

الجوارح

عريقة..عصرية..متجددة

الفوائد السبعة لقيادة
المرأة للسيارة

وداعاً للمشاكل
الزوجية..

لماذا
يكي
طفلك؟

أحدث إطلاقات الموضة من

 GIORGIO
ARMANI

أضوي الدخيل.. أول عازفة جيتار سعودية:

الحقوق التي حصلت عليها المرأة في المملكة

تضعها أمام مسؤولية كبرى



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
twitter

الجمعة

@aljawahramag



aljawahramag



AlJawahramag



AlJawahramag



www.aljawahramag.com

الجمعة

الناشر: دار سواحل للنشر
رئيس التحرير: روز العودة
سكرتير التحرير: أحمد سلامة
المشاركون في التحرير: سلمى ياسين - عبد الله القطان -
مصطفى صلاح - محمد علواني - محمد زهران
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: Salma yassin - Abdullah Alqattan -
Mostafa salah - Mohamed olwani - Mohamed Zahran
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



للإعلان

الآراء الواردة في المقالات، والتحقيقات، والمقابلات، تُعبر عن رأي أصحابها ومواقفهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأي
وتوجه المجلة، ويتحمل أصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأي العام، والقانونية أمام الجهات المختصة.

غرس القيم السامية في الأطفال مسؤولية المجتمع

من أهم ميزات العصر الحديث وتقنياته، أنه اتجه إلى تطوير الإصلاح البشري كأحد أهم أركان الحياة الحديثة، وصار الاهتمام بالإنسان في جميع مراحل حياته ضمن الأولويات في أي مجال كمسؤولية اجتماعية تضامنية وتكاملية يشارك فيها الجميع دون استثناء؛ لكن الاهتمام الأكبر ركز علي الأطفال؛ لأن الاهتمام بالطفولة في الواقع اهتمام بالمستقبل، فغرس القيم السامية وتأسيس الطفل تأسيساً سليماً؛ هو في حقيقة الأمر ضمان وأمان لقيام أمة تميزها الأخلاق وتسودها الفضيلة ويكسوها الشرف وتغطيها الأمانة، وفوق هذا وذاك توجد أجيال تهتم بخدمة الأوطان وموارد التنمية يتميزون بالكفاءة والدقة وسرعة الأداء؛ أجيال متعلمة تستطيع مواكبة الحياة المعاصرة ومستجداتها وهي محصنة بقيمها السامية وأخلاقها النبيلة وسلوكها القويم.

فحركة التغيير والتطور الشاملة التي يشهدها عالم اليوم، بما في ذلك عالمنا الإسلامي والعربي في مختلف جوانب الحياة، تتطلب أن نركز على تأسيس أطفالنا تأسيساً سليماً وقوياً انطلاقاً من قيمنا وتقاليدينا وعاداتنا ضمن منظومة تربوية وتعليمية متكاملة؛ بحيث يشمل التطوير جميع عناصر المنظومة، وبمشاركة واسعة تشمل كل أفراد المجتمع، وأجهزة الدولة، ومنظمات المجتمع المدني، والقطاع الخاص، بقدرة وكفاءة وفعالية واهتمام بعناصر الجودة النوعية.

إن غرس القيم السامية في أطفالنا في جميع المراحل، هدف اسمي يجب أن نسعى إلي تحقيقه بالاستفادة من كل الإمكانيات المتاحة في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية والإعلامية والسرعية، مع التركيز على استخدام الأجهزة التكنولوجية الحديثة المتوفرة، مع وضع رؤية وضوابط ومعايير عالمية، بدءاً من الفكرة وإنتاج المحتوى وتصميمه وبرمجته؛ لضمان مخاطبة الطفل بطريقة علمية ذات أهداف تضمن غرس القيم السامية في أطفالنا، وفق خطة استراتيجية يشرف على وضعها نخبة من المستشارين والمتخصصين في الطفولة؛ بهدف الوصول لملايين الأطفال في الوطن العربي والإسلامي من منطلق مسؤولية اجتماعية وطنية، هدفها نشر المعرفة، وتعزيز تأصيل القيم الجميلة في مجتمعاتنا، وترسيخها عند الأطفال، حتى لا يقع أطفالنا ضحية الثقافات الواردة المتاحة في كثير من المنصات، والمتوفرة في كل زمان ومكان بفضل التقدم التكنولوجي، فحماية أطفالنا يجب أن تكون أولوية على كل ما سواها.

روز العودة





8 هنا وهناك

- «المطيري»..سعودية تحقق ميداليتين في مسابقتين عالميتين
- أردنيات يُطلقن مبادرة لمنع التبذير بالمناسبات الاجتماعية
- رولا سعد تواصل حملاتها الخيرية بالعالم العربي
- سلطنة عمان تفوز بجائزة المرأة العربية لعام 2018

10 حوار الغلاف..

- لقاء مع أضوى الدخيل.. أول عازفة جيتار سعودية وصلت إلى العالمية

14 قضايا وآراء

- الطلاق في الوطن العربي.. أرقام مرعبة.. وهذه هي الأسباب
- الفوائد السبعة لقيادة المرأة للسيارة



24 أنيقة وجمال

- «جورجيو أرماني» يقدم لك أزياء مميزة لشتاء 2018 / 2019
- «امبوريو أرماني».. أجواء حضارية متميزة تناسب موضة العصر
- تألقي بالياقوت الأزرق
- أحدث صيحات قصات الشعر لـ 2019
- «الكركم» لكل أنواع البشرة
- كيف تتخلصين من انتفاخ العيون صباحاً؟

52 سلامتك

- العروس..ونوبات اكتئاب ما قبل الزواج
- كيف تُحافظين على صحتك في فصل الصيف؟

56 طفلك

- الإجازة الصيفية ليست للهو فقط
- كيف تُهيئين طفلك لاستقبال الموسم الدراسي الجديد؟

60 ثقافة وفنون

- لقاء مع النحات المصري خالد ذكي
- أخبار النجوم
- «أزمة الفن».. معرض يُؤرخ للإبداع والشخصية معاً
- «بسام وفائي».. رحلة فنان



20 رائدات

- لقاء مع الطبيبة الكاتبة لمياء البراهيم

96

أصول وذوق

• فن ارتداء الملابس

84

حديقتك

• اصنعي حديقة مميزة داخل منزلك الصغير

72

مبادرة

• «بسملة أمل».. أول مبادرة لرعاية المشردين

98

كنوز زمان

• الفتاة الريفية التي أصبحت سيدة الغناء العربي

86

تحت العشرين

• حب المراهقة.. كيف تتعامل الأسرة معه؟

74

تقدم علمي

• أول هاتف مصنوع من النبات
• لماذا يبكي طفلك؟

76

تواصل اجتماعي



88

فوق الستين

• أسلحة كبار السن لمحاربة حر أغسطس

90

علاقات أسرية

• وداعاً للمشاكل الزوجية

78

وجبة من

• الفتة المصرية
• عرق اللحم بالتوم

92

رحلة إلى

• تايلاند.. جوهرة سياحية تتلألأ في سماء آسيا
• النمسا.. مدينة الفردوس المفقود

82

أفكار للبيت

• كيف تجعلين الراحة عنواناً لمملكتك الخاصة؟





«المطيري».. سعودية تحقق ميداليتين في مسابقتين عالميتين

الروبوت؛ فهي مدربة روبوت على مستوى المملكة، ومحدّمة روبوت، ومشرفة مشاريع ابتكارية لمسابقة أولمبياد إبداع لطالبات، ومؤسسة فريق عالم الروبوت التطوعي لنشر ثقافة الروبوت، ومدربة ستيتم، وتعمل معلمة لمادة الفيزياء في تعليم عنيزة، وسبق لها المشاركة في مسابقات الروبوت وحصلت على المركز الأول بتعليم عنيزة. وشاركت كذلك في مؤتمر الروبوت في دولة الإمارات، وحصلت على المركز الثالث في إعداد أوراق العمل.

وعن اختراعها، أوضحت المدربة خلود أنه عبارة عن روبوت مهمته السيطرة على مخاطر الحرائق، حيث يمكنه العبور في أي بيئة في المباني، وفي الغابات، والمصانع، فهو مزوّد بمحركات قوية ذات فولتات عالية، وعجلات ذات مساحة كبيرة، مغطاة بحزام لإعطائها الدعامة، كما تم تزويده بحساسات وظيقتها تنفيذ المهام، وكذلك تم تزويده بذراع طويل لتنفيذ مهام إخماد الحرائق عوضاً عن رجال الدفاع المدني.



حصلت المدربة خلود بنت عبدالله المطيري؛ على الميدالية الفضية من اتحاد المخترعين الألماني، وكذلك على الميدالية الذهبية من اتحاد المخترعين التايلندي؛ نظير مشاركتها باختراعها الجديد «روبوت المسيطر على مخاطر الحرائق»، في معرض كيوي العالمي للاختراعات 2018 في كوريا الجنوبية.

يُذكر أن المطيري تحمل سيرة ذاتية طموحة في عالم

رولا سعد تواصل حملاتها الخيرية بالعالم العربي



ووضعها هي وأشقائها في دار أيتام، بالإضافة أنها لم تقض طفولة طبيعية كباقي الأطفال الذين يعيشون مع أسرهم، بل عاشت طفولة كلها حرمان وقسوة.

تواصل الفنانة اللبنانية رولا سعد؛ حملتها الخيرية التي تشمل الأطفال والمرضى على مستوى العالم العربي تحت شعار «المحبة والخير»؛ لتقديم الدعم لهم من خلال تضافر عدد من المؤسسات الخيرية على مستوى العالم العربي.

وتأتي تلك الحملة لتقديم الدعم النفسي للمرضى وذوي الاحتياجات الخاصة، مؤكدة أن تلك الحملة ستكون مختلفة لأنها تستهدف من خلال فريق بحثي كبير سيتجول داخل كل شوارع وأحياء المنطقة العربية ليتم اختيار من خلالها من هم الأحق بتقديم الدعم لهم.

وقالت رولا سعد في بيان لها: إن تلك الحملة هدفها رسم الابتسامة على وجه كل محتاج ومرضى، وإنها ستعاون مع المؤسسات الخيرية على مستوى العالم العربي لتختار الأقوى لتنضم لحملة.

وكشفت الفنانة رولا سعد مؤخراً، عن طفولتها التعيسة، موضحة أن والدتها تخلّت عنها وعمرها لم يتجاوز العام بعد وفاة والدها،

أردنيات يُطلقن مبادرة لمنع التبذير بالمناسبات الاجتماعية

في مقر جمعية المجيدل الخيرية بلواء المزار الجنوبي في المحافظة.

وطالبت مشاركات بضرورة القضاء على كل الأعراف والتقاليد الدخيلة على المجتمع المحلي، والتي من أهمها: ارتفاع تكاليف الأفراح، والتي أصبحت بعيدة كل البعد عما ورد في تعاليم الدين الإسلامي الحنيف وأعرافنا المستمدة أصلاً من الشريعة الإسلامية. وأكدت ميسون مبيضين: رئيسة تجمع لجان المرأة في الكرك، أن المرأة الأردنية يقع على عاتقها دور رئيس في تذيب كل المظاهر السلبية «الدخيلة» على المجتمع، الذي بات يُعاني من أعباء مالية أصبحت ترهق كاهله.

وتابعت، بات من الضروري التخلص من هذه المظاهر، وخاصة تلك المتعلقة بموضوعي الزواج والوفاة، مؤكدة أهمية تضمين وثيقة «الكرك الشعبية» نقاطاً تلزم التخلي عن تكاليف تعدد غير مبررة في حالات الزواج من عقد قران وإقامة حفلات، الأمر الذي يخفف التكاليف المالية على الشخص المقدم على الزواج، وبالتالي التقليل من نسب الطلاق المرتفعة والناجم عنها عن إغراق الزوج بالديون والتي تؤدي إلى زيادة المشاكل الأسرية.



عقدت فعاليات نسائية في محافظة الكرك الأردنية؛ لبحث وقف كل أشكال التبذير في المناسبات الاجتماعية، وخصوصاً مناسباتي الزواج والوفاة.

وأطلقت المشاركات في الفعالية مبادرة تحت اسم «وثيقة الكرك الشعبية»؛ للحد من الظواهر السلبية الدخيلة على المجتمع الأردني.

وأطلقت المبادرة خلال اجتماع نظمه نادي شباب الخرشنة، وعقد



وعلى الصعيد الدولي، حصلت الطالبتان إشهار المالكية وأميرة العبرية من جامعة نزوى، على الجائزة الكبرى من معرض المرأة للاختراعات في كوريا.

سلطنة عمان تفوز بجائزة المرأة العربية لعام 2018

حققت سيدات عمانيات عدة إنجازات في مختلف المجالات خلال العام الجاري؛ ما أهل سلطنة عمان للفوز بجائزة المرأة العربية لعام 2018

بدورها فازت أمل بنت عبد الرحمن الخروصية؛ السيدة العمانية وممثلة سلطنة عمان ومديرة مدرسة أم ورقة للتعليم الأساسي بولاية السيب بمحافظة مسقط، على جائزة المرأة العربية في مجال الإدارة المدرسية على صعيد الوطن العربي.

من ناحية أخرى، عينت الدكتورة منى بنت أحمد السعدون؛ في منصب عميدة كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة السلطان قابوس، وأستاذ مشارك بقسم صحة الطفل في الكلية، كما أنها عضو بمجلس الدولة، وتعد ثالث عميدة عمانية على مستوى الكليات بالجامعة، وأول عمانية عميدة لكلية الطب والعلوم.



أضوى الدخيل..
أول عازفة جيتار
سعودية وصلت
إلى العالمية:

الحقوق التي حصلت عليها المرأة السعودية تضعها أمام مسؤولية كبرى

حوار عبدالله القطان

فنانة سعودية شابة، تمكنت من تخطي كل العقبات، والمعوقات التي واجهتها من أجل تحقيق أحلامها؛ وعلى الرغم من صغر سنّها استطاعت أن تصل إلى العالمية، حتى لمع اسمها في قائمة الأشخاص الأكثر نجاحًا في العالم.. إنها الفنانة السعودية أصوى الدخيل؛ التي ولدت في العام 1992م، وتعد أول سعودية عازفة للجيتار، وقامت بإصدار كتابها الأول، وهي لا تزال في سن الـ 16 عام، وحصلت على رخصة الطيران من الولايات المتحدة الأمريكية، حتى أصبحت أخبارها، وصورها تتصدر السوشيال ميديا، وصفحات المجلات والجرائد.

حصلت أصوى الدخيل المركز الأول على مستوى المملكة، في رياضة الإسكواش، لعامي 2008 و2009، وتوقفت عن هذه الرياضة؛ بسبب إصابة ركبتيها، وكانت تتمتع بموهبة الكتابة الشعرية، وتهوى عزف الجيتار، وحصلت على 3 شهادات بكالوريوس من جامعة "هارفارد الأمريكية" في مجالات: "إدارة الأعمال، وريادة الأعمال، ودبلوم علم النفس".. التقتها مجلة "الجوهرة" وكان لنا معها الحوار التالي:

كيف كانت بداية أصوى الدخيل الفنية؟

بداية فنية

البداية كانت في سن التاسعة؛ إذ بدأت العزف على الجيتار، بعد فترة تدريب، وبعدها اتجهت إلى التلحين، الذي ساعدني في تسجيل ونشر أول ألبوم لي، وكان يحمل اسم "Adwa by Adwa"، وخلال توزيع ألبومي الأول، حققت نسبة مبيعات عالمية على مستوى الشرق الأوسط، ولم أكن أتوقع هذا القدر من النجاح، لأنه كان مجرد تجربة، حيث كنت أقوم بتأليف الموسيقى من دون كلمات، ومن ثم أكتب الشعر الذي يسير مع الشعور الموسيقي.

كيف كانت تجربة الابتعاث؟

سافرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية لاستكمال دراستي في سن الـ 17 على حسابي الخاص في البداية، وكنت أدرس باجتهد، وحصلت على 3 شهادات بكالوريوس، الأولى في إدارة الأعمال، والثانية في ريادة الأعمال، والثالثة في علم النفس في آن واحد، وفزت في مسابقة معممة على أفضل جامعات أمريكا كانت جائزتها عبارة عن مليون دولار يطلبون تشغيلها وتحقيق أعلى أرباح منها.

فكانت تجربة الابتعاث، تجربة ثرية، تعلمت فيها الاستقلالية والاعتماد على النفس، ومواجهة الباطل، وعدم الصمت عن قول الحق.

وماذا عن نشاطك الفني في أمريكا؟

شاركت في أكثر من فعالية وحملة لجمع التبرعات لسوريا، كما شاركت في الاحتفال الذي نظّمه نادي الطلبة بمناسبة اليوم الوطني السعودي، حيث عزفت مع الفنان الكوميدي هشام فقيه وهو يغمي، بالإضافة إلى مشاركتي في حفل السعوديين بمناسبة عيد الأضحى.



هل دراستك لعلم النفس ساعدتك في فهم الشخصيات بصورة أفضل؟

بالتأكيد، فدراسة علم النفس من أهم محطات حياتي، ومن أهم الأسباب التي جعلتني بالصورة التي عليها الآن، فمعرفة الأشخاص وتحليل أهدافهم الظاهرة والباطنة، تعد من الأسس الرئيسة في أي مجال.

مسؤولية اجتماعية

ما سبب زيارتك إلى "روهانغا"، وكيف وجدتي الحياة بها؟

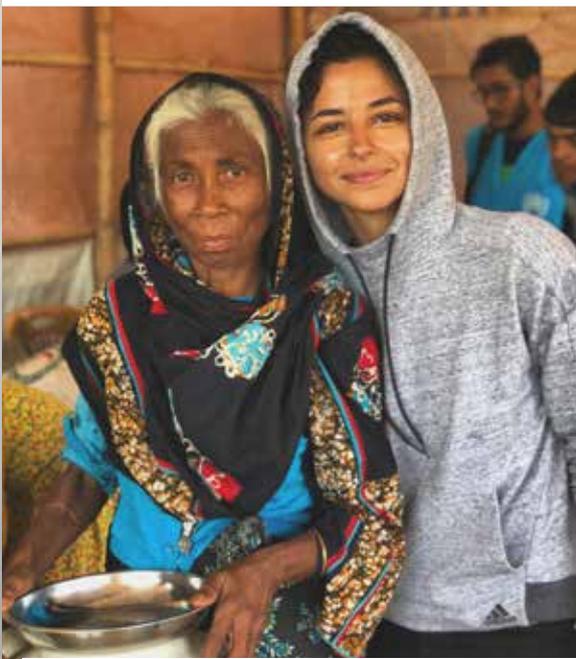
تلقيت دعوة من مفوضة اللاجئين التابعة للأمم المتحدة، للمشاركة في أكبر حالة انسانية طارئة تحدث في وقتنا الحالي بعد نزوح حوالي 1700 لاجيء في فترة قياسية من دولة "مينمار" إلى بنجلاديش.

