الراعي الذهبي للعدد
Condor
Prenez votre envol !

الشروق العربي
مجلة كل الأسرة الجزائرية
جوان 2023 العدد: 1111 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3€

بعد سنوات خطوبة..
جزائريون يتخلون عن الخطيبة حال الحصول على التأشيرة!

هل يحق للأبناء منع والدهم من الزواج مرة ثانية؟

القنانة **ياسمين عمّاري** للشروق العربي:
حاليا لا أفكر في الزواج.. ولا أحد يعلم مايخبئه القدر

تروج للجمال المثالي ونزع الحجاب وتأنيث الشباب..
فلاتر التيك توك...البلاء القادم من الصين!

Géant ELECTRONICS
Moi, c'est Géant
صيف منعش
مع جيون
GROUPE MEBARKIA
www.geant.dz | info@geant-dz.com | geantelectronics
afaq QSE Qualité Sécurité Environnement

الشروق العربي
مجلة شهرية

بعد سنوات خطوبة..

جزائريون يتخلون عن الخطيبة حال الحصول على التأشيرة!

26

بسبب المعاملة الهمجية

أضاح تنتحر من الشرفات وأخرى تهرب يوم النحر

62

هل يحق للأبناء منع والدهم من الزواج مرة ثانية؟

72

تروج للجمال المثالي ونزع الحجاب وتأنيث الشباب..

فلاتر التيك توك... البلاء القادم من الصين

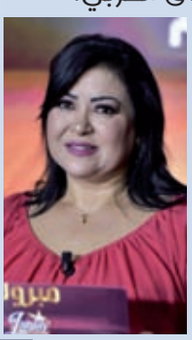
74

الفنانة ياسمين عمّاري للشروق العربي:

حاليا لا أفكر في الزواج..ولا أحد يعلم ما يخبئه القدر

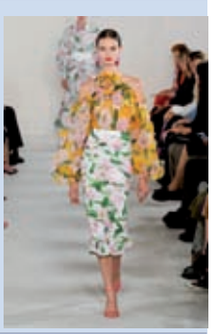
18

نجمة الشاشة التونسية كوثر الباردي للشروق العربي:



دوري في "نسيبتي العزيزة" يشبهني نوعا ما

52



7 إطلالات شيك لحضور أعراس 2023

36

جمالك مع مدرسة "اليد الذهبية"

بديل أظافر الإكريليك

جل الأظافر في المنزل، آمن ويعطي نتائج تبدو طبيعية

67

مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق للإعلام والنشر

•الرئيس الشرفي
علي فضيل

•الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

•المدير العام المساعد
ياسين فضيل

•مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

•القسم التجاري
زروقة حنان-بن طيبة أحلام-باعوش إيمان

•مكلفة بالإدارة
راضية قيري

•تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

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

•كاريكاتير: **فاتح بارة**

•المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

•تصوير
سبع زهور

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

•التوزيع: **مؤسسة الشروق** •موزع الشرق: **اوسعادة رشيد** •هاتف: **0560239781**
•الطباعة: **ANEP Rouiba 2022** •العنوان البريدي: **87 شارع محمد سعيدون القبة العاصمة**
•الهاتف: **023713990/ 023713982**
•الموقع الإلكتروني: **magazine.echoroukonline.com** •البريد الإلكتروني: **echoroukkelarabi@gmail.com**

أمطار تكشف العيوب..!

•ياسين فضيل

ماحدث خلال شهر ماي المنصرم أثبت أن الفش قد وصل الى حد لا يطاق!

الأمطـار الأخيرة التي تهاطلت بكميات معتبرة عرت واقعا وكشفت عن سياسة البريكولاج في عملية بناء البنية التحية للسـكنات .. مـا كنا نسـمع قديما عن كـوارث بيئية تسـببت فيهـا الأمطار، بالعكس كنا نستبشر خيرا بالغيث وترى كثيـرا من النـاس وجوههـم ضاحكة مستبشـرة، أمـا وقـد أصبح سـقوط المطرا بعبعا يخيفنا فغدونا نرى وجوها مكفهرة عليها غبرة ترهقها قترة.

الحالـة هذه دفعـت بالدولـة الى عقد مجلس طارئ ومستعجل يخص الكوارث الطبيعيـة والعمل على تجنب نتائجها ، فالحق الحق نقول أن ترسانة القوانين التـي جـاءت بهـذا الشـان بحاجة الى سـرعة تنفيذ ومعاقبة المتسـببين في انهيار بناءات جديدة كانت مبينية على حواف الويدان والشعاب.

الأمـر الـذي زاد مـن ألـم السـكان المتضرريـن هـو تزامـن الكـوارث الطبيعية مع امتحانات مصيرية لتلاميذ الابتدائي والمتوسـط والثانوي وحتى التعليم الجامعي، الذين وجدوا انفسهم في رمشة عين بلا بيت يأويهم.

ترقـب كبيـر من السـكان لما سـتفرز عنـه اجتماعات الحكومـة بهذا الصدد والحلول العاجلة لأولئك الذين أصبحوا يبيتون في الهواء الطلق بلا سـقف ولا غطاء!

الأن وقـد وقع ما وقع حري بمسـؤولينا أن يضعوا خطة عالسريع لتضميد جراح المنكوبين بعدهـا يكون الاهتمام لما هو آت..

اذا أمطـار أخرجت مـن الأرض أثقالها وقال الانسان مالها؟؟

•ياسين فضيل

يوم عالمي للطفل

في كل دول العالم هناك هيئات ومنظمات حقوقية عملها رعاية الطفل وحمايته . الا عندنا فلا اثر لذلك ، بل ان الطفل اصبح مرعوبا وهو خارج من البيت الى المدرسة خوفا مما يتربص به امام المدرسة وفي طريقه اليها، حتى انه ظهر مؤخرا ما يدعو للقلق ممثلا في امرأة ملثمة تقوم بوخز الاطفال بإبر اللّه اعلم من اين جاؤوا بها.. اليوم نحتفل باليوم العالمي للطفل المصادف للفاتح من جوان من كل سنة اسئلة دون جواب تتكرر كل سنة فالى متى نبقى نتفرج حتى تقع المصيبة؟

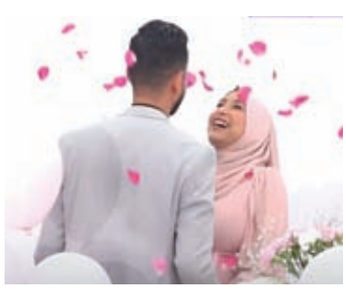
نوميديا لزول ومنال حدلي تروجان للقفطان الجزائري

بعد عودتها إلى مواقع التواصل الاجتماعي، كثفت المؤثرة نوميديا لزول طلاتها. وهذه المرة، بالقفطان الجزائري الأصيل وأكدت على ذلك في تدوينتها. وقد ارتدت نوميديا قفطانا مزهرا بألوان متدرجة معدنية براقة. بدورها، نشرت المغنية منال حدلي، صورة لها بقفطان جزائري بديع الصنع، باللون الأخضر، وأضافت إليه بوليرو من نفس اللون والطرز.

كريمو دراجي وليديا شبوط يلتقيان في سيتكوم لرمضان 2024

بعد النجاح الجماهيري لمسلسل الدامة، للمخرج يحيى مزاحم، تشرع مؤلفته سارة برطيمة، في كتابة سيناريو لعمل سيكون هذه المرة بعيدا عن الدراما. ومن المقرر، أن يبث في رمضان **2024**. وستدخل برطيمة غمار الكوميديا، رفقة البطلين كريمو دراجي وليديا شبوط، والإخراج، سيكون دائما إدارة يحيى مزاحم.

سارة رجيل تكشف عن جنس مولودها



أثارت المؤثرة سارة رجيل فضول الآلاف، من المتابعين عبر أستغرام. وهذا، لمعرفة جنس مولودها. وقد أفصحت سارة عن هذا الخبر، عبر فيديو رفقة زوجها، وهي تفتح علبة فيها فستان أبيض. وهذا، يعني أنها تنتظر مولودة.

وكتبت المؤثرة: "ستأتي قريبا حبيبة قلبي وروحي.. ستأتي صديقتي وابنتي وقرة عيني ورفيقة أبيها وحبيبته".

وقد سارع المشاهير إلى تهنئتها، منهم مونيا بن فيفول، التي كتبت: "مشتاقة لرؤية مولودتك"، وكذلك أميرة ريا وبشرى عقبي وليليا بويحياوي.

لامية بعطوش تنفصل وأمل بوشوشة تنفي

قد لا يكون الانفصال هو النهاية، بل بداية لحياة مختلفة، هذا ما تتمناه كل امرأة لم تكتمل تجربة الزواج معها. هذه حال الفنانة خريجة ألحان وشباب، لامية بعطوش، التي أعلنت انفصالها عن زوجها الفنان حسين نجمة، خريج ألحان وشباب هو كذلك. وهذا، عبر ستوري على حسابها على أنستغرام. من جهتها، نفت النجمة أمل بوشوشة، خبر انفصالها عن رجل الأعمال اللبناني، وليد عواضة، ولم يكن ردها سوى صورة تجمعهما في مطعم مع تعليق صغير: "مع بعض وبألف خير الحمد للّه".

•صالح عزوز

هل الزواج من شخص غني يضمن سعادة الفتاة؟

أصبح الزوج الغني وذو السلطان مطلب الكثير من الفتيات في الزواج، بل أقسمت الكثير منهن، على أنهن إن لم يتقدم إليهن شاب غني، أن يبقين عزباوات. وانتشرت هذه الظاهرة عند الكثير منهن.. كل لها قصة وحكاية وسبب في هذا الاختيار والمطلب، ووصلت الحال عند البعض رفض كل شاب لا تتوفر فيه صفة الغنى، إن صح القول.

من أجل التطرق إلى هذا الموضوع، وجب الوقوف عند بعض الآراء والعينات. وهو موضوع، يعتبر عند الكثير من الناس، خاصة الشباب، أمرا مبالغا فيه.

وفي الأخير، الزواج قسمة ونصيب. وحتى وإن وضعت الكثير من الفتيات هذا الشرط، فلن تحصل إلا على ما كتب القدر لها، على حد قول الكثير من الأشخاص.

لكن السؤال الذي يبقى مطروحا: هل حقا من تتزوج بهذا الغني، سوف تضمن الحياة السعيدة والكريمة، وتحقق كل ما كانت تتمناه؟ أم إنها سوف تصطدم بواقع آخر مخالف لما كانت تنتظره؟

من الصعب، تحديد ما قد تعيشه الفتاة، حينما تتزوج من شخص غني. فليست السعادة مضمونة، مع ذي الجاه والسلطان. والأمثلة كثيرة، في مجتمعنا، ممن يعانين القهر والظلم، بعد هذا الاختيار. هو ما ذهب إليه كمال، موظف، الذي ختم قوله: "السعادة بيد اللّه، وليست بيد البشر.. فما نراه اليوم، أن الكثير ممن تزوجن شبابا فقراء هن اليوم في سعادة تامة، رغم صعوبة الحياة. والعكس صحيح، من فتيات تحت وطأة الظلم، بسبب اختيار زوج، ليس لصلاحه بل لماله".

في حين، ترى "مايسة" بأن المال يمكنه أن يضمن لك الماديات، من سفر وسيارة ومعيشة رغدة، ويقدم لك كل الطلبات في حينها، لكن هذا ليس سر السعادة الحقيقية، فماذا لو في مقابل هذا، زوج، لا يهتم لشأنك ولا يحترمك ولا يجلس إليك إلا في أوقات قصيرة، وربما لا تعرفين عنه إلا القليل من حياته.. وأكثر من هذا، قد تقعين في زوج يهينك، لأنه يعرف أن اختيارك له كان من أجل ماله وليس لشيء آخر. وما أكثر هذا النوع من الأزواج في مجتمعنا. لذا، أعتقد أن الزواج من الشخص الغني، ربما يضمن لك الماديات لكن المعنويات من السعادة والفرح وراحة البال، ربما لن تتحقق، وأكثر من هذا، ربما يكون الزواج سبب التعاسة للفتاة".

أما "نوال"، فتعتبر هذا الزواج بمثابة لعبة قمار، لا يمكن للشخص أن يعرف هل سيربح أم يخسر. لذا، لا يمكن الحكم على الزواج من غني بأنه يضمن سعادة الزوجة، فربما نعم وربما لا. لكن، أن تضع الفتاة الزواج من شخص غني شرطا، فهو أمر مبالغ فيه، ولا يمكن لها أن تتنبأ بالمستقبل، بمجرد الزواج من شخص غني.

بين هذا وذاك، يبقى مطلب الزواج من شخص غني ساري المفعول، حتى ولو كانت بعض العينات بعد هذا الزواج، بينت العكس تماما.. فقد عاشت القهر والظلم، وأكثر من هذا تطلقت.

ك. فاروق

كيف ارتدين الحجاب؟

قصص فتيات تحجبن بعد ابتلاء وامتحان

كل محجبة تحمل في ثنايا حجابها قصة ورواية.. وكلها مثيرة للدهشة والإعجاب من التي ارتدته صغيرة، إلى من خاضت تجارب مريرة، فسلكت طريق الفلاح، فتحجبت عن قناعة تامة، مرورا بالتي ارتدته بضغط من أهلها ثم أحبته، وصار جزءا لا يتجزأ من حياتها. الشروق العربي، تنقل تجارب الفتيات مع الحجاب، وكيف انقلبن من متبرجات يائسات إلى محجبات سعيدات.

قد يكون الابتلاء هو الدرب العصيب، للوصول إلى القناعة التامة بالحجاب. وهذه حال من سنحكي لكم قصصهن مع الحجاب الشرعي القويم، الذي يستر المرأة، ليس الحجاب المتبرج الذي هو أخطر من التبرج بحد ذاته.

قصة أمينة مع الحجاب غريبة. كانت من الفتيات المدللات، اللواتي ألفن لبس القصير، وترك شعرهن منسدلا، "كان شعري كثيفا. وكنت أتعمد تركه حرا طليقا، وكانت صديقتي دائما توبخني وتنهاني، وتردد على مسامعي كل مرة: "ستحاسبين بعدد شعرات رأسك"... بعد فترة، أتاني خبر وفاتها، في حادث سير أليم، فانهرت تماما.. بعد وفاتها بشهر، حلمت برجل يقتل في الناس، وحين حان دوري، قلت له: اصبر عليّ حتى أضع حجابي.. استيقظت، وأنا أرتجف. وارتديت الحجاب في حينها".

سهيلة، تروي حكايتها مع الحجاب: "بعد وفاة أمي، مررت بفترة عصيبة. وأصبحت لا أطيق نفسي. بدأت بعدها بالخروج بلباس ضيق، وأحرق شعري بمملس الشعر الكهربائي.. بعدها، تزوج والدي. وكانت زوجته امرأة حنونة، ولم تضق بتصرفاتي الرعناء معها. وأصبحت كل مرة نخرج معا للتسوق، تشتري لي ملابس فضفاضة. وبعدها، صرت أحتشم في هندامي.. في عيد ميلادي، أهدتني حجابا وخمارا، فارتديته، ورأيت الدموع في عينيها. وراح أبي يقبلني على جبهتي. وفي الغد، ذهبت إلى الجامعة بالحجاب. واكتملت فرحتنا بذهابنا للعمرة".

منال، تروي قصة ارتدائها الحجاب، فتقول: "وقعت ضحية مرض، وتأزمت نفسيتي، ولم أجد الراحة إلا في الصلاة وقراءة القرآن، وقررت في قرارة نفسي أن أخرج من هذه التجربة قوية وقريبة إلى اللّه- تعالى-. وفعلا، شفيت، وتفاجأت بأبي وهو يهديني حجابا للصلاة، في نفس اليوم الذي قررت فيه الخروج لشرائه.. أنا الآن محجبة. وكلي اقتناع بهذا الفرض. وفخورة بأني أسعدت والدي".

مليسا، مثل بنات جيلها.. لم تكن تأبه بكلام الآخرين. كان والدها متحررا، ولا يجبرها على ارتداء الحجاب، بل حين راودتها الفكرة وطرحتها عليه، رفض رفضا تاما.. وقال لها إنها لا تزال صغيرة... بعد مدة، مرض والدها مرضا عضالا. وكانت آخر وصية له أن ترتدي الحجاب. وأخبرها أنه كان مخطئا في تفكيره.. "ارتديت الحجاب مقتنعة، بعد ذلك. ليس لأنه كان آخر وصية لوالدي، بل لأنه فرض على كل مسلمة".

القصص لا تنتهي عن الحجاب وظروفه، منها قصة إيناس، التي كانت لا ترى ضيرا في الكشف عن بعض جسدها. وتهوى نظرات الإعجاب، التي يرمقها بها الناس في الطريق، إلى أن مرضت مرضا جلديا، شوه وجهها وبعض المناطق من جسدها. فاعتزلت الناس، وكانت تصلي وتتضرع إلى اللّه كي يشفيها. وفعلا، شفيت، وحينها، قررت أن ترتدي الحجاب، كي تستر نفسها، وتعود إلى جادة الطريق".

ميسم، تقص روايتها مع الحجاب، فتقول إنها كانت سافرة، وتلبس ملابس قصيرة وضيقة، وتصفف شعرها بأحدث الصيحات والتسريحات، إلى أن تعرضت لحادث اصطدام، جعلها تعيش في الجبس الكامل شهورا.. تقول واصفة حالها: "وجدت أن اللّه عاقبني، لأنني لا أريد أن أرتدي الحجاب، فجعلني أرتدي حجابا من الجبس حول رأسي وجسدي.. فنذرت نذرا للّه، إن شفاني، فسوف أرتدي الحجاب".

في النهاية، الحجاب، مهما كانت أسبابه.. فهو عفة وطهارة وستر وتقوى وإيمان وحياء.. وقبل هذا وذاك، هو طاعة للّه- عز وجل- ونبيه- عليه الصلاة والسلام-..

•ليلى حفيظ

نصائح غذائية لتستمتع بصحة مثالية في عيد الأضحى

يشكو أشخاص كثيرون، في عيد الأضحى المبارك، من مشاكل صحية تتعلق بسلامة وكفاءة الجهاز الهضمي، بسبب سوء أو كثرة تناول اللحم، وغيره من العناصر الغذائية الأخرى، كالحلويات والمشروبات الغازية. ولتفادي كل ذلك والاستمتاع بعيد سعيد، ينصح أخصائي التغذية، لزرق محمد عبد القادر، من ولاية وهران، بما يلي:

• لا تفْرط في تناول الأطعمة، فكلما ملأت معدتك بالطعام، ارتدّت كمية أكبر من الحامض إلى المريء، وأصبت بتلبكات ومشاكل معدية وهضمية.

• تنظيم الوجبات الغذائية، والحرص على تناول كميات مناسبة من اللحوم.

• امتنع أو قلّل من تناول المشروبات الغازية، لأنها تؤدي إلى تمدد المعدة، فيكون له نفس أثر الإفراط في تناول الطعام على عضلة الحجاب الحاجز.

• التقليل من تناول اللحوم الدسمة والمقلية، لأنها تستقر بالمعدة لفترة طويلة، فتزيد من إفراز الحامض المعدي. والاستعاضة عنها باللحوم المطبوخة على البخار، أو المشوية وقليلة الدهون.

• تنويع مصادر البروتين المستهلك، وعدم الاقتصار على مصدره الحيواني. فركز كذلك، على تناول البروتين النباتي.

• تناول عشاءك باكرا، فلا تأكل خلال الساعتين والنصف اللتين تسبقان موعد نومك.

• لا تستغن عن طبق السلطة المنوعة والمشكلة من مختلف الخضروات، لأنها تساعد على تكسير الدهون وتقيك من الانتفاخ والتخمة بسبب الإفراط في تناول اللحوم، مع البعد عن الإضافات الدسمة، مثل المايونيز.

• الإكثار من شرب الماء على مدار ساعات اليوم، لأنه يمنحك إحساسا بالشبع، ويخلصك من السعرات الحرارية الفائضة عن حاجتك.

• مارس تمارين رياضية خفيفة، كالمشي مثلا، لأنها تحسن الدورة الدموية، وتُخلصك من الدهون الفائضة بسبب تناول اللحوم الدسمة.

• تجنب الحلويات، لأنها تسبب ألما مضاعفا لمرضى الحموضة. وإن كان ولابد منها، فاختر الحلويات التي تعتمد على الفواكه الطازجة، وذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات الحرارية.

• تغطية: طارق معوش

شخصيات عالمية في افتتاح مهرجان سينمائي في الجزائر..

تغطية خاصة للطبعة الثالثة لمهرجان إيمدغاسن السينمائي الدولي

اختار منظمو مهرجان إيمدغاسن الدولي للفيلم القصير، في دورته الثالثة، الذي انطلق الأربعاء بولاية باتنة، افتتاح تلك التظاهرة الفنية بعرض شخصيات سينمائية عالمية، مستنسخة من أفلام ومسلسلات العملاقين الأمريكيين، هوليود وديزني.

فعلى السجّاد الأحمر للمهرجان، سارت شخصيات، مثل "بياض الثلج والأقزام السبعة"، والقبطان "جاك سبارو"، بطل سلسلة "قرصان الكاريبي" الشهيرة، و"علاء الدين"، و"الساحرة الشريرة"، و"الفتى الصغير"، بطل سلسلة "هاري بوتر"، وشخصيات أخرى.

عصام تعشيت محافظ مهرجان إيمدغاسن السينمائي الدولي

معظم الأفلام المشاركة هي عروض أولى بإفريقيا والجزائر

هذا، وعرفت الدورة الثالثة لمهرجان إيمدغاسن السينمائي حضور ضيوف كبار، من الدول العربية والدول الأجنبية.

وأشار عصام تعشيت، محافظ المهرجان، في حديثه إلى الشروق العربي إلى أنّ "إدارة المهرجان استقبلت أكثر من 550 فيلم، تم انتقاء 22 فيلما منها، للمشاركة في الدورة الثالثة للمهرجان، حيث شاركت الجزائر بأربعة أفلام قصيرة لدعم السينما الجزائرية، كما شاركت كل من تونس، مصر، سوريا، فلسطين، الأردن، الإمارات، تركيا، ألمانيا، بولندا، إيطاليا النمسا، الصومال، الصين، أمريكا، كندا، غانا، جنوب إفريقيا، إيران، الصحراء الغربية، إندونيسيا، لبنان.. وكلها تشارك بأفلام قصيرة، حائزة جوائز عالمية، ومعظمها أفلام عروض أولى في إفريقيا والجزائر."

وبخصوص جديد الدورة الثالثة، كشف عصام تعشيت عن استحداث مسابقة "إيمدغاسن كيدس"، لأفلام الأطفال الصغار، الذي تم عرض أفلاما قصيرة للأطفال، مع لجنة تحكيم متكونة من أطفال صغار يقومون بمشاهدة الأفلام ويتوجون خمسة منها، لا تتجاوز دقيقتين.

حضور مشرف لامع لنجوم الساحة الفنية الجزائرية والعربية

وثمن مدير تطوير الفنون والآداب بوزارة الثقافة والفنون، مزيان شداد، الذي أعطى إشارة انطلاق هذه التظاهرة، ممثلا لوزيرة الثقافة والفنون، مهرجان إيمدغاسن، الذي يشهد- كما قال- من دورة إلى أخرى، مزيدا من النجاح، معززا بذلك المشهد الثقافي المحلي والوطني.

أما محافظ التظاهرة، عصام تعشيت، فأكد بدوره في كلمة للافتتاح، على أن التظاهرة تسعى إلى ترقية النشاط السينمائي وتطويره، وتشجيع الفعل الإبداعي في هذا المجال، الذي يلقى الرواج في أوساط الشباب خاصة.

وحضر انطلاق التظاهرة، التي دامت 4 أيام، إلى جانب والي باتنة، محمد بن مالك، وجوه فنية معروفة على المستوى الوطني، منهم هشام مصباح وسارة لعلامة ومحمد رغيس، وضيوف المهرجان من عدة دول، منهم شكران مرتجى من سوريا وسوسن رجمي من تونس والسيناريست ماري أنجيلا من إيطاليا.

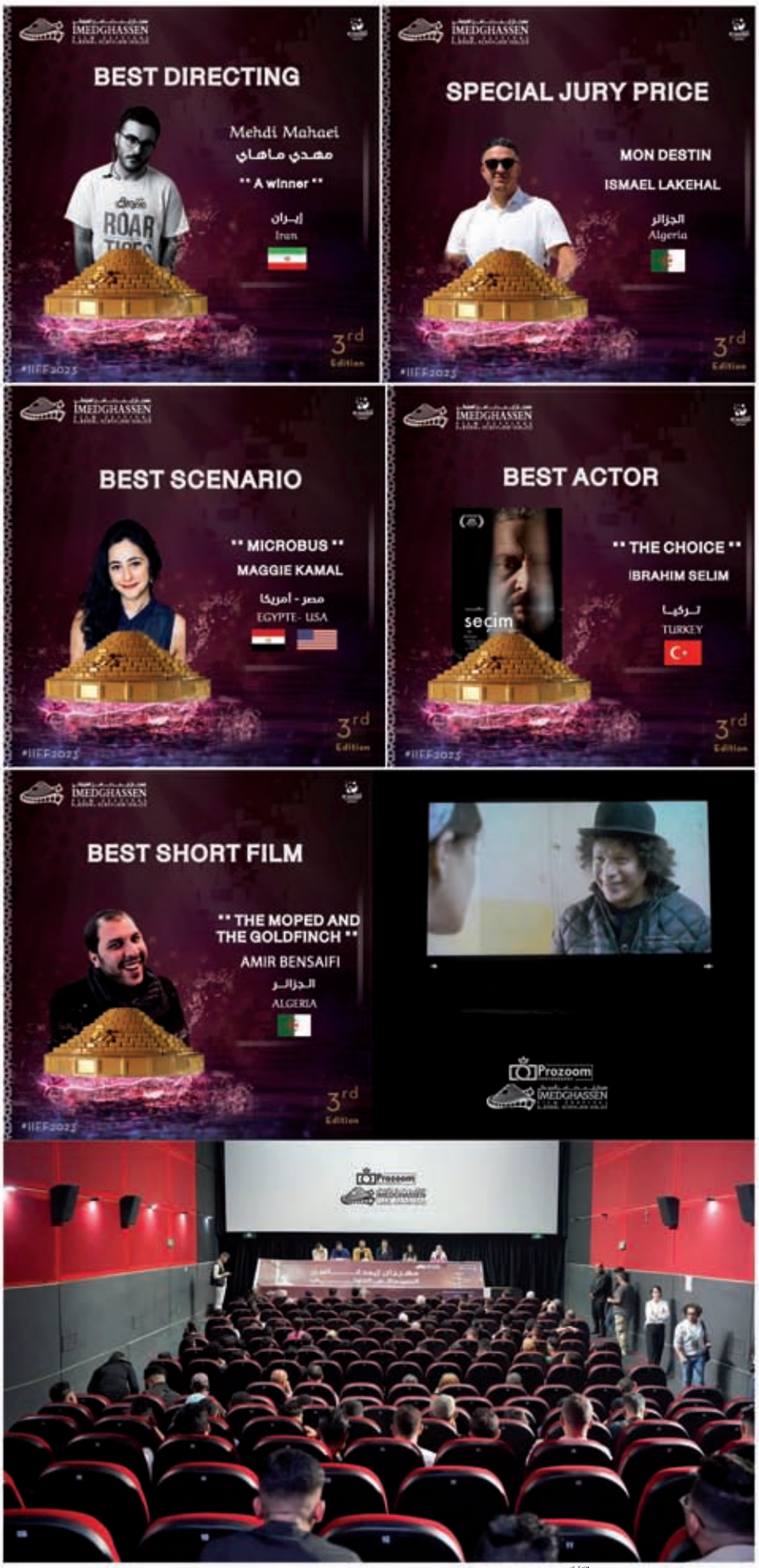
شكران مرتجى تهدي تكريم إيمدغاسن إلى روح والدتها

كما كرّم مهرجان "إيمدغاسن السينمائي"، النجمة السورية، شكران مرتجى، على أبرز أعمالها الفنيّة، وتحديدا تلك التي قدّمتها في موسم رمضان 2023. وقالت شكران بالمناسبة: "لقد مثلت باللهجة الليبية. وأتمنى أن يحدث ذلك في عمل أتقمص فيه دور امرأة جزائرية، بغض النظر عن تكريمي في مهرجان إيمدغاسن، أقول: شكرا شكرا شكرا للجزائر، لوقوفها الدائم بجانب الشعبين السوري والفلسطيني. وأكرر بافتخار: أحب الجزائر والجزائريين بزاف بزاف.. وتحتل شكران مرتجى مرتبة عالية في قلوب المتابعين بشكل دائم، خلال مواسم رمضان، من خلال الشخصيات المتنوعة التي تقدمها في المسلسلات.

وفي الموسم الحالي، لفتت أنظار المتابعين إلى الشخصية التي لعبتها في مسلسل "زقاق الجن"، وهي شخصية خولة، وهي أم لعائلة كبيرة وتحاول دائما حل كل المشكلات المتعلقة بالعائلة.هذا، وتسلّمت مرتجى درع التكريم من محافظ المهرجان، السيد عصام تعشيت، وأهدته إلى روح والدتها الراحلة، حيث قالت عبر خاصية "الستوري" في موقع تبادل الصور والفيديوهات "أنستغرام": "إلى أمي هذا التكريم".وتألقت شكران مرتجى على السجادة الحمراء، ليلة افتتاح مهرجان "إيمدغاسن السينمائي"، الذي حضره أبرز النجوم والمخرجين في المغرب العربي.

واختارت شكران مرتجى فستاناً طويلاً من اللون الأسود، تميّز بأناقته اللافتة وكميه الطويلين المنسدلين من الكتفين، وهو من توقيع مصمّم الأزياء السوري، فريد أبو دراع، كما تزيّنت بطوق من اللؤلؤ الأسود، الذي أضفى جمالاً خاصا على إطلالتها.

"الطفطافة وطائر المقنين" للمخرج لمير بن صايفي يتوج بأحسن فيلم قصير



هذا، وأسدل الستار على فعاليات الطبعة الثالثة لمهرجان إيمدغاسن السينمائي الدولي للفيلم القصير، في طبعته الثالثة، بقاعة عروض المسرح الجهوي، الدكتور صالح لمباركية بمدينة باتنة، وسط حضور لافت للجمهور.

وتوج فيلم "الطفطافة وطائر المقنين" للمخرج لمير بن صايفي، من الجزائر، بجائزة أحسن فيلم قصير في مهرجان إيمدغاسن السينمائي الدولي للفيلم القصير في طبعته الثالثة. ويروي الفيلم المتوج قصة اجتماعية تدور أحداثها حول رحلة فتاة وصديقتها، من سطيف إلى العاصمة، على متن دراجة، من أجل زيارة مريض، ويرافقهما في المغامرة طائر "المقنين".

أما عن باقي التتويجات في الطبعة الثالثة، فهي كتالي:

جائزة لجنة التحكيم لفيلم "مصيري" لإسماعيل لكحل من الجزائر، وأحسن إخراج لفيلم "الفائز" لمهدي مهاي من إيران، وأحسن سيناريو لفيلم "حافلة أو ميكروباس" للمخرجة المصرية، ماجي كمال.

