

#قيادة_المرأة_ للسيارة
يتصدر تويتر

المرأة العاملة..
سر التألق
والنجاح

المرأة

عريقة..عصرية..متجددة

المرأة السعودية تقتحم عالم
الرياضة بـ4 قرارات جريئة

صاحبة السمو الأميرة بسمة آل سعيد :

سلامة المجتمع تبدأ من الصحة النفسية للمرأة

للمتميزين وأصحاب الذوق الرفيع.. تصاميم فريدة لمصمّمات
سعوديات تناسب الباحثين عن ما هو مختلف



MASTERPIECE



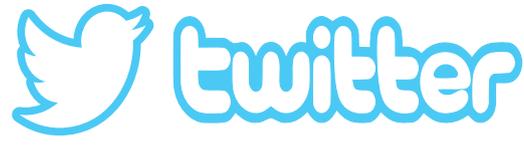
☎ 0803 608 96655+

📷 masterpiece_ksa

🐦 masterpiece_ksa

✉ ksa.masterpiece@gmail.com

تابعونا على



@aljawahramag



aljawahramag



AlJawharamag



Aljawharamag



www.aljawharamag.com

الجمعة

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 :
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

S مجموعة سواحل **J**
بنك المعرفة



الفريق الاداري
نائب الرئيس: سلطان الموسى
مدير تطوير الأعمال: أمجد هاشم
amjad@entrepreneurksa.com
الشؤون الإدارية والقانونية: يحيى عبد الرازق
المدير المالي: فتوح بسيوني
السكرتارية التنفيذية: مريم مختار
مدير التسويق و المبيعات: علي مرعب

Administrative Team
Vice President : Sultan Al mousa
Business Development Manager: Amjad Hashim
amjad@entrepreneurksa.com
Legal Administrative Affairs: Yahya abd Alrazek
Financial Manager: Fatouh Bassiony
Executive secretary: Mariam Moukhtar
Marketing & Sales manager: Ali Merhb

طباعة : مطبعة السعودية



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



التسويق والاعلان

Blueprint Group Co.



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

aljawhara@ep-mena.com
Fadi.bogari@bprintco.com
+966 5 55 485524
+966 11 49 43 535
+966 11 49 43 636
250260
Riyadh 11391 KSA

الإدارة

الإعلانات

الجوال

تليفون

Fax

P.O. Box



للمراسلة

عندما يصبح المجتمع داعماً لقرارات الدولة

بثقة وجدارة وفرحة، تسلمت المرأة السعودية أواخر الشهر الماضي «عجلة القيادة»، لتقود سيارتها جنباً إلى جنب مع الرجل في شوارع المملكة المختلفة، عقب بدء سريان الأمر الملكي الذي أصدره خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله - في شهر سبتمبر من العام الماضي؛ بالسماح بإصدار رخص قيادة السيارات للنساء إيداناً ببدء قيادتهن لسياراتهن الخاصة لأول مرة بالمملكة.

وقد وجد القرار ترحيباً كبيراً وسط النساء، باعتباره يتيح لهن قضاء متطلباتهن وحاجاتهن بسهولة ويسر دون الاعتماد على أطراف أخرى سواء من داخل الأسرة أو خارجها، ورأت الكثير من النساء أن امتلاكهن لسيارة خاصة سيوفر عليهن الكثير من الأعباء المالية، فضلاً عن أنه سيساعدهن في إنجاز أعمالهن ومشاريعهن الخاصة واستثمار الأوقات المهذرة في الانتظار والتنقل، مما يصب بصورة عامة في دعم وتحريك النشاط الاقتصادي الكلي، الأمر الذي يجعل من هذا الأمر أحد أهم القرارات التي صدرت العام الماضي بالنسبة للنساء وللمجتمع عموماً، مع غيرها من القرارات التي زادت من تمكين المرأة وتفعيل دورها الكبير في المجتمع والاقتصاد.

وتشير تقارير اقتصادية إلى أن الأسر السعودية تنفق ما يزيد عن 25 مليار ريال سنوياً كرواتب للسائقين الأجانب، والذين قدر عددهم بما يفوق المليون سائق، فضلاً عن مصاريف أخرى، مثل استخراج التأشيرات والاقامات والتذاكر والسكن والإعاشة، بما تصل قيمتها إلى (2.8) مليار ريال، كل هذا يضاف إليه ما تسببه هذه العمالة من مشكلات أمنية متكررة.

وستوفر قيادة المرأة للسيارة واستغناء الكثير من الأسر السعودية عن السائقين الخاصين تدريجياً، مليارات الريالات لاقتصاد المملكة، بخلاف ما ستحدثه من حراك اقتصادي، فقيادة المرأة سيفتح لها مجالات عديدة للأعمال، وستقوم العديد من شركات السيارات والوكلاء باستحداث أقسام مخصصة للمبيعات والتسويق ليعمل بها نساء.

وبالرغم من تخوف البعض من صعوبة تقبل المجتمع لقيادة المرأة باعتبار تمسكه بأعراف وتقاليده المجتمعية معينة؛ إلا أن الأمر مرّ بسهولة ومرونة وتقبل مثلما توقع آخرون، وذلك بعد أن بات المجتمع السعودي مهتماً تماماً وداعماً لكل برامج التحول الوطني التي تسعى الدولة من خلالها إلى وضع المملكة في موقعها الطبيعي في المقدمة.

بلا شك يمثل هذا اليوم بالنسبة للمرأة يوماً تاريخياً وعلامة فارقة في حياتها، باعتبار أنه سيزيد من فرص نجاحها في حياتها الخاصة والعملية، كما أنه سيساهم في تغيير نظرة المجتمع تجاه الكثير من الأشياء وتقبله لها، مثل القيادة التي كان المجتمع يتحفظ عليها، بينما لم تكن الدولة تمنعها في الأساس.

أخيراً نحن متفائلون وفخورون بهذه الأوامر الملكية الداعمة للمرأة، والتي تصب في خدمة الوطن، حتى ننطلق جميعاً نحو المستقبل، وحتى نرى وطننا في مقدمة الدول، بقيادة والدنا وملكننا خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان، وولي عهده سمو الأمير محمد بن سلمان - حفظهما الله - وثق بأن القادم أفضل وأجمل للمملكة بإذن الله.

روز العودة



8

هنا وهناك

- 8 آلاف سعودية يعملن بالمدن الصناعية
- تونس عاصمة المرأة العربية لعام 2018
- الأردنية «هبة شبروق» تشارك في منتدى سفراء النساء بأمريكا
- شيماء الفوز تحصل على جائزة «أفضل رائدة أعمال»

10

حوار الغلاف..

- حوار مع صاحبة السمو الأميرة بسمة آل سعيد

14

قضايا وآراء

- «المرأة العاملة» ما بين تحقيق ذاتها وموازنة واجباتها الاجتماعية
- المرأة السعودية تقتحم عالم الرياضة بـ4 قرارات جريئة



22

رائدات

- لقاء مع زينب قراشي؛ أصغر مهندسة تشغل منصب نائب رئيس الاتحاد الدولي للمنظمات الهندسية

26

أناقة وجمال

- تفاصيل المكياج العصري لـ «شانيل سيريس» 2019
- 5 تنورات تجتاح موضة 2018
- «الجمشت».. سر أنافتك
- مشروبات طبيعية تحافظ على نضارة بشرتك
- كيف ترتدين القميص الأبيض مع الحجاب
- حلم الفستان الأبيض
- ملابس أطفال لصيف 2018
- أبرز التشكيلات الرجالية لربيع وصيف 2018
- متجر TUFENKJIAN للمجوهرات.. مئة عام وأكثر من الذوق الرفيع والنجاح

56

تراث حي

- صناعة المشربيات تحتضر

58

سلامتك

- «المسكنات».. تزيل الألم وتفسد أعضاء الجسد!
- «عشق القهوة» سلاح ذو حدين
- «الموسيقى» تحد من توتر الحمل.. وتحافظ على صحة الجنين
- احذري من اكتئاب ما بعد الوضع



62

طفلك

- الطفل الأثني.. محنة تواجه الآباء وكابوس ينتظره المجتمع
- مشاجرات الإخوة.. «ظاهرة صحية» ولكن؟!
- طفلي بدين.. ماذا أفعل؟

66

ثقافة وفنون

- لقاء مع الأديبة مريم الموسوي؛ مؤسس صالون الرواية في الكويت
- جائزة نوبل للآداب 2018 في قفص الاتهام
- أخبار النجوم
- ساعة بغداد تدق.. وشهد الراوي تحرس الذاكرة بالكتابة
- إميلي نصر الله.. «نوستالجيا» الماضي و«الإقلاع عكس الزمن»

84 أفكار للبيت

- اصنعي من شرفتك ركنًا للتنزه داخل أروقة المنزل

86 حديقةك

- كيف تحصلين على بهارات الطعام من شرفة منزلك؟
- كيف تختارين التصميم الأمثل لسياج حديقة المنزل؟

90 علاقات أسرية

- 4 محطات تُعرق قلب قطار حياتك الزوجية

92 رحلة إلى

- سيريلانكا.. «ساحرة آسيا» الأولى
- «آنسي».. عاصمة جبال الألب والسحر والعشاق

96 أصول وذوق

- كيف تستقبلين أهل عريسك لأول مرة في المنزل؟

98 كنوز زمان

- نزيهة الدليمي.. أول عربية على كرسي الوزارة

74 مبادرة

- «إسمعني».. مبادرة شبابية لمواجهة العنف في المجتمعات العربية

76 تقدم علمي

- باحثون يطورون «سلاحًا سرّيًا» لمكافحة الأمراض
- طرح «كلاب آلية» في الأسواق خلال 2019

78 تواصل اجتماعي



80 وجبة من

- الدجاج الكاريبي مع أرز بالأنانس والكزبرة
- دجاج الانشيلادا بكريمة جبنة الهالينو



شيماء الفواز تحصل على جائزة «أفضل رائدة أعمال»



حصلت الدكتورة شيماء الفواز؛ المؤسس والمدير التنفيذي للعلامة التجارية «جوسب»، العلامة التجارية الإماراتية القائمة على مفهوم مبتكر ورؤية عالمية، على جائزة «أفضل رائدة أعمال» تقديرًا لقيادتها المثالية، وجهودها المتواصلة في دعم، وتشجيع ريادة الأعمال النسائية في الإمارات.

يُذكر أن هذه الجائزة أحدث إضافة في مسيرة نجاح شيماء، التي تعرف على نطاق واسع كواحدة من أبرز سيدات الأعمال

في الإمارات، وأحد اللاعبين الأساسيين ضمن قطاع الأغذية، والمشروبات المحلي، وبالإضافة إلى فوزها بهذه الجائزة.

وحصلت شيماء على جائزة المرأة العربية 2017 لريادة الأعمال، كما سبق لها المشاركة كعضو في العديد من الجلسات النقاشية التي تطرقت إلى الممارسات، والسياسات المتعلقة برائدات الأعمال، بما في ذلك «نماء»، النسخة الرائدة من القمة العالمية لتمكين الاقتصادي للمرأة (WEEGS) والتي تقام كل سنتين؛ ومهرجان الشارقة لريادة الأعمال؛ وجلسة نقاش القيادات العربية الشابة: تعزيز الابتكار في قطاع الأغذية والمشروبات.

ووجه الأمير أندرو دوق يورك؛ الدعوة لـ «جوسب مقهى وطلويات» لزيارة قصر سانت جيمس في المملكة المتحدة، دعماً لريادة الأعمال، ولتكريم شيماء على نجاحها خلال انعقاد برنامج «رودا القصر - الإمارات» في أبوظبي.

وتكرم جائزة محمد بن راشد لتمكين مشاريع الشباب في دورتها العاشرة رواد الأعمال المتميزين في دولة الإمارات والعالم العربي، كما تعد هذه الجائزة جزءاً من مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، حيث تدعم خطة دبي 2021 الرامية إلى تشجيع الأجيال الشابة على الابتكار وتعزيز ثقافة ريادة الأعمال.

سعودية يعملن بالمدن الصناعية

أعلنت هيئة المدن الصناعية «مدن»، عن عدد المواطنين السعوديات العاملات في المدن الصناعية، موضحةً أن مدينة جدة تصدرت القائمة من حيث عدد العاملات.

وأوضحت «مدن»، في تقرير لها، ارتفاع السعوديات العاملات في المدن الصناعية إلى 8 آلاف مواطنة، وأن 40% منهن يعملن بمدينة جدة بعدد 3 آلاف و234 عاملة، تلتها الرياض بـ3 آلاف و200 عاملة.

وأضاف التقرير، أن المدينة المنورة يعمل بها 102 عاملة، وأنها 22 عاملة فقط، مشيرةً إلى أن رؤية المملكة 2030 تستهدف رفع نسبة السعوديات في القطاع الخاص من 22% إلى 30% بدعم من الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد.

يذكر أن عدد العاملات في القطاع الخاص، ارتفع إلى نحو 600 مواطنة، مقارنةً بـ90 ألف عاملة في 2011؛ وذلك بعد تطبيق عدة إجراءات؛ منها قصر العمل في محلات بيع المستلزمات النسائية على السعوديات فقط.

8000



هيئة المدن الصناعية ومناطق التقنية
Industrial Property Authority

الأردنية «هبة شبروق» تشارك في منتدى سفراء النساء بأمريكا

وأكدت أن المشاركات مثلن عددًا من القطاعات مثل: القانون، والتمويل، والاقتصاد، وتكنولوجيا المعلومات، والعلاقات الدولية، والتعليم، والعلوم السياسية، والطب، والتمريض، والموسيقى، وإدارة الأعمال، والهندسة.

وأشارت إلى أن المنتدى يحدد كل عام هدفًا لانعقاده، وكان الهدف منه هذا العام هو توطيد العلاقات التعاونية بين النساء من مختلف الجنسيات والقطاعات؛ لتعزيز مبدأ مفاده أن: «التعاون يُعطي مخرجات اقتصادية، واجتماعية، وتجارية أفضل».

وعن مشاركتها في المنتدى، أكدت أنها الأردنية الوحيدة في المنتدى والمهندسة الوحيدة في المجموعة، وأنها حاولت التعريف بثقافة الأردن، وأبرز الأماكن بها، والجهود الملكية في تمكين النساء بالأردن.

يُذكر أن المهندسة هبة شبروق هي إحدى الفتيات الأردنيات الخمس اللواتي حققن المركز الأول في أكبر تجمع للنساء التكنولوجيات؛ والذي أقيم العام الماضي في الولايات المتحدة الأمريكية، واستطعن أن يحصلن على تمويل لتنفيذ مشروعهن؛ والذي أطلقت عليه اسم «عزوة»، لتقديم مساعدات لليتيمات في الأردن.



نجحت المهندسة الأردنية، هبة شبروق؛ في المشاركة في منتدى سفراء النساء بأمريكا، وخلال كلمتها عرضت «شبروق» للجهود الملكية في تمكين الشباب والنساء في الأردن.

وبينت «شبروق» أنها المشاركة الوحيدة من الأردن في هذا المنتدى؛ والذي انعقد في كلية الأعمال، بجامعة ساوثرن ميثودست، في مدينة دالاس الأمريكية.

وأضافت أن المنتدى ضم 31 امرأة من 22 دولة، من بينها: المكسيك، وأمريكا، وجامايكا، ولبنان، ومصر، وزيمبابوي، وجورجيا، والصين، والكاميرون، وطاجكستان، ونيجيريا، وغيرها، إضافة إلى الأردن.



تونس عاصمة المرأة العربية لعام 2018

منحت جامعة الدول العربية، دولة تونس لقب عاصمة المرأة العربية لعام 2018، وذلك على هامش احتضان تونس للدورة الـ 37 للجنة المرأة العربية من 28 فبراير إلى 2 مارس الماضي.

ووقع اختيار جامعة الدول العربية لتونس نظرًا لدعم الحكومة التونسية لمكاسب المرأة في جميع المجالات التشريعية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية، فضلاً عن حرصها على تحقيق المساواة بين المرأة والرجل.

وأطلقت وزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن في تونس شعاراً -بتلك المناسبة- تضمن عبارة: «2018: تونس عاصمة للمرأة العربية»، وضمم باللونين الأحمر والأزرق اللازوردي على خلفية بيضاء.



صاحبة السمو الأميرة بسمة آل سعيد :

سلامة المجتمع تبدأ من الصحة النفسية للمرأة

حاورها حسين الناظر

هي أميرة ليست كالأميرات، اختارت أن تنزل من البرج العاجي لتعيش وسط الناس، تسمع شكواهم وتعالج أوجاعهم، وترسم البسمة على شفاه أضناها التعب وتداوي نفوساً أصابها العطب، فهي أول عمانية تعمل كأخصائية في الصحة النفسية، فأست عيادة همسات السكون، كأول عيادة متخصصة في الصحة والإرشادات النفسية، وعاشت لحلم أن تنشر السلام والسكينة في المجتمع.



وهبت حياتها للعمل العام، ودشنت العديد من المبادرات البناءة التي تخدم الطفل والمرأة والشباب.. إنها صاحبة السمو السيدة بسمة بنت فخرى آل سعيد؛ التي شرفت «الجوهرة» بالحوار معها في رحلة إبحار في النفس البشرية وصحة المجتمع..

🌸 **لم تخصصتم في الصحة النفسية ؟ وما أهمية هذا التخصص في عصرنا هذا؟**

التخصص في الصحة النفسية كان حلم مهم من أيام المدرسة، حيث كنت أقرأ عنها كثيراً، أقرأ لفرويد، أقرأ عن النخبة بالنفس، وكيف تساعد الآخرين، وكنت أحب سماع مشاكل زميلاتي، ودائماً ما أساعدهن في حل مشاكلهن، وبعد أن دخلت الجامعة، عارض والدي دراستي لعلم النفس، لأن الثقافة السائدة وقتها أن هذا تخصص مرتبط بالجنون، فدخلت كلية علوم الحاسب، ثم تغلبت إرادتي وحولت وجهة الدراسة إلى علم النفس بالجامعة الأردنية في عمان.

علم النفس شيء مهم لكل العصور، لأن لكل عصر مشاكله، لكن عصرنا يتميز بالاهتمام والوعي المتزايد بعلم النفس، ربما بسبب الحروب الكثيرة، رغم أن الحروب كانت موجودة في كل العصور، لكن في رأيي أن التكنولوجيا وانتشارها الواسع، قد أثرت على أنماط حياتنا، وبالتالي أثر على نفسيتنا.

🌸 **وكيف يمكن رفع الوعي بالصحة النفسية ؟**

رفع الوعي للصحة النفسية هام جداً من خلال الحملات والمبادرات التي تنشر التوعية، والتحدث عنه كثيراً شيء مهم، ولكن يجب أن نستخدم طرق مبتكرة وجديدة، وليس طرقاً تقليدية.

كما يجب الاهتمام بالأبحاث والدراسات العلمية، ويجب أن يكون هناك اهتمام بالتوعية من قبل كل وسائل الإعلام سواء التقليدية أو الجديدة، ومن الجميل أن تقوم المدارس بدورها، وتخصص حصة معينة للحديث عن الصحة النفسية، لأنه من المهم أن يعرف الإنسان منذ الصغر أهميتها.

كما أن انتشار ورش عمل للصحة النفسية بطريقة مبتكرة توصل للأذهان بطريقة واضحة، سيساعد في نشر التوعية بالصحة النفسية.

🌸 **أطلقتكم مبادرة "نحن معك" في عمان والخليج العربي، ما الهدف من هذه المبادرة؟ وما أهميتها في مساعدة ومساندة المرضى النفسيين؟**

"نحن معك" هي أول حملة من نوعها في الدول العربية، حملة لنشر ثقافة الصحة النفسية، وتقديم منهج شامل، أطلقت منذ خمس سنوات، وإن شاء الله هي مستمرة معنا للسنة السادسة، فكثير من المرضى الذين كانوا يترددون على العيادة، كانوا يقولون لي كلمة واحدة: "هل في حالات مرضية مشابهة لي ولا أنا لوحدي!".

فانطلقت كلمة "نحن معكم"، كي نثبت للجميع أنك لست وحدك، وأن كثيراً من الناس يمرون بنفس الحالة التي تمر بها، وتم إقامة فعاليات توعوية وتوفير خدمات الرعاية والإرشاد النفسي

لكل أفراد المجتمع، استعنت فيها بمشاهير المجتمع العماني للترويج للمبادرة، وذلك لتغيير الفكرة العامة عن الصحة النفسية.

بدأنا بإنتاج فيديو عُرض باللغتين العربية والانجليزية، شارك فيه شخصيات مجتمعية فعالة ومعروفة من العائلة المالكة، والوزراء، والمدرسين، والموظفين، والأطفال من كل الأجناس من العمانيين والمقيمين في السلطنة، ما أضاف قيمة وقوة للرسالة الجلية والواضحة "أنت لست وحدك، نحن معك في معاناتك"، كان الهدف أن نصل برسالة للجميع أن كلنا معرضون للإصابة بحالة نفسية سواء القلق أو الاكتئاب في مشوار حياتنا.

في السنة الثانية بدأنا ننشر قصص "نحن معك"، وهي قصص حقيقية لأناس يروون تجربتهم مع المرض النفسي، و نحن كجمهور نستمع إليهم ونشاركهم، بعدها قمنا بعمل مسابقات في الفن لكل أنواع الفنون، منها: الرسم، الكتابة، القصص، الشعر، لإنتاج أعمال تسهم في نشر الوعي بالصحة النفسية.

ثم انتقلنا إلى عمل القوافل من "مسندم إلى طلالة"، لنشر الوعي بالصحة النفسية في جميع أنحاء السلطنة، كما تم تنظيم عدد من ورش العمل بهدف تبادل الحوار ونشر التوعية في مواضيع مهمة، مثل: التنمر والإدمان، إضافة إلى تقديم محاضرات للبالغين وأولياء الأمور؛ لرفع مستوى الوعي حول الصحة النفسية، وقدمنا جلسات علاجية كجزء من تقديم المساعدة والاستشارات الفورية للفئة المحتاجة.

