

# الجواهر

عريقة..عصرية..متجددة

## 4

أطعمة أساسية  
على مائدة  
إفطار العيد  
في الحجاز

هلا التويجري

الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة:

رؤية VISION

2030

مكنت المرأة السعودية  
من المشاركة في التنمية

www.aljawharamag.com



# 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 العطيشان**

**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

## جمال الحياة في نظرة تفاؤل

جميلة هي هذه الحياة، إذا نظرنا إليها من باب نعم الله علينا في تفاصيل حياتنا اليومية، فإذا نظرنا إلى جمال الطبيعة من حولنا- المتجسدة في شكل طائر مزركش جميل، أو شجرة مخضرة، أو ماء ممتد، أو جبال عملاقة تشكلت بعظمة الخالق- لأدركنا أن جمال الحياة يبدأ من سمعنا وأبصارنا التي أنعم الله بها علينا؛ لنرى عظمته في خلقه.

وجمال الحياة ممتد في عطاء الله لنا ولعباده صغارًا وكبارًا، أغنياء وفقراء، شاكرين وجاحدين، فالعافية والصحة من جمال الحياة، وحسن الهيئة من جمال الحياة، والتوفيق في العمل وفي الحياة الاجتماعية، والالتزام الديني والأخلاقي والاجتماعي، وغيرها من النعم الربانية تُصنّف من جماليات الحياة، في سلسلة ممتدة بكلياتها وتفصيلها، يمكن أن تشمل حتى الراحة في النوم، وعدم التوتر، والراحة النفسية والجسدية.

وجمال الحياة لا يتوقف عند حدث، أو حكاية، أو موقف تضعك فيه الظروف، فجمالها الحقيقي ينبع من علاقة طيبة مع الأهل، وتواصل وعطاء ووفاء مع الأصدقاء، ثم علاقة مميزة بين الزوجين تسودها السكينة، ويميزها التفاهم، ويغطيها ويسندها الاحترام المتبادل، والثقة المطلقة، كما يتجسد جمال الحياة في نعمة الأطفال دون تحديد جنس، فجميعهم نعمة من مالك الكون؛ أما السعادة المكتملة في الحياة فتتمثل في نجابة الأبناء، ونجاحهم، والتوفيق الذي يلزمهم علميًا واجتماعيًا، وقبل ذلك أخلاقيًا؛ وتلك من النعم الكبيرة التي يجب أن نشكر الله عليها في كل لحظة.

وهناك كثير من اللحظات التي ترينا جمال الحياة، دون أن ننتبه لها من كثرة مشاغلنا، وتعدد اهتماماتنا، لكن إن ركزنا قليلاً في محيطنا، فسنجد أن هناك كثيراً من صور الجمال، أسرفت الحياة في منحنا لنا في كثير من اللحظات والمواقف والأحداث، لكنها مرت عابرة، مع أنها أومضت في حياتنا كوميض البرق مضيئة وخاطفة، وكان يمكن أن تستقر في حياتنا، فلا تمحوها عوامل الزمن، ولا تطويها يد النسيان. ويمكننا- بقليل من التركيز- إعادة استذكار تلك اللحظات، وإعادة النظر إليها كشيء قائم بذاته لا علاقة له بما قبله وبما بعده؛ إذ يمكن أن تكون- ببساطة- زادنا في حياتنا، عندما تتعقد، وزاد القلب في حاضرها، وزاد العقل في ماضيها، كذكرى أمتع وأجمل، خاصة وأن الحياة أحداث تدفعها رياح متقلبة تحمل أحياناً كل السعادة، وفي أخرى كل الشقاء، لكن الفارق الذي يجعل من جمال الحياة شيئاً متواجداً هو نظرنا الإيجابية المتفائلة بأن الغد سيكون أجمل من الأمس، وأكثر جمالاً من اليوم.