وأحرز جائزة أحسن أداء رجالي الممثل إبراهيم سليم، عن فيلم "الاختيار" للمخرج بحري بايكال من تركيا. وأحسن أداء نسائي، الممثلة ريان المصري عن فيلم "نداء من الصحراء نحو البحر"، فيما عادت جائزة أحسن تصوير لفيلم "حتى وإن كان شيخا" للمخرج لويد لي شوي (كندا). وجائزة أحسن مونتاج لدو وايك بريتوغريوس عن فيلم "أون أوف" (أو تشغيل وتوقيف) من جنوب إفريقيا.

مهرجان إيمدغاسن...
خمسة أيام من الفن السابع

وقد عرف المهرجان، على مدار خمسة أيام، حضور عدد من نجوم الفن الجزائر والعربي من سوريا وتونس، كما شهد تنافس 22 فيلما قصيرا، من العديد من الدول العربية والأجنبية، منها مصر وفلسطين وتونس والأردن، إلى جانب تركيا وإيران وجنوب إفريقيا وكندا، حيث تم عرضها بقاعة السينماتيك بمدينة باتنة. وكانت متبوعة بنقاش بين الجمهور وبعض المخرجين، فضلا عن تنظيم ورشات سينمائية للمتربصين، وجولات سياحية.

"إيمدغاسن" المهرجان الدولي الذي أجحف فناني باتنة ولم يتعظ من هفواته السابقة

لا يختلف اثنان في أن مهرجان إيمدغاسن، في عامه الثالث، وبرحلته الشاقة التي جمعت طموح شباب فني في تجسيد مكسب ثقافي للولاية التاريخية الأولى، رغم الصعوبات والعراقيل التي واجهها، كان محل أنظار العيون على عاصمة الأوراس باتنة، في جعله مشهدا ثقافيا لن يتكرر أبدا. فالطبعة الأولى التي جاءت وطنية، اتخذت للعام الثالث على التوالي حلة دولية، وبحضور أسماء عربية ونجوم الفن الجزائري، الذين لبوا نداء جمعية شابة احتضنت الحدث.. لكن ثقل المهرجان، تجاوزهم وجعلهم يتخبطون في مشاكل التنظيم، وعدم جدولة برنامج حقيقي يسير عليه المهرجان، حيث انزلق العديد من المنظمين في منعطف اللامبالاة وإتقانهم فن "التجاهل"، وعدم جاهزيتهم أو اطلاعهم على كيفية التصرف مع ضيوف المهرجان، من صحفيين أو فنانين محليين، أو حتى جمهور متعطش إلى التعرف عن كثب على ما سيجيء به المهرجان من جديد.

السجاد الأحمر... لعنة فناني باتنة الذين وجدوا أنفسهم خارج مجال التغطية

"والكل كان ينتظر وفد الفنانين ولقاءهم خارج شاشات التلفون، خاصة بعد إعلان محافظة المهرجان وجود أسماء دولية، من سوريا ومصر وتونس، إلى جانب نجوم الشاشة الجزائرية، ستحضر المهرجان، ولكن يتفاجأ الكل بغياب واضح لفناني باتنة، كحورية بهلول وليديا لعريني ومحمد الطاهر الزاوي وعلي جبارة، الذي كان مديرا فنيا سابقا للمهرجان، وانسحابه كان علامة استفهام للكل.. وباتصالنا مع أحد الفنانين، صرح للشروق العربي بأنه من غير المعقول، أن تصلنا دعوات الحضور ليلة الافتتاح، عكس الضيوف الذين كانوا على علم قبل المهرجان بشهر.

ولم يقتصر الأمر على أهل الفن، من ممثلين، بل تجاوز ذلك ليفتح باب التساؤل عن عدم دعوة الفنانين المغنين، الذين تزخر بهم ولاية باتنة، وأسماء لها حضور وشهرة وطنية ودولية للتعبير عن التراث المحلي والاعتزاز به، بكلمات شاوية وآلات شاوية ورقصات شاوية، تعبر عن فخامة الأغنية الأوراسية وتسويقها إلى وفود المهرجان.

الفنانة ياسمين عمّاري للشروق العربي:

حاليا لا أفكر في الزواج.. ولا أحد يعلم ما يخبئه القدر

تؤكد الفنانة ياسمين عمّاري في الحوار الذي جمعها مع مجلة "الشروق العربي"، أن برنامج "ديما رابحين"، الذي كشفت عدة استفتاءات أنه البرنامج الترفيهي الأكثر مشاهدة على قناة "الشروق TV"، قد أصبح جزءا لا يتجزأ منها، مُعتبرة نجاحه مسؤولية كبيرة. وعن "كيمياء" النجاح والتفاهم مع رضا سيتي 16، تقول ضيفتنا إنها وليدة صداقة عمرها رُبع قرن. ياسمين ستكشف في هذا الحوار أيضا عن جديدها الغنائي، المتمثل في "ديو" مع رابر معروف.. لماذا تأخر فيديو كليب "سُكر سُكر"؟.. ما هو برنامج الهواة الذي ستشارك فيه في حال عُرض عليها؟ كما ستُجيبنا عن سؤال افتراضي عن المرحومين حسني وعقيل والشاب نصرو.

"ديما رابحين" أكثر برنامج ترفيهي مُشاهدة في رمضان 2023..

سبق وصرّحت أن برنامج "ديما رابحين" الذي يُبث عبر قناة وشاشة "الشروق TV"، صار برنامجك وأيضا بيتك الثاني. فماذا أضافت تجربة التنشيط لياسمين المُمثلة والمُغنية؟

- أولا، دعني أشكر الجمهور الذي صّنف برنامج "ديما رابحين" كأكثر البرامج الترفيهية مشاهدة في رمضان 2023 على قناة "الشروق"، وطبعا هذه مسؤولية كبيرة على عاتقي.

بالنسبة للبرنامج، فصدقا هو أصبح جزءا لا يتجزأ مني، لأنه يجعلني قريبة وعلى تواصل مُباشر ويومي مع جمهوري..

أضف إلى ذلك، أنه يُتيح لي فرصة الدردشة مع الجمهور الذي أعتبره، وبكل صدق، عائلتي الثانية.. بمعنى ليست علاقة منشطة بمشاهد فقط، بالإضافة إلى كل هذا، البرنامج يُدخل السعادة والبهجة على المتفرج من خلال منحه جوائز قيّمة طوال الشهر الفضيل.

كوّنت مع الفنان رضا سيتي 16 "ديو" تمثيليا ناجحا، حدثينا عن هذه الكيمياء التي بينكما (كيمياء التفاهم في الأداء)، التي رُبما كانت سر نجاحكما في مسلسلي "أحوال الناس" و"الاختيار الأول"؟

- شوف، رضا سيتي 16 قبل أن يكون مُمثلا أو مُنتجا هو صديق عزيز وأخ، فمعرفتنا تمتد لأكثر من 25 عاما، لذا، تجد "كيمياء التفاهم" أمام الشاشة بيننا تصل إلى المُشاهد بسرعة، وحتى على المستوى العائلي، أنا صديقة لزوجته وأحب جدا أولاده، تستطيع القول "صديقة للعائلة"، بالتالي، من الطبيعي أن ينعكس كل هذا إيجابا على حياتنا المهنية، "يعني نقدر نلعب دور زوجته، أخته إلخ"..

• لديّ مشروع "ديو" مع الرابر "نيرمو" وجليل باليرمو و"ديوهات" مع فنانين من كولومبيا..

بعيدا عن التمثيل، ما جديد ياسمين "الغنائي" خلال الفترة المقبلة، وما سر تأخر طرح أغنية وفيديو كليب "سُكر.. سُكر" حتى الآن؟

- بالنسبة لأغنية "سُكر.. سُكر"، إن شاء اللّه ستُطرح قريبا، وهي للتذكير من إنتاج شركة "سكاي برود" للمنتج طارق حشمان وإخراج أمين بومدين. أعتقد أن إصدارها سيكون خلال هذا الصيف، لكونها أغنية خفيفة وفيها طاقة إيجابية، أما بالنسبة لتأخر صدورها فالسبب يرجع للكورونا وأيضا لمرض منتجها.

وغير أغنية "سُكر.. سُكر" ما جديد ياسمين عمّاري؟

- بالنسبة للجديد، لديّ أغنية سجلتها هنا بباريس، وسأصورها فيديو كليب، احتمال كبير تصدر أيضا خلال هذا الصيف. كذلك لديّ مشروع "ديو" مع الرابر "نيرمو" وجليل باليرمو، بالإضافة لأغاني و"ديوهات" مع فنانين من كولومبيا، وهذا الخبر "سكوب" أكشف عنه لأول مرة.

حظيت فيديوهاتك المقتطعة من برنامج "ذو فويس" بمشاهدة عالية ودخلت "تراند" منصة "اليوتيوب". اليوم لو عُرض عليك خوض غمار تجربة مُماثلة، أي برنامج تتقدمين من خلاله؟

- أولا، يجب أن نتفق على أن برامج من شاكلة "ذي فويس" هي برامج تعود بالفائدة لأي فنان، سواء كان مُبتدئا أم محترفا، وباب مُهم للشهرة العالمية، إذ يكفي كثيرا أنها تصل بك إلى جمهور أكبر في بلدان مختلفة!! بالنسبة إلي، هكذا برامج هي "كارت دو فيزيت" للفنان الذي يمتلك إمكانيات. بالتالي، إذا وُجد برنامج آخر من هذا النوع، لم لا، مثلما حصل في "ذي فويس" فرنسا، الذي وّجه إلي الدعوة ولبيتها. بالنسبة للبرنامج الأقرب إلي، كي أكرر ذات التجربة، أكيد هو "أمريكان غوت تالنت". (تصرح قليلا قبل أن تضيف): ثم سأقول لك شيئا مهما.

تفضلي..

- مثل هذه البرامج، وإلى جانب الشهرة التي سيحصل عليها الفنان، ستجعله يتعرف على ثقافات أخرى ويحتك مع لجان تحكيم على مستوى كبير سيضيف بالتأكيد لخبرته.. باختصار، هي مغامرة جميلة جدا تفتح أبوابا كبيرة للفنان.

الغناء والتمثيل عندي أولا بعدها يأتي التنشيط..

بصراحة، ألم تخشي من هذه المغامرة، خاصة وأنت فنانة معروفة في بلدك؟

- لا أرى في التجربة مغامرة، والدليل عندما اتصل بي القائمون على "ذا فويس"، لم أتردد في قبول الدعوة ورحبت بها. وإن كنت قبل صعودي في كل مرة على مسرح البرنامج أضع في حُسباني الجمهور الجزائري ورد فعله تجاه هذه المشاركة؟؟ وهل سيساندني أم لا؟؟..

> • مشواري الفني لم يكن سهلا أو مفروشا بالورود، فعندما بدأت، لم يكن هنالك إنترنت ولا "سُوشل ميديا" !

من الأقرب إلى ياسمين عمّاري: التمثيل، الغناء أم التنشيط؟

- واللّه الثلاثة قريبون مني، فمثلا عندما أكون مرتبطة بتصوير مسلسل ما، تجد التمثيل يأخذني إليه أخذا.. بينما في الصيف، الغناء يكون الأقرب إلي، لأنني أكون مرتبطة فيه بالحفلات. بالتالي، لو نحسبها ونرتبها: الغناء والتمثيل عندي أولا، بعدها يأتي التنشيط.

في الفترة الأخيرة، اتجهت إلى كتابة الأغاني والإخراج، ماذا عن هذا الأفق..

- أعتقد هي ثقة بالنفس، أصبحت أومن أكثر بنفسي وبإمكانياتي.. زمان مثلا، كنت أكتب أغنياتي بنفسي، لكني لم أكن أفصح عن ذلك، بعدها وعندما نضجت وصارت لديّ تجربة، صرتُ أمارس أي موهبة أو "ملكة" عندي، وأعلن عنها بكل فخر واعتزاز. وهذا، ما حدث في مسألة "الإخراج"، حيث وجدت أنني أملك رؤية إخراجية مقبولة، بفضل احتكاكي مع المخرجين، منذ أن كنت صغيرة.. الأمر نفسه بالنسبة للتلحين، ومن قبلها الكتابة. والمحصلة، أن أغنية "خبرني" مثلا، كانت من كتابتي وتلحيني وإخراجي. ولو سنحت لي الفرصة، سأدرس الإخراج وأصير مخرجة لأفلام قصيرة أو طويلة.

سؤال افتراضي.. لو عاد بك الزمن إلى الوراء، من هو فنان الزمن الجميل الذي تتمنين أداء أغنية "ديو" معه: المرحوم حسني، الشاب عقيل أم الشاب نصرو؟ ولماذا؟

- أنا أحبهم ثلاثتهم.. الشاب نصرو غنيت معاه كي كنت صغيرة "تارغيت"، مع 10 فنانين. كذلك غنيت مع الشاب الهندي وسعاد بوعلي.. شخصيا "مادابيا نولي لهاذ الفترة الجميلة".. المرحوم حسني "شكون ما يحبش يدير "ديو" معاه (تضحك) هو رمز الأغنية الرايوية والعاطفية، وشرف لي باش نغني معاه"، كذلك المرحوم عقيل "نحبو بزاف".

لا أحد يعلم ما يُخبئه له القدر !

جذورك الفنية المُتمثلة في والدك عازف الجيتار المعروف، وخالك المخرج المسرحي عبد القادر علولة تعتبرينه حظا وملعقة من ذهب، أم اجتهدت حتى وصلت إلى ما أنت عليه اليوم؟

- الحمد للّه أنني سليلة عائلة فنية معروفة في الباهية. فوالدي اكتشف موهبتي وصقلها وأدار مسيرتي، منذ أن كنت صغيرة، وحتى خلال سن المراهقة، لكن هذا لا يعني أن مشواري الفني كان سهلا أو مفروشا بالورود، إذ في الوقت الذي ظهرت فيه وبرزت موهبتي، لم يكن هنالك إنترنت ولا "سوشل ميديا"، حتى أعرّف الجمهور بصوتي.. الشهرة كانت صعبة جدا، ولهذا اشتغلت على نفسي منذ أن كان عمري 06 سنوات، "طحت ونضت باش وصلت للي راني فيه اليوم".

هل أنت مع تكوين المُمثل أكاديميا، أم ترين بأن الموهبة وحدها تكفي؟

- التكوين لووُجد "أكيد حاجة مليحة".. أنا شخصيا تعّلمت من خالي المخرج عبد القادر علولة الكثير من أساسيات التمثيل.. كنت أحضر جميع البروفات التي يقوم بها على خشبة المسرح الجهوي لوهران، ومنها تعلمت فنيات الأداء "وواش هو تمثيل" كما أنني قرأت كُتبا وشاهدتُ أفلاما.. لكن الموهبة هي الأساس.

فيديو كليب "آه يا قلبي" حمل أكثر من رسالة، حدثينا عن هذه التجربة؟

- أنا دائما في حالة بحث عن شيء يُشبهني في الكلمات ونابع من قصص تُحاكي الواقع المعيش.. أغنية "آه يا قلبي"، تروي قصة امرأة تعّرضت لضغوطات نفسية وخسرت حُب حياتها جرّاء رفض والديها لزواجها.. الفيديو كليب جاء في شكل لوحة فنية فيها مزيج من الآلام والآهات والبحث عن الحُب ورضى الوالدين. ولهذا، اخترنا أن نعبّر عن كل ذلك بفستان زفاف باللون الأسود.

اليوم، ما هي شروط ياسمين عمّاري لتكرار تجربة زواج أخرى؟

- "ما عنديش" شرط مُعين !! كل شي قسمة ونصيب ومكتوب.. حاليا لا أفكر في الزواج، لكن لا أحد يعلم ما يخبئه له القدر.. وقتي كله الآن للعمل ولمستقبلي الفني.

كلمة أخيرة؟

- أولا، شكرا على هذا اللقاء، أحب أن أخبر جمهوري أن مفاجآت كثيرة أحضرها لهم في الوقت الراهن وأنه يهمني جدا رضاهم عني وعن فني.. وفي الأخير، سلامي لجميع قراء مجلة "الشروق العربي".

بصراحة وبسرعة مع ياسمين عمّاري..

****كثر فنان أو فنانة تحب ياسمين عمّاري سماعه..**

• بيونسيه، ويتني هيوستن، الراحل مايكل جاكسن إلخ..

****أقرب أغنية لقلبك؟**

• لويتني هيوستن I Will Always Love You

**** أغنية كانت سببا في شهرتك..**

• الصراحة هي 3 أغنيات: "كلنا جزائريين"، "تارغيث" و"دانس ذا راي"..

**** تخشين المرض إلى أي درجة؟**

• ليس إلى درجة الهوس.. لكن، أكيد أخافه.

**** مثل أو حكمة تؤمنين بها وتطبقينها..**

• "اللي يسمع لكلام الناس ما يعيش لاباس"

**** لون موسيقي ترفضين أداءه؟**

• ما عنديش موسيقى معينة لأنو ما عنديش حدود في السمع.. أسمع تقريبا لكل الألوان.

**** ما الذي يجذبك في الرجل: وسامته أم ذكاؤه؟**

• الاثنين معا (تضحك)..

**** ما الشيء الذي يزعجك في الرجل؟**

• رائحته إذا كانت كريهة !!

**** ما اللوك المفضل لديك: "الكاجوال" أم "الكلاسيكي"؟**

• "الكجوال" نحّس روحي فيه مرتاحة أكثر.. بالنسبة للكلاسيكي نحبو للسهر واللقاءات التلفزيونية.

بورتريه

ياسمين عمّاري..

• من مواليد 17 جوان 1985 بوهران.. مُغنية ، ممثلة ومنشطة جزائرية، أدت أول أغنية لها "كلنا جزائريين" مع والدها الملحن بوزيد عمّاري. وكانت تبلغ آنذاك 6 سنوات، في حفل من أجل السلام في الجزائر.

• قبل أن تبلغ عشر سنوات، سجلت ياسمين العديد من الأغنيات، على غرار "تارغيت"، "يا خالي"، و"يا رايس"، وغيرها.. اعتمدت الفنانة بعدها أسلوبا غنائيا جعلها تتميز على جميع بنات جيلها، وهو البوب والجاز.

• غابت ياسمين عن الساحة الفنية، ما بين سنتي 2002 و2012 ،بعد أن سجلت أكثر من 100 أغنية، لتعود وتظهر وتتحصل على جائزة أفضل مغنية جزائرية.

• بعدها بسنوات، اقتحمت ياسمين عمّاري مجال التمثيل، من خلال مسلسل "عاشور العاشر1"، الذي نال رواجا كبيرا في رمضان 2015.

• تقمصت ياسمين في هذا المسلسل دور السلطانة "رازان"، ملكة المملكة العاشورية، وزوجة السلطان عاشور الثانية، لتتوالى بعدها أدوارها، وتبرز في مسلسلات "بابور اللوح"، "أحوال الناس"، ومؤخرا في "الاختيار الأول".

• بالنسبة إلى الألبومات الغنائية، قدمت ياسمين العديد من الألبومات والأغاني، نذكر منها أغنية "ما نهجروش بلادنا"، مع والدها سنة 1996م، أيام سنوات الجمر، وفي 1997م قدمت أشهر ألبوماتها "دانس ذي الراي".. 1999م قدمت ألبوم "كلنا جزائريين"، وصولا إلى ألبوم "بابا"، المؤلف من 7 أغنيات، الذي أصدرته سنة 2016م.. لتقدم بعدها العديد من الأغاني المنفردة مع مطربي جيلها.

• ياسمين عمّاري، هي أم لطفل واحد، كرست حياتها للفن وشقت طريقها لتصبح واحدة من أنجح فنانات جيلها، بعدما دخلت مجال التنشيط والإخراج.. مستحقة بذلك لقب الفنانة الشاملة أو متعددة المواهب.

التستوفوبيا رهاب يقتل التلاميذ ويدفعهم إلى الجنون أو الانتحار

مع اقتراب الامتحانات والاختبارات، وخاصة الرسمية منها، يزداد قلق وتوتر التلاميذ وتخوفهم من صعوبة المواضيع ومن توقع الفشل والرسوب. لكن تفاقم مثل تلك المشاعر، قد يكون عظيما لدى بعضهم، إلى الدرجة التي تجعلهم يسقطون في فخ التستوفوبيا، أو رهاب الاختبارات، الذي قد يدفع بصاحبه إلى الانتحار أو الجنون، أو في أحسن السيناريوهات قتامة، سيجعله يموت من تلقاء توتره.. فكيف تعرف إن كان ابنك يعاني من التستوفوبيا؟ وكيف تُنقذه من مفباتها؟

خوف شديد ومستمر من الامتحانات

التستوفوبيا Testophobia أو رهاب الامتحانات والاختبارات، كما تعرفه الأخصائية النفسانية، فاطمة الزهراء مروك، صاحبة عيادة الزهراء بعنابة: "هو خوف مفرط وغير مبرر ولاعقلاني من موقف "الامتحانات"، ويؤدي إلى تجنب الموقف وزيادة مستويات القلق لدى التلاميذ والطلاب. ويزداد سوءا إذا بقي المريض دون مساعدة أو توجيه مناسب."

ومن أسباب التستوفوبيا، تضيف الدكتورة مروك: "الخوف من المواضيع الصعبة ومن الأداء السيئ خلال الامتحانات أو من التقييم والعقاب الجسدي. إضافة إلى عدم القدرة على التذكر أو التركيز، مع إعطاء أهمية للمستويات واستخدامها كدليل على تقدير الذات. إلخ"

غالبا ما يؤدي الرهاب من الامتحانات، تضيف محدثتنا، إلى ضعف الأداء الأكاديمي، ما يزيد من القلق والاكتئاب بين الطلاب والتلاميذ. كما يؤثر على صحتهم الجسدية والعقلية بشكل عام، ويؤدي إلى تدني تقدير الذات لديهم.

رهاب قاتل ومُفض إلى الجنون

تتباين وتختلف أجواء وأهداف الامتحانات من بلد إلى آخر. ففي الوقت الذي تكون الغاية منها في بعض الدول تقييم وقياس مستوى التلاميذ ومكتسباتهم، فإنها في دول أخرى، تُحدد مصير التلميذ، فيُكرم فيها أو يُهان ويتحطم مستقبله، مثلما هي الحال عندنا في الجزائر. الأمر الذي يزيد من تفاقم وتفشي ظاهرة التستوفوبيا بين التلاميذ والطلبة، خاصة المقبلين منهم على شهادة البكالوريا، ما ينعكس بالسلب على صحة هؤلاء النفسية والعضوية، ما قد يؤدي بهم إلى الوفاة، مثلما حدث لابنة صديقة لي من أيام الطفولة، انتهت بها أقدار الحياة إلى الانفصال عن زوجها، بعد إنجابهما ستة أطفال، جرّاء تطليقه لها ثلاث مرات متتالية.

فبانت منه البينونة الكبرى. وكنت أظن أن ذلك كان آخر وأكبر أحزانها. لكن، في الصيف الماضي، صُدمت بشدة، حينما سألت عن أحوالها، فقيل لي إنها ثُكلت في ابنتها الوسطى أسماء، التي توفيت في أثناء تحضيراتها لشهادة البكالوريا. المرحومة، كانت تقطن ببلدية الرغاية بالعاصمة. وقبيل البكالوريا بأيام، ذهبت إلى بيت جدها ببومرداس، لتُراجع، بعيدا عن ضغط ظروفها الاجتماعية والعائلية الصعبة.

وهناك، أصابتها فجأة نوبة من الاضطراب في ضربات القلب والهلع الشديد، فطلبت من خالها أن يأخذها فورا إلى بيتهم العائلي، الذي ما إن ولجتهُ حتى طلبت من والدتها أن تُعانقها بشدة، لأنها ستموت. ولكن الأم المسكينة هدّأت من روعها واصطحبتها إلى صيدلية قريبة لشراء أحد عقاقير تقوية الذاكرة وزيادة التركيز، الذي ما إن شربته حتى سقطت مغشيا عليها، لتتوفى بين أحضان والدتها، التي أدركت، متأخرة، أن ابنتها كانت تعاني من فوبيا البكالوريا، التي أدت في النهاية إلى موتها.

كما أنني أتذكر جيدا كيف أكدت لي الأخت الكبرى لفتاة كانت تتوهم أن جنيا عاشقا قد تلبسها، بأن بداية مشاكلها النفسية والعقلية بدأت من مخاوف شديدة انتابتها مع اقتراب اجتيازها شهادة البكالوريا، التي قضت تماما على صحتها النفسية، عندما رسبت وفشلت في نيل تلك الشهادة، رغم أنها كانت تلميذة مجتهدة ونجيبة.

هل يعاني ابنك من التستوفوبيا؟

تسوء وتتدهور حالات رهاب الامتحانات، إذا لم يتم اكتشافها من طرف الأهل وعلاجها، إذ يمكن، مع استمرار ضغط الدم وهبوط الدورة الدموية، أن يحدث الموت المفاجئ أو محاولات الانتحار أو ضعف المناعة، ما يعرض المريض للكثير من الأمراض، كفقدان الوزن والإسهال، فضلا عن المشاكل العصبية، كالصرع والهستيريا المتكررة. لهذا، من الضروري، أن ينتبه الأولياء إلى أبنائهم، ويعرفوا أعراض التستوفوبيا، إذا ظهرت عليهم، لاستدراك الأمر قبل حلول الكارثة، ومنها:

- شعور التلميذ بآلام في البطن أو الساق أو الظهر، أو بالصداع. وقد يصل الأمر إلى إصابته بالإغماء.
- الخوف والهلع الشديد، وتوتر يظهر على شكل تسارع في ضربات القلب وتعرق شديد.
- المزاج العصبي العنيف، وضيق التنفس أو الإصابة بنوبة قلبية.

10 نصائح مفيدة للتغلب على رهاب الامتحانات

وتؤكد الدكتورة مروك على حاجة التلاميذ والطلبة إلى الكثير من التوجيه والدعم العاطفي والتعزيز الإيجابي من الآباء والمعلمين بانتظام، كي يتغلبوا على خوفهم من الامتحانات، وخاصة أولئك المقبلين على الامتحانات الرسمية، أي البيام والبكالوريا. ولذلك، تقترح محدثتنا 10 نصائح لذلك:

- 1- المراجعة المبكرة.
- 2- اتباع جدول زمني محدد.
- 3- تجهيز خطة للمراجعة.
- 4- مزج المواضيع بمنح نفس القدر من الأهمية لجميع المواد.
- 5- إعداد الملاحظات.
- 6- أخذ فترات راحة.
- 7- النوم الجيد.
- 8- تحسين خط اليد. فالكتابة اليدوية الجيدة تعمل على تحسين فرصك في تسجيل علامات جيدة.
- 9- تجنب مقارنة نفسك بالآخرين.
- 10- قم بتوضيح العناوين الأساسية والعناوين الفرعية.

الكريستال والريش والفراشات

7 أحذية اسطورية لعروس 2023

رغم أن معظم فساتين الزفاف واسعة ولاتكاد نظهر كاحلا او قدما إلا أن حذاء العروس الابيض لا يمكنه أن يكون أكسسوارا عاديا ، هو أكثر من حذاء هو ايضا الركيزة التي تجعل من مشية العروس فيه الدلال كله فتكون مثل الحمامة المتهادية. الشروق العربي وفي كل موسم أعراس تختصر عليكن الطريق وتشارككم افضل الموديلات لعام 2023 من التراند والتوندونس حتى لا تكوني في ذيل الذوق خاصة يوم عرسك.

عرس سندريلا

لو كانت ساندريلا شخصية حقيقية لانتعلت هذا الحذاء الشفاف المرصع بالكريستال الكعب طويل وشفاف وهو ملائم لكل الفساتين.

فراشات الحب

حذاء الاميرات بالكعب العالي على هيئة فراشات طائرة، التطريز أنيق ورومانسي والتفاصيل كلها في البروديه البديع.

صفوف الكريستال

حذاء مرصع بالكريستال من جيمي تشو في غاية الترف خاصة ان الأحجار متراصة بشكل متناسق تملء كل القدم.

الريش والعريس
حذاء رومانسي مفعم بالحركة مرصع بالاحجار والكريستال مع لمسة ريش في المقدمة.

اربطة الوفاء
حذاء عروس جرئ بسيط لكن بربطتين واحدة في الكاحل والثانية في المقدمة مثالي للتايور او الفستان الميدي اي بين الركبة والكاحل.

حذاء في يوم حالم
حذاء من فيرا وانغ أنيق لدرجة الهيام خاصة مع اشرطة الجلد المتقاطعة تشبه الكاشكور أما ربطة الكاحل قد تكون اللمسة الحالمة التي تنقص طلتك يوم الزفاف.

قلبك معلق كالثريا
حذاء الثريا المنفرد بتصميمه الذي يشبه شانديليه الكريستال الغالي، أما المقدمة فبسيطة بحزام صغير.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

بعد سنوات خطوبة..

جزائريون يتخلون عن الخطيبة حال الحصول على التأشيرة!

يقدم الكثير من الشباب، اليوم، الأولويات بحسب الظروف. فما خططه بالأمس، قد يتخلى عنه اليوم، نتيجة لظرف جديد، حتى ولو كان هذا على حساب الأخلاق أو المبادئ. وهو، ما نراه اليوم في المجتمع، حينما أصبح بعض الشباب يتخلون عن خطيبتهم، بمجرد الحصول على تأشيرة إلى أوروبا.. مجرد تأشيرة، وليست منصب عمل قار، أو وضعية مستقرة. هو فقط توقيع من إحدى القنصليات في الجزائر، للدخول إلى تراب هذه الدولة الأجنبية.

الغريب، أن الواحد من هؤلاء الشباب لا يجد حرجا في أن يتصل بخطيبته ببرودة دم، فيخبرها بأنه يجب الانفصال عنها، لأنه تحصل على تأشيرة إلى الخارج. ويضرب بذلك تلك العشرة التي كانت بينهما عرض الحائط. وربما، تصل إلى سنوات عديدة، ليضعها بذلك، في حرج مع عائلتها، وكل المحيطين بها.

ففي الوقت الذي كان يُنتظر زواجها، حدث العكس، وانفصلت عن هذا الذي خير بينها وبين التأشيرة إلى الخارج، فاختار الهرب، إن صح القول.

السؤال الذي نطرحه في مثل هذه المواقف: ماذا يكون رد فعله هو، لو حدث هذا مع أهله، وربما مع أخته، حينما يتصل بها خطيبها ويخبرها بأنه قرر الانفصال عنها، لأن بلدا أوروبيا سمح له بالدخول إليه، عبر تأشيرة صلاحيتها محدودة.

وقعت الكثير من الفتيات في مثل هذه المواقف، وكان ردهن واحدا، وهو: "نوكل ربي عليه"، لأنه لم يسخر منها فحسب، بل سخر من عائلتها بأكملها. والسبب، الحصول على تأشيرة إلى الخارج، وكأنه يخبرها بطريقة غير مباشرة، بأنها تليق كزوجة له هنا في الجزائر، لكنها لا تليق أن تكون له زوجة في الخارج.. وهو أمر غير طبيعي.

الغريب، أن الكثير من الشباب، طيلة خطوبتهم، التي قد تصل إلى سنوات عديدة، لم يخبروا خطيباتهم بأنهم يريدون الهجرة من هذا الوطن. وكان من الواجب أن يخبرها عن مشاريع حياته معها. أي، إنه كان يخطط مع نفسه، فإن تحصل على هذه التأشيرة، فسوف يهاجر، ويتركها وراءه، وإن لم يتحصل عليها، يكمل خطبتها لها.

