

العربي الشروق

مجلة كل الأسرة الجزائرية
أوت 2023 العدد: 1113 السنة: 150 / ثيسا: 33

الراعي الذهبي
للعدد
Condor

Prenez votre envol !

دروس خصوصية
ونشاطات اجبارية...
أمهات يحرمن
أولادهن من
العطلة!

تنقل زوجها الى
السعودية كان نقطة
تحول في حياتها...
زوجة بن زيمة
تعتنق الإسلام

استطلاع...
هل الزواج ينهي
صداقات الرجل؟

استطلاع..
ماذا
تفعلين لو
اكتشفت
أن زوجك
متزوج
عليك في
السرة؟!

نوميديا لزول
للتروق العربي:

"تعلمت من محنتي
أن لا أثق بسهولة،
ولن أسامح من ظلمني"

Géant
ELECTRONICS

وين ما تروح
يروح معاك

www.geant-dz.com info@geant-dz.com geantelectronics



مبرد الهواء المحمول... راحة و إنتعاش

HO GROUPE
MEBARKIA

afag

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
زرزوقة حنان-بن طيبة أحلام-
بعوش إيمان

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

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

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

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

الشروق

العربي
مجلة شهرية

نوميديا لزول للشروق
العربي:
"تعلمتُ من محنتي
أن لا أثق بسهولة،
ولن أسامح من
"ظلمني"

18

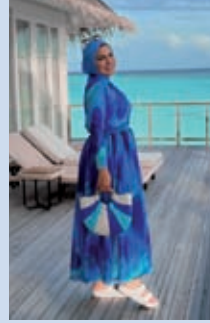
نجم الكوميديا المصرية ضياء
الميرغني لمجلة الشروق العربي :



38

الأجيال
الجديدة ليس
لها عائلة
فنية ولن
تزعجني
كثيرا صفائر
البشر وأفعال
النفوس
الضعيفة

5 إطلالات
حجابية
للشاطئ



46

اختار مواجهة المنتخب
السنغالي في أدغال إفريقيا
بلماضي يريد تكرار
سيناريو 2019 بكوت
ديفوار

86



تنقل زوجها الى السعودية
كان نقطة تحول في
حياتها....

زوجة بن زيمة
تعتنق الإسلام

07

استطلاع...
هل الزواج ينهي
صداقات الرجل؟

08

استطلاع..
ماذا تفعلين لو
اكتشفت أن زوجك
متزوج عليك في
السر؟!

15

دروس خصوصية ونشاطات
اجبارية...

أمهات يحرمن
أولادهن من
المطلة!

54

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

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

• الهاتف: 023713990/ 023713982

• الموقع الإلكتروني: magazine.echoroukonline.com • البريد الإلكتروني: echoroukkelarabi@gmail.com

ومن المحزن أيضا، أن عائلة جاءت إلى بجاية لقضاء العطلة، أفحمتها النيران المشتعلة، ولم ينج من العائلة أحد؟

هي مأساة تضاف إلى مآسي المواطنين الذين لم يجدوا ضالتهم ولا راحتهم في ظل تقاعس مسؤولين في أداء مهامهم تجاه المواطن.

حتى تنبيهات السلطة بالإسراع إلى إعلان موجة حر، وحذروا منها، مؤكدين على ضرورة البقاء في البيوت وعدم الخروج، إلا للضرورة القصوى !

هذا التنبيه، قابله واقع أشد حرا.. فكثير من البيوت انقطعت فيها الكهرباء، وبيوت أخرى بلا ماء؟؟ إذن.. ما جدوى البقاء في البيوت، إذا كان الواقع كما وصفناه آنفا!!!؟

بغض النظر عن الحالة العصبية التي تواجد فيها المواطنون، طيلة أيام الجمر، فإن الأصب على النفوس، سماع أخبار الوفاة من جراء الاختناقات، منها جنود شباب استشهدوا في أرض من لهب .

ما يدور في الأذهان: لم يحدث كل هذا، وكل صيف تقريبا، تكون النيران هي آكلة لحوم البشر والبقر والغنم!

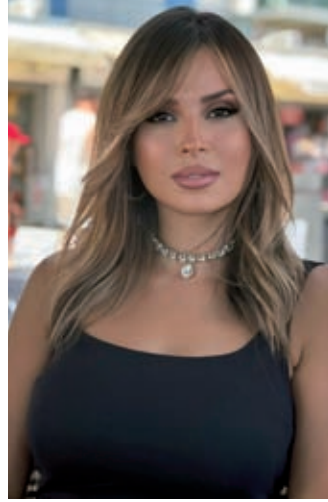
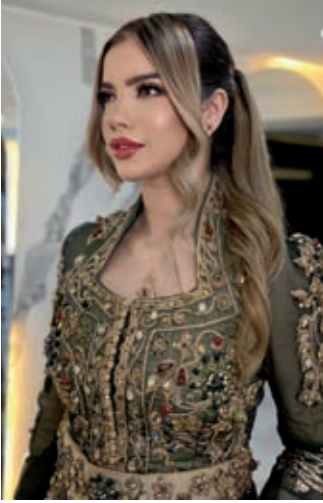
إن فتح تحقيقات في من كان وراء اشتعال النيران في الغابات، في ولايات عدة في وقت واحد، كفيل بكشف ما هو خفي، وعقوبة الردع أقرب إلى تجفيف منابع الإجرام في كل مكان وزمان!



•ياسين فضيل

أرض محروقة!

عاش سكان البويرة
وبجاية وجيجل أيام
جمر، بما للجمر من
مغزى ومعنى، بفعل
النيران التي اشتعلت
في جبال الولايات
المذكورة ثم امتدت
أسنتها إلى المساكن
التي أصبح سكانها
ضمن المساكن،
الذين لا يملكون قوت
يومهم.. فالنار أكلت
البيوت، وأرجعتها فحما،
حتى النعاج والحيوانات
تفحمت!!



أمين
بومدين
يطل "ليه
فيه" في
الريف

موسم الصيف لم يشهد الكثير من الإطلاقات الناجحة في الموضة. لكن تسريحات الشعر والمكياج كانت حديث البلد على مواقع التواصل الاجتماعي. سارة لعلامة، نشرت صورة لها على أنستغرام، بسحنة برونزية وتسريحة شعر نصف طويلة بهيايات طبيعي. ريم عماري، أخذت نصيبا من الإطراء بتسريحة نشرتها على حسابها الرسمي بذييل حسان منخفض وخصلات أمامية مموجة. أما مونيا بن فقول، فاستقبلت الصيف بشعر أملس طويل باللون الفسلي.

تسريحات
المشاهير
سارة بالبرونز
ومونيا تعود
لأملس
وريم عماري
تتموج



• ياسين فضيل

الجفاف

الماء هو الحياة إن الجفاف الذي ضرب الجزائر في العمق، يحتم على الجهات الوصية بذل قصارى جهودهم في البحث عن حلول بديلة، لإنقاذ ما يمكن إنقاذه، خاصة أن الأمر تعدى سقي المحاصيل الزراعية، إلى القوت اليومي في شرب المواطن، الذي أصبح يبحث في كل اتجاه للحصول على صهاريج مياه صالحة للشرب!! مشاهد كهذه، ترجعنا إلى سنوات نقل الماء على ظهور الحمير، في صورة بانسة يائسة تضر بالبلد كبلد قارة وتسيء إلى الجزائر، بوابة إفريقيا..



أطلق الممثل والمخرج أمين بومدين سلسلة فكاهية، بعنوان ليه فيه، وهي فكرة سيتكوم يستضيف شخصيات مختلفة في كل حلقة لا تتعدى مدتها ثلاث دقائق.. وقد اختار أمين بومدين أن يطلق هذا العمل حصريا على قنواته الخاصة في موقع يوتيوب، التي يزيد عدد متابعيها عن 400 ألف متابع.

لالول مرة في الجزائر

مركب اديم يخصص مسبحا للنساء فقط



قررت ادارة مركب اديم السياحي بزموري البحري تخصيص مسبح للنساء فقط ..ويسهر على هذه العملية طاقم نسوي منظم .وساعد في ذلك وضع سوار يدوي لكل فتاة او امرأة تود دخول المسبح حتى لا تختلط بين من تاتي من خارج

المركب وبين المقيمة عند اديم.تخصيص هذا المسبح للنساء عرف توافد عديد العائلات حتى من خارج الولاية..

تختلط بين من تاتي من خارج

قالت إن تنقل
"كريم"
السعودية
نقطة تحول
في حياتها

غوردان أوزونا زوجة بن زيمة تعتنق الإسلام بمسجد بمدريد

صنع كريم بن زيمة الحدث، بعد اختياره اللعب في الأهلي السعودي، ومفادته فريق ريال مدريد الإسباني، حيث تصدر وبامتياز حديث كل الصحف العالمية، مثلما تصدرت "شريكته"، غوردان أوزونا، الحدث بعد اعتناقها الإسلام في أحد مساجد مدريد الإسبانية.. وهو الخبر الذي تناقلته كل وسائل الإعلام العالمية، وأثار العديد من الردود.

• "الإسلام دين جميل وذرفت الدموع بعد
سماعي القرآن الكريم"

• تشارك في الأعمال الخيرية وتعمل على نشر
الوعي حول قضايا اجتماعية وبيئية هامة

أمواج محترف، وكانت دائماً مولعة بالأطفال. غوردان أوزونا عارضة أزياء أمريكية، من مواليد مدينة ماريلاند بمقاطعة أوتسيغو، نيويورك، في 1 جانفي 1990. وتنقلت كثيراً في أثناء نشأتها، حيث كانت تعيش في كل من هاواي وغوام. وفي حقيقة الأمر، فاللاعب بن زيمة، دخل في علاقته سابقتين مع "كورا غوتيه"، ورزق منها بطفل وسماه "إبراهيم"، والحسناء "كلوي دي"، ورزق منها بطفلين هما "ميلييا -"، و"نوري". ولم يسبق أن شارك بن زيمة أي صور تجمع بينه وبين أي من صديقاته، لكونه يحتفظ بمثل هذه الأمور لشخصه، ويُفضل عدم مشاركتها مع الآخرين، ويرغم ذلك، أعطى "غوردان أوزونا" مكانه خاصة، إذ تشارك الصور لهما، عبر حسابها الشخصي، ويعطي لها مساحات بالنشر والمشاركة والتواجد على السوشيال ميديا، عكس صديقاتها السابقات. يذكر، أنه بعد استكمال الموسم مع ريال مدريد كبطل دوري أبطال أوروبا والدوري الإسباني، حقق كريم بن زيمة أفضل موسم في مسيرته برصيد 44 هدفاً - 15 تمريرة حاسمة في 46 مباراة. وفاز لاعب كرة القدم الفرنسي، كريم بن زيمة، بلقب هداف الدوري للمرة الأولى، برصيد 27 هدفاً في الدوري الإسباني.

الأمريكية، لم تكن على اطلاع دائم بأخبار كرة القدم الأوروبية، ولكنها، اعترفت بأنها كانت على علاقة خاصة بالنجم الفرنسي، الذي وصفته بـ "الرجل المذهل"، فهو رجل رائع، وقد ضحكنا كثيراً معاً... وعندما أقول إنه أفضل صديق لي، أعني ذلك، وبعد مرور بعض الوقت معاً، أصبحت العلاقة قوية، حيث اعتنقت الإسلام، كان ذلك في مسجد في مدريد، حيث يقرؤون القرآن.. "إنه حفل صغير وحميم، وقد بكت كطفل، فأنا عاطفية جداً". تتميز غوردان بشخصيتها القوية وحضورها المميز في أثناء عروض الأزياء، حيث تعطي الحيوية والأناقة لكل قطعة ترتديها، كما تعرف بحضورها الاجتماعي والإنساني، إذ تشارك في العديد من الفعاليات الخيرية، وتعمل على نشر الوعي حول قضايا اجتماعية وبيئية هامة. تزوجت أوزونا من كريم بن زيمة في عام 2016، حيث يعتبر الأخير واحداً من أفضل اللاعبين في تاريخ كرة القدم، وبالرغم من شهرتهما ونجاحهما، إلا أنهما يحافظان على حياة خاصة هادئة ومتوازنة. كما قدمت غوردان أوزونا أيضاً بعض التفاصيل حول حياتها العائلية، وكان والدها، شارمبا ميتشل ملاكماً، ولم يُسمح لها عندما كانت طفلة بمشاهدة المعارك، وشقيقها راكب

أكدت صديقة النجم العالي، كريم بن زيمة، عارضة الأزياء الأمريكية الشهيرة، غوردان أوزونا، وهي والدة الطفل الرابع لبن زيمة اعتناقها الإسلام، مشيرة إلى أن انتقال مهاجم ريال مدريد السابق، كريم بن زيمة، إلى نادي اتحاد جدة السعودي، بمثابة نقطة تحول في حياتها. مضيفة أن مراسم اعتناقها الإسلام أقيمت في مسجد بمدريد، وأنها لم تستطع كبح دموعها، وتحولت إلى طفل صغير، يبكي عندما سمعت القرآن الكريم. وأشارت إلى أنها أصرت على أن اهتمامها بهذا الدين حقيقي، وأنها بعد البحث كثيراً عنه، توصلت إلى استنتاج مفاده أنه دين "جميل". وعن سبب اعتناقها الإسلام، قالت في تصريحات صحفية نقلتها العديد من الصحف العالمية: "قرأت كتاب "الطريق المقدس إلى الإسلام"، الذي يحكي قصة مسيحي مثلها اعتنق الإسلام في النهاية... وخلال شهر رمضان الماضي، بكت بسبب القراءة عن الإسلام وتلاوة القرآن، لأقرر اعتناق هذا الدين العظيم". وفي سياق آخر، كشفت غوردان أوزونا، تفاصيل علاقتها بكريم بن زيمة، وقالت إنها لم تكن تعرف من هو بن زيمة قبل لقائهما، ولا تعرف أنه لاعب شهير، وبسبب أصولها

هل الزواج ينهي صداقات الرجل؟

الزوجة والأصدقاء معادلة صعبة للغاية لن يحلها ذكاء إنشائين، ولا فلسفة سقراط، ولا فصاحة المتنبي، ولا رومانسية القباني.. فالمزج بين البارود والنار، سينتهي حتما بانفجار في العلاقات العامة والخاصة، والزوجة كقائد منتصر ستؤكد في معرض شرحها لخطة الحرب، أن الأصدقاء كانوا في جبهة العدو.. قد تكون هذه المقاربة مبالغا فيها، لكن، أليس فيها بعض الحقيقة.. فهل الزواج في رأيكم ينهي حياة الرجل الاجتماعية؟



الأصدقاء، من جهتهم، لا يعتبرون أنفسهم مذنبين.. فمثلا، سفيان، شاب أعزب، يرى بأن الزواج قد يغير من يوميات الصديق المتزوج، وعلى الجميع التفهم، فموعد ولوجه البيت لا يجب أن يتجاوز ساعة محددة، ليس بسبب خضوع أو إذعان، لكن، احتراماً للمرأة التي تركت بيت أهلها للزوج يكون هو سندها في الحياة. في المقابل، يعتب بعض العزاب على صديقهم المتزوج إهماله لصداقاتهم وطلعاتهم العابثة، ويتهمون به بأنه لم يدخل قفصاً ذهبياً، بل سجنًا حكم عليه فيه بالمؤبد وسجانه لا ترحم.

الطرف الثالث

للزوجات رأي في الموضوع.. مونيا، ترى بأن على الرجل ألا يهمل بيته من أجل قضاء أوقات ممتعة مع الأصدقاء، وأن يدرك أن الزواج مسؤولية، وأنه من غير الممكن أن يلقيا كلها على عاتق زوجته، سارة لا تحتج حين يطيل زوجها المكوث مع أصدقائه: "الحديث مع الأصدقاء أسلوب صحي للتخلص من الهموم، خاصة في مجال العمل والعلاقات الأسرية".. وتشرح نظريتها قائلة: "حين يلتقي الزوج بأصدقائه يعود بعدها إلى البيت بمزاج أفضل". نورهان، تزوجت حديثاً وزوجها شاب لم يكمل الثلاثين، تتحدث عن تجربتها مع أصحاب زوجها: "هو أول من تزوج في شلة أصحابه، كان الأمر شاقاً في البداية، خاصة أنه كان أحياناً يسهر مطولاً خارج البيت، فنتابني الشكوك، لكنه مع الوقت تغير وصار يمكث في البيت في المساء بعد يوم كامل من العمل المضني في المكتب، بعد مدة، انقطع عن أصدقائه، ولم يبق له سوى صديقين من أيام الطفولة... على المرأة أن تصبر فقط".

لا ينهي صداقات الرجل، بل تنتهي من تلقاء نفسها، بسبب المسؤوليات والعمل والأجندة المختلفة. ويضيف: "الصداقات الحقيقية لا تنتهي، بل تتجدد، خاصة بعد زواج الأصدقاء، لأنهم سيتفهمون وضع صديقهم الذي سبقهم بالزواج". رابع، كشف لنا سر الموازنة بين الزوجة والأصدقاء: "قمت بعد زواجي بإجراء نوع من التقييم والمفاضلة للعلاقات التي تربطني بالأصحاب، وكما يقول المثل: ما يبقى في الواد غير حجارو.. أبقيت على الصداقات القوية والمتينة، وسارت الأمور بسلاسة، أنا ألتقي أصدقائي في أوقات معينة، خاصة أن لكل منا مسؤوليات".

يفغ الأزواج في حيرة من أمرهم بين إلاح المرأة على إبقاء الرجل في البيت، وبين خروجه المطول مع الأصدقاء. فإعادة استرجاع التوازن لا تتم إلى بعد فترة طويلة من الزواج، خاصة حين يكبر الأولاد قليلاً، ويقل احتياج المرأة إلى الزوج، بل عادة ما تطلب منه الخروج لتتمكن من الاهتمام بشؤون البيت، يصنف وليد نفسه في خانة المحظوظين، فزوجته تتفهم رغبته في لقاء الأصدقاء، وتحته على التواصل معهم والسؤال عنهم، لكن، يعقب وليد المحظوظ: أحاول الأهمل زوجتي، لكي لا ينقلب هذا التفهم هما وغماً". منير، متزوج منذ 3 سنوات، يؤكد أن الزواج لا يفسد للصداقة ودا، بل يجب أن يخصص الرجل وقتاً يقضيه مع أصدقائه المقربين، فيروج عن نفسه بالمسامرة و"القصرة" الجميلة، وتذكر الماضي والغامرات والأسفار وغيرها من الذكريات الجميلة. ويردف: "لا يجب على المرأة أن تحتكر زوجها، وأن تسلبه حرية، فينقلب الأمر بعد فترة إلى ملل وضجر وسيشعر الرجل بالاختناق".

الصداقة مهمة للزوجين، رغم انشغالهم الدائم، فالأصدقاء الحقيقيون سند وقت المحن، ومرشدون ناصحون في الفترات العصيبة، خاصة إن كانوا متزوجين. ويمكن للأصدقاء أن يكونوا مصدر طاقة إيجابية، ومنبعاً للدعم النفسي، كما يقوم الأصدقاء بدور الأخصائيين النفسيين، الذين يساعدون صديقهم المتزوج في التخلص من التوتر والضغط. صداقات العزوبية هي الأسوأ بالنسبة إلى الزوجة، والأكثر خطورة على الزواج، فالعزاب مغامرون يجرون صديقهم إلى الخروج والتسكع في أوقات متأخرة، وقد يدفعونه إلى ما لا تحمد عقباه.

وترى الزوجة بأنها أحق بهذه الأوقات التي يقضيها الرجل مع أصدقائه، وأنهم لا يستحقون حتى أن يمنحهم بعضاً من وقته. وهناك أيضاً صداقات العمل التي تكون أكثر اتزاناً، رغم أنها لا تتعدى أحياناً علاقات الزمالة. النوع الثالث من الصداقات، التي تراها الزوجة صحية ومثالية، هي صداقة الرجال المتزوجين، الذين يعيشون نفس الوضع الاجتماعي ولديهم نفس المسؤوليات. أخطاء كثيرة يقع فيها الأزواج في بداية الزواج في التعامل مع الأصدقاء، مثل أن يتجاهل كل منهما حجم مسؤولياته، وأن يكثر الرجل من الخروج مع الأصدقاء، تاركاً الزوجة تضرب الأحماس في الأسداس، وأيضاً من الأخطاء: البوح بالأسرار الزوجية للصديق أو الصديقة، فتحدث مشاكل داخل البيت. اعترافات كثيرة، استقيناها من رجال متزوجين وزوجات وأصدقاء، إما بالسؤال المباشر أو المناورة الحوارية، السيد مصطفى، وهو موظف في مؤسسة عمومية، يقول إن الزواج



الفرق الجاف

احذر الاختناق بعد ساعات من السباحة

الفرق الجاف dry drowning هو مصطلح غير طبي، يستخدم لوصف حالة نادرة تحدث للأطفال ومن يعانون من أمراض تنفسية، يطلق عليها الأطباء تسمية متلازمة ما بعد الغمر، أو ما بعد الانغماس.

الصغار. لهذا، وجب التقيد ببعض قواعد السلامة، حين اصطحابهم إلى شاطئ البحر أو حمامات السباحة.

- الإشراف على الأطفال الذين يقل عمرهم عن أربع سنوات في أي مسطح مائي.
- تسجيلهم في دورات التدريب على السباحة الجيدة.
- تعليمهم التنفس السليم في أثناء السباحة وتجنب استنشاق الماء.
- يجب الحرص على ارتداء سترات النجاة في أثناء ركوب الزوارق.
- عدم استحمام الأطفال الأقل من أربع سنوات دون مساعدة من شخص راشد.
- اختيار حمامات سباحة بعمق مناسب للأطفال.

أو الفم، ازرقاق بالشفوتين والوجه إلخ..

إسعافات ضرورية للعلاج

وفي حال لاحظت ظهور أعراض الفرق الجاف على طفلك بعد السباحة أو الغرق، فيجب أن تطلب فوراً مساعدة طبية. وفي انتظار وصولها، حاول أن تبقي طفلك هادئاً لتساعد عضلات القصبة الهوائية على الاسترخاء، وعند وصول المساعدة الطبية، سيتم إنعاش المصاب ونقله إلى المستشفى، حيث ستراقب حالته للتأكد من انتظام وظيفة التنفس لديه، والتأكد من انتفاء وجود حالات إصابات أخرى، كالغرق الثانوي أو الالتهاب الرئوي الجرثومي.

كيف تقي طفلك من الفرق الجاف؟

الفرق الجاف، هو أحد أسباب الوفاة عند الأطفال

وهذا، في أقل من ساعة بعد إنقاذهم من الغرق أو ابتلاعهم للكثير من الماء في أثناء السباحة. إذ يعتقد أهل الغريق أنه قد خرج من دائرة الخطر بإنقاذه، ولكن الحقيقة، أن الماء الذي استنشقه قد يؤدي إلى تشنج قصباته الهوائية وانقباض مجاريه التنفسية. الأمر الذي يسبب له صعوبة في التنفس، وتقلص الأوعية الدموية، ما قد يعرضه للوفاة المفاجئة.

ما أعراض الفرق الجاف؟

لهذا، وجب على الأهل مراقبة أطفالهم بعد العودة من البحر أو المسابح، لملاحظة ظهور أعراض الفرق الجاف، المتمثلة في صعوبة في التنفس أو التنفس بسرعة، التهيج والسلوك العدواني، السعال، ألم الصدر، انخفاض الطاقة أو النعاس بعد حادث مائي، الدوار أو الدوخة، رغوة في الأنف



يحدث في
شواطئنا اليوم:

أحصنة وكلاب تتقاسم الشواطئ مع العائلات

تتحول الشواطئ، مع حلول موسم الاصطياف، إلى القبلة الأولى للجزائريين، رغم أن العديد منها لا تتوفر على وسائل الراحة والاستجمام. وهذا، ناتج عن عدة سلوكيات، أصبحت نراها اليوم في كل شواطئنا، دون استثناء.. وهذا، ما حول هذه الأماكن، من أماكن للراحة من تعب الشغل والعمل، إلى أخرى للاعتداءات والسرقة والتعدي على حرمان الأفراد.. وأصبح البقاء بعيدا عنها أو البحث عن بديل لها، هو الحل، رغم أنها هي المهرب الوحيد، إن صح التعبير، في هذه الأيام الساخنة.

يطرح الكثير
من المصطافين
السؤال،
كل موسم
اصطياف: لم، رغم
الشكاوي والاعتداءات

المتكررة، إلا أنها بقيت مساحات للكثير من السلوكيات المنافية للأخلاق، وتحولت من أماكن للراحة إلى بؤر لممارسة الكثير من الأشياء الخارجة عن الأطر القانونية، وكل ما ينافي الهدف الأسمى من هذه الأماكن، وهي التمتع بعبلة الصيف بعد سنة طويلة من العمل، أو حتى عطل نهايات الأسبوع.. لكن، للأسف، كما ذكرنا سلفا، هذا السؤال يبقى دائما مطروحا دون إجابة، رغم أن الكثير من الممارسات في الشواطئ اليوم، أصبحت في خانة "خطيرة"، لكن، لا حياة لمن تنادي. فما حدث في الموسم المنصرم، يحدث منذ زمان، ولا يزال يحدث، بل تعدى الحدود، في السنوات الأخيرة، وأصبحت العديد من العائلات تفضل عدم الذهاب إلى الكثير من الشواطئ بسبب ما يحدث فيها من تجاوزات، بل من مخاطر على حياة الأفراد، والأمثلة كثيرة على ذلك.

الكلاب والأحصنة تجتاح الشواطئ

يضاف إلى استغلال هذه الأماكن من طرف بعض الحثالة من الشباب، الذين حولوا هذه الأماكن إلى مملكة خاصة، يضعون

قوانين خاصة بهم، تنافي القوانين العامة، لاستغلال هذه الأماكن، النزهة بالكلاب- أكرمكم الله- بل وحتى الأحصنة، دون خوف ولا وجل. والغريب،

أن هذه الحيوانات أحدثت، في الكثير من الأحيان، إصابات بليغة، خاصة على الأطفال. لكن أصحابها لا يزالون يتجولون بها، كأن شيئا لم يحدث، بل يصرون على اصطحاب هذه الحيوانات معهم، على الشواطئ، حيث يقضي الأفراد عطلم، السنوية أو الأسبوعية.

المحركات وسط الأطفال

يستغل الكثير من الشباب، هذه الأماكن، في الصيف، من أجل الحصول على المال.. وهو أمر طبيعي، لا نقاش فيها، لكنهم، للأسف، لا يلتزمون بقوانين راحة الأفراد وسلامتهم، خاصة ممن يستعملون الدرجات المائية، حيث كانت السبب في الأيام الأخيرة في إصابات بليغة بين الأفراد، كان من الواجب حظرها من الشواطئ، أو على الأقل تخصيص مكان معين لها، بعيدا عن الأفراد، وليس التجول بها في أماكن السياحة، لكن، للأسف، مازالت تلوث يوميات الأفراد، وهم في عطلتهم. هي ظواهر منتشرة في موسم الاصطياف، حولت يوميات الكثير من العائلات إلى جحيم، وتحولت بذلك شواطئنا من أمكنة للمتعة، إلى أخرى لسيطرة المدمنين والسكراري.

الشريك الذكي الحدق..

هل هو خطر على العلاقة؟

يختار الكثير الارتباط بطرق تقليدية، ويفضل آخرون البحث عن الشريك الذي تتوفر فيه شروط معينة، يراها مفتاحا لنجاح العلاقة، فمنهم من يبحث عن الزوج الذكي الذي تسهل أمور الحياة إلى جانبه، ويتدبر شؤون الأسرة بحكمة، فيما يفضل البعض شريكا أقل ذكاءً وانتباهًا، لتفادي التذيق وما ينجر عنه من مشكلات.

هنا يكمن الخطر

يساعد الشريك الذكي في وجود خلفه من الأبناء الأذكياء، بحكم انتقال الجينات، أو بالتربية المناسبة. وهذا، ما تحلم به الكثير من الأسر. قبل ذلك، يعد سندا للطرف الآخر، سواء في الحياة اليومية أم حتى العملية، أي بإمكانه أن يحسن جودة الحياة بأكملها. من جانب آخر، يمكن للطرف الذكي أن يدمر كل ذلك، وهذا، راجع بالأساس إلى شخصيته ومدى ثقته بمستواه، فالحياة مع شريك فائق الذكاء، حدق فطن، قد تكون جحيما، لكون هذا الأخير مفرط التفكير، حتى في المسائل التي لا تستحق ذلك، ويتعمق في التفاصيل، ما يجعله بعبعا لطرف آخر يتمتع بالسطحية والبساطة.. ولأن الفرد الذكي له القدرة على رؤية الأشخاص بوجههم الحقيقي، مهما كانوا محترفين في التصنع،

فهذا يجعله قليل العلاقات، يميل إلى العزلة، ما يؤثر على حياته الاجتماعية، ويعد هذا سببا كافيا للخلاف مع الزوج.

كيف يرى الرجل الزوجة الذكية؟

تعتقد وسام، 29 سنة، مهندسة، بأن الرجل الضعيف الذي لا يملك ثقة في قدراته، هو من يخشى الارتباط بالمرأة الذكية الحدقة والمستقلة. عن السبب، تقول وسام، من تيازة: "تناقشه في أفكاره وقراراته، وتكتشف عيوبه بسهولة، كما أن هذا النوع من الرجال يعتقدون أن الزوجة الذكية ستكون بالضرورة متسلطة ومتعجرفة". أما صديقتها هبة، وهي خبيرة عقارية، 38 سنة، فلها

تفسير آخر لخوف الرجل من الارتباط بامرأة ذكية: "يحب الزوج أن يكون هو صاحب القرار في الأسرة، ووجود زوجة أكثر فطنة وذكاء منه يجعل موقعه مهددا. لذلك، وخوفا من أن تسلب منه القيادة، يختار الرجل الزوجة متوسطة الذكاء، أو يفضلها بمستوى فكري متواضع جدا، حتى يمارس عليها سلطته وليس العكس".

عدم التكافؤ في الزواج خطأ يدفع ثمنه الطرف الأضعف

لا بد من أن اختيار الشريك المناسب يزيد من فرص استمرار الزواج، ويرفع احتمالية التوافق بين الطرفين، ويعد التكافؤ أحد أهم أسباب الراحة في العلاقة بين الزوج والزوجة، بحسب خبراء، إذ تؤكد خبيرة العلاقات، الأستاذة ديب عقيلة، على أن "وجود فارق واضح في المستوى الفكري بين الطرفين، عادة ما يجعل الطرف الأضعف بينهما دائم الشعور بالنقص، ما يقوده إلى التصرف بطرق خاطئة، كتقديس الشريك الأعلى مستوى، أو السعي المستمر لإحباط أفكاره وإثبات أنه ليس على صواب، ما يعني أن الزوج أو الزوجة الأعلى ذكاءً تشكل تهديدا وهميا للطرف الآخر".

بالنسبة إلى أمينة، صحفية وطالبة دكتوراه، رفضت العديد من العرسان، إلى أن تقدم إليها زميل سابق، تشهد له بذكائه ورزاقته، تقول: "اخترته بنظرة مستقبلية، أردت أن تكون أسرتي الصغيرة مثقفة بمستوى فكري مرتفع، لكنني أهملت جوانب أخرى كان علي التفكير فيها، فرغم تقدمي العلمي لم أنتبه إلى أن شخصية زوجي قد تكون سببا في المشكلات، إذ لا يمكنني الهروب من أسئلته المفخخة، يكتشف الأعيبي ويفضح مجاملاتي المغرضة له.. هذا الأمر أصبح يضايقني كثيرا، إلى جانب كونه يسخر من أفكار أحيانا، لأنني تفوقت عليه بالدراسات العليا، بينما اكتفى هو بشهادة ليسانس، وتحاليله كلها في مختلف المجالات هي الأقرب إلى الصواب، وأفكاره إبداعية ومبهرة، على عكسي أنا..".



