

تطلعات
الجزائريات
في 2023...
مال وأمان
والرجل في
خبر كان !

أزواج..
هل يجوز
الكذب الأبيض
بين الزوجين ؟

استطلاع...
لماذا تخفي
المرأة سنّها؟!

“الشاف شهرزاد”
أنا من تستحق
لقب سفيرة
المطبخ
الجزائري



النجمة السورية نبال
الجزائري تصرح:
تعلمت من فشلي
ألا أستكين

المجتمع يستنكر
العزاب الكبار...
أو عندما تمس
العنوسة الرجل أيضا

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري
زرزوقة حنان- 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
مليلة صابور
أغتيلت في 21 ماي 1995
خديجة دحماني
أغتيلت في 05 ديسمبر 1995
حموي مقران
أغتيل في 15 أكتوبر 1996

"الشاف شहरزاد" بعفوية
للشروق العربي:

أنا من تستحق لقب سفيرة المطبخ الجزائري

17

في ذكرى ميلاده الـ 82



عمر
الزاهي
بلبل
الشعبي
الذي كف
عن
الصداح

70

9 معاطف
شيك
لبداية
سنة
دافئة



37

جمال مع مدرسة "اليد الذهبية"

احمي جسمك
من تأثيرات فقدان
الوزن

36



أزواج..

هل يجوز الكذب الأبيض بين الزوجين؟

10

تطلعات الجزائريات
في 2023...

مال وأمان والرجل في خبر كان

08

استطلاع...

لماذا تخفي المرأة سنها؟

47

المجتمع يستنكر العزاب
الكبار...

عندما تمس العنوسة الرجل أيضا

49

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

• الطباعة: ANEP Rouiba 2023 • المنوان البريدي: 87 شارع محمد سعيدون القبة العاصمة

• الهاتف: 023713990/ 023713982

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

ما مضى على الناس جميعا، وبخاصة الرياضيين، أن سنة 2022 كانت رياضية بامتياز، بدأها أشبال الماجيك، بوقرة، بالفوز بكأس العرب، على أرض قطر.. فخرجت الجماهير الجزائرية إلى الشوارع للاحتفال، في ديسمبر.. ثم جاءت كأس العالم، فيفا قطر 2022، بتنظيم أذهل عشاق المستديرة الساحرة، بتتويج الأرجنتين. هذا، في الشق الكروي، أما في الجانب الصحي، فلقد تعافت الجزائر، كغيرها من دول العالم، من جائحة كورونا، وعادت الحياة إلى طبيعتها، وتحركت الآلة الاقتصادية من جديد.. واندلعت حرب إقليمية ودولية، بين روسيا وأوكرانيا، كانت الجزائر معها الرابع الأكبر، إذ ارتفع سعر البترول في الأسواق العالمية.. ولعل الحكمة العربية، التي تقول: "مصائب قوم عند قوم فوائد"، بارزة للعيان لكل الدول المنتجة والمصدرة للنفط. من الجهة الدبلوماسية، نجحت الجزائر في عقد قمة عربية، راهن على إفشالها كثير من المهتمين بالشأن الجزائري، وبخاصة المغرب.. غير أن الصلح الفلسطيني- الفلسطيني، بين حماس وفتح، برعاية رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، أسقط الأقنعة، وكتم أنفاس المتربصين، من أصحاب النفوس الخبيثة. إذا، انتهى عام، وحل آخر، وفي جعبتنا الكثير من الأمل المتجدد.. فما أضيّق العيش لولا فسحة الأمل.



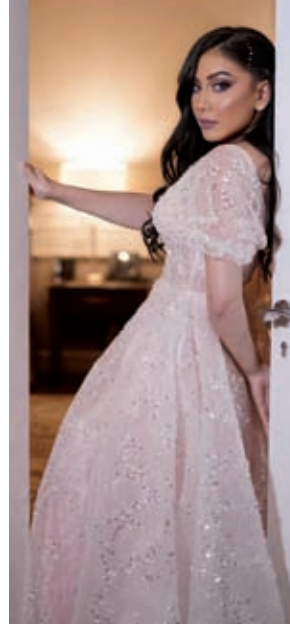
•ياسين فضيل

عام
جديد
وأمل
متجدد..

هانحن نودع سنة
2022، بحلوها
ومرّها.. ونضع قدما
أولى في سنة 2023..

الكارنيه الوردي فرح ياسمين تتزوج وبابي في الطريق لريم عماري

في أجندا الأحداث السعيدة، توالى الأخبار المفرحة في عالم المشاهير وصناع المحتوى. من جهته، دخل الممثل المتميز جمال عوان، القفص الذهبي، وعقدت الإعلامية المقيمة في الإمارات فرح ياسمين، عقد قرانها، وأطلقت بفستان زفاف بسيط، أما زميلتها الشقراء ريم عماري، فأعلنت عن انتصارها مولودها الأول، الذي لم تشر إن كان ولدا أم بنتا.



• ياسين فضيل

وامغيثاه..!

التحول الحاصل، الآن، على مستوى الأحوال الجوية، عندنا، يبعث على القلق.. إذ العادة، في مثل هذا الوقت، فصل الشتاء، أن يكون الثلج يغطي الأرض ببياضه.. لكن، ما يقع عندنا، من ارتفاع في درجة الحرارة، يؤشر لما هو مؤلم ومحير، بالنسبة إلى الفلاحين خصوصا، والناس عموما..

الشيء الذي نتفق عليه، أننا أصبحنا نصلي الاستسقاء، نطلب من الله - عز وجل - الغيث، فلا يجيب دعوتنا، بل إن غضب الله على العباد ظاهر للعيان، ونراه رأي العين. لا مفر من الرجوع إلى الله - سبحانه - والتضرع إليه، عسى أن يجعل لنا مخرجا، ويغيثنا بغيث مغيث نافع، يسقي الأرض، وينفع البلاد والعباد..

أحوال الناس والضامة و11-11 في رمضان 2023

تحسبا للسباق الرمضاني، يحضر الفنان الممثل، رضا سيتي 16، للجزء الثالث من المسلسل الشهير أحوال الناس. وبحسب مقربين، فإن المسلسل الجديد سيضم لفيضا من الممثلين المعروفين، أمثال بيونة وياسمين عماري وعائدة عابسة ونضال. ومن المنظر، أن تتعزز برامج رمضان بمسلسل الضامة، للكاتب سارة برتيمه، وسيكون المسلسل من بطولة بيونة أيضا وخالد بن عيسى ومصطفى لعربي وسهى ولهى. مسلسل ثالث، قد يصنع الفارق في رمضان المقبل، هو مسلسل 11-11، الذي سببته الشروق، وهو من بطولة يوسف سحيري، ومن المنتظر أن يشارك المخرج جعفر قاسم بستقوم عائلة مسوس.



فاشن ستارز

سهيلة بالعباية وماريا بديور وداليا بالفستان

نهاية السنة لم تكن موفقة في اختيارات النجوم للموضة، ولكن بعض المحاولات ببساطتها وفقت في لفت النظر على إنستغرام. داليا شيخ ورغم اختياراتها الغريبة، إلا أنها، حين عودتها إلى الجزائر، هدأت الطباع بفستان صوفي أسود ونسفته بحقيبة يد بطبعة الفهد، الأسود تردد في ماكياجها مع قلم كحل غليظ ورموش لا تنتهي، أما طلاء الأظافر فبلون الليل. المؤثرة ماريا زدام، حصدت اللايكات من رواد السوشيل ميديا بلوك ينضح شبابا، فقد اختارت قميصا بطبعة المربعات ارتدته فوق توب أسود ونسفته ببوتس كريستيان ديور. سهيلة معلم، نشرت لها صورا من المونديال وما لفت الانتباه هو طلتها المحترمة بفستان أسود وعباية من المخمل وأكملت أناقتها بصندل مفتوح وحقيبة يد كلاهما باللون الأسود.





يُرخّص له بموجبها لدخول القفص الذهبي وتكوين أسرة."

دورات تعلمك فن حل المشكلات

وبالنظر إلى أهميته، فإن الدكتور دهریب ما فتئ يطالب بأن تتبنى مؤسسات الدولة هذا المشروع، الذي يعمل على تعميمه وترسيخه كإجراء تكويني احترازي وقائي، يجتازه المقبلون على الزواج قبل التحاقهم بالحياة الزوجية، منذ سنوات عديدة، عبر دورات التأهيل والتدريب الزواجي التي يُقدمها للعزّاب وحتى المتزوجين حديثاً، التي تهدف كما يقول: "إلى توعيتهم بما هم مقبلون عليه في الحياة الزوجية وكيفية التعامل مع شريك العمر، إدارة ميزانية العائلة، احتواء الأولاد، فن التعامل مع المشكلات الزوجية، مهارات التفكير، وهي الدورات التي صارت تعرف في السنوات الأخيرة إقبالا كبيرا من طرف المهتمين بها."

مشروع تنموي رابع

كما يُشدد محدثنا على أن الإرشاد الأسري هو علم يؤخذ من علوم كثيرة، ويقدم مجالا تطبيقيا واسعا لحسن إدارة العلاقات الزوجية. لهذا، فإن دورات التأهيل الزواجي والزامية رخصة الزواج، هي، كما يؤكد: "مشروع رائد له فوائد وثمار على المستوى الأسري، التربوي، الاجتماعي، الاقتصادي، وحتى السياسي، يهدف إلى نشر الوعي في المجتمع بحقيقة التربية والسعادة الأسرية. لهذا، نطالب بتبني وزارة أو مؤسسة من مؤسسات الدولة لهذا المشروع، ليتحول من المراكز الخاصة إلى مشروع مؤسسي تنموي له من القوانين التي تؤطره وتحميه وتوجهه، لأجل بناء الجيل الذي ترجوه الجزائر وترجوه الأمة."

إلزامية رخصة الزواج

هل هو الحل السحري للحد من الطلاق؟

تصاعد رهيب، بات يعرفه منحي حالات الطلاق بمجتمعنا. بالموازاة كذلك، مع تفاقم أشكال الانفصال الزوجي والتفكك الأسري الأخرى، كالخلع والتطليق والتعليق والطلاق العاطفي. وبدل إيجاد حلول جذرية لذلك، لطالما اكتفت السلطات المختصة بدق ناقوس الخطر. أما كحل جذرية عملية ملموسة، فلا شيء يُطبق على أرض الواقع أو يلوح في الأفق. لكن، في المقابل، تقوم بعض جمعيات ومنظمات المجتمع المدني بالتحرك وتفعيل بعض الحلول، للحد من ظاهرة الطلاق بمجتمعنا، مثل تنظيم دورات التأهيل والإرشاد الأسري للمقبلين على الزواج، يُطالب بعض القائمين عليها بجعلها إلزامية وتوجيهها برخصة زواج حتمية.

التجربة الماليزية

للحد من نسبة الطلاق التي فاقت في عام 1992 الـ 30% في بلاده. اهتدى رئيس وزراء ماليزيا، مهاتير محمد علي، إلى فكرة سحرية تتمثل في إقامة دورات تدريبية للمقبلين على الزواج، يتعلمون خلالها كيفية معاملة الشريك الزوجي، وطريقة حل المشكلات الأسرية. ويُتوجون في نهايتها برخصة زواج، صادرة عن سلطة الدولة، تسمح وتخول لهم عقد قرانهم ودخول القفص الذهبي. وبعد عدة سنوات من ذلك، وبالضبط في عام 2000، انخفضت نسبة الطلاق في ماليزيا إلى 14.72%. لتتدنى في 2004 إلى 7%.. وهي التجربة التي ألهمت الكثير من الدول، التي حاولت الاقتداء بها للحد من نسبة الطلاق بمجتمعاتها.

مطالب بالزامية رخصة الزواج ببلادنا

وهو ذات الأمر الذي صار ينادي به الكثير من رواد

الإرشاد والإصلاح الأسري بمجتمعنا. مثلما هي الحال مع المستشار الأسري والتربوي، سمير دهریب، إمام خطيب، مدرس سابق في المعهد العالي لتكوين الإطارات الدينية، الذي يؤكد أنه منذ 2004 وهو يطالب ويسعى بشتى الطرق لجعل رخصة الزواج إلزامية للمقبلين عليه ببلادنا. ولهذا، يضيف قائلا: "لقد قدمنا عدة مشاريع لوزارات وولايات معينة، على أساس أن نبدأ في العمل على ما يسمى بالولاية النموذجية، التي تُقدم فيها دورات تأهيل للمقبلين على الزواج، ثم نتابعهم بعد زواجهم ونقدم لهم مرافقة خاصة. وبعد خمس سنوات، ننظر في القضايا والمشاكل التي واجهتها عينات تلك المجموعة، التي خضعت للتدريب والتأهيل الزواجي، ونحدد نسب الطلاق والخلع بينها، فإذا كانت متدنية ونجحت التجربة في تلك الولاية النموذجية، عممناها على باقي ولايات الوطن. وجعلنا دورات التأهيل الزواجي إلزامية، يتحصل في نهايتها المتدرب على رخصة زواج

تطلعات الجزائريات في

صحة ومال وأمان والرجل في خبر كان

2023

تمضي سنة وتجيء سنة
وبينهما برزخ من الأطلام
والأمان، تتحقق أحيانا وتتبدل
أحيانا أخرى، ولا تبقى سوى
المتطيرات يرددن بلا هوادة
فلسفتهن الكئيبة: "العام
الذي يمر أفضل من الذي يأتي"،
أليس علم العام الجديد عند
علم الفيوب. لم تحصل 2022
على إجماع الجزائريات، فقد
أنهكت وأفلست وكشفت
الوجوه وأسقطت أقنعة.
وهاهي الأجياد الناعمة تشرئب
نحو 2023، سنة تعلق عليها
النساء الكثير للتفاقي، للتجدد،
للابتعاث من رماد الألم وبهتان
الرجال، فهل سيمسح ديسمبر
آخر دمة ويبدأ يناير بتحقيق
الأمان؟ وهل سيزف يونيو
العذارى إلى ديارهن؟ وهل
ستفي الشهور بوعودها؟



الاستقرار المالي، فقد أنفق علي والدي بما فيه الكفاية وسأرد جميل أمي التي دعمتني في الدراسة".

ليندا كانت تحلم بالصبي بعد 3 بنات، وهاهو حلمها يتحقق وهي حامل في شهرها الثامن بولد: "سألدريما في 2023 إن شاء الله تمر الولادة على خير، وأن يكون ابني في صحة جيدة". كوتر تفتح درج أحلامها للعام الجديد: "حققت النجاح في دراستي وأتمنى أن أوفق في دراساتي العليا وأن تحقق أمنيته بزيارة البقاع المقدسة وتحقيق مشروع أحضره منذ مدة، وأظن أن 2023 ستكون سنة تحقيق المعجزات".

السخرية والهروب نحو المجهول

التهكم والسخرية ليس من دأب الرجال فقط، فهذا الفن تجيده النساء باحترافية، ابتسام تقول: "أتمنى أن أحتفظ بقواي العقلية في العام الجديد، بقيت بعض العصبونات تربط خلايا دماغي"، مروة تستهزئ بأحلامها في السنة الجديدة: "كل عام أحاول أن أرسم بيكاسو وكل عام ينتهي بي المطاف بخربشات، تحقيق الأحلام صعب علي، خاصة وأني لم أحصل على البكالوريا وأنا بصدد الإعادة فادعوا لي بالتوفيق". تمازح فريال نفسها قائلة: "وأنا أكتب أهدافي تكسر القلم". وترتجل شهناز ردا على فريال في سجال ساخر: "أنا أهدافي في العام الجديد أن أحقق أهدافي"، ولا يكتمل ثلاثي الساخرات إلا بخولة: "أهدافي وأحلامي كتبته على ورقة ورميتها في مثلث برمودا".

أحلام في مهب ربح عاتية

أحلام الجزائريات في العام الجديد لا تبدو واضحة، بل يكتنفها الضباب، وكأنهن لا يدرين في قرارة أنفسهن ماذا يسعين لتحقيقه، الصحة جاءت على رأس التطلعات يليها العمل والاستقلالية المالية والسفر، ولكن لم يظهر ظل رجل في هذا الاستطلاع الزواج مشروع مؤجل، والحب لا محل له من الإعراب بالنسبة للأكثر نضجا وتركن أحلام اليقظة لليافعات إلى حين زوال وهم العشق والغرام. وشدني في حديثي مع النسوة والشابات أنهن يفتقرن إلى التخطيط والأهداف، فهي تكتب ولا تتحقق فليس كل ما تتمناه المرأة تبلغه أو هكذا تكذب على نفسها. النساء حاملات بطبعهن ويملن إلى رسم حياة الأميرات، عفوا المؤثرات، في مخيلتهن، وحين يصطدمن بالواقع يتألن كثيرا. ألم يحن الوقت لوضع توازن بين الأحلام وتمنيات العام الجديد وبين الواقع ومعطياته، وليس المهم الوصول إلى نقطة النهاية بقدر ما تهم الطريق التي تسلك للوصول إليها.



أكثر في العام الجديد كي أثبت جدارتي، العمل مهم ويضمن للمرأة توازنا في حياتها، لكن ليس على حساب العائلة". يبدو أن السنة المقبلة ينتظر منها الكثير، خاصة في مجال العمل والمال، منال موظفة تحلم بالسفر في العام الجديد: "أريد زيارة أكثر من بلد مثل إسبانيا وإيطاليا وجزر المالديف، لكنني سأبدأ بوجهة واحدة ومن يدري قد أصبح مؤثرة في السياحة". والحديث عن التأثير يدفعنا إلى الحديث عن ريتاج التي تسعى أن تكون مؤثرة في السوشيال ميديا، لكن ليس بالمحتوى الفارغ بل بدروس الإنجليزية الرائجة التي تتقنها أيما إتقان".

جلسة مع النفس

السنة الجديدة، قد تكون سنة جلوس مع الذات وتخلص من الترددات السلبية، فمثلا حياة عازمة على الخروج من دوامة القيل والقال والغيرة والحسد التي تعيش وسطها: "سأكنس عتبة الباب لعلني أجد راحة البال". مريومة تخلصت فعلا من الأشخاص السامين في حياتها: "2022 سنة سقوط الأقنعة، فقد اكتشفت أن الأذى كان يأتي من أقرب الناس، وأدركت أن الصداقة سراب في هذا الزمن الموحش، سأركز في العام الجديد على نفسي وفقط، أروح عنها وأدللها". المتفائلات للعام الجديد كثيرات، فهادية تتمنى أن تمضي السنة الجديدة كالسنة التي سبقتها في صحة وعافية وهناء، مريم أنهت للتو مذكرة التخرج وستقف هذه الأيام أمام لجنة الأساتذة كي يتقرر مصيرها، غير بعيد عن حي التفوقات تقطن أحلام إيناس المتخرجة حديثا من الجامعة: "أنا متحمسة للعمل وتحقيق

في بوابة المتشائمات، تقف الكثيرات ممن أتعبتهن السنة الفارطة، نهال تتحسر: "مرت علي سنة حزينة وبأخبار سيئة.. أتمنى أن أضمد أحزاني في العام الجديد". أمينة، تتمنى أن تشفى في السنة الجديدة من مرضها بعد عمليتين جراحتين في 2022، سولاف، ترسم واقعا أسود لحياتها: "نمشي بلا أهداف للأسف، واقعنا مرير ومستقبلنا غامض". سيرين، في العشرين من عمرها، تتكلم كامرأة عاشت عمريين: "لم أحقق شيئا يذكر هذا العام، لكنني نويت أن يكون العام الجديد عام توبة واقتراب من الله". أم سالم، قد تبخرت آخر أحلامها في جدار البيروقراطية: "14 سنة وأنا أحلم بشقة تسترني ولكن هذا الحلم لم يتحقق ولن يتحقق حتى بعد 100 عام". أليس هذا التشاؤم معديا كفيروس كورونا البائد، الكثيرات لا ينتظرن شيئا من العام الجديد، المطلقة بسبب رجل عريب، والمأكثة في بيت تنتظر الخلاص على شكل فرصة عمل، وطالبة العلم التي لا أحد يجبر خاطرها كي تواصل تعليمها، والعانس التي تحلم بظل رجل بلا ظل.. كلهن في جراب واحد، لا أحلام ولا تمنيات ولا طموح.. سؤال يلح علي: "متى استكانت الجزائرية ومن كسر فؤادها كي لا تعني الحياة لها شيئا؟" وبعيدا عن السوداوية، تتشبث البعض بقشة الأمل، مونيّا تنتظر تحقيق مشروعها في 2023: "أريد أن يرى مشروعني النور، أنا أحتاج إلى النجاح لأشعر بالسعادة ولا أظنني سأجدها حاليا في الزواج". نور الهدى متفائلة بالعام الجديد، فقد انتهى عامها بحصولها على ترقية في العمل: "سأجتهد

هل يجوز الكذب الأبيض بين الزوجين؟

يتخذ بعض الأزواج ما يسمى بالكذب الأبيض في الكثير من المواقف، فقد علموا أنه لا ضرر في ذلك مادام من أجل الحفاظ على استقرار الأسرة والحفاظ على المودة بين الطرفين، كما يستعمله الكثير من الناس للإصلاح بين المتخاصمين وفي الكثير من المواقف الأخرى، التي من شأنها إتمام الصلح ونشر المودة بين الناس.. وللتطرق إلى هذا الموضوع، وجب استقراء بعض الآراء من أجل الوقوف على حقيقة الكذب الأبيض وماهيته بين الناس، وفيما يستعمله الأزواج خاصة، مادام يقوم على مبدأ الحفاظ على المودة والمحبة بين الأسر.

تهز استقرار العائلة، أو يقر بعض الأشياء قد تكون دافعا إلى خلق الألفة أو المودة والحب بين الزوجين، أي مادامت هناك نية صادقة في الخير، فلا حرج في هذا الكذب، الذي يبقى أبيض لا يشوه العلاقة، على حد قوله.

يختلف الناس في الحكم على هذا الموضوع، لأن أحد طرفيه الكذب، والكذب عند الكثير من الناس منبذ مهما كان الهدف منه، حتى ولو كانت هناك الكثير من الوضعيات والمواقف التي تتطلب هذا الكذب، لكن، حينما يصل الأمر إلى العلاقة الزوجية، يصعب الحكم.

الوقت، إلى عادة يصعب التخلص منها. وهذا، ما وقع فيه الكثير من الناس، حينما استسهلوا هذا الأمر، بدعوى الكذب من أجل الحفاظ على الاستقرار والمودة بين الأزواج، وإذا كان حقيقة هو كذب أبيض، فلم لا يتصارع الزوجان في ما بينهما، ويتجنب الكذب، مهما كان نوعه؟ تختم نادية حديثها في هذا الموضوع.

غير أن محمد يذهب عكس ما ذهبت إليه نادية، ويقر أنه في بعض الأحيان يجب استعمال الكذب الأبيض من أجل الحفاظ على استقرار الأسرة، لكن ليس في كل الأحوال، فقط حينما يرى أحد الطرفين بأنه من الواجب اتخاذ هذه الطريقة لتجنب المشاكل داخل الأسرة.

ففي بعض الأحيان مثلا، ينفي الزوج بعض الأمور التي يراها قد تكون السبب المباشر في وقوع مشاكل أو أمور قد

يختلف الناس في هذا الموضوع، بين من يرى بأن الكذب مهما كان نوعه فهو محرم شرعا، سواء ما كان بين الزوجين أم في كل التعاملات بين الأشخاص، وحتى وإن كان من أجل الصلح.. ولا يهتمون بهذا الأمر، حيث تعتقد نادية أن من يعتمد على الكذب، سيتحول عنده، مع مرور



لماذا عادوا؟

مهاجرون يستقرون بالوطن بعد سنوات من الغربة

يهجر الناس أوطانهم بحثاً عن الرفاهية والتطور، يتركون الأهل والأحبة طمعا في الغنى وتغيير الظروف الاجتماعية. يحصل هذا عادة في السنوات الأولى من العمر، ثم يكبرون ويرتبطون وينجبون، ليكتشفوا أن هناك أمورا أخرى قد تستحق العيش في أوطانهم الأصلية.

تربية الأبناء على الدين وضمن عدم انحرافهم وسط الأهل والمعارف

غادر عبد القادر، مهندس البرمجيات، أرض الوطن في 2001.. كان حينها في العشرينيات، عمل بجهد وكون رصيذا محترما في أمريكا، وتعرف على جزائرية تزوجها وأنجب منها بنتين، مرت السنوات قبل أن يقرر العودة إلى الجزائر

منذ شهور.. فقد شعر بأن بنتيه اللتين تعيشان المراهقة في بلد غربي مهددتان بالانحراف، يقول: "الفكرة كانت لزوجتي، التي اقترحت أن نعود إلى أرضنا، ونستغل وجود الأهل والسنوات الأخيرة مع الوالدين المريضين، فقررت العودة نهائيا بعد ثلاث سنوات من التفكير والترتيبات". إن أكثر ما شجع عبر القادر وزوجته على ترك أمريكا مؤخرا، هو انتشار المساجد هنا، واستخدام اللغة العربية، يقول: "أرقتني فكرة أنني أقدم بنتي إضافة إلى المجتمع الأمريكي، أحب أن أراهما بالحجاب يقيمان الصلاة التي تألفناها بين العائلة، لا أتقبل فكرة أن تخرجنا عن طوعي مبكرا بحجة القانون والحرية".

الحياة الصعبة بين الطقس وغياب فرص العمل

تقيم كهينة من تيزي وزو رفقة أطفالها الثلاثة في كندا، منذ سبع سنوات، حصلت على عمل هناك، وسجلت أبنائها في مدارس محترمة، ووفرت سكنا، استقرت حياتها أخيرا بعد وفاة زوجها وهجرتها، بقي مشكل واحد غير مجرى حياتها، وأعادها إلى نقطة الصفر، إلى دشرة معدومة انطلقت منها يوما، تقول: "بدأت الحالة الصحية لاثنتين من أبنائي تتدهور، أصيبا بمشاكل في الجهاز التنفسي، ومرض ابني الأكبر بمرض نادر يصيب الجلد، من شدة الصقيع.. السيئ، أن علي انتظار دوري في المصحات، من الصباح حتى الليل أحيانا، وأضيق عملي على الأقل مرتين أسبوعيا للعلاج، وتكاليفه مرهقة ومستنزفة، لم أتمكن من تحمل كل هذا بمفردي، تمنيت البقاء في كندا، لكن الطقس جعلنا نغادر" مع هذا، تنوي كهينة

ترك أطفالها في الجزائر لدى والدتها، والهجرة من جديد لاحقا، خاصة أن أحوالها تزداد سوءا ولا تجد عملا مناسباً. أما عمار، الذي انتقل من سطيف إلى دبي، بحثا عن العمل والاستقرار، فقد لبث هناك 14 سنة، يقول: "لم يكن طقس الإمارات الحار يزعجني كثيرا، لكن، عندما نقلت زوجتي للعيش هناك، أقنعتني بالعودة إلى الوطن، من كثرة تدمرها أصبحت أنتبه إلى الحرارة والرطوبة، وأنزعج من كل شيء.."

الانفصال غربة بعد الغربة

يهاجر الكثير من الشباب، في السنوات الأولى بعد الزواج، لتأسيس حياة جديدة في الخارج، حيث تتوفر سبل العيش الكريم والرفاهية، يحملون حلما وريدا، ومخططات جميلة تجمعهما، لكن قد تشاء الأقدار وتفرقهما في الغربة، كما حدث مع منال: "تزوجت أسبوعا بعد تخرجي، وركبت الطائرة باتجاه فرنسا في ثالث أيام الزفاف، ثم عملت ممرضة في مستشفى خاص، وأتممت دراستي هناك، بالمواظاة، كان زوجي يعمل في شركة توصيل، ويصمم هويات بصرية للمحلات وأصحاب المشاريع، لم نكن نلتقي كثيرا، وشعرنا بأن حياتنا باردة، أصبحنا نتناقش كثيرا حول المصاريف، وزادت اختلافاتنا على الإنجاب والاستقرار حتى انفصلنا.. لم أشعر كيف مرت سنتان هناك، شعرت وهلة بأنني في حاجة ماسة إلى العودة إلى وطني.. بعد الانفصال زادت غربتي، لم أكن أملك وقتي بالأساس، لذلك، لم يكن لي أحد هناك سوى زوجي، على عكسه هو تماما كل عائلته في فرنسا".





كيف يمكن ترميم العلاقة الزوجية بعد الخيانة؟

في آيات منسوبة إليه، يقول الإمام علي- كرم الله وجهه-: "واحرص على حفظ القلوب من الأذى ... فرجوعها بعد التنافر يصعب إن القلوب إذا تنافرت وذهبا ... شبه الزجاجة كسرها لا يجبر" والأكد، أن أقسى ما يكسر القلب ويحطم الفؤاد هو خديعة الخيانة الزوجية. فهل يستحيل بعدها جبر الشرح الحاصل في العلاقة ؟ أم إنه يمكن لملمة شظايا القلب المكسور والثقة الضائعة وترميم الزيجة؟

ردود فعل متأرجحة

رغم أن صدمة الخيانة الزوجية تبقى واحدة في كل الحالات، إلا أن ردود فعل المغدورين تتباين وتتأرجح ما بين مقت الطرف الخائن والعزم على الانفصال عنه، وما بين زيادة التعلق به والخشية من فقدانه بصفة نهائية والسعي لمحاولة استعادة حبه وإرجاعه إلى كنف العلاقة الزوجية. أما رد فعل الطرف الخائن حين اكتشاف أمر خيانتة، فغالبا ما يتسم بالخوف وترقب العقاب المنتظر. ولكن، ماذا بعد افتضاح الخيانة؟ أي: هل تنكسر الروابط تماما بين الزوجين، حتى وإن استمرا مع بعض لأجل الأولاد مثلا؟ أم إنه يمكن ترميم العلاقة والتعافي من أعراض وأوجاع صدمة الخديعة؟

"يستحيل أن أتعافى من وجع خياناته المتكررة لي"، هذا ما تؤكد ناريمان، رغم مرور أكثر من 30 سنة على زواجها من زير النساء إبراهيم، الذي تؤكد أنه خانها لأول مرة في الأيام الأولى من شهر العسل مع إحدى قريباته، التي اتضح أنه كان على علاقة معها قبل أن يجمع بينهما النصيب. ورغم مرور عقود زمان على ذلك، إلا أنها كما تقول: "لم أنس ولن أنسى مرارة ذلك

الشعور بالخديعة والغدر والطعن في أنوثتي، خاصة أن أساس علاقتنا أصبح هشا من يومها وقائما على الشك والتخوين وانعدام الثقة."

كيف تتعافى من جرم الخيانة الزوجية؟

وعلى عكس ما يحزم به الكثير من ضحايا الخيانة الزوجية، فإن الأخصائية النفسية، هناء معروف، مديرة مكتب الاستشارات الأسرية والنفسية بتيبازة، تؤكد أنه يمكن التعافي من جرح الخيانة الزوجية وترميم الزيجة عبر اتباع الإرشادات التالية:

توقف عن التفكير المستمر في الخيانة وتفصيلها، حتى لا يختل نظام حياتك، فتصاب بالأرق، وفقدان الشهية، وقلة النوم.

امنح بعضكما مسافة أمان وزمان كافية، وكفيلة بامتصاص واستيعاب الصدمة، لتفادي الانفعالات العنيفة والردود المتسارعة.

فضفض وُبَّح بأوجاعك إلى بعض الأهل أو الأصدقاء الجديرين بالثقة، وممن يتسمون بالخبرة، والحكمة والحياد لتوجيهك. فتش عن نفسك، طارد أحلامك ومارس

هواياتك، واشغل وقتك بما يلهيك عن الانغماس في وجع الخيانة كالتقاءات العائلية. عزز ثقتك بنفسك ولا تجلد ذاتك، فلست الملام، والعيب ليس فيك بالضرورة. لكن، استدرك تقصيرك إن اكتشفته.

لا تتعجل في قرار الانفصال، وامنح نفسك الوقت الكافي للتعافي من وجعك، فقد تختار عندها الاستمرار وترميم الزيجة.

ركزا على إعادة بناء الثقة وتوطيد دعائم الإخلاص، عبر الالتزام بكل ما من شأنه أن يعطي ضمانات للطرف المخدوع.

اطلب مساعدة مستشار أسري أو خبير في العلاقات الزوجية، ليعمل على تحليل أسباب ما وصلتما إليه من نكوص في العلاقة، ومن ثم تحديد الحلول ومسار التعافي.

عليكما بالحوار ثم الحوار لمعرفة أسباب الخيانة وعلاجها حتى تصفو القلوب والنفوس وتستقر البيوت.

رغم مرارة الألم، إلا أن فسحة الأمل في تصحيح مجرى العلاقة تبقى قائمة. لا، بل ويمكن أن تولد علاقتهما من جديد، وعلى أرضية أقوى وأمتن من السابقة للخيانة. فرب ضارة نافعة.

قُربه نار وفراقه دمار

الحبيب النرجسي.. ضلع ثالث للظلام

لقد راح الحديث، في السنوات الأخيرة، عن النرجسية. وكثر التحذير من مغبات وعذابات التورط في علاقة حب أو زواج، مع الشخص النرجسي، الذي يتم وسْمُهُ بعدة سمات واضطرابات نفسية وسلوكية بغيضة وخطيرة، حتى يُخِيل إليك أنه التوأم السيامي للشيطان. فما الذي يجعله بذلك السوء يا ترى؟ وكيف تعرف إن كنت عالقا في علاقة غرامية أو زوجية مع حبيب نرجسي؟

عاشق نفسه

النرجسية، كلمة يعود أصلها إلى أسطورة يونانية، تقول إن شابا يدعى نركسوس، كان آية في الجمال، نظر إلى وجهه ذات مرة في الماء، فوقع في حب ذاته إلى درجة الموت. وهي ضلع من أضلاع ثالث للظلام، أو المثلث المظلم، الذي يضم ثلاث سمات شخصية سلبية، يميل أصحابها إلى أن يكونوا قساة ومتلاعبين. وهي: السايكوباتية، الميكيفيلية، والنرجسية التي تمثل اضطرابا مزمنًا في الشخصية يتسم بحب استثنائي للذات واهتمام مبالغ بها، مع أنانية كبيرة وتعال وغرور، إضافة إلى رغبته في فرض رأيه، والغش والاحتيال، والغيرة الشديدة من نجاحات الآخرين... إلخ.