ثم عملنا برنامج مسابقات ولكن بطريقة نفسية، كان عبارة عن مسابقات حول كيف ننشر الوعي بالصحة النفسية، وكان في حكام وجوائز للثلاثة الأوائل .

ثم انتقلنا لموضوع التنمر، وتحدثنا في كل مدارس السلطنة عن التنمر، والآن نحن بصدد أن نعمل مرة أخرى قصص "نحن معك" بطريقه أكبر وفي كل دول الخليج إن شاء الله.

🌸 **نظمت عدد من الرحلات النفسية "للنساء فقط"، ما أهمية هذه المبادرة للمرأة؟**

الرحلات النفسية هي للرجال والنساء، لكن ركزنا على النساء بصورة أكبر لإيماننا بأنه إذا كانت المرأة بصحة نفسية وبدنية جيدة، سيكون البيت والأسرة بصحة جيدة كذلك، وقد قمنا إلى الآن بأربع رحلات ثلاثة منها في السلطنة، وواحدة إلى سريلانكا، والآن نحن ذاهبون إن شاء الله إلى زنجبار.

وهذه الرحلات النفسية تجمع ما بين الصحة النفسية وجمال الطبيعة والاتزان بين الصحة والتفكير، والتعلم من الثقافات الأخرى، كما نتعلم من الطبيعة الاتزان النفسي بطريقة عملية، وليس فقط من خلال المحاضرات النظرية، من خلال الطبيعة وثقافات الشعوب الأخرى ومن خلال التاريخ، وأيضاً المشي والرياضة والأكل الصحي الجيد، كل هذه الأشياء نهتم بها في هذه الرحلات، وقد رعدنا منها نجاحاً كبيراً، ونحن مستمرين في هذا الرحلات، وتتمنى أن تشارك معنا نساء من كل الدول، كي يكون هناك تبادل للمعرفة والثقافات، وتحقيق الصحة النفسية الجيدة لكل النساء إن شاء الله.



للإنسان.

نظمت أول مبادرة شبابية "الهمني" ما الهدف منها؟ وما مدى نجاحها؟

هذه المبادرة من المبادرات الناجحة، جاءت من منطلق أننا دائماً ننتظر أن يتخرج الشباب ويكبر ويلتحق بالعمل، ثم نأتي لنحدثه عن الإلهام والقيادة وريادة الأعمال، فقررنا إطلاق مبادرة "الهمني": لنخاطب طلاب المدارس الثانوية والجامعات من خلال مدرّبين محترّفين وشخصيات مجتمعية من أصحاب قصص النجاح الحقيقية لإلهام الطلاب، وإكسابهم شغف ريادة الأعمال والقيادة، وإن شاء الله سنطلق دورة جديدة من "الهمني" خلال هذا الصيف.

الطفل العربي .. شديد الذكاء لكن سرعان ما يخفت أو يختفي هذا التوهج .. لم؟ وكيف يمكن لنا علاج هذا؟ وإعداد قادة المستقبل؟

أرى أن النظام الدراسي غير محفزة للأطفال، والمناهج نظرية أكثر، وطرق التدريس تعتمد على التلقين والحفظ وليس الفهم والتحليل والاستنباط، وإذا لم يحفظ الطفل فهو فاشل، كما أننا نعتمد على جانب واحد من العقل وهو الجانب العلمي، متناسين أنه قد يكون التلميذ غير متميز في مواد الرياضيات والعلوم لكنه مميز جداً في المواد الأدبية أو الفنية.

لذا أرى أن طرق التدريس يجب أن تتغير في مدارسنا لتكون أكثر تحفيزاً وأكثر متعة وأكثر إبداعاً وابتكاراً، بحيث تجعل الطفل أكثر شغفاً وتعطشاً للدراسة، ويجب أن تجاري العملية التعليمية هذه الثورة التكنولوجية السريعة والمتلاحقة، والتي تصبغ الأجيال الجديدة، فنرى الأطفال أكثر ذكاءً وتعاطلاً معها، ودور المدرسة أن تخلق منهم صناعات للتكنولوجيا لامتعاطين لها فقط، كما نحن الكبار، كما يجب أن تكون مناهج وبرامج القيادة في المدرسة لتعليم الأطفال منذ الصغر لنصنع قادة المستقبل، لكي يسهم الأطفال في صنع مستقبل أكثر إشراقاً لوطنهم إن شاء الله.

المرأة العربية تعيش حالة التششت بين هويتها العربية والثقافة الوافدة في الملابس والأكل والاهتمامات وإلى تأثير هذا عليها وعلى الأسرة والمجتمع؟

بالفعل المرأة العربية تعاني تششتاً بين القديم والجديد، بين الهوية العربية والثقافات الوافدة، بين ماتريت عليه من عادات وتقاليده صارمة ومحافضة وبين نمط الحياة الغربية الأكثر انفتاحاً، وطوال الوقت هي في وجه مقارنة وصراع بين الذات والآخر.

وأنا أرى أن الإعلام له دور كبير جداً في هذا التششت، فهو يملي على المرأة أنها لابد أن تتحدث بشكل معين، وتظهر بشكل معين، وترتدي ملابس معينة، ولا يتحدث عن الصحة النفسية وأهميتها بطريقة جميلة ومبتكرة.

ويجب علينا جميعاً من خلال كل وسائل الاتصال بما فيها الإعلام

في ظل الضغوط الحياتية التي تعيشها المرأة؟ كيف تحافظ على صحتها النفسية؟

في ظل الضغوط الحياتية لابد أن يكون لدى المرأة شيء يسمى الأتران، وأن تتواجد مساندة من الزوج والأبناء، فلاحظنا كثيراً أن المرأة لديها روح التحدي والإصرار والرغبة في أن تفعل كل شيء بنفسها، وكلما تطورت الحياة وتقدمت المرأة في عملها، زاد لديها الحس بضرورة إثبات ذاتها بالمزيد من العمل والاعتماد على النفس وإثبات نفسها أمام الرجل، وتسعى لإنجاز كل شيء من واجبات المنزل والأطفال والأهل، وهذا صعب جداً بالطبع، لا أحد يستطيع فعل كل شيء مرة واحدة، وهذا هو نصف الضغوطات التي تتعرض لها المرأة، وهي سبب رئيس لمتاعب المرأة.

ويجب أن تعي كل امرأة أن التكوين الجسدي لها يختلف عن تكوين الرجل، فعليها أن توازن بين الأمور، وأن تعترف بأنها لا تستطيع أن تفعل كل الأشياء، ولا بد من فئات مساعدة، وبهذا نرفع نصف الضغوطات عنها، وتكون بصحة نفسية جيدة.

المرأة العاملة .. كيف تتقي مخاطر الضغوط التي قد تتعرض له من وراء العمل؟

أناشد المرأة التوقف عن المقارنة مع الآخر لأن عواقبها وخيمة عليها وعلى المجتمع

المرأة العاملة دائماً في سباق مع الرجل، رغم أنه في أحيان كثيرة لا يوجد داع لهذا السباق، ونرى أن المرأة عندما تكون رئيسة تكون أفسى من الرجل لتثبت قوتها وقدرتها، وننصحه بأن هناك طرق أفضل لإثبات الذات بعيداً عن الضغوطات النفسية، ولا بد لها من توزيع المهام على المرؤوسين، وألا تصر على فعل كل شيء بنفسها، ويجب أن تعرف حقوقها والتزاماتها، وتنظم وقتها بين العمل والأسرة، وتولي نفسها الاهتمام وأن توفر الوقت للراحة والهدوء وتحافظ على صحتها واتزانها النفسي.

هل الصحة النفسية تؤثر على الجمال؟

بالطبع، الصحة النفسية تؤثر على جمال الإنسان، فالوجه هو المرأة للصحة النفسية والجسدية، فالسهر والأرق والخوف والقلق كلها تظهر على الوجه، فالهالات السوداء مردها قلة النوم، والحبوب التي تظهر في الوجه سببها القلق، كما أن الضغوطات تؤثر على تناول الطعام بطريقة خاطئة، مثل أن نأكل بشراهة فنصاب بالبدانة، أو لا نأكل فنصاب بالأنيميا والنحافة، وبالتالي تتأثر صحتنا النفسية.

كما أن كثيراً ممن يلجأون لجراحات التجميل بدافع عدم الثقة في النفس وجمال الوجه، ما يؤثر على الجمال الطبيعي

وحصلت على دكتوراه فخرية تقديراً لمبادرات شبابية ومجتمعية.

هذه الجوائز جميلة جداً، ومحفزة لأن أعمل أكثر وإنجاز مهمات أكثر، وتلقي المزيد من المسؤولية والواجبات تجاه المجتمع العماني والعربي.

أن نكسب المرأة العربية الثقة في هويتها العربية وفي ذاتها وتاريخها وحضارتها وعاداتها وتقاليدها المجتمعية وأيضاً في لغتها وملابسها وكل ما يتعلق بها، وليس معنى كلامي أن نعتزل الثقافات الأخرى، ولكن لنأخذ منها الأشياء التي تناسبنا وتنفعنا، وتجنب الأشياء التي لا تناسبنا أو تفيدنا.

ويجب أن نتوقف المرأة عن المقارنة سواء مع قريناتنا أو مع ما نشاهده على الشاشات أو الإنترنت، وأيضاً يجب على الرجال الذين يقولون لزوجاتهم: انظري لهذه ولذلك، أن يتوقفوا عن هذا تماماً، لأنه يفقد المرأة الثقة في النفس، ويتسبب في متاعب نفسية كبيرة، وتكون عواقبه وخيمة على الأسرة والمجتمع.

ويجب أن يعي الكل أن صحة المجتمع العربي تبدأ من الصحة النفسية للمرأة العربية، فيجب أن نهتم بصحة المرأة، وهي فتاة وزوجة، وهي حامل وهي أم وجددة.

أين تقف المرأة العمانية؟ وهل أخذت حقها الكامل من التمكين الاقتصادي والسياسي والاجتماعي؟

أقول بكل فخر وصدق: الحمد لله في ظل وجود صاحب الجلالة السلطان قابوس، وإيمانه بقدرات المرأة العمانية، فهو يمثل المرأة العمانية بأنها الجناح الأخر للطير الذي يحلق في السماء من أجل عمان، وبدونها لن يحلق الطائر عالياً.

المرأة العمانية أخذت حقوقها الكاملة، وفي طريقها للمزيد، فهي متواجدة وحقوقها متواجدة ليست على الورق ولكن في الواقع، فها هي المرأة وزيرة وسفيرة ونائبة وسيدة أعمال ومبعدة وطبيبة ومهندسة ومسئولة.

وأدعو المرأة العمانية للعمل والتقدم وإثبات الذات، والأخذ بتلابيب الفرص المتاحة في ظل الدعم والمظلة السياسية الكبرى من جلالة السلطان.

حصلتم على العديد من الجوائز والتكريم.. ما أهمها وأحبها بالنسبة لكم؟

أحمد لله حصلتم على العديد من الجوائز والتكريمات من السلطنة ومن دول عربية شقيقة، منها: امرأة العام، المرأة المثابرة، والمرأة المثابرة لحماية الطفل، وهي نتاج حملة لحماية الأطفال من التحرش،

أدعو لطرق تعليم أكثر إبداعاً وابتكاراً تزيد من شغف الأطفال للدراسة

"المرأة العاملة" ما بين تحقيق ذاتها وموازنة واجباتها الاجتماعية

لم تعد المرأة العربية في الألفية الجديدة كمثيلتها في العصر الماضي، حيث تحولت من شخصية مهملة إلى أحد أهم الأطراف المساهمة في تحقيق التنمية المستدامة، ولا يقل دورها عن الرجل في مساهمتها؛ لتحقيق التقدم الاقتصادي والسياسي والاجتماعي.

البرلمان الجزائري	31.6%
تونس	31.1%
السودان	30.5%
العراق	26.5%
موريتانيا	25.5%
الإمارات العربية المتحدة	22.5%
السعودية	19.9%
المغرب	17%
ليبيا	16%
الأردن	15.3%
مصر	14.9%
الصومال	13.8%
سوريا	13.2%
جيبوتي	12.7%
البحرين	7.5%
لبنان	3.1%

وعلى الرغم من الدور الذي بدأت المرأة تحظى به إلا أنها ما زالت تواجه تحدياً كبيراً في الموازنة بين عملها، وواجباتها الاجتماعية التي تتمثل في منزلها والحفاظ على ترابط أسرتها لكونها أحد أهم أعمدة الأسرة التي لا غني عنها، الأمر الذي يتطلب منها الكثير من العزيمة وتنظيم وقتها لتحقيق أضلع هذه المعادلة. وما زال الجدل يثار بين الخبراء حول هذا الموضوع ما بين من يرى عدم وجود أي تعارض بين عمل المرأة ومحافظة على واجباتها الأسرية، ومن يضعها أمام تحدي صعب يجب أن تتغلب عليها لتحقيق التوازن المطلوب.

نورة إبراهيم:

المرأة العاملة هي من تستطيع الموازنة

تقول نورة إبراهيم؛ أستاذة علم الاجتماع في حديثها لـ "الجوهرة" إن المرأة العاملة هي من تستطيع أن تتحكم في شكل علاقتها الأسرية ومدى تأثير عملها على بيتها من عدمه، وذلك يعتمد على مدى وعي المرأة وقدرتها على تحقيق الموازنة بين عملها ومتطلبات حياتها الأسرية الخاصة.

الواجبات الأسرية

أضافت إبراهيم أن تحقيق التوازن في هذه العلاقة تحدي صعب أمام المرأة، وتحتاج إلى معاونة من الرجل لتحقيقه، وعدم التأثير على جانب مقابل جانب آخر، وذلك يتطلب أن يكون الرجل متفهماً لطبيعة الدور الذي تقوم به المرأة في المجتمع، وكيفية إسهامها في التنمية المستدامة.

وتؤكد على أنه من الطبيعي أن كل عمل يقوم به المرء سواء رجل أو امرأة يؤثر على سير الحياة، ولكن النقطة الفاصلة هي النظام، والذي عن طريقه يمكن سد الثغرات السلبية الناتجة عن عمل المرأة.

وتختلف نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل داخل الدولة العربية عن الدولة الأوروبية، حيث كشفت آخر إحصائيات للبنك الدولي أن نسبة المشاركة النسائية في سوق العمل:

- داخل دول التعاون الخليجي تتراوح ما بين 37% إلى 47%.
- سوريا 12%
- الأردن 14%
- العراق 15%
- الجزائر 17%

وبينت دراسة سابقة أعدتها المنظمة عن المرأة العربية تحسناً ملحوظاً في مشاركة المرأة بالحياة السياسية وخاصة المشاركات البرلمانية، واحتلت الجزائر المركز الأول بين الدول العربية من حيث مشاركة النساء في المجالس النيابية، حيث بلغت نسبة مشاركة النساء في:



قرارات لتحقيق المساواة

1. تأسيس مجلس النظراء للمساواة وتكافؤ الفرص بين المرأة والرجل في تونس.
2. تشكيل لجنة وزارية لمتابعة محور "تمكين" الذي تضمنته الخطة التنفيذية للحكومة في الأردن.
3. تشكيل لجنة تكافؤ الفرص في المحكمة الدستورية بالأردن.
4. إنشاء وحدة دعم وتمكين المرأة والتي تتبع حكومة الاتفاق الوطني في ليبيا.
5. وضع خطة استراتيجية قومية لتنمية المرأة في مصر.
6. وضع خطة تنفيذية لحماية النساء الفلسطينيات من انتهاكات الإحتلال.
7. اقرار قانون لمناهضة العنف ضد المرأة في موريتانيا.



وقالت عدد من الدراسات والبحوث الاقتصادية، أن زيادة مشاركة المرأة الخليجية ضمن القوى العاملة؛ سيضيف 180 مليار دولار، أي 7% إلى الاقتصاد الوطني الخليجي بحلول 2025.

سيدات في مناصب مرموقة

خديجة عريب: أول امرأة من أصل مغربي تتولي رئاسة مجلس نواب دولة أوروبية يناير 2016.



مني دزار: فلسطينية الجنسية وهي أول عضو في مجلس الوزراء في تاريخ النمسا من عائلة مهاجرة مايو 2016.



دينا الحسامي: أول أردنية كعضو في المجلي الشبابي الأمريكي في ولاية ماساتشوستس الأمريكية سبتمبر 2016.



شما المزروعى: تولت منصب وزيرة دولة لشؤون الشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة، وتعتبر بذلك الوزيرة الأصغر سناً في العالم فبراير 2016.



سارة السحيمي: أول سيدة تقود البورصة السعودية فبراير 2017.



منال العبسي:

مشاركتنا في التنمية باتت واضحة.. وجميع المنظمات العالمية تعي دورنا

إنصاف المرأة

وبدورها قالت منال العبسي؛ عضو مجلس أمناء المرأة العربية، و رئيس الجمعية العمومية لنساء مصر، إن جميع المنظمات العالمية أصبحت تعي الدور الإيجابي للنساء، ومشاركتهم في التنمية التي باتت واضحة للجميع.

وأكدت أن الفترة القادمة تتطلب وضع خطة عمل لتوظيف قدرات وخبرات المرأة؛ وإشراكها في عمليات التنمية استكمالاً لدورهن الريادي والطلايعي، الأمر الذي سيفيد حتماً الإنسانية، وسيعمل على إنصاف المرأة وتمكينها وتنمية قدراتها.

وترى زينب القرشي رئيسة جمعية مهندسون بلا حدود الكويتية أن المجتمع يحتاج إلى وقفة لرفع تمثيل السيدات في كافة أنحاء المجتمع، والاهتمام بتنمية مهاراتها سواء السياسية أو الفنية والإدارية، خاصة أن الكثير من الاهتمام في هذه المجالات ما زال يوجه للذكور، وسط عوائق كثيرة يتم وضعها أمام مسيرة المرأة.

وترى طرفة الزير؛ ناشطة في مجال المرأة، وتعمل في مجال التجميل بالمملكة العربية السعودية، أن الحكومة بدأت توجه اهتمام كبير للمرأة السعودية، خاصة أن التجربة أثبتت قدرتها على الإدارة والتسويق وإنجاح أعمالها.

وعن وضع المرأة السعودية العاملة، قالت الزير إن العاملين الماضيين شهدوا عدداً من القرارات الجريئة من بينها، إلغاء وصاية ولي الأمر على المرأة في تأسيس الأعمال والشركات، وإتاحة الفرصة لها لتأسيس مؤسستها وشركتها الخاصة بحرية، وذلك بعد القيود التي عانت منها طوال فترة كبيرة.

واستبعدت أن يؤثر دخول المرأة السعودية مجال العمل على علاقتها الأسرية، حيث أنها عملية تنظيمية فقط، بدليل أن المرأة الأوربية تعمل منذ زمن طويل دون أن يؤثر ذلك على علاقتها بأسرتها.

خبير اقتصادي:

تحفيز المرأة العاملة ضرورة للاستدامة

المشاركة الاقتصادية

من جانبه قال محمد فاروق؛ الخبير الاقتصادي، إن المرأة العربية أصبحت شريك أساسي في عملية البناء والتنمية ودعم الإنتاج، ويتساوى دورها أو يكاد يقترب من دور الرجل، وذلك بحسب الاحصائيات العالمية التي تؤكد أن نسبة هائلة من الاقتصاد تشارك بها المرأة عبر العمل من المنزل، والذي تبلغ نسبته نحو 40% من إجمالي الناتج الإجمالي العالمي.

ويضيف فاروق؛ الدور الاقتصادي التي قامت به المرأة الفترة الماضية، توجب لمساعدتها على تنظيم حياتها العملية بما يتناسب مع مسؤولياتها الاجتماعية والأسرية، وبالفعل قامت بعض الدول مثل: السعودية والإمارات بوضع حوافز للمرأة العاملة سواء مادية أو معنوية.

وأظهرت دراسات صادرة مؤخراً مدى التحسن الذي حظيت به المرأة في المجال الاقتصادي خلال الفترة الماضية، حيث ارتفع مشاركة العنصر النسائي في الوظائف العمومية بالمغرب إلى 38.6%، فيما وصل عدد العملات في سلطنة عمان بالوظائف العمومية إلى 318 ألف سيدة، فيما كشفت إحصائية حديثة صادرة عن الهيئة العامة للتأمينات الاجتماعية بالبحرين ارتفاع متوسط رواتب النساء على الرجال بنسبة وصلت إلى 8%، وأوضح تقرير صادر عن قطاع الترخيص التجاري بدولة الإمارات أن 11.3% من إجمالي رخص الأعمال تمتلكها سيدات، وذلك في الوقت الذي كشفت الدراسة تحسن مشاركة المرأة في القوى العاملة بمجلس التعاون الخليجي لتصل إلى 32%.

ويستكمل الخبير الاقتصادي، لا بد أن تعي المجتمعات العربية أن أساس أي نهضة في المجتمع تأتي بمشاركة المرأة في الحياة الاقتصادية، وعلى مقدار مشاركة المرأة يتحقق معدلات النمو في المجتمع.

Burberry 2019



المرأة السعودية تقتحم عالم الرياضة

بـ 4 قرارات جريئة

كتب- مصطفى صلاح

أثبتت المرأة السعودية وجودها في العديد من المجالات خلال الفترة الماضية، إلا أنها ظلت طوال الفترة الماضية محرومة من دخول المجال الرياضي، لتأتي رؤية المملكة 2030، وتقوم الإدارة النسائية للهيئة العامة للرياضة بقيادة الأميرة ريما بنت بندر آل سعود؛ بالانتصار للمرأة والتغلب على العادات الاجتماعية التي طالما قيدتها سابقاً، وتمنحها العديد من حقوقها الرياضية، أهمها: السماح بدخولها الملاعب الرياضية، والحصول على رخصة لإنشاء النوادي والصالات الرياضية.



قرارات رياضية تمس المرأة

1. تعيين أول سعودية في رئاسة اتحاد رياضي.
2. إطلاق أول ماراثون بمشاركة نسوية في السعودية.
3. السماح للسعوديات بدخول الملاعب الرياضية
4. السماح للمرأة بالحصول على ترخيص مركز رياضي.

