

# العربي الشروق

مجلة كل الأسرة الجزائرية  
نوفمبر 2022 العدد 1103 الثمن 150 دج / فرنساة ©3

الراعي الذهبي  
للعدد  
Condor  
Prenez votre envol !

الهروب  
الى السجن...  
جزائريون  
يتعمدون  
دخول الزنانة!

انعدام الثقة  
بين الزوجين..  
مؤشر لثقة  
عمياء أم  
لطلاق  
عاطفي؟!

السيدة مريم قادري خليفاتي  
مديرة شركة  
Exceptionnelle Cosmétique:  
نحرص دائما على تقديم  
النوعية الرفيعة



استطلاع ..  
هل يحق للزوج  
التجسس على  
هاتف زوجته  
والعكس؟

نساء يحتفلن  
بالطلاق...  
الاحتفال  
بحرية  
وهمية!

المؤثرة والممثلة  
ايناس عبدلي  
للشروق العربي:

سيأتي  
اليوم الذي  
أعتزل فيه  
مواقع  
التواصل!

• 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

المؤثرة والممثلة ايناس  
عبدلي للشروق العربي:

## سيأتي اليوم الذي أعتزل فيه مواقع التواصل!

18

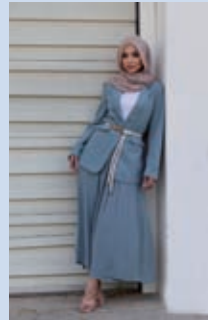
السيدة مريم قادري خليفاتي  
مديرة شركة Exceptionnelle  
: Cosmétique



نحرص  
دائما  
على  
تقديم  
النوعية  
الرفيعة

37

اطلاعات لم  
تكن في  
الحسابان  
لأيام  
العمل  
والدراسة



38

جمال مع مدرسة 'الهدى الذهبية'  
حمامات القدم..

علاج واسترخاء  
هذه فوائدها  
وطرق استخدامها

36



استطلاع ..

## هل يحق للزوج التجسس على هاتف زوجته والعكس؟

08

## نساء يحتفلن بالطلاق... الاحتفال بحرية وهمية!

07

## الهروب الى السجن.. جزائريون يتعمدون دخول الزنزانة!

26

## انعدام الثقة بين الزوجين.. مؤشر لثقة عمياء أم لطلاق عاطفي؟!

45

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

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

• الهاتف: 023713982 / 023713990

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

بعض الزملاء، الذين أكلوا من قصعة الشروق، حيناً من الدهر، وأصبحت عند بعضهم جريدة وقناة، كانت أمنيتهم أن يطول غياب جريدة الشروق اليومي، من الساحة الإعلامية.. لكي يسمح لصحيفتهم بأن تخطف قراء الشروق.. بل إن طموح هؤلاء وصل حد تمنى زوال الشروق، من المشهد الإعلامي بالمرّة..

قد يفهم في بادئ الأمر، أن هؤلاء يريدون أن يتذوقوا طعم الريادة، التي لم يسمعوا بها، إلا في الكتب، أو لفتت أنظارهم، في الشاشات.. لكن، ألى هذه الدرجة، أصبحت الشروق تقلقكم، أيها الزملاء؟ ثم إن المنافسة الشريفة، لا تقبل بوجود حاسد يتمنى زوال نعمة الغير..!

"شمّر" عن ساعديك.. وأرنا "حنة يدك"، بمستوى صحفي. وقتها، أنا أول المباركين.. وأقف شامخاً لكم، بتحية عسكرية، رغم أنني لم أدخل ثكنة الخدمة الوطنية..

عيب، أن يصل مستوى الصحافة عندنا، إلى هذه الأنانية الفرعونية.. من كل أعماق قلبي، أتمنى أن تتوفر أركان المنافسة الإعلامية بيننا، نحن الصحفيين.. لأن الرابع فينا جزائري.. أما نحن، في الشروق، فلا نقول بالكمال الإعلامي.. لنا نقائص، ولنا سقطات، كما لنا وقفات..

ونوازن هذه بتلك.. فلا أحد بيده العصمة.. ولا ندعي نحن ذلك. اجتهاد الشروق، بدأ منذ أكثر من 30 سنة.. بدأه الراحل، علي فضيل. أما الذين جاؤوا من بعده، فإنما هم من أمثال قوم تبع، لم يأتوا بجديد يفتخرون به. فقد سبقهم بها "عكاشة"، كما جاء في حديث النبي- صلى الله عليه وسلم.



•ياسين فضيل

إلى "الزملاء" الذين  
تمنوا زوال "الشروق"  
والله عيب  
عليكم!

كان من المفروض،  
أن يكون العيد  
الوطني للصحفيين  
الجزائريين، عيداً  
بما للكلمة من  
معنى يفرح به أهل  
القطاع.. لكن..



## فاشن ستارز بوهيمية حركات، تقليدي عقبي وسموكينغ زغيد

الموضة نسما  
فرح وانطلاق،  
تعبر عن مود  
معين في الحياة،  
والمشاهير لا  
يختلفون عن  
العامة في  
مشاعرهم  
التي تظهر من  
خلال طلااتهم.  
الممثلة زهرة  
حركات، تسمو  
إلى الحرية في  
طلا بوهيمية،  
تجمع بين القبعة  
البوهو والتونيك  
المطبعة



والكثير من المجوهرات الفانتازي. بشري عقبي، أطلت بمزيج من الستايلات التقليدية، ألوان قبائلية في زي من وحي العاصمة، خاصة مع الفيلة، ثورهان زغيد، أطلت بالبدلة السوداء مع بلايزر طويل مزين بالسلاسل. أما الإعلامية هناء غزار، فقد ظهرت مؤخرًا في أسبوع الموضة الباريسي بكراكو أبيض على شكل بدلة وذيل طويل.

## عودة جمعاوي أفريكا وسعاد ماسي في عاشر ألبوم

عرفت الموسيقى الجزائرية حركة غير مهودة في هذا الخريف، وتوالت الأعمال المميزة، على غرار عودة فرقة جمعاوي أفريكا بألبوم كامل بعنوان "امشي"، يحمل روح الريفي والقناوة بروح جزائرية. الأيقونة سعاد ماسي، تجوب العالم بألبومها الجديد، سيكانا، المكون من 11 أغنية عربية وفرنسية. ويعد هذا الألبوم العاشر في مسيرتها الحافلة بالحب والسلام. واختارت سعاد أن تكون صورة الغلاف مميزة وغريبة في نفس الوقت، حيث تظهر وعيناها مغمضتان بزهرتي أقحوان تحت جفنيها، في إشارة إلى عدم رغبتها رؤية مساوي العالم والدمار الذي يحدث للطبيعة والإنسانية، وسعيها للانغماس في رؤية سحر الطبيعة وروحها الجميلة المتجسدة في الزهور.



## مراد أودية يحضر الجزء الثاني من فيلم الزومبي

انتهى صانع المحتوى، مراد أودية، من وضع اللمسات الأخيرة، على سيناريو الجزء الثاني من فيلمه القصير، ديزانبي، الذي حقق جزؤه الأول أكثر من 6 ملايين مشاهدة، على موقع يوتيوب. جزء سيشاركه فيه رفيق دربه أرقم. مراد أودية، ذو الـ 24 ربيعاً، صنع شهرة كبيرة في السوشيال ميديا، بفيدويوهات ساخرة، حطمت كل الأرقام، وبرنامج شهير "مافهمتش". للتذكير، مراد أودية يتابعه أكثر من 3 ملايين على أنستغرام ومليونان على اليوتيوب.



• ياسين فضيل

## قمة في القمة

تمكنت الجزائر من عقد القمة العربية في شهر نوفمبر المجيد، وخرجت بتوصيات مهمة على غير العادة التي كانت تعقد في القمة فيما سبق.

لم الشمل كان العنوان الرئيس لهذه القمة، أول

لم الشمل كان

فلسطينيا بين مختلف

الأطراف السياسية

وثانيها الخروج

من هذه القمة

بضرورة التكاتف

العربي العربي في

مواجهة تحديات

العصر والمؤامرات

الخارجية والداخلية

من المندسين داخليا

وخارجيا..

بحق تستحق الجزائر

أن تكون رائدة العرب

والعجم..وتحية إجلال

لكل من ساهم في

انجاح القمة.



نساء يحتفلن بالطلاق:

## الاحتفال بحرية وهمية

ماذا لو وصلتك دعوة لظهور حفل طلاق؟ هل سوف تحبب الدعوة أم إنك سوف تتساءل: ما محل هذا الحفل في مجتمعنا اليوم؟ وهل فعلا يوجد من يؤمن بهذا الفكرة وأصبح يطبقها في مجتمعاتنا؟ الحقيقة، أن الكثير من النساء خاصة، سعدن بهذا كثيرا، بل وأقمن لها مائدة عشاء، سواء في البيت أم دعت "حباتها" لتناول ما لذة وطاب بعد هذا الانفصال، الذي كان في ما سبق وبقي إلى زمن بعيد، عازرا يبقى مرسوما على جبين ليس المرأة فحسب، بل حتى الرجل، وإن كان هذا لا يظهر للعيان.

وفيه الكثير من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، على الفرد حتى ولو أظهر العكس، بالإضافة إلى هذا، لا يمكن بكل حال من الأحوال أن تقارن المرأة في مجتمعنا نفسها بأخرى في البلدان الغربية، لعدة أسباب، أولها الاختلاف في العقيدة والأفكار والعادات والتقاليد، والحرية المزعومة، لا يمكن أن تكون متساوية، حتى ولو ادعت الكثير من النساء ذلك، لعدة اعتبارات، لأن الحرية عندنا قد توصلنا إلى أشياء محرمة، تتنافى مع عقيدتنا وعاداتنا.. وهو ما نسيته أو تناسته بعض النسوة في مجتمعنا اليوم، وأصبحت الكثير منهن ضحية علمانية فاجرة عن علم أو دون علم.

في الغالب دعوة إلى التحرر المزعوم لأن المرأة المرتبطة لا يمكن لها أن تحقق ما تصبو إليه بعد علاقة الزواج، لأنه يحد من حريتها وحركاتها وطموحاتها.. لذا، ونتيجة للاستدراك في هذا الأمر، إن صح القول، حتى وإن كان قدرا ومكتوبا، توثق الكثير من النساء ذكرى الطلاق، بالاحتفال به، كعيد ميلاد جديد في حياتها، يمكن لها أن تنطلق منه، مبنيا على الحرية.

هي ظاهرة لم تأت من العدم، بل بعد خلفيات عديدة ودوافع جعلت من الطلاق عيدا وفرحا للكثير من النساء، لكن، مهما يكن، فإن الأمر مبالغ فيه، وسوف يبقى الطلاق أبغض الحلال.

والدليل، أننا نقف اليوم على الكثير من الفيديوهات والمنشورات، التي تصف هذا الطلاق بأنه بمثابة فرحة، يجب الاحتفال بها، أكثر من الارتباط نفسه، خاصة إذا كان هذا الارتباط مبنيا على المشاكل وعدم التوافق بين الطرفين. لذا، فالانتهاء منه إن صح القول، هو بمثابة انتصار كبير، استطاعت المرأة خاصة، تحقيق نقطة انكسار في حياتها، لكي تنتقل إلى مرحلة أخرى في حياتها، تكون في الغالب دعوة للحرية.. وهذا هو الدافع الأساسي في الأصل، للاحتفال بالطلاق.

هي في الأصل فكرة علمانية، مثلها كمثل الكثير من الأفكار التي تأتينا من الغرب، لأنها

# هل يحق للزوج التجسس على هاتف زوجته والعكس؟

يبقى السؤال دائما مطروحا، في ما يخص كيفية تعامل الزوجين مع هاتف الشريك، سواء في وضع كلمة سر الدخول إلى الهاتف، كما هو معمول به عند الكثير من الأشخاص، وكذا التجسس على ما يحتويه الهاتف النقال عند كلا الطرفين، حينما تكون الفرصة مواتية، وفي لحظة غفلة لأحدهما.. كما تختلف الآراء في هذا الموضوع، بين الأفراد، وينقسمون إلى قسمين، بين من يعارض الفكرة جملة وتفصيلا، وبين من يراها سلوكا عاديا بل واجبا، من أجل الشفافية بين الأزواج، لكن، فيه من يعارض فكرة التجسس، لكن الاطلاع عادي.

كلاهما مع الهاتف النقال للطرف الآخر. ويبقى التجسس طريقة غير لائقة، وغير محترمة، خاصة بين الزوجين. فلا يمكن، بكل حال من الأحوال، أن يجبر طرف الطرف الآخر على الاطلاع على ما يحتويه الهاتف النقال الخاص بشريك حياته.

اختلفت الآراء في هذا الموضوع، لكن اتفقوا على نقطة واحدة، أن التجسس لا يليق في العلاقة الزوجية، وفي الوقت نفسه، تبقى العلاقة الصحيحة والصحية، إن صح القول، بين الزوجين، مبنية على الشفافية والصدق، بعيدا عن الشك والتجسس.

الذي قد يؤدي إلى عواقب وخيمة، مع مرور الوقت. في حين، ترى "نورة"، طالبة جامعية، بأنه لو كانت العلاقة مبنية على الصراحة بين الطرفين، لما انزعج أحدهما حينما يطلع أحد الطرفين على ما يحتويه الهاتف النقال للطرف الآخر، ولا ما وضعت كلمة الدخول أو كلمة السر، كما هو معروف عند الناس، خوفا من التجسس على الهاتف. لكن، تبقى طريقة تعامل مع محتويات الهاتف النقال الخاص بالشريك، لأنه يوجد فرق كبير بين من يطلب الإذن، وبين من يتجسس على الهاتف النقال، مهما كانت العلاقة بين الطرفين، سواء في مرحلة الخطوبة أم الزواج وغيرها. وهو ما يراه كذلك "محمد"، فحالة العلاقة بين الطرفين، أو الزوجين، هي التي تحدد كيف يتعامل

من أجل الوقوف على حقيقة هذا الموضوع، وجب علينا القيام باستطلاع، مع الكثير من العينات، التي ظهر من خلالها التباين الكبير بين الآراء، كل على حسب ثقافته، وكذا وضعيته الاجتماعية، بحيث ترى "نادية" بأن التجسس لا يليق بين الزوجين، مهما كان الأمر. وهو في الحقيقة مساس بخصوصية الفرد، سواء

كان الزوجة أم الزوج، ولا يحق لكليهما الاطلاع على ما يحتويه الهاتف النقال لأحد الطرفين. وحينما يصل الأمر إلى هنا، على حد قولها، فقد وصلت العلاقة إلى مرحلة الشك بين الطرفين،



## • غرائب •

# للتأليف والتفريق والتحبيب أمهات يسخرن أولادهن

يُقال إن أنثى اللقلق أعمت صفيها،  
حينما أقبلت على تقبيله، وتلك،  
مع الأسف، حال الكثير من الأمهات  
اللواتي قد يدفعهن حبهن الأعمى  
لأولادهن إلى الإضرار بهم، من حيث  
لا يقصدن. وهذا، بدليل إقدام بعض  
النساء على عمل تعاويذ سحرية  
لأبنائهن عند السحرة والمشعوذين،  
لغايات عديدة ومختلفة، كتفريق  
الابن المسجور عن زوجته، أو عن  
رفاق السوء، أو لتحبيبه في دراسته،  
أو في امرأة معينة، أو حتى للتأليف  
بينه وبين إخوته.. وهي الحالات  
التي غالباً ما ينقلب فيها أثر السحر  
وتأثيره، لينتهي بمرض الضحية،  
أو فقدانها صوابها، فتندم الأم  
الساحرة.. ولكن، بعد ماذا؟

## جهل وحسد وغيرة

رغم عشرات السنين  
التي قضاها في  
رقية الناس،  
لأن الحاج  
نور الدين  
مازال

يستغرب ويستهن حالات أشخاص  
يقصدونه للرقية من السحر، حين يكتشف أن  
الفاعل هو الأم. فالكثير من الأمهات - مع الأسف -  
كما يقول: "يقمن بعمل سحر لأبنائهن، من  
باب الجهل أو الغيرة والحسد، ليس لجلب منافع  
مزعومة لهم فقط، لا، بل هناك أمهات يقصدن  
الأذى والإساءة، فيقصدن المشعوذين لعمل  
تعويذات لبناتهن، قصد وقف حالهن أو تعطيل  
زواجهن أو نجاحهن.. وهذا الذي تكشفه الرقية  
الشرعية، حينما ينطق الجن الخادم."

ومن مثل ذلك، يضيف محدثنا: "حالة ابن وحيد  
لأم أرملة، قضت أجمل سني حياتها في تربيته  
وتعليمه. ولقد بلغت درجة تعلقهما ببعضهما  
ببعض إلى المدى الذي جعلها لا تقبل فكرة زواجه  
وحبه لزوجه، فقصدت أحد المشعوذين لتفريقه  
عن تلك الأخيرة، الأمر الذي انتهى باعتلال  
صحته النفسية والعضوية.. وحينها فقط،  
أدركت ما فعلت وصارت تجري جري الوحوش  
لفك ذلك السحر عند الرقاة الشرعيين."

أما الحالة الثانية، فهي لشباب ناجح مهنيًا، مقتدر  
ماديا، تزوج من شابة كبيرة في السن. وغير  
متعلمة، رغم رفض والدته لها. فما كان منها إلا  
أن قصدت أحد الدجالين الذي أعد لها العديد من  
"الحجابات" والتعاويذ السحرية، التي جعلت  
ابنها المسكين يعمى تماما عن رؤية زوجته، التي  
رغم تعامله معها، إلا أنه لم يكن يستبين ملامح  
وجهها أوزينتها.

الأمر الذي أثر في علاقتهما كثيرا. واستمرت  
الحال كذلك، إلى أن اصطحبه أحد أصدقائه إلى  
راق شرعي موثوق، فكّ طلاسم ذلك السحر.  
والغريب، أنه لما عاد إلى منزله، لم يكدر يعرف  
على زوجته التي نسي ملامحها.  
واكتشاف أمر الأم، تمّ عندما  
وجدوها تبحث

عن  
تلك

"الحجابات" السحرية في ثيابه. فحينها فقط،  
اعترفت بذنبها، وبررت أسبابه.. ولكن، هل من  
عذر يُلمس لها؟

## أمهات يُخالفن نواميس الفطرة

هن أمهات خالفن نواميس الفطرة التي فطر الله  
تعالى عليها قلب الأم. هكذا، تصف الأخصائية  
النفسية، بوكردان، هذه الفئة من النساء،  
اللواتي يُقدمن على سحر أولادهن. وتذكر لنا  
في هذا الإطار، حالات عايشتها شخصيا، رقيقة  
ضحايها، منها حالة لعجوز لم تقبل فكرة أن  
زوجة ابنها لا تنجب إلا إناثا، فذهبت إلى أحد  
السحرة لعمل سحر لابنها، كي يُنجب ذكورا.  
ولكن النتيجة كانت عكس ما توقعته، فالرجل  
فقد صوابه، وهجر زوجته التي طلقها في النهاية،  
بأمر من أمه التي زوجته من إحدى قريبات ذلك  
المشعوذ.

ولكن حاله لم تصلح، فاضطر إخوته إلى  
إخضاعه لجلسات عديدة من الرقية الشرعية،  
التي أشار فيها الجن الخادم إلى أن الأم هي من  
سعت عند المشعوذ لسحر ابنها. وذلك الذي  
أقرت به، حينما تمت مواجهتها بالأمر.

كما تحذر الأستاذة بوكردان: "مما تفعله بعض  
الأمهات، اللواتي يقصدن المشعوذين لعمل  
سحر لأبنائهن، قصد ضمان تفوقهم الدراسي،  
فيطلب المشعوذ غرضا من الأدوات الدراسية  
للابن المتمدرس، فيقرأ عليها بعض تعاويذه،  
ليتحصل فعلا على نتائج ممتازة، خلال العام  
الدراسي.. ولكن، في الامتحانات الرسمية،  
أي الشهادات، يفشل كل هؤلاء فشلا ذريعا  
في اجتيازها، ولا غرابة في ذلك، فالشيطان كان  
وسيطلا للإنسان عدوا مينا، ويجب عدم  
الوثوق فيه."

## أحسن إليها بالسعي لإصلاحها

وقد يحتر من تعرض للسحر من طرف أمه، في  
كيفية التعامل معها، دون الوقوع في إثم عقوقها.  
وهنا، يوضح أستاذ الشريعة الإسلامية،  
محمد. د، ناصحا: "الأصل في الأم، الرحمة  
والشفقة والعطف على أولادها، والحرص على  
ما ينفعهم، لا على ما يضرهم. وبالتالي، فإن  
سحر الأم لولدها، عمل مخالف للفطرة.

ومع ذلك، فإنها تبقى أمه، التي يجب عليه  
الإحسان إليها، وإن أساءت. فحق الأم  
على الولد، لا يسقط بظلمها له أو  
إساءتها إليه. ومن أفضل الإحسان  
في هذه الحالة، السعي لإصلاحها،  
بالنصح والإرشاد والدعاء لها  
بالهداية."



## تعليقات النساء على الفايسبوك



# دعوات مفتوحة إلى الطلاق والتحرر والاستقلالية

من وراء حجاب، تمارس فئة من النساء حياة مزدوجة، قد يليق عليها مسمى السكيزوفرنيا الافتراضية، تعيش المانثية الرجولية في بيتها، وتنصح بقية بنات حواء بالاستقلالية والخروج عن الأعراف، تصل نصائحها أحيانا إلى التفوق على الشيطان. الشروق العربي، ترصد آراء النساء وتعليقاتهن على السوشيل ميديا، ومدى خطورة هذه الممارسات على المجتمع في أرض الواقع.

والألفينيات. تروي إحداهن كيف أنها وقعت في حب شاب، وتطلب المشورة لتوقعه في حبها، وأتت التعليقات بكم هائل من أساليب الإغراء واستعمال الحيل والدهاء. وشابة أخرى، تقول إنها بعد عشرة عامين مع شاب من حيثها، انتهت حكايتهما بعد أن حرق عبر "قوارب الموت"، فردت عليها إحداهن: "تزوجي وانسيه، أنا عرفته عشر سنوات ولكنه تزوج بصديقتي المقربة". وتهكمت عليها أخرى: "لقد أنهيت الخدمة الوطنية روجي تخدمني وانسيه".

لا تنصب تعليقات الفتيات المقبلات على الحياة، المدبرات من الرصانة والحكمة على مشروعية العلاقات، بل ينصحن على ضوء تجربتهن فقط، دون الخوض في كون ما يحكى لا يجوز لا شرعا ولا عرفا ولا أخلاقا، وبدل النصح، صار التمرديدنهن والتهمك تحول إلى سلاح خطير بين أيديهن الناعمة.

المتدخلات في المنتديات فئات الناصحات في الخير والمطالبات بحرية المرأة واستقلالها، وهن عادة غير متزوجات أو متزوجات بتجارب سلبية. وهناك فئة المسلمات اللواتي لا يتدخلن كثيرا إلا بجملته "الله يهدي الجميع". وهناك السليبات اللواتي يدخلن الصفحات لانتقاد الجميع، الصفحة وصاحبة المشكلة وجل من يعلق عليها، وهناك من تشير من وحي تجربتها، كي تعم المصيبة على الجميع. فأين تصنفين نفسك يا سيدتي؟

تحتاجه في حياتها، وهامي خبيرة من خبيرات العلاقات الزوجية تنصحها بأن تعود إلى أهلها، لأن رجلا مثله لا ترجى منه توبة. الغيرة قد تكون سبب مكر النساء وتعليقاتهن السلبية.. شابة شاركت إحساسها تجاه رجل خطبها. وكما يقال: "ما يخصو والو"، غير أنها تشعر بالقلق من الارتباط. تعليقات بعض البنات تكشف غيرتهن.

فمن تنصحها بالترث، وأخرى بالعدول عن هذا الزواج.. ولا واحدة نصحتها بالاستخارة. وتهكمت أخرى: "هذا اكتئاب ما بعد الخطوبة. وهناك أيضا اكتئاب ما بعد الزواج، وما بعد الولادة"، متبوعة بهههه.

من بين المنشورات التي تلتهمس صاحبته المشورة، قصة فتاة مقبلة على الزواج، اشترط عليها زوجها المستقبلي عدم العمل، وهي مترددة. كل التعليقات تقر بيان نصحتها بالتمسك بعملها، وبأنها ستعيش تعيسة، وألا تقبل العيش في بيت العائلة... هنا، يتجسد أسلوب التعميم في التجربة، فكل واحدة تقيس على حسب ما عاشته في زواجها وبيتها، ولكن، هل العيب في من ينصح أم في من يسعى للنصيحة؟

في صفحات الضياع هذه، تروي الكثيرات قصصهن مع الحب الزائف، ويتنافسن في من قصتها شبيهة بقصص المسلمات التركية، فالصبرية على الأقل قد تنتهي عند المأذون. هذه الشهادات، صاحباتها من بنات التسعينيات

أصبح من دأب النساء أن ينشرن حياتهن ومشاكلهن الخاصة على صفحات الفايسبوك، وتشاركهن الآلاف من بنات جنسهن في اتخاذ القرار، أو لمساعدتهن لإيجاد حلول لنكباتهن. وفي العالم الافتراضي، يختلط الحابل بالنابل، وقد تصابن يا سائلة، بناصحات تأبطن شرا. هناك ولحسن الحظ، من تنصح من القلب وتصيب في نصحتها، لكن، هناك من تتحين الفرص لتضرب التقاليد والأعراف عرض الحائط، ومهمتها الأولى هي التحريض. سيدة نشرت مشكلتها مع زوجها، وحكت كيف تغير بعد عشرة عشر سنوات.. وهنا، أجمعت الردود على تشجيعها على الطلاق وبدء حياة جديدة، وعلى عاتقها ولدان.. وكلهن يصرخن بصوت واحد: اطلبي الطلاق، وجدي عملا واجعله يدفع النفقة.. الغريب في الأمر، أن الحكاية سمعت من طرف واحد.. فكيف يعقل أن تستسهل الكثيرات أبغض الحلال؟

مهمومة أخرى، تحكي كيف أن حماتها تدخلت في حياتها التي انقلبت جيما، رغم أن زوجها كان يدعمها، إلا أن الأمور تأزمت، ووصل الأمر إلى حافة الطلاق. الكثيرات نصحنها بأن تواصل في إجراءات الطلاق، بسبب حماتها، وأن تطوي صفحة الرجل الذي لم يخطئ في حقها. نالثة، تروي قصتها مع عائلتها المترمة، ولكي تهرب من ضغوطاتها تزوجت من رجل عيبه أنه يعاقر الخمر، رغم أنه يوفر لها كل ما

أمهات  
يستنجدن  
بالروضة  
والمربيات  
لتقويم  
أخطأهن  
في التربية



## عندما يخرج الطفل عن السيطرة

تضع الأم ابنها في الروضة، حتى يتسنى لها ممارسة عملها خارج البيت، واستغلال وقتها. ويمكن للروضة كذلك، أن تكون مدرسة للأبناء في سن صغيرة جدا، يتعلمون فيها الأبجديات. لهذا، يحبذها الأولياء. في السنوات الأخيرة، أصبح الاستنجد برياض الأطفال ودور الحضانة، لأغراض تربوية، عجزت عن بلوغها الأمهات بمفردهن.. وفي حين، يخرج الطفل عن الطوع والسيطرة، يبدأ الحصول على مربية كفأة أمرا في غاية الضرورة، لتصحيح الأخطاء التربوية، ودمجه في محيط طفولي يتأقلم ويتأثر به، حتى وإن كانت الأم ماكثة بيت.

### الروضة مسؤولة عن ترميم المجتمع

بدافع الحب والدلال، تقبل الأم على الكثير من التنازلات لطفلها. هدفها، أن يجرب ويكتشف، ويفعل ما يريد.

في غفلة منها، قد يفلت عن قوامتها، وتحول سلوكياته وعاداته غير الصحية، في الأكل والنوم واللعب والكلام.. إلى سوء تربية، يعاتبها عليها المجتمع، ويوجه إليها أصابع الاتهام في إفساد فرد من المجتمع، حتى يتحول دلال الحب إلى تهمة الانحراف. وهنا، على الأم الواعية البحث عن سبل سريعة، لتدارك الوضع في السنوات الأولى.

تقول الأخصائية في علم النفس، الأستاذة نادية جوادي: "ينتقد الناس رياض الأطفال، وما تقوم به المربيات هناك، لكنهم، لا يدركون حجم الترميم الذي تقوم به هذه الهياكل في المجتمع. فالطفل ينشأ في بيئة ضيقة، لا تعلمه سوى قناعاتها، واختلاطه بأطفال مختلفين مع تأطير مختصين ومراقبة الأولياء، يجعله يدرك الأخطاء، ويصححها في سن مبكرة، كما يكسبه عادات سليمة جديدة في كل مرة".

إهمال بعض الجزئيات في التربية. وبمجرد اكتشاف النتائج السلبية على سلوك أطفالها، تحدث الصدمة، وتتلشى ثققتها في قدراتها كأهم صالحة، ما يجعلها تلجأ إلى شريك في التربية، غالبا يكون الأب، أو غرباء مختصين. هو ما حدث مع السيدة أسماء، بعد تربية ثلاثة أطفال: "منذ سمحت لطفلي الصغير بالخروج للعب، في الشارع، عن عمر أربع سنوات تقريبا، أخذ يردد عبارات فاحشة، ولا ينطق إلا بكلام سوقي.. منعه من الخروج، فأصيب بنوبات بكاء جنونية، يكسر كل ما هو أمامه جراءها، حتى أصبت باكتئاب، ومررت بأزمة نفسية حادة. كنت أفكر: ماذا لو دخل المدرسة، واتهمه المجتمع بسوء التربية والأخلاق، رغم كل جهودي معه. فوضعت في روضة بعيدة. في البداية، اشتكى الطاقم من سلوكه، ولكنني، فوضت لهم تقويمه. تمكنت المربيات هناك من معاقبته على الأخطاء، وتعليمه بهدوء، حتى أصبح يذكر الله في كل حركة، وينهى الأطفال عن سوء الكلام، يعتذر عند الخطأ، ويبادر إلى الكلمة الطيبة.. تغير سلوكه بالكامل، في غضون شهرين تقريبا".

للسيدة ليندا، من البليدة، طفل يبلغ سنتين ونصفا، مصاب بفقدان الشهية المرضي، وفقر الدم المزمن، لا يزال طعامه يقتصر على قارورة الحليب ثلاث مرات في اليوم.. حذرها الأطباء من الهزال، وقدموا لها عدة مكملات غذائية، لفتح شهيته، دون جدوى، إلى أن نصحتها قريبة لها بجعله ضمن مجموعة أطفال، يقلدهم في الأكل. تقول ليندا: "أخذته إلى الروضة، كأخر خيار، بعد أن قدمت له مختلف أنواع وأشكال الطعام، فبرفضها، وفوجئت، منذ أول يوم، بالمربية تخبرني أنه تناول نصف طبق من المعجنات. ذهبت، في اليوم التالي، لأتحقق بعيني، فإذا بابني يلتهم قطع البرتقال والتفاح، ينظر إلى أفواه الصغار، ويسابقهم لإتمام صحنه"، حتى إن ابنها ترك قارورة الحليب، وأخذ يتناول العصائر والسوائل، مثل البقية في كوب مخصص.

### المختصون في الروضة

أكثر حزما من الأولياء في تقويم سلوك الصغار بسبب ارتباطها بالعديد من المسؤوليات، في آن واحد، تفقد بعض الأمهات القوامة على أطفالهن، سواء لتغاضبها المستمر، أم لاضطرارها إلى

عندما يستغل الرجل شغف شريكته بالنجاح ورغبتها في الاستقلالية المادية

# أزواج انتهازيون يستنزفون زوجاتهم ماديا وعاطفيا للتخلص من مسؤولياتهم

يعمل زوج بسمة طباخا في مطعم الجامعة، بينما تشغل هي مستشارة في الإدارة، يتقاضيان راتبيهما في نفس الفترة، مع فرق واضح في القيمة، تقول السيدة بسمة: "لا أذكر أن زوجي أهداني ولوقارورة عطر أو غرضارمزيا.. في اعتقاده، أنا عاملة، لا يجب أن ينفق علي دينارا واحدا، خاصة وأن راتبي ضعف راتبه تقريبا. يقول إنه من غير المعقول أن يتحمل بعض مصاريف المنزل، وينفق على الكماليات أيضا، بينما أحتفظ براتبي".