ولم يكن الإعلام قد تطرق لها، وكانت الدعوة عبارة عن مناشدة لمؤثري وسائل التواصل الاجتماعي للمساهمة في لفت نظر العالم لهذه الحالة الإنسانية الطارئة، وطبعاً ذهبنا لبنجلاديش وقلبلناهم.

شخصياً، الرحلة غيرت حياتي بالكامل من نواحي عدة: الإحساس بجميع النعم صغیرها وكبيرها، وتقدير قيمة القرش، وغيرها من الأمور الشخصية التي غيرتها فيّ.

كيف وجدتي مجال ريادة الأعمال في أمريكا؟

يتسم مشهد ريادة الأعمال في الولايات المتحدة بالنضج والنمو، ما يجعل السوق الأمر يكي منافساً بمعايير ممتازة.





لا يوجد شيء صعب؛ إذا كان الإنسان ملتزمًا وشغوفًا، فأبي مجال جديد في بدايته تظهر بعض الصعوبات، لكن في الواقع نحن من نتحكم في تجاوز هذه الصعوبات، وتحقيق المزيد من النجاح والتقدم.

هل يمكن توظيف المرأة في الطيران بديلاً عن الرجل الغير سعودي؟

إن وجدت لدينا الكفاءات اللازمة، بلا شك اعتماد مجال الطيران في السعودية على الكفاءات السعودية هو الهدف، فالإقبال على مجال الطيران من السعوديات كبير جدًا، ولو استطعنا أن نوفق بين هذا الإقبال وبين توفير مدارس طيران للنساء؛ وقتها نستطيع الاعتماد على الكفاءات النسائية في مجال الطيران.

ماهي توقعاتك للمرأة السعودية، وهل العادات والتقاليد قيد على تقدمها؟

لوتكلمنا على الفرص التجارية والاستثمارية اليوم؛ سنجد آلاف الفرص بانتظار المرأة؛ لبناء كيانات استثمارية متنوعة تناسب كل التوجهات.

ولابد أن تشعر المرأة، اليوم، أن كل ما حصلت عليه من حقوق، ما هو إلا التزام، ومسؤولية، وأمانة كبيرة لبناء وطن بكل تفاصيله.

الوليد بن طلال مثلي الأعلى

ما هي طموحاتك القادمة؟

كان والدي يحدّثني عن نيويورك والمباني فيها، كونه يعلم أنّ أكبر طموحي يدور حول العقارات، وطلب منّي أن اشتري عقارات هناك وأقوم بصيانتها وبيعها، فأخبرته أنّ ما أفكر فيه شيء آخر، فحلمني أكبر بكثير من مجرد امتلاك عمارة كبيرة فقط، بل امتلاك برج أكون مقيّمة من الألف إلى الياء بعد الانتهاء من الدراسة، وتأسيس شركة عقارات خاصة بي، وأخبرته أنّ مثلي الأعلى في مجال ريادة الأعمال، الأمير الوليد بن طلال، الذي أسعى لأكون مثله في مقدمة رجال وسيدات الأعمال.

تفوقت في الولايات المتحدة.. وتصدرت المشهد في المملكة.. وخدمة المجتمع على رأس أولوياتي

وكيف وجدت بيئة العمل السعودية في مجال ريادة الأعمال؟

إذا كنت في أي مكان في العالم، سأترك كل شيء، وأعود على الفور إلى المملكة، لما تتمتع به من فرص استثمارية وخاصة في مجال ريادة الأعمال، لأن أرض السعودية خصبة، وبالأخص في مجال التقنية، حيث أن المملكة تعد أضخم قوة شرائية في الخليج.

ما هو الدرس الذي تعلمته في سوق العمل؟

كل يوم أتعلّم درسًا جديدًا، و أتمنى أن مجال التعليم يطبق الدروس العملية والواقعية أكثر وأكثر.

ومن أهم المهارات التي يتطرق لها التعليم، هي المقومات العملية لأي موظف، وليس النظرية والتي يحتاجها السوق ويعاني من نقص فيها، مثل: فن الإلقاء، وفن النقاش.. باختصار، المهارات الشخصية.

سوق العمل.. فرص وتحديات

ما هي توقعاتك لمستقبل الاستثمار في السوق السعودي؟

سوق العمل قضية كبيرة جدًا، وهي من أهم القضايا التي تواجه المملكة الآن، وحسب مشروع جودة الحياة، سوف يتم توظيف 362000 مواطن ومواطنة حتى 2020، والدراسات العامة المختصة بدول الخليج، أوضحت أن عدد احتياج سوق العمل في الـ 20 سنة القادمة هو 4 إلى 6 مناصب لكل تخصص.

والأرقام تدل على مدى احتياج توفير فرص توظيفية أكثر، ومن أذكى وأسرع الطرق كانت السماح بدخول المستثمرين الأجانب.

النوتة العطرية من عبدالصمد القرشي.. هل هو تميز جديد من شركة سعودية؟

المجموعة العطرية الخاصة بـ "محمد القرشي"، تعد تميز فريد من شركة سعودية لصناع العود والبخور من مختصين في هذا المجال لأكثر من 40 سنة، ومؤخرًا وظفت شركة عبدالصمد القرشي؛ رائدة صناعة العطور، الذكاء الاصطناعي لخدمة عملائها، وتمكينهم من تحليل هويتهم العطرية، واختيار الأصناف العطرية المناسبة لهم، ويحمل المشروع الذي يعد الأول من نوعه مسمى "النوتة العطرية".

الطيران شغف حاولت الهروب منه

ما سبب توجهك لتعليم الطيران، وهل الحصول على الرخصة صعب؟

الطيران شغف حاولت الهروب منه، لكن بعد أول تجربة لي في السماء بطيارة صغيرة، صار طموحي أن أقضي وقتًا في السماء أكثر من الأرض، وحصلت على الرخصة بعد مرور ٤ شهور من الدراسة.

الطلاق في الوطن العربي.. أرقام مرعبة .. وهذه هي الأسباب

تحقيق مصطفى صلاح

تشهد ظاهرة الطلاق في الوطن العربي، تغيلاً كبيراً خلال الفترة الأخيرة، ولم تسلم منه دول كثيرة، حتى المتشددة دينياً بينهم، وذلك يرجع للخلافات الزوجية بسبب رئيسي، وانعدام التفاهم والتسامح بين الزوجين.

يؤدي إلى اكتساب أفراد الأسرة أنماط سلوكية غير سوية، كما أن هذا التفكك الأسري قد يجعل الأبناء يبحثون عن مكان آخر يقضيان فيه لحظات هادئة، أو يبحثان عن شخص بديل عن الأسرة، وقد يتجه الطفل أو الطفلة لرفقاء السوء مثلاً.

وأضاف عامر في تصريحاته لـ "الجوهرة" أن قيام الأم بمفردها بعملية تنشئة الأطفال ينعكس بالسلب على شخصية الطفل، ويظهر ذلك في سلوكه وميله إلى الاعتماد على الآخرين والخضوع لهم، كما يتصف الطفل بالسلطوية.

وأشار عضو المجلس الدولي لحقوق الإنسان إلى أنه لا حياة للأسرة إلا بتحقيق الأمن، ولا يمكن للأمن أن يتحقق إلا في بيئة أسرية مترابطة، وجو اجتماعي نظيف، يسوده التعاطف والألفة، والعمل على حب الخير بين أفرادهم، كل ذلك ضمن عقيدة إيمانية راسخة، واتباع منهج نبوي سديد.

وتشترك الدول العربية في ارتفاع نسبة الطلاق سنوياً، ولكن بنسب مختلفة، حيث كشفت آخر إحصائيات أن نسبة الطلاق في جمهورية مصر العربية وصلت إلى 40%، ووصل إجمالي المطلقات إلى 4 ملايين مطلقة، فيما وصلت نسبة الطلاق في المملكة العربية السعودية إلى 53675 قضية طلاق في المحاكم خلال عام 2017، بمعدل 149 حالة طلاق يومياً، فيما أظهرت إحصائيات لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا، ارتفاع معدل الطلاق في لبنان بحوالي 55%، ووصلت حالات الطلاق إلى 60% من إجمالي الزيجات.

وتشير الدراسات إلى ارتفاع حالات الطلاق في الوطن العربي خلال عام 2017 بنسب تراوحت من 10% إلى 70% في بعض الدول، وذلك بالمقارنة بعام 2016، واحتلت مصر المرتبة الأولى عالمياً في نسب الطلاق، حيث ارتفعت من 7% إلى 40%، ووصل إجمالي المطلقات في مصر إلى 4 ملايين مطلقة، بمعدل حالة طلاق واحدة تحدث كل 4 دقائق، ومجمل الحالات على مستوى اليوم الواحد تتجاوز 250 حالة.

وحذر خبراء التفاهم "الجوهرة" من خطورة ارتفاع نسب الطلاق، وتأثيرها على الأسر في المجتمع العربي وعلى الأجيال القادمة، بالإضافة إلى كونها لها تأثيرات اقتصادية قوية وإن كانت غير مباشرة على كافة المجتمعات.



د. عادل عامر عضو المجلس الدولي
لحقوق الإنسان والتنمية

في البداية، يرى الدكتور عادل عامر؛ عضو المجلس الدولي لحقوق الإنسان والتنمية، أن ظاهرة انتشار الطلاق في الوطن العربي لها أضرار كبيرة غير محتملة، منها التفكك المعنوي أو النفسي المحتمل للأسرة، والذي ينعكس على تربية الأبناء، ما

الأزهر الشريف ي دشّن وحدة "لم الشمل" لمواجهة تعدد الظاهرة

لم الشمل

قامت مشيخة الأزهر الشريف، مؤخرًا بتدشين وحدة "لمّ الشمل"؛ للصلح بين الأزواج المختلفين حتى لا يصلوا لمرحلة الطلاق، وذلك للحد من الظاهرة وتبعاتها الاجتماعية الخطيرة، ما أثار جدلاً قانونياً وحقوقياً حول جدوى إنشاء تلك الوحدة.



د. أحمد الطيب شيخ الأزهر الشريف

وقال الأزهر، في بيان له نشره مركز الأزهر العالمي للفتوى الإلكترونية، إن الوحدة تهدف لحماية الأسرة من التفكك، ويدور عملها على دراسة الظاهرة نظرياً، إضافة إلى دور عملي يتمثل في زيارة المراكز والقرى؛ لنشر الوعي ولم شمل الأسرة والصلح بين المتخاصمين.

ولم تكن تلك المبادرة هي الأولى للمشيخة، حيث أطلقت، العام الماضي، مبادرة لحماية الأسرة المصرية، خصصت خلالها الدروس اليومية والخطب الأسبوعية، وكانت تحت عنوان "الحياة الزوجية.. حقوق وواجبات".

"الشفوي" ظاهرة تؤرق الجميع ومطالب نسائية بتقنينه



رباب عبده المحامية الحقوقية المصرية

الطلاق الشفوي

من جهتها ناشدت رباب عبده، المحامية الحقوقية المصرية، السلطات المختصة، بضرورة وجود تشريع جديد يكون بمثابة حماية للنساء ضد تعسف بعض الرجال في استخدام حق الطلاق، والذي

تم إساءة استغلاله وتطويعه من بعض الأزواج في الخصومة مع زوجاتهم عن طريق عدم توثيق وقائع الطلاق التي تتم شفاهة فقط، وهو ما ينتج عنه العديد من المنازعات القضائية التي تثقل كاهل القضاء.

أضافت المحامية الحقوقية، أن النزاعات الأسرية الغير محسومة والمتداولة بساحات القضاء، هي رافد رئيس لمشكلة الأطفال بلا مأوى، علاوة على تأثيرها الاقتصادي على المجتمع واستنزاف موارد الدولة المالية، والتي تخصص لخدمة قطاع كبير من محاكم الأسرة التي تعمل على نظر تلك القضايا، وبما تحتويه من دوائر قضائية وموظفين إداريين ومنشآت قضائية.

وطالبت بضرورة تفعيل دور مكاتب تسوية المنازعات الأسرية في المحاكم، والتي تعطل دورها الفترة الماضية، وأصبح اللجوء إليها مجرد إجراء شكلي قبل رفع الدعوى القضائية.



د. منال العبسي الحقوقية في مجال المرأة

من جانبها قالت الدكتورة منال العبسي؛ الحقوقية في مجال المرأة، إنه يجب وضع قانون يحد من ظاهرة الطلاق الشفوي في بعض البلدان العربية، والذي أصبح ظاهرة تؤرق الجميع وترتفع معدلاتها يوماً بعد الآخر.

وأكدت العبسي أن قانون مثل هذا يحافظ على كيان الأسرة، ويدعم تماسك العائلات، ويدل على مدى الاهتمام بالترابط العائلي، وحماية المجتمع عموماً والمرأة تحديداً، فضلاً عن رعاية الأبناء من التشرد والضياع.

الملل في العلاقة بين الزوجين وسوء المعاملة أحد مسببات الطلاق

مسببات الطلاق

وتختلف مسببات الطلاق في المجتمعات العربية من حالة لأخرى، خصوصاً في ظل اختلافات العادات والتقاليد والأعراف داخل المجتمعات، وحسب اختلافات سلوك كل زوجين عن غيرهما.

وعددت إحصائيات عالمية متنوعة لمسببات الطلاق حول الدوافع



معدلات الطلاق عربيًا



مصر 

20 حالة طلاق كل ساعة

تونس 

4 حالات طلاق كل 3 ساعات

الإمارات 

4 حالات طلاق في اليوم

العراق 

144 حالة طلاق في اليوم

الجزائر 

144 حالة طلاق في اليوم

السعودية 

8 حالات طلاق في الساعة

الأردن 

43 حالة طلاق في اليوم



الاقتصادية، والناجمة عن عدم تحمل الطرفين ظروف بعضهم، وهجرة الرجل بحثاً عن المال وهجرة بعض أفراد الأسرة للبحث عن فرص وظيفية أفضل، وضمت مسببات الطلاق اختلاف الأولويات والتطلعات لكل من الزوجين وعدم ترتيبهم لهذه الأمور قبل الزفاف، بالإضافة إلى شعور التقيد؛ والذي أصبح واحداً من أهم مسببات الطلاق في المجتمعات العربية حالياً مع الانفتاح الذي تشهده، وشعور بعض الزوجين أن الزواج يقيدهما، ويمنعهما من تحقيق أحلامهما وطوحتهما التي طالما حلموا بها طوال حياتهما قبل الزواج، وقد يشعرا أيضاً أن الزواج يمنعهما من التعبير عن آرائهم بحرية في أي موضوع.

وشملت مسببات الطلاق أيضاً، الملل في العلاقة بين الزوجين، وسوء التعامل، ووجود فجوة في التواصل وعدم تقربها بالحوار أو التواصل، كما تعد الخيانة أحد أهم مسببات الطلاق، وفي بعض الحالات تعد تربية الأطفال دافع للطلاق؛ خاصة في ظل إلقاء أحد الأشخاص المسؤولية كاملة على طرف واحد دون غيره.

وضع شروط مسبقة في التعامل بين الطرفين يهدم الحياة الزوجية

حلول الطلاق

لتجنب مشاكل الطلاق يجب السير في اتجاهين، أولهما: وقائي، ويجب الحرص على اتباعه قبل الزواج أو بعده، والاتجاه الآخر، هو حل علاجي يجب اتباعه عند حدوث مشكلة قد تؤدي إلى الطلاق بين الطرفين.

وتقول مريم أحمد؛ دكتورة علم النفس، إنه يجب على الرجل والمرأة النظر جيداً إلى بعضهم بناءً على التعامل والطباع وعدم النظر فقط إلى الشكل، والتأني والتفكير المكثف والمنطقي، وفهم أن الطرف الآخر ليس ملكاً له ويحق له فرض السيطرة على حياته بكل تفاصيلها.

وأضافت مريم: لتجنب مشاكل الطلاق، يجب أن يبتعد الزوجين عن وضع الشروط بينهم في التعامل؛ لأن هذا الأسلوب مخالف للدين والمنطق، ويهدم الحياة الزوجية القائمة على الود والتفاهم، وليس الشروط أو التفاوض.

وعن الحلول التي يجب أن يتم اتباعها في حالة تفاقم الأمر بين الزوجين وارتفاع نسب حدوث الطلاق بين الطرفين، أكدت مريم على ضرورة أخذ هدنة بين الطرفين، حتى يتغلغل الهدوء بينهم وتعود المشاعر الطيبة، وترجع الأمور لمجراها الطبيعي، وعلى الأزواج الابتعاد عن تهديد بعضهم بالطلاق، خاصة أن هذه الكلمة تحدث آثار سيئة داخل النفوس، ويجب في حال احتدام الأمر؛ الاحتكام إلى العقلاء من الأهل لإصلاح الأمور بين الزوجين، وتهذئة الأمور ونصحهم بكيفية حل المشاكل بينهم.

DOLCE&GABBANA



الفوائد السبعة لقيادة المرأة للسيارة

حصلت النساء بالمملكة العربية السعودية في يونيو الماضي، على حق قيادة السيارات، والذي مُنعت منه طوال عشرات السنوات الماضية، وذلك في تطور ملحوظ لتوجه القيادة في المملكة واتجاهها لمنح المرأة المزيد من الحقوق التي حرمت منها في العصور الماضية، وذلك تطبيقاً لرؤية المملكة 2030 والرامية إلى إشراك المرأة في التنمية الاقتصادية في كافة المجالات.

أرامكو تتولى تدريب المرأة .. و 12 مدلول هام لإشارات المرور في المملكة

وبالتزامن مع تطبيق القرار، أعلنت شركة "أرامكو" أكبر شركة للنفط في العالم، إطلاق عدد من مدارس القيادة، أولهم مدرسة لموظفات وعائلات الشركة تستوعب 5 آلاف مدربة، بالإضافة إلى تأسيس مدرسة لتعليم القيادة في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، لتدريب النساء الراغبات في تعلم فنون القيادة ونظام المرور واللوائح التنفيذية، لتأهيلهم للحصول على رخص قيادة.