ماذا تفعلين لو اكتشفت أن زوجك متزوج عليك في السر؟

كونه خيانة بل تجاوز هذا الأمر بكثير، وهو الكذب عليها وهو يعيش حياة مزدوجة مع امرأة غيرها. في الغالب، يتزوج بعض الأزواج في السر، ليس بحثا عن الأولاد، لكن للزواج فحسب، غير أن العديد منهم قد يقعون في الخطأ وينجبون أولادا. وهذا الأمر قد يوقعهم في الكثير من المشاكل، خاصة حينما يتعلق الأمر بالنسب، ومن هنا ينكشف أمرهم، غير أن مثل هذه الحالات لا تقع كثيرا لتجنب كلا الطرفين مشاكل هذه العلاقة الزوجية في السر.

ليس من السهل، العيش بحياة مزدوجة، غير أن الكثير من الأزواج حققوا هذا الأمر من أجل زواج في السر، وكانت المفاجأة كبيرة حينما اكتشفت بعض الزوجات هذا الأمر، ويبقى السؤال المطروح كيف لا يقع البعض منهم في الخطأ وينكشف أمره في بداية العلاقة مباشرة؟

كانت تعبر في كل لحظة "بصح بعدما طفرت"، أو بعد فوات الأوان، أي إنها حينما اكتشفت زواج زوجها في السر كان قد قضى معها عدة سنوات، وبالأحرى أصبحت بينهما "عشرة" طويلة، ولا يمكن له أن يستغني عنها بكل سهولة، غير أن الشيء الجيد في هذا الزواج على حد تعبيرها، أنهما لم ينجبا أطفالا، لأسباب عديدة، منها أنها كبيرة في السن، وكذا وهو الأغلب لتجنب تعقيدات الإنجاب في مثل هذا الزواج.

الشيء المضحك المبكي كما يقال، أنها لم تكتشف زواجه إلا بعد فترة طويلة، ولم تنتبه ولم تشك في أمره ولو للحظة واحدة، وحينما اكتشفت المدة التي قضاها معها، استغربت كيف استطاع أن يعيش حياة مزدوجة دون يكشف أمره بخطأ سواء بالقول أم الفعل، وهنا يظهر ذكاء بعض الأزواج على حد تعبير مليكة، التي اعتبرت الأمر أكثر من

ليس من السهل، أن يقع الزوج زوجته بالتعدد مهما كان العذر، وضيول الزوجة بهذا الأمر لا يحدث إلا نادرا جدا، لذا يتخذ الكثير من الأزواج طرقا عديدة للزواج دون الأخذ برأي الزوجة، حتى ولو كانت طرفا ملتوية إن صح التعبير.

هذا ما سمح بظهور الزواج في السر من بعض الأزواج، لا تهم الطريقة بقدر ما يهم أن الكثير منهم يستطيعون العيش بحياة مزدوجة، حتى يأتي اليوم الذي ينكشف أمره بطريقة أو بأخرى من طرف الزوجة، لكن بعد فوات الأوان، لأن العديد منهم من وجدن أنه ليس متزوجا فقط لبعض الشهور، لكنه منذ سنوات.

تروي "مليكة" قصتها في زواج زوجها في السر باستغراب كبير، رغم مرور فترة طويلة من اكتشافها هذا الأمر، لكنها



نساء يقضين على حياتهن الزوجية بالمبالغة

تكمن الراحة النفسية والجسدية، لبعض ربوات البيوت، في أن يجدن كل ما حولهن في المنزل منظما ونظيفا، مثلهن مثل أولئك العاملات القادرات على التضحية بأجل أوقاتهن العائلية من أجل ساعات عمل إضافية، يتقاضين عليها راتباً مرتفعاً، لينفقن على الزوج والأبناء، بين النوعين عامل مشترك، أين تقودهن التضحيات الكثيرة غالباً إلى التهاون في العناية بمظهرهن وصحتهن وحتى نظافتهن الشخصية أحياناً، ما يكلفهن خسارة الهدف.

أزواج يطالبون بالأنوثة

انغماس الزوجة وسط المسؤوليات الكثيرة واللامتناهية، يجعل وقتها ضيقاً جداً، حتى إن بعض النساء يتفننن بمقولة أن 24 ساعة في اليوم لا تكفيهن ليكن في المستوى المطلوب على جميع الأصعدة، بعضهن يجعلن من العائلة والمنزل أو العمل أولوية تسبق حتى أنفسهن.. فيفضلن تنظيف المطبخ بعد إعداد وجبة، على الجلوس مراتحات لتناول طعام صحي متوازن بهدوء، وإنجاز أي واجب ينتظرهن أولى وأهم من أخذ قبيلولة مريحة بعد الظهر، أو الخلود إلى النوم بعد الأطفال مباشرة، فضلاً عن كون هذا النوع من السيدات لا يعترفن بحمام الاستجمام ولا الاسترخاء ولا الحلاقة والتجميل حتى في المناسبات، التي يستغلن وقتها لإسعاد من حولهن على حساب أنفسهن.. هذا الجانب، وإن كان ممجداً في المجتمع الجزائري، يهلل له الصغير والكبير في شخصية المرأة، إلا أنه يسحب منها أنوثتها

أحياناً ويزعج الزوج. تقول السيدة لامية، 39 سنة، أستاذة متوسط، وأم لأربعة أطفال: "يخبرني الجميع بأنني أبدو كسيدة خمسينية، لأنني لم أكن أهتم بمظهري، مع هذا يعجبهم طبعي،

ويقدرن جداً تضحياتي من أجل أسرتي، جاراتي ونساء العائلة مغرمات بديكور منزلي ونظافته الفائقة، لكن زوجي متذمر على الدوام من مظهر بشرتي ولبسي، أتفهم كونه مازال شاباً يحب التمتع بأنوثتي، لكنني كنت أجد أن في هذه الحياة أولويات لأحد يتقنها مثلي" ..

كيف تشمل المثالية ذواتهن علاقات بلا توازن

في توضيح لها لواقع الظاهرة، تعرج الأخصائية النفسية، الخبيرة في العلاقات الزوجية، الأستاذة دبوب عقيلة: "يعرف الرجل الشرقي ببخسه عن الكمال في شخصية المرأة.. وهذا، يعد من الطرائف أحياناً، حيث قد نجد شخصاً غير وسيم ولا مكتف مادياً ولا مقتدر جسدياً، ولكنه يبحث عن الارتباط بسيدة جميلة ورشيقة، تكون نشيطة وماهرة في الطبخ وأشغال المنزل، وتساعده مادياً.. وهذا، في الواقع، نادر الوجود.

ومن هنا، تخلق الكثير من الأزمات في العلاقات الزوجية". فالاختيار الصحيح منذ البداية، مع معرفة ميولات الشريك ماذا يفضل، وما الذي يزعجه، هو ما يساعد على ضمان الاستقرار والاستمرار مستقبلاً، فلم تعد تلك العادات والأفكار التي توارثتها الأمهات عن الجدات تجدي نفعاً، في وقت تغيرت فيه معايير الزوجة المثالية، ولم تعد تقتصر على مبالغتها في جهود خدمة زوجها، بل قد تكون على العكس لدى بعض الرجال.

هذا ما يعنيه الاهتمام ببعض الرجال

يبدو أن الواقع العيش، بات يثبت أنه ليست المبالغة في المشاعر تجاه الزوج ما يسبب نفوره فقط، بحكم طبيعته، وإنما المبالغة في الاهتمام به وبمحيطه لجلب انتباهه في الأخير، من أكثر أسباب الخيانة شيوعاً في المجتمع العربي، تؤكد الأخصائية مريم بركان: "تجهل الكثير من الزوجات أن الرجل في حاجة إلى اهتمام معنوي أكثر منه مادياً، وأن المبالغة في تقديم الماديات قد يفقد التوازن في العلاقات، إذ تنتظر المرأة أن يتم تقديرها بحسب أشغال المنزل التي تجتهد فيها، بينما يعتبرها الزوج واحداً من أبسط واجباتها.. في المقابل، قد يقدر اهتمامها وتأثرها بجرح بسيط في ذقنه في أثناء الحلاقة".

أنا نعد في داري نظيب ونزني الذراري ونقرهم ونخدم راجلي

انا نسا كرفي في خدمتي باتي حاجة ما تخص في داري!





في أول حوار صحفي لها مع مجلة "الشروق العربي"..

نوميديا لزول:

"تعلمت من محنتي
أن لا أثق بسهولة،
ولن أسامح من ظلمني"

هكذا، تحدثت نوميديا لزول عن مرحلة صعبة عاشتها وحوّلت بعدها "المحنة" إلى "درس".. العفوية إلى حرص من أبسط الأشياء.. نوميديا بعد المحنة تغيرت إلى الأفضل. بضجت أكثر، ونجحت في تحويل مرحلة كان من الممكن أن تحطمها إلى قوة !! في هذا الحوار الذي خصت به مجلة "الشروق العربي" ستتحدث نوميديا عن جديدها "حي علينا".. عن فترة خاصة وحساسة جدا عاشتها.. عن مرحلة إعادة حساباتها واستعادة أنفاسها.. عن أشخاص ظلّوها وحكموا عليها قبل حكم "المحكمة" !!.. إليكم نوميديا كما تروها من قبل في هذا الحوار.



مواقف عشقتها أو عشقت جزءا منها.

**كنت في حاجة ماسة إلى
حُضن عائلتي الذي انحرمت
منه 7 أشهر !**

**على عكس "ريفكا" و"ستانلي" تأخرت
نوميديا لزول في العودة إلى مواقع التواصل
الاجتماعي، هل كان ذلك مقصودا؟**

- تنهدت تنهيدة طويلة قبل أن ترد: كان لازم
ناخذ استراحة تستغرق كل هذا الوقت!!..
الإنستغرام خدعني.. وواش صرا ماكنتش
علاياي بيه.. حسيت أني انظلمت لأنه هذيك
الفترة كانت مرحلة حُطام حقيقي بالنسبة ليًا!!..
كنت محتاجة نقعد مع نفسي.. نعيد ترتيب
حساباتي وأولوياتي.. كنت محتاجة لحضن
عائلتي اللي انحرمت منو 7 أشهر.. لأصدقائي
الحقيقيين.. كل هذا استغرق مني وقت ومجهود
نفسي وبدني باش نولي "نوميديا" صانعة
البهجة والطاقة الايجابية (نقاطها)..

**وعدت جمهورك ومتابعيك قبل طرح
الأغنية مباشرة بأن كلامها "راح يخربلكم
في المشاعر"، ما الذي كنت تقصدينه بهذا
الكلام؟**

- شوف راجح، معظم الأغاني التي أؤديها هي
جزء مني، أي يعني تشبهني، لذا كل ما يخرج
من القلب يصل إلى القلب مباشرة هذا ما كنت
أقصده.. وفي هذه الأغنية بالذات، غنيت على

**• كنت نمشي
بقلبي وبنيتي
بزاف.. لكن مع
المحنة اللي مريت
بيها وليت ناخذ
حذري من أبسط
الأشياء..**

**• "الإنستغرام"
خدعني.. كل
محنة تزيد في
الراس فهامة، وما
نسمحش لكل
شخص ظلمني !**

**نستهل حوارنا معك من آخر أغنية أطلقتها
تحت عنوان "حي عليا"، ماذا تخبرينا
عنها؟**

- تسرح قليلا قبل أن تجيب: "حي عليا" أغنية
قريبة مني جدا، أولا لأنني أنا من كتبتها ولحنها
صديق لي مُقيم في فرنسا.. وثانيا لأن موزعها
الموسيقي هوزينو جوادي الذي سبق وتعاملت
معه في أغنية "غير روح في لمان" التي حققت نجاحا
كبيرا. الأغنية -كما سمعتموها- مزيج بين
اللهجة الجزائرية واللغة الفرنسية بعبق ولمسة
موسيقى الراي. وهنا سأقول لك شيئا مهما
بهرني.

تفضلي..

- خلال بحثنا عن أماكن تصوير الأغنية (le
repérage) فوجئنا بوجود أماكن يستحيل أن
يتخيلها بشر!! طبيعة خلابة.. جمال رباني..
راحة وسكون في المكان "والله غير بلادنا الجزائر
بزالف شابة".. كما أننا صوّرنا في أماكن مختلفة
في البيض، عين الصفراء، عين الورقة إلخ..
رسالتي من هذا المنبر أنه علينا تنشيط السياحة
في بلادنا لأنها تستحق.. كل واحد من مكانه
ومنبره، وإن شاء الله (قالتها بإصرار قوي) من
خلال هذا الفيديو كليب "نكون ضويت" على
مناطق منسية في جزائرنا الحبيبة.

**كثيرون أعجبتمهم فكرة مزجك لفيديو
كليب "حي عليا" بقصة حقيقية وقعت في
منطقة البيض.. ماذا عن هذا المزج؟**

- الفيديو كليب يحكي عن شخصية الملكة
"مباركة بنت الخص"، المعروفة جدا في منطقة
البيض، تحديدا منطقة "بريزينة". هي ملكة
جميلة كانت تحكم بالعدل وكانت محبوبة من
الجميع.. تجمع بين القوة والكرم وهي قصة
حقيقية استوحينا منها فكرة وقصة الفيديو
كليب.. الجميل في هذا العمل أيضا أن جميع
ديكوراته طبيعية تجمع بين الماء والرمل الأبيض
والواحات، ولهذا احتاج مني الفيديو كليب وقتا
في الإنجاز وميزانية كبيرة ليخرج للناس بتلك
الصورة الجميلة والمبهرة.

• باش نولي "نوميديا" صانعة البهجة والطاقة الإيجابية كنت "محتاجة" نقعد مع نفسي ونعاود ترتيب حساباتي وأولوياتي..

• خلال بحثنا عن أماكن لتصوير أغنية "حي عليًا" فوجئنا بوجود أماكن طبيعية يستحيل أن يتخيلها عقل بشر..

اليوم، ما هي رسالتك لكل شخص
تعرض للظلم؟

عشرتي.. للي عرفني وقذفني في شرقي.. لكل شخص ما عطائش فرصة باش ندافع على روحي.. ما نسامحش لكل واحد (ة) كي كنت في الضيق بين 04 حيوط وهو يزيد عليًا بلا ما يستنى الحكم ويعرف أي بريئة.. هذوا الناس اللي عمري لانسامحهم دنيا ولا آخرة.

لو تقرر نوميديا لزول في يوم من الأيام
كتابة قصة حياتها بكل حلوها ومرها، ما
هو العنوان الذي ستختارينه للكتاب؟؟
- دون ترددت: bébé d'amour.

ما الذي تغدّر في نوميديا: نضح أكثر
وحرص أكبر لما يدور حولها، أم نوميديا
هي نوميديا الطفلة البرينة العفوية التي
تحب جميع الناس؟
- الآن أنا أفضل بكثير وأكيد نضجت أكثر..
أصبحت امرأة رزينة تحسب حساب كل
شيء وكل خطوة تقوم بها.. لكن بالمقابل مازلت
نوميديا البرينة مع الناس التي تحترم عقلي
وتتعامل معي بإنسانية.

ما كانش ساهل باش نجعم
7.1 ملايين على الإنستغرام..

يقال إن أغنية "mon bébé d'amour"
هي قصة حقيقية تعبر عن نوميديا
الإنسانية، إلى أي حد هذه المعلومة
صحيحة؟

- أولا الأغنية كتبها عبو سعود، ثانيا كلماتها
تعبر عن الحب الموجود بداخلي تجاه جمهوري.
أي أنها- كموضوع- لم تكن موجهة لإنسان
بعينه.. بل كانت موجهة لجمهوري العريض..
لناس اللي فارقونا بعد موتهم..
باختصار الموضوع كان بزاف شباب، ولهذا
حبوها الناس.

بين "بيبي دامور"، "في لامان"
و"حي عليًا".. أي أغنية هي
الأقرب إلى قلب وعقل نوميديا؟

- ترد ضاحكة: هذا سؤال صعب جدا
وكأنك تسأل أم عن أكثر ابن أو ابنة
قريبة منها. كل أغنية لديها في قلبي
ذكرى ومعنى وقيمة وإلا ما غنيتها.

- لكل شخص مرّ بظروف صعبة أو تعرض
للظلم رسالتي ليه: "ما تقولش خلاص..
تقدر تعاود من الصفر وتقدر تنجح وتوقف على
رجليك مرة ثانية.. ثيق برك في روحك وفي الله".

"كل محنة تزيد في الراس فهامة"، كان
هذا تصريحك للصحفيين خلال فعاليات
مهرجان "إيمدغاسن"، ما أكثر شيء
تعلمته نوميديا من محنتها الأخيرة؟

- كنت نمشي بقلبي وبنيتي بزاف.. كنت
متسرة.. لكن مع المحنة اللي مرّيت بيها
وليت ناخذ حذري من أبسط الأشياء، خاصة
مع الناس اللي تحب تستغل شهرتي..
تعلّمت نقرا حسابي. صحيح مازلت بنيتي
نحب نضحك.. نحب نعيش.. لكن كله
بحساب. قبل المحنة الأخيرة كانوا صوالح
ماعندهم مش قيمة كنت ندير لهم
قيمة.. تعلّمت أنه الأولوية عندي هي
عائلي.. أنا.. اللي يحبوني.. أما الباقي
ما نسמעش بيهم.. أصبحت رزينة
أكثر.. وليت نميّز بين النفاق والقياحة
والصدق والحب.. تبدلت نظرتي
لرؤية الأشياء تماما.. هكذا
ولا أكثر والحمد لله على
كل شيء.. "لا يكلف الله
نفسا إلا وسعها". هذه الآية
الكريمة كنت نردها ونكرها 7
أشهر خلال المحنة اللي مرّيت بيها
بعيدا عن أمي وأبي وأفراد عائلي.

لن تقولين اليوم لن
أسامحك؟

- لكل واحد عرفني صّح
وعن قرب ونكر

بصراحة

وبسرعة:



• أكثر تطبيق تستخدمه نوميديا: الإنستغرام، الفايسبوك، التيك توك أم السناب شات؟
- "الإنستغرام" طبعاً..

• أكثر فنان أو فنانة تحب نوميديا سماعه..
- الرابر الفرنسي "Ninho" وكل ما هو راي جزائري..

• كم تقضي نوميديا من ساعة في اليوم أمام الإنترنت؟
- حوالي 04 ساعات..

• لديك تذكرة سفر إلى مكان ما.. من أقرب شخصين يمكن أن تأخذهم نوميديا معها؟
- "ميليسا" صديقتي المفضلة، وأختي سارة..

• لولتك المفضل؟
- الوردية..

• إلى أي درجة تخشى نوميديا المرض؟
- أضاف المرض مثل جميع الناس، لأنه لا شيء أهم من نعمة الصحة..

• مثل أو حكمة تؤمنين بها وتطبقينها في حياتك..
- "مكتوب حد ما يديه حد"..

• ما هو اللوك المفضل لديك: "الكجوال" أم "الكلاسيكي"؟
- "الكجوال"..

• أغنية نجت وكنت تتمنين لو كانت لك؟
- "شايف شحال" للرابر فلان..

مساحته كبيرة أو مشاهده كثيرة.. المهم أن يكون لديك دور مؤثر في الأحداث، وهذا ما حصل في مسلسل "بابور اللوح" حيث كان دوري فيه صغير لكن وقعه على الشاشة وعلى الجمهور كبير، وإن شاء الله.. إن شاء الله في رمضان 2024 سأكون متواجدة عبر الشاشة الصغيرة.

وبالنسبة للتنشيط أين أنت منه؟

- ترد مبتسمة وكأنها فهمت مغزى سؤال: إذا كنت تقصد "واي نوت" أكيد هنالك موسم ثان.. لكن أين ومتى؟ لا أملك الرد الآن.. كل ما يشغلني حالياً هو ضمان نجاح أكبر للموسم الثاني.. لا أريد أن أغامر.. أريد تخصيص ميزانية أكبر.. فنانين صف أول.. بلاتو أكبر إلخ.. فالحصه والحمد لله حققت نجاح كبير، وهذه مسؤولية، خاصة في الخارج أين تتواجد جاليتنا الجزائرية، أضف إلى ذلك أن "واي نوت" هي الحصه الوحيدة التي جمعت مختلف الطبوع من راي، قبائلي، شاوي، سطايفي، صحراوي..

لو يعود بك الزمن للوراء 11 سنة.. هل ستكررين تجربة "ألحان وشباب" أم كنت ستنتظرين مواقع التواصل الاجتماعي؟

- دون تردد سأخوض تجربة "ألحان وشباب" بكل تفاصيلها.. ف "ألحان وشباب" ليس مجرد برنامج فقط، بل هو مدرسة تعلمت فيها أصول الغناء، النطق الصحيح لمخارج الألفاظ، الطريقة الصحيحة للوقوف على المسرح. (تسرح قليلا قبل أن تضيف): صحيح وقتها كنت جدا صغيرة، لكن كانت لدي ثقة في نفسي وفي إمكانيات صوتي، وهذا الشيء الذي ننصح به الجميع.. ثقوا في أنفسكم وفي إمكانياتكم راح تنجحوا..

سر نجاح نوميديا لزول: الموهبة أم العفوية؟

- حُب الناس هو الركيزة الأساسية لنجاح أي فنان واستمراره، لكن "الموهبة لازم تكون، والعفوية والكاريزما مطلوبة باش تكون قريب من الجمهور".

تعاملت مع فنانين كبار في بداياتك الفنية (بيونة، صالح أوقروت، فاطيمة حليلو وغيرهم).. ماذا تعلمت من كل هؤلاء العمالقة؟

- كان من حظي أني بدأت مع عمالقة كهؤلاء.. و"زدت مؤخرا خدمت مع تكفاريناس اللي نعتبرو إضافة مهمة لمشواري وفي mon cv.. تعلمت منهم حب المهنة أكيد.. احترامها.. أضف إلى ذلك أنني وعلى المستوى الشخصي "حييتهم بزالف".

ماذا يعني لك 7.1 ملايين متابع على "الإنستغرام"، وكونك الفنانة الأكثر متابعة على هذا الموقع؟

- أولاً، ما كانش سهل باش نجتمع هذا الرقم.. فكل شيء ممكن نشره بالمال إلا حُب الناس.. أضف إلى ذلك mes bébé هو ما قوتي الحقيقية اللي نحكي معاها ونشكيلها همّي ونشارككم يومياتي.. جمهوري هو كنزي الغالي. لهذا تلقاني دايماً نحب ننشر لهم الإيجابية.. ثم نزيدلك حاجة: الناس أو المتابعين عموماً ولاو أذكاء يعرفوا يفرقوا بين العفوية والاصطناع.

لماذا نوميديا لزول قليلة الظهور من خلال الحفلات و"الإيفانتات"؟

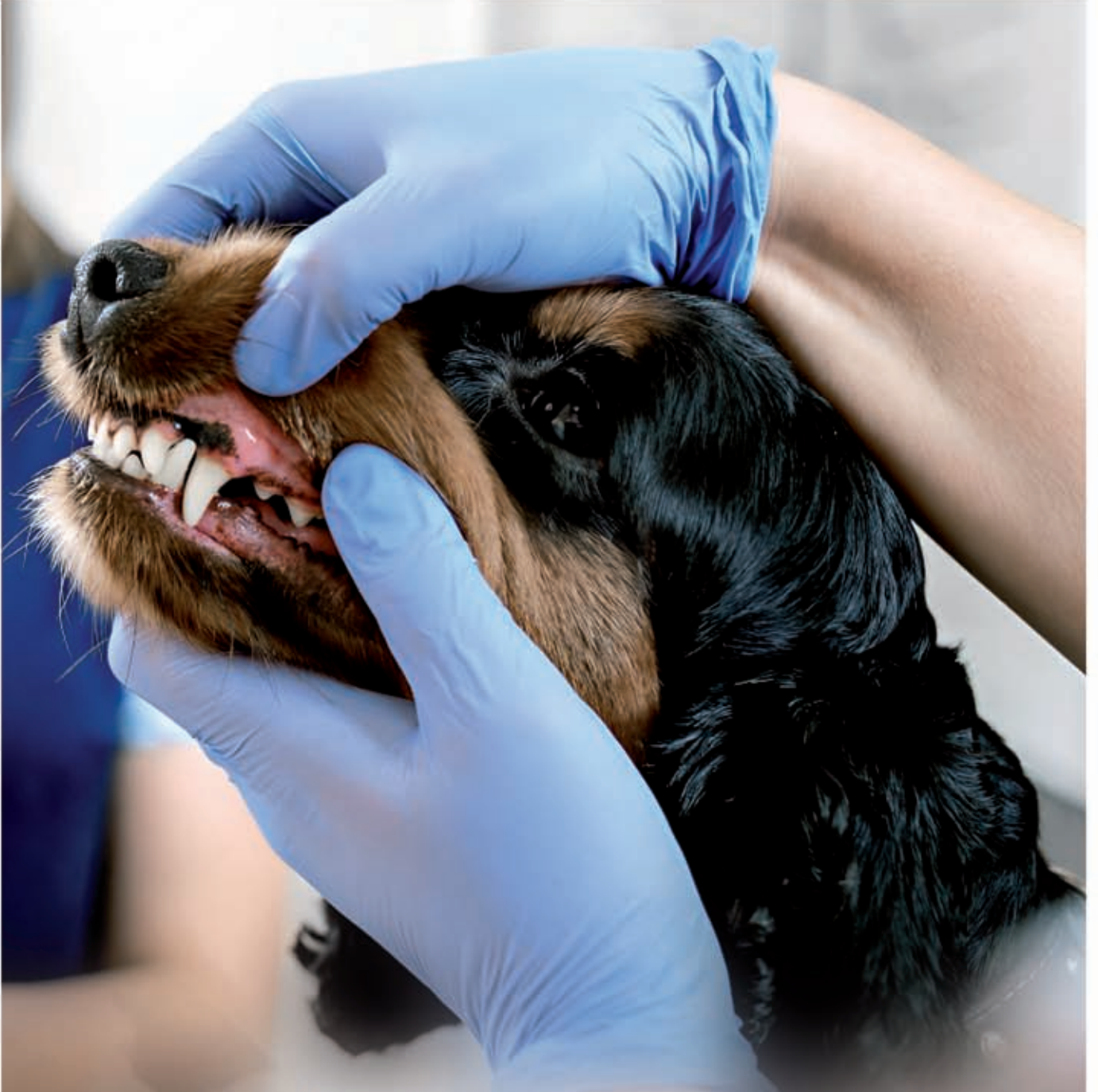
- السبب بسيط وهو أن نوميديا تحب تتلاقى بالشعب ديالها.. بجمهورها باش تغنيو "بيبي دامور".. لكن هذا ما يمنع لما يكون "إيفانت" مهم وكبير ومنظم بشكل جيد أكيد نحضر.. لكن "إيفانت" لمجرد "إيفانت" لالا.

إن شاء الله في رمضان 2024 سأكون متواجدة عبر الشاشة الصغيرة..

أين نوميديا لزول من التمثيل؟

- لو تقصد العروض فقد وصلني عروض كثيرة جداً، لكن في الأخير أنا أبحث عن دور جديد ومختلف أقدم من خلاله إمكانياتي كمُمثلة. ليس المهم أن يكون لديك دور





لتبدو مخيفة

جزائريون يُجرون عمليات تجميل لحيواناتهم الأليفة

يُبالغ بعض الجزائريين في الاعتناء بحيواناتهم الأليفة، بتوفيرهم لها أكبر قدر من الرفاهية المعيشية والحياة الهنيئة. ونحن هنا، لا نتحدث عن أنواع الطعام باهظة الثمن، أو مستحضرات العناية الجسدية الحيوانية، كالشامبوهات الغالية أو الإكسسوارات المتنوعة، فالأمر قد تعدى ذلك بمراحل، حيث وصلنا إلى الحرص الشديد على صحتها وسلامتها الجسدية، بالإقدام على اصطحابها لإجراء جراحات دقيقة، لا، بل وهناك منهم، من صار يحرص على إجراء عمليات تجميل لحيوانه الأليف، لجعله يبدو مرعبا ومخيفا، أو شبيها بحيوانات المشاهير. فهذا، يريد أذنين لكلبه شبيهتين بأذني كلب جنيفر أنيستون، وذلك، يبتغيه بوجه مشدود كوجه كلاب جوناثان روس أو كيلي بروك، ما قد ينتهي بمأساة للحيوان المسكين.



عمليات جراحية دقيقة للحيوانات

يشهد مجال البيطرة بالجزائر، كما يؤكد الطبيب البيطري، نوفل درويش، صاحب عيادة نوفل لطب وجراحة الحيوانات بمليلة، "قفزة نوعية، في ما يخص طب وجراحة الحيوانات الصغيرة (خاصة القطط والكلاب)، من خلال التحكم في إجراء عمليات، كانت بالأمس القريب شبه مستحيلة، ومن بينها، استئصال الأورام الداخلية والخارجية، إضافة إلى تقويم الكسور، العمليات القيصرية الناجمة عن عسر الولادة، الذي تختلف أسبابه من ضيق الحوض أو كبر حجم الجنين، عدم انفتاح عنق الرحم أو عدم انقباضه، إضافة إلى عمليات استخراج الأجسام الغريبة من أمعاء الحيوان، التي عادة ما تكون عبارة عن ألعاب كالكرات الصغيرة، ملابس، إبر، أو عظام لم يتمكن من هضمها، يتم كشفها عن طريق جهاز الراديو، زيادة على عمليات استئصال الرحم والمبيضين، بسبب تقيح الرحم الصديدي، الذي يتم تأكيد الإصابة به من خلال جهاز الإيكوغرافي".

تقويم الحيوانات ضرورة صحية أم جريمة؟

كما لانسى، يضيف محدثنا: "عمليات التقويم التي قد يراها البعض جريمة في حق الحيوان وتغييرا لخلق الله، ولكنها في الحقيقة تشكل في بعض الحالات ضرورة صحية ووقائية، خاصة بالنسبة إلى القطط المنزلية التي لم تخرج إلى الشارع منذ ولادتها، لأنها عند بلوغها سن التزاوج تبدأ بالقيام بتصرفات مزعجة كإصدار أصوات مقلقة والتبول - أكرمكم الله - في كل

أرجاء المنزل، ومحاولة الخروج بأي طريقة لأجل التزاوج. وهنا يكمن الإشكال، فالقطط المنزلية لا تعرف الشارع جيدا، ما يجعلها عرضة للسقوط من المرتفعات أو الدهس من طرف السيارات، ما يؤدي إلى شللها أو موتها. وبالتالي، التعقيم ضرورة وقائية من كل تلك الأخطار، لأنه يقتل رغبتها الغريزية في التزاوج، كما أنه يحميها من الأمراض، لأنها إذا رغبت في التزاوج مرارا ولم يُسمح لها بالخروج لتحقيق ذلك، فإنها سوف تصاب بتقيحات وسرطانات عديدة في الرحم والأثداء، كما أنه شرعا مباح للضرورة، شرط العناية بالحيوان لبقية حياته".

عمليات مكلفة

أما عن أسعار تلك العمليات الجراحية، فإنه يتم تقييمها، كما يوضح الطبيب البيطري، نوفل درويش: "على أساس عدة معطيات، كوزن الحيوان ومدة العملية.. وبالتالي، كمية المخدر الذي يلزمها، إضافة إلى نوعية العتاد الجراحي المستخدم، حيث تعتبر عمليات تقويم وتصحيح الكسور الأعلى نوعا ما، حيث يتراوح سعرها ما بين 10000 دج و50000 دج. ولكن، غالبا ما يأخذ البيطرة الحالة المادية لربائهم بعين الاعتبار، لأن غايتهم السامية هي إنقاذ الحيوانات من الموت".

كلاب وقطط تخضع لعمليات تجميل

ولكن، بعيدا عن الضرورة الصحية الملحة، فلقد انتشرت ببلادنا، على غرار الكثير من دول العالم، كما يؤكد الطبيب البيطري، نوفل درويش: "عمليات تجميل يخضع لها الحيوان

عمليات تنتهي بنزيف وتعفنات مميتة

للأسف، ولكي يصبح مظهرها مطابقا لمعايير الجمال العالي المقبول والمعدل، صار الكثير من مالكي الحيوانات (وخاصة القطط والكلاب) ببلادنا، تقول الطيبية البيطرية، هيفاء رزاقى، رئيسة المنظمة الجزائرية لمكافحة داء الكلب: "يحرصون على إخضاعها لعمليات تجميل خطيرة، كقطع الأذنين والذيل ونزع المخالب، التي كثيرا ما تنتهي بنزيف حاد وتعفنات والتهابات مميتة، التي يتراوح سعرها ما بين 5000 و8000 دج أو أكثر. في حين، إنهم يغفلون عن تلقيحها ضد فيروس البارفو أو داء الكلب، ما قد ينتهي بإصابتها وموتها".