من بين نقاط الاستغلال الأخرى، ليس من حق هذه السيدة السفر أو الاستمتاع بعطلة في مكان مريح، دون أن تضطر إلى دفع كل التكاليف لزوجها حتى يرافقها.



## سيدات يدفعن أنوثتهن ثمنًا للاستقلالية

أكثر ما يحز في خاطر المرأة، أن تفقد أنوثتها مع شريكها، خاصة إن كان هذا الأخير هو من يتسبب لها في ذلك، مع سبق الإصرار. تروي نهلة جحيم الشعور الذي يعترئها يوميا، منذ الأيام الأولى لزوجها، لكونها اختارت شريكا كسولا، انتهازيا واتكاليا: "بعد أسبوعين من عقد القران، عدت إلى عملي، وتفاجات بزوجي يتصل مساء يطلب مني إحضار الخبز وبعض المقتنيات، وجددني عروسا جديدة، تقف في طابور توزيع الحليب، بينما يسترخي شريكها على أريكة مقابل التلفاز في الجو القارس..".

تكرر الموقف، إضافة إلى العديد من الطلبات الغريبة التي تطلبها النساء من أزواجهن كالخروج للعشاء في مطعم، ودفع فاتورة الهاتف، ما جعل نهلة تنهار: "فقدت أنوثتي أمامه في الشهور الأولى، لم أعد متصالحة مع ذاتي، كنت أعتقد زوجي متفتحاً متفهما، يدعمني في عملي ويحب المرأة المستقلة، كي لا تشكل له عبئا، حتى انقلب هو عبي الذي يثقلني.. لذلك، طلبت الطلاق في أول سنة".

مدى تعلقي بالعمل، فأخذ يساومني به في كل مرة، يستمتع هو بالراحة ولا يشتغل، بينما أنا مجبرة على دفع حقوق الحضانة لابننا الوحيد، وتحمل مصاريف البيت، وكلما شكوت الضغط أو التعب أخبرني بأنه خيارى ويجب أن أتحمّل".

سارة، مصممة أزياء، انتقلت من العمل في الورشات إلى تأسيس علامتها الخاصة. كلفها ذلك عدم النوم لأيام، لكونها غير معفية من أبسط مسؤوليات المنزل، كما كلفها إنفاق مدخراتها في الكثير من المرات، حتى تثبت لزوجها أن عملها مثمر.

## حين تتحول القوامة إلى انتهاز

يضع الإسلام كشرعية نسير عليها، إلى جانبه القوانين الاجتماعية والأعراف، كثيرا من الصلاحيات والمميزات في عصمة الرجل. يبقى اختلاف تفسير هذه الصلاحيات، هو ما يشكل الفرق بين رجل قوام وآخر مستغل، يساوم ويقايض، وينتهز أبسط الفرص لاستنزاف زوجته، ماديا وعاطفيا.

ترفض غالبية النساء ترك مناصب عملهن بعد الزواج، فهي لا تعني لهن مصدر دخل مالي وحسب، وإنما وسيلة للبقاء مندمجات داخل المجتمع، يحافظن بالوظيفة على علاقاتهن، واستقرارهن النفسي، وشهورهن المستمر بالإنجاز والفاعلية، حتى وإن كان الراتب زهيدا. وفيما ينتشر هذا الفكر بين النساء مؤخرًا، تتوسع رقعة الرجال الاستغاليين، الذين يبحثون عن فرصة للقاء مسؤولياتهم على عاتق الآخر.

إصرار المرأة على النجاح، ورغبتها الجامحة في التوفيق بين الحياة الاجتماعية الأسرية والعملية، يشكل ضغطا مزدوجا عليها، خاصة في وجود الشريك الخاطيء، الذي لا يقدر جهدها ولا يحترم خياراتها، على العكس يستغلها، ليتمكن من الاستيلاء على وقتها، ومالها، تقول سارة: "عندما تزوجنا، قبل 4 سنوات، أخبرته بأنني مستعدة لتركة في أي لحظة يطلب فيها مني أن اتخلي عن وظيفتي.. أدرك زوجي حينها



## إريس تتعاقد مع بن ناصر ...

• عندما يجتمع الأبطال ترفع التحديات نحو نجاح محتم

• إريس تعين اسماعيل بن ناصر .. بطل إيطاليا ونجم ميلان .. سفيرا رسميا للمجمع  
وفي جعبته نجاحات عديدة يستحق الافتخار بها عن جدارة واستحقاق

اللقب القاري مع منتخب بلاده الجزائري عن جدارة واستحقاق. ولم يكتف نجم الدولي عند ذلك، بل حصد ألقابا فردية مهمة خلال الدورة، حيث توج بجائزة أفضل لاعب في "الكان" التي نظمت في مصر، وأفضل لاعب صاعد في الدورة، بعد المستوى الخرافي الذي أبان عنه مع "محاربي الصحراء". يقال .. عندما تكون الأفضل، تبحث دائما عن الأفضل ... هذا هو سر اختيار مجمع إريس للتعاقد مع اسماعيل بن ناصر تماما مثل صفقة انتقاله إلى ميلان التي كانت بشعار، رفع التحدي والتأكيد، فالدولي الجزائري منذ سنة 2019 تمكن في فرض نفسه في تشكيلة الفريق الأحمر، وتوج معه بالدوري الإيطالي موسم 2021/2022، من خلال مستوى أبهر الجميع في إيطاليا والعالم، وجعل بن ناصر أحد أهم اللاعبين في تشكيلة الفريق. إريس وبن ناصر يتشاركان في روح المبادرة ورفع التحديات لنجاح مؤكد

تخصصت الشركة في تصنيع المنتجات الإلكترونية والأجهزة المنزلية . حتى أصبحت رائدة في المجال والرقم 1 بلا منازع في التلفاز. أسلوب إريس في التميز دفعها للتألق من خلال إنشاء مجتمعات صناعية التي أنشأتها ونوعت أنشطتها ووسعت محافظتها بداية بالأجهزة المنزلية إلى المجمع الإلكتروني وتصديرها إلى العديد من الدول عبر العالم مثل تونس المغرب و لسيا وألمانيا والإمارات العربية المتحدة . ميزة اكتشاف القدرات من خلال رفع التحديات هي من أبرز السمات التي تتميز بها إريس وسفيرها الجديد بن ناصر . والدليل التحدي الكبير لإريس في إنشاء أضخم مجمع تصنيع الإطارات المطاطية. مشروع عملاق ومدروس بعناية جيدة، مكنها من ان تحتل المرتبة الأولى في الجزائر والثانية في إفريقيا . أما عن التحدي الذي واجهه النجم بن ناصر كان في كأس أمم إفريقيا سنة 2019 ... موعد انفجار الموهبة في سماء القارة السمراء، بتحقيقه

من المعروف أن مجمع إريس قام بالتعاقد مع العديد من الرياضيين الأبطال على مدى سنوات أمثال لعربي بورعدة بطل أفريقيا وتوفيق مخلوفي البطل الأولمبي تحت شعار إريس علامة الأبطال، وبذلك يكون اختيارها للأيقونة بن ناصر تكملة لمسارها في دعم المواهب و مشاركة الأبطال في مشوارها المليء بالنجاحات والتحديات ، حيث اختارت العلامة شعار هذه الشراكة الجديدة " إريس بن ناصر روح الأبطال " . ولعل أهم نقاط القوة التي تجمع بين المجمع ومشوار النجم هوروج الأبطال ورفع التحديات دائما نحو النجاح من البداية إلى ما لا نهاية . بداية اسماعيل بن ناصر كانت من جنوب فرنسا مع فريق مسقط رأسه "ارل أفينيون" والذي تطور في مختلف أصنافه الشبانية من 2004 لغاية 2015، حيث بدأ شغفه بالمستديرة ينمو كل ما لمس الكرة، فأصبح يحلم بطريقة الكبار. وبداية مجمع إريس كانت في 2004 عندما

مجمع إريس

قالت إن لقب "صانعة المحتوى الأكثر تأثيراً"  
يُشعرها بمسؤولية كبيرة..

إيناس عبدلي  
لمجلة "الشروق العربي":

"سيأتي اليوم الذي  
أعتزل فيه مواقع  
التواصل الاجتماعي".  
هكذا، كشفت المؤثرة  
إيناس عبدلي -ولأول  
مرة- عن نيّتها اعتزال  
عالم "السوشل ميديا"،  
وكذا قرارها الانتقال  
لِلدراسة فيجامعة  
"إكسفورد" البريطانية  
(تخصص طيران). ليس  
هذا فحسب، فإيناس  
ستتحدث عن اقتحامها  
مجال التمثيل، لماذا  
توقفت سلسلة "دارنا  
شو"؟ كيف توفق  
بين الدراسة وعملها  
كمؤثرة على مواقع  
التواصل الاجتماعي؟  
كيف تتعامل مع  
النمر؟ كم تقضي من  
ساعة أمام  
الانترنت؟ وغيرها  
وغیرها من الاعترافات  
التي تتابعوها في هذا  
الحوار.

حُلمي أن  
أكون قائدة  
طائرة  
مستقبلاً،  
ولهذا السبب  
توقفت  
"دارنا شو"!



المجال لأنه لم يؤثر على دراستي، ولأنه بالنسبة لي، وهذا مهم جدا، مجرد هواية..

### أي مجال تريد العمل فيه بعد التخرج؟

- منذ صغري وأنا شغوفة ومولعة بعالم الطيران، حلمي أن أكون قائدة طائرة. ربما لأنني على يقين بأنه سيأتي اليوم وأعتزل فيه مواقع التواصل الاجتماعي لأعيش حياتي بعيدا عن الأضواء وضغط العالم الافتراضي!!

### لست مشهورة في مدرستي!

#### هل تشعرين، وأنت في المدرسة، أنك مميزة عن زملائك؟

- في المدرسة أنا تلميذة مثل كل التلميذات.. ملتزمة بالقانون الداخلي للمدرسة "واللي يسير ويطبق على التلاميذ يسير عليا".. في المدرسة أنا "إيناس" الطالبة العادية وليس الممثلة المعروفة في مواقع التواصل الاجتماعي. ثم سأقول لك شيء مهم ربما قد لا يعرفه البعض..

#### تفضلي..

- في المدرسة أنا لست مشهورة ولا معروفة بالقدر الذي يتوقعه البعض، لأن معظم الطلبة أو التلاميذ الذين يدرسون معي ليسوا بجزائريين!!!

### ماذا يعني لك اختيارك عام 2021 كأكثر "صانعة محتوى" تأثيرا في الجزائر من قبل مجلة "ستراتيجي" الفرنسية؟

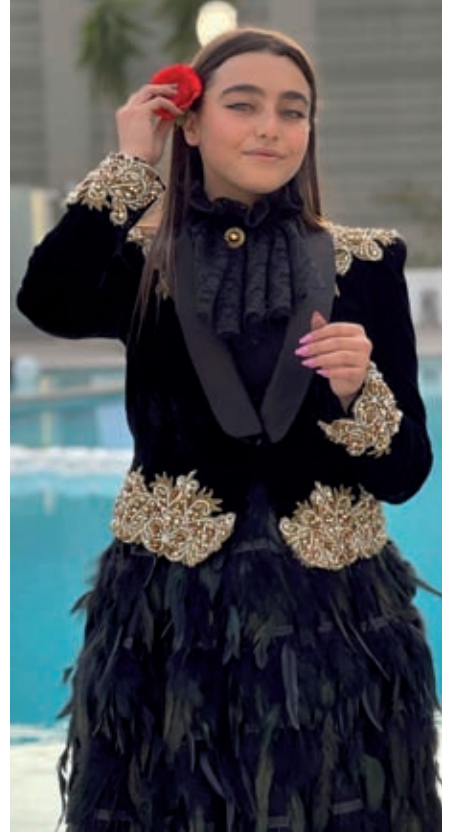
- صراحة لم أتوقع هذا التتويج، والدليل أن "متابعيني" هم من قاموا بعمل "تاغ" وتفعيل هاشتاغ رابط إعلان اختياري كأكثر صانعة محتوى تأثيرا خلال العام 2021 وطبعا هذا أمر يُفرحني ويجعلني أشعر بمسؤولية كبيرة.



• هؤلاء أكثر ثلاث أشخاص أتابع محتواهم على إنستغرام ولم أشارك في "يد مريم" لأن سني صغير على الدور..

#### الفنية والدراسية؟

- حتى أكون صريحة معك!!، أنا الدراسة تأتي عندي في المقام الأول ومن بعدها يأتي التمثيل ومواقع التواصل الاجتماعي. الدراسة بالنسبة لي هي مفتاح أي نجاح في الحياة، والحمد لله عن نفسي، أنا مردودي الدراسي ممتاز، وربما هذا ما جعل والدي والوالدي لا يعارضان على دخولي هذا



### "ما حيناش ناخذوا الريسك" ..

#### بعد دورك في "دارنا شو" (شخصية كاميليا) لم نَشاهدك في أدوار تمثيلية أخرى، لماذا؟.. وهل يوجد موسم رابع من سلسلة "دارنا شو"؟

- بالنسبة للشطر الأول من سؤالك لم تُعرض عليا أدوار مناسبة، لهذا لم أشارك في أعمال تمثيلية أخرى. أما بالنسبة للموسم الرابع من "دارنا شو"، ففعلا كنا نجهز ونشتغل على موسم جديد من السلسلة مع نفس فريق التمثيل: رحيم بن عيشوية، صهيب بن زرقعة (سحنون)، نورهان زغيد، وكان ذلك في شهر مارس 2019، لكن للأسباب لها علاقة بالإنتاج و"السبونسورينغ"، توقف المشروع و"ما حيناش ناخذوا الريسك" خاصة بعد النجاح الذي حققته السلسلة.

#### لكن عَرَض عليك مسلسل درامي ضخم لرمضان 2022 من إنتاج..

- (تقاطعا) صحيح عُرض عليا مسلسل كبير من إنتاج جزائري-تونسي مشترك، لكن للأسف لم يتم تنفيذه، ربما قد يرى النور في رمضان 2023.. ثم (تضحك) لو على العروض فهي كثيرة جدا والحمد لله، إنما في كل مرة لا تكتمل لسبب أو لآخر..

#### كيف توفّق إيناس عبدلي بين حياتها



### "إنستغرام؟"

paola locatelli. lena situations. ziya - inspiration

### دموع إيناس قريبة أم بعيدة؟

- بحكم أنني إنسانة جد حساسة فدموعي قريبة.. "ممكن نشوف حاجة على التيك توك نكي!!"

### كم تقضين من ساعة أمام الانترنيت؟

- أقضي وقت طويل حوالي 4 إلى 5 ساعات يوميا، وهذا راجع أساسا لطبيعة دراستي، فكل الدروس يرسلها لنا أساتذة المدرسة عبر "غوغل" و"برونوت".. لكن في العموم، وبالنسبة لمواقع التواصل الاجتماعي، لدي حوالي الساعتين بين "الإنستغرام" و"الفايسبوك" و"السنبشات" و"التيك توك".

### في الأخير لو تصفين لنا إيناس عبدلي في كلمات.. ماذا تقولين؟

- فتاة شابة لديها طموح وأهداف كثيرة.. والأهم صاحبة قلب كبير أيضا. حلمي الآن منصّب حول دراستي، فبعد حصولي على الجزء الأول من البكالوريا (bac français) أتطلع الآن للحصول على الجزء الثاني لأكمل دراستي الجامعية.

## • عُرِضَ عَلَيَا مسلسل كبير من إنتاج جزائري تونسي مشترك ربما يرى النور في رمضان 2023..

### هل حدث ومررت عليك فترة قررت فيها الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي وأخذ قسط من الراحة منها؟

- مرت عليًا هذه اللحظة أكثر من مرة، خصوصا وأن مواقع التواصل الاجتماعي لا يوجد بها فترة راحة فترة طويلة، فالمؤثر يستلزم عليه التواجد يوميا عبر "السوشل ميديا".

### \*\* إنستغراموز، صانعة محتوى، مُمثلة، ناشطة على التيك توك: من أقرب لقب إليك، ولماذا؟

- الأقرب إليًا أكيد هو "ممثلة" لأنني بدأت في هذا المجال صغيرة، وتحديدًا في سنة 2008 عندما كان عمري 3 سنوات فقط.. أما مجال "السوشل ميديا" ومواقع التواصل الاجتماعي، فقد أتت من بعد في سنة 2017 عندما فتحت حساب على "الإنستغرام"، بمعنى التمثيل هو من أخذني للإنستغرام وليس العكس.

### هواية تَحْبِبُهَا، لكن بسبب الشهرة لا تستطيعين ممارستها؟

- السباحة أكيد، لكن للأسف لا أمارسها بالشكل الذي أحبه، لأن بعض الناس وللأسف لا يحترمون خصوصيتك، فلمجرد أنك شخص معروف ممكن يلتقطون لك صورة "خلسة" فتجد نفسك في لمح البصر عبر "السوشل ميديا"!!!

### لمن تضع إيناس عبدلي بلوك (حظر)؟

- لأي شخص لا يحترم الآخرين أو شخص يصدر الطاقة السلبية..

### أكثر 3 أشخاص تتابعين محتوهم على

## • الدراسة تأتي عندي دفي المقام الأول ومن بعدها التمثيل ومواقع التواصل الاجتماعي..



### سبق وصرحت أنك ستستقرين في المملكة المتحدة، لماذا انجلترا بالذات وليس دبي أو تركيا، كما تفعل كثير من المؤثرات؟

- لأن حلمي كما سبق وذكرت لك، هو دراسة الطيران وهذا التخصص موجود في جامعة "اكسفورد" ببريطانيا فقط.. بالنسبة لي دبي وتركيا أراها بلدان سياحية أكثر منها دراسية وهذا رأيي الخاص طبعًا..

### كنت من المرشحات لأداء أحد الأدوار في الفيلم الشبابي "يد مريم"، ما الذي جعلك تنسحبين منه فجأة؟

- لا لم أنسحب، ما حدث أنه تم ترشيحي للفيلم بالفعل واجتمعت مع المخرج يحي مزاحم، إلا أن مزاحم رأى بعده أن الدور صغير عليًا لجهة السن.

### كيف تتعامل إيناس مع التنمر الموجود في مواقع التواصل الاجتماعي؟

- عندما كنت صغيرة في السن كنت أغضب من أي انتقاد أو تعليق سلبي يطالني، لكن مع مرور الوقت تعوّدت، كما أن شخصيتي مع مر السنوات نضجت وصارت قوية..

### أنا مُمثلة أولا قبل أن أكون إنستغراموز أو ناشطة على التيك توك..





## التنويم المغناطيسي.. علاج فعال لصدّات الحب والتحرش الجنسي

لطالما اعتُبر التنويم المغناطيسي مُجرد أداة، لآداء عروض مُرعبة، قصد إمتاع الجماهير وإبهارها. كما وُصم أحيانا بأنه وسيلة احتيال، تستخدمها بعض العصابات لاسطوط على همتلكات الأفرين، بعد تفييهم عن الوعي. ولكنه، مؤخرا، تحول إلى طريقة فعالة وناجعة لعلاج الكثير من الأمراض العضوية والنفسية، كصدّات التحرش الجنسي في الطفولة، وتشنج المهبل عند المتزوجات حديثا، وَاكْتِسَارَاتِ الحب وأوجاعه، زيادة الوزن، حتى إن هناك من يؤكد فعالية التنويم المغناطيسي كبديل للتخدير عند إجراء العمليات الجراحية.

إلى حالات الانكسار العاطفي وصدّات الحب، سواء عند المراهقين أم الراشدين من ضحايا الطلاق أو الفراق. وتذكر لنا، في هذا الإطار، حالة لشيخ في الـ 75 عاما من عمره، كما تضيف: "يتنقل إلى عيادتي، بالدرارية، من ولاية بجاية، للعلاج من الاكتئاب، ليتضح بعد الاستماع إليه أن أصل مشاكله يعود إلى علاقة حب لم تكتمل، عاشها حينما كان في الـ 18 عاما من عمره، مع فتاة كُتِبَ له الزواج من غيرها، ولم يُكْتَبَ لها الزواج بغيره. ورغم أنه صار جدا لعدة أحفاد، إلا أنه ما زال يذهب كل صباح لرؤيتها، ويتناول قهوة الصباح برفقتها. وهذا، ما يوحي بضرورة عدم إغفال الجانب والماضي العاطفي للمريض."

ورغم أن العلاج بالتنويم المغناطيسي هو بروتوكول علمي، يختلف عن الأسلوب الاستعراضية الذي تروج له العروض التلفزيونية، إلا أن الدكتورة داودي تنصح بتوخي الحذر والحيطه، حين اختيار الطبيب المعالج بهذه التقنية، الذي يجب أن يكون متمكنا وموثوقا، لأن الطريقة الخاطئة في العلاج يمكن أن تثير مشاعر قوية عند المريض أو تخلق لديه ذكريات كاذبة.

### علاج للفوبيا والاكتئاب

أما عن الأمراض التي يمكن علاجها بهذه التقنية، فتُعدّ الدكتورة داودي قائمة لا محدودة من الاختلالات والمشاكل النفسية، كالاضطرابات الغذائية، القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، التبول اللاإرادي عند الأطفال، تشنجات المهبل، التي قد تصيب العروس في ليلة الدخلة، التي تمنع الاتصال الجنسي، إضافة إلى كل أنواع الفوبيا، كالخوف من ركوب الطائرات أو الأماكن المغلقة، انعدام الثقة بالنفس، الخجل الشديد، الإدمان على التدخين أو المخدرات.. إلخ.

### تجاوز لصدّات الحب والتحرش الجنسي

أما عن أكثر الحالات التي ترد إلى عيادتها للعلاج بالتنويم الإيحائي، فتوضح الدكتورة داودي، أنها لرجال تعرضوا في طفولتهم لتحرشات أو اعتداءات جنسية، أثرت في ما بعد على ميولهم الجنسي، الذي تنجح تقنية التنويم الإيحائي في تصحيحه، وإعادة رغباتهم الحميمية نحو مسارها الطبيعي، أي جعلها ميولا مغايرة بعدما كانت مثلية، إضافة

### تقنية سريعة وناجعة

العلاج بالتنويم المغناطيسي، أو الإيحائي، هو تقنية علاج علمية، استخدمت في الطب الغربي، منذ مئات السنين.

وهو يسمح بوضع المريض في حالة من الغيبوبة، أو النوم العميق، بهدف تعزيز تركيزه، ليصبح أكثر استجابة للاقتراحات المطروحة عليه، قصد تغيير سلوكه السيئ، وعلاج صدماته أو مشاكله النفسية، أو حتى العضوية.

وهي التقنية التي أضافها كتحخصص للعلاج النفسي، بعض الأطباء في مجتمعنا، بعدما تكونوا في الخارج.

مثلما هي الحال مع الدكتورة، منال داودي، طبيبة نفسانية إكلينيكية، مختصة في العلاج بالتنويم المغناطيسي، درست أبحاثه وأساسياته بفرنسا، حيث تؤكد أن "ما يميز هذه التقنية العلاجية، أنها سريعة جدا، إذ يمكن للمريض التخلص من مشكلاته والشفاء منها من جلسة العلاج الأولى، أو السادسة على أكثر تقدير.

وأثرها دائم وناجع. وهي تقوم على أساس البحث في ماضي المريض ومحو صدماته."



كيمياء الحب.. انجذاب عاطفي

## تعرضه الهرمونات والفيرومونات

الحب.. مشاعر عذبة، ملها القلب، يُترجمها اللسان والجسد، وقد يلجمها العقل. هذا، ما نفتقده جميعا. ولكن الظاهر، أننا كنا مُخطئين في اعتقاد ذلك. فالأبحاث العلمية الحديثة أثبتت أن الحب مجرد تفاعلات وإفرازات كيميائية، تجعلنا ننحذب لا إراديا إلى شخص معين، دون غيره من سكان المعمورة. وهذا، ما يسمى بكيمياء الحب، التي تعرضها الفيرومونات والهرمونات. فما أسباب هذا الانجذاب المغناطيسي؟ وكيف تعرف أن هناك كيمياء بينك وبين شريك حياتك؟

والواجبات، وتلبية احتياجات الطرف الآخر، مع الذكاء العاطفي والإشباع الجنسي والاحترام والتقدير.. إلخ"

### هل توجد كيمياء بينكما؟

ولعرفة إن كانت توجد كيمياء بينك وبين شخص معين، هناك مجموعة أعراض، إن ظهرت عليك عندما تلتقيه، فهي دالة على ذلك. وهي:

- يسحرك في لحظة ويخطف قلبك ويُبهرك فور التقائك به لأول مرة..
- يجعلك تبسّم دوما وتضحك من أعماق قلبك.
- تشعر بأن لديكما الكثير من الاهتمامات المشتركة.
- تستمتع كثيرا بقربه ولا تمل منه ويمر الوقت سريعا وأنت معه.
- تشتهق إلى رؤيته وسماع صوته وتتمنى البقاء معه دوما.
- تترتاح بقربه وتشعر بالخفة وصفاء الروح وبهجة الحياة وأنت معه.
- أما على الصعيد الفيزيولوجي، فوجود -ch-mistry بينك وبين شخص معين، سيخلق لديك بعض الأعراض الفيزيائية. وأنت بقربه، كتسارع نبض القلب وارتفاع طفيف في ضغط الدم، وتورد الوجه ووهن بسيط في الركبتين.

### انجذاب تلقائي وغامض

فكيمياء الحب، كما تقول الاستشارية الأسرية، عتيقة نابتي هو: "انجذاب تلقائي وغامض، يحدث بين شخصين، ليس لأنهما يكملان بعضهما البعض، ولكنه يدل على احتياج داخلي. فيجعلك تشعر بأنك منجذب نحو الطرف الآخر دون إرادة منك. وهي تقوم على أساس رسائل مشفرة بين العقل والقلب والهرمونات، إضافة إلى الفيرومونات، وهي عبارة عن مواد كيميائية يفرزها الجسد، تكون سببا في الانجذاب عن طريق حاسة الشم، فيشعر الفرد بالسعادة والانجذاب دون وعي منه." وعمّا إذا كان لكيمياء الحب دور في نجاح العلاقات الزوجية، توضح محدثتنا: "العلاقات الزوجية وحتى العاطفية تقوم على أداء الحقوق وتلبية الاحتياجات والتقدير والاحترام. غير أن لكيمياء الحب دورا في نجاح العلاقات، لأنه حين يحدث ذلك الانجذاب لأول مرة، يشعر الطرفان بالسعادة، وكلما تكرر ذلك، اقتربا من بعضهما، وكان ذلك دافعا لتصحيح العلاقة مع الوقت." وإن كان التوافق الزوجي هو نفسه كيمياء الحب، تؤكد السيدة نابتي: "الأمران مختلفان، فالتوافق الزوجي عكسه الكدر الزوجي، الذي يعني النشور. وهو، أي التوافق الزوجي، يبنى على أداء الحقوق

### الحب تفاعل كيميائي يشبه الإدمان

لقد كشف علماء الأعصاب أن الحب مجرد تفاعلات، لنفس المواد الكيميائية، التي يتم إفرازها في الدماغ في حالة الإدمان. وهي الهرمونات، كالتستوستيرون والأستروجين، التي تجعلنا نختر شريك حياة أو حبيبنا يتطابق مع صفات خاصة، تتماشى مع خلفياتنا الوراثية والثقافية، إضافة إلى الفيرومونات، وهي عبارة عن إشارات كيميائية يطلقها الجسد. وهي المرتبطة بطبوس التزاوج عند الثدييات. وكشف العلماء أنه حتى في عالم الإنسان، تلعب الفيرومونات دورا مهما في الانجذاب بين البشر.

وهذا، ما يسمى بكيمياء الحب، التي تجعلك حين تلتقي شخصا بحد ذاته، تصيح دواخلك مبهجة ومحتفية بعثورك على توأم روحك: "وجدته، وجدته".. يعني، بالمتخصر، كيمياء الحب: هي ذلك الانجذاب غير المفهوم نحو شخص معين، الذي يجعلك تشعر بأنه نصفك الآخر، الملائم لك من الناحية النفسية والروحية والجسدية، أو بمعنى آخر: كيمياء الحب، هي ظاهرة فيزيائية أو تفاعلات كيميائية، تجعلك تنجذب كالمغناطيس إلى شخص معين، فتشعر وكأنه روح روحك وموطن قلبك.

# لماذا يغير الناس وظائفهم إلى رواتب أقل؟

يبحث أغلب الناس عن وظائف مستقرة، لضمان الراحة المالية والنفسية، حيال الحاضر والمستقبل، التي لا تتحقق للجميع. فهناك موظفون تزيد رواتبهم مهنهم ضغطا وقلقاً، حتى وإن عاشوا البصوحة المالية. لذلك، يتحولون للبحث عن وظائف تناسب نمط عيشهم، حتى لو كانت برواتب أقل.

## تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية

تحول الوظيفة بدوام كامل، دون تحقيق المتعة والترفيه لفئة واسعة من الموظفين، فتقودهم التضحية من أجل الحفاظ على المنصب، وإثبات الأهمية والجدارة إلى الامتناع عن التغيب وتفويت الاجتماعات.. كما تجبرهم أحيانا على التضحية بأوقات الفراغ، من أجل الاجتهاد أكثر، والبقاء لساعات متأخرة في مقر العمل. هذا، ما يحرم الكثير من لحظات مهمة مع الشريك أو مع العائلة، ويفوت عليهم مناسبات واجتماعات عائلية كثيرة، فيما يحول بينهم وبين تكوينهم علاقات اجتماعية، كالصداقات.. بل قد يتسبب ضغط العمل والدوام المشحون، في منع بعض العزّاب من الزواج، لتفادي التورط في مسؤوليات أكبر. ويعتبر الخيار الأمثل بالنسبة إلى هؤلاء، تغيير الوظيفة، حتى وإن كانت بمردود مالي أقل. مراد، شاب ثلاثيني، تدرج في وظيفته من مساعد ممرض، إلى أن عين رئيس مصلحة، بعد نحو 6 سنوات من استكمال الدراسة والعمل الدؤوب ليل نهار. يقول: "كنت أعرف أنها مسؤولية كبيرة. ومع هذا، أقنعت نفسي بأن ضغوطاتي ستخف، ووجدت نفسي بعد كل هذا، غير قادر على الزواج، ولا حتى زيارة والدي، في ولاية أخرى. وبعد أن تحسن راتبي كثيرا، طلبت العودة إلى العمل ممرضاً، بدوام جزئي، على الأقل، يمكنني ترك مسؤولياتي في المشفى، والتمتع بأيام العطل وأوقات الفراغ، دون ضغط.. بعدما تمت إعادة تعيينه ممرضاً، في قسم الأطفال، تعرف مراد على طبيبة، وتزوجها، ثم منعها من أداء المناوبات الليلية، وأجبرها التفرغ لجزء العائلة والحياة الشخصية. الابتعاد عن الضغوطات والاضطرابات النفسية

تقلدت مریم، ذات الأربعين سنة، وهي أم أربعة أطفال، منصب مسؤولة مبيعات لشهور فقط، عاشت خلالها ضغطاً رهيباً، لم يكن أمامها خيار ترك العمل، لأن زوجها بطل منذ فترة،

الجزائري، أن الناس يسعون طول حياتهم، ويجتهدون للحصول على الوظيفة التي توفر لهم راتبا تقاعديا محترما، يسمح لهم بالعيش الكريم، إذا ما هرمت أجسادهم وتلاشت صحتهم. يقول السيد محمد، إطار سابق بمديرية السكن لولاية البليدة: "عرضت علي عدة مشاريع في صغري، وبعض المناصب غير المستقرة، كان بإمكانها أن تجعلني مليونيرا، لكنني فضلت الوظيفة، لأنني مصاب بأمراض مزمنة، ولا أتحمل الضغوطات أو المخاطر.. وظيفتي استطاعت أن تؤمن رعايتي الصحية، وسمحت لي بالحج والعمرة عدة مرات، كما أنها وفرت لي راتبا أعيش منه أنا وزوجتي، لما تبقى من العمر".