ما صفات الحبيب النرجسي؟

هو شخص خبيث جدا، مصاص طاقة، يقتات على وجود البشر في حياته، ويحاول جاهدا إعطاء الناس صورة مغايرة تماما عما هو عليه في الحقيقة.. يقول الأخصائي النفسي، محمد أمين غريش، واصفا

الأكبر، بعد التورط في علاقة زواج أو حب مع النرجسي، أنه حتى حين قيامك بقطع علاقتك به أو محاولتك الخلاص منه، فإنك لن تسلم من أذاه وتلاعباته، لأنه حينها سيتبع بعض الاستراتيجيات للانتقام منك، أو لمحاولة الاستحواذ عليك مرة ثانية ومنها:

حملات تشويه منظمة، فالنرجسي لا يتقبل الرفض، لهذا، إن تركته فسيعمل على اختلاق أكاذيب عديدة عنك، لتشويه سمعتك. يدعي أنه هجرك، حيث سيخبر الجميع بأنه هو من بادر بقطع العلاقة معك، حتى وإن كنت أنت من فعل ذلك.

سوف يطاردك كظلك، ويلاحقك أينما ذهبت، لأنك بالنسبة إليه مصدر الإمداد الذي يُغذي افتتانه وإعجابه بذاته.

لعب دور الضحية، فسيكذب ويدعي المرض، أو إنه في ورطة، لتتعاطف معه وتعرض عليه المساعدة.

يستغل أهلك وأصدقائك، ويُقنعهم بأنه على صواب ويستخدمهم للضغط عليك والتحكم فيك من جديد. الاعتذار الكاذب، حيث سيحاول جاهدا إعادتك إلى دائرة الإساءة، فيرسل إليك هدايا أسف واعتذار.

اهرب منه كفارك من الأسد

رغم أن أسباب اضطراب الشخصية النرجسية لا تزال غير مفهومة على وجه الدقة، إلا أن هناك عدة افتراضات لذلك، كالترية الأسرية السيئة القائمة على الاهتمام المفرط أو الانتقاد المستمر للطفل، إضافة إلى العوامل الوراثية والعصبية. ولأنه ليس من الممكن اكتشاف الشخصية النرجسية قبل التورط معه لأنه يتبع استراتيجية خسيسة للإيقاع بضحيته، التي تسمى دورة الإساءة النرجسية، حيث تبدأ بإغراقك في الحب الزائف، فإنه ينصح بالابتعاد عن الشخص النرجسي حين اكتشاف أمره، لأن الحياة معه مستحيلة، كما يؤكد الدكتور غريش، أو الضغط عليه للحصول على استشارة ومساعدة نفسية متخصصة.

النرجسي، بأنه: "يرتدي قناع الشهامة، اللطف، الوفاء، الوثاق من نفسه. في حين إنه استغلالي، حقود، مهزوز، خائن وكاذب." أما في إطار العلاقات العاطفية، فيمكننا تمييز الحبيب أو الزوج النرجسي عبر مجموعة سمات: "فالحب بالنسبة إليه هو طريقة للإحساس بالاحترام والتقدير والحب لذاته، كما أنه يحاول فرض سيطرته على الطرف الآخر، ويتعدى على حريته ويرفض مشاركته القرار في ما يخص علاقتهما العاطفية، ويسيء فهمه دائما ولا يتعاطف معه، بخيل في مشاعره. يحترف الابتزاز العاطفي، إذ يغتنم حب الآخر للتلاعب به والتحكم في سلوكياته. يضطهده عاطفيا، جسديا، وجنسيا للهيمنة عليه، مستخدما أساليب عديدة، كالشتم والنقد اللاذع والمعاملة الصامتة والتهديدات المستمرة."

تشهير ومطاردة.. عند قطع العلاقة

والعضلة





"الشاف
شهرزاد"
أنا من
تستحق
لقب
سفيرة
المطبخ
الجزائري!

بطلة روايات "ألف
طبق وطبق"
في حوار شامل
وحصري مع
"الشروق العربي"

في حوار قريب من القلب، عفوي وصريح، دون
"روتوشات" أو مكياج من الداخل أو الخارج،
سنروي لكم قصة "شهرزاد" التي لا يعرفها
أحد!! شهرزاد بطلة رواية "ألف طبق وطبق"
في حوار كان سقفه الصراحة.. جوهره تفاصيل
نجاح، وظاهره امرأة قطعت شوطا كبيرا في
مجال عوالم المطبخ.. هو حوار ستتحدث فيه عن
علاقتها بزوجها وأبنائها، مهنة الطب التي تخلت
عنها، مغادرتها قناة "سميرة تيفي"، لماذا تعتبر
نفسها الآن بلقب سفيرة المطبخ الجزائري لدى
العالم، أطباق جدتها و.. و.. تابعوا!

• لن أسكت عما حدث لأن مواقع التواصل الاجتماعي "ماشني غابة!" • زوجي اعتبره نصفي الثاني فهو الأب والصديق والأخ والمدير والناصح والحبيب

هي رسالة أعتبرها نبيلة.. كان من الممكن أن أكون طبيبة شاطرة، لكن طبيعة من بين آلاف الأطباء. لكن، شاف شهرزاد "صوت المطبخ الجزائري"، وكل ما قدمته إلى حد الساعة، "كاين وحدة" بكل تواضع.

** من يعرفك عن قرب، أكيد يعرف دعم زوجك الكبير لك.. ماذا عن علاقتك به وبأبنائك؟

- أنا وزوجي لدينا قرابة 20 سنة زواجا، وكأننا تزوجنا البارحة فقط. أعتبره نصفي الثاني، الأب والصديق والأخ والمدير والناصح والحبيب.. هذه العلاقة كبرت مع الوقت، ونضجت لكي تصل إلى ما هي عليه الآن، أنا تغيّرت وهو تغيّر كذلك، كل واحد منا قطع مشوارا نحو الآخر. تعرف أهم شيء في أي علاقة، وخصوصا العلاقة الزوجية، ليس الحب حتى ولو كان مهما، لكنه الاحترام.. أن تعيش مع شخص يحترمك، يحترم وجودك، يحترم أفكارك، حتى وإن لم يتقاسمها معك، يحترم حتى أحلامك.. يحترم هذه العلاقة المقدسة بين شخصين جمعهما القدر، ليكملا حياتهما معا. زوجي "ماشني من النوع اللي يقولك أوكي أخدمني بصّح دبّري راسك مع أولادك". بالنسبة إلى أولادي: أليان وأدم ونهام، كبرت معهم وعلاقتي جميلة معهم.. أنا أعتبر أنه لكي تنجح في تربية أولادك، يجب أن تعيش سنهم، أن تفهم لغتهم، أن تحترم كيانهم وخصوصية كل واحد منهم.

** أين وصلت الدعوى القضائية التي رفعتها ضد أحد المخرجين؟

- الدعوى القضائية "راها ماشية"، لن أسكت عما حدث، لأن مواقع التواصل الاجتماعي "ماشني غابة". أولا، هذا الشخص سمح لنفسه بالتكلم باسم القناة، وادّعى أن القناة استغنت عن خدماتي.. وهذا كذب. أنا من ترك القناة، لأسباب لا أريد الحديث عنها، لأنها شخصية وبيني وبين القناة. تصوّر لمدة ست سنوات، كنت tête d'affiche للقناة، التي أحترمها، وقدمت فيها حصصا ناجحة، وكنت مبرمجة في توقيت جيد جدا.. هذا الشخص، يدّعي أنني لست "شاف" ولا أحسن قلبي بيضة!! هل رأيت تعليقا وافترء أغبى من هذا.. وما زاد الطين بلة، أنه اتهمني وكذلك باسم القناة في أشياء خطيرة. صراحة، ليست هناك وقاحة أكثر من هذا.. عموما، هو أساء إلى القناة بما قاله أكثر مما أساء إلي.



تركتُ الطب لأنني أردت التفرغ لتربية أولادي أولا !

** بعد سنوات من تخليك عن مهنة الطب في مقابل تفرغك للمطبخ.. بينك وبين نفسك، هل ندمت على هذا الاختيار؟

- في الحقيقة، لم تسر الأمور بهذا الشكل.. فأنا لم أتخل عن الطب من أجل المطبخ، تركت الطب لأنني أردت التفرغ لتربية أولادي أولا. وثانيا لأنني فقدت الشغف الذي كان عندي لهذه المهنة.. بعدها وفي الفترة التي كنت منشغلة فيها بتربية الأولاد جاءت الرغبة في المطبخ. أول عشق كان للحلويات الجزائرية، ومن بعدها كان شغفي بالمطابخ العالمية، إلى أن اكتشفت أن المطبخ الجزائري الترويج له شبه معدوم تماما، وخصوصا في بلد كفرنسا، فاعتبرت هذا الأمر فشلا.

** يعني استبدلت الطب بشغفك بالمطبخ..

- ترد ضاحكة: تماما.. وسأقول لك شيئا مهما، أنا كنت من الأوائل "الذين سخروا جزءا كبيرا من موقعها les joyaux de Shérazade لهذا الشيء". كنت "أول وحدة تحكي عن الحرية الجزائرية وطواجين الغرب الجزائري". كنت أول جزائرية تقدم وصفات جزائرية على قناة فرنسية، أول جزائرية لديها كتاب عن المطبخ الجزائري في فرنسا و.. بالتالي، عندما اختفى شغفي بالطب، نما بعده شغفي بالمطبخ، وخصوصا شغفي بالترويج للمطبخ الجزائري.

• أول عشق في حياتي كان للحلويات الجزائرية ومن بعدها كان شغفي بالمطابخ العالمية..



التحاقى بمجمّع "الشروق".. كان من المفروض أن يتم منذ عدة سنوات!

**** بعد نحو سنة من تعاملك مع مجمّع
"الشروق"، كيف تقيّم الشاف شهرزاد
اليوم تعاونها مع القناة؟**

- تصوّر أنه كان من المفروض أنني أعمل مع المجمّع منذ سنوات، وتحديدًا من وقت السيد علي فضيل- رحمة الله عليه- لكن القدر شاء غير ذلك. واليوم، بعد التحاقى بالمجمّع، والحمد لله، أرى بأن الأمور "ماشية تمام"، لأن هناك تواصلًا. كما أن الهدف الأول والأخير هو تقديم عمل جميل يرقى إلى تطلعات المشاهد.. رمضان الماضي، قدمنا برنامجًا رائعًا بأن معنى الكلمة، وبشهادة الجمهور.. أول "تولك شو" في الطبخ، وإن شاء الله القادم أجمل في إنتاج برامج طبخ أقوى، وخصوصًا برامج تخدم الترويج للمطبخ الجزائري.

أو التي تستحق لقب سفير(ة) للمطبخ الجزائري؟

- بكل تواضع أنا، ومن دون مزح، كاين الكثيرات اللي- الحمد لله- راهم يشتغلوا على هذا الشيء، لكن راح نحكي عن نفسي.. أظن أنني الجزائرية الوحيدة اللي كان عندها تواجد في قناة فرنسية، تواجد في قناة bien gourmet للوطن العربي وcuisines في دول إفريقية.. تواجد على قنوات جزائرية، وتواجد على مواقع التواصل الاجتماعي بالملايين.. شوف.. أنا لا أقول إنني أحسن شاف، لكن ممكن نكون أحسن واحدة تحكي على المطبخ الجزائري مهما كان الشخص اللي قدامي بالعربية والفرنسية، بالنسبة ليّ هدي في الحياة هو توصيل صوت المطبخ الجزائري.

** من ورث حب الطب من أولادك ومن ورث حب عالم الطبخ والمطبخ؟

- صراحة لا أدري.. الكل ذواقين ما شاء الله، لكن أكثر واحد يدخل للتعليق على الأطباق هو "نهام" آخر العنقود، جمهوري يلقبونه بالفيلسوف. لما ما نكون حاضرة ولا الوالد ما يكون حاضر آدم يحضر لإخوته بورغر، باسطل... أليان كانت حاضرة في رمضان في المطبخ لما اضطررتني ظروف العمل إلى البقاء في الجزائر، كانت تحضر لهم تحليات ومقبلات، يعني كل واحد يشارك بطريقته (تضحك).

** أكثر مطبخ أحبته شهرزاد وتراه أيقونيا؟

- بلا شك مطبخ جدتي رحمها الله، تصوّر ما زلت أشم رائحة خبزها في بسكرة أين كانت تقطن. كانت رائحة "المبسس" و"الملوي" تداعب أنفي، بمجرد أن أفتح بوابة الحوش الكبير، كان طبخها بسيطًا لكن لذيذًا للغاية، كانت حين يأتي موعد الأكل تطلب منا "نتربعوا" حول المائدة (تضحك).

** "أم وليد" حالة أم ظاهرة، وهل ترين بأن نجاحها سيستمر؟

- "أم وليد" هي حكاية نجاح امرأة جزائرية آمنت بنفسها وعملت جاهدة لذلك. "ما فيش نجاح يجي من عدم"، الناس تشوف الجزء الظاهر من جبل الجليد ولا ترى كل الجهد والتعب وراء ذلك. والشعب الجزائري الله يبارك، من أكثر الشعوب نشاطًا على مواقع التواصل الاجتماعي، لأنه كاين غير الشعب الجزائري اللي يوصلك لـ 11 مليون على "اليوتوب".

أعتقد أن أم وليد فتحت الباب للكثير من الجزائريات اللي فتحو قنوات من خلال اليوتوب، بيّنو مهاراتهم، وكانت كذلك دخل مادي ليهم. أنا فقط نطلب منهم يركزوا على المطبخ الجزائري والوصفات الجزائرية، لأجل الترويج لكل ما هو موروث من المطبخ الجزائري.

** في رأيك، من هو أو هي "الشاف" الذي





• أنا أول من قدم وصفات جزائرية على قناة فرنسية و"أحسن وحدة حكات" على المطبخ الجزائري..

** أفضل برنامج طبخ كنت تتابعينه؟

- كل برامج الطبخ التي كانت تقدمها الأيقونة السيدة رزقي، رغم أنه آنذاك كانت قناة واحدة وبرنامج طبخ واحد ولم تكن هنالك كتب الطبخ في السوق.

كانت السيدة رزقي المرجع الوحيد في الطبخ الجزائري، حيث ربت أجيالا وأجيالا من ربات البيوت.

اسمي الحقيقي فاطمة الزهراء، وزوجي هو من اختار لي اسم شهرزاد!

** هل صحيح أن اسم "شهرزاد" اختاره لك زوجك؟

- صحيح، أنا اسمي الحقيقي هو فاطمة الزهراء، وشهرزاد هو اسم الشهرة، الذي عرفني به الجمهور، هذا الاسم جاء من وحي خيال زوجي، الذي حين سألته عن اسم مناسب لأنطلق به في عالم تقديم برامج الطبخ، وجدته يقول لي ودون تردد إن حلوياتي تشبه جواهر من ألف ليلة وليلة.. ومن هنا، جاء اختيار الاسم. (تصمت قليلا قبل أن تضيف): هذا الاسم يعكس شخصيتي تماما، فأنا مثل شهرزاد أحب أن أحكي وصفاتي.

** لو نسألك ما الذي يميز مطبخك عن بقية المطابخ، ماذا تقولين؟

- أنا أنظر إلى الطبخ كما الحياة بعيون طفلة، ألح الجمال في كل شيء حتى البسيط منه، وهذا ما قد يميز طبخي فهو بسيط لكنه نابغ من القلب. خذ مثلا: أنا أفضل الجلوس على "هيدورة" أمام "مايدة" بسيطة وأنا أتناول طبق طماطم بالببيض على التواجد في فندق خمسة نجوم أمام أرقى الأطباق وأترفها.

** ورغم هذا يُقال إن وصفاتك مكلفة..

- أعلم ذلك، بل ومن بين الانتقادات التي تصلني عبر مواقع التواصل الاجتماعي أنني شخصية مغرورة، وطبعا هذا الكلام ليس صحيحا قط.. بالعكس، أنا إنسانة متواضعة جدا، وأحمد الله على نعمه الكثيرة علي، منها موهبة الطبخ

لك شيئا مهما.

** تفضلي..

- لقائي بزوجي الذي هو أبو أبنائي كان تقليديا جدا، لكن حين عاشرته، اكتشفت فيه الرجل الحنون الذي يحتوي طرفه الآخر.. ولم يخب ظني فيه أبدا، فقد أبهرني بثقافته الواسعة ومعرفته.

** ماذا أضاف الطب إلى طبخك؟

- صحيح أنني درست الطب ولم أكمل مسيرته، وهناك من لأمني على ذلك، لكن في تصوري الشخصي أعتقد أن الإنسان الذي لا يعمل بشهادته اليوم، فإنها قد تفيد حتما في المستقبل بأي شكل من الأشكال. بالنسبة إلى سؤالك، نعم الطب أضاف لي لأن إلمامي به أفادني في اختيار الطبخ الصحي والتفريق بين المضر والنافع، رغم أنني لست مشهورة بالأكل النباتي أو الصحي. كما أن الطب كتخصص علمي، أفادني في تسيير عملي بعقلانية وقبول كل أنواع التحديات.

** هل تشاركون حياتك مع الناس عبر

مواقع التواصل الاجتماعي؟

- أنا لست من النوع الذي يحب مشاركة الآخرين حياته في السوشل ميديا، لكنني أتعمد إظهار بعض الجوانب منها.. مثلا علاقتي مع أولادي، وهذا بهدف تشجيع الأمهات على ربط أواصر الثقة مع أبنائهم، أو مثال عندما أنشر يومياتي في السفر، فأنا لا أفعل ذلك بهدف التباهي، بل لمشاركة تفاصيل جميلة اكتشفتها، وأيضا للتعريف بالثقافات العالية، ولو سألتني بالطلق عما يقدم من محتوى بصفة عامة عبر السوشل ميديا، فالؤكد أنني لا أحب بعض ما يقدم الآن، لأنه بيع الوهم للناس من خلال تقديم حياة مزيفة.

• "أم وليد" هي حكاية نجاح امرأة جزائرية آمنت بنفسها وعملت جاهدة لذلك.

واضفاء روجي على أي وصفة.

** هل أنت مع مقولة "للوصول إلى قلب الرجل يجب المرور بمعدته"؟

- أكيد، أنا مع هذا الرأي، لكن مفاتيح الرجل كثيرة والطبخ مفتاح من بينها، أن تُعدي أكلة زوجك المفضلة دليل حب، خاصة في الفترات العصيبة التي يمر بها، أنا مثلا لا أحب "البوزولوف" ولا أطيق رائحته.. لكن زوجي يحبه إلى درجة الهيام، فأعده له عن طيب خاطر.

** على ذكر زوجك، أي رسالة توجهينها إليه من خلال هذا الحوار؟

- أولا، أنا أحب زوجي ولا أخجل قط من القول إنني تعلمت منه الكثير، ومع الوقت اكتشفت أنه حتى في لحظات غضبه ما كنت أشعره هو ليس سوى خوف عليّ وحرص على ألا أتأذى من شيء. أصارحك القول، أنا لا أتخيل حياتي من دونه، إنه أفضل زوج وأفضل أب.. ثم سأقول

• لست من النوع الذي يحب مشاركة الآخرين حياته في السوشل ميديا..

النساء البلطجيات مجرمات..

شعارهن: كل ممنوع مرغوب

البلطجية، هو لفظ دارج في اللغة العامية بالكثير من الدول العربية، ويعود أصله اللغوي إلى اللغة التركية، ومعناه حامل السلاح، أما اصطلاحاً، فهو يُشير إلى أي شخص يحترف التهريب والتنكيل بالآخرين للاستيلاء على ممتلكاتهم بالقوة.

جريمتهما في لحظة انطفاء ودافع كبير يدفعها إلى إتيان ذلك الفعل الإجرامي.

بينما المرأة البلطجية تنفذ جريمتهما تحت طائلة أن كل ممنوع مرغوب. إذ لها القدرة على ارتكاب أبشع الجرائم وعلى إتيان أي سلوك إجرامي والتمادي في تنفيذه، كما لها القدرة على تجاوز القوانين وضربها عرض الحائط، وعدم الاكتراث لما سيحدث لاحقاً، خاصة في ما يتعلق بالتجريم والعقاب الذي ستنااله تلك البلطجية المجرمة.

نادرة الوجود

لحسن الحظ، هذه المرأة قليلة التواجد في الحياة الاجتماعية، وقلما نصادفها، لأن المرأة، بحسب الدراسات الأكاديمية، تسعى لأن تظهر بمظهر مقبول اجتماعياً. وتواجد هذا النموذج غير مُحبب في المجتمع، وبالتالي، تندّر وتتناقص فرصة ظهورها كنموذج سيئ في الحياة

أو بمعنى آخر، هو استعمال العنف والقوة من أجل التهريب والترويع والتخويف، للحصول على مكاسب معينة. ويطلق أيضاً حتى على من يقمع رأي الغير.

أما ظهور مصطلح البلطجة في الجزائر كتعبير جديد، فقد بدأ، بحسب بعض المختصين، مع ظهور ثورات الربيع العربي في تونس ومصر وليبيا واليمن. أما البلطجة كسلوك ذكوري، فهو قديم ومعروف بمجتمعنا بعدة تسميات أخرى، كعصابات الأحياء مثلاً.. ويؤشر ويدل على الحقرة بجميع أنواعها، والاعتداء المنهج، والسيطرة والسطوة لإيذاء الغير وسرقتهم. لكن، ما ليس قديماً، وما استجد في عالم الجريمة ببلادنا، فهو ظهور مصطلح وسلوك البلطجة النسائية.

فالمرأة لم تكتف بمناطحة ومنافسة الرجل في إجرامه، وإنما حتى في بلطجته. فلم يعد من المستغرب أن نسمع بإلقاء مصالح الأمن القبض على عصابة تقودها امرأة، أو من ضمن أفرادها نساء بلطجيات. فما المقصود بالمرأة البلطجية؟ وما الفرق بينها وبين المرأة المجرمة؟ وما الظروف والعوامل التي جعلت منها كذلك؟

بلطجيات لا يكثرن للتجريم والعقاب

المرأة البلطجية، كما توضح الدكتورة مزور بركو، أستاذة علم النفس العيادي وعلم الاجتماع الجنائي بجامعة باتنة 1، هو مصطلح مستحدث في مجال العلوم الجنائية، ويدل على قدرة المرأة على إتيان أي سلوك إجرامي دون الاكتراث للقوانين والتشريعات الرادعية المعمول بها لمحاربة الجريمة والانحراف. والفرق بينها وبين المرأة المجرمة، أن هذه الأخيرة تقترب

اليومية. ولكن هذا لا ينفي وجود ذلك الصنف من المجرمات، تُضيف محدثتنا قائلة: "فلقد صادفت بعضهن في السجن، في أثناء إجرائي دراسات أكاديمية حول إجرام المرأة، مثلما هي الحال مع زعيمة عصابة مشككة من إختوتها، كانت قادرة على فعل كل ألوان السلوك الإجرامي الذي لا يخطر على بال أحد. أما جرماً الذي دخلت جراه المؤسسة العقابية، فتمثل في سطوها على محل مجوهرات، بالتعاون مع إختوتها الثمانية. فحولوه في لحظة إلى عدم، إذ أفرغوه من كل المصوغات بصورة صادمة جداً. والعجيب، أنها كانت تُبرر فعلتها الإجرامية بقولها: "لو كان الصائغ يُخرج زكاة أمواله، لما تمكنت من سلب محله بسهولة. خسرت عليه يومين فقط، فكان المحل في خبر كان. ولولا الغبي أخي لما تمكنت الشرطة من القبض علينا."

مجالات إجرامها

وبالنسبة إلى الظروف التي تجعل هذه المرأة تأخذ صفة البلطجية، تضيف الدكتورة بركو، فهي متعلقة بالمحيط الذي نشأت فيه، حيث يمكن أن تدفعها التنشئة الأسرية الخاطئة، والمحيط الفاسد الذي نشأت فيه، إلى إتيان كل ألوان السلوك الإجرامي، واقتحام كل مجالات الإجرام من محاولات سرقة، إتلاف عتاد الغير، التعدي على الأشخاص والممتلكات، والقدرة على ممارسة الإجرام بكل أشكاله.

وهذا، تماماً،

ماتؤكدده

دكتورة علم

الاجتماع،

سعاد. ت،

التي تقول:

"إن بلطجة

المرأة تبدأ من

داخل أسرته،

حينما تتعلم وتنشأ

على فكرة أن البقاء للأقوى،

لا للأصلح، فتعود على أخذ

حقوق غيرها تحت طائلة العنف

اللفظي والمادي، لتمتد بلطجتها

إلى جيرانها ثم زميلاتهن في المدرسة

ومعلماتها، ثم المحيطين بها لتتوسع

تلك الدائرة فتشمل المحيط الذي تعيش أو

تتواجد فيه.."

ولمحاصرة انتشار مثل هذه النماذج المنحرفة،

تُشدّد محدثتنا على دور الأسرة والتنشئة

الاجتماعية الصالحة ودور وسائل الإعلام في

الكف عن الترويج للبلطجية كنموذج للقوة."



بعد التيك توك والإنستغرام

مقاطع "ريالز" على فايسبوك... الرصاصة الأخيرة

التطبيقات ومواقع السوشيال ميديا لا تنام. فهي في حرب دائمة على أخلاق المجتمعات، ومثل غرغرينا لا تهدأ إلا بتر آخر الفضائل، بعد هلوسات الإنترنت وفيلترات السناپ شات وهرطقات التيك توك، تأتي خزعبلات المقاطع الحية أو الريالز على فايسبوك. الشروق العربي، تلج التطبيق لتأتي لكم بالتقرير المكتوب التالي.

كاللغة الإنجليزية والفرنسية، يلتف صناع الرداءة لفيدويوهات الرقص والفاشن والجمال، فمثلاً يظهر الكثير من الحلاقين وهم يضعون المساحيق ومواد التجميل على الشباب، كما يظهر آخرون وهم يستعرضون معاطف نسائية للبيع بطريقة لا علاقة لها بالتسويق. البنات، صرن عارضات أزياء وعلى ريلزاتهن يتميعن بالطلات وأخريات يقلدن ما يفعله المرتبطون أو المتزوجون في العالم بسكاتشات لا مستوى لها، لكسب المزيد من التفاعل والمتابعين، لا يكي ولا تخف، فقد تزداد أسهمك غدا عند ميتا، وبينما يحظى مارك زوكربرج بالمالاير، ستكسب أنت سمعة سيئة ونفور الناس منك. المحتويات كثيرة لا نفع لها في معظمها.

فشاب في ريلز يقلد نطق الجزائريين بلهجات الوسط ووهران وعناية والشلف باللغة الإنجليزية بروح ماسخة، ومن ريلز إلى آخر، يتوالى الإسفاف..

تشتتم وتلك تتمكيج على الععلن، وأخرى تريك طريقة كسب المال من التسويق الهرمي. في ثانية من الشواني، تحسبه تيك توك، وفي وهلة يشبه يوتيوب، وفجأة تشعر بأنك في إنستغرام.. فهل تصوير فيديوهات فايسبوك التي تدعى العفوية وتنعكس الواقع لا الافتراض، القشة التي ستقصم ظهرنا.

مركب يفرق في اليابسة

بدأ كثير من شباب الفايسبوك في الجزائر في الالتحاق بركب الريلز، مع هجرة البعض من تيك توك، سيئ السمعة من الناحية محتواه إلى الفايسبوك الأكثر انتشارا مع إنستغرام، وهما موقعان ينتميان إلى شركة واحدة، هي ميتا فيرس. المحتويات المنشورة على الريلز ليست أكثر تميزا من تيك توك، بل قد ينشط البعض في الموقعين بنفس الرداءة والميوعة، فضلا عن التقليد الأعمى والبلاجيا الفاضح لمحتويات غربية لا تمت لعاداتنا وتقاليدنا بصلة. وبينما ينشر التميزون محتويات تعليمية

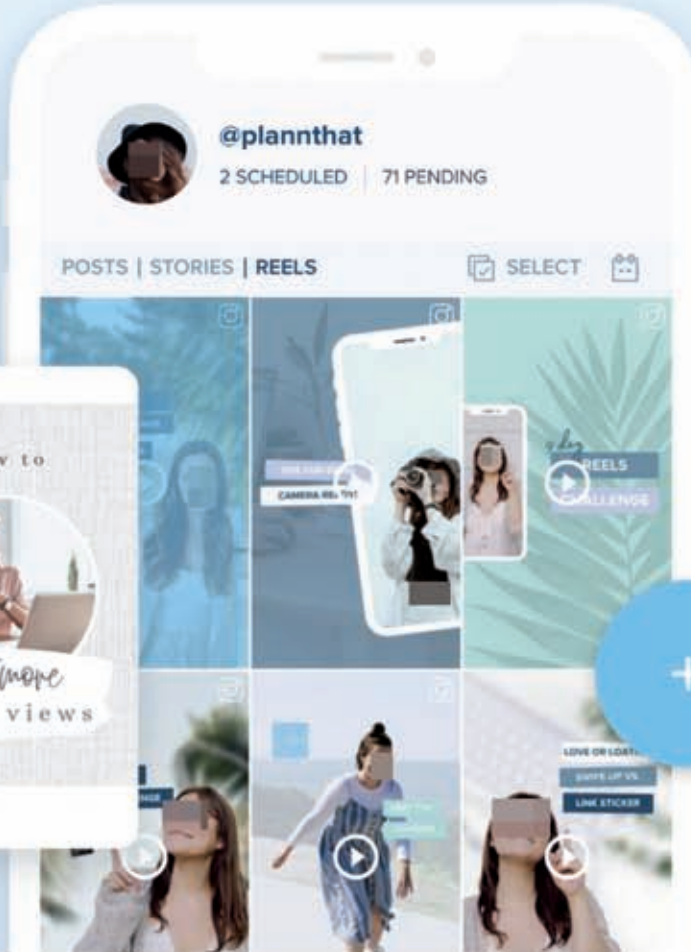
ما هو حقيقي على الفيسبوك؟

عبارة عن مقاطع فيديو قصيرة، تحتوي على موسيقى وصوت وتأثيرات وخيارات أخرى. يتمكن المتصفحو من مشاهدة مقاطع المبدعين وإنشاء ملفات خاصة بهم، لمشاركتها مع أصدقائهم ومع العالم. تدوم ستورياتهم لمدة 24 ساعة فقط (ما لم يتم حفظها في الستوريات المميزة). ولذلك، فهي موجودة بالفعل لتكون بمثابة أداة "سرد القصص". من ناحية أخرى، تظل مقاطع الريلز موجودة إلى أجل غير مسمى. إذا قمتم بنشر محتوى فيديو

ريلز على فايسبوك، يمكن جني المال من الإعلانات في أثناء البث. وهذا الجانب هو ما يستهوي الكثير من الشباب الجزائري، لخلق محتويات مختلفة على فايسبوك.

ولكن، لا يمكن لأي كان أن يجني مالا.. لكي

تكون مؤهلاً لهذا النوع من تحقيق الدخل، يجب أن تستوفي معايير معينة، مثل التواجد الراسخ على الفايس، الذي يترجم إلى ما لا يقل عن 10000 متابع على صفحتك.





يحملونهن وزر الطلاق أولياء ينصرون من طلقوا بناتهن

الألم قد يكون مضاعفا، حين تمر بمحنة ولا تجد الأقربين بجانبك، بل بجانب العدو.. وهذا ليس تطبيقا للمثل القائل: "اجعل عدوك قريبا منك"، كي تنقي شره. هذا الأمر قد ينطبق على المطلقة التي، بالإضافة إلى محنة الطلاق، تجد نفسها ضحية نيران صديقة من أوليائها بأنفسهم، الذين يقفون في الكثير من الأحيان إلى جانب الرجل، الذي "شرد ابنتهم وحرّمها من حقوقها". الشروق العربي، تقف أمام هذه الحالات في زمن لا تنصر فيه المرأة ظالمة أو مظلومة.

يحدث الطلاق لأنك تستحقين حياة أفضل بلا تعاسة وبلا ذل أو مع زوج آخر يقدرك حق قدرك". صابرينة، تشعر بوخز الضمير حين سألتها: "لما تطلعت أختي الكبرى الجميع لامها، وأنا من بينهم، كنت أعتقد أن زوجها طيب وزوالي، وهي التي لم ترض بنصيبها، خاصة أنها كانت تعاني من مشاكل في الحمل، وكنت أعاملها بجفاء، لأنها جاءت تشاطرنى غرفتي وملابسي، أما والدي، فقد كان يلتقي بطليقتها ويشتمها في حضوره". وتردف: "اكتشفت أن زوجها رجل سيئ وكان يطلب منها أن تستلف النقود من أهلي وكانت تفعل، لكنه لم يرد دينارا منها، وكان يهددها بالطلاق على أنفه الأسباب وينعتها بالعاقرة، بالإضافة إلى تعامله بالحرام في عمله، الشيء الذي لم يكن يطاق بالنسبة إلى أختي.. ولأنها امرأة صالحة عوضها الله برجل صالح مثلها، وأنجبت ولدا وبناتا، وهي الآن تعيش في بيتها في ستر وسعادة، أما طليقتها، فلم تتغير حاله، ورغم زواجه لم ينجب إلى حد الساعة، بينما دخل بكرها المتوسطة".