روز العودة



لقاء مع هلا التويجري الأمين  
العام لمجلس شؤون الأسرة  
السعودية

10



المرأة السعودية تواصل  
مسيرتها بدعم ولي  
العهد

14



تستعرض  
تصاميمها  
التحضيرية لربيع  
2020



18



اليوجا..  
طاقة الحب والنور

44

# عيد و مبارك

بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك، نتقدم

## الرجوع

بأجمل التهاني والتبريكات إلى

مقام خاوي الحرمين الشريفين

الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

حفظه الله

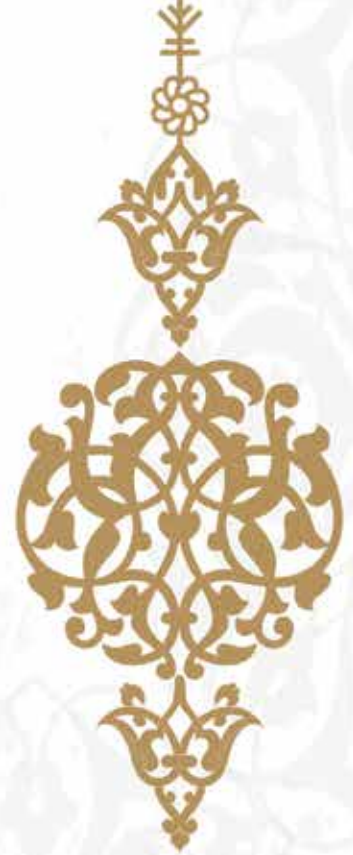
وصاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

حفظه الله

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع

وإلى الأسرة المالكة الكريمة، والشعب السعودي النبيل  
متمنين لشعبنا وبلادنا دوام العزة والرفعة والازدهار، تحت ظل  
قيادتنا الرشيدة، سائلين المولى سبحانه وتعالى أن يديم علينا  
نعمة الأمن والأمان والسلم والسلام



## رئيس مهرجان المرأة العربية للإبداع تطالب بمنصة إعلامية نسوية

طالبت الدكتورة آمال إبراهيم؛ رئيس مهرجان المرأة العربية للإبداع، بإنشاء منصة إعلامية للمرأة العربية، هدفها نقل ومشاركة الصورة الحقيقية للمرأة.

وقالت الدكتورة آمال إنه لم يحدث تغيير ملموس في صورة المرأة في الإعلام عقب التحولات التي شهدتها المنطقة، والدور الذي لعبته المرأة في بلورة هذه التحولات، غير أن ذلك لم ينعكس بالقدر الكافي، ما يدفعنا للبحث عن سبل تحسين هذه الصورة؛ لتواكب الدور الذي باتت تلعبه المرأة في المنطقة.

وأوضحت رئيس المهرجان أنه مازال التركيز على دور المرأة في الترويج للسلع، وهو الاتجاه الغالب في وسائل الإعلام ليست العربية فقط، وإنما العالمية أيضًا، غير أن اتباع هذا النهج الغربي يُعد أمرًا محيرًا إلى حد كبير، نظرًا لطبيعة المجتمعات العربية؛ إذ يلاحظ استغلال صورة المرأة في الإعلانات والبرامج الترفيهية والأغاني المصورة، وإلقاء الضوء على كون المرأة مستهلكة لا منتجة، وكأن هذا هو محور اهتمام المرأة العربية فقط، دون أفراد مساحات مماثلة لدور المرأة المنتجة في المجتمع.



## «نادين لبكي» تنضم إلى قائمة أفضل 10 مخرجين بالعالم

وقع اختيار إحدى الوكالات العالمية، على المخرجة اللبنانية نادين لبكي؛ لتمثّل الوطن العربي في قائمة أفضل المخرجين للعام 2019، بين قائمة ضمت 10 مخرجين في العالم.

وعن المخرجة نادين لبكي، قالت الوكالة إن نشأتها في العاصمة اللبنانية "بيروت"، كان لها الأثر الأكبر على عشقها للسينما، والإخراج؛ حيث الطبيعة الجميلة، ووتيرة الأحداث السريعة للشعب اللبناني.

حققت نادين لبكي نجاحًا عالميًا، بفيلمها "كفرناحوم"، والذي نالت عليه الكثير من الجوائز، كما رشحت لجائزة الأوسكار عن أفضل فيلم أجنبي، حتى لقبها الصحف العالمية بـ "المتألقة التي لا تتوقف"، في إشارة لانتشارها الواسع.

وترأست نادين لبكي لجنة التحكيم لمهرجان كان، إلى جانب 4 شخصيات سينمائية عالمية، والذي انطلق في الفترة بين 15 حتى 25 مايو الماضي.



## الأميرة موزي بنت خالد ترعى حفل جائزة الأميرة «البندري» للتفوق العلمي

قامت الأميرة سارة بنت عبد الرحمن الفيصل، برعاية حفل جائزة الأميرة البندري بنت عبد الرحمن الفيصل، للتفوق العلمي بجمعية "إنسان" لرعاية الأيتام، نيابة عن الأميرة موزي بنت خالد بن عبد العزيز.

