

سمو الأميرة هند بنت عبد الرحمن آل سعود:

طفرة رائعة تشهدها المملكة في مجال «تمكين المرأة»

تألقي في رمضان مع
تصاميم عالمية بروح
شرقية ونكهة رمضان!

4 أمراض غريبة تُصيب
كبار السن

هذه علامات
تدخين المراهق
للسجائر!

فتيات المملكة يحصدن
الذهب في الملاعب
العالمية الخضراء



MASTERPIECE



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



MASTERPIECE



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

الجمهورية

الناشر: دار سواحل للنشر

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 Cheif: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Editor Secretary: Mariam Mokhtar

Editorial participants: Hussien al-Nazer - Mostafa salah - Mohamed olwani -

Abdullah Alqattan - Mohamed Zahran - Mona Hariri - Lamiaa Hassan - Gamal Idris

Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising

IT: Fares Abou Ela

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل S J
بنك المعرفة



الرئيس: الجوهرة بنت تركي العطشان

الرئيس التنفيذي: رولا العودة

نائب الرئيس: سلطان الموسى

مستشار التحرير والتسويق: سلطان المسعود

مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

Chairman : Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

CEO : Rola Al -Ouda

Vice President : Sultan Al Mousa

Editorial and marketing consultant : Sultan Al Masoud

Production Manager : Saba Bnt Abdullah

طباعة : مطبعة السعودية



الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان
الأخرى 150 دولار .

يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على
العنوان التالي :

ص.ب. 23358 ، الرياض 19611 ، المملكة
العربية السعودية

وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com

mariam@entrepreneurksa.com

Fax +966 11 49 43 636

P.O. Box 250260

✉ Riyadh 11391 KSA

سعر النسخة (35 ريالاً)

+966 55 0060 208

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

**الإدارة
التحرير**

الجوال

تليفون

what's app

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

أول الكلام

أعمال البر في شهر الخير

تتعدد أنواع وأشكال وأهداف الأعمال، حسب المنطقة الجغرافية والفئات المستهدفة، لكنها تتلاقى جميعاً عند خدمة المجتمع في حزمة واحدة؛ هي المسؤولية الاجتماعية، والتي تعني في أبسط صورها وصفاً للأنشطة والمبادرات التي تضطلع بها المؤسسات التجارية أو الأفراد؛ كوسيلة للاتصال، أو العطاء للمجتمعات التي تعمل فيها بمراعاة مصلحة الآخرين بشكل كامل في الأفعال والأعمال، مع الوعي الكامل بالأثر البيئي لهذه الأعمال.

ويمكن أن تبدأ المسؤولية الاجتماعية من أعمال خيرية عادية، إلى تقديم خدمة كاملة للمجتمعات المحلية؛ باستخدام أفضل الطرق لتوصيل هذه الأعمال والمبادرات إلى مستحقيها في مناطق تواجدهم.

ولا تقتصر مجالات ونشاطات المسؤولية الاجتماعية على قطاع دون آخر، بل تمتد مجالاتها إلى كل الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية وحتى الثقافية، ويبدو دور القطاع الخاص فيها مهماً؛ إذ لا يمكن للحكومات أن تقوم بكل شيء.

لقد دفعت برامج المسؤولية الاجتماعية في المملكة بمبادرات متميزة، تجاوزت إطار الأعمال الخيرية إلى ما يشبه عملاً مؤسسياً يتوجه إلى تنمية المجتمع بأكمله؛ حيث التزمت المؤسسات والشركات والمنظمات والأفراد بتنفيذ أنشطة المسؤولية الاجتماعية في كثير من المجالات والمناطق والفعاليات والأنشطة؛ لكننا نطمح في أن تتحول تلك المبادرات إلى برامج تشمل مجالات جديدة تتجاوز الأعمال الخيرية التقليدية؛ مثل: جمع التبرعات والبرامج التطوعية والرعاية، إلى مجالات أوسع وأرحب؛ كمجالات التعليم؛ عبر دعم برامج البحوث وبرامج التعليم المتطور في جميع مراحل العملية التعليمية من الأساس، وحتى برامج البحث العلمي المتقدمة، والمساهمة في برامج الابتعاث الخارجي، إضافة إلى برامج التعليم الفني والتقني، وتأهيل الكوادر من الحرفيين والصناع وأصحاب الحرف اليدوية، دعماً في مجالاتهم أو في مجالات تدعمهم؛ كبرامج التسويق والمحاسبة وإدارة التكاليف، وبرامج تعلم اللغات التي يمكنها مساعدة هذه الفئات في التخاطب مع العالم الخارجي، والتسويق والترويج للمملكة في المحافل الدولية.

ولمزيد من التجويد والشمولية في تنفيذ برامج المسؤولية الاجتماعية، يجب دعم برامج تنمية المرأة تأهيلاً وثقافياً؛ لتعزيز دورها في حراك التنمية؛ ما يجعل للمرأة دوراً ريادياً في بناء النهضة الاقتصادية والاجتماعية؛ إذ تتعدد مجالات دعم المرأة بشكل يتيح - عبر توسيع دائرة مجالات دعمها - الحصول على نتائج تفضي إلى تطور كبير في المجتمعات والمجالات المستهدفة؛ كون المرأة تمثل ركيزة أي مجتمع.

روز العودة



لقاء مع سمو الأميرة هند بنت
عبد الرحمن آل سعود:

10



التشافي بالطاقة.. طريقة
معمدة للعلاج أم نصب
بالإيحاء؟

17



تألقي في رمضان مع
تصاميم عالمية بروح
شرقية ونكهة رمضانبة!

24



صيام رمضان.. رياضة
روحبة للحامل

40



كيف يؤثر التدخين على صحة
الطفل النفسية والجسدية؟

50



"نازلي مذكور" تزاول الفن
في حدائقها الخاصة

54



"دلال القهوة" .. حرفة
يدوية تعكس كرم الضيافة
السعودي

68



إتيكيت «العزائم»
في رمضان

20

10% نموًا في قاعدة بيانات "سيدات أعمال دبي" خلال الربع الأول من 2019

أعلن مجلس سيدات أعمال دبي، ارتفاع العدد الإجمالي لقاعدة بيانات أعضائه إلى 949 عضوًا مع انتهاء الربع الأول من العام الجاري، مسجلاً نسبة نمو بلغت حوالي 10% وذلك ارتفاعاً من 864 عضوًا مع نهاية العام 2018، ما يعكس الدور الهام الذي يمثله المجلس لسيدات ورائدات الأعمال في الإمارة والخدمات المتنوعة التي يتيحها لأعضائه لتعزيز تنافسيتهن.

من جهتها، قالت الدكتورة رجاء عيسى الفرق؛ رئيس مجلس سيدات أعمال دبي، إن المجلس خلال الربع الأول من العام 2019 قام بتحديث خطته الإستراتيجية المستقبلية والتركيز على توفير تدريب نوعي يتناسب مع متطلبات السوق والعمل الدؤوب على تمكين المرأة اقتصادياً عبر تزويد العضوات بالمعرفة الواسعة والمهارات اللازمة لإدارة وتحويل مشروعاتهن التجارية إلى مشروعات ذات جدوى لهن وللمجتمع.

وأضافت الدكتورة رجاء أن المجلس مستمر العام الحالي؛ لإكمال مسيرته في ترسيخ دور المرأة كركيزة أساسية في تنمية الاقتصاد وتوفير كل الإمكانيات للارتقاء بدور المرأة في تطوير بيئة الأعمال وذلك بالتزامن مع عام التسامح.



"سندس الشريفة" أول خليجية تحصل على شهادة في زراعة الخلايا الجذعية

حصلت الدكتورة الكويتية سندس الشريفة، على شهادة زراعة الخلايا الجذعية، من مركز ليدز الطبي بالمملكة المتحدة.

وتقول بيكي جيمس؛ الدكتورة المشرفة على البرنامج في مركز ليدز: "إن الدكتورة الشريفة أول كويتية تحصل على شهادة زراعة الخلايا الجذعية من مركز التدريب المعتمد في منطقة (ليدز) بالمملكة المتحدة، والمعترف به من المنظمة الأوروبية لزراعة النخاع والمنظمة العالمية لعلاج الخلايا والعلاج الجيني.

وشددت "بيكي" على أن المنظمة تُعد مراقبًا عامًا لعمليات زراعة النخاع في المراكز الدولية؛ كضمان لتحقيق أعلى المعايير حيث يتم التفيتش كل سنتين إلى ثلاث سنوات على هذه المراكز.

بدورها، كشفت الدكتورة الشريفة، أنها تخصصت في مجال زراعة الخلايا الجذعية من العام 2016، وحتى انتهاء منتصف شهر مارس الماضي، مؤكدة على أنها شاركت خلال دراستها في المركز بالعمل كاستشاري زراعة خلايا جذعية وطبيب أمراض دم الأطفال في مركز منطقة ليدز، والذي يخدم سبع مقاطعات انطلاقاً من مقاطعة يوركشير.



الإعلامية السعودية "سميرة مدني" تحصد وسام التكريم الأعلى من كامبريدج

حصلت سميرة مدني؛ الإعلامية السعودية، وسام التكريم الأعلى، من جامعة "كامبريدج" البريطانية، إضافة إلى منحتها لقب امرأة العام؛ تقديرًا لتمييز أعمالها خلال السنوات الماضية.

وشهد حفل التخرج، تكريم الدكتور واصف كابلبي، رئيس مجلس إدارة شركة الكابلي القابضة، والدكتور محمد السريحي؛ مستشار الموارد البشرية والناشط المجتمعي، والمصممة هالة الشعيل، والدكتورة سميرة بنتن، باعتبارهم مؤثرين في العالم العربي.

الجدير بالذكر أن الحفل شهد تكريم عدد من الشخصيات السعودية البارزة، من بينهم الأميرة هند بنت عبد الرحمن آل سعود؛ سيدة الأعمال والعضو الشرفي لعدد من المؤسسات، والأميرة ريما الرويسان؛ سيدة الأعمال والرئيس التنفيذي لمبادرة ومهرجان "ملهمة الشرق والغرب".



"مريم مطر" تحصد جائزة المرأة العربية الرائدة في الابتكار الصحي

حصلت الدكتورة مريم مطر؛ رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للأمراض الجينية، جائزة المرأة العربية الرائدة في الابتكار الصحي لعام 2019، وذلك خلال الحفل الذي أقيم ضمن فعاليات الدورة الـ 21 لاتحاد المستشفيات العربية الذي عقد مؤخرًا في دولة الكويت الشقيقة.

وجاء حصول الدكتورة مريم مطر على هذه الجائزة تقديرًا لمبادراتها المبتكرة في تمكين المجتمع والأفراد الأكثر عرضة للاضطرابات الجينية، ووضع آليات مبتكرة تتلاءم مع تحديات واختلاف الظروف الاجتماعية المحلية، ضمن الأطر المنهجية الدولية المعتمدة.

وبهذه المناسبة، توجه الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان؛ وزير التسامح رئيس جمعية الإمارات للأمراض الجينية، بالتهنئة إلى الدكتورة مريم بمناسبة حصولها على هذه الجائزة، مؤكدًا أنها ليست تكريمًا لشخصية إماراتية رائدة فحسب؛ بل تكريم لوطن عزيز يفتخر بأبنائه ويحتفي بإنجازاتهم.

سمو الأميرة هند بنت عبد الرحمن آل سعود:

طفرة رائعة تشهدها المملكة في مجال «تمكين المرأة».. وطموحنا حد السماء

سيدة أعمال سعودية ناجحة، وشخصية عامة لديها العديد من الإسهامات في دعم وتمكين النساء، تجوب العالم العربي شرقاً وغرباً، ترعى وتترأس العديد من المؤتمرات والفعاليات التي تدعم النساء العربيات وإبداعاتهن، وتسعى لتحويل أعلامهن إلى واقع، إنها الأميرة هند بنت عبد الرحمن آل سعود، التي تعتقد أن «الناشطة» بداخلها انتصرت على «سيدة الأعمال»، وأن دعمها للنساء العربيات، دفع كلية كامبريدج البريطانية لتكريمها خلال حفلها السنوي الذي عقد بالقاهرة مؤخراً؛ لذا أجرينا معها هذا الحوار..



تعيين الأميرة ريما سفيرة بواشنطن يدفع السعوديات لرفع سقف طموحاتهن

والحكومية التي تدعم النساء. ولدينا ميزات و دعم ضخم للمشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر؛ إذ استفاد كثيرون من هذه المبادرات، وحققوا نجاحات كبيرة.

• هل الأساليب الجديدة في التعليم عن بعد أو الدراسة المهنية تسهم في تمكين المرأة؟

في البداية، أود التأكيد على أن جامعاتنا ممثلة بالطالبات، وأغلبية التخصصات موجودة في جامعاتنا وكذلك الأقسام النسائية، التي تشهد إقبالاً كبيراً، ولكن من تطلب مزيداً من التعليم عن بُعد؛ فإما لأنها تريد تطوير مهارة معينة، أو ظروف خاصة تمنعها، فوجود مثل هذا النوع من التعليم مساند وداعم لهن، خاصة وأن غالبية الوظائف التي لا تتطلب مواجهة الجمهور تؤديها نساء من المنزل، وهو توجه سائد في سوق العمل، بعد تدريبهن وتأهيلهن للقيام بهذه الوظائف التي تتطلب تدريباً مهنيًا.

• أصبحت السعوديات سفيرات ومذيعات وقائدات للطائرات، فماذا ننتظر في المستقبل؟

أن تصبح رائدة فضاء ووزيرة بإذن الله، وهذا ما نحلم به ونتوقعه.

• // حقوق المرأة العربية

• لماذا يعتقد البعض في الغرب أن حقوق المرأة العربية منتهكة؟

إننا نقوم بدورنا على أكمل وجه، ومنفتحون على العالم، ونوضح لهم جهودنا، لكن من يريد أن يتصيد أو يركز على الجانب السلبي سيفعل ذلك مهما حدث، ولكن هناك وسائل إعلام غربية منصفة، تركز على تلك الجهود، كما تشهد الفعاليات والمؤتمرات حضور وسائل الإعلام الأجنبية بكثافة لتشهد الصورة كاملة.

• هل تفضلين لقب «ناشطة» أم «مؤثرة» في مجال تمكين المرأة؟

أعتقد أنهما شيء واحد، نفس الهدف، ونفس الوصف؛ فهو لقب اجتماعي يصف ما نقوم به، وهو يهدف إلى مساعدة المرأة ودعمها وتمكينها.

• هناك طفرة كبيرة في مجال حقوق المرأة في السعودية، فكيف ترينها؟

بالفعل هناك طفرة كبيرة ورائعة فيما يخص المرأة السعودية، توجت بتعيين الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان سفيرة للمملكة في واشنطن، وهو تكريم يدفع السعوديات إلى رفع سقف طموحاتهن بغير حدود.

• لديكم نشاط واسع فيما يتعلق بحقوق النساء العربيات، فهل ترضيكم نتائج هذه الجهود؟

نسعى إلى تمكين النساء من خلال عقد العديد من المؤتمرات والفعاليات، والتي تخرج بتوصيات جيدة، يوضع كثير منها محل التنفيذ، كما نحاول دائماً مضاعفة جهودنا لدعم النساء العربيات في كافة المجالات، ولا ندخر جهداً في تكريمهن، وتحفيزهن سعياً إلى حصولهن على مكانتها المستحقة.

• // إسهامات فنية رائعة

• انفتحت المملكة مؤخرًا على الفنون، فهل يمكن أن نرى دراما سعودية أو إنتاجًا فنيًا سعوديًّا خالصًا؟

هذا الأمر ليس جديدًا على السعودية، فهناك فنانات سعوديات لهن إسهامات رائعة؛ مثل وعد وداليا مبارك. وأتوقع أن تزيد تلك الجهود خلال الفترة القادمة، علاوة على وجود فرق فنية سعودية، وفعاليات فنية متنوعة تشارك فيها النساء، فمشاركتهن في الفن ليس أمرًا مستحدثًا، بل موجود بالفعل، ولكنه يتطور أكثر فأكثر.

• // مشروعات نسائية

• هل دعم ريادة الأعمال النسائية السعودية على مستوى الطموحات؟

هناك مشروعات نسائية ريادية رائعة؛ مثل برنامج عبد اللطيف جميل، وصندوق المؤمية، وغيرهما من حاضنات الأعمال الخاصة

أملني أن تصبح السعوديات رائدات فضاء ووزيرات في المستقبل



أتدبر عظمة خلق الله في الإبل بسبب تركيبتها الخاصة

السهل أن نعطي دعماً مادياً، ولكنه قد لا يؤدي إلى النجاح في النهاية، أما التدريب والتأهيل والدعم الأدبي والمعنوي فحتماً يؤتي ثماره.

• بالطبع تجوبين العالم وتزورين العديد من البلدان، فأبي البلاد أحب إليك؟

أعشق مصر؛ لذا أزورها 3 مرات سنوياً على الأقل، وأحب النيل، وجو مصر الرائع، وأدعو الله دائماً أن يحفظها من كل شر.

• ما رسالتك للشابات السعوديات؟

لست في موضع النصيحة، فكل شخص يعرف ما يهدف إليه، لكن أوصيهم بالبحث عن تجارب ناجحة، وألا يبحثن عن الدعم المادي فقط، بل يركزن على الدعم التدريبي والأدبي.

• لو طلبنا منكم عنواناً عريضاً لحياتكم، فماذا يكون؟

سأقول كما قال سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان: «طموحنا حد السماء».

• // رئيسة فخرية

• ما هي الفعاليات القادمة فيما يخص تمكين المرأة؟

أنا رئيسة فخرية لمؤتمر سيعقد في تونس خلال شهر سبتمبر القادم؛ وهو مؤتمر المرأة العربي التاسع، والذي سيتضمن ورش عمل عديدة في القيادة والريادة، وسوف يطلق مصطلحاً جديداً وهو «تمتين المرأة»، يركز على تنمية المهارات النسائية. وهناك تلميحات لشخصيات مؤثرة يتم اختيارها عن طريق لجان تحكيم، كما نجهز أيضاً لفعالية في مصر قريباً.

• // المهرجانات التراثية

• ماذا عن اهتماماتك الخاصة خارج نطاق الفعاليات النسائية؟

أهتم بفعاليات الإبل ومهرجاناتها؛ إذ أحب الإبل، وأتدبر عظمة خلق الله فيها، وأراها مختلفة، ولديها تركيبة خاصة، وأشعر معها بروابط خاصة، علاوة على اهتمامي بالمهرجانات التراثية السعودية؛ مثل الجنادرية وغيرها.

• هل اهتمامك بالأنشطة النسائية طغى على اهتمامك بعملك الخاص؟

إنني في الأساس سيدة أعمال، ولكن بدأت مؤخراً أهتم بشكل أكبر بالأنشطة والفعاليات والمؤتمرات التي تدعم تمكين المرأة، ففوضت مهامتي ومسؤولياتي في أعمالتي الخاصة، وأصبحت أركز على العمل العام أكثر من الخاص.

• // تمكين النساء

• ما هي أكبر المشكلات التي تواجهكم في مجال تمكين النساء؟

يفكر البعض في البحث عن مساهمات مادية وعن دعم مادي، سواء في المؤتمرات والفعاليات أو المشروعات، لكننا نهتم بالتدريب والتأهيل، ونعلم الناس كيف يصنعون الصنارة ليصطادوا السمك ولا نعلمهم الصيد فقط؛ فمن



رانيا نشار: «سامبا» لا تدرس أي مقترحات للاندماج مع مصارف أخرى

صعوداً حاداً، وربما نرى نموّاً للأصول في خانة العشرات، إن لم يكن بنهاية هذا العام، فبحلول العام المقبل، وتوقعت تسارع نمو القروض في الربع الثالث من العام الجاري، حيث حققت المجموعة زيادة بنسبة 10% في صافي أرباح العام 2018م، وتأتي في ترتيب المصارف السعودية بعد البنك الأهلي التجاري، وبنك الرياض من حيث إجمالي الأصول. ونما الإقراض بنسبة 2.8% في العام 2018م، ويعود ذلك إلى الطلب على الرهون العقارية في إطار خطط الحكومة لزيادة ملكية المنازل، وبلغ إجمالي نمو الأصول 2.5 في المائة خلال الفترة نفسها.

وقالت رانيا نشار التي أصبحت أول امرأة تتولى منصب الرئيس التنفيذي لمصرف تجاري سعودي مدرج منذ العام 2017م، إن مجموعة «سامبا» ستزيد إقراض الأفراد للاستفادة من فرص الرهن العقاري وتمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة، مشيرة إلى أن المجموعة تتطلع إلى فرص لإصدار سندات.

وأكدت نشار أن «سامبا» لا تدرس جدياً أي مقترحات للاندماج مع مصارف أخرى، مستبعدة في الوقت نفسه أن يكون هناك تأثير كبير في نموها جراء عمليات الاندماج التي تمت في الأونة الأخيرة، ومن بينها اندماج البنك الأهلي التجاري مع بنك الرياض، والبنك السعودي البريطاني مع البنك الأول.

توقعت رانيا نشار، الرئيسة التنفيذية لمجموعة «سامبا» المالية السعودية، أن تسجل المصارف السعودية نموّاً للأصول في خانة العشرات بحلول العام 2020م، بدعم من خطط الحكومة الرامية لتنويع اقتصاد المملكة بعيداً عن النفط.

وتخطط السعودية لزيادة الإنفاق الحكومي للوصول إلى أعلى مستوى له على الإطلاق عند 1.11 تريليون ريال هذا العام، بعد أن وصل إلى 1.03 تريليون ريال في العام الماضي، وذلك بغرض تحفيز النمو الاقتصادي الذي تضرر جراء أسعار النفط المنخفضة نسبياً.

ونقلت الوكالات العالمية، عن الرئيسة التنفيذية لمجموعة «سامبا» قولها، إن الحكومة أعلنت عن عدد من المشاريع القادرة على إحداث تحول في قطاعات الترفيه والسياحة والإسكان والمشاريع الصغيرة والمتوسطة، معتبرة أن كل هذه المبادرات ستضيف عدة مليارات من الدولارات إلى «سامبا» والقطاع المصرفي.

ويعتبر مشروع «القديرة» الضخم قرب الرياض، مثالاً واضحاً على ضخامة الاستثمارات في السعودية؛ إذ تقدر تكلفته بمليارات الدولارات، وبدأت أعمال الإنشاء به في شهر أبريل من العام الماضي، وسيضم ما يزيد على 300 مرفق ترفيهي وتعليمي. وأضافت الرئيسة التنفيذية لـ«سامبا»، أن الائتمان سيشهد



في يومها العالمي..

الأسرة السعودية تُساهم في تنشيط اقتصاد المملكة

يحتفل العالم في منتصف مايو الجاري باليوم العالمي للأسرة، والذي حددته منظمة الأمم المتحدة لتسليط الضوء على المجالات المختلفة التي تهتم الأسر، ومدى مساهمة الترابط الأسري في بناء البنية الأساسية للمجتمع.

وفي الوقت الذي تقتصر فيه مظاهر الاحتفال في بعض البلدان على تكريم العناصر الفعالة في الأسر لمساهمتها في بناء روابط قوية بين أفرادها، خاصة المرأة التي تعد عامل النجاح الرئيس لأي أسرة أو مجتمع، تعمل المملكة العربية السعودية منذ فترة على دعم المرأة من أجل أن تكون عنصرًا فاعلاً في دعم اقتصاد المملكة، وتوفر لها كل العناصر التي تساعد في ذلك، دون الإخلال بمسؤوليتها الأسرية.

