





رجال پرفضون الطلاق ويساومون زوحاتهم على الخلم

بنجاحهن الوهمى....

هكذا تؤثر راقصات التيك توك على ىناتنا

> الرجال يستنكرون والنساء ىتھافتى...

> > دخول المرأة للملاعب...بين الحرية والتحرر

لم تبق حكرا على الرجال...

نساء يحترفن التداوى بالحجامة

29

07



الفنانة داليا شيح للشروق العربي:

الأولمساد اهم محطة في

17 نحمة الشاشة السورية وفاء موصللي لمجلة الشروق العربي:



لست سمىدق





گما) معثاثمة الكائ 2023

جمالك مع مدرسة 'اليك الضهيية" ما بعد التقشير وإزالة الشعر.. بثور وحبوب ومشاكل البشرة كيف يمكن التخلص منها منزليا؟ 36

مجلة الشروق العربى تصحر عن مؤسسة الشروق للإعلام والنشر

•الرئيس الشرفي على فضيل

•الرئيس المدير المام رشىد فضىل

المدير العام المساعد ياسين فضيل

•مسؤولة الإدارة والتسبير فايزة حسينى

•القسم التحاري

زروقة حنان-مونية بن سلامة

•مكلفة بالإدارة راضية قيرى

•تركيب وإخراج إبراهيم عمران

•هيئة التحرير

عزوز صالح-فاروق كداش نسيبة علال-طارق معوش

• کاریکاتیر: **فاتح بارق**

•المسؤولة على الموقم الإكتروني بثينة فضيل

> •تصویر سبع زهور

•شهداء الشروق مليكة صابور أغتيلت في 21 ماي 1995 خديجة دحمانى أغتيلت في 05 ديسمبر 1995 حموی مقران أغتيل في15 أكتوبر 1996

• التوزيع: **مؤسسة الشروق •**موزع الشرق: **اوسعادة رشيد •**ماتف: 0560239781

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

• الماتف: 023713990/023713982

• الموقع الإلكتروني: magazine.echoroukonline.com • البريد الإلكتروني: الإلكتروني

الإفتتاحية



•ياسين فضيل

لسنا هنا لنوزع الورود، ونحكم على الناس، بأن هذا صالح والأخر غير ذلك.. لكن الحال والمقام، يوجب علينا أن نرفع القبعة للمرأة، التي حمت صفارها من البرد القارس، وزوجها عنها غائب يكابد الليل الطويل، حراسة للحدود أو عملا ليليا، من أجل لقمة العيش، والظهور بمظهر المكافح حلالا طيبا..

نعم.. تحيـة لهذه الفئة من النسـاء، اللائب يتعرضن للسع واللفع، من قبل القريب والبعيد... إنه الجهاد بعينه.. كمّا نرفع القبعة للنساء اللائي جاهدن خلال آلاستعمار الفرنسي لأرضنا، بجانب الرجل. فهناك منّ حملت السلاح وقاتلت حتى قتلت واستشهدت.. وهناك من أسعفت الجرحي مـن المجاهدين الجزائريين، الذين أصيبوا في المعرّكة.. كما نُعرج على طائفة مـن النسـاء المعلمات، اللاتّـى أســهمن فــى تعليــم الصغار والكبــأر، مــرورا بكل مراحــل التعليم الدراسي، بدءا بالتحضيري والابتدائي، مرورا بالمتوسط والثانيوي، ووقوقا عند التعليم العالى والبحث العلمي في جامعاتنا ومعاهدتا الكبرى..

ظلت هـذه المحطات كلهـا ببصمات نساء جزائريات، أثبتن قوتهن وأحقيتهن في مناصب الشغل.

دون أن ننسى قطاع العدالة..

فالمرأة أصبحت قاضية ومحامية ووكيـل جمهوريــة، ونائبـا بمجلس الشعب ومجلس القضاء..

ولا يمكن أن نذكر هنا المرأة الجزآئريــة، ونعــدد القطاعــات التــي تعمل بها، دون أن نقف وقفة إجلال وإكبار للصحفية، بكل ما تحمل الكلمة من معنى، سواء في الجريدة أم المجلة أم الإذاعة أم الموآقع والمنتديات أم التلفزيـون.. بحـق، نرفع لهـن قبعة الاحتـرام والتقديـر، وبخّاصة عاملات مجمع الشروق، كل واحدة نهديها وردة أمل.. وكل أيامكن ورود.

•مشاهى



•یاسین فضیل

مارس العزيز

ينتظر الشعب الجزائري، هذا الشهر، في صورة تشبه من ينتظر غريبا طال أمد غىايە..

المتقاعدون على رأس قائمة المنتظرين لشهر مارس، من أجل الإحساس بالزيادة، التي اقرها رئيس الجمهورية، وأمر بصبها في حسابات المتقاعدين هذا الشهر.. وأيضا، الزيادة في الأجور.. الملايين من العمال والموظفين، يترقبون معرفة رقم الزيادة في الأجور..

وفئة أخرى، تنتظر دفعة سيارات ومركبات جديدة.. فقد صار العام الثالث على التوالي، من دون جديد في السيارات... ونختم بالأجواء الرمضانية، التي ستخیم علی کل بیت جزائری، شهر مارس، بحول الله.



طاهر رحيم خيالى ولينا درامية وليلى مذهلة

ممثلون من أصل جزائري يتألقون في آخر أفلامهم

تشهد الساحة السينمائية، هذه الأيام، صدور أكثر من فيلم، لممثلات من أصل جزائري، بعد بابیشا، لینا خودری، فی دراما بعنوان "حوریة"، عن راقصة باليه، تتعرض لحادث اعتداء، فتصير

مقعدة. الممثلة، حائزة جوائز السيزار، ليلى بختى، تتألق في فيلم درامي، بعنوان "سأرى وجهك دائما"، عن ضحايا الاعتداءات في أثنَّاء عمليات السطو. ويشاركها في الفيلم الممثل الجزائري، دالي بن صالحٌ. الممثل الموهوب، طاهر رحيم، يخُوض مسلسلا عالميا آخر، رفّقة ألمع نجوم هوليوود، مثل میریل ستریب وتوبی ماکجوایر وسپینا میلر وکاریون کوتیار، وبطل مسلسل "صراع العروش"، كيت هارنفتون. ويحمل هذا العمل، الذي يدور في مستقبل ليس ببعيد، عنوان "اكبوليايشن". ويتحدث عن تأثير التفير المناخي على مستقبل الأرض. ويشارك رحيم في المسلسل، كخبير جزائري في المناّخ، وممثلا للجزائر في الأمم المتحدة.

35 مسلسلا مصريا فی رمضان 2023







ضمت قائمة المسلسلات والأعمال الدرامية، التي سوف تشارك في الموسم الرمضاني 2023، نحو 35 مسلسلا، تضم عددا ڪبيرا من نجوم الوسط الفني المصري والعربي، من بينها "العمد"، لمحمد رمضان، و"الكبير أوي 7"، لأحمد مكي، و"الكتيبة 101"، لأسر پاسین وعمرو پوسف، و"تلت تلاتة"، لفادة عبد الرازق، و"صراع الفصول"، لدنيا سمير غانم، و"ضرب نار"، لياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي، و"حضرة العمدة" لروبي.

سولكينغ يجوب العالم دون فيزا



لا يزال المغنى الجزائري، سولكينغ، يجوب أنحاء العالم، بجولته الغنائية 'من دون فيزا". وقد أنهى سولكيف أكثر من أربع حفلات مؤخرا، في روتردام وهامبورغ وستراسبورغ ودوسيلدورف، بينما سيقيم حفلا في لندن، في الفاتح من مارس، تلیه تواریخ أخرى في هافر ولوزان ومارسيليا، بينما بيعت كل تذاكر حفلاته في وقت مبكر، وأكثرها تطلعا من المعجبين إلى حفلة الزينيت، في باريس، يوم 15 مارس.

•غرائب

بحدث أن تستحيل الحياة ىين زوجين أرهقتهما المشاكل والخلافات. فيبقى القرار الأنسب لكلهما، الانفصال، نقطة أخيرة ينتهى عندها دريهما، وقد بختلفان عندها لأسباب مادية أو احتماعية.. فمن الطبيعي، أن تطلب الزوجة الطلاق، كما هو شائع. لكنها، قد لا تحصل عليه، وتتعرض للمزيد من الضفوط والتضييق، حيث يرفض العديد من الأزواج منح الحرية السهلة للمرأة، ويسعون لترويضها مزيدا من الوقت، بدفعها نحو الخلع وإكراهها عليه.

رجال يرفضون الطلاق ويساومون زوجاتهم على إجراء

الزواج التقليدي للشبابة شيراز، 31 سنة، وضعها أما شريك نرجسي، مصاب بالوسواس القهرى. بالمقابل، لا يرضى تطليقها، لأنه أنفق ما يزيد عن 90 مليون سنتيم في حفل الزفاف. وهو، بحسب ما أخبرها به، يفضل أن يستمر في عيش حياة تعيسة، على أن تذهب كل مجهوداته سندى.. تقول: "مرت أربع سنوات، بمعدل مشكل يوميا، لا يهنأ لي ليل ولا نهار.. وفي كل مرة كنت أطلب الطلاق، يتجاهلني ويتهمني بالانحراف، والسبعي نحو الانحلال والتحرر. لم يرض تطلقي، وبلغت معاناتي أشدها، حتى أصبت بعدة أمراض عضوية ونفسية، منها الغدة وأمراض القلب والضغط... وتعمقت في حالة شديدة من الاكتئاب، حتى قررت أن أنفصل عنه بأى طريقة". زارت شيراز مكتب محاماة، حيث تم توجيهها إلى إجراءات الخلع. تضيف: "كنت مستعدة لدفع حصتى من ميراث أمى كاملة، مقابل أن أتحرر من شخص مضطرب، يمارس على عنفا معنويا وإهانات.. ويبدو أن ذلك ما كان ينتظره".

الخلع مشروع مربح

هل يؤدي الحب إلى الإكراه على الخلع؟

للمتسلقين تمتلك نسرين مخبرا للتحاليل الطبية بالمدية، نجاحها ومداخيلها المعتبرة جعلت زوجها السابق يستغلها. بالإضافة إلى ذلك، يمارس عليها ضغوطا كثيرة. تقول: "كان يجبرني على أن

أكون ربة بيت بكامل الصلاحيات، يبرمج زيارات عائلية دون أن يعلمني، ويضطرني إلى القيام بكل أشغال المنزل وحدى، دون مساعدة. من جانب آخر، يعتمد على في نفقات المنزل، لكونه ترك وظيفته منذ سنتين. يطلب منى المال بإهانة شديدة، ويكرر على مسامعي أنه هو من دعمني حتى أنجح، رغم أنني اقترضت مبلغا ضخما من أجل مشروعي، وأنا بصدد

أصبحت حياتي لا تطاق معه.. فكرت في الانتحار، عندما رفض تطليقي، لكنه أخبرني بأن على إجراء الطلاق، وأنه لم يمنحنى حريتى بالمجان.. على أن أدفع إليه المال، حتى يؤسس مشروعه". هذه المساومة، التي تتعرض لها المرأة في المجتمعات العربية، خاصة العاملات، تعتبر غير مشروعة. كما يمكن أن يعاقب عليها القانون، إذا وجدت أدلة وبراهين.

عادة، لا تطلب المرأة الطلاق، إذا لم يتوفر سبب

وجيه ومقنع، يجعلها تنفر من علاقتها الزوجية وتسعى لفضها. فهي إما غير مرتاحة معنويا، بسبب تعرضها الدائم للإهانة والتجريح أو التعنيف، أو إنها وجدت نفسيها غير قادرة على التعايش مع ظروف مادية صعبة.. تتعدد الأسباب التي قد تصطدم برفض الزوج فكرة

الطلاق، رغم كل محاولات المرأة، فقط لأنه متمسك بها وباستمرار أسرته. هي الحال مع عمر، 39 سنة، الذي أجبر زوجته، التي يحب، على تحريك ملف قانوني يتضمن قضية خلع، لإنهاء زواجهما، فيما يرويه عمر عن تجربته، أنه أحب زوجته، ولا يتقبل فكرة فراق زوجته، ويرفض قطعا تطليقها. ولكنه، من جانب آخر، عاجز عن توفير حياة كريمة لها ولابنها، كما أنه لم يتمكن من علاج إدمانه على المهلوسات، بسبب وضعه المالي.

القانون يدعم المرأة المتعرضة للضرر من الملاقة الزوجية

تعتبر الأستاذة حشام عقيلة، محامية لدى المجلس، أن "الخلع هو البديل المناسب لفض العلاقات الزوجية، التي بها ضبرر على أحد الطرفين أو كليهما. وله شبروط تعتبر نوعا ما صارمة في الجزائر، مقارنة بقضايا الطلاق. تتحمل المرأة لوحدها كل الأوزار المادية وتعويض الضرر للشريك، إلى غاية نهاية القضية". بمقابل هذا، تشير الأستاذة إلى أن على المرأة الجزائرية إدراك جانب مهم جدا، وهوأن القانون قد يدفع الشريك إلى التطليق، في حال أثبتت ضررها، وتمكن القانونيون من دعم قضيتها بالأدلة الكافية، أو على الأقل، تخفيف نفقاتها إلى مبالغ رمزية.



صراع الكرسي بين الكنة والحماة

نزاع استراتيجي لفرض الصيمنة والنفوذ





أكون أو لا أكون.. تلك هي المشكلة

لن لم يختبر بعد طبيعة هذا الصراع، نقول إنه يتعلق بتسابق وتنازع الكثير من الحموات والكنات لأجل الجلوس في المقعد الأمامي لسيارة الابن المتعوس، الذي يُجبره حظه العاثر على التنقل بسيارته رفقة والدته وزوجته. ويُخطئ من يعتقد أن الأمر يتعلق فقط برغبة في الاستحواذ على مكان استراتيجي في مقدمة السيارة لشم الهواء العليل والاستمتاع بالمنظر الجميل.. لا، وألف لا. فالسرُّ أعمق من ذلك بكثير، فهو يتعلق برغبة في تأكيد النفوذ وبسط الهيمنة، مثلما تؤكده جهيدة، 27 سنة، شاكية من حماتها، قائلة: "في أول خرجة لي مع زوجي، بعد زفافنا، صُدمت بشدة، حينما وجدت حماتي تسبقني مهرولة إلى السيارة، لتركب إلى جوار ابنها، الذي لم يعترض على ذلك إطلاقا، فوجدت نفسى أجلس في الخلف، وأنا أستشيط غضبا، لأن الطريقة التي جرى بها الموقف أشعرتني بالذل والإهانة، وفهمت أن حماتى تريد أن تفهمنى منذ البداية أنها الأصل في حياة زوجي، ولسنت أنا سوى دخيلة على حياتهم، ولا يحق لي تغيير ما جرى به العرف في تقاليدهم. وهو الوضع الذي سرت عليه لفترة قصيرة، قبل أن أنجح في بسط نفوذي وتثبيت مكانتي وكياني في حياة زوجي، بإنجاب طفل له. فحينها، فاجأتها بانقلاب أزحتها عبره عن ذلك الكرسى، الذي صار من حقى.'

دارهم ما دمت في دراهم.. وأرضهم ما دمت في أرضهم

وعلى عكس ما سبق، ترى فريال، 31 سنة،

بأنه من الحكمة والذكاء أن تبادر الكنة من تلقاء نفسها إلى دعوة حماتها للجلوس إلى جانب ابنها في المقعد الأمامي للسيارة، لأن ذلك يدخل في باب الاحترام وتوقير الكبير وإعانة الزوج على برّ والدته.

وهذا، ما توافقها عليه كوثر، 25 سنة، قائلة: "من الغباء، أن تدخل الكنة في صراع مع حماتها وأهل بيتها، لأجل كرسي في سيارة. ومن الدهاء، أن تعمل على استمالة قلبها ومُداراتها لسند باب الشيقاق والخلاف معها، وعدم إشيعارها بأنها فقدت ابنها وكل امتيازاتها كوالدة له بمجرد زواجه، لأنها حينها ستعلن عليها حربا ضروسا، هي في غنى عن خوضها، لأجل مقعد

تنافس على القيادة والريادة

وفي المقابل، ترفض الكثير من الحموات التنازل عن جلالة الكرسي الأمامي، فخالتي زهرة مثلا، تؤكد أن ذلك يدخل في إطار الحرص على فرض هيمنتها على كنّاتها. ولو تنازلت عنه، كما تقول: "لسحبن منى باقى امتيازاتى كسيدة

أولى وقائدة للعائلة. وهذا ما لا أقبله إطلاقا." في حين إن خالتي حورية تتعامل مع الموضوع بليونة أكبر، وتعترف بأنها تفضل عدم التضييق على كناتها، وتـؤكـد قائلة: "يكفيني، أننر جلست لسنوات على ذلك الكرسي، رفقة المرحوم زوجي

ومن الأنانية، أن أحرم زوجة ابني من حقها في ذلك، و"اللي فاتو وقتو ما يطمع في وقت الناس"."

بين المطرقة والسندان

وطبعا، أكبر حائر في صراع الكرسي الدائر بين

الكنة والحماة، هو الرجل المسكين، زوج الأولى وابن الثانية، إذ تجده عالقا ما بين المطرقة والسندان.

وتتباين طرق التعامل مع هذا الصراع، من رجل إلى آخر. ففي الوقت الذي يؤكد فيه يـوسف أنه لا توجــد امـرأة في العالـم تستحق أن تأخذ مكان أمه، سواء في قلبه أم إلى جانبه في المقعد الأمامي للسيارة، اختسار بلال الوقوف في دور المتفرج، فحينما يضطر إلى الخروج مع زوجته وأمه، اللتين تدخلان حينها في سباق مراطوني للوصول إلى السيارة، يتعمد كما يقول: "النزول متأخرا، ليجد الفائزة قد حظيــت بشـرف الركوب في المقعد الأمامي، دون أدنى تدخل منه".

الواجب تعزيز الوالاة

أما من الناحية الشرعية، فإن الشيخ شمس الدين الجزائري يرى بأن هذه الإشكالية تحل بحسب ما جرى عليه العرف

فنحن جرى العرف عندنا أن من يجلس أمام السيائق أكرم اعتبارا ممن يجلس خلفه. فنعتبر من الإهانة بمكان أن تصعد الوالدة في الكراسي الخلفية. لذلك، على الابن مراعاة ذلك.

وهناك مجتمعات جرى العرف عندهم أن يركب صاحب الشأن خلف السائق، ويركب غيره بجانبه، فالاعتبار عندهم هكذا، فيراعى الرجل عرف بلده.

وحيثما كان فتعزيز الوالدة واجب عليه أن يفعله، كي لا يكون عاقا. أما الزوجة، فيكفيها أنها ستقضى ليلها كله مع زوجها، فلا يهمها أين ركبت."

• سوشیال میدیا



وسط زحام وصخب المحتويات الهابطة والتافهة، التي تصل أحيانا حد الخزعبلات والهرطقات، تنبلج السوشيال ميديا أحيانا على صفحات وحسابات مفيدة وممتعة في أن وآحد، أصحابها أساتذة وأطباء ومحامون وكتاب ومثقفون، وفي سباق للتوندونس بين هؤلاء، يبدو أن الفلبة في اللونة الأخيرة لأساتذة الرياضيات الشباب. الشروق العربي تحل المعادلات والدالات، لتكشّف سر شفف الطلبة بالأرقام والحساب.

أمثلة كثيرة عن أساتذة وظفوا السوشيال ميديا، بالطريقة الصحيحة، من أجل الترويج لمادة الرياضيات ولدروسهم، بما يتماشى مع العصر. الأستاذ الشاب، بوخالفة عادل، يملك في صفحته على فايسبوك أكثر من 100 ألف مسلجل، يتابعون فيديوهاته يوميا، ويضع في جداره التمارين بحلولها، ويشبجع التلاميذ على الدراسية، خاصة تلاميذ البكالوريا.. وفلسفته في التعليم، كما كتبها على جدار صفحته: "هدفي، تبسيط مادة الرياضيات لكل

الأستاذ كساسى محمد، أستاذ رياضيات شاب، ملهم للتلاميذ، إذ يتابعه نحو 35 ألف طالب على فايسبوك وتيك توك، و100 ألف على أنستغرام. أما حسابه على اليوتيوب، فلا يقل عدد مشاهديه عن 118 ألف. وسر متابعته، يكمن في طريقته في الشيرح والفهم، وأيضا دوراته القوية في مادته، وكذلك مداخلاته في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة.

مرسى... أستاذ بدرجة مؤثر

صنع الأستاذ، مرسى عبد الغنى، حالة خاصة على سوشيال ميدياً، إذ يمتلك قاعدة متابعين لا بأس بها في الفايسبوك، بأكثر من49 ألف متابع. أما على أنستغرام، فهو بمثابة المشاهير، بأكثر من 300 ألف معجب.. في تيك توك، قد يكون الأستاذ مرسى الأكثر متابعة بين كل الأساتذة مجتمعين.. فحسابه على تيك توك، يتابعه أكثر من 488 ألف شخص و6.2 ملايين

ويعتمد الأستاذ مرسي على ستايل خاص في التدريس، يـواكب تطلعات الـطـلاب في تعلم هذه المادة الأساسية، خاصة للأقسام الرياضية والعلمية. كما تمتاز دروسه بالعفوية وروح الدعابة، للتخلص من التوتر والخوف من الإخفاق. وقد شارك الأستاذ في إحدى حلقات برنامج "خلونا بوزيتيف"، الذي يبث على قناة "الشروق". وقد قص مشواره، بأنه بدأ يدرس

في سن العشرين. كما يفتخر بأن نسبة نجاح طلابه تقترب إلى 98 بالمئة.

قائمة الأساتذة البارزين في السوشيال ميديا طويلة، مثل الأستاذ خليل إبراهيم، الذي يسير صفحة لتعليم الرياضيات، الهدف منها بناء منطق رياضي قوى، وتوظيفه لتطوير قدراتك الرياضية والعقلية، من أجل تحصيل علمي أفضل. وكذلك الأستاذ زهير خساني، الذي يملك صفحة عامرة بـ 21 ألف متابع ومعجب. ولم يتوقف عمل الأساتذة عند هذا الحد، بل هناك من أطلق تطبيقا خاصا بالرياضيات، مثل الأستاذ بوقطوف عبد الحميد، الذي أطلق تطبيق عجيسى للرياضيات. الأستاذبوقطوف يتابعه أكثر من 34 ألفا على فايسبوك.

معلمون دخلوا المنصات والشبكات، متسلحين بالعلم والمعرفة، يواجهون الرداءة في التعليم بطرق حديثة، وليكونوا همزة وصل بين الطالب والمادة الصعبة.. فبهذه الصفحات، نفتخر، وبهؤلاء الأساتذة الشباب الميزين نقتدى.



حال المرأة في عيدها:

نساء أصبحن طرفا مؤثرا وأخريات لا يعرفن هذا اليوم

قبل الحديث عن واقع المرأة في عيدها، وما يميزه من تكريمات واهتمامات، سواء في منصب عملها في مُختلف المجالات، أم في بيتها من طرف زوجها، نرید من خلال هذا الموضوع، أن نعرج على حالها في الأزمنة البعيدة، وكيف كانت تعیش، بل وما زالت إلى حد الساعة، في الكثير من المناطق، المعزولة التي لا تشهد هذه الأحداث ولا المناسبات، فليست کل امرأة محظوظة، إن صح التعبير.. ليس في هذا اليوم فحُسب، بل في جميع أيامها.

لا يمكن أن تجتمع كل الآراء، على أن المرأة تعيش نفس الوضعية، في كل شبر من هذا الوطن.. وهو أمر مستحيل، سواء في الماضي أم في عصرنا الحالي. وهذا، يرجع في الأساس المرأة في المدن الكبرى ليس هو ما تعيشه المرأة في المدن الكبرى ليس هو ما تعيشه المرأة في المدن والماشر. لذا، بقيت الكثير منهن في اللامية. فلو تسأل الكثير منهن، في يومنا هذا، الأمية. فلو تسأل الكثير منهن، في يومنا هذا، عن هذا العيد، تجد أن الكثير منهن يجهله تماما. كانت هذه حالهن في الماضي، ولا تزال بين الحاضر والماضي، للمرأة، فلن نجد اختلافا بين الحاضر والماضي، للمرأة، فلن نجد اختلافا

بيرر. ففي الوقت الـذي تتمتع فيه المـرأة في المدن الكبرى، بتسمهيلات الحياة، نظرا إلى التطور المشمهود في كل المجلات، نجد العكس تماما، في العديد من المناطق النائية، التي لا تزال فيها المرأة تحمل الحطب، وتتبع الأغنام والأبقار، إلى الغايات والحيال، والأمثلة



المجالات، إلاأن العزلة، نهشت، إن صح التعبير،

أعمارهن. ومن يرَ بالعكس، يجب أن يزور

هذه المناطق، التي تتوسد الجبال والغابات في هذا العيد، الذي جعل للاهتمام وتكريم المرأة،

ليعرف حقيقتها عن قرب، وهل حقا يعشن هذا اليوم بتفاصيل التكريم أو تفاصيل أخرى،

مختلفة تماما عن الحياة اليومية والروتينية،

التى لم ولن تختلف منذ زمن بعيد، في حضرة

الفقر والبعد عن نقاط التحضر، لعدة اعتبارات،

إذا كانت المرأة في المدن الكبرى، قد تدرجت في الحياة، وأصبحت طرفا مؤثرا في المجتمع، بين

الأمس واليوم، فإن هذا لا ينطبق تماما على

المرأة المعزولة في المناطق النائية، التي تحاصرها العادات والتقاليد من جهة، ومن جهة أخرى،

الظروف المحيطة بها، التي جعلت منها امرأة

مكافحة في الحياة، لكن،

لايمكن ذكرها ولاحصرها في هذا المقام.

•أزواج

الندية بين الزوجين نعش السكينة والراحة النفسية

يدخل الكثير من الأزواج غمار الحياة الزوجية، مُتحفزين ومستعدين لخوض حرب ضروس، قصد إخضاع الأخر وترويضه. وهذا، ما قد يُقابل بمعاملة بالمثل من طرفه، ما قد ينتهي بالاثنين إلى السقوط في براثن الندية، التي يعتبرها الخبراء نعش العلاقات الزوجية ومهد الطلاق العاطفي والنكد الزوجي.

عناد وتحدّ وانتقام

نقصد بالندية في العلاقة الزوجية العناد

والمعاملة بالمثل بين الزوجين، وردالصاع صاعين، ووقوف كلا الطرفين ندا لند لبعضهما، مع عدم التنازل عند حصول أي خصام بينهما. الأمر الذي يُغرقهما في وابل من المشاحنات المستمرة، والنكد الدائم وعدم السكينة النفسية. وغالبا، ما تُتهم الزوجة بهذه الصفة المقوضة لدعائم العلاقة الزوجية، بحكم أن الدين والعرف جعلا القوامة للزوج. وبالتالي، لابد للزوجة من أن تتنازل أحيانا ولا تتمسك بموقفها، ولا تضع رأسها برأس شريك حياتها، لتسيرمركب الــزواج ولا تهوي إلى الحضيض، مثلماحدث لزيجة السيد عبد الجليل، الذي كان متزوجا من

ابنة عمه، التي

أحبها حبا عظيما.

ولكن الحياة معها،

كما يقول: "كانت

أشبه بالعذاب، إذ كانت لا تعرف الحدود الفاصلة بين سلطاتي كرجل قيّم على الأسرة، وبين حقوقها وواجباتها كزوجة طائعة لينة، لتضع رأسها برأسي في كل شأن يخص أسرتنا أو علاقتنا. الأمر الذي انتهى بتطليقي لها ثلاث مرات متتالية. فأصبحت بذلك بائنا بينونة كبرى، استحال معها رجوعنا إلى بعض، رغم حبنا الكبير وأطفالنا الخمسة."

لا تكن يابسا فتكسر

ونفس المعاناة، عاشها رضا، في بدايات حياته الزوجية، حيث كانت زوجته تُعاشره بمبدإ العين بالعين والسن بالسن والبادئ أظلم، فتجعل نفسها ندا له، سواء تعلق الأمر باتخاذ القرارات أم نمط العيش أم حتى حين الخصام بينهما، الذي كان يطول لأسابيع كثيرة، بحكم أنه هو الآخر كان، كما يقول: "أعاندها وأقف ندا لها، مخافة أن تغلبني وتستقوي عليّ. واستمرت الحال كذلك، إلى أن وقعت حاملا وساءت حالتها النفسية وزادعنادها، إلى درجة قيامهاذات خلاف ليننا بالذهاب عند أهلها، حيث مكثت تنتظر بيننا بالذهاب عند أهلها، حيث الخضوع لها. واستمرت الحال كذلك لسبعة نهابي الواستمرت الحال كذلك لسبعة

أشهر كاملة، وضعت خلالها

طفلنا الأول.

فحينها فقط، لان قلبي وأدركت حجم عنادي، وأنه لم يكن من الفروض أن أقف ندا لها، وهي في أقسى وأضعف حالاتها النفسية والصحية. ومن يومها فهمنا معنى ألا يكون الواحد منا متصلب الرأي في الزواج، حتى لا يُكسر أو يُحطم روابط ذلك الميثاق الغليظ."

من لان طبعه وجبت محبته

يؤكد خبراء العلاقات الزوجية أن الندية وما ينجر عنها من عناد ومعاندة، قد تكون بمثابة النعش الذي يُحمل فيه جثمان العلاقة الزوجية المتهالكة. لهذا، هم ينصحون بالكثير من الليونة والمرونة في تعامل الزوجين مع بعضهما. فالمعاشرة الزوجية تقتضي الأخذ بمبدا أبي الدرداء - رضي فرضّني، وإذا رأيتك غضبى رضيتك، وإلا لم نصطحب". وبالتالي، من الحكمة أن يستعيض نصطحب". وبالتالي، من الحكمة أن يستعيض لزوجها بحقه في طاعة أمره، الذي ورد في قولهتالي: "وللرجال عليهن درجة".

تحريض المرأة خرّب الأسرة

يرى الشيخ شمس الديس الجزائري بأنه: "لما يتخنث الرجل، يتحول إلىندللمرأة، وعندما تسىتر جل الــــر أة، تتحول إلى ند لزوجها. والإسلام يريد للرجل أنيكون رجلا، وللمرأة أن تكون امرأة. فطاعة المرأة لزوجهافي غير معصية اللَّه-تعالى- لا تسمى خضوعا ومذلة بين الزوجين. وعمل الرجل وإنفاقه على زوجته وأطفاله لا يسمى خضوعا للزوجة، بل هو من جملة واجباته الشرعية. وحينما نتعامل بالإسلام، نتجاوز كل تلك العقبات، لكن تحريض المرأة على زوجها، هو الـذي خرّب الأسرة."