وشهد الحفل الذي أقيم في أحد الفنادق، تكريم 186 متفوقاً ومتفوقة، لمختلف المستويات بدءاً من محو الأمية، والمرحلة الابتدائية والمتوسطة، ومروراً بالثانوية العامة، وانتهاءً بدرجة البكالوريوس.

من جهتها، أكدت الأميرة الفيصل أن جمعية "إنسان" تعتبر من الجمعيات العريقة الفريدة في عملها على تمكين الأسر المحتاجة والأيتام والأرامل من العيش الكريم، موضحة أن الجمعية تسعى إلى توفير العناية والرعاية لهم على أصعدة مختلفة وعمل ميداني، صحياً وثقافياً وتعليمياً.

الجدير بالذكر أن الحفل شهد تبرعات نقدية بقيمة مليون وأربع مائة وثلاثين ألفاً، كما قدّم مركز أعالي النظم تبرعه بدورة تدريبية ١٥ يوماً لصيانة الأجهزة، لعدد ١٥٠ فتاة من فتيات الجمعية، كما شهد الحفل تبرعات عينية مختلفة.



## برئاسة فريال ناس.. إشهار أول مؤسسة بحرينية لريادة الأعمال

أعلنت فريال ناس؛ سيدة الأعمال، عن إشهار المؤسسة البحرينية لريادة الأعمال، كأول مؤسسة من نوعها في البحرين؛ لتشجع زيادة رقة العمل الريادي والمؤسسات المتوسطة والصغيرة والمتناهية الصغر من خلال حث الشباب والمرأة على وجه الخصوص في المملكة على بداية وتطوير أعمالهم التجارية الخاصة.

وقالت "ناس" إن أهدافها الأساسية تتركز في 3 محاور أساسية، هي: توفير بيئة محفزة للإبداع والابتكار، تبادل الخبرات في المجال الاقتصادي وصولاً للعالمية، ووضع حلول تساهم في الوسائل والخدمات الداعمة لتنمية الاقتصاد وتعزيز التنافسية"، إلى جانب توفير فرص لتنمية قدرات الشباب من الجنسين في مجال تطبيقات الابتكار والإبداع.

وأشارت سيدة الأعمال إلى أن مجلس الأمناء الخاص بالمؤسسة يضم 11 عضواً، هم: فريال ناس رئيساً، والشيخة مريم بنت حمد آل خليفة؛ نائبة للرئيس، وهدى العلوي، إيمان نور الدين، دوريس مارتين، بدرية شريف، إيما المنصوري، نورة الدوسري، ياسمين الحلبي، ناريس قمبر.



هلا التويجري الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة:

# رؤية 2030 مكنت المرأة السعودية من المشاركة في التنمية





يمر المجتمع السعودي- مثل باقي المجتمعات- بتحولات وتغيرات اجتماعية، بالرغم من تميزه بخصوصية عن باقي المجتمعات العربية والإسلامية؛ وهو ما ينعكس بدوره على الأسرة السعودية، التي هي لبنة المجتمع، والتي شهدت تغيرات قيمة وأخلاقية واجتماعية؛ لذا تم تأسيس مجلس شؤون الأسرة، التابع لوزارة العمل والتنمية الاجتماعية السعودية، والذي تتولى الدكتورة هلا التويجري منصب الأمين العام فيه منذ عام 2017، والتي أجرت "الجوهرة" معها هذا الحوار..

حوار: عبد الله القطان

تصوير: آدم حبيب



### ما الهدف من تأسيس مجلس شؤون الأسرة؟

تتمحور أهداف المجلس حول إعداد استراتيجية للأسرة بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة، ودفع الجهات الحكومية والأهلية ذات العلاقة بالأسرة لداء أدوارها، وتحقيق غاياتها، والتنسيق بينها، لتكوين الرؤية المشتركة للأسرة، والتوعية بحقوق أفراد الأسرة وواجباتهم في الإسلام، وتحديد المشكلات والمخاطر التي قد تتعرض لها الأسرة ووضع الحلول المناسبة لها، وتوعية المجتمع بأهمية قضايا الأسرة، وسبل معالجتها، وتشجيع المشاركة الأهلية في الاهتمام بقضايا الأسرة، وطرح الحلول لمعالجتها.

