

الجمعة

عريقة..عصرية..متجددة

"الأيدي الناعمة"

تقتحم المهن الذكورية
في الوطن العربي

6 نصائح للتعامل مع
الزوج العصبي

"سامية ميمني"
الجرّاحة السعودية التي
قتلتها عبقريتها

"قضية هند" .. فيلم روائي سعودي
ينافس 7 أعمال عالمية

الدكتورة وفاء الرشيد مؤسسة "رفلز للتصميم":

**المرأة السعودية أكثر النساء العربيات
أناقة واعتناءً بنفسها**



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: حسين الناظر - سلمى ياسين - منى حريري
عبد الله القطان - مصطفى صلاح - محمد علواني - محمد زهران
الإخراج الفني: نيرمين السيد
التصوير الفوتوغرافي:
فارس صلاح - محمد متعب
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- Mona Hariri
Abdullah Alqattan - Mostafa salah - Mohamed olwani - Mohamed Zahran
Design & layout: Nermeen Elsayed
Photography: Faris salah - Mohamed Meteb
The concessionaire is :
Sawahel Al Jazeera

S مجموعة سواحل **J**
بنك المعرفة



صاحبة الامتياز:
سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال
نائب الرئيس: سلطان الموسى
مدير تطوير الأعمال: أمجد هاشم
amjad@entrepreneurksa.com
المدير الإداري: رولا العودة
مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

The concessionaire is :
Sawahel Al Jazeera Agency for Entrepreneurship Media
Vice President : Sultan Al mousa
Business Development Manager: Amjad Hashim
amjad@entrepreneurksa.com
Managing Director: Rola Al-Ooda
Production Manager : Saba Bnt Abdullah

طباعة : مطبعة السعودية



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

وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



لمراسلتنا

الإدارة
التحرير
الجوال
تليفون
what's app

aljawhara@ep-mena.com
mariam@entrepreneurksa.com
Fax +966 11 49 43 636 +966 55 0060 208
P.O. Box 250260 +966 50 8007 280
Riyadh 11391 KSA +966 11 81 06 183
+966 11 81 02 236
+966 53 82 27 277

سعر النسخة (35 ريالاً)

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.

بحسب المجد الممتد . .

فنانة تتحدث صمتاً وعطاءً

ليس جديداً أن تكون المرأة عنصرًا مضيئاً في أي مجتمع، فعلى مر العصور أثبتت المرأة كفاءتها وقدرتها على العطاء المتفرد والتميز وغير المحدود، ولم تتوان أو تتفانس عن أداء أدوارها في الحياة؛ حتى بعد تطور الحياة العصرية وتحول إيقاعها إلى سريع ولاهث، فالمعطيات المتوفرة والنتائج الواضحة تشير بوضوح إلى أن للمرأة النصيب الأكبر في تنظيم مسيرة الحياة وقيادة عجلة المسيرة بحنكةٍ وصبر، فهي لم تطرق مجالاً إلا وقد حققت فيه نجاحاً باهرًا وتميزاً نوعياً وكمياً في توازٍ مع دورها الفطري الذي جُبلت عليه؛ ليصبح ركيزة تركز عليها استمرارية الحياة الطبيعية بمفهومها السليم؛ وبهذا الفهم ظلت المرأة مبدعة ومبتكرة وفنانة تحمل ريشتها لترسم أجمل اللوحات في شتى مجالات الحياة.

وعندما تتلاقى المرأة مع الفن يتحول إيقاع الحياة إلى سيمفونية مكتملة التفاصيل؛ إذ تصبح بحراً من المجد المعطاء وزهرة تعانق البساتين وشطآنًا دافئة وملاذاً آمناً، فيمتد عطاؤها ليمنحنا نسمة الصباح ورائحة الفجر ولون الحياة وصوت المطر وبريق النجوم؛ لأن المرأة فنانة بالفطرة، ويتحول حتى صمتها حديثاً وفعلاً، فهي الجزء الأهم من كيان أي مجتمع ومشاركتها في إدارة شؤون الحياة على كافة الميادين ليس إلا فعلاً إيجابياً على الدوام.

ولم تكف المرأة على وجه البسيطة والسعودية على وجه الخصوص بإيقاد الشموع في فيافي الحياة؛ بل عملت على تنظيم نمط الحياة في المجتمع عبر حضورها الدائم الأنيق في كل محفل من خلال إحساس عالٍ بالجمال واهتمام مطلق بالأناقة وتهذيب السلوك، فكانت عنواناً بارزاً للعطاء ودليلاً يرشد ومنازلاً يرضى الطريق.

وتبقى الحقيقة المهمة؛ إن وجود المرأة في المجتمع ليس وجوداً صورياً، فهي شريكاً أساسياً في كل الأدوار، ويحتاج هذا الدور إلى مزيد من الدعم وتعزيز المشاركة عندها فقط يمكن الاطمئنان على المستقبل.

روز العودة



8

هنا وهناك

- «قضية هند».. فيلم روائي سعودي ينافس 7 أعمال عالمية
- المرأة العمانية تحقق تقدماً ملحوظاً في سوق العمل
- «ميغان ماركل» تحصد لقب أكثر النساء أناقة في 2018
- عارضة الأزياء منى المنصوري تُبهر متابعيها من موسكو



24

أناقة وجمال

• NEW YORK FASHION WEEK :

• WOMEN

• MEN

• KIDS

• كيف تعتنني بجمالك وسط مشغولياتك اليومية؟



46

سلامتك

- كيف تتصددين للإصابات الطائرة في المنزل (2-2)
- كيف تحممي نفسك من اكتئاب الخريف؟

10

حوار الغلاف..

- لقاء مع الدكتورة وفاء الرشيد.. مؤسسة «رفلز للتصميم»

50

طفلك

- كي تصبح ابنتك (Lady) في المستقبل..
- أخصائية تربية تقدم لك نصائح ذهبية
- مع بدء الموسم الدراسي الجديد.. امهات تشكو: طفلي ضعيف الشخصية ويميل للانطواء

14

قضايا وآراء

- اليوم الوطني الـ 88.. سعوديات يساهمن في نهضة المملكة
- «الأيدي الناعمة» تقتحم المهن الذكورية في الوطن العربي



54

ثقافة وفنون

- «اغتيال».. كل نساء الشرق «ديانا»
- «أجيال من الفن»... عرض بانورامي للفن المصري المعاصر
- «بليغ حمدي».. المغامر في بحر الألبان
- أخبار النجوم
- «هوراكي موراكامي» ينسحب من جائزة «نوبل» ويتفرغ للكتابة



66 • رائدات

- لقاء مع رائدة المبادرات المجتمعية بالسعودية هدى الفهيد

70 • تراث حي

- صناعة الفُخار تُقاوم الاندثار.. وحرفيوها يستجدون بالدولة



82 • أفكار للبيت

- لنوم أكثر هدوءًا.. 5 قواعد لتصميم غرفتك المثالية

72 • مبادرة

- «باب نعمة».. مبادرة نسائية لتشجيع الفتيات على العمل بالحرف اليدوية

84 • حديقةك

- نباتات صحية في حديقة منزلك (1-2)

74 • تقدم علمي

- دراسة: الواقع الافتراضي يساعد في علاج السكتة الدماغية
- شركة أمريكية تطور سيارات أجرة ذاتية الطيران

92 • رحلة إلى

- سلطنة «بروناي».. طبيعة خلابة وحضارة عظيمة
- «موريشيوس».. جزيرة البركان والأحلام

86 • تحت العشرين

- العادات الأكثر ضررًا بالمراهقين وطرق تفاديها

76 • تواصل اجتماعي



96 • أصول وذوق

- البساطة وعدم التكلف.. أهم قواعد الإتيكيت للمرأة العاملة

88 • فوق الستين

- روثنة نفسية للتعامل الأمثل مع كبار السن فوق الـ60

98 • كنوز زمان

- «سامية ميمني».. الجراحة السعودية التي قتلها عبقريتها

90 • علاقات أسرية

- 6 نصائح للتعامل مع الزوج العصبي

78 • وجبة من

- جمبري مشوي بالثوم والأعشاب
- مافن الشوفان والتوت البري

«قضية هند».. فيلم روائي سعودي ينافس 7 أعمال عالمية

أحداثه حول فتاة تتطلع لحياة أفضل بعيداً عن الشخص الذي تسبب بشقائها، وتبلغ مدة الفيلم 20 دقيقة، وتم إنتاجه بميزانية 14 ألف دولار.

وتم اختيار الفيلم للمنافسة على جائزة المهرجان أمام سبعة أفلام هي: «وات نو وان سيسز من الولايات المتحدة، وأون من الهند، ودليفري من البرازيل، وسوماك من تركيا، وذا أوت كاست من أوكرانيا، وعيد زواج من مصر، ومامبا سوداء من تونس.

وستعرض باقي الأفلام خارج المسابقة ومن بينها أربعة أفلام من إنتاج وزارة الثقافة الأردنية، هي: «عادي» من تأليف وإخراج طارق التميمي، و«ولاء -وسط البلاد» من إخراج محمد المجالي، و«ظماً» من تأليف وإخراج المعتصم أبوعليم، و«الباب» من إخراج عدنان الزعبي.

وأقيمت عروض الأفلام داخل عمان في المركز الثقافي الملكي، فيما انتقلت أنشطة المهرجان إلى باقي أنحاء الأردن اعتباراً من 15 سبتمبر الماضي، وتستمر حتى منتصف ديسمبر المقبل.



شاركت دينا ناجي، المخرجة السعودية، بفيلمها الروائي القصير «قضية هند» في مهرجان الأردن الدولي للأفلام المنعقد حالياً في العاصمة عمّان، وذلك ضمن 24 فيلماً من عشرين دولة اختارتها لجنة المهرجان للعرض في هذه الدورة، من بينها ثمانية أفلام تتنافس على جائزة «البترا» كبرى جوائز المهرجان.

ويأتي فيلم «قضية هند» كمشروع لصالح أكاديمية نيويورك للأفلام التي تدرس فيها مخرجة الفيلم دينا ناجي، وتدور



فيما بلغت نسبة النساء العمانيات العاملات في مجلس الدولة 17 %، و17 % في المواقع الإدارية بدلاً من 10 % منذ 3 سنوات، أما في عضوية المجالس البلدية، ارتفعت مساهمة العُمانيات من 29% إلى 46%.

وعلى صعيد ممارسة العنف ضد المرأة، أشاد التقرير بانخفاض نسبة تعرض النساء للعنف إلى أدنى مستوياتها؛ إذ لم تقيّد أي قضية في هذا الإطار على مدار الثلاث أعوام الماضية

المرأة العمانية تحقق تقدماً ملحوظاً في سوق العمل

شهدت مساهمة المرأة العمانية في سوق العمل تطوراً ملحوظاً خلال الآونة الأخيرة؛ لما توليه حكومة السلطنة من اهتمام كبير بدمج الكوادر النسائية في كافة نواحي المجتمع.

وكشف التقرير السنوي الصادر عن مركز دراسات مشاركة المرأة العربية التابع لمؤسسة المرأة العربية، ومقره باريس، عن زيادة نسبة مشاركة المرأة في القطاع الحكومي بنسبة 17% لتصل إلى 41 %، فضلاً عن بلوغ نسبة مساهمة المرأة في القطاع الخاص 27 %.

في السياق نفسه، أوضح التقرير أن عدد النساء العاملات في مؤسسات التعليم العالي بلغ 57 %، فيما ارتفعت نسبة الطبيبات إلى 61 %، ووصل عددهن 1166 طبيبة.

«ميغان ماركل» تحصد لقب أكثر النساء أناقة في 2018

وتصدرت ماركل صاحبة الـ37 عامًا، القائمة متفوقةً على الممثلتين كيت بلانشيت، وساندرا بولوك، ومحامية حقوق الإنسان أمل كلوني، ونجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان.

ويعد أسلوب الممثلة الأمريكية السابقة، في ارتداء الملابس خطف الأناظر فعلاً هذا العام؛ لذا رأت «بيبول» ألا تكتفي بضمها إلى القائمة؛ بل اختارها الأكثر أناقة لعام 2018، حيث أن ماركل، سواء كانت ترتدي قميصاً كلاسيكياً وبنطلون جينز ممزقاً، مثل أي فتاة أخرى، أو ثوب زفاف من أشهر بيوت الموضة وتضع تاجاً، فإنها تبدو دائماً أنيقة دون عناء.

الجدير بالذكر، أن ميغان ماركل منذ ارتباطها بالأمير هاري، في مايو الماضي، لم تغب عن الصفحة الأولى لأي مجلة أو صحيفة تُعنى بأخبار المشاهير.



حصدت ميغان ماركل؛ الممثلة الأمريكية السابقة، لقب «أكثر النساء أناقة في عام 2018»، في اختيار مجلة «بيبول» الأمريكية، المتخصصة في أخبار المشاهير.



وحضر العرض العديد من رموز المجتمع منهم صفية العمري، وسوزان نجم الدين، وليلي الشخيلي، والإعلامي سامي كليب، ومطران القدس حنا عطا لله، والسفير أحمد الساعاتي؛ سفير البحرين بموسكو وزوجته وسفير لبنان.

عارضة الأزياء منى المنصوري تُبهّر متابعيها من موسكو

أبهرت منى المنصوري؛ مصممة الأزياء العالمية، متابعيها بتشكيلة أزياء جديدة في غاية الروعة مكونه من 40 قطعة، خلال العرض الذي قدمته في موسكو خلال شهر سبتمبر.

وأكدت المنصوري، أنها حرصت على تقديم الجديد في عالم الأزياء والموضة من خلال 40 قطعة تنوعت ما بين السهرة والزفاف والعباءة الإماراتية، استخدمت فيها أقمشة جديدة مكونة من الشيفون الإيطالي متنوعاً تتميز بالأصالة والتجديد في القصات الرسوم والتطريز بما يتناسب مع الموضة العالمية خاصة، لافتة إلى أنها حافظت على التقاليد والموروث العربي العريق.

واستعانت المنصوري، بعارضات من روسيا بموصفات خاصة وذلك بالتنسيق مع سمير عبد الوهاب؛ أشهر أستيل شعر بطرابلس بلبنان الذي بذل جهد ضخم في تجهيز العارضات بطريقة مختلفة ومبتكرة

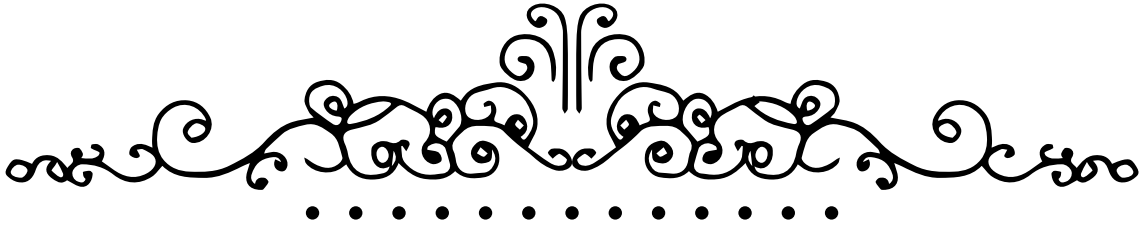


حوار: جمال إدريس



الدكتورة وفاء الرشيد مؤسسة "رفلز للتصميم":

المرأة السعودية أكثر النساء العربيات أناقةً واعتناءً بنفسها

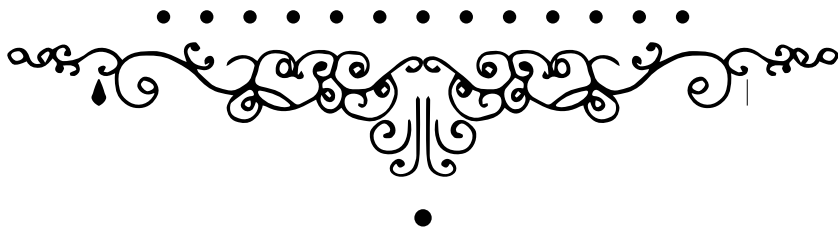


إمرأةً مختلفة تقود مهمات تشبه اختلافها؛ فعلى الرغم من خلفيتها في دراسة العلوم السياسية والدبلوماسية، وتجربتها العملية في عالم المال (البنوك) ومن ثم تجربتها كمستشارة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي؛ إلا أنها اليوم مؤسسة لأهم وأرقى مدارس التصميم والفن بالمملكة، فكيف اختارت "وفاء عبد الله الرشيد" الفن!

حصلت وفاء الرشيد على درجة الماجستير والدكتوراه في العلاقات الدولية والدبلوماسية، بعد دراستها للأدب الإنجليزي في البكالوريوس، تقول: «كنت دائماً أحب الشعر والنثر، وكانت تستهويني السياسة.. لم أشبه غيري لا بفكري ولا بقلمني؛ ليصبح الكلام هو همزة الوصل التي تربطني مع الفضاء، وبدأت أعبيء السطور بالسياسة عبر مقالاتي».

نشأت الدكتورة وفاء الرشيد، بالمنطقة الشرقية في أسرة ركّزت على تربية بناتها وتعليمهم أفضل تعليم، وتضيف: «كبرتُ وتغيرت الدنيا كثيراً داخلي ومن حولي، واضطرت لأن أتعلم الوقوف لوحدي لأبدأ طرقةً جديدة تترك أثراً ولا أسير حيث سار من هم قبلي».

في السطور التالية نتوقف معها على محطات مختلفة من حياتها..





دخلت عالم التصميم صدفة وأصبح مكملاً لحبٍ أبدي يسكن روحي

حلّمي أن نصبح جامعة سعودية تتخصص فقط في التصميم والفن، وأن أُنبي إسمًا محليًا يتبنى أهم المصممين والفنانين العرب، ليصبح مزارًا لكل من له قلب ينبض بالفن والجمال.

ما هو دورك في دعم رائدات الأعمال من خلال أعمالك؟

لدي مشروع هو الأجل بين كل ما أعمل عليه، واتشرف بإدارته لجمعية سند الخيرية المهتمة بأطفال السرطان وعوائلهم، اسمه "دكاكين"، وهو لمن لا يعرفه أصبح اليوم من أهم المهرجانات التسويقية بالمملكة، حيث يضم أكثر من ١٦٠ سيدة أعمال سعودية تحت سقفٍ واحد، وقد أعطى الفرصة للمصمّمات بشتى تخصصاتهن من أزياء ومفروشات ومجوهرات لعرض مجموعاتهم لمدة أربعة أيام بضمن حضورٍ راقٍ ومنتقى، يسهل لهم الوصول للزبون المستهدف.

وقد خرّج هذا المشروع بعد سبع دورات، العديد من رائدات الأعمال اللائي تعلمن منا وتعلمنا منهن؛ لنصبح نحن بالنسبة لهن اختياراً أول للتميز والرقى، وفي ذات الوقت جسراً للعطاء الخيري.