ولهذا، تدعو محدثنا إلى استحداث قوانين صارمة تجرّم مثل تلك العمليات التجميلية، مثلما هو معمول به في الكثير من بلدان العالم، حتى لا يأتي اليوم الذي نصل فيه إلى إخضاع الحيوانات لعمليات حقن البوتوكسوالفيلر، مثلما صار دارجا في الكثير من الدول.



الجمعية الرياضية الهواء الجميل " لاقلاسيار " Usab :

جمعية بأهداف نبيلة تستحق الدعم والاهتمام

تسعى الكثير من الجمعيات بالجزائر، إلى وضع لبنات متينة تركز على المبادئ الأخلاقية قبل الأهداف المادية والشخصية الأخرى، أي تهتم بصناعة الإنسان السوي قبل صناعة الفرد في مجال معين، خاصة في الفئات العمرية الصغيرة، هذه الأخيرة، تتطلب اليوم الكثير من العناية والرقابة والتأطير من طرف مؤطرين مختصين كل في مجال معين، يحرصون على وضعهم على السكة الصحيحة منذ الصغر، في ظل الظروف المحيط بهم، والتي قد يقعون في أنيابها، وهم في سن مبكرة يصعب بعدها انتشالهم من بحر الضياع بعدها.



السيئة في المجتمع. وكذا تقديم خدمة للوطن عبر الرياضة.

وصايا أعضاء الجمعية للأولاد

مثلما تحدثنا سابقا، فإن الهدف الأول الذي وضعته الجمعية هو النجاح في تقديم الخلق الحسن للطفل وتأطيره والسير معه إلى بر الأمان، أي الحرص إلى صناعة الإنسان قبل صناعة الفرد الناجح في الرياضة، وهو الهدف الأسمى للجمعية، وهذا ما وقفنا عليه في الحث على ضرورة النجاح في الدراسة ومعاملة الناس بخلق حسن، تجنب كل ما يؤدي الفرد والجماعة مهما كان نوعه، ثم يأتي الجانب الرياضي وهو تقديم عصفائر نادرة لتدعيم الفرق الوطنية بها، ما دام طاقم التدريب مؤسس من مؤهلين في هذا المجال.

ملعب جوارى كبير المطلب الأول للجمعية

وضعت الجمعية منذ تأسيسها، أهدافا نبيلة تحتاج الدعم والاهتمام، لكن الواقع في بعض الأحيان يسير ضد هذه الأهداف، ومهما كان اجتهاد الطاقم المحترف الذي تتوفر عليه الجمعية، إلا أن الكثير من الأمور تبقى عالقة، ما لم تتدخل السلطات المحلية، ولعل الشغل الشاغل الذي يشغل أعضاء الجمعية هو ملعب جوارى يليق بالحي يمكن أن يستوعب العدد الكثير من الأطفال، الذي أصبح يقارب اليوم 150، ولا يمكن للطفل أن يقف على أجدديات النجاح في الكرة إن لم يستطع تطبيقها في ملعب كبير، خاصة وأن الحي يتوفر على بعض القطع الأرضية التي يمكن أن تكون كذلك، وبقيت بعض الوعود معلقة إلى أجل غير معروف، والدعوة إلى الصبر، لكن الوقت يجري ولم يتحقق ذلك على حد قول بعض من أعضاء الجمعية الرياضية، هذا ما يدفع بالجمعية إلى استئجار ملعب "الخروبة" بوقت زمني قليل جدا مرتين في الأسبوع، وغير كاف أكيد، بالإضافة إلى هذا، فإن الجمعية تحتاج الدعم اللائق بها، أين يمكن لها أن تعتني اعتناء جيدا بالأطفال، و المؤطرين المحترفين الذين يقفون على الجودة في هذه الفئات، وكذا الإنسان الجيد الذي يتربى على الأخلاق الحسنة.

هي جمعية رياضية تحتاج الدعم والاهتمام، فأهدافها نبيلة، يسيرها طاقم حريص على الأخلاق قبل كل شيء، ويسهر كذلك، على خدمة الوطن عبر الرياضة، أثبتت إلى حد الساعة هذا، على غرار التكريمات التي حضى بها الكثير من الوجوه، والدورات الرياضية التي تدعم التكتل داخل المجتمع، الذي يقوم على الاحتراف والاحترام.



الأشياء حتى ولو كانت بسيطة إلا أنها توحى بتفكير محترف، ربما لا تجده حتى في الجمعيات الكبيرة وكذا بعض الفرق، على غرار البرمجة والمواعيد الدقيقة، والاعتماد على طاقم تدريب متحصّل على شهادات في هذا الاختصاص، بعيدا عن العشوائية، فمن يريد الانضمام لفريق العمل، يجب أن يكون ذا مستوى رفيع ومؤهل، يستطيع من خلاله تقديم الإضافة للجمعية، على حد تعبير أعضاء الجمعية.

حي "لاكلاسيار" عريق و ليس "مفسدة للأخلاق" كما يعتقد البعض

ربما عند الحديث عن حي "لاكلاسيار"، سوف يتبادر للذهن مفاسد بعض الأخلاق، بالرغم أنه ليس كذلك، فهو حي عريق قدم للوطن، الكثير من الوجوه الفنية والرياضية وحتى الثورية ولا يزال كذلك، لذا فإن القائمون على هذه الجمعية يعتبرون هذا تحد كبير، وهذا بإسقاط هذه النظرة السلبية للحي، بالوقوف على تقديم مثال حي على النجاح الذي يرتبط في الأصل بالكارم الأخلاق، ويجب الالتفاف حول أهداف الجمعية لكي تصبح مشعلا لنور الأخلاق داخل هذا الحي، الذي ارتبط اسمه بالكثير من الأمور

ولعل من بين هذه الجمعيات، التي تسعى إلى أهداف نبيلة في المجتمع وخدمة الوطن، الجمعية الرياضية للهواة الجميل " لاقلاسيار" usab، التي تأسست سنة 2005، جمعية تأسست على لينة متينة وهي " الصداقة" بعيدا عن الرتب و الألقاب، يسعى القائمون عليها من خلال البرنامج المسطر، إلى خلق جو مناسب للطفل، لكي ينشأ في محيط مبني على الخلق الحسن قبل كل شيء، ثم النجاح في المجال الرياضي، فلا نجاح دون النجاح في الأخلاق على حد تعبير أعضاء هذه الجمعية، الذين تربطهم علاقة أخوة وهو الأهم، قبل علاقة العمل والرتب، وهو ما لا يتحقق في الكثير من الجمعيات الأخرى، لذا فهي مثال حي على حسن النية والصدق في العمل بعيدا عن الأهداف الشخصية الضيقة. كانت لنا جولة إلى مقر الجمعية، حيث التقينا من خلالها وتعرفنا إلى طاقمها، طاقم موحد في الفكرة كتوحيد اللباس وهو دليل على الانضباط في العمل، ورسالة تقدم على أن الأهداف النبيلة لأية جمعية، لا يتحقق إلا بالفاهم والاحترام بين الأعضاء وتوحيد الأفكار، بعيدا عن الشحاء التي تقسم ظهر الأهداف، التي تأسست من أجلها الجمعيات بالمجتمع، الجميل في الجمعية الرياضية للهواة الجميل، أنك تلامس الكثير من

التعلق العاطفي المرضي

أدمنت حبك فكيف أقلم عن تعاطيك؟

تعود التعلق بالأخر منذ ولادتنا، فنرتبط عاطفياً بأمهاتنا وأبائنا، فأخواننا وأصدقائنا، لنندرج شيئاً فشيئاً في تعلقنا.. وهذا، أمر طبيعي جداً، فالإنسان يالف ويؤلف، ولا شيء في ذلك يُثير الغرابة، اللهم إلا إذا تحول ذلك التعلق إلى ارتباط مرضي، يجعلنا ندمن حب الأخر، ونموت شوقاً لفراقه وغيابه. فهنا، الأمور ستكون قد تعدت إلى مرحلة ما يسمى بالتعلق العاطفي المرضي، أو إدمان الحب، الذي يجب الحذر من الوقوع فيه. وإذا فات الأوان وتورطنا فيه، فهناك طرق عديدة للخلاص منه.

حالة خوف دائم من فقدان شخص معين، وأن سعادتك وراحتك مرهونتان بوجوده إلى جانبك، أو كنت تشعر بالنقص وتدني تقدير الذات، وأن ذلك الشخص هو الذي يشعرك بالكمال ويرفع من تقديرك لذاتك، فحبك حينها قد تحول إلى تعلق مرضي. وهنا، ستظهر عليك مجموعة أعراض أخرى. كتسول اهتمامه وعواطفه، لومه الدائم على عدم التعبير عن مشاعره، التفكير المستمر فيه عند غيابه، التركيز عليه وحده عند حضوره، والتملك له عن سواه."

من تعلق بشيء عذب به

ولأن التعلق المرضي هو نوع من الاهتمام والاحتياج الانهزامي وتراكم لمشاعر سلبية تتحول مع الوقت إلى مصدر ألم وضرر وأذى لصاحبه، فمن الضروري، أن يسعى للخلاص منه، وهذا، بحسب الأستاذ عتيق:-

- استشارة مختص ليساعدك على فك عقدة ذلك التعلق المرضي.

- معرفة السبب الرئيس أو الصدمة التي تسببت لك في ذلك التعلق.
- اعرف قيمتك وتعلم أن تحب بطريقة صحية ومتوازنة.
- اقتنع تماماً بأن التعلق لا يكون إلا بالله- تعالى- فهو كامل الصفات ومصدر السعادة والراحة النفسية.

الحب، كأحد أنواع الإدمان، ضمن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية، وهو يحدث نتيجة لاستجابة عصبية في الدماغ، لتسكين شعور الشخص بالقلق والألم.

فتطلق الخلايا العصبية الموجودة في الدماغ مجموعة من الإشارات التي تشعره بالسعادة عند الاستجابة لأفعال متكررة.. ثم يتحول إلى حالة سلوكية وعاطفية تؤثر على قدرته في إقامة علاقات إنسانية وعاطفية صحية ومتوازنة.

أما عن أسباب الوصول إلى هذه الحالة المرضية من الاعتمادية العاطفية، كما يشرح الأستاذ خالد عتيق: "فهي تتعلق بالنشأة غير الصحية والبيئة التي لم توفر المشاعر الأساسية لتربية طفل متزن مشاعرياً ومشبع عاطفياً، ما يجعله فاقداً للأمان ويعيش في خوف دائم، إضافة إلى شعوره بالنقص وتدني القيمة الذاتية وبالرفض من طرف الأسرة والمجتمع."

ما الفرق بين الحب والتعلق العاطفي؟

من الطبيعي والبيهي أن نتعلق بمن نُحب، لكن إذا ظهرت على المحب مجموعة من الأعراض المرضية، فإن تعلقه ينقلب إلى تعلق مرضي، وحبه سيتحول إلى إدمان حب. فإذا كنت، كما يوضح الأستاذ خالد عتيق: "في

تعلق قهري واعتمادية عاطفية

جميعنا نشأنا على مفاهيم اعتمادية.. فالطفل يعتمد على والديه. والمرأة تعتمد على الرجل. والزوج يعتمد على زوجته.. وهكذا، ولا مشكلة في ذلك، لأنها اعتمادية سطحية، سنتجاوزها مع الوقت، بالخبرات والإدراك والوعي.

في حين، إن التعلق المرضي أو الاعتمادية العاطفية codependence، هو اضطراب مرضي أو حالة عاطفية، يرتبط الشخص من خلالها بشخص معين بصفة قهرية.

فيتمسك به ويجعل كل مشاعر السعادة والفرح، كما يقول الأستاذ خالد عتيق، مدرب واستشاري في مجال التطوير الشخصي بالجزائر العاصمة: "موقوفة على وجود ذلك المحبوب بقربه، الذي قد يتمثل في زوج أو حبيب أو أسرة أو صديق وهكذا.. وبعد تمام التعلق المرضي بذلك الشخص، يدخل المتعلق مرحلة الإدمان عليه، والخوف من فقدانه. ورفض الابتعاد عنه أو العيش من دونه. فتبدأ المعاناة والألم النفسي، لأنه أصبح المصدر الرئيس الذي يتغذى عليه شعوره بالراحة والسعادة. ولا يتخيل حياته من دونه."

متى يتحول الحب إلى إدمان؟

لقد صنفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي، التعلق العاطفي أو ما يسمى كذلك بإدمان



دمى مدفونة في المقابر تحصد أرواح الجزائريين

لطالما اقتصرت أدوات السحر عندنا على وسائل وتقنيات محلية، كالحروز، الحنة، آثار المسحور، الماء المرشوش إلخ.. ولكن حتمية تطوير المهنة وضرورة توسيع دائرة الزبائن، استدعت وأجبرت الكثير من السحرة على الاستعانة بالخبرة الأجنبية، وإدخال تقنيات شعوبية جديدة لسحر الجزائريين، والتنكيل بحياتهم. فأصبحت نسمع عما يسمى بسحر الفودو، أي سحر الدمى والمجسمات، التي صار منظر المقابر يعثرون عليها مدفونة في قبور الموتى، للإحاطة بالأحياء بهم، بأمراضهم وأذيتهم عبر الإضرار بتلك الدمى. فما هو سحر الفودو؟ وما هي مخاطره؟ الإجابات حملناها لكم من تجارب معيشة لعدد من الرقاة.



أغلال وسلاسل وحبال

يتمسك أحدهم دمية أو تمثالاً صغيراً بين يديه، ثم يبدأ في غرز إبرة في أماكن متفرقة من جسد تلك الدمية. وفي مكان آخر، يبدأ شخص آخر في الصراخ والأنين جرّاء إحساسه بأوجاع في ذات الأماكن التي طعنت فيها الدمية. هذا المشهد، اعتدنا رؤيته في الأفلام الهندية والأجنبية. وهذا النوع من السحر، يسمى سحر الفودو، الذي يوضح الراقي، لمير بلعدي، من باتنة أنه: "معروف منذ عهد الفراعنة. واشتهر به الأفارقة، وانتقل إلى أمريكا عن طريق تجار الرقيق. ووصل إلى أوروبا وأستراليا وبعض دول آسيا، كالصين واندونيسيا والهند، وغيرها من دول العالم، حتى وصل إلى الكثير من الدول الإسلامية، للأسف، ومن بينها الجزائر. وهو عبارة عن دمية أو تمثال يتم صنعه على هيئة الإنسان المراد سحره، ويربط خادم السحر في جسم الضحية مثل خيال له لإلحاق الأذى به. عن طريق أذية الدمية، التي لا بد من أن يكون بها شيء من أثر السحور. وتنسج على الدمية بعض الأربطة والعقد السحرية في نقاط معينة، كالرقبة والكتفين، المرفقين، أصابع اليدين، الركبتين، القدمين وأصابعهما، العمود الفقري. ولهذه العقد مسميات مختلفة. فهي أغلال على الرقبة وسلاسل لليدين، وحبال للقدمين. وهذا السحر شبيه بصلب الإنسان على أعمدة خشبية، لكي لا يبرح مكانه. وقد يُدفن في مكان ما أو يعلق بشكل هوائي."

دمى مصنوعة من القماش والبلاستيك والخشب

الدمى المستعملة لسحر الفودو، كما يوضح الراقي، لمير بلعدي: "تصنع من أي شيء في متناول اليد. كالقماش، القطن، القش، الخشب، وتضم على هيئة إنسان، وتلبس ملابس من قماش. كما يحرص الساحر على أن تكون شبيهة بالشخص المراد سحره، لكي يكون التأثير أقوى. وأحياناً، يضاف إليها شيء"

من أثر السحور كشعره، بقايا أظفاره، دمه، قصاصة من ملابسه، وغيرها. ولا بد من ترديد ترانيم وتمنّات سحرية وتلاوة طلاسّم في أثناء صنعها، مع تجهيز دبائيس وإبر، لغرزها بالأماكن المراد التأثير عليها في جسم المسحور."

كما قد تصنع تلك الدمى كذلك، مثلما يوضح الإمام الخطيب بمسجد الفردوس بعين الصفراء بولاية النعامة، الراقي مصطفى عمراي: "من العظام، فمؤخراً فقط جاؤوني بعظم على شكل إنسان، مكتوبة عليه طلاسّم للتفريق والتمريض. والحمد لله، وفقنا في فك ذلك السحر. كما قد تصنع من الشمع الذي يتم تشكيله على هيئة إنسان ثم يُدفن في المقابر، أو يرمى في أماكن بعيدة أو خبيثة، كي لا يتم العثور عليها."

ربط عن الزواج والعمل

سحر الفودو، من أخطر أنواع السحر، كما يؤكد الشيخ عبد الرزاق يونس، راق شرعي ومختص في الطب البديل بمركز الشفاء بالقليعة بولاية تيارت: "وأصله إفريقي، حيث إنه معتمد كدين عند بعض الشعوب الإفريقية. أما أعراضه،

فتتمثل في الإحساس بالمرض وآلام متفرقة في الجسم وكثرة الكوابيس في المنام لتسلط الشياطين على جسد المسحور بأشكال مخيفة. أما خطره، فيكمن في كثرة التخيلات والإحساس بالجنون والإرهاق والخوف الشديد..."

ومن خلال عمله بالرقية الشرعية، يضيف الشيخ يونس: "صادفتني الكثير من حالات سحر الفودو. آخرها، كان لامرأة كانت تشكو من آلام متفرقة في جميع أنحاء جسمها، ما حرمها النوم وجعلها تطرق الكثير من أبواب الأطباء، ولكن، دون جدوى. وعند رقيتي لها، صرعت وحضر الخادم الذي أقرّ واعتترف بأنها تعرضت لسحر الفودو، الذي عُلق وربط في دمية. وبعد تعذيبه بالقرآن الكريم، استسلم ونقض السحر وخرج من جسدها، فشفيت بفضل الله وحمده." وخطر هذا السحر عظيم، كما يؤكد الإمام مصطفى عمراي، صاحب مركز الإخلاص للعناية الجسدية والطب التكميلي والرقية الشرعية: "فهو يستعمل للربط عن الزواج، العمل، عن الكلام، عن الإبصار، أو لإمراض المسحور."

بل، وقد يتعدى خطر هذا السحر، كما يقول الراقي لمير بلعدي: "إلى قتل المسحور في التو واللحظة. بحرق الدمية أو التمثال أو دفنه مع ترديد بعض الصيغ السحرية."

علاج نفسك بالرقية الشرعية والطب النبوي

أما علاج سحر الفودو، كما يؤكد الشيخ عبد الرزاق يونس، فيكون بالرقية الشرعية والتحصينات المشروعة، والأفضل، كما يضيف، إتلافه إن عُرف مكانه لتسريع الشفاء.

كما يُشدّد محدثنا على ضرورة المداومة على التحصين بأذكار الصباح والمساء، وعلى الصلاة في وقتها، مع قراءة ورد من القرآن كل يوم، والابتعاد عن كل ما حرّم الله.





أولياء تائهون: "الانتقال من الطفولة إلى المراهقة" مرحلة صعبة يمر بها أبناؤنا

يبدأ الاطفال في تشكيل علاقات الصداقة والتعارف في ما بينهم، بجدية ووعي، انطلاقا من بلوغهم السابعة. وفي هذه المرحلة، يمكن أن يلاحظ الأولياء تغير سلوك الطفل، وحياده عن المبادئ التي لطالما سحوا لفرسها فيه.. صدمة ليست بالسهلة على الكثير منهم، لكنها تحتاج إلى الحكمة للاسترجاع الأبناء من براثن الصداقات الفاسدة، وتأثير المواقع في أهم مرحلة انتقالية في حياتهم.

الحسن، يجعله يميز الصحيح من الخاطئ، ويعرف ما يعجب محيطه وما الذي يذمه.. كما أنهم المسؤولان عن وضع معايير اختياره أصدقائه، سواء في الحي أم المدرسة، وحتى من الضيوف. وذلك بتحيب وتشجيع علاقاته مع الأطفال من سنه ومستواه التربوي، والحرص على إبعاده عن الأصدقاء الذين يفوقونه سنا، خاصة في هذه المرحلة، والأطفال أو المراهقين، الذين يشبت عليهم سوء السيرة والخلق".

المراقبة وسد الفراغ.. تنقذهم من المخدرات والشذوذ والتسرب المدرسي

إن المرحلة الانتقالية، التي يعيشها الطفل في السنوات من 7 إلى 11 سنة، أصبحت تعد أخطر مراحل الحياة في وقتنا، لأن الطفل لا يكون واعيا كفاية ليحدد ما يضره وما ينفعه، كما أنه متعطش دائما إلى اكتشاف وتجربة المجالات المنوعة التي لا يجدها شائعة في محيطه، التي لطالما كانت مخفية عليه. لهذا، ينجر الأطفال والمراهقون في هذا العمر خلف تعاطي المخدرات، والشذوذ الجنسي والتسرب المدرسي.. وهي أكثر مجالات الانحراف المسجلة في الجزائر مؤخرا، وهنا يظهر دور الأسرة وجهات التنشئة الأخرى كالدراسة والمسجد. حيث يتعين على الأولياء شغل أطفالهم بما ينفعهم من خلال إقحامهم في نشاطات تربوية ورياضية ودينية.

تربية الأبناء صعبة جدا بالفعل، خاصة في زمن التكنولوجيا، لكن بعض الأولياء، وتحت مسمى الخوف على الأبناء، يحرمونهم تماما من استخدام الهاتف، بينما عليهم إدراك أن القضية، كما يقال، ليست قضية جوالات تنزع، بقدر ما هي قضية قناعات تزرع، لأن منعه من الهاتف اليوم يجعله يبحث عن مشاهدة المنوعات لدى أصدقائه.. لذا، من الأفضل توفير التكنولوجيا، مع الحرص على المراقبة الدورية، بحيث لا ضرر ولا ضرار".

تقويم الطفل ورسم حدوده من أولويات مسؤوليات الآباء والأمهات

من الأخطاء التي يرتكبها الأولياء، في مهمة تربية الأبناء، عدم بحثهم وتفقههم حول مراحل النمو العقلي والجسدي والجنسي، ما يجعل الكثير منهم غير مهيين لما ينتظرهم من تغيرات.. تقول السيدة لويزة: "اعتقدت أن الأمومة سهلة، لكنني اليوم أمام إصلاح شخص يدخل إلى المنزل، كل يوم بأفكار غريبة، ومعتقدات خطيرة.. المهمة صعبة، ولم أحضر لها مسبقا، خاصة في غياب والده في المهجر..". في هذا الصدد، تشير الأخصائية النفسية، دبوب عقيلة، إلى أن التركيز على خصال ومميزات الطفل، ابتداء من سن مبكرة، هو مسؤولية الزوجين الأولى تجاهه، وتعود الأولياء على مدح سلوكه

تعتقد الكثير من الأمهات أن السنوات الأولى من عمر الطفل، هي الأصعب على الإطلاق، نظرا إلى اعتماده التام عليها، وقضائها الكثير من الليالي البيضاء، المليئة بالسهر والمعاناة، لكنها سرعان ما تكتشف أنها أمام مرحلة أشد صعوبة وخطورة، حينما يكون الطفل قد بلغ درجة من الوعي، تسمح له باكتشاف العالم المحيط به بمفرده، ويشعر في محاولات الاستغناء عن والديه، في مراحل بحثه عن أجوبة لتساؤلاته الكثيرة، حين يمكن أن يصطدم بمصادر قد لا تكون آمنة، كرفاق السوء، أو بعض مواقع الإنترنت..

التكنولوجيا أقصر طرق انحراف الأطفال والمراهقين

يعلم الأولياء اليوم، أن توفر التكنولوجيا في أيدي أطفالهم، مع هامش من الحرية، يجعلهم عرضة للانحراف، وتبني أفكار ومعتقدات وسلوكات دخيلة. مع هذا، يعجز غالبية الأولياء عن منع أطفالهم من امتلاك هواتف أو ألواح إلكترونية، فقد باتت هذه الأخيرة المطلب الأول لدى أبنائنا، بمجرد تعلمهم طريقة استعمالها. وهنا، يجد الأولياء أنفسهم حائرين: أن يمنعوا الطفل أو المراهق من امتلاكها وتوظيفها في حياته اليومية، لينجوا من ضررها، أو يوفرها له حتى يواكب من خلالها أقرانه من جيله، فيما يرى السيد محمد من باتنة: "لقد أصبحت



طلب الاهتمام، أقصر السبل لتحصيل التوافق مع الشريك

تحب جميع النساء دون استثناء أن تحظى باهتمام الشريك في كامل حالاتها، غير أن هذا الأخير قد لا يعرف سبل ذلك، ولا يجيد اقتحام هالة أفكارها ليعرف متطلباتها العاطفية خاصة، ما يجعل عديد الأزواج في خلاف وتناظر دائم، باستثناء أولئك الذين تعلموا مع الخبرة أن يصلوا إلى التوافق العاطفي حتى وإن كلفهم بعض التنازلات، كطلب الاهتمام وترك الكرامة والكبر جانبا.

لتسمح لي بطلب الاهتمام من أحد، لكنني حين قررت أن أطلب المساعدة في كل تفاصيل الحياة، وأن أقابل بالتقدير اللفظي على الأقل عن كل مجهود أقدمه لعائلتي، تسابق أبنائي مع والدهم، ليغدقني الجميع بالتقدير ثم الالتزام بما يسعدني وترك ما يزعجني، كل شيء يرتبط بنا من الداخل ما نعتقد أنه مهم بالنسبة إلينا قد لا يراه الآخرون من أساسه".

تعرج الأخصائية النفسية والاجتماعية مريم بركان، إلى بعض النقاط المهمة: "ما لا تعرفه المرأة عن الرجل، أنه قد يعتمد ألا يمنحها الاهتمام، حتى يشعر فعلا بأنها بحاجة، وبالنسبة له يعد هذا دليل ارتباط به وانتماء إليه، وتعالى المرأة عن إبداء حاجتها وتقديرها للاهتمام يشعر الزوج بأنها مستغنية عنه، مكتفية بذاتها أو بأطفالها..". يوافق الكثير من الخبراء هذا الطرح، ويعكس واقع العلاقات أن استخدام الكرامة والتعالى في التعامل مع الشريك يمكن أن يؤدي إلى نتائج أسوأ، في ما يخص مسألة الاهتمام، خاصة إذا تبنى أحد الطرفين مبدأ التجويع العاطفي، أو الانتقام عن الإهمال.

الأزواج، وتخلق فجوات تتعمق مع مرور الوقت لتشكل حاجزا بين الشريكين، حيث إن بعض السيدات يعلمن أن في وسع أزواجهن تحقيق ما يصبون إليه، سواء من اهتمام عاطفي، أم حتى اهتمام مادي يدخل ضمن حقوقهن في أغلب الأحيان، لكنهن يستمررن في انتظار أن يكتشف الرجل لوحده ما هن بحاجة دون أن تتجرا الواحدة على طلب كلمات رومنسية أو تحصل على الدلال والملاطفة لشكلها أو إنجازاتها، ولا تطلب هدية ترغب بها أو مشورا تتوق إليه بشدة، فكرامة بعض النساء لا تجد لها محلا إلا في أن تصنع بعدها عن شريكها.

هي الحال التي استمرت عليها سناء، أم لثلاثة ذكور: "أصبحت مرة بانهيان عصبي خطير، كنت أدلل زوجي وأبنائي طوال الوقت، أقوم حتى بأبسط الأشغال التي يتوجب عليهم القيام بها بأنفسهم، ولا أسمع كلمة شكر، لكنني إذا مرضت لا يحنو علي أحدهم، ولا يتذكروني بهدية ولا كلمة طيبة حتى في المناسبات، عشت عذابا داخليا بمفردي لسنوات، فكرامتي لم تكن

تزوجت أماني، 34 سنة، عن قصة حب، مع هذا واجهت حياتها الكثير من المشكلات التي تفاقمت لتخلف أزمت توشك على إبعادها عن زوجها، تقول: "عندما كنت أغادر بيتي وأجلس بمفردي لأتذكر أصل المشكل، أجد أن زوجي مسالم ولطيف، ولا يرفض لي طلبا أبدا، فالوم نفسي لم لم أطلبه بالذهاب في رحلة، أو جلب هدية أو اصطحابه لي في سفر.. وصلت مع مرور الوقت إلى أنني سبب الخلافات، أتوهم أنه يعرف حاجتي وأنتظر أن يسعى لتحقيقها ثم أعضب لأنه أهملها". تؤكد أماني أنها بعد سنتين تقريبا أصبحت تعيش حياة مثالية حين بدأت تطلب من زوجها أن يهتم بها إذا شعرت بالوحدة، ويساعدها إذا تعبت أو مرضت. تقول: "شعرت بأننا أقرب، حتى زوجي أصبح أكثر راحة ويستمتع بالاهتمام بي، انتهى النكد من حياتنا وتوافقنا أخيرا".

اتركوا الكرامة جانبا !

تحت مسمى "كرامتي لا تسمح لي بطلب كذا أو بقول ذاك..". يضع الكثير من الود بين



مجال بلا تنظيم.. ومربيات يعتمدن الطرق التقليدية البسيطة

إن ما يحدث اليوم من تجاوزات في مجال رعاية الأطفال من قبل المربيات العشوائيات، لا يمكن بأي شكل من الأشكال أن يعد خرقاً، بما أن المجال لا يزال غير خاضع لأي نوع من التنظيمات أو التأطير ولا تشمله قوانين، وأي تجاوز يمس صحة الطفل البدنية أو النفسية أو أخلاقه وسلوكه وحتى عقيدته، لا يتحمل مسؤوليته سوى الأولياء، الذين اختاروا الحصول على خدمات أشخاص غرباء، لا تربطهم بهم أي ضمانات. يقول الخبير الاجتماعي لزهرة زين الدين: "وظيفة المربية هي من النشاطات السوداء في الجزائر، مع أنها منتشرة بشدة، فلا يمكن أن نلقي عليها اللوم في أي تأثير سلبي على أطفالنا، علماً أن أغلب المربيات مستواه التعليمي والثقافي محدود جداً، ويقمن برعاية الأطفال بطرق تقليدية بسيطة، لا تخضع لتعقيدات التربية الحديثة والنظم المستحدثة، وهو ما يفسر تقاضيهن رواتب زهيدة مقارنة بالمهمة الموكلة إليهن، وعلى الأمهات مراعاة ذلك.

مطالعة تقارير الإنترنت وفيديوهات اليوتيوب، حول ميعاد الأكل ونوعية الأكل الذي يحتوي على العناصر المناسبة لنمو الطفل وصحته العقلية والبدنية.

هو وضع السيدة حياة، محامية، مدونة ومهتمة بمجال اللاليف ستايل: "عندما بلغت بناتي التوأم 18 شهراً عدت للعمل، واخترت لهن مربية براتب مفر، مع هذا كنت أحضر طعام بناتي في الصباح وأحفظه جيداً حتى أضمن نوعية الوجبات التي يتناولنها. الغريب، أنني لاحظت مع مرور الوقت أنهن ينفرن من الأكل ويبكين بشدة، طلباً لشيء يبدو مفقوداً في بيتنا، عندما سألت عن تغذيتهم، صدمت بأن المربية تمنحهن الحلوى والمخبوزات السكرية، وحتى العصائر الصناعية، لأنهن يطلبنها عند رؤيتها، أما عن عدم رغبتهم في شرب الحليب، فأتضح أنها تضيف لهن نسبة من السكر حتى يتوقفن عن البكاء في وقت واحد ويخلدن إلى النوم.. صدمة الأستاذة حياة لا توصف، خاصة أن المربية وصفت لها الأمر بالعادي جداً، وأنها تربي جميع الأطفال منذ سنوات بنفس الطريقة، وهم بصحة جيدة.