للحريصين على تخزين عولة الصيام

كيف تتسوق بطريقة ذكية قبل رمضان؟

لمحابهة ندرة وغلاء المواد الفذائية المختلفة في رمضان، ابتكر الجزائريون عدّة أنماط سلوكية جديدة، كالتسوق قبل حلول الشَّهر الفضيل واقتناء وتخزين ما يُعرف بعولة رمضان، التي اختلفت مكوناتها وكمياتها عمّا عهدناه قديما من أجدادنا. فأصبح بعض الجزائريين يخصصون ثلاجات ومجمدات إضافية لتخزين مؤونة شهر الصيام بأكمله، لفاية كسب المال والجهد والوقت بعد حلوله.

من عولة إلى مخزون

لطالما دأبت العائلات الجزائرية على تحضير عولة أو مؤونة الصيام استعدادا لاستقبال رمضان، التي كانت تقتصر في ما مضى على إعداد بعض المنتجات الغذائية، كالتوابل التي وذكى وتوفيري: تطحن يدويا بالمنزل، وتقطير ماء الورد، وتجفيف بعض الفواكه.. ولكن، في السنوات الأخيرة، ومع ندرة وارتفاع أسعار أغلب المواد الغذائية في رمضان، تحولت عولة رمضان إلى مخزون كامل stock، مثلما صارت تفعله السيدة نصيرة، التي اقتنت ثلاجة مجمدة إضافية، تضع فيها، كما تقول: "المخزون الذي أشتريه من خضر كالجزر والكوسية، ولحوم وأسيماك، ومواد معلبة وكل ما يمكن تجميده وحفظه قبل شهر أو أكثر من حلول رمضان.

> وهذا، احتياطا للزيادات المرتقبة في الأسعار، الأمر الذي يجعلني أوفر الكثير من المال. "ونفس السلوك، تنتهجه السيدة حميدة، ولكن لحكمة أخرى، فهي كما تقول: "امرأة عاملة، ولا أجد الوقت والجهد الكافييين للتسيوق في رمضان. لهذا، فأنا أتسوق قبل حلوله بأكثر من شهر، وأخزن أغلب <mark>ما أحتاجه لمائدة الصيام.</mark>'

احذروا الإخلال بالسوق

من جهته، يرى الأستاذ مصطفى زبدى، رئيس جمعية حماية المستهلك، بأن ظاهرة تخزين مؤونة رمضان زادانتشارها في السنوات الأخيرة، خاصة كما يضيف: "بالنسبة إلى بعض المنتجات التي يمكن تخزينها وتجميدها، حتى إن الأمر وصل ببعض ا<mark>لعائلات إلى شراء</mark> الليمون بكميات كبيرة وعصره ووضعه في أكياس وتجميده لرمضان.

وطبعا، هذا التصرف مقبول إذا كان المنتج فائضا ولا يؤثر على استقرار السبوق. أما اقتناء المنتجات واسعة الاستهلاك، التي تعرف إقبالا وطلبا من طرف المواطنين، فهذا مرفوض، لأنه يزيد من اختلال السوق."

نصائح لتسوق آمن وذكى

وإن كان ولابد من التسوق لرمضان قبل حلوله بأشهر أو أسابيع أو أيام، فإن الأخصائيين ينصحون بما يلي، للاستمتاع بتسوق آمن

•اكتبى قائمة الأكلات التي تنوين طبخها في رمضان، ليسمهل عليك تحديد المكونات الغذائية التي تحتاجينها لطبخها. فلا تقتني سلعا بطريقة عشوائية ثم ينتهي بك الأمر إلى عدم استعمالها.

• لا تتسوقى وأنت جائعة، فهذا قد يدفعك إلى

اقتناء المزيد من السلع التي تفيض عن حاجتك. -لا تتسوقي في يوم واحد فقط، أي لا تشبري كل حاجياتكُ دَفعة واحدة، وإنما تسوقي على عدة مرات، لتكوني في أريحية لاختيار الأفضل والأرخص.

•ضعى ميزانية مضبوطة، بتحديد المبلغ الذي ستنفقينه في كل عملية تسوق، ولا تحيدي

•اختارى المتاجر والأسواق التي تقدم عروضا ترويجية وتخفيضات مغرية.

•ركزى جيدا في تواريخ إنتاج وانتهاء صلاحية السلع التي تشترينها، خاصة وأنك ستقومين بدورك بتخزينها لرمضان. وبالتالي، إن لم تنتبهي إلى ذلك، فستنتهى صلاحيتها قبل استهلاكها.

• تأكدى من أن اللحوم والأجبان والمنتجات المعلبة محفوظة جيدا في المحل الذي تشترين منه. فالطريقة الخاطئة لتخزين وحفظ المتجر للأغذية، يمكن أن تعرضها للتلف والفساد السريع، عندما تضعينها في ثلاجتك.

•احرصى على مقارنة الأسعار بين مختلف المحلات واختاري العروض الأكثر توفيرا.

•انتقى الأغذية الصحية بطيئة الهضم، التي تزيد الإحساس بالشبع في رمضان، مثل المعكرونة المسنوعة من القمح الكامل والأرز البني والشوفان.

•تخلصي من عادة التعلق بالعلامات التجارية وبأسعار أقل.



وكثيرا ما يصبن في التقبض على زبونة، خاصة

ممن يوفرن خدمة التوصيل.. تقول أسماء من

البليدة. وهي صاحبة مجموعة فايسبوكية لتبادل الأواني، تضم أزيد من 20 ألف سيدة: "إنهن يدركن جيدا وجود زبونات لا يهمهن

السعر، بقدر ما يهمن إيجاد قطع تكمل أطقمهن الناقصة، أو مصادفة موديل كن مهتمات به ولم يجدنه فى المحلات.. مجموعتى بقدر ما وفرت

فرصا لنسباء قليلات الدخل وسنمحت لهن بملء رفوفهن بميزانية بسيطة وتوفير المال.

تحف وأثريات تقايض بالبلاستيك والزجاج الصيني

عندما تلج إلى هـذا الـنـوع مـن المجموعات المخصصة للبيع والشراء والتبادل أنت لا تعرف

ما هو نوع الأشـخاص الموجود هناك، ولكن نوع

قطعهم المعروضة قد يكون لديك فكرة بوجود

أشخاص يعشقون التجديد والعصرنة ولا

تهمهم أي قيمة معنوية للأغراض المادية، حيث

كثيرا ما تقابل منشبورا يعرض أواني نحاسية

ضاربة في القدم، ساعات، ديكورات وحتى أثاثا

منحوتا من الـزان الأصلى، يطلب أصحابها

التبديل بأطقم أو قطع أوان في الحقيقة لا يمكن

مقارنة قيمتها المادية ولا المعنوية، ولتحرى التحف

والتراث هناك، نصيب وافر من الرزق

كذلك، حيث يقومون باقتنائها

بقدر ماأرى فيها الاستغلال والتطاول".

سوق الأواني والديكورات المستعملة يتحدى ارتفاع الأسعار

نساء يتسوقن على فايسبوك، بيع وشراء وتبادل إعدادا لرمضان

مع اقْتراب شهر رمضان، ترتفع حمى ربات البيت المهوسات بالديكور وأطقم الأواني، وتتحرك غريزتهن الأنثوية في التجديد والتفيير، حتى اللواتي ليس لهن مداخيل مالية ولا ميزانية تسمح بذلك، قد ابتكرن لهن طرقا عصرية للحصول على قطع أثاث وأوان وديكورات تعتبر جديدة بالنسبة اليهن، لكنها ليست كذلك لدى أصحابها في أغلب الأحيان.

> ربمايتساءل الكثير من الرجال عن سر التجديد في منازلهم، ومن أين تحصل زوجاتهم على أوان جديدة في كل مرة، ثم أين هي القديمة منها، فالزوجة لا تخرج للتسوق ولا تجوب المحلات.

فرص نادرة يتزاحمن حولها

في أسواق الفايسبوك، أو لنقل في مجموعات الفايسبوك، يمكن أن تقابل الواحدة منهن فرصا نادرة جدا، وصفقات ثمينة، لا يمكن أن تحلم بها في محلات الأواني الفاخرة.. فهي في الأصل تتحاشى دخولها، لأن أسعارها جنونية، خاصة في ظل وقف استيراد الأواني وما إليها. فقد تعرض سيدة طقما فيكتوريا راقيا للبيع بثمن رمزي. لأنها قد سئمت من رؤيته على الرفوف لسنوات طويلة، قيمته الأصلية في الوقت الحالي تقدر بالللايين. فيما قد تبيع أخرى قطعا نحاسية

يدوية تصنف ضمن الحرف العريقة الدقيقة، تحاول التخلص منها باًى ثمن، لأنها لا تمتلك الوقت الكافى للاهتمام بها وتنظيفها وتلميعها كل فترة حتى تحافظ على جمالها، هناك على الفايسبوك يحدث المزاد، تشعر وأنت تقرأ تعليقات النسباء كأنهن في سوق يتزاحمن حول سلعة ترغب كل واحدة في الطفر بها قبل الأخرى، كما تفتح هذه المجموعات أبوابا لم تكن موجودة قبل زمـن قصير،

أين بات بإمكان ربة البيت عرض الصحون والأطباق التي اقتنتها في رمضان السابق لتبادلها من طقم سيدة أخرى قد استعملته كذلك، ومن هنا يصبح لكليهما طقم جديد، دون دفع دينار واحد، كما قد تبيع أخرى مجموعة فناجين أو مزهرية أو أي غرض منزلي، اكتشفت أنها في غنى عن استعماله لتقوم بشراء أغراض أخرى من المجموعة ذاتها. وقد تختصر الطريق، وتكتب على منشورها مثلا: طقم فناجين للتبادل بزربية أو كاظم قهوة..

أسعار تنافس المحلات.. من التوفير إلى الا<u>ستغلال</u>



• شخصية العدد







حنين للمسرح والجمهور وللتجربة..

المؤكد أن الكثير من الذكريات تحملها اليوم داليا من عمق كواليس تجربتها ببرنامج "أراب غوت تالنت".. منها وقوفها على المسرح، تصفيق وحماس الجمهور، التسابقين الذين شاركوها حلم الغناء وصولا إلى لجنة التحكيم التي ضمّت شمس الأغنية اللبنانية نجوى كرم وأحمد حلمي وناصر القصبي وعلي جابر؟.. هذا الحنين للمسرح وللجمهور وللتجربة في حد ذاتها جعل داليا تفتش على فرص أخرى لإثبات ذاتها فنيا.. من هنا جاءت وولدت فكرة الديو الناجح الذي جمعها مع الفنان التركي Barış Türkkal في أغنية باللغة التركية، والتي من أجلها أخذت داليا دروسا مكثفة في تعلم اللغة التركية.

أحلام بلا سقف !!

لا تتوقف أحلام داليا عند سقف معين!!.. فجاء افتتاحها لحفل الفنانة اليسا في قاعة "الأولبياد" العريقة بمثابة محطة مهمة في مشوار فنانة صاعدة بخطوات ثابتة.. هو أكيد ليس نفس المسرح وليس نفس الجمهور، فهنا نحن بصدد الحديث عن قاعة ومسرح عريق وقفت عليه كوكب الشرق أم كلثوم، أميرة الطرب العربي وردة الجزائرية، ملك أغنية الراي الشاب خالد وغيرهم من عمالقة الفن، لكن المؤكد أن مسرح "الأولمبياد" يظل حدث كبير في مشوار داليا الفني.

أحببت الموسيقى وأنا ببطن أمي..

تقول داليا شيح في أحد مقابلاتها الصحفية أنها عشقت الموسيقى وهي ببطن والدتها: "عشقي للموسيقى بدأ ينمو حتى قبل أن أولد وأخرج لهذه الدنيا، فعندما كانت أختي الكبرى تضع السماعات على بطن والدتي وهي حامل بي كنت أتحرك.. إلى هذه الدرجة كنت أعشق الموسيقى ومتيمة بها". وفي سؤال آخر تجيب عليه داليا: لو خيروك بين منال حدلي، ياسمين عمّاري وسعاد ماسي من الأقرب إليك لتسجيلين معها ديو؟ تقول داليا: "أحبهن ثلاثتهن.. لكل فنانة بصمة وخامة صوت مختلفة.. كل فنانة من مدرسة غير مدرسة الأخرى".

الشاب خالا ونانسي عجرم الأفضل..

عن الفنان العربي الذي تتمنى أن يجمعها به ديو غنائي، تقول داليا بأحد مقابلاتها أنها تتمنى أن تغني مع الفنان الجزائري العالمي الشاب خالد، كما تمنت أن تغني مع الفنانة اللبنانية نانسي عجرم.. وعن التوفيق بين الدراسة والفن تؤكد داليا إن الأمر كان صعب جدا بالنسبة لها في البداية، لكنها تلقت مساندة كبيرة من طرف عائلتها.. فنجحت بذلك في التوفيق بين المجالين. أما عن طموحها من غير الغناء.. تقول داليا شيح: "لا أتخيل نفسي بعيدة عن مجال الغناء.. كيف يحدث ذلك وأنا أتنفس غناءا".

++ شماد ماسی، منال حدلي پاسمین عِمّاري من أحب الأصوات لديها..

++ تلقت داليا مساندة كسرة من طرف عائلتها الأمر الذي جملها تنجح في التوفيف بين مجال الفن والدراسة..



بسرعة مع داليا شيح•

شعور جميل أن يخشى الكل منافستى!

- •عند مشاركتي في "أراب غوت تالنت"، كان سلاحي هو ثقتي بنفسي فهي من أبعدت عنَّى القُلْق وَالتوتر إلى حدّ ما، لذا كنت مرتاحَّة وقدَّمتْ خلال المَّنافسات أفضل ما لديّ كي أثبت لنفسي وللجمهور واللجنة أني موهبة تستحق التأهل.
- •شعور جميل أن يقدّر الناس موهبتي ويخشى الكل منافستي. شخصيا أنا تنافسني المواهب الفنائية الحقيقية وأن أسعى لتقديم الأفضل دائما.
 - •بالتأكيد سأغنى باللغة العربية، لكنى أفضّل البقاء في "ستايلي" الخاص، وهو أغنىات الـ Blues.
- •نقطة القوّة لديّ هو ما قاله لى والدي لتقديم أفضل ما لديّ على المسرح وهي كلمة Desire، وقصد بها أن أقاتل من أجل إبراز قدراتي والتفوّق على نفسي.



•ឈ្យ៉ាណ្

- داليا شيح مُغنية ومؤلفة أغاني جزائرية من مواليد 16 دیسمبر1997م بمدينة شرشال التابعة لولاية تيبازة، عُرفت بعد مشاركتها بالموسم الثاني لبرنامج "أراب غوت تالنت" سنة 2012 ووصلت للنهائي، حاصدة المرتبة
- حازت داليا في بداياتها الفنية الأولى علّى لقب أحسن صوت نسائي عن جمعية "الراشدية" في مِهرجان "الصنعة" الذَّي أقيم سنة 2011 بالجزائر العاصمة.
- •درست داليا الموسيقي في المنزل منذ الصفر، حيث كأنت تتلقى دروسا خاصة، إلى أن انخرطت إلى جمعية الراشدية" للموسيقي الأندلسية لمدينة شرشال، حيث كانت تجيد العزف على الألات الموسيقية الإيقاعية والوترية على غرار العود والقانون وا لجيثارة والبيانو.
 - •في 2012، شاركت داليا في برنامج "أراب غوّت تالنت2" ولفتت الأنظار خلال تجارب الأداء بأغنية .."Duffy"J "mercy"
- في سنة 2015، شاركت دالیا فی برنامج "ذا فويس" فرنسا، حيث أدت في المرحلة "Russian Roulette"الأولى لريانا، ليتم قبولها في فريق ميڪا.

• زووم

هل ننفق المال لشراء أسلحة تفتك يعقول أينائنا؟

أصبح لاعتماد على أصناف من الألعاب لتنمية ذكاء وتركيز أبنائنا أمرا شائعا جداً، خاصة وأن الخبراء لا ينفكون عن نصح الأولياء بالاستثمار في هذه الوسائل، التي باتت موجودة بوفرة. إلى هنا، الأمر طبيعي وينبئ عن وعي تطور في سبل التربية والتعليم، لكن الانتشار الواسع وإغراق السوق بهذه المنتجات قد خلق فوضى حقيقية، جعلت الأولياء بدلا من شراء أغراض نافعة ينفقون الملايين لاقتناء أسلحة تفتك بعقول وسلوك أبنائهم.

كىف استوطنتنا ألعاب الذكاء والتركيز

يعتقد الناس أن ألعاب التركيز وتحسين الذاكرة، هي وألعاب الذكاء قدنشات حديثامع ما يسمى بالتربية الإيجابية وأنظمة المنتيسوري وغيرها، لكن في الواقع، تاريخ هذا النوع من الألعاب يعود إلى نحو ثلاثة آلاف سنة خلت، حين ابتكر بعض المعالجين بالطب الصيني التقليدي في بلدة صغيرة تدعى باودينغ، لعبة مميزة تم تسميتها "كرات باودينغ"، أو كما اشتهرت باسم " كرات الاسترخاء". وهما كرتان صغيرتان يمكن حملهما بواسطة يد واحدة، عندما يقوم الفرد بدحر جتهما على راحة اليد تتغير مواضعهما باستمرار، وتقود الخبرة في ممارسة اللعبة إلى تعود اليد التعامل مع الكرتين، من دون أن تلمس إحداهما الأخرى. ترتبط تلك الحركة تلقائيا بتحسين وظائف المخ في أثناء تمرين عضلات اليد، كما تساعد في إزالة التوتر والضغط، والوصول إلى استرخاء الأعصاب. من هنا، بدأ تصميم ألعاب موجهة خصيصا للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.

بيع الألعاب، وتحدثت إلى أصحابها، لمعرفة ما هي الأكثر طلبا، وهل هي بتلك الفاعلية التي يروج لها.. قاسم، يمتلك متجرا في قلب مدينة البليدة، بالموازاة مع متجر إلكتروني يبيع ألعاب الذكاء، ويقوم بتوزيعها عبر الولايات، يقول: "أصبح الأولياء مستعدين لشراء ألعاب مرتفعة الثمن لاعتقادهم أنها ترفع نسبة الذكاء، وتجعل أبناءهم خارقين، ويتهافتون على شراء أى صنف جديد يصادفونه عبر الإنترنت مهما كان ثمنه، لقد بلغ الحد ببعض الزبونات طلب ألعاب بالتقسيط، حتى يختصروا طريق تطور أبنائهم، رغم أن ميزانيتهم لا تسمح". الصادم في الأمر، أن السيد قاسم عندما يسأل بعض الأولياء إن كانت مقتنياتهم مفيدة لأبنائهم، يجيب الأغلبية بأنها جعلت

غير السليمة لنتائج الألعاب،

الصدد، ينصح

وإنما هو دليل عكسى.وفي هذا

الترفيهية والتعليمية وتنوعت أصنافها وأشكالها الأخصائية النفسية والأرطفونية، الدكتورة الأطفال أكثر هدوءا، وصمتا.. وهذا، بحسب مختصين من العلامات

أنه صار أنفع من السابق، رغم كل الحملات الإعلانية التجارية، على العكس تماما، فقد غزت السوق ألعاب لا تحمل أى وظيفة تعليمية، ولا هي موجهة لتنمية الذكاء كما يـروج لها، وبأسعار مرتفعة جداتتراوح مابين 3500 دجإلى ثلاثين ألفاأو أكثر، عندمانجرى دراسات حولها، ويتم ملاحظة نشاط الطفلعندوبعد استعماله، يتبين أنها تشتت انتباهه أكثر، وقدتؤدىبه إلى العزلة والانقطاع التامعن عالمه، لكونها

تتطلب منه

نشاطا ذهنيا قويا، للتركيز مع مبدئها في الـتركـيـب أو التفكيك".

مختصون بوقف السلوك العشوائي في شراء الألعاب، والتحرى جيدا حول كل غرض نقدمه لاستعمال طفل دون 16 سنة، وعدم الانسياق خلف التصاميم الجديدة والألوان الملفتة، خاصة من أجل الأطفال الذين يعانون من مشاكل في النطق، أو فرط في الحركة، أو تأخر في الذكاء والتركيز.. فقد تعمل هذه الألعاب على تأزيم

ألعاب لتشتيت الانتباه وأخرى

تسبب العزلة

تعد صناعة وتجارة ألعاب الصغار من المشاريع

المربحة في عصرنا، خاصة وقد اقتحم المجال أرطفونيون وأخصائيون نفسيون وخبراء

في المجال، فقد ارتفعت قيمة هذه الوسائل

واستعمالاتها، حتى باتت لا تحصى، ولم يعد

الأولياء يفرقون بين النافعة من الضارة.. تقول

شفاء بوداح: "إن ميدان صناعة الألعاب أصبح

واسعاً أكثر من أي وقت مضي. وهذا، لا يعني

مشاكلهم أكثر.

للأولياء.. احذروا هذه المؤشرات

الشروق العربي، خرجت في جولة إلى بعض محلات





ترتيب الطفل بين إخوته

هل سیؤثر علی مستقبله وشخصیته؟

هل شعرت يوما بأنك محظوظ أو محقور، بسبب ترتيبك بين إخوتك؟ وبأن رقمك الولادي يمنحك أو يحرمك امتيازات عديدة، وبأنك سعيد أو تعيس جراء ذلك؟ إذا كانت حالك كذلك، فإحساسك في محله، وأنت لا تتوهم. فالكثير من الدراسات، أثبتت أن ترتيب الطفل في عائلته يؤثر على التنشئة التربوية والاجتماعية، التي يتلقاها من والديه. ويُحدد بشكل كبير طريقة تعاملهما معه. الأمر الذي يؤثر على نفسيته وحياته ومستقبله في ما بعد.

البكر مُبجل والأصغر مُدلّل والأوسط مُهمل

الترتيب الولادي Birth-order هو ترتيب ولادة الطفل في العائلة، أي البكر ثم الثاني ثم الذي يليه، وصولا إلى الأصغر. ولطالما نبهت الكثير من الدراسات إلى مدى تأثيره على نفسية الطفل

ومستقبله، رغم دحض دراسات أخرى لذلك التأثير ونفيها له. فلقد أكد الطبيب النفسى، كيفين ليمان، في كتابه ترتيب الـولادة، أن: "الاختلافات الشخصية بين الأشقاء، سببها ترتيب الميلاد، وكيف يتعامل الآباء مع أطفالهم بشكل مختلف، بناء على ما إذا كانوا الأكبر أو الأوسط أو الأصغر أو الطفل الوحيد." وهذا، ما يشرحه الأستاذ عمار مايدة، إمام خطيب، ومختص في علم النفس التربوي والعلاقات الزوجية، حيث يقول: "فعلا، الفرق في تربية الأطفال وارد جدا، بحسب ترتيب ولادتهم، لأن لكل واحد من أطفالنا خصوصية تميزه، بحسب ذلك. فالبكر غالبا ما يحظى برعاية كبيرة من أهله، فينشأ ناضجا، قياديا ومسؤولا. أما الأوسيط، فربما سيشعر بأنه "محڤور" بعض الشيء، خاصة وأنه غالبا ما يستعمل الأغراض التي تخلى عنها أخوه الأكبر، ويلبس ثيابه القديمة. أما الأصغر، فإنه آخر العنقود، وفي الأغلب، يتمتع بالدلال وحرية أكبر."

متلازمة الطفل الأوسط

وهذا الاختلاف في التربية بناء على الترتيب السولادي، قد يكون سببا في ظهور ما يسمى بمتلازمة الطفل الأوسط، وهي اضطراب قد يصيب الابن الأوسط في ترتيب إخوته، نتيجة شعوره بالإهمال من طرف والديه، بالقارنة مع الاهتمام الذي يحظى به الابن البكر، والدلال الذي ينعم به الابن البكر، والدلال الذي ينعم به الابن البكر، والدلال

الأمر الذي قديجعله عرضة للكثير من الأعراض النفسية السيئة، والمساكل السلوكية العويصة، التي قد تعصف بمستقبله. فنتيجة

اهتمام الآباء الشديد بتفاصيل حياة الطفل البكر، باعتباره أول فرحة، وتدليلهم للطفل الأصغر، لكونه آخر العنقود، يُهملون الابن الأوسيط. الأمر الذي قد يدفعه إلى التمرد لإثبات وجوده، أو الانفصال عن الوسط الأسرى، والميل إلى تشكيل علاقات اجتماعية متماسكة مع أشبخاص من غير عائلته، التي قد يشبعر فيها بالاستبعاد والنبذ والعزلة، ما قد يفقده ثقته في نفسه ويُصيبه بالغيرة والحقد على إخوته والخجل والانطواء.. وقد يُدخله في دوامة من الصراع والضياع لإثبات وجوده، وليكون مرئيا. ولكن الثير في ذلك، أن الابن الأوسط قد يصنع من الليمونة الحامضة شرابا صائغا، فيجتهد أكثر لإثبات وجوده، إذ أثبتت الدراسات، كما يضيف الأستاذ عمار مايدة: "أن أكثر من 70 بالمئة من الشخصيات القيادية في العالم كانوا الأواسط في ترتيب إخوتهم."

اعدلوا حتى في الرعاية والمعاملة

وبناء على ما سبق، تظهر أهمية العدل بين الأبناء، التي حثنا عليها ديننا الحنيف. فرسولنا الكريم- صلى الله عليه وسلم- نبّه إلى العدل بين الأبناء، حتى في التقبيل وفي العطاء، أي كما ينصح الإمام عمار مايدة: "على الآباء أن تكون لديهم مهارة العدل بين أولادهم، في العطاء المادي والمعنوي، دون أن يشعروهم بأن أحدهم مفضل أو مهمل، مع منحهم القدر ذاته من الإشباع العاطفي، وإشعارهم بالأمان، ومنحهم هامش حرية مناسبا، وحبهم جميعا دون تفضيل بينهم."





احتفال للتذكير بفوائد النوم الجيد

اليوم العالمي للنوم، هو حدث سنوي، يُنظم في الجمعة الثالثة من شهر مارس، منذ 2008 من طرف الرابطة العالمية للنوم WASM)). والغاية من هذا الاحتفال، التنبيه إلى فوائد النوم الجيد والصحى، والتحذير من مشاكل وأضرار اضطراباته على صحة الإنسيان وحياته الاجتماعية. فإذا كنت تريد أن تعيش حياة طويلة وصحية، كما يقول خبير النوم، ماثيو ووكر، فعليك الاستثمار في النوم الجيد. فخلاله، تحدث الكثير من التغيرات والوظائف العضوية الهامة للجسم، من إعادة بناء أنسبجته وإفراز هرمونات مختلفة.

وتحصل الكثير من الأعضاء على الراحة كالقلب والدماغ. وبالتالي، هو ليس رفاهية، كما يظن البعض وإنماضرورة، وقديدفع الحرمان الطويل منه إلى الانتحار أو الموت.

الحرمان من النوم يعادل تناول الخمور

لقد أثبتت الكثير من الأبحاث العلمية أن قلة النوم تؤثر على عقولنا وأجسىادنا، وأن كل الأمراض التي تقتل الناس لها علاقة بقلة

فالحرمان المزمن منه يسبرّع الشيخوخة. ويسبب ضعف الذاكرة واضطراب الشخصية، وفي الرؤية، كالتي يصاب بها المخمورون. فالحرمان من النوم ليوم كامل يؤثر في الإنسان،

مثل تأثير جرعة كحول قدرها بروميل واحد .PROMILE

كما أثبت باحثون من شيكاغو أن النوم لأربع ساعات فقط يوميا، ولمدة أسبوع، قد أثر في استقلاب الهيدروكربونات ورفع مستويات الجلوكوز والكورتيزول في الدم. وهذا الاضطراب، يـؤدى إلى السمنة وزيـادة احتمالات الإصابة بداء السكرى وارتفاع ضغط الدم. ورغم هذا، مازال ذلك مجهولا عند أكثرية الجزائريين. مثلما تؤكده الدكتورة، حفيظة العطافي، أخصائية في طب النوم بمستشفى بير طرارية، التي تحذر من قلة النوم واضطراباته الناجمة عن الأمراض المتعلقة بأمراض النوم، كالشخير وانقطاع التنفس في أثنائه، أو الحركات اللاإرادية لدى النائم. فهذا، قد يؤدي إلى مشاكل وأمراض خطيرة، كانخفاض هرمون الغدة الدرقية، السكري، الضغط الدموي، خلل في الهرمونات التى تنظم الشهية، ما يؤدي إلى الشراهة في الْأَكل.. وبالتالي، السيمنة. أما عند الأطفال، فإن قلة النوم تؤدى إلى التدهور الدراسي والاضطرابات السلوكية ونقص التركيز وخلل في هرمون النمو."

خطر قلب الساعة البيولوجية في رمضان

ولحسن الحظ، تضيف الدكتورة العطافي: "أن الأطباء عندنا، صاروا على وعى بالعلاقة بين أمراض النوم واضطراباته وبين احتمال الإصابة بالكثير من الأمراض العضوية الأخرى، فصاروا

بناء على ذلك، وقبل معالجة المريض، يوجهونه إلى أخصائي في طب النوم لتشيخيص جودة وطبيعة نومه وعلاج مشاكل ذلك."

ولتزامن اليوم العالى للنوم لهذا العام، مع حلول شهر رمضان المبارك، الذي يحدث خلاله اختلال كبير في الساعة البيولوجية للكثير من الصائمين، الذين يسهرون ليلا وينامون نهارا، فإن محدثتنا تُحذر من أخطار ذلك، لأن قلب أو عكس الساعـة البيـولوجـيـة قـد يؤدى إلى اختلالات هرمونية، واضطرابات مزاجية، وتوقف النمو بالنسبة إلى الأطفال، وإلى غيرها من مشاكل اضطرابات

والمضحك المبكى في الموضوع، أن الكثير ممن يقلبون ساعتهم البيولوجية في رمضان، مقتنعون بأنهم يفعلون حسنا بذلك، لإيمانهم بأن نوم الصائم عبادة كما يقال، والظاهر أنهم فهموا هذا الأمر على غير مفهومه الصحيح، فنوم الصائم يكون عبادة، كما يوضح الشيخ شمس الدين الجزائري: "إذا نام في وقت النوم. أما النوم عن الصلاة والعمل فليس

نصائح تساعدك على النوم الجيد

ولكى تنعم بنوعية ومدة نوم جيدة وكافية، تنصح محدثتنا بمايلي:

•حاول ألا تؤوى إلى سريرك خلال الساعات الثلاث الأولى من تناول وجبة عشاء أو إفطار في رمضان، لأن المعدة المتلئة تبعد عنك النوم. كما أن تناول كوب من الحليب السياخن قبل النوم، قديجعلك تشعر بالنعاس.