تحقيق - مصطفى صلاح

تاريخ عالمي

ويرجع تاريخ اليوم العالمي للأسر إلى عام 1983، بناءً على توصية من لجنة التنمية الاجتماعية للأمم المتحدة، وذلك من أجل تعزيز الوعي بين صانعي القرار والجمهور بشأن مشاكل الأسرة واحتياجاتها، فضلاً عن الوسائل الفعالة لتلبية تلك الاحتياجات، وبعد مناقشات استمرت فترة قاربت الـ 10 سنوات تم إعلان يوم 15 مايو يومًا عالميًا للأسر، وتُخصص الأمم المتحدة كل عام موضوعاً مختلفاً يهتم الأسرة، وكانت احتفالية العام الماضي تدور حول الأسر والمجتمعات الشاملة، ودورها في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

برامج مختلفة

استحدثت وزارة العمل السعودية، مؤخراً، العديد من البرامج لدعم المرأة العاملة من أجل عدم التأثير فيها وفي أسرتها، وأبرز هذه البرامج هي «قرة» وهو برنامج دعم مراكز ضيافة الأطفال للمرأة العاملة، يقدمه صندوق تنمية الموارد البشرية «هدف»؛ لتمكين المرأة العاملة من الالتحاق بسوق العمل والاستمرار فيه وهي مطمئنة على أطفالها، من خلال تسجيلهم في خدمة ضيافة الأطفال المرخصة.

ويقدم صندوق تنمية الموارد البشرية تغطية جزئية من تكلفة ضيافات الأطفال بحد أقصى 800 ريال شهرياً للطفل الواحد، وتصل مدة الدعم إلى 4 سنوات.

ويتمتع دعم المرأة العاملة أيضاً عبر برنامج «وصول»، وهو مبادرة من قبل صندوق تنمية الموارد البشرية مدعومة من وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، تهدف لإيجاد حلول تخفف من عبء تكاليف النقل عن العاملات في القطاع الخاص، وذلك لزيادة نسبة مشاركة المرأة ولدعم استقرارها الوظيفي، ويساهم الصندوق بتغطية 80% من تكلفة النقل بحد أقصى 800 ريال شهرياً، وتصل مدة الدعم إلى 12 شهراً.

من جهته، قال خالد أبا الخيل؛ المتحدث الرسمي لوزارة العمل والتنمية الاجتماعية، إن برامج دعم المرأة تهدف إلى زيادة نسبة مساهمتها في سوق العمل، مع تذليل العقبات التي تواجهها، بالإضافة إلى عدم التأثير على أسرتها.

وأضاف أبا الخيل، أن الدعم الذي يتم تقديمه لا يقتصر على المرأة وحسب، بل توفر وزارة العمل برنامج حساب المواطن، والهادف إلى حماية الأسر السعودية من الأثر المباشر

وغير المباشر المتوقع من الإصلاحات الاقتصادية المختلفة.

ويتولى برنامج حساب المواطن إعادة توجيه المنافع الحكومية للفئات المستحقة لها بالشكل الذي يؤدي إلى تشجيع الاستهلاك الرشيد، ويستهدف البرنامج تعويض الأسر ذات الدخل المنخفض والمحدود بنسبة 100%، ليكون نموذجاً أكثر عدالة؛ لتوجيه الدعم للمستحقين نقدًا ودجبه عن الميسورين.

دعم اجتماعي

لا يقتصر دعم القيادة للأسرة السعودية على الدعم المادي فقط للمرأة العاملة، بل يمتد إلى الدعم المعنوي والاجتماعي لأفراد الأسرة جميعاً، بداية من مرحلة الطفولة، حيث تدعم المملكة الأسرة السعودية أيضاً عن طريق برنامج «الأمان الأسري»، والذي يعد برنامجاً وطنياً يهدف لحماية الأسرة من العنف.

وأكدت الدكتورة سارة عابد؛ المدير الإقليمي لبرنامج «الأمان الأسري»، أنه يجب تسليط الضوء على برامج الوقاية ونظام الحماية الأسرية، وتسليط الضوء على خبرات الطفولة السيئة وعواقبها المستمرة مدى الحياة على الصحة العقلية والجسدية للطفل.

وأضافت «عابد» أنه يجب التحول في منهجية دعم الأسرة، خاصة خبرات الطفولة السيئة، من العلاج إلى الوقاية خصوصاً في المراحل المبكرة، وذلك لما لهذا الجانب من أهمية في دعم الأسرة السعودية وتجنبها المشكلات التي قد تلحق بأفرادها خلال المراحل العمرية المختلفة.

من جهته، قال خالد الفاخري؛ الأمين العام للجمعية الوطنية لحقوق الإنسان، في تدوينة له على «تويتر»، إنه يجب العمل على دعم الأسرة السعودية ومكافحة قضايا العنف الأسري، والابتعاد عن التمييز والعنصرية والإساءة والكراهية.

الأسر المنتجة

وتبرز أهمية الأسرة السعودية في مجالات عدة، أهمها الاقتصاد؛ حيث تركز رؤية المملكة 2030 على دعم الأسر المنتجة، وتسهيل فرص لتمويل المشروعات متناهية الصغر، وتحفيز القطاع غير الربحي للعمل على بناء قدرات هذه الأسر وتمويل مبادراتها، خاصة في ظل سعي المملكة لخلق فرص توظيف مناسبة للمواطنين في



سارة عابد: الحماية الأسرية والوقاية المبكرة أبرز أهداف «الأمان الأسري»



خالد أبو الخيل: برامج دعم المرأة تهدف إلى زيادة نسبة مساهمتها في سوق العمل

جميع أنحاء المملكة، ودعم برامج ريادة الأعمال والاستثمار في العنصر البشري.

وقال عبد الهادي الحبابي، الخبير الاقتصادي ونائب رئيس مجلس الأعمال السعودي – الإسباني، إن الأسر المنتجة وخاصة العنصر النسائي فيها سيساهم في تنشيط الاقتصاد السعودي، ودعم التحول إلى الاقتصاد الحر القائم على ضخ المزيد من الاستثمارات، وبالأخص في المشاريع الصغيرة التي لا تتعدى نسبة 20 % من الناتج المحلي الإجمالي.

وأضاف «الحبابي» أن المرأة السعودية تلعب دوراً مهماً في تحقيق رؤية 2030 خاصة أنها تشكل نسبة كبيرة من إجمالي عدد الخريجين، والاستثمار في موهبتها سيساهم في تمكينها في تنمية المجتمع والاقتصاد.

وأشارت دراسة صادرة عن غرفة الشرقية، أن قطاع الأسر المنتجة يمكن أن يلعب دوراً مهماً في التنمية الاقتصادية بالمملكة، بما يشمل تشغيل العمالة الوطنية والقضاء على معدلات البطالة خاصة بين النساء، وذلك لتناسبه مع خصوصية وطبيعة عمل المرأة السعودية، كما يمكنه تخفيض فاتورة الواردات، وتشجيع القطاع السياحي، وتمكين المتعاقدين من المشاركة الإيجابية في الاقتصاد الوطني.

وأكدت الدراسة أن وزارة العمل تنفذ برنامج دعم مشاريع الأسر المنتجة من خلال وكالة الضمان الاجتماعي التي تتولى دراسة وتنفيذ العديد من المشاريع الجماعية والفردية، والتي من شأنها تحقيق الهدف الأسمى الذي تسعى الدولة إلى تحقيقه، وهو تحسين المستوى الاقتصادي للأسر، والتي تحتاج للمساعدة وإيجاد فرص عمل للأسرة القادرة على العمل والإنتاج.

وضم تقرير الغرفة أبرز مشاريع الأسر المنتجة التي تدعمها وكالة الضمان الاجتماعي، وتشمل صناعة العطور الشرقية، والمعمول، والبخور، والأكلات الشعبية، والجلديات، والإكسسوارات، والشموع، والخياطة المصنعية، ومحال بيع الخضار، والفواكه، والألعاب، والجوالات، والبقالات الصغيرة، والمشاعل النسائية، ومراكز خدمات الطلاب، والمشاريع الجماعية والتي تشمل مشاريع صيد الأسماك، والسواك، والمطبخ النسائي، والمسالح الرجالية، والمشغل النسائي، وتربية النحل، وزراعة الموز، وأكشاك بيع الكادي، ومعاصر السمسم.

ماذا لو قالوا لأحد المرضى: هل تستبدل حقيبة أدويةك التي ترافقك وزياراتك المتكررة للأطباء المعالجين بجلسة ممتعة ولطيفة للعلاج؟.. بالتأكيد سيرحب بالدخول إلى هذا العالم المعروف باسم «التشافي الذاتي» الذي يُطلق عليه «العلاج بالطاقة».

بعض المرضى الذين يفقدون الأمل أحياناً في الشفاء يرفعون شعار «ليس لدينا ما نخسره» بعد استفادهم كافة السبل، تاركين حالة واسعة من الشد والجذب لبعض من يصفون هذا النوع من العلاج بالوهم ولمن يدافعون عنه، مؤكدين أن له سنداً علمياً وهو ما دعانا لفتح هذا الملف الشائك.



التشافي بالطاقة.. طريقة معتمدة للعلاج أم نصب بالإيحاء؟

متى ظهر «العلاج بالطاقة»؟

«ما خلق الله داءً إلا وجعل له دواء»، غير أن بعض الأمراض تستعصي على العلم والطب، والدليل هو الأعداد الهائلة التي تموت سنويًا بأمراض كالسرطان، لكن كان لبعض العلماء رأي آخر يقول إنه حتى الموت بهذه الأمراض السرطانية مجرد فكرة في عقول المرضى، تسيطر عليهم حتى تتمكن منهم تمامًا وتقضي عليهم، لتخلص فكرتهم بأن المرضى يموتون بالفكرة، ومتى قدمت لهم يد العون للبدء في التخلص من هذه الأفكار التي تسجن تفكيرهم فإنهم يشعرون في التعافي.

ومن هنا جاءت فكرة التشافي الذاتي بطرق مختلفة، والتي طبقتها علماء البرمجة العصبية وعلماء الطاقة، وعلى رأسهم مؤسس علم البرمجة العصبية، ريتشارد باندر، في عام 1973.

«healing»، وهي طريقة تنقل طاقة الشفاء من المعالج للمريض عن طريق كف اليد، مثلما يفعل المسلمون أثناء الرقية الشرعية للشخص المريض.

كما يمكن للمريض نقل طاقة شفاء لأعضائه باليد، وهذا يحدث عفويًا عندما نشعر بالصداع نضع أيدينا على رؤوسنا، وعندما نشعر بالمغص نضع أيدينا على بطوننا وغيرها، ولكن للتقنية العلاجية بعض التفاصيل الأخرى.

لكن لماذا لم يكتب لهذه المحاولات العلاجية الانتشار والتطبيق الطبي والأكاديمي، وتمارس على استحياء وتوصم بالنصب والاحتيال الذي لا يفيد المرضى بل يعلقهم بأمال واهنة ويصرفهم عن الطرق العلاجية الطبية؟

// جولة داخل إحدى جلسات الطاقة



في مطعم فاخر بالزمالك، أحد أرقى أحياء مدينة القاهرة المصرية، كانت «الجوهرة» على موعد مع جلسة تأمل، بحضور 7 أشخاص، يشغل جميعهم مناصب ووظائف مرموقة تحمل الطابع العلمي، حضروا ليمدوا أجسامهم بالطاقة من جلسة التأمل التي تديرها رداء محمد، المعالجة النفسية «41 عامًا».

التأمل الذاتي يجدد الخلايا

يجدد جسم الإنسان خلاياه كل 24 شهرًا، والعقل الباطن مسؤول عن جزء كبير من برمجة تجديد الخلايا، فإذا كان الشخص مُقتنعًا في عقله الباطن بأنه مريض، وأن هذا العضو لا يعمل بجسده، فسيبرمج خلايا هذا العضو على المرض، أما إذا اقتنع الشخص بأنه ذو صحة جديدة فسيشفي بأمر الله.. هكذا

// العلاج بالطاقة «ياباني»

أصل علوم الطاقة والكروماتيك وغيرها من التكنيكيات العلاجية بالطاقة هو «ريكي»، و«reiki» هي كلمة يابانية تتكون من مقطعين «ري» وتعني الكون، و«كي» تعني الطاقة الحيوية، وتعني كلمة «ريكي» باللغة اليابانية ممارسة روحانية أو الطاقة الكونية أيضًا، والطاقة الكونية هنا تعني الطاقة التي لا تخصص بزمن معين أو مكان معين ولا أشخاص بعينهم، فهي متاحة في الكون للجميع.

وكان «ميكاو أوسوي» الساموراي الياباني أول من طوّر علم الريكي في 1922، وكانت أولى التقنيات التي استخدمها «ميكاو» في العلاج بالريكي هي العلاج بالكف، وتسمى «palm»



تشرح لنا روداء محمد، مدربة حياة ومعالجة بالطاقة فكرة «التشافي الذاتي».

// تفسيرات المعالجين للتشافي الذاتي

كيف تغني تلك الجلسات عن الأدوية، وما التفسيرات التي يقتنع بها أولئك المعالجون ومن ثم يقتنع بها المرضى؟

عن كل هذا تجيب «روداء» بالقول إن هناك تفسيرات عديدة للعلاج بالطاقة، وأولها أن الكون كله عبارة عن ذرات، وأن الذرة مكونة من بروتون وإلكترون ونواة، وحركة الإلكترونات محدثة الطاقة هي ما تغير من طبيعة الذرات، ومن هنا جاءت الفكرة، فتوضح أن الإنسان أيضًا مكون من ذرات، والتي تحدث بدورها طاقة بداخله.

وهنا يأتي دور علم الطاقة، بحسب وجهة نظر «روداء»، وهو أن يعيد للشخص تواصله مع طاقة الكون ليستمد منها طاقته، وأن يتواصل مع جسده ويسمع لأعضائه ويتحدث معها حديثًا داخليًا يساعده على الاستشفاء.

كيف تخوض تجربة التأمل الصحيح؟

تشرح «روداء» نموذجًا مبسطًا لجلسة تأمل، والتي تعتبرها الخطوة الأولى للعلاج بالطاقة، موضحة أهمية التأمل والذي يمكن الإنسان من التواصل مع عقله الباطن.

وتوضح آلية وصول الإنسان لتلك الحالة، فتقول إن عليه أن يجلس في مكان هادئ مع مصدر خافت للإضاءة على كرسي، ثم يخلق قدميه ويديه وعينه، ويبدأ بترديد عبارة ما بصوت منغم يساعد على الاسترخاء، ولا يشترط أن تكون كلمة معينة، وتسمى هذه العملية «مانترا»، مع تنظيم النفس بين الشهيق والزفير حتى تستطيع أن تشعر بأعضاء جسدك في حوار داخلي معها، وتنصح هنا بعدم خوض تلك التجربة في حال الإجهاد.

وتحدد «روداء» مدة التأمل اللازمة لكل شخص، والتي ترتبط بعدد سنوات عمره، أي إذا كان عمره 30 عامًا فيتأمل 30 دقيقة، على أن يبدأ بـ 5 دقائق في الأسبوع الأول، وتزيد دقيقة كل أسبوع حتى يصل لعدد سنوات عمره.

الخطوة الثانية بعد التأمل، هي التواصل مع العقل الباطن، والذي يعمل بالتردد والكثافة الحسية، فكلما كررت جملة معينة

يقتنع بها العقل، ويرمج الجسم على أساسها، والإحساس بشيء معين حتى لو بالوهم، فالوهم شيئًا فشيئًا يتحول إلى واقع، ووفقًا لها.

// تجربة عملية قديمة للعلاج بالطاقة

وتضرب «روداء» مثالاً على هذه الفكرة بإحدى التجارب العلمية التي اختبرت قوة العقل الباطن عندما أخبر العلماء شخصًا محكوم عليه بالإعدام بتنفيذهم الحكم بتصفية دمايته، وبعدها غطوا عين الرجل ووصلوا دعامة طبية بأحد شرايين يده، ثم افتعلوا صوت تنقيط دماء إلى جواربه، وبدأ لون الرجل في الشحوب تدريجيًا حتى مات فجأة، وعندما قرروا قياس الوقت الذي توفي فيه، وجدوا أنه نفس الوقت الذي كان سيموت به إذا قاموا بتصفية دمايته فعليًا.

هل يكفي أن تقول إنك غير مريض للتغلب على مرضك؟

هذا ما أكدته المعالجة، واصفة إياه بنوع آخر من أنواع العلاج وهو العلاج بالتأكيدات، والتي تؤكد أنها جريته بشكل شخصي في علاج قرحة المعدة والقولون العصبي، فتوضح أنها عانت منهم لمدة 23 عامًا، واعتمدت تلك الطريقة التي تستند -وفقًا لها- إلى تكرار معلومات خادعة اقتنع بها الجسم مثل «أنا غير مريض»، و«أنا أملك جهازًا هضميًا جيدًا»، مؤكدة أنها بعد تعمقها في مجال الطاقة وعلوم الطاقة استطاعت أن تتخلص من 4 أمراض، وهي «التدهن الكبدي، والسكري، والقولون العصبي، وقرحة المعدة».

// ورقة التفرغ.. تقنية أخرى للعلاج بالطاقة

تخصص المعالجة بالطاقة، جيهان فراج «52 عامًا»، وهي مديرة لشركة دعاية وإعلان سابقًا، وقتها حاليًا لمساعدة مرضى السرطان على الاستشفاء الذاتي من مرضهم، بعد أن خاضت تجربة مرضية سيئة مع الاكتئاب لمدة عام و7 أشهر.

تقول جيهان: «قبل 7 سنوات تكالبت عليّ الأمراض العضوية فجأة وبدون أن أدرك لها سببًا، كنت أقضي يومي كله بين عيادات الأطباء، حتى شخّص الأطباء مرضي بالاكتئاب الذي يؤثر في باقي أعضاء جسدي، ومن هنا بدأت في تناول أدوية الاكتئاب التي لم ألاحظ لها مفعولًا إلا بعد أن توجهت للعلاج

بالطاقة الذي ساعدني على الاستشفاء، ومنذ ذلك الحين وأنا أهب كل ما تعلمته لمساعدة الناس».

وتضيف: «أفضل تقنية الـ peat أكثر من غيرها من التقنيات الأخرى في العلاج بالطاقة، وخاصة أنها تعمل على استرجاع الذكريات والتجارب السيئة المخزنة في العقل الباطن، والتي تقف عائقًا في طريق التشافي، وقد تكون هي نفسها سبب المرض، ومع ذلك أستخدم الـ peat وبعض التقنيات الأخرى في علاج الحالات».

تضرب «فراج» مثلًا على ذلك بإحدى الحالات التي تعالجها، وهو شاب أصيب بالسرطان بعد

أن ماتت شقيقته بنفس المرض، فهذا الشاب الذي كان يتمتع بصحة جيدة قبل إصابة أخته بالمرض، غذى عقله الباطن بفكرة المرض بالسرطان والموت به، حتى وصل لمرحلة الإصابة، وهنا يأتي دور جلسات الـ peat لمعرفة المحرك النفسي للشخص وراء شعوره بهذه الأعراض المرضية.

// تجربة إيجابية.. محمد يتغلب على الشلل بالتأمل

«جلسات التأمل أعادتني إلى الرياضة وحياتي الطبيعية بعد أن صدمني الأطباء بأنني لن أمشي على قدمي مرة أخرى»، هكذا بدأ يحكي محمد عطية «38 عامًا» وهو مسؤول مبيعات بشركة خاصة، وأحد المشاركين بالجلسة، قصته مع العلاج بالطاقة والعلاج بالإيحاء.

ويوضح «محمد»: «أمارس رياضة الكاراتيه والتايكوندو منذ 10 سنوات بشكل مستمر وحققت بهما مراكز متميزة، وقبل عامين من الآن وبالتحديد في أكتوبر 2016، خضعت لعملية جراحية في العمود الفقري بعد تعرضي لإصابة خطيرة، وتوقعت أن يمنعني الأطباء من ممارسة الرياضة، ولكن الأمر وصل لما هو أسوأ وأخبرني الأطباء بأنه لن يمكنني السير بشكل طبيعي بعد العملية».

لم يقتنع «محمد» بما قاله الأطباء بسبب ولعه بالرياضة، وبالفعل طلب منهم أن يدلوه على تمارين العلاج الطبيعي اللازمة له بعد العملية، قائلاً: «بعد أن بدأت التحرك من السرير بحثت بجدية ودأب عن أحد المعالجين بالطاقة لأعالج نفسي بما يسمونه قوة العقل الباطن، وكنت سمعت عن هذه الطرق العلاجية ووجدت أنها توافق أفكارني وتناسب حالتي».

ويتابع: «تلقيت في البداية تعليمات علاجية عبر الهاتف، وبعدها خضعت لجلسات علاج طبيعي، وبدأت أشعر فعليًا بتحسن، وبعد يومين بالضبط تمكنت من المشي بشكل طبيعي، وبعد 3 أشهر عدت لممارسة تمارين الكاراتيه والتايكوندو وعلمتني المدربة كيف تؤدي تمارين التأمل وكيف أتواصل مع كل عضو بجسدي وأجدد الثقة بجسدي، واليوم بعد ما يقرب من عامين على الجراحة أحقق إنجازات رياضية لم أحققها قبل الإصابة».

// الطاقة تفشل في علاج «ميادة»

إذا كان التشافي الذاتي والعلاج بالطاقة نجح مع محمد عطية وحقق نجاحًا مبهراً كما أوضح لنا، فإنه خيب أمل «ميادة م. ط.» فيه تمامًا، رغم أنها ذهبت لأحد أشهر المعالجين النفسيين الذي ذاع صيته على مواقع التواصل الاجتماعي، وتوجهت إليه للعلاج من آلام حساسية الجيوب الأنفية التي عانت منها بشكل مزمن.

وتقول «ميادة- 25 عامًا»: «سمعت أن هناك طرقًا علاجية مبتكرة تمكنني من التغلب على الأمراض والآلام المزمنة أو تخفيفها، وبالفعل ذهبت لمعالج شهير بنصيحة أحد المعارف، وأبهرتني نتائج أول جلسة، ولكنني عندما عدت للمنزل شعرت وكأن الصداع ضرب رأسي وحالتي النفسي ساءت جدًّا وشعرت



إلى أي حل طلبًا لتخفيف آلامهم.

// علاج للوهم ووهم بالعلاج

ترفض الأستاذة الدكتورة ميرفت راضي؛ أستاذة ورئيس قسم طب المجتمع بكلية طب جامعة عين شمس، بشكل قاطع اعتبار علم الطاقة طريقة طب يعتد بها في علاج المرضى ما دام لم ينشر بحث علمي موثق حتى الآن يثبت ذلك.

وتفسر نجاحات الاستشفاء الذاتي بأنها ربما تكون حالات لأشخاص توهموا المرض بالأساس، وعندما تواصلوا مع شخص وثقوا في قدراته توهموا الشفاء من هذا المرض، وتلفت إلى أن لكل مرض بعدًا نفسيًا، وعندما يعرف الشخص أنه مصاب بهذا المرض يبدأ في توهم أعراضه حتى وإن كانت هذه الأعراض غير موجودة بالفعل.

// العقل الباطن ليس مسئولاً عن تجدد خلايا الجسم

وفيما يخص نظرية تجدد خلايا الجسم كل عامين، تقول الأستاذة الدكتورة حنان عز العرب؛ أستاذة الصحة العامة والطب الوقائي واستشاري التغذية العلاجية وطب الأطفال سكرتير عام الجمعية العربية للتغذية العلاجية، إن تجدد خلايا جسم الإنسان كل عامين عملية تخص خلايا الجلد وبعض الخلايا الأخرى، وتنقسم هذه العملية إلى نوعين، أولهما مرحلة رجوعية وهي أن يعود الجسم من التغيرات المرضية إلى الحالة الطبيعية، وهناك حالة أخرى تعرف باسم مرحلة الالام عودة، وهي أن تتجدد الخلايا على شكلها المرضي، ولا يعود الجسم لحالته الطبيعية، وتتحكم في هذه العملية عدة عوامل كثيرة لم يحصها العلم حتى الآن.

وأكدت «عز العرب» أن هذه المراحل لا تعتمد على العقل الباطن كما يزعم العاملون بالطاقة، متسائلة: كيف تتجدد خلايا مفصل الركبة إذا عانى أحدهم من الخشونة؟، مؤكدة أنه هنا تحتاج الحالة المرضية إلى تدخل جراحي ولا يشفع معها علاج بالطاقة أو غيره.

