

الشروق

العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية
جويلية 2022 العدد: 1100 الثمن: 150 دج / فرنسا: ©3

الراعي الذهبي
للعدد
Condor
Prenez votre envol !

التنمر الزوجي ..
يدفع الى الجنون ويتسبب
في الخيانة الزوجية !

أضحية
أونلاين ..
اختر كبشا
أقرن أملاح
واستلم
قطا !

للاستفادة من
المعاش المنقول ...
جزائريات يرفضن
الزواج المدني
ويرحبن بالزواج
العرفي

تعددت النيات
والأبيحة واحدة ..
جزائريون يجمعون
بين الأضحية والوليمة
والعقيقة !

الفنانة بشرى عقبي
للشروق العربي:

عفويتي ..
سر نجاحي !

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-مونية بن سلامة

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

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

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

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

الشروق العربي



الفنانة بشرى عقبي
للشروق العربي:

عفويتي سر نجاحي!

17



نزار أبو حجر
للشروق العربي:

أملي كبير في إنجاز فيلم الأمير عبد القادر

48

5 تنسيقات تليق بالحجاب الصيفي



37

جمال مع مدرسة "الهدى الذهبية"

التخلص من آثار الندوب
والحبوب والجروح القديمة
بين التكنولوجيا
والوصفات
الطبيعية التقليدية

36

13

أضحية أونلاين اختر كبشا أقرن أملح واستلم قطاً!

التنمر الزوجي ..
يدفع الى الجنون
ويتسبب في
الخيانة الزوجية!

14

تحقيق... للاستفادة
من المعاش المنقول...
جزائريات يرفضن
الزواج المدني
ويرحبن بالزواج
العرفي

30

تعددت النيات والذبيحة
واحدة ..
جزائريون يجمعون
بين الأضحية
والوليمة والعقيقة!

43

• 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: echoroukomag@gmail.fr

اليوم، آن لنا أن نمد أيدينا إلى هذه اللغة الإنجليزية العالمية، ونتعلمها، ونعلمها لأبنائنا وبناتنا. فهذا غرس اليوم، وحصاده غدا، تقطف ثماره أجيال جزائرية، حرمت لذة قطف الثمار.

الأمر في غاية الروعة، إذا أسندنا مهمة تعليم اللغة الإنجليزية إلى أهله، من المختصين والمتخصصين فيها، بعيدا عن أي نزعة انتقامية من جيل سابق، كان حظه في الفرنسية وافرًا.

أعتقد أن الدخول المدرسي القادم سيكون ساخنا، على مستوى تطبيق إلزامية تعليم اللغة الإنجليزية، لتلاميذ الطور الابتدائي.. ولا شك في أن الأمر صعب في بداياته.

وقد يعرف زعزعة استقرار ذهن التلميذ، إذا لم نحسن التصرف في مثل هذه الظروف.

المؤكد، أن أصحاب المشروع الفرنسي أصيبوا في مصرع، من جراء إقرار رئيس الجمهورية تعليم اللغة الإنجليزية لتلاميذ الطور الابتدائي. لكن الصرعة لا تدوم عندهم، ولا نعتقد أنهم باقون يتفرجون في الأمر، بل إنهم يعملون بكل الوسائل المتاحة، وغير المتاحة، من أجل إفسال قرارات رئيس الجمهورية.

الواضح لنا جميعا، أنه يتوجب على القائمين على قطاع التربية عندنا، أن يسارعوا إلى تقديم المشروع المطبوع إلى أهل الاختصاص، على الأقل للخروج بنظرة أكاديمية، حول كيفية تعليم اللغة الإنجليزية لتلاميذ الطور الابتدائي، وهم أصلا ليست لهم قاعدة لتعلم لغة أجنبية. الأمر مرفوع، كما قلنا، إلى أهل الاختصاص، حتى لا نصطدم بواقع أن التلاميذ يصعب عليهم تعلم ثلاث لغات في هذه المرحلة.



•ياسين فضيل

مرحبا بالإنجليزية

تثمين قرار الرئيس، تبون، إدراج تدريس مادة اللغة الإنجليزية في الطور الابتدائي، عكس مدى قابلية الشعب الجزائري للتغيير نحو الأفضل.. ولا يفيظ سوى الأقلية الفرنكوفونية، التي عششت في البلاد، منذ ستين سنة، ولم تفرخ لنا سوى التبعية إلى "فغنسا".



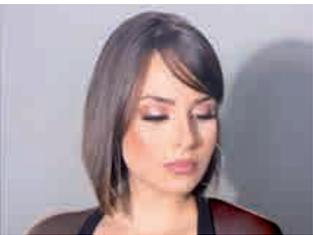
فاشن ستارز
نجمات
بالنايلي..
بشرى
بالذهبي
وسمارة
سماوي
ومنال
بالسخاب

عاد اللباس النايلي بقوة هذا الصيف وقد اعتمدته الكثير من شهيرات الجزائر وظهرن به في اكثر من اطلالة على انستغرام على غرار بشرى عقبي التي احتفت باللباس النايلي بموديل ابيض ومطرز بالذهبي، اما ملكة جمال العرب الأميرة سمارة يحيى فقد اختارت اللون الأزرق بينما اطلت منال حدلي بلباس بلون السومون المثقل بالسخاب.

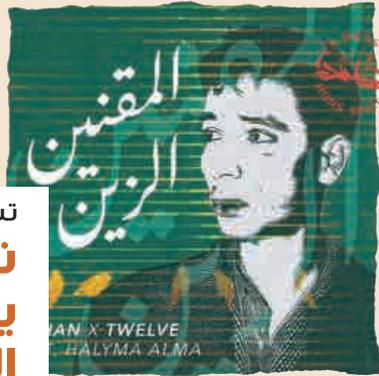


تسريحات 2022

نجمات الجزائر
يعتمدن الشعر
القصير لموسم
الصيف



يبدو أن صيف 2022 سيكون منعشا بتسريحات قصيرة وهوائية لا تعتمد على الاكستنشن والتسريحات المعقدة. الكاريه القصير سيرافق هذا الموسم الممثلة سارة لعلامة أما الشعر نصف القصير فسيلزم النجمة ياسمين عماري.



حليمة ألما
تعيد المقنين
الزين وأم
الخير تفني
للوطن

ديجي ايهان والفتاة حليمة ألما يكرمان قلم من أقلام الأغنية الجزائرية الباحي وهذا باعادة أشهر أغنية من أغانيه «يا

المقنين» الزين بتوزيع جديد وبنفس جديد. العمل يكرم أيضا بوعلام رحال أصغر محكوم عليه بالإعدام في سجن سركاجي. أغنية وطنية أخرى تنتظر النزول على اليوتيوب هي تحيا الجزائر من أداء نوارة براح التي تقمصت دور أم الخير في مسلسل بنت البلاد وستشاركها الكليب ملكة جمال العرب الأميرة سمارة يحيى.

وسيلة مقران تخوض الوان
وومان شو بعقلية النساء

بعد حساني وكمال عبادات هاهي الممثلة الكوميديّة وخريجة قهوة الفوستو وسيلة مقران تجرب ال"وان وومان شو" وهو عمل مسرحي منفرد يحمل عنوان عقلية النساء.. ويروي يوميات عانس فضولية همهما الوحيد التجسس من شرفة بيتها على الآخرين كما يعالج هذا العمل العديد من المشاكل التي تتعرض لها المرأة الجزائرية من ظلم وخيانة. "عقلية النساء" نص وتمثيل وسيلة مقران والإخراج لعبد الحميد دعاماش، ونتاج التعاونية الثقافية والفنية أبتسام لا تغيّب.



• ياسين فضيل

وهران في
القلب

كم مضى من زمن لم نر روعة مثل روعة افتتاح العاب البحر الأبيض المتوسط، بوهران. الحفل كان ابداعيا بكل ما للإبداع من معنى، و كل من راهن على فشل الافتتاح سقط مذهولا امام فسيفساء صنعت بانامل جزائرية. مرة أخرى تثبت الجزائر انها قادرة على التحدي وفرض وجودها في الرهانات الكبرى كتلك الواقعة الان في غرب البلاد. حينما تستفز الجزائر في كبرياتها فان الرد يكون على روعة وروعة افتتاح الدورة التاسعة عشر لألعاب البحر الأبيض المتوسط. ولنا كل الفخر والاعتزاز بذلك.



كانت سفيرته المُمثلة بشرى عقيب وبناتها تالين وشهد..

مجلة "الشروق" العربي في قلب حدث الموضة "توليب" فاشن شو" !

احتضن فندق "ماريوت باب الزوار"، وقبل أيام من الآن، الطبعة الأولى من حدث الموضة "توليب" فاشن شو"، والذي شهد حضور العديد من نجوم الفن والمجتمع و"الميديا" تتقدمهم الممثلة القديرة عايذة كشود وسفيرتي المرض: بشرى عقيب وحياة عولة (نجمة مسلسل "يما")، فيما قدمت الحفل الذي تميز بالإبهار وبحضور الجمال المنشطة كنزة موسوس.





- بشرى عقبي
مشكورة كانت
داعمة لي ولهذا
المشروع معنويا
وماديا..

عبدو كتاب منظم العرض لـ "الشروق العربي":

الفكرة راودتني قبل 3 سنوات وحققت حلمي رغم كيد البعض..

أما بالنسبة للعرض الذي شاهدناه اليوم، فهو يضم محتوى جديد من العروض وهي: عرض الأم وابنتها والذي كانت سفيرته الممثلة بشرى عقبي.. اللباس الرجالي.. فساتين السهرة.. اللباس التقليدي وصولا للباس المحجبات والألبسة العصرية".

فرصة لكل من لم يستطع إبراز موهبته..

الجميل في هذا العرض، هو تقديمه لمجموعة من المواهب في عالم تصميم الأزياء من خلال تقديم عروض خاصة بالشباب لمنح الفرصة لكل من لم يستطع إبراز موهبته.. فكرة العرض تقديم المساعدة لكل المصممين وكل المواهب كون شركة "توليب إيفانتس" مكونة من فريق شبابي يحتاج الدعم والمتابعة.. فريق واجه صعوبات لتعطيل انطلاق هذا المشروع على مدار عامين من قبل أشخاص حاولوا لآخر لحظة إلغاء المشروع وهدمه لغاية في نفس يعقوب!!

"رغم الصعوبات ورغم كل الناس التي وقفت ضد فكري.. إلا أنني نفذت الفكرة وترجمتها على أرض الواقع.. ربما من حاول وقف المشروع وافتعل كل تلك الأسباب لإفشاله شعر بالتهديد لذكاء المحتوى أو قوة الفكرة لأنها تعتمد على الشباب مائة بالمائة.. لا أريد الحديث عن "المطبات" التي صادفتني وعن الكواليس.. أريد أن أتكلم عن ولادة مشروع عي.. على نجاحه.. على تجسيده على أرض الواقع.. اليوم جئت لأحتفل ودعوت كل من أحب الفكرة وآمن بها وجاء ليشاركني الفرحة في تحدي من تكلموا عن فشلي!!"

طموحي أن أقدم أسبوع للموضة..

يكشف عبدو كتاب قائلا: "كان هنالك مشاركين دعموا الفكرة في الأول، لكن لاحقا انسحبوا من المشروع لأسباب مهنية كما ذكر من طرفهم.. لكن رغم ذلك أكملنا التحدي حتى تحقق المشروع.. وطموحن اليوم أن يكون هذا العرض عبارة عن أسبوع موضة لما لا في القريب العاجل..

فكرة العرض راودتني منذ 3 سنوات..

يقول عبدو كتاب، منظم العرض الذي استقطب العديد من المصممين: "جاءتني فكرة العرض عبر حضوري لمختلف العروض في الجزائر.. حيث وجدت أن مختلف العروض التي كنت أشارك فيها كمصور فوتوغرافي أو أحضرها كمدعو، تقدم نفس المحتوى، وهو اللباس التقليدي.. من هنا وُلدت "فكرة" المشروع في رأسي وصممت أن أقدم شيئا مختلف وغير موجود في الساحة".

ويضيف عبدو: "الفكرة راودتني منذ حوالي 3 سنوات، بينما بدأت الاشتغال على تطبيقها قبل عامين.. العرض رحبت به بشرى عقبي مشكورة وكانت داعمة رسمية معنويا وماديا لي ولهذا المشروع، إذ دعمته حتى شفافه نجاح على أرض الواقع".

نجحنا رغم كل "المطبات" والصعوبات..

يستطرد عبدو كتاب كلامه بصوت فيه شجن:

قالوا على العرض:

عبدو كُتاب /

منظم العرض:

• هو مهرجان أكثر منه عرض.. شركتنا هي شركة أصدقاء قبل أن تكون شركة وشراكة للعمل.. أتصور أننا قدمنا في عرض واحد كل ما تحتاجه العائلة الجزائرية.. قدمنا التقليدي والعصري وجمعنا بين الرجل المرأة والطفل بعرض واحد وهذا بحد ذاته كان تحدي كبير.

بشري عقبي /

ممثلة:

• شخصيا عشت هذه التجربة مع بناتي من خلال مشاركتي لهن في ارتداء نفس اللباس، ولهذا عندما اتصل بي عبدو لأكون سفيرة لعرض "ماماتي فاشن شو" الصراحة وافقت دون شرط.. "لأنو بهذه الطريقة الأم ما تباش تحوس واش تلبس هي وبناتها.. يلبسو نفس الزي لكن بحجم مختلف".

حياة عولة /

ممثلة:

• أنا كنت سفيرة لباس السهرة اليوم.. الصراحة أعجبتني الفكرة وقررت باش نكون سفيرة لهذه الفئة.. الجميل في العرض أنو يضوي على المواهب المغمورة في عالم التصميم والأزياء وأنا من منبركم هذا أشكر القائمين اللي فكروا فينا.

كوثر وعلال /

مصارعة جيدو:

• أشكر القائمين على الدعوة وعلى التكريم الخاص اللي حظيت بيه الليلة.. عجبني العرض بزاف، واللافت كان أنو منظمي العرض هم شباب والمصممين هم شباب أيضا.. عجبني تصميم عبدو على تحقيق حلمو على مدار سنتين، واليوم كلنا جينا باش نباركولو، فلا شيء مستحيل ولكل باب مفلق مفتاح نجاح.



شكر
خاص ل
alpha production
على توفير الصور

كواليس:

• تميّز العرض بتقديم بين كل فقرة وأخرى رقصات شعبية على غرار الرقصة العاصمية والقبائلية في شكل لوحات استعراضية لفتت أنظار الحضور، وأكدت على أصالة كل منطقة من مناطق الجزائر الحبيبة.

• الفنانة أمال نصري أشعلت السهرة بأدائها لمجموعة من الأغاني الرابوية، ونالت تصفيق كبير من الجمهور الحاضر الذي ردد معها جميع الأغاني..

• كرم العرض الفنانة عايدة كشود والمصممة حفيظة بريكي والرياضية كوثر وعلال الحائزة على الميدالية الذهبية الثامنة في مشوارها.

• حضر من النجوم: عايدة كشود، سالي بن ناصر (الفهامة)، المصممة حفيظة بريكي، رياض بن عمر، عادل إبيزا، حبيبة براهمي الفائزة بلقب برنامج "الوزن الرابع"، دلال الفهامة، كوثر وعلال، جميلة منصور، أمال نصري، نوار براح (أم الخير) بنت البلاد، تيلة شيباح، يحي طيبش، فرقة البراعم الغنائية وغيرهم..

• خريجة مدرسة "ألحان وشباب" جميلة منصور التي التقيناها في الكواليس، كشفت لنا عن تحضيرها هي الأخرى لعرض أزياء خاص باللبسة التقليدية لمنطقة الجنوب الجزائري والمفاجأة أن أنها ستكون هي صاحبة التصميم..



أضحية أونلاين اختر كبشا أقرن أملح واستلم قطا أجرب

لقد أصبح التسوق الإلكتروني سمة من سمات العصر، التي لا يمكن إيقاف زحفها وتغلغلها إلى أغلب تعاملاتنا التجارية، ومنها سوق المواشي التي عرفت في السنوات الأخيرة، وباللص مع ظروف الحجر الصحي وانتشار الوباء، ظهور مواقع إلكترونية وصفحات فايسبوكية

وتطبيقات تكنولوجيا لبيع الأضاحي عن طريق الإنترنت. وكغيرها من أنواع التسوق الإلكتروني، لا تخلو هذه المعاملات من مخاطر تتعلق بالاحتيال والغش والتدليس، فكثيرا ما يحدث أن ينتقي الشاري ماشية ممتازة ومستوفية لكل شروط الأضحية الشرعية، ليجد نفسه عند الاستلام قد تحصل على أضحية معيبة، ولا تصلح كقربان لله تعالى. لي طرح التساؤل عن مدى نجاعة ما يسمى بالأضحية أونلاين.

الأضحية نت غش وتدليس

الفيرمة، كباش وادكنيس، أضحية نت.. إلخ، هي مواقع إلكترونية وصفحات فايسبوكية تعرض بيع أضاحي العيد أونلاين. التجربة مغرية، خاضها البعض وخرجوا عنها راضين، في حين إن بعض خائضها خرجوا منها مخدوعين، جرّاء تعرضهم لأشكال مختلفة من الغش والاحتيال، مثلما حدث مع السيد "يوسف"، الذي اعتاد كل عام أن يذهب قبيل عيد الأضحى إلى ولاية الجلفة، ويشتري ستة أو سبعة كباش، ليعيد بيعها إلى إخوته وبعض أقاربه، مقابل هامش ربح بسيط، ويترك إحداهم لأولاده.. ولكن، العام الماضي، لم تسمح له ظروفه بذلك، فقرر خوض تجربة الأضحية نت، حيث تواصل مع أحد الموالين عن طريق الإنترنت، واتفقا على شراء ستة كباش اختارها بنفسه اعتمادا على صورها المعروضة على الفايسبوك، التي تتضمن كذلك معلومات كثيرة عن سلالتها ووزنها وعمرها إلخ.. التوصيل كان مضمونا من طرف البائع، ولكن تكاليفه كانت على عاتق الشاري، الذي أعجبهت الكباش كثيرا، فباعها في أقل من يومين إلى بعض أفراد عائلته الذين كانت صدمتهم لا تحتمل في صبيحة ثاني أيام العيد، بعدما تحول لون عظامها إلى الأخضر المزرق، ما حتم عليهم التخلص منها بردمها.

ونفس التجربة، عاشها السيد "عبد الرحمان"، الذي تفاجأ بأن الكبش الذي باعه إياه أحد السماسرة، عبر الفايسبوك، على أساس أنه "ثني"، هو في الحقيقة "رباعي"، الأمر الذي جعل لحمه قاسيا جدا، صعب الطهي والهضم. أما السيد "حكيم"، الذي خاض تجربة أضحية أونلاين، فلقد تفاجأ جدا عندما اكتشف أن الشاة التي اختارها تشكو من مرض جلدي جعل

عبر الفايسبوك، لم تكن كبشا "ثنيا"، كما تم الاتفاق عليه مع البائع، وإنما كانت "رحلة"، فرفض استلامها، فتم إقناعه بأنه حدث خلط ولبس في الإرسال، وأنه من المفترض إيصالها إلى زبون آخر. ولكنه، "توسوس" من التجربة ككل، وألغى الطلبية والصفقة.

مصطفى زبدي: احذروا سماسرة التسمين الكيميائي

يرى السيد مصطفى زبدي، رئيس جمعية حماية المستهلك بأن "بيع الكباش على منصات التواصل الاجتماعي هي ظاهرة تنامي بمجتمعنا، وتأخذ منحرجا تصاعديا، والغش والاحتيال اللذان قد يتعرض لهما الشاري بهذه الطريقة هما نفسهما اللذان قد يتعرض لهما في سوق الأغنام. ولو أن في هذه الأخيرة الاختيارات تكون كثيرة ومتنوعة والمعانة ممكنة بأريحية. ولكن شراء الأضحية أونلاين، يقلل حظوظ الشاري في الانتقاء بعناية لقللة الخيارات والتزييف والتدليس، اللذين قد يدفع ضحية لهما. ورغم التسهيلات الكثيرة التي تتيحها تجربة أضحية نت للمواطن، كتفادي التعب وعدم التنقل، إلا أننا نحذر من التعامل والتواصل مع مواقع لموالين أو باعة غير معتمدين. الأمر الذي قد يعرض الشاري للوقوع ضحية للغش والتدليس، كإقتناء كباش مسمّنة كيميائيا. فنحن نريد تتبع البائع بوصول بيع الأضحية حتى نتفادي البنزاسية والسماسرة والموالين الغشاشين. ولا يتبقى غير الصادقين الذين لهم رخص بيع، فيضمن الشاري حقه في التعويض. ولو أنني أرى بأنه من الصعب جدا أن يكون ما يراه المواطن من صور أو فيديوهات للأضاحي على تلك المواقع الإلكترونية مطابقا للواقع."

صوفها يتساقط.. وبعد ذبحها، اتضح أن أكثر من نصف وزنها شحم، فكره التجربة وأقسم ألا يكررها.

ليس الخبر كالعيان

فعلا، ليس الخبر كالعيان، وليس العيان الحقيقي، كالعيان الافتراضي.. هذا، ما اقتنع به السيد "أحمد"، بعدما خاض تجربة الأضحية نت.. فهو ليس خبيرا في اختيار الذبيحة الجيدة، واعتاد عند الذهاب إلى سوق المواشي، اصطحاب شخص خبير في تحسس وتفحص الكباش، يساعده في انتقاء أضحية سليمة سمينية.. ولكنه، في العيد الماضي، لم يستطع أن يقاوم إعلانات الأضاحي عبر الإنترنت، إذ أغوته التجربة، فاتصل بأحد الموالين، الذي أحضر له كبشا أقرن أملح، تماما مثلما شاهده على الفايسبوك، فدفع ثمنه وتكاليف التوصيل كذلك.

ولكن، بعد أيام قليلة، وبقدرة قادر، بدأ حجمه يتقلص حتى صار هزيبلا، قليل الحركة، وكأنه يحتضر، ما اضطره إلى عرضه على طبيب بيطري، اكتشف بعد الفحص أن الأضحية تم تسمينها بالماء والملح والخميرة. أما أغرب ما سمعته عن أنواع الاحتيال التي كاد يتعرض له بعض أصحاب تجربة أضحية أونلاين، فهي لشخص اختار كبشا ممتاز الوزن، من أحد مواقع بيع الأضاحي إلكترونيا، ليتضح له عند الاستلام، أنه كبش مخصي.. وحين رفض إتمام البيعة، حاول البائع عبثا إقناعه بأن الإخصاء لا يعيب الأضحية، بل بالعكس هو طريقة ناجعة لتسمينها بسرعة وزيادة جودة ولذة لحمها. وهي نفس الصدمة التي عاشها السيد "عبد العليم"، حين اكتشف أن الأضحية التي اختارها



يدفعك إلى الجنون أو يجعلك تخون

التمنر الزوجي.. اقفر من العلاقة قبل أن تهلك كالضفدعة

لقد أصبح الحديث عن التمنر، في السنوات الأخيرة، موضة يتشدد بها الكل.. فحيثما وئيت وجهك، على صفحات المواقع الإلكترونية، أو القنوات الفضائية، صادفت كائنا بشريا، يتحدث عن هذا الفبن. فمن التمنر المدرسي، إلى التمنر الإلكتروني، إلى التمنر ضد البهائم والحيوانات، وهكذا.. ولكن، نادرا، ما يتم التطرق إلى التمنر الزوجي، رغم أن الكثير من الأزواج مقبونون، في هذا الشأن كثيرا، لأنه لا مهرب للضحية من الجاني، بالنظر إلى خصوصية وطبيعة العلاقة بينهما، التي تجعل الطرف المتمنر عليه عالقا في مأزق: الجنون، أو الخيانة من ورائكم، والإساءة والأذى من أمامكم.. فأين المفر؟ وأين الحل في مثل عذاب كهذا؟

قدام دارنا". وأنا أتذكر جيدا، كما تقول: "كيف نصحني أهلي بالأأفغاضى عمّا حدث، لأنه يُنبئ بما سيحدث لاحقا. ولكن حبي له أعمى بصيرتي، لأدرك، مع الوقت، أن البدايات غالبا ما تدل على النهايات. إذ أبانت لي الشهور القليلة، التي عشتها معه، عن شخصية بشعة ومتنمرة. فهو يلومني على اللاشيء، وينتقديني في كل شيء: لباسي، كلامي، طريقة مشيي، تفكيري، طبخي..

الشريك الزوجي المتمنر من خلال أعراض عديدة، ككثرة اللوم والعتاب، الانتقاد، الغضب المستمر، التجاهل، الهجر في الفراش، العنف غير المبرر، الاتهامات.. إلخ. وهي الأعراض التي ظهرت جليًا على الزوج السابق، للسيدة "فايزة". وهذا، منذ حفل خطوبتهما، الذي كسر من خلاله خاطرهما، ونغص عليها فرحتها، بتعليقات ساخرة، من تسريحة شعرها وماكياجها.. قبل أن يجبرها على تغييرهما، قائلا: "بهذلتيني

التمنر الزوجي إساءة متعمدة ومتكررة

التمنر الزوجي، مصطلح حديث، ويقصد به كل شكل من أشكال الإساءة المتعمدة والمتكررة، الموجهة من أحد الزوجين تجاه الآخر. وللأسف، يعيش الكثير من الأزواج، في مجتمعنا، تحت طائلة التمنر الزوجي، الذي يندرج غالبا ضمن حيز الطابوهات المسكوت عنها، خاصة إذا كان الطرف المتمنر عليه هو الزوج. ويمكن تمييز



تعدّل درجة حرارة جسمها، لتتناسب مع درجة سخونة الماء. أي إنها كانت تحاول التأقلم والتكيف مع الوضع، بدل الفرار منه.. واستمرت كذلك، إلى أن وصلت سخونة الماء إلى درجة لا يتحملها جسدها، فحاولت حينها القفز من الإناء، ولكنها لم تستطع، لأنها استهلكت قواها، وضيعت وقتها في محاولات التأقلم، التي بذلتها سابقا، فهلكت وماتت. ولو أنها قفزت في الوقت المناسب، لنجت وعاشت. وقياسا على ما حدث للضفدعة، ينصح خبراء العلاقات الزوجية، كل من يعيش في علاقة زوجية مسمومة أو سيئة، بألا يحاول التكيف معها والاستسلام للواقع. وإنما، عليه أن يكسر حلقة الإساءة التي يتعرض لها، ويقفز في الوقت المناسب، ليفر بجده، قبل أن يهلك كالضفدعة. وطبعاً، الفرار هنا، لا يعني بالضرورة الطلاق، وإنما يعني محاولة تغيير ذلك الوضع المؤذي، الذي لا يستحق أن يعيشه. وهذا، الذي يجب على ضحايا التنمر الزوجي فعله، عبر اتباع النصائح التالية:

- كن صريحا وهادئا، وتحدّث مع شريك حياتك عن مسألة تنمره عليك، وعن الألم الذي يطالك من ذلك.
- اطلب المساعدة، وأشركا طرفا ثالثا في علاج المشكلة، كمرشد ديني مثلا، أو طبيب نفسي، أو استشاري علاقات زوجية.
- ادعمه عاطفيا، وأكد لشريكك الزوجي المتنمر أنك تحبه في كل وبكل أحواله، وسانده عاطفيا ونفسيا.
- الفرائش خط أحمر، فمهما ساءت علاقتكما الزوجية، فلا مبرر لهجر الفرائش، ولا عذر لاستعمال الجماع كسلاح حاد لإيذاء الآخر.
- عودا إلى الله، فهو القائل: "وجعل بينكم مودة ورحمة"، فتعاملا بودوارحما بعضكما.

أساليب وأسلحة التنمر الزوجي قذارة، حين تصبح العلاقة الجنسية أداة أو سلاحا للتنمر، ووسيلة لإيذاء الآخر، والضغط عليه، بالامتناع عن الفرائش مثلا.

كما يمكن أن تصبح تلك العلاقة الخاصة، كذلك، محلا للسخرية والإساءة إلى الشريك الزوجي، بانتقاد أدائه الحميمي، والانتقاص من قدراته الجنسية. مثلما حدث للسيد "بلال" - 26 سنة - منذ أول أيام زواجه، التي أصيب خلالها بعجز جنسي، يعرف بعنة ليلة الدخلة. وهي الحالة التي استمرت معه لفترة طويلة نوعا ما، وبالأخص، حين اقترابه من زوجته، التي لعبت خلالها دور المتنمرة ببراءة لا توصف، عبر السخرية من أدائه الجنسي الهزيل، والانتقاص من رجولته، واستعجالها حدوث المقاربة الجنسية الأولى بينهما، لا لشيء، إلا لتخرص ألسنة الطاعنين في عفتها.

ما عمق من معاناة الرجل وأطال أمدها، فكادت تدفعه إلى الجنون أو الانتحار، لولا تدخل أحد أصدقائه، الذي أجبره على زيارة طبيب ذكورة، الذي شخّص حالته بأنها عجز جنسي نفسي المنشأ، ساعد على تفاقمه تنمر زوجته، التي أعطته إيحاء نفسيا بأنه رجل عنين، عديم الفحولة. وبداية الحل، كانت بابتعاده المؤقت عن تلك الزوجة المتنمرة.

لاتحاول التأقلم كالضفدعة اقفز من دوامة الإساءة

أجرى مجموعة من العلماء تجربة ملهمة على ضفدعة، وضعوها في إناء تسخين به ماء بارد، ثم أخذوا يرفعون درجة حرارة الماء شيئا فشيئا، ويراقبون رد فعل الضفدعة، التي، بدل أن تقفز من الإناء، فإنها كانت في كل مرة تعمل على

وهو الوضع الذي صبرت عليه كثيرا، عسى أن أنجح في تغييره، أو التكيف مع طبعه. ولكن، هيهات، خاصة، بعدما تطور تنمره إلى التعنيف الجسدي، الذي تسبّب لي في فقدان جنيني. وهي الحادثة التي جعلتني أفرّ إلى بيت أهلي، الذين نصحوني بالعودة إليه. وهو الخيار الذي لم يتركه لي، بعدما بادرت بتطليقي."

مخاوف من الخيانة أو التخلي

للتنمر الزوجي أسباب عديدة، كأن يكون مكتسبا من أحد الوالدين، أو ناجما عن تربية أسرية خاطئة، تقوم على التعنيف والانتقاد المستمر للطفل، والانتقاص من قيمته، ما يجعله عديم الثقة بالنفس، فيتنمر لاحقا على شريك حياته، قصد السيطرة عليه، أو ناجما عن تخوف المتنمر من الخيانة، أو التخلي، كما يحدث مع زوجة السيد "فؤاد"، التي بُترت إحدى أصابع يدها، في حادث منزلي، ناجم عن خطأ ارتكبه عند استخدامها خلاطا كهربائيا. فمن يومها، كما يشكو محدثنا: "انقلبت أحوالها تماما، فصارت عديمة الثقة بنفسها، وتشك في إخلاصي وحبّي لها، وأنها "مانشي معمرتلي عيني"، وتتهمني بالخيانة، وتشتمني، لتحطم تقديري لذاتي، كي لا أتخلى عنها أو أخونها، وتنتقد كل تصرفاتي، خاصة ما تعلق بتعاملتي مع الجنس الآخر.. ولكن، كل ذلك، أتى بنتيجة عكسية، فصرت فعلا أخونها، هربا من واقعي المؤلم، وبحثا عن الراحة النفسية والتقدير."

انتقاد الأداء الجنسي السلاح الأكثر فتكا بالرجل

يمكن الجزم بأن الابتزاز الجنسي، هو أكثر

العمل بث على قناة الشروق في حصة السلسلة الوثائقية لاكازاديال السبور

الأخوان عمر وزهير بودي يتوجان في مسابقة الصحافة الرياضية العالمية • الجائزة مهداة إلى روح الأستاذ الراحل علي فضيل



في حفل بهيج،
أقيم في ستاد
الخليفة الدولي
بالدوحة، تم سهرة
الأحد 12 جوان،
توزيع جوائز الطبعة
الرابعة من جوائز
الاتحاد الدولي
للصحافة الرياضية،
أهم وأرقى
مسابقة للصحفيين
الرياضيين في
العالم، التي تنظم
كل سنة من قبل
الاتحاد الدولي
للصحافة الرياضية،
وكذا لجنة الإعلام
الرياضي القطري.

الجزائرية، ويدعوها إلى المشاركة
في المحافل الدولية. وهي نفس حال
الإعلامي، ياسين معلومي، الذي كان
أول من شجع الثنائي على خوض غمار
هذه المسابقة الدولية.

من جهته، الشقيق الأصغر، الصحفي
زهير بودي، أصر على تهنئة فريق العمل،
المكون من خيرة التقنيين، يتقدمهم في التصوير،
نبيل مهول، محمد بوهنيبة، والمركب نبيل
قريفي.. كما أهدى التتويج أيضا إلى روح فقيده كرة
القدم الجزائرية، بلال بن حمودة، الذي وافته
المنية يومين فقط قبل الحدث.
للعلم، المسابقة العالمية، شهدت هذه السنة
مشاركة أزيد من 1700 صحفي، من 133
دولة (في 10 فئات مختلفة)، كما تم على هامش
الحفل، تكريم مجموعة من الصحفيين العرب،
تقدمتهم الراحلة شهيدة الإعلام، شيرين أبو
عاقلة، وكذا ثلثة من الصحفيين العرب، الذين
تميزوا هذه السنة، حيث كان نصيب الجزائر
ثلاثة تكريمات، لكل من الأخوين عمر بودي
وزهير بودي، وكذا الصحفي نزيه بصول، مدير
جريدة بطولة، عضو المكتب التنفيذي للاتحاد
الإفريقي للصحافة الرياضية.