المربية ضرورة في حياة الأم العاملة

وأمهات مخيرات: الوظيفة أو التربية الصحية!

المربية، ضرورة في حياة الأم العاملة، تجاوزات تقوم بها ترفضها الأمهات، اختيار كونها أما عاملة، يعني أنها ستحتاج دون شك إلى من يرضى أبناءها، فيما تتفرغ لتحقيق طموحاتها المهنية، والمربية هي المنقذ في الكثير من الحالات، ولأن الضرورة تستوجب الحصول على خدماتها، لابد من التأقلم أو التفاوض عن بعض تجاوزاتها مع الأطفال.

الشاشات تسهل عليهن المهمة

سماح ممرضة، لديها تجربة سيئة جداً مع المربيات، بما أن منطقتها ليس بها روضة، تقول: "في المرة الأولى، طلبت عشرات المرات من السيدة التي ترعى ابني، ألا تعرضه لأي نوع من الشاشات، تنكر هي ذلك، لكن سلوك طفلي ذي السنتين يثبت أنه مدمن هاتف وتلفاز، فمن خلال نوبات الهستيريا التي تنتابه جراء منعه من مشاهدة فيديوهات أغاني الأطفال، وترديده بعض كلماتها، أدركت أنه معتاد على تلقيها". نقلت سماح ابنتها الوحيد إلى مربية أخرى، وإعترفت لها بفراط حركته، فاكتشفت بعد أيام، أن المربية تحبسه في غرفة طوال اليوم، حتى لا يخرب أغراضها، إلى أن يعود أبناءها من المدرسة ليصطحبوه إلى الشارع، جن جنون سماح تقول: "بدأت أفكر بجديفة في ترك عملي لتربية ابني أو على الأقل أنتقل إلى مكان أضمن فيه روضة أطفال محترفة".

خروقات وتغذية غير صحية رغم حرص الأولياء

من بين المواضيع التي تشغل الأمهات الجدد، يعد طعام الرضيع أهمها، حيث غالباً ما تتشقق الأم بهذا الخصوص من تجارب الآخرين، ومن



من أجل حاجة
في نفوسهن:

ماكثات بالبيت يظعن أولادهن عند المربية أو الروضة

نتج عن خروج المرأة للعمل، خاصة المتزوجة، ضرورة البحث عن يعتني بأطفالها، خاصة إن كانت تعيش رفقة زوجها فقط، أو بعيدة عن أهلها وأهل زوجها. ومنه، ظهرت دور التربية والعناية بالأطفال، وكذا الروضة. وهو الحل الوحيد، الذي يساعد المرأة العاملة اليوم، وهو أمر طبيعي كذلك، دون الدخول في جدليات ترك الابن في الروضة أو عند المربية، وكيف يصبح، أو على أي طريقة يتربى هناك، بعيدا عن عناية الأم.. وهذا طرح آخر، وليس موضوع حديثنا، لأن موضوع الحديث، ليست الأم العاملة التي تترك ولدها عند المربية، بل الماكثة بالبيت كذلك، وربما هو أمر غريب في مجتمعنا.

يقضي فقط بعض الساعات عند المربية ثم تأتي لتأخذها، بل بأمور أخرى قد تكون متعلقة بشخصها هي فقط. مهما يكن المرر، فإن الأمر غريب، حينما تضع المرأة الماكثة في البيت رضيعها أو ولدها عند المربية، ولا يمكن للأشخاص في المجتمع تقبل مثل هذا السلوك، الذي يقر أغلب الأفراد أنه يدخل ضمن الكسل والإهمال الذي تعاني منه الكثير من النساء اليوم، فمن تتخلى عن ولدها الصغير من أجل نفسها وراحتها، لا يجب أن تسمى أما، إلا إذا كانت تعاني من مرض مقعد يمنعها من الاهتمام به، يوجب عليها طلب المساعدة حتى ولو كانت من طرف مربية.

خارجه، فهذا أمر لا يصدق، بل هو غريب على مجتمعنا. من أجل الحديث في هذا الموضوع، وجب الحديث إلى بعض المربيات في هذا الأمر، واتضح بعد تردد كبير، أنها حقيقية.. فالكثير ممن تعتنى بأطفال، تقرر أن منهم من أمهاتهم ماكثات بالبيت، فقط يضعنهم صباحا ويأتين مساء إليهم، بل وفيه عدد كبير منهن، ولا يتعلق الأمر فقط ببعض الأيام بل بأشهر عديدة إلا في بعض المناسبات، وفي بعض الأحيان، هن قريبات في السكن من المربيات، ربما تبعد عنها بشوارع أو أقل، أي إن الأمر لا يتعلق بانشغالها ببعض أمور البيت، ولو كانت كذلك، ربما

يحدث هذا في الكثير من الأسر، حيث تفضل الكثير من الماكثات في البيت وضع الابن عند المربية أو الروضة، حتى ولو لم تكن لها ضرورة في ذلك، فقط، للتخلص منه، إن صح التعبير، وربما هو أصدق تعبير، لأن المرأة الماكثة في البيت ولا تشغل لها خارجه أو لها ضرورة، يعتبر هذا الفعل تخليا عنه، لأسباب عديدة، سواء من أجل بقائها وحدها دون إزعاج أم للاشتغال على أمور تخصصها، أم حتى للخروج والتسكع فقط، وليس لأمر طارئ، ولو كان كذلك، فربما حجتها مقبولة، حينما يتعلق الأمر بيوم أو يومين أو حتى أسبوع، لكن أن يتربى الولد في الروضة أو عند المربية، وهي ماكثة بالبيت ولا تشغل لها

اللباس التقليدي القسطنطيني

ترف الفرقاني وضوء الشامسة وحكاية ال7 قنادر

لا يمكن أن نتحدث عن قسطنطينية، دون الحديث عن المعمار الجميل وموسيقى المألوف العريقة، ودون التفزل بجمال بنت قسطنطينية، حاجب وعويبة، وسيكون من غير اللائق ألا تعدد محاسن القندورة القسطنطينية، أو جبة الفرقاني، التي تعكس حرفية أهل هذه الصناعة التقليدية المتشبثة بالحياة، رغم تيار التغيير الجارف، الشروق العربي، تعبر الجسور لتحكي قصص القنادر السبع ورحلة جنوة وحطة البيات.

هذه القندورة، صارت مع مرور الوقت رمزا للترف، فعرائس الجزائر يسعين جاهدات لضمها للتصديرة، وعلى جسد العروس، تنافس قطع الكراكو والبديرون والملحفة الشاوية والجبة القبائلية والشدة التلمسانية مع مخمل الفرقاني. القندورة القسطنطينية، خاصة قندورة القطيفة أو المخمل، زي مكلف جدا، لكن الشورة لا طعم لها من دون هذه التحفة المتقلبة على كعبي غزال. فالقطيفة المستعملة من أغلى الخامات التي تستعمل وأشهرها قطيفة جنوة، التي تعود بحسب المراجع التاريخية، إلى القرن الرابع عشر الميلادي، وتنسب إلى مدينة إيطالية شهيرة ثم انتقلت صناعتها إلى ليون الفرنسية. أما الخيوط المستعملة في المجدود، فهي أيضا باهظة، وهذا لمئاتها وللمعانها، ولديمومتها، رغم مرور السنين والحقب.

القندورة القسطنطينية، سميت باسم شهير آخر، هو جبة فرقاني، نسبة إلى العائلة التي اشتهرت بحراجتها، التي لا تمت بصلة للفرقاني عميد المألوف الراحل. صارت جبة الفرقاني رمزا من رموز قسطنطينية، فاستلهمت الطبقة المخملية وكذلك السيدات الأولى. وتبدأ مراحل تحضير هذه القطعة الفنية عند الفراض، الذي يحدد الشكل المختار، لكن على الجلد ثم يتم تركيبه على القماش، ثم تنتقل الجبة إلى الحراجة التي ستطرزها وهي مرحلة تستغرق مدة طويلة تصل إلى شهور، وهذا باستخدام الفرقاف، لتتشكل شيئا فشيئا رسوم القناوية والمرش وفرخ الطاووس، وغيرها من الأشكال الأيقونية. بعد الحراجة، يوضع الكنتيل والعقاش، ثم تنتهي كل المراحل بالخياطة.





لتنير درب العريس، وإن غابت الشمس بزغ القمر فتسمى الشامسة قامرة.. كلها تشبيهات للدلالة على النور.

ذهب الفتلة ومقياس اللويز

للذهب في قسنطينة حكاية ورواية، كيف لا والمدينة تشتهر بالتفاصيل التي لا توجد إلا بين ضفتي جسورها المعلقة بين الأرض والسماء، من أشهر حلبيها حلي الفتلة التي تحاكي الحراجة بالخيوط، لكن على المعدن الأصفر. فكل حلي يجب أن تصقله الفتلة برسومها ونقوشها البديعة، فنجد تاج الفتلة والبقات والفلايك والمقياس والمحزمة والسخاب كلها فتلة في فتلة. على غرار السبعيات والمساييس، يبدع صاغة المدينة ويتنافسون في صقل أجمل مقياس أو المقياس، مثل مقياس الفتلة سالف الذكر، ومقياس الصم ومقياس الجاموس والتومة واللويز. تشتهر قسنطينة أيضا بصباط المجبوز القسنطيني، الذي وإن اشتهر في العديد من مناطق الوطن كالعاصمة مثلا، فإن الصباط القسنطيني يتميز برشمته الخاصة، التي لا يتقنها سوى حرفيي هذه المدينة الضاربة في التاريخ.

للرجل قسط من الذاكرة

لباس الرجل القسنطيني مثال في الأناقة غير المتكلفة، وهو يدعى الحطة، المتكونة من تفاصيل كثيرة مثل القندورة العربي، وهو قميص عريض بلا ذراعين، قماشها من "الملف"، وتضاف إليها الرزة أو الشاش. الجلبيكة جزء لا يتجزأ من الحطة القسطنطينية، وهي قميص مطرز من الجانبين، يضاف إلى طل هذا السروال العربي والكبوس عصملي، وهو عبارة عن قبعة تركية.. البرنوس الأبيض لا مناص منه مع "القربقعات" المطرزة.

الجبة التي لا تسرق

التراث القسنطيني، لا مجال لسرقته، لأنه موثق بالصوت والصورة والأرشييف، الذي يصفع سراق التراث، ولا يترك لهم أدنى فرصة للاستنساخ أو الاقتباس، فالإنترنت تضج بصور القسنطينيات الأنيقات في حقب مختلفة، وهن يرتدين القندورة البيضاء والقطيفة والتارزي والسخاب والرعاشة والجبين ومحزمة اللويز القسنطينية والدرابية، كما تظهر الصور قندورات نادرة، مثل قندورة التل والشطار، التي تنشطر كما يدل اسمها إلى لونين مختلفين.

مدينة السبع قنادر

ارتبط الرقم سبعة ارتباطا وثيقا بقسنطينة، فعدد أحرفها سبعة، وجسورها القديمة سبعة، وأبوابها سبعة، ومغاورها سبعة، وعيونها الكبيرة سبعة... وقد أثر هذا الرقم حتى في تصديرة العروس القسنطينية، فحاكت له سبع قنادر، لتزف في سبعة أيام وليال.

هكذا، كانت تزف العروس، مهما كانت عائلتها أو حالتها المادية، في سبع قنادر، آخرها الشامسة، التي تستقبل فيها آخر ليلة من الليالي الملاح. تغادر العروس بيت أبيها بالقندورة البيضاء، وتعتزم الشاشية سلطاني مع الحايك، والمحفل يزرنج بالهدوة. تقدم في مادبة العشاء الشخشوخة والجاري فريك، وأحد الطواجين الشهيرة، مثل الشباح أو طاجين الحاجب والعويينة والعازب والملوك.

اليوم التالي، يسمى الصباحة، تستقبل العروس أهلها بالقندورة الوردية. الأهل لا يأتون بخفي حين بل بغذاء فاخر يضم ما لذ وطاب من مطبخ قسنطينة العريق، كالجاري الأبيض وخبز الدار والدجاج المحمر والفاكهة واللبن. ويطل اليوم الثالث، فتنير العروس الطريق

للضيوف بقندورة فضي، تضاهي القمر جمالا، ثم تتوالى الأيام بقندورات بمختلف الألوان، كالفريكي أو الزيتي والتبني.. في اليوم الخامس، ولليوم السادس، قندورته باللون الخيلي. أما اليوم السابع والأخير، فتخصص له أجمل قندورة، وهي قندورة القطيفة المترفة، وتنتهي التصديرة بارتداء الشامسة الشهيرة، التي تكون غالبا باللون الأسود، أولون غامق آخر. سابع قندورة في التصديرة القسنطينية، لها رمزية خاصة في تقاليد المدينة، وكانت ألوانها داكنة، مثل الأسود والعكري والعنابي والزيتي والأزرق النيلي.. لكن الأسود هو الأكثر استعمالا في تصميم الشامسة.

للاسسم وقع خاص على الأذن، فتشبيه زي عروس بأنه شمس ساطعة، لهو دليل على التقنية العالية المستعملة في خياطتها وطرزها، فتوحي لك بأن خيوط الذهب تنبعث من القندورة



• استضافة •

رغم تقدم الزمن وبزوغ نجوم شباب يتصدرون المشهد السينمائي يبقى جيلكم حاملاً عبق العظمة والنجومية الحقيقية..

- للأسف الأجيال الجديدة ليس لها عائلة فنية، فنحن تعلمنا وتلمذنا على أيدي من سبقونا، واحتضن موهبتنا نجوم بحجم فريد شوقي وعادل إمام ونور الشريف، وغيرهم، وتعلمنا منهم الكثير.

عندك طريقة كلام كفيلة لوحدنا إنها تخلق أي موقف كوميدي.. في ظل قلة الأعمال الكوميديية، يتخوف الكثيرون من الوقوع في فخ التهريج الذي رأيناه في العديد من الأعمال الكوميديية السابقة، فما رأيك في هذا؟

- فخ التهريج وقعت به شخصياً في بعض الأعمال وأخطأت في ذلك، ولكني لن أقع في هذا الفخ مرة أخرى، ففي بداية عملي في الكوميديا قدمت عدة أعمال اعتمدت على الكوميديا الحقيقية نذكر منها فيلم الإرهابي وكركون في الشارع مع عادل إمام وغيرها من العمال الناجحة التي كانت لها مكانة عند المشاهد العربي.

أنت صريح في حواراتك كما كنت دائماً، هل تعتبر صراحتك رصيماً أم زلات لسان؟

- هذه الصراحة جزء من شخصيتي الحقيقية، ومن يعتبرها رصيماً فهي رصيد، أما من يراها زلة لسان، فأقول له إنما هي جرأة وصراحة وتقدُّم لصحة العمل، وبهذا فقط نسير قدماً في كل شيء. وهكذا أصبحت لدينا قاعدة بعد طول السنين التي تجاوزت الأربعين عاماً من العمل الفني، وأصبح في إمكاني تقييم الفن.

عندك الجرأة لأن تعترف بأخطاء ارتكبتها؟

- ارتكبت العديد من الأخطاء وهذه طبيعة البشر... أن تخطئ فهذا ليس بعيب وإنما أن تستمر بالخطأ هو أكبر عيب «جل من لا يُخطئ».

الآزمات تضيف للأقوياء المزيد من القوة، وهو نفس المبدأ الذي يعيش به النجم الكوميدي ضياء الميرغني حياته بعد تعرضه لمجموعة آزمات أهمها مرضه وشائعة وفاته، لكنه يعيش ويعمل ويصر علي إضحاك الناس، لأنه متأكد أن دوره وحب جمهوره له أكبر وأهم من كل هذه الآزمات. هذا ويصف نفسه بأنه "المميز في أدواره التي يؤديها..". قدم الفنان ضياء الميرغني، أمام الزعيم عادل إمام مجموعة كبيرة من الأعمال المهمة والناجحة، التي تعد علامة من علامات السينما المصرية، أبرزها النوم في العسل وكركون في الشارع وبوبوس وحسن ومرقص ومرجان أحمد مرجان والسفارة في العمارة وزهايمر. وكشف «الميرغني» لـ«الشروق العربي» عن أول لقاء كان بينه وبين الزعيم وسر الكيمياء بينهما وأيضا رهان عادل إمام عليه بفيلم النوم في العسل لأن المخرج شريف عرفة لم يكن مقتنعا به بينما أكد الزعيم أنه الشخص المناسب للدور..

نجم الكوميديا المصرية **ضياء الميرغني** لمجلة الشروق العربي :

الأجيال الجديدة ليس لها عائلة فنية ولن تزعجني كثيرا صفائر البشر وأفعال النفوس الضعيفة



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة ضياء الميرغني

والأهم للفن هو تقديم وعرض المشكلة للجمهور والمسؤولين بشكل صادق من دون تحريف.

وردة الجزائرية ساهمت في تحريك الروح الوطنية داخل الجزائر في عز محنتها

من أكثر فنان اهتم بطرح قضايا بلاده في أعماله الفنية؟

- كان لكوكب الشرق أم كلثوم دور كبير في طرح قضايا بلادها في أعمالها الغنائية. أيضا أميرة الطرب وردة الجزائرية كانت تلقب بالمطربة المناضلة لثورة الجزائر. فهي كانت مناضلة وليست مجرد مطربة، فالنضال ليس بالسلاح وبالتواجد في أرض المعركة، ولكنها قدمت عشرات الأغنيات الوطنية التي ساهمت في تحريك الروح الوطنية داخل الجزائر في عز محنتها.

ماذا تفعل أمام الضربات القدرية؟

- أنا مؤمن بالله إيماناً قوياً جداً الحمد لله.. وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا.

ونعم بالله.. لكن في السنوات الأخيرة أتعبتك هذه الضربات خاصة بعد انتشار شائعة وفاتك؟

- أنا راضى بمشيئة الله وحكمه ولن تزعجني كثيرا صغائر البشر وأفعال النفوس الضعيفة.

لماذا تهصر على إبعاد عائلتك وأسرتك عن دائرة الإعلام؟

- عائلتي وأسرتي هما حياتي الخاصة التي لا أحب التدخل فيها، فأنا أحب أن أفضل ما بين حياتي الخاصة والفنية كي أعيش بشكل طبيعي.

والمخرج كان يرى أنني لا أصلح للدور لكن الزعيم تمسك بي، واعتذر لي شريف عرفة بعدها.

تعرضت لصعوبات كثيرة وواجهت إحباطات طيلة مشوارتي

ما أكثر الصعوبات التي واجهتها طيلة مسيرتك الفنية والتي تزيد عن ربع قرن؟

- تعرضت لصعوبات كثيرة طيلة مشوارتي، كما أنني واجهت إحباطات كثيرة أيضاً ولكنني كنت أرغب في الإستمرار والتقدم من دون النظر أو الإهتمام بهذا الكلام، والحمد لله اجتهدت وسعيت لتحقيق حلمي حتى وصلت لما أريده، ولكن التوفيق من عند الله وإيماني بموهبتي واقتناع الجمهور بي جعلوني وصلت لما أنا فيه، والحمد لله على كل ذلك وهذا لا ينفي أن الفنان يتوقف عن النجاح بنجاحه في محطة.

على الصعيد السينمائي.. كيف ترى الأوضاع حالياً؟

- حقيقة.. السينما ليست بالمستوى الذي كنا عليه والذي جعل الكثيرين يقولون عن مصر إنها هوليوود الشرق، فأنا حزين على الأوضاع السينمائية وأتمنى أن تعود لوضعها الطبيعي، وهذا الأمر يحتاج لتدخل سريع من أصحاب رؤوس المال من أجل السعي وراء تقديم مادة سينمائية مميزة تُعيد المكانة التي كانت عليها السينما المصرية من قبل.

برأيك.. كيف ترى دور الفن حيال القضايا المجتمعية.. طرح المشكلة أو عرض الحلول؟

- أعتقد أن الدور الأساسي للفن هو عرض مشكلات المجتمع والقضايا التي تهتم الجمهور لأن الفن غير مسؤول عن إيجاد الحلول، فهناك من هو منوط بحل المشكلة، فالدور الأساسي

علاقتي مع عادل إمام فيها حب وتعاون فني.. وهذه حكايتي مع قصيدة «الحلزونة ياما الحلزونة» بفيلم مرجان أحمد مرجان

كيف تصف مسيرة الزعيم وتربعه على القمة ومتى كان أول لقاء بينك وبينه؟

- النجم الكبير عادل إمام قيمة كبيرة ورمز من رموز مصر والوطن العربي والعالم، وعلاقتي به قديمة، ومثلت معه تقريبا في 7 أو 8 أفلام، وكان لي الشرف الكبير أنه يختارني، وعلاقتي به ودودة فيها حب وتعاون فني، وهو من ألقى الضوء علي وقال إني أمتلك ميزة وأعيش الدور وأنجح في أن أجذبه نوعاً من الإبداع.

عادل إمام مدرسة كبيرة، وقيمة لها كل الاعتبار، ومن تسمح له الفرصة بالعمل معه يتعلم من تجربته وتاريخه وكفاحه في البدايات، وحتى الآن تاريخه يدرس، فصعوده سلم المجد كان صعباً وكله تحديات كثيرة.

وبداية عملي معه، كنت أذهب لصديق يعمل معه، وقابلته في الكواليس، وقال لي: أنت ممثل جميل جداً وتقدم كراكتات جميلة ومختلفة جداً، أنت هايل، قلت له: سأكون هايل بجانبك فضحك، فطلبني في أول فيلم وكان كراكون في الشارع.

شاركت في العديد من أفلامه.. ما الذي يميزه داخل اللوكيشن وعلى المستوى الإنساني؟

- يتعامل مع فريق العمل على أنهم أسرته، وهو أستاذ في قيادته للشخصية التي يجسدها وأستاذ في قيادته وتعامله مع الفنانين.

قصيدة «الحلزونة ياما الحلزونة» في فيلم مرجان أحمد مرجان هل كانت مكتوبة أم وليدة الموقف؟

- كان جزء منها مكتوباً وجزء ظهر أثناء البروفات، والنجاح فيه ومشهد قصيدة الحلزونة كان نتيجة التعاون فالزعيم قبل ما نعمل أي مشهد، لازم بروفة وتعديل ليكتمل العمل.

ما أقرب الأدوار والأفلام لقلبك مع الزعيم؟

- من أجمل المشاهد معه في فيلم «بوبوس»، كنت ألعب تراجيدي كوميدي أمام نجم كبير وجسدت شخصية الرجل العامل المطحون.

تحدّ كبير وضعك فيه الزعيم وراهن عليك من خلال دورك في النوم في العسل فما تعليقك؟

- لا يمكن أن أخذله في ثقتي بي، وراهن علي،

في يومهم العالمي

مستخدمو اليد اليسرى: عظماء أذكى أم أشرار أغبياء؟

في الـ 13 أوت من كل عام، يُحتفل باليوم العالمي لمستخدمي اليد اليسرى. وذلك لنشر الوعي بمزايا ومساوئ أن يكون الإنسان أشول أو أعسر أو أيسر. وهي كلها مصطلحات تُطلق على الشخص الذي يستخدم يده اليسرى، بدل اليمنى في إنجاز وتصريف أغلب شؤون حياته. فالعسر للأسف لطالما عانوا من التحامل والتنمر والتفريم ثقافيا واجتماعيا وتاريخيا.

الغريب، أن ذلك لم يمنح الكثير منهم من النبوغ والتميز. بدليل أن قائمة طويلة من عظماء العالم هم من مستخدمي اليد اليسرى، مثل الرسام بابلو بيكاسو، العالم إسحاق نيوتن، الإعلامية أوبرا وينفري، الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما، لاعب كرة القدم بيليه، الفيلسوف أرسطو، رائد الفضاء نيل أرمسترونغ، الإمبراطور الروماني يوليوس قيصر، الفنان الإيطالي ليوناردو دافنشي، والعبقري ألبرت آينشتاين، الطبيبة الإشعاعية ماري كوري، الموسيقي البارع موزارت. وغيرهم كثير.

احذروا تقويم الطفل الأعسر

ولإنصاف وتكريم العسر، جاء الاحتفال باليوم العالمي لأصحاب اليد اليسرى، الذي أصبح يأخذ طابعا عمليا ملموسا في الكثير من دول العالم. فتهتم الشركات والمتاجر بصناعة وتوفير الكثير من المستلزمات والحاجيات اليومية لهم، كالمقصات، أدوات فتح العلب، ماكينات الخياطة والمثاقب الكهربائية، مع التنبيه إلى حقيقة أن الشخص الأيسر ليس مريضا ولا خبيثا، فضلا عن التحذير من محاولة إجبار الطفل الأعسر وتقويمه لتعوده على استخدام اليد اليمنى بدل اليسرى. لأن ذلك سيخلق لديه مشاكل في التخاطب والقراءة والكتابة والتحصيل العلمي. ولكن ذلك لا يمنع من أن يحرص كل أعسر مسلم ويحاول قدر الإمكان التيمن، فيما حثنا الرسول - صلى الله عليه وسلم - كما يوضح الشيخ شمس الدين الجزائري: "استعمال اليد اليمنى لمصافحة الناس وكتابة العلم وتذكية الحيوان، أما اليسرى، فللاستنجا والخلاء."

المرضية كسرطان الثدي، القلق والاكتئاب، الاضطرابات الذهنية والنفسية الخطيرة، إذ اتضح أن 40 بالمائة من مرضى الفصام يستخدمون يدهم اليسرى. ورغم ارتباط الشخص الأشول غالبا بعسر القراءة ونقص الانتباه وفرط الحركة، إلا أن

إذ كان يُعتقد في العصور الوسطى أن الشخص الأيسر أخرج شرير ويملكه الشيطان، وأنه أقل ذكاء من الشخص الأيمن. أما حديثا، فإنه بين الفترة والأخرى تطالعا بعض الدراسات عن حقائق مروعة في ما يتعلق بطباع العسر، وما يهددهم من مخاطر صحية. فما مدى صحة كل ما يُقال عن مستخدمي اليد اليسرى؟

اليد اليسرى المهيمنة

أشارت الأبحاث الحديثة إلى أن ما بين 10 إلى 12 بالمائة من سكان العالم عسر، أي يستخدمون اليد اليسرى. منهم 13 بالمائة رجال، و11 بالمائة نساء. ولطالما عانى هؤلاء من التمييز والتحامل والتحيز القائم على أساس اليد المهيمنة، لأنه، وفي أغلب ثقافات العالم، غالبا ما يرتبط اليمين بالبركة والخير، في حين إن اليسار يرمز عادة للشر والخسران. فلغويا، مثلا، كلمة أعسر في اللغة العربية مشتقة من العسر، بمعنى الشدة والمشقة والفقر والضيق. ومن إحدى معاني كلمة أعسر في اللغة الألمانية الشخص المقترف لفعل مستهجن. كما أن كلمة gauche في اللغة الفرنسية تعني أيضا أخرج ومخرج. وقد تحمل معنى شرير في اللغة اللاتينية. أما على صعيد الواقع العيش، فإن مستخدمي اليد اليسرى مضطرون إلى استعمال آلات وأدوات مصممة أصلا لمستخدمي اليد اليمنى. الأمر الذي يكون غير مريح أو مؤلما بل وحتى خطيرا بالنسبة إليهم.

عظماء وزعماء أم أشرار أغبياء؟

قد يظن البعض أن كون الإنسان أيسر أو أيمن هو اختيار متعمد. لكن الأبحاث أثبتت العكس، وأن ذلك يرجع إلى تشابكات عصبية بالحبل الشوكي، وإلى أنماط جينية مسجلة في شفرته الوراثية.

كما أثبتت الكثير من الدراسات أن مستخدمي اليد اليسرى أكثر عرضة للكثير من الحوادث والحالات

الفاجينيزم

العروس مريضة
أم مربوطة؟

كثيرا ما يتم التطرق إلى مشكلة الضعف الجنسي، الذي يصيب الرجال في ليلة الدخلة، فيحول دون إتمام المعاشرة الحميمية الأولى بين العروسين. ولكن، نادرا، ما تتم مناقشة مشكلة شبه مماثلة لتلك، تصيب النساء في أولى ليالي الزفاف، وتمنع بدورها العريس من فض غشاء بكارة عروسه، المتمثلة في ما يسمى بالفاجينيزم، أو التشنج المهبلي، الذي يعتبر كمرض قائم بذاته له أسبابه وعلاجه. ولكنه، غالبا ما يُعزى في مجتمعنا إلى أمور ميتافيزيقية، كالسحر والربط، الذي يتوهم أهل العروس أنها قد تعرضت له. فتبدأ رحلة البحث عن العلاج في أوكار السحرة والمشعوذين، رغم أن الشفاء قد لا يستدعي أكثر من بضع جلسات علاجية عند مختص نفسي أو طبيبة أمراض نسائية.

تقلصات لإرادية

التشنج المهبلي vaginismus، هو مرض مثل كل الأمراض، قد تعاني منه النساء من كل الأديان والثقافات، وليس مقتصرًا فقط على المجتمعات المحافظة، التي يُحرّم فيها الدين العلاقات الجسدية خارج إطار الزواج. تقول طبيبة النساء والتوليد، آسيا ترياقي: "ويتمثل هذا المرض في تقلص أو انكماش العضلات الخارجية للمهبل عند المرأة، بصفة متكررة وغير إرادية، ما يجعل الاتصال الجنسي بين الزوجين مستحيلا أو عسيرا جدا. وهو ينقسم إلى نوعين: تشنج مهبلي أولي، يحدث للعروس منذ أول معاشرة حميمية، ما يمنع العريس من إتمام معاشرتها وفض غشاء بكارتها. وتشنج مهبلي ثانوي، يحدث لزوجة كانت تعيش علاقة حميمية عادية مع زوجها، ولكن، بعد ولادة عسيرة ومؤلمة أو تدخل جراحي معقد وموجع، أصيبت بالفاجينيزم. أما أسبابه، فتختلف من حالة إلى أخرى.. فقد ينشأ عن اعتداء أو تحرش جنسي، تعرضت له العروس في أي مرحلة من مراحل حياتها، أو بسبب تجربة ولادة مؤلمة وصعبة.. إلى غيرها من الأسباب."

ربط وتصفيح أم حالة مرضية؟

ولجهل الكثير بمرض الفاجينيزم، فإنه غالبا ما يتم الاعتقاد بأن المصابة به قد تعرضت للسحر أو الربط أو ما يُعرف بالتصفيح، الذي يعني قيام أم أو أهل العروس بربطها، وهي طفلة، بكادنة أو بغيرها من وسائل وطقوس السحر، التي تحميها من الاعتداء الجنسي الذي حتى وإن تعرضت له، فإن المعتصب سوف لن ينجح في فض بكارتها، بسبب ذلك السحر أو الربط (كما يُعتقد في الكثير من مناطق الوطن). وبالتالي، عندما

إلى أن قرأت موضوعا بالصدفة في الإنترنت يتحدث عن حالتني. فعرفت أنها تسمى بالتشنج المهبلي. لأبدأ رحلة علاج طويلة، انتهت بإنجابي طفلي الوحيد. ولكن عسر الولادة أعادني إلى نقطة الصفر. وعادت إلي تلك التشنجات المهبلية، التي تكاد تدمر حياتي الزوجية."

ابحثوا عن العلاج النفسي والطبي

إذا دمر التشنج المهبلي حياتكم الزوجية، فلا تيأسا، وابتحنا عن العلاج، بعيدا عن أوكار السحرة والمشعوذين. فلقد أثبتت الدراسات أنه بعد العلاج الطبي، تمكنت 79 بالمئة من النساء المصابات بالفاجينيزم من ممارسة علاقة زوجية ناجحة مع أزواجهن. ولهذا، تقول الدكتورة ترياقي: يجب التقيد بالنصائح التالية:

- استشارة طبيبة نساء وتوليد لتحديد العامل العضوي، ومن ثم علاجه ببعض التمارين الخاصة أو بالحقن الموضعي بالبوتوكس.
- وفي حال استبعاده، يجب الرجوع إلى مختص نفسي.
- من المفترض أن يتفهم الزوج حالة زوجته، ويساعدها على تجاوز مرضها ويدعمها ماديا ومعنويا، ولا يسمح له بتدمير زواجه.
- وعلى الزوج أن ينتبه كذلك إلى أن الفشل في إقامة علاقة حميمية ناجحة مع زوجته، وخوفها الدائم منه ونفورها من معاشرته، قد يُصيبه هو الآخر بعجز أو ضعف جنسي نفسي المنشأ. وفي هذه الحالة، لا بد من أخذ استراحة محارب.