ويبقى «العلاج بالطاقة» والاستشفاء الذاتي مساحة للاسترخاء والراحة النفسية يلجأ لها من صدمتهم التشخيصات الطبية وأجهدتهم التعليمات الطبية الصارمة، وإلى أن يثبت العلاج بالطاقة والتشافي الذاتي جدارته كعلم حقيقي يؤخذ به بشكل رسمي، يبقى موضع مساءلة ومراجعة دائمة، شأن كل التجارب الجديدة.

بخيبة أمل، ولكنني لم أطلق حكمًا متعجلًا من أول جلسة، وأكملت الـ6 جلسات الجرعة العلاجية، وكل مرة كانت خيبة الأمل تزداد لدي بشكل كبير، وعندما سألت المعالج في آخر جلسة لماذا لم أشعر بتحسن اتهمني بأنني لا أؤمن بالطاقة ولا أعمل على زيادتها بجسمي».

كيف يرى العلم التشافي الذاتي؟

ولكن هل يقتنع أستاذة الطب، والعلماء، بهذه الطريقة في العلاج، والتي تلغي ملايين التشخيصات، وملايين الأدوية والمستحضرات؟ هذا ما دفعنا لاستطلاع الرأي العلمي الأكاديمي.

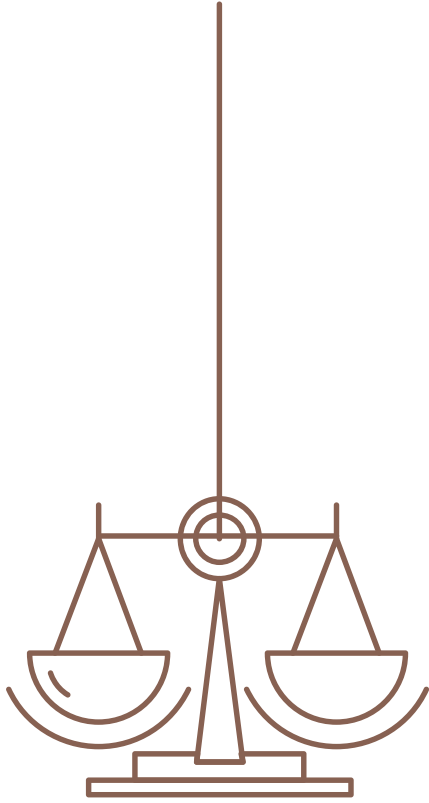
من جهتها، علق الأستاذة الدكتورة مها محمد صابر؛ رئيس الجمعية العربية للتغذية العلاجية ورئيس قسم الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة، على ما انتشر مؤخرًا تحت اسم التشافي الذاتي أو العلاج بالطاقة بأن هذا لا ينطبق عليه مفهوم العلاج الطبي العلمي، ولا توجد دراسات حتى الآن تعتبر العلاج بالطاقة علاجًا تكميليًا للعلاج بالأدوية والجراحة.

وذكرت «مها» دراسة مصرية حديثة أجراها أطباء الأطفال بمستشفى قصر العيني على عينة بحثية

من 120 طفلًا يعانون من الإسهال، وأعطى الأطباء نصف أطفال العينة محلول جفاف مع دواء للإسهال، والنصف الآخر أعطوهم مادة دوائية تشبه في تركيبها الماء مع محلول الجفاف، وتساوت حالات الشفاء في المجموعتين، ما يثبت نجاح تجربة العلاج بالمثل أو الإيحاء، وطبقت نفس الطريقة العلاجية في أبحاث على آلام المفاصل وحساسية الجيوب الأنفية.

// فقدان الأمل يدفع المرضى للتعلق بالسراب

وتفسر الدكتورة «مها» الإقبال الكثيف من مرضى العظام والآلام المزمنة على ما يدعى العلاج بالطاقة، بمعاناة هؤلاء الأشخاص من الآلام المبرحة ومعاناتهم مع تناول العقاقير لفترات طويلة دون الحصول على نتائج فارقة، فهم يلجأون



للنساء
فقط



س:

مع الأخذ في الاعتبار أن زواج المطلقة سواءً الزوجة أو البنت يوقف استحقاقها من المعاش التقاعدي.

س:

وقع الطلاق بين الزوجين قبل عدة سنوات، ولم تحصل الزوجة على حقوقها الشرعية بسبب أن اسمها لا يزال مسجلاً في بطاقة العائلة كزوجة وليست مطلقة؟

ج:

في هذه الحالة إذا ثبت وقوع حالة الطلاق شرعاً بين الزوجين وعدم قيام الزوج بإسقاط بيانات الزوجة من السجل وإتباعاً للأنظمة المرعية، يجب على الزوجة أخذ نسخة من وثيقة الطلاق المقيدة لدى جهة الاختصاص والتقدم بطلب استصدار سجل أسرة خاص بها وأبنائها وفقاً للإجراءات المتبعة ويسلم لها من قبل إدارة الأحوال المدنية. ومن حق المطلقة المطالبة بالنفقة - والسكن - وحضانة الأولاد، وغيرها، ويؤخذ في الاعتبار تحقق الشروط الواجبة للحصول على النفقة، ولعل أهمها: «أن يكون عقد الزواج صحيح، ألا تكون الزوجة ناشراً».

س:

لدينا أقسام بالشركة تعمل بها موظفات سعوديات بالكامل، ونواجه مشكلة مع بعض الموظفات بسبب كثرة طلبات الإجازات، فكل موظفة تأخذ إجازات أكثر من المنصوص عليه بالعقد لأسباب مختلفة «إجازة عادية، الحمل والولادة، وفاة الزوج»، وغيرها، ما أثر سلباً على العمل، ونرغب في تطبيق النظام على الجميع؟

ج:

للموظفة الحق في الحصول على الإجازة السنوية العادية حسب ما نص عليه عقد العمل، وما نصت عليه المواد (109 - 111) من نظام العمل.

وللمرأة العاملة الحق في إجازة وضع بأجر كامل لمدة عشرة أسابيع توزعها كيف تشاء، تبدأ بحد أقصى بأربعة أسابيع قبل التاريخ المرجح للوضع، وللمرأة العاملة في حالة إنجاب طفل مريض أو من ذوي الاحتياجات الخاصة وتطلب حالته الصحية مرافقاً، فلها الحق في إجازة مدتها شهر بأجر كامل تبدأ من انتهاء مدة إجازة الوضع، ولها الحق في تمديد الإجازة لمدة شهر دون أجر. وللمرأة العاملة المسلمة، التي يتوفى زوجها الحق في إجازة عدة أسابيع بأجر كامل مدة لا تقل عن أربعة أشهر وعشرة أيام من تاريخ الوفاة، وللمرأة غير المسلمة التي توفى زوجها الحق في إجازة بأجر كامل لمدة خمسة عشر يوماً.

محمد بن عبد الهادي الجهني

عضو هيئة تسوية الخلافات العمالية بمنطقة الرياض

مدرّب تطوير

أعمل في مدرسة خاصة لأكثر من عشرين سنة، وأرغب في التقاعد والمدرسة رفضت طلبتي؟

ج:

استناداً للمادة (74/4) من نظام العمل، يكون بلوغ سن التقاعد ستين سنة للعمال «الرجل»، وخمسة وخمسين سنة للعاملات «النساء».

س:

امرأة عقد قرانها قبل ثلاث سنوات، وتزوجت قبل عامين وزوجها يرفض إعطائها نسخة من عقد النكاح أو أن يطلعها عليه، فماذا تفعل؟

ج:

يحق للمرأة الحصول على نسخة من عقد النكاح بعد استكمال إجراءات العقد الشرعية، وقد سبق وأن وجهت وزارة العدل مأذونني الأنكحة بتسليم الزوجة نسخة من عقد النكاح. ويمكن للزوجة في حال عدم تجاوب الزوج بتسليمها صورة من عقد النكاح أن تطلب نسخة من العقد من المأذون الذي أتم إجراءات عقد النكاح.

س:

في حالات الإيقاف «التفتيش» التي يقوم بها رجال الأمن، هل يحق لموظف الأمن الرجل تفتيش المرأة بحجة أنه لا يوجد في الموقع موظفة أمن تقوم بذلك، والتحقيق معها؟

ج:

ليس من حق رجل الضبط الجنائي أن يقوم بتفتيش امرأة أو ملابسها وأمتعتها حفاظاً على خصوصية المرأة. وقد نصت المادة الثالثة والأربعون على «.. وإذا كان المتهم أنثى وجب أن يكون التفتيش من قبل أنثى يندبها رجل الضبط الجنائي»، كما نصت المادة السادسة والثلاثون من نظام الإجراءات الجزائية على «.. ويكون سماع أقوال المرأة واستجوابها والتحقيق معها بحضور أحد محارمها، فإن تعذر ذلك فيما يمنع الخلوة».

س:

بعد وفاة الزوج، هل للزوجة أو البنت الحق في الحصول على الراتب التقاعدي إن لم يكن للمتوفى أبناء ذكور؟

ج:

للمرأة - الزوجة أو البنت - الحق في الحصول على نصيبها من معاش المتقاعد المتوفى - كما أنه يحق لهما الحصول على الراتب في حالة الطلاق أو الترميل بشرط أن تكون المستفيدة غير موظفة على وظيفة خاضعة لنظام التقاعد المدني أو العسكري. وللبنات المتزوجات أثناء حياة والدها المتقاعد الحصول على نصيبها مع بقية الورثة في حالة طلاقها أو ترميلها،

تألقي في رمضان مع تصاميم عالمية بروح شرقية ونكهة رمضانية!

قبل حلول شهر رمضان المبارك، قد تبحثين عن إطلالات صيفية أنيقة ومنعشة، تضيفي عليكِ لمسة أنثوية راقية تلأئم الطابع الروحي لهذا الشهر الكريم، وبعد أن أبدتِ كبرى دور الأزياء العالمية اهتماماً كبيراً بالموضة المحافظة الموجهة إلى المرأة المسلمة، بات من السهل أن تتفردى بطابع مميز وجذاب مع تصاميم تحمل توقيع أشهر المصممين، ولكنها بنكهة شرقية ترضي أذواق النساء العربيات وتتناسب مع ثقافتهن.

مع بداية هذا الموسم، أطلق
المصمم الأمريكي المعروف
مايكل كورس للمرة الأولى حجاباً
للرأس، ضمن مجموعته الحصرية
بمنطقة الشرق الأوسط لربيع
2019، والتي تتميز بالانطلاق
والروح العصرية، وتجمع بين
الحجاب والقفطان المحبوك
الفضفاض، مع طبقات الزهور
الفرنغلية بألوان زاهية ورقيقة
من الأبيض ودرجات الأخضر
الزيتوني على خلفية سوداء
هادئة.







الجاكت الطويل المُقلم
ذو القصة المستقيمة
والألوان زاهية هو
القطعة المميزة في
مجموعه روكساندا لهذا
الموسم.

أما البادئات عن البساطة والإطلاقات العملية، ستجدن مرادهن في تصاميم روكساندا إيلنتشيك مع مجموعتها لربيع وصيف 2019، والتي تمتاز معظم أزيائها بأكمام طويلة وقصات فضفاضة يمكن اعتمادها بسهولة خلال شهر رمضان.

تشكيلة رائعة تقدم لك اختيارات متعددة من الفساتين والتنانير الطويلة والتاييرات الأنيقة، مع السراويل الواسعة التي يمكن تنسيقها مع البلوزات أو البليزر المقلم، كل ذلك مع ألوان شبابية ورسومات رقيقة وخامات مريحة تناسب الأجواء الصيفية.



تايير كلاسيكي بلون
المارون الفاتح، المُطَي
بالأحمر الداكن مع حذاء
ذي رقبة طويلة سيناسب
إطلالتك الكلاسيكية.



فستان طويل وفاخر من القماش الحريري يتلألأ في الشمس بألوان قوس قزح.



تنورة فضفاضة مع بليزر
متوسط الطول، مقلم
باللون الأبيض مع اللون
الوردي.



فستان واسع أبيض مزين
برسومات جانبية تكسر
أحادية اللون مع حذاء
برقبة عالية باللون البني.



بنطال يتسع من الأسفل ويصل
إلى الكاحل، وتم تنسيقه مع بلوزة
طويلة تمزج بين درجات مختلفة
من الألوان الباردة والدافئة.



بدلة عصرية باللون البيج، مكونة من بليرز طويل، وسروال واسع من الأسفل، وتم تنسيقها مع حزام خصر بني اللون، وشريط أصفر منسدل.



الألوان الهادئة والباستيل هي
الأساس في مجموعة روكساندا،
ويتميز هذا الفستان بأكمام فضفاضة
وشرائط داكنة تزين منطقة الصدر.



أما العلامة التجارية تايلور مارمو،
لمؤسسيها الإيطاليين ريكاردو
أوديسيو وياغو غويغوتشيا،
والتي يتواجد مقرها في مدينة
دبي، فتقدم لعاشقات الأناقة
الأوروبية وسحر الشرق الأوسط
بعض التصميمات التي تجعلك
تتألقين مثل الملكات مع قفطان
باللون الذهبي الساطع.

قفطان من اللون
الأصفر الزاهي
يتميز برقبة طويلة
ومزين بحزام
لتحديد الخصر.



فستان مميز وراقٍ مكوّن من
قطعتين، بلوزة، وتنورة، بألوان
صيفية زاهية، يمكنك ارتدائه كاملاً،
أو تنسيق كل قطعة وحدها مع
ألوان أخرى.





دلاي صغارك مع مجموعة «دولتشي أند غابانا» لصيف 2019



يجعلها مناسبة لأوقات السفر والعطلات، وأيضاً للمناسبات، وأهم ما يميز هذه التشكيلة الألوان الزاهية ونقوشات الزهور وطبعات الحيوانات، والخامات المختلفة من الأقمشة القطنية والدانتيل والشيفون.

أما ملابس الأولاد فمازال الدنيم والقطن، هما الأكثر تفضيلاً سواء في السراويل الطويلة أو القصيرة مع اعتماد مختلف الألوان، وهناك السترات والقمصان المطبوعة، إلى جانب البذل الكلاسيكية البسيطة والبيون الأسود.

وحتى يكتمل مظهر طفلك بما يزيد ثقته في نفسه، هناك مجموعة من الإكسسوارات الفاخرة، مثل الحقايب بمختلف الأحجام ومشابك الشعر المزينة برسومات طفولية ملونة، والنظارات الشمسية، إلى جانب الأحذية الرياضية والجلدية والصنادل المفتوحة والقيعات التي تحميهم من أشعة الشمس طوال فترة الصباح وأثناء السفر وقضاء الإجازة الصيفية.

تبحث كل أم عن أناقة أطفالها حتى يطلوا في أبهى حلة، وخاصة في مواسم الاحتفالات والمناسبات، وخلال اللقاءات العائلية.

مجموعة «دولتشي أند غابانا» لموسم صيف 2019 تدل صغارك بمجموعة من التصاميم الرائعة المليئة بالحيوية والرقى، وفي نفس الوقت تحمل توقيع واحد من أعرق بيوت الأزياء الإيطالية.

الإطلالات الجذابة التي تعكس روح الطفولة، تحوّل أبنائك إلى أميرات وأمراء صغار، مع التنوع في درجات الألوان والأشكال، والمزيج المذهل بين الأناقة والبراءة، وتضم هذه التشكيلة أزياء تناسب جميع الأطفال والمراحل العمرية الصغيرة قبل دخول المدرسة وبعدها.

وتقدم المجموعة تصاميم متعددة للبنات تشمل الفساتين، والتاير والتورت والبلوزات، مع إطلالات نهائية ومسائية، ما

صيام رمضان.. رياضة روحية للحامل

كتبت - لمياء حسن

خلال شهر رمضان المبارك، تستعد الحامل لقضاء الأيام الفضيلة بطريقة مختلفة، وفق نصائح الأطباء بعدم الصيام، إلا أنها قد تجد الحل للحفاظ على أداء الشعيرة الدينية الجميلة، مع الحفاظ على صحتها.

تعتبر فترة الحمل من أدق الفترات في حياة المرأة، قد تمتنع الحامل عن الصيام؛ حفاظاً على صحتها وصحة الجنين، خاصة في بداية فترة الحمل، نظراً لما قد تعانيه من القيء، الغثيان، أو الإرهاق نتيجة فقدان الكثير من السوائل.

وفي تصريحات خاصة

لـ «الجوهرة»، أكد الدكتور محمد طلعت الرفاعي؛ أخصائي النساء والتوليد، أن الصيام لا يؤثر إطلاقاً على الحامل، بل إنه يعد رياضة روحية ونفسية، لكن في حالة تعافيها من الأعراض المزعجة للحمل.

وأضاف أن بعض الحوامل قد يشعرون بقوة جسدية تمكنهن من الصيام، كما إنهن يفضلن الصوم مع أفراد الأسرة، إلا أن الصيام يزيد لدى بعضهن من الشعور بالإعياء، والغثيان.

تأثير الصيام على الحامل والجنين

تفكر الحامل في صحة الجنين، قبل أن تقدم على الصيام، ولها أن تعرف أن قرارها يؤثر على فترة الحمل في المقام الأول؛ حيث تقل الفترة بمقدار من 4 إلى 7 أيام على الأكثر.

وحذر أخصائي النساء والتوليد من التأثير السلبي لصيام الحامل على الطفل؛ فهو يُصبح عرضة للإصابة بأمراض مختلفة، مثل: السكري، ضغط الدم المرتفع، فقر الدم، أمراض الكلى، وأمراض القلب والشرايين، علماً بأن صيام شهر رمضان خلال أشهر الحمل الأولى، يُقلل من نسبة الأطفال الذين يولدون على قيد الحياة.

وكشف الدكتور طلعت الرفاعي أن الدراسات العالمية أشارت إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالإعاقة بمعدل كبير فاق الـ 22%، عند صيام الأم أثناء فترة الحمل، وترتفع حدتها وفقاً للصيام في مرحلة متقدمة من الحمل.

تعاني الأمهات من هبوطٍ حاد في مستوى السكر بالدم؛ وذلك نتيجة لسوء التغذية، والانقطاع عن الطعام لفترة طويلة أثناء النهار، وقد تؤثر انخفاض كمية السكر والأكسجين على صحة الجنين، فلا يكتمل نمو الجمجمة، ويعرضه لمشكلات صحية خطيرة.

أهمية التغذية السليمة

شدد الدكتور طلعت على ضرورة التزام الحامل بنمط غذائي محدد، بغض النظر عن قرارها بالصيام؛ فسلوكها الغذائي ينعكس على صحتها، وحياة الجنين، ومن أهم الخطوات التي يجب أن تتبعها خلال شهر رمضان، تناول الوجبات الصغيرة، التي لا تتجاوز الفترة الزمنية فيما بين الساعتين أو الـ 3 ساعات، فالجنين يحتاج دائماً إلى توفير مستمر للسعرات الحرارية.

ويجب على الحامل أن تلتزم بكميات مناسبة من الكالسيوم، والخضراوات والفواكه، للحفاظ على صحة عظامها، بينما يتحتم عليها الابتعاد كلياً عن تناول المأكولات الصناعية، أو مكملات زيت السمك، التونا، الكبد، وزيت كبد الحوت؛ وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين A الذي يرفع من احتمالات إصابة الجنين بالتشوهات الخلقية، كما يجعلها عرضة للإجهاد.

اختتم الدكتور طلعت الرفاعي نصيحته، مؤكداً أن الحامل تحتاج إلى تناول الماء فقط، وتجنّب المشروبات الرمضانية التي قد تؤذيها، بالإضافة إلى ضرورة تناولها للحبوب الكاملة، مثل: الأرز البني، الخبز المصنوع من طحين قمح كامل، أو الشوفان، فهي المأكولات التي تحافظ على وزنها وتمنحها الشعور بالشبع، مفيداً بأهمية مشروب الزنجبيل في حالة الإصابة بعسر الهضم، أو الغثيان.

فرصة ثانية للتعرف على ذاتك:

كيف تستعد المرأة نفسيًا لاستقبال الشهر الكريم؟

الذنوب، وإعطاء ذاتك فرصة للتصالح مع أخطائك، وإعادة تصويبها على النهج السليم الذي يرضي الغفور الرحيم؛» وفق ما أكدته الدكتورة سيليا بلقاسم.

وأضافت الدكتورة سيليا أن رمضان يعطي المرأة كل المقومات التي تجعلها تُفكر جيدًا من أجل الحفاظ على تغذيتها السليمة، وممارسة الرياضة باستمرار، فضلًا عن حمايتها من فخ الإحباط.

أكدت أخصائية العلاج النفسي أن الروتين اليومي في رمضان لا يضر بصحة المرأة النفسية، فعندما تبدأ يومها بزيارة المرضى، أو اليتامى، أما عقب الإفطار، فيمكنها البدء بالدعاء، ثم صلاة التراويح، وقراءة القرآن، والتمتع في معانيه، وآياته؛ فإنها لن تشعر بالخمول، وستشعر بنعيم بركات الشهر الكريم، وتغمرها سعادة بالغة.

التبذير المادي

أوضحت الدكتورة سيليا: «أنه لا يجب أن يختلط الأمر بين التبذير المادي، وفعل الخير؛ فالأخير لا يخضع بالضرورة إلى الأمور المادية، فالتعامل بصدق، والكلمة الطيبة، ولمس رأس اليتيم من الأعمال التي تقربك إلى الله، بينما الإسراف في تحضير الموائد الضخمة يتنافى كليًا مع طبيعة رمضان الرامية للزهد والإحساس بالفقير، ولتجد نقودك المكان الصحيح لها، سواء لدعم الأطفال، أو المساكين».

واختتمت الدكتورة سيليا بلقاسم، تصريحاتها، مؤكدة أن تأثير المسلسلات الدرامية على المرأة في شهر رمضان يقضي على الروحية التي يجب أن تستمتع بها، وفي حالة إصرارها على مشاهدتها، ليكن عملاً واحدًا لا تزيد مدته عن النصف ساعة، حتى لا تدخل الحكمة الدرامية إلى أعماق عقلها الباطن، وتفقد السيطرة عليها، وتتل من عزيمتها على فعل الخير.

«في رمضان؛ جاهد نفسك قدر استطاعتك، واغسل قلبك قبل جسديك، ولسانك قبل يديك، وأفسد كل محاولاتهم لإفساد صيامك، واحذر أن تكون من أولئك الذين لا ينالهم من صيامهم سوى العطش والجوع؛» هكذا وصف القدماي الشهر الكريم، الذي يعتبر فرصة استثنائية لتوطيد العلاقة مع الله _ عز وجل _ واكتشاف إنسانيتك من جديد.

حرصت الدكتورة الجزائرية سيليا بلقاسم؛ أخصائية العلاج النفسي، في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، على كشف عالم المرأة استعدادًا لاستقبال شهر رمضان الكريم، مؤكدة أن الأمر يتجاوز تحضير مائدة الإفطار للعائلة.

قالت الدكتورة سيليا بلقاسم إن المرأة تنشغل طوال العام سواء بعملها، أو الاهتمام بأسرتها، ما يدفعها لإعطاء شهر رمضان أهمية خاصة؛ فهو فرصتها حتى تحصل على وقتها الخاص، من أجل العبادة، والقيام بدورها الأكبر تجاه المجتمع، مشيرة إلى أن المرأة غالبًا ما تستعد لاستقبال الشهر الكريم بحفاوة بالغة، وتدخل أجواء السعادة إلى منزلها.

سلّطت أخصائية العلاج النفسي الضوء على أهمية تخص المرأة من كافة الهموم، وتدريب نفسها جيدًا للتعامل مع الآخرين ممن سبق وحقق الخصاص مبنغاه بينهم، فيجب عليها أن تدع التسامح يدخل قلبها، وتعتبر رمضان بمثابة بداية جديدة، وفرصة ثانية لتجديد أواصر العلاقات، وصلة الرحم، فما أفسدته شهور العام، يمكن لـ 30 يومًا أن تصلحها.