دور الوالدين والعائلة قد يكون محوريا في الملمة جراح ابنتهم المطلقة غصبا عنها، بدل الوقوف مع طليقتها ونصرتة وإن كان على حق، ما قد يزيد حزننا وألما، على العائلة برمتها مساعدتها في تخطي المحنة وبناء أمل جديد، ومتفلسفون قد يقولون لك إن الدنيا سجل يوم لك ويوم عليك والزواج عملية يانصيب، قد تخسرك وقد تجني من ورائها حوائج الدنيا وأمور الآخرة. فرقا بالقوارير.. فما بالك إن كن قطعة منكم.

بشكوكها، وبأن الرجل مهما تاه عن بيته مصيره العودة لا محالة. الحكاية تقريبا نفسها، عاشتها مهدية، بعد طلاق صعب للغاية تقول: أنا مطلقة وعندي بنت صغيرة، منذ طلاقي والداي لا يكلفان نفسيهما عناء مواساتي، بل يفضلان مواساة طليقي، على أساس أنه ملاك لا يؤذي أحدا، لقد قاسيت معه الأمرين.. كان يسبني ويسب عائلتي التي تحبه أكثر مني، وكان بخيلا للغاية وأحيانا يضربني ويوبخني أمام أمه وأخواته لإذلاله ولإرضائهن، صبرت بما فيه الكفاية، إلا أنه لا شيء تغير، أضف إلى كل هذه المعاناة، أنه يحدث البنات على الفاييس بوك ويعاقر الخمر بين الفينة والفينة. كل هذه التصرفات المشينة، لم تشفع لي.. فقد كنت أنا الجلاد وهو الضحية. وتستطرد قائلة: "أشعر بأني أظلم ابنتي بإبقائها في بيت أبي، لأنه لا يحبها ولا يعطف عليها ولو بشق حبة حلوى، أما أمي، فتظهر لها أنها تحب بنات أخواتي المتزوجات وتدللهن أيما دلال. في مرات عدة، تطلب ابنتي مني أن نخرج من هذا البيت البائس وأن نؤجر غرفة بعيدا عنهم، هل تتصورون أن تقول طفلة هذا الكلام وهي لم تتجاوز السابعة".

سألنا بعض النساء عن رأيهن في هذه الحالات، لإدراك حجم التضامن النسوي، فقالت نسرين: "أظن أن هناك فتنتين في هذه الدنيا لا حظ لهما، المطلقة والزوالي، المرأة بلا زوج تنكسر ويعبث بمشاعرها القريب قبل البعيد". وسام، ترى الأمر بمنظور أقل سوداوية: "الطلاق ليس دائما جحيما، وليس دائما تجربة فاشلة، قد

الطلاق من أبغض الحلال، لأنه حل لعلاقة غير صحية، علاقة نضبت فيها المشاعر واسودت الضمائر، وضحيتهما في الغالب المرأة والأولاد. تجر المطلقة أذيال الخيبة إلى بيت أهلها، ويدل مؤازرتها تتأزم حياتها وتصير فوق حمل البشر، الأم من هنا والأب من هناك ونظرات العرائس والأخوات كسهام قاتلة، وإن لم يكتمل النصاب تتحمل المطلقة لوم عائلتها وبأنها السبب في ما حدث، وتتهم بمآسي الدنيا كلها. ما يحز في قلبها أن تجد والديها يتوددون إلى طليقتها ويتحدثون معه في الهاتف، وحين يأتي لرؤية الأولاد يستقبلونه استقبالا حافلا، لأنه في نظريتهم العقيمة هو مجرد ضحية لابنتهم التي أذاقته الويلات في حياتهما الزوجية.

لفهم الموضوع أكثر، ليس هناك أفضل من سرد بعض القصص الواقعية، مثل قصة سارة، التي تطلعت بعد عشر 10 سنوات أمضتها مع زوج يمارس الخيانة بقدر ما يجيد الكذب، وبعد صبر طويل لذات بأبغض الحلال. هذا القرار قوبل باستماتة من طرف عائلتها، خاصة والدها الذي ورغم كل ما اعترفت به لم يصدقها أو يستسهل أفعال زوجها، لأنه رجل مثله ولديه متطلبات قد لا توفرها لها ابنته، بحسب نظريته الماتشية للزواج. بعد إتمام إجراءات الطلاق، لم يعد والدها وأمهما يكلمانها، بل وتحديدها بعدم قطع علاقتهما بطليقتها، الابن الذي لم يلداه، خاصة وأنه كان يدللهما بالهدايا لتغطية أفعاله الدونية، وكلما سألتهم أن يكفا عن ملاطفته يشتمانها بالمطلقة، وبأنها هي من سعى إلى خراب بيتها



الثناتوفوبيا أو رهاب الموت

فزع من الجثث والاحتضار والمقابر

اغلبنا يخشى مواجهة الموت، أو فقدان شخص عزيز عليه. ولا غرابة في ذلك. لكن، أن يتحول خوفك من الموت إلى حالة فزع مرضية تترافق مع أعراض جسدية محددة، قد تمنعك حتى من مغادرة المنزل، فهنا يجب أن تتوقف عند حالتك هذه ملياً، لأنك حينها يُحتمل جداً أنك مصاب بالثناتوفوبيا، أو رهاب الموت، الذي سيجرمك من لذة الاستمتاع بالحياة.



ثناثوفوبيا ونيكروفوبيا

الثناثوفوبيا، أو رهاب الموت، هو كما توضح الأخصائية النفسية، فاطمة الزهراء مروت: "خوف مرضي شديد من الموت، أو من موت شخص نحبه. وقد تتشابه وتتشابه أعراضه مع رهاب النيكروفوبيا، الذي يقصد به الخوف من الموتى والأشياء المرتبطة بالموت، كالمقابر والجنازات، الذي قد يوقع صاحبه في نوع ثالث من الرهاب. وهو رهاب النوم أو السومنيفوبيا، الذي يخشى صاحبه أن يموت نائماً، مثلما هي الحال مع حالة لمريضة، تبلغ من العمر 26 سنة، كانت تعاني من القلق، والأرق، ونوبات الهلع وخاصة خلال النوم، لكونها كانت تخاف أن تموت في أثنائه. وخلال جلسات العلاج، تبين أن السبب هو صدمة في الطفولة، تمت معالجتها لتعود الفتاة إلى حياتها الطبيعية، إضافة إلى حالة أخرى لسيدة تبلغ من العمر 37 سنة، تم إرسالها إلى عيادتي، من طرف طبيب العائلة، الذي كانت تزوره يومياً، لإمّاخذ استشارة طبية لنفسها أو لأحد أولادها.. وتم تشخيص حالتها برهاب الموت، حيث كانت لا تذهب للجنازات، ولا تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لكي لا تصادف أخبار الموت، وعندما تسمع بخبر وفاة أحدهم تدخل في نوبة هلع لساعات."

عزلة وتشاؤم وصداع

ومن الأعراض التي تشخص بها الثناثوفوبيا، تذكر محدثتنا: "الخوف المرضي من الاحتضار أو الموت، الشعور بالقلق عند التفكير فيه أو مواجهة أي أمر يذكرك به، ما يؤدي إلى الإصابة حينها بمجموعة من أعراض اضطراب القلق، كالتعرق، ضيق التنفس، تسارع ضربات القلب، الغثيان، الصداع، التعب أو الأرق، الشعور بالآلام في الصدر عند مشاهدة ميت أو أي أمر يشير إلى الموت. كما قد يتعرض المصابون برهاب الموت أيضاً للإصابة بالرهاب ذي الصلة، كالخوف من الأشباح وشواهد القبور ومنازل الجنازات وغيرها من رموز الموت، لأنها بمثابة تذكير بالرهاب الرئيسي."

هلع يمنك من مغادرة المنزل

أما أسبابه، فإن الأستاذة سمية عويد، معالجة للصدمة النفسية وكل أنواع الخوف، من وادي سوف، فتذكر: "الطفولة القاسية،

مسيحيين ومسلمين من الولايات المتحدة الأمريكية وتركيا وماليزيا، أن تدينهم يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالخوف المتزايد من الموت، أي إنه كلما زاد تدين الشخص قل قلقه من الموت الذي يرتبط عند الشخص المتدين ببداية أخرى وعدت بها العديد من الديانات كالإسلام.

ومن هذا المنطلق، يؤكد الشيخ شمس الدين الجزائري أنه لا علاج لرهاب الموت أفضل من تعميق الإيمان بالقضاء والقدر والأجل، وأنه يستحيل أن يموت الإنسان قبل أجله.

9 نصائح للتغلب على رهاب الموت

- ولواجهة رهاب الموت، تنصح الأستاذة سمية عويد بما يلي:
- التنفّس، ما يساعد العقل على الاسترخاء.
- عدم الانغماس في الأفكار السلبية حتى لا تتفاقم.
- تبني التفكير الإيجابي حتى يتعود العقل الباطن عليه.
- تفادي التفكير المستمر في المرض والتركيز فقط في الشفاء.
- شكر الله على النعم البسيطة لكي تكثر وتدوم.
- الحفاظ على الصحة وممارسة الرياضة.
- الانخراط في النشاطات الاجتماعية وتفاذي العزلة.
- الاستعانة بالصلاة والدعاء.
- التمتع في الموت من منظور روحاني ديني.

الصدمة النفسية، كصدمة موت شخص عزيز، الزلازل، الفيضانات، تعاطي الحشيش، التخويف والترهيب الذي يتعرض له المرء في الطفولة.. وتستدل محدثتنا على ذلك بحالة لامرأة في الخمسين من عمرها، كانت تعاني من رهاب الموت، ثم كشفت جلسات العلاج أن السبب كامن في مرحلة الطفولة، ويعود إلى كره شديد تكتنه لوالدها، بسبب تصرفاته المسيئة لها، إضافة إلى حالة طفلة تعاني من الثناثوفوبيا، اتضح أن أمها كانت تربطها بسلاسل حديدية، فقط لأن والدها منحاز إليها."

وتشدد الأستاذة عويد على خطورة رهاب الموت، الذي قد يعيق حياة المصاب به، بدليل أنه قد يمنعه من مغادرة المنزل، أو يتوقف عن الذهاب للعمل.

التشخيص والعلاج

ولحسن الحظ، فإنه يمكن الخلاص من رهاب الموت بالعلاج النفسي، ولكن ذلك يتطلب أولاً تحديد الأعراض وتشخيصها، تقول الدكتورة مروت: "من قبل أخصائي ممارس، يحاول تحديد ما إذا كان الخوف مستمراً، لأكثر من ستة أشهر، ومدى ملائمة الخوف مع ظروف الحالة، ويمكنه طرح أسئلة إرشادية للمساعدة في معرفة ما يحدث بالضبط والتعرف على أعراض الاضطرابات ذات الصلة لوصف المسار المناسب للعلاج."

التدين يقلل خوفك من الموت

لقد كشفت دراسة أجريت على طلاب جامعيين



خادمات البيوت
في الجزائر:

بين رغيف العيش وتهمه خيانة الأمانة

يتخذ الكثير من الناس خادمة في البيت، تعينهم على خدمة بيوتهم، خاصة الأزواج الذين يشتغلون، وهي ظاهرة لم تكن منتشرة في ما سبق، لكن مع وجود الكثير من المعطيات الحالية، أصبحت عند الكثير من الناس ضرورة لا مفر منها، لكن يبقى هذا "البرستيج" إن صح القول، محل خلاف بين الناس، لأن هذه الخادمة قد تجر لأهل البيت الكثير من المشاكل، وقد تكون سببا مباشرا في هز استقرار الأسرة، فليست كل خادمة أمينة وصديقة ومحبة لعملها، و"بنت فاميليا"، كما يردد العديد من الناس، فالأمانة وصدق الحديث والاهتمام قد لا يتوفر عند "الخادمات".

الخادمة على الماديات فحسب في البيت، بل على رب البيت كما يقال، وفي قصص أخرى حملت إلى أهل البيت الدمار، وهذا غير وحسدا، وأقسمت على أن تهد أركان البيت، سواء شعوزة أم نميعة أم خيانة، ومارست كل الألاعيب، حتى وصلت إلى هدفها ورحلت إلى الأبد، تاركة وراءها دمار أسرة أوكلت إليها خدمة البيت لكنها هدمته. إن هذه القصص مهما كانت غرابتها، لا يمكن أن تشوه شرف وسمعة الكثير من خادمت البيوت، لأنه لا يمكن تعميمها، فكما يقال في كل مجال تجد الحسن والقيح.

ألا تدخل إلى بيتك خادمة غريبة مهما كانت، لا تعرف ما قد تضمه لك ولعائلتك في غيابك. تختلف قصص الخادمت في البيوت، لكنها تلتقي في منبر واحد، وهو تهديم أسرة استعانت بها لخدمتها، فقط هذه القصص ليست للتعميم، فليست كل خادمة مضرة والعكس كذلك، فقد كانت بعضهن السبب في طلاق الزوجين، حينما اتخذها الزوج مطية للخيانة، بل أبعد من هذا، حينما اتخذها زوجة ثانية، وهو أمر غير قابل للتصديق، لكنه حصل في الكثير من المرات، فلم تستول

الحديث في هذا الموضوع، يجرنا إلى الوقوف على العديد من العينات في المجتمع، خاصة وأن اتخاذ خادمة في البيت، بقي إلى حد الساعة محل خلاف، فالبيت أمانة ويحتوي على أسرار الأسرة، وليس من السهل وضع هذه الأمانة في يد كل خادمة، إن صح القول. لذا، نجد العديد من الناس ينفرون من توظيف خادمة للبيت، وإن فعلوا، فقد يكون على مضض، وربما لمدة قصيرة ليس إلا، ومن ينفر من توظيف هذه الخادمة، له من القصص والخلفيات الكثير، فحين تسمع وتقف على بعضها، تندبش وتستغرب، وربما تقسم



هل تسمحين لزوجك بالسفر رفقة زميلات العمل؟

أي إن الأمر بالنسبة إليها، مرتبط بنوع العلاقة التي كانت تربط زوجها بالجنس اللطيف في مقر عمله. فكم من زوج بقي على علاقة قريبة جدا مع زميلات العمل، حتى بعد زواجه. ولم يغير حاضره هذا، نوعية العلاقة معهن. وهذا، يعتبر في دستور المرأة خيانة، على حد تعبير بعض النسوة. في حين، يرى الطرف الآخر بأن الخروج في جولات سياحية مع زملاء العمل، من كلا الجنسين، عادي ولا ضرر فيه، فمن يريد الخيانة أو علاقة تتعدى علاقة الزمالة في العمل، يحققها حتى ولو في مقر العمل. وهذا، دليل على أن بعض النساء لا يعترضن على خروج الزوج في رحلات سياحية مع زميلات العمل.

على حسب الذهنيات والخلفيات، كما يقال، وطريقة عيش المرأة مع زوجها، تعطي الكثير من النساء رأيهن في هذا الموضوع. وهذا، ما ظهر من خلال الاستطلاع.

لذا، يجب الحرص دائما على وضع حدود بين الماضي والحاضر. وهذا، ما ينادي به الكثير من الناس، ففي الكثير من العينات، كان الماضي بمثابة عبء على الحاضر، إن صح القول. ولعل أكثر العلاقات التي تبقى مستمرة بين الأفراد، علاقات العمل أو صداقات العمل. فهل يمكن أن تستمر هذه العلاقات بين الجنسين، مثلها مثل حياة العزوبية من قبل، أم إنه يجب أن ترسم حدودا لها.. فمثلا، هل تسمح الزوجة بخروج زوجها في جولات سياحية، رفقة أصدقاء العمل من كلا الجنسين؟ أم إنها ترفض. وهذا لحاجة في نفسها؟ بعد التطرق إلى الكثير من الآراء في هذا الموضوع، خلصنا إلى أن بعض النسوة يرفضن هذا مبدئيا، خاصة في ما يتعلق بخروج زوجها رفقة زميلات العمل، دون الزملاء مثلا. وهو بالنسبة إليها امتداد لعلاقات قديمة، لا يمكن الحكم عليها كيف كانت في الماضي،

تبقى الكثير من العلاقات، بمثابة حلقة وصل بين الماضي والحاضر. وفي الكثير من الأحيان، لا يمكن الاستغناء عنها لأسباب مختلفة، على غرار صداقات العمل والزمالة.. لكن، لا تبقى بتلك القوة التي كانت في الماضي. فالأكيد، أنه يمكن أن تتأثر بحاضر الفرد وكل جديد في حياته، على غرار الانتقال من حياة العزوبية إلى الزواج.



عمرها
20000 سنة

سوق أهراس مدينة الأسود وزيتونة أغسطين وقبائل الحنانشة

قد تكون
مدينة سوق
أهراس
من أقدم
مدن الجزائر،
اسمها
القديم
طاغست،
وهي
بحسب
بعض
المصادر،
سبقت
حواضر الجزائر
كجزائر
بني مزغنة
ووهران
وعنابة
وقسنطينة
وتلمسان..
حضارات
عدة مرت
من هناك،
فطبعت
التاريخ بختم
من ذهب
الامازيغية
العاترية
والفينيقية
والوندالية
والرومانية
والبيزنطية
والعثمانية.

اشتقت تسمية مدينة سوق أهراس من الكلمة الأمازيغية: أهراس، وهي جمع أهرس التي تعني الأسود بالعربية، على اعتبار أن المنطقة كانت تعيش فيها إلى عام 1930 الأسود التي كانت تتخذ من غاباتها عرينا لها. أسطورة أخرى، تقول إنه في الأصل كان يطلق عليها سوق الرأس. هذا يعني سوق الرؤوس. فقد كانت المدينة استضافت في الماضي سوقا تباع فيها الرؤوس المحنطة للحيوانات البرية المتوحشة، بما في ذلك الأسود والدببة والأفيال والفهود، تظهر عدة نقوش صخرية (ككاف المصوره)، وفسيفساءات، عثر عليها في مواقع بالقرب من المدينة، مشاهد صيد للحيوانات البرية. الاسم القديم للمدينة النوميديّة طاغست، مستمد من كلمة طاغوست الأمازيغية، التي تعني الحقيبة، نظراً إلى موقع المدينة على سفح جبل محاط بثلاث قمم على شكل حقيبة تحتوي على المدينة. ورواية أخرى، تقول: كلمة طاغاست تعني (بيت الكنز)، بحسب مستكشف ألماني، (المصدر: كتاب القاعدة الشرقية)، في وقت لاحق، عندما دخلت اللغة العربية إلى المنطقة صارت تسمى سوقارا، وأيضاً تاجيلت، وفي مصادر أخرى، ذكرت باسم قصر الإفريقي، وفقاً للمسعودي.



عمر طاغست نحو 20 ألف سنة، وكانت قبلة في ماضى لطلب العلم، لأن على أرضها بنيت أكبر وأول جامعة في إفريقيا، وهي جامعة مادور. ورواية الحمار الذهبي، وهو أقدم نص روائي مكتوب في تاريخ الرواية الإنسانية، كتبت في سوق أهراس، وأربعون بالمائة من آثار الجزائر القديمة قائمة في هذه المنطقة العريقة. وتضم مادور وخميسة وتيفاش وزيتونة سانت أوستين، التي يعود تاريخها إلى نحو 2900 سنة ميلادي، زاوية سيدي مسعود، هنشير القصيبة، كاف المصورة، التي سيتم عن قريب تسجيلها في منظمة اليونسكو.

أسود العلم والسياسة

مدينة طاغست القديمة، كانت مسقط رأس ومكان دراسة الكثير من الشخصيات العالمية، التي أثرت في مجالات كثيرة كالسياسة والفلسفة والأدب، والقائمة طويلة من أبرز منتسبيها الكاتب اللاتيني مارتيانوس كابيلا، والفيلسوف أوغسطينوس، وألبينوس طاغستي، وهو صديق القديس سانت أوغسطين الشهير، وعالم اللغة اللاتينية مكسيموس، والقائد الشهير تاكفاريناس، المولود في سوق أهراس في القرن السابع قبل الميلاد، والقائد العسكري المسلم فاتح شبه الجزيرة الإيبيرية طارق بن زياد. ومن عصر أكثر أحداثه، نجد الشيخ أحمد الكبلوتي، وهو من رموز المقاومة الشعبية الجزائرية، والشيخ بشيشي بلقاسم اللوجاني، أحد مؤسسي جمعية العلماء المسلمين.

الحضارة تتجدد في طاغست

تعاقت على سوق أهراس حضارات عدة، تعود أولاهها إلى فترة ما قبل التاريخ، من أهم شواهدنا نقوش صخرية نادرة تعود إلى 7000 سنة قبل الميلاد. بعدها، سكن البربر المنطقة، وبعد تأسيس الفينيقيين مدينة قرطاج سنة 814 ق. م، ربطوا علاقات تجارية مع سكان ثلاث مدن رئيسة كمراكز تجارية، وهي سوق

الروحانية والفلسفية.

سوق أهراس.. معقل الثوار

في العهد العثماني، اشتهرت قبيلة الحنانشة الشاوية بنفوذها الكبير على القبائل الأخرى، ومقاومتها الشرسة للاحتلال العثماني بقيادة الشيخ الوزناجي. في عهد الاستعمار الفرنسي، اشتهرت قبيلة الصبايحية في المقاومة، وعرفت انتفاضتهم في كل الجزائر، وكان سببها القرار الذي أصدره وزير الحربية الفرنسي بتاريخ 18 جانفي 1871، القاضي بنقل عدد كبير من قوات الصبايحية إلى أوروبا، للمشاركة إلى جانب فرنسا في حربها ضد بروسيا مع بداية عام 1871. وهو القرار الذي لم يقبل به الصبايحية فثاروا ضده. سوق أهراس، كانت الأرض الطيبة التي استقبلت الثورة وشهدت على أكبر المعارك التي خاضها جيش التحرير، وهي معركة سوق أهراس الكبرى في وادي الشوك، التي دامت عدة أسابيع، واستشهد خلالها أكثر من 500 مناضل، وقتل مئات العسكر الفرنسيين.

فن وفقيرات

تحتفي سوق أهراس بالعديد من الطُوع الموسيقية المستمدة من تراث المنطقة العريق، نذكر منها بالتحديد المألوف، والعيساوة، كأحد طُوع الموسيقى الصوفية، إلى جانب هاذين الطابعين تتميز أيضا سوق أهراس بطابع غنائي تؤديه مجموعة من النسوة لا يتجاوز عددهن العشرة، تعود نشأة هذا الطابع الغنائي إلى ما يقارب الـ 60 سنة، ويعرف بالفقيرات.

الشيخ بورقعة، الشاعر المعروف، قد يكون من أشهر أعلام الثقافة والفن في سوق أهراس. اسمه الحقيقي مساعدي أحمد بن محمد، من مواليد عام 1903 بمشقة النعشة عرش أولاد ضياء بلدية عين الزانة، وهي إحدى بلديات سوق أهراس، وقد غلب عليه لقب بورقعة منذ حداثة سنه، نتيجة ارتدائه للباس المرقع بسبب فقره، من أشهر أشعاره "ياخوي مريض والقلب مكرر".

أهراس ومادور وتبسة. خلال هذه الفترة، انتصر ماسينيسا وروما على قرطاج. وهذا ما سمح له بتوحيد الملكة النوميديّة التي ضمت ماسيليا وماسيسيليا، في حدود القرن الثالث قبل الميلاد. وبذلك وضعت الحدود الجزائرية الحالية. تعتبر طاغست شاهدا على الحضارة النوميديّة، وتعد أهم مدن نوميديا الشرقية، وهي أقدم مملكة أمازيغية تأسست على يد "زالالسان" في القرن الثالث قبل الميلاد.

زيتونة القديس

تتمتع زيتونة القديس أوغسطين بشهرة عالمية، ولا تزال شامخة مخضرة إلى حد الآن بضواحي طاغست، كشاهد عن الماضي العتيق لهذه المنطقة من الوطن.. فهو ابن المنطقة. فقد اعتبر هذا القديس هذه الزيتونة أفضل مكان للتفكير والتخمين، خاصة أنها تقع فوق ربوة تتميز بهدوء روحاني ملهم وتطل على مدينة طاغست الرومانية قديما. بجانب الزيتونة، يتواجد برج كتبت بداخله شجرة العائلة للقديس سانت أوغسطين. وكذا أصدقاؤه القساوسة. بجوار الزيتونة، شيد متحف تعرض به لوحات نحاسية أنجزت بطريقة رائعة الإتقان، تترجم مسار حياة القديس أوغسطين ورحلته



ما حقيقة أن التلفاز يسبب التوحد للرضع وحديثي الولادة؟

وكيف نجا جيل سبايستون السابق ؟

لا يمكن أن ننكر، في عصر تطور العلوم، أن للتلفاز تأثيرا سلبيا على الرضع والأطفال، إذا ما تعرضوا لمحتوياته بصفة دورية ولوقت طويل، حيث يمكن أن يبطئ عملية التطور الحسي والحركي، ويمتنص القدرات.. فقد نجد عدة مشاكل لدى الرضيع أو الطفل المدمن على مشاهدة التلفاز، كعدم قدرته على الانتباه إلى بيئته، وفقدانه التركيز.. وقد تظهر بعض العلامات التي تدل على ذلك أيضا، من خلال تأخر الكلام، والتراجع الدراسي في المستقبل، وحتى الضعف في بعض الحركات، كالمشي والأكمل بمفرده، بينما تنفق العديد من الأمهات جهدا لمحاولة فهم ما إن كانت هذه أعراض توحد، وهل فعلا التلفاز يسبب هذا المرض.

هذه، فقد كبر الأطفال وهم يحفظون أغاني رسوم الأرضية، وسبايستون، لشدة مشاهدتهم إياها وتقمصهم شخصياتها، ما يثبت في الواقع أن علاقة التلفاز باضطرابات العصر ربما وهمية، أو لنقل ضئيلة. تشرح الأخصائية النفسية والأرطفونية، خالي كنوز: "كي لا نقول إن التلفاز يريء من اضطرابات الرضع والأطفال، فهو يساهم في عزلهم عن التواصل الصحيح مع محيطهم وتنمية مهاراتهم من البشر في السن المفترضة لهذا. لكن التوحد ليس نتيجة تأثير التلفاز ولا الهاتف ولا أي شيء مادي آخر لوحده، فتقدم عمر الوالدين قد يساهم في إنجاب طفل مصاب، وخضوع الأم للقاحات وأشعة وأدوية خلال فترة الحمل له دور في ذلك أيضا، وخروج الجنين إلى الحياة قبل موعده.. هي الأسباب الأكثر ترشحا، ما

يعني أن عوامل أخرى، قد تؤدي إلى تفاقم الطيف، وتصعب علاجه، ولهذا السبب، نحذر من الشاشات، لأن أغلب الأولياء لا يلاحظون إصابة أبنائهم بالتوحد إلا بعد عمر السنة".

العالية تشيره، ببلوغه الشهر التاسع، زادت مخاوفي عندما أصبح يغفو أمام التلفاز سريعا، وكأنه فاقد الوعي، ولا يقلد الأصوات أو الحركات.. وعندما ذهبت به إلى أخصائي، أخبرني أنه في حالة متطورة من التوحد، كان ابني مصابا، وأسهمت أنا بجهلي وباستخدام التلفاز في تعقيد حالته".

خبراء وأخصائيون: "هذه مسببات التوحد الرئيسية"

قضى جيل الثمانينيات والتسعينيات طفولته أمام شاشات التلفزيون، بين رسوم كارتونية هادفة ومسلية، وحصص وبرامج، وأفلام سهرة تجتمع حولها العائلة، يبدو أن الأمهات لم يكن في حاجة إلى مربيات ولا إلى مرافق ترفيه أخرى في الحي.. مع هذا، لم نسمع كثيرا عن حالات التوحد

خلال دراسة العلاقة بين الشاشات وظهور التوحد عند الرضع والأطفال، ظهرت العديد من النتائج والحقائق العلمية المنطقية، واتضح أنه وحتى اليوم لم يثبت أمام الباحثين والعلماء أن التلفاز لوحده هو المسبب الرئيس لظهور هذا الاضطراب. في السياق ذاته، ظهر أن الأطفال الخدج الذين يولدون قبل الأسبوع السابع والعشرين من الحمل، تزيد احتمالية إصابتهم لاحقا، إذا ما سمح أهلهم بتعرضهم للشاشات قبل بلوغهم السنتين، كما أن هناك عوامل أخرى، كالجينات والوراثة، ترفع احتمالية التوحد أيضا، حيث إن وجود طفل مصاب به في العائلة ذاتها يعتبر تهديدا، خاصة إذا كان من جنس ذكر، فالإناث أقل عرضة للتوحد من الذكور بأربع مرات، بحسب الدراسات.

تجربة رانيا، 21 سنة، مع ابنها الأول، دليل ملموس على ما جاء في هذه الأبحاث: "عندما بلغ ابني، باسيم، سن ستة أشهر، لاحظت أنه لا يتسم ولا يصدر مناغاة أو أيا من ردود الفعل، عندما ألعب معه أو أداعبه.. وبما أنني لا أفهم في شؤون التربية، أخذت أعرضه للتلفاز وألاحظ ما إن كان يتفاعل، فاكتشفت أن الألوان والأصوات



• في الواجهة •

تلميذات الابتدائي والمتوسط في خطر

صفحات ومجموعات فايسبوكية تعمل على التحرش بناتنا واستغلالهن

تخيل أن تربي فتاة صغيرة، وتنفق من عمرك على ماكلها ومشربها وملبسها، تكبر أمام عينيك وتنتظر أن تدخل المدرسة.. بعدها، من حيث لا تدري، تتربص بها نفوس شريرة، وتهوي بها إلى قعر الرذيلة والانحراف، وتكتشف أنك ربما شريك في الجريمة، لأنك لم ترع مظهرها، ولم ترافقها لحمايتها، بل وفرت لها السبيل بشراء هاتف نقال واتاحة التكنولوجيا في متناولها.

واستدراج.

وقد يكتشف الإخوة والأولياء والمعلمون أنها فتاة سيئة. هذه الحيات، بتفاصيل مشابهة أو مختلفة قليلا أحيانا، هي ما أصبح يقود عشرات الفتيات الصغيرات إلى الهرب من المنزل نحو المجهول، أو الإقبال على الانتحار.

تزوجها في العاشرة

من دناءة وخبث المجرمين المنخرطين ضمن هذه المجموعات الفاييسبوكية، التي كانت تدعو إلى استغلال البنات الصغار، أنهم يتحججون بوقاحة بحياة السلف الصالح، الذي كان يتزوج فتيات صغيرات فور البلوغ، حيث أظهرت منشوراتهم دعوات صريحة إلى التربص والإطاحة بنات صغيرات بريئات، وإيقاعهن في الحب أو التحرش بهن.

والأدهى والأمر، أن يتم نشر صورهن دون علم أوليائهن، ليتغلزلن بجمالهن وأنوثتهن. وهنا، يحذر الأستاذ في علم الاجتماع، لزهري الدين، الأولياء وخاصة الأمهات: "يجب الانتباه إلى لباس التلميذات وتربيتهن على الستر، خاصة أن المجتمع اليوم يعج بمرضى النفوس من الشواذ والمضطربين والمتحرشين، بينما بناتنا في سن صغيرة، لا يرقين إلى معرفة من ينوي أذيتهن، وحمايتهن من أي مكروه هي مسؤولة الأولياء، بمرافقتهن، وتثديدهن الحراسة حولهن والحفاظ على هدامهن، خاصة في المدن الكبرى حيث ينتشر الغرباء".

ألفت مصالح أمن ولاية الجزائر، مؤخرا، القبض على أزيد من عشرين شخصا، تتراوح أعمارهم ما بين 18 و29 سنة، ينشطون ضمن شبكات دولية، من بينهم 11 مسيرا و7 أعضاء، بإيعاز من أعضاء مجرمين من دول شقيقة أيضا، تبين أنهم يعانون من الشذوذ الجنسي واضطرابات نفسية خطيرة.

وذلك، بتهمة محاولة النيل من الحياة الخاصة للأطفال، بنشر صور ونصوص من شأنها الإضرار بهم عبر موقع التواصل الاجتماعي فايسبوك، وتحريض الغير على استغلالهم والتغريب بهم في مسار مناف لآداب والنظام العموميين.

فايسبوك يقود فتيات الابتدائي إلى الانتحار أو الهروب من المنزل

بالنسبة إلى فتاة في العاشرة أو الثانية عشرة، كمية الغزل التي تتلقاها نتيجة لنشر صورها عبر الفاييسبوك أمر خارق، يستحق التفاخر أمام صديقاتها، ويدعوها إلى الاستمرار على هذا الطريق، مادامت لم يكتشف أحد أمرها.. طلبات الصداقة كثيرة، ودعوات الحب قد لا تهمها الآن، لكنها ترغب في الشعور بانوثتها، وبأنها أميرة وسط قريئاتها.. وهي لا تعرف أن الذئاب تتربص بالخراف الصغيرة أكثر، وقد يتم تداول صورها وفيديوهاتها على نطاق أوسع من هذه المجموعات ثم يتحول الأمر إلى تهديد

أخصائيون يحذرون لا فايسبوك، لا تيك توك لا أنستغرام قبل 16 سنة

بحث أصوات الناشطين الاجتماعيين والحقوقيين وأخصائي علم النفس، بينما يحذرون الأولياء من مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي على الأطفال والمراهقين. في هذا الوقت، يعج تيك توك وفيديوهات الرقص الفاضح على أنغام الراي الهابط، لفتيات دون الثانية عشرة، بينما تصدر الترنند صور وحسابات فتيات في العاشرة على أنستغرام، وآلاف البنات الصغار بحسابات وهمية وأعمار كبيرة على فايسبوك.. ما يهم في تلك اللحظات، أن تتخلص الأم من طنين صغيرتها رغبة في الخروج لقضاء وقت مع صديقاتها، هي الآن في غرفتها لا تصدر إزعاجا لكن.. ماذا تنشر على المواقع؟

غياب المراقبة الأبوية، جعلت تلميذات في الابتدائي يقعن في المحذور، ويتم استغلالهن بأبشع الطرق، بحسب الخبيرة في الشؤون القانونية، المحامية حشام عقيلة، فإن ما يقارب سبعا إلى ثماني قضايا تسجل بصفة يومية عبر محاكم الوطن، لفتيات تم التشهير بهن، أو اغتصابهن، أو استغلالهن لمختلف الأفعال المشينة والترويج، انطلاقا من استخدامهن الخاطئ لمواقع التواصل الاجتماعي في غفلة من الأولياء، في وقت لا يفترض بهن امتلاك هذه الوسائل ولا حيازة هاتف نقال.