ووقعت "أرامكو" اتفاقية مع جمعية البحرين؛ للتدريب على القيادة، وانتداب مدربتين لتدريب المواطنات السعوديات على السواقة لتأهيلهم للحصول على رخصة للقيادة بسهولة.

وقال الدكتور محمد السقاف؛ النائب الأعلى للرئيس لخدمات التشغيل والأعمال في أرامكو السعودية، إن تأسيس مدارس للقيادة يهدف إلى تعزيز السلامة المرورية على الطرق، لتكون السياقة الوقائية هي الأساس الذي يقوم عليه المحتوى التعليمي والتدريبي للمدرسة.

وتقدم مدرسة أرامكو للقيادة برنامجاً تدريبياً مدته 34 ساعة، بواقع 10 ساعات من التدريب النظري، و24 ساعة من التدريب العملي، تنتهي بإمكانية تقديم المرأة للحصول على رخصة للقيادة.

وتشكل النساء 5% من القوى العاملة لشركة "أرامكو" البالغة 66 ألفاً، ما يعني أن حوالي 3 آلاف موظفة سوف ينضممن إلى مدرسة القيادة الفترة القادمة.

وفي السياق ذاته، دشّن الأمير خالد بن سلطان العبدالله الفيصل؛ رئيس الاتحاد السعودي لرياضة السيارات والدراجات النارية، منتصف يوليو الماضي، ملتقى ومعرض "لك القيادة"، والذي قدم العديد من الجلسات النقاشية من أجل الكشف عن متطلبات قيادة المرأة كشريك أساسي في تنمية المجتمع، وشرح الأنظمة والضوابط المرورية والآليات النظامية المصاحبة لدخول المرأة لقيادة المركبات.

واتفق العديد من الخبراء والاقتصاديين المشاركين في الملتقى على أن قيادة المرأة السعودية ستحقق إيجابيات كبيرة، وتوفر ما يقرب من 50 ألف وظيفة خلال العام الأول، سواء في إدارات المرور أو قطاع النقل والتأمين وقطاع السيارات، أو فرص عمل غير مباشرة.

ويأتي قرار قيادة المرأة ليتوافق مع رؤية 2030، والرامية لرفع رفح مشاركة المرأة في سوق العمل من 22 إلى 30%، واتخاذ الإجراءات الكفيلة لنشر ثقافة حقوق المرأة وتحسين الصورة النمطية السلبية عنها، وتعزيز مكانتها في المجتمع، ومراجعة الأنظمة والتشريعات والقوانين التي تمثل قيوداً عليها.





الطبيبة الكاتبة لمياء البراهيم:

سخرت قلمي وظهوري الإعلامي لتقديم صورة إيجابية عن وطني

حوار محمد زهران

عملت انطلاقاً من شعورها بأهمية المرأة السعودية، وقدرتها على المشاركة والتأثير بقوة لتغيير واقع مجتمعا للأفضل، فتبنت الطبيبة السعودية لمياء عبد المحسن البراهيم مبادرات لرعاية المُعْتَمَين، وأخرى للتوعية الأسرية والمجتمعية، وغيرها للعمل التطوعي والنهوض بالمجتمع السعودي؛ ما جعل وزارة الثقافة والإعلام تركزها كرائدة أعمال في مجال العمل التطوعي والإرشاد، فماذا تقول عن تجربتها في هذا الحوار؟..

قيادة المملكة، وفي المجتمع السعودي، الذي مع اختلافاته يتفق على أن المرأة أم وأخت وابنة وزوجة وقريبة، ويكفي أن المؤسس كان يتباهى بأنه أخو نورة، كما أن الأميرات من الأسرة المالكة معروفات بأسمائهن، ولهن حضورهن على جميع المستويات.

طب الأسرة يهتم بزيادة عدد الأصدقاء والوقاية من المرض

تكريم وزارة الثقافة

ما أسباب تكريم وزارة الثقافة والإعلام لك كرائدة في الطب؟
لي نشاط سباق في التوعية الصحية والإدارية؛ بحكم تخصصي في زمالة طب الأسرة التي تعادل الدكتوراة، وماجستير الصحة العامة وإدارة الأنظمة الصحية والجودة، كذلك، سخرت قلبي وظهوري الإعلامي وتأثيري لتقديم صورة إيجابية عن وطني وتخصصي، فكان تكريمي - الذي لم أتوقعه- إثباتاً بأن عمل الخير لا يضيع، وأن حكومتنا تقدر المحسنين.

احترفت الكتابة بعد أن كانت هوايتي منذ نعومة أظفاري

لا تعارض بين الطب والكتابة

بالرغم من دراستك للطب، لكنك كاتبة رأي مستقلة، أليس هناك تعارض؟

أولاً: هناك كثير من الأطباء على مستوى العالم، برعوا خارج تخصصهم.

بمّ تُعرفين نفسك للقراء؟

سيدة سعودية أسعى لخدمة أهلي ووطن، وتبني مبادرات ببناءً انطلاقاً من كوني إنسانة.

جهودك في تنمية المجتمع بالمملكة واضحة للجميع، فما تعليقك؟

لست إلا مواطنة سعودية تتمنى أن تقوم بدورها تجاه أبنائها ووطنها الذي أهلها لهذه المكانة، والتنمية تبدأ على المستوى الفردي، مع الاستفادة من الفرص المتاحة، وخصوصاً للمرأة من تشجيع التعليم والتوظيف.

تصب مبادراتي في تعزيز السلوك الفردي الإيجابي الذي ينصب على المجتمع، في أي موقع يحتاجني فيه، ولم أنظر لها كمبادرة فأنا جنديّة لوطني كجنودنا الذي يقومون بأدوارهم في حفظ حدودنا؛ حيث يتمثل دورنا في دعمهم ودعم أي توجه وطني ينهض بالوطن والتصدي لأعدائه.

لست في حاجة إلى توجيه، لكن من باب المسؤولية سخرت إمكانياتي وما حباني الله به من ملكة الكتابة والعلم والاطلاع والثقافة؛ للمساهمة في إظهار الصورة الإيجابية الحقيقية لوطني عمومًا، والمرأة السعودية خصوصًا.

الملك عبد العزيز كان يتباهى بأخته نورة

كيف ترين قرار السماح للمرأة بقيادة السيارة، ومباشرة الأعمال بدون أذن الولي؟

للمرأة مكانتها في المملكة من الأساس، وجاء تمكينها مؤخرًا بقوانين مريحة توفيقاً لهذه المكانة وأهميتها في قلب وعقل



القيادة السعودية تُدعم رواد ورائدات الأعمال بالمملكة

كيف تترين واقع رائدات الأعمال بالسعودية؟

هناك دعم وطني لكل رائد أعمال سعودي، سواء من الرجال أو النساء، فالفرص متاحة للجميع ليكونوا في موقع الريادة، وإن كانت الريادة ليست أولوياتي؛ إذ تعني الأسبقية وليست الكفاءة، وكمتخصصة في الجودة، فللكفاءة والفعالية أولوية عن الأسبقية.

معاقة ناشري القصص الكاذبة

طالبت بسن قانون لمعاقة ناشري القصص الكاذبة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فما دافعك لذلك؟

السبب هو منع استغلال مشاعر الناس التي تتحول تدريجياً لتبذل بعد فقدان المصداقية، فلنسا بحاجة للكذب لإبراز قضايانا، بل علينا بالصدق والنزاهة في تعاملاتنا لتكون هي الأمل، وكفى استغلالاً لمشاعر الطبيعيين.

مبادرة "عيدية" أطلقتها فتيات سعوديات لإسعاد رجال الأمن في الأسواق، فما تعليقك؟

مبادرة غير مستغربة من فتيات الوطن وانعكاس للمجتمع السعودي المتكاتف والكريم والمعطاء، وأنتظر مزيداً من المبادرات من سعوديات.

العنف الأسري

حدثينا عن جهودك للحد من العنف ضد المرأة السعودية؟

كثبت كثيراً عن العنف الأسري، وخاصة ضد المرأة والطفل والمسنين والمعاقين، وكنت أؤف مع المعنفات والمعنفين أيضاً في مواقف غير معلنة، وأرشدتهم إلى كيفية التعامل مع العنف وتجنبه، والوعي مهم أيضاً لتجنب العنف، خاصة وأن القانون يردع المتجاوزين.

لا أفعل من أجل الشهرة، ولكن ابتغاء مرضاة الله، وإيماناً بدوري الفردي والمجتمعي، فما يهمني هو التأثير. والنتيجة - والله الحمد - غالباً ما تثمر عن لم شمل الأسرة وتقريب وجهات النظر.

كيف يمكن لرائدات الأعمال السعوديات الإسهام في تحقيق رؤية 2030؟

رائدات الأعمال السعوديات يسهمن في تحقيق رؤية المملكة الشاملة 2030، بالعمل دون النظر إلى تحقيق مكاسب شخصية، فليس من المهم أن يعلم الآخرون ماذا نعمل، بل أن يظهر هذا الجهد في إصلاح الفرد وتنمية المجتمع.

ثانياً: الكتابة ليست عملاً أو مهنة؛ فلا تعارض بينها وبين دراسة الطب، وكنت أكتب منذ نعومة أظفاري، ثم تطورت ملكة الكتابة حتى أصبحت احترافية، ككاتبة مقال وقصة منذ زمن، لكن لم أنشر أعمالتي حتى الآن.

طرحتي قضايا هامة في قالب قصص تشويقي قد يرمي النور قريباً

وقد تضمنت قصصي طرحاً لقضايا هامة في قالب قصص تشويقي، ولعلها ترمي النور ذات يوم.

لماذا اخترت العمل بمجال طب الأسرة؟

أحببت هذا التخصص منذ كنت أعالج في عيادات طب العائلة بأرامكو، وعندما درسته في جامعة الملك فيصل (الإمام عبدالرحمن بن فيصل حالياً)؛ حيث كان طب العائلة من التخصصات القوية في المنطقة الشرقية، أحببت أن أكون أكثر من مجرد طبيبة تعالج المرضى؛ بالعناية بصحة المجتمع والقرب من الناس وحاجتهم المباشرة.

وتعني فلسفة طب الأسرة الشمولية بزيادة عدد الأصدقاء والوقاية من المرض مقدماً على علاج المرض، وكذلك اهتمامه بالجانب النفسي والبيولوجي والاجتماعي للفرد في التعامل معه كإنسان هو وعائلته، وليس معاملته فقط كمرضى.

كذلك، أحببت في طب الأسرة أنه خدمة تقدم للمحتاجين فعلاً، باختلاف أوضاعهم ومكاناتهم، فطبيب الأسرة هو طبيب الفقراء قبل الأغنياء، فأرى أن جميع مرضاي ذوو أهمية.

لا أرى تفاخراً في ادعاء بعضهن عدم معرفتهن بالطبخ!

ما سر انتقادك للمرأة التي لاتقم بأعمال المنزل، وخصوصاً الطبخ؟

لا يوجد سر، ولكن لا أرى سبباً لتخلي المرأة عن أدوار تسعد الأسرة، فلها دور في تماسكها وإن لم تكن من واجباتها؛ بسبب تغيرات اجتماعية دخيلة علينا، فالمرأة هي من تحفظ كيان الأسرة، وتجمع أفرادها حولها، وهي من تعد أطباق الطعام بحب، سواء بيديها أو تحت إشرافها؛ فلذلك تأثيره في جمع العائلة، ولا أرى تباهاً أو تفاخراً في ادعاء بعضهن عدم معرفتهن بالطبخ!

JIMMY CHOO





GIORGIO ARMANI

يقدم لك أزياء
مميزة لشتاء

2019/ 2018

شكلت العلامة "جيورجيو أرماني"، نقلة نوعية
لأسلوب الموضة والأزياء النسائية منذ الثمانينات،
وحتى الآن.

وقدمت مجموعة "جيورجيو أرماني" لشتاء 2018
2019/ مجموعة مليئة بالتماميم الحيويّة والعملية،
والعنوان الأبرز فيها كان للألوان الباستيلية.









EMPORIO



ARMANI

أجواء حضارية متميزة تناسب موضة العصر

تتمتع مجموعة "امبوريو أرمانى" بأجواء حضارية متميزة، ونظرة متقنة تتميز بأنها مستلهمة من نمط الشارع الذي كان انتشاره قليل عالمياً، وكان التركيز في هذه المجموعة على خزانة "دولاب" عملية وموثوقة يمكن استخدامها محتوياته لكل يوم، بنيت حول قطع فردية، ولكن يمكن تركيبها على بعضها معتمدة على الأداء "الذوق" الشخصي.

وقد تم إطلاق "امبوريو أرمانى" في الثمانينات، بسعر منخفض، وبقى صادقاً مع نفسه خلال عقود من الزمن، مجرياً بعض التعديلات الحذرة؛ لتناسب موضة العصر.

وكان اللعب على التباين "التضارب" هو الخيط المشترك الذي استمر خلال المجموعة "مجموعة أرمانى"، مثلاً: شروال قصير مصنوع من التفتة مع سترة أنيقة طويلة من الجاكوار، وسترة مبطنه من الجلد الأسود مع فستان نسائي قصير مخطط وبشنيات، بالإضافة إلى تطوير لطيف على بناطيل كابرني الفضية المصنوعة من الساتان، مع سترة داكنة مزخرفة بعلامة "ريبون".

وفي أماكن أخرى، هناك سلسلة من الفساتين النسائية الطويلة المصنوعة من الشيفون أو القطن المغمورة بشعور رقة الأوتة، وتلعب ضد البساطة مع بنطلون أسود منسدل وسترة تكشف بهدوء عن قطع متحفز من الخلف.





















Versace

تكشف عن أحدث

صيحاتها لشتاء

2019 - 2018















تألقي بالياقوت الأزرق

CHAUMET PARIS

بروش «شوميت جوزفين»
على شكل سنبل القمح من
الذهب الأبيض



«Chaumet Joséphine»
brooch in the shape of
Wheat made of white gold

خاتم «شوميت جوزفين» الامبراطوري المصنوع من الياقوت
الأزرق ومرصع بالألماس



«Chaumet Joséphine» Imperial Egret
sapphire and diamond ring



تاج من «شوميت جوزفين» على شكل كمرتي أزرق ياقوتي

A crown of «Chaumet Joséphine» in the
shape of a blue pear



أقراط «شوميت جوزفين» على شكل كمرتي من الذهب
الأبيض والألماس

«Chaumet Joséphine» white gold and diamonds
Earrings in the shape of Pear



سوار الإغراء من «شوميت جوزفين» مصنوع من الذهب الأبيض

«Chaumet Joséphine» Seduction white gold
bracelet





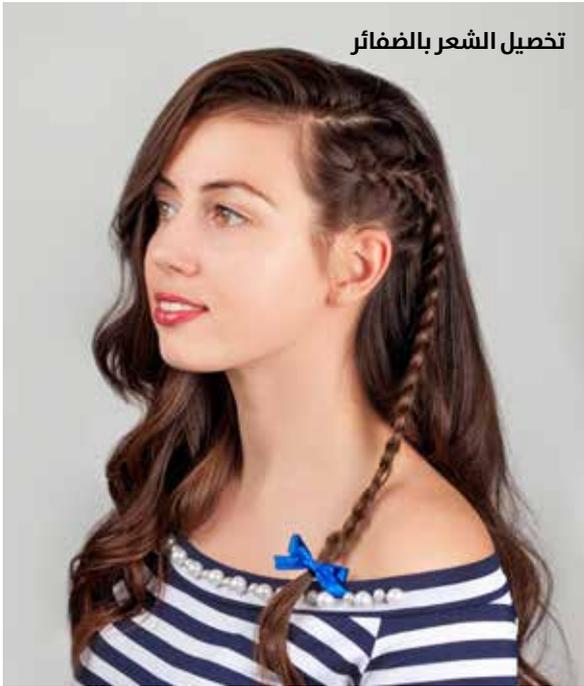
2019

أحدث صيحات قصات الشعر لـ

رحلة البحث لا تنتهي عن أحدث صيحات قصات الشعر، فدائماً ما تظهر على ساحة موضة تصفيف الشعر بعض الملامح التي تحدد ما الذي تقبل عليه نون النسوة.

واستعرض خبراء التجميل أحدث صيحات موضة تصفيف الشعر لعام 2019؛ إذ أن قصات الشعر لهذا الموسم تختلف بعض الشيء عن الأعوام الماضية، حيث بدأت تعود بعض التفاصيل والقصات من موضة سنوات ما قبل بداية الألفية الجديدة.

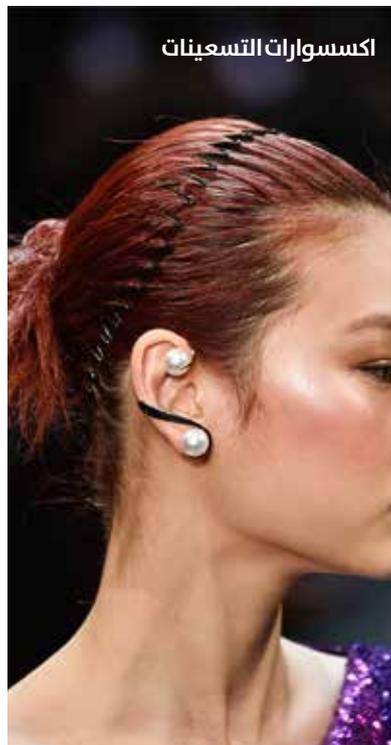
تخصيل الشعر بالضفائر



الإطالة الطبيعية



إحياء الستينيات





"الكركم" لكل أنواع البشرة



الكركم هو أحد التوابل هندية الأصل، صفراء اللون، ويدخل في طهي العديد من الأطباق الشهية، وخاصة وصفات الدجاج، إلا أن كثيراً من السيدات تغفل أثره الجمالي على جميع أنواع البشرة، سواء الدهنية منها أو الجافة أو الحساسة، أو التي تعاني من وجود الشوائب. إليك خلطات طبيعية مكونة من الكركم وبعض الإضافات الأخرى؛ للحصول على بشرة أكثر نعومة وصحة ونضارة:

البشرة الجافة

يزود الكركم، البشرة الجافة بالدهون اللازمة لترطيبها ومنحها بريقاً فريداً يدوم طويلاً. ولكي تحسني على تلك النتيجة، يمكنك وضع أي من القناعين التاليين :

القناع الأول

امزجي قليلاً من الكركم مع ملعقتين صغيرتين من دقيق الحمص، وملعقة صغيرة من كريمة الحليب القليل؛ حتى يكون القوام متجانساً، ثم ضعي الخليط على بشرتك لمدة 15 دقيقة، ثم اشطفيه جيداً بالماء الدافئ. وإذا كان جفاف البشرة شديداً، فزودي الخليط بقطرات من زيت اللوز.



