

# الجمعة

عريقة.. عصرية.. متجددة

كيف تتحدث لغة  
هدايا الزهور؟

المرأة السعودية  
تكسر حاجز  
«للرجال فقط»  
في قطاع النقل

«انفطار القلب»..  
مرض نفسي أم  
عضوي؟

رئيسة أعلى  
مرجعية عالمية  
في أبحاث  
السرطان:

**تكريم الملك سلمان  
أمانة تدفعنا لتحقيق  
المزيد من الإنجازات**

العدد التاسع - فبراير - ٢٠١٩

www.aljawharamag.com



6 287014 970015 >





NOMADS

**We decided  
to share it with  
the world.**


We've been sharing  
our travels & meals  
for way too long  
with u guys.

Follow us u won't regret it

 Nomads.fd

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



 +96655 608 0803

 masterpiece\_ksa

 masterpiece\_ksa

 ksa.masterpiece@gmail.com



# المعرفة

## من نجاح إلى آخر .. ومن ثم يُز إلى تفوق

لم تعد فكرة أن المهام المنزلية هي عمل المرأة فقط وإن مكانها الأنسب هو المنزل؛ هي الفكرة التي يمكن طرحها أو تناقلها من جيل إلى جيل؛ فقد تغير التفكير التقليدي الذي كان مرسخاً وعميقاً في عقل الرجل والمرأة على حد سواء، والتي كانت تبدو واضحة في العادات والتقاليد الموجودة في المجتمع لا سيما مجتمعات الدول العربية والمجتمع السعودي على وجه الخصوص، ولم يعد تقليل نشاط المرأة وحصر أنشطتها في مجالات معينة أمراً يمكن أن يتم قبوله على أنه حقيقة مطلقة؛ فالتفكير تغير والنظرة إلى دور المرأة ومساهماتها في شتى المجالات تطورت وتوسعت بعد أن أقرت المرأة وأبدعت في أي مجال ارتادته مستفيدة استفادة كاملة من العوامل المساعدة مثل: انتشار التعليم للبنات وزيادة المشاركة المجتمعية السياسية للمرأة ووجود النساء في بعض الوظائف القيادية والمجالات التشريعية ووجود بعض الإدارات الخاصة بالمرأة كإدارة التعليم، إلى جانب الجهود المبذولة من قبل بعض المنظمات في المجتمع المدني لدفع عجلة التنمية ورفع الوعي أدت جميعها إلى تغيير نسبي في القيم المقيدة لها ولحركتها وحقوقها في اتجاه منحها قدر من الانطلاق، بالإضافة للمشاركة القاعدية في المستويات المحلية وتغيير برنامج المجتمع المدني باستهداف واستقطاب النساء في القواعد والعمل من أجل حل قضاياهن الحياتية والذي يؤدي بصورة غير مباشرة إلى مشاركتها في الحياة العامة وإلمامها ببعض المعلومات ومن ثم زيادة وعيها بمكانتها ودورها.

لقد استطاعت المرأة السعودية بفكرها وتعليمها ونشاطها وحيويتها وتفاعلها وثقتها في نفسها أن تثبت كفاءتها وقدرتها على العطاء المتفرد في كل مناحي الحياة كأمهات أو عاملات أو قيادات أو تشريعات أو تنفيذيات وصار اسمها مرتبطاً بالنجاح ومقترناً بالتميز والتفرد عبر سلسلة ممتدة من المبادرات الإبداعية في المجالات العلمية والاقتصادية والثقافية وغيرها من مجالات الحياة المختلفة؛ بل صار وجودها دائماً في القمة مساهمة ومشاركة في دفع عجلة التطور والازدهار عندما أتت لها الفرصة بتفوق ونبوغ وقدرة علي مواجهة التحديات وإدارة المشاريع وتولي المناصب القيادية.

إن مشاركة المرأة في برامج الاعمار والتنمية والتطوير التي تنتظم المملكة هو في الواقع مؤشر لحرص قيادة المملكة الرشيدة علي تفعيل دورها وزيادة مساهمتها في تحقيق الأهداف، بحسب أهميتها ثم إكفاء الثقة والرغبة في العمل لمقابلة أطر تحقيقها كمحاولة جادة للاستفادة من كل الإمكانيات المتاحة والطاقات الكامنة بشكل كامل وشامل ومتوازن؛ بهدف تنفيذ عملية حضارية شاملة ترتبط بتوفير أوضاع جديدة وتحقيق عملية تقدم وتنمية محسوسة وذات نتائج في المجتمع.

فالمملكة في حاجة ماسة إلى الاستفادة من كل الطاقات البشرية والكفاءات المتوفرة وقد استطاعت المرأة تطوير نفسها وزيادة حصيلتها المعرفية والعلمية، وبمكناها الآن أن تحمل وثيقة وقدرات كبيرة مشاعل التطوير ومعاول البناء، والاعتماد عليها يمكن أن يعد التزاماً يمكن أن يسهم في تحقيق التغيير من واقع متخلف إلى واقع متطور ومتقدم في كافة المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، استناداً إلى المعطيات المتوفرة والنماذج التي قدمت فصولاً من النجاح في كل مجال وزمان ومكان.

### روز العودة

**الناشر :** دار سواحل النشر  
**رئيس التحرير :** روز العودة  
**مدير التحرير :** أحمد سلامة  
**سكرتير التحرير :** مريم مختار  
**المشاركون في التحرير :** حسين الناظر - مصطفى صلاح محمد علواني - عبد الله القطان - محمد زهران منى حريري- لمياء حسن - جمال إدريس  
**الإخراج الفني :** سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان  
**تقنية المعلومات:** فارس ابو العلا  
**صاحبة الامتياز :** سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

**Publisher :** Sawahl for publishing  
**Editor in Chief :** Rose Al-Ouda  
**Managing Editor:** Ahmed salama  
**Editorial Secretary:** Mariam Mokhtar  
**Editorial participants :** Hussien Al-nazer - Mostafa salah Mohamed olwany - Abdullallah Alqattan -Mohamed Zahran Mona Hariri - Lamiaa Hassan - Gamal Idris  
**Technical output:** sawahel Al Jazeraa For advertising  
**IT:** Fares Abou El Ela  
**The concessionaire Is :** Sawahel Al Jazeera

## مجموعة سواحل S J بنك المعرفة



**الرئيس :** الجوهرة بنت تركي العطيشان  
**الرئيس التنفيذي :** رولا العودة  
**نائب الرئيس :** سلطان الموسى  
**مدير تطوير الأعمال :** أمجد هاشم  
**مدير الإنتاج :** صبا بنت عبد الله

**Chairman :** Al - jawhara Bint Turki Al - Otaishan  
**CEO :** Rola Al-Ouda  
**Vice president :** Sultan Al mousa  
**Business Development Manager :** Amjad Hashim  
**Production Manager :** Saba Bnt Abdullallah

**طباعة :** مطبعة السعودية

**وكيل التوزيع :** وطنية للتوزيع

### الاشتراكات السنوية :

داخل السعودية 450 ريال ..

جميع البلدان الأخرى 150 دولار

يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على العنوان التالي

ص.ب. 23358 الرياض، 19611،

المملكة العربية السعودية

### سعر النسخة 35 ريال

**الأراء الواردة في المقالات، و التحقيقات، و المقابلات،**

**تُعبّر عن رأي أصحابها و مواقفهم،**

**ولا تعبر بالضرورة عن رأي وتوجه المجلة**

**،ويتحمل اصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأي العام،**

**و القانونية أمام الجهات المختصة.**

### لمراسلتنا

**الإدارة :** Aljawhara@ep-mena.com

**التحرير :** mariam@entrepreneurksa.com

**تطوير الأعمال :** amjad@ entrepreneurksa.com

**Mobile :** +966 55 0060 208  
**Fax :** +966 50 8007 280  
**+966 11 49 43 636**  
**Phone :** +966 11 81 02 236  
**P.O.BOX :** 250260  
**Riyadh11391 KSA**  
**What's app :** +966 53 82 27 277

## حديقتك

نباتات تطرد الحشرات من منزلك (2 – 2)

# ٧٨

## تحت العشرين

العنف والاكتئاب والتمرد..  
علامات إدمان المراهق للمخدرات

# ٨٠



## فوق الستين

الاكتئاب الحاد يُؤدّي إلى الانتحار!

# ٨٢

## تراث حي

"سف الخوص".. حرفة يدوية تُحارب  
الاندثار في الأحساء

# ٥٨

## علاقات أسرية

• العنف المنزلي خطر  
يُهدد الأسرة والمجتمع  
• الطريق إلى السعادة

# ٨٤

## العيادة

حوار مع الدكتور تركي المطيري  
خبير جراحة التجميل

# ٦٠

## رحلة إلى

• "سنغافورة".. النور الآسيوي  
الذي لا ينطفئ  
• "كوستريكا".. بلاد الشواطئ  
والغابات ونباتات المياة

# ٨٨

## تواصل اجتماعي

• انستجرام  
• هاشتاج

# ٦٦

## أصول وذوق

من الألوان إلى الرقيق.. كيف  
تتحدث لغة هدايا الزهور؟

# ٩٦

## أكلة من

• كيك الغاية السوداء  
"بلاك فورست كيك"  
• جمبري مشوي متبل

# ٧٠

## كنوز زمان

عبير عياش .. شهيدة العلم

# ٩٨

## أفكار للبيت

الإكسسوارات المنزلية..  
تمنحك الراحة إن كنت مرهقة

# ٧٥



## هنا وهناك

• اختيار "الوجهة بنت تركي العطيشان" ضمن أفضل تسع سيدات مؤثرات بالوطن العربي  
• الأميرة ربما بنت بندر تُوقع مذكرتي تفاهم لرفع نسبة ممارسي الرياضة  
• الأميرة سبيكة بنت إبراهيم تُشيد بإنجازات المرأة البحرينية  
• "نادين لبيكي".. أول امرأة عربية ترشح لجائزة "اليفتا"  
• "ياسمين مجلي".. مصممة فلسطينية تُطلق أزياء مُناهضةً للتحرش

# ٨

## سلامتك

• انفطار القلب مرض نفسي أم عضوي  
• "باركنسون".. المرض الذي لا علاج له

# ٣٨

## حوار الغلاف

لقاء مع الطيبة  
السعودية سمر الحمود

# ١٤

## طفلك

• الدلال الزائد يُدمر شخصية طفلك  
• للأمهات الجُدد: عصبية الرضيع..  
أسبابها وحلولها

# ٤٢

## قضايا وآراء

• المرأة السعودية تكسرحاجز "للرجال فقط"  
في قطاع النقل  
• العنف ضد المرأة.. أسبابه وأنواعه وآثاره

# ١٨

## ثقافة وفنون

• أخبار النجوم  
• «اسمي فاطمة».. ومن الخيال ما قتل!  
• لقاء مع الفنانة السعودية غدير حافظ

# ٤٨

## أناقة وجمال

• أجمل إطلالات أسبوع لندن لأزياء الرجال  
• اللؤلؤ.. زينة مجوهرات 2019

# ٢٥

## رائدات

حوار مريم الحربي  
أفضل مرشدة سعودية في المملكة

# ٥٦





## لدورها الكبير في دعم المبادرات الريادية:



## اختيار الجوهرة بنت تركي العطيشان ضمن أفضل تسع سيدات مؤثرات بالوطن العربي

العلمية لريادة الأعمال والفرنشايز للوصول إلى مجتمع يستند على اقتصاديات المعرفة

٢. فوزية بنت دخيل بن طوالة الشمري، السعودية، عن مبادرة وطن متحد لتمكين المرأة في لجانب التطوعي لخدمة المجتمع، وصاحبة مبادرات متعددة تطوعية في عدة مجالات، وعضو الفريق العلمي لقضايا الوطنية برئاسة الأميرة الجوهرة بنت فهد آل سعود

٣. عائشة محمد التميمي، قطر، عن مبادرة دعم الوعي الأسري لنشر ثقافة الود والتراحم بين أفراد الأسرة.

٤. وجيدة عبدالله القحطاني، قطر، عن مبادرة فريق المتطوع الصغير، ومعدة برامج في تلفزيون قطر وفي النادي العلمي.

٥. الدكتورة مريم أحمد الحميدي، قطر، عن تأسيسها مبادرة الهدية لنشر القيم الأخلاقية، ومبادراتها المتعددة في مجال نشر القيم الأخلاقية، وهي أخصائية ريادة الأعمال الخيرية النسائية في العصر الرقمي.

كزمت مؤسسة «حضارة للاستشارات والتدريب»، الجوهرة بنت تركي العطيشان؛ رئيس مجلس إدارة مؤسسة سواحل الجزيرة لريادة الأعمال، باختيارها ضمن أفضل تسع شخصيات نسائية مؤثرة ورائدة للعام ٢٠١٨م، خلال مؤتمر «المرأة العربية ودورها في التنمية المستدامة»، الذي عقد بالكويت من ٢٧ إلى ٢٩ من شهر ديسمبر.

سلط المؤتمر الضوء على الرموز النسائية العربية الرائدة، وما قدمته من مبادرات وأنشطة ذات أثر ملموس على أرض الواقع؛ ليكن قدوة للنساء في المجتمعات العربية؛ حيث تم اختيار أفضل تسعة رموز نسائية وهن:

١. الجوهرة بنت تركي العطيشان، السعودية، عن مبادرة مجموعة سواحل لدعم ريادة الأعمال في المنطقة العربية، ماجستير إدارة الجودة في الإعلام المتخصص بريادة الأعمال، وصاحبة رؤية لتوفير وتوطين المصادر المعرفية التطبيقية



٦. فاطمة عبدالله الدربي، الإمارات العربية المتحدة، عن مبادرة ملتقى بصمة قادة في زمن الريادة، وهي سفيرة للسعادة والإيجابية والنوايا الحسنة، وحاصلة على جائزة المرأة المتميزة في الخير والعطاء ٢٠١٧ بالمركز الأول.
٧. د. معصومة حسن عبدالرحيم، البحرين، عن المبادرة الإنسانية الوطنية لدعم حاملي بطاقة ذوي الإعاقة والعزيمة، ونائبة في البرلمان البحريني، وهي طبيبة استشارية في علاج الإدمان، واجتازت البورد العربي الأول والثاني.
٨. د. لمى عصام سخيني، البحرين، عن برنامج ماجستير ودكتوراة البيئة والتنمية المستدامة، ونالت الدكتوراة بالفيزياء من المملكة المتحدة، وصممت برنامج ماجستير في الوقاية من الإشعاع بالتعاون وكالة الطاقة الذرية العالمية.
٩. الدكتورة مها أحمد القلاف، الكويت، عن مبادرة مجموعة المهما للأعمال التطوعية الخيرية، وهي إعلامية وناشطة بالأعمال الخيرية التطوعية الإنسانية، ومؤسس فريق المهما التطوعي.

نظم المؤتمر، مؤسسة حضارة للاستشارات والتدريب، برئاسة المستشار عبدالله شاهين، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للجامعات، برئاسة البروفيسور الدكتور محمد خير، وشركة يوناتيد إكسبو لتنظيم المؤتمرات والمعارض بالكويت، بعد النجاح الكبير الذي حققه في نسخته الأولى في يوليو ٢٠١٨م ببيروت.

**جاء اختيار الجوهرة؛ لسيرتها الذاتية الحافلة؛ حيث سلط المؤتمر الضوء على بعض الرموز النسائية العربية الرائدة، وما قدمته من مبادرات وأنشطة لها أداء فعلي وأثر ملموس على أرض الواقع؛ ليكُنَّ قدوة للنساء في المجتمعات العربية.**



واختارت اللجنة المشرفة على جائزة المرأة العربية للعام ٢٠١٨م، وفق شروط وضوابط، بعد دراسة السيرة الذاتية للمرشحات، وتقييم أعمالهن ومساهماتهن المجتمعية، وما تركزن من بصمات وإشراقات في الوطن العربي. وإيماناً من أسرة مؤسسة حضارة بدور المرأة العربية في تأسيس كثير من مؤسسات المجتمع المدني والمنظمات الأهلية بالدول العربية، قدم المؤتمر في نسخته الأولى والثانية، جوائز لأفضل تسع سيدات مؤثرات في الوطن العربي في العمل المجتمعي، ممن لهن مبادرات حقيقية وأنشطة مؤثرة وملموسة على أرض الواقع.

تقدمت عشرات السيدات من كافة الدول العربية للترشح للقب بعدد كبير من المبادرات المشرفة في شتى المجالات منها الاجتماعية والأسرية، والتعليمية والتربوية، ومنها المجالات الاقتصادية والتثقيفية وغيرها، والتي تنم على وعي المرأة العربية بدورها في المجتمع، واستعدادها لتخطي كافة العقبات لتحقيق التنمية المستدامة لأفراد المجتمع بمختلف فئاته. يذكر أنه تم تشكيل لجنة متخصصة لدراسة طلبات الترشح للجائزة برئاسة الدكتورة إناس محمد خطاب؛ مستشار ومدرب دولي معتمد وخبير دولي في التخطيط الاستراتيجي وحوكمة الشركات، وعضوية عدد من السيدات الفضليات من عدة دول عربية؛ حيث تم تكريم الفائزات بحضور



### سجل حافل بالأعمال

ريادة الأعمال - لسجلها الحافل في مجال ريادة الأعمال؛ كونها أول سعودية توقع على ميثاق الشرف المهني العالمي، وعضويتها بكل من: مجموعة القيادة العربية للاستدامة، ومجلس إدارة الاتحاد العربي للمنشآت الصغيرة والمتوسطة، ولجنة الإعلام بالغرفة التجارية بالرياض، وعضو بجمعية الإعلام السعودي، علاوة على فوزها بالمركز الأول في جائزة المسؤولية الاجتماعية بمايزيا ٢٠١٧.

وللجوهرة العظيمة ألقاب ومبادرات تشمل: رئيس مجلس إدارة وكالة سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال، ورئيس تحرير كل من مجلة رواد الأعمال Entrepreneurs السعودية، ومجلة رواد الأعمال الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ومجلة leaders التي تصدر بالإنجليزية، كما ترأس مجلس إدارة مجلة الجوهرة، ومبادرة Entrepreneurs CaféK، وتصدر مجلة LUCIRE KSA عبر الفريشبايز، علوة على إنتاجها أفلام رسوم متحركة وبرامج رقمية.

عدد من الشخصيات البارزة في الوطن العربي. وعقب نيلها الجائزة، أكدت الجوهرة العظيمة لملحة «رواد الأعمال» أهمية توفير وتوطين المصادر المعرفية التطبيقية العلمية لريادة الأعمال والفريشبايز؛ للوصول إلى مجتمع يستند على اقتصاديات المعرفة، مشيرة إلى أن رسالتها تنصب على إلهام وتحفيز شرائح المجتمع، وفق ابتكار برامج متنوعة تدعم التنمية المستدامة؛ وذلك عبر استخدام المحتوى الورقي والرقمي وتسخيجه في جانب الاستثمار والمسؤولية الاجتماعية داخل السعودية، والمنطقة العربية الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، تحت هدف استراتيجي يركز على توطيق فكر ريادة الأعمال ونشر ثقافة العمل الحر المبنية على الابتكار والإبداع. جاء اختيار الجوهرة - الحاصلة على بكالوريوس علم اجتماع، من جامعة الملك سعود، وماجستير إدارة الجودة في الإعلام المتخصص

## الأميرة ريما بنت بندر تُوقع مذكرتي تفاهم لرفع نسبة ممارسي الرياضة



وُضعت الهيئة العامة للرياضة، ممثلةً في الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية مذكرة تفاهم مع شركة «قبولك» للخدمات التجارية، وتمت مراسم التوقيع من قِبَل الأميرة ريما بنت بندر آل سعود؛ رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية، وأبو بكر جابر القحطاني؛ شريك مؤسس والمدير التنفيذي لشركة قبولك للخدمات التجارية، في مُجمع الأمير فيصل بن فهد الأوليمبي بمدينة الرياض.

تهدف مذكرة التفاهم إلى تحقيق التعاون مع المؤسسات التعليمية والرياضية لتوفير تعليم وتدريب عالي الجودة ضمن الجامعات الموصى بها.

كما تم توقيع مذكرة تفاهم بين الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية والمراكز العربية التابعة لمجموعة «قواز الحكير»، وتمت مراسم التوقيع من قِبَل الأميرة ريما، والمهندس سلمان بن عبد العزيز الحكير؛ العضو المنتدب للمراكز العربية، وتهدف لتحقيق التعاون في رفع نسبة ممارسي الرياضة عن طريق إقامة برامج وأنشطة رياضية، في المجمعات التجارية التابعة للمراكز العربية في مختلف مدن المملكة.

## الأميرة سبيكة بنت إبراهيم تُشيد بإنجازات المرأة البحرينية



أشادت الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة؛ قرينة عاهل مملكة البحرين، رئيسة المجلس الأعلى للمرأة بإنجازات المرأة البحرينية على مختلف الأصعدة في كافة ميادين العمل.

وحرصت الأميرة سبيكة على تهنئة السيدة فوزية بنت عبد الله زينل؛ رئيسة مجلس النواب، بمناسبة حصولها مؤخراً على لقب «أفضل إنجاز سياسي للمرأة العربية خلال عام ٢٠١٨»، مؤكدة بأن وصول المرأة البحرينية لرئاسة أحد غرفتي السلطة التشريعية، يعتبر محطة مضيئة في مسيرة البحرين، من شأنها أن تسهم في تعزيز المكتسبات التي حققتها المرأة البحرينية مؤخراً.