الطفل غير المرغوب فيه

غلطة غير مرئية مهددة بالإدمان

من الشائع جدا، أن يُبارك لامرأة حُبلى عن حملها، فتُبدي امتعاضها من حدوث ذلك، وتؤكد أنه كان نتيجة غلطة. أي هو حمل غير مخطط له. وحصيلته طبعا ستكون طفلا غير مرغوب فيه. قد يُمضي كل حياته في دفع ضريبة تلك الغلطة التي ارتكبتها والداه، لأن الدراسات أثبتت أن الأطفال الناتجين عن حمل غير متوقع، وخاصة الذين تم إخبارهم بذلك عندما صاروا على وعي بما يعنيه ذلك، سيعانون لاحقا من عدة مشاكل نفسية، كإصابتهم مثلا بمتلازمة الطفل غير المرئي، أو إدمانهم الخمر والمخدرات.

حمل غير مخطط له

الحمل غير المرغوب فيه، هو حمل غير مخطط له، ولم يكن في الحسبان، نتيجة رغبة الزوجين في تأجيل الانجاب أو التوقف عنه لظروف اقتصادية أو صحية أو لتقدم الزوجة في السن. ويحدث فجأة نتيجة عدم فاعلية وسائل منع الحمل أو نسيان استخدامها. فلا تتقبله السيدة وقد تصاب جرائه بالاكتئاب الذي يستمر حتى بعد ولادة الطفل غير المرغوب فيه، الذي يكون بدوره معرضا لاضطرابات ومشاكل نفسية، خاصة إذا صارحه أبواه بأنه جاء نتيجة غلطة، مثلما حدث مع مهدية، 25 سنة، التي تتسم علاقتها بوالدتها ببرود وتوتر شديدين، وهي تعزو ذلك إلى رواية ما فتئت تسمعها، من كونها تم إنجابها نتيجة نسيان والدتها لتناول حبة منع الحمل ذات ليلة. وكيف أنها رفضت إرضاعها ورعايتها لأشهر عديدة.

تنتظره مشكلات حساسة

لقد كشفت الأبحاث العلمية أن الطفل الناتج عن حمل غير مخطط له وغير مرغوب فيه، سيواجه عدة تعقيدات نفسية وصحية منها: تأخر تطوره اللغوي: إذ أثبتت دراسة أجريت على 12000 طفل في المملكة المتحدة، أن أغلب الأطفال المولودين نتيجة حمل غير مخطط له، يعانون من تأخر في التطور اللغوي. تأثر علاقته بأمه: فنتيجة الاكتئاب الذي مرت به الأم جراء حملها دون رغبة منها، فسوف يتأثر ابنها بذلك في مرحلة تكونه الجنيني، أو بعد ولادته، مما سيؤثر على علاقته بأمه التي ستغدو هشة وضعيفة. الشعور بعدم الأمان: إن وقع عبارة أنه جاء نتيجة غلطة، سوف لن يمحي من ذاكرة الطفل غير المرغوب فيه،

وسيؤثر على نفسيته لاحقا، فيلزمه شعور دائم بعدم الأمان، وبأنه منبوذ وغير مرغوب في وجوده. مما يؤثر علاقته الاجتماعية بالآخرين. يشعر بأنه غير مرئي: فلقد كشفت تقارير علمية أن الطفل غير المرغوب فيه، ونتيجة عدم حصوله على القدر الكافي من الاهتمام، فسوف يصاب مع الوقت بمتلازمة الطفل غير المرئي، فيتعزز لديه شعور بأنه غير موجود أو غير مرئي، ويميل إلى خلق عوالم خيالية في ذهنه لمواجهة إحساسه بالتجاهل. ولكن الأخطر من ذلك، أنه قد يبحث عندما يكبر عن ملاذات أخرى لتحقيق توازنه النفسي كتعاطي الخمر والمخدرات.

أشعروه بالحب والحنان

ولتجنيبه مثل تلك المصائب، ينصح الأخصائيون بأخذ كافة الاحتياطات اللازمة لمنع الحمل غير المرغوب فيه. وإذا تقدّر ذلك، فليحذر الوالدان من إخبار الابن بأنه جاء نتيجة غلطة. مع الحرص قدر الإمكان على احتوائه ومنحه القدر الكافي من الحب والعطف والحنان ومعاملته كبقية إخوته تماما.





مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

التدليك اليدوي أو باستخدام الألات

يعمل تدليك المناطق المترهلة والمتجمدة جراء فقدان الوزن، أو الولادة كمنطقة البطن، الأرداف، الفخذين والكشدين على تحسين تدفق الدم إليها. وبالتالي، تحفيز الخلايا الليفية التي تحمل الكولاجين لتشدها أكثر، ويمكن في الكثير من الحالات، أن يكون التدليك اليدوي أفضل من الآلات، حيث إن الاحتكاك باللمس يجعل الخبرة تحدد بالضبط الأماكن التي تحتاج أكثر من غيرها إلى الشد.

استخدام الجراحة أو الليزر

هناك اليوم عشرات التدخلات الجراحية التي تعمل على شد الجسم من الداخل، وتجميل المناطق المتضررة من فقدان الوزن، كخيطة طبقات الجلد من الداخل.. أما الطريقة الأكثر شيوعاً، التي تفضلها السيدات وتعتبر آمنة مقارنة بالبقية، فهي استخدام الليزر، حيث يمكنك طلبها في أقرب عيادة أو مركز عناية جسدية إليك.

نصائح عامة لتقليل الترهلات ومشاكل البشرة بعد إنقاص الوزن

إدخال كميات كافية من البروتين على طعامك اليومي، حيث إن هناك علاقة وطيدة بين البروتين وشباب الجلد، مع الإكثار من الخضراوات والفواكه التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات والمعادن، كما يجب الحفاظ على ترطيب البشرة، بالكريمات وشرب كميات مناسبة من الماء، حماية الجلد من الشمس، القيام بالتمارين الرياضية التي تستهدف العضلات وأماكن الجلد المترهل، التوقف عن العادات السيئة كالنوم المتأخر، التدخين... التي تؤثر على صحة الجلد وتجعله أكثر مرونة وشيخوخة..

احمي جسمك من تأثيرات فقدان الوزن



ولتعمل بشكل سليم، يجب أن يمتص الجسم كميتها المناسبة بالكامل، كما تحتاج إلى توفر درجة حرارة مناسبة. وبحسب التجربة، أظهر لف الجسم بالنابليون الغذائي عديم الأخطار نتائج ممتازة، حيث تتوفر البيئة المناسبة لعمل الزيوت.

تناول المكملات الغذائية رفقة النظام الصحي

إلى جانب قدرة النوم المنتظم والابتعاد عن السهر على إصلاح الخلايا بجسمك، بالخصوص خلايا البشرة، فإن النظام الغذائي لا يقل أهمية. مع هذا، قد يكون حجم الضرر ببشرتك كبيراً، ويحتاج إلى إضافة مكملات غذائية، تحتوي على مضادات الأكسدة، الفيتامينات والمعادن، الزنك، والكولاجين.

تسعى النساء لامتلاك جسم مثالي، ويعملن المستحيل للحصول على القوام الرشيق الممشوق، كما يتم التسويق له من قبل المشاهير. في الطريق إلى ذلك، يستخدمن الحميات الغذائية القاسية، والتمارين الرياضية الجادة، وأساليب تجميلية مختلفة بعضها جراحي وبعضها يقتصر على موجات إلكترونية أو خلطات وكريمات، قد يسبب بعضها آثاراً جانبية كلما كان فقدان الوزن سريعاً، كالترهلات، وتجاعيد البشرة، الخطوط البيضاء والبقع، الشروق العربي، استشارت بعض خبراء التجميل، وجمعت لك أهم طرق إزالة هذه الآثار، لتكتمل فرحتك بنتائج فقدان الوزن.

رغم أن نصف عدد السيدات اللواتي يفقدن وزناً كبيراً تظهر لديهن مشاكل على البشرة، إلا أن البعض الآخر يستطيع حماية جسمه من آثار ما بعد السمنة. وذلك من خلال: الحفاظ على كتلة العضلات بالفقدان التدريجي والبطيء للوزن. مرافقة التمارين الرياضية، بنظام غذائي مدروس ومناسب، مع أخذ القسط الكافي من الراحة. التوقف عن استخدام بعض المنتجات الضارة للبشرة والابتعاد قدر الإمكان على استخدام الماسكات والمواد التي تسد مسام البشرة في هذه الفترة، على العكس من ذلك، تكشف حصص التقشير للسماح بمرور الأكسجين بشكل جيد إلى الخلايا.

لف الجسم بالنابليون الغذائي والزيوت الطبيعية

ترمم الزيوت والمراهم الطبيعية طبقات الجلد.

9 معاطف شيك لبداية سنة دافئة

قد لا نكثرت كثيرا لتراند
المعاطف في الجزائر
لكن التراندات تلاحقنا
حين تدفعنا الماركات
لشراؤه دون وعي منا.
المعطف في الشتاء قد
يكون القطعة الأكثر
أهمية لأنها أول شيء
يرى في اللوك ويحدد
الشخصية مباشرة.
هذا الموسم المعاطف
مختلفة باختلاف الأذواق
وباختلاف الستايلات.
الشروق العربي تقترح
عليك 9 معاطف
توندونس قد يلائم
أحدها هواك.

الدودون النسوية

الدودون الطويلة لا تزال على
الموضة خاصة إن كانت
بلون الفوشيا الجريء.



الطبقات لالتبرّد

للمعطف المطبق
ناسه قد يكون
صعب التنسيق غير
أن الحل واضح اختيار
أحد الألوان الموجودة
في المعطف ومن ثم
نسيق التوب بالياقة
المقلوبة والботس
وهاهنا لون البيج
المستوحى من
المعطف مبهر.



معطف من خزانة رجل

أحيانا يستعير
المصممون
الستايال الرجالي
في مجموعاتهم
وهذا ما حصل مع
هذا المعطف الكبير
الرجالي التصميم لكن
بلون محايد جميل
ينسق مع تنورة
طويلة وботس
وحقيبة كبيرة يلائم
الطالبات جدا.



قشابية ستايل

هذا المعطف من التويد صار الاكثر رواجاً على تيك توك،
يشبه القشابية الجزائرية بتطريزاته على الحواف وجيوبه
الواسعة، الإيشارب من نفس القماش دارج في الاسابيع
الأخيرة. اعتمديه فهو آمن ودافئ.



دبدوب فاشن

معطف التيدي بير أو بصوف لعب الدبائيب
سيضيف بعض المواسم إلى رصيده لكنه يعطي
لوكا بسيطا وأثويا بدرجات البيج والأخضر.





الأزرق يفتح الابواب
درجات الأزرق دارجة في بداية السنة
الجديدة خاصة بتنسيقها مع
الأصفر أو الخردلي ولكن قد تكون
النتيجة كارثية لذا من الأفضل
تنسيقه مع الأسود أو الأبيض أو
اقتصر الأصفر على التوب فقط.

معطف للنوم

معطف جميل وستايل وهو
المعطف الماتلاسي أي المملوء
بالوات ومخاط مثل "السرير" خاصة
عندما يكون افورسايز منسق بحزام
وبوتس وحقيبة دبدوبية القماش.





معطف لا يموت
الترانش الشتوي رائع
جدا بلونه الجملي
أو البيج أو البني،
ينسق بتتورة طويلة
وبوتس.



الاسود يليق بكن
المعطف الأوفر سايز الأسود
سيكون حليفك في الايام الباردة
ارتديه مع سروال اسود وبوتس ولا
تنسي النظارات فهي لا تحتاج إلى
شمس لتكون أيقونية.

حياة المشاهير بين
الواقع والمواقع:

يستفلون المواقع لتزييف واقعهم

يعيش الكثير ممن يعتبرون أنفسهم مشاهير في الجزائر، حياة مزدوجة بين الواقع والمواقع، وفي بعض الأحيان ما يرجون له لأنفسهم، لا علاقة له بواقعهم، لذا يقعون في الكثير من الأحيان في حرج مع من يعتبرونهم مشاهير حقاً، لكنهم في الواقع مجرد أناس نفختهم إن صح القول، الوسائط الاجتماعية، هذه الأخيرة

تحولت اليوم إلى مهرب
لمثل هؤلاء.

لكنهم اتخذوها بديلاً لحياة الواقع التي يعيشونها.

الغريب، أن الحياة المزدوجة التي يعيشها الكثير من هؤلاء المشاهير، لا تتناقض مع الشكل والصورة فحسب، بل حتى في سلوكياتهم، وهذا ما يظهر جلياً في ردود فعلهم، فيتحول العديد منهم من شخص محترم وهادئ ذي هدف في الحياة، بل ويقدم محتوى للأفراد في الكثير من المجالات، إلى شخص آخر مختلف تماماً مع الشخصية التي يظهر بها أمام متابعيه عبر هذه الوسائط.

ولعل السؤال الذي يطرح نفسه بشدة إن صح القول، لماذا يتخذ هؤلاء هذه الطرق؟ ولماذا يعيشون هذه الحياة المزدوجة وهم يعرفون أن حياتهم في الواقع تتناقض في العديد من الأمور مع حياة المواقع، لكنهم لا يتأخرون في تزييف هذا الواقع في كل مرة يظهرون على شبكات التواصل أو الشاشات، والأمثلة كثيرة من واقعنا اليوم، ممن كانوا بالأمس مشاهير يقدمون النصائح والمحتويات الهادفة، لكن واقعهم عكس أنهم مجرد أناس آخرين بل مجرد صعاليك ومتمردين ومحتالين مستغلين في ذلك حب الجمهور لهم.

في الغالب، يروج هؤلاء المشاهير، حياة السعادة والرفاهية سواء بين الأصدقاء أم في عائلاتهم على غرار كل مشاهير العالم، وهذا من أجل التقرب أكثر لعشاقهم ومحبيهم في كل أقطار العالم، لكن العارف بحقيقة واقعهم، يصطدم بحالهم، بل في الكثير من الأحيان واقعهم هو العكس تماماً بما يظهرون عليه أمام الجمهور سواء عبر منصات التواصل أم عبر وسائل الإعلام على اختلافها، لذا، وقع العديد منهم في تزييف حياتهم الحقيقية، التي لا تعكسها تماماً حياتهم عبر الشاشات والوسائط الاجتماعية.

تحول هذا الأمر إلى ظاهرة بين المشاهير، كأنهم يهربون من حياتهم الواقعية بمختلف سلياتها إلى حياة المواقع التي تحولت عند الكثير منهم إلى مهرب، خاصة أمام محبيهم وممن يشجعونهم عبر هذه المنصات، وأصبحت بذلك مثل نافذة يطلون منها عليهم في الشكل والظروف الحسنة التي لا تعكس واقعهم أصلاً.

أنا عايشة
لاكلاس لملأكة
والنحاس!



ميزاجور العام الجديد

لإحياء الحب وتحديث العلاقة الزوجية

مع انقضاء العام 2022، ستكون انطوت سنة من المشاكل والصعوبات على كل قلبين مرتبطين بحب عصفت به رياح الخصومات والمتغيرات الاجتماعية، فأنهكته إلى درجة قد نجده يحتضر في بعض العلاقات الزوجية والعاطفية. وهذا قد جاء العام الجديد يحمل فرصة وأملا للبدء من جديد وإحياء العواطف وتحديث عهود الزواج ونفض غبار السأم والملل والرتابة البغيضة عن أواصره لتقويتها وتعزيزها من جديد.

نصائح مثالية.. لتحديث علاقتكما الزوجية

في ظل التحديات والمسؤوليات الكثيرة، تأخذنا دوامة الحياة بعيدا عن حميمية العلاقة الزوجية التي قد لا تصبح أولوية في جدول انشغالاتنا. ولكنه، من الصواب اغتنام واقتناص كل فرصة لتصحيح مسار العلاقة. وفي هذا الإطار، تنصح الأخصائية النفسية، نور الهدى سليمان، باحثة ومدربة في تطوير الذات والوعي الإنساني، من ولاية سيكدة، باتباع بعض الاستراتيجيات والخطوات المفيدة لعمل ميزاجور للحياة الزوجية مع بداية العام الجديد، المتعلقة

ب:

والرومانسية التي تتيحها جلسة عشاء على ضوء الشموع أو الإنارة الخافتة. نزهة قصيرة لإحياء الذكريات المشتركة؛ إذ يمكن اغتنام قدوم العام الجديد، لأخذ إجازة قصيرة والذهاب في نزهة خفيفة أو سفر سياحي أو حتى مغامرة جديدة. لإحياء ذكرياتكما المشتركة بعيدا عن صخب الأولاد الذين يمكن تركهم عند الجدة.

فمن شأن ذلك أن يُقرب بينكما من جديد. ويزيح الستار لديكما عن روح المرح التي غطت عليها جدية الحياة.

قاعدة عشر دقائق لجعل زواجك رائعا: وهي تقنية صاغتها خيرة العلاقات الزوجية، تيري أوربوخ، في كتاب عنوانه "5 خطوات بسيطة للانتقال بزواجك من جيد إلى رائع"... وتقوم على أساس تخصيص عشر دقائق يوميا للحديث مع الشريك الزوجي حول عدة أمور باستثناء مشاكل الأطفال ومشاكل ومسؤوليات الحياة الزوجية. وإنما يجب التركيز على شؤون علاقتكما وما ترغبان في تغييره لتحديثها وكسر الروتين والرتابة.

الغزل والمديح والتعبير عن الحب: إذ بإمكانك إرسال رسائل معبودة إلكترونية بمناسبة حلول العام الجديد، تغالزه وتُعبر له عن حبك له، مع الحرص على جعل هذا النمط في المغازلة والمعاملة سلوكا يوميا طوال السنة الجديدة، لأن الكلام العاطفي مفتاح القلب.

ولا تغفلي عن أثر المدح وخاصة أمام الآخرين، في إحياء الحب بينكما.

تجديد علاقتكما الحميمة وكسر الفتور: فالتوافق والرضا الحميمي ركيزة أساسية للسعادة الزوجية. لهذا، لابد من تجديد وتحديث العلاقة الحميمة وكسر الروتين والفتور الذي أصابها.

بالخروج عن المألوف، وخلق الأجواء الرومانسية، والتغيير في اللباس والمكان والزمان.

تجديد العهود على ضوء عشاء روماني: فبحلول العام الجديد، من المهم أن يقوم الزوجان بتقييم عام للعام المنقضي، من حيث الأعطاب والمطالب التي عرفتھا العلاقة، مع وضع أهداف وعهود لتطوير ما يراوح مكانه من آمال، وما يجب إصلاحه بحلول العام الجديد من أساسيات لبناء وتحديث العلاقة كالحب والاحترام، الاهتمام، التقدير، المال، المسؤوليات إلخ. ويا حبذا لو يكون ذلك في جو من الشاعرية



تنصيب التماثيل في الجزائر:

سجال المرجعية الدينية والثقافية

نضع تماثيل عين الفؤارة جانبا، ونحدث عن تنصيب التماثيل في الجزائر، لكون الخوض في الحديث عن تماثيل عين الفؤارة ليس كتماثيل عار فقط، بل موقعه ومن وضعه والهدف منه، وهو أصل السجال بين الرافض والمؤيد له. في الغالب، معارضة فكرة التماثيل في الجزائر تحمل مرجعية دينية عند الكثير، فهم يعتقدون أنها تنافي التوحيد، حتى ولو يتعلق الأمر بشيء ثقافي، وللذكرى وليس للعبادة، فلا يمكن التقرب للأصنام في هذا الوقت وفي بلد التوحيد، غير أنهم يرفضون وضعها جملة وتفصيلا، في المقابل، يعتقد الكثير أن هذه التماثيل تحمل مرجعية ثقافية لأكثر ولا أقل، فلا داعي لربطها بالمراجعة الدينية للأشخاص، مادامت لا تشوش عليهم توحيدهم على حد تعبيرهم.

لا يمكن أن نتجاوز هذا الموضوع، دون الوقوف مع عينات من أجل إثراء الموضوع، بدءا بما قام به هذا الشخص، حينما أقدم على الصعود إلى تماثيل عين الفؤارة في وسط مدينة سطيف، وقام بتحطيم أجزاء منه، حيث انقسمت الآراء بين من رحب بالفكرة، وبين من اعتبر هذا الشخص وكل من ساند في الفكرة، مجرد مكبوتين على حد تعبيرهم، فكيف بشخص عاقل أن يغازل صخرة وينظر إلى عريها، غير أن الكثير ممن رحبوا بالفكرة ليس من باب أنها تماثيل عار يتوسط المدينة، بل موقعها كذلك، فهم يرون بأنه لا يليق أن يوضع تماثيل عار بالقرب من بيت الله، وهو حجة من وقف مع صف "بومارطو" في الجزء الثاني كما علق البعض، بعد بومارطو الذي حطم جزءا منه في المرة السابقة.

لم يسلم تماثيل عين الفؤارة للمرة الثانية من "المارطوا"، حيث قام شخص بتهشيم بعض من جسدها، خاصة في ما يراه مخطا بالحياء ووجب تحطيمه، على حسب ما يتناقله بعض المحيطين به.. القصة هي من باب الذكر لا أكثر ولا أقل، وليس من أجل الدخول في حيثياتها، وما تحمله من خفيات، كل على حسب مستواه وكذا مرجعيته الدينية والاجتماعية، لكن من أجل الخوض في موضوع مهم، وهو تنصيب التماثيل في الكثير من المناطق، بين الرافض لها وبين من يراها ثقافة تعبر عن شخصية أو حقبة تاريخية معينة، دون الخوض في تفاصيل الحلال والحرام والمباح والشرك بالله.



يبقى رقما مجهولا عند المرأة:

لماذا تخفي المرأة سنّها؟



ورغم هذا، تصر على عدم الإفصاح عن هذا الرقم الصعب في حياتها، كما أن بعض الرجال اعتبر أن هذا الأمر متعلق بضعف شخصية الكثير من النساء، فلو كانت حقا ذات شخصية قوية، لا يمكن لها أن تنكر سنّها. بالإضافة إلى أنها تخفي سنّها، تنكر كذلك السبب الرئيس لعدم الإفصاح عنها.. لذا، في الكثير من الأحيان، تجد الإجابة عن هذا السؤال، غامضة أو غير مفهومة، أو لا يمكن اعتبار هذه الإجابة إجابة إن صح القول، فهي مجرد هروب إلى الأمام، كما يقال، لا أكثر ولا أقل. تبقى معرفة سن المرأة من بين الأرقام المجهولة إن صح القول، ولسبب أو لآخر، ترفض الإفصاح عنه إلا للضرورة القصوى.

طويلا، لأن أغلب الأسباب لا تركز على أسباب موضوعية مؤسّسة على دلائل يمكن فهمها. كما أن هذا الأمر متعلق بشخصية كل فتاة، وربما بالحالة النفسية التي تمر بها، لأن معرفة عمر المرأة لا يتعلق بشرفها ولا بنسبها، فهو مجرد رقم فقط، لكن منذ زمن بعيد، بقي الرقم الأصعب في حياتها، ولا يمكن لها أن تعطيه حتى ولو كان السبب وجيها في بعض الأحيان. من أجل إثراء الموضوع، أردنا أن نشرك جنس الرجل في هذا السؤال، الذي كان: لماذا تخفي المرأة سنّها في رأيك؟ رغم أن الإجابات جاءت مختلفة، لكنها تشترك في عنصر واحد، وهو أنها لا تريد أن تظهر أكبر سنا حتى أمام جنسها، حتى ولو كان هذا يظهر في ملامحها، لكنها،

من بين الأسئلة التي تبقى شائكة بالنسبة إلى الكثير من النساء، السؤال عن عمرها، تختلف الآراء والأسباب، لكن الإجابة لا يمكن الوصول إليها، مهما حاولت في الكثير من الأحيان، حتى إن الكثير من الرجال أصبحوا يخافون انزعاج المرأة من هذا السؤال، حتى ولو كان من باب السخرية أو الدعابة. في المقابل، كذلك، تنزعج المرأة من هذا السؤال في كل مرة، وتعتبره بعض النساء سرا لا يمكن البوح به، حتى إلى أقرب الناس، إلا في حالة الضرورة، وإن سمحت لها الظروف تبقى غامضة السن دائما وأبدا.

التنقيب في الأسباب التي تدفع بالمرأة إلى رفض إعطاء أو ذكر سنّها لأي شخص، يتطلب بحثا

كانا نحن وسائل الترفيه لدى جداتنا، تشتغل برعايتنا وتقضي معنا وقتنا طويلا، تروي لنا حكاياتها اللطيفة التي يندرج أغلبها من الخرافة، أو تحضر لنا أطباقا تقليدية ومخبوزات شهية، لكننا حين صعدنا عنهن صوب التكنولوجيا والإنترنت، يبدو أنهن اخترن الوجهة ذاتها ليلحق بنا، جداتنا اليوم يتفرجن على حسابات اليوتيوب الخاصة بروتين المنزل والطبخ العصري، وعرض المسلسلات المختلفة والدروس الدينية وقصص الناس، ويطالبن بالهواتف الذكية والألواح والحواسيب والسماعات..

جداتنا من مصدر للعادات والتقاليد إلى مدمنات يوتيوب



الشديد من حال جدتها وخالاتها، حين اقترب زفافها وراحت تسألهن عن التقاليد، فإذا بكل واحدة منهن تفتح هاتفها لتطلعها على الجديد، تقول: "أخبرتني جدتي أن بعض ملابسنا التقليدية أصبحت دقة قديمة، وراحت تسرد لي كيف شاهدت تصاميم عصرية أنيقة للبلوزة والمنسوج واللباس وغيرها عبر اليوتيوب، لقد خيبت ظني.. حتى عادات الإطعام والضيافة فضلت جدتي أن تتخلي عما عهدناه ونكتفي بحفلة في القاعة، دون فلكلور ولا أجواء عائلية.. هكذا يفعل الناس لتفادي التعب".

الإنترنت تسيطر على جميع الفئات ومحاولة منع ذلك يحدث الضرر

يشير الأستاذ في علم الاجتماع، لزهري الدين، إلى أن أي محاولة لاسترجاع الأشخاص من إدمان مشاهدة المحتويات سواء الهادفة أم الهادمة، ستكون له عواقب على نفسياتهم أولا، وعلى علاقتنا بهم أيضا: "يجب أن نعترف بتغير العالم، فعند ظهور الإنترنت، كنا نحذر الشباب والمراهقين من استخداماتها، ثم أربعتنا تأثيراتها على الأطفال، لا يمكننا حاليا أن نمنع كبار السن عنها، لقد غزتنا بالكامل وأصبحنا نعيش بها ومعها، علينا أن نتأقلم مع كل فرد يستخدم الإنترنت ويستوحي حياته من اليوتيوب والمواقع الأخرى".

اكتشفت مؤخرا حلقات الذكر التي تبث على المباشر، بدأت تختلي بنفسها أمام حاسوب المنزل لساعات أحيانا، هي تعتقد أن هذا مفيد لها فحسب، لكن طبيعتها يحذر بشدة من آثار الأشعة على عينيها ودماعها، ومن الجلوس المطول دون حركة، فقد يسبب لها مضاعفات ترتبط بالدورة الدموية والمفاصل.. ومن الطرائف التي تسردها ماجدة بعد تحصل جدتها على الإنترنت: "اتصلت بي يوم الجمعة صباحا، وطلبت مني إحضار سماعات بجودة عالية، وألا أزورها قبل أن أتحصل عليهما، وأكدت علي بألا أقتني لها النوعية الرديئة".

الامة العائلية في خبر كان جداتنا يضعن تقاليدنا جانبا وينشغلن بالتكنولوجيا

"كنا إذا التقينا عند جدتي، انشغلنا بهواتفنا عن حكاياتها الجميلة، وتركناها تعد لنا أطباقا تقليدية لوحدها، ثم نجتمع نتناولها على عجل ونعود إلى العالم الافتراضي، حتى أرسل خالي هاتفين ذكيين، واحد لجدي وواحد لجدتي، فأصبحنا نجلب البيتزا للغذاء وكعك المحلات للقهوة، بدءا من البغير والمحاجب والشخشوخة.. هي اليوم تتحجج بزوال صحتها، لكنها أيضا تقضي كل وقتها على اليوتيوب، تشاهد المسلسلات وفيديوهات الطبخ.. أمارحمة، فقد أبدت حسرتها وتعجبها

رغم الأمية.. يستخدم التكنولوجيا ويدمن على محتويات إلكترونية

أغلب الجدات اليوم، لم تكن لهن فرصة التعليم، ولا يجدن استخدام أي شيء يستحق الكتابة أو القراءة.. مع هذا، أطاحت بهن الإنترنت، وجلبتهن إلى شراكها في آخر العمر، تقول ربيعة: "والدتي أمية، لم يسبق لها دخول المدرسة، لذا، هي لا تعرف استخدام التكنولوجيا، ومحركات البحث، مع هذا، تطلب منا أن نضع لها فيديوهات لروتيات يومية لسيدات يعشن في البادية ويستمتعن بحياتهن من وفي الطبيعة، وهي تنتظر جديدهن دائما. بدأ الأمر عندما جعلتها بنت أخي تشاهد سيدات مسنات من تركيا والأردن يطبخن في الهواء الطلق، ويشاركن بعض الوصفات، فبيدوأنها تأثرت ثم أدمنت".

مسنات يودعن المذياع والتلفاز

إن المشهد الذي يرسم لدى الكثير منا عن جداتنا في أوقات الفراغ، حين يجلسن إلى المذياع أو التلفاز لا يتوقفن عن الغزل أو الطرز أو العجن.. أصبح يعبر عن ماض لا يعود، خاصة في المدن. فقد كان هذا قبل أن تدخل الإنترنت إلى بيوتنا وتفرق أفرادها. تقول ماجدة: "تخلت جدتي عن التلفاز منذ اكتشفت الإنترنت، لا تنام قبل أن تشاهد درسا دينيا لأحد المشايخ، وقد

المجتمع
يستنكر
العزاب
الكبار

شباب متهمون بالانحراف واللامسؤولية ومتورطون
في علاقات خارج الإطار

عندما تمس العنوسة الرجال أيضا

تغيرت
عادات
المجتمعات
عندما
ارتفعت
تكاليف
المعيشة،
وتبددت
عديد القيم،
وتلاشت
أخلاق الناس
تدريجيا،
حتى الزواج
الذي كان
يتباهى
به الشباب
في السابق
كدليل على
قدرتهم
على تحمل
المسؤولية
وتربية
الأبناء، بات
آخر هموم
البعض في
وقتنا هذا،
ما جعل
هؤلاء محط
استنكار في
المجتمع.



انتشار الكثير من القصص السلبية عن الزواج، وبروز ظواهر اجتماعية وأخلاقية خطيرة كانت بمثابة طابوهات في المجتمعات العربية والمسلمة، بات له أثره في الارتفاع الهيب لأعداد الشباب غير المتزوج، الذي أصبح يستقطب إليه استنكار المجتمع الذي تختلف نظراته من شخص يفسر عدم الزواج بأنه رغبة في استمرار عيش الحرية وإقامة العلاقات خارج الإطار، ومن يشكك في الكفاءة.

تقدم سليم 45 سنة، من بجاية لخطبة خمس فتيات، كلهن رفضن، رغم أن الشاب موظف مقبول الشكل ويملك منزله الخاص، يريد زوجة صغيرة السن تحترمه وتقدر على التأقلم سريعا في بيئته، يقول: "كلما طرقت بابا ساور الشك أهلها، بعضهم يسألني عن سبب تأخري في الزواج إلى هذه السن، رغم أنني أعمل منذ 20 سنة، لقد أصبح الناس يستنكرون المتأخرين عن الزواج، أما في عائلتي ووسط جبراني، فأبدو كشخص فشل في تأسيس حياته رغم كل نجاحاتي، بعض أصدقائي انسحبوا عني وهناك من بلغ بهم الأمر إلى التشكيك في رجولتي وقدرتي على تحمل المسؤولية".

الصلاة والسلام:- "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه"، وعلى هذا الأساس لا غيره، تمت زيجات كثيرة ورفضت أخرى أيضا، يقول السيد رابح 57 سنة، أب لثلاث بنات: "رددت أزيد من عشرة خاطبين، بعضهم يأتيني بقصات شعر وملايس غريبة، متشبهة بالمشاهير وبالنساء، وبعضهم يريد لها عاملة ليتصرف في راتبها، لأنه لا يفلح في إيجاد وظيفة، وآخر لا يصلي ولا يعرف من الدين غير صيام رمضان.. كلهم غير صالحين لنا، ورجل تجاوز الأربعين ويخبرك بأنه لا يجد الفتاة المناسبة، فأعرف أن العيب في تفكيره أو في بيئته".

من جانب آخر، تتحدث الأخصائية النفسية والاجتماعية، الأستاذة مريم بركان، عن أسباب تأخر الزواج عن الشباب: "لنترك الظروف المادية جانبا، هناك شباب مكتف ماديا، كون نفسه في سن صغيرة، أو حصل على وظيفة أو يعيش من موروثة عائلة غنية، لكنه، لا يجد عروسه المناسبة، لأنه يريد لها بجسم المشاهير وأخلاق أمهات المؤمنين، ويحبها مكتملة كاملة، بينما تعثره العديد من النقائص.. المبدأ مهم جدا في بناء الأسرة، وعلينا أن نرجحه على باقي التفاصيل الشكلية".