## دراسة الوضعية الاجتماعية للموظفين قبل تعيينهم

تجنبهم حيرة الانتقال والاستقالة في المستقبل لزهري زين الدين، خبير في الشؤون الاجتماعية: "رغبة الموظف في تحصيل راتب أفضل، تدفعه إلى التضحية بوقته وجهده وعلاقاته. في النهاية، قد يكشف أن المال لا يمكنه شراء كل هذا، إضافة إلى الراحة النفسية. والمر بهذه التجربة، يعرف كيف يصحح مساره. لهذا، يهرب الكثير من الموظفين من الوظيفة العمومية إلى المشاريع، ويتمنى أصحاب المناصب الحساسة والمسؤولون النزهاء، لو عادوا موظفين عاديين، تنتهي مهامهم وهمومهم بمغادرة العمل..". لتصحیح المنظومة المهنية، يقترح الأستاذ لزهري، أن تقوم الإدارات في مختلف المؤسسات بدراسة الوضعية الاجتماعية للأفراد، واستشارتهم، قبل تعيينهم في مناصب، قد لا يكونون أكفاء لها في المستقبل، وقد تضطربهم إلى الاستقالة، أو الهرب منها إلى مجالات لا يمتن لها بصلة.

تقول: "راتبي أصبح ممتازا، وسمح لي بتغطية كل النفقات، لكنني، كدت أفقد عقلي، أستيقظ على انشغالات الموظفين واستفساراتهم، وأنام على شكاوى العملاء والتسويات والإعلانات.. شعرت بالشتات، بين كوني أما وزوجة وعاملة في وظيفة حساسة، أحتاج إلى اليقظة طوال الوقت..". انتظرت مریم حصول زوجها على وظيفة مستقرة، حتى تترك عملها فوراً، تضيف: "اخترت العودة إلى العمل كمحاسبة، لا أحتاج إلى تنقلات كثيرة، ولا أعيش كل تلك الضغوط، أتوقف عن التفكير في العمل، قبل أن أعاد المكتب، لأمارس حياتي الطبيعية مع أسرتي".

## ضمان راتب تقاعدي والاطمئنان على المستقبل

من العقلية السائدة بشدة في المجتمع



الهروب إلى السجن..

# جرائميون يتعمدون دخول قضبان الزناينة

السجن وسيلة عقابية وتقييد للحرية، يستبسل الجميع لتفادي الدخول إليه باحترام القانون. ولكن، في بعض الحالات الشاذة، هناك من يرى فيه المأوى والملاذ الآمن، فيستमित ويجتهد متممدا الوصول إليه. في حالة تسمى بالهروب إلى السجن، يقوم فيها البعض بارتكاب مخالفات قانونية عمدا لدخول قضبان الزناينة، احتما من تهديدات خارجية، أو فرارا من ظروف معيشية أو اجتماعية صعبة. والأكيد، أن أكثر الناس هروبا إلى السجن هم نزلاؤه السابقون، الذين يُعادون ارتكاب جرائمهم متممدين، للعودة إلى قضبانه، بعد تعودهم على نمط العيش فيه. وعجزهم عن التأقلم خارجه، خاصة في مرحلة إصابتهم بما يسمى بمتلازمة ما بعد الحبس أو صدمة الإفراج.

## الهروب إلى السجن موضة مستوردة

في إيطاليا، قام رجل بالهروب إلى السجن، فرارا من الإقامة الجبرية مع حماته، حيث تعمد الاعتداء بالضرب على شرطي ثم طلب من السلطات الأمنية اعتقاله. وفي اليابان، يعتمد الكثير من المسنين الذين يعانون من ظروف معيشية صعبة، إلى خرق القانون عمدا، لدخول السجن، الذي يضمن لهم ثلاث وجبات في اليوم وفراشا للنوم. وفي أمريكا والمكسيك، يعتمد الكثير من رجال العصابات دخول للسجن، لتصفية حسابات مع نزلاء فيه، أو لعقد صفقات مشبوهة. والظاهر، أن هذه الموضة امتدت إلى مجتمعنا، الذي صرنا نسمع فيه عن حالات لأشخاص يسعون ليكونوا رهن الاعتقال والحبس.

كما يقول السيد عمار حمديني، محام معتمد لدى المحكمة العليا ومجلس الدولة والمحاكم العسكرية، ورئيس الهيئة المدنية لإدماج ذوي السوابق العدلية والوقاية من العود، الذي يؤكد أنه: "مثلما هنالك سجناء يحلمون بالإفراج ويبحثون عنه، هناك أشخاص أحرار يسعون لدخول السجن، لدوافع وظروف اجتماعية، اقتصادية، أمنية، كالفقر والعوز، انعدام المأوى، التفكك الأسري، البطالة، الحاجة إلى المتابعة الصحية، استحالة اندماج بعض المفرج عنهم في المجتمع.





والشعور بالخزي.. حتى إن إحدى السجينات أكدت لي أنه حينما سيطلق سراحها، سوف تحاول العودة إلى السجن بطريقة أخرى، لأنه لا أحد سيستقبلها أو سيتقبلها في المجتمع الخارجي."

ويذكر لنا الأستاذ حمديني، في هذا الإطار، حالة لسجون استكمل دراسته بإحدى المؤسسات العقابية، حيث تحصل على الكثير من الشهادات. وأصبح يُدرّس المساجين هناك. ومع اقتراب موعد إطلاق سراحه، أصيب بمتلازمة الإفراج، حيث راح يطلب من إدارة الحبس إبقاءه هناك، لكونه تعود على نمط العيش بالوسط العقابي، وصار متخوفاً من عدم التأقلم مع المجتمع الخارجي أو عدم تقبله له. وطبعاً، شخص كهذا، لا نستبعد ولن نستغرب خرقه القانون عمداً مرة أخرى، هروباً إلى السجن."

### القانون لا يأخذ بالنيات

وطبعاً، هؤلاء الهاربون إلى السجن لا يُعذرون بنياتهم. فالقانون لا يأخذ بالنوايا، وإنما يُحاسب على الفعل الخارق له. كما يوضح الأستاذ حمديني، الذي يُشدد على ضرورة اتخاذ جملة من التدابير لمحاربة حالات الهروب إلى السجن أو العودة الطوعية إليه، ومنها كما يقول: "إجراء دراسات في علم النفس وعلم الإجرام بالتعاون مع رجال قانون وقضاء، لفهم تلك السلوكات."

كما تؤكد الدكتورة مزوز بركو على ضرورة تأهيل وتحضير السجناء نفسياً واجتماعياً، لفترة ما بعد الإفراج.. مع تنشيط عمل فرق الدعم الاجتماعي."

المحاولات التي بذلتها معه- تقول محدثتنا- لاستدراجه في الكلام، كي يبوح لي بالسبب الذي يدفعه إلى الهروب إلى السجن، إلا أنه أبى الاعتراف وأصر على وصم نفسه بتهمة الحياة والاستهلاك، ما اضطرني إلى اتخاذ الإجراءات القانونية الواجبة ضده. ولكنني فهمت أنه أراد دخول السجن هروباً من تهديدات خارجية عجز عن مجابعتها."

### صدمة الإفراج

لقد أثبت علماء النفس والإجرام أن السجنون تترك آثارها على نزلائها، الذين يتأقلمون مع بيئتها إلى درجة يصعب عليهم بعدها استئناف حياتهم الطبيعية خارجها. فيتخوفون ويرفضون أحياناً الخروج من الزنازة. وقد يصاب بعضهم باقتراب انتهاء محكوميتهم بما يسمى بمتلازمة ما بعد الحبس أو صدمة الإفراج. وهي الحالة التي يخشى فيها السجنون استرداد حرته، فيصيبه القلق والتوتر كلما اقترب موعد إطلاق سراحه. وتفسر الدكتورة مزوز بركو ذلك "بعدم تأقلم الكثير من المفرج عنهم مع المتغيرات المجتمعية، التي حدثت أثناء فترة قُبوعهم في السجن، مع غياب الدعم الاجتماعي، والتأمين الصحي، وغيرها من البواعث الداخلية التي تدفع هؤلاء إلى العودة طواعية إلى المؤسسات العقابية، هروباً من عدم قدرتهم على الاندماج خارجها."

كما تؤكد محدثتنا أنه أثناء إنجازها دراسة ميدانية حول النساء المجرمات "لمست عدم رغبة الكثير من السجينات في مغادرة الحبس، خوفاً من الوصم بدخوله وعدم المساندة

كل هذا، وأكثر، يدفع بالكثير إلى تعمد ارتكاب جرم أو عمل مخالف للقانون، يكون مناسباً لهم من حيث مدة محكوميته، كاستهلاك المخدرات، الضرب والجرح العمدي، الاعتداء على الأقارب.. إلخ، ليتم اعتقالهم والزج بهم في السجن، الذي يعد بالنسبة إليهم ملاذاً يهربون إليه من عدة ظروف صعبة."

### جرائم موسمية

كما يشير السيد حمديني إلى أنماط أخرى من حالات الهروب إلى السجن، يعمد فيها بعض المشردين الذين لا مأوى لهم، إلى خرق القانون عمداً، بحلول فصل الشتاء، ليدخلوا السجن خلاله، ثم يخرجوا بانتهائه. وهي التي تطلق عليها الدكتورة بركو مزوز، مديرة مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي، ورئيسة مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف بجامعة باتنة I، تسمية الجرائم الموسمية، فتحكي لنا عن حادثة من هذا النوع شهدتها في أثناء تواجدها بمكتب مدير إحدى المؤسسات العقابية، لإنجاز دراسة أكاديمية، حيث تناهى إلى سمعهما، كما تقول: "صوت بلبل في الخارج، وحينما استطلعنا الأمر من النافذة، شاهدنا شخصاً يحاول تمزيق وفتح دواليب وعجلات سيارة أمنية مركونة بالقرب من الحبس.. ولكن، الذي بدا جلياً، أنه كان يريد جلب انتباه رجال الشرطة، الذين تعاملوا معه بلطف وحنكة، وطلبوا منه الانصراف، مؤكدين له أنهم لن يُحققوا مُرادهم باعتقاله وإدخاله السجن مرة أخرى. وحينها، أخبرني مدير السجن بأن هذا الشخص مسبوق قضائياً، لا مأوى ولا مَعيل له. لهذا، اعتاد بحلول الشتاء ارتكاب مخالفات قانونية عمداً، ليدخل الحبس، ضمناً للمأكل والمشرب والمهجع الدافئ."

### الاحتماء بقضبان الزنازة

كما يوضح المحامي حمديني، أن هناك من يفرّ إلى السجن هروباً من تهديدات خارجية، فيحتمي بأسوار الزنازة من عصابات أو مجموعات إجرامية تلاحقه، أو من تصفية حسابات..

وعن حادثة من هذا النوع، تحكي لنا ضابطة شرطة بأمن ولاية بومرداس، ما فعله شاب مراهق، في 19 عاماً من عمره، قصد مكتبها ذات مرة، بمفرده وبكامل إرادته، ليضع أمامها قطعة زطلة، طالباً منها اتخاذ كافة الإجراءات القانونية المترتبة على حيازته تلك الكمية من المخدرات.. ومن ثم اعتقاله وإدخاله السجن.. "ورغم كل

بسبب تقديم الماديات على سلامة الأفراد:

## حوادث المرور تبدأ بخطأ وتنتهي بـ "الهراوة"



إلى إعادة طلاء السيارة أو إصلاحها. لكن، ما يقوم به السائقون، يكون هو السبب في الكارثة. فترى بعضهم ينزل مباشرة بعد الصدمة مثلاً، دون النظر حتى إلى الأضرار التي خلفها هذا الحادث، ويعتدي على الشخص مباشرة في لحظة غضب، وحينما تنتهي هذه المناوشات بعد فترة طويلة، يجد أنه لا يوجد هناك سبب مقنع للاعتداء.

ثانياً، أنه بعد هذه الحوادث، تظهر حقيقة الكثير من الأفراد وطباعهم، من خلال هذه التصرفات، التي تعتبر تصرفات صيانية، إن صح القول، وحتى لو كان هناك ضرر كبير، بعد الحادث، تبقى سلامة الأفراد هي الأهم، بالإضافة إلى أن هناك قانوناً يهتم بهذه الحوادث... فلم العجلة إلى التعدي بعد هذه الحوادث..

في الكثير من الأحيان، لا تسبب هذه الحوادث أضراراً مادية كبيرة، لكنها، كانت السبب في اعتداءات وصلت في الكثير من المرات إلى جرائم، والسبب تقديم سلامة السيارة على حياة الأفراد.

الأفراد، يكون صناعتها متهورين. بالرغم من كون الأمر لا يتطلب هذه الفوضى التي يحدثونها في الطرقات. وقد تنتهي، في الكثير من الأحيان، إلى جرائم في لحظة غضب، سواء من المعتدي أم المعتدي عليه. والسبب، حادث مرور، ربما ليس خطيراً.. لكن تصرفات الأفراد صنعت منه سبباً للعنف اللفظي والجسدي، بل في بعض الأحيان، أكثر من هذا. وهي جريمة أو عاهة لأحد الطرفين.

يحدث هذا العدة أسباب، أولها وأهمها، أن العديد من الأفراد يقدمون الماديات- السيارة- على حياة وسلامة الأفراد.

ولو كان العكس حقيقة، فلن يتجرأ أي شخص على أن يعنف شخصاً آخر، أو سائقاً في الطريق، نتيجة لحادث مرور، بل يهرول إلى الاطمئنان عليه بعد الحادث. لكن، للأسف، حينما قدمنا سلامة السيارة على سلامة الفرد أو الحياة، أصبحنا نقف عند هذه الظاهرة في كل طرقاتنا، فما لم يحدثه الحادث، يقوم به السائق، أي إن الحادث ربما يكون خفيفاً، ولا يحتاج ربما حتى

تنتهي الكثير من حوادث المرور، الناتجة عن التهور في القيادة والطيش في الطرقات، إلى العنف الجسدي بين السائقين. والغريب في الأمر، أن هذا العنف والسب والشتم قد يكون من طرف المخطئ، أو المتسبب المباشر في الحادث، أي يكون السبب في حادث المرور، وفي نفس الوقت، المعتدي على الأفراد. وهو أمر يحدث يومياً في طرقاتنا. وتكون هذه الحوادث السبب في توقف حركة المرور، لساعات طويلة، بالرغم من أن هناك تأميناً على مثل هذه الحوادث، ولا يتطلب الأمر التعدي على الأفراد.

هي من بين الظواهر، التي انتشرت بكثرة في مجتمعنا، التي نقف عليها يومياً.. وهي ظواهر مؤسفة، لأنها تكون في الغالب، سبباً في تعطيل حركة المرور، كما تعطل أعمال وانشغالات

تستفحل في الغرب علاقات البولياموري، أو ما يعرف بتعدد العلاقات العاطفية للزوجين أو الحبيين، بموافقة وعلم جميع الأطراف. وللأسف، مجتمعنا لم يسلم من تلك الأوضاع غير السوية، حيث دأب بعض ضفاف النفوس على تقبل فكرة أن يكون لشريكه الزوجي علاقات حب مع آخرين. وخاصة من طرف السيدات، اللواتي يرتضين لأزواجهن عقد عدة علاقات عاطفية أو جسدية محرمة، مخافة أن يلتمسوا بعلاقات طلال قد تجلب لإحداهن ضرة أو ثلاثا. وبهذا، صارت علاقات البولياموري بديلا محرما لمكافحة التعدد الزوجي ومحاربة الملل العاطفي. وفي أحيان أخرى، لقضاء المارب وجلب المنافع.



## البولياموري.. خيانات متعددة بمباركة الشريك الزوجي

عيشوني، التي استهجنت بشدة الكثير من حالات البولياموري، التي صادفتها خلال عملها بالمساعدة الاجتماعية، مثلما هي الحال، مع موثق، تزوج من سكرتيرته التي كانت على علم بتعدد علاقاته الغرامية، وارتضت بها، مخافة أن يطلقها أو يتزوج عليها. وتطورت بها الأمور في ما بعد، فصارت المكلفة بتنظيم مواعيده العاطفية.. وفي المقابل، كان ذلك الموثق على علم بغرامياتها مع عدة شخصيات مرموقة من زبائنه، كان يشجعها على نسجها معهم لتأمين مصالحه. ولأن ما بني على باطل فمآله البطلان، فلقد انتهت علاقات البولياموري تلك، بطلاق الزوجين، بعد دخول ذلك الموثق السجن.. ونفس الحالة تقريبا، تضيف محدثنا، يحياها زوجان آخران، احترفا التجارة الإلكترونية، واعتمدا على البولياموري لاصطياد الزبائن والترويج لتجارتهما الإلكترونية.. فأصبح الزوج راضيا عن علاقات زوجته العاطفية المتعددة، الافتراضية منها والواقعية. ونفس الأمر بالنسبة إليها.

### نكوص الفطرة

الزنا، من الكبائر التي حرمتها الشريعة الإسلامية. يقول الشيخ شمس الدين الجزائري، ولكون الزوجة توافق عليه أو تطلب من زوجها أن يزني، لا يجعل من الزنا حلالا. وكذلك، لكون الرجل يوافق على زنا زوجته، لا يحوله إلى حلال. وهذا من نكوص الفطرة..

سمعت في إحدى المرات بأن علاقته بإحداهن قد وصلت حد الجذ، ويكاد يتزوجها. فحينها، انتفضت كالمسورة، وعدت إلى بيت الزوجية، وعيّرت من طريقة تعاملها مع خياناته المتكررة لي. إذ عقدت معه اتفاقية ذل وعار، أتعهد فيها بتقبل كل علاقاته العاطفية، شريطة ألا يتزوج إحداهن. "وعن حالة مماثلة، حدثتنا دكتورة علم الاجتماع، سعاد توينة، تقول إنها لزوجة إطار سام، تقوم في أيام نهاية الأسبوع بالذهاب إلى بيت أهلها، وتتركه لوحده، مانحة إياه الإشارة الخضراء ليحضر عشيقاته إلى منزل الزوجية، شريطة ألا يتزوج عليها. وتفسر محدثتنا انتشار علاقات البولياموري، باختلال قيم الرجولة والشرف وصور العرض بمجتمعنا وفويا الضرة عند المرأة الجزائرية، التي ترضى بواقع أن يربط زوجها علاقات عاطفية عديدة مع غيرها، تفاديا لزواجه عليها من أخرى، تشاركها شرعا وقانونا وعرفا فيه، وفي ما يملك.

### تصالح على المصالح

والأكيد، أن النزعة المادية المتطرفة التي صرنا نحياها، ألقت بظلالها على كل ما هو قيمي وأخلاقي بمجتمعنا، إلى درجة أن هناك من يسمح لشريكه الزوجي بنسج علاقات غرامية متعددة، لتحقيق مصالح ومآرب مادية حقيرة. فصارت الزوجة، مثلا، تتصالح مع عشيقات زوجها لضمان مصالحها. ونفس الأمر، يفعله الزوج، مثلما تؤكد المشرفة الأسرية، آمنة

### باقة من العشاق

البولياموري، مصطلح ألماني، يعني العديد من الحب، أو تعدد العلاقات العاطفية، أو حبا مشتركا بين العديد من الأشخاص، في نفس الوقت، ويعلم وموافقة جميع الأطراف. ولقد ظهر هذا المصطلح عام 1990، في إحدى المجلات الغربية، في مقال يحمل عنوان "باقة من العشاق". وهناك من يطلق على هذه الظاهرة المستفحلة بشدة في الغرب، تسمية الحب اللاأحادي، الذي قد يحصره البعض في مجرد علاقات عاطفية، فيما يتعداها البعض الآخر إلى ممارسات جسدية.

### نعم للخيلة لا للخيلة

لو خُيرت أغلبية الزوجات بمجتمعنا بين أن يكون لزوج الواحدة منهن عشيقة وبين أن يأتيها بضرة، لاختارت الأولى بقناعة شديدة. وطبعا، هذا الرفض العلن للتعدد الزوجي، هو الذي أسهم في انتشار ظاهرة البولياموري، كبديل للتعدد الزوجي الذي شرّعه الله تعالى. فالكثير من الزوجات يسمحن لأزواجهن بإقامة علاقات غرامية مُعلنة، ولكن، بشرط ألا تصل أبدا إلى مرحلة الجذ والزواج الشرعي. مثلما يحدث مع السيدة سلمى، 33 سنة، التي تشكو زوجها قائلة: "هو زير نساء بامتياز.. في بداية زواجنا، كان يستتر حين يرتكب خياناته. ولكن، بعد اكتشافي لها، صار يفعلها علنا غير أبه لمشاعري. الأمر الذي جعلني في أكثر من مرة أهجره إلى بيت أهلي، حيث أمكث لشهور عديدة.. إلى أن



اختفت أو هي في طريق الانقراض

## طقوس وداع واستقبال العروس

• ساعد الأب وجلباب الحم ومفتاح العجوزة

طقوس كثيرة في أعراسنا تغيرت وانقلبت إلى تقليد ماسخ لما كان في ما مضى رمزا وفألا. واختلطت العادات والتقاليد فلم يعد لكل منطقة من بلدنا الشاسع الجميل خاصيتها وميزتها، ففي النهاية كل هذا سيصبح كليشيهات تنشر على أنستغرام.. فلا الزواج حافظ على قدسيته ولا الحياة الزوجية تمسكت بعرى المودة التي تجعل من الحياة حيوات سرمدية. الشروق العربي تنعى زمن الزواج الجميل، حين كان "زواج ليلة تدبارو أعوام".



كعلامة على الطاعة.

في بعض العادات، حين تجلس العروس في مجلسها، تقوم بالنهوض والجلوس كرة أخرى، سبع مرات، ويراد بها أن تبقى أكثر مدة ممكنة في بيت زوجها.

في زمن غير الزمن ونساء ورجال غير أطيايف النبت التي تعيش حولنا، كان العرس يدوم سبعة أيام وليال، في الشرق، مثلاً، يقوم ابن عم العريس البكر، المسمى كما جرى العرف محمد، باللباس العروس "المحزمة" لتصبح بعدها عروس البيت. في تلمسان، هناك من يبقى على عادات أجداده حية، فيقوم باللباس العروس الحزام والقفوطة فوق قفطانها.

من العادات المندثرة، ألا تقوم العروس بأعمال البيت إلا بعد اليوم السابع، فتعطيها حمايتها عجينا لتعجنها، إيداناً بدخولها معترك الحياة الزوجية، بمرها وحلوها، بتعبها وراحتها، بأفراحها وأتراحها.

## عادات شامية مندثرة

يذكر كذلك، أن منطقة الأوراس أو بلاد الشامية وما جاورها، تتميز بمختلف العادات والتقاليد، منها مثلاً ذهاب أهل العروس إلى أهل العريس يوم الأربعاء، ويحضرون معهم صينية من القشقشة (وهي مجموعة من الحلوى والتمر والمكسرات منها الجوز، اللوز، والفول السوداني...)، ويضعون فوق رأس العروس شاشاً، ثم تأخذ واحدة من أهل العريس الصينية وتضعها فوق شاش العروس، في حين حبات الحلوى التي تسقط هي عدد الأولاد الذين سترزق بهم في المستقبل. وهناك من يعتبرها مجرد خرافات وطقوس تؤمن بها العجايز، بينما يرى البعض الآخر بأنها في غاية المتعة والروعة.

## وأخيراً..

لم يبق من عادات زمان، إلا ما تشبثت به أذهان الكبار، فاليوم، الصالة صارت خرابة تقاليد وطقوس، فالعتبة تغيرت وأكتاف الرجال لم تعد تليق بالبرنوس. والعرائس، لم تعد تأبه بما تمليه الجدات والأمهات، بل بما تهمس لها به مؤثرة يجهل أصلها أو مشهوره لا تحمل هم الحفاظ على تراث وتقاليد بلدها. فوداعاً زمن الزواج الجميل..

له رمزية ومعنى، ففي بعض المناطق يطلب من العروس أن تغمس يديها في الزيت أو الزبدة، لتملأ البيت بالأولاد والبسات كرمز للخصوبة. وأحياناً أخرى، تكسر العروس بيضة تحت قدمها اليمنى.

في قسنطينة، يرحب عميد الأسرة، مرتدياً البرنس، بالعروس ويحيطها بقطعة من معطفه، ليبين لها أنها الآن تحت حمايته. ثم تساق الفتاة إلى مجلسها، فتضع حمايتها على الفور صينية على ركبتيها عليها خبز الدار، وحفنة من البقدونس، وحفنة كبيرة من التمر الطازجة أو السكر، بالإضافة إلى مفتاح بحواف غير مقطوعة.

الخبز الذي يحتوي على الخميرة، هو علامة على الارتباط بالمنزل، والبقدونس علامة على الخصوبة، بينما التمر والسكر يشيران إلى التفاهم الجيد والمفتاح يرمز إلى الثقة.

بالإضافة إلى ذلك، ترش الحماة قدم كنتها اليمنى بماء الزهر بالاستعانة بالمرش، وهذا فوق حوض قبل مسحه.

تشير هذه اللفتة، من ناحية، إلى قبول حمايتها لهذا الاتحاد، ومن ناحية أخرى، إلى رغبتها في رؤية زوجة ابنها تحت سيطرتها.

في تلمسان، عندما تصل العروس، متلفة بالكامل في حايكها، يتم إجلاسها وسط الضيوف، ويثت حايكها فوق رأسها من طرف فتيات صغيرات. تحت الحايك، تقوم امرأة بتغيير حذاءها، وتنتهي زينة العروس، لاسيما بوضع أحمر الشفاه على شكل دوائر على خديها.. ثم تملأ هاتين الدائرتين الحمرابين بنقاط بيضاء صغيرة باستخدام كريم، وتقوم بنفس الطقوس على الشفاه، داعية لها بالذرية الوفيرة. وتبقى العروس رأسها منخفضة وعيناها مغمضتين تحت حايكها في انتظار وصول زوجها

من أكثر العادات المتضررة من زمن السوشيال ميديا والأعراس أونلاين، عادة خروج العروس من بيتها تحت ساعد والدها، يقولون بدعة لكن رمزيتها أكبر من أي فتوى.

فهكذا تخرج العروس إلى بيت جديد برضا والدها وفخره بها، لأنها ستفتح بيتاً جديداً وتكون أسرتها وتبني المجتمع. قبل أن تظهر مواكب السيارات التي تزف بالديجي والصونو، كانت تتركب العروس ظهر حصان أو جمل، بحسب المنطقة والعادات. مواكب أكثر رومانسية من الرانج روفر والبورش كايان، تصاحبها زغاريد وأهازيج فرح وبهجة وأحياناً يرافقها الصمت.

عندما تصل العروس إلى بيت زوجها أو عائلته، تستقبلها حمايتها أو "عجوزتها" بالحليب والتمر أو قطعة سكر، لتكون حياتها حلوة كرحيق مختوم، فقبله العروس كاتفاق غير معلن بأن يعم التفاهم بينها وبين أم زوجها.

في بعض المناطق، تنزع الأم حزامها وتلفه على العروسين، وتدفعهما داخل البيت، وكأنها تعلن أنها ستجيسر هذين الهاربين من سجن العزوبية.

في ورقلة مثلاً، التقاليد صارمة، فلا يجوز للعروس أن تطلأ قدمها الأرض من بيتها إلى بيت زوجها، فتحمل على الأكتاف.. ليس هذا الطقس هرطقة أو خروجاً عن الملة، بل هو تعزيز لمكانة المرأة أينما كانت، فهي ملكة تغير عرشها لكن تاجها لم يتغير. فهي الأميرة في بيت والدها والملكة في بيت زوجها.

وهي محمولة فوق السحاب، تلمس العروس بيدها المضرجة بالحناء سقف عتبة باب البيت وباب غرفتها، كأنها تبارك بعفتها وطهارتها حجارة البيت.

الخيال سيد في عاداتنا وتقاليدنا، وكل طقس



أصبحت وسيلة للقبض على المجرمين:

## أشخاص يوثقون السرقات بالهاتف النقال

انتشرت ظاهرة السرقة في الجزائر بشكل رهيب، في كل مكان، سواء في وسائل النقل أم الأماكن العامة وحتى في الشوارع أمام مرأى الناس، دون خوف ولا وجل، وحتى البيوت لم تسلم. فالكثير منهم أصبح يستغل غياب أهلها ليقتحمها في وضح النهار.. غير أنه، في الآونة الأخيرة، أصبح الكثير من الناس، يوثقون هذه السرقات والاعتداءات، بكاميرا الهواتف النقالة.. فكانت وسيلة شاهدة ومساعدة على كشف الجاني، والقبض عليه من طرف الشرطة ورجال الأمن.

في القضاء على أمثال هؤلاء الحثالة، دون أن يقع هو في ضرر، أو يؤدي بنفسه إلى التهلكة، إن صح القول.

في ظل انتشار ظاهرة السرقة بهذا الشكل، كان من الواجب الوقوف لها بكل الطرق، ولعل الطريقة الأمثل إلى حد الساعة للحد منها، هي هذا التوثيق عن طريق الهاتف النقال، الذي تحول إلى وسيلة للقضاء على هذه الآفة، خاصة وأنها تكشف هوية السارق والجاني، دون الكشف عن هوية الموثق، أي يكون محميا، إن صح القول. فهو بذلك يساعد القائمين على الأمن، بطريقة غير مباشرة، ويساهم في إقرار الأمن في كل مكان.

الأفراد من أجل حماية الأفراد والجماعات وكذا ممتلكات الأشخاص.

يعتبر الكثير من الناس، أن هذا السلوك هو سلوك حضاري وإنساني وشجاع، في نفس الوقت. فبدل ترك الجاني يمارس سلطته واعتدائه على الأفراد دون تحريك ساكن، يوثقه صورة وصوتا.

فمن لم يستطع الدفاع عن أخيه، خوفا من الوقوع ضحية لهؤلاء الأشرار، وهو عذرنا اليوم، وهو ما سمح لهؤلاء الأشرار بممارسة سلطتهم على المجتمع، وإن كان غير كاف، وهذا حديث آخر، يوثق هذا الاعتداء دون الكشف عن هويته، ويكون بذلك قد ساهم بشكل كبير

في الوقت الذي يكون فيه السارق أو المعتدي، مشغولا بالسرقة، يغتنم بعض الناس الحادثة لتوثيقها، ونشرها عبر منصات التواصل الاجتماعي كلها.

كانت في البداية من أجل الكشف عن هذه الحوادث لتنبه الناس من الوقوع في مثل هذه الحوادث، التي انتشرت في كل مكان. لكن، مع مرور الوقت، أصبحت وسيلة فعالة في سرعة التحري والقبض على السارق، في أقصى سرعة ممكنة.

وهو ما نقف عليه يوميا، في شبكات التواصل، حتى إن القائمين على الأمن بكل الهيئات، رحبوا بالفكرة واعتبروها وسيلة جيدة، بل مطلوبة من

## نجمة الشاشة السورية ريم عبد العزيز لمجلة الشروق العربي

# ما يميزني، أنني أشبه نفسي، لأنني ضد كل عمليات التجميل

والذئاب"، للمخرج محمد عبد العزيز، إنتاج سوري. وفي جعبتي أيضا، أكثر من كليب، من إخراجي، بالإضافة إلى كوني مخرجة في الهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون. وقدمت برنامجا، اسمه "الحب وأشياء أخرى"، وفيلمين سينمائيين، "مقط إنسان"، و"روح". ملخص القول، حاولت، خلال مسيرتي، ألا أؤطر نفسي بشخصية محددة، يلصقها بي المخرجون طوال عمري. لذلك، نوعت في معظم أدوارى، وقدمت المرأة القاسية والحنونة والشرسة والطيبة والراقصة، وأدوارا كثيرة، أتمنى من خلالها أن أكون قد زرعت باقة ورد، في قلوب الناس، سواء على المستوى السوري أم العربي.