ويهدف المجلس كذلك إلى تقديم الرأي للجهات المعنية حيال التقارير الوطنية التي تُعد عن الأسرة (الطفولة، والمرأة، وكبار السن) في المملكة، وإبداء الرأي واقتراح التوصيات تجاه التقارير والدراسات والاستفسارات والتوصيات التي تصدرها الهيئات والمنظمات الإقليمية والدولية، حول النشاطات والبرامج المتعلقة بشؤون الأسرة، وإبداء المقترحات بشأن التشريعات ذات العلاقة بالأسرة، وإجراء البحوث والدراسات المتعلقة بشؤون الأسرة، والمشاركة في المؤتمرات والندوات، وإعداد قاعدة معلومات بشؤون الأسرة.

### // الأسرة السعودية

#### كيف تُعرِّفُ الأسرة السعودية لغير السعوديين، وما التحديات التي تواجهها؟

الأسرة السعودية يغلب عليها الطابع الاجتماعي المتقبل، وهي غالبًا أسر مترابطة سليمة، تتسم بالتماسك والألفة؛ فهي نموذج جيد وتصور لما يمكن أن تكون عليه العائلة.

ومن التحديات التي قد تجعل من الصعب على الآباء تنشئة أبنائهم بمعزل عن المؤثرات الخارجية- وممارسة دورهم الفاعل تجاههم لإعدادهم بشكل صحي ومتوازن لمواجهة الظروف الصعبة التي تُشكل الحياة الحديثة بكل تحولاتها وتطوراتها- التحديات الاجتماعية؛ مثل تحول الأسر السعودية من أسر ممتدة إلى نووية مركزية، فكان جد الأسرة أو شيخ القبيلة يمارس دور الحاكم والمنظم لسلوكها، مع تقويم العائلة وتصحيح مسارها وحل مشاكلها، ثم أصبحت الأسرة الحديثة تعاني من

سيل عارم من التغيرات القيمية والأخلاقية والاجتماعية التي تحتاج فيها إلى مرشد أسرى أو موجه.

وهناك أيضًا تحديات ثقافية؛ كون الفجوة بين عقدين من الأجيال المتسارعة النمو كبيرة، تشمل تغيراً في الموروث، وفي طريقة الحياة والمنشأ والفكر، أما التحديات على المستوى السلوكي الديناميكي؛ فإن الانفتاح على الخارج والتطور التكنولوجي والإعلامي ساهم في إيجاد "المربي البديل"، الذي يتدخل عنوة- وبلا استئذان- في تربية أبنائنا وتغيير أفكارهم وقيمهم وحراكهم الذهني وتوجهاتهم الدينية والأمنية والعلمية والمجتمعية.

### // أعباء كبيرة

#### هل تربية أن سوء تدبر المال تسبب في تدهور بعض الأسر السعودية؟

لا يمكن أن نسمة "سوء تدبر المال"؛ لأن الأسر يقع عليها أعباء كبيرة في مواكبة موازنة أولوياتها واستهلاكها؛ لتعدد المغريات والكماليات وأوجه الصرف؛ وهذا يتطلب منهم



الوطنية في مجال الادخار؛ ليسهل الاسترشاد به والاستفادة منه؛ إذ كشفت فعاليات المنتدى عن عدة مبادرات في قطاعات متعددة حول الادخار، بالإضافة إلى إعداد دليل يضم جميع المبادرات الوطنية في مجال التمكين الاقتصادي -يسهل الوصول إليها-؛ لدعم المستفيدين منها.

وسيتولى أيضًا مجلس شؤون الأسرة، حصر جميع البرامج التوعوية الموجهة للأسرة حول الوعي المالي، وصياغة مستهدفات للتوعية للسنوات الخمس القادمة، فيما يدعم سلوك الاستهلاك الرشيد والادخار، وكيفية مواجهة تأثير وسائل الإعلام الموجهة للترويج الاستهلاكي، ودعم تمكين الأسرة اقتصاديًا، والتشجيع على العمل الحر.

### // دعم حقوق المرأة

#### كيف تنظرين إلى أوضاع المرأة السعودية خلال السنتين الماضيتين؟

شهدت السنوات الأخيرة عدة أمور جوهرية في مجال المرأة، نذكر منها ما أصدرته وزارة العدل من قرارات وتطبيقات تدعم حقوق المرأة، بالإضافة إلى صندوق النفقة الذي يوفر الدعم المالي للمرأة المطلقة وأطفالها.