•مارس بعض التمارين البدنية خلال النهار، حتى يتعب جسمك بالقدر الكافي، لدفعك إلى طلب الراحة في سرير مريح. وغالبا ما يفيد القيام بنزهة قصيرة على الأقدام في الهواء الطلق، لمدة ساعة تقريبا، قبل أن تؤوي إلى فراشك.

•قديساعدك الاستحمام بالماء الساخن قبل أن تؤوى إلى السرير على الاسترخاء والنوم. •لا تعمل وأنت في فراشك. وإذا كنت تميل إلى القراءة وأنت في السيرير، فلا تقرأ أي شيء يتعلق بعملك أو بمسائل أخرى قد تسبب لك الانزعاج.

•تجنب المنبهات قبل الخلود للنوم، كالقهوة والشباي وأي مشروب يحتوي على الكافيين. واحرص على تفادي التدخين قبل النوم بساعة، لأن النيكوتين يعتبر كذلك من المنبهات التي تسبب الأرق.

•تفاد النوم لفترة طويلة خلال النهار، لأنه يحدث اضطرابا في النوم خلال الليل.



الرجل وأصبحن رائدات

استطاعت المرأة اليوم، أن تجاري الرجل في الكثير من المجالات، فلم ترض بأن تبقى دائما في المرتبة الثانية بعد الرجل. لذا، سعت بكل الطرق والوسائل، لكي تقف جنبا إلى جنب مع الرجل، بل في بعض الأحيان، تجاوزته في الكثير من الميادين. وهذا، ما نقف عليه اليوم في مجتمعنا. وهي تواصل اجتهادها، إلى أن أصبحت العديد منهن رائدات في مناصب عملهن، يقدمن الإضافة في مجال اشتفالهن، فتجاوزن بذلك مقولة أو نظرية، الرجل أولى بهذه المهنة أو الوظيفة.

لم يأت هذا التحول من العدم، بل هو نتيجة حتمية للاجتهاد الذي تقدمه المرأة، وكذا الكثير من التضحيات، وهذا ما سمح لها بأن تتجاوز الرجل في العديد من الميادين، وأصبح هو اليوم، يأتي في المرتبة الثانية بعدها في العديد من المناصب، التي بقيت إلى زمن قريب خاصة بالرجل، ولا يمكن للمرأة أن تشاركه في هذه المهن.

وهذا، لعدة اعتبارات، سواء جسدية أم نفسية أم فروق اجتماعية، وغيرها مما كان المجتمع يحتكم إليه منذزمن بعيد.

المتتبع المسيرة المرأة في مجال العمل، يجد أنها تدرجت فيه بخطى ثابثة، منذ أن ولجت عالم الشغل، فلم تبق ساكنة في مكانها، بل اجتهدت في كل العلوم والمجالات، حتى أصبحت محور دوران إن صح التعبير، لا تتم الكثير من الأعمال من دونها، فقد تحولت من عنصر ثانوي إلى عنصر مهم ومؤثر في ميدان عملها.

لا يختلف اثنان، في أن الكثير من الأعمال البسيطة كانت توكل دائما إلى المرأة، خاصة

الإدارية منها، وحتى وإن تعددت الحجج إلا أنها غير كافية لتبرير هذا الاختيار، فقط، لكي تكون المرأة في المرتبة الثانية. وهذا، ما كان فعلا، وهو ربما الدافع والحافز الذي شجع المرأة لكي تنتفض على هذا الوضع، الذي عاشته فترات طويلة.

لقدكان من نتائج هذه الانتفاضة إن صح التعبير للمرأة في عالم الشغل، أن أصبحت مديرة في الإدارات، بعدما كانت مجرد مساعدة لترتيب الأوراق وتصنيفها، وأصبحت سائقة لوسائل النقل بكل أنواعها، بعدما كان يضرب بها المثل بالخوف، بل ارتفعت بورصة حضورها في عالم السياقة والقيادة، إلى أن أصبحت ربانة في البحر والجو، وتحولت من مجرد عاملة إلى ربة أعمال، تدير المؤسسات والشركات، وتسهم بشكل كبير في النمو في العديد من المجالات.

مهماتعالت أصوات الرجال ضدالمرأة في المجتمع، إلا أنه لا يمكن لهم أن يشوشوا على تقدمها ونجاحها وريادتها، وتجاوزها لهم في الكثير من المحلات.



لم تبق حكرا على الرجال:

نساء مشهورات في التداوي بالحجامة

انتشرت الحجامة، والتداوى بها، في السنوات الأخيرة، يشكل لافت للاتتباه، لم تعهده من قبل. وأكثر من هذا، أنها لم تبق حكرا على الرجال كما سبق، بل حتى المرأة أصبح لها نصيب، إن صح التعبير، وأصبحن رائدات فيها ومعروفات في الكثير من المناطق، يقدمن هذه الخدمة أو التداوي بها بشكل مميز، تجاوزن بذلك فكرة أن الحجام يجب أن يكون رحلا، خاصة وأن الكثير من النساء اخترن هذا الطب، للكثير من الفوائد الإيجابية والفورية والشفاء في فترة قصيرة، وهو ما يبحث عنه كُل مريض.. وهذا ما تحققه الحجامة في الكثير من الأحيان.

ليس من الصعب، أن تجد امرأة تمارس هذا الطب البديل، خاصة في ظل انتشار الوسائط الاجتماعية، التيساهمت بشكل كبير في عملية

التواصل. لذا، أصبح العديد منهن يعرضن هذه الخدمات عبر منصات التواصل بكل أنواعها. فقد كان أثرها طيبا، وقدمت الكثير من الخدمات والعلاج المفيد، الذي قد لا توفره الكثير من الأدوية التي يصفها الطبيب للمريض.

ولعل من بين اللواتي يمارسن هذا الطب، السيدة "فريال"، من بوقرة، ولاية البليدة، وعنه تقول: "دخلت مجال الطب البديل منذ مدة. وفي الحقيقة، أعشق هذه المهنة.. كانت البداية بمتابعة المعالجين وكذا قراءة الكتب الخاصة بها، من أجل للوقوف على تفاصيلها وكيفية ممارستها، لكي أستطيع أن أقوم بها بالشكل الصحيح. بعدها، سجلت في دورة تكوين، في أكاديمية خاصة. في "باش جراح".

وحينما انتهيت من هذا التكوين والدراسة، وجدت نفسي في طريق صحيح، أي أستطيع أن أمارسها بكل تفاصيلها الصحيحة والصحية". وتضيف: "في الحقيقة، لما أعالج مريضا، ويشفى،

أحمد الله على فضله، حيث استطعت أن أقدم خدمة ومساعدة لشخص ما". أما عن الهدف من ممارسة هذه المهنة والطب البديل، فتقول: "هدفي ليس الكسب من خلال الطب البديل، لكن، أشعر صراحة بسعادة، لما أرى ذلك الشخص يشفى بفضل هذه الحجامة.. وفي الحقيقة، حجمت نساء كثيرات، كان عندهن تأخر في الإنجاب، وكانت النتيجة إيجابية.. سبحان الله، من أول جلسة للحجامة".

دخلت فريال في دورات التداوي بسم النحل والإبر الصينية.. وهذا، لحبها هذه المهنة والطب البديل، لأن الشعور بأن تكون السبب في شفاء مريض من مرض ما وتخفيف الألم عنه، شعور لا يوصف ولا يقدر بالمال.

مو الطب البديل، الذي أصبح يستهوي الكثير من النساء، وأصبحن متخصصات فيه، يقدمن اليوم خدماته، ولم يبق حكرا على الرجل، كما كان في السابق.

•رمضانیات

كيف تحضر جسمك لاستقبال رمضان؟

أيام قليلة تفصلنا عن حلول شهر رمضان، وبسبب تغير الكثير من العادات الفذائية والحياتية فيه، يواجه الكثير من الصائمين مشاكل وأعراضا صحية مزعجة، كالصداع والعصبية ونقص التركيز، وغيرها.. ولأجل تفادي كل ذلك، من الضروري أن يهيئ الصائم جسمه لاستقبال الشهر الفضيل، بمرونة وصحة. وهذا، عبر تغيير بعض عاداته اليومية والفذائية، قبل أسابيع من حلول شهر الصيام والقيام.



10 نصائح لإعداد الجسم لرمضان

بحسب استشارية التغذية العلاجية، زهرة حمدي، مدربة فيتنس ولياقة بدنية من الجزائر العاصمة: "علينا الاستعداد لشهر رمضان روحيا وجسديا، لنكون بكامل صحتنا، لنستطيع القيام بعبادة الله، من صيام وقيام وذكر.. ولذلك، فإن تحضير الجسم للصوم قبل حلول رمضان، أمر بغاية الأهمية.

إذ إنه يساعدك على التأقلم مـع التغير الفاجئ، الذي يطرأ غلى الجسم، جراء العادات الصحية المختلفة عن بقية العام، خلال هذا الشهر الفضيل. وذلك، من خلال تحضير الجسم بشكل صحيح، عبر إجراء تغييرات

صغيرة. فمع الصيام لمدة 30 يوما، يجب أن نكون مرنين جسديا وعقليا. وبهذه المناسبة، ننصح بـ:

-اتقليل حصص الوجبات اليومية: والأفضل، أن تكون وجبتين أو ثلاثا فقط. مع عدم الإفراط في الأكل، والبدء في تقليل الكميات المتناولة في كل وجبة، لجعل الجسم يعتاد على تناول طعام وسعرات حرارية أقل. كما ينصح بالاستغناء عن الوجبات الخفيفة بين الوجبات (سناك). وهذا، بمثابة خطوة انتقالية لتعويد الجسم على قلة الأكل، ما يجعل الصيام أكثر سهولة.

-2الامتمام بنوعية الطعام بدل الكمية:

بتناول الأغذية الصحية، كالخضروات والفواكه والمكسرات واللحوم بنوعيها الأحمر والأبيض، واستبدال الأطعمة التي تحتوي على الدقيق الأبيض بكربوهيدرات معقدة، مثل خبز الحبوب الكاملة، والغنية بالألياف التي تملأ المعدة دون أن تثقلها.

كما أن هذه الأطعمة تمد الجسم بالطاقة لفترة أطول، وتقي من الهبوط المفاجئ لمعدلات السكر خلال النهار، مع تجنب الأطعمة غير الصحية، كالأطعمة الدسمة والمقلية والحلويات والمشروبات الغازية والعصائر المصنعة، التي تتطلب مجهودا إضافيا لهضمها، وتزيد الشعور بالجوع بعد فترة قصيرة من تناولها. لذلك، ينصح بالحدمنها.



-3التقليل من إضافة الملح إلى الطعام،

حتى يتعود الجسم على استساغة الأكل بكمية ملح أقل قبل رمضان. لأن الملح الزائد في رمضان يزيد من الشعور بالعطش والحاجة إلى شرب المزيد من الماء.

-4الصيام التطوعي:

نحث على صوم يومى الاثنين والخميس، وما تيسىر من شعبان، بشكل متقطع. فهذا يساعد الجسم على التخلص من بعض السموم، بشرط اتباع نظام غذائى صحى والحصول على كمية كافية من النوم، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

-5التقليل من الكافيين: فخلال الأيام الأولى من رمضان، يعاني محبو القهوة والشاي والمشروبات الغازية والطاقوية من أعراض انسلحاب الكافيين كالتهيج، والغضب، ونفاد الصبر، والأرق، ومشاكل التركيز.. وكلها تؤثر على الصحة والمهام اليومية. ولتفادي ذلك، يجب البدء قبل أسبوع على الأقل بالتقليل تدريجيا من الاستهلاك اليومي للكافيين، بتخفيض عدد فناجين القهوة، وفي مرحلة

لاحقة، استبدالها بالقهوة منزوعة الكافيين، حتى يتم التوقف نهائيا عن تناولها.

-6التقليل من عدد السجائر:

كما يعاني المدخنون من الأعراض الانستحابية للنيكوتين، كالغضب والتهيج، لأن النيكوتين يزيد من إفراز مواد كيميائية في الدماغ، تسمى الناقلات العصبية (الدوبامين)، التي تساعد في تحسين المزاج والسلوك.

ولتجنب ذلك، لابد من تقليص عدد السبجائر المستهلكة تدريجيا، قبل رمضان، لتقليل ما سيحدث عندالصوم. وقد تكون فرصة للإقلاع نهائياعن التدخين.

-7شرب كمية كافية من الماء:

ينصح بزيادة كمية الماء المتناولة لضمان بقاء الجسم في حالة ترطيب مثالية، أي بمقدار لترين يوميا على الأقل، ما يساعد على خفض حدة الجفاف الذي سيواجه الجسم في الأيام المقبلة، في أثناء الصيام.

-8إصلاح نمط النوم:

فاضطرابات النوم من المشاكل الشائعة خلال

رمضان. لهذا، يجب التعود قبل حلوله على النوم في وقت مبكر، والاستيقاظ في وقت محدد. مع أخذ قيلولة إن أمكن، لأن ذلك سيساعدك في الشهر الفضيل على حفظ نشاطك باستمرار.

ومن الضروري، ضبط جدول زمني للنوم في رمضان، بمعدل 6 ساعات متصلة، مع الاستيقاظ في وقت مبكر، قبل السحور.

-9ممارسة التمارين الرياضية بانتظام:

فأنت في حاجة إلى إدراج روتين يومى لمارسة التمارين الرياضية، قبل رمضان. كما يمكنك خلال الشهر الفضيل، ممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة قبل الإفطار أوبعده. ومن الرائع، أن تمارس اليوغا أيضا، فهي وسيلة فعالة للحفاظ على اللياقة البدنية.

-10استشارة الطبيب:

بالنسبة إلى من يعانون من مشاكل صحية، كالسكري وضغط الدم، فلقد حان الوقت للتحدث مع طبيبك عن إمكانية الصيام، وما هي النصائح التي يقدمها لك، لكي يكون صيامك صحيا.

• استطلاع

ماذا يهدي إليك زوجك في الثامن مارس لعيد المرأة؟

يعتبر عيد المرأة، عند الكثير من النساء، عيدا مقدسا، وهو عيد لا يمكن لهن تفويته في صمت، إن صح التعبير، فهو يستحق، كغيره من الأعياد، الاهتمام والتكريم والهدايا.. غير أن هدايا عيد المرأة تختلفٌ من سيدة إلى أُخرى، بُحسب الحالة اللجتماعية لها، وكذا إيمان الزوج كذلك بهذا العيد حقا، فليس كل الرجال يتفقون على هذا التاريخ: أهو حقا عيدا ويستحق التكريم.. وهذا ليس موضوع حديثنا، بل حديثنا عن نوع الهدية التي تهدى إلى المرأة في هذا التاريخ، أو في عيدها، من الثامن مارس من كل سنة.

> "بماأن زوجي متحفظ كثيرا على هذه المناسبة، فهو في الغالب يقدم إلى بعض الأشياء البسيطة، على مضض".. هو ما افتتحت به "نسيمة" حديثها إلينا. فبالرغم من أن الـزوج لا يقر علنا بهذا العيد، إلا أنه يشارك الزوجة بهدية بسيطة، على حد تعبيرها، وتضيف: "في الحقيقة، أقدر الهدية التي يقدمها إلي زوجي، خلال هذه المناسبة، حتى ولو كانت مجرد دعوة إلى عشاء في تلك الليلة لوحدنا. وهو

> > شىء جميل حقا، وأستمتع به. فالأمر لا يتعلق أبدا حتى ولوكانت على مضض...

في المقابل، ترى نادية، بما أنها في عيدها، فهي لا تقبل بهدية بسيطة عادية، خاصة وأنها امرأة عاملة، وتستحق التكريم والثناء في هذا اليوم، ليس من طرف القائمين على الشركة التي تشتغل بها، لكن والأهم هو التكريم من طرف الـزوج، على حد تعبيرها. أما عن الهدية التي تكرم بها في كل ثامن مارس من كل سنة، فهي في الغالب تكون شيئا من الحلى، وحبذا لو تكون مفاجأة لها، أي لا تكون شاهدة

على شرائها، بل تقدم لها من طرف

تختلف الأذواق والشروط بين النساء اللواتي يعتقدن أن الثامن من مارس، هو عيد حقيقي بالنسبة إليهن، ويجب أن يحتفلن بها كغيره من الأعياد، لأنه على الأقل، اعتراف لهن بمشاركة الرجل في تقدم المجتمع، وكذا تبقى الهدايا معيارية بينهن، بين من ترضى بوردة فقط، فهى يكفى وتدل فعلا على الاهتمام، وبين من تفضل العطور على كل الهدايا، وهي حال "ياسمينة"، التي لا تقبل أي هدية في هذا العيد، مهما كان ثمنها، فقط قارورة عطر أصلية.. وهو شرطها في الثامن مارس من كل سنة.

تعبيرها.



• سوشيال مبديا

بنجاحهن الوهمى

مكذا تؤثر راقصات التيك توك على بناتنا

يعيش ملايين الأولياء اليوم، كابوسا مرعبا، يعيس صدين الأولياء اليورم، كبوس مرعب، والشباب وحتى الأطفال لمحتويات من يطلق عليهم اسم المؤثرين، عبر السوشل ميديا، وإمكانية التأثر بها والانسياق خُلفها، بعيدا عن القيم الدينية والاجتماعية. وما يؤزم المشكل، عجز الأولياء عن الحد من هذا التأثير الرهب، السريع والقوى حدا.

وجنس الجنين.. لفتيات أمثالهن، في ذات

أعمارهن، تعودن مشاهدتهن يرقصن ويلبسن

ملابس كاشفة، ويقمن علاقات مختلطة

ومشبوهة، لينتهى بهن الطاف متزوجات،

يقمن في منازل مريحة، وينفقن الكثير من المال

على السفر واقتناء الملابس، بل ويستمررن

في الرقص وعرض المفاتن على الإنترنت.. هذا

الواقع، استطاع أن يخلق أزمة أخلاقية، بأبعاد

خطيرة جدا، حين بدأت الفتيات في الاعتقاد بأن

من تنحرف عن القيم الدينية والاجتماعية،

في وقتنا، هي من تنال الحياة المثالية.. وباتت

مهمة تغيير هذه النظرة في غاية الصعوبة، لدى

الأولياء. ذلك، أن من يُدعون بالمؤثرين على

"التظاهر" أو "قانون الجذب".. هنا تكمن قوتهن

بعد كل ما كشفه الزمن، من حقائق حول نجوم السوشل ميديا، خلص العالم إلى اكتشاف أن أغلب من يسمون بالمؤثرين والمؤثرات يشتهرون بعيش حياة مزيفة، في الكثير من تفاصيلها.. ويتعايشون مع حالة من انفصام الشخصية. لكن أغلبهم سرعان ما تتحول حياتهم بالفعل إلى ذلك الرخاء والرفاهية، وإلى المستوى المطلوب من الرقى، فيتقمصون بالفعل الشخصية التي يتظاهرون بها، ويعيشون بداخلها. مع العلم، أن انعدام القيود والتظاهر بعدم الانتماء إلى المجتمع والاستسلام لضوابطه، هو أكثر ما قد يثير المراهقين، ما يولد الشغف لديهم لاكتشاف الشخصية التي تبدو قوية والاحتذاء بها، في غياب إدراك أن ما تقوم به خاطئ، ولا يتطابق مع القيم والأخلاق... لكن نتائج أفعال هؤلاء المؤثرين هي ما يسمح باتخاذ أحكام سليمة عليهم. فمثلا الرقص على الأغاني الماجنة، لم يجلب لهم سوى الشهرة واعتلاء هرم المشاهدات والتوندنس. والتعري والتبرج لم يحرمهم من حب واحترام ملايين الأشخاص، بل يستمر في جلب المزيد إما خطوبة أو

من المتابعات لهم.. أما تفسير هذا، بحسب أخصائيين، فهو راجع

لهم سوى طريق

الانـــحــراف،

وإيمانهم

وسعيهم للشهرة

دفعهم إليها. أماالمعتقدات

والأفكار الراسخة

في عقول المراهقين

والشباب،

ممن يتعرضون لتأثيرهم، التي

والـثروة وحسن الحظ في العديد من الجوانب منها العاطفية، فيمكن أن تسهم في منعهم من التطور . يعتقد أطباء نفسيون في أمريكا أن طاقة التظاهر يمكن أن تكون مفيدة، على المدى القصير، بأن تصنع للمؤثرين- كشخصيات اجتماعية- مكانة خاصة. لكنها تجلب لهم في المستقبل شعورا قاسيا بالفشيل والعجز، إذ

تقتضى أنهم عاجزون وغير مؤهلين للنجاح

يشير الأستاذ الجامعي، الباحث لزهر زين الدين، إلى أن قوة ونجاح المؤثرين عبر التيك توك وأنستغرام وفايسبوك، أنهم ثابروا واجتهدوا، وهم مستعدون حتى لانتهاج طرق منحرفة، لتحقيق الحياة الفعلية التي يتظاهرون بها، عبر حساباتهم. ولكنهم، لا يفعلون ذلك علنا. لهذا، يتمكنون من الإيقاع بعقول المراهقين وصغار

راقصات يتزوجن.. و"بنات الفاميليا" يفشلن في الارتباط

بصفة يومية، كلما أمسكن هواتفهن، ودخلن إلى مواقع التواصل الاجتماعي، تجد المراهقات والفتيات العشرينيات حفلات فاخرة، تعرض زواجا أو حفلات إعلان الحمل

هذا الجيل، يتعمدون إخفاء الجوانب السلبية والتضحيات الجسام، التي قد تكلفهم أحيانا سلامهم النفسي، وعلاقاتهم مع العائلة، وحياتهم الاجتماعية، فقط ليتمكنوا من الظهور مبتسمين فرحين متحررين. تقول الأخصائية النفسية والاجتماعية، الأستاذة مريم بركان: "علينا تطعيم أبنائنا ضد الأفكار الخاطئة، التي ينشرها المؤثرون، بالقناعة وغرس القيم.. وإقناع بناتنا بأن الارتباط قسمة ونصيب، ولا علاقة له بالانحلال أو العلاقات المحرمة.. على العكس من ذلك، فالعفاف ومكارم الأخلاق هي ما يجعل منهن إناثا كاملات..". وهنا، تنوه الأخصائية أيضا إلى خطورة مواقع التواصل الاجتماعي، للفئة العمرية بين 8 و19 سنة، وضرورة أن تخضع

لمراقبة دقيقة من قبل الأولياء، تضيف: "لا مناص من التأثير السلبي، مهما كنا على ثقة بأبنائنا، وبأخلاقهم ومبادئهم.. التوجيه يبدأ باختيار وتحبيب فئة المؤثرين المسموح لأطفالنا متابعتها، ومنع الحسابات التي لا تقدم محتوى

مفيدا".







أثار دخول المرأة إلى الملاعب حفيظة الرجال برمتهم، ولو لم يجهروا بذلك. فلطالما كانت الملاعب المعقل الأخير للتستوسترون، يخرج فيه الرجل ضغطه، ويهدئ من روعه بالصراخ على اللاعب الفلاني، وسب اللاعب العلاني، والهتاف للهداف البارع، والتصفير لمن يقدم لعبارتيبا ولا يسمو بكرته إلى مستوى تطلعات المشجعة.

وجاءت فرصة للنساء لدخول هذا الكان الخاص جدا، باحتضان الجزائر الألعاب المتوسطية، وأخيرا الشان. ومع أن الكرة ربح وخسارة، هناك من تطير بحضور المرأة، وحملها خسارة فريق بوقرة في النهائي، ونعتت بأنها بومة شؤم على الكرة الجزائرية.

الرجال... المدرجات لنا

لكي لانتحيز إلى أحد لدواع اجتماعية محضة، سألنا عينتين في هذا الموضوع. وكانت الآراء متافة تماما

وهذا منطقي للغاية. فعينتنا الأولى من الرجال والثانية من النساء. حسام، كان حازما: "مكان المرأة ليس في الملاعب، لأن كرة القدم ليست لعبة نسوية، واللعب متنفس للشباب، كي يشجعوا فريقهم بطريقتهم القاسية والحانية

في وقت واحد". وحيد، لم يستلطف هذا الاقتحام في الخصوصية الذكورية: "هناك فرق بين دخول الرأة إلى الملعب في إطار منافسات رياضية متنوعة، مثل ألعاب القوى والجيدو والفروسية.. لكن كرة القدم مثلا، لهاصيغة مختلفة لا تحتمل وجود النساء في المدرجات".

فؤاد، يختلف بعض الشيء، فيرى بأن تشبيع المرأة للفريق الوطني في المناسبات القارية والكبيرة لا ضير منه. لكنه، يرفض دخولها في المنافسات المحلية والداربي، وغيرها من الماتشات السباخنة".

ياسين، وهو من مشجعي المولودية، يرفض الأمر. لكن لأسباب يراها منطقية: "المدرجات ليست مكانا تنصح به النساء. فكيف يعقل أن يسمعن كلاما غير لائق أو خادشا للحياء.. وهذا ما يحدث في الملاعب. ووجود المرأة لن يهذب الشباب، وليس من السهل تغيير سلوك عمره عشرات السنين في سنة واحدة".

المدرجات ولعبة التحرر

النساء انشطرت آراؤهن بين التأييد والمعارضة، ولكل منهن مبررات، فمثلا ياسمين، وهي أم لبنتين، لا تستسيغ أن ترسلهما إلى الملعب للتمتع بمباراة يمكن مشاهدتها عبر التلفاز:

"الملعب والمدرجات ليسما للبنات، ولا يجب أن تقتحم المرأة كل المجالات بداعي التحرر والحرية والمساواة.. فلكل لعبته". وتتابع: "هناك الكثير من الرياضات جمهورها الكبير من النساء، كالكرة الطائرة وألعاب القوى والسماحة".. سألنا مونيا، وهي شابة في الثانية والعشرين، فكان جوابها حادا بقدر حبها لكرة القدم: "مشاهدة مباراة كرة قدم في الملعب كان حلما من أحلامي، وحققته في الشان.

لكنني أعترف بأن للمدرجات رهبة خاصة. ولن تشعر فيها المرأة بالطمأنينة، ولو كانت برفقة حراس غلاظ".

رميقة، تعترف بأنها تعرضت للسب في إحدى المباريات، التي حضرتها في ملعب نيلسون مانديلا، حين قال لها أحدهم: "عودي إلى الطبخ". عبارة استفزتها جدا، فردت بكلام أقسى: "كي تولي انت راجل نولي للكوزينة". ولولا تدخل بعض العقلاء لانقلبت الأمور. وهنا، تطرح مريم السؤال: "هل يمكن للمرأة أن تحضر مباراة كرة قدم بمفردها?" سؤال لن تجيب عنه سوى الأيام. فهل ستهدم حواء آخر معاقل الرجال؟ أم ستصمد رائحة السجائر في المدرحات، أمام عطور شانيل وجيفانشي؟ وهل اللعب حقامكان آمن للمرأة؟

•عناىة

"الَيْد الذمبية" "Marin d'Or"



ما بعد التقشير وإزالة الشعر.. بثور وُحبوب ومشاكل البشرة

ڪيف پمڪن منها منزليا؟

تقوم النساء، بشكل دورى، بالعناية بالبشرة، أو لنقل إن روتينات النظافة، كالتقشير، مرة إلى مرتين، أسبوعيا، وإزالة الشعر الزائد، بمختلف الوسائل العصرية والتقليدية، قد يؤدي إلى تهيج الجلد، وظهور بعض البثور، غير المرغوب فيها، التي تسبب حرجا للمرأة، وتتمنى لو تتخلص منها بسرعة، خاصة إذا كانت في مكان ظاهر أو تسبب الحكة.

تفادىا للحساسية ومشاكل البشرة

ينصح أطباء الجلد وخبراء العناية الجسدية جميع السسيدات، باتباع بعض التدابير الضرورية، لتفادى تهيج الجلد بعد التقشير، إزالة الشعر، التنظيف العميق للبشرة بالبخار.. أولها، عدم استخدام الصابون بكل أشكاله، بعد هذه العمليات مباشرة، مع تفادي استخدام العطور، أيا كان نوعها، على المنطقة، كي لا تحدث هنالك تفاعلات. يجب أيضا، محاولة تبريد درجة الماء أو التعرض لهواء بارد، حتى تقوم المسامات بالانغلاق على ذاتها، قبل أن تتوغل بها الجراثيم والميكروبات والطفيليات.

التجفيف بمنشفة نظيفة تماما وجافة، ولبس ملابس فضفاضة وغير ملتصقة بالجلد، لتفادى الاحتكاك، على أن تكون خاماتها قطنية ناعمة،



والابتعاد التام عن الخامات المكررة كالنايلون دوالبوليستر.

في حال شعرت باحمرار في منطقة الجلد التي قمت بتقشيرها أو إزالة الشعر منها، ولاحظت أن درجة الحرارة فيها مرتفعة، تختلف عن باقى مناطق الجسم، سارعى بوضع كمادات بـاردة، يجـب ان تكون نظيفة تماما، ومن الأفضل أن تكون معقمة.

من علامات الإصابة بالحساسية والتهيج، الرغبة الشيديدة في حك الجلد. وهذا، ما سيفاقم المشكل. لهذا، يجب تفادى الخدش أولمس الجلد باليدأوبأي غرض آخر غير معقم.

علاجات موضعية سريعة في منزلك كالكريمات الصيدلانية للترطيب

استخدام الكريمات المرطبة، ذات العلامات المعروفة، يفضل اقتناؤها من الصيدلية. وينصح بالابتعادعن تلك الكريمات التى تحتوي فى تركيبتها على الماء، أو مجهولة المكونات. فالجلد عند تهيجه، سرعان ما يصاب بالجفاف والحرقة. وعدم التصرف السريع لترطيبه،

سيتسبب في الحكة.

الخلطات المصنوعة من الخيار الطازج

يعتبر الخيار من العناصر الطبيعية فائقة النفع، لعلاج تهيج البشرة، إذ إن من خصائصه ترطيب البشرة وتبريدها. لهذا، عادة ما ينصح الأخصائيون باستخدامه على بشرة متهيجة. وبالطبع، ليعطى نتائج سريعة ومضمونة، يجب استخدامه بطرق صحيحة، كإضافة الغليسيرين، وعدم ترك الخلطة على المنطقة المتضررة لأكثر من نصف ساعة.

ماسك البطاطا نتائج سرىعة وفعالة

تحتوى البطاطا على العديد من العناصر الطبيعية، المقاومة للأكسدة والحسباسية. لهذا، ينصح الخبراء باستخدامها على الجلد المتهيج، كحل سريع وغير مكلف. وذلك، ببشر حبة من البطاطا الطازجة، وتقطير الماء الذي ينزل منها، ويتم خلطه مع كمية صغيرة جدا من نشاء الذرة، حتى يصبح الخليط كريميا يشبه المرهم، يتم طليه على البشرة المتضررة. يساعد هذا على منع ظهور أكثر المشاكل إزعاجا لدى بعض النساء، وهو ظهور القيح والشعر تحت الجلد.