القناع الثاني

أخفقي زلال بيضة واحدة مع قطرات من زيت الزيتون، ثم أضيفي قليلاً من الكركم، و ½ ملعقة من ماء الورد، ½ ملعقة من عصير الليمون. اتركي الخليط على البشرة حتى يجف تماماً، ثم اشطفيه جيداً بالماء البارد، واستمتعي ببشرة أكثر ترطيباً ونعومة.



البشرة الدهنية

على الرغم من أن الكركم يعالج جفاف البشرة الشديد، إلا أنه أيضًا يعمل على تنظيم الإفرازات الدهنية بالبشرة، ومن ثم يُعد علاجًا طبيعيًا فعالًا لذوات البشرة الدهنية. فيما يلي طريقتان لاستخدام الكركم على البشرة الدهنية:

الطريقة الأولى

اخلطي قليلًا من الكركم، و2 ملعقة صغيرة من الزبادي، وملعقة صغيرة من مسحوق الطمي، وكمية مناسبة من ماء الورد، ثم ضعي القناع على بشرتك لمدة 15 دقيقة، ثم اشطفيه بماء بارد.

الطريقة الثانية

ضعي قليلًا من الكركم مع 2 ملعقة صغيرة من قشور البرتقال المجففة، وكمية كافية من ماء الورد، ثم ضعي المكونات بعد مزجها جيدًا على البشرة لمدة 15 دقيقة، على أن يتم شطفها -بعد ذلك- جيدًا بالماء الفاتر.

البشرة الحساسة

يعمل الكركم كمهدئ طبيعي للبشرة التي تعاني من الالتهابات والتهيجات المستمرة؛ وذلك كما يلي:

خليط الكركم وهلام الصبار

اصنعي خليطًا مكونًا من قليل من الكركم، ونصف ملعقة صغيرة من هلام الألويفيرا «عصارة نبتة الصبار» و2 ملعقة صغيرة من مسحوق الطمي، وملعقة واحدة صغيرة من الزبادي. ضعي الخليط -بعد تجانسها- على البشرة لمدة 20 دقيقة، ثم اشطفيه جيدًا بالماء البارد.



البشرة ذات التصبغات

يتكون الكركم من مواد طبيعية تساعد على توحيد لون البشرة والتخلص من التصبغات؛ كالنمش، والبقع الداكنة وغيرها؛ وذلك كما يلي:

اخلطي قليلًا من الكركم مع 2 ملعقة من دقيق الحمص، مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم ضعي الخليط على البشرة لمدة 10 دقائق، ثم اشطفيه جيدًا.

ملحوظة: احرصي سيدتي على وضع كمية قليلة من الكركم في الخلطات السابقة؛ كي لا يتسبب في صبغ لون البشرة باللون الأصفر.





كيف تتخلصين من انتفاخ العيون صباحاً؟

يُعد انتفاخ المنطقة المحيطة بالعين صباحاً، من المشاكل التي تُؤرق كثيراً من النساء. ويسهم منظر المنطقة المحيطة بالعين المنتفخ في إظهار المرأة بمظهر المُنهكة أو المريضة؛ لذا نقدم نصائح للتغلب على انتفاخ العين، دون استخدام أية مركبات كيميائية أو مستحضرات تجميل:

أريحي عينيك بعد تعرضهما لأشعة الكمبيوتر أو الهاتف المحمول؛ لأنهما السبب الأول في هذه المشكلة.

استخدمي المنتجات الطبيعية؛ مثل: زيت جوز الهند الخام أو زيت اللوز الحلو لإزالة الماكياج، بدلاً من المستحضرات الثقيلة.

ضعي ماكياجاً خفيفاً للعيون من منتجات تحتوي على مركبات طبيعية؛ لأنها منطقة شديدة الحساسية.

واظبي على عمل كمادات الخيار، بوضع شرائح الخيار على العين لمدة 10 دقائق يومياً؛ فهذا يحد من الانتفاخات والتجاعيد أيضاً.

استخدمي كمادات الماء البارد، فهي من أفضل الطرق في هذا المقام.

واظبي على التدليك بالأصابع؛ لتجديد الدورة الدموية في هذه المنطقة؛ وبالتالي التخلص من هذه الانتفاخات والهالات السوداء أيضاً إن وجدت.



كتبت : سلمى ياسين

العروس.. ونوبات اكتئاب ما قبل الزواج

عدم الانقياد للأفكار السلبية.. أخذ قسط من الراحة..
أهم النصائح لاجتياز المرحلة بسلام

كيف لهذا الحلم الذي يقبع في قلب كل فتاة أن يحفه هذا الكم من الاضطرابات النفسية والمشاعر السلبية؟

يقول الدكتور هاشم بحري؛ أستاذ الطب النفسي، إن الاضطرابات النفسية التي تمر بها معظم الفتيات في المرحلة السابقة للزواج مباشرة، تُعد أمرًا طبيعيًا ومتعارف عليه في علم النفس، وهو ما لا يجب أن يثير لديهن الخوف بشأن مدى صحة اختيارهن للزوج المناسب أو الموعد المناسب لعقد القران.

وأشار الدكتور بحري إلى أن المسؤولية الجديدة التي تُقدم عليها الفتاة والتغير شبه الكامل في نمط حياتها اليومية يلعبان دورًا رئيسيًا في إصابتها بتلك الحالة المزاجية السيئة، بالإضافة إلى كثرة التفكير بشأن مدى احتمالية نجاح التجربة أو فشلها في المستقبل.

وينصح أستاذ الطب النفسي بعدم الاستسلام والانقياد للأفكار السلبية التي تسيطر على العقل بشكل كبير خلال تلك الفترة، والاستعاضة عن ذلك بالنظر إلى الجانب الإيجابي المتمثل في إيجاد شريك للحياة من شأنه أن يخفف من أعبائها، فضلًا عن الدخول في مرحلة جديدة يتغير فيها الروتين اليومي، ويمارس فيها عادات جديدة وأنشطة أخرى لم تكن تمارس من قبل.

وأضاف الدكتور بحري إلى أن تفكير الفتيات في اقتراحهن من مرحلة الإنجاب والأمومة، يثير البهجة في نفوسهن بحكم الغريزة والفطرة التي جُبلن عليها.

وللتخفيف من الضغوطات النفسية، شدد الدكتور هاشم بحري على ضرورة عدم الانهماك في تحضيرات الزفاف حتى اللحظة الأخيرة، بل لابد من أخذ قسط من الراحة –لمدة أسبوعين بحد أدنى- قبل يوم الزفاف؛ كي تتمكن العروس من الاسترخاء وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، مع العناية بجملها وبشرتها، وهي جميعها أمور تعمل على تحسين حالتها النفسية بشكل كبير.

في سياق متصل، لفت أستاذ الطب النفسي إلى أهمية الحد من تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الـ «كافيين» كالقهوة وغيرها؛ لأنها تزيد من أعراض التوتر، كما تجعل الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالأرق.

وأكد الدكتور بحري على أهمية الحرص على النوم المنتظم الذي يساعد على تخليص الجسم والعقل من التوتر والإجهاد، شريطة أن يكون خلال فترة الليل وألا يقل عن 8 ساعات متواصلة.

في السياق ذاته، شدد الدكتور بحري على أهمية تنظيم الفتاة لأفكارها وحساب خطواتها، وألا تدع مجالًا للعشوائية أن تزيد من أعباء الضغوطات النفسية لديها، خاصة مع كثرة المهام التي تقوم بها الفتيات وأسرهن إبان تلك الفترة.

وللحفاظ على النظام، نصح أستاذ الطب النفسي بتدوين الأفكار التي تجوب في خواطر الفتيات، والمهام التي يعتزم القيام بها، مع تحديد الأوقات المناسبة لأدائها.

حالة من التوتر
والعصبية، وتقلبات
في الشهية، والأرق،
وربما الشعور بالحزن
العميق والرغبة في
العدول عن القرار،
تنتاب العروس قبيل
موعد زفافها ببضعة
أشهر؛ ما يضعها في
حيرة من أمرها ويحول
دون استمتاعها
بالإعداد لهذا اليوم
الموعود الذي انتظرت
طويلاً.



كيف تُحافظين على صحتك في فصل الصيف؟

على الرغم من انتظار الكثيرات من السيدات لفصل الصيف؛ حيث العطلات الصيفية وإجازات العمل وكثرة التنزه والسفر، إلا أن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية التي ينبغي أن نضعها في الحسبان:

ويقول الدكتور أيسر بسالي؛ استشاري الأنف والأذن والحنجرة، إن أمراض الجيوب الأنفية تتفاقم بشكل ملحوظ في فصل الصيف؛ لذا ينبغي على السيدات اللواتي يعانين من تهيج الجيوب الأنفية، تجنب الأماكن الحارة، والتي تحتوي على أتربة، مع الإكثار من شرب السوائل والمياه العذبة على مدار اليوم. وفي حال التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة، شدد الدكتور بسالي على أهمية غسل الوجه بالماء الفاتر مع استنشاقه جيداً؛ للتخلص من الأتربة والرواسب التي تتخلل الأنف.

التهابات الجلدية.. وضربات الشمس.. والتسمم الغذائي.. أكثر الأمراض شيوعاً

أعراضها في: ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، وتسارع نبضات القلب، وفرط التعرق، وعدم القدرة على التنفس، كما تتعرض بعض السيدات اللواتي يهملن إرتداء النظارات الشمسية، إلى جفاف واحمرار العين المصاحب للحكة، والذي يؤثر بشكل كبير - على وضوح الرؤية.

وينصح أطباء التغذية بشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يوميًا؛ للحد من احتمالية الإصابة بالجفاف والذي ينجم عن سرعة فقدان الجسم للماء بسبب كثرة التعرق والتبول، مع عدم الإكثار من شرب المياه الغازية والمحللة، أو المشروبات التي تحتوي على مادة الـ"كافيين"؛ لأنها تعمل على إدرار البول، ومن ثم تزيد من احتمالية الإصابة بالجفاف.

ولفت أطباء التغذية إلى انتشار الحالات المصابة بالتسمم الغذائي خلال فصل الصيف، بسبب سرعة تعرض الأطعمة بمختلف أنواعها للتلف إذا لم يراعى حفظها وتبريدها بشكل جيد؛ لذا ينبغي الاعتناء بحفظ الطعام بشكل جيد، والتخلص فوراً من الأطعمة التي لا يوثق في سلامة تخزينها.

وأخيراً، نصح أطباء التغذية بضرورة الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، على ألا يقل عن 7 ساعات يوميًا، وعدم الانجراف إلى عادات السهر التي يعتادها الكثيرون خلال فصل الصيف، والتي تترجم الجسم الراحة وتسبب له الإرهاق الشديد، ومن ثم العديد من المشكلات الصحية الأخرى.

وأشار أطباء الجلدية إلى أن أشعة الشمس -خلال فصل الصيف- تمتد خطورتها لتتعدى المظهر الجمالي، وتسبب أمراض صحية خطيرة، تصل إلى حد الأمراض الجلدية المزمنة؛ كالحروق وسرطان الجلد؛ لذا يتوجب على السيدات وضع واقي الشمس المناسب لنوع بشرتهن، كلما تعرضن للشمس خلال أي وقت أثناء النهار.

وشدد أطباء الجلدية على ضرورة مضاعفة الاهتمام بالنظافة الشخصية خلال فصل الصيف؛ لتفادي الأمراض الجلدية والفطريات الشائعة التي تصيب السيدات في أنحاء متفرقة من الجسم، مع الحرص على ارتداء الملابس القطنية بنسبة 100%، والابتعاد عن ارتداء الملابس الرطبة أو المبللة، والحد من استهلاك السكريات لأنها تعمل على نمو البكتيريا.

من ناحية أخرى، تصاب بعض السيدات اللواتي يتعرضن لأشعة الشمس لأوقات طويلة إلى ضربات الشمس، والتي تتمثل



أخصائي تعديل سلوك يُقدم نصائح ذهبية لاستثمارها:



الإجازة الصيفية ليست للهو فقط

تُعد الإجازة الصيفية كنزاً ثمياً ينبغي التعامل معه بجدية وحزم؛ فبعد انحسار ساعات الدراسة وتوفير مزيداً من الوقت، تتوفر لدى الآباء والأمهات فرصة ذهبية لتطوير مهارات أبنائهم على مختلف الأصعدة العلمية والاجتماعية والبدنية.

في السطور التالية يُقدم لنا محمد كريم؛ أخصائي تعديل السلوك وتنمية المهارات، بعض النصائح لاستثمار أوقات الأطفال خلال الإجازة الدراسية، وتحقيق التوازن الصحي المطلوب بين أوقات الترفيه، واكتساب قيم مضافة تُنمي مهارات الطفل وتثقل شخصيته وتعدّه لاستقبال الموسم الدراسي الجديد.

ويشدد أخصائي تعديل السلوك وتنمية المهارات، على ضرورة عدم إهدار الإجازة الصيفية برمتها في اللهو واللعب دون اكتساب قيم مضافة حقيقية تعود بالنفع على الطفل، لافتاً إلى إمكانية تحديد عدد ساعات معينة -خلال اليوم- لممارسة الألعاب المفضلة لدى الطفل، على أن يتم تقسيم الوقت المتبقي ما بين القراءة والاطلاع، وممارسة الرياضة، والأنشطة الاجتماعية، مع أخذ قسط من الراحة أيضاً.

ونصح محمد كريم بألا ينقطع الطفل عن ممارسة القراءة خلال الإجازة الصيفية؛ لأن ذلك قد يسبب العديد من المشكلات الإدراكية في الموسم الدراسي التالي؛ إذ أن المخ كالبدين تماماً يحتاج إلى تنشيط مستمر كي يقوى إدراكه ولا يصاب بالتوقف والجمود.

وحول أهمية ربط الطفل بالكتاب خلال فصل الصيف، أشار "كريم" إلى إمكانية اطلاع الطفل على مواد أخرى غير التي اعتادها أثناء الدراسة؛ كأن يقرأ دروساً مفيدة حول قيم: الإيمان، والرضا، والتواضع، والخلق الحميد، وبر الوالدين، وغيرها.

وعلى صعيد ممارسة الرياضة، أوضح محمد كريم أن أفضل أنواع الرياضة للأطفال في مختلف الأعمار، هي: السباحة، والرماية، وركوب الخيل.

ولفت محمد كريم إلى أن رياضتي السباحة والرماية تتضمنان دروس تربية قيمة، تتمثل في الصبر وضبط النفس، كما أن السباحة تُعلم الأطفال كيفية تنظيم عملية التنفس، وهو ما يعمل على الحفاظ على صحة المخ وتزويده بالأكسجين.

وأضاف أخصائي تعديل السلوك وتنمية المهارات أن رياضة الرماية تُمكن الطفل من تحديد أهدافه، والتخطيط للوصول إليها، فضلاً عن عدم اليأس والجزع وتكرار المحاولات حتى بلوغ الغايات.

أما رياضة ركوب الخيل، فقد أوضح محمد كريم أنها تُكسب الأطفال صفة الشجاعة وخوض غمار المخاطر وتحدي الصعاب.

أخيراً، نصح أخصائي تعديل السلوك وتنمية المهارات، الآباء بالتركيز وبذل الجهد لمعرفة المواهب الكامنة لدى أبنائهم والمهارات التي يتميزون بها دون غيرهم، كالرسم أو الكتابة؛ حتى يتسنى لهم تطويرها خلال فترة الإجازة الصيفية.

كيف تُهيئين طفلك لاستقبال الموسم الدراسي الجديد؟

مع قرب حلول الموسم الدراسي الجديد، تتساءل العديد من الأمهات عما يجب فعله لتهيئة أطفالهن لاستقبال الدراسة بصدر رحب ودون الشعور بالقلق والتوتر، وتُقدم -خلال السطور التالية- وفاء غيبة؛ الأخصائية التربوية بعض النصائح للأمهات في هذا الإطار:



تفريغ طاقته الكامنة، ونصف ساعة للأنشطة الفكرية، وأخيراً، تخصيص نصف ساعة للحديث والتفاعل بين الأم والإبن، كما يمكن مشاهدة الطفل للأجهزة الإلكترونية، خلال مدة زمنية أقصاها ساعتين.

ونصحت وفاء غيبة بأهمية التركيز على التغذية السليمة للطفل، نظراً لأن ذلك يؤثر بشكل مباشر على نشاطه الذهني والجسماني، مشيرة إلى أهمية إدراج بعض العناصر الغذائية في الروتين الغذائي للأطفال؛ كالحليب، والفاكهة وخاصة الموز؛ لاحتوائه على البوتاسيوم الضروري لصحة القلب والأعصاب، والمكسرات، والبروكلي، وزيت الزيتون، بالإضافة إلى البيض وأنواع الأسماك المختلفة الغنية بالأوميغا3.

في سياق متصل، شددت الأخصائية التربوية على أهمية تقنين كميات الحلوى التي يتناولها الأطفال، مع إمكانية تخصيص يوم واحد في الأسبوع يتمكن خلاله الطفل من تناول النوع المفضل لديه؛ كالشوكولا، وغيرها، مع منع الأطفال من تناول المشروبات الغازية بشكل كلي؛ نظراً لآثارها الخطيرة على صحة العظام وعملية النمو لدى الأطفال.

تقول وفاء غيبة، إنه ينبغي على الأمهات -قبل بدء الفصل الدراسي الجديد بأسبوعين على الأقل- تخصيص نصف ساعة يومياً لمراجعة بعض الدروس العامة مع أطفالهن؛ كالقراءة، وبعض المسائل الحسابية، فضلاً عن مراجعة جدول الضرب؛ لافتة إلى أن ذلك من شأنه تنشيط مراكز التفكير لدى الأطفال ومساعدتهم على استرجاع بعض المعلومات.

أما الأطفال دون سن الخامسة؛ فيمكن للأم الاستعانة بأنشطة أكثر سهولة، كأن يطابق طفلها الصور مع الحروف، أو الأرقام مع أعداد الحيوانات، كما يمكن للأمهات تنمية المهارات الجسدية لصغارها والمتمثلة في العضلات الصغرى من خلال: اللعب بالصلصال، أو ممارسة ألعاب القص واللزق والتلوين، وغيرها.

وشددت الأخصائية التربوية على ضرورة تعديل نمط اللعب والنوم للأطفال قبل بدء الدراسة بـ10 أيام -على الأقل-، من خلال تحديد أوقات معينة للعب على مدار اليوم، مع ضبط ميعادي النوم والاستيقاظ.