كذلك، أصبحت الحضانة عائدة للمرأة في حال انفصالها عن زوجها إلى أن يرفع الزوج دعوى حضانة إذا رغب في ذلك، ولا شك في أن كل هذه الأمور تشجيعية، تدعم استقرار أوضاع المرأة.

### // سلاح ذو حدين

#### ما دور وسائل الإعلام في تعزيز مكانة الأسرة؟

الإعلام سلاح ذو حدين، فلا شك في أن له دورًا مهمًا في تعزيز مكانة الأسرة، إذا تم تسخيرها بطريقة إيجابية، تسهم

أن يكونوا على وعي دائم لكل البرامج التي تعنى بترشيد الاستهلاك وضبط الميزانيات ومجالات الاستثمار، التي تدعم وتضوِّب مسار الأسرة الادخاري والاستهلاكي.

ويشكل التوجه الحالي، تحول الأسر السعودية إلى منتجة وتحويل الأسر الضمانية إلى أسر مستقلة ماديًا ببعض الدعم والتأهيل وتغيير نمط الفكر السائد القديم، فالمشاريع القومية التي يوليها المجلس اهتمامه امتدادًا لاهتمام الوزارة- خطوة أساسية في تحويل المنحى الاستهلاكي إلى منحى حيوي استثماري، يعزز قيم الإنتاج والتطوير، ويحد من نمطية التعامل مع المال كمصدر رفاهية وترف إلى مصدر نماء وبناء، وتصنيع وإنتاج وتذليل كل العقبات، وتوفير كل الإمكانيات للوصول إلى هذا الهدف بإذن الله؛ ما يتواءم مع رؤية 2030.

### // منتدى الأسرة

#### لماذا التركيز في منتدى الأسرة على الحلول المالية أكثر من التربية والحقوق؟

الحلول المالية هي أحد منتجات المجلس التي تستهدف الأسرة السعودية، تأكيدًا لاهتمام قيادتنا الرشيدة- أيدها الله- في تعزيز مكانة الأسرة وتمكينها، وانطلاقًا من دوره في الاهتمام بحقوق الأسرة السعودية وقضاياها. وسيعمل المجلس على تنظيم المنتدى سنويًا؛ ليناقدش إحدى القضايا والتحديات المؤثرة في واقع الأسرة السعودية في ظل المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية المتسارعة.

### // مبادرات فاعلة

#### وماذا عن مخرجات منتدى الأسرة السعودية؟

أختتم منتدى الأسرة السعودي بمخرجات ومبادرات فاعلة بتوصيات عديدة، فنحن بصدد إعداد دليل يضم جميع المبادرات



## الأسرة السعودية تتسم بالتدين والتماسك والألفة

### مجال المرأة يشهد أمورًا جوهريّة أبرزها إسناد الحضانة إليها حال طلاقها

### التطور التكنولوجي والإعلامي وراء تغيير أفكار وقيم أبنائنا

في زيادة وعي وثقافة المجتمع؛ من خلال برامج إعلامية مميزة ذات محتوى هادف، تلتزم بالثوابت، وتخطب الأسرة بكل مكوناتها، وتناقش القضايا الاجتماعية بكل شفافية ووعي، وتبرز النجاحات والنماذج الرائعة التي يذخر بها مجتمعنا.

وللإعلام أيضًا دور كبير في الوقوف سدًا منيعًا أمام كل ما يتسبب في إلحاق الضرر بالأسرة والمجتمع بصفة عامة، ويقوي اللُحمة الوطنية. وهنا يبرز دور القائمين على المؤسسات الإعلامية في إعداد محتوى إعلامي هادف وثرى، يلبي حاجات الأسرة، مع الاستفادة من ثورة الإعلام الرقمي للمحافظة على هوية مجتمعنا؛ ليتناسب مع الأسرة التي يجب أن تؤدي دورها في متابعة واختيار ما يناسبها من هذا الكم الهائل من المواد الإعلامية.

### ما القطاعات التي توفر فرصًا جديدة للأسر المنتجة في سوق العمل؟

وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بكل قطاعاتها المختصة، وكذلك وزارة التجارة.

### كيف تترين تجربة المرأة السعودية في سوق العمل، وهل أثبتت كفاءتها؟

تركز التوجهات الحديثة للقيادة في المملكة على التنمية المستدامة وتمكين النساء والفتيات، استرشادًا بخطة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة 2030؛ إذ وضعت المملكة الأطر الوطنية اللازمة لتحقيق تلك الأهداف، وكذلك تغيير وجهة الإنفاق الحكومي من الرعاية إلى التنمية.