شروط إنشاء الصالات الرياضية النسائية

1. الحد الأدنى للصالة الرياضية 50 متر مربع.
2. وضع لوحة "ممنوع دخول الرجال" عند المدخل.
3. عدم تركيب كاميرات مراقبة داخل الصالة.
4. توفير دورة مياه واحدة على الأقل لكل 50 مشترك.
5. حصول العاملين على شهادات من الجهات الصحية.
6. التعاقد مع شركة لمكافحة الحشرات.

والعديد من اضطرابات الجهاز الهضمي. أضاف مجدي أن ممارسة الرياضة بانتظام، وتغييرات الحمية الغذائية، وتغيير السلوك الغذائية الخاطئة تعد طرق علاجية ناجحة لأمراض السمنة، كما تعد ممارسة الرياضة بمعدل 5 ساعات أسبوعياً علاج وقائي لأمراض السمنة، بالإضافة إلى أن ضرورة تجنب الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة والحلويات لما تؤدي له من زيادة في الوزن.

وما يدعو للقلق هو صدور دراسات رسمية من عدة جهات، بينها منظمة الصحة العالمية، تكشف عن ارتفاع نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية، حيث وصلت النسبة إلى 40% بين الرجال، فيما وصلت النسبة إلى 62% بين النساء، حيث تحتل المملكة المركز الثالث عالمياً في الإصابة بالسمنة، والتي تتسبب في آلاف الوفيات سنوياً.

واستكمل خبير التغذية من يعانون من بوادر لمرض السمنة أن يمارسوا بعض الرياضات اليومية، مثل: ركوب الدراجة، وتقليل الوقت الذي يقضونه أمام التلفاز، واستخدام السلالم بدلاً من المصعد، والمشى بخفة لمدة خمس دقائق في الصباح.

أسعار مبالغ

رؤية 2030 التي وجهت اهتمام خاص للنساء في كافة المجالات.

ومنحت الهيئة العامة للرياضة الحق للمرأة في إنشاء الأندية النسائية، وذلك منتصف العام الماضي في خطوة تبرز الاهتمام السعودي بالأنشطة النسائية الفترة الحالية.

ولم تختلف لوائح الأندية الرياضية الخاصة بالنساء عن تلك الخاصة بالمراكز الرياضية للذكور إلا من حيث تنظيم المكان لمراعاة خصوصية المرأة السعودية.

واستكملت وفاء: مما لاشك فيه أن دخول المرأة في المجالات الرياضية سيحافظ على الصحة النفسية والجسدية وشكل المرأة، وسيقضي على السمنة، والتي انتشرت في المجتمع السعودي بشكل كبير.

وعن معارضة ممارسة المرأة للرياضة، أكدت وفاء أن المجتمع أصبح واعياً جداً للصحة، وأنه لا يوجد في هذه القرارات ما يتعارض مع العادات والتقاليد كما كان يحدث سابقاً، بالإضافة إلى أن الأندية جميعها خاصة بالنساء، ولا يوجد أي اختلاط بها، وبالتالي تحافظ على خصوصية المرأة إلى أقصى حد.

وخصصت رؤية 2030 جزءاً كبيراً منها للرياضة، والتي تعد المرأة جزء منها، حيث نصت الرؤية على رفع معدل ممارسة الرياضة في المجتمع لتصل إلى مليون رياضي سعودي ممارس بنسبة 40%، خلال الخمسة عشر عاماً المقبلة بدلا من 13% حالياً، كما سيتم تدشين 450 نادي هواة مسجلاً يقدم أنشطة ثقافية متنوعة وفعاليات ترفيهية، وفق منهجية منظمة وعمل احترافي بحلول عام 2020.

القضاء على السمنة

ويري محمد مجدي؛ خبير التغذية، أن القرارات المختلفة الخاصة بالسماح للمرأة بدخول المجالات الرياضية، سيساهم في محاربة أمراض السمنة والتي تنتشر في المملكة بشدة، وتتسبب مضاعفتها في ظهور أمراض عدة مثل الإصابة بالسكري، وسرطان الأمعاء، والنقرس، وبعض أمراض الرئة، فضلاً عن قصور وظائف الكبد،



وقالت الأميرة ريما بنت بندر آل سعود؛ وكيل الهيئة العامة للرياضة، إن كل ما تم السماح به ليس كل حقوق المرأة السعودية، وتعمل الحكومة حالياً على قضايا أكثر عمقاً، حتى تشعر المرأة السعودية بأنها آمنة داخل بيتها، وتأخذ حقوقها وسط مجتمع هيمن عليه الطابع الذكوري لفترة كبيرة من الزمن.

وأكدت آل سعود أن اللباس الشرعي للمرأة لن يكون عائقاً أمام ممارسة المرأة للتمارين الرياضية، حيث سيتم تصنيع ملابس مخصصة لممارسة الرياضات النسائية، مثل: الركض وركوب الدراجات الهوائية؛ وذلك لإعطاء المرأة مساحة أكبر من الحرية.

وتوقع خبراء ونشطاء التقهّم "الجوهرة" أن تساهم القرارات التي صدرت الفترة الماضية الخاصة بتمكين المرأة رياضياً في تحقيق رؤية 2030، وامتداد أثارها للاقتصاد بشكل مباشر، وتأثيرها الإيجابي على صحة المواطنين.

مدرية:

دخول المرأة الرياضة انتصار عظيم

مجتمع واعٍ

وتقول وفاء؛ المدربة السعودية والناشطة في مجال الرياضة، إن المرأة السعودية أصبحت واعية جداً داخل المملكة، وذلك في ظل اهتمام القيادة في تحقيق حلم المرأة، وفتح المجال لها للدخول إلى الساحة الرياضية.

وأضافت في تصريح لـ "الجوهرة" أن السماح للمرأة بإنشاء الأندية الرياضية النسائية، يعد انتصاراً عظيماً لها في ظل



ويقول عبد الهادي الحبابي؛ الخبير



الاقتصادي ونائب رئيس مجلس الأعمال السعودي الإسباني، إن جزء كبير من مشاكل الدولة الاقتصادية ستحل بالرياضة، وأول حل هو تخفيض الفاتورة التي تتحملها خزينة الدولة للإنفاق على قطاع الصحة، حيث أن ممارسة الرياضة سيحسن من حياة المرأة السعودية، وسيجعلها تتمتع بصحة جيدة وسيخفض تكلفة العلاج بالتبعية.

ويري الحبابي أن السماح للمرأة بإنشاء النوادي الرياضية سيحد من البطالة النسائية، وسيوفر آلاف الوظائف في المراكز والأندية الرياضية، وذلك بعد أن وصل معدل البطالة بين النساء إلى أكثر من 34%، وهذه نسبة كبيرة في ظل ما توجه القيادة الرشيدة من دعم للمرأة منذ إقرار رؤية 2030.

ويؤكد الحبابي أن دخول المرأة مجال الرياضة سيتسبب في حركة اقتصادية ومالية للدولة خلال الفترة المقبلة، وسيساهم في رواج واستثمارات مادية في كل المجالات.

وخصت رؤية المملكة 2030 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%.

سعوديات في عالم الرياضة



رها محرق.. أول سعودية تتسلق جبل إفريست



ريما آل سعود.. أول سعودية ترأس اتحاد رياضي سعودي



سارة عطار.. أول عداة سعودية تشارك في الألعاب الأولمبية



مريم بن لادن.. أول سباحة سعودية تحقق رقم قياسي



دلما ملحس.. أول فارسة سعودية



مي المطيري.. أول سعودية تحصل على شهادة مدربة للنساء للدفاع عن النفس

الحبابي:

الرياضة تحل بعض المشاكل الاقتصادية

الهيئة العامة للرياضة على الرقابة المستمرة على المراكز الرياضية النسائية للتأكد من جودة الأجهزة الرياضية الموجودة بها وتطويرها باستمرار، حيث أن هناك بعض المراكز التي لا تراعي جودة أجهزتها على الرغم من سعرها المرتفع.

وأصدرت وزارة الشؤون البلدية والقروية، مؤخراً الاشتراطات الرياضية للصالات والمراكز الرياضية النسائية، والتي نصت على ضرورة مراعاة العناية التامة بكافة متطلبات الصحة العامة داخل المركز الرياضي، والاهتمام بمستوى النظافة، وضرورة التعاقد مع شركة مرخصة لمكافحة الحشرات والفوارض، وحصول العاملين على شهادات من الجهات الصحية تفيد خلوهم من الأمراض.

فرص عمل

وأشدد الكثير من المواطنين السعوديات بضرورة الرقابة على الأندية الرياضية دائماً، من حيث جودة الأجهزة الموجودة، والعمل على خفض أسعار الاشتراكات التي تعد خيالية.

وتقول رهف جهين؛ طالبة سعودية، إن أسعار الاشتراكات في الأندية الرياضية مبالغ بها جداً، حيث وصلت أسعار الإشتراك ضعف تسعيرة الأندية الرياضية الخاصه بالرجال أربع مرات، مما بعد طمع واضح من أصحاب هذه الأندية.

وطالبت جهين أن يتم تحديد قائمة أسعار للأندية من قبل الهيئة العامة للرياضة؛ لضمان عدم مغالة أصحاب الأندية في الاشتراكات وإرهاق السعوديات، وخاصة أن الحكومة تتجه إلى تشجيع الرياضة الفترة المقبلة.

وتقول شمس الأحمد؛ يجب أن تقوم

RALPH LAUREN 2019



أصغر مهندسة في الاتحاد الدولي للمنظمات الهندسية زينب قراشي:

مساهمات المرأة ودورها في الاقتصاد المحلي لا زال محدوداً

مهندسة حاسب آلي، دفعها شغفها بالعمل التطوعي منذ الصغر وتأسيسها للعديد من المبادرات التطوعية لأن تصبح أصغر مهندسة في العالم، تشغل منصب نائب رئيس الاتحاد الدولي للمنظمات الهندسية الـ WFEO.

استطاعت أن تؤسس أول لجنة للمهندسين الشباب في الكويت، وكانت هذه أول مبادرة تطوعية للشباب في الكويت، وتسرد لنا المهندسة الكويتية، زينب قراشي؛ في هذا اللقاء كيف ساهم العمل التطوعي في رحلة صعودها، وما هو دور المرأة الكويتية في دعم التنمية والعمل التطوعي.



من هي زينب قراشي في سطور ؟

المهندسة زينب سلمان قراشي تخرجت من جامعة الكويت بتخصص هندسة حاسب آلي، وأشغل حالياً منصب رئيس قسم الحاسب الآلي بمركز التحكم التابع لوزارة الكهرباء والماء.

انطلقت باكراً في العمل التطوعي، وكنت بالإضافة إلى عملي في وزارة الكهرباء والماء، كنت أصغر عضوة في مجلس إدارة جمعية المهندسين الكويتية عام 2011، وأتيحت لي الفرصة ليعاد انتخابي في عام 2013 مرة ثانية.

أحسب أنني ومن خلال تجربتي بالعمل التطوعي، قدمت خدمات كبيرة للمهندسين وللشباب في بلدي الكويت والعالم، حيث أنني أتتُ منصب نائب رئيس الاتحاد الدولي للمنظمات الهندسية الـ WFEO وأنا أصغر مهندسة في العالم تتبى هذا المنصب.

كما أنني وبدعم من جمعية المهندسين الكويتية أسست لجنة للمهندسين الشباب في الاتحاد الدولي، وتمت تزكيتي لرئاسة هذه اللجنة من نحو 90 دولة، خلال اجتماع الاتحاد في جنيف العام 2009.

مالياً قمت بتأسيس أول لجنة للمهندسين الشباب في الكويت، وكانت هذه أول مبادرة تطوعية للشباب في الكويت العام 2009.

وبعد أن اكتملت تجربتي في العمل التطوعي بجمعية المهندسية لنحو 3 سنوات قمت بتأسيس "مهندسون بلا حدود الكويت" في العام 2012، ولله الحمد تخطو خطوات جادة للمساهمة بتحقيق التنمية في الكويت والعالم، فلدينا بالإضافة إلى المشاريع المحلية عدداً من المشاريع حول العالم مثل الهند.

من خلال مشاريع الاستدامة مثل توليد الكهرباء من الطاقة الشمسية ومن خلال الغاز الحيوي، هذا بالإضافة إلى ترسيخ وتطوير الحلول الهندسية لتوفير مقومات الحياة الأساسية للمجتمعات التي تتواجد فيها.

حديث رئيس الحكومة الكويتية عن فساد يثُلج الصدر!

كيف واجهتي نظرة المجتمع العربي للمرأة واستطعتي أن تترأسي واحدة من الجمعيات الفعالة بدولة الكويت ؟

المرأة في بلادنا وهي نصف المجتمع وربما أكثر من النصف في الكثير من بلدان المنطقة لاتزال تعاني، ونحن ندفع بتمكينها قدر المستطاع، ولدينا عشرات المتطوعات اللاتي

نشجعهن على الانخراط بالعمل التطوعي، والاستفادة وتجسيد الاهتمامات الشخصية في المجتمع المدني، هذا بالإضافة إلى العمل الرسمي الذي تتقاضى منه المعاش.

تجربتي ككل تجارب مثيلاتي في الكويت، أعتقد أن الصعوبات، كانت أقل بحكم تفهم عائلتي وتشجيعها لي للعمل التطوعي وتفهمهم بأنني أحب هذا العمل، ولا يمكن أن أبقى بدون عمل، وأجد الدعم الكامل ولله الحمد من شريك حياتي وزوجي.

بشكل عام البيئة في الكويت تشجع المرأة الراغبة بالعمل على الانتاج والمساهمة في بناء مجتمعها من خلال انخراطها في المجتمع المدني، أو من خلال أعمالها الخاصة التي تلقى اهتماماً رسمياً في الفترة الحالية.

ماذا عن دعم المشروعات الصغيرة بالكويت ؟

لدينا مدفظة وصندوق خاص بالمشاريع الصغيرة قامت الدولة مؤخراً بتأسيسه، وهناك دعم لهذه المشاريع وحتى أنه هناك دعم للمشاريع متناهية الصغر وباتت الحكومة تمنح تراخيص لبعض الأعمال المنزلية التي يمكن أن تروج وتنتج في السوق المحلية.

والكثير من التجارب نجحت نجاحاً كبيراً، وأصبحنا نسمع عن شركات كويتية صغيرة وشبابية انطلقت من رأس مال بسيط، واليوم يقدر رأسمالها بملايين الدولارات .

المجال واسع ويلقى اهتماماً ودعمًا، وهناك وزارة للشباب تهتم أيضا بمبادرات الشباب وتدعمها مادياً ومعنوياً.

النساء يمثلن 40 % من القوى العاملة في البلاد ونسعى للتمكين

ما هو دور المرأة الكويتية في التنمية المستدامة؟

المرأة الكويتية حققت الكثير في هذا المجال فهي تمثل نحو 40% من القوة العاملة في الدولة، لكن هناك صعوبات وعثرات، ففرص الارتقاء ليست متساوية بين الرجل والمرأة وتكاد تكون الذكورية هي الطابع الرسمي للمناصب القيادية بالدولة باستثناء بعض الحالات القليلة.

وحتى تجربتنا النيابية أعتقد أنها لاتزال بحاجة لمزيد من الدعم، فدخل عدد من النساء إلى البرلمان المنتخب وهو مجلس الأمة أو تعيين بعضهن في المجلس البلدي الذي يضم عدداً من المعينيين هو الآخر تجربة لاتزال تحتاج لمزيد من الدعم.

لكننا ولله الحمد نفخر بأننا رائدات في دعم المجتمع أو المشاركة الحقيقية ببناءه، وقد يكون هذا غير متاح لكثير من شقيقاتنا في الدول الأخرى.

ماذا عن تمكين المرأة بالكويت؟

ذكرت لكم أننا نحتاج لمزيد من مساحات المشاركة في الناصب القيادية، ولماذا لا يكون عندنا كوتة برلمانية للمرأة.

والكويتية لا تمنح لأبناها من زوج غير كويتي جنسيتها، كما يمنحها الكويتي لأبناها من غير الكويتية.

وفي الانتخاب صوت المرأة مساوي لصوت الرجل، وقد نرجح بأصواتنا الفائزين لعضوية أي مجلس انتخابي، سواء في الجمعيات أو في مجلس الأمة أو البلدي وغيرهما.

2018 الصادر من المعهد العالمي لريادة الأعمال والتنمية GEDI ومقره واشنطن، مقارنةً بترتيب العام الماضي فهي في المركز 39 عالمياً وفقاً للمؤشر والخامسة خليجياً وعربياً.

وهذا طبعاً دليل على أن العمل يحتاج لمزيد من العطاء لمواءمة جودة وحجم ريادة الأعمال، وتطوير المناهج التعليمية، وتعزيز المواقف والقدرات التجارية والفنية في المشاريع، وهما من مقاييس ريادة الأعمال.

أما المرأة في ريادة الأعمال بالكويت فهي مساهمة بقوة، ولدينا عشرات النساء في مراكز أعمالهن يتخذن القرارات بمجالات الاستثمار والصناعة والتجارة وغيرهما.

100 شركة ناشئة لدعم ريادة الأعمال

ما هي الاجراءات الحكومية التي اتخذت الفترة الماضية لدعم رواد الاعمال؟

وفقاً لبيانات وتصاريح المعنيين عن صندوق المشاريع الصغيرة، فالكويت تدعم حالياً نحو 100 شركة ناشئة لدعم ريادة الأعمال في الكويت، إلا أنه لم تستغل الفرص والاستفادة من امكانياتنا ومواهبنا المحلية البشرية التي تتميز بأنها نشطة جداً لريادة الأعمال المحلية والعالمية.

كما أننا نحتاج لمزيد من البرامج والمبادرات الحكومية التي تستهدف تشجيع ريادة الأعمال وتطوير بيئة العمل لها بشكل أفضل مع احتياجات الشركات الناشئة.

وعلى رغم من بعض الإجراءات المشجعة مثل ماسمعناه عن "النافذة الواحدة" ومكننة العمل الحكومي، إلا أن الأنشطة التجارية والصناعية وحتى المجتمع المدني لا يزال يعاني من بيروقراطية.

وما أثلج الصدر، أن الحكومة ورئيسها بدأ يتحدث عن فساد، وهذا يعني أننا نواجه معاً مكامن للفساد يجب علينا ازاحتها لمزيد من التميز ورفع مستوى الأداء الذي نحتاجه في ريادة الأعمال عموماً.

ماذا عن دور رائدات الاعمال في دعم الناتج المحلي الاجمالي للكويت؟

أعتقد أن مساهمات المرأة ودورها في الاقتصاد الكويتي لا يزال محدوداً رغم أنه لدينا مشاركات في مجلس سيدات الأعمال العربيات، ونجحنا في أحيان كثيرة ككويتيات في إبراز دور المرأة العربية، لا سيما الخليجية في سوق العمل وريادة الجمعيات وإدارة المقاولات والشركات، وهنا أرى أنه من المفيد أن أشير إلى جهد تقوم به الشخبة حصة السعد الصباح على رأس مجلس سيدات الأعمال العربيات لجعل المقاولات النسائية العربية مقاولات عالية الأداء، وتمكن المرأة العربية من مجالات واسعة للمشاركة في التنمية الاقتصادية.



رحلة صعود عنوانها تجاوز الصعوبات وتحقيق الإنجازات ومواصلة الأحلام

الطريق لا يزال طويلاً، ونيل حقوقنا السياسية لا يعني نهاية المطاف بل بداية المشوار لانطلاق أكثر فاعلية في بناء هذا الوطن، والمرأة الكويتية لديها المزيد مما تعطيه كما أعطت في السابق عندما كان الرجال يغيبون عن الوطن في الغوص وسفر البر والبحر أشهراً وأشهرًا، فكانت المرأة هي الأب والأم والأخت وكل شي.

هل وصلت ريادة الأعمال في الكويت للمستوي المطلوب؟

بالنسبة لمؤشر ريادة الأعمال العالمي فالكويت حافظت على ترتيبها في نفس الترتيب مؤشراً ريادة الأعمال لعام

CHANEL 2019





تفاصيل المكياج العصري لـ

« CHANEL CRUISE » 2019

مع بدء التحضير لمناسبات العام القادم 2019، تبحث دائما المرأة عن أجمل رسومات المكياج العصري الذي يركز على العيون القوية والبراقة، التي تبرز جمالها وتجعلها مشرقة في اطلالتها، نقدم لك أحدث مجموعات شانيل سيريس، التي تحتوي على صيحات ماكياج متميزة فيها الكثير من العصرية والأنوثة، التي قدمها، كارل لاغرفلد؛ من خلال عرض مبهر، نرصد أبرز تفاصيله فيما يلي:



المديرة الإبداعية الجديدة لمكياج CHANEL لوتشي بيكا خلال عملها

الآيلينر الجرافيكى الأزرق، والعريض هو الذي شكّل العنوان الأبرز في ماكياج العارضات، فكان التركيز على صحة وضعها لوتشي في إطار يجمع الحدة والعصرية، ويحاكي أنوثة امرأة CHANEL التي ترفض أن تشبه أحد، والتي تعد رائدة من رواد العصرية الأنيقة.

وقد ترافق مع الماكياج القوي للعيون بشرة خالية من كل شائبة وأحمر شفاه نيود في توازن واضح نتج عنها إطلالة ناجحة ومميّزة.