وفيما يخص الروتين اليومي للأطفال خلال فترة الدراسة، لفتت وفاء غيبة إلى ضرورة تنظيم وقت الطفل، بحيث يحصل على ساعات نوم لا تقل عن 10 ساعات يومياً، مع تخصيص ساعة أو أكثر للأنشطة الحركية التي تساعد على

ضبط مواعيد النوم والاستيقاظ.. وتخصيص وقت للقراءة.. أهم الاستعدادات



النحات المصري خالد زكي:

الفن الصادق مرآة للمجتمع وتصور لمستقبله

رحلة فنية طويلة وشاقة، لكنها ممتعة، وأعمال فنية غزيرة، ومنحوتات تنم عن إبداع حقيقي، وعن رهاقة في الحس، وسمو في الذوق؛ تلك هي رحلة وأعمال النحات المصري الكبير، خالد زكي، الذي التقيناه، في هذا الحوار..

حوار: محمد علواني





النحت عالم يمتزج فيه الشقاء بالمتعة

وهنا يحتاج النحات إلى دراية بكيفية استخراج عمله الفني من داخل الكتلة الحجرية، وكيفية انتقاء الحجر المناسب تكويناً، ولوناً، وحجماً.

وهنا، أيضاً تبدأ رحلة يغلب عليها المعرفة التقنية أكثر من الفنية، إضافة إلى وجوب التعرف على الأدوات بكافة أنواعها، والتدرب عليها بالشكل الذي يؤدي إلى إنجاز العمل، دون أضرار جسدية على الفنان نفسه، ودون أضرار بالحجر المستخدم، فلا يخرج العمل بالشكل المطلوب احترافياً.

وهذه التقنيات - في مراحلها المختلفة - تتطلب سنوات للتُستكمل، علماً بأنه أمر لا ينتهي، فمع العمل المستمر تظهر تقنيات جديدة، يواصل الفنان تطويرها.

وينطوي النحت على إشكاليات أخرى، تتعلق بالأوزان الثقيلة، والأثربة، والضجيج الهائل الذي يحدث أثناء الإنتاج، بخلاف المصور، فمثلاً، هناك من يستمع إلى الموسيقى وهو ينتج، ويستطيع السفر حاملاً في حقيبته معرضاً كاملاً من اللوحات، بينما يستحيل هذا الأمر مع النحات.

عالمًا يمتزج فيه الشقاء بالمتعة.

عدت إلى مصر في أوائل عام 1998، وبجانب ممارستي للنحت، عملت في صناعة وترميم الآثار الحجرية التي أعشقها، خاصة بعد دراستي الأكاديمية للترميم بكلية الآثار جامعة القاهرة، وساهمت في ترميم سبيل محمد علي، ومسجد سام بن نوح بقاهرة المعز، ثم استكمال وترميم مقبرة برناب بمتحف متروبوليتان نيويورك، ثم سافرت إلى طرابلس بليبيا لترميم بعض المباني الأثرية الإيطالية، وفي أواخر عام 2010 تفرغت تماماً لفن النحت.

معوقات وتحديات

ما هي المعوقات التي تواجه النحات بشكل عام؟

النحات أساساً يصنع تشكيلة على خامات مبدئية؛ مثل: الطين، والجبس، وينتهي من حبه، وصياغة فلسفة عمله الفني، ينتقل بعدها إلى إنتاج عمله على الخامة التي يراها تتوافق بصرياً، وفلسفياً مع ذلك العمل الفني.

عدت إلى مصر عام 2010، فكيف كانت رحلة السفر، والتعلم، والعمل في إيطاليا وليبيا؟

سافرت إلى إيطاليا، في عام 1988؛ لأتلمع تقنيات النحت بمدينة بيتراسانتا، بناءً على نصيحة أستاذتي الفنانة الدكتورة عايدة عبد الكريم، وزوجها الفنان زكريا الخناني - رحمهما الله - بعد أن قضيت أربعة أعوام في دراسة النحت بالاستوديو الخاص بهما، بمتحفهما بقرية الحرائية بالجيزة، أثناء دراستي لإدارة الأعمال بجامعة القاهرة في الفترة من 1982 - 1986.

وفي إيطاليا قضيت قرابة العشر سنوات، أعمل في استوديوهات النحت الشهيرة هناك، واستطعت بعد جهد كبير، تعلم كثير من أسرار هذا المجال الشيق والصعب، وفي الوقت نفسه، كان لأستاذتي الإيطاليين الفضل في وصولي إلى مستوى جيد تقنياً، كما كان تواجدي في تلك المدينة الشهيرة فرصة للاحتكاك بمعظم الفنانين، الذين كانوا يعيشون ويعملون هناك؛ ما أعطاني فرصة كبيرة لمشاهدة الحراك الذي يحدث في الحركة التشكيلية النحتية على مستوى العالم.

نحت الرخام

وبالطبع لم يكن الأمر سهلاً على الإطلاق، فالعمل في ورش نحت الرخام كان يتطلب التزاماً صارماً، ومجهوداً بدنياً وذهنياً؛ كي أصل إلى مستوى الاحترافية التي كانت هدفي؛ من فهم للخامات المختلفة، وتقنيات النحت، والحفر، والتكبير، والنسخ من العمل «النحتي الجصي» وتطبيقه على الأحجار. كان



ما هي أبرز الخامات التي تستخدمها في النحت؟

أنا أفكر في معظم، أو كل صياغاتي كنحات أحجار، وإن كان كثير من أعمالها قد أنتجت على خامة البرونز، إلا أنه لا يوجد تقريباً عمل من أعمالها لا يمكن أن ينتج على الأحجار، ولا أشعر بالسعادة إلا حينما أتخيل أعمالها قابلة لإنتاجها على الأحجار.

لا أشعر بالسعادة إلا حينما أتخيل أعمالها قابلة لإنتاجها على الأحجار



العمل الفني وتجاوز الانتماء

ما هي المدرسة التي تعتبر نفسك مُتتمياً إليها؟ وما أكثر المدارس انتشاراً في الوطن العربي؟

أعمالها الفنية توجد في منطقة تتأرجح بين التجريد والتعبيرية، فلست أهتم كثيراً بتوصيف كينونة منتجي الفني، أو إلى أي المدارس ينتمي، فالعمل الفني يتطور، وينمو مع تطوري، ونموي العمري والتجريبي، وكذلك مع تفاعلي

بالأحداث التي تمر بنا، وتعصف بنا أحياناً. وفي بعض الأحيان، يتخذ عملي الفني منهجاً مفاهيمياً، ولكنني بشكل عام أتدرك، كما قلت بين التجريد والتعبير.

الوطن العربي ثري بكثير من الفنانين في جميع الاتجاهات التقليدية والحداثيّة، وفي النحت، يميل معظمهم -مثلي- إلى التجريد والتعبير، وإن كان هناك كم لا بأس به ينتج أعمالاً مفاهيمية مجسمة.



إشكالات النفس البشرية

هل ترى علاقة بين الفن والسمو والروحانيات؟

أعتقد أن النحت هو أحد الوسائل الفنية التي يعبر بها الفنان عن نفسه، وينقل من خلاله للمشاهد أفكاره، وأحاسيسه، وفلسفته، ووجهة نظره.

في الممارسة الفنية يكون هناك تداخل بين الوعي واللاوعي، وبين الفيزيكا والميتافيزيكا، وهي كلها صيغ تدور حول النفس البشرية بإشكالياتها، وتحليلات تعرض لها علم النفس البشرية. وحينما نتطرق إلى هذا المدخل، فلن نكون بعيدين عن العذاب الذي يُؤرق النفس البشرية، والذي يبحث عن كينونة وكيفية الوصول إلى السلام مع النفس. وفي هذا الصدد، يتعرض أيضًا لإشكاليات لها علاقة بشكل ما، مع سمو النفس البشرية بأشكاله المتعددة.

وكذلك مهمة تأهيل المواطن بشكل علمي يتناسب مع إمكانياته؛ لكي يقبل عملاً فنياً ما، ويعتبره مقبولاً أو يرفضه، والأمر نفسه ينطبق على المسؤول الذي يقرر وضع عمل ما في فراغ ما؛ فالكل شركاء!.

والأعمال التي قد نراها غير جديرة بأن توضع في ميادين عامة، هي في الحقيقة توضح كمًا من التضاد في شخصيتنا، وكمًا من التناقض في وجهات نظر مجتمعنا تجاه نفسه، وربما الكلمة الحقيقية هي عدم التصالح مع أنفسنا. وكذلك، فإن عدم الوضوح هو الذي يجعلنا نصطدم من وقت لآخر بعمل ما هنا وهناك، يُثير غوغاءً، ورفضًا، واستنكارًا.

وبشكل عام، أنا غير راضٍ عن كثير من الأعمال الميدانية التي أراها بخلاف أعمال الرواد الأوائل، أمثال الفنان الراحل محمود مختار.

معيار الحكم على الأعمال الفنية

ما رأيك في التماثيل الموجودة في الميادين العامة بالوطن العربي؟ وما علاقتها بالمظهر الحضاري؟

هذا يتوقف على مفهوم كلمة المظهر الحضاري، أو مفهوم كلمة «حضارة» نفسها، وهي كلمات يجب توضيحها؛ حتى يتم التنظير على أساس مفهوم الكلمة المتفق عليه، وفي إطار وضوح ذلك المفهوم.

بالطبع، هناك تطور في المفهوم للعمل الفني نفسه، ووظيفته في الفراغ من حقبة زمنية لأخرى، مع تطور ونمو المجتمعات عبر الزمن، ولكن ما زالنا نفتقد إلى معيار قياسي واضح في مجتمعاتنا، يتم على أساسه الحكم على العمل الفني ما إذا كان حضاريًا، ومدى علاقته بالمستوى العام للتحضر، وتعليم، وثقافة المواطن، أو رجل الشارع،



انتهيت من عرض مشروعي الجديد "القيامة" في دبي



هل هناك أنشطة تقوم بها قريباً، أو ندوات التي تشارك فيها؟

لقد انتهيت من عرض مشروعي الجديد: «القيامة»، والذي تم عرضه في قاعة «طيري أرت سييس» في دبي، وهو مشروع هام في مسيرتي الفنية.

وحالياً أدرس بعض المشروعات الفنية والنحتية الجديدة، ولكن أود التحدث فيها بالتفصيل إن شاء الله عند اكتمال رؤيتها.



العمل الفني يتطور مع نموي العمري والتجربي

المختلفة، بل وأحياناً تقدم لهم تمويلًا في شكل جوائز ومنح، وهذه العملية هي في معظمها شعبية، وبالطبع يتقدم الفنانون المميزون - من خلال هذه الأدوات - لجمهور المقتنيات، والذين معظمهم من طبقات نخوية؛ فيلمع بعض الفنانين ويصبحوا نجومًا.

وكما قلت سابقاً، معظم الأعمال عاجلاً أم آجلاً تنتهي في متاحف خاصة أو عامة، وتصبح متاحة للجميع.

فالحركة ترددية وتكاملية وليس بهذا الشكل من التناقض، كما يظن كثيرون، وكل الأطراف المشاركة في هذه العملية ذوو أهمية، ولهم دور محوري في استمرار العملية الإبداعية في التطور والازدهار.

الفن مرآة المجتمع

ما دور الفن تجاه المجتمع؟ وما دوره حيال الأزمات التي تعانيها المجتمعات اليوم؟

الفن الصادق هو مرآة للمجتمع يعكس ما يحدث فيه، كما أنه تصور لمستقبل المجتمع، من خلال السياق الذي يسير فيه في وقته الحاضر، سواء كان تصورًا إيجابيًا، أو سلبياً.

لقد أصبح العالم قرية بسبب نظرية العولمة؛ ما ترتب عليه محاكاة نظريات الفن للمجتمعات الحديثة. وعلى الجانب الآخر، أصبح كثير من تلك المجتمعات - من ناحية الإبداع الفني - متعبة ومنهكة بصرياً، وليس لديها طاقات إبداعية تدعو إلى الانتباه، كما كان الحال في القرن الماضي.

وعلى هذا، فإن لكل مجتمع إشكالياته المختلفة، وطاقاته الإبداعية، والبصرية، والوجدانية المختلفة؛ وهو ما يجب أن يظهر في شكل العمل الفني، ومضمونه.

المتاحف للجميع

كان النحت والفن شعبيًا، ثم أمسى نخويًا، ما سر هذا التحول؟ وكيف نوصل رسالة الفن إلى العوام وليس النخبة فحسب؟

كان الفنانون في الماضي يتم تبيهم من طبقات البلاط الملكي والطبقات البرجوازية، وكان معظم تمويل الأعمال الفنية للكبار يأتي من هذا الاتجاه عدا قليل منهم.

ومع مرور الوقت - ولأسباب و ظروف مختلفة - فإن كثيرًا من المقتنيات والقصور أصبحت متاحف، كما أصبحت تلك الأعمال في النهاية شعبية ومتاحة للجميع.

وعلى الجانب الآخر، يخرج كثير من الفنانين الجدد والواعدين من الطبقات الشعبية، وهؤلاء يتطور منتج كثير منهم من خلال دور الدولة التي تتيح لهم الظهور في المعارض والمصالونات

PRADA





2020 بداية طرح الجزء الثاني من «Maleficent» لـ أنجيلينا جولي

حددت الشركة المنتجة للجزء الثاني من فيلم Maleficent، بطولة النجمة العالمية انجيلينا جولي، موعد طرح الجزء الجديد في 29 مايو 2020، بعد الانتهاء من التصوير الخارجي والانتقال إلى مرحلة المؤثرات البصرية التي تستلزم وقتاً وجهداً كبيراً.

وفيلم «Maleficent» من تأليف ليندا ولفرتون، وشارلز بيرولت، و بطولة أنجيلينا جولي، وايل فاننج، وشارلتو كوبلي، وليزلي مانفيل، وإيميلدا ستانتون، وجونو تيمبل، والفيلم من إخراج روبرت ستروميرج.

ودارت أحداث الجزء الأول من الفيلم في زمن بعيدٍ للغاية كانت هناك فتاةً جميلةً يدق قلبها بالحب والنقاء والبراءة، تلك الفتاة كانت تُدعى مالفيسنت (أنجيلينا جولي)، التي كانت تتمتع بقوة خارقة وجناحين، تلك الفتاة كانت تعيش في مملكتها بسلام، لكن في يوم من الأيام جاء غزاة وهددوا أمن وسلام المملكة، وسعيًا وراء الانتقام ألقت مالفيسنت لعنتها على الملك الغازي ونسله من بعده، وبالتالي حلت لعنتها على الأميرة أرورا (إيلي فانينج).



زيد الرحباني يعلن انتهاء القطيعة مع فيروز

أعلن الموسيقار زيد الرحباني؛ انتهاء الخلافات مع المطربة اللبنانية فيروز، وعودة العلاقات مع والدته إلى طبيعتها بعد قطيعة دامت سنوات.

وقال الرحباني، إنه يتواصل يوميًا مع فيروز بعد سوء تفاهم وقع بينهما على خلفية إعلانه عن موقفها السياسي، مؤكداً: «قريباً جداً يكون كل شيء رجع لمكانه».

جدير بالذكر أن فيروز قاطعت ابنتها زيد الرحباني، بعد التصريحات التي أدلى بها، وأكد فيها أن والدته من محبي حسن نصر الله، الأمين العام لـ «حزب الله».





«العسيلي» ينتهي من تصوير «حلم بعيد».. وي طرح البوستر عبر «انستجرام»

انتهى المطرب محمود العسيلي؛ من تصوير كليب الغنائي السينجل الجديد «حلم بعيد»، والذي طرح البوستر الخاص به عبر حسابه الخاص على موقع «انستجرام»، ومن المقرر طرحه في الأسواق قريباً.

الأغنية من كلمات الشاعر أمير طعيمة، فيما يأتي الكليب الجديد من إخراج اللبناني إبراهيم حدج، الذي أخرج كليب «مش مضمون».

وتقول كلمات الأغنية الجديدة: «يا حلم بعيد، يا جاز نفسى يبقى أكيد، خيال بحلم تطوله الأيد، وتجمع بينا يوم مواعيد».

ويعد كليب «هي» آخر أعمال المطرب العسيلي، والذي طرحه عبر موقع «يوتيوب» مؤخرًا.



«بنات عبدالرحمن» يفوز بمنحة صندوق الأردن للأفلام

فاز مشروع الفيلم الروائي الطويل «بنات عبدالرحمن» للنجمة والمنتجة صبا مبارك؛ والمخرج زيد أبو حمدان؛ بمنحة صندوق الأردن للأفلام «فئة الإنتاج» الذي تقدمه الهيئة الملكية الأردنية للأفلام لـ 13 مشروعاً سينمائيًا تتنوع بين 4 فئات، وهي: إنتاج الأفلام القصيرة، والأفلام التحريكية، وتطوير الأفلام الروائية والوثائقية الطويلة، وإنتاج الأفلام الروائية والوثائقية الطويلة، وما بعد الإنتاج للأفلام الوثائقية الطويلة.

وتدور أحداث فيلم «بنات عبد الرحمن» في إطار من الكوميديا السوداء، قصة 4 شقيقات ينتمين لطبقات اجتماعية شديدة الاختلاف وقد سيطر الجفاء بينهن، وبعد الاختفاء الغامض لأبيهن، يقرررن البحث للعثور على رب الأسرة الغائب.

الفيلم من بطولة النجوم، صبا مبارك ومحمد بكرى ودانا الدجاني، وهو من إنتاج شركة Pan East Media لصبا مبارك، وتتولى مهام تسويق وتوزيع الفيلم في العالم العربي شركة MAD Solutions.





"أزمة الفن" .. معرض يؤرخ للإبداع والشخصية معاً

انطلقت، مؤخرًا، في جاليري بيكاسو للفنون بالزمالك، فعاليات معرض الفن التشكيلي المعاصر، المقام تحت عنوان "أزمة من الفن"، واستمر المعرض حتى يوم 24 يوليو الماضي. وشهد المعرض مجموعة من الأعمال الفنية؛ التي تقدم دور التشكيل في بناء الشخصية المصرية، وموجات التطور، وجماليات الإبداع التشكيلي، والتنمية البصرية.



ويعد معرض "أزمة من الفن" إطلالة جديدة من دفتر أحوال مصر، قدمها مجموعة من الفنانين، الذين أضافوا الكثير من وجدانهم.