وركزت رؤية المملكة 2030، وبرنامج التحول الوطني على مساهمة المرأة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية؛ من خلال زيادة مشاركتها في سوق العمل في مختلف المجالات والمستويات الوظيفية، وإزالة الحواجز التي تحول دون انضمامها لسوق العمل.

وقد عقد مجلس شؤون الأسرة شراكات مع الجهات ذات العلاقة بالتنمية، من بينها شراكته مع المرصد الوطني لمشاركة المرأة في التنمية؛ لتزويد الجهات المستفيدة بالبيانات والمؤشرات اللازمة وتعزيز مشاركة المرأة في التنمية، وكذلك توقيع مذكرة تفاهم مع المركز الوطني للقياس؛ لتطوير مقاييس تساهم في تحقيق تقدم تنموي لخدمة الأسرة والمجتمع.



في ذكرى البيعة:

# المرأة السعودية تواصل مسيرتها بدعم ولي العهد







استطاع صاحب السمو الملكي، الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز؛ ولي العهد، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدفاع، رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي، منذ بيعته في عام 2017 حتى الآن تحقيق الكثير من الإنجازات على كافة المستويات سواء الاقتصادية أو الاجتماعية، بما يتواءم مع رؤية 2030، الهادفة إلى تحقيق تقدم المملكة اقتصادياً وعدم اقتصرها على النفط.

تحقيق : مصطفى صلاح



المهندس أحمد بن سليمان الراجحي وزير العمل

في تنمية مجتمعا واقتصاد بلادها.

وأضافت "الشعبان" أن المرأة السعودية تنتظر مزيداً من الفرص داخل المجتمع؛ لاعتلاء العديد من المناصب القيادية في القطاعين الحكومي والخاص، وذلك من أجل استثمار طاقاتها وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة لبناء مستقبلها.

وبحسب الدكتور أحمد اليماني؛ الرئيس التنفيذي لشركة تكامل المشغلة لبرنامج "وصول" المملوك والمدعوم من صندوق تنمية الموارد البشرية، فإن المملكة تسير بخطى متسارعة نحو دعم المرأة الفترة الحالية، وذلك ضمن برنامج التحول الوطني ورؤية 2030.

أضاف اليماني أن "تكامل" وقعت مؤخراً شراكة مع شركة أوبر لدعم المرأة العاملة وتشجيعها على زيادة مساهمتها في مسيرة التنمية الاجتماعية والاقتصادية التي تشهدها المملكة، وذلك عن طريق توفير حلول نقل مناسبة بأسعار مدعومة لهن.

وبحسب إحصائيات رسمية سابقة، ارتفع معدل مشاركة المرأة في القوى العاملة من نحو 17.4% في عام 2017 إلى 19.6% عام 2018، فيما انخفضت معدلات البطالة بين النساء من 33% في عام 2016 إلى 30.9% العام 2018، وهو ما يعكس أثر الإصلاحات الاقتصادية التي قامت بها القيادة الفترة الماضية.

وشملت إنجازات ولي العهد العديد من القرارات التي دعمت المرأة على كافة المستويات، واستطاعت أن تمنحها حقوقاً كثيرة، والاعتماد عليها داخل المجتمع لتحقيق رؤية 2030 ورفع معدلات النمو الاقتصادية.

وقال المهندس أحمد بن سليمان الراجحي؛ وزير العمل والتنمية الاجتماعية، إن المرأة أصبحت شريكة حقيقياً وفعالاً في تنمية البلاد بما يتواءم مع رؤية المملكة 2030 والهادفة إلى تمكين المرأة، ومنها كافة حقوقها وحمايتها النفسية والاجتماعية.

أضاف الراجحي أن قناعة القيادة في المملكة والمستمدة من تعاليم الدين الإسلامي تضع حقوق المرأة كأولوية أمام القيادة وتفرض على الكل دعمها، وبالفعل الفترة الماضية استطاعت المرأة أن تحقق العديد من الإنجازات في مختلف المجالات.

من جانبه، قال تركي آل الشيخ، رئيس هيئة الترفيه، إن المرأة السعودية أصبح لها دور كبير في التنمية في عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، وولي عهده الأمير محمد بن سلمان - حفظهما الله - كونهما أحد أهم أدوات تحقيق رؤية المملكة 2030.

وطالب تركي في تدوينة عبر حسابه بموقع التدوينات القصيرة "تويتر"، النساء السعوديات بالمساهمة بأفكارهن في تطوير مجال الترفيه في المملكة.