تنقية الروح

«بعد التخطيط الزمني لشهر رمضان نقطة قوة في جدول أعمالك، فأنت تعرفين المغزى من صيام السمع، والأبصار، والأفئدة، فضلًا عن تنقية الروح من كل الشهوات، والرغبات التي حرّمها الله، لذلك عليك بالاستمتاع بالروحانيات، التي تجمعك على حب الخالق، للقيام بكل ما هو خير، والإفلاح عن



الليزر.. مستقبل واعد في عالم الصحة والجمال

اقتحمت تقنية الليزر عالم التجميل بقوة في فترة وجيزة، وخلال السنوات الأخيرة، بدأ الرجال والنساء على حد سواء بالتوجه لعلاجات الليزر الهادفة لإزالة الشعر من عدة مناطق في الجسم، سواء كانت هذه المناطق مرئية أو مخفية، مثل: «الصدر، الظهر، الساقين، تحت الإبطن، الوجه، أعلى الفخذين»، وغيرها من المناطق.

ويمنع العلاج بالليزر نمو خلايا الميلانين الموجودة في طبقات الجلد وفي بصيلات الشعر مجدداً، وفي بعض الأحيان، يُطلق على إجراء إزالة الشعر بالليزر اسم «إزالة الشعر إلى الأبد»، على الرغم من أن هذا المصطلح لا يكون دقيقاً في مجمل الحالات، فالعلاج لا يضمن عدم نمو الشعر مجدداً بشكل مطلق، ومعظم العلاجات تساعد على تخفيف كمية الشعر الذي ينمو بشكل ملحوظ.



الدكتور نايف النمير استشاري أمراض وجراحة الجلد التجميلية

ما الليزر؟

والليزر بشكل مطلق يناسب جميع الأعمار من الجنسين إذا كانت هناك حاجة له، فمثلاً نستطيع إجراء ليزر إزالة الشعر لجميع الأعمار ولا يوجد له عمر محدد كما يعتقد البعض.

ولكن الوضع الأمثل والأنسب لعمل ليزر إزالة الشعر، هو إذا كانت البشرة فاتحة والشعرة غامقة، وبصورة عامة إذا كان هناك طفل عمره 12 سنة مثلاً وليس لديه سوى شعرات زائدة قليلة جداً في الوجه، يفترض ألا نجري له عملية ليزر لإزالة الشعر، ولكن إذا كان هناك طفل آخر عمره سبع سنوات مثلاً ولديه أي مرض هرموني آخر ويعاني من زيادة الشعر في الجسم، فمن الأولى أن نعمل له ليزر إزالة الشعر من أجل تحسين جودة حياته وتفاعله مع أقرانه.

// دور الليزر في علاج الندبات

تختلف أنواع الليزر، فهناك ليزر لإزالة الشعر، ليزر للتصبغات، ليزر للوحمات الدموية، وكذلك يوجد ليزر لإزالة الندبات،

الليزر ببساطة هو عبارة عن ضوء أحادي الطيف، إذا سلّط على بشرة أو على حصوات أو غيرها؛ يوجد له ممتص خاص يسمى «كروموفور» يمتص الطاقة ويؤدي الخدمة العلاجية المطلوبة منه.

ويستخدم الليزر في عدة مجالات، منها الطبية والعسكرية، وغيرها، ففي المجال الطبي يستخدم الليزر في المجالات التجميلية، والأمراض الجلدية، وتفتيت الحصوات، كما يستخدم في الأنف والأذن والحنجرة، وعلاج بعض أمراض العيون، وغيرها من الاستخدامات الطبية.

هل يناسب الليزر الجنسين وكل الأعمار؟

استخدامات الليزر في تخصص الأمراض الجلدية والتجميلية، يبدأ من إزالة الشعر وهو الأكثر شيوعاً، وإزالة الندبات، وإزالة بعض الوحمات الصبغية أو الدموية، وغيرها من الاستخدامات.



أو بالأصح تخفيف الندبات، لأن هذا في رأيي مصطلح عام واستخدامه دعائي أكثر، لأنه لا يوجد أي شيء يستطيع إزالة الندبة تمامًا، بل يمكن تخفيفها بنسبة 30 إلى 40%، بعد جلسات متعددة وجمع الليزر مع الحقن. ومعروف أن الليزر يعد من أكثر التطورات في مجال الطب التجميلي، وذلك لأنه يجمع بين الهندسة والطب، ويوجد به تطور مستمر لدرجة ظهور جهاز جديد كل شهرين تقريبًا، ولكن يبقى السؤال الأهم هو: هل هذا الجهاز مفيد للمرضى أكثر من الأجهزة السابقة له؟

أثبت الطب المبني على البراهين أن الليزر يمكن أن يحسّن الندبات بعد عدة جلسات ومع العلاجات الأخرى كالحقن وغيره، ويحقق نتائج من 40 إلى 60%، وكل ذلك يعتمد على نوع الندبة؛ فندبات الوجه الناتجة عن آثار حب الشباب، غير ندبات العمليات، غير ندبات الحوادث، فكل منها له طريقة معينة في العلاج، وليزر معين في الاستخدام.

// الجديد في عالم الليزر

قد لا يمر شهر وتظهر استخدامات جديدة في مجال الليزر، ولاتخلو مجلة طبية علمية جديدة من مقال جديد في استخدام الليزر. وأكرر أن الطب المبني على البراهين هو أهم شيء، فلا بُد أن ننظر لحالة المريض والأسلوب الأمثل في العلاج، وللتوضيح أكثر: مثلاً علاج الوحمات الدموية عند الأطفال كان بالليزر منذ



ليس هذا فحسب؛ فمعروف أن أكثر أنواع الليزر انتشاراً هو ليزر إزالة الشعر، فهنا المعايير لا تتوقف عند اختلاف لون البشرة فقط؛ بل تتعداها إلى اختلاف لون الشعرة وسمكها.

// الإجراءات الجديدة في علم الليزر

الليزر بدأ بسيطاً جداً، من إزالة الشعر وعلاج بعض الوحمات، والآن لا يخلو أي مركز تجميل من قسم خاص بالليزر، وذلك لأن الطلب عليه أصبح كبيراً، ودعايته تصل للجميع، ولكنني لا أرى أن التطبيقات والدعايات الموجودة عن الليزر صحيحة بالكامل؛ فمثلاً أجهزة شد الوجه الموجودة رغم أنها حديثة وممتازة، ولكن نجد أن النتائج المطلوبة منها مبالغ فيها، لذلك أقول دائماً: «لا بد أن نختار المريض الصحيح لعمل الإجراء الصحيح باستخدام الجهاز الصحيح من قبل الطبيب المرخص».

وفي مؤتمر الأكاديمية الأمريكية بواشنطن، كانت هناك دورات كاملة عن الجديد في عالم الليزر، ومن المؤكد أن هذا يحفز المهتمين بهذا المجال، ولكن كطبيب لا بد أن أنتظر إلى أن تثبت فعالية كل الإجراءات الجديدة؛ مثلاً شد الوجه، إزالة بعض النمش، إزالة بعض التصبغات المكتسبة أو الوحمات الوراثية، أي إزالة بعض النتوءات تحت العين أو في الجلد.

«الليزر» علم كبير جداً ويظهر به جديد كل فترة، واستخداماته لا حصر لها، والمستقبل فيه واعد جداً.

انتظرونا في الحلقة التالية مع موضوع جديد.

الأزل، ولكن الآن ظهر لهذه الوحمات الصغيرة علاج عن طريق الأدوية الموضعية ولم تعد هناك حاجة لليزر، ولكن في المقابل توجد هناك عدة أمراض وتطبيقات جديدة لليزر، حيث أصبح يستخدم في الشد والتجميل وإزالة بعض الآثار أو بعض التصبغات خصوصاً الوراثية، مثل وحمات الوجه، فهو لا يزيل التصبغات المكتسبة جينياً، مثل تصبغات الرقبة، الإبطين، الركب، والأكواع، فمهما استخدمنا الليزر لا يمكن إزالتها نهائياً، وحتى لو اختفت مؤقتاً ستعود بصورة أسوأ؛ لذلك لا يوجد شيء يغيّر من تلك التصبغات إلا تغيير الهندسة الجينية للشخص، لأن هذه هندسة في الجينات لإفراز الصبغات في هذه الأماكن بصورة أكثر.

وبالنسبة للجديد في الليزر، فهناك تطبيقات الليزر في شد الوجه، حيث تجري جلسات تظهر نتائجها بعد شهرين أو ثلاثة، وتدوم لمدة من سنة إلى سنة ونصف، ولكن تبقى مشكلتها الوحيدة أنها لا تفيد كل الناس، بل تفيد فقط 60% ممن يقومون بعملها، والدراسات القائمة الآن تحدد من هم المستفيدون من الليزر ومن غير المستفيد.

// الخطوات الاحتياطية لاستخدام الليزر

معظم المشاكل التي تحدث بعد الليزر، سببها عدم أخذ الاحتياطات اللازمة قبل إجرائه، فهناك ثلاثة أشياء مهمة قبل عمل الليزر، سواء من طرف الطبيب، أو المريض، أو مركز العلاج، فالطبيب لا بد أن يكون حاصلاً على العلم الكافي لاستخدام الليزر، فالليزر عبارة عن جهاز يصدر ضوء أحادي الطيف، يستخدم لإيصال طاقة كبيرة للجسم، فلا بد أن يكون الطبيب الذي يستخدمه متدرباً وذا كفاءة ومرخصاً له، كذلك ينبغي على مركز علاج الليزر ألا يكون اختياره لأجهزة الليزر بناءً على سعر الجهاز فقط، بل على نوعه وعلى الدراسات الكاملة عليه، وعلى مصدر التصنيع، وعلى موافقة هيئة الدواء والغذاء.

أما بالنسبة للمريض وهو الأهم؛ فلا بد أن تكون بشرته خالية من جميع الالتهابات، فمثلاً لا يمكن عمل ليزر للوجه وبه كمية من حب الشباب، أو عمل ليزر لأثر الجرح، ويكون الجرح أصلاً به التهاب، كذلك لا بد للمريض أن يتجنب التعرض للشمس لفترة قبل عمل الليزر، لأن الشمس تؤدي لزيادة الاسمرار أو «التان»، ويمنع منعاً باتاً إجراء الليزر معه، وأيضاً لا بد من إيقاف جميع العلاجات الموضعية من مقشرات أو مبيضات قبل الليزر بثلاثة أو أربعة أيام لأنها تزيد من احمرار الجلد أو تهيجه. وأخيراً، لا بد أن يخبر المريض طبيبه بجميع الأدوية التي يتعاطاها قبل بدء عمل الليزر.

هل يختلف استخدام الليزر من بشرة إلى أخرى؟

تختلف معايير الليزر تماماً باختلاف البشرة، فمعايير الليزر التي أقدمها لبشرتي غير التي أقدمها لبشرة أخرى، والليزر كما أوضحت هو عبارة عن ضوء أحادي يحدث طاقة بالجسم؛ لذا لا بد أن نعرف هل هذا الجسم أبيض أم أسمر أم غامق، وهكذا؟

كيف تشجعين طفلك على الصيام؟

يحتفي العالم الإسلامي بشهر رمضان، قبيل قدومه، بالكثير من الاستعدادات التي تنشر البهجة والسعادة، والروحانية بين أفراد الأسرة؛ فلا يكمن صيامه في الامتناع عن الطعام فقط، بل فيه لذة المناجاة، وطمأنينة للقلوب التي تطبع على شخصية الفرد إنسانيته.

ينتظر شهر رمضان الكريم، الكبير والصغير على السواء؛ ولكن السؤال الذي يُحير الكثير من الأمهات، هو كيف أقوم بتأهيل طفلي لصيام رمضان؟!، وللرد على ذلك التساؤل، أكدت الدكتورة زينب مهدي؛ خبيرة الإرشاد الأسري والصحة النفسية، في تصريحاتها لـ«الجمهورية»، أنه لا بد من التأكد من سلامة صحة الطفل، حتى لا يتأثر بالامتناع عن الطعام، والشراب، وبالتالي لا بد من وضع خطة بسيطة لتأهيل الطفل للصيام، والتأكيد دوماً على أن الصيام يفرض عليه التحلي بالأخلاق الحميدة، والصفات التي تجعل منه فرداً صالحاً، سواء مع أشقائه، أو أصدقائه، أو عند التعامل مع والديه. وأوضحت الدكتورة زينب مهدي أن الخطة تتمثل في 3 نقاط، والتي جاءت كالتالي..





// 1 - بداية الصيام

في العشرة أيام الأولى من رمضان، يتوجب على الأم أن تتحدّث مع طفلها حول الصيام، وشروطه، وأحكامه، وفوائده، كما يجب الحرص على التأكيد بأهمية الفروض الدينية، علماً بأنه يشمل العديد من الأهداف الإنسانية، والصحية، والنفسية.

لفتت الدكتورة زينب مهدي إلى أهمية استغلال عشق الطفل لتقليد والديه، وبالتالي فإنه سيُظهر الكثير من الحماس للشهر الكريم، وكما يسعى لتقليدهما حتى ينال رضاهما، كما تُعزز تلك الطريقة من شعوره بالمسؤولية تجاه تصرفاته.

// 2 - الصيام التدريجي

قالت الدكتورة زينب مهدي: «إن دور الأم يعتبر حيويًا وفعّالًا، لتحفيز الطفل على الصيام؛ لذلك فعليها أن تجعله يصوم قدر استطاعته، ولا تُلزمه بإكمال يوم كامل خاصة في فصل الصيف واحتمال شعوره بالعطش الشديد؛ حيث يمكنها أن تبدأ بالسماح له بالصوم حتى ساعات الظهر، ثم الصوم حتى العصر، وهكذا بالتدرّج، حتى يستطيع صيام اليوم بأكمله».

وشددت أيضًا على ضرورة مكافأة الطفل بعد نجاحه في الصيام، الأمر الذي يشكّل سعادة بالغة بالنسبة له، ويُحفزه على الاستمرار بالصيام، فالمكافأة تعدّ المشجّع الأول لاستكمالها أي أمر موجّه له، ولكن يجب الأخذ في الاعتبار أنه يتحتم التحدّث مع الأطفال لاطلاعهم بأنه يتم تقديم الدعم لهم، لأنه استطاع أن يطيع والديه، فضلًا عن قدرته على ضبط النفس، وتحكّمه في الصيام وحرمانه من الوجبات المفضّلة لديه لفترة من الزمن، ولكن المكافأة الكبرى هي التي سيحصل عليها من الله _ عز وجل _ وما في ذلك من ثواب.

// 3 - متعة الصيام

اختتمت الدكتورة زينب مهدي تصريحاتها مشيرة إلى متعة الصيام، وهو ما يجب أن يعيشه الطفل بكل تفاصيله؛ لذا يمكن للأم أن تجعل ابنها يصوم يومًا كاملًا مرة واحدة على الأقل أثناء شهر رمضان الكريم؛ وذلك في مرحلة ما قبل البلوغ، مع الحفاظ على التحفيز وتقديم سبل المساندة والدعم المعنوي، وتقديم المكافآت، ومع مرور الوقت سوف يعتاد الطفل على فريضة الصيام، والاستمتاع بتأديتها.

تبدأ المعاناة قبل الولادة:

كيف يؤثر التدخين على صحة الطفل النفسية والجسدية؟

تسعى منظمة الصحة العالمية لتسليط الضوء على أهمية مكافحة أضرار التدخين؛ وذلك في اليوم العالمي المخصص له، تلك المناسبة التي تصادف يوم الواحد والثلاثين من شهر مايو من كل عام، المعنية بلفت الأنظار العالمية إلى الآثار السلبية للتدخين على الصحة العامة، فضلاً عن تذكير الشعوب بالمخاطر التي يسببها التدخين السلبي.

ويعتبر الطفل أكثر عرضة للمعاناة مع الآثار السلبية للتدخين، الأمر الذي يؤدي إلى نتائج ضارة على صحته الجسدية، والنفسية على السواء.



التأثير يبدأ قبل الولادة

«تبدأ معاناة الطفل مع التدخين السلبي قبل ولادته»؛ هكذا بدأت الدكتورة ريموندا عاطف؛ أخصائية الأمراض الصدرية تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، مؤكدة أن الجنين يحمل الجينات الضارة المحملة بالتدخين من الأب، أو الأم.

تشوهات خلقية

وأوضحت الدكتورة ريموندا عاطف أن التدخين يؤثر بطريقة سريعة على الأجنة، ومن الممكن أن يولد الطفل مصابًا بتشوهات خلقية نتيجة تدخين أحد الآباء أثناء فترة الحمل، وبعد الطفل الرضيع مادة خبيثة لانتشار الأمراض والأوبئة التي يسببها التدخين، بداية من الإصابة بثقب في القلب، أو التهاب الكبد الوبائي، كما يخفض وزن المولود، والتأثير بالسلب على نمو أعضائه؛ بسبب أكسيد الكربون السام الناتج عن احتراق السجائر.

التهاب الشعب الهوائية

أفادت أخصائية الأمراض الصدرية بأن احتمال إصابة الأطفال المعرضين للتدخين السلبي بمرض الربو المزمن، يزيد بنسبة تبلغ ثلاثة أضعاف الأطفال الذين لا يدخن آباءهم، مضيفة أن استنشاق الطفل للدخان الناتج عن السجائر، يؤثر سلبًا على الرئتين، ما يؤدي إلى إصابتها بالتهاب حاد؛ حيث يقوم التبغ الموجود بالسجائر بتدمير خلايا مناهية الصغر في الشعب الهوائية، ثم يصاب الطفل على إثرها بضيق في التنفس، مع السعال الشديد، ومن ثم إصابته بالربو، أو وصول الأمر إلى الإصابة بالسرطان، أو الوفاة.

أمراض القلب

تصيب الأطفال، الكثير من الأضرار الصحية الخطيرة؛ وذلك بسبب تعرّضهم للتدخين السلبي، منها الإصابة بأمراض القلب المزمنة، واتلاف جدار شرايين القلب، كما تؤدي المواد السامة الموجودة بالسجائر إلى ارتفاع ضغط الدم لدى الطفل، وخفض نسبة الأكسجين التي تساعد القلب على ضخ الدم إلى الجسم.

مشكلات الجهاز العصبي

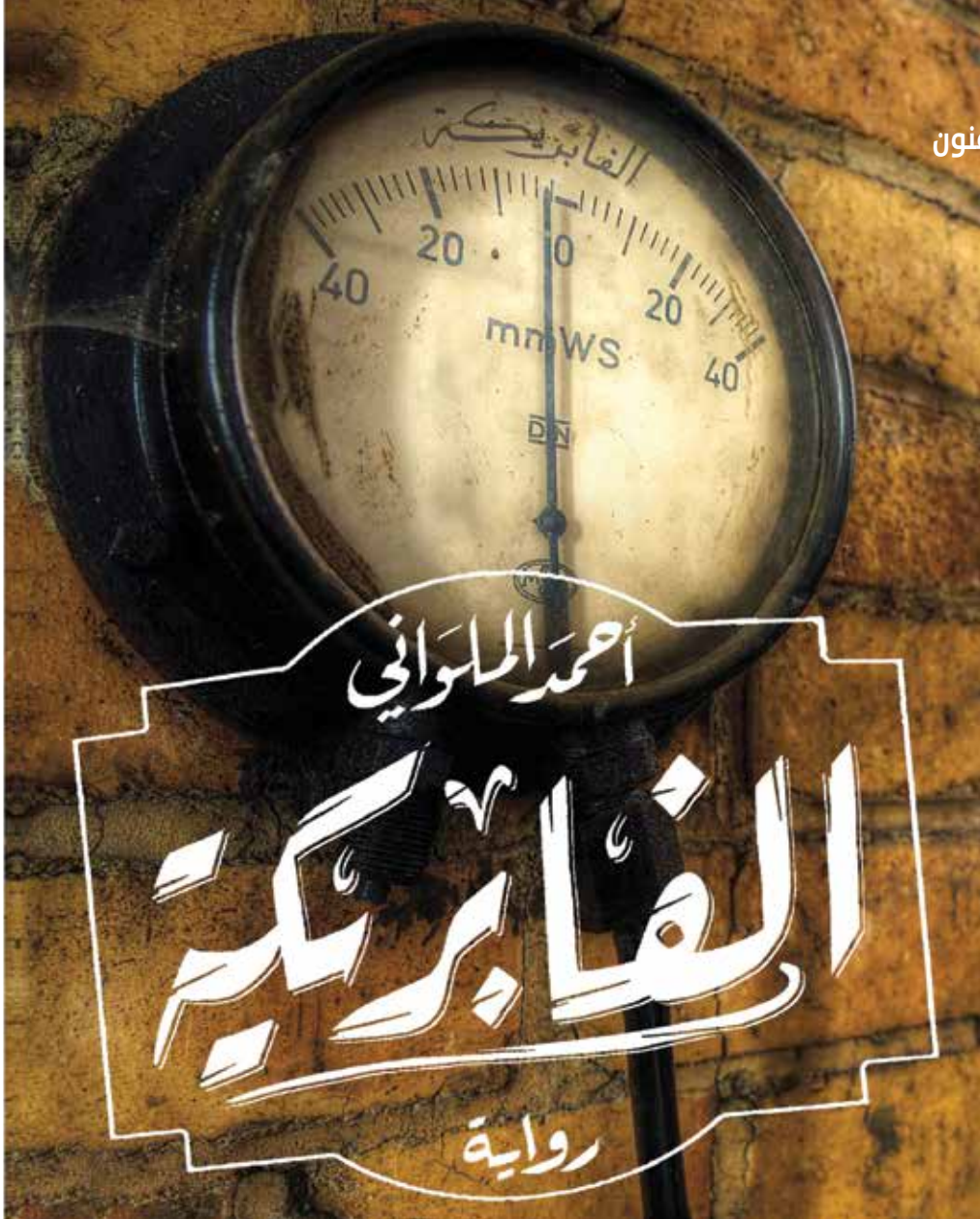
يعاني الطفل من مشكلات جمّة في الجهاز العصبي، والذي يؤثر بشكل خطير على نمو المخ لديه؛ حيث يعمل دخان السجائر على تدمير الخلايا العصبية، والأنسجة الموجودة داخل المخ، ما يؤخر تطورها؛ وذلك بسبب احتواء الدخان السام على مادة النيكوتين الخطيرة التي تُسبب تقلصًا في شرايين مخ الطفل؛ وذلك حسبما أكدت الدكتورة ريموندا عاطف.

واختتمت الدكتورة ريموندا عاطف تصريحاتها، قائلّة إن دخان السجائر يؤدي إلى إصابة الطفل بالأذن الوسطى، وقد يصل الأمر إلى انسداد الأذن، أو فقدان السمع.

تقليد الأهل

من جهته، أشار الدكتور مصطفى حمزة؛ أخصائي علم النفس، في تصريحاته الخاصة لـ «الجوهرة»، إلى ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للطفل، عندما يتعامل بشكل متكرر مع أحد الأقارب المدخنين، أو الآباء الذين أدمنوا التدخين.

وقال الدكتور مصطفى حمزة، إن استجابة الأطفال للتربية السليمة تعتبر ضعيفة للغاية؛ نظرًا لتقليدهم الآباء في كل شيء، وفي نهاية المطاف فإنهم سيقومون بتقليدهم في مرحلة عمرية معينة، وهو ما لا يريده الأهالي في المقام الأول.



«الفابريكة».. تذكراً مقدس

فرنسي يكشف السر ويطارد الأساطير

رجل حركته رسالة، فأنتت به من فرنسا إلى إحدى قرى مصر؛ ليعرف ما هو وما سر وجوده، وهل ثمة شيء أهم من أن نعرف أنفسنا والغاية من وجودنا؟ إنه بطلنا «منصور رينار» الذي ألمه سؤال الهوية والماهوية، فشده ذلك في رحلة من باريس إلى مصر؛ ليكشف السر ويحمل الرسالة المزعومة؛ فما حكاية منصور وما حكاية «الفابريكة»، رواية أحمد الملواني؛ التي فازت بالمركز الأول كأفضل رواية في جائزة «ساويرس»، فرع شباب الكتاب، لعام 2019؟

تبدأ رواية «الملواني» بشكل مربك؛ إذ يحاول في الفصل الأول أن يختصر الحكاية برمتها، بيد أنه لم يفعل سوى إرباكنا وتشويقنا في الوقت ذاته.

كتب: محمد علواني

أو التشرد «شجرة».