تتشنج العروس في ليلة دخلتها، سيبدأ أهلها رحلة علاج ماراطونية عند السحرة والمشعوذين، ما قد يزيد المشكلة تعقيدا، أو قد تنفع في علاجها إichاء فقط، فإذا كان سبب المشكل نفسيا، فإن مجرد إيهام المريضة بأن الساحر قد وضع لها تميمة للشفاء، قد يجعلها تُشفى. أما إذا كان سبب المشكل عضويا، فإنه سيبقى قائما، وقد يؤدي إلى تدمير العلاقة الزوجية، مثلما حدث مع فاطمة الزهراء، 24 سنة، في ليلة دخلتها، التي تحولت إلى ذكرى مريرة. ولكن تداعياتها لا تزال تلاحقها كالكابوس المرعب. فليتها، كما تروي: "تعجب زوجي من مقاومتني العجيبة له، التي استحالت معها المعاشرة الحميمية التي كانت تنتهي في كل ليلة بالم وصد وبكاء مرير. اعتقدنا في البداية أنه سحر، أو ربط، ووزنا الكثير من الرقاة لعلاجي. كما حاولت أمي بشتى الطرق الممكنة فك سحر تصفيح ربطتني من خلاله بكادنة في طفولتي. ولكن، كل ذلك لم ينفج. واستمرت الحال كذلك،



ما بعد سن اليأس.. سيدات يعشن حياة جديدة عندما تزول المعيقات وتفتح الآفاق

تمر جميع النساء بمرحلة التقدم البيولوجي في السن، التي قد تصادف لدى أغلبهن عمر 45 إلى 55 سنة، ينخفض فيها مستوى الاستروجين في الجسم كثيرا، وتحدث تغيرات فيزيولوجية تمنع المرأة من الإنجاب مجددا.. في هذه المرحلة، تؤثر الهرمونات على الصحة البدنية للمرأة وحتى على حالتها النفسية ووضيقتها الاجتماعية، ما يجعلها مضطربة على الدوام، حالة استطاعت نساء كثيرات مجابهتها وتحويلها من مرحلة لليأس والخمول إلى بداية حياة جديدة بطموحاتها وأهدافها، بعيدا عن القيود والمعيقات.

حرة بلا قيود بعد عمر من الألم

تتحدث السيدة سعاد عن تجربتها مع سن اليأس تقول: "عانيت طوال حياتي من متلازمة الطمث، تقلبات هرمونية تصيبني بالضيق والاكتئاب، تليها آلام حادة قبل وأثناء الدورة الشهرية، أنقل بسببها إلى المستشفى، وأتناول الكثير من الأدوية المهدئة.. هذا الوضع أثر على حياتي الشخصية والعملية..". في عمر 39 سنة، كان يفصل بين سعاد وسن اليأس أشهر فقط، انقطعت فيها دورتها، وتصلحت هرموناتها مقارنة بالماضي، ورغم كل الأعراض المزعجة التي عانت منها حينها تقول: "بدأت حياتي من جديد، شعرت بأنني حرة أخيرا، نسيت المستشفى ورهاب الألم، وشرعت في ما

كان صعبا علي تحقيقه، حققت حلمي في افتتاح أفخم محل للكعك والحلويات، لقد تخلصت من التفكير في الحمل والحلم بالإنجاب، وأصبح كل تفكيري في أن أصبح سيدة أعمال ناجحة".

من اليأس انبعثت حياتهن الجديدة

سعي المرأة الدائم، لأن تكون فتاة ناجحة ثم زوجة مثالية، وأما معطاء، يتطلب منها جهودا كثيرة وتضحيات لا تعد، مع كل مرحلة عمرية تمر بها، وكلما تقدمت في العمر قلت طاقتها، وشعرت بأنها أقل فاعلية من ذي قبل، مع أن هذه الأخيرة هي فكرة من إملاء وهمها، والدليل أن الكثير من السيدات يواصلن مهمتهن في الحياة بعزم أكبر ونشاط، على غرار السيدة ليندا من

البلدية، التي تعيش أكثر المراحل استقرارا وراحة في خمسينيات عمرها، بالنسبة لها لا يحق أن تسمى بسن اليأس، وإنما مرحلة الراحة للمرأة التي قضت عمرها تلد وتربي، تقول: "ظهرت علي أعراض مرضية عندما قاربت على نهاية 48 سنة، شعرت بأني قد هرمت، ثم سرعان ما استعدت حبي للحياة، أديت عمرة بعدما لم يكن لي أمل في ذلك، ثم عدت كطفلة صغيرة تبحث عن المستقبل، تزامن الأمر مع إحالتي على التقاعد، بعد أزيد من ربع قرن في التعليم، فأسسيت لمدرسة قرآنية تضم النساء والأطفال، وتأخذ كل وقتي، أفكر الآن في اجتياز البكالوريا مجددا لدراسة الشريعة والفقه".

اليأس، تأثيرات جسدية ونفسية، وتحديات قد تصنع المستحيل

لا يتوقف تأثير سن اليأس على الصحة البدنية للنساء فقط، فعدا شعورهن بالوهن نتيجة اضطرابات في وظائف الجسم، كمشاكل القلب وضغط الدم، والمعاناة من هبات حرارة غير محتملة أحيانا، وتعرق شديد حتى في الجو البارد مع سلس في البول وأرق ليلى يمنع عليهن النوم، فإن سن اليأس يؤثر بعمق أكثر على الوضعية النفسية للمرأة.. تقول الأخصائية في علم النفس، الأستاذة نادية جوادي: "تبدأ النساء في الشعور بعدم الفاعلة والارتياح في العلاقة الزوجية، هذا الأمر يسبب لهن درجة من الاكتئاب، كما أن فئة من السيدات توحى لنفسها بأن وظيفتها الأساسية في الحياة قد انتهت، لذلك تهمل نفسها كليا، وتستسلم للكبر، وهذا أمر لا يتعلق بالهرمونات كما يعتقد الكثير، وإنما بمدى وعي المرأة، وتقديرها لذاتها وقدراتها". ربما هذا ما يفسر الاختلاف الشديد في تقبل مرحلة سن اليأس والتفاعل معها من سيدة إلى أخرى.



احذري.. هذه التصرفات تدمر صحة بشرتك في فصل الصيف

تزيد رغبة النساء في التغيير، مع حلول موسم الصيف، فبعضهن يرغبن في بلوغ درجة من الاسمرار، توهي بتمتعهن لفترات طويلة على شاطئ البحر، والبعض الأخر يجدن حرجا في اكتساب بشرتهن لونا داكنا، ويرغبن في التخلص منه بطرق يعتقدن أنها آمنة. في الحالتين، قد تكون التقنيات المتبعة سببا في تدمير خلايا البشرة واكتساب أمراض خطيرة تتعلق بها.

الأشعة البنفسجية التي تملط قوة اختراق طبقات الجلد بسهولة عند التعرض لها، خاصة إذا ما وجدت جهازا مناعيا ضعيفا لا يقوى على التصدي لها. هذا، ويعد أصحاب البشرة البيضاء والشعر الأحمر وكذا المتضررون سابقا من حروق الشمس، أكثر الناس عرضة للخطر.

إهمال ترطيب ومعالجة البشرة الجافة

الرائج، أن البشرة الدهنية تستقطب أشعة الشمس، وتصاب بسرعة بالتصبغات.. مع هذا، تعد أقل أنواع البشرة عرضة للخطر. وهذا، بفضل الزيوت والمرطبات التي تفرزها تلقائيا، التي تعمل كحاجز واق ضد أضرار الشمس التي تمس طبقات عميقة من الجلد. عكس البشرة الجافة، التي يمكن لأي عامل خارجي أن يخترقها بسهولة، مسببا بها أضرارا عديدة، على رأسها، جعلها أكثر جفافا، وإصابتها بالندوب، والبثور والتجاعيد المبكرة. ولحمايتها من كل هذا، خاصة في فصل الصيف، ينصح الخبراء بالالتزام الدائم باستخدام المرطبات، والتونر على البشرة، وتفادي تعريضها لأشعة الشمس، في الفترات بين العاشرة صباحا والرابعة مساء. فكوني حذرة عند زيارة شاطئ البحر، واستخدمي واقى الشمس أيضا.

الجلد والتجميل بعدم التهاون في استخدام واقى الشمس، ويشددون على هذا الأمر، مع دخول موسم الصيف لأهميته البالغة، حيث تعتبر أشعة الشمس من أخطر أسلحة الدمار التي تقضي على خلايا البشرة، إذا ما تم التعرض لها مطولا ومن دون حماية، حيث قد تظهر أعراض مرضية تبدأ بالالتهابات، لتنتهي في هيئة سرطان الجلد أو الدم.. وهي من أخطر السرطانات المنتشرة بكثرة لدى النساء والرجال على حد سواء.

بين هذا وذاك، يمكن أن تظهر أخطار أشعة الشمس، من خلال تورم البشرة، وجفافها، وملازمة الحمى، بسبب قوة

التقشير المستمر لتفادي بروز آثار الشمس الداكنة

تعتقد النساء أن اتباع تقنية التقشير، هي الأمثل للتخلص من الجلد الميت والداكن للحصول على بشرة جديدة، لامعة، ناعمة وفتاحة. وبالتالي، يلجأن إلى استخدام مقشرات طبيعية وأخرى كيميائية، طمعا في نتائج أفضل. وهو، بالفعل، ما ينصح بع الخبراء. أما ما يحذرون منه، فهو الإفراط في تقشير الجلد، واستخدام المواد غير المناسبة خاصة في فصل الصيف، فقد تكون طبقة الجلد ما زالت لم تكتمل بعد، أو إنها تكون متضررة من أشعة الشمس، بحيث يمس الضرر حتى طبقات داخلية، ما يتسبب بشكل مباشر في جعل البشرة الجديدة داكنة أكثر، وفائقة الحساسية لمختلف مصادر الضوء، ما قد يقود إلى ظهور ندوب خطيرة ودائمة.

لذا، فإن عدد المرات التي يسمح بها باستخدام أي نوع من أنواع التقشير في فصل الصيف، لا ينبغي أن تتجاوز مرة كل أسبوعين على الأكثر، مع الحرص بعدها على عدم التعرض لأشعة الشمس، إلا بعد مرور 48 ساعة.

التعرض المطول لأشعة الشمس من أجل اكتساب الاسمرار غير الطبيعي

يوصي الأطباء وخبراء

5 إطلالات حجابية للشاطئ

في فصل الصيف تكثر طلعات البحر والتجوال في الأرجاء بحثاً عن الراحة والانتعاش، وتبقى المحببة رغم درجات الحرارة العالية على حشمتها واحترامها لحجابها ولو على شاطئ رملي. الشروق العربي تنعش طلتك في البر والبحر وما عليك سوى أن تستمعي بعطلتك.

زهور على شاطئ البحر
بدلة مزهرة بالوردي والأخضر
الزمردي، التنسيق بخمار أبيض ومول
أوحذاء مسطح إما أخضر أو وردي.



الأبيض يقضي يوما ممتعا
فستان بالأزهار ينعش طلتك
خاصة ان الابيض لون العطلة
المثالي التنسيق بكلاكيت مزدوجة
الكعب.



الصيف يبدأ الآن
طلّة صيفيّة بفسّتان
وردي مطبوع وخمار
أبيض مع حذاء مسطح
بكعب مزدوج أبيض.





الوك الأزرق لليوم الأزرق

ليوم هادئ اختاري هذا الفستان بدرجات الأزرق المختلفة ، التنسيق بخمار أزرق بدرجة أفتح وحذاء مسطح مزدوج الكعب أما الحقيبة فمن الخيزران اين يمكنك وضع مقتنيات البحر كواقى الشمس والقبعة والموبايل وغيرها.



بحر وشمس وأناقة

الفسطان اختيار مميز
لطلعات الصيف مثل
هذا الفستان المطبوع
بالزهور بالوردي والازرق
والاخضر التنسيق مع خمار
ازرق ومول مسطح احمر
وحقيبة يد وردية.

7 صنادل للأفراح والطلات الملاح

تحتاج كل امرأة إلى زوج من الصندل بكعب عالي لتظهر بهما في المناسبات والأفراح، فهي الوحيدة التي تمنح الطلة الفاخرة بالكعب الرفيع والتفاصيل البراقة. لأفراح الصيف اخترنا لك 7 صنادل شيك من وحي موضة الموسم قد ترفعك فوق السحاب.

محاربة في عرس الجيران
استوحي صندلك من خيال فرساتشي بهذا الموديل بالابيض بخمسة أربطة رفيعة تمتد من القدم إلى ما فوق الكاحل.



العروس تزف بحذاء السندريلا
الشيكاة مختصرة في هذا الصندل الخاص بالعروس بسيط بثلاث أربطة مع لمسات من الستراس في رباط الوسط.

امرأة واثقة في كعب مريح
للمرأة التي لا تحبذ الكعب العالي صندل مول بكعب مريح بالابيض والذهبي.



الاسود يمشي على الاقدام
صندل أسود مرصع بالفخريات من الأحجار
البراقة بكمب شاهق، تفاصيل كثيرة
أكثرها جذبا للاهتمام البكلة التي يفلق
بها الرباط على شكل قفل ذهبي.



الاحجار لا تجيد التواضع
الوردي لون يليق بالافراح كثيرا خاصة إن كان
الصندل مرصعا بأحجار كبيرة ملفتة تعطيك
إحساسا بالثراء.



جزائرية في باريس
صندل من وحي
مسلسل إيميلي
في باريس في
غاية الاتقان
بالأبيض والاسود
مرصع ببعض
الاحجار.



بين اخمص القدم وكاحله... ذهب
السلاسل الذهبية قد تكون في محلها أحيانا
والدليل هذا الصندل الفاخر بسلاسل ذهبية أما
لللمسة الرومانسية فذلك الجسر الذهبي الذي
يربط بين صفتي القدم.

الذي لم يمر على الروضة أو الجمعيات الخاصة، سيكون حتما متأخرا جدا مقارنة بأقرانه، الذين يبدأون سنتهم الأولى من الدراسة وهم ملمون بالأحرف والأرقام والأشكال والألوان والكتابة والإملاء، وقد تلزمهم الأمهات حفظ البرنامج عن ظهر قلب.

الجانب المشرق من العطلة

نشاطات إضافية كثيرة تبرمجها الأمهات، تحت مسمى المخيم الصيفي، الذي يخلو عادة من المرح، فالعطلة هي الفترة التي يحتاجها الطفل للعب، بطرق صحية.. وهذا بالتزهر في الطبيعة والسباحة في البحر وربط الصداقات خارج المدرسة.. كما تعد العطلة ضرورية لتنمية مواهب الطفل، في الرياضة والرسم والموسيقى، ولا يكون هذا ممكنا مع تشدد الأمهات وإجبارهن أولادهن وبناتهن على الدراسة والحفظ.

أمهات أخريات، لديهن وجهة نظر مختلفة، فهن يحشن حقا أولادهن على اللعب والترفيه، ويخترن المخيمات الصيفية التي تقترح تنمية المهارات والمواهب، كالشطرنج والمسرح والرسم والطبخ والأشغال اليدوية للصغار..

من البرامج التي يجب تشجيعها، ما تقدمه بعض المدارس لأطفال التوحد، خلال عطلة الصيف، فتقترح لهؤلاء ورشات تنمي الإدراك والإحساس بالعالم الخارجي، كورشات ألعاب الخفة والتمديد الديناميكي لتعليمهم الدقة والتوازن، وسرعة انسجام الحركات، كما تقدم ورشات علاجية مع مختصين في المجال، كورشات الطين واستعمال حاسة اللمس والتأقلم مع المادة وتجسيد الأشكال..

دروس خصوصية ونشاطات إجبارية

أمهات يحرم من أولادهن من العطلة

لم تعد الدراسة أمرا يخص التلاميذ والطلبة فحسب، بل صارت شأنا عائليا، يتدخل فيه الأولياء، خاصة الأمهات، في كل كبيرة وصغيرة، في حل التمارين والتحضير للفروض والامتحانات ووضع نظام نوم صارم وحرمان من اللعب والترفيه.. ولو كان ذلك في العطلة الصيفية، الشروق العربي، تدخل روتين أمهات لا يعترفن بالراحة، فالوقت ليس وقت الهزل، بينما الدخول لم يتبق له سوى بضعة أسابيع.

أساتذة ومعلمون يستغلون عطلة الصيف لتقديم دروس في مختلف المواد، ولجذب الأولياء، ينشرون عروضهم على الإنترنت خاصة فايسبوك، وتحذو حذوهم المدارس الخاصة، التي تبقى أبوابها وأقسامها مفتوحة في أثناء العطلة، وتقترح برامج متنوعة تضم تحفيظ القرآن الكريم بالأحكام، دورات تعلم اللغات لاكتساب رصيد لغوي ثري وتعلم التواصل بطلاقة.

كما تعتمد المدارس على تقنيات السورويان، التي تجذب عددا كبيرا من الأمهات اللواتي يسجلن أولادهن دون النظر إلى التكاليف. بالإضافة إلى دورات تحسين الخط، بطرق حديثة وبرامج ألعاب العقل لتنمية دماغ الطفل. بعض المدارس تقترح دورات لتحسين المستوى وتحضير الدخول الدراسي في اللغة العربية والرياضيات، لتلاميذ السنة الأولى.

وهنا، نرتيث قليلا، لنستوعب العبء الكبير الذي يضعه الأولياء على عاتق أطفال صغار، خرجوا للتو من مرحلة التعلم، باللعب والترفيه، إلى مرحلة المنافسة، للأسف، هي كذلك، لأن الطفل

سباق التفوق على التلاميذ، عفوا على أمهاتهم، لا يعترف بالعطل، بل هي منافسات أولمبية تحتاج إلى تضحيات جسام، فكل يوم يضع في المرح قد يكلف الكثير، فالأمهات المنافسات قد يسبقنها في مراجعة برنامج العام القادم.

ولتحقيق هذا التفوق بالوكالة، فليست الإجراءات الصارمة التي تتخذنها الأمهات الهدف منها تحسين مستوى الطفل وتنمية ذكائه، لكي يتفوق في دراسته استعدادا لخوض معترك الحياة، بل الهدف هاهنا، هو على المدى القصير، وهو تحصيل أعلى العلامات والمعدلات، للتفوق على ابن العمه والخالة وابنة الجيران، وكسر كبرياء وغرور ابن اللوسة والسلفة، وغيرها من المسجلين في قائمة المنافسات، في سباق يبقى فيه التلاميذ ضحايا الضغوط التي تمارس عليهم، وهم يجهلون السبب الحقيقي وراء هذا التعنت والتسلط.

عطلة المفتشة الأم

الدروس الخصوصية في العطلة، وإن كانت لا تشغل بال الكثير من الأولياء، إلا أن هناك من تسجل أبناءها في المواد التي يحتاجون فيها إلى تدعيم، كاللغة العربية والفرنسية والإنجليزية، وحتى اللغات التي لم نتعود عليها، كالإسبانية والإيطالية لشعب اللغات.



يطلق على الزواج تسمية القفص الذهبي، وفرحة العمر، رغم أنه قد ينقلب بعدها إلى زنزانة حديدية صلبة، يتجرع المسجون فيها شتى أنواع الهمّ والغمّ.. ليس على المدى البعيد فقط، وإنما حتى على المدى القريب جداً. بديل ما يسمى باكتئاب ما بعد الزواج، الذي يصاب به الكثير من العرسان في شهر العسل، جزءاً مجموعة من المتغيرات التي تطرأ على نمط حياتهم.



اكتئاب ما بعد الزواج

لم يشعر العرسان بالصدمة في شهر العسل؟

المحيطين به مساعدته على تجاوز أحزانه، عبر اتباع مجموعة من الإرشادات:

- الدعم النفسي من طرف الأهل والشريك الزوجي، والتعاطف والتعاون المادي والمعنوي مع الطرف المكتئب.
- ضرورة الحوار بين الزوجين والتواصل المثمر بينهما، لتحديد أسباب الاكتئاب ومحاولة معالجتها، وإيجاد حلول لها.
- السفر لتمضية شهر العسل بعيداً عن مضايقات وضغوطات الأهل، وتمضية أوقات ممتعة وتغيير الأجواء.
- الاهتمام بالعلاقة الحميمة، وتقبل فكرة أنها قد لا تكون في أحسن أحوالها في بداية الزواج. ولكنها، أكيد، ستتحسن بالوصول إلى التوافق الجنسي.
- الانتساب إلى دورات التأهيل الزوجي والأسري الناجح، لتصحيح الإدراك حول المفهوم الواقعي والسليم للعلاقة الزوجية، بعيداً عن أوهام ومغالطات الأفلام والمسلسلات ووعود الشريك الزوجي المزيفة.
- الصبر والمشاركة إلى حين التكيف مع مسؤوليات الزواج والتزاماته، ومن ثم الوصول إلى التوافق الجنسي والعاطفي مع الشريك الزوجي.

التكيف مع العادات والتقاليد والعائلة الجديدة، خاصة في حالة سكن العروسين مع أهل الزوج، وما ينجر عن ذلك من مشاكل ومناوشات، وعدم القدرة على الاندماج مع الطرف الآخر والتأزم من قيود الشراكة الزوجية، والمهام والمسؤوليات الجديدة التي يفرضها الزواج بكل ما يحمله من التزامات وواجبات، وافتراد الأهل والأصدقاء والابتعاد الجغرافي عنهم، وما يترتب عليه من شعور بالوحدة والعزلة والاعترا ب، وبداية ظهور الاختلاف بين الزوجين في الطباع واليول والشروع في الخلافات والصراعات.. كما قد ينجم اكتئاب ما بعد الزواج عن مشاكل في العلاقة الجنسية بين العروسين، وعدم توافقهما حميمياً، أو عن الزواج القسري والمبكر، إذ أظهرت دراسة لمنظمة الصحة العالمية أن 75 بالمئة من البنات اللواتي تم تزويجهن مبكراً أو أجبرن على الزواج من مفتصبيهن، عانين من اكتئاب ما بعد الزواج.

كيف تتجاوز أحزانك؟

ولحسن الحظ، كما يؤكد المختصون، أن اكتئاب ما بعد الزواج لا يستمر في العادة لأكثر من أسبوعين ثم يتلاشى شيئاً فشيئاً، لكنه، قد يستمر أحياناً لمدة أطول. ومن هنا، كان لزاماً على المكتئب وشريكه الزوجي والأهل وكل

حزن وملل واضطراب

اكتئاب ما بعد الزواج postmarried-pression، هي حالة صحية عقلية تتميز بالحزن والملل والكآبة، تصيب نسبة معينة من العرسان، خلال أيام شهر العسل. ومن أعراضها، اضطرابات في النوم والشهية، الحساسية الزائدة والعصبية والتشاؤم، الندم على الزواج أو الشك في حسن اختيار الشريك الزوجي، مع فقدان الاهتمام به، إضافة إلى العزلة وانعدام التركيز وفقدان الرغبة الجنسية، والقلق واليأس واللامبالاة، والشعور بالذنب وانعدام القيمة مع المعاناة من موجة أفكار انتحارية، أو رغبة في إيذاء النفس. وبترافق ذلك مع مجموعة أعراض جسدية، كالتعب والإرهاق وانخفاض الطاقة، مع صداع واضطرابات في الشهية، قد تؤدي بالمكتئب إلى زيادة أو فقدان الوزن.

صعوبة في التكيف

رغم إصابة الرجال به، إلا أن اكتئاب ما بعد الزواج شائع بنسبة أكبر لدى النساء. إذ كشفت دراسات إحصائية أنه يُصيب واحدة من كل عشر نساء متزوجات حديثاً. أما أسبابه، فهي كثيرة، وتتنوع ما بين الاصطدام بواقع مخالف للصورة الوردية الحاملة التي كونها العرسان عن الزواج أو عن شريك الحياة، وصعوبة

لأول مرّة في الجزائر

عجينة جاهزة

لمحترفي البيتزا



ADAI
منتوج باستا
وصفة إيطالية أصيلة

adai.webflow.com
commercial_pro@adai.dz

منتجة من طرف ش.د.أ. أداي
تجزئة 68، منطقة الصناعات سلبية
واد سمّار، 16059 الجزائر.

023 92 04 73
0560 67 14 63
0560 73 59 64



بسكويت بالقهوة واللوز

المقادير:

- 02 حبات بيض
- 125 غ زبدة
- 200 غ فريضة
- 100 غ سكر ناعم
- 03 ملاعق صغيرة قهوة سائلة
- 100 غ لوز مرحي
- 02 ملاعق كبيرة مايزينة
- نصف كيس خميرة كيميائية

للتزيين:

- حبات قهوة
- سكر ناعم
- شوكولاتة سوداء ذائبة

طريقة التحضير:

في وعاء نخفق البيض ونضيف السكر ثم الزبدة ونخلط جيدا، نضيف القهوة ثم اللوز المرحي في كل مرة نضيف أحد المقادير ونخلط، ثم المايزينة ثم الخميرة الكيميائية والفريضة ونخلط كل المقادير حتى نتصل على عجينة طرية ونتركها ترتاح مدة ½ ساعة، ثم بواسطة كيس حلواني مزود بقمع نخرج العجينة على شكل عصي صغيرة نزينها بحبات القهوة، نضع قطع الحلوى في صينية فرن ندخلها الفرن على درجة 160°، عندما تنضج نخرجها نتركها تبرد ونرشها بالسكر الناعم، ثم نزينها بخطوط من الشوكولاتة السوداء الذائبة.

حلوى القهوة والفول السوداني



المقادير:

- 3 صفار بيض
- 250 غ زبدة طرية
- 100 غ سكر
- ملعقة كبيرة كاكاو
- 02 ملاعق كبيرة قهوة سائلة
- 200 غ فول سوداني مدشش
- فرينة
- نصف ملعقة صغيرة خميرة كيميائية

طريقة التحضير:

في وعاء نخلط الزبدة الطرية مع السكر جيدا ونضيف صفار البيض ثم الفول السوداني ونخلط جيدا، ثم نضيف القهوة والكاكاو والخميرة الكيميائية والفرينة حتى نتحصل على عجينة متجانسة ونوعا ما طرية.
نقوم بتشكيل العجينة على شكل كريات ونسسطها بواسطة شوكة، ندخل الحلوى للفرن على درجة 160°، عندما تنضج نتركها تبرد ثم نفمس نصف قطعة الحلوى في الشكولاتة السوداء الذائبة ونزينها بحبات القهوة.

قنادل البحر بالقهوة



المقادير:

- 02 صفار بيض
- 02 حبات بيض كاملة
- 250 غ زبدة
- 01 كوب سكر ناعم
- ملعقة صغيرة فانيليا
- نصف كوب ماييزينة
- 01 كيس خميرة كيميائية
- فريضة للجمع

للتزيين:

- حلوى الشوكولاتة أو "فارميسال" الشوكولاتة
- حبات قهوة

الطلاء:

- 100 غ زبدة ذائبة
- 200 غ سكر ناعم
- 04 ملاعق صغيرة قهوة سائلة
- عسل

طريقة التحضير:

في وعاء نخفق البيض جيدا ونضيف السكر ونخفق ثم نضيف الزبدة ونخلط جيدا المقادير، ثم نضيف الفانيليا والمايزينة ونضيف الخميرة الكيميائية ونجمع بالفريضة حتى نتصل على عجينة متماسكة نوعا ما، نشكل كريات نبسطها قليلا ونضغط عليها بالأصبع قليلا في الوسط، ندخلها الفرن على درجة حرارة 160° ونتركها تنضج، وفي ذلك الوقت نحضر الطلاء بخلط الزبدة الذائبة والسكر الناعم والقهوة. نخرج الحلوى من الفرن ونتركها تبرد، بعدها نقوم بدهن حافة قطع الحلوى بالعسل ثم نفمسها في "فارميسال" الشوكولاتة، ثم نسكب في وسط القطع طلاء القهوة ونزينها من فوق بحبات قهوة.

كيك بالقهوة

للتزيين:
● لوز مرحي
● و قهوة مدششة

الطاج:
● 100 غ زبدة ذائبة
● 200 غ سكر ناعم
● 04 ملاعق صغيرة
قهوة سائلة من نوع
"FAMICO"
● 04 ملاعق كبيرة حليب

المقادير:
● 04 كبات بيض
● 150 غ سكر
● كوب زبدة ذائبة
● $\frac{3}{4}$ كوب حليب
● 01 كوب فريئة
● 02 كيس خميرة كيميائية
● 04 ملاعق كبيرة قهوة سائلة

طريقة التحضير:

في وعاء وبواسطة خلاط كهربائي، نخفق البيض جيدا نضيف السكر ونواصل الخفق ثم نضيف الزبدة والحليب، ثم نضيف الفريئة والخميرة الكيميائية ونواصل خلط كل المقادير حتى نحصل على خليط سائل، نأخذ نصف كمية من الخليط ونضيف لها القهوة السائلة حتى نتصل على لون بني، ندهن القالب بالزبدة ثم نرش فيه الفريئة، نسكب نصف كمية الخليط المضاف له القهوة أي بني اللون ثم نسكب نصف كمية الخليط المتبقية غير المضاف له القهوة أي غير الملون، ثم ندخل القالب للفرن على درجة 180° ، في ذلك الوقت ننظر الطلاء في وعاء بخلط الزبدة الذائبة والسكر الناعم والقهوة السائلة والحليب، عندما ينضج الكيك، نتركه يبرد ثم نطلي الكيك من فوق بالطلاء و نزينه باللوز المرحي والقهوة المدششة.



صالون يطيب فيه المقام

صالون مترف من المخمل الباذخ مكون من سبع مقاعد اريكتين منجدين باتقان يظهر كابيتوني من ستايل شسترفيلد. المقعد السابع متحرك. الالوان زاهية بين الازرق والبيج أما القاعدة فيلون نحاسي.

جراة الخردل

مزيح موزون بين البيج والاصفر الخردلي، الأرائك بقاعدة خشبية ومعدنية والمقعد دائري يقاعدة معدنية ظاهرة. الطاولة من رخام بارجل معدنية هندسية.

اصبح الاثاث التركي في السنوات الاخيرة من الستايلات الرائجة في البيوت الجزائرية. وصار الصالون التركي من بين الصالونات الاكثر طلبا. اثاث عصري ومتين ومتقن الصنع ويمزج بطريقة جميلة بين الخامات. ولكي تفهم اساسيات الديكور التركي نختصر لك الدرس في خمس صالونات فخمة.

الديكور التركي

الفخامة العثمانية في الصالونات الجزائرية





قطعة مهربة من قصر

أريكة عصرية بقاعدة معدنية مذهبة وقماش مخملي، الأناقة في التفاصيل من نمارق مختلفة الاشكال ببعض الخطوط الذهبية والبكبات المعدنية، محاكاة هذا الصالون يجب أن ترفق ببعض التفاصيل الذهبية في طاولات الركن أو اللوحات باطار مذهب.

قعدة بمليار ليرة

صالون مريح وعصري مكون من أريكة ثلاث مقاعد بأقدام معدنية مذهبة ومقعد فردي بظهر مقوس دائري بتفاصيل مذهبة، طاولة الوسط أنيقة من معدن وركام رفيع.

جلسة رجالية

الرمادي الفاتم لون قوي في الصالونات ويظهر الذوق الرفيع لصاحبه وكما عودكم الستايل التركي الذي يمزج هاهنا بين مادة اللين والمعدن الذهبي. ظهر الأريكة دائري ومطبع بخطوط منكسرة.