كيف تنظرين للتحوّلات الأخيرة التي تشهدها المملكة خاصة في ما يتعلق بتمكين المرأة؟

أعتقد أن إيمان المملكة العربية السعودية بحكومة وشعباً بالمرأة كعنصر مهم من عناصر قوة المجتمع، سيمكّنها اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، وسيوفر مناخاً آمناً وخدمات تسهل عليها القيام بواجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات، ويسهم كذلك في دفع عجلة التنمية بما يحقق رؤية المملكة للتنمية المستدامة 2030م.

ولقد أكدت السعودية حرصها على التعاون مع أي جهد دولي يهدف إلى تمكين المرأة في شتى المجالات، والعمل على القضاء على جميع أشكال التمييز والعنف ضدها، والارتقاء بمستواها الثقافي والاقتصادي والصحي بما يتوافق مع مبادئ وقيم الشريعة الإسلامية.

ما هي أكبر إنجازاتك، وهل فشلت بحياتك في يوم من الأيام؟

أكبر إنجازاتي لم أنجزها بعد، وفشلت كثيراً بحياتي، لكنني امرأة يصعب كسرها ويصعب سلب أحلامها ويصعب إحباطها، أتعثّر فقط لأقوم ثانية وأعود لشق الأثر.

هل للرجل دورٌ في نجاح المرأة؟

الرجل قد يكون داعماً لنجاح المرأة بالتأكيد ولكنه ليس سبباً فيه.

لماذا اخترتِ التصميم؟ وهل كانت لديك ميول نحوه؟

لم أختاره بل هو الذي اختارني، بمعنى آخر أنني دخلت هذا المجال بالصدفة، ولكن لأنني كنت أجمع للكثير من الفنانين العرب منذ سنين وأتذوق الجمال والفن بكل أنواعه؛ إذ أصبح التصميم وعملي فيه مُكمل لحبٍ أبدي كان يسكن الروح.

من خلال تجربتك، ما هي أبرز التحديات التي يعيشها الجيل الحالي؟

الجيل اليوم يقف على مفترق طرق، إما أن يقرر أن يكون بكل ما تعنيه الكلمة ويتعلم ما هو مطلوب منه بمحتوى عالٍ ويتقن عمله بكل عطاء واخلاص، وإلا فإنه لن يكون، فالواقع اليوم لا يحتمل أنصاف الحلول ولا مكاناً لمتردد أو كسول.

حدثنا عن تأسيس "رفلز" للتصميم بالمملكة، متى وكيف جاءت فكرة انشائها؟

تأسست رفلز للتصميم في العام ٢٠١٢، وفتحت أبوابها للجمهور في بداية العام ٢٠١٤ بتخصص تصميم الأزياء والاتصالات المرئية، ومن ثم فتحت الأقسام الأخرى التي تدرس تصميم الألعاب الإلكترونية وتصميم الديكور وتصميم المجوهرات؛ لنصبح نحن الأوائل في السوق بهذا الكم من تخصصات التصميم الاحترافي.

واليوم خرّجنا دفعتنا الأولى ومر على برامجنا أكثر من مائتي طالب، حيث يعد هذا البرنامج الذي نقدمه في التصميم نوعي واحترافي لا يقبل أكثر من ثمانية طلاب في كل شعبة.

كيف كان تأثير هذه التخصصات على الذوق العام السعودي؟ وهل استطاعت الطالبات منافسة بيوت الأزياء العالمية؟

الذوق العام السعودي جاهز، لأنه يملك إحساساً عالياً وراقياً بالجمال، فالمرأة السعودية هي ليست فقط من أجمل النساء العربيات، بل ومن أكثرهن أناقة واعتناءً بالنفس، نحن هنا من خلال "رفلز للتصميم" دورنا هو احتواء الطاقات العظيمة الموجودة في هذا الجيل - وأنا هنا أحدثك عن تجربة - وتوجيههم إلى الطريق الصحيح وتجهيزهم لسوق العمل بكل ما يتطلبه من ضروريات تجعلهم مختلفين عن غيرهم.

ما هي مشاريعك المستقبلية بالنسبة لرفلز؟

نحن اليوم على وشك أن ننتهي من برنامج تجسير مع إحدى الجامعات المحلية، تستطيع من خلاله طالباتنا الحصول على شهادة البكالوريوس، لنضيفه لخمسة فروع عالمية.

ففي الحياة هناك دور لكل منا على شرط أن يحسن تدبيره وإدارته وألا يتوقف الحلم وتظل عيننا عليه.

الرجل دوره الأهم بالنسبة لي، هو دور معنوي، لأنني أحب الحب والحياة التي تملؤها الإيجابية والصدق.

الرجل الحقيقي برأيي يجب أن يكون رقيقاً للروح مطمئناً ومعززاً وصدقياً للعقل، والحياة أجمل معه، أما غير ذلك فالمرأة قادرة على أن تنجح طالما تسلحت بالعلم والعزيمة والإبداع وبقيت المنافسة شريفة بين الطرفين في مجال العمل.

أجمع أعمال الفنانين العرب منذ صغري وأمل ألا يعبث المتسكعون بسوق الفن

**علمنا أنك تجمعين أعمال الفنانين العرب،
ولديك مجموعة نادرة لا تتوفر للكثيرين،
حدثينا عن ذلك؟**

فعلا صحيح، هذا الجمال والشغف بالفن وعمالته سر من أجمل اسراري، فأنا أحب الفن وأجمع للفنانين العرب في الرسم والنحت والنسيج والخزف منذ أن كان عمري ١٧ عاما، فبيننا عمالقة لا تشبع العين من جمال أعمالهم واقتنائي لأعمالهم هو شرف لي.

أنا ما زلت في نصف الطريق وحلمي أن تكون لي مجموعة تجول متاحف العالم لتتحدث عن فنانينا العرب، ورجائي الأخير ألا يعبث المتسكعون بسوق الفن وينهزم بذلك الفنان والمتذوقين، فالفن بالرغم من أنه ليس حكرا على أحد ولكنه لا يحتمل تسكع البعض.

الفشل والتعثر زادني قوة فأنا امرأة يصعب كسرهما



اليوم الوطني
٢٠١٦

88

سعوديات
يساهمن
في نهضة
المملكة

إعداد: مصطفى صلاح

تصدرت النساء السعوديات الكثير من المجالات في المملكة وجول العالم؛ ليثبتوا أن النساء قدرات على فعل الكثير وأن المملكة تتجه لتحقيق ازدهار اقتصادي تشترك فيه النساء بقوة خلال الفترة القادمة للعمل على تحقيق رؤية 2030 .

واحتلت العديد من النساء السعوديات مراكز عدة في قوائم مشاهير الأعمال والعلماء وغيرها، حتى أصبحت النظرة إلى المرأة السعودية مختلفة عن سابقاً، وبدأت تحقق الكثير من الانجازات، وتعرض مجلة "الجوهرة" بمناسبة اليوم الوطني الـ 88 للمملكة قائمة بأشهر سعوديات حققوا رفعة وريادة لبلادهم في مختلف المجالات..

الأميرة ريما بنت بندر آل سعود:



هي أول سعودية ترأس الإدارة النسائية للهيئة العامة للرياضة، وشغلت سابقاً العديد من الوظائف، ومنها كبير الإداريين التنفيذيين لعدة سنوات في شركة ألفا العالمية المحدودة وهي واحدة من كبرى الشركات الوطنية المتخصصة في قطاع التجزئة في مجال الأزياء.

وأطلقت الأميرة العديد من المبادرات المجتمعية ومنها مبادرة (KSA10) بهدف رفع درجة الوعي الصحي الشامل، والتي تكللت بتنظيم فعالية ضخمة ضمت أكثر من 10 آلاف امرأة، كما أسست "ألف خير"، وهي مؤسسة اجتماعية عملت على تطوير منهج تدريبي واسع ومتكامل لدعم الجهود المبذولة في تنمية الرأس مال البشري في السعودية ومساعدة مؤسسات القطاع العام والخاص على معالجة الكثير من التحديات في مجال الإرشاد المهني، وهي عضو في المجلس الاستشاري الخاص بالمبادرة الوطنية السعودية للإبداع.

منى أبو سليمان:



وهي أول مذيعة سعودية تظهر على فضائيات عربية، حصلت على شهادة البكالوريوس والماجستير في الأدب الإنجليزي من جامعة جورج مايسن، والدكتوراة في الأدب العربي الأمريكي من جامعة الملك سعود بالرياض، كما اختيرت سفيرة للنوايا الحسنة من قبل الأمم المتحدة في المملكة العربية السعودية، كما أنها اختيرت كإحدى القيادات الشابة من قبل جمعية الاقتصاد الدولي.

تصدرت منى أبو سليمان العديد من المجلات والدوريات، التي صنفتها ووضعتها في طليعة أكثر النساء تأثيراً على الصعيدين العربي والإسلامي لعدة سنوات متتالية من عام 2009 وحتى عام 2015، وتشغل عضوية المجلس الاستشاري لصندوق المرأة المسلمة الذي يهدف إلى تعزيز مكانة النساء المسلمات، ومساعدة الأسر والمجتمعات، وهي أيضاً عضو في منظمة سوليا التي تركز جهودها لتحسين التواصل بين الشرق والغرب من خلال التعليم الجامعي.



غادة المطيري:



وهي عالمة وباحثة من أبناء المملكة، أحدثت أبحاثها واكتشافاتها طفرة في المجال الطبي، فقد دفعت المعاهد الوطنية الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية لتصنيفها واحدة من أبرز أصحاب الاختراعات في عام 2012.

ثريا عبيد:

هي المدير التنفيذي لصندوق الأمم المتحدة للسكان والأمين العام المساعد للأمم المتحدة، ويعتبر صندوق السكان التابع للأمم المتحدة هو أكبر مصدر متعدد الأطراف لمساعدة السكان في العالم، وهي أول عربية سعودية ترأس وكالة تابعة للأمم المتحدة، واستطاعت تأسيس أول برنامج تنمية للمرأة في المنطقة العربية، كان يعمل على بناء شراكة في قضايا المرأة بين الأمم المتحدة والمنظمات الأهلية الإقليمية.



نورة الفايز:



وتعد أول نائبة وزير في تاريخ السعودية، حيث عينت بأمر ملكي في منصب نائبة وزير التعليم لشؤون البنات عام 2009، وشغلت سابقاً منصب المديرية العامة للفرع النسائي بمعهد الإدارة العامة في الرياض، وهي عضوة في عدد من اللجان والمجالس، كما أنجزت العديد من البحوث والدراسات، بالإضافة إلى التأليف والترجمة في مجالات الإدارة والتدريب والتربية.

هيفاء المنصور:

تعد هي أول مخرجة سينمائية سعودية، وهي حاصلة على جوائز عدة، منها: الخنجر الذهبي لأفضل فيلم وثائقي في مهرجان مسقط السينمائي، وتعتبر تلك الجائزة أول ذهبية في تاريخ السينما السعودية، وشاركت في العديد من المهرجانات والمؤتمرات المحلية والدولية المتعلقة بالسينما، كما قامت سابقاً بتقديم برنامج امرأة وأكثر على المؤسسة اللبنانية للإرسال.



لبنى العليان:



هي أشهر سيدة أعمال في السعودية، وتدير مجموعة شركات العليان، وهي واحدة من أكبر الإمبراطوريات التجارية في السعودية، وهي أول امرأة سعودية يتم انتخابها كعضو مجلس إدارة في البنك السعودي الهولندي، وصنفت ثاني أقوى شخصية نسائية في العالم العربي.

أفنان الشعبي:

هي سيدة أعمال سعودية، تشغل منصب الأمين العام والرئيس التنفيذي لغرفة التجارة العربية - البريطانية كأول امرأة عربية سعودية في هذا المنصب، وتصدرت قائمة أقوى 30 امرأة سعودية، كما حصلت على جائزة "دبلوماسي العام" من مجلة الدبلوماسي البريطانية؛ لتكون أول سعودية تمنح هذه الجائزة.



هندى الهندي:



هي أول كابتن طائرة في السعودية، خاضت هنادي الاختبارات النهائية في أكاديمية الشرق الأوسط للطيران التجاري في الأردن، وحصلت على رخصة الطيران بدعم من قبل الأمير الوليد بن طلال، كما أمضت معه عقدًا لمدة عشر سنوات لتقود إحدى طائرات الأسطول الخاص للأمير، واستطاعت هنادي أن تصل لهذه المكانة بمساعدة والدها الذي قام ببيع قطعة أرض كان يملكها لكي يؤمن لها نصف مليون ريال خلال الدراسة لمدة ثلاثة أعوام؛ حتى تتمكن من الحصول على رخصة الطيران.

سارة السحيمي:

هي سيدة أعمال واقتصادية سعودية، وتعتبر أول امرأة في إدارة شركة السوق المالية السعودية، حيث ترأس مجلس إدارتها في سابقة هي الأولى من نوعها، وحصلت على المرتبة الرابعة في قائمة أقوى السيدات العربيات لعام 2017، واختيرت للانضمام إلى عضوية مجتمع القيادات العالمية الشابة للمنتدى الاقتصادي العالمي عام 2018.



"الأيدي الناعمة" تقتحم المهن الذكورية في الوطن العربي

إعداد: قسم التحقيقات

تسعى النساء في
المجتمعات العربية
للعمل في أغلب الأحيان
مدفوعات بظروف
اجتماعية صعبة، تُجبرهن
على النزول لسوق
العمل، إلا أن بعضهن
يسعى للعمل لإثبات
ذاته؛ ليبرهن على أن
النساء بإمكانهم العمل
مثل الرجال، وفي جميع
المهن.





وأصافت منْ كانت تتحلّى بالطموح والمثابرة والرغبة في دخول الميادين الصعبة، توصف أحياناً بالمسترجلة التي تمردت على دورها في المنزل كأم وزوجة.

ورأت خاروف، في مقابل ذلك، أن هذه الصورة بدأت بالتغيير الجذري نحو الأفضل، ونحو اعتراف المجتمع النسبي بقدرة المرأة على دفع عجلة التنمية دون مضايقتها بإطلاق الصفات القاسية عليها، مع تأكدها على ضرورة أن لا تنسى المرأة دورها الأساسي والطبيعي في بناء أسرتها الصغيرة.

وفي سوريا ساهمت المعارك المحتدمة على الأرض السورية، وحملات الاعتقال المتكررة بهدف الإلحاق بالجيش، بتعزيز هجرة الذكور وإفراغ البلاد من الشباب، ما دفع بالمرأة للتوجه لشغل شواغر جديدة في الحياة الاقتصادية في مهن كانت حكراً على الرجال، بهدف تأمين مصاريف الحياة اليومية والمعيشة، ووصلت نسبة النساء العاملة إلى 60% بزيادة أكثر من 20% عن الوضع قبل الحرب.

وتقول هدير منصور؛ مؤسسة مبادرة باب نعمة لتعليم النساء والفتيات الحرف اليدوية في مصر، إن والدها ويعمل مهندس معماري هو أول من شجعها على تدريب الفتيات على الأعمال الحرفية، مشيرة إلى أنها كانت تعمل مدرسة، إلا أن مهنتها كانت موسمية فقط خلال فترة الصيف، وبدأت بتشجيع من والدها في إصلاح بعض أثاث منزلها، ثم منحها والدها غرفة بالمنزل لتبدأ مبادراتها لتعليم السيدات والفتيات الحرف اليدوية.

وفي بعض المجتمعات، بدأت المرأة تسد فراغ تغيب الشباب عن بعض الوظائف، وتوجهت للعمل في مهن كانت فيما قبل مقصورة على الرجال، وزاد انتشار الأمر خاصة مع الدراسات التي أكدت أن مشاركة النساء في قوة العمل إلى حد المساواة مع الرجال قد تُؤدّي إلى زيادة إجمالي الناتج المحلي في الولايات المتحدة 5%، وفي الإمارات العربية المتحدة 12%، وفي مصر 34%.

وفي تحقيق موسع تناقش مجلة "الجوهرة"، دور النساء ومشاركتها للرجل في بعض المهن ذات الخطورة أو ما يسمى بالمهن الذكورية في إحداث تنمية اقتصادية بالوطن العربي، ومدى تقبل المجتمعات لفكرة التحاق بعض النساء بالمهن التي ظلت طويلاً حاملة شعار "للرجال فقط".

نساء مسترجلات أم قويات الإرادة؟

ومع معاناة كثير من النساء العاملات من نظرة المجتمع الذكوري لهن، ولما يقمن به من أعمال، ذلك لأنهن تمكن من تحطيم ثقافة "العيب"، وتجاوزن العادات والتقاليد، واستطعن تحقيق نجاحات باهرة رغم ما لاقين من صعوبات. نوال قبابعة:

أرفض لقب "المرأة المسترجلة" .. والسيدات الناجحات يمتلكن إرادة قوية

في البداية، أكدت الأردنية الكابتن نوال قبابعة؛ وهي طيار تجاري ومديرة لأكاديمية تدريب علوم الطيران، أن دخول المرأة إلى عالم المهن الصعبة والتي كانت حكراً على الرجال ما يزال يقابل في بعض الأحيان بالاستغراب أو الرفض، ويطلق على من تدخل هذا الغمار بـ "المسترجلة".

وتبدي قبابعة تحفظها على لقب "مسترجلة" الذي يطلقه البعض على المرأة القوية وصاحبة الإرادة والعزيمة التي دخلت غمار العمل بقوة وشجاعة مثبتة تفوقها، مشددة على أن المرأة في كثير من المهن الصعبة لا بد أن تبذل مجهوداً مضاعفاً لإثبات نفسها وقدراتها شريطة أن تحافظ على خصوصية أنوثتها وهويتها، معتبرة أن القوة ليست بالصوت المرتفع أو التسلسل، إنما بالجهد والمثابرة والطموح.

وبينت أن المرأة إذا عشقت العمل الذي تقوم به لا بد أن تبذل وتتخطى جميع الصعاب حتى وإن كانت صعوبات جسدية، لافتة إلى أن جسدها سيعتاد على الأمر ويتكيف معه.

أمل خاروف:

طموح المرأة المتنامي أجبر المجتمعات على تغيير نظرتها النمطية للعمل النسائي

بحورها، أوضحت الدكتورة أمل خاروف؛ المختصة في دراسات المرأة، أن النظرة تجاه المرأة عموماً تطورت في السنين القليلة الماضية، مدلاة على ذلك بقبولها التحدي وقدرتها على إثبات نجاحها وتفوقها في مجالات العلم والعمل المختلفة.

