

الجمهورية

عريقة..عصرية..متجددة

الملك سلمان ينتصر للمرأة

أول مديرة فندق
بالسعودية:
النجاح زاد من
مسؤوليتي

أزياء
CHANEL
للربيع
والصيف

الأميرة خلود بنت خالد بن ناصر بن عبدالعزيز:

حماستي كبيرة لتحقيق رؤية 2030

جناح الأهلئ

رفاهية بدون توقف



saudia.com



الطريق

الناشر: دار سواحل للنشر
رئيس التحرير: روز العودة
سكرتير التحرير: أحمد سلامة
المشاركون في التحرير: حسين الناظر - سلمى ياسين -
عبد الله القطان - مصطفى صلاح - محمد علواني
الإخراج الفني: نيرمين السيد
التصوير الفوتوغرافي:
فارس صلاح - محمد متعب - بلال وجدي
صاحبة الامتياز :
مجموعة سواحل الجزيرة

Publisher : Sawahl For Publishing
Editor in Cheif: Rose Al-Ouda
Editor Secretary: Ahmed Salama
Editorial participants: Hussien Al nazer - Salma yassin -
Abdullah Alqattan - Mostafa salah - Mohamed olwani
Design & layout: Nermeen Elsayed
Photography: Faris salah - Mohamed Meteb - Belal wagdy
The concessionaire is :
Sawahel Al Jazeera Group

S مجموعة سواحل J ل
بنك المعرفة



الفريق الإداري
المدير الإداري: صبا بنت عبدالله
مدير تطوير الأعمال: أمجد هاشم
amjad@entrepreneurksa.com
الشؤون القانونية: يحيى عبد الرازق
المدير المالي: فتوح بسيوني
السكرتارية التنفيذية: مريم مختار
مدير التسويق: كريم شعراني
مدير المبيعات: علي مرعب

Administrative Team
Managing Director: Saba Bent Abdullah
Business Development Manager: Amjad Hashim
amjad@entrepreneurksa.com
Legal Affairs: Yahya abd Alrazek
Financial Manager: Fatouh Bassiony
Executive Secretary: Mariam Moukhtar
Marketing Manager: Kareem Shaarany
Sales Manager: Ali Merhb

طباعة
مطبعة السعودية



وكيل التوزيع
وطنية للتوزيع



التسويق والإعلان
Sawahel Al Jazeera Group



الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان
الأخرى 150 دولار .
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على
العنوان التالي :
ص.ب 23358 ، الرياض 19611 ، المملكة
العربية السعودية

rose@aljawharamag.com
mariam@entrepreneurksa.com
+966 55 0060 208
+966 11 81 06 183 - +966 11 81 02 236
+966 11 49 43 636
250260
Riyadh 11391 KSA

الإدارة
التحرير
الجوال
تليفون
Fax
P.O. Box

للإشتراك



جواهر الشرق ...

شموس العطاء وقمم التميز

الحديث عما قدمته المرأة الشرقية للحضارة الإنسانية يحتاج لبحور من السطور؛ فمسيرتها حافلة بمنجزات في كل مناحي الحياة، وهو ما يشهد به التاريخ ويلمسه الواقع، المرأة الشرقية التي نراها كنز متجدد من الجواهر، ساهمت في دفع عجلة التطور المجتمعي عندما أتاحت لها الفرصة؛ فأثبتت تفوقاً ونبوغاً وقدرة على مواجهة التحديات، وإدارة المشاريع، وتولي المناصب القيادية.

جواهر الشرق نساء أثبتن كفاءة وقدرة على العطاء في مختلف مناحي الحياة، كأمهات وعاملات وقياديات؛ فالثقة بإمكانيات المرأة في التربية؛ جعلت منها أم رؤوم ومعلمة أجيال وتشجيعها للمبادرات الإبداعية والقيادية حولتها إلى امرأة متميزة لم يتعارض دورها الأساسي في الأسرة مع رسالتها في المجتمع بل إن الأمر زاد من قوتها ومكنتها من تطوير إمكاناتها.

الجوهرة امرأة قمة.. امرأة مثقفة تعزز بمبادئها وتعرف واجباتها وتسعى لتحقيق كل ما يفيد أسرتها الكبيرة والصغيرة.

وها هي مجلة الجوهرة في عددها الأول - وكل الأعداد القادمة إن شاء الله- تسعى لتقديم بعضا من كل جواهر الشرق، ونأمل أن تكون إضافة حقيقية للإعلام المتخصص، وتحقق رسالة إعلامية متميزة للمرأة الشرقية؛ تسهم في زيادة وعيها وتطوير إمكاناتها.

روز العودة





8 هنا وهناك

- 60% من السعوديات يُشدن بمنظومة دعم المرأة في المملكة
- 45% نسبة الإناث العاملات في الكويت
- الأردنية " لينا خليفة" .. سيدة أعمال 2018
- إطلاق موسوعة المرأة الإماراتية

10 حوار الغلاف..

- حوار مع صاحبة السمو الملكي الأميرة خلود بنت خالد بن عبد العزيز

12 قضايا وآراء

- الملك سلمان ينتصر للمرأة السعودية
- المرأة العربية حائرة بين حصولها على حقوقها.. ومشاركتها في التنمية المستدامة



18 رائدات

- لقاء مع مرام قوقندي أول مديرة فندق بالسعودية



20 أناقة وجمال

- مختارات من أزياء شانيل لهذا الموسم
- سحر العيون الشرقية
- في زينة وجهك تجنبي الألوان الفاقعة
- المجوهرات الهندية فن كبير .
- حقائب اليد لهذا الموسم
- حوار مع مصمم الأزياء طوني شعيا
- أشكال جديدة للنظارات DOLCA & GABBANA
- مكان للهاتف الجوال
- للرجال أيضا ولكل المناسبات

58 طفلك

- كيف تتعامل الأم مع طفلها المصاب بالتوحد؟
- كيف تُحبيبن طفلك في الصوم؟
- الصوم والامتحانات.. نصائح تُعين طفلك على المذاكرة

62 ثقافة وفنون

- مسرحية سلم نفسك.. عمل إبداعي ملهم
- الروائية السعودية نور عبد المجيد: تجربة كتابة السيناريو رائعة
- أخبار النجوم
- قضايا المرأة على لوحات معرض هي بالفاهرة
- الروائية ديمة ونوس تنسج من الخوف أنوَاباً لأبطالها

50 تراث حي

- المجلس العربي.. تراث باقٍ ويتطور

52 سلامتک

- في الربيع تزهو الورود وقد تذبلين أنتِ
- كيف تمارسين الرياضة في رمضان؟
- شهر الصوم.. فرصتك الذهبية لإنقاص الوزن

84

وجبة من

- الكبسة وجبة سعودية تقليدية
- فيليه بالموص والفلل على الطريقة الفرنسية

88

أفكار للبيت

- المكتبة.. سحر يجذبك إلى ثنايا الكتب

90

حديقتك

- ازرع الزهور في حديقة بيتك
- كيف تعدين طبق سلطة من حديقة منزلك؟

92

علاقات أسرية

- كيف يتخطى الشريك مشكلات سنة أولى زواج؟

94

رحلة إلى

- المغرب وجهة مثالية لثاء عطلة الربيع
- أيها العذراء مدينة التراث

98

أصول وذوق

- كيف تستقبلين ضيوفك؟

72

رياضة

- جميلات يكسرن القواعد

74

مبادرة

- بورصة الكويت تطلق مبادرة لتعزيز دور المرأة
- «أنت جميلة».. مبادرة لمحاربة سرطان الثدي في السعودية

76

تقدم علمي

- حتى لا تتوه الحقائق في الرحلات الجوية
- هل انتهى عصر جراحات العيون

78

كنوز زمان

- سميرة موسى.. أول عالمة ذرة عربية

80

تواصل اجتماعي

82

تحت العشرين

- روضة لتفادي الإنطواء خلال فترة المراهقة

83

فوق الستين

- طرق آمنة لانقاص الوزن



من السعوديات يُشدن بمنظومة دعم المرأة في المملكة



إلى الارتقاء بمستوى المرأة على الصعيد الصحي، والثقافي، والاقتصادي، والسياسي، والمجتمعي، بما لا يخالف أحكام الشريعة الإسلامية.

% 60

كشفت بحث جديد لمنصة «لينكد إن»، أن 60% من النساء السعوديات، يشدن بمنظومة دعم المرأة في مختلف التخصصات في المملكة، وفقاً للخطة التنموية في البلاد.

يأتي ذلك في إطار سعي حكومة المملكة إلى رفع نسبة مشاركة النساء في القوى العاملة من 22% إلى 30% بحلول العام 2030.

في سياق متصل، أشارت الدراسة إلى أن 63% من النساء السعوديات حصلن على شهادة البكالوريوس، وهو ما يفوق النسبة ذاتها في بلدان أخرى أكثر تقدماً، مثل الولايات المتحدة الأمريكية، التي تبلغ فيها نسبة السيدات الحاصلات على شهادة البكالوريوس، أقل من 57%.

جدير بالذكر أن حكومة خادم الحرمين الشريفين، تهدف

قال **مسعود العسوس**؛ المدير العام للهيئة العامة للمعلومات المدنية، إن نسبة العمالة الكويتية من الإناث بالقطاع الحكومي والخاص ارتفعت إلى 45% في عام 2017.



نسبة الإناث العاملات في الكويت

2017 % 45

في القطاع الحكومي % 38

في القطاع الخاص % 7

2012 % 44.6

في القطاع الحكومي % 33.9

في القطاع الخاص % 10.7

الأردنية «لينا خليفة».. سيدة أعمال 2018

حصلت الأردنية لينا خليفة، جائزة سيدة أعمال العام للعام 2018 (Global leadership award)، من مركز كلينتون في واشنطن.

وتسلمت خليفة الجائزة من هيلاري كلينتون؛ المرشحة السابقة للرئاسة الأمريكية ووزيرة الخارجية السابقة، ويشار إلى أن خليفة أسست في العام 2010 ناد خاص لتدريب الفتيات على فنون القتال والدفاع عن النفس.

وكانت، بالإضافة إلى تدريب الفتيات، تقابل الناس، وتتحدث إليهم، وتشارك في العديد من المؤتمرات العالمية والمحلية، كما تعمل على تدريب الفتيات الثقة في النفس، وكيفية أخذ قراراته بنفسه دون اللجوء إلى الآخرين.

ويعتبر مركز (she fighter) لتعليم السيدات الدفاع عن النفس؛ والذي يضم أكثر من 12 ألف امرأة وفتاة؛ أول مركز من نوعه على مستوى الأردن والمنطقة، وحتى على مستوى العالم، حيث حصد العديد من الجوائز العالمية والتقديرية.



بشكل كبير في دعم وتمويل المشاريع من قبل القطاع الخاص من منطلق تنفيذ مبدأ المسؤولية المجتمعية.

ويتضمن المشروع 3 مراحل، وتتمثل المرحلة الأولى في إطلاق منصة تفاعلية لتسهيل عملية رصد الخطط التنفيذية لجميع الجهات العاملة على تحقيق أهداف الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة.

أما المرحلة الثانية فتتمثل في إطلاق بوابة المستثمرين لتوفير فرص للقطاع الخاص، أما الثالثة فتتمثل في تفعيل خدمة الوصول لجميع أفراد المجتمع والبرامج والمبادرات المعنية بدعم المرأة.

إطلاق موسوعة المرأة الإماراتية

أطلق الاتحاد النسائي العام، في دولة الإمارات العربية المتحدة، «موسوعة المرأة الإماراتية»؛ بهدف تمكين المرأة عبر تفعيل التعاون بين الجهات الحكومية، والخاصة، فضلاً عن مؤسسات المجتمع المدني.

جاءت تلك الخطوة برعاية الشخة فاطمة بنت مبارك؛ رئيس الاتحاد النسائي العام، ورئيس المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، والرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية «أم الإمارات».

وأوضحت الشخة فاطمة أن الموسوعة ستعمل على تسهيل عملية وصول المرأة إلى المراكز القيادية، وإبراز دورها في تحقيق الأهداف الاستراتيجية الوطنية.

من ناحية أخرى، أوضحت الشخة فاطمة أن الموسوعة الجديدة، ستتولى مهمة توثيق ما حققته المرأة الإماراتية من إنجازات، فضلاً عن تقييم النتائج والمخرجات المترتبة على ذلك.

وأشارت رئيس الاتحاد النسائي العام إلى أن الموسوعة، ستسهم



الأميرة خلود بنت خالد بن ناصر بن عبد العزيز لـ"الجوهرة":

المرأة السعودية برزت في قيادة الأعمال.. وحماستي كبيرة لرؤية 2030

لدى صاحبة السمو الملكي، الأميرة خلود بنت خالد بن ناصر بن عبد العزيز آل سعود؛ حماسة شديدة لرؤية 2030، وتسعى من خلال مجالي الطاقة المتجددة والعمل التطوعي إلى المساهمة في تنفيذ رؤية المملكة.

درست الأميرة خلود، النحت في كلية الفنون الجميلة بالقاهرة، وتنشط في مجال الأعمال الخيرية، ولا تجد عائقاً أمام المرأة السعودية لشق طريق النجاح سواء الأسري والعملية، موضحة أن الكثير من النماذج النسوية حققت إنجازات كبيرة تتشرف بها المملكة خاصة في مجال قيادة الأعمال.

"الجوهرة" حاورت صاحبة السمو الملكي؛ لتطلعنا على مشاركتها في تنفيذ رؤية 2030، ودور المرأة السعودية في تنمية المجتمع بعد المكتسبات التي تحصلت عليها مؤخرًا.

أركز على الطاقة المتجددة والعمل التطوعي

الطاقة المتجددة

حدثينا عن مشاركتك في تنفيذ رؤية 2030 وكيف ترين دور المرأة السعودية في تحقيقها؟

ما تتضمنه رؤية 2030 من تطوير المملكة على كافة الأصعدة، شجعتني جدا للبدء في أنشطة تصب في صالح هذه الرؤية، وقد أسست شركة "أبكو للطاقة الرائدة" وهي مختصة بإنتاج الطاقة المتجددة؛ فمثلا نقدم لوحات شمسية مجهزة للمناخ الصحراوي وعوازل حرارية تعمل على خفض الحرارة لنحو عشر درجات، كما نهتم بمجال الهندسة البيئية.

وللعلم الطاقة المتجددة أحد أهم ركائز رؤية 2030؛ فالبترومل لن يظل ينضب للأبد، ويجب أن نبحث عن مصادر جديدة للطاقة.

علينا أن نعزز بهويتنا الإسلامية والعربية ولا نقلد الغرب

وماذا عن دورك في مجال العمل التطوعي؟

العمل التطوعي هو الآخر مجال هام داخل رؤية 2030، فالمملكة تسعى لإيجاد مليون متطوع عام 2020، وبالمناسبة هناك ملايين المتطوعين في السعودية لكنهم لا يعملون تحت مظلة واحدة، ما يجعل جهودهم متفرقة ولا تظهر بشكل قوي مجتمعيًا.

وقد أرسلت للمقام السامي، دراسة كاملة عن إنشاء هيئة حكومية للتطوع تضم كل المتطوعين في سائر أنحاء المملكة.

إلى ذلك أسست أول ورشة بيئية للخيال في الرياض، بالشراكة مع وزارتي الزراعة والبيئة، كما أهتم بمسألة "الدمج"، أي دمج ذوي الإعاقات الذهنية داخل المجتمع، فضلا عن الاهتمام باكتشاف وتنمية المواهب الرياضية عبر مؤسسة أحياء الخليج، كذلك جاري العمل على إنشاء جمعية خيرية بمناحي متعددة أبرزها إعطاء صورة صحيحة عن الإسلام الوسطي.

بمناسبة الحديث عن الإسلام الوسطي، من وجهة نظرك كيف نستطيع التغلب على الأفكار المتطرفة التي تغزو

المشهد العربي والعالم بأثره؟

نحن نسير على شفاهاوية، ونعيش في زمن الحروب الفكرية وغسيل الأدمغة، وعلينا مواجهة ذلك حتى لا ينزلق شبابنا إلى طريق التطرف، واستحضر هنا حديث ولي العهد، سمو الأمير محمد بن سلمان؛ الذي شدد على العودة إلى الإسلام الوسطي لمحاربة التطرف والتشدد.

وماذا عن أعمالك الخيرية؟

منذ سبع سنوات، وأنا أكرس مجهوداتي للأعمال الخيرية، خاصة في القطاع الصحي؛ فالدور الإنساني والاجتماعي مهم للغاية.

هل ترين أن المرأة السعودية أصبح لديها مكتسبات تستطيع من خلالها الانطلاق والنجاح في مجالات مختلفة؟

المرأة السعودية تتمتع بحقوقها التي كفلها الإسلام، لكن المسألة تتعلق بالعادات والتقاليد التي تفرض أشياء ليست من الدين، مثل: منعها من العمل وعدم خروجها من البيت.

ولدينا بالفعل كثير من رائدات الأعمال اللاتي ساعدن في تنمية مجتمعهم في مختلف المجالات، بدءًا من الطبخ، ومستحضرات التجميل، حتى الطب ومجال الفضاء؛ فأنا أعرف نماذج نسوية بدأت عملها الخاص بصنع الحلوى بالمنزل، ثم حققت نجاحا إلى أن صار لديها علامة تجارية مسجلة باسمها، كذلك كثير من النماذج المشرفة من الأسر المنتجة.

والمرأة السعودية تمتاز بالقوة، فقط، اعطها الدعم اللوجستي والمعنوي ستبدع إلى درجة لا يتوقعها أحد، حتى أنها لا تنتظر الدعم المادي، فمشاريعها تنجح بأقل تكلفة.

ما هي رسالتك للمرأة العربية؟

لا تقلدي الغرب، فإذا تخليتي عن وطنيتك وهويتك الشرقية؛ ستفشلين في أن تكوني غربية، كما تصيرين مشوهة داخل مجتمعك العربي، وتتولد داخلك كثير من المتناقضات.



خادم الحرمين الشريفين ينتصر للمرأة السعودية في 2018

ضمن مجموعة من الإجراءات والقرارات التي اتخذتها مؤخراً المملكة العربية السعودية لتمكين المرأة في المجتمع؛ أعلنت وزارة التجارة والاستثمار السماح للمرأة بالبدء في عملها التجاري والاستفادة من الخدمات الحكومية، دون الحاجة لما يثبت موافقة ولي الأمر.

السماح للمرأة ببدء عملها التجاري يدعم رؤية 2030..

الأعمال، ما سيمب في مصلحة المجتمع بشكل عام. من جهتها رأت، **ريم المسند**؛ أن المرأة السعودية تعيش أزهى فتراتهما في ظل الدعم الكبير لها من جانب خادم الحرمين الشريفين **الملك سلمان بن عبدالعزيز**؛ وولي العهد **الأمير محمد بن سلمان**؛ من خلال رؤية 2030.

ولاقى القرار ترحيباً شعبياً كبيراً داخل المملكة خاصة بين الأوساط النسائية، باعتباره خطوة ذات ثقل على طريق مشاركة المرأة في التنمية الاقتصادية، بما يتوافق مع رؤية 2030.

وأعربت سيدات سعوديات التقت بهن **"الجوهرة"** عن سعادتهن بالقرار الذي سيساهم في انفتاح كبير للمرأة على مجال الاستثمار وريادة

الدكتور محمد دليم القحطاني؛ إن إتاحة الفرصة للمرأة ببدء عملها الخاص بحرية يأتي ضمن سلسلة الإصلاحات التشريعية والاقتصادية التي تشهدها المملكة في إطار رؤية 2030.

وأضاف أن تلك القرارات ستعطي مساحة كبيرة للمرأة للتوسع بحرية في استخدام الأموال الخاصة بها، والتوسع في الاستثمار وتحريك الثروات النسائية الراكدة في البنوك.

وبحسب الإحصائيات تملك السعوديات ما يزيد على 40 مليار ريال بحسابات جارية في البنوك.

مجالات متنوعة

وعن أكثر القطاعات التي يمكن للسعوديات شق طريق النجاح فيها، أوضح الخبير الاقتصادي أن العناية الصحية والتجميل والأزياء والسياحة وصناعة المؤتمرات والتجزئة، والمشاريع الحرفية، جميعها يمكن أن تنتج النساء بها.

ولفت القحطاني إلى ضرورة الالتفات إلى إقبال النساء المقبلات على مجال الأعمال بتوفير تدريبات متخصصة في مهارات الإدارة الحديثة والقيادة والتسويق، متوقعاً أن تضح الاستثمارات النسائية خلال خمس سنوات عائدات تقترب من 10 مليار ريال.

يذكر أن رؤية 2030 خصصت جزء كبير للمرأة السعودية، تحدثت فيه عن ضرورة تمكينها اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، والعمل على توفير مناخ آمن وخدمات تسهل عليها القيام بواجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات.

وجاء ضمن سطور الرؤية، العمل على رفع نسبة مشاركة المرأة السعودية في سوق العمل، حيث وضعت الحكومة نصب أعينها زيادة مشاركتها من 22% إلى 30%.

الصويان:

المرأة السعودية تعيش عصرها الذهبي

بدورها قالت عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للدراسات الاجتماعية أستاذة علم الاجتماع، الدكتورة نورا الصويان؛ إن المرأة السعودية حالياً تعيش عصرها الذهبي.

وأكدت أن قرار السماح للمرأة بممارسة عملها التجاري دون موافقة وليها، سيساهم في استقلالية المرأة اقتصادياً، وتمكينها لإدارة حياتها وقراراتها، وسد الفجوة بين الجنسين في مجال الأعمال.

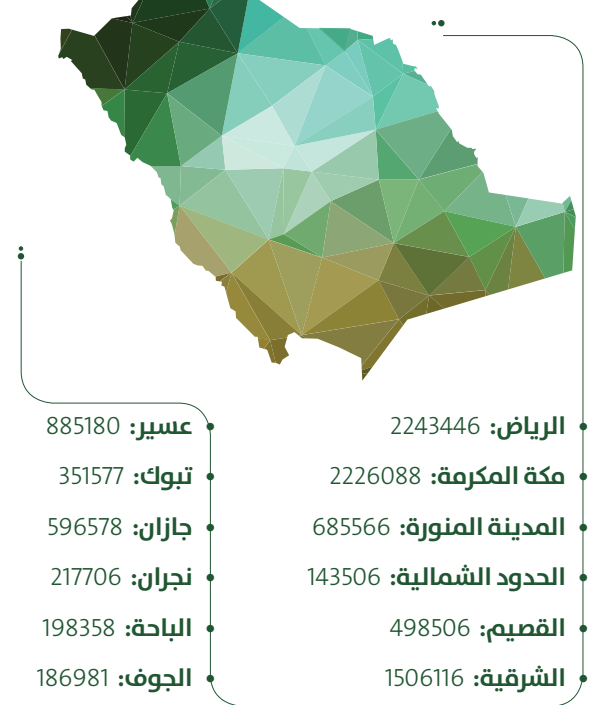
وكل هذه التغيرات التي تشهدها المرأة السعودية تحتاج لوقت لترسيخها مجتمعياً، حسب أستاذة علم الاجتماع، مشيرة إلى دور المؤسسات المجتمعية المدنية والرسمية في ترسيخ هذه التغيرات.

ووجهت المسند الشكر للقيادة السياسية على ثقها بالمرأة وإيمانهم بقدراتها، للتعبير عن طموحاتها وأحلامها والسعي لإثبات ذاتها في كل المجالات.

وقالت **هيفاء العتيبي**؛ إن القرارات الجريئة لخدم الحرمين الشريفين، تصب في مصلحة المجتمع السعودي بأكمله.

وأضافت أن المرأة السعودية تمتلك طاقات كبيرة غير مستغلة الاستغلال الأمثل، وأردفت: "أغلبهن كُنَّ يحجمن عن مزاوله أية أعمال تجارية بسبب القوانين والإجراءات الروتينية المكبلة لها ولحريتها، ومن بينها ضرورة أن تكون هناك موافقة ولي الأمر".

عدد نساء المملكة 10 ملايين



القحطاني:

10 مليارات ريال مشاريع نسائية بالمملكة خلال خمس سنوات

ثروات نسائية

وأكد خبراء ونشطاء التقههم "الجوهرة" أن يساهم هذا القرار في تسريع وتيرة التنمية الاقتصادية داخل المملكة، وذلك بما يحقق رؤية 2030، والتي تضع هدف أساسي لها من خلال إحلال المشروعات الصغيرة وزيادة الأعمال محل النفط في تحقيق عوائد اقتصادية هائلة.

من جهته قال الخبير الاقتصادي والأستاذ بجامعة الملك سعود،



المرأة العربية حائرة بين حصولها على حقوقها.. ومشاركتها في التنمية المستدامة

تحقيق: مصطفى صلاح

لا زالت المرأة العربية تناضل من أجل الحصول على حقوقها، والتي سلبت منها عبر قرون من الزمان، حيث استطاعت خلال الفترة الماضية أن تأخذ جزء من هذه الحقوق، بعد إسهامها في الكثير من الإنجازات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، حتى أصبح لها يوم مخصص للاحتفال بها في مارس من كل عام، ويستمر نضالها حتى تتساوي بما تحصل عليه المرأة الأوروبية من حقوق.

كافي لها؟، أم أن الحكومات العربية تحتاج لتقديم المزيد للمرأة، وذلك بكونها عنصر فاعل في التنمية المستدامة في جميع الشعوب.

تحدثت «الجوهرة» مع العديد من الخبراء والناشطات في حقوق المرأة؛ لتناقشهم حول نضال المرأة العربية، وهل ما وصلت إليه من حقوق

عالية الدليمي:

المجتمعات العربية لازالت ترفض تمكين المرأة

حقوقها المدنية المهذرة

قالت عالية الدليمي؛ رئيس لجنة حقوق الكويتيات بمنظمة «كويتيات بلا حدود»، إن الشعوب العربية لازالت ترفض فكرة تمكين المرأة، وإعطائها كاف حقوقها، وتصنفها كمواطنة من الدرجة الثانية، رغم أنها تؤدي كل ما عليها من واجبات، وأحياناً باقتدار أفضل من الرجل، خصوصاً في مجتمعاتنا الخليجية.

وأضافت الدليمي في تصريحاتها لمجلة «الجوهرة» أن منح المرأة الحق السياسي في بعض الدول العربية ليس دليلاً قاطعاً على تقدمها وتطورها، لأن الحقوق الأهم والتي ما زالت منتهكة هي الحقوق المدنية، وهي ما تسعى المرأة للحصول عليها في الدول العربية الفترة الحالية.

وأكدت أن المرأة الكويتية بالتزامن تسعى للحصول على حق هام لها، وهو تجنيس أبناء المواطنين، خاصة أنهم جزء من كيان المجتمع الكويتي، ومن الانصاف أن يعاملوا معاملة والدتهم الكويتية.

ويناقش مجلس الأمة الكويتي حالياً مقترح بتجنيس أبناء الكويتيات ينص على: «يكتسب الجنسية الكويتية كل من بلغ 21 عاماً من أم كويتية وزوج غير كويتي؛ سواء كان يحمل جنسية أو من فئة غير محددتي الجنسية؛ بشرط أن يكون مولوداً في الكويت ومحافظاً على الإقامة بها من يوم مولده حتى بلوغه 21 عاماً، وألا تكون الأم قد اكتسبت الجنسية بطريق التبعية لزوجها من كويتي».

واستكملت الدليمي؛ الأمر غير مقتصر على حق التجنس للأبناء فقط، ولكن يوجد العديد من الحقوق التي يجب الحصول عليها أيضاً، ومنها: التعليم، والرعاية الصحية، والسكنية، والنفقة والمتعة، والعديد من الحقوق المنتهكة الأخرى التي لا يتسع المجال لذكرها.

وتري رئيس لجنة حقوق الكويتيات، أن شعوب العالم يجب أن تقف أمام العنف الممارس ضد المرأة، والذي لم يقتصر على الدول العربية فقط، بل في جميع أنحاء العالم.



ميرفت التلاوي:

لابد من زيادة إدماج المرأة في التنمية المستدامة

التنمية المستدامة

من جانبها قالت ميرفت التلاوي؛ مدير عام منظمة المرأة العربية، إن المرأة أصبح لها دور هام وفعال جداً في المجتمع، وبدأت الحكومات تعتمد عليها لتحقيق التنمية المستدامة في كثير من المجالات، ويجب زيادة إدماج المرأة في مجالات التنمية سواء الاقتصادية أو الاجتماعية، وذلك حتى نعظم دور العامل البشري في التنمية، وخاصة أن المرأة تمثل نسبة كبيرة في المجتمعات.

أضافت التلاوي أن المجتمعات العربية تحتاج لكسر الحواجز بين الرجل والمرأة في كثير من المجالات، والتوعية بأهمية دور المرأة في الإعلام، بالإضافة إلى تطوير المنظومة التشريعية، بما يحقق هذه الأهداف ويصل بنا إلى حالة من التوازن المطلوب بين الجنسين.

وأشارت مديرة منظمة المرأة العربية، إلى أن الكثير من الشعوب العربية بدأت توجة اهتمامها للمرأة، ولكنها تحتاج إلى المزيد الفترة القادمة.

وفي دراسة سابقة أعدتها المنظمة عن المرأة العربية، أظهرت تحقيقتها لتحسن ملحوظ في مشاركتها بالحياة السياسية وخاصة المشاركات البرلمانية، واحتلت الجزائر المركز الأول بين الدول



آخر إحصائيات صادرة عن الهيئة العامة للمعلومات المدنية بالكويت:

عدد المواطنين في الكويت بلغ 662 ألف و907 مواطنة، بالمقارنة بعدد الرجال والذي وصلوا إلى 689 ألف رجل، وذلك بخلاف غير الكويتيين الذين تعدوا حاجز الـ 3 مليون شخص.



عادل عامر:

على النساء معرفة حقوقهن

التوعية المجتمعية

من جانبه يري الدكتور عادل عامر؛ العضو بالمجلس المصري الدولي لحقوق الانسان والتنمية، أنه على الحكومات الوقوف بجانب المرأة لأخذ العديد من حقوقها، وليس أن تقتصر على تخصيص يوماً للاحتفال بها فقط، وعلى فرضاً الميراث حيث تفرض بعض الثقافات في مناطق داخل مصر حرمان المرأة من ميراثها، واعتبار مطالبتها بإرثها الشرعي على أنه من الأمور المعيبة، وأن منحها حقها أو حبه يرتبط بمدى قناعة أسرته بذلك، وذلك بالمخالفة للقوانين السائدة.



زينب حلواني:

رؤية 2030 تضمن مشاركة المرأة السعودية في التنمية الاقتصادية

فيما تترى السعودية زينب حلواني؛ أخصائية التجميل، وصاحبة العديد من المبادرات المجتمعية، أن وضع المرأة في المملكة العربية السعودية بدء في التحول حالياً مع إقرار رؤية 2030، والتي تتضمن مشاركة المرأة بفعالية في التنمية الاقتصادية، حيث حرصت رؤية المملكة 2030 على دعم المرأة السعودية، وتنمية مواهبها، واستثمار طاقاتها، وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة في سوق العمل، ورفع مشاركتها من 22% إلى 30% في سوق العمل الفترة المقبلة.

العربية من حيث مشاركة النساء في المجالس النيابية، حيث بلغت نسبة مشاركة النساء في البرلمان الجزائري 31.6%، تلتها تونس بنسبة 31.1%، والسودان بنسبة 30.5%، والعراق 26.5%، وموريتانيا بنسبة 25.5%، والإمارات العربية المتحدة بنسبة 22.5%، والسعودية 19.9%، والمغرب 17%، وليبيا 16%، واحتلت الأردن نسبة 15.3%، ومصر نسبة 14.9%، فيما جاءت الصومال بنسبة 13.8%، وسوريا 13.2%، وجيبوتي 12.7%، والبحرين 7.5%، ولبنان 3.1%.

ولم يقتصر الأمر على المشاركة السياسية، بل أظهرت الدراسة، ارتفاع حضور المرأة العربية في مجالات العمل المختلفة بنسب تراوحت من 38% إلى 50% في العديد من الوظائف بقطاعات مختلفة داخل الدول العربية، وحازت النساء على آلاف الفرص الاستثمارية خلال السنوات الأخيرة في العديد من الدول العربية، وعلى رأسها الإمارات العربية المتحدة، ومصر.



هالة الأنصاري:

البحرين تخطو بثقة في طريق تمكين النساء

وقالت هالة الأنصاري؛ الأمين العام للمجلس الأعلى للمرأة، إن الحكومة تسير بخطوات جادة ناحية تنفيذ الخطة الوطنية لهيوض المرأة البحرينية، وإن معدلات هذا التنفيذ بلغت 60%.

وأضافت الأنصاري أن للخطة بنود كثير تسعى إلى تحقيق الأثر المستدام القائم على مبدأ تكافؤ الفرص وإدماج احتياجات المرأة في التنمية، وبما يتفق مع رؤية البحرين 2030، وبرنامج عمل الحكومة.

وأظهرت آخر إحصائيات صادرة عن المجلس الأعلى للمرأة، مدى التقدم التي تحقق خلال الفترة الماضية، حيث وصلت نسبة المرأة العاملة في القطاع العام إلى 48%، وبالقطاع الخاص 32%، فيما بلغت نسبة رائدات الأعمال من أصل مجموع رواد الأعمال في مملكة البحرين 38%.

الذهبي

رفاهية مصرفية تحقق طموحاتك

بنك الجزيرة BANK ALJAZIRA



مرحباً بك في الجزيرة الذهبي

واكب عصرك، وعش الرفاهية، واستفد من المزايا العديدة المقدمة
لعملاء الجزيرة الذهبي

- مدراء علاقات متخصصين
- أولوية الخدمة في صالات كبار العملاء بالفروع

للتمتع بمزايا الجزيرة الذهبي يجب توفر احد الشروط التالية:

- تحويل راتب بمبلغ 15,000 ريال سعودي أو أكثر الى بنك الجزيرة
- فتح حساب بمبلغ لا يقل عن 100,000 ريال سعودي
- أو متوسط حساب لا يقل عن 100,000 ريال سعودي لمدة ثلاثة أشهر

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة أقرب فرع أو التواصل معنا عبر أحد قنوات التواصل

«مرام قوقندي» أول سعودية تشغل منصب مدير فندق:

النجاح زاد من مسؤوليتي.. والمجتمع صار داعماً للمرأة

داورها- عبد الله القطان

• حاصلة على بكالوريوس في إدارة الضيافة الدولية من جامعة كارديف متروبوليتان في المملكة المتحدة عام 2015.

• مدير عام فندق "بارك إن باي راديسون"، المملكة العربية السعودية.

• مستشار عقاري في شركة "إعمار" منذ 2015

• كانت مديراً للعلاقات العامة في "BAHA MAR"، ومديراً للمبيعات في "فندق بارك حياة".

• فازت بجائزة الضيافة العالمية 2017 عن فئة أفضل مسؤول فندقية



من وجهة نظرك ما دور المرأة في تنفيذ رؤية 2030؟

تستهدف رؤية 2030 خلق مجتمع حيوي، وهذا لا يمكن تحقيقه دون مشاركة المرأة، وقد استبشرنا في السنوات السابقة بمنحها المكانة التي نتمناها، وشهدنا الكثير من السعوديات اللاتي تفوقن في العديد من التخصصات، وسوف تذهل العالم في المستقبل إن شاء الله.

ما العقبات التي واجهتك في طريق نجاحك؟

في الفترة السابقة كانت هناك كثير من العقبات بسبب عدم تقبل المجتمع لعمل الفتاة السعودية في مجال الفندقية، حيث كانت أعمالها محصورة في التعليم والطب، ولكن مع زيادة الإدراك والتوسع أصبح المجتمع هو الداعم للنساء.

وماذا عن صعوبات مجال الفندقية؟

أبرز الصعوبات هي عدم استمرار الموظفين في العمل؛ فالعاملون في قطاع الفندقية دائم التنقل بين الوظائف؛ بحثاً عن العائد المادي الأكبر، دون الحرص على التدرج الوظيفي.

ما الرسالة التي تبغينها لرائدات الأعمال في مجال الفندقية؟

الدولة تقدم العديد من المساعدات المالية والاستشارية لكل مستثمر، لكن ما أود التنويه عنه هو ضرورة الاهتمام بشكل أكبر بزيادة وعي الشباب والشابات من قبل المسؤولين في قطاع الضيافة، من خلال إعطاء الطلاب دورات ميدانية أثناء فترة الدراسة؛ لتأهيلهم لسوق العمل إلى جانب الخبرات الأكاديمية.

ما هي خططك المستقبلية؟

لقد عملت 12 سنة في مجال الفندقية، وأرى أنني لازلت في أول الطريق، ولدي طموح أن نبهر العالم بسياحتنا وادارتنا الفندقية.

لا يتوقف طموح، **مرام قوقندي**؛ فهي في سعي مستمر لتحقيق مزيد من النجاح والتميز في قطاع الفندقية الذي بدأت خطواتها الأولى منه حتى أصبحت أول سعودية تشغل منصب مدير عام فندق سعودي.

وفازت **قوقندي** بجائزة الضيافة العالمية لعام 2017 عن فئة أفضل مسؤول فندقية، في الدورة الـ 18 من حفل جوائز الضيافة العالمية الذي أقيم بالعاصمة الفرنسية باريس.

وهي حالياً تشغل منصب مدير عام **فندق بارك إن باي راديسون جدة**، وقد جاء تعيينها ضمن مبادرة "كارلسون ريزيدور" لدعم القيادة المتوازنة في العالم.

"**الجوهرة**" التقت ب**قوقندي**؛ لتتحدث عن مسيرة نجاحها وأدائها التي تسعى لتحقيقها.

حدثينا عن بداية دخولك قطاع الفندقية؟

بدأت عملي كموظفة صغيرة في المبيعات بإحدى الفنادق في جدة، ثم انتقلت إلى دولة الإمارات للعمل كمدير مبيعات في فندق عالمي موجود هناك.

وعدت إلى جدة مرة أخرى لأفتتح فندقاً، ثم ترشحت لبعثة خادماً الحرمين الشريفين ضمن برنامج هيئة السياحة، لأكمل دراستي في مجال تخصص السياحة والفندقية بجامعة بريطانية، تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن سلمان، وعندما عدت اختارني شركة "ريزيدور" لتقلد منصب مدير عام الفنادق، وخضعت لتدريب لمدة ستة أشهر، ثم تقلدت المنصب الحالي.

ماذا يمثل لك الفوز بجائزة الضيافة العالمية؟

شعور جميل جداً أن أصل على هذه الجائزة، وهذا الفوز زاد من إحساسي بالمسؤولية كوني أول سعودية تحصل على الجائزة، كما أنها رفعت من طموحي وحماسي.

لدي طموح أن نبهر العالم بالسياحة والإدارة الفندقية

كيف تترين قطاع الضيافة والفندقية في المملكة؟

السوق الفندقية السعودي مرغوب من الكل، خاصة في مكة والمدينة، وهناك تطور ملحوظ في مجال السياحة والفندقية في المملكة، وأتوقع المزيد من التطور خلال الفترة المقبلة بالتزامن مع إطلاق مشروع نيوم.

يقال أن المرأة السعودية كسبت الرهان واستطاعت أن تثبت نفسها في العديد من المجالات.. هل تتفقين مع ذلك؟

المرأة السعودية استطاعت أن تثبت نفسها في الكثير من المجالات، وهذا منذ فترة طويلة، إلا أن رؤية 2030 فتحت أمام المرأة السعودية أفاقاً رحبة في شتى المجالات.



مختارات من عروض الأزياء العالمية تصميمات CHANEL لهذا الموسم



اعداد : نادية خيري

انتهت بيوت الأزياء في باريس من تقديم مجموعاتها لموسم الربيع والصيف هذا العام، وبدأت بعضها في تقديم تصميماتها لخريف وشتاء 2018 - 2019، وتتبع كل بيوت الأزياء الشهيرة، والتي توزع إنتاجها في القارات الخمس نظاماً موحداً في مواعيد عرض مجموعة تصميماتها، وينقسم إنتاجها إلى عدة مستويات، أفخمه، يسمى التفصيل الراقى (**Haute Couture**)، وهذه الفئة ينتج منها نموذج واحد غير مكرر من كل موديل، وعادة تشتريه زوجات أثرياء العالم، ونجمات المجتمع والسينما.

أما الفئة الثانية من الإنتاج فهي مجموعة الملابس الجاهزة (**Prêt à porter**)، ويتم عمل عرض خاص لها قبل الموسم بوقت كافي، ويحضره الصحفيون وأصحاب محال الملابس الجاهزة وأصحاب التوكيلات في جميع المناطق؛ لتحديد طلباتهم منها بحسب الأوضاع والأذواق في مناطقهم وتوقعاتهم في بيع التصميمات المختلفة، وبعد إتمام هذه العروض وتلقي الطلبات على كل نموذج يتم التصنيع.

وبالنسبة للأقمشة المستعملة في تصميمات بيت أزياء شانيل، نجد أن التويد القطن و التويد الحرير يتربعان على العرش هذا الموسم، وقد لوحظ أيضاً في عروض شانيل التي يصممها "كارل لاجرفيلد" أن العارضات إستعملن نوع جديد من الكاب، وكذلك البوت من النايلون الشفاف يسمونه "كاب عصر الفضاء" و "بوت عصر الفضاء"، إستعملتاهما العارضات مع أزياء الصباح والمساء. وهنا إختارنا - بقدر الإمكان - التصميمات التي تناسب «الجوهرة»، فنحن نحرص على أن نقدم لها من أرقى بيوت الأزياء العالمية فقط التصميمات التي يمكن أن تتقبلها مجتمعاتنا.

ونقدم لقرائنا هذا الشهر مختارات من بيت أزياء «شانيل» لموسم ربيع وصيف 2018.



• فستان بوسط مرتفع وتطريز
ممتد بالخرز





• زي من قطعتين الجوب من الشيفون
المشغول و التوب من التريكو القطن
المجدول

• فستان من الشيفون المشغول
والجاكت من التويد القطن





• بذلة من التيل و الكم له شكل
مميز عند الأكتاف ومعها بلوزة
بنفس اللون

• سالوبيت من التيل البنطلون ينزل
باتساع و جيبين مسحورين





• زي من قطعتين التوب تريكو
قطن والجوب أذوار من الشيفون

• فستان من الشيفون الروز من دورين
الوسط منخفض والكمين كرانش





سحر العيون الشرقية

«ظل الجفون الغامق»

عرفت المرأة الشرقية منذ القدم بجمال و سحر عينيها، وحرصت المرأة في الشرق سواء في القدم أو في العصر الحديث، وسواء في شمال أفريقيا أو في الخليج العربي، وأيضاً في الهند على إبراز هذا الجمال، وذلك بتحديد خطوط العين وباستخدام ظل الجفون والكحل، وعنيت بطلاء الرموش.



وقد لوحظ في الآونة الأخيرة أن بيوت التجميل العالمية، والتي تتبع منتجاتها في سائر أنحاء العالم، قد حرصت على اتباع أسلوب المرأة الشرقية وعنايتها لإبراز سحر العيون، واستبعدت الألوان السابقة من أزرق وأخضر، واستخدمت لماكياج العين الألوان الداكنة، مثل: الأسود والرمادي في محاولة لإبراز جمال العيون حول العالم.



في زينة وجهك

تجنبي الألوان الفاقعة

تتم زينتك عن شخصيتك، وبقدر الإمكان ابتعدي عن الألوان الفاقعة، فهي تعطي عنك فكرة سيئة كونك امرأة جريئة و شديدة الإعجاب بنفسك و محبة للظهور، استخدمي أقرب الألوان للطبيعية، وأفضل صورة تعطيها حواء عن نفسها هي أن تكون "رقيقة و عاقلة" كما وصفها الكاتب الكبير **إبراهيم المصري** رحمه الله عندما سألوه عن المرأة المثالية من وجه نظره.



المجوهرات الهندية فن كبير

اشتهرت المجوهرات الهندية بحماليها و دقة صنعها، سواء كانت مصنوعة من الذهب و الأحجار الكريمة أو من المعدن المطلي و الأحجار الصناعية.. و أصبحت مطلوبة في العالم.. وفي بلادنا العربي تقبل عليها السيدات و الشبابات.

وهذه بعض نماذج منها لقارئنا.

عقد من الذهب الخالص يتكون من جزأين مرصع بالألماس
ويظهر في المنتصف جمال حجر الزمرد بلونة الأخضر
المنعش الذي يتمتع بإطلالة فريدة

A pure gold necklace made up of two parts inlaid
with diamonds, and in the center is the beauty of the
emerald stone with a refreshing green color that has
a unique view



Gold earrings decorated with
diamonds and pearl stones

أقراط من الذهب مزينة بالألماس
واللؤلؤ



الطقم من الذهب الخالص مرصع بأحجار الزمرد والياقوت الأحمر والألماس واللؤلؤ

The set of pure gold is studded with emeralds, red sapphires, diamonds and pearls





اسواره من الذهب علي شكل الطاووس بألوانه الخلابة
مرصعة بالزمرد

A bracelet of gold in the shape of a peacock in a
picturesque cloak studded with emeralds



حقائب اليد لهذا الموسم



من تصميم جوتشي GUCCI

① شنطة للتسوق و تسمى «توتياح» بالخامة المعتادة لبيت الأرياء و عليها رسم الأعبان



③ شنطة تدخل فيها عدة خامات وتعلق أيضا على الكتف ويقفل مميز



② بالخامة المعتادة لبيت الأرياء ويمكن تعليقها على الكتف



من تصميم أرمانى جينز ARMANI JEANS

④ من خامة خاصة ببيت الأرياء الوصلات يتخللها جالون معدني و اليد من الجلد المجدول



⑥ من الجلد الأسود عليها رسوم تناسب تصميمات هذا الموسم



⑤ تصميم يتسم بالبساطة من الجلد السادة ويمكن حمله على الكتف أيضا



⑦ من الجلد الأحمر السادة الغطاء محلى بالحلقات المعدنية المفرغة ويمكن تعليقها على الكتف





المصمم اللبناني طوني شعيا:

البساطة سرّ جمال المرأة.. والملابس المريحة تُبرز جمال النساء

إعداد: رولا فخري



يتميز أسلوبه بالسهل الممتنع؛ فالمرأة التي ترتدي تصاميمه تشعر أنها في غاية البساطة والأناقة في آن معاً، ما يظفي رونقاً خاصاً على تصاميمه.

يولي أهمية كبرى لجودة الأقمشة التي يستخدمها في تصاميمه، حيث يعتبر ذلك بمثابة أرضية أساسية للحصول على النتائج المرجوة.

إنه المصمم اللبناني، طوني شعيا؛ الذي بدأ مسيرته في عالم تصميم الأزياء في العام 1999.



ومنذ ذلك الحين استطاع أن يحصد نجاحًا تلو الآخر في عالمٍ تعتبر فيه المنافسة التفتت «الجوهرة» بالمصمم اللبناني، ليتحدث عن تصاميمه والجديد لديه في عالم الأزياء.

وقال شعياً إنه يسعى أن تحفز تصاميمه ثقة المرأة بنفسها حيث يرى أن أناقته واختيارها للملابس التي تتلاءم مع هندامها، أمران يعززان من شعورها بالراحة النفسية، وبرضاها عن مظهرها أيضًا.



إلى ذلك، أوضح أنه يتوجه دائماً بالنصائح إلى جميع السيدات اللواتي يقصدنه لبدء رأيه في خياراتهن المتعلقة بأزيائهن، مؤكداً ضرورة ابتعادهن عن الملابس غير المريحة، والتي تعيق حركتهن، وتابع: «مهما كان الفستان جميل وأنيق، إن لم يكن مريحاً في الوقت عينه، فلن يساعد المرأة على إبراز جمالها».





ودعا المصمم اللبناني جميع النساء ألا يتقيدن بظوظ الموضة إلى حد بعيد، وفي جميع الأوقات، حيث أنها في كثير من الأحيان لا تلاءم الأجساد كافة ولا حتى مختلف أنواع البشرة، وبالتالي اعتمادها لن يجدي نفعاً، بل على العكس سيعطي نتائج عكسية وغير مرجوة.

في المقابل، انتقاء الأقمشة ذات النوعية الجيدة واختيار القصات التي تتناغم مع شكل الجسد أمران أساسيان، لإعطاء مظهر جيد، بغض النظر عما إذا كان اللباس مطابق لصيحات الموضة أم لا.

أما عن مجموعته الأخيرة، فقال شعيا إنها تميزت بالألوان الراقية والشفافة، والتطريزات البسيطة، والقصات الانسيابية.

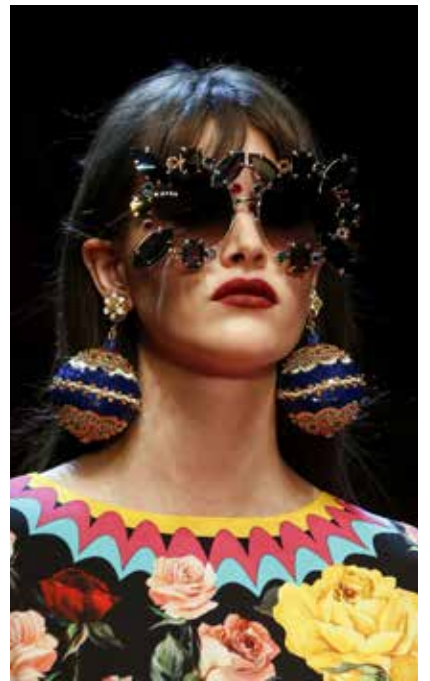




أشكال جديدة للنظارات

DOLCE & GABBANA





موديلات "دولتشي أند جابانا" لصيف 2018



مكان للهاتف الجوال

أصبح الهاتف الجوال جزء من كياننا وحياتنا، وبالتالي فإنه لا يفارقنا.

فإذا خرجت من البيت لزيارة أو لعمل كيف تحملين هاتفك الجوال؟

سيدتي، لا أراك أنيقة حتى إن كنت ترتدين زيًّا غاية في الأناقة، ربما إشتريتينه من أحد بيوت الأزياء العالمية، ومع ذلك تحملين في يدك جهاز جوال أو أكثر.. هل تضعيه في حقيبة يدك ثم تبحثين عنه بعصبية وسط متعلقاتك الأخرى إذا رن، أم تمسكين به في يدك طوال الوقت خارج الحقيبة؟

الحل الأفضل هو أن تحرصي على شراء حقيبة صغيرة أنيقة تناسب ما ترتدينه من أزياء راقية وتتوافق مع ألوانها.




We've been sharing
our travels & meals for way too long with u guys.
We decided to share it with the world.



NOMADS

Follow us u won't regret it

 Nomads.fd



للرجال أيضا ولكل المناسبات

قدم المصممون المتخصصون فيما يرتديه الرجال، مجموعة أنيقة من الملابس الرجالي سواء الكلاسيكية أو للصباح أو المساء، وأيضاً للمناسبات السعيدة.











المجلس العربي.. تراث باقٍ و يتطور

يتسم طراز المجالس العربية بملامح الفخامة والعراقة، وما زال هذا الطراز تهتم به العديد من البيوت العربية من المحيط إلى الخليج، وتتمسك به أسر كثيرة بعد أن طغى الطابع الغربي على مفروشات معظم البيوت.



وفي الجيل المعاصر، نرى هذا الطراز أولاً في المتاحف، فمازالت القصور الأندلسية والمساجد العثمانية تجسد روحته وتنفرد بهذا الطراز، وقد يختلف من منطقة لأخرى، ويتميز طراز المجلس العربي بمقاعد الجلوس الوارفة، وباستخدامه للزخارف الإسلامية وفن الفسيفساء والنقوش والكتابة بالخط العربي، واستعماله لفنون الجص والفخار والنحت على الخشب، واستخدام العاج والرخام والكثير من أنواع المعادن، ويعتمد على المساحات الواسعة الأنيقة المزخرفة التي توفر الترحيب بأكبر عدد من الضيوف والزوّار.

ويتميز طراز المجالس العربية بالإبداع في التصميم الهندسي، والمواد والقطع المستخدمة من الأعمال اليدوية التي تضيف العراقة والدقة في التفاصيل، وقوة وجمال هذا الطراز ملفت النظر، ومما يزيدها جمالاً كثرة استخدام الوسائد والسجاد اليدوي، الذي يهتم بأدق التفاصيل، وتظهر فيه جودة واثقان العمل اليدوي للفن الإسلامي الأصيل الذي ليس له مثيل في العالم، كما أنه يتماشى مع النقوش والزخارف التي تجدها في السقف والجدران.

و قد أصبح المصممون المعاصرون يضيفون بعض العناصر الجديدة كاللنجف الكريستال بعد تطويرة أحيانا بالقناديل.

"في الربيع" ..

تزهو الورود وقد تذبليين أنتِ

إعداد : سلمى ياسين

حساسية موسمية تصيب العين
والأنف والصدر.. والبشرة تحتاج
لتعامل خاص

تُصيب الجسم حساسية
موسمية خلال فصلي الربيع
والخريف، وربما يُعد السبب
الرئيسي لها هو انتشار الرياح
المحملة بالأتربة، فضلاً عن
حبوب اللقاح التي تنتج عن
تفتح الورود والنباتات، ولكي
تجتازين تلك الفترة بسلام،
وتستمتعين بنسائم الربيع دون
أمراضه؛ تقدم لك "الجوهرة"
بعض النصائح الهامة من أطباء
الجلدية والصدر والعيون.

وأضاف أن حساسية الصدر تتمثل أعراضها في الشكوى المتكررة من ضيق التنفس وأزيز "صفير" في الصدر، ونوبات متكررة من السعال الشديد.

أما السدة الرؤية، فحسب **أبو العطا** فإنها غالباً ما تُصيب النساء فوق سن الأربعين أو المدخنات، وهو يعد أكثر الأمراض خطورة، وتزداد أعراضه في فصل الربيع، وتتمثل في ضيق شديد في التنفس، وبلغم كثيف وقت الصباح.

ونصح الأشخاص أصحاب التاريخ المرضي، بالحرص على تناول الأدوية الموضعية كنقط الأنف والقطرات المضادة للاحتقان، فضلاً عن العقاقير المضادة للحساسية، وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.

وبصفة عامة، شدد **أبو العطا** على ضرورة تجنب قضاء مدد طويلة في الهواء الطلق، وفي حال الضرورة، ينبغي تغطية الجهاز التنفسي بمنديل ورقي مبلل؛ لامتناص الهواء المحمل بالأتربة.

بدوره نصح استشاري الأمراض الصدرية، الدكتور **محمد عبدالله محمد؛** بعدم الاستعجال في تخفيف الملابس، فضلاً عن الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة والسوائل في تلك الفترة، لاسيما ما يحتوي منها على نسبة عالية من فيتامين "سي"، مثل الليمون والبرتقال؛ لتعزيز مناعة الجسم.

• العيون



وحول حساسية العيون في فصل الربيع، قال استشاري أمراض العيون، الدكتور **سامح العوضي؛** إن العديد من الأشخاص يُصابون بالحساسية الموسمية المزمنة، والرمد الربيعي، وتتمثل أعراضهما في إحمرار العين، مع الشعور بالحكة والحرقان الشديدين.

وشدد استشاري أمراض العيون، على ضرورة ارتداء النظارات الشمسية، وعمل "كمادات" مياه باردة للعين، فضلاً عن وضع القطرات المضادة لجفاف وحساسية العيون، بالإضافة إلى تجنب النظر -لمدة طويلة- في الهواتف المحمولة أو أجهزة الحاسوب؛ لأنها تعمل على زيادة نسبة الجفاف في العين، وبالتالي زيادة الحساسية.

بالنسبة للأمراض الجلدية، يقول استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية، الدكتور **محمد فراج؛** إن أكثر الأمراض الجلدية التي تظهر في فصل الربيع، هي النخالة الوردية والتتية الملونة.

ويوضح فراج أن أعراض "**النخالة الوردية**" تتمثل في الطفح الجلدي الأحمر، والشعور بالحكة المستمرة، فيما تتمثل أعراض "**التتية الملونة**" في ظهور بُقع جلدية بنية أو بيضاء، وهي غير مُعدية، وعلاجها هو تناول مضادات الفطريات.

وأكد استشاري الأمراض الجلدية، ضرورة المداومة على ارتداء الملابس القطنية في فصل الربيع، والحفاظ على النظافة الشخصية، والاستحمام بصورة يومية؛ للحد من فرص الإصابة بهذه الأمراض.

وحول مشكلات البشرة التي تُصيب السيدات في فصل الربيع، ومنها الجفاف الشديد، أو ظهور البثور في الوجه، نصح الطبيب المختص، بضرورة شرب الماء بكمية كافية طوال اليوم للحفاظ على نضارة البشرة، مع الحرص على تنظيف البشرة يومياً بالغسل المخصص لها.

إلى ذلك، فلا بد من الحفاظ على الترطيب اليومي للبشرة صباحاً ومساءً، ووضع كريم واقٍ من الشمس قبل التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

• حساسية الصدر



من جانبه قال استشاري أمراض الصدر والحساسية بمستشفيات هيئة قناة السويس، الدكتور **هشام أبو العطا؛** إن حساسية الأنف المزمنة والصدر والسدة الرؤية، تُعد من أكثر الأمراض التي تصيب الأشخاص في فصل الربيع.

وتتمثل أعراض حساسية الأنف المزمنة وفق حديث **أبو العطا،** في نوبات مُتكررة من السعال، خاصة في وقت الصباح، بالإضافة إلى الرشح والانسداد والحكة في الأنف.

كيف تمارسين الرياضة في رمضان؟



ما التوقيت اللازم
لأداء التمارين؟ وما
الطريقة الصحيحة لتجنب
مخاطرها؟ وما الأطعمة
التي ينبغي التركيز عليها
عند الإفطار؟

تُعد ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها، أحد أهم أعمدة الحياة الصحية والجسد الرشيق والمزاج الجيد، ومع حلول شهر رمضان المبارك، تكثر التساؤلات حول مدى جدوى ممارسة الرياضة في شهر الصوم، وكيفية أدائها بالشكل الصحيح الذي يمد الجسم بالطاقة والحيوية والمظهر الجمالي، ويُجنبه التعب والإرهاق، خاصة مع طول فترة الصوم نهاراً.

ويسر، لافتة إلى ضرورة التركيز على تناول التمر، فضلاً عن الأطعمة الغنية بالبروتين، والبوتاسيوم، والكاربوهيدرات، والألياف، مع الإكثار من شرب كميات وفيرة من المياه طوال ساعات الإفطار؛ لتعويض الجسم عما يفقده من سوائل خلال ساعات الصوم.

وفيما يخص تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية المساعدة على ممارسة التمارين الرياضية خلال شهر رمضان، حذرت الدكتورة **سهام** من تناولها بشكل عشوائي، ودون استشارة الطبيب المختص.

تقول الدكتورة **سهام السوقية**؛ استشارية التغذية لـ "الجوهرة"، إن ممارسة الرياضة في شهر رمضان بقدر ما لها من فوائد جمّة، إلا أنها قد تؤدي إلى حدوث مشكلات صحية خطيرة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض؛ كالقلب، واضطراب ضغط الدم، واضطراب مُعدل السكر في الجسم.

وللحد من الآثار السلبية للرياضة في شهر الصوم، لفتت الدكتورة **سهام** إلى إمكانية ممارسة الرياضة قبل الإفطار بمدة زمنية لا تزيد عن ساعة؛ حتى يتم تعويض الجسم بما فقد من سوائل وما أُهدر من طاقة، مباشرة خلال وجبة الإفطار.

وشددت على ضرورة تجنب ممارسة التمارين الشاقة التي تتطلب بذل جهد مضاعف؛ نظراً لأنها تُعزز الشعور بالجوع والعطش، وبالتالي تؤدي إلى تناول كميات ضخمة وغير معتادة من الطعام عند الإفطار.

وأضافت أخصائية التغذية أنه ينبغي ممارسة الرياضة في الأماكن الرطبة والبعيدة عن أشعة الشمس؛ للحد من الشعور بالإرهاق والعطش.

وللراغبين في ممارسة الرياضة بعد الإفطار، نصحت الدكتورة **سهام** ببدء التمارين خلال مدة زمنية لا تقل عن ساعتين؛ لضمان إتمام عملية هضم الطعام بشكل جيد.

وأكدت أخصائية التغذية على ضرورة التوقف فوراً عن مواصلة التمارين في حال ظهور بعض الأعراض، مثل: الصداع الشديد، أو الدوار، أو التسارع الشديد في نبضات القلب.

في سياق مُتصل، أوضحت الدكتورة **سهام السوقية** أن الاهتمام بالتغذية السليمة خلال وجبتي الإفطار والسحور، يُساعد الجسم على أداء التمارين اللازمة بشكل أكثر سلاسة




شهر الصوم.. فرصتك الذهبية لإنقاص الوزن



تعاني الكثير من السيدات، من اكتساب بعض الوزن الزائد خلال شهر رمضان، وذلك نظراً لطول فترة الصوم، واتباع عادات غذائية خاطئة، تؤدي إلى الإفراط من تناول كافة أنواع الأطعمة في أي وقت خلال فترة الإفطار؛ ما يبطئ من عملية الأيض، ويسبب حالة من "التخمة"، وعسر الهضم، وتراكم الدهون، فضلاً عن العديد من المشكلات الصحية الأخرى.





بينما يؤكد الدكتور صالح الفايدي؛ أخصائي الطب الوقائي والصحة العامة وعضو هيئة التدريس بكلية الطب البشري بجامعة بنغازي، في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة" أن شهر رمضان – بخلاف ما يعتقد البعض- يُعد فرصة ذهبية لاتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن وبطريقة أكثر فعالية مقارنة بالأيام الأخرى، شريطة الالتزام بنظام غذائي سليم وصحي، وهو ما نستعرضه بالتفصيل في السطور التالية:

في البداية، يُشدد الدكتور الفايدي على أهمية بدء الإفطار بشرب من 2 إلى 3 أكواب -بمقدار 200 مل- من الماء الفاتر، مع إضافة القليل من الزنجبيل المطحون، والليمون، والنعناع الأخضر، من أجل زيادة معدل الأيض بالجسم.

ولفت الفايدي إلى أهمية تناول عدد 3 تمرات مع الماء؛ لاستعادة النشاط، وتعديل معدل السكر بالجسم خلال مدة زمنية أقصاها نصف ساعة.

ونصح الفايدي بعد ذلك، بالاستراحة لمدة تتراوح من 15 إلى 30 دقيقة؛ لتعزيز الشعور بالشبع، وعدم الانكباب على تناول الطعام بكميات كبيرة.

وعند تناول الوجبة الرئيسية، نصح الفايدي بالبدء بتناول شوربة الخضروات، أو طبق من السلطة الخضراء المزود بقطرات من عصير الليمون وخل التفاح، مع تجنب إضافة الملح؛ لأنه يعيق عملية إنقاص الوزن.

وأشار الفايدي إلى أهمية تناول الزبادي خالي الدسم، المزود بنصف ملعقة من الكتان المطحون، بجانب وجبة الإفطار، منوهاً إلى إمكانية تناول الشاي الأخضر أو القهوة بعد تناول الطعام بما لا يقل عن ساعة.

وفيما يخص وجبة السحور، قدم الدكتور الفايدي نظاماً يومياً نصح بتناوله على التوالي، ويبدأ بتناول عدد 2 كوب من الماء الفاتر، ثم كوب من الزبادي المزود بربع ملعقة من بذور الكتان،

يلي ذلك، تناول رغيف من الخبز مع البيض المسلوق أو الجبن، أو التونة، وأخيراً، تناول بضعة ثمرات من الفاكهة، مثل: التفاح، أو الموز، أو الفراولة.

وللحد من الشعور بالجوع الشديد خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور، نصح الفايدي بشرب نصف لتر من الماء الفاتر، موزعين على فترات، مع تناول الزبادي خال الدسم، أو قطعة واحدة من الحلوى، بحد أقصى.

كيف تتعامل الأم مع طفلها المصاب بالتوحد؟

يحتفئ العالم بيوم التوحد، في شهر **أبريل/ نيسان** من كل عام، الذي تم إطلاقه من قبل الجمعية العامة للأمم المتحدة بنهاية عام **2007**، ويهدف إلى لفت انتباه العالم بأعراض مرض التوحد، ومدى تأثيره على الطفل والأسرة والمجتمع، فضلاً عن التوعية بسبل الوقاية منه.



وعرفت الجمعية الأمريكية للتوحد المرض بأنه إعاقة تطويرية تظهر في الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل، نتيجة بعض الاضطرابات العصبية، التي تؤثر سلباً على وظائف المخ، وتسبب ضعف في التواصل اللفظي وغير اللفظي.

لكن منظمة الصحة العالمية لديها تعريف أشمل؛ فتقول إن اضطرابات طيف التوحد هي عبارة عن مجموعة من الاضطرابات المعقدة في نمو الدماغ، ويتناول هذا المصطلح الشامل حالات من قبيل مرض التوحد واضطرابات التفكك في مرحلة الطفولة ومتلازمة أسبرغر.

وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية، إلى انتشار اضطرابات طيف التوحد بمتوسط قدره 62 طفلاً لكل عشرة آلاف طفل في العالم، أي بواقع طفل واحد من بين كل 160 طفلاً، لكن دراسات حديثة تتحدث عن نسب أعلى من ذلك.

ووفق دراسة لثلاثة باحثين سعوديين، فإن السعودية جاءت الأولى في الوطن العربي بالنسبة للإصابة بالتوحد، في حين أتت في المركز الثاني مصر بنسبة 31%، ثم عُمان بـ 12%.

ويقول أخصائي التخاطب، الدكتور **هشام سليمان**؛ إن التوحد أحد اضطرابات الإعاقة النمائية، التي تُصيب الطفل بضعف في النمو الإدراكي والحسي واللغوي والانفعالي والعاطفي، موضحاً أن أعراضه تظهر خلال الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل، على أن تكون نسبة الإصابة للبنين مقارنة بالبنات 1/4.

ويضيف **سليمان** أن للتوحد ثلاث درجات؛ فمنها "الطفيف والمتوسط

والشديد"، وتُحدد درجة التوحد من خلال مقياسي "كارز"، و"جيبليام". وحول أعراض التوحد، يوضح **سليمان**، أن بعض الأعراض أو جميعها تأخذ في الظهور قبل أن يتم الطفل ثلاث سنوات، وتتمثل في عدم القدرة على التواصل البصري مع الآخرين، والعجز عن التفاعل الاجتماعي، ومن ثم الميل للانطواء والانعزال أغلب الوقت.

ومن أبرز أعراض التوحد، تكرار الطفل لحرركات بعينها، مثل الدوران حول نفسه، والنشاط الزائد، أو الخمول الزائد، وفرط الحساسية، والتأثر الشديد من أبسط الأشياء، إلى جانب عدم إدراك الخطر، وترديد نفس الكلام، وهو ما يُطلق عليه "الأيكولايا".

وعن أسباب الإصابة بالتوحد، يبين أخصائي التخاطب، أنه لم يتسن حتى الآن معرفة الأسباب العلمية الصريحة التي تؤدي إلى ظهور هذا المرض، بينما قد تكون هناك بعض العوامل المحفزة لظهوره، كالعوامل الوراثية أو إصابة الأطفال بمضاعفات الحمل والولادة، أو تقدم عُمر الأب.

وهناك نصائح للأباء والأمهات عليهم إتباعها لحماية أطفالهم من التوحد ومنها الانتباه لتصرفات أبنائهم، والاهتمام بإجراء الكشف الدوري عليهم.

وحال ظهور الأعراض فينبغي استشارة طبيب مخ وأعصاب، أو أخصائي نفسي للأطفال، وعند تأكد إصابة الطفل باضطراب طيف التوحد، شدد أخصائي التخاطب على ضرورة الإسراع في التوجه لإحدى مراكز التربية الخاصة لإجراء التقييم اللازم، ثم وضع خطة علاجية تربوية، وتنفيذها بواسطة فريق عمل متكامل.

كوابيس الأطفال.. خطر يؤدي إلى انفصام الشخصية

تجهل الكثير من الأمهات الطرق الصحيحة للتعامل مع الألام المرعبة التي يراها أبنائهن في المنام؛ إذ تؤدي إلى إصابتهم بالخوف والذعر الشديدين، فما دور الأم في حال تكرار تلك المشكلة؟ وما مدى تأثيرها على نفسية الأطفال؟.

تقول أستاذ علم النفس الاجتماعي، الدكتورة **سوسن فايد**؛ إنه لا يوجد ضرر من رؤية الأطفال للألام المرعبة، إلا في حال تكرارها بشكل ملحوظ.

وتشير فايد في حديثها لـ "الجوهرة" إلى أن الكوابيس تُعد انعكاساً للحالة المزاجية للطفل، بل جزءاً لا يتجزأ من واقعها؛ إذ أن ما يتأثر به الطفل سلباً في وقت استيقاظه، ينتقل بصورة أوتوماتيكية في اللاشعور لديه.

وهنا تكمن ضرورة انتباه الأم في حال تكرار شكوى طفلها من رؤية "الكوابيس"، مع ضرورة فتح قنوات دائمة للتواصل والحوار، وسؤال الطفل عما رآه في نومه، وحول ما إذا كانت هناك أمور تزعجه سواءً في المنزل أو المدرسة، مع العمل على حلها.

وأوضحت أستاذة علم النفس الاجتماعي أن إهمال تلك المشكلة من قبل الآباء، قد يؤدي إلى تفاقمها وإصابة الطفل بأمراض نفسية مُزمنة، كالشك القهري والانطواء والانفصام في الشخصية.





كيف تُحبِّبين طفلك في الصوم؟



بحلول شهر رمضان المبارك، وتأدية الأمة الإسلامية لفريضة الصوم التي تعد أحد فرائض الإسلام الخمس، وأكثر العبادات تأثيراً على تهذيب النفوس وورع القلوب، تكثر تساؤلات الأمهات حول وضع أبنائهن خلال الشهر المبارك، وكيفية تعويدهم على الصوم، وفي أي سن؟، وما إذا كانت هناك بعض الطرق الواجب اتباعها لجعل الصغار يألفون الصوم ويؤدونه بحب وإخلاص، دون تذمر ودون اللجوء للرياء أو الكذب.

سن السادسة تطول المدة لتصل إلى أذان العصر، وإذا ما بلغ الطفل سن السابعة، يُتمم صيامه -الذي أصبح الآن فريضة- إلى أذان المغرب. ولتخفيف حدة الصيام على الطفل، نصح أحمد علي بصيام بضعة أيام من شهر شعبان؛ حتى يعتاد الأمر، مع مراعاة تأخير وجبة السحور إلى آخر موعد ممكن؛ لأن في ذلك إغاثة له على صيام النهار.

وقال أخصائي العلاج النفسي السلوكي وتنمية المهارات وتعديل السلوك، إنه يُفضل منح المكافآت اليومية أو الأسبوعية للأطفال، والثناء عليهم ومدحهم أمام الآخرين، إذا ما تمكنوا من إتمام الصوم.

وفي حال شعور الطفل بالإرهاق، قال أحمد علي، إن بإمكان الأم إلهائه إما عن طريق النوم، أو بممارسة بعض الأنشطة التي لا تحتاج إلى بذل الجهد، مثل مشاهدة برامج الأطفال الهادفة، أو الأفلام الكارتونية التي تجسد القصة الإسلامية.

في بضعة أسطر، يُقدم أحمد علي؛ أخصائي العلاج النفسي السلوكي وتنمية المهارات وتعديل السلوك، لـ "الجوهرة"، إجابات وافية حول هذه التساؤلات.

في البداية يستعين أحمد علي بحديث الرسول -صلى الله عليه وسلم- "مُرُوا أَبْنَاءَكُمْ بِالصَّلَاةِ لِسَبْعِ سِنِينَ، وَأَضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا لِعَشْرِ سِنِينَ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ"، موضحاً دور الأسرة في تشكيل وعي الطفل حول شهر رمضان وعبادة الصوم، منذ سنوات عمره الأولى.

ولفت أحمد علي، إلى ضرورة التحدث إلى الطفل عن فضائل الصوم، وكونه أحد الأسباب التي تُقرب العبد إلى ربه، وتُظهر ذنوبه، وتُدخله الجنة، مع ذكر باب "الريان"؛ أحد أبواب الجنة المخصص للصائمين.

وأشار أحمد علي، إلى التدرج في تعويد الطفل على عبادة الصوم منذ سن الخامسة، على أن يصوم من الفجر حتى صلاة الظهر فقط، وفي

الصوم والامتحانات.. نصائح تُعين طفلك على المذاكرة

تمثل المذاكرة عبء كبيراً على الطلاب، خاصة خلال شهر رمضان، وفصل الصيف، ويعاني الكثير من الطلبة من صعوبة التحصيل خلال المذاكرة في شهر رمضان، خاصة إذا توافقت طوله مع أحد أشهر الصيف الحارة.

من ساعات للمذاكرة.

ولفت إلى أن أيام شهر رمضان ليست عائقاً أمام من يريد أن يذاكر، و يحرز أهدافه التي يسعى إليها، كما أن هناك رخصة منحها الله هي الإفطار إذا شعر الطالب أو الطالبة بالتعب أثناء المذاكرة يمكن إستخدامها إذا لم تستطع التوفيق بين المذاكرة والامتحانات والصيام.

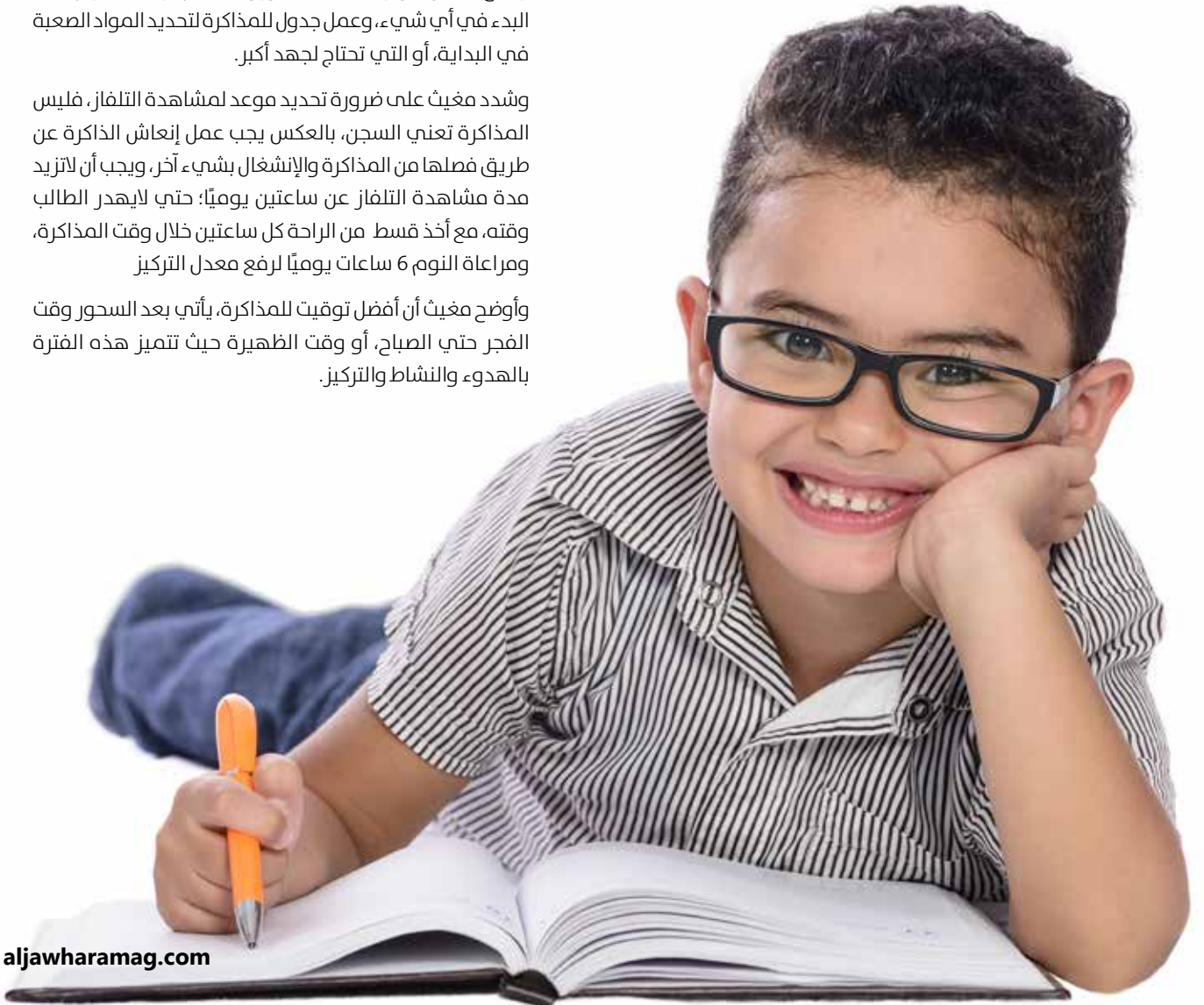
ونصح الخبير التربوي الطلبة بضرورة تنظيم أوقات اليوم، قبل البدء في أي شيء، وعمل جدول للمذاكرة لتحديد المواد الصعبة في البداية، أو التي تحتاج لجهد أكبر.

وشدد مغيث على ضرورة تحديد موعد لمشاهدة التلفاز، فليس المذاكرة تعني السجن، بالعكس يجب عمل إنعاش الذاكرة عن طريق فصلها من المذاكرة والإنشغال بشيء آخر، ويجب أن لا تزيد مدة مشاهدة التلفاز عن ساعتين يومياً؛ حتي لا يهدر الطالب وقته، مع أخذ قسط من الراحة كل ساعتين خلال وقت المذاكرة، ومراعاة النوم 6 ساعات يومياً لرفع معدل التركيز.

وأوضح مغيث أن أفضل توقيت للمذاكرة، يأتي بعد السحور وقت الفجر حتي الصباح، أو وقت الظهيرة حيث تتميز هذه الفترة بالهدوء والنشاط والتركيز.

يقدم كمال مغيث؛ الخبير التربوي، عدة نصائح لتنظيم وقت المذاكرة، وتحصيل أكبر قدر من المعلومات.

الخبير التربوي يقول، إن تنظيم ساعات النوم والبعث عن التلفاز والتغذية السليمة، هما أساس المذاكرة الصحيحة، خلال شهر رمضان، وعلى الطلبة أن تفاضل بين المواد الدراسية لمعرفة أي مادة يبدأ في مذاكرتها، وبحسب طول المادة وماتحتاجه



حضرها ولي العهد والرئيس المصري:

"سلم نفسك" .. عمل إبداعي ملهم في الإتقان وتوظيف الطاقات

إعداد: أحمد سلامة



حضر ولي عهد المملكة العربية السعودية، الأمير محمد بن سلمان؛
والرئيس المصري، عبد الفتاح السيسي؛ العرض المسرحي "سلم نفسك"،
بدار الأوبرا المصرية، وذلك خلال زيارة ولي العهد الأخيرة للقاهرة.

بالأكاديمية الوطنية المصرية لتأهيل وتدريب الشباب، للحصول
على فرصة أكبر في التأهيل وتقديمهم المصروف، لتقديم نموذج
مشرف للفن.

من جهته قال المخرج المسرحي لـ "سلم نفسك" خالد جلال: في
تصريح خاص لـ "الجوهرة"، إن الدولة المصرية بقيادة الجديده،
تشجع الشباب والمبدعين، خاصة أصحاب الأعمال التي تحافظ على

وناقش العرض المسرحي، الذي تم اختياره من قبل العديد من
النقاد كأحسن عرض مسرحي خلال عام 2017، السلبيات التي طرأت
على المجتمع المصري، كالعنف ضد المرأة، ونشر أسرار العلاقات
الأسرية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والإرهاب.

وأشاد **ولي العهد والرئيس المصري** بالعرض المسرحي، وأمر
الأخير بانضمام أبطال مسرحية "سلم نفسك" إلى قسم الإبداع



هوية الدولة، وتنتشل الشباب من براثن التطرف والتخلف والإرهاب. وأضاف أن العرض تكلف 80 ألف جنيه فقط، لأن الفنانين المشاركين فيه طلاب في مركز الإبداع الفني.

وعبر جلال عن سعادته البالغة لحضور **الرئيس السيسي؛ وولي عهد المملكة العربية السعودية**، عرض المسرحية، معتبراً إياه وسام منحه لجميع أبطال العرض المسرحي وفخر وتقدير لهم، خاصة أن ولي العهد السعودي فني كلمته أشاد بشباب مصر المبدعين، والتي ستظل ذكراها في الذاكرة طوال رحلتهم في عالم الفن.

واعتبر المخرج المسرحي أن **"سلم نفسك"** تعد عمل إبداعي متكامل، ونموذج ملهم في الإتيان وتوظيف الطاقات، موضحاً أن العرض قدمه 27 ممثل وممثلة في بداية مشوارهم الفني، ونجحوا جميعاً على مدار ساعتين، هي مدة العرض، بتقديم اسكتشات كوميدية تناقش متغيرات طرأت على المجتمع.

والعرض المسرحي، عبارة عن مشروع تخرج وتناج ورشة الارتجال والتمثيل المسرحي للدفعة الثالثة من طلبة استوديو مركز الإبداع الفني، الذي أراد منح الجمهور طاقة إيجابية من خلال الكوميديا التي تعتمد على النقد الإيجابي الخالي من التشفي والابتذال، والنقد القائم على البناء وليس الهدم.

التي تدور فيها الأحداث عبر شاشة التلفاز؛ ليعلن حالة الطوارئ، ويدعوا المواطنين إلى ضرورة المكوث في المنزل، نتيجة غزو المدينة من قبل كائن غريب محمل بالفيروسات، لتعيش المدينة حالة الطوارئ والبحث عن الكائن الغريب.

وتدور أحداث المسرحية في زمن مستقبلي، وفي مدينة غير موجودة بعالمنا، وتبدأ بموسيقى ترقية لمكان حراسة، يقف فيه عدد من الأفراد يرتدون ملابس بيضاء على ساحة المسرح، يمسون بأسلحتهم، وفي حالة ترقب شديد، ويظهر قائد المدينة



الروائية السعودية نور عبد المجيد:

تجربة كتابة السيناريو رائعة ومؤلمة.. وحياة كل منا معجزة حقيقية

حاورها- محمد علواني

تكتب الروائية السعودية نور عبد المجيد ليس من أجل مشروع تريد إتمامه، وإنما، وربما هذا ما يميزها، من أجل فكرة تؤرقها، وإحساس يلح عليها؛ لذا فعندما تقرأ لها تدرك أن هذه الكاتبة عاشت ما تكتب، وجربت ما تقول، فالتجربة معين الفكر.

في هذا الثنائية عملت على إبراز الجانب المظلم في النفس البشرية، فهل قصدت استعادة مشروع غوستاف لوبون الذي نَقَب في أغوار النفس البشرية كثيرا؟

هذا الفرنسي الرائع أذكر أنه قال ذات مرة "إذا كان كل ما لا يدركه العقل معجزة فحياة كل إنسان معجزة كبيرة". أؤمن أن حياة كل منا قصة كبيرة ومعجزة حقيقية وأنها إن حكيت بشكل أدبي نخرج منها بما قد لا نتعلمه من دروس الدنيا فقط إن قدمناها بصدق وعدل وحب.. إن دخلنا قليلاً إلى أرواح شخوصها وعرضنا ما يدور فيها وتعرضنا لأوجاعهم لربما كفيينا أنفسنا وآخرين شرور الآلام والتجارب التي لا داعي لها.

يظهر حنق الكاتبات على الرجال في أعمالهن الروائية، هل نور عبد المجيد من الحانقات؟ وهل تعتقد أن هناك موضوعية في الكتابة النسوية عمومًا والفلسفية والأدبية؟

أبدأ.. متى كانت التساؤلات حنق؟ ومتى كان البحث عن أرض سلام وهدوء ضرباً من الغضب!. نور كاتبة تحمل فكرة ومهمومة بقضية وتتوجع برسالة تكتمل لتكتبها وتعرضها وللقارئ الحكم.

أما بالنسبة لموضوعية الكتابة؛ فالكتابة أدب وفلسفة ورؤية.. إن استحق من يمسك بالقلم أن يطلق عليه القاريء "كاتب"، عندها لا فارق إن كان رجل أو امرأة، القلم هوية قائمة بذاتها.

في رواية "رغم الفراق" لاحظت ثنائيات جديدة "الحب والفراق"، "الحنان والقسوة"، "العقل والمشاعر".. هل هذا هو مشروع نور عبد المجيد الذي تكتب من أجله؟

لا أكتب من منطلق مشروع أو من أجل مشروع؛ فأنا أكتب من أجل فكرة أؤمن بها أو إحساس أصدقه وبصدق أكتبه ولهذا

وتؤمن عبد المجيد بالتناقض الكامن في بنية الإنسان النفسية، وتعامل مع ذلك بأريحية شديدة؛ لذا فهي ليست من أصحاب خطاب الـ "بينغي" والـ "يجب"، وإنما تدرك تمامًا أن للإنسان مطالب ومرغوبات تتنازعها، وهي لا تفعل حياها هذا سوى العمل على إبرازه، ربما لتجعلنا أكثر حنوًا وتعاطفًا وتقبلًا لتناقضاتنا ونوازعنا. "الجوهرة" حاورت عبد المجيد صاحبة ثنائية "أنا شهيرة.. أنا خائن" التي حوّلت مؤخرًا لعمل درامي وحقق نجاحًا يضاها العمل الروائي الذي صدر قبل خمس سنوات.

لنبدأ بثنائية "أنا شهيرة.. أنا خائن" التي حوّلت مؤخرًا إلى عمل درامي.. أنت من كتبت السيناريو والحوار للمسلسل، حديثنا عن هذه التجربة الجديدة على قلمك؟

تجربة رائعة ومرهقة ومؤلمة لكن يكفيني أنها جمعتني بشخوص روايتي من جديد. التقيتهم وأضفت أشياء بحكم الخبرة والعمر.. علمت وتعلمت أن الرواية عالمي الخاص لكن الدراما عالم فيه أصابع أخرى تحذف وتضيف بإرادتي أحيانًا ورغما عنها أحيانًا أخرى.

من وجهة نظرك هل تحويل العمل الأدبي لعمل سينمائي أو درامي يخضع من رصيده أم يمنحه الرواج؟

للدراما والسينما جمهورهما وتأثيرهما الكبير إن نُفذت الأعمال الدرامية والسينمائية بعين واعية وإمكانات ملائمة.

هل تمثل "أنا شهيرة" و"أنا الخائن" شيزوفرينيا الشخوص أم إيمان بالتناقض الإنساني الكامن في بنية الإنسان النفسية؟

تمثلان وجهتا نظر لقصة واحدة وصرخة للعقل ليتعلم فن الإصغاء إلى طرفين ونداء إلى القلب ليتعاطف مع طرفين عوضًا عن التعصب مع طرف دون حتى منح الفرصة للأخر ليقول كلمته.

أظنه يصل ويصدق.

أي حرمان كبير ذاك الذي تعانيه النساء في مجتمعاتنا العربية؟

أن ننسى النظر إليها كامرأة.. نندهش إن نجحت ونلومها إن أذفقت.. أن نراها إنسان له كما عليه.

الأم في أعمال نور عبد المجيد ركيزة أساسية في التحولات الدرامية للشخصيات. لماذا وهل الأم تمثل رمزية لشيء معين؟

الأم هي من تمنحك إنسان يعمر الأرض أو يعيث فيها الفساد. أذكر أنني في إحدى الروايات كتبت أن الأم جنس ثالث لا هي أنثى ولا هو ذكر. تتحول الأنثى إلى جنس ثالث اسمه الأم، ولكن يبقى الأب في رواياتي جميعها ركيزة أخرى. لو كان أحدهما أقل أهمية من الآخر لجعل الله لنا أم أو أب لكنه جعل الأسرة بوالدين اثنين لأن الموازين تعتدل بهما معاً إن كانا على علم ودراية بخطورة دورهما.

هل تعتمدين على الخيال فحسب في كتاباتك، أم أن أعمالك مستقاة من الواقع؟

كل رواياتي جدلت الواقع فيها بالخيال. لارواية تخلو من حقيقة أو تقتصر على الخيال. جميعها بعضاً مني ومن روحي وقلبي وخيالي.

في السنوات الأخيرة ظهرت أسماء روايات سعوديات ونجحن في الوصول إلى القراء. تفسيريك لذلك؟

في كل مكان هناك أقلام تثبت وجودها وتحقق نجاحاً.. أمر لا تفسير له سوى أنها موهبة يضعها الله في من أراد له ذلك وحين تكتمل نقرأ له وتصلنا كلماته ويذيع صيتها، والمملكة العربية السعودية تشجع إبراز دور المرأة وهو أمر رائع في حد ذاته.

ما هي المشاريع الأدبية المقبلة لنور عبد المجيد؟

أنا الآن أتابع نجاح ثنائية أنا شهيرة أنا الخائن. أستمتع إلى النقد وأتعلم. أقرأ في كتاب أجلت القراءة فيه. وأستعد لإكمال رواية كنت قد هجرتها زماناً.

ثنائية "أنا شهيرة.. أنا الخائن"
تُعَلِّمُ فن الإصغاء للأخر



◀ محمد عبده يفوز بلقب سفير الأغنية العربية من الأمم المتحدة

حصل الفنان محمد عبده؛ المطرب السعودي الملقب بفنان العرب، من الأمم المتحدة، على لقب سفير الأغنية العربية، تكريمًا لمسيرته الفنية الحافلة بالغناء الراقي الذي يعكس التراث السعودي الأصيل، وذلك من قبل الأمم المتحدة. بدوره، كرم الدكتور نبيل رزق؛ المدير الإقليمي للأمم المتحدة للفنون في الشرق الأوسط وإفريقيا، وعاصم المنياوي؛ المستشار الفني لشؤون الموسيقى والغناء للأمم المتحدة للفنون في الشرق الأوسط وإفريقيا، الفنان محمد عبده. وجاء ذلك بعد النجاح المبهر لحفل محمد عبده؛ فنان العرب، التي نظمت داخل أروقة دار الأوبرا المصرية في التاسع من شهر مايو الماضي. يذكر أن الحفل تم تدشينه بعد طرح الألبوم الغنائي الجديد للفنان محمد عبده، بعنوان «عمرى نهر».



◀ ياسر جلال ينافس بـ «رحيم» في سباق الدراما الرمضانية

ينافس الفنان المصري ياسر جلال، بقوة في سباق الدراما الرمضانية هذا العام، من خلال بطولته في مسلسل «رحيم»، والذي يخوض من خلاله ثاني بطولاته في عالم الدراما التلفزيونية. وأوضح الفنان ياسر جلال أن دوره في مسلسله الجديد يختلف تمامًا عن دوره في «ظل الرئيس»، الذي عرض خلال شهر رمضان الماضي. ولفت جلال إلى أن عمله الجديد بعيدًا عن الدراما الصعيدية؛ إذ أنه يمثل شخصية رجل أعمال مصري، يعمل في غسل الأموال، ويتم سجنه لفترة طويلة، ثم يعود ليكتشف حقيقة استيلاء رجاله على جميع ممتلكاته؛ ل يبدأ رحلة الانتقام.



ويشارك بالمسلسل الجديد كلاً من النجم ياسر جلال، واللبنانية نور، ومحمد رياض، وطارق عبد العزيز، ودنيا عبد العزيز، والراقصة دينا، وإيهاب فهمي، ومصبري فواز، وحسن حسني، وسامى مغاوري، وكارولين عزمي، ومنى فاروق، وتونى ماهر، وكريم سرور، وإسلام شوقي، وياسمين غيث، تأليف محمد إسماعيل أمين، وإنتاج «مجموعة فنون مصر»، وإخراج محمد سلامة.



◀ نجوم العرب يشاركون بقوة في دراما رمضان 2018

يشهد السباق الدرامي المصري لشهر رمضان العام الجاري، تواجد مكثف لعدد كبير من الفنانين العرب، من: لبنان، وتونس، والأردن، والجزائر، والعراق، وسوريا.

يشارك الزعيم عادل إمام؛ مع ابنه رامى إمام كمنتج، في مسلسل «عالم خفية»، ويشارك في بطولته فتحي عبد الوهاب، صلاح عبد الله، بشرى، مى سليم، هبة مجدى، صلاح عبد الله، أحمد وفيق، نور قدرى، أسامة عباس، خالد أنور، سارة نور، محمود فارس، أحمد عبد الله محمود، إضافة إلى عدد آخر من الفنانين، وكذلك مشاركة عدد من النجوم كضيوف شرف.

ويخوض النجم التونسي طاهر العابدين، ماراثون الدراما الرمضانية بمشاركته في مسلسل «ليالي أوجيني» مع أمينة خليل، وانتصار، وإنجي المقدم، وعدد من الفنانين الآخرين.

وتظهر الفنانة اللبنانية ستيفاني صليبيا في الدراما المصرية من خلال مشاركتها في مسلسل «فوق السحاب»، من إخراج رؤوف عبدالعزيز، فيما يشارك الفنان الأردني منذر ربحانة في مسلسل «أبو عمر المصري»، من إخراج أحمد خالد موسى، وسيناريو وحوار مريم نعوم، وإنتاج طارق الجنيني.

أما الفنانة الجزائرية أمل بشوشة، فتطل في عمليتين دراميين وهما مسلسل «أبو عمر المصري» مع الفنان أحمد عز، ومسلسل «منطقة محرمة» مع الفنان خالد النبوي.

وتشارك الفنانة التونسية عائشة بن أحمد في مسلسل «نسر الصعيد»، بجانب محمد رمضان ودرة، فيما تشارك سولاف فواخرجي، في مسلسل «خط ساخن»، برفقة الفنان حسين فهمي، ونضال الشافعي.

وتظهر الفنانة الأردنية صبا مبارك في مسلسل «طايح»، افيما يطل الفنان السوري فراس سعيد في الدراما الرمضانية الى جانب النجمة عادة عبد الرازق، من خلال مسلسل «ضد مجهول»، أما الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي فتشارك في مسلسل «لعنة كارما».

ومن العراق، تشارك الفنانة كلوديا في مسلسل «كلبش 2»، أما الفنانة السورية سميرة مقرون، فتشارك في عمليتين دراميين وهما: مسلسل «رسائل» مع الفنانة مي عز الدين، و«منطقة محرمة» مع الفنان خالد النبوي.



رسمتها 40 فنانة تشكيلية

قضايا المرأة على لوحات معرض "هي" بالقاهرة

احتضن جاليري "إبداع"، بالقاهرة مؤخرًا، معرض "هي" للفنون التشكيلية، والذي شاركت فيه فنانات كثيرات من مختلف الأجيال؛ من جيل الرواد حتى جيل الشباب، بأربعين لوحة فنية.



المدرسة التجريدية، وربما أيضًا ألفينا بعضًا من الفن السوريالي هناك.

الفن ذوق وخبرة

أما الفنانة **مشيرة الأزهرى** والمشاركة بمجموعة لوحات في "هي"، فبينت عدم وجود مدرسة فنية واحدة مهيمنة على الأعمال الموجودة في المعرض، وأوضحت أن كل فنانة تعبر عن فكرها بأسلوبها وطريقةها الخاصة دون أن تقيد نفسها بمدرسة معينة، فالجميع مختلف باختلاف الأذواق والأفكار وطريقة تقديمها في اللوحات.

وعما إذا كانت فكرة عمل معرض للفنانات حول قضايا المرأة فقط يعد نوعًا من التحزب أو العنصرية، فقالت الأزهرى لـ "الجوهرة" إن الاهتمام بالنساء لا يعني أن الفن عنصري أو متحزب، فـ "هي لا يمكن أن توجد من دون هو".

وأعربت عن رفضها التام لفكرة تنميط الفن وتقسيمه إلى مدارس، فالفن خبرة وجدانية في الأساس، والمشاعر تختلف عند المتلقي والرسام على حد سواء، فقد يرسم الفنان لوحة ما، وهو يظن أنه يتقيد بتعاليم مدرسة فنية معينة، ثم يتلقاها المتلقي باعتبارها منتمية إلى مدرسة أخرى مختلفة تمامًا عن تلك التي قصدها الرسام.

وأفادت أن الفن متوقف على الذوق، إلا أنه من الممكن تربية هذا الذوق، وتعليم الناس كيفية تذوق الفن، وهذا أمر ممكن سواء في الصغر أو في الكبر.

ورغم اختلاف المدارس الفنية التي تنتمي لها الفنانات المشاركات في المعرض إلا أن لوحاتهن اتحدت في اهتمام موضوعاتها بدور المرأة في المجتمع.

واستُخدم في اللوحات خامات مختلفة مثل الأكريليك وباستيل والزيت وغير ذلك. ومن بين الفنانات المشاركات في المعرض إنجي أفلاطون وسوزان سعد وإيناس حسني وجاذبية سري.

الفنانة التشكيلية إيناس حسني؛ قالت لـ "الجوهرة"، إن الاهتمام الأساسي لمعرض "هي" ينصب على المرأة الفنانة.

ورغم أن المشاركة في المعرض تنحصر على النساء والموضوعات نفسها نسوية إلا أن "حسني" لا ترى فيه تقليدية أو ملل قد يصيب الزائرين، وأوضحت أن اللوحات تركز على جملة أفكار مختلفة ومتنوعة، المرأة فيها ركيزة أساسية.

واستطردت قائلة: "إنه لا وجود لإمرأة من غير رجل"، لافتة إلى أن مدرستها التجريدية والسريالية كان لهما نصيب الأسد من جملة الأعمال الموجودة في المعرض.

من جانبها، فسرت الفنانة **وفاء النشاشيبي**، المسحة النسوية على المعرض لتزامن إقامته مع يوم المرأة العالمي.

وأوضحت أن أكثر المدارس حضورًا في المعرض كانت المدرسة التعبيرية، وربما كان هناك وجود خافت لبعض الأعمال المنتمية إلى



•• في رواية "الخائفون"

الروائية السورية "ديمة ونوس" تنسج من الخوف أثواباً لأبطالها

امرأة شابة تذهب إلى عيادة طبيب نفسي مكتظة بالمرضى؛ فتجد الممرضة وموظفة الاستقبال فتاة سورية تعمل لتعول أسرته، وهناك تلتقي هذه المرأة الشابة "سليمي" طبيباً يُدعى "نسليم" فشل في مزاولته الطب فأمسى كاتباً، وكأن الكتابة مأوى الفاشلين.



الخوف بحد ذاته أقل قساوة من الخوف منه."

مراحل الروح هنا سيماؤها الخوف، فكل "شيء مؤقت" وفي كل مؤقت خوف، وأنى لنا بالأمان! ولمن يا ترى يمكن أن ننتمي في ظل هذا المؤقت، لا لشيء إلا إلى العدم، وربما إلى أتفه الأشياء، مثل تلك التي ينتمي إليها "نسليم" كفواتير المطاعم، وبطاقات الثياب.

وربما هام به خوفه فراح يكتب نعوته لشخص أحياء، ربما ليؤهب نفسه لغيابهم، ويدرب نفسه على الفقدان.

شخص كهذا، يكتبني بأقل الأشياء -لأنه خائف ولا منتمي- فلا يشعر أنه ينتمي إلى بيته بل إلى غرفة نومه، لا بل إلى سريره، لا ليس إلى سريره بل إلى الجزء الأيمن الذي ينام فيه. هو ذا "نسليم" لا بل هو كل شخص خائف، وما أكثرهم.

تتركنا الروائية **ديمة ونوس**، في روايتها **الخائفون**، التي وصلت مؤخراً للقائمة القصيرة في جائزة البوكر العربية، تتوه بين شخص يصنعون تفاصيل متداخلة، نخاف منهم وعليهم؛ لنؤمن في النهاية أن جميعنا محاصرون بالخوف.

في الرواية، خيال ممزوج بواقع، وواقع مفعم بخيال، ففي نفس "نسليم" امرأتان، إحداهما حقيقية، تكتب قصته وقصتها، درست الرسم ففشلت أن تكونه فانقلبت للكتابة، وهذه تدعى "سليمي"، وأخرى تُدعى "سلمي"، وهي امرأة من صنع الخيال، وهذا الـ "نسليم" يجنح إلى أحدهما، حسب ما تطلب روحه المفعمة بالقلق.

ما الذي تقوله ديمة ونوس في هذه الرواية؟ إنها فقط تميظ اللثام عن جملة حقائق مروعة، إنها تقول إن الإنسان وحش كاسر، العنف كامن في أصل تركيبه وتكوينه، فقط امنحه الفرصة ليكشف عن نفسه.

بنظري، لا تتحدث ديمة عن واقعة سياسية يعينها قدر حديثها عن شعور إنساني متأصل فينا، وهو الخوف، وعن مجتمع مهترأ صار أمراة مجانيين، ولما لا؟ فالكل في ظل شروط عيشة بالية مجانيين، خائفون، يرتعدون، وفي أحسن أحوالهم، يلهثون خلف لقمة عيش.

حلت **ونوس** الخوف البشري، كاشفة لنا أن الأصعب من الخوف هو أثره وانتظاره، إنها تميظ اللثام عن شعور بالخوف متجذر فينا، وكبر معنا.

تقول في روايتها "انتظار الخوف أصعب من الخوف بحد ذاته،

Four Seasons Hotel Riyadh

*Your trusted venue of choice
for a legendary wedding.*



*At Four Seasons Hotel Riyadh,
our dedicated staff is meticulous in
providing the finest services and the
most exciting options, taking care of
every detail for a truly memorable
wedding night.*



FOUR SEASONS
HOTEL

RIYADH AT KINGDOM CENTRE

For more details call our wedding specialist at + 966 11 211 5212

جماليات يكسرن القواعد

كتبت: بسمة صبحي

يعتقد الكثيرون في الدول العربية أن دور المرأة في هذه الحياة أن تتزوج وتُنجب وتعتني بعائلتها جيدًا، وفعلها لأي شيء غير ذلك يكون غير طبيعي وغير منطقي، ولكن هناك فتيات جميلات قررن كسر هذه القواعد والقيود المجتمعية، وتحقيق نجاحات يتحدث العالم عنها ويريها التاريخ.



فريدة عثمان

رغم الهجوم العنيف الذي تتعرض له دون ميرر، إلا أن السباحة المصرية **فريدة عثمان**؛ الفائزة بجائزة أفضل رياضية في إفريقيا لعام 2017، مازالت تُسكت الجميع بأنجازاتها على المستوى الرياضي والمستوى الشخصي.

فريدة هي ثاني أسرع لاعبة في العالم في تاريخ سباق الـ 50 متر للسباحة الحرة، وأول سباحة مصرية في التاريخ تتوج بميدالية في بطولة العالم، وكان هذا عام 2017.

هذه الفتاة التي تتمتع بسحر خاص، ليس فقط لجمالها الخارجي، ولكن لكونها مُثقفة وتتمتع بشخصية قوية وعقل مُتفتح، ورياضية مميزة، وصاحبة أرقام وبطولات لم يحققها أحد من قبل سواء في الوطن العربي أو في القارة السمراء بأكملها، قد انتهت دراستها في قسم الدراسات الإعلامية بالجامعة الأمريكية بالقاهرة، ثم سافرت لتدرس الاقتصاد في جامعة كاليفورنيا بيركلي بأمريكا، وتخرجت منها بالفعل.





هادية حسني

هادية حسني؛ هي أول فتاة مصرية وعربية تفوز بكأس إفريقيا فردي، وفرق في رياضة الريشة الطائرة، كما أنها أول فتاة مصرية وعربية وإفريقية تتأهل لدورة الألعاب الأولمبية مرتين، وكان ذلك في دورتي بكين 2008 ولندن 2012.

وبجانب تحقيقها للكثير من الانجازات الرياضية، إلا أن **هادية** كانت ناجحة أيضًا في دراستها، فهي حاصلة على بكالوريوس الصيدلة من جامعة عين شمس، وحاصلة على ماجستير فارماكولوجي من جامعة باث البريطانية الشهيرة، وقدمت لها جامعة كامبريدج الدكتوراة الفخرية في السلام والرياضة.



زهرة لاري

عندما كان عمر الفتاة الإماراتية الجميلة **زهرة لاري** 11 عامًا، شاهدت فيلم "The Ice Princess"، وكانت بطلة الفيلم تمارس رياضة التزلج الفني على الجليد، فوقعت زهرة في حب البطلة وفي حب هذه الرياضة، ومنذ ذلك الوقت وهي تحلم بأن تكون بطلة كبيرة.

لعبت عائلة **زهرة** دورًا كبيرًا في حياة ابنتهما، حتى أصبحت أصغر وأفضل فتاة في الوطن العربي تمارس رياضة التزلج الفني على الجليد، وهي أيضًا أول فتاة إماراتية تشارك في كأس العالم، وأول فتاة فُحجة تشارك في بطولة العالم.



منال رستم

منال رستم؛ خريجة كلية الصيدلة، وقد عملت بالعديد من شركات الأدوية، ولكن منذ عام 2012 تغيرت خطة منال لمستقبلها تمامًا، حيث تمكنت من صعود قمة كليمنجارو في شمال شرق تنزانيا، ثم جبل كينيا الذي يُعد ثاني أعلى قمة جبلية في أفريقيا، واستطاعت صعود جبل ألبروس بروسيا، وقاعدة جبل الهيمالايا.

ورغم خطورة رياضة تسلق الجبال، إلا أن **منال** تعشق هذه الرياضة، وتحلم بالوصول إلى قمة إيفرست؛ لتكون أول فتاة مصرية تصل إلى هناك.

تندesh **منال** دائمًا من الأشخاص الذين ينتقدونها، لأنها ترتدي ملابس رياضية مع الحجاب، وترى أن هذه حرية شخصية، ومنذ فترة قريبة اختارت شركة Nike العالمية **منال** لعمل دعابة للملابس الرياضية للمحبات التي أطلقتها الشركة.



لويزا نسيب

لويزا نسيب؛ نجمة نادي أولمبيك ليون، أطلقت عليها الجماهير لقب زين الدين زيدان الكرة النسائية، لأنها من أصل جزائري، وتلعب ضمن صفوف المنتخب الفرنسي، ولديها مهارات عالية تُشبه كثيرًا مهارات المدير الفني لنادي ريال مدريد الإسباني الحالي.

منذ أن كانت **لويزا** صغيرة كانت تلعب كرة القدم مع الأطفال الذكور بشوارع مارسيليا، وتتفوق عليهم قبل أن تلتحق بأحد الأندية النسائية، ثم انضمت لنادي مونبوليه، ومنه إلى أولمبيك ليون عام 2007. دعونا نرفع القبعة ونحنني احترامًا لهؤلاء الجميلات اللاتي كسرن كل القواعد، وحققن جزء من أحلامهن، ومازلن في سعي دائم لتحقيق المزيد.

تكافؤ الفرص أهم أهدافها:

بورصة الكويت تُطلق مبادرة لتعزيز دور المرأة

أطلقت بورصة الكويت مؤخرًا، مبادرة من أجل تمكين المرأة والمطالبة بتكافؤ الفرص، بالتعاون مع الأمانة العامة للمجلس الأعلى للتخطيط والتنمية الكويتية ومركز دراسات وأبحاث المرأة وهيئة الأمم المتحدة وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي.



الإقليمي لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، **مراد هبة**؛ إن الاستثمار في التمكين الاقتصادي للمرأة يتداخل بصورة كبيرة مع أهداف التنمية المستدامة، حيث يمهد الطريق نحو تكافؤ الفرص والقضاء على الفقر. وأشار إلى الفجوة كبيرة بين الفرص الاقتصادية المتاحة للجنسين في دول العالم كافة على الرغم من التطور الهام الذي حدث في هذا الشأن.

وأوضح أن منظمات الأمم المتحدة تعمل مع حكومات دول العالم، لاتخاذ إجراءات تضمن تحسين المخرجات الاقتصادية في سياق أهداف التنمية المستدامة وتعزيز دور المرأة في قيادة النمو الاقتصادي، وتحفيز الإرادة السياسية.

من ناحيتها اعتبرت نائب المدير الإقليمي للدول العربية وهيئة الأمم المتحدة لتمكين المرأة، **ماريس جيموند**؛ دولة الكويت مثالاً لتحقيق هدف التنمية المستدامة الخامس لتمكين المرأة.

وأشارت **جيموند** إلى التزام الكويت بالتطبيق الفعال لأجندة 2030 وأهداف التنمية المستدامة، موضحة أن القطاع الخاص يعد المحرك الأساسي لعملية إيجاد فرص عمل جديدة ودوره المهم جدا في تقديم التمكين الاقتصادي للمرأة والتنمية المستدامة.

وأكد **خالد الخالد**؛ الرئيس التنفيذي لبورصة الكويت، حرص البورصة على تعزيز دور المرأة في القطاع الاقتصادي وزيادة الوعي بالدور المهم الذي يجب أن يؤديه القطاع الخاص في سبيل تفعيل مشاركة النساء في التنمية المستدامة.

وقال **الخال**د إن دولة الكويت ستصبح بهذه المبادرة أول دولة تتبنى هذا الأمر على مستوى منطقة الخليج العربي؛ لتنضم إلى أكثر من 60 دولة على مستوى العالم.

ومن جانبه قال الأمين العام للمجلس الأعلى للتخطيط والتنمية، الدكتور **خالد مهدي**؛ إن المبادرة تسعى إلى دمج النساء في الاقتصاد الوطني، وتؤكد سياسات خطة التنمية الوطنية لتعزيز الاندماج والتكامل الاقتصادي والاجتماعي في المكونات الاقتصادية والسياسية.

وأوضح **مهدي** ازدياد مساهمة النساء في القطاع الخاص على جميع المستويات، لافتا إلى تنامي دور المرأة في سوق العمل بمقدار 25 نقطة مئوية، ما يعزز الناتج المحلي الإجمالي بقيمة 415 مليار دولار امريكي.

في السياق ذاته، قال الأمين المساعد للأمم المتحدة والمدير

«أنت جميلة».. مبادرة لمحاربة سرطان الثدي في السعودية



«سرطان الثدي»، أحد الأمراض التي باتت هاجسًا مرعبًا للسيدات في جميع أنحاء العالم، خاصة أننا نفتقد الجزء التوعوي لهذا المرض للحد من الإصابه به بسبب قلة الحملات والمبادرات في المناطق العربية .

وتفيد آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية، بأن عدد الإصابات الجديدة بسرطان الثدي سنويًا تبلغ حوالي 1.38 مليون حالة على مستوى العالم، حيث أنه من أكثر الأمراض المنتشرة بين النساء حول العالم سواء في البلاد المتقدمة أو النامية.

جمعية «زهرة» أخذت علي عاتقها محاربة المرض في جميع أنحاء المملكة العربية السعودية، ونشر التوعية بضرورة الفحص المبكر لإكتشافه بين السيدات، بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.

وبدأت جمعية «زهرة» لمكافحة سرطان الثدي، حملات للتوعية بخطورة المرض، منذ عام 2013 بالمنطقة الشرقية بالمملكة.

تقول نسرين الحماد؛ رئيسة جمعية «زهرة»، والتي أطلقت العديد من المبادرات حول سرطان الثدي للتوعية بخطورة المرض بالمنطقة الشرقية في المملكة: «قبل بداية حملتنا لم تعرف المنطقة الشرقية حملات منظمة للتوعية بهذا المرض، ونفذنا شراكات مع مراكز ومستشفيات، للتوعية بأهمية الفحص المبكر لمرضي سرطان الثدي».

ولفتت الحماد إلى أن بداية إنطلاق الحملة كانت من منزلها، حيث قالت: «خصصت منزلي للتواصل مع أعضاء الجمعية إلي جانب مكتب الجمعية الرئيسي، وأن المبادرة في البداية لم تلقي رواجًا بين السيدات، إلا أنها سرعان ما حصلت علي ثقة السيدات بالمنطقة الشرقية».

وتزايدت عضويات الجمعية لتبلغ مايزيد عن 200 عضوة، واضطرت لتخصيص مكاتبين لإستقبال المستخدمات عن مرض سرطان الثدي ومكتب آخر للعضوات الجمعية.

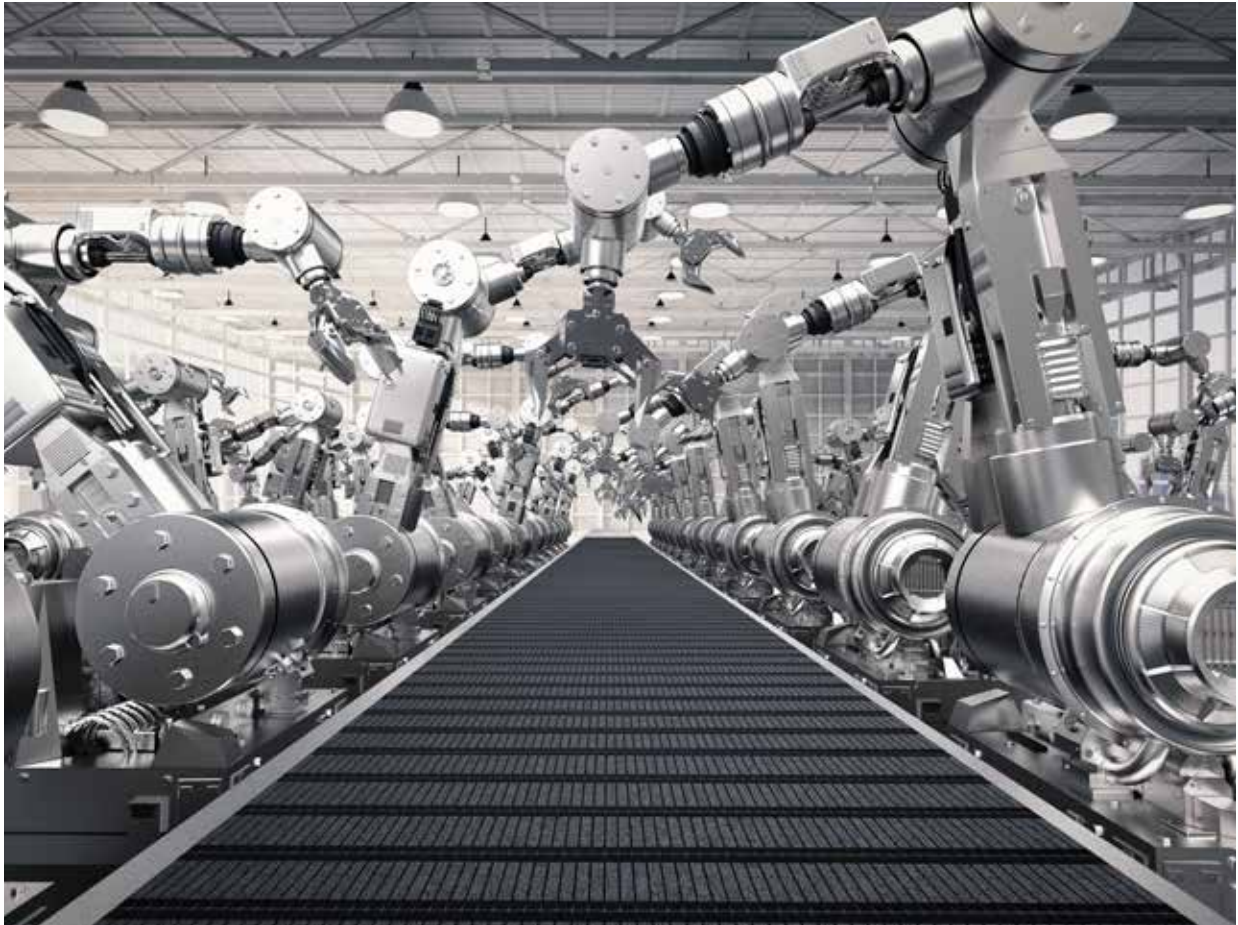
وأوضحت أنها قامت بتخصيص زيارة أسبوعية للمريضات ضمن برنامج «أنت جميلة»، ويقام 3 مرات سنويًا لتقديم الدعم النفسي والمعنوي لمريضات سرطان الثدي والمتعافيات

من المرض؛ لرفع روحهن المعنوية، وتقديم خلاله رحلات حج وعمرة وأجزاء تعويضية «كالشعر المستعار»، والأطراف الصناعية وغيرها.

وكشفت نسرين الحماد أن الحملة نجحت في تعافي نسبة كبيرة من المصابين، حيث تمكنت الحملات برفع نسبة الشفاء بين المريضات لما يزيد عن 70% لأننا كنا حرصين على التوعية بضرورة الفحص المبكر لمرض سرطان الثدي.

حتى لا تتوه الحقايب في الرحلات الجوية

يتم التخطيط الآن لكي تقوم الأجهزة، التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي، بمناولة الأمتعة من لحظة تسلمها من المسافرين حتى لحظة وصولها إلى وجهته بلا أي تدخل بشري.



ذكرت **«سيتا-Sita»** في تقريرها الأخير -وهي الجهة المتخصصة في تكنولوجيا معلومات النقل الجوي- أنه سيتم استخدام التكنولوجيا المتطورة ذات الذكاء الاصطناعي لإدارة الأمتعة في المطارات خلال العقد المقبل، وهذا من شأنه جعل المناولة الخاطئة للأمتعة مسألة نادرة الحدوث على الرغم من التزايد المستمر لأعداد المسافرين سنوياً.

وأظهر التقرير أن جميع أنظمة مناولة الأمتعة في العالم، تشرف في الوقت الراهن على مناولة أكثر من 4.5 مليار حقيبة سنوياً، مع توقعات لمضاعفة هذا الرقم خلال السنوات العشرين المقبلة، ما يترتب عليه ضرورة أن تقوم شركات الطيران والمطارات بالاستعداد لذلك.

وشهد قطاع النقل الجوي، وفقاً للتقرير، تحسينات كبيرة على التكنولوجيا وعمليات المناولة خلال العقد الماضي، ما أسهم في تسجيل انخفاض ملحوظ للتكاليف الناجمة عن المناولة غير الصحيحة للأمتعة من 4.22 مليارات دولار إلى 2.1 مليار.

ويعمل القطاع حالياً على تطبيق قرار الاتحاد الدولي للنقل الجوي **«أياتا»** الذي يلزم جميع شركات الطيران في العالم بتعقب كل حقيبة على متن الطائرة من لحظة بدء الرحلة حتى وصولها، ومشاركة هذه البيانات مع جميع الجهات ذات الصلة، وهو الأمر الذي يضمن وصول الأمتعة إلى الوجهة الصحيحة، وتوفير معلومات لحظية ودقيقة عن كل حقيبة ومكانها، ما سيطلب من العاملين في القطاع تطوير تقنيات إدارة الأمتعة.

هل ينتهي عصر جراحات العين؟

طوّر باحثون دوليون قطرة عين، يمكنها إصلاح الأضرار التي تصيب العين، ونقلت تقارير عن باحثين قولهم، إن هذه القطرة يمكنها أن تحدث ثورة في قطرات العين، حيث إنها تحسن البصر علاوة على إصلاح التلف في العين.

القطارة ذاتها ستكون دقيقة بحيث تسقط قطرات متناهية الصغر، ويأتي المحلول بمفهوم جديدًا بالنسبة لمشكلات العين التي كانت غير قابلة للعلاج، وقد اختبرت القطرة على بعض حيوانات التجارب المصابة بتلف في القرنية، فأعدت لها حركتها الطبيعية، وصححت قصر وطول النظر في العين. ومن المقرر أن تبدأ التجارب الإكلينيكية على البشر في وقت لاحق من العام الجاري، ومن المتوقع أن تغني عن النظارات الطبية في حال نجاحها، ويشير الباحثون إلى أنه يمكن للمرضى استخدام تطبيق، على الهاتف الذكي مستقبلاً، لقياس درجة انكسار النظر، ما يوفر نموذجًا جديدًا بالليزر لقياس النظر على سطح العين، وبعدها يتم تصحيح النظر بواسطة قطرة العين الجديدة، وقد اختبر كل ذلك بنجاح على الحيوانات.

و تقول الدكتورة **نسمات لبيب**؛ أخصائية العيون بالإسكندرية، أن مسألة الكشف عن النظر باستخدام الموبايل أمر ممكن ويمكن أن تتيح التكنولوجيا الحديثة، أما الاستغناء عن الجراحات باستخدام القطرة والتي نجحت على الحيوانات فليس بالضرورة أن تنجح في الإنسان، ولا زال المشوار طويل.



لُقبت بـ "مس كوري" الشرق سميرة موسى.. أول عالمة ذرة عربية

ربما كانت تشعر بقصر عمرها؛ لذا لم تترك يوماً واحداً من حياتها يمر دون إنجاز يُخلد اسم سميرة موسى.



في قرية صغيرة بمحافظة الغربية، شمالي العاصمة المصرية القاهرة، ولدت سميرة موسى، التي ستصير بعد ذلك أول عالمة ذرة عربية، في مارس 1917، وكانت الابنة الرابعة بين تسعة من الأبناء والبنات.

حصلت المركز الأول في المرحلة التوجيهية عام 1935، لتلتحق بكلية العلوم جامعة القاهرة، وتخرجت فيها بتقدير امتياز، وكانت أول امرأة تلتحق بهيئة التدريس بكلية العلوم، وفي ذلك ساعدها الدكتور علي مصطفى مشرفة - أول عميد مصري لكلية العلوم - حيث رفض أعضاء هيئة التدريس الأجانب تعيينها، فهدد مشرفة بالاستقالة من منصبه؛ وهو ما دعا مجلس الوزراء للاجتماع وأصدر قراراً بتعيينها.

إنجازاتها

ألفت كتاباً في الجبر، وهي في المرحلة الأولى من الثانوية العامة، وقام والدها بطباعته على نفقته الخاصة ووزع بالمجان، كان هذا الكتاب يحمل عنوان «الجبر الحديث».

حصلت موسى، التي لُقبت بمس كوري الشرق، على درجة الماجستير من جامعة القاهرة عن رسالة حول التوصيل الحراري للغازات، ثم سافرت إلى بريطانيا في بعثة لمدة ثلاث سنوات لاستكمال رسالة الدكتوراة، لكنها أنجزتها خلال عامين فقط، وكان موضوعها حول تأثير الأشعة السينية على المواد المختلفة.

أسست هيئة الطاقة الذرية عام 1948، كذلك حصلت على منحة دراسية لإعداد أبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1951. ونجحت موسى في التوصل إلى معادلة تفتيت المعادن الرخيصة، كالنحاس، لتنتج بها القنبلة النووية بأقل تكلفة، لكن القدر لم يمهلها لاستكمال هذا المشروع.

اهتمامات أخرى

كان لأول عالمة ذرة مصرية وعربية اهتمامات أخرى غير العلوم، ومنها القراءة، والعزف على العود، وتصميم الملابس والخياطة؛ فكانت تصمم ملابسها الشخصية، إلى جانب التصوير، حيث خصصت جزء من منزلها كاستديو لتحميص الصور.

إلى ذلك، كانت عضوة في واحدة من الجمعيات التي استهدفت محو الأمية من الريف المصري، وانضمت إلى جمعية إنقاذ الطفولة المشردة، كما أسست مصنع لصناعة الطرابيش.

وفاتها

استجابت موسى إلى دعوة للسفر إلى أمريكا في عام 1952، لإجراء بحوث في معامل جامعة سان لويس بولاية ميسوري الأمريكية، وتلقت عروضاً للاستقرار في أمريكا واستكمال أبحاثها هناك، لكنها رفضت وفضلت العودة إلى بلدها لخدمة الوطن، وقبل عودتها بأيام تعرضت لحادث طريق أودى بحياتها، وهي في عمر الخامسة والثلاثين.

RAYMOND WEIL

GENEVE



NEW FREELANCER

CALIBRE RW1212

#PRECISIONMOVEMENTS

الشايك  alshaya

shaya.com.sa

920000076

 @alshayawatches

 @alshayawatches

HASHTAG

شغلت قضايا عديدة مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» خلال الشهر الماضي، جاء على رأسها الأسطورة محمد صلاح، وافتتاح السينما السعودية.



#الأسطورة_محمد_صلاح

كانت من ضمن أبرز التريندات التي شغلت العالم العربي الشهر الماضي، تفوق اللاعب المصري محمد صلاح، وذلك بعد تألقه الفترة الماضية مع نادي ليفربول، وحصوله على جائزة أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي، وتألقه في دوري أبطال أوروبا وحصوله على جائزة الحذاء الذهبي .

#الخميس_الونيس

يصنف كأبرز تريند أسبوعي في المملكة العربية السعودية، حيث يتناول فيه رواد تويتر من السعوديين كيف يقضون عطلاتهم الاسبوعية، ومواقف ضاحكة مرت بهم خلال الأسبوع .



#السينما_السعودية

تصدر هاشتاج السينما في السعودية موقع تويتر الشهرين الماضيين ، خاصة أنها المرة الأولى لافتتاح سينما في المملكة منذ 35 عامًا، وتعد السينما التي تم افتتاحها بداية لأكثر من 40 دار عرض سينمائية في 15 مدينة سعودية سيتم افتتاحهم خلال السنوات الخمس المقبلة.



#كوكاكولا_بتستعد

تصدر الهاشتاج مواقع التواصل الاجتماعي مع بداية شركة كوكاكولا الراعي الرسمي لكأس العالم 2018، في جولاتها بالكأس في البلدان المشاركة في البطولة لإتاحة الفرصة لمشجعي كرة القدم في الدول المختلفة لمشاهدة الكأس على الحقيقة.



#الزي_السعودي_مطلبنا

كان من ضمن أكثر تريندات الشهر الماضي انتشاراً، وذلك عقب توجيه أمير منطقة مكة المكرمة: المواطنين العاملين بالقطاع الخاص بالالتزام بالزي السعودي، وانتشر عقب القرار، تريند للمطالبة بتعميمه في كافة مناطق المملكة.



Instagram

الملكة رانيا؛ تشارك الطلبة والطالبات
في فعاليات مبادرة «مدرستي»



Instagram

00000000

00000000



سمو الشيخ حامد بن زايد آل نهيان؛ رئيس
ديوان ولي عهد أبو ظبي، يحتفل مع
الفائزين بجائزة خليفة التربوية في قصر
الإمارات بأبو ظبي.

Instagram

00000000

00000000

عهد الرومي؛ وزير السعادة
الإماراتية، تشارك فريق الأولمبياد
الخاص بصورة جماعية



Instagram

00000000

00000000



نشرت الفنانة أصالة هذه الصورة وقالت:
شيرري وحسام وكأنكم لبعض خلقتوا .. الله يسعدكم
ويخليكم لبعض العمر كله.

Instagram

00000000

00000000



تركي آل الشيخ؛ رئيس مجلس
إدارة الهيئة العامة للرياضة
واللجنة الأولمبية العربية
السعودية، ينشر صورة له
في طفولته

Instagram

00000000

00000000



"روشتة" لتفادي الانطواء خلال فترة المراهقة

تُعد فترة المراهقة في حياة الأبناء من أصعب الفترات التي تمر على الأسر؛ لما يصاحبها من تغيرات جسمانية ونفسية على المراهق، ويُصبح على أثرها عُرضة ليكون إنطوائياً أو عدوانياً بشدة.

ولاجتياز هذه المرحلة العصبية في حياة الأبناء؛ فعلى الآباء والأمهات مهام كثيرة لينعم أبنائهم بصحة نفسية جيدة.. «الجوهرة» التقت باستشاري الصحة النفسية وتعديل السلوك، الدكتورة إيمان دويدار؛ لتقدم رويشتة للتعامل مع المراهق المنطوي والخجول داخل الأسر.

تقول دويدار إن إصابة المراهق بالانطواء دائماً ما يعود لأسرة بها تفكك في العلاقات بين أفرادها؛ ومن ثم تسودها العديد من الصراعات وانعدام التفاهم.

وتوضح أن الأسرة المفككة ينشغل داخلها الأبوان عن التوجيه والإرشاد المناسب لابنهما المراهق، فيما يخصص تكوينه للعلاقات مع أقرانه، وخاصة في المرحلة العمرية من 8 إلى 10 سنوات من عمر الابن، وهي المرحلة الأساسية التي يبدأ فيها في تكوين صداقات سواء مع جيرانه أو أصدقائه في المدرسة أو النادي.

وتؤكد استشاري الصحة النفسية، أن المراهق الانطوائي بحاجة لمعاملة من نوع خاص؛ ليشب مواطناً سويًا يستطيع التكيف مع المجتمع من حوله.

وهذه النماذج يجب اتباعها من جانب الأبوين لتفادي وتخطي مشكلة الانطواء لابنهما المراهق، فيجب أن يراعى بعض القواعد التربوية الضرورية عند التعامل معه، ومنها إشراكه في الأعمال المنزلية - بنت أو ولد - كلاً منهما حسب طبيعة المرحلة التي يمر بها، مع مراعاة تكوينه الجسماني، وهو ما يكسب المراهق احترامه لذاته وتقديره لها، فضلاً عن إعطائه مساحة من الاستقلالية فيما يخص اختيار ملابسه؛ مما يكسبه الثقة بالنفس.

إلى جانب ذلك، فيجب تجنب القسوة الزائدة في التعامل مع المراهق، لأنها تؤدي بالمراهق إلى الخوف وافتقاد الثقة بنفسه، ما يجعله متردد في قراراته، ومنعدم القدرة على نسج علاقات مع الآخرين بشكل سليم.

وشددت خبيرة الصحة النفسية على أن مشاركة الأبناء لأبنائهم في الأنشطة المختلفة وتشجيعهم على التعاون معهم وشراء الأدوات المكونة لها، كشراء أدوات العناية بالحديقة، واختيارها، ينمي لديهم الشعور بأهميتهم.

طرق آمنة لإنقاص الوزن

أبرزها الابتعاد عن الدهون وتناول البروتينات والخضروات وشرب الماء



إنقاص الوزن الزائد هو هدف كل النساء، وتلجأ كثيرات من أجل ذلك إلى إتباع نظم غذائية مختلفة، إلا أن الأمر بالنسبة لمن هن فوق سن الستين يحتاج لمزيد من الحيطة؛ فخسارة الوزن بسرعة ربما يفقدن سرعات حرارية مهمة، قد تتسبب في مضاعفات خطيرة.

أخصائية التغذية العلاجية، **مها رداميس**؛ تحدثت لـ «**الجوهرة**» حول الـ «**رجيم**» الصحي للنساء فوق الستين.

ونصحت رداميس بالابتعاد عن تناول الدهون والوجبات الدسمة لأنها تحتوي على هرمون النيتروجين الذي يخفض من نسبة الحرق، بالإضافة إلى أنها من الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والضغط والأيميا.

وبحسب دراسة أجريت في عام 2011 على بعض السيدات ذوات الأوزان الزائدة ممن هن فوق الستين، فالنساء اللواتي يتناولن البروتينات فقدن الوزن وحافظن على صحة العضلات، أكثر من أولئك اللواتي يعتمدن على النشويات. ويقول الباحثون أنه على النساء في عمر الستين أن يعتمدن في نظامهن الغذائي على البروتينات، إذا أردن الحفاظ على صحتهن الجسدية.

وأوضحت أخصائية التغذية العلاجية، أنه بعد سن الستين تقل أحماض المعدة وبالتالي يهمل الكثير تناول البروتينات، معتبرة ذلك خطأ فادح لأن قلة البروتينات تسبب ضعف في عضلات الجسم، لذلك يجب تناول البروتين بكل أنواعه بشكل يومي من 60 جراماً لى 100 جرام، وأضاف أن تناول الخضروات بشكل يومي بكل أنواعه أيكسب الجسم جميع مضادات الأكسدة ويقوي مناعته.

وشددت على تناول الماء من 6 إلى 8 أكواب يومياً، وممارسة الرياضة على الأقل نصف ساعة سير على الأقدام يومياً.

واختتمت **رداميس** حديثها بالتأكيد على ضرورة تناول وجبة العشاء والتي يُفضل أن تكون عبارة عن علبه زيادي أو كوب لبن خالي الدسم، والحرص على تناول وجبة الإفطار التي يجب أن تكون مليئة بالفيتامينات والبروتينات مع كوب لبن خالي الدسم للحفاظ على الذاكرة.

الكبسة وجبة سعودية تقليدية

• المقادير:



نصف ملعقة صغيرة مسحوق الكركم



ربع ملعقة صغيرة مسحوق حبان



ربع ملعقة صغيرة مسحوق الفرفة



نصف ملعقة خليط البهارات



نصف ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الأبيض



ربع ملعقة صغيرة مسحوق ليمون مجفف



نصف كوب زبدة



بصله واحدة مقطعة رفيع



6 فصوص ثوم مبشور



ثمانية قطع من الدجاج



ربع فنجان معجون الطماطم



14.5 أوقية مكعبات طماطم غير مصفاة



ثلاث وحدات جزر مقشور



وحدتين من القرنفل



ذرة من مسحوق جوزة الطيب



ذرة من مسحوق الكمون



ذرة من مسحوق الكزبرة



ملح



مسحوق فلفل أسود



الثلاث أكواب ونصف مياه ساخنة



1 مكعب مرقة دجاج



كوبين وربع أرز بسمتي بدون غسل



ربع كوب زبيب



ربع كوب لوز مشطور ومحمص

طريقة التحضير

طريقة التحضير

1 - يخلط الكركم و القرفة و الفلفل الأبيض معاً في وعاء صغير و يحتفظ بالخلطة جانباً.

2 - تذاب الزبدة في وعاء كبير أو في فرن في درجة حرارة متوسطة و يسكب عليها البصل و الثوم، تطهى مع التقليب حتى يصبح البصل ليناً و شفافاً و ذلك لمدة خمس دقائق، تضاف قطع الدجاج، و تسوى حتى يحمر لونها و ذلك في درجة حرارة من متوسطة إلى عالية، إلى أن يصبح اللون بني فاتح و ذلك لمدة عشر دقائق، يضاف إليها معجون الطماطم.

3 - يسكب الطماطم الصحيحة بعصارتها و كذلك الجزر المقشور و القرنفل الصحيح و جوزة الطيب و الكمون و الكزبرة و الملح و الفلفل الأسود و خليط بهارات الكبسة، تترك لتتنضج لمدة ثلاث دقائق و يسكب عليها الماء يضاف إليها مكعب مرقة الدجاج.

4 - يترك حتى تصل الصلصة لحد الغليان ثم تخفض الحرارة و يغطى الإناء للنتضج إلى أن يختفي لون الدجاج الأحمر و يصبح المرق شفافاً و ذلك لمدة ثلاثين دقيقة.

5 - يصب الأرز رويداً و يغطى الإناء و يترك إلى أن ينضج الأرز و يفقد الماء و ذلك لمدة 25 دقيقة، يضاف الزبيب و مقدار قليل إضافي من الماء إذا لزم، يغطى و يترك لينضج لمدة خمس دقائق إضافية.

6 - ينقل الأرز إلى صينية تقديم كبيرة و ترص قطع الدجاج على السطح، يرش اللوز المقشور المحمص فوق الوجبة.

و بالهناء و الشفاء.

• زمن الطهي : ساعتين و 9 دقائق

• الكمية : تكفي لعدد 8 أشخاص



فيليه بالصوص و الفلفل على الطريقة الفرنسية

• مدة التحضير 30 دقيقة • يكفي 4 أشخاص



• المقادير:



4 قطع ستيك فيليه بقرى
(كل قطعة 125 جم تقريبا)



2 ملعقة كبيرة مسحوق
فلفل اسود



25مل كريمة طهي



2 ملعقة صغيرة مستردة



80 مل عصير تفاح غير محلى



150 جم بصل، مقطع شرائح
رفيعة



1 فص ثوم، مطحون



2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير

يدعك الستيك بالفلفل جيدا.

يسخن نصف الزيت على درجة حرارة عالية.

يحمّر الستيك حتى يصل إلى درجة السواء المطلوبة.

يرفع عن النار ويحفظ دافئاً.

يضاف باقي الزيت.

يحمّر البصل و الثوم حتى يصبح البصل طريا.

يضاف العصير و يقلب لمدة 1-2 دقيقة.

تضاف باقي المكونات.

تخفض الحرارة، و يترك الصوص على النار لمدة 0 دقائق
أو حسب الرغبة.

يوضع الصوص على الستيك و يقدم ساخنا مع الخضروات
المفضلة





مكتبة المنزل .. سحر يجذبك إلى ثنايا الكتب

العديد من الأفكار النمطية ترتبط بـ "مكتبة المنزل"؛ إذ يربطها الكثيرون بوضعها داخل غرفة المعيشة، فضلاً عن حشوها بالكتب والمؤلفات والقصص بصورة عشوائية وانتهى الأمر.

وينبغي أن يُراعى في تنسيق ركن المكتبة الخاص بك، تفاصيل من شأنها منحك شعوراً بالبهجة والراحة والاسترخاء، وتأخذك إلى عالم آخر بين ثنايا الكتب.. في السطور التالية نسرد بعض النصائح للحصول على ركن مُلهم للقراءة.





الموقع

لا توجد ثمة قيود ترتبط بأماكن وضع المكتبة؛ إذ يمكنك وضعها في غرفة المعيشة أو صالة استقبال الضيوف، وربما على جدران إحدى الطرقات الفارحة بالمنزل.

التصميم

لصناعة مكتبة المنزل أذواق وتصميمات لا تنتهي؛ فمنها الأرفف المستقيمة، أو الأرفف المفرغة والمتناثرة على الحائط، والأشكال الهندسية المتنوعة.

الألوان

اصنع مكتبك بألوانك المفضلة؛ فهناك من يميلون للألوان الناعمة والفاخرة، التي تمنحهم الشعور بالراحة داخل أروقة المنزل، بينما يُفضل آخرون الألوان الداكنة التي تغلب عليها الطابع الكلاسيكي الفخم.

تنسيق الكتب

احذر من وضع الكتب بشكل عشوائي، فإما أن تُنسقها وفقاً للحجم، أو حسب النوع؛ كالشعر، والنصوص، والروايات، وغيرها؛ حتى تختصر الوقت، وتسهل عملية اختيار الكتاب المراد قراءته، كما يمكنك استبعاد المجلدات التي تمت قراءتها في الأرفف البعيدة.

لمسة فنية

ينبغي ألا تخلو مكتبك -مهما صغر حجمها- من لمسة فنية تُضفي مظهرًا جماليًا ورونقًا مميزًا؛ فيمكنك تخصيص مساحة صغيرة لوضع إطار صورة تعتز بها، أو زهرية من الورود ذات الألوان المتناغمة مع لون أثاث المكتبة وأغلفة الكتب، كما يمكنك الاستعانة بمجموعة من اللُحف الصغيرة، أو وضع ساعة.



ازرعني الزهور في حديقة بيتك

إذا كنتِ من هواة فلاحه البساتين، فأسألي عن شتلات الزهور التي تحبينها أو عن أبصالها، لتمضي وقتاً ممتعاً في حديقة بيتك في زراعتها ومراقبة نموها واعطائها العناية اللازمة.

لكل نوع من الزهور موسم لغرسه ونظام العناية به فأسألي متخصص، ليدلك على الطريقة السليمة، بعض الزهور تحب الشمس الساطعة و بعضها الآخر يفضل مكان نصف ظل، فاختراري المكان المناسب في حديقتك لزراعتها.

ويقول علماء الصحة النفسية أن فلاحه البساتين يمكن أن نستمد منها الهدوء النفسي، فهي كنوع من الرياضة البدنية في الهواء الطلق، كما أنها تجعلك تقضين وقتاً طويلاً في وسط جمال الطبيعة وتستنشقين أكسجين في جو نقي.

كيف تُعدين طبق سلطة من حديقة منزلك؟

يمكنك أن تصنع طبق سلطة متكامل
وصحي من أقرب مكان، من حديقة
أو شرفة منزلك.



كالزراعة على الحوائط في آنية مخصصة للزراعة، وتوضع بطريقة معينة على الحائط لتمنح مظهرًا جذابًا، وفي الوقت ذاته تُنتج محاصيل مختلفة بطريقة طبيعية بدون استخدام أية كيماويات. وهناك نظام حديث لرى النباتات حال غياب أصحاب المنزل، كالسفر عبر استخدام أواني زرع إلكترونية تسمى "الهيدرونيك" بإمكانها التعرف على مدى احتياج النباتات للمياه، وريه إلكترونيًا.

وهناك طريقة أخرى لرى المزروعات بالمنزل عن طريق عمل ثقوب صغيرة في أواني الزرع، ووضعها داخل صندوق مليء بالماء ليحصل النبات على حاجته من الماء، حال غياب أصحاب المنزل لفترات طويلة.

أما أستاذ الاقتصاد الزراعي، الدكتور جمال ميام، أوضح لـ "الجوهرة" أن الأسرة التي تزرع خضرواتها في المنزل توفر نحو 70 بالمائة من الميزانية المخصصة للسوق كل شهر.

وقال سعر الخضار يذهب أكثر من نصفه في التكاليف التسويقية، وهو ما توفره الأسرة بالزراعة في المنزل، مشيرًا إلى رخص أسعار بذور وشتلات الخضروات.

وهناك مزايا كثيرة لزراعة الخضروات في منزلك؛ فهي ستوفر عليك مشاويرك الكثيرة إلى السوق، كما ستمنحك ثمار طازجة وخالية من المبيدات الحشرية، وتساعد على تنقية الهواء، إلى جانب ميزة مهمة وهي الحصول على طبق سلطة بربع الثمن مقارنة بشراء مكوناته.

ويُقدم لنا الخبير الزراعي، علي مُرسى، أفضل الطرق لزراعة الخضروات المستخدمة في تحضير السلطة.

يقول لـ "الجوهرة" يمكن لربات البيوت وجميع أفراد الأسرة زراعة الخضروات منزليًا؛ ليحصلوا على احتياجاتهم من الخضار الطازج، ومن النباتات التي يُمكن زراعتها منزليًا: "الزعر، النعناع، والطماطم، والفلفل الرومي، والجزر، والخس.

وعن طريقة الزراعة، أوضح إمكانية الحصول على بذور الثمار من مشاتل بيع النباتات، وعادة ما تأتي الشتلات والبذور مصحوبة بأنية الزراعة الخاصة بها، وفي بعض الأحيان تباع البذور داخل أوانيتها، على حسب نوع النبات وعمره.

وهناك طرق كثيرة للزراعة في المنزل، حسب قول مرسي،



كيف يتخطى الشريك مشكلات "سنة أولى" زواج؟

اعداد: ياسمين حسن

تعتبر السنة الأولى في عمر الزواج أصعب فترة على الشريكين، حيث يسهم اختلاف الطباع ومسؤوليات وضغوط الحياة الجديدة، في نشوب الخلافات والمشاجرات بين الزوجين والتي قد تنتهي إلي الانفصال.

وهناك كثير من الإحصاءات التي تشير إلى ارتفاع حالات الطلاق خلال السنة الأولى من الزواج؛ فأوضحت دراسة أعدها باحثون بجامعة الإسكندرية، أن ما يزيد عن 45% من حالات الانفصال بين الأزواج تقع في السنة الأولى للزواج.

وكشفت دراسة سعودية أن 71% من حالات الطلاق في السعودية، تقع في الخمس سنوات الأولى من الزواج.

كذلك كشف مسئول بإدارة التوثيق الشرعية بوزارة العدل الكويتية، عن أن نسبة الطلاق بالسنة الأولى في الكويت بلغت 10%.

وتعج سجلات محاكم الأسرة بآلاف القضايا التي رفعتها نساء للطلاق أو الخلع من أرواجهن خلال السنة الأولى للزواج، لأسباب متفاوتة.

ويصف استشاري الصحة النفسية، الدكتور **جمال فرويز**؛ في حديثه لـ **"الجوهرة"** السنة الأولى للزواج بالسنة الزجاجية، حيث يشوبها الترقب والحذر من الطرفين، خاصة إذا كان هناك اختلاف في طبائعهم.

ويُرجع الخبير النفسي أسباب المشكلات الزوجية بأول سنوات الزواج لسعي كل طرف لإحكام سيطرته في البيت، وتدخل الآخرين في شئون الزوجين، وعدم تفهم طبيعة الزواج ومهامه، وتنفيذ مقترحات رواد مواقع التواصل الاجتماعي حول مشكلات مشابهة.

وقدم **فرويز** روثة نفسية وسلوكية للزوجين؛ لتخطي المشكلات التي قد تواجهها في بداية حياتهما معاً؛ فأكد ضرورة التوافق بين الطرفين من حيث المستوى التعليمي والمادي والعمر والاجتماعي.

وأوضح أنه من بين أسباب المشكلات في أول سنوات الزواج، سكن العروسين بمنزل العائلة، وتابع: "حال ضرورة السكن بمنزل العائلة يجب ألا يسمح الزوجان بتدخل العائلة في حياتهما".

وطالب استشاري الطب النفسي حديثي الزواج بعدم التأثير بما ينشره البعض علي مواقع التواصل الاجتماعي كنماذج للتعامل مع المشاكل الأسرية، لأن رواد تلك المواقع غالباً ما يشاركون قصص فشلهم وسلبياتها.

المغرب.. وجهة مثالية لقضاء عطلة الربيع

تمتاز السياحة في دولة المغرب بتنوعها، إذ تحتوي على العديد من أنواع السياحات، مثل: السياحة الجبلية، وسياحة المدن العريقة، والسياحة الدينية، والسياحة الرياضية.



أفضل المواسم

أفضل مواسم السياحة في المغرب، يمتد من شهر مارس حتى شهر مايو، إذ تتميز هذه الفترة بالطقس الدافئ والمنعش.

تكلفة السفر

تكلفة السفر إلى المغرب لشخصين تتراوح بين 150 إلى 250 دولار يوميًا، وربما تزداد حسب الرغبة، وتعد أقصى مدة للإقامة من أجل السياحة هي ثلاثة أشهر بالنسبة للأجانب المعفيين من التأشيرة، طالما جواز سفرهم يسمح بذلك، وحسب مدة التأشيرة بالنسبة لغير المعفيين.

مراكش:

هي مدينة النخيل، المدينة الحمراء مراكش؛ استطاعت في العام الماضي أن تحتل رتبة سادس أفضل مدينة سياحية في العالم. >>



مدينة شفشاون:

هي مدينة جبلية رائعة تقع في شمال شرق المغرب. مدينة خلابة لها خلفية من الجبال الريفية الرائعة. تتميز المباني الموجودة في مدينة شفشاون باللون الأزرق، حتى أطلق عليها المدينة الزرقاء. >>



مكناس:

تعد مدينة مكناس واحدة من أهم أربع مدن في إمبراطورية المغرب، وإرتبط إسمها الشهير بإسم السلطان العثماني، حيث قام ببناء مدينة مثيرة للإعجاب علي التراث الأسباني، وتحيط بها أسوار عالية مع بوابات كبيرة. >>



فاس:

العاصمة الروحية للمغرب، عرفت باحتوائها للعلماء والحرفيين والأئمة والمزارعين، فاس مدينة أصيلة ما يزال عبق التراث والتاريخ المغربي كامنا فيها. <<



”أبها العذراء“.. مدينة التراث

تقع ”أبها“ على جبل ارتفاعه 2200 متر فوق البحر الأحمر، في منطقة عسير جنوب غرب المملكة العربية السعودية، ذات الطبيعة الخلابة العذراء كما يسمونها؛ لطبيعتها الجبلية الخضراء الساحرة، فهي تسحر عقلك من جمالها الخلاب، ونظراً لموقعها المتميز، وطقسها اللطيف، جعلها مقصد لكثير من دول الخليج.

وتحتضن مدينة أبها، العديد من المعالم الأثرية المختلفة، ومنها:



◀◀ رجال ألمع:

تعد قرية رجال التراثية بمحافظة رجال ألمع، من أفضل القرى التراثية على مستوى المملكة العربية السعودية، وقد أعيد تأهيل القرية بطراز تراثي متميز؛ ما جعلها مقصدًا للسياح من داخل المملكة وخارجها.



◀◀ وبنوا الألمعيون منازلهم من الحجارة الصلبة والطين وشمخوا بهذه المنازل حتى وصل بعضها إلى ثلاث طوابق وهي ما تعرف لديهم بالحصون، ولا تزال آثار هذه المباني ماثلة حتى الآن.

وقد تم إنشاء متحف ألمع الدائم للتراث عام 1405هـ؛ حيث يحوي على العديد من البيوت الأثرية ومتحف للتراث، ومطعم تراثي، وساحة لأداء العروض الشعبية وسوقًا شعبيًا لمقتنيات التراث، وحصل المتحف على العديد من الجوائز؛ كجائزة المفتاحة، وجائزة الأمير سلطان بن سلمان للتراث العمراني.

◀◀ ذي عين الأثرية:

ذبي عين، هي قرية أثرية، بُنيت على قمة جبل أبيض، وتشتهر بزراعة الموز والليمون والفلفل والريحان والكادي، والصناعات اليدوية.

تضم القرية العديد من البيوت، المكونة من طابقين إلى أربعة طوابق، ومسجدًا صغيرًا، والعديد من الحصون المستخدمة للدفاع عن القرية والمراقبة.

مناخ القرية حار صيفًا ومعتدل شتاءً، وترتفع عن سطح البحر بقرابة 1985 متر، والأمطار فيها غزيرة في الصيف ومتوسطة في الشتاء.

نصائح للسياح:

1. تجنبوا الطرق الوعرة خصوصًا طريق العقبة.
2. السكن في قمة جبل السودة خطير بالنسبة للذين يعانون من بعض الأمراض، حيث تقل نسبة الأكسجين فوق قمة الجبل في فترة الليل، ويمكنك التنزه فوق الجبل أثناء فترة الصباح حتى الغروب.





كيف تستقبلين ضيوفك؟

تعتبر زيارة الضيوف لمنزلنا من أمتع الأوقات، وإكرام الضيف هو واجب وخلق عظيم، كما أن حسن الاستقبال يؤلف القلوب ويقرب الناس من بعضهم البعض.

ونذكرك ببعض النقاط الهامة عند استقبال الضيوف:

1. قبل وصول ضيوفك تأكدي أن غرفة الاستقبال في أحسن حالاتها نظيفة ومرتبّة، فور حضورهم استقبلهم عند باب البيت بابتسامة عريضة؛ فأهم لحظة هي لحظة الاستقبال والترحيب بهم، فذلك يشعرهم بمدى سعادتنا ومدى أهميتهم بالنسبة لنا.

2. عند الجلوس مع الضيوف، وزعي اهتمامك بين الجميع، وحاولي ألا تهملني أحدًا.

3. من صفات الكرم، أن نسارع بإحضار واجب الضيافة من الطعام والشراب، وصاحبة البيت بخدمة ضيوفها بنفسها.

4. نراعي أن تكون الإضاءة مريحة للعين، ودرجة حرارة المكان مناسبة للضيوف.

5. إذا كان ضيوفك يصطحبون أطفالهم معهم، فدعي أطفالك يلعبون ويقضون وقتًا ممتعًا معهم في غرفة الأطفال، أما إذا كان الضيوف من الكبار، فلا تزججهم بضجيج أطفالك.

6. إذا كنت على علم بأن أحد ضيوفك يعاني مثلًا من مرض السكري، حاولي مراعاة تقديم العصائر الصافية الخالية من السكر، وفي المشروبات الدافئة لا يوضع السكر في المشروب، ولكن يقدم منفصلاً، ونقطة هامة أخرى، هي عدم وضع ملح كثير في الطعام، ولكن في أضيق الحدود وتوضع "ملاحه" على مائدة الطعام لمن يريد المزيد من الملح.

7. ولنفترض الآن، أن أحد الضيوف ارتكبت خطأ ما، مثل: انسكاب كوب الشاي أو كوب العصير من يدها، في هذه الحالة لا تبدي إنزعاجًا، وتصرفي بهدوء وابتسامة، وأزيلي عنها أي حرج.

8. إذا دخلتي في نقاش عن أمر من أمور الحياة، عليك مراعاة مخاطبة الضيوف على قدر مستواهم الثقافي والاجتماعي، حتى وإن كانت لديك معلومات أكثر تقدمًا لإرضائها بأسلوب هادئ ومرتب ومبسط.

9. إذا طال زمن الزيارة، يجب تقديم المشروبات أكثر من مرة، على المضيفة ألا تتأهب أمام الضيوف، حتى لا تشعرهم بأنها مرهقة، وألا تنظر في الساعة، حتى لا يشعروا أنهم غير مرغوب فيهم.

10. إذا قرر الضيوف الانصراف، فيجب أن تصطحبهم بنفسك حتى باب البيت لتوديعهم، وهذا جزء أخير من احترام الضيف والاهتمام به.

في النهاية، حسن الترحيب والاستقبال الجيد هو أساس إكرام الضيف.

تكتبه: شرين مراد





هلا وغلا بك وبعائلتك

المصرفية المميزة من البنك الأول
تتيح حساباً مميزاً خاصاً لكل فرد من عائلتك

800 124 2525
alawwalbank.com

البنك الأول
Alawal bank

للمتميزين واصحاب الذوق الرفيع.. تصاميم فريدة لمصممت
سعوديات تناسب لباحثين عن ما هو مختلف



MASTERPIECE



☎ 0803 608 96655+

📷 masterpiece_ksa

🐦 masterpiece_ksa

✉ ksa.masterpiece@gmail.com