إدارة
الشروق، وبالأخص
الأختين سلسبيل وبثينة، بالإضافة إلى
التسهيلات التي قدمتها الوزارات المعنية في
الجزائر (الثقافة، الاتصال، الشباب والرياضة)،
من أجل تسهيل الإنتاج الوثائقي والسينمائي،
خاصة وأن الوثائقي المتوج من إنتاج مؤسسة
ناشئة. وبالتالي، تجسيد فعلي لتوصيات
رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون،
الذي دعا، في العديد من المناسبات، إلى ضرورة
دعم الإنتاج السينمائي والسمعي البصري،
وكذا تسويق صورة تليق بالجزائر.
كما لم ينس الصحفي عمر بودي، إهداء
التتويج إلى والديين، يونس وجميلة، والأخت
ليندة، والزوجة صونية بربارة، وبوكرموش
فاطمة الزهراء، والهادي بربارة. ولم ينس عمر
بودي، أن يهدي هذه الجائزة إلى روح الأستاذ
الراحل، علي فضيل، المدير العام السابق لمجمع
الشروق، الذي لظالما كان يشجع الكفاءات

الحدث، صنعه بامتياز، هذه السنة،
الأخوان عمر بودي وزهير بودي، وكذا قناة
الشروق، بعد أن تم اختيار التحقيق الذي
أنجزه تحت عنوان القضية الغامضة،

ضمن السلسلة الوثائقية لاكازاديال السبور،
كأفضل عمل في فئة الصحافة الاستقصائية..
تتويج يعتبر الأول في تاريخ الصحافة الجزائرية
والعربية.

الموضوع الذي لقي إعجاب لجنة التحكيم، التي
ضمت 12 صحفيا، من مختلف بقاع العالم،
كان قد تطرق إلى قضية أطفال لاعبي المنتخب
الوطني، سنوات الثمانينات، الذين اكتشفوا،
سنوات بعد اعتزالهم الكرة، أن أبناءهم أصيبوا
بأمراض خطيرة وإعاقات جسدية، أودت بحياة
العديد منهم. وفي كلمة للمتوجين، عمر وزهير
بودي، أعربا عن فخرهما بهذا الإنجاز والتتويج
العالمي، الذي رفع اسم الجزائر عاليا، لأول مرة
في محفل دولي، وبحضور كبرى القنوات العالمية..
وأصرا على تهنئة كل فريق العمل، على
المجهودات التي قام بها، من أجل تقديم مادة
إعلامية راقية وهادفة، تليق بمقام الجزائر.
كما استغل الأخوان عمر وزهير بودي الفرصة،
من أجل التنويه بالدعم الكبير الذي وجدوه من

امتلكت قدراً كبيراً
من قوة الشخصية
والثقة بالنفس.
فهي تعرف ما
تريد بدقة، وتسعى
لتحقيق طموحاتها
بدأب عن إيمان
بفنها، وبما تقدم
من أعمال. دخلت
مجال الفن عن
حب، فنوّعت في
خياراتها، وانطلقت
تعبّر عن ذاتها
بعفوية وتلقائية،
عبر أدوار مختلفة،
رافضة التقوّم
ضمن نمط معين
من الشخصيات.
ضيفتنا ممثلة
هادئة ورزينة، رقيقة
جدا، عبارة عن كتلة
من الحب والحنان.
حساسة جدا، لكنها
تتمرد عندما يتعلق
الأمر بكرامتها.
شاركت في
العديد من الأعمال
الدرامية والكوميدية.
نذكر منها: الجمعي
فاميلي- عندما
تتمرد الأطلاق- الربيع
الأسود... وغيرها
من الأعمال، بين
السينمائية والدرامية.
الممثلة بشري
عقبي، في لقاء
خاص لمجلة الشروق
العربي.

سنديرلا الشاشة الجزائرية بشرى عقبي لمجلة الشروق العربي:

سر نجاحي يكمن في عفويتي..
فأنا لست مصطنعة في أدائي



أنك تحقّقين نجاحا مبهرًا خارج الوطن في كل دور تؤدّينه، ما سر ذلك؟

-السريكمين في عفويتي، فأنا لست مصطنعة في أدائي، وأؤدي الأدوار التي توكل إلي بصدق وأمانة.

لا أوّمن بالقفزات، وأؤمن بقاعدة واحدة هي أن أفرض مكانتي

ترين بأن الدراما التلفزيونية حققت قفزة نوعية في السنوات الأخيرة؟

-أنا لا أوّمن بالقفزات، وأؤمن بقاعدة واحدة، هي أن أفرض مكانتي في الساحة الفنية الجزائرية وحتى الدولية، ولم لا.. وأواكب التطورات الحاصلة، وإما أن أكون أولا أكون. الإشكال الذي يكمن لدينا، أننا نملك إمكانيات كبيرة، إلا أننا نقتنع بالقليل، في الوقت الذي بإمكاننا أن نكون من الرواد، بالنظر إلى ما تقدمه بعض الدول التي نفوقها في الإمكانيات، حيث نجد دولا صغيرة تقدم أعمالا فنية ضخمة.

النجومية منذ أول ظهور؟

- من غير شك، الوقت تغير وأصبحت هناك ورشات تكوينية، سواء على مستوى المعاهد أم المهرجانات. ولهذا، على كل شاب يتمتع بموهبة في المجال ويمتلك رغبة في العمل فيه، أن يصقلها بالتكوين، وألا يلهث لبلوغ مرحلة الاحتراف، التي تستدعي الإلمام بكل تقنيات التمثيل، وأبجدياته، لأن الاعتماد على الموهبة دون صقلها بالتكوين، كما صرحت من قبل، لن يصنع منه ممثلا ناجحا. وأنصحهم بعدم استسهال المهنة، مع ضرورة الوعي بما يحصل من تطورات، ومواكبة ما يحصل في المجال. فالتصور العام للمسلسلات والسيناريوهات تغير، ولم تعد الطريقة الكلاسيكية في صناعة الأعمال مجدية، لأن التكنولوجيا الحديثة، فرضت فكرا جديدا، يجب مواكبته، فحتى التطرق إلى أعمال تاريخية، أخذ شكلا جديدا يطبعه الإبداع. وهذا، ما يجب على الفن الجزائري مواكبته.

رغم أن نشاطك الفني منحصر في الجزائر، إلا

الجمعي فاميلي- الربيع الأسود- دوامة الحياة... وغيرها من الأعمال، صنعت نجاح بشري عقبي، في رأيك، ما معايير النجاح في تقمص حق الشخصيات التي تعرض عليك؟

-الصدق في أداء الدور، وفي التعامل مع الشخصية، عاملان مهمان في النجاح في تقمص الشخصية، وجعل المشاهد يتفاعل معها، أن تكون صادقًا في عملك وفي تقمص شخصيتك، ستنتج لا محالة في أداء دورك. أضف إلى ذلك الموهبة، فمن دونها لا يتمكن الممثل من التعايش مع الدور والوصول إلى الجمهور. وكذلك، الخبرة التي يحتاجها الفنان طوال مسيرته الفنية. فبالرغم من أنني تعاملت مع كبار نجوم الساحة الفنية الجزائرية، ومشوار دام أزيد من 20 سنة، إلا أنني لم أقل يوما إني وصلت، لأنني أعتبر الخبرة نقطة أساسية ومحورية. وهذه نقطة الضعف التي أراها في الجيل الحالي.. الاعتماد على الموهبة دون صقلها، لا يصنع ممثلا ناجحا.

بم تنصحين الممثلين الشباب الذين يبحثون عن

أحد، وأحب الخصوصية في حياتي الشخصية والعائلية. وهناك من يرغب في الاستعراض ضمن موقع العمل، وهو يدعي النصيحة والخبرة. أنا من عائلة عريقة معروفة بالأصالة.

مفهوم العمر لدى جيلي مختلف وتعاطينا معه مختلف أيضاً

كيف تتغلبين على لحظات الضعف والاكئاب التي قد تمرين بها؟

- أفكر في الأشياء الجميلة، وأحمد الله عليها كثيراً، وفي حالة شعوري بالضيق من شيء ما، أصلي لله، وأدعوه أن يخفف عني، هو قادر على كل شيء وهو وكيلى.

الكل يجمع على جمالك اللافت.. ما السر؟

- مفهوم العمر لدى جيلي مختلف، وتعاطينا معه مختلف أيضاً، وعلاقتنا بأنفسنا على المستويين النفسي والاجتماعي مختلفة. وبالتالي، لدينا حياتنا وكياننا الخاص. وهذا كله يجعل المرأة متألقة، ولديها طاقة للحياة. وبالتالي، يصبح العمر مجرد رقم.

كيف تحافظين على مظهرك بعيداً عن التمثيل؟

- لا أتكلف، وملابسي عادية، جينز، أعتمد على تسريحة بسيطة، وهو ما يعجب الجمهور، فيشعرون دائماً بأنني قريبة منهم. لكن، في مناسبة عامة أو تكريم خاص، أحرص بالتأكيد على اختيار الملابس المناسبة والتنسيق بينها وبين شكل شعري، والمكياج الخاص بي، ولكن دون التغيير في الشكل الأصلي.

هل قلب بشري عقبي لا يزال مفتوحاً على الحب؟

- الحياة دائماً مفتوحة على كل الاحتمالات، والدنيا كلها حب.

ماذا تحلمين بعيداً عن الفن؟

- أحلم بالستر والصحة، لا يوجد أعلى من الصحة، وهي دعوتي لكل من أحب.

كلمة أخيرة لمجلة «الشروق»؟

- الشروق العربي هي شريكة المشوار المهني من البداية. كان هناك تفاعل دائم ومستمر بيننا. وهذا الأمر يسعدني وصادقتك أنت تشرفني. وأنا سعيدة باستمرار هذه المجلة العريقة وحفاظها على أهميتها وموقعها في الجزائر وحتى بالوطن العربي، بالإضافة إلى تطورها الكبير عبر السوشيل ميديا.. سعيدة بهذه الصداقة مع «الشروق العربي»، وأتمنى لكم التوفيق الدائم.



مميزاتها؟

- أبرز عيوب الشهرة، أن أكون تحت المجهر طول الوقت، فعندما أكون في مشوار مع أصدقائي أتحدث وأتصرف بتلقائية، أجد من ينتقدي ويحسب عليّ كل تصرفاتي، حتى في أبسط الأشياء، وأنا من طبعي تلقائية وأكره التصنع. أما أجمل مميزات الشهرة، فهو أنها تمنحني القدرة على التأثير الإيجابي على الآخرين، فإذا كان لدي هدف سام أو رغبة في المشاركة في إحدى المبادرات الإنسانية، فلن أستطيع تحقيق ذلك إذا لم أكن شخصية معروفة ولها تأثير ملموس. ومن مميزاتها أيضاً، حب الناس الذي يمكن لمسه على أرض الواقع، من خلال حضن صادق أو كلمة طيبة من إنسان لا أعرفه معرفة شخصية.

حلم تتمنين تحقيقه؟

- أن أكون شخصاً مؤثراً في عمل تغييرات كبيرة وإيجابية، سواء على مستوى بلدي الجزائر أم العالم، إذا كان ذلك في مقدرتي. وأن أسهم في تغيير المجتمع إلى الأفضل، سواء عن طريق عملي في التمثيل أم بعيداً عنه.

أين الخط الأحمر بالنسبة إليك؟

- ألا يقتحم حياتي أحد، لأنني لا أقتحم حياة

ماذا تقترحين للانتقال فعلاً إلى صناعة فنية حقيقية؟

- ما دمنا لا نعطي قيمة للفنان ولا نخدمه ليقدم الأفضل، فلا يمكن الحديث عن صناعة في ظل غياب التغيير الجاد والنية الصادقة، والرغبة في التطور.. فمحتوى الأعمال ونوعيتها، هي بمثابة واجهة البلد ومرآة عاكسة لواقعها. أضف إلى هذا، إبراز قيمة الفنان بالأعمال وليس بالتكريمات.

اليوتيوبز وغيرهم من المؤثرين دخلوا المجال بقوة. هل ترين بأنهم قدموا إضافة؟

- البعض يتم اقتراحهم من قبل المنتجين، لتوفر شروط معينة لديهم، كالجمال والشهرة. أنا لست ضد دخول عارضي الأزياء واليوتيوبز هذا المجال، لكن، بشرط توفر المهبة وتطوير الذات من خلال التكوين.

وهل تعتقدين بأن البطولات المطلقة باتت مفتوحة أمام هذا الجيل؟

- أعتقد بأن الأمر في حاجة إلى الوقت، حتى تختمر في أذهان المخرجين والمنتجين المراهنة على الوجوه الشابة. وذلك، بإعطائهم "دور بطولة مطلقة"، إضافة إلى أن شرط البيع ما زال يلعب دوراً أساسياً في اختيار أبطال العمل.

عيوب الشهرة أن أكون تحت المجهر.. وحياتي الشخصية خط أحمر

البطولة الجماعية.. هل تتيح للممثل إثبات وجوده وسط باقة من النجوم المعروفين؟

- الممثل يستطيع تقديم نفسه وإثبات وجوده أينما حل. وفي رأيي، وجود نجوم معروفين ولديهم خبرة واسعة، من المفترض به أن يساعد الممثل الشاب أو المثلة الشابة. فالشريك الجيد في التمثيل يرفع من مستوى الأداء في المشهد.

في رأيك، ما أبرز عيوب الشهرة؟ وما أجمل

كراء المدعويين إلى الأعراس

"موضة اللي ما عندوش لحباب"

رغم أن ديننا الحنيف يسر علينا تكاليف الزواج، فأجاز النبي - صلى الله عليه وسلم - أن يكون مهر المرأة مجرد خاتم من حديد، أو حتى شيئاً من القران. وقال لعبد الرحمن بن عوف: "أولم ولو بشاة"، ولم يقل بمائة ناقة أو بألف بعير، إلا أننا عشنا على أنفسنا، وجعلنا من الزواج مشروع حياة، يستنزف كل ما قد نذخره من قرش أبيض، لذلك اليوم، الذي يصير على عكس ما يفترض أسود. وحتى حين لا نملك مالا للقيام بكل تلك الطقوس المهرجانية البهلوانية، يوم الزفاف، اخترعنا الكراء بديلاً للشراء، فتطورت كرونولوجيا الكراء عندنا، من كراء الباش والتصديرة، إلى كراء الكراسي والطاولات والملاعق والشوك والصدون، وهلم جرا. وصولاً إلى آخر صيحة من صيحاته، وهي كراء المدعويين أو المعزومين.. نعم، فهناك أناس في مجتمعنا، قاموا في أيام أعراسهم بكراء من يحضر العرس، كبديل للأحباب والأصحاب، الذين أثبتوا غيابهم، وهي الموضة التي أخذت تنتشر على استحياء.

لقطوط والكلاب..، أي يبقى وحيداً. ولكن الظاهر، أن هذا كان في السابق، أما حالياً، فـ "اللي ما عندوش لحباب.. يكرهم". وذلك، تماماً ما فعلته خالتي عايدة - رحمها الله - إذ كانت في حياتها إنسانة صعبة المراس، وحادة الطبع.. (ونكتفي بهذا القدر من الوصف، حتى لا نخوض في ذكر مساوئ موتانا).. ففي زفاف ابنها البكر، قامت بكراء قاعة طويلة عريضة، وأقامت وليمة فخمة، وراحت تنتظر مع ابنها قدوم المدعويين، الذين خذلوها وانتقموا منها بتسجيل غيابهم.. فكان عدد الحاضرين منهم يكاد يعد على أصابع اليد.

فكانت الضربة موجعة والموقف محرراً للغاية، خاصة بالنسبة إلى ابنها العريس، الذي تشاجر معها واتهمها بأنها المتسببة في تركه وحيداً يوم عرسه، لكونها إنسانة صعبة المعشر، وكثيرة العداوات. وهذا، ما منع المدعويين من الحضور.

ابنتها، الذي قبل حلوله بأيام سمعتها تقول لإحدى أخواتها المتزوجات: "قولي لخالتي فلانة تحضّر نفسها لحضور العرس، وتحضّر معها من استطاعت من جارات وقريبات، ولا داعي لأن يجلبن لي هدايا، بل بالعكس، هن من سيتحصلن عليها في نهاية العرس".. وكم فاجأني ما دار بينهما من حديث، لأنني حينها فقط أدركت أن ما حدث أمامي للتو هو عملية كراء مجموعة من النساء، لحضور حفلة عرس، لقاء مقابل مادي.

عشاء فاخر و"بونوس" مفر لمن يحضر وليمة عرس

يقال إن "اللي ما عندوش لحباب.. يربي

"لحباب يتكراو ولا يتشراو"

لطالما سمعت بالمثل أعلاه، واعتقدت أن معناه مجازي فقط، ويعني أن الواحد منا يجب أن يبذل مجهوداً لكسب الأحباب بالإحسان إليهم، وتقديم المنافع لهم، لينتفع بدوره منهم، ويستمتع بعلاقة المحبة معهم.. ولكنني، لم أتصور يوماً أن يأتي اليوم الذي يصبح فيه لهذا المثل معنى حرفي، ليغدو بالإمكان كراء أو شراء الأحباب، بعدما صار بعض الناس في مجتمعنا يكترون عدداً من الأشخاص، لحضور أعراسهم، ليملؤوا الفراغ الذي يحدثه أحبابهم وأصحابهم بغيابهم. تماماً، مثلما فعلت قريبة لي، تدعى نصيرة، كانت ولا تزال على خصومات عديدة مع أغلب أقارب زوجها.

أما أهلها، فكان عددهم أقل مما يكفي لملء حفل زفاف

أنا في عرس
نكري عباد مها بل
يديرو لامبيانس و
العرس!!



سرعان ما وجد له مخرجاً. حيث أسرع إلى أقرب "شونطي"، ودعا من استطاع من زوافرة إلى تناول وليمة العرس.

ونفس الفكرة تقريبا، اهتدى إليها السيد محمد، في عرس ابنه الذي جرى في زمن الوباء كذلك، حيث ذهب إلى أغلب مقاهي منطقتة، واكترى كل الجالسين بها، من واعين أو غائبين عن الوعي "مزطولين"، ليتناولوا وليمة العرس، ويدعوا للعروسين بالرفاه والبنين.

هل نتجه نحو التأسيس لظاهرة كراء المدعويين إلى الأعراس؟

لم يترك ديننا الحنيف شأننا من شؤون حياتنا إلا نظمه، بما في ذلك مسألة حضور الوليمة، حيث قال تعالى: "ولكن إذا دعيتم فادخلوا فإذا طعمتم فانتشروا". وقال النبي - صلى الله عليه وسلم -: "فكوا العاني، وأجيبوا الداعي، وعودوا المريض". وقال أيضا: "إذا دعى أحدكم إلى طعام فليجب". ولو التزمنا بتعاليم ديننا الحنيف، لما وصلنا إلى مثل هذه السلوكيات، التي حتى وإن حدثت بطريقة قد لا توحى حتى لفاعلها بأنهم قد قاموا بكراء مجموعة من المدعويين إلى أعراسهم، إلا أنه الواقع الذي حدث فعلا.. وأكثر ما نخشاه، أننا نتجه إلى ترسيم عرف جديد في مجتمعنا، والتأسيس لظاهرة كراء المدعويين إلى أفراننا، التي ستتحول إلى مجرد تمثيلات هابطة، أغلب ما فيها ومن فيه "مكري".

وطبعاً، كل هذا، وصلنا إليه جراء اختلال ميزان قيم احترام وأداء حقوق الجيرة والقرابة وصلة الرحم، وممارسة البعض لنوع من الشونطاج اللاأخلاقي على صاحب العرس، الذي ينتهي بعدم الحضور.



"زوافرة ومزطولين لتعويض غياب الجمهور"

والملاحظ، أن كراء المدعويين إلى الأعراس تزايد أكثر في زمن الكورونا، حينما أصبح التباعد الاجتماعي إجراءً وقائياً ضرورياً لتفادي العدوى، حيث أصبح أغلبية الناس يحجمون عن تلبية دعوات الأعراس، خوفاً من الإصابة بالكوفيد.. فكانت الكثير من الأعراس تقام على طريقة "الويكلو". ومن أصحابها من قام بعرض فيديوهات على اليوتوب، يوضح فيها فخامة الوليمة والتحضيرات الملكية المقامة، التي نغصها غياب الجمهور. حتى إن أحدهم كان يصرخ في أحد الفيديوهات قائلاً: "يخصنا الغاشي يا جماعة، شكور راح ياكل هاذ الخير".. وهي نفس الحيرة التي وقع فيها السيد عمران، في حفل زفاف ابنته، الذي أقيم في زمن الكورونا، ولكنه

ولأن المؤمن لا يلدغ من جحر مرتين، ففي عرس ثاني أبنائها، كنت أظن أن نفس السيناريو سيتكرر، ولكنني تفاجأت بأن قاعة العرس الفخمة كانت مكتظة عن آخرها، بأشخاص لا أعرفهم البتة، لأنهم ليسوا بأقاربها ولا بجيرانها.. وحينما سألت إحدى بناتها، أسرت إلي قائلة: "أغلبية المدعويين حضروا العرس بموجب اتفاقية كراء، وهم زملاؤنا في العمل وأقاربهم، الذين لا نعرف أكثرهم.. ولقد أغريناهم بالحضور لملاءمة القاعة، وإظهارنا بمظهر العائلة الكريمة، التي لها الكثير من الأقارب والأحباب. وهذا مقابل أن يتناولوا وجبة عشاء فاخرة، ويتحصلوا على مبلغ محترم، يتحصل عليه كل واحد منهم، كـ "بونوس" إضافي، إذا امتدت مداومته إلى نهاية العرس".

المطلوب: بهابيل ومهابيل لتنشيط عرس

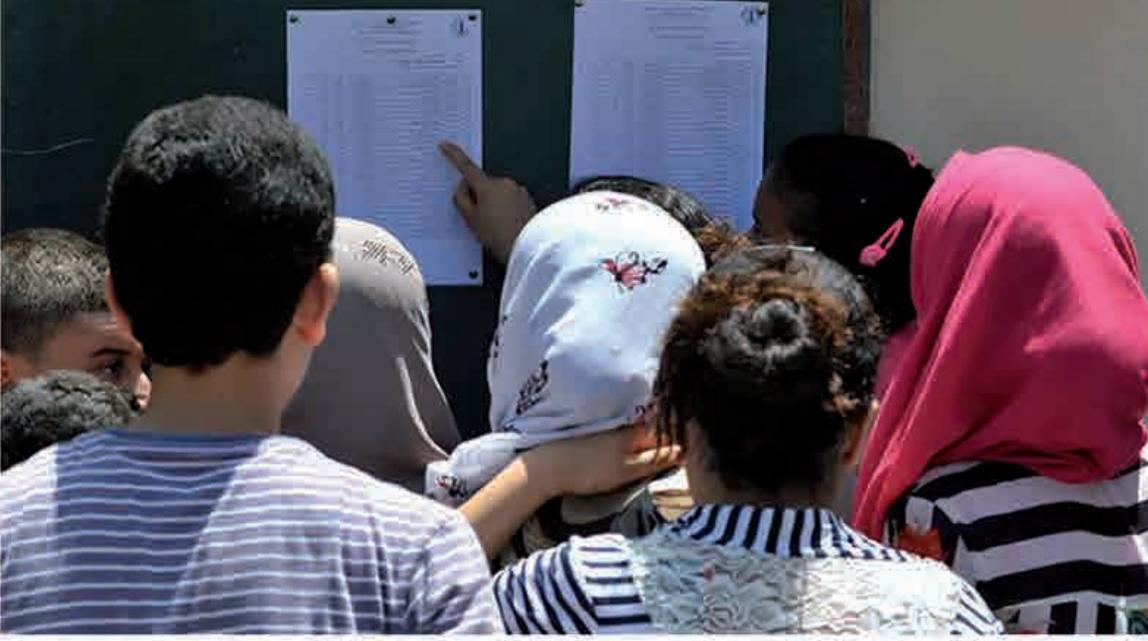
وفي إطار موضوعنا هذا، أتذكر جيداً منشورا قرأته على صفحات الفضاء الأزرق، واعتقدته في البداية مجرد مزحة ثقيلة.

ولكن، حينما استشعرت مع الوقت أننا نسير نحو ترسيم عرف كراء المدعويين إلى الأعراس في مجتمعنا، صرت أظن أن صاحب المنشور ربما كان جادا في طلبه، حين قال إنه من عائلة مثقفة، جل أفرادها متعلمون، وليس لهم في جو "الزهو والهول والشطيط والرييح" الحاصل في الأعراس. لهذا، طلب حضور مجموعة من الأشخاص البهابيل والمهابيل، الذين يستطيعون خلق "لومبيونس"، خلال عرس سيقمونه، ليرقصوا ويغنوا، وينشطوا الحفل إلى نهايته.. وفي الختام، سيتحصل كل واحد منهم على مبلغ مالي محدد، إضافة إلى الاستمتاع بوليمة العرس.



الهروب من المنزل بعد إعلان النتائج المدرسية

فارون من عقاب وتوبيخ الأولياء إلى خطر الشارع



تسجل مصالحي الأمن، عبر حالات الهروب من المنزل.. قصص غامضة بسيناريوهات من وحي أطفال ومرافقين، تعرضهم للخطر وتحرق قلوب أولياءهم أما حيرة وحسرة، بعد كل إعلان النتائج المدرسية، حين يخاف الأبناء الراسبون أو المتأخرون من مواجهة أولياءهم، بعد تعب طويل أو حتى إهمال منهم.

مردها ليس فقط إلى الخوف من عقاب الأولياء، كما يعتقدون.. فالكثير من الحالات أثبتت أنهم يبحثون منذ فترة طويلة عن الاهتمام والرعاية النفسية وتقدير الوجود، حيث إن الدراسات النفسية توضح كيف يتخلف بعض التلاميذ متعمدين، لأنهم لا يحظون باهتمام وتقدير أولياءهم عند النجاح وتحصيل نتائج مرضية". كما تشير الأخصائية إلى عدة عوامل أخرى، من بينها تفادي سخرية وتوبيخ الأقارب والجيران، حيث يتعمد بعض الآباء والأمهات إهانة أبنائهم أمام العائلة، لأنهم رسبوا ويواصلون الاستهزاء بهم علنا، كنوع من العقاب النفسي.. وهو ما يشكل عقدا لهم: "يعتقد هؤلاء بتفكيرهم المتواضع أن هروبهم وابتعادهم عن هذا المحيط السام سيقبهم من تهكماته، ولا يعلمون أنهم سيكونون عرضة أكثر للأذى خاصة الفتيات".

وفي هذا الشق، تنصح الخبيرة الاجتماعية والنفسية، الأستاذة مريم بركان الأولياء، بالتكتم على فشل أبنائهم الدراسي، وعدم إذاعته للقريب والبعيد، مع توفير التشجيع للأفضل والسعي لإحاطة التلميذ بالرعاية والاهتمام والمتابعة النفسية مع مختصين إن لزم الأمر.. فالطفل، في السنوات الأولى من الدراسة إلى المراهقة، يمتلك قدرات ذهنية عالية جدا، ولكنه لا يستخدمها بسبب حواجز نفسية.

إلى الشرطة، بعد بحث مطول لدى صديقاتها، وإلى صفحات المدينة، أما نور الهدى فتقول: "هدني والداي بالعقاب الشديد، أخبراني بأنهما سيأخذان هاتفي النقال وحاسوبي، ويجعلانني أرثدي الحجاب ولا أكلّم صديقاتي من الجيران في حال حصلت على معدل أقل من 11، ففكرت في جعلهما يشعرا بألم فقدي، قبل أن يفكرا في تطبيق وعيدهما، لأنني حصلت على دون المعدل، فذهبت لأول مرة بمفردتي إلى جدتي العجوز في العاصمة، التي لا تملك هاتفا". بعد ليلتين من الرعب عاشها أهل الفتاة ومحيطهم عاد بها خالها الذي فاجأها بالزيارة. تبكي نور الهدى، وتواصل: أنا عازمة على النجاح في شهادة التعليم المتوسط، ولكن من دون تهديد بالعقاب والعذاب، كل ما أحتاجه دائما هو الدعم النفسي".

الرعاية النفسية والتوقف عن إهانة التلميذ وتعرضه للسخرية واجب الأولياء لحماية أبنائهم

بحسب الخبيرة الاجتماعية والنفسية، الأستاذة مريم بركان، فإنه على الأولياء إدراك فكرة أن هروب التلميذ من المنزل، عقب إعلان النتائج المدرسية، أو إقباله على إلحاق الأذى بنفسه، كمحاولات الانتحار التي نسمع عنها،

إن أكثر ما يحز في قلوب الأولياء وخواطرمهم، تلك الجهود الكبيرة التي يبذلونها لنجاح أطفالهم، وحصولهم على نتائج مشرفة تضمن مستقبلهم وتمنعهم من التسرب أو الانحراف خارج المدرسة.

لذا، فإن رد فعل بعضهم غالبا ما يكون عنيفا وغير مدرّوس العواقب، وهو ما يفسر إقبال التلاميذ على الهروب أو الانحراف أو إلحاق الأذى بأنفسهم.. تروي الفتحة التربوية، سليمة ديب، عينة من هذه الظاهرة: "تلميذ في الأولى متوسط، يعود بنتائج هزيلة بعد سنة من الإنفاق على الدروس الخصوصية، وتحذير الوالدين من رفاق السوء، فتصاب والدته بارتفاع ضغط الدم، ما يسبب لها جلطة، التلميذ ومن هول الصدمة خرج من المنزل إلى وجهة مجهولة، عازما على ألا يعود ليوافق الأمر الذي هو بالأساس لا يستحق كل هذه المعاناة".

بين الانتقام والتهديد.. تلاميذ يخفون فجأة

بعد العثور على الطفلة نور الهدى، التي اختفت من منزلها العائلي ببلدية موزاية غربي البلدة، تنقلت الشروق العربي للدراسة معها ومعرفة حيايات القصة، أين أخبرتنا والدتها أولا بأنها غادرت في يوم إصدار نتائج الفصل الثاني ولم تعد مساء كعادتها، ما دفع بالعائلة إلى اللجوء

مراهقات
في كنف
الذئاب خوفا
من العنوسة



علاقات محرمة، وانحراف في بداية الطريق

الأمن للتخلص من مضايقات الشباب.

تأثير الأنستفرام على نظرة المراهقات إلى الزواج والعلاقات

لقد ولى تقريبا زمن الزواج المبكر بالإكراه، للتخلص من متاعب الفتيات وإمكانية انحرافهن أو تعرضهن للعنوسة لاحقا، وما الدليل على هذا سوى ارتفاع طلبات عقود زواج القاصرات في المحاكم الجزائرية، التي يؤكد رجال القانون أنها باتت اليوم في المدن الكبرى أكثر مما هي في المدن الداخلية، بفارق عمر شاسع بين الفتاة وزوجها، التي تأتي بكامل إرادتها وبتهليل من الأهل.. أضف إلى ذلك، العديد من المؤثرات اللواتي تزوجن في مقتبل العمر من رجال أثرياء أو مغتربين، وينشرن حياتهن الخاصة المترفة والمثالية للمراهقات عبر مواقع الإنترنت، ما يجعلهن يتمنين نمط العيش ذاته، وفي الطريق إليه يواجهن أصنافا من الاستغلاليين. تقول بشرى بعد تجارب مريرة: "كنت مولعة بحياة البلوغز بعد الزواج، أتابعين لفترة ثم أشاهد كيف يتزوجن ويعرضن حياة سعيدة، فدخلت في عدة علاقات وتعرفت على رجال بعمر أبي، ظننا مني أنهم متمكنون ماديا وصالحون للزواج، غير أن أغلبهم كان يخفي زواجه، أوارتابله، وآخر كان مستغلا يحب أن يثبت لأصدقائه أنه لا يزال شابا مطلوباً من فتيات صغيرات.. ضيعت وقتي ودراستي، وثقة أهلي حتى اكتشفت أنني لا أزال صغيرة، وأن الزواج بهذه الطريقة أكبر خطأ، فلا بهم التأخير بقدر ما يهم الشخص المناسب".

وهذه الأفكار المتوارثة قد اصطدمت مع التفتح والعصرنة والتكنولوجيا، فحدث تفاعل غير طبيعي أنتج انحلالا وكوارث أخلاقية وأشاعها أكثر، من بينها استغلال القاصرات".