كسب لقمة العيش.. والرغبة في إثبات الذات.. بعض الدوافع لاقتحام المهن الصعبة

على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" تحت اسم "الدكان" وضعت عليها صوراً لأعمالها، وطلبت إحدى صديقاتي أن تعمل معي، وتلتها صديقة أخرى، ومع الانتشار السريع الذي حققناه وضيق الغرفة استأجرنا شقة صغيرة بالقرب من منزلي حولناها إلى ورشة أطلقنا عليها اسم "باب نعمة" وأنشأنا صفحة جديدة للورشة على موقع "فيسبوك" تحمل الاسم نفسه.

وتضيف منصور: "بدأنا بتدريب الفتيات على إصلاح وتجديد الأثاث المنزلي وبعض الأعمال اليدوية البسيطة، لكن الأمر تطور إلى مشروع تجاري، حيث اضطررنا للانتقال إلى شقة أكبر مكونة من 6 غرف، ويعمل في الورشة 15 فتاة، واتسعت الأعمال من مجرد تجديد الأثاث إلى أعمال دهانات وتشطيبات، حيث نقوم بتشطيبات المنازل والمتاجر والمطاعم، لكننا ما زلنا نحرص على استمرار الدورات التدريبية للفتيات، كما ننظم في الصيف ورش لتدريب الأطفال على بعض الأعمال اليدوية؛ كي يتمكنوا من إصلاح ألعابهم أو صناعة بعض الألعاب من قطع خشبية قديمة".

تحد صعب

تقول قشطة محمد جمعة: وتعمل سائقة ميكروباص بمدينة بنها بمحافظة القليوبية بمصر، أنها تعرضت في البداية للعديد من المضايقات من زملائها السائقين الذكور، إلا أنها كانت تتعامل بحزم مع تلك المواقف، حتى أنها حررت عدة محاضر بأحد أقسام الشرطة ضد بعضهم مفسرة ذلك بقولها: "هما كانوا شايفين أنني ست وضعيفة، ومكنوش بيخلوني أحمل ركاب من الموقف".



وأكدت قشطة أنها قررت النزول لسوق العمل، بعد أن سرق السائق السابق لسيارتها إيراد العمل، فأتخذت قرار بتعلم قيادة السيارات، والنزول للعمل بنفسها.

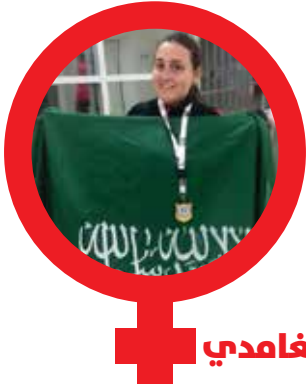
وأشارت إلى أن ظروفها المعيشية اضطررتها للنزول للعمل على

وافتتحت هدير، ورشة لتدريب الفتيات على إصلاح وتجديد الأثاث المنزلي، وبعض الأعمال اليدوية، وفي غضون عدة أشهر تطورت الورشة؛ لتصبح مشروعاً تجارياً يدر ربحاً، ويعمل به 15 فتاة، وأوكلت للفتيات أعمال كثيرة في التشطيبات ودهانات المنازل والمتاجر والمطاعم؛ لتصبح لمستهن الأثوية في الأعمال علامة مميزة لدى الزبائن.



وأكدت هدير، أن جيرانها حينما علموا بعملها في إصلاح الأثاث المنزلي، شجعوها على العمل وأحضروا بعض أثاثهم القديم لإصلاحه، وبدأت الأخبار تنتشر في منطقتنا وطلبني جيران آخرون.

وتضيف، مع الإعجاب بأعمالها وتشجيع عائلتي أنشأت صفحة



السعودية دنى الغامدي

حققت الفتاة السعودية دنى الغامدي، نجاحات متتالية في مباريات الـ"كيك بوكسينج"؛ إذ لم تمنعها قيود المجتمع السعودي من المنافسة على المستوى الاحترافي.

وفي شهر فبراير الماضي، استضافت الأردن بطولة القائد الدولية للملاكمة لعام 2018؛ حيث نافست "دنى" ملاكمات من مصر وفلسطين، والإمارات، والأردن، ولبنان، والكويت، والنرويج، وغيرها؛ لتحرز نجاحاً منقطع النظير، وتفوز بالميدالية الذهبية بعد تغلبها على منافستها الأردنية في المباراة النهائية.

وهكذا، أصبحت دنى الغامدي أول سعودية تنافس على الصعيدين المحلي والدولي، وتفوز ببطولة دولية للملاكمة، وتلقب بـ"بطلة العرب"؛ لتؤكد أن المرأة السعودية يمكنها تمثيل بلادها في مختلف المجالات.



الأردنية عائدة القرنة

لطالما عهدنا اقتصار مهنة النجارة على جنس الرجال فحسب، إلا أن السيدة الأردنية عائدة القرنة آمنت بقدراتها في هذا المجال؛ وأسست مشغلاً كبيراً مجهزاً بكافة الماكينات اللازمة لأداء عملها.

وبالفعل نجحت "القرنة" في تصنيع مختلف أنواع الأثاث بجودة ومهارة كبيرتين، وسعر مناسب؛ ما جعل العملاء يتهافتون على شراء منتجاتها، وتزايدت مبيعاتها وأرباحها؛ حتى باتت تنافس العديد من الرجال العاملين في ذات المجال في المملكة.

ميكروباص، بعد أن توفي زوجها، وتركها لتعيش مع نجلها، وفي البداية استغرب جيرانها وأقاربها الأمر، إلا أنهم عادوا وشجعوها على العمل بعد أن استطاعت أن تثبت جدارتها كسائقة، وتنفق على تربية نجلها من عملها.

وأشار محمد فاروق؛ الخبير الاقتصادي، أن المرأة العربية أصبحت شريك أساسي في عملية البناء والتنمية ودعم الإنتاج، ويتساوى دورها أو يكاد يقترب من دور الرجل، وذلك بحسب الإحصائيات 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، يجعل المجتمعات تتجاهل الفروقات في المهن بين الرجل والمرأة ما دامت قادرة على أن تصبح قيمة مضافة للاقتصاد بما يتناسب مع مسؤوليتها الاجتماعية والأسرية.

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 العاملات 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%.

قيادة الطائرات والميكانيكا والنجارة.. أبرز المهن التي حققت فيها النساء نجاحات مبهرة

وقالت زينب الفرشي؛ رئيسة جمعية مهندسون بلا حدود الكويتية، إنه حان الوقت لكي تنخرط السيدات في جميع وظائف المجتمع سواء السياسية أو الفنية والإدارية، وأن النظرة للوظائف على أنها ذكورية أو أنثوية أصبح أمر قديم ولا يصلح للتنمية الاقتصادية التي تسعى إليها المجتمعات العربية أو الغربية على السواء.

نماذج ناجحة

ونستعرض في السطور التالية، بعض النماذج الناجحة لسيدات عربيات من مصر، وتونس، والمملكة العربية السعودية، والأردن، ولبنان، اللواتي أثبتن جدارتهن في تولي المهن التي طالما اقتصر على الرجال:

5 مهن "رجالية" تنتظر السعوديات مستقبلاً

ورشة صيانة السيارات:

ظل الرجال، ولسنوات طويلة، يسيطرون على قطاع السيارات بشكل كبير ومباشر، وهو الأمر الذي تسبب في صعوبة لبعض السيدات في التعامل مع العمال، خاصة أن تلك الورش تقبع في تجمعات رجالية، ومن هنا جاءت الدعوة للعمل على توفير ورش نسائية تتناسب مع طبيعة المملكة والعادات والتقاليد، وبالفعل تم البدء على تدريب عدد من السيدات على صيانة السيارات.

معارض السيارات:

بدأت بالفعل العديد من معارض السيارات بتوفير أماكن عمل للسعوديات ليقمن بخدمة النساء اللواتي يردن شراء سيارة، حيث قامت بتدريبهم على تقديم النصائح للسيدات، وقد شهدت مدينة جدة افتتاح أول معرض مخصص لبيع السيارات للنساء جميع العائلات فيه من النساء، وهو أول معرض من نوعه على مستوى العالم، ومن المتوقع أن نشهد افتتاح عدد من صالات عرض السيارات المخصصة للنساء في السعودية.

القطاع المروري:

سيتاح للمرأة العمل في كتابة المخالفات، حيث ستسجل المخالفات المرورية للنساء وتسجيلها بالنظام المروري، بالإضافة إلى العمل في الشرطة النسائية، لأنه لا بد من وجود الشرطة النسائية بحيث يكون التواصل معهن في الأمور الخاصة بالنساء أثناء التعرض إلى مشكلة بالسير أو بالأوراق الرسمية.

مكاتب تأجير السيارات:

من المتوقع أن تشهد مكاتب تأجير السيارات إقبالاً كبيراً من النساء، ولذلك بدأت وزارة العمل والتنمية الاجتماعية في توفير فرص العمل للنساء في قطاع تأجير السيارات، والعمل على التدريب والتأهيل اللازمين للفتيات الراغبات في العمل في قطاع التأجير.

سائقات أجرة:

فور صدور القرار السامي بقيادة النساء، أبدى عدد من شركات الأجرة العالمية مثل: "أوبر"، و"كريم" رغبتهم في توفير فرص عمل وتدريب للنساء للعمل في قطاع نقل الأفراد خاصة السيدات، ما يوفر أريحية للنساء والعائلات، وقد يدخل الأمر حيز التنفيذ في المستقبل القريب بعد تفعيل قرار قيادة المرأة.



اللبنانية رولا حطيط

حين بدأت الفتاة اللبنانية رولا حطيط دراستها لمجال الطيران، لم تكن تتنبأ بأنها ستكون صاحبة شأن كبير في هذا المجال وتنافس زملائها من الطيارين الرجال.

وبعد 20 عامًا، أصبحت "رولا" مساعد طيار ثم كابتن، كما أنها تمكنت من كسب ثقة ركابها، وتبديد ما كان يتناهم من مخاوف بسبب قيادة المرأة للطائرة.

وأصبحت "رولا" أول امرأة لبنانية تقود الطائرات، كما أدرج اسمها ضمن قائمة النساء المثاليات حول العالم، فضلاً عن حصولها على أعلى وسام من الخطوط الملكية البريطانية.



المصرية لقاء الخولي

هي فتاة مصرية لاتزال في العشرينات من عمرها، وتعيش في محافظة الأقصر بصعيد مصر؛ حيث المجتمع المحافظ ذي العادات والتقاليد التي تمنع النساء من ممارسة بعض المهن.

وعلى الرغم من حصولها على دبلوم تجارة، إلا أنها تعلمت من أبيها العديد من أسرار مهنة الميكانيكا بسبب اصطحابها لورشته التي يعمل بها منذ صغرها.

وبعد أن تعلمت "لقاء" سر "الصنعة" وجميع تفاصيلها، أثبتت جدارتها في إصلاح السيارات واحدة تلو الأخرى؛ حتى بات والدها يعتمد عليها بصورة أساسية، وكانت أحد العوامل الرئيسة في تزايد عدد الزبائن يوماً بعد يوم لإصلاح سيارتهم في تلك الورشة.



Cle De Peau For Women 2019



New York Fashion Week **WOMEN**





نيويورك - تسير كلارا ماكسويني في مدرج
زيمرمان في فصل الشتاء 2018 - أسبوع
الموضة في نيويورك

**NEW YORK, NY - Clara McSweeney
walks the runway at the Zimmermann
Fall Winter 2018 fashion show - New
York Fashion Week**





نيويورك - لينا هاردت تسير على مدرج زيمرمان
في فصل الشتاء 2018 - أسبوع الموضة في
نيويورك

**NEW YORK, NY - Lena Hardt walks
the runway at the Zimmermann Fall
Winter 2018 fashion show - New York
Fashion Week**



نيويورك - سان فلووت تمشي في عرض أزياء
آنا سوي فال وينتر 2018 - أسبوع الموضة
في نيويورك

**NEW YORK, NY - Sanne Vloet walks
the runway at the Anna Sui Fall
Winter 2018 fashion show - New York
Fashion Week**



نيويورك - جيزيل فوكس تمشي في عرض
أزياء آنا سوي فال وينتر 2018 - أسبوع الموضة
في نيويورك

**NEW YORK, NY - Gisele Fox walks
the runway at the Anna Sui Fall
Winter 2018 fashion show - New York
Fashion Week**





NEW YORK, NY - Maartje Verhoef
walks the runway at the Zimmermann
Fall Winter 2018 fashion show - New
York Fashion Week

نيويورك - مارتجي فيرهوف تمشي على
المدرج في عرض أزياء زيمرمان خريف شتاء
2018 - أسبوع الموضة في نيويورك



NEW YORK, NY - Lexi Boling walks the runway at the Zimmermann Fall Winter 2018 fashion show - New York Fashion Week

نيويورك - ليكسي بولينج تمشي على المدرج في عرض أزياء زيمرمان خريف شتاء 2018 - أسبوع الموضة في نيويورك



NEW YORK, NY - A model walks the runway at the Zadig & Voltaire Fall Winter 2018 fashion show - New York Fashion Week

نيويورك - عارضة تمشي في عرض زاديغ وفولتير خريف شتاء 2018 - أسبوع الموضة في نيويورك

نيويورك - ياسمين فينالدم، تمشي في
عرض أزياء برابال غورونغ خريف شتاء 2018 -
أسبوع الموضة في نيويورك

**NEW YORK, NY - Yasmin Wijnaldum
walks the runway at the Prabal
Gurung Fall Winter 2018 fashion
show - New York Fashion Week**





NEW YORK - Paulina Frankowsk
walks the runway at the Zimmermann
Fall Winter 2018 - New York Fashion
Week

نيويورك - بوليانا فرانكوسكا تمشي في
عرض أزياء زيمرمان خريف شتاء 2018 - أسبوع
الموضة في نيويورك

نيويورك - ميجان ويليام تمشي في عرض
أزياء زيمرمان خريف شتاء 2018 - أسبوع
الموضة في نيويورك

**NEW YORK - Megan Williams walks
the runway at the Zimmermann Fall
Winter 2018 fashion - New York
Fashion Week**





نيويورك - عرض جوزيف عبود - أسبوع الموضة
في نيويورك

**NEW YORK, NY - the Joseph Abboud
Show - New York Fashion Week**



MEN



نيويورك - عرض تود سنايدر - أسبوع الموضة
في نيويورك

**NEW YORK, NY - the Todd Snyder
Show - New York Fashion Week**



نيويورك - عرض بيرري إليس - أسبوع الموضة
في نيويورك

NEW YORK, NY - the Perry Ellis Show
- New York Fashion Week



نيويورك - عرض تود سنايدر - أسبوع الموضة
في نيويورك

**NEW YORK, NY - the Todd Snyder
Show - New York Fashion Week**



KIDS











كيف

تعنتين

بجمالك

وسط

مشغولياتك

اليومية؟

سواء كنتي ربة منزل أو امرأة عاملة؛ فبالتأكيد أنت تعانين من تراكم المشغوليات التي تحول -في كثير من الأوقات- دون العناية بمظهرك وجمالك؛ بينما توجد العديد من الحيل التجميلية السهلة التي تحتاجين فقط إلى إتقانها والاعتياد على القيام بها؛ كي تحصلين على مظهر أنيق وجذاب بصورة يومية، ودون إهدار الكثير من الوقت والجهد:



اعتني بشعرك

إذا كنتي ربة منزل، يمكنك لف شعرك بالبيكرات المخصصة للشعر أثناء قيامك بالأعمال المنزلية مثل: تنظيف المنزل، وغسيل الصحون وما إلى ذلك، وفور انتهائك من تلك الأعمال يمكنك أخذ حمام دافئ ثم فك شعرك لتحصلين بذلك على شعر مموج ومثالي دون الحاجة للذهاب إلى صالون التجميل. وفي حال كنتي امرأة عاملة، يمكنك اتباع هذه الطريقة أثناء الوقت الذي تقضينه في المنزل مساءً.

اهتمي بنعومة يديك

رطبي يديك في المساء قبل ذهابك إلى النوم بقليل من الفازلين أو الكريم المرطب المفضل لديك، مع ارتداء قفاز قطني؛ لمساعدة بشرتك على امتصاص المرطب، وبهذه الخطوة اليومية، ستحصلين على ملمس حريري ليديك في كل صباح.



استخدمي المستحضرات متعددة الأغراض

نظرًا لضيق وقتك، يمكنك استخدام المستحضرات ذات الأغراض المتعددة مثل الـ بي بي كريم "BB Cream" والذي يعمل ككريم مرطب وكريم أساس في آن واحد. أيضًا يمكنك استخدام مرطب الشفاه الملون، والذي يقوم بدور المرطب وأحمر الشفاه في الوقت نفسه.



رطبي جسدك بعد الاستحمام مباشرة

أحد أهم الخطوات للحصول على بشرة رطبة وحيوية لفترات طويلة، هو وضع لوشن الجسم أو زيت أطفال على البشرة مباشرة عقب الاستحمام؛ إذ يعد هذا أفضل وقت لبشرتك لامتصاص المرطب.



ازيلي الشعر الزائد بسهولة

احرصي على إزالة شعر جسدك الزائد على فترات متقاربة بحيث تكون كمية الشعر المراد إزالتها أقل، كما يمكنك استخدام استبدال الوسائل التقليدية بشرائح الشمع التي تتميز بكونها آمنة وسريعة وسهلة الاستخدام.





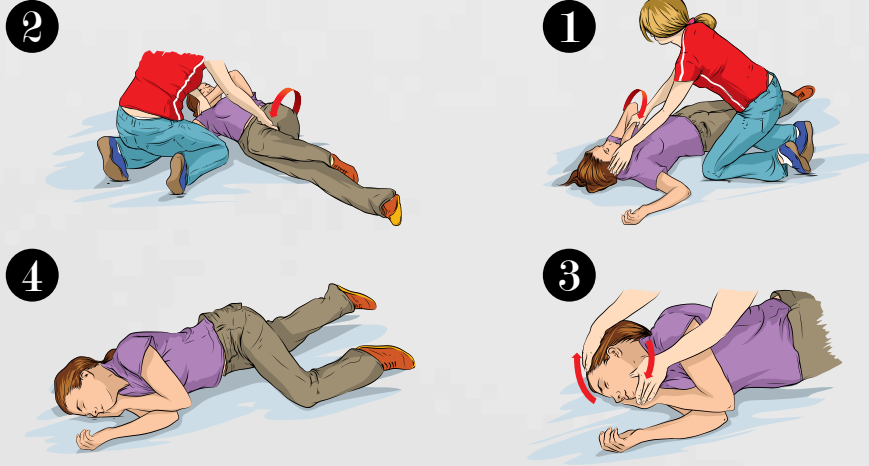
كيف تتصددين للإصابات الطارئة في المنزل (2 - 2)

كتبت: سلمى ياسين

تناولنا في العدد السابق، المكونات الضرورية لحقيبة الإسعافات الأولية في المنزل، وكيفية التصرف عند الإصابة بالنزيف أو الاختناق، ونستعرض في هذا العدد، كيفية إسعاف ربة المنزل لحالات الإغماء وأنواع الحروق المختلفة:

في البداية يوضح المُدرب رياض العتيبي؛ خبير الإسعافات الأولية، أن الأشخاص المعرضين للإصابة بالإغماء هم من يعانون من مشكلات في القلب، أو مرضى السكر، فيما قد يصاب الأشخاص الأصحاء بحالات الإغماء في حال تلقيهم للأخبار المحزنة، أو الوقوف لمدة طويلة في الأجواء الحارة، أو الوقوف بشكل مفاجئ، كما يؤدي التواجد بمكان ضيق إلى فقدان الشخص لوعيه.