مستحضرات المكياج التي استعملتها لوتشيا بيكا:

• تحضير البشرة:

- La Solution 10 de CHANEL
- Hydra Beauty Micro Serum
- Hydra Beauty Micro Gel Yeux



Sensitive Skin Cream
Ref. 141030
Price : \$80



Intense Replenishing Hydration
Ref. 143060
Price : \$150



Intense Smoothing Eye Gel
Ref. : 141080
Price : \$68

• • ماكياج الحاجبين:

- Le Gel Sourcil



Longwear Eyebrow Gel
Ref. 182350
Price : \$32

- Stylo Sourcils Waterproof



Defining Longwear Eyebrow Pencil
Ref. 183802
Price : \$33

• **ماكياج الوجه:**

- Palette Essentielle



Conceal - Highlight - Color
Ref. 149150
Price : \$60

- Les Pinceaux De CHANEL



Brushes for everything that you need

- Vitalumiere Aqua



Ultra-Light Skin Perfecting Sunscreen Makeup SPF 15
Ref. 170816
Price : \$50

- Le Correcteur De CHANEL



Longwear Colour Corrector
Ref. 170470
Price : \$43

- Natural Finish Loose Powder



Natural Finish Loose Powder
Ref. 132030
Price : \$52

• **ماكياج العيون:**

- Le Volume De Chanel Mascara Volume Noir No 10.



Mascara
Ref. 191210
Price : \$32

- Les Pinceaux De CHANEL



Retractable Dual-Head Face Brush / Blush And Highlighter
Ref. 138090
Price : \$38

- Stylo Ombre et Contour Contour Graphique n.14



Stylo Eyeshadow in Bleu Nuit
Ref. 186907

- Les 4 Ombres – Quiet Revolution No 312



Natural Finish Loose Powder
Ref. 132030
Price : \$52

• **مستحضرات CHANEL التي زينت وجوه العارضات**

الأظافر

La Base & Le Vernis Ballerina No 167 & Le Gel Coat & Le Creme Mai.



ماكياج الشفاه

Rouge Coco Baume & Rouge Allure-Rouge Ingenue No 168.



ماكياج الوجنتين

Palette Essentielle & Les Pinceaux De CHANEL.





5 تنورات تحتاج موضة صيف 2018

تُعد التنورة من قطع الملابس المريحة والمفضلة للكثير من السيدات والفتيات خلال فصل الصيف، وإذا كنت قد بدأت التسوق لشراء ملابس الصيف وتفكرين في شراء تنورة جديدة، فهذه خمس صيحات رائجة من التنانير يمكنك وضعها في اعتبارك لاعتنائها هذا الصيف:

التنورة المخططة

تتصدر الملابس المزينة بالخطوط العريضة أو الرفيعة قائمة أزياء العام، فإذا كنت من المهتمات باتباع الموضة، ومعرفة كل ما هو جديد في عالم الأزياء، لا تتردد في اقتناء تنورة تحمل خطوطاً وربما بعض الأزرار الأمامية.

التنورة المطرزة بالورود

شهدت تطريزات الورود على جميع قطع الملابس رواجًا كبيرًا خلال الأعوام القليلة الماضية، وترتبط بشكل أساسي بفصلي الربيع والصيف.

ومن المميز هذا العام أن تطريزات الورود وصلت إلى التنانير الجينز؛ لتصبح من أهم مبيعات موضة 2018، والتي يفضل تنسيقها مع التي شيرت أحادي اللون؛ للحصول على إطلالة صيفية مميزة وغاية في النعومة والبساطة.



التنورة ذات الأزرار الأمامية

تفضل الكثير من السيدات ارتداء التنورة المزودة بأزرار أمامية؛ لما تتميز به من العملية وسهولة الارتداء والحركة بداخلها، وهو تحديداً ما تسعى إليه النساء في أوقات الحرارة المرتفعة.



التنورة المزينة بالكرانيش

تتصدر التنورة المزودة بالكرانيش موضة صيف 2018، لا لشيء إلا لما تمنحه من الشعور بالبهجة والمرح لاسيما إذا تم تنسيقها مع توب صيفي بسيط.



التنورة الجينز متوسطة الطول

موديل آخر رائع هذا العام، ويتمثل في التنورة الجينز متوسطة الطول، والتي تتوفر في الأسواق بأشكال متعددة، مثل: قصات الكلوش، والقصات المستقيمة ذات الأزرار الأمامية التي يغلب عليها الطابع الرسمي إلى حد كبير، ويمكنك ارتداؤها أثناء ذهابك إلى العمل.

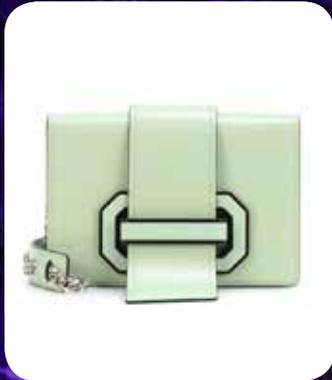


"الجمشت".. سر أناقتك

اللون البنفسجي "الجمشت"، هو لون الملوك، حيث يملك الكثير من الفخامة، كما أنه لون يحمل في طياته غواية الأحمر ونعومة الأزرق، ما يجعله اللون المثالي لك مهما كان لون بشرتك.



ارتدي الأحذية والصنادل الفضية أو ذات اللون الأسود، كي تكتمل طلتك.



ويمكن أن تقتني حقائب بلون الزمرد الأخضر لطلاء ملفتة.



وبالنسبة للمجوهرات، فيفضل المصنوعة من الذهب الأبيض، فستزيد من إطلالتك وأنت ترتدين البنفسجي.



كيف تحافظين على نضارة بشرتكِ خلال الصيف؟

يُعد يوليو، ثالث أشهر الصيف، حيث تبلغ درجة الحرارة فيه أعلى متوسط لها خلال السنة، كما ترتفع نسبة الرطوبة، ما يجعل البشرة في حاجة إلى كثير من الرعاية والاهتمام؛ حتى تظل نظيفة ونضرة وخالية من أي التهابات أو مشكلات.

وللوصول إلى بشرة ناعمة ونضرة، يتطلب منك دائماً الاهتمام بتنظيف بشرتكِ، وليس شرطاً أن تتجهي إلى مستحضرات التجميل باهظة الثمن، بل يمكنك عمل منظم طبيعي لوجهك في المنزل، من خلال اتباع الخطوات التالية:

المقادير:

- 2 ملعقة كبيرة من الحمص المطحون
- 1 ملعقة صغيرة عسل نحل
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- قليل من عصير الليمون

طريقة التحضير:

1. اخلطي جميع المكونات السابقة في وعاء مناسب معاً، حتي يتكون لديك مزيج متماسك.
 2. ضعي القناع على وجهك، مع التدليك في حركات دائرية، ثم اتركيه ١٠ دقائق على وجهك.
 3. اغسلي وجهك بماء فاتر، وستلاحظين كيف أصبح وجهك منتعشا ونظيفاً.
- يمكنك عمل هذا القناع مرتين أسبوعياً، أو ثلاث على الأكثر؛ للحصول على أفضل النتائج لتنظيف بشرتكِ والإحتفاظ بنضارتها.



مشروبات طبيعية تحافظ على بشرتك

تعاني غالبية السيدات من إرهاق بشرتهن؛ نتيجة تعرضهن إلى أشعة الشمس، ما يؤدي إلى إصابة البشرة بالجفاف والبثور، الأمر الذي يجعل كثير منهن اللجوء إلى المواد الكيميائية للعناية بنضارة وصحة بشرتهن، لذا فالأفضل لكي سيدتي أن تخوضي تجربة استخدام المكونات الطبيعية، ومن أهمها البنجر أو «الشمندر».

وتتعدد فوائد الشمندر على البشرة، سواء تم تناوله على طبق من السلطة أو كعصير، وللتعرف على فوائد أكثر للبشرة في السطور التالية:

- يحتوي البنجر على العديد من الفيتامينات والمعادن الغنية اللازمة لصحة وإشراقه البشرة، فشراب كوب من عصير البنجر يوميًا سيعيد إلى بشرتك نضارتها.
- يعد عصير البنجر من الأشياء الفعالة للغاية للتخلص من حب الشباب، وخاصة البشرة الدهنية، كما أنه يزيل آثار الحبوب إذا تم خلط قليل من عصير الشمندر إلى اللبن الرائب، وتركه يجف ومن ثم غسله بالماء البارد.
- إن كنتِ تعانين من البقع الداكنة في البشرة، فالبنجر هو الحل المثالي ليخلصك منها، لأنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي.
- إذا كنتِ تعانين من الهالات السوداء، ضعبي القليل من عصير الشمندر حول منطقة العينين؛ وستكتشفين النتيجة بنفسك.
- يحمي البنجر البشرة من الإصابة بالخطوط الرفيعة والتجاعيد المبكرة، لأنه يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة.
- عصير الشمندر يحتوي على نسبة عالية من الحديد، ما يساهم في منح بشرتك لونًا الوردي بشكل طبيعي.



كيف ترتدين القميص الأبيض مع الحجاب؟

من الصعب أن تخلوا خزانة ملابسك من اللون الأبيض، حيث أنه يعد اللون المفضل والأقرب لكثير من المدحجات، ومن الصعب الاستغناء عنه، ويمكنك الحصول على أكثر من إطلالة، أيًا كانت طبيعة ملابسك "رسمية-كاجوال" من خلال النصائح التالية:

- ارتدي القميص الأبيض مع التنورات الماكسي وأسفل البليزر، أو حتى الجمبوت، كما يمكنك ارتدائه منفردًا.
- ارتدي قميصك الأبيض مفتوحًا أو مربوطًا من الأمام مع الفساتين الطويلة، وهذا يعطيك إطلالة أكثر تميزًا.
- القميص الأبيض سيكون رائعًا أيضًا إذا تم تنسيق الثوب الأبيض مع الملابس المنقوشة أو المخططة..

DSQUARED 2019





طم الفسطان الأبيض

يتميز طوني شعيا؛ المصمم اللبناني، بروعة تصاميمه وبساطتها في آن واحد، حيث يرى أن من حق العروسة في ليلة زفافها، أن ترتدي فستاناً يُعزز من شعورها بالراحة النفسية ورضاها عن مظهرها.

تبدأ العروس بالبحث قبل زفافها بشهور عديدة، عن فستان ليلة الدخلة، ويختلف أسلوب وذوق فتاة عن غيرها في اختيار ما يناسب طبيعة وثقافة العروس، وحرصاً من المصممين لتحقيق رغبات الفتاة في هذه الليلة، تتضاعف جهودهم لتقديم الجديد في عالم فساتين الزفاف.





F
FENDI

تطلق أحدث صيحات
الموضة لـ

2019









ملابس أطفال Dolce & Gabbana لصيف 2018



تقوم Dolce & Gabbana بإعادة تشكيل النسيج الباروكي وطباعة الحيوانات الملتوية، الزهور الملونة والأشكال المجردة مع مجموعتها الشاملة من ملابس الأطفال وملابس السهرة والأحذية والإكسسوارات.









أبرز التشكيلات الرجالية من



BRUNELLO CUCINELLI

لربيع وصيف 2018









متجر TUFENKJIAN للمجوهرات..

مئة عام وأكثر من الذوق الرفيع والنجاح إعداد: رولا فخري

منذ أكثر من 100 عام تمّ افتتاح متجر Tufenkjian للمجوهرات بهدف تصميم مجوهرات راقية وفريدة من نوعها، وتصبح بالتالي في متناول السيدات صاحبات الذوق الرفيع من مختلف الأعمار.



أقراط من الذهب الأبيض مرصعة بالماس ومزيّنة باللائي التي تميز الرفاهية والأناقة.

White gold earrings set with diamonds and decorated with pearls that mark luxury and refinement.

تشكيلة خاصة من الذهب الأبيض والألماس لتصميم
هذا الخاتم المبهر



White gold and whimsical diamonds
form this dazzling ring.



أساور مرصعة بالألماس ، متوفرة بالذهب الأصفر
والأبيض والوردي.



Bracelets set with diamonds, available in
yellow, white and rose gold.

أساور مرصعة بالألماس ، متوفرة بالذهب الأصفر
والأبيض والوردي.



Bracelets available in yellow, white and
rose gold, set with diamonds.



Beautiful white gold bracelet set with diamonds.

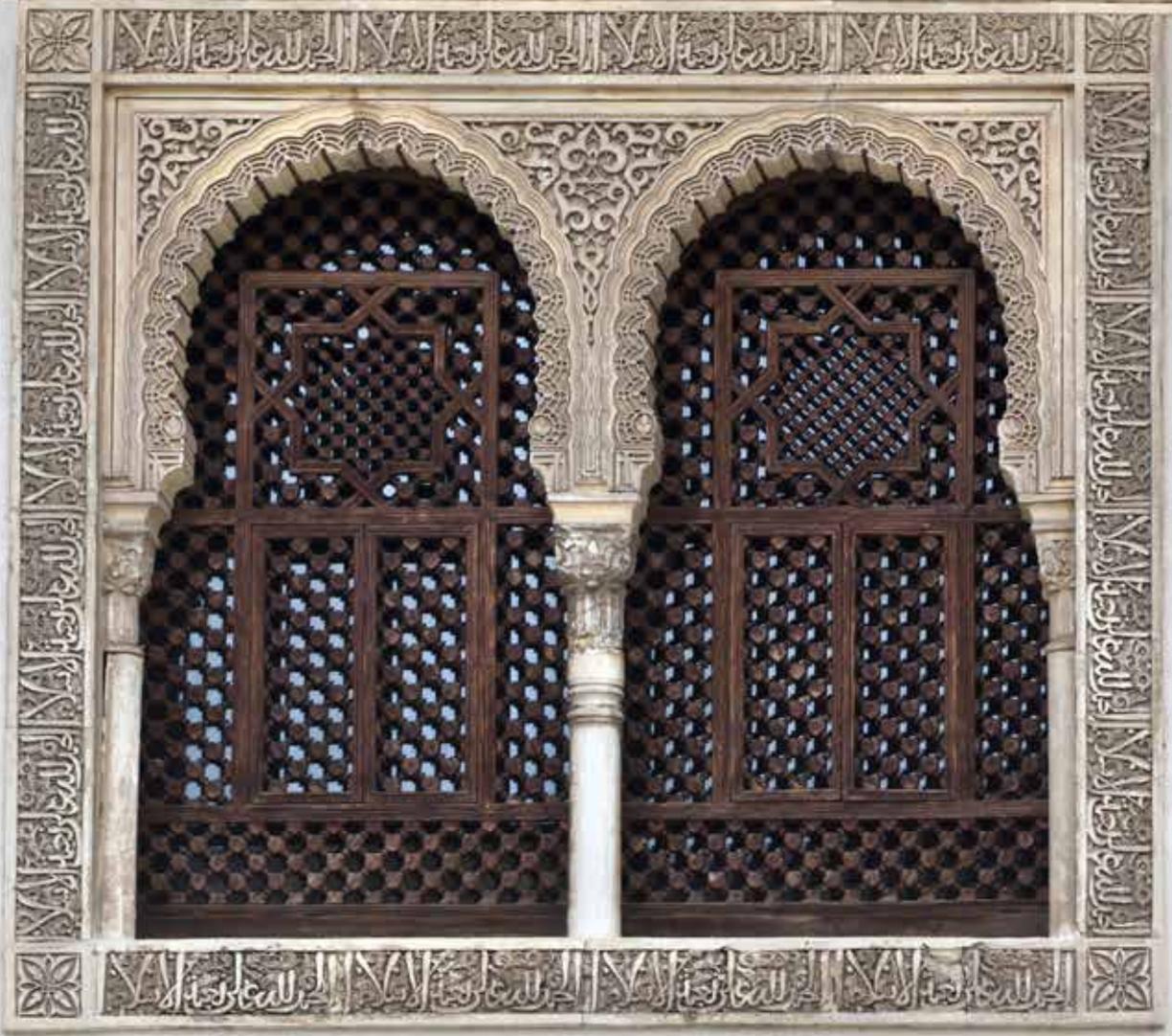


سوار جميل من الذهب الأبيض مرصع بالألماس.

Beautiful white gold ring set with diamonds,
emeralds and sapphires.



خاتم جميل من الذهب الأبيض مرصع بالماس والزمرد
والياقوت الأزرق.



صناعة المشربيات تحتضر..

ارتفاع التكاليف وقلة الطلب تهدد بإندثارها

كتبت: ياسمين حسن

تحمل بين تفاصيلها عبق التاريخ، ورائحة الماضي بكل سحره ورونقه، التي لم يستطع الزمان محوه، حيث أدهشت الكثير بمظهرها ودقة تصميمها.

ويرجع سبب التسمية المشربية في الأساس، كونها كانت مكاناً توضع به جرار الماء "القلل" لتبرد في أيام الصيف شديدة الحرارة. إسماعيل عبد الكريم؛ صاحب أحد المحال المتخصصة في صناعة المشربيات، يقول إن صناعة المشربية إرث أبا عن جد من مئات السنين، والذين يعتبروا أوائل الناس في صناعتها بحي المعز في

المشربية.. واحدة من العلامات التراثية الشاهدة على مهارت الصناع المصريين، منذ العصر القبطي وحتى يومنا هذا، وحتى اليوم لاتزال محال صناعة المشربية باقية في منطقتي "باب الشعرية والحسين"، شاهدة على تطور هذا الفن الراقى، رغم قلة الطلب على صناعتها وعزوف الشباب على العمل بها.

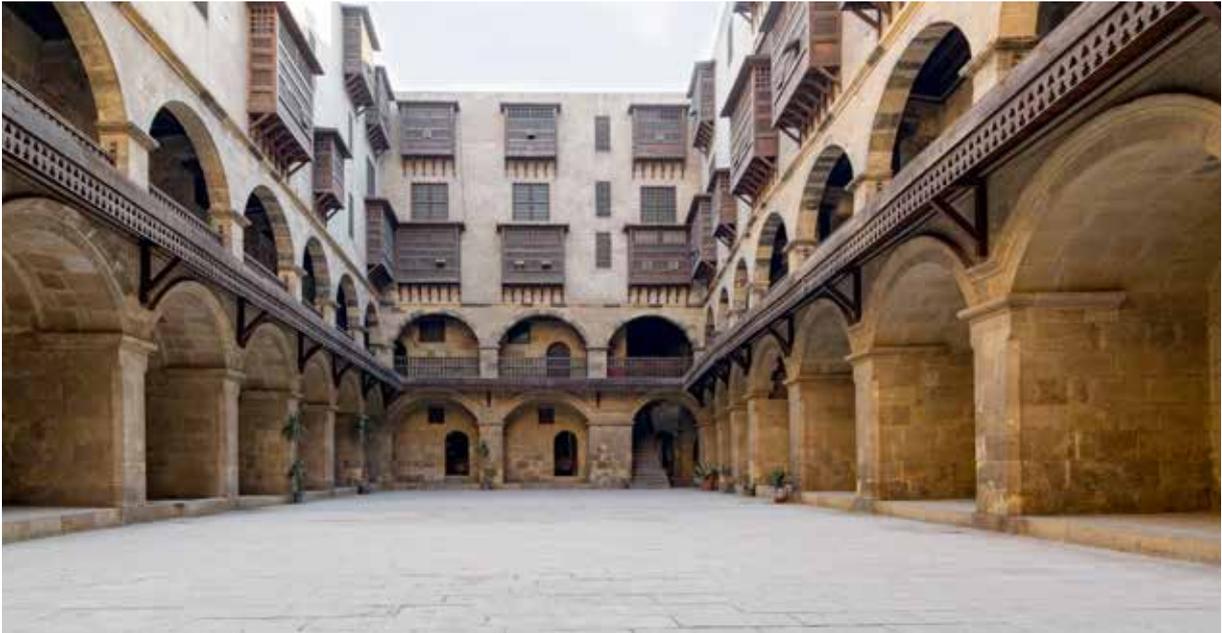


القاهرة، مضيئاً أن جده الأكبر؛ هو من بنى منزل "السحيمي"، أشهر المنازل الأثرية في شارع المعز بالقاهرة.

ويضيف حجم مبيعات والطلب على المشرايبية قلت بشكل كبير منذ زمن، بسبب عدة عوامل، أبرزها: قلة الجودة التي اختلفت تمامًا عما سبق، حيث أن المشرايبية قديمًا كانت تُصنع من خشب الصنوبر، المعروف برائحته الفواحة التي تنتشر بمجرد سقوط شعاع الشمس على الخشب، أما الآن، صناع المشرايبات أصبحوا يستخدمون أنواع أخرى أقل جودة، مقارنةً بالماضي.



وأشار عبدالكريم إلى أن هناك عوامل أخرى في تدهور الصناعة، منها إرتفاع الأسعار، خاصةً أن المشرايبية تحتاج لتكاليف عالية في صنعها فسعر المتر يبدأ من 400 جنيه فأكثر، إلى جانب أن شباب اليوم ينفر من صناعتها بسبب عدم وجود عائد مجزي.



وتابع، دقة الصناعة تحتاج للصبر، الشيء الذي نفتقده الآن، فالجميع يبحث عن الرزق الذي يأتي سريعًا دون الالتفات لجودة المنتج وإتقانه بالشكل المطلوب، الأمر الذي تحتاجه المشرايبية، بل يعد من أساسيات صناعتها، فالفن العربي بشكل عام يمكن أن يحتاج لشهور وسنوات لإنجاز هيكل من الأرابيسك أو المشرايبات.

وديع حنا، عامل نجارة وصانع مشرايبات، يقول إن هذا الفن يعد أرقى وأفخم أنواع الفنون التي لم أجد مثيلها قط، وعلى الرغم من ذلك إلا أنه أندثر من أوائل السبعينات لعدة عوامل أهمها، رفع الأسعار لأن المشرايبية تحتاج إلى تكاليف عالية في صنعها.



"المُسكنات".. تُزيل الألم وتفسد أعضاء الجسد!

بالرغم من أن المسكنات والمضادات الحيوية ضرورية لتسكين الألم المبرحة، وعلاج بعض الحالات المرضية المزمنة، والعدوى البكتيرية الشديدة، إلا أن الإفراط في تناولها يُسبب العديد من المشكلات الصحية على المدى البعيد.

إعداد: سلمى ياسين

وفي الآونة الأخيرة، اعتاد الكثيرون على الإكثار من شراء هذه العقاقير من الصيدليات فباشرة دون الرجوع للطبيب المُختص؛ حتى وصل الأمر لدى البعض إلى حد الإدمان، دون الاكتراث بما يلحقونه من ضرر على صحتهم.