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

دروس بالإقامة للقاطنات 19 044 07 99 044 خارج العاصمة في العاصمة 49 نتارع حسيبة بن بوعليّ الجزائر العاصمة

•موضة











خمار ماوراء حجاب . لفة جميلة وفيها حرڪة ، الُخمار طويل يلف جانب منه حول الرقبة وينسدل إلى الأمام بينما يبقى الجانب اللخر حرا ويتسدل من مقدمة الرأس نحو الامام أيضا.









من هي أمينة عواد؟

أمينة عواد إعلامية جزائرية، كانت أول بداياتي في الشروق في سن19، كنت حينها من أصغر الصحفيين في القناة، تعلمت الكثير فيها، ولا زلت لأتعلم إلى حدالساعة والحمد لله.

كيف كان إحساسك في أول يوم لك في الشروة؟

يعتبر من أجمل أيامي حقيقة، بالنسبة في كان حلما وتحقق، وخصوصا وأنا محجبة، والكل يعرف أن المحجبة لم يكن لها الحظ أو المجال للدخول لعالم الإعلام. لذا كنت أول محجبة اشتغلت كإعلامية مقدمة برنامج، في الغالب الإعلاميات المحجبات كن يشتغلن في الميدان، لكن الأستاذ علي فضيل رحمه الله، فتح المجال واسعا أمام المحجبات، بحيث كان

هناك أول عرض أزياء للمحجبات عبر برنامج جمال وأصالة وقدمته كأول برنامج، لن أنسى ذلك اليوم، وللعلم أن الكثير ممن كانوا ضد أن المحجبة تقدم برنامجا، لكن الأستاذ علي فضيل رحمه الله كان مع الفكرة.

هل يمكن لصحفي أن يعدد تواجده في الإعلام مثلا الانتقال من التقديم إلى الإشهار وهو ما حدث معك حديثنا عن التحرية؟

أنت تعرف أن للضرورة أحكام، و تعرف أنه في سياسة القنوات الخاصة، لما يكون لديك إشهار، البرنامج الخاص بك يكون له الأفضلية والحظ، وأنا من هذا الباب، كان لدي طموح أكبر و أفاق أوسوع، لذا وجدت أن الاحتراف في مجال الإشهار شيء جميل جدا،

وبحكم دراستي قانون دولي، كانت لدي فكرة عن الإشهار والحمد لله. أرى أن الإعلام والإشهار شيئان يترافقان، الأول يتطلب التحكم في الحديث والثاني يتطلب جلب الانتباه.

كيف تقيمين مدة اشتغالك في الشروق؟

أربع سنوات ونصف، كانوامن أجمل السنوات، والحقيقة أن البداية هي أصعب شيء، وبعدها تصل إلى مرحلة التمرس والاحتراف، لما دخلت للشروق كنت صفر خبرة إن صح القول لكن بعد هذه السنوات انفتحت الأبواب أمامي وأصبحت مطلوبة في هذا المجال.

فيه من غادر الشروق وبقي لسانه طويلا عليها إن صح التعبير ماذا تقولين لهم؟

أتراهن مع كل الإعلاميين، أن أغلبهم خريجي الشروق، سواء الشروق العربي أو الورقية، وكذا قناة الشروق، يمكن يحدث خلاف وهذا موجود حتى في العائلة لكن لا يجب إنكار الجميل، لذا أقول أن الإعلامي المحترم والمحترف يجب أن يحترم أول مدرسة درس فيها، ومن يستطيع أن يشتم أمه يستطيع أن يشتم الكل.

حديثنا عن الانتقال إلى قنوات خاصة أخرى ثم القطاع العمومي؟

الانتقال إلى القنوات الخاصة كان بمثابة تجارب، من التخصص في الفني ثم الروبر تاجات والتحقيقات، ومن ثم إلى البرامج الحوارية، المعروف أنه من سنة 2017 إلى 2019 عانى الإعلامي كثيرا في القطاع الخاص، مع أن هذا القطاع يبقى مدرسة وهبو يكمل القطاع العمومي، بحيث أن القطاع الخاص وسع المجال للإعلاميين للبروز، والدليل أن إلى حد الساعة أكثر من 250 إعلامي في القطاع العام خريجي القطاع الخاص، بالنسبة في القطاع الخاص تبقى بصمته خاصة في مسيرتي، وفيه خصوصيات مميزة على غرار الحرية في اختيار التواجد، أما بالنسبة القطاع العام فله خصوصيات أخرى على غرار التخصص في نوع خصوصيات أخرى على غرار التخصص في نوع

كلمة للمرأة في كل المجالات ونحن على أبواب الثامن من مارس؟

هي مرآة كل المجتمع إذا فسدت فسد المجتمع والعكس، هي الأم وهي الأخت والصديقة والزوجة، المرأة في المجزائر عانت ولازالت كذلك، سواء في المحيط العائلي كزوجة وأخت أو في محيط العمل كعاملة وزميلة، أقول أن المرأة المجزائرية، مناضلة ولديها بصمة في كل المجالات، لذا أتمنى لها التوفيق أينما كانت.

من أجل توثيق خيانة الزوج عبر منصات التواصل:

زوجات يلجأن إلى الاسم المستعار

تلجأ الكثير من الزوجات اليوم، إلى طرق عديدة، من أحل تتبع خطوات زوحها عبر منصات التواصل اللجتماعي، خاصة في ظل انتشار مقولة أو حكم أن الرجل خائن بطبعه، مهما يكن، حتى ولو كان هذا الحكم مجحفا في حق الرجل، ولا يمكن بكل حال من اللحوال تعميمه على كل الرحال.. ولعل من بين الطرق التي أصبحت منتشرة، وتتخذها الكثير من الزوجات لكشف حقيقة زوجها، عبر منصات التواصل اللجتماعي، اتخاذ الأسماء المستعارة، التي تعتبر بمثابة "فخ" للإيقاع بالزوج، ومُعرفة ما يقوم به في شبكات التواصل.

فى الحقيقة، هى ليست طريقة لكشف خيانة أو ما يقوم به الزوج عبر منصات التواصيل الاجتماعي، بيل هي مكيدة توقع بها الكثير من الزوجات أزواجهن في المحظور، وكانت

في انفصال أو طلاق الكثير من الأزواج، لجرد حديث عادي لم يتعد الحدود، لأنه لا يمكن في كل الحالات تبرير حديثه مع امرأة، عبر هذه الشبكات، وحتى ولوكان تبريره مقنعا، إلا أنه لا يمكن للزوجة تصديقه، لأنها في الأصل مقتنعة بأن هذا الحديث هو خيانة في الأصل، وهو ما كانت تبحث عنه، حينما استعارت اسما غير اسمها، من أجل توثيق خيانة الزوج لها.

الحقيقة التي لا تعرفها الكثير من الزوجات، ممن اتخذن هذه الطريقة لكشف خيانة زوجها لها، أنه حتى استعمال هذا الاسم المستعار، هو كذلك خيانة

لاسمها الحقيقي.. فكيف تبرر هذا الفعل، وكيف ترضى بأن توقع زوجها في الخطامن أجل إثبات تهمة الخيانة عليه.. ففي الحقيقة، الكثير منهن يضغطن على الأزواج بمثل هذه الطرق، للوقوع في المحظور.

والدليل، أن الكثير من الرجال لا يرضون بالحديث مع النساء عبر هذه النصات، سواء خوفا أم تجنبا للمشاكل. لكن، بعد إصرار هذا الاسم المستعار، الذي هو في الأصل زوجته، قد يخطئ، حتى ولوبكلمة أومنشور غير مقصود، قد يتحول عند زوجة تبحث عن عثرات زوجها إلى دليل قاطع عن خيانته لها.

يعتقد الكثير من الناس، حتى النساء، أن هذه الطريقة في الأصل خاطئة، فلا يمكن أن نضع فخا للزوج من أجل إثبات خيانته، وكان بإمكانها الوصول إلى معرفة هذه الحقيقة دون اللف والدوران، إن صح التعبير، فلا يمكن بكل حال من الأحوال، دفع الأشخاص إلى ارتكاب الخطإثم محاسبته



•أسرارهن



جرعات سامة تجملك أجمل

لاتجرؤأى منظمة عالمية على الخروج لتقول للعالم إن المكياج وبعض منتجات العناية والتجميل وراء الانتشار الرهيب لسرطان الجلد. لكن غني هذه المنتجات بعناصر مثل الفورمالديهايد وقطران الفحم والزرنيخ والسيليكا والكروم، يمكن أن يخلص إلى هذه النتيجة، حتى دون الحاجة إلى إجراء دراسات. بدرجة أقل خطورة، استخدام النساء مستحضرات التجميل، بصفة دورية يغلق المسام. بالنسبة إلى بعضهن، الأمر أكثر من ضروري، ويحتاج هذاالتجاوز في سبيل بشرة مصقولة موحدة اللون مخفية العيوب. لكن، ماذا وراء سند مستاماتها بالمستاحيق والكريمات! مضاعفات تستحق الذكر، تتعلق بإصابة ثلاث من خمس سيدات منهن بالتهاب العين المزمن، وضعف في النظر على المدى البعيد، بسبب تضرر القرنية.. يحدث ذلك، عندما تعجز منطقة الجفون عن إفراز الزيوت الطبيعية، التي ترطب محيط العين، ما يؤدي إلى احتباسها، مسببة التهابات خطيرة، قد يضاف إليها جفاف القرنية، لو علمت المرأة كم قد يؤلها ذلك، ويؤثر عليها، لفضلت عينين صحيتين تبصران جيدا، وتدمع عند الحاجة، على عينين بارزتين محددتين تثيران الناظرين.

الأمر سيان تقريبا، بالنسبة إلى أحمر الشفاه. هذا المنتج، الذي يصنفه خبراء التجميل بأنه إدمان لدى فئة عريضة من النساء، لا يقوين

على مطالعة وجوههن في المرآة من دون استعماله. وهو أكثر منتجات الكياج بيعا في العالم بأسره، لتصنيفه كواحد من مسببات زيادة الثقة في النفس. من زاوية نظر أخرى، سبق أن نشر موقع WebMD، نقلا عن دراسات أجريت في جامعات أمريكية، أن أحمر الشفاه أصبح من بين الأسلحة الفتاكة بالصحة، إذ يحتوي كل نوع منه، بما في ذلك أصناف ثانوية للمع الشفاه، على مواد كيميائية خطيرة جدا وسامة، مثل الكادميوم والألنيوم والكروم والرصاص والعديد من المعادن، التي يؤدي لعقها إلى إصابة الكبد مباشرة بأضرار وخيمة.

مع هذا، تستمر النساء في وضعه، صباح مساء، وتحديداعندالعشاء، تماماكمايعرفن أن الكعب العالي يسبب تشوهات في العظام، ويمتد خطره إلى العمود الفقري. لكن الاعتقاد بأنه وسيلة لإثارة الرجل وجلب اهتمامه بمظهر أنثوي، يجعل المرأة تستمر في المخاطرة.

التكميم وعمليات التجميل، رحلة الموت في سبيل إرضاء الناس

عادة، تكون حجة النساء اللواتي يقتحمن عيادات التجميل، هو الحصول على جسم صحي والواقع، أنهن فقدن الثقة في أجسامهن على التغير بطرق صحية، من خلال ممارسة التمارين الرياضية، والخضوع لحمية غذائية.

في النهاية، يدفعن الكثير من المال، وهن يعلمن أن فرصة نجاتهن قد تكون معدومة، لكن يغامرن، ليظهرن رشيقات في أعين الآخرين الذين يستمتعون بحياتهم، وأكلهم وأجسامهم المليئة بالعيوب.

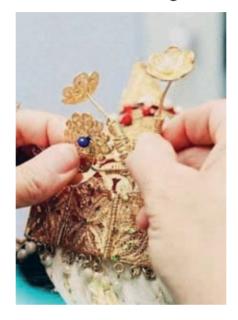
في سنة 2022، زاد الإقبال على عمليات تكميم المعدة ونحت الجسيم إلى الضعف.. تدخلات جراحية في منتهى الخطورة، التحذير منها أكثر من الدعوة إليها، حيث إن من نتائجها الشبائعة حدوث تسسر بات من مكان الجرح في المعدة، ما قد يتطلب عمليات جراحية مستمرة، قد تنتهى بتشكل ناسور أو عدوى متكررة داخل البطن، إضافة إلى شيوع حصول نزيف دموي حاد، وجلطات دموية. وبعيدا عن كل هذا، تكمن الخطورة الكبرى لمثل هذه العمليات، في ظهور ردود فعل تحسسية تجاه التخدير. كل هذا، تعلمه المرأة من طبيبها، قبل اتخاذ قرار التكميم أو غيره من العمليات. لكن الحاجة النفس للتغيير تطغى على شبعور الخوف أو التردد لدى الكثيرات. تقول الأخصائية النفسانية، نادية جوادي: "قد تبدو المرأة التي تلجأ إلى الجراحة قوية وصلبة. مع هذا، أثبتت دراسات ميد<mark>ا</mark>نية أن النساء في عمليات التجميل هن الأضعف، يعشىن حالة يأس، وتعانى أغلبهن من انتكاسات عاطفية، وحالات اكتئاب، وقرارهن المفاجئ أو المخطط للتغيير يكون بطلب من الشريك، أو



ALL SALES TO LABOR.

تيجان وأحجار كريمة

المخبل هو أيضا حلي تقليدي جزائري قديم ويعد من بين القطع الاساسية التي تدخل في تزيين عدة البسمة تقليدية كالشدة التلمسانية والكراكو العاصمي والقندورة القسنطينية والشدة المستغانمية، ويصنع من حبات اللؤلؤ ويزين بقطع ذهبية.



من بين المجوهرات التي لم نعد نسمع عنها كثيرا الشمار، او التخمال الزناتي الجزائري وهي من المجوهرات القديمة التي تضاف على القفطان ويوضع بالظهر.

واقتبس اسم التخمال والشمار من اللهجة العامية، فالتخمال يعني القيام بالأعمال المنزلية، أما الشمار أو التشمار فتعني التشمير على الذراعين، وعلى هذا الأساس جاءت فكرة هذا الحلي الذي يصنع عادة من الفضة أو الذهب أو النحاس، ويأتي في شكل قلادة تلبس على

هناك العديد من المجوهرات التي رأت النور في الحقبة الاستعمارية ومن بينها سوار الطنق أو براسليه القرنون وهو عبارة عن قطعة مجوهرات ثقيلة وهي خليط من الذهب بأشكال متشابكة يقال أنه ظهر ما بين سنتين 1900 و1910.

بعيدا عن خيط الروح والشاش والزروف، زينت الجزائريات قديما رؤوسهن بتيجان فخمة ملكية من الذهب والاخجار الكريمة، وهناك التاج العاصمي والنايلي وتاج نجمة وهلال والصرمة التي كانت تتزين بها نساء العاصمة من الطبقة المخملية.

من الاكسسوارات المشابهة للحايك التخليلة هي تلحيفة تلبس فوق القفطان أو القويط أو الكراكو،غليلة جبادولي او قندورة نايلي..



في العاصمة كانت تلبس مع الحايك وسروال الزنقة أيضا

وهي قطعة موجودة في العديد من مناطق الوطن حسب ارشيف الصور الموجود من العاصمة عنابة تلمسان مستغانم إلى اولاد نايل.

حاملة المسك

كل الجزائريات يعرفن المسكية وقبل أن تكون قطعة مجوهرات منقطعة الجمال كانت عبارة عن حاملة مسك أو عطر من العطور الصعبة ومن هنااشتق اسمها. وقبل ان تكون جزءاهاما من السخاب كان لها عدة طرق لبس اخرى كأن تزين رؤوس الجزائريات كما تظهر في عديد من لوحات المستشرقين او تلبس مع سلسال باثنين من الابازيم و تتعلق على الصدر او تلبس مع سلسال عادي، وهي عادة تكون من الذهب اوالفضة ومزينة بالاحجار الكريمة.

رعشة الأخلاق

تعد الرعايشيات او الرعاشات او الرعايش من الحلي القديمة جدا في الجزائر وهي عبارة عن أشكال من الذهب الخالص، كالعصافير والزهور و الأهلة أو النجوم تنتهي حافتها بدبوز يتم شكه في العصابة او فوق محرمة الفتول. اسمه الجميل يعود لكونها ترتعش وتتحرك كثيرا. حركة الرعايشات كانت قديما بمثابة اختبار لطباع العروس فغن تحركت كثيرا فكانت تدل على العروس الخفيفة التي لا تثبث في مكان على العروس الخفيفة التي لا تثبث في مكان أما إذا خفت خركتها فهذا دليل على العروس وبقيت العنابيات والمستغاتميات يتمسكن به في لفتهن وشدتهن.



•فنون



ظهرت موسيقى الراب لأول مرة في أمريكا، لكن السؤال هنا كيف جاءت هذه الموسيقى إلى

الضالعون بتاريخ الراب يكاد يجزمون بأنه رأى النور في نسىخته العربية ولأول مرة في الجزائر أي أن الانطلاقة الرسمية كانت من عندنا من شوارع العاصمة بفضل محاولات بعض الشباب تقليد الراب الأمريكي، ابتداء من 1978 بصفته فنا شعبيا احتضنه الشارع. أول أغنية راب قريبة للمفهوم الأمريكي كانت سنة 1985 بعنوان "جولة في الليل"، للفنان أحمد تاكجوت، المعروف بحميدو، الذي حقق نجاحا كبيرا بهذا الستايل على الرغم أنه لم يميزه بعدها.

الظهور الفعلى لموسيقى الراب كان في أوائل التسعينات في فترة اتسمت بالفوضى والخوف من المجهول. فرق كثيرة رأت النور مثل حامة بويز وفرقة أنتيك التي تشكلت في 1988، ولكنها لم تعرف النجاح إلا في العشرية المريرة، وكذلك فرقة الراب التي غيرت خريطة الموسيقي في التسعينات وهي "أم بي أس"، التي تعني الميكروفون يحطم الصمت، التي تأسست عام 1993.فرقة راب أخرى شبقت طريقها نحو قلوب الشبباب هي "توكس" وهذا عام 1996. في تلك الحقبة الصعبة، بدأت الصحافة تهتم بموسيقى الراب، فتضاعفت المقالات الصحفية وكثفت هذه الفرق حضورها في الإذاعة والتلفزيون، وصار للمنتجين والمنظمين هوس بتقديم حفلات ومهرجانات في كل أرجاء الجزائر رغم كل العراقيل.

وتمخضت من هذا الجو المشيحون فرق أخرى صار لها باع في الجزائر وخارجها كفرقة "كا-تو-سي" والفرقة الوهرانية "لاكس" وهي اختصار لـ"لاجاوأزباك اكسبرسين" عام 1997.

وقائع عام 1999

عام 1999 كان محوريا في تاريخ الراب الجزائري، خصوصا في تاريخ المدرسة العاصمية المعروفة بطابعها الـلاصـوابـي والاجـتمـاعـي، حيث صدرت فيه أحد أبرز الأعمال في ساحة الهيب-هوب آنذاك، كالألبوم الإيبونيمي لفرقة "أم بي أس"، الذي حمل اسم الفرقة، وألبوم ألجيراب وهو أول ألبوم كومبيلايشين شيارك فيه العديد من مغنى الراب وفي نفس العام أنتجت فرقة "أس أو أس" ألبومها الناجح "لا أحد".

كان عاما للراب بلا منازع في زمن كان لهذا النوع الموسيقى قوة اجتماعية كبيرة وصوت مسموع، للحديث عن مشاكل الشباب ومعاناتهم.. "رانا أنتيك" كان رد فرقة أنتيك المكونة من يوسف نبيل سمير ورضاعلى سنوات الجمر.



عام 1999 ضرب موعدا لعشاق الراى الذين حظوا بأول مهرجان من نوعه في الجزائر.

في نفس السنة، أمضت فرقة أم بي أس وأنتيك أول عقد عالمي لم يسبقهما إليه أحد مع شركة يونفرسال وسوني. ورغم أن الموسيقي عالمية، إلا أن الراب رسالة قبل أن يكون مقطوعة موسيقى بكلمات إثنية، لذا لم تصل كلماته الشعبية والعامية للمستمع الأجنبي.

بداية الألفينيات، اختفى الراب لفترة طويلة من 2001 إلى غاية 2004 فرقة أنتيك انفصلت، أما قائدها يوسف سداس المعروف بدارك مان، فقد شرع في مشوار صولو تحت اسم يوس.

فى 2005 عاد شعف الشباب بالراب مرة أخرى، خاصة مع ظهور مدونات ومواقع مهتمة بالراب مثل موقع راب ألجيريان دوت كـوم... قائمة طويلة من الأسماء ذاع صيتها حينها، مثل كريم الغانغ، ماموث، طاريق تي، كا زاد فوجي، مهدي راباس، إيموهار، أبرازاكس، جي أم بي، أف أف أي، كاسباس ورؤوف أدير وأج ديفوكس.

راب هاشتاغ وتاغ

رغم كل هذا الزخم بقيت حركة الراب الجزائرية مهمشية للغاية، من قبل الجمهور العريض، وبهت اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بهذا النوع، باستثناء مغنى الراب لطفى دوبل كانون ورضا سيتى 16 اللذين كانا آنـذاك يتمتعان بشعبية كبيرة.

في 2011، ظهر جيل جديد فرض نفسه، فاجتمعت مجموعة من مغنى الراب، من أحياء مختلفة، لكسير هذا الحصار الإعلامي والقيام بما يسمونه "الراب الحقيقي". من بينهم دي أم أف وبليديان ثوكز، وأمين ماكلاش، بانليو ستار، بال تو كانون، درتي 16 بـرود، انتيك برود، كاريس، زنقاريزيزستونس، فريكانس، أفريكا جانقل التى كان سولكينغ أحد أعضائها قبل أن ينفصل عنها سنة 2016، دون أن

ننسبي ياكوزا وسيكتور 7 وسياوث كرو المنحدرة من الجنوب الجزائري. لم يعد الراب يحتاج لن يسوقه فاليوتيوب وفايسبوك صارا منصة رسمية له دون تكاليف.

مر الراب الجزائري بفترات متفاوتة واخترق الأزمنة عبر بوابة الكلمات التي أجادها كتابه بشكل ملفت، رغم قسوتها وخشونتها، وما النجاح الذي حققه سولكينغ وديدين كانو وفلان وماكمجهول وغيرهم من نجوم الهيب هوب والراب الحاليين، ما هو إلا نتاج سنوات من معاناة واستماتة مؤسسي هذا الفن للصمود ضدالانقراض.

ام بی اس.. الراب من رحم الحقرة

من المدارس القديمة في الراب الجزائري فرقة أم بي أس التي روجت للراب وجعلت منه نوعا

بدأت نشاطها الفني عام 1993، وكانت تضم خمسة شبان اختاروا هذا الفن للتعبير عن آرائهم وطموحاتهم، تميزت مواضيعهم بالتركيز على الوضع الاجتماعي، فكانت أغانيهم تختزل وتختصر الوضع الذي كان يعيشه الشعب من تهميش وبطالة وحقرة، فبدأ الشباب في الجزائر يتأثرون بهذا الفن الجديد الذي يروي واقعهم المعيشس.

كان للفرقة أثر كبير في التعريف بهذا الفن وإبرازه في شمال إفريقيا والشرق الأوسط، حيث صدر أول ألبوم لها في عام 1997 بعنوان "أولاد البهجة"، الذي لقى نجاحا كبيرا، وبعد سنة صدر ألبومهم الثاني "عوامة".

وكان أول ظهور لهم على التلفزيون الجزائري بأغنية "حبيبتي عوامة"، وفي نفس العام، شاركوا في الحفل الذي نظم في باريس، إلى جانب الشاب خالد والشاب مامى والشاب

•موضة





كان الطاووس من بين المواضيع الزخرفية الاكثر تداولا في الجزائر خاصة في الفسيفساء والخزف وكذلك في تطريز الملابس وفن المجبوذ إذ ظهر في قطع كثيرة منها القندورة القسنطينية وقندورة العالي العنابية وخاصة في قفطان القاضى الذي كان الطاووس فيه علامة مستجلة لعلو شأنه ورمزيته الكبيرة.

رشمة الطاووس عالمية فأحد القفاطين القاضى معروضة في متخف بهولندا رغم محاولات نسبها لمختلسى التراث وهذا القفطان من تصميم دارعزى للخياطة والتطريز قام بخياطته الحاج لخضر عزى رحمه الله نفسه الذى صمم قفطان السيدة انيسة زوجة الرئيس الجزائري الراحل هوارى بومدين.

إعتزاز الجزائريين بالطاووس يفوق الوصف فلم يكتفوا به كرشمة على كاراكو أو قفطان، بل صنعوا منه قطع مجوهرات هي الاكثر ترفا من باقى المجوهرات التقليدية المعروفة وكما اشتهر كرافاش بولحية عرف أيضا كرافاش آخر سمي كرافاش فرخ طاوس" أو "صغير طاوس"، وهذا يتميز بوزنه الثقيل، وكان مرصعاً بالأحجار الكريمة الملونة ليشبه صغير

الطاوس، وتلبسه النساء من الطبقة المخملية وقفطان القاضى والقندورة القسنطينية. للمجتمع الجزائري.

ريشة بنات نايل

إذا سُئلت جزائرية هل على رأسك ريشة؟ فإن المقصود: هل أنت من بنات نايل؟ في زمن مضى كانت النايليات يضعن ريشية طاووس ملوّنة أو ريش نعام أسود وأبيض زينة فوق رؤوسهن ويعدّ هذا التقليد علامة على الرّفعة والمقام العالي والشموخ والفخر.

وقد خلد الرسام الفرنسي إيتيان نصر الدين ديني، أزياء النايليات بريش الطاووس فوق رؤوسهن وهذا في الفترة ما بين القرنين التاسع عشر والعشرين.

الطاووس يعود هذا الأسبوع

عادت رسمة الطاووس تدريجيا في التصميمات الحديثة واعتمدتها دور خياطة كثيرة وخصصت لها مثلا دار أزيـاء هبة هاوس مجموعة كاملة اعتمدت فيها المصممة هبة بويوسف إحياء هذه الرشمة القديمة باسلوب حديث في الكاراكو

الطاووس.. السر وراء الجمال

حسب معظم المراجع يرجع أصل الطاووس إلى آسيا، وهو حيوان جميل بألوانه الزاهية وذيله الطويل ، ويوصف على أنه ملاك الطيور عند الصوفية وفي الفلكلور الشعبي العربي، بينما يرمز عند الفرس إلى العرش. ويعتبر الطاووس أكثر العناصر استعمالافي زخرفة الفن الإغريقي والفن الروماني، غير أن تمثيله عندهم يختلف مفهومه إذيرمز للعداء والحقد والأذى بينما يرمز عند المسلمين في الإعتقاد الشعبى إلى الكبرياء والتراء والافتخار بالجمال والاعتبار لمن يملكه ويكسبه. وعلى الرغم مما يتمتع به الطاووس من جمال في الشكل، فقد كان بعض الناس يتشاءمون منه، حيث يشير الدميرى في هذا الصدد قائال عنه: أنه في الطير بمثابة الفرس في الدواب، عزا وحسنا، وفي طبعه العفة وحب الزهو بنفسه، والخيلاء والإعجاب بريشه،

ومثل الطاووس بقنزعته متوجة، وذيل طويل بریشه کما مثل علی عدة مظاهر، إذ رسم وسط الموضوع الزخرفي بين الأزهار.

•استضافة



هي من أعمدت الدراما العربية، وهي مُنانة مُديرة من ألمع نجوم الدراما السورية، تنتمي إلى ذلك الجيل الذي صنع المجد الدرامي للشاشة العربية، ورسمت خطوط نجاحها بماء الذهب، وبرعت بتقديم مختلف الأنماط الدرامية مختلف الشخصيات، وكانت في كل عمل تترك بصمة تجعل المُشاهد دائماً في دمشق، كانت بدايتها الفنية عام 1980، وسرعان ما نالت الأدوار البارزة خاصة في أعمال البيئة الشامية، وفي عام 2001، عينت مديرة لقسم التمثيل بي المعهد العالي للفنون المسرحية وذلك لفترة معينة، وهي عضو في نقابذ الفنانين السوريين منذ عام 1981. لها بصمة راسخة بكل أعمالها في الدراما العربية عامة والسورية بشكل خاص، محبوبة.. لطيفة.. إنسانية بكل معنى الكلمة، ضمة محلة الشروق العربي، الفنانة القديرة وفاء موصللي.

تحبين الكوميديا بطريقة محددة. ما وجهة نظرك؟ وما رأيك في بعض الأعمال الكوميدية اليوم التي هي تقريبا دون المستوى؟

- كل أنواع الدراما هي لخدمة الفرد والمجتمع، ولها وظيفة اجتماعية هامة، لكن، من وجهة نظري، الكوميديا لها ظروفها، وأنا ضد أعمال الكوميديا التى دون المستوى، التى تتعلق فقط بالتهريج،

لأن الكوميديا هي فن يحترم، وهو أصعب أنواع الدراما، ونحن في هذا الوقت في حاجة إلى الكوميديا بشكل راق يحترم عقل الشاهد، ومن الأعمال الكوميدية التي أحبها وفيها الكثير من العمق، نذكر ضيعة ضايعة.. مرايا.. بقعة ضوء.. مبروك.. عيلة خمس نجوم، وغيرها كثير..

لو نرجع إلى الوراء بخمس وثلاثين سنة، وفاء موصللي كيف كانت البداية؟

- أتذكر أول تعريفي على التكنيك التلفزيوني في مسلسل "حرب السنوات الأربع".. وأول .. مسلسل شاركت فيه وتعلمت منه الكثير، وتمكنت تماماً من الإمساك بأدوات المثل التلفزيوني، هو مسلسل "الطبيبة" للمخرج فردوس الأتاسي. وكان هناك مفاصل برحلتي مع التلفزيون لفترة طويلة، لا يستند إلى إلا أدوار الفتاة المكافحة المحبة المساعدة لأهلها، حتى أصبحت أرفض عدة أدوار لنفس الكركتر، فشاركت في مسلسل احتمالات الذي كان فيه نوع من الطرافة، ليكتشف الأستاذ علاء الدين كوكش وجودقدرة كوميدية عندى، فأسندإلي دور صالحة في مسلسل "أبو كامل"، الذي نجحت فيه بوجود عمالقة للفن الشعبى الشامي، منهم السيدة منى واصف، هدى شعراواي، نجاح حفيظ وحمهم الله - سامية الجزائري العظيمة، وهالا حسنى.. أسماء كثيرة، المسلسل الذي قدمني للأعمال الشامية القديمة، الذي جمعت من خلاله مخزونا من الأمثال والأغاني الشيامية القديمة، وبعدها، انتقلت للشغل في أعمال لها علاقة بالكوميديا، مع العملاق المبدع، الأستاذ ياسر العظمة، شاركت بمرايا بشخصيات وكركترات مختلفة وغير متشابهة، يحملون بداخلهم نوعا من الكوميديا. من ثم، شاركت بأدوار اجتماعية، فيها نكهة، مثل مسلسل "الطير".. و"الحريق"، مختلفة عن بداياتي، وعملت أدوار سيدات الطبقة الكلاس الرفيعة وأعمالا كثيرة..