فقدان الوعي:



وأوضح العتيبي أنه يمكن إسعاف المصاب في المرحلة ما قبل فقدان الوعي، والتي تتمثل في شعوره بالدوار، وذلك عن طريق مساعدته على الاستلقاء على الأرض، وفي حال عدم تحسنه، يجب الاتصال بالطوارئ. أما إذا فقد الشخص وعيه؛ فيشدد العتيبي على اتباع خطوات بعينها؛ لتجنب حدوث أية مضاعفات كإغلاق اللسان أو الإختناق أو غيرها.

وتتمثل الخطوات الواجب اتباعها—وفقاً للعتيبي- في: تهوية المكان بصورة جيدة، ثم إزالة أي شيء من جيوب المصاب، وتحريك المصاب وجعله يستلقي على الأرض على جنبه الأيمن، مع وضع ظهر يده اليسرى أسفل خده الأيمن؛ بحيث يتم حني الرأس للخلف وفتح الممرات الهوائية، أما يده اليمنى، فيتم رفعها لأعلى بزاوية قائمة مع جسده، مع ثني مفصل الكوع مع وضع راحة اليد لأعلى.

أما أرجل المصاب، فوجه العتيبي الشخص المسعف بالإبقاء على رجل المصاب اليمنى ممتدة، مع ثني رجله اليسرى، بحيث يكون مفصل الركبة عمودي مع مفصل الورك.

الحروق:



وفيما يخص الإصابة بالحروق المختلفة، أوضح خبير الإسعافات الأولية أن سرعة إسعاف الحروق يحد من حدوث المضاعفات التي تستغرق وقتاً طويلاً في عملية الشفاء.

ولفت العتيبي إلى أن خطوات إسعاف الشخص المصاب بالحروق تتمثل في إبعاد المصاب عن مصدر الخطر بشكل مبدئي، ثم زيارة الطبيب في حال درجات الحروق الخطيرة.

وفي حال كان الحرق طفيفاً، نصح العتيبي بإزالة أي حلقات معدنية سواء خاتم أو سوار أو ساعة من أصابع المصاب لأن المنطقة المحترقة قد تتورم، ثم وضع المنطقة المحترقة تحت تيار خفيف من الماء البارد أو غمرها في حوض من الماء البارد حتى زوال الألم، ثم تغطية مكان الحرق بضماد معقم ونظيف مغمور بماء بارد.

وفي حال احتراق جزء من الملابس يمكن إزالة الأجزاء غير الملتصقة فقط، مع الإبقاء على الأجزاء الملتصقة بالجسد.

وحذر العتيبي من لمس المكان المحترق باليد، أو محاولة فتح الفقاعات المائية في حال وجودها؛ لتجنب تلوثها، وأخيراً عدم وضع أية مراهم أو محاليل على الحروق قبل زيارة الطبيب المختص.



كيف تحمين نفسك من اكتئاب الخريف؟

الميل للانعزال والرغبة في البكاء أبرز الأعراض.. وقصر ساعات النهار وتغير الساعة البيولوجية أهم الأسباب

مع قدوم فصل الخريف وانخفاض درجات الحرارة وتفاوت ساعات الليل والنهار، ينتاب بعض السيدات حالة من الحزن الشديد التي قد تصل إلى نوبات اكتئاب حادة.

في هذا الصدد يوضح الدكتور موسى محمد الخزندار؛ الاستشاري النفسي وخبير التنمية البشرية، الأسباب العلمية للتقلبات المزاجية الموسمية وعلاقتها بالتغيرات المناخية، مُقدمًا بعض النصائح للتغلب عليها.

في البداية يؤكد الدكتور موسى الخزندار وجود علاقة قوية بين التغيرات الجوية والحالة النفسية للأشخاص، لافتًا إلى أن حالة الطقس تحدث بعض التأثيرات الكهربائية والمغناطيسية والتي بدورها تتفاعل مع الجهاز العصبي للإنسان وتؤثر على سلوكه وحالته المزاجية بصفة عامة.

وفي هذا السياق، أشار الخزندار إلى أن "اكتئاب الخريف" هو مرض نفسي يصيب الكثير من الأشخاص بدرجات متفاوتة منذ بداية فصل الخريف وحتى نهاية فصل الشتاء، مشيرًا إلى أن السيدات هن الأكثر عرضة للإصابة بأعراضه المتمثلة في: الميل للانعزال، وسرعة الغضب، والشعور بالضيق والإحباط والخمول، فضلًا عن الرغبة في البكاء، وفقدان الطاقة والشغف.

وأوضح الخزندار أن السبب في ذلك يرجع إلى تقلبات الطقس، التي يعقباها قصر ساعات النهار وطول ساعات الليل، ومن ثم قلة التعرض لأشعة الشمس، وبالتالي انخفاض مستوى هرموني: "السيروتونين"، المسؤول عن الشعور بالسعادة، و"الميلاتونين"، المسؤول عن جودة النوم والحالة المزاجية.

وفي سياق متصل، أضاف الخزندار أن تغير الساعه البيولوجيه واختلاف مواقيت النوم والاستيقاظ يعدان من أهم أسباب الخلل النفسي خلال فصل الخريف.

وللتغلب على أعراض الاكتئاب الموسمي الحاد، شدد الاستشاري النفسي وخبير التنمية البشرية باستشارة الطبيب المختص والذي قد ينصح بالتعرض لنوع من الأشعة الصناعية والبديلة عن أشعة الشمس، أو تناول العقاقير المضادة للاكتئاب

أما في حال كانت الأعراض طفيفة، نصح الخزندار بالابتعاد عن الأفكار السلبية والتحلي بالإيجابية، والتغيير في روتين اليوم، مع تناول المأكولات الغنية بمادة "السيروتونين" مثل الشوكولا، ومحاولة أخذ قسطاً من الراحة بين الحين والآخر والخروج إلى الحدائق والمنتزهات صباحًا للتعرض لأكبر قدر ممكن من أشعة الشمس، مع تجنب الإفراط في شرب المنبهات كالقهوة.





كي تصبح ابنتك (Lady) في المستقبل..

أخصائية تربية تقدم لك نصائح ذهبية

**النظافة الشخصية.. وتقوية النزعة الأنثوية.. وتوطيد العلاقة بين الأم وابنتها..
أمر يجب التركيز عليها منذ الصغر**



تحلم كل أم بأن تصبح
صغيرتها في المستقبل فتاة
جميلة الشكل وأنيقة المظهر ولبقة
الحديث وذات قدر كبير من الاعتزاز والثقة
بالنفس الذي يمكنها من التعامل بأريحية مع
المجتمع الخارجي والتمتع بمكانة مرموقة بين
الجميع.

ولكي تُعدين ابنتك لتصبح lady، تُقدم لك رشا
مرقة؛ أخصائية الإرشاد النفسي التربوي،
نصائح هامة ينبغي التركيز عليها في
مختلف مراحل الفتاة العمرية:





في البداية تنصح أخصائية الإرشاد النفسي التربوي الأمهات بتعويد بناتهن -منذ الصغر - على بعض السلوكيات اليومية الروتينية كالاستحمام، وتمشيط الشعر، وتقليم الأظافر .

ومع تقدم عمر الفتاة وبلوغها مرحلة المراهقة، أشارت "مرقة" إلى ضرورة توجيهها باستخدام نوع مزيل العرق المناسب لها، مع التركيز على طريقة جلوسها ووقوفها والتي تكون بضم رجليها وفرد ظهرها، فضلاً عن حثها على المشي بخطوات هادئة وناعمة من دون تمهل أو عجلة.

ونصحت رشا مرقة الأم باصطحاب ابنتها للسوق، وتعليمها كيفية اقتناء الملابس والإكسسوارات الأنيقة ذات الألوان المتناسقة.

وفي مرحلة البلوغ، شددت "مرقة" على ضرورة تعليم الفتاة كيفية الاهتمام بنظافة جسدها قبل وأثناء وبعد الدورة الشهرية.

وحول تعزيز ثقة الإبنة في نفسها، نصحت "مرقة" بمدح الأم لإبنتها والثناء على مظهرها من حين لآخر؛ كأن تقول لها: "أنتي جميلة وستصبحين عروس هائلة في المستقبل".

وفي المقابل، حذرت "مرقة" من مقارنة الإبنة بصديقاتها أو انتقاد مظهرها إذا ما كانت بدينة أو نحيفة أو تعاني من مشكلات أخرى.

ونصحت رشا مرقة الأم بتجنب الاختلاط المفرط لإبنتها مع إخوتها من الذكور، خاصة في مراحل عمرها الأولى، خشية تأثرها بسلوكهم الذكوري ولعابهم التي تتسم بالعنف.

وفيما يخص ممارسة الرياضة، نصحت رشا مرقة بتركيز الفتيات على ممارسة التمارين الخفيفة؛ كالمشي والجري والسباحة والتنس، وتجنب الرياضات العنيفة كالمصارعة والماراثون والقفز والوثب والكراتيه؛ لما لها من تأثير سلبي على بنية الفتيات الجسمانية.

ختاماً، أوضحت رشا مرقة، أن الأم تُعد النموذج الأول الذي تقتضي به الإبنة وتسعى دائماً لتقليده منذ نعومة أظافرها؛ لذا ينبغي على الأم الاعتناء بسلوكها العام ونظافتها الشخصية وطريقة حديثها أثناء تواجدها مع ابنتها؛ كأن تخفض من صوتها وتتجنب الكذب و الألفاظ النابية، والحديث عن الآخرين.

وشددت "مرقة" على ضرورة توطيد العلاقة بين الأم وابنتها منذ الصغر؛ كي يتسنى للأخيرة الانقياد لنصائح الأم والعمل بها.



مع بدء الموسم الدراسي الجديد..

أمهات يشتكين: طفلي ضعيف الشخصية ويميل للانطواء

خلق مناخ تفاعلي داخل الأسرة.. وتجنب الإهمال والتدليل الزائدين.. أهم مقومات بناء الشخصية القوية للأطفال

مع دخول الفصل الدراسي الجديد، تعاني بعض الأمهات من مشكلة ميل أبنائهم للعزلة والانطواء دون التفاعل مع أقرانهم، وهو ما قد يشكو منه المعلمين أو تلاحظه الأم بنفسها؛ فما أسباب ضعف شخصية الأطفال؟ وكيف يتم التغلب عليها؟ وما السبيل لحثهم على الانخراط في المجتمع بما يمكنهم من النمو في ظل مناخ صحي قادر على تنمية قدراتهم وجعلهم أشخاصاً أسوياء في المستقبل؟

يوضح محمد عبدالعزيز؛ أخصائي التخاطب وتعديل السلوك، أن ضعف الشخصية لدى الأطفال يرجع بالأساس إلى سلوك الآباء والأمهات وردود أفعالهم تجاه تصرفات الطفل بصورة عامة.

وأضاف أخصائي التخاطب وتعديل السلوك أن المبالغه في ردود أفعال أولياء الأمور تجاه أخطاء الطفل، واختيار العقاب كأول وسيلة سهلة وفعالة في رده، يؤدي إلى نتائج عكسية خطيرة تظهر في ضعف الشخصية لدى الطفل.

في السياق ذاته، أشار عبدالعزيز إلى أن الإهمال واللامبالاة من قبل الآباء والأمهات تجاه رغبات الطفل يؤديان إلى محو شخصية الأخير، والحد من تفاعله في المجتمع، ودفعه للانعزال الطوعي.

وعلى النقيض، لفت عبدالعزيز إلى أن التدليل المبالغ فيه والاهتمام الزائد وتلبية جميع طلبات الأطفال، من أهم العوامل التي تحدث خللاً واضحاً في شخصيتهم، وتؤدي إلى عدم قدرتهم على التفاعل الإيجابي مع المجتمع.

وحول كيفية التعامل مع مشكلة انطواء الأطفال وتحفيزهم على المشاركة الفاعلة مع أقرانهم في المدرسة، نصح محمد عبدالعزيز بتلافي الإهمال أو التدليل الزائد للأطفال في مختلف مراحلهم العمرية، بالإضافة إلى تجنب الانتقاد والتوبيخ المستمر لأفعالهم.

وركز عبدالعزيز على ضرورة خلق مناخ تفاعلي داخل الأسرة يكون بمثابة نموذج مصغر للتفاعل الخارجي، وذلك عن طريق الحديث مع الأطفال والاستماع إليهم ومنحهم الفرصة الكافية للتعبير عن مشاعرهم ورغباتهم، فضلاً عن إسناد إليهم بعض المهام المنزلية والأنشطة التي تتناسب مع قدراتهم.

وعلى صعيد استخدام الأجهزة الإلكترونية، حذر أخصائي التخاطب من إفراط الأطفال في استخدام هذه الأجهزة، التي تحصرهم داخل عالم افتراضي بعيد كل البعد عن المجتمع الحقيقي الذين هم جزءاً منه.



"اغتيال" .. كل نساء الشرق

"ديانا"

كتب: محمد علواني

رواية بطلتها "ديانا"، التي يتم تقديمها هنا ليس بما هي "أميرة القلوب" فحسب، وإنما بما هي ضحية الفكر الذكوري، إنها - كما يتم تقديمها في هذه الرواية - تعبير عن كل فتاة.



ففي كل بيت شرقي "ديانا" ولكن بطريقة أخرى، تنطوي رواية "اغتيال" لـ "مريم حنا"، التي صدرت مؤخراً عن المكتبة العربية للنشر والتوزيع، على الكثير من الثيمات والأفكار، ولكنها أفكار وموضوعات تمت الإشارة إليها على نحو عابر، وكأن الكاتبة أرادت أن تقول "ليس هذا موضوعي".

تستهل الكاتبة روايتها استهلالاً مبتكراً، وإنما جاء ابتكاره من استغلالها حدثاً عادياً جداً ثم بدأت به، فما الغريب في أن تفت "ديانا" تتأمل وجهها على صفحة مرآة؟!

ورغم ذلك، فإن أفضل ما في هذه الرواية هو حبكتها، فبعد أن اقتطعت "مريم حنا" جزءاً من الحياة العادية جداً لـ "ديانا" واستمر هذا إلى غاية الفصل السادس، فمعها بدأت الكاتبة تتلو علينا سيرة بطلتها منذ نعومة أظفارها إلى أن وصلت للنقطة التي بدأت روايتها منها، ثم راحت تكمل، وكل ذلك بألية سردية سلسلة ممتعة.

اتبعت "مريم حنا" آلية سردية معكوسة، وهذه ميزة كبرى، لأنها تمكنت، من خلال هذه الآلية السردية، أن توضع روايتها في منطقة وسط، بين الرواية والسيرة الذاتية، فهي رواية تقص سيرة ذاتية، وسيرة ذاتية مقبولة في شكل رواية.

تظهر الشخصيات تبعاً بعد ظهور البطلة، فظهورهم مرتبط بمدى قربهم من "ديانا"، فأول الشخصيات ظهوراً "ليزا"، وهي الصديقة المقربة من البطلة، ثم زوجها، وهذا لم يكن مقرّباً من "ديانا"، وإنما جاء ذكره عرضاً مع ذكر زوجته، ثم "ماري"، فـ "حسنت خان"؛ جراح القلب الذي ستعشقه "ديانا" فيما بعد، وولدي ديانا، ثم زوجها "تشارليز" وأمه الملكة "إليزابيث"، وأخيراً "عماد الفايد"، آخر عشيق لـ "ديانا".

وتاريخ حياة البطلة هنا ليس مهماً على الإطلاق، وإنما أرادت الكاتبة، حسبما أرى، عرض وتشخيص مشكلات النساء عن طريق عرض مشاكل ومآس "ديانا"، أو ليس هدف كل امرأة حب نبيل لا تعتريه خيانة؟ ألا تريد كل امرأة أن تكون حرة فيما تقول وتفعل، وأن لا يتم وضعها في أقفاص، حتى لو كانت ذهبية مثل قفص "ديانا" الملكي؟ الجواب بالطبع بلى، وهذه مشكلات "ديانا" وبالتالي مشكلات كل النساء.

العالم المعروف هنا في هذه الرواية عالم غريب جداً على الرجال، فهو عالم منظوراً إليه بعين أنثى، ليس هذا فقط، بل إنها أنثى مفرطة في رومانسيتها إلى حد السذاجة، وربما كانت هذه إحدى أسباب فشل "ديانا" في رهانها على الظفر بقلب زوجها "تشارليز" والانتصار على عشيقته "كاميلا"، إنه عالم امرأة ظلت - طيلة حياتها - تبحث عن الحب ولم تنعم به حتى بعدما وجدته، وكأن الوجود برمته وقف ضدها وضد حبها معاً!

لم تُفلح رومانسية "ديانا"، ولم تنتصر يوماً على واقعية العالم ومنطقيته، فكانت "ديانا"، في معظم الأحيان، تتجاوز حدود المنطق وتتخطى المألوف، لا لشيء إلا لتلبية نداء قلبها، كان هذا غريباً جداً على "أميرة ويلز"، وبالأخص على الملكة "إليزابيث"؛ المرأة التي وقفت حياتها على خدمة العائلة الملكية.

تتابع "مريم حنا" سرد حياة بطلتها وهي تنتقل من فشل إلى فشل ومن وجح إلى وجح، فمن زوج يخونها وهي تعلم ذلك، بل وتعرف عشيقته، إلى وقوعها في حب رجل يختلف عنها في كل شيء، ثم يقرر التخلي عنها رغم حبه لها نظراً لتهديدات العائلة المالكة، وأخيراً إلى قصة حب ذات نهاية مروعة مع المصري عماد الفايد، إذ كانت النهاية موت الجميع في حادث سيارة، نظراً لمطاردة سيارة أخرى لهم، وبهذا ختمت الكاتبة روايتها.