في هذا السياق شدد الدكتور محمد شاكر محمد؛ استشاري الأمراض الباطنية، على عدم تناول المسكنات والمضادات الحيوية، إلا بعد استشارة الطبيب المختص، الذي يُحدد وحده نوع الدواء، وجرعته، والمدة الزمنية اللازمة لتناوله.

وأوضح الدكتور محمد أن الاستخدام العشوائي للمسكنات بكل أنواعها، يُسبب -على المدى الطويل- خللاً في وظائف الكلى، وقد ينتهي بالفشل الكلوي، فضلاً عن الارتفاع في إنزيمات الكبد، والتي تسبب العديد من المشكلات الصحية.

ولفت الدكتور محمد إلى أن بعض الأبحاث أثبتت أن المسكنات من نوع NSAIDs، كانت السبب الرئيس لحدوث قرحة المعدة الإثني عشر المزمنة.

وأشار الدكتور محمد إلى ضرورة عمل تحاليل دورية للتأكد من صحة وظائف الكبد والكلى، بالنسبة للمرضى الذين يفرطون في استخدام المسكنات، مثل مرضى العظام وبعض أنواع السرطان المتقدم.

وحول آلام الطمث التي تصيب السيدات والفتيات وقت الدورة الشهرية، أوضح الدكتور محمد أنه لا ضرر من تناول المسكنات باعتدال خلال تلك الفترة، نافيًا صحة ما أُشيع حول تأثيرها على صحة المبايض والقدرة على الإنجاب.

أما فيما يخص المضادات الحيوية، قال الدكتور محمد شاكر إنها تساعد الجسم على التغلب على المسببات الجرثومية، بينما الاستخدام العشوائي لها، مثل الإفراط في تناولها دون استشارة الطبيب، أو عدم إتمام فترة العلاج المُحددة، قد يؤدي إلى انخفاض مناعة الجسم، واستفحال العدوى الجرثومية فيما بعد.

"عشق القهوة" سلاح ذو حدين

"الاعتدال في تناولها" كلمة السر.. و"الإسراف" يُسبب العديد من المشكلات..
و"الخضراء" أفضل الأنواع على الإطلاق



تُعد القهوة من المشروبات الأكثر عشقًا للكثير من السيدات؛ فبفضل ما تُثيرة في النفس من بهجة، وفي الجسد من حيوية ونشاط، وفي العقل من تنبه ويقظه، تُدمنها الكثيرات، ويشتهين جرعتها.

مُضاد للأكسدة، ويساعد على تنقية البشرة من السموم، وضبط مستويات السكر، والضغط، والكوليسترول.

وحول الإسراف في تناول القهوة، قالت الصيرفي أن ذلك يؤدي إلى إصابة السيدات بهشاشة العظام، والأنيميا، ونقص الكالسيوم، والأرق، والجفاف؛ ما يسبب شحوب في البشرة، وضعف عام بالشعر، والأظافر، فضلاً عن ظهور الهالات السوداء، وزيادة معدل ضربات القلب، وارتعاش الكفين، وارتفاع ضغط الدم.

ونصحت الصيرفي المسرفات في تناول القهوة، بتجنب تناولها عقب الأكل مباشرة، مع تناول كوبين من اللبن يوميًا، والإكثار من الأطعمة الغنية بالحديد، وشرب كميات كبيرة من المياه يوميًا.

وأضافت دكتورة التغذية أنه يفضل تناول القهوة الخالية من الكافيين "decaffeinated"، بالنسبة للنساء الحوامل، والمرضعات، وكبار السن، ومرضي الضغط.

تقول الدكتورة ياسمين الصيرفي؛ أخصائية التغذية العلاجية، إن تناول القهوة باعتدال -أي بحد أقصى 2 فنجان يوميًا- يُساعد على تقوية البدن، وزيادة التركيز، والحد من آلام الصداع، فضلاً عن رفع معدلات الحرق بالجسم، للارغبات في اتباع حميات غذائية لإنقاص الوزن.

ومن الناحية التجميلية، أضافت الصيرفي أن القهوة تحتوي على مضادات للأكسدة؛ فتؤخر من ظهور التجاعيد، كما أنها تُعدل المزاج بصورة واضحة.

وفيما يخص السيدات اللواتي يعانين من بعض الأمراض، مثل انخفاض ضغط، أو الاحتباس المائي، تُعد القهوة الخيار الأمثل لهن؛ إذ تعمل على رفع ضغط الدم، وإدرار البول.

وأكدت الصيرفي أن القهوة الخضراء، تُعد أفضل الأنواع على الإطلاق؛ لاحتوائها على حمض "الهيدروكلوروجينيك"، وهو حمض

"الموسيقى"

تحد من توتر الحمل.. وتحافظ على صحة الجنين

حالة من الإرهاق النفسي والجسدي تتعرض لها السيدات أثناء فترة الحمل، نتيجة التغيرات الهرمونية غير المعتادة، إلا أن الاستسلام لهذه الأعراض قد يسبب العديد من المضاعفات على صحة الأم والجنين؛ كالتعرض للأم للإجهاد، أو إصابة المولود فيما بعد ببعض الاضطرابات، كالاكتئاب أو التأخر المعرفي؛ لذلك ينبغي أن تتمتع المرأة الحامل بحالة مزاجية جيدة، وتتخلص من أحاسيس الخوف والتوتر والقلق.

ويعد الاستماع للموسيقى إحدى الوسائل الفعالة في التخلص من الخوف والتوتر، وتحسين الحالة المزاجية للمرأة الحامل.

يقول استشاري أول وخبير وأخصائي المخ والأعصاب والطب النفسي، الدكتور ماجد أنست؛ إن الاستماع للموسيقى الكلاسيكية التي تتسم بالألحان الهادئة والمتناغمة يُحسن مزاج الأشخاص بشكل عام، والنساء أثناء فترة الحمل بشكل خاص.

وأضاف لـ "الجوهرة" أن الاستماع للموسيقى في أي وقت خلال اليوم، يعمل على خلق حالة من الاسترخاء، التي بدورها تحد من الشعور بالتوتر والقلق والعصبية.

وهناك دراسة، أشار إليها أنست، أجريت على الحيوانات، وأثبتت وجود علاقة طردية بين سماع الحيوانات للموسيقى وزيادة الحركة والنشاط، فضلاً عن رفع معدل الإنتاجية مثل البيض بالنسبة للدواجن، والحليب للأبقار، وذلك بخلاف الحيوانات والطيور الداجنة التي لم تتعرض لسماع الموسيقى بأنواعها.



احذري من اكتئاب ما بعد الوضع:

الأرق وفقدان الشهية أهم علاماته.. والاضطرابات الهرمونية السبب

حالة من الصدمة والبكاء والأحاسيس المتضاربة، تنتاب أغلب الأمهات فور الإنجاب؛ فكيف لمشاعر الأمومة المُنتظرة أن تَمُتِزج بهذا الكم الهائل من الحزن والألم؟.

هذه الفترة تسمى طبيًا اكتئاب ما بعد الولادة، وهي فترة حساسة تحتاج لتعامل خاص من جانب الأم والأسرة؛ لتمر بسلام دون مضاعفات.

تقول استشاري النساء والتوليد، الدكتورة خديجة النحاس؛ إن نسبة كبيرة من النساء تصاب بحالة من الاكتئاب بعد الولادة، والتي تصل مدتها إلى 30 يومًا، وتتفاوت درجاتها؛ لتبدأ بالشعور بالتوتر، والقلق، وكثرة التفكير، والعصبية، وفقدان الشهية، والأرق، وربما يؤدي هذا الاكتئاب إلى الرغبة في إيذاء النفس.

وحول أسباب تلك الحالة، أوضحت النحاس لـ"الجوهرة" بعض العوامل الجسدية والنفسية التي تُصيب المرأة بالوهن في تلك المرحلة؛ كالاضطرابات الهرمونية المفاجئة، ونقص مجموعة فيتامينات "B" المركب، فضلًا عن إمكانية إصابة الثدي بالاحتقان، نتيجة ضخ الحليب بداخله.

وشددت استشاري النساء والتوليد على ضرورة توعية النساء المقبلات على الوضع، بإمكانية تعرضهن لهذا النوع من الاكتئاب؛ حتى يصبحن على درجة كبيرة من الوعي، ويتمكن من اجتياز المرحلة بسلام، مع ضرورة اتباع نظام تغذية سليم، وفيما يخص دور الأسرة، أكدت الدكتورة خديجة أهمية مراعاة مشاعر السيدات في تلك الفترة شديدة الحساسية، مع إبداء مشاعر الحب والاحتواء لهن.





الطفل الأناني..

محنة تواجه الآباء وكابوس ينتظره المجتمع

صفة تُكتسب في السنوات الأولى.. والتدليل والإهمال الزائدين أهم العوامل.. ونصائح لتقويم السلوكيات قبل تفاقمها

يُسبب "الطفل الأناني" كثيراً من الحرج للوالدين في المواقف المختلفة، كما يصيبهم بحالة من الإحباط الناجمة عن شعورهم بالإخفاق في تربية أبنائهم بالشكل الذي يُكسبهم محبة الآخرين ويمكّنهم من خلق علاقات اجتماعية جيدة وصحية.

وحول كيفية تقويم سلوك الطفل الأناني، أشار خبير العلاقات الأسرية وتعديل السلوك، إلى أهمية أن تقص الأم لأطفالها قصصاً هادفة تبرز أهمية الكرم والإيثار، فضلاً عن التحدث إلى الطفل حول أهمية مراعاة مشاعر الآخرين والسعي لإسعادهم.

من جهة أخرى، أكد الدكتور أنور على ضرورة مراعاة الأم والأب لتصرفاتهم أمام الأطفال، والتي يجب أن تبتعد تماماً عن الأنانية وتملك الأشياء، وغيرها من الصفات التي يكتسبها الطفل بطريقة غير مباشرة.

وأوضح الدكتور مجدي أهمية مدح الطفل ومكافئته في حال قيامه بتصرف إيجابي تجاه الآخرين، فضلاً عن اتباع منهج وسطي في التربية يعتمد على تعزيز ثقة الطفل في ذاته دون تهويل أو تهوين.

ويُحذر الدكتور مجدي من التهاون في تعديل سلوك الطفل الأناني في صغره، نظراً لأن تلك المشكلة ستفاقمهم مع مرور الوقت، وتتأصل داخل شخصية الطفل لتصبح جزءاً لا يتجزأ منها، ومن ثم استحالة التعامل معها.

فما أسباب هذه الصفة؟ وما الحيل التي ينبغي أن تتبعها الأم لتعليم أطفالها قيم: الكرم، والمشاركة، والتعاون؟ وما السبيل لإنشاء طفل يتمتع بشخصية سوية تأبه لمشاعر الغير وتُقدر رغباتهم؟

يجيب الدكتور مجدي أنور: خبير العلاقات الأسرية وتعديل السلوك، على هذه التساؤلات في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة".

يقول الدكتور مجدي أنور إن أبرز سلوكيات الطفل الأناني تتمثل في اهتمامه المبالغ بممتلكاته الخاصة، مثل الألعاب والملابس وغيرها، ورفضه لمشاركتها مع الآخرين، فضلاً عن تصديه لأي محاولة لرفض طلباته، لافتاً إلى أن هذه التصرفات تظهر خلال السنوات الأولى من عمر الطفل.

وحول العوامل التي تحفز نزعة الأنانية لدى الطفل، قال الدكتور مجدي، إن التدليل المبالغ فيه والاستجابة لكافة طلبات الطفل، يجعله يعتاد ذلك الأمر؛ فيحمل - مع الوقت - صفة الأنانية.

وعلى النقيض، أشار الدكتور أنور إلى أن الإهمال الزائد وعدم الاكتراث لحاجات الطفل واهتماماته، قد يدفعه إلى تعويض ذلك بحبه المفرط لذاته، والاهتمام بتلبية رغباته بنفسه دون مساعدة الغير.

مشاجرات الإخوة.. "ظاهرة صحية" ولكن؟!

تُعد المشاجرات بين الإخوة أمراً طبيعياً، كما أنها تعكس مدى قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم والدفاع عن أنفسهم، لكن ماذا لو اشتدت حدة تلك النزاعات ووصلت إلى حد الإيذاء النفسي أو البدني؟ وكيف تتصرف الأم في مثل هذه المواقف؛ لتجنب تكرارها من جهة، وإكساب الأطفال صفات: التسامح، والإيثار من جهة أخرى؟، هذا ما توضحه نوارة السيد؛ أخصائية علم النفس وتعديل السلوك لـ "الجوهرة" في السطور التالية:

وفي حال خروج الأمر عن السيطرة، نصحت نوارة السيد بإجبار الأطفال على الابتعاد -بشكل مؤقت- عن بعضهم البعض؛ حتى تهدأ نفوسهم، ويتحلون بقدر أكبر من ضبط النفس.

ختاماً، نصحت أخصائية الطب النفسي وتعديل السلوك، الآباء والأمهات بعدم تفضيل أحد الأخوة عن الآخرين؛ لعدم تعزيز روح البغض والكراهية فيما بينهم، فضلاً عن تجنب الشجار أمام الأبناء؛ لعدم إكسابهم هذه العادة بطريقة غير مباشرة.

وأكدت نوارة السيد على ضرورة تفعيل قنوات الحوار -بشكل دائم- بين الآباء والأبناء؛ كي يتعرف الآباء على نقاط ضعف أطفالهم، والأمور التي تُزعجهم، ومن ثم معرفة كيفية التعامل معها قبل تفاقمها.

نصحت نوارة السيد؛ أخصائية علم النفس وتعديل السلوك، بعدم تدخل الأم في حال النزاعات العادية التي لا ترقى إلى مستوى الإيذاء؛ كي يعتاد الأطفال على الاعتماد على أنفسهم، وحل المشكلات بصورة مستقلة.

وفي حال تصاعد حدة الخلاف بين الإخوة، ووصول الأمر إلى حد الإيذاء النفسي أو الجسدي بينهم، شددت "نوارة" على ضرورة تدخل الأم بإجبارهم على الكف عن الشجار، ثم فتح باب للنقاش فيما بينهم حول تحديد المشكلة، وتوضيح أسبابها، ومن ثم طرح الحلول المقترحة لإنهاء الشجار بطريقة ترضي جميع الأطراف، مع الالتزام بتطبيق الحل الأنسب.

وأضافت نوارة السيد أن هذه الطريقة في التعامل مع المشاجرات العنيفة، ستسهم في إكساب الأطفال المهارات الحياتية اللازمة لحل المشكلات وإدارة الأزمات.

في السياق نفسه، أشارت أخصائية الطب النفسي إلى إمكانية استغلال تلك المشاجرات في إكساب الأطفال صفات التسامح والإيثار، وذلك من خلال منح مكافآت وجوائز للطرف الذي يبادر بالصلح.



طفلي بدين.. ماذا أفعل؟

قد يؤدي مظهرك البدين إلى إصابتك بالحزن الشديد، وربما يصل الأمر إلى الاكتئاب، وقد تُعانين من أجل إنقاص بضعة كيلو جرامات فقط، وذلك عبر الاستعانة بأطباء التغذية، فضلاً عن ضرورة التحلي بإرادة حديدية لإتباع حمية غذائية تُفقدك بعض الوزن دون التأثير على صحتك العامة.

وحول أسباب المرض الرئيسية، قالت أبو الفضل إن عدم وعي الأم بالعادات الغذائية الصحية، وعدم مراجعة الطبيب المختص بالطفل بصورة دورية، وتجاهل الحالة النفسية له، فضلاً عن بعض العوامل الوراثية، تؤدي إلى وقوع الأطفال في فخ مرض السمنة.

وتتمثل الآثار السلبية المبدئية لبدانة الأطفال، في صعوبة تعلمهم المشي؛ ما يؤدي إلى خطر الإصابة بتقوس القدمين، الذي يصعب علاجه ويصل إلى حد التدخل الجراحي.

وأضافت أن الرضاعة الطبيعية منذ اليوم الأول للطفل، تُعد من أهم سبل الوقاية من السمنة، بالإضافة إلى متابعة الأم لوزن رضيعها وزيارته الطبيب المختص، محذرة من التلاعب في الوجبات الغذائية للطفل دون الرجوع للطبيب.



كيف يكون الحال إذاً لدى طفلي لم يكتمل بنيانه بعد، كيف له أن يُصبح ذو صحة جيدة وشخصية سوية، إذا ما داهمه مرض السمنة في سنوات عمره الأولى؟

تقول أخصائية التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، الدكتورة منال أبو الفضل، إن أمراض عدة في انتظار الطفل البدين، ومنها الأمراض النفسية كالإكتئاب وانعدام الثقة بالنفس وانتهاج السلوك العدائي، والأمراض الجسدية كأمراض العظام، والقلب، والصدر، والسكري، الكوليسترول.

وأوضحت في حديثها لـ "الجوهرة" أن السمنة قد تصيب الأطفال منذ الشهور الأولى، بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية عن المعدل الطبيعي.



لتشجيع طفلك على القراءة

يحتفي العالم باليوم العالمي لكتاب الطفل، من خلال إقامة فعاليات متنوعة تُبرز أهمية الكتب في تنمية عقول الأطفال وسبل دفع الأجيال الجديدة على طريق القراءة.

شيئاً فشيئاً".

كذلك فمن الضرورة ألا نربط بين الكتب والدراسة النظامية، فيحسب "شلبي" من الممكن أن يتخلّى عن الكتب بإنهاء دراسته، وربما يكره الكتب بسبب كرهه للدراسة وما تمثله له من أعباء".

وأشارت إلى أنه من الواجب أن يكون الوالدان حريصان على تعويد طفلهما على القراءة، لأن هذه القراءة ستساهم في تحسن نفسيته وحالته المزاجية، فضلاً عن أنها ستكون واحدة من بين اهتماماته في المستقبل، وهو الأمر الذي يسهم توسعة أفقه وتنمية ذكائه.

وتحار كثير من الأمهات في الطريقة التي تجعل بها الكتاب صديقاً لطفلهما في ظل التطور التكنولوجي الذي جعل الأطفال الأقل من ست سنوات يمسكون بالـ"آيباد" بدلا من القصص المصورة.

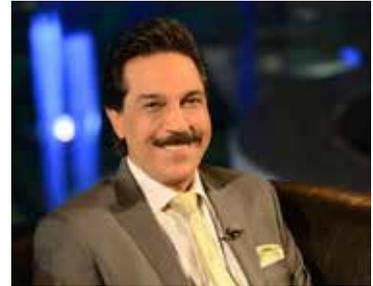
وتقدم الخبرة النفسية، الدكتورة وفاء شلبي؛ نصائح لكيفية تعويد الأطفال على القراءة، وتؤكد ضرورة أن يكون ما يقرأه متناسلاً مع مرحلته العمرية.

وتوضح لـ"الجوهرة" أهمية أن تكون الكتب التي يقرأها الطفل مصورة، وتكون الغلبة فيها للصور وليس للكلام، "ثم نعمد بعد ذلك إلى تطوير وتعميق المحتوى المعرفي الذي تحمله الكتب



◀ عبد الله الرويشد يُحيي حفلاً فنياً بالأردن

طرحت شركة روتانا، إبتهاً لدينياً جديداً لعبد الله الرويشد؛ سفير الأغنية الخليجية، حمل اسم «اللهم إني أسالك»، عبر قناتها على موقع مشاركة الفيديو «يوتيوب». ويستعد الرويشد، لإحياء حفل غنائي ضمن فعاليات مهرجان «جرش للثقافة و الفنون» في مدينة جرش بالمملكة الأردنية الهاشمية، في العشرين من شهر يوليو الجاري . في السياق ذاته أطلق سفير الأغنية الخليجية، مشروعاً فنياً، لتبني المواهب الواعدة بدأً التجهيز له بالشراكة مع المخرج أحمد الدوغجي.



◀ شاكيرا تستجيب لدعاوى المقاطعة وتُلغي حفلها بتل أبيب

في استجابة لمطالبات نُشطاء حول العالم، ألغت الفنانة العالمية شاكيرا، حفلاً فنياً كانت ستحييه، في تل أبيب يوم 9 يوليو المقبل.

وأعلنت حملة المقاطعة الأكاديمية والثقافية لإسرائيل، أن وكلاء المغنية الكولومبية لبنانية الأصل، قد أكدوا، أنه لن يكون هناك حفل لشاكيرا في إسرائيل، على الرغم من أن مئات التذاكر قد بيعت خلال الأسابيع الماضية.

وتلقت شاكيرا دعوات مكثفة عبر الشبكات الاجتماعية، من عرب وأجانب، خاصة من لبنان وفلسطين والأردن وكولومبيا، لإلغاء حفلها في تل أبيب، تحت هاشتاغ «#DontEntertainOccupation»، موجهين إليها رسالة تقول: «شاكيرا.. ألغِ عرضك في تل أبيب.. العالم يشاهدك»، و«لا تربطي اسمك بانتهاكات إسرائيل».

وأعلنت المغنية العالمية إلغاء زيارتها إلى إسرائيل؛ لتقديم حفل غنائي كان مزمعاً عقده في مدينة تل أبيب في 9 يوليو الجاري، وتليه زيارة إلى إسطنبول، في 11 من الشهر نفسه، ثم ستوجه بعد ذلك إلى لبنان لافتتاح مهرجانات الأرز الدولية في 13 يوليو، ضمن جولتها الفنية العالمية للترويج لألبومها الأخير.





4 حفلات غنائية لوائل جيسار

يحيي النجم اللبناني وائل جيسار عددًا من الحفلات، ويبدأ جيسار جولته الغنائية من العاصمة الأردنية عمان، على مسرح "Dunes Club"، بداية شهر يوليو.

ويطير جيسار لتونس، ليحيي حفلاً على المسرح الأثري، في مدينة قرطاج التونسية يوم الجمعة 2018/07/08.

ويسافر النجم اللبناني لإحياء حفل ضمن فعاليات «مهرجان موازين»، بإقاعات العالم على منصة النهضة في العاصمة المغربية «الرباط» يوم الثلاثاء 2018/07/26.