### أكثر شيء يميز ريم في مشوارها؟

- ما يميزني، أنني أشبه نفسي، حيث قدمت الكوميدي والتراجيدي والأكشن.. ولهذا، وقعت في حب الجمهور، الذي يقول إنني، خلال كل تلك السنين، قدمت ما يشبهني، بعيدا عن التجميل، لأنني ضد كل عمليات التجميل. حقا، أعترف بأنها سنوات من التعب والجهد، وسعيدة جدا بحصاها الطيب.

### شاهدناك في أعمال كثيرة، تتخلين عن وسامتك وجمالك، وتسخرين ذلك من أجل تقمص الشخصية بإتقان عال.. كم تتعبك عملية تقمص الدور، وماذا تفعلين لأجل ذلك..؟

- منذ دخلت المجال الفني، لا أعتبر الجمال هو الأساس. إنه مجرد بطاقة أولى للدخول. يمكن أن تضيف عليها جاذبيتك وحضورك، لهذا، لأنسى كلمة الفنان الراحل، محمود عبد العزيز، عندما كنت في بداياتي الفنية.. تقدم مني بعد انتهاء عرض فيلمي بالقاهرة، قائلا: "أنت حلوة، ياريم، وهذا واضح.. ولكن، حافظي على حضورك، لأن حضورك مميز". هذه الكلمات، بقيت في ذاكرتي. حضور الفنانة الخاص بها أهم من الجمال.

### مشوارك الفني الحافل، الذي يمتد إلى أكثر من عقدين من الزمن، كيف بدأ واستمر؟ وماذا قدمت خلاله باختصار..؟

- كنت أعيش في وسط فني غنائي، وأنا بنت مدينة حلب، ووالدي الشاعر الكبير، نظمي عبد العزيز، من مؤسسي الأغنية السورية، وأختي، المطربة سمر عبد العزيز، والفنان المرحوم، عمر حجو، صديق العائلة، يعرف رغبتى في التمثيل.. منذ كنت في الابتدائي، أقدت الجميع، وأغني وأرقص. لذلك، عندما تم تأسيس شركة حلب الدولية، تم استدعائي، وقدموني للمخرج حاتم علي، حيث وقفت أمام كاميرته، أول مرة، عام 1997، في سهرة اسمها "أمانة الصندوق". وبعدها، مباشرة، مع المخرج الكبير، سليم صبري، في مسلسل "قلوب خضراء". وهذه، أعتبرها نقلة نوعية، لأنها شكلت البذرة الأولى لانطلاقتي في الوسط الفني.

وعلى أثرها، طلبني المخرج سالم الكردي، لمسلسل "خلف الجدران"، الذي كان في دمشق. واليوم، في جعبتي أكثر من 200 عمل، منها خمسة أعمال سينمائية، فيلم مصري "ع الهوا"، إخراج إيهاب لمعي، وفيلم "مناحي" سعودي، من إنتاج روتانا، وفيلم "ليلي

من حلب.. مدينة التراث والفن والصب.. ومن أسرة فنية، خرجت إلى عالم الدراما والفن، الفنانة المعروفة، ريم عبد العزيز.. فوالدها، الشاعر الغنائي المعروف، نظمي عبد العزيز، وأختها الفنانة، المطربة، سمر عبد العزيز. ريم عبد العزيز، سليلة أسرة فنية، ممثلة ومخرجة وصاحبة رأي عقلائي وهادئ. لها بصمة في الوسط الفني، من خلال أعمالها الكثيرة، التي قدمتها في الدراما التلفزيونية والإذاعية، وفي الإخراج الذي تشق طريقها فيه، بثبات، وتبحث عن النص الذي يحرك فيها هواجس الإبداع. في رصيدها، عشرات الأعمال، بين الدراما والسينما، أهمها: شوارع الشام العتيق، وردة شامية، باب الحارة، عطر الشام، كرسي الزعيم... والعديد من الأعمال الناجحة. ريم عبد العزيز، تفتح قلبها للشروق العربي، بكل عفوية، في حوار خاص جدا..





الفنانة ريم عبد العزيز رفقة صحفى مجلة الشروق العربى

**في الآونة الأخيرة، ظهرت في الدراما السورية وجوه شابة بكثرة، والبعض برر هذا بسبب هجرة أغلب نجوم الدراما خارج سوريا.. تقاطع وترد..**

- أولاً، لا أريد الدخول في مثل هذه الأسئلة.. سوريا لها أسماء فنية كبيرة، ما زالوا بأرضها، مهما كانت الظروف.. وأنا تابعت مجموعة من المواهب، الذين قدموا أنفسهم بكفاءة عالية. واستحقوا هذه الفرصة. وكانوا ضرورة لرفد الدراما بالدماء الشابة.

وبالمقابل، هناك من تطفل على المهنة، التي أصبحت مباحة أمام الجميع، مثل كثير من المهن، بلا رادع. وأصبحت فرصة لكل من أراد أن يصبح ممثلاً أو مخرجاً أو إعلامياً.. إلخ. يجب أن نتكاتف معاً، ونضع ضوابط للمهنة القيمة والمهمة. يجب عدم إعطاء الأدوار لأي شخص يريد أن يكون ممثلاً، والانتباه أكثر في الأعمال القادمة. مهمتك كفنان قيمة جداً. لذا، يجب أن تكون دقيقاً جداً في خياراتك وخطواتك، وتمتلك الشغف لتقديم شخصيات جديدة.

**ما رأيك في هذا الكم الهائل من عمليات التجميل، التي تجريها الفنانات، حتى أصبحنا نرى ألعاباً متحركة بنفس الصورة؟**

- كما قلت لك، سابقاً.. أنا ضد التجميل المبالغ فيه كثيراً. فهناك عمليات تكون ضرورية لبعض الأشخاص. ولكن هذه العمليات أصبحت مخيفة، فأغلب الفنانات أصبحن بنفس الملامح. وهذا خطأ كبير.

**كلمة أخيرة..**

- كل الحب لبلدي الثاني، الجزائر العزيزة على كل سوريا، على أمل الالتقاء بكم قريباً.. والشكر موصول إلى الشروق العربي، واهتمامها بالساحة الفنية السورية.

أسلحتنا، للنجاح فيه، إضافة إلى حبنا للمهنة. وحاولت، من البداية، أن تكون لي خصوصية، وأرفض البدائل في ظل هذه المنافسة. وأدركت تحقيقي لذلك، بعد غيابي ثلاث سنوات في مصر. وعند العودة، كان مكاني لا يزال حاضراً.. وهذا ناتج عن تعب، وليس من فراغ.

الوسط متعب، ويلزمه الكثير من العلاقات.. وأنا أؤمن بالحبة. ولكن المشكلة دائماً من الأشخاص الذين يطعنون من الخلف. وهم أكثر في الوسط، مع الأسف. والحمد لله، لست مريضة بالغيرة والحسد. وأنا مجتهدة.. ولكل مجتهد نصيب.

**هناك من تطفل على الساحة الفنية والإعلامية التي أصبحت مباحة أمام الجميع**

**مسلسلات البيئة الشامية والنجاح الذي حققته، كأيام شامية وباب الحارة.. كان لك عدة مشاركات فيها.. ما سر نجاحها برأيك؟**

- أعمال البيئة الشامية، جزء من تراثنا. ولكن الأعمال التي تقدم تشبه بعضها البعض. وهي أكثر من عشرة أعمال في الموسم الدرامي. الدراما السورية في حاجة إلى التنوع (تاريخية وكوميديية). وهذه مشكلة. وأنا عرفت عربياً، عن طريق مسلسل رجال العز، مع المخرج علاء الدين كوكش. ودوري أخذ شهرة واسعة. والآن، ونحن على مقربة من مطلع 2023، أتمنى أن يقدم، في الموسم الدرامي، عمل يليق بالبيئة الشامية، لأنها تمثل البيئة السورية، وليس حصرياً في دمشق.. وللأسف، بعض الأعمال لم تقدم بالشكل المطلوب. وأتمنى أن يكون الكتاب أكثر دراية، ويعطوا المرأة حقها. ومن أجمل الأعمال الشامية، التي قدمتها، مسلسل حمام القيشاني، مع المخرج هاني الروماني.

واستمرارها هو حضورها وذكاؤها وثقافتها. وأتمنى أن أكون قدمت ما يعجب الجمهور، من خلال عفويتي، واندماجي بالأدوار المتنوعة، التي قدمتها. وتقمصي الدور، من خلال فهمي للشخصية بأبعادها الإنسانية وأدواتها، ومحاولتي تلمس كل جوانبها، بعناية وإتقان عال، لأعيش كل تفاصيلها الداخلية والخارجية، فأندمج فيها بكل مشاعري، لتكون جزءاً مني.

**ضد العري وتقديم شيء مبتذل للجمهور.. ولست مريضة بالغيرة والحسد**

**خلال هذا المشوار، أين تجدين نفسك أكثر، في التمثيل أم الإخراج...؟**

- أحب ريم الفنانة، التي تستحق أن تكون مخرجة وممثلة، لأنها قدمت شيئاً مختلفاً وخصوصاً بها. وفي الحالتين، الجمهور هو من يقول لك: استمر أو توقف. ومن خلال التصفيق والتشجيع، الذي وجدته، أتابع في الاثنين معاً بمسؤولية كبيرة جداً، وبمهنية عالية دون أي ابتذال.

**كنت أول مخرجة سورية للفيديو كليب، والكليبات تحتاج إلى الإثارة لجذب المشاهد. كيف تعاملت مع فكرة الجذب هذه، وزج الراقصات والمرأة في كل فيديو.. طبعاً، لا أقصدك أنت بالسؤال، بل بشكل عام..؟**

- أنا ضد العري وتقديم شيء مبتذل للجمهور. أن تلبس لنفسك، أنت حر. ولكن، أن أقدم للمشاهد العري، فهذا من رابع المستحيلات. هذا شيء يشبه شخصيتي. قدمت كليبات، ولقيت رواجاً، وأحبوها كثيراً على أساس أنها فيلم قصير، أقدم فيه دراما وليس مجرد لقطات فيها قطع ووصل، وانتهى الأمر. الكليب يحكي حكاية ويقدم فناراقيا، ويقدم صورة بصرية عالية المستوى. وهناك شهادتات كبيرة من فنانين كبار، أشادوا بعملهم كمخرجة كليب. ولا أتعامل مع الكاميرا بشكل عادي، لأنني أحب الوقوف أمامها وخلفها. كمخرجة، لدي مسؤولية كبيرة حيال أي عمل، لكونه يحمل إمضائي. وعندما أكون ممثلة، فأنا مسؤولة عن شخصيتي أمام مخرج آخر، وأكون عجيبة لينة أمامه، لأظهر أدواتي وأبدع بالدور.

**أحببت الفن، ولكن، بصراحة، هل صدمك الوسط الفني بعد كل هذه السنين؟**

- الحقيقة، في البداية، تردد الأهل في دخولي هذا المجال، لكوننا عائلة مؤلفة من ثلاث أخوات، وكانوا يخافون علينا. وعندما اتجهنا، أنا وأختي سمر، إلى هذا الوسط، كان الإصرار من أهم



## مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

تزيد نجاعة الحمام البارد عندما تقوم السيدة بإخراج القدمين من الماء، شبه المتجمد، بالتناوب واحدة تلو الأخرى. فمن خلال هذا التحفيز المتبادل، تتغير طبيعة المواد المناعية، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تعزيز القوى المناعية بالجسم، ما يضمن نتائج علاجية إلى جانب الاسترخاء. ومن الأخطاء التي تقوم بها بعض مراكز العناية الجسدية، جعل الحمام البارد للقدمين يتجاوز ربع ساعة، وأحيانا أقل، عندما تبدأ السيدة بالشعور بالألم، نتيجة البرودة المفرطة، إذ لا يجب الوصول إلى هذه المرحلة، حيث يمكن أن تسبب نوبة حمى.

بعد كل حمام بارد، ينبغي على السيدة مراعاة تدفئة القدمين مرة أخرى وبسرعة، عن طريق المشي السريع أو لبس جوارب دافئة، من المهم كذلك، التجفيف بشكل جيد، بواسطة منشفة قطنية نظيفة، لأن القدم تكون معرضة أكثر لتنامي البكتيريا والفطريات.

### الحمام الساخن مناسب للشتاء

تكمن منافع حمام القدم الساخن في التصدي لنوبات الصداع المتزايدة، أو على الأقل، التخفيف من حدتها، ولا تقتصر على تهدئة الأعصاب أو الوقاية من نزلات البرد الوشيكية.

إن أفضل ما يناسب هذا النوع من الطرق العلاجية الاسترخائية، هو استخدام نبات الروزماري، البابونج أو اللافندر، في الماء الساخن، بقدر تحمل الجلد، يمكن إضافة زيوت علاجية عطرية، كزيت اللوز الذي يعمل على علاج تشقق القدمين، أو زيت جوز الهند المنعم والمرطب، ولكن، ينبغي على السيدة قبل استعمال هذه الإضافات، اختبار ما إذا كانت تسبب استجابات تحسسية على الجلد.

إذا كنت تعانين من أي قروح، التهابات أو جروح مفتوحة في القدم، ينصح بتفادي الحمامات، سواء الساخنة أم الباردة، إلى غاية التعافي التام، تفاديا لأي مضاعفات صحية.

شعورك بالراحة، يبدأ من أخصص قدميك. وفكرة أن الراحة تنطلق في الجسد بداية من الرأس خاطئة تماما، حيث يمكن لحمام بارد أو ساخن باستخدام الزيوت الطبيعية أيضا، تحقيق التوازن في درجة الحموضة في الجسم، والحد من التورم، كما يساعد على فقدان الوزن بشكل أسرع، ويحسن صحة القلب والدورة الدموية، ويقضي على الفطريات والبكتيريا الضارة على القدمين.. كل هذا، إلى جانب المنافع النفسية، كتعديل المزاج وتخفيف التوتر.

### الحمام البارد لتقوية وتعزيز المناعة

يعتبر حمام القدم البارد من الوسائل العلاجية المنعشة للغاية، خصوصا عندما يتم وضع القدمين في حوض الماء، بعد التجول مشيا على الأقدام لمسافات بعيدة، أو العمل لساعات طويلة خلال اليوم.

مع هذا، يجب الإشارة إلى تحذيرات الأطباء بخصوص هذا النوع من حمامات العلاج والاسترخاء، بحيث تكون ممنوعة منعا باتا على: الحوامل والمرضعات، النساء المصابات بأمراض القلب، أو اضطرابات في الدورة الدموية، أو أي أمراض تتعلق بالكلية والثانة.



حمامات القدم..  
علاج واسترخاء

## هذه فوائدها وطرق استخدامها

قدما المرأة، هما السند الذي يحملها طوال اليوم، تقضي أشغال المنزل وتؤدي مهامها كموظفة وزوجة وأم، تحتاج أحيانا إلى ارتداء كعب عال لإبراز أنوثتها، وتقف ساعات طويلة في المطبخ، حافية أو على كعب شبشب مسطح وغير صحي، بالإضافة إلى مخالطتها العديد من المواد الكيماوية يوميا، ويعمل بها الجفاف فعلته أيضا، ما يجعل القدمين في حاجة ماسة إلى عناية خاصة من النساء، وليس هناك أفضل من حمام منتظم.

**برأيك ما الاستثمار الناجح في البلاد؟**  
هو بكل بساطة تلبية طلب ما، وما تطلبه المرأة الجزائرية هو أن يكون لها منتوجا عالي الجودة والنوعية وهو ما اشتغلت عليه، أي في كل مرة لا أنظر للسعر بقدر النوعية الجيدة التي أقدم فيها المنتج الخاص بي.

**هل يمكن تلقيبك بسيدة أعمال؟**  
نعم هو كذلك.

**هل الاستثمار في التجميل صعب في الجزائر بالنظر إلى المنافسة؟**  
نعم ولا في نفس الوقت، في بدايتي كانت هناك منافسة قوية، حين كان مجال الاستيراد مفتوحا، وهو ما يسمح بحضور أكبر العلامات العالمية في السوق، خاصة التركية، والجزائري بطبعه يجب كل ما هو مستورد، لهذا عانينا في البداية كثيرا، ولما توقف الاستيراد ظهرت هناك العديد من الشركات خاصة في الكوسميتيك وهي مبادرة هامة في هذا المجال تحسب لدولة الجزائرية.

**بما أن زوجك رجل أعمال هل أنت منافسة له في مجال إثبات الذات؟**  
لا، بالعكس علاقة تكامل بيننا، علاقة مبنية على التشاور في الكثير من المسائل، من أجل إيجاد الحلول.

**هل قمت بدراسة السوق قبل الدخول بمنتجات التجميل في السوق الجزائرية؟**  
قمت بدراسة مع شركة دولية هنا في الجزائر وفي الحقيقة كل قدمته لي من معلومات كانت مغلوطة، خاصة لما أطلقت عملية إنتاج احمر الشفاه كأول منتج لي، ومن هنا أصبحت أنا التي تقوم بدراسة السوق، لهذا احتفظ بتجربة سيئة مع شركة قدمت لي معلومات عن دراسة السوق.

**هل أعانك زوجك في مشروعك؟**  
نعم، وللعلم هو المستثمر الخاص بي، وهو شخص يعرف قدراتي في مجال البيزنس، وللعلم هو من عرض علي فكرة إطلاق مشروع في التصنيع.

**ماذا عن آفاق ومستقبل التجميل في الجزائر؟**  
هو مجال معقد مقارنة بمجال الكوسميتيك مثلا، لكن نملك كل الإمكانيات لتصدير منتجاتنا للخارج، وحتى فيه إمكانية لأصبح بعض الدول تأتي لمعالجة منتجاتنا هنا في الجزائر.

## السيدة **مريم قادري خليفاتي**

مديرة شركة **exceptionelle cosmetique** للصناعة التجميلية للشروق العربي:

## النوعية الرفيعة هي الأهم عندي في تقديم منتجاتنا

تتحدث السيدة مريم قادري خليفاتي في هذا الحوار للشوق العربي عن البدايات الأولى لها في عالم التجميل، وكذا عن أهم المحطات والخطوات التي تقوم بها من أجل تقديم منتج يليق بالزبون الجزائري، حيث تعتبر أن النوعية هي الأساس في ما تقدمه قبل أي شيء آخر، كما ترى أن هذا المجال حتى وإن كان معقدا، إلا أنه يمكن لنا أن نصل إلى مصاف الكبار في تصنيعه وتصديره للخارج.



لكن أردت أن أخرج من جلاباب والدي إن صح القول، أي التحول من تسمية ابنة قادري إلى السيدة مريم قادري، ومنه فتحت مركز للجمال.

**كيف اخترت الدخول إلى عالم الاستثمار؟**  
دخلت إلى هذا العالم منذ أن كنت في السن 21، كنت اشتغل في الشركة الخاصة بالوالد كأول بداي لي في هذا المجال،

### الأزرق ليوم مشرق

إطلالة عملية باللون الأزرق تجمع بين التنورة البليسيه والبلايزر الطويل منسق بصندل باللون السومون وضمار بنفس درجات اللسة الشيك الحزام على شكل حبل.

### محجبات

# اطلالات لم تكن في الحسبان لأيام العمل والدراسة

الحجاب اطلالة تليق بالعلم والعمل فهي تعبير عن الالتزام الاطلاقى والدراسي في أن واحد، وزي عملي للعمل وفرض الذات. ومع فصل الخريف تكثر العروض في الدكاكين وتمتلى الرفوف بالمبهرج وملون لكن حجابك يفرض عليك اطلالة محترمة وبألوان هادئة لن تجدي اسرارها سوى في صفحات الشروق العربي.



**الجامعة تفتح باكرا**  
طلة شبابية لجامعة تضم  
القميص الابيض والسروال من  
لاتوال العريض مع حذاء رياضي  
بكعب مدعم ولا تكتمل هذه  
الاطلالة الا ببعض الاكسسوارات  
كالقلادة الذهبية.



## امراة في اجتماع مهم

الإنطلاقة لا تكون إلا  
بالقلوب النقية ولا يوجد  
لون يضاهي الأبيض نقاوة.  
الليكات زرقاء مدرجة  
بالورود البيضاء والسروال  
الأبيض العريض.



### طلة غير منتظرة

إطالة مفعمة بالانتعاش لأيام  
العمل أو الدراسة تجمع بين  
الليكات البيضاء والجينز البوفراندي  
العريض بتطريز أبيض جميل.  
التنسيق غير اعتيادي بحقيبة يد  
برتقالية وصندل من نفس اللون.

**البيج يليق بالخريف**  
البيج يليق بالخريف والدليل هذه  
الليكات الجميلة من قماش  
الكتان مع جينز بيج فاتح  
والحقيبة الأثنية المصنوعة من  
الرافيا.





خطبة الصديق أخت صديقه

## قنبلة ملفومة أو خطوة محمودة

الزواج خطوة مهمة في حياة أي رجل. والاختيار صعب، وسط زخم الحياة والكم الهائل من قضايا الطلاق، التي تعالج في المحاكم، ما يزيد من ضغط الوقوع في الخطأ.. بالنسبة إلى الرجل، الحل الأكثر ملاءمة، أن يختار شريك الحياة من محيطه، ممن يعرف أخلاقهم وأديبهم، والأهم دينهم.. ومن أقرب إلينا من الصديق الذي نعرفه منذ سنوات. الشروق العربي، تسأل: هل الزواج من أخت الصديق هو قنبلة موقوتة أم بالعكس أصوب قرار؟

بفكرته، فقالت: وكيف يتزوج من أخت صديقه؟ لم أفهم شيئاً إلى حد الآن، وكأن الأمر جرم أو هو عيب". مريم، ترى بأن الزواج من أخت الصديق قد يفسد صداقتهم، ورأيها جاء من وحي الواقع: "سألت أخي، وهو أيضاً شاب غير متزوج، إذا حدث وأردت الزواج، هل تستطيع أن تطلب أخت صديقك المقرب مثلاً.. وباليقين ما سألت.. رمقتي بنظرة مريبة، وكأنني كفرت وقال: ساعة ساعة تويي تهترفي.. أي تهذين". وعززت منال هذه النظرية قائلة: "بدأت ألاحظ أن هذه الفكرة منتشرة فعلاً، وحتى وإن تزوج الشاب من أخت صديقه، تفسد العلاقة بينهما. وهذا ما أدركته بعد زواج إحدى قريباتي من صديق أخيها، فقد قالت إنهما لم يعودا كسابق عهدهما، وإن أخاها قال عنه إنه لم يعد صديقه، بما أنه طلب أخته واختار أن يكون نسيبه". سألت بنفسني شاباً في مقتبل العمر عن رأيه في الزواج من أخت صديقه، فصاح مستهجنًا: "ومن سابع المستحيلات أن أتزوج بأخت صديقي.. عقلي ومنطقي لا يقبل بذلك، من يفعل ذلك أكيد لم يخرج في حياته من حومته الصغيرة"، لينتهي ترافعه ضد الفطرة، عفواً الفكرة: "قالك الصحاب ميدخولوش بيناتهم النساء والمال قالوها أجدادنا". سيف الدين، شاب آخر، تفاجأ من هذه الفكرة المغلوطة: رأيه طبعاً أحترمه وله أسبابه، ولكن أريد أن أوضح أمراً بغير فكرته.. الرسول- صلى الله عليه وسلم- زوج بناته لأصحابه، ولم يكن يفكر بهذه الطريقة، أوليس فيها خير وقرباية أكثر، ولا تقل لي ذلك الرسول، فنحن إن لم نقدد بالرسول وأصحابه فبمن سنقتدي إن؟

### أول الزواج.. مصارحة الأخ

التقدم لخطبة أخت الصديق طريق محفوفة بالمخاطر والأشواك، فالصديق قد تساوره شكوك حول اختيارك الارتباط بأخته، وكيف تعرفها ولم هي بالذات وسط حشود من النساء.. أسئلة كثيرة قد تدور في خلد صديق لم يعتقد يوماً أنك ستصير صهره. مولود، وقع في هذه الورطة الجميلة، فقد شاهد أخت صديقه وهي تسلم على أخيها، فأعجب بها أيما إعجاب، لكنه استحي أن يفتح الموضوع مع صديقه، رغم أنه كان يطلب الحلال. الغريب، أن صديقه رفض طلبه، معللاً بأنها لا تزال تدرس في الجامعة وأن والديهما يرفضان العرسان الذين تقدموا إليها. مولود، وبحسب ما رواه لي تمسك بقراره وانتظر إنهاءها دراستها، وتقدم رسمياً مع والديه لخطبتها.. ولأن الجميع يشهد له بالأخلاق والسمعة الحسنة، وافقت الأخت على الزواج رغم تردد أخيها.

### الصداقة والنساء

نوال، ناقشت الموضوع من زاوية لم أكن لأراها فقالت لي: "سألتني صديقتي إن كنت أعرف فتاة متخلقة من العائلة أو الجيران... حتى تخطبها لأخيها، الذي قرر الزواج أخيراً. لم تخطر ببالي وقتها إلا واحدة سميتها لها، وهي فتاة على خلق ودين، بحسب ما نعرف وأخلاق عالية يشهد الجميع لها بذلك". وأردفت: "فتفاجأت بصديقتي تخبرني أنها سبق وأن عرضت الأمر على أخيها، فهي تعرفها أيضاً، لكنه رفض باستهجان قائلاً: إنها أخت صديقي. وقتها، استغربت الأمر، وسألتها عن المانع كونها قالتها مقتنعة أيضاً

عماد، من الشباب الملتزمين، الذين حين دنت سن زواجهم، لم يجد بدا سوى اختيار أخت صديقه، لعلمه بمدى التزام عائلته وتمسكهم بالأخلاق وتمتعهم أيضاً بالطيبة والكرم. وكانت أصعب خطوة هي مصارحة صديقه بنيتها، غير أنه وجد صديقه يرحب بالفكرة ويدعمه لدى العائلة، وتمت الرؤية الشرعية والخطبة وهو الآن يستعد لعقد قرانه.

### الماضي يلاحقك دائماً

قصة زينو، كما يدعو الأصدقاء، قد تفتح باباً موارباً لموضوعنا. فقد كان هذا الأخير شاباً طائشاً ومتهوراً، وكل الشباب الطائش تورط في علاقات مشبوهة، غير أنه وبعد الثلاثين قرر الزواج والاستقرار، فاقترحت عليه أمه أن يخطب أخت صديقه الجميلة.. وفعلاً، ذهب والدته لخطبتها غير أن عرضها قوبل بالرفض، خاصة من طرف صديقه الذي كان يعرف ماضيه جيداً، ورآه غير مناسب لمصاهرتة. تجربة سمير لم تكن مثالية، فقد خطب أخت صديقه المقرب، غير أنه اكتشف أن أخلاقها مختلفة تماماً عما كان يعتقد.. وقرر في النهاية عدم التورط أكثر في هذه العلاقة، غير أنه لم يشأ أن يخسر صديقه، وبرر عزوفه عن هذا الزواج برفض أمه أن يتزوج من خارج العائلة. سيد أحمد، عاش نفس التجربة، لكن من جانب مختلف.. فقد تزوج من أخت صديقه، وكانت نعم الزوجة، إلا أنه في فترة ما نشبت بينه وبين زوجته بعض المشاكل، انتهت بتدخل العائلتين، وساءت بعدها علاقته بصديقه الذي قاطعه مدة طويلة.



# انعدام الفيرة بين الزوجين مؤشر لثقة عمياء أم لطلاق عاطفي؟

نصح أبو الأسود الدؤلي ابنته، في ليلة زفافها، قائلاً: "إياك والفيرة، فإنها مفتاح الطلاق". وذلك، ما نبّه إليه الكثير من أخصائي العلاقات الزوجية، الذين لطالما تفتنوا في تعداد مساوئ الإفراط في الفيرة. وحذروا من مفباتها على استقرار الزوجات. ولكن، ماذا عن التفريط فيها؟ أو بمعنى آخر، هل سيكون راضيا وسعيدا من لا يفار عليه شريكه الزوجي؟ وهل غياب الفيرة دليل ثقة أم مؤشر لطلاق عاطفي بين الطرفين انتهى بعدم الاهتمام والامبالاة؟

## أنا أغار إذن أنا أحب..

الفيرة هي أكبر براهين العشق. هذا هو المسلم به عند أغلبية الناس، الذين يعتبرون حب الآخر هو أول وأوحد سبب للفيرة عليه. ولكن، هل الحب دوما هو الجذوة التي تتأجج منها نار الفيرة؟ "لا.. ليس دوما". هذا ما يؤكد الأستاذ يحيى الدين مفتاح، مستشار أسري ومدرب دولي، الذي يوضح أن "الفيرة أسبابا عديدة غير الحب، فقد تكون نابغة عن الرغبة في الاستحواذ، وحب تملك الطرف الآخر، والخوف من فقدانه، أو عدم الثقة فيه، الشك المرضي، النرجسية، اهتزاز ثقة الطرف الغيور في نفسه.. إلخ. وبالقياس على ذلك، يجب ألا نربط دائما بين انعدام الفيرة عند أحد الزوجين، وغياب الحب.. وهذا، للأسف، الذي تفعله أغلبية النساء. فالزوجة التي تستمتع كثيرا عندما يغار عليها زوجها، غالبا ما تقرن عدم غيرته عليها بعدم حبه لها، مع أن ذلك ليس صحيحا في كل الحالات. وبذات المنطق، يفكر بعض الرجال.."

بطبعه. وهناك من قد لا يفار. كما أنها تخضع كذلك للتنشئة الاجتماعية، والبيئة التي تربي فيها الشخص، التي تحدد المعايير التي تؤجج هذا الشعور لديه من عدمه. كما يمكن أن تؤدي أسباب عديدة إلى غيابها، كالثقة التامة في سلوك الشريك وأخلاقه، الثقة العالية في النفس. ولكن هذا لا يمنع أن يكون انعدام الفيرة، أحيانا، مؤشرا صارخا عن طلاق عاطفي، أصاب العلاقة الزوجية، وأدى إلى فتور كل العواطف الإيجابية فيها. وفي هذه الحالة، ننصح الأزواج بتجديد الروابط المكانية السابقة، والتغيير في المظهر وفي ديكور المنزل، وقضاء وقت أكثر معا، بعيدا عن الأولاد، لتجديد العلاقة الزوجية، وإحياء العواطف."

## الفيرة المعتدلة خلق إسلامي محمود

كما يؤكد أحد أساتذة الشريعة الإسلامية على أن الفيرة خلق إسلامي محمود، يجب أن يتحلى به كل المسلمين، للحفاظ على الدين والشرف والعرض والكرامة، وصون العلاقة الزوجية من أي فتنة أو شبهة أوروبية. فرسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "إن الله - تعالى - يغار، وغيره الله أن يأتي الرجل المؤمن ما حرم عليه"، ولكنها، يجب ألا تتعدى حدود المعقول، وألا تكون في غير ريبة، فتؤدي إلى الشك المرضي، الذي قد ينتهي بإزهاق الأرواح البريئة."

من لا يفار. وغيابها يجرح الشريك الزوجي، وخاصة بالنسبة إلى المرأة التي تتضايق كثيرا، إذا استشعرت أن شريك حياتها لا يفار عليها.. فذلك، يطعن أنوثتها في العمق، ويخفض درجة ثقتها بنفسها، مثلما هي الحال مع السيدة "س"، دكتورة جامعية، متزوجة من رجل تنوي خلعها بمباركة من أهلها، لأسباب عديدة، أدت إلى استحالة الاستمرار في العيش معه، منها عدم غيرته عليها، الذي ربطته بعدم حبه لها، فهو كما تقول: "جبلت بليد، لا يهتم في أي بقاع الأرض صرت، فبحكم تنقلاتي الكثيرة بين العديد من ولايات الوطن، لاستكمال أبحاث علمية أنجزها، أنا أتوق أحيانا، وكأضعف الاهتمام، أن يرفع هاتفه النقال ويسأل عني إذا تأخرت. ولكن، هيهات. ومع الأيام، تيقنت من كون عدم غيرته علي نابعا عن عدم حبه لي، أو بالأحرى، عن طلاق عاطفي، آلت إليه علاقتنا، بعد موجة لا منتهية من المشاكل الاجتماعية والأسرية التي باعدت بيننا."