ونوهت الأميرة بالدعم المتواصل للملك حمد بن عيسى بن سلمان آل خليفة؛ عاهل مملكة البحرين، والذي يعكس بشكل مباشر على الارتقاء بعضهمون مشاركة المرأة في الإسهام في إدارة الدولة وصنع القرار.

## «نادين لبكي».. أول امرأة عربية تترشح لجائزة «البافتا»



دخلت المخرجة اللبنانية نادين لبكي، تاريخ الفن العربي بعد وجود فيلمها «كفر حانوم» ضمن قائمة الأفلام الناطقة باللغة الأجنبية، والمرشحة لجائزة «البافتا»؛ لتصبح أول امرأة عربية تترشح لتلك الجائزة العالمية.

وكشفت الأكاديمية البريطانية لفنون السينما والتلفزيون «البافتا»، عن الأفلام التي من المقرر أن تنافس على الجائزة العالمية والتي يحضرها معظم نجوم العالم في الفن، والتي تُعد الأهم في عالم السينما، وهي: «روما، كفر حانوم، سارقو القنابل، الحرب الباردة، دوج مان».

ويشارك الفيلم اللبناني «كفر حانوم» للمخرجة نادين لبكي، في سياق ترشيحات جوائز الأوسكار كأفضل فيلم أجنبي بعد نجاحه في تصدر شبكات التذاكر في لبنان، حيث حصد العديد من الجوائز العالمية والمحلية، فقد فاز بجائزة لجنة التحكيم في مهرجان كان السينمائي الدولي، كما فاز بجائزة الجمهور في مهرجان سراييفو الدولي باليوسنة والهرسك، وجائزة الجمهور في مهرجان ملبورن بأستراليا، وجائزة لجنة التحكيم في مهرجان النرويج السينمائي الدولي، وجائزة الجمهور التفضيلية في مهرجان كالغاري في كندا، وجائزة لجنة تحكيم الشباب لأفضل فيلم في مهرجان أنطاليا.

## «ياسمين مجلي».. مصممة فلسطينية تُطلق أزياءً مُناهضةً للتحرش



قررت ياسمين مجلي؛ مصممة الأزياء الفلسطينية، أن تتخذ إجراءً صارقاً، يحد من انتشار ظاهرة التحرش على الأراضي الفلسطينية.

وأطلقت مجلي البالغة من العمر ٢٠ عامًا - عقب عودتها من الولايات المتحدة الأمريكية، خط إنتاج ملابس نسائية، وقد طبعت على القماش المستخدم في صنع قمصان وسترات عبارات مثل «لست حبيبتك».

وقالت مصممة الأزياء الشابة، إن ارتداء هذه السترات يُعطي النساء شعوراً بالقوة والتمكين، موضحة أن ١٥% من عائدات خط الإنتاج يتم التبرع بها لصالح جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية. الجدير بالذكر أن هيئة الأمم المتحدة للمرأة التابعة للمنظمة الدولية تقول إن ١٧,٤% من النساء في الضفة الغربية، و٣٤,٨% منهن في قطاع غزة، ورد أنهن تعرضن لسوء معاملة جسدية.



## رئيسة أعلى مرجعية عالمية في أبحاث السرطان: تكرم الملك سلمان أمانة تدفعنا لتحقيق المزيد من الإنجازات

تسعى المرأة السعودية يوماً تلو الآخر إلى تحقيق طموحها واللاحاق بمصاف الدول المتقدمة، وهو ما نجحت فيه نساء المملكة بشهادة دولية، فمؤخرًا اختارت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية الطبيبة السعودية الدكتورة سمر بنت جابر الحمود؛ استشارية جراحة أورام القولون والمستقيم بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض، لرئاسة لجنة تحكيم أبحاث السرطان العالمية، التي تعد أعلى مرجعية عالمية في أبحاث السرطان.

وتعد «الحمود» أول رئيس يُعين في هذا المنصب من منطقة الشرق الأوسط، وتم اختيارها نظير جهودها المتميزة وخبرتها الكبيرة في هذا المجال.

حوار: عبد الله القطان

### اختياري لرئاسة لجنة تحكيم أبحاث السرطان العالمية شرف لي وبلدي

وتعد «الحمود» أول رئيس يُعين في هذا المنصب من منطقة الشرق الأوسط، وتم اختيارها نظير جهودها المتميزة وخبرتها الكبيرة في هذا المجال، حيث تُعد من أوائل الجراحات الاستشاريات السعوديات في مجال جراحة القولون والمستقيم. وفي حوارها لـ«الجوهرة»، توضح الطبيبة السعودية مكانة المملكة في مجال الأبحاث العلمية، وطرق الوقاية من «السرطان»، وكيفية الحد من انتشاره في وطننا العربي، فيلى نص الحوار:

**رفضتُ منصبًا مرموقًا  
بكبرى مستشفيات بريطانيا  
لإيماني بخدمة وطني**



## 15 بدايةً نود التعرف عليكِ عن قرب، من هي سمر الحمود؟

استشارية وبروفسوره سعودية، من أوائل الجراحات السعوديات في مجال جراحة «القولون والمستقيم»، حيث بدأت مسيرتي العلمية بالحصول على البورد السعودي والبورد العربي في الجراحة العامة، ثم زمالة جراحة القولون والمستقيم من بريطانيا، وزمالة البورد الأوروبي لجراحة القولون والمستقيم، مديرة برنامج تدريب الأطباء المقيمين في الجراحة العامة في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث.

حصلت على لقب استشارية فخرية زائرة لدى مستشفى «سانت مارك» البريطاني العريق، وهو منصب لم يمنح لأي جراح عربي من قبل، بالإضافة إلى أنني عضو الهيئة الاستشارية للمركز الخليجي لمكافحة السرطان، ورئيسة اللجنة العالمية لتحكيم الأبحاث العلمية في الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، ومهتمة بمجال الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم والوقاية وتعزيز الصحة، والرفع من مستوى الوعي لدى مختلف فئات المجتمع.





## لماذا اخترت التخصص في «جراحة أورام القولون والمستقيم» تحديدًا؟

عاملان مهمان ساهما في اختياري لهذا التخصص، وهما أن تخصص جراحة القولون والمستقيم يعتبر من التخصصات النادرة والدقيقة، وثانيًا لعدم وجود جراحات سعوديات في هذا المجال.

## من الذي مهد لك الطريق لتحقيق هذه النجاحات العلمية؟

عدة عوامل، بدءًا من حرص الأهل على توفير أفضل فرص التعليم ودعمهم الدائم لي خلال مسيرتي العلمية، وكذلك بذل الجهد والوقت وتحديد الأهداف والعزم على تحقيقها وإنجازها.

## حدثينا باختصار عن دور «جمعية الجراحات السعوديات»، وما هو سبب إنشائها وتوجهاتها؟

يعتبر تخصص الجراحة من التخصصات الدقيقة والصعبة، وهناك ندرة في عدد الجراحات السعوديات، وذلك بسبب وجود الكثير من التحديات والصعوبات في هذا المجال، ومن هنا جاءت فكرة إنشاء جمعية الجراحات السعوديات، والتي يذخر الله جاري العمل على الانتهاء منها، بهدف دعم ومساندة المرأة في مجال الجراحة ومساعدتها على مواجهة الصعوبات، وتمكينها من مواصلة وتطوير مسيرتها المهنية، والتميز في مجالها والحصول على الفرص المناسبة في المناصب الأكاديمية والقيادية، بما يتوافق مع الرؤية الوطنية من تعزيز دور المرأة ومشاركتها في تقديم أفضل الخدمات الصحية.

## كيف ترين مكانة المملكة في مجال الأبحاث العلمية، وما هي أهم مشاركاتك العلمية العالمية؟

أصبح للمملكة دور محوري ومهم في الأوساط العلمية الإقليمية والعالمية، وبالأخص في مجال الأبحاث، وهذا ما حرصت على إبرازه وتوضيحه من خلال العديد من المشاركات في صياغة عدة إصدارات وتوصيات إقليمية وعالمية تابعة لمنظمة الصحة العالمية في مجال مكافحة السرطان والوقاية منه، مثل: المشاركة مع عدة خبراء ضمن لجنة دراسة نتائج الأدلة والبراهين للوقاية والفحص المبكر لسرطان القولون التابعة لوكالة أبحاث السرطان لمنظمة الصحة العالمية، والتي حرصت على أن يتم إعلان هذه النتائج ولأول مرة من خلال المنتدى السعودي الدولي للأمراض القولون والمستقيم لعام ٢٠١٨، حيث تم نشر ملخص لأهم نتائجها.

قامت بعمل شراكات ثنائية لأول مرة على المستوى الإقليمي، من خلال تنظيم عدد من المنتديات العلمية والمؤتمرات، بالتعاون مع عدد من المنظمات الصحية والمراكز الطبية العالمية في بريطانيا وفرنسا وأميركا الشمالية، بالإضافة للعديد من المشاركات الأخرى.

## ما هو دور لجنة التحكيم لأبحاث السرطان العالمية، وكيف وقع الاختيار عليك كرئيسة لها؟

تعقد اللجنة اجتماعاتها كل شهرين؛ لمناقشة واعتماد الأبحاث المرجعية العلمية الأساسية لأمراض السرطان، سواء الأبحاث المخبرية أو السريرية أو الوبائية المقدمة لها من مراكز عالمية بالتعاون مع الوكالة الدولية لأبحاث السرطان لمنظمة الصحة العالمية، وهي الجهة المعتمدة لإصدار تقارير السرطان الدورية بما تحتويه من توصيات تحدد مواقف وتوجهات منظمة الصحة العالمية حول مسببات السرطان، ومدى انتشاره والخطط العالمية والإقليمية لمكافحته والوقاية منه. وبفضل من الله، تلقيت دعوة رسمية من رئيس مجلس أمناء الوكالة؛ لاختياري رئيسة للجنة، كأول رئيس يشغل هذا المنصب من منطقة الشرق الأوسط، وذلك بعد انضمامي إلى عضوية اللجنة منذ ثلاثة أعوام كأول طبيبة سعودية تحظى بهذه العضوية.

## هناك ندرة في عدد الجراحات السعوديات ولذلك أنشأنا جمعية لتمكينهن ودعمهن

## ما دور المملكة في دعم الأطباء والعلماء، ولماذا يُفضّل البعض الهجرة للعمل بالخارج؟

لقد استثمرت حكومتنا الرشيدة في أبنائها وبناتها من المواطنين، وذلك من خلال برامج الابتعاث إلى أفضل المراكز العالمية، وإتاحة فرص العمل وتهيئة مناخ العمل المناسب، والآن ومع أهداف رؤية ٢٠٣٠م من تطوير القطاع الصحي، هناك اهتمام وحرص على إزالة كل المعوقات والصعوبات التي تواجه العاملين في هذا القطاع والتي بالتأكيد سوف تقلل من نسبة الهجرة، بل على العكس سوف تساهم في استقطاب العديد من الكوادر الوطنية.

## هل فكرت بالعمل والاستقرار ببريطانيا عقب تخرجك؟

بالفعل عُرضت علي عدة وظائف للعمل ببريطانيا، وبالرغم من أن العرض فُجر كونك تصبح استشاريًا في أعرق المستشفيات أو تعمل عمومًا في بريطانيا؛ إلا أنني رفضت هذه الفرصة الثمينة، رغم تشجيع أهلي لي إذا رغبت في المواصلة، وقلت لهم: «أنا أؤمن برسالتني» وهي أن ابتعائنا للتخصص والتدريب في هذا المجال الدقيق وفي أفضل المستشفيات هو استثمار فينا، لذلك كنت مؤمنة بأن أعود واستثمر في وطني، وواحد من هذه الاستثمارات كان مشاركتنا في إنشاء أول جمعية سعودية لجراحة القولون والمستقيم، والأهم إنشاء برنامج تدريب في هذا التخصص، وبحمد الله حتى الآن تم تخريج ١٧ استشاري واستشارية جراحة في هذا المجال الدقيق؛ ليعملوا في مختلف أنحاء المملكة.

## ما أهم أسباب الانتشار المخيف لمرض السرطان ببلادنا العربية؟

في الحقيقة، نسب الإصابة في ارتفاع، ولكن والله الحمد لا زالت أقل من دول الغرب. وهناك عدة عوامل مختلفة ساهمت في ارتفاع هذه النسب، منها: «زيادة نسبة العمر، تلوث البيئة، التعرض للعوامل المسرطنة»، ولعل الأهم هو تغيير نمط الحياة والنظام الغذائي، مثل ارتفاع معدل السمنة، قلة النشاط البدني، التدخين، الإكثار من تناول اللحوم الحمراء والمعالجة وغيرها من الأسباب.

## هل ترين أثرًا واضحًا للحملات التوعوية للكشف المبكر عن المرض؟

بالتأكيد والله الحمد، حيث أصبح هناك تركيز واهتمام كبير من مختلف القطاعات على رفع مستوى الوعي الصحي، وتعزيز برامج التوعية والفحص المبكر، وتشجيع إتباع نمط صحي، وبالأخص مع وجود وسائل التواصل الاجتماعي، والتي ساهمت بشكل فعال للوصول إلى شريحة كبيرة من المجتمع في مختلف المناطق.

## ما هو شعورك بعد تكريمك من سيدي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز - حفظه الله - بوسام الملك عبد العزيز من الدرجة الأولى؟

شعور بالامتنان والشكر لسيدي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز - حفظه الله - علي هذه المكرمة الغالية، والتي تعكس رعايته ودعمه وتشجيعه لأبناء وبنات الوطن.

## من هو الشخص الذي تهديه هذا النجاح الذي حققته؟

الأهل، وبالأخص الوالدة والوالد.

## هل حققت سمر الحمود كل طموحاتها في حياتها العملية، وما هي خطتك المستقبلية في الحياة والعمل؟

نعم حققت المزيد من الإنجازات، وحصولي على وسام الملك عبدالعزيز من الدرجة الأولى، يعتبر أمانة يجب الحفاظ عليها من خلال بذل المزيد من الجهد وتحقيق إنجازات تواكب طموحات الوطن. خططي المستقبلية تتمحور حول مجال الوقاية من السرطان، والآن أقوم بالعمل على تأسيس برامج الفحص المبكر لسرطان القولون والمستقيم.

## ما الذي ينقص المرأة السعودية لتكون قائدة في مجالها؟

المرأة السعودية والله الحمد، تشهد حاليًا دعم وتمكين غير مسبوق، ولديها كافة الإمكانيات، ما جعلها تتولى أرفع المناصب، حيث أصبحت شريكة نجاح، فيها تتحقق نهضة المجتمع وتنمية الوطن.





# المرأة السعودية

تكسر حاجز "للرجال فقط"  
في قطاع النقل

**الرماح:** ٦٨ مبادرة لدعم حقوق المرأة  
في العمل

**العامودي:** الفترة القادمة تشهد توطين  
آلاف الوظائف

**الصويان:** المرأة السعودية ساهمت في  
سد الفجوة داخل سوق العمل

**الجبالي:** ٣٤% نسبة البطالة النسائية رغم  
قرارات التمكين

تحقيق: مصطفى صلاح







## أصبح

للمرأة السعودية دورًا كبيرًا في التنمية داخل

المملكة، حيث استطاعت فرض تواجدها في قطاعات عدة كانت مقصورة فيما قبل على الرجال فقط، وأصبحت المرأة تعيش التمكين المجتمعي بشكل كبير، ما جعل لها دورًا هامًا في العديد من القطاعات، ومن ضمنها قطاع النقل. وبدأت المرأة تساهم بشكل كبير في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، والتي تعتمد بشكل كبير على النساء ورفع نسبة مشاركتها في سوق العمل من ٢٢% إلى ٣٠%، وإتاحة حوالي مليون فرصة عمل للمرأة السعودية

ويأتي صدور التقرير، بالتزامن مع مستهدفات الحكومة السعودية لتوطين قطاع النقل، بما يساعد على توفير وظائف لأبناء الوطن من الشباب والشابات، لما عليهم من دور كبير في إحداث التنمية الاقتصادية داخل المملكة. وأشار التقرير، أن الحضور المتميز للمرأة يترجم ما تحديه القيادة في السعودية من تحفيز على استقطاب الكادر النسائي الوطني المؤهل، وإسناد مختلف المهام العملية لهم، لإنجاح كافة المشاريع المتعلقة بصناعة النقل في المملكة، بما فيها صناعة الخطوط الحديدية، وتعمل على تشجيعهن ودعمهن بشكل

في مجالات عدة، من بينها العديد من المناصب القيادية. ومؤخرًا، قال تقرير سعودي إن المرأة السعودية حققت نجاحات واسعة في عدد من المهام الوظيفية في مشروع قطار الحرمين الشريفين الذي دشنته الملك سلمان، حيث يربط القطار عبر ٥ محطات حديثة بين مكة المكرمة والمدينة المنورة، مروّزًا بمحطة مدينة جدة، ومحطة مطار الملك عبدالعزيز الدولي، ومحطة مدينة الملك عبد الله الاقتصادية بـرابغ. وأكد التقرير الصادر عن سفارة المملكة العربية السعودية في القاهرة، أن المرأة السعودية تقوم بدور فعال في الوظائف التشغيلية من خلال متابعة حركة القطارات وأوقات الرحلات والوصول ورسد أهم الملاحظات خلال الرحلة، وكافة الجوانب التقنية، ومركز التحكم وتشغيل القطار، وخدمات العملاء، وقطع التذاكر والحجوزات والتسويق والمبيعات عبر الموقع الإلكتروني لقطار الحرمين، ومراكز الاتصالات، والإشراف، وتقديم المعلومات للمسافرين عن رحلة القطار وأماكن التوقف، وإرسال المعلومات للموظفين في المحطات وداخل القطاع؛ لعمل الإحصائيات والحاسب الآلي.

متواصل بالتدريب الكفيل بالنهوض بقدراتهن؛ لتحقيق مختلف الأهداف وترجمة الخطط إلى واقع ملموس. من جهتها، أكدت الدكتورة تماضر الرماح، نائب وزير العمل والتنمية الاجتماعية، في تصريحات لها، أن الفترة القادمة ستشهد استثمار لطاقات المرأة وموهبتها في كافة المجالات، وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة لبناء مستقبلها والإسهام في تنمية المجتمع والاقتصاد. وقالت الرماح على هامش مهرجان «الجنادرية ٣٣»، إن نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل السعودي تشكل ٣٤%، كاشفة عن إطلاق ٦٨ مبادرة لدعم حقوق المرأة في العمل. ويهدف تشغيل النساء إلى توفير عمالة لديها كفاءة تتماشى مع مستهدفات وزارة النقل بجذب استثمارات تصل إلى ٧٠ مليار ريال بحلول عام ٢٠٢٠. ويعد قطار الحرمين السريع، واحدًا من ضمن المشاريع التنموية السعودية، وهو عبارة عن خط سكة حديدية كهربائي يربط بين منطقتي مكة

المكرمة والمدينة المنورة مروّزًا بمحافظة جدة، ومدينة الملك عبد الله الاقتصادية بطول ٤٥٠ كم، وبطاقة استيعابية تبلغ ٦٠ مليون مسافر سنويًا، وسرعة تشغيلية تصل إلى ٣٠٠ كلم/ساعة، وتبلغ تكلفته الإجمالية حوالي ٦٣ مليار ريال سعودي، ويُعد أول وأسرع قطار في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ويتكون المشروع من ٣٥ قطارًا، وكل قطار يحتوي على ١٣ عربة تبلغ سعة كل واحدة منها ٤١٧ مقعدًا، وله خمس محطات. من جانبه، قال الدكتور نبيل العامودي، وزير النقل، إن قطاع النقل بحاجة إلى التوطين، والفترة القادمة ستشهد توطين آلاف الوظائف ليحل محل العمالة الأجنبية أبناء الوطن. وأضاف العامودي على حسابه بموقع التدوينات



الصغيرة «تويتر» عقب حفل تدشين المنظومة التقنية للشحن البري في الرياض، أن المجال مفتوح أمام الشباب والفتيات الراغبين في دخول قطاع النقل البري كسائقين. ويتزامن دخول المرأة قطاع النقل في مشروع قطار الحرمين الشريفين مع قرارات صدرت مؤخرًا بالسماح لها بالقيادة في المملكة، والعمل في بعض المجالات المتعلقة بالسيارات والتي كانت قاصرة على الرجال، مثل: «سائقين ومدربات قيادة»، حيث من المتوقع توفير ما يقرب من ٥٠ ألف وظيفة خلال العام الأول، سواء في إدارات المرور أو قطاع النقل والتأمين وقطاع السيارات، أو فرص عمل غير مباشرة. وتري الدكتورة نوره الصويان، عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للدراسات الاجتماعية، أن المجتمع السعودي في هذه المرحلة يمر بتغيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية، ولا شك أن مساهمة

المرأة في هذه التغيرات تساعد في سد الفجوة في الطاقات البشرية داخل سوق العمل. على جانب آخر، يؤكد عبد الهادي الحبابي، الخبير الاقتصادي ونائب رئيس مجلس الأعمال السعودي الإسباني، أن دخول المرأة مجالات العمل المختلفة سيساهم في تنشيط الاقتصاد والحد من البطالة النسائية والتي وصلت إلى أكثر من ٣٤%، وهذه نسبة كبيرة في ظل القرارات التي تدعم المرأة. يذكر أن رؤية المملكة ٢٠٣٠ خصصت جزء كبير للمرأة السعودية، تحدثت فيها عن ضرورة تمكينها اجتماعيًا واقتصاديًا وسياسيًا، والعمل على توفير مناخ آمن وخدمات تسهل عليها القيام بواجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات.