الحقيقة، أنه أمر محزن، أن يتخلى الواحد منا عن خطيبته بتلك البساطة، بعدما كانت تحضر كل ما تريده لإعمار بيتها معه، وربما تركت الكثير من الأشياء من أجله، وضحت بالعديد من الأمور من أجل إنجاح هذه العلاقة، حتى ولو كانت على حساب شخصها.

في المقابل، كان هو يسعى بكل الطرق للحصول على التأشيرة والهرب من هذا الوطن. وحينما تحقق له ذلك، اتصل بها ببرودة أو أرسل إليها رسالة نصية، يقول لها فيها: "ما بقاش مكتوب بيني وبينك.. وراني رايح من هذي البلاد".. وكأنها كانت لعبة بين يديه، وحتى اللعب لا يمكن لنا أن نتخلى عنها بهذه الطريقة الفجة.

تثير المشاعر والرغبة

ألوان مفيدة لإنعاش العلاقة الزوجية

تعتقد غالبيتنا أن الألوان عبارة عن مجرد صبغات، نُزيّن بها أنفسنا ومحيطنا. ولكن الأبحاث الحديثة، جاءت لتؤكد عكس ذلك تماما. فاللون، بحسب الدراسات العلمية، له تأثير أعمق وأعظم مما نتصور. فهو يؤثر على نفسيتنا ومفاهيمنا الإدراكية وصحتنا العضوية، بل حتى إن له دورا علاجيا للعديد من الأمراض. والأكثر من كل هذا، أن بعض الألوان مفيدة جدا لإنعاش المشاعر، وإثارة الرغبة الجنسية بين الزوجين.

الألوان تسمو بالروح وتغذي الإحساس

الألوان، كما يعرفها الأستاذ ربيع بولنوار، مدرب مرخص في العلاج بالألوان من الأكاديمية العالمية للاتصال ببريطانيا: "هي جزيئات من الضوء بموجات مختلفة من السرعة والطول. أو بعبارة أخرى: هي ذبذبات ذات درجات متفاوتة. لها تأثير على الجسم والنفس والطبع والمزاج. فمنها ما يبعث فينا السرور والسعادة، ومنها ما يبعث الملل والاضطراب. وبالتالي، هي أكثر من مجرد زخرفة أو زينة أو متعة للعين. بدليل أنها أصبحت وسيلة حديثة من وسائل علاج الكثير من الأمراض، عبر ما يعرف بالتداوي باللون، الذي يسمى أحيانا Chromo therapie))، الذي عُرف منذ القدم عند مختلف الحضارات. ويقوم هذا النوع من العلاج على اختيار اللون المناسب للمرض، وإحاطة الجسم به مكانيا، بالجلوس في غرف مطلية به، أو مفروشة بأثاث مصطبغ بذلك اللون، أو بجعل المرضى يرتدون ملابس زاهية الألوان، تؤثر إيجابا في نفسيتهم، وتخفف من وطأة المرض."

أنعش مشاعرك ورغباتك الحميمية بالألوان

وأبعد من تأثيراتها العلاجية، يؤكد دكتور الصحة النفسية، ربيع بولنوار، أن للألوان دورا سحريا في التأثير على العلاقة الزوجية، من حيث إنعاش المشاعر وإثارة الرغبة الحميمية. فمثلا:

• **الأحمر:** يساعد في التخلص من الخمول والكسل والميل إلى النوم لفترات طويلة. أي إنه لون محفز ومنشط يزيد معدل ضربات القلب والنشاط الموجي للمخ ومعدل التنفس. وهو يساعد على الشفاء من العجز الجنسي والبرود الجنسي، لما يحدثه من إثارة.

• **الوردي:** له تأثير ملطف ومهدئ للجسم، حيث يساعد على إرخاء العضلات. وهو لون مناسب لغرف النوم، حيث إنه يصنع جوا رومانسيا بين الزوجين.

• **الأصفر:** يرفع الرغبة الحميمية. ولكنه يؤدي إلى النوم السريع.

• **البرتقالي:** ينشر الدفء قبل المعاشرة الحميمية. لكنه يسبب القلق قبل النوم.

• **البنفسجي:** من أكثر الألوان المؤثرة إيجابا على الرغبة الحميمية. وهو رمز للحب المطلق والإخلاص.

• **الأبيض:** لون النقاء والطهارة والبراءة. يحث على الإخلاص الجنسي للزوجة.

• **الرمادي:** هو لون بارد، ما قد يؤدي بدوره إلى برود وفتور العلاقة بين الزوجين.

• **البني:** سفاح العواطف ويطبع العلاقة الزوجية بالكآبة.

• **الأخضر:** يعمق الارتباط النفسي بين الزوجين.

• **الأزرق:** يخفف الانفعالات ويمنح الهدوء للزوجين، ما قد يخلق لديهما مزاجا جيدا للتواصل والتقارب.

• **الأسود:** لون الهيبة والرهبة، يضفي الرشاقة والرقي على من يرتديه. لهذا، يعتبر مثاليا عند الخروج في عشاء رومانسي مع الشريك الزوجي.

لونك المفضل يعكس شخصيتك

كما أثبتت الدراسات العلمية، يضيف الكوتش بولنوار، أن كل شخص يتأثر باللون بطريقة مختلفة عن غيره. وتفضيله لونا معينا يكشف جوانب عديدة من شخصيته. فمثلا:

• **الأحمر:** الأشخاص الذين يفضلونه يتصفون بالعزم والحيوية الدافئة. فإن كنت تحبه فأنت قوي، شجاع، أمين، جريء، تحب المغامرة والناس، تميل إلى التفاؤل. أما إذا كنت لا تحبه، فهذا يعني أنك سلبي، وتميل إلى الانطواء.

• **البرتقالي:** هو لون الأشخاص الطموحين. فإن كنت تفضله، فأنت تعتز بنفسك وبكرامتك. ولديك كفاءة وقدر كبير من الإحساس. والنجاح هو مبتغاك. تحب لفت الأنظار وممارسة نفوذك على الآخرين. أما إذا كنت تكره البرتقالي، فهذا يعني أنك جدّي وتحب الأعمال العظيمة والناس غير السطحيين.

• **الأصفر:** قديما، كان يدل على الغيرة والحسد. أما اليوم، فصار اللون المفضل للناس الأذكياء. فإذا كنت تحبه، فهذا يعني أنك شخص خجول وفي حاجة إلى مساعدة دائمة. أما إذا كنت تنفر منه، فهذا يعني أنك عملي وموضوعي.

• **الأخضر:** إذا كنت تفضله، فأنت عاطفي ولطيف، تحب خدمة الآخرين وتحنو عليهم. تعشق الهدوء. ولكنك ترفض الاعتراف بأخطائك. أما إذا كنت لا تحبه، فهذا يعني أن إرادتك خائرة. وتبحث دائما عن أصدقاء مخلصين، لأنك تعاني من الوحدة.

• **الأزرق:** هو لون النفوس الحساسة. فإذا كنت تحبه، فقراراتك غالبا ما تكون غير صائبة. ولكنك إنسان مخلص، صريح، صادق، وتميل إلى الغوص في الأفكار الفلسفية. أما إذا كان لا يستهويك، فهذا، يعني أنك تميل إلى الاستقلال، وطبيعتك غير مستقرة.

• **البنفسجي:** هو لون العظمة. فإذا كنت تحبه، فشخصيتك صعبة، ولكنك مثالي وميّال إلى الفن والابتكار، وثقتك بنفسك قوية. أما إذا كنت تكره البنفسجي، فهذا يعني أنه لديك مركب نقص، ولم تجد بعد شخصيتك الحقيقية.

• **البني:** هو لون ذوي التفكير الواضح. محبوه معقدون وشخصياتهم حازمة وقوية، ماديون وميالون إلى التفتيش عن عيوب الغير، وحريصون على النظافة. أما كارهو هذا اللون، فهم يمقتون السذاجة والمظاهر البراقة.

• **الأسود:** يرمز للتقاليد ويدل على احترام النفس والاعتزاز بها. محبوه غامضون وإرادتهم قوية. يحترمون حياة الآخرين، ويريدون أن يحترم الآخرون حياتهم الخاصة. أما كارهو الأسود، فهم يحبون المرح والدعابة، ومقبلون على الحياة ومباهجها. يحبون الطبيعة ولا يشعرون بالملل. وكل شيء يثير اهتمامهم.

•ليلى حفيظ

عناق الستين ثانية

أعجوبة لإيقاظ منابع الحب الراكدة بين الزوجين

لا يعانق الكثير من الأزواج بعضهما، إلا كتمهيد وإشارة للرغبة في بدء علاقة جسدية. رغم أن للعناق البريء الخالي من أي نوايا شهوانية العديد من الفوائد الصحية، التي ستنعكس بدورها على متانة علاقتهما الزوجية. لهذا، ينصح الكثير من خبراء العلاقات الأسرية بكثرة معانقة الزوجين لبعضهما على مدار اليوم، فذلك كفيل بخفض التوتر وزيادة النشاط وإيقاظ مشاعر الحب الراكدة والراقدة تحت غطاء الملل والرتابة والاعتياد.

العناق يبقيك بعيدا عن الأمراض

لقد كشفت الدراسات النفسية الحديثة أن احتضان الزوجين لبعضهما كفيل بأن يبعد الكثير من الأمراض عنهما. فهو على سبيل المثال لا الحصر: "يزيد من إفراز هرمون السيرتونين، المساعد على تحسين المزاج". كما كشفت دراسة أجريت في جامعة إيموري عن وجود علاقة بين العناق والاحتضان وبين التقليل من التوتر والإجهاد، إضافة إلى زيادته إفراز اللعاب المساعد على قتل البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان. كما أنه في أثناء العناق يدق القلب بسرعة أكبر، فيزيد إفراز الأدرينالين الذي يعمل على تسريع عملية الأيض، وبالتالي، حرق المزيد من السعرات الحرارية. بدليل ما كشفته دراسة أجراها الدكتور ألكسندر ديوس، تُفيد بأنه إذا استمر العناق لأكثر من 20 ثانية، فإنه يساعد على حرق ما يعادل 2 إلى 3 سعرات حرارية في الدقيقة، فضلا عن كون العناق "يمنع الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية ومشاكل الوزن. ويزيد الثقة بالنفس واحترام الذات ويقوي روابط الحب والود بين الزوجين."

برنامج العناق العلاجي

وكل ذلك دفع بالكثير من المختصين في ترميم العلاقات الزوجية الفاشلة إلى اعتماد العناق كوسيلة لحل الخلافات بين الشريكين، مثلما هي الحال مع عناق الثواني الستين، لصاحبه العالم النفساني، جيمس إلياس، الذي يؤكد فوائده العجيبة قائلا: "إنه يبني الألفة والشعور بالقرب بين الزوجين. ويساعد على إخماد لهيب النزاع بينهما. فمن الصعب أن يستمر غضبك متى كانت الرابطة لمسية تماسية. العناق لا يحل العقدة، ولكنه يوثق العلاقة. وهذا، كفيل بحل الكثير من المعضلات. فالزوجان يستطيعان استغلال العناق للتخفيف من الضغط الحاصل للصفح عن الإساءة، لفتح طريق التواصل وتنبيه الحب من رقاده."

ويضيف جيمس إلياس: "إن كل الذين مارسوا العناق يوميا شعروا بالقرب الحميم، وبزوال الحواجز والعقبات. فالمعانقة تُذلل الصعاب وتُقرب بين الزوجين وتُعمق من حبهما المتبادل وتضاعف من سعادتهما التي ستتفتح براعمها من جديد."

القوانين الخمسة لعناق ممتاز

ولكي ينجح عناق الستين ثانية، ينصح جيمس إلياس بما يلي:

•**اترك نفسك على سجيتها:** فالكثير يبدؤون العناق بارتباك، وكأنهم يرتكبون جريمة، ما يدل على أن الشخص رهابي وينزع إلى الابتعاد عن اللمس. لهذا، اتركوا أنفسكم على سجيتها وعفويتها واستمتعوا بالشعور الطيب المنبثق عن العناق.

•**ألغ كل توقعاتك السابقة:** فالرجال غالبا ما يجدون صعوبة في التنفيذ، لأنهم ينظرون إلى العناق نظرة مختلفة. فعندما يلمس الرجل، ير في اللمسة عرضا جنسيا. ولكن الزوجة، تجد فيها حركة تقرّب وعطف.

•**اطلب الموافقة قبل المعانقة:** فأنت لا تستطيع الهرع إلى شريك حياتك ومعانقته فجأة. وإنما أخطره بذلك وأفهمه الغاية من ذلك العناق.

•**واظب على مدة المعانقة:** فأحيانا، يختلف الزوجان على مدة العناق. لهذا، عليهما التوصل إلى اتفاق. فتكون المدة دقيقة أو أكثر أو أقل. وهذا إجراء له تأثيره في النتائج.

•**ابدأ بالثقة:** فإذا غابت الثقة، لا تبلغ المعانقة النجاح المرجو، خاصة إذا شعرت الزوجة بأن كل لمسة من زوجها تعبر عن رغبة جنسية. فالكثير من الأزواج يتجنبون اللفتات الودود خوفا من سوء الفهم من الشريك الزوجي. وذلك، ما يحرمهم من الألفة التي تتمخض عن العناق ومن تأثيراته السحرية.

عادات الضيافة وإكرام الضيف

طقوس ومقدسات تدخل ضمن أسباب انقطاع صلة الرحم

إكرام الضيف، سلوك تمجده الثقافات والأديان، ويعكس طيبة أهل البيت وجودهم وإيثارهم، وينم عن خلق حميد.. غير أن طقوسه تختلف من منطقة إلى أخرى، ومن بيت إلى آخر، بحسب الأعراف والتقاليد والإمكانيات المادية. هذا الاختلاف، بات يخلق فجوات اجتماعية، بسبب سوء التقدير والحساسيات.

"الضيف ضيف.. ولو قعد شتا وصيف"

مقولة جزائرية، من التراث الشعبي المتوارث، مفادها، أن الضيف يظل ضيفا، يستحق الإكرام والاهتمام، حتى لو استمرت زيارته على مدار السنة. ولكنها، في الواقع، قلما باتت تطبق. فالضيافة، لدى العرب القدامى، كانت ثلاثة أيام، لا تزيد. وإن مكث الزائر أكثر من ذلك، فإنه يأكل من مأكل أهل البيت، ولا تعطل مصالحهم لضيافته. وهو ما أصبح اليوم، يعرف بقانون الضيافة. ويزيد أن الزائر يجب أن يتصل مسبقا، ويعلم مضيفه بقدومه، وبعدد مرافقيه، وموعد وصوله. أما عند بعض العائلات هنا، فيتوقف مدى إكرام الضيف على مقدار ما يحضره من مشتريات.

تقول السيدة حورية، 68 سنة، من مدينة البليدة: "في ما مضى، كانت الحياة بسيطة، والإمكانيات محدودة جدا، لدى الكثير من العائلات.. لكن، يستحيل أن تدخل بيتا ولا تجد في خزانته فراشا ممتازا للضيوف، ومناشف، وفي الثلاجة حق الضيف، الذي قد يأتي على حين غفلة. أما البيت الذي لا يدخله ضيوف، فليس فيه بركة..".

أما ابنتها، السيدة نرجس، فلها رأي مخالف، رغم أنها تربت في منزل يعج بالزوار: "في زمننا، الكل مشغول بحياته الخاصة، والضيافة أصبحت ثقيلة، وتشوبها الكثير من الحساسيات..".

تضيف بفخر: "أنا شخصيا، أفضل عدم زيارة أحد دون سبب وجيه، فرح أو ترح. وغالبا، لا أذهب دون دعوة أو اتصال مسبق مني، حتى إلى المقربين. فالبعض، لا يعجبه توقيت الزيارة، وآخرون لا تعجبهم الهدايا، والأغلبية لا يرحبون بأطفالي، ويتأففون من حركتهم.. حتى نكون صرحاء: أصبح أكثرنا من هذا النوع".

سوء الأحوال الاجتماعية يمنعهم من إكرام الضيف وزوار لا يتفهمون..

تقول سيدة إنها تزوجت رجلا من الشرق الجزائري، حيث عادات الضيافة تدخل ضمن المقدسات، وحدث أن زارتهم أخت زوجها مع حماتها وأفراد من عائلتها.. تقول السيدة: "فحضرت سينية من أشهى الحلويات التي حفظتها من العيد، ووضعت بعض المخبوزات الساخنة، التي كنت أعدها حينها. وكان هذا ما توفر في بيتنا. لاحظت الامتعاض على وجوه الزوار، وتلقيت مكالمة من أخت زوجي، بعد مغادرتهم، تلومني على تقصيري، وتوبخني على أنني سوّدت وجهها. فقد كان علي دعوتهم إلى تناول العشاء، مع أنها تعرف أن الأمر مكلف، وأحوالنا المادية سيئة لا تسمح". يقول الخبير الاجتماعي، الأستاذ لزهر زين الدين: "من أسباب انقطاع صلة الرحم، وتصدع العلاقات الاجتماعية، سوء تقدير إكرام الضيف، الذي يفهم بطريقة خاطئة لدى الجزائريين.. فقد يعتقد أحدهم أن مضيفه لم يقم بواجبه إهانةً له، وتقليلا من شأنه، وليس لعدم قدرته، خاصة في ظل الغلاء الفاحش. فالناس اختلفت طباعها عن السابق، حيث كانت الضيافة للاطمئنان على الغير والفضفضة. أما اليوم، فهي للأكل والاستعراض".

للضيافة مواقيت وشروط!

بساطة الضيافة التي نشأ عليها المجتمع الجزائري في السابق، خلفت بعض العادات، مثل الزيارات في وقت القيلولة، الزيارة من دون سبب وبلا سابق إخطار، والحضور دون إكرامية، والكثير من العادات الأخرى، التي تم توارثها بنية طيبة، الهدف منها الحفاظ على صلة القرابة والصداقة والجيرة، وتقاسم الهموم والأفراح في وقتها، دون حواجز، ودون خلفيات.. كلها مظاهر تؤول إلى الزوال تدريجيا. فالناس أصبحوا أكثر تحفظا على خصوصياتهم، يهمهم أن يقضوا وقت فراغهم في الراحة، والتفرغ لنشاطات مفيدة. وانتشرت عقلية الماديات أكثر. فلا يحب أحدهم أن يكرم ضيفه دون مقابل، حتى وإن كان هذا ضمن أكثر الأفعال المحببة في الإسلام، إلا نادرا. وكثيرا، ما باتت تصلنا تصرفات هجينة، كأن يرفض الناس استقبال ضيوفهم في وقت القيلولة، أو في مرحلة امتحانات الأطفال، أو في وقت الطعام، متناسين فضل وبركة الضيافة.

• ك. فاروق

تروج للجمال المثالي ونزع الحجاب وتأنيث الشباب

فلاتر تيك توك... البلاء القادم من الصين

حين توجس المجتمع من فايسبوك وأنستغرام وسناب شات، وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي، لم يكن يضع في الحسبان أن هناك من قد يظهر هذه المواقع، وكأنها لعب أطفال لا تضر.. إنه تيك توك، الموقع العملاق، الذي يغير ويفصل العالم بحسب معاييره، يفسد ويهوي بالشباب في هاوية العقد والاضطرابات النفسية.
الشروق العربي، تتسلل إلى فلاتر تيكتوك في جنح النهار لكشف حجم الكارثة.

الشباب الجزائري لم يفلت من قبضة تيك توك وفلاتره، فحين يبني لك الواقع الافتراضي واقعا ليس واقعك، فحتما ستسول لك نفسك خوض المغامرة، "فلاتر" تيك توك مستفزة للشباب. فهي تخفي العيوب وتطيل الشعر وتغير التعابير، وتضع لك لحية وتخبرك بما هو أجمل شيء فيك. فلتر الذكاء الاصطناعي، قد يكون من أكثر الفلاتر استعمالا عند الشباب، ويظهرك في مشاهد فانتازية وخيالية، وينقلك من عالمك الحقيقي إلى عالم مزيف. وبما أن شبابنا يحب التباهي، فما أروع الفلتر الذي يصورك أمام سيارة فارهة كاللونبورجيني، أو يلتقط لك فيديو وأنت رفقة فتاة حسناء، غير حقيقية. فلترات أخرى تحولك إلى أجنبي فتفتح القرية الصغيرة أبوابها لكل الأعراق والجنسيات... المحزن، أن الكثير من شبابنا يجربون هذه الفلاتر ويسارعون إلى استعمال أي فلتر جديد. من الفلاتر التي أثارت الجدل على تيك توك، خاصة عند البنات، فلتر غلامور بولد، الذي يجمل الوجه بالذكاء الاصطناعي.. وقد كان محل جدل، لأنه يؤثر سلبا على الطريقة التي يرى ناس فيها أنفسهم، خاصة المراهقين والمراهقات، فينقص من ثقتهم في أنفسهم ويشعرهم بالدونية. في أحد الفيديوهات، كتبت صاحبته: إذا رغبت في عملية تجميل، أظهري لجراح التجميل هذا الفلتر وسيفهم ما تريدين تغييره.

بنات الفلاتر

من أشهر الفلاتر عند البنات، فلتر الماكياج الذي يلاقي إقبالا كبيرا منذ فترة طويلة. وقد يكون تأثيره ليس بالكبير، لكونه لا يغير ملامح الوجه، بل يجملها قليلا ببعض المساحيق وأحمر الشفاه. أما فلتر الغمازات، فحدث ولا حرج.. فالكل يريده، مهما كان، شبابا أو بنات. هناك فلتر على تيك توك، يظهر البنات المتحجبات دون حجاب، وبشعر منسدل ومغر، ما قد يثير فيهن الأفكار الشيطانية، رغم أن هناك من مشاهير الفن أو السوشيال ميديا، من قد نزعت حجابها لأسباب واهية، لكن رؤية الفتاة لنفسها بلا خمار قد يكون أمرا أكثر خطورة. فلتر آخر، يثير الفضول كثيرا، لكنه كغيره من الفلاتر التي تركز على المظهر، فلتر يريك أجمل شيء فيك، مثل العينين والشفاه، وحتى الشباب راحوا يجربونه، فيعجبون بالنتيجة أيما إعجاب.. أضف إليه فلتر الجاذبية، الذي قد يجعلك نرجسيا مغرورا أو معقدا هستيريا.

الفلاتر التراند، لا تنتهي عند الفتيات، لكن أكثرها طلبا فلتر يظهرك في فستان العرس. وهذا الفلتر دارج للغاية في الفترة الأخيرة، خاصة ونحن في موسم الأعراس.. قد نعتبر هذا الفلتر فألا سعيدا.

الفلترات ليست دائما جسدية، بل هناك فلاتر نفسية، تدور حول أحلام الشباب وآمالهم في مستقبل مليء بالمال والسيارات. هناك من يركز على الحالة النفسية، فيشير إلى أن مستعمله أعزب، ولكن سعيد للغاية، وأن آخر مغرم أو ينتظر الانفصال.. كلها رسائل مشفرة الهدف منها التحكم المطلق. الفلاتر في تيك توك متحكمة أيضا في خصوصيات المستخدمين. فهي من قد يقرر ماكياجك وطلتك، وقد يقرر أيضا مزاجك ونفسيتك من غير أن تعي ذلك.

الراحلون يعودون على تيك توك

من الفلترات المحبطة بشدة، فلتر صور الراحلين من العائلة والأحباب، الذين يظهرون وكأنهم على قيد الحياة، تتحرك عيونهم ويبتسمون، فكم من مستخدم استعمل هذا الفلتر، فأجهش بالبكاء، وساءت حالته.. فهل أصبح التلاعب بالمشاعر لعبة.

العجيب في الفلترات الصينية، وتيك توك موقع تواصل "شنوي"، أنها متقنة الصنع، ولا يمكن كشفها بسهولة، وهي أحيانا لا تتحرك، أي لا تختفي مع تغيير المكان، فتشعرك بأن الصورة التي تراها أو كيف أنت ترى نفسك حقيقية للغاية، إلى حد زرع الريبة والشك.

في الأخير، لا يسعنا إلا أن نحذر من هذه الفلاتر المؤذية للعقل والنفس، التي تؤجج الإحساس بالديسمورفيا أو اضطراب تشوه الشكل.

•ليلى حفيظ

سيدة الحقيبة

لمَ تخشى النساء التشرد في الشوارع؟

من الطبيعي، أن نقلق بشأن شؤوننا وأوضاعنا المالية، خاصة إذا كانت سيئة وغير مستقرة. لكن، أن يتحول ذلك القلق إلى تخوف مرضي، فيصيب صاحبه بالإجهاد المزمن، ويرفع ضغط دمه، ويؤثر في جودة نومه، فهنا الأمر قد يشير إلى إصابة الشخص بمتلازمة سيدة الحقيبة، التي تصيب النساء بنسبة أكبر مقارنة بالرجال. فتجعلهن يخشين أن ينتهي بهن المطاف مشردات في الشوارع، بلا مأوى وبلا مدخرات، إلا من بعض البقايا التي يحملنها في أكياس القمامة. فما هي أعراض وأسباب متلازمة سيدة الحقيبة؟ وكيف يمكن تفاديها؟

"باغ ليدي" تخوف من نفاد المدخرات

سيدة الحقيبة، أو "باغ ليدي"، هو قلق شبه مرضي من فقدان الأمن المالي ومن نفاد المدخرات والأموال. وهو يصيب النساء بصفة أخص، بحسب ما كشفه مسح أعدته جمعية علم النفس الأمريكية في 2015. فتخشى المصابة بهذه المتلازمة من أن ينتهي بها المآل مشردة في الشوارع، بلا مأوى، تحمل ما تبقى لديها من ممتلكات في أكياس التسوق البلاستيكية. وللأسف، لمتلازمة سيدة الحقيبة تأثيرات سلبية عديدة، وأحيانا، قد تكون وخيمة على صحة المرأة التي تعاني منها، سواء على الصعيد النفسي أم العضوي. فبحسب مؤسسة Si-versentry.org فإن ذلك القلق وعدم الأمان المالي، يمكن أن يؤدي إلى تآكل الرفاهية العقلية والجسدية للمرأة، ويضغط على علاقاتها الإنسانية وحياتها المهنية، فينتهي بها إلى الشعور بالوحدة. كما قد تسبب لها ملازمة سيدة الحقيبة مشاكل صحية، كالإجهاد وزيادة مشاكل القلب والجهاز الهضمي وضعف المناعة والصداع النصفي والاكتئاب والقلق.

لمَ تصاب النساء بمتلازمة سيدة الحقيبة؟

تنتاب الجميع مخاوف مالية وقلق من عدم القدرة على التقاعد بمنحة كافية. ولكن هذا الشعور ينتاب النساء بدرجة أكبر. وسبب ذلك، كما يقول الخبير المالي، مؤلف كتاب "كيف تتجنب متلازمة باغ ليدي.. دليل المرأة القوية لراحة البال المالية": "أن النساء يعشن غالبا أطول من الرجال. ويحصلن عادة على أجور أقل منهم. وبالتالي، فرصتهن في ادخار المال الكافي لتقاعد مريح ضئيلة. كما أن المرأة قد تترك منصب عملها للإنجاب وتربية الأولاد، أو قد تترمل أو تتطلق، ما يؤثر على أمنها المالي."

كيف تقاومين الـ"باغ ليدي"؟

وللتغلب على هذه المتلازمة، ينصح الخبراء بما يلي:

- **ضعي ميزانية واضحة:** بتقليل النفقات وادخار مبالغ مالية شهريا. فهذا، سيشعرك بالتحكم في أوضاعك المادية وبالأمان المالي.
- **ركزي على الأولويات:** أي: "مُدّي رجليك بحسب لحافك". ورتبي احتياجاتك المادية بحسب ميزانيتك، واقتني الأولويات فقط، إذا كانت أوضاعك المالية لا تسمح بغير ذلك.
- **استشيري خبيرا ماليا:** فإذا كانت أوضاعك المالية في تدهور مستمر، وعجزت عن الموازنة بين كفة النفقات والمدخرات، فلا ضير من استشارة خبير مالي، قد يكون أحد المقربين منك من ذوي الحكمة المالية.
- **الاعتماد على شبكة العلاقات:** حافظي على علاقاتك العائلية والاجتماعية. فالأهل والأصدقاء يمكن أن يكونوا المنقذ ومصدر الأمان المادي بالنسبة إليك، إذا تعرضت لمشاكل مالية.
- **حاربي شعورك بالندم:** فالمصابة بمتلازمة سيدة الحقيبة، ينتابها إحساس بالندم كلما اضطرت إلى إنفاق المال. ولكن الموازنة بين الإنفاق والادخار ستخفف من شعورك بالقلق والندم.

الصورة المغايرة لخريجي السجون

بين الدراسات العليا والتكوين وإنشاء المشاريع

تترسخ صورة نمطية عن خريجي السجون في الجزائر. فالجميع ينظر إليهم على أنهم مجرمون خطرون، أصبحوا أخطر هناك حيث تجتمع العديد من الآفات، على غرار المخدرات والاعتداءات.. بينما يعرض لنا الواقع غير ذلك، نماذج صالحة ومثقفة، سرقت من سنوات السجن الدراسة والتكوين وحصلت الشهادات والمهارات، لتنتفع وتنفع بعد الحرية.

إن من ضمن سياسات الدولة الجديدة، بخصوص المساجين، والسعي إلى تغيير صورتهم النمطية السيئة في المجتمع، توفير كل الجهود لإعادتهم إلى مناصبهم الأصلية، قبل دخولهم المؤسسات العقابية، أو توفير مناصب عمل جديدة لهم، من خلال إخضاعهم للتكوين، وإعطائهم الأولوية في الكثير من المجالات، خاصة التي تحتاج إلى جهد بدني.. سياسة، استفاد منها الكثير مؤخرا، وانتقدها الكثير أيضا. يقول الأستاذ لزهر زين الدين، أخصائي اجتماعي: "كل هذا الاهتمام، الذي أضحى خريجو السجون يتمتعون به في السنوات الأخيرة، له جانبان، أحدهما إيجابي، يتمثل في تقليص نسب الجريمة لدى هذه الفئة، والحد من انتشار الآفات الاجتماعية. وجانب خطير، له انعكاساته أيضا، حيث إن المجرم يصبح شخصا مرحبا به في المجتمع، ويتلقى الدعم، وفوقها، يستفيد من الأولوية في التشغيل وقروض الدعم، ما يبسط، بل يحسن صورة الجريمة، ويهزل دور العقاب".