## مؤشرات غياب الفيرة بين الزوجين

ولرفع اللبس عن سوء الفهم الراسخ في أذهان الكثير من الناس، الذين يُفسرون دائما عدم غيرة أحد الزوجين على الآخر بتلاشي الحب، يُشدد الأستاذ مفتاح، على أن "الفيرة شعور فطري طبيعي لدى الإنسان. فهناك من يفار

## قبح الله من لا يفار

يُقال إنه لا شيء يزعج المرأة كزوج غيور، ولا شيء يؤلمها كزوج فاقد للفيرة. أو بمعنى آخر، الفيرة في الحب كالماء للنبات، انعدامه أو الفائض منه يقتلانه. وهي ملح العلاقات الزوجية، وأساس الحفاظ على الأعراض والحرمات.. حتى إن الحسن - رضي الله عنه - كان يقول: "قبح الله

# جزائريون يحتالون عبر الدين والاقتراض

تعددت وسائل الاحتيال في هذا الزمن، وزادت لهفة الناس على المال، ولو على أصساب الأطلاق والقيم الاجتماعية، وحتى على حساب الدين، حين غابت الثقة والأمانة في العلاقات، في وقت أصبح فيه مقرض المال يسرقه، والمتوسل لتدين مبلغ صغير أو كبير ينوي عدم إرجاعه.

وعندما طلب منه الناس مسامحته والعفو عنه، أخبرهم بأن الزبون كان يتماطل كثيرا في سداد ديونه، مع أنه غني وقادر على ذلك. وعندما يذكره الناس أو البائع، بعقاب الله، وبشدة الضرر، كان يستهزئ، ويرد بعبارات مسيئة.

## كبيرة أثم فاعلها، ومأجور مراعيها عند الحاجة

يقول الدكتور دحماني عبد الصمد، إمام فقيه: "إن الامتناع عن سداد الدين، رغم توفر المال، كبيرة من الكبائر في ديننا، الإسلام. فعل محرم، لما في ذلك من مضرة مادية لمن أقرضه المال، وللمجتمع أيضا، بحيث تغيب منه الأمانة والثقة وقيمة الوعد. أما الذي يتدين عن حاجة فعلية، وليس لديه ما يسدد به، من مال أو مكتسبات يبيعها أو يرهنها، فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها.. يقول الله - عز وجل - بعد بسم الله الرحمن الرحيم: "وان كان ذو عسرة فنظرة إلى ميسرة". وفي هذا، دعوة للمؤمن بعدم التضيق على من لا يقدر على سداد دينه، وهو مأجور."

تحججت بأنها معجبة جدا بالسلعة، ولكن المال ليس معها، وسوف تسدده لاحقا، بعد أن تتخلص من ضغط حفل خطوبة ابنتها. فلم أمانع. مر على الحادثة أزيد من أربعة أشهر.. بعدها، التقت عائشة بزبونها النصابة، وعندما طلبت منها المال، أخبرتها بأنها مستعدة لإرجاع السلعة، لأنها في ضائقة.

## حساب مؤجل إلى يوم القيامة

عبارة أصبحت تتوسط فئات الديون، لدى محلات البقالة. وحرمت عائلات فقيرة كثيرة من رحمة الباعة. هؤلاء الذين يسمحون لبعض الزبائن بأخذ السلع، على أن يسددوا ثمنها لاحقا، لكنهم، يختفون أو يتهربون، ما يسبب خسائر مادية لصاحب المحل. ويتكرر الظاهرة كثيرا، حتى من قبل أشخاص مرتاحين ماديا ولهم دخل مالي ثابت، قادرين على الشراء حتى دون اللجوء إلى الديون، لكنهم يفضلون الاحتيال، وأكل أو ليس الحرام.. امتنع الباعة عن المعاملات بهذا الشكل، حيث انتشرت مؤخرا قصة أحد البقالين الشباب، وأثارت جدلا واسعا، وتضاربت الانتقادات حولها.. فكتب في صفحة زبونه المتوفى حديثا: "حساب مؤجل إلى يوم القيامة".

## الثقة والأمانة في خبر كان

يتدين الناس، في الغالب، من أقاربهم أو أصحابهم ومعارفهم، من الأشخاص الذين يضمنون عدم غدره وخيانتهم، فيؤثرونه بالمال على أنفسهم.. لكن، على ما يبدو، انقلبت الآية بين الناس، وياتت على نحو، كلما ارتفع فيه مستوى الثقة والأمان، ارتفع احتمال الاحتيال. تقول حميدة، 41 سنة: "من عادة أخي الأكبر، أن يقترض مني ومن إخوتي، مبالغ مالية معتبرة، كلما أقبل على أي قرار، لشراء أو سفر أو علاج في حياته، تصل حتى الملايين، ولا يسددها لاحقا. بعض إخوتي، توقفوا عن إقرضه، رغم أنهم ميسور الحال. أما أنا، ومع أن راتبي زهيد، لا كاد يغطي لي مصاريف الإيجار، ما زلت أخجل من صده، وأستحيي من أن أرد طلبه، ما سبب لي العديد من المشاكل مع زوجي، الذي يصف أخي بالمحتال والانتهازي، لأنه يعيش الرفاهية من جيوب الكادحين.."

## ميسورون متورطون في النصب

بدأت عائشة تجارة الأواني المنزلية الفاخرة، وقطع الديكور، وكونت، في ظرف قصير، عددا لا بأس به من الزبونات، من بينهن طيبة أسنان، يبدو عليها الثراء. تقول: "قدمت إليها أطقم طاوله باهظة الثمن، ولم أتوقع أنها ستحتال علي، ولا تدفع ثمنها. ظننت أن سيده بورجوازية، بتلك الكاريزما، ولها مكانتها الاجتماعية، لا يمكن أن تقبل على فعل كهذا.."



نساء مصابات  
بمتلازمة  
ستوكهولم

## أو عندما تعشق المُعذبة جلادها

أحسن إلى المرأة.. تنفر منك.. أسئ إليها.. تتبعك كظلك.. هذا، هو المنطق الذي ينصح بعض خبراء العلاقات الغرامية الرجال باتخاذها، كمبدأ لاستمالة قلب المرأة. والحقيقة، أنهم لم يجانبوا المنطق في ذلك، فهناك، صف من النساء، يعشقن مُعذِبهن، سواء في إطار العلاقات الزوجية أم العاطفية. وهي الحالة التي يُطلق عليها أخصائيو الصحة النفسية تسمية متلازمة ستوكهولم، التي تتعلق فيها الضحية بجلادها، وتُدافع عنه باستماتة، وترفض الابتعاد أو الانفصال عنه، رغم المخاطر المحتمل تعرضها لها في البقاء معه.

### تعاطف بين الخاطف والمأسور

متلازمة ستوكهولم، هي ظاهرة نفسية، تُطلق على الشخص الذي يتعاطف أو يتعاون مع عدوه أو معذبه أو المعتدي عليه. ولقد سُميت بهذا الاسم، نسبة إلى مدينة ستوكهولم بالسويد، التي كانت محل وقوع عملية سطو على بنك عام 1973. يوم احتجز الخاطفون الرهائن، الذين تعاطفوا معهم، بعد ستة أيام من الأسر، وتعلقوا بهم، إلى درجة رفضهم التعاون مع السلطات لتحريرهم، ودافعوا عن أسريهم، بعد انتهاء الأزمة. وفي مجال علم النفس، يتم إطلاق وإسقاط هذه المتلازمة على أي علاقة، تتسم بوجود تعاطف أو تعلق أو حب من طرف المُساء إليه تجاه المُسيء.. أي بين الضحية والجلاد، مهما كانت طبيعة الرابطة بينهما، بما في ذلك علاقة الزوجة بزوجها، أو الخطيبة بخطيبها، أو الحبيبة بحبيبها.

### هل أنت زوجة ستوكهولمية؟

متلازمة المرأة المُعذبة.. هذه تسمية أخرى لمتلازمة ستوكهولم، إذا كانت الضحية زوجة لرجل يتفنن في تعذيبها. ومع ذلك، تبقى

أحيانا، مع تخليه عنها في أكثر من مناسبة. ورغم ذلك، فهي تُبادر للعودة إليه، بعد أن تجد له في كل مرة الكثير من الأعذار لما يفعله بها. لا، بل إنها غالبا ما تلوم نفسها على تعنيفه لها، لكونها لا تتقن مهارة امتصاص غضبه.. وعبثا، حاول أهلها إجبارها على تركه، إذ بقيت مصرة على الاستمرار معه، إلى درجة أنها حاولت الانتحار ذات مرة، لأن والدها أصر على قبولها خاطبا غيره.

### تأقلم لأجل البقاء

على الصعيد النفسي، تفسر المشاعر الإيجابية التي تطورها المصابة بمتلازمة ستوكهولم تجاه معذبها، بغريزة البقاء، التي تفرض عليها التأقلم مع تلك الأوضاع المؤذية. فالتضامن والتعاطف والتعايش مع المعتدي، هي آلية دفاعية للحفاظ على الحياة. ومن هنا، يقع الدور الأكبر على أقارب الضحية والمحيطين بها، لتبصيرها بحقيقة الوضع المؤذي الذي تحياه، وبأن الحب لا يعني الإساءة، وأنها تستحق الأفضل، أو على الأقل، تستحق الحياة.. والكثير من المصابات بمتلازمة ستوكهولم، ينتهي بهن الحال مقتولات، على أيدي جلاديهن.

مُتمسكة بالعيش معه، لا، بل والأكثر من ذلك، أنها تحبه وتتعاطف معه، وتمتقت كل من يحاول تبصيرها إلى طرق الخلاص منه أو معاقبته، أي إنها ترفض التحرر منه، أو التبليغ عنه. والنماذج من هذا النوع كثيرة في مجتمعنا، فهذه مليكة، 32 سنة، متزوجة من مدمن خمر، يذيقها الويل، كلما غيّب السكره عقله. فهو كما تشتكي أختها: "يعتدي عليها بوحشية، ثم يطردها إلى الشارع بشباب النوم، فيؤويها الجيران، الذين يتصلون بنا للتكفل بها، ولكن، بعد عدة أيام، يعود إلى التواصل معها، طالبا رجوعها إليه.. فمتنكر لكل محاولاتنا لُصرتها، وترفض أن تشكوه إلى الجهات الأمنية، قصد الشروع في الانفصال عنه، كما نصحنها دوما، وتُعادي كل من يُحرضها على فراق ذلك الزوج، الذي تسبب في إجهاضها جينها مرتين متتاليتين. والأدهى، أنها تتعاطف معه، من باب أن الله ابتلاه بتعاطي الخمر، وبأنه لا يقصد كل ما يفعله بها. وأسوأ ما في الأمر، أن أولادها صاروا يعاملونها بنفس منطق والدهم، القائم على العنف والتحقير." وعن امرأة ستوكهولمية أخرى، تُحدثنا روضة، فتقول إنها مخطوبة لرجل شديد العنف معها. فهو يُبيح لنفسه ضربها وسحلها في الشارع

## 7 أحذية "بوتين" لا غنى عنها قبل الشتاء

البوتين أو الجزيمة هي الجزمة أو البوتس القصير، ومثله شقت طريقها في عالم الأحذية من عشرات المواسم، في خريف شتاء 2022 البوتين صارت أكثر رواجاً لأنها عملية أكثر وتلائم الطقس البارد الماطر ويمكن ارتداؤها في الأجواء المشمسة أيضاً. الشروق العربي تفريك ب7 بوتينات مبهرة لن تستغني عنها في هذا الموسم.

### بوتين 2 في 1

البوتين الجورب موديل رائع جداً يشبه ما يلبسه الشباب في المواسم القليلة الماضية وهي الحذاء الرياضي العالي بشكل جورب. لكن للأنوثة معاييرها، البوتين الجورب اللانثوي أنيق ومريح وبكعب إما قصير كموديل ميوميو أو طويل على طراز بالمان.



### كعب يموء رقيا

البوتين الاسود بكعب القطة أو كيتن هيلز سيلهمك الذوق خاصة في الموديلات الأصلية، التفاصيل الذهبية في المقدمة تكسر حدة اللون.



## بوتين طبيعي

البوتين بالجلد الطبيعي مميز لأنه قد يلائم طلات عديدة ومحبوب لدى الجزائريات. هذه السنة هذا النوع اضيفت له التطريزات والنقوش ليصبح أكثر أنوثة خاصة بكعبه الطويل والمريح.



## البوتين من خيال شانيل

هذا الموديل الراقي من شانيل هو الأكثر رواجاً حالياً بفضل كعبه المربع ومقدمته البراقة والفيليه الجميل الذي يزين بقية البوتين.



## بوتين فوق الشبهات

البوتين بكعب مدعم سر الموضة كلها هذا الموسم خاصة بهذا اللون الاسود المعزز بخطوط ذهبية.



## بوتين في مهمة رسمية

البوتين الرانجرز وهو مزيج بين البوتين اللانثوي والرانجرز الخشن، وما أجمل الكعب في غير مكانه. اللون الطبيعي البيج سيكون الأختيار الأنسب.



توندنس نوفمبر 2022

# 8 إطلالات خريفية تومس في أذن الموضة

للموضة ارهاصاتها ولحظات  
وهج عابرة وماكان مثيرا وفاشن  
البارحة ينقلب شيفونا وأسمالا  
اليوم، ومع سقوط أوراق الخريف  
تضطرب النفسيات ولتهدئتها  
لا أحسن من طلة تعيد الثقة  
في النفس. لأيام مليء بالتفاؤل  
الشروق العربي تقدم لك 8  
إطلالات تعدل المود.

## أنثى في رحلة البحث عن الذات

الرمادي لون رصين لا يلبق إلا  
بالأنبيات ويظهر هذا جليا في هذه  
البدلة الرمادية الفاتحة المنسقة  
ببوتس رمادي بدرجة أعمق وحقيبة  
يد بيضاء مع بعض الاكسسوارات  
مثل الأقراط والقلادة الذهبية.



## امراة تبعث من رمادها

إطلالة  
كلها نعومة  
باللون  
الرمادي تضم  
القميص  
والتنورة من  
قماش التويد  
بتفاصيل مبتكرة  
في الخصر وطان  
الحزام جزء من  
التنورة. التنسيق  
بيوتس بنفس  
رسمة ولون  
التنورة المذهلة  
أما الحقيبة فلا  
يتقن مزج الاسود  
والرمادي إلا أفندي  
اسمه فندي.



## امراة خارقة الشيابة

لوك صارم للعمل  
بالأزرق الليلي يجمع  
بين التنورة المستقيمة  
والسترة القماشية  
المدعمة بالجلد. التنسيق  
بيوتين باللون الأسود  
وحقيبة يد شبه دائرية.



### الدينيم لا يموت

أونسوبل من الجينز بلون أزرق قاتم يضم جاكيت وتنورة بليسيه منسق بكورساج هندسي جميل لتحديد الخصر والتفاصيل الأخرى اختيارية بحذاء عسكري أسود أو رانجرز وحقيبة يد وردية ناعمة.



**اللون الاسود في  
اليوم الابيض**  
الأسود لون الأوقات  
الصعبة حين يصعب  
الاختيار وتغيب الصيرة.  
مع هذا اللون لا شك  
في ذوقك بعد الآن،  
تنورة سوداء من جلد  
السكاي مع جاكيت  
أسود وقميص مفعم  
بالطبقات لكسر جمود  
الاسود والتنسيق مع  
بوتس أخضر زمردني  
ونظارات واسعة.



**البورغندي لا يرحم**  
لوك غير اعتيادي يضم بلايزر  
طويل بلون البورغندي فوق  
قميص زهري وتنورة بليسيه  
بقصة غير متوازية، التنسيق مغ  
بوتين بنية وحقيبة يد كبيرة  
بيضاء.

### عاملة في مصنع الذوق

جاميسوت أو كوينزون أو فرسايز بياقة  
القميص وجيوب  
واسعة، تنسق بحزام  
لنحت الخصر وحذاء  
"بوتس" بكعب  
عالي وبخيوط  
أمامية أو الالاسيه  
وحقيبة يد خضراء  
صغيرة.



### الأناقة هاهنا

لوك بسيط لكن أنيق لحد الثمالة يجمع  
بين الفستان الطويل بأكمام منفوخة  
بطبعة ثعبان البايثون ومنسق بحقيبة  
يد وبوتس مدهشين باللون البني.



## الستايل البوهيمي.. كيف تتقن لعبة البوهو؟

بدأ فن الديكور والتصميم يجد لنفسه مكانة في بيوت ومكاتب ومحلات الجزائريين الذين أمنوا بضرورة لتغيير ومواكبة التطور الرهيب في فن تزيين المساحات. بعد المطارح والكنبات واثاث الركن الشهير وبوكيهات الورود البلاستيكية صار الحديث عن الأسلوب الاسكندنافي والايطالي ومزج الستايلات. الشروق العربي تعرفكم هذه المرة بالستايل البوهيمي والبوهو شيك في الديكور.

على الرغم من عدم وجود قواعد عندما يتعلق الأمر بالتزيين البوهيمي ، يوصى دائما باستخدام لون أساسي آمن. بالنسبة لغرفة المعيشة ، يمكنك استخدام أريكة رمادية أو خضراء أو بنية اللون. لكسر رتبتها يضاف لاسلوب البوهيمي ألوانا زاهية تتراوح من الأحمر والأرجواني والبرتقالي. الطريقة الأكثر فعالية من حيث التكلفة لإتقان الأسلوب البوهيمي هي إضافة أنماط مختلفة إلى أي منطقة: من السجاد المزخرف المتباين إلى الوسائد والأغطية الملونة.

التصميمات الداخلية البوهيمية مستوحاة في الغالب من دول غربية مثل إفريقيا والهند وكامبوديا. لكن تأكد من عدم وجود تأثير رئيسي يأتي من بلد واحد. لإنشاء ديكور على الطراز البوهيمي ، أعط الأفضلية للأثاث المنخفض. فكر في الأرائك ذات الظهر المنخفض ، المليئة بالكثير من الوسائد الفخمة والمريحة. القعدة على الأرض هي بوهيمية بامتياز وهذا باستخدام سجادة مع وسائد مريحة متناثرة هنا وهناك.

يمكن استخدام قطع من الحرف اليدوية الجزائرية الاصلية مثل الزرابي المزايبة او القبائلية أو الشاوية كما يمكنك وضع نباتات غير طبيعية في اصيص من الرافيا أو الحلفاء فهذا هو الستايل البوهيمي بحذافيره، أي مزيج القديم والجديد لكن بذوق كبير.







# CRÈME LIQUIDE CHEDDAR

تصوير: زهور سبع

## أسياخ الدجاج بصلصة الثوم

### المقادير:

- 300 غ دجاج مفروم
- 01 حبة بصل مقطعة
- 02 ملاعق كبيرة بقدونس
- 02 ملاعق كبيرة قصب (حشيش)
- 03 فصوص ثوم مهروس
- 40 سل قشدة سائلة من نوع "SO TACOS CHEDDAR"
- ملعقة كبيرة فرينة
- ملعقة كبيرة زبدة
- حبة بيض
- ملح/فلفل اسود
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- أعراف إكليل الجبل



### طريقة التحضير:

في وعاء نضع الدجاج المفروم ونضيف له فص ثوم مفروم والقصبر والبقدونس والملح والفلفل والزنجبيل ونخلط المقادير، ثم نضيف حبة البيض ونخلط حتى نتحصل على عجينة الدجاج، ثم نأخذ أعراف الإكليل ونستعملها كأسياخ ونلف فوقها الدجاج المفروم ثم نقوم بطهيها في قليل من الزيت حتى تنضج.  
في قدر نضع ملعقة الزبدة ثم نضيف فصا الثوم والبصل والملح والزنجبيل حتى يذبل، ثم نضيف الفرينة ثم القشدة السائلة ونحرك حتى نتحصل على صلصة الثوم.



COCINA®

الكوزينة



في



# CRÈME LIQUIDE GRUYÈRE

## كريمة اليقطين

### المقادير :

- 400 غ يقطين مقطم
- عسل حسب الذوق
- 02 ملاعق كبيرة قشدة سائلة من نوع "سوتاكوس"
- ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة صغيرة مايزينة
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا
- 30 مل قشدة سائلة خاصة بالحلويات من نوع "سوتاكوس"
- 30 غ سكر ناعم
- لوز مدشش للتزيين.

### طريقة التحضير :

في قدر نضع الزبدة ونضيف اليقطين ونتركه يذبل، ثم نضيف له المايزينة ونحرك، ثم نضيف الفانيليا والعسل ونواصل التحريك حتى نتحصل على عصيدة اليقطين ونتركها على جنب تبرد، ثم في وعاء نخفق القشدة السائلة جيدا ونضيف السكر الناعم حتى نتحصل على الشاتيني، ثم نأخذ قليل من كريمة الشاتيني ونضعها في كؤوس التقديم وندخلها الثلاجة مدة ربع ساعة ثم نخرجها ونضع فوقها قليل من عصيدة اليقطين، ثم ندخلها الثلاجة مدة ربع ساعة ثم نخرجها ونضيف فوقها طبقة من كريمة الشاتيني وندخلها الثلاجة ونتركها تبرد قبل التقديم ونزينها باللوز المدشش.



COCINA®

الكوزينة



في



# CRÈME LIQUIDE GOUDA

## ملفوف الكوسة بالدجاج وصلصة الجبن

### المقادير:

- شرائح صدر دجاج حسب أفراد العائلة
- شرائح كوسة (قرعة)
- 100 غ جبن أبيض للحشو
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- ملح / فلفل أسود/ زنجبيل
- 40 سل قشدة سائلة "SO TACOS GOUDA"
- ملعقة كبيرة فرينة
- ملعقة كبيرة زبدة
- 50 غ جبن مبشور
- نصف كوب حليب

### طريقة التحضير:

نأخذ شرائح الكوسة ونقليها في قليل من الزيت ونتركها تبرد، ثم نسط شريحة الكوسة ونضع فوقها شريحة الدجاج ونرشها بالتوابل، ثم نضع قليل من الجبن الأبيض ونلف شرائح الكوسة والدجاج حتى نتصل على ملفوف، نواصل العملية حتى تتم جميع الشرائح، ثم نأخذ صينية فرن ندهنها ونضع الملفوف فيها ثم نغطيها بورق الألمنيوم وندخلها الفرن كي تنضج.

في قدر نضع الزبدة لتذوب ثم نضيف الفرينة ونحرك، ثم نضيف الحليب ثم القشدة السائلة ثم الملح ونحرك حتى نتصل على صلصة متجانسة، في الأخير نضيف الجبن المبشور وننزعها من النار ونقدم مع الملفوف.



COCINA®

الكوزينة



في

## نجم الأغنية الشاوية **حليم شيبية** للشروق العربي:

# الأغنية الشاوية ذهبت ضحية مطربين بلا موهبة يعتمدون على علبة الريتم

في حوار القلب المفتوح واللسان الصريح، يكشف الفنان الشاوي، حليم شيبية، نغمته على وضع الفنان في الجزائر، والتعسف الذي يتعرض له من طرف متحكمين في بعض المهرجانات، لأسباب أربأ كشفها، إلى وقت لاحق، متعهدا بأنها ستزلزل كثيرا من الأهرامات الزائفة. كما انتقد التراجع الخطير للأغنية الشاوية، التي صارت مجرد تهريج أعراس. واعتبر أن هذه الأخيرة لم تصل إلى العالمية، لأنها عانت ولا تزال تعاني الحصار من طرف الإعلام الداخلي، وسيسطع نورها عندما يفك الحصار عنه..

**أنت من أوائل مطربي الأغنية الشاوية، ربما لهذا السبب، صرت ناقما على واقعها اليوم؟**

- والله، أنا أتحسر على حال الأغنية الشاوية، التي تعب الجيل الأول لإبرازها، وإخراجها من عنق الزجاج، ولرفعها إلى مستوى انتشار أغنية الراي والأغنية القبائلية. وقد تحقق ذلك في التسعينيات، حين عرفت الأغنية الشاوية رواجاً كبيراً، في التراب الجزائري كافة، لكنها، دخلت في موت إكلينيكي الآن، ومستواها في درجة الصفر، حتى لأقول في القبر.

**ربما تقول هذا لأنك فنان معروف بالأغنية الملتزمة، ثم ألا يعتبر حكمك قاسياً؟**

- لا علاقة للقضية بالالتزام، بل المسألة مسألة إتقان. صحيح أنني مارست الغناء لأزيد من ربع قرن، لكن المسألة اليوم، هي مسألة الإبداع المفقود، وكثرة الدخلاء على الفن.. وكلامي واضح جدا..

**أنا واحد من الفنانين الذين هم تحت رحمة القائمين على الإعلام**

**في ظل الأسماء الكثيرة لفنانين الأغنية الشاوية، أين يصنف شيبية نفسه أو فنه؟**  
- كل فنان يملك مكانته الخاصة لدى الجمهور. هناك أسماء مهمة في الساحة الفنية الشاوية. وكل واحد له جمهوره ومحبيه. وبالتالي، لا يمكنني أن أجزم بأنني أحتل مرتبة متقدمة أو متأخرة في ترتيب الفنانين، سواء بباتنة أم خارجها. لكن، يمكنني أن أقول إنني أحرص على أن أكون متميزاً عن الآخرين، من أجل ضمان مكانة متميزة بينهم.

**في رأيك، ما أسباب هذا التراجع الرهيب.. أهي مسؤولية الفنان أم المنتجين أم المستمعين؟**

- المسؤولية الأولى تعود على الفنانين أو أشباه الفنانين، الذين يقبلون كل شيء. يدخلون الأستديو من أجل ترديد كلمات، دون معنى، وبلا بحث موسيقي. هؤلاء، هم أصحاب "أطلق للبندير وغني واثن بغيت". أنا لا أتجنس.. هذا هو الواقع اليوم. الأغنية الشاوية ذهبت ضحية مطربين بلا موهبة، يعتمدون على علبة الريتم "لابوات أريتم". يسجلون ما هب ودب، ثم يقبضون المال، ويصنعون من أنفسهم نجوماً.

للأسف، أيضاً، فإن المنتجين لهم ضلع في ذلك. والمؤسف، أن الأذن الموسيقية للمستمع تلطخت، ولم تعد قادرة على التفريق بين الغث والسمين، بين الفن الحقيقي والعفن المنتشر هذه الأيام. ليس فقط في الأغنية الشاوية، فالمرض عام على ما أعتقد في كافة الأنواع الموسيقية. الفن الذي لا يخدم رسالة تربية وثقافية، ولا يهذب الذوق بأساليب جمالية متقنة، استخفاف بعقول الناس.



## ألا ترى بأنه، ورغم أنك أصدرت العديد من الألبومات والأغاني الضاربة، إلا أنك تقريبا مفقود على شاشة التلفزيون، إلا أن يرجع ذلك؟

- صراحة، تواجد الفنان على شاشة التلفزيون، أمر ليس من اختصاصه.. شخصيا، كلما انتهيت من تصوير عمل، إلا وحرصت على تقديمه للمسؤولين في التلفزيون. لكن، يمكنني أن أجزم بأن الفنان الجزائري تحت رحمة القائمين على الإعلام ككل. فمن استطاع إرضاءهم، يقدم إلى الجمهور، وينتشر، وتقدم أعماله بصفة مستمرة ومتكررة. أما من أرادوا إطفاء النور عليه، فيقصي تماما من الظهور إلى جمهوره. وربما، يلاحظ الجمهور أن هناك بعض الحصص تقدم نفس الأسماء كل مرة.

وأنا واحد من الفنانين الذين أعتبر نفسي مقصي من هذه الحصص الفنية، التي من المفروض أن تكون حصصا في خدمة الفن والفنانين الجزائريين، دون استثناء. وأن ترضي طلبات الجمهور بالدرجة الأولى. فكثيرا، ما يطلب مني الجمهور، وأنا في الشارع، أن أقدم أعمالا على القنوات الفضائية. وهو أمر يحز في نفسي كثيرا، لأن تسأل الجمهور يجعلني أدرك تماما أن المشكلة ليست مشكلة جمهور، وإنما هي مشكلة مسيرين ومسؤولين.

## توضيح أكثر..

- مثلا، من فترة شاهدت برنامجا بإحدى القنوات الجزائرية الخاصة، والبرنامج به لجنة تحكيم لاختيار الأصوات.. واستغربت من تواجد بعضهم.. صدقني، لم أستوعب ما أشاهده.. من يكون هؤلاء، حتى نعطيتهم مكانة لجنة التحكيم..

## هم أسماء ولهم تاريخ مثلك، الفنان حليم..

- تاريخ عن تاريخ يفرق.. ثم ليس كل من نطلق عليه لقب مطرب، هو مطرب.. باعتقادي مؤد، وأغلبهم لا علاقة لهم بالفن، وهم من لطفوا سمعة الفن الجزائري.

**في رأيك، إلى أي مدى يمكن للإعلام أن يدعم الفنان ويسهم في انتشاره؟**  
- هناك نسبة كبيرة من جمهوري، يعرفونني

الثقافة، الوزيرة تستحق الاحترام، نظير ما تقوم به للثقافة عموما، والفن خصوصا. لكن بعض المحافظين والمسؤولين يتعاملون مع الأمانة التي ائتمنتهم الدولة عليها، وكأنها ملكهم الخاص، أو تركة ورثوها عن آبائهم، وليست مؤسسات ذات خدمة عمومية.

## كموسيقي وفنان، قمت بدمج آلات مختلفة بالآلة الشاوية، هل يمكن القول إن ذلك ما يجعلها عالمية في منظورك؟

- هدفنا هو جعل الموسيقى الشاوية تنصهر مع مختلف الطوبع الموسيقية العالمية، دون المساس بروحها طبعاً.

وهذا، ما يجعل الأذن تستسيغها، فأما بالنسبة إلى كونها تصبح عالمية أم لا، فهذا يعتمد على الجانب الإعلامي.

فالكثير من فاني المنطقة، قدموا واماوا يقدمون أعمالا رائعة، لكن، عندما لا يخصص لأعمالهم وقت في مختلف القنوات والإذاعات، فهذا سيجعل فنهم رهينة رقعة جغرافية ضيقة، في نظري هو مشكل المركزية.

## ماذا عن الفنانين الذين تأثرت بهم في بداية مشوارك الفني؟

- كنت شغوفا بالاستماع إلى كل فاني الأغنية الشاوية، ولم أكن أستشي أحدا. فكلهم ناضل وترك بصمته بطريقته الخاصة، ولهم مني كل الاحترام والتقدير، عبدوالنا الطريق، ونحن على دربهم ماضون.

كصوت، ولكنهم لا يميزونني كصورة. وهذا، راجع إلى سياسة الإقصاء التي يعاني منها الكثير من الفنانين الجزائريين. هو أهم وسيلة لتقريب الفنان من الإشهار، والعكس، غير أن هذا الإشهار لا يمكن أن يكون إلا عن طريق التلفزيون. وأنا أرى بأن تواجد الفنان تلفزيونيا وإذاعيا وحده كفيلا بضمن انتشاره داخل الوطن وخارجه.

## أسعى إلى جعل الموسيقى الشاوية تنصهر مع مختلف الطوبع الموسيقية

## هل ترى بأن نفس الأمر يتكرر ضمن مشاركة الفنانين في المهرجانات الوطنية.. فنحن لم نشهد حضورك في أي من المهرجانات هذه السنة؟

- صراحة، لا فكرة لدي حول سر هذا التجاهل، الذي يكره المسؤولون كل سنة، رغم أنني ابن المنطقة، ولدي جمهوري الكبير في الجزائر. وأظن أن الأمر يتعلق بحرص المسؤولين على تكرار بعض الأسماء، من أجل تكريسها.