عدوى العلاقات توقع فتيات في الورطة

في زمن التواصل السريع، والتعارف المجاني، زمن الهاتف والإنترنت، انتشرت موضة العلاقات أكثر من أي وقت مضى، وأصبح التشجيع عليها في أوساط الفتيات دعما لإيقاعهن لا لرفع مقامهن. تروي السيدة فضيلة من تيارة تفاصيل حكاية ابنتها الحزينة: "كانت سمر في سن 16 تجالس بنات أعمامها وعماتها وتتخذهن صديقات مقربات، أغلبهن مخطوبات أو يدرشن مع شباب يعدنهن بالزواج، ويقدمن لهن المال والهدايا، وشجعنها على انتهاج طريقهن، بحجة أنها ناضجة، حتى تعرفت على شاب في التاسعة والثلاثين من عمره.. والكثير من الفتيات المغرر بهن في المجتمع تضيف فضيلة: "استغلها الجميع، بنات أعمامها أقنعنها بطلب المال والهدايا حتى تحولت إلى عادة لديها، وكان الشاب ميسورا لا يخجل عليها بما تجود به على صديقاتها دون علمي، إلى أن أصبح يهددها بقبولها الزواج منه في هذا العمر وترك دراستها، وهي موقنة بأننا سنرفض، أو يفضحها بالأدلة أمامنا..". والدة سمر سيدة مثقفة ذكية، تمكنت من معرفة قصة ابنتها من إحدى قريباتها، حين لاحظت اكتئابها وترجعها في المدرسة، وفاتحتها في الموضوع، بحيث تمكنتنا من إيداع شكوى لدى

تحلم كل الفتيات في المجتمعات العربية بالزوج المثالي منذ المراهقة، ويتحول هذا الحلم السري الجميل إلى غاية ملحة في محيط يزداد فيه الضغط والتضييق على الأنثى، بأنها مهما نجحت وحققت مآلها إلى بيت الزوجية، أفكار بل معتقدات دفعت بالكثير من الفتيات اليائسات إلى الهاوية، وجعلت منهن فريسة سهلة في أيدي الذئاب البشرية.

المجتمع سبب مشاكله الأعراف وعادات الزواج تنتج آفات خطيرة

في عرف بعض العائلات الجزائرية، تعتبر كل بنت تجاوزت الثلاثين عانسا، معيبة لعدم حصولها على رجل، وتستمر في الحديث عن الزواج على أنه إنجاز وليس قسمة ونصيبا مقدرا بقدر مكتوب.. أفكار تتكرر وتتكسر أمام فتيات صغيرات ومراهقات، ما يجعلهن ينظرن إلى الرجل مهما كان صنفه وعمره، على أنه الوحيد الذي يكمل أنوثتهن ويكسبهن وزنا اجتماعيا ومكانة في الأسرة، فيسعين خلفه في عمر متقدم جدا، لا مشاعرهن واضحة، ولا عقلمن الأنثوي الساذج قد اكتمل لتمييز الشريك المناسب من غيره.

يقول الأستاذ في علم الاجتماع، لزهري الدين: "مهما بلغت بعض الأفراد في المجتمع من الرقي المالي أو العلمي أحيانا، فإنهم يعودون إلى الطبيعة البشرية السابقة، ويظلون يهللون للزواج على أنه أكبر الإنجازات الإنسانية، ونجاحهم في تأسيس وبناء أسرة أهم من باقي النجاحات..



السراقات الإبداعية والفكرية:

حينما ينسب الاجتهاد إلى غير أهله

التي تعتبر عند العديد من الناس تضحية بالوقت والجهد والفكر. ويأتي من لا ضمير له، وينسب هذا كله إلى نفسه، في غياب الرقابة على مثل هذه السرقات الأدبية والفكرية. لقد أصبح الاجتهاد في سرقة الإبداع ومجهود ما يقدمه المجتهدون في شتى المجالات، من بين الآفات، في السنوات الأخيرة، لأنه كان السبب المباشر في ضياع حق الكثير من الناس، في المجال الفكري والإبداعي خاصة. وأصبح من الصعب التفريق بين المبدع وغير المبدع. فقد أصبحنا نرى فيهم من يجتهد ويكد، وفيهم من ينسب إلى نفسه ما يعجب، وينشره ويلقيه على الحضور، دون خجل.. وأكثر من هذا، يسارع إلى توثيق هذه الأفكار، من أجل حمايتها من السرقة، وهو في الأصل سارقها، فكيف يحمي المسروق من السرقة؟

الشيء المؤسف في هذا الموضوع، أن هذه السرقات مثلاً، لا تطل فقط أعمالاً أدبية قصيرة، على غرار بعض الأبيات الشعرية أو الخواطر، بل وصل الأمر عند الكثير من الناس أو طلاب العلم بأدق تفصيل، أن يسرقوا أبحاثاً علمية ورسالات تخرج.. وهو أمر فظيع في حق العلم. فكيف يتجرأ الواحد منا على سرقة مذكرة تخرج، سواء كان صاحبها هنا في الجزائر أم خارج الوطن، وهو في الأصل لم يقيم حتى بكتابة المقدمة الخاصة بها.. وفوق هذا، يقدمها على أنها عمله الخاص، الذي اجتهد في وضعه على الشكل الحالي، لعدة شهور.

لقد أصبحت هذه السرقات أكبر سرقة يعاني منها الكثير من الناس، وتجاوزت السرقات المادية، لأنها سرقات معنوية، لا يمكن أن توزن بالمال، خاصة حينما تتعلق بالاجتهادات الفكرية،

يجتهد الكثير من الناس في تقديم اجتهادات في العديد من المجالات، سواء كانت أدبية في مختلف الألوان من شعر ورواية وقصة ونثر وغيرها، أم فنية، من موسيقى وألحان وكلمات.. في المقابل، يجتهد العديد منهم في سرقة كل ما هو جميل.

لذا، تحولت السرقات الأدبية والفكرية من أكبر مخاوف المبدعين، حينما أصبحت تسقط أسماءهم من اجتهادات أخذت منهم الوقت والفكر، وتستبدل بأسماء الكثير من الكسالى دون خجل ولا حياء، ولا خوف مما قد يترتب على مثل الممارسات الدنيئة، في حق جهد المجتهدين وعرقهم.

عندما ترخص الروح البشرية

أمهات يبعن فلذات أكبادهن حتى قبل الولادة لاستخدامهم في التسول والمتاجرة بالأعضاء أو التمويه



يزيد عدد الأطفال غير الشرعيين، الذين تتم المتاجرة بهم سنويا، في الجزائر، عن 3000 طفل.. عدد، كشفت عنه آخر الإحصائيات. وقد صرح قانونيون سابقا، بأن 15 بالمائة من الأطفال مجهولي النسب، الذين يتم التكفل بهم من قبل عائلات جزائرية، يجدونهم مرميين في الشارع، بلا رحمة ولا شفقة من ذويهم. أما البقية، فننقسم بين إقائنها في دور أيتام، أو مصالح خالية تماما من الجو المناسب لنمو سليم، فيما تتم المتاجرة بالفئة الأخرى، إما ببيع أعضائها إلى شبكات متخصصة، أو ببيع المولود الجديد كاملا، إلى أسرة لا تنجب، أو استخدام الرضع في تأجيرهم للتسول.

أطفال للكراء.. للتسول أو التزوير

من مساوئ الصدق، أن نجتمع مع سيدة ثلاثينية، في القطار الرابط بين العاصمة الجزائرية ومحطة العفرون، غربي البلدة.. من مظهرها الرث، وجلوستها إلى جانب متسولتين، تبدو لأول وهلة أنها زميلتاهن. لكنها، في الواقع، امرأة فقيرة، تقطن بأحد الأكوخ القصديرية بالبلدة، تؤجر ابنتها الرضيعة، التي لا يتجاوز عمرها سنتين، بمبلغ قبضته أماننا يقدر بثلاثة آلاف دينار، حتى يتم استخدامها للتسول، من قبل فتاتين عشرينيتين. بعد محاولات، وأخذ ورد وتدقيق، قبلت يمينه هذه بالإدلاء بوضعها لنا، متحسرة على حالها: "لو كنت أملك ما يسمح لي بعيش حياة كريمة، لن أقبل بتعريض أبنائي إلى الخطر أو الضياع.. أعرف أن ما أقبل عليه جنون حقيقي. ولكن، ما باليد حيلة.. من خلال كلامها، أفصحت يمينه عن كونها تقوم بتأجير بقية أبنائها الأربعة أيضا، بمبلغ أقل، في الأيام التي لا يدرسون فيها. وتقوم باسترجاعهم في المساء. "بعد طلاقي من مدمن، تزوجته بالفاتحة، كدنا أن نموت جوعا في العراء. أنا مريضة، ولا أجد عملا أعمل به صغاري الخمسة. وفي وقت كنت أرغب فيه ببيع بعضهم، قبلت بتأجيرهم".

مواليد في المزاد

لانعدام المال وظروف الرعاية، أو خوفا من تحمل مسؤوليتهم عند الكبر، تقبل الكثير من الأمهات العزباوات على بيع فلذات أكبادهن، فور اكتشاف وجودهم.. بل وهناك من ترغب في تحسين وضعها الاجتماعي، أو الهجرة بالمال الذي تجنيه، تؤكد السيدة "ب.ح"، طبيبة متقاعدة من قسم النساء والتوليد، بمستشفى بن بولعيد بالبلدة، أنها شهدت عدة صفقات مالية ضخمة، منذ التسعينيات إلى السنة الماضية، حين تركت منصبها، تقول: "المصلحة كانت وجهة لبعض السيدات، اللواتي لا ينجبن. وكذلك، لنساء يتاجرن في المواليد الجدد.. وقد كان علينا التبليغ عليهن، في كل مرة يرتدن المستشفى، وسط زحام المرضى. ومع هذا، وقفت وبعض الزملاء على أمهات منهن، غير شرعيات، ومنهن أمهات متزوجات، من فقرهن اخترن بيع فلذات أكبادهن بـ100 و200 مليون".

تضيف السيدة "ب.ح"، 59 سنة: "الظاهرة تزايد منذ سنوات، وأسعار المواليد في ارتفاع، وسط غياب الرقابة القانونية. وهذا، ما بات يغري بالزيد من الجرائم، في حق البراءة. فهناك من تساوم علنا، عندما تكتشف وضع الأم".

رفع الوعي وتشديد العقوبات إلى جانب الاهتمام بالأمر العزباء

كحل لاستغلال فئة المواليد الجدد والرضع، اقترحت الرابطة الجزائرية للدفاع عن حقوق الإنسان إنشاء صندوق خاص، وتمكين الأمهات العزباوات من منحة شهرية، ولم لا شقة، ما يتيح الفرصة لإسعاف هذه الفئة من الأطفال، والحيولة دون انغماس أمهاتهم في المحظور، إضافة إلى اتخاذ الخطوات اللازمة، لحماية كرامة المرأة، وكيانها الشخصي والمعنوي، من قبل الهيئات الحكومية، بما يمنع عنها التجاوزات، أيا كان نوعها أو مصدرها.

وفي هذا الصدد، تدعو الخبيرة في الشؤون الاجتماعية، الأستاذة مريم بركان، هيئات المجتمع المدني إلى تكثيف حملات التوعية، ورفع المسؤولية حيال الأطفال، في المجتمع، باعتبارهم ثروة حقيقية.. فالإساءة إليهم، مهما كانت صغيرة، هي استثمار فاشل. كما تدعو إلى تشديد معاقبة الشبكات والجهات التي تساهم في ارتفاع الجرائم ضد الأطفال، واستغلال حاجة بعض الأولياء، سواء الشرعيين أم غير الشرعيين.

يخون، يتدللّ، ويجلب الهمّ والفمّ

الرجل الوسيم..

هل هو بالضرورة زوج سيئ؟

رجل وسيم..

إذن هو زوج سيئ

في دراسة أجريت بجامعة فلوريدا، على 113 زوج، قُسموا إلى مجموعتين، الأولى للنساء الأجل من أزواجهن، والثانية للأزواج الأكثر وسامة من زوجاتهم، تبين أن الرجل الوسيم مصدر للهم والغم والأمراض النفسية، بالنسبة إلى زوجته، إلى درجة قد تدفعها إلى طلب الطلاق، خاصة أنه غالباً ما يكون زير نساء وخائناً. كما أن وسامة الزوج المفرطة قد تُضعف ثقة الزوجة بنفسها، ما قد يُدخلها في دائرة من الاكتئاب والاضطرابات

النفسية. وخلصت

الدراسة، في النهاية،

إلى أن الزيجات

الأنجح والأسعد،

هي التي تكون

فيها الزوجة أجمل

من زوجها، بغض

النظر عن نسبة

جمالها، وأن الرجال

الوسيمين هم في

الأغلب أزواج

سيئون.

في إطار التفاوت الشكلي بين الزوجين، هنالك مثل شعبي جزائري يقول: " المُخدة (أي الوسادة) حالفة يمين ما ترفدش زوج شابين" .. بمعنى، أنه من المستحيل أن يكون كلا الزوجين على قدر واحد من الجمال. إذ غالباً، ما يكون أحدهما أجمل من الآخر. والأغلب، أن تميل الكفة لصالح الزوجة، التي تكون الأوفر حظاً من الحسن والبهاء، مقارنة بزوجها، الذي يختارها على ذلك الأساس. لكن، ماذا لو حدث العكس؟ أي ماذا لو كان الزوج الأوفر جمالاً من زوجته؟ فهل ستستقيم حياتهما الزوجية؟ وهل ستكون سعيدة؟ الدراسات، تجيب بالنفي. والواقع، تعكسه شهادات لحالات جمعناها لكم.





جميل.. فقط

"شباب بلا خصلة"، أي جميل فقط.. وليست فيه أي خصال أو ميزات طيبة أخرى. هذا المثل الشعبي، ينطبق تماما على الزوج السابق للسيدة ليماء، 29 سنة، التي فاجأت وصدمت الكل، حين أعلنت خطوبتها على عبد الرزاق، الشاب الوسيم، قاهر قلوب العذارى، على الرغم من أن جمالها أقل من العادي بكثير. وتزوجته، رغم أنه لا يملك من مقومات الزوج المثالي سوى وسامته، فلقد كان شابا بطالا، يعيش مع أسرته كثيرة الأفراد، في منزل ضيق. والأسوأ، أنه ذو سوابق، إذ سبق له أن دخل السجن في قضية سرقة شاحنة أحد جيرانه.

الأيام الحلوة، التي عاشتها معه، كانت قليلة، لتقلب الأوضاع بعدها إلى الأسوأ، بعدما عاد إلى بطالته. واضطرت - كما تقول -: "للخروج إلى سوق الشغل، كي أصرف عليه وعلى طفلنا وعلى نفسي". وكلما تجادلت معه في الأمر، وحاولت حثه على العمل، ذكرني بأن أحمد الله كثيرا، لأنه أنعم عليّ بزواج وسيم مثله، كانت ولا تزال تحلم به النساء الأجمل مني. ومع مرور الأعوام، استسلمت للأمر الواقع، ورضيت بنصيبي. ولكن، يا ليتني رضي عني، إذ قام في النهاية بتطليقي والزواج من امرأة أقل مني جمالا، لا لشيء، إلا لأنها تملك محل حلاقة ناجحا جدا".

جمال فتان يعقبه دلال فتان

أما نهاد، 27 سنة، فقد اعتقدت أن أبواب الحظ والسعادة قد فتحت لها، لما تقدم لخطبتها

مهندس وسيم جدا، وهي المعلمة البسيطة، ذات المسحة العادية من الجمال. فتزوجته، وانتظرت أن تكون الأسعد، فأتضح لها العكس تماما، لأن طباعه كما تقول: "كانت سيئة جدا، إذ كان كثير الدلال والتعجرف، نرجسي، ولا يبذل أي جهد مادي أو معنوي لإرضائي أو إسعادي.. بل، بالعكس، أنا التي كنت أجري جري الوحوش لكسب وده، مخافة أن يُخطف مني. وأكثر ما كان ولا يزال يحز في نفسي، نظرات الاستغراب والاستنكار التي أراها في عيون كل من يكتشف أن ذلك الرجل الوسيم، هو زوج تلك المغبونة قليلة الحظ في الجمال".

كثير الوسامة.. كثير الخيانة

سألوا يوما رجلا حكيمًا: "هل تريد أن تكون زوجتك فاتنة الجمال؟" فأجاب: "لا، لأنك كلما وجدت مرعى ممرعا إلا وجدت به آثار مأكول"، أي كلما زاد جمال واخضرار المرعى، زادت احتمالية أن تقصده الدواب للأكل منه.. وهكذا الحال، بالنسبة إلى المرأة، أي كلما زاد جمالها، زاد عدد الطامعين فيها. وهذه الحقيقة، تنطبق على الرجل كذلك، أي كلما زادت وسامته، زاد عدد معجباته والطامعات فيه، وكثرت بالتالي خياناته لزوجته. مثلما هي الحال مع السيدة أمال - 23 سنة - متزوجة من رجل شديد الوسامة، تحبه بعنف وتغار عليه بجنون، خاصة أنه زير نساء، أو كما تقول شاكياً: "هو خائن محترف لا يعف عن النساء، ولا تعف النساء عنه. فوسامته جعلته محط إعجاب الكثيرات، الأمر الذي يجعلني دائمة التيقظ والتحفز. وهذا، ما حوّل

حياتي إلى جحيم لا يوصف، ما أدخلني معه في مشاكل وصراعات عنيفة، أدت إلى إصابتي باضطرابات نفسية كثيرة، كالاكتئاب والشك المرضي والوسواس القهري. ما دفعني، لاحقا، إلى ولوج عالم الرقية الشرعية، وتعاطي المهدئات. وصرت، مع الوقت، ألعن الساعة التي قبلت فيها الزواج برجل أجمل مني".

الرجل القبيح يجعلك أكثر سعادة

رغم أن الدراسات أكدت أن الرجل الأقل وسامة من زوجته، أو حتى قبيح الشكل، هو الأقدر على جعلها سعيدة، لأنه يبذل مجهودات أكبر لإرضائها، مخافة أن تنجذب إلى من هم أوسم منه، إلا أن بعض الأخصائيين يرون بأن التكافؤ في الشكل والجمال شرط من شروط الزواج الناجح، على غرار التكافؤ الاجتماعي والفكري، وإن لم يكن بالإمكان تحقيقه، فعلى الأقل، من المستحب أن تميل الكفة لصالح الزوجة، أي أن تكون الأجمل من زوجها، تفاديا لمشاكل عديدة، قد تعيشها شخصا أو قد تعرفها العلاقة، وحتى ديننا الحنيف، جعل الجمال من مقاييس اختيار الزوجة، ولكنه، لم يجعله كذلك بالنسبة إلى الرجل. فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه..". ولم يقل من ترضون وسامته، ولكن، كل ما ذكرناه، لا يعني أن كل رجل وسيم هو بالضرورة زوج سيئ. فلكل قاعدة استثناء، أو، لنكون أكثر إنصافا، دعونا نقل: "إن الشاذ يحفظ ولا يقاس عليه".



يرفضن الزواج المدني ويرحبن بالعرفي للاستفادة من المعاش المنقول

أرامل وعوانس يتزوجن زيجات متعة

سألوا يوماً رجلاً حكيمًا: "ما الحياة؟" فأجاب: "الأمان، فإني رأيت الخائف لا حياة له". وهذا ما تصبو إليه المرأة بسعيها الحثيث للحصول على زوج يُعيلها ويحميها فيشعرها بأنها على قيد الحياة. ولكن، يبدو أن مفهوم مصدر الأمان قد تغير في هذا الزمان، بعدما أخذت الأموال محل الرجال، فصارت المرأة تسعى جاهدة للحصول على مصدر رزق ثابت يكفيها ذل السؤال، ولو كان ثمن ذلك أن تبقي رجلاً. بدليل ما صارت تفعله بعض الأرامل والعوانس اللواتي أصبحن يرفضن الزواج نهائيًا أو على الأقل مدنيًا، مخافة أن يخسرن استحقاقهن القانوني لمعاش الزوج أو الأب المتوفين. وفي المقابل، هن يقبلن على الزواج عرفيًا للجمع بين فائدتين، ضمان حقهن في المتعة والاستمرار في صرف المعاش المنقول. فما حكم الشرع في ذلك؟ وهل هن محتالات على الصندوق الوطني للتقاعد أم إنهن ضحايا لقانون جائر لم يكن رحيماً بهن؟

وبنفس الموقف الرفض لفكرة الزواج ثانية، تمضي دليلاً، 46 سنة، حياتها. وهذا، مخافة أن تخسر المعاش المنقول، الذي تركه لها آخر أزواجها، الذي كان عجوزاً مغترباً، قضت معه أرذل أيام حياته، هنا بأرض الوطن، قبل أن يتوفى. وهو الموقف الذي يقاسمها إياه أهلها، كما توضح قائلة: "لقد تزوجت ثلاث مرات في حياتي، تطلقت مرتين وترملت في الثالثة، وبذلك، أثبت فشلي كزوجة بامتياز، بحسب ما يراه أهلي الراضين لفكرة زواجي مرة أخرى، لأنهم بذلك سيخسرون الدجاجة التي تبيض لهم ذهباً، فالعاش المنقول الذي أتقاضاه محترم إلى درجة انتشلنا من بؤرة الفقر التي كنا نحياها، إذ قمت بتشديد منزل فخم لأهلي، الذين خصصوا لي فيه طابقاً بأكمله، أعيش فيه رفقة ابنتي من طليقي الثاني".

المعاش. مثلما فعلت صليحة، 35 سنة، التي فقدت زوجها إثر حادث مرور أليم، جعلها تترمل وهي في الـ25 عاماً من عمرها. ولكن، لحسن الحظ، أن المعاش الذي تركه لها كان محترماً، إلى درجة يضمن لها حياة كريمة لا ينقصها فيها سوى حاجتها الغريزية والعاطفية لوجود رجل في حياتها. ولأنها كانت ترفض تماماً فكرة أن تتخلى عن معاش زوجها المرحوم، فلقد وجدت حلاً لتلك المعادلة الصعبة كما تقول: "بالزواج عرفياً من رجل متزوج وله عدة أولاد، إذ اتفقنا على الأنسب زواجنا مدنيًا، ونكتفي بالفاتحة، وهو الحل الذي كان في مصلحة الطرفين، فهو بدوره لا يريد أن يكتشف أمر زواجنا من طرف زوجته وأولاده، وأنا من جهتي لا أريد خسارة المعاش المنقول الذي أتقاضاه".

المعاش المنقول حجر عثرة أمام زواج الأرامل والعوانس

المعاش المنقول هو المعاش الذي يمنح إلى ذوي حقوق المؤمن اجتماعياً المتوفى، وفقاً لشروط يحددها القانون المتعلق بالمعاش. ومن بين الأشخاص المستفيدين منه، المرأة التي توفي عنها زوجها المؤمن اجتماعياً. وبنيت المؤمن اجتماعياً غير المتزوجة. وهذا، بشروط، منها عدم إعادة الزواج للأرملة، إذ في حالة زواجها من جديد، تفقد حقها في صرفه. ونفس الأمر، بالنسبة إلى العزباء، إذا تزوجت.

ولكن، الظاهر أن هذا الشرط صار يقف كحجر عثرة أمام زواج هذه الفئة من النساء، الأمر الذي جعل الكثيرات منهن يلجأن إلى الاحتيال على الصندوق الوطني للتقاعد، بالزواج عرفياً، أي دون عقد مدني، للاستمرار في صرف ذلك



يتزوجن زيجات متعة عوانس على خطى الأرامل

وعلى غرار الأرامل، ولأجل الاستمرار في الاستفادة من معاش الأب المتوفى، باتت الكثير من العزباوات، وخاصة المتأخرات في الزواج "العوانس" يحجمن عن هذا الأخير، وخاصة إذا كان العريس لا يستحق مثل تلك التضحية، مثلما تؤكد فاطمة، 48 سنة: "بعد وفاة والدي - رحمه الله - قُسم معاشه بيني وبين أمي وأختي العانس مثلي.. والغريب، أنه من لحظتها انهالت علينا عروض الزواج من بعض الشيوخ الطاعنين في السن، ممن يريدون زوجة لتعتني بالواحد منهم في أواخر أيام حياته. وطبعاً، زيجات كهذه غير مغرية ولا تستحق مغامرة التضحية بمعاشنا المنقول، مقابل الذهاب للعمل كمرمضة لشيخ هرم "طاب جناننا".. وبنفس المنطق، تفكر سعاد، 49 سنة، التي تؤكد أن الزواج مدنيا لم يعد يستهويها، خاصة وأنها فقدت بتقدمها في السن فرصتها في الإنجاب. ولهذا، اختارت أن تلعب على الحبلين، وفي المضمون بالزواج عرفيا من رجل خمسيني، تقول إنه مجرد "خضرة فوق طعام"، ولا دور له في حياتها، سوى إمتاعها وتلبية احتياجاتها الغريزية، حتى لا تقع في الحرام، فهو غير مسؤول عنها، ولا ينفق عليها، ولا يتدخل في أي شأن من شؤونها، وإن أراد الرحيل، فستكون أول من يقول له: "باي باي".

فراغ قانوني يشجع على الزواج عرفيا

رغم أن قوانين الصندوق الوطني للتقاعد صارمة في التصدي لأي تحايل من طرف الأرامل

فإن لم يتوصل الصندوق الوطني للتقاعد إلى تسوية ودية معها، فسيحال ملفها على العدالة. قلنا، رغم كل ماسبق ذكره، إلا أنه يوجد فراغ قانوني في ما يتعلق بزواج تلك الفئة عرفيا، وهي الثغرة التي يقمن باستغلالها للاحتيال على الصندوق.

إذ لا توجد أي قوانين مانعة لاستمرار الاستفادة الأرامل والعوانس المتزوجات عرفيا من المعاش المنقول، لأن مصالح الصندوق الوطني للتقاعد، كما يقول أحد مسؤوليه: "لا تتحرك ولا تتصرف إلا وفق ما تقتضيه القوانين الموجودة".

وشايات من الضرات والأزواج والجارات

بل وحتى في حال اكتشاف أمرهن أو تمت الوشاية بهن، فإن مصالح الصندوق الوطني للتقاعد، كما تقول إحدى الموظفات به: "لا تملك أي صلاحيات قانونية لردعهن. وافتضح أمرهن يكون غالبا عن طريق وشاية البعض بهن، ففي إحدى المرات مثلا، تقدمت أرملة إلى مصالحنا لتشي بضررتها التي تزوجت عرفيا، حتى يسقط حقها في صرف المعاش المنقول، الذي كانتا تقتسمانه بحكم القانون، لتنفرد بالاستفادة منه، وطبعاً مصالحنا لم تتحرك ضد المعنية لأن الزواج كان عرفيا".

والغريب، أن الوشاية باحتيال تلك الفئة قد تأتي من أزواجهن أحيانا، كما حدث لأرملة أعادت الزواج من أحدهم، وحينما رفضت مقاسمته ذلك المعاش، كما تقول موظفة أخرى بالصندوق الوطني للتقاعد: "تقدم للإبلاغ عنها، ولكنه، عبتا فعل ذلك، لأن زواجهما عرفي".

والعزباوات، بإسقاط حقهن في صرف المعاش المنقول، في حال ما إذا تزوجن بعقد شرعي موثق مدنيا، وهذا، عبر ترسانة من القوانين والإجراءات الاحترازية، كتعيين ملفهن دوريا، مع ضرورة تقديم الأرملة تحت الـ 55 سنة تصريحاً شرفياً سنوياً بعدم إعادة الزواج تستخرجه من البلدية، ويشهد عليه شاهدان.

وكذلك الحال بالنسبة إلى العزباء مهما بلغت سنهن، إضافة إلى وجود قسم بالصندوق لتابعة أي تغير في الحالة الاجتماعية لتلك الفئة من النساء، يعمل بالتنسيق مع مصالح الحالة المدنية، وفي حال اكتشاف زواج إحدى المستفيدات من المعاش المنقول، فإنه سيتم استدعاؤها لتدفع مقبوض الزيادة الذي أخذته دون وجه حق، منذ تاريخ عقد زواجها مدنياً.



عقد زواج عرفي

الله من يوم... الموافق... تحريراً بين...
 أولاً: السيد...
 (زوج - طرف اول)
 ثانياً: السيدة...
 (زوجة - طرف ثانياً)

النخرة، الذين صاروا يتصيدون هذه الفئة من النسوة للزواج بهن والعيش على المعاش المنقول الذي يقبضنه، مثلما يؤكد موظف في الصندوق الوطني للتقاعد، يتذكر أرملة جاءت ذات مرة لتقديم شهادة عدم إعادة الزواج، وعندما سألتها كما يقول: "لماذا تأخرت في ذلك؟ أجابني بأن زوجها منعها من الخروج، وهي زلة اللسان التي كشفت لي أنها قد أعادت الزواج عرفياً، وعندما نصحتها بأن تُرسم زواجها مدنياً "تعقد" لتستفيد من معاش زوجها الحالي لاحقاً ولترث أملاكه، أجابني قائلة: "هو وراه طامع في هاذ الشهرية، أي في معاش المرحوم زوجها".

غش وخداع وأكل أموال الناس بالباطل

تري دكتورة علم الاجتماع، سعاد توينة، بأن طغيان الجانب المادي والبراغماتي في المجتمع الجزائري، أثر على سلم القيم الاجتماعية، فتغيرت من خلاله معطيات الزواج السليم، ما يدفع الأرمال والعزباوات غير المكتفيات مادياً إلى رفض الطرق الرسمية للزواج، خوفاً من أن يسقط عنهن استحقاقهن للمعاش المنقول. الأمر الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع معدلات الزواج العرفي والطلاق وحالات الأطفال دون وثائق هوية.

وطبعاً، هذا ما يستلزم حلولاً لمكافحة الظاهرة، خاصة وأنها من أكل أموال الناس بالباطل، كما يقول الشيخ شمس الدين الجزائري: "فإذا كان شرط الصندوق الوطني للتقاعد لصرف معاش الأرملة المنقول ألا تعيد الزواج، فتتزوج هي عرفياً ولا تصرح لدى الصندوق بذلك، فهذا غش وخداع وأكل لأموال الناس بالباطل، لأن الأرملة أو العزباء المتزوجة لا حق لهما في ذلك المعاش المنقول، بحسب ما ينص عليه القانون".

وهل يلغي ذلك حقيقة أنها أرملته؟" والمفارقة العجيبة، أن ذات القانون يسمح للرجل المتوفاه عنه زوجته أي الأرملة بالاستمرار في صرف معاشها المنقول، إذا كانت مؤمنة اجتماعياً، حتى في حالة إعادة الزواج من أخرى. فلماذا الكيل بمكيالين؟ ونفس الأمر بالنسبة إلى العزباوات.

"والمشكل المطروح هنا يحتمل حلين، إما سن قانون يسمح للأرمال والعزباوات بصرف المعاش المنقول حتى في حالة زواجهن مدنياً، أو سن قوانين تسقط عنهن ذلك الحق في المعاش المنقول حتى في حالة زواجهن عرفياً، خاصة في ظل استثمار فئة أخرى من المحتالين في هذا الوضع، وهم صنف من الرجال الذين اعتادوا العيش على عرق النساء، أو بالأحرى على عظام أزواجهن وأبائهن

وفي حالة أخرى، تضيف محدثتنا: "جاءت إحدى الأرمال تشكو إسقاطنا أحقيتها في الاستفادة من معاش المرحوم زوجها، وحينما أفهمناها أن إعادة الزواج بعقد مدني أسقط حقها في المعاش المنقول، احتجت بجارتها الأرملة التي أعادت الزواج ولا تزال تقبض ذلك المعاش، ليتضح لاحقاً أن زواج تلك الأخيرة عرفي".

من يحتال على من؟

لتبرير احتيالهن على الصندوق الوطني للتقاعد، أجمعت عينات موضوعنا هذا على تساؤل احتجاجي واحد مفاده: "لماذا يتم حرماننا من استحقاق المعاش المنقول في حالة الزواج، فهل إعادة الزواج بالنسبة إلى أرملة قضى زوجها أغلب عمره في العمل ودفعت اشتراكات التأمينات الاجتماعية هو مبرر لحرمانها من ذلك المعاش؟



يشكو الكثير من الرجال سلوك زوجاتهم الخشن، أو بالأحرى استرجالهن.. وهو سلوك يخالف طبيعة وفطرة الأنثى، الذي كان من الواجب أن يكون مرنا، إن صح القول، يتناسب مع خلق المرأة، وهو المعروف عادة، حيث لم يجد هؤلاء طريقة لكبح هذا السلوك الرعن، إن صح القول، بل ويتجاوز في الكثير من المواقف اليومية الحدود قولاً وفعلًا، حتى أصبح الواحد منا لا يفرق بين سلوكهن وبين سلوك الرجال.. خالفن بذلك الفطرة، وتحولن إلى مسترجلات بأتم معنى الكلمة، تجاوزن حدود الحشمة والحياء في كل شيء، ووضعن بذلك العديد من الأزواج في حرج من هذه السلوكات.

حينما تنقلب الشكوى:

رجال يشكون استرجال زوجاتهم

ونتيجة للكثير من العوامل، أصبحت ضمن تركيبة المجتمع الحالي، وتحولت من ظاهرة كان يستخفي أهلها من الظهور أمام المجتمع، إلى مفخرة، ربما، وهم يمارسون هذا السلوك، حتى ولو كان مخالفا لكل القيم الإنسانية والأطر الأخلاقية. والغريب، أن العديد من النساء في هذه الظاهرة خاصة المتزوجات، يعتبرن هذا الاسترجال بمثابة حصن لحماية أنفسهن من الزوج أو غيره من الرجال. فبدل أن تصبح الضحية تحولت إلى متسلطة تمارس استرجالها على الرجال، وانسلخت بذلك من أنوثتها.

زحفت ظاهرة استرجال النساء في مجتمعنا تدريجيا، بحيث لم تكن في الماضي بهذا الشكل، سواء قولاً أم فعلاً، وبقيت محصورة في بعض النساء فقط، لكن مع مرور الوقت، انتشرت هذه الظاهرة ولم تبق مختفية، إن صح القول. فقد كن بالأمس يخجلن من تصرفاتهن أمام الملال، التي تجاوزت حدود فطرة المرأة، أمام استغراب أفراد المجتمع من هذه الظاهرة الدخيلة على مجتمعنا. لكن، اليوم، أصبحت ضمن تركيبة وخصوصية الكثير من النساء. والمؤسف، أن هذا الاسترجال يمارس اليوم من ربات البيوت، ويظهر هذا في سلوكياتهن اليومية، مع الناس أو حتى مع أزواجهن.. فوضع بذلك الكثير من الأزواج في خانة الضعفاء وغير القادرين على ممارسة واجب الزوج تجاه زوجته، وانعكست الآية كما يقال في العلاقة بينهما، وتحولت الأدوار، من رجل متسلط أو يمارس رجولته على زوجته، إلى زوجة تمارس استرجالها على زوجها، الذي لم يجد ما عدا الشكوى من هذا السلوك..

الحديث في موضوع استرجال النساء، هذه الظاهرة التي أصبحت منتشرة في مجتمعنا بشكل كبير، يظهر مدى تحول المجتمع في السنوات الأخيرة، وظهور سلوكيات كانت بالأمس تعتبر سلوكيات مخالفة للطبيعة والفطرة الإنسانية، لكن





مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

التخلص من آثار الندوب والحبوب والجروح القديمة بين التكنولوجيا والوصفات الطبيعية التقليدية

يعاني نحو ثمان من عشر سيدات من آثار لجروح قديمة أو حروق أو ندوب مختلفة، أو حتى آثار حبوب.. وتسبب لها الحرج، إذا كانت في منطقة بارزة، كالوجه، الصدر، الكتف.. ومع العلم بوجود خيارات عديدة للتخلص منها، إلا أنها لا تعرف ما يناسبها وإمكاناتها المادية. لذا، جمعنا لك آخر هذه الطرق العلاجية، حتى التقليدية وغير المكلفة منها.

تجدد الإشارة، كذلك، إلى أن بعض هذه الحقن قد تكون خطيرة على الصحة، حيث أثبتت دراسات حديثة أن حقن الستيرويد تحدث تسارعا في تقدم مرض هشاشة العظام لدى المرضى، بالإضافة إلى آثار سلبية أخرى، بما في ذلك كسور تحت الغضروف، تعمل على نخر العظم، وتدمير سريع للمفاصل مع فقدان العظام.

تدليك منطقة آثار الندوب والحبوب والجروح القديمة، باستخدام أحد الزيوت المذكورة، أو مستحضرات الترطيب، لزيادة تدفق الدورة الدموية إليها. فوصول الدم يوزع الكولاجين في جميع أنحاء البشرة، لتتلاشى تلك الخلايا التي تشكل الآثار.

الأغذية الغنية بفيتامين C والزنك مفيدة جدا، للتخلص من آثار الحبوب والندوب وحتى الحروق.. نذكر منها الفواكه الحمضية والقرنبيط والبطاطا. وتشمل الأطعمة الغنية بالزنك المكسرات، والفول السوداني، واللحم البقري، إذ تغذي جميعها البشرة من الداخل إلى الخارج، عن طريق بناء الكولاجين حول الأوعية الدموية في الجلد. هذا، دون أن ننسى العلاج بالليزر، الذي يعتبر الأكثر شيوعا على الإطلاق.

بطبقات داخلية، التي تتمكن كذلك من تهدئة أو إماتة حتى الأعصاب التهيجة في المنطقة التي تبدو على شكل آثار.



الترميم بالحقن والعلاجات الكيميائية

حقن الستيرويد تسهم في علاج الندبات البارزة، من خلال تصغير حجم الندبة. فديويصي بها طبيب الجلد متزامنة مع خيارات علاجية أخرى، على غرار حقن الكولاجين، التي تعمل على ملء أو رفع الآثار الغائرة في الجلد.. ولكن، يجب التنويه إلى ضرورة إجراء اختبار للتأكد من عدم وجود حساسية تجاه مادة الكولاجين المستخدمة. هذه الحقن تقدم نتائج فورية في الكثير من الأحيان، لكنها لا تدوم طويلا جدا وهي غير أبدية.

وصفات طبيعية تقليدية أثبتت فاعليتها

تطبيق جل الصبار، أو عسل النحل الطبيعي، أو زيت جوز الهند، ممزوجا بكبسولة من فيتامين e على الندوب القديمة، عدة مرات يوميا، ومحاولة التدليك بحركات دائرية لمدة 10 دقائق إلى ربع ساعة. مزيج ملعقة من زيت البنفسج، مع ملعقة من زيت الزيتون، أو مزيج الماء وخل التفاح، مفيدان جدا قبل النوم، للتخلص من آثار الجروح والحبوب، على أن يتم تطبيقها بواسطة قطن، توضع على المنطقة حتى تجف تماما.

العلاج بالتبريد.. النيتروجين والثلج الجاف

المواد الأساسية المستخدمة في هذا النوع من العلاجات، هي النيتروجين السائل، الذي تبلغ درجة حرارته ما يقارب 196 درجة مئوية تحت الصفر. وهو الأكثر استخداما، كما يوجد ما يدعى بالثلج الجاف، أو ثلج ثاني أكسيد الكربون، لكن، يستخدم وفق تقنيات قديمة جدا، وتبلغ درجة حرارته ما يقارب 78.5 درجة مئوية تحت الصفر. يهدف العلاج بالتبريد إلى تعريض الجسم لدرجات حرارة منخفضة جدا، بحيث تتمكن البرودة من تجميد وتدمير بعض الأنسجة غير المرغوب فيها، الظاهرة على الجلد أو الموجودة

5 تنسيقات تليق بالحجاب الصيفي

قد تقف المحجبة في حيرة من أمرها أمام خزانتها في فصل الصيف، فاختيار القطعة المطشمة والخفيفة قد لا يكون أمرا هينا. التسنيق عادة ما يتم عن ذوق كي يكون ناجحا ولكن مع اختيارات الشروق العربي ستوفقين حتما في إطلالاتك الصيفية.

التنورة وتفاصيل أخرى

التنورة البليسيه قد يكون اختيارا سهلا، لكنها لا تلائم كل الأجسام. الاطالة بهذه القطعة لا تحتاج الكثير من التفكير، تنورة بطبعات الزهور غير مزدحمة وقميص أزرق بأكمام منقوطة قليلا فقط. الاكسسوارات سهلة حذاء مسطح وحقيبة يد صغيرة وبعض المجوهرات الفانتازي.



يوميات امرأة "كلاص"
تنسيق لا يخطئ يجمع بين
السروال المستقيم الجاد وكيمونو
بيج بطبعات الزهور، أما الحقيبة
فحمراء تذكر بلون بعض تفاصيل
رسم الكيمونو الخمار أبيض والحذاء
شفاف بكعب عال.



الكارغو..الستاييل الفضاض

سروال الكارغو الواسع
قد يلهمك هذا الصيف
وتنسيقه سهل مع
قميص أوفر سايز ومول
بكعب قصير ومقدمة
مربعة. أما تنسيق الألوان
فلا أسهل، اختاري السروال
بلون أحادي والقميص
مبهرج بطبعاتك
المفضلة.

إطلالة على حديقة الحياة
الفسنان المطبوع رائج جدا وتنسيقه
بسيط ، اختاري فستان مزهرا
بدرجات البنفسجي والبرتقالي والبيج
ونسقيه بخمار بنفسجي وحذاء
"مول" بكعب متوسط باللون البيج.





الفنانة التشكيلية

كريمة بنسولة

للشروق العربي:

اصنع من الورق المرمي هذه المجسمات..

هي فنانة متعددة المواهب الفنية والإبداعية من ولاية بجاية زارت الشروق العربي لتظهر من خلالها ما ابدعته اناملها ، إذ اغتنمت فرصة الحجر الصحي المنزلي للإبداع بدل الانطواء في البيت، و اختارت الورق المرمي في الارض والطرق كمواد اولية تقوم برسكلتها وتدويرها لتصبح جاهزة للاستعمال في المجسمات التي اود تصنيعها، يضاف إليها أجزاء من الكرتون والحديد من أجل صلابة المجسم وتختتمها بالفراء لاصاق هذه الأجزاء ببعضها البعض ، مكونة شكلا متميزا.

يجف بعدها يكون صالحا لوضعه في اي مكان. " وفي سؤالنا حول دعم الدولة قالت كريمة بنسولة: "يجب على الدولة منح مساعدة لنا حتى نكمل ونطور صناعتنا كما نأمل من وزارة السياحة والصناعة التقليدية النظر إليها ومنحنا محلات تساعدنا في انجاز هكذا مشاريع وختمت حوارها بالترحم على امها وأضافت انها مصممة قدما في هذا المنتج وشكرا للشروق التي فتحت لنا ابوابها لنبرز من خلالها أعمالنا

بالجزائر العاصمة وبجاية وكان هناك اقبال كبير على منتجاتي، من اشد المعجبين بها من طلب المزيد من المجسمات يشتريها للزينة في البيت أو العمل، ولم اصدق كثرة الاقبال، بعدما عرضت منتجاتي على الفايسبوك، لم تمر ساعة حتى وصلتني عدة طلبات لشرائها وهو ما شجعني اكثر العمل اكثر من أجل تطوير هذه الصناعة الجديدة عندنا. " والمدة التي يستغرقها صناعة مجسم هي اربعة ايام يترك المجسم حتى

وتضيف الفنانة التشكيلية كريمة: "ان هذه الصناعة تعلمتها عن حب وقناعة، حيث كنت اتخيل في مخيلتي الاشكال والمجسمات حتى اذا تخمرت الفكرة ونضجت بدأت في تطبيقها في أرض الواقع معتمدة على رسكله الورق والكرتون والحديد والفراء واختتمها بالطلاء ، إذ اختار اللون المناسب لكل جسم. " اما عن المعرض الذي شاركت فيه كريمة بنسولة تقول: "بحق شاركت في عدة معارض



جزائريون يجمعون بين الأضحية والوليمة والعقيقة

تعددت النيات والذبيحة واحدة

يقال إن الحاجة أم الاختراع والفقر أبوه.. وفعلا، لقد صار تدهور الأوضاع المعيشية للجزائريين وتّردّي ظروفهم الاقتصادية أبوين شرعيين لكل ابتكار جزائري، يُفضي إلى تخصي عقبة أي أزمة مالية، تُصادف المواطن الزوالي، الذي أصبح يتدع سلوكات اجتماعية عديدة. وأحيانا، غريبة، لمواجهة تكاليف الحياة التي سئمتها. بغض النظر عن مدى مشروعيتها دينيا. وشعاره في ذلك: "استفت قلبك وإن أفنك الناس وأفتوك". ومن هؤلاء الذين استفتوا قلوبهم فقط، فئة من الجزائريين تقوم بجمع نيات مختلفة في أضحية العيد، التي تستخدم أيضا كعقيقة أو وليمة. فما مدى جواز جمع النيات في أضحية العيد؟

وفاء بنذر كان قد نذره إن شفى الله أحد أولاده.. أما الابن الآخر، فقد أقام بنصيبه من الأضحية وليمة لعرس زفافه، الذي تقصّد تحديده موعده له بعد العيد مباشرة.

الشيخ شمس الدين الجزائري: لا يجوز الخلط بين الأضحية والعقيقة والوليمة

إن مشكلة جامعي النيات المختلفة في أضحية العيد، أنهم، كما قلنا في البداية، لا يسألون عن مدى جواز ذلك من الناحية الشرعية. ربما، لاعتقادهم أنهم ماداموا قد ذبحوا الأضحية، فهم أحرار بعدها في ما يفعلونه بلحمها، أو ربما لاستنادهم إلى فتاوى مشرقية تجيز ذلك، عكس ما يراه الشيخ شمس الدين الجزائري، الذي يقول: "أضحية العيد لها حكمها الخاص، فلا تخلط بغيرها، كأن يجعلها عقيقة أو وليمة، فلا يصح هذا. أما الاشتراك في شراء الأضحية، فلا يجوز، لأن الأضحية عبادة كالصلاة والصوم والزكاة والحج، والاشتراك في العبادة لا يصح. أما استدلالهم بحديث: "اشتركتنا على عهد رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في ذبح بقرة"، فقد اشتركوا وتعاونوا في ذبح بقرة، ولم يشتركوا في ثمنها، فقد كان البقر لرسول الله - صلى الله عليه وسلم -، وكلف عشرة بذبح بقرة."

وأحبابه، إضافة إلى حرصه على عدم تفويت سنة الأضحية، كما اعتاد كل عام، ونظرا إلى استحالة أن يذبح ذبختين في نفس الوقت، فلقد اهتدى إلى تطبيق نظرية "حاجة وحويجة"، فذبح أضحية ثم استعمل لحمها لإقامة عقيقة لابنته.

أما السيدة "حميدة"، التي اعتاد زوجها شراء الأضحية بالتناوب مع والده، فمرة يذبح الوالد ويعطي نصف الأضحية لولده، وفي العام المقبل يذبح الابن ويقتسم الذبيحة مع والده، فلقد قررت هذا العام أن تخصص نصيبها من الأضحية، التي سيشتريها حموها، لإقامة وليمة ختان أصغر أبنائها.

أضحية واحدة لغايات متعددة

والشكل الآخر من أشكال جمع النيات في أضحية العيد، أن يشترك مجموعة من الأشخاص في شراء ماشية، وتكون على الأغلب عاجلا، ثم تذبح يوم العيد. ولكن، لكل واحد منهم نيته الخاصة، في ما يستخدم فيه نصيبه، مثلما فعل أولاد السيدة "نادية"، الذين اشتركوا ماليا واشتروا عاجلا ذبحوه يوم عيد الأضحى.. فنوت الأم أن يكون نصيبها أضحية لوجه الله، فيما استخدم ابنها البكر نصيبه لإقامة "وعدة"،

2 في 1

جمع النيات في أضحية العيد، يمكن أن يتخذ أشكالا عديدة، منها مثلا أن يشتري المضحى ماشية واحدة، وينوي أن يستخدمها كأضحية وعقيقة، أو كأضحية ووليمة، في نفس الوقت. تماما، مثلما فعلته السيدة "مريم"، وهي أرملة وأم لأربعة أولاد، قليلة ذات اليد، إلى درجة لم تسمح لها الظروف منذ وفاة زوجها بأداء شعيرة النحر. ولكن، في أحد الأعوام الماضية، وعلى غير العادة، اشترت أضحية سمينة، الأمر الذي أثار استغراب الكل، لتظهر النية الحقيقية من وراء ذلك لاحقا. إذ كانت تريدها أضحية يفرح بها الأولاد، وتتقرب بها إلى الرحمان، وتباهى بها أمام الجيران.. وتستخدم لحمها لإقامة وليمة عرس ابنتها، الذي كان بعد العيد بأيام.. وهذا، حتى دون أن تسأل عن مشروعية ذلك من الناحية الشرعية. فالهمم، بالنسبة إليها أنها "سلكت حصلتها" بانتهاجها خطة 2 في 1.

حاجة وحويجة

ونفس الأمر تقريبا، فعله السيد "محمد"، الذي صادف أن رزق بطفلة قبيل عيد الأضحى الماضي، بأيام قليلة.. ولرغبته الشديدة في إقامة عقيقة لمولودته الجديدة، يعزم لها كل أقاربه



أصبح محببا عند الكثير من الفتيات:

الجلباب والحداء الرياضي بين الموضة وعدم التناسق

يسائر الكثير من الأفراد، طريقة العيش واللباس، بحسب ما تقتضيه معطيات المجتمع، لأنه كما يقال: كل جيل خلق لزمانه. وهذا، ما نلاحظه يوميا في تصرفاتنا، سواء الإرادية أم اللاإرادية، بحسب ما يفرضه علينا المحيط. ولعل من بين الظواهر التي انتشرت بشكل كبير في المجتمع، في طريقة اللباس عند الكثير من الفتيات، لباس الجلباب في كل الألوان والأشكال مع الحداء الرياضي.. موضة جديدة، انتشرت في الوطن العربي، وليس في الجزائر فحسب، لكن الرأي فيها انقسم إلى شطرين، بين من يراها لباسا عاديا، بل موضة تتماشى مع العصرنة، ومن يراها العكس تماما، فهي تفسد الشكل الجميل والهندام المحترم، وهو الجلباب، على حد تعبير الكثير من الأفراد.

اللباس موضة تتماشى مع العصر، أنه لا يوجد مانع من ذلك، لا شرعا ولا وضعا، فهو لا يחדش جمالية هذا الهندام، الذي أصبح ينتشر بين العديد من الفتيات، كما يدعي الكثير من الناس، الذين يعارضون طريقة هذا اللباس من دون سبب، بل هي مجرد آراء، لا يمكن الحكم عليها. بالإضافة إلى هذا، فالحداء الرياضي، يتناسب كثيرا مع الجلباب مثلا، من حيث الصورة أو الجمال، وكذا الخفة والرشاقة في السير، عكس بعض الأحذية الأخرى.

لا يمكن الحكم على هذا اللباس، من مجرد كونه لا يتوافق مع تفكير الكثير من الأفراد، مادام لا يחדش جمالية الهندام، وهو لا يعارض قيم مجتمعا. وفي الأخير، يبقى مجرد زي، كغيره من الأزياء. الأهم فيه، السترة، وليس التناسق، كما يدعي الكثير.

تصل الحال ببعض الفتيات إلى السخرية منهن، من طرف الكثير من الشباب، لأنه في اعتقادهم لا يمكن للجلباب أن يتماشى في طريقة لباسه مع الحداء الرياضي، الذي هو في الأصل مخصص للسروال أو غيره من اللباس، إلا الحجاب أو الجلباب.. وهي موضة انتشرت بين الكثير من الفتيات. ومهما يكن، فهي مخالفة لطريقة اللباس، لأن مثل هندام الجلباب لا يمكن أن يكون مع حداء رياضي، مهما كانت قيمته أو شكله، لأن العديد من الفتيات يعتقدن أن غلاء هذا الحداء يزيد من قيمة الجلباب، الذي هو في الأصل لباس شرعي، لا يمكن أن يختلف فيه اثنان.

في المقابل، الكثير يدافعون عن هذا الزي في الزينة، إن صح القول، بل يرونه يناسب الكثير من الفتيات، سواء من حيث السترة أم الجمال، بل ذهب الكثير ممن يرون بأن هذا

الانتقام في المجتمع:

حينما يطبق الأفراد قانون الغاب

يعتقد الكثير من الناس أن لهم الحق في تطبيق القانون، مدعين في ذلك، أنه لا يمكن بكل حال من الأحوال أن يكون القانون حاضرا دائما، من أجل إعادة النظام العام في المجتمع. لهذا، يتخذ الكثير منهم وسيلة أخرى لتطبيق القانون، خارج الأطر القانونية، إن صح القول، لأن انتظار تحقيق العدالة في مسائلهم الشخصية قد يستغرق وقتا طويلا، في اعتقادهم.

في المجتمع. وهو في الحقيقة شخص يسعى إلى الترخيص لنفسه، بأن يمارس سلطته على الأفراد، ممن أخطؤوا في حقه أو معه، أو حدثت معهم مناوشات، غير أنه تمادى في الأمر معهم، وتجاوز الحدود في الأخذ بحقه، كما يدعي، وارتكب جريمة، ربما، في حق أبرياء..

لقد انتشرت هذه الظاهرة في مجتمعنا، بشكل رهيب، بل تجاوزت الحدود. وتحولت إلى ظاهرة مخيفة وجب الوقوف عليها، وضرورة البحث في كيفية كبحها، لأنها كانت السبب المباشر في إراقة دماء، وسببا في سلب أرواح.. والادعاء هو بقاء القانون في استرجاع الحقوق لأهلها. ومهما يكن، لن يكون الأشخاص هم من يطبقون القانون على هواهم. فلو أصبح كل واحد منا يطبق القانون على هواه، فسوف يتحول المجتمع من مجتمع يسير وفق الإجراءات القانونية، إلى آخر يسوده قانون الغاب، إن صح القول. وتتحول، بذلك، كل المسائل الشخصية إلى ذريعة لكل الأفراد، في سفك الدماء دون وجه حق.

أوهو ما يسمى بالانتقام. وهو الطريق المختصر والسريع في استرجاع الحقوق. فبدل اتخاذ الإجراءات القانونية، سواء كان الأمر يتعلق بجنحة أم جريمة، يلبس العديد منهم قبعة رجل القانون، لاسترجاع حقوقهم على طريقتهم، التي تكون في الغالب طريقة همجية...

وتنج عن هذه الوسيلة في تطبيق القانون، الكثير من التجاوزات في حق الأشخاص. وتحول الأمر إلى مجرد تصفية حسابات، بين العديد من الأفراد، لمجرد أفعال كان بإمكان الأشخاص تجاوزها. فأصبح كل من هب ودب يجتهد في أخذ حقه، خارج الإجراءات القانونية. لذا، اختلط الحابل بالنابل، إن صح القول. وضاعت الحقوق بين الأفراد، حينما أصبح بعض الأفراد يمارسون وظيفة الحامي للمجتمع، وهم في الأصل مجرد معتدين، تركوا ما تنص عليه القوانين في الجح والجرائم، وغيرها. ووضعوا لأنفسهم نصوصا قانونية، تتماشى مع طريقة تعاملهم مع الأفراد، مدعين أن لهم الحق في أخذ حقوقهم من الأفراد، عن طريق الانتقام..

وقد مكنت هذه الطريقة في استرجاع الحقوق، كما يدعي أصحابها، العديد من المجرمين من تقمص دور الحامي للحقوق



رجال يتخلون عن زوجاتهم عند المرض

نساء يتخبطن بين خيانة الصحة وخيانة الشريك



يقال إن وفاء الزوجة يظهر عند فقر زوجها، أما وفاؤه فيظهر عند مرضها.. مقولة تحمل الكثير من المصادقية، نظرا إلى الواقع المعيش، الذي يعكس في الكثير من الحالات غياب الوفاء في العلاقات الزوجية، ما يقود عرائس كالزهور إلى أروقة المحاكم، لطلب الطلاق، بسبب الأوضاع المادية، ويقود رجالا إلى التعدد والخianات بسبب مرض الزوجة.

هكذا اختبرت وفاء زوجي

تقول صفية، صاحبة الثمانية والثلاثين عاما: "قرأت مرة منشورا على فايسبوك، فقررت أن أختبر وفاء زوجي، الذي يهينني ويهددني بالطلاق بسبب العقم، بينما ضحيت لأجله بعملتي وبزهرة عمري".. بعد تفكير عميق، طلبت صفية من زوجها إجراء التحاليل التي كان يرفض دائما القيام بها، باعتبار أن زوجته لا تنجب، وأجبرته على ذلك، إلى أن نفذ طلبها، تقول: "عملنا التحاليل معا، وبعد يومين، توجه هو إلى عمله، وأنا إلى الطبيب الذي أكد لي أن زوجي عقيم.. وعند عودته، أخبرته بأنني أسفة لأنني لا أملك أملا في الإنجاب، فطلقني واعتذر عن تضييع وقته معي..". تضيف: "حزمت حقائبي وانتظرت وثائق الطلاق، وعدت إلى حياتي العملية، وما إن وصلتني الوثيقة التي أوقع عليها، حتى أرسلت إليه نتائج التحاليل، التي تثبت أنه يعاني من العقم.. تزوجت بعدها وأنجبت فتاتين جميلتين، وبلغني في تلك الفترة، أنه كان يرغب في استرجاع علاقتنا بعد فوات الأوان.

الخيانة بعد المرض "خدلني رغم العشرة"

سهى وزكرياء، زوجان جمعتهما عشرة 23 سنة، وأثمرت أربعة أطفال، كانت علاقة سليمة

مبنية على الاحترام، إلى غاية إصابة الأم بسرطان الثدي، قبل خمس سنوات، تقول: "عندما اكتشفت الأمر صدمة خلال تحليل دوري، توقعت أن أول من يدعمني هو زوجي، ويقف إلى جانبي، لكنني أخطأت.. فقد عانيت من إهماله حتى تفاقم المرض واضطرت إلى الاستئصال.

بعدها، اكتشفت أنه كان يخونني مع فتاة أصغر، تعمل في أحد محلاته، عندما واجهته لم ينكر الأمر أبدا..". في هذا الشق، تقول الأخصائية النفسية، الأستاذة نادية جوايدي: "يشعر الرجل في مثل هذه الحالات بأن له الحق في الخيانة وفي إنشء علاقات، وبهين له عقله أنه في حاجة إلى امرأة أخرى، حتى لو لم تقصر زوجته معه رغم مرضها، بمجرد إصابتها، ما يعني له أنها ناقصة ولا يمكن أن تؤدي دورها المنوط.

فهنالك من يتركها ويبحث عن أخرى مع اعتقاد أن له الحجة فسي ذلك، وهناك من يقف إلى جانبها ويزداد تقربا منها لاسترجاعها كما كانت، يرجع الأمر إلى نفسية الرجل ومخلفاته الاجتماعية".

فرصة لا تعوض للتعدد

يرغب الكثير من الرجال في التعدد، رغم مستواهم الاجتماعي المحدود، لكنهم في الغالب لا يجدون الفرصة المناسبة لذلك، حتى

يواجهوا العائلة والمجتمع، بينما قد يكون مرض الزوجة حجة مناسبة لهم.. وهو ما حدث مع مليكة، 46 سنة، قضت أكثر من نصف هذا العمر في علاقة زوجية هشّة، كشف طبيعتها المرض. تروي لنا بحرقّة تفاصيلها: "كان زوجي من فترة إلى أخرى، يذكرني بحقه في التعدد، بحسب ما ينص عليه الشرع، ومع تكرار الموضوع دون أن يطبق، شعرت بالأمان قليلا، ومع مشكلات الحياة اليومية وضغطه وسوء معاملته، أصبت بمرض السكري، والغدة الدرقية، وضغط الدم، واحتاج مني الوضع القيام بعملية جراحية.. هزلت بعدها وتساقط شعري، لكنني، حاولت الحفاظ على نشاطي وأناقتي، لكن زوجي هذه المرة يفاتحني بجديّة في موضوع الزواج بعد أن اختار عروسه الجديدة وتحدث إلى وليها".

تتكرر حالات الخذلان العاطفي لدى النساء المصابات بالأمراض المزمنة والخطيرة في المجتمعات العربية، فبعضهن يعانين من الخيانة والهجران، والتعدد.. فضلا عن المعاناة المادية التي تضاف إلى تلك النفسية، وهذا، بحسب خبراء، راجع بالأساس إلى عدم تقدير الذات أولا، ما يجعل الشريك الذي يكون هو الآخر معرضا للمرض في أي لحظة، يشعر المرأة بأنها ناقصة ومنبوذة، لأنها استسلمت وتراجعت عن دورها ومكانتها.

نجم الكوميديا السورية الممثل

نزار أبو حجر للشروق العربي:

أملي كبير في إنجاز فيلم الأمير عبد القادر



تميزت أدوار الفنان «نزار أبو حجر» بنقله لشخصيات الواقع بحاذقيرها إلى الشاشة الصغيرة، معتمدا على دقة أدائه وحرفيته العالية، ومعتبياً الدراما بعداً جديداً هو الشخصية «الكاركتير» التي كان أحد روادها. ضيفنا يعتبر نفسه ممثلاً شاملاً، يقدم جميع الأدوار بما فيها الشريرة والقاسية، ويرفض أن يُحشر في إطار الكوميديا فقط. وحين نرى أغلب أعماله، خاصة كمسلسل الخوالي أو رسائل الحب والحرب، فإننا نشاهده في عدد كبير من الأدوار دون تشابه أي منها مع الآخر، وإن كانت سمة العفوية والتلقائية هي ما يميز أداء هذا الفنان، عرفه الجمهور الجزائري من خلال شخصية أبو غالب بمسلسل باب الحارة بائع البليلة.. نزار أبو حجر في لقائه مع الشروق العربي يتحدث بتواضع ورقة مستفيضة ليُجعل الصراحة عنواناً لقاتلنا..

لا أقبل أي عمل فيه إساءة لوطني

هل من معايير تستند إليها في اختيار أدوارك؟
- في الواقع، أنا ممثل مغامر، أحب التنوع كثيراً وخاصة حالياً.. سابقاً، لم يكن هناك من شروط لاختيار الأدوار أو قبولها أو رفضها، لأنني كنت أبحث عن فرصة عمل.

- وما المانع في أن نستثمر نجاحها ككركتر؟ إن أغلب الأعمال التي تقدمت تحدثت عن حياة أبطالها الإيجابيين، فلماذا لا نسير باتجاه شخصية كشخصية أبو غالب ضعيف الشخصية لندور في عوالمها.. وأشير هنا إلى أن لدي أكثر من مشروع بهذه الصيغة، وعندما سيُشاهد الجمهور أبو غالب، وبعضها يخص شخصيات أخرى هامشية في الحياة، وعندما سيُشاهد الجمهور لن يتخيل وجودها في حياتنا بمستوى تفكيرها وتصرفاتها، وكأن تطورات العصر والحضارة والتكنولوجيا لم تلقِ التحية عليها. كما أن مسلسل باب الحارة سيبقى بذاكرة المشاهد مهما مرت عليه السنوات.

هل ترى بأن بإمكان شخصية سورية أخرى تجسيد دور أبو غالب؟

- ممكن جداً ولكن كانت ستقدم بنكهة مختلفة.

ماذا عن العمل الذي تم الاتفاق عليه خلال زيارتك الأخيرة إلى الجزائر؟

- هو اقتراح وليس اتفاقاً، لإنجاز عمل يحكي عن الأمير عبد القادر الجزائري، وكتاب السيناريو الخاص بهذا العمل جزائري. وليس لدي معلومات بخصوص هوية مخرجه، كل ما أتمناه أن يتم الاتفاق حقا، لأنني متحمس للعمل بالجزائر، بلد العزة والكرامة.

لنبدأ حديثنا الفني من شخصية أبو غالب في مسلسل «باب الحارة» التي اشتهرت بها بالسنوات الأخيرة.. صرحت مؤخراً بأنك تفكر جدياً باستثمار نجاح هذه الشخصية في عمل جديد وقلت إنك تريد نقل الشخصية إلى عوالم أخرى، فبم تحدثنا عن مشروعك تجاه هذه الشخصية التي حققت نجاحاً كبيراً؟

- نعم، هناك رغبة لدي في تطوير هذه الشخصية التي كانت في الأجزاء الأولى من مسلسل «باب الحارة» محطة استراحة في العمل، باعتبارها تمثل الخط الكوميدي الوحيد فيه. وقد ظلت في هذه الأجزاء بلا هوية، فلا أحد يعرف شيئاً عن حياتها وما هو عملها، وأعتقد أن هدف المشروع هو تسليط الضوء على الشخصية لسبر أعماقها والتعرف إلى تفاصيل حياتها، لنعرف لماذا أصبحت بالشكل الذي ظهرت فيه في المسلسل.. ومشروع قائم على مبررات وجود مثل هذه الشخصية بالصفات التي رأيناها، وتسليط الضوء على عوالمها وكيفية تصرفها في أماكن أخرى، غير الأماكن التي اعتدنا مشاهدتها فيها كالحارة، وبالتالي، ستكون شخصية أبو غالب هي المحور وليست الحارة، والمشروع شبه جاهز.

وهل تعتقد أن نجاح هذه الشخصية في مسلسل «باب الحارة» مبرر كافٍ لتطويرها في عمل مستقل خاصة أن المسلسل مرت عليه سنوات؟

- أولاً، الفرق بينهما، أن الممثل موهبة والنجم صناعة، لأن الممثل الناجح الموهوب هو الفنان القلق الذي لا يسكتين لنجاح، ولكن، يظل لديه هاجس البحث عن تقديم الأفضل والأجود والأكثر فائدة.

هل لتخطي الرجل سن الخمسين قيمة أخرى في حياته؟

- مع تخطي السنين، سواء بحياة الرجل أم المرأة، فإنه يكتسب خبرة كبيرة لها علاقة بتفاصيل الحياة والسلوك والتعاطي مع الناس. فيصبح الإنسان مخضرمًا بعلاقاته وخبرته وتعاطيه مع الناس، بسبب التراكم المعرفي المتعلق بالاحتكاك مع الآخرين، وزيادة اطلاعه على السينما والمسرح والأدب والثقافة. ولكن، من الممكن أن زيادة هذه الخبرة قد تمنعه من الاستمتاع بحياته، أو إنه يكتشف مفاتيح الحياة بشكل أجمل وأوضح من خلال هذه المعرفة..

بعد هذا المشوار والعطاء.. أجمل ما سيظل خالدًا بذهنك؟

- سعادتي في أول زيارة لي إلى الجزائر، أعتبرها من أحلى ذكريات حياتي.

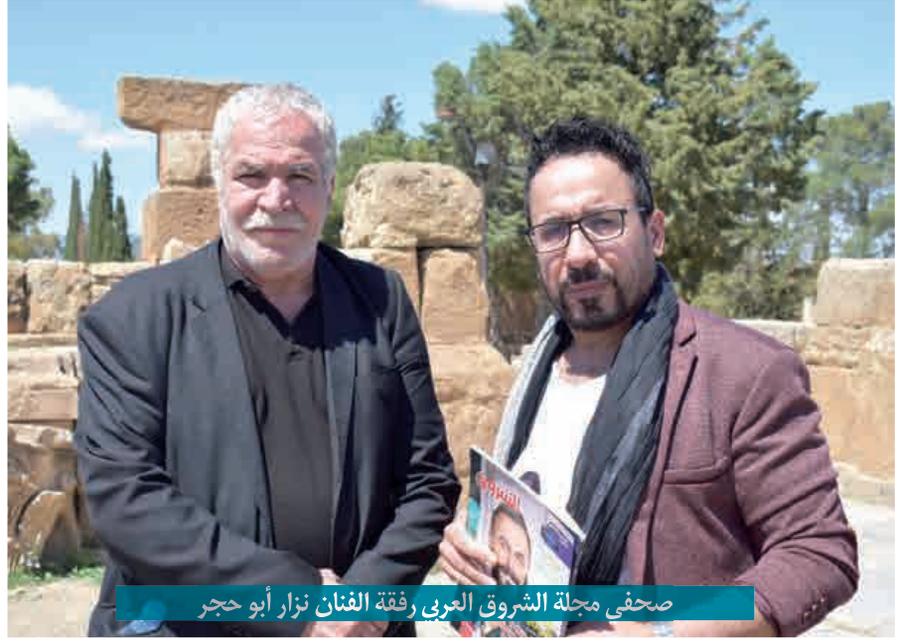
كيف وجدت الجزائر؟

- أحب الجزائر وأحب شعبها، ليس من باب الجمالة، لأننا كسوريين كبرنا على محبتها، الجزائريون شعب طيب، أصحاب نخوة، ولا شك في ذلك، الجزائريون يحبون الوطن العربي، ويتفاعلون مع قضايا الوطن العربي، وأولها فلسطين.

كما أننا ولدنا وتربينا على النشيد الوطني الجزائري، الذي كنا نسمعه في المدرسة دائماً.

بنهاية لقائنا.. بم يعترف لنا نزار أبو حجر؟

- (ضحكاً) إيه شو هو أنا مجرم مشان اعترف عن شي...



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الفنان نزار أبو حجر

فإنني لن أقبل العمل به مهما كان الجانب المادي مغرياً.

برأيك، لماذا يتوجه الفنان السوري إلى الدراما المصرية؟

- لا أجده عيباً أن يعمل الفنان السوري في الدراما المصرية أو الجزائرية، أو أي دراما عربية أخرى. والعكس صحيح، وربما يكون السبب في الانتشار الواسع الذي يحققه الفنان داخل مصر من خلال المشاركة في هذه الأعمال، خاصة أن المصريين نادراً ما يعرضون أعمالاً فنية من إنتاجات عربية أخرى، سواء كانت سورية أم خليجية أم أي عمل آخر من إنتاج عربي.

ولنا وتربينا على النشيد الوطني الجزائري وزيارتي إلى الجزائر من أجمل ذكريات حياتي

من هو الممثل الناجح.. وما الفرق بين النجم والممثل؟

أما الآن، فبسبب إحساس الجمهور بشخصيتي الفنية، كممثل، فبالتالي، أصبحت الموافقة على الأدوار التي تعرض علي من خلال إحساسي بالمسؤولية الفنية أمام الجمهور.

كيف تتعامل مع الشخصية التي تُعرض عليك؟

- ما إن تُعرض عليّ شخصية في عمل فني، حتى أبدأ التفكير برسم تاريخ لهذه الشخصية، ليساعدني في رسم عوالمها النفسية والحياتية ثم أعمل على رسم كيفية تحركها وطبيعة لباسها، بغية بناء هيكلها الخارجي بما يتناسب مع مواقفها وسلوكها، لخلق هوية وبصمة خاصة بها، لأن البشر لا يشبهون بعضهم. وبالتالي، فإن الشخصيات التي أؤديها، يجب أن تكون كذلك غير متشابهة.

إلى أي مدى قد يغريك الجانب المادي لأداء دور لست مقتنعا به؟

- عندما أكون في حاجة إلى المال قد أقوم به هكذا، عمل، إلا إذا كان فيه إساءات فكرية أو وطنية.

نزار أبو حجر في سطور

القياني، وقدم نزار أبو حجر أعمالاً مميزة أيضاً ما بعد عام 2010، وكان أبرزها: رجال العز، طالع الفضة، زمن البرغوت، رفة عين، طاحون الشر، الأميمي، ساعات الجمر، نساء من هذا الزمن، سكر وسط، ياسمين عتيق، عن الهوى والجوى، ببساطة، كرسي الزعيم.. قبل باب الحارة، لم يكن نزار أبو حجر يقرأ الأدوار التي تعرض عليه، ولم يركز على طلب أجر معين، لكنه قرر تغيير ذلك في ما بعد، وروي خلال استضافته في أحد البرامج أن أولاده العاملين بمجال الطب والهندسة يفلقون شاشة التلفاز، حينما يرونه في أحد الأعمال الدرامية، حطاً منه.

شامية، جريمة الذاكرة، الجذور لا تموت، عيلة نجوم، يوميات مدير عام، اللوحة الناقصة، أطام أبو الهنا.. وفي الأفينيات، قدم نزار أبو حجر أعمالاً، أبرزها: عائلي وأنا، الخوالي، شام شريف، حمام القيشاني 4، قوس قزح، بقعة ضوء، صلاح الدين الأيوبي، عشنا وشفنا، حكايا وخفايا وغيرها من الأعمال.. أبرز أعمال نزار أبو حجر التي شهرته في الألفية الجديدة، مسلسل «باب الحارة»، فيما قدم أيضاً: «رسائل الحب والحرب، لا مزيد من الدموع، ندى الأيام، جنون العصر، جريمة بلا نهاية، قلوب صغيرة، الخبز الحرام، أنا القدس، البقعة السوداء، أبو جاتي، أبو خليل

تنتمي جذور عائلة الممثل السوري "نزار أحمد أبو حجر" إلى مدينة المجدل في فلسطين، حيث عائلة (ال الطلاق)، التي تدرج تحتها عائلة أبو حجر التي ينتمي إليها نزار، لكن عائلته انتقلت إلى سوريا للإقامة بدمشق، عقب نكبة 1948 مباشرة، وخاله هو الفنان أنور البابا، أحد رواد الفن بسوريا. نزار الذي ولد عام 1952 في مدينة دمشق، متحصل على شهادة الدكتوراه في الفلسفة، الفنان نزار أبو حجر قدم العديد من الأعمال الفنية، تقارب الـ 15 عملاً، وأبرزها في الثمانينيات والتسعينيات: شجرة النارج، أبو كامل، الضخاش، أيام

توندونس 2022

فستان مطبع وسنيكرز ومغامرات صيفية

البساطة هي عنوان الموضة في موسم الصيف لهذه السنة ، الموديلات بسيطة غير متكلفة وعودة قوية للفستان المطبع في كل حالاته خاصة طبقات الورد والأزهار، وسر الاطلاات الصيفية المرح بين الستايلات من جهة الفستان بكل أنوثته ومن جهة أخرى الحذاء الرياضي بكل اريحته. الشروق العربي تقدم لكن ثمانية موديلات لطات تترنج على نسماات الجمال وتمشي على نمارق الأناقة.

فستان في يوم حار

الأبيض يشع انتعاشا في يوم حار تحت الشمس الحارقة، طويل ماكسي مطبع بأزهار الموجيه، أما التنسيق فبهداء رياضي بكعب عريض ومرتفع وبحقيبة ايف سان لوران السوداء.. وجلجلي بعض الأساور.



فستان في موسم جني الزيتون

فستان أخضر زيتوني رائج جدا مطبع بالأزهار بألوان تذكرنا بموسم الجني والحصاد، التنسيق بحقيبة يد مستديرة باللون البني والبيج. الحذاء رياضي أبيض ولا أسهل.



فستان على خطى نمر البنغال

قد يكون فستان بطبعات النمر جريئاً، لكن الإختيار الجيد للموديل قد يزيل عنك هذا اللبس. اختاري موديلاً بسيطاً ونسقيه بحقيبة يد حمراء وحاءاً أبيض بذبابة غوتشي الشهيرة.

فستان يرفع المعنويات
الأزرق لون حليف للمرأة وقد يقف
بجانبها في أحلك لحظات الشك.
لصيف 2022 ثقي في نفسك
بفستان بطبعات مزهرة باللون
الأزرق والبني، ولا تنسي الحذاء
الرياضي الخفيف.





فستان بعبق البنفسج

زهور البنفسج قد تسلل إلى خزانتك في وضع النهار كي تعبق المكان، احميها معك اينما تحلين في فستانك الصيفي ونسقيه بحزام فضي وسنيكرز باللون الأبيض.

فستان على أهبة الإنطلاق

فستان طويل مطبع بالأزهار
بكشاكش بدرجات البيج والبني
والبرتقالي، ولاداعي للبهرجة
فحذاء سنيكرز بكفي للخروج
في مقامرة.



«ميلفاي الباذنجان وكريمة الجبن»

المقادير:

- حبتا باذنجان (02) متوسطة الحجم
- حبة بيض
- 04 ملاعق كبيرة حليب
- ملعقتان كبيرتان قصير مقطع
- 05 ملاعق كبيرة فريضة
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة حبق
- مجفف
- زيت للقللي
- فص ثوم مهروس
- علبتا (02) جبن طازج
- 200 غ جبن أبيض
- ملعقة صغيرة خردل

العجينة:

- كوب فريضة
- 08 ملاعق كبيرة حليب
- 04 ملاعق كبيرة زيت
- ملح ● ماء للجمع

طريقة التحضير:

في وعاء، نخلط جميع مقادير العجينة، حتى نتحصل على عجينة متجانسة، نتركها ترتاح مدة 30 دقيقة ثم نيسطها ونقطعها دوائر، ونضعها في صينية مرشوشة بالفريضة، وندخلها الفرن على درجة 180°، ونتركها حتى تنضج. في وعاء، نخفق حبة البيض، ونضيف الحليب والقصير والفريضة والملح، نأخذ الباذنجان ونقطعها دوائر ونغمسه في هذا الخليط ثم نقوم بتقليبه. في وعاء، نخلط الجبن الطازج والجبن الأبيض والخردل والملح، ونخلط جيدا حتى نتحصل على كريمة.

في صحن التقديم، نضع العجينة ثم قليلا من كريمة الجبن ثم قطعة باذنجان ثم الكريمة ثم العجينة ثم الكريمة. وفي الأخير، نضع قطعة باذنجان ونزينها بالكريمة بواسطة كيس حلواني. انظري الصورة.

قوالب نجمات بالفلفل الأحمر والأصفر

مقادير العجينة:

- 250 غ فريضة
- 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة حليب «بودرة»
- 03 ملاعق كبيرة زيت
- ملح
- حليب

باقي المقادير:

- حبتا فلفل أحمر (02)
- حبتا فلفل أصفر (02)
- فص ثوم مهروس (01)
- ملعقتان كبيرتان زيت (02)
- 50 غ جبن أبيض
- ملح، فلفل أسود، زعيترة



طريقة التحضير:

لتحضير العجينة: نخلط جميع المقادير، حتى نتحصل على عجينة متجانسة، نتركها تترتاح مدة 30 دقيقة ثم نبسطها، ونضعها في قوالب على شكل نجمات ثم ندخلها الفرن على درجة 180° حتى تطفى. في مقلاة، نسخن الزيت، ونضيف الفلفل المقطع شرائح طويلة مسبقا، نضيف فص الثوم والتوابل، ونترك الفلفل يقلى حتى ينضج. نأخذ قوالب النجمات، ونضع بداخلها الفلفل الأحمر والأصفر ونزين بالجبن الأبيض.

أسيخ «الميفين» والطماطم الكرزية والجبن

المقادير:

- 100 غ طماطم كرزية
- 200 غ جبن صلب مقطع مكعبات
- 04 ملاعق كبيرة فريضة
- 04 ملاعق كبيرة زيت
- 100 مل حليب
- بيضتان (02)
- 01ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
- 50 غ جبن مبشور
- ملح
- جلجلان

طريقة التحضير:

في وعاء، تخفق البيض، وتضيف الزيت، الجبن المبشور، الملح، الفريضة، الخميرة الكيميائية، الحليب. تخلط جميع المقادير، حتى نتحصل على خليط سائل نوعاً ما. تأخذ قوالب، وتدهنها بالزبدة، ونرش الجلجلان بداخلها ثم نضغ الخليط، ونرش الجلجلان فوقها ثم ندخلها الفرن على درجة 180° حتى تنضج.

تأخذ الأسيخ ونضع فيها مكعب جبن ثم حبة طماطم كرزية ثم قطعة «ميفين» ثم طماطم كرزية ثم قطعة «ميفين» ثم مكعب جبن. تقدم في صحن تقديماً مزينا بالسلطة الخضراء. انظري الصورة.

نهاية الموسم الدراسي في مدارسنا:

التنكيل بالمعلمين وتمزيق كل ما له علاقة بالتدريس

نأسف ونستغرب من الفيديوهات والصور، التي ينتهي عليها الموسم الدراسي.. جيل صنع الاستثناء في القبح وقلة التربية. والأكثر من هذا، التقليل من قيمة من كاد أن يكون رسولا، وهو المعلم. هذا الأخير، تحول إلى كبش فداء إن صح القول، للمناهج الدراسية التي أصبحت تقدم للمجتمع اليوم، جيلا لا هو متعلم ولا هو على تربية حسنة، إلا من رحم ربي، لكي لا نعمم القضية على كل أولادنا. ولا نظلم أحدا.. لكن، هل يستثنى البعض مادام الأكثر على سوء الخلق والتربية، فالأغلبية تغلب القلة، وهو أمر لا نقاش فيه.



المناهج الدراسية سوية، ما وصلت الحال أن يضرب ويشتم المعلم، بعد سنوات عمر طويلة في التدريس.. وأصبح يخاف الخروج بعد نهاية التدريس كل يوم، والغريب، أن هذه السلوكيات تتكرر منذ سنوات طويلة، ولا أحد من القائمين على العلم والمعرفة في هذا الوطن، طرح هذا الأمر الخطير على طاولة النقاش بجدية، من أجل الوصول إلى حل نهائي، بل دائما توجد هناك حلول مؤقتة لا ترقى إلى الخطر الذي أصبحت تعيشه مدارسنا، رغم أن هناك من الأمثلة ما يستدعي توقيف الدراسة، رفضا لبعض السلوكيات التي تمارس على المعلم وكل من له علاقة بالمدرسة، من كلا الجنسين..

العلم، الذي تحول في السنوات الأخيرة إلى قاطع طريق. نعم، هو المصطلح الأنسب لما وصلت إليه حال الكثير من أبنائنا، سواء قبلنا أم رفضنا هذه التسمية.

في نفس الوقت، لا يمكن أن نستغرب من هذه السلوكيات، التي ينتهي عليها الموسم الدراسي، في كل الأطوار، من اعتداءات وتمزيق للمقررات الدراسية وكذا الكتب والكراريس وكل ما يتعلق بالدراسة، لأنه في الغالب تحصيل حاصل، لما صنعه بعض المناهج الدراسية الخاوية من التربية الحسنة، بل حتى من المفهوم الصحيح للتدريس. وبذلك، تحولت مدارسنا إلى أمكنة لممارسة كل شيء، إلا الدراسة. فلو كانت حقا

حينما كان للعلم والمعلم والتربية والخلق، قيمة في أنفسنا، كان يتخرج من المدارس أجيال، حتى وإن كان بعضها محدود العلم، لكنهم لم يتجرؤوا يوما على ضرب المعلم والتقليل من قيمته، بل كانوا على الخلق السوي، جيل قدم التربية على العلم ولا علم دون تربية، غير أنه وللأسف اليوم، ذهب هذا وذهب ذاك، إلا القليل ممن بقوا على المنهج الصحيح، الذي يسير وفقه طالب العلم، وهو الوقوف إجلالا وتقديرا لمن علمه ما لم يعلم، لكن حينما انقلبت الموازين في المجتمع، أصبح يهان ويضرب وينكل به في الشوارع والطرق، وعلى الملا، ولم يتجرأ أحد منا على قول: "لا"، وتغيير هذا المنكر الذي غير سلوكيات طالب



الإقلاع نهائياً
عن التدخين
أو عدم البدء
فيه الحل الأمثل

"التبغ المسخن" ابتكار لرافضي التوقف عن التدخين

• استبدال السجائر بمنتجات دون احتراق

طالب العديد من الخبراء والاختصاصيين بالإقلاع نهائياً عن التدخين، أو عدم البدء فيه. وهو القرار الصائب... فرغم أن هناك الملايين في العالم يرفضون التوقف نهائياً عن التدخين، لأسباب متعددة، لذلك، فإن التحول إلى المنتجات الخالية من الدخان، المثبتة علمياً، يعد خياراً أفضل لهذه الفئة من المدخنين البالغين.

واستبدالها بتسخين التبغ المعد والمجهز خصيصاً، في صورة لفائف صغيرة، تسخن عند درجة حرارة تصل أقصاها إلى 350 درجة مئوية. وهي درجة حرارة تُسخن التبغ ولا تحرقه، ما يقلل نسبة المواد الكيميائية الضارة الموجودة، بالمقارنة بدخان السجائر التقليدية، بنسبة تصل إلى 95%. علماً أن منتجات تسخين التبغ ليست خالية من المخاطر، وتحتوي على النيكوتين الذي يسبب الإدمان.. وأفضل قرار يمكن لأي مدخن أن يتخذه، هو الإقلاع عن استخدام التبغ والنيكوتين من أساسهما. كما أكد البروفيسور خياط، رئيس قسم طب الأورام بمستشفى لا بيتي سالبيريير-باريس-أنه باستخدام منتجات تسخين التبغ، وأجهزة الاستنشاق بالنيكوتين، والسجائر الإلكترونية، قد يكون متوسط خطر الإصابة بالسرطان مدى الحياة أقل بالمقارنة بالتدخين التقليدي، مشيراً إلى أن هذه الأجهزة الجديدة، قد تساعد في الحد من الضرر، مع التأكيد على أن الهدف الأول هو الإقلاع عن منتجات التبغ والنيكوتين تماماً.

بمنتجات دون احتراق، لفائدة المدخنين الذين لا يريدون التوقف عن التدخين. وفي المنتدى العالمي للنيكوتين، الذي حضرته الشروق في بولونيا، في الفترة من 16 إلى 18 جوان المنصرم، قال البروفيسور خياط إن الأشخاص يدخنون من أجل النيكوتين. لذلك، فالأفضل والأحسن، أخذ النيكوتين بأقل الأضرار. لذلك، تم ابتكار أحدث ثورة كبيرة في مجال محاربة التدخين. فبعد السيجارة الإلكترونية، فإن التبغ المسخن، كان له الأثر الكبير في تحول ملايين من المدخنين البالغين إلى المنتجات الخالية من الدخان، لتقليل من مخاطر التدخين. وأوضح أن هذه المنتجات المبتكرة اكتسبت ثقة ملايين المدخنين البالغين في العالم، الرافضين للإقلاع عن التدخين، حيث تتواجد منتجات التبغ المسخن في عدد كبير من دول العالم، حيث قلصت مخاطر الإصابة بالسرطان. وعن التكنولوجيا المستخدمة في منتجات تسخين التبغ، فهي تكنولوجيا دقيقة، هدفها الرئيس إقصاء عملية الحرق، التي تتم في السجائر التقليدية، التي تسبب في معظم الأمراض المرتبطة بالتدخين،

وقال توماسو دي جيوفاني، نائب الرئيس المكلف بالإعلام، لدى شركة فيليب موريس: "إن القرار الأمثل دائماً هو الإقلاع عن التدخين، أو عدم البدء فيه. وبالرغم من مخاطر التدخين المعروفة، هناك الملايين لم يتمكنوا من التوقف عن التدخين. لذلك، فإن التحول إلى المنتجات الخالية من الدخان، المثبتة علمياً، يعد خياراً أفضل لهذه الفئة من المدخنين البالغين"، مطالباً بتسهيل وصول هذه المنتجات إلى المدخنين البالغين، من حيث تنظيم استيراد هذه الأجهزة ومعاملتها ضريبياً، بشكل مختلف عن منتجات التبغ التقليدية، ما قد يسهل انتقال مدخنين إليها، وصولاً إلى الإقلاع النهائي عن التدخين. وأضاف في نفس السياق، أن التبغ المسخن أقل ضرراً من السيجارة التقليدية، مشيراً إلى أن هذا النوع الجديد يمثل ما نسبته 30 بالمائة، من حصة سوق السجائر، في بعض الدول، حيث قطعت هذه التقنية أشواطاً كبيرة. وكانت شركة فيليب موريس العالمية عرفت تحولاً جذرياً في صناعة التبغ، بهدف خلق مستقبل خال من الدخان، واستبدال السجائر

• تحت المجهر



دكاكين الدلالات، تجارة موازية تدر الملايين تحت الطاولة

بيع الذهب والعملة الصعبة عند الخياطات

وبريق حرص في عينيها، اتضح بعد لحظات، أنها لا تباع أغراض رضع ولا تنفذ أبدا طلبياتها، وإنما تعرضها للتزوير فقط وتفادي التصريح بنشاطها الأصلي، للتملص من الضرائب. في المحل الصغير ذاته، وفي الزاوية الأكثر إضاءة خلف أكوام العلب المغطاة بالقماش، تجلس فتاة في بداية العشرينيات، تبرد أظافر سيده أخرى، قصد تركيب أظافر اصطناعية.

بغض النظر عن الطرق غير الشرعية التي تنشط بها هذه الدلالات، إلا أن الملاحظ لتجارتهن عن قرب يكشف حجم قوتها وقدرتها على جلب زبونات وفيات متابعات لجديد السلع والمنتجات، ما يجعل الاعتراف بالدلالة النسوية على أنها تجارة موازية، تنافس أقرانها في مجال بيع الذهب والملابس والعطور والأواني، وكل ما يشغل اهتمام النساء، رأس مال رائداتها هو جودة سلعهن وكسب ثقة الزبونة للحصول على وفائنها في وضع لا يسمح لهن باستخدام الإشهار أو تعليق لافتات أو حتى عرض سلعهن بأريحية. ومع أنهن يبعن أحيانا أغراضا مستعملة أو قديمة لا يمكن الحصول عليها إلا في أسواق الخردة، تسعى الكثير من الدلالات المتخفيات خلف أنشطة أخرى إلى جلب سلع فاخرة ومنتجات ذات قيمة من تركيا وبلدان أوروبية.

صناعة الحلويات والمملحات التقليدية، وإنما عن كونهن قطبا للمتاجرة بالعملة الصعبة، تقول كوثر، البنت الصغرى للسيدة عقيلة، التي تروج لما هو متوفر لديهن من عمولة عبر فايسبوك وواد كينيس: "محلنا للحلويات معروف باسم (البونكا)، لأننا لا نسترزق بالأساس من أنواع المخبوزات التي قليلا ما نصنعها ونعرضها للبيع، وإنما من استبدال بيع، وشراء مختلف العملات وخاصة اليورو والدولار والليرة التركية والدينار التونسي.. تقصدنا النساء في الغالب، فنحن لا نتعامل مع غيرهن، أما الرجال المهتمون بخدماتنا فعليهم البحث عن وسيطة".

أجهزة إلكترونية منزلية وصالونات للتجميل في محل لأغراض الرضع، قادتنا الصدفة في قلب مدينة الورود بالتحديد في شارع عبد الله الشهير، إلى محل يعرض أفرشة ومستلزمات للرضع مصنوعة باليد، في داخل المحل جلبة غير عادية ونساء من مختلف الأعمار، إحداهن تناقش سعر مجفف شعر، وأخرى تهتم بالمغادرة لشحن ميكروويف صغير في الصندوق الخلفي لسيارتها.. بدا الأمر غريبا، وكأن النشاط يختلف تماما عن الوجهة. لمحتنا صاحبة المحل ومساعدتها فانتفضتا إلينا: "هل أساعدك في اختيار طقم مناسب!"

بعد التسوق واقتناء الأغراض الهوائية الأولى لدى النساء في العالم أجمع، مهما كانت مستوياتهن الاجتماعية، هذا، من العوامل التي أسهمت في إنجاح ما يسمى بالدلالة في الأوساط النسوية من أمد بعيد، غير أن الاختلاف الحاصل، أن الدلالات حدن قليلا عن مبدئهن وتركن التجارة في الشوارع والفضاءات المفتوحة أو طرق الأبواب، وإنما صنعن سوقهن الخاص ووفرن لأنفسهن وزبوناتهن عناوين مختلفة. فتحة 56 سنة، تاجرة ذهب ومجوهرات، منذ أزيد من عقدين، فترت تجارتها في زمن الإنترنت، فقررت إحياءها، تقول: "قمت باستغلال حرفتي في الخياطة، وجلبت ماكينة إلى محل محاذ للسوق، حيث تتبضع النساء كل صباح، وأوفر لهن كل مستلزماتهن من حلي، ملابس، أوان.. أضعها خلف الستار، حيث لا تكتشف دوريات المراقبة الأمر". فتحة ترتدي كل سلعتها من مجوهرات حتى تقيم معرضها للنساء، بينما لا يمكن مصادرتها.

عندما تسوق الحلويات للعملة الصعبة

في حي باب الوادي الشهير، تقيم عقيلة وبناتها الشلات، ويمارسن تجارة خطيرة ونادرة في أوساط النساء، لا نتحدث عن شهرتهن في

• زيارة خاصة



ياخذنا الفنان، نصر الدين حرة، صاحب الأغنية الشاوية الأصلية، في هذا اللقاء، الذي جمعه بالشروق العربي، وبمنزله بباتنة، في جولة فنية تفوص بنا في أعماق الأغنية الشاوية، حيث يتوقف عند أهم محطات هذا الطابع الغنائي. ضيفنا، فنان أصيل، حلق عاليا في سماء الأوراس، وعلى خطى الكثير من أقرانه الفنانين، قاد الأغنية ذات اللحن والإيقاع الشاوي، نحو العديد من المهرجانات الدولية منها والوطنية... إلى نص الحوار.

سفير الأغنية الشاوية

نصر الدين حرة

للشروق العربي:

أعكف حاليا على أعمال من شأنها أن تأخذ الأغنية الشاوية بعيدا وتحقق ما نصبو إليه

مهمة جدا وأساسية. فلويذهب فنان شاوي إلى باريس مثلا، ويعرف كيف يستغل الفرصة، سيكون هناك منتج عالمي. وهذا، ما أعكف عليه حاليا، من خلال أعمال جديدة، ستكون بمثابة محاولة لنشر الأغنية الشاوية التي لم تراوح حدود الوطن، وأحضر لمشروع جديد، من شأنه أن يأخذ الأغنية الشاوية بعيدا، ويحقق ما نصبو إليه.

لماذا لم تستطع الأغنية الشاوية، بحسب رأيك، اختراق حدود الوطن، رغم رواجها الكبير على المستوى المحلي؟

- الأغنية، مهما كان طابعها لكي تذهب بعيدا، تستلزم توفر شروط كثيرة في الفنان، منها الشكل، اللباس، طريقة التحرك على خشبة.. بالإضافة إلى العديد من الأمور. فإذا توفرت كل هذه الشروط، وتوحدت، يستطيع أي طابع غنائي الذهاب إلى العالمية. وأؤكد القول، إنه في وجود المغنين الحاليين، فإن الأغنية الشاوية لن تجد طريقها أبدا إلى العالمية.

قراء الشروق العربي. طابع الراي، أصبح يؤدي كثيرا في الملاهي الليلية، عكس الطبع الأخرى، إن لم نقل إنه نشأ بين أحضان هذه الملاهي.. ولعل هذا ما ساعده على الانتشار، لاسيما أن هذا الطابع يوظف بعض الكلمات والألفاظ الخادشة للحياء، في بعض الأحيان. في حين، إن الأغنية الشاوية هي طابع محافظ، والكل يعرف هذا، شأنها، شأن الأغنية الأمازيغية. وحتى فنانو الراي الذين ذهبوا بهذه الأخيرة إلى العالمية، هم أناس كانوا قريبين جدا من بعض مراكز الإعلام العالي، خاصة في باريس، التي تعرف بعاصمة "الموسيقى العالمية". فهناك كبار الموزعين والمنتجين.

فالكينغ خالد، مثلا، كان أول فنان حقق الانتشار العالمي، بعد ظهوره في باريس، التي فتحت له مجال الشهرة. فالقضية إذا، تبعد عن مجرد حصرها في بعض الآلات الموسيقية كـ"القصبة" و"البندير"، إنما حقيقة المشكل، تكمن في الإمكانيات ومكان تواجد الفنان، ما يعتبر مسألة

نصر الدين حرة من الفنانين القلائل المتمسكين بأداء الأغنية الشاوية الأصلية. هل هذا يعني أنه ثائر على الطبع الأخرى؟

- أنا عندي طريقتي الخاصة، أعمل بها، حتى عند تأديتي طبوعا أخرى، كالراي، وكل ما يصب في خانة الطبع الغنائية. فأنا همي الوحيد، الحفاظ على اللغة.. فالكلمات تأتي في طليعة اهتماماتي. وطابع الراي، هو الغالب على السوق الجزائرية، وحتى العالمية. لهذا، أدت الأغنية الرايوية، لكن، بكلمات شاوية وإيقاع متميز. وذلك، حرصا مني على أن أرجع الجمهور الشاوي إلى الأغنية الشاوية، من خلال الراي. وبالفعل، استطعت ونجحت في تحقيق ذلك، وإيصال رسائل عدة من وراء أغلب إنتاجاتي.

هل يتفق نصر الدين حرة مع القول الشائع في الوسط الفني بأن المشكل الذي يكمن وراء عدم انتشار الأغنية الشاوية يعود إلى حصرها في بعض الآلات الموسيقية القديمة؟

- سأقدم مثلا من شأنه أن يوضح ذلك، إلى كل

الفنان الجزائري مغبون جدا.. من الضروري أن يكون هناك قانون يحمي الفنان

الفنان الجزائري يدخل الفرحة إلى الناس ويعالج هموم الشعب.. لكن أوضاع الفنان الجزائري تثير الشفقة ماديا واجتماعيا.. أليس كذلك؟

- هذا صحيح ومؤلم، في نفس الوقت.. الفنان الجزائري مغبون جدا، وصراحة: الفن وحده لا يكفل للإنسان العيش بكرامة، قد يكفل الفن ذلك لوحد في الألف من الفنانين الجزائريين. لذلك، أنصح بالأل يعول الفنان على العيش من الفن وحده. هذه مخاطرة كبيرة في الجزائر، إذ لا وجود لحفلات على مدار السنة، عدد المهرجانات محدود جدا، كما أن الفراغ يقتل الفنان، لذلك، الوضع صعب جدا. كما أن بعض محافظي المهرجانات يتعمدون إقصاء الفنانين، لأسباب خارج النص الفني. وخير دليل، ما عشناه في فترة كورونا، الذي هو درس لنا ولكل فنان. أنا دائما أشبه الفنان الجزائري بالصرصور، الذي ينشط في الصيف ويختبئ في الشتاء للعيش من مدخراته. هذه هي الحال. من الضروري أن يكون هناك قانون يحمي الفنان، ومن الضروري أيضا أن يكون هناك تقاعد وتأمين ونقابة فنانين، تساعد على مجابهة الظروف الاجتماعية ومتطلبات الحياة.

هل أنت راض عن مشوارك الفني؟

- الحمد لله، أنا راض كامل الرضا عن مشواري الفني، بالرغم من الصعوبات التي واجهتها بمشواري، إلا أنني أفخر بأبني شرفت بلدي الجزائر، داخل وخارج الوطن، وفي أكبر المحافل العالمية.

بعد هذا المشوار والعطاء.. إلام يسعى نصر الدين؟

- بكل صراحة، أسعى إلى جعل الموسيقى الشاوية تنصهر مع مختلف الطبوع الموسيقية العالمية، دون المساس بروحها طبعاً.. وهذا، ما يجعل الأذن تستسيغها، فأما بالنسبة إلى كونها تصبح عالمية أم لا، فهذا يعتمد على الجانب الإعلامي. أنتم وغيركم. وكما صرحت لك من قبل، فالكثير من فنان المنطقة قدموا وما زالوا يقدمون أعمالاً رائعة.. لكن، عندما لا يخصص لأعمالهم وقت في مختلف القنوات والإنذاعات والمجلات، فهذا سيجعل منهم رهينة رقعة جغرافية ضيقة.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة نصر الدين حرة

من المشاركة في العديد من المهرجانات الدولية بالجزائر وفرنسا وتونس.

تعتبر من بين الفنانين الذين اعتمدوا على إعادة الأغنية القديمة من التراث؟

- نصر الدين حرة، ليس فنانا مقلدا للأغنية

وأؤكد أن الجمهور الغربي، من خلال تجربتي، معجب كثيرا بالأغنية الشاوية، وبإيقاعها المتميز. وقضية الانتشار العالمية، أعتقد أنها مسألة وقت فقط. لكن، في ظل توفر الشروط التي أشرت إليها سابقا.

من سبقونا بالنفمة الشاوية.. عبدوا لنا الطريق ونحن على دربهم ماضون

وما سبب غياب الصوت النسوي عن الطابع الشاوي في بلادنا في رأيك؟

- لا توجد لدينا أصوات نسوية في الأغنية الشاوية والأوراسية، على حد سواء. وهذا، راجع إلى سبب وحيد ورئيس، وهو طبيعة البيئة المحافظة، التي تتميز بها منطقة الأوراس، المعروفة بتقاليدها وعاداتها..

ما الفرق بين الأغنية الشاوية والأوراسية؟

- الفرق بين الأغنية الأوراسية ونظيرتها الشاوية، أن الشاوية تغنى بالأمازيغية، أما الأوراسية، فهي عبارة عن كلمات عربية، تؤدي بريتم وموسيقى شاوية.

لنعد قليلا إلى الوراء، الجميع لا يعرف الطريقة التي دخلت بها عالم الفن، فهلا عدت بنا إلى بداياتك؟

- دخولي عالم الفن، لم يكن صدفة، منذ أن كنت ضمن براعم الكشافة الإسلامية بباتنة، وعمرى لا يتجاوز في ذلك الوقت خمس سنوات، وأنا أؤدي عددا من الطبوع الغنائية والإنشادية، خاصة الموشحات العربية، قبل أن أقرر بعد سنوات، رفقة زملائي، تكوين فرقة أطلقنا عليها تسمية فرقة "المستقبل"، تمكنا من خلالها



القديمة، بل هو

فنان يملك العديد من الأغاني الجديدة ذات الطابع المتميز، كما أن إعادتي عددا من الأغاني القديمة، يعتبر بمثابة شرف أعز به كثيرا، والدليل على كلامي، أن أغنية "يا العوامة" التي أداها في وقت سابق الفنان الكبير، رابح درياسة- رحمة الله عليه- نالت نجاحا وإعجابا من الجمهور، الذي اكتشفها بعد مرور أزيد من 34 سنة على تأديتها، إضافة إلى أغان أخرى.

أما إذا عن الفنانين الذين تأثرت بهم في بداية مشوارك الفني؟

- كنت شغوقا بالاستماع إلى كل فنان الأغنية الشاوية، ولم أكن أستثني أحدا، فكلهم ناضل وترك بصمته بطريقته الخاصة، ولهم مني كل الاحترام والتقدير.. عبدوا لنا الطريق ونحن على دربهم ماضون.

عرفت بشعرها
الطويل،
المنسدل
كجدائل رابونزل،
وصوتها العذب،
الذي يطرب
أعتى القلوب
ويذبيها..
صيتها سبقها
إلى عاصمة
الجن والملائكة،
فكانت ملاك
سلام، يحمل
الحب أينما حل.
هي فاطمة
الميلاد، نورة
الشهيرة والمجد..
الشروق العربي،
تسال يا ناس
أما هو حبي
الأكبر.. وتنشد
هو هو.. وتغني
الغربة على
تخوم البحر.

سماها

الناجحة



غنت بالعربية والقبائلية والفرنسية المطربة الراحلة **نورة**

من فاطمة إلى أول ديفا تحصد الأسطوانة الذهبية

"يا بن سيدي ياخويا". احتفت نورة بصوتها بعبقرية الكثير من الملحنين الجزائريين، كمحجوب باتي، ولحبيب حشلاف، والموسم، ومحمد الجاموسي، وأحمد وهبي، وبلاوي الهواري، وعبد الحميد عبابسة.

تكريمات في حياة نجمة

حازت "الوسام الثقافي"، من الرئيس التونسي الحبيب بورقيبة، في 1974، واختيرت "نجمة المهرجان للأغنية العربية" بليبيا في 1975، فقد غنت لمدة 30 سنة من 1950 إلى 1980. كما تم تكريمها في 2003 من قبل وزارة الثقافة الجزائرية، ثم في 2012، قام مجمع رياض الفتح بتكريمها، لما قدمته من إسهامات ثقافية.

الشمعة تنطفئ في العتمة

توفيت نورة في 01 جوان 2014، في باريس، بعد صراع طويل مع المرض، عن عمر يناهز 72 عاما، ودفنت في مقبرة سيدي يحيى، قرب عائلتها في العاصمة، بعد مسيرة فنية مشرفة، لا تشوبها شائبة. فنورة غنت، فقط.. ولم تأبه بشيء آخر. وتركت رصيда كبيرا من الأغاني، يناهز 600 أغنية، بكل الطبوع. فكل اللغات واللهجات تذكر نورة، بأنها أيقونة حب هائلة، وفجر انبلاج من رحم الليل العتيم.

وتكلل اللقاء بالزواج ثم السفر إلى فرنسا، في ذات العام. هذا الزواج، كان بداية تعاون مثمر، بين نورة وحمادي. فكتب لها "يا ربي سيدي"، التي تعد أيقونة من أيقونات أغاني الغربية، وتتنهد الأمهات كلما سمعن هذه الأغنية، التي تروي ألم فراق الأبناء المهاجرين، وزواجهم بالروميات، اللواتي يبعدن الرجال بعيدا عن الأم والوطن. في 1962، عاد الزوجان للإقامة بالجزائر، ولكن، ظلا يتنقلان بين الضفتين، لتسجيل الأغاني. في عام 1965، أصدرت ألبوما، أدت فيه كل الأغاني بالفرنسية، منها "حياة"، لميشال برجى و"باريس في محفظتي" ثم في 1971، سجلت "يا ناس أما هو"، التي غنتها مع سليمان عازم، وكانت أول مطربة مغاربية تحصد القرص الذهبي. فقد فاقت مبيعات الأغنية مليون أسطوانة، في فرنسا.

كالعديد من المطربين الذين لامسوا العالمية الحقيقية، وليس عالمية اليوتيوب، ذاع صيت نورة. وكانت أول مطربة عربية تظهر على غلاف مجلة "باري ماتش". أغانيها مزيج من الفرح والحزن، من الخيبة والأمل، من الأحلام والواقع.. فأجيال بأكملها تعرف "يا بنات الحومة"، و"يا طيارة"، و"عميروش"، وتوحشناك"، و"يما قوليلي"، و"قلبي حقودي"، و"مكتوب علي نوالف".. ومن أشهر ديوانتها مع وراذ بومدين،

اسمها في شهادة الميلاد، فاطمة الزهرة باجي. رأت النور في سيدي عمر، زوريخ سابقا، شرشال، عام 1942.. هي من قالت: "زوريخ بلادي أحسن من زوريخ سويسرا". كان شغفها الأول المذياع، فتعلقت به كأى طفلة تدهشها القصص والحكايا المروية على الأثير. فعقدت العزم على دخول ميدان الإذاعة، فوظفت في الخمسينيات، وهي لا تزال طفلة، من طرف سعيد رزوق. واختيرت لتقديم برنامج إذاعي، تحت إدارة الملحن عمار معمر. هذا الأخير، أعجب بصوتها الملائكي، فشجعها على أداء أغنية من تلحينه، هي "الوردة"، وكان النجاح حليفها.. وتوالت بعدها النجاحات، وصارت نورة النجمة، التي يعرفها الجميع. "الغربة" و"قال المنفي"، وهو هو"، هي باكورة الأغاني التي قدمتها إلى الجمهور، فأحب ركوزها وتنوع أساليبها في الغناء. نورة، لم تبخل بصوتها على طبوع الموسيقى، فغنت العاصمي والأندلسي والشاوي والصحراوي والقبائلي..

"هو" في طريق نورة

لقاء من نوع خاص، قلب حياتها رأسا على عقب، فقد غنت للحب والوفاء و"هو هو"، التي صدحت بها في كل مسارح الجزائر، تجسد في شخص الملحن، كمال حمادي، سنة 1959،

بعد التفثر في كأس إفريقيا والإقصاء من كأس العالم

الخصر يستعيدون الثقة... وبلماضي يبدأ التجديد

7 لاعبين جدد والقائمة مفتوحة..

• دوليون سابقون: المنتخب سيعود إلى مستواه المعهود

بعد الخروج من الدور الأول من كأس إفريقيا الأخيرة، التي لعبت بالكاميرون، والإقصاء من كأس العالم التي ستلعب بقطر نهاية السنة، بعد كل الذي حدث في مباراة الكاميرون، عاد الخصر إلى المنافسة، حيث واجه في إقصائيات كأس إفريقيا 2023 بكوت ديفوار، المنتخبين: الأوغندي بملعب الخامس جويلية، والتنزاني بدار السلام.. مباراتان حقق فيهما الخصر فوزين، استرجع بهما الثقة الفائبة، وأعطى عهدا للجماهير بالتواجد في الاستحقاقات القادمة، بداية من كأس إفريقيا القادمة، والتحضير الجيد لتصفيات كأس العالم 2026.



الخماسي الجديد، في حين إن اللاعبين الآخرين عبد القهار قادري ورياض بن عياد، لم يسبق لهما التواجد مع «الخصر» في سفريّة إفريقية، لكنهما خاضا المنافسة الإفريقية مع ناديي بارادو ووافق سطيّف.

وكانت السفريّة الإفريقية فرصة للاعب بلال براهيمي للتألق، حيث كان وراء منح تمريرة على طبق، إلى زميله المتألق محمد أمين عمورة، الذي سجل الهدف الثاني للخصر في مرمى تنزانيا.. مردود لاعب نيس الفرنسي أعجب كل الجزائريين، طالبين من جمال بلماضي إعطائه الفرصة للتألق في المناسبات القادمة. ففي ثاني خرجة رسمية مع المنتخب، استطاع أن يصبح معادلة من الصعب التخلي عنها مستقبلا، خاصة أنه تأقلم بسرعة كبيرة، وأن الخصر في حاجة ماسة إلى لاعب هجومي من طرازه. وكان جمال بلماضي قال بصريح العبارة لوسائل الإعلام، إن اللاعبين الجدد لن نقحمهم في لقاءات رسمية، بل لا بد من أن يتأقلموا مع أجواء المنتخب أولا ثم الاعتماد عليهم، مثلما حدث مع السباعي الذي دعم المنتخب، إذ إن دخولهم كان تدريجيا، وسمح لبلماضي بمعانيتهم أولا في التدريبات ثم منحهم الفرصة في اللقاء الودي، أمام المنتخب الإيراني، الذي لعب بالدوحة بعد مباراتي أوغندا وتنزانيا.

بعد نكسة الكاميرون، تمكن رفقاء القائد الجديد، إسلام سليمان، من محو مرارة عدم التواجد في كأس العالم. ودخل المنافسة القارية بانتصارين، مكننا التشكيلة الوطنية من العودة إلى سكة الانتصارات، رغم أن المبارتين لعبتا في نهاية موسم طويل وشاق، حيث بذل اللاعبون قصارى جهودهم لدخول الإقصائيات بكل قوة، والتأهل لكأس إفريقيا 2023، قبل نهاية المباريات، حتى يتسنى للمدرب جمال بلماضي وطاقمه، التحضير الجيد، وإقحام لاعبين جدد بإمكانهم التألق مستقبلا، وتعويض بعض اللاعبين الذين تقدموا في السن، الذين سيتركون مكانهم للجيل الجديد، الذي دخل بعضه المنتخب، في انتظار إقناع آخرين.

اللاعبون الجدد يكتشفون إفريقيا وبراهيمي يتألق

ومن بين سبعة اللاعبين الجدد الذين استدعاهم بلماضي إلى المنتخب، خمسة لاعبين لم يسبق لهم اللعب في القارة الإفريقية، وهم: الحارس أنتوني موندريا، واللاعبون حكيم زدادكسة، ويانيس حماش، وبلال براهيمي، وبلال عمراني، حيث كانت تنزانيا أول دولة إفريقية يزورها هذا

بعض اللاعبين الآخرين، على غرار حسام عوار، الذي يكون قد أكد لمقربيه أنه بصدد تجهيز نفسه لتقمص الزي الوطني.

دوليون سابقون: الخضر يعودون إلى مستواهم

قال لاعبون دوليون إن المنتخب الجزائري سيعود إلى مستواه المعهود. والإقصاء أمام الكامبيرون لم يكن سوى كيوه جواد، حيث أكد قلب الدفاع السابق للمنتخب الجزائري، سمير زاوي، أنه بعد التألق في المنافسات السابقة، وخاصة كأس إفريقيا والتتويج المستحق، تراجع مستوى المنتخب. لذلك، يتوجب ضخ دماء جديدة، ليعود الخضر إلى مستواهم الحقيقي، تحسبا لإقصائيات كأس إفريقيا 2023، و2025، وتحضير كأس العالم 2026، مشيرا إلى أن بقاء بلماضي في منصبه يفيد "الخضر"، لأن المدرب سيرد الاعتبار لنفسه ولفريقه، الذي أقصي من كأس العالم، حيث سيعمل كل ما في وسعه للنجاح، بعد الإقصاء من كأس العالم والخروج المبكر من كأس إفريقيا بالكامبيرون. من جهته، أشار صاحب ملحمة خيخون، صالح عصاد: "أضع نفسي مكان اللاعبين والمدرب جمال بلماضي، خاصة بعد الفترة الصعبة التي مرّ بها المنتخب، والإقصاء المرّ من التواجد في كأس العالم القادمة، المقررة نهاية السنة بقطر، وكل ما قيل حول مباراة الكامبيرون، حتى أنا كنت خائفا قبل المواجهتين، من رد فعل اللاعبين، الحمد لله، كانت إيجابية، حققنا انتصارين، يجعلان بدايتنا موفقة في تصفيات كأس إفريقيا 2023، المقررة بالكامبيرون. الحارس الدولي السابق، نصر الدين دريد، هو الآخر، أكد أن المنتخب الجزائري سيعود إلى مستواه المعهود، بتضافر جهود الجميع، الفوزان أمام أوغندا وتنزانيا يجعلاننا نؤكد أننا نسير بخطى ثابتة نحو التألق في الاستحقاقات القادمة.



الثقة والخبرة للشبان. السن مجرد رقم. الأهم، هو الحالة البدنية التي تكون عند اللاعب". علما أن خريج مدرسة الشراقة التحق بالمنتخب في عهد المدرب خاليلوزيتش. ويتواجد، منذ عشر سنوات، قال عنها الموقع الرسمي للفاف إنها سنوات النجاح، التميز، العطاء، العمل، المثابرة، التحدي.. ليصبح سليمان الهادي التاريخي للمنتخب الجزائري، متجاوزا المهاجم الأسبق، عبد الحفيظ تاسفاوت.

الأبواب مفتوحة لجميع اللاعبين

جمال بلماضي، أشار في كل ندواته الصحفية إلى أن أبواب المنتخب الوطني مفتوحة لكل اللاعبين، الذين بإمكانهم تقديم الإضافة، خاصة أندي ديلور. وقال بلماضي: "الأمور مع ديلور قد تعود إلى طبيعتها، مع مرور الوقت. لقد تحدثت معه، ولا يوجد أي مشكل بيني وبينه. هو بدوره، سيتحدث قريبا لتوضيح بعض الأمور. أبواب المنتخب تبقى مفتوحة بالنسبة إليه". وحتى إن هناك مصادر تتحدث عن التحاق

عمورة يتألق ويقنع بلماضي

بعد الشك الذي راود بلماضي، في إمكانياته، وبعض الانتقادات التي طالته في كأس إفريقيا الأخيرة، جدد المدرب الوطني ثقته في ابن مدينة جيجل، محمد الأمين عمورة، فأقحمه بديلا، في المقابلين، أمام أوغندا وتنزانيا، حيث تمكن من تسجيل هدف رائع، يبقى راسخا في ذاكرة كل الجزائريين، وراسخا أيضا للاعب، الذي شارك في رابع مباراة بألوان الخضر. وبعد أن تمكن من تسجيل الهدف، أظهر اللاعب الشاب فرحة كبيرة، وقام بإهدائه للمدرب، جمال بلماضي، وشكره على ثقته به. للعلم، فإن عمورة بدأ مسيرته في فريق أمن ولاية جيجل ثم برز مع نادي وفاق سطيف، موسم 2019/2020. وتألق معه محليا، وفي المنافسة الإفريقية، ما جعله يخطف أنظار لوغانو السويسري، الذي ضمه، صيف العام الماضي، مقابل 1,2 مليون يورو.

القادمي يواصلون المشوار إلى غاية نهاية كأس إفريقيا 2023

رفض جل عناصر المنتخب الوطني، الذين تقدموا نوعا في السن، الاعتزال دوليا، وقرروا البقاء، على الأقل، إلى كأس إفريقيا 2023، المقررة بكوت ديفوار، حيث أبدى مبولحي وسليمانى وماندي نيتهم في البقاء مع التشكيلة الوطنية، حتى يسلموا المشعل إلى الوافدين الجدد، المحتاجين إلى تجربة لاعبي الخضر... وخرج سليمان عن صمته، حين قال بصريح العبارة في تصريحات صحفية: "في كل المنتخبات العالمية، يوجد لاعبون ذوو خبرة. وسن 33 عاما، تعتبر شابا بالنسبة إلى مهاجم. لاعبون يبلغون من العمر 38 عاما، يلعبون في المستوى العالي، إلا في الجزائر، حيث يعتبر صاحبي لاعب 33 سنة كبيرا، ولا بد من أن يعتزل الميادين. ذوو السن المتقدمة يفيدون مجموعة اللاعبين، ويمنحون

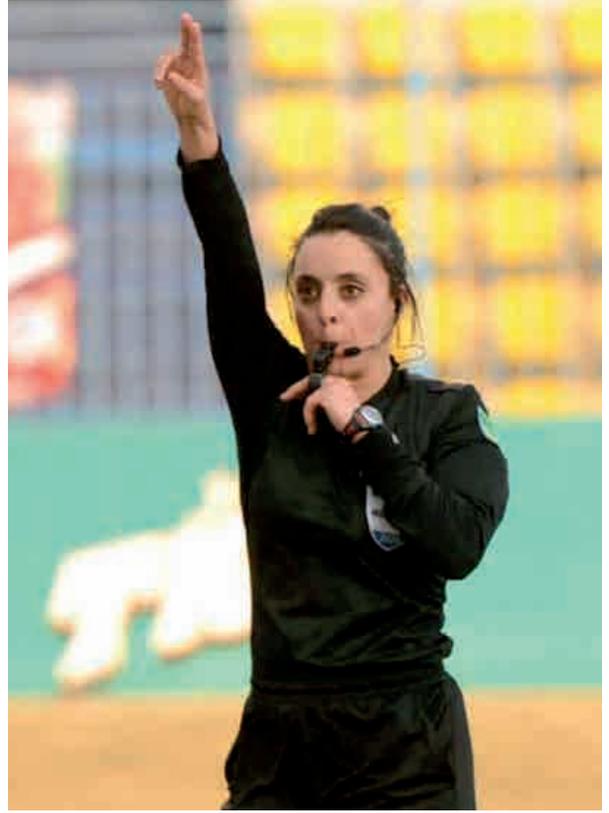


دخلت التاريخ وتجاوزت كل العواقب، الحكمة الدولية

لمياء عثمان:

فخورة بإدارة أول لقاء "للرجال" في الرابطة المحترفة الأولى

يبقى يوم الجمعة 3 جوان 2022 راسخا في ذهن الحكمة الدولية، لمياء عثمان، حين أسندت إليها إدارة لقاء البطولة المحترفة الأولى، بين اتحاد العاصمة وأولمبي المدية.. ورغم صعوبة اللقاء، إلا أنها أدت مباراة في المستوى، بشهادة الجميع، لتصبح أول حكمة جزائرية، تدير مقابلة كروية في المحترف الأول. وهو الهدف الذي سعت إليه الدولية الجزائرية، منذ دخولها عالم التحكيم.



ثلاث مباريات، وتسعى مستقبلا لتكون في الملاعب أسبوعيا، رغم أنها تحكم أسبوعيا فئة أقل من 21 سنة، بحيث تحظى باحترام كل اللاعبين ومسؤولي الأندية الجزائرية. الدولية الجزائرية شاركت في العديد من المنافسات الدولية، على غرار بطولات شمال إفريقيا، من بينها التصفيات المؤهلة للبطولة الإفريقية، تحت 20 سنة ذكور، وبطولة الألعاب الإفريقية، وكأس العالم الجامعية في الصين - وكانت الممثلة الوحيدة من إفريقيا - والبطولة المؤهلة لرابطة الأبطال سيدات، ونهائي الألعاب الإفريقية، أربع مقابلات في كأس العالم الجامعية - من بينها الافتتاح ونصف النهائي - ومباراة افتتاح كأس العالم الجامعية - تايلندا ضد روسيا - ونصف نهائي - البرازيل ضد تايلندا... لتبقى خير سفيرة للتحكيم النسوي الجزائري. وأشارت، في نهاية حديثها، إلى أن الدوليين السابقين، جمال حيمودي



وبنوزة، يعتبران قدوتها في عالم التحكيم.. فحيمودي دخل التاريخ بإدارته أربعة لقاءات في كأس العالم، كما تعجبها الطريقة التي كان يدير بها بنوزة اللقاءات. كما أنها تتابع أحسن الحكام في العالم، وتريد الاستفادة منهم لتطوير مستواها..

الجزائرية، أكدت في حديثها مع الشروق العربي أم هدفها تمثيل الجزائر في المنافسات القارية والدولية: "لقد كانت لي الفرصة أن أدت العديد من اللقاءات خارج الجزائر، وكنت أحسن سفيرة لبلدي. سأعمل مستقبلا وبكل جد للمشاركة في المنافسات الدولية. ويبقى هدفي هو المشاركة في كأس العالم، وهو المبتغى الذي أعمل على تحقيقه، رغم الصعوبات التي تواجهها، لكن سنجتازها بالعمل والمثابرة. ووجهت عثمان لمياء

وعن أول مباراة لها في المحترف الأول، قالت الدولية الجزائرية للشروق العربي: "عندما تم تعييني للمباراة، أحسست بثقل كبير على عاتقي، لأنني سأحكم لقاء في القسم الأول، بين ناديين، الأول يلعب من أجل مرتبة تمكنه من المشاركة قريبا. والثاني، يلعب من أجل تفادي السقوط". وأضافت: "عشت بداية مباراة صعبة جدا، حيث انتابني خوف كبير، من عدم النجاح في مهمتي.. لكن، مع مرور الوقت، عرفت أنه لا يوجد أي

اختلاف في اللقاءات. وتحكمت في زمام الأمور". وأضافت صاحبة 32 ربيعا قائلة: "مع نهاية اللقاء، تلقت التهاني من كل اللاعبين، والمدربين، وحتى محافظي اللقاء.. عرفت بعدها أنني نجحت في المهمة التي أوكلت إلي. أشكر كل طاقمي الذي ساعدني على النجاح والامتياز. وفتح لي أبواب البقاء في هذه المهنة، لسنوات أخرى". علما أن لمياء عثمان من مواليد عام 1990. بدأت مشوارها كعداء ألعاب قوى ثم التحقت

رسالة عبر الشروق العربي إلى كافة المسؤولين، من أجل تشجيع الفتيات على الدخول في عالم التحكيم، الذي كان حكر السنين على الرجال، بمساعدتهم ومساندتهم لهن، لتشريف التحكيم الجزائري داخليا وخارجيا، متمنية أن تمنح لها فرص أخرى، حيث أدارت هذا الموسم

بكلية التربية الرياضية، وتحصلت على شهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بالجزائر ثم أصبحت مدرسه للتربية الرياضية في ثانوية موحوس ببرج الكيفان، حيث دخلت عالم التحكيم عام 2008. وأجرت أول اختبار بدني عام 2009، نجحت فيه دون أي إشكال. الدولية

الشواطئ تتحول إلى قبلة للسكارى والمدمنين

كانت أمكنة للراحة
في موسم الاصطياف:



لم تبق الكثير من الشواطئ أماكن للراحة، وهذا بسبب الكثير من السلوكات السيئة التي تؤذي المصطافين، هذا ما دفع بالعديد من العائلات إلى تغيير نمطها في قضاء أوقاتهما على شاطئ البحر، سواء بالذهاب ليلاً أم في الصباح الباكر، قبل وصول المئات من الشباب الذين يتخذون من هذه المساحات في فصل الصيف مرتعاً لممارسة بعض السلوكات غير الأخلاقية، زعماً منهم أنها تجلب المصطافين من حولهم، وكذا انبهار الأشخاص من تصرفاتهم التي هي في الأساس نابعة من سوء التربية وعدم احترام العائلات خاصة، وتنتهي في الكثير من الأحيان بشجارات ومناوشات مع بعض العائلات..

لا تحمد عقباها، في حضرة مدمنين متعاطي مهلوسات ومخدرات. بالإضافة إلى هذا، الرقص دون حياء للفت الانتباه، ولعب الكرة، والمعاكسات التي تتعرض لها الكثير من الفتيات من طرف هؤلاء الشباب، الذين أصبحوا اليوم حقا منفيرين للعائلات بتصرفاتهم غير الأخلاقية، وغيرها من السلوكات التي تزداد سوءاً كل موسم اصطياف.

لقد تحولت الشواطئ اليوم، إلى قبلة للسكارى والمعتدين، وحولت الكثير من يوميات المصطافين إلى جحيم، وهذا بالعديد من التصرفات غير الأخلاقية، التي كانت السبب المباشر في هروب العائلات من هذه الأماكن.

الأفعال هم ممن يعتقدون أن لهم الحق في ممارسة ما يحلو لهم في هذه الأماكن..

سكارى و مدمنون بين العائلات..

كما أن الكثير من الشواطئ لم تخصص للعائلات فقط، فتجد العديد من الشباب، يتعاطون المسكرات بالقرب من العائلات دون خوف ولا حرج، ويظهر تأثير هذه المخدرات في سلوكياتهم، سواء في ما بينهم أم مع العائلات القريبة منهم، التي تنتهي بالتعدي على حرمة الأسر التي جاءت لتقضي وقتها في هذه الشواطئ، فتتحول متعتها إلى اعتداءات قد

جلب الحيوانات إلى الشواطئ

الملاحظ، في السنوات الأخيرة، يجد أن الشواطئ لم تبق فقط خاصة بالأشخاص، بل أصبحت حديقة للحيوانات، إن صح القول، حيث تقف اليوم وأنت مستلق على شاطئ البحر، على جولات للبالغ وحتى الحمير، بل في الكثير من الشواطئ القريبة من الغابات تصل حتى الأبقار. أما الكلاب من كل الأشكال والأنواع، فحدث ولا حرج، فقد أصبحت موضة منذ زمان، وكذا القردة والقطط وغيرها، ظناً من أهلها أن لها الحق في التجول على شواطئ البحر، حتى ولو كانت مؤذية، سواء بروائحها أم بفضلاتها، غير أنه لا حياة لمن تنادي، مادام القائمون بهذه

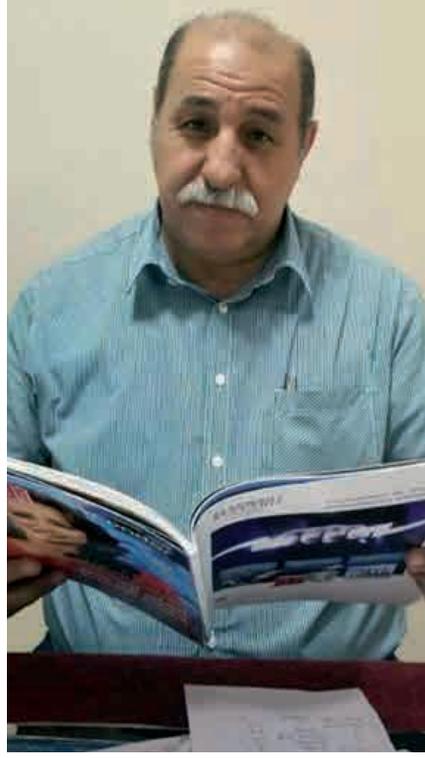
لها تاريخ صلاحية، أي يحافظ على مكوناته، وهو غاز كربوني موجود في الطبيعة.

حدثنا عن الفروق الموجودة بين منتجات بدر؟

أولاً، لدينا الصودا، فيه الكثير من الأنواع، على غرار البرتقال والتفاح، والكيوي والعنب، ويوجد ما يسمى عندنا بالمشروب الأبيض الشفاف، يحتويان على نفس القيمة الغذائية.

هل فكرتم في إنتاج مشروبات غازية خاصة بمرضى السكري؟

يرجع هذا إلى التسويق، ونحن نملك تسويقاً ضعيفاً، يمكن لنا صناعة هذا الصنف من المنتجات، لأنه يحتوي على نفس محتويات العادي، فقط نزع مادة السكر، وتوضع المحليات مكانه. سنة 2009، كانت الشركة السباقة في استيراد لاستيفيا في الدول العربية، وهي المحلي الوحيد الطبيعي، هو مستورد من الصين، وحتى في الدول الأوروبية كان غير معروف، ما عدا في ألمانيا.



المسير في مصنع بدر للمشروبات الغازية السيد زكرياء بن علي للشروق العربي:

نأمل أن تفتح الأسواق والمشاريع الكبرى في هذا المجال

كيف تأقلمتم مع جائحة كورونا؟

صراحة، نظرنا إلى الجانب الإنساني، بالرغم من كون الشغل توقف في تلك المرحلة.. أولاً، لم نقم بتسريح العمال مثل بعض الشركات. وسيرنا المرحلة بثبات، إلى أن فرجت.. والحمد لله. وللذكر، لم نلق دعماً من الدولة، وفي نفس الوقت، لم نطلبه، فقط أننا لم نشهد سنة مجحفة كالتي نعيشها اليوم، ووقعنا في التضخم. لكننا، نأمل في مشاريع جديدة لفتح الأسواق، وكذا المنطقة صغيرة وفقيرة، فمن لا يملك الضروريات، كيف يفكر في شراء الكماليات على غرار المشروبات الغازية.

مشروب بدر لديه سمعة جيدة، كيف ترون المنافسة من منبركم هذا؟

للأسف، المنافسة غير الشرعية تجاوزت الحدود، وصلت الحال أن بعض الشركات لا تظهر طوال السنة، وحين يصل فصل الصيف، تصنع أي شيء لدخول السوق.

هل فكرتم في صناعة العصائر؟

الأمر كله متوقف على التمويل.. المعروف، أن العصائر كلها طبيعية ومنتجاتها كلها مستوردة، ونحن من الشركات التي تتجنب الاستيراد، بحيث أغلب المنتجات التي نستعملها محلية، ماعدا ما لا يصنع هنا.

حدثنا عن الغاز الغذائي؟

نتعامل مع شركة في برج بوعريريج، تأتي إلى هنا، وتوفر لنا هذا الغاز، وهو من المواد التي ليس

يقف معنا السيد زكرياء بن علي، في هذا الحوار، على بعض النقاط الخاصة بمصنع بدر للمشروبات الغازية، وعلى الأفاق والطموحات والظروف التي مر بها المصنع، خلال جائحة كوفيد، التي التزم فيها القائمون على المصنع، بالجانب الإنساني على حد قوله، دون الذهاب إلى تسريح العمال.. كما يعرج، معنا، على بعض الخصوصيات في صناعة هذه المواد، وما تتطلبه اليوم، في ظل الكثير من المعطيات في السوق المحلية، وكذا العديد من النقاط المتفرقة في بعض المجالات.

من هو زكرياء بن علي في سطور وكيف ولج عالم تصنيع المشروبات؟

زكرياء بن علي بن عمر بن سي محمد، من مواليد 1967 في عين وسارة. درست الطور الابتدائي في البشير الإبراهيمي، ثم المتوسطة الفلاحية، ثم انتقلت إلى الدراسة في المدينة. تخصصت بعدها في الرياضيات بالمدينة ثم رجعت إلى هنا بعين وسارة. كنت محباً للتجارة منذ الصغر، حيث كنت أدرس، وفي نفس الوقت، أتاخر على حسابي الخاص. كنت أساعد والدي في المحل التجاري. في فصل الصيف. اليوم أصل 33 سنة في المصنع، تدرجت خلالها في المصنع في العديد من المناصب، على غرار الميكانيك. حالياً، أشتغل في منصب مسير لمدة أربع سنوات.

ماذا عن الآفاق المستقبلية؟

نسعى إلى شراء ماكنات إضافية، على غرار التوزيع، والعمل على توفير منتجات جديدة، من الممكن العصائر ومنتجات خاصة بالأطفال.

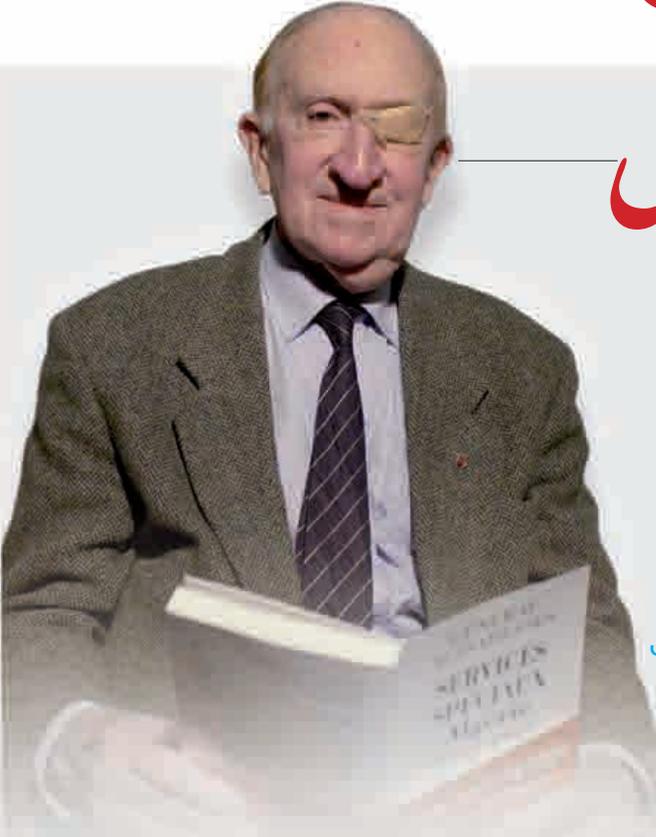
كلمة أخيرة؟

الخير للبلد والشكر لمجلة الشروق.

بول أوساريس

قصة أكبر مجرم فرنسي في تاريخ الثورة

على سريره، في المستشفى، رقد المجرم بول أوساريس، ينتظر الموت الذي قد يخلصه من حياة بانسة، أمهاها عبدا لوطنه فرنسا.. كان ينفذ الأوامر بشهوانية الحيوانات الضارية، ويتفنن بتعذيب الأبرياء، بما تمليه عليه نفسه المريضة.. الشوق العربي، تفتح مذكرات أكبر مجرم حرب، في الثورة الجزائرية المجيدة، بول أوساريس. وتروي تفاصيل عن بن مهدي وموريس أودان لا يعرفها الكثير.



أركانها.. وصرح، قبل أن يتخلص العالم من نجاسته: "لا، موريس أودان لم يتبخر هكذا من الطبيعة، بعد هروبه في جوان 1957، لكنه أعدم بقبول ورضا تامين، من السلطات السياسية".

بن مهدي... اللغز

لا ندري إن كان ندما أو تخليصا للذمة، غير أن المجرمين عادة ما يعترفون بجرائمهم، في محاولة يائسة لتبريرها، قبل أن تسقط آخر ورقة من خريف حياتهم. وبول أوساريس، كان أدهى من هؤلاء، لأنه أراد أن يقرن اسمه العفن بأشهر مناضلين وسياسيين مناوئين للاحتلال الفرنسي، هما "محمد العربي بن مهدي" و"علي بومنجل". وبعد أن أبت فرنسا، طوال عقود، الاعتراف بهذه الجريمة، وقامت كديدنهما، بحياسة سيناريوهات وهمية حول انتحارهما، هاهو جلادها الرسمي يسلط عليها. وفي اعترافاته، قال المجرم: "توصلنا إلى نتيجة، مفادها أن محاكمة بن مهدي عن طريق القضاء أمر غير مرغوب فيه؛ لأنه كان سيحدث صدى دوليا... لم يخن بن مهدي رفقاءه، ولكننا عثرنا على معلومات ثمينة في الوثائق التي كانت بحوزته". وقام الرائد بول أوساريس باقتياد المناضل محمد العربي بن مهدي، إلى إحدى المزارع النائية، على تخوم العاصمة الجزائر. وفي أحد مبانيها المهجورة، "أدخل بن مهدي إلى الغرفة، قيّدناه وشنقناه بطريقة تفتح المجال لاحتمال حدوث عملية انتحار، وعندما تأكدت من موته، أنزلته ونقلته إلى المستشفى".

تتمثل في الإشراف على عمليات الاستنطاق والتعذيب، غير الرسمية، ضد مناضلي جبهة التحرير الوطني، والمتعاطفين معها، وبلغ عدد ضحايا فرقة الدموية الآلاف من الجزائريين.

اعترافات مجرم

في 2001، فاجأ أوساريس العالم باعترافات خطيرة عن جرائمه وجرائم بلاد، المساواة والإخاء، كما تدعي. وكشف أوساريس في مذكراته، بعنوان "الأجهزة الخاصة في الجزائر: 1955-1957.. شهادتي حول التعذيب" عن الوسائل والمناهج التي اتبعت في هذه التحقيقات، للتعرف على شبكات المقاتلين الجزائريين ومحوها. وسائل تضمنت: الصعق بالكهرباء، إعدامات بالجملة، استخدام ما سمي وقتها "مصل الحقيقة".

بعد الاستقلال، لم يكتف هذا المجرم بما اقترفته يده. ويقال إن عدد ضحاياه من الجزائريين فاق 3000 شهيد، قضوا نحبتهم بعد أيام من التعذيب، بل راح يدرس وينظر للتعذيب، كأداة لقمح الشعوب. وقد أثار محاضراته حول التعذيب وأساليبه في الأرجنتين وأمريكا الجدل.

موريس أودان.. الحقيقة

قضية مقتل موريس أودان، شغلت الرأي العام، منذ أكثر من خمسين سنة.. لكن فجر الحقيقة انبلج من سواد قلب المجرم، بول أوساريس، الذي اعترف للصحفي جان شارل ديبنيو، مؤلف كتاب "حقيقة موت موريس أودان"، بأن ما حدث لهذا المناضل يعد "جريمة دولة"، بكل

"إنني أعرب عن أسفي، لكن لا يمكنني التعبير عن الندم... أعتقد أنني قمتُ بواجبي الصعب كجندي متورط في مهمة قاسية.. كل شيء، في نهاية المطاف، هو لخدمة فرنسا. هي هرطقات أخرجها المجرم بول أوساريس، لتبرير جرائمه باسم أمه فرنسا. ولا عجب، أن يخرج من رحم القسوة ابن أكثر عنفا وقسوة.. فمن هو بول أوساريس؟

مذكرات مجرم

إذا مررت ليلاً على حي الأبيار، بأعالي الجزائر العاصمة، فستجده منطقة فاخرة، يسكنها عليّة القوم، تتوزع فيه البنايات الفاخرة والطرق النظيفة. وعندما تمرّ على الفيلا المسماة "فيلا دي سوزيني"؛ لن تصدّق أنها كانت قبل نصف قرن، مسرحاً لتعذيب المقاومين الجزائريين، طوال الوقت، بأبشع الطرق والوسائل. وذلك، بيدي بول أوساريس، الجنرال في فرقة المظليين الفرنسية، في أثناء حرب التحرير الجزائرية، (1954-1962)، وهو الذي كلّف بمهمة كسر "معركة القصب"، بأي وسيلة كانت، بما فيها التعذيب الدموي. كان أوساريس مسؤولاً عن العمليات الخاصة، بما فيها التعذيب والقتل وجمع المعلومات في الجزائر، إبان الثورة الجزائرية ضد الاحتلال الفرنسي.

عمل بول أوساريس قائداً في منطقة الشبلي، قرب مدينة بوفاريك، وجرى تعيينه نائباً للجنرال ماسو، قائد فرقة المظليين الخاصة، المسؤول عن وأد الثورة خلال معركة الجزائر، في جانفي 1957.. وقد كانت مهام أوساريس

صيحة الشروق

الجنوب، لا سيما القارة الأفريقية التي تعاني من بقايا الاستعمار التي حولها ولا يزال في عديد من الدول، إلى مستثمرة وزريبة خلفية له لتطوير اقتصاده في المتروبول. إفريقيا التي تعمل على النهوض من جديد لترمي بأوزار وثقل سنين الاستعمار الأبيض عبر آليات الدخول في منظمات دولية أقليمية لبعث اقتصادها وتنميتها بعيدا عن ضغوط الشمال الذي كان السبب في هذا العجز الكبير اليوم في تأمين حاجيات كثير من دولها ولأسيما دول الساحل على تأمين خبز اليوم ناهيك عن تأمين حياة الناس من جوع ومن خوف. تحتفل الجزائر بعيد استقلالها الستين وقد خرجت من نفق عدم الوثوق بفضل عزائم المخلصين وبفضل شعب تجند لإفشال كل المحاولات اليائسة لإعادة البوصلة الاستعمارية إلى الشمال. تعود الجزائر لمواقعها المتقدمة التاريخية التي رسمتها ثورة التحرير وفلسفة الجزائر في عدم الانحياز والوقوف دوما إلى جنب حرية الشعوب في تقرير المصير: في فلسطين وفي الصحراء الغربية كأخر مستعمرتين للأسف جمعهما المستعمران اليوم أسلوب الخداع والغدر والخيانة والدس والتآمر على الجار.. عبر تطبيع مقيت يجعل الجزائر اليوم تعلم وتعمل أن عليها أن ترفع راية الاستقلال عاليا لكل الشعوب المقهورة المستعمرة المشردة.. احتفلات الجزائر بعيد استقلالها الستين.. لن يكون كسابق الأعياد.. في ظل حوكمة جديدة لجزائر جديدة.. لا تغييرها الأسافين رغم الدق ورغم الحرب والخرق.. والغدر الذي لا يخزي إلا صاحبة ويعريه.

يأتي عيد الاستقلال هذه السنة غير بعيد عن احتفالات المسلمين بعيد الأضحى المبارك: أول عيد أضحى الذي أضحى بدون إصابات كبيرة بكورونا وصفروفيات لعدة أسابيع خلت، مما يمكن العائلات من الشعور بهجة التنفس وفرحة لقاء الأحباب والأهل والاقارب بعيدا عن الضغط والقلق واللع أحيانا وأخبار الموت. فالسنة الماضية، كان عيد الأضحى والصيف عنوانا لأكبر عدد من الوفيات وأزمة صحية لم يعرف الجزائر لها مثيلا بسبب متحور أوميكرون وما جرّ من ويلات وأرواح بسبب نقص الأوكسجين.

يحل شهر جويلية هذه السنة والعالم يشهد أكبر أزمة اقتصادية طاغوية غذائية بسبب الأحداث في أوكرانيا والعقوبات المفروضة من طرف الغرب على روسيا، لم ولن نكون بمنأى عن تداعياتها من حيث ارتباطنا بشبكة العالم التوصيلية واللوجستية وسلسلة التوريد والنقل التي زادت من تكاليفها جائحة كورونا من قبل ولمدة ثلاث سنوات تقريبا، أضيفت لها أزمة العقوبات على روسيا، غير المسبوقة في تاريخ العالم الحديث حتى أثناء الحرب الباردة.

يدخل الصيف وقد ضيعت كثير من الدول "اللبن"، وبدأت أخرى باحثة عن طريقة لضمان قمع الشتاء، بل وخبز الخريف.. وأكثر من ذلك، دول لا هي في العير ولا هي في النفير: لا هي مكتفية غذائيا ولا هي منتجة للطاقة ولا طاقة لها لها بالعمل والإنتاج الاكتفائي. وعليه، فصيف هذه السنة قد لا يكون بردا وسلاما على كثير من سكان العالم في الشمال وأكثر في



عمار يزالي

60 على 62

جاءت احتفالات عيد الاستقلال هذه السنة متزامنة مع احتفالات نهاية ثاني تجربة جزائرية في احتضان كبريات التظاهرات الرياضية الإقليمية، بعد ألعاب البحر الأبيض المتوسط سنة 1975. احتفالات ضخمة بعد منافسات قوية جمعت 26 دولة متوسطة في الألعاب المتوسطية بوهران لهذه السنة.



مادقة لصيف صحي

برعاية Parfums
WOUROUD

إعداد: نسبية علال





ليس هناك تعريف محدد للحياة الصحية، فما يعتبره بعض الأشخاص أسلوباً صحياً قد لا تعتبره الآخرون كذلك بالضرورة، ما يحدد هذا هو وجود معايير ثابتة يتفق عليها الجميع، كالغذاء، ممارسة النشاط الرياضي والابتعاد عن العادات الضارة، والعلاقات السامة..

ما هو أسلوب الحياة الصحي؟ وكيف يمكن اتباعه

فمحيط العائلة والأصدقاء وزملاء العمل، يؤثر سلباً في الكثير من الأحيان، فهم يمنعون من اتباع نظام غذائي نافع، حيث يقودونك لتناول الأكل السريع ويغرونك بعناوين جديدة باستمرار، أو يشجعونك على السهر وترك الرياضة وخوض علاقات سيئة، في هذه الحالة، يجب تغيير الجانب الذي يأتي منه التأثير السلبي، كتفادي مجالسة هذا النوع من الأصدقاء والاكتفاء بصديق إيجابي، أو محدودية علاقات الزمالة.

تجاوز المشاكل الشخصية

كل تجربة فاشلة هي درس نتعلمه في الحياة، ثم نستمر في العيش بعده بسلام، قاعدة يجب أن يوفقن بها الجميع، لتفادي البقاء في حيز الخطأ، أما العوامل التي تساعدك في ذلك، فتكمن في الابتعاد عن الأشخاص الذين يتسببون في المشكلات، والتشبع بالطاقة الروحية من خلال الصلاة والصدقة وقراءة القرآن وباقي العبادات..

عدم الاستسلام سريعاً

نتائج الحياة الصحية لا تأتي أكلها سريعاً، فهي تحتاج لوقت طويل حتى يثبت المرء لنفسه أنه قادر على الاستمرار عليها، إذ لا يمكن فقدان الكثير من الكيلوغرامات واسترجاع الصحة البدنية فور بدء نظام غذائي متوازن، أو عند الشروع في ممارسة الرياضة، ولا تتعافى نفسية المرء بمجرد ابتعاده على البيئة السلبية وإنما قد يشعر بالحاجة والاشتياق وقد يلاحظ فراغاً في حياته، مع كل هذا، يجب على المرء الاستمرار بخطوات ثابتة صوب هدفه في أن يحيى ضمن أسلوب حياة صحي.



ولهذا، فإنه مطالب بتغيير أفكاره وقناعاته حتى تتغير النتائج في حياته، وذلك من خلال الاطلاع على مختلف المقالات والكتب، وتوسيع المعارف والثقافات، التي تسمح بتعلم مهارات جديدة وإعادة هيكلة العلاقات، ولا حرج في هذا الصدد في استشارة مدربين أو خبراء.

تغيير البيئة المحيطة

أحياناً، يكون العائق خلف عيش حياة صحية نابعاً من الخارج، وليس من داخل المرء بحد ذاته،

على العموم، بالنسبة للحياة الصحية، يتفق الناس على أنها اتباع بعض العادات التي تعود بالمنفعة على صاحبها، أو على أقل تقدير لا تضره، أو تسبب له أو لغيره أي شكل من أشكال الأذى.

كيف تنتقل من الحياة العادية إلى الحياة الصحية بلورة الأفكار والقناعات

إذا كان المرء غير راضٍ تماماً عن حياته، فهذا يعني أنه يشعر بعدم السعادة أو بانعدام الإنجاز.



indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Favorite
L'EAU DE PARFUM

Parfums
WOUROUD



فوائد اتباع أسلوب حياة صحي وحضري

يفرق نصف المجتمع في عيش حياة بعيدة كل البعد عن الأسلوب الصحي، يضعون الوقت، ويقترفون الكثير من الأخطاء، ويقبلون على العادات الصحية التي تقودهم إلى الأمراض البدنية والنفسية.. كل هذا لأنهم لم يجربوا الحياة الصحية أو هم يستصعبونها بكل نظامها وانضباطها وإقبالها على العادات الإيجابية المفيدة.

التي يحتاجها الجسم من الطاقة، والتمتع بقوة العضلات والقدرة على التحمل، والحصول على التشبع بكميات كافية من الأكسجين، التي تصل إلى أنسجة الجسم المختلفة فتشطها وتدب فيها حيوية كبيرة، كما يساعد أسلوب الحياة الصحية على تحسين النوم بسبب الحصول على نوم أعمق ولعدد ساعات أطول، أين يشعر الجسم بدوام النشاط والانطلاق والاستقرار.

المزاج المعتدل والصحة النفسية

الشعور بالرضى عند اتباع نمط حياة صحي هو السبيل إلى مزاج معتدل وعقل سليم وراحة بال تخيم على أغلب الأوقات، إذ يقود النشاط المنتظم والمعتدل إلى تحفيز إنتاج هرمون الإندورفين، الذي يعد مصدرا للشعور بالسعادة والاسترخاء، ثم إن المظهر الحسن والرشاقة والإشراق الدائمة تكسب الفرد ثقة عالية بالنفس، ويخفض كل هذا القلق والتوتر والحيرة، ليحل محلها الاستقرار النفسي والهدوء داخل منطقة الأمان.

استغلال العمر

تنظيم الوقت، والسير وفق برنامج يومي خال من التكاليف والتأجيل والخمول، وإعطاء النفس قدرا كافيا من الراحة، يجعل الفرد قادرا على إنجاز عدة أنشطة في وقت قصير، والوفاء بكل عهده، كما أن الشخص المنظم الذي يعرف كيف يستغل وقته يعرف بكونه إنسانا مسؤولا ومحبوبا لدى الجميع.

تطوير الذات

ترك التفاهات والانشغال بتحسين الأداء الشخصي على جميع الأصعدة، ابتداء من المظهر الخارجي، إلى تنمية العقل، يجعل الفرد في تطور مستمر نحو الأفضل، لكونه لا يهتم إلا بالرياضات والدورات التدريبية والتعليمية..



العادات الصحية على السيطرة على بعض الأمراض مثل مرض القلب، ضغط الدم، السكري، ومتلازمة الأيض.. أما بخصوص الأمراض النفسية، فالحياة الصحية قليلة التوتر والضغوطات والعلاقات السامة تحمي من الاكتئاب والانفصام والقلق المزمن والأرق الليلي.

فصل الصيف أكثر من غيره، تتجلى فيه مظاهر وأساليب الحياة العشوائية المليئة بالمرح واللامبالاة، التي تخلف عواقب سيئة، بينما بالقليل من الالتزام يمكن عيش حياة صحية والاستمرار عليها، للانتفاع بفوائدها العديدة.

تفادي الأمراض والأوبئة

تكمن أهمية العادات الصحية بالأساس في قدرتها على مقاومة الأمراض البدنية والنفسية، من خلال المحافظة على النسب الطبيعية من الكوليسترول، وضغط الدم، والسكر، فتساعد

رفع الطاقة والتمتع بالحيوية الدائمة

يساعد الالتزام بالتمارين الرياضية وتناول الأكل الصحي على الحصول على الكميات



SMOKE

EAU DE PARFUM



Parfums
WOUROUD



نصائح للحياة الصحية خلال عطلة الصيف

العمل في نهاية الصيف منهكة كأن لم تكوني في عطلة.

اختاري ما يدخل معدك بعناية

تكثر الوجبات غير الصحية في فصل الصيف، من الأكل السريع الغني بالدهون والمواد الضارة، إلى الثلجات إلى المشروبات الباردة الغازية أو المصنعة.. كلها تؤثر على

رشاقتك وتكسبك كيلوغرامات أكثر، بالإضافة إلى أثرها على نفسيتك وعلى جمال بشرتك، والخضروات والفواكه الشهية والمشروبات الصحية معتدلة البرودة قليلة السكريات، اتركي المخبزات والأكل خارج المنزل إل للضرورة.



تنساي الموسمية

ابتعدي عن السهر والإرهاق

الأفراح، الحفلات، والجلوس المطول على شاطئ البحر، إلى جانب مغريات كثيرة أخرى، منها بقاء المحلات والمطاعم وقاعات الشاي والثلجات مفتوحة حتى ساعات متأخرة من الليل، كل هذا سيدفعك للسهر يوماً بعد آخر، حتى يتحول الأمر إلى عادة صيفية لديك، قد تصيبك مع مرور الوقت بالإرهاق أو الأرق الليلي، فاحذريها

تماماً، والالتزام ببيولوجية، تأخيرها الأسبوع هذا حتى لا تعودى إلى

وحاوي بساعة ولا حرج في مرة في للمتعة،

يكتسب معظمنا عادات سيئة في العطل، أين يخيم الخمول والكسل، ويرغب الجميع في الاستمتاع بمختلف الأطعمة والمغريات، ثم ما يلبث أن ينتهي موسم الصيف حتى يخلف وراءه العديد من المشاكل الصحية والجمالية بالنسبة للأشخاص الذين لا يلتزمون بنمط حياة صحية.

احذري المكياج ومواد التجميل الكيماوية

كثرة الخرجات تدفعك للتزين المستمر، باستخدام المكياج ومستحضرات التجميل التي تصبح أكثر خطورة تحت أشعة الشمس، فمسام الوجه التي تكون

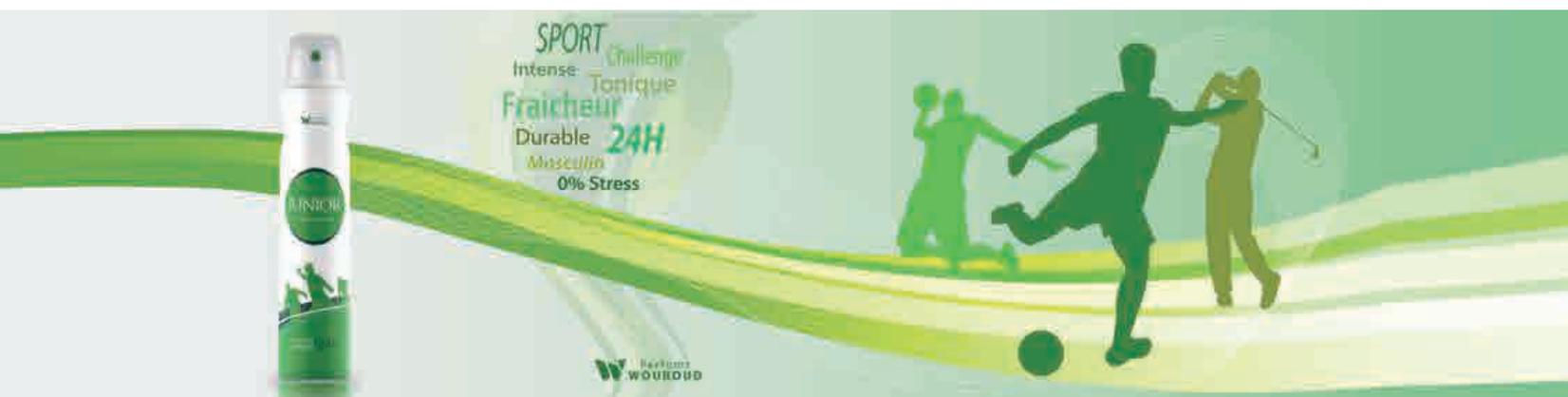


بحاجة إلى التنفس والتعرق تجد نفسها مضغوطة

مغلقة بواسطة كريم الأساس وطبقات أخرى من المثبت وأحمر الخدود، والرموش هي الأخرى لن تؤدي وظيفتها في رداء الغبار وحماية العين، لأنها مقيدة بطبقات من الماسكرا.. ومع تراكم هذه المشكلات، قد ينتهي الصيف وبشرتك تعاني من آثار سيئة يصعب التخلص منها لاحقاً، لذا ينصحك الخبراء بالتقليل قدر الإمكان من وضع المكياج، واستبداله بالكريمات المرطبة، وواقى الشمس، إلا للضرورة والمناسبات الرسمية.

مارسي التمارين الرياضية

يحتاج جسمك الذي تغير نشاطه خلال العطلة إلى الاستمرار في حيويته، لذا ينصحك الخبراء باستغلال العطلة لممارسة التمارين الرياضية، ليس شرطاً الذهاب إلى صالات الرياضة، يكفي الالتزام ببرنامج ثابت في المنزل، أو الخروج للمشي بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع، ليس أقل من نصف ساعة، سيساعدك هذا في حرق الكيلوغرامات الزائدة، ومحاربة السمنة القادمة من الطعام والجلوس لساعات طويلة في البيت أو على الشاطئ.





قائمة السلوكيات السوية للالتزام بها من قبل المصطافين على شاطئ البحر

شاطئ البحر هو الوجهة رقم واحد لأغلب الناس في موسم الحر، ومنم من يفضل قضاء عطلة بالكامل مستلقيا على الرمال، سابحا في زرقته من دون الالتزام بأي تدابير وقائية أو روتينات حماية، ما قد يؤثر سلبا على الصحة البدنية وحتى النفسية عكس ما كان متوقفا.

عن البقية خلفه أو بجواره، فهذا سلوك حضاري يضاف إلى ضرورة التزام بقوانين المكان، حيث تفرض بعض الشواطئ على مرتاديها السباحة ضمن حيز محدود وكراء مظلات وكراسي، أو ركن السيارة في مكان مخصص..

عدم التدخين في مكان مكتظ ولو على الشاطئ في الهواء الطلق، حيث يمكن لرائحة التبغ الوصول بسرعة إلى مصطافين

آخرين بالقرب منك، مع الحرص على تنظيف

بقايا السجائر

قبل المغادرة،

لأنها تلوث

الشاطئ

ويمكن

أن تؤثر

سلبا

على

صحة

الكائنات

البحرية.

استخدام

سماعات

الأذن للتمتع بأنغام

الموسيقى أو الفيديوهات

وعدم رفع صوتها لإزعاج الجميع،

وعند مغادرة الشاطئ يتوجب ترك المكان

نظيفا خاليا من النفايات أو بقايا الطعام.

تفادي استخدام ألواح التزلج، الدراجات المائية

والقوارب في الشواطئ المعلن عن كونها مسموحة

للسباحة فقط.

يمكن التحكم في سلوكها، فقد تخرب أمتعة الغير، أو تتسبب في إزعاجهم بحركاتها.. أما الأمر الأكثر إزعاجا وإحراجا، فهو مخلفاتها الطبيعية، لذلك يطالب أصحاب الحيوانات الأليفة بمراقبتها طوال الرحلة وأخذ معداتها والتنظيف خلفها.

الأكل المنزلي خيار صحي أفضل من الأكل السريع

يصطحب اغلب الناس مأكولات جاهزة لسد الجوع الذي يباغتهم على الشاطئ، يشترونها من مطاعم مجاورة، أو يتنقلون للأكل في أقرب مكان يوفر طعاما جاهزا، ولا أحد يمكن أن يضمن جودة ما يقدم له، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يخلف الأكل القادم من المطاعم نفايات كثيرة، كأوراق وأكياس بلاستيكية للتغليف

والتعليب، التي تعتبر مصدرا للتلوث، لذا، فإن استبدال كل

هذا بأكل صحي قادم من

المنزل ومطهي ومحفوظ

وفق شروط النظافة

يبدو أمرا حضريا أكثر

بكثير.

حتى المشروبات

يمكن تحضير عصائر

طبيعية صحية

وتجميدها للاستمتاع

بها على الشاطئ بدل

استهلاك المشروبات

الغازية والصناعية الخطيرة

على الصحة خاصة في فصل

الصيف.

اصطحب الحيوانات الأليفة إلى الشاطئ

يفضل مالكو الحيوانات الأليفة اصطحابها إلى البحر حتى تتخلص من شعور العزلة في المنزل، وتمرح قليلا على الرمال وفي المياه، لكن مع هذا، لا

تصرفات شخصية تعكس مدى تحضرك

عندما يلتزم المصطاف على الشاطئ بمساحة محددة دون أن يحجب الرؤية أو يقطع الطريق



Soin &
Efficacité
24H

OASIS

Musk

Parfums
WOUROUD



NEVER
ANTI-PERSPIRANT
مقاوم للعرق

fresh
flower

48h
PROTECTION
Smooth & beautiful
underarms
بشرة ناعمة وحسنة
تحت الذراعين

برستيج زيارة أحواض السباحة

لحمايتك والآخرين من الضرر وضمان أقصى متعة سلوكيات صحية ضرورية



يحتوي أصلا على كلور ومواد أخرى يصبح خطرا على الصحة، ولهذا السبب أيضا يخصص المسؤولون عن أحواض السباحة حمامات في غرف التبديل للتخلص من العرق، بقايا المكياج، وبقايا العطور ومستحضرات العناية والتجميل المترسبة على البشرة. عند تناول الطعام بالقرب من المسبح، يجب التخلص من البقايا والمغلفات في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق والقائها في سلة المهملات حتى لا تنتشر الروائح الكريهة والنفائيات في محيط المسبح، كما قد تسبب البقايا ضررا للأشخاص الذين يتنقلون حفاة القدمين. الالتزام بالمساحة المخصصة لك التي تحتوي في محيطها كراسي للاستلقاء، وطاولة ومظلة، مع تفادي وضع الأغراض في المرات بين مساحتك الخاصة ومساحة الأفراد الجالسين أمامك أو حتى المقاعد الفارغة بالقرب منك.

الالتزام بلباس السباحة المخصص، وعدم دخول الماء بالملابس العادية لأن ذلك قد ينقل بكتيريا وملوثات.

حماية الشعر

شطف الشعر بمياه نقية قبل الولوج للمسبح، وتبليبه جيدا حتى فروة الرأس، تغطية الشعر بغطاء مخصص للسباحة، والمصنوع من خامات قماشية، تعتبر الأنسب لعزل المواد المطهرة والكلور الموجودة في الماء عن الوصول إلى خصلات الشعر. الاستحمام بمياه نقية في أقرب وقت بعد السباحة، ويفضل ان تكون هذه الخطوة في محيط المسبح، حتى يتم التخلص من بقايا الكلور والترسبات الضارة على الشعر وفروة الرأس وحتى على البشرة ككل.

السلوك الحضري في المسبح

من أهم السلوكيات التي يجب الالتزام بها في حين التفكير بزيارة المسبح، هو الاستحمام وإزالة العرق قبل السباحة في حوض مختلط، لأن اختلاط المواد العضوية التي قد يفرزها الجسم في الماء الذي

يتوجه أغلب الناس في المدن الداخلية البعيدة عن الشاطئ إلى المسبح، في فصل الصيف، كبديل أقرب وغير مكلف للتمتع بساعات من السباحة والاستجمام، فيما قد يتعرضون إلى أعراض غريبة ومنفرة بعد هذه الرحلة، كالحساسية، تساقط وتضرر الشعر، الشعور بالصداع الشديد، الوهن، الدوخة.. وهذا كله بسبب التهاون في اتباع التدابير والتوجيهات المخصصة للمسبح.

حماية الرأس من أشعة الشمس

الاعتماد على كريمات الوقاية من الشمس، والمرطبات والزيوت الواقية ليس كافيا ليسلم الفرد من الأضرار البليغة لأشعة الشمس في فصل الصيف، لذا، فاستخدام المظلات، والقبعات والنظارات الشمسية بالغ الأهمية، ولا يمكن الاستغناء عنه أبدا لضمان حصة سباحة آمنة، نتحدث عن الفترة الصباحية وبعد الظهيرة طبعاً.



Parfums
WOUROUD

OASIS

NARCISSE

Soin &
Efficacité
24H



والنعومة وتعزز أنوثتها.

توقيت الحمام

يتفاعل الجسم مع محاولتك لإراحته بشكل أفضل في أوقات معينة، فالحمام لا يصلح لإزالة الدهون والعرق فحسب، وإنما من الممكن أن تستيقظي من النوم لأخذ حمام دافئ يعدل حرارة جسمك في موسم الصيف، كما من الممكن أن يكون الاستحمام وسيلتك للشعور بالاسترخاء وجلب النعاس للخلود إلى قيلولته حاملة أو ليلة معتدلة.

مكان الاستحمام

لا ينصح الخبراء بأخذ حمامك في الصونا أو الحمامات العصرية العمومية، أو حتى الحمامات المعدنية في فصل الصيف، لشدة حرارتها، ما قد يؤثر على عمل الدورة الدموية أو من المحتمل أن يسبب لك مشاكل في القلب أو الضغط، خاصة إذا كنت تعانيين من أمراض مزمنة. لذا، يفضل أن توفرى الجو المناسب والمعتدل والمياه الفاترة لا الباردة جدا ولا الحارة في حمام منزلك، وأخذ متسع من الوقت للاسترخاء.

احذري التقشير التقليدي بعد التعرض للشمس

التقشير التقليدي قد يضر بشرتك إن كانت معرضة لحروق الشمس، بسبب الاستلقاء الطويل في الشاطئ، لذا، يرجى الانتظار حتى تترمم الطبقة العلوية للجلد أو تزول بمفردها لاستخدام المقشرات الطبيعية أو حتى المستحضرات الصيدلانية. وهذا، لإزالة ما تبقى من جلد ميت، والسماح بظهور طبقة سليمة أكثر نضارة.

كيف يكون حمامك استرخائيا ونافعا !

بعد الاستحمام واحدا من أهم العناصر الرئيسية في قائمة الروتين اليومي للعديد من السيدات، في فصل الصيف، ليس فقط للتنظيف والتخلص من الروائح المحرجة، وإنما للاسترخاء وتعديل المزاج أيضا، والبعض يعتبره من خطوات النمط الصحي للمساعدة على حرق السعرات والتحرر من الطاقة السلبية.



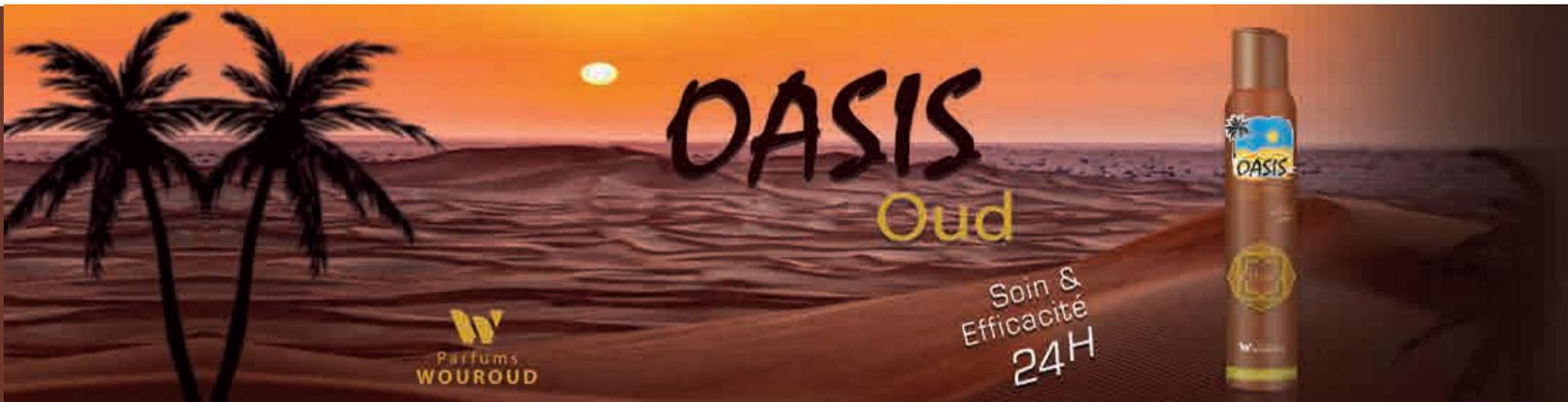
الحمام الاسترخائي

أصبح الخضوع الى الحمامات التقليدية القائمة على التدليك، الترتيب، التقشير، الغسيل.. موضة العصر التي تلجأ إليها السيدات للتخلص من ضغوطات ومتاعب العمل والحياة اليومية المرهقة، حيث توفر الحمامات التقليدية الاسترخائية نسبة عالية من الاستحمام وتجديد الطاقة، أين يعمل المساج على إرخاء العضلات المتشنجة وتحريك الدورة الدموية، كما يعمل التقشير على إزالة الخلايا الميتة التي تعيق إنتاج خلايا جديدة وتسبب الخمول والانزعاج، حتى إن النظافة العميقة التي يوفرها هذا النوع من الحمامات تشعر السيدة بالثقة

ليتمكن الحمام من إعطائك كل هذه النتائج المبهرة، عليك اتباع بعض الخطوات الرئيسية حتى عند الاستحمام في المنزل وبأبسط الإمكانيات.

اختيار المستحضرات المناسبة

بعيدا عن نوع الشامبو، وغسولات الشعر وباستثناء الصابون الذي تستعملينه، ليلائم نوع شعرك وبشرتك، نتحدث هنا عن تلك المنتجات المخصصة للاسترخاء والراحة أثناء الحمام، منها كرات الرغوة المعطرة التي يمكن أن تنقلك عبر أثيرها العطر إلى عوالم من الانتعاش والحيوية.



OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H

W
PARFUMS
WOUROUD

نشطات صيفية ترفع معنوياتك بميزانية محدودة

الأيام الصيفية طويلة جدا، والفرغ النابع عن العطلة يجعلك تبحثين عن أنشطة مسلية تكسر الروتين بأقل المصاريف. الشروق العربي جمعت لك قائمة بأبسط الأنشطة المفيدة والممتعة التي يمكنك القيام بها بميزانية محدودة.

تعليم الآخرين مهارات فنية أو علمية، أو تعليم الأطفال اللغات أو القرآن الكريم.

أنشطة مع الشريك

قد تأتي العطلة الصيفية بالروتين والملل والشعور برغبات مبهمه، هذا كله من الممكن أن يسبب الخمول، أو يؤثر سلبا على العلاقة الزوجية. لذا ينصحك الخبراء بخلق أنشطة ممتعة ذات طابع عائلي.. الخروج للتبضع وشراء أغراض منزلية جديدة أو إقامة جلسات شخصية احتفالية في المنزل تجمعكما، التخييم على غير المعتاد في العراء، على الشاطئ أو الغابة في الطبيعة العذراء.. يعمل هذا على توطيد العلاقة بينكما ويعطي الحياة الزوجية نفحة إيجابية جديدة تغلب الروتين وتشجع على قضاء أوقات مشتركة.

السفر والرحلات المفاجئة

قد لا تسمح ميزانية الكثير من الأفراد بالسفر أو الترحال، بعيدا أو إلى أماكن فخمة، دون تخطيط وادخار، لكن هذا لا يمنع من استئجار شقة صغيرة أو غرفة في فندق متواضع في مكان ساحلي، حيث تغيرين الجو كلما شعرت بالروتين أو الملل.

تناول المثلجات في الخارج

بالفعل، ينصح خبراء التغذية بالابتعاد عن المثلجات والسكريات، لكن المتعة التي تمنحك إياها لمة الأصدقاء أو العائلة أو الشريك، في مكان شاعري هادئ، لتناول المثلجات في السهرات الصيفية، أمر يستحق التضحية قليلا بمعدل مرة في الأسبوع على الأكثر.

الدورات التدريبية والتكوينية

فصل الصيف هو فرصة ممتازة للأشخاص الذين يرغبون في تطوير مهاراتهم وقدراتهم الفكرية والإبداعية، حيث عادة ما يتزامن مع العطلة السنوية، بالإضافة إلى كون النهار الصيفي طويلا وممتدا يسمح بالقيام بعدة أنشطة، عليك تحديد المجالات التي تميلين إليها لاستثمار وقتك فيها كتعلم اللغات، التكوين في فنون الطبخ، الخياطة، التجميل، أو التدريب في مجال المشاريع، التسويق..

العمل التطوعي

يمكن استغلال أوقات الفراغ في فصل الصيف للعمل التطوعي كتطهير الشواطئ، الغابات، الأماكن الأثرية والعمومية، كما يمكن التطوع في

التسوق في المساء

تعشق السيدات الخروج للتسوق في العطل، أما المحلات مفضل فتح أبوابها في المساء عندما يكون الجو معتدلا، وهذا حسب الأبناء أفضل برنامج يمكن أن تتبعه خاصة في الأيام التي تمر بها موجات حر، يمكنك الخروج بمفردك أو مع الصديقات للاستمتاع بمعرضات المحلات والانتفاع بالعروض والتخفيضات الصيفية في فترة ما بعد العصر.

المشي في الهواء الطلق

يعتبر المشي من الرياضات المفيدة جدا لجسم المرأة، بحيث يحرك الدورة الدموية ما يعكس نشاطها اليومي وجمالها وحيويتها، كما يخلصها من المشاعر السلبية والخمول، وهو الرياضة الأسهل التي لا تحتاج إلى الكثير من الإمكانيات.



OASIS

Soin &
Efficacité
24H



W
Parfums
WOUROUD



النوم يستحق الالتزام ببرنامجه

الراحة الكافية تعزز الإنتاجية، وتشعرك بالهدوء والثقة

الأشخاص الذين ينامون وفق برنامج مضبوط، ويتمتعون بساعة بيولوجية ثابتة، هم عادة من فئة إنتاجية، سعيدة وملتزمة، تنظم وقتها بين العمل أو الدراسة والراحة، لهذا فهي في قمة النشاط والحيوية دائما وهذا الأسلوب في الحياة هو بالضبط ما يسعى إليه السواد الأعظم من البشرية



التوقف عن أخذ المشروبات الغنية بالكافيين أو التبغ في المساء قبل ساعات من النوم. على كل واحد منا أن يقتنع بأن النوم ليلا هو بداية ليوم جديد، وليس نهاية، لذا يجب أن يأخذ عددا كافيا من ساعات الراحة التي تمكنه من الاستيقاظ نشيطا وقادرا على القيام بأعماله، لأن النوم لساعات أقل أو أكثر من اللازم يؤدي إلى القلق والخلل خلال النهار، لذا، يجب الاسترخاء، والتوقف عن القيام بالواجبات المؤجلة عند ساعة معينة للخلود إلى النوم.

وضع جميع الأجهزة الإلكترونية جانبا، والالتزام اليومي الصارم بقطع التواصل عبر الإنترنت عند ساعة محددة لا يتم تجاوزها مهما شعرت بالملل أو الفراغ، يفضل أن يحدث هذا قبل نحو نصف ساعة من النوم حتى يتسنى للدماغ إعادة ترتيب معطياته، وعدم النوم على سبيل من الأفكار والصور والفيديوهات ومختلف الأخبار.

روتين ما قبل النوم، يدخل ضمن أنماط الحياة الضاربة في القدم، إذ لطالما كان الظلام أو الإضاءة الخافتة، مع الانقطاع عن الأصوات المرتفعة المزعجة، جوا مناسباً للنوم والاسترخاء، يمكن إضافة بعض الخطوات إلى هذا الروتين، كالحصول على تدليك في الجبهة والوجه عموما، المشي البطيء لمدة 5 إلى 10 دقائق بالقرب من السرير، الاستماع للقرآن للحصول على الراحة النفسية..

عادة ما ينصح الأطباء الأشخاص المصابين بالأرق الليلي بعمل حصص رياضية، حيث تساعد التمارين على تنظيم وظائف الجسم، وضبط ساعة بيولوجية للنوم عقب النشاط الصباحي.

النعناع، والبابونج، فالفترة الليلية التي يخلد فيها الإنسان إلى النوم، هي الفترة المثالية بالنسبة لجسمه حتى يتخلص من السموم. حاولي قدر الإمكان الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة، المشبعة بالدهون والسكريات، واستبدالها بكل ما هو مغذ ومفيد ويحتوي على عناصر وفيتامينات تفيد الجسم، كالخضراوات والفواكه، البيض والأسماك.

كيف أحصل على الساعة البيولوجية؟

أولا، يجب تنظيم مواعيت الأكل، بحيث يتفادى الشخص تناول وجبة العشاء قبل موعد النوم مباشرة، وإنما يرجى الانتظار ما يقارب الساعة إلى ساعتين حسب طبيعة الوجبة، مع الإكثار من شرب السوائل التي تعمل على التقليل من التوتر وتهدئة الأعصاب، كشراب



W
Parfums
WOUROUD

OASIS

JASMIN

Sans
Efficacité
24H



سلطة الحمص لتعزيز المناعة

يشتهر هذا النوع بكثرة في المشرق العربي تتعدد طرق تحضيره، غير أن المكونات الرئيسية فيه هي الحمص المسلوق والمطحون وزيت الزيتون، ما يعني أنها سلطة غنية جدا بحمض الفوليك، وتمنح الجسم شعاعا طويلا.

سلطة الملفوف للتخلص من الدهون

أثبتت الدراسات الحديثة أن الملفوف من العناصر التي تحمي من السرطان، وتساهم بشكل كبير في فقدان الوزن، كما تقوي المناعة وتعزز صحة الجهاز الهضمي، مع قدرتها على حماية الجسم من الأشعة الضارة، كونها قليلة السعرات وغنية بالمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية. لذا، ننصح بها خبيرة التغذية وتوصي بتناول هذه السلطة ثلاثا إلى أربع مرات في الأسبوع مع دمجها ببعض الخضار الأخرى كالطماطم، الجزر، الذرة وإضافة زيت الزيتون.

يمكن

الاعتماد

على الخس

الأخضر المفيد

جدا لترطيب الجسم

لاحتوائه على نسبة عالية من الماء،

بإضافة البيض الذي يحتوي على البروتينات،

بعض الجبن الغني بالكالسيوم، زيت زيتون

لتوفير حاجة الجسم من الدهون النافعة، وإضافة

الجزر، أو الطماطم أو ما ترغبن به من خضار..

أما النشويات فهي متوفرة في خبز التوست الذي

يزيد سلطة الخس قرمشة وذوقا فريدا.

سلطة التونة العنيدة لمجابهة الالتهابات

تتوفر لحوم سمكة التونة العنيدة في جميع

المسكات، ويمكن الحصول عليها بسهولة

وبسعر في متناول الجميع، وهي غنية جدا بحمض

الفوليك وأحماض الأوميغا 3 المضادة للالتهابات

الشائعة في فصل الصيف، يمكن استبدالها

بالتونة المعلبة التي لا تقل فوائدها، وخلطها بكمية

من الأرز المطهي على البخار أو المطبوخ بالماء على

ألا تتجاوز الكمية في الوجبة الواحدة 50 غراما، كما

تعتبر التونة رفيفا مناسباً جدا للخضار الموسمية.

سلطات صيفية تضمن رشاقتك ووقايتك من الأمراض بمكونات بسيطة من مطبخك

يعد النظام الغذائي المتوازن أحد أهم الخطوات الأساسية في اتجاه الحياة الصحية، فهو يوفر حاجيات الجسم التي تشعره بالراحة البدنية وتضمن له التفكير الجيد، مع المحافظة على الرشاقة والقوام الجميل الذي يمنح الثقة بالنفس والحيوية الدائمة.

السلطات تعتبر وجبات صيفية بامتياز، إلى جانب كونها ركيزة في النظام الغذائي الصحي، لذا استشارت الشروق العربي خبيرة التغذية الدكتورة فراح ميزاب وجمعت لك قائمة من السلطات بسيطة التحضير، غنية بالعناصر الطاقوية المفيدة للجسم في موسم الحر.

سلطة الخس الشهيرة لحفاظ على الرشاقة

تقول خبيرة التغذية إنه يمكن للسلطة أن تكون طبقا رئيسيا مغذيا، إذا كانت مركبة من عدة عناصر كالبروتين والفيتامينات والنشويات، حيث



ANTI-PERSPIRANT
مقاوم للتعرق

fresh
natural



48h
PROTECTION

Smooth & beautiful
underarms

بشرة ناعمة وجميلة
تحت الأرعين

48h
PROTECTION

Smooth & beautiful
underarms

بشرة ناعمة وجميلة
تحت الأرعين



تحليات صيفية بسيطة

تحضيرها سهل وسريع وفوائدها كبيرة

الحرارة لمرتفعة والبقاء في المنزل لفترات طويلة يدفع الكثيرات للبحث عن وجبات حلوة يقضين وقتهن بمعيتها، ما قد يتسبب في زيادة الوزن، التسمم واعتماد عادات غير صحية، لذا جمعنا لك تحليات بسيطة، صحية وطبيعية، تزود جسمك بالطاقة وتسد رغبتك عن تناول كل ما هو مشروبات غازية، مثلجات أو مرطبات.

سلطة الفواكه

بعيدا عن التعقيد تعد سلطة الفواكه معشوقة الجميع في فصل الصيف، من أسهل التحليات الصحية، قطعي كمية من كل الفواكه المتوفرة لديك، امزجها في إناء مع عصرة حبة ليمون، ملعقة من عسل النحل، يمكنك إضافة الزبادي أو ماء الزهر والقرفة، يبقى ذلك خيارا فرديا حسب الذوق.

العصائر المثلجة

أيضا كان عصيرك الطبيعي المفضل في فصل الصيف، يمكن أن تحوليه إلى تحلية بسيطة وممتعة تعوضك عن رغبتك في تناول الثلجات والمرطبات التي تسبب زيادة الوزن، ضعي كوبا من العصير في المجمد، عندما يتحول قوامه إلى كتلة من الجليد، اهرسيها بألة خاصة أو بالخلاط، أضيفي نكهة اصطناعية إن أردت أو قطعا من الفواكه الطازجة.

سموثي الموز بالعسل

يعتبر السموثي من المشروبات الطاقوية التي تمد الجسم بكمية هائلة من السعرات المفيدة والغنية بالعناصر الغذائية، لذا، يعتبر سموثي الحليب بالموز، المحلى بملعقة صغيرة من العسل الطبيعي، تحلية ممتازة في فصل الصيف، ويؤثر كذلك على نضارة البشرة وترطيب الجسم.

مثلجات الحليب الطازج المنكهة بالفراولة

يمكن اعتبار الثلجات أكثر التحليات المغربية في فصل الصيف، حين ترتفع الحرارة ويبدأ الجسم بالمطالبة بوجبات باردة قدر المتوفر، لكن الكثيرات يقاومن هذه الرغبة الملحة، والألوان والنكهات المغربية للحفاظ على الرشاقة، وتفادي ارتفاع مخزون السكر في الجسم، بينما يمكن صنع مثلجات لذيذة جدا في المنزل، وبمكونين فقط،



فيتم خلط كوب من الحليب أو القشطة، مع كوب من الفراولة الطازجة، يمزج جيدا ويوضع في المجمد لمدة 6 ساعات، حتى يكون قوامه صلبا، يعاد مزجه بواسطة خلاط كهربائي، حتى يصبح قوامه كريما متماسكا كقوام الثلجات الشهية، يمكن استخدام فواكه أخرى كالخوخ والمشمش... بنفس الطريقة.

كيكة القهوة الباردة

من الوصفات الأوروبية الشائعة، كعكة القهوة الباردة التي تعتمد في الأساس على كمية قليلة من النشويات والسكريات التي تسمى بالتيراميسو الكاذب، تتكون من عناصر بسيطة متوفرة في كل مطبخ، بيض، حليب، قهوة سريعة الذوبان، كمية قليلة جدا من الزيت، وكوب طحين.. كما يمكن استبداله بالشوفان أو جوز الهند، تشرب الكيكة بكوب من القهوة المحلاة وتوضع في الثلاجة لتأكل باردة.





مشروبات ترطب جسمك
وتمدك بالطاقة

ابتعدي عن كل ما هو صناعي ضار

يزيد الإقبال، في فصل الصيف، على تناول المشروبات ثلاث مرات أكثر عن بقية فصول السنة، فالجسم يفقد الكثير من السوائل بفعل الحرارة المرتفعة، ما يجعله يطالب بتعويضها، لذا، فإن المشروبات الباردة تصبح مغرية للغاية، حاولي مقاومة كل ما هو غير صحي واستبدليه بمشروبات طبيعية طاقوية منعشة.

تنصح خبيرة التغذية، الدكتورة فراح ميزاب، بإعداد مشروبات منزلية في فصل الصيف، تفاديا للتسممات، الآثار الجانبية للملونات والغازات الموجودة بوفرة في المشروبات المصنعة، والتفاعلات الحاصلة بين التعليب والسوائل مع ارتفاع الحرارة، ومن الوصفات السهلة والصحية التي تنصح بها بشدة خبيرة التغذية:

الديتوكس بأنواعه

بعيدا عن فعاليته القسوى في تصفية خلايا الجسم من السموم، وقدرته الهائلة في منح الترطيب الداخلي، يعتبر الديتوكس من المشروبات التي توازن قوى الجسم دون إضافة أي سعة حرارية، على العكس يمكن أن يحرق هذا السائل العجيب سعرات في حال تم المداومة عليه رفقة نظام غذائي صحي، مواد بسيطة تتوفر في كل منزل، وهي عبارة عن ماء صالح للشرب، نعناع، شرائح من الليمون والزنجبيل الأخضر، يمكن إضافة شرائح من الخيار، أو استبداله بشرائح من أي نوع من أنواع الفواكه.

عصير البطيخ

هناك بعض المنتجات المتاحة بوفرة كبيرة في فصل الصيف، يمكن الاستفادة منها لصنع عصائر ومشروبات فائقة الترطيب، وغنية جدا بالعناصر نذكر منها البطيخ الأحمر الذي يحتوي على كمية معتبرة من فيتامين A، فيتامين B6، فيتامين C، الليكوبين، البوتاسيوم ومجموعة من مضادات الأكسدة والأحماض الأمينية، ربع بطيخة طازجة، مطحونة ومصفاة جيدا مع عصرة من الليمون هي شراب ممتاز لترطيب الجسم، مده بالطاقة والحيوية، وتوفر احتياجاته لإبعاده عن تناول منتجات غير صحية.

مشروبات الحمضيات

الليمون من الحمضيات المتواجدة بوفرة في السوق الجزائرية في فصل الصيف، لذا، لا يجب أن تفوتي هذه الفرصة للحصول على مشروب صحي جدا، غني بفيتامين سي الذي يقوي المناعة وفيتامين ب، بالإضافة إلى عنصر الريبوفلافين، الذي يساعد الجسم في الحفاظ على لياقته البدنية والصحية.

نصيحة

ينصح خبراء التغذية بالابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على نسب من الكافيين على غرار القهوة وبعض أنواع من الشاي، لأنها تعتبر خيارا سيئا لإطفاء العطش في موسم الحر، فهي لا تفي بالغرض، على العكس تماما، الكافيين كما الكحول يسحب الترطيب من الجسم، ويؤدي إلى جفافه، وحسب خبراء التغذية، فإن كل كوب من القهوة يتطلب كوبا أو اثنين من الماء الذي يبقى أفضل مرطب، حتى ينزع شعور العطش.





OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD



ممارسة التمارين الرياضية
في موسم الحر

هل هي ضارة بالجسم؟

بخصوص التوقيت دائما، ينصح الخبراء بالانتظار ساعتين أو أكثر بعد تناول الطعام أو ممارسة الرياضة على معدة خاوية لمدة ساعتين على الأقل، وذلك لأنه بعد تناول الطعام مباشرة تكون الدورة الدموية متركزة بشكل أساسي في الجهاز الهضمي، وفي حال ممارسة أي نشاط رياضي، فإن العضلات تكون في حاجة لنشاط دموي، بينما يكون الدم في ذلك الوقت غير قادر على تغطية احتياجات العضلات أثناء ممارسة أي نشاط رياضي ما قد يعرضه للخطر.

مراعاة الحالة الصحية للجسم

إن كان الشخص يعاني من السكري أو أحد الأمراض المزمنة الأخرى، فعليه مراجعة الطبيب ليكون على وعي بنوعية الرياضة المناسبة له، حرصا على عدم انخفاض مستوى نسبة السكر بالدم. وهذا الأمر ينطبق على الأشخاص الآخرين، الذين يعانون أمراضا مثل القلب والضغط والكلية.. بحيث يتم ضبط البرنامج الرياضي حسب حالة الجسم من قبل خبراء.

كافية من السوائل، والحصول على قدر من الراحة خلال التمارين، بتوجيه من الكوتش، مع الحرص الشديد على الحماية من أشعة الشمس، أو من الحرارة داخل الصالة وذلك بارتداء ملابس مريحة ومناسبة وغير ملتصقة بالجسم، من المهم كذلك ان يتبع كل هذا نظام غذائي صحي ومدروس.

التوقيت المناسب لممارسة الرياضة

تحديد توقيت ممارسة الرياضة لأي شخص يعتمد على الساعة البيولوجية لهذا الشخص أي التوقيت والمدة التي ينامها، حيث إننا قد نجد البعض لا يستطيعون الاستيقاظ مبكرا، وبالتالي، فإن دعوتهم لممارسة الرياضة في الصباح الباكر متى تكون درجات الحرارة منخفضة قد يربك الساعة البيولوجية لأجسامهم.

وبالتالي، فإن كل شخص يختار الأوقات المناسبة له ولكن بعيدا عن الأوقات التي تشهد ارتفاعا في درجات الحرارة. وتعتبر فترة قبل الغروب بديلا مناسب.

تساهم الرياضة بشكل كبير في منع أمراض القلب والأوعية الدموية وتساعد في الحفاظ على الوزن المثالي، ولكن ممارستها خلال ساعات النهار في فصل الصيف الحار قد تكون لها العديد من الآثار السلبية، التي تنعكس سريعا على مناعة الجسم، بل وقد تؤدي للإصابة بالأمراض، لهذا بالنسبة للكثير من الأشخاص الصيف عدو لكل ما هو تمارين وانشطة رياضية، فيما لا يجب أن يكون كذلك أبدا في وجود برنامج وقائي.

عادة ما يدعو الأطباء إلى تفادي ممارسة الرياضة في حالة وجود موجة حر شديد، أين يصبح من المستحسن تجنب القيام بالتمارين في الهواء الطلق أثناء استمرارها والحد من النشاط البدني قدر الإمكان خلال تلك الأوقات التي تكون فيها الحرارة مرتفعة، بينما من الممكن ممارسة التمارين في الصالات المغلقة المخصصة لذلك، ولكن مع الالتزام بكل تدابير الوقاية، كترطيب الجسم بشكل مستمر من خلال تناول كمية





وداعا للتعرق المحرج على مدار السنة

إزعاج الناس برائحة العرق في المكتب أو السوق أو وسائل النقل، لم يعد أمرا محرجا للنساء والرجال أنفسهم، فتفادي هذا المشكل هو هوس بالنسبة للكثير، لاكتساب الثقة في النفس والتحرك براحة مع الشعور بالنظافة، ومع أنه بغاية الأهمية خاصة في فصل الصيف إلا أن الحصول على هذه النتيجة أمر سهل للغاية.

مستحضرات محاربة العرق

ينصح الخبراء باستخدام المنتجات المضادة للتعرق، وليس منتجات إزالة العرق في فصل الصيف، لذا، من الجيد التعود طوال السنة على استخدام مضاد العرق قبل مغادرة المنزل صوب أي نشاط خارجي، حيث تعمل هذه الأخيرة على تضيق الغدد العرقية تحت الإبط. وبالتالي، تقلل من إفراز العرق بشكل ملحوظ. كما يشدد الخبراء على تفادي استخدام مضادات التعرق بعد إزالة الشعر تحت الإبطين لما قد يسببه ذلك من التهابات جلدية لدى البعض ممن يعانون من الحساسية، كما أن احتمالية الإصابة بالسرطان ترتفع عند امتصاص الجلد لهذه المواد.

النظام الغذائي غير المتوازن

تناول كميات وافرة من الكافيين الموجود في القهوة، الشاي وبعض الأطعمة، مع اعتماد الأكلات الحارة أو التي تحتوي على نسب عالية من البهارات، يحفز بشكل كبير إفراز العرق، لذا، دائما ينصح الأطباء والخبراء بتناول الأطعمة المرطبة للجسم كالفواكه والخضار والإكثار من شرب الماء، بحيث حتى إذا حصلت العملية الطبيعية لإفراز العرق لن تكون رائحته نفاذة وكريهة.

الجسم من عرق بشرب الكثير من الماء بعد كل حمام ساخن.

اعتماد ملابس فضفاضة وقطنية

حتى إن كان الرداء الخارجي، قميص أو سترة أو حجاب.. من خامات قماشية غير ممتصة للعرق أو من النايلون، فيتوجب في فصل الصيف ارتداء قمصان داخلية قطنية ناعمة. ألوان الملابس بدورها لها تأثير على ظاهرة التعرق، بحيث إن الملابس ذات الألوان الفاتحة تعكس نور الشمس وتسمح للجسم بالمحافظة على درجات حرارة منخفضة نوعا ما مقارنة بالملابس الغامقة. وبالتالي، التقليل من إفراز العرق.

الحمام الساخن في فصل الصيف

قد يبدو الأمر غير منطقي، أن ينصحك أحدهم بحمام ساخن في فصل الصيف، لكن التفسير العلمي للعملية هو أن الجسم يتعود بفعل الحرارة المرتفعة على تخفيض درجة حرارته تلقائيا، وهو ما يجعله يقلل من تكون العرق على المدى الطويل، وينبه أخصائيون لضرورة تعويض ما يفقده



pearl & beauty



48h PROTECTION
Smooth & beautiful underarms
برشة ناعمة وحسنة لتحت الأذرعين



SMOKE

EAU DE PARFUM



W Parfums WOUROUD

كيف تتحول روتيناتك في العناية إلى أسلوب حياة؟

العناية بالبشرة، الشعر، الأسنان لا يتوقف عن كونه برنامجا للجمال والتأنق فحسب، وإنما هو أسلوب حياة يجب أن يقوم على روتين خاص بكل سيدة، لا تحيد عنه للحفاظ على كثافة شعرها ولمعانها، وحماية بشرتها من المشاكل المتعددة وظهور التجاعيد.



والحصول على نظارة وتفتيح، فلتجعللي هذه الخطوات ضمن برنامجك الأسبوعي. أما إن كنت ترغبين في تأخير ظهور علامات التقدم في السن فينصحك الخبراء بإضافة كبسولة من فيتامين e إلى كريم الترطيب اليومي الخاص بك.

شعرك جميل بقدر اهتمامك به

تشتهي الكثير من السيدات من منظر شعرهن المشعث على الدوام، أو المجدد والمتقصف، لكنهن لا يعلمن أن الشعر يتفاعل مع صاحبتة.. فبقدر ما تمنحه من الاهتمام وتداوم عليه، فإن طبيعته تتغير، فالشعر المتضرر الذي يبدو سيئا يحتاج إلى العديد من جلسات التنعيم والعلاج مع تخصيص منتجات ملائمة لطبيعته، والحرص على عدم تركه ميلا أو دهنيا، أو من دون تمشيط.

على المواد المصنعة والملونة والدهون، باتت بشرة النساء معرضة للكثير من الأخطار والمشاكل أكثر من أي عصر مضى، فكل هذه الأنواع من التلوث التي تمس البشرة تعتبر مصدرا أساسيا للبثور، التصبغات، الندوب، والتجاعيد، لتفاديها يوصي الأطباء والمختصون بالاستمرار على أسلوب حياة قائم على الروتينات، في التنظيف، التدليك، العلاجات.. إلخ كاعتماد غسل وجه مناسب لنوع البشرة، إذا كانت دهنية أو جافة أو مختلطة، والمداومة على وضع الكريم الواقعي من الشمس عند كل خروج صباحي من المنزل، بالإضافة إلى المداومة على تطبيق كريم الترطيب يوميا قبل النوم.

البشرة تحتاج إلى تقشير من فترة إلى أخرى، حتى يتم تنظيف المسامات من الزيوت والترسبات العالقة بها، ويجدد الجلد خلاياه، كما تحتاج إلى التدليك لتسهيل الدورة الدموية

العناية الدورية بالأسنان

ينصح أطباء الأسنان بزيارة دورية لتفقد وضعية الفم كل ستة أشهر، وذلك ليتفحص الطبيب ما إن كانت هناك سوسة تنخر إحدى الأسنان ويتم معالجتها وإنقاذها في وقت متقدم، كما يطلع على ما إن كانت اللثة أو اللسان تعاني من مشاكل، هذه المراقبة نصف السنوية، لا تتوقف فوائدها عن الاهتمام بصحة وجمال الأسنان فحسب، وإنما تعتبر وقائية من العديد من الأمراض التي يتعرض لها الفرد بسبب هلاك أسنانه، كأمراض القلب، الحنجرة..

الوقاية من مشاكل البشرة المحتملة

بسبب الأشعة المختلفة، المنبعثة من الشمس أو حتى من الشاشات العصرية، التلفاز، الهاتف، الكمبيوتر.. بالإضافة إلى النظام الغذائي القائم

Favorite
L'EAU DE PARFUM



W Parfums WOUROUD





indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

W Parfums
WOUROUD



ويصعب الحصول على التصميم المناسب، إلا أنها لا تزال مثالية ومطلوبة بدل الأحذية الانيقة المضرة للقدم أو أحذية الكعب العالي التي لا يتم الاعتماد عليها إلا في المناسبات الرسمية.

الحقائب الخفيفة الضخمة

يحتاج أصحاب "الهيتي فود" إلى نظام هذائي خاص بهم، لا يوجد في المطاعم ودكاكين الأكل الخفيف. لهذا، فهم يحضرون طعامهم بأنفسهم، ويحملون عصائهم ومشروباتهم الصحية داخل حقائب كبيرة، يفضلون السير لمسافات طويلة بحذاء طبي أو رياضي مريح، قبل أن يصلوا إلى مقر العمل ويغيروه بحذاء أنيق.. هذه بعض الدوافع فقط، لاعتماد حقيبة كتف ضخمة على شكل كيس تكون خفيفة الوزن، أو حقيبة ظهر مريحة مصممة بعناية من قبل الماركات الرياضية.

القبعات الواقية أنيقة وحماية

القبعات التي توفر أكثر حماية من الشمس، وتمنع مرتديها من الشعور بتعرق الرأس، هي مراد الجميع في موسم الحر، لكن الحاجة إليها قد تزداد بالنسبة للأشخاص الذين يفضلون ممارسة المشي لرفع المعنويات أو التخلص من الحيريات، وأولئك الذين يمارسون التمارين الرياضية في المساحات المفتوحة، يجب أن تكون هذه القطعة أصلية أو ذات معايير متفق عليها من الخبراء، كخامة قماشها التي يستحسن أن تكون قطنية، مع احتوائها على فتحات تهوية..

الساعات

الوقت مهم جدا في قاموس الأشخاص الذين ينعمون بنمط حياة صحي، لذلك عادة ما تلاحظهم يلمحون الساعة على المعصم ويولونها أهمية بالغة، بل إن الساعة بالنسبة للبعض تعد أكثر إكسسوار لا يجب الاستغناء عنه.

إكسسوارات ضمن نمط الحياة تساعد على النظام والانضباط

زاد الحديث مؤخرا عن أهمية التركيز على التفاصيل في الحياة الصحية، فالملبس المريح والأمن واحد من الجوانب التي تشعرك بالانتران وترفع أداءك، لذا، أصبح من الأولويات الاعتماد على الثياب العصرية العملية والمتخصصة، وكذا الإكسسوارات وبخاصة الأحذية والحقائب أينما حلت وارتحت.

الأحذية الطبية والرياضية

طبيعة الحياة التي تعتمد على ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية، والسير باتجاه العمل أو الدراسة بدل استقلال السيارة أو الحافلة، التجول على الأقدام.. كلها عوامل تدع الناس لاختيار أحذية

بات بالإمكان اليوم تمييز فئة من الناس التي تنعم بالحياة الصحية عن البقية من خلال هندامها فقط، إذ تركز هذه الفئة على البساطة في التصميم والألوان والتنسيقات، ولا تلجأ للمبالغة أو اتباع أهواء الموضة المتقلبة.

خفيفة، تسهل الحركة، تمنع التعرق وتكاثر البكتيريا وغير مؤذية للقدم. وهذا وأكثر، متوفر عادة في الأحذية الطبية والأحذية الرياضية الموقعة من ماركات احترافية بحيث تحترم معايير الصحة قبل المعايير الجمالية عن إنتاج كل قطعة، ومع أنها غالية الثمن،



Amourette