بدأ الحديث عن عزوف الشباب عن الزواج، منذ نحو عشر سنوات من الآن، وتم إحالة الظاهرة إلى سوء الأوضاع الاجتماعية وانتشار البطالة وعدم توفر المأوى، في وقت ارتفعت فيه أسعار المهور، وقاعات الزفاف وإيجار المنازل.. من جانب آخر، يوضح خبراء ومتخصصون في دراسة شؤون المجتمع، أن هنالك عوامل أخرى غير الخوف من تحمل المسؤولية المادية، تكمن غالبا في عدم التوافق مع الجنس الآخر، سواء في المشاعر أم نمط العيش، حيث أصبح من الصعب جدا الحصول على الشريك المناسب. ومنه، فإن مشكلة العنوسة لم تعد تمس النساء فقط، وإنما انتقل الأمر إلى الشباب الذي بات يرفض كثيرا من قبل أهالي الفتيات، أو الفتيات أنفسهن.

تغير القيم يخلق الصدود وأهال يرفضون أزواجه بلا مبادئ

مهما جرننا الانفتاح وآمالنا نحو ثقافات مختلفة، نظل مجتمعا مسلما لا يزال فينا من تحكمه التقاليد والأعراف السليمة، والشرعية السمحة، فقد سبق وقال رسولنا الكريم - عليه

8 ساعات فاخرة لم تتأخر ولودقيقة

دقات ديور وترف فويتون وساعة شانيل الخالدة

ديور...
عقارب
البذخ

تم تصميم
هذه الساعة
الأنثوية
على شكل
"شريط"
معدني على
المعصم،
هي نسخة
مصغرة
من
موديل
دي
المعروف
من ديور.
تحفة خالدة
من الاناقة
الباريسية
بصناعة
سويسرية.



هناك إبداعات لا تأثير للزمن
عليها. هي ليست
ساعات وفقط، بل تحف
بمهارات خارقة في
شيء يوضع على المعصم،
الساعاتية هي واحدة من تلك الحرف
التي، بفضل النظر عن العصر، تستمر في
إلهام الملايين. من بيوت الفخامة وصناعة
الساعات، الشروق العربي تمتعكم بـ 8 ساعات
مترفة تربعت على عرش الدقات في السنوات
الآخيرة. التقليد مميت لكن النظر ممسوح.

ودقت الساعة تمام الاتقان

هذه الساعة التي تم تخيلها في
الستينيات من "تاغ كاريرا" تعيد
ابتكار نفسها باستمرار. في هذه
النسخة المصنوعة من عرق اللؤلؤ
الأبيض، تصبح الإكسسوار الذي
يمكن مطابقته مع كل شيء،
في كل مكان وطوال الوقت.



مونوغرام لويس فويتون

هذه الساعة الأيقونية من دار
لويس فويتون لا تزال يافعة فهي
لا تزال تباع ورائجة بعد عشرين
سنة. كلاسيكية ذات بساطة رائعة
تمزجها حروف الدار العريقة "ال"
و"في".



قفل
الزمن

ساعة
كيلبي من
هيرمس
تعد رمزا
لدار منذ
عام 1975.
وهي
تذكرنا
بالطبع
بالحقيبة
الشهيرة
والمرغوبة
، لكنها
قبل كل
شيء ساعة
أصلية،
شكلها
المستوحى
من القفل
يجعلها
تحبس في
داخلها كل
الجمال.





على ساعة كوكو

هذه هي
الساعة
الأولى التي
صممها
شانيل، ساعة
خالدة
تلخص كل
المراجع
الايقونية،
من السوار
الذي يذكرنا
بسلاسل
الحقيبة
الكلاسيكية
إلى شكل
الميناء الذي يذكرنا
بعطر كوكو رقم
خمسة..



ساعة الرجل الحقيقي

ساعة هوبلو هي
اختيارنا لأجمل
الساعات الرجالية لحد
الآن تجمع بين جمالية
التصميم والتفوق
التكنولوجي في
الساعاتية.
علبتها من
التيثانيوم
مصقولة
بالساتان ،
ميناء أسود
مصقول
بنقشة
الشمس
، بحزام
مطاطي
أسود
مبطن .



لونجين... أول عشق

لونجين لا غراندي
ساعة كلاسيكية
أحادية اللون -
ميناء أسود مطلي
بالورنيش اللامع
، علبة 29 مم
مرصعة بالألماس
لا تشوبه شائبة
وحزام جلدي..
لا تنقصك سوى
الحياة



ساعة لا تقهر

ساعة مميزة
من دار أوميغا
كلاسيكية لكن
لم يتمكن أحد
من تقليدها
يمنحها حزامها
الجلدي الأزرق
بعداً خالداً،
أما قرصها
فبلون الفضة
ومينائها بحر من
التيثانيوم.



نجمة الدراما السورية نبال الجزائري لمجلة الشروق العربي:

من فشلي تعلمت ألا أستكين وكما للحصان صحوة له كبوة

إلى ذلك، الصفحات الفنية غير الاحترافية والمهنية عبر الـ "سوشيال ميديا"، لأستغل الفرصة وأشدد على دور الصحافة في محاربة هذا النوع من "الاعتداء على المهنة".

نلاحظ أن جيلكم وجيل الشباب من الممثلين في سوريا متناغمون جداً.. فما سر هذا التناغم؟

- هناك برأيي احترام بين الجيلين ولا عداوات، لا نطلق عليهم اسم الجيل الجديد أو أي صفة اعتباطية ولسنا الجيل القديم من وجهة نظرهم. هم متأثرون بنا لأننا نحن من أسس هذا الفن، قبلنا وقبل جيلنا لم يكن لهذا الفن وجود إطلاقاً في سوريا. نحن أسسنا بطريقة جديدة لذلك هناك احترام من قبل جيل اليوم لهذا التأسيس. شاركت في أول أعمال درامي وهو مسلسل "تل الرماد"، وكانت المشاركة الأولى لي بمثابة تثبيت لقدمي على الساحة الفنية وحافز كبير ودفعة للأمام لزيادة الثقة والتقدم للمزيد من النجاح والتفوق، ووقتها وجدنا من هم سبقونا بالتمثيل ولم نتجرأ بكلمة نحن جيل اليوم وكلامي واضح.

بصراحة من يلفتك من الجيل الحالي من الممثلات؟

- للأسف، الأسماء قليلة جداً.. ولهذا أمتنع عن الإجابة.

بعد كل هذا الغياب.. ألا تجدين منافسة لك؟

- لا، وليس الأمر غروراً، ولكن لأنني لا أفكر بهذه الطريقة. أنا أنافئ نفسي وإمكاناتي وعندي أشياء كثيرة لم أقم بها بعد، ولا أريد أن يراني الكتاب والمخرجون المرأة القوية فقط، بل أن يلتفتوا إلى جوانب كثيرة في موهبتي لم تكتشف بعد مثل الكوميديا والأكشن وغيرها..

واللائقة تمثيلاً للعودة إلى وطني سوريا، لأنني حالياً مقيمة بإيطاليا.

من السبب برأيك وراء انتشار هذه الشائعة؟

- الكثير وأولهم أعداء النجاح، أضف

أخبار من هنا وهناك تؤكد اعتزال نبال الجزائري الفن..

- فكرة الاعتزال غير مطروحة بالنسبة إلي، بل على العكس من ذلك، أنا بصدد التحضير لعمل درامي هام قريباً، بالإضافة إلى انتظار الفرصة المناسبة

ضيفتنا
فنانة تملك
مقداراً كبيراً
من قوة
الشخصية
والثقة
بالنفس،
فهي تعرف
ما تريد بدقة
وتسعى
لتحقيق
طموحاتها
بدأب عن
إيمان بفنها
وبما تقدم
من أعمال.
دخلت مجال
الفن عن
حب فنوعت
خياراتها
وانطلقت
تعبّر عن
ذاتها عبر
أدوار مختلفة
رافضة
التقوّم
ضمن نمط
معين من
الشخصيات
تذكر منها
دورها
بمسلسل
يوميات
جميل وهناء
ومسلسل
عيلة 8
نجوم - نساء
صفيرات -
جواد الليل -
البيوت أسرار
- كوابيس
- أشواك
ناعمة
ومسلسل
صبايا
والعديد
من الأعمال
الدرامية
الأخرى هي
نجمة الدراما
السورية نبال
الجزائري،
في لقاء
خاص لمجلة
الشروق
العربي

والخبرة يجعلني أختار من مخزوني الشخصي، ردّ الفعل المناسب والتفاصيل المكّملة لكل شخصية.

ما أهمّ ما تعلّمته عن التمثيل؟

- تعلّمت ألا أعجب بنفسي عندما أشاهد الدور الذي قدّمته على الشاشة، بل تراني أبحث عن أخطائي كي أصحّحها ولا أعود إليها في التمثيل كما في كل مهنة أخرى.

كيف تقيّمين دراما بلادك؟

- لا يمكنني تقييمها الآن، فسورية لم تتعاف بعد، ولا تزال في أجواء الحرب، وفي قلب الأزمة، لكن المهم أنها استطاعت أن تحافظ إلى حد ما على وجودها رغم هذه الحرب الكونية، وطبعاً هجرة بعض الفنانين خارج سورية وظهور نجومها في مسلسلات درامية عربية مشتركة أثرا سلبيا في وجودها وفي كيانها. الفن لم يستطع أن يحمي أهله بسبب عدم التكتاف كمؤسسات وأفراد وجهات فنية. وأتمنى من كل الفنانين أن يعودوا إلى سورية، موالين ومعارضين، وأظنّ أن جميع الفنانين السوريين يحبّون بلادهم كل على طريقته.

أعترف بأنني لست شقراء ولا أملك عيني زرقاوين.. ومع هذا فأنا أعتبر نفسي ملكة جمال

يقال إن كل فنان لا بد وأن يمر بمنعطف حاسم في حياته الفنية بفضل عمل ما، فما هو العمل الذي تعتقدين أنه حقق لك نقلة نوعية في مسيرتك؟

- مسلسل يوميات جميل وهناء اعتبره نقلة خاصة وهذا العمل جاء بعد نجاحي في مسلسل عيلة 7 نجوم وهناك أعمال كثيرة من الصعب إحصاؤها أو تحديد اسم مخرج واحد، إذ إن لكل مخرج بصمته في مرحلة من المراحل.

إجابتك تعود بي إلى مسلسل «كوابيس منتصف الليل» الذي قدمك بشخصية الفتاة غير الجميلة.. اليوم كيف تنظرين إلى هذا العمل؟

أعتبر مشاركتي في هذا العمل فرصة عمري، ففيه اشتغلْتُ بكل عفوية وإيمان ورغبة في اغتنام الفرصة التي أتتني على طبق من ذهب، وكنتُ أجزم بأن عملي فيه سيكون إما البداية الحقيقية للانطلاق في عالم الفن الذي أحبه، أو التوقف وليس فقط العودة إلى الوراء، وما ساعدني في اجتياز هذا الاختبار الصعب أنني أحببتُ الدور كثيراً لأن فيه الشيء الكثير مني كنبال على مستوى الظلم الذي عانيتُ منه.

فكرة الاعتزال غير مطروحة بالنسبة لي

تحريك تاء التأنيث الساكنة، وأنا أعشق عملي، وأحترمه بالاطلاع المستمر، ومواكبة كل جديد.. وهذا الضمان الاستمرارية.

وكيف صقلت السنون خبرتك في مجال التمثيل؟



- الدورات التي خضعت إليها هي دورات في التمثيل السينمائي. في السينما، الممثل هو مارد بالنسبة إلى الجمهور، لذا على الانفعالات أن تكون مدروسة وحقيقية وغير مبالغ فيها. الخبرة التي اكتسبها كممثلة أكثر هي من قصص الحياة التي أصادفها وألتقطها من هنا وهناك، وأستعيد ردود فعلها في دور محدّد أو موقف درامي معيّن من الواقع وتحولاته، أركب أدواري، ومن الانفعالات الحقيقية التي رصدتها. النضج

أتمنى من كل الفنانين أن يعودوا إلى سورية.. موالين ومعارضين

في حوار سابق صرحت نبال بأن سبب ثباتها فنيا هو نجاحها وفشلها معا... كيف تفسرين ذلك؟

- من فشلي تعلمت ألا أستكين وكما للحصان صحوة له كبوة، وخلال أكثر من عقد عملت وتعبت ولا أقول كغيري من الفنانين إني ضحيت وأستفيض بتضخيم الأمر، فالفنان لا يضحى، لأن تضحيته من أجل نفسه وشهرته، وأما الذي يضحى من أجل إسعاد الآخرين، الجندي والأم، هما من يضحيان، ولكني من نوع لا أحب أن أرى شخصا أفضل مني، لذلك أبذل قصارى جهدي لأتمكن من أدواتي الفنية، فسهرت الليالي، وأنا أقرأ المسرح العالمي، وأتعلم النحو والصرف والعربية الفصحى، وبحث دائما عن





وهل هذا ما جعلك تصرحين في أحد حواراتك: «ظلمتُ كثيراً»؟ وما هو الظلم الذي وقع عليك من الوسط الفني؟

- ظلمتُ كثيراً، وخاصة في بداياتي حين تعامل معي البعض وفقاً لشكلي، وأنا أعترف بأنني لستُ شقراء ولا أملك عينين زرقاوين أو خضراوين، ومع هذا فأنا أعتبر نفسي ملكة جمال، لأن الجمال شيء نسبي، وأنا لستُ ضد الجميلات، وعظيم جداً إن كانت الفنانة جميلة وموهوبة. ولكن مع الأسف فإن توزيع الأدوار - أحيانا - يخضع لمقاييس معينة لا علاقة للموهبة بها.

أعاني من نوعية الأدوار التي تعرض علي.. الحياة لا تتوقف عند سن محددة.. وكفى ظلماً للمرأة

مؤخراً أطلقت صرخة عتب في وجه المجتمع والمنتجين الذين يحصرن المرأة التي تجاوزت سن الخمسين بدور الأم والجدة، ما هي دوافعك في هذا التوقيت؟

- منذ فترة وأنا أعاني من نوعية الأدوار التي تُعرض علي، التي تتشابه في المضمون، فهذا جعلني أشعر بالاختناق، وكنت أتساءل في قرارة نفسي: لماذا يصنّفون المرأة بعد بلوغها سن الخمسين في خانة "سن اليأس"؟ ترى، من أقر هذه التسمية؟! أتمنى أن تواجه هذه الجملة بالاعتراض، لأن الحياة لا تتوقف عند سن محددة، وكفى ظلماً للمرأة.

ما هو عتبك على الدراما العربية بشأن المرأة؟

- إذا قارنا بين الدراما التركية والعربية، نجد أن في تركيا يضيئون على دور الأم ويبرزون شخصيتها في الأعمال الدرامية، ويكون دورها

بالمعنى الفني مراراً. ولكن كي أتلافى الخوض في هذا المصطلح غير الثابت حالياً، فإن معايير قبولي لأي عمل واحدة لا تتغير، سواء عمل مشترك أم لا. في الحاليتين، يجب أولاً أن يستوفي النص الشرط الفني من كل جوانبه، إضافة إلى توقع النجاح المبدئي، مع توافر المخرج القدير وشركة الإنتاج اللائقة. أما في ما يتعلق برأيي بـ "الدراما المشتركة" بمعناها التسويقي، فأظن أن لها جمهورها العريض، بدليل استمرارها وانتشارها وإقبال الشركات على إنتاجها.



محورياً ومؤثراً في الأحداث، وليس هامشياً كما يحصل في الدراما السورية والعربية في الإجمال.

على الأرجح أنت من الممثلات السوريات القليلات اللواتي لم يخضن "الدراما المشتركة" بمعناها السائد كقالب تسويقي لا بمعناها الفني... ما السبب، وما رأيك بهذه الفئة؟

- أوافقك الرأي، أنا خضتُ "الدراما المشتركة"

البعض يصفك بصاحبة الإطلاقات الأجرأ بين الممثلات السوريات... ما تعليقك؟

- لا أحيّد كثيراً صيغة الإطلاق في الوصف. نعم، بعض إطلاقاتي كانت جريئة، ولكن الأهم أنني حين قدّمتها لم أكن أعول على الجراة، لا سبباً ولا نتيجة، بل كنت في صدد البحث عن المختلف وغير السائد، إضافة إلى تقديم صورة بعيدة عن تلك التي أظهر بها في أدوارتي. فمثلاً، هذا الموسم أطلقتُ بشخصية من دون تغيير كبير في الشكل الخارجي، فخفضتُ لجلسة تصوير في الاتجاه المعاكس. وهنا لا بد من التنويه إلى شركائي في جلسة التصوير، وهم مصمّم الأزياء، والمصوّر، وخبراء الشعر والمكياج، والذين يشاركونني القرار.

ما هي اتجاهاتك في الموضة، وكيف تعتمدين خياراتك؟

- أتبع ما يليق بي حصراً، ولا أواكب الموضة إذا لم يكن يلائمني. وفي المجل، أختار الألبسة البسيطة والمريحة في الحياة اليومية، ولا مشكلة لدي في أن أخرج بالملابس الرياضية، كما أحب كثيراً سراويل الجينز، وأحياناً أدمج بين الـ "كاجوال" والـ "فورمال"... وأعتمد في المناسبات على مصممي الأزياء الذين أثق بهم.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الفنانة نبال الجزائري



أفكار ونصائح للتطبيق حمام قصباوي.. زليج وساريج وعين السبع

بعد سنوات من التأثير والتقليد الأوروبي في الديكور، عاد الكثير من الجزائريين إلى جذورهم، وصاروا يستلهمون هندسة بيوتهم وديكورها من الستايل الجزائري البحت، القصباوي الموريسكي، البديع بتفاصيله الأخاذة. من البهو إلى الصالون، والأسقف بالجبس المنقوش، إلى الحمام الذي صار أسلوبا حياة، خاصة لمحبي الحمام الحقيقي، بساريج الماء وطاسة الحمام. الفكرة سهلة وبسيطة لإنجاح هذا الديكور، فالأساس هو استعمال الزليج أو ما يشبهه.. فهناك الكثير من سيراميك الجدران، صورة طبق الأصل لبيوت القصبة وقصورها. المهم، أن تشكل حائطاً واحداً في الحمام من الزليج، برسومات القرنفلة والنجمة الثمانية، وبالوان جريئة.. أما باقي الجدران، فتعبد بسيراميك أحادي اللون، كي تظهر جمالية جدار الدوش، إن كان الحمام بالستايل الإيطالي أو فوق حوض الاستحمام. الساريج، أو حوض الماء الساخن، بعينه النحاسية على شكل رأس طاووس أو رأس أسد، يعيدنا إلى زمن الحمامات التركية الشهيرة في الجزائر، كحمام العروس وبوشلاغم والداي. المرأة قطعة لا بد من أن تكون قصباوية من الخشب بستايل موريسكي، مع منمنمات تذكرنا بأعمال الحرفي الجزائري، محمد بوعكاز. أثاث الحمام، يمكن أن يكون موريسكياً أو حديثاً بسيطاً، بلون واحد، ليزر جمال القطع الأخرى. لتقليد الحمام القصباوي، يمكن إضافة بعض الإكسسوارات القديمة، كالطاسة النحاسية وحلة الصابون أيضاً، إما بالسيراميك أو النحاس، وغيرها من الإكسسوارات التقليدية.. ولا تنسوا: قد يضيف بساط الحمام تلك اللمسة القديمة التي تريدون.. اختاروه برسومات الزليج القصباوي... وصح حمامكم.





حساء البسباس

المقادير:

- 02 حبات بسباس
- 01 بطاطا مقطعة
- 01 حبة بصل
- 250 غ صدر دجاج
- ملعقتان كبيرتان زيت
- 01 ونصف كوب ماء مرق دجاج
- ملعقة كبيرة قشدة
- ملح / فلفل أسود / زنجبيل
- خبز اللب
- أعشاب عطرية
- 05 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- فص ثوم

ملاحظة :

يمكن تقديم خبز اللب
بالعشاب مع أي نوع
من الحساء



طريقة التحضير:

في قدر نقلي الدجاج ثم نضيف البصل والبسباس والتوابل، نقلي المقادير جيدا ثم نضيف حوالي كوب ونصف ماء مرق الدجاج، ثم نضيف البطاطا المقطعة ونتركها تطهى، ثم نرعي كل المقادير ونضيف ملعقة القشدة ونترك الحساء ليطن. من جهة أخرى ندهن خبز اللب المقطع حسب الرغبة بزيت الزيتون الممزوجة بالأعشاب وفص الثوم المهروس ثم نحمره في الفرن. وفي الأخير نقدم الحساء بخبز اللب المحمر.

سمك السلمون بالهليون الأخضر

المقادير:

- قطعة سلمون 250 غ
- 200 غ هليون أخضر
- شريحتان من الليمون
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- 15 غ زبدة
- ملعقة صغيرة بقدونس
- فص ثوم مهروس
- ملح/فلفل أسود/كمون
- توابل خاصة بالسمك
- ورق ألومنيوم



طريقة التحضير:

نأخذ صينية فرن نضع فوقها ورق الألومنيوم الذي سنطهي فيه السلمون، نضع ملعقة زيت الزيتون وقليل من الزبدة، ثم نضع قطعة السلمون وتبليها بالملح والفلفل الأسود والكمون والتوابل الخاصة بالسمك، ثم نضيف الزبدة المتبقية والبقدونس ثم شريحتان من الليمون ونغلق ورق الألومنيوم وندخل الصينية للفرن لمدة 15 دقيقة. في ذلك الوقت نقلي الهليون في ملعقة زيت الزيتون ونضيف له الملح والفلفل الأسود، وبعدما يتقلّى نضعه في صحن التقديم ثم نضع فوقه سمك السلمون بعد اخراجه من الفرن (انظري الصورة).

كبد الديك الرومي مع التين المجفف والجوز

طريقة التحضير:

في وعاء نضع 04 ملاعق كبيرة زيت، نضيف البصل والخردل ودبس الرمان والملح والفلفل الأسود والزنجبيل ونخلط الكبد مع المقادير جيدا ونتركه يتبل مدة ساعتين.
في ذلك الوقت نقوم بقلي البطاطا المغلية المرشوشة بقليل من الملح والفلفل الأسود.
في مقلاة ساخنة نضع ملعقة زيت ونقلي الكبد حتى ينضج، ننزع الكبد ثم نضيف نصف كوب ماء مرق دجاج ونضيف التين المقطع الذي قمنا بتفوييره مسبقا ونضيف الجوز المدشش ونترك المقادير على نار هادئة حتى نتصل على صلصة التين بالجوز.
يقدم الكبد مع البطاطا وصلصة التين والجوز.

المقادير:

- 400 غ كبد ديك رومي
- 100 غ تين مجفف
- ملعقة كبيرة بصل مفروم
- ملعقتان كبيرتان خردل
- ملعقة كبيرة خل عنب
- ملعقتان كبيرتان دبس الرمان
- 05 ملاعق كبيرة زيت
- 50 غ جوز
- ملح/فلفل أسود
- ملعقتان صغيرتان زنجبيل
- حبات بطاطا صغيرة الحجم مغلية



• لقاء •

المخرجة الفنانة السورية

رشا شربتجي

لمجلة الشروق العربي

أنا مشاكسة بطبعي.. وأفضل الأعمال التي تفرض إشكالية وتثير الجدل



عندما يُذكر اسم رشا شربتجي، تَذكر معه أعمال لها مكانتها الفنية المرموقة: "الولادة من الخاصرة" و"زمن العار" و"تخت شرقي" و"غزلان في غابة الذئاب"... هل توجّهت في الفترة الأخيرة إلى أعمال من الوزن الأخف؟

- حارة القبة ومسلسل "بروفا" من الأعمال المرموقة أيضاً!

ولكن لا نستطيع أن نقارنها بعمق مع "زمن العار" مثلاً!

- لا نقارن "بروفا" بـ "زمن العار"، بل نقارنه بما يشبهه. لا يمكنك تأطير المخرج، ولكل عمل زمانه ومسرح أحداثه، أي إطاره الخاص، هل يحقق "الولادة من الخاصرة" النجاح عينه لوعرضه الآن مثلاً؟ أما مسلسل "شوق"، فهناك من قالوا لي شخصياً إنهم لم يتمكنوا من متابعته حتى النهاية.. أما "النقلة" التي تحدثت عنها، فيمكنني القول بأنني أهرب بأعمالي من الحرب إلى الحب الملاذ الوحيد من آلام الحروب ومآسيها، وكفى المشاهد ما يعانيه من مشكلات سياسية واجتماعية واقتصادية.

أي نوع من الأعمال تفضّلين؟

- أنا مشاكسة بطبعي، وأفضل الأعمال التي تفرض إشكالية وتثير الجدل.

وربما هذا من الأسباب التي جعلت رشا تنسحب من الجزء الثاني لمسلسل "كسر عظم"؟

- انسحابي من مسلسل كسر عظم كان لعدة أسباب سبق وذكرتها عبر الإعلام،

أهمها أنني وجدت العمل لا يحمل أحداثاً جديدة.

لست من المخرجين التجاريين المتسرعين في أعمالهم ومربي العز جديدي رمضان

وماذا عن جديد رشا شربتجي برمضان؟

- إن شاء الله.. فيه مسلسل بيئة شامية وحاليا احنا بصدد البداية فيه بعنوان - مربي العز - عن نص من تأليف علي معين صالح ومن إنتاج قناة ام بي سي، ومعني العديد من نجوم الدراما السورية بشكل مبدئي، ولم يتم بعد توقيع العقود بشكل رسمي، ومن أبرزهم الفنان عباس النوري، أمل عرفة، نادين تحسين بيك، ابراهيم شيخ وخالد سكر..

تركّز عملك في السنوات الأخيرة ضمن الإنتاجات المشتركة، ما هي شروطك للعمل في هذا النوع من الإنتاج الذي يحمل في كثير من الأحيان استهتاراً درامياً لصالح تعدد الجنسيات؟

- بالنسبة لي، رفضت الأعمال غير المرتكزة على المنطق الدرامي في الجنسيات، لأن هذا يعكس انعدام صدقية العمل.. حاولت أن أراعي المنطق، سواء في "سمرا" أم "مافيا" أم "علاقات خاصة"، حيث أخضعت وجود شخصيات هذه الأعمال إلى منطقية وجودها في محيط واحد كمدينة بيروت التي تحتضن جنسيات عدة وفي رأيي، أن مراعاة المنطقية أولوية وليست كمالية. وأود أن أشير هنا، إلى أن الجمهور بصفة عامة يفضل الدراما المشتركة من بلاد الشام.

أنا لست منتجة؛ بل مخرجة، والمنتج يرسل لي نصاً أو يسألني ما إذا كانت لدي نصوص جيدة، ونختار من بينها ونعمل. لكن النصوص الجيدة ليست متوفرة دائماً، وعدم عملي يعني جلوسي في البيت، وخسارة مورد رزقي.. الحمد لله أنا مكتفية، لكن بقائي في البيت لفترة طويلة، يمكن أن يكسرن ماديًا.. الإخراج مهنتي ولا يوجد لدي عمل غيره.. ثمة من يعتقد أن أجري في الدراما المشتركة أعلى، لكنه واحد داخل سوريا وخارجها، والتعليقات الإيجابية عبر مختلف مواقع التواصل الاجتماعي أكثر بكثير من التعليقات السيئة.. أنا إنسانة بسيطة تحب الناس، والشهرة ليست نهاية المطاف، لذلك أزل من يقيم تجربتي من دون أن يعرف خلفيات ما يحصل.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة المخرجة رشا شربتجي

كل الأعلام تختصر اليوم في الوطن حتى يتعافى.

وكيف تفسرين العنصرية التي تنتفش وتنتشر على شبكات التواصل الاجتماعي، وتطرق أحياناً إلى وضع الممثل اللبناني في مقابل السوري والعكس؟

- الفن الحقيقي أبعد ما يكون عن العنصرية وعن الجنسيات والطوائف. وهذه الأصوات الشاذة تشبه تفاحة فاسدة في صندوق من التفاح، تنشر رائحة العفن، لكنها بعزلها تبقى منفردة. وعموماً، من مساوئ السوشيال ميديا، غياب الضوابط والرقابة التي تردع الذين يتخفون بأسماء وهمية، ويستطيعون الوصول إلى الملايين والتأثير في آرائهم.

أفهم من تصريحك أن البعض يصف العمل في الدراما المشتركة تهمة؟

- هم حولوه إلى تهمة في فترة من الفترات، مع أنني اشتغلت فيها قبل الحرب، من خلال «بنات العيلة» الذي شاركت فيه ممثلات لبنانيات، و«أشواك ناعمة» الذي شاركت فيه ابنة الممثل أحمد زاهر. الدراما المشتركة وفرت أدواراً مهمة للنجوم السوريين، واستفادوا منها كما أنها هي أيضاً استفادت من وجودهم فيها ومن شعبيتهم، أنا حاولت ألا تكون الدراما المشتركة «مفبركة»، وأن أوفر لها بيئة منطقية.

من أين تستمدين قوتك؟

- من إيماني بالله وإيماني بالوطن والأم والبيت والتاريخ والجغرافيا، وأنا لست إلا واحدة من ملايين الشعب السوري العظيم الذي بقي وسيبقى يعيش بلد اسمه سوريا.

ما هي أحلامك؟

- أحلامي لا تعد وطموحي لا حدود له، لكن كل الأحلام تختصر اليوم في الوطن حتى يتعافى.

وتعابيرها الطبيعية"، فلتكن منى واصف قدوتنا، علماً أنني أخشى انقراض أمثالها، وتكاثر "المتجملات"... أنا ضد.

تواجدك قليل عبر وسائل التواصل، على عكس معظم النجوم، لماذا؟

- وسائل التواصل سلاح ذو حدين، وله وجوه جيدة و«محرقة»، وهذا الأمر له علاقة بالكذاء، وكل شيء زاد عن حده انقلب إلى ضده، عندما كنا صغاراً كنا نندش عندما نلتقي النجوم في الشارع، على عكس ما يحصل اليوم؛ حيث صار النجوم متاحين بكثرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وبعضهم يسيء التصرف والتعبير ولا يحسبها بشكل صحيح، فيخسر الجمهور.

التعامل مع وسائل التواصل يتطلب ذكاء وحكمة، وفي بعض الأحيان يكون ثقل الفنان في صمته وأهم من تواجهه عبر وسائل التواصل. أنا لا أطلب أن يمنع أحد من الكلام، لكن في ظرفنا الحالي وحالات التنمر الموجودة في مجتمعاتنا، فإن التعليقات المؤذية لبعض الأشخاص الذين يخفون وراء أسماء وهمية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، يمكن أن تعرض الشخص العفوي للأذى وأن تكسره، فلماذا يعرض نفسه للأذى؟ أنا من الأشخاص الذين يحزنون من التعليقات السيئة.

وهل تعرضت للأذى؟

- نعم.. بسبب الأعمال المشتركة، تعرضت لأذى معنوي كبير وتنمر. أنا كمخرجة، أتمنى ألا تغرب وألا أعمل خارج بلدي وأن أعمل في الدراما السورية لأن فضلها كبير عليّ، ولأنني أحبها ولأنني عندما أصور في بلدي أكون في بيتي وإلى جانب عائلتي، ولكن هناك من يتهمني بأنني لحقت المشترك، من أجل المال، ومن قال إن أجري في الدراما السورية أقل منه في الدراما اللبنانية أو المشتركة.

البعض يقول إن رشا شربتجي تستغرق وقتاً طويلاً في الإخراج وتأخذ لقطات أكثر من المعتاد، فما قولك؟

- لدي منهجية خاصة في الإخراج، تتيح لي إنجاز عمل جيد في وقت محدد. لا أصور كل مشهد من زوايا عدة، بل أولف المشهد في رأسي، أقطعه، ثم أصوره لأخدم إيقاع المشهد وإيقاع الممثل معاً، ولأشعر المشاهد بأنه يعيش معنا في المكان ذاته 75 يوم تصوير لمسلسل مؤلف من ثلاثين حلقة، ليس بالعمل البطيء أبداً، خصوصاً أنني أقدم أعمالاً تدخل إلى بيت المشاهد من دون أن تخدعه أو تستغله، ولست من المخرجين التجاريين المتسرعين في أعمالهم، ومن يريد أن يقدم عملاً يحترم المتلقي فليأت إلي، وإلا فلا.

أخشى انقراض أمثال منى واصف.. وتكاثر "المتجملات". تعرضت لأذى معنوي كبير وتنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي

هناك بعض المخرجين البارزين نراهم يغيبون سنوات، ثم يعودون فلا نلمس تطوراً في عملهم، ما رأيك؟

- عندما يتحول عمل المخرج إلى وظيفة، تقع المشكلة. نصيحتي لأي مخرج من الشباب الجدد أو المخضرمين، ألا يفقد روح الاستمتاع بعمله، فعندها يفقد الشغف وحب التحدي والتطور وينتفي الإبداع.

يبيد الكثير من الناس امتعاضهم من المبالغة في لجوء عدد من الممثلات إلى عمليات التجميل والماكياج الصارخ، ما يؤثر في صدق الأداء والتعبير، رشا شربتجي كمخرجة.. مع أو ضد؟

- عندما تبنت فاليري أبو شقرا في الجزء الأول من "ما في"، نصحتها بتجنب التجميل. قلت لها "انظري إلى جمال منى واصف وجمال تجاعيدها

القرار النهائي سيعلم عنه في العاشر من فيفري

كأس إفريقيا 2025 بالجزائر بملاعب عالمية وتجهيزات حديثة

سيتم الإعلان الرسمي عن
البلد الذي سيخلف غينيا، التي
انسحبت من احتضان كأس
إفريقيا للأمم سنة 2025،
بسبب عدم جاهزيتها في
العاشر من فيفري القادم،
حيث قدمت أربعة بلدان
ترشحها الرسمي لهذا العرس
الإفريقي الكبير، من بينها
الجزائر، التي وضعت كل
الإمكانات لإنجاح التظاهرة،
مثلما نجحت بامتياز في
ألعاب البحر الأبيض المتوسط،
التي جرت بوهران، الصائفة
الماضية.