وبدأت المرأة تشكل جزءاً كبيراً من تحقيق رؤية المملكة 2030، والتي تعتمد بشكل كبير على النساء ورفع نسبة مشاركتها في سوق العمل من 22% إلى 30%، وإتاحة حوالي مليون فرصة عمل للمرأة السعودية في مجالات عدة من بينها العديد من المناصب القيادية.

وخصصت الرؤية جزءاً كبيراً للمرأة السعودية، حول ضرورة تمكينها اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، والعمل على توفير مناخ آمن وخدمات تسهل عليها القيام بواجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات.

من جانبها تقول نورة الشعبان؛ عضوة مجلس الشورى، إن الحكومة تولي اهتماماً كبيراً بالمرأة السعودية في الداخل والخارج لما لها من دور فعال داخل الوطن وخارجه تساهم به





المستشار تركي آل الشيخ رئيس هيئة الترفيه

### // تعيين أول مساعد طيارة:

صدر خلال الفترة الماضية اسم ياسمين الميمني كأول سعودية تحصل على رخصة طيار تجاري، تعين في وظيفة مساعد طيار، ليتزامن ذلك مع رؤية الهيئة العامة للطيران المدني بتشجيع الفتيات على العمل بالمرافق والإدارات في المطارات بعد الحصول على رخص فنية.

### // إطلاق خدمات "الحقيبة المتنقلة":

تم إطلاق الحقيبة مؤخرًا من أجل خدمة الطالبات ومنسوبات التعليم، وتتنوع خدمات الحقيبة ما بين إصدار الهوية الوطنية وتجديدها، وإصدار سجل الأسرة للأهلات، فضلاً عن تسجيل الواقعات المدنية وطباعة شريحة البيانات "البرنت".

### // مناصب مرموقة:

منذ إطلاق رؤية 2030 وشهدت المملكة تحولاً في دور السيدات داخل المجتمع، حيث عينت أكثر من سيدة في مراكز مرموقة داخل المملكة وخارجها كتعيين سمو الأميرة ريم بنت بندر بن سلطان بن عبد العزيز، سفيرة للمملكة في الولايات المتحدة؛ لتكون بذلك أول سفيرة في تاريخ السعودية، لتعكس الدعم الكبير للمرأة في المملكة حتى تصل لأرفع المناصب، وتعيين الدكتورة إيمان بنت هباس المطيري مساعدة لوزير التجارة والاستثمار بالمرتبة الممتازة، وتعيين الدكتورة تماضر الرماح، كأول امرأة نائبة لوزير العمل والتنمية الاجتماعية، وتعيين الدكتور لبنى الأنصاري في منصب مساعدة لرئيسة منظمة الصحة العالمية، لتصبح أول سعودية تصل إلى هذا المنصب الرفيع.

وفي ذكرى بيعة ولي العهد محمد بن سلمان ترصد "الجوهرة" أبرز إنجازات شهدتها المرأة السعودية منذ البيعة.

### // قيادة المرأة للسيارة:

قامت الإدارة العامة للمرور السعودية بإصدار أكثر من 40 ألف رخصة قيادة للنساء منذ تفعيل الأمر السامي بالسماح للمرأة بقيادة السيارة، وذلك في تطور ملحوظ لتوجه القيادة في المملكة واتجاهها لمنح المرأة المزيد من الحقوق التي حرمت منها.

### // سوق العمل:

منذ إطلاق ولي العهد لرؤية 2030 في عام 2016، استطاعت المرأة أن تدخل بقوة في سوق العمل، وارتفعت مساهمتها به لتصل إلى 20.2% في عام 2018 بحسب تقرير صادر عن "جدوى للاستثمار"، الذي أكد أن هذه الزيادة ترجع إلى المبادرات الكثيرة التي قدمتها وزارة العمل لدعم توظيف الإناث في القطاع الخاص، حيث فرضت توظيف نسبة محددة من الإناث في وظائف معينة في قطاع التجزئة، وقدمت عددًا من المبادرات لتسهيل الالتحاق بسوق العمل، مثل "فرقة"، وهو برنامج لرعاية الأطفال، و"وصول"، وهو برنامج لتسهيل وصول النساء إلى مواقع العمل.