في السجن: فرصة التخطيط للمستقبل
أسوار توفر التأطير وتحمي من الانحراف

حمزة، 29 سنة، دخل سجن البرواقية قبل سبع سنوات، بتهمة حيازة المخدرات، وغادره قبل أشهر قليلة، يروي كيف استطاع أن يغير نظرة عائلته وجيرانه إليه، من مراهق منحرف إلى شاب ناضج ومثقف: "حصلت على ثاني باكالوريا في السجن، وماستر في علوم المادة، استفدت من تكوينات مكثفة أيضا، ووضعت خطتي لبدء مشروع خاص لصناعة مواد التنظيف، وبينما كان الجميع يتحاشاني، ابتداء من عائلتي وجيراني، دون علمهم أنني تعافيت من الإدمان، أشعر بالفخر بأنهم أصبحوا يضربون المثل بالتزامي بصلاة المسجد.. كل هذا، توفيق من اللّه، الذي وضعني ضمن تأطير محكم، وسخر لي متابعة مختصين أنقذوني وساعدوني كثيرا".. أما والدة حمزة، فتؤكد أنه لو لم يدخل ابنها السجن حينها، لكان قد توفي من الإدمان أو أصبح مجرما خطيرا، تقول: "وفاة والده ومعاناتي من السل وغياب إخوته في الغربة، جعله وحيدا لا أحد يحتويه سوى ذئاب الشارع، لم أتصور يوما أن يكون السجن ملجأ أمن ومصلحا للأفراد المخطئين".

سجين بضمان عمل

427 شخص، هو عدد خريجي مراكز إعادة التربية والتأهيل، الذين استفادوا من مرافقة المصلحة الخارجية لإدارة السجون، المكلفة بإعادة الإدماج، بولاية البليدة لوحدها، خلال السنة الماضية، بغية إعادة إدماجهم في المجتمع ومساعدتهم على بدء حياة جديدة، عقب انقضاء فترة عقوبتهم. يقول فؤاد إن فترة مكوثه في السجن جعلته يعيد حساباته بخصوص المستقبل. فقد كان شخصا بلا هدف في الحياة، قضى 33 سنة من حياته بطالا، يعيش على الحرام من سرقة الفتيات والعاجزين، لكنه، وجد هناك أشخاصا ضعاف البنية، صغار السن، وحتى كبارا، يسعون للتعلم والتطور واستغلال الوقت، يقول: "تعلمت مهنة الحدادة، واكتشفت أنني موهوب، ولي بعض الذوق الفني، وعندما غادرت السجن، حصلت على الأدوات بمساعدة مالية من أختي، واتخذت من فناء بيتنا ورشة لصناعة قطع فنية من الحديد، كراسي ومعاليق لأصص النباتات، ورفوفا للديكور، بينما تسوقها أختي على الإنترنت.. أنا اليوم أملك عملا يدر علي رزقا وفيرا بالحلال، أجهز أختي لزفافها، وأدفع تكاليف علاج والدتي، وأستعد لتوسيع مشروعي والزواج".

7 إطلالات شيك لحضور أعراس 2023

عندما تكونين مدعوة لحفل زفاف ولست من العائلة المقربة للعروس فيجب عليك أن توازني بين رغبتك في أن تكون فاشن وبين أن تتركي لعروس ومقرباتها فرصة التألق فالحفلة ليست حفلتك ولست مركزها لذا اختاري طلة هادئة وأنيقة وغير مبالغ فيها تماما.. اتركي الفساتين هاي فاشن الطويلة والمطرزة واعتمدي التنسيق لتكوني مدعوة تعرف مقامها. الشروق العربي توازن لك بين الكفتين في 7 إطلالات تناسبك.

الزهور لا تكذب أبدا

المدعوة المفعمة بالحياة قد تكون الزهور خيارها الانسب، خاصة بتنسيق خاص التنورة بطول "ميدي" اي تحت الركبة منسقة بتوب حريري فضفاض بطبعات الزهور لكن بلون آخر مثل هذه الطلة التي مازجت بين الابيض والخردلي.

امرأة تبحث عن بوكيه العروس

السروال الحريري أو من الساتان مناسب للمدعوات غير المقربات يمكن أن تنسقيه مع توب بالكشاكش وحزام ذهبي أو توب بالدانتيلا وبوليرو أزرق المناسب للون البيج كما في الموديل.

إطلالة الوقار
المحجبة المدعوة لزفاف الجيران أو عائلة غير مقربة يمكنها أن تختار العباية الفخمة المطرزة فوق جبة من الساتان وتنسقه بخمار من نفس الدرجة لأنها ستحتفظ به خلال مراسيم العرس.

باقة ترحيب
فستان صيفي نصف طويل باللون الاصفر الرائج جدا هذا الموسم وماقد يجعله مناسبا لدعوة عرس الباقة الجميلة على الكتف وحذاء الكعب العالي الفوشيا.

الأناقة بين الحضور
يمكن الجمع بين طبعات الزهور والبدلة فتحضين بإطلالة أنيقة وغير متكلفة خاصة بالذيل الجانبي المنساب.

المونوكروم يتكلم

الجريئة قد ترتدي بدلة براقة بلون الأحمر القاتم الدارج، البلايزر طويل بحزام من نفس اللون...هذا اللون مونوكروم أي بلون واحد لذا يمكن تنسيقه بحذاء بكعب مدعم من نفس درجات الأحمر القاتم.

مدعوة خاصة
فستان سلموني اللون يجاوز نصف الركبة مطرز بالدانتيل بياقة بقماش الساتان ومنسق بحزام موحد وكعب عالي من نفس اللون.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

صراع "السلافات" داخل الأسرة:

علاقة ظاهرها حب ومودة وباطنها غيرة وكره

توجد الكثير من الصراعات في مجتمعنا تبقى أبدية، ولا تسقط بالتقادم بمرور الزمن مهما طال، من بينها، صراع "السلافات". وهو الصراع الذي لا يتوقف، حتى وإن كان لا يظهر للعيان في بعض الأسر، لكنه حرب باردة، إن صح التعبير، وبركان يلفظ حممه، يأتي على الأخضر واليابس، ليحرق بذلك كل العلاقات الجيدة والطيبة، التي كانت من قبل، بين الأخوة والأهل، ويزرع الفرقة وعدم الطمأنينة، بعدما حل الاستقرار لسنوات طويلة.

رغم بعض الاستثناءات، في العديد من الأسر، إلا أن الغالب فيها هو هذا الصراع، الذي يكون في الكثير من الأحيان، حتى من دون سبب، ويبقى دون حجج ظاهرة، إلا أن معالم الاختلاف بين "السلافات" ينتقل في بعض الأحيان، من صراع خفي إلى صراع ظاهر، ليصل مع مرور الوقت إلى القطيعة. هذه الأخيرة، لا تكون بينهن فقط. فلو كانت كذلك، لكان ضررها أخف، بل يصل أثرها إلى الإخوة.. وهو أمر مؤسف، من إخوة يتبعون نساءهم في هذا الأمر. وتجد الكثير منهم مستعدين للتضحية بعلاقاتهم مع إخوتهم من أجل هذا الصراع، حتى ولو كان من دون سبب حقيقي، فقط حالة من الغيرة والنميمة الحاصلة بينهن.

نتج عن هذا الصراع الكثير من المشاكل والخلافات داخل الأسر، وخلق عداوات طويلة بين الإخوة، كانت ومازالت رغم مرور العديد من السنوات، بل وانتقلت داخل الكثير من الأسر، من خلافات لفظية وشتم على مسمع الناس والجيران، إلى صدامات جسدية، بل وصلت أبعد من هذا كله، حينما انتقلت إلى أروقة المحاكم. وهنا يعجز اللسان عن التعبير عما آلت إليه العلاقات الأسرية، سواء لأسباب غير معروفة أم تافهة، لكن نتائجها كانت وخيمة على الأسرة والمجتمع على حد سواء.

في الغالب، تبدأ هذه الصراعات في شكل منافسة بينهن، لتنتقل إلى صراع خفي مبني على الحقد والكراهية والغيرة. ومع مرور الوقت، يتحول إلى عداوة ظاهرة للعيان، تتجاوز الأخلاق والتربية، والحياء والحشمة، حيث تصبح كل واحدة منهن لا تستحي من أخي الزوج، بحكم أنها في صراع دائم مع زوجته، وهو ما لا يجب على الواحدة الوقوع فيه، وهذا ما يزيد الطين بلة. فحينما يزول الاحترام بين الأفراد داخل الأسرة، يصبح كل شيء مباحا، إن صح التعبير.

هو صراع منذ الأزل، حتى ولو لم يكن يظهر للعيان في بعض الأسر، لكن نتيجة للكره والضغينة، يتحول من صراع خفي إلى صراع علني، تهدمت بسببه العديد من الأسر.

موضة المحجبات

5 إطلالات سواريه بالخمار للمحجبات

تبذل المحجبة مجهودا أكبر لتنسيق إطلالة متكاملة للمناسبات الخاصة والاعراس وخاصة وأن الموسم على أوجه في فصل الصيف..من أجل ذلك لن نبخل عليك بالأفكار والتنسيقات السواريه الملائمة لاحتشامك وهذه 7 إطلالات خلابة لمحجبة فوق مستوى الموضة.

نايلية في عرس

عباية مطرزة بالبروديه الابيض يمكن تنسيقها بمحزمة وقلادة من اللويز لتصبح طلة نايلية محجبة لاخير من إضافة العصابة أو الزروف.

أخت العروس

إن كنت مقربة للعروس فلا ضير في ارتداء فستان سواريه باللون الأزرق مع تطريزات فضية وأكمام بالتول تمتد إلى الأرض، التنسيق يصندل وحقيبة يد وخمار بالأبيض.

عباية بالتشرشيف
العباية الفضفاضة قد تكون قطعة عادية، لولا بعض التفاصيل التي تقلبها سواريه في لمح البصر، مثل الشراشف التي على هذه العباية البنفسجية من الساتان.. تنسيق الإطلالة لا يقبل سوى الأسود.

عرس في طوبقابي

لوك بسيط لكن فعال، حجاب بلون باستيل بأكمام "حريم السلطان" بطبعات ذهبية تشبه الأرابيسك، التنسيق بخمار أبيض حريري وصندل مفتوح شفاف وحقيبة فضية براقة.

قفطان محتشم

قفطان بسيط من الساتان البيج بطبعات مزهرة باللون الذهبي والابيض وبعض الخطوط السوداء، التنسيق بحزام من نفس القماش والخمار بدرجة بيج أقل أما الكعب فعالي بتصميم شفاف في منتهى الموضة.

• حاورها: طارق معوش/ تصوير: أكرم صالحي

نجمة الشاشة التونسية

كوثر الباردي

للشروق العربي:

دوري في "نسيبتي العزيزة" يشبهني نوعا ما

صنعت مجدها وعبدت طريقها الفني بكل هدوء واتزان... كوثر الباردي العاشقة لعملها إلى حد العبادة. هي اليوم قامة شامخة في المدونة الإبداعية المسرحية التونسية بدرجة أولى.. تكتب مسيرتها وتؤثثها بكل تفاؤل وتتوق دائما إلى الأفضل والأرقي والأجمل.ضيفتنا من الممثلات الشابات، اللواتي أظهرن قدرات فنية كبيرة خلال السنوات الأخيرة. كما أصبح حضورها مألوفاً في كثير من الأعمال الدرامية، حيث اجتهدت وتعلمت فن التمثيل من خلال تجارب عديدة خاضتها، ولم تعوّل على حسن الصورة فقط. لهذا، كان نجاحها هاما في جميع الأعمال التي قدمتها.مع كوثر الباردي، كان هذا اللقاء والشروق العربي من تونس.

لو نرجع إلى البدايات.. بصراحة، هل جمالك هو التأشيرة التي مهدت لك الدخول إلى عالم التمثيل؟

- الجمال يفتح العديد من الأبواب الموصدة، لكن المؤكد، أن المنتجين والمخرجين لا يسعون لاختيار دمى تزين أعمالهم.- فالممثلة الجميلة يجب أن تكون موهوبة، لها حس فني وقدرات على الإبداع وتقمص أحاسيس وأفكار ومواقف الشخصية التي تسند إليها، لكي تفرض نفسها في الساحة.. ومادمت أواصل التمثيل، فأنا من هذا النوع. أود أن أصارحكم بأن جمالي ينقلب أحيانا ضدي فأخسر، وأضطر إلى مواجهة الكثير من الصعوبات. فالعديد من أهل المهنة يخلطون بين الأمور المهنية والشخصية.

ماذا أضاف لك الوقوف والعمل أمام قامات فنية كبيرة في أعمال تلفزيونية كنسيبتي العزيزة ولوتيل ومكتوب وغيرها من الأعمال الناجحة؟

- تشرفت دائما بالعمل مع قامات فنية كبيرة، لا يمكن عدها واسمها يزن ذهباً، ربما أتذكر من أولى أعمالي التلفزيونية سنة 1991 في تراب الماس، وبعدها الأيام كيف الرياح مرورا بالعاصفة ورغبات وغيرها. هذه الأعمال وغيرها كان لي الشرف فيها أن أقف أمام عمالقة الفن، وتعلمت منهم الكثير، مثل المثابرة، الصبر، الانضباط، وكل يوم نتعلم من تجاربنا وسعدت كثيرا بالعمل معهم.

ماهو الدور الذي أديته وتشعرين بأنه يجسد شخصيتك أو هو جزء منها؟

- أولا، من طبعي لا أحب الأدوار التي لا تشبه شخصيتي، أو فلنقل عكسها، لأنها تتطلب مني الخروج عن جلدي، وتكرس كل طاقاتي وقدراتي لأقدمها. ولكن، أعتقد أن دوري في مسلسل "نسيبتي العزيزة " الذي قدمته منذ سنوات يشبهني نوعا ما.

الفن أصبح وجها لما نراه اليوم من أعمال قليلا ما تكون هادفة وذات معنى

برأيك، هل الممثل الناجح هو الذي لا يتقيد بدور واحد؟

- طبعا لا، فهناك عديد الأسماء اللامعة في التمثيل، تميزت بتقمصها لدور واحد طيلة مسيرتها، على غرار الممثل المصري "توفيق الذقن"، الذي عرف بأدائه دور الشرير، وكذلك فريد شوقي، وغيرهما من الممثلين.. وهناك من غير دوره في بعض الأعمال ولم ينجح في أدائه.

وماذا عن كوثر؟

- شخصيا، لا أحبذ التقيد بدور واحد. والحمد للّه، أتقن أي دور يوكل إلي. حتى إني لا أعرف كيف استمررت بسلسلة نسيبتي العزيزة لمدة سنوات. ربما لأني وجدت راحتي مع طاقم العمل والشخصية لقيت انتشارا، ومحبة المغرب العربي ككل.

كيف تختار كوثر الباردي أعمالها؟

- ربما يتبادر إلى البعض أن الفنان تعرض عليه الأعمال دوما، فلا يكون صاحب اختيار أو مخيرا بقدر ما هو مسيّر، فيكون في موضع المتلقّي دون أن يكون في موضع أخذ القرار.

هذا غير صحيح تقريبا لأغلب الفنانين، فما بالك بكوثر الباردي. ولكن، كل ما أقوله: كل الأدوار التي مثلتها كانت عزيزة على قلبي، ولا يحق لي إلا أن أقول عنها إنها كانت رائعة. وللأسف، بالوقت الحالي، الفن أصبح وجعا لي، لما نراه اليوم من أعمال قليلا ما تكون هادفة وذات معنى.

ماذا ينقص الدراما التونسية لكي تغزو الشاشات العربية؟

- هناك أزمة نصوص وأزمة أموال، لطالما كان مطلبنا أن يكون هناك إنتاج على طول السنة، وليس فقط في شهر رمضان، تقريبا نفس ما تعانيه الدراما الجزائرية. باختصار، لا يوجد استثمار في الفن، لأنه لا يحقق الربح المطلوب، وبعد الثورة قلت كثيرا الأعمال الدرامية.

لماذا نريد أن نحول الفن إلى قاعة للمكياج ولإخفاء العيوب..؟

من هي الشخصية التي تتمنى كوثر الباردي تجسيدها؟

- أحب كل شخصية تمس واقعنا الاجتماعي، وتكون قريبة من الجمهور.

دخلت عالم الفنّ في سن صغيرة جدا، لو تحدثينا عن بداياتك الأولى، وكيف تعاملت العائلة مع موهبتك؟

- خطواتي الأولى بدأت من خلال برامج الأطفال، وتحديدا من خلال أستوديوهات الإذاعة التونسية، مع السيدة علياء، في برنامج "جنّة الأطفال"، ثم مع لطفي البحري وعلي منصور، بعدها تدرجت من هذا العالم إلى دنيا التمثيل، من خلال المسرح ثم التلفزيون، علما أنني بدأت مسيرتي في سن الخامسة من العمر، لتتواصل تجربتي الفنية بعدها كامتداد طبيعي لفترة الطفولة، وكانت أول تجربة لي في عالم التمثيل في "العمل الفني أيام زمان" لرؤوف كوكة، مع المسرح البلدي وعمري 15 سنة، أما موقف العائلة فكان التشجيع والمساعدة والنقد البنّاء.

بعدها دخلت السينما؟

ليس تماماً. فقد دخلت الفن السابع بشكل مواز لنشاطي المسرحي، مع العلم أنني أرتاح للمسرح أكثر، بغضّ النظر عن الإرهاق الشديد الذي يسببه لي، أما في السينما، فقدمت فيها "شيشخان" و"الانتفاضة" "ورغبات" و"طفل يدعى المسيح"، إلى جانب بعض الأعمال الأجنبية الأخرى.

في ما يتعلق بالدراما وحتى المسرح في أعمالكم، نلاحظ التشبث باللهجة الدارجة التونسية والحرص على استعمال ألفاظ موغلة في المحلية، هذا بالإضافة إلى أنه كثيراً ما يتضمن النص عبارات من لغات أخرى، مما يهيئ النص لشيء من التشويش في مجال الهوية، وربما هذا ما شد انتباه المتابع لسلسلة نسيبتي العزيزة. فما رأيك؟

الممثلة كوثر الباردي رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

- نحن كثيرا ما نتهم باستعمال اللغة السوقية، ونحن في مجموعتنا نعتقد أن المسرح والسينما والتلفزيون لا يقبل على واقع الفرد بكل ما فيه من حقيقة، في حين إنه بقدر ما نواجهه، بقدر ما نرى حقيقة وجهنا في المرآة، ونتمكن من تقليب صورتنا من كافة الاتجاهات والزوايا.

وأنا أتساءل: لماذا هذا الترفع على الحقيقة. ألا يعج الشارع بالعبارات السوقية.. فلماذا نريد أن نحول الفن إلى قاعة للمكياج ولإخفاء العيوب.. الفن بحسب اعتقادي، لا يجمل الواقع ولا يحاول أن يظهر جمال ما هو جميل.

أما في ما يخص اختيار اللهجة العامية التونسية للتعبير بها في أعمالنا الفنية، فنحن، كفنانين، اخترنا أن نتحدث بلهجة أمهاتنا، أي اللهجة التونسية، وهي وحدها بحسب اعتقادنا، القادرة على التعبير عن الشخصية التونسية.

المرأة التونسية غير مستعدة للتنازل عن مكتسباتها وهي امرأة حرة لن تقبل بالعودة إلى الخلف

بم تعلقين على الضجة حول مسألة الزواج العرفي التي أثارها مسلسل براءة، الذي عرض منذ سنة تقريبا؟

- يقاس نجاح أي عمل فني بمدى إقبال المتلقي على متابعته.

ومسلسل براءة لم يشجع على فكرة الزواج العرفي، بل بالعكس هو ضده.. لكن، كيفية طرح الموضوع فنيا، تعود للمخرج ولرؤيته الخاصة. كما أن المشاهد التي يتضمنها العمل لا تبيض الزواج العرفي بل تكشف مساوئه...

هناك من يرى بأن المسلسل عاد بالمرأة التونسية إلى الوراء؟

- بالنسبة إلي، رأيت موقفين مختلفان في الشارع. يؤكد لي من ألتقي بهم أننا نجحنا في مسلسل براءة.

وهناك ثناء على أدائنا وعلى العمل ككل.. ولكن، على صفحات التواصل الاجتماعي، هناك حملة لعدم العودة إلى الخلف.. وأنا أقول وأؤكد أن المرأة التونسية غير مستعدة للتنازل عن مكتسباتها، وهي امرأة حرة، لن تقبل بالعودة إلى الخلف، بل تعمل اليوم من أجل تحقيق المزيد من المكاسب..

هناك أيضا جدل بسبب تطويع المخرج للقرآن على مقاسه لخدمة أحداث المسلسل؟

- أولا، في مجتمعنا موجودة هذه العينة من الرجال، التي تتحرك تحت غطاء ديني لتبرر أفعالها.. البطل استند إلى القرآن الذي قال وأحل لكم مثنى وثلاثة ورباع.. وتناسى أن النص القرآني قال أيضا ولن تعدلوا ولو حرصتم.. إنهم يقفون عند ويل للمصلين.. أما في ما يخص عدم حاجة المرأة التي تقدمت في السن إلى لبس الحجاب، فتوجد سورة في القرآن تقول ذلك، ولكنني غير مخولة لتفسيرها..

•صالح عزوز•تصوير:زهور سبع

من أجل تغطية مصاريف الدراسة:

طلاب يشتغلون في المطاعم والمحلات

تدفع الحاجة الكثير من الطلاب، في الكثير من المستويات والتخصصات، إلى العمل، بالتوازي مع الدراسة. وهي الظاهرة التي انتشرت بين الطلاب، في السنوات الأخيرة. وهي نتيجة حتمية، للقدرة على مواصلة الدراسة في المدارس العليا والجامعات. وفي الكثير من الأحيان، يتوجب عليهم العمل لساعات طويلة، وحتى في ورشات البناء، التي تعتبر من الأشغال الشاقة.

لكن الضرورة تدفعهم إلى العمل، من أجل تحصيل بعض المال، سواء للدراسة أم للحياة اليومية، التي أصبحت تتطلب الكثير من المال، خاصة وهم في ريعان الشباب، السن التي تتطلب السفر واللباس الجيد، وكذا الخرجات بين الأصدقاء.

نتيجة لتوفر مناصب عمل مناسباتية، اليوم، في الكثير من المجالات، قفز الكثير من الطلاب، من كلا الجنسين، على الفرصة، إن صح التعبير، حيث نجدهم في المعارض المختلفة، سواء للكتاب أم للألعاب، وغيرها من المعارض التي تقام سنويا.. وهذا، من أجل مساعدة دور النشر مثلا، في البيع والشرح وتوسيع الوصول إلى أكبر عدد من الناس، حيث تختار هذه الدور الكثير من الطلاب، بعينات خاصة ومدروسة، من كلا الجنسين.

في المقابل، يلجأ الكثير من الطلاب، إلى العمل، مثلا في المطاعم الكبيرة والراقية، وحتى في المطاعم الصغيرة في الأوساط الشعبية. فالمهم، في كل هذا، هو الحصول على بعض المال، من أجل الدراسة والحياة اليومية، دون انتظار المنحة الجامعية، التي لا تغطي حاجيات الطلاب، ليس اليوم فحسب، بل منذ زمن بعيد.

من أجل تدعيم هذا الموضوع، وجب الوقوف على بعض العينات، على غرار "فريد"، من ولاية جيجل، طالب في السنة الثانية بباب الزوار، يشتغل في مؤسسة صغيرة لتركيب اللوحات الإشهارية وغيرها من الملحقات. وهي الورشة التي استطاع من خلالها، ربح بعض المال، وكذا الحصول على معارف كثيرة في هذا المجال. فبدل تضييع الوقت بالجلوس في غرفة الحي أو أشياء أخرى، استغل هذه الفرصة لتطوير نفسه، بالتوازي مع الشهادة الجامعية، على حد قوله.

كما نجد "نسيمة"، طالبة جامعية، من ولاية الشلف، التي تشتغل في مطعم للأكلات السورية، تشتغل في فترات متقطعة، بحسب برنامج الدراسة. وهو ليس الشغل الأول الذي تشتغل فيه حاليا، بل اشتغلت في عدة مطاعم، وكذا محلات لبيع ألبسة النساء، رفقة الكثير من زميلات الدراسة، اللواتي قررن العمل في مثل هذه المحلات والمطاعم، لكسب بعض المال وتغطية الاحتياجات اليومية.

هي ظاهرة انتشرت بين الطلاب، وساعدت الكثير منهم في كسب المال ومساعدة أنفسهم، بل حتى مساعدة عائلاتهم ولو بالقليل.

هليليات باللحم المفروم

المقادير:

- 300غ لحم مفروم
- حبة بصل متوسطة
- فص ثوم
- ملعقة كبيرة زيت
- ملح ، فلفل أسود
- 100غ جبن مبشور
- 500غ فرينة
- 10غ سكر
- 10غ ملح
- 10غ خميرة خبز
- 100مل زيت
- 200مل ماء للجمع
- قليل من الجلجلان
- حبة بيض

طريقة التحضير:

في قدر نضع الزيت يسخن ثم نضيف البصل ونتركه يتقلى، ثم نضيف اللحم المفروم، الملح والفلفل أسود، نحركه حتى ينضج ثم نتركه يبرد لكي نستعمله في الحشو.في خلاط كهربائي نخلط، الفرينة، السكر، خميرة الخبز، الملح والزيت ثم نضيف الماء تدريجيا، نترك المقادير تخلط جيدا في الخلاط مدة 05 دقائق إلى أن نتحصل على عجينة طرية، نغطي العجينة ونتركها ترتاح ثم نبسطها ونقطعها مثلثات، نضع قليل من الجبن و اللحم المفروم ونلف الهليليات ثم نضعها في صينية الفرن المرشوشة بالفرينة، ندهنها بالبيض ونزينها بالجلجلان، ندخلها الفرن (هوائي)على درجة حرارة 200

مملحات تركية

المقادير:

- حبة بيض
- 125مل زيت
- 200غ ياغورت طبيعي
- 200مل ماء دافئ
- 30غ خميرة خبز
- 660غ فرينة
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة ملح
- 300غ جبن مبشور
- 250غ جبن أبيض
- ملعقة كبيرة سانوج
- فص ثوم
- زيتون أسود

طريقة التحضير:

في وعاء خاص بالخلاط الكهربائي نضع البيض، الزيت نخلطها جيدا ثم نضيف باقي المقادير الفرينة، الخميرة، السكر والملح، نتركها تعجن ثم نضيف الماء الدافئ تدريجيا حتى نتحصل على عجينة نوعا ما طرية، نترك العجينة ترتاح حوالي نصف ساعة، نقوم بتقسيم العجينة كويرات ثم نبسطها كل واحدة على حدى، نقوم بوضع في وسط العجينة كمية من الأجبان التي قومنا بخلطها ثم نغلقها من الجانبين وندهنها بالبيض، نرشها بالسانوج ونزينها بالزيتون أسود ثم ندخلها الفرن لتنضج .

كيك مملح بطماطم كرزية

المقادير:

- 100غ فرينة
- ملعقة صغيرة خميرة الكيمائية
- 80مل حليب
- حبة بيض
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 80غ جبن مبشور
- 8 حبات طماطم كرزية
- زبدة للدهن القوالب
- ملح

طريقة التحضير:

بواسطة خلاط نخفق البيض، نضيف الزيت، الفرينة، الخميرة الكيمائية، الجبن المبشور، الملح، الحليب ونواصل الخفق حتى نتحصل على خليط نوعا ما متماسك.

نقوم بدهن قوالب الطهي بالزبدة ونرشها بالفرينة ثم نفرغ الخليط في القوالب بكمية قليلة لا تفوق حبة الطماطم الكرزية التي نضعها في الوسط، ندخلها الفرن على درجة حرارة 180 لتطهى حتى تنضج ونقدمها.

التظاهر بالسعادة والانسجام

أزواج تعساء يخدعون مشاعرهم من أجل نظرة المجتمع

يعيش بعض المتزوجين حميميتهم للغير، فيصورون حفلاتهم الخاصة، وخرجاتهم الأسرية، والتفاصيل السعيدة، أمام الكاميرا، لفرض عرضها على جمهور المتابعين، على مواقع التواصل الاجتماعي. فالهدف لدى هؤلاء ليس الاستمتاع لأنفسهم بحياة زوجية هادئة يسودها التآلف، وإنما همهم كيف ينظر الناس إلى علاقتهم، وكيف يظهرون أكثر سعادة وانسجاما في أعين الغير، حتى وإن كانوا تعساء في الواقع.

تقول الخبيرة النفسية، المتخصصة في العلاقات الزوجية، الدكتورة دبوب عقيلة: "الواقع، أن التركيبة النفسية البشرية تسير بمبدإ غريب نوعا ما. فالتظاهر بالحب، يمكن أن يجعل الشخص يحب فعلا. والتظاهر على المدى البعيد بالسعادة، يجعل الزوجين سعيدين فعلا، لأن الجميع يؤمن بشعورهما.. من جانب آخر، وجود خلافات دائمة في العلاقة، والتظاهر فقط أمام الغير بالحياة السعيدة، يزيد من تعقيد العلاقة، بفقدان الثقة والمصداقية لكل طرف أمام الآخر، وشعور كل منهما بأن البقية أهم من الشخص ذاته وشعوره لدى الشريك".

حفلات ومواعيد غرامية ملايين تدفع لعيون العائلة والمعارف

يقيس الكثير من الناس مقدار الحب ونجاح العلاقات الزوجية ببعض المظاهر، التي يتم نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي، كالاحتفالات الخاصة بأعياد الميلاد ومناسبات، كالنجاح مثلا، وبالأسفار والرحلات، التي يتقاسمها الزوجان، وينشران صورا تفاصيلها التي تبدو للجميع ممتعة، فيما قد تحمل خلفها الكثير من المشاعر السلبية.. تقول آية: "أنا وزوجي، نختلف في أبسط الأمور الحياتية.. لا نعيش سعداء أبدا. مع هذا، نضطر إلى السفر معا، من أجل العمل في وكالتنا. ولأسباب خاصة، ينشر زوجي صورنا في بلدان عديدة، فيعتقد الجميع أننا نستمتع بوقتنا معا، بينما نضطر أحيانا إلى المبيت في غرفتين منفصلتين. وهذا النفاق الاجتماعي بات يقلقني أكثر، ويزيد من توتر علاقتنا.. كيف يهمه أن ترانا العائلة والأصدقاء بخير، عبر الصور، بينما لا يهمه أن أشعر بالإهمال والإهانة في الواقع.. فزوجي يعيش العلاقة معي حتى يرضي الآخرين".

عبد الوهاب، شاب ثلاثيني، متزوج منذ سنتين تقريبا، بعد علاقة حب جمعته بمديرته في العمل. كتب يبحث عن حل لأزمته، يقول: "لاحظت أن زوجتي، في الكثير من المناسبات، تختار مكانا فاخرا للاحتفال، وتدفع مدخرات عملها، من أجل ديكور حفلة عيد ميلادي، في فندق 5 نجوم مثلا، رغم أن الأمر لا يستهويني تماما.. وتستمر، طوال الوقت، في توجيه الملاحظات إلي، حتى تقوم بتوثيق لحظات إشعال الشموع، وتقديم الهدايا، والتظاهر بالاستمتاع والاهتمام، حتى إذا رحل المعازيم من زملائنا والأصدقاء، أو أطفئت الكاميرا، انقلب مزاجها، ولم تعد تكترث بي.. حدث مرة، أنها أعدت كعكة باسمي، بالملاين، لكنها لم تنتبه إلى أنني لم أتذوق قضمة منها.. بالنسبة إلى زوجتي، السعادة هي ما يراه الآخرون، وليس ما نعيشه كزوجين. وهذا، يشعرني بالنفور والانزعاج الدائم".