• الجزائر لم تحتضن الكان منذ 1990 وتملك كامل الحظوظ لاستضافتها

الأخذ بعين الاعتبار لبعض المتطلبات الأخرى
في هذه المنشآت، منها احتمال كل ملعب على
أربع قاعات لتغيير الملابس، مزودة بالحمامات
والمراحيض، وقاعة حكام، وأخرى للكشف
عن المنشطات، وغرفة تقنية الفيديو.. كما
يشترط أن يوفر لكل مجموعة من المجموعات
الست ملعبان، لإجراء التدريبات والاستعداد
للمباريات، على أن يكونا معشوشين طبيعيا،
مع ملعب احتياطي يتم اللجوء إليه للضرورة،
وتطبق عليها نفس معايير الملاعب الرئيسية،
باستثناء عدم وجود شرط توفرها على
مدرجات، كما يجب أن توضع سيارة إسعاف
واحدة تحت تصرف كل منتخب مشارك، مع
الأخذ بعين الاعتبار لوجود أماكن مخصصة
لتدريبات الحكام، وعن الملاعب التي اقترحتها
الجزائر في ملف ترشحها، فهي ملاعب براقية،
والدويرة، والخامس من جويية بالعاصمة،
ووهران، وتيزي وزو، وقسنطينة، وعنابة، التي
يتابع أشغالها وزير السكن والعمران والمدينة،
السيد محمد طارق بلعربي، الذي يشرف
بنفسه على متابعة الأشغال، لكي تكون هذه
الملاعب جاهزة.. علما أن الأشغال بها متقدمة
بنسبة كبيرة، ولم يبق منها إلا القليل الذي
سيتم الانتهاء منه في الوقت المحدد. زد على
ذلك، أن كأس إفريقيا للاعبين المحلين، المقررة
بالجزائر في الفترة ما بين 13 جانفي و4 فيفري
2023، فرصة للتأكيد لكل للاتحاد الإفريقي
لكرة القدم، على أن الجزائر جاهزة لاحتضان
أي منافسة مهما كان حجمها، والبداية بالشان
بالجزائر، وأن الدولة الجزائرية وضعت كل
الإمكانات لتكون الجزائر قبله لكل المنتخبات
الإفريقية..

إفريقيا 2025، إضافة إلى نيجيريا والبنين
والمغرب. وبدأت الكاف في إرسال لجنة مختصة
لتفقد المنشآت الرياضية لهذه الدول، وفق دفتر
شروط محددة ومضبوطة. وعن دفتر الشروط،
قال مصدر مؤكد للشروق العربي، إنه يجب
أن تتوفر الدولة التي تريد احتضان العرس
الإفريقي على ستة ملاعب، منها ملعبان لا تقل
سعتهما عن خمسة عشر ألف متفرج، وآخران
بطاقة استيعاب عشرين ألف متفرج، بالإضافة
إلى ملعبين بأربعين ألف متفرج على الأقل، مع

ومباشرة، بعد الإعلان الرسمي من طرف
الكاف بفتح باب الترشح لكأس إفريقيا للأمم
2025، أبرق الاتحاد الجزائري لكرة القدم رسالة
قبول الترشح إلى الاتحاد الإفريقي لكرة القدم،
من أجل استضافة كأس إفريقيا للأمم 2025،
التي تم سحبها من غينيا، مؤكدا على قدرة
الجزائر على الوفاء بشروط الاتحاد الإفريقي
بشأن الاستضافة، من ملاعب وبنية تحتية
ومرافق رياضية.. وهو ما أكده أيضا رئيس
الجمهورية، عبد المجيد تبون، حين استقبل
رئيس الكاف، موتسيبي، وأكد أنه أيضا وزير
الشباب والرياضة، عبد الرزاق سبقاق، وجهيد
زفيزف، رئيس الاتحاد الجزائري، في العديد
من التصريحات الصحفية، خاصة أن النجاح
المحقق في ألعاب البحر المتوسط حفز المسؤولين
على جعل الجزائر عاصمة للرياضة الإفريقية،
خاصة بعد الضمانات المقدمة من طرف الدولة
الجزائرية، التي ستضع كل الإمكانات من أجل
أن تكون نسخة 2025 ناجحة بكل المقاييس،
وبتجهيزات حديثة وإمكانات كبيرة، ستجدها
المنتخبات الإفريقية، في حال اختيار بلد المليون
ونصف المليون شهيد لهذه التظاهرة الكبيرة،
التي لم تحتضنها الجزائر منذ 1990، حين
فازت تشكيلة المدرب كرمالي بالتاج الإفريقي،
وبمنتخب جزائري، قاده يومها العديد من
اللاعبين، على غرار ماجر، مناد، شريف الوزاني،
سرار وغيرهم. وكانت العديد من المصادر قد
أكدت أن أربع دول تريد الترشح لاحتضان كأس
أمم إفريقيا 2025، التي سحبت من غينيا.
وهذه الدول هي الجزائر، التي كانت أول من
أعلن رسميا نيته في الترشح لاحتضان كأس



إلى اللقاء قطر... مرحبا كندا والمكسيك والولايات المتحدة

• تفييرات كبيرة سنة 2026 والبطولة بـ 48 منتخبا بدل 32

انتهى مونديال قطر 2022، لتنتهي أنجح نسخة من بطولات كأس العالم عبر التاريخ، منذ انطلاق البطولة في 1930.. حتى إن الجميع، دون استثناء، قال إنها الأحسن تنظيما، وعرفت تتويج المنتخب الأرجنتيني بكأس العالم، على حساب المنتخب الفرنسي، واختيار ميسي أحسن لاعب في الدورة. المتوج بكأس العالم، نال مبلغ 42 مليون دولار - ما يعادل 800 مليار سنتيم، والوصيف، تحصل على 30 مليون دولار، وصاحب المرتبة الثالثة على 27 مليون دولار، والمركز الرابع 25 مليون دولار.

كأس العالم بقطر، حطمت العديد من الأرقام القياسية، والأبرز، تسجيل إيرادات رائعة، بلغت 7.5 مليارات دولار. ويبلغ عدد الحضور في مباريات دور المجموعات لمونديال قطر 2.45 مليون مشجع، ما معدله 96 % من سعة الملاعب، ليحقق دور المجموعات في النسخة الـ 22 نجاحا مبهرا، وتجاوز رقم الجمهور الـ 2.17 مليون في مونديال روسيا، قبل أربعة أعوام. كما شهدت المباريات، بشكل عام، حضور 3.27 ملايين مشجع، قبل إقامة مباراتي تحديد المركز الثالث والنهائي، بينما وُجد 20 ألف متطوع، من نحو 150 دولة في البطولة، وتم إصدار 1.9 مليون بطاقة هيا، التي خصصتها قطر لحضور المباريات، وكانت النسبة الأعلى لمن أصدروا البطاقة من السعودية والهند.

مونديال قطر، الذي غاب عنه المنتخب الجزائري، بعد فضيحة غاساما، أمام الكاميرون، خلفه الجمهور الجزائري، الذي كان حاضرا بقوة في الملاعب والأماكن العامة، حيث تأسفوا كثيرا

لغياب الخضر.. لكنهم، شجعوا المنتخبات العربية ونجوم الكرة. وينتظرون، بفارغ الصبر، المونديال القادم، لإرجاع الخضر إلى مصاف المنتخبات الكبيرة، التي تلعب في العرس العالمي. وبعد نهاية المونديال القطري، تتجه الأنظار إلى سنة 2026، وكأس العالم التي ستجرى بالولايات المتحدة وكندا والمكسيك، التي ستعرف زيادة عدد المنتخبات المشاركة في النهائيات، من 32 منتخبا إلى 48 منتخبا. وسيتم توزيع المنتخبات على 16 مجموعة، في كل منها ثلاثة منتخبات، على أن يتأهل المصدر والوصيف، ومن الخيارات الطروحة، توزيع المنتخبات على 12 مجموعة، تتكون كل واحدة منها من 4 منتخبات، ويتأهل الأول والثاني، إضافة إلى أفضل 8 ثوالث.

سيكون مونديال 2026 أول نسخة تقام في ثلاث دول مختلفة، وبعد 24 عاما من التنظيم المشترك بين كوريا الجنوبية واليابان في 2002، وأصبحت المكسيك أول دولة تستضيف أو

تشارك في استضافة نهائيات كأس العالم 3 مرات، حيث سبق لها استضافة نسختي 1970 و 1986، فيما تستضيف الولايات المتحدة نهائيات كأس العالم للمرة الثانية، بعد مونديال 1994. في حين، ستكون المرة الأولى لكندا. وستكون منطقة كونكاكاف الأكثر استفادة من زيادة عدد المنتخبات في مونديال 2026، إذ ستشارك بـ 6 منتخبات، منها 3 منتخبات متأهلة مباشرة، هي أمريكا والمكسيك وكندا. وكشفت الفيفا عن أسماء 16 مدينة تستضيف مونديال 2026 بين أمريكا وكندا والمكسيك، إذ تم اختيار 11 مدينة من أمريكا، ومدينتي كندايتين، و3 مدن مكسيكية. المدن الأمريكية: أتلانتا - بوسطن - دالاس - هيوستن - كانساس سيتي - لوس أنجلوس - ميامي - نيويورك (نيو جيرسي) - فيلادلفيا - سان فرانسيسكو - سياتل. كندا: تورنتو - فانكوفر. المكسيك: غوادالاخارا - مكسيكو سيتي - مونتيري.



هذا هو المخطط الجديد الذي اعتمدته الـ "فاف" للخضر بلماضي باق إلى غاية 2026 مع إعادة النظر في التشكيلة

انتهت، منذ أيام، أحسن نسخة لكأس العالم، التي لعبت بقطر.. وبعيدا عما قدمته المنتخبات فوق الميادين الثمانية التي احتضنت المنافسة، والجماهير في المدرجات وفي شوارع الدوحة، فإن الجزائريين عاشوا حسرة كبيرة، طويلة شهر كامل، بسبب غياب المنتخب الجزائري الذي ضيع التأهل في الثواني الأخيرة من لقاء الكامبيون، الذي لعب شهر مارس المنصرم، وكان قاب قوسين أو أدنى من التواجد في العرس العالمي، لولا سذاجة بعض اللاعبين، وعدم تحكم المدرب وطاقمه في بعض جزئيات المباراة.. فيم يفكر الاتحاد الجزائري لكرة القدم مستقبلا؟ وهل نحن جاهزون للتحديات القادمة؟ وهل سيحفظ الطاقم الفني واللاعبون الدرس، خاصة أن المونديال القادم والمنافسة القارية على الأبواب...

ولا تغني من جوع: "هناك بعض الإشاعات حول جلب مدرب المنتخب السعودي هيري رونار، واحتمال توليه تدريب منتخب محاربي الصحراء، خلفا للمدرب جمال بلماضي.. إنها أخبار كاذبة وخاطئة، ومروجوها يريدون الاصطياد في المياه العكرة وضرب استقرار المنتخب قبل الاستحقاقات القادمة. لم نفكر أبدا في ذلك"، مضيفا، أن رئيس الفاف، جهيد زفيزف، أكد رسميا، شهر سبتمبر المنصرم، أن جمال بلماضي باق في منصبه، إلى غاية 2026، وهو يحمل مشروعا تدعّمه الاتحادية وتقف وراءه، إلى غاية مونديال الولايات المتحدة والمكسيك وكندا.

إليها من 2010 إلى 2024، بالتواجد في كأس العالم بجنوب إفريقيا والبرازيل.

بلماضي باق في منصبه ولم تفكر في خلافته

راجت، في الآونة الأخيرة، أخبار مفادها إعادة النظر في الطاقم الفني للمنتخب الوطني، بجلب أحد التقنيين من الذين كانوا متواجدين في مونديال قطر، على غرار مدرب السعودية رونار، أو مدرب المنتخب الإيراني كيروش.. غير أن الرد جاء سريعا من مصدر مقرب من الاتحاد الجزائري لكرة القدم، أكد للشروق العربي أن الفاف تفضل الاستقرار وعدم الدخول في متاهات لا تسمن

يدور في كواليس الاتحاد الجزائري لكرة القدم أن الهيئة الكروية بدأت في تحضير مخطط استعجالي، لإعادة الكرة الجزائرية إلى سكتها الصحيحة.. أولا، بالتواجد ولعب الأدوار الأولى في كأس إفريقيا القادمة، المقررة بكوت ديفوار، سنة 2024، ونسخة 2025 أيضا، التي ترشحت لها الجزائر رسميا لاحتضانها، وكأس العالم 2026، المقررة بثلاثة دول، وهي الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك وكندا... المخطط، يتضمن أولا، المحافظة على المدرب جمال بلماضي وطاقمه، وتدعيمه مستقبلا، جلب لاعبين جدد لخلافة البعض من الذين تدنى مستواهم، والطريقة التي تعيدنا إلى القمة التي وصلنا



استقدام لاعبين جدد.. وآخرون في المفكرة

ورغم أن المدرب الجزائري بلماضي لم ينجح في قيادة المنتخب الجزائري إلى التأهل لكأس العالم 2022، بعد الخسارة أمام الكامبيون، في الدور النهائي، ليتأهل الأسود للمونديال، بدلا من محاربي الصحراء، قال مصدرنا إن الفاف تريد الاستقرار، مثلما تفعله كل الاتحادات التي تريد تحقيق نتائج إيجابية بعد أي تعثر. وهو ما تقوم به الاتحادية حاليا... لقد جددنا فيه الثقة، وله كل الحرية في تدعيم طاقمه بمن يراه مناسباً، ولا أحد يتدخل في عمله، وثقتنا وثقة الجزائريين فيه كبيرة وكبيرة جدا.

وسيعود المنتخب الجزائري إلى المنافسة شهر مارس، حيث سيواجه النيجر ذهاباً وإياباً، في إطار تصفيات كأس إفريقيا 2024، المقررة بكونت ديفوار، حيث ستلعب التشكيلة الوطنية من أجل تأكيد التواجد في بلد ديديه دروغبا، وتصلح الأخطاء التي حرمتنا من مونديال قطر والخروج من الدور الأول في كأس إفريقيا الأخيرة، التي لعبت بالكامبيون والخروج من الدور الأول.

ضخ دماء جديدة بداية شهر مارس

المدرب الوطني، جمال بلماضي، أكد مؤخرا في ندوة، انضمام مدافع نادي وولفرهامبتون الإنجليزي، ريان آيت نوري، إلى المحاربين، خلال معسكر مارس القادم، خاصة أنه أصبح مؤهلاً للانضمام إلى التشكيلة الوطنية، وهو الذي يتواجد في مفاوضات مع عدة أندية، مثله مثل اللاعب حسام عوار، الذي حسم نهائياً موقفه، وسيكون في تشكيلة الخضر، خاصة أنه تحدث مع بلماضي، الذي أقنعه بأن الأبواب مفتوحة له ليتقمص زي الخضر، حيث لعب إسلام سليمان دوراً كبيراً في إقناعه، وهو الذي زامله في فريق ليون الفرنسي، لموسم كامل.. نفس الشيء، للاعب تولوز الفرنسي، فارس شعبي، الذي أعطى موافقته بارتداء زي "الخضر"، ويمكن أن يُشارك في مواجهتي النيجر، في أواخر مارس 2023، بحسب ما أكده الناحب الوطني، جمال بلماضي، والأبواب تبقى مفتوحة أمام لاعبين آخرين.

مصدر مقرب من الاتحاد الجزائري، قال للشروق العربي: "بلماضي في اتصالات مع العديد من اللاعبين، لكنه لا يريد الإفصاح عنهم، حتى يحافظ على سرية الاتصالات، مثلما أقنعنا آيت نوري، فإننا بصدد إنهاء الإجراءات مع آخرين،

الـ "فاف" تحدد الأهداف.. وكأس العالم 2026 أولوية مونديال قطر في الأذهان.. ولقاء الكامبيون عبرة

سيدعمون التشكيلة الوطنية، ونحن في أمس الحاجة إلى خدماتهم".

محدثنا، أشار إلى أن رئيس الفاف، زفيزف، يقوم في الخفاء وبعبدا عن الأعين بتسهيل مهمة التحاق هؤلاء اللاعبين بالمنتخب الوطني، خاصة من الناحية الإدارية، حيث يقوم بتسهيلات كبيرة وسريعة، مثلما حدث مع أحدهم، حيث تحصل على وثائقه في أقل من يوم... مضيفاً: "الكرة اليوم، ليست عند بلماضي أو رئيس الاتحاد، بل هي عند اللاعبين، ومدى رغبتهم في تقمص الزي الوطني، يجدون كل التسهيلات والتطمينات، مثلما حدث للاعب آيت نوري، الذي رفض اللعب للمنتخب الفرنسي لأقل من 23 سنة، وفضل اللعب للخضر.. ومثلما حدث أيضاً مع إسماعيل بن ناصر، الذي رفض يوماً اللعب للمنتخب المغربي، وتقمص ألوان الخضر، وهو يلعب حالياً لأحد أحسن الأندية العالمية، الميلاق، وهو مرشح بقوة للعب في البطولة الإنجليزية، وعدد كبير من اللاعبين الآخرين، الذين فضلوا المشروع الرياضي على أمور أخرى.."

كما يفكر المدرب الوطني أيضاً، في التخلي عن بعض اللاعبين، الذين أصبحوا لا يقدمون الإضافة للتشكيلة الوطنية، وتعويضهم بآخرين، خاصة أن الاستحقاقات القادمة لا تحتل أي خطا.. غير أن جمال بلماضي لا يعترف بالسنة كعامل للاستغناء عن اللاعبين، وأكد أن "الردود هو الذي سنتعامل معه في هذه الحالة، والجميع شاهد تراجع مستوى بعض اللاعبين، على غرار محرز، سليمان، بلالي، بن عيادة، بن سبعيني.. وعلى هؤلاء العودة إلى مستواهم، وفي أقرب وقت ممكن، لأن المناصب حقاً ستكون غالية في المستقبل".

التأهل لمونديال 2026 وكأسي إفريقيا ضروري

ويبقى الهدف الرئيس، في الفترة القادمة، هو التأهل لكأس العالم 2026 وكأسي إفريقيا 2024 و2025. وفي هذا الإطار، قال لاعب دولي سابق للشروق العربي: "اليوم، لا مجال للخطا، ولا نعود إلى الوراء، لقد شاهدنا المونديال، وحز في نفوسنا الغياب عن العرس العالمي. لا بد اليوم، من عدم الالتفات إلى الوراء.. بلماضي واللاعبون على علم بأنه لا مجال للخطا. علينا أن نعود إلى الواجهة، والبداءة، ستكون بكأس إفريقيا 2024 و2025، وعلى الأقل، الوصول إلى أدوار متقدمة ثم التأهل لكأس العالم القادمة، التي ستلعب بـ 48 منتخباً، تسعة منها من القارة الإفريقية... هذه الأهداف، ليست مستحيلة. علينا أن نعود إلى موقعنا الحقيقي، وهو لعب الأدوار الأولى، وليس مشاهدة منافسة بحجم كأس العالم، على شاشة التلفاز... علينا أن نأخذ لقاء الإقصاء أمام الكامبيون كعبرة، ونعمل على تفاديه مستقبلاً".



مصطفى
فروخي

المجاهد الذي قابله عظماء العالم

مجاهد وشهيد الواجب، ورجل جمع بين مقاليد السياسة والذكاء، وسخر حياته لتحرير الجزائر وخدمة مصالحها خارجيا.. ولد طائرا حرا ومات بين السحاب. الشروق العربي، تروي مسيرة رجل من زمن الرجال، ومناضل من طينة الكبار.

في 17 أوت 1960، مع زوجته وطفليهما، ولم تنج من عائلته الصغيرة سوى ابنته الكبرى، زليخة، التي بقيت مع جدتها في الجزائر.

انفجار أم تفجير؟

لقد انفجرت طائرة إيلوشين 18، التي كان على متنها في الجو، قبل بضع دقائق من هبوطها في مطار شيرينيتشيفو، بكيف بأوكرانيا. وقد خلصت النتائج الرسمية إلى أن ما حدث كان حادثا فحسب، ولكن بعض المسؤولين الصينيين آنذاك وجهوا أصابع الاتهام إلى منظمة "اليد الحمراء"، وهي منظمة فرنسية سرية غير معروفة.

اسم هذه الشخصية التاريخية ليس غريبا، فالكثير من المباني العامة للتعليم الوطني من كليات، ومدارس، وثانويات وشوارع وطرق تحمل اسمه. كما سميت دار الصحافة في مليانة باسمه.

بعد وفاته، تحصل على وسام الاستحقاق الوطني، من رتبة أثير "ترقية هوارى بومدين"، بموجب المرسوم المؤرخ في 4 جويلية 1999. توفيت ابنته، زليخة فروخي، معلمة، متزوجة من الطبيب أحمد فضيل، في وادرحو (غليزان) في 17 فيفري 2015.

لكن بعد ستة أشهر من النشر، تم توقيفها. وجه فروخي رسالة مفتوحة إلى فرانسوا ميتران، وزير الداخلية الفرنسي آنذاك، احتجاجا على القمع الذي وقع على القوميين بعد 1 نوفمبر 1954. كان من المناادين بالحرية للجزائر، فتم سجنه بسرکاجي، ثم وُضع تحت الإقامة الجبرية في مليانة، مسقط رأسه. أطلق سراحه في أفريل 1955، وبفضل شبكة جبهة التحرير الوطني، تمكن من المغادرة إلى فرنسا، حيث عمل على ترسيخ دعائم التنظيم المسلح بفرنسا.. تم استدعائه من طرف قيادة الثورة في تونس، عابرا الحدود الفرنسية الإيطالية، متنكرا في شخصية رجل يرضى الكنيسة، وهو يرثي جبهة رجال الكنيسة.

وفي عام 1958، أصبح موظفا حكوميا في وزارة الداخلية في الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية. وفي عام 1959، تم استقباله من طرف الرئيس الصيني "ماو تسي تونغ"، والرئيس الفيتنامي "هوشي مين"، ومن قبل الرئيس اليوغسلافي "تيتو"، إثر حضوره مؤتمر التحالف الاشتراكي في يوغسلافيا سابقا. عين سفيراً للحكومة المؤقتة لدى الصين، عام 1960. وفي طريقه لتولي منصبه، توفي مصطفى فروخي عن عمر يناهز 38 عاماً، في حادث تحطم طائرة

ولد مصطفى فروخي في مليانة، في 15 ديسمبر 1922، التحق بالمدرسة الابتدائية، ومن ثم مدرسة الفلاح، قبل أن يتوجه إلى الجزائر العاصمة، للالتحاق بمعهد الثعالبية. كان مصطفى طالبا مجتهدا، فقد تحصل على شهادة البكالوريا في ثانوية بيغو، وهي الشهادة التي سمحت له في ما بعد بمواصلة الدراسات الجامعية في العلوم القانونية والشرعية الإسلامية.

انضم إلى حزب الشعب الجزائري عام 1942، وقاد قسمة الحزب في مليانة في عام 1947، ثم انضم إلى حركة الانتصار والحريات الشعبية، ليصبح عضواً دائماً ومندوباً في الجمعية الجزائرية، في 1948، من بين 120 نائب تم انتخابهم.. كان هناك ثلاثة عشر جزائريا فقط، والبقية كلهم فرنسيون، ومعظمهم من المستوطنين. أظهر ديناميكية كبيرة في التجمع، لاسيما في ما يتعلق بالإفراج عن المعتقلين الجزائريين. في عام 1952، اندلعت الثورة المصرية، وحينها كان المغرب العربي في حالة من الاضطراب، فاعتنم مصطفى فروخي الفرصة لتأسيس صحيفة باللغة العربية، هي "صوت الشعب". وفي عام 1954، وبالتعاون مع خمسة رؤساء تحرير، أسس جريدة "الأمة الجزائرية".

من العاصمة إلى تلمسان
وقسنطينة

إزار الباب رمز الحرمة الذي مزقته أبواب الحديد

في وسط الدار المكتظ بالنسوة المتسامرة وبيت الصابون الممتلئ بالسواعد المنهمكة، في السطح المهتز لوقع الخلاخيل الماشية تحلو الحياة في القصبة ودورها من الجزائر بني مزغنة إلى تلمسان الزليج إلى قسنطينة البايات. وفجأة يسمع للباب أطيط، رجل يسعل سعالاً متكرراً

يطلب الإذن بالدخول، فتنفذ جموع النسوة قبل أن يرتد للرجل طرفه فيسدلن ستائر العفة والحرمة على مخادعهن ويقرن عينا بلا أبواب موصدة. ولم العجب فهن يعشن في زمن الرجال.

من فترة، لا يمكن أن نقول عنها قديمة جداً كانت الكثير من البيوت تعتمد الإزار في الأبواب، طبعاً لا يتعلق الأمر بالباب الرئيسي الذي كان تحفة فنية من الخشب والإبزيمات النحاسية على قوس من الحجارة. الإزار المعلق بين أبواب الغرف الداخلية كان مثلاً لحرمة لا يمكن أن تنتهكها العيون.

ولأهميته في البيوت البورجوازية كان إزار الباب فخماً للغاية مصنوعاً من الحرير المطروز أو من الصوف الرهيف، وكان يستغرق صنعه مدة ليست بالقصيرة.

تختلف تسميته حسب المناطق من تركان وقللى وزار أو إيزار، مهمته فصل الغرف عن

بعضها في دار يتقاسمها الكثير، حتى إن مالكي البيوت كانوا يؤجرون منها غرفة أو غرفتين وإزار رقيق كان يؤمن لها كل الحميمة التي تحتاجها. وقد تركت نسوة الجزائر نموذجاً من إزار الباب متواجداً في المتحف الوطني للفنون والتقاليد الشعبية، تحفة من الطرز الجزائري الأصيل على قماش من الحرير. أما التطريزات والبرودي المتقن باللونين الأزرق والأحمر فلا مثيل لها.

كانت نساء القاع والباع والخلخال مربع يحبذن وضع الستائر لفصل الغرف عن باقي المنزل حتى في البيوت العادية أو الريفية. ستارة تسمح بالحفاظ على الخصوصية، وتسمح بمرور الضوء، خاصة أن هندسة البيوت القديمة لم تكن تسمح بدخول الضوء والتهوية لكل الغرف، خاصة البعيدة عن وسط الدار المفتوح، هذه الخاصية جعلت إزار الباب يسمى بالسترة من السترة في اللغة العربية.

كانت النساء يحظن باحترام كبير، وتعتبر حرمتها أقدم من حرمة البيت، ولأن البيوت كانت تسع العديد من العائلات، كان الرجال

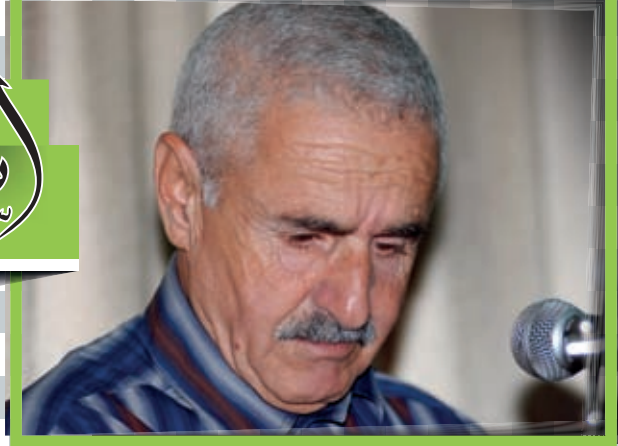
يسعلون حين الدخول إلى السقيفة، فتهرول النسوة إلى مخادعهن ويسدلن إزارهن بسرعة البرق.

وكانت السقيفة في البيوت القديمة في القصبة وتلمسان وقسنطينة عبارة عن مساحة تسمح بفصل المدخل عن باقي المنزل، ويمكن للزوار الانتظار هناك، قبل أن يؤذن لهم بدخول المنزل، فيا لها من هندسة تحترم الخصوصية وتضفي الأخلاق على الأخلاق وتزيد من وقار الرجل وحرمة المرأة.

مع اختفاء إزار الباب، اختفت أمور كثيرة من حياتنا، الخصوصية صارت منتهكة من وراء الأبواب الفولاذية، الحميمة انقلبت إلى حياة عامة على سوشيال ميديا، الإزار كان رغم هشاشته يحفظ للناس أسرار بيوتهم، بينما تحولت اليوم إلى فضائح تنقلها الألسنة الغليظة.. فهل نحتاج رغم حصوننا المشيدة إلى إزار يسترنا وسترة تخفي فضائنا وستار نتشبت بأطرافه، كي لا نتيه في دنيا الألم والوحوش الضارية التي تهدد أمننا وأماننا.

عمر الزاهي،
عميمر، عمر
الرائفالي..
أسماء مستعارة
لشيخ الشعبي
بلا منازع في
الجزائر، فالعنقي
والعنقيس والباجي
ودالي عاشوا المجد
وعانقوا الشهرة،
لكن بلبل سيدي
عبد الرحمن، اختار
أن يصدم على
هواه في صباح
شمس أو عشية
سمر يفني للحب
وللوطن، ويشدو
بمدح النبي
الكريم، ولد في
بداية العام ورحل
في نهايته، عمر
الزاهي، الحكاية
من البداية إلى
النهاية.

سَمَاء خالد



في ذكرى ميلاده الـ 82 **عمر الزاهي**

بلبل الشعبي الذي كف عن الصدام

عشرين عاما، علمه فيها أسرار وخبايا الشعبي وأساسيات الغناء بكل تقان ونكران للذات. بعد التعلم، يأتي التطبيق، ولم يكن هناك في صناعة الشعبي أكثر دهاء من الزاهي، إذ أنشأ يجمع المقاطع الموسيقية التقليدية المضافة إلى بعض القصائد القديمة، وشرع في التلحين بنفسه، مستعينا بالجيرار في البداية. وكما تمليه تقاليد الشعبي، قام الزاهي باستبدال هذا الجيتار بالماندول؛ هذه الآلة الأسطورية، التي أدخل عليها الحرفي "جان بليدو" تغييرات بناء على إرشادات الشيخ الحاج محمد العنقة، وتم تقديمها لأول مرة، في بداية الثلاثينيات من القرن الماضي. وليومنا هذا، لا يزال الموندول الآلة المفضلة لدى جميع شيوخ موسيقى الشعبي. هذه التجربة الجميلة في التلحين شجعت له خوض مسابقة غنائية أطلقتها ونظمتها مدينة الجزائر، أين تم الاعتراف بفنه وموهبته، وصار عمار الزاهي "عميمر" لكل محبيه، الذين يعدون بالآلاف بلبل بالملايين. كان الشيخ مثالا للتواضع الجميل، لم يعيش حياة البذخ والترف والسهرات الملاح، ونجح دون مساعدة أحد، لا الصحافة ولا التلفزيون.

1961 إلى عام 1963 حينها. وابتداء من 1964 عرف باسم مستعار آخر هو "عمر الرائفالي". تعلقه بالموسيقى الشعبية انقلب إلى مهمة حياة. وهذا بفضل لقاء من فوق السحاب مع عملاقين في الشعبي آنذاك، محمد غانم المعروف باسم الشيخ لحو، ومحمد الإبراهيمي الشهير بالشيخ قبائلي، الملقب أيضًا بالشيخ حمدان. ولتأطيره، كان له الحظ في أن يتعلم تحت جناح شيخ من شيوخ القصة، وهو الشيخ قدور باشطبجي، الذي سيلازمه مدة

اسمه الحقيقي أيت زاعي عمر، ولد في الأول من جانفي عام 1941 في إيفيل بوعامس، بلدية إبودارن بدائرة بني يني تيزي وزو، وهي قرية أنجبت المغني الشاعر لونيس أيت منقلات. ومثل جميع أقرانه، شغف عمر الزاهي بالموسيقى الحديثة والطبوع السائدة المختلفة في ذلك الوقت. هذا الحب تحول إلى رغبة جامحة في تحسين معرفته في المجال الموسيقي، لذلك التحق بدورة تدريس السولفيج في شارع حماني (شاراس سابقا) يديرها مدرس موسيقى من أصل فرنسي.

ألقاب كثيرة وموهبة واحدة

صقل عمر الزاهي معرفته بالشعبي، من خلال الاستماع إلى الشيخ الحاج بوجمعة العنقيس، وصار الزاهي على دراية تامة بالحنان موسيقى الشعبي، في بداية الستينيات، ومن شدة التأثر به عرف الزاهي بـ "عمر العنقيس" من عام



في السوق، وبذلك فقد تفوق على جميع مبيعات المطربين في الجزائر.

في عام 1971، واصل سلسلة التسجيلات بإنتاجه مع محبوب باتي، ضمن نفس شركة التسجيلات التالية: "ذلك الشمعة اللي حرقنا"، "سالي تراش قلبي يعطيك خبارو"، "ما حاجتي بضبي الشمعى مالي حاجة" و"نويت الغدرة". وكلها كللت بنجاح كبير.

يتأرجح سجل الشيخ الموسيقي الثري بين النصرافات والقلبات الأندلسية المشهورة وبين الحوزي والعروبي إلى المديح الديني الذي ارتقى به إلى مصف عمالقة الشعبي.

ولخلق جو بهيج في حفلاته العائلية، ألف الزاهي الطقطوقات المترنحة الزاهية، واستلهم شعره من النصوص الجزائرية والمغربية، وأيضا النصوص الحديثة لكتاب كلمة شباب.

عرف الزاهي بولعه بالشعر الملحون، فكرم من خلال أغانيه الكبار أمثال الشيخ سيدي لخضر بن خلوف، محمد بن مسايب، أحمد بن تريكي، بن سهلة محمد وابنه بومدين، طاهر بن حوا، محمد نجار، مصطفى بن إبراهيم، عبد القادر بن محمد، مصطفى الكبابتي، قدور بن عاشور.