بسبب جهلهم لمعايير الصحة والسلامة

الجزائريون أكثر عرضة لمخاطر ارتفاع الحرارة

تعاني نسبة عالية من المواطنين في الجزائر، من أزمات صحية مفاجئة خلال فصل الصيف، حيث نشهد اختناقا في مصالح الاستعمالات بالمستشفيات، على غرار مصالح الربو والحساسية والانسداد والانسداد وغيرها.. ناتجة عن السلوكيات الخاطئة بمجرد ارتفاع درجات الحرارة والغياب التام للوعي الجماعي والالتزام بتعليمات الصحة والسلامة.

تكثف مصالح الحماية المدنية والمسؤولون عن الصحة والوقاية حملاتهم التوعوية منذ الأيام الأولى من موسم الاصطياف، وتخصص ميزانية محترمة للإعلان عبر مختلف الوسائط التي تصل المواطن، بالرغم من هذا كله، تسجل مع نهاية الموسم اعدادا مرتفعة لضحايا التهور وعدم الالتزام.

التسممات الغذائية.. السيناريو المتكرر

311 هي حصيلة التسممات الغذائية الجماعية التي مست قرابة أربعة آلاف شخص السنة الماضية 63% منها خلال موسم الاصطياف، سجلت لأشخاص تناولوا منتجات معروضة للبيع في ظروف غير صحية، أو منتهية الصلاحية.

من العادات الغذائية التي تسبب مضاعفات صحية خطيرة في فصل الصيف، الإقبال المرتفع جدا على تناول الحلويات والمرطبات، تزامنا مع موجات الحر، دون مراعاة لمكوناتها أو طرق تحضيرها، إذ تفيد أبحاث ودراسات بأن أقل نسبة من الدهون التي قد يحتويها أي نوع من المثلجات في الكوب الواحد، مهما كانت وصفته، هي 15 غراما من الدهون المشبعة، التي تتسبب في ارتفاع الكوليسترول الضار

يعرف بضربات الشمس، والإغماءات المتكررة في الشوارع التي تستلزم نقل المصابين بها على جناح السرعة للعناية الطبية، خاصة الحوامل وأصحاب الأمراض المزمنة، إذ من المحتمل، بحسب مختصين، أن تتسبب ضربات الشمس القاسية حتى في الوفاة، لأولئك المرضى أو الذين يتحدون الطبيعة بممارسة التمارين الرياضية في الجو الحار.

حالات الفرق في ارتفاع محسوس رغم جهود الحماية المدنية

يهرع الكثير من المواطنين إلى شاطئ البحر فور إحساسهم بتغير الطقس، فيما تلتزم قلة قليلة باحتياطات الوقاية، ما يتسبب بشكل أو بآخر في ارتفاع حالات الغرق والموت المفاجئ، حيث إن الدخول المباشر إلى المياه الباردة عند الشعور بارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، يعد بمثابة صدمة قاسية يمكن أن تتسبب في سكتة قلبية على الفور، بينما يؤدي استنشاق الماء البارد إلى فرط تهوية الجسم الذي يعاني أساسا من الحرارة الشديدة، ما يجعله يتخذ إجراءات احترازية بوقف تدفق الدم إلى العضلات، ما يضاعف فرص الفرق حتى في المياه غير العميقة، أين يصاب الجسم بما يشابه الشلل نتيجة الصدمة الحرارية، خاصة إذا كان الشخص قد تناول وجبة دهنية ثقيلة قبل وقت قصير فقط.

بالدم، مما يهدد صحة القلب والأوعية الدموية. وذلك راجع لاستخدام الحليب والمستحلبات والمضافات الغذائية بأنواعها، فيما تعتبر الجرعة المسموح بها من الدهون المشبعة خلال اليوم بأكملها محدودة، بحيث لا تزيد عن 16 غراما على الأكثر، بحسب توصيات الخبراء عبر العالم، فضلا عن كون كوب واحد من المثلجات أو حصة من المرطبات، تحتوي على الكثير من السكريات، التي تتسبب في ارتفاع الجلوكوز بالدم وزيادة الكوليسترول الضار في الجسم.

ضربات الشمس تودي بالصفار وكبار السن

التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة أثناء الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة، يؤثر بشكل مباشر على الدورة الدموية، مسببا اضطرابات متفاوتة الخطورة على جسم الإنسان، لهذا السبب عادة ما يوصي الخبراء بعدم مغادرة المنزل إلا للضرورة في حال زادت الحرارة عن 40 درجة، مع هذا، فإن كثيرا من المواطنين يجدون أنفسهم مضطرين للخروج للعمل أو الدراسة والمشاورية الضرورية كالتسوق للطعام، غير أن الإشكال لا يكمن هنا، وإنما في عدم الالتزام بتوصيات الأطباء بخصوص ارتداء القبعات أو حمل المظلات، واستخدام واقي الشمس، مع الحرص على ترطيب الجسم بكميات وافرة من الماء كل فترة قصيرة، حيث يكتفي الناس باختيار مناطق الظل أحيانا، هذا الذي يسبب ما

صبرينة قريشي، هي أحد أعواد الثقاب التي أشعلت العرض المسرحي "طرشاقة" (2016)، للمخرج أحمد رزاق، وأطلقت العنان بعدها لموهبة اكتشفها رواد الفن الرابع، في عروض أخرى، برزت من خلالها لنفس المخرج، وهي "كشرودة" (2017)، ومسرحية "خاطيني". صبرينة قريشي، أو المعروفة بدور "خوخة" في مسلسل "باب الدشرة"، تنفرد برؤاها الثورية الخاصة، حيال الفن والتمثيل والوطن أيضا، إذ ساعدها فلقها المزمّن على الانحياز الدائم للإبداع، وللأدوار المنتقاة بعناية، وللحرية خاصة. إنها تلك الأنثى التي لن تحاول إغراءك بمظهرها بتاتا، فهي تدرك جيدا أن هذا لا يجدي كثيرا في الفن. إنها تلك الأخت والابنة والزوجة. القروية الطيبة والعصيبة، التي تسحرك بهيبته على خشبة المسرح وخلف الكاميرا. كمثل عن الفنانة الحقيقية التي تضع كل ثقلها على اختيارها لأدوارها، وأدائها القوي، البعيد جدا عن الابتذال. في حوار لـ "الشروق العربي"، تتحدث الفنانة صبرينة قريشي، كما لم تفعل من قبل، عن تصوّرها للإبداع وعن دور الفنان في مجتمع اغتيلت فيه الثقافة لسنوات، فكيف ستتنصر على شعورها بالهزيمة الحضارية؟

الكوميديا على ركح المسرح حاليا هي محاولات إضحاك وسخرية أم إنها فعل سياسي ونضالي؟

- في الواقع، لا يمكنني بأي شكل من الأشكال إصدار حكم على ما يقدمه المسرح الجزائري حاليا بصفتي ممثلة. صحيح أن هناك أعمالا عديدة أبهرتني وأثارت إعجابي، وأعتز جدا بالمشاركين فيها من زملاء، وهناك أعمال أخرى لا تستهويني ولم أحبها، لكنني لست في موقع يخول لي إصدار الأحكام، فأنا أنتمي إلى هؤلاء لكنني عموما، أؤمن جدا بأن الفن المسرحي هو عمل نضالي اجتماعي وسياسي حدّ النخاع. وكما قال بول غوغان: "الفن إما أن يكون ادعاء أو ثورة".

لا يمكن إلا أن نلاحظ أن معظم الأعمال التي تشاركين فيها، مستنبطة من قلب واقع البسطاء والكادحين، ومتبلبة بشيء من الخيال، مع إضفاء لمسة كوميديية ساخرة أحيانا.. هل يتم ذلك عن اختيار أم توجه؟

- أنا مقتنعة بأن الفن يجب أن ينبع من صميم الواقع المحلي والوطني، وأدعو عبر مجلة الشروق، كافة المخرجين والمنتجين والفنانين عموما، إلى تجسيد أعمال قوية، تحاكي تطلعات وأهداف وأحلام الأغلبية من أبناء الجزائر العميقة، وتعكس الوضع السياسي والدبلوماسي الذي تعيشه بلادنا، التي تعرضت لاعتداءات من أطراف خارجية، ورفض فرنسا الاعتراف بجرائمها والمجازر التي اقترفتها في حق الجزائريين خلال حرب التحرير، وكذا تجاوزات المغرب أننا أؤمن بأن الدراما، يجب أن تواكب السياسة، وتعمل مع الدبلوماسية وتدعمها،

يقال إن "القلق وسادة الفن"، هل ساعدك قلقك الفني والمعرفي على اكتشاف ذاتك في التمثيل أو على استيعاب القضايا المجتمعية الراهنة؟

- في الحقيقة، لقد كان هذا القلق دائما بمثابة تلك الشعلة التي لا تخبو في صدري، وقد ساعدني كثيرا على اكتشاف ذاتي من خلال التمثيل، قلقي هذا منحني فرصة تقديم ما أصنّفه في خانة الفن المحترم، المبني بالضرورة على أسس جمالية ومعرفية. أستطيع الجزم بأن هذا القلق قد أنقذني من الوقوع في الابتذال. أنا أدين بهذا الكمّ البسيط من الوعي الذي أحفظ به في قراراتتي لمدرسة المسرح، فالركح هو الذي أعاد بناء ذاتي المحطمة، وأدخلني عوالم كنت أجهلها ولا أجهها، وعزّفتني على حقائق كنت أرتعب منها وأهاب الخوض فيها.

هل يمكن للفنان التعايش مع خرابه الداخلي عبر الإبداع في دور تمثيلي؟

- في الواقع، إن تقمّصي لأية شخصية مرّت بي خلال مشوار أزيد من عشر سنوات من التمثيل، وخاصة الشخصيات التي لعبتها على ركح المسرح، لم تجعلني فقط متعايشة مع خرابي الداخلي، بل إنها صالحتني معه، وكشفت لي النقاب عن خباياه الجميلة التي ساعدتني على الإبداع فوق الخشبة، هذا التصالح منحني نوعا من السلام، أنا بحق أقع في كل مرّة في هوى هذا الخراب الذي صنع صبرينة قريشي.

يقول الممثل مارلون براندون إن "المسرح الذي يضحك فيه، مسرح يضحك عليه"، هل



نجمة الشاشة والمسرح الجزائري
صبرينة قريشي
لمجلة الشروق العربي

القلق أنقذني من الوقوع في الابتذال



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة صبرينة قريشي

اليوتيبور، لكي يضمن متابعة أكبر للمسلسل. هذه طبيعة العصر، فمواقع التواصل الاجتماعي، فرضت نفسها بتأثيرها الإيجابي والسلبي.

ألم تفكري في ركوب الموجة وإنشاء قناة خاصة بك في يوتيوب؟

- أنا من جيل آخر، لست ضد التكنولوجيا، والتواصل جيد عبر العالم الافتراضي، إذا لم يكن المضمون يشجع على الماديات والمظاهر. فكرت في استغلال شخصية «خوخة» بطلة سلسلة «باب الدشرة» التي سبق أن قدمتها، لأفتح قناة في يوتيوب، أطلق عليها مثلاً «خوخة تقرأ لك»، وأقرأ للمتابعين بصوتي، روايات جزائرية مسموعة، لأشجعهم على المطالعة.

هل تطمحين إلى ولوج العوالم الدرامية مستقبلاً؟

- لا ريب في أن لي من الطموحات والأحلام الكثير لأحققه، كأن أنال فرصاً أفضل وأرحب. بشخصيات تتسم بالعمق والجديّة لكي أخوض تجارب تمثيلية أتمناها مختلفة، مسرحياً وتلفزيونياً وسينمائياً أيضاً، تلك الفرص التي قد تصنع مني الإنسانة والفنانة التي ما زلت أبحث عنها في داخلي. أريد فرصاً هادفة ومحترمة وذات وزن فكري، لتساهم ولو قليلاً في إثراء الذوق الفني، وأن ترسم الابتسامة على محبّي المشاهد، وتشير في قرارته الكثير من الأسئلة بحثاً عن الحقيقة.

ونظرة فلسفية، وخبرة حياتية، فيحلل الظواهر الاجتماعية ويجسد الواقع في أعمال فنية هادفة، لزرع ابتسامة أو إيصال فكرة مواطن كادح، فهو يغوص دوماً في أعماق المجتمع، يتأثر ويؤثر على الآخرين.

ما رأيك في الكوميديا الجزائرية المعاصرة؟

- في الحقيقة، أنا لم أدرس الفنون الدرامية، لهذا، ليس لي تصور أكاديمي لها، لكنني أؤمن بأن الكوميديا، كأي نوع آخر من الفنون، يجب أن تكون هادفة، ولو اختلفت أشكالها، حيث تجعلنا نرصد الأخطاء ونضحك أو نسخر منها، ونبحث عن الحلول المناسبة، ونمرر رسائل إلى المشاهدين، أي نؤثر عليهم.

أنا من جيل آخر ولست ضد التكنولوجيا فمواقع التواصل الاجتماعي.. فرضت نفسها بتأثيرها الإيجابي والسلبي

لم لا نرى صبرينة قريشي في السينما؟

- هناك سبب وحيد، لا دخل لي فيه، وهو أنني لم أتلق عرضاً للتمثيل في السينما، وأتمنى فعلاً أن يحدث ذلك.

ما رأيك في إسناد أدوار للمؤثرين أي اليوتيبورز في العديد من الأعمال؟

- كل منتج أو مخرج حر في اختياراته، وأعتقد أنه لا يستهدف الشكل الجذاب، المبهر فقط، بل يستهدف العدد الكبير جداً من متابعي

من أجل الرد على الأعداء، وإبراز أمجاد وإنجازات الوطن، وتاريخه العتيق، أرى بأننا يجب أن ننجز الكثير من الأعمال حالياً، حول معاناة الشعب الجزائري من طغيان وهمجية المستدمر ونفضح جرائمه أمام العالم، أنا أؤمن بأن هناك مشاكل اجتماعية وسياسية حلولها فنية، وأي دراما لن تحقق النجاح والشهرة وتصل إلى العالمية، إذا لم تنطلق من صميم تاريخها وواقعها المعيش.

شخصية "خوخة" حاصرتني ولطالما حاولت الخروج منها عند كل دور جديد

ما الذي منحك إياه التمثيل التلفزيوني باعتبارك ابنة للمسرح من خلال "باب الدشرة" مثلاً؟

- لقد أعطاني التمثيل التلفزيوني فرصاً ذهبية، من خلال التعرّف على جمهور أوسع بعيداً عن جمهور المسرح، وفئة جديدة ومختلفة من المشاهدين، كما أنني حظيت بعلاقات طيبة وجميلة في هذا الوسط علاقات غنمت منها محبة عالية وغير مشروطة، وهذا ما اعتبره هبة إلهية.

هل حاصرتك شخصية "خوخة" طويلاً؟

- لقد كانت "خوخة" شخصية شقية ومشاغبة، وهي في الواقع من أحبّ الأدوار التي جسدتها إلى قلبي، ربّما يعود ذلك إلى أنني استلهمت صفاتها من عدة نسوة في حياتي، كجدتي وعمّاتي.. نساء العائلة والدوّار عموماً. تحمل "خوخة" من كل امرأة منهن صفة، هذا المزيج الجميل جعلها شخصية عالقة بأذهان الكثير. لقد حاصرتني "خوخة" كثيراً، شخصية لطالما حاولت الخروج مني، عند كل دور جديد عقبها أمام الكاميرا، أو على خشبة المسرح. أعتزّف بأنه من الصعب التخلص من هذه الشخصية. أنا ما زلت أقمع "خوخة" وأحجبها لأستطيع ممارسة أدوار أخرى.

هل تلتزمين عادة بمضمون السيناريو والحوار في الأعمال التي تعرض عليك؟

- أقرأ عادة السيناريو، وأدرس الشخصية التي تعرض علي من كل الجوانب، ولا ألتزم عادة بالجزء المخصص لي في الحوار، بل أضيف له دائماً لمسة خاصة بي، لو ألتزم به حرفياً، هذا يعني أنني لم أبدع في أداء الدور، والفنان هو ذلك المبدع دائماً وأبداً.

هل أثرت دراستك للفلسفة وعلم الاجتماع بالجامعة على مسارك الفني؟

- أكيد.. الفنان يستند إلى أرضية ثقافية،

بسبب الظروف الاقتصادية وغلاء الأسعار أولياء يلفون العطلة

تحصل غالبية العمال في مختلف المجالات، على عطلة سنوية خلال موسم الصيف، هكذا اقتضت العادة التي يتطلبها اصطحاب العائلة وخاصة الأطفال إلى شاطئ البحر، لقضاء أوقات ممتعة بعيدا عن حرارة المنزل والتزاماته، في المقابل بات هذا الأمر يكلف ميزانية مضمية بعد الظروف الاقتصادية التي يمر بها العامل مؤثرا، ما جعل أبواب الأسر يمسون ببرنامجهم السنوي ويتخذون إجراءات أخرى.

العمل لموسم إضافي من أجل ضمان دخول اجتماعي مستقر

في الوقت الذي يختار فيه كثير من العمال فصل الصيف للتمتع بعطلتهم السنوية على شاطئ البحر، وتحت المكيف، هناك آباء وحتى أمهات، يضحون بهذه الفرصة، ويختارون البقاء في وظائفهم لتقاضي راتب إضافي، أو البحث لهم عن وظيفة ثانية يضمنون بها مدخولا يساعدهم على تغطية نفقات الدخول الاجتماعي، خاصة أولياء المدرسين. السيد إبراهيم، طبيب عام، يعيل أسرة من خمسة أطفال، ورغم أن راتبه محترم، يضطر أحيانا إلى المناوبة في عيادة خاصة في عطلة الأسبوعية، أما حقه في الحصول على عطلة سنوية، فيفضل أن يستفيد منه على طريقته: "هناك الكثير من الأطباء الخواص يسافرون مع عائلاتهم صيفا، وأقوم منذ سنوات باستخلافهم، ما يوفر لي سعة أكبر في الميزانية، أستطيع من خلالها إرسال أبنائي في عطلة مريحة، مع ضمان كل الضروريات من أجل دخول اجتماعي مريح، لا يحتاجون فيه إلى شيء ولا أشعر فيه بأني مضغوط". هذا، فيما تقضي السيدة بشيرة، أستاذة لغة إنجليزية عطلتها تستقطب من الراغبين تحسين مستواهم، أو التحضير

الرحلة وضرورياتها، التي تضمن جزءا مهما من المتعة. يقول عبد الغني، 38 سنة، موظف إداري لا يتجاوز راتبه أربعين ألف دينار، ينفق منها على ولديه وزوجته وأبويه: "إذا حصلت على عطلة، فلن يتوقف الجميع عن طلب التنقل إلى البحر، الذي يبعد أقربيه إلينا 80 كم، فبغض النظر عن كوني لن أستمتع بسبب التعب، تكلفني كل رحلة ربع راتبي تقريبا، لهذا أفضل العمل والتطوع أحيانا، حتى لا أضطر إلى رفض طلبات عائلتي، فكل رحلة إضافية يمكن أن تعرضني للتدين نهاية الشهر".

يحاول الأستاذ لزهري زين الدين، خبير اجتماعي، أن يوضح أهمية التوقف في عطلة دون حرمان العائلة بسبب الظروف الاجتماعية الصعبة: نظام العطلة السنوية سائد منذ الأزل، في مختلف الأنشطة والمهن، فالفرد بحاجة إلى الراحة بعد جهد يستمر شهورا، هذا لا يعني أن العطلة يجب أن ترتبط بالرفاهية دائما، فكل بحسب ميزانيته وظروفه، لكن التوقف الظرفي عن النشاط أمر ضروري، ويمكن أن يبرمج العمال عطلتهم بحيث لن يتضرروا مستقبلا من الناحية المالية، وذلك بمحاولة الادخار الشهري على مدار العام".

السنة الدراسية المقبلة، تقول: "في الواقع، أنا من عشاق البحر والتجوال، لكنني أفضل استغلال وقت الفراغ لجني المال، أحتاج لدفع تكاليف الإيجار التي توافق مصاريف عودة أبنائي إلى المدرسة، بينما ليس هناك من يساعدي، فزوجي مصاب منذ سنتين في حادث عمل".

الهروب إلى العمل.. يجنبهم مواجهة التهاب الأسعار

لم يعد جديدا على الجزائريين كون الاستجمام لمن استطاع إليه سبيلا، حتى أولئك الذين لا يقدر على حجز غرف فندقية لأسرهم، ولا شقق ساحلية لأسعارها الخيالية بالنسبة لميزانيتهم المحدودة، لم يعودوا قادرين على برمجة ولورحلات يومية بسيطة، فأقلها تكلفة يساوي ما يجنيه العامل المتواضع في أسبوع عمل، بدءا من تكاليف النقل لن لا يملك سيارة تقفه، إلى كراء فضاء خاص، يحتوي خيمة ضيقة أو شمسية وبعض الكراسي،

مرورا بمصاريف الإطعام والمشروبات.. فكلها وأكثر تفاصيل ضمن رفاهية





قبل تطبيق صبغة الشعر التدابير والارشادات التي يجب الالتزام بها لضمان نجاح اللون

تتوق المرأة للتغيير المستمر في مظهرها، ويعتبر صبغ الشعر من الأساليب البسيطة التي تساعد على ذلك، سواء زيارة صالونات التجميل أم حتى بتطبيق الصبغة بمفردها في المنزل، ولكننا الطريقتين مخاطر قد تعرض الشعر للضرر في حين لم يتم الالتزام بالتدابير والارشادات التي يوصي بها الخبراء عند التفكير في تلوين الشعر.

عاجي شعرك قبل صبغه

إذا كان شعرك يعاني من الجفاف الشديد، حد التقصف والتجعد، يرجى علاجه أولاً بتقديم جرعات من البروتين أو باستخدام ماسكات خاصة، توفر تغذية مناسبة للشعر، يستحسن أن تكون ذات قاعدة طبيعية، قبل الإقبال على استخدام صبغة الشعر، كبديل عما سبق ذكره، الالتزام بحمامات الزيت، كزيت جوز الهند، زيت الأرغان، زيت اللوز.. تعتبر البديل الأقرب والأقل تكلفة.

أيضا موسم السباحة في مياه البحر المالحة، ومياه المسابح الغنية بالكلور، وتشبع الشعر بهذه المواد قد لا يعطي نتائج مثالية للون الصبغة، لهذا ينصح بحمايته، باستخدام مصل الشعر وتغطية الرأس أثناء السباحة وخلال التعرض لأشعة الشمس، لحمايته وضمان استمراره على القوة التي يواجهها مواد الصبغة.

منذ أن ترد في ذهنك فكرة التغيير، مروراً باختيار العلامة واللون المناسب، إلى التطبيق الصحيح والعناية في ما بعد، تحتاجين إلى عدة ضوابط، حتى لا تنضمي إلى قائمة النساء اللواتي يشكون أضرار الصبغة ويتجاهلن أخطاءهن معها.

حماية الشعر أثناء السباحة

فصل الصيف هو الفترة التي ترغب فيها النساء بالكثير من التغيير وتجريب عدة ألوان لإطلاقات مختلفة في المناسبات السعيدة، لكنه





قفازات، ومشابك... وعاء خاص بالخلط، كلها أدوات تعد ضرورية لنجاح التوزيع الجيد للصبغة على جميع خصلات الشعر، وبالتالي، الحصول على اللون المرغوب.

ضمان صلاحية الصبغة

أمر ضروري تهمله الكثير من النساء، من شأنه أن يصيبهن بالكارثة، وهو عدم الاطلاع على تاريخ نهاية الصلاحية الموجود على سطح علبة الصبغة، خاصة أولئك اللواتي يقتنين مواد التجميل من مصادر غير موثوقة، ومنه، فإن منظمات حماية المستهلك تنوه بصفة دورية إلى الحصول على الصبغة من المحلات التي تحترم شروط الحفظ والتوضيب للمنتجات التي تحتوي مواد كيميائية وليس تلك المعرضة للشمس أو الغبار والرطوبة.

احتياطات استخدام الصبغة

غالبا، كل النساء بإمكانهن التمتع بجمال شعرهن أكثر بعد استخدام مختلف أنواع وألوان الصبغات، باستثناء الحوامل وبنسبة أقل المرضعات والنساء اللواتي يعانين أمراضا خبيثة.. هؤلاء ينصحهن الخبراء بتفادي صبغ الشعر مؤقتا لعدم تضرره من المواد الكيميائية.

مراعاة درجات الألوان

لا بد من أنك قد سمعت كثيرا عن سيدات يرددن أن شعرهن قد تعرض للحرق، هؤلاء رغبين في الانتقال من لون داكن إلى أشقر فاتح، وهذا من أكبر الأخطاء التي تتعلق بتلوين الشعر، سواء في المنزل أم في الصالونات، لذا، عند الإقبال على اختيار لون الصبغة الذي ترغبين به، يجب أن تكوني فطنة، بعيدة عن التهور، حيث إن الاختيار الصحي لا يتجاوز درجتين أفتح من لون شعرك الحالي أو درجتين أغمق، وأنت أمام نموذج الألوان الخاص بالعلامة التي تستعملينها، لا تقفزي بعيدا.



الأدوات والوسائل اللازمة لإنجاح توزيع الصبغة

تعتمد العديد من النساء على أنفسهن في تطبيق الصبغة منزليا، بعضهن يحترفن ذلك كالخبراء، وهذا أمر اقتصادي وجيد، لكن على كل واحدة أن تطلع بشكل جيد على كميات الصبغة التي تناسب طول وحجم شعرها، وما يوافقها من مواد تستخدم للخلط، ثم إن الوسائل المطلوبة كالفرشاة الخاصة، فازلين لمنع اختراق الصبغة لمناطق عميقة من الجلد،



المدة بين صبغ الشعر وإعادة العملية

ربما تكونين قد مللت من لون شعرك سريعا بعد صبغه منذ أقل من أسبوع، أو أن الجميع تكلم بأن اللون لا يلائمك، وعليك تغييره بسرعة، عليك التفكير في صحة شعرك أولا، فهو الآن ذو بنية ضعيفة بسبب كم المواد الكيماوية التي قام بامتصاصها، ثم إن مسامات الشعر لا تزال مفتوحة ولم يسترجع قوته وحيويته بعد، لذا، فإن التريث لمدة أسبوعين على الأقل هو القرار الأنسب، لمنع امتصاص المزيد من المواد الكيماوية.

تخلي من الشعر الميت والمحروق

إذا كان عليك قص أطراف شعرك، للتخلص من بعض السنتمترات التي بلغها الضرر، فالوقت الأنسب لفعل ذلك هو بعد صبغه وليس قبل ذلك أبدا، بحسب ما تعتقد العديد من السيدات، فأطراف الشعر المتحررة، تعد بمثابة باب مفتوح لامتصاص نسبة أكبر من المواد الكيماوية الموجود في الصبغة عند تطبيقها، أما تقطيع الشعر بعد العملية، فيعد صحيا أكثر، للسماح لخصلاته بالتنفس.





حافظي على لون الصبغة، وصحة شعرك نصائح الخبراء للعناية بالشعر بعد تلوينه، لتفادي مشاكل التقصف والتساقط

أخيرا، إنه اللون الذي لطالما حلمت به، نجحت في تطبيق الصبغة المثالية على شعرك، أما بعد فأنت معرضة الآن لإمكانية تقصف الشعر، تساقطه، تغير كثافته، أو حتى طبيعته من دهني إلى جاف نوعا ما، أو مختلط، لتفادي هذا كله، يطالبك الخبراء والمختصون، باتباع روتين صحي للعناية بشعرك المصبوغ والقائم على بعض الخطوات البسيطة حاولنا أن نجعلها لك.

أيام على الأقل، قبل إعادة غسل الشعر بعد الصبغ.

زيت الأرغان لحماية قصوى لخصلات الشعر

للعناية المثلى بالشعر بعد صبغه، ينصح الخبراء باستخدام حمامات الزيوت الغنية بكم هائل من الفيتامينات والمعادن، على غرار زيت الأرغان، الذي يوفر التغذية اللازمة من الجذور إلى الأطراف، يمكن استخدامه كحمام للشعر قبل غسله بحوالي ساعتين، كما أنه يستعمل بنسبة قليلة بعد تصفيفه حتى يوفر الحماية اللازمة لمدة طويلة.

الذي يتفق مع صبغتك أمر أكثر من ضروري، إذا كنت ترغبين في الحفاظ على اللون طويلا، عادة مصنعو الصبغات يراعون هذا، ويوجهك الخبراء لاختيار جميع المنتجات من علامة واحدة، مع الانتباه لما هو مدون على سطح العبوة، مثلا شامبو للشعر المصبوغ الداكن، شامبو للشعر المصبوغ الأشقر، مع الحرص على إرفاقه بالبلسم الذي يحمي الشعر أكثر، ويمنع عليه الإصابة بالجفاف. تتفتح مسامات الشعر بعد صبغه، وذلك لما تحتويه الصبغات من مواد كيميائية تغير من طبيعته مؤقتا، قد يجعل الغسيل المتكرر لشعرك المشكل أكثر تعقيدا، لهذا، يفضل الانتظار ثلاثة

الشامبو والبلسم المناسب، يحافظ على لون الصبغة ويحمي خصلات الشعر

تحتار السيدات من السرعة التي يتغير بها لون الصبغة، وحتى من بهتان خصلات الشعر بعد مدة قصيرة من تلوينه، الغالبية يرجعون الخلل إلى جودة الماركات التي يستخدمونها، بينما قد يكون غسل الشعر بطرق خاطئة واستخدام المياه شديدة الحرارة، أو التي تحتوي على نسب عالية من الكبريت أو الكلور، هي السبب وراء ذلك، إضافة إلى الاستعمال العشوائي لمنتجات لا تناسب طبيعة الشعر ولا تتماشى مع الصبغة. لهذا، فإن اختيار الشامبو والبلسم





بخاخات الحماية من الحرارة، يتم رش طبقة منها على خصلات الشعر قبل كل استخدام أي أداة من أدوات فرد وتلميس الشعر أو تجفيفه، مع خفض درجات الحرارة، إذا لم تكوني راضية تماما عن مظهر شعرك، يمكنك الانتظار حتى يبرد تماما، أعيدي رش طبقة أخرى من البخاخ، وأفرديه بدرجة حرارة أقل للحصول على نتيجة مثالية.

إصلاح مشكل نقص البروتين بعد الصبغة

يفقد الشعر نسبة من البروتين، كضريبة لتمتعه بلون جميل وجذاب بعد الصبغة، لهذا، يظهر متقصفا يعاني من التساقط، يمكن تصليح هذا من خلال علاجات بسيطة صالحة للاستخدام المنزلي، أو بعض ماسكات الشعر التي تستخدم قبل أو بعد الاستحمام، شرط أن يتم تطبيقها بانتظام، حتى لا تقل نسب البروتين إلى مستويات تتطلب علاجات عميقة ومطولة.

لبعض أنواع الصبغات السيئة، حيث يمكن استخدامها منزليا، دون الحاجة للزيارة المتكررة إلى صالونات التجميل، ودفع الكثير من المال مقابل العلاجات المتنوعة التي لا يمكن الجزم بنجاحاتها.

حذار، تصفيف الشعر تحت درجات حرارة عالية

تستخدم السيدات أنواع مختلفة لتنعيم الشعر وتلميسه، للحصول على لون ملفت بعد الصبغة، وتلجأ أخريات لرفع درجات مجفف ومكواة الشعر للحصول على النتيجة ذاتها أيضا، إنها الخطوة التي قد تؤدي إلى هلاكه تدريجيا، حيث يكون ضعيفا من استخدام المواد الكيماوية التي تحتويها الصبغة، لتضعيفه أكثر باستخدام حرارة عالية.

للحصول على تسريحة مثالية للشعر المصوغ، مع توفير الحماية الكافية له، ينصح العديد من الخبراء في هذا المجال باستخدام بعض المنتجات الوقائية، التي باتت متوفرة في السوق، على غرار

من فوائد زيت الأركان الكثيرة، أنه يعمل على إيقاف مشكلة تساقط الشعر، نظرا لمكوناته التي تساعد على تحفيز نمو بصيالات الشعر، وتنشيط فروة الرأس، وبالتالي، فإنه يجعل الشعر أكثر نعومة ويمنع تلفه وتقصفه، كما أن لزيت الأركان قدرة على تنظيف فروة الرأس ومنع تشكل القشرة، ويعد بديلا مثاليا للبلسم، لتصليح أضرار الشعر الجاف.