حسابات شخصية تدفع من رصيد مشاعر الشريك

تتعمد فئة من المتزوجين إطلاع الناس على الجانب المشرق والسعيد من حياتها، بدافع ما، يكون إما إثارة غيرة أو ندم طرف آخر، أو إخفاء الجانب المظلم من العلاقة، والتستر على بعض السلبيات فيها، كالغياب المتكرر، الهجران، الخيانة، الظروف المادية السيئة.. وفي جميع الحالات، نجد أن طرفا يستمتع بالتظاهر، بينما هناك الطرف الآخر يتألم أو يعاني.

تزوج كريم بطريقة تقليدية، بعدما كان على علاقة بابنة عمته، دامت تسع سنوات. تروي زوجته سمية، كيف أنه كان يعاملها بجفاء استثنائي، على مدار السنة، بينما إذا حلت مناسبة عائلية، أغدق عليها بأفخم الملابس والإكسسوارات والعطور، وعاملها بلطف مبالغ فيه أمام العائلة، يريد أن يظهر بذلك زواجا ناجحا، وتآلفا وحبا، على خلاف ما هو في الواقع: "كان الأمر بالنسبة إلي، بمثابة لغز، حتى سمعت عن القصة، وانكشف السر لي، أن زوجي يتظاهر بالسعادة، ويعيش حبا مزيفا، حتى يغيظ عمته وأفرادا من عائلته رفضوا زواجه من حبيبته السابقة.. كنت، أنا، بمثابة الطعم. وهذا، أمر جارح: أن يستخدم مشاعري وكرامتي حتى يشرع أشخاص غيري في الندم والغيرة منه".

جزائريون يسيئون إلى شعائر الله

أعياد مملة والبرستيج يغلب السنة

أخذت أصوات الدعوة إلى تعظيم شعيرة الأضحية ترتفع، مع اقتراب عيد الأضحى، حين بدأ الناس في إلهاء أنفسهم عنها بغلاء الأسعار، وكثرة المسؤوليات المتزامنة.. وقصر يوم العيد، الذي يتطاول عليه الكثير بوصفه بالممل المضجر، متنمرين به على أسوإ الأيام. هكذا أصبحنا كمسلمين نسيء إلى شعائر الله، التي وجب تعظيمها من حيث لا ندري، بل وننشر ذلك على المواقع جاهرين بالمعصية.

منابر تدعو إلى أولوية الأضحية

انغمس الناس في طقوس البرستيج، حتى نسوا تعاليم دينهم، ينفقون المليون والاثنين على زينة حلويات ربما لا تؤكل، والملايين الأخرى على كسوة أولادهم وأزواجهم، وديكورات منازلهم.. فهي ما يتم التباهي به أمام الزوار. وهي ما يسعد قلوب أطفالهم الصغيرة، لكنهم عاجزون عن ادخار هذا المال لشراء أضحية أو على الأقل تقسيمه، ويتحججون بالغلاء، مع أن هذه الفئة من الناس تجدهم أول من يسافر في عطلة استجمام بعد العيد أيضا.

أمر نبه إليه الأئمة والمصلحون كثيرا، منذ فترة، ونوهت به صفحات مليونية من شهور، تدعو هؤلاء إلى إعادة حساباتهم مع شعائر العيد، بعد الانتشار الرهيب للظاهرة في المجتمع الجزائري.

"ممل كأمسية عيد"

لكم سمعنا هذه العبارة في السنوات الأخيرة، يتنمر بها شباب في ما بينهم، ويتمازحون، مسيئين إلى واحدة من أكبر شعائر اللّه- عز وجل-، ومن دون قصد، لو سألته عن السبب، لقال كما يدعي محمد: أنه "مجرد أسلوب للضحك.. فالناس من كثرة الفراغ والشعور بالملل يوم العيد، يلجؤون إلى قيلولة طويلة، تمتد لساعات، ولا يجدون ما يلهون به أنفسهم. فأغلب المرافق مغلقة ذلك اليوم، أيضا".

من جانب، آخر يعلق الدكتور الفقيه دحماني ع. الصمد، على أن شبابنا وحتى الناشئة من أجيالنا حرموا لذة الأعياد والمناسبات الدينية، حينما لم يتعلموا أن المطلوب منهم في هذا اليوم هو صلة الرحم، وتقاسم الفرحة مع الأقارب والفقراء والمحتاجين، وليس الانغلاق على أنفسهم.. فديننا الحنيف سن لنا أفضل اللباس والتعطر للخروج إلى صلاة يجتمع فيها الناس، يتغافرون ويتراحمون ويتذكرون الأحبة.. والإعراض عن أداء هذه الشعائر، يفقد العيد معناه وبهجته.

لذا، علينا كمسلمين، أن نحافظ عليها ونحرص كل الحرص على إحيائها وتمجيدها وتلقينها للأجيال، بدل جعلهم يعتقدون أن العيد هو مجرد لباس غال جدا، يثقل كاهل الأولياء".

التذمر وكثرة الشكوى تفقد الأعياد بهجتها

من المظاهر الأخرى التي فيها مساس بأعيادنا الدينية، تذمر أرباب الأسر من الغلاء، وتظاهرهم بالهم والمعاناة أمام أسرهم، وتكريرهم الشكوى من عدم القدرة على توفير الحلويات والملابس الفاخرة والأضحية، رغم أنها غير واجبة على الجميع، وإنما لمن استطاع.. وأصبح العيد السعيد عقوبة يخاف الناس اقترابها، لأنهم بالغوا في البذخ والاهتمام بالشكليات، فوق قدرتهم المادية.

يقول السيد عبد الرحمن، 56 سنة، مدير مدرسة ابتدائية بالبليدة، ورب أسرة من 5 أطفال: "المعلمون في المدرسة والأقارب والجيران في الحي، الأصدقاء في المقاهي، وعلى فايسبوك، كلهم يرددون مع اقتراب الأعياد: "ما لحقناش".. قصدهم، أنهم غير قادرين على توفير الميزانية الكافية لمتطلبات العيد، لأنهم عودوا أسرهم، منذ فترة، على شراء الملابس باهظة الثمن، التي تضاهي أحيانا نصف راتبهم للشخص الواحد، بينما أحرص أنا فقط على شراء ملابس جديدة نظيفة لأبنائي وزوجتي، من أجل الصلاة وصلة الرحم، بعد أن أكون قد ادخرت قيمة الأضحية، التي ترضي اللّه- عز وجل- أما بقية الكماليات كالحلويات والديكور وما إليها، فلا أجد لها من بد، ومنه، فإننا من أكثر الناس الذين يفرحون بالعيد ويستمتعون بقدومه".

•ليلى حفيظ •كاريكاتير: فاتح بارة

بسبب المعاملة الهمجية

أضاحٍ تنتحر من الشرفات وأخرى تهرب يوم النحر

يتكبّد المواطن الجزائري الكثير من العناء، لتأمين ثمن أضحية العيد. لكنه، حين يشتريها ويصحبها إلى بيته يُسيء معاملتها، ولا يرأف لحالها، ولا يُحسن الحفاظ عليها. الأمر الذي يزيد من حوادث قفز الأضاحي من الشرفات، أو هروبها يوم النحر، لجهل الكثير بآداب معاملتها، وخاصة لحظات الذبح، ولعدم إدراكهم أن ذلك كفيل بالتأثير على جودة لحومها.

مشاحنة ومناطحة وترويع وتعذيب

من منحها للأطفال ليتسلوا بها، إلى المشاحنة والمناطحة بينها، وصولا إلى الهمجية في التعامل معها عند الذبح، بضربها قصد إخضاعها. زيادة على ذبحها أمام بعضها البعض، وإظهار السكين لها.. هي كلها تصرفات همجية تهيجية للأضاحي، ما قد يدفع بها إلى القفز من الشرفات، أو الهرب لحظة النحر، رغم أن الإسلام نهانا عن تعذيب الأضحية، بحجة الذبح. وهذا، ما التمسه الطبيب البيطري، نوفل درويش، صاحب عيادة نوفل لطب وجراحة الحيوانات بميلة، حيث يؤكد قائلا: "للأسف.. تصلنا الكثير من حالات الإصابات والصدمات، خلال عيد الأضحى المبارك. سواء بسبب تحريض الأضاحي على المبارزة أم بسبب سوء معاملتها. وعادة، ما يتعلق الأمر بكسور في فقرات الرقبة، أو في أحد الأطراف، أو حتى في القفص الصدري.

كما تصل عيادتنا، كذلك، حالات لكباش قفزت من الشرفات، بسبب إهمال أصحابها. وهو، عادة، ما يؤدي إلى نزيف داخلي، ينتهي بموت الأضحية، خاصة إذا كان ارتفاع القفز كبيرا."

من الهدي النبوي الرفق بالحيوان

وعل عكس كل تلك الهمجية، التي صرنا نعامل بها أضاحينا، فإن الهدي النبوي الشريف حثنا على الرفق بالحيوان. يقول الأستاذ بلقاسم. ز- مختص في الشريعة الإسلامية-: "لقد كان من سنته- صلى اللّه عليه وسلم- الرفق بالحيوان والرأفة به. فلم يكن يضربه ولا يُعذبه ولا يُرهقه. ولا يربطه في الشمس، بل يركنه في الظل.كما كان يُريح الأضحية عند ذبحها. فلا ينحرها بسكين ثلمة. ولا يضربها بأداة قاسية أو حادة، ليُضعف قوتها، أو يطعنها لتنزف قبل نحرها. ولا يمنحها للأطفال، ليلعبوا ويعبثوا بها. ولا يُرعبها بسكينة أو بذبح أختها أمامها. ولا يجعلها ترى مشاهد الدم. ولا يُخيفها، إذا أقبل عليها أو ليمسك بها. ويطرحها برفق ولُطف، ويذبحها بسكين حادة، حتى لا يُعذبها بإطالة شعورها بالوجع والألم."

ترهيب الأضحية وتعذيبها ينتج لحوما مسمومة

ولأنه لا ينطق عن الهوى، فلقد جاءت الدراسات الحديثة لتكشف الحكمة والسرّ من وراء ذلك الهدي النبوي، القاضي بعدم ترويع وتعذيب الأضحية. فلقد بيّن خبراء تغذية الحيوانات حديثا أن الإجهاد الحركي للأضحية وترويعها قبل الذبح، يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة عضلاتها.وهذا، ما يؤثر على جودة لحومها، بسبب تكوّن أحماض بداخل العضلات، تنتج لنا لحما مسموما متغيرا لونه، وطعمه ورائحته. وبالتالي، من الضروري جدا، إراحة الأضحية قبل ذبحها وعدم ترويعها، لأن تعنيفها يؤدي إلى إهدار طاقة عضلاتها.. وبالتالي، تراكم بكتيريا بلحومها، ما قد يصيب مستهلكيها ببعض الأمراض الناجمة عن اللحوم الملوثة. ولهذا، كما يُضيف الدكتور البيطري، نوفل درويش، فإن "العناية النفسية بالحيوان، من أهم العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار، في أثناء نقل الأضحية من المكان الذي وُلدت وكبرت فيه إلى مكان آخر، أو حين انتقالها من العيش ضمن قطيع إلى العيش بمفردها، ما قد يُسبب لها توترا كبيرا، ينعكس على جودة لحومها.

هذا، إضافة إلى بعض الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها من يقوم بذبح الأضحية، إذا لم يكن مُتمرّسا، فتؤدي إلى بقاء كمية من الدم داخل الأعضاء الحيوية للحيوان، وخاصة الرئتين، ما يجعلها غير قابلة للاستهلاك."

آداب ذبح الأضحية

لنحر وذبح الأضحية، يضيف محدثنا، آداب ينبغي التقيد بها، لتفادي ترويعها، وما قد ينجر عنه من هروبها أو تأثر نوعية لحمها، ومنها:

•إن تعب الأضاحي يؤثر على جودة لحمها، ويجعل لونه غامقا. لهذا، من الضروري، إراحة تلك التي يتم جلبها من مناطق بعيدة لمدة 12 إلى 24 ساعة، قبل الذبح، خلال فصل الصيف. ومدة 10 ساعات، خلال فصل الشتاء.

•ترفق عند الذبح، وعاملها بعناية، فلا تجرها من مكان إلى آخر كي لا تهيجها وتثير غضبها.

•لا تجعلها ترى آلة الذبح، لأن ذلك من أكبر أسباب هرب الأضاحي في لحظات النحر.

•لا تذبح أضحية أخرى أمامها حتى لا تجزع وتهرب.

•لا تسلخها حتى تتأكد من تمام زهق روحها.

الاستمتاع بتصيد أخطاء الآخرين

اضطراب يدمر علاقاتهم

يسعى الإنسان دائما إلى لبس تاج الوقار، والظهور في هيئة الكامل المثالي داخل المجتمع. فالطبيعة البشرية تصعب على السواد الأعظم منا تقبل الانتقاد وإظهار النقائص. لذا، نجد الكثير من البشر يعملون على تطوير أنفسهم دون انقطاع، فيما يبدو للبقية أن إظهار عيوب الغير قد يجعله يبدو الأفضل والأكمل، فيقضون العمر كله يتصيدون أخطاء الناس وهفواتهم.

المشاهير أكثر عرضة لمصيدة الأخطاء

سيدات يبنين ثقتهن في النفس على عيوب النجمات

تشير الأخصائية في علم النفس، الأستاذة نادية جوادي، إلى أن من بين أكثر الظواهر الشائعة التي خلفها الانفتاح بفضل التكنولوجيا، أن الأشخاص أصبحوا أكثر مقارنة لأنفسهم بغيرهم.

وهذا الأمر ولد لدى البعض اضطرابا، يجعلهم دائمي البحث عن أخطاء الآخرين ومشاكلهم الجمالية ومطباتهم، ليقنعوا أنفسهم بأنهم أفضل حالا، في وقت لا يمكنهم إحراز النجاح، أو الوصول إلى مراتب الآخرين واستقرارهم.. الغريب في الأمر، أن هذه الفئة من الناس، لا يجدون حرجا في إظهار تعطشهم وفضولهم إلى الإساءة إلى الآخرين.. في المقابل، لا يتوقفون عن مدح أنفسهم. أماني، 32 سنة، صاحبة مركز للعناية الجسدية، تقول: "أجد متعة غامرة في التعرف على المشاكل الجمالية التي تعاني منها النجمات والمشاهير، فهذا يشعرني بأنني أفضل منهن، ويزرع في الثقة بالنفس أكثر، عندما أعرف أن مغنية مشهورة من أغنى أغنياء العالم، تعاني من مشكل الشعر الزائد على الوجه، أو أن صاحبة أكبر مراكز التجميل في العالم العربي، تعاني من عيوب خلقية جمالية، ولا تخجل من إظهارها على مواقع التواصل.. كله يجعلني أتصالح مع نفسي، وأحب جسمي وجمالي.. أشارك هذه الصور مع زوجي دائما، لأثبت له الأمر".

تسلق أخطاء الآخرين لا يجعلك أفضل

الحرص على إظهار الشريك أو أي طرف آخر في موقع المخطئ الناقص، واتباع أسلوب العتاب الدائم والإساءة إلى سلوك الآخرين، يجعل الشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب ربما يشعر بالإنجاز والتفوق. لكنه، يفقده علاقاته الاجتماعية، في الكثير من الأحيان. فبدل أن يقوّم أخطاءهم وهفواتهم، يصر على إبرازها وتضخيمها، فقط حتى يمنح لنفسه فرصة إظهار ما يراه قيما في شخصيته ومميزات. تقول السيدة حكيمة: "منذ تعرفت على زوجي، اكتشفت أنه يركز فقط على أخطائي وسلبياتي، وينبهني إليها دائما، ثم يستمر في تعداد فضائله وشيمه.. مثلا، يصفني بأنني بخيلة وأحتفظ براتبي طويلا، دون أن أصرف منه الكثير، ثم يفتخر هو بإنفاقه على بعض التفاصيل التي هي في الواقع ليس لها أي منفعة، حتى يداري على تبذيره، ينعتني بالبخيلة، كذلك الأمر بالنسبة إلى جميع مناحي الحياة. وهذا، ما يجعلنا في نفور دائم، وأحيانا، نصل إلى الطلاق، لكننا نتراجع من أجل ابنتنا".

كيف أتجاوز المصيدة؟

العيش في علاقة سامة مع أي طرف، سواء الشريك أم الأخ أم حتى أحد الوالدين، قائمة على التركيز الدائم على السلبيات والأخطاء، تستدعي أن يظل الإنسان في موقع المدافع عن أفعاله وسلوكاته، من أكبرها إلى أبسطها. وهذا، أمر مرهق بالفعل، يحذر الأخصائيون من الوقوع في شراكه. ولعلاج هذا الاضطراب لدى الأشخاص المهمين في حياة الفرد، يجب عليه التصرف وفق استراتيجية الهجوم، لا الدفاع والمسايرة. تقول الأخصائية النفسية، ن. جوادي: "وضع حدود أمام الشريك، لا يحق له تجاوزها، ورسم هيكل للحريات الشخصية من غير المسموح تدخله فيها، من أهم الخطوات التي تجعل الفرد يتخلص من المصيدة. فسلوكه وأخطاؤه تمثله لوحده. وهي جزء من شخصيته المستقلة المتصالح معها، المقتنع بها، ولا يحق لشخص آخر أن يتسلقها ليبدو أفضل. فتذكير الإنسان السلبي بأن ما يراه خطأ قد يكون بالنسبة إلى آخر هو الصواب. وما ينظر إليه على أنه عيب خلقي أو أخلاقي، قد يكون هو ما يميز الشخص، باستثناء القيم الدينية والإنسانية، التي تجتمع عليها البشرية".

• نسيبة انتصار علال • تصوير: زهور سبع

إدمان الريلز وباء من تبعات التكنولوجيا

ما أسبابه وكيف نهرب منه

يلج معظم الناس إلى مواقع التواصل الاجتماعي، بنية قضاء وقت قصير جدا، هربا من زحمة الحياة الواقعية وضغوطاتها، فتقابلهم الفيديوهات القصيرة، وتتبادر فكرة مشاهدة واحد فقط، وبمجرد النقر، يستمر، هذا يجذب الآخر، ولا يغادر الفرد مواقع التواصل إلا منهكا، نادما على ساعات قضاها بلا فائدة تذكر.

بدأ إدمان مشاهدة الـ reels على موقع تيك توك، الذي اعتمد تقنية اختيار أكثر المشاهد التشويقية، لتكوين فيديو قصير جدا، يشد المشاهد، مع وصلة موسيقية تناسب الصورة، وبطريقة آلية يجرك الفيديو إلى إعادة المشاهدة السريعة، أو الانتقال المباشر والتلقائي إلى فيديو آخر.. لا يجب أن يكون الموضوع ضمن دائرة اهتمام المتابع، ولا يضمن أن يكون ملائما لميولاته ولا لتوجهاته الفكرية والثقافية والدينية. والأمر هناك يعتمد على التوندونس وعدد المشاهدات. تدريجيا، انتقلت الفكرة بعد نجاحها وإحرازها نتائج مبهرة، من تيك توك إلى فايسبوك، إلى إنستغرام، حيث تحولت إلى وسيلة إشهارية أيضا.

دوافع وراء إدمان الفيديوهات القصيرة

إن ما يميز الفيديوهات القصيرة، أنها تعرض في غالب الأحيان الجوانب الجمالية للأشياء، وتوصلنا بسرعة إلى النتائج المرضية والجميلة، التي تسعد بها النفس. فمثلا، في وصفات الطبخ أو الحلويات، يعرض الريل مقادير وخطوات سريعة جدا، ليقدم لنا في النهاية أو حتى في بداية الفيديو، الصورة التي يتمنى العقل أن يراها، وهي الطبق الجاهز المزين. كذلك الأمر، بخصوص الملابس والعلاقات والديكور وتصوير الأماكن السياحية.. ويلخص الريل النصائح والتوجيهات، وهو بالضبط ما يسر الإنسان المتعب أو المشغول والمهموم، حيث يساعده على الهرب من الواقع، دون بذل أدنى جهد في التفكير أو الافتراض أو انتظار النتائج بملل. وحتى الجودة العالية التي باتت تشترطها مواقع التواصل لعرض الفيديوهات القصيرة، تسهم بشكل كبير في إيصال ذاك الشعور.

من الميكانيزمات التي تعمل بها مواقع على غرار فايسبوك وتيك توك وإنستغرام ويوتيوب، أنها تتلصص على المتابعين، وتحصي مدى توقفهم عند أحد الفيديوهات، وتفاعلهم معها، لتحدد اهتماماتهم، وتستمر في عرض الفيديوهات من نفس النوع.

هكذا نتخلص من قيود الريلز

ونستثمر وقتنا مع التكنولوجيا بما يعود بالمنفعة

ينطلق الدوبامين مع استمرار المشاهدة والاستمتاع، ويستمر المستخدم في التمرير بين المقاطع بسبب تحفيز الدوبامين في عقله دون أن يدري. ومن هنا، تبدأ قصة الإدمان الخطير، حيث يبقى العقل مستثارا كلما توالت عليه المحفزات، يتخدر تدريجيا بتفقد المحتويات، وينغمس فيها، حتى يصبح الأمر بمثابة عادة لديه، لا يمكنه الاستغناء عنها.

في المرحلة الموالية، متى يدمن العقل تأثير الفيديوهات الخفيفة، ينتقل إلى مرحلة عيشها، أو المقارنة بينها وبين حياته الواقعية. بمعنى آخر، قد يصل الإدمان على محتويات معينة يبثها الريلز، إلى جعل الشخص ينفصل كليا عن واقعه.. وللتخلص التدريجي من هذه المعاناة، بات المختصون يوصون بجملة من النصائح والتوجيهات، يعد الاستعانة بتقنية التكنولوجيا ذاتها، إحدى الطرائق الأقصر والأسهل لذلك، بحيث يتم من خلال الإعدادات، تعطيل عرض المقاطع القصيرة من مختلف التطبيقات التي توفر هذه الخدمة، أو إعادة تنزيل الإصدارات القديمة لهذه التطبيقات، بحيث لا تظهر المقاطع القصيرة، وتصبح معطلة أوتوماتيكيا. وفي حال كان هناك مانع من هذا وقرر الفرد أن يضبط نفسه بمفرده كتجربة شخصية، يجب ضبط توقيت معين لا يتجاوز ثلاث دقائق، كمدة تمنحها لمشاهدة الفيديوهات القصيرة. وذكر نفسك قبل ذلك، بأنه لا فائدة تذكر منها "مجرد مضيعة للوقت"، محتويات في غير أوانها وسوف تنساها سريعا، لأنها غير مفصلة (هذا إن كانت فعلا تحمل رسالة واضحة)، شغل المنبه إن لزم الأمر.

من جهة أخرى، يوصي المختصون بتعويد النفس على الاستمتاع بالبودكاست والفيديوهات القيمة، في تطوير الذات، واكتساب المهارات في مجالك العلمي والمهني. فمن خلالها، سوف تسد فراغ استعمال التكنولوجيا، وتحصل على المنفعة، حينما تكون منشغلا بالقيام بأعمال منزلية أو أداء واجبات مهنية، أو تمارين رياضية.

•صالح عزوز•

هل تستطيعين الخروج دون ماكياج؟

تجد الكثير من الفتيات حرجا كبيرا، في الخروج دون "مكياج"، وحتى ولو لقضاء بعض الحاجيات، من أقرب محل إلى بيتها، حيث تختلف الأسباب بينهن، لكن الحرج واحد في اعتقادهن، وهو الخوف من الظهور بملامح تختلف عن حقيقتهن. وهذا، ما جعل هذا الفعل محل سخرية من طرف الذكور، وأصبح مساحة للعديد منهم، للتنمر بهن، لأنهم يعتقدون أن الفتاة دون مكياج ليست هي نفسها بالمكياج، بل يجزم الكثير بهذا. والدليل، أن أغلب الفتيات لا يمكن لهن التخلي عنه، مهما كلفهن الأمر.

نتيجة لحرص الفتيات على هذا الماكياج، أصبحن محل تنمر عند الذكور، وتصل الحال، في الكثير من الأحيان، إلى عقد نفسية عند الفتاة، بحيث ترى نفسها دونه ليست هي نفسها. وفي الحقيقة، ربما تظهر بمظهر حسن من دونه. لكن العديد منهن لا يملكن تلك الشجاعة، للخروج على طبيعتهن، وبملامح عادية، لا تغطيها هذه الطبقات من الألوان، إن صح التعبير.

لا يمكن الحديث في هذا الموضوع دون أخذ عينات لتدعيمه، وطرح سؤال مباشر على بعض الفتيات: هل يمكن لك الخروج دون ماكياج؟

ترى "نادية" بأنها، ونتيجة لعدم وضع هذه الطبقات من الألوان على ملامحها بكثرة، لا ترى حرجا في الخروج من دونه، بل في العديد من المرات، حينما تكون على عجل من أمرها، فهي تتخلى عنه، ولا ترى أي اختلاف به أو من دونه. وهو شيء ثانوي بالنسبة إليها. فالتزين في الأصل، لا يمكن ربطه بالماكياج، كما نرى عند العديد من الفتيات. ووصلت الحال ببعضهن، إلى طمس معالم ملامحها، على حد قولها. لهذا، لا يمكن للعديد منهن الخروج دون ماكياج.

في المقابل، ترى "أحلام"، ورغم أنها متحجبة، بأنه لا يمكن لها الخروج دون ماكياج، ولو أحمر الشفاه فقط.. فقد اعتادت عليه منذ سنوات طويلة، وأصبح الأمر عندها آليا، أي بمجرد وقوفها أمام المرآة، تبدأ في وضع هذه الألوان على كل ملامحها، بحسب ما يتطلب كل جزء منها، ولا تجد حرجا في أن تضع الكثير منه. فالمهم عندها، هو الظهور بمظهر حسن. كما أنها ليست مستعدة للخروج دون ماكياج، حتى ولو تأخرت عن شغلها.. "تصحك".. أو عن قضاء بعض حاجاتها.

أما "وردة"، فترى بأن بعض الفتيات يبالغن حقا في وضع الماكياج. فهن يقمن بطلاء ملامحهن، وليس التزين، على حد تعبيرها. أما عن نفسها، فهي تضع الماكياج حقيقة، لكنها، لا ترى حرجا في الخروج من دونه.

تختلف الآراء، بين الفتيات، في موضوع الخروج دون ماكياج، لكن الحقيقة، أن أغلبهن يجدن حرجا كبيرا في الخروج من دونه.

مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

بديل أظافر الإكريليك

جل الأظافر في المنزل، آمن ويعطي نتائج تبدو طبيعية

تعتبر الأظافر الطويلة المرتبة والنظيفة ذات الألوان الجميلة والمتناسقة، جزءا مهما من الإطلالات الصيفية المتكاملة والأنيقة، ولا شك في أنها بشكلها الطبيعي تكون أفضل. مع هذا، هناك جل الأظافر الذي يعطي نتائج تبدو طبيعية إلى حد كبير، والأفضل من كل هذا، أنه يمكنك تطبيقه في المنزل دون زيارة صالونات التجميل، لتوفير الوقت والمال.

خطوات بسيطة لتطبيق جل الأظافر في المنزل

أولا، وقبل البدء في وضع طبقات الجل على الأظافر، يجب تنظيفها جيدا بواسطة فرشاة ناعمة مخصصة لهذا الغرض، أو باستخدام فرشاة أسنان نظيفة، ثم تجفيفها تماما، والتأكد من ذلك.

بعدها، عليك وضع ثلاث طبقات من الجل المخصص للأظافر، الذي يشبه إلى حد كبير الطلاء، بدرجة أكثر سمكا، الطبقة الأولى الأساسية تكون رقيقة والثانية تكون أكثر سمكا منها، والأخيرة طبقة لامعة وبراقة تعطي الأظافر حجما أكبر، سواء كانت قصيرة أم طويلة أهم ما يجب اتباعه في أثناء وضع الطبقات، هو الحرص على أن تكون متوازية وملساء متساوية الجوانب جميعها، وبين كل مرحلة وأخرى، من الضروري تعريض الأظافر لضوء المصباح، الذي يعمل بالأشعة فوق البنفسجية لتجفيفها لمدة 3 دقائق، على الأقل، إن كان الجل الذي تستعملينه ليس من النوع الذي يجف تلقائيا بسرعة.

في حال لم يتوفر لديك مصباح الأشعة فوق البنفسجية في المنزل، يمكنك استبداله بوسائل تقليدية، كوضع الأظافر في حمام ماء بارد، به قطع ثلج، حتى يجف الجل بسرعة.

قبل التفكير في جل الأظافر أو أي وسائل تجميلية أخرى

حتى لا تصلي إلى درجة استخدام أظافر اصطناعية أو الاستعانة بالجيل لترميم فراغات وندبات أظافرك الطبيعية، ينصحك الخبراء والأطباء بالاهتمام جيدا بهذه الأخيرة من خلال هذه الخطوات:

احرصي على تنظيف حتى أعمق الفراغات المحيطة بأظافرك وتجفيفها باستمرار لمنع إصابتها بعدوى البكتيريا والفطريات، أو تراكم المكروبات فيها، وللحماية من كل هذا ينصح باستخدام قفازات أثناء جلي الغسيل أو تنظيف الأرضيات وحتى في أثناء الطهي وتقشير الخضار، وذلك لمنع وصول الماء إلى أظافرك.

فور ما تلاحظين أن أظافرك تعاني من أي ضرر مهما كان بسيطا، عليك البحث عن حل مناسب قبل أن يتفاقم الأمر، يمكن أن تكتشفي أنها أصبحت ضعيفة وتنكسر بسهولة، أو إن لونها يتغير نحو الأبيض أو الأصفر أو الأخضر.. عليك فورا استشارة الطبيب المختص لمعرفة السبب والعلاج، في غضون ذلك لا تتوقفي عن ترطيب محيط أظافر يديك وقدميك، بعد تجفيفها جيدا، على الأقل مرة كل يوم، ولتكن ليلا قبل النوم، فهناك العديد من الزيوت الطبيعية والكريمات الطبية المخصصة لذلك، ولا تكثري من وضع الطلاء بصفة دورية دون التخلص منه، وإن كان من الضروري ذلك، بحكم عملك عليك إزالة الطلاء يوميا عند الدخول إلى المنزل، تماما كما تتخلصين من طبقات المكياج.

ملاحظة

يعتبر جل الأظافر آمنا وصحيا، ولا يسبب أي حساسية أو أعراض جانبية، إلا نادرا جدا، في حال كان منتهي الصلاحية أو من النوعية الرديئة، مع هذا، يرجى تفادي المواد الكيماوية بصفة دورية على الأظافر، لأنها تتنفس مثلها مثل البشرة والشعر، وقد تؤدي عرقلة وظائفها الحيوية إلى ظهور العديد من المشاكل الصحية المحتملة.

Main d'or مدرسة اليد الذهبية
دروس في الحلاقة و التجميل
49 شارع حسيبة بن بوعلي الجزائر العاصمة
الهاتف 044 07 90 34
044 07 89 97
دروس بالإقامة للقاطنات خارج العاصمة

الإهمال العاطفي في مرحلة الطفولة

الأولياء مسؤولون عن ضياع الأبناء

علاقات مشبوهة، انحراف وتخلف ابتداء من مرحلة المراهقة

تبدأ شخصية الإنسان بالتكون خلال الأشهر الأولى من حياته، ويعد الوالدان المسؤول الأول عن مقوماتها، فهما المحيط الأقرب إليه، وهما اللذان يزرعان القيم فيه تدريجيا إلى غاية وصوله سنوات العشرينات، حين تكتمل معالم الشخصية، ويظهر الفرد ما إن كان صالحا نافعا للمجتمع أم غير ذلك.