النجم يأفل مرتين

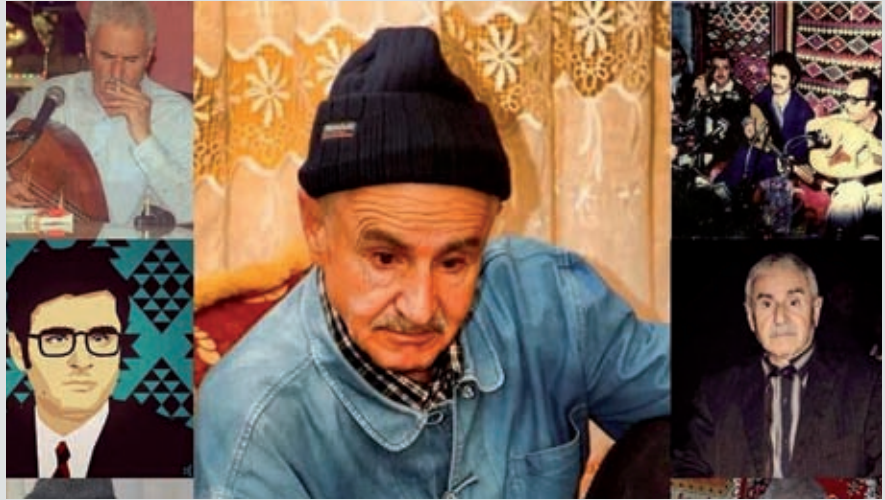
لأسباب مجهولة، اختفى الزاهي للمرة الأولى عام 1980 لمدة سبع سنوات، وعاد إلى المسرح عام 1987 لإقامة حفلتين في قاعة ابن خلدون، أمام حضور مذهول مشدوه بسحر اللحظة، وتجرع إكسبير صوته الماسي كأنه آخر كأس.

وفي عام 1991 اعتزل مرة أخرى لنفس الفترة. كان يعي محبة الناس له، فكان يظهر بين الفينة والأخرى في بعض الأعراس العائلية وسهرات الآل.

بعد فترة أخرى دامت نحو عشر سنوات، ظهر باحتشام أثناء تكريم الشيخ الحاج محمد العنقي، في قصر الرياس (باستيون 23 سابقا) الذي أقيم في 23 نوفمبر 1997. في 2013 اعتزل الشيخ نهائيا الفن وكان حضوره رمزيا فقط في بعض المناسبات الخاصة.

ظل عمار زاهي مخلصا لنهجه وفيما لمبادئه، حتى يوم الأربعاء 30 نوفمبر 2016، وهو اليوم المصري الذي توفي خلاله في منزله عن عمر يناهز 75 عامًا.

دفن الشيخ عمار زاهي الخميس 1 ديسمبر 2016 في مقبرة القطار بالجزائر العاصمة، ورافق جسده عشرات الآلاف من المعجبين الذين جاؤوا من جميع أنحاء البلاد، لتحية نجمهم، في جنازة فخمة، تليق بمطرب شعبي أحبه كل الجزائريين..



الزائدين، لكن أغانيه أدخلت السرور إلى قلوب المعجبين المتذوقين للشعبي بألحانه وقصائده، متقنة الكلام والقافية.

النجومية عرفها مع المؤلف محبوب باتي، الذي قدم له أجمل الأغاني الخالدة، مثل "يا لعذر انظرة عينيك باينة" و"جهلت كل صاحب".

أغاني عمر الزاهي في أشرطة التسجيل الصوتي والأقراص المدمجة الصوتية لا تعد ولا تحصى



نوادير في التلفزيون

هناك عدد قليل من الإنتاجات النادرة على التلفزيون الوطني للشيخ عميمر، أحدها تم تسجيله في جانفي 1978، عند افتتاح حفل قدمه الشيخ الحاج عبد الكريم دالي في قاعة الإذاعة الجزائرية، وقد قاد الأوركسترا السيد مصطفى اسكندراني. وكان آخر إنتاج له خلال المهرجان الوطني الأول للفنون الشعبية، الذي أقيم في أوت من نفس العام على المسرح الوطني الجزائري. أما البرنامج الآخر، فقد تم تسجيله في قاعة الموقار في نوفمبر 1969 بمناسبة المهرجان الوطني للأغاني الشعبية، وكانت آخر إطلاقاته التلفزيونية الرسمية النادرة في المسرح الوطني محي الدين باشتارزي، خلال الدورة الأولى للمهرجان الوطني للفنون الشعبية، الذي أقيم في أوت 1978. عاش الشيخ في حي سيدي عبد الرحمن الشعالبي الشعبي، زاهدا في الدنيا، رافضا جميع الدعوات التي كانت تنهط عليه يوميا. كان يرفض كل عروض الحفلات المدرة للمال، ليتنازل هكذا عن كل مظاهر الترف، ويسمو بروحه عن الماديات الفانية.

اختار البساطة والعفاف، فعاش بسيطا راضيا بما كتبه الله له من رزق ونصيب، كان يفر من أي شكل من أشكال الشهرة، وحياته أمضاها بين رانفالي وضريح سيدي عبد الرحمن وحديقة براغ المقابلة لبيته، كانت هذه المساحة الصغيرة هي عالمه ولم يغادرها إلا فوق الأكتاف.

أسرار في حياة عملاق

يدين الشيخ عمر الزاهي باسمه المستعار للمؤلف الكبير كمال حمادي، عندما قدمه لرئيس شركة "نجوم الفن" في الجزائر العاصمة. لم يستسغ حمادي لا اسم عمر العنقيس ولا عمر الرانفالي ولا حتى اسمه الحقيقي آيت زاعي فأطلق عليه اسم عمر الزاهي، أي المنطلق الفرع البهيج. لم يكن يبدو عليه الفرع والغبطة

قصة شهيد لا يعرفه أحد

من هو المقيّن الزين الذي غنى عنه الباجي

"يا المقيّن الزين.. يا أحمر الخدين.. يا أصفر الجنحين.. يا كحيل العين.. هاذي مدة وسنين وانت في قفص حزين.. هذا مطلع قصيد من أشهر قصائد الشعبي، كلمات حب تبدو أنها تتغنى للعشق الضائع ولوعة الفراق، غير أن عبقرية الباجي جمعت كل هذه المعاني، لسرد تراجيديا شهيد الوطن، بوعلام رحال. الشروق العربي، من سجلات الماضي، تروي قصة شهيد أنهت فرنسا حياته بتزويرها.

الجنة أهازيج النساء وهتافات الرجال: "تحيا الجزائر.. تحيا الجزائر"، في الليل الحالك، وبينما العالم في سبات حالم، نفذت فرنسا حكمها الظالم، فالجبان لا يرتكب جرائمه إلا في جنح الظلام، كي لا يراه أحد.

الباجي في حضرة المقيّن

في سجن سركاجي، الحياة تضج باللقاءات الجميلة، فقد صادف بوعلام رحال شخصية فنية مناضلة، هو الشيخ الباجي، الذي حز في قلبه ما سيحدث لهذا الشاب، كحيل العين الحزين، لكن بعينين شرستين لا تقهران. ويولد الإلهام في عتمة السجن، فألف الباجي هذه القصيدة الرائعة، بلحن أروع، وشبه الشهيد بمقيّن أو طائر الحسون الحزين في سجنه، وكالمقيّن، لم يكن بوعلام يدرك أنه حرك شيئا ما اسمه الثورة.

لم يتبق للباجي بعد إعدام بوعلام رحال سوى قبعة التي تحصل عليها من صديقه، قبعة تخفض بخشوع لكل شهيد ضحى بروحه وجسده من أجل أن نتنفس الحرية.. فأين عرفاننا وأين وفاؤنا لهؤلاء.. والآن، وفي كل مرة سستسمعون فيها إلى قصيد يا المقيّن الزين، التي صدح بها العشرات من الفنانين، عليكم أن تذكروا بوعلام رحال، شاب من شباب الجزائر، عاش في قفص الاستعمار وانتهت حياته تحت المقصلة، لكنه لا يزال بيننا، نذكر تقاسيم وجهه المنهك، فيا المقيّن الزين رفر فربا وبلغ السماء.. فلن تمالك هناك يد أحد.

بالاستنطاق، منهم الرؤوس المدبرة، كسعيد تواتي وحامية والمدعوة باية.. وبحسب الروايات الفرنسية المتضاربة، فإن علي لابوانت الهارب هومن سلم القنابل لمنفذي الهجمات. انفجارات روعت فرنسا، وكم كانت محقة في خوفها. فبعد هذه الأحداث، تأججت الأمور وتآزمت بالنسبة إليها ومن مخاض كل هذا الدمار ولدت معركة الجزائر، أعتى ما خاضه الاستعمار في الجزائر.

بعد حملة الاعتقالات، زج بجميع المناضلين اليواسل في سجن سركاجي، وبدأت سلسلة من المحاكمات السريعة التي تجيد حياكتها فرنسا لتصدر أحكام بالإعدام في حق الكثير، من بينهم الشاب بوعلام رحال، الذي لم يكن حينها قد أتم عامه العشرين، وكان في نظر القانون الفرنسي قاصرا ولا يمكن بأي حال من الأحوال تنفيذ حكم الإعدام في حقه، غير أن حقد وغل المستعمر لا حدود له، وفي ثورة انتقامه تناسى تطبيق قانون سنته شرانم نوابه ومشرعيه.

ولكي يتسنى لها التلذذ بمشاهدته يعدم بالمقصلة، قامت الشرطة الفرنسية بتزوير شهادة ميلاده.. فقد كان من مواليد 26 ديسمبر 1937 ليتحول بجرة قلم إلى شاب أتم عقده الثاني في 26 فيفري 1937.. وهكذا، لتثبت فرنسا أن بوعلام رحال لم يكن قاصرا حين ارتكابه الهجوم.

في 20 جوان 1957، مشى الشاب المناضل في رواق الموت من سجن سركاجي، تزفه إلى

عاش بوعلام رحال، الشاب الجزائري، بين أقرانه في العاصمة، شاب أسمر بملامح قاسية وعينين ثاقبتين، لكن سحنته بقسوتها كانت تخفي حبا لا يساوم للوطن، ورغبة جامحة في كسر شوكة فرنسا بجبروتها.

كان بوعلام رياضيا متميزا، منذ صغره في نادي مولودية الجزائر، الأشهر من أن يحكى عنه. ولإيمانه بقضية الوطن، انخرط في النضال في صفوف جبهة التحرير الوطني، وشارك بحمية وجموح في عدة عمليات في مناطق حساسة في العاصمة، خاصة في هجومي كبيرين. في العاشر فيفري، هما الأبيار والعاصمة، اللذان خلفا 13 قتيلا و50 جريحا في صفوف الفرنسيين.

عشرة أيام كانت كافية، بحسب بعض المصادر الفرنسية، للتعرف على الفاعلين، من بينهم الشاب بوعلام رحال من طرف المحققين والمظليين بقيادة الجنرال ماسو. الدليل الوحيد في مسرح التفجير، كان عبارة عن فاتورة مغسلة تحمل رقما تسلسليا، وجدت في بقايا ستر بوعلام رحال، التي خلفها وراءه. وانتقلت القوات الفرنسية إلى المغسلة المعنية، واستجوبت أحد عمال التنظيف، فدلهم على الشاب بوعلام وعلى مقر سكنه.

وتزعم فرنسا أن بوعلام رحال اعترف بمشاركته في هجوم الملعب البلدي، ودلهم على أسماء أخرى، مثل فرحات حسين والجوهر عكرو، التي شاركت في الهجوم، وعلي بوجمعة، الذي نفذ رفقة بافا عملية ملعب الأبيار. وأسماء تجر أسماء زعمت فرنسا أنها تحصلت عليهم

صيحة الشروق



عمار يزلي

3=1

مضى عام على انطلاق
"السنة الاقتصادية
بامتياز"، وكانت حقا
بداية موفقة رفعت
من سقف توقعات
النمو الاقتصادي للسنة
الفارطة. ولكن أيضا،
رفعت من مؤشرات
التحول الصناعي
والاقتصادي لما يليه بدءا
من سنة 2023.

سنة واحدة، كانت حاسمة
في مسار التجديد الذي حققه
رئيس الجمهورية، منذ
انتخابه قبل 3 سنوات، بل
وتكفي لوحدها وتغني عن
السنتين اللتين قرضتهما
جائحة كوفيد 19.

سنة 2023، لن تكون
بالتأكيد إلا عنوانا جديدا في
رسم معالم التغيير والتجديد
والإصلاح وتعجيل عجلة النمو
الاقتصادي، خاصة مع دخول
كبريات الشركات العالمية في
مجال تصنيع السيارات. هذا
الملف، الذي بقي كل هذه
الفترة في مخابر المؤسسات
الحكومية يُدرس ويُمحّص،
حتى لا تعاد تجربة "العجلات
المفشوشة"، ونعيد النفخ في
الهواء.

نحو سنتين وأكثر من دراسة
كل شروط عودة استيراد
السيارات وتصنيعها خاصة،
وهذا بعد عمل دائري
ومتشعب شمل كل القطاعات
لضمان عدم إعادة التجربة
السابقة.

لقد تم توفير الإطار القانوني
والتشريعي عبر قانون
الاستثمار الجديد الذي رفع
عقدة 49/51 عن المشاريع
غير الاستراتيجية وساوى
بين الخاص والعام والوطني
والأجنبي في المعاملات
والشباك الواحد وحول
مناخ الاستثمار إلى قاعدة

اقتصادية، أساسها "رابح-
رابح"، ومن ثم صياغة دفاتر
الشروط كلها ليس فقط في
مجال تصنيع السيارات، ولكن
أيضا في مجال إنجاز السكنات
وتخطيط المدن وال عمران
والأشغال العمومية وخطوط
السكك الحديدية والموانئ
والمطارات، في كل مكان،
وفتح المجال الجوي وتعزيز
طاقة الاستيعاب والقدرة على
المنافسة التجارية وتنويع
الخطوط، وصولا إلى أبعد
نقطة، لاسيما في إفريقيا
وآسيا وأمريكا اللاتينية.
مرحلة التأسيس للجزائر
الجديدة، قد انتهت
وبدأ العمل الاقتصادي
والدبلوماسي الكبير، وبدأت
الحرب الشاملة على محور
"المضاربة والغش والترهيب"،
الذي يمثل الطابور الخامس
المعادي لكل تحول نحو جادة
الطريق.. طريق الشهداء وقيم
نوفمبر الأصيلية.
عمل تأسيسي بدأ لنحصل
سنة 2023 على بداية ثمار
التحصيل، في كل المجالات
التي خضعت للتجديد
والإصلاح، تمهيدا لطريق
طويلة من الإصلاحات
الديمقراطية.. بالتأكيد، سنرى
ثمارها يانعة، في المدى
القريب قبل المتوسط، مع
نهاية هذه السنة.. وما أمر
ذلك عند المقتدر ببعيد.



ملحق استمتعي بالشتاء

برعاية Parfums
WOUROUD

إعداد: نسبية علال





نصائح عامة تساعدك للاستمتاع بأجواء الشتاء

اعتني بنفسك

لتكوني في كامل الاستعداد للاستمتاع بأي فترة أو مناسبة في حياتك، يجب أن تعتني بصحتك النفسية والجسدية جيدا، وأن تستقبلي كل مرحلة قادمة بحب وتفاؤل.. حاولي مساعدة نفسك لتحقيق هذا من خلال بعض النصائح التي يوجهها الخبراء.

رفع المناعة وتفادي الأمراض ونزلات البرد

حسنا، الكل متفق على أن فصل الشتاء هو فترة الأمراض، بداية من حساسية الجلد الناجمة عن البرد وجفاف البشرة، مروراً بنزلات البرد متفاوتة الخطورة، انسداد الأنف المزعج الذي يدوم طويلا، الصداع المزمّن نتيجة التعرض للبرد الشديد... في الواقع هذه الأمور لا يمكن أن تحصل حتى وإن توفرت لك ظروفها، إذا ما كانت مناعة جسمك مرتفعة، فكيف يحدث هذا؟

أولا، بحلول الشتاء عليك تناول الكثير من المشروبات الطبيعية الساخنة، أكثر من مغلي الزعر والنعناع ومشروب الليمون مع القرنفل الذي يعد أكثر المشروبات الفعالة جدا

لل قضاء على الفيروسات ورفع مناعة الجسم. اتبعي نظاما غذائيا صحيا قائما على الألياف، حضري سلطات الخضار والحساء بشكل يومي إن استطعت، اجعلي الدجاج ضمن قائمة المأكولات اليومية، تناولي الكثير من البقوليات كالعدس، فالشتاء موسمها المناسب، وابتعدي عن السكريات، المأكولات والمشروبات الباردة وغير الصحية.

خذي لك قسطا كافيا من الراحة يوميا، لا تسهر كثيرا حتى وإن كانت ليالي الشتاء طويلة، اغتيمي فترة بعد الظهر لأخذ قيلولة بسيطة ولولربيع ساعة فقط.

العناية بالبشرة والشعر

نعرف أن برودة الطقس ستجعلك تستمتعين أكثر بحرارة

الروتين الصحي

مارسي الرياضة بانتظام واحترمي الأجواء المناسبة لها. اخلقي روتينات يومية كالمطالعة، فيلم السهرة.. وروتينات أسبوعية كلقاء الأصدقاء والعائلة، النزهة، التسوق.. حتى لا تشعر بالملل السريع وتصابي باكتئاب فصل الشتاء.

لا تغفلي عن فوائد فيتامين D الموجودة في الطبيعة، مارسي المشي تحت الشمس لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل. قومي بتهوية مكان إقامتك، ومكان عملك بشكل يومي لتغيير الأجواء والقضاء على أي فيروسات عالقة في الهواء، ولتفادي الرطوبة التي تكثر في هذا الموسم، عرضي فراشك للشمس عبر النافذة.





حققي أهدافك واستمتعي بالعمل في فصل الشتاء

الاستيقاظ باكرا للتوجه إلى العمل بينما الأمطار والبرود في الخارج، والجو البارد الذي يفري بالبقاء في الفراش، كلها وأخرى عوامل تحبط عزيمة الكثير من السيدات بخصوص العمل، لهذا فهن بحاجة إلى أفكار تحفيزية تجعل هذا الروتين اليومي ممتعا ومحبا.

تسمح، فقط لا تبخلي على نفسك بهذا الدلال البسيط، لأنه سيحفزها على العمل وبذل مجهود أكبر.

خصصي وقتا للعائلة والأصدقاء

من الأفكار المزعجة التي تراود السيدات العاملات، أنهن لا يقضين الكثير من الأوقات الحميمة مع العائلة والأصدقاء، بسبب انشغالهن الدائم بين العمل خارج المنزل، والقيام بالعديد من المسؤوليات داخله، لكن ومع هذا يمكنك تنظيم برنامجك بحيث تخصصين ساعة في اليوم مثلا تجلسين فيها لتناول كوب شاي والدردشة مع العائلة، أو مشاهدة فيلم كرتوني مع أطفالك، كما من الضروري تخصيص وقت للراحة مع المقربين في عطلة نهاية الأسبوع، يفضل أن يتم قضاؤه خارج المنزل، في مكان هادئ، كالغابة أو الجبال، أو شاطئ البحر الذي تجددين فيه أجواء مميزة في فصل الشتاء أيضا، بوسعة زيارة متاحف أو مجمعات تجارية أيضا، الأهم ألا تنشغلي بالعمل أو بمهامك كزوجة أو كأم أو حتى عزباء، عليك التخلص من بعض الواجبات في نهاية الأسبوع، عليك أن تكوني حازمة مع نفسك، لاتضحى بوقت الراحة أبدا، وكوني ذكية في أن تتقاسمي مع عائلتك أو أصدقائك المقربين، لأن لهم حقوقا عليك أيضا. ومن هنا، ستكونين قد قضيت ديونك مع نفسك وتخلصت من بعض الضغوطات والشعور بعدم الارتياح وعدم الاندماج مع من حولك بسبب العمل.



عليك أن تستمتعي بتفاصيلها لأن تركز على الجوانب المظلمة منها.

دلي نفسك

إذا كان يسمح لك بتناول مشروبات أو تحليات في المكتب، فاجعلي ذلك روتينا يوميا، تطلبين من خلاله مشروبا ساخنا في العاشرة صباحا أو بعد الظهر، توقفي لـ 5 دقائق عن العمل كافية للاستمتاع بكوبك مع قطعة حلوى أو بعض المكسرات، يمكنك إعدادها في المنزل واصطحبها في حافظة إذا كانت ميزانيتك لا

حفزي ذاتك بهذه الخطوات اليوم قصير

مهما أصبحت مهمات العمل صعبة وغير مغرية في فصل الشتاء، وكلما بدا البيت كجنة دافئة ومريحة ضعي نصب عينيك طريقك صوب الهدف فقط، ذكرى ذاتك سرا أو دوني غايتك من العمل وكم أنت بحاجة لتطوير نفسك ماديا ومعنويا بهذه الوظيفة أو المشروع، وألصقي مدونتك في مرآة غرفتك، وأمام مكتبك، ثم تذكر أن الأيام الشتوية ليست بذلك السوء، فهي تمضي سريعا، ويحل الظلام في أول المساء،



OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

W Parfums
WOUROUD



المزيد من العادات الصحية يكسبك الاتزان النفسي

تكتسب النساء عادات غير صحية في فصل الصيف، أو لنقل بصوت آخر يتمردن على قوانين الأكل والشرب والرياضة وحتى مواعيد الراحة والاستيقاظ، فتمتص الأغلبية بالعطلة، والحيوية والانطلاق يجعلهن يشعرن بحرية أكبر تمتد رقعتها لتؤثر على الروتين اليومي، أما في الشتاء، فالفُرصة مواتية لإعادة ضبط النفس، حيث تقل المفريات، وتجد الكثير من السيدات أنفسهن أمام خيار الاعتدال.



كل صباح، تناول قهوتك برفق، أو اصنعي لك برنامجاً غذائياً صحياً دون أن تقضمي بعض الحلوى بالوقوف على عجل.

قرري.. ماذا ستفعلين بوقت فراغك الشتوي؟

قلة الخرجات والمناسبات في فصل الشتاء توفر لك مساحة خاصة أكبر من ذي قبل، وتجعلك تقلعين على تناول الأطعمة غير الصحية خارج المنزل، ربما سيكون أمامك وقت إضافي لممارسة الرياضة، والمطالعة، والجلوس مع العائلة حتى وإن كان اليوم قصيراً، دوني أهدافك لهذا الشتاء، إن كنت تودين تعلم حرفة ما، أو استغلال وقت الفراغ لقراءة عدد معين من الكتب، أو ممارسة رياضة معينة لفقدان الوزن أو تصحيح شكل الجسم.

التواصل مع الطبيعة بفية التوازن النفسي والروحي

مواعيد العمل والدراسة أو مسؤولياتك كأم وزوجة قد توجب عليك الخروج من المنزل في الصباح الباكر، في البدايات الأولى للنهار، ستجدين أن الضباب لا يزال يغطي الأفق، والندى على النبات والواجهات يغير نظرتك لكل ما حولك، واستنشاق نسيم الصباح الأول سيكون بمثابة غسيل لروحك، كل ما تشعرين به من خمول الشتاء يزول حينها فقط، أما إذا كنت في المنزل أو في مكان هادئ وحصلت على فرصة التأمل فقد ينبج الشتاء في تغيير موازين حياتك وقد تقودك صباحاته إلى الاستقرار واتخاذ الكثير من القرارات الصائبة بخصوص حاضرك ومستقبلك، عودي نفسك على هذا

الصلاة والعبادات والحياة الروحية

يبدأ النهار متأخراً في فصل الشتاء، فصلاة الفجر تتزامن غالباً مع استيقاظ فئة واسعة من النساء العاملات أو حتى ربات البيوت اللواتي يستعدن لتحضير الإفطار وإعداد أبنائهن للمدرسة، هذا ما يعني أنه لا حجة لديك في تضيق صلاة الفجر، تدريجياً وبعد التعود الأوتوماتيكي على الاستيقاظ للصلاة ستشعرين بلذة خاصة، وستغريك الأجواء الروحانية في الصباح الباكر لتلاوة القرآن والدعاء، وتكونين علاقة روحانية جيدة تشعرين بالراحة النفسية والرضى، ينعكس ذلك على حياتك اليومية، ويستحيل أن يعرضك لأي نوع من الاكتئاب والضيق بسبب سوء الأحوال الجوية مثلاً.





لجسمك بعده هذه الحصص.

التعامل مع الشعر الزائد

من أكبر الانتصارات التي تشعر بها النساء هي تمكنها من إزالة الشعر الزائد بواسطة الشمع أو الطرق التقليدية التي تحافظ على البشرة، دون أن تضطر إلى استخدام الشفرة أو الكريمات المضرة لفترات قصيرة، كما هي الحال في فصل الصيف، يمكنك الخضوع بكل راحة لحصص من الليزر لإزالة نهائية للشعر الزائد بعد أن تكوني قد احتفظت به لفترة طويلة دون أن يكتشف أحد أمره، لأنك غير مجبرة على ارتداء ملابس مكشوفة بسبب الحرارة، وهذا الجانب من العناية ينعكس إيجاباً على ثقتك بجسمك.

التدليك الطبي والاسترخائي

يعمل التدليك الاحترافي على تحسين عمل الدورة الدموية، وبالتالي، الشعور بالاسترخاء، يمكن أن يساعدك على تحسين شكل بعض المناطق الأنثوية في جسمك، وقد يتم استخدامه لفقدان الوزن والتخسيس إذا كان بواسطة آلات خاصة، ثم إن التدليك وسيلة فعالة لاستعادة النشاط والحيوية إذا شعرت بالخمول في فصل الشتاء... هذا كله بالإضافة إلى فوائده العلاجية، مع هذا، يحذر الأطباء من عدم الخضوع لحصص التدليك لدى غير الخبراء، على وجه الخصوص في فصل الشتاء، لأن الجسم يكون بارداً وغير محمي، ويسهل التعرض للالتواءات والكسور، ما قد يعرضك للخطر، يمكنك أخذ حمام ساخن أولاً، ويفضل استخدام الزيوت الطبيعية العطرية للحفاظ على رطوبة البشرة لوقت أطول، والشعور باسترخاء مضمون وتفادي الكريمات الصيدلانية التي قد تكون لها تأثيرات جانبية على البشرة، وقد تسبب الحساسية بفعل الاحتكاك والحرارة.

العناية الجسدية في موسم البرد

بين توفير العلاج للجسم والبشرة، وضمن الاسترخاء

يصاب جسم المرأة في فصل الشتاء بالجفاف، بفعل العديد من العوامل الداخلية والخارجية، ويزداد تساقط الشعر لدى العديد من النساء، تتشقق البشرة، وتظهر بها مشاكل غير متوقعة أحياناً، كل هذا لنقص العناية، وإهمال الاهتمام بالجسم في باقي المواسم، حيث تؤثر التراكمات على الجمال الظاهر وحتى على الحالة النفسية للمرأة في فصل الشتاء.

زيارة الحمامات والمساح SPA

تلجأ النساء لزيارة الحمامات الجماعية والحمامات المعدنية المشهورة بمسابحها الساخنة جداً، والـ SPA مراكز العناية الجسدية في فصل الشتاء خصوصاً، هرباً من برودة الحمامات المنزلية، وللحصول على بعض العناية الاستثنائية كالحضوع لجلسات تدليك، أو

تقشير البشرة.. يؤثر هذا على تعزيز ثقتهم بجمالهم، ويمنحهم الاسترخاء والراحة، في وقت قد يؤثر سلباً على بعض النواحي التي يجب الحذر منها، حيث بقدر ما تستمتعين بالمياه الحارة في فصل الشتاء بقدر ما قد تسبب لك جفاف وتشقق البشرة وظهور التجاعيد المبكرة، وكذا الخطوط البيضاء، خاصة إذا كنت لا تستخدمين الترطيب المناسب والكافي





مواعدة الأصدقاء تغير مزاجك

اللقاءات الشتوية فرصة لتجاوز العزلة والاكتئاب

يتخلل البعض عن عادته في لقاء الأصدقاء كلما حل الشتاء، بدواعي تقلب الطقس، في حين يمكن أن تكون مثل هذه المواعيد فرصة لكسر رتابة الروتين اليومي، وتجديد الطاقة، وقد يجنبك الأصدقاء الإيجابيون الوقوع في الاكتئاب، علما أن الأخصائيين وخبراء النفس ينصحون بتفادي العزلة في فصل الشتاء لما لها من تأثيرات سلبية على الحالة النفسية وحتى البدنية خاصة لدى النساء.

إلى أصدقاء إيجابيين لا أشخاص يمتصون طاقتك ويدفعونك إلى تفضيل العزلة. تذكر أن أصدقاءك ومحيطك ينعكسون على حياتك الخاصة، مثلا إذا كنت تنوين إنشاء مشروع خاص فركزي على لقاء أصدقاء خضن تجربة المشاريع والاستثمارات حتى تستفيدي من خبراتهم، وإذا كنت تنوين تجاوز اضطراب أو مشكلة عاطفية، فلا تلتقي من يمر بمثل حالك.

أفكار لإضفاء البهجة على اللقاءات

حاولي أن يكون لقاءك بصديقاتك مختلفا في كل مرة، اذهبي للتسوق، وفي اللقاء القادم يمكنك اختيار فيلم في السينما أو مشاهدته معا في المنزل، احضرن معا تظاهرات ثقافية أو حفلات، واخترن مطاعم أو قاعات شاي أو حدائق مختلفة، اصنعي كعكة مصغرة وزينيها لاستقبال صديقاتك في المنزل أو خذيها معك، اصنعي لهن هدايا يدوية بسيطة أو اجلبي تذكارات صغيرة من أماكن تزورينها، ضعن تحديات بينكن كإتمام قراءة رواية أو كتاب أو مشاهدة سلسلة والنقاش حول ذلك في لقاء قادم.

الآراء حول قطع الثياب والديكور والإكسسوار أو ممارسة بعض الهوايات والألعاب، كما أنك أمام قائمة متنوعة من الأطعمة والمشروبات.

الأصدقاء الإيجابيون

الهدف من مواعدة الأصدقاء وقضاء وقت شتوي معهم، هو التخلص من الطاقة السلبية التي يبثها الجو المغميم والمبلد في شخصك، ونفض تراكمات العمل وتأثير الضغوطات.. وليس العكس.. لذا، احرصي على اختيار الأشخاص الذين ستقابلينهم الذين يخففون عنك كل هذا، أو يجعلونك تنسين ظروفك السيئة، حتى وإن كنت في أفضل حالاتك، وبمزاج ممتاز، تحتاجين

اختيار المكان المناسب

برودة الطقس في الخارج، واحتمالية تساقط الأمطار في أي لحظة مسببات من شأنها جعلك تفكرين بجديفة في المكان الذي ستقابلين فيه صديقاتك لتحدثن طويلا حول مواضيع الحياة الاجتماعية والموضة والعلاقات.. مكان يوفر لكن الراحة التامة بعيدا عن المضايقات أو التحرشات، حيث يمكنك الضحك والكلام بتلقائية، ويستحسن أن يوفر خدمات الإطعام أو على الأقل تناول مشروب ساخن، على أن يكون كل هذا بعيدا عن المنزل، ففكرة تغيير الجو تبدأ من هنا، يمكنك اختيار مركز تجاري مثلا حيث تتاح لك فرصة التسوق مع الصديقات وتبادل





حفلات الشواء والأجواء الشتوية الساحرة

استمتعي بالطعام والأحاديث والأنشطة الشيقة

جميعنا يعشق حفلات الشواء في الهواء الطلق، وأجواءها التي تجمع العائلة أو الأصدقاء، حيث الاستمتاع بالطبيعة والطعام والأحاديث الشيقة، هذا كله له طعم خاص في الشتاء، حيث ورغم برودة الطقس، يوفر الالتفاف حول النار دفئاً ورومنسية وأوقاتاً ممتعة للغاية.

خطوات بسيطة لإنجاح حفلات الشواء إعداد السلطات والأطباق الجانبية

لا تعتمد حفلات الشواء على أكل اللحوم فقط، فممتعتها الأكبر تكمن في اشتراك الضيوف في إعداد أطباق جانبية على الجمر، كشي الفلفل والطماطم وبعض الخضار على الجمر، لإعداد سلطات بنكهات مميزة جداً، قلي البطاطا، أو حتى إعداد أنواع من الخبز، يدخل هذا ضمن أهم طقوس حفلات الشواء الناجحة، خاصة أن ختم الأمر بقعدة شاي على الجمر، مع المكسرات وبعض الحلويات المنزلية المعدة سابقاً، الشعور بالمشاركة له طعم خاص.

توفير الإضاءة المناسبة

سواء كانت حفلة الشواء للعشاء ستقام في فناء المنزل، أم في الغابة أم أي مكان مفتوح، يجب الاهتمام بالإضاءة، حيث يمكن للجميع أن يكون مرتاحاً، وفي وجود الأطفال تعتبر الإضاءة الجيدة

أكثر من ضرورية، عليك استخدام مصابيح الشحن، أو حتى الاعتماد على أضواء السيارات إذا كان التخييم والشواء في مكان معزول عن الطاقة.

إعداد "القعدة" المناسبة

إذا كانت حفلة الشواء في فناء المنزل، فقد تتوفر لديك طاوولات خاصة بالمناسبة، أما إن كانت في الطبيعة فعليك الاستعانة بأفرشة للأرضيات الباردة، في كلتا الحالتين الديكور أمر ضروري لإضفاء أجواء مرحة وحميمة، ولالتقاط صور جميلة، الورود، أو أغصان شجر الأرز مع حبات الصنوبر وإضاءة الشموع الهافتة، هي روح الشتاء في المكان، ابتعدي عن الأواني البلاستيكية ذات الاستعمال الواحد، فبالإضافة إلى كونها غير صحية البتة، لا تعتبر مناسبة للاحتفاء بالضيوف.