على الرغم من الحقوق المختلفة التي اكتسبتها المرأة العربية خلال الفترة الماضية، إلا أن العنف ضدها ما زال يُمارس من بعض الأشخاص في كثير من أممنا العربية، في محاولة للقضاء على حقوقه، وعدم اعترافهم بقيمتها الحقيقية.

وتحاول الدول العربية باستمرار أن تطور من تشريعاتها، معتمدة على آليات جديدة تساعد في الحفاظ على حقوق المرأة ومناهضة العنف ضدها بكافة أشكاله، والذي يتنوع ما بين العنف الجسدي والنفسي ويمتد لكبار السن والأطفال من الإناث في ذات الوقت.

وتعرف الأمم المتحدة العنف ضد المرأة بأنه: «أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس ويترتب عليه، أو يرجح أن يترتب عليه، أذى أو معاناة للمرأة، سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة.

وبحسب إحصائيات منظمة الأمم المتحدة، فإن ٣٧% من النساء العربيات تعرضن لأحد أنواع العنف،

الجسدي أو الجنسي، وكان من ضمنهم ٣٥,٤% من المتزوجات، وتنوع أشكال العنف ما بين العنف الجنسي أو العنف البدني والنفسي، والعنف السياسي ضد المراهقات، وعمليات ختان الإناث التي تجري في بعض المجتمعات العربية، والعنف الاقتصادي.

ويرى الدكتور عادل عامر؛ عضو المجلس الدولي لحقوق الإنسان والتنمية، أنه على الرغم من خطورة الحوادث المتعلقة بالعنف الأسري الممارس ضد المرأة من جهة والأطفال من جهة أخرى، إلا أن العمل التشريعي يتسم بإجراءات طويلة الأمد، تبدأ من فكرة رصد المشكلات المتعلقة بالقضية، وفحص إمكانية آلية تنفيذ القانون.

أضاف عامر أن بعض المجتمعات العربية لا تزال تقصر أشكال العنف المجرمة على العنف بين الزوج والزوجة، ولكن باقي أشكال العنف الممارسة ضد المرأة تحتاج إلى تقنين سريع، بالإضافة إلى أن بعض الجهات القضائية في الدول العربية تتساهل مع العنف ضد المرأة، خاصة إذا جاء من زوجها، لأن المجتمع ما زال ينظر إليها على أنها كائن يحتاج إلى تقويم.

وأكد عضو المجلس الدولي لحقوق الإنسان، أن مكافحة العنف ضد المرأة، يحتاج أيضًا إلى تغيير ثقافي داخل المجتمعات؛ لأن أي إصلاح قانوني مهما بلغت درجة تطوره، لن يكون له الأثر المنشود في معالجة قضية المرأة.

## آثار العنف

وبحسب تقرير لمنظمة الصحة العالمية، فإن آثار العنف تتنوع ما بين الصحية والاجتماعية والاقتصادية، وآثار تقع على الأطفال بشكل غير مباشر.

## حراك عربي للقضاء على الظاهرة: العنف ضد المرأة.. أسبابه وأنواعه وآثاره

وأعلنت منظمة الصحة العالمية، أنه تم إنشاء قاعدة بيانات عن حجم العنف الممارس ضد المرأة وطبيعته في أماكن مختلفة، ودعم الجهود التي تبذلها البلدان من أجل توثيق وتقدير معدلات هذا العنف وعواقبه، بوسائل تعمل تحسین أساليب تقدير العنف الممارس ضد المرأة من أجل رصد أهداف التنمية المستدامة.

وأكد أيمن عقيل؛ رئيس مؤسسة ماعت للسلام والتنمية وحقوق الإنسان، أنه يجب إجراء تعديلات تشريعية تُساهم تجريم العنف الذي تتعرض له المرأة بكل ما يترتب على ذلك من آثار بهدف الحد من جرائم العنف ضد النساء داخل الأسرة.

وأضاف عقيل أن وحدة تحليل السياسات، أصدرت ورقة عمل توصي المنظمات الأهلية برصد حالات العنف الأسري بهدف تحليلها واستخراج النتائج من أجل التعامل معها بصورة علمية؛ لإيجاد حلول حقيقية للقضاء على ظاهرة العنف الأسري، بالإضافة إلى العمل على توفير أماكن آمنة للنساء والأطفال يمكنهم الذهاب إليها للشعور بالأمان، وإلزام المقبلين على الزواج بالخضوع لدورات تدريبية حول تربية الأبناء، والعلاقات الزوجية والأسرية.

بحورها، قالت عالية الدليمي؛ رئيسة لجنة كويتيات بلا حدود، إن اللجنة تعمل على مكافحة العنف الممارس ضد المرأة بكل أشكاله، في كافة أنحاء العالم وليس في الدول العربية فقط.

وقالت المنظمة إن العنف الممارس ضد المرأة يمكن في المقام الأول أن يسبب الاكتئاب واضطرابات في الأكل والنوم والعاطفية ومحاولات انتحار، بالإضافة إلى زيادة احتمال التذخين وإدمان المخدرات والكحول وانتهاج سلوكيات جنسية خطيرة في مرحلة لاحقة من العمر.

ويؤدي العنف الممارس ضد المرأة إلى تكبد تكاليف اجتماعية واقتصادية ضخمة، تُخلف آثارًا عديدة على المجتمع قاطبة، فقد تعاني النساء من العزلة وعدم القدرة على العمل وفقدان الأجر ونقص المشاركة في الأنشطة المنتظمة وعدم التمكن من الاعتناء بأنفسهن وأطفالهن إلا بشكل محدود.

ولا تقتصر آثار العنف على المرأة فقط، بل تمتد بشكل غير مباشر إلى الأطفال، حيث يواجه الأطفال الذين نشأوا في أسر ينتشر فيها العنف العديد من الاضطرابات السلوكية والعاطفية يمكن أن تؤدي بهم إلى اقتراف ذلك العنف أو الوقوع ضحية له في مرحلة لاحقة من حياتهم.

وأكد تقرير المنظمة، أن هناك علاقة بين العنف الممارس من قبل الشريك المعاشر وارتفاع معدلات الرضع والأطفال ومعدلات إصابتهم بالأمراض.

## مواجهة العنف

وترى الدكتورة مايا مرسي؛ رئيسة المجلس القومي للمرأة، أنه يجب ضرورة الوصول للسياسات على أرض الواقع وتعريفها بحقوقها ومآلها، وما عليها من واجبات، وتفعيل دور وحدة حماية المرأة والطفل في وزارة الداخلية.

وأضافت مرسي أن المجلس أطلق العديد من المبادرات الهادفة لدعم المرأة المصرية لمواجهة العنف التي تتعرض لها، ومن ضمنها «مبادرة أمان»، وحملة «١٦ يوم لمناهضة العنف ضد المرأة»؛ والتي تهدف إلى رفع الوعي وخلق رأي عام مساند في كل مكان لإحداث التغيير ومناهضة كافة أشكال العنف الموجهة ضد المرأة والفتاة، وتسييل الضوء على هذه المشكلة ودعوة المجتمع المحلي والدولي للسعي نحو إيجاد حلول جذرية لها.

وأكدت رئيسة المجلس القومي للمرأة، أن الحكومة المصرية بدأت بالفعل في وضع العديد من الحلول لمواجهة العنف ضد المرأة، والتي من بينها تغليظ عقوبة ختان الإناث، وتجريم الحرمان من الميراث، وقانون تنظيم عمل المجلس القومي للمرأة، وقانون الاستثمار الذي يساعد المرأة على بدء عملها التجاري للمساهمة في التنمية الاقتصادية.



أضافت الدليمي أنه يجب تغيير النظرة إلى المرأة على أنها مواطنة من الدرجة الثانية، ومنحها حقوقها بالكامل والعمل على الحفاظ عليها وتجريم أي اعتداء على هذه الحقوق.

## ثورات تشريعية

قامت العديد من الدول العربية، بثورات تشريعية خلال العاميين الماضيين من أجل حفظ حقوق المرأة ومكافحة أشكال العنف ضدها، حيث ألغت المغرب المادة ٤٧٥ من قانون العقوبات التي كانت تسمح للمغتصبين بتجنب الملاحقة القضائية، بالإضافة إلى إصدار قانوناً ينص على مكافحة العنف ضد النساء، كما أقر البرلمان التونسي قانوناً يسمح للنساء بالحصول على أوامر حماية في حالات الطوارئ وأوامر حماية طويلة الأجل ضد المسيئين لهن، كما ألغى مجلس النواب الأردني المادة الخاصة بزواج المغتصب من الضحية.

العنف ضد المرأة : «أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس ويترتب عليه، أو يرجح أن يترتب عليه، أذى أو معاناة للمرأة، سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية»



SHERRI HILL



SHERRI HILL

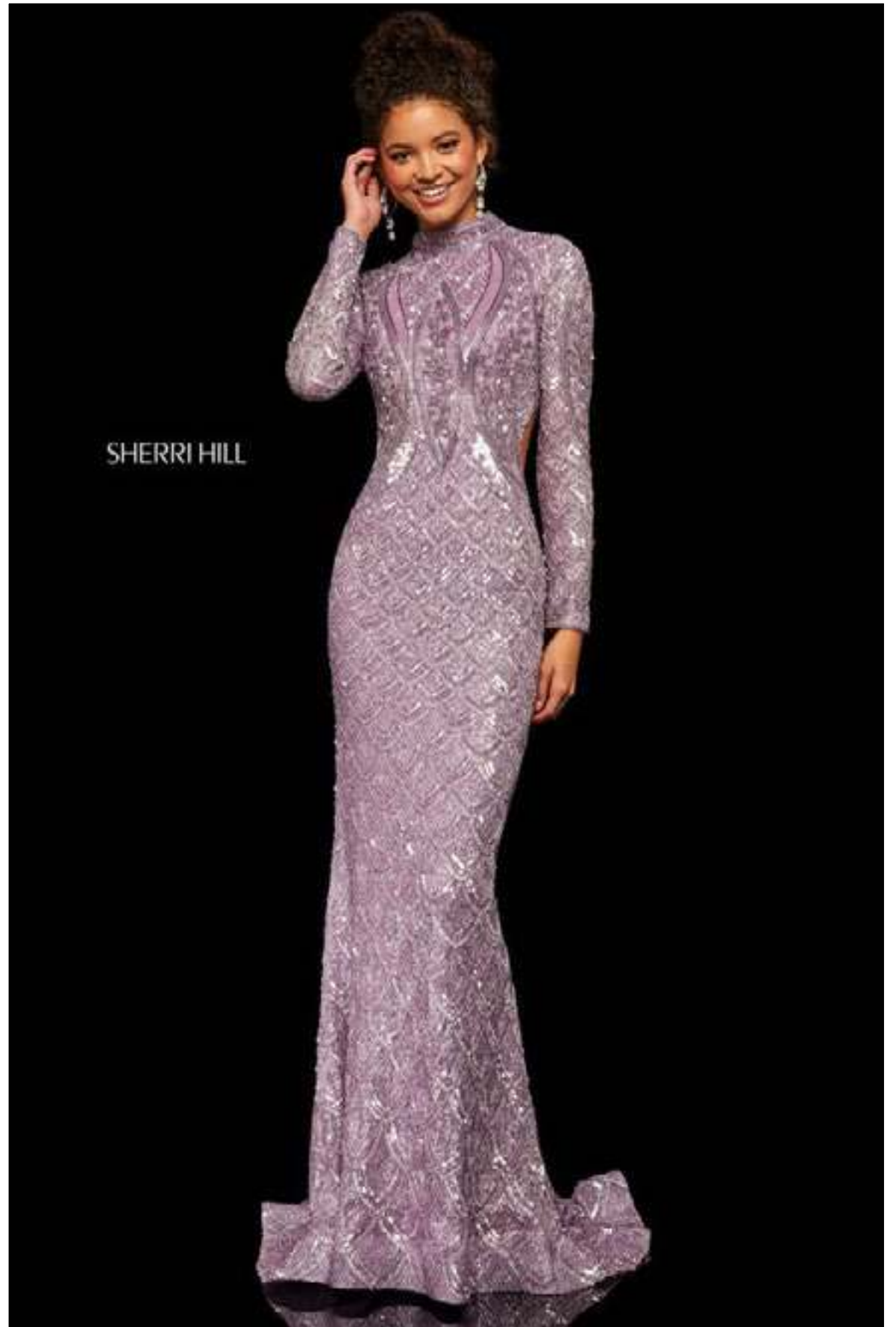


25





SHERRI HILL



SHERRI HILL

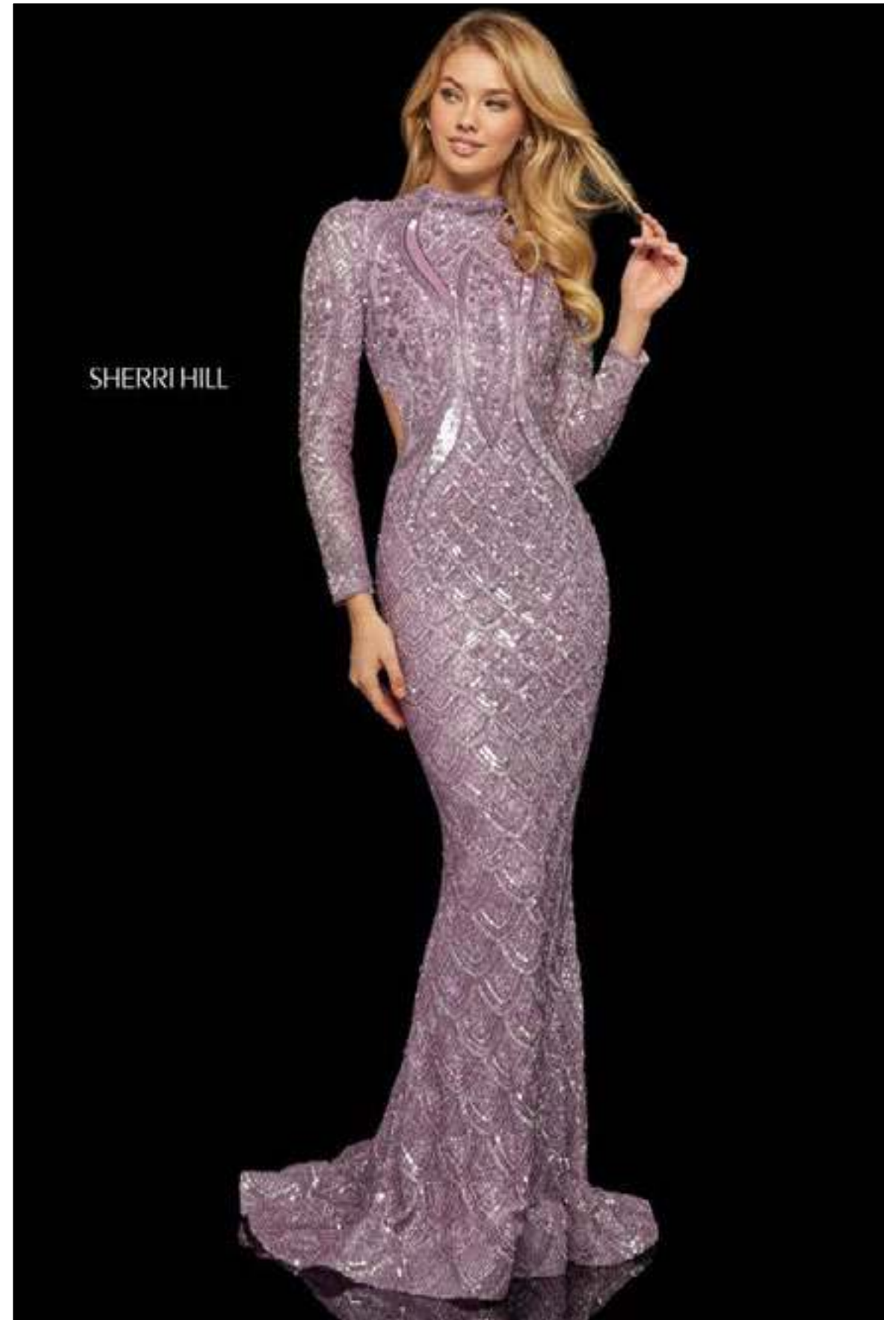








SHERRI HILL



SHERRI HILL

# اللؤلؤ..

## زينة مجوهرات ٢٠١٩

اتسمت تصاميم  
مجوهرات موسم ٢٠١٩ باللؤلؤ  
الناعم، إذ منحها لمسة  
من الأناقة والرقي.



وكثير من الدور العالمية للمجوهرات، مثل: « كارتير، شانيل، بولغاري»، تبنت هذه  
التصاميم من المجوهرات؛ لكي تناسب إطلالتك في جميع المناسبات المختلفة.





## أجمل إطلالات أسبوع لندن لأزياء الرجال

عرض أسبوع الموضة للرجال في لندن، أحدث تصميمات مصممي أزياء الرجالية لخريف وشتاء ٢٠١٩، ومن أشهر المصممين الذين قدموا أزياء خريف وشتاء ٢٠١٩ «إدوارد كراتشلي، وباربور، ورايبورن، وقاسمي».











## انفطار القلب .. مرض نفسي أم عضوي؟

الأمر ليس دعابة.. متلازمة انكسار القلب قد تؤدي إلى الوفاة!

كتبت: لمياء حسن

يبدو مصطلح انفطار القلب وانكساره، تسمية غير فعلية لمرض وهمي تعرّض له الملايين من السيدات، وبينما ينتشر الحب في خلايا عضلة القلب، فإنهن يشعرن بطاقته الإيجابية التي تُضيف بريقاً على حياتهن، وما أن تنطفئ تلك الشعلة حتى تبدأ مسيرة المعاناة مع أزمات حادة وحزينة.

«قد يظن البعض أنها مجرد دعابة، إلا أن انفطار القلب جزئاً يؤدي إلى الوفاة»، هكذا وصف الدكتور زياد عقار، أخصائي القلب والأوعية الدموية، في تصريحاته الخاصة لـ «الجوهرة»، متلازمة انكسار القلب التي تصيب الإنسان عامة، والمرأة خاصة بعد صدمة عاطفية قوية، أو محاولة إخفاء مشاعر الحزن عن الآخرين.

قال الدكتور زياد عقار إن أزمات الحزن التي تصيب القلب، ليست مجرد مصطلح لغوي تستخدمه السيدات عند الشعور بالضيق؛ لكن انكسار القلب يعتبر عملية حقيقية بمعناها الحرفي، رغم اعتبار المشكلات العاطفية أزمة خاصة بالمراهقين يمكن تجاوزها بكل بساطة، عن طريق

بعض من الترفيه، أو اللجوء على الطعام الشهي والمأكولات الحلوة كحلٍ بديل.

تُسبب خسارة شخص مقرب ضغطاً نفسياً، يدخل الجسم على إثرها حالة من الصدمة، تؤدي إلى ارتفاع كبير في هرمون «الأدرينالين»، وربما لا يستجيب القلب لذلك التغيّر المفاجئ، فتتسرع النبضات، وترتخي الأطراف، ويعاني البعض أحياناً من صعوبة في التنفس، وهنا يكون مرض الاعتلال القلبي المحرض بالكرب قد فرض سيطرته الكاملة على الجسم، أو كما يُطلق عليه أحياناً «متلازمة انكسار القلب».

وأضاف الدكتور عقار أن متلازمة انكسار القلب هي حالة مرضية، تحدث نتيجة خلل مفاجئ أو ضعف يصيب عضلة القلب، وتأتي الإصابة به لأسباب واضحة ومعروفة؛ فققدان أحد الأحياء سواء من خلال الموت، الانفصال، التعرّض للخيانة، يُعتبر السبب الرئيسي له، موضحاً أن حوالي ٤٠% من السيدات التي كشفت الأبحاث عن رحيلهن المفاجئ نتيجة النوبة القلبية، ما هي إلا إصابة بذلك المرض الذي جعل القلب يقضي نحبّه جزئاً.

ويعتبر مرض متلازمة انفطار القلب أو تضخم البطين الأيسر، سريع الشفاء؛ لكن - للأسف - يتم تشخيصه بشكل خاطئ في بعض الأحيان، فإن أعراضه تتشابه مع النوبة القلبية في مؤشرات الألم، أو معاناة عضلة القلب من نقص الدم الناجم عن بروتينات يتم إفرازها تسبب التقلص، إلا أن الشرايين التاجية تبدو سليمة تماماً. كما شدد الدكتور زياد عقار على ضرورة العناية بالقلب، مفيداً بأن ٣٠% من الأشخاص الذين تعرضوا لأزمة عاطفية، أو صدمة نفسية حادة؛ تصبح حياتهم مهددة بالإصابة بالنوبة القلبية خلال شهر على الأقل، مؤكداً أن انفطار القلب قد يواجه الاستهانة من بعض الأفراد، إلا أنه مرض خطير يمنع نبضات القلب من إتباع حركاتها الإيقاعية المعهودة، بسبب عدم ضخ الدم جيداً، وقد يُسبب الوفاة.