استخدام كريمات فرد الشعر البديل الذي يفنيك عن علاجات الشعر باهظة الثمن

إن الوظيفة الأساسية لكريمات فرد الشعر وتلميسه، تكمن في جعل هذا الأخير أكثر كثافة وحيوية ولعان، فالمكونات التي تدخل عادة في هذه المنتجات تساعد على استعادة بنيته، كما أن كريمات فرد الشعر تعد البديل المثالي والأنسب للسيدات، اللواتي يرغبن في علاج تقصف الشعر، بعد الاستعمال الخاطئ



إجبار المراهقات على لبس
الحجاب بعد البلوغ

أولياء في مواجهة الموضة الماجنة، وندرة اللباس المحتشم للصغيرات

الحجاب، اللباس الشرعي، الذي يميز المرأة المسلمة عن غيرها، يحفظ عفتها ويظهر احتشامها.. وبفض النظر عن الجدل الذي لا يكاد ينفك، ما إن كان الحجاب مفروضا شرعا أم إنه اختيار، تلتزم العديد من العائلات باللباس بناتها الحجاب، فور ارتفائهن إلى مرحلة التكليف.

فهذا، من شأنه أن يخلق نوعا من الانفصام والحيرة في عقول البنات، التي لا تزال غير قادرة على فهم الدين ومقوماته كما يجب، ولا تزال تخلط بين هذا الأخير والعادات المتوارثة. هذا، فيما لا يمكن التغافل عن اقتحام وسيطرة الثقافات الغربية الهجينة في اللباس، التي تعتبر ضمن مخططات ضرب الإسلام في عقر داره، بإغراق السوق بملابس مكشوفة مرصعة وملونة، تصمم لتضم العديد من المفاتن، ويتم تنسيقها بطريقة توحى بأنها موجهة إلى المحجبات. والغريب، أنها لا تحتاج أحيانا إلى الإشهار، حتى تنتشر ويكثر عليها الطلب، في حين، تبقى الملابس المحتشمة التي تتوفر فيها شروط اللباس الشرعي، مكدسة تبدو كدقة قديمة، حتى عزف أصحاب المحلات عن إحضارها والاستثمار فيها.

يقول السيد جمال: "الحمد لله، تمكنت بناتي من لبس الحجاب الشرعي عند بلوغهن. ولم نجد أي إشكال في إقناعهن، على العكس. كن متعودات على اللباس المحترم منذ الصغر، غير أن المآزق الذي نقع فيه كل مرة، هو إيجاد ملابس أنيقة ومناسبة لأعمارهن، دون أن يشعرهن بالحرمان أو التشدد.. فلا نجد لها في السوق ولا على المواقع، ما يجعل والدتهن تلجأ دائما إلى ورشات الخياطة، لتفصيل فساتين جميلة محتشمة، تليق بهن مع الخمار".

في تفافم أزمة اللباس المحتشم هاهنا، وخلق لنا فئة من المحجبات المجبرات، غير الراضيات عن مظهرهن في زمن الانفتاح على الموضة. يقول الخبير في الشأن الاجتماعي، الأستاذ زهر زين الدين: "الفتاة في سن المراهقة، صعبة الإقناع، وسهلة الانقياد. لهذا، على الأولياء أن ينتبهوا إلى أسلوبهم في التعامل معها، خاصة أنها اليوم محاطة بالكثير من الإغراءات، بداية مما تلقاه في المنزل من محتويات عبر الهاتف والتلفزيون، إلى انعكاس ذلك على ما تراه في الشارع والمدرسة. ولا بد من أنها ستحاول تقليد مظاهر من تتأثر بهم. لأجل هذا، ينصح الأولياء باختيار القدوة الحسنة وتحسينها لبناتهم، في سن مبكرة. فالفتاة التي تكبر على قيم الحشمة والحياء، وتقديس ضوابط الدين، ستسعى إلى تطبيقها في الوقت المناسب، عكس الفتاة التي تتخذ من ممثلات الأفلام التركية ومؤثرات الأنستغرام اللواتي يروجن للوعي، قدوة لها".

توفير اللباس العصري المناسب يقضي على موقف الرفض

عدم تقبل ارتداء الحجاب في سن مبكرة، يرتبط بعدة عوامل، أهمها المحيط.. فمع أننا مجتمع ذو غالبية مسلمة، ترتدي الكثير من النساء لباسا لا يمثل عقيدتهن، ولا يمت لها بصلة..

تقول أم أنفال: "لبست ابنتي الحجاب عند بلوغها 13 سنة، وكانت حينها مكلفة، أجربها والدها على ذلك، بعد أشهر لاحظت أنها تتعمد إظهار تفاصيل جسمها، بطلب ملابس ضيقة وقصيرة، وأظهرت عداوة وكرها لوالدها، فلم تكن تحب ما يجلبه من ملابس.. ظلت على هذا الحال، رغم تحذيراتها ونصائحنا، ليست راضية عن مظهرها، وتعتقد أنها تبدو أكبر عمرا، رغم مرور 4 سنوات، تحب أن تلبس على الموضة، وتتمتع مثل رفيقاتها، باستعراض أنوثتها". في تفسير لما يحصل مع الفتيات المجبرات بهذه الطريقة، يشير أخصائون إلى أن البنت التي يطلب منها بصفة مفاجئة أن تلتزم بلباس محتشم، وتضع الخمار دون سابق تحضير، ستشعر بأنها معاقبة ومجبرة على فعل شيء لا هي مقتنعة به، ولا تتقبله، خاصة إذا كانت في سن صغيرة.

التربية على القيم الدينية واختيار القدوة تفني الأولياء عن أسلوب الترهيب

إصرار الأولياء على أن ترتدي بناتهن الحجاب، عند البلوغ مباشرة، دون السماح لأي تبرير بأن يغير هذا القرار، واستعمالهم أسلوب الفرض والترهيب لا الترغيب، قد أسهم، بشكل كبير،



يضاعف فرص النجاح ويوفر ميزانية دروس الدعم

تحضير المتمدرسين نفسيا وفكريا للسنة الجديدة

يتطلب النظام الدراسي المستحدث مؤخرًا، أن تتم مرافقة التلميذ في مختلف الأطوار التعليمية من قبل الأسرة أو دروس الدعم.. فالمنهاج الجديد لا يحقق النتائج الجيدة بالاعتماد على ما يتم تلقيه في المدرسة لوحدها، ما يجعل التحضير والإعداد المسبق ضرورة لا مناص منها، مهمة أخذتها الكثير من العائلات على عاتقها، واستغلت العطلة لتطوير مهارات ابنها في مختلف الشعب والمواد.

بشرح سطحي، أجعلهم يشاهدون بعض الفيديوهات حول مواضيع الدروس، ونحل تمارين معا.. لهذا، لم يكن أبناي يوما في حاجة إلى دروس دعم.."

التوقيت المناسب لإعداد التلميذ علميا

من الخطأ، تحضير التلميذ علميا فور حصوله على العطلة، فعقله حينها لن يتقبل المزيد من التركيز والانضباط، على عكس ما تعتقد ثلثة من الأولياء بجعله يواصل النشاط، حيث إن وتيرته تقل فور انتهائه من الامتحانات، بينما يؤكد خبراء في مجال علم النفس أن حماس التلميذ للالتحاق بمقاعد الدراسة، ورغبته في تحقيق نتائج إيجابية في السنة التي توشك على البدء، خاصة إذا كان مقبلا على امتحان مصيري، وحده كفيلا بفتح استيعابه ودفعه إلى التحضير الجدي.

وهنا، على الأولياء استغلال الفرصة، ودعم الأبناء نفسيا وماديا، مع توفير الجو المناسب للمراجعة والإطلاع على قادم البرامج، لمساعدتهم على وضع رزنامة خاصة تسمح للتلميذ بتتبع دروسه، أولا بأول، بدل تركها تتراكم لاقترب الامتحانات، ما يقلل فرصه في النجاح بسبب ضعف التركيز والاستيعاب.

المدرسي، حتى كنت قد درست البرنامج بكامله لوحدي ودون مساعدة، ثم شعرت بأن 2023 جاءت فقط كمراجعة سطحية، اجتزت الامتحان براحة وكنت على يقين من النجاح."

النجاح مرتبط بمدى التحضير والمراجعة

تختلف أسباب النجاح ومبررات الفشل التي يخلتها الأولياء، لتفسير نتائج أبنائهم. فبعضهم يرى بأن الجهود المبذولة لم تكن كافية، وآخرون يعتقدون أن دروس الدعم لدى أساتذة مشهورين ساعد ابنهم على فك المراتب الأولى.. أما في نظر السيدة وردة، والدة إسحاق وأيوب، فنجاح التلميذ يرتبط بمدى حرصه على التحضير ومراجعة الدروس بنسبة 50%. لهذا، تحرص، هي الأم ذات المستوى الدراسي المحدود، على أن توظف برنامجا تحضيريا لأطفالها في نهاية كل عطلة، تقول: "أبناي دائما من الأوائل، عندما تبدأ فترة الراحة، نسافر معا ونقضي وقتا ممتعا، أما عندما يتبقى شهر تقريبا عن العودة للمدرسة، فيبدأ المعسكر المنزلي، إذ عليهم مراجعة جميع دروس السنة الماضية، ووضع ملخص بسيط يحتفظون به، كما أطلع على دروس الصف القادم، عبر الكتب أو الإنترنت، وأقوم

في وقت تنتقد فيه أكثر من جهة، عمل ونتائج دروس الدعم التي بات التلاميذ يعتبرونها ضرورة للنجاح، أثبتت نتائج المتفوقين الأوائل في الامتحانات الرسمية، كالبكالوريا وشهادة التعليم المتوسط، أن النجاح الحقيقي، والتميز العلمي لا يأتي بجهود الآخرين، وإنما بجهود شخصية، من خلال تمكن الطالب من منهجه القديم، والممامه بما تم تلقيه من معلومات سابقة، ما يجعله متفححا لاستقبال المنهاج الذي سيقدم إليه، وهذا لا يتأتى إلا بالحرص على التحضير الجدي والجيد.

الاستعداد المسبق مصدر ثقة للمتمدرسين

من خلال تجاربه السابقة، يؤكد خليفة طارق، من البلدة، متحصل على شهادة البكالوريا بمعدل 15.21 شعبة علوم تجريبية، بعد رسوبه بمعدل 9 سابقا، أن عزمه على نيل البكالوريا جعله يبدأ التحضير لها خلال العطلة الصيفية: "خرجت في رحلة عائلية، لأنسى بها مرارة الإخفاق، وعدت أبحث عن الدروس السابقة وألتهمها، بعدما قطعت كل كتيبي وكراريسي، شعرت بأنني أقرأ بعض المعلومات لأول مرة، وأنا الذي تركتها تتراكم لأراجعها على عجل بلا تركيز، قبل امتحان 2022، فما إن حل الدخول

فوضى المساجد:

ذهبت قدسية المساجد من أجل الدنيا والعبث

تحولت المساجد اليوم، إلى أماكن للجلوس والخوض في الحديث الدنيوي، حالها كحال المقاهي، وفقدت قدسيتها مع مرور الوقت، وأصبحت حالها كحال الأماكن العادية. بعدما كانت بيوتا لذكر والاستغفار والسكينة والهروب من ضوضاء الحياة إن صح التعبير، بل في بعض الأحيان، تتحول إلى حلبات للمصارعة والشحناء بين المصلين لأسباب عديدة، وفي الغالب، تكون أسبابا من أجل أمر دنيوي أو لنقل الشحناء الموجودة بين الأشخاص من الشارع إلى المسجد من أجل تصفية الحسابات.. هذه هي حال الكثير من مساجدنا اليوم للأسف.

أمر مؤسف حقا، بالإضافة إلى هذا، فقد شهدنا العديد من المراء من أجل الصف الأول، وحدثت فوضى عارمة بين المصلين فقط للجلوس في هذا المكان، كمن يبحث عن الحسننة عن طريق السيئة كما يقال.

بالإضافة إلى هذا، فإن الكثير من الناس في المساجد لا يعيرون الاهتمام إلى الدروس أو قراءة القران، حيث تجد العديد منهم، يجلسون في الصفوف الأخيرة في شكل جماعات، للحديث في التجارة وآخر صيحات السيارات والهواتف والخرجات والسفريات، حتى ولو أن الإمام يقدم درسا. وهذا، ما خلق فوضى في المساجد، وذهبت معه السكينة والطمأنينة، وحل محلها الضوضاء.

طرف أناس حولوا أنظارنا، إلى الأمور الثانوية وترك المهم في الحياة، حتى الصلاة وقدسية المساجد.

خصوصيات من أجل الكراسي والصفوف الأولى لا يختلف رواد المساجد، في أن منظر الكراسي في الصفوف الأولى أصبح مقززا، وفي بعض الأحيان تجاوز الحدود، فالكل أصبح غير قادر على الجلوس على أرضية المسجد، ليس المسنون والمرضى فحسب، بل حتى الأطفال والشباب.. والمؤسف، أن الحصول على هذا الكرسي صنع فتنة بين المصلين، فقد وقفنا على خصوصيات وشحناء بصوت مرتفع دون مراعاة لقدسية المسجد من أجل الحصول عليه، بل في بعض الأحيان يصل الأمر إلى التصادم الجسدي. وهو

مشاغل الجلد المنفوخ والرياضة

لا يكتفي بعض الناس، خاصة الشباب منهم، بالحديث عن الجلد المنفوخ في الشوارع والمقاهي وكل الأمكنة، فقد تحول هذا الجلد إلى أفيون وليس للمتعة المؤقتة، وزرع الفتنة بين الأهل والأصدقاء لمجرد الريح والخسارة.

وهذا ما نقف عليه اليوم في المساجد، حيث نسمع الكثير من التحاليل الرياضية في صفوف المصلين، دون خجل. فبدل الذكر والاستغفار، تجد الكثير منهم يخوض في أحاديث الكرة والرياضات بصوت مرتفع، دون اهتمام بمن حوله من المصلين، وكأن ما يتحدث فيه، أمر مهم حتى في المساجد، وهو في الحقيقة وهم صنع من





انتشرت بين العمال:

الفيرة والحسد تقضي على العلاقات داخل أماكن العمل

أصبحت الكثير من أماكن العمل، محطة للكثير من الأطلاق الفاسدة والتصرفات المقبولة. وأصبح العديد من العمال بها، كمثل أعداء يتربص الواحد بزميلة حتى تحين الفرصة لكي ينقض عليه إن صح التعبير، حيث انتشر الحسد والبغض والفيرة لأسباب عديدة؛ تكون في الغالب ناتجة عن ضعف القلوب والأمور المادية، فقد تجد من يكن لك العداوة من دون سبب، فقط ربما لكونك ناجحاً في منصبك لا أكثر ولا أقل، حتى إنك قد تجد نفسك في ورطة لا تعلم من هو مهندسها، وربما يكون الزميل الذي يجلس معك في نفس المكتب.

المؤسسات بمختلف اهتماماتها، هذا الشعور وهو شعور الحسد والفيرة، وربما في بعض الأحيان أكثر من هذا، وهو طلب زوال النعم عن الأفراد، وهي أمور خطيرة أصبحت تحصل في مجتمعنا، خاصة في أماكن العمل، التي كانت من الواجب، أن تكون أماكن للأخوة والتعاون والمنافسة الشريفة، وتكون العلاقات مبنية على الطيبة وحسن الخلق، وليس على المكائد والضرب خلف الظهر والابتسامة عند الحضور، وللأسف، أن هذه الظاهرة لا يوجد لها علاج، لأنها متعلقة بالأخلاق والسرائر وعلاجها لا يكون إلا بعلاج النفس المريضة والقلب الحائد، وتصفيته من الحسد والفيرة.

خدماتية أم صناعية وغيرها.. لكن الغريب في الأمر، أن الكثير من ربان العمل ومديري هذه الأماكن، يشجعون على هذه الظاهرة، سواء بنشر الفركة بين العمال أم بوضع حارس عليهم، من أجل نقل أخبارهم.. وهي الظاهرة الأكثر انتشاراً اليوم، وأصبح لها منصب قار في العديد من أماكن العمل، مقابل مبلغ مادي لهذه الخدمات، إن صح اسمها، لكنها في الحقيقة، هي سوء خلق ابتلي به الكثير من العمال والكثير من أرباب العمل الذين صنعوها، من أجل تتبع أحوال العمال حتى وهم في الغياب. لقد شكل نجاح بعض الأفراد في العديد من

أرقت هذه الظاهرة الكثير من العمال، ودفعت بالكثير منهم في بعض الأحيان إلى ترك مناصب عملهم، لأنهم أصبحوا محاطين بضعاف القلوب والنفوس، فلم يجدوا حيلة في التعامل معهم، إلا الهروب إن صح التعبير، عن طريق الاستقالة وترك العمل، فهما كان لا يمكن بكل حال من الأحوال، العمل في جومتعفن مليء بالمكائد والعراقيل والحسد والفيرة لجرد النجاح أوطيبة القلب.

إن انتشار هذه الظاهرة في أماكن العمل بشكل كبير، أثر مباشرة على العلاقات الفردية والجماعية، وهذا ما يكون تأثيره سلبياً على المنتج في هذه الأماكن، مهما كانت، سواء

فيلم زفيرة الملكة الأخيرة

مفالاتات تاريخية وتزييف قصصي وأخطاء سينمائية

قد يثير فيلم سينمائي لفظا وجدلا كبيرين، ما قد لا يثيره كتاب أو مجلد.. أسطورة أسالت الحبر وأطلقت العنان لللسنة الصامتة... زفيرة الملكة الأخيرة، فيلم يجمع كل التناقضات بين جمال المشاهد والقصور والأزياء، وبين عبثية الكتابة وتشويه التاريخ... يقول صناعه إنه فانتازيا وأسطورة، رغم أنهم أقصوا شخصيات حقيقية في روايتهم للتاريخ، الشروق العربي، في قراءة نقدية موضوعية لفيلم رفع سقف السينما وتركه ابلا إلى السقوط.



ليس عملا تاريخيا، بل وضع في قالب تاريخي في حقبة ما، وأن به مشاهد عديدة تستعرض التراث الجزائري وأزياء الضاربة في القدم، وحجتهم، أن العمل الفني ليس ملزما باتباع الرواية التاريخية بحذافيرها، فهو في الأخير ليس عملا وثائقيا. تقول أمينة، وهي طالبة في كلية الإعلام والاتصال: "تتواصل المهازل، وهذه المرة، في عمل ألبس ثوب الفن، ومن ورائه ألف مكيدة وحيلة، هي قصة الخيانة والجبن، التي أرادوا أن يصنعوا منها دراما تاريخية. وهذا الشيء، فعلته الدراما التركية بالسلطان سليمان القانوني، الذي صور كزير نساء في مسلسل حريم السلطان، وهاهي الأيام تعيد نفسها مجددا مع عروج وخير الدين بربروس".

على الزواج منه. وفي ليلة الزفاف، انتحرت زفيرة بابتلاع السم.

الرأي والرأي نفسه

يرى الكثير من النقاد بأن قصة الفيلم ليست حقيقية، إنما هي من نسج الخيال وأن زفيرة لم تكن تحمل أبدا صفة ملكة الجزائر، وأن مخرجة الفيلم تعمدت تصوير القائد العثماني عروج بربروس، على أنه زير نساء.. وهي نسخة مفرنسة للتاريخ.. وأن قتل سليم تومي لم يكن بتخطيط من عروج، بل جاء بعد فتوى من علماء الجزائر، بسبب تحالفه مع الإسبان، ولا يوجد أي مصدر تاريخي يؤكد اغتياله على خلفية قصة حب أسطورية. من ناحية أخرى، يرى الكثير بأنه

تقول الحكاية، التي رواها الفيلم، إن عروج بربروس رأى زفيرة، زوجة الشيخ سالم التومي، شيخ قبيلة الثعالبة الغربية، وكبير أعيان مدينة الجزائر.

وكانت زفيرة هذه أجمل نساء المدينة، فشغف بها عروج، وتعلق بها إلى حد الافتتان. فتحايل على زوجها، ولفق له تهمة الخيانة والتواطؤ مع الإسبان، وأمر بخنقه في الحمام. وما فعل ذلك، إلا ليتخلص منه وينفرد بزفيرة فيتزوج بها.. ثم يتغاضى عن بقية التفاصيل، ليخبرنا لاحقا بأن عروجا عرض الزواج على الملكة الأخيرة، بعد مقتل زوجها، إلا أنها رفضت ذلك، وفاء منها لزوجها وكراهة لغدر عروج به. فما كان من هذا الأخير، إلا أن أكرهها



خروف وهلابلي. وقبل هؤلاء، الجيلاي والميلي والمدني. وقبل هؤلاء، مؤرخو كتب الرحلات والمذكرات والأسرى من الأوربيين. قد يكون أكبر طعن من صناع الفيلم في أخلاق وأعراف أهل الجزائر، أنهم ادعوا أن عروج تزوج زفيرة غضبا عنها، وفي ليلة زفافها انتحرت لكي لا يقربها. فهل يعقل أن سيدة شريفة وأرملة أكبر شخصية سياسية في مدينة الجزائر آنذاك يتم تزويجها غضبا عنها.. حدث اجتماعي وسياسي على هذا القدر من الأهمية تسكت عنه كافة المصادر المعتمدة في كتابة تاريخنا. على رغم من كل الجدل الذي جره. حرك فيلم زفيرة النقاد واستفزههم أيما استفزاز، وقد يكون هذا الدفع هو ما كان ينقص المتقاعسين عن كتابة التاريخ وتصحيحه وحمايته من التشويه.. فهل ستدفع زفيرة الأسطورة إلى تصوير بطلات الجزائر الحقيقيات.. السينما بيننا.

ما زالت قائمة بتلمسان، تحت حكم السلطان أبي عبد الله محمد الخامس الزياني. دليل المرافعين على خيانة سليم تومي، هو اعتراف ابنه يحيى الذي لجأ إلى الحاكم الإسباني في وهران "دولكوديت"، وخاطبه بالحرف الواحد: "إن والدي انذبح من أجلكم"، وهذا بحسب ما ورد في أحد التقارير المحفوظة في أرشيف سيمانكاس بإسبانيا. في المقابل، أسهبت مصادر عربية وعثمانية في سيرة عروج، كمذكرات بربروس أو كتاب الغزوات بكافة نسخه المحفوظة في مكتبات الجزائر وتونس وباريس، وكذا تحفة الكبار للمكاتب جلبي وغيرها، لم تشر من قريب أو بعيد إلى الحادثة.. وحتى المراجع الحديثة المعاصرة، التي دونت من طرف مؤرخين أو باحثين جزائريين مشهود لهم، لم يذكروا هذه الحادثة لا من بعيد أو قريب. مثل الأساتذة سعد الله وسعيدوني وبلحميسي ومروش وسعيدو وحماش وبين

يسانند عبد المالك هذه الأطروحة، ويقول إنه فيلم من الخيال التاريخي وهو معاد للعثمانيين.. وإن الفيلم ينتج ضمن خطة فرنسية ضد تاريخ الجزائر القديم. عماد، وهو صحفي في موقع إلكتروني، يعقب: "المشكل المطروح، أن هذا الفيلم "الخرافة" يحتوي على العديد من المغالطات التاريخية؛ أولاها وأخطرها، أن "زفيرة" هذه لا وجود لها إطلاقا إلا في مخيلة معدي الفيلم والمروجين له. ينوه أكرم، وهو طالب في علم التاريخ، إلى أن الخلفية الفرنسية لا تكاد تخفى نواياها على أي متابع لذلك الفيلم في الطعن في أي شيء يرمز إلى الوجود العثماني الإسلامي بالجزائر.

أصل الحكاية

زفيرة تؤكد بعض المصادر أنه اسم لم يذكره أي مرجع تاريخي، بل هي ذاكرة شعبية إن لم تكن أسطورة، فسلميم التومي كان يعتبر خائنا وكانت له عدة نسوة، بين زوجات وملك اليمين، وأن اسم زفيرة ذكر من طرف الأسقف الإسباني، دييغو دو هايدو، بعد 60 سنة من الحادثة.. فهل يعقل أن نصدق شخصا أجنبيا دخل المدينة عبدا بعد 60 سنة من إعدام سليم التومي. أما المرجع الثاني، فهو رواية القنصل الفرنسي السابق في الجزائر، "لوجي دو تاسي"، في كتاب تاريخ مملكة الجزائر، وهو لم يولد إلا بعد 200 سنة من هذه الأحداث، ما يعطي انطبعا على اختلاقها وكذبها.

مصادر أخرى، تنقل روايتين عن ظروف مقتل سليم تومي، الأولى: أن عروج خنقه بعمامته في الحمام. والرواية الثانية، أنه اختنق في الحمام. ولكن أهالي مدينة الجزائر لم يقوموا بالتمرد جراء وفاته، بل حملوه إلى المسجد الكبير وصلوا عليه إلى جانب العثمانيين. وكانت الدولة الزيانية





هل فشلت مساعي التنمية الذاتية في الجزائر؟

وهم القاعات المغلقة يصطدم بنقص الخبر والإمكانات

ملايين، أنفقها شبابنا بالأمس، على دورات التنمية البشرية، عندما اكتسحت مجال التكوين والتدريب في الجزائر.. وفود من الراغبين في تطوير الذات وتحقيق الثراء، كانوا يحجون إلى الفنادق الفخمة وقاعات VIP أينما وجدت، قاطعين الولايات وأحيانا القارات، لتتبع القدوة. مدربهم الذي سيقودهم نحو بلوغ الشخص الذين يلصقون بأن يكونوه يوما، فجأة خفت الأصوات وقلت الحملات الإعلانية لمثل هذه الدورات، واختفى أصحابها بعد سنوات من اللاشيء.

من جديد في رحلة مضمونة النجاح، يستفيق بعضهم وقدفات الأوان وأنفق في دورات متسلسلة ملايين الدنانير. تقول الأخصائية رباب.خ، مدربة سابقة في التنمية البشرية، واستشارية نفسية: "إن الصدمات التي يتلقاها الخارجون بفشل من دورات التنمية والتطوير، أعنف بكثير من تلك التي يتلقاها الخارجون بفشل من مشاريع أو علاقات، فهم عادة يشعرون بأنهم أغبياء، ولا يستحقون النجاح، وأنهم في الطريق الخاطيء في الحياة، نظرا إلى ما يرسخه المدربون من مبادئ لدى هؤلاء"، تضيف رباب: "التدريب إدمان للطرفين، الكوتش يعتقد أنه يطور البنفس من خلال أفكاره المثلى، ولا يقوى على إيقاف الإيرادات التي تهطل عليه من برامجه، والتدريب يعتقد بإيعاز أنه لو توقف هنا، فلن يصل لسلسلته بالحلقة الأهم على الإطلاق، وربما يضع النجاح المنتظر.. لهذا، يستمرون حتى يصابوا بصدمات نفسية عنيفة وانتكاسات تدوم طويلا، ونادر جدا من تساعده أفكار الدورات للتطور، باستثناء أولئك الذين تدعهم الخبرة والمال وتحيط بهم الحوافز من كل صوب". أما المدربون، فغالبا يضعون المشعل بعد فضائح، أو يسافرون خارج الوطن، للتمتع بثروتهم أو بحثا عن فضاءات جديدة لنشر وهمهم".

ومثلي ألف دينار، وحدها التي تثير الجدل، وإنما كيف لعقول هؤلاء المثقفين على وجه الخصوص، أن تستقبل وتقبل الأفكار والقناعات التي يرسخها مدربون أقل منهم مستوى، وكيف آمنوا بأن المشاريع والمستحيل يمكن أن تتحقق فقط إذا أيقنوا به ورددوا توكيداته. حملات الانتقادات انطلقت تدريجيا، فكان الإقبال المتزايد على دورات التنمية لم يتأثر، ولا يزال المثقفون يتوافدون عليها، اقتداء بعينة نادرة، استطاعت أن تحقق النجاح الفعلي، بعد سنوات قليلة، أصبح المدربون من النخبة والمؤثرين، قبل أن تطال كثيرا منهم اتهامات البلطجة، ويكتشف تلامذتهم المغرر بهم أن المشاريع تحتاج إلى التكوين الجيد في مجالها، وليس إلى برمجة العقل الباطن، وأن كل الميادين باتت تسير بدافع المال والخبرة، وتحتاج إلى التخطيط الميداني، لا إلى بناء الوهم على المدى القصير والبعيد.

صدمات نفسية وانتكاسات خطيرة بعد الفشل

بطريقة أو بأخرى، اقتنع الكثير، خاصة المتعثرين حديثا في العمل أو العلاقات، بالانضمام إلى دورات التنمية البشرية، والتنمية الذاتية، على أنها استثمار في أنفسهم لإصلاحها والانطلاق

يرتبط عمر دورات التنمية البشرية التقريبي هنا في الجزائر، مع مساعي الدولة للاستثمار في عنصر الشباب وتوفير كل التسهيلات لهم، بما في ذلك القروض البنكية، فانطلاق المشاريع المدعومة، وظهور عدة استثمارات في تخصصات جديدة، كون جيلا يسعى إلى التطور، لكنه لا يعرف السبيل.

من هنا، بدأ الاستنباط من النماذج الغربية وبعض آخر شرقي، لتكوين الشباب والتثقيب عن قدراتهم الكامنة، زاد الإقبال تدريجيا بعد رفض ومقاطعة لما تقدمه هذه الدورات، وانتشرت مفاهيم على غرار الوعي والتشافي، التخطيط، القيادة... آمن بها الكثير ودفعوا لأجلها الغالي والنفيس.

سنوات الوهم تحقق الخذلان

ما شهدته دورات التنمية الذاتية في السنوات الماضية، فاق توقعات حتى منظميها والقائمين عليها، إذ كان بإمكانك أن تجد إشارات في الطب والهندسة والطاقة.. يجلسون جنباً إلى جنب أمام طلبة مراهقين، كل منهم يرغب في تحسين جودة حياته انطلاقاً من ذاته، ويتطلع إلى الحصول على مستقبل استثنائي، لم تكن الأموال التي ينفقها هؤلاء، التي قد تصل إلى مئة



يامنة بن شايب شهيدة بلا جسد وقبر

في مذكرات كفاح المرأة الجزائرية، آلاف حكايات الصمود.. فهي ليست كباقي النسوة.. لقد ولدت من رحم المأساة، وترعرت في كنف المعاناة، وتزوجت القضية، وأنجبت الأسود لا الحملان.. الشروق العربي، تروي قصة أخرى من قصص نضال المرأة. قصة الشهيدة التي اختفى جسدها الطاهر، بين الأرض والسما.

السبيل إلى كسر جبروت هذه المرأة.. وكذابها، أرادت فرنسا أن تجعل منها عبرة لتثبيط عزيمة المجاهدين في المنطقة، فربطتها إلى شاحنة، كي يرى عذابها الداني والقاصي. كانت مربوطة إلى شاحنة فرنسية، لكن نظراتها الشرسة المتحدية حولت مدرعات وشاحنات وعتاد فرنسا إلى ألعاب أطفال، لا تطلق سوى الضجيج... وكانت تصرخ بأعلى صوتها: "يا الخاوة.. اطلعوا للجبل.. اطلعوا الجبل..". جملة، صارت شعارا للنضال.. فالجبل هو موطن الثورة، وأرواح الشهداء كانت رصاصه وذخيرته. في 25 أكتوبر، في الساعة الثالثة زوالا، لفظت يامنة أنفاسها الأخيرة، بعد أن رميت حية من مروحية عسكرية... واختفى جسد يامنة، بين الأرض والسما، ولم يعثر عليه أحد.. وكأنه تخرج مع قطرات المطر. صارت يامنة شهيدة بلا جسد، وبلا قبر، إلى أن تذكر فلاح من فلاحي المنطقة أنه دفن جثة امرأة، ارتطم جسدها على الأرض، ذات يوم من أيام عام 1957.. وبعد 27 سنة، عثر على رفاتها الطاهرة في المكان الذي دل عليه الفلاح. لم يتبق منها سوى عظام وثوب بال، لكن روحها دثرت بكفن من نور، وصعدت إلى السما السرمدية، فلا عذاب بعد الآن.