اضطرت الكاتبة إلى إنهاء الرواية بهذه النهاية، ليس لأن الآلية السردية أوجبت عليها ذلك، ولا لأنها كانت تقص علينا سيرة حياة شخص ما ولا يمكن التحريف فيها، وإنما لأن الرواية لن يكون لها معنى إذا كانت نهايتها غير ذلك، أو ليس إسم الرواية "اغتيال"؟! وقد اغتيلت "ديانا" - كما كل امرأة أخرى - معنوياً قبل أن تُغتال مادياً.



"أجيال من الفن"...

عرض بانورامي للفن المصري المعاصر

افتتح جاليري قرطبة، السبت 15 سبتمبر الماضي، وبمناسبة مرور 15 عامًا على افتتاحه، معرض "أجيال من الفن"، الذي يستمر حتى 3 أكتوبر الحالي.



ويضم المعرض مجموعة أجيال من الفنانين، فمن جيل الرواد، يعرض الجاليري أعمال الفنان الراحل حسين محمد يوسف 1910 - 197، ومجموعة من لوحاته التي أنجزها في فترة البعثة في روما عام 1933 وتبدو فيها القدرة على الوصول لأعلى درجات التمكن في المرحلة الأكاديمية باستخدام خامات مختلفة.

وفي مجال التصوير الزيتي، نجد أعمالاً للفنان أبو بكر النواوي، الفنان محمود حامد، والفنان حنفى محمود، والفنان علي حسان.

وفي مجال الرسم نجد الفنان فتحي عفيفي، وفي النحت الفنانين محمد رسمي، ورواء الدجوي.

وفي مجال الخزف تعرض أعمال سلوى رشدي، وفي الزجاج مها عبد الكريم.

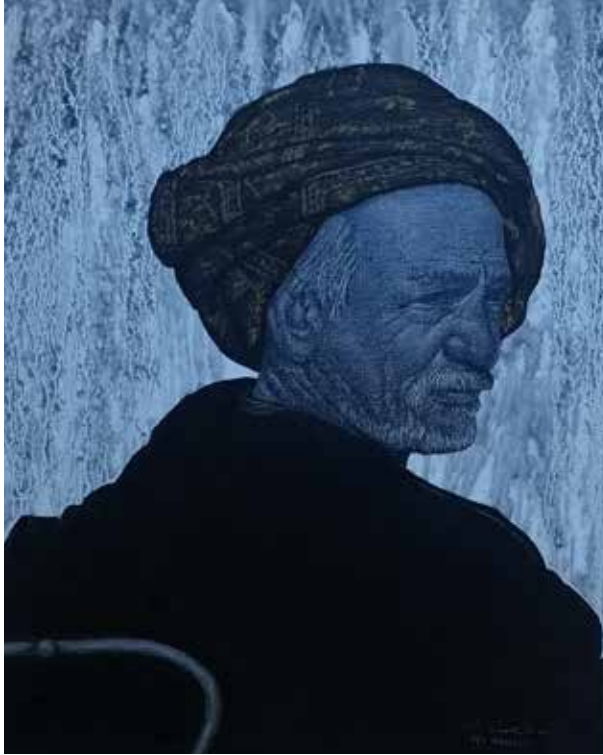
ويضم المعرض ثلاثة أجيال من المبدعين، ويعطي تعدد التجارب والاتجاهات الفنية ثراءً للمعرض، ويجعل المتلقي أمام تجربة فنية متميزة.

وبهذه المناسبة، قال محمد الجبالي، مدير جاليري قرطبة، أنهم - طيلة خمسة عشر عامًا - عرضوا أعمال عدد مهول من الفنانين، فكانت فكرة معرض "أجيال من الفن" أن يتم عرض أعمال الفنانين الذين لم يتمكن لسبب أو لآخر من عرض أعمالهم.

وأضاف الجبالي أنه على الرغم من استمرارهم في "جاليري قرطبة" من نشر أعمال فنية إلا أنه لا زال هناك جديد، ولا زالت هناك أعمال فنية استثنائية يجب أن يتم إظهارها والاحتفاء بها.







وأكد أن الفن التشكيلي هو المنتج الثقافي الوحيد الذي نستطيع المنافسة به على مستوى العالم، فالفنانون المصريون عندما يشاركون في أي بينالي دولي يكون حضورهم فاعل وقوي جداً.

وأشار "الجبالي" إلى أن هناك ثلاثة أجيال فنية موجودة في المعرض، وهو بذلك أراد أن يعرض الفن التشكيلي في أجياله المختلفة.

ومن جانبه، قال الدكتور علي حسان؛ أحد الفنانين المشاركين في المعرض، أقيم "أجيال من الفن" كاحتفالية بمرور 15 عامًا على تأسيس جاليري قرطبة من خلال عرض مجموعة متنوعة من الأعمال الفنية لعدة أجيال، من جيل الشباب والوسط والكبار، وأكد الرواد الراحلين الذي تعرض أعماله في المعرض هو الأستاذ حسين يوسف.

وأضاف أن هدف المعرض هو عرض بانورامي للفن المصري المعاصر سواءً في مجال التصوير، أو النحت، أو الخزف، مضيفاً أن هدف المعرض بالأساس هو عرض مجموعة من الأعمال المتنوعة من الفن المصري في عدة مجالات، إذ أن محمد الجبالي؛ مدير جاليري قرطبة، انتقى أعمال بعض الفنانين الذين لم يسبق لهم العرض بالقاعة، لذا فالمعرض يخرج من حيز الاحتفال فقط.

وقال "حسان": "اشتركت في المعرض بعاملين من أعمال التصوير بخامة الألوان الزيتية على قماش، وهما وجهان لرجل وامرأة من الصعيد -صعيد مصر— وتم تنفيذهما بتقنية معاصرة مختلفة عن السائد مع الاستمرار في الالتزام بالأسلوب الواقعي للتناول".

وأوضح أن معروضاته في "أجيال من الفن" هي نفس المدرسة التي ينتمي إليها، وهي المدرسة الواقعية، ولكن بتناول تقني مختلف ومعاصر، مبيّناً أن الأعمال المعروضة في "قرطبة" تتميز بمحدودية الألوان المستخدمة لتأكيد التأثير المنبعث من وجوه متعددة من بيئة جنوب مصر، وهذا بخلاف أعماله التي عرضت مؤخراً في قاعة بيكاسو، حيث كانت تتميز بألوان صريحة، وذلك لتناول عربات الحنطور بألوانها الزاهية.







"هوراكي موراكامي" ينسحب من جائزة "نوبل" ويتفرغ للكتابة

أعلن الكاتب الياباني هوراكي موراكامي؛ عن انسحابه من الترشح لنيل الجائزة البديلة لجائزة نوبل للآداب، مُبدياً امتنانه للترشح لنيل الجائزة، لكنه قال إنه يريد أن يركز على الكتابة بعيداً عن اهتمام الإعلام."



القيم الإنسانية موضع تساؤل، وأن العمل الثقافي الجاد يجب ألا يحدث في سياق المخالفات والإساءات.

وفتح باب التصويت الإلكتروني لجمهور القراء، حتى يوم 14 من أغسطس الماضي، من أجل اختيار القائمة القصيرة التي ستضم 4 مرشحين بشرط المساواة بين الكاتبات والكتاب، أي تضم اثنين من الكتاب واثنين من الكاتبات، حيث يختار القراء ثلاثة منهم، والمرشح الرابع يختاره أمناء المكتبات السويدية.

وتتكون لجنة التحكيم من رئيس التحرير آن بالسون، وأستاذة جامعة جوتنبرج إليزابيث لارسون، وأمينة المكتبة جونيل ساندن، وسوف تعلن لجنة التحكيم اسم الفائز في 14 من الشهر المقبل، وهو نفس الوقت الذي يتم الإعلان فيه بشكل تقليدي، ويتم تسليم الجائزة التي تُقدر بمليون كرون سويدي، أي ما يُعادل 112 ألف دولار في الحفل.

واشترطت الجائزة البديلة على المتنافسين، سواء من داخل السويد أو من أي دولة في العالم، أن تروي أعمال المرشحين قصة البشر في العالم، عكس نوبل الأصلية التي تتطلع إلى تكريم صاحب العمل الأدبي الأكثر تميزاً.

وقال المنظمون المسؤولون عن تقديم الجائزة الجديدة، تعليقاً على إعلان انسحاب الكاتب الياباني: "إن موراكامي أبدى امتنانه لترشيحه للحصول على الجائزة، لكنه قال إنه يريد أن يركز على الكتابة بعيداً عن اهتمام الإعلام"، ولم يقدم المنظمون المزيد من التفاصيل.

يُشار إلى أن مجموعة من الشخصيات الثقافية السويدية عملت على تأسيس الجائزة البديلة، بعد تأجيل تقديم جائزة نوبل للآداب هذا العام في أعقاب فضيحة جنسية في الأكاديمية السويدية التي تمنح الجائزة.

وقال بيان المنظمين إنهم جميعاً متحمسون لهذا المشروع الجديد، وسيُعلن اسم الفائز بالجائزة في تشرين الأول.

يُذكر أن المرشحين الآخرين لنيل الجائزة البديلة، هم: الكاتب البريطاني المولد نيل جيمان، وماريس كوند المولودة في جوادلوب، وكيم ثوي الفيتنامية المولد.

وكان مؤسسو الجائزة أوضحوا، في وقت سابق، أن الهدف من الجائزة هو تذكير الناس بأن الثقافة والأدب لهما دور في تعزيز الديمقراطية والشفافية دون امتياز أو تحيز في وقت أصبحت



Marni Rose Marni For Women



"بليغ حمدي" .. المغامر في جسر الألمان

كتبت : لمياء حسن



رائد السهل الممتنع، عصفت موسيقاه بالتقليدية في عالم الأغنية العربية، ولا تزال تجربته محط اهتمام ودراسة أهل الموسيقى، والفن، والنقاد، "بليغ حمدي" السندباد في بحر الألحان العربية، الذي غامر بحدائث فكره الموسيقي ليجتاح دنيا الغناء مع كبار النجوم.



تمكن بليغ حمدي، من امتلاك تفاصيل الجملة اللحنية، والتي أطلق بها مرحلة جديدة انطلقت نحو التغيير الموسيقي، والنهوض بنغم مختلف يحاكي الروح، ويقارب العصر؛ فكانت أبرز سمات تجربته هي الحدائث والتي انبثقت من وعي اللحظة الفنية، لاسيما عقب إدراجه العديد من الآلات الموسيقية الغربية، وتقديم مغامرات جديدة في التوزيع.

وصف موسيقار الأجيال "محمد عبدالوهاب" ألحان بليغ حمدي بـ "السهل الممتنع"، حيث بدأ مشواره مع النجاح بمحطتين فتحت أبواب الفرادة على مصراعها، الأولى "ما تحبنيش بالشكل ده" للمطربة فايزة أحمد، والثانية "تخونوه"، لعبدالحليم حافظ، والتي جاءت في مرحلة اختكار ملحن الكلمة النابغة محمد الموجي، وملك الأغنية الرومانسية كمال الطويل لأعمال العنديل الأسمر.

و يلاحظ أن تجربة بليغ حمدي مرت بالعديد من التطورات، تتراوح نتاجاته اللحنية ما بين الشعبية الرومانسية والوطنية الحماسية، لكن يمكن اعتبار الإسهام الأساسي الذي قدّمه بليغ في الموسيقى هو إيصال الإيقاعات الشعبية المصرية بطريقة تتناسب مع أصوات كبار المطربين، حيث قدّم تجربة شعبية مرموقة مع صديقه الشاعر عبدالرحمن الأبنودي في أغنيات لعبدالحليم حافظ ومحمد رشدي وشادية، كما قدّم فيها ألحاناً جديدة لأغنيات فلكلورية شهيرة في "أنا كل ما أقول التوبة"، و"على حسب وداد قلبي" لعبدالحليم، و"قولوا لعين الشمس" لشادية؛ وهي تجربة وصفها الراحل كمال الطويل بأنها أحييت الأغنيات الفلكلورية لمئة سنة على الأقل.

شمل بليغ حمدي في فضاء ألحانه أصوات أعظم المطربين والمطربات في مصر، ومن مختلف البلدان العربية، فغنت من ألحانه وردة، عبدالحليم حافظ، نجا الصغيرة، فايزة أحمد، محمد عبدالمطلب، صباح، محرم فؤاد، شادية، نازك، عفاف راضي، علي الحجار، فهد بلان، محمد العزبي، محمد رشدي، وليد توفيق، سيد النقشبندى، سميرة سعيد، عزيزة جلال، طلال مداح، وغيرهم.

مع ذلك؛ تظل ألحانه الأهم و الأكثر شهرة هي تلك التي غنتها أم كلثوم، فبعد أن قدّم لها الفنان الشامل محمد فوزي، قدّم بليغ حمدي لكوكب الشرق حالة شمولية، جرّدها من نمطية التعاون التاريخي مع رياض السنباطي، و خاصة أنها سعت دائماً لمواكبة التطور وروح العصر، فغنت من ألحانه منذ العام 1960، وحتى 1973 عشر أغنيات، وكتبت تاريخاً جديداً بأغنيات "حب إيه"، "أنساك"، "بعيد عنك"، "سيرة الحب"، "فات الميعاد"، "ألف ليلة و ليلة"، "الحب كله"، "أنا وأنت ظلمنا الحب"، "كل ليلة وكل يوم"، و"حكّم علينا الهوى"، بالإضافة إلى نشيد "إنا فدائيون".

"بليغ حمدي" مبدع موسيقى الروح الذي استلهم ألحانه من عذوبة و سلاسة النفس البشرية، فهم أصوات المطربين، وعرف كيفية استخراج جمالياتها وقدراتها الفنية، فظلت أعماله حية في ذاكرة أجيال، "السندباد" الذي اعتاد الترحال بين أمواج الموسيقى، كان ابناً للنيل، و موطناً لكل عاشق؛ فخلد حقبة جديدة وتراثاً من النغم الشرقي، لا يزال تجذب الأجيال إلى ثقافته الموسيقية التي سبقت عصره.



◀ منة شلبي عضو لجنة تحكيم مهرجان مالمو بالسويد

أعلن محمود قبلاوي؛ رئيس ومؤسس مهرجان مالمو للسينما العربية بالسويد، عن اختيار الفنانة المصرية منة شلبي؛ لتكون عضو لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الطويلة بالمهرجان الذي تقام فعالياته دورته الثامنة في الفترة من 5 إلى 9 أكتوبر الجاري.

وحضرت منة شلبي فعاليات المؤتمر وعبرت عن سعادتها باختيارها لتكون عضو لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الطويلة بالمهرجان، قائلة: «مهرجان مالمو هو أحد النوافذ المهمة للسينما العربية بالقارة الأوروبية، منذ عامين منحتني جائزة أفضل ممثلة عن دوري في نؤارة، وشرف كبير لي أن أكون هذا العام عضو لجنة تحكيم بالمهرجان وأن تتاح لي فرصة مشاهدة أفضل الإنتاجات السينمائية العربية الحديثة من خلاله».



◀ «البدلة» يصل دور العرض السعودية

استقبلت دور العرض السينمائية بالمملكة العربية السعودية في العاصمة الرياض، في 20 سبتمبر الماضي، فيلم «البدلة» للفنان تامر حسني.

الفيلم حقق أعلى إيرادات خلال عرضه في عيد الأضحى المبارك، وهو من إخراج محمد جمال العدل، وتأليف وبطولة تامر حسني، وشاركه السيناريو والحوار أيمن بهجت قمر، وإنتاج وليد منصور، بمشاركة الممثلين: أكرم حسني، وأمينة خليل، وماجد المصري، ودلال عبد العزيز.

جدير بالذكر أن السعودية قد افتتحت أول دار عرض لها، في مول «الرياض بارك» 30 أبريل الماضي، وتضم هذه السينما أربع شاشات عرض تشمل أول شاشة عرض «إيماكس» وشاشة «كيدز».



◀ «بهية» على مسرح الجمهورية.. 24 أكتوبر

يستقبل مسرح الجمهورية التابع لدار الأوبرا المصرية، في الرابع والعشرين من أكتوبر الجاري، فرقة «فرسان الشرق» للعروض التراثية بعرضها المسرحي الراقص «بهية» للمخرجة كريمة بدير.

«بهية» مأخوذ عن «ياسين وبهية» للكاتب الراحل نجيب سرور، ومن المقرر أن يستمر تقديمه حتى السادس والعشرين من الشهر نفسه.





الفنانة أحلام تُودّع جمهورها

أعلنت الفنانة الإماراتية أحلام، وداع جمهورها الذي يتابعها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، مفاجئةً إياهم وناشرة صورة جديدة لها ومعلنةً أنها ستكون الصورة والكلمة الأخيرتين اللتين تنشرهما بنفسها خلال هذه الفترة وأوضحت أحلام، أنها ستبتعد كلياً عن مواقع التواصل الاجتماعي لتتنصرف إلى العمل على ألبومها الجديد وتسجيل أغنياته. وغرّدت عبر «تويتر»، قائلةً: «السعادة الوحيدة تقوم على انتظار السعادة، استودعتكم الله نظراً لارتباطي بتسجيل ألبومي المقبل، يذن الله ستكون هذه الصورة آخر صورة وتخريدة حتى أُنهي من التسجيل إلى لقاء قريب في أمان الله بتوحيشوني».



يزن حيفاوي يحيي أول حفلاته في مصر

يحيي المطرب الأردني يزن حيفاوي؛ أول حفلاته الغنائية في مصر، ضمن مشاركته في فعاليات مهرجان «ميوزيك بارك»، الجمعة 5 أكتوبر الجاري. ومن المقرر أن يغنى حيفاوي باقة من أشهر أعماله، مثل: «مجنون، وباريتك، ودروب الويل»، في افتتاح فعاليات النسخة الثانية من كرنفال ميوزيك بارك، والذي يضم هذا العام نخبة من أبرز التجارب الغنائية المصرية والأردنية، وهي فرقتي جدل وآخر زفير والموسيقى عدني شواقفة من الأردن، بمشاركة الفرقة المصرية مسار إيجاري.



توم كروز يقترب من المليار دولار

حقق فيلم «Mission Impossible Fallou» للنجم العالمي توم كروز، والذي يعتبر الجزء السادس من سلسلة أفلام «مهمة مستحيلة» أكثر من 750 مليون دولار حتى الآن. وحقق الفيلم إيرادات في أمريكا الشمالية ما يقارب الـ250 مليون دولار، وفي الأسواق الدولية أكثر من 525 مليون دولار.



رائدة المبادرات المجتمعية بالسعودية هدى الفهيد: شقيقي أول من وجهني للعمل التطوعي والمملكة داعمة للمبادرات النسائية



حوار: محمد أمين زهران

منذ تأسيس المملكة العربية السعودية، والنساء السعوديات يشاركن بكل ما أوتين من قوة في مسيرة النهضة والتقدم، عبر المشاركة في مبادرات وحملات تطوعية وأنشطة توعوية وغيرها من المجالات التي تخدم المجتمع وتساهم في رقيه.