ومن المقرر أن يغني النجم اللبناني باقة من أروع أغانيه، بمنطقة الكلاسية اللبنانية، يوم السبت الموافق 16 يوليو 2018.

جدير بالذكر أن وائل جيسار، قد طرح آخر أعماله الفنية، وهو كليب «استقالة حبي»، على القناة المنتجة للأغنية «أرابيكا تي في»، على موقع يوتيوب خلال شهر يونيو من العام الماضي، والأغنية من كلمات وألحان محمود عيد، وتوزيع إيليا نستا، ومحمود عيد، واخرجت الكليب رندلي قديح.



عرض تراب الماس بالسينمات العربية خلال شهر يوليو

انتهى آسر ياسين؛ الفنان المصري، من تصوير فيلمه الجديد «تراب الماس»، عن قصة للكاتب أحمد مراد. ويجسد آسر خلال أحداث الفيلم، شخصية شخص يعيش حياة مملة، ويعمل مندوب لأحد شركات الدعاية الطبية بشركة أدوية، وتتصاعد أحداث الفيلم إلى أن تحدث جريمة قتل غامضة، ويبدأ آسر ياسين خلال دوره بالفيلم في اكتشاف ملابسات وقوع الجريمة، التي تدخله لعالم الجريمة وسط شبكة كبيرة من الفساد.

وقررت الشركة المنتجة للفيلم عرضه خلال شهر يوليو الجاري، بعدما كان من المقرر أن يطرح الفيلم للعرض في موسم عيد الفطر السينمائي.

ويشارك آسر ياسين ببطولة الفيلم النجم ماجد الكدواني، ومئة شليبي.

ويعد الفيلم عودة لآسر ياسين للسينما، بعد غياب استمر ما يقرب من 3 سنوات.





الأديبة مريم الموسوي مؤسس
صالون الرواية في الكويت:

أجد في روحي توقاً لتسليط الضوء على معاناة الآخر

حوار: محمد علواني

كاتبة شابة، شغوفة بالقراءة منذ الصغر كعادة أغلب الكتاب، لكنها، وعلى خلاف الموجة الأدبية العربية في الحقبة الراهنة، شغلت نفسها بالآخر بمعاناته، وبكشف طرائق وجوده وشروط عيشه في ظل هذه المعاناة وذلك الألم.

إنها الكاتبة الشابة مريم الموسوي؛ التي أسست مؤخرًا «صالون الرواية في الكويت»، يلمس القارئ في أديها، الذي لا زال في بواكيره، إيمان بالإنسان وبشروط عيشه، ويجد فيها التزام الكاتب بقضايا مجتمعه، محاولاً شرح هذه القضايا وأخذ موقف منها. التقت «الجوهرة» بالكاتبة «مريم الموسوي»، وكان لنا معها الحوار التالي:

أنت رئيس أول صالون للرواية في الكويت، حدثنا عن الجديد الذي يحمله ويعد به هذا الصالون؟

لا يهتم (صالون الرواية) بالرواية وحسب، بل بالكاتب نفسه، فأغلب النوادي الأدبية تركز على الروايات العالمية، والتي فارق كُتّابها الحياة منذ زمن.. في (صالون الرواية) نريد الخروج عن فكرة الاحتفاء بالكاتب بعد وفاته، وذلك بتسليط الضوء عليه، والاستفادة من خبراته في الكتابة، بالإضافة إلى الإطلاع على رؤيته وفلسفته الخاصة.

ما هي رسالة «صالون الرواية» وأهدافه؟

في (صالون الرواية) يتم إجراء حوار مفتوح مع الكاتب حول رواية من رواياته وتجربته في الكتابة بشكل عام، الأمر الذي يفتح مجالاً لتبادل الخبرات بين القارئ والكاتب، ولا يخفى على أحد أن النقاش الثقافي يوسع المدارك ويطوّر الخيال، وهما أداتان أساسيتان من أدوات الكتابة.. بالنهاية يهدف الصالون إلى أن تعم الفائدة على جميع الرواد.

ما هي شروط الانضمام إلى هذا الصالون؟ وما الفوائد التي سيحصل عليها المنتمون إليه؟

بالنسبة للشروط: هو صالون مفتوح للجميع، لا توجد متطلبات معيّنة، ما عدا الاهتمام بالأدب والرواية بشكل خاص والجديّة والرغبة في التطوير، والفائدة، نتمنى كما بيّنا سابقاً، أن تعود على الجميع.

ما مدى وجود «الأدب الوجودي» على الساحة الكويتية؟

في الحقيقة على الرغم من كوني لا أختلف مع «سارتر» في كون الوجودية نزعة إنسانية، إلا أنني أهتم بالقضايا الإنسانية التي تشغل واقعنا المعاصر، مثل الفقراء وضحايا الحروب، وقد يكون لي إصدار مهتم بهذه الفلسفة مستقبلاً، لكن في الوقت الحالي أجد في نفسي ميلاً لهذا النوع من القضايا.

على الرغم من أن (الأدب الوجودي) يشغل الكثير من الزملاء والزميلات في الكويت، ولعل أبرزهم الروائية بثينة العيسى؛ والتي طرحت أسئلة وجودية واضحة في روايتها (خراطم التيه)، إلا أنني أجد في روحي توقفاً لتسليط الضوء على معاناة الآخر أكثر من التعرض لفكره وفلسفته.

ما المغزى من استخدام «ثمينة الحب» في الصنعة الروائية لمؤلفيك؟

الحب وإن كان قضية بحد ذاته، إلا أنه داعم لأي فكرة تود طرحها. الحب عاطفة مُلامسة تجعل التأثير في الآخر أسرع وأسهل، فمن أجل وصول صوتك في قضية معينة من وجهة نظري، فالأفضل تغليفها بالحب للوصول إلى روح القارئ، ومتى ما لامست كلماتك جوارح الآخر تصل إليه بشكل أسرع.

حدثنا عنك، وعن نشأتك، وتجربتك مع الكتابة؟

دائماً أقول أن القراءة هي البداية، كنت قارئة نهمّة منذ الصغر، وهذا شيء مُستفز للكتابة.

القراءة تخلق لديك الرغبة في خلق عالمك الخاص، طرح مشكلة وتعقيدها، تحريك الشخصيات، وحل عقدة بطريقتك أنت.

إن الانتقال من القراءة إلى الكتابة، هي تحوّل من دور المتلقّي إلى

دور المتحكم.

بدايتي مع الكتابة كانت مع روايتي الأولى (الحب.. إلى أين؟) سنة 2007، ومنها بدأت مسيرتي الكتابية.

قلبت ذات مرة «أنك صوت من لا صوت لهم»، حدثنا عن أبرز ما يحمله أدبك من قضايا، وعن رسالته وأهدافه؟

الأدب هو فن استخدام الكلمة، وهذه الكلمة قد تكون للمتعة، ولكنني أراها سلاحاً خطيراً، الأدب رسالة، وقضية مريم الموسوي هي المعاناة، الألم بأنواعه، أوجاع الفقراء، خيبات الحب، ضحايا الحروب، وخذلان الأم أو الأب، عجز المرضى وغيرها.

لا يمكن حصر المعاناة، ولكن بإمكان من يملك سلاح الكلمة أن يوجهها ليلفت نظر العامة الذين باتوا يمشون سريعاً، تماشياً مع الزمن- إلى آلام تمر بهم يومياً ولا تسرق انتباههم.

أريد أن أطلب من هذا العالم أن يتمهل قليلاً ويتمعن طويلاً في معاناة الآخر، لربما مدّ أحدهم يد العون.. لربما كُنّا صوت ذلك المظلوم الذي عجز عن إيصال صوته فتخدمه كلماتنا في التقليل من معاناته.

ما هي أبرز اتجاهات الأدب النسوي هنا؟

الكويت كانت ولا تزال رائدة في إتاحة الفرصة للنساء للتعبير عن ذواتهن في الكتابة، فمنذ الستينات والسبعينات، كان هناك أقلام نسائية بارزة كالأستاذة ليلي العثمان، وفي الوقت الحالي هناك الكثير من الملتقيات الثقافية التي تُدار من قبل المرأة، مثل صالون الرواية، كما أن مجلس إدارة رابطة الأدباء الكويتيين يحتوي على 3 نساء من أصل 7 أعضاء، وذلك إن دل على شيء إنما يدل على الدور البارز للمرأة في الساحة الأدبية في الكويت.

كيف تتمكنين من كتابة القصة القصيرة والرواية في نفس الوقت؟

القصة القصيرة هي حالة وجدانية تمرّ في لحظة معينة، تتطلب كتابتها ما يقارب اليوم، أما الرواية فهي قرار بتطوير حدث معين بتفاصيله الصغيرة إلى رواية كاملة، هي التزام لمدة تُحسب بالسنوات.

وهذا لا يجعل القصة القصيرة أسهل من الرواية، فأنت بالقصة القصيرة بحاجة إلى التكثيف، وهي عملية معقدة تحاول من خلالها إيصال المعلومة دون خسارة التفاصيل المهمة أو الاسهاب في آخر غير مطلوبة في القصة القصيرة.

وبالنسبة لي أحاول دائماً عند كتابة الرواية التفرغ لها، فأنت مشغول بشخصياتها وظروفهم النفسية وأحداثها المعقدة، ولكن خلال هذه المدة قد يلفتك حدث معين لكتابته في قصة، حينها من الأفضل التحرر من حالة القلق المصاحبة للرواية وتصفية الذهن للدخول في جو كتابة القصة.

ما هي الأعمال الأدبية الحالية التي تشغلين عليها؟

للأمانة بعد رواية (مقهى البسطاء)، أنا في حالة توقف نوعاً ما. كتبت بعض القصص القصيرة، ولكن كعمل أدبي يري النور قريباً سيتطلب ذلك بعض من الوقت.



جائزة نوبل للأداب 2018 في قفص الاتهام



أعلنت الأكاديمية السويدية، بعد جدلٍ طويل، إرجاء جائزة نوبل للأداب للعام 2018 للمرة الأولى منذ نحو 70 عامًا، وذلك على خلفية فضائح اغتصاب واعتداءات جنسية طالبت جون كلود أرنو؛ المصور والشخصية الثقافية الشهيرة، زوج الشاعرة والكاتبة المسرحية، كاترينا فروستنسن؛ وهي عضو في الأكاديمية السويدية.



سارة دانيوس السكرتيرة الدائمة الحالية

وأعلن ستة، من أصل 18 عضوًا في الأكاديمية، عن تنديهم، وكان من ضمن المتنديين، في الأسابيع الأخيرة، سارة دانيوس؛ السكرتيرة الدائمة الحالية.

وعلق أندريس أولسون؛ السكرتير الدائم بالنيابة، في بيان له، أن أعضاء الأكاديمية السويدية مدركون تمامًا بأن أزمة الثقة الحالية ترغمهم على إجراء إصلاحات بعيدة المدى وقوية.



أندريس أولسون السكرتير الدائم بالنيابة

وأضاف قائلاً: "نرى أنه من الضروري أخذ وقتًا كافيًا لإعادة كسب الثقة، قبل تعيين الفائز المقبل"، معتبراً أن "ذلك احتراماً للفائزين السابقين والقادمين".

وصرحت الأكاديمية في بيانها، أنها تعتزم اتخاذ القرار، وإصدار الإعلان حول جائزة نوبل للآداب للعام 2018، في الوقت نفسه، عند إعلان الفائز بها عن العام 2019.

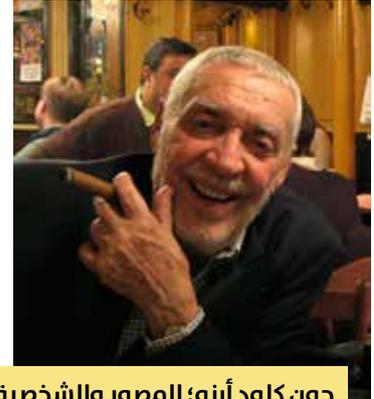
يُذكر أن الأكاديمية، التي أسست في العام 1786 على نموذج نظيرتها الفرنسية، بأزمة منذ انعكاسات حركة "أنا أيضًا" للتعدي بالتحرش الجنسي في أواخر 2017.

وكان تم إرجاء جائزة نوبل للآداب خمس مرات قبل، منذ تأسيسها في 1901، وأرجئت، في المرة الأخيرة، في العام 1949، حيث قررت الأكاديمية التأجيل لأن "أياً من المرشحين لا يلبي المعايير الواردة في وصية الفرد نوبل"، وأعلن الكاتب الأميركي وليام فوكنر فائزاً في العام 1949.

قوانين الأكاديمية تنص على إرجاء منح الجائزة حتى العام التالي



وكشفت حركة "أنا أيضًا" أن هذا الرجل اعتدى على 18 امرأة على الأقل، بما في ذلك أعضاء الأكاديمية وزوجاتهم وبناتهم، بل وولية عهد السويد ذاتها.



جون كلود أرنو؛ المصور والشخصية الثقافية الشهيرة

يُذكر أن جون كلود أرنو أتهم من قبل، بتسريب أسماء بعض الفائزين بجائزة نوبل قبل الإعلان الرسمي عنها.

وأوضحت الأكاديمية السويدية أن الذي دفعها إلى هذا الخيار هو تساؤل عدد أعضائها، إذ قالت في بيانها: "صدر القرار نظراً لتساؤل عدد أعضاء الأكاديمية حالياً، وتراجع ثقة الناس فيها".

وأضافت "وصل العمل على اختيار فائز إلى مرحلة متقدمة، وسيستمر على النحو المعتاد في الشهور المقبلة، لكن الأكاديمية تحتاج وقتاً لتعود للعمل بكامل قوتها، ويكون لديها عدد أكبر من الأعضاء الفاعلين، وتستعيد الثقة في عملها، قبل الإعلان عن الفائز المقبل بجائزة الأدب".



ساعة بغداد تدق..

وشهد الراوي تحرس الذاكرة بالكتابة

حكاية عن الهجرة والغربة والفراق على لسان طفلة، نضجت وكبر معها ألمها وغربتها.. قد يكون هذا تلخيص غير مُخلٍ لرواية شهد الراوي "ساعة بغداد"، التي وصلت مؤخراً إلى القائمة القصيرة في جائزة البوكر العربية.

هنا، ومع هذه الرواية لا نستطيع أن نحدد هل الكتابة حراسة للذاكرة أم نكتاً للألم؟ لا تدري تحديداً، لكن يبدو أن الإثنين اجتمعا هنا. "الكتابة بهذا المعنى تعمل عمل حارس الذاكرة" ربما هذا هو الهدف: مقاومة النسيان بالكتابة، لكن عملية كهذه تنطوي على ألم تذكر الغياب.

استحالت حياة الناس في المحلة، التي تجري القصة فيها وعنها، علقماً، فها هو عمو "شوكت" يحدث زوجته التي هجرته قائلاً: "يا زوجتي العزيزة، ليست حياتي هي المملة، الدنيا كلها صارت مملة، الحيران الذين تحبينهم، هاهم يغادرون بيوتهم بيتاً بعد بيت، الوجوه التي عشنا معها تغادرنا يا نادرة، تعالي وانظري إلى محلتي، إلى الأبواب الصدئة والحدائق المهملة التيب علوها غبار الأيام.. الحياة يا زوجتي ليست هي كما تركتها، كل شيء هنا يتبدل سريعاً".

كره الناس مكاناً يذكرهم بماضيهم الذي لن يستطيعوا العودة إليه، صار كل هدفهم دفن الذكريات بداخلهم وإهالة التراب عليها، أمسى كل أملهم ومبتغاهم الفرار من أرض الأحران، يريدون فقط عبور الحدود التي صارت الهجرة امتيازاً اجتماعياً".

لكن كيف يعيش الإنسان منقطعاً عن جذوره وذاكراته، وهنا تظهر لنا قيمة أحد أهم الأبيات الأساسية في هذه الرواية، ألا وهي "هل تعرفون جيداً معنى أن يكون الإنسان قريباً إلى الأبد؟ أن يتنازل عن اللهجة التي تأسس بداخلها روحه الروحي؟ هو أن يمضي بقية حياته ضد قوانين هذه الروح التي كانت الغربة، وفي كل الأزمان، هي غربة الروح".

تدور الرواية حول طفلة تحكي قصة طفولتها، ومحلتها التي ولدت فيها، تحكي قصتها مع أقرانها من الفتيان والفتيات، ثم تكبر قليلاً وتدخل طور المراهقة فتتزلق بنا إلى حب وغرام ولوعة وفراق، وأخيراً تصل إلى مرحلة النضج، وتدرك ما آل إليه حال المحلة مسقط رأسها، والتي لم يعد فيها من أهلها أحد، بسبب الهجرة والفراق. إنها قصة تحكي عما فات وكيف فات؟ ففي لحظة معينة تدق "ساعة بغداد" ويكون على الجميع الهجرة، ويحل ليل الغربة.

و"ساعة بغداد" هذه تعبير عن الزمن، في زواله وانمحاته، إنها تعبير عن الماضي والمستقبل معاً.

وعلى كل حال، فإن الثيمة الفلسفية للزمن أنه زائل، أنه ليس ملكاً لنا، فحتى ساعة "عمو شوكت" التي كان يرسمها بأسنانه على أيادي الأطفال محكوم عليها بالزوال هي الأخرى.

نجحت "شهد الراوي" في أن تتخير رموز روايتها جيداً، حيث أن هذا العمل مفعم بالرمز والإشارة، فمحاور قصتها بعد الرواية نفسها، عمو "شوكت" ودور هذا الرجل المسن الذي كان يعمل موظفاً ثم تقاعد محوري جداً، إنه "حارس مقبرة الغياب"، إنه ينوب مناب الذاكرة التي تأبى النسيان؛ نسيان التاريخ والجغرافيا.

و"برياد" كلب هذا الرجل، يمثل دور الوفاء؛ الوفاء للمكان، ولساكنيه، أما "العراف" فهو النذير العريان، الذي أخذ علماته إخبار سكان المحلة أن الهجرة والتحول قدرهم ومصيرهم، فكرهوه، أو بالأحرى كرهوا قدرهم فيه.

في هذه الرواية تاريخ يناضل، وجغرافيا تتأكل، وذاكرة تصارع النسيان.





بروفائيل إميلي نصر الله.. "نوستالجيا" الماضي و"الإقلاع عكس الزمن"

كاتبة للزمان، وحاكية عن المكان، ولدت بالقرية فتعلقت بها، وهامت حباً بالطبيعة، ألهبها الحنين للماضي؛ فكتبت عنه، واتخذته موضوعاً رئيسياً لرواياتها، أوجعها فراق الإخوة والأحبة، فكان البكاء والتفجع على ما فات ومن فات إحدى ثيمات كتابتها.. إنها "إميلي نصر الله"، أم الرواية اللبنانية، وأفضل من كتب للطفل، وعن الهجرة والتحول والغياب.

إنها الباكبة بالقلم والنائحة على الورق.. تكي على زمن مضى، وعلى عصر تحول، فما عاد كما كان، تكي على التحول والغياب وما يستتبعه من رحيل وموت، إنها تكي على ما فات، وفي بكائها تذكير لنا بمعاناتنا الدائمة، إنما الخفية.

ولدت "نصر الله" عام 1931م، في بلدة كوكبا، جنوب لبنان، وفيها أبصرت النور، ومن هناك انتقلت إلى بلدة الكفير، حيث ترعرعت، وتعلمت في مدرسة الكفير الرسمية، وتابعت دراساتها الثانوية في الكلية الوطنية في منطقة الشوفيات، ومن ثمّ كانت المحطة الجامعية في كلية بيروت، ومنها انتقلت إلى الجامعة الأميركية لتكمل لإجازة البكالوريوس عام 1958.

تعلقت بالريف والطبيعة وكتبت عن نفسها "أنا أكتب عن قرانا"، وقالت أيضاً "أنا أقول دائماً أنني فلاحه تكتب، أتيت من أرض الفلاحين من الكفير من جنوب لبنان".

فعلت عكس ما فعله مارتن هيدجر؛ الفيلسوف المتعلق بأهداب الطبيعة والهائم بها عشقاً، فلم تهرب من المدنية إلى الطبيعة، بل هاجرت من جنوب لبنان إلى بيروت، واضطرتها الظروف إلى الهجرة، ثم تفجعت على ما فات، حتى وفاتها المنية في 13 مارس 2018.

تدور قصص وروايات "نصر الله" حول الجذور العائلية، الحياة في القرية اللبنانية، الإغتراب والهجرة، نضال المرأة في سبيل المساواة والتحرر، وخصوصاً حرية التعبير، ثم الحرب، وقد عانتها مع عائلتها ومواطنيها.

وقد احترق منزلها العائلي، مع مجموعة مخطوطات إبان الاجتياح الإسرائيلي لبيروت في العام 1982.

أول ما كتبت "نصر الله" كتبت "طيور أيلول"، وقد حظيت هذه الرواية بشهرة كبيرة، ونالت عنها ثلاث جوائز، قال عنها الكبير "ميخائل نعيمة": "طُيور أيلول" مَعْرُضٌ فَنِّيٌّ للقرية اللبنانية في شئى مظاهرها".

ومن مؤلفات "نصر الله" في الرواية: (شجرة الدفلى)، و(الرهينة)، و(الجم الغافي)، و(الإقلاع عكس الزمن)، وفي مجال القصة القصيرة: (روت لي الأيام)، و(الينبوع)، و(خزنا اليوم)، و(الطاحونة الضائعة).

شغل الأطفال جزءاً كبيراً من أعمالها وخيالها فكتبت لهم قصصاً منها (الباهرة)، و(شادي الصغير)، و(يوميات هر)، و(جزيرة الوهم)، و(أندا الخوتا).

أعطت الباحثة الأميركية د. ميريام كوك؛ اهتماماً خاصاً لروايات "نصر الله"، خصوصاً في كتابها "الأصوات المختلفة للحرب.. كتابة المرأة عن الحرب الأهلية في لبنان".