تحت وطأة عدو لا يعرف الإنسانية والرحمة، وخوفه اللاواعي من الخسارة أمام شعب قوي العزيمة، كان يعمي بصره وبصيرته. كانت زوليخة تقوم بجمع الأموال، وتوفير الأدوية والمؤونة للمجاهدين. وقد حاولت السلطات الاستعمارية، على رأسها الكولونيل جيرار لوكوانت، بكل الوسائل، مطارقتها والقاء القبض عليها، ولم يتمكن العدو من معرفة نشاطها، ودورها في الإعداد للثورة. التحقت بصفوف الثورة في جبل "سيدي سميان"، بالمنطقة الرابعة. وتقول بعض المصادر إنها خلفت "أبو القاسم العليوي"، عندما استشهد في قيادة الجيش الجزائري، في شرشال، في الحرب ضد المستعمر. في 15 أكتوبر عام 1957، سقطت يامنة المجاهدة في سبيل الله والوطن، المناضلة في سبيل الحرية، في أيدي الجنود الفرنسيين، بعد عملية تمشيط واسعة النطاق، استهدفت المناطق الجبلية لشرشال. ولمدة عشرة أيام كاملة، تعرضت يامنة لأبشع أساليب التعذيب التي عرفت بها فرنسا، وتحمل جسدها الطاهر، رغم هزله وضعفه، ما لا يتحمله أعتى الرجال، لكنها لم تحرك ساكنا، وكتمت ألها وأسكتت صراخها... ولكن، ما

ولدت الشهيدة يامنة شايب، المعروفة باسمها النضالي، زوليخة عدي، في السابع ماي عام 1911، بمدينة حجوط. وترعرت وصقلت شخصيتها في مدينة شرشال العريقة، في كنف عائلة عرفت بالنضال، فيامنة، ليست الشهيدة الوحيدة التي قدمتها عائلة شايب، في سبيل تحرير الوطن. فقد سبقها ابنها البكر، لحبيب، في الاستشهاد، يليه زوجها سي الحاج، الذي سقط في ميدان الشرف. عاشت يامنة، كغيرها من الجزائريين، إبان الاستعمار، في الفقر والحرمان والاضطهاد والظلم.. حالتها المزرية لم تكسرهما، بل ساعدتها على ترسيخ قناعة واحدة، أنه لا مجال لكسب الحرية، إلا بالثورة والجهد، في سبيل هذا البلد، الذي أخذ عنوة، ولا بد من أن يسترجع كما أخذ، عنوة، وببذل الروح والجسد. ساعد هذا الوعي السياسي يامنة على نشر الوعي الوطني حولها، وأفشال مخططات لاصاص، وهو القسم الفرنسي الخاص، الذي كان أسلوبه قائما على سياسة الأرض المحروقة، لكسر شوكة الثورة، وعزلها عن الشعب، خاصة أن هذا بات ممكنا في الأرياف المجاورة لمدينة شرشال، وغيرها من مدن الجزائر، التي كانت

القادس الشباك وميريكانا والبايلك أشهر سفن الجزائر التي أرعبت بحار العالم

اشتهرت الجزائر في أوج عزها وقوتها
بامتلاك أكبر أسطول بحري في العالم،
سفن صارت يضرب بها المثل في القوة
والمثانة والخفة، ومدافعها أرهبت الآف
السفن في المتوسط.. رياسها باتوا أساطير
تروي كتب التاريخ سيرهم ومعاركهم...
الشروق العربي تمد أشرعة الذاكرة تخليدا
لهذه السفن الأسطورية.





أصدرت الجزائر عام 1981 طابعين رسميين لسفينتي القادس والشباك، تخليدا لعصر البحرية الجزائرية الذهبي، ولكن من هي الشباك والقادس وغيرها من السفن الأسطورية التي كانت تطوي البحار طيا.

القادس سفينة حربية شهيرة تم تسليحها في القرن الخامس عشر بالمجاديف والمدافع، وقد قادها أشهر الرياس، وكانت سفينة قوية يحسب لها ألف حساب في سواحل البحر الأبيض المتوسط. أما سفينة الشباك، فهي من أكثر السفن الجزائرية الصنع شهرة في عالم البحار. وهي سفينة شراعية مزودة بمجاديف قوية وكانت تتسلح بـ24 مدفعا، ويبلغ وزنها الإجمالي حوالي 260 طن.. قاتلت هذه السفينة ضد سفن إنكليزية وهولندية وإسبانية وشكلت بالنسبة إليهم رعبا حقيقيا بفضل رشاققتها وسرعة انعطافها لإطلاق النار.

وكانت هذه السفن تحمل ما بين 250 إلى 400 جندي، مدربين على القتال بالسيوف، وكانت خطة الرياس تعتمد على الالتحام خلال الهجوم على سفينة العدو، وإنزال أكبر عدد من الجنود في سفينته واحتلالها. مجسمات لهذه السفن معروضة بقبو "خير الدين باشا بارباروس" أول بايلرباي للجزائر، بالمتحف العمومي الوطني البحري.

حرب البحار

ابتكرت البحرية الجزائرية والعثمانية القوارب الحربية الصغيرة للسيطرة على السفن الكبيرة في مختلف تشكيلات القوات البحرية.

وانتشرت هذه السفن على سواحل شمال إفريقيا تحت قيادة "خير الدين بربروس".. ففي عام 1518 م، لقي "عروج" حتفه في قتال الإسبان الذين سيطروا على مدينة الجزائر، فتقدم "خير الدين" لقتالهم بمساعدة العثمانيين ونجح في الاستحواذ مجددا على المدينة، وكان سر انتصاره اعتماده على السفن ذات المجاديف، بدلا من السفن الشراعية التي تعتمد على الرياح، فتمتعت سفنه بقدرة أكبر على المناورة، فنجح أسطوله الذي ضم 122 سفينة في هزيمة 300 سفينة للأساطيل المعادية.

استطاع الرياس حميدو أن يستولي على واحدة من أكبر القطع البحرية للأسطول البرتغالي، وأطلق عليها "البرتغالية" ثم أضاف إليها سفينة أمريكية سماها "الميريكانا"، وأرسل إليه الرئيس الأمريكي بعض السفن لتأديبه، ونشبت معركة كبيرة مات خلالها، في مطلع القرن السابع عشر، كانت البحرية الجزائرية تتكون من 70 سفينة حربية ذات 30 إلى 40 مدفعا، وبين 1613 و1619 بلغت مغنم الجزائريين 936 سفينة وقارب تخصص أقطارا مسيحية كغنائم،

سفينة البايك للرياس بكير، وسفينة دوار الشمس لرياس محمد بن مصطفى، وسفينة اللؤلؤة لرياس أحمد والشمس الصغيرة لرياس اسماعيل، والوردة الحمراء للرياس محمد تشلوق. في زمن أيلة الجزائر، كان الأسطول يملك عددا مهولا من أنواع المراكب، أهمها الفرقاطة ذات الهيكل المسطح وثلاث رواس. وأيضا الدانكيز التي تحتوي على ثمانية وخمسين مدفعا، وفي أحواض الجزائر كانت تصنع سفينة القصر بمدافعها الخمسين، وسفينة الشيكات ذات الثلاثين مدفعا. وهناك الكثير من الأنواع الأخرى، مثل القادرغة والغليوطة الإسبانية والغزال والقربيطة، التي يتراوح طولها ما بين اثنين وعشرين وخمسة وعشرين مترا. سفن كثيرة أبحرت من الجزائر لتجوب العالم مثل البرغانية والبولاكر.

هذادون تعداد السفن التي تم إغراقها. بين 1619 و1620 استطاع الجزائريون الحصول على 1200 سفينة ومركب بحري، بما فيها فرقاطات وسفن ذات أحجام وأنواع مختلفة تابعة لدول أوروبية مختلفة كالإسبان 120 سفينة، الألمان 56 سفينة، الهولنديين 447 سفينة، الإنكليز 60 سفينة، الفرنسيين 193 سفينة.

وشهد شاهد من أهلها

وثيقة تعود لسنة 1750، من الأرشيف الفرنسي توثق معلومات عن سفن الأسطول الجزائري بالتحديد سنة 1718، وتحتوي الوثيقة على أسماء السفن، أسماء رياستها، عدد المدافع، سنة الصنع وكذلك المنشأ. وقد ذكرت الوثيقة عددا من السفن الشهيرة مثل

شارك مع الديكة في بطولة أمم أوروبا لأقل من 21 سنة

أمين غويري يختار اللعب للجزائر ويرفض البقاء مع الديكة

مباشرة، بعد نهاية اللقاء الودي، الذي لعبه المنتخب الوطني أمام المنتخب التونسي، الذي انتهى بالتعادل هدف في كل شبكة، تحدث المدرب الوطني، جمال بلماضي، عن إمكانية انضمام لاعبين جدد إلى صفوف منتخب "محرابي الصحراء"، ابتداء من فترة التوقف الدولي المقبلة، المقررة شهر سبتمبر الجاري. إشارة منه إلى اللاعب أمين غويري، الذي شارك مع المنتخب الفرنسي في بطولة أمم أوروبا لأقل من 21 سنة، التي أقيمت برومانيا وجورجيا، خاصة بعد انضمام عدد كبير من اللاعبين المتألقين، على غرار بدر الدين بوعتاني، نجم نيس الفرنسي، وفارس شايبي، نجم تولوز الفرنسي، وجوان حجام، نجم نانت الفرنسي، وريان آيت نوري، نجم وولفرهامبتون الإنجليزي، وحسام عوار، نجم نادي روما الإيطالي..

وكان غويري قد أكد في تصريحات سابقة، أنه فخور بأصوله الجزائرية، "أنا فخور جدا بأصوي، لقد ولد أبي في الجزائر، كما لا تزال لدي عائلة هناك، وبصراحة، لم أحسم مستقبلي الدولي بعد، وإن كان متعلقا بمستقبلي مع النادي، فألمي اللعب لفريق أوروبي كبير، وأرى الدوري الإسباني يناسبني كثيرا، لكن، قبل ذلك، أريد التألق مع رين ولعب دوري أبطال أوروبا معه".

وبحسب مصادر صحفية، فإن غويري يملك جواز سفر جزائريا، لا ينقصه سوى تجديده في السفارة الجزائرية بفرنسا، أو بالقنصلية التابعة له إداريا، ورسالة تغيير جنسيته الرياضية. نفس المصادر، أكدت أن غويري اتصل بعدد كبير من لاعبي الخضر، لمعرفة الأجواء السائدة في المنتخب، فأقنعوه بأن الأجواء رائعة، وبإمكانه اللعب والتألق والبقاء في المستوى العالي، مثلما يحدث مع رياض محرز، قائد الخضر، الذي يلعب في أحسن فريق في العالم، ومع أحسن مدرب تعدادا، ولم يواجه أي مشكل يذكر. وبدأ أمين غويري مسيرته الكروية في الدوري لفرنسي، من بوابة نادي أولميك ليون، قبل أن ينتقل عام 2020 إلى نيس، وبعدها بعامين، إلى رين. وشارك في 111 مباراة، ضمن الدوري الفرنسي، سجل خلالها 33 هدفا، بجانب إهدائه 21 تمريرة حاسمة.

التحاق أمين غويري، قد يخرج مهاجم فريق نانت الفرنسي، أندي ديلور، من حسابات الخضر، خاصة أن مستواه تراجع كثيرا في الفترة الأخيرة، موازاة مع تعرضه لعدد من الإصابات. أما الهداف التاريخي للمنتخب الجزائري، إسلام سليمان، الذي تقدم في السن، مع بلوغه 35 سنة، فقد يعرف نفس مصير ديلور، كما أن الأمر سيرتبط كذلك بمستقبله الكروي، علما أن القيمة السوقية للاعب حاليا تبلغ 35 مليون يورو، بتراجع 15 مليون يورو، مقارنة بما كانت عليه عام 2022. ويرتبط اللاعب بعقد مع رين، حتى عام 2027. ويكون هو أيضا باشر تغيير جنسيته الرياضية، على مستوى "فيفا"، للعب مع المنتخب الجزائري، إلا أن بلماضي غير مقتنع بالمستويات التي يقدمها اللاعب السابق لنادي ليفربول الإنجليزي... التريص القادم للخضر، هو الذي سيحدد الأسماء التي بإمكانها تدعيم ألوان الخضر.

بعد خروج المنتخب الفرنسي من بطولة أمم أوروبا لأقل من 21 سنة في الدور ربع نهائي المنافسة، أمام المنتخب الأوكراني، قرر الفرانكو جزائري، أمين غويري، تقمص ألوان المنتخب الجزائري، في قادم الاستحقاقات، بعد أن أقنعه المدرب الوطني، جمال بلماضي، بمشروعه المستقبلي، ليتواصل جلب لاعبين بإمكانهم تقديم الإضافة إلى الخضر، لتحقيق الأهداف المرجوة، أهمها التواجد في كأس العالم القادمة، المقررة سنة 2026 بالولايات المتحدة والمكسيك وكندا.

للاعبو الخضر وبلماضي أقنعه.. ويملك جواز سفر جزائريا

اختار مواجهة المنتخب السنغالي في أدغال إفريقيا

بلماضي يريد تكرار سيناريو 2019 بكوت ديفوار

بدأ المدرب الوطني، جمال بلماضي، التفكير في كأس إفريقيا القادمة، المقررة شهر جانفي 2024 بكوت ديفوار، برمجة لقاء ودي شهر سبتمبر، أمام المنتخب السنغالي بنجومه المتوجين باخر لقب قاري، وترىص ببلد قريب من البلد المنظم كوت ديفوار، الهدف منه التحضير الجيد للمنافسة القارية ومحاوله إعادة سيناريو 2019 بالقاهرة، حين توج رفقاء رياض محرز بثاني تتويج قاري بعد الكأس الأولى، التي فاز بها القائد رابح ماجر سنة 1990 بالجزائر.

برمج المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم، مقابلة ودية أمام نظيره السنغالي، حامل اللقب الإفريقي يوم 12 سبتمبر المقبل، بملعب عبدولاي واد بداكار، بداية من الساعة الثامنة مساء بتوقيت الجزائر، بعد الاتفاق الذي تم بين الاتحاديتين الجزائرية ونظيرتها السنغالية، على تنظيم مقابلة ودية، وستكون هذه المقابلة الودية بمثابة قمة كروية واعدة، تجمع بين حامل لقب كأس إفريقيا في نسختها الأخيرتين (2019)، التي استعيد- دون شك- إلى الأمان نهائي كأس إفريقيا 2019 بمصر، الذي عادت فيه الكلمة للمنتخب الوطني الجزائري، بنتيجة (0-1) بفضل الهدف الذي سجله بغداد بونجاح.

ويحسب ذات المصدر، فإن مواجهة الجزائر السنغال، ستكون بالنسبة إلى "الخضر" مرحلة أخرى من التحضير لكأس إفريقيا المقبلة (كوت ديفوار 2023)، المقررة في جانفي وفيفري 2024، وكذا بداية تصفيات كأس العالم المقررة جولتها الأولى والثانية لشهر نوفمبر المقبل.

ويكون المدرب الوطني جمال بلماضي، وراء برمجة هذه المقابلة بسبب العلاقة التي تربطه مع مدرب المنتخب السنغالي سييسي، علما أن المنتخب الوطني الجزائري والسنغالي، قد اقتطعا تأشيرة تأهلها لنهائيات كأس إفريقيا (2023) في الجولة الرابعة من التصفيات. وبعد الجولة الخامسة من التصفيات، يتصدر المنتخب الوطني الجزائري ترتيب المجموعة السادسة بـ15 نقطة، متقدما على تنزانيا بـ (7 نقاط) وأوغندا (4 نقاط)، فيما تذيّل منتخب النيجر المقصي، الترتيب بنقطتين.

وفي الجولة السادسة والأخيرة المقررة مقابلاتها ليومي 2 و3 سبتمبر المقبل، سيستقل المنتخب الوطني الجزائري تنزانيا، فيما سيتنقل منتخب أوغندا لمواجهة منتخب النيجر، على أن تسفر التصفيات عن تأهل صاحبي المركزين الأول والثاني عن كل مجموعة، لنهائيات العرس الإفريقي. ومن جهته، يتصدر منتخب السنغال ترتيب المجموعة الـ12 بـ13 نقطة، حصدها من المقابلات الخمس التي لعبها، متبوعا في المركز الثاني بموزمبيق (7 نقاط) البنين (5 نقاط) رواندا (نقطتين).

تغييرات جذرية تمس التشكيلة وغربة في التعداد



23 عاماً، في حين تحدثت مصادر أخرى على التحاق أيضا مايكل أوليز، المهاجم صاحب الـ 21 عاما الذي حقق أرقاماً رائعة مع كريستال بالاس خلال الموسم المنقضي، حيث سجل هدفين وأهدى 11 تمريرة حاسمة من 37 مباراة شارك فيها بالدوري الإنجليزي وريان شرقي، اللاعب صاحب الـ 19 عاماً خطف الأضواء مع نادي ليون خلال منافسات الموسم الماضي، إذ أسهم في 11 هدفاً ما بين صناعة وتسجيل من 39 مباراة خاضها.

وتبلغ قيمته السوقية مبلغ 27 مليون يورو في بورصة موقع "ترانسفير ماركيت".

وفي نفس السياق، ينتظر جمال بلماضي عودة يوسف بلايلي إلى المنافسة، بعد المشاكل التي حدثت له مع نادييه الفرنسي، علماً أن المنافسة تكون صعبة جداً خاصة مع الكم الهائل للاعبين الشباب الذين التحقوا بالمنتخب، في انتظار عودة إسماعيل بن ناصر إلى المنافسة، بعد الإصابة التي تعرض لها مع نادييه الميлян في رابطة الأبطال الأوروبية... ويبقى جمال بلماضي يتابع عن قرب لاعبيه قبل استدعائهم للترخيص القادم الذي سيكون مهماً لتحضير الاستحقاقات القادمة، وتبقى أبواب المنتخب مفتوحة لكل اللاعبين الذين بإمكانهم تقديم الإضافة والدخول في مشروع كأس العالم 2026 المقررة بالولايات المتحدة، المكسيك وكندا.

الخضر لتدعيمهم في قادم الاستحقاقات، على غرار كأس إفريقيا 2024، و2025 مثلما أكده بلماضي: "هناك لاعبون آخرون سينضمون إلى تريفص الخضر، خلال فترة التوقف الدولي المقبلة.. هناك لاعبون سيسجلون عودتهم إلى المنتخب، وربما ستكون هناك دماء جديدة ولاعبون بجودة عالية"، وهو ما يعني فوز الاتحاد الجزائري في معركة استقطاب مواهب جديدة من سماء كرة القدم الفرنسية... إشارة إلى نجم نادي ستاد رين الفرنسي، أمين غوييري، المهاجم صاحب الـ 23 عاماً تألق بشكل لافت خلال منافسات الموسم الحالي ضمن منافسات الدوري الفرنسي تباعاً مع ليون ونيس، وأخيراً رين، ويملك أمين غوييري في سجله 116 مباراة في الدوري الفرنسي، سجل فيها 37 هدفاً وأهدى 21 تمريرة حاسمة.

ومدافع نادي تروا الفرنسي ياسر لعروسي، الظهير الأيسر الأسبق لنادي ليفربول قدم أوراق اعتماده مع نادي تروا خلال منافسات النسخة الأخيرة من الدوري الفرنسي. وشارك الموهبة صاحب الـ 22 عاماً في 30 مباراة ضمن الدوري الفرنسي أسهم خلالها في هدفين، ما بين صناعة وتسجيل، حسماً مستقبليهما الدولي بشكل نهائي من خلال اللعب مع المنتخب الجزائري في الفترة المقبلة، بعد فترة تردد واضحة ارتبطت بأهدافهما مع منتخب فرنسا تحت

وقال مصدر مقرب من الناخب الوطني إن برمجة هذه المباراة ستسمح للتشكيلة الوطنية بمعرفة مدى استعدادها لمواجهة أبطال إفريقيا، وخاصة الوافدين الجدد على غرار حسام عوار وريان آيت نوري وفارس شايبى وبدر الدين بوغاناني وجوان حجام، الذين هم في أمس الحاجة إلى التعرف على إفريقيا وظروف اللعب القاسية في القارة السمراء، قبل انطلاق النسخة المقبلة من "الكان". ولهذا، قرر اللعب في العاصمة السنغالية داكار، حتى يضع هؤلاء اللاعبين في الجو الإفريقي ويعمل على "ترويضهم" من هذه الناحية، قبل كأس إفريقيا.. المدرب بلماضي يريد منح الوقت لهؤلاء اللاعبين للتأقلم مع متطلبات القارة الأفريقية حتى يكونوا في أتم الجاهزية في كوت ديفوار، بدل أن يتفاجؤوا بذلك عندما يحين الموعد الرسمي للمسابقة الإفريقية الأعلى، ولا يريد بلماضي تكرار تجربة "كان 2021" التي جرت بداية العام الماضي في الكاميرون، وودعها زملاء محرز من الدور الأول وبعد أن اشتكوا كثيراً من ظروف اللعب والمناخ الصعب... هذه المباريات ستسمح للاعبين الجدد منهم، بكسب الخبرة الإفريقية اللازمة، كما تمنح لهم فرصة الاحتكاك بمنتهيات كبيرة وفي ظروف إفريقية قاسية، خاصة أن التصنيفات الأفريقية لسابقتي كأس أفريقيا أو كأس العالم في الفترة المقبلة، لن تسمح بمواجهات قوية مماثلة تبعاً لنظام التصنيفات.

ويكون المدرب الوطني جمال بلماضي، قد بدأ في غربلة التشكيلة، حيث أقحم في لقاء الجولة الخامسة من كأس إفريقيا أمام أوغندا مثل رباعي اتحاد العاصمة المتوج بكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم في الموسم الحالي، زين الدين بلعيد وأيمن محيوض وهيثم لوصيف وأسامة شيتة، كما أن المواجهة شهدت الاعتماد على لاعب أنجييه الفرنسي حيماد عبدلي، الذي قدم مردوداً مميّزاً، كما نال التألق محمد الأمين عمورة لاعب لوغانو السويسري الذي فرض نفسه نجماً للقاء، فرصته كاملة فاستغلها على أحسن وجه، بعد تسجيله هدفين، جعلاه يدخل في حسابات بلماضي كمنافس حقيقي للثنائي إسلام سليمان وبغداد بونجاح... إشارة من المدرب على التجديد والاعتماد على وجوه جديدة... وهو نفس السيناريو الذي قام به المدرب جمال بلماضي سنة 2019 حين توجّ بكأس إفريقيا أمام دهشة كل المنتخبات الإفريقية..

لاعبون جدد قريباً في التشكيلة..

ينتظر الجميع استخدام لاعبين جدد إلى

نبدأ قصيدنا
بسيرة عميد من
أعمدة الشعبي،
أحد أكثر الفنانين
الذين جددوا فيه
وأخرجوه في قالب
قريب إلى القلب..
مشواره فن
وموسيقى وبحث
في الكلمات،
وأسلوبه
كعمالقة الفن،
لم يكن قابلاً
للتقليد، وصوته
الرخيم الشجي لم
يكن ليسقط في
الميزان.. الشروق
العربي، تتذكر
عميد الشعبي
الراحل بوجمعة
العنقيس، الذي
كان يحلم بأن
يحدو حذو العنقى،
لكنه خلق بجناحيه
ليشتهر العنقيس
بشعبي خاص به.

سماة خالدة



بوجمعة العنقيس

عميد الطقطوقة الشعبية راح الغالي راح... وقصة المندول المكسور

الشباب. اشتهر الثنائي العنقيس ومحبوب
باتي بأكثر من أغنية، ضاربة قرابة ستين، أغنية
اكتسحت موجات الراديو، من شاكلة "راح
الغالي راح"، و"آه يا أنتيا"، و"تشاووا عليا". وفتح
العنقيس الطريق واسعاً لعشاق هذا الستايل
من الأغاني، قروابي، وحسن سعيد، والعشباب
وتلميذه الغني عن التعريف، عمار الزاهي، الذي
يعد العنقيس شيخه.

وعاشت الأغنية القصيرة سنواتها الذهبية، إلى
غاية عام 1970، لكنها تراجعت في الثمانينات،
ليتولى الشعبي الكلاسيكي زمام الأمور..
ولواكبة هذا التغيير، عاد العنقيس مجدداً
إلى قصائد الشعبي، بقالها الحالي. خلال
التسعينات، توقف صوت العنقيس عن الغناء
لمدة طويلة، في زمن لا مجال فيه للتغني بالحب
والحياة وسط الدمار.

ليظهر العنقيس مرة أخرى، عندما تنفس
الجزائر الصعداء، لكن عمره لم يعد يسمح له
بأن يعود كما كان من قبل. وقد تم تكريمه في عام
2012 بحضور عائلته وأصدقائه ومعجبيه.

توفي بوجمعة العنقيس في 2 سبتمبر عام 2015
في المستشفى العسكري بعين النعجة، عن عمر
ناهز 88 سنة، بعد مشوار طويل ومشرف في
خدمة فن الشعبي الأصيل والمحترم، وقد ترك
أكثر من 300 أغنية لتسجل في تراثنا العريق..
فمن منا لا يعرف "نوصيك يا حبيبي"، و"يا
الغافل"، و"يا ولفي"، والمقتين الزين"، و"انايا
بجفك".

حي نوتردام دافريك، أو السيدة الإفريقية. في
منتصف الخمسينيات من القرن الماضي، بدأ
اسمه يسطع في الشعبي.. هذا النجاح النسبي،
دفعه إلى تقديم توزيعات جديدة للأغاني،
وكذلك الخوض في غناء الطقطوقة، أو الأغنية
القصيرة. لكن، بعد تجربة سيئة مع المدير الفني
لدار النشر فيليبس، وهو الزرناجي الشهير
بوعلام تيتيش، قام العنقيس بكسر رمز حيه
للموسيقى، وهو موندوله العزيز، وبقرر التوقف
عن الغناء بعد رفض بوعلام تيتيش أغانيه..

اشتغل بعدها حارساً في حي كليما دو فرانس،
حتى اندلاع ثورة التحرير في نوفمبر 1954. وفي
أثناء حرب الاستقلال، توقف العنقيس عن
الغناء تماماً، استجابة لأوامر جبهة التحرير،
وعانى مثل الكثير غيره من التعذيب، وتم اعتقاله
مرتين في عام 1957 ثم في عام 1960.

العودة إلى المندول

بمناسبة مظاهرات 11 ديسمبر عام 1961،
أطلق العنقيس إحدى أجمل أغانيه، التي
انتشرت كالنار في الهشيم في جميع بيوت
العاصمة، وهي "جانا الانتصار"، التي كان
مؤلفها وملحنها. وبينما تتواصل الاحتفالات
بالاستقلال المجيد، كان بوجمعة العنقيس
يبحث عن جمهور جديد هم الشباب. وتعامل مع
محبوب باتي، لكتابة وتلحين أغان بلغة جزائرية
بحتة، بكلمات خفيفة، بعيداً عن ثقل القصائد
الطويل، كانت أغانيه أكثر إيقاعاً، وتخطب عقول

ولد صاحب رائعة "راح الغالي راح"، محمد
بوجمعة أرزقي، في 17 جوان 1927 بالقصبة،
في زنقة النخلة (شارع النخيل) في بير جباح، في
كنف عائلة كبيرة ومتواضعة للغاية، تنحدر من
قرية آيت أرهونا، في بلدة تقريرت، كان والده
ساعياً لدى صانع العطور الفرنسي الشهير
أنداك لورانزي. زاول محمد دراسته الابتدائية في
مدرسة إبراهيم فاتح، حيث تحصل على شهادة
التعليم الابتدائي عام 1939. كان يبلغ من
العمر 11 عاماً حين ولج ميدان العمل، مع عمه
حسين بوجمعة، صاحب محل للألبان. بعدها،
اشتغل مع سيد أحمد سري، وهو عاشق آخر
للموسيقى في الكتابة العامة لحكمة الجزائر.

ترعرع محمد على حب الموسيقى، وكان حلمه
يكبر معه كي يضع قدمه في موسيقى الشعبي،
محبوبة الجماهير في القصبة والعاصمة والجزائر
بأسرها. كان الحاج محمد العنقى هو قدوته
في الشعبي. لذا، اختار لنفسه لقب العنقيس،
تكريماً لعميد الشعبي بلا منازع.

خلال فترة الحرب العالمية الثانية، صقل العنقيس
موهبته وطورها وتعلم العزف على المندولين، ثم
الجيتار وصدح بقصائد عمالقة الفن. عام 1945،
شكل منعطفاً في مسيرته الفنية، إذ حصل
على شرف الانضمام إلى فرقة جديدة، كانت
تضم اسمين لامعين في الشعبي، هما العنقى
ومريزق. لإطلاق اسمه في ميدان الشعبي، شرع
العنقيس في غناء المديح الديني، وأعاد في بداياته
قصائد الشيخ سعيد المداح، الذي كان جاره في

صيحة الشروق

"الشركة، هلكة"، "دخلته ياكل الفريك، ولالي شريك"، "خبزة عشرة ما تطيب" إلخ... كما أن التغيير الذي مس البنية العقارية وشكل الملكية، أسهم في خلق البذور الأولى للطبقية في المجتمع القبلي المنحل، كما يتبين من خلال هذه الأمثلة: "انتاع الناس للناس"، "الأقارب عقارب"، "الي ما عندو فلوس كلامو مسوس".

كما حاول الاستعمار تحطيم مقومات الأسرة الجزائرية بكل الأشكال، وحتى علاقات المصاهرة، التي تشكل مبدأ الانصهار ونظام التحالف الذي كان قائما في الإسلام قبل الاحتلال، فيصبح الزواج من الأقارب في الأمثال الشعبية "كلسعة العقارب".

ضمن هذا المنظور، تحولت العلاقة الأسرية إلى علاقات مصاهرة بين المداشر والدواوير والمشاتي، بحثا عن تجاوز التقليد في الزواج بين الأسر المنحدرة من عائلات السلالة الواحدة.

صارت الزيجات تقوم ماديا وليس بحسب "الحسب والنسب"، وهو ما حاولت فرنسا أن تشجعه لكونه شكلا ماديا من التبادل السلعي النقدي بين القبائل والأسر، دافعة نحو إنتاج مجتمع فرداني غير قرابي، مهيا لقبول شروط المجتمع الرأسمالي الغربي كاملة تحت ذريعة "الاندماج".

الشعب الجزائري وثورته عرف كيف يعرب عن تضامنه مع الجار وملكه المنفي إلى مدغشقر، فكانت ذكرى 20 أوت ذكرى مزدوجة للنضال ضد الاحتلال الفرنسي، في كل بلاد المغرب العربي الكبير.

النظام الاستعماري، كان أول ما أقدم عليه تفتيت الملكية والاستيلاء على الأرض والتفرقة بين الجزائريين.

كان النظام القبلي والعشائري مبنيا على مبادئ الاشتراك والتعاون، لكن هذا النظام سرعان ما فجره نظام ملكية الفردية الاستعماري، كبديل لصيغة أراضي "العرش" أو "الحبوس"، وأصبح الاشتراك مرادفا للخساراة أيضا.

هذا الشكل الاقتصادي، أفرز في ما بعد نظام "الخماسية" من جراء نزع الملكية العقارية عن طريق إدخال الضرائب النقدية (عوض العينية) والقوانين الجنائية والتشريعية، لغرض اقتصاد السوق عوض اقتصاد الاستهلاك، لاسيما قانون "فارني" (warnier) وقانون "سيناتوس كونسلت"، الذي سن قانون الملكية الفردية للأرض لضرب الملكية العقارية التقليدية.

وبالتالي، ظهرت عدة حكم وأمثال تعكس هذا التحول الكبير بكثير من الصدق، كما يتضح من خلال هذه الأمثال:



عمار يزالي

الاستعمار والأمثال

تمثل ذكرى 20 أوت، في الذاكرة الجزائرية والمغربية، نقطة تلاق بين شعبين جارين، عانيا معا من مرارة الاستعمار الفرنسي.