كوارث المراهقة امتداد لطفولة عشوائية

يصف الأوليـاء والأقـارب وحتى المربـون في المؤسسات التعليمية بعض الأطفال بكونهم أشـقياء، يـثيرون المتـاعب، ويـحـذرون من مستقبلهم، مع هذا لا يمكن لأحد أن يحكم على شخصيتهم وأفعالهم ما لم يبلغوا سن المراهقة، فمرحلة ما بين الاثنتي عشرة سنة إلى الحادية والعشرين، تعتبر من أكثر الفترات العمرية التي تسجل فيها مختلف الانحرافات الجذرية، التي تحدد مصير ومستقبل كل شخص. تقول الأخصائية النفسية، نادية جوادي: "تبدأ تربية الأولياء في الانعكاس على سلوك أبنائهم، انطلاقا من سن 12 عام، هناك حيث يبدؤون بالتسلل خارج طوعهم، وتصير لهم بعض الخصوصية، المتكونة من أصدقاء غرباء، ومشاوير قد لا تعرف عنها الأم، ويشرعون في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث إن الإحصائيات تشير إلى أن 81 بالمئة من الأشخاص الذين انخرطوا في عالم المخدرات، فعلوا ذلك في هذه الفترة العمرية، أما أكبر المجرمين عبر العالم فقد ارتكبوا أولى جرائمهم في فترة المراهقة هذه، كنتيجة لإهمال الأولياء ليس إلا".

المستوى الفكري انعكاس لاهتمام الأولياء بقدرات الطفل والفشل الدراسي دليل إهمال

يرجع الجميع مشكل التسرب المدرسي إلى غياب متابعة الأولياء للمسار الدراسي لأبنائهم، حيث إن الطفل مهما كانت قدراته الفكرية عالية، ما لم يحظ بالاهتمام ومحاولة تطويرها، فإنه لن يحرز نتائج تذكر، على العكس تماما من ذلك، ستدفن قدراته وتتراجع، ويمكن أن يصاب باضطرابات نفسية تفقده الثقة بالنفس في سن مبكرة، إذ نـادرا ما يتحول التلاميذ الكسالى المتأخرون في التحصيل المدرسي إلى طلبة ناجحين متفوقين بعد تجاوزهم مرحلة التعليم الابتدائي. فبحسب دراسة أجراها باحثون في قسم علم الاجتماع بجامعة الجزائر 2 سنة 2014، تبين أن 2 بالمئة فقط هي نسبة التلاميذ الذين يرتقون سلم التفوق ابتداء من مرحلة التعليم الأساسي، فئة متواضعة جدا تشير إلى بعض التلاميذ النابغة، أو الذين كانوا يعانون مشاكل أسرية أو صحية، ويتم تصليحها والتكفل بهم نفسيا واجتماعيا.

التورط في قصص غرامية والهروب من المنزل غياب الأمان وتأثير الشحن العاطفي من الآباء

ترتفع يوميا حالات هروب القاصرات من البيت الأسري، ليلحقن بفارس الأحلام، نتحدث عن معدل حالتين أسبوعيا على مستوى التراب الوطني، تشير أغلب التحقيقات بعدها إلى أن القاصر غادرت منزلها بتحريض من صديق مراهق أو شاب. وهذه واحدة من النسخ الأسوأ للعلاقات الغرامية التي باتت تتورط فيها فتيات في سن المراهقة، تحت تأثير الحياة الوردية المعروضة على مواقع كأنستغرام وتيك توك، تقول دراسات نفسية أطلعتنا عليها الأستاذة نادية جـوادي: "تزداد حركة الهرمونات لدى الفتيات في سن البلوغ ما يولد لديهن مشاعر مثل الحاجة إلى الحنان والاحتواء والاهتمام، وبمـا أن الـكـثيرات لا يحظين بها في المحيط الأسري، خلال طفولتهن، فإنهن يبحثن عنها لدى أشخاص غرباء، وفي الغالب يحصلن عليها من خلال علاقة غرامية، تتباين شدة التأثر فيها، ما قد ينعكس سلبا على سلوك الفتاة بشكل واضح، بـدءا من إلهائها عن دراستها ومستقبلها إلـى تورطها في السرقة والهروب والكثير من الآفات الخطيرة الأخرى، من بينها الحرقة.. كل هذا بسبب الشحن العاطفي، في مرحلة الطفولة والمراهقة".

• ك. فاروق

قصة المرش والسني وطبق المقروط

لا يكاد بيت جزائري يخلو من الأواني النحاسية المتوراثة عن الأجداد.. قطع ذات قيمة معنوية. وبمجرد استعمالها، تأخذك إلى الزمن الجميل، زمن القعدات والحصات.. زمن مرش الورد والسني والسنيوة والوضاية وغيرها.. الشروق العربي، تدعوكم إلى جلسة شاي على سني بومترة، ومحبس مقروط، فارتشفوا وأنصتوا للأواني، وهي تقص ماضيها.

تعد صنعة النحاس من أقدم الحرف في الجزائر. فهي ترجع إلى العهد الزياني، أي إلى القرن الثالث عشر. وازدهرت مع قدوم الموريسكيين من الأندلس، والعثمانيين، الذين كان أغلبهم من التجار والحرفيين.

وقد أسهم الحرفيون اليهود بدورهم في تقدم صنعة النحاس، حيث برعوا في زخرفة الأواني، مثل الصواني والأباريق والمصابيح والصناديق، بالإضافة إلى عوائد مداخل البحر المحملة بالأواني النحاسية متقنة الصنع.

من الأسماء المتداولة لصناعة النحاس قديما، الصَفّارين، وجمعها الصَفّارْجية في الوثائق العثمانية. وهي من الحرف القديمة الموجودة بالمدينة، على غرار مختلف الحرف الأخرى. ويسمون كذلك بالنّحَاسين، أو النحاسية. ويكون مرافقا للصفارين كذلكَ، القزادرية، الذين يخلطون النحاس بالقصدير، للمحافظة على الطبقة الخارجية له.

وقد اتخذ النحاسون أزقة ودروبا خاصة بصناعتهم. فنجد زنقة النحاس في العاصمة، ودرب الصفارين في تلمسان. وقد اشتهروا بعملهم المتقن وإبداعهم، حتى صار يضرب بهم المثل. ففي تلمسان، يقول المقال الشعبي: "واش هذا الزين الي علاك، يرحم الصفار الي وساك أي صنعك".

العاصمة، كانت أكبر وأشهر مراكز صناعة النحاس في الجزائر. ولكن، لم تكن الوحيدة، فقد انتشرت هذه الصناعة التقليدية الفريدة من نوعها في قسنطينة وتلمسان والبليدة والأغواط وبوغار وغرداية.. وكان في القصبة وحدها ما يقارب 14 حرفيا في صناعة النحاس، توارثتها الأجيال في ما بعد. وقد اشتهر حرفيو القصبة بالمحافظة على فن التطريق على النحاس. وهي تقنية جزائرية محضة.

وتعتبر مدينة قسنطينة ثاني أكبر مركز لصناعة النحاس بعد العاصمة. وقد اشتهرت أواني قسنطينة النحاسية، خاصة الميضأة. وتعرف باسم القيروانة والقفيطرة، والدلاء والمرشات والأطباق.. أما الأكثر انتسابا إلى مدينة الباي، فهي القطارة. وهي قدر.. ومقطرة تستعمل لتحضير ماء الورد والياسمين.

واستمرت تقاليد صناعة النحاس في قسنطينة زمن الاستعمار الفرنسي، حيث تم إحصاء ست ورشات حافظت على نفس التقنيات القديمة، كالحز والتطريق، كما أبقت على الرسمات النباتية داخل الأشكال الهندسية، ورسمة الزقوقو. وهي ثمرة الصنوبر. وكذلك نقشة الطاووس، الطائر المحبب لدى الجزائريين.

كانت تكلفة استخراج النحاس أغلى بكثير من تكلفة استخراج الحديد في العهد العثماني. لذا، كانت هذه المادة تستورد من خارج البلاد. ومع ذلك، فهذا لا ينفي محاولة الجزائريين حينها استخراج النحاس من بعض المناجم، مثل عين بربار بسفوح إيدوغ الشمالية في مدينة عنابة.

يشير بعض الرحالة الذين زاروا الجزائر إلى أن استيراد النحاس لم يقتصر على المادة الخام فقط، بل إن الجزائر استوردت من تركيا أواني مصنوعة وجاهزة للاستعمال اليومي، كالقصعة وأباريق القهوة والقدور الخاصة بالقوافل المستعملة مدة السفر، وكل أنواع الأواني المولية النحاسية. لكن هذا لا يعني عدم وجود صناعة معدنية نحاسية متطورة ذات جودة عالية.

السني بوميترة ومحبس المقروط

السني بوميترة، قد يكون الصيوان النحاسي الأكثر شهرة في الجزائر. وهو كنز تتوارثه العائلات بلا انقطاع، رغم أنه مهدد بالاختفاء كليا في المستقبل. وقد ذكره الشاعر الإيطالي فيليبو بانانتي، خلال إقامته بالجزائر عام 1820، فقال: "لصناعة النحاس في الجزائر شأن كبير، إذ كانت تصنع الصواني والأباريق ذات المقابض والطاسات والوضايات والمغاسل والقدور المصنوعة من مادة الصفر. ويملك الأعراب ذوو الرتب الرفيعة مائدة دائرية الشكل، مغطاة بصفيحة من الصفر، مصنوعة بتقنية الدولاب".

من بين الأواني النحاسية التاريخية، لا بد من الحديث عن "البقراج". وهي كلمة مكونة من "البُقْ" ويعني الفم بالتركية، و"راج" ويعني ارتجاج الآنية بغليان الماء. ويعود ظهوره إلى الدولة العثمانية. وكان للبقراج مكانة كبيرة عند الأتراك،

إذ يعد رمزا للجيش الإنكشاري.

طبسي العشاوات من أجمل ما صنع من النحاس. ويعد من بين الأواني القديمة والمندثرة تقريبا من الموائد الجزائرية. وكان يستعمل خصيصا للولائم والأعراس.

هناك أيضاً آنية "البابور"، الشهيرة في تلمسان، ويقال إن أصله إيراني تحت مسمى "السماور". وهو مخصص للشاي. وليس له صوت مسموع، عدا نظيره في قسنطينة شرق الجزائر، الذي يصدر صوتا بعد غليان الماء.

من الأواني التي لم تعد دارجة في عاداتنا وتقاليدنا، المحبس النحاسي. ويقال إنه من أصل عثماني، على غرار طاسة الحمام. وقد كانت له دواعي استعمال كثيرة. فقد كان يستعمل خاصة في الأعراس لحمل لوازم حمام العروس ثم ينقلب إلى آنية لحمل حلوى المقروط، التي كانت تأخذها العروس معها. ولقيمته وثمنه المرتفع، كان السني آنية تدور حول العائلات، ويتم استلافه في المناسبات والأعراس، رغم أنه كان ضروريا بين لوازم العروس. كما صار المرش النحاسي الذي يستقبل به وفد العروس في خبر كان.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

يشتكي الكثير من الأبناء من تصرفات آبائهم، خاصة ممن تجاوزوا سن الستين من العمر، فليس من السهل، التعامل مع بعضهم في هذا العمر المتقدم، خوفا من الوقوع في العقوق على حد تعبيرهم، ولعل من بين الأشياء التي أصبحت تؤرق الأبناء، حينما يقرر بعض الآباء إعادة الزواج فجأة، حتى من دون سبب، ويصبح إقناعهم بالتراجع عن هذا القرار، غير ممكن أو ضربا من المستحيل. لذا، يتجاوز هذا الصراع بين الأب وابنه، حدود العلاقة الأسرية، ويصل في الكثير من الأحيان إلى القطيعة بينهم، وهو ما يخافه الأبناء خشية العقوق في ظل تعنت آبائهم والإقدام على هذا القرار.

يعتبرها البعض تدخلا في حياتهم الشخصية:

هل يحق للأبناء منع والدهم من الزواج للمرة الثانية؟

هي ظاهرة انتشرت مؤخرا في مجتمعنا، أبطالها، إن صح القول، آباء تجاوزوا الستين، يقررون فجأة إعادة الزواج، لأنهم يعتقدون أن هذا من حقهم، حتى ولو لم تتوفر الأسباب لذاك، بل في كثير من الأحيان، يصبح هذا الزواج مع مرور الوقت، مفسدة داخل العائلة، وتنقسم الأسرة وربما تتشرد، لأنه تحقق بعد صراع كبير ومعارضة شديدة من الأبناء.

لقد كان من نتائج هذا الزواج المتأخر من طرف الكثير من الآباء، أن حدثت القطيعة بينهم وبين أبنائهم، وأصبح من الصعب إعادة العلاقة بينهما إلى ما كانت عليه سابقا، وربما كانت علاقة طيبة يملؤها الحب والاحترام، بل توفي في بعض العينات آباء وهم مخاصمون لأبنائهم، وبقي الأبناء في حيرة من أمرهم، فهل وقعوا في محظور العقوق حينما أرادوا منع هذا الزواج، أم إن الأمر عادي، فنية المنع كانت من أجل الحفاظ على استقرار الأسرة، وليس القصد منها العقوق أو كره والدهم.

يقول أحدهم: لو كان والدي يحتاج إلى الزواج حقا، أنا من سيزوجه، لكنه أراد الزواج فحسب، خاصة حينما رفضنا زواجه، وكأنه أراد أن يستفزنا، أو كما يقال: "زكارة"، لكنه لا حاجة له بالزواج، خاصة وأن والدتي مازالت على قيد الحياة، فرغم اعتراضنا الشديد، إلا أنه تزوج رغما عنا، بل وهجرنا وهو يعيش اليوم وحده مع زوجته الجديدة، وهو مقاطع لنا منذ تلك الفترة، ظنا منه أننا سوف نفسد عليه هذا الزواج، وسوف نسعى بكل الطرق إلى تطليقها منه.. لذا، قرر الابتعاد منذ أن تزوج، وأصبحنا لا نلتقي به ما عدا في الطريق أو في المسجد، وبسبب هذا الزواج أصبح مثل الغريب، لا يزورنا ولا نزوره، بل يرفض زيارتنا له.

يبقى السؤال مطروحا في هذا الموضوع: هل يحق للأبناء منع الأب من الزواج للمرة الثانية، أم إنه حق من حقوقه، ولا يمكنهم التدخل في حياته الشخصية؟

الادوات الكهرومنزلية تحل محل جهاز العروس

تساعد العاملات وتضمن راحتهن في المستقبل

تسعى كل عروس إلى أن يكون جهازها من الملابس والأفرشة هو الأفضل بين قريناتها، من الصديقات وبنات العائلة، غير أن الأمر يتوقف على الإمكانيات المادية لكل فتاة، حتى إن بعض العرائس مؤخرا اخترن أن يكون جهازهن عبارة عن أجهزة كهرومنزلية تسهل عليهن أعباء الحياة اليومية في ما بعد.

اقتناء آخر التقنيات التي تساعد المرأة على أداء واجباتها المنزلية، وتريحها أثناء ممارسة مسؤولياتها كربة بيت، كان من صلاحيات الزوج الذي يحب تدليل زوجته، ويشتري بذلك السلم الأسري والاستقرار، حتى تتوقف المرأة عن التذمر من قضاء وقت طويل في المطبخ أو في التنظيف والترتيب، أما اليوم، ومع التطور السريع في بعض القيم والعادات الاجتماعية، فقد أصبحت النساء أنفسهن من يوفرن هذه الكماليات، أولنقل الأساسيات مقارنة بماتقدمه وتقاسمه من جهد مع مالكتها، فقد أصبحت العروس لا تبدأ مهمتها في بيتها الجديد، إلا وقد أعدت العدة لذلك، من مكنسة كهربائية، مكواة هوائية وعجانة ومقلاة بخار وفي الكثير من الأحيان غسالة أوان.. فالحديث عن غسالة الملابس وكل تلك الآلات الصغيرة المخصصة لتقطيع الخضار وطحن الطعام بات دقة قديمة، إذ إن هذه الأخيرة هي ضروريات في مفهوم المرأة العصرية، ولا يمكن الاستغناء عنها، مثلها مثل أواني الطبخ الأخرى كالقدر والمقلاة.

حول هذا الموضوع، يتحدث الخبير الاجتماعي، الأستاذ لزهر زين الدين، قائلا: "تغيرت نظرة المجتمع إلى التكنولوجيا، فالعروس التي تحضر اليوم في جهازها أدوات توفر عليها الجهد، هي سيدة عملية وفطنة، ولم تعد تلك الفتاة الكسولة الاتكالية، التي تعتمد على الآلة لتحضير الخبز أو الحلوى، أو غسل الملابس، لا بل الأواني، اختلفت الموازين فعلا وأصبح جهاز العروس في الجزائر يدل على مدى برجوازية أهلها، وقدرتهم الاجتماعية، وحتى على وعيها كفتاة عشرينية أو ثلاثينية، وما يعنيه الوقت بالنسبة إليها، حتى إن بعض العائلات اليوم تلجأ إلى الدين أو الشراء بالتقسيط، لتوفير آلات وأجهزة كهرو-منزلية تساعدهن وتزيل عنهن الحرج في بيوت أزواجهن".

عندما تختار العروس هداياها

حتى وإن عرف التجهيز بالأدوات الكهرومنزلية أوجه، في السنوات الأخيرة، فقد كانت تلك الاستراتيجية التي تعمل بها الكثير من الفتيات اللواتي لا يهمهن البرستيج وحديث الناس عن مقتنياتهن من الفراش والملابس والمكياج مع مستحضرات العناية والتجميل، بقدر ما يفكرن في المستقبل وما يقلل عنهن متاعب الأشغال المنزلية والطبخ والغسيل. تقول السيدة نبيلة إنها عندما كانت مقبلة على الزواج أوصت عائلتها بألا يحضروا لها هدايا عشوائية، فهي لا تريد قطع ديكور وأوان، لأن لها ذوقها الخاص، تقول: "جمعت أخواتي وخالاتي وذكرتهم بأنني سيدة عاملة، والوقت يعني لي الكثير، فمن كان يريد مساعدتي وإهدائي، فليقدم لي ما ينفعني.. وبالفعل، اشترك البعض في شراء مكنسة كهربائية، وقدمت لي بعض الخالات أدوات مطبخ كهرومنزلية وعجانة، كانت هدايا ممتازة وقيمة بالنسبة إلي، أخذتها في جهازي، واستمتعت بمنافعها لسبع سنوات".

أزواج يشترطون قائمة التجهيزات

ماتجلبه العروس إلى بيت زوجها، هو خيار يرجع إليها، ولإمكانياتها وليست مجبرة على جلب أغراض دون أخرى، وإنما هي العادات والتقاليد قد فرضت في السابق بعض الأغراض التي لا فائدة منها، سوى أنها تملأ أعين الحضور وقد لا تستعملها العروس لسنوات. وائل، شاب في 34 من العمر، يعترف بأنه اشترط على خطيبته قائمة من الأدوات الكهرومنزلية الضرورية: "تبقى على زفافنا بضعة أشهر، أخبرتها بأنني لا أريد الكثير من ملابس العمل والبيت والسهرة، فالموضة تتغير بسرعة ويمكن أن يتغير شكل خطيبتي أيضا، حتى الأفرشة، ليس لدينا أماكن حيث نخزنها ولن يزورنا الكثير من الضيوف، فقد قمت بكراء أستديو صغير في ولاية بعيدة جدا عن أهلنا بحكم عملي. لذا، إن كانت تريد إحضار تجهيزات، فلتكن عبارة عن غسالة ملابس أو غسالة صحون، مقلاة هوائية أو مكواة بالبخار أو ميكرويف.. أشياء من هذا القبيل تسهل حياتنا وتكسبنا الوقت".

المراحيض العمومية..
هذا ما ينقص شوارعنا

مرضى وحوامل متضررون، ومستثمرون مستغلون

لا يزال مشكل نقص المراحيض العمومية ثغرة عميقة، في عاصمة بحجم الجزائر، ومدن تضاهيها في الكثافة السكانية، حيث مازال المواطن يتضور من الروائح الكريهة، كلما مر بدرج أو زقاق خفي، لأنه لا وجود لمكان مخصص لقضاء الحاجة البيولوجية. من جانب آخر، يطالب الناس بتوفير مرافق أكثر أهمية في نظرهم من المراحيض، كالملاعب والمساحات الخضراء والمرافق الصحية والتعليمية والترفيهية.

مرضى معرضون للحرج

الإصابة بمشاكل في الكلى والكبد، ومرض السكري، وغيرها من العلل التي تجعل صاحبها مضطرا إلى زيارة الحمام، كل فترة وجيزة، غالبا ما تضع هؤلاء في مواقف حرجة، بسبب غياب المراحيض العمومية، في الكثير من الأحياء وحتى المدن الكبرى، ما يضطر بعض المرضى إلى طرق أبواب المنازل أو التوسل لأصحاب المحلات والمقاهي. وغالبا، يقابلون بالرد والطرد، حتى وإن تحدثوا عن مشاكلهم الصحية. السيدة جميلة، تعاني من مشاكل في الكلى. فبسبب وجود حجيرات فيها، عليها شرب كميات وافرة من الماء، على مدار اليوم، ما يجعلها في حاجة إلى ارتياد الحمام طوال الوقت. وهذا الأمر، يعطلها عن قضاء الكثير من أشغالها خارج البيت، ويشعرها بالحرج الشديد مع مرافقيها. وبالتالي، فإنها تلجأ إلى التحايل في بعض الأحيان التي تكون مجبرة فيها على الخروج من المنزل، تقول: "إذا كان علي قضاء الحاجة بسبب مرضي، يجب أن أدخل إلى أقرب قاعة شاي أو مطعم، حتى وإن لم أكن أشعر بالجوع.. وغالبا، أدفع المال عن طعام لا أتناوله، فقط لأتمكن من إفراغ جسمي من فيض السوائل الذي يزعجني".

معاناة الحوامل من غياب المراحيض

تجد الحوامل أنفسهم ممنوعات من الخروج للنزهة أو التسوق، خاصة خلال الثلث الأخير من الحمل، لأن الجنين في المشيمة يستمر في الضغط على المثانة، مسببا حاجة ملحة إلى التبول، حدود كل ساعة على الأكثر.

هي حال مريم، التي تقول: "في الشهور الأخيرة من حملي، كان علي أن أتوقف عن تناول الطعام، وخاصة السوائل.

كنت أحرم نفسي، رغم حاجتي الشديدة إلى الغذاء، في هذه الفترة. وأخرج لممارسة عملي في المراقبة. هذا، كله، لأن كل المناطق التي أزاول فيها نشاطي، ليس بها مراحيض عمومية. حتى إذا زرت طبيبتي، أخبرتني بأنني أعاني من الجفاف. وهذا، ما يسبب خطرا على الجنين، فضلا عن كوني أصبت بفقر الدم".

المراحيض العمومية مشروع مرغوب مرفوض

عدم توفير السلطات مراحيض عمومية خدمة للمواطنين، جعل الكثير من الشباب الراغب في الاستثمار والعمل يقدمون طلبات لفتح حمامات، تساعد الناس على قضاء حاجتهم بيسر، وفي مكان نظيف، مقابل مبلغ من المال، في أماكن قريبة من الأسواق، الحدائق، الجامعات، الأماكن المفتوحة، خاصة أن القائمين على المساجد باتوا يغلقون دورات المياه في وجه الراغبين في قضاء حاجتهم البيولوجية، خارج أوقات الوضوء والصلاة، بسبب الفوضى وعدم الحرص على النظافة.

وحتى أصحاب المقاهي والمحلات، يرفضون السماح لمضطرين بدخول حماماتهم الخاصة، حتى من زبائنهم، ويخصصونها للموظفين فقط، بينما هناك من يغلقها نهائيا، حتى لا يضطر إلى القيام بأعمال التنظيف والصيانة، ودفع فواتير المياه ومواد التنظيف..

50 إلى 100 دج سعر قضاء حاجة يعلمها أصحابها

بعيدا عن كل السلبيات والمظاهر المقرفة، المنتشرة جراء غياب المراحيض في المدن الكبرى، كواحد من المرافق الحضارية الضرورية، تنشأ اليوم ظاهرة أخرى، ربما يمكن وصفها بالهزلية. فالعدد القليل من المراحيض المنتشرة على مستوى مدن، كالجزائر والبليدة ووهران وعنابة، التي هي مشاريع خاصة تمنحها الدولة بعقود ومواثيق، قد تحولت إلى صالونات للتجميل، وأوكار لممارسة الممنوعات، كالتدخين وتعاطي المخدرات. لهذا، يتعمد أصحابها رفع أسعار الدخول إليها إلا للحاجة الملحة أو لغرض عادة ما يكون غير نبيل، إذ بلغت في بعض المناطق مائة دينار، ولا تجد فئة من الطالبات الجامعيات والنساء المائعات حرجا في دفعها، مقابل المكوث مدة لوضع المكياج أو تدخين سيجارة..

• ك. فاروق

وراء كل وصف توصف به المرأة الجزائرية، قصة وتاريخ وأمثال تضرب، عن عيون الغزال وخدود العكري، هي الريم والريكة والعلجية والقرمية.. الوصفان الأخيران، لهما قصة مختلفة.. فهما لا يعبران عن الجمال فحسب، بل لهما أصل يمتد إلى التواجد العثماني في الجزائر... الشروق العربي، تبحث في أصل هذه الأسماء والأوصاف، التي بقيت في المخيلة الشعبية إلى حد الآن.

يضرب بهن المثل في الجمال

ما أصل العلجيات والقرميات في القاموس الجزائري؟

أطلق مصطلح العلجة أو العلجية على المسيحيات الأسيرات من أوروبا، اللواتي كن يجلبن إلى مدينة الجزائر، خلال العهد العثماني. وكن يحظين بهذا الاسم، بعد أن يعتنقن الإسلام، بالإضافة إلى أسماء عربية، مثل صالحة العلجية، أو عيشة العلجية، أو خيرة العلجية.. وهن غالبا، وراء الصفات الوراثية الأوروبية للكثير من الجزائريين، مثل العيون الزرق والشعر الأصفر والبشرة ناصعة البياض.

وكان يضرب المثل بجمالهن، إلى درجة أن الخاطبات يبشرن العائلات بالعثور على فتاة جمالها يشبه جمال العلجيات، فيقال: "طفلة زينة.. دايرة كي العلجة.. تلعج لعيج".

وقد تميزت النساء العلجيات بالجمال الفائق، حيث كن يفضلن على النساء التركيات أو الكروغليات. وكثيرا ما كان الرياس أو علية القوم والأثرياء، يفضلون العلجيات لجمالهن، حيث أصبحت الكثيرات منهن شخصيات مرموقة، مثل العلجية مغانيتو، التي تزوجها خير الدين بربروس. يعود اسم علجية، في الجزائر، إلى العهد العثماني، وهو اسم لم يذكر التاريخ ولا الأرشيف أنه حدث تدواله قبل فترة تواجدهم في الجزائر.

وبدأ استخدام اسم علجية في الجزائر العاصمة، للدلالة على الحسن والبياض، ولم يعد يدل على المسيحية الأوروبية، بل صار كناية عن المرأة فائقة الجمال، مهما كانت بشرتها أو لون عينيها. ولهذا، انتشر اسم علجية في القصائد الشعبية، خاصة العاصمية، وبعض الحواضر مثل قسنطينة وتلمسان.

القرميات... أساطير كثيرة وجمال واحد

كان اسم قرمية واسع الانتشار في الجزائر، قبل أن يندثر في السنوات الأخيرة. ولكن من هن القرميات؟ ولماذا كان يسمي الجزائريون بناتهن بهذا الاسم؟

تختلف الروايات حول أصل كلمة قرمية. فهناك من يقول إن القرميات هن حسناوات فاتنات، بارعات في الرقص والغناء والعزف، تعود أصولهن إلى مدينة "قرمونة" الأندلسية. وهكذا، سمين باسم المدينة التي ينحدرن منها. وبحسب هذه الرواية، فإن القرميات كن يصلن ويجلن في القصور وبيوت السادة لإحياء الحفلات والأعراس. وعرفن بجمالهن الفائق وحسن ذوقهن، مثل الغايشا في اليابان.

وهناك رواية أخرى مختلفة بعض الشيء، بحسبها، اسم قرمية، الذي اشتهرت به بعض جداتنا قديما، اشتق من نساء شبه جزيرة القرم، اللائي عرفن بشدة الجمال. القرم، كانت خاضعة للباب العالي، والجزائر كانت حينها تحت الوصاية العثمانية، وقد جاء العثمانيون بالنساء القرميات إلى الجزائر، ومن شدة ما انبهر سكانها من جمال نساء شبه جزيرة القرم، أطلقوا اسم قرمية على بناتهن، تيمنا، وكي يكون لهن نصيب من هذا الجمال.

رواية ثالثة، تدعي أن القرميات من أشهر العلجات التي كان يستجلبها تتار القرم إلى أسواق النخاسة في الدولة العثمانية. فعلى مدى ثلاثة قرون، بين 1468 و1769م شنّ جيش خانية القرم التابعة لهذه الدولة التي تضم أراضي شبه جزيرة القرم والأراضي الواقعة شمال البحر الأسود، وتلك المحيطة ببحر آزوف، ما يُعرف بغارات العبيد أو بحصاد السهوب، على الأقاليم التابعة حاليا لروسيا وأوكرانيا ومولدافيا، وشمال القوقاز، لغرض جلب العبيد البيض.

فلما كانت الجزائر تابعة للدولة العثمانية، عرف سكانها بدورهم الإيماء البيض من تلك التي يستجلبها القرميون، التي يسمونها بالقرمية، مع لفظ القاف الحضرية بالقاف البدوية "قرمية".

•حاورها: طارق معوش/ •تصوير: عبد الكريم شنيقل

الممثلة

سهى ولهى

لمجلة الشروق العربي

الفن كان العالم الوحيد الذي أحاول أن أختفي فيه في وقت كنا نرى الموت دائمًا بصورة متواصلة

ضيفتنا، تعتبر نفسها في مرحلة فنية جديدة، وأن اكتشافها فنيا أعيد، مرة أخرى، خلال العامين الأخيرين. ومن هنا، قررت أن تفكر في مطلق أمر تقدم عليه، أو خطوة تتخذها، حتى تكون رسالتها هادفة وواضحة وقوية ومباشرة، من أجل مكانتها وفنها وجمهورها، الذي يحبها. فضيفتنا، نجمة جميلة، سرقت الكاميرا بسرعة، من كثير من النجمات. ودخلت قلوب الناس، بعفويتها وبساطتها. وحققت خطوات فنية محترمة، في فترة قياسية.تتميز بجديتها في العمل، تتقنه باحترافية الكبار.. تترك الأثر الجميل في نفس المشاهد، تفاجئه بما لديها من موهبة متكاملة، بصوتها الغنائي الجميل، وتمكنها من اللعب على آلة العود، بجودة. هي الممثلة الشابة سهى ولهى، التي أثنى عليها الكثير من المخرجين والممثلين، لأنها تنسجم في الدور بسهولة، وتتمكن من إبراز كل ما لديها من طاقات، أهّلتها للنجاح والتألق.