ترجمت بعض روايات وقصص "نصر الله" إلى عدد من اللغات بينها: الإنجليزية، الألمانية، الهولندية، الدانماركية، الفنلندية والتايلاندية.

منحها العماد ميشال عون؛ رئيس الجمهورية اللبنانية، وسام "الأرز الوطني" من رتبة كومندور، كما حصدت العديد من الجوائز مثل: جائزة "سعيد عقل" على "كلمة ملكة"، وجائزة جبران خليل جبران من رابطة التراث العربي في أستراليا، بالإضافة إلى جائزة أصدقاء الكتاب، وجائزة مجلة فيروز، وجائزة مؤسسة IBBY لكتب الأطفال، وقد قررت جامعة القديس يوسف في بيروت إقرار مؤلفاتها مادة إلزامية لشهادات الماجستير والدكتوراة.



«إسمعني»..

مبادرة

شبابية

لمواجهة

العنف

بالمجتمعات

العربية

في أعقاب أحداث العنف التي شهدتها أحداث ثورات الربيع العربي، والتغيرات التي طرأت على الشخصية العربية، حيث اختلفت لغة التفكير والحوار باختلاف التغييرات السياسية، دشّن عدد من الشباب العربي مبادرة تحت مسمى "إسمعني"، في محاولة لكسر موجة العنف التي اجتاحت المجتمعات العربية بالتزامن مع اندلاع الثورات، وما شهدته من أحداث.

المبادرة التي تهدف للإرتقاء بلغة الحوار والجدال، كانت السبب في رفع وعي الكثير من الشباب والكبار؛ لخلق مجتمع عربي واعٍ قادر على المناقشة بأسلوب موضوعي وإيجابي.

راما الحجاوي؛ أستاذة التربية بالجامعة الأردنية، وصاحبة مبادرة إسمعني، قالت أن الفكرة جاءت بعد تتابعه السلوك العام للغة الحوار والمناقشات العنيفة في الشارع العربي، خاصةً بعد ثورات الربيع العربي بسبب تبادل وجهات النظر السياسية التي عادةً ما تكون متطرفة إلى حدّ ما، ما أفقدنا القدرة على الإنصات والاستماع وتقبل الرأي والرأي الآخر.

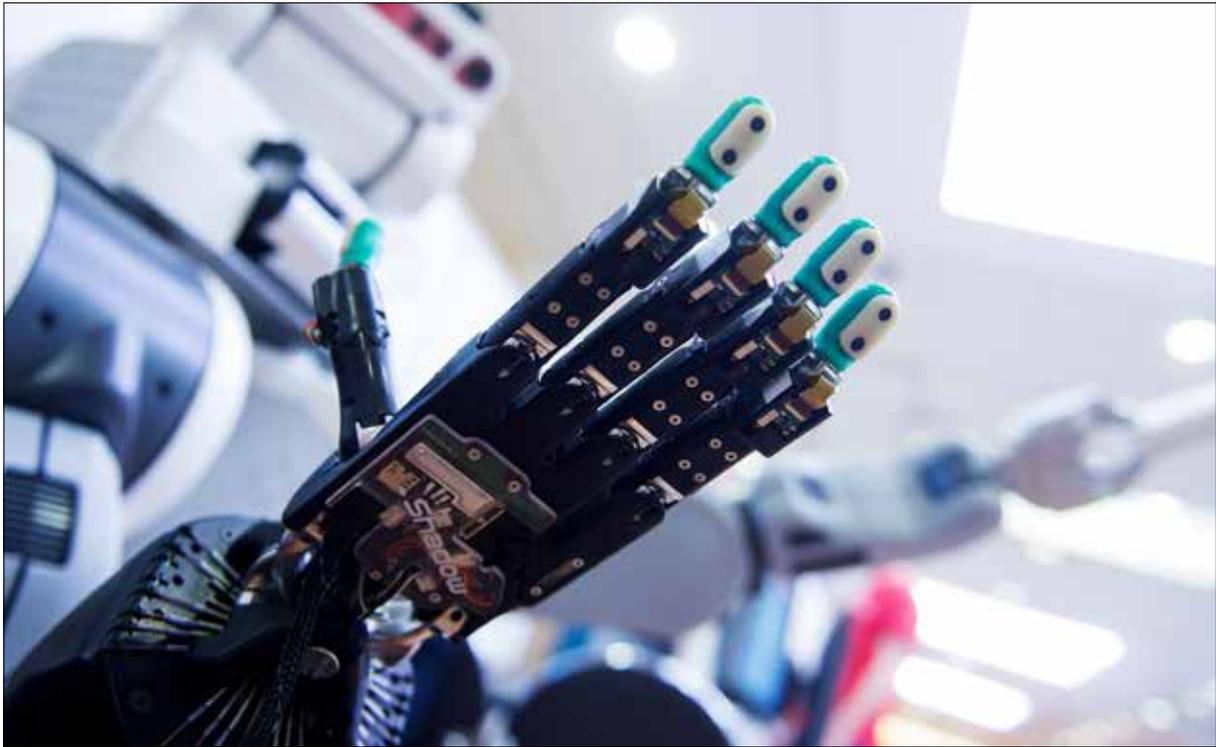
وتابعت، من هنا جاءت فكرة المبادرة لزيادة الوعي حول إدارة المناقشات وتحويل الطاقة السلبية في لغة الكلام إلى طاقة إيجابية، وكانت البداية في الشركات، ثم إتجهنا فيما بعد لطلاب الجامعات لتنمية مهاراتهم، وتربية جيل من الشباب قادر على المناقشات الموضوعية ومحو الخجل الذي بداخلهم، ومؤخرًا إتجهت إسمعني للإهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة؛ لمساعدتهم في التواصل مع العالم الخارجي.

ولفتت الحجاوي إلى أن بداية إنطلاق المبادرة كانت منذ شهر مارس من العام الماضي، وبدأت على المستوى الشخصي، الأهل والأصدقاء، ثم تطورت بعد ذلك، وتزايد عدد أعضائها حتى بلغ عددهم إلى الآن ما يزيد عن 46 ألف عضو و 200 متطوع، بالإضافة إلى أن المبادرة لاقت صداها، وأصبحت تحت إشراف وزارة الشباب الأردنية، إلى جانب إنضمام أكثر من 100 دولة عربية وغير عربية من مصر وفلسطين والجزائر، وغيرهم من المدن.

فيما تقول هدول الفحماوي؛ طالبة بالجامعة الأردنية وأحد المستفدين من مبادرة إسمعني، "كان إعتقادي عن المبادرات أنها تتوقف على عمل الخير فقط، أما إسمعني تبنت فكرة مستقلة عن باقي المبادرات، ألا وهي الحوار وتقبل الرأي والرأي الآخر".

باحثون يطورون "سلاحًا سرّيًا" لمكافحة الأمراض

اكتشف باحثون في الولايات المتحدة، أن الأعضاء المصغرة التي تُزرع في المختبر بواسطة الروبوتات، يمكن أن تكون "السلاح السري" القادم في مكافحة الأمراض.



من الخلايا الجذعية متعددة القدرات، والتي يمكن أن تصبح أي نوع من الأعضاء.

وتمكنت الروبوتات من إدخال الخلايا الجذعية إلى أطباق تحتوي على ما يصل إلى 384 من الصفائح الدقيقة، وعلى مدار 21 يومًا، نمت إلى شكل عضوي مبسط من الكلى.

ويمكن أن تتصرف الأجسام العضوية المبسطة بطرق عديدة، مثل العضو "المستبدل"، ما يجعلها أداة مهمة للبحث الطبي الحيوي. واستخدم الباحثون نظامًا آليًا يسمى "تسلسل الحمض النووي الريبي" ذا الخلية الواحدة، لتحديد الخلايا في الأعضاء المصغرة، بهدف الكشف عما يكون كل منها.

يُذكر أن التقنيات الجديدة سمحت للباحثين بزيادة عدد خلايا الأوعية الدموية في الأعضاء المصغرة، ما يجعلها أشبه بالشئ الحقيقي، كما تساعد في البحث عن الأدوية المطورة اللازمة لمكافحة الأمراض.

وطور الباحثون نظامًا لأتمتة إنتاج الأعضاء من الخلايا الجذعية البشرية، باستخدام روبوتات معالجة بالسوائل والتي، على عكس البشر، لا «تتعب أو تخطيء».

وأظهر فريق البحث كيف يمكن للنظام أن يُدخل، بنجاح، الخلايا الجذعية إلى أطباق، لزراعة آلاف الكلى المصغرة في أقل من شهر. وبهذا الصدد، قال بنجامين فريدمان؛ وهو عالم في كلية الطب بجامعة واشنطن: "هذا سلاح سري جديد في كفاحنا ضد المرض. علاوة على ذلك، لا يتعب الروبوت ولا يخطيء، وليس هناك شك بالنسبة للمهام المتكررة والمملة، حيث تعمل الروبوتات بشكل أفضل من البشر".

وأضاف أن النتائج تقدم فكرة أفضل عن طبيعة هذه المركبات العضوية وتوفر خطأ أساسيا، يمكن من خلاله إجراء التحسينات الطبية الضرورية.

وفي الدراسة، تم استخدام نظام روبوتي لإنماء الكلى العضوية

طرح «كلاب آلية» في الأسواق خلال 2019

أعلنت شركة بوسطن دينامكس، عن استعدادها لبدء بيع الروبوتات التي أنتجتها بعد 26 عامًا من الاختبارات والعمل.



وذكر مارك ريبيرت، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة بوسطن دينامكس، أن الروبوت سبوت ميني الشبيه بالكلب، لا زال في مرحلة ما قبل الإنتاج، لافتاً إلى أن وزن ذلك الروبوت يصل إلى 66 رطلاً، ويمكنه أن يعمل بشكل متواصل لمدة 90 دقيقة.

وبيّن أن تلك الروبوتات لا تدعم الذكاء الاصطناعي، ولكن يمكنها التعرف على الأماكن، إذ تحتوي برنامجاً لكشف الحركة، وتحديد ما يمكن الذهاب إليه من الأماكن، وما لا يجب الذهاب إليه، مع العلم أن الشركة ستطرح مبدئياً 100 سبوت ميني في 2019 بالأسواق.

يُذكر أن هذه الشركة تعد هي الأهم في تصنيع الروبوتات؛ حيث أنها قد حققت تطوراً مذهلاً في التصنيع.



HASHTAG

شغلت قضايا عديدة مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» خلال الشهر الماضي، جاء على رأسها كأس العالم وقيادة المرأة للسيارة بالسعودية.



#قيادة_المرأة_للسيارة

صنف ضمن الأشهر في المملكة العربية السعودية، وذلك بالتزامن مع بدء تطبيق قرار قيادة المرأة للسيارة لأول مرة في المملكة.

#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.



#غلاء_البنزين

كان التريند الأقوى في مصر منتصف شهر يونيو، بالتزامن مع زيادة أسعار المواد البترولية لما يقارب 50 %، وذلك في إطار خطة الحكومة لترشيد الدعم.



#كأس_العالم

كان من ضمن أهم وأبرز التريندات التي شغلت العالم في شهر يونيو ومن بينها السعودية، حيث انطلقت البطولة الرسمية لكأس العالم 2018 بمشاركة 4 منتخبات عربية.



#عيد_الفطر

صُنّف من ضمن تريندات شهر يونيو، والذي أظهرت احتفالات العالم العربي بعيد الفطر المبارك الذي وافق 15 يونيو الماضي، وأظهر التريندات كيف احتفل المواطنين في أرجاء العالم بالعيد بمظاهر مختلفة.



Instagram

الملكة رانيا؛ تزور جمعية الأسر
التنموية، من أجل دعم المجتمع المحلي
وتمكنين السيدات.



Instagram

00000000

00000000

وزير السعادة الإماراتية، عهد الرومي؛
تلتقي جنود الإمارات وتشاركهم في
صورة جماعية.



Instagram

00000000

00000000

نشر الفنان اللبناني راغب علامة؛
صور من كواليس تصوير أغنيته
الجديدة «اللي باعنا».



Instagram

00000000

00000000

نشرت الفنانة إليسا؛ صورة لمتابعة آخر خطوات إصدار
ألبومها الجديد من داخل الاستديو، وذلك في إستعداد
إصداره بعد كأس العالم.



Instagram

00000000

00000000

نجاحة مفتاح؛ أول ممثلة
سعودية تشارك جمهورها
بصور من إعلانها لبعض
الشركات في المملكة.



Instagram

00000000

00000000

الدجاج الكاريبي مع أرز بالأنانس والكزبرة



تحتوي الوجبة على:

- 367 سعرة حرارية
- 4.8 غرام دهون
- 51 غ كربوهيدرات
- 28.5 غرام من البروتين
- 67 ملغ من الكوليسترول
- 606 ملغ من الصوديوم.

- التحضير: 20 دقيقة
- مدة الطهي: 30 دقيقة
- تكون الوجبة جاهزة خلال 50 دقيقة، ويوضع في فرن مشغل مسبقاً على درجة حرارة 150c

• المقادير:



1ملعقة صغيرة ثوم بودرة



1ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف



1ملعقة طعام فلفل أسود مطحون



1ملعقة طعام سكر بني



كأس رز غير مطبوخ



4 صدور دجاج منزوعة العظم والجلد



2/1 ملعقة شطة بودرة



1ملعقة صغيرة بابريكا



ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الطازجة المفرومة



علبة شرائح أناناس مع العصير، مجففة ومقطعة



1كوب ونصف من الماء



ملعقة طعام زيت زيتون



2/1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة



1ملعقة صغيرة كمون مطحون

• طريقة التحضير:

نقوم بمزج السكر البني مع الفلفل الأسود، والزعتر والكمون والثوم البودر والشطة والبابريكا وجوزة الطيب في وعاء ونخلطها حتى تمتزج، ثم نفرق صدور الدجاج من الجانبين بالمزيج، ثم نضعها في صينية خبز مقاس 9*9 بوصة. ثم ترش أي توابل متبقية فوق صدور الدجاج في حال رغبت في ذلك.

ثم قومي بخبزها في فرن مسخن مسبقاً لمدة 30 دقيقة حتى يصبح لون صدور الدجاج بني فاتح، وحتى لا يبقى لونها من الداخل وردي ثم ادخلي ميزان حرارة في أسماك جزء من صدور الدجاج حيث يجب أن تكون درجة حرارتها 70 درجة س على الأقل.

وبينما يطهى الدجاج، نقوم بتحضير الرز، نضع الماء في قدر ونتركه حتى يغلي ونضع الأرز ثم نقلل درجة الحرارة، إلى متوسطة أو منخفضة ونغطيه ونتركه على نار هادئة لمدة 20-25 دقيقة حتى ينضج ويمتص سوائله. بعد ذلك نقوم بتقطيع نصف شرائح الأناناس، ونمزجها مع زيت الزيتون والكزبرة ونخلطها مع الأرز المطبوخ، ونرش عليه رشتين من الثوم البودر والفلفل الأسود، يقلب الرز بالشوكة، ثم ننقله إلى طبق التقديم، ونقدمه مع الدجاج ونضع في الطبقة العليا شرائح الأناناس.

دجاج الانشيلادا بكريمة جبنة الهالابينو

- التحضير: 25 دقيقة
- الطبخ 1 ساعة وربع
- تكون جاهزة في ساعة و40 دقيقة
- يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 175 س

• طريقة التحضير:

نتبل صدور الدجاج بملعقة فلفل حار ونصف ملعقة توم بودر والملح والفلفل الأسود ونضعه في طبق الطهي، ثم يوضع في الفرن المسخن سابقاً لمدة حوالي 45 دقيقة حتى يختفي اللون الوردي من داخل صدور الدجاج وتظهر العصارة، انتظري الدجاج حتى يبرد واقطعيه بشوكتين ثم ضعيه جانباً.

سخني الزبدة في مقلاة كبيرة غير لاصقة وضعي البصل والهالابينو لمدة 5 دقائق، حتى يصبح البصل نصف شفاف، ضعي كمية من الجبنة ودعيها حتى تذوب وتصبح طرية، اخلطي الجبنة الكريمة مع توم باودر وبارريكا وشطة وفلفل حار وكمون واخلطيهم مع لحم الدجاج ثم ارفعيهم من على النار.

سبي نصف مقدار صوص الانشيلادا الأخضر في قاع طبق طهي مقاس 9*13، ضعي خبز التورتيللا على الرخامة أو سطح خشبي، ثم ضعي في منتصف كل رقاقة خبز كمية من المزيج، ثم قومي برش ملعقة من جبن مونتييري جاك فوق كل قطعة وقومي بلفها ووضعها داخل الصوص في طبق الطهي بحيث يغطي جانبيها، اسكبي ما تبقى من الصوص فوق الانشيلادا ورشي باقي جبن جاك مونتييري على الوجه، ثم اخبزيها بفرن مسخن سابقاً لمدة من 30 إلى 35 دقيقة حتى يغلي الصوص وتذوب الجبنة.

المقادير:



1 بصلة كبيرة مفرومة



2 ملعقة صغيرة زبدة



1 فلفل أسود مطحون للنكهة



ملح للنكهة



علبة جبنة كريمي



3 صدور دجاج مخلية العظم
والجلد مقطعة أنصاف



1 ملعقة صغيرة فلفل حار



2 فلفل هالابينو مفروم
منزوع البذر (ارتدي قفازات)



8 أوقية من جبنة
مونتييري جاك



7 رقائق خبز تورتيلا



1 علبة انشيلادا



1 ملعقة صغيرة من
بودرة الثوم

وجبة تحتوي على:
583 سعرة حرارية - 35.5 غرام دهون - 38.4 غرام كربوهيدرات
28.7 غرام بروتين - 123 ملغ كوليسترول - 599 ملغ صوديوم



2/1 ملعقة صغيرة بابريكا



2/1 ملعقة صغيرة كمون
مطحون



اصنعي من شرفتك ركناً للتنزه داخل أروقة المنزل



كم من جرائم تُرتكب بحق "شرفة المنزل"، فما بين بترها نهائياً لاكتساب بعض المساحة الداخلية، وبين ملؤها بالـ"كراكيب"، تُحرم ربة البيت من الاستمتاع بجنة صغيرة، تمكّنها من الاستجمام في بداية اليوم، وأخذ قسط من الراحة في وسطه، وربما الاستمتاع بتناول عشاء رومانسي في آخره. وصغيرة كانت أو كبيرة، نتناول في نقاط مقتضبة كيفية تصميم شرفة تكون بمثابة ركن للتنزه داخل أروقة المنزل..

النباتات

إن تصميم شرفة أشبه بالحديقة الصغيرة سيمنحك شعوراً لا يوصف بالراحة والاسترخاء؛ إذ تعد المساحة الخضراء العنصر الرئيسي والأهم على الإطلاق عند تزيين الشرفة.

ولا خير من الإكثار من النباتات الخضراء الطبيعية والصناعية، كما يمكنك توزيعها على حافة السور، وجوانب الأرضية، فضلاً عن تعليقها بشكل عمودي على الجدران، أو جعلها تنسدل في خفة من الأسقف.

الأرضية

يمكنك صنع أرضية الشرفة من الحشائش الخضراء أو ما يعرف بالـ"نجيلة الصناعية"، كما تعد الاستعانة بالأرضية الخشبية المستمدة من وحي الطبيعة خياراً مثالياً أيضاً.

الأثاث

لا تجعلين شرفتك خالية من قطع الأثاث التي تسمح لك بالجلوس لتناول فنجال من القهوة صباحاً، أو استقبال أحد ضيوفك، أو حتى قراءة كتابك المفضل.

اختاري الأثاث وفقاً للمساحة، ويمكنك الاكتفاء -في الشرفة الصغيرة- بمقعد واحد ومائدة صغيرة، وكلما اتسعت المساحة، يمكنك زيادة عدد المقاعد، أو الاستعانة بأرجوحة من الخوص التي تُضفي لمسة جمالية ليس لها مثيل، مع ضرورة التركيز على قطع الأساس والأقمشة سهلة التنظيف.

الزهور

إن رؤيتها متناثرة بين أرجاء الشرفة أو حتى مجتمعة أعلى الطاولة الرئيسية بألونها الخلابة، كفيل بمنحك شعوراً مبالغاً بالسعادة والبهجة.

ولتعزيز هذا المظهر الجمالي، ضعي الزهور في زهرية "شفافة" اللون مع ملئ نصفها بالماء؛ لاكتمال عناصر الطبيعة لديك، وإضفاء جو من الانتعاش، والحيوية، والنقاء، والهدوء.

الإضاءة

من أجل الاستمتاع بجلسة ثنائية حالمة في المساء أو ربما تناول عشاء رومانسي، لا تترددي في وضع إضاءة ساحرة تخدم هذا الغرض؛ إذ يمكنك الاستعانة ببعض الشموع المتناثرة والمصابيح المعلقة على الجدران.

النظافة

قد تمتلكين شرفة غاية في الجمال، لكن إهمال تنظيفها بصورة يومية قد يقضي على بريق تلك الجنة الصغيرة؛ لذلك ننصحك بالانتهاوين في ذلك الأمر.

كيف تحصلين على بهارات الطعام من شرفة منزلك؟

هل حلمتي يوماً بزراعة التوابل المفضلة في شرفة منزلك أو أعلى سطح المنزل؟ هل تريدي زراعة التوابل والبهارات منزلياً ولا تعرف من أين تبدأي؟

الخبير الزراعي، علي مُرسى؛ يشرح طرق زراعة التوابل منزلياً، بأقل التكاليف وأفضل النتائج.

يقول الخبير الزراعي، إن زراعة التوابل لا تحتاج إلى جهد كبير، وإنما تحتاج لمعرفة الطريقة الصحيحة، وبالإمكان الاستغناء عن شرائها تماماً من خارج المنزل، كما أن بعض أنواع التوابل فعال جداً في مكافحة الحشرات، وبمثابة قطعة ديكورية بالمنزل.





البقدونس:

وعن طريقة زراعة التوابل منزلياً يقول، أنها تنقسم لأنواع عديدة، ولعل الأكثر استخداماً وشهرة بينها البقدونس، والذي يحتاج لفترة زراعة تقارب الشهر.