باختصار، اشتغلت بطولات وأعمالا كثيرة مهمة متنوعة مابين التاريخي..التراجيدي..الشامي.. الكوميدي الاجتماعي. فبين "الطبيبة" كأول عمل لي، إلى آخر أعمالي هناك أكثر من 120 عمل تلفزيون في رصيدي الفني.

أعمال كثيرة متنوعة ما بين التاريخي.. التراجيدي.. الشامي.. الكوميدي.. الاجتماعي، هل أنت سعيدة بما قدمة ِه للدراما؟

- لا طبعاً، لست سعيدة بكل ما قدمته، ولكنني سعيدة بأنني بذلت كل جهدي لأقدم ما يسعد المشاهد لينعم بالمتعة والفائدة.

لست مع استمراريّة "باب الحارةِ " إلّا إذا كان العمل يوثق حقبة تاريخيّة

في بداية مشوارك الفنّيّ، من كان قدوتك من الفنّانين؟

- كلِّ المثَّلين الحقيقيِّين، وأيَّ إنسان مفكّر وجدّي ومتميّز حتَّى ولو كان طفلاً، هو قدوتي، وأتعلّم منه.

ما أكثر جملة أثرت في حياتك على المستوى الفنى؟

- كثيرة هي الأشياء والجمل التي نتعلمها، وخاصة من أستاذتنا الكبار، أنا أحترم أخلاقيات الفن، وأتذكر جملة شهيرة للفنان عدنان بركات رحمة الله عليه - قال لي: "الانتشار ثم الاختيار"، فقال لي: "دعي المعنيين يتعرفون وبعدها قدمي اعتذارا وناقشي العمل الذي لم يعجبك"..

بكلٌ صدق وشفافيّة، ما تقييمك لمسلسل "باب الحارة"، وهل أنت مع استمرار متابعة أجزاء العمل؟

- في ما يخصّ باب الحارة، كان جواز سفر لعودة الأعمال الدّراميّة السّوريّة الّتي كانت مُقاطعة من قبل المحطات في ذاك الوقت، بعد عرض أول جُزء تهافتت القنوات على شيراء الأعمال السّوريّة، باب الحارة نشبط الحركة السّياحيّة المحليّة والعربيّة، وكانَ الزّائرون يتوجّهون فور وصولهم دمشق إلى القرية الشَّاميَّة، حيث كانت حارة باب الحارة، ويزورون البيوت العربيّة الّتي صوّر فيها المسلسل، كما أنّه حرّك الوضع اقتصاديًا، من خلال استئجار المنازل، ووسائل المواصلات، والمطاعم، وورش النّجارة والخياطة.. إلخ، وقد لفت النَّظر إلى المطبخ الشَّامي، ولتقليد فنِّ العمارة والدّيكور والزّخرفة، أمّا بعد الأجزاء الثلاثة الأولى، فقد تحوّل المسلسل إلى واحد من أفراد الأسرة العربيّة إلى السفرة الرّمضانيّة بغض النّظر عن السّويّة الفنيّة والمضمون الاجتماعيّ والفكريّ، فقد كنّا مضطرّين إلى العمل بأقصى سرعة، من أجل إنجازه.. فقد تبنّته إحدى المحطّات المشاهدة جدّاً، ولا أدّعي أنّ بقية الأجزاء كانت بالمستوى الذى نطمح إليه، لسبت مع استمرارية الأجزاء، إلَّا إذا كان العمل يوثق حقبة تاريخيّة، كعمل حمّام القيشاني..

لو رجع الزمن إلى الوراء، أي زمان تختار وفاء موصللي؟ ولم؟

- أختار زمن السبعينيات، لأنه زمن العصر الذهبي للثقافة والأدب والفن والمسرح.. كان هناك أماس ثقافية دائماً وشعرية وقصصية في المراكز الثقافية، وكانت الناس تحضر المسرح بشكل عائلي.

وأيضاً، أشعر بالحنين إلى تلك الأيام.. كنت



أدرسس في المعهد، كان هناك مجالات للتجارب كثيرة.

لا أفكر في الاعتزال إلا إذا مرضت مرضاً يمنعني من العمل ينقصنا قنوات سورية خاصة لا تفرض مزاجها وأفكارها على المنتج

ما الذي ينقص الدراما السورية من أجل عودة قوية كما كانت في السابق؟

- الظروف والمناخ الملائم للانشغال بالعمل دون عوائق، فلقد كان للأزمة أثر بالغ على سير العملية الإبداعية، (حصار اقتصادي، انعدام الأمن، مقاطعة الأعمال السورية، هجرة الكثير من الكتاب والفنانين والفنيين والمنتجين إلى الخارج، انحسار أماكن التصوير بسبب تحول مناطق كثيرة إلى أماكن ساخنة لم تكن تحت مناطق كثيرة إلى أماكن ساخنة لم تكن تحت سيطرة الدولة وقتها) ينقص الدراما السورية قنوات سورية خاصة لا تفرض مزاجها وأفكارها على المنتج.

قد مت مسلسل "زنود السرّت" وكنت يوميرًا تقد من الطّبخات يوميرًا تقد من الطّبخات الشرّامية، هل أنت في الواقع تقومين بمثل هذه الطّبخات بنفسك، أم توكلين أحدا بها? وكيف تجدين نهسك على الطّبخ؟ بها؟ وكيف تجدين نهسرك على الطّبخ؟ إنّني كنت أطبخ الوجبة مرّتين، مرة عندما تكون إنّني كنت أطبخ الوجبة مرّتين، مرة عندما تكون المقطة عامّة، يعني الطبخ كلهمكشوف، ثمّ يكون وأعيد الطّبخ، ولكن في هذه الحالة تصبح اللّقطة كلوز لدي وأنا أقطع البطاطا، أو الجزر، ثم تنفّذ وأخر، ثم تنفّذ الإضاءة ومكان الكاميرا لتأخذ تفاصيل الطبخ... إلخ، (ما حدابيقول عن زيته عكر)، لكن بالفعل، أنا وعائلتي مشهورون بالطّبخ، وبالنّفس الطّيب، ووائحة الطّبخ الزّكية، ونكهته وطعمته الشّهية،

وبطريقة تقديمه وسكبه، وبالأواني الجميلة المناسبة لكلّ طبخة.. وبالمناسبة، أنا مهووسة بتسوّق الأدوات المنزليّة، ومواد التّنظيف، وأتابع كلّ جديدعنها.

أنا كتاب مفتوح جدا.. ونجاح ابنتي من نجاحي لأنني الداعمة لها وفخورة بها

الكثير يسأل: كيف أصبحت وفاء موصللي نحيلةً في الفترة الأخيرة ؟

- قبل عام 2001 كنت نحيلةً، لكن بعد وفاة زوجي - رحمَه الله - كتمْتُ حزني، وصبرْتُ على ألم روحي، وأخفيت قهري ولوعتي، لصالح أن أتمّ أعمالاً (أغلبها كوميديا)، وإلا لأحرجت شركات الإنتاج ولأوقعتهم في مشاكل تسليم هذه الأعمال في الوقت المتفق عليه مع المحطّات المعنية، وهذا الشيء سبّبَ الأذى لغدّتي الدّرقيّة، والمبت بقصور نشاطها، وبدأت رحلتي مع البدانة، ولم تكن الرّيجيمات حلّا ناجحاً، فكان لابد من قصّ المعدة، خاصّة وأنّني كنتُ أشعرُ لبأنّ روحي محبوسة في جسد ليس لي، كما أنّ البدانة أشرت على حركتي والائتي وتنفسي، وكان سبب القصّ صحيًا وليس تجميليًا.

هل أنت شخصية غامضة؟ وهل أنت نادمة على شيء في حياتك بعيدا عن التمثيل؟ - أنا كتاب مفتوح جدا، والغموض يخصني أنا شخصيا، ولا يخص أى شخص.

ابنتك والأصدقاء، ماذا يشكلون في حياتك؟

- ابنتي.. نجاحها من نجاحي، كلما تقدمت في أي مجال من المجالات، وأنا الداعمة لها وفخورة بها. والأصدقاء، هم السند والدعم، وفي نفس الوقت، أنا السند والدعم لهم، هناك أشياء متبادلة، عندما تقدم، تشعر بالسعادة...

шĪ•

بين التوفير لتأمين مستقبل الأبناء ومواكبة نمط الحياة العصرية

تسير الحياة العصرية بسرعة صوب التصميب والتعقيد، وتصبح متطلبة كل بوم أكثر، ما يدفع كثيرا من الأولياء إلى القلق والحيرة حول مستقبل أبنائهم. في أثناء ذلك، يعيشون ضفطا خاصا أيضا، إن كان عليهم توفير ما يتطلبه نمطً العيش الجديد أم الادخار والاستثمار لمستقبل مريح.

تستوجب التربية الحديثة وجود مساحات

هل ينسينا الحاضر التفكير في المستقبل؟

أوسع للعب الأطفال، ولعبا خاصة يتم من خلالها تنمية المهارات، ويحتاج هؤلاء إلى وسائل تكنولوجية تسمح لهم بمواكبة سبل التعلم الجديدة، ناهيك عن الاحتياجات العادية لأى طفل، التي شابها التطلب والمبالغة.. كل هـذا، جعل من عمل الأب لوحده غير كاف لتغطية النفقات، وأخرج الأمهات من الطبقة المتوسيطة والضعيفة إلى سيوق العمل أيضا، أو دفعهن إلى البحث عن مصادر لدخل إضافي من

المنزل.. ولا تزال العديد من العائلات غير قادرة على الاكتفاء بخصوص الحاضر، حتى تتمكن من التفكير في مستقبل أبنائها. تقول السيدة بسمة، إطار بمديرية الغابات، وزوجها مهندس إعلام آلي: "نعتبر أنفسنا محظوظين، لدينا راتبان محترمان كل شهر، ونستطيع أن ننفق على توفير أكل صحى، وملبس أنيق لأطفالنا الأربعة، هم يدرسون في مدارس عمومية، لكنهم في حاجة إلى دروسن دعم، ودروسن خصوصية لتنمية مهاراتهم اللغوية، نستطيع أيضا اقتناء بعض الأجهزة والألعاب بالتناوب كل نهاية الشهر، والأمر يتوقف هنا، لأننا مهما حاولنا الادخار لتحقيق حلم مسكن خاصأو توفير مبلغ احتياطي لمستقبل صغارنا، نجد

التنشئة الصحية للأطفال منذ الصفر

لهذه الأسباب تفشل مهمة التفيير وإنقاذ مستقبل الأبناء

سارة، من الأمهات اللاتي لا يروقها البتة نمط الحيَّاة السبائد، فحاولت أن تغير ذلك في حدود أسرتها، وبما أن أبناءها في الطورين المتوسط

والثانوى، فشيل الأمر تقريبا: "أنا مؤمنة بأرزاق اللَّه، مع هذا، وجدت أن على السمعى لفعل شيء من أجل مستقبل أبنائي الصحى والمادي.. شعرت بالخطر عندما بلغوا المراهقة، بدأت أفكر في تغيير نمط أكلهم، بدلا من الإنفاق على الأكل

الخفيف والطعام الجاهز غير الصحى، طبخت

في المنزل ومنعتهم من المصروف، كانت فترة

عصيبة جدا، توقفنا فيها عن الخروج العشوائي

للتنزه، ودفعتهم إلى قاعات الرياضة، سمعتهم

يتحدثون يوما بأن حساباتهم على الأنستغرام

أصبحت مملة، لأنهم لا ينشرون ما يثير

الأصدقاء.. دخل أبنائي في حالة اكتئاب، وكدت

أفقد ثقتهم وحبهم لأشترى مستقبلهم.."

سارة في وضعها تشبه ملايين النساء اللواتي

لا هن راضيات عما آلت إليه عوائلهن، بسبب

التأثيرات الكثيرة والمستفزة في حياتهم، ولا هن قادرات على التغيير، فيصنفن متأخرات أو

((معقدات))".

أقصر السبل لمقاومة مغريات الحياة العصرية يشير الخبير الاجتماعي، الأستاذ لزهر زين الدين، إلى أن إحلال التوازن في الحياة هو مهمة الأولياء، وأول مشروع في حياة الزوجين معا، يقول: "في حال لم يضبط الأولياء استراتيجية صارمة لتنشئة أبنائهم، ويلزموا أمامهم وأمام أنفسهم منذ الصغير، بالعيش وفق برنامج مريح لكنه يضمن التوفير. فإن مهمة الخروج عن نمط الحياة العصرية المتطلبة بلا حدود تعد مستحيلة، ذلك أن الأطفال في سن مبكرة قد يتمكنون من التعود والاقتناع بأنواع صحية من الطعام، وينشؤون غير متطلبين بخصوص أغراضهم الشبخصية وجودتها أو عددها، لكن الطفل إذا اعتاد منذ الصغر على البذخ وتوفير كل ما تطاله عيناه أو مخيلته، رغم الميزانية المحدودة للأولياء، فإنه لا قوة قد

تكبحه لاحقا، وقد ينحرف في أولــى محــاولات تغيير مساره، مايجعل الوالدين يعيشان ضغوطات لامتناهية حول تغطية حاجياته الحالية، والقلق حيال مستقبل لم يتمكنوا من تأمينه أو تحسين معالم".



أدوات المطبخ

لا يتعارض التصميم الحديث للمطابخ مع اللمسة الجزائرية التقليدية، بل تضفى هذه الروح على المطبخ هويةً وشخصية. ولا يحتاج الأمر إلى تغيير شامل لديكور المطبخ، إنما فقط بعض التفاصيل والأدوات، بستايل تقليدي محلى قصباوی، أو قبائلی أو صحراوی.. كل بحسب ذوقه. الشروق العربي، كدأبها، تنتقى لك بعض الأدوات التي ستقلب مطبخك إلى خيامة

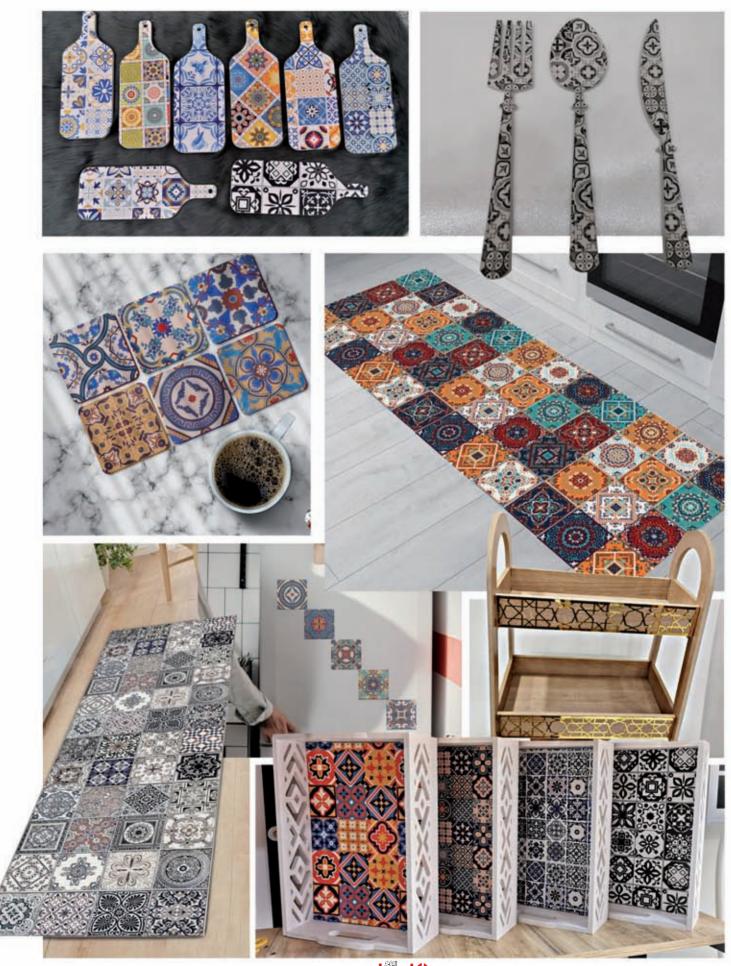
من أكثر اللمسات التي ستقلب مطبخك رأسا على عقب، اللاصقات المزخرفة بالزليج الجزائري الأصيل، التي يمكن إلصاقها في الشريط الفاصل بين جزأى المطبخ السفلي والعلوي، وما يعرف بالكريدونس. كما يمكن تزيين المطبخ ببساط طویل، مزین بمربعات الزلیج. نفس الفكرة، يمكن تطبيقها على الثلاجة. وهذا، بوضع اللاصقات المربعة عليها الزخرفة الجزائرية التقليدية تحفة لا تضاهى. فهي موجودة في أواني السيراميك، التي قد تزينين بها الرفوف، وأيضا في لوحة التقطيع أو الصينيات بسياج من الموزاييك. بعض الأدوات المستعملة في المطبخ تباع بموديلات جزائرية، أي بالزخارف العتيقة كالقرنفلة والفوارة والطاووس، مثل أدوات الحلوي كالحلال وقاطعة العجين وغيرها.. المهراس الجزائري بنوعيه، النحاسي والخشبي، وأيضا مهراس الزفيطي، سيشعرك بالحنين إلى زمن الجدات. فلا تخفيه، بل زيني به رخام المطبخ، أو الجالاكسي، أو الهاي غلوس، المستعمل كقاعدة عمل متينة، للقيام بكل الأمور المتعلقة بالطبخ. كثيرة هي الأواني التقليدية التي ستعطيك الستايل التقليدي، الذي تحلمين به، مثل الفناجين والأباريق، خاصة إن كانت لديك نوافذ بدفات زجاجية في مطبخك. الأفكار كثيرة، أنت وخيالك.. اختاري ما يلائم لون مطبخك، ولا تكثري، لأن كثرة الزخارف قد تؤذى العين والذوق.











الشروق 57







- 2-حبات باذنجان
- قطع جبن طري
- و عضوص ثوم
- مبة طماطم ناضجة
 - ملح وفلفل أسود

- <mark>طريقة التحضير:</mark> حمري قطع الباذنجان في <mark>الزيت</mark> من ال<mark>جهتين وأدخليها الفرن</mark> حتى تنضج وملحيها قليلا،
- في مقلاة أُذيبي الزبدة وقلي في<mark>ها شرائح الطماط</mark>م ال<mark>مملحة</mark> مع الثوم.
- إملْئي الباُذنجان بالجبن ولفيها وامسكيها بعصى السباقيتي
- وعند التقّديم ضعي شرائح الطماطم أسفل ال<mark>صح</mark>ن، ثم ض<mark>عي</mark> فوقها الباذنجان الملفوف كما في الصورة.







يعد الممثل والوجه السينمائي، محمد طاهر زاوي، من الأسماء الفنية المميزة، عشق التمثيل والخشبة وواجه كل الصعوبات والعوائق التي تقف كهاجس أمام أي فنان، فابن عاصمة الأوراس باتنة ترجم مدى حبه لما اختاره عنوانا الصعوبات والعوائق التي تقف كهاجس أمام أي فنان، فابن عاصمة الأوراس باتنة ترجم مدى حبه لما اختاره عنوانا لحياته، من خلال أدائه الجيد لكل الأدوار الموكلة إليه، إلى جانب صدقه وتواضعه مع الجمهور، فهو لا يبحث عن الشهرة، شماره الوحيد هو العمل بتفان وهو ما عكس تألقه في أغلب أعماله، الدرامية أو السينمائية- "ورد أسود"، "مشاعر"، "عيسات إيدير"، وأعمال تنتظر العرض، نذكر منها فيلم "أحمد باي" و"عبد الحميد بن باديس".الممثل محمد طاهر زاوي، عن أعماله ونظرته المستقبلية إلى الفن في الجزائر، كان معه هذا اللقاء لمجلة الشروق العربي..

تحمل في جعبتك شهادات هامة في تخصصات مختلفة، كيف انتقلت من التخصص التقنى إلى الفن؟

ـ فعلا، أملك شهادة مهندس دولة في الإعلام الآلي وتقني سام في الحركة الجوية، أعمل حاليا في الملاحة الجوية في مطار باتنة الـدولي، كما أنني ممثل مسرحي وتلفزيوني، وأمارس الفن كهواية وحبافيه وليس كمهنة.

دخلت مباشرة عالم الفن من خلال أدوار البطولة، رغم أننا لم نر لك أعمالا عرفت بك مسبقا، فهل ذلك وليد الموهبة فعلا؟

وجب التذكير بأني مارست التمثيل قبل 30 سنة في مدينة باتنة، مع جمعية آفاق للفنون الدرامية، وللأسف أو لسوء الحظ، لم أبرز من قبل، لأني ذهبت ضحية التوزيع الجغرافي، خاصة وأن التمثيل في بلادنا يعتمد على المركزية وتحديدا العاصمة.. لا أعتقد فعلا أنني الوحيد هنا، فهناك العديد من المثلين الموهوبين الذين ظلمتهم الجغرافيا والعزلة إن صح القول.

هل تقصد أن المخرجين يفضلون ممثلين من العاصمة ولا يعتمدون فعلا على تجارب الأداء؟

نعم، كل الإنتاجات تكون في العاصمة، والمنتج لا يكلف نفسه عناء برمجة تجربة أداء أو «كاستينغ» للبحث عن الوجوه والمواهب، إلا القليلين منهم، وهو ما أخر ظهوري شخصيا، فلم تمنح في الفرصة كغيري من أبناء الولايات لأظهر على الشاشة. وأتذكر أن أول تجربة

خضتها كانت سنة 2009 على خشبة المسرح الوطنى. مع ذلك، فقد كان أول عمل أشارك فيه دور البطولة، هو مسلسل «عيسات إيدير»، للمخرج الأردني كمال لحام، الذي أراد ممثلا يتقن الحديث باللغة العربية الفصحى، فبرمج حينها تجربة أداء وطنية وقادتني الصدفة إليه، بعدأن شاهدني شخص أتحدث باللغة العربية على خشبة المسرح، فاتصل بى ليتضح في ما بعد أنه مساعد المخرج واقترح على أن أشارك في الكاستينغ، ليتم اختياري مباشرة للتمثيل، وهناك تعرف على الجمهور في التلفزيون. ومنها استفدت من بعض الأدوار. وحاليا اسمى معروف على الساحة الفنية. وقد عرفت عند الجمهور العريض، قبل ثلاث إلى أربع سنوات ماضية، خلال مشاركتي في مسلسلات في أدوار شبه رئيسة، أهمها دور «جعفر» في مسلسل

فيلم أحمد باي تجربة جميلة من جميم النواحي يشرفني أن أجسد أدوار شخصيات ثورية أسهمت في استقلال الجزائر

كيف كانت تجربتك في مسلسل "ورد أسود"؟ وهل تعتقد أن مثل هذه التجارب ستفتح لك باب المشاركة في أعمال عربية؟ وهل تلقيت عروضا؟

 سؤال يطرح عليّ غالبا لأنني تعاملت مع مخرجين عربا، والحمد للَّه، كانت لي بصمة إيجابية مع كل الفرق التقنية من مخرجين

ومعاونين، شاركت معهم في أعمالهم، وكانت هناك شبه وعود حين تكون هناك فرصة سيستدعونني لأعمل معهم.. لكن إلى حد الآن، لم يحدث ذلك، لأنه، بين قوسين، وقد برر لي المخرجون العرب الذين تعاملت معهم، أنهم بعد عملهم في الجزائر اشتغلوا على مسلسلات البيئة الشامية البحتة، هناك حاجز اللهجة الذي أعاقهم عن التفكير في، في دور من الأدوار. ولكن، هناك من وعدني بأنه في حال أسند إليه عمل تاريخي باللغة العربية الفصحى، بأنني سأكون معه. وهذا يشرفني أنا أيضا، أن أشارك في عمل عربي. فكل فنان جزائري يحلم بأن يخرج من إطار جزائريته إلى الإطار العربي وخارجه، لأن الكثير من الفنانين يملكون القدرات لأن يتركوا بصمة جميلة إن شاركوا في أعمال عربية.

حدثنا عن فيلم أحمد باي الذي طال انتظاره؟

- فيلم أحمد باي، هو أول فيلم سينمائي لي فيه بطولة مطلقة، بدور أحمد باى، تجربة جميلة جدا من جميع النواحي، الشخصية تركت بصمة قوية في الثورة الجزائرية في بداية دخول الاستعمار الفرنسي، شخصية بغض النظر عن كل مايقال حولها. يشرفني أن أجسد أدوار شخصيات ثورية أسهمت في استقلال الجزائر بمختلف حقباتها التاريخية، وباختلاف نظرة التاريخ، لها من سلبيات وإيجابيات، ونحن الآن مهما كان أمام شخصيات، جاهدت ضد الاستعمار الفرنسي، هي بشر لها أخطاؤها.



تألقت في عدة أدوار هامة، مثل «عيسات إيدير- فرسان الأهقار- الشتاء الأخير-مشاعر- الأشقياء» وغيرها.. آخرها دور والد العلامة عبد الحميد بن باديس، في الفيلم الذي أخرجه باسل الخطيب، في أي نوع فني تشعر بالارتياح أكثر؟

- حاليا، أجدراحتي في الأنواع الثلاثة، لكنني أعتبر المسرح هو الأم والمنبع الذي أعود إليه دائما، أفضله على كل شيء آخر، وعندما أقف فوق الركح أستمتع كثيرا، لقد عدت إليه بفضل مسرحية «العطب» بعد غياب ثلاث سنوات. بداياتي في الفن كانت ركحية، وذلك في سنة 1991، حيث قدمت أول دور مسرحي مع فرقة آفاق المسرح لمدينة باتنة، وبالموازاة مع المسرح، أتيحت في لاحقا فرص المشاركة في أعمال تليفزيونية وسينمائية

اهل تختار أدوارك أم هي التي تختارك؟
- أكيد، هناك معايير لا أتنازل عنها مهما حدث، حفاظا على تاريخي ومكانتي. عندما أتلقى عرضا لا أوافق عليه مباشرة، أطلب السيناريو وأقرؤه كاملا، فإذا أعجبني ووجدت أن الدور المقترح يناسبني ويتماشى مع مبادئي ويخدمني، أوافق. والعكس صحيح.. عموما، 90 بالمئة من الأدوار التى عرضت على محترمة ومناسبة.

النجم يصنعه الجو العام للفن ونحن لا نملك صناعة سينمائية ولا صناعة درامية عظيمة

في رأيك، هل لدينا حقيقة نجوم في الجزائر؟ وما معايير النجومية؟

- لست مخولا أن أصنف أيا كان.. لكن، رأيي المتواضع جدا، ليس لدينا نجوم حقيقيون في الجزائر، لأن النجم يصنعه الجو العام للفن،

ونحن لا نملك صناعة سينمائية ولا صناعة درامية عظيمة، ولا مسرحا ينافس كبار الدول في المسرح. لذلك، لا يوجد لدينا نجوم، لدينا مشاهير نعم، أقول إن ما نمتلكه من فنانين مميزين لم تعط لهم الفرصة ليفجروا طاقاتهم، وهذا لأسباب عديدة.. والمعايير في الجزائر متغيرة جدا، وأعتذر إن قلت أحيانا إنها تافهة. يمكن أن يشتهر الشخص في ليلة ويصبح حديث العام والخاص، ليس للعمل العظيم الذي قدمه، ولكن لشبىء قدمه قد يكون تافها جدا، وأيضا حاليا لديناً من القنوات ما يستضيف نفس الوجوه، فالمشهور للأسيف عندنا هو كثير الظهور، النجم بتعريفه الأصيل ليس المعروف جدا، فهناك من لا يمتلكون أي موهبة، وهم معروفون جدا، يخرجون إلى الشارع لا يجدون وقتا لأنفسهم، كل الناس تكلمهم، وبالعكس، هناك أشخاص وممثلون يمتلكون طاقات رهيبة مغمورة ومقبورة، في ظل الجوالعام الذي فرضته الرداءة.

ما الذي تفتقر إليه الساحة الفنية الجزائرية حتى تنافس باقي الدول، أتحدث عن الدراما؟ أين المشكل أو الخلل؟

تفتقر إلى الكثير، أولا بالنسبة إلى وبحكم تجربتي الصغيرة جدا.. السيناريو في كل العالم هو الأرضية التي يجب أن تكون جيدة، خاصة لكي تزرع فيها وكل رواد الدراما والسينما يقولون لك التي قدمت إلى حد الآن.. ما أسمعه أنه توجد سيناريوهات جميلة، لكن، لم تر النور إلى حد الآن.. فالسيناريو مشكلة حقيقية جدا في حد الآن.. فالسيناريو مشكلة حقيقية جدا في الجزائر. ثانيا، يأتي الكاستينغ، وهو الفرع الثاني لقيام دراما قوية، والمثلون هم من يترجمون للنص القوي أمام الكاميرا. ولا يخفى على أحد أن الكاستينغ عندنا مهتز وفقير ومهترئ، فلا يحتكم إلى بعض الاستثناءات، وفي كثير من الأعمال، لا

تكون معايير الانتقاء احترافية، حيث يدخل فيها الجهوية وأنا شخصيا عانيت منها.. عكس ما يحدث في دول العالم.

ثم بعد ذلك، المخرج والفريق التقني ما سيظهر هاذين العنصرين في أحسن حلة، لو فقط وضعنا نصب أعيننا إنتاج أعمال ذات جودة عالية، ننافس بها بعض رواد الدراما.. وغير ذلك، لا أرى أنناسنخرج من هذا النفق المظلم. سنبقى هكذا، وربماسننزل إلى أدنى من ذلك.

لا يجب استسهال مجال الفن وإقحام من لا خبرة ولا علاقة لهم بالفن

ما رأيك في الوجوه الجديدة التي اقتحمت عالم التمثيل سواء من الفنانين أم المؤثرين؟

مجال الفن يسع الجميع، بشرط أن تكون في مستوى هذا الفن... لست أبدا ضد فكرة أن يلج أي كان مجال الفن، إذا كان يملك أدوات تقديم الجميل، وأيضا يملك من الموهبة والرغبة في التطور والتعلم، فقط لا يجب أبدا استسهال المجال، ما قد يجعلنا أمام أعمال ضعيفة. وهذا ما نلاحظه في بعض الأعمال التي أقحمت من لا خبرة ولا علاقة لهم بالفن.