ويضم المعرض أعمالاً للعديد من كبار الفنانين، منهم: الفنان سمير فؤاد، والفنان الراحل سيد عبدالرسول، والفنان رمضان عبد المعتمد، والفنان علي الغزولي، والفنان محمد الدمراوي، والفنان علي حسان، والفنان علاء عبدالحميد، والفنان أحمد القط، والدكتور إبراهيم غزالة، والفنان جرجس شكري، والفنان إسماعيل دياب، والفنان محمد اللبان.

تحدثت مجلة الجوهرة مع عدد من هؤلاء الفنانين، على النحو التالي :

شكل من أشكال الثقافة المصرية

قال الفنان علاء عوض؛ إن الهدف الأساسي من معرض "أزمة الفن" هو طرح شكل من أشكال الثقافة المصرية، من خلال مزيج



الفن العالمية، وهناك فنانون مصريون مشاركون في العديد من المحافل الدولية والإقليمية.

وألمح الفنان التشكيلي إلى أن المدارس الحديثة الفنية موجودة في الفن المصري؛ فالمدرسة السريالية عبرت عنها أعمال فنانيين كثر منذ حامد ندا إلى الوقت الراهن، لافتاً إلى أن الفنانين العالميين، مثل بيكاسو، سيلفادور بالي، استفادوا من الحضارة الفنية المصرية وتأثروا بها، فمصر تستكمل ما بدأته في الفن، ولا تسير في ركب حركة فنية عالمية.

أوضح الفنان علي حسان أن "أزمة الفن" هو معرض جماعي، وغالباً، يكون الهدف من مثل هذه المعارض هو إبراز أكثر عدد ممكن من الأعمال التي تم تقديمها خلال الموسم، بالإضافة إلى تقديم بعض الشباب بجوار الفنانين الكبار، ولهذا الأمر العديد من الفوائد، لعل أهمها هو طرح العديد من الاتجاهات والأعمال الفنية في مكان واحد، وهذا ما يميز المعارض الجماعية عن المعارض الفردية.

وأضاف أن هذا المعرض كان فرصة لشباب الفنانين؛ للتعرف على أعمال رواد الفن التشكيلي من خلال أعمالهم، أو طرح أسئلة على الفنانين أنفسهم.

ورأى حسان أن المدرسة الواقعية كانت هي الغالبة على المعرض، وعبرت عن هذه المدرسة أعمال الفنان فريد فاضل، فيما انتمت أعمال الفنانة تسنيم المشد، والفنان مهنا ياقوت إلى المدرسة التجريدية، وعبر علي الغزولي عن المدرسة التعبيرية.

من الفنانين، أو من الفن المصري عموماً، حيث انطوى المعرض على أعمال رواد الفن التشكيلي في مصر مثل إبراهيم غزالة، وعلى أعمال شباب لا زالوا في بداية الطريق من أمثال: علي حسان، ورمضان عبد المعتمد.

وأضاف أن المعرض تأريخ للشخصية المصرية، وتأريخ للحركة التشكيلية المصرية في نفس الوقت، معتبراً أن هناك علاقة وثيقة بين الفن والتأريخ، خاصة وأن "جاليري بيكاسو" يركز على مثل هذه القضايا.

وتابع أن التاريخ تراث، والفن تعبير عن هذا التاريخ وذاك التراث، ولذا فإن هناك وثيقة بين الفن والتاريخ.

ثقافة التنوع

ولفت "عوض" إلى أن المعرض يحمل رسالة ضمنية وهي "ثقافة التنوع"؛ إذ انطوى المعرض على أعمال تعبر عن "ثقافة الجنوب"، بينما ركزت أعمال أخرى على ثقافة القاهرة، واشتغل إبراهيم غزالة، على مراكب البرلس وشمال مصر، وتناول "علي حسان" الحنطور في الأقصر، وهو ما يعني أن المعرض انطوى على تنوع كبير سواء في الموضوعات الثقافية أو المصادر الفنية.

ونفى أن تكون هناك مدرسة فنية غالبة على المعرض، فكل فنان يعبر عن نفسه وعن ذاته، لكن الصورة العامة للمعرض هي كونه تعبير عن الحالة الفنية المصرية بشكل عام.

ورأى الفنان التشكيلي أن الحضارة المصرية هي التي علمت العالم الحداثة في الفن، مؤكداً أن المناهج الفنية موجودة في الفن المصري المعاصر وبكثافة، فكل المدارس الفنية الحديثة موجودة في مصر، مثل: السريالية، والتعبيرية، والتجريدية.. إلخ.

إطالة سريعة على مراحل الإبداع

ومن جانبه، أشار الفنان التشكيلي رمضان عبد المعتمد؛ أحد المشاركين في المعرض، إلى أن معرض "أزمة الفن" هو تجميع لعدد كبير من الأعمار والأزمات المختلفة التي مرت على الفن المصري الحديث؛ فالمعرض إطالة سريعة على مراحل الإبداع المصري، سواء في التصوير أو في النحت.

وأضاف أن المعرض أرخ للشخصية المصرية، وأنماط تطورها عبر الزمن، لافتاً إلى أن الفن تعبير وإنعكاس لصورة المجتمع، فكل الأعمال نابعة من الروح المصرية، وتعبر بشكل أو بآخر عن الإنسان المصري.

وأوضح عبد المعتمد أن المعرض انطوى على العديد من الاتجاهات الفنية، مثل: الاتجاه السريالي في أعمال الفنان سمير فؤاد، والاتجاه الأسطوري والملحمي والشعبي في أعمال الفنان مصطفى رحمة، والاتجاه التجريدي الخالص في أعمال الفنان مهنا ياقوت، لافتاً إلى أن هذه الأعمال تتناغم مع بعضها ولا تتضارب.

وأفاد أن المعرض يؤكد على التنوع ويعزز، فكل اتجاه يدعم الآخر، مبيئاً أن الفن المصري موجود ومشارك بقوة في حركة



«بسام وفائي».. رحلة فنان

تتوقف حياة الفنان على الشغف والإلهام، فبدونهما يندم الفن أصلاً، بيد أنه لا إلهام بغير شغف، ومن ثم يكون الشغف هو الخطوة الأولى في طريق الفنان، فكل من لم يتابع شغفه ليس بفنان، أما بسام وفائي؛ الفنان التشكيلي السوري الأصل، فله في متابعة شغفه حكايات وأقاصيص، في التقرير التالي نتعرف على جزء من رحلته في عالم الفن والتشكيل.



حمل لواء قضية الفقراء والمظلومين عبر لوحاته وأعماله الفنية

النشأة وبداية الرحلة

وُلد "بسام وفائي" في مدينة حلب السورية، عام 1961م، وكان ابناً لأسرة متوسطة الحال، وكان منذ نعومة أظفاره، هاوياً للفن، عاشقاً للرسم، إلا أنه، وبعد انتهائه من مرحلة الثانوية، التحق بكلية الحقوق جامعة حلب، بناءً على رغبة والده، وتخرج منها أيضاً، ولعل والده أرادته محامياً ليحمل لواء قضية الفقراء والمظلومين أمام منصات القضاء، بيد أنه اختار أن يرفع لواء قضية هؤلاء، عبر لوحاته وأعماله الفنية، أمام منصة الإنسانية برمتها.

وبعد تخرجه سافر إلى إيطاليا لصقل موهبة الرسم أكاديمياً، ولم يكن يملك أقساط كلية الفنون؛ فالتحق بمعهد لافانتشة بميلانو، وهو في الضواحي، وكان قسطه بسيطاً، وحتى هذا لم يكن يقوى على دفعه، لكنه التقى بسيدة إيطالية تدرس في المعهد نفسه، وهي من دفعت له التكاليف، وقرر وفائي التخصص في "الواقعية التكوينية".

عاد بعد ذلك إلى سوريا لأداء الخدمة الإلزامية، ثم هاجر إلى كندا، ليلتحق بالأكاديمية الملكية الكندية للفنون التشكيلية.

مصر.. رحلة الإطلاع على فنون الشرق

كان للقاهرة من "وفائي" نصيب، إذ لا يُعقل أن يكون لفنان تشكيلي جولة في حواضر الفن، ثم يغفل عن القاهرة المعز، ففي عام 1991 جاء إلى القاهرة، وهناك، تعرف على فنان متخصص في الزخرفة الإسلامية الشرقية، ومن خلاله تعلم "بسام وفائي" فن الأرابيسك، والزخرفة الإسلامية، وكان مكان تواجد هذا الفنان المصري في "خان الخليلي" أمام الحسين، بينما كان "وفائي" مقيماً في المهندسين، وأقام "وفائي" في الإسكندرية لمدة سنة، في كامب شيزار تحديداً، ثم لبث شهرين في محطة الرمل.

وتربط "وفائي" بمصر علاقة وثيقة، إذ أن والده مدفون في القاهرة في ترب الوزير حوش الشافعي، وحين كان وفائي مقيماً في مصر، كان يذهب لزيارة قبر أبيه مرة واحدة أسبوعياً.

إنجازات فنية

دخل "وفائي" مسابقة عالمية العام الماضي، في مقاطعة بريتيش كولومبيا الكندية، في فيكتوريا، وفاز بجائزة أفضل رسام في أمريكا وشمالها، وأقام عدة معارض كلها عالمية، و حالياً متعاقد مع أكبر شركة لتسويق اللوحات الفنية العالمية في كندا.



"بسمة أمل".. أول مبادرة لرعاية المُشردين تُنفق 600 ألف جنيه شهرياً وترعى مئات الحالات

في أعقاب انتشار أعداد المُشردين بعدد من المحافظات بمصر، تبني أحد الشباب، مبادرة لإنشاء دار رعاية للعناية بالمشردين، وتنتشر فرق إنقاذ المُشردين التابعة للدار بـ 6 محافظات مصرية هي "القاهرة-الجيزة-الدقهلية-السويس-الإسكندرية-القليوبية) وترعى آلاف الحالات.



ذات مرة على حالة، مصابة بجرح فوق الكلى، وعقب التحدث إليه علمنا أنه باع كليته وأنفق حصيلة البيع وبعدها لم يجد له مأوى سوى الشارع، وحررنا محضر لإثبات حالته وقت العثور عليه، وتم تسكينه بالدار.

وحول الحالات التي تعافيت وتم دمجها مجدداً بالمجتمع يقول مدير الدار: بالفعل لدينا حالات تم دمجهم وتشغيلهم في المؤسسة، وهذا دليل قاطع على أن طرق العلاج فعالة، ووفرنا لبعضهم عملاً داخل المؤسسة، كمرافقين للمسنين وعمال نظافة، ويتقاضون مرتبات شهرية مجزية، كما أننا علمناهم الاعتماد على النفس، ليكون لهم هدف في الحياة وكيان، بعدما كانوا هائمين على وجوههم، وفي بعض الأوقات يكون المشردين على علم وثقافة، وقد يكون الزهايمر أو المرض النفسي سبباً لتشرد المثقفين من كبار السن، وبالفعل تمكنا من إعادة ما يزيد على 90 حالة لذويهم، ومن ضمن الحالات تم العثور على دكتورة جامعية -لن أذكر اسمها مصابة- بالزهايمر أمام محكمة مصر الجديدة، واستضافناها لمدة 6 أشهر حتى نتواصلنا مع أسرتها التي نقلتها إلى دار رعاية خاصة.

وحول رأسمال المؤسسة، أكد عبد الحميد أن مؤسسة إيواء المشردين تُنفق شهرياً ما يقرب من 600 ألف جنيه، لرعاية المشردين، على كافة الأضعدة، لافتاً إلى أن المؤسسة تسعى لزيادة نشاطها مستقبلاً.

يقول المهندس محمود وحيد عبد الحميد؛ مؤسس مؤسسة "بسملة أمل" الإغاثية المتخصصة في نجدة المشردين: نعتمد في المقام الأول على الاستغاثات التي تصلنا عبر مجموعة على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك، وفور إرسال الاستغاثات بموقع الحالة، يتحرك فريق الإنقاذ، لنجدة الحالة، وبينهم متخصص بإجراء الإسعافات الأولية، وتضميد الجراح إن وجدت.

وحول أنواع حالات المشردين في الشوارع يُضيف عبد الحميد: ينقسم المشردين في الشوارع إلى 3 فئات، أولهم المتسولون، وهذه الفئة لا تتجاوب مع فرق الإنقاذ، لأنهم يسعون للبقاء في الشارع، لكونهم يترجون من ممارسة التسول، ومن بينهم أطفال، ولا يسعون للعيش داخل دور رعاية، ويأتي في المرتبة الثانية المرضى النفسيين، وهؤلاء قد يكونون أشد خطر على أنفسهم؛ لكونهم غير واعين لتصرفاتهم، ويحتاجون لفريق طبي متخصص؛ لتشخيص حالتهم والتعامل معها، وتخصص الدار فريق طبي متكامل للتعامل مع مثل هذه الحالات.

والفئة الثالثة هي فئة المشردين، وهم الذين من أجلهم تعمل المؤسسة وهم الأشخاص المطرودون من منازلهم؛ لكبر سنهم أو مفقودون بسبب مرضهم النفسي، وهؤلاء يتم تسكينهم داخل مباني المؤسسة، ويخضعون لبرنامج صحي ونفسي لإعادة دمجهم بالمجتمع مجدداً.

وكشف مدير مؤسسة إيواء المشردين، أن فرق الإنقاذ عثرت

النزلاء يخضعون لبرنامج صحي ونفسي لإعادة دمجهم بالمجتمع مجدداً



وكشف عبد الحميد؛ أن تكلفة النزول بالدار تتراوح بين 3:5 آلاف جنيه شهرياً، أما الحالات المشردة في الشوارع فتُكلف الدار 1000 جنيه تقريباً، والمؤسسة تعتمد على التبرعات، ولا تحصل على دعمٍ مادي من الحكومة أو من أي مؤسسات، مضيفاً: "أتمنى المزيد من التبرعات، لأننا نتمكن من التوسع في خدمات المؤسسة".

أول هاتف مصنوع من النبات



كشفت شركة "إكيمو بيلي" للتكنولوجيا، عن أول هاتف أندرويد ذكي مُنع غلافه من مادة الفلين الطبيعية القابلة لإعادة الاستخدام.



وتغطي طبقة من «الفلين» ظهر الهاتف الجديد، بما يوفر عازلاً حرارياً وخواصاً مضادة للصدمات، كما يحمي من إشعاعات البطارية، ويتم جمع مادة الفلين كل تسع سنوات دون إلحاق أضرار بشجرة «البلوط» التي تنتجها، وهو قابل لإعادة الاستخدام والتدوير بالكامل.

وبهذه المناسبة، قال تيتو كاردوزو، الرئيس التنفيذي للشركة، إن "إكيمو بيلي" تريد أن تضع البرتغال على طريق المستقبل والتكنولوجيا من خلال التأكيد على أنه منتج برتغالي، مضيفاً: "الشركة تعتقد أن المنتج يقدم شيئاً مختلفاً، شيئاً يمكن للناس أن ينتابهم شعور جيد بشأن استخدامه".

جدير بالذكر أن هاتف شركة "إكيمو بيلي" من بين أول الهواتف التي تستخدم خامات بخلاف البلاستيك، والمعدن، والزرجاج، ويشكل تعزيزاً لقطاع التكنولوجيا.

الجدير بالذكر أن البرتغال أكبر منتج للفلين في العالم، ويشكل الهاتف الجديد أحدث جهودها لتنويع استخدام الفلين، بخلاف استخدامه الأساسي في تصنيع أغطية زجاجات النبيذ.

لماذا يبكي طفلك؟ تطبيق إلكتروني يجيبك..



ويستطيع التطبيق الجديد التمييز بين أربعة أنواع من البكاء، من خلال مقارنتها بقاعدة بيانات ضخمة تضم 200 ألف صوتاً تم تجميعها على مدار عامين، من حوالي 100 طفل حديثي الولادة.

ومن خلال تحميل التطبيق على الهواتف الذكية، يتوصل إلى نتيجة خلال 15 ثانية من تسجيل صوت الطفل باستخدام المايكروفون الملحق بالجهاز. ويقول الباحثون، إن دقة التطبيق بلغت 92% في تحديد أسباب بكاء الأطفال الذين تبلغ أعمارهم نحو أسبوعين، حيث تمكن الآباء من خلاله، معرفة هل يبكي أطفالهم لأنهم جائعون، أم مرضى، أم أنهم يرغبون في النوم.

والتطبيق يحمل اسم «ChatterBaby»، ومتوفر مجاناً لهواتف أندرويد وiOS، ومخصص لمساعدة الأم الصماء أو الأب الأصم على معرفة أسباب بكاء الرضيع.



HASHTAG

شغلت قضايا عديدة مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» خلال الشهر الماضي، جاء على رأسها، نهائي كأس العالم، واشتقتوا لأجواء الشتاء.

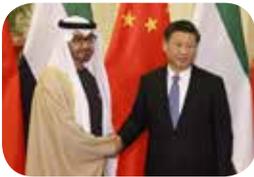


#نهائي_كأس_العالم

كان من ضمن أهم وأبرز الترنادات التي شغلت العالم في شهر يوليو الماضي، وذلك بالتزامن مع نهائي كأس العالم الذي كان من نصيب فرنسا.

#اشتقتول_لأجواء_الشتاء

صنف من ضمن ترينادات شهر يوليو في المملكة العربية السعودية، وذلك بالتزامن مع الارتفاع الكبير الذي شهدته درجات الحرارة، والتي تعدت الـ 48.



#الأسبوع_الإماراتي_الصيني

احتل الترند داخل دولة الإمارات لمدة يومان، وذلك بمناسبة زيارة الرئيس الصيني للإمارات.

#قانون_التقاعد_الجديد

اعتلى الترند موقع التواصل الاجتماعي تويتر في مملكة البحرين لعدة أيام خلال شهر يوليو، وذلك بمناسبة قرب صدور قانون يحدد سن التقاعد بـ 55 عامًا.



#الخميس_الوينيس

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

Instagram

نشرت الفنانة أنغام، صورة لها خلال قضاؤها فترة الإجازة مع ابنها مغردة: «يارب احفظ أولادي وأولادكم».



Instagram

00000000

00000000



لاعب الكرة المصري محمد صلاح، ينشر صورة خلال قراءته أحد الكتب بعد خروج منتخب مصر من كأس العالم.

Instagram

00000000

00000000

الفنانة وعد تعزي الفنان محمد عبده، في وفاة شقيقه.



Instagram

00000000

00000000



نشرت الفنانة إليسا، صورة تجمعها بالفنان عاصي الحلاني في أحد الحفلات.