وطوال الأيام التي أقامها منصور في القرية والعمدة يحاول، ما وسعه الجهد، أن يحول بين منصور وبين «الفابريكة»، فلا يريد أن يذهب إليها، ولا أن يوثق علاقتها بأولئك الأولاد المقدسين، بيد أن بطلنا، وهو المملوء ذهنه بالأسئلة والشغف والفضول، لا يكف عن المحاولة حتى يتمكن أخيراً من الوصول إلى هناك عبر مساعدة «مخر».

يصل «منصور» إلى «الفابريكة» وبعين إرث جده الروحي والمادي معاً، وبما أنه قد نال حظاً وافراً من العلم فإنه لم يصدق، في البداية، كل ما قيل له لا عن القرية وأساطيرها ولا عن هذه الفابريكة نفسها التي قالوا له عنها، من بين ما قالوا، إن جده استخدمها في تحويل بعض الحيوانات إلى بشر، مثل «شحته»؛ شيخ الخفر، و«لييب»؛ حارس باب الفابريكة والذي سيقته «مخر فيما بعد».

وخلال السويغات المتقطعات التي كان يقضيها منصور في الفابريكة تمكن، عبر «مخر» أيضاً، من الاطلاع على الغرفة السرية التي دون فيها جده الأكبر «رينار» أسرار علومه ودقائق معارفه، وسيستخدم منصور هذه الأسرار والمعارف والتعويذات في تشغيل الفابريكة من جديد.

تعمل الفابريكة بالفعل، خاصة وأن منصور سيحصل على الدفتر الذي اشتمل على كل أسرار الجد الأكبر بعد وفاة والدته، وبعد إلحاح «مخر» على «منصور» في مساعدته بإدخال كافة الأولاد المقدسين في الماكينة؛ ليخرجوا حيوانات مفترسة من الناحية الأخرى، ويتحول الأولاد بالفعل، إلا «شجرة»؛ التي أثرت الفرار على التحول إلى نمر أو فهد، إلى حيوانات مفترسة تفك بالقرية برمتها، وتجعل عاليها سافلها.

ومنذ هذه اللحظة وحتى نهاية الرواية، نتحول من الواقعية المفرطة إلى فانتازيا وخيال جامح لا علاقة له بكل ما فات من الحكاية، فالأولاد أمسوا حيوانات مفترسة، و«نعمان باشا»؛ مالك القرية ومؤسسها الأول، والذي رافقه الخواجة الأكبر ونشبت بينهما صراعات فيما بعد نتج عنها خروج الخواجة من القرية برفقة الطفل المشرد «حسونة»، وفيروز؛ خادمه المخلص، ما زالا يعيشان داخل القصر منذ أكثر من قرن، والعمدة يعرف ذلك ويتعاون معهما عبر استخدام سحر «التتبع» للوصول إلى «الدفتر». ويجمع خيال الكاتب فيقول، إن جمعيات ومنظمات تُعنى بدراسة الحيوانات أتت إلى القرية لدراسة الظاهرة ومعرفة السبب الذي تسبب في وجود هذه الحيوانات المفترسة في تلك المنطقة غير المتوقعة.

تدور أحداث الرواية حول رجل فرنسي فُحب للعلم وشغوف به، يأتي إلى مصر مع الحملة الفرنسية، فتأسره حضارة الفراغة، فيعمل جاهداً على استنطاق أسرارها ومعرفة مكنوناتها، يعمل هذا الرجل على تدوين علومه ومعارفه وتعاويذه في دفتر صغير – ستدور عليه رحى القصة برمتها –، بيد أن هذا الدفتر سيُفقد، أو هكذا تقول الرواية في مطلعها، وسيُورق هذا الدفتر، فيما بعد، كل عائلة «سيمون رينار»، حتى يأتي «منصور رينار»؛ حفيد الجد الفرنسي، ويشد الرحال إلى قرية مصرية فقيرة ليعرف أسرار الأجداد والتعاويذ معاً، بعد أن يتلقى رسالة مختومة بالشمع تطلب منه المجيء إلى القرية ليستلم ميراث جده الأكبر، والذي هو إرث روحي أكثر منه أي شيء آخر.

يترك «منصور» عمله في أوديلو بفرنسا، وهو عمل هام بالمناسبة، ويقرر، هكذا بشكل صياني أو شجاع كما تشاء، أن يشد الرحال إلى تلك البقعة الفقيرة التي وطأها قدم جده من قبل؛ ليكتشف في هذه القرية كل أصناف القبح وألوانه.

يستخدم «الملاوني» وجود «منصور» في القرية في كشف الكيفية التي يتم من خلالها استغلال النصوص الدينية والأساطير والحكايات من قبل السلطات السياسية المختلفة في تدعيم ركائزها؛ فالعمدة «الحاج رضوان» لا يتورع عن فعل شيء بما في ذلك الإتجار بشرف ابنته «وردة» والاتفاق معها على مضاجعة «منصور» حين كان نزيلاً في بيت العمدة؛ لتدعيم سلطته وبسط هيمنته، كما أن «رضوان» هو الذي صنع الكثير من الأساطير والخرافات التي انتشرت في القرية، وهي نفس الطريقة التي كان يتبعها أبوه «الحاج توفيق» والغرض واحد كما قلنا المكاسب والمنافع السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

يتعرف البطل في القرية على «الشيخ الربيع»؛ ذاك الرجل الميت الذي يستخدمه العمدة في تدعيم سلطته بالعودة إلى ضريحه وأخذ رأيه فيما ينزل بالقرية من نوازل! والكثير من أصدقاء العمدة المقربين من علية القوم وكبرائهم، وعلى الأولاد المقدسين؛ تلك الأسطورة التي صنعها والد العمدة من قبل؛ لتبرير الزنا وجعله قانونياً، والفابريكة؛ مكان إقامة أولئك الأولاد المقدسين أو المشردين، والتي كانت في الأصل مصنعاً للخواجة الكبير.

وعلى طول الرواية وعرضها تظل شخصية العمدة، وليس منصور، هي قطب الأحداث ومحركها في أغلب الأحوال، فهو الذي اخترع كل الحكايات، والذي حرك كل الأحداث، وفعل كل شيء في الرواية منذ اللحظة التي أتى منصور فيها إلى القرية إلى أن شق «مخر»؛ زعيم الأولاد المقدسين، وجه العمدة بسكينه الحاد، واستخلص منه زميلته في القداسة



«نازلي مدكور» تزاوّل الفن في حدائقها الخاصة

اختتم، الشهر الماضي، فعاليات معرض «حدائق خاصة»، للفنانة نازلي مدكور، الذي احتضنه جاليري بيكاسو.



وبهذه المناسبة، قالت الفنانة نازلي مذكور: «إن هذا المعرض حلقة جديدة في سلسلة الأعمال التي تستعير بعض عناصرها من الورد والنباتات، والتي كنت قد بدأتها منذ حوالي عشر سنوات، وبالرغم من أنني ما زلت أرى أن مضمون العمل الفني يجب أن يتأني كاملاً من خلال الطرح المادي، إلا أن المشاعر والمعرفة والمزاج هي التي تتحكم في قرارات الفنان إزاء عمله، هي دائمة التبدل والتحول، ما يدفعه إلى طرح صياغات جديدة لذات العناصر التي يستخدمها، وإلى إعادة تقديمها بما يعكس رؤيته الحالية».



وأضافت: «ونظراً لأنني أقدم على اللوحة بدون أي تجهيز أو تخطيطات مسبقة؛ وحيث إنني أسعى إلى أن تتبع اللوحة بشكل يكاد يكون عضوي من سطح القماش، وأن يكون لها كيانها المستقل فإنني أسعد أثناء عملي بعنصري المفاجأة والاكتشاف، وبالإثارة الناتجة عن غير المعلوم، وعن عدم معرفة نهاية الطريق؛ فهي مغامرة جديدة مع كل لوحة دون اللجوء إلى الوصفات الجاهزة أو المكررة».

واستطردت «مذكور» أنه نادراً ما يبدأ بنفس الطريقة، كما لا أتزم بنفس التتابع التقني في كل مرة، كذلك، فإنني لا أبدأ بعمل تكوين وإن كنت أنتهي به، ودون عجلة من أمري أتابع عملي من خلال الإضافة والإزالة وإيجاد الطول، والتغلب على المشاكل الفنية التي تواجهني حتى أجد رؤيتي، وقد تشكلت وتجسدت على سطح اللوحة.

يُذكر أن الفنانة نازلي مذكور أقامت أكثر من 35 معرضاً فردياً منذ عام 1982 بمصر والخارج، وعرضت لوحاتها في كل من: ألمانيا، وفرنسا، وإيطاليا، وإنجلترا، وهولندا، والإكوادور، واليونان، ولبنان، والبحرين، والشارقة، والبرتغال، والكويت، واليابان، والصين، والولايات المتحدة، وكندا، بالإضافة إلى تواجدها أعمالها في العديد من المقتنيات الخاصة والعامة والمتحفية في مصر والخارج.



أخبار النجوم



◀ أحمد عز

يستعد لعرض فيلم «المر».. يونيو المقبل



◀ رامز جلال

يعود بمقالب جديدة «خارج نطاق الخدمة»



◀ ميريام فارس

تطرح كليب أغنية «معك برتاح»



◀ محمد عساف

يطرح أغنيته الجديدة «بصراحة» في عيد الفطر



◀ يسرا

تعود إلى السينما بعد غياب 7 سنوات



◀ روبي

تشارك فان دام فيلم «حملة فرعون»



◀ مروة محمد

تحتفي بقيادة المرأة
السعودية للسيارة
في «يلا نسوق»



◀ اسيل عمران

تتصدر البطولة
النسائية في
مسلسل «ماذا لو؟»



◀ كيفانث

عرض مسلسل «الاصطدام» لـ كيفانث
تاتليتوغ في بلغاريا



◀ مالوما

يشارك في فعاليات مهرجان موازين
بالمغرب.. 29 يونيو



◀ أنجلينا جولي

تعتزم الترشح للرئاسة الأمريكية 2020



◀ سانجاي دوت

ينفي ترشحه للانتخابات البرلمانية الهندية



◀ دي كابريو وبيت

يترقبان عرض فيلمهما الجديد.. 26 يوليو



◀ إميلييا كلارك

تخضع لعمليات في المخ



◀ جينيفير ليوبيز

تواصل تصوير فيلم
Hustlers



◀ ياني

يشارك في احتفالات
أعياد بيروت.. يوليو
المقبل

وردة الغناء العربي.. وحكايتها مع الزمان

وكانت وردة تمارس الغناء في نادي والدها بفرنسا؛ حيث تقدم أغاني للفنانين المشهورين في ذلك الوقت، وهي لم تتجاوز الخامسة من العمر، وما أن بدأت ترتبط بالغناء إلا أن الصادق ثريا أفنec والدتها بأن النجومية لم تتحقق في باريس، وحينها أخذت الأم قرار العودة إلى لبنان، وبالفعل عادت وردة إلى بيروت، وقدمت هناك بعض الأغنيات الخاصة بها.

اعتزلت وردة الغناء بعد إنجابها طفليها «رياض ووداد» ثمرة زواجها من «جمال قصيري» وكيل وزارة الاقتصاد الجزائري آن ذاك، إلى أن طلب منها الرئيس الجزائري «هواري بومدين» أن تغني في احتفالية عيد الاستقلال العاشر للجزائر عام 1972، وما أن أقدمت على تلبية هذه الدعوى، عادت للغناء فانفصل عنها زوجها. بعد انفصالها، سافرت إلى القاهرة وكانت البداية والانطلاق الأولى لها هناك من خلال العمل في المجال السينمائي تلبية لدعوة المخرج والمنتج «حلمي رفلة»؛ لتقوم بدور البطولة «ألماظ» في فيلم «ألماظ وعبد الحامولي» والذي يمثل البداية لرحلتها الفنية في القاهرة، كما شاركت في مرحلة البدايات في الحفل السوري الكبير «أضواء دمشق»، وقدمت هناك أغنية «أنا من الجزائر أنا عربية»، ولاقت نجاحاً جماهيرياً كبيراً وسط حشد من كبار مطربي الوطن العربي، أمثال شادية ووديع الصافي وعبد المطلب. وبعدها، أخذ اسم وردة يوضع بين أسماء هؤلاء الفنانين الكبار في المناسبات والاحتفالات الكبرى، خاصة بعد مشاركتها في أوبريت «الوطن الأكبر» وسط عمالقة الغناء العربي، الذي كان بمثابة إشادة بمستواها الفني الذي لاقي استحساناً وقبولاً وسط هذا الاحتفاء الكبير بين أساتذة الطرب في ذلك الوقت. الميلاد الفني الحقيقي للفنانة وردة كان عام 1979، حينما غنت «أوقاتنا بتلوه» ألحان سيد مكاي، وهي الأغنية التي كادت أم كلثوم أن تغنيها عام 1975 لولا أن فارقت الحياة، وظلت الأغنية لدى سيد مكاي لسنوات، إلى أن انطلقت بها وردة؛ لتصبح من أهم المحطات في عالمها الفني.

وأكثر ما يميز المسيرة الفنية لوردة، الأعمال الفنية واختياراتها للأغنيات الهادفة، فقد تركت لنا ميراثاً غنائياً ثرياً كمًا وكيفًا، تعاونت خلالها مع أهم شعراء الغناء المصريين في ذلك الوقت، مثل: «مأمون الشناوي، حسين السيد، محمد حمزة، عبد الوهاب محمد، وعبد



رانيا يحيى

قائمة شامخة من قامات الغناء في الوطن العربي، وصوت صاحب بقوته ودفئته وإحساسه يجذب الجمهور، ظل هذا الصوت عالماً في قلوب الملايين، وسيظل رغم رحيلها منذ بضعة أعوام، إلا أن ما خلفته لنا من ميراث فني سيبقى خالداً باقياً أبدياً الدهر، إنها الفنانة وردة محمد فتوكي، والمعروفة بـ وردة الجزائرية.

وتحفل السيدة وردة منذ الميلاد ببعض العوامل التي جعلتها ترتبط بالفن بشكل أو بآخر، فقد ولدت في 22 من يوليو عام 1939 بفرنسا عاصمة الثقافة والفنون لأب جزائري وأم لبنانية، وكان لنشأتها أثر كبير على تعلقها وتأثرها بالمجال الفني، حيث كان الملهي الليالي الذي يمتلكه والدها في فرنسا هو نقطة البدء للطفلة الصغيرة منذ السنوات الأولى لارتباطها بالفن، وتعلقها الشديد بالمطربين والفنانين العرب، أمثال أم كلثوم ومحمد عبد الوهاب وعبد الحليم حافظ وأسمهان ووليلي مراد، حيث استمعت لتلك الأغنيات من خلال عمل والدها، كما كانت تلك الأغنيات تقدم بشدو بعض الأصوات الجزائرية والعربية، وكان ضمنها التونسي «الصادق ثريا»، والذي أشرف على تعليمها الغنائي.



الرحمن الأبودي»، وغيرهم، كما تعاونت مع العديد من الملحنين الموسيقيين في مشوارها الفني، بدءاً من موسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب، ومحمد الموجي، ورياض السنباطي، وكمال الطويل، وفريد الأطرش، وسيد مكاي، وصلاح الشرنوبلي، وغيرهم. وكان من أبرز الملحنين الذين تعاملت معهم وردة، الموسيقار بليغ حمدي، الذي تزوجت منه بعد قدومها إلى القاهرة، بعد انفصالها عن الزوج الأول، حيث استمر الزواج حوالي سبع سنوات في حالة من الحب تجمع بينهما داخل كل الأوساط الفنية والمجتمعية؛ وقد أثمرت هذه الزيجة ميلاد مجموعة كبيرة من الأغنيات ذائعة الصيت في الوطن العربي، كما كان الدويتو «الثنائي» الذي اشتركا فيه معاً «روح عد حبات المطر»، أثر على زيادة شهرة وردة الفنية، وقد دام التعاون بينهما لسنوات حتى بعد قرار الانفصال.

وتنوعت اختيارات وردة الفنية للأغنيات، فيما بين الوطنية والعاطفية التي لاقت شهرة واسعة، منها: «وأنا على الربابة بغنى» و«نار الغيرة» و«روحك» و«مسا النور والهنا» و«بودعك» و«أنا لي مين غيرك»، وغيرها من الأغنيات، كما سايرت وواكبت موجة الأغنيات السريعة حينما قدمت أغنية «بتونس بيك» و«حرمت أدبك» مع الملحن صلاح الشرنوبلي؛ حتى تستطيع مسaire الأغنيات الشبابية، ولكن في ذات الوقت بمعاني هادفة وألحان جذابة، وبالفعل استطاعت هاتان الأغنيتان أن تحوز على إعجاب الملايين من جمهورها، وتستحوذ على فكر ونبيض الفئات العمرية المختلفة، وليست الأجيال المولعة بفنها الطربي الأصيل فقط. وبهذا، فقد استطاعت وردة الجزائرية بقدرتها أن تمزج بين الأصالة في الصوت واللحن واختيار الكلمات ذات المعنى، مع المعاصرة في وجود الإيقاعات السريعة التي تساير الفترة الزمنية الراهنة للقرن الحادي والعشرين.

ويعد ألبوم «اللي ضاع من عمري» هو آخر ألبوماتها الغنائية، ولكن آخر ما صدحت به هو الأغنية الوطنية «مازال واقفين» لذكرى عيد الاستقلال الخمسين لوطنها الجزائر.

«وردة» قلعة من قلاع الغناء الطربي الأصيل، وهي إحدى فنانات زمن الفن الجميل الذي مضى ولم يتبق منه سوى بعض الأصوات الطربية والموروثات الغنائية القيمة، ذات الألحان والكلمات العريقة الصادقة، التي تخاطب النفس والوجدان، وهي مدرسة غنائية يصعب تكرارها؛ لتميزها بالصوت القوي والمساحات الصوتية المتعددة داخل صوتها من الطبقة المنخفضة إلى العالية، ومروراً بالطبقة المتوسطة، والشيء اللافت للنظر هو سهولة

الأداء والانتقال بين النغمات، مع اختلاف تلك الطبقات، وهو ما يدل على موهبة حقيقية تتمتع بها وتتضح في أدائها الطربي الأصيل.

أوصت الفنانة وردة أن تتلفح بالعلم المصري والجزائري بعد وفاتها، لحبها لوطنها مصر والجزائر؛ فهي جزائرية الأصل وإن لم تكن حتى جزائرية المولد، كما أنها لم تتمتع بالعيش فترة طويلة من حياتها على أرض الجزائر؛ إلا أنها تحتفظ برصيد كبير في نفسها، هذا بالإضافة إلى حبها وانتمائها لوطنها الثاني مصر التي عاشت على أرضها، وذاعت شهرتها واحتضنها جمهورها العريق فيها إلى أن لفظت أنفاسها الأخيرة تحت سماتها بعد إصابتها بأزمة قلبية في السابع عشر من مايو عام 2012، ثم طار جثمان الفقيدة على متن طائرة عسكرية جزائرية إلى وطنها الجزائر حتى يحتضن جسدها ثراها، مودعين الفقيدة في جنازة شعبية مهيبه بحضور أعداد غفيرة من جمهورها العاشق لفنها والمحبين لصوتها الشرقي والعربي الأصيل. فنحن وإن كنا فقدنا الجسد بالرحيل، إلا أن حكايتها مع الزمان وفن وردة لم يرحل عنا، بل باقٍ ومستمر بما تركته وخلفته لنا بصماتها الفنية المتأججة خلال هذه المسيرة الطويلة، التي أمتعتنا جميعاً، فهي بحق وردة الغناء العربي.

الدكتورة رانيا يحيى

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

عضو المجلس القومي للمرأة بمصر

إعارة الكتب.. بين التأيد وخسارة الصديق

يقول الشاعر: «ألا يا مستعير الكتب دعني، فإن إعارتي للكتب عار»؛ إذ تمثل إعارة الكتب إثارةً للجدل عند جميع محبي القراءة الذين تربطهم علاقة عشق بالكتب الورقية، رغم الثورة التقنية الحالية وتوفر الكتب الإلكترونية.

ويعتبر الكثير من هذه الفئة العاشقة للورق، أن شراء الكتاب بمثابة اقتناء قطعة ثمينة؛ لذلك يرفض الكثير منهم مبدأ إعارة الكتب لغيرهم، وتتفاوت وجهات نظرهم وتتنوع مسباتهم، ويعد الشطر من القصيدة المذكورة حجةً وسببًا قويًا يقتبسه من يتعرض لهذا الموقف، لكن توجد أيضًا فئة أخرى من محبي الكتب لا تمنع في إعارة كتبها لغيرها وإهدائها، وأيضًا تتعدد الأسباب تجاه ذلك وتختلف.

رصدت «الجمهرة» قصصًا عديدة وآراءً مختلفة من كل فئة لتتلمس العديد من الأسباب ووجهات النظر التي تقف خلف أسباب موافقتهم على مبدأ الإعارة أو رفضه.





تجارب حزينة

من جهتها، وصفت الإعلامية مها السراج، حبها للكتاب قائلة: الكتاب الذي أقتنيه يُصبح جزءًا من ذاكرتي وتاريخي، وقد أعيد قراءته مراتٍ وقد أُعيرته؛ لكنني أحزن كثيرًا إن لم يتم إعادته لي.

وأضافت «السراج»: مررت بتجربة سابقة مريرة وندمت عليها، حيث كانت هناك كتب اشتريتها من لندن، وذات قيمة كبيرة وأعرتها لصديقة، ولكنها لم تعدها لي أبدًا؛ لذا أصبحت حريصة على عدم إعاره أي كتاب لأحد مطلقًا.

ممنوع الخروج من المنزل

ولدى الدكتورة رنا خوقير، مبدأً تسير عليه تجاه مكتبتها التي في منزلها، حيث يزيد عدد الكتب فيها على 2000 كتاب ما بين كتب التخصص وروايات وكتب تدريب وغيره، وقالت خوقير: أنا أعشق كتبتي وأعشق مكتبتي، وأي شخص يريد أن يستفيد من مكتبتي لا مانع لديّ لكن بدون أن تخرج من البيت، حيث بإمكان الشخص المجيء ليأخذ وقته في القراءة والبحث في حال لو كان شخصًا عابرًا، لكن في حال كان شخصًا مقررًا وأثق به فإنني أوافق على تسليفه الكتاب الذي يرغب به وأسجله في دفتر ملاحظاتي وأتابعه إلى أن يُعيدها.



لا أدري أيّن الأصح؟

كتب المستشار النفسي والأسري، الدكتور عبد الله العبار، على مكتبته منذ 30 عامًا عبارة تقول «وما آفة الكتب إلا إعارتها»، وقال: كتبت العبارة على مكتبتي، وبعد هذه المدة ندمت عليها خصوصًا عندما قالت لي إحدى بناتي إننا نحتاج المكان الذي تشغله مكتبتي، فقلت لها: وكتبي؟، قالت: كلها موجودة على النت فلا داعٍ للاحتفاظ بها، ولا أدري أيّن الأصح!



الانتقاء

وحول رأيها تجاه هذا الأمر، قالت رحاب السلمي؛ مؤسسة نادي مكة للقراءة، «نادرًا ما أُعير كُتبي الخاصة لأحد، وإن حصل ذلك فإنه يكون بحرص شديد مني لأن كُتبي الشخصية هي حالة عشتها؛ لذلك لا أستطيع أن أُعيرها لأحد بسهولة، لأن الشخص قد لا يهتم بها لذلك أنتقي من أُعيرها لهم، أما الكتب في المكتبة العامة أو من لأحد كتب النادي طبعًا أُعيرها بدون تردد».

أهدي ولا أعير

الكتب والبعض الآخر عندما يعيدونها تكون مهترئة فلا حاجة لها بكتاب في مثل هذه الحالة، لذلك فالكتب التي تكون غاليةً عليّ وأحبها لا أعيرها، وقد أشتري آخر وأهديه لشخص أحبه.

وقالت الصحفية مرام مبارك: أعير كتابي «نعم»، وأهديه «لا»، فأني كتاب أعتنيه أعتبره مرجع حياتي لي، فأرجع للكتب أقرأها وأذكر نفسي بمحتواها وأستزيد منها من حين لآخر، وبالنسبة لي هذا هو سبب اقتنائي للكتب لكوني أدرسها فهي لا تُقرأ لديّ وتمرّ مرور الكرام.