الشي والنشاطات الممتعة بعد الأكل

إذا كان الجو مناسباً، ولا جود لأمطار أو رياح، فلا حرج من أن تستمر الحفلة مزيداً من الوقت، حضري شاي على الجمر، على أن تكون هناك بعض الحلويات أو المكسرات أو الفواكه، حتى تستمتعي بالأحاديث والنكات أكثر، اختاري لعبة ممتعة يتشارك فيها الجميع أو حكايات شيقة بعد تنظيف المكان وترتيبه من جديد، متخلصين من بقايا الطعام والأواني المتسخة، رتبي كل شيء أولاً.

• إعداد السلطات الخاصة بالمشاوي والسلطات

• توفير أواني تحتفظ بالحرارة، وأوان أخرى للاستعمال على نار الحطب

• لا بأس في إحضار الأغذية، فقد تحتاجين إليها

• مصابيح الشحن، ولاعة وشموع

• أكياس بلاستيكية لتنظيف المكان وعدم ترك النفايات أو بقايا الطعام في الطبيعة..



favorite
L'EAU DE PARFUM

W Parfums
WOUROUD



السفر شتاء.. مغريات بلا حدود

الاستمتاع بها في فصل الشتاء، ومهما مررت بهذه التجربة سابقا، ستظلمين بحاجة إلى تكرارها كل شتاء في مكان مختلف، للشعور بالاستمتاع مجددا.

اختاري الوجبات التقليدية التي تمدك بالدفء

خلال المضي في وجهاتك السياحية، حاولي تناول بعض الوجبات المحلية الشهيرة في المنطقة، إذ لابد من أن لكل مدينة أو بلد أكلاته المحلية الشتوية التي عادة ما تكون ساخنة وتمنح الجسم مزيدا من الطاقة، ابتعدي عن الأكل البارد في الشتاء، وأكثر من الحساء، الذي يعتبر مناسباً للغاية مع الطقس البارد من أجل زيادة الشعور بالتدفئة فضلاً عن المشروبات الساخنة التي يشتهر بها كل مكان على خلاف الآخر، هذا الأمر بحد ذاته هو جانب مهم جداً من كل رحلة تقومين بها، فهو يطلعك على ثقافة المكان من خلال أطباقه، كما يسمح لك بتذوق أصناف جديدة.

زيارة الحمامات المعدنية والمنتجعات الصحية

سواء كانت وجهتك خارج الوطن أم محلية إلى واحدة من ولايات الوطن، ابحتي لك عن منتجعات طبيعية، حيث يمكنك الاستحمام في منتجع صحي حراري، أو حمام مياه معدنية دافئة، فأسعارها على العموم غير مرتفعة، كما تعتبر هذه التجربة استكشافية وترفيهية ومن أكثر الطرق التي تزيد من الشعور بالاسترخاء والاستمتاع خلال السفر، حيث تكمن الإثارة في أن السباحة تكون في مكان دافئ وحراري أثناء الأجواء الباردة، احرصي على نظافة المكان.

التخييم في المرتفعات والأماكن الباردة

يفضل أن يقوم المسافر بالتخييم في الطقس البارد للاستمتاع بهذه الأجواء المختلفة للغاية، التي قد لا يكون قام بها من قبل، لذلك إن كنت من محبي السفر في الشتاء، أو اتجهت إلى هذا الخيار مؤخراً، لابد من أن تجربي التخييم، ولكن، من المهم للغاية الحصول على كافة المعدات التي تحتاج إليها هذه التجربة التي قد تنقذك في المواقف الصعبة والطائفة التي تقودها الأجواء الشتوية، سواء من أطعمة مختلفة ومشروبات وفانوس للإضاءة، وملابس ثقيلة وقفازات ومصدر للنار وغير ذلك، مع هذا، لا ننصحك بالمبيت في الأماكن المجهولة، اجعلي خرجاتك دائماً مع أشخاص جربوا التخييم من قبل.

التزلج على الثلج أو الجليد

في الكثير من دول العالم، يعتبر التزلج ضمن أكثر الأنشطة التي يمكن

لا شك في أن أغلبية الناس يفضلون السفر في فصل الصيف، لاستغلال العطل، حيث تتلاءم أجواء الترحال والملابس الخفيفة والحيوية في جميع مدن العالم مع رغبة الناس في التغيير واستغلال أوقاتهم، بخلاف هذا، يملك السفر في الشتاء نكهة استثنائية ومزايا مغرية، كتراجع أسعار الفنادق والمطاعم والوجهات الاستكشافية، بالإضافة إلى تحسن المعاملة وقلة الضجيج والازدحام، لذلك فقرار السفر في هذه الفترة قد يكون أكثر قرار صائب للباحثين عن هذه الشروط



W Parfums
WOUROUD

Amourette





استفلي أوقات فراغك الشتوية لتطوير مهاراتك وهواياتك

لكل منا هواية أو مجموعة ميولات، يكتسب فيها مهارات خاصة ومميزة، لكن ليس الجميع قادرا على استغلال هذه الهوايات من أجل المتعة وملء الفراغ بما هو مفيد وإنتاجي، بينما يعتبر فصل الشتاء فرصة مناسبة لاستغلال المهارات الخاصة وتطويرها.



التصويرية في نهاية الأسبوع، تكون مناسبة لك إذا كنت سيدة عاملة أو متدربة.

الحياكة وغزل الصوف

رغم كل الآلات الصناعية التي غزت السوق مؤخرا التي يمكنها إنتاج العديد من القطع الصوفية فائقة الإتقان في وقت قياسي، إلا أن هواية الحياكة والطرز وغزل الصوف تأبى الاندثار، وهي في تناقل من جيل إلى جيل، فقد تم تصنيفها ضمن الأشغال اليدوية التي تحارب الاكتئاب والاضطرابات النفسية، وتساعد على التأمل والعمق، وترفع بشكل ملحوظ مستوى التركيز، وبالتالي، تحارب مشكل النسيان أيضا، لذا، يمكنك استغلال أوقات فراغك الشتوية في صناعة كنزات أو إيشاربات أو جوارب.. صوفية دافئة أو حتى ديكورات للزينة كأوشحة الأرائك أو تصميم وسائد وأغطية.

التصوير الفوتوغرافي

يعد فصل الشتاء بكل ما يحدثه من تغييرات جذرية في الجو والطبيعة، بمثابة معرض مفتوح، يمكن لعشاق التصوير فيه، التقاط أفضل البورتريهات وأجود الفيديوهات، في الإضاءة المناسبة، حيث لطالما كانت صور الثلوج والأمطار المتساقطة التي تغسل كل شيء لتعيد إليه ألوانه الطبيعية الجميلة.. هي الأروع.

تنظيم خرجات سياحية إلى الغابات وقمم الجبال، حيث الضباب والثلوج والأجواء الساحرة شتاء، يساعد على الإلهام والإبداع أكثر فأكثر، يكفي اختيار الكاميرا المناسبة، كما يمكن العودة إلى خبراء يقدمون نصائح وتوجيهات في المجال عبر الإنترنت، حتى تحصلي على المزيد من المهارات والتقنيات للتصوير، يمكنك الانخراط في نواد وجمعيات تنظم مثل هذه الرحلات

الطبخ وإعداد الحلويات

تزيد شهية البشر إلى الطعام في فصل الشتاء، حيث يشتهون أشياء غريبة لملء بطونهم الفارغة تحت تأثير البرد ومقاومة الجسد، الذي يفقد الكثير من السعرات الحرارية في هذه العملية، لذا، عليك اغتنام هذه الفرصة، وتطوير مهاراتك في الطبخ، وتجريب الأطباق التي كنت تتخوفين من إعدادها في السابق، أو ربما لاتجدين الوقت لذلك، يمكنك خوض دورات تدريبية حضورية أو حتى عبر الإنترنت لتعلم الأساسيات والأسرار، كما قد تساعدك ملايين فيديو هات الطبخ المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

عدا ذلك، يلهم موسم البرد ونهاية السنة الكثير من المبدعين لما يحمله من أجواء رومنسية، تنعكس في الديكورات العامة، ما قد يلهمك كثيرا لصناعة كعكات وحلويات بأشكال وتصاميم شتوية.



indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

Parfums
WOURoud





indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

W Parfums
WOUROUD



احصلي على الإضاءة المناسبة والفرش الدافئ

ستمكنين أمام شاشة التلفاز لساعة تقريبا، وربما أكثر بكثير، هذا الأمر يؤثر بشكل سلبي جدا على نظرك في حال كانت الإضاءة غير مناسبة، بالخصوص إذا كنت تتفرجين إلى الهاتف أو الحاسوب، فالاقتراب أكثر إلى الشاشة يضاعف خطر الأشعة المنبعثة منها، لهذا، عادة ما ينصح الخبراء بالحصول على الإضاءة المناسبة التي تريح العين وتجعلها تركز في الشاشة ليس إلا، وذلك من خلال إنقاص الضوء قدر الإمكان دون الحصول على الظلام التام. لا تنسي أن يكون فراشك الموازي تماما للشاشة، دافئا ومريحا، يساعدك على البقاء طويلا في المكان ذاته، وابحثي جيدا في وقت سابق عن عنوان مناسب، بمشاهدة ملخص الفيلم عبر يوتيوب أو موقع المشاهدة أو منصة العرض، حتى لا تضيعي الكثير من الوقت تنتقلين من عنوان إلى آخر.

شريك يقاسمك الأحداث

ابحثي عن شريك يقاسمك الأحداث وتناقشون حولها لاحقا، فإذا كنت لا تجددين الوقت المناسب لمشاهدة الأفلام رفقة زوجك وأبنائك أو إخوتك في المنزل، فيمكنك دعوة صديقتك أو إحدى القريبات، لمدة ساعة بعد الظهر، يظل الأمر أفضل من مشاهدة الفيلم بمفردك.

الاستمتاع بمشاهدة الأفلام

حضري أجواء السينما في غرفتك

لمشاهدة الأفلام في موسم البرد متعة خاصة، فهي تجمع العائلة حولها، لتتقاسم القصة، ودفاء المكان، حتى إن كنت ستشاهدين الكثير من الأفلام هذا الشتاء لوحدك من دون مشاركة، تذكرني أنها ستأخذك إلى عالم خاص، وعليك تحضير الطقوس.

الجيد تحضير طبق تحلية خاصة مسبقا، أو مشكل مكسرات.. ليبقى المشروب الساخن في فصل الشتاء سيد الموقف، سواء شاي، قهوة، كبتشينو، شكلاطة ساخنة، أم مغلي الأعشاب العطرية.. كلها مشروبات تضاعف متعتك واسترخاءك.

تخلصي من كل واجباتك

من أهم قوانين الاستمتاع بالأفلام، ألا تقطعي عليك الإثارة بين المشاهد، لأنه عليك الإجابة على الهاتف بشؤون العمل أو القيام بتحضير وجبة، أو الجلي.. حاولي إنجاز جميع التزاماتك الدراسية أو المهنية ونظمي وقتك خلال النهار، بحيث يتسنى لك القيام بكل مسؤولياتك وأشغالك في المنزل، يبقى أن تحضري المكان المناسب لمشاهدة فيلم في ساعة القيلولة أو في السهرة.

حضري مشروبا ساخنا أو تحلية

قد تشعيرين بالجوع أو العطش في أثناء مشاهدة فيلم طويل، هذا ما سيدفعك نحو الطبخ مرارا وتكرارا للحصول على سناك خفيف في كل مرة، وقد يفقدك هذا الأمر حماسة المشاهدة حتى النهاية أو يقودك إلى الانشغال بتفاصيل أخرى تفسد عليك متعتك، لذا، من



Favorite
L'EAU DE PARFUM

W Parfums
WOUROUD



SMOKE

EAU DE PARFUM



Parfums WOUROUD

المطالعة.. خير جليس في الشتاء كتاب

تبدو الكثير من الأمور مملة إذا
ما نظرنا إليها عن بعد كقراءة
الكتب في جو الشتاء الكئيب
الذي لا يشجع إلا على النوم،
هذا بالنسبة للأشخاص الذين لم
يجربوا ويعتادوا على المطالعة
بعد الظهر أو قبل النوم.

مشروب ساخن، ولحاف يقيك البرد، وقد لا
يصدق البعض إدمانهم على المطالعة في الشتاء.

هكذا تختارين عناوين تروقك مطالعتها

بحسب خبراء ومجربين، فإن الكتب التي تحقق
للأفراد متعة خاصة عند قراءتها هي التي تدور
حول تخصصاتهم في الحياة، شرط أن توفر لهم
معلومات أو أفكارا لم يطلعوا عليها سابقا، أو أن
تقدم لهم أسلوبا مختلفا، فمفهوم الاستمتاع
بالنسبة للكثير من الناس، هو تحقيق المنفعة
الفكرية أيضا والشعور بالإنجاز بعد حصاد وافر،
فإذا كنت مهتمة بالفن مثلا، ابحثي عن عناوين
تتعلق بتخصصك، وإذا كنت تخطين أولى
خطواتك للتصالح مع الذات أو البدء في مشاريع..
فقد تروقك عناوين التنمية البشرية وتطوير
الذات..

الرقمي الذي يزيد الكثير اكتئابا في الأجواء
الشاحبة، فانغماسك في مطالعة كتاب شيق،
يشغلك لبعض الوقت عن تصفح مواقع
الإنترنت، والتعرض للمزيد من الأشعة الضارة
للعين والدماغ.

كيف أستمتع بالقراءة؟

هناك عشرات الطرق التي تجعل أوقات المطالعة
ممتعة جدا بالنسبة للنساء، أولها أن تتخلصي
من أشغال المنزل ومسؤولياتك قبل الخلو إلى
كتاب، حتى يصفو ذهنك، ويتسنى له التركيز،
أضيفي إلى ذلك الأجواء التي تجلسين فيها
للمطالعة، فليس الجميع يملكون فرصة الذهاب
إلى مكتبة هادئة خاصة بالثقفين، أو الجلوس مع
كوب شاي أو قهوة في قاعة عامة.
على كل، فالأجواء المنزلية أفضل في فصل الشتاء،
حيث قد تساعدك مجرد شمعة معطرة أو كوب

لا تزال المطالعة تشكل إدمانا لدى البعض،
يلتهمون الكتب، ولا يكادون يغلقون غلافا حتى
يفتحوا آخر، قد يوحي ذلك بروتين ممل لكنه
نافع ومفيد، وفقط، من اعتاد على مطالعة الكتب
أيا كان نوعها ومحتواها، هو من يعرف متعة
الجلوس إلى رواية أو كتاب علمي.. في أمسية
ممطرة شديدة الهدوء.

هل يجب أن تكون المطالعة هوايتك؟

في الحقيقة، لا يجب أن تكوني من هواة عالم
الكتب حتى تحصلي على متعتها في الأوقات
الشتوية، فالمطالعة باتت اليوم ضرورة لا لملء
فراغ، ضرورة ليس لتحصيل أسلوب أدبي
راق، ولا للحصول على ثقافة معينة وسيل من
المعلومات التي توجد بين أيدينا عبر الإنترنت
صباح مساء، وإنما للتخلص من إدمان العالم





التسوق... أحب
النشاطات للنساء

كيف تستمتعين بها أكثر في الشتاء

الأبعاد فكرة ممتازة، كل هذا وأكثر بات بإمكانك الحصول عليه في كل المراكز التجارية تقريبا.

الحرص على اقتناء الأغراض التي تستعملينها

من الأخطاء التي تقع فيها بعض السيدات عند الخروج للتسوق، هي شراء عدد من الأغراض التي ليس لها نفع، ولن تقوم باستعمالها، عادة الحالة النفسية للمرأة هي التي تدفعها للإقدام على هذا الفعل، ما يجعل مزاجها يتعكر أكثر فأكثر عندما تكتشف أنها أنفقت المال بلا فائدة، لهذا، حاولي أن تضبطي نفسك قدر المستطاع عند الدخول إلى المحلات وأمام الواجهات الكبرى والمضيئة، ويستحسن أن تقرري في المنزل وقبل خروجك إلى السوق ما أنت بحاجة إلى شرائه، يمكنك أيضا تدوين احتياجاتك، أو إذا كنت لم تحدد ذلك فأحرصي على التفكير جيدا قبل الإقبال على فعل الشراء حتى تلغي احتمالية أن تسوء حالتك النفسية لاحقا.

سيئة إذا كان الطقس ممطرًا أو باردًا جدًا، ابحثي لك عن مركز تجاري به محلات توفر حاجياتك، مثلا إذا كنت تريدين شراء ملابس وأحذية توجهي إلى المراكز التجارية التي تبيعها، إذا كنت تريدين شراء قطع الزينة والديكور هناك محلات متخصصة تبيعها..

ممارسة أنشطة ثانوية خلال الخروج للتسوق

مهما كان التسوق فعلا محببا لك ويشعرك بالاستمتاع، قد يتعبك أحيانا، وقد تملين من دخول العديد من المحلات دون أن تحصلي على غايتك من الثياب أو الإكسسوارات أو الحاجيات التي تبحثين عنها، لهذا، يجب برمجة أنشطة أخرى خلال خروجك للتسوق، كتناول وجبة الغداء أو العشاء في مكان مرح أو هادئ حسب ميولك، أو التوقف لأخذ مشروب دافئ في قاعة خاصة، أما إذا خرجت رفقت صديقاتك للتسوق، قد تكون فكرة الألعاب أو مشاهدة فيلم سباعي

يترفع التسوق على رأس قائمة النشاطات المهمة والمتعة للنساء، حيث تعتبره بعضهن علاجا فعالا لسوء المزاج وبوادر الاكتئاب، وترى أخريات بأنه ضرورة من ضروريات الحياة، ولا يمكن التخلي عن التسوق مهما كانت الظروف، وقد يكون أكثر متعة في فصل الشتاء.

اختيار المراكز التجارية المغلقة

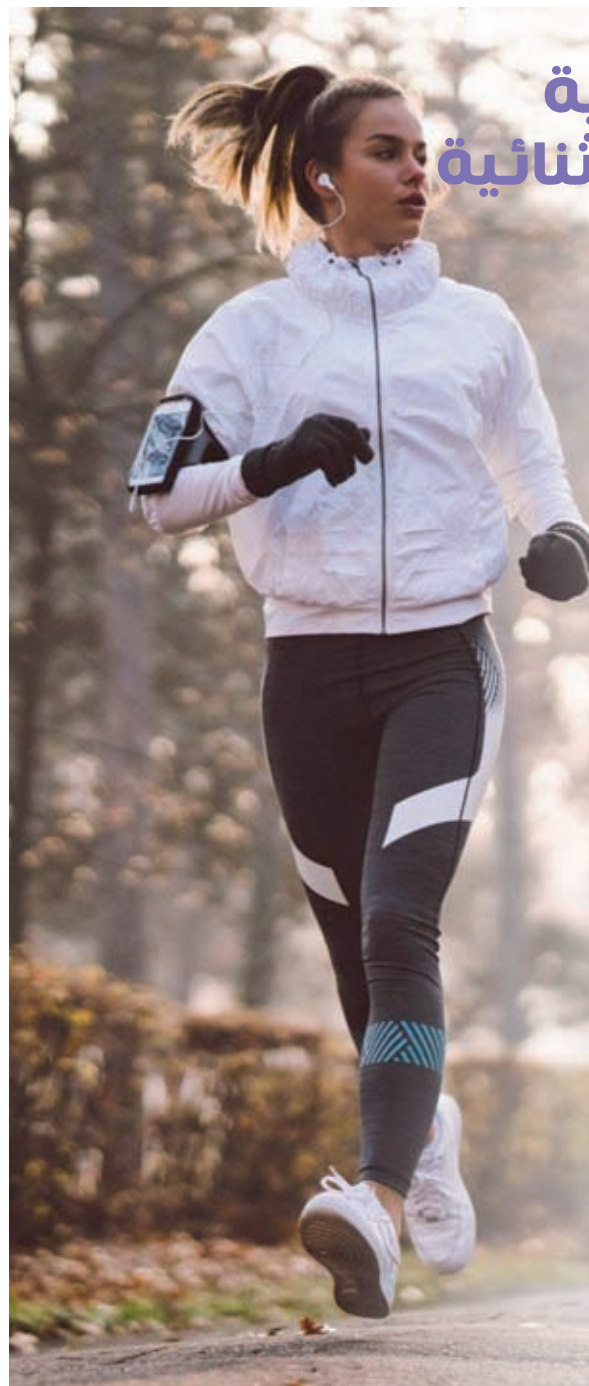
لشتاء هو موسم التقلبات الجوية المفاجئة التي قد تفسد متعتك في أي لحظة، ما يتطلب منك الاستعداد لها، لذا، لا تخرجي إلى التسوق دون اصطحاب قبعة رأس، معطف، ومطارية، ارتدي ملابس دافئة لكن اعلمي حساب للأماكن المعلقة وارتفاع درجة الحرارة بها، واختاري حذاء مريحاً يسمح لك بالمشي مطولا، والأهم من كل هذا يجب الابتعاد عن التسوق في الأسواق المفتوحة التي عادة ما تكون أسواقا شعبية، يكثر بها الزحام والفوضى، وقد تتعرضين فيها لمواقف





الرياضات الشتوية

فرصة لرفع اللياقة البدنية وفقدان الوزن في أجواء استثنائية



تمارين البطن والصدر

تمارين البطن التقليدية التي تتم ممارستها دون استخدام الأجهزة في البيت أو حتى في الجيم على السجاد، هي من أكثر التمارين الرياضية التي تتطلب جهدا كبيرا، شأنها شأن تمارين الصدر التي تتم ممارستها عن طريق دفع الجسم باستخدام اليدين، تكون هذه مناعة ضد أمراض الشتاء الصدرية خاصة، لها نتائج مبهرة في فقدان الوزن ونحت الخصر، وإبراز المناطق الأنثوية، لكن الخبراء لا ينصحون بممارستها من دون تأطير، ويحذرون من المرور إليها مباشرة دون البدء بتمارين الإحماء.

المشي السريع والجري

من الرياضات البسيطة التي يمكن لجميع النساء ممارستها في فصل الشتاء، سواء في فناء المنزل أم خارجه في الأماكن المفتوحة، وتظهر نتائجها سريعا، كما أنها تحفز المرأة في الكثير من الجوانب أيضا، ويعتبر موسم البرد المناسب لها، متى يكون الهواء نقيًا خاليا من الشوائب، كنتيجة لتساقط الأمطار، لكن عليك اختيار التوقيت المناسب والجو كذلك.

الرقص وتمرين الزامبا تعتبر بعض النساء الرقص كهواية للترويح عن النفس، لكنه في الواقع رياضة مفيدة جدا تساعد في التخلص من الطاقة السلبية والوزن الزائد، وترفع اللياقة البدنية بشكل ملحوظ، بالإضافة إلى كل هذا، يمكن ممارستها في المنزل دون الانخراط في نوايا خاصة، استعيني بموسيقى اليوتيوب التحفيزية.

إلى جانب ما تم ذكره، هناك عشرات الرياضات الأخرى، منها ما هو تقليدي ومنها ما هو نادر، وقد تحظين بفرصة ممارسة التزلج في الشتاء بحسب طبيعة المنطقة التي تقيمين بها..

توفر ممارسة الرياضة في الأجواء الباردة، عددا لا يحصى من الفوائد لجسم المرأة، تبدأ بالمحافظة على صحة كل عضو فيه وتنعكس على إنجازها في مختلف ميادين الحياة، فالرياضات الشتوية تمد الجسم بطاقة غير عادية، وتحافظ على الصحة النفسية أيضا والجمال، فابحثي عن التي تناسبك.



OASIS

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD



تقليل فرص الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا،
لأنها تحسن من تدفق الدم المحمل بالأكسجين
إلى الأعضاء التي يتكون منها الجهاز المناعي،
مثل الجلد والطحال.

ما يجب معرفته عن ممارسة التمارين الرياضية في الشتاء

تمارين الإحماء في غاية الأهمية، عليك إجراؤها
في كل مرة لتهيئة العضلات والمفاصل لممارسة
الرياضة وتجنب التعرض للإصابات الخطيرة
في العظام والعضلات، واختيار الملابس المناسبة،
خاصة عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق،
فكلما كانت ملابسك دافئة ساعدتك على
الإحماء بسرعة والحفاظ على حرارة الجسم،
وحرق الدهون أسرع.

عدم ممارسة الرياضة في المرتفعات الجبلية
والأماكن المفتوحة والساحات، واستبدال ذلك
بإجراء التمارين داخل المنزل في الأيام شديدة
البرودة، حتى لا تتعرضي لنزلات برد قوية،
مع ضرورة التنفس من الأنف أثناء التمرين،
والحصول على قسط من الراحة بين كل
تمرينين. تناول وجبة متوازنة قبل التمرين،
لإمداد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة
للحصول على الطاقة الكافية، لتفادي الدوخة أو
الوهن، وشرب كمية وافرة من السوائل الصحية
(الماء، العصائر الطبيعية، الشاي..)، للحفاظ على
ترطيب الجسم وحمايته من الجفاف، ولا تنسي
أن تأخذي وجبة أخرى بعد التمرين، لتعويض
الفيتامينات والمعادن المفقودة عن طريق التعرق.

سيتعرق جسمك حتى ولو كان الجو باردا جدا،
لذلك، فإن الاستحمام بالماء الدافئ بعد التمرين
ضروري للتخلص من آثار العرق والروائح
الكريهة.

لا تغيري برنامجك الرياضي إلا للضرورة،
فالاستمرار يظهر لك نتائج رائعة، ستجعلك
تفخرين بها لاحقا.



الحوية بشكل أفضل في موسم البرد، عند
المواظبة على القيام بالتمارين بصفة منتظمة،
لأن النشاط الحركي يعزز التروية الدموية التي
تمتد إلى الأمعاء والمعدة، بالتالي، تقل فرص
الإصابة بعسر الهضم والإمساك والانتفاخ.

يؤكد الأخصائيون النفسيون على أن لتأدية
التمارين الرياضية في فصل الشتاء تأثيرا إيجابيا
على الصحة النفسية، حيث تساهم في تحسين
الحالة المزاجية والوقاية من الاكتئاب، كما ترفع ثقة
المرأة في جسمها وتشعرها بطاقة الإنجاز والتميز.
للرياضات الشتوية خصال علاجية للجسم،
حيث تساهم بشكل كبير في تخفيف التهاب
المفاصل، وما يصاحبه من أعراض، مثل الألم
والتورم، وتزيد قوتها ومرونتها، كما تقوي
العضلات، كما تعمل الرياضات الشتوية على

فوائد عديدة لممارسة الرياضة في فصل الشتاء

الحفاظ على اللياقة البدنية وزيادة القدرة على
التحمل، هي أهم نتائج تأدية التمارين الرياضية
في الهواء الطلق، في الجو البارد، إذا كنت تودين
تقوية جسمك إلى حد بعيد، عليك بالاستيقاظ
في الصباح الباكر، و20 دقيقة من التمارين في فناء
المنزل كافية، لكنها تستحق منك إرادة حقيقية في
الشتاء.

قد تساعدك ممارسة الرياضة في فصل الشتاء
على إنقاص الوزن والتخلص من السممة
المفرطة، لأنها تحفز الجسم على حرق المزيد من
السعرات الحرارية، شرط أن تلجئي إلى نظام
غذائي صحي بالموازاة مع التمارين. هذا، وتحفز
الرياضة جهازك الهضمي على القيام بوظائفه



Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



OASIS

Soin &
Efficacité
24H

Musk

Parfums
WOUROUD

تحضير المشروبات الساخنة بين العلاج والوقاية والمتعة

يزيد إقبال الناس على المشروبات الساخنة في فصل الشتاء لفاعليتها القوي في القضاء على الفيروسات من الجسم، كما أنها ترتبط لدى الكثير بالأجواء العائلية والجلسات الدافئة، ولكل منا مشروبه الشتوي المفضل الذي يوفر له هذه الفوائد.

النوم مساء فتعتبر مشروبات الأعشاب العطرية ممتازة لطرد الأرق والمساعدة على نوم عميق وهادئ.

الشاي بأنواعه

هناك عشرات الأنواع من الشاي، بعضها علاجية، وأخرى تستخدم للاسترخاء، وهناك الشاي التقليدي الغني بالكافيين الذي يساعد على تنبيه العقل، كلها بات بإمكانك الحصول عليها من رفوف السوبرماركت، وتعتبر مشروبا مناسباً لبرد الشتاء، فالشاي يسرع الدورة الدموية ويحمي الجسم إذا ما تناولته ساخناً، كما أنه ممتاز لفقدان الوزن خاصة في هذه الفترة من السنة، لأنه يسرع عملية الأيض، ويحد من شهيتك المفرطة للطعام، كما يحرق الدهون المتراكمة، اختاري أوقات تناوله على ألا تأخذي الشاي التقليدي قبل النوم، حتى لا تصابي بالأرق الليلي.

للميلكشايك، الذي تقدمه قاعات الشاي وتفضلين لو استمتعت به وأنت في فراشك الشتوي الدافئ بمحاذاة كتابك أو مسلسلك المفضل، الأمر في غاية البساطة، بحيث لا تحتاجين إلا إلى الحليب وبعض الكاكاو وكريمة مخفوقة لتحضيره بأقل أتعاب ومصاريف في المنزل، وهناك عشرات طرق التحضير السهلة يخلط الحليب مع الكاكاو والسكر حسب الذوق وإضافة الكريمة للتزيين وتعديل الذوق والنكهة.

مشروبات الأعشاب

الشتاء صديق النعناع والخزامى والبابونج وكل تلك الأعشاب العطرية اللذيذة مع ملعقة عسل ترفع مناعة الجسم وتمنحه الراحة والاستقرار، يمكنك أخذ حتى ثلاثة أكواب يومياً، عند الاستيقاظ صباحاً لتصفية الذهن وإعداد الجسم للنشاط، وقبل القيلولة لتدفئة، أما قبل

مع أن فصل الشتاء رطب وبارد، إلا أن جسم الإنسان يكون معرضاً أكثر للجفاف، وذلك بفعل استخدام الناس للتدفئة، ومكوّنهم في الأماكن المغلقة طويلاً، سواء في البيت أم العمل.. فإن التدفئة بجميع أنواعها سواء بالغاز أم الكهرباء أم غيرها، تولد طاقة حارة تؤدي إلى تبخر الماء وغياب الترطيب في الجسم، ما يجعل هذا الأخير في حاجة إلى الكثير من السوائل، وهو ما يفسر الرغبة الشديدة لدى البعض في تناول العصائر الباردة والمنعشة، لكنهم قد يصابون بالزكام ونزلات البرد ومشاكل في الحنجرة سريعاً، وتضعف مناعتهم، لذا، فإن أفضل المشروبات التي قد تقدمينها لنفسك في الشتاء هي تلك الساخنة.

الشكلاطة الساخنة MILK SHAKE

لابد من أنك تعجبين في كل مرة بالذوق الرائع





تغيير الديكور بلمسات بسيطة وغير مكلفة يؤثر على نفسيتك

تفضل الكثير من السيدات قضاء وقت أطول في المنزل في فصل الشتاء، على وجه الخصوص، لكن الملل والمكان المغلق قد يؤثر على نفسيتهن، لذلك، ينصح الخبراء بإدخال تغييرات على المكان، أولها رفع الإنارة وتغيير الديكور بلمسات بسيطة وغير مكلفة تماما، جمعنا لك بعضها في هذا الموضوع.

إضافة الشموع الملونة والمعطرة

ترتبط الشموع بالعديد من المناسبات، وتعدد استخداماتها ولعل أقربها في فصل الشتاء هو الحصول على أجواء دافئة ورومنسية تشجع على البقاء في المنزل واحتساء المشروبات الساخنة، بدل الخروج إلى الأجواء الباردة، ثم إن هناك اليوم مجموعات لا تحصى من الشموع المعطرة بعبق الشتاء التي يمكن أن تنشر في الأجواء روائح العود وخشب الصندل القوية، والياسمين والخزامى والبرتقال وآلاف النكهات الأخرى، فبالإضافة إلى لستها المبهرة على الديكور، تعتبر الشموع المعطرة ممتازة للتخلص من مخلفات الرطوبة والأماكن المغلقة التي لا تصلها الشمس في فصل الشتاء لإزالة الروائح غير المرغوبة، اختاري فقط شموعاً أصلية يستمر عبقها لساعات حتى بعد إطفائها، واحرصي على ألا تنامي قبل التأكد من إطفائها جميعاً.

إضافة الوسائد الدافئة

وسائد الديكور أصبحت جزءاً لا يتجزأ من المظهر العصري للأرائك والأسرة وكنبات الجلوس، وهناك منها ما تعبر عن الشتاء بخاماتها الصوفية الدافئة وألوانها الغامقة التي تتأرجح بين الأزرق الغامق، تدرجات البني والرمادي والبرتقالي... ألوان حارة وباردة يجب أن تتناسق مع ديكور المكان، استخدمها دون تردد، فبعضها صالح للجلوس والآخر للاستناد وبعضها لوحات فنية مبهرة تغير وجه الديكور بالكامل.



إضافة الأوشحة الصوفية و PLAID

تتجه ربات المنزل في فصل الصيف إلى إزالة أكبر قدر ممكن من قطع الأفرشة والوسائد والأغطية، لتوفير مساحة أكبر في الغرف ولتخفيض حرارة المكان، فمن العادات التخلص من الزرابي كذلك

ومفروشات الأرض، على خلاف فصل الشتاء، حيث يكون أفراد العائلة بحاجة إلى الاجتماع في المنزل والتمتع بالدفء، وبالتالي، تزيد الحاجة إلى هذه القطع.. وينصح خبراء الديكور بإضافة الأوشحة الصوفية، كونها من القطع العملية التي تستعمل للتدفئة عند الجلوس إلى الموقد



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