بحوره، كشف الدكتور مرسي مصطفى؛ طبيب القلب والأوعية الدموية، في تصريحاته لـ «الجوهرة» عن وجود أنواع لمتلازمة انكسار القلب، التي تحدث نتيجة أزمة تتراكم فيها الكيفويات، بعد حزن شديد.

كما حذر الدكتور من تكرار أزمة

انفطار القلب، التي تصيب كافة الأعمار وفي الأغلب من ٢٠ حتى ٥٥ عامًا، مؤكداً أن الأعراض تماثل الذبحة الصدرية من آلام، عرق، أو حتى الإغماء.

وصرح د. مرسي مصطفى بأن العلاج ينقسم إلى جزئين، بداية من الناحية الدوائية التي يصفها الطبيب للمريض، وصولاً إلى الناحية النفسية؛ حيث يتحتم على المريض زيارة الطبيب النفسي للوقوف على المسببات الحقيقية للأزمة والعمل على حلها. وأوضح الدكتور أن الجانب الجيد من المرض، هو إمكانية عودة عضلة القلب إلى حالتها الطبيعية خلال عامين على الأكثر.

وفي السياق ذاته، أردف الدكتور محمد عبدالرحمن؛ استشاري الطب النفسي، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، أن متلازمة انكسار القلب تعتبر دليلاً جديداً على أن المشاعر السلبية، مثل: «الضغط، الاكتئاب، الغضب، الإحباط، الفزع، الخوف، القلق»، وغيرها ذات صلة وطيدة بظهور مخاطر عدة على صحة القلب، كما لها علاقة بحدوث أضرار أكبر لمن يعانون من مشاكل صحية بالفعل.

وأكد استشاري الطب النفسي، أن المجتمعات باتت تتناسى التأثير الإيجابي للكلمة الطبية؛ فهي الداعم

الأساسي في حالات الحزن، والقلب المنفطر لا يتعرض فقط لأزمة صحية، بل إنه يعاني من حالة نفسية سيئة، تُفاقم من حالته العامة، ومع ازدياد معدلات الضغط عليه، فمن المرجح أن نرى ازدياداً في حالات الاكتئاب، أو الانتحار مع مرور الوقت.

وأضاف عبد الرحمن أن العديد من الأشخاص الذين يتعرضون للأزمات العاطفية، لا يعبرون بالكلمات عقاً يدور بداخلهم، فلا يصرخون، أو يصرحون حتى للمقربين منهم، بل يفضلون مواجهة الحياة بابتسامة جريئة، تشويهاً آلام لزالال القلب يعانيتها، الأمر الذي يعكس بالسلب على الصحة النفسية، ومنهم من يختار المضي قدماً في حياته بالفعل مع مواجهة الواقع والألم، استعداداً لمجابهة رحلة الحياة.

من جهتها، أشارت الدكتورة هدى الصاوي؛ أخصائية القلب والأوعية الدموية، إلى أن المشكلات العاطفية لا تؤثر على القلب فحسب، بل إن مخ المرأة على وجه الخصوص يعتبر المتضرر الأكبر من تلك الصدمة، وتعتبر المناطق الأكثر تضرراً هي تلك المسئولة عن المشاعر، الحماس، والنشاط، بالإضافة إلى الطعام والنوم، مضيفة أن نسبة كبيرة من السيدات عند فقدان شريك العمر، أو مواجهة الخذلان منه؛ يصبحن في مرمى نيران الرحيل المفاجئ.

كما لفتت الصاوي إلى أن العلاج المبدئي لمتلازمة انكسار القلب، هو نفس علاج النوبة القلبية؛ لكن عند التشخيص الكامل سيتم إدراج بعض التغييرات في الأدوية، فهناك مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، والتي تعمل على ارتخاء الأوعية الدموية، بالإضافة إلى حاصرات مستقبلات بيتا التي تتحكم في ضربات القلب، وتقوم بخفض ضغط الدم المرتفع، وتستخدم هذه الأدوية عادة لتخفيف عبء العمل على القلب.

واختتمت الصاوي تصريحاتها لـ «الجوهرة» قائلة: «إن العام الماضي شهد رحيل أكثر من مليوني شخص حول العالم بسبب انكسار القلب»، مؤكدة أن الحزن الدائم يقتل صاحبه، والقلب يعتبر العضلة الأكثر حساسية لدى الإنسان، التي تعكس مشاعره بصدق، وتعبّر عنه بطريقة ما لا يفقهها سوى المرض، وتتراوح نبضاتها بين إيقاعات الحزن أو السعادة حسب الحالة التي يمر بها.



## يتوحد العالم للدعاء من أجل مرضاه: «باركنسون».. المرض الذي لا علاج له.. ولكن!

يتوحد العالم بدأ بيد في الحادي عشر من فبراير من كل عام؛ من أجل الدعاء لمرضى «باركنسون»، هؤلاء ممن منحتهم الأقدار الخيارات الأصعب في رحلة الحياة، بين الشلل الارتعاشي الدائم، أو الخرف والتشوّه الحركي المبكر.

وحول أعراض «باركنسون»، وأسبابه، كشف الدكتور زهيري رشيد؛ أخصائي المخ والأعصاب، في تصريحاته الخاصة لـ «الجوهرة»، أنه المرض الذي لا علاج له، مؤكداً أن «الأدوية ما هي إلا وسيلة لتحسين الأعراض فقط».

41



### ما هو مرض «باركنسون»؟

قال الدكتور زهيري رشيد إن مرض باركنسون يعتبر اضطراباً في الجهاز العصبي المركزي، ينتشر تدريجياً بعد موت خلايا المادة السوداء؛ المسؤولة عن إنتاج مادة الدوبامين - الضرورية لتوازن الحركة عند الإنسان - بمنطقة الدماغ المتوسط؛ التي تؤثر على الجهاز الحركي بالجسم.

وأكد رشيد: «رغم أن الرعاش هو الأبرز شيوعاً بين أعراض مرض باركنسون، إلا أنه يؤثر أيضاً على الحركة، تعبيرات الوجه، كما يصبح القلق شائعاً في المراحل المتقدمة من المرض، وبينما يقتحم الاكتئاب حياة المرضى دون هوادة؛ فإنهم يعانون بشكل دائم من اضطرابات النوم، الهلع، المشاكل

### مرض لا علاج له

وتوه أخصائي المخ والأعصاب، بعدم وجود علاج لمرض باركنسون، لافتاً إلى أهمية تناول غذاء يحتوي على الحبوب الكاملة، وأطعمة غنية بالكالسيوم والبروتين؛ لتأمين سلامة العظام، وضمان سهولة عملية الهضم، بالإضافة إلى التحكم في ضبط سكر الدم، وارتفاع ضغط الدم.

وعلى الرغم من عدم وجود علاج فعلي، لكن يمكن للأدوية أن تساعد في تحسين الأعراض، وقد تساهم زيارة الطبيب في الوقوف على إمكانية إجراء جراحة بهدف تحفيز مناطق محددة في الدماغ، وتحسين الحالة المزاجية؛ لاسيما في ظل غياب الوعي المجتمعي بماهية المرض، حسبما وصف «رشيد».

وعن طرق الوقاية، أفاد الدكتور زهيري بأن بعض الأبحاث الطبية توصلت إلى فائدة الكافيين، مثل: «القهوة والشاي»، في التقليل من خطر الإصابة بالمرض، وذلك لعدم معرفة الأسباب الحقيقية له. واختتم د. زهيري رشيد تصريحاته، فشدداً على أهمية الرعاية النفسية للمريض، وضرورة تقديم الدعم له من قبل العائلة والأصدقاء، بالإضافة إلى خضوعه للعلاج الطبيعي؛ وذلك للحفاظ على صحته الجسدية والنفسية من التدهور.



الدلال الزائد يُدمر شخصية طفلك:

# رفاهية الأطفال.. بين الجِدِّ والدلال







تكررت عبارات الطفل المدلل، بين الأسر في ظل معاناة دائمة مع السلوكيات الخاطئة التي يكتسبها مع مرور السنوات بسبب خطأ تربوي شائع من الأهالي؛ يغدو بعدها الطفل فخرًا أو متواكلًا وفرد غير صالح للمجتمع.

ويقع الكثير من الآباء في فخ الحماية الزائدة لأطفالهم، دون الاكتراث بالمعدل الترفيهي الذي يحتاجه، حيث أوضحت الدكتورة هبة أمجد؛ استشارية الطب النفسي للأطفال، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، أن المفهوم الحقيقي لرفاهية الطفل، يعكس مدى سعادته نتيجة الدلال المعتدل من قبل الأسرة؛ الأمر الذي يدفعه نحو المزيد من الإنجاز في حياته مستقبلاً.

أفادت استشارية الطب النفسي للأطفال، أن الخطوة الأولى لتحقيق أفضل نتيجة في سلوكيات الأطفال، تبدأ من الآباء؛ لذلك وجبت معرفة المفهوم الصحيح لـ «الرفاهية» التي يحتاجونها من دعم بأقل الإمكانيات ومساندة بالمشاعر والعواطف.

وكشفت الدكتورة هبة أمجد عن فوائد الدلال في حياة الطفل، مشيرة إلى أنه لا يعني بالضرورة تلبية كل طلباته؛ لكنها تكمن في التعبير عن المحبة من خلال اللمسة الحنون، الكلام الطيب، المداعبة المرحة، والقبلة، التي تعتبر رسائل هامة يستقبلها عقله؛ لتدخل على نفسه البهجة والسرور وتحقق له السعادة. ويلاحظ أن الطفل الذي يتعرض للدلال باعتدال، وقدر كافٍ من الرفاهية؛ فإنه يمتلك شخصية متنوعة، وراضية على المدى البعيد، وحتى مرحلة الشيخوخة.

وقالت استشارية الطب النفسي للأطفال إن احترام الطفل الصغير، والحرص على دعمه في إبداء رأيه بحدود الذوق، يُشجعه على تكوين شخصية سعيدة، ومتوازنة اجتماعيًا، بينما يتم الإنصات جيدًا لكلامه، والاستماع إليه بعناية فائقة.

واختتمت الدكتورة هبة أمجد، تصريحاتها، محذرة من الإفراط الكبير في دلال الطفل؛ سعيًا لتحقيق رغباته، وتنفيذ مبدأ الرفاهية في حياته، قائلة: «خير الأمور الوسط؛ فالدلال الزائد قد يدمر شخصية الطفل، ويحوّله من فرد فعال، إلى آخر كسول متواكل محمّر، علقًا بأن الدلال بالنسبة المعتدلة؛ يُحقق نتائج مثالية خاصة على المستويين الدراسي، والعملية».

## الانتماء والطموح

وأشارت استشارية الطب النفسي، إلى أهمية تقدير جهود الطفل والثناء على نجاحاته، ومدح إنجازاته، لتقوية شعوره بالانتماء إلى بعض الصفات الإيجابية، التي تدفعه نحو الطموح للتفوق والاستقلالية، موضحة أن عدم شعور الطفل بالأمان النفسي والحب من قبل والديه يؤدي لظهور عريضة التخريب كرد فعل انتقامي؛ لهذا ينبغي تهيئة مكان مناسب للعب والحركة وأن يكون آمنًا كي يمارس الطفل هواياته وألعابه فيه، ويطلب الآباء بتعليم الطفل التنفيس عن الغضب بشكل مناسب؛ فبعض الأطفال يعبرون عن ذلك بشكل تخريبي لأنه لم يسبق لهم تعلم طرق مناسبة لتفريغ انفعالاتهم، ويمكنك أن تقترح على الطفل أن يقوم بلحم وسادة أو لعبة بلاستيكية منقوذة، أو أن يقوم بتقطيع الأخشاب أو طرقها، أو تمزيق الكتب، أو التعبير عن المشاعر من خلال الرسم أو التلوين أو عمل الصلصال.

يقع الكثير من الآباء  
في فخ الحماية الزائدة  
لأطفالهم.



New  
Mama

# للأمهات الجدد: عصبية الرضيع.. أسبابها وحلولها

تحتار الأمهات الجدد في التعامل مع الأطفال؛ خاصة عند تعرضه لآلام خفية لا تعلم عنها شيئاً، ويعتبر الطفل الرضيع لغزاً بالنسبة إلى أسرته في الأيام الأولى من عمره، إلا أن «عصبية» الزائدة قد تحفز الشكوك داخل الأم.

وفي تصريحاتها لـ «الجوهرة»، قالت الدكتورة نجوى محمد؛ أخصائية طب الأطفال، إن التعامل مع الطفل الرضيع يتطلب العديد من المهام الصعبة التي تقع على عاتق الأم، وعليها أن تعي جيداً أن العصبية تنجم عن مرض يختبئ خلف دموعه.

وكشفت الدكتورة نجوى محمد عن الأسباب الأساسية لإصابة الأطفال الرضع بالعصبية، التي تعجز الأمهات عن فك شفراتها، بين الكثير من الصراخ، والبكاء الدائم، وتشنجات

جسمه الصغير، مؤكدة أن السبب الرئيس هو infant coli، الذي يتمحور حول إصابة الطفل - البالغ من العمر أيام إلى ٣ أشهر - بالمغص؛ وينتج عنه صراخ وبكاء لمدة طويلة، عادة ما يبدو بعد انقضاء الاسبوعين الأولين من الحياة ويختفي دائماً تقريباً.

يصاب الرضع بالمغص نتيجة الرضاعة الاصطناعية، ويحدث البكاء خلال فترة محددة من اليوم، غالباً ما تتمثل في الساعات الأولى من المساء، وتستمر لمدة ٣ ساعات متواصلة، أو متقطعة بشكل طفيف.

أضافت الدكتورة نجوى محمد، أنه لا يوجد علاجاً سحرياً لمغص الأطفال؛ ولكن مجرد معرفة الوالدين بأنها حالة طبيعية شائعة بين الرضع وليست مرضية، تؤدي إلى تخفيف حدة التوتر والقلق لديهم، والتكيف

مع الحالة، وتعود أسباب الإصابة بالمغص إلى بعض المؤثرات الطبيعية، سواء الغازات، أو عدم اكتمال نمو الأمعاء، بالإضافة إلى ضعف تدفق الحليب إليه نتيجة الوضعية الخاطئة للرضاعة، ما يؤدي إلى زيادة كمية الهواء التي يتلغها الطفل، أو عدم تمتعه بالقسط الكافي من النوم.

أوضحت أخصائية طب الأطفال، أن الجوع من أسباب عصبية الرضيع؛ حيث تحتاج معدته الصغيرة لأم فراق الغذاء، الأمر الذي يترتب عليه عدة عوامل تؤثر على صحته العامة.

## أخطاء شائعة

ترتكب الأمهات الجدد، الكثير من الأخطاء، كثبيت الحفاض بشكل ملتب أو مرتخ للغاية - حسبما أكدت الدكتورة نجوى محمد -، كما حذرت قائلة: «إذا كنت تستعملين الحفاضات التي تستخدم لمرة واحدة؛ فتوقعي أن يحتاج طفلك إلى عدد هائل من الحفاضات اليومية، حتى تتجنبين عصبية»، لاسيما في حالة التهاب الحفاض الذي يؤثر بالسلب على نعومة جلده الرقيق.

وفي عمر العامين، يمتلك الطفل الرضيع سلوكاً عصبياً، ليدخل في حالة من البكاء، لما يتحملة من أوجاع ترافق هذا العمر؛ لذلك شددت أخصائية طب الأطفال على ضرورة الاهتمام الكافي به، من ناحية الطعام الجيد، وإبعاده عن الضوضاء، مشيرة إلى ضرورة إعطاءه المسكنات اللازمة المعروفة لتلك الفترة.

وفي الختام، أكدت الدكتورة نجوى محمد، أن الطفل الرضيع يحتاج دائماً إلى رعاية، واهتمام دقيق لأبسط التصرفات التي تطرأ عليه، مع مراعاة تجنبه للأجواء الحارة، مختتمة تصريحاتها موجّهة رسالة إلى كل أم: «واعلمي أن سلوكك العام من هدوء أو حنان ينعكس بالضرورة على الطفل، ومن شأنه أن يهدئ من روعه، ومن حدة عصبية».





## أخبار النجوم



أوبرا وينفري تُبدي إعجابها بفيلم «كفرناحوم» للمخرجة نادين لبكي



أغنية «هافانا» تطيح بأرقام «أديل» القياسية على يوتيوب



عرض فيلم Last Christmas لـ «إميليا كلارك».. 10 نوفمبر القادم



ناصر زبتون يلتقي جمهوره الأردني في حفل ضخم منتصف فبراير



نجوى كرم تحتفل بعيد ميلادها الـ 53



محمد بن عبد الله بن فيصل آل سعود يفتتح مهرجان «فبراير الكويت»



عرض مسلسل Big Little Lies يونيو المقبل



هازل كايا تدخل القفص الذهبي



جان يمان يُجري جراحة خطيرة في عينه



أمل بوشوشة تشارك عادل كرم مسلسل «دولار»



هند صبري تواصل تصوير فيلم «الفيل الأزرق 2»



ياسمين عبد العزيز تبتعد عن الكوميديا في دراما رمضان المقبل



سيلينا جوميز تستعيد نشاطها بعد أزمتها النفسية



أنجلينا جولي تستعد لدخول عالم السياسة



كارول سماحة تحيي أضخم حفلات دار الأوبرا الوطنية في أوكرانيا



ماجدة الرومي: شعرت بالسعودية وكأنني في بيت أهلي



## «اسمي فاطمة».. ومن الخيال ما قتل!

وفي كل مرة يحاول الخيال أن يتعدى على الواقع ويسلب سلطانه، كان هذا الأثير يُوقفه عند حده ويؤديه، يكفيه فقط أن يُشهر في وجهه سوط الضرورة، يجب عليك أيها الخيال ألا تنسى نفسك أو تتعدى حدودك. ربما يكون هذا هو الدرس الذي أرادت رواية عمرو العادلي «اسمي فاطمة» - التي وصلت مؤخرًا للقائمة الطويلة لجائزة الشيخ زايد في الآداب - أن تعلمنا إياه.

تبدأ الرواية بمشهد محاكمة «فاطمة»، وهي بطلة الرواية وراويتها أيضًا، وهذه البداية بدیعة ومعبرة للغاية، فهذه الـ«فاطمة» التي استسلمت للخيال وأسلمت له قيادها، وانتهكت الواقع وكسرت قوانينه، ها هي الآن في قفص الاتهام تُحاكم، على ماذا تتم محاكمتها؟ فقط على انتهاك حدود الواقع.

وبينما هي في قفص الاتهام، تتذكر «فاطمة» كل شيء فات من حياتها، وعبر هذا التكنيك السردي «الفلش باك» يبدأ عمرو العادلي في سرد أحداث روايته، التي هي أحداث حياة «فاطمة طاهر» نفسها.

ولدت «فاطمة» في إحدى القرى - لم يسمها العادلي لكنه أسهب في وصفها - لأب مدرس يكتب الروايات والقصص، ومنه ورثت «فاطمة» إيمان الخيال والهُيام به، وأم ممعنة في الواقعية والتمسك بأهدافها، وبدورها أثرت هذه الأم على ابنتها، وهو الأمر الذي سيظهر فيما بعد، عندما تتعلم الخضوع للواقع بل وسترتكب جريمة قتل! وفي شخصية «فاطمة»، نجد تلك الثنائية الحادة والصلبة التي كرس «نيكوس



كازندزكي» أدبه برمته للتعبير عنها ومحاولة التوفيق بين طرفيها، بيد أن ثنائية «فاطمة» ليست هي «الإنساني/الإلهي» كما هو الحال عند «نيكوس» بل هي الواقع والخيال. تتعرف «فاطمة» على نفسها والعالم من خلال قريتها، فتكتشف موهبتها في الرسم، ولا شيء أَدعى للخيال من الرسم، وتظهر اهتمامًا كبيرًا بالمسلسلات والأفلام، وبهما كانت تغيب الواقع وتسرح في دنيا الخيال.

يظل حال «فاطمة» كما هو دون تغير، فقط تصغي إلى أبيها وتلعب مع أخيها «منصور» و«خضرا»؛ تلك الفتاة المسكينة التي كفلها والدا فاطمة بعدما فقدت ذويها ولم يعد لها من معين، يظل الحال كما هو إلى أن تكبر «فاطمة» وتصبح عروسة كبيرة.

وهنا يتدخل «الخنزير» أو عمها «مختار» - كانت أمها تُطلق عليه هذا اللقب، وهو النسخة البشرية المواجهة والمضادة لنسخة أخيه طاهر والد فاطمة، فالأول ممعن في واقعيته والآخر ممعن في مثاليته - ويأتي لها بعريس «خالد» الذي يعمل ضابط شرطة، وهنا تظهر مرة أخرى النسخة الواقعية المعادية للخيال والمناوئة له، فشخصية مثل «فاطمة» لا يصلح لها زوًا سوى كاتب أو رسام أو نحّات، ولكن المؤلف أراد، في كل مرة، أن يذكرنا وأن يُذكر بطلة روايته بالواقع وشروطه وقوانينه.