وفي منزل طيبة العوام، لا يوجد مكتبة عامة للجميع، لكن يوجد في غرفة كل شخص مكتبته الخاصة، وتجاه موضوع الإعارة أوضحت أنها تحب قراءة الكتب وتهدّي التي تتعلق بالتربية وتطوير الذات والتنمية البشرية، وذلك بعد قراءتها لها وتجاوزها لمرحلة الاستفادة منها، وقد تُهدّي الروايات التي لم تعجبها أو التي لا ترغب في إعادة قراءتها. وفيما يخض الإعارة، فقد توقفت عن هذا الأمر بناءً على تجارب عدة، حيث إن معظم الذين تُعيرهم لا يعيدون

لكل صنفٍ مبدأ خاص به



وبعد العديد من الآراء المتباينة، توجهت «الجوهرية» إلى أحمد طابعجي؛ المدرب في القراءة وتفعيل محتوى الكتاب، الذي أوضح أن هناك قراءً وباحثين تجد مكتبتهم لا يوجد فيها غير عدد قليل من الكتب لأن لديهم مبدأ هو أن الكتاب إذا لم يكن من أمهات الكتب فهذا يعني أنهم بعد قراءته لن يعودوا له لذلك يعيرونه لغيرهم، لأن الإعارة لشخص آخر يستفيد من الكتاب تعد زكاةً للعلم بالنسبة لهم. ويُعد طارق الخواجي؛ أمين مكتبة مركز الملك عبد العزيز الثقافي، مثالاً حيّاً لما يتعلق بالإعارة، فهو يصفني كل فترة مكتبته، حيث يضع الكتب التي قرأها في كراتين ويوزعها على الناس، وأيضاً الروايات التركيبي أورشان باموق، حيث يقوم بطريقة «البوت لاش» وهي طريقة قديمة منذ عصر الهنود الحمر في التخلص من الأشياء لكي يمتلكوها لكن بطريقة أخرى، فالعطاء بالنسبة لهم يعني التملك، بمعنى عندما أُعطي الشخص فهذا يعني أنني تملك ما أعطيته وذلك من خلال الأجر والمنفعة التي حصلت عليها.

وبيّن «طابعجي» أن الصنف الآخر من القراء هم الذين من المستحيل أن يعيروا كتبهم لغيرهم وهم كثيرون باختلاف الأسباب وتنوعها، فتربّطهم بالكتاب رابط قوي بناءً على الحالة النفسية التي كانوا عليها وقتها، بالإضافة إلى أنها قد تحوي في داخلها ملاحظاتهم وآرائهم وتحديد مقتبساتهم وغيره، واستشهد بييتين:

وحبيبي من الدنيا كتابٌ.. فهل سمعت بمحبوبٍ يعار ألا يا مستعير الكتب دعني.. فإن إعارتي للكتب عارٌ.

التأسيس

تأسست جمعية بنیان عام 1432 هـ في الرياض على أيدي سيدات سعوديات

الرؤية

الريادة في التنمية المستدامة للأسر المستحقة وتمكينها من الاستقرار السكني والإقتصادي

الرسالة

التميز في توفير المسكن الملائم للأسر المستحقة والإرتقاء بها على كافة المستويات التنموية وتحويلها إلى أسر مستقلة مادياً ومنتجة في محيطها الإجتماعي

الأهداف

- توفير السكن الملائم للأسر المستحقة
- تبني مفهوم التنمية الأسرية ذات الأثر المستدام لأفراد الأسر المستحقة
- زيادة وتنوع الموارد المالية للجمعية
- تبني مفهوم العمل المؤسسي في عملية التأسيس والبناء للجمعية
- بناء وتطوير مهارات منسوبات الجمعية

أقسام الجمعية

قسم الإسكان

انطلاقاً من هدف جمعية بنیان الخيرية الأساس بالمساهمة بتوفير مسكن للأسر المحتاجة سعياً لتحقيق الاستقرار وحل مشكلة مؤرقة لهم وذلك بم خدمتهم إما بشراء سكن أو إسكانهم بوقف أو بناء سكن لهم وفي عام 2018م تم المساهمة في شراء 98 سكن واسكان 04 مستفيدة في الوقف وبناء 6 منازل للأسر المستفيدة

قسم التنمية الأسرية

المساهمة في رفع المستوى المعيشي والفكري والمهاري والإجتماعي للأسر المستفيدة وذلك بتحويلها من أسر مستحقة إلى أسر مستقلة مادياً من خلال برامج التدريب والتوظيف والتعليم والأسر المنتجة

قسم الخدمة الإجتماعية

استقبال جميع الأسر السعوديين سواء كانوا محولين من جهات رسمية مثل الوزارات أو أسر جديدة تأتي من الخارج يتم بحثها بحث أولي في حال استوفت شروط الجمعية وهي **سعودية - حالة غير فردية، غير مسجلة في جمعية أخرى** يتم تحديد موعد لمقابلة اللجنة بعد المقابلة يتم تحويل الأسر المقبولة للبحث الميداني أو تكون مساعدة عابرة أو ترفض الحالة بعد الزيارة يتم عرض مرئيات الباحثة على اللجنة في حال أثبتت الاستحقاق يفتح لها ملف وتخدم من ناحية التنميه أولاً وهي (التعليم والتوظيف والتدريب

من الناحية المادية مساعدة في **الإيجار، الديون، القروض، العلاج، سلات غذائية، بطاقات غذائية، مساعدات موسمية، والحج والعمرة**

تقديم الدعم المادي للأسر لمساعدتهم لامتلاك منزل أو تفريج كربة أو لدخول بمشروع على أن يتم استرجاع مبلغ القرض من الأسر قرض حسن بدون فوائد

أنواع القروض

قرض اسكان، قروض إجتماعية، قرض مشاريع



bunyancharity



0114943680



info@bunyan.org.sa



www.bunyan.org.sa

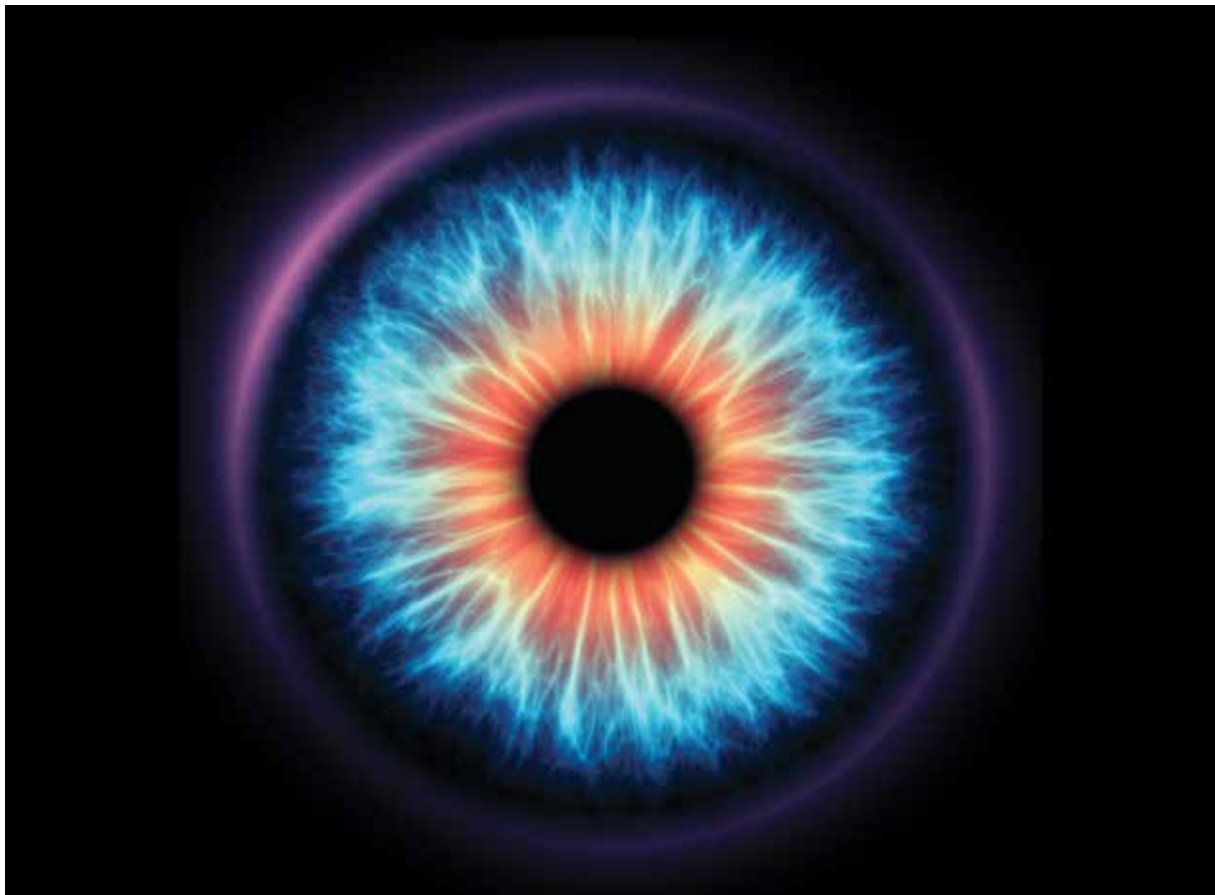
«آلاء بحري» أول سعودية متخصصة في تركيب العين الصناعية:

التحدي يكمن في عمل عين صناعية أقرب للعين الطبيعية

يُعد تحقيق الهدف عملاً رائعاً؛ لكن الأروع أن تتفرد وتكون لك الأولوية قبل أيّ شخص في الوصول له، والأروع منه أن تكون بإنجازك هذا أضأت المصباح لمن عاشوا في الظلام كثيراً، وجعلت الحياة الرمادية التي كانوا في كنفها تصبح زاهيةً ربيعية، والدكتورة آلاء بحري، تعد نموذجاً لكونها أول سعودية متخصصة ومرخصة في مجال تصنيع وتركيب العيون الصناعية المصنعة يدوياً، وأول عربية عضو في الجمعية الأمريكية للعيون الصناعية (A.S.O).

وفي حوارها مع «الجوهرة» تحكي الدكتورة آلاء حسين بحري عن أبرز المحطات التي مرّت بها، إلى أن افتتحت عيادتها الخاصة التي تعد أول عيادة مرخصة ومتخصصة في تصنيع وتركيب العيون الصناعية بجدة.

حوار - ليلى باعطية





ولون الصلبة، ونبدأ المرحلة الأولى من التلوين ليتم تلوينها ودمج الألوان بدقة متناهية حتى نصل إلى تطابق كامل. وبعد ذلك، نرسم الأوعية الدموية لإعطاء البعد الثالث للعين الصناعية لتبدو العين طبيعية جدًا، وفي عيادتنا نستخدم أفضل التقنيات ليحصل المريض على أفضل النتائج ويكون لديه عين صناعية أقرب ما تكون للعين الطبيعية.

ما الصعوبات التي تواجهينها خلال صنعك للعين.. خصوصاً أنها يدوية؟

الصعوبة في مجال تصنيع العيون الصناعية، هو التحدي في عمل عين صناعية أقرب ما تكون للعين الطبيعية، وهذا يتطلب مجهوداً من الإخطائي، وأيضاً يتطلب صبراً ومتابعة من المريض ورغبة منه في العلاج.

هل يوجد أنواع للعيون الصناعية؟

هناك ما يسمى بالعيون الصناعية مسبقة الصنع «الجاهزة»، والنوع الآخر وهي العيون الصناعية المصنعة يدوياً وهي المعتمدة لدينا. وأود هنا بصفتي إخصائية عيون صناعية أن أوضح الفرق الكبير بين الأولى والثانية من حيث الشكل والجودة والنتيجة النهائية، حيث إن المسبقة الصنع تُصنع بكميات كبيرة ومواد رديئة وغير مريحة بالتأكيد لأنها غير مخصصة للمرضى ولا تبدو طبيعية، وعادةً ما يقوم شخص غير مختص بتركيبها فينتج عن ذلك كثرة الالتهابات وضمور العين، أما اليدوية فهي تُصنع بأجود المواد لكل مريض على حدة على حسب مقياس عينه ولونها فيحصل على نتيجة طبيعية قدر الإمكان، وبالتالي فهي مريحة في الاستخدام

// شخص قريب كان دافعي للتخصص

ما أسبابك ودوافعك للتخصص في هذا المجال؟

شدني هذا التخصص لأنه نادر ولا يوجد إخصائون فيه بالمملكة العربية السعودية، بالإضافة إلى ما يميزه من الجانب الإنساني الذي يكمن في مساعدة هذه الفئة التي فقدت واحدة من أهم الحواس، وقد درسته متأثرةً بتجربة شخص قريب؛ حيث عشت معه معاناته في البحث عن إخصائي عيون صناعية، واضطراره إلى السفر للخارج لتلقي العلاج اللازم.

أين كانت رحلتك في مجال التدريب لتتلي لمرحلة افتتاح عيادتك التي تعد الأولى المرخصة والمتخصصة في تصنيع وتركيب العيون الصناعية؟

تدرت على أيدي أحد أفضل إخصائي العيون الصناعية في العالم «خافيير ليسيكا» والمعتمد من مستشفى باركيير في إسبانيا، وسعيت للحصول على المزيد من الخبرة في هذا المجال فانضمت إلى عيادة الإخصائي «سوبر» في هيوستن بأمريكا، وأيضاً التحقت بعيادة «دينكوت» في فرنسا. بعد ذلك، تلقيت تدريبي في المملكة العربية السعودية بمستشفى الملك خالد التخصصي للعيون في الرياض، وعملت فترة في مستشفى مغربي للعيون بجدة، حتى فتحت أول عيادة لي، وحالياً أسعى للحصول على البورد الأمريكي.

كيف يتم تصنيع العين يدوياً؟

تمر العين الصناعية بعدة مراحل من التصنيع المتقن، حيث يتم أخذ مقياس تجويف العين المصابة بعمل قالب، ونأخذ مقاسات حدقة وقزحية المريض، ثم نأخذ لون القزحية



// فتاة جميلة ولا أنسى كلماتها

من هو أصعب عميل تعاملت معه؟

بالتأكيد تمر علينا حالات كثيرة صعبة، سواء في صعوبة لون العين أو صعوبة حالة التجويف بسبب الإصابة، ولا بد على المريض أن يكون متعاوناً ومتفهماً لوضعه وأنه قد يحتاج مدة أطول لعمل العين الصناعية أو نحتاج منه عدة زيارات حتى نستطيع أن نجري الرتوش اللازمة لتعديل لون العين لكي يحصل في النهاية على أفضل نتيجة

حالة جاءتك لا تسينها؟

زارت عيادتي فتاة جميلة جداً، وللأسف كانت فقدت بصرها من تشوه خلقي في العين، وكانت حالتها النفسية سيئة جداً عند قدومها إلى العيادة لأخذ استشارتي وتطلب تدخلاً جراحياً، ولكن والدها ومعظم أهلها كانوا ضد فكرة استئصال العين، بينما كان هو حلها الوحيد. ولن أنسى بعد مرور ثلاث سنوات تكررت زيارة المريضة للعيادة، وكانت تسأل نفس الأسئلة ولكن جوابي لها كان أنه لا بد من التدخل الجراحي أولاً، وبعد السنة الثالثة اقتنع الأهل بأهمية وضرة العين الصناعية لها، وتم بحمد الله تركيب العين الصناعية للمريضة والنتائج كانت أكثر من رائعة. وقد تزوجت الفتاة بفضل الله وأنجبت، وفي آخر زيارة قالت لي: «أنت بعثت لي الحياة من جديد، وأعطيني الأمل، ومنحتني سعادة من الصعب وصفها».

كيف وجدتِ تقبل المجتمع السعودي لهذه الصناعة؟

الحمد لله ثقة المرضى جداً كبيرة بي، وبالتأكيد بعد أن جرب المريض العين الصناعية التي أقوم بصناعتها وجد كثيراً من الراحة والدقة في العمل ساعدته في حل الكثير من المشاكل التي كانت تواجهه من قبل، ككثرة الإفرازات والالتهابات، فجودة العدسة ومطابقة اللون والحركة جميعها نوفرها للمريض دون مشقة واضطراره للسفر إلى الخارج مدة طويلة لعمل عين صناعية.

// عين جديدة.. حياة جديدة

هل يستطيع جميع فاقدي أعينهم استخدام هذه الصناعة أم فقط حالات معينة؟

في العادة المريض يكون محولاً من قبل طبيب عيون بعد أن قام بعمل العملية اللازمة، وفي بعض الحالات إخصائي العيون الصناعية يُقيم حالة المريض ويحول له لطبيب تجميل العيون لتحديد نوع العملية اللازمة قبل تركيب العين الصناعية.

إلى أي مدى تتغير حياة الشخص بعد تركيب العين الصناعية؟

العين الصناعية لها أهميتها في إعادة الثقة للمريض ومساعدته على الاختلاط بالآخرين وممارسة حياته بشكل طبيعي، فيخرج المريض إلى حياة جديدة بعد إعاقة الشكل والمظهر، ولمست ذلك في كثير من الحالات معبرين عن مدى رضاهم وسعادتهم بالتغير الحاصل وكيف بعثت لهم الأمل في حياتهم من جديد، وهذا ولله الحمد أكبر محفز لي للاستمرار والنجاح.



غادة الثنيان:

الحب علاج لأمراض الحياة

تقول غادة الثنيان: مدربة التنمية البشرية، إن السعادة هي نمط حياة، وليست متعلقة بالماديات، فإذا لم يستطع الإنسان أن يسعد نفسه بالشيء الذي يمتلكه اليوم؛ فلن يسعدها مهما امتلك من أشياء في كل يوم.

وأضافت «الثنيان» أن الإنسان في هذه الحياة قادر على الإنجاز وتحقيق السعادة لأنها قرار وسلوك وليست شيئاً مرتبطاً بالماديات، لذلك يجب على المرء أن يعرف كيف يدخل السعادة إلى قلبه، سواء بالهوايات التي تشعره بالمتعة، أو عندما ينمي علاقته مع رب العالمين، وتطوير نفسه وقدراته وإمكانياته والاستمتاع بملذات الحياة، فالسعادة شعور داخلي، لذلك ثق تماماً في أنه لا يوجد شخص في العالم بإمكانه أن يقدم لك السعادة.

وأكدت خبيرة التنمية البشرية، أن الحب هو أقوى علاج في الحياة، فالشفاء يحدث بالحب وليس بكمية الأدوية التي نأخذها، فكلما تقبلنا ذواتنا وأنفسنا وأجسادنا وقبلنا الحياة التي خلقت لنا؛ تقبلنا مصيرنا، فلا يمكن الانتقال إلى حالة أفضل وأنت ترفض حالتك الحالية. وعن السؤال الفلسفي في الحياة حول هل الإنسان مُسَيَّر أم مُخَيَّر؟، توضح غادة الثنيان أنه مُسَيَّر ضمن حدود القدر، ومُخَيَّر في داخل القدر، فمثلاً إذا وضع لي الله في قدري مائة خيار وأنا متمسك بخيار واحد وأرفض الانتقال إلى خيار آخر وأقول هذا قدري، وأترك الخيارات الأخرى؛ فأنا هنا مخير داخل حدود القدر، وهو مليء بالخيارات.

وتضيف «الثنيان» أننا نبرمجنا على مفهوم للتسامح غير حقيقي؛ بمعنى أنك عندما تزعجني أو تأذيني مثلاً أنسى ما قمت به وأسامح، وذلك بسبب إلحاح الأهل وطلبهم منك أن تكون أنت أفضل منه وأطيب منه وهكذا، وكأنهم يقولون لك: ادفن شعورك تجاه هذا الشخص وتقبله في عالمك، ولكن التسامح الحقيقي معناه أنني أحرك بحيث لا أراقبك ولا أتبع زلاتك لكي أشمت بك فقط.. أسمح لك أن ترحل بسلام، وأسامح نفسي لسماحي لك بدخول عالمي وأبحث في داخلي عن الرسالة وراء هذا الحدث وأراقب مشاعري وأحاول فهم الرسالة التي أتيت بها، كي لا يتكرر هذا الحدث في حياتي مرة أخرى.

وتقول الثنيان: «معرفتنا بذاتنا وقدراتنا وإمكانياتنا وعيش الرسالة التي خلقتنا لها بحب وبتعة، هو أكثر ما يُحقق لنا السعادة».

تُعد صناعة دلال القهوة، واحدة من الصناعات اليدوية ذات التاريخ العريق بالمملكة العربية السعودية، ويحرص غالبية سكان المملكة على اقتناء دلال مصنوعة يدويًا، والتي تمتاز بنقوشها وزخارفها، وتعد دلة بغداد والقرشية، نوعان من أشهر الدلال السعودية المستخدمة في منازل المملكة.

وتعد دلال القهوة واحدة من رموز كرم الضيافة السعودي، وتُقدّم في كافة المناسبات على السواء، ويعتبرها السعوديون «فاكهة المجالس».



من النحاس للاستانلس ستيل

في سياق مُتصل، كشف رجل الأعمال سليمان السيف؛ أن دلال القهوة صُنعت في البداية بالمملكة من النحاس، وكانت تحتاج كل 6 أشهر لعملية تُسمى «أرباب الدلة»، وخلالها يتم إضافة مادة القصدير للدلة، حتى لا يصبح طعم القهوة مرًا، لافتًا إلى أن عملية «ربّ الدلة» مكلف للغاية.

وأوضح أنه خلال زيارة له لدولة كوريا الجنوبية، حاملاً مجموعة من الدلال النحاسية، بحثت عن مصانع تُصنع اوانني من الاستانلس ستيل، والتقيت بوفد من المُصنعين بكوريا، ووقع اختياري على أحد الأشخاص؛ لبدأ في تصنيع دلال قهوة من مادة الاستانلس ستيل.

دلة السيف

بعد 3 أشهر تلقيت اتصال من المصنع الذي تعاقدت معه بأن المنتج أصبح جاهز للتسويق، وطالبت حينها بصناعة 3 مقاسات مختلفة من الدلال، ووصلني كوتننر محمل بالدلال إلى الرياض، وفي البداية لم يشتر أحد من تلك الدلال؛ كونها فضية اللون، والسعوديون متعودين على اللون النحاسي الأصفر، وتمكن شريك الكوري من صناعة دلة باللون الأصفر، وشحن الكوتننر الذي يحوي 4 آلاف طقم قهوة، تم بيعه خلال يوم واحد.

وببلغ إنتاج المصنع من الدلال اليوم، ما يزيد عن 3 مليون دلة قهوة، وهو المصنع الذي يُصنع دلة السيف الشهيرة بالمملكة، ويعمل بمصنعه اليوم 1000 عامل.

وكشف السيف، أن هناك ما يزيد عن 30 نوعًا من دلة السيف بالأسواق السعودية اليوم، وهناك من حاول تقليد المنتج، إلا أن الزبائن يعرفون الخامة الأصلية، ويكشفون التقليد.

ويعود تاريخ صناعة الدلال بالمملكة لقرنين من الزمان حيث صنع جارالله الخطيب، أشهر صانع دلال قهوة في المملكة، أول دلة للقهوة في المملكة «الدلة القرشية» منذ ما يزيد عن قرنين من الزمان، ويصل سعر طقم القهوة صناعة الخطيب إلى ما يزيد عن نصف مليون ريال سعودي.

500 ألف ريال سعر الدلة القرشية

يقول بندر السعيد؛ أشهر جامع دلال قرشية في المملكة، ومالك مصنع لصنع الدلال في حائل: «إنه جمع حتى الآن 17 دلة قرشية، من صناعة جارالله الخطيب، مشيرًا إلى أن هناك العشرات من المهتمين بالتراث يبحثون بشغف عن دلال القهوة صناعة جارالله القرشي، وتتراوح أسعارها ما بين 100 ألف إلى 500 ألف ريال، فيما يصل سعر طقم القهوة من النحاس الأصفر في بعض الأحيان إلى 700 ألف ريال، وهي تستخدم للزينة فقط، وتوضع في مجالس الرجال.