## أحسست وأنت تتحدث عن محافظي المهرجانات بنبرة حسرة ومرارة عميقة.. من تقصد؟

- هناك أمور خطيرة، تحدث في الكواليس، من طرف بعض محافظي المهرجانات، ومعاملتهم للفنانين - والحق يقال - ولو نتحدث عن وزارة

إضافة إلى محمد صلاح وهالاند وإبراهيموفيتش ودوناروما



## رياض محرز أكبر الفائزين عن كأس العالم بقطر

بدأ العد التنازلي، لانطلاق البطولة الأكبر والأعرق، التي ينتظرها عشاق الساحرة المستديرة، في ربوع العالم. وهي بطولة كأس العالم 2022، في نسختها التي تقام في بلد عربي، للمرة الأولى، التي تنطلق في قطر، يوم 20 نوفمبر المقبل، في غياب العديد من النجوم، الذين يتألقون في الملاعب أسبوعياً، مثلما أكده موقع الأسبوع الرياضي المصري.

والسويدي المخضرم زلاتان إبراهيموفيتش، والحارس الإيطالي دوناروما.

لن يتمكن إبراهيموفيتش، صاحب الـ40 عاماً، من المشاركة في المونديال القطري أيضاً، لأن فريقه سقط في التصنيفات الأوروبية، أمام بولندا وهدافها روبرت ليفاندوفسكي، بنتيجة هدفين دون رد.. وكان اللاعب السويدي يأمل في الوصول إلى النهائيات، من أجل ختام مشواره الكروي. في الوقت ذاته، لن يتمكن النرويجي، إيرلينج هالاند، صاحب الـ21 عاماً، لاعب مانشستر سيتي، الهادف الحالي في الدوري الإنجليزي، من الظهور في هذا الحدث العالمي، بعدما فشل منتخب بلاده في التواجد في بطولة كأس العالم 2022.

كما سيغيب عن المونديال الإيطالي جيانلويجي دوناروما، حارس مرمى باريس سان جيرمان الفرنسي، صاحب المستوى المميز، بعدما فشل منتخب بلاده في الوصول والمشاركة في البطولة، بعد خسارته أمام مقدونيا، بهدف دون رد، في مباراة الإياب، ليفشل الأزوري في المشاركة للمرة الثانية على التوالي.

المستوى الفني الحقيقي، فإن 200 مباراة رقم كبير. "ما زلت أمل أن ألعب 200 مباراة أخرى! وأواصل التسجيل والمساعدة على الفوز بالألقاب مع مانشستر سيتي. لهذا السبب ألعب وأنا سعيد جداً لكوني جزءاً من هذا الفريق".

إضافة إلى رياض محرز، فغياب الدولي المصري، محمد صلاح، لاعب ليفربول الإنجليزي، وأحد أفضل اللاعبين على المستوى العالمي، الذي لن يقود الفرعنة في هذه البطولة العالمية، التي كان يتمنى التواجد فيها، بسبب الهزيمة في الدور الحاسم بالتصفيات الإفريقية أمام السنغال، التي نجحت في إقصاء منتخب مصر بركلات الترجيح.

وتم اللجوء إلى ركلات الترجيح، بعدما انتهى الوقت الأصلي، في مباراة العودة، بتفوق أسود التيرانجا، بهدف نظيف. وهي نفس نتيجة مباراة الذهاب، التي أقيمت في مصر، وأحرز هدف منتخب مصر نجم ليفربول، الذي أهدر ركلة الترجيح الأولى في لقاء الإياب.. وسيغيب أيضاً النرويجي، إيرلينج هالاند،

وستشهد بطولة كأس العالم 2022 غياب العديد من النجوم، الذين كان يتمنى الجميع تواجدهم والتمتع بالقدرة الفنية التي يمتلكونها، وهي أسماء رنانة في عالم كرة القدم. الدولي الجزائري، رياض محرز، صاحب الـ31 عاماً، سيتعين عليه الانتظار 4 سنوات أخرى، حتى يستطيع اللحاق والمشاركة في النسخة الجديدة من البطولة، والثانية له في مسيرته، بعدما فشل في قيادة الخضر للوصول إلى المونديال، بعد خسارة الخضر أمام الكامبيون، بهدفين مقابل هدف.

وشارك رياض محرز، سنة 2014، مع الخضر في كأس العالم بالبرازيل، ولم يلعب سوى شوط في اللقاء الأول، حين انهزم الخضر بنتيجة 1-2، قبل الفوز على كوريا، والتعادل أمام روسيا مكن المحاربين من المرور إلى الدور الثاني، وأقصوا بهدفين لهدف واحد من إمضاء التألق جابو..

وإذا كان الجميع يعتبر أن رياض محرز أخطأ في البقاء في المان سيتي، غير أن الدولي الجزائري أكد أنه رغم عدم لعبه كثيراً، في الفترة الأخيرة، لكنه يشعر بتحسن في استعادة

جدد عقده إلى غاية 2026

# هذه هي تحديات بلماضي إلى غاية مونديال أمريكا

أنهى رئيس الاتحادية الجزائرية، جهيد زيفزف، الجدل، بعد أن أعلن رسمياً تجديد عقد المدرب الوطني، جمال بلماضي، إلى غاية مونديال 2026، المقرر إجراؤه بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك. وقال رئيس الهيئة الفدرالية في تصريحات صحفية: "سيكون بلماضي معنا إلى غاية كأس العالم 2026."

وهذا الهدف، سيعمل عليه جمال بلماضي، مطلع عام 2024. بكوت ديفوار، خاصة أن التشكيلة الوطنية قطعت نصف المشوار في الإقصائيات، وستكون دون شك حاضرة في بلد ديدبيه دروغبا، ثم الدورة التي ستلعب سنة 2025، في بلد لم يحدد بعد، وقد يكون الجزائر، التي تقدمت رسمياً بترشحها لتنظيم المنافسة، بعد سحب هذا الشرف من غينيا، بقرار من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، بسبب التأخر في تجهيز المنشآت المخصصة لاحتضان هذه التظاهرة الرياضية.

يبقى التحدي الأبرز، من دون شك، هو التأهل لكأس العالم 2026، التي ستحتضنها الولايات المتحدة الأمريكية بالشراكة مع المكسيك وكندا، حيث سيعمل بلماضي ولاعبوه على تجاوز الإخفاق في التأهل لنسخة قطر، ولو أن التأهل هذه المرة لن يكون بتلك الصعوبة، لكون عدد مقاعد القارة السمراء ارتفع إلى تسعة مقاعد، ومنتخب عاشر يلعب لقاء السد، بعد أن رفع الـ "فيفا" عدد المشاركين في البطولة إلى 48 منتخبا.

للتذكير، فالمدرب الوطني، جمال بلماضي، التحق بالعارضة الفنية للمنتخب الجزائري الأول، في أوت 2018، خلفا لرايح ماجر، بهدف تأهيل "الخضر" لنهائيات كأس العالم 2022.. وهو الهدف الذي فشل في بلوغه، عقب خسارته في المواجهة المزدوجة التي جمعته بنظيره الكاميروني (فوز في الذهاب 0-1)، وخسارة في لقاء الإياب (2-1 بعد الوقت الإضافي)، مع الإشارة إلى قيادته "الخضر" للتتويج بكأس أمم إفريقيا 2019 بمصر.

للخضر. لا بد علينا اليوم من ضخ دماء جديدة. بلماضي يعرفهم جيدا". وأشار الدولي السابق إلى أنه مازال متأثرا بعدم الوصول إلى المونديال القطري، الذي ضاع في الشواني الأخيرة.. علينا العمل من أجل العودة سريعا إلى مصاف المنتخبات الكبيرة". ومن أهم التحديات التي تنتظر المدرب، جمال بلماضي، وطاقمه، فهو الذهاب بعيدا في النسختين القادمتين، وتجاوز نكسة النسخة الماضية، التي أقصي فيها الخضر، المنافسة التي لعبت بالكاميرون، من الدور الأول، رغم دخولهم البطولة وهم حاملو لقب 2019.

مشكل تجديد عقده لم يتم طرحه، بعد أن قرر مواصلة المهمة على رأس العارضة الفنية للخضر". وسيكون المدرب، جمال بلماضي، على موعد مع تحديات مهمة مستقبلا، سواء في تدعيم تشكيلته بلاعبين بإمكانهم تعويض اللاعبين الذين قد ينسحبون في أي وقت، خاصة الذين تجاوزوا الثلاثين، إضافة إلى الاستحقاقات القادمة التي تنتظره.

وكان المدرب الوطني، جمال بلماضي، قد أعلن شهر أفريل الفارط عن مواصلة مهمته، على رأس العارضة الفنية "للخضر"، بحسب ما كشف عنه في حوار خصص به موقع الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. وقال يومها: "لقد قررت مواصلة مهمتي على رأس المنتخب الوطني. سنحاول تقديم دفعة جديدة لهذه المجموعة، التي تستحق كل الدعم، تحسبا للاستحقاقات القادمة، طرحت على المسؤولين فرصة إنهاء عقدي، لكنهم رفضوا الفكرة".

ويبدو أن فكرة تقديم دفعة جديدة قد نجحت، حيث تمكن "الخضر" من تحقيق خمسة انتصارات في المباريات الخمس الأخيرة.

وقال الدولي الجزائري، في تصريحات صحفية لقناة الشروق نيوز: "أظن أن بقاء بلماضي هو الحل الأجدر. وأساند بقاءه، كما أراه أحسن الحلول الآن. صحيح أنه سيكون مطالباً بضخ أسماء جديدة وإعطاء روح للمنتخب، وأظن أنه أصبح يملك الخبرة لذلك، خاصة بعد أن مر بنفس التجربة، عندما مسك زمام المنتخب لأول مرة عام 2018". مضيفا: "على المدرب الوطني إعادة النظر في بقاء بعض اللاعبين، رغم أنهم قدموا الكثير





بعد انسحاب غينيا من تنظيم كأس إفريقيا 2025، قررت الجزائر وعشرة بلدان إفريقية الترشح لاحتضان المنافسة، وإقناع الهيئة الإفريقية بملف ثقيل، مع منح ضمانات، ليكون العرس الإفريقي عرسا حقيقيا سنة قبل مونديال 2026 المقرر في أمريكا وكندا والمكسيك.

اختصاصيون ودوليون سابقون يؤكدون:

رسميا، قررت الجزائر، عبر وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سبفاق، ورئيس الفاف، جهيد زفيزف، ترشحها لاحتضان كأس أمم إفريقيا 2025، خلفا لغينيا، التي سحب منها شرف التنظيم لعدم جاهزيتها. والكثير يتساءلون عن قدرة بلدنا على النجاح في استقبال أكبر حدث كروي في القارة السمراء، خاصة مع وجود ما لا يقل عن 10 دول، أبدت رغبتها في خلافة غينيا، بعد سنتين من الآن.. وكل المؤشرات توحي بأن بلد المليون ونصف المليون شهيد وضع كل إمكانيات النجاح. وقال وزير الشباب والرياضة، في تصريح حضرته الشروق العربي: "الجزائر باستطاعتها احتضان كل التظاهرات، وسندافع عن ملفها.. بعد سحب الكان من غينيا، سنضع ملف ترشحنا لكأس إفريقيا 2025، وإن الرئيس، تبون، أكد لرئيس الكاف أن الجزائر مستعدة لاحتضان أي منافسة قارية.. سنقدم ملفا قويا، ولا يوجد أي فرق بين الشان والكان.. نفس المنافسة، ونفس الجانب التسييري. أتمنى أن نقدم صورة جيدة عن الجزائر، وبفضل جاهزية الجزائر، سندخل في مرحلة جديدة". وفي نفس السياق، أكد جهيد زفيزف أن رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، منحه الضوء الأخضر، لتقديم ملف ترشح الجزائر لتنظيم البطولة الإفريقية سنة 2025. إن الجزائر تتوفر على كل الإمكانيات التي تسمح لها باحتضان نهائيات كأس أمم إفريقيا 2025.



• نستوفي كل الشروط ونملك الملاعب والفنادق للعرس الإفريقي

الجزائر  
قادرة  
وجاهزة  
لاحتضان  
كأس  
إفريقيا  
2025

• رئيس الكاف يحفز الجزائر والشان بروفة لكأس إفريقيا 2025



تنظيم كأس أمم إفريقيا 2025، بعد سحبها من غينيا، لأسباب لها علاقة بعدم جاهزية البنى التحتية المطلوبة لاستضافة البطولة. وفي تصريح لـ "موقع سكاى نيوز عربية"، قال مدافع "الخضر" السابق، كويسى: "إن الجزائر برهنت عندما نظمت منافسات رياضية دولية، مثل ألعاب البحر المتوسط مؤخرا في مدينة وهران، عن جاهزيتها التامة لاستضافة مواعيد رياضية كبيرة". وأشار كويسى، في السياق ذاته، إلى "التوجه نحو تجهيز ملاعب جديدة، خاصة مع تنظيم بطولة كأس أمم إفريقيا للمحليين، التي ستكون ناجحة"، مبرزا دور "الدبلوماسية الرياضية"، التي يرى بأنها لا بد من أن تعمل على دعم حظوظ الجزائر لاستضافة الحدث.

### الجزائر تستوفي كل شروط الترشح لكأس أفريقيا 2025

وقال أحد العارفين بملف الترشح لكأس إفريقيا 2025، إن الجزائر جاهزة لاحتضان العرس الإفريقي. وقال للشروق العربي: "بلدنا يتوفر مثلما يؤكد دفتر الشروط، على العديد من الملاعب، وليس ستة ملاعب، مثلما يفرضه دفتر الشروط، الذي يستوجب أيضا أربع غرف لحفظ الملابس في كل ملعب، مساحة كل منها 30 مترا مربعا.. وهذه الملاعب يكون اثنان منها بسعة 40 ألف مقعد، على الأقل، وآخران بـ 20 ألف مقعد، على الأقل، واثنان آخران لا تقل سعتهما عن 15 ألف مقعد، مع ضمان التعزيزات الكافية من ناحية الإمداد الكهربائي للملاعب، والتوفر على فنادق من فئة 4 و5 نجوم، في كل مدينة معنية بالتنظيم، وتوفير وسائل النقل اللازمة، بما في ذلك طائفة للرسميين وأعضاء اللجنة التنفيذية للكاف، وغيرها من الشروط والمتطلبات.

بها الشروق، إن الجزائر قادرة، ودون أي شك، على تنظيم أي منافسة، مهما كان حجمها.. وإن الجزائر قادرة على تنظيم أكبر التظاهرات العالمية، وليس الشأن فقط، بحكم أنها تتوفر على عدة منشآت رياضية كبيرة، بكل من وهران والعاصمة وقسنطينة وتيزي وزو وعنابة. وقد برهنت عن نجاحها في عدة في مناسبات سابقة، على غرار ألعاب البحر الأبيض المتوسط وهران 2022، والبطولة العربية للسباحة، والبطولة الإفريقية للجيودو... وأكد اللاعبون أن الجزائر بلد قوي، بملك تاريخا من التنظيم الجيد والمحكم، حيث سبق لها أن نظمت بطولات ناجحة، وأشار أيضا المدافع الدولي السابق للخضر، فضيل مغاربا، إلى أن الجزائر قادرة على تنظيم المونديال، فضلا عن المنافسات القارية. وهذا، بشهادة وفد الكاف، الذي عبر عن إعجابه بالهيكل والمنشآت الموجودة تحسبا للبطولة التي تنطلق مطلع سنة 2023.. وهو نفس دفتر الشروط بالنسبة إلى كأس أمم إفريقيا للأمم، مؤكدا أن الجزائر مرشحة بقوة لخلافة غينيا، في دورة الكان لسنة 2025، بحكم أنها تتوفر على عدة منشآت، وإنها برهنت عن نجاحها في عدة في مناسبات سابقة، على غرار ألعاب البحر الأبيض المتوسط وهران 2022. القائد السابق للخضر، علي فرقاني، قال، في نفس السياق: "أنا واثق من قدرة الجزائر على إنجاز الدورة، بدليل أن كل شيء على ما يرام، فكل المنشآت جاهزة على مستوى المدن التي تحتضنها، على غرار وهران والعاصمة وقسنطينة، حتى إن رئيس الكاف، باتريس موتسيبي، شجع رئيس الفاف، جهيد زفيزف، على الترشح لخلافة غينيا، من جهته، يرى اللاعب الدولي الجزائري السابق، مصطفى كويسى، بأن "حظوظ الجزائر كبيرة" في افتتاك فرصة

وبحسب أحد المقربين من ملف الترشح لهذه المنافسة الكروية الأولى في القارة الإفريقية، فإن وزارة الشباب والرياضة أعطت تعليمات إلى الاتحاد الجزائري لكرة القدم، تحت رئاسة جهيد زفيزف، من أجل تحضير ملف الترشح كاملا، لتقديمه إلى الهيئة الإفريقية. نفس المصدر، أضاف أن الجزائر التي نجحت، وبامتياز، في تنظيم ألعاب البحر الأبيض المتوسط، التي جرت مؤخرا بوهران، بإمكانها احتضان منافسة بحجم كأس إفريقيا للأمم، وأمامها امتحان حقيقي، شهر جانفي القادم، حين تستقبل كأس إفريقيا للاعبين المحليين، خاصة وأن رئيس الكاف الجنوب إفريقي، موتسيبي، الذي زار الجزائر مؤخرا، وتم استقباله من طرف رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، تلقى ضمانات من أجل إنجاح العرس الإفريقي، حيث تسير وتيرة الأشغال بسرعة كبيرة في كل الملاعب، ولم يتبق إلا بعض الرتوشات، التي وقف عليها رئيس الكاف، في زيارته، شهر سبتمبر المنقضي، بمناسبة إجراء قرعة كأس أمم إفريقيا للاعبين المحليين، حيث قال المسؤول الأول عن الكرة الإفريقية، في ندوة صحفية: "أنشجع الجزائر على الترشح لاستضافة بطولة الأمم الإفريقية، لكن، يجب أن نعرف أن هناك شروطا معينة، يجب أن تتوفر في أي دولة ترغب في ذلك، خاصة أن رغبتنا هي إبقاء البطولة بـ 24 منتخبا. ولن نعود إلى تنظيم البطولة بـ 16 منتخبا، كما أن تركيزنا هو جعل هذه المسابقة بطولة عالمية ومنافسة لباقي المسابقات في القارات الأخرى". وقال الإعلامي الرياضي المخضرم، يزيد وهيب، في تصريحات خص بها "سكاى نيوز عربية": "إن ما يفرضه دفتر شروط الاتحاد الإفريقي لكرة القدم لتنظيم هذا النوع من المسابقات، يتطابق مع ما تملكه الجزائر من بنى تحتية مطلوبة، وعلى رأسها الملاعب، علاوة عن الفنادق والمطارات الدولية في المدن الكبرى، إضافة إلى الطرق السريعة... الجزائر، لديها كل الوسائل لتحصل على شرف تنظيم العرس الكروي الإفريقي. وهذا الأمر، ليس جديدا عليها، فقد سبق لها تنظيم البطولة في 1990 لما كانت الهيئة الكروية الإفريقية تفرض ملعبين فقط، أما بعد سنتين، ففتتجه الجزائر نحو تجهيز 10 ملاعب. وهذا، ما يتناسب وأكثر مع رفع عدد المنتخبات المشاركة إلى 24 فريقا".

### دوليون سابقون: "الجزائر جاهزة لاحتضان أي منافسة.. وإن كانت كأس العالم"

قال دوليون سابقون، في تصريحات خصوا

العلاقة الحميمة مع زوجي الذي طلقني بعد طول صبر، لكونه لم يتفهم عمق معاناتي واعتبرها مجرد دلع نساء.."

### ال حاجة تولد.. والسردوك يوجعو راسو

يقول المثل العربي: "الدجاجة تنق لتبيض، والديك يُؤله المخاض". وهو ما يعادل مثلنا الشعبي القائل: "ال حاجة تولد والسردوك يشبع صياح"، أو "يوجعو راسو". وهذا ما ينطبق تماما على نسبة من الرجال المصابين بالتكوفوبيا، الذين لديهم مخاوف مرضية شديدة من فكرة حمل زوجاتهم، أو من فكرة الولادة والإنجاب. وفي هذه الحالة، تقول الدكتورة بن عمروش: "الأسباب تكون متعلقة أساسا بمخاوف اقتصادية، فيخشى الرجل المصاب بالتكوفوبيا أن يكون في مستوى مسؤولية رعاية أطفاله، في حال إنجابهم من الناحية المادية، أو حتى التربوية والعاطفية، أو الخوف من وفاة شريكه حياته أو جينيتها أثناء الولادة.. وهذا، ما يدفعه إلى تجنب الإنجاب، سواء بالامتناع عن الزواج، أم بإجبار شريكه حياته على استخدام وسيلة من وسائل منع الحمل، أو يضغط هو بتلك المهمة بتعقيم نفسه." وهي ذات الحالة التي يعاني منها زوج السيدة آمال، 32 سنة، التي رغم مرور أكثر من 13 سنة على زواجه، إلا أنها لم تنجب إلا بنتا وحيدة، وكل من يجهد مشكلتها يعتقد أنها أو زوجها يشكوان من مشكلة في الخصوبة، ما يضطرها في كل مرة إلى إخبار هؤلاء بأن شريك حياتها مصاب برهاب الإنجاب، إلى درجة أنه هدهدها بالطلاق، إن حملت مرة أخرى، لأنه بحسب قوله، غير مستعد ماديا لتعدد الولادات، مُستدلا في ذلك، بالمعاناة التي عاشها بسبب والده الذي تزوج بثلاث نساء، وأنجب أكثر من 17 ولدا، ثم تنصّل من مسؤولياته المادية والمعنوية تجاههم. "وبالنظر إلى انعكاساته الخطيرة على حياة ومستقبل المصابين والمصابات به، وجب عدم الاستهانة برهاب الحمل والولادة، والسعي للعلاج النفسي، الذي يعتمد كما تقول الأخصائية النفسانية فاطمة الزهراء مارك: "على التدريب على التحكم في الانفعالات وإدارة الضغوط وتطوير مهارات حل المشكلات لزيادة المرونة النفسية وخفض الخوف من الحمل والولادة."

### هلع وذعر.. من الحمل والمخاض

التكوفوبيا tokophobia.. هي نوع من الخوف المرضي الشديد من الحمل والولادة. يصيب نسبة 15 إلى 20 بالمائة من النساء في العالم. ومن أعراضه، كما تقول أخصائية أمراض النساء والتوليد، دارين بن عمروش: "الإحساس بالهلع والذعر من فكرة الحمل والولادة، ومحاولة تجنب ذلك بشتى الطرق والوسائل، بما فيها الطلاق، التعرق الشديد، صعوبة التنفس، الاكتئاب، زيادة نبض القلب، التفكير في الانتحار إلخ..". ويصيب هذا الرهاب المرأة التي لم يسبق لها الحمل والولادة، ويسمى بالتكوفوبيا الأولية. كما قد يصيب المرأة التي اختبرت المخاض سابقا، ويدعى في هذه الحالة بالتكوفوبيا الثانوية. ومن أسباب ذلك، تضيف محدثتنا: "السماع عن، أو مشاهدة، أو اختبار تجربة ولادة مؤلمة أو مميتة، المخاوف المرضية المتعددة، كالخوف من فقدان السيطرة خلال الوضع، أو من ولادة طفل مشوه، أو من الاغتصاب خلال الولادة جراء التعرض في الطفولة للاعتداء أو التحرش الجنسي، إضافة إلى رهاب المستشفيات أو الأطباء أو الإبر.. إلخ.."

### امتناع عن الجماع

وانعكاسات التكوفوبيا على المصابة به، لا تقتصر على حرمانها من حلم الأمومة، وإنما تمتد لتشمل الكثير من جوانب حياتها الشخصية أو الزوجية أو الاجتماعية. تقول محدثتنا: "فهي قد تدفعها إلى تعاطي حبوب منع الحمل خفية عن شريك حياتها، أو الامتناع عن الجماع وكل أشكال المعاشرة الحميمة، حتى وإن استدعى الأمر اللجوء إلى الطلاق، الإصرار على الولادة القيصرية، تبنى أطفال بدل إنجابهم، السعي للإجهاض أو الانتحار، إلخ..". وهي ذات الآثار التي خلفتها إصابة السيدة مريم بالتكوفوبيا، التي حطمت قلبها وجعلتها تخسر حب حياتها، أي زوجها الأول، الذي انفصلت عنه، كما تقول: "لرغبته في إنجاب العديد من الأولاد، في حين إنني اكتفيت بطفل واحد، أنجبته بعد تجربة ولادة عسيرة، مؤلمة وصادمة، أصبت جراءها بفوبيا الحمل والولادة التي جعلتني أرفض بطريقة هستيرية كل ما من شأنه أن يعرضني للإنجاب ثانية، بما في ذلك

يُقال إن حلم الأمومة غريزة لدى المرأة، تتوق وتسعى إليه بفطرتها. ولكن، الظاهر أن ذلك ليس في المطلق، لأن هناك نسبة من النساء يُعد الإنجاب بالنسبة إليهن هاجسا مرعبا، أو كابوسا تتعدى خشيتهن منه حدود الخوف الطبيعي، إلى ما يسمى برهاب الحمل والولادة، أو التكوفوبيا. هذا الرهاب، ينعكس بظلاله على الكثير من الجوانب الحياتية للمصابة به، إلى درجة تحطيم علاقتها بزوجها أو طلاقها منه. والأغرب، أنه حتى الرجال يمكن أن يصابوا برهاب الحمل والولادة. فلم يحدث لهم ذلك يا نرى؟

التوكوفوبيا.. رهاب الحمل

## الذي يحطم القلوب ويفرق الأزواج





العلامة  
الجزائري  
أبو راس  
الناصرى  
المعسكري

سمي شيخ  
الإسلام بمصر  
واشتهر في مكة  
والمدينة

## العلامة الذي تنبأ باحتلال فرنسا الجزائر

هو كاتب فقيه، من أغزر علماء الجزائر تأليفاً، بأكثر من 130 كتاب، في الفقه والحديث والاجتماع والنحو والتاريخ.. من أشهر تلامذته، الأمير عبد القادر. تنبأ باحتلال فرنسا الجزائر. إته أبو راس أحمد بن ناصر الراشدي المعسكري، العلامة المحقق، البحر الجامع المتدفق، اللافت، بل هو ليث الدين أوثق أساس وأضوأ نبراس، الإمام القدوة المتفنن.. يعد من أوثق المصادر المعتمدة في تراجم الرجال بالمغرب العربي.

علماء معسكر وناحتها تعلموا عليه، من أشهر تلامذته الأمير عبد القادر.

### مؤلفاته

أبو راس، من العلماء الكثيرين في التأليف، فإنه كان يفخر بكونه لا يعلم أحداً ألف أكثر منه، إلا جلال الدين السيوطي. ترك مؤلفات وكتبا كثيرة، تتجاوز أو تفوق مائة كتاب، في الفقه والتاريخ، لكن، لم يصلنا من كتب أبي رأس الناصري غير القليل، إذ فقد الكثير منها، بينما البعض الآخر منتشر في المناطق التي زارها أبو رأس وألف بها، مثل القاهرة وتونس وبلاد الحجاز. أشهر كتبه ما سماه "عجائب الأخبار ذات التأسيس في ما وقع أو سيقع مع الفرنسيين"، وفيه توقع استعمار فرنسا الجزائر، وأنه سيحصل لها كربٌ عظيم. وذلك وفق ما خبره من علمه بالتاريخ والمأه به.

### العلامة المحقق الحافظ

كان يدعى في زمانه الحافظ، لقوة حفظه، وتمكنه متى شاء من استحضار مسأله، حتى كأن العلوم كتبت بين عينيه. توفي- رحمه الله تعالى- عام ثمان وثلاثين ومائتين وألف. وقد جاوز التسعين، وصلى عليه ألف وخمسمائة نفس، جلهم حملة قرآن وعلماء وأشراف.. وقد دفن بمعسكر على شاطئ النهر الفاصل بين داخل البلد وقريته بابا علي، وعليه بناء مشهور.

### رحالة الجزائر

عرف أبو راس الناصري بكثرة رحلاته إلى الأمصار، مقلداً بذلك السابقين من العلماء. لم يكتف أبو رأس الناصري بالتنقل بين مدن الغرب الجزائري فحسب، بل تنقل إلى مدينة الجزائر فقسطنطينة، ثم تونس ومصر والحجاز ثم الشام وفلسطين.. وكان بدأ سفره إلى المشرق سنة 1204هـ. وعرف أبو راس الناصري في هذه البلدان، بعلمه الواسع، وكثرة حفظه، حتى لقب في مصر بشيخ الإسلام، وصار عند المصريين شهيراً، بعد امتحانهم إياه.

رحل إلى مكة، واجتمع بعلمائها وفقهائها، ثم طوّف بالمدينة المشرفة، وكان له بها مناظرات وأبحاث مع علمائها. ويبدو أن هذه الرحلة كانت رحلة روحية، لأن أبا راس وجد الفرصة في زيارة ضريح المصطفى- صلى الله عليه وسلم- وضريحي صاحبيه أبي بكر وعمر- رضي الله عنهما- وقبور الصحابة بالبقيع. لم تكن حياته تخلو من المغامرة والدسائس، حيث رمي من قبل خصومه الحاسدين بالمشاركة في ثورة درقاوة، ضد الأتراك، عام 1802 م، خاصة أنه كان مقرباً من الحاكم التركي حينها، ما جعله يهرب إلى الجبال، حتى انطلقت نار الفتنة، فعاد إلى معسكر، وألف كتاباً بعنوان "درء الشقاوة في حرب درقاوة". لقد كان تلامذته بالمئات، وربما أكثر، ومعظم

يعتبر ثاني كبار رجالات مدينة معسكر، بعد الأمير عبد القادر، لذا، سميت عدة منشآت في المنطقة باسمه، خاصة العلمية والثقافية منها. اسمه بالكامل، محمد أبو راس بن أحمد بن عبد القادر بن محمد بن أحمد بن الناصر بن عبد الله بن عبد الجليل.

ولد يوم 27 ديسمبر 1751 م، في منطقة وزّغت، بين جبل كرسوط وهونت، جنوبي مدينة معسكر. نشأ وعاش فقيراً، توفيت أمه ثم أبوه، فكفله بعدهما أخوه الأكبر، الذي سافر إلى معسكر. وهناك، حفظ أبو راس الناصري القرآن الكريم، وتعلم الأحكام ثم الفقه، فكان له أن درس منذ صغره في مازونة، كتاب مختصر خليل المغربي. واشتهر بذلك ثم تولى القضاء في قرية غريس قرب معسكر، ثم رجع إليها، أي معسكر، ليزاول التعليم مدة ست وثلاثين سنة متتالية.

أسس الشيخ أبو راس بوسط مدينة معسكر، مدرسة، عرفت بالمدرسة المحمدية أو مكتبة المذاهب الأربعة. وذلك، لتحرره العلمي في ذلك الزمان، المعروف بالتعصب. فقد كان يُفتي طلبته بالمذاهب الأربعة، المعروفة عند أهل السنة والجماعة. وقد بلغ عدد من حضر دروسه فيها المئات. شارك في الجهاد، لفتح مدينة وهران، سنة 1795 م، إلى جنب الباي محمد بن عثمان. له إسهامات كثيرة في علوم الحديث والقرآن والأنساب، وله مؤلفات عدة في هذا المجال.