ولعرض نموذج مُشرّف من رائدات المبادرات المجتمعية بالسعودية، تُحاور مجلة "الجوهرة" رائدة الأعمال هدى الفهيد؛ التي عملت ك معلمة تربية خاصة، ودشنت العديد من المبادرات بالمملكة، وكانت ضمن النساء الأوائل اللواتي ترشحن لعضوية المجلس البلدي، علاوة على تأسيسها لجمعية حماية المستهلك وجمعية "سلامة" المرورية.. وإلى نص الحوار:-

من هي هدى الفهيد؟

إسمي هدى بنت عبدالرحمن الفهيد، سعودية حاصلة على بكالوريوس تربية خاصة من جامعة الملك سعود بالرياض، ودبلوم مديرات "سنة دراسية"، من معهد إعداد المديرات بالرياض، ودبلوم سكرتارية "عامان"، من معهد الإدارة العامة، ضمن النساء الأوائل اللواتي ترشحن لعضوية المجلس البلدي في دورته الثالثة لعام 1433هـ.

كما أنني عضو مؤسس في جمعية حماية المستهلك، وقدمت عدة دورات للتعريف بهذه الجمعية، ورفع مستوى الوعي الاستهلاكي وميزانية الأسرة في الجامعات والمراكز الاجتماعية، وشاركت في عدد من المؤتمرات والمنتديات واللجان المتعلقة بحماية المستهلك في عدد من الدول الخليجية والعربية، مثل: "مصر، الأردن، لبنان، المغرب، تونس، قطر، عمان، الكويت، لندن، هونغ كونغ".

وأنا، أيضًا، مدربة محترفة معتمدة من المركز الكندي للتدريب، عضو مؤسس جمعية "سلامة" للتوعية بأهمية السلامة المرورية، وكذلك عضو أول مجلس إدارة للجمعية، وتخلل مدة عضويتي في المجلس إقامة العديد من الملتقيات والمشاركات والمبادرات المحلية والدولية على صعيد الوعي المروري، لجميع فئات المجتمع، وبمشاركة مجتمعية مع العديد من الجهات الرسمية والشركات ورجال الأعمال، تحت رعاية صاحب السمو الملكي، الأمير سعود بن نايف بن عبدالعزيز حفظه الله ورعاه.

برنامج رعاية الطلاب المتميزين

متى بدأتِ بمجال العمل التطوعي، وكيف طورتي مهاراتك الذاتية؟

بدأت عملي التطوعي منذ صغري، حيث كنت أشعر بسعادة غامرة حين أقدم خدمة للآخرين، واستمر معي إلى وقتنا الحاضر، وقد كان لي العديد من المبادرات التطوعية في العديد من الجهات الرسمية والغير رسمية، من ضمنها المشاركة في نشاطات مدارس تحفيظ القرآن الكريم، ثم رزقني الله فرصة إنشاء وإدارة مدرسة الخنساء لعلوم القرآن لأهالي الحي الذي أسكنه فيه والأحياء المجاورة، وأسست فيه برنامج لرعاية الطلاب المتميزين وكذلك برنامج "دمج ذوي الاحتياجات الخاصة وتطوير قدراتهم"، وحرصت في البداية، على تكوين ذاتي وصناعتها بتحويلها من كيان مستهلك إلى كيان منتج متسلح بالقوة في انطلاقتي في المجتمع، ساعدني كثيرًا شغفي وحبتي للقراءة في جميع المجالات فكانت أجمل أوقاتي أفضيها مع كتاب أو مجلة أو صحيفة، وكان للقرآن الكريم الاهتمام الأكبر، وحرصت على البحث في جميع المجالات التي تنفعني وترتقي بي في حياتي الحاضرة والمستقبلية، وكنت كثيرة الاطلاع على سير الناجحين، ما كان له الأثر الكبير في نجاحي بتوفيق من الله.

شقيقي أول من وجهني للعمل التطوعي

من شجعك على العمل التطوعي؟

يرجع الفضل لشقيقي الإعلامي فهيد الفهيد - رحمه الله - في توجيهي للعمل التطوعي، وتبني المبادرات، وخاصة في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة، وغيرهم من الفئات الأولى بالرعاية.

نشرتِ مقالك الأول بعمر 15 عامًا، فلماذا اتجهتِ للكتابة؟

نشر أول مقال لي في جريدة الجزيرة السعودية، ناقشت خلاله مشكلة من مشاكل مجتمعي المحلي، وطرحت طريقة حلها وتداركها، وكان عمري حينها 15 عامًا واستمرت مشاركاتي في وسائل الاعلام المختلفة وفي مقابلات تلفزيونية وإذاعية في مواضيع متنوعة.

وقد بادرت بتدريب نفسي منذ صغري تدريجيًا ذاتيًا في كثير من المجالات، منها: "كتابة المقال، التجميل، الرسم، الخياطة، كتابة البحوث، الطبخ، الإلقاء" وغيرها، كما حملت هموم الكثير من الناس منذ صغري، فكانت جلسات التأمل واستقراء الواقع كثيرة في حياتي، ما ساعدني جدًا في عملية استشراف المستقبل بناءً على استقراء الواقع المستند على قراءات وملاحظات لما حولي فحملت على عاتقي مساعدة الآخرين ونصرة المظلومين بما أستطيع.

أطلقت مبادرات كثيرة لإشراك طالبات الإعاقة العقلية في برامج التعليم العام

لماذا اخترتِ دراسة التربية الخاصة للمعاقين؟ ومتى بدأتِ مشروعك الخاص الأول؟

اخترت تخصص التربية خاصة فرع الإعاقة الذهنية في جامعة الملك سعود بالرياض، وكان دافعي هو معرفة واقع هذه الفئة ودعمها بما أستطيع، وأثناء دراستي بدأت أول مشروع تجاري خاص أسميته "روزن للأناقة" تضمن عدة نشاطات، مثل: "الخياطة، التجميل، تجهيز الحفلات، وكوفي شوب"، تم أثناءها تقديم بعض الخدمات المختلفة لفئات المجتمع بشكل غير ربحي، واستمر عملي التجاري الخاص لمدة 7 سنوات، توجهت بعدها إلى مجال التدريب، بعد أن وضعت لنفسني ومجتمعي عدة أهداف نرتقي فيها سويًا.

وبدأت في تلك الفترة انطلاقتي القوية في مجال التطوع، حيث تنوعت مبادراتي التطوعية وبخاصة في مجال الثقافة والوعي المجتمعي في عدد من المراكز الاجتماعية، والأمسيات الثقافية، والمدارس الخاصة لفئة الشباب حيث رأيت فيهم ركائز المجتمع السوي.



لماذا شاركت في تأسيس جمعية حماية المستهلك؟

كنت وزوجي من ضمن المؤسسين لجمعية حماية المستهلك؛ وهي جمعية أهلية تتمتع بالشخصية الاعتبارية المستقلة، رؤيتها أن تكون مؤسسة مجتمع مدني رائدة في حماية المستهلك، ومصدراً لتوعيته وإرشاده والدفاع عن حقوقه، حيث كنا نحرص دائماً أن نكون قدوة لغيرنا في مجال الاستهلاك، ثم أصبحنا نبادر لتثقيف وتوعية المجتمع من حولنا، فانبثقت بعدها فكرة تأسيس الجمعية، والتي انطلقت بقوة كبيرة، شاركت بتقديم عدداً من المحاضرات، والدورات التدريبية، وورش العمل في مجال ثقافة الاستهلاك في عدد من الجامعات والمراكز الاجتماعية والعلمية وما زالت تعمل ولله الحمد.

شاركت بعدها في عدد كبير من المؤتمرات الداخلية والدولية حول مجال حماية وتوعية المستهلك.

ماذا عن تأسيس مدرسة الخنساء لتعليم القرآن؟

أسست -تطوعاً- مدرسة نسائية لعُلوم القرآن، حملت اسم مدرسة الخنساء، بدعم من مؤسسة السبيعي الخيرية، وأدتها لمدة 4 سنوات، وأضفت فيها برنامج دمج للمعاقين عقلياً، في فصول المدرسة بما يتناسب مع إعاقاتهم، ونجح البرنامج ولله الحمد.

وانتقلت بعدها إلى العمل في مجال حكومي لتعليم ذوي الإعاقة العقلية، حيث عملت معلمة لذوي الإعاقة العقلية، انطلاقاً من حبي لهم حيث يحتلون مساحة كبيرة في قلبي، وقد رُشحت من قبل إدارة المدرسة لأكون عضوة في عدد من اللجان في المدرسة، منها: "لجنة الشراكة المجتمعية، لجنة الجودة، لجنة التخطيط"، وكذلك رشحت لأكون عضو مقرر في عدد من البرامج التوعوية والتثقيفية، مثل: برنامج فطن، وبرنامج حصانة.

ماذا عن جهودك لدمج ذوي الاحتياجات الخاصة بالمجتمع؟

سعت إلى تنفيذ مبادرات متعددة لإشراك طالبات الإعاقة العقلية في عدد من برامج التعليم العام، وتنفيذ شراكات مجتمعية مع عديد من الجهات لحفظ كرامتهم، وإحقاق الحق في التعامل معهم بتقدير واحترام، بالإضافة إلى إعدادهم لسوق العمل، ومن بين هذه المبادرات: "المشاركة في العمل في مقصف المدرسة بوظيفة بائع، مصفف أرفف مع إحدى شركات تشغيل مقاصف المدرسة في وزارة التعليم"، إلى جانب المشاركة في المسابقة العربية "التحدي العربي للقراءة".

علاوة على المشاركة في مسابقة "البحث العلمي" التابعة لإدارة التعليم بشكل يتواءم مع قدراتهم العقلية وينتهي بهم بتعريفهم وتقديمهم للمجتمع بشكل يحفظ كرامتهم ويحفظ حقوقهم ويرتقي بمستواهم، وحرصت في هذه المبادرات على إشراك أسرهم وأمهاتهم بصفة خاصة في هذه المبادرات، وقد حرصت على الاستفادة من تجارب غيري الشخصية والاجتماعية والدولية كتجربة أمريكا وفنلندا.

هل دعمت الحكومة السعودية مبادراتك التطوعية؟

ولله الحمد، الوضع التعليمي والخدمي في المملكة العربية السعودية يسعى للارتقاء والتطور الدائم، بما يكفل حقوق المعاق، وتسعى حكومتنا إلى تذليل كل الصعوبات.

ومن جانبي، فقد وضعت الكرة في مرمى الوزارات المختلفة في الدولة؛ لتدعم جميع الفئات بما فيها ذوي الاحتياجات الخاصة.

وقد وجدت في مسيرتي التطوعية، كل الدعم من الرؤساء والمسؤولين في الإدارات والوزارات.

كنت من ضمن أوائل من رُشحن من السيدات بعد فتح المجال للنساء بالمشاركة بانتخابات المجلس البلدي، فلماذا ترشحت؟

بالفعل أنا من أوائل النساء اللاتي رُشحن أنفسهن ببرنامج انتخابي للمجالس البلدية، حين تم السماح للمرأة للمشاركة فيها، ليكون دورها المشاركة في الارتقاء بمستوى الأحياء في المنطقة المنتمة إليها بما نستوفي فيه احتياجات المواطن.

وعملت مدفوعة بقرارات تمكين المرأة في المملكة، ما ساعدني على النجاح والمشاركة في التنمية المستدامة للمجتمع، وبشراكات مجتمعية متعددة.

”
الدولة تدعم رائدات الأعمال..
وذوي الاحتياجات الخاصة في
مقدمة اهتمامات الحكومة“

المملكة وتشجيع ريادة الأعمال

كيف ساعدتك قرارات تمكين النساء بالسعودية بسوق ريادة الأعمال؟

ساعدتني قرارات تمكين المرأة بالمملكة في مجال سوق ريادة الأعمال، حيث تعددت المجالات المتاحة للمرأة التي ترغب في المشاركة بسوق ريادة الأعمال، وامتلكت الحس الإداري والمهني والدعم المالي، كما أن التسهيلات مشجعة لنا في مبادراتنا.

ويُلاحظ الجميع الإقبال الكبير من قبل السيدات والفتيات، وحتى الأطفال في مجال التطوع بمجالاته المتعددة بشكل ملفت للنظر، حيث تشاهد مدى ارتقاء الحس الإنساني الرفيع الذي يستقي ماءه من ديننا الحنيف، الذي يحثنا على المشاركات المجتمعية والأعمال التطوعية بما يرتقي به المجتمع.

وما زالت أطلامي تظللني، تحمل أهدافي التي تصبو إلى نفع نفسي ومن حولي والارتقاء بمجتمعني المحلي والخارجي.



Dior - JOY For Women 2019



صناعة الفُخار تقاوم الاندثار.. وحرفيوها يستنجدون بالدولة

تعد صناعة الفُخار واحدة من الصناعات اليدوية ذات التاريخ القديم، والتي باتت مهددة بالاندثار، إلا أن حرفية صنّاعه وابتكارهم لأشكال جديدة من المنتجات، أجلت نهاية هذه الصناعة العظيمة.

وتعود صناعة الفخار بمنتجاته المتعددة، لآلاف السنين، واكتشف علماء الآثار، بعض منتجات الفخار والخزف، تعود لحضارات قديمة كالحضارة الرومانية واليونانية والمصرية والسعودية.

في سياق متمل، أكد رفعت إبراهيم، 50 عامًا عامل بـ"فاخورة"، أن صناعة الفخار مازالت تُنافس الاختراعات الحديثة مثل التلجّات وغيرها من وسائل تبريد المياه، مؤكّدًا على أن الدراسات الحديثة أكّدت أن الفخار بالتحديد يعمل على تنقية المياه من الشوائب والرواسب.



وأوضح إبراهيم أن صناعة الفخار تمر بمراحل متعددة، بداية من تجهيز العجينة "الطين"، مروراً بتشكيله على "الدوّاب" آلة تشكيل الفخار، ثم التشكيل، ويتضمن رسوماً ونقوشاً بعضها غائر وبعضها بارز، وصولاً للتجفيف، ثم الحرق في أحد الأفران الحرارية؛ ليخرج في النهاية بشكل جذاب، مؤكّدًا على أن عمال الفاخورة أغلبهم من الكهول؛ بسبب عزوف الشباب عن العمل بصناعة الفخار.



ويضيف إبراهيم بصوتٍ حزين: "أنا صعبان عليا صناعة زي دي تنتهي بموت الناس الكبار اللي شغالين فيها، دي صناعة وفن عمرها آلاف السنين، حرام تنتهي للأبد".

وطالب إبراهيم وزارة الثقافة المصرية، بالاهتمام بصناعة الفخار، مضيفاً: "مصر ممكن تصدر منتجات فخارية لجميع دول العالم؛ ما يعزز الاقتصاد ويوفر مصدرًا للعملة الصعبة، كما كنا نُصدر في الماضي".



يقول سعيد عبد العال، مالك "فاخورة" بإحدى قرى محافظة القليوبية، إن صناعة الفخار فن فرعوني في الأساس، توارثها أبًا عن جد، لافتًا إلى أن صناعة الفخار تُلَفِّظُ أنفاسها الأخيرة الآن؛ نتيجة لهروب الشباب من تعلمها، لكونها تحتاج للصبر، وهو ما يفتقر إليه الشباب في أيامنا هذه.

وأكد عبد العال، أن صناعة الفخار، باتت مقصورة الآن على "القلل، والأزيار، وبرامات الطعام، وبلاط الأفران البلدية المملوكة للفلاحين"، مؤكّدًا على أن فلاحى القرى المصريين، لا يزالون يحرصون على تناول المياه من "القلل والأزيار"؛ لأنها تنقى المياه وتُرسب الشوائب.

وكشف عبد العال، أن الطين هو روح صناعة الفخار، لافتًا إلى أن الصناعة تحتاج لحس فني؛ لإخراج منتج جيد بشكلٍ مميز، مضيفاً: "فضلت أعلم أبنائي حتى المرحلة الجامعية، بدلاً من تعليمهم الصنعة؛ لمعرفتي أن صناعة الفخار في طريقها للزوال".

وأكد مالك الفخورة، أن عددًا من الفنادق والقرى السياحية تتعاقد معه من فترة لأخرى؛ من أجل صناعة بعض القطع الديكورية من الفخار، مضيفاً: "أحد الفنادق طلب مني صناعة مبرد مياه من الفخار فزودت بصنوبر للمياه، والفكرة نجحت وقمت بصناعة عدة نماذج منه، وبيعتها بفريتي والقرى المجاورة".

وطالب عبد العال، الحكومة المصرية بالحفاظ على صناعة الفخار، لافتًا إلى أن هذه الصناعة تعد امتدادًا لتاريخ أجدادنا الفرانعة، ويجب على الدولة دعمها.



"باب نعمة".. مبادرة نسائية لتشجيع الفتيات على العمل بالحرف اليدوية

دشنت الشابة هدير منصور؛ بكالوريوس الحاسبات والمعلومات، مبادرة نسائية لتشجيع الفتيات والسيدات على العمل بالحرف اليدوية.

وعلى الرغم من نشأة "هدير"، في مجتمع ريفي بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية، إلا أنها قررت تحدي الأفكار الرجعية في المجتمع، والسعي لتدريب الفتيات؛ لاكتساب رزقهن، من خلال عملهن بالحرف اليدوية، كإصلاح الأثاث المنزلي ودهانات المنازل والمحال التجارية.



وجاءت فكرة المبادرة كمحاولة لفتح باب رزق للسيدات والفتيات، وتعليمهن حرفة يكتسبن منها رزقهن، وخطوة لكسر احتكار الرجال لبعض المهن، وتغيير نظرة المجتمع للمرأة.

تقول هدير منصور، إن والدها ويعمل مهندس معماري هو أول من شجعها على تدريب الفتيات على الأعمال الحرفية، مشيرة إلى أنها كانت تعمل مدربة سباحة، إلا أن مهنتها كانت موسمية فقط خلال فترة الصيف، وبدأت بتشجيع من والدها في إصلاح بعض أثاث منزلها، ثم منحها والدها غرفة بالمنزل لتبدأ مبادراتها لتعليم السيدات والفتيات الحرف اليدوية.

وافتتحت "هدير" ورشة لتدريب الفتيات على إصلاح الأثاث المنزلي، وبعض الأعمال اليدوية، وفي غضون عدة أشهر تطورت الورشة؛ لتصبح مشروعاً تجارياً يدر ربحاً، ويعمل به 15 فتاة، وأوكلت للفتيات أعمال كثيرة في التشطيبات ودهانات المنازل والمتاجر والمطاعم، لتصبح لمستهن الأثوية في الأعمال علامة مميزة لدى الزبائن.