توافق «فاطمة» على العريس - وهل كان بإمكانها أن ترفض بعدما وافق عليه الخنزير وأمه، ويبدو أن هذا الزواج كان بمثابة مؤامرة من معسكر الواقع على خيال فاطمة - وهنا تبدأ مرحلة جديدة من حياة «فاطمة» الداخلية والخارجية معًا، لكن مسرح اللعبة لن يكون تلك القرية الهادئة والمستقرة بل «حي الزهور» حيث شقة زوجها «خالد» ضابط الشرطة.

وفي شقة حي الزهور يتقلص وجود

كانت شقة هذه السيدة العجوز تعد بصر الأشخاص الذين لا تعرف عنهم

شبيًا، وعلى الرغم من ذلك سوتد أوراها كثيرًا بحياتهم التي تخيلتها من تلقاء نفسها، إن هذه السيدة العجوز هي المقابل المثالي لواقعية الجارة الأخرى «كريمة شوقي»، والرجل الأملع الذي ادعت أنه طبيب ابنتها «شروق».

وفي شقة «حي الزهور» يتم اغتصاب «فاطمة» من قبل الشيخ «طه» - أمين الشرطة المفصول من عمله لأسباب أخلاقية، وشريك «خالد» في مشروع القبور الخاص به - بنفس الطريقة التي اغتصب بها الخنزير أم «خالد» من قبل.

ورغم كل هذه الأحداث الدرامية إلا أن الحدث الأكثر إمعانًا في الخيال، هو ظهور «خالد» آخر غير «خالد» زوج فاطمة.

هذا الـ«خالد» المتخيل، كان رجل آخر من العالم الآخر، قُتل في الواقع، فكان بعض مجاذيب الخيال يتصورون أنهم يرونه.

ومن هنا أمسى في حياة «فاطمة» خالدان، اثنان، أحدهما حقيقي والآخر متخيل، ولكي نُخلص لهذا المتخيل والذي به «كل الصفات الحلوة»، قامت بقتل خالدها الحقيقي والواقعي، في محاولة منها لهتك حدود الواقع، لكن الغلبة في النهاية كانت للواقع، إذ تم الزج بها في السجن، وبهذا أعلن الواقع انتصاره.





## الفنانة السعودية غدير حافظ:

### لدينا حركة تشكيلية واعدة تجعل من شوارع المملكة مُتحفًا فنيًا

لم تكن الموهبة وحدها كافية لفعل شيء ذي أثر، بل لابد من إيمان راسخ بهذه الموهبة وجدواها يسندها ويقويها، وغدير حافظ؛ الفنانة التشكيلية السعودية، ذات الصيت الدولي لا تميزها موهبتها فحسب؛ بل إيمانها برسالة الفن، ورغبتها في نشر ثقافته في جنبات الأرض وليس في حدود عالما العربي فقط.

وصلت «غدير» إلى مناطق نائية من العالم، وتحملت وعناء السفر، ليس لشيء إلا لنشر الفن وثقافته، آمنت بالإنسان فكان أسطورتها الخاصة، لكنها انحازت للأنتى فهي امرأة ولكن بهوية رجل، على حد قولها.

قليلون هم أولئك الذين يحدهم الشغف وبحركهم الإيمان بمواهبهم، للذهاب إلى أقصى بقعة في العالم فقط؛ لنشر النور والرقي والثقافة، وللتعرف أكثر على رحلتها في عالم الفن التشكيلي، التقت «الجوهرة» بالفنانة السعودية غدير حافظ، وكان لنا معها هذا الحوار.. مثلت المملكة في ٦ دول أوروبية وحصلت على اعتماد دولي.

### مارستِ الكتابة والفن معًا، كيف تنظرين إلى هذه التجربة؟

تجربة رائعة وفريدة من نوعها؛ فحينما يمتزج الفن التشكيلي بفيض الكلمات يصبح له مذاق ممتع للغاية، يأخذك لعالم آخر يجعل الجماد يتكلم، وهذا ما صنع من خيالات الفن حكايات؛ فعالمي لم يكن عالم حقيقي بل كان تأملات وتصورات من وحي الخيال، ولكني بالإصرار جعلته واقعًا لكل من يقرأ كتاباتي.

وافقت على الانضمام للمركز العالمي الكندي لحرصي على إفادة الآخرين

### أنت الفنانة السعودية الوحيدة المعتمدة دوليًا، كيف حققتِ هذا الإنجاز؟

بفضل الله أولًا ثم بمشاركاتي الدولية، وورش الرسم التي أقيمتها في عدة دول بناءً على منهج تعليمي أسسته من خلال دراستي وخبراتي الفنية، لم أكن يومًا أسعى لهذا الإنجاز، ولكن تم متابعة حساباتي على السوشيال ميديا من قبل المستشار الدكتور ماهر زغلول الذي تفاجأت بمهارته، وإبلاغي بخبر انضمامي لهم كمدرّب معتمد.

في البداية، لم أهتم، ولكن بعد تفكير وجدت أن ذلك سيعود بالفائدة على طالبات معهد «إبداع الغدير للفنون بجدة» من بنات وطني، وسيحصلن - من خلال تعلمهن تحت إشرافي - على شهادات دولية معتمدة من المركز العالمي الكندي، بناءً على اعتمادي، فقررت الموافقة على الانضمام لهذا الصرح العظيم من المدربين؛ وذلك لحرصي الشديد على إفادة الآخرين.

فني يسعى لنشر الإنسانية وأركز كثيرًا على المرأة



### ما هي الرسالة التي يحملها فنك؟

فني يسعى دائمًا لنشر الإنسانية التي محاها الزمن، بسبب الضغوط الاجتماعية والحروب والظروف القاسية التي نعاني منها كبشر، فأنا أصف الإنسان في لوحاتي بشكل عام، وأركز كثيرًا على المرأة وتحديداً المرأة المسلمة التي أعطاه الله حقها في كتابه، وسليها المجتمع الذكوري الكثير من حقوقها كأثى.

فني يرسمني وعندما أبدأ العمل أعاني من «حسرة الرسم»

### ترسمين فنك أم يرسمك هو؟ أعني ما هو سر إلهامك؟ كيف تأتي الفكرة؟ ومتى تُقررين الرسم؟

أنا لا أرسّم فني، بل هو الذي يتحكم بي؛ فعندما أقرر البدء برسم لوحة ما أكون في حالة غريبة من التيه اسميها «حسرة الرسم»، أصاب بحالة عدم التركيز والعصبية، وأشعر أنني احتاج لوحدي، وألا يرافقتني بشر سوى ألواني ولوحاتي وبعض أنغام الموسيقى، وحينها يأتي لزيارتي طيف لوحاتي «سوبرمان»، فهو الإلهام الذي يدفعني للرسم، والإبداع طيف يداعب خيالاتي ويطيّر بي لعالم الخيال، حينها تولد اللوحة واستشرف أركانها.

### لا أهتم بواقعية الموضوع

### يقع الإنسان في قلب عملك وهو أسطورتك الخاصة، ماذا يقدم فنك للمجتمع؟

فني يناقش القضايا الإنسانية بشكل عام، ويناقش مشاعر الإنسان سواءً كانت مشاعر على أرض الواقع أم مشاعر في عالم الخيال، وأتحدّث لرسم الأنتى؛ فأنا أنتى ولكن بهوية رجل لذلك لا أهتم بواقعية الموضوع بل أرسّم اللوحة كما يأتيني الإلهام، لذا تترك لوحاتي أثرًا جميلًا في نفس المتلقي، إذ إنني ابتعد عن القشور في العمل، واتجه للمضمون رأسًا؛ فهذا هو ما يهمني.

لوحاتي واضحة المواضيع، غامضة التفسير والمعنى، فهي تُطلق دائمًا في عالم الخيال.

أسست «معهد إبداع الغدير» لتأسيس كوادرسائية لفهم أبعاد الفن التشكيلي

### أسستِ عام ٢٠٠٧ معهد إبداع الغدير للفنون، ماذا كان الدافع

### من وراء تأسيسه؟

أطمح لنشر الوعي الثقافي والفني من خلال هذا المعهد، وأهتم بإيصال رسالة الفن التشكيلي للمجتمع؛ فالعديد من البشر في العالم العربي لا يعون أهميته بل ولا يتذوقونه، ويعتقدون أن النقل من الواقع هو الإبداع، بينما الأمر عكس ذلك تمامًا، ولهذا أسست «معهد إبداع الغدير»؛ لتوعية وتأسيس الكوادرسائية لفهم أبعاد الفن التشكيلي، وقريبًا سافتح المجال للرجال أيضًا.

لوحاتي جسدت الكثير من قضايا المرأة

### وهل ترين أن الفن هو الوسيلة المثلى لحل مشكلات المرأة العربية؟

نعم هو كذلك، ليس للمرأة العربية وحدها بل المرأة بوجه عام؛ فالمرأة في كل مكان هي المرأة، كائن مسؤول ورفيق، وهي أم وأخت وزوجة وابنة وصديقة وحبيبة، فإن تم وصفها بشكل جيد، سيعي العالم كيف يتعامل معها بشكل راقى يليق بأثوتها، ويلبي حقوقها التي منحها لها ديننا الإسلامي؛ فالحرية من حقها أما التحرر فهو ضدها، الاحترام من حقها أما الإهانة فهي ضدها، الحب من حقها أما اهانتها فهي ضدها، الحنان والعطف من حقها أما العنف فهو ضدها، الثقة تناسبها أما الشك يدمرها، فالكثير والكثير من المعاني جسدتها عن المرأة في لوحاتي، فأنا مؤمنة أن العالم هو «رجل وامرأة وصلاح العالم بصلاح المرأة».

وقال الله تعالى «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»، فأنا أتحدث عن المودة والرحمة بكل ما تحويانه من معاني.

المملكة تملك حركة تشكيلية واعدة

### ثمة حركة تشكيلية سعودية صاعدة، كيف تنظرين إليها؟

أتابع هذه الحركة عن كثب، وأثق أنها ستعمل على الارتقاء بالذوق العام، ورفع مستوى الأدب والرقي في التعاملات السلوكية، وهذا يهمني جدًا، وهو من أهدافي لنشر الفن، وأرى أن هذه الحركة ستجعل من شوارع بلادي متحفًا فنيًا؛ فلدينا مواهب ممتازة بالمملكة، ولكن ينقصها التعليم والتأسيس بشكل صحيح.

وأخشى ما أخشاه أن يبقى زمام الأمور بيد من لا يملكون الكفاءة في الفن التشكيلي، وذلك سيسبب فوضى، ولكن رسالتي لسبدي ولي العهد الأمير محمد بن سلمان: - حفظه الله - أن يشد على أيدينا نحن الفنانين الذين تركنا بصماتنا حول العالم، ويدعمنا في أن تكون لنا الأولوية في تقييم وغربة الساحة الفنية من منسولي الفن؛ لترتقي بمستوى الفن التشكيلي في بلادنا.

### هل تنتمين إلى مدرسة فنية معينة أم ترين الانتماء الفني

### قولبة للإبداع وحجر على الخيال؟

لست ضد الانتماء لمدرسة تشكيلية معينة، فالفنان دائمًا في تطور، وكلما أتقن أسلوبًا وتشبع به ذهب لآخر، وهذا ما حدث معي؛ فأنا أرسّم وأمارس الفن التشكيلي منذ ٢٥ سنة، وكنت أتلمي للمدرسة التعبيرية الرمزية ثم انتمت أعمالي إلى الانطباعية، والآن أصبحت تميل أكثر للفتازيا.

أنا لا أخطط لتطوير مستوى الرسم لدي، ولكن مخزوني الداخلي يتطور بين الحين والآخر، بيد أنني لست مع الفنان الذي يصر على حبس نفسه داخل إطار واحد؛ فكلما قيد نفسه بإطار واحد كلما قل الإبداع؛ فالتنوع مطلوب، والروح تظل واحدة، وهي التي تميز أعمال فنان ما عن غيره.

لدينا فنانون أقوياء لكن تنقصهم الثقافة الفنية

### أين ترين الفن التشكيلي العربي على خارطة الفنون الدولية؟

من خلال خبرتي وتجوالي في العالم، أستطيع القول إن لدينا فنانيين أقوياء جدًا في رسوماتهم وإبداعاتهم وأعمالهم، وهي أعمال تُضاهي أعمال كبار الفنانين في أوروبا، ولكن ينقصهم فقط الثقافة الفنية، لذا فأنا أنادي بضرورة تثقيف الفنان بداخل الفن التشكيلي وأسس وطرقه، كما أننا بالعالم العربي نفتقد أتيكيت الفن للأسف، ولكن كممارسة أجد فنانيين عرب يمارسون الفن بشكل ممتاز.

حوار: محمد علواني





## ياسين حراز يُقيم بـ"خط الثلث" محاورة بين العقل والوجدان

اختتمت فعاليات معرض «بالثلث» للفنان ياسين حراز، الذي احتضنه جاليري العاصمة خلال الفترة من ٦ إلى ٢٠ يناير الماضي.

يُذكر أن الفنان ياسين حراز حاصل على البكالوريوس من كلية الفنون الجميلة جامعة الإسكندرية ١٩٩٧م، وقدم العديد من المعارض الفردية والجماعية الدولية والخارجية، كما حصل على العديد من الجوائز المحلية، مثل: جائزة الثانية تصور بمعرض نادي الجامعة ١٩٩٣، والجائزة الأولى رسم صالون ناجي الثاني بالأنفوشي ١٩٩٧، ولديه العديد من المقنيات بمكتبة الإسكندرية.

أيضاً في أعماله على النقطة، والخط، والفراغ، والتكرار، وما تحدثه من إحساس وتعبير بالحركة المتواصلة غير المنتهية التي تساعد على تغذية العقل والخيال.

وأوضحت «سليمان» أن اللون في فن «ياسين حراز» يقوم بدور كبير في صياغة الصورة، إذ أصبحت الخطوط كأنها ألوان سابعة في فضاء كوني خاص بعالم الفنان، يبدو بعضها واضحاً والبعض الآخر مستتراً، وأن تحقيق هذه المعادلة الصعبة في الحوار بين العقل والوجدان دون الخلل في تناول المثير - خط الثلث -؛ لهو من إمكانية فنان مبدع مميّز مصور من الطراز الأول.

من جانبها، تقول جيهان سليمان؛ الناقدة التشكيلية، إن «حراز» تناول في أعماله الفنية الخط العربي وخاصة «خط الثلث»، الذي يعد من أجمل الخطوط العربية وأصعبها كتابة من حيث القاعدة والضبط، ورغم ذلك نجد أنفسنا أمام فنان ومصور مبدع متمكن من أدواته، يعي تمامًا مفهوم التصوير.

وأضافت جيهان أن ياسين حراز لم يستقر على منهج واحد؛ فهو مشحون بالقلق والمغامرة والبحث والكشف عن كل ما هو جديد، فضلاً عن كونه متنوع لم يأخذ بفكرة واحدة، بل تعمق في العديد من الأفكار، وقدمها وفق رؤية مفعمة بالتجريب في تقسيم السطح إلى معادلات هندسية، تلمح فيها المستطيل، والدائرة، والمربع، واعتمد



### ◀ نظام الأمن الصناعي:

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

### ◀ نظام التحكم بمحيط المداخل والمخارج:

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

### ◀ التصفية وتجهيز سيارات الإسعاف:

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

### ◀ المنتجات الأمنية:

مرآة تفتيش.  
رادار مرور.  
أضواء تحذير وصفارات الإنذار للمركبات.  
أدوات إنقاذ.  
تجهيزات العسكرية.  
سترات وخوذ واقية من الرصاص.



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



شركة الأمان حاملة على شهادة الأمن الصناعي

**HCIS APPROVED**





## أفضل مرشدة سياحية بالسعودية:

واجهت عقوبات في بداية عملي.. والمرشد السياحي سفيراً لبلاده

حوار محمد زهران



## لماذا سعيت للعمل بمجال الإرشاد السياحي؟

بخلاف أن الآثار الإسلامية مجال دراستي وتخصصي، أنا شخصية تعشق التاريخ وتميل إلى سرد القصص، والعمل بالإرشاد السياحي دفعني لمزيد من الاطلاع والقراءة، ومن ثم ممارسة هوايتي في سرد المعلومات للوفود السياحية بأسلوب شيق، فقبل أن يكون الإرشاد السياحي عملاً ومهنة هو في الأساس هوايتي الأولى.

## كيف استقبلت نبأ حصولك على لقب أفضل مرشد سياحي بالمملكة؟

لقب أفضل مرشد سياحي، ليس تكريمًا لمريم الحربي وحدها، بل هو تكريم لكافة النساء السعوديات، والتكريم يعني لي الكثير، فهو نتاج لمجهود سنوات من الدراسة والعمل الجاد، والسعي لخدمة المملكة، والتعريف بآثارها لزوارها، وشعرت بالانتصار لحظة علمي بأنه تم اختياري كأفضل مرشد سياحي بالمملكة لعام ٢٠١٧.

## كيف واجهت صعوبات المهنة؟

تغلّبت على كافة الصعوبات التي واجهتني بالصبر والمثابرة، فمهنة المرشد السياحي من المهن القليلة الممتعة جدًا، فما بين جولات في المعالم الأثرية، ومقابلة وفود الدول الأجنبية يمضي الوقت، ومع كل يوم أزداد خبرة وتعلم ومهارات، والمرشد السياحي يُعد بمثابة سفير لبلده، وتقع على عاتقه مهمة التعريف بتراث بلاده للوفود السياحية، وعليه أن يعمل على تحسين الصورة الذهنية لبلاده، ويترك انطباعًا حسنًا لدى زوارها.

## هل تقبل المجتمع فكرة عملك مرشدة سياحية بمهنة رجولية الطابع؟

دائمًا سنجد هناك مؤيد ومعارض حول أي أمر، وعملي كمرشدة سياحية قوبل باستحسان من البعض، ورفض آخرين، ولكنني

بفضل الله تمكنت من الفوز بجائزة أفضل مرشد سياحي، والتي تأتي كاعتراف بتميزي في العمل وتفوقي الذي شهد به الجميع.

## لماذا حصلت على جائزة أفضل مرشدة سياحية بالمملكة؟

الجائزة منحتها لي الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني السعودية، ولها معايير معينة في اختيار الفائزة بها، والله الحمد كنت مستوفية لكافة المعايير والشروط التي تؤهّلتني لنيل الجائزة، التي أعتبرها تكريمًا لكافة النساء السعوديات وليس لمريم الحربي بشخصها.

## ما الذي تغير بعد حصولك على الجائزة؟

في البداية، كان منح رخصة العمل كمرشد سياحي مقصورة على الرجال فقط، ولكن من بعد تكريمي أصبحت الرخصة تُمنح للسيدات أيضًا، بعد أن قدمت نموذجًا ناجحًا للسيدة التي تعمل بمهنة المرشد السياحي، ونلت تكريم الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني، وكنت أول سيدة تحصل على رخصة بالعمل في مجال السياحة.

## ما هي أهم الوجهات السياحية بالمملكة؟

لا يمكنني المفاضلة ما بين وجهة وأخرى، فكل أثر ومدينة لها سماتها الخاصة، فروحانية المدينة ومكة المكرمة، جعلتهما محط أنظار ومأوى قلوب المسلمين من شتى بقاع الأرض، أما الدرعية وأصالتها وعراقتها التي تبرز الماضي بالحاضر فحدث ولا حرج.

وعن جمال العلا وحضارتها التي تحكي تراث المملكة، وجملة وشوارعها التاريخية، ورونق وعبق الماضي بين أزقتها الرائعة، أم أتحدث عن الطائف المصيف الأول، كل شبر في بلادها له حكاية مختلفة، ورونق مميز.

## ماهي طموحاتك بمجال السياحة؟

أطمح للوصول إلى منصب قيادي في مجال السياحة؛ لأتمكن من خدمة بلادي بشكل أفضل، من خلال موقعي الجديد.

## كيف استقبلت قرار قيادة السعوديات للسيارة؟

قرار المرأة السعودية بقيادة السيارات له الأثر الأكبر على الترويج للسياحة في المملكة، والسماح للمرأة السعودية بقيادة السيارات، يعزز من فرصها في زيارة الأماكن السياحية، والتنقل بحرية فيما بين المعالم السياحية، دون أي عائق أو ميّزانية مخصصة للنقل، وعلى المستوى الشخصي أشعر أن القرار جاء لإنصاف المرأة

السعودية، وإعطائها جزءًا من حقها.

## المملكة مركزًا لسياحة الأعمال والاقتصاد ما هي أهم الجنسيات التي تزور المملكة؟

السياحة في المملكة متعددة المقاصد والأنواع، ولعل أشهر نوع بها هو السياحة الدينية، فهي قبلة المسلمين، كما أن ثقلها الاقتصادي يجعلها مركزًا لسياح الأعمال والاقتصاد، ويقصده جميع الجنسيات من المسلمين وغيرهم، إلا أن دول الوطن العربي تُسجل نسبة مرتفعة من حيث أعداد السياح.