كان وراء  
تأسيس  
شركة إير  
فرانس  
وبناء  
مسجد  
باريس

## محمد صالح ماضي طيار مليونير جزائري في زمن الاستعمار



في زمن طمست فيه فرنسا كل موهبة وعبقريّة جزائرية، برز اسم شاب من سوق اهراس، صار أشهر من نار على علم، في مجال أبعد من منايا الثريا.. شاب، بلغ عنان السماء، وحقق حلمه في الطيران، وصار أول طيار مقاتل في الجزائر وإفريقيا، وأسس شركة طيران تتباهى فرنسا بأنها أكبر شركة في الأيرونيك في العالم. الشروق العربي، تنبش أرشيف التاريخ على علو شاهق، لتروي قصة الطيار الجزائري، محمد ماضي صالح.



الكثير من المال إلى بلدية سوق اهراس لشراء امتياز المقبرة الإسلامية للمدينة، وحين شعر بدنو أجله، تبرع في عام 1924 بكل ثروته لبناء المسجد الكبير في باريس.

وقال عنه قدور بن غبريط، وهو أول عميد مسجد باريس في ذلك الوقت، إنه ترك ما يكفي لبناء عشرة مساجد كبيرة.

توفي صلاح ماضي، الغني الأعزب، في 28 فيفري 1930، في باريس عن عمر يناهز 39 عاماً. وبحسب وصيته، دفن في مسقط رأسه سوق اهراس.

كتبت إحدى الصحف الفرنسية في نعيه: "الجمعة الماضي، كانت مراسم دفن أحد قدماء سوق اهراس، السيد ماضي صالح، وهو مدير شركة طيران أمريكية. وقد توفي في باريس". وأردفت: "حشد كبير من السكان المحليين والأوروبيين، توافد لتوديع الفقيد".

معروفة باسم ترانساتلنتيك أو أوروبوستال، حيث اشتغل طيارون فرنسيون مشهورون، مثل هنري جيومي وجون ميرموز وسانت إكسوبيري.

عرفت الشركة أزمة مالية حادة، فأجبر ماضي وشريكه على تصفيتها في عام 1931، واستحوذت فرنسا على أصولها في عام 1933، وعُبرت اسمها إلى سيلا، أو الشركة المركزية لاستغلال الخطوط الجوية، التي ستعرف في وقت لاحق باسم إير فرانس.

كان هذا الطيار الحالم متعدد اللغات، وكان من أشد المعجبين بأدب بولدير، وكان يتردد على أعظم صالونات الأدب الفرنسي. وكان صديقاً مقرباً للكاتب جورج برنانوس، وبدعوة من صالح ماضي، قام برنانوس بزيارة سوق اهراس عام 1922.

كان رغم ثرائه وقوة علاقاته شديد الورع، قدم

ولد صلاح محمد ماضي في 20 أوت عام 1891، في سوق اهراس، وفيها زاول دراسته التي كللت بتفوق ونجاح كبيرين، وأهلته لأن يكون أول طيار مقاتل جزائري وإفريقي.

كان صالح ماضي، صديق جان ميرموز ومدرّب الكاتب الطيار أنطوان دوسان إكزوبيري الشهير برواية الأمير الصغير، التي بيع منها أكثر من 130 مليون نسخة. وكان ماضي رجل أعمال عنيدا، وحنكته ودهاؤه في مجال البيزنس فاقت المليارديرات هذا الزمن.

ابن مدينة سوق اهراس، كان أول طيار جزائري سافر من مدينة ريمس الفرنسية إلى نواكشوط في جويلية 1919، على متن طائرة كوردان سي 21، نال ميدالية لأحسن طيار خلال الحرب العالمية الأولى.

في عام 1922، أنشأ صالح ماضي مع بيار جورج لاتيكوير شركة لنقل البريد عبر الأطلسي،



# الملحفة الشاوية

## الزي الذي استلهمته الشاويات من الرومان

عندما تتأمل فيها، يخيّل إليك أنك في شوارع روما، أو أثينا في الأكروبوليس، أو البارثينون.. لكن، هيهات، لا.. أنت في بلاد الأشاوس الشاوية الأحرار.. وهذا، ليس لباس البلبوس أو البلبوم، الذي صنع عظمة الرومان، أو الإغريق، بل هي الملحفة الشاوية التي استوحتها الأوراسيات لأناقتهن.

للأوراسية ملحفتها، التي تقضي أن يزيد قماشها على أربعة أمثال ونصف، كي يكون كاملا مكتملا. وهي تتكون من قطعة خارجية ولحاف داخلي، يسمى بالدخيلة. ومن ميزات الملحفة الشاوية، أنها تخاط بخيط رفيق، من جهة واحدة، وتبقى مفتوحة من جهتها الأخرى. وقديما، لم تكن المرأة تملك "تاويل" ولوازم الخياطة، كما هي الحال الآن. فكانت تشد ملحفتها بنوى التمر، وتشد خصرها بحزام الصوف، الذي تصنع به الزربية النموشية، الضاربة في الأصالة والقدم. وترافق الملحفة الشاوية قطعة قماش، تسمى بالشليقة، وتسمى محليا بأبخنوق، تصنع من الصوف، وكان لديها مهمتان.. وهي أن تقي المرأة برد بلاد الأوراس القارس، وفي فصل الصيف، توضع على الرأس، لتحميها من حر الصيف.

الجسد كله، ماعدا الكتفين واليدين.. لباس، يترك للمرأة حريتها، ولا يعيق حركتها، ويرمز ضمنا إلى وضعية المرأة الشاوية داخل المجتمع الرجولي. وبما أن المرأة الجزائرية لم تنتظر شائيل أو ديور ليعلماهما الموضة، اختارت اللون الأسود كقاعدة لإظهار جمال حيلها الفضية، وتفصيلها الدقيقة والأنيقة، التي تزيد في جمال الشاوية بأوشامها، وقسماتها الصارمة، لكن الرقيقة. الحلبي الشاوية متفردة في صنعها، وفي صقلها في العقد، الذي يشد الملحفة.. أما الجبين والبزيم، فيموجان على وقع المشية الطاووسية، والمدور والخلخال فيلمان بقدم بنت الأجاود. أما الرديف والمقياس والحزام، فتتوج الشاوية الحرة بحالة من الفخر والكبرياء. الملحفة الشاوية، لم تكن لباس مناسبات، فكما للعاصمة حايكها وللقسنطينة ملايتها،

تسمى الملحفة الشاوية بالأمازيغية، "هيملحفت"؛ وتعود أصولها إلى ما قبل ثلاثة آلاف عام. وتحديداً، خلال الفترة الإغريقية الرومانية. لونها الأصلي الأسود، المشرح بالأصفر، تخاط كقطعة واحدة عند الصدر، لتترك جزءا معيناً من القماش، متساقطاً مده من أسفل الرقبة، وصولاً إلى الحزام. للملحفة الشاوية ثلاثة أجزاء، الفستان الطويل دون أكمام، والحجاب الذي يغطي الأيدي، الذي يرتدى فوق الكتفين، وأيضاً، تنورة تلبس فوق الفستان. كل من الغطاء العلوي والتنورة، يصنعان من قماش من الدانتيل، أو الساتان الرفيع، الموسلين.. أما الفستان السفلي، فيمكن أن يستعمل له قماش ذهبي أو فضي اللون. تتكون الملحفة من لحاف عريض، يغطي

# صيحة الشروق

في غمرة هذا التشرذم والتفتت والتشطي، كان الخاسر الأكبر هو القضية الفلسطينية، التي انتهت في خضم هذه الخلافات البينية في الجسم العربي والإسلامي الواحد، إلى أوصلو وما بعد أوصلو.. إلى تفتت القضية وتحويلها إلى قضية فلسطينية إسرائيلية.. وبدأ من وقتها حجم القضية يتآكل عرييا، إلى أن انتهى بموقفين: مطبع، ورافض للتطبيع.. وبين الموقفين يقف طابور من المنتظرين، ما سيقومون به في "ظلمة" التغيرات العالمية والضغط الأمريكي الغربي على العربي والإسلامي.. في هذا الوقت، وفي هذا الظرف، يأتي أول نوفمبر 2022، ومن الجزائر، ليعلن صيحة: "كفى تشرذما".. وليعلن ضرورة وحدة العرب والمسلمين حول قضيتهم الموحدة والوحيدة، التي تجمعهم ككيان، وقد تفرق كيانهم إن حدث وأن كان... من الجزائر، يرفع التحدي، ويجتمع العرب في قمة القمم: قمة أجلت أكثر من مرة، ضمنا لنجاحها وحضور معظم قادة دولها، بعد دواعي الخوف من الجائحة.. ولكن، أيضا الخوف من فشل السانحة، الذي لا نبذه ولا نتمناه، لأن الفشل معنا استمرار في الانقسام واستمرار في مكافأة العدو على عدوانه وعدوانيته التي لم تنقطع، بل لم تخفت يوما، إنما ازدادت حدة وضراوة إن على المستوى العسكري أو الاستيطاني أو التهويد، والآن تمتد أيادي الاحتلال إلى القدس الشريف.. وقبة الصخرة، التي لا محالة ستقع على رؤوس العرب والمسلمين، إن لم يسارعوا إلى استدراك حجم ومخاطر التطبيع على سلامة الأمة بكاملها وسلامة ووحدة الصف الفلسطيني، الذي هو مطلب الجزائر رقم واحد قبل التأم قمة القمم.

بدأ ذلك علانية مع رئيس الجمهورية والدبلوماسية الجزائرية الجديدة، عندما بدأ الحديث عن ضرورة إصلاح الجامعة العربية إصلاحا جذريا. واليوم، الجزائر أول نوفمبر 1954 وجزائر حراك 2019، لا تقبل غير ذلك على أرضها. تسارع الجزائر الزمن، وتصبر على الصعاب، وتحمل الأعباء وعتاب المقربين قبل الخصوم، وتخوض حملة دبلوماسية ضخمة، من أجل لم شمل العرب تحت سقف جامعتهم الموحدة لصفهم المشقوق، بفعل فاعل كان الفاعل الأكبر فيه هو حب التفرد بالزعامات. لكن، غالبا، ما كان الارتهان للحل الخارجي والعامل الأجنبي هو السبب في تسمم العلاقات العربية العربية والعربية الإسلامية. جاء توقيع اتفاقية كامب ديفيد في البداية، وحدث الشرخ الأول، ثم بعد عشرية من التشرذم والانقسام، عادت الجامعة العربية إلى مقرها في مصر، بعد رحلة منفي إلى تونس. غير أن التطبيع مع الكيان المحتل، كان أول ضربة فأس على رأس القضية الفلسطينية، التي كانت تجمع البيت العربي والبيت الإسلامي. بعد نحو 30 سنة، يحدث الغزو العراقي للكويت، ويتمزق الجسم العربي والإسلامي من جديد، بين صامت وبين شامت، وبين صائت: ويحدث الاحتلال الأمريكي الأطلسي للعراق، ويشظى المتشطي وينقسم المنقسم، وتدخل الجامعة العربية في دوامة من الصراعات البينية والخلافات الحادة أحيانا علنا بين أعضائها وعلى مستوى القمة. بعدها تدخل الجامعة في نفق مسدود: التراشق الإعلامي، القطائع بين البلدان العربية وبين الأشقاء الذين تحول بعضهم إلى أعداء: ليبيا، اليمن، سورية، ثم لبنان والحبلى على الجرار.



عمار يزالي

## قمة القمم

عندما بدأ عندنا في الجزائر، منذ نحو ثلاث سنوات خلت، وحتى في ما قبلها، عندما تعالت أصوات محتشمة بضرورة إصلاح الجامعة العربية، لم يكن الصوت مسموعا، لأنه أصلا كان مهموسا. كان على الحراك الوطني أن يخرج الصمت إلى العلن، والسكوت إلى البوح.



مصدق كوني موظفة راقية

برعاية Parfums  
WOUROUD

إعداد: نسبية علال





**W** Cosmetics  
**WOUROUD**  
SOFT TOUCH

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com

## مميزات احرصي على أن تتوفر فيك

الالتزام وتوفير شروط الراحة في العمل، منها العلاقات الطيبة مع المسؤولين والزملاء يخفف الكثير من مسؤولياتك كموظف، وما ينجر عنها من مشاكل يومية، وقضاء الاستراحة مع أشخاص تحبهم ويحبونك وتحترمهم ويحترمونك، يجدد نشاطك. وعلى العكس من ذلك، عندما تكون علاقتك مع الزملاء متوترة، فإنك ستجد صعوبة في أداء أبسط مهامك، بل ستتعامل مع الاستراحة كعقوبة. أضف إلى ذلك، وجود السند في العمل، الذي يقدم المساعدة والدعم النفسي المتبادل باستمرار، يجعل الذهاب إلى مقر العمل بمثابة مشوار مفضل ممتع.

أخلاقيات  
الموظفات  
في مقر  
العمل



احذري من أن تكوني متنمرة، ولو مزحاً، ولا تنخرطي في مجموعات المتنمرين، والعتادين على ملء فراغهم بعيوب الناس، عندما تكون الحاجة ملحة لتوجيه انتقاد بناء، وجهيه بأدب واحترام. لا تتواني عن تقديم المساعدة للآخرين حين تستطيعين، وبادري في أوقات الفراغ بعرض المساعدة، فقد تحتاجين إليها لاحقاً. مهما بلغت من الغضب أو الانزعاج الشديد لا تلجئي أبداً إلى استخدام عبارات نابية أو ألفاظ بذيئة، ولا تكوني عدوانية.. تجنبي الصراخ أو العراك في مقر العمل، للحفاظ على مكانتك وعلى احترام المحيطين.

تستخفي بعمل الآخرين ولا تقللي من شأنه، فكل مهمة مهما كانت بسيطة هي حلقة في غاية الأهمية لتتكمّل سلسلة العمل. لا تستخدم أسلوب الوشاية، لأنه انخراط سري في المكائد التي تعصف بجهود الزملاء. ف"من حفر حفرة لأخيه وقع فيها". يمكن أن يصيبك شرك في العمل. وإياك والنميمة بين الزملاء، ولا تكوني محرضة عليها، فخطرها يمكن أن يطال الجميع، ويدمر جهودهم في بناء المؤسسة. ابتعدي عن المواضيع الشائكة، فمن الأفضل أن تتجنبي الحديث عن الدين والسياسة والأمور المثيرة للجدل، في فترة العمل.

الهندام هو انعكاس لشخصيتك المرتبة والمنضبطة. لذا، حاولي الحفاظ على مظهر أنيق ورائحة جميلة، دون ابتذال أو تكلف. تواضعي في حدود المعقول، لا تكوني شخصية متعالية، فإن أحد أهم أسباب توتر العلاقة مع الزملاء هو التكبر، ومحاولة الظهور بمظهر العارف بكل شيء، أو الذي يستحق أكثر بكثير مما يحصل عليه. تذكري دائماً أن: "من تواضع لله رفعه"، و"من قال لا أدري علمه الله ما لا يدري". كلما تواضعت مذ البداية، تعلمت من الزملاء والمسؤولين أكثر فأكثر. قدر دائماً مجهود الآخرين، وقابلي المساعد بالشكر والامتنان. لا



**W**  
Parfums  
WOUROUD

**OASIS**

JASMIN

Soin &  
Efficacité  
24H





## هكذا يجب أن تكون علاقتك مع الزملاء

تكوني أمام خيار معاداة الزملاء، لأنهم ينتقدون أسلوبك في العمل أو طريقة لبسك مثلاً.

### احترمي الوقت

وجودك في مؤسسة معينة، يعني أنك الفرد الذي تحتاج إليه المجموعة لبلوغ نجاح أي مهمة، وأنت مطالبة بحضور الاجتماعات مع البقية، أو تبادل الأدوار للمناوبة.. وأي تأخير تحدثينه قد يزعج الآخرين، أو يتسبب في تعطيل أشغالهم، بالرغم من التزامهم وانضباطهم. أضيفي إلى ذلك، احترام أوقات الراحة، بعد تكليف زميل في يوم عطلة أو في فسحة الغداء مثلاً.

من الطبيعي، ألا تتوافقي مع جميع زملائك في العمل. فالاختلاف وارد في أي مكان. كل ما عليك، هو محاولة توظيف سياسة التجنب أو الإهمال، إذا كنت حقاً منزعجة من بعض الأشخاص. كما يمكن أن تحلي مشكلات اختلافك معهم من أساسها، بمواجهتهم مباشرة، وبطريقة لا تخرج عن إطار الأخلاق.

مكانهم وفرض نفسه كبديل، والاستحواذ على مهامهم التي يتقاضون أجراً حيالها.

### انتقدي بأدب ولا تقبلي التمر والسخرية

احذري أشد الحذر من انتقاد أحد الزملاء بشكل فج، وكأنك أفضل منه، وتذكري أن جزءاً مهماً من رحلة الشبات في الوظيفة الجديدة، هو بناء علاقات طيبة مع الزملاء. بالمقابل، لا بد أيضاً من رسم حدود واضحة للاحترام، منذ ولوجك كموظفة جديدة. فأن تكوني شخصية بشوشة ومتعاونة، يجب ألا يجعل منك شخصية سهل للسخرية والتهكم، ما قد يسمح للبعض بالخوض في التمر عليك بدافع الملل، حيث تعتبر الفترة الأولى في الوظيفة حاسمة بهذا الشأن، حتى لا

يتفق زملاء العمل في أهداف عديدة مشتركة، منها السعي إلى النجاح ومحاولة تحصيل القبول من قبل الآخرين، ويشير خبراء إلى أنه من الطبيعي أن يتنافس زملاء العمل على ثلاثة أمور وهي: المال والترقية والتقدير، ويصرفون جل وقتهم فيها، وعندما يزداد معيار المنافسة قد يؤثر ذلك على إنتاجية العمل، سواء بشكل إيجابي أم بشكل سلبي. لذا، على زملاء العمل أن يتعلموا كيف يشتركوا في الأهداف التي تقود إلى النجاح المشترك دائماً، ويرجعوا المصلحة العامة أولاً.

### توقفي عن إثبات نفسك على حساب الآخرين

تسعى أغلب الموظفات إلى إثبات أنفسهن، بأسرع وقت ممكن، أمام الإدارة، ليتأكدن من استقرارهن في الشركة أو المؤسسة. وهذا، بدافع الحماس أو الأنانية أحياناً، مع أن أسوأ ما يمكن أن يفعله الموظف الجديد أو حتى ذو الخبرة، هو إثبات نفسه على حساب الآخرين.

يحدث ذلك، من خلال استخدام أسلوب الوشاية بالزملاء، عن أي خطأ ارتكبه دون قصد مثلاً، أو من خلال محاولة أخذ



# OASIS

Musk

Soin & Efficacité 24H

Parfums WOUROUD



الجسم، يوصي الطبيب بعمل تحاليل أو يصف المكونات بناء على أعراض تشعر بها المرأة.

### الابتعاد عن السهر

تتناول الكثير من العاملات كميات معتبرة من الكافيين خلال اليوم، حتى يحافظن على يقظتهن وتركيزهن في العمل، ثم ينتهي بهن الأمر إلى مصارعة الأرق الليلي. وهناك أخريات يقضين الفترة المسائية في أشغال المنزل والتفرغ لمسؤوليات الأسرة، بعد العمل، وتمضي الساعات إلى أن تضع الساعة البيولوجية للمرأة ويخرب نومها، ولهذا تأثير جد سلبي على مستوى النشاط والحيوية في اليوم الموالي. لذا، عادة ما ينصح الخبراء بالابتعاد قدر المستطاع عن كل مسببات وعوامل السهر، والالتزام بالنوم المبكر، لأن أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم ليلا يرفع الحيوية في النهار، ويدعم نشاط الجسم.

### ممارسة التمارين الرياضية

تعتقد الكثير من السيدات أن الذهاب إلى "الجميم" يجعلهن يفقدن الطاقة. لذلك، يفضلن عدم المخاطرة، خاصة في أيام العمل، غير أن الخبراء والمدربين يؤكدون على أن هناك تمارين رياضية خاصة، تجعل المرأة العاملة تجدد طاقتها وتشحن النشاط، العملية التي تحدث في جسمها، أنه يعتاد على الحركة، ما يجعله مرنا لا يشكو التعب والإرهاق بسرعة.. بالإضافة إلى كل هذه، تسمح التمارين الرياضية بالتخلص من شحنات الطاقة السلبية، وضغط العمل والتوتر والاكتئاب. في المقابل، ترفع المعنويات وتزيد الحماس للتعاطي وبذل الجهد.

الوقت، الذي يسمح لها بإعداد قائمة طعام مناسبة. لهذا، عادة، ما ينصح الأطباء والخبراء في هذه الحالة بتناول بعض المكملات الغذائية، التي تضمن للمرأة تعويض العناصر التي تفتقدها، وتمدها بالنشاط والحيوية.

يجدر التنبيه إلى أن هذه المكملات لا يتم تناولها من دون وصفة طبيب، لأن مفعولها يحتمل أن يصبح خطيرا ومدمرا، في حال لم يكن الجسم في حاجة إلى فائض في عنصر ما.. ولعرفة متطلبات

## استمعي حيويتك واشحني نشاطك اليومي بهذه الخطوات

يفضل أرباب العمل السيدة الحيوية التي تقوم بمهامها سريعا، وتنشر الإيجابية في المؤسسة. لهذا، فالنشاط الذي تبديه المرأة أمام زملائها ومسؤوليها يخدمها من بعيد أيضا، ولا يقتصر على جعلها تشعر بأنها قوية ومثابرة وجاهزة للإنجاز دائما.

قد تفقد المرأة العاملة حيويتها ونشاطها، من فترة إلى أخرى.. ويتعلق الأمر بحالتها النفسية، أو ببعض العوامل الشائعة التي يسهل علاجها.

### الفيتامينات والمكملات الغذائية

يتسبب نقص بعض العناصر في الجسم في الشعور الدائم بالخمول والتعب. نذكر منها المعادن، وأهمها الزنك والحديد والفيتامينات، على رأسها فيتامين D وفيتامين C. وفي الكثير من الأحيان، تكون السيدة العاملة غير قادرة على اتباع نظام غذائي صحي، يحوي حاجة جسمها من هذه العناصر، بسبب أشغالها المستمرة، وضيق



# OASIS

Soin &  
Efficacité  
24H





## الطقم الكلاسيكي بين الرسمية والتجديد قواعد مهمة للحفاظ على هيئته وأناقته

أصبحت البدلات الكلاسيكية موضة شائعة، منذ نحو ثلاثة مواسم على التوالي، ويمكن الجزم بأنها قد فقدت هيئتها بإقحامها في عالم الألوان والإضافات الباردة، والمحاولات العبطية لتنسيقها ضمن إطلالات رياضية خالية من المغزى، ما جعل الكثيرات يتساءلن عن الأسلوب الذي يسمح لهن بالظهور بمميزات وأنيقات في البدلة الكلاسيكية.

ما بداخلها قميصا أبيض كلاسيكيا ذا ياقة.

الطقم الكلاسيكي الأصلي، يحتاج دائما إلى ساعة، إنها الأكسسوار الأول الذي يجب أن يرافقه.

### البدلات ذات الخطوط، موضة يصعب تحديدها

ترجع موضة البدلات الكلاسيكية المخططة بالطول إلى سنوات الستينيات والسبعينيات، ارتدتها السيدات جنبا إلى جنب مع الرجل، بتصاميم مختلفة طبعا، وكانت البنطلونات واسعة تماما كما تقتضيها الموضة حاليا.

هذه الخامة من القماش التي تحمل خطوطا متقاربة أو متباعدة، وحتى متقاطعة مشكلة مربعات متوسط أو غاية في الصغر، صمدت كثيرا حتى تحافظ على طابعها الكلاسيكي، رغم كل المحاولات لتجديدها وعصرنتها وإقحامها في قائمة البدلات الكلاسيكية الشبابية أو الرياضية، حيث يصعب تحدي هذه الموضة، التي لا تزال إلى اليوم، حكرا على لقاءات العمل، الاجتماعات الرسمية، المكاتب والإدارات. قد يكمن السر في ذلك، في ألوانها المتأرجحة في نطاق ضيق جدا، أبيض أسود، وما بينهما، أي رمادي.

### الحفاظ على قواعد الأنطق الكلاسيكية

أولا، بالنسبة إلى المرأة على وجه الخصوص، وبعيدا عن العصرية وفلسفات الموضة المجنونة، البدلة الكلاسيكية الراقية لا تعتمد مع حذاء رياضي أبدا، فهي لا تحتل سوى حذاء بكعب عال، حذاء كلاسيكي بربطة أو بتصميم شبه رجالي من دون كعب، يفضل أن يكون بجلد لناع، أو حذاء عنق بكعب متوسط، أو صندل بكعب عال. الطقم الكلاسيكي، من الممكن أن يكون بألوان مبهجة أحيانا، كالأخضر، الأزرق الملكي.. يمكن حتى أن يكون بألوان جريئة جدا، كالوردي أو البرتقالي المشع، الأصفر.. لكن في هذه الحالة، لا يكون لباسا رسميا ولا يصلح للعمل، خاصة مع حذاء مكشوف.

إذا أردت أن يكون الطقم كلاسيكيا ورسميا يوحي بالصرامة، كل ما عليك هو اختياره بلون غامق أو فاتح حيادي كالبيج والأزرق السماوي أو الوردي الفاتح جدا، حتى لو كانت البدلة بسيطة جدا، وتصميم سهل ممتنع، ستبدو فخمة إذا قمت بتنسيقها مع الحذاء المناسب. وإذا كان صدرها، أي الجزء العلوي منها مكشوبا، احرص على ذلك على أن يكون





الرسمية، تصاميم كلاسيكية ناعمة، تبرز الكثير من الانضباط في المظهر من خلال ألوانها الموحدة الغامقة، وتفصيلها الواضحة البعيدة عن التعقيد والخالية غالبا من البريق، أو التطريز، أو مزج الخامات. الشكل الشائع للفساتان الكلاسيكي، أن يكون ضيقا (مستطيلا)، أو بقصة الجرس، خاليا من الفتحات على الصدر، أو الأكمام أو حتى جانبي الفستان.. عادة الفتحة تكون في الورا لتساعد السيدة على التحرك بأريحية في الفساتين الضيقة، يحتمل هذا النوع بإاقات طويلة أو كلاسيكية، أو بإاقات دائرية تقليدية (كول كلوجين)، الصديق المناسب لها هو الأزوار، ولا تناسبها المجوهرات البارزة والمثيرة. يمكن اعتماد عقد رفيع جدا، أو بروش على الصدر، مع ساعة يد مميزة، دون أن ننسى الحذاء ذا الكعب، ولا حذاء آخر غيره.

### نصائح عامة للاختيار الفستان الرسمي

باستثناء الفساتين الموحدة التي سوف تفرضها عليك الشركة التي تعملين لصالحها، التي قد تكون موحدة وإجبارية، لا يجب أبدا الخضوع لرغباتك أو ميولاتك في ارتداء فستان يعجبك بشدة أو يكون دراجا على الموضة. وهو لا يناسب جسمك بتاتا، فقط لتبينين فاشينستا، حيث يمكن أن يعرضك ذلك للسخرية والتهكم من قبل الزملاء أو العملاء.. احترمي شكل جسمك، وانتقي ما يناسبه باستمرار، حتى تشعر بالراحة أولا، ولا تفقدي الاحترام.



### فساتين طويلة وفضفاضة الماكسي على رأس القائمة

الفساتين الطويلة والفضفاضة لا تناسب بعض أماكن العمل، حيث لا يمكن ارتداؤها في الإدارات الرسمية، أو في المهام التي تحتاج إلى حركة دؤوب، حيث لا يعقل أن ترتدي ممرضة فساتنا فضفاضا من الشيفون أو الساتان لتجول بين أروقة المشفى. وهو غير مناسب كذلك للمعلمات.. وإنما تناسب هذه الفساتين السيدات اللواتي يعملن في المحاماة مثلا، ويرتدين الجبة السوداء، والنساء العاملات في التسويق أو في المكاتب، حيث لا يحتجن إلى الحركة كثيرا. توفر هذه التصاميم راحة وانسيابية، خاصة في فصلي الصيف والربيع.

### الفساتين الكلاسيكية الضيقة أو قصة الجرس

تحتاج الإطالات الرسمية الجادة، ابتداء من لقاءات العمل إلى مواعيده والاجتماعات إلى المهمات

## قائمة الألوان بحسب المنصب

لون الفستان يعكس مركز الاجتماعي، ويرتبط بمنصبك، حيث لا يمكن إهمال هذه النقطة والتركيز فقط على التصميم. فالألوان الغامقة، الأسود، الكحلي، الرمادي، البني، البذنجاني.. دليل على المنصب القيادي، في حين لا يسمح للمسئولة بارتداء الألوان الصارخة والأشكال المتداخلة والورود والزخارف، خاصة في الاجتماعات الرسمية ومهمات العمل، بينما على النقيض من ذلك، قد يتطلب منصبك كمسئولة مبيعات، أو مسوقة، أو متحدث.. لبس بعض الفساتين الأوفر التي تتميز بالتصميم الجريء والألوان الملفتة التي تؤثر على العملاء بشكل إيجابي.

# DASIS

aux fleurs du PRINTEMPS

Soin & Efficacité 24H

Parfums WOUROUD



## اعملي مرتدية الكعب العالي

تفضل الكثير من العاملات، في مختلف الوظائف، ارتداء الكعب العالي، وربما يتوجب عليهن ذلك، لطبيعة العمل، حيث يرفع الكعب من قامة المرأة، فيما يرفع كذلك من ثقتها بنفسها وبخطواتها معنويا وفي الواقع، ويزيدها نعومة وأنوثة. لذا، فإن أغلب النساء مستعدات لتحمل ألم ارتدائه كضريبة لهذه النتيجة.

المداومة عليها، حاولي التحايل على هذه الموضة الرائجة قليلا، واستخدمي كعبا عاليا سميكا في العمل. يشير خبراء المظهر إلى أنه كلما زادت التغطية في الجزء العلوي من القدم، كان ذلك أفضل. في بعض الأحيان، تكون أحذية الجلد الطويلة ذات الكعب العالي ممتازة، يمكنك ارتداؤها طوال اليوم، ولا تزعج قدميك كثيرا. اختاري التصميم الذي يناسبك منها. فهي ثقيل من البرد أيضا. في موسم الحر، يمكنك الاعتماد على حذاء به حزام على الكاحل، أو حزام عريض كبير في الجزء العلوي، بحيث يثبت قدمك جيدا. اختاري هذا التصميم، بشرط ألا يكون ضيقا جدا. إذا كانت قدمك عرضة للتقرحات والاحتكاك، بفعل التزامك الدائم بارتداء الكعب العالي، داومي على حمام يومي لها.

فترات راحة، وليس عندما تكونين بالفعل في حالة ألم شديد، جراء تقرح القدم من الكعب العالي، حيث يصعب التعافي بعد ذلك. يمكنك أيضا، خلعه متى استطعت، في السيارة وتحت الطاولة وما إلى ذلك.. اقتناء أحذية واسعة بمقاس واحد عن المعتاد، بحيث تكون كبيرة نوعا ما، إلى جانب هذا، الحرص على اختيار القياس المناسب للكعب في حد ذاته، حيث تكون قاعدته أو قدمه ما بين 4 و 7 سنتيمترات. فتجاوز ارتفاع القدم 10 سنتيمترات، بحسب خبراء، له عدة أضرار على القدم والعمود الفقري. ويخل بتوازن الجسم، خاصة إذا كنت تقضين وقتا طويلا في الوقوف على كعب مرتفع. تجنبي الكعوب الرفيعة المدببة، لأنها تتسبب في تمايل قدميك، واعوجاج العمود الفقري مع

## نصائح لارتداء الكعب العالي دون ألم في العمل

يوصي بعض الخبراء بوضع بطانة داخل الحذاء، أو لف أصابع القدمين بأشرطة لاصقة شفافة، لمنع احتكاك الأصابع بالحذاء. وبالتالي، تفادي الالتهابات والجروح، خاصة إذا كنت تحتاجين إلى الحركة المستمرة طوال اليوم. لتخفيف آلام الكعب العالي، يجب على المرأة قص أطراف القدم، بالإضافة إلى التخلص من بقايا البشرة الميتة. وفي حال عدم قدرتك على استخدام مقص الأظافر، يمكنك الذهاب إلى خبير التجميل أو أخصائي طب القدم. والأهم من ذلك، يجب ألا يضرب الكعب طرف القدم عند المشي؛ لأن ذلك سيكون تعذيبا للقدم. تذكر أن تأخذي فترات راحة. تأكدي من أخذ



# SMOKE

EAU DE PARFUM



Favorite  
L'EAU DE PARFUM

W Parfums  
WOUROUD



## دليلك لاختيار الحذاء الرياضي المريح والملائم لوظيفتك

أصبح الحذاء الرياضي قطعة ضرورية في خزانة كل سيدة عصرية، خاصة العاملة، بحيث زادت ثقة النساء في التصاميم الأنثوية التي توفر الكثير من الراحة، وتتنوع في المشاوير اليومية والعمل والدراسة.