Instagram

00000000

00000000



الملكة رانيا، تنشر صورة مع ابنتها خلال التقاط صورة سيلفي.

Instagram

00000000

00000000

الفتة المصرية

تتقدم مجلة "الجوهرة" بخالص التهاني إلى الأمة الإسلامية بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك، أعاده الله على الجميع بالخير واليمن والبركات؛ لذا نقدم في هذا العدد طريقة تحضير "الفتة"، كأحد الأطباق الشائعة والرئيسة التي تقدم في مثل هذه المناسبات.





• طريقة تحضير الفتة:

اسلقي اللحم أو ضعيها في الفرن - الطريقة التقليدية هي السلق - حتى تستوي تمامًا. اطبخي الرز حسب الكمية. ضعي مقلاة على نار متوسطة ذوبي فيها الزبدة ثم أضيفي قطع الخبز، وحركيها حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون، خفيا النار واعلمي حفرة في الخبز ضعي الثوم المهروس فيها عندما يتحول للون الذهبي أضيفي الخل ثم اخلطيهم مع قطع الخبز.

• طريقة تحضير الصلصة:

ضعي طاسة عميقة على نار متوسطة، ذوبي فيها الزبدة ثم حمصي الثوم وبعد ذلك أضيفي صلصة الطماطم والملح والفلفل الأسود.

• طريقة تجميع الفتة:

قومني بتجميع الفتة قبل التقديم مباشرة، في طبق باريكس مقاس 13*9 رتبتي قطع الخبز كطبقة أولى ثم ضعي فوقه طبقة من الرز - ليس من الضروري أن تضعي كل كمية الرز هذا يعود لما تفضلينه أنت. رتبتي اللحمية فوق الرز ثم اسكبي فوقها بعض الصلصة. التقاليد أننا بعد طبقة الخبز نسقيها بشورية اللحمية ثم نكمل طبقات الرز واللحمية. بصراحة أنا لا أفضل هذه الطريقة حيث يصبح الخبز رطب، وأنا أفضله مقرمشًا. وأقدم إلى جانب الفتة صلصة وشورية اللحم لمن يحب الطريقة التقليدية.

- التحضير 10 دقائق
- الطهي ساعة ونصف
- يكون جاهزاً في ساعة و40 دقيقة

تحتوي الوجبة على:

- 362 سعر حراري

عرق اللحمة بالتوم

• المقادير:



10 فصوص ثوم
مفروم



2ملعقة صغيرة زعتر جاف



1عرق لحمة (10 باوند)



2ملعقة طعام زيت
زيتون



2ملعقة صغيرة ملح



2ملعقة صغيرة فلفل أسود
مطحون

• طريقة التحضير:

نضع اللحمة في مقلاة بحواف عريضة مرتفعة، وفي طبق صغير نمزج الثوم وزيت الزيتون، والملح والفلفل الأسود، والزعتر، نوزع الخليط على طبقات اللحم السمكية ونضعها في درجة حرارة الغرفة لمدة لا تتجاوز الساعة.

نحمي الفرن مسبقاً على درجة حرارة 500 فهرنهايت (260 س). نضع اللحمة في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم نخفض درجة حرارة الفرن إلى 325 فهرنهايت (165 س)، ونتابع الطهي لمدة 60 إلى 75 دقيقة أخرى.

يجب أن تكون الحرارة الداخلية لقطعة اللحم 135 فهرنهايت (57 س) للنضج المتوسط. دعها تستريح لمدة 10 دقائق قبل التقطيع حتى تتمكن من الاحتفاظ بالعصارة.





كيف تجعلين الراحة عنواناً لمملكك الخاصة؟

البيت هو المملكة الخاصة التي نقضي فيها معظم أوقاتنا، ونعود إليها بعد يوم عمل طويل للاسترخاء والابتعاد عن فوضى العالم الخارجي، لكن الاستمتاع بتلك الخصوصية يتوقف على قدر الراحة والهدوء الذي يعكسه كل ركن من أركان المنزل.

إليك بعض النصائح التي تجعل من بيتك مملكة مُفعمة بالهدوء والراحة والجمال:

منطقة جلوس خاصة

احرصي على تصميم منطقة جلوس خاصة بك في المكان الذي تفضلين فيه الاستقلال بذاتك بعيداً عن أفراد عائلتك، سواءً في غرفة النوم أو الشرفة أو غرفة المعيشة، وضعي أرجوحة خاصة بك؛ للاستمتاع ببعض الوقت في قراءة كتاب مفضل، أو سماع شيء محبب لديك، أو مشاهدة التلفاز، أو حتى غزل بعض خيوط «التريكو».



الإضاءة

يُعد الضوء الطبيعي أحد أهم مصادر الشعور بالراحة والهدوء في الصباح؛ فعليك بفتح الستائر خلال فترة النهار؛ ليتسلل الضوء لكل ركن من أركان المنزل.

وحرصني على اقتناء المصابيح المسائية ذات الإنارة المريحة، بحيث لا تكون مشعة تضر العين ولا خافتة تُعيق الرؤية، مع ضرورة توزيعها بشكل جيد في جميع الغرف.

النباتات

تُضفي النباتات بجميع أنواعها المسمة مميزة في البيت؛ لذا ضعي أشكالاً مختلفة من النباتات في كل من غرفة المعيشة، والشرفة، والمطبخ، والحمام، مع تزويدها بزهرات الورد الصناعية أو الطبيعية.



عصر الماء

إن وجود الماء بمفرده، يساعدك على الوصول إلى أقصى درجات الهدوء والراحة، ويمكنك وضع الماء في زهرات الورد شفافة اللون، أو داخل أحواض الأسماك، أو عبر الاستعانة بنافورة مياة صغيرة في أحد أركان المنزل، وربما حمام سباحة إذا ما كانت المساحة تتسع لذلك.

الروائح الطبية

يُعد استنشاق الروائح المنعشة أحد أهم العوامل الباعثة على البهجة والسرور؛ لذا اجعلي لمملكتك عبيراً خاصاً يمنح زائريه الشعور بالاسترخاء؛ وضعي -بشكل منتظم- روائح المفضلة في أركان المنزل وأعلى قطع الأثاث والمصابيح؛ لضمان انتشارها كلما أنرت البيت.

اصنعي حديقة مميزة داخل منزلك الصغير

لا يقتصر وجود الحدائق على المنازل الكبيرة أو ذات الشرفات فحسب، بل توجد أفكار ملهمة لصنع حديقة صغيرة جذابة داخل أروقة المنزل، إليك بعض هذه الأفكار:

حديقة في المدخل

يمكنك تحويل مدخل البيت من الداخل إلى حديقة صغيرة، تلفت انتباه ضيوفك، وتأسر قلوبهم وتمنحهم الشعور بالراحة والدفاء فور دخولهم من باب المنزل.

ولكي تحصلين على هذا المظهر، يمكنك الاستعانة بأرضية من الحصى الأبيض الذي تتميز به أغلب الحدائق، مع إضافة طبقات من الخشب لتسهيل عملية السير أعلاها.

ويمكنك أيضًا وضع مرآة تعكس جمال المظهر وتمنحه المزيد من الاتساع، وجوارها قومي بنثر عدد من النباتات متفاوتة الحجم والطول، مع تعليق عدد من بلاطات "الموازيك"؛ لإضفاء التناغم المطلوب.



حديقة أفقية على الحائط

يمكنك استغلال أي حائط في المنزل، وتزيينه بالنباتات بطريقة توحى بأنه مدخلًا لإحدى الغابات كثيفة الأشجار.

وكل ما تحتاجينه هنا هو اختيار أحد جدران المنزل، وتزويده بالنباتات والزهور المعلقة في أوعية خشبية بشكل منسق وكثيف، في آن واحد.

ويمكنك التركيز على النباتات التي تنتمي إلى فصيلة المتسلقات، نظرًا لنموها السريع وتسلسها للجدران.

حديقة في أحد الأركان

اخترني أحد الأركان التي تفضلين الجلوس والاسترخاء فيها سواءً في منطقة استقبال الضيوف أو غرفة المعيشة، واصنعي حديقة ساحرة صغيرة تُضفي الحيوية والبهجة على المكان برمته.

كل ما عليك هو اقتناء طاولة صغيرة ومقعد أو مقعدين خشبيين، ثم انثري "أصص" الشجيرات الصغيرة على الأرضية وفوق الطاولة بشكل عشوائي، واستمتعي بركنك الأخضر الجديد.

الإضاءة:

يحتاج ركن الحديقة الداخلي إلى إضاءة مميزة وغير تقليدية تُظهر جماله في المساء؛ لذا اهتمي بوضع الإضاءة غير المباشرة في تلك الأركان، سواء بتركيب وحدات إضاءة جذابة على الحائط أو نشر المصابيح التي تعكس أشكالاً على الحائط عند إضاءتها، كما يُعد نشر الشموع خياراً مثاليًا أيضًا



حب المراهقة.. كيف تتعامل الأسرة معه؟

لاشك أن الحب في مرحلة المراهقة، أحد أهم المشكلات التي تواجه الأسر العربية، وقد يتعامل البعض مع الأمر على اعتباره شيء مشين أو غير مقبول، على الرغم من وجود طرق علمية للتعامل مع هذه المسألة، دون الإساءة للمراهق.





تقول إيمان دويدار؛ استشاري نفسي الأطفال والمراهقين، إن مرحلة المراهقة تعتبر من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، والتي تأتي بعد مرحلة الطفولة المتأخرة وهي من سن 11:9 عامًا، ثم تطل علينا مرحلة المراهقة في السن من 11 عامًا لدى الإناث، و13 عامًا لدى الذكور، إضافة إلى أنها مرحلة تعد نتاج تراكمية مراحل ثلاثة سابقة عليها، وهي: مرحلة الطفولة المبكرة، ومرحلة الطفولة، والطفولة المتأخرة، أو المتوسطة، فما تربى عليه الطفل المراهق من الذكور والإناث؛ سيكون له حتما تأثيره على مرحلة المراهقة بشكل أو بآخر.

وأكدت الاستشارية النفسية للأطفال والمراهقين، لـ"الجوهرة"، أنه على المراهقين عدم الخوف من البوح بمشاعرهم، مشيرة إلى أنه إذا تعلم المراهق قبل وصوله لهذه المرحلة، أن هناك مجتمع ينقسم إلى قسمين لكل منهما حقوق، وعليهم واجبات كل منهم متساوي في ذلك، إضافة إلى عدم الخوف من المشاعر والأحاسيس التي يبديها الطفل تجاه زميلته بالمدرسة في السنوات الأولى بالمرحلة الابتدائية، ولما العجب فهو إنسان طبيعي أن يشعر بذلك.

وتابعت دويدار؛ من الضروري أن يتعلم الوالدين أشياء هامة، عن ما يميز طبيعة مرحلة المراهقة التي يمر بها أبنائهم، ومنها أنه قد يبحث عن طريق نسج مشاعره ناحية فتاة في مثل مرحلته، بحثًا عن هويته؛ والتأكيد على الشعور بذاته، أما الفتاة فقد تلجأ للحب في هذه المرحلة للعديد من الأسباب، بحثًا عن الحنان والعاطفة التي تفتقدها من والديها وخصوصًا الأب، أو في رغبتها في تقليد زميلاتها؛ لتشعر أنها مثلهن، وليست أقل منهن، ولما لا فهناك إنسان يبادلها نفس المشاعر، وكل ذلك يحدث لعدم النضج الأسري في التعامل مع الطفل المراهق، إضافة إلى عدم النضج العاطفي للمراهقين.

وأشارت الاستشارية النفسية للأطفال والمراهقين، إلى أنه قد تحدث العديد من المشكلات الأسرية حال تعبير الطفل المراهق سواءً أثنى أو ذكر عن حبه للآخر، إذا لم يتم تفهم الوالدين لطبيعة هذه المرحلة، ومن بين ردود الأفعال المتوقعة: الاستخفاف بمشاعر المراهق؛ ما يؤدي به إلى الشروع في الإقدام على الإنحياز، أو تهديده بالحرمان من احتياجاته المادية، في حال لم يُنهي هذه العلاقة، ما يجعله عدوانيًا متمردًا على كافة الأوامر والنواهي التي يصدرها الوالدين، وغيرها من المشكلات الأخرى؛ ولذا على الوالدين أو المدرسين حال معرفة بحالة الحب فتح قنوات حوار مع المراهق بطل الحالة، وتشجيعه على أن يحكي كل ما بداخله من مشاعر على أن يكون رد فعلنا كأباء وأمهات الاهتمام بالإصغاء الجيد المصحوب بابتسامة خفيفة، ومحاولة إفهام المراهق أنهم مروا بتلك المراحل في طفولتهم.

وتابعت دويدار؛ يجب أن يُعرف الأبوان المراهق أو المراهقة، أن تلك المشاعر راقية إذا كانت بعلم الوالدين لتعيش في النور، إضافة إلى جعل المراهق يحكي عن فتاته ومميزاتها، وهي كذلك تحكي عن فتاه، ولما اختارته لتعطي هذه المشاعر المتمثلة في الاهتمام وأخذ مساحة من تفكيرها، ومحاولة التعرف على أسرة كل منهما والتواصل مع بعضهم البعض، وأن عكس ذلك سوف يجعل الطفل المراهق يكتسب سلوكيات الكذب والمواربة؛ للحفاظ على ما تولد بداخله من مشاعر الحب.



أسلحة كبار السن لمحاربة حر "أغسطس!"

تزامناً مع شهر أغسطس، أحر فصول الصيف، يُعاني كبار السن؛ نتيجة شدة الحرارة، وعدم مقدرة أجسامهم على تحمل الارتفاع الشديد في درجاتها.

في السطور التالية تُقدم هاجر عبد الدايم؛ أخصائية التغذية العلاجية، لـ "الجوهرة" بعض النصائح لكبار السن؛ إذ تؤكد أن المياه هي الحل السحري للتأقلم مع حرارة الجو لكبار السن، ولجميع الأعمار، مشيرة إلى أن كبار السن هم أكثر من يتأثرون بتغير العوامل المناخية، وتقول أخصائية التغذية إنه يجب على كبار السن تناول ما يقرب من 3 لترات من المياه يوميًا، لتعويض نقص السوائل بأجسامهم، خاصة خلال شهر أغسطس، والذي يُعد أشد شهور الصيف ارتفاعاً في درجات الحرارة، ما يتسبب في فقد السوائل سريعاً نتيجة التعرق.

وكشفت عبد الدايم؛ أن هناك بعض أنواع الفواكة الصيفية تحارب الحر وتعمل على مد الجسم بحاجته من السوائل خلال فصل الصيف، من بينها: البطيخ، والكنطلوب، والشمام، والكريز، والعنب، والخيار، بالإضافة إلى عصير البرتقال الذي يحتوي على 95%، ويحمي الجسم من تقلص العضلات.

وأشارت خبيرة التغذية العلاجية، إلى أن الفواكة والخضر والمكسرات، مثل: المشمش، والطماطم، والجزر، وعين الجمل، والخس، والكرنب "والكابوتشا"؛ غنية بفيتامين A والذي يحمي الجسم من حرارة الشمس.

وأضافت عبد الدايم؛ أن الفروت سلا، أو الأيس كريم أو مكعبات البطيخ من شأنها أن تحارب حر الصيف، وتمنح الجسم حيوية وانتعاشاً، بسعرات حرارية أقل، كما أنها خفيفة على معدة كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة.

وبخصوص المأكولات، نصحت أخصائية التغذية العلاجية كبار السن بتناول الوجبات المشوية أو المسلوقة، وتجنب الوجبات الدسمة أو المحمرة؛ نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من الدهون، وتحتاج المعدة لطاقة ضخمة من أجل هضمها؛ ما يرفع من حرارة الجسم بشكل ملحوظ خاصة خلال فصول الصيف من العام.

وطالبت عبد الدايم؛ كبار السن وذوي الأمراض المزمنة، بعدم مغادرة المنزل والتجول تحت حرارة الشمس، خلال ساعات الظهيرة إلا للضرورة القصوى، مضيفة: "الوقاية خير من العلاج".

كما نصحت أخصائية التغذية، كبار السن بالحرص على ارتداء ملابس قطنية، وحمل مظلات خلال تجوالهم خارج المنزل خلال فترة الظهيرة، وحتى قرب غروب الشمس؛ لتفادي تعرضهم لضربات الشمس أو الاجهاد الحراري في حال ارتفاع معدلات درجات الحرارة، مشيرة إلى أنه من الضروري أن يصطحب كبار السن زجاجة من المياه معهم خلال تجوالهم خارج المنزل؛ لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل نتيجة الحركة وشدة حرارة الجو.





وداعاً للمشاكل الزوجية..

كتب: أحمد سلامة

7 نصائح ذهبية
لحياة زوجية
سعيدة

لا توجد حياة زوجية بدون مشاكل أو خلافات، فالمشاكل الزوجية عامل جيد لزيادة الحوار بين الشريكين، والوصول إلى أعلى درجات التفاهم وفهم كل منهما طريقة تفكير الآخر، فهي بمثابة التوابل التي تعطي مذاقاً خاصاً للحياة الزوجية، ولكن يجب التعامل معها بشكل سليم وحضاري؛ كي يستمر الزواج دون منغصات.

وينصح الخبراء في هذا المجال باتباع الزوجين نصائح وإرشادات، تؤدي إلى الاستقرار المنشود في الحياة بين الزوجين، وتضمن حياة هائلة وسعيدة ومستقرة، وذلك من خلال النصائح السبع التالية:

الملخص المفيد



6

ضوابط جوهرية تضمن الاستقرار الأسري

1. عدم استخدام الكلمات الحادة، والعبارات العنيفة، والإهانة؛ لأن تأثيرها يستمر بعد انتهاء الخلاف، ويسبب بالتالي جروحاً عاطفية، قد تتراكم في النفوس.

2. عدم السكوت والصمت على الخلاف لفترة طويلة؛ لأنه حل سلبي مؤقت للخلاف.

3. التسوية الشاملة لجميع ما في النفس، وإنهاء جميع أسباب الخلافات؛ ليسود الرضا بين الطرفين.

4. البعد عن فكرة تحقيق انتصار طرف على الآخر؛ فذلك يؤدي إلى تفاقم المشاكل ويحول الحياة الزوجية إلى ساحة معارك.

5. لا بد أن يدرك الطرفان أن للخلافات الزوجية المتكررة أثراً سلبياً على الحياة الزوجية، فعند اختلاف الزوجين تتولد مشاعر سلبية تؤدي إلى قلق وإزعاج وارتباك وعدم اطمئنان.