## هل شاركت بمبادرات للترويج للسياحة في المملكة؟

نعم شاركت في مبادرات عدة، من بينها مبادرة مدائن، كما عملت على إقامة معرض لتعريف المجتمع بأهم المقومات الأثرية بالمملكة.

## النساء شريكات في تحقيق رؤية ٢٠٣٠

## كيف ترين قرارات تمكين المرأة السعودية الأخيرة؟

بفضل الله أنصفت القرارات الأخيرة المرأة السعودية كثيرًا، وأعطت لها الفرصة لتولي الكثير من المناصب في الدولة، وحصلت المرأة السعودية على دورها كشريك أساسي في بناء ونهضة المملكة، وازدهارها، فالسيدات السعوديات شريكات نجاح في المملكة، والتجربة أثبتت أنهن على قدر المسؤولية، ويمكنهن أن يشاركن في تحقيق رؤية ٢٠٣٠.





تعكس الموروث الشعبي في منطقة الأحساء:

# «سف الخوص»..حرفة يدوية تُحارب الاندثار

تُعد مهنة «سف الخوص» أحد المهن التراثية التي لا تزال سيدات الأحساء يحافظن عليها لسنواتٍ طوال؛ كونها تعكس الموروث الشعبي لدى أهالي المنطقة في الماضي.

وتقتصر تلك الصناعة الآن على المهرجانات التراثية، وتمارسها العديد من النساء في منطقة الأحساء؛ إحياءً للموروث الشعبي المتوارث من الأجداد.

وتقول فاطمة الخليفة؛ الباحثة في التراث السعودي: «إن حرفة «سف الخوص» تقوم على «حياكة» سفف النخيل؛ وتعد واحدة من المهن التراثية القديمة، التي اشتهرت بها منطقة الأحساء، ومثلت حيزاً هاماً في حياة الجدات منذ قديم الأزل. وأوضحت الباحثة في التراث، أن الجدات السعوديات استطعن تطويع سفف النخيل؛ ليخرج منها أشكالاً غاية في الروعة، مستعينات بأدوات بسيطة؛ لصناعة مقتنيات تلبى احتياجاتهن، وتسير حياتهن.

وشددت الخليفة أن تلك الصناعة لا تزال مصدرًا لدخل العديد من الأسر بالأحساء، مشيرة إلى أن منتجات سفف الخوص تباع بأسعار جيدة، خاصة أثناء عرضها بالمهرجانات التراثية، وغيرها من الفعاليات التي توثق تاريخ البلاد، والتي تعد سوقاً رائجة لتلك المنتجات.

وحول استخدامات خوص النخيل، أكدت الخليفة أن «المهفة»، تعد واحدة من المنتجات التي يتم صنعها بطريقة يدوية عبر حرفة سفف الخوص، وهي مروحة بدائية، تستخدم للزينة، وللتهوية خلال الحر، علاوة على «السفرة» والحصير، والسلال، والأوعية ذات الأحجام المختلفة لحفظ التمور، وأيضاً حياكة «المكبة»، وهي غطاء على شكل مخروطي، يستخدم لحفظ الطعام المقدم على السفرة.

بدورها، تقول زهرة المحمد؛ حرفية تمارس المهنة منذ ما يزيد عن نصف قرن: «إن مهنة سفف الخوص يلزمها خوفاً معيناً يكون مكانه بأعلى النخيل؛ لكونه أكثر ليونة في التشكيل».

وتشرح «زهرة» عملية سفف الخوص، مؤكدة أنه بعد الحصول على الخوص، يتم غسله وتنظيفه، ومن ثم تقسيمه إلى شرائح رفيعة، وبعدها يغمس في صبغات من الألوان الطبيعية، ويترك فترة معينة، ثم يعاد غسله مجدداً؛ لتزداد مرونته وليونته، ولكيلا تترك الصبغة أثرًا على الأصابع أثناء عملية تعديل الخوص؛ لإنتاج الشكل المطلوب.

وكشفت «زهرة» أن انشغال الشباب بالدراسة ورعاية أطفالهن؛ قد يؤدي في النهاية إلى اندثار هذه الحرفة، مشددة على أن أعداد العاملات بتلك الحرف في تناقص مستمر.

من جهتها، أوضحت حجية الصالح؛ حرفية سفف خوص، والتي تبلغ من العمر 70 عامًا، أن منطقة الأحساء كانت مركزاً لهذه الصناعة؛ وكانت تشهد رواجاً كبيراً في الماضي، مشيرة إلى أن كل ما كانت النساء يحتجن له، هو إحضار الخوص من المزارع حين يكون أخضر اللون، ثم إجراء بعض العمليات عليه حتى يصبح صالحاً للاستخدام بما يتناسب مع مهنة صناعة الخوص.

وأشارت الصالح إلى أنها تعلمت هذه الصنعة منذ ٤٠ عامًا، واستمرت في العمل بها، بعد وفاة زوجها؛ سعياً لتوفير حياة كريمة لأبنائها، مؤكدة على أنها تقوم بصناعة سفف الطعام، والمرادل، وقطع الحصير، وغيرها، وتبيعها في بعض الأحيان في الأسواق الشعبية بأسعار جيدة، حيث يصل سعر القطعة الواحدة إلى ٣٠ ريالاً، معربة عن خوفها من اندثار هذه الصناعة يوماً ما!.





# «تجميل الأنف» أكثر العمليات طلبًا في كل الأعمار

استشاري جراحة التجميل الدكتور تركي المطيري:

تألق في سماء عروس البحر الأحمر، هو شخصية متفائلة جدًا، يُقدر المعرفة، شغوف بالعلم، قوة الإبداع لديه تأتي من قوة حضوره وجدته، حيث استطاع الدكتور تركي المطيري؛ استشاري الجراحة والتجميل، بين فترة وجيزة أن يضع بصمته بين بصمات المميزين من أبناء جيله، بل تقدم وتميز، فكانت النتائج مبهرة، إذ حصلت أعماله على القبول والرضا من قبل مرضاه ومن زملاء مهنته.

انتهج الدكتور تركي طريقًا عقليًا ومنطقيًا في الوصول إلى القمة، وذلك من خلال سعيه للتطوير من قدراته الخاصة، ما جعله مميز في مجاله، وما حققه الدكتور تركي من إبداع متجدد، يفكر أن ينظر إليه بعين الدهشة والذي أصبح يشار إليه بالبنان، دعونا نبحر معه من خلال هذا الحوار:-



أصحاب البشرة  
السمراء أكثر  
عرضة لـ«الندبات»  
الجراحية



المجتمع بمختلف الأعمار ولا يخفى تأثيره على حياة الناس وإدخال السعادة على قلوبهم ومستوى الثقة بالنفس والرضا الداخلي للإنسان عن مظهره. تعمقت في هذا المجال بعد أن حققت نتائج مبهرة وأسعدت الكثيرين بفضل من الله.

هل تجد اختلاف بين عمليات التجميل داخل السعودية وخارجها؟

عمليات التجميل واحدة في العالم ككل، ولكن الاختلاف في لمسة الطبيب، وبالعكس أنا أرى أن التجميل في المملكة العربية السعودية أصبح مميز جدًا، والإقبال من خارج المملكة واضح وبفوقه.

## العامل النفسي يساهم في نجاح أو فشل العملية

هل هناك عمليات معينة ينبغي أن نتجنبها؟

لا يوجد، ولكن أصحاب البشرة السمراء يكونون أكثر عرضة للندبات الجراحية، من ذوي البشرة البيضاء.

ما هي الأسئلة الشائعة التي يطرحها المريض؟

الأسئلة كثيرة ومتعددة، منها: ما هو تقييمك لحالتي وهل أحتاج لإجراء عملية جراحية، أو أحتاج تدخلات تجميلية غير جراحية، مثل الفيلر والبيوتكس أو خيوط تجميلية.

ويسأل المريض باستمرار عن مدة العملية وشدة الألم وفترة النقاهة، وما هي المضاعفات التجميلية، وما هو مدى التغيير الذي سوف يحدث، وهل الجميع سوف يلاحظ ذلك أم لا.

## هدفي الأول رفع اسم المملكة في المؤتمرات الدولية

بدايةً، نود التعرف عليك عن قرب، من هو الدكتور تركي المطيري؟

استشاري جراحة تجميل الوجه والأنف، حيث حصلت على بكالوريوس الطب والجراحة من جامعة الملك عبدالعزيز عام ٢٠٠٤م، وبعدها حصلت على البورد الأوروبي والسعودي في جراحة الأنف والأذن والحنجرة عام ٢٠١٣م، بالإضافة إلى الزمالة الكورية الجنوبية في تجميل الوجه عام ٢٠١٧م.

الحمد لله لدي خبرة واسعة في عمليات تجميل الأنف بجميع أنواعها، ولكل الأعراق، كما أجري العديد من العمليات الجراحية التجميلية الأخرى، مثل: «تجميل الجفون، وإزالة الذقن المزدوج، وغمازات الخدود»، والعديد من الإجراءات التجميلية غير الجراحية، مثل حقن الفيلر والبيوتكس في الوجه، وشد الوجه باستخدام الخيوط التجميلية.

ما هي الغاية من التجميل؟

يعتبر التجميل طريق تحسين المظهر لإشباع الذات، فبعض الأشخاص ينزعجون جدًا من مظهرهم الطبيعي والعادي؛ لذلك يلجأ بعض الأشخاص للتجميل والحصول على مظهر أجمل وأكثر تناسق وتوازن، وفق المقاييس الجمالية للعضو المراد تجميله والوصول إلى رضى ذاتي للمريض ونيل إعجاب الآخرين به.

لماذا اخترت هذا المجال بالتحديد؟ ولماذا تعمقت فيه؟

مجال تجميل الوجه، يهم شريحة كبيرة من





## هل تقدمون استشارات أولية للمريض؟

بكل تأكيد، فعند الزيارة الأولى يتم السماع لشكوى المريض، وما هو الشيء الذي يقلقه أو يريد تغييره، وبعدها يتم الفحص وإعطاء الرأي الطبي وتحديد الإجراء المناسب لحالته؛ ليتسنى للمريض التفكير والاستشارة عما يريد؛ حتى يكون على قناعة تامة بسلامة الإجراء التجميلي الذي سوف يخضع له.

## ما هي الفترة التي يحتاجها المريض لممارسة حياته الطبيعية؟

يحتاج المريض في الغالب بعد هذه العمليات لراحة تستمر أسبوعين، ولكن يستطيع السفر أو الخروج من المنزل بعد الأسبوع الأول، وإزالة الجبيرة والخيوط الجراحية.

## هل هناك مرحلة عمرية للخضوع لعمليات التجميل؟

بكل تأكيد، فكل عملية تجميلية يوجد لها عمر افتراضي لإجرائها، فمثلاً عملية تجميل الأنف يتم إجرائها بعد بلوغ سن ١٨ عامًا، وعمليات شد الوجه، تكون في أواخر الأربعينات وبداية الخمسينات مع تجميل الجفون، وبداية ظهور علامات التقدم في السن. أما الإجراءات الغير جراحية، مثل «الفيلر والبوتكس»، فغالبًا في منتصف الثلاثينات، ويمكن أن تتم قبل ذلك حسب حالة الشخص.

## ما هي العوامل التي ينبغي أن يأخذها المريض بعين الاعتبار عندما يختار الخضوع لعملية جراحية؟

العامل الأول والأساسي، هل أنا فعلاً في حاجة لإجراء عملية تجميلية أم من باب تقليد الآخرين فقط. العامل الثاني، هل طبيب التجميل الذي سوف يجري العملية متمرس في هذا النوع من العمليات وله باع طويل ومن المشهود لهم بالكفاءة أم لا. العامل الثالث، هل لدى المريض القدرة على تقبل المضاعفات لا سمح الله عند حدوثها أو فشل العملية.

## هل ترى أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت منبرًا لمعرفة الدكتور الأفضل والتسويق له؟

نعم أعتقد ذلك، فيمكن لطبيب تجميل أن يعرض لمتابعيه نتائج عملياته وجعلهم هم من يحكمون عليها ومقارنتها بنتائج الأطباء الآخرين، ولا ننسى الدور التثقيفي لهذه المواقع التي قد تبرز مكانة الطبيب العلمية.

## ما مدى وعي وثقافة المرأة السعودية لعالم التجميل؟

تعتبر المرأة السعودية من أكثر سيدات العالم سباقاً في هذا العالم لكن بعقلانية واطلاع، خاصة أن وسائل التواصل الاجتماعي لعبت دورًا كبيرًا جدًا في رفع مستوى الوعي.

## إلى أي مرتبة يتربع جمال المرأة السعودية بين سيدات العالم؟

كمجمل، الجمال العربي هو الجمال الطاعي في مفهوم الجمال العام، ومن وجهة نظري فالمرأة السعودية لها الحظ الأوفر والمترتبة على عرش الجمال، وهذا ما يجعلها أجمل نساء الكون.

## ما هي العمليات التجميلية التي تشهد رواجًا بين السيدات السعوديات؟

سأتكلم عن مجالات تخصصي وهو تجميل الوجه، يأتي في المرتبة الأولى عمليات تجميل الأنف وبعدها إزالة الذقن المزدوج وغمازات الخدود، وأخيرًا عمليات شد الوجه ورفع الحواجب.

## هل استطاعت المملكة أن تحقق تقدم ملموس وملحوظ في مجال التجميل؟

بكل تأكيد والحمد لله، وأصبح المرضى يتوافدون من دول الخليج لإجراء العمليات التجميلية لدينا في المملكة.

## ما هي الأعمار التي تُقبل على تجميل الأنف؟

تُمثل مرحلة العشرينات وبداية الثلاثينات أكثر المراحل العمرية إقبالاً على تجميل الأنف.

## ما هي الجراحة الأكثر شيوعًا؟

تجميل الأنف بدون منازع.

## ما هي الفئة العمرية الأكثر إقبالاً لدى الجنسين على عمليات التجميل؟

تجميل الأنف من ١٨ إلى ٣٥ سنة، وتجميل الجفون وعمليات شد الوجه من ٤٥ إلى ٥٥ سنة.

## ما هي الدوافع التي تجعل المريض يُقبل على عمليات التجميل؟

مقاومة التغيرات المصاحبة لتقدم في العمر، ومحاولة الظهور بسن أصغر، وأحياناً محاولة الظهور بشكل أجمل أو مختلف وتعزيز الثقة بالنفس. التعرض لإصابات وكسور في الأنف، أو بعض التشوهات الخلقية، بالإضافة إلى أورام الوجه، لا سمح الله.



## هل يمكن أن يرفض الطبيب الجراح إجراء عملية تجميلية ما؟

نعم يمكنه الرفض، وقد رفضت إجراء العديد من الحالات وأسباب الرفض متعددة وأهمها:  
-عدم حاجة المريض في هذه العملية وإنما محاولة مجرات الآخرين.  
-الحالة النفسية للمريض وعدم اتزان شخصيته.  
- الحالة الصحية العامة للمريض أو المنطقة المراد تجميلها.  
-وجود مفاهيم خاطئة عن الجراحة التجميلية أو عدم فهم حدود الجراحة والنتائج المتوقعة لها، فيطلب المريض نتائج غير واقعية.  
بخصوص نتائج الجراحة التجميلية في الصور، هل هي مضمونة 100% وما هي نسبة ضمان نجاحها؟  
لا يوجد جراحة في أي مكان في العالم مضمونة 100% نظراً لوجود عدة عوامل قد تؤثر على نتيجة العملية، ولكن لو تم الإجراء الجراحي على يد طبيب متمكن فنسبة النجاح التي تقاس بالنسبة لرضى المريض عن النتيجة قد تصل إلى 90%.

## هل طبيب التجميل مُلزم بنتيجة إرضاء الشخص المعالج؟

أعتقد ذلك، وإلا ما هو الهدف من الجراحة التجميلية.

## هل يتم التعاقد بين الشخص الراغب في إجراء عملية تجميلية وبين الطبيب الجراح بعقد مكتوب؟

الأمر ليس كذلك، فحسب الأعراف والقوانين الطبية، المريض هو من يوافق على إجراء العملية الجراحية، بعد توضيح من الطبيب عن العملية والمضاعفات المحتملة، وما هو الهدف من العملية.

## هل هناك إجراءات قانونية أو تنظيمية تحمي المرضى؟

بكل تأكيد، فوزارة الصحة في المملكة هي من وضعت الشروط والقوانين التي تضمن جودة وسلامة الخدمة المقدمة للمريض، بالإضافة إلى دور الهيئة السعودية للتخصصات الصحية التي تتأكد من سلامة مؤهلات وخبرات الممارسين الصحيين، وبعد ذلك تمكنهم من مزاوله مهنتهم الطبية.

## ما هي طبيعة المشاكل التي تواجهك مع المرضى؟

أغلب المشاكل يمكن تلافيها إذا كانت الاستشارة قبل العملية، وعرف الطبيب ماذا يريد المريض من تغيير، مع شرح العملية ومضاعفاتها والتعليمات بعد العملية، بالإضافة إلى توضيح ما هي النتائج التي يمكن الوصول إليها وما هو واقعي وما هو غير واقعي.  
أكثر ما واجهني من مشاكل مع المرضى، هو عدم تأقلم المريض مع التغيرات الطبيعية التي تحدث في فترة النقاهة وتشافي مكان العملية، مثل «الألم والتورم»، وأحياناً التزييف خلال الأيام الأولى، وأحياناً أخرى تنميل في مكان العملية والتي جميعها تختفي مع الوقت بإذن الله.

## يرى البعض أن الممارسة العملية والموهبة في الأساس أهم من الدراسة، مع أم ضد؟

بكل تأكيد ضد، فالدراسة هي أساس الممارسة العملية الصحيحة وهي جزء منها، فخلال دراستنا كنا نمارس المهنة في نفس الوقت ونطبق ما تعلمناه، أما الموهبة فيتم صقلها وتنميتها مع الممارسة العملية المستمرة بعد التلمذة على يد أئمه الجراحين.

## هل واجهتم انتقاداً بأنكم أطباء سعوديين؟

على العكس جميع المرضى يشيدون بالطبيب السعودي ويثقون في كفاءته وأمانته، ونسمع كلمات التشجيع منهم، وهذه شهادة يعتز بها كل طبيب سعودي.

## ما هي نصيحتك للباحثات عن الجمال بدون حاجة؟

أن تحمد الله على نعمة الجمال التي حياها الله إياها، وتبتعد عن العمليات ويمكن الاكتفاء بالوسائل التي تحافظ عليه وتعززه، مثل: «الغذاء السليم، والرياضة، والراحة النفسية، والعناية الشخصية، والاهتمام ببشرتها».

## لماذا تتفاوت أسعار عمليات التجميل؟

سياسة الأسعار بحكمها عدة عوامل، أهمها، شهرة الطبيب وإجمال نتائجه، ويأتي بعدها تكلفة الخدمات الأخرى المقدمة، مثل التنويم والتخدير، وأخيراً هل هناك منافسة في نفس المجال أو لا، فهي تساعد على انخفاض التكلفة.

## ما هي مراحل المتابعة الطبية للمعالج بعد التدخل الجراحي؟

لا تقل أهمية عن الجراحة نفسها، فيجب على المريض الالتزام بتعليمات الطبيب وتناول الأدوية بانتظام، وعادة يتم الكشف على المريض من قبل الطبيب في اليوم الأول بعد العملية للطمئنان عليه وإخياره ببعض تفاصيل العملية التي تهم المريض والإجابة على أي استفسار.  
وبعد التأكد من استيعاب المريض جميع تعليمات ما بعد العملية، يتم معاينة المريض بعد أسبوع لإزالة الغرز الجراحية، وبعدها تختلف فترات المتابعة حسب نوع العملية.

## ما هي أقصى طموحاتك؟

الطموح ليس له حدود، فهدفي الأول رفع اسم المملكة في المؤتمرات الدولية، وأن أصبح أحد المراجع العالمية في تجميل الأنف، وإنشاء أكاديمية لتجميل الوجه وتدريب الأطباء حديثي التخرج على أحدث وأفضل ما وصل إليه عالم التجميل؛ للراقي بهذا المجال في بلادنا الغالية ورد بعض أفضالها علينا جميعاً.

## هل تجد أن هذه المرحلة هي فترة نهضة السعودية؟

بكل تأكيد، فالمملكة تسير على الطريق الصحيح لمواصلة الإنجازات والنهوض في شتى المجالات بسواعد أبنائها بعد أن أصبحوا متعلمين وقادرين على بناء وطنهم والارتقاء به إلى المكانة اللائقة به.

## من هو داعمك الأول ومصدر طاقتك؟

والذي حفظهم الله ودام بقاءهم، فهما بحثالي منذ الصغر على طلب العلم والمثابرة والطموح؛ للوصول لأعلى الدرجات، ودعوتهم لي بالنجاح والتوفيق اعتبره من أهم أسباب نجاحي.





نشرت الفنانة الإماراتية أحلام, صورة لها في ختام جولة الحفلات الصيفية من مهرجان صلالة.



شارك الفنان المصري عمرو دياب, جمهوره بصورة له خلال قيادته أحدث سيارات لامبورجيني من دبي



نشرت الفنانة المغربية دنيا بطمة, صور لها من أحدث جلسة تصوير, وهي ترتدي أحدث موضة من العبايات الخليجية.