الملاحظ، أن ممارسي المسرح لهم حضور قوي وتأثير كبير في أدوارهم، وهو ما لمسناه في العديد من الممثلين ممن دخلوا هذا العام في أعمال تلفزيونية، أبانت عن قوة العمل، ما رأيك؟

لا شك في أن ممارسي المسرح التمكنين حتما سيتركون أثرا طيبا في الدراما التلفزيونية، وكما تفضلت، فقد برهنوا أنهم إذا ما أتيحت لهم الفرصة وأفسحوا لهم المجال، سيقدمون الأفضل ويرفعون من قيمة العمل، لأنهم في الأصل يملكون بحكم ممارستهم المسرح، أدوات التمثيل وكيفية تناول الشخصيات والتعامل معها.. يبقى أن يجدوا تأطيرا جيدا وتوجيها صحيحا أمام الكاميرا (لأن التمثيل أمام الكاميرا قد يختلف في جوانب عديدة عن المسرح والخشبة) ليقدموا أداء جيدا، كما نراه الآن.

ما تقييمك للوضع الراهن عن الأعمال التلفزيونية "الدرامية" في الجزائر؟

- أظن أن الأعمال التلفزيونية الجزائرية، عرفت تطورا جميلا في تقنيات الصورة والإخراج وحتى التمثيل، بالاستعانة بممثلين ذوي كفاءات. وهذا يرجعنا إلى السؤالين السابقين. وأضيف، أنني متفائل بمساره، لأننا الآن متفتحون على أعمال الآخرين (مصر وسوريا وحتى تونس والخليج)، ما يجعلنا أمام ضرورة أن نرفع سقف النوعية، لأن المشاهد الآن أصبح متطلبا جدا.

• رياضة

الإصابة الخطيرة التي تعرض لها أثرت عليه كثيرا

فوزي غولام يتحدى الاعتزال ويعود إلى الملاعب

•لعبت أكبر المسابقات ووحدت المشروع الذي يرضيني

عاد الدولي الجزائري، فوزي غلام، إلى أجواء الملاعب، وبالتحديد من بوابة الدوري الفرنسي، بعد فترة من التوقف بسبب الإصابة، عقب إمضائه عقدا مع إدارة أنجيه، الذي تدرب معه عندما كان دون فريق، حيث أقنع مدربه بمستواه، خلال فترة التجارب التي قام بها، حيث أظهر جاهزيةً بدنيةً عالية، مؤكدا تجاوزه الإصابات التي أثرت كثيرا في مشواره الاحترافي، ما جعلهم يضمونه إلى تشكيلة الفريق، في صفقة انتَّقال حر.

> وعاني فوزي غولام من شبح الإصبابات في إيطاليا، رفقة نابولي، الـذي قضي في صفوفه 8 مواسم كاملة، ما جعله يغادره بنهاية عقده، صيف العام الماضي، ليصبح اللاعب حرامن أي التزام منذ ذلك الحين. واستغل تلك الفترة من أجل استعادة لياقته البدنية، والعودة تدريجيا إلى الملاعب، ليصبح الآن جاهزا لخوض

تجربة جديدة مع نادى أنجيه، الذي ينشط في صفوفه ثلاثة لاعبين جزائريين آخرين؛ هم فريد الملالي وإلياس شتى وبن طالب، الذين ساعدوه على التأقلم مع الفريق. وسبق لنادي أنجيه، الذي يرأسه الجزائري، سعيد شعبان، مساعدة العديد من اللاعبين الجزائريين الذين

مثلما حدث مع اللاعبين الدوليين بلايلي وبن طالب، اللذين عادا إلى مستواهما المعهود،

> وعن سبب اختياره نادي أنجيه، قال فوزي غولام، في تصريحات

في لعبها. لقد أحتاج إلى شىيء يمكن أن يمنحني الرغبة، بعد ثماني سنوات ونصف في نابوليّ، وجدت الفريق الذي يناسبني، ويضخ الكثير من الطاقة، لكننى أردت شيئا يجمع المشروع الرياضر ومشروع النادي. هذّا

بمساعدة هذا النادي.

ما قلب الميزان لصالح أنجيه. حقيقة، هذا المدرب لعب دورًا كبيرًا في نجاحي الاحترافي".

صحفية: "وجدت المشبروع المستقبلي، الذي كنت أبحث عنه بعد سن الثلاثين.. مشروع يرضيني، بعد أن لعبت جميع أكبر المسابقات التى يمكن أن يأمل اللاعب

والتحق غولام بمدرسة سانت إتيان سنة 1999، وعمره لم يكن يتجاوز ثماني سنوات، قبل أن يخوض أول لقاءاته الاحترافية مع النادي الأخضر، في الفاتح ديسيمبر 2010، أمام فالنسيان. بعدها، أدى أول موسىم احترافي في

الموسيم الموالي، رفقة لويك بيران ولوران باتليس، الذى يشغل منصب منسق رياضي ومدرب في الفريق. وبعد عدة مواسم موفقة بقميص سانت اتيان، لعب خلالها 87 لقاء في "الليغ 1" الفرنسية، انتقل غولام إلى نادي نابولي الذي

كان يدربه رافائيل بينيتيز، في شتاء 2014. إلاَّ أنَّ الإصابات التي تعرض لها في الركبة أثرت على مشواره، قبل أن يحط الرحال في نادى أنجيه.

وعن حالته بعد الإصبابة التي تعرض لها، التي أبعدته عن الميادين، قال غولام: "تعرضت للإصابة، وهي تمزق في الرباط الصليبي، شهر مارس سنة 2021. لذا، أنهيت الموسم الماضي مع نابولي. لعبت عدة لقاءات (16 مباراة، 3 مباريات في 2021-2022) عندما عرض علىّ أنجيّه المجيء والالتحاق بالفريق لم يكن

الأمر لاختباري، ولمعرفة حالتي البدنية، كانّ بإمكانهم أن يروّا أننى بحالة جيدة، وأننى أستطيع البعبودة إلى المنافسية بسيرعة وأن كل شىءيسىرعلىمايرام، سأعود إلى مستواي

أحد اللاعبين الدوليين السابقين قال للشروق العربى: "غولام لعب كثيرا في المستوى العالي لعدة سنوات، ووصل إلى المنتخب الوطني، لكن الإصابة أثرت على مشواره الكروى، وبإمكانه اللعب على الأقل لسبع سنوات أخرى"، مضيفا: "نحن ننتظر من غولام العودة إلى مستواه، ونسانده وندعمه للبقاء في الملاعب"



•رياضة



انتهت كأس إفريقيا للاعبين المحليين، التي جرت في لجزائر، في الفترة ما بين 13 جانفي المنصرم 49 فيفري الحالي، بتتويج المنتخب السنفالي على حساب المنتخب الجزائري، ونال مبلغ مليوني دولار.. منافسة عرفت إشادة الجميع، خاصة من رئيس الكاف، موتسيبي، واللاعب الدولي السنفالي السابق، حاجي ضيوف، وعدد كبير من مسؤولي الوفود التي شاركت في الدورة، مؤكدين أن الجزائر نجحت في استضافة هذه الدورة، وأنه بإمكانها احتضان كل الاستحقاقات القادمة، إلى درجة أن حاجي ضيوف الدولي السنفالي السابق، قال إن الجزائر ستنجح حتى في تنظيم كأس العالم.

وراسلت الجزائر الكاف من أجل استضافة كل المنتخبات الإفريقية التي لا تملك ملاعب معتمدة، البالغ عددها أكثر من 20 بلدا، كما ستفتح الجزائر ذراعيها أيضا لاحتضان أي منافسة إفريقية قادمة، خاصة أنها اليوم تملك ستة ملاعب بمقاييس عالية، أربعة منها أجريت عليها كأس إفريقيا للاعبين المحليين، وهي عنابة وقسنطينة ونلسون مانديلا ببراقي وميلود هدفي بوهران، في انتظار تدشين ملاعب أخرى، على غرار الدويرة وتيزي وزو وتجهيز ملعبي 5 جويلية والبليدة.

وعبر رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، باتريس موتسيبي، عن ارتياحه "للنجاح الكبير الذي عرفه تنظيم بطولة إفريقيا للأمم للاعبين المحليين"، مشيرا بأن "الجزائر نجحت في رهانها... لقد حقق تنظيم شان2022-، نجاحا كبيرا على كل الأصعدة اللوجيستية منها وكذلك الحضور الجماهيري، الذي أعطى لمسة خاصة جدا لهذه النسخة السابعة من المنافسة. أشكر بحرارة رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، على

دعمه الكبير في نجاح هذا الموعد الإفريقي... المنافسة كانت الأحسن من بين كل الدورات، حيث سجلت نقاطا إيجابية في مجال التنظيم، والشعب الجزائري لا يمكنه إلا أن يكون فخورا بماتم تقديمه خلال هذه الدورة".

من جهته، أكد اللاعب الدولي السنغالي السابق، حاجي ضيوف، أن الجزائر قادرة حتى على "تنظيم كأس العالم" بنجاح، بالنظر إلى المرافق والإمكانيات التي وفرتها خلال هذه الطبعة السابعة لبطولة أمم إفريقيا للاعبين المحليين لكرة القدم، (شان 2022- أجلت إلى 2023)، التي كانت "ناجحة بكل المقاييس".

يما كشف رشيد أوكالي، رئيس اللجنة المنظمة لكأس أمم إفريقيا للمحليين، عن المكاسب التي حققتها الجزائر، من خلال تنظيمهاالنسخةالـ7من المسابقةالقارية، رغم خسارة منتخب بلاده في النهائي أمام السنغال: "صحيح أننا خسرنا اللقب، لكن منتخبنا وصل إلى النهائي، ويجب أن نشكر اللاعبين، وإلى النهائي، ويجب أن نشكر اللاعبين، والمدرب، وجميع طاقمه، على كل المجهودات التي بذلوهاخلال هذه الدورة...أتمنى لهم الفوز التي بذلوها خلال هذه الدورة...أتمنى لهم الفوز

بألقاب أخرى في المستقبل، سواء بالنسبة إلى المنتخب الأول، المحلي أم باقي الفئات العمرية.. هذه هي كرة القدم، الأهم، أن اللاعبين تحلوا بروح رياضية عالية، والجماهير حيتهم وهنأت أيضا المنتخب السنغالي، الذي أبارك له الفوز باللقب.. لقد استحق ذلك... لا يهم من فاز، ما يهمنا هو أننا اكتسبنا خبرة في تنظيم مثل هذه التظاهرات، وهو ما سنستغله في تطوير أنفسنا مستقبلا، لنكون جاهزين لاحتضان منافسات أكه.".

وصرح حاجي: "الجزائر قادرة حتى على تنظيم كأس العالم، لأنها تمتلك جميع المقومات لذلك. ولهذا، فإنها جاهزة لتنظيم كأس أمم إفريقيا-2025 بأريحية. لأن الجزائر ببساطة، بلد كرة القدم، فالجمهور يعشق الكرة بجنون والمنشآت متوفرة.

يتبقى فقط علينا كجزائريين أو كأفارقة بصفة عامة الالتزام بالمعايير التي يشترطها تنظيم مثل هذه التظاهرات الرياضية، واحترام دفتر الشروط الذي تفرضه الكاف والفيفا لاحتضان البطولات القارية أو الدولية".

• رياضة



خسرنا التاج وربحنا الإشادة والاستثناء

قدمت البطولة الإفريقية للمحلين "شان"، في طبعتها الأخيرة، التي أقيمت مؤخرا في الجزائر، دروسا مجانية للكثير، وكانت بمثابة رد على المشككين في قدرة هذا البلد على تنظيم مثل هذه التظاهرات، سواء داخل الوطن أم خارجه، من بعض من يسعون بكل الطرق، لأن تكون الجزائر ضمن خانة العاجزة أو غير القادرة على استقبال وتنظيم التظاهرات الرياضية لعدة اعتبارات، سواء من حيث المنشأت الرياضية، أم طبيعة الشعب الجزائري وذهنيته في اعتقادهم.. لكن الرد كان في الميدان، بدءا من حفل الافتتاح، وصولا إلى النهائي وحفل الاختتام، مرورا بالمقابلات التي أبهرت الكثير .

حفل الافتتاح قيمة رياضية وتراثية عميقة

أشاد البعيد قبل القريب، بحفل افتتاح هذه التظاهرة، الذي عبر بصدق عن قيمة الجزائر في القارة الإفريقية، حيث استطاع القائمون على هذا الحفل، نقل المتفرج والمشاهد داخل الملعب، أو ممن يتابعون هذا الحدث عبر الشاشات إلى محطات عديدة، بألوان إفريقية متنوعة، شملت الكثير من العادات والتقاليد، كانت بمثابة سيرة ذاتية، إن صح التعبير، للقارة الإفريقية، التي تتنوع فيها الثقافات والحضارات، لخصها هذا الحفل، الذي كان بمثابة المفتاح إلى نجاح التظاهرة الرياضية، التي كانت الاستثناء السوف تبقى كذلك.

جمهور ذواق للكرة حضر كل المباريات

لم يختلف الأمر في كل الملاعب، سواء في التحفة نيلسون مانديلا أم ملعب قسنطينة وعنابة ووهران، حيث كان الجمهور حاضرا بقوة، ولعل الشيء الذي أدهش عشاق الكرة ليس في الجزائر فحسب، بل في كل العالم، هو حضور

الجمهور وتحطيم الرقم القياسي، ليس في متابعة الفريق الوطني، بل في كل المقابلات التي لم يكن الفريق الوطني طرفا فيها، وهذا دليل على حب الجمهور الجزائري للكرة وكذا نجاح الدورة على كل الأصعدة.

ضيوف انبهروا بالملاعب وكذا التنظيم

كان واجبا حضور ضيوف من نجوم الكرة الإفريقية، ليشهدوا على نجاح هذه الدورة عن قرب، وكان الإجماع كذلك، بدءا من الملاعب التي رسمت خريطة جديدة لهذه الدورة التي رسمت خريطة جديدة لهذه الدورة من يريد تنظيمها مستقبلا، ولن يقبل منها بأقل مما قدمته الجزائر، لذا فقد أحرجت الدول التي تسعى لاستضافة الدورة في قادم السنوات، بالإضافة إلى نوعية الجمهور الجزائري الذي حضر كل المقابلات، الجمهور الجزائري الذي حضر كل المقابلات، ليس الشباب فقط، كما هو معروف في الدورات الرياضية، بل عائلات بكل أفرادها وحتى الرضع، وهو دليل الأمن وحسن التنظيم الذي شهده الشان في بلاد "الشان".

حفل اختتام جمع بين الرياضة والهوية

تلون حفل الاختتام بألوان جزائرية وإفريقية، وكان بمثابة إبحار في الثقافة الجزائرية التي تميز هذا الوطن القارة، خاصة وأنه كان بحناجر جزائرية عالمية، عاش معها الجمهور دقائق، وإن كانت معدودة إلا أنها كانت كافية لتكون مسك الختام لهذه الحفل الرياضي.

خسرنا التاج وربحنا الإشادة والتميز

كان الأمر ممتعا لو ربحنا تاج هذه الدورة، وتضاف إلى نجاحات الجزائر في الكثير من الدورات الرياضية، لكن قدر الله أن نخسره بين جمهورنا وعلى أراضينا، غير أننا في المقابل، ربحنا الإشادة والتميز بين كل الأقطار، ونقلنا هذا الموعد الرياضي من مجرد دورة عادية، كما كانت في السابق إلى موعد مهم جدا تجاوز في بعض الأحيان في الكثير من الأشياء، كأس بعض الأمم، وهذا دليل على نجاح الدورة التي وسمت بالدورة الأجمل والاستثناء، ولم يحدث أن كانت من قبل.

• رياضة



وكان اللاعب قندوسي (محرز الجديد) متواجدا مع المنتخب الجزائري المحلى، الذي شارك في كأس إفريقيا للاعبين المحللين، عندما تهاطلت عليه العروض من فرق عديدة، على غرار مولودية الجزائر الذي عمل المستحيل للظفر بخدماته، إضافة إلى فرق أخرى.. لكنه فضل اللعب للنادى الأهلى. وقال أحمد قندوسي، في مقطع فيديو نشر على الصفحة الرسمية للنادي الأهلى، على موقع التواصل الاجتماعي فيس بـوك: "اخترت النادى الأهلى من بينّ جميع الأندية الأوروبية والعربية والمصرية لتحقيق أهدافي وأحلامي.. سعيد بالانضمام إلى الأهلى، نادي القرن في إفريقيا. وسعيد بدعم80مليون أهلاوي في مصر، والموجودين في كل العالم...أشبكر مسبؤولي نادى وفاق سيطيف، وأشكر مسؤولي الأهلى على إصرارهم على ضمى إلى صفوف الفريق الأحمر.

عانى الكثير في بداياته مع الكرة

أحمد قندوسي، ابن قرية بوشيخي، ببلدية

عين السلطان، ولاية سعيدة، من مواليد 22 جوان 1996، ترعرع فقيرا، وعاش طفولة افتقد فيها أبسط وسائل العيش الكريم، ولم يلعب الفئات الشبانية، بحكم أنه لا يوجد فريق أو

• قندوسي: "اخترت الأهلي لتحقيق أهدافي وأحلامي…"

جمعية رياضية في قريته، مثلما ذكره، وأكده المناجير العتمد من الفيفا، عبيد فيصل. وعن بدايته مع الكرة، قال فيصا: "بدايته مع

وعن بدايته مع الكرة، قال فيصل: "بدايته مع الكرة، قال فيصل: "بدايته مع الكرة، كانت في سن 17، لما تم جلبه للإمضاء في فريق جيل رياض سعيدة (قسم ولائي سعيدة الدرجة السابعة) من طرف الإخوة خرفي وهاب ومجذوب بغداد ووحيد قنيش. لعب في هذا الفريق مباشرة في الأكابر... للأمانة فقط، قيل الكثير في مدينة سعيدة عن كونه رُفض في

تجارب مولودية سعيدة.. ولكن الحقيقة، أنه لم يأت أبدا إلى الفريق، ولم يتم معاينته أبدا". وأضاف قائلا: "الفضل الكبير والأول في نجاح هذا اللاعب، يعود إلى الله- سبحانه وتعالى-ثم إلى مدربه السبابق، خرفي وهاب، الذي هو من عائلة رياضية، ويعود له الفضل في التحاقه بمولودية العلمة، بعد تنقله معه ومع وحيد قنيش، ومبيتهم في سيارة الأجرة التي اقتناها له بعد تجارب أولى مع أواسط شبباب بلوزداد. محدثنا أضاف: "تجربته في العلمة لم تكن مفروشية بالورود. أمضي اللاعب في أواسيط مولودية العلمة بعد عدة أيـام تجـارب، ولعب في فئة الآمال مباشرة، وعانى الأمرين في هذه الفترة، بدءا بمبيته في مقهى شعبي، طيلة أسابيع.. ولما تكون معك دعوة الخير، ربي حضر له إنسَّانا وقف كثيرا إلى جانبه، هو من مدينة العلمة، اسمه سليم بياتة.. (توفى منذ ثلات سنوات). وكان سببا في التحاقه برديف وفاق سطيف، رفقة منصف بقرار، تحت إشراف مدربهما السابق، الذي التحق معهما بالوفاق، قادما من العلمة.

كان على وشك مغادرة الوفاق سنة 2019

المناجير المعتمد من الفيفا، سيرد أيضا معلومات حول اللاعب قندوسي، وبعض المعلومات الجهولة من طرف متتبعى الكرة في الجزائر: "أول علاقاتى مع اللاعب كانت صائفة 2019، لاأراد تغيير الأَجواء، من وفاق سيطيف، لعدم حصوله على أى سنتيم خلال موسىم كامل. فبعد مباراة لعبناها مع بعض في حي الكاسطور بسعيدة، تألق فيها بشكل غير عادى، اقترب منى أحمد طالبا مساعدته للحصول على وثائقه من إدارة حسبان حمار، إلا أن هذا الأخير دخل السبجن في هذه الفترة (ربى يطلق سراحه)، ونصحته بالبقاء في رديف وفاق سيطيف، على التنقل إلى فريق آخر قد لا يمنحه فرصة اللعب مع الأكابر. والحقيقة، أنه كان ومازال يستشيرني في العديد من الأمور التي تحيط بمشواره الرّياضي. ومن أهم النصّائح التي أعطيتها لأحمد،

وس المعاشرة المستحدة المستحدة المجال. التعاقد مع شركة أوروبية رائدة في المجال. عليه زميلي حسين من البليدة، كما أن المحامي يوسف من مدينة العلمة، هو كذلك لم يبخل على أحمد في أي شيء، ماديا ومعنويا، حتى ينجح... وهو مشكور كثيرا على كل تضحياته... الرابطة

الجهوية لسعيدة،

الوحيدة

قامت بعمل كبير لنجاح هذا اللاعب، ولم تقصر (بفضل علاقاتنا الأخوية معهم)، حتى يتمكن من استدعائه إلى تجارب منتخب الشبان، حيث اقترحناه في تلك الفترة، على المدير الفني الوطني المساعد، عبد الكريم بن عودة، ابن مدينة سعيدة.. هذه قصة مصغرة عن نجاح لاعب جاء من العدم، آمن بقدراته، ولم يفشل رغم الصعاب، وتحدى الظروف القاسية لهدف واحد هو النجاح الذي لا يأتي هكذا لهدف واحد هو النجاح الذي لا يأتي هكذا البسيط العاقل المتربي، حضر الله له أشخاصا لهذا النجاح، واليوم، هو في أكبر فريق في القارة السمراء، نادى القرن الأهلى المصرى"..

كل شيء عن عقد قندوسي مع الأهلى

يلعب قندوسي، مركز متوسط الميدان، ويجيد اللعب أيضًا كصانع ألعاب، وهو من يبلغ من العمر 23 عامًا. وخاض قندوسيي 107 مباراة مع وفاق سلطيف، بطل أفريقيا الأسبق، سلجل خلالها 22 هدفا وأسهم بـ19 تمريرة حاسمة، ما يعكس فاعلية اللاعب الكبيرة أمام مرمى الخصوم. يجيد قندوسي اللعب في أكثر من مركز. وهو قادر على تعويض الثنائي حمدي فتحى أو المالي أليو ديانغ في خط الوسيط، وأيضًا عمرو السُولية كلاعبِ وسِط متقدم. النجم الجزائري الشباب قادر أيضًا على شغل مركز صانع الألعاب، وقد يكون مفيدًا في التدوير مع محمد مجدي أفشية، الذي يعاني أحيانًا من تذبذب في المستوى، أو البرازيلي برونو سافيو. ووصلت صفقة الأهلي مع الدولي الجزائري، أحمد قندوسس، مليونا و100 ألف دولار، يتم سلدادها على دفعتين بواقع 550 ألف دولار في كل دفعة.وبخصوص راتب اللاعب مع النادي الأهلى، سيحصل في الموسيم الأول على 400 ألف دُولار، وفي الموسيم الثاني سيحصل على 446 ألف دولار، وسيحصل في الموسم الثالث على 480 ألف دولار، وفي الموسيم الرابع سيكون راتبه 530 ألف دولار. أما بالنسبة إلى النصف الثاني من الموسم الجاري، فسيحصل خلاله اللاعب على نحو 230 ألف دولار عن ستة الأشهر التبقية في الموسيم. وبحسب موقع "ترانسفير ماركت" للأرقام والإحصائيات، تُقدر القيمة السوقية للاعب في الوقت الراهن بـ1.3 مليون يورو.

الاحتراف في أوروبا هدف قندوسي

المناجير المعتمد من الفيفا، عبيد فيصل، أكد للشروق العربي أن الدولي الجزائري سيعمل من أجل الجزائري سيعمل من أجل الاحتراف في أوروبا، وهو الهدف الذي وقد تلقى اللاعب الإشادة من مدربه السابق حسام البدري في تصريحات صحفية: "أحمد منع وفاق سطيف الجزائري، ويجيد اللعب في أكثر من مركز، وهو ما سيخدم السويسري كولر، الدير الفني لفريق الأهلي... أتوقع أن ينجح أحمد قندوسي، مع فريق الأهلي.. في ينجح أحمد قندوسي، مع فريق الأهلي. في الفترة القادمة، مع السويسري كولر".

فقدت أسرة مولودية الجزائر خصوصا والجزائر عموما الرئيس التاريخي للفريق، وأحد صناع المجد، وكاتبي تاريخ هذا الكيان الرياضي العريق، عبد القادر ظريف، عن عمر ناهز 86 عاما، بعد معاناة من المرض.ظريف، من مواليد شهر مارس 1937، بولاية تيسمسيلت، قضى شبابه في مسقط رأسه، حيث بدأ دراسته، التي أكملها بالجزائر عام 1950، عندما استقرت عائلته بها.

ويعتبر أول رئيس نال ثلاثة ألقاب في موسم واحد، سنة 1976: البطولة الوطنية، كأس الجزائر، كأس إفريقيا للأندية الأبطال، ضد حافيا كوناكري، بملعب 5 جويلية، في مباراة إياب (ملحمية). فازتالمولودية بـ 3 - 0 في ركلات الترجيح، بعد تسجيل نفس النتيجة على حسابه في مباراة الذهاب، بلاعبين كبار، على غرار صاحب الدقائق الأخيرة عمر بطروني، علي بن شيخ، زنير، دراوي... وغيرهم.

وكان اسم عبد القادر ظريف مرتبطا بفريق مولودية الجزائر، إلى درجة أنه كان يقول في كل خرجاته الإعلامية: "المولودية كانت عنوانًا كبيرًا للتلاحم، وسر نجاح السبعينيات في التكوين والتنظيم وحرارة اللاعبين".

عبد القادر ظريف، في كل خرجاته الإعلامية، تمنى أن يكون للمولودية ملعب خاص به، وهو ما تحقق فعلا حين منح رئيس الجمهورية ملعب الدويرة لعميد الأندية الجزائر، وهو ما اعتبره- رحمه الله- إنجازا كبيرا، شاكرا الرئيس على هذه الهدية الكبيرة، مطالبا الشركة المولة للفريق بالاعتناء به، لأنه مكسب كبير للفريق الذي تأسس سنة 1921 ويعتبر عميد الأندية

الجزائرية.وكان أول المعزين في وفاة أسطورة المولودية، الرئيس تبون، الذي قال في رسالة تعزية أرسلها إلى عائلة الفقيد وأسرة المولودية: "فقدت الأسرة الرياضية في بلادنا المغفور له بإذن اللَّه عبد القادر ظريف، وبرحيله نودع معكم بحسرة وأسى واحدا ممن صنعوا مجد العميد (مولودية الجزائر) طيلة ترؤسه لهذا النادي الرياضي العريق الذي خلّد اسمه في سجّله الذهبي." وأضاف: "وأُمام هذا المصابّ الأليّم، أتقدم إليكم وإلى مسيري وأنصار مولودية الجزائر، وكافة الأسرة الرياضية بأخلص التعازي، داعيا المولى- عزّ وجل- أن يلهم الجميع الصبر والسلوان، ويتغمد الفقيد برحمته الواسعة في جنة الخلد.. عظم اللَّه أجركم. إنَّا للَّه وإنا إليه راجعون. "وقال الإعلامي حفيظ دراجي في تغريدة له على الفايسبوك: "إن صاحب الفضل على، بعد الله- سبحانه وتعالى- الرجل المحترم، الرئيس السابق لمولودية الجزائر، عبد القادر ظريف، يغادر هذا العالم.. رحمه الله وأسكنه فسيح جناته وألهم ذويه وأهله وأحبته جميل الصبر والسلوان... حزين لرحيل السبى عبدالقادر، الذي كان رئيسي في مولودية الجزائر،

كان يعطف على وأنا طالب جامعي، وكان سببا في انضمامي إلى التلفزيون الجزائري" عدد كبير من اللاعبين السابقين قالوا خلال جنازته إن ظريف هو الذى رسم خريطة الطريق التي مكنت المولودية من تحققيق عدد من التتويجات، حيث قال عمر بتروني إن الفقيد يعتبر حقا مسيرا ناجحا، قدم الكثير للمولودية خاصة في سنة 1976، حين توجنا بالثلاثية. من جهته، على بن شيخ، أكد أن ظريف كان بالنسبة إليه أبا وليس رئيسا، حيث قدم له شخصيا الشبيء الكثير، مثلما قدم للمولودية وأيضا الكرة الجزائرية، موضحا أنه مع مرور الوقت، سيعرف الناس من يكون هذا الرئيس، الذي وصفه بالشخص اللطيف والإنساني والحنون. القائد عامر بن على كان بالنسبة إليه بمثابة الأب، لاسيماوأنه هومن كان وراء استقدامه إلى العميد، "وعمل على الاحتفاظ بي في الفريق... لقدمنح الكثير للمولودية وللكرة الجزائرية". منجهته، طلب وزير الشباب والرياضة الأسبق، سيد على لبيب، في تصريح لـ"الشروق"، تسمية ملعب الدويرة باسم عبد القادر ظريف،

نظير ماقدمه للمولودية.

• مذكرات الثورة

ثورة التحرير المجيدة

19 مارس **1962.. لماذا** صار هذا التاريخ عيدا؟

عيد النصر، تاريخ مصيري في حياة الجزائريين. إذ يعد يُوم الاستقلال الفعلي من الاستعمار الفرنسي، الذي فرض على الجزائر حربا دامية، لأكثر من قرن من الزمن، لم تتوقف فيه بنادق الجُزائريين. فمخاض ثورات عبد القادر وبوعمامة والمقراني وبوبغلة ولالة نسومر والزعاطشة، كللت بميلاد ثورة زعزعت العالم. الشروق العربى، تسرد كرونولوجيا الأحداث وكواليس إعلان وقف إطلاق النار الشهير.

> تحتفل الجزائر، كل 19 مارس، بعيداسمه عيد النصر، الذي يؤرخ للاتفاق على وقف إطلاق النار، بين الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، وحكومة الاحتلال الفرنسي، بتاريخ 19 مارس

وكان الوصول إلى هذا اليوم التاريخي دربا شاقا، دفعت الجزائر من أجله ملايين الشهداء، في ثورة لا مثيل لها في تاريخ الثورات على مرور العصور. كان أسلوب ومنهج جبهة التحرير الوطني واضحا، من حيث الموازنة بين العمل العسكري في الداخل والنشاط السياسي والدبلوماسي، فحرصت على إبقاء باب الاتصالات مفتوحا وممكنا، واستجابت لجميعها، بما في ذلك الاتصالات السرية التي تكررت في فترات متقطعة، ما بين سنوات 1956 و1959، دون أن تحقق نجاحا يذكر، لسوء نية الستعمر ومساعيه لاستدراج قادة الثورة إلى قبول وقف إطلاق النار أولا ثم التفاوض.

غير أن قادة الثورة الجزائرية كانوا أذكى بكثير بانتصاراتهم العسكرية، ونجاحهم في تدويل القضية الجزائرية، وفضحهم مناورات ديغول، مثل سلم الشجعان والقوة الثالثة ومشروع قسنطينة

الجزائريين.

لعبة الحرب والسياسة

إيفيان في 7 أفريل 1961، لكنها تأخرت نتيجة أسباب كثيرة، منها محاولة اغتيال ديغول من

طرف الجنرالات الرافضين لاستقلال الجزائر، وإنشاء منظمة الجيش السرى الفرنسية. في يـوم 20 مـاي 1961، بمدينة إيفيان،

التقى الجمعان، في جلسات باءت بالفشل، بسبب نية فرنسا فصل الصحراء، ومحاولة فرض الجنسية المزدوجة على الفرنسيين

لم تباشر الحكومة المؤقتة اتصالاتها، إلا بعد أن تحصلت على اعــتراف شارل ديغـول، يوم 5 سبتمبر 1961، بسيادة الجزائر على صحرائها.

وبعد المفاوضات التي جرت بمدينة لي روس، ما بين 11 و19 فــبراير 1962، ومصادقة المجلس الوطنى للثورة الجزائرية على مسودة المحادثات، دخلت المفاوضات المرحلة النهائية، بالتاريخ الحقيقي، 8 أوت 1961.

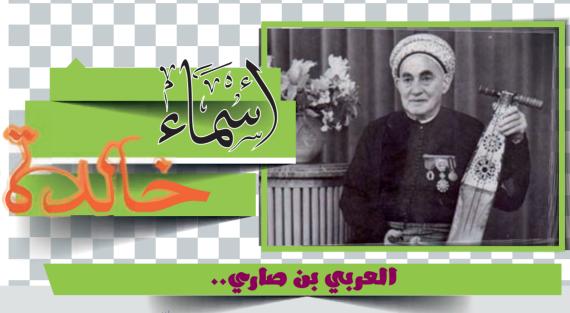
أعلنت الحكومة المؤقتة رغبتها في مواصلة الفاوضات رسميا، في مدينة إيفيان الفرنسية، حيث التقى كريم بلقاسم وسعددحلب ومحمد الصديق بنيحى ولخضر بن طوبال وامحمد يزيد وعمار بن عودة ورضا مالك والصغير مصطفاي، بالوفد الفرنسي بقيادة لـوى، في جولة أخيرة من المفاوضات، امتدت ما بين السابع والثامن عشر مارس، توجت بإعلان توقيع اتفاقيات ايفيان، وإقرار وقف إطلاق النار، بتاريخ 19 مارس 1962.

لم يتمكن الجزائريون من الخروج في هذا اليوم للتظاهر بأعداد كبيرة احتفالا بنهاية الحرب، خوفا من أن يتعرضوا للقتل على أيدى "منظمة الجيش السري الفرنسية"، لكن، لم تكن إلا فرحة مؤجلة إلى غاية الخامس من جويلية .1962

ومخطط شارل.. وأجبرت جبهة التحرير ديغول على الشروع في مفاوضات مع الحكومة المؤقتة، بشكل رسمي، عبر خطاب ألقاه يوم 14 جوان 1960.

في 25 جوان 1960، كلفت الحكومة المؤقتة السيدين محمد الصديق بن يحي وأحمد بومنجل معا، لإجراء محادثات مع فرنسا بمدينة مولان الفرنسية، لمدة أربعة أيام، انتهت بالفشل، بسبب نية الفرنسيين التعجيل بوقف إطلاق النار فحسب.

أحداث كثيرة، أجبرت حكومة ديغول على العودة إلى طاولة المفاوضات، منها مظاهرات 11 ديسمبر. وبمساع سويسرية، هذه المرة، ممثلة في شبخص أوليفي لانغ، تجددت اللقاءات بين الطرفين. كان من المرتقب إجراء مفاوضات



من غرناطة إلى تلمسان، حمل الشيخ العربي بن صاری مشعل الموسيقي الأندلسة، في عاصمة الزيانيين، وأحاد وصدح بأجمل نوبات هذا الفن، وترك إرثا فنيا كسرا من الموسيقي العريقة، التي ىفضلە ىقىت راسخة رغم عشرات السنين. الشروق العربي، في سحلات الأسماء الخالدة، عزفت لحنا غرناطيا على شرف عميد الموسيقى الأندلسة.

عميد الأندلسي الذي هذب الذوق العام

ولد الشيخ العربي بن صاري بأولاد سيد الحاج بتلمسان، عام 1867. هو، بلا منازع، عميد المدرسة الغرناطية والحوزية، في الجزائر. ويمكن الجزم بأنه كان الفنان الأبرز في مدرسة تلمسان، مطلع القرن العشرين.

ينحدر الشيخ من عائلة متواضعة، من مدينة تلمسان الساحرة. بن ساري، كان كوروغليا، أي من أصل تركي وجزائري. في بداياته، عمل حلاقا متدربا، وعاصر في هذا الكان كبار الموسيقيين، مثل أستاذ الموسيقى الأندلسية الكبير، محمد بن شعبان، المعروف باسم "بوظلفة"، الذي كان آنذاك قائد جوق ذائع الصيت.

وكذلك، الأخوان ديب محمدوديب غوتي. وبقدر مافشل الشيخ العربي بن ساري في قص الشعر واللحية، بقدر ما برع في الموسيقى الأندلسية، التي كان بوظلفة يلقنه إياها. كان الشيخ في شبابه طالبا مجتهدا، تدفعه إرادة عظيمة، إلى إجادة العزف على جميع الآلات، لا سيما الرباب وآلة الفيولا، التي كانت نوعا من أنواع الكمنجة. بعد وقت قصير، أدرك أستاذه بوظلفة أن تلميذه تفوق عليه، وصار عبقريا من عباقرة الموسيقى، فعهد إليه قيادة جوقه الموسيقى.

تمكن الشيخ بن صاري في وقت وجيز، من استغلال ذاكرته المذهلة وذكائه الموسيقي وإرادته، لتحقيق النجاح وترسيخ نفسه كواحد من أفضل الفنانين في تلمسان. وحصد تقدير كل النقاد والعارفين بخبايا الفن الأندلسي، الذين لم يكونوا من النوع المتملق، وشهدوا له

بالإتقان والموهبة المتفردة. كان الشيخ العربي بن صاري يعشق كل الموسيقى الجزائرية، من الحوزي إلى العروبي، إلى المديح، ومن الغرناطي إلى الصنعة.

مثل الفنان الجزائر عام 1900 في المعرض العالمي بباريس، حيث تحصل على الجائزة الكبرى للعزف على الرباب، كما أحيى عدة حفلات في دول الجوار، حيث تحصل على ميدالية الاعتراف والتقدير. وبدعوة من سي قدور بن غبريت، أقام حفلاً موسيقيا، بمناسبة افتتاح الجامع الكبير في باريس عام 1926.

ونظرا إلى معرفته وتحكمه الكبير في النوع الموسيقي الغرناطي الخاص بتلمسان، عين الشيخ العربي بن صاري لتمثيل الجزائر في المؤتمر الدولي الأول للموسيقى العربية، الذي أقيم بالقاهرة في مارس 1932، وكان مرفقا أتيم بالقاهرة في مارس متكون من إخوانه: أحمد عبد السيلام، محمد بن صاري، وابنه رضوان بن صاري، وكذا عمر البخشي. وقد قام الشيخ العربي بن صاري بتسجيل العديد من الأسطوانات في الموسيقى الأندلسية، الطبع الغرناطي، إضافة إلى المدائح الدينية. وكان يحمل في ذكرياته أكثر من ألف شغل من الموسيقى الأندلسية.

يشكل الشيخ العربي بن ساري محورا أساسيا في تحليل علم اجتماع الفن الموسيقي في تلمسان، نظرًا إلى أسلوبه الفريد في التعليم التربوي. وصرامته في الأداء، ما هي إلا امتداد

للعلاقة الفنية التي جمعت بين تلمسان وغرناطة.

قصة أغنية

في يوم من الأيام، أراد الشيخ العربي بن صاري مفاجأة الشيخ صادق البجاوي، بتقديم أغنية جديدة، مشرقية الكلمات، اقتبسها من كلمات أغنية سورية. وبعد أن غنى الشيخ التلمساني البيت الأول، أوقفه صادق وأكمل الباقي بنفسه. كانت الأغنية التي يعرفها جميع الجزائريين "حنينة يا حنينة يا حنينية أه يا قمر سلم على غيابنا". أمام دهشة الشيخ العربي، أوضح غيابنا". أمام دهشة الشيخ العربي، أوضح الشيخ البجاوي أنه سمع هذه القطعة من الشيخ محمد بن عمرة، المعروف بـ"الكرد" أو "إصبع المالوف الذهبي"، (نسبة إلى براعته الموسيقية، خاصة على البيانو).

وقد تم إعادة إحياء هذه الأغنية، خلال مهرجان في السبعينيات في تلمسان، بصوت الطرب عبد الرحمن، المعروف بهمانو باعوش". وبعدها، صارت حنينة يا حنينايا من أشهر أغاني الأندلسي الغرناطي، وغناها أشهر مطربي الأندلسي، وقد يكون أكثرهم شهرة نوري الكوفي. عند رحيله عام 1964، ترك عميد الأندلسي والحوزي إرثا موسيقيا ضخما، وعدة نوبات من أصل الـ 24 نوبة في موسيقي زرياب. النهار، فقد تم حفظ الكثير منها، بفضل هذا النهار، فقد تم حفظ الكثير منها، بفضل هذا الشيخ المضطلع بأمور الموسيقي الأصيلة.

صيحة الشروق



عمار يزلي

رمضان والناس

رمضان لهذه السنة، قد يخلط الحسابات للكثير، إن لم يكن قد أخلطها في شعبان: فزيادة على هوس التحضير، وكأنما نحضر أنفسنا لحرب، رغم أنها فعلا تحضيرات لحرب، لكن تحضيرات لحرب، لكن تحرب الأنفس"، وليست "حرب الأنفس"، وليست "حرب الأسواق والأذواق "حرب الأسواق والأذواق المجنون"..

هناك تغير في البرامج، باعتبار أن عظلة الربيع مؤجلة إلى ما بعد العيد، أو ملغاة تماما بالنسبة إلى من لهم أطفال متمدرسون. رمضان سيكون مع يوم بداية عطلة الربيع، ما يعني أن أغلبية الناس سيفضلون قضاء رمضان في بيوتهم، أو الانتقال إلى بيوت الأقارب، بحسب التقاليد، ولكن نزهة الربيع والبحر والشاطئ، سيكون على الغالبية العظمى أن ينسوها إلى ما بعد رمضان، أي نهاية الربيع تقريباً. قبل ذلك، البطن تفكر أكثر في التخزين والجري وراء مشتحضرات وحاجيات رمضان. التخزين والبحث عن المؤونة الإضافية لتكوين "مخزون استراتيجي" لرمضان بدأ من بداية السنة، حيث شهدنا نقصا كبيرا في بعض المواد التي تستهلك في رمضان، خاصة من طرف تحار الزلائية والحلوبات، مثل السميد والزيت وحتى السكر.

رمضان الذي أنزل فيه القرآن، تحول مثل أعياد النصارى، وغير النصارى، من أعياد من أعياد من أعياد للتجارة والاستهلاك واللهو، وإلى أفعال أخرى، تعاكس تماما روح الديانات السماوية.

بحسب مزاج المستهلك

الأيادي في الآونة الأخيرة،

لا يزال هذا "الغول" يتغول

على المستهلك، كل حين

الرقابة والتفتيش والحجز والمحاكمات.. فالمثل يقول:

وكل يوم، حتى في عز

"الديب ما يتربى".

رمضان، شهر الرحمة

والمغفرة والصيام عن

المنكرات وتهذيب النفوس

والتقليل من الأكل والشرب

شهرين أو أكثر: إهدار للمال

ومتع الدنيا، قد تحول إلى

مناسبة لإهدار مدخرات

والطعام وللصحة: ففي

رمضان يتوقف الناس عن

الذهاب إلى الطبيب، إلا في

الحالات الاضطرارية، فيما

تمتلئ العيادات الخاصة

والمستشفيات ما بعد

رمضان.

والمضارب، الذي رغم ما أخذ من الضرب على

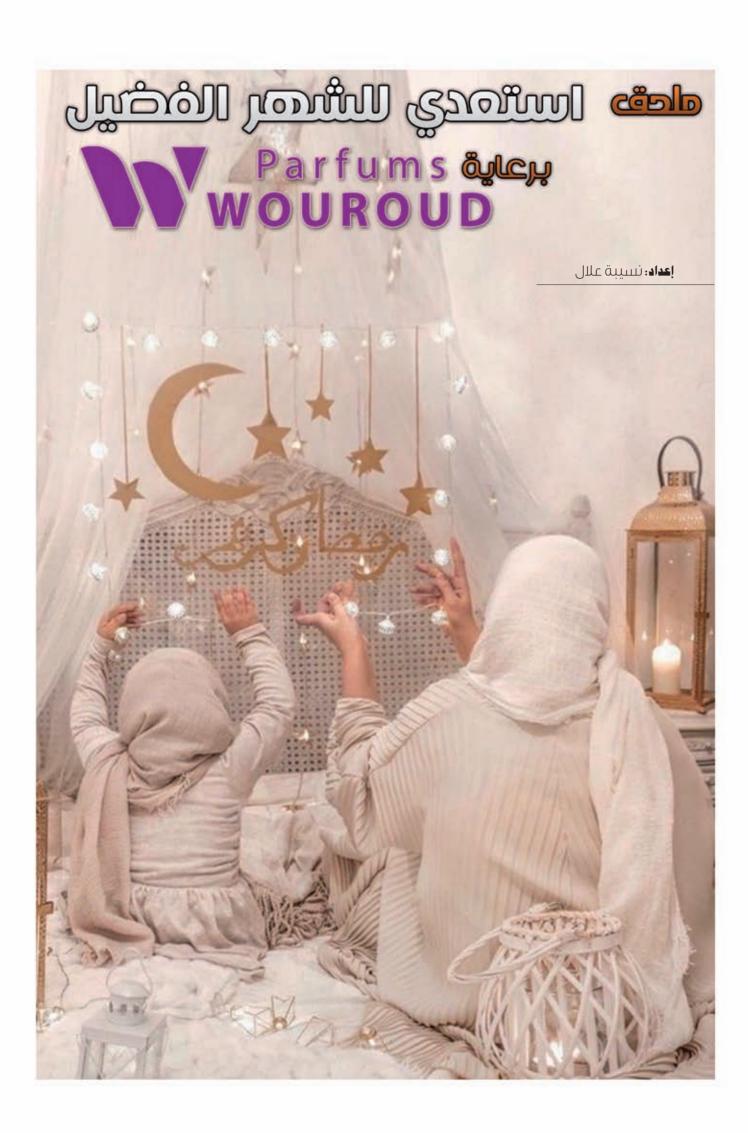
> فاللَّهم أهدنا و خلقت..

مظهر، بيدو عاديا ككل

رمضان، لكن، مع هذه السنة، قد يحدث انفراج

كما قد يحدث العكس،







لماذا يجب أن نحضر لرمضان مستقا؟

حجج تبيح للنساء إعداد عدة الشهر

الفضيل

سواء كانت السيدة تقيم بمفردها في بيتها الخاص، ولها ضيوفها الأعزاء، أم كانت تتشارك إقامتها مع بقية العائلة الكبيرة، تحب أن تظهر مهاراتها في الطبخ شهر رمضان، كما أن عليها الالتزام كذلك بتأدية العبادات التي يتضاعف أجرها هذا الموسم، بين هذا وذاك، يجب أن تضبط برنامجا دقيقا قائما على

التمكن من التفرغ للعبادات وأدائها على أحسن وجه

يشير الخبراء إلى الاختلاف الشاسع بين شهر رمضان وبقية شهور السنة، فهو موسم الصوم والعبادات، وفي فترة الصيام تنخفض طاقة جسم الإنسان بدرجة ملحوظة، ويصاب الكثيرون بالخمول وفقدان النشاط، في وقت يكون من المهم جدا في رمضان إيجاد الوقت الكافي لأداء العبادات والطاعات من صلاة وقراءة قرآن وإفطار

بالإضافة إلى صلاة التهجد وقيام الليل. ربما هذا من أكثر الأسباب التي قد تدعو المرأة لمحاولة تخفيف أعبائها في الصيام قدر الإمكان، وتقليص مسؤولياتها، وذلك عن طريق تخزين الطعام المجهز بحيث لا يستغرق الطهي وقتا طويلا أثناء الصيام، أو حتى في فترة الإفطار من اليوم التى



يجبأن تخصص للعبادات.

الاستمتاع بالتجمعات العائلية ولحظاتها الحميمة

لا يتوقف الأمر عند هذا الحد وحسب، فشهر

رمضان هو فرصة تكاد تكون نادرة ومميزة جدا للتقارب الأسرى وإعادة لم شمل العائلة واغتنام أوقات حميمة معهم، علما أنه في الأيام العادية أصبح نادرا ما يجتمع أفراد الأسيرة الواحدة على طاولة الطعام في وقت واحد، نظرا لاختلاف مواعيد العودة من المدارس والجامعات والأعمال، ولكل واحد في الأسيرة برنامجه الخاص به الذي قد يمنعه من تناول الطعام في المنزل أو يجبره على تناوله متأخرا عن سائر أفراد الأسرة، عكس ما يحدث عادة في شهر رمضان، حيث يجمع هذا الضيف العزيز كل أفراد الأسرة في وقت واحد لا يمكن تأجيله، لذا، فإن الحصول على مساعدة مسبقة من النفس أمر ضروري في بعض الأوقات، أضف إلى ذلك حاجة المرأة كفرد من هذه العائلة إلى تقاسم تلك اللحظات الجميلة مع العائلة يجعلها تفعل الكثير مسبقا حتى تتمكن من اختزال الجهد والوقت أثناء هذه التجمعات الرمضانية، في حين تكون هي المسؤول الأولعن تغطية جميع حاجياتهم وتلبية أذواقهم.







كيف تتجنبين إهدار الوقت واغتنامه للعبادات؟

الروتينات اليومية والبرامج الدقيقة قد تساعدك

عامل الوقت مهم جدا في رمضان، فهو الذي يسمح لك بأداء واجباتك المنزلية على أحسن وجه، من إفطار الصائمين وتنظيف وترتيب.. ويوفر لك متسما لتأدية عباداتك كالصلاة وتلاوة القرآن، وتنظيمه بدقة قد يساعدك أيضا لتكوني سيدة اجتماعية تقومين بزيارة الأقارب وتستقبلين ضيوفك بكل حب، لهذا عليك البحث عن البرنامج الذي يوفر لك كل هذا ويجملك تخرجين من رمضان وأنت راضية تماما، حضريه مسبقا.



إذا كانت لديك بعض الواجبات المتعلقة بالعمل مثلا، قومي بإصلاحها وترتيبها قبل حلول الشهر الفضيل، أنهي كل ما عليك فعله، وحضري للعمل القادم، حتى إن بعض النسساء يفضلن أخذ عطلتهن السنوية في هذا الشهر، لأنهن يعجزن عن التوفيق بين مسؤولياتهن داخل البيت وخارجه.

التنظيف والترتيب هي أكثر الأشغال المنزلية

التي تأخذ من وقت النساء، فكلما اعتقدت أن الأمر بسيط ولا يحتاج إلى الكثير من الوقت اكتشفت أنك تضيعين ساعات تنظفين هذه الزاوية وترتبين الأخرى، لهذا فالقيام بتنظيف عميق لجميع أرجاء المنزل أياما قبل حلول الشهر سيوفر لديك بعض الوقت خلال أيام رمضان، يكفي أن تقومي حينها بالترتيبات البسيطة والتنظيف المعتاد.

مهمتك كأم خاصة إذا كان أبناؤك متمدرسين قد تجعلك دائمة الركض خلف احتياجاتهم ومتطلباتهم التي لا تنتهي، وخلق روتين رمضاني يشغلهم ويوفر لك بعض الوقت والراحة هو أمر مهم جدا لك، ومفيد لهم، كتسجيلهم في حلقات للذكر، أو إرسالهم إلى مدارس حفظ القرآن، تعويدهم على النوم بعد العودة من المدرسة، أو يمكنك طلب بعد العودة من المدرسة، أو يمكنك طلب المساعدة من الزوج لأخذ أبنائك في جولات أو نزهات قريبة مساءا على الأقبل مرتين في الأسبوع.

إذا كنت موكلة بشراء حاجيات المطبخ لغياب زوجك طوال اليوم، عليك وضع لائحة مسبقة بأهم الضروريات التي لا تتلف سريعا وتخزينها قبل حلول رمضان، حتى لا تضيعي وقتك في البقالة يوميا، يكفي اقتناء أشياء بسيطة بسبوعة.

ملابس العيد، أغراض الحلويات هي آخر مايجب أن تفكري فيه في رمضان، يكفي تخصيص يوم واحد لشراء كل هذا، لا تضيعي الجهد والوقت في الأسواق، فقط عليك كتابة احتياجاتك قبل الخروج للتسوق.

ابتعدي عن السوشل ميديا قد المستطاع، فالبقاء بمحاذاة التلفاز أو الهاتف الذكي يأخذ من وقتك الكثير دون أن تشعري، وقد يمضي رمضان سريعا وتندمين على تضييع لحظات الذكر والعبادات، حتى إذا كنت من هواة وصفات الطبخ، احفظي الفيديوهات التي تروقك مسبقا وعودي إليها فقط عند الحاجة، تجنبي التصفح الطول للمواقع.







أفكار موحهة للطالبات

نعلمأن بنات الثانوي والجامعة لايمتلكن ميزانية مناسبة تساعدهن على فعل الخير بأريحية خاصة في رمضان، هذا لا يعني أن يعرضن عن ذلك فهناك عشرات السبل التي تقربهن من الأجر، وتساعدهن على العطاء، مثلا، كالتطوع في خيمات إفطار عابر السبيل، بتقديم الأطباق، أو غسل الأواني أو التنظيم، تراعي أنه يمكن لبعض المراهقات والشابات ألا يرغبن في مثل هذه لينشاطات، نقترح عليك إعداد وجبات خفيفة في المنزل وارسالها مع والدك أو أخيك لتوزيعها في الشارع أو على الطريق الرئيسي حيث عابرو السبيل وقت الأذان. يمكنك كطالبة استخدام طابعتك الخاصة أو طابعة الجامعة لإخراج مطويات دينية وتوزيعها, للتوعية والإرشاد.

تخصيص مبلغ مالي مقتطع من منحتك الجامعية لمساعدة عائلة محتاجة ببعض الواد الغذائية، أو الاعتماد على حصالتك للأشهر الأخيرة من أجل مشروع خيري من هذاالنوع. اشتري بعض التمر وضعيه في المسجد، كل مصلي سيكسر به صيامه، تنالين عنه أجر إفطار الصائم، رغم أن الفكرة بسيطة وغير مكلفة لكن أجرها عظيم.

أفكار تطوعية لربات البيت

طهي طعام إضافي كل يوم يخصص للمشردين أو عابري السبيل، مثلا إذا كانت العائلة تتكون من 6 أفراد، يمكنك عمل حساب طبق إضافي أو طبقين أو ثلاثة، على حسب المقدرة المالية، والمواد المتوفرة في المنزل، عندما تهيئين طاولة الإفطار،

حضري تلك الحصة في أوان ورقية أومن الألنيوم، وأرسلي بها لأول شخص محتاج في الخارج، إن لم يوجد لابد من أن يكون هناك في المسجد من يستحقها.

إذا كان لديك وقت فراغ اجمعي أطفالك وأبناء الجيران أوالعائلة واتلي القرآن برفقتهم. وجهي الدين تعلمين أن وجهي الدين تعلمين أن ظروفهم صعبة، أجر إفطارهم وإكرامهم سيكون مضاعفا اشتري بعض المصاحف وضعيها في مكتبة المسجد، أو شاركي في تجديد الزرابي والثرايا إذا كنت قد خصصت ميزانية للصدقات، ابحشي عن أيتام وتكفلي بكسوة العيد حتى قبل

أن يحل رمضان، ستستمر فرحتهم ودعاؤهم

طوال الشبهر المبارك..

OASIS

Soin &

Efficacité

24H

WOUROUD



نصائح عامة لبدء رمضان

يقبل علينا الشهر الفضيل في كل سنة ونحن قد تقنا شوقا إليها، نعزم التغيير والالتزام وإصلاح النفس فيه، البعض ينجح في هذه المهمة وينقضي عليه رمضان وهو راض مرتاح وسعيد، والأخر لا يكاد يفيق من غفلته وضفوطاته حتى يرحل أعز الشهور.

قبل حلول رمضان، اعقدي النية على صيامه وقيامه، والإحسان فيه قد الإمكان، مع الابتعاد التام عن المعاصي حتى أصغرها، وهيئي ما يساعدك على ذلك.

إصلاح النفس لا يكون إلا بإصلاح علاقتها مع الأقارب والجيران والأصدقاء، خاصة الأرحام، لأن العلاقة مع هؤلاء تدخل ضمن العلاقة مع الله-عز وجل- فلا تترددي في إجراء زيارات خفيفة تصلين بهارحمك، خذي معك هدايا بسيطة، مصاحف أو فوانيس جميلة، سبحات أو أطقم صلاة.

تجاوزي عمن ظلمك، كوني راقية بتخطي عثرات الغير معك، سامحي وأريحي عقلك وضميرك ليتفرغ لما ينفعك من فعل طيب.

مهما كانت إمكانياتك محدودة أو ضخمة، لا تحقرن معروفا، حاولي تقديم عمل خيري، قبل وخلال وبعد رمضان، ولتكن عادة حثيثة ترتبط بكعلى طول السنة بداية من هذا الموسم. جميعنا نستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بصفة منتظمة، فلتجعلي منصاتك مساحة لنشر الذكر.

عودي نفسك على ترك بعض العادات السيئة التي تجني لك الإثم، كاللقاء مع صديقات يتكلمن في الغيبة والنميمة، كخطوة تالية قدمي لهن النصح للتوقف عن فعل ذلك، والالتزام بطيب الكلام.

خصصي وقتا لمطالعة السيرة النبوية، والسلف



الصالح خاصة خلال هذا الشهر، وانشري ما تعلمته منها لدى أهلك وصديقاتك، بدل تضييع الوقت أمام محتويات تافهة على التلفاز أو الإنترنت.

إذا كان عليك دين لتصوميه فالأجدر أن تقومي بذلك قبل حلول رمضان، أما إن لم يكن هنالك، فمن الجيد أن تعودي جسمك على الصيام أياما من قبل.

قدمي النصح قدر الإمكان، في محيط عيشك أو محيط عملك، لدى زميلاتك في الجامعة أيضا،

فهناكغافلون بأهمية اقتراب رمضان، قدمي لهم كتبا ورسائل ومطويات، أو دروسا وفيديوهات على الإنترنت.

إن كنت ربة بيت، عائلتك هي مسؤوليتك، أي برنامج ستقومين بضبطه لنفسك، سوف يكون من الصعب انتهاجه إذا لم يتفق الجميع على إنجاحه، لذا، عندما تخططين للقيام بأمر ما في رمضان، يجب أن تحصلي على المساعدة من الأبناء والزوج، أو أن يكون لهم برنامج مواز لما تقومهن يه.







شراء البخارات والفوانيس

أصبح الديكور أكثر من أي وقت مضى وسيلة لإراحة النفس، يرتبطارتباطا مباشرة بتحسين مرزاج الشخص المتواجد فيه، والتأثير من ربات البيوت أصبحن ميزانية لهذا الجانب، ويخلقن ركنا للصلاة والعبادات في إحدى غرف المنزل، للشهر الفضيل، مثل المباخر والفوانيس والشمعدانات،

مع أن البخور من العادات العربية القديمة، فالمباخر المخصصة بالاسم، والشكل، مثلا المباخر على شكل هلال والبخور العصري الذي يعبق البيت بروائح العطور العربية الفاخرة هي دقات جديدة في عالم الأوربية والعربية الفاخرة الديكور والتدابير المنزلية، زاد الإقبال عليها في السنوات الأخيرة، لكونها تطرد الطاقة السلبية من البيت، وتصنع المباية من البيت، وتصنع أن ترتبط بمناسبات

أطقم الصلاة المصاحف الجديدة

من عادات البعض شراء مصاحف جديدة مع حلول رمضان، ومن الجميل المحمود

أيضا أن المرأة الجزائرية باتت تبحث لها عن طقم صلاة أنيق وملون لاستقبال موسم العبادات، حتى الرجال يزيد إقبالهم على الأقمصة والجبادورلتأدية صلاة التراويح، عادة يختلف حولها العلماء، فهناك من يقول إن الأساس في الصلاة أو الذكر أو تلاوة القرآن هو الخشوع والنية، وهناك من يعتبرها ضمن التجمل لملاقاة الله والفرحة بحلول أفضل شهور السنة.

الانخراط في الجمعيات الخيرية لتقديم يد العون

مع أن الأئمة والصالحين، يستمرون في التحذير من أثر الرياء في الدين، إلا أننا عادة ما نقابل عبر مواقع التواصل الاجتماعي قوافل المتطوعين الذى يأبون إلا أن يصوروا لنا نشاطهم ويبثوه عبر فايسبوك، أنستغرام وتيكتوك، كل ونيته في ذلك، هذا لا يعنى أن هذه العادات أصبحت سيئة وغير مأجورة على العكس تماما، يجب أن ننظر إلى الأمر من جانب آخر، بأن نقتدي بالعمل الخير كتقديم قفة بها مساعدات غذائية للعائلات المعوزة، أو تقديم مبالغ مالية، أو شراء ملابس العبد، هذه الأفعال وغيرها يمكن أن تعزز الشعور بروحانية الشبهر الفضيل.





تقطيع وتعليب وتغليف بعض أصناف التحضيرات لرمضان تشعل حماسك الخضار وحتى الفواكه المتوفرة في السوق احذري صذه بسعر مناسب قبل الشهر الفضيل موضة انتشرت بين النساء، يردن بها تخفيف التصرّفات.. النفقات وإرشاد الميزانية الرمضانية، لكنهن من جانب آخر، ربما يجهلن الأخطار كوني ربة بيت الشنبعة لمثل هذه التصرفات، التي بدأ الأطباء والمختصون يشددون لهجة التحذير مسؤولة منها بعد انتشارها الواسع، حيث أولا، تجميد الأغذية في درجة حرارة منخفضة المحدودة، أو ضق الوقت

سحودة، أو حيق الوسف ن الفضيل، ربات البيت خاصة ن انتهاج تصرفات يصفها بالمدمرة للصحة، منها من الطعام في المجمد،

جدا يفقدها قيمتها الغذائية، سواء بالكامل أم نسبة كبيرة منها، ناهبك عن تغير طعمها نحو الأسوا، ونمو البكتيريا بداخلها في حال قمت بإذابتها بأسلوب خاطئ.

الطرق الأمنة لإذابة الطمام في حال اضطررت

من عادات ربات المنزل إذابة اللحوم والدجاج على طاولة عمل المطبخ من الليل لتستبقظ صباحا فيكون جاهزاً للطهو، ولا تدري إن كانت هذه الطريقة صحيحة أم لا، في واقع الأمر هذه الطريقة خاطئة تماما، بل وقد تكون سبباأحياناللإصابة ببعض الأمراض والمضاعفات الناتجة عن نمو البكتيريا على سطح الأطعمة، وذلك نتيجة لتركها في درجة حرارة الغرفة لساعات طويلة، وينبغي ن نعرف أن من قواعد الإذابة الصحبة مدات ألا تزيد درجة حرارتها عن 4 درجات مئوية، وهو ما يستلزم عدم ترك الأُطعمة المجمَّدة أو حتى الأُطعمة المطبوخة أو أي أُطعمة خارج الثلاجة لمدة تزيد عن ساعة أه اثنتين كحد أقص







وضع الطعام المجمد في إناء واسع به ماء من الحنفية، يعتمد من الطرق المعتمدة لإذابة الأطعمة، التي توفر بعض الأمان، على شرط ألا تترك الأطعمة أكثر من ساعتين خارج الثلاجة أو في حرارة الغرفة، ومن الخطوات الموصى بها عند اللجوء إلى الماء لإذابة الطعام، هو وضعه منذ البداية في أكياس مخصصة مفرغة من الهواء وقابلة للغلق بإحكام، بحيث لا يصل الماء للطعام، فيزيد من احتمالية التلوث، ويتم غمره في إناء به ماء فاتر مع تغيير الماء كل نصف ساعة، وينصح بتجنب الماء الساخن أو المغلى لأنه سيزيد من حرارة الطعام فجأة، وقد يسبب فقدان العناصر الغذائية أونمو البكتيريا المسببة للأمراض.

يمكن أن يساعدك المايكروويف، لإذابة بعض أنواع الأطعمة المجمدة استثناء في حالات الطوارئ على نظام الإذابة defrost يكفى ضبطه لبضع دقائق فقط لا تتعدى 10، لكن يجب أن تضعي في الحسبان أن هذا يؤدي إلى تعرض اللحوم لدرجة حرارة مشابهة لحرارة طهو الطعام، مماقد يشبجع على نمو القليل من البكتيريا، لهذا لا ينصح بهذه الطريقة.إن أكثر الطرق الآمنة لإذابة الطعام الجمد هى وضعه على رف الثلاجة قبل وقت من طهوه،



مثلا عند الاستيقاظ صباحا يمكنك إنزاله من المجمد إلى رف الثلاجة، ليتم طهوه مساء من أجل وجبة الإفطار، وهناك لا يمكن أن يفقد الكثير من العناصر الغذائية، بالإضافة إلى ذلك، تحد

برودة الثلاجة من احتمالية نمو البكتيريا بداخل

الطعام خاصة اللحوم، الجيد في أسلوب الإذابة

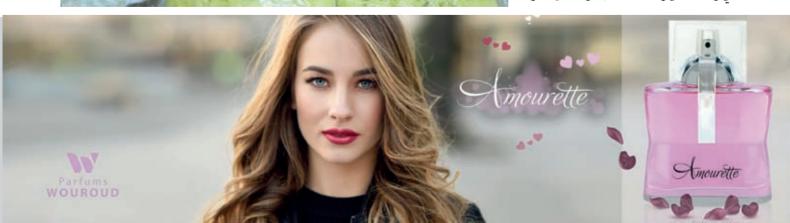
أنها الطريقة الوحيدة التى تسمح بإعادة تجميد

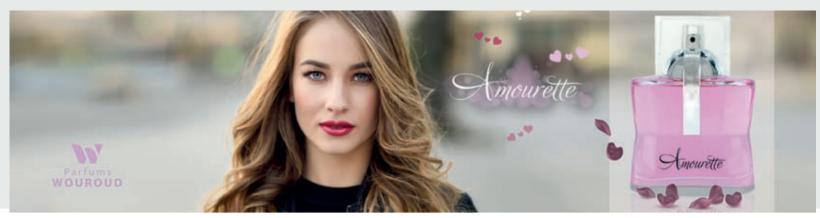
الأطعمة بعد إخراجها من المجمد، حتى وإن فقدت جزءا من مذاقها الأصلى، غير أنها تظل من أكثر الأساليب الموصى بها في حال كان عليك تجميد الطعام للضرورة.

التفليف پخبرك بكل شيء

قبل التفكير في شراء بعض المواد الغذائية واسعة الاستعمال في شهر رمضان، اقرئى تاريخ نهاية الصلاحية المسجل على الغلاف، وإن لم یکن هناك تاریخ تفادی شراءها، وتأکدی من أن التعليب جيد، يسمح بتخزينها في ظروف مطبخك دون أن تتعرض للتلف أو تسبب لك الروائح أو التعفن. لا تشتري البقوليات المعروضة فى المراكز التجارية الكبرى للبيع بالميزان قبل أن تتحريها جيدا بالعين المجردة، أو لنقل تفاديها قدر الإمكان، خاصة التي أسعارها منخفضة جدا ولا تساوي قيمتها الحقيقية في السوق، عادة تكون مخزنة لوقت طويل مسبقا، أو من النوعية الرديئة التي قد تحتوي على السوس أو العفن، من الأفضل شراء البقوليات مثل الحمص المعبأة بعناية والمسجل عليها تاريخ الإنتاج وتاريخ نهاية الصلاحية، كذلك الأمر بالنسبة للمعجنات.









إصلاح الأعطال المنزلية قبل حلول شهر رمضان

لابد من أن في كل منزل من منازلنا أعطالا ولو صغيرة تحتاج إلى سباكة أو الصلاحات مختصين مثل النجار أو الكهربائي أو الحداد.. بسبب ضيق مثل النجار أو الكهربائي أو الحداد.. بسبب ضيق مرة، مع أنه من الأفضل إنجاز هذه المهام في الأيام التي تسبق شهر رمضان، خاصة وأن الحاجة فكل سيدة تعرف إن كانت هذه الأعطال ستؤثر فكل سيدة تعرف إن كانت هذه الأعطال ستؤثر بعين الاعتبار صعوبة الاتفاق مع فني الإصلاح على موعد مناسب لأهل البيت خلال رمضان، وترك الأعطال الكثيرة ولو صغيرة في المنزل قد يسبب مشاكل في التهوية أو الإضاءة، أو مشاكل في تسريب المياه، وكلها من أهم المسببات التي قسريب المياه، وكلها من أهم المسببات التي

تنشر الطاقة السلبية في المنزل، وتشوش نشاط أهله.

دفع الفواتير وتصفية القضايا التي تحتاج إلى مصاريف

رغم أن شهر رمضان مخصص للصيام، ما يعني أن علينا تقليل الطعام، إلا أن المصاريف فيه تزداد. وعادة ما يشتكي الناس من نفاد الميزانية قبل نهاية الشهر، فمن هؤلاء؟

على الأغلب الأشخاص الذين لا يملكون استراتيجية مالية هم الذين يقعون في مثل هذه الأزمات خاصة في المناسبات، حيث ينفقون دون اعتبارات أو قيود حتى ينفد المال في وقت لا يزالون بحاجته، حتى إنهم يجدون أنفسهم أمام ضرورة دفع فواتير مهمة أو انقطاع خدمات

ضرورية كالكهرباء، الماء، الغاز، الإنترنت. لتفادي كل هذا، من الجيد دفع جميع فواتيرك قبل حلول الشهر الفضيل، حتى لا تتعكر عليك صفوته، أو ترك مبلغ تقريبي جانيا، يستخدم لسدها، مع تصفية الديون من المداخيل التي تسبق ميزانية رمضان، وتفادي التبذير.

تنظيم الأواني

تحتاج الطاولة الاستثنائية في شهر رمضان إلى كثير من الأواني، على بعض السيدات عمل حساب ذلك بالالتزام باقتناء ما هي في حاجته، وترك إنفاق المال في القطع الصغيرة والإكسسوارات والأواني غير المتناسقة..

أما إن كان لديك ما يلبي احتياجك من الأواني في المنزل فعليك فقط تنظيمها، أخرجي إلى الواجهة القطع والأطقم التي ستستعملينها بكثرة.





L'EAU DE PARFUM POUR HOMME







indigo

L'EAU DE PARFUM POUR HOMME







تنــظیــف وتعزیـــل المنـــزل قبل حلول رمضان

عادة حميدة تجدد طاقته دأبت المرأة الجزائرية منذ حقب زمنية بعيدة على عادة تضيف البيت أياما قبل رمضان، ولا نقصد هنا الروتين اليومي لإزالة الغبار والأوساخ والترتيب، وإنما التنظيف العميق الذي يمس الرفوف البعيدة والأواني المحفوظة بها وحتى الأفرشة.. وإعادة تجديد ديكور المنزل بالكامل تهيؤا لضيف عزيز.

إن أفضل توقيت لبدأ التنظيف العميق للمنزل تحسبا لشهر رمضان، هوأيام قليلة قبل حلوله، لا تتجاوز الأسبوعين، تفاديا لتراكم الغبار وبخار وزيوت الطبخ من جديد، وللإبقاء على ديكور جديد خاص بالناسبة.

نصائح وإرشادات تسهل علىك المملية

يمكن أن تبدو مهمة التنظيف والتعزيل العميق للمنزل بكامله صعبة للغاية تتطلب الجهد الكبير والوقت الوفير لأنك تنظرين إليها كمجموعة

غرف، حاولي تقسيم العملية وفق برنامج يناسب قدراتك البدنية ووقتك، دون إجهاد، مثلا إذا كان مطبخك واسعا ويحتوى على العديد من الأغراض، خصصي له أكثر من يوم واحد، يمكنك إخراج الأواني وتنظيفها وترتيبها في الرفوف مجددا بوضع الأطقم الرمضانية جانبا.. كلهذا خلال يوم واحد، على أن تقومي بتنظيف الجدران والأرضيات وباقى الأشغال في يوم آخر بعداسترجاع نشاطك خففى عنك عبء غسل الأفرشية، وحيث تقومين بتجفيفها.. يمكنك الاستعانة بوكالات خاصة بغسل الزرابي والبطانيات والأفرشة بمختلف أنواعها خاصة الثقيلة، في ظرف قياسى وبأسعار مناسبة للجميع. استعيني بالآلات.. لا تبذلي الكثير من الجهد، لأنك مقبلة على شهر كامل، يحتاج منك كل يوم فيه أن تكوني في كامل قوتك من أجل القيام بالعبادات على أكمل وجه، بالإضافة إلى مهمتك في إعداد وجبتى الإفطار والسحور من عدة أطباق إرضاء لأسرتك وضيوفك. اطلبي المساعدة من زوجك وأبنائك أو أخواتك أو حتى من الأصدقاء والجيران، ولاتترددي في ذلك.

الستائر والملاءات

تعتبر الستائر وأغطية الطاولات والأسرة والأرائك، جزءا مهما جدا من تأثيث المنزل، ولها أن تعطي انطباعا صريحا عن مدى نظافة ربة البيت واهتمامها بالترتيب، لأجل هذا عليك أن توليها عناية استثنائية خاصة في المناسبات التي يكثر فيها الضيوف، ومن الحيل القديمة التي كانت تستعملها الجدات لتنظيف ستائر المطبخ وأغطية الطاولات حتى لا تتلفها مواد الغسيل، هي استخدام مسحوق بيكربونات الصوديوم والماء الدافئ لإزالة بقع الزيت وتراكمات الغبار التي يلصقها بخار الماء على أنسجة القماش. من الجيد كذلك، كيها بواسطة منشفة مبلولة حتى تحافظ على شكلها المرتب والأنيق، الذي يضيف رونقالديكور المنزل.





الأواني والديكورات النحاسية جزء من الهوية الجزائرية

لا تحلو السهرات الرمضانية من دونها

تبدأ ربات المنزل، في مناطق دون أخرى من الوطن في تلميع الأواني النحاسية أياما قبل رمضان، بعضها يستخدم للطبخ حتى يعطي نكهة استثنائية غير معتادة، وبعضها تتفاخر النساء برصه على الطاولة لتقديم الطعام مثل العائلات البرجوازية في الأزمنة السابقة، أما ما هو أهم، فهي تلك القطع التي تزين الرفوف والزوايا من فوانيس وأصص ومزهريات وسينيات مع أطقمها باللونين الفضي والذهبي.



من الثقافات منذ القدم، والدليل على ذلك هي الفوانيس الرمضانية المصنوعة من النحاس، التي تتضارب الروايات حول ما إن كانت صنعا عثمانيا، استمر في العديد من الدول العربية، أم إنه تصميم قديم فقط يتم تطويره عاما بعد يام، وإعطاؤه هوية مختلفة، وعصرية في كل مرة، ليبقى الفانوس النحاسي ذو الأبواب الزجاجية السبعة أشهرها وأقربها إلى ذوق الجزائريين، إلى جانب الشمعدان الثلاثي الذي بات لا يستعمل إلا للزينة ولم تعد تعتبر قطعا عملية، يقدر ما هي قطع ديكور يحب الجميع التمتع بمظهرها لما تمنحه للمكان من دفئ وأجواء بوحانية.

السني نداء للجتماع السهرة

في ما مضى، كانت ربات البيوت بعد أن يفرغن من تنظيف طاولة الإفطار، وغسل الأواني، يتوجهن للصلاة، ثم ما إن تضع إحدى الجارات السينية النحاسية في وسط الدار إذا بالأخريات تحمل كل واحدة منهن صحن الحلوى التقليدية من صامصة وسيقار وقلب اللوز.. ما هي إلا دقائق حتى تمتلئ السنى بأروع تحليات السهرة، وتنتشر في الأجواء رائحة ماء الزهر المقطر والعسل، ولا تكتمل القعدة الرائعة إلا بإبريق شاى نحاسى، لابدأن يكون من النوع الثقيل ذى الفوهة المرتفعة في أنفة لالتقاط باقة النعناع، قد تدور "طاسة" النحاس أيضا معلنة بداية فقرة البوقالات، هذه الأجواء التي تسجل فصلا هاما من ذاكرة الجزائريات، لم يبق منها سوى النحاس الذى تحيى به الأمهات وبناتهن اليوم الحنين إلى الماضي، ويرفضن ترك هذه الأواني ولو لشهر واحد في السنة، فهناك من لا تزال مهتمة باقتناء قطع النحاس، وتنفق من جهدها ووقتها للعناية بها وتلميعها.





الأوانى الذهبية أحدث ديكورات المطابخ الفاخرة

إعداد طاولة مزينة بألذ الأطباق يعد من روتينات المرأة الجزائرية في شهر رمضان، التي تجد متعة ڪبيرة في عمل ذلك، ومن المهم كذلك أن تكون الأوانى وخاصة صحون التقديم والإكسسورات جميلة ومتناسقة لتساهم في إعطاء طاولتها رونقا خاصا، حيث تعتبر الأواني بلمسة ذهبية أحدث الاتجاهات في مجال ديكورات المطبخ، التي يسهل كثيرا تنسيقها مع بقية القطع.



الإكسسوارات المعدنية باللون الذهبي

بعد حولي 4 سنوات من اعتلاء الذهبي عرش الديكورات الفخمة والراقية من جديد، هاهو يستمر في هذه الريادة، حيث إن أغلب أطقم الطاولة، وأطقم القهوة العصرية والميزة، صممت هذه السنة بلمسة ذهبية فاخرة، وبغض النظر عن أسعارها المرتفعة، تعتبر الخيار الأول للمرأة الراغبة في ديكور مميز وأنيق، حيث اشتهرت أطقم من البورسولين بإحاطة ناعمة باللون الذهبي، كما هناك أطقم باللون الأبيض الناصع تحمل نقوش وزخرفات إسلامية ومغاربية ذهبية على حواف الأطباق وكؤوس الشباي، هذا كله يحتاج إلى إكسسوارات ذهبية هي الأخرى، كالملاعق، الشوكات، السكاكين، مساسك المناديل، وعاء السبكر، الملاقيط، ولا حرج في إضافات فوانيس ذهبية أيضا، يمكن أن تعطى روحانية خاصة

لطاولة الشهر الفضيل، أو مزهرية باللون الذهبي تتوسط الطقم، يرجع هذا إلى ذوق سيدة المنزل.

تتراجع بعض السيدات عن اقتناء الأواني باللون الذهبي، ظنا منها أن أسعارها مرتفعة جدا، وحتى إن كانت كذلك، فأغلب النساء يخفن من اهتراء أو تغير لون الأواني، أو إصابتها بالصدأ أوان وإكسسوارات بالملايين لتفاجأ صاحبته بتلفه.. لذا، فالنصيحة التي يقدمها خبراء الديكور هي محاولة البحث عن أوان زجاجية مطلية بالذهبي، أو اتباع أسلوب تنظيف وتخزين خاص، لحاجة هذه القطع إلى عناية مرهفة. ومن بين التدابير لذلك:

تخزين الأواني الذهبية بعيدا عن الرطوبة:

كما هو معلوم، فالرطوبة الزائدة يمكن أن

تسبب في صدأ بعض المعادن غير الثمينة، والمطلية، لذا من الجيد عدم حفظها في رفوف مفتوحة في المطبخ، أي معرضة للبخار والهواء البارد.. إذا كنت لا تستخدمينها للزينة، فمن الجيد إعادتها داخل غلافها الورقي المصمم خصيصا لامتصاص الرطوبة، أو في رف محكم الإغلاق، الضوء الشديد أو أشعة الشمس قد تتسبب كذلك في تغير لون الأواني الذهبية.

طريقة التنظيف:

قد لا تحتاج الكثير من الأواني الذهبية لغسلها بالماء والصابون السائل، مثلا وعاء السكر، حامل المناديل. للمحافظة عليها طويلا نظفيها بواسطة منشفة جافة وناعمة قبل وضعها على الرف، في حال استخدمت الماء جففيها جيدا في الحين وتأكدي من عدم بقاء قطرات من الماء يمكن أن تسبب الصدأ.





هذه صیحات عبایات رمضان وعید **202**3

الألوان والخامات المطبوعة سيدة الموقف

أيا كان أسلوب لبس المرأة العربية، لابد أنها ستكون بحاجة إلى مجموعة من العبايات الطويلة التي تعكس هويتها وانتماءها وتشعرها بالراحة خاصة في المناسبات الدينية، ويعتبر شهر رمضان فرصة ممتازة سواء في أيامه المليئة بالروحانية أم سهراتها الحميمة التي لها خصوصيتها، للتمتع بتصاميم فريدة وراقية من العبايات والكمونو.

العباية السوداء الكلاسيكية مع لمسة شوارفسكي

لا يمكن الحديث عن موضة العبايات دون التوقف أولا عند سيدة هذا الستايل، ألا وهي العباية السوداء الكلاسيكية، بقصتها الواسعة ومعالمها غير المعروفة عادة، ما يميزها هذا الموسم، وبماأنه يجمع العديد من المناسبات التي تهم المرأة العربية المسلمة، على غرار رمضان، والعيدين، هي لمسات الشوارفسكي الفاخرة التي تترواح بين الذهبي، الفضي وحتى بقية الألوان.

بين العبايات العبايات والعيد من العبايات الكلاسيكية السوداء، تقريبا في جميع الماركات الرائدة، بدت هذه السنة كأنها خاصة بالاحتفال، حيث تتدفق فيها الأغصان اللامعة من العقيق الأصلي والأحجار البراقة من الكتف لتملأ منطقة الصدر بالكامل ممتدة إلى أسفل، أو على العكس من ذلك، تنمو من الساق متفرعة نحو الأعلى،



حيث سيطر الطرز والترصيع النباتي على الكثير من القطع المنتشرة.

الألوان تغزو العباية الخليجية وتعطيها طابعا عالميا

بين الكيمونو المعروف في مختلف الثقافات، والعباية التي تتميز بها المرأة العربية وخاصة الخليجية، هناك شبه كبير يكمن في التصميم وخامات القماش الفضفاض والمريح، لكن بينما تتمتع العباية بهيبة الأسبود يتميز الكيمونو ببهجة وجرأة الألوان، هذا التنافر قد ألهم الكثير من المصممين العرب لإطلاق تشكيلات جد فريدة هذا الموسم من عبايات ملونة ومطرزة برشمات عصرية فيهاالكثير من الروح الإسلامية والأشكال الهندسية، مع اعتماد الألوان الموسمية الرائجة على غرار الفوشيا والأزرق الملكي،



البنفسجى والبرتقالي والأخضر...

العبايات بخامات الأقمشة المطبوعة

بعيدا عن الكلاسيكية. هناك نسق جديد يستوطن عالم العبايات مؤخرا، وهو إدخال خامات غريبة في تصميمها، مع دمج عدة خامات، فقد سبق وشاهدنا الفرو والجلد على العبايات الشتوية الموسم السابق وقد لاقت استحسان وإقبال العديد من السيدات الساعيات للتميز، أما هذا الموسم وبما أن شهر رمضان والأعياد من الشيفون المطروز، أو الدونتيل، أو الأقمشة من الشيفية ذات الطبعات الملونة والرسومات الواضحة، التي تعتبر الأشكال الإفريقية أكثرها رواجا هذه السنة من الأفكار المتازة التي تسمح بتنسيقهامع عدة ستايلات رسمية أو كاجويل.





الجبة تقليد رمضاني يستوحي تصاميمه من قطع عالمية قطع عالمية

في ما مضى كنا نعرف جبة العيد، التي تقتنيها كل سيدة بتصميم خاص لتتميز عن البقية، حتى تستقبل ضيوفها في أبهى حلة، ولتشعر بالانتماء إلى البيت في هذه المناسبة الجليلة، المبدأ ذاته اتخذته جبة رمضان التي باتت متوفرة في الأسواق بتصاميم فريدة من وحي الشهر الفضيا.

النجوم، الأهلة، الفوانيس والخامسة موضة جبة رمضان 2023

تتميز جبة رمضان عن غيرها، بالتصميم العملي البسيط، والأقمشة المريحة التي تسمح للسيدة بالتحرك بحرية والشعور بالراحة طوال الوقت، أما عن زينة اللباس، فقد ظهر منذ حوالي ثلاث سنوات تقريبا، طيف جديد في عالم الموضة النسائية، يواكب الانتشار الواسع لاستخدام الطرز الإلكتروني في تصميم الجبة، فبدأ استخدام أشكال رمضانية إسلامية كالفوانيس، تصاميم الزيج الجزائري الأصيل، الخامسة التي تعتبر رمزاتر إثيا، والأهلة والفوانيس.

الكشخة الخليجية تلهم مصممى الأزياء

تتميز الكشخة العروفة في دول الخليج بعدة أساسيات يجبأن تتوفر في كل قطعة، وهي تنوع خامات القماش بحيث يمكن أن تجد في الثوب



الواحد من قماشين اثنين إلى سبعة أنواع من الأقمشة، يمكن أن تختلف ألوانها، ورسوماتها وحتى ملمسها.. في الطريق إلى مزج عديد الأقمشة يستخدم المصمم شريطا ملونا يفصل الحدود، أو طرزا أو دونتيل وما إلى ذلك، قصات الكشخة تكون عريضة جدا وفضفاضة لا تحدد ملامح الجسم، غالبا ما نجدها طويلة وبأكمام طويلة أيضا، كل هذه المواصفات باتت متوفرة في أحدث ما يوجد في السوق الجزائرية من جبة، أحدث ما يوجد في السوق الجزائرية من جبة، لكنها في الواقع لا تغري فئة واسعة من النساء، لأنها تحتاج إلى الجرأة واستخدام إكسسوارات غاية في الرقي والرفعة، لهذا تعتبر سيدات الطبقة البرجوازية والمستعدات لاستخدام الأحذية ذات الكعب منزليا فقط من هواة الكشخة والجبة المستوحاة منها.

القفطان والجلابية المفاربية، جزء من تراث شمال إفريقيا يتم استحداثه

تبسيط التصاميم التقليدية الفاخرة، أصبح نسقا رائجا في عالم الموضة والأزياء مؤخرا، من بينها القفطان الذي يسير تدريجيا ليتحول إلى جبة عملية صالحة للاستخدام في المناسبات





البسيطة مثل سهرات رمضان أوالعيدين، حيث ظهرت عدة موديلات للقفطان قطعة واحدة بطرز خفيف جدا أو استخدام ما يعرف بالسفيفة أو الحرج، وهو شريط حريري ملون يوضع حول عنق القفطان وفي نهاية الأكمام وأطرافه السفلى، يدعوه البعض بالجلابية ويفضل البعض الإبقاء على اسم القفطان لكنه يحل محل الجبة، كواحد من أشهر الموديلات الرائجة والمسيطرة مؤخرا، خاصة بألوانه المشعة.



روتينات العناية بالبشرة مع الصيام وأضرار إهمالها

مثلها مثل الشعر، الأظافر، أو الأعضاء الحيوية الأخرى، تشعر بشرتك بالتفيير المفاجئ الذي يطرأ على جسمك أثناء الصيام، غالبا تشحب في الأيام الأولى من رمضان، لكنها لا تظهر مشاكل كثيرة كالمعتاد، لأن الجسم يقوم حينها بطرد السموم والتخلص منها، لكنها مع الوقت وسوء العناية قد تصاب بالجفاف.



إن عدو البشرة الأول هو غياب الترطيب، وأي بوادر لإصابة جسمك بالجفاف إنما أول ما تظهر عليه هو البشرة، لذلك ينصح أخصائيو التغذية وخبراء البشرة بشرب كميات وافرة من الماء خلال الفترة الممتدة بين الإفطار والغداء، على ألا تقل عن ثماني أكواب، يمكن تعويض بعضها بالعصائر الطبيعية وليس المصنعة أو المشروبات الغازية. يجب أن يكون هذا، مرافقا لينظام غذائي صحي

الكريمات المرطبة ومرطب الشفاه

الانشسسغال بمسؤولياتككربة بيت قد يلهيك عن تقديم العناية الكافية لبشرتك خلال شهررمضان. وهذا ما قد يؤدي إلى



كالجفاف، الالتهابات، البقع الداكنة، علما أنك ستستعملين الماء كثيرا خلال تواجدك في المطبخ، أو عند الوضوء، وتتعرضين إلى البخار الساخن المحمل بالدهون أثناء الطبخ. من العناصر الصحية التي تكون محدودة جدا أثناء الصيام، لذا، فاستخدام كريمات أو زيوت غنية بالفيتامينات مهم للغاية، ضعيها في متناول عينك، حتى تتمكني من تطبيقها لمرتين أوثلاث في اليوم.

لا تنسبي ترطيب الشفاه أيضا، فهي من الناطق الحساسة التي تصاب بالجفاف والتشقق سريعا أثناء الصيام، لا يحتوي على الكثير من الدهون والسكريات.

تنظيف وتقشير البشرة

الصوم لا يعني صيامك عن العناية ببشرتك أيضا، وانتظار أمسية العيد لعمل تنظيف عميق، يكفي إعطاء وقت قصير لا يتجاوز 10 دقائق كل ثلاثة أيام إلى أسبوع، بحسب طبيعة البشرة، تقومين فيه بتعريضها للبخار الساخن حتى يتم فتح المسامات وتتخلص من الشوائب والزيوت العالقة بهاعن طريق التقشير، أزيلي الدهون المتراكمة، وعوالق المكياج، وكذا الرؤوس السوداء في بدايتها.

غياب تنظيف البشرة وتطهيرها من الميكروبات والأوسساخ، والزيوت، والعرق، وخلايا الجلد المية، يمكن أن تسد المسام، مما يؤدي إلى جفاف الجلد وتهيجه وحتى حبّ الشباب. ويمكن أن يؤدي هذا إلى حكة في الجلد، المسبّب لتكسر في الجلد، المسبّب لتكسر ومظاهر شيخوخة مبكرة، ومظاهر شيخوخة مبكرة، ومشاكل أخرى.





روتينات العناية بالشعر مع الصيام

اهتمام النساء في شهر رمضان بروتينات الطبخ، الديكور، تزيين الطاولة، أو انشفالهن بالعبادات، يمكن أن ينسيهن بعض الشيء في المناية بجمالهن الخارجي، ورعاية الشعر، فيقمن بإهماله، مع الصيام المطول يكتشفن بعد أيام تلف الشعر وتضرره، وهذا ما لا يرغب به الجميع.

حمامات الزيوت الطبيعية توفر العناصر التي يحتاجها شعرك

من أهم روتينات العناية بالشعر مهما كان نوعه خاصة الجاف، هي استخدام حمام الزيت في رمضان، إذ يساهم هذا الأخير في توفير الرطوبة والتغذية التي يحتاجها شعرك خلال الصيام، أين تتوقفين عن أخذ الفيتامينات والمعادن وكميات من الماء التي يحتاجها جسمك. للإشارة، فإن استعمال حمام زيت يتكون من زيوت طبيعية، يعتبر الأفضل للحفاظ على حيوية ونعومة الشعر، ويضمن بقاءه صحيا. وللحصول على أفضل النتائج ينصح القيام بهذه العملية مرتين في الأسبوع بالمكونات التي بتناسب مع طبيعة الشعر.

البروتينات في وجبة الإفطار، بشكل يومي، كونها تعزز نمو الشعر وتحميه من التعرض للترقق والضعف، إذا كنت بالأساس تعانين من هذه الشاكل فينصح بأخذ مكملات غذائية طبيعية كالسبيرولينا في وجبة السحور.

إرشادات الاستحمام الصحيح

قد تحتاجين إلى الاستحمام بشكل يومي بعد قضاء أوقات طويلة في الطبخ، سواء كروتين للعناية بمظهرك الخارجي، أم روتين للحصول على الراحة والاسترخاء لبقية اليوم، واستعادة النشاط. في كلتا الحالتين، هذا قرار صائب ونافع، لكن بإمكانك أن تجعليه عكس ذلك إذا كانت

طريقتك خاطئة، كالاستحمام بالماء الساخن جداللاسترخاء، ماقديؤثر على صحة شعرك، ويفقده حيويته، لذا احرصي على أن تكون درجة حرارة الماء معتدلة، وإن كان بإمكانك تفادي غسل الشعر من الأساس سيكون أفضل، لأن المواد الكيماوية الموجودة في غسول الشعر تؤدي إلى جفافه وتقصفه بسحب الزيوت الطبيعية منه، إذا كان استخدامها بشكل منتظم.

تقل المناسبات التي قد تستعرضين فيها جمال شعرك في شهر رمضان، فتستمرين في ربطه طوال الوقت وأنت في المطبخ، حتى إن بعض النساء لا يمشطن شعرها ليومين أو ثلاثة، وهذا أمر خاطئ تماما، حيث يشير الخبراء إلى أن الشعر كائن حي، يحتاج إلى أن يتنفس،

ويعتنى به، أضف إلى هذا، أن تمشيط الشعر يبؤدي إلى تدليك فروة الرأسل وتحريضها لتمد الشعر بالعناصر التي يحتاجها.



برور تياول المسلم المس