وأكدت هدير أن جيرانها حينما علموا بعملها في إصلاح الأثاث المنزلي، شجعوها على العمل وأحضروا بعض أثاثهم القديم لإصلاحه، وبدأت الأخبار تنتشر في منطقتنا وطلبني جيران آخرون، ومع الإعجاب بأعمالها وتشجيع عائلتي، أنشأت صفحة على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" تحت اسم "الدكان" وضعت عليها صوراً لأعمالها، وطلبت إحدى صديقاتي أن تعمل معي، وتلتها صديقة أخرى، ومع الانتشار السريع الذي حققناه وضيق الغرفة استأجرنا شقة صغيرة بالقرب من منزلي حولناها إلى ورشة أطلقنا عليها اسم "باب نعمة" وأنشأنا صفحة جديدة للورشة على موقع "فيسبوك" تحمل الاسم نفسه.

وتضيف منصور: "بدأنا بتدريب الفتيات على إصلاح وتجديد الأثاث المنزلي وبعض الأعمال اليدوية البسيطة، لكن الأمر تطور إلى مشروع تجاري، حيث اضطررنا للانتقال إلى شقة أكبر مكونة من 6 غرف، ويعمل في الورشة 15 فتاة، واتسعت الأعمال من مجرد تجديد الأثاث إلى أعمال دهانات وتشطيبات، حيث نقوم بتشطيبات المنازل والمتاجر والمطاعم، لكننا ما زلنا نحرص على استمرار الدورات التدريبية للفتيات، كما ننظم في الصيف ورش لتدريب الأطفال على بعض الأعمال اليدوية كي يتمكنوا من إصلاح ألعابهم أو صناعة بعض الألعاب من قطع خشبية قديمة".

وشددت منصور على أن إتقان أعمال دهانات الجدران والتشطيبات تطلب من الفتيات جهداً كبيراً وتدريباً متواصلاً؛ إذ يقمن بكل شيء بطريقة يدوية تبرز فيها اللمسة الأثوية، ولاقى أعمالهن إعجاب أهالي المحافظة، لكن المشكلة التي ما زلن يعانين منها هي عدم تقبل بعض الناس خاصة أننا في مجتمع ريفي لفكرة أن يقوم مجموعة من الفتيات بالعمل وحدهن في دهانات المطاعم والمتاجر.

تقول هدير منصور: "في البداية تعرضنا لانتقادات كثيرة، لكن مع مرور الوقت ومشاهدة الناس لأعمالنا وإعجابهم بها خفت حدة الانتقادات وكادت أن تتلاشى، لكن بالطبع ما زال لدى بعض الأهالي تحفظات على الفكرة".

وخصصت ورشة "باب نعمة" دورات تدريبية للأمهات والنساء بجانب الدورات الخاصة بالفتيات، بهدف تدريب ربات المنازل على إصلاح أثاثهم القديم وطلاء جدرانهم وتزيينها بطريقة بسيطة، وتجديد أي قطع منزلية، وشهدت الدورات التدريبية بكل فئاتها إقبالا كبيرا من نساء وفتيات وأطفال، غير أن الأمر يختلف كثيراً بالنسبة للفتيات اللاتي حصلن على عمل بالورشة عقب التدريبات، حيث تغيرت حياتهن تماماً، وأصبح لديهن مهنة ناجحة.



دراسة: الواقع الافتراضي يساعد في علاج السكتة الدماغية

أكدت دراسة بحثية في جامعة "نافارا" الإسبانية، أن استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي كأداة علاجية للمرضى المصابين بالسكتات الدماغية المزمنة، يمكن أن يساعد في تحسين حالتهم الصحية.

وقالت ساندرنا: "كانت النتائج إيجابية للغاية، وأظهرت تحسناً في 4 من المجالات الـ 7 التي تم تقييمها، وهي: "التوازن، والمشي، وأنشطة الحياة اليومية، وحركة الأطراف العلوية والسفلية".

وأوضحت الباحثة الإسبانية أن البرنامج تم في إطار فلسفة استخدام الأدوات والتقنيات الحديثة لإعادة تأهيل هذا النوع من المرضى.

ويسمح برنامج إعادة التأهيل الذي يستخدم تكنولوجيا "VirtualRehab"، بإنشاء بيئة تفاعلية يكتشف فيها المريض بعض المستشعرات من حوله، بحيث يتمكن من أداء التمارين المصممة في بيئة آمنة.

واعتمدت الدراسة على تكنولوجيا "VirtualRehab"، التي تنتجها شركة "Virtualware Group" والمتخصصة في مجال الواقع الافتراضي، وتوصلت إلى نتائج جيدة مع المرضى المصابين.

وركز العمل؛ الذي قُدم في أطروحة دكتوراه بالجامعة، على تنفيذ استراتيجية إعادة تأهيل جديدة في المرحلة المزمنة لتطور السكتة الدماغية لدى المصابين.

وحلت "ساندرنا إيتورادي"، أستاذة العلاج الطبيعي بجامعة "نافارا"، النتائج التي تم الحصول عليها من 30 جلسة واقع افتراضي مع مجموعة من المرضى؛ حيث تم تصميم تمارين شخصية لهم، وبدرجات صعوبة متزايدة.



شركة أمريكية تطور سيارات أجرة ذاتية الطيران

أعلنت شركة "Sky Ryse" الأمريكية عن نظام ذكاء اصطناعي مساعد، تأمل أن يغير الطريقة التي نساfer بها، حيث قالت الشركة، إن أولى أعمالها ستبدأ في مدينة Tracy بولاية كاليفورنيا في يناير المقبل، حيث ستوفر الدعم لوحدة الاستجابة للطوارئ في المدينة، بما في ذلك مهام تنفيذ القانون، والبحث، والإنقاذ، والإطفاء.

وسيسمح النظام في نهاية المطاف لطائرات الهليكوبتر، والمركبات الأخرى بالتحليق بنفسها، إذ يأمل مؤسسها أن يساعد أوبر والشركات الأخرى على تطوير خدمات "التاكسي الطائر".

وقال مارك جروden؛ الرئيس التنفيذي والمؤسس المشارك بالشركة الأمريكية، إنه خلال فترة تتراوح بين 5 و 10، سيكون من الممكن طلب طائرة قادرة على الوصول إلى موقع ليس بعيداً جداً عن مكانك أو وجهتك، مضيفاً أن هدف الشركة هو تطوير سيارات أجرة ذاتية الطيران، ذات أسعار مماثلة بشكل كبير لخدمات سيارات الأجرة.

وأشار جروden إلى أنه في كل عام، تُهدر مليارات الساعات في حركة المرور وتتفق في أعقاب ممرات سفر غير فعالة، ما يفرض ضرائب على رفاهيتنا وإنتاجيتنا الاقتصادية، لذا نحن نطور خدمة النقل الجوي التي لا تعتمد على البنية التحتية اليوم.



HASHTAG

شغلت قضايا عديدة مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» خلال الشهر الماضي، جاء على رأسها، اليوم الوطني الـ88، وزحمة الدراسة.



#اليوم_الوطني_السعودي

اعتلى تريند اليوم الوطني الـ88 موقع تويتر، للاحتفال بتوحيد المملكة، وتحويل اسم الدولة من مملكة الحجاز إلى المملكة العربية السعودية.



#هواتف_ايفون

وكان ضمن الترندات الأشهر في الشهر الماضي على مستوى العالم، وذلك بالتزامن مع إعلان شركة آبل في مؤتمر عالمي عن الهواتف الجديدة، وهي: xs، xsmax.



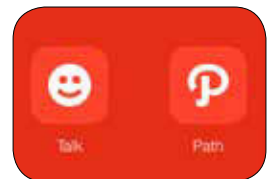
#زحمة_الدراسة

انتشر الهاشتاج في شهر سبتمبر الماضي داخل مصر، بالتزامن مع بدء العام الدراسي الجديد، والازدحام التي شهدته الشوارع.



#إغلاق_باث

اعتلى الترند اغلاق_باث موقع تويتر في المملكة العربية السعودية والعديد من الدول العربية بسبب الإعلان عن إغلاق تطبيق «باث» للدراسة نهائيًا بداية من يوم 18 أكتوبر.



#إعادة_إجازة_الخميس

صنف كأبرز تريند في المملكة، وذلك للمطالبة بمنحهم يوم الخميس إجازة، واقتصار أيام العمل على 4 أيام فقط، واستمر التجاذب بين رواد موقع تويتر ما بين مؤيد ورافض.



Instagram

نشر حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم؛
ولي عهد دبي، صورة خلال مشاركته في
أحد تدريبات الفروسية.



Instagram

00000000

00000000

نشرت الفنانة هيفاء وهبي أول صورة
«بوستر» ألبومها الجديد «حوا»؛ لتعلن
طرح الألبوم بالكامل رسميًا على تطبيق
اي تيونز



Instagram

00000000

00000000

نشرت الفنانة وعد السعودية؛ صورة
خلال جلسة تصوير لها في أحد الأفراح.



Instagram

00000000

00000000

نشر اللاعب محمد صلاح؛ صورة له من المران الأخير
قبل مواجهة مصر والنيجر، والتي انتهت بـ 6 أهداف
للمنتخب المصري.



Instagram

00000000

00000000

نشرت الفنانة التشكيلية
السعودية «لولوة الحمود»؛
صور من مشاركتها في معرض
بينالي لندن للتصميم والذي
أقيم في دار «سومرست»
الأثرية بلندن.



Instagram

00000000

00000000

جمبري مشوي بالثوم والأعشاب

المدة: ساعتين و 15 دقيقة

يكفي 4 أفراد

336 سعرة حرارية



• معلومات غذائية:

تحتوي وجبة الفرد على: 336 سعرة حرارية، و 15.7 غرام من الدهون، 10.2 غرام كربوهيدرات، و 37.8 غرام بروتين، 346 ملغ كوليسترول، 401 ملغ صوديوم.

المقادير:

2 ملعقة صغيرة بابريكا
2 ملعقة صغيرة توم طازج مهروس
2 ملعقة صغيرة من مزيج التوابل الإيطالية
2 ملعقة طعام عصير ليمون طازج
1/4 كوب زيت زيتون
2 ملعقة صغيرة ريحان ناشف مطحون
1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
2 ملعقة طعام مملوءة سكر بني
كيلو جمبري (من 40 – 50 قطعة) مقشر ومخلي.
1/4 شطة حسب الرغبة

• طريقة التحضير:

اخفقي البابريكا والثوم، والتوابل الإيطالية، وعصير الليمون، وزيت الزيتون، والفلفل، والريحان، والسكر البني معاً في وعاء حتى تمتزج تماماً. قلبي الجمبري في الخليط حتى يتغلف تماماً، غطيه وضعيه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل، وحركيه مرة واحدة. قومي بتسخين شواية خارج المنزل على حرارة متوسطة، اخرجي الجمبري من الخليط صفيه جيداً وضعيه على الشواية حتى ينضج، قلبه على الناحية الأخرى حتى يغمق لونه من المنتصف، لمدة 5 أو 6 دقائق.

مافن الشوفان والتوت البري

• طريقة التحضير:

قومى بتسخين الفرن مسبقاً على درجة حرارة 400 ف (200 س) ضعي مادة دهنية في قالب مخصص للمافن، قومى بخلط الدقيق والشوفان والفرفة والفانيليا في طبق عميق، ثم اخلطي الزبادي وعصير التفاح مع السكر والبيض، إلى أن يصبح لديك خليط متماسك، قلبى المزيجين سوياً. ثم غلفي التوت بالمزيج الذي حصلتي عليه وضعيه في القالب المخصص، املئي ثلثي القوالب بالمزيج.

اخبريه في الفرن المسخن مسبقاً، قومى باختياره بإدخال عود أسنان في منتصفه ويجب أن يخرج نظيفاً من المافن، وذلك بعد 15 دقيقة.

• التحضير 10 دقائق

• مدة الطهي 15 دقيقة

• يكون جاهزاً خلال 25 دقيقة



• طريقة التحضير:

المدة: 25 دقيقة

الكمية 12 قطعة

150 درجة حرارية

• المقادير:



1/2 كوب عصير التفاح



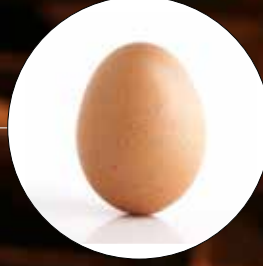
1ملعقة صغيرة قرفة مطحونة



1/2 زبادي يوناني منزوع الدسم بنكهة الفانيليا



ملعقة صغيرة فانيليا



بيضة واحدة



1/2 كوب من الحبوب الكاملة كالشوفان



2 كوب من التوت الطازج



1كوب من دقيق القمح غير المقشور



2ملعقة صغيرة بيكنج بودر (خميرة الحلويات)

• معلومات غذائية:

كل قطعة تحتوي على 150 سعرة حرارية، و 1.3 غرام من الدهون، و 31.9 غرام كربوهيدرات، و3.5 غرام بروتين، و 16 غرام كوليسترول بالإضافة إلى 95 ملغ من الصوديوم، وجبة غذائية كاملة.



لنوم أكثر هدوءًا.. 5 قواعد لتصميم غرفتك المثالية

تعد غرفة النوم بمثابة الملاذ الذي يقصده كل منا في نهاية يومه الزاخر بالمهام والمسؤوليات؛ لذا يُعد الاهتمام بتصميمها أحد أهم أسباب حصولك على نوم هادئ ومريح. إليك بعض القواعد للحصول على غرفة نوم مثالية:

الإضاءة الصناعية

المرآة

ألوان الجدران



1. ألوان الجدران

يفضل استخدام درجات الألوان الفاتحة في طلاء جدران غرفة النوم؛ كالأزرق، والأخضر، والأبيض، كما يمكن استخدام الألوان الترابية المتمثلة في درجات البيج والبنّي؛ فجميعها يبعث على الشعور بالهدوء والاسترخاء.

في المقابل، ابتعدي تمامًا عن الألوان النارية الصارخة كالبرتقالي أو الألوان الداكنة كالبنفسج والرمادي؛ نظرًا لأنها تؤثر سلبًا على جودة النوم من خلال تحفيز النشاط العضلي.

وفي جميع الأحوال، ينبغي إبقاء السقف بلونه الفاتح الموحد؛ لمنح الشعور بالاتساع والارتفاع.

2. تهوية الغرفة

احرصي على فتح نافذة الغرفة كل صباح؛ كي تتخللها الإضاءة الطبيعية، فضلًا عن الهواء المنعش، وستحصلين بذلك على مناخ رائع يجعل غرفتك تشع بالجمال والحيوية.

3. الإضاءة الصناعية

تصنع الإضاءة الصناعية أجواء دافئة ومناخ مختلف تمامًا؛ لذا اعتمدي على وضع درجات متباينة من الإضاءة الصناعية، تتفاوت بين الإضاءة الرئيسية القوية وأخرى غير مباشرة على الطاولة أو جدران الغرفة، ويفضل استخدام الإضاءة الصفراء التي تزيد من دفء الغرفة.

4. الستائر

يعزز اختيار الستائر بشكل أنيق ودرجات لون أحادية قليلة التفاصيل، شعورك بالحميمية والخصوصية، فضلًا عن كونها عامل مهم في إكمال تفاصيل الغرفة وإبراز جمالها.

5. المرآة

من أفضل الحيل على الإطلاق لزيادة مساحة غرفة النوم، هي وضع المرايا على أحد جدران الغرفة، والتي تعمل أيضًا على عكس الإضاءة بصورة تزيد من بريق الغرفة.

نباتات صحية في حديقة منزلك (1 - 2)

إذا كنت في حيرة حول اختيار نوعية النباتات التي يمكن زراعتها في الحديقة الخاصة بمنزلك، نقدم لك في هذا الباب أكثر النباتات ذات الفوائد الصحية الكثيرة والتي تتميز بسهولة زراعتها.

ونتناول في الجزء الأول فوائد وطرق زراعة كل من نباتات: إكليل الجبل، والزعرور، والخزامى.

إكليل الجبل "الروزماري":

تساعد رائحته المميزة - التي تفوح بمجرد لمسها - على تحسين الذاكرة بشكل فعال، فضلاً عن احتوائه على مركبات مثل حمض الكارنوسيك، الذي أظهرت الدراسات محاربه للخلايا السرطانية.

ويفضل زراعة نبتة إكليل الجبل بشكل أفضل تحت أشعة الشمس المباشرة، مع سقايته بصورة مستمرة.



ROSEMARY

الزعتر:

يعد الزعتر إحدى النباتات الخالية من السعرات الحرارية، كما أنه يوفر نكهة لذيذة للعديد من وصفات الطعام.

وللزعتر خصائص مطهرة، إذ يساعد على التخلص من مشكلات الجهاز التنفسي، مثل: التهاب الشعب الهوائية، كما أنه يحتوي على مادة "الثيمول" التي تستخدم في غسول الفم.

وينبغي زراعة الزعتر في مكان يكثر به أشعة الشمس.



THYME

الخزامي "اللافندر":

يساعد عطر نبتة اللافندر على الشعور بالراحة والاسترخاء، كما أنه يمكنك من الحصول على نوم جيد، ومن ناحية أخرى، تحتوي نبتة الخزامي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم البولي فينول، التي تحارب انتفاخ البطن والغازات المزعجة.

وتحتاج نبتة الخزامي إلى التعرض للهواء الطلق والشمس لفترات طويلة، بالإضافة إلى زراعتها في تربة ذات تصريف مياه جيد.



LAVENDER



العادات الأكثر ضرراً بالمراهقين وطرق تفاديها

تعد مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل الحياتية في حياة كل أسرة، خاصة وأن المراهق يبدأ محاولاته للاستقلال بعيداً عن الأسرة، ويكون هناك في أغلب الحالات صدامات بين الأسرة والمراهق، خلال محاولة الوالدين كبح جماح المراهق وتقويمه، فيما يحاول المراهق من جهته التعبير عن استقلاله برفضه لتوجيهات الأسرة ووصايتها، ويقرر السهر لوقت متأخر أو إدمان الألعاب الإلكترونية .

وحول العادات الأكثر ضرراً بالمراهقين، يقول دكتور جمال فرويز؛ استشاري الطب النفسي، إن مرحلة المراهقة، تعد كابوساً يواجه الأسر العربية، مشدداً على أن المراهق يحاول دائماً التمرد على سيطرة الأسرة؛ ليشعر باستقلاله وأنه أصبح رجلاً يملك قراره بنفسه، مشيراً إلى أن هناك بعض العادات الخاطئة التي يُصر عليها المراهقين وتضرهم بشدة.