6. البعد عن التعالي والتفاخر بالنسب أو المال أو الجمال أو الثقافة؛ فذلك يسبب المشاكل ويزيد من تفاقمها.

1. الوضوح

يُعد الوضوح والشفافية القاعدة الأولى لحل مشاكل الحياة الزوجية، وإلا ارتكب الزوجان أكبر الأخطاء التي تسبب تفاقم مشاكل الزواج، فكل منهما ينتظر من الآخر أن يقرأ أفكاره، ويعرف ما يزعجه، وهذا خطأ كبير، فلا يستطيع أحد قراءة أفكار الآخر دون التحدث بشفافية ووضوح ومناقشة المشاكل بموضوعية، وعلى كل طرف تقبل رأي الآخر ومعرفة ما يزعجه حتى يتم الوصول إلى حل مرضي للطرفين.

2. اختيار الوقت المناسب

يجب الابتعاد عن الأوقات التي يكون فيها الطرفان مشغولين بعدة أمور حتى يتفرغاً للمشكلة؛ وذلك يتجنب مناقشة أية مشاكل بعد العودة من العمل، مع إعطاء الوقت الكافي لمناقشة المشكلة والوصول إلى حل مرضي.

3. تجنب الخصام

ينبغي تجنب الخصام لفترة طويلة، لكن لا مانع من أن يأخذ الزوجان فترة هدوء يتجنب كل منهما الآخر؛ حتى يستطيع كل منهما التفكير بهدوء وبموضوعية بعيداً عن النزاع والشد والجذب، وعلى الزوجين عدم إطالة فترة الهدوء والابتعاد؛ لأن الخصام لفترة طويلة يزيد من تفاقم المشكلة، وسوء التفاهم بين الطرفين.

4. الاحترام

بمعنى أن يكون النقاش قائماً على الاحترام المتبادل؛ باحترام مشاعر وأفكار وآراء كل منهما وسعي كل منهما لفهم الآخر، وعدم رفع الصوت أو الإهانة أثناء النقاش؛ فذلك يزيد من حدة المشاكل الزوجية، وعدم الوصول لحلول.

5. تعلم تقديم التنازلات

وهذا يعني عدم التعنت والتمسك بالرأي لمجرد المعاندة؛ فذلك يسبب تفاقم المشاكل، وفي بعض الأحوال لا يكون أي طرف مخطيء، لكن التعنت وعدم تقديم التنازلات يزيد من صعوبة حل المشكلة، ويهدد الزواج بعدم الاستمرار.

على الزوجين إدراك أنه لا بد من الوصول إلى حل وسط؛ ما يعني تقديم تنازلات من أجل حياة زوجية سعيدة، وليس ذلك ضعفاً كما يعتقد البعض، بل يدل على اهتمام كل منهما باستمرار الزواج السعيد.

6. الاعتذار

تمثل ثقافة الاعتذار أفضل وأسهل الوسائل لحل المشاكل الزوجية، فعلى الطرفين إدراك أن الاعتذار ليس ضعفاً، بل قوة تدل على احترام كل منهما الآخر والاهتمام بمشاعره، كما يدل على ثقة الفرد بنفسه، ويزيد من مكانته لدى الآخر.

وتكمن المشكلة في عدم قبول الاعتذار والتعنت؛ ما يزيد من صعوبة المشكلة، فإذا كان أسلوباً للحياة، فقد يهدد استمرار الحياة الزوجية.

إنَّ تقبل اعتذار الطرف الآخر ومراعاة ظروفه وعدم التعنت في الحياة الزوجية، يؤدي إلى حياة سعيدة مليئة بالتفاهم والود.

7. عدم تدخل طرف ثالث

عادة ما يمثل تدخل طرف ثالث في حل المشاكل الزوجية إلى تعكير الصفو والتقليل من الثقة بين الزوجين، لكن إذا اطلب الأمر تدخل طرف ثالث للحل؛ فيمكن استشارة أهل العقل والخبرة للاستفادة من خبراتهم وتجاربهم، ولا ننصح بتدخل الأخت أو الأخ أو الوالدين، بل يقتصر دورهم على النصح فقط.

تايلاند .. جوهرة سياحية تتلاهى في سماء آسيا



صنف خبراء السياحة العالمية، "تايلاند" بأنها الوجهة السياحية الأكثر شعبية في شرق آسيا، حيث تمتلك الطبيعة الساحرة من شواطئ رملية وبلورية مشهورة عالمياً، وجزر وحدائق وغابات كثيفة الأشجار غاية في الروعة، كما أنها تشتهر بكثرة الفواكه الاستوائية لديها، وأجواء طبيعة أكثر من رائعة.

وتتمتع تايلاند بمناخ استوائي بشكل عام، كما ينقسم المناخ فيها إلى فصول رئيسية ثلاثة، هي: البارد، من شهر نوفمبر إلى فبراير، والماطر، من شهر مايو إلى أكتوبر، والحار، بين شهري مارس ومايو.

أشهر المعالم السياحية:

Chiang mai



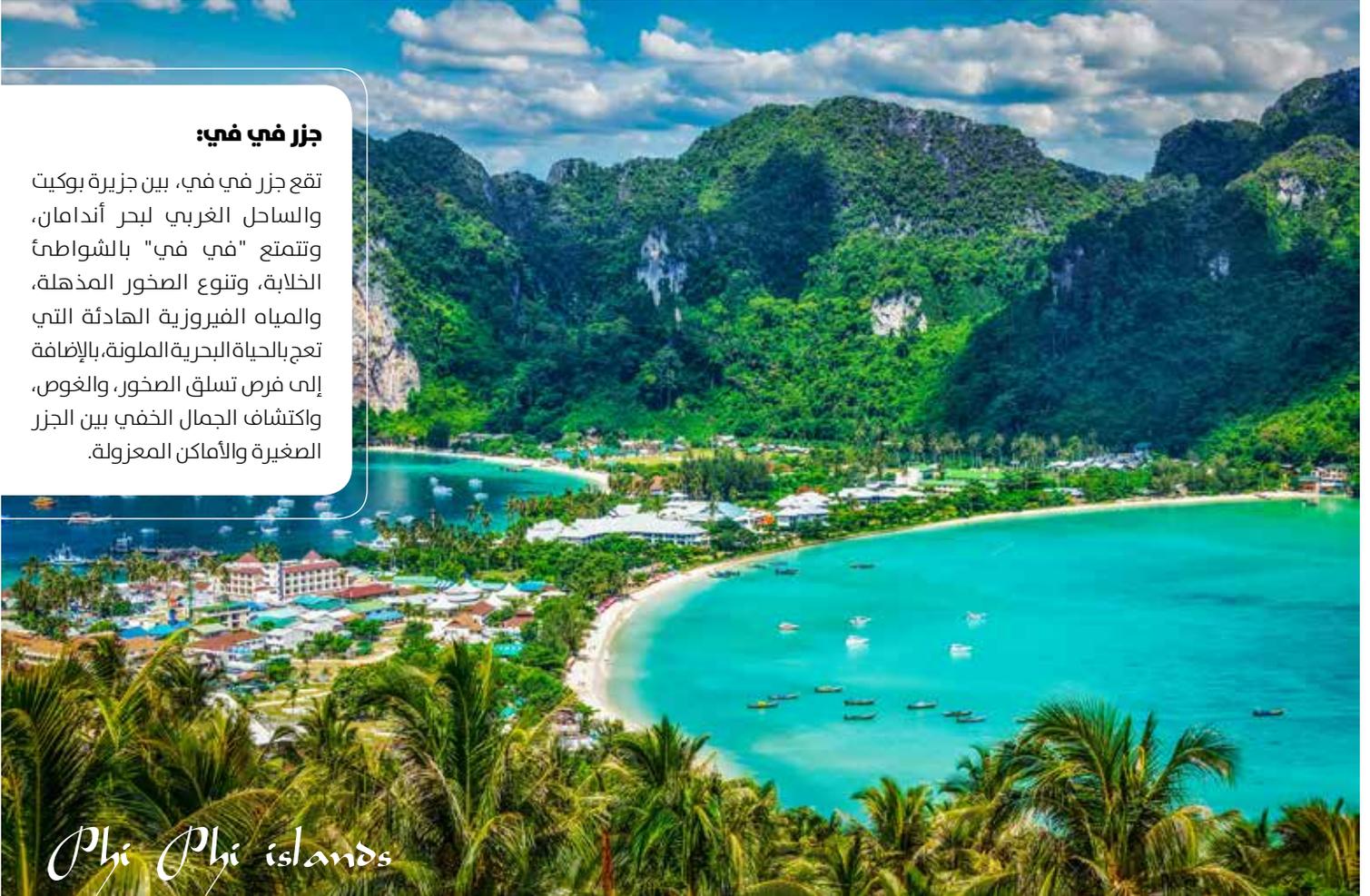
شيانغ ماي

"شيانغ ماي" هي مدينة تقع في شمال تايلاند، وتعتبر ثاني أكبر مدينة في البلاد بعد العاصمة بانكوك، وتعد شيانغ ماي هي أفضل وجهة للإستجمام، حيث تقدم المدينة العديد من الأشياء المثيرة، مثل: دروس الطهو، وزيارة المعابد، وطعام الشارع والحضارة والثقافة، بالإضافة إلى جمال وكمال الطبيعة الساحرة، والحيوانات المذهلة، والمجتمعات الفريدة من نوعها في أعماق الجبال.

ومن أشهر معالم المدينة: معبد "وات براتات دوي سوتيب"، ومملكة النمر، ومعبد "وات برا سينج"، وسوق بوابة شيانج ماي، والبازار الليلي، وشلالات بوا تونج، وجبل دوي إنتانون.

جزر في في:

تقع جزر في في، بين جزيرة بوكيت والساحل الغربي لبحر أندامان، وتتمتع "في في" بالشواطئ الخلابة، وتنوع الصخور المذهلة، والمياه الفيروزية الهادئة التي تعج بالحياة البحرية الملونة، بالإضافة إلى فرص تسلق الصخور، والغوص، واكتشاف الجمال الخفي بين الجزر الصغيرة والأماكن المعزولة.



Phi Phi islands



"النمسا"

مدينة الفردوس المفقود

"النمسا" هي قلب أوروبا النابض، وتتميز بالموضة والقصور الفاخرة والحدائق المثمرة الباهرة "الزاهية، حيث يوجد بها العديد من الآثار العتيقة التي لا نظير لها في جمالها وروعها، بخلاف احتوائها على أجمل مناطق جبلية في العالم، حيث حقول الثلج والجليد والجبال والأودية النادرة الناصعة البياض. تقع النمسا في أوروبا الوسطي، وتشكل الجبال 60% من مساحتها وعلى الحدود الشرقية تمتد سلسلة جبال "كرباسيا"، وتعد عاصمة النمسا "فيينا" ملتقى الثقافات والفنون والرقي والجمال. وتتميز النمسا بطبيعة خلابة وساحرة وطقس معتدل في شهور الصيف الحارة، ويمكنك الاستمتاع بكل معالمها لأنها أقل إزدحاماً بالسائحين من باقي دول أوروبا الشهيرة.

أشهر المعالم السياحية:



Christmas market

سوق عيد الميلاد

يقع سوق عيد الميلاد بفيينا في «راثوسلاتز»، حيث يتم هناك عرض الكثير من الفنون والحرف اليدوية، ويحتوي السوق الذي يقام في ساحة قصر «شونبرون» على مجموعة متنوعة من المأكولات والمشروبات المميزة، ويضم السوق نحو 60 كشك؛ لعرض هدايا عيد الميلاد المصنوعة يدويًا ومخبوزات عيد الميلاد، بالإضافة إلى الساحة الجليدية التي تضاء بأضواء ملونة؛ إذ تُعطي جوًا رومنسيًا مميّزًا.



Vienna



مدينة إنسبروك :

تتمتع "إنسبروك"، بالجمال الساحر والطبيعة التي تميزها، وللمدينة تاريخ قديم يعود إلى أكثر من 800 سنة، وتضم الكثير من الآثار والمتاحف والمزارات المميزة والشيقة. ومن أشهر معالم المدينة: القصر الإمبراطوري، والكنيسة الامبراطورية، وسواروفسكي إنسبروك، وتلفريك جبال نورد كيتين، وحديقة الحيوانات الألبية، ومتحف الأجراس.



فن ارتداء الملابس



إن تعلم قواعد الإتيكيت؛ يُكسبك الأناقة في كل شيء، بداية من مظهرك وطريقة حديثك، مروراً بتصرفاتك وطريقة تعاملك مع الآخرين.

ولأن مظهرك الخارجي يمنح الآخرين الانطباع الأول حول شخصيتك وذوقك، وربما أسلوب حياتك برمته، فإليك أبرز خمس قواعد الإتيكيت في اختيار الزي الأنسب:

النظافة

النظافة تكاد تتصدر قواعد الإتيكيت؛ فبدونها يصير كل شيء غير مقبول؛ فأحرص على أن تكون كل قطعة من ملابسك - بما في ذلك الحذاء - على أعلى قدر من النظافة.

مخالفة الموضة

في بعض الأحيان، ينبغي عليك التخلي عن اتباع الموضة، إن لم تكن تناسب ذوقك أو قوام جسدك. على سبيل المثال، إذا كانت موضة الأزياء السائدة في توقيت معين هي «المقلم» ذات الخطوط الطولية؛ فلن تناسبك إذا كنت ذات قامة طويلة؛ لأن الخطوط الطولية تزيد من الشعور بطول القامة.

الأزياء الثمينة ليست الأفضل

ليس شرطاً أن تكون الأزياء الثمينة التابعة ذات الماركات العالمية هي الأفضل، فاقتنأوك الملابس الملائمة لقوام جسدك، ولونه، وطبيعة المناسبة المراد حضورها، هو الأفضل؛ حتى ولو كان الثمن متواضعاً.

الراحة

ابتعدي عن الملابس والأحذية غير المريحة؛ فذلك يؤثر مباشرة على طريقة تصرفاتك النابعة من عدم الشعور بالراحة، بينما الزي المريح يمنحك ثقة في النفس تزيد من جمالك وعفويتك.

التناغم مع مقاييس الجسد

يجب أن تتناسب كل قطعة من ملابسك مع مقاييس جسدك، بحيث لا تكون أصغر ولا أكبر، وحتى لو كان بعضها مخفياً ولا يراه أحد؛ فذلك يؤثر حتماً على مظهرك الخارجي.



الفتاة الريفية التي أصبحت سيدة الغناء العربي



ستائر يجلس أمامها مئات من المشاهدين؛ لينتظروا ظهور واحدة من معجزات الغناء في الوطن العربي، لتقع سحر كلماتها عليهم والتي أسهمت طوال عشرات السنوات في إسعاد الملايين من أبناء الشعب العربي، الممتد من المحيط إلى الخليج، بكلمات استطاعت أن تلمس القلوب قبل الأذان والعقول. إنها أم كلثوم، وثومة، والست، وسيدة الغناء العربي، وشمس الأصيل، وصاحبة العصمة، وكوكب الشرق، وفنانة الشعب، فجميعها أسماء أطلقت على معجزة الغناء العربي، فاطمة بنت الشيخ إبراهيم السيد البلتاجي؛ والتي دوى صوتها مع مختلف الأحداث التي مرت على مصر والأمة العربية.

بدايتها

بدأت حياة أم كلثوم في قرية صغيرة بمحافظة المنصورة المصرية، والتي شهدت اكتشاف موهبتها، حيث كانت تتجول مع أبيها في القرى والأرياف؛ لتنشد التواشيح الدينية والقصائد بصوتها الجميل، قبل أن تنتقل إلى أضواء العاصمة؛ لتغني في ليلة الإسراء والمعراج عام 1920، وكانت هذه بمثابة الخطوة الأولى لها في مشوارها الفني، التي وصلت بها إلى مكانة كبيرة لدى كبار الفنانين والشعراء.

نقطة تحول

ولم تنتظر أم كلثوم كثيراً، حتى كون لها محمد القصبجي؛ فرقتها الموسيقية الخاصة عام 1926، وزادت معها نشاطها ولمع اسمها في العديد من الصحف، ودخلت في منافسة مع كبار مطربات العرب؛ لتعتلي المنافسة عام 1928 بأغنية «إن كنت أسامح»، والتي حققت اسطوائتها وقتها أعلى مبيعات على الإطلاق.

وارتبط اسم أم كلثوم بالسينما المصرية بداية من عام 1936، حيث أدت أول بطولة في عمل سينمائي باسم «وداد»، وشاركت بعدها في 5 أعمال سينمائية، كان آخرها «فاطمة» عام 1947، قبل أن تقرر اعتزال السينما، والتركيز على الغناء فقط.

مواقف لا تنسى

وحملت كل فترة زمنية في حياة أم كلثوم حتى وفاتها مواقف لا تنسى، يذكر منها الأغنية التي أبكتها، للموسيقيار رياض السنباطي، وحين سُئلت عن سبب بكائها، قالت: «إنها هزنتني من أعماقي»، ولم تتوقف مواقف أم كلثوم عند حياتها بل امتدت بعد وفاتها.



شركة الأمان للمقاولات والتجارة والصيانة المحدودة
AMAN CONTRACTING TRADING & MAINTENACE CO.LTD

الفرع الرئيسي

شارع أبو بكر، صندوق بريد رقم 1077، المملكة العربية السعودية

Tel: +966 (11) 4736100 / 4736200 / 4736300

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

www.amanco.com.sa

نظام الأمن الصناعي:

نظام صفارات الإنذار الداخلية والخارجية.
نظام الأمن المتكامل.
مراقبة الدخول ونظام إدارة الهوية.
الدوائر التلفزيونية المغلقة.
نظام ممر الكشف عن المعادن.
نظام كشف المعادن.
نظام فحص الأشعة السينية.
الكشف عن المتفجرات والمخدرات.

نظام التحكم بمحيط المداخل والمخارج:

مصدات هيدروليك.
بوابات جرارة ميكانيكية.
بوابة ذراع حاجز.
بوابات دوارة.
حواجز هيدروليك مرتفعة.
نظام حدود خارجية.
مفجر الإطارات.

التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف:

عربات مصفحة.
غرف حراسة مصفحة.
منصب رشاش.
سيارة نقل الأموال.
سيارة نقل المساجين.
سيارات الاسعاف (عادية + دفع رباعي).

المنتجات الأمنية:

مرآة تفتيش.
رادار مرور.
أصواء تحذير و صافرات الإنذار للمركبات.
أدوات إنقاذ.
تجهيزات العسكرية.
سترات و خوذ واقية من الرصاص.

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)