صناعة الدلة تستغرق 3 أشهر

وأشار الخطيب إلى أن طاقم القهوة تستغرق صناعته ما يقرب من 3 أشهر، مشددًا على أن دلة القصر، ودلة بغداد ودلة رسلان، هي أشهر الدلال التي يقبل السعوديون على اقتنائها.

وكشف السعيد، أن عُشاق دلال القهوة المصنوعة يدويًا يأتون إلى المصنع من كافة دول الخليج ومن جميع أنحاء المملكة؛ لشراء الدلال ذات الزخارف التراثية، والجودة العالية، لافتًا إلى أنه لا يُصدّر إنتاجه للخارج، بل يحضر إليه عشاق الدلال التراثية للشراء من المصنع مباشرة.



صلصة «السباجيتي» مع اللحم المفروم

المكونات:



علبة صلصة طماطم وطماطم مفرومة مكعبات



1 حبة فليفلة خضراء صغيرة مكعبات



4 فصوص ثوم مفروم



1 بصلة مفروم



2/1 كيلو من لحم البقر المفروم



نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود



1 ملعقة صغيرة ملح



2 ملعقة صغيرة ريحان مجفف



2 ملعقة صغيرة توابل مجففة



علبة معجون الطماطم

الإعداد.. 15 دقيقة

1 س و 10 دقائق

تصبح جاهزة خلال ساعة 25 دقيقة

طريقة التحضير:

اخلطي اللحم المفروم مع البصل والثوم والفلفل الأخضر في وعاء كبير، ثم قومي بطهي المزيج وحركيه حتى يصبح اللحم بني اللون وتصبح الخضروات طرية. حركي مكعبات الطماطم مع صلصة ومعجون الطماطم في المقلاة، ثم تبليها بالزعر والريحان والملح والفلفل. ضعي صلصة «السباجيتي» لمدة ساعة مع التحريك من حين لآخر، وتوضع على الاسباجيتي المسلوقة مسبقاً





سمك بالبطاطس

المكونات:



2/1 ملعقة صغيرة
فلفل أسود



2/1 ملعقة صغيرة
ملح



2 حبة بطاطس كبيرة
مبشورة



2 ملعقة كبيرة زبدة
لينتة



2/1 كيلو سمك فيليه



4/1 كوب زيت ذرة



4/1 ملعقة صغيرة
بابريكا



4/1 ملعقة صغيرة
كمون



4/1 ملعقة صغيرة
كزبرة ناعمة

طريقة التحضير:

قطعي الفيليه إلى شرائح رقيقة، وقومي بتوزيع الزبدة عليها لتتغطى تماماً.
ضعي البطاطس في مصفاة صغيرة الثقوب واعصريها لتتخلص من الماء، ثم أضيفي الملح، والفلفل، والكزبرة، والكمون والبابريكا، وقلبي لتختلط البطاطس بالبهارات.
ضعي قليلاً من البطاطس على كيس نايلون بشكل مستطيل، ثم ضعي في وسطها شريحة من السمك.
لفي البطاطس على الفيليه لتتغطى تماماً وتصبح لفافة متماسكة، ثم غلفيها بالنايلون، وضعيها في طبق.
أكملي بقية البطاطس وشرائح السمك.
ضعي السمك في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
في مقلاة واسعة ضعي الزيت، سخني على نار متوسطة، ضعي لفافات السمك واقليها بهدوء لمدة 5-6 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون، وبعد ذلك قدميها مباشرة.

HASHTAG

كأس_ الأمم_ الأفريقية

اعتلى تريند كأس الأمم الأفريقية موقع التواصل الاجتماعي تويتر في معظم البلدان والأفريقية، وذلك بالتزامن مع إجراء قرعة كأس الأمم الأفريقية في القاهرة.

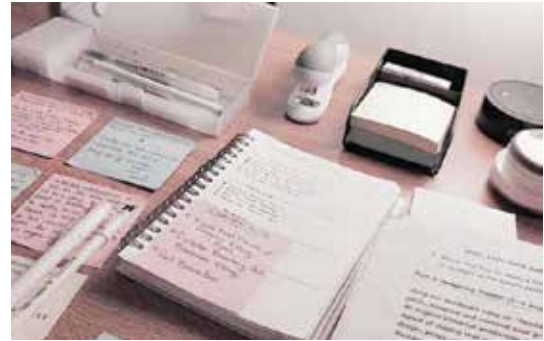


البنزين

كان ضمن الترنندات الأشهر في المملكة العربية السعودية، بالتزامن مع قرار أرامكو السعودية رفع أسعار البنزين، بداية من منتصف أبريل الماضي.

جهزت_ نفسك_ للاختبارات

انتشر الهاشتاج في السعودية، مع قرب موعد اختبارات نهاية العام الدراسي 2019.



السودان

حل ضمن ترينندات شهر أبريل، وذلك بالتزامن مع ثورة السودان التي انتهت بسقوط رئيس السودان عمر البشير.

أمطار_ الخير

اعتلى الهاشتاج التريند داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك بسبب تغير حالة الطقس في البلاد وهطول الأمطار بشدة.



Instagram



شاركت الفنانة السعودية وعد، جمهورها بصورة لها خلال آخر جلسة تصوير لها في عرس بالرياض.



نشر لاعب كرة القدم المصري، المعتزل أحمد حسن صورة له قبل توجهه لإجراء قرعة أمم أفريقيا.



شاركت الروائية الجزائرية أحلام مستغانمي، صورة لها مع جمهورها خلال احتفالها بعيد ميلادها.



نشرت الفنانة اللبنانية نجوى كرم، صورة لها خلال تصوير فيديو كليب ملعون أبو العشق.



نشر الفنان المصري عمرو دياب، صورة له خلال إحيائه حفل بالمملكة العربية السعودية.

منها «بيكا» ومتلازمة الجثة الحية:

4 أمراض غريبة تُصيب كبار السن

كتب - محمد زهران

قد يعتقد البعض أن أمراض الشيخوخة مقتصره على الأمراض المعروفة لدى العامة، من ضعف نظر وضعف بالعظام، وغيرها من الأمراض التي يعاني منها كبار السن عادة، إلا أن الأمر يبدو أخطر مما نتصور. ويرى خبراء الطب النفسي أن هناك بعض الأمراض الخطيرة التي تُصيب المرضى فوق سن الستين بالأخص، وتعد حالات مرضية نادرة. وتختلف طبيعة الأمراض، ودرجة الإصابة بها من شخصٍ لآخر، ولكن تبقى الأعراض هي المؤشر الوحيد على حدوثها.

متلازمة النوم المتواصل:

يقول الدكتور محمود حمودة؛ أخصائي علاج الأمراض النفسية لكبار السن والأطفال: «إن كبار السن عُرضة للإصابة بالعديد من الأمراض الغريبة، ومن بينها مرض «متلازمة النوم المتواصل»، وفيها قد ينام الشخص لفترات طويلة قد تصل لأيام، ويجب في هذه الحالة أن يستعين أهل المريض بالطبيب لتشخيص حالته سريعاً.



مرض بيكا:

وتابع حمودة، من بين الأمراض الغريبة التي قد تصيب كبار السن «مرض بيكا»، والذي يُعد مرضاً نفسياً، وفيه يُقبل المريض على تناول كل شيء، ويأكل الزجاج والخشب، وكل ما يمكن أن تصل إليه يده من معادن أو أي شيء، لافتاً إلى أن المرض مُشتق في الأساس من اسم طائر يحمل اسم بيكا، ويأكل كل شيء يصادفه في طريقه، ويشتهر بالشراهة الزائدة في تناوله للطعام، مطالباً أسر المرضى بهذا المرض، بسرعة نقل المصاب إلى أقرب مستشفى للصحة النفسية؛ لتلقي العلاج اللازم، حرصاً على حياته.



متلازمة رائحة السمك:

وأكد استشاري الطب النفسي لكبار السن، أن مرض متلازمة «رائحة السمك»، يعد من بين الأمراض التي تُصيب كبار السن، وأعراضه تتلخص في انبعاث رائحة السمك الطازج، مهما تضحوا بالعطور، مؤكداً على أن السبب في هذا المرض، يعود لوجود خلل في وظائف العُد العرقية بالجسم، ما يجعلها تفرز عرقاً له مثل هذه الرائحة، مشدداً على أن تناول بعض الأدوية وتجنب بعض الأطعمة من شأنه تحسين حالة المريض بهذه المتلازمة.



متلازمة الجثة الحية:

وكشف حمودة، أن من بين الأمراض النفسية التي تُصيب كبار السن فوق الستين، مرض متلازمة الجثة الحية، وعند الإصابة به يعتقد الشخص أنه فقد جزءاً من جسده، أو تعطل أحد أعضاء جسمه عن العمل، كأن يظن أحدهم أنه لا يشعر بساقه أو ذراعه. وأشار حمودة إلى أن البعض في حالات متقدمة من المرض قد يتصور أنه مات، ويخيل إليه أنه يرى الموتى ويُحدثهم، مؤكداً على ضرورة نقل المصاب بتلك المتلازمة إلى أقرب طبيب أو مستشفى للصحة النفسية؛ لتلقي العلاج اللازم، حرصاً على سلامته وحياته.



في اليوم العالمي لمكافحة التدخين:

هذه علامات تدخين المراهق للسجائر!

تحتفل دول العالم يوم 31 مايو الجاري، باليوم العالمي لمكافحة التدخين. ويعد التدخين أحد العادات السيئة التي قد يلجأ إليها المراهقون، والشباب تحت سن العشرين، في محاولة منهم لتقليد الكبار حتى في أسوأ العادات.



بعض المراهقين قد يلجأون للتدخين في محاولة منهم للتمرد على واقعهم، وخاصة إذا ما كانوا يتعرضون لمعاملة قاسية من الوالدين، فيظنون أن تدخينهم للسيجارة يمنحهم نوعاً من الاستقلالية والرجولة المبكرة، وهي خطوة نحو نيل حريتهم الكاملة من وجهة نظرهم.

وطالبت دويدار الأسر العربية، بضرورة احتواء المراهقين، ودفعتهم للتعبير عن أنفسهم، والاستماع الجيد إلى مشكلاتهم والعمل على حلها، مع تحذيرهم من مخاطر الوقوع في فخ التدخين أو الإدمان.

وأكدت دويدار على ضرورة تعرف الأسر العربية إلى أصدقاء أبنائهم، والتأكد من سلوكياتهم وأخلاقياتهم، ونصح المراهقين بمرافقة الأصدقاء الذين يسهمون في تنشئتهم تنشئة صحيحة.

يرى الدكتور جمال فرويز؛ استشاري الصحة النفسية، أن لجوء المراهقين لتدخين السجائر، يأتي في الأساس كمحاولة لإثبات رجولتهم في حالة الشباب، أو القدرة على اتخاذ قرارات منفردة في حالة الفتيات، مشيراً إلى أن بعد الأسرة عن المراهق، وعدم مشاركته مشكلاته أحد الأسباب الرئيسية التي قد تدفعه لتدخين السجائر؛ طمأ منه أنه يُفتت همومه ومشكلاته مع سحب دخان السجائر.

وأشار استشاري الطب النفسي إلى أن إهمال الوالدين للمراهق يجعلانه عُرضة للعادات السيئة، ومن بينها التدخين، وقد يصل الأمر إلى إدمان المخدرات، مضيفاً أن الحديث إلى المراهق وتوعيته بمخاطر التدخين والإدمان يجنبه خطر التدخين والإدمان.

ونصح «فرويز» الأسر العربية بضرورة اتباع أسلوب تربوي يقوم على الحوار والنقاش بالحجج والأدلة والبراهين مع أبنائهم من المراهقين، مشدداً على أن هذه المرحلة العمرية يكون الشخص فيها أشد ميلاً للخروج من سيطرة الأسرة، ويكون عنيداً إلى أقصى درجة، كونه يتلمس عتبات الرجولة، ويودع فترة المراهقة؛ لذا يسعى وأقرانه لتقليد الكبار في كافة تصرفاتهم ومن بينها التدخين، الذي يُشعر بعض المراهقين أنهم أصبحوا رجالاً بمجرد تدخينهم لسيجارة.

خارج سلطة الأسرة

ويقول فرويز: «إن ظاهرة تدخين السجائر لا تفرق بين الشباب والفتاة، بل إن بعض الفتيات يلجأن لتدخين السجائر سراً؛ ليشعرن بالحرية وبأنهن خارج سلطة الأسرة، مشيراً إلى أن علامات تدخين السجائر تظهر على الأسنان والنفس، حتى وإن حرص المدخن على إخفائها، وفي حالة اكتشفت الأسرة أن أحد المراهقين بها يُدخن فيجب أن يلجأ والده للحوار العاقل المعتز؛ لإقناعه بالإقلاع عن تلك العادة السيئة، وذكر مسالمة التدخين له، دون تعنيفه؛ لأن لجوء الأسرة إلى تعنيف المراهق سيكون له أثراً عكسياً.

تقليد الأب

في سياق مُتصل، ترى الدكتورة إيمان دويدار؛ استشاري الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، أن لجوء بعض المراهقين لتدخين السجائر، يكون ناجماً في الأساس من رغبة المراهق في تقليد الأب أو أحد أفراد الأسرة من المدخنين، مشيرة إلى أن المراهق يبحث عن أقرب شخص يصلح لاتخاذ قدوة، -وغالباً ما يكون الأب- ويبدأ في تقليده دون وعي.

التمرد على الواقع

وكشفت استشارية الصحة النفسية، أن





اكسر الروتين واكتشف العالم:

وجهات سياحية مثالية لإجازة نهاية العام الدراسي

بعد سنة دراسية مليئة بالضغوط، تأتي الإجازة لتقدم لكل أفراد العائلة فرصة ذهبية للراحة وكسر الروتين واكتشاف العالم، فإذا كنت ترغب في قضاء عطلتك برفقة أسرتك في مقصد سياحي مميز، فهذه قائمة تُلبي جميع الرغبات، وما عليك إلا الاختيار ثم حجز التذاكر وقضاء وقت ممتع في موسم الصيف.

إسبانيا



هناك عدة أسباب توضع هذا البلد الساحر في قائمة الدول الأكثر جذبًا للسياح بالعالم، منها تراثها التاريخي، ومهرجانات التشجيع الرياضي لجمهور «لا ليغا»، أهم دوري لكرة القدم، إلى جانب المتاجر الكبرى لبيع التذكارات التي تحمل صور نجوم أكبر الفرق الكروية، الكاتالوني والملكي، بالطبع إنها تجربة تؤثر الكبار والصغار.

الأمر لا يقف عند التاريخ والرياضة فقط، إسبانيا باتت حاليًا مصدرًا للإلهام والمتعة لكل عشاق الفانتازيا، حيث احتضنت مدنها العديد من المشاهد المؤثرة والمهمة بالمسلسل الملحمي الأشهر «صراع العروش»، والذي انتهى عرض موسمه الثامن والأخير الشهر الماضي وسط حالة من الإثارة والتشويق، وهنا ستعيش عائلتك إجازة خيالية عبر أراضي الممالك السبعة.

شمال إسبانيا



كتالونيا، يضم الإقليم مدينة «غيرونا» التي يرجع تاريخها للعصور الوسطى، مدينة نابضة بالحياة، مليئة بالتاريخ القديم والمعمار الأثري والحمامات الرومانية القديمة على الطراز العربي والمتاحف الجميلة، وسط هذه الطرقات والجدران العتيقة، يمكنك التنزه مع أفراد أسرتك والتمتع بالطبيعة الخلابة والاحتفالات والمهرجانات الإسبانية المحلية.

وتقدم لك «غيرونا» تجربة شهية من المأكولات المتنوعة ذات النكهة العالمية، من المطبخ المكسيكي والفرنسي والأطعمة الإسبانية المحلية، ويوجد بها واحد من أشهر المطاعم بالعالم «El Celler de Can Roca»، والذي يعد ملتقى رئيساً للمشاهير، ولا تكتمل رحلتك إلا بزيارة شاطئ كوستا برافا، والذي يُعد واحدًا من أجمل الشواطئ الإسبانية، ويتميز برماله الكريستالية ومياهه الصافية، وخلجانه الصخرية وقرى صغيرة لصيد الأسماك.

وتحت سماء الشمال الإسبانية الصافية، ستستمتع بزيارة «برشلونة»، والتي تجمع لك الشواطئ الرملية إلى جانب المناظر الطبيعية الخلابة على غرار حديقة جويل، وهي مجمع حدائق يضم تصاميم معمارية رائعة صممها أنتوني غاودي في حوالي 20 عامًا، وتعتبر واحدة من أشهر الحدائق الخضراء بالعالم، وقلعة سانتا فلورنيتنا الحصن الأثري الذي تحتضنه الأشجار والمروج الخضراء من كل جانب، وكأنه قادم من زمن الأطلال.



إذا كنت تبحث عن وجهة منخفضة التكلفة، وفي نفس الوقت تمتاز بمناخ مناسب، وتقدم لك ولعائلتك متعة وأوقاتاً لا تُنسى، فعليك اختيار ماليزيا التي باتت من أكثر المقاصد رواجاً بالعالم.

وما ليزيا من أنسب الوجهات للسفر في إجازة هذا العام، حيث تحتفل بشهر رمضان الكريم وعيد الفطر، ما يجعل هذه الدولة المسلمة هي مقصدك لاستقبال شهر الصوم.

وستستمتع بالأجواء الرومانسية التي تعيشها في مساجد تمتاز بمعمار فريد مثل «مسجد الكريستال»، ثاني أكبر مساجد جنوب شرق آسيا، المسجد يقع في مدينة كوالا ترينجانو شمال شرق البلاد، وهو تحفة فنية مصنوعة من الكريستال والزجاج، ويُضاء ليلاً بأنوار مبهرة.

العاصمة كوالالمبور، تأخذك في رحلة تقربك من السماء من خلال زيارة البرجين التوأمين بتروناس، من أطول الأبنية في العالم، حيث يمتدان على 88 طابقاً، وعند وصولك للقامة ستلتقط أجمل الصور التي تجمعك مع عائلتك.

وستستمتع بالطبيعة الخلابة الحاضرة دائماً بالعاصمة عبر عدد هائل من الحدائق المليئة بالبحيرات والشلالات، منها حديقة الحيوان، وحديقة الطيور، وحديقة الزهور، وحديقة الفراشات.

جزر سيشل



من المؤكد أن معنى الصيف الحقيقي هو الاستمتاع بالرمال الذهبية، ونسائم البحر العليقة، ولن تجد أجمل من جزر سيشل التي تقدم لك تجربة من المغامرات المختلفة، بعيداً عن الأماكن التقليدية والشواطئ المعتادة، فيمكنك السفر إلى اكتشاف جزر المحيط الهندي التي ما زالت تحتفظ بنقاؤها ومناظرها الساحرة بعيداً عن ضوضاء المدينة.

وفي جزر سيشل، يمتزج لون المياه الفيروزي مع لون النخيل الأخضر، وأشجار الغابات الكثيفة، وتقضي مع أفراد أسرته عطله صيفية على طريقة الأمراء والنجوم، حيث كانت مقصدًا مختاراً للأمير وليام وزوجته كيت ميدلتون، وأيضاً النجم جورج كلوني وزوجته أمل كلوني، وجزر سيشل تتكون من 115 جزيرة تمزج بين الثقافات والطبيعة المختلفة، والحياة البرية المتنوعة والمحميات الطبيعية، وممارسة الرياضات المائية، وتذوق المطبخ الغني بأطباق شهية من الأسماك والمأكولات البحرية التي تمزج بين النكهة الآسيوية والأوروبية والإفريقية.

وتتميز جزر سيشل بعدد من المميزات من أشهرها، جزيرة لا ديغو بشواطئها الجميلة مثل «غراند آنس»، و«شاطئ أنس سورس دارجانت» التي تقدم لكم الهدوء والاسترخاء والاستمتاع بالشمس، فتبدو مثل جنة استوائية مليئة باللوحات الطبيعية المنحوتة على صخور الجرانيت والرمال البيضاء.

جزيرة الفصح



وأخيراً، إذا كنت قد سافرت إلى العديد من الدول، وترغب هذا العام في تجربة مقصد جذاب وواعد، لكنه لم يكتظ بعد بالسياح، يمكنك القيام برحلة إلى جزيرة الفصح التي تطل على المحيط الهادي الجنوبي، وتعتبر إحدى أكثر الجزر النائية في العالم، لكنها تملك الكثير من الأسرار والحكايات إلى جانب القرى الأثرية والشواطئ ومواقع الغوص والأطباق البحرية الشهية.

الجزيرة جزء من دولة تشيلي، ويمكنك السفر إليها من مطار العاصمة التشيلية سانتياغو. عبر رحلة جوية تستغرق بضع ساعات، قد تجد متعة في تجربة السياحة البيئية أو صديقة البيئة؛ حيث تعيش أنت وعائلتك في مكان راقٍ ومجهز بكل الخدمات، ويعتمد على الطاقة الشمسية والرياح، وتصاميم الغرف مستوحى من البيوت المحلية لسكان الجزيرة.

وأكثر ما يميز الجزيرة هو تماثيل المواي، والتي تم حفرها باستخدام حجر البازلت منذ مئات السنين، ويبلغ عددها أكثر من 800 تماثل، وتعد هذه المنحوتات المتماثلة المنتشرة على سواحل الجزيرة معلماً رئيساً شهيراً، ولكنها ما زالت تعد لغزاً حير العلماء، فما هو السر وراء بنائها وصمودها كل هذه القرون الطويلة.

كيف تزرعين الخضراوات الصيفية في منزلك؟

تساعد النباتات بشكل عام على تنقية الهواء خلال فصل الصيف؛ حيث تتحدى الأتربة، ودرجة الحرارة المرتفعة، فضلاً عن كونها الملجأ المميّز لربة المنزل، من أجل الحصول على أجمل أنواع الخضراوات المزروعة بطريقة طبيعية، تحافظ على صحة عائلتها، وتزيّن حديقتها بأفضل الألوان المريحة للنظر.

وتستعرض «الجوهرة» كيفية زراعة الخضراوات الصيفية في منزلك، والتي تشمل قائمة مميّزة تدخل ضمن أفضل الوجبات، وأكثر إفادة للصحة العامة لكل الأفراد من كافة الأعمار.



البطيخ:

ينمو البطيخ في فصل الصيف بعد مئة يوم من زراعته، ويمكن الاستمتاع بتناوله بعد تلك الفترة مباشرة، كما يمتاز بإمداد الجسم بالطاقة والانتعاش في أيام الصيف الحارة، ويحميه من الإصابة بالجفاف.

تتطلب زراعة البطيخ، اختيار البذور ذات النوعية الجيدة قبل زراعتها، ويمكنك تحفيف أية بذور من أي نوع بطيخ لذيذ؛ ولكن يجب أن تجف البذور تحت أشعة الشمس، أو في مكان جاف ذي تهوية جيدة، وتخزن لموسم الزراعة المقبل.



الخيار:

يعد الخيار محصولاً صيفياً ينتمي إلى فصيلة القرعيات، وثماره تؤكل نيئة، ويمكن زراعته في حديقة منزلك؛ لكن مع الالتفات إلى ضرورة الحفاظ على أسلوب الري بالطريقة الصحيحة، بمعدل 3 مرات أسبوعياً، علماً بأنه يجب الاكتفاء بحوالي 3 إلى 4 بذور في الإناء الواحد.



البطاطس:

يمكنك زراعة أي نوع من أنواع البطاطس التي تفضليها بكل سهولة؛ فزراعتها لا تتطلب أي عناية خاصة، في البداية لابد من القيام بحفر صغيرة في الأرض، على أن تكون سطحية وغير عميقة، بعدد قطع البطاطس التي تريد زراعتها. اتركي مسافة 30 سنتيمتراً بين كل حفرة وأخرى، مع إضافة القليل من السماد العضوي في كل حفرة، ثم اغرسي حبات البطاطس على أن تتركي الحلقات السوداء الموجودة فيها إلى الأعلى، لتكون بداية النباتات الجديدة.