نشرت الإعلامية السعودية لجين عمران؛ صورة بعد لقائها التلفزيوني مع مدير عام «أبو ظبي للإعلام».



شاركت الفنانة أليسا, صورة مع عائلتها, خلال الاحتفال برأس السنة الميلادية





#البرد\_القارس  
انتشر الهاشتاج في العديد من الدول العربية،  
بالتزامن مع تعرضها لموجة برد شديدة خلال  
منتصف شهر يناير.



#اليوم\_العالمي\_للأسرة  
صنف كأبرز تريند في الوطن العربي والعالم،  
والذي يتم الإحتفاء به في الأول من يناير  
كيوم عالمي للسلام والمشاركة.



#حفل\_الموسيقار\_عمر\_خيرت  
اعتلى تريند عمر خيرت موقع التواصل الاجتماعي  
تويتر، بالتزامن مع إحياءه حفلة في إطار  
فعاليات مهرجان شتاء طنطورة، بمحافظة العلا  
بالمملكة العربية السعودية.



#كأس\_الأمم\_الأفريقية\_٢٠١٩  
كان ضمن الترنندات الأشهر في مصر، بمناسبة  
فوزها بتنظيم فعاليات الكأس في عام ٢٠١٩.



#اقترحك\_للترفيه  
اعتلى التريند موقع التواصل الاجتماعي تويتر  
في المملكة العربية السعودية، وذلك بالتزامن  
مع تولي تركي آل الشيخ؛ مسؤولية الهيئة  
العامة للترفيه.





# كيكة الغابة السوداء «بلاك فورست كيك»



١٢ قطعة، كل  
قطعة تحتوي على  
٦٦٢ سعرة حرارية

## المكونات

٢ و٨/١ كوب دقيق جميع  
الاستعمالات  
٢ كوب سكر  
٤/٣ كوب كاكاو بودرة غير محلى  
١ ونصف ملعقة صغيرة بيكينج  
بودر  
٤/٣ ملعقة صغيرة صودا الخبز  
٣/٤ ملعقة صغيرة ملح  
٣ بيضات  
كوب من الحليب

٢/١ كوب زيت نباتي  
٢/١ ملعقة صغيرة فانيليا  
٢ علبة من الكرز الحامض منزوع  
النوى  
١ كوب سكر أبيض  
٤/١ كوب من نشاء الذرة  
١ ملعقة صغيرة فانيليا  
٣ كوب من كريمة الخفق  
٣/١ كوب من سكر الحلويات



## طريقة التحضير:

سخني الفرن مسبقًا على ١٧٥ درجة مئوية، وادهني  
قالبين كيك مقاس ٩ بوصة مستديرين بالسمنة، ورشيهم  
بقليل من الدقيق.

في طبق كبير وعميق قومي بخلط الدقيق مع كوبين  
من السكر والبيكينج بودر وصودا الخبز، ثم أضفي البيض  
وملعة فانيليا، اضربهم حتى يمتزج الخليط، وصبي  
المزيج في القالبين.

اخبرهم لمدة ٣٥ دقيقة، أو حتى تختبيرهم يعود خشبي  
ويخرج نظيفًا، دعي الطبقات حتى تبرد لمدة ١٠ دقائق، ثم  
حرري الحواف وضعيها على رفوف حتى تبرد تمامًا.

جففي الكرو، واحتفظي ب ٢/١ كوب عصير، ثماخلطي  
العصير والكرز مع ١ كوب من السكر ونشا الذرة فيحلة وضعيه  
اعلينا رها دنة حتى تنمعا لثحر يكبا استمرار حتى ينقل قوامها،  
ثم قلبي معها ملعقة صغيرة من الفانيليا، ودعيها تبرد  
قبل الاستخدام.

اخلطي كريمة الخفق مع سكر الحلويات الناعم في وعاء  
بارد عميق متوسط الحجم، اضربهم بخلط كهربائي على



سرعة عالية، حتى تحطلي على قوام ثقيل.  
قسمني كل كيك بسكين مسنن طويل إلى طبقتين بشكل  
أفقي، قومي بتفتيت إحدى الطبقتين ودعيها جانبًا،  
احتفظي بكوب ونصف من كريمة التزيين التي كنتي قد  
حضرتيها، وزعي الفتات على أطراف كل طبقة من طبقات  
الكعكة (الكيكة).

ضعي أول طبقة على طبق التقديم، ادهنيها بكوب  
من الكريمة مع ٤/٣ كوب من الكرز، ثم ضعي الطبقة  
الأخرى وكرري العملية السابقة، ثم ضعي الطبقة الثالثة،  
ادهني أطراف الكيك المجمعة بالكريمة ثم ضعي فتات  
الكعك على الأطراف ليلتصق بالكريمة، ضعي الجزء الذي  
احتفظتي به من الكريمة في كيس تزيين، وضعي رأس  
النجمة في الكيس، ووزعي الكريمة على أطراف وأعلى  
الكيكة بالضغط على الكيس، ثم ضعي ماتبقى من الكرز.

حقائق غذائية:

كل قطعة تحتوي على: ٦٦٢ سعرة حرارية، ٣٣,٩ غرام  
دهون، ٨٦,٩ غرام كربوهيدرات، ٧,٥ غرام بروتين، ١٣٠ ملغ  
كوليسترول، ٣٤٢ ملغ صوديوم





## جمبري مشوي متبل

مدة التحضير  
ساعتين و٤٠ دقيقة  
يكفي ٦ أشخاص  
٤٤٧ سعرة حرارية

## المقادير:

١ كوب زيت زيتون  
ربع كوب بقدونس مفروم  
عصير ليمونة واحدة  
ملعقتين طعام صلصة حارة  
ملعقة من معجون الطماطم  
٣ فصوص ثوم مهروس  
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

المطحون  
٢ ملعقة صغيرة أوريجانو جاف  
ملعقة صغيرة ملح  
ملعقة صغيرة فلفل أسود  
مطحون  
كيلو جمبري كبير مقشر، بالذيل  
أسيخ للشوي

في وعاء للخلط، اخلطي زيت الزيتون، والبقدونس، وعصير الليمونة، والصوص الحار، والثوم، ومعجون الطماطم، والأوريجانو والملح والفلفل الأسود، احتفظي بقليل بالخليط لتستخدميه لاحقاً.

صبي الخليط مع الجمبري في كيس محكم الإغلاق واخلطهم، ثم ضعي الكيس في الثلاجة لمدة ساعتين.

سخني الشواية على حرارة متوسطة، وضعي الجمبري بأسيخ الشوي بثقب من عند الذيل وثقب عند الرأس، ثم تخلصي من التتبيلة.

ضعي القليل من الزيت على الشواية برفق، ثم اشوي الجمبري ٥ دقائق لكل طرف، أو حتى يغمق لونه، ثم غطيه بالكمية التي احتفظت بها من التتبيلة.

حقائق غذائية:

كل وجبة شخص تحتوي على: ٤٤٧ سعرة حرارية، ٣٧,٥ جرام دهون، ٣,٧ غرام كربوهيدرات، ٢٥,٣ غرام بروتين، ٢٣٠ ملغ كوليسترول، ٨٠٠ ملغ صوديوم.



## الإكسسوارات المنزلية



تمنحك الراحة إن كنت مرهقة والحيوية إن اجتاحتك مشاعر الكسل

يُفضل الابتعاد عن التكدس في اختيار الإكسسوارات المنزلية، وتبدو الشموع، الورد، والألوان أفضل إضافة للحجرات، حتى تحافظ على التنسيق الجمالي، وتوفر أجواءً ناعمة تبعث المزيد من المحبة، الدفء، والطاقة الإيجابية على الأفراد.

لا تُزَيِّن الإكسسوارات منزلك فحسب، بل إنها تضيف لمسات شخصية يمكنك استغلالها في تعزيز عنصر الراحة النفسية، ليكون المنزل هو المأجى المثالي لك عقب يومٍ شاقٍ سواء في العمل، أو بعد الزيارات العائلية.





## الشموع لتجديد المحبة والدفء

تحافظ الشموع على طقوس المحبة بين جدران المنزل؛ فهي مهدئ طبيعي للأعصاب، خاصة عند استخدامها في الديكور العصري الذي يعتمد على الفوانيس الأنيقة ذات التصميمات المختلفة، كما تؤمّر الشموع مظهرًا مميزًا لإضاءة غير عادية، تتناسب أيضًا مع الديكور القديم «الأنثيكات»؛ حيث تُعطي أجواء الدفء والراحة، مع الحفاظ على البصمة الفنية في منزلك، وهي المثالية لتزيين طاولة القهوة بكل بساطة.

لكن عند التعامل مع الشموع، يجب تجنب تركها مضاءة دون مراقبة، وتأكد من وضعهم على سطح مقاوم للحرارة، وبعيدًا عن أي أقمشة أو خامات قابلة للاشتعال، وفي حالة الاستعانة بالشموع العطرية عليك أن تتأكد من الجمع بين الروائح التي تتماشى معًا، مثل رائحة القرفة والتفاح.

## الورود للانتعاش

مع الاستعداد للترحيب بفصل الربيع، يُمكن للورود أن تُغيّر من الغرفة بأكملها، وتضيف بعض الانتعاش، عن طريق المنسوجات، السيراميك، والحوائط أو حفنة من الورد النظرة في مزهريّة غير تقليدية من الزجاج أو الكريستال، أو الخشب لمحبّي التجديد.

تزيد الورد من كلاسيكية تصاميم ورق الحائط، كما تُعطي مظهرًا جذابًا عند الاستعانة بها في السيراميك ثلاثي الأبعاد.

وإن كنت تنوين الاستعانة بألوان «الباستيل»؛ فإن كرسي أو أريكة من الورد الجذابة تعد الاختيار الأمثل؛ لتجنب الرتابة في الديكور، وتقديم لونا جديداً يتماشى مع اختياراتك.

وأخيرًا، فإن الاختيار والتنسيق بين العناصر مع الحفاظ على شخصيتك الخاصة، يساهم في إنشاء مملكتك الخاصة، التي تمنحك الراحة إن كنت مرهقة، والحيوية إن اجتاحتك مشاعر الكسل.



## ألوان «الباستيل» للراحة النفسية

أكد خبراء الديكور العالميين، أن اختيار ألوان المنزل يعكس الشخصية الخاصة لذويه، ويبدو أن ألوان «الباستيل» قد خرجت من نطاق الموضة والأزياء، حتى وصلت إلى كل منزل يسعى للاستقرار النفسي والمعنوي؛ فهي تمتلك مفعول السحر لتنشيط المخ، تقوية العقل، التخلص من الكسل، وإرخاء العضلات.

وتعطي ألوان «الباستيل» الحالمية، المظهر الأنيق الفخم غير المبتذل للمنازل، ويمكن الاستعانة بها في ألوان الجدران، الكراسي، اللوحات، الوسائد الصغيرة، السجاد، أو المكتبات المنزلية، كما أنها تحقق المعادلة الصعبة في التناغم بمثالية مع الألوان المزركشة، التي لها أكبر الأثر النفسي على الكبار والصغار معًا؛ حيث النشاط والحيوية المستوحاة من الأحمر الناري، بالإضافة إلى الأمل والتفاؤل من الأخضر، أو الاسترخاء والتركيز من الأزرق النيلي.

اختيار ألوان المنزل يعكس الشخصية الخاصة لذويه





إذا كان منزلك يجذب الحشرات، وخاصة مع تغيير الفصول؛ فأنت بحاجة إلى معرفة أسهل الطرق الطبيعية التي تحافظ على صحة أسرتك.

### نبات قرعة العين

ينمو نبات القرعة البري - الجرجير المائي - بجوار الينابيع، والمياه الصافية الجارية، يغمر ساقه في المياه، ويعتبر الرفيق المدلل للزراعة؛ حيث يرافق النباتات ويحافظ عليها.

يصد نبات قرعة العين، كلاً من الذباب الأبيض، البق، والعديد من الخنافس، كما يحمي النباتات الأخرى في حديقتك من الطماطم الكرزية، إلى الملفوف، واللفت.

### زهرة البتونيا

يعتقد البعض أن زهرة البتونيا من المبيدات الطبيعية؛ حيث تقوم بصد الخنافس، والبق، وتحظى بشعبية واسعة؛ نظراً لألوانها الزاهية الجميلة. والبتونيا يعتبر جنس نباتي يتبع الفصيلة الباذنجانية، تضم ٢٥ نوعاً من نباتات الزينة، التي تحتاج إلى رعاية جيدة في الأماكن المشمسة، كما يتم زراعتها بالقرب من الفلفل، الريحان، والطماطم.

### نبات القدر

يعتبر نبات «القدر» فحاً مخيفاً للحشرات؛ فهو يندرج تحت قائمة النباتات آكلة اللحوم، والتي تتميز بمظهر غريب، ومزيجاً مميّزاً من الريح، واللون الذي يجذب أنظار الحشرات.

تشبه نبات القدر شكل الإبريق، وما أن تدخل الحشرة داخلها؛ فإنها تجد نفسها على سطح زلق مع الكثير من الشعر، حتى تسقط إلى أسفل بركة من الماء. يُعرف منها حتى الآن حوالي ١٠٠ نوع، وتعيش معظم تلك النباتات في أماكن رطبة حارة، مضيئة، ليست معرضة للشمس بطريقة مباشرة.

وتناولت «الجوهرة» في الجزء الأول، ٤ نباتات تطرد الحشرات، وهي: «الأقحوان، الثوم، الخزامى، والريحان»، وفي هذا الجزء نقدم لك فوائد زراعة كل من «ماري جولد، الروزماري، الجرجير المائي، البتونيا، ونبات القدر»؛ للحفاظ على منزلك أنيقاً، ونظيفاً.

### زهرة المخمل

تعتبر زهرة القطيفة أو المخمل، أو «ماري جولد» من النباتات الموسمية، وتندرج إلى صنفين فقط، الفرنسي حيث يبلغ قطر الزهرة ٧ سنتيمتراً، أما النوع الثاني فهو الإفريقي، ويصل قطر الزهرة فيه إلى ١١ سنتيمتر. تتميز ألوان «ماري جولد» بين الأبيض، الأصفر، والبرتقالي، كما تتمتع زهرة القطيفة برائحة مختلفة، عن أنواع الإزهور المشمسة، تُبعد بها الحشرات والبعوض، وتنمو في الأماكن المشمسة.

تُعرف زهرة القطيفة بين المزارعين «بصد الحيدان الخيطية»؛ ولكن على الرغم من صفتها الجيدة، إلا أنها تتطلب عاقاً كاملاً حتى ينفذ مفعولها، كما أنها تقع ضحية سهلة للعفن الرمادي، وفن الجذور.

### الروزماري

يُعد نبات الروزماري أو إكليل الجبل من أهم أنواع النباتات العطرية، وهي عشبة خشبية دائمة الخضرة، لها أوراق إبرية تشبه الصنوبر، وأزهار بيضاء، بنفسجية، زهرية، وورقاً.

يمكن الروزماري من صد البعوض، ومجموعة متنوعة من الحشرات الضارة، وهو متاح في أشكال مختلفة؛ فيمكنك زراعته في حاويات أو على شكل نباتات الزينة. ينمو الروزماري في حدائق العشب، أو يتم زراعته في بيئة طبيعية، ويمكنك صنع رذاذ قوي لطرد الحشرات بطريقة سهلة ومفعالة.

## نباتات تطرد الحشرات من منزلك (٢/٢)







## « العنف والاكئاب والتمرد.. علامات إدمان المراهق للمخدرات »

أوضح استشاري الطب النفسي أن التواصل المستمر من الآباء، يقلل من خطر انجرافهم لتعاطي المخدرات، لافتاً إلى أن السعي لمنع هذه المشكلة أفضل من علاجها حين وقوعها.

وشدد فرويز على أن الأسرة مُلزَمة بأن تقدم القدوة الصالحة للمراهقين، فلا يجوز أن يكون الوالد أو الوالدة يتعاطون المخدرات أو يشربون الخمر، وينهون أبنائهم عن تقليدهم، مشيراً إلى أن الأسرة عليها أن تنهي أبنائها بشكل واضح عن تناول المخدرات، مع توضيح أضرارها للإنسان.

وأشار استشاري الطب النفسي، إلى أن تعاطي المخدرات يُمكن علاجه شأنه شأن أي مرض آخر، مؤكداً على أن هناك علامات ترجح احتمالية تعاطي المراهق للمخدرات كميله للعنف، أو الغضب الشديد، الاكئاب، السلوك العدواني أو المتمرد، أو الأداء الضعيف في الدراسة.

وأكد استشاري الصحة النفسية، أن إلتحاق المراهقين بالأنشطة الرياضية والاجتماعية داخل النوادي، من شأنه شغل أوقات فراغهم بالأنشطة الصحية التي تعزز نموهم، بدلاً من اتجاهه لتعاطي المخدرات، أو أي سلوك خاطئ آخر.

**يُعد** شغف المراهقين بتجربة كل ما هو جديد، أحد أسباب قلق الأسر العربية، من خطر انجراف أبنائهم المراهقين لتعاطي المخدرات أو شرب الخمر أو التدخين، أو غيرها من الأنشطة التي تضر بصحتهم، وتخالف الشريعة الإسلامية.

ويقول الدكتور جمال فرويز؛ استشاري الصحة النفسية، إن غالبية المدمنين بدأوا في تعاطي المخدرات في سن المراهقة، لافتاً إلى أن هذه المرحلة العمرية، تدفع المراهقين، بدافع التحولات النفسية والجسمانية، لتجربة كل ما هو جديد خاصة ما هو ممنوع.

ووصف استشاري الطب النفسي هذه المرحلة العمرية بـ "الحساسية"، مشيراً إلى أنها تحتاج لتعامل من نوع خاص من قبل الأسرة من ناحية التوجيه والإرشاد، مؤكداً أن غالبية المراهقين لا يتقبلون النصح والإرشاد، ويحاولون دائماً التحرر من قيود الأسرة؛ ظناً منهم أنهم أصبحوا كباراً ولا يحق لأحد لومهم أو توجيههم.

وطالب فرويز الأسرة العربية، بضرورة التواصل المستمر مع أبنائهم المراهقين، في إطار من الصراحة والوضوح وعدم تركهم للأصدقاء؛ تجنباً للوقوع في فخ المخدرات.

استشاري صحة نفسية: التواصل مع الآباء يُقلل من خطر انجراف الأبناء



## خبراء الطب النفسي: هذه أسباب انتحار كبار السن وطرق مكافحتها

الأسر العربية تتحمل مسؤولية وصول كبار السن لهذه المرحلة العمرية من أهم سماتها العصبية الزائدة عن الحد والحساسية المفرطة.

وتالبت «دويدار» الأسر العربية بالتعامل مع كبار السن على أنهم مازالوا فاعلين في أسرهم، وأخذ مشورتهم في أبسط الأمور وأدقها؛ لإشعارهم بأنهم مازالوا في مكانتهم السابقة، وأن رأيهم مطلوب، ومشورتهم لا تزال محل ثقة.

وشددت استشاري الصحة النفسية وتعديل السلوك، على أن كبار السن ينتظرون من أسرهم المزيد من الاهتمام والرعاية، مؤكدة على أن إيداع كبار السن بدور الرعاية يعدّ واحدًا من الأسباب التي تدفعهم للاكتئاب، وربما التفكير في الانتحار، لافتة إلى أن الاستعانة بخدمات «جليس أو جليسة كبار» في المنزل أفضل كثيرًا من إيداع كبار السن أحد دور الرعاية.

وأوضحت «دويدار» أن كبار السن طاقة وخبرة لا يستهان بها، ويمكن أن يكونوا خير مستشارين، تستعين الأسرة بأرائهم في شتى المواقف، إذا ما استطاعت أن تتواصل معهم بشكل فعال، وتشعرهم بحاجة الأسرة لأرائهم وحكمتهم التي صقلتها تجارب السنين.

كبار السن لهذه المرحلة. وشدد «بحري» على ضرورة مشاركة كبار السن في الرأي بالمنزل، وأخذ مشورتهم في جميع المشكلات التي يتم مناقشتها، مع عدم تهميشهم؛ ليشعروا أنهم مازالوا يقومون بدورهم في الحياة، وأن آرائهم محل اهتمام وتقدير، علاوة على إشراكهم في المناسبات الاجتماعية، كالأفراح والولائم وغيرها، يجعلهم يشعرون أنهم لا زال باستطاعتهم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، ما يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويعطيهم دفعة إيجابية تحارب الاكتئاب.

بدورها، تقول الدكتورة إيمان دويدار؛ استشاري الصحة النفسية وتعديل السلوك: «إن كبار السن يكونون أكثر عُرضة للاكتئاب خاصة إذا ما شعروا بأنهم مهمشين في عائلاتهم، مشيرة إلى أن كبار السن عادة ما يكونوا أكثر حساسية ويتأثرون بأقل الكلمات، بل أنهم في بعض الأحيان يسيئون تفسير الكلمات والتصرفات على نحو خاطئ ويتصرفون على أساس ما فهموه؛ ليكتئبوا أو يقرروا الانعزال عن باقي أفراد الأسرة.