### // مزاولة عملها التجاري:

ووصلت أعداد السجلات التجارية الصادرة باسم نساء إلى نحو 5.9% من إجمالي السجلات التجاري خلال عام 2018 وبالبلغة 154044 سجلًا، وذلك بالتزامن مع إقرار الحكومة السماح للمرأة بمزاولة أعمالها التجارية دون الحاجة إلى موافقة وليها، ولن تحتاج إلى زيارة كاتب العدل أو الموثق لتوثيق عقد تأسيس الشركة.

### // المرأة والرياضة:

كان لولي العهد دور كبير في تمكين المرأة رياضيًا خلال العامين الماضيين؛ حيث سمحت الحكومة للمرأة بتأسيس الأندية النسائية مع مراعاة شروط إنشاء هذه الصالات، وبدء تطبيق برنامج التربية البدنية في مدارس البنات لمكافحة السمنة لدى الأطفال والقضاء على أسبابها منذ الصغر.



## تستعرض تصاميمها التحضيرية لربيع 2020

اعتمدت "وجهة شانيل" على الألوان الحيوية مثل: البنفسجي، والأحمر، بالإضافة إلى ألوان الباستيل، والملابس المخططة، وسط سيطرة واضحة للون الأزرق الفاتح على القمصان النسائية ذات الحجم الكبير، وكذلك السترات باللون البنفسجي، وتواجد الجمبسوت المصنوع من الجلد، والمعاطف المضادة للماء، كما حل الفرو الاصطناعي مكان الصوف هذا الموسم.

واستخدمت المديرية الجديدة الأزرار الحديدية التقليدية في مجموعتها، كما استوحيت الإكسسوارات من الطراز البوهيمي، وتمثلت في أقراط الأذن والأساور المتعدية، وظهر في العرض الأحذية النسائية الأنيقة، ذات الكعب العالي، والأخر المسطحة من تصميم إيزابيل مارانت، ووضعت عارضات الأزياء كل شعر مميزة، والإكسسوارات المفضلة لدار شانيل من العقد اللؤلؤي، إلى أقراط الأذن كبيرة الحجم.

افتتحت فرجينيا فيارد؛ المديرية الجديدة لدار الأزياء الفرنسية شانيل، مؤخراً، أول عروضها بعنوان "وجهة شانيل"، خلفاً للعلاق الراحل كارل لاغرفيلد، الذي رحل عن عالمنا في فبراير الماضي.

وقامت فيارد بتحويل القاعة التاريخية بقصر جراند في العاصمة الفرنسية "باريس"، إلى ممر استثنائي على محطة قطار، لعرض مجموعتها؛ حيث ارتدت العارضات في كروز 2020، تصاميم بنفشات الزهور الجميلة، والربطات المكشكشة، فضلاً عن الفساتين الرومانسية، التي تميّزت بأنماط وطبقات مختلفة، بالإضافة إلى القمصان الطويلة على شكل فساتين، ومجموعة السترات والبذلات الأنيقة.

اختارت فيارد اسم "وجهة شانيل"؛ تقديرًا لإرث الراحل لاغرفيلد، وكذلك كوكو شانيل، المصممة الأكثر تأثيراً في القرن العشرين، والتي أدخلت البساطة الراقية إلى عالم الأزياء.







































## دعي شعرك ينمو بـ «القرنفل»



بيان لنجاوي

نشرت الفاشنيستا ورائدة الأعمال السعودية بيان لنجاوي، مؤخرًا، مدونة على موقع "البلوجر" توضح فيها فوائد نبات القرنفل للشعر وتنصح متابعيها من الفتيات بوضع من 15-20 من حبّات القرنفل "مسمار" داخل علبة الشامبو وغسل الشعر به لزيادة نموه وكثافته.

ولمعرفة مدى صحة هذا الأمر، أوضحت الإخصائية سامية خمّاش؛ في تصريح خاص لـ "الجوهرة"، أنه لا توجد دراسات تثبت فائدة القرنفل للشعر، ولكن طبقًا لعدد من التجارب فإن كلا من "القرنفل والنعناع والفلفل" يعمل على زيادة نمو الشعر لأنها نباتات حارة؛ حيث تحرك البصيلات والدورة الدموية وتجعل الشعر ينمو في فترة أسرع.

وحول ظهور الحكة والقشرة الناتجة عن استخدام القرنفل، أشارت "خمّاش" إلى أن "الحكة" دلالة على تحرك البصيلات الخاملة، لكن يجب الحذر في حال ظهرت القشرة، لذلك يجب البدء بكميات قليلة، فإن لم تظهر القشرة يمكن الاستمرار إلى أن