البامية:

تعتبر البامية من المحاصيل الصيفية؛ حيث تحتاج لموسم نمو طويل دافئ، وتنبت البذور في درجة حرارة تتراوح من 21 إلى 35 درجة مئوية، ولا تنبت في أقل من 15 درجة مئوية، أو أعلى من 40 درجة مئوية. ويمكن إسرار إنبات بذورها في الجو البارد بنقعها في الماء لمدة لا تقل عن 8 ساعات.



4 أفكار لتزيين منزلك لاستقبال شهر رمضان

بين إضاءة فانوس، وبريق مسبحة، يأتي شهر رمضان الكريم ليغمر المنازل العربية برونقه في ديكور مميز، يحمل عبق الروحانية، ويضيف سعادةً إلى قاطنيه.

إذا كنت تبحثين عن بعض الأدوات التي تساعدك في تزيين منزلك، بطريقة رمضانية، تُدخل السرور إلى قلبك، وتُرحب بكل ضيف يزورك، إليك تلك الخطوات، التي تُقدِّمها «الجوهرة»؛ احتفالاً بالشهر الفضيل.

اللمسات الإسلامية:

يمكنك إضافة اللمسات الإسلامية الراقية على كل جزء من ديكور منزلك، بداية من السجاد العربي الأصيل، مروراً باللوحات التراثية أو الفنية المكتوب عليها آيات قرآنية بالخط العربي الجميل.

وتعتبر إكسسوارات التقديم، من الأواني، قارورة الشاي، أو الأكواب المنقوشة بأجمل الحروف والكلمات العربية التي تعكس روح رمضان من سلام، تسامح، أو إخاء، من أجمل الأدوات التي تُعزز من ديكور منزلك.



مدخل المنزل:

يعد مدخل المنزل، البوابة الرئيسية التي تُظهر الترحاب إلى الضيوف، والزائرين؛ لذا بإمكانك تزيين الباب الخارجي بمجموعة من المصابيح الورقية، والنجوم المضيئة بألوان لامعة، بمختلف أحجامها، علماً بأنه يمكنك صنعها بنفسك دون الحاجة إلى شرائها.

وإحرص على تناسب الألوان مع ديكور جدران المنزل، وكرري تعليقها في أماكن متفرقة.

قومى بشراء زينة ورقية ملونة مكتوب عليها «رمضان كريم»، وعلقها على الحائط، مع وضع الفوانيس، والشموع، وإنارتها ليلاً.





الفوانيس:

تم استخدام الفانوس في صدر الإسلام، من أجل نشر الإضاءة في التوقيت المتأخر من الليل، كما اعتاد القدامى أن يستعينون به عند الذهاب إلى المساجد، أو الأقارب، والأصدقاء.

تتخذ الفوانيس مجموعة من الأشكال التراثية الجميلة، التي يمكن أن تنير المنزل بطريقة رائعة، بعد توزيعها جيداً في أرجاء المنزل.

ويمكن توزيع قوالب الشمع الرمضانية بأشكالها المنوّعة، وخاصة وقت السحور لإضافة جو رمضاني مذهل.



المسابح:

تُعَلَّق المسابح على الجدران؛ خاصة ذات الحبات الكبيرة، ويمكنك اختيار الألوان المناسبة لذوقك، علماً بأن الأزرق، والأخضر من أكثر الألوان التي تضيء مظهرًا رمضانيًا على الديكور.

وفي النهاية، يجب أن تعرفي أن الديكور الذي تختارينه لإضافة الأجواء الرمضانية المحببة، لا يُعبّر عن الشهر الكريم فحسب، بل إنه انعكاس لشخصيتك، وتطلعك إلى استقبال رمضان بحفاوة، وقضاء وقت ممتع مع العائلة، والأقارب لتجديد الروابط، وتوثيقها.





شهر يفتح ينابيع المحبة والقلوب.. «رمضان» يجدد صلة الأرحام وينهي الخلافات

يفتح شهر رمضان الكريم، ينابيع المحبة في القلوب، ويبقى أن تستفيد الأسرة من حالة النقاء النفسي؛ ليكون بداية حقيقية لصلة الرحم، وتجديد المودة بين أفرادها؛ حيث قال الله تعالى في كتابه العزيز: «وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ»، هكذا أوصى الإنسان بالوالدين، والأقارب، وللوصل وجوه كثيرة، تبدأ بالمعاملة نحو السلام، وطلاقة الوجه، والبشاشة، الزيارة والاطمئنان، كما هناك الوصل بالمال، الأمر الذي أوضحه الدكتور عبد السلام المصري؛ الأستاذ في أصول الفقه، في تصريحاته الخاصة لـ «الجوهرة»؛ حيث أكد أن صلة الرحم اسم شامل لكافة الأقارب، بينما ذهب بعض من أهل العلم إلى اقتصار صلة الرحم على الوارثين فقط.



كما تكون بالتناصح، والعون، والإيثار، فضلاً عن الكلمة الطيبة، والابتسامة الودودة.

التأثير النفسي لصلة الرحم

من جهتها، أكدت الدكتورة إيمان عبد الله: خيرة الإرشاد الأسري، والنفسي في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، أن صلة الأرحام رسالة ربانية لجميع الناس، تدعو إلى احترام رابطة القرابة.

وأوضحت الدكتورة إيمان عبد الله أن صلة الأرحام تساعد في زيادة الرزق، والبركة، ومن فضلها وصول الإنسان للراحة النفسية الهادئة، وهي سبب مباشر في إطالة عمره، كما أعلنت الدراسات العالمية والأبحاث النفسية الحديثة أن للنفس تأثير قوي، ومباشر على الجسد، ويعتبر شهر رمضان الكريم فرصة عظيمة لإعادة صلة الأرحام.

أضافت خيرة الإرشاد الأسري أن صلة الرحم تعتبر واحدة من العادات الحميدة، الموروثة؛ فهي تأخذ شكلاً من أشكال التكافل الاجتماعي، حتى لا يجوع فقيراً من ذوي القربى، لذلك على الأسرة الدور الكبير في تقوية تلك الروابط، وتعليم الأبناء، وحثهم على زيارة الأهل، والسؤال المتكرر عليهم، والسهر على خدمتهم، الأمر الذي يساهم في تنشئة جيل قوي يعي معنى الإنسانية، المحبة، والعطاء.

الموقف الديني

أوضح الدكتور عبد السلام المصري أن الآباء، والأجداد، ثم الأعمام والأخوال، يتقدمون قائمة صلة الرحم، كما جاء في قول الله سبحانه وتعالى: «قُلْ مَا أُنْفِقْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَلِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ»، وذلك يعني أنهم الأولي بالإنفاق؛ حيث إن إخراج الزكاة للقريب الفقير أفضل من الفقير البعيد، مشيراً إلى ضرورة اتخاذ الرُّسل والأنبياء قدوةً لنا، فقد ضربوا أروع الأمثلة في بر الوالدين.

شدد الدكتور المصري على أهمية قيام المرأة بدورها في صلة الرحم، قائلًا: «وهنا لا يجوز أن يمنعها زوجها من زيارة والديها، أو صلة أقاربها، وفي حالة منعه لها؛ فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق».

وعن كيفية إعادة صلة الرحم، أردف أستاذ أصول الفقه، أنه يجب أن نسأل الله التوفيق والإعانة على صلة الأقارب، ودعوتهم على الإفطار في المنزل، والاطمئنان بصفة دائمة عليهم سواء عن طريق الزيارة، أو المكالمات الهاتفية، ولا تقابل إساعة الأهل إلا بالإحسان، وتوقير كبار العائلة، والمبادرة بتقديم الهدايا.

واختتم الدكتور عبد السلام المصري تصريحاته مفيداً بأن شهر رمضان يُذكر المؤمن، بصلة رحمه، وبر أهله، وتعتبر المائدة الرمضانية أفضل مكان لإعادة التجمعات العائلية؛ فصلة الرحم أوسع من مجرد الإنفاق بالمال، بل إنها تصل إلى الزيارة المتكررة؛ لتوطيد أواصر القرابة، وتوثيق المحبة والتراحم،

أسرتي سر سعادتني



الأسرة مدرسة للتربية والأخلاق، وصلاحها يعني صلاح الأجيال وتقدمها وازدهارها، وفسادها يعني فساد المجتمع بأكمله؛ لذلك جاء تأكيد أهميتها في جميع الشرائع السماوية، وخصوصًا الإسلام، الذي جعل رباط الأسرة مقدسًا، مبنياً على العدل بين أفرادها، وقائماً على الحب والتفاهم وتوزيع الأدوار كما ينبغي.

الأسرة هي الانتماء الأول للإنسان وهي أساس وجوده وهي الملجأ الدافئ والحضن الحنون له، الأسرة هي المكان الدافئ الذي يلجأ إليه الشخص حينما يتعب أو يغرق في بحر الدنيا، ولا يوجد أجمل من جو الأسرة حين يجلسون مع بعضهم البعض ويتحدثون ويمرحون، ولا تكتمل الأسرة إلا بوجود الوالدين.

الأسرة هي أساس المجتمع إذا صلحت، صلح المجتمع بأسره، وفي ظل المتغيرات المتلاحقة التي طرأت على مجتمعاتنا، وانشغال البعض منا في الكثير من الأمور الحياتية التي جعلت الأسرة تكاد لا تلتقي أو تجتمع مع بعضها البعض وهي داخل المنزل الواحد إلا في فترات متباعدة، رغم أن ديننا الحنيف يحثنا ورسولنا الكريم يوصينا بصلة الرحم، ولا ترتبط صلة الرحم بشهر رمضان فقط الذي يتضاعف فيه الأجر وإنما في سائر الأوقات والأزمان، لكن ما يحدث حالياً غير ذلك نهائياً وأصبحنا بعيدين عن بعضها البعض داخل منازلنا مع أولادنا وأسرنا. كما أن ظروف الحياة وتسارعها أصبحت تلهينا عن التقارب والتناقش مع أفراد أسرتنا وأصبح الكل تشغله الحياة، وهنا يكمن دور الأسرة في النصح والإرشاد وإعادة الأسرة إلى نصابها كما كان يحدث سابقاً، وربما لا يزال البعض يحرص على ذلك من أجل جعل الأسرة مترابطة ومتماسكة. وبسبب ذلك الانشغال وعدم المتابعة الأبوية للأبناء ومراقبة تصرفاتهم وسلوكياتهم، بدأت تظهر بعض السلبيات، بل ظهرت مؤشرات خطيرة كتناول المخدرات مثلاً، وهذا كله يعود في المقام الأول إلى الأسرة، ولا يمكن أن نلقي باللوم على المجتمع لوحده، ولو كانت هناك مراقبة ومتابعة وجلسات مصارحة ومناقشة بين الأسرة بأكملها وتكون المصارحة والشفافية حاضرة، وكذلك النقاش الهادف وطرح وجهات النظر بين الأسرة لوجدنا تلك الأسرة متماسكة ومترابطة، ولذلك من الضروري أن تعود الهيئة للأسرة من جديد، وأن نعوّد أبناءنا على صلة الأرحام واحترام الكبير والصغير، وأن نكون مصلحين في مجتمعنا.



الدكتورة فاطمة عبد الله الدربي

ولا يمكن أن نجعل المجتمع المتهم الأول في التفكك الأسري، بل إن إصلاح المجتمع يبدأ من الأسرة ذاتها لأنها هي النواة، وأصبح من الضروري أن تبدأ بعض البرامج الإعلامية وغيرها نبش كيان الأسرة، وأن تعالج بعض السلبيات وإبراز الإيجابيات حتى تعود الهيئة للأسرة، ولا يمكن البكاء على ما فات في كيفية تربية الأبناء ومراقبتهم؛ لأن هناك أموراً اختلفت عن السابق، وأصبح الطفل إذا قلت له كلمة يرد عليك بسيل من الكلمات، وربما يتكلم عن حقوقه وواجباته التي يجب أن يحصل عليها، فغاب احترام الكبير من البعض بسبب التمدن والتطور؛ لذا يجب أن تعود هيئة الأسرة، وأن تبنى هي النواة التي تخرج منها البذرة الصالحة لبناء المجتمع، وعلى المجتمع أن ينبذ بعض التصرفات التي تسيء إليه كمجتمع متماسك، لتكون دائماً أسرتي سر سعادتي.



فتيات المملكة يحصدن الذهب في الملاعب العالمية الخضراء

حققت الرباعيتان السعوديتان «أفنان صباغ» و«العنود الخليفة»، إنجازاً تاريخياً لوطنهما، بتحقيقهما أول ميداليتين ذهبيتين للسعودية في المحافل الدولية، وذلك من خلال أول مشاركة لمنتخب المملكة لرفع الأثقال للسيدات في بطولتي الخليج وغرب آسيا لرفع الأثقال 2019م في مسقط، واللتان تنافس فيهما أكثر من 100 رابع ورباعية، يمثلون 12 دولة من مختلف أنحاء العالم.

وبذلك يكون اتحاد رفع الأثقال هو خامس اتحاد سعودي تُحقق لاعباته ميداليات مختلفة في البطولات الخارجية، عقب اتحادات الفروسية والكراتيه والمبارزة وفنون القتال المتنوع.

إنجازات نسائية فريدة

وكانت الالعاب السعودية حققت نتائج إيجابية في النسخة الرابعة لدورة الألعاب للأندية العربية التي احتضنتها المشاركة في فبراير 2018م، بمشاركة 70 نادياً من 17 دولة تنافست على ألقاب تسع مسابقات أولمبية، حيث نالت سيدات الكاراتيه 4 ميداليات متنوعة «واحدة فضية وثلاث برونزيات»، حيث أحرزت غاية الخالد، فضية منافسات تحت 68 كجم، بينما نالت منال عبدالله، برونزية «الكاتا الفردي»، وحصدت آمنة عبد الله، المركز الثالث في منافسات تحت 55 كجم، وبدور السدحان، بالمركز نفسه في منافسات 68+ كجم.



وأحرز فريق سيدات المبارزة المركز الثالث والميدالية البرونزية في مسابقة الفرق لسلاح الشيش، وضم الفريق كلاً من: بروق السدحان، أريج عابد، زينة ميفاني، ندى عابد، ولما الفوزان.

مسيرة ذهبية

وفي إنجاز فريد، حصدت الرابطة السعودية العنود الخليفي (6) ميداليات ذهبية في الخطف والنتر والمجموع، بمنافسات الكبار لوزن 64 كجم، بينما تفوقت زميلتها الرابطة أمنان صباغ، بخطف (6)

ميداليات برونزية، في منافسات الكبار لوزن 55 كجم بالخطف والنتر والمجموع.

ويعد هذا الإنجاز تجسيداً لرؤية المملكة في دعم وتمكين المرأة في كافة المجالات، ومنها الرياضة، والسماح للنساء السعوديات بممارسة رياضات متنوعة وشاقة كرياضة رفع الأثقال، حيث أظهرن تفوقاً كبيراً فيها.

وبذلك، تضيف «العنود» و«أمنان» ميداليتين ذهبيتين إلى الذهبية

التي حصدتها اللاعبة السعودية زهراء القرشي، في البوكسينج، خلال أول مشاركة نسائية سعودية في بطولة الأندية الدولية للكيك بوكسينج لوزن 70 كجم، والتي أقيمت في العاصمة الأردنية عمان، وأيضاً ذهبية اللاعبة هبة شاولي، في سباق 25 متراً في الأولمبياد الخاص في أبوظبي 2019، وذهبية اللاعبة موزي السبيعي، التي حازت عليها في البطولة الأولى للسيدات لرمي السهام في مسابقة 18 متراً التي نُظمت في الرياض، وذهبية اللاعبة ندى أبو النجا، التي نالت لقب بطولة الاسكواش المفتوحة، التي نُظمت في الرياض بمشاركة 20 لاعبة.

صاحبة أول ميدالية

ولم يكن الإنجاز النسائي في مجال الرياضة حديثاً؛ فقد نجحت الفتاة السعودية في تحقيق بطولات رياضية منذ سنوات عديدة، إذ أحرزت الفارسة «ديما ملحس» أول ميدالية للمملكة، وهي برونزية مسابقة القفز الفردي في الفروسية بدورة الألعاب الصيفية للشباب 2010م التي نُظمت في سنغافورة؛ لتكون أول سعودية بشكل عام تفوز بميدالية في بطولة دولية.

ولم يتوقف إنجاز النساء السعوديات في الرياضة عند هذا الحد؛ فقد وصل رصيد منتخب الاحتياجات الخاصة الذي شارك في الأولمبياد الخاص «أبو ظبي 2019» الذي نُظم مؤخراً، إلى 34 ميدالية، وجاءت الميداليات الجديدة بواقع «6 ذهبيات وفضية واحدة وبرونزيتين» في منافسات ألعاب القوى والسباحة وكرة السلة للسيدات، والبولتنشي للسيدات والرجال؛ حيث حققت «جوري القثمي» الميدالية الذهبية، ونالت بشاير الصواف الميدالية الفضية في منافسات القفزة الطويلة بألعاب القوى.

وفاز منتخب كرة السلة للسيدات بالميدالية الذهبية بتغلبه على منتخب ساحل العاج في المباراة النهائية بنتيجة (11-16).

ونال فريق البولتنشي للسيدات، والمكون من سارة فلمبان وشهد سنبل، المركز الثالث والميدالية البرونزية «للزوجي»، وفازت كل من جوري القثمي وبشاير الصواف، بالميدالية الذهبية والفضية على التوالي لألعاب القوى في منافسات «الوثب».



إتيكيت «العزائم» في رمضان

تضم مائدة الإفطار الرمضانية كلاً من العائلة، والأصدقاء، إلى مائدة واحدة، يتجاذبون أطراف الحديث، ويُجدِّدون طقوساً أصيلة؛ احتفالاً بالشهر الكريم، في أجواء من الألفة، والسعادة.

تمتاز المائدة الرمضانية بوجود الكثير من الأطعمة الشهية المختلفة، إلا إنها تتزيّن باستقبال المسافرين الذين حضروا خصيصاً للاستمتاع بشهر رمضان مع العائلة، والمحبين، الأمر الذي يُحتم خضوع «العزومات» أو المآدب إلى قواعد الإتيكيت، التي تضمن أمسية راقية زاخرة بالروحانيات الرائعة التي تُعزز البهجة بين الأفراد.

وتستعرض «الجوهرة» أهم الطرق المتبعة لإتيكيت العزومات في شهر رمضان؛ بالتزامن مع استقبال الشهر الكريم.



موعد الدعوة

البعض تجاه أطعمة مثل: الجمبري، أو منتجات الألبان. تجنبني تحضير الأطعمة صعبة التناول مثل الإسباجيتي، أو الأسماك، ولا تكثري من أنواع الطعام على سفرتك؛ حتى لا يشعر المدعوون بالحيرة.

حاولي أن تقومي بتزيين سفرتك بأنواع مميزة من الحلويات، دون أن تعتمد على هدايا الضيوف.

استقبال الضيوف

عند استقبالك للضيوف، لا بد من تحيتهم أمام باب منزلك، والتعبير عن امتنانك برؤيتهم، وإبداء سعادتك للحصول على هداياهم، الأمر الذي يزيد من روابط المحبة بينكما.

احترام الصيام

يجب على الجميع احترام قدسية الصيام، والبعد التام عن التدفّر من العطش، أو الجوع، أو معاناتهم مع الصداق المزمن الناتج عن عدم تناول القهوة أو الشاي اليومي.

وفي حالة الاضطرار إلى اصطحاب الأطفال، لا يجب السماح لهم بالثرثرة، أو إثارة ضجة، ويمكنك أن تنبههم إلى ضرورة الالتزام بالهدوء.

الروابط الروحانية

تعتبر الروحانيات من أجمل ما يميّز شهر رمضان؛ لذا فإن صلاة الجماعة، وتجاذب الأحاديث حول تغيير طقوس الاحتفال بالشهر الكريم عبر السنوات، تقوي أواصر المحبة بين المدعوين، كما تزيد من معدل امتنانهم بعد قضاء وقت ممتع.

يجب أن تتم دعوة الأقراب أو الاصدقاء قبل أسبوع على الأقل من الموعد المحدد، كما يتحتم عليك توجيه الدعوة بنفسك وجهًا لوجه، أو عبر الهاتف، علمًا بأنه يجب التأكد على الحضور قبل الميعاد المتفق عليه.

وفي حالة دعوتك على المائدة الرمضانية، يمكنك الوصول إلى منزل المضيف قبل موعد الأذان بـ 15 دقيقة على الأقل.

مساحة المنزل

تأكدي من المساحة التي يتسع لها منزلك؛ حتى لا تقومي بدعوة أكبر عدد من الأشخاص دون الاكتراث بالمكان، الأمر الذي يعطي انطباعًا سيئًا لديهم.

قائمة المدعوين

قومي بدعوة أشخاص يرتاحون لوجود بعضهم البعض؛ حتى يتسنى لهم توطيد علاقاتهم، ونشر السعادة في المكان، كما يتمثل دورك في فتح أبواب المناقشات العامة التي تزيد من الحميمية فيما بينهم، وابتعدي عن النقاشات السياسية التي من شأنها أن تأتي بوابل الخلافات، وتُفسّل مخطك في قضاء أمسية رمضانية رائعة.

الأطعمة المستحبة

لا تضعي على قائمة طعامك وصفات جديدة، ويمكنك اختيار الوجبات المحببة لدى الجميع، مع مراعاة الأنظمة الغذائية للمدعوين؛ وفقًا لعاداتهم مثل اتباع الحمية، أو أمراض يعانون منها مثل: مرض السكري، أو ضغط الدم، أو حساسية

«مريم الغضبان».. الهاوية التي لقبت بسيدة المسرح الأولى

«سيدة المسرح الأولى» أو «الفنانة الهاوية»، هكذا لقبت الكويتية «مريم الغضبان» نفسها قبل وفاتها، والتي تعد واحدة من فنانتين كويتيتين وقفتا على خشبة المسرح، وساهمتا في إرساء أسس الحركة الفنية الكويتية وتثبيتها بعد رحلة كفاح طويلة.

ولدت مريم غضبان عام 1948م، وبدأت مسيرتها الفنية في سن الـ 14؛ حيث قدمت مسرحية «صقر قریش» مع فرقة المسرح العربي، وتوالى بعدها سلسلة المسرحيات التي لم تتوقف، وبالتوازي مع المسرح خاضت الغضبان العمل الإذاعي، وكان برنامج «المرأة» نقطة الانطلاق في مسيرتها الإذاعية قدمته على إذاعة الكويت، وقدمت العديد من الأعمال ضمنها نافذة على التاريخ، وأكبر من الحب، وهدى الرسول، والبيت الكبير، وطرفة، ودموع وابتسامات، وسليمان الطيب.

ساهمت «الغضبان» في تأسيس جمعية الفنانين الكويتيين، كما شغلت منصب عضو في «فرقة مسرح الخليج العربي»، وحصلت على العديد من الجوائز، منها سبيكة ذهبية من وزارة الإعلام بمناسبة مشاركتها في الأعمال الإذاعية التي تقام في شهر رمضان المبارك، وفازت بجائزة أحسن ممثلة في مهرجان «القاهرة للتلفزيون»، ونالت درع تكريم رواد الفن لدول مجلس التعاون الخليجي.

وشاركت الغضبان في العديد من المسرحيات، منها: «هالو دولي، فوضى، يسوونها الكبار، مختارات من تاريخ الكويت، الحورية، عاصفة الصحراء، وسهاري». ولمريم الغضبان العديد من الأقوال المشهورة، منها: «مهما طال عمر الإنسان ومهما يقدم من أعمال، يشعر دائماً أنه لم يقدم شيئاً، والمسرح هو الوحيد الذي يمكن أن أتابعه فترة طويلة دون أن يتسرب الملل إلى نفسي، وعندما أعمل شيئاً ما وأندم عليه؛ لا أسامح نفسي حتى لو كان بيني وبين نفسي.





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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

www.amanco.com.sa

نظام الأمن الصناعي:

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

نظام التحكم بمحيط المداخل والمخارج:

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

التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف:

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

المنتجات الأمنية:

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

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

* يمكن تعديل العرض المقدم أو إلغائه حتى 48 ساعة قبل موعد الإقلاع
* لن يتم خصم المبلغ من البطاقة الائتمانية إلا في حالة قبول العرض