وأوضح فرويز، أن السهر يعد أحد الممارسات الخاطئة التي يقبل عليها المراهقون، خاصة وأن مراحلهم العمرية تتميز بالنشاط والحيوية، إلا أنه يتسبب في شعور المراهقين بالتعب والإرهاق، نتيجة عادات النوم السيئة التي يتبعها غالبيتهم، ويمكن للأسرة إقناع المراهق بطريقة لطيفة أن ينام مبكراً ولو بشكل تدريجي، ليصل في النهاية لمواعيد النوم الطبيعي، التي تكفل له نمواً صحياً سليماً.

وأكد فرويز، أن استخدام الهاتف المحمول لفتراتٍ طويلة، يُهدر وقت المراهق، وتسبب الإدمان على الألعاب الإلكترونية وغيرها من تطبيقات الهاتف المحمول، مؤكداً على أن الوالدين يقع على عاتقهم مسؤولية اختيار التطبيقات المفيدة للمراهق، ومراقبة استخدامه للإنترنت والهاتف المحمول.

وأشار استشاري الطب النفسي، إلى أن إهدار الوقت يعد الآفة الكبرى للمراهقين، لافتاً إلى أن المراهقين يميلون عادة لإهدار الوقت بأنشطة غير مفيدة في بعض الأحيان، مطالباً المراهقين بتنظيم وقتهم وتخصيص وقت لكل نشاط؛ للاستفادة من كل دقيقة في اليوم.

وطالب "فرويز" الآباء بالتواصل مع أبنائهم بشكل مستمر؛ للتعرف على مشكلاتهم وحلها في الوقت المناسب، مشيراً لضرورة اللجوء للحديث بهدوء معهم حول مشكلاتهم وكسب ودحهم ومعاملاتهم كأصدقاء.

وشدد "فرويز" على ضرورة حث المراهقين على ممارسة الرياضة، نظراً لفوائدها النفسية والجسمانية، ودورها في مساعدة المراهق على بناء جسمه بشكل سليم، علاوة على دورها الكبير في تخليصه من القلق والتوتر.



روشتة نفسية للتعامل الأمثل مع كبار السن فوق الـ60

يحتاج كبار السن، وخاصة فوق الستين لمعاملة خاصة من أسرهم؛ نظراً لما يطرأ على شخصياتهم من تغيرات، تدفعهم ليكونوا أكثر عصبية وعدوانية. ومع زيادة العمر، تطرأ تغيرات نفسية وجسدية على كبار السن، ويصبحون أكثر حدة وأميل للانعزال عن العالم؛ لشعورهم أنهم أصبحوا حملاً ثقيلاً على ذويهم.

وحول طريقة التعامل الأمثل مع عصبية كبار السن، تقول إيمان دويدار: استشاري الصحة النفسية، إن كبار السن يحتاجون لمعاملة خاصة على كافة الأصعدة، مؤكدة على أنه كلما تقدم الإنسان في العمر كلما أصبح أقرب للطفل الصغير في الانفعالات والحساسية الشديدة، كما أن كبار السن يشعرون بالملل والوحدة، خاصة في حالة وفاة الزوج أو الزوجة.

وأشارت دويدار، إلى أن كبار السن يحتاجون لمن يشعر باحتياجاتهم، ويشعرهم بالأمان في الوقت نفسه، لافتة إلى أن كبار السن يكونوا أكثر حساسية تجاه ردود الأفعال من غيرهم، وقد يسيئوا تفسير بعض التصرفات، خاصة فيما يتعلق بمساعدتهم في تناول الطعام أو تغيير الملابس أو غيرها من الأنشطة اليومية.

وشددت استشاري الصحة النفسية، على ضرورة التحدث مع كبار السن؛ ليكونوا على دراية بما يحدث حولهم، مؤكدة على أن تكرارهم لبعض الموضوعات قد يُشعر البعض من الأبناء أو الأشقاء بالضجر، ولكن يجب الإنصات لحديثهم بتركيز ومتابعته جيداً، وتجنب مقاطعتهم إذا بدأوا بالكلام، مشيرة إلى أن الحديث إلى كبار السن والإنصات لهم له أكبر الأثر في تنشيط ذاكرتهم، وجعلهم أكثر وعياً وإدراكاً.

وتضيف دويدار، يجب على كل من يتعامل مع كبار السن أن يحذر من التحدث إليهم بصوت عالٍ، أو يظهر ضجره أو غضبه خلال الحديث إليهم؛ لأن تلك التصرفات تترك إنطباعاً سيئاً لدى كبار السن، وتشعرهم بالحزن وأنهم أصبحوا عبء على الحياة.

وأكدت استشاري الصحة النفسية، على ضرورة اصطحاب كبار السن للتنزه خارج المنزل، والمشى 20 دقيقة مرتين على الأقل، ما يعزز من اتصالهم بالواقع من حولهم، علاوة على مشاركتهم بالمناسبات الاجتماعية كحفلات الزفاف وأعياد الميلاد والتي تعتبر مناسبة جيدة لتعزيز صلته بالبشر، وتنشيط ذاكرته، مؤكدة على أن غالبية كبار السن تُسيطر عليهم مشاعر الوحدة والقلق، يعاني بعضهم الإكتئاب حال تركه وحيداً وانقطاعه عن العمل.





نصائح للتعامل مع

كثير من الرجال عصبيون، وذلك نظرًا لضغوط الحياة وأعبائها، وبعضهم عصبي بطبعه، وهذه العصبية قد تؤثر على الحياة عمومًا والحياة الزوجية خصوصًا، وفي هذا الصدد توجه الدكتورة آمال حسين؛ استشاري العلاقات الأسرية، عدة نصائح وأساليب يمكن من خلالها للزوجة أن تتعامل مع زوجها العصبي بنجاح وتتلافى الأضرار السلبية لعصبيته. ومن هذه الأساليب ما يلي:

إعداد: أحمد سلامة



الزوج العصبي ←

1. قلبي من التصعيد:

لا تقف في وجه زوجك أثناء غضبه، فمن شأن هذا التصرف أن يزيد من حدة الصراع، بل ويزيد من عصبية الزوج، لذلك من الأفضل ترك الشريك يعبر عن غضبه لأنه في النهاية سوف يهدأ بنفسه، فكلما حافظ الشريك على هدوئه كلما تباطأ غضب الشريك الآخر، بالإضافة إلى أن الهدف الأساسي لإزالة التصعيد هو تقليل الشدة العاطفية، وإعادة توجيه العداوة نحو زيادة التعاون.

2. اصبري على زوجك واحترمي:

يمكنك مقابلة غضب زوجك بالصبر والرحمة، فأسباب الغضب تكمن في عواطف أكثر عمقاً وأكثر ضعفاً، مثل الخوف والحزن والألم، ولذلك يصعب فهمها من قبل الشريك، حيث يعمل الغضب كدرع واقٍ لإظهار الفرد بمظهر القوة، والتحكم على المدى القصير، ولكن فيما بعد يؤلمه هذا الغضب من الداخل، ولهذا ينصح بإظهار الحكمة عند الغضب، والانتظار والصبر وعدم إظهار أي رد فعل تلقائي يمكن أن يزيد المشكلة سوءاً، حيث أن الصبر والتعاطف هما أساس الطاعة الإيجابية بين الزوجين.

3. توحيد الصف كزوجين:

ينتج الغضب، سواء من الزوج أو الزوجة، بسبب ظلم ظاهر، أو شعور بعدم الاحترام، أو مطالب مفرطة لا يمكن تليتها، ويمكن التقليل من نوبات الغضب هذه من خلال إظهار العدل والاحترام من أجل توحيد الصف كزوجين وتقليل الغضب.

4. شاركه أسباب غضبه:

من المعروف أن حدة الغضب تتصاعد، في العادة، بسبب عدم الشعور بالملاحظة أو الاستماع من الطرف الآخر، ولذلك على الزوجة اتباع أسلوب الاستماع التأملي، والتواصل المباشر للتأكيد على مشاركة الزوج بما يغضبه، وزيادة شعوره على أنه يمكن فهمه من قبل الزوجة، بالإضافة إلى أنه يمكن إظهار تقاسم المسؤوليات مع الزوج، و قول أشياء طيبة وإيجابية، مع إظهار الابتسامة والضحك والحديث في حالات الغضب.

5. استراحة لـ 30 ثانية فقط:

يرى تيموثي وارنيكا؛ مستشار العلاقات الأسرية، أن أخذ استراحة مدتها ثلاثون ثانية، يمكن أن تساعد الزوجين على إعادة السيطرة على المشكلة التي حدثت، من خلال الخروج من مكان الشجار، وإعادة الحديث في الموضوع عند هدوء جميع الأطراف، حيث تساعد هذه الطريقة على تقليل حدة الشجار وحفظ احترام الطرفين.

6. كفي عن الدفاع واطهري عاطفتك:

يعتبر ميلودي بروك؛ المعالج المرخص بأمور الزواج والأسرة، أن أفضل طريقتين للخروج من المشاكل الأسرية هما: الاعتراف بما قد تم فعله للشريك الآخر من خلال التخلي عن الدفاعات، والتعبير عن العاطفة تجاه الشريك، علماً أن هذا الشيء يعد صعباً ولكنه ناجح جداً في العلاقات بين الأزواج.



سلطنة «بروناي».. طبيعة خلابة وحضارة عظيمة

تضم سلطنة «بروناي»، الكثير من الأماكن الطبيعية الخلابة، كالغابات المطيرة، والحدائق الوطنية، والمساجد ذات الفن المعماري الراقى، والمتاحف الغنية بالأثار المحلية المميزة، ويستطيع السياح الاستمتاع بأشعة الشمس الذهبية والرمال الناعمة على مدار العام.

وتقع «بروناي» في الجزء الجنوبي الشرقي من قارة آسيا، على الساحل الشمالي لجزيرة بورنيو، وتتمتع بمناخ قاري معتدل في درجات الحرارة، وتتساقط الأمطار طوال العام على طول الساحل وفي المناطق الداخلية على حد سواء، وتُغطي الغابات الاستوائية معظم أراضي «بروناي» بنسبة تصل إلى ٧٠٪ من إجمالي الأراضي فيها.

أشهر المعالم السياحية:

مسجد السلطان عمر علي صفي الدين

تكون مسجد السلطان عمر علي صفي الدين، من 28 قبة، تحيطه بحيرة صناعية تعكس سحر المبنى وفخامته التي غطت جدرانه وأرضيته أرقى أنواع الرخام الإيطالي الفاخر، في حين تم استيراد الثريات الكريستالية من انكلترا، والسجاد الفاخر من المملكة العربية السعودية.

وتغطي القبة الرئيسية للمسجد 3.5 مليون قطعة من الزجاج الملون وأوراق الذهب الحقيقي التي تشكل لوحة مذهلة، ويبلغ ارتفاع المئذنة حوالي 52 متراً.



«كامبونغ آير».. القرية المائية التراثية

تتكون «كامبونغ آير» من 42 قرية متجاورة على طول ضفاف نهر «بروناي» الغارق في التراث الثقافي والتاريخي للبلاد، وتم بنائها على ركائز فوق مياه النهر، ويمكن التنقل فيها عبر قوارب الأجرة والممرات الخشبية.

تأسست «كامبونغ آير»، قبل الميلاد بألف سنة على الأقل، وتعتبر أكبر مستوطنة مائية في العالم، ويطلق عليها «فينيسيا الشرق»؛ حيث تتألف البيوت الخشبية تحت أشعة الشمس بألوانها الزاهية والمشرقة.



«موريشيوس»..

جزيرة البركان والأطلام

تمتاز جمهورية «موريشيوس»، بأنها جزيرة بركانية، تضمّ العديد من التضاريس المختلفة، كبعض الجزر الصغيرة، والشواطئ، والسواحل الساحلية، والمرتفعات الجبلية، كالجبل الأسود، والغابات، أما مناخها فيمتاز بأنه مناخ مُعتدل.

تقع جزيرة موريشيوس، في المحيط الهندي، حيث تبعد 860 كم عن جزيرة مدغشقر، وعاصمتها مدينة «بورت لويس»، وتعد أكبر ميناء في الجزيرة ومركز تجاري ومالي، ويسمح لمواطني بعض الدول العربية بدخول «موريشيوس» والبقاء فيها بدون تأشيرة لمدة 90 يومًا، ومن ضمن هذه الدول: المملكة العربية السعودية، والكويت، وقطر، والبحرين، وعمان.

أشهر المعالم السياحية:

أرض الألوان السبعة:

تقع أرض السبعة ألوان، بالقرب من قرية تشاماريل، وتبلغ مساحتها 7500 متر مربع، وتتألف من كثبان رملية بسبعة ألوان مختلفة، تشكلت من خلال تطل الصخور البركانية وامتزاجها بالمياه التي حولتها إلى طين ومن ثم إلى تربة غنية، وقد اكتسبت هذا الاسم لأنها تحتوي على كثبان رملية مكونة من 7 ألوان مختلفة، وهم: «الأحمر والبنّي والبنفسجي والأخضر والأزرق والأرجواني والأصفر».



شلالات شماریل:

تعد شلالات شماریل، من معالم جزيرة موريشيوس الشهيرة، ومن أجمل الشلالات الموجودة على الجزيرة، التي تنبع من نهر سانت دينيس، وتنحدر من ارتفاعات تصل إلى 83 مترًا، ويمكنك الاستمتاع بالسباحة.





البساطة وعدم التكلف.. أهم قواعد الإنسيكيت للمرأة العاملة

تُرکز قواعا الإنسيكيت الخاصة بالمرأة العاملة على عنصر البساطة في كل شئ بداية من ملابسها، مروراً بزینتها وعطرها وحتى سلوكياتها، وذلك من أجل إعلاء مبدأ الاحترافية وإنجاز المهام دون تشتيت الأذهان لأمر أخرى.. إليك أهم قواعد الإنسيكيت للمرأة العاملة:

• الملابس قليلة التفاصيل:

ينبغي ارتداء الملابس المريحة وقليلة التفاصيل، وذات الألوان الأحادية الهادئة أو تلك التي تحتوي على نقوشات قليلة فحسب.

في المقابل، يجب عدم ارتداء الملابس المبتذلة أو المثيرة؛ كاللباس الضيق أو القصير أو الذي يبرز أجزاء عارية من الجسد.

• الوقوف لإلقاء السلام:

يعد وقوف السيدات لإلقاء السلام على العملاء والمدراء سواء كانوا رجالاً أو إناثاً أحد أهم الذوقيات داخل مقر العمل.

وفي حال كانت السيدة في موقع القيادة؛ فينبغي مرافقة ضيوفها من العملاء إلى خارج المكتب أو حتى الوصول إلى المصعد؛ فهذا ينم عن سلوك احترافي ولا يُقلل من شأن المرأة، بخلاف ما هو الحال في الحياة الاجتماعية العادية.

• الحذاء:

ينبغي الابتعاد عن ارتداء الأحذية ذات الكعب شديد الارتفاع -كالذي يتم ارتدائه في السهرات الليلية- واستبدال ذلك بالحذاء المريح أو متوسط الكعب، والذي لا يصدر أصواتاً مرتفعة أثناء السير.

• الإكسسوارات:

يُفضل الابتعاد عن الإكسسوارات الضخمة أو كثيرة الألوان أو تلك التي تصدر أصواتاً، كالأسوار وغيرها.

• العطور:

يجب الحفاظ على النظافة الشخصية مع وضع مزيل لرائحة العرق، كما يمكن أيضاً وضع العطور الهادئة والابتعاد كلياً عن وضع الأنواع ذات الروائح النفاذة.

• السلوك العام:

على المرأة العاملة أن تتصرف بحكمة وهدوء، وأن تحرص على الحديث بصوت متوسط بحيث لا يكون منخفضاً جداً ولا جهوري بشكل غير لائق، كما ينبغي عدم الحديث في أي أمر غير متعلق بالعمل خلال وقت العمل.

«سامية ميمني».. الجراحة السعودية التي قتلها عبقريتها



«جهاز الاسترخاء العصبي»، ربما لم يسمع عنه الكثير من أبناء الوطن العربي أو العالم في تسعينيات القرن الماضي، ولكنه كان واحداً من اختراعات العالمة السعودية سامية ميمني، والتي يصادف شهر أكتوبر ذكرى وفاتها .

سامية ميمني، هي أول جراحة سعودية تتخصص في مجال المخ والأعصاب، وتمكنت من تحويل واحدة من أصعب الجراحات في العالم إلى عملية سهلة ربما يتم إجراؤها بالتخدير الموضعي.

تخرجت «سامية» من جامعة الملك فيصل في الشرقية، وكان لوفاة والدها في حادث مروع تعرض خلاله إلى كسر في الجمجمة السبب والبداية لتكثيف دراستها للطب، ومن تلك الحادثة أصرت على أن تكون أول جراحة سعودية تتخصص في مجال المخ والأعصاب.

بدايات «ميمني» لم تكن موفقة، وخاصة أن العالم العربي كان فقيراً وقتها في مجال جراحات المخ والأعصاب، ما دفعها لتقديم أوراقها إلى مجلس الدراسات العليا في الولايات المتحدة الاميركية، واجتازت بجدارة الاختبار وحصلت على درجة الامتياز، ومن هنا انضمت لجامعة «شارلز درو» الأمريكية، للطب والعلوم، بدخل مستشفى «مارثن لوثر كنج».

وزخرت حياة «ميمني» بالعديد من الاختراعات في مجال المخ والأعصاب، ومن ضمنها جهاز الاسترخاء العصبي، وهو عبارة عن وحدات من أجهزة الكمبيوتر المحاكي، الذي من خلاله تستطيع التحكم في الأعصاب، وخاصة الأعصاب الدماغية المصابة بشلل بحيث تحركها وتشفيها، وجهاز «الجونج» الذي يقوم بالتحكم بالخلايا العصبية في وقت محدد، كما حصلت على براءة اختراع لجهاز «mars» الذي يقوم بالاكشاف المبكر للسرطان.

ولم يكتب لميمني الحياة كثيراً، فقد تعرضت للاغتتيال في 20 أكتوبر عام 1997 في مسكنها بالولايات المتحدة الأمريكية، وكانت قد سرقت كل أبحاثها الطبية وبراعة الاختراع واكتشافاتها، بالإضافة إلى سرقة كل مصوغاتها وأثاث شقتها، وعلى الرغم من ضبط الجاني إلا أنه أنكر قيامه بالجريمة.



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:

مصداث هيدروليكية.
بوابات جرارة ميكانيكية.
بوابات ذراع حاجز.
بوابات دوارة.
حواجز هيدروليكية مرتفعة.
نظام حدود خارجية.
مفجر الإطارات.

التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف:

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

المنتجات الأمنية:


مرآة تفتيش.
رادار مرور.
أصواء تحذير ومامفرات الإنذار للمركبات.
أدوات إنقاذ.
تجهيزات عسكرية.
سترات وخوذ 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)