وأشارت استشاري الصحة النفسية إلى أن كبار السن يحتاجون لعناية من نوع خاص، ويجب التعامل معهم بحرص، كي لا يُسيئوا فهم جملة أو

يعتقد البعض أن ظاهرة الانتحار منتشرة في أوساط المراهقين والشباب فقط، إلا أن الواقع يُثبت أن كبار السن هم الفئة الأكثر عُرضة لحوادث الانتحار؛ نظرًا لما يتعرضون له من تهميش وتقلبات نفسية.

في البداية، يقول الدكتور هاشم بحري؛ استشاري الطب النفسي: «إن كبار السن الذين يعيشون في عزلة، بعيدًا عن العائلة، يكونون أكثر عُرضة للاكتئاب، ومن ثم التفكير في الانتحار، مشيرًا إلى أن التغيرات الجسدية والنفسية التي تصاحب كبر السن تجعلهم أكثر حساسية».

وأوضح استشاري الطب النفسي، أن إصابة كبار السن بالمرض قد تدفعهم للتفكير بأنهم أصبحوا عالة على أسرهم، وبالتالي يدخلون في طور الاكتئاب، الذي يدفعهم بدوره إلى التفكير في الانتحار، لافتًا إلى أن

# الاكتئاب الحاد يؤدي إلى الانتحار!



# الطريق إلى السعادة

خلق الله - سبحانه وتعالى- الإنسان وسخر له الكون؛ ليستفيد منه في حياته، وجعل من ضمن وظيفته عمارة الكون، إلى جانب تحقيق العبودية لله سبحانه، لكن يظل الإنسان يبحث عن تحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة، إلى جانب طمأنينة النفس ورضاها؛ ليكون سعيدًا، فما هي السبل إلى تحقيق السعادة؟

مشقة في تحقيقه، لكن المشكلة تكمن في وضع هذه الأمور موضع التنفيذ.

تأمل اللحظات الجميلة في حياتك، تذكرها جيدًا، ارجع بشريط الماضي واستحضره الآن، ستجد أن اللحظات الجميلة ما كانت كذلك، إلا لأنك عشت خلالها ما تحبه فعلًا.

ليضع كل منا فكرته عما يجعله سعيدًا، فقد تكون بعض أفكاركم سببًا لإيجاد السعادة لغيركم، فكم من كلمة تقال تكون بصيص أمل في بحر من اليأس.

بعد التحضير لليوم التالي، من أنجح الأمور التي تؤدي للسعادة؛ وذلك من خلال إعداد قائمة بالمهام المطلوب إنجازها، والابتعاد عن التفكير السلبي في إطار الأسرة؛ إذ تعد عملية تفكير الفرد بغيره من الأسرة، وتحضير الهدايا لبعضهم البعض، من الأمور التي تزيد من نسبة سعادة الأسرة.

يواجه الإنسان في الحياة محن ومصائب شتى، لكن الناس يختلفون عن بعضهم البعض في سبل التعامل معها؛ فهناك من يصبر ويشعر بلذة السعادة الحقيقية، وهناك من ييأس ويفنط، ويطلق لنفسه العنان بالتمتع بكل أصناف المباحات، والمحرمات على حد سواء، فيشعر بالسعادة مؤقتًا، لكنه بمرور السنوات، يكتشف أنها ليست السعادة التي يبحث عنها، فكيف إذا يجلب السعادة لنفسه رغم ضيق اليد؟

ليست السعادة لغزًا يتطلب أعمال الفكر والخيال، ولكنها امتثال، وعمل، وهمة، وبذل جهد في سبيل تحصيل ما يسعدنا، وإذا كان كل ذلك يتطلب جهدًا، فكيف بمطلوب؛ هو الشغل الشاغل للناس هذه الأيام؛ حتى صارت السعادة شبحًا نسمع عنه ولا يعيشه.

كثيرٌ منا لو أخذ ورقة وقلماً وكتب فيها الأشياء التي تسعده، لوجدناها عديدة، بل وأكثرها قريب منه ولا يجد

وعلى سبيل المثال، يمكن للزوجين القيام بأشياء بسيطة؛ مثل: عشاء رومانسي، أو رسائل حب، أو تحضير حلوى، أو القيام برحلة استجمام بشكل مفاجئ لجميع أفراد الأسرة، وتخصيص وقت لتناول الطعام كعائلة معًا، وقضاء وقت مع الأطفال وملاعبتهم وقراءة قصص لهم قبل النوم.

ويُعد تحضير الحلوى للعائلة - دون مناسبة - أنك تضع العائلة على قائمة اهتماماتك قبل الأصدقاء والعمل؛ لذا يجب أن يكون بجانب التربية بعض المرح، فعندما يشعر الأطفال بأن العائلة لا تعني سوى السيطرة والتهديب، فإنهم يبحثون عن المتعة مع الأصدقاء خارج إطار العائلة؛ وبالتالي يصبح أصدقائهم بديلًا عن العائلة.

إنَّ تقدير أفراد الأسرة لبعضهم البعض، يزيد من كَمِّ الحب والامتنان بينهم؛ وذلك من خلال اتباع طريقة كلام جيدة عند التحدث، واختيار أفعالٍ منمقة؛ مثل: كلمات الشكر، والعناق، والقبلات، فالسعادة قرار شجاع لا رجعة فيه مَهْمَا حدث.



## كيف تتعامل الأسرة مع العنف؟

أفادت زينب مهدي بأن العنف سلاح الضعيف، أو المريض النفسي؛ لأن الحكمة والالتزان من صفات الأسوياء، وبالتالي التعاون مع الشخص العنيف في المنزل يتطلب عدة نقاط هامة.

وشددت خبيرة الإرشاد الأسري على ضرورة تجنب الشخص المعروف بتصرفاته العنيفة، أثناء نوبات الغضب، حتى لا يتطور النقاش إلى جدال، ومن ثم إلى الضرب أو الإيذاء البدني.

تتدهور الأوضاع المنزلية كثيراً عند انتشار العنف بين أفراد الأسرة الواحدة، وهناك «العنف المدمر» الذي يقضي على الأسرة برمتها؛ وذلك عندما يتسبب العنف في اغتيال روح بريئة، لذلك يجب على المرأة أن تتخذ خطوة الانفصال في تلك الحالة، حفاظاً على أطفالها، وعلى ذاتها من الشيطان الأدمي الذي يسكن جدران منزلها.

تزامناً مع يوم «الحجاب البنفسجي»:

## العنف المنزلي خطر يهدد الأسرة والمجتمع

يحتفي العالم بيوم «الحجاب البنفسجي» في شهر فبراير من كل عام؛ فعقب اغتيال «آسيا الزبير» بعد سنوات من معاناة مع العنف المنزلي، حرص العالم الإسلامي على الوقوف على أسبابه، والتمرد عليه دعماً للمرأة والأسرة في تلك المعركة الصعبة، واجتاحت الحمى البنفسجية اللون العالم حداداً على ضحاياه.

وأصبحت ظاهرة العنف المنزلي، ظاهرة منتشرة بشكل كبير خلال الفترة الأخيرة، وينتج عنها العديد من المشكلات، والتأثيرات السلبية على الصحة النفسية لأفراد الأسرة، فضلاً عن الضرر الجسدي، الذي يهدد بدمار مستقبلهم.

وعن أسباب انتشار العنف المنزلي، وطرق الدفاع عن النفس، أكدت الدكتورة «زينب مهدي»؛ خبيرة الإرشاد الأسري والصحة النفسية، في تصريحاتها لـ«الجوهرة»، أن الظاهر يُعتبر خلافاً شديداً للخطورة في كيان الأسرة التي لا يعي رب المنزل مفهومها عن المودة والرحمة، إلى جانب عشرات الآلاف من المسؤوليات الشاقة.



## أضرار العنف الأسري

اختتمت زينب مهدي تصريحاتها قائلة: «إن العنف المنزلي، يبث الخوف في نفوس الأطفال، ويسبب التفكك الأسري، كما يفقد أشخاص العائلة الواحدة ثقتهم بنفسهم».

وربما تصل أضراره إلى تحويل الفرد إلى مجرم في المستقبل القريب؛ حيث يؤدي العنف للأطفال في عمر مبكر، مُسبباً له الكثير من الاضطرابات السلوكية، والضغط النفسية.

وأخيراً، لابد من الحذر من العنف المعنوي الذي تُحرم فيه الزوجة من كافة حقوقها، أو يُجبر خلاله الأطفال على أفعال يعينها، وفي كل خطوة من الحياة، هناك تساؤل يُطرح باستمرار وهو: «هل هي زيجة فقط، أم حياة تحتاج أن نختار شخص قادر على مواجهة ضغوطها بشكل سليم؟» فإذا أجابت المرأة - قبل الإقدام على الزواج - على هذا السؤال من شأنها أن تحمي حياتها المستقبلية من تداعيات مجهولة، وعواقب وخيمة لاخيار خاطئ.

## خلل في المنشأ

قالت الدكتورة زينب مهدي إن ظاهرة العنف الأسري أو المنزلي تعود في المقام الأول إلى خلل تحمل المسؤولية عند الرجل، بالإضافة إلى خلل عقلي حين ينقصه الفكر الصحيح، والوعي الديني الذي يُشدد على أن العلاقة الزوجية هي نتاج للمودة والرحمة.

وأضافت خبيرة الإرشاد الأسري أن الظاهرة تكشف عن خلل أكبر يعود إلى التربية، والطريقة التي ينشأ عليها الفرد؛ فهناك المجتمعات التي تزرع فكرة إشباع الرغبات داخل عقل الرجل، ليكبر في العمر مع جهل تام بحقيقة المسؤوليات الكبيرة التي تقع على عاتقه؛ لتزداد قلة حيلة الرجل أمام متطلبات الزوجة والأطفال، الأمر الذي يخلق عنقاً في العلاقة على المدى البعيد.

## أعراض العنف الأسري

توجد العديد من المؤشرات التي تنذر بالعنف في البيئة الأسرية، منها المباشرة مثل: إدمان المخدرات، أو الأمراض الذهنية أو العقلية التي تفصل مصابيها عن الواقع؛ فتجعلهم يقفون بجرائم القتل تحت تأثير العلة المرضية، حسيماً أكدت خبيرة الصحة النفسية. كما أوضحت الدكتورة زينب مهدي أن ضيق الأحوال المادية، وعدم تحمل رب الأسرة لمتطلبات منزله، يعتبر من أهم أسباب انهيار العلاقة الزوجية، وهنا يلجأ الزوج إلى العنف؛ لتفريغ شحنة الغضب التي بداخله.



# «سنغافورة».. النور الآسيوي الذي لا ينطفئ

89



## أشهر المعالم السياحية:



### رصيف كلارك

رصيف كلارك هو جزء من ماضي سنغافورة، الذي مازال حيًا حتى يومنا هذا، وهو من أبرز مناطق الجذب السياحي.

يقع الرصيف عند مدخل نهر سنغافورة، وكان في القرن التاسع عشر المركز الأساسي للتجارة، ومازالت المنطقة حيوية وصاخبة بالمطاعم والبيوتيات المميزة، والمزيج الذي يدمج الثقافة الآسيوية مع الأوروبية.

تنتشر فيها مجموعة من المحميات الطبيعية، والتي تُشكل جزءًا مهمًا من أراضيها.

تقع دولة سنغافورة جنوب شرق قارة آسيا، عند الطرف الجنوبي من شبه جزيرة «ملايو»، حيث يلتقي المحيط الهندي مع بحر الصين، وتتكون من جزيرة كبيرة تبلغ مساحتها حوالي ٧٢٠ كم<sup>٢</sup>، تعرف باسم جزيرة سنغافورة وأكثر من خمسين جزيرة صغيرة تبلغ مساحتها مجتمعة حوالي ٤٦ كم<sup>٢</sup>، وتم تطويرها لتكون مركزًا للسياحة والاستجمام.

«جمهورية الأسود، عاصمة النور الآسيوي، أرض الطبيعة العالمية».. كلها ألقاب عُرفت بها «سنغافورة»: لأنها مزيج من الثقافة الآسيوية والأوروبية، حيث تتواجد المباني الاستعمارية جنبًا إلى جنب مع الأسواق التي تعود لقرون طويلة مضت، والمباني الشاهقة العصرية، فالسياحة في سنغافورة متعددة بتعدد الحضارات والثقافات التي مرت على الدولة، فهي دولة تاريخية، ومعالم العصر الحديث ممتدة لأبعد الحدود، والطبيعة فيها متعددة الجوانب، فهي مدينة ساحلية وجبلية، بها أروع المناظر، وأكثرها صفاءً في العالم.

وتعد التلال من أكثر المظاهر الجغرافية انتشارًا، وأيضًا تشاركتها الغابات المطرية، والاستوائية، والمستنقعات المائية؛ إذ تنتشر في معظم مناطق سنغافورة، وخصوصًا في مناطقها الوسطى، كما



### متحف تريك آي:

بعد متحف «تريك آي سنغافورة» واحدًا من أشهر متاحف فن الخداع البصري في البلاد؛ إذ يحتوي المتحف على عدد كبير من اللوحات بخاصية ثلاثية الأبعاد، حيث تتجول فيها بين اللوحات الفنية المدهشة المضحكة، واكتشاف الخدعة البصرية وأنت تخرج من فم ثعبان، أو تنجو من حيوان مفترس.



تعد التلال من أكثر المظاهر الجغرافية انتشارًا، وأيضًا تشاركتها الغابات المطرية



# «كوستاريكا».. بلاد الشواطئ والغابات وينابيع المياه





### جزيرة Cocos Islands:

وهو منتزه مدرج على لائحة اليونسكو للتراث الوطني، ومرشحة لنيل لقب عجائب الدنيا الطبيعية، وتتميز هذه الجزيرة بكونها غابة في وسط المحيط، يتدفق فيها أكثر من ٤٠٠ شلال وبثروتها المائية، حيث تعيش الدلافين والحيتان، بالإضافة إلى ثروتها الحرجية النادرة.



تتربع «كوستاريكا» على الخارطة السياحية العالمية؛ لما تحتويه من بيئة غنية ومتنوعة، ما بين الشواطئ والغابات ونباتات المياه، الأمر الذي جعل من كوستاريكا واحدًا من المقاصد السياحية المهمة للباحثين عن جمال الطبيعة والبيئة الفريدة في كوينها.

تضم كوستاريكا ثروة طبيعية وحيوانية، تجعلها فريدة في هذا العالم، ففي غاباتها الاستوائية تعيش حيوانات برية عديدة، كالقردة والقطط البرية وأسراب من الطيور مختلفة الأنواع، وتشكل البراكين والأنهار والبحيرات المنتشرة في أرجائها عامل جذب للملايين السياح الذين يقصدها من أميركا وأوروبا ومختلف أنحاء العالم.

وتعد جمهورية كوستاريكا الدولة الوحيدة من بين دول أمريكا اللاتينية التي أدرجت ضمن قائمة أقدم ٢٢ دولة ديموقراطية على مستوى العالم، وتتخذ من اللغة الإسبانية لغة أم للبلاد.



### متحف كوستاريكا الوطني:

يقع هذا المتحف في حصن «بيلا فيستا فور تريس»، وقد تم بناءه في عام ١٩١٧، ويضم مجموعات تصور جميع أوجه تاريخ كوستاريكا، بما فيها الجيولوجيا والثقافة والحقبة الاستعمارية. يحتوي المتحف على مجموعة من القطع الأثرية، التي تعود إلى عصر ما قبل «كولومبس»، وتشمل قطع السيراميك والطاولات الحجرية وحجرة الذهب، بالإضافة إلى عدد كبير من قطع الأثاث التي تعود إلى عصر الاستعمار، ونماذج من غرف فعليه من القرن الثامن عشر.





## من الألوان إلى الرحيق.. كيف نتحدث لغة هدايا الزهور؟



يقال إن رحيق الورد يشفي بنسبة أفضل من الأدوية، كما تساعد الأزهار المتفتحة على تعديل المزاج لدى السيدات بشكل خاص. للورد رموز يأخذها من أنواعه المختلفة؛ فزهرة "الليلك" ترمز إلى غياب العاطفة، والبنفسج يعبر عن التقدم في الحياة، أما الأسطر النجمية فهي تمثل البدايات الجديدة، كما عُرف عصفور الجنة بإشارته للتفاؤل والتوقعات الإيجابية.

يختزل الورد العديد من المفاهيم المختلفة، من ألوان الحب، إلى رحيق الوجدان والعاطفة؛ لكنه - وإن كان بسيطاً - فإن لسانه يُعبر بالصدق، عن لغة خاصة تخترق القلوب مباشرة، وقبل أن تفكر في تقديمه كهدية؛ لابد أن تعرفي المعاني الخفية للأزهار، وأعدادها المناسبة للهدية الصحيحة التي تُعزز من قوة المحبة لدى الآخرين، فالنوع يختلف من مناسبة إلى أخرى، وكذلك من شخص إلى آخر.



تتضمن الألوان أيضًا، وعلى عكس ما هو سائد أن اللون "الأحمر" يُمثل الحب، فهو لون الحياة والفرح في العديد من الدول الآسيوية؛ التي تنبذ الأزهار ذات اللون الأبيض التي تشير إلى المناسبات الحزينة، علقًا أن هناك إجماع عالمي على مفهوم الغيرة لدى اللون الزهري، وحب التملك لدى اللون الأصفر.

يقول خبراء الإتيكيت، إن الخطوة الهامة التي تأتي عقب اختيار نوع ولون الورد، هي العدد؛ حيث إنه يساعد في إيصال المعنى الذي تتطلعين إليه، فتقديم وردة واحدة في قاموس العشق، تمثل

يميل الكثير من الأفراد لإهداء الأزهار الغربية للمقربين إليهم، إلا أن معانيها تعتبر مختلفة تمامًا؛ فالكاميليا تشير إلى ابتعاد النصب، والمانيوليا هي رمز الاحترام، كما توحى الجاردينيا بالنعمة.

وإن كنت لا تعرفين مفاهيم كافة الأزهار؛ فهناك بعض الكتب المتخصصة التي تفيدك بهذا الأمر، فأنت في نهاية المطاف لا تريد أن تُقدمي الهدية بمفهوم آخر، ولا تكتفي فقط باختيار اللون أو الشكل الجميل.

لا تقتصر معاني الورد على الأنواع فقط؛ بل إنها

لكن عليك توخي الحذر، فالطبع الحاد للرجال يبغض التغليف المبالغ فيه، والربطات المنققة، والعقد الملونة.

وأخيرًا، بادري بتدليل نفسك، واحتفلي بمحبتك لذاتك، وفخرك بشخصك؛ لتكون الوردة إلى هديتك المثالية لرفع معنوياتك، زبني غرفتك بأجمل الورد للبعد عن الكآبة، ونشر الشعور بالبهجة والجمال.

الحب المطلق، بمعنى "أنت وحدك"، ويعتبر الرقم ١٢ هو المثالي في أعداد الأزهار التي يجب أن تحتوي عليها الهدية.

احذري تقديم الورد دون الباقات أو السلال، فلابد أن تحافظين على تقديمها بشكل متقن وأنيق.

وفي حالة زيارة المرضى بالمستشفيات؛ فإنك بحاجة ماسة للاستفسار عن سياساتها الخاصة بالورد، قبل أن تُقدمي على تلك الخطوة.

يشعر الرجل أيضًا بالسعادة عندما يتلقى الورد،

” تقديم وردة واحدة في قاموس العشق، تُمثل الحب المطلق “





MUSIC MACHINE

www.reuge.com

## «عبير عياش».. شهيدة العلم

كرست حياتها من أجل اكتشاف علاج الكثير من الأمراض المستعصية، ولم تخشى أيًا من التهديدات التي تعرضت لها؛ لتنتهي حياتها بالاغتيال في عام ٢٠٠٣، إنها عالمة اللبناية عبير عياش، التي استطاعت تطوير علاج لوباء الالتهاب الرئوي اللانمطي «سارس».

ولدت عبير عياش في قرية كرم عصفور الواقعة شمال لبنان، وأتمت دراستها الثانوية في مدرسة البنات الوطنية للروم الارثوذكس في مدينة طرابلس عام ١٩٩١، ونالت شهادة البكالوريا اللبنانية والفرنسية، وحصلت على درجة تفوق أعتها من رسوم التسجيل السنوية والأقساط، ومن ثم التحقت بجامعة القديس يوسف في بيروت للتخصص في الطب.

استطاعت عياش أن تحصل على درجة الدكتوراه بعنوان «عوارض الذبحة القلبية»، وكانت من القلائل الذين قبلوا من منطقة الشرق الأوسط في جامعة رينيه ديكارت بباريس ١٩٩٨، وعملت في أهم مستشفيات فرنسا، مثل «أوتيل ديو، وجورج بومبيدو»، وكان هدفها هو اكتشاف علاج للأمراض الصدرية الخبيثة، فقامت بأبحاث عديدة في مختلف نواحي هذا التخصص.

وفي عام ٢٠٠٣ أعلنت عياش أنها في طريقها لاكتشاف علاج جديد لمرض السرطان الرئوي الذي حير العالم لسنوات؛ لتتعرض بعدها بأيام للاغتيال داخل منزلها في باريس.

”  
كرست حياتها من  
أجل اكتشاف علاج  
الكثير من الأمراض  
المستعصية.“



استمتع بخدمة "ترقية  
درجة السفر" مع السعودية  
والتي تتيح لك الترقية إلى درجة الأعمال  
أو الدرجة الأولى بالسعر الذي تريد