الحركة، لم يعد هذا الأمر مرجحاً ولا منافياً لرغبتك في الظهور بطول إضافي، فقد اشتغلت العديد من علامات الأحذية على إصدار نسخ عالية الكعب، لا تبدو غريبة، كما كان يتوقعها الناس، قبل دمج الكعب في أسفل القدم داخل الحذاء في حد ذاته، بحيث لا يظهر للعيان حجم الجزء السفلي منه. وتعتبر هذه التصاميم نقلة نوعية في عالم الموضة، فهي وظيفية جداً، بالإضافة إلى كونها أنثوية.

### الحذاء الرياضي يقتحم جميع الإطلالات

تنسيق الحذاء الرياضي مع الفستان والتنورة، والحجاب.. وحتى مع البدلات الكلاسيكية، بات من آخر الصيحات الجريئة للموضة، في السنوات الأخيرة. ولم يعد هذا الحذاء حكراً على سراويل الجينز والأطقم الرياضية. ومنه، سار بإمكان أي سيدة مهما كان منصبها، ارتداء الحذاء الرياضي، خلال أداء وظيفتها. فلم تعد الإدارات تصدر التنويه بخصوص منعه أو حصر ارتدائه. مع هذا، لا يزال خبراء الموضة والمظهر يرفضون أن يزيح الحذاء الرياضي الكعب العالي. هذا الأخير، الذي يعتبر سمة لدى المرأة الراقية والمتزينة. وهي أول ما يوحى بإطلالة رسمية.

### تصاميم تنافس الماركات العالمية في السعر والجودة

لا يختلف اثنان على أن الماركات العالمية الشهيرة، في مجال تصميم الأحذية الرياضية، تتبع معايير مدروسة ومضبوطة بعناية فائقة، لجعل كل حذاء تنزله إلى السوق يوفر الراحة التامة والانسحابية في الحركة والحماية للقدم.. وكل هذا، لا بد من أن يكون له مقابل مالي مرتفع، مقارنة بما هو موجود في السوق.

رغم هذا، هناك ماركات مقلدة وأخرى غير أصلية، يمكن أن تنافس في جودتها تصاميم العلامات الكبرى، وحتى في سعرها الذي يبلغ الثلث أو الربع أحياناً. لهذا، يمكنك تحديد الميزانية المناسبة للشراء والتوجه إلى محلات الأحذية العادية، بحيث تتوفر مئات الموديلات والتصاميم في العديد من الألوان وبسعر ملائم للجميع.

### أحذية sport بكعب عال

إذا كنت من قصار القامة، وتفضلين دائماً ارتداء الأحذية والصنادل ذات الكعب العالي، بينما تحلمين بالتمتع براحة الأحذية الرياضية، خاصة في مهمات العمل الصعبة، أو في أيامك الطويلة التي تحتاج منك الكثير من



W Parfums  
WOUROUD

Amourette





## كيف تختارين القبعات المناسبة لوظيفتك؟

بارتدائها، وهي ما يدعى كذلك بالقبعات البريطانية، التي من عادة المكات ارتداؤها مع فساتين أو بدلات كلاسيكية، أو قبعات مضيئات الطيران. أما إن كنت تنزلين إلى الميدان وتحتاجين إلى قبعة رسمية لتحميك من لسعات الشمس، فكل ما عليك اختياره، هو قبعة من الدوم متوسطة الحجم، لا يجب أن يتجاوز محيطها مستوى نظرة عينك، ولتكن بسيطة التصميم، خالية من الربطات ذات الألوان الملفتة، أو الورد، ولا يجب أن تحمل شريطا يشبها عند الرقبة.

الكلاسيكية، مع الحرص على عدم الوقوع في المبالغة، بحيث يمكن لبس قبعة صوفية بشكل غير تقليدي أو قبعة من الفرو، شرط ألا تكون مزينة بالكثير من التفاصيل، وألا يكون لونها فاقعا. حاولي الالتزام بالألوان المحايدة كالأسود، الكحلي، الرمادي، البيج.. فالقبعة، بحسب خبراء المظهر، لا يجب أن تتناسق في لونها مع الإطلالة الكاملة، بقدر ما هي مطلوبة بتوفير التناسق في التصميم والشكل، وإعطاء مظهر مرتب.

في موسم الحر، يمكنك استخدام قبعات الزينة في مقر العمل، إذا كان يسمح لك

**تعمل القبعات والأوشحة على إكمال الإطلالات الأنثوية والشبابية. عدا هذا، تعتبر قطعاً وظيفية جداً، حيث تصمي رؤوس النساء من حرارة الصيف، وبرد الشتاء، وتجعلهن في قمة الأناقة إذا ما اعتمدن على المعايير الصحيحة للاختيار القبعة المناسبة، لشكل وجههن ولباقي الإطلالة.**

### قبعات ممنوعة في مقر العمل

يرجع استخدام القبعة في العمل إلى طبيعة الوظيفة التي تشغلها المرأة. فهناك وظائف مثل المهندسة في ورشة البناء، أو الشيف الطباخة، أو العاملات في سلك الأمن أو الجمارك.. تلزمهن استخدام القبعة الرسمية.. فلا يحق لها ارتداء أي نوع آخر من القبعات بالتحديد في وقت ممارسة مهنتها. أما العاملات في الإدارات أو سلك المحاماة أو التعليم مثلاً، ممن ليس لديهن قبعات تتبع الزي الرسمي المخصص للعمل، فلا يحق لهن ارتداء قبعات أخرى قانونياً، احتراماً لمكان العمل وطبيعة الأشخاص فيه. وكذلك الأمر بالنسبة إلى النظارات الشمسية والقفازات. ويعد هذا من إتيكيت الوظيفة التي يجب احترامها.

### هذا ما يناسب البدلات والملابس الرسمية

نعم، يتفق الجميع على أن بعض القبعات الرياضية والشتوية لا تناسب العمل. يبقى الإشكال المطروح: أي قبعة تناسب البدلات الرسمية، في غياب الكثير من الخيارات لدى النساء. وهنا، ينصح خبراء المظهر باعتماد القبعات



indigo

L'EAU DE PARFUM  
POUR HOMME





# indigo

L'EAU DE PARFUM  
POUR HOMME

W Parfums  
WOUROUD



## معايير اختيار حقيبة العمل، وهذا ما يجب أن تحتويه!

سواء كانت السيدة تحتاج إلى نقل معدات عملها بشكل يومي، أم كانت موظفة من دون أغراض متنقلة، تلزمها طبيعتها كامرأة، حمل حقيبة.. يختلف الشكل والحجم والتوجه في عالم الموضة والإكسسوارات، وتظل الحقيبة في غاية الأهمية لاكتمال إطلالة أي موظفة، بل لإبراز مستوى المظهر العام.

في السوق، غير أن الجلد الطبيعي يظل خياراً ممتازاً لحقيبة العمل، وستبقى في مظهر لائق وجميل مهما تقدم بها العمر. فالجلد المتين يتحمل ويبقى فترات طويلة، عكس الهامات الأخرى كالأقمشة، أو الجلود الاصطناعية..

### ضروريات في حقيبة العمل

مهما كان نوع الوظيفة التي تشغلها السيدة، فحقيبتها المخصصة للعمل، يجب أن تحتوي بعض الأغراض الضرورية التي لا غنى عنها، منها: فوط صحية، علكة منكهة، أو معطر فم، مسكن آلام الرأس، كناش وقلم، شاحن الهاتف مع سماعات الأذن، معقم أيد، ومحفظة صغيرة للنقود وأخرى للبطاقات الشخصية يمكن دمجهما في حقيبة واحدة، مناديل مبللة، ومناديل ورقية.

يتسع للدفاتر وجيوب عديدة تحمل الأدوات، ليست الحقيبة التي تحتاجها موظفة في البنك مثلاً، أو عاملة في إدارة رسمية كالمبلدية.. لا تتطلب نقل وثائق ولا أغراض كثيرة، باستثناء الأغراض الشخصية. لهذا، عادة ما يركز خبراء المظهر على عمل المرأة، لتصميم حقائب مناسبة لها ومساعدتها على اختيار ما يلائمها، المهمة التي يمكن لأي سيدة أن تقوم بها بمفردها، فهي تعرف جيداً أي حقيبة يمكن أن تتسع لمستلزماتها في العمل، علماً أن بعض النساء يستعملن حقيبة اليد أو حتى حقيبة الظهر لنقل الطعام إلى مقر العمل أحياناً.

### الحقائب الأصلية من الجلد الطبيعي

قد تكون أسعارها مرتفعة جداً، مقارنة بنظيراتها

### ابتعدي عن الحقائب المرصعة ذات التفاصيل الكثيرة

إذا كنت تتنقلين يومياً من وإلى مقر عملك عبر وسائل النقل العمومية، يعني أنك معرضة للاحتكاك والتصادم والكثير من العوامل المزعجة. لذا، ينصحك خبراء المظهر باعتماد الحقيبة ذات الحد الأدنى من التفاصيل والقطع الدقيقة، التي ليس من مصلحتك أن تشتريها، حتى وإن كانت دارجة على الموضة، وجذبتك بشدة، فهي أولاً قد لا تناسب منسبك، ونوع إطلالاتك الكلاسيكية أو البسيطة اليومية، بالإضافة إلى أنها قد تعكر صفو يومك بفقدان أحجار ترصعها أو بروش أو سقوط مسمار أو تنقطع سلسلة، وما إلى ذلك. التصميم الداخلي عامل ضروري عند الاختيار الحقيبة التي تحتاجها الأستاذة بحجم كبير

Favorite  
L'EAU DE PARFUM



W Parfums  
WOUROUD



# SMOKE

EAU DE PARFUM



## تسريحات شعر سهلة للعاملات بعيدا عن صالونات التجميل

هناك قاعدة شائعة، بأن الشعر الطويل يحتاج إلى وقت كبير، من أجل تسريحه يوميا. لهذا، تنفر منه السيدات العاملات. يمكن عمل العديد من التسريحات البسيطة والسهلة، ضمن الروتين اليومي، التي تجعلك تبدين بشكل مختلف في كل مرة، وفي ظرف قياسي.

من جمال التسريحة التي لم تأخذ منك أكثر من 5 دقائق في يوم سابق. للعلم، الشعر الذي يجف مموجا، يصعب تلميسه لاحقا، ولا يفقد قوامه الجميل بسهولة.

### تسريحة الشعر العشوائية

تعد من أجمل تسريحات الشعر الطويل. وتعتبر أيضا من أحدث صيحات الموضة لهذا العام، حيث ظهرت بها العديد من المشاهير، سواء على السجادات الحمراء حيث فساتين السهرة والملابس غير الاعتيادية، أم مع مختلف الإطلالات العملية اليومية. فهذه التسريحة العشوائية تعطي مظهرا جميلا وطبيعيا للشعر، بحيث تتميز صاحبها بالكثير من التلقائية والشفافية. وهي عبارة عن تسريح كل الشعر إلى أعلى الرأس، مع لفة حول نفسه جيدا، وتثبيتته بنسبة أو مشبك رفيع جدا.



### رفع الشعر على جنب

تناسب هذه التسريحة الشخصيات القيادية. ويرجح أنها خاصة بالإطلالات الرسمية، أي البدلات والملابس الخاصة بالمهنة. يمكنك اعتمادها من فترة إلى أخرى، فقط من الجيد لو تكون على شعر مملس باحترافية باستخدام مكواة، حتى لا تتلف التسريحة بسرعة. تعتبر مناسبة على الشعر المموج كذلك. إذا كنت ستعتمدونها للعمل، يرجى ألا يكون المشبك الذي تستخدمينه لرفع الشعر بارزا أو مرصعا بالأحجار والألوان. اختاري مشبكا معدنيا بسيطا، أو "بروش" يتناسب مع إطلالتك العامة.

### الشعر المموج بعيدا عن الصالونات

هناك عدة حيل لعمل الشعر wavy مموج، بطريقة سهلة وسريعة في المنزل، دون الحاجة إلى تضييع الوقت في الصالونات وإنفاق الكثير من المال، على خصلات قد تتلف بسرعة، يمكن استخدام لفائف قماش بشكل طولي لعمل الشعر مموج بسهولة، بحيث يتم لف الشعر مبلا حولها، ثم نربط طرفيها، ونتركها لليلة كاملة، ثم نقوم بفكها في الصباح. وبهذا، نحصل على شكل مميز للشعر الطويل. ستبهرين

### تسريحة الكعكة على الشعر المفرد

رفع جزء من الشعر إلى أعلى بشكل دائري، على هيئة تسريحة الكعكة، وترك باقي الشعر مفردا بطوله. لا تحتاج هذه التسريحة إلى تصفيف الشعر أو تلميسه. فهي مصممة أساسا لصاحبات الشعر المموج وتبدو عليهن أفضل، يمكنك اعتمادها مع بدلة أو فستان كلاسيكي، عند النزول للعمل. كما يمكن اعتمادها مع إطلالة شبابية رياضية.





أي عطر تضعين في العمل؟

## أساسيات يجب مراعاتها عند شراء العطور

يدخل رش العطر قبل المغادرة صوب العمل، ضمن العادات الروتينية اليومية التي تقوم بها الموظفات بفعل العادة، حتى يبقين منتعشات للساعات القادمة، ويخفين بعض الروائح غير المحببة. مع هذا، يمكن أن يؤدي العطر وظيفة عكسية، إذا تم اختياره بشكل خاطئ.

العمل، على الرغم من وجود استثناءات في بعض الماركات، ما يجب التنبيه إليه، أن هذه العطور الثقيلة تؤثر عليك، أنت أولاً.. ويمكن أن تصيبك بالملل والاكتئاب، ما ينعكس على مردوديتك، خاصة إذا كنت تعملين في مكان مغلق. استبدليها بعطور تحمل رائحة الزهور أو الفواكه الموسمية، أو عطور المسك المثالية.

عطر نسائي للاستخدام في مكان العمل، هو ماء تواليت، حيث يحتوي على الزيوت العطرية، ما يجعل تأثير عطرِك يستمر لفترة، دون أن يحدث النفور بسبب تركيزه العالي. يمكن استخدام ماء عطر مخفف غير أصلي.

### تجنبي الآثار السلبية للعطور الثقيلة

بعض العطور الخشبية أو الحارة، ثقيلة للغاية لأوقات

### ابتعدي عن العطور النفاذة

العطور الصاخبة النفاذة للغاية، التي تفوح رائحتها على بعد أمتار، هي عطور مناسبة للمواعيد الغرامية أو المناسبات السعيدة. وهي خيار خاطئ، إذا تم توجيهه للعمل. لذا، من الجيد الابتعاد عنها، لأن العطور القوية تترك أثراً في الأماكن المغلقة، قد لا يروق لأحدهم. وقد تبعث مشاعر خاصة لآخرين، فيما يمكن أن تسبب الحساسية للحوامل، في وجودك أو حتى بعد مغادرتك.

### اختاري ما يناسب شخصيتك في مقابلات العمل

اختاري العطر المناسب لطبيعة العمل. فالمرضات والطيبات والمعلمات، يجب أن يخترن عطوراً هادئة حلوة، وإذا كنت ترغبين في ترك انطباع قوي، خلال اجتماع أو مقابلة عمل مهمة، يمكن اعتماد عطر بارز قليلاً، وليس مبالغاً في قوته. تذكري أن العطور يمكنها أن توصل عديد الرسائل عن شخصيتك أيضاً.

### انتبهي لتركيز عطرِك

عادة، ما يكون أفضل

### تفقدني مدة الثبات

على عبوات مزيل العرق أو حتى على بعض عبوات العطور من ماركات مختلفة، عادة ما نجد مدة ثبات العطر، وهي التي يمكن قياسها بعيداً عن العوامل المناخية، أو التأثيرات الخارجية، حيث تعد هذه من المعايير الهامة عند اختيار عطر العمل. فهناك بعض العطور، رغم ارتفاع أثمانها، تبقى في حاجة إلى إعادة التطبيق كل ساعتين. لذلك، يجب اختيار العطر الثابت لعدة ساعات، وترجع فاعليته إلى المكونات، وليس إلى التركيز، كما يعتقد البعض.





المكياج  
اليومي الذي  
تعتمدينه  
للوطنية

## خطوات سهلة لمظهر طبيعي

يستخدم نحو 95 بالمائة من الموظفات مكياجاً يومياً، قبل التوجه إلى مقر العمل، ما يعني أن كل العاملات تقريباً لا يستغنين عن وضع المساحيق. قد تبالغ بعضهن، فيما يمكن أن تستعمل الكثيرات مكياجاً غير مناسب لوظيفةهن. الشروق العربي، سبق أن استشارت خبيرة العناية والتجميل بمدرسة اليد الذهبية، وعادت إليك بأهم الخطوات الاحترازية، للحصول على مكياج يومي نظيف يلائم العمل.

المسكرا التي لا تستغني عنها النساء باستثناء اللواتي حظين بوصول رموش، هي الأخرى يجب أن تكون خاضعة لذات الشروط، تقاوم الماء والغبار، وتوفر كثافة عالية للرموش، ما يجعل بعض النساء يستغنين عن ظلال العيون الترابية الهادئة، التي تناسب العمل، أو على قلم تحديد العيون. أحمر الشفاه لا يجب أن يكون فاقع اللون، حتى وإن كان دارجاً على الموضة، لكنه غير ملائم لمناصب العمل المحترمة. خاصة التي تحتاج فيها الموظفة إلى التواصل بشكل مستمر. اختاري لونا هادئاً يناسب بشرتك. يعتبر الورد الفاتح جداً، والأجري، أكثر لونين طبيعيين دارجين جداً على الموضة مؤخراً، ولا حرج في استخدامهما في العمل.

العامة. بعيداً عن هذا، يمكنك اتباع خطوات الخبيرة.

### مكياج سهل وبسيط

في العمل، ليست هناك حاجة لدى النساء إلى استخدام المكياج الصارخ والملفت للنظر. بقدر ما تحتاج العاملة إلى مظهر أقرب من الطبيعي، حتى يتمكن المحيط، العميل أو الزبون أو طالب أي خدمة كانت أو حتى زميل، من التواصل دون حواجز.. يمكنك وضع طبقة من كريم الأساس، المطابق لونه للون بشرتك تماماً، واحرصي على أن يكون من النوعية الجيدة التي تخفي العيوب، وتقاوم الماء والعوامل المناخية، فأنت في العمل لوقت طويل، وقد تتعرضين لعدة تأثيرات، من بينها التعرق.

### احترام قوانين المؤسسات

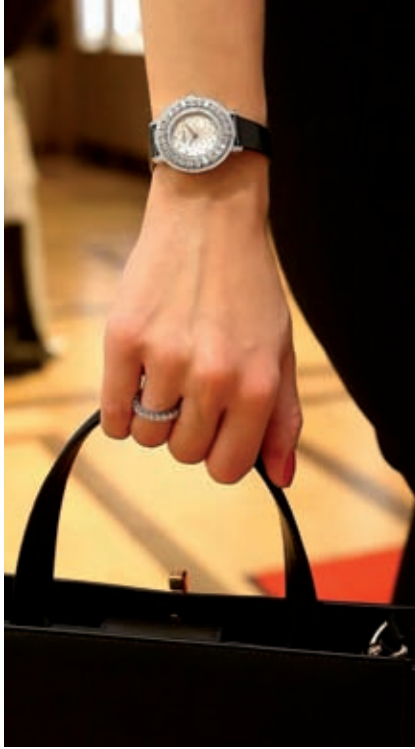
قد تجبر بعض المهن النساء على الاستغناء عن وضع المكياج، حتى إن هناك منهن من هي مستعدة للاستغناء عن الوظيفة في مقابل الاستمرار على الخروج متزينة من المنزل. ولأن انتشار هذه الظواهر أصبح بكثرة، غابت بعض القوانين، مثلاً في ميدان الصحة، الأصل أن تمنع المرضة والطبيبة.. من استخدام المساحيق، لأنها أولاً يمكن أن تسبب التلوث إذا ما انتقلت إلى جرح المريض أو استنشقتها صاحب مناعة ضعيفة.. كما أن المكياج قد يفتن المريض ويسبب مشاكل في المصلحة، وكذلك الأمر بالنسبة إلى العديد من المهن. لذا، حاولي الاطلاع على قوانين مجال عملك، إذا كانت تمنع استخدام المكياج، التزمي بها للمنفعة



# OASIS

Soin &  
Efficacité  
24H

Parfums  
WOUROUD



مهما امتلكت  
المرأة من  
المجوهرات  
الفاخرة، والتمينة،  
وأيا كان  
معدنها النفيس،  
تظل الساعة  
الإكسسوار  
الضروري لدى  
المرأة العاملة.  
وهي كذلك من  
سماتها، بحيث  
إن العاملات  
هن أكثر النساء  
تقديرًا للوقت،  
وساعة اليد التي  
لا تفارقهن  
ويخترنها بعناية  
فائقة، هي إبقاء  
صارخ بذلك.

## ساعة اليد إكسسوار يكمل أنوثتك ويدل على رقي مركزك أيها مناسب للعمل؟

الرجالية، بسيط تمامًا، يتميز بالمرونة، رغم كونه من المعدن. وكانت هذه الساعات تنسج بشكل جيد مع مختلف الإطلالات النسائية في ما مضى، فتم مؤخرًا العودة إليها، نظرًا إلى تصميمها البسيط جدًا، الدارج على الموضة، الذي يسمح لكل النساء، مهما كانت وظيفتهن، بارتداء ساعة أنيقة.

### ساعات مرفوضة في مقر العمل

تعشق النساء الساعة، فهي الإكسسوار الذي يحمل الكثير من المعاني والدلالات لهن وعليهن.

لهذا، تقبل بعضهن على اقتناء ساعات من الذهب الخالص أو ساعات مرصعة بأحجار كريمة، ما يجعلها لماعة للغاية وملفتة للنظر... ننبهك إلى أن ارتداءك ساعات من هذا النوع، قد يعرضك للتريص والاعتداء والسرقة. عدا ذلك، فإن بعض المهن تتطلب تحريك اليد طوال اليوم، سواء كنت موظفة في المكتب تستخدم الحاسوب بكثرة أو موظفة في مصنع أو مشفى، ما يرفع احتمالية احتكاك معصمك بأجسام صلبة، وقد يؤدي إلى إتلاف الساعات الثمينة.. فاحذري هذه الأمور.

الساعات التي تصدر أصواتًا مرتفعة، قد لا تكون مناسبة للسيدات اللواتي يعملن في محيط مغلق، أو يمكنك ضبطها، خاصة الساعات الذكية.

### الساعة الذكية مبتغى المرأة العصرية

الاهتمام الفائق بالساعات، وعدم تخلي الناس عنها مهما اكتسبوا من هواتف ذكية، تعرض الوقت بالتدقيق والتاريخ.. كل هذا، زاد من حماس المبدعين في عالم تصميم الساعات، إلى جانب الخبراء في التكنولوجيا، لخلق ساعات عصرية تعد طفرة في المجالين، حيث بإمكان المرأة العاملة التي تحمل على عاتقها عشرات المسؤوليات، وتقود سيارتها صوب مهمة جديدة في العمل أو في البيت، أن تجيب على هاتفها النقال من خلال الساعة، وأن تطلع على نبضات قلبها.. كما يمكنها حساب كم خطوة أو مترًا أو كيلومترًا مشيت خلال الساعة واليوم، إحصائيات ومخططات ووظائف في غاية الذكاء، كشفت عنها التصاميم العصرية للساعات، حتى إنها تتحور تدريجياً لتأخذ شكل المجوهرات، بدلا من مظهرها الرياضي السائد.

### الساعات المعدنية ذات الطراز القديم

انتشرت، في سنوات السبعينيات والثمانينيات تصاميم لساعات نسائية مبسطة جدًا، الواجهة الرئيسية التي تعرض الوقت، هي عبارة عن حلق دائري معدني خال من التفاصيل، نقوش أو رسومات أو حتى ترصيع. وكذلك الأمر، بالنسبة إلى السوار الذي يشبه إلى حد بعيد الساعات

W Cosmetics  
WOUROUD  
SOFT TOUCH

صابون الجمال  
SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



# OASIS

Soin &  
Efficacité  
24H

Musk

Parfums  
WOUROUD

## أفكار لوجبات صحية مناسبة للعاملات

بسبب الكسل، وضيق الوقت، أو خوفا من انتشار رائحة الطعام في وسائل النقل أو مقر العمل، تتراجع السيدات الموظفات عن فكرة إعداد طعام صحي، بدل تناول وجبة الغداء في مطاعم مكلفة، أو في محلات الأكل الخفيف التي لا تبيع سوى طعام غير صحي.

طعامك  
بسرعة  
وسعرات  
أقل

بالنسبة إلى النساء العاملات، يمكنك الحصول على واحدة بشكل حقيبة صغيرة مميزة، باللون الذي تفضليه، فهي متوافرة وأسعارها في المتناول، كما أن خدماتها جلييلة، فهي تحافظ على طعامك من التسرب، وتحفظ حرارته، كما أنها تمنع انتشار الروائح منه.

يمكنك المطالبة بمسخن طعام في مقر العمل، وقد يكون رب العمل سعيدا بتوفير ذلك لخلق جو عائلي والتقارب بين الزملاء في فترة الاستراحة.

مهما كان الغذاء الصحي الذي تعدينه في المنزل مكلفا، ويستهلك منك بعض الوقت لإعداده يوميا، فهو ليس كالميزانية التي تخصصتها لتناول أطعمة غير صحية في الخارج، لا تعرفين مصدرها وكيف يتم طبخها، كما أن تبعاتها على صحتك ستظهر مع الوقت، إذا كانت هذه عادتك اليومية.

ملعقتين من الزيت النباتي، طماطم، بصلا، أو بيضا مسلوقا وزيتونا، تونة، جبنا، بحسب ما يتوفر في مطبخك.

### سلطة الأرز:

هي من أكثر الوجبات الخفيفة التي يوصي بها خبراء التغذية، حيث تمنح الشبع السريع، وتزود الجسم بالكربوهيدرات. كما أن الأرز خفيف على معدة الكثير من الناس، ولا يشعرهم بالثقل أو الخمول. تعد مناسبة جدا مع خضار مطهوة على البخار، جبن أبيض أو تونة. يمكنك أيضا إعداد سندويشات مختلفة، أو أطباق في الفرن يسهل نقلها في أوان خاصة.

### احفظي طعامك من التلوث والتسرب وانتشار الروائح

حفاظة الطعام أكسسوار أكثر من ضروري

### السَّلطات الغنية بالطاقة

تعتبر السلطات بأنواعها وجبات ممتازة، لنقلها إلى العمل. فهي لا تصدروائح، ويسهل تخزينها والأخذ منها للأكل. كما أنها لا تلتصق بالملابس، لذا، ننصحك بإعداد بعض السلطات، التي تمدك بالشبع والطاقة. وهذه أفكار قد تنال اهتمامك:

### سلطة المعكرونة:

يتم طهي كمية صغيرة من المعكرونة في الماء، تقطيرها جيدا، وانتظارها حتى تبرد، أضيفي إليها بعض المرتديلا والجبن، أو البيض المسلوق، حبوب الذرة، الزيتون الأخضر، قطع من الدجاج المسلوق أو المقلبي، لك حرية الإضافات.

### سلطة البطاطا:

بعد سلق حبتين من البطاطس متوسطة الحجم، قشريهما، قطعيهما وأضيفي إليهما

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



طريقك إلى الادخار

## خطوات بسيطة توفر لك المال

ادخار جزء من الراتب يبدو معجزة بالنسبة للكثير من العاملات اللواتي لا يعرفن تدابير ذلك، ولا يمكنهن التحكم في إنفاق الراتب الشهري، حيث يفترقن إلى مهارات إدارة المال، حتى إن البعض رغم مرتبهن الجيد، يضطرن أحيانا إلى التدين، إلى حين نهاية الشهر. في ما يلي، أهم الخطوات البسيطة، التي تمكنك من زيادة مدخراتك.

### قلصي الاشتراكات الشهرية

تنفق السيدات عموما نحو ربع الراتب في الاشتراكات، وتراها جميعها مهمة، بينما يرتبط الأمر بالعادة فقط، إذ يمكن إلغاء اشتراكات الهاتف النقال التي تضع وقتك في الاتصالات اليومية، واستبدالها بالحديث عبر تطبيقات الهاتف لمدة محدودة، فقط يمكن شحن رصيد والاستفادة من المكالمات المجانية في حال الضرورة. بالنسبة إلى الإنترنت، يمكنك استخدام واي فاي الشغل، وشبكة المنزل، واستغلال وقت التنقل في المطالعة.. اشترى آلات رياضية ولو بالتقسيم، واستغني عن اشتراكات الصالات، خاصة إذا لم تجدي نفعاً معك..

### استبدال الأكل في المطاعم بالوجبات المنزلية

يحتاج الأمر قليلا من الإرادة والمثابرة في البداية، خاصة بالنسبة إلى السيدات اللواتي يدمن على الأكل في الخارج. قد يشجعك تذكر الأضرار الجسيمة التي تسببها المأكولات الجاهزة على

فعليك إذا تعدد مصادر دخلك، يمكنك اقتحام التجارة والتمرن عليها تدريجيا، أو استغلال هواياتك ومهاراتك في صناعة الحلويات أو الكيك أو الخياطة والتطريز، لتوفير مصدر مالي آخر يسمح لك بادخار المال من أجل أهداف بارزة.

### ضبط وتقنين التسوق

النساء يعشقن التسوق وإنفاق المال على الملابس والأحذية والعلطور، وقطع الديكور.. وقد يغيرهن أي عرض إلى غاية أن يكتشفن أنهن اقتنينه بسعر باهظ، فقط لأنهن انبهرن به في البداية. لذا، قارني الأسعار قبل فعل الشراء.

### الادخار وفق برنامج

قد يستدعي ادخار مبلغ معتبر تردد المرأة العاملة، وقد تتراجع عن الفكرة عند النظر إلى حجم تضحياتها بالأكل أو اللباس.. لذا، من الجيد البدء بادخار مبالغ بسيطة، والتعود على هذا، مع رفع نسبة المدخرات تدريجيا.

الصحة البدنية والنفسية، كالسمنة، أمراض القلب والكليستول، والاكثئاب.. حاولي تحضير وجباتك اليومية في المنزل، من مكونات صحية خالية من الدهون المكررة، والإضافات السامة، ووفري الكثير من المال.

يمكنك تخصيص ظرف شهري لذلك، وستلاحظين أنك كنت تنفقين على أكل غير صحي الكثير من المال يوميا.

### تنظيم وترشيده النفقات الشهرية

يوصي الخبراء بتقسيم الراتب الشهري، للسيطرة على النفقات. يستحسن أن يتم ذلك أولا على ثلاثة أقساط، جانب للإنفاق، جانب للادخار، وجانب آخر للاستثمار. أما الجزء الأول، فيتم تقسيمه أيضا، بحيث يوجه فقط للأولويات والضروريات. وهذه العادة ستعلمك الاستغناء عن النفقات غير المفيدة وتبذير المال.

### تعدد مصادر الدخل

إذا كان راتبك محدودا ولا يسمح لك بالادخار،



W Cosmetics  
WOUROUD  
SOFT TOUCH

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com