سهى ولهى كانت لها تجربة أقل ما يمكن القول عنها أنها فريدة من نوعها. فتعلقك وبداياتك الأولى في هذا المجال، كانت في سن مبكرة جداً. هل يمكننا القول إن تلك الخبرة المكتسبة منذ نعومة أظافرك، سبب رئيس وحافز قوي جعل منك أيقونة النجاح التي يتكلم عنها الجميع اليوم، خاصة بعد أدوارك الأخيرة، في مسلسل الدامة و11 11.

- نعم.. بطبيعة الحال. منذ نعومة أظافري، والفن يجذبني، الموسيقى والأفلام، المسارح والأوبرات.. ببساطة، هي نفس الطريق التي اختارها والدي وخالي. والجدير بالذكر، أن الفن كان العالم الوحيد الذي أحاول أن أختفي فيه، في وقت كنا نرى فيه الموت دائمًا بصورة متواصلة ومحزنة كثيرا، إبان العشرية السوداء. لهذا، كنت ومازلت دائما أعتبر الفن دواء للروح، يجسد السكينة والاستقرار النفسي. طبعا، بداياتي في تلك السن الصغيرة، كان لها وقع كبير على حياتي، وهي من بين أهم أسباب نجاحي في هذا المجال، التي أثرت في شخصي في فيلم الشهيدة صليحة.

أيضا، عرفك الجمهور أكثر بمسلسل "أسرار الماضي"، وتوالت الأعمال بعدها، بين الدراما والسينما..

- الجمهور يعرفني باسم نورهان. تفاعل معي كثيرا في مسلسل "أسرار الماضي 2"، كأول تجربة لي ثم في الفيلم التاريخي "السجينة" ثم عرفت باسم لمياء في مسلسل "حب في قفص الاتهام". وهو دراما يروي حكاية مجموعة من العائلات الجزائرية، منهم عائلة لمياء، التي تتكون من شخصين، الوالدة والابنة التي تدرس الطب وتمارس الموسيقى، تعزف على آلة العود، الدور الذي كان حيويا، لاسيما أنني كنت أمثل مع عمالقة الشاشة، منهم الفنانة بهية راشدي.. فالعمل مشوق جدا ثم شاركت في مسلسل آخر، بعنوان "الأسرار". وهو عمل جدي، عبارة عن رواية من نوع آخر، يحمل العديد من الحكم الهادفة.

وأين محل الموسيقى في القلب؟

- منذ الصغر، أحب الموسيقى. وكنت عصامية إلى حد كبير جدا.. كما كنت أحاول أن أكتب المسرحيات مع أخي، نعمل على عرضها بالحي والمخيمات الصيفية.. فالموسيقى ولدت معي، والكثير من الناس يطرحون علي سؤالا معينا: "كيف تمكنت من مغازلة قلوب الجمهور بصوتك الجميل وإتقانك الجيد للعزف على آلة العود؟" فأقول: أنا عصامية.. وعليه، من هذا المنبر، أؤكد أن الموهبة والعصامية وحب المجال يمنح الممثل مستوى لا بأس به، أيضا يؤدي دوره إلى المشاهد بأمانة. ومنذ صغري، كنت دوما أحاول أن أكون مع فئة معينة، في حاجة إلى الرعاية والدعم، وهي الطفولة المسعفة، التي لا بد من التقرب منها دوما. وهذا، ما اكتسبته من تجربتي التي قادتني إليهم منذ الصغر، لأنشط لهم جلسات فنية، أقدم لهم وصلات غنائية، يسعدون بها، إلى جانب عدد من الأصدقاء، حيث كنا منضمين إلى فرقة تنظم جولات فنية لفئة معينة في لوحة "آرت شو". وللعلم، كنت قبل الغناء، أشارك بفن آخر، أحب إلى قلبي، وهو الرسم ثم بدأت أنخرط في أبي الفنون، المسرح والموسيقى. ولابد من أن أشير إلى أمر مهم، لا بد من وجوده في حياة ومسيرة أي فنان، وهو الإنسانية، التي هي أسمى الصفات..

ما أكثر الناس التي تمتهن الانتقاد والتعليقات الفارغة بدل العمل والمساعدة

إلى أي مدى يكون نجاح الممثل وهو عصامي؟

- الموهبة موجودة بالفطرة. لدى كل فنان سر بداخله، والموسيقى أو التمثيل حالهما حال المسرح والرقص، وحتى الطبخ، إلى غير ذلك. ولكن، بعد أن يجد العصامي ضالته، فبإمكانه بعد ذلك، أن يتخصص في مجاله للتعلم وتحسين الأداء ومعرفة أساليب المجال المختار.

بالتأكيد، ككل إنسان، سواء في هذا المجال أم مجالات أخرى، أمر طبيعي، أن تكون قد واجهتك صعوبات وعراقيل، هي لك الآن بمثابة ماض اكتسبت بفضله تجربة ودروسا.. فما تلك الصعوبات؟

- ما أكثر الصعوبات والعراقيل التي يتخطاها الإنسان في حياته. وصولي إلى ما أنا عليه اليوم، لم يكن بالأمر الهين. لا أنسى أبدا أنني تلقيت الأذى، من أشخاص- سامحهم اللّه- قلوبهم ضعيفة.. وما أكثر الناس التي تمتهن الانتقاد والتعليقات الفارغة، بدل العمل والمساعدة. كانت هناك أيضا عدة ظروف شخصية، أثرت بشكل سلبي كبير على شخصي. لكن، نصيحة إلى الجميع: التحلي بالصبر واليقين باللّه، هو مفتاح كل فرج.

تألقت بـ"الداما" ثم كانت العودة إلى السينما بأكثر من عمل، وأهمها فيلم "العربي بن مهيدي"، الفيلم الذي لم ير النور إلى حد الآن، لأسباب مجهولة.. كيف استطعت التنقل من التلفزيون إلى السينما؟

- العمل التاريخي، يعد الأول في مسيرتي الفنية. ويعد إضافة إيجابية في مسيرتي المتواضعة، إذ مكنني من كسب ثقة عدد كبير من المخرجين، الذين قدموني إلى الجمهور العريض، وهو بدوره تفاعل معي، ورحب بي داخل منازله.. وقد سعدت بالعمل مع المخرج يحي مزاحم، حيث جسدت دور شابة فرنسية "السجينة".

شابة صاعدة، ولها حيوية وطاقة، لتقدم الكثير. ما شعورك وأنت تؤدين العمل الثوري؟

- بصراحة، العمل الثوري التاريخي، أجد فيه متعة كبيرة. جميل أن يجسد الممثل دور شخصية تاريخية، بالرغم من أننا نعشق تاريخنا، ونحفظ تواريخه وشخصياته عن ظهر قلب، لكن تجسيد الصورة وتقريبها من الجمهور، خصوصا الشباب، بمثابة رسالة مستمرة تواصلية بين الأجيال لهذا العمل، الذي يكتب بتقنية عالية، ويشرف عليه طاقم جاد، وله رسائل هادفة بطبيعة الحال، فأنا شخصيا عملت على تجسيده على أحسن وجه.

صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الممثلة سهى ولهى

أتمنى من أعماق قلبي إفساح المجال للكفاءات والإطارات والمواهب الحقيقية لخدمة الفن في الجزائر

كيف هي نظرتك إلى واقع الفن والإعلام في الجزائر؟ وما النصيحة التي بإمكانك تقديمها إلى الكفاءات والمواهب الشابة، بحكم خبرتك وتجربتك الرائعة؟

- الفن في الجزائر يبقى، إلى غاية اليوم، مهمشا، كما يعتبر من الأمور الثانوية غير الأساسية. فهذا المجال، لم يتم الاستثمار فيه أو العمل على تطويره وترقيته.

كما أني أعتقد جازمة، أن الفن والثقافة أشياء بإمكانها تقديم الكثير للدولة الجزائرية والشعب، بل، ويمكن أن تكون مصدرا لخلق الثروة وتنويع الاقتصاد، إن قمنا بتبني خارطة طريق واضحة واستراتيجيات، تبنى على دعائم وأسس صلبة، لتطوير القطاع والعمل على تسويق السياحة الثقافية بالشكل والوجه المشرف. لكن، مع الأسف، بكل صراحة، ومع احترامي للجميع، هناك أناس كثر في مناصب لا يخدمون القطاع، لا يمثلون من الأساس أهل الاختصاص.. لذا، أتمنى من أعماق قلبي إفساح المجال للكفاءات والإطارات والمواهب الحقيقية، لخدمة الفن في الجزائر. في ما يخص الإعلام، نفس الشيء، فهو يعيش مشاكل وأزمات كثيرة. نتمنى أن نتخطى كل هذه السلبيات، في القريب العاجل، خاصة أن الإعلام هو وجه الجزائر، فيجب أن يكون دوما مشرفا. ونصيحتي إلى الجيل الصاعد وإلى الشباب، أن عليهم بالمثابرة والاحترافية والصبر.. كلنا واجهتنا عراقيل، لكن، يبقى المعيار الوحيد الفنان والإعلامي. والنجاح عامة، بالنزاهة، ولا شيء غيرها.

أين الحب في حياة سهى؟

- الحياة كلها حب.. حبنا لبعضنا البعض.. حبنا للحيوان.. حبنا للطبيعة..

أعتبره هروبا من السؤال بطريقة دبلوماسية؟

- تضحك طويلا ثم ترد... ممكن.. لا تعليق.

هل سبق وتمنّيتِ لعبَ دورٍ أدّته إحدى زميلاتِك في المهنة؟

- نعم. وهذه حالةٌ صحيّة تحفّزها الغيرةُ الإيجابيّة، فالممثّلُ دائم التّوقِ إلى التجدّد والاختلاف، وحينَ أشاهد واحدةً من زميلاتي تُجسّد شخصية نوعيّة ذاتَ مفاتيح جذّابة فإنّي أتمنّى، ضمناً، لو أنّي امتُحنتُ بأداء الشخصية إيّاها، وأفكّر في الأبعاد والطريقة الّتي يُمكن أن أمثّل فيها بعيدا عن الأداء الذي قدّمته صاحبةُ الشّخصيّة. هذه غيرةٌ مشروعة، تأتي تحت مظلّة المنافسة الشريفة والمحترمة.

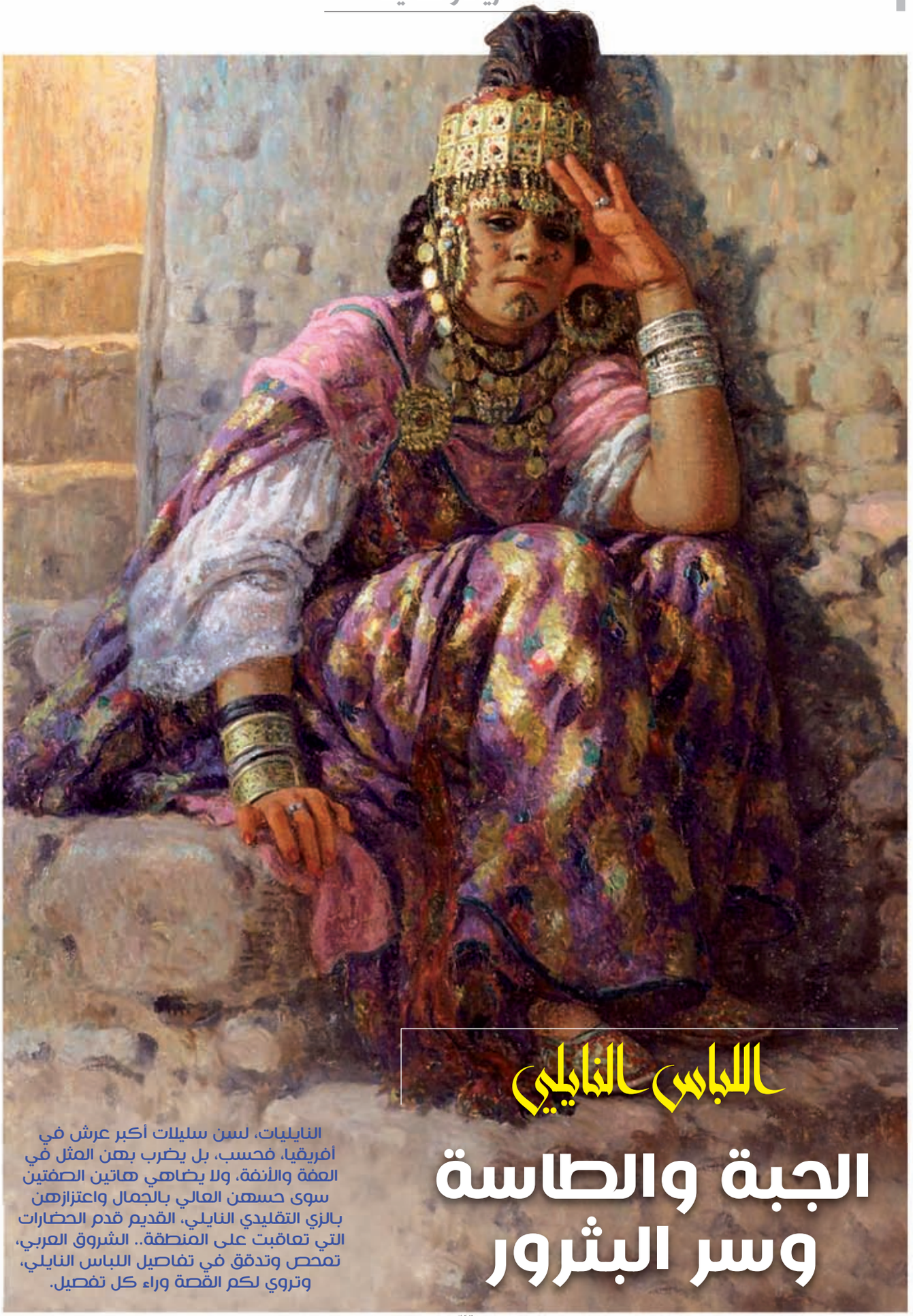
لدى سهى خطوط حمراء في التعامل مع الشخصية أو مع الجهة المنتجة أو المخرج؟

- كلنا لدينا خطوط حمراء. مثلا، هناك مخرجون وشركات إنتاج أرفض العمل معهم، حال شعرت بأن هذا العمل لن يحقق نجاحا، ولن يزيد في رصيدي، وأرفض العمل مع الشخصيات المريضة.

من خلال حواري معك.. تجاوزت الخطوط الحمراء؟

- لا..

ك. فاروق



اللباس النايلي

الجبة والطاسة وسر البشرور

النايليات، لسن سليلات أكبر عرش في أفريقيا، فحسب، بل يضرب بهن المثل في العفة والأنفة، ولا يضاهي هاتين الصفتين سوى حسهن العالي بالجمال واعتزازهن بالزي التقليدي النايلي، القديم قدم الحضارات التي تعاقبت على المنطقة.. الشروق العربي، تمحص وتدقق في تفاصيل اللباس النايلي، وتروي لكم القصة وراء كل تفصيل.

لقد أُخذ الرسامون الجزائريون والمستشرقون بجمال النايليات.. ولا يخلو متحف من لوحة تخلد جمالهن وتفاصيل لباسهن المستوحى من روما وأثينا، الذي زدن وتفنن في خياطته وإضافة لمستهن عليه.

أولادنايل، عرش مهيب في الجزائر، يمتد جغرافيا من الجلفة والأغواط إلى بسكرة وبوسعادة.. عرش له ذيوع وصيت وتاريخ عريق وبطولات جسام على مرور التاريخ.

اللباس النايلي سمفونية من الإبداع، خاطتها أنامل أنيقة.. فبين الجبة والملحفة علاقة ساحرة، وبين الطاسة والخمري والزمالة عهد لا يخان، وإن وعد العبروق لن يخلف البثرور، وسيشهد عليهن سخاب العنبر أنهن نايليات.

جبة على جبة

تعد الجبة أساس الطلة النايلية، ويختار لها أجود أنواع القماش ويضاف لها البرينس من خلف الظهر إلى الجهة الأمامية للصدر.

وفوق الجبة تشتبك الملحفة في تناغم تام، وتشد على الكتفين على غرار اللباس الروماني التوجا. الملحفة تكون أقصر من الجبة ليظهر اللايرينغ، أي طبقات الملابس. الملحفة النايلية أصلها أبيض، وهو لون لا يمكن أن يختلف اثنان حول رمزيته، فهو لون الصفاء والنقاء والعفة.

بعض الإكسسوارات لابد منها، فهي تكمل الزي دون الإخلال بتوازنه الجمالي.. وهذا هو دور إكسسوار الرأس ويطلق عليه اسم الطاسة، وهو عادة ما يحاك من الصوف ويطرز بالخيوط الذهبية.

الزي النايلي معقد بطريقة تجعله فريدا وليس له شبيه في العالم. فمن أعلى الرأس إلى أخمص القدمين تسدل النايلية الخمري، وهو مستوحى من خمار، وهو عبارة عن قطعة قماش مربعة تنسج من الصوف الرقيق باللون الأسود، أما على حواشيه، فتضفي الخيوط الملونة القليل من البهجة، لتكسر جدية وحزم الأسود. فوق الخمري، تحكم قطعة قماش أخرى، تدعى الزمالة، مادتها مختلفة، فهي من الشيفون أو الدانتيلا الراقية..

بعد أن تضع النايلية الخمري والزمالة تشدهما بالعبروق بإحكام، ويطلق عليه اسم آخر هو "الحواط"، وهو قماش أبيض يزيد عن المتر يبدو كالعمامة القصيرة.

النايلية هكذا عرجت على الخطوات الأخيرة في لباسها.فحين تكمل لف العبروق تزيّنه بحلي الجبين المصنوع من الفضة. ولا تكتفي النايلية بالجبين بل تستعين أيضا ببروش يدعى "المدور"، ومهنته تثبيت الخمري والزمالة على مستوى الصدر.

ولا يكتمل تنسيق أي لباس جزائري إلا بالحزام، واسمه عند بنات نايل "البثرور"، وقد اعتمدنه لشد خصرهن. ألوان البثرور زاهية جدا، وتعكس جرأة النايليات في اختيار الألوان ومزجها معا، في تناغم وتناقض في آن واحد، قد تتورد بسببه وجنتا المونواليزا.

وما إن "تتحزم" النايلية تخرج سخاب العنبر من خزانتها وأساورها وشنتوفها ومحزمتها وخلخالها من علبة المجوهرات، وهاهي تتحضر للخروج وتتبختر بمشيتها مثل الطاووس. الطاووس في وجدان النايليات له تاريخ ورمزية، فهو يعني الفخر والتباهي، لذا كانت النايليات يضعن ريش الطاووس فوق رؤوسهن وأحيانا ريش النعام.

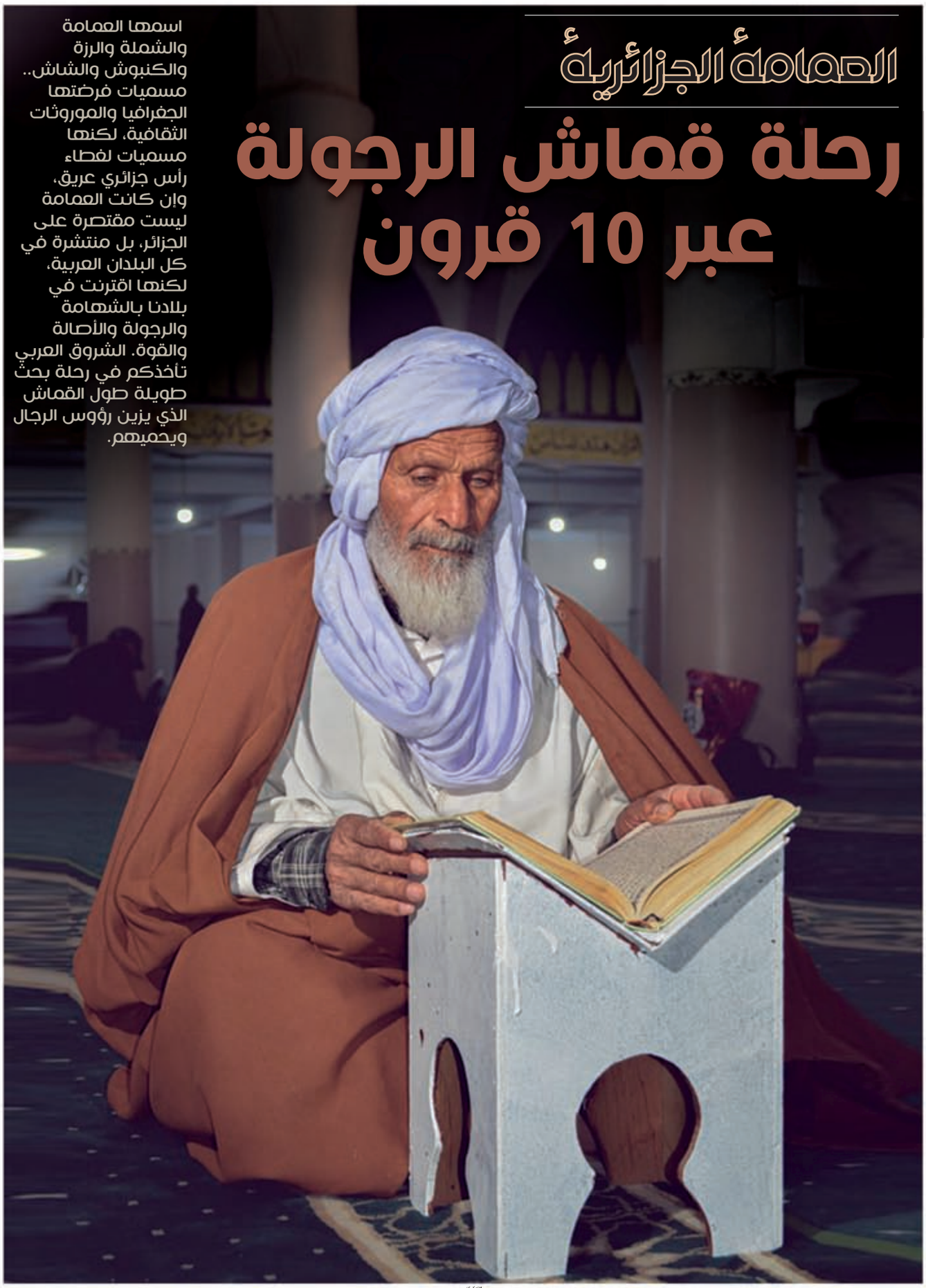
ألا يوصف المتباهي المتفاخر بأن فوق رأسه ريشة.. إنها ريشة بنات النايل، فمن فاقها دينا وجاها ونسبا فليتقدم مرفوع الرأس، وليصح قائلا: من لم يتزوج نايلية فيلعتبر نفسه أعزب.

ك. فاروق

العمامةُ الجزائريةُ

رحلة قماش الرجولة عبر 10 قرون

اسمها العمامة والشملة والرزة والكنبوش والشاش.. مسميات فرضتها الجغرافيا والموروثات الثقافية، لكنها مسميات لغطاء رأس جزائري عريق، وإن كانت العمامة ليست مقتصرة على الجزائر، بل منتشرة في كل البلدان العربية، لكنها اقترنت في بلادنا بالشهامة والرجولة والأصالة والقوة. الشروق العربي تأخذكم في رحلة بحث طويلة طول القماش الذي يزين رؤوس الرجال ويحميهم.



يقال في الأثر: "بين العمامة والعقال تُختبر معادن الرجال".

ويقول عمر بن الخطاب- رضي اللّه عنه-: "العمائم تيجان العرب، فإذا وضعوها وضع اللّه عزهم". هل يعلم جيل اليوم أنه في يوما ما كان إظهار الرأس عاريا يعد خروجا عن الملة ومخالفة للتقاليد والعادات، وكانت العمامة في زمن الرجال تقترن بالهوية الوطنية والإسلامية.. وهذا ما حاول الاستعمار الفرنسي طمسه بأساليبه الوضيعة، لأنه كان يدرك أن نزع العمامة يعد إهانة للرجل وخدشا لكرامته.

كان الرجل الجزائري يضيف لعقاله أو عمامته خيطا سميكا أو حبلا يعقد على الجبهة ويلف حول الرأس ويختلف لونه بين الأسود أو البني، إن كان مصنوعا من الوبر.

العمامة رمز الرجولة

كل اللوحات أو الصور أو المجسمات التي تعرض أمراء وايات الجزائر والعلماء والشعراء والمؤرخين، وحتى من عامة الناس من العصر الوسيط إلى منتصف القرن الماضي، تظهرهم جميعا يرتدون العمامة... على غرار بولكين بن زيري، وابن الفحام وابن خميس التلمساني ويغمراسن وأبي حمو موسى الثاني.. أما أكثر رجل ارتبط اسمه بعمامته فهو البطل الثائر الشيخ بوعمامة..وعندما أعطى البطل بوعمامة درسا في الثورة لحاكم الجزائر حينها، ألبير جريكي، طالته انتقادات لاذعة من طرف الصحافة الفرنسية وتمت السخرية منه عن طريق كاريكاتور يظهره يلبس عمامة وبرنوس بوعمامة.. وهذا، ما يظهر اقتران العمامة بالعمل البطولي وقد تمت إقالته في 26 نوفمبر عام 1881..

شاش التوارق.. الأسطورة والرمز

الشاش التارغي قطعة مقدسة للرجل الترقي، ويظهر طوله ولونه المكانة الاجتماعية لصاحبه.. وهو نوع من الأوشحة، طوله قد يصل إلى ثمانية أمتار، يلثم الرجال به الرأس والوجه، لحمايته من الشمس والرياح الصحراوية الجافة، ووراءه قصة غريبة تدعي أن الرجال خجلوا من هزيمتهم في إحدى المعارك، فتلثموا أمام النساء، ويسمى اللثام التارقي "تاجلموست".

يشتهر سكان الصحراء عامة بارتداء العمامة الصحراوية التي فرضتها عليهم الطبيعة الصحراوية، فهي بمثابة واق من الأتربة والغبار وحرارة الطقس.

العمامة الهلالية

مما يتميز به بنو هلال في الجزائر وخاصة البدو منهم، تمسكهم القوي بارتداء العمامة فوق الرأس، وفي الغالب تكون بيضاء اللون، مثل أهل صعيد مصر. وقديما، كان كشف الرأس عندهم ككشف العورة، وكانوا يسخرون من سكان المدن فيعيرونهم بكلمة (عريانيين الروس).

عمامة 33 لفة

من أشهر العمائم التي لم تندثر تماما في الغرب الجزائري، العمامة "التوتية" أو 33 لفة، ويطلق عليها أيضا اسم "الرزة الصفراء".. ولهذه العمامة وغيرها رمزية كبيرة، لكونها متصلة بسنة الرسول- صلى اللّه عليه وسلم-.

وقد سميت هذه العمامة بالتوتية نسبة للطبعات على قماشها، وهي على شكل حبات فاكهة التوت وتشبه في بعض الأحيان شكل الحمص مطرزة بخيوط من حرير بإتقان.

وترتدى هذه العمامة التقليدية التي قد تصل إلى ثلاثة أمتار بشكل مختلف من منطقة إلى أخرى.. ففي بني شقران بمعسكر يتم تنسيقها مع سروال عريض وصدرية وحزام وحذاء زيط زيط أو الزقاي، بالإضافة إلى ساعة الجيب المترفة وعصا الخيزرانة.

ورغم تراجع ارتدائها، بقيت التوتية ترافق الشعراء الشباب المتخصصين في الشعر الملحون والمقتدين بالشيخ الجيلالي عين تادلس، الذي ارتبطت صورته بالعمامة التوتية الصفراء، وكذلك عملاق الفن السابع الراحل حسن الحسني الشهير بشخصية بوبقرة.

قد يكون الفقيه الصوفي، أبو زيد عبد الرحمن الوغليسي، من بين العلماء الجزائريين القلائل، الذين حظوا بمكانة دينية مميزة، خاصة في بجاية، ومنها إلى كل أرض وطأها الإسلام. وقد اشتهر هذا الفقيه بكتاب "الأحكام الفقهية"، المعروف أيضا، باسم"الوغليسية". كتاب، ذاع صيته. وقد فسره وشرحه العديد من الفقهاء الجزائريين والمتصوفة. الشروق العربي، تعرفكم على الشيخ المجاهد الوغليسي، أحد أعمدة الحياة الثقافية والروحية في بجاية الحاضرة.

عبد الرحمن الوغليسي

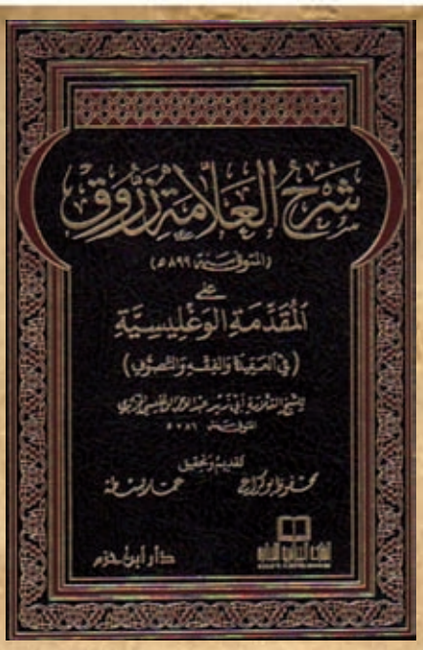
الفقيه البجاوي الذي وصلت فتاويه بقاع العالم

تباين أصحاب كتب التراجم والمناقب والفقه في تنميط عبد الرحمن الوغليسي. فبينما وصفه معاصره ابن قنفذ القسنطيني بالفقيه الصالح المفتي، نعته في القرن التاسع الهجري الولي المشهور عبد الرحمن الثعالبي بالفقيه الزاهد. ووضعه محمد مخلوف وأبو القاسم الحفناوي في خانة الفقيه المحدث. وأضفى عليه الحسين الورثلاني صفة الكرامة.

ولد أبو زيد عبد الرحمن بن أحمد بن عبد الله الوغليسي البجائي في بداية القرن الثامن الهجري، نحو عام 702 هـ، الموافق لسنة 1303 م، بمنطقة آث وغليس، جنوب مدينة بجاية، على أطراف حوض وادي الصومام والمنحدرات الجنوبية لجبال أكفادو، قرب سيدي عيش.

ترك الوغليسي مقدمته الشهيرة في فقه العبادات. اقتصر على القول المشهور، وفق مذهب الإمام مالك، متجنبا الخوض في خلاف المسائل، ونزع إلى الجمع بين فقه العبادات وأسرار أحكامها، مركزا على الجانب الروحي، مخاطبا القلب والعقل، لتحقيق كمال الإنسان الأخلاقي، على طريقة الصوفية. فقدم بذلك نموذجا مزج فيه بين الفقه والتصوف، مصرحا بطريقته الصوفية القائمة على المجاهدات، دون إنكار العقل الذي يعتبره وسيلة للتأمل. لكنه يعتبر إدراك الحقائق الإلهية من اختصاص القلب، وليس العقل. وبذلك، تمكن من إدماج التصوف في المنظومة السنية المالكية، وإبقائه داخل الشريعة، من خلال ممارسته ضمن فقه العبادات.

وقد تهافت الفقهاء والصوفية لشرح كتابه "الأحكام الفقهية"، ما أدى إلى اتساع شهرته. فقد شرحها الفقيه عبد الكريم الزواوي، في كتابه "عمدة البيان في معرفة فرائض الأعيان". وانتشرت فتاويه في كتب النوازل، مثل كتاب "الدرر المكنونة في نوازل مازونة"، لمحمد بن أبي عمران المغيلي المازوني، وكتاب "المعيار المغرب والجامع المعرب عن فتاوى علماء إفريقيا والأندلس والمغرب"، لأبي العباس أحمد الونشريسي. كانت وفاة سيدي بوزيد الوغليسي في سنة 1384 م، الموافق لعام 786 هـ. وقد دفن في منطقة بجاية، شرق جرجرة وجبال الخشنة والأطلس البليدي.



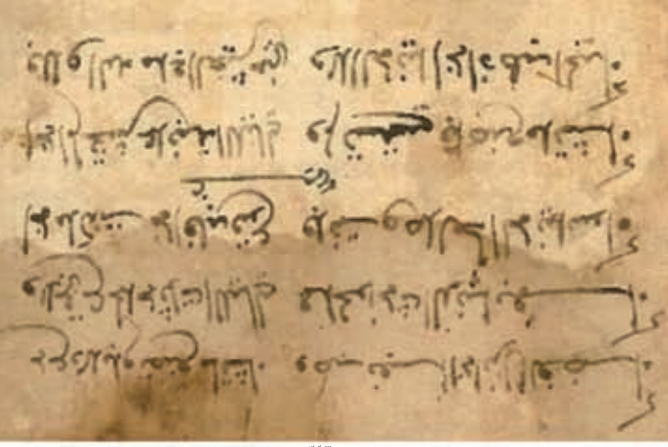
الفقه في عباءة التصوف

صهر عبد الرحمن الوغليسي الفقه والتصوف في بوتقة واحدة، ملفوفة في غطاء فقه العبادات. ويظهر ذلك جليا في عرض تفصيله لـ"المعاصي المتفرقة على الجوارح". وهي دعوة ملحة إلى ترك الدنيا والإقبال على الآخرة، بتطهير القلب بواسطة الإخلاص في العبادات.

وللوصول في رأيه إلى تحقيق هذه الغاية، وضع مراتب يقطعها المتعبد، أولها مرتبة "التقوى"، التي يلتزم فيها المتعبد بأوامر الله ونواهيه، والاقتداء بحياة النبي- صلى الله عليه وسلم-.

وينتقل الوغليسي إلى مرتبة "الصبر والرضا والقناعة"، وفيها يتجلى الصبر على المجاهدات الشاقة، من صيام وقيام ليل وتهجد. ويعقب ذلك حالة من "الرضا"، يستوي فيها عند المتعبد الفعل والترك. وقد تأثر الوغليسي بالشيخ أبي حامد الغزالي وكتابه "إحياء علوم الدين"، خاصة في مسألة العقل كوسيلة للتأمل في مخلوقات الله.

هذا، فضلا عن تأثره العميق بشيخه ابن إدريس الأيلولي، في المجاهدات، من صيام وقيام وصدقة.. فقد كان يلقب الأيلولي بفارس السجاد، لكثرة مجاهداته. ولا عجب في أن يكون الوغليسي قد تلقى عن شيخه ابن إدريس مؤلفاته في التصوف، ككتاب "المسلسل بالأولوية"، وكتاب "مصافحة المعمرين".



الشهيد الذي قدم 10 عمليات فدائية مهرا

أحمد المطروش

رامبو الثورة الذي صفى 611 فرنسي

بطلنا، ابن مدينة لا تقل عنه تضحية وبطولة.. مكان تقاطع الشجاعة والإقدام.. مدينة تحمل كنوزا، وآثار الرومان، الذين رحلوا كما رحلت فرنسا بعدهم بآلاف السنين.. فيها لُقن العدو درسا في تكتيك الحرب والاستماتة في سبيل الوطن.. هي لست مدينة، بل ساحة لمعارك تاريخية، كتافرنت وقرن الكبش.. هي غدير من دماء الشهداء.. المدينة، هي الغدير، والبطل، هو المطروش.

المطروش، لم يكن مجنونا، كما ظنته فرنسا، بل بطل يترك للعدو مجالا للشك، فيلدغه من جحره المرة تلو الأخرى..

ولد أحمد بن درميع، الشهير باسم المطروش، سنة 1925، في قرية صغيرة، تعرف باسم أولاد سيدي سعيد، بدائرة برج الغدير، بولاية برج بوعريريج، في فترة تحولات كبيرة، بعد الحرب العالمية الأولى، وتبعات اتفاقيات سايس بيكو.. فترة أزهرت فيها الحركة الوطنية، بزعامة الأمير خالد وجمعية العلماء وحزب الشعب، في ما بعد.

وكغالبية أبناء الغدير، كان يرعى الأغنام، ويعمل أحيانا في البناء أو في الفلاحة. وتنقل من مقر سكناه إلى العاصمة. ومن الغرابة، أنه كان يركب القطار، دون أن يقوم بتسديد تذكرة السفر. وهي إشارة إلى عدم الاعتراف بالمحتل وبنظامه. وكان يصعد أحيانا فوق القطار، في حركة فاقت المألوف.

من رحم الحرية يولد الأبطال

نشأ أحمد بين أحضان الطبيعة، نشأة فقيرة، لكنها أبقت على فطرته حية. وكان في ريعان الشباب، يستنكر منظر الكولون وهو يستولي على أرض ليست أرضه، وعلى تعب الفلاحين، فنمت في نفسه حمية ونزعة الانتقام لأبناء الشعب المضطهدين.. هو يتحدى شخصيات الروايات، فهو تارة روبين هود، الأمير اللص، الذي يسرق لإطعام الفقير.. وتارة أخرى، هو دراكولا، الذي لا يشبع من دماء العدو.

كان المطروش ينفذ المداهمات والعمليات المستعصية بسكين بوسعادي، وبندقية وعصا.. فاشتهر في منطقة الغدير والمناطق المجاورة من غيلاسة وأولاد حناش وأولاد تبان إلى رأس الوادي وعين ولمان وعين أزال، في برج بوعريريج وفي سطيف.

كان لرومبو الجزائر علامة مميزة في خلقته، فلونه الأسمر وطوله وقوة جسمه لم تكن لتميزه بين الملايين، بل لون عينيه الغريب: فقد كان يملك عينا خضراء وعينا سوداء.

لقب المطروش، يعني المجنون، لم يكن تنمرا بالنسبة إليه، بل تمويه مثالي للقيام بعمليات بطولية. وكان، في الواقع، يستمتع بكون العدو يحسبه معتوها، رفع عنه القلم.

اختار أحمد المطروش سرقة كميات من البارود، الذي كان يستخدم للمتفجرات، وتكسير الصخور، لتوسعة الطريق بين برج الغدير وأولاد حناش، كأول عملية تأهله للانضمام إلى جيش التحرير. ومن سوء حظه، أنه قبض عليه، بعد أن نجح في المرات الأولى في إخراج كميات معتبرة من المتفجرات. وكانت فرنسا تنوي إعدامه، في ساحة الغدير، غير أنه أفلت من قبضتها، ببراعته المعهودة.. وهاهنا، كانت الطريق معبدة له، مع أخيه وابن عمه، للالتحاق بإحدى الكتائب المحصنة في جبال أولاد تبان، لقيادة الولاية الأولى، شهر جوان سنة 1956.

كان عصفورا حرا، لا تستهويه الأوامر.. فكان أول جندي حر لا يعمل بالبروتوكولات العسكرية. وكان من بين أهم مهامه، تصفية الخونة بسكينه البوسعادي.

مهر بـ10 عمليات

وقد سجل التاريخ، بشهادات من عايشه، أكبر بطولاته، كالاستيلاء على المتفجرات بأولاد حناش، إلقاء قنبلة في حانة السيدة قرينة ببرج الغدير، تصفية العديد من الخونة في سطيف، رأس الوادي، أولاد تبان، عين أزال، عين الحجر، عين ولمان.. قام المطروش بقتل مجموعة من الكولون، وقام بتهريب مجموعة من البقر والعجول والمواشي، في عدد من الأماكن، وتسليم جزء منها إلى المواطنين، وكذا ذبح البقية للمجاهدين، في أولاد سيدي منصور وأولاد حناش وأولاد تبان.

وبحسب بعض الروايات، فإن المطروش قد صفى 611 جندي فرنسي بمفرده، كما أعدم الفرنسي بيير سانتوس، عام 1957، والضابط بيجول وموريس برشلي، في رأس الوادي.

وقام، أيضا، بتخريب عشرات المزارع والمصانع والقصور والمعتقلات والمخازن، المملوكة لضباط من جيش الاحتلال، ما حول حياتهم إلى جحيم.

أغرب ما قيل عن هذا البطل، الذي لا يهاب إلا اللّه، أنه قدم عشر عمليات فدائية مهرا عند زواجه.

لما قام الاستعمار بترحيل سكان دوار أولاد تبان، وإعلان دوارهم منطقة محرمة، قام بعمل جبار، تمثل في إخراج أسر المجاهدين والشهداء، من محتشد الكومبانيه، قرب مدينة العلمة، ومن بينهم، زوجته وطفله ناصر، وكان الاحتلال قد خطفهما مع أهل البلدة، حتى يسلم نفسه.

في شهر ديسمبر 1958، أسر عسكريين فرنسيين في مدينة سطيف. واستطاع، بمفرده، أن يخرجهما من المدينة، وينتقل بهما إلى مقر المنطقة الأولى من الولاية الأولى سالمين، حتى سلمهما إلى المسؤولين. وكان متحمسا وفخورا، حيث قال بالحرف الواحد: "اصطدت عصفورين صغيرين"، وهو نوع من الاستهزاء بالعدو.

ألقي القبض عليه، مرة ثانية، لكنه، تمكن من الهرب بعد تسعين يوما من الأسر.. واستشهد المطروش عام 1959، على أرض سطيف، في أثناء قتاله أمام كتيبة كاملة بالعتاد والسلاح.. ولم يلاق ربه إلا بعد أن أجهز على أكثر من 30 علجا فرنسيا.

إن تصفحت النت، ستجد صوره طبعا، وسترهبك لأول مرة.. لكن، ستستأنسه بعد ذلك.

فهذه صورة بطل من أبطال الجزائر. وستلتقي حتما بصورة ابنه ناصر، وهو يحمل رفات والده الشهيد.. كيف يعقل أن يحمل ابن رأس والده؟ يا له من أمر جلل.

رامز زروقي بنادي فينورود الهولندي بـ 100 مليار سنتيم

سيلعب مع فريقه الجديد بدوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل

قرر اللاعب الدولي الجزائري، رامز زروقي، وضع حد لمسيرته الكروية مع نادي تفينتي أنشخيدة الهولندي، ليتنقل في صفقة مفاجئة إلى نادي فينورد، الذي أقنعه باللعب له، بعقد يمتد إلى خمس سنوات، بداية من الصيف القادم.

النادي الهولندي فينورود، أكد أنه توصل إلى اتفاق مع تفينتي، بشأن انتقال رامز زروقي. ويأمل فينورود أيضاً "استكمال إجراءات الانتقال مع خط الوسط، البالغ من العمر 24 سنة، وتوقيع العقد بشكل رسمي في الفترة المقبلة".

وكانت تقارير صحفية قالت إنّ باولو مالديني، المدير التقني لنادي ميلانو، التقى وكيل أعمال الدولي الجزائري، المحترف في صفوف نادي تيفنتي الهولندي، رامز زروقي، بمقر النادي الإيطالي لمناقشة الانتقال المحتمل، الموسم المقبل، للاعب نحو نادي ميلانو، غير أن الاتصالات باءت بالفشل، وقرر مواصلة المغامرة في البطولة الهولندية. ويبدو أنه حتى اللاعب وجد ضالته في البطولة الهولندية، وقرر البقاء فيها، خاصة أنها أوصلته إلى المستوى العالي.

وبحسب مصادر صحفية هولندية، فإن صفقة انتقال زروقي وصلت إلى خمسة ملايين يورو- ما يعادل 100 مليار سنتيم جزائري-. وجاء هذا الانتقال بعد مفاوضات شاقة، انطلقت في صيف العام الماضي. وفي تلك الفترة، رفضت إدارة تيفينتي التخلي عن زروقي، قبل أن تعود بعرض آخر في الميركاتو الشتوي، وأغلق باب الرحيل أمام اللاعب مجدداً، ما دفع بالجزائري إلى مقاطعة تدريبات فريقه، قصد تغيير الأجواء.

وسيكون رامز زروقي على موعد مع لعب مسابقة دوري أبطال أوروبا، في الموسم المقبل، مع فريقه الجديد فينورود، لأول مرة في مشواره، لكون الأخير يتصدر جدول الدوري الهولندي لكرة القدم. وأصبح على مشارف التتويج، على حساب العملاقين، أجاكس أمستردام وبي إس في أيندهوفن.

اللاعب، بدأ مشواره في نادي أجاكس أمستردام، قبل أن يلتحق في سن 19 بنادي تيفنتي مجانا، يتألق حاليًا في الملاعب الهولندية من موسم إلى آخر، رفقة تيفينتي.. وجذب إليه العديد من الأنظار، بفضل مستوياته الرائعة مع فريقه في جميع المنافسات، وكذا مع المنتخب الوطني الجزائري، الذي ضمن معه مؤخرا تأشيرة المرور إلى كأس أمم إفريقيا 2023، المقررة بكوت ديفوار. رامز زروقي، الذي بلغت قيمته التسويقية سبعة ملايين يورو، بحسب موقع "ترانسفير ماركت"، المتخصص في سوق التحويلات. وشارك اللاعب الشاب في 100 مباراة بمختلف المسابقات مع تيفنتي أنشخيده، أسهم خلالها في 10 أهداف، ما بين صناعة وتسجيل.

اللاعب، صاحب الـ24 عاما، ولد في هولندا، من أب جزائري وأم هولندية، وهو ما جعله مؤهلا قانونا لتمثيل منتخبي البلدين. وحسم الأخير ملف جنسيته الكروية، حيث قرر تمثيل منتخب "محاربي الصحراء"، وشارك معه في 21 مباراة، أسهم خلالها في هدفين، ما بين صناعة وتسجيل.

النادي الجديد لزروقي فينورود، هو نادي كرة قدم هولندي، في مدينة روتردام، تأسس يوم 19 يوليو 1908، من قبل عمال مرفإ المدينة. يلعب حاليا في الدرجة الأولى. يشكل مع نادي أجاكس ونادي آيندهوفن أقطاب كرة القدم الهولندية. يلعب الفريق مبارياته على ملعب دي كويب، الذي افتتح في عام 1937، ويتسع لـ 51.177 متفرج. فاز بالدوري 15 مرة، وتوج بكأس هولندا 12 مرة.. ومرتين كأس السوبر. من الملاحظات المهمة عن نادي فينورود، اقتناع الكثير، في هولندا، بأنه يملك الجمهور الأكثر إبداعاً.

فالفريق الذي يطلق أغنية "I will survive" مع كل هدف يسجله في ملعبه، لديه أيضاً عدد كبير من الأهازيج، التي يستخدمها جمهوره، بحسب الأحداث. وعرف عن جماهير فينورود عدم الثبات على أسلوب تشجيعي، فكلما مرت السنوات، تم تجديد الأسلوب، بما يتناسب مع أسماء اللاعبين الموجودين وأفكارهم.

قال إنه خيار نهائي للدفاع عن ألوان الخضر

لاعب فيردر بريمن الألماني ميتشال ويزر في طريقه لخلافة عطال

دخل، رسميا، الاتحاد الجزائري لكرة القدم مع الموهبة الجزائرية، ميتشال ويزر، لاعب فيردر بريمن الألماني، للانضمام إلى تشكيلة الخضر، في قادم الاستحقاقات، خاصة أنه يلعب في منصب دفاعي، وهو المنصب الذي يبحث المدرب، جمال بلماضي، عن لاعبين لتدعيمه، وهو الذي عانى منه كثيرا في الآونة الأخيرة.

مثّل جميع منتخبات ألمانيا وبإمكانه تغيير جنسيته الكروية

أكد مصدر من الاتحاد الجزائري لكرة القدم، للشروق العربي، أن جمال بلماضي تواصل بالفعل مع اللاعب، ميتشال ويزر، قبل كأس أمم إفريقيا في الكاميرون، التي خرج فيها المنتخب من الدور الأول، غير أن اللاعب كان يومها يريد الالتحاق بالمنتخب الألماني، للمشاركة في كأس العالم في قطر، نظرا إلى المستويات الجيدة التي كان يقدمها، غير أن المانشافت لم يستنجد به للمشاركة في مونديال قطر، فتغيّرت نظرة اللاعب، الذي أصبح يريد الالتحاق بالخضر، خاصة بعد أن أبدى عدد من اللاعبين الالتحاق بالتشكيلة الوطنية، على غرار حسام عوّار، الذي جعل كل اللاعبين مزدوجي الجنسية يريدون الالتحاق بالتشكيلة الوطنية.

ويلعب ميتشال ويزر في نفس المنتصب الذي يلعب فيه يوسف عطال، الذي أصبح قليل المشاركة مع الفريق الوطني، بسبب الإصابات المتعددة، آخرها مع نادي نيس، ما استلزم نقله إلى مركز أسبيطار بقطر، غير أن عودته إلى مستواه المعهود تتطلب منه عملا وتضحية كبيرة، مثلما يحدث مع زميله في الفريق، هشام بوداوي، الذي أصبح محل أطماع العديد من الأندية الأوروبية، خاصة الإنجليزية، على غرار أستون فيلا الإنجليزي.. وكان اللاعب قد أعلن عن رغبته في تمثيل المنتخب الجزائري، مؤكدا أنه لا يملك جواز سفر جزائريا، لكنه سيعمل على امتلاكه قريبا، من أجل أن يعيش المغامرة مع محاربي الصحراء.

وقال اللاعب، في تصريحات صحفية سابقة: "ليس لدي جواز السفر بعد، لكنني أعمل على استخراجه. إنه خيار نهائي بالنسبة إلي، للدفاع عن ألوان المنتخب الجزائري. ستكون مغامرة أود أن أعيشها". وأضاف: "شخصيتي لا تبدو ألمانية إلى حد بعيد، فأنا لدي شيء إفريقي في داخلي، وأنا أقدره وأشعر به".

المؤكد، بحسب العارفين بالمدرب الوطني، جمال بلماضي، أنه مازال يبحث عن لاعبين مميزين، واستقدامهم إلى التشكيلة الوطنية في قادم الاستحقاقات. ويعتبر حلا من الحلول للناخب الوطني، لخلافة يوسف عطال.

ويمتاز بقدرته على اللعب في عدة مراكز، وتحديدا في منصبي الظهير الأيمن والأيسر، بجانب الوسط الأيمن والجناح الأيمن. وبإمكان اللاعب ميتشل فايزر، الذي ولد عام 1994، من أب ألماني وهو باتريك فايزر، اللاعب الأسبق لكولن، وأم جزائرية، وهو ما يجعله مؤهلا قانونيا لتمثيل منتخبي الجزائر وألمانيا، يملك ميتشل فايزر خبرة كبيرة في الدوري الألماني، حيث سبق له أن خاض 153 مباراة، أسهم فيها في 35 هدفا، ما بين صناعة وتسجيل.

وسبق للاعب، صاحب الـ28 عاما، أن حمل أزياء عدة أندية ألمانية، على غرار كولن وباير ميونخ وكايزر سلاوتر وهيرتا برلين وفيردر بريمن. وسبق لهذا الأخير أن مثل جميع منتخبات ألمانيا للفئات السنية، غير أنه بإمكانه تغيير جنسيته الكروية، طبقا لقوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم. وتبلغ القيمة السوقية لميتشل فايزر 2 مليون يورو، وفقا لموقع "ترانسفير ماركت".

قيمته السوقية بلغت أكثر من 100 مليار سنتيم

هشام بوداوي... "إنجلترا" الوجهة القادمة

مدرب نادي نيس: "بوداوي تطور كثيرا منذ التحاقه بتشكيلة نيس

راجت، مؤخرا، أخبار تؤكد احتمال انتقال اللاعب الدولي الجزائري، نجم نيس الفرنسي، هشام بوداوي، إلى البطولة الإنجليزية، وهو الذي تألق بشكل ملفت للانتباه، مع ناديه الفرنسي، الذي التحق به سنة 2019، حيث كشفت العديد من المصادر الإعلامية المتخصصة، أنّ نادي أستون فيلا الإنجليزي لكرة القدم مهتم بضمّ الدولي الجزائري، هشام بوداوي، ووضعه في قائمته، تحسبا للموسم القادم.

يبدو أن اللاعب الدولي الجزائري، هشام بوداوي، من القلائل الذين غادروا البطولة الجزائرية، وتمكنوا من التألق. وذلك، بسبب رغبتهم في النجاح والتألق.. ففي موسمه الرابع، على التوالي، مع نادي نيس، تمكن من فرض نفسه، وأصبح قطعة أساسية في الفريق، ومحل أطماع العديد من الأندية والمناجرة، الذين يتابعون أخباره أسبوعيا، ويريدون تقديم عروض إليه، لمغادرة الدوري الفرنسي، الذي أصبح في الآونة الأخيرة محطة "غير مرغوب فيها"، من طرف العديد من اللاعبين المسلمين، الذين يتعرضون لمضايقات كبيرة.

وبحسب موقع "أفريكا فوت"، فإنّ متوسط الخضر، هشام بوداوي، يستجيب لمواصفات اللاعبين الذين يبحث عنهم النادي اللندني، الذي ينافس هذا الموسم على أحد المراكز المتقدمة في بطولة الرابطة الإنجليزية الأولى. ويسعى الفريق المتأسس عام 1874، لكسب مركز مؤهّل لخوض إحدى المنافسات الأوروبية الموسم القادم، حيث يريد المدرب الإسباني، أوناي إيمري، تقديم عرض مغر جدا، من أجل الظفر بخدمات ابن بشار، صاحب الـ23 عاما، الذي يقدم مستويات متميزة مع ناديه نيس هذا الموسم، ما جعل عدة خبراء يصنفونه من بين أحسن لاعبي خط المنتصف، في بطولة الرابطة الفرنسية الأولى. وبحسب بعض التقارير الصحفية، فإنّ أستون فيلا ليس النادي الإنجليزي الوحيد المهتم بهشام بوداوي، حيث أشارت إلى وجود أندية إنجليزية وفرنسية عديدة، تفكّر في خطف بوداوي، الذي حَظي بثناء مدربه، ديديه ديغارد، الذي أشاد بـ "التطور الكبير في أداء هشام منذ التحاقه بتشكيلة نيس". وكان الدولي الجزائري، هشام بوداوي، قد جدد يوم 25 جانفي الماضي، عقده مع نادي نيس، حتى عام 2027، خاصة أن مدربه أثنى عليه كثيرا، قائلا، في تصريحات صحفية: "أعتقد أنه قادر على القيام بكل شيء. هو من نوعية اللاعبين الذين لا أستطيع أن أضع لهم حدودا معينة.. إنه يدهشنا من أسبوع إلى آخر، ولا أجد له حدودا".

مدربه، ديديه ديغارد، قارنه بنجم منتخب فرنسا في الثمانينيات، جان تيغانا، على الرغم من أن الكثير يطلقون عليه لقب "كانتي"، تيمنا بلاعب وسط منتخب فرنسا ونادي تشلسي، نغولو كانتي، المعلوم عنه تفانيه لقميص الفريق. وقد انضم إلى نادي نيس عام 2019، في صفقة استفاد منها نادي أتلتيك بارادو الجزائري، بمبلغ 4 ملايين يورو (ما يعادل 80 مليار سنتيم). وتبلغ القيمة السوقية للاعب 5 ملايين يورو (100 مليار سنتيم)، في بورصة الموقع المختص "ترانسفير ماركت".

علما أن ابن مدينة بشار، هشام بوداوي، من مواليد 23 سبتمبر 1999، لعب مع نادي بارادو من 2012 إلى 2019، وبعدها، انضم سنة 2018 إلى المنتخب الوطني لأقل من 18 سنة، ولعب معه أربع مقابلات. وبنفس العدد، مع المنتخب الوطني لأقل من 23 سنة، كما توج سنة 2019 بكأس إفريقيا للأمم بالقاهرة. ويضم في رصيده عشر مشاركات مع تشكيلة بلماضي.

عمار يزلي

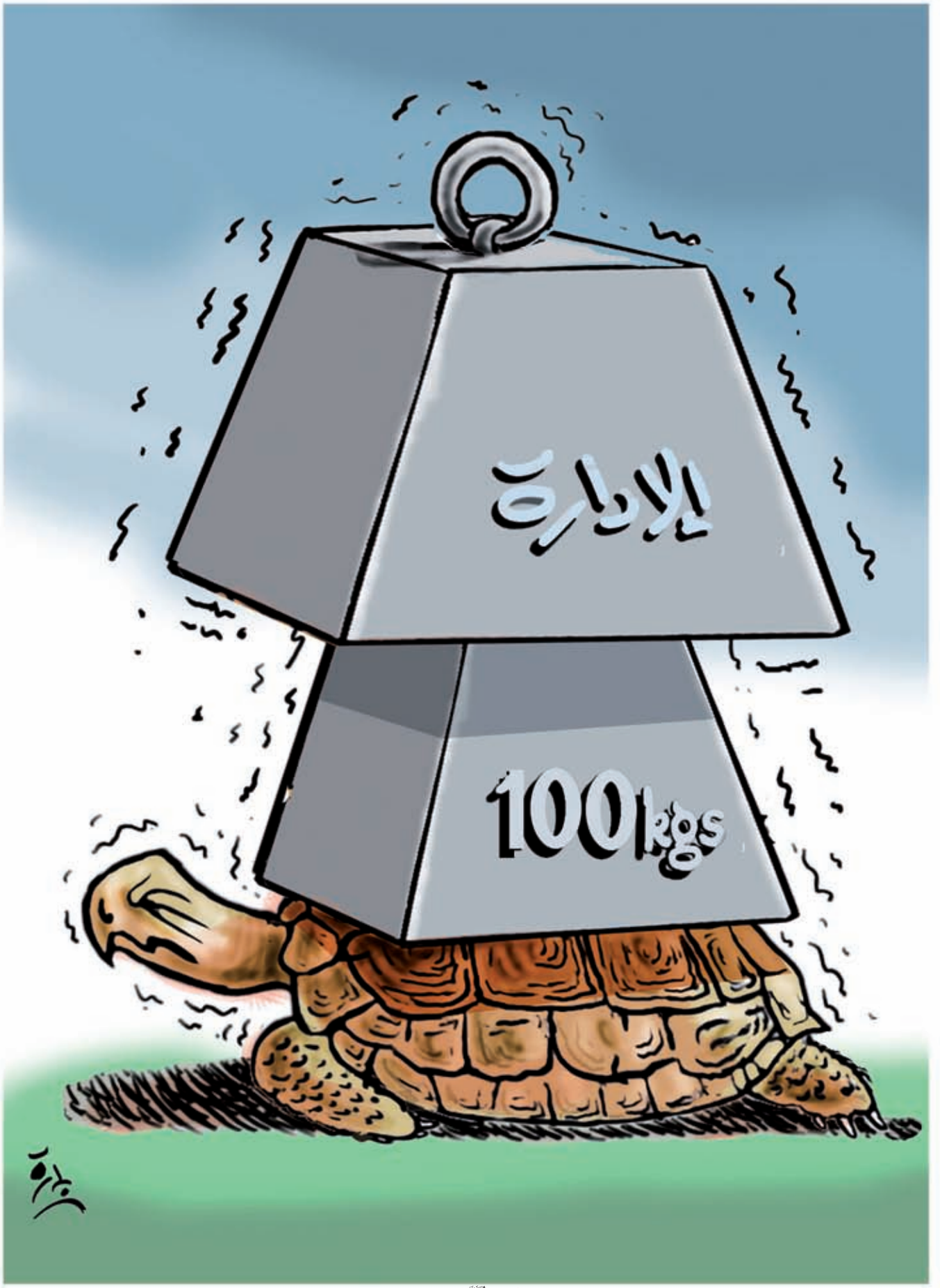
الإسلاموفوبيا.. وجه آخر للعنصرية

لأن كلمة العنصرية، التي هي توصيف لكراهية العنصر أو العرق، صارت من أكثر الكلمات والمفردات المدانة عالميا، التي وثقت ضمن قوانين الأمم المتحدة وفي حقوق الإنسان وأروقة الدول وأوراق الدساتير، بدت وكأنها اختفت بحكم تجريمها قانونيا، لكن، ليس معنى هذا أنها اختفت..بل فقط غيرت من جلدها وثوبها واسمها كذلك، مثل أي فيروس متحول، يحافظ على بقائه وانتشاره أو أي ثعبان يغير جلده سنويا.

"العنصرية"، لم تختف، ولن تختفي، حتى ولو قاومناها بالقوانين الوضعية وحتى الدينية الشرعية، وكل ما في الأمر، أنه تم استبدال هذا التعبير بتوصيف آخر، لم يُجرّم إلى حد الآن، لكن، يحدث ذلك مستقبلا، إن نحن قمنا كمسلمين بما يجب فعله في أروقة الأمم المتحدة وفي هياكلها القانونية والحقوقية، وحاربنا الإسلاموفوبيا وكل "الفوبيات" الأخرى القومية والدينية والعرقية.

الروس، يتحدثون اليوم عن "الروسوفوبيا"، وهي فعلا تحصيل حاصل لما حصل ويحصل في أوكرانيا، وتحرك الآلة السياسية الغربية ومعها الآلة الإعلامية لوسم ونشر كل ما هو معادٍ وكاره للروس، ثقافة وفنا وأدبا ولغة وعرقا ورياضة، بدءا من دويستوفسكي وانتهاء ببوتين.

الإسلاموفوبيا، هي عنصرية ضد الإسلام والمسلمين، ولا يمكن أن نصفها ونسميها بغير ذلك. فالفرنسيون يقولون: "لابد من تسمية القطا قطا" ونحن نقول، لابد من تسمية السماء بمسمياتها. لهذا، لا داعي لأن يختفي الإعلام الغربي والساسة الغربيون خلف المفاهيم والمصطلحات، كي يبدو الغرب أنيقا وإنسانيا.. فلا أناقة فكرية ولا ثقافية ولا حقوق إنسان ولا عدالة ولا حرية إعلام ولا هم يحزنون، كل ما في الأمر، أن تحليل الحرام وتحريم الحلال، جائز عندهم وفقط.. يبدو لهم حقا مكتسبا ومحتكرا تاريخيا عليهم، دون غيرهم من الأقوام والناس والحضارات والثقافات.. وهذا، هو لب "صراع الحضارات"، الذي بنى عليه "هدنغتون" ومعه "فوكوياما"، حيث بشر هذا الأخير بنهاية التاريخ بانتصار الغرب الأمريكي الأوروبي على روسيا وثقافة وحضارة الشرق عموما، فيما بشر "هدنغتون" بأن الصراع المستقبلي لن يكون بين روسيا وأمريكا، بل بين الإسلام والغرب.. وهاهو الغرب الكبير يستفيق على صراع أكبر.. صراع ما بين الحق والباطل.. وصراع ما بين التوسع اللبرالي الرأسمالي، وما بين الثقافات الشرقية، مهد الديانات السماوية والروحانيات، التي أريد لها غربا أن تنمحي لصالح المصالح المالية وفقط..


الإدارة
100kgs