في البداية يتم نقع بذور البقدونس لمدة 24 ساعة، ثم تجفيفه حتى يتم نزع القشرة الخارجية الموجوده به، ثم يزرع بأصيص في شرفة المنزل، ثم نقوم بتجفيفه عن طريق قطف ثماره وتعريضه للشمس حتى يجف تماماً.

الفلفل الأسود:

يعد أحد التوابل التي لاغنى عنها في المطابخ العربية، ويزرع النبات خلال فصلي الشتاء والصيف، ويجب أن يتم زراعة النبات بعيداً عن المحاصيل الأخرى.

في البداية تقوم بإخراج البذور من الثمرة وتركها في الشمس لتجف تماماً، ونقعها بالماء لمدة يوم، ثم تنزع لتجف يوم آخر، أو شراء البذور جاهزة، بعد ذلك يتم زراعة البذور في مكان مشمس لأنه يحتاج التعرض للشمس من 6 إلى 8 ساعات يومياً.

يبدأ الفلفل في الإنبات من 6 إلى 14 يوم، عندما تصل الشتلة إلى 25 سم، نبدأ بنقلها للوعاء الأكبر. ينمو النبات في البداية باللون الأخضر الداكن في بداية الظهور، ثم بعد فترة تبدأ الزهور البيضاء في الظهور من أول الشهر الثالث، بعد ذلك تذبل تلك الزهور بعد شهر واحد من ظهورها، وتتحول إلى ثمرة الفلفل، وتبدأ في الكبر شيئاً فشيئاً حتى تنضج، وتكون جاهزة للجنبي.



الكزبرة:

الكزبرة، أحد أهم التوابل المنتشرة، ويفضل زراعتها في الشتاء أو في مكان بارد نوعاً ما، وبذورها سرعان ما تنمو على عكس البقدونس، ويتم طحنها عند النضج واستخدامها بعد التجفيف.

الرزماري:

من بين التوابل التي يفضلها المطبخ العربي، الرزماري، ويحتاج هذا النبات إلى عناية فائقة، حيث إنه شديد الحساسية للماء الزائد، ويفضل زراعته كشتلة، ويمكن الحصول على ماتريدينه من توابل من النبات مباشرة عن طريق قص أجزاء الساق واستخدامها بعد غسلها.



الشبت:

الشبت، من عائلتي الأعشاب والتوابل المستخدمة بشدة في المطبخ العربي، ويحتاج إلى تربة جافة لينمو، ولا يحتاج لعناية فائقة في زراعته، ويمكن استخدامه عن طريق قص براعم النبات، وغسلها واستخدامها بالعديد من الأكلات.

النعناع:

لا يخفى على الجميع الفوائد الكبيرة للنعناع، والذي يعد أحد التوابل أو الأعشاب التي لاغنى عنها في المنزل العربي، ويعد من النباتات سريعة النمو، ولا تحتاج لعناية خاصة، ويتم شراؤه بذور أو شتلات، وزراعته في إصيص في الشرفة؛ ليعمل على طرد الحشرات المزعجة، ويتم استخدامه عن طريق قص أوراق النبات وغسلها ومن ثم استخدامها.



الفلفل الحار "الشطة":

يحتاج هذا النوع من النبات إلى تربة رطبة والتعرض المستمر لأشعة الشمس، ويحتاج لمدة من شهرين إلى 3 شهور لينمو، ومن ثم يتم تجفيفه وطحنه حتى يصبح جاهز للإستعمال.

كيف تختارين التصميم الأمثل لسياج حديقة المنزل؟

يُعد "سياج حديقةك" الواجهة الخارجية الأولى التي تمنح ضيوفك الانطباع المبدئي عن ديكور المنزل برمته، ومن ناحية أخرى؛ فهو المسؤول الأول عن إضفاء حالة من الأمان والدفع والخصوصية لأفراد الأسرة من الداخل؛ فكيف تختارين التصميم الأمثل لسياج حديقةك؟

الخصوصية

حديقة المنزل جزء لا يتجزأ من مملكتك الخاصة التي يجب أن تظل بعيدة عن أعين الآخرين؛ فإذا كان منزلك يقع في مكان مكشوف؛ عليك تصميم سياج غير مُفرغ، أما إذا كانت الحديقة تقع في منطقة نائية، فإن اختيار السياج المفرغ يعد خياراً مثاليًا؛ إذ سيساعد على مرور أشعة الشمس، والهواء الطلق، وإبراز جمال الحديقة من الداخل والخارج.

الديكور

لإبراز جمال حديقةك، يمكنك نشر المصابيح المضيئة على جوانب السياج، أو الاستعانة باللوحات الفنية أو نباتات الزينة المعلقة، كما يمكنك اختيار السياج ذي النقوشات الزخرفية الساحرة منذ البداية.

الأمان

ينبغي أن يتمتع السياج بعوامل الأمان اللازمة، مثل التصميم المرتفع ذي الحواف المدببة من أعلى، كما يُفضل صنعه من الحديد أو الطوب أو البلاستيك المقوى، أما في حال توافر عوامل الأمان اللازمة، يمكنك اختيار السياج ذي الأخشاب البنية المنسوجة والأقرب إلى محاكاة الطبيعة.

RALPH LAUREN 2019



4 محطات تُعرقل قطار حياتك الزوجية

يعتقد الكثير أن فترة ما بعد الزواج هي جنة الله على أرضه، ناسين أن أي علاقة بين شخصين لن تمر على ما يرام دومًا، فسنة الحياة أن تصادفنا بعض المشكلات والخلافات بين الحين والآخر، وهذا الأمر لا يعد مشكلة في حد ذاته فهو أمر طبيعي و وارد الحدوث، لكن المشكلة الحقيقية في عدم معرفة الطريقة الصحيحة التي يتوجب على الطرفين التعامل بها مع بعضهما في حالة نشوب خلاف بينهما.



وهناك عدة أسباب هي الأكثر شيوعًا في ظهور المشاكل الزوجية، حيث أكدت راشيل سوسمان؛ خبيرة العلاقات، أن خلاف الزوجين أحيانًا لا يتعلق بالمشكلة نفسها، بل يتعلق بعدم التواصل، مضيعة إذا كانت مهارات التواصل لديك ضعيفة، فهذا يعني أنك تصبحين دفاعية جدًا إذا تسبب زوجك في أمر ما أزعجك أو حدثت أي مشكلة، وبغض النظر عن المشكلة الحقيقية، فالخلاف قد يتصاعد جدًا.

ورصدت خبيرة العلاقات أهم مسببات المشاكل انتشارًا وشيوعًا بين الطرفين فيما يلي:

السوشيال ميديا

تُعدّ مواقع التواصل الاجتماعي "السوشيال ميديا" من أكثر الأسباب الشائعة لحدوث المشاكل بين الأزواج، حيث يصبح أحد الطرفين مدمغًا على استخدام الهاتف ومواقع التواصل الاجتماعي، ومن النقاط السلبية جدًا هو مشاركة أية مشكلة شخصية أو خلافات أسرية على مواقع التواصل الاجتماعي، كما يتضايق البعض من تواصل الطرف الآخر مع الشريك السابق قبل الزواج.

الأعمال المنزلية

قد يرجع خلاف الزوجين بشأن الأعمال المنزلية إلى شعور أحدهما بأنه يقوم بالقدر الأكبر من تلك المهام، وغالبًا ما يشعر الرجل بأنه يفعل الكثير، ولكنه لا يحصل على تقدير كافٍ لمجهوده.

الالتزام

في بعض الحالات، يشعر أحد الطرفين أنه أكثر التزامًا من الآخر، أو أنه يريد الوصول بالعلاقة لمستوى أكثر تقدمًا، ولكن في الغالب يكون الطرف الآخر غير متحمسًا أو يقاوم ذلك الأمر.

الميزانية

في أغلب العلاقات نجد أحد الزوجين أكثر إسرافًا من الآخر، ولكن المشكلة تكمن في أن الطرف الاقتصادي يُلقى باللوم دائمًا على شريكه المترف، ويتهمه بأنه غير مسؤول ماليًا، كما أنه عند اضطرار أحد الزوجين للعمل بشكل مكثف بينما يهتم الآخر بالأولاد، يقوم ذلك الشخص أحيانًا بذكر تلك النقطة بالاستمرار وإلقاء اللوم على الطرف الآخر.



سيريلانكا.. "ساحرة آسيا" الأولى

تقع سيريلانكا في شمالي المحيط الهندي، وهي وجهة لعشاق الطبيعة والباحثين عن استكشاف أماكن سياحية جديدة للسفر حول العالم، وتعتبر من أهم وجهات السياحة العالمية؛ لغناها بالمناطق الطبيعية الساحرة التي مازالت محافظة على رونقها ولم تعبث بها يد الإنسان بعد.



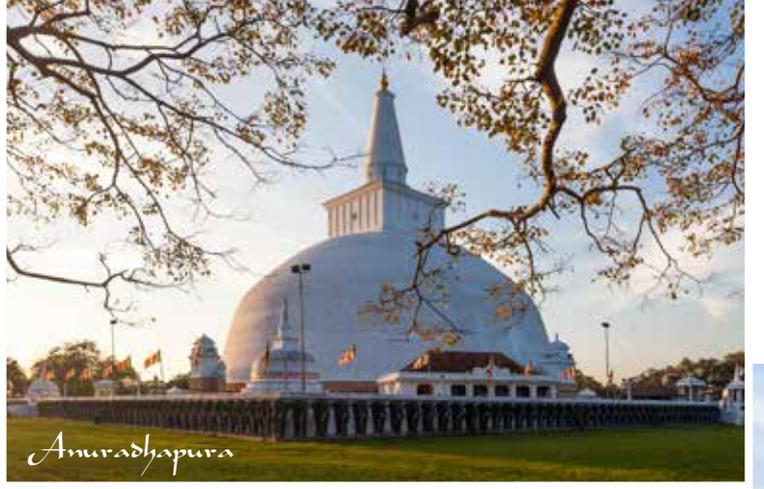
وتعد سيرلانكا من أجمل الدول الآسيوية التي تجذب ملايين السياح من العالم، وقد اعتمدها "بلومبيرغ" كأول وجهة جاذبة في عام 2017، وتصل أسعار الفنادق فيها إلى 230\$ كأعلى سعر في أوقات المواسم، وتتدنى إلى 100 \$ في الصيف.

ويتحدث السكان في سيرلانكا ثلاثة لغات تعتبر رسمية في البلاد، وهي: اللغة السنهالية، واللغة التاميلية، واللغة الإنجليزية، والعملة المتداولة في البلاد هي الروبية، والطقس في سيرلانكا مختلف من منطقة إلى أخرى، فمثلاً السواحل غالباً ماتكون حارة خلال فصل الصيف، في حين أن مناطق مثل نوراليا أو كاندي تتميز ببرودتها.

وتنصح بلومبيرج السياح بزيارة سيريلانكا في الشتاء - ديسمبر حتى مارس - وعدم السفر إليها في الصيف، وأهم ما يجب أن تزوره فيها مدينة أنورادها بورا، ثم مدينة أروجامباي، ثم حديقة بوندالا الوطنية ثم مدينة كاندي، وأخيراً غابات دامبولا المليئة بالأشجار والثروات الطبيعية والكهوف الأثرية.

مدينة أنورادهاپورا:

تقع مدينة أنورادهاپورا في شمال وسط سريلانكا، ومن أبرز المعالم السياحية فيها المدينة القديمة، التي بنيت عام 900 قبل الميلاد، وأصبحت عاصمة المملكة السنهالية حتى سنة 1100، وتذكرة دخول المدينة 25 دولار في اليوم، وبها يمكنك زيارة جميع مواقع أنورادهاپورا.



غابات دامبول:

مدينة دامبولا لها أهمية عظيمة في التاريخ، بكونها مدينة تحتوي على العديد من المعالم التاريخية، وهي الأكثر شهرة لمعابد الكهوف، خاصة المعبد الذهبي، ويعود تاريخ معابد الكهوف، إلى القرن الأول قبل الميلاد، وهي واحدة من مواقع التراث العالمي في سريلانكا.

وهناك خمسة كهوف تحت صخرة واسعة، منحوتة مع حافة منقوطة لحفاظ الأشياء الداخلية جافة، وفي داخل الكهوف رسمت السقوف بأنماط معقدة من الصور الدينية لمخططات الصخور، إضافة إلى صور "بودا" و"بوديساتفاس"، بخلاف العديد من الآلهة والآلهات المتغيرة عبر العصور القديمة.

”أنسي“.. عاصمة جبال الألب والسحر والعشاق

تقع مدينة أنسي في الجنوب الشرقي لفرنسا، وتبعد مسافة خمسمئة وخمسين كيلومتراً عن العاصمة الفرنسية باريس، في الوقت نفسه لا تبعد سوى ثلاثة وأربعين كيلومتراً عن العاصمة السويسرية جنيف.

تُلقب أنسي، بمدينة الرومانسية ومدينة العشاق؛ حيث موقعها المميز على سفوح جبال الألب، إلى جانب وجود بحيرة في غاية الجمال داخلها؛ ما يضيف عليها طابعاً من السحر والجمال، الذي يأسر الوافدين إليها على مدار العام، وتشتهر المدينة بأسواقها ومبانيها التاريخية، التي تعود إلى القرن السادس عشر الميلادي، ويوجد فيها العديد من الأنهار، والقنوات المائية، والجسور.

هناك العديد من المعالم الطبيعية الخلابة، والأثرية، والتاريخية في مدينة أنسي، ومنها..



Annecy Lake

بحيرة أنسي:

صنفت بحيرة أنسي كـثالث أكبر البحيرات الموجودة في فرنسا، وتتميز بمياهها ذات اللون الأزرق، وتقع أسفل جبال الألب الفرنسية الشاهقة، وتجذب آلاف السياح إليها خلال فصل الصيف سنويًا، وتعد أكثر المصايف جمالاً على مستوى العالم، حيث يمكن للسائح الاستمتاع بجولة فيها من خلال ركوب باخرة، تمر على ثماني مدن مُطلّة على البحيرة، ويمكن للسائح النزول في أية مدينة، والتجول فيها قبل العودة إلى الباخرة.



Semnoz Mountain

جبل سيمنوز:

يقع في جبال الألب الفرنسية والمنطقة الخضراء لمدينة أنسي، ويبلغ ارتفاعه حوالي ألف وستمئة وتسعين مترًا فوق مستوى سطح البحر، ويقوم سكان أنسي بنزعتهم المفضلة في هذا الجبل، ودائمًا يقام رالي سباق فرنسا للدراجات فيه.



Annecy Castel

قلعة أنسي:

تسمى هذه القلعة شاتو دي أنسي، وقد كانت واحدة من بيوت مقاطعة سافوي في الفترة الممتدة بين القرنين الرابع عشر والسادس عشر الميلادي، إلى أن تمكنت مدينة أنسي من استعادته، وتحويله إلى معهد للموسيقى، ومتحف للفن الشعبي.

كيف تستقبلين أهل عريسك لأول مرة في المنزل؟

لاشك أن في مثل هذه المقابلة، تنتاب العروس حالة من القلق والتوتر، ويتبادر إلى ذهنها الكثير من الأسئلة حول نوعية الزي الذي يجب ارتدائه، والحذاء الأنسب، فضلاً عن الأكسسوارات المكملة لأناقة مظهرها.

وتقعن بعض العرائس في بعض المشكلات عبر منحهن انطباعات سيئة عن أنفسهن، فقط لعدم تحضيرهن جيداً لهذا اليوم الذي يدوم أثره طويلاً؛ فماذا تخبرك أصول الـ"اتيكييت" لإنجاح أول مقابلة تجمعك بأهل زوجك المستقبلي؟

البساطة:

إذا اتجه تفكيرك نحو ارتداء زي ذي لون فاقع، أو الظهور بمظهر مبهرج يغلب عليه التكلفة؛ فأنتِ إذاً قد أسأت الاختيار؛ إذ ينبغي أن تتحلي في هذا اليوم بالبساطة في كل شيء، بداية من الزي ومروراً بالإكسسوارات، ووصولاً بالتعاملات وطريقة التحدث.

الأثوثة:

عزيزتي العروس، عليك أن تتبعتدي عن ارتداء البنطال في مثل هذا اليوم، ولتظهري بفستان أو تنورة ذات اللون الهادئ كالروز أو الوردي، كي تبرز أنوثتك ورقتك دلالة.

الحذاء المريح:

في هذا اليوم قد يتطلب منك الأمر التحرك في خفة ودلال، ربما لتبادل السلامات والقبلات مع أهل العريس، أو جلب بعض أنواع المشروبات والحلوى لهم؛ لذلك احرصي على ارتداء حذاء مريح، ويفضل الابتعاد عن "الكعب العالي"؛ كي لا يعرضك للمواقف المحرجة.

لحظة الاستقبال:

يجب أن يقتصر الاستقبال الأول على باب المنزل على ولى الأمر أو الأخ؛ لتوجيه أهل العريس إلى مكان الجلوس، ثم تظهر العروس بعد بضع دقائق -لا أكثر ولا أقل-؛ لتبدأ بمصافحة والدة العريس أولاً، ثم والده، ثم العريس، ثم الآخرين إن وجدوا، كما يجب أن تصافحهم بقبضة يدها كاملة لا بأطراف الأصابع.

مكان الجلوس:

يفضل جلوس العروس بجانب والدة العريس؛ فهذا يضمن جواً من الألفة والحميمية التي تذيب الثلوج وتجعل الطرفين يتبادلا الأحاديث بشكل سلس.

طريقة الجلوس:

لا تضعين قدمك على الأخرى، بل ضمي قدميك بشكل مستقيم أو بميل، مع وضع اليدين على القدم، والحفاظ على السكون قدر الإمكان الذي يمنح انطباعاً بالثقة والثبات الانفعالي، بخلاف كثرة الحركة التي توحي بالقلق والتوتر.

أناقة المنزل:

عليك التأكد من أناقة المنزل وترتيبه، مع توفير عدد المقاعد اللازمة في مكان الجلوس وفقاً لعدد ضيوفك، كما ينبغي تعطير المنزل باستخدام المعطرات الجوية، فضلاً عن تهويته جيداً؛ حتى يمنح شعوراً بالنظافة والإسترخاء.

نزيهة الدليمي.. أول عربية على كرسي الوزارة



كسرًا للقيود التي فرضت على المرأة العربية طوال قرون من الزمان، استطاعت أن تحتلي منصب وزيرة، وذلك لأول مرة في تاريخ المرأة العربية، التي ظلت سنوات تحاول اقتناصه كما فعلت المرأة الغربية عام 1917 عندما اختيرت ألكسندرا كولونتاي؛ وزيرة لـ «الشؤون الاجتماعية»، في روسيا.

إنها الناشطة العراقية نزيهة الدليمي، والتي بدأت حياتها كطبيبة، واستطاعت أن تحقق قدراً من طموح المرأة العربية بتعيينها كوزيرة الأشغال والبلديات في العراق عام 1959، على الرغم من الظروف الصعبة التي مرت بها الجمهورية العراقية آنذاك، والأوضاع السيئة التي مرت بها المرأة العراقية من اضطهاد اجتماعي ومعنوي ومادي وأخلاقي.

واستطاعت الدليمي قبل أن تجلس على كرسي الوزارة أن تؤثر في الحركة النسوية العراقية، والتي كانت أحد رائدتها، حيث كانت تشغل رئاسة رابطة الدفاع عن حقوق المرأة العراقية، وهي منظمة نسوية جماهيرية تأسست في العام 1952، واستطاعت أن تضم إليها الآلاف من النساء للدفاع عن حقوق العراقيات، كما ساهمت في حركة أنصار السلم العالمية والتي هدفت إلى توحيد القوى الوطنية، والدفاع عن السلام والأمن. ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل ساهمت الدليمي أيضاً في جهود إصدار قانون الأحوال الشخصية العراقي عام 1959، والذي استطاع أن يحافظ على وحدة النسيج العراقي طوال هذه السنوات، بنصه على سن محدد لزواج القاصرات، وربط مسألة الزوجة الثانية بموافقة القاضي، كما أعطي للمرأة المتزوجة حقوقاً عديدة في مواجهة زوجها، ووضع عقوبات رادعة لإكراه المرأة على الزواج، وسأوى المرأة بالرجل في الإرث.

وبرز نجمها خلال توليها الوزارة، حيث استطاعت إنقاذ الفقراء النازحين من المناطق الريفية في جنوب العراق، هرباً من جور وظلم الإقطاع قبل الثورة، وقامت بتوزيع أراضي إحدى الضواحي في شرق بغداد عليهم، ليطلق علي اسم المدينة «الثورة».

ولم تسلم الدليمي من الاضطهاد، حيث اضطرت إلى مغادرة العراق عام 1961 في وفد من الحزب الشيوعي للدراسة في الاتحاد السوفيتي، ولم تستطع العودة بعد ذلك بسبب انقلاب «حركة 8 شباط» عام 1963، وظلت تنتقل من دولة لأخرى لتستقر في ألمانيا، حتى وافتها المنية أكتوبر عام 2007.

Industrial safety and Security Systems:

- Biometric identification system
- Indoor and outdoor warning sirens System
- CCTV camera System
- Walkingthrough metal detector
- Handheld metal detector
- X-Ray screening System
- Explosive and narcotics detector

Perimeter entry control systems:

- Hydraulic road blockers
- Electro-mechanical sliding gates
- Turnstiles
- Hydraulic Rising bollards
- Perimeter system
- Tire Killers

Law enforcement Products:

- Inspection mirror
- Traffic radar
- Vehicular warning lights & sirens
- Rescue tools
- Riot control
- Military uniforms, Binoculars
- Bullet-proof vests, Helmets

Law enforcement vehicles and Guard rooms:

- Armored vehicles
- Armored guard rooms
- Machine gun mount
- Money transport Vehicles
- Prisoners transport Vehicles
- Police Vehicles
- Ambulances

SPECIALIZED IN Industrial Safety & Security Projects

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](https://www.instagram.com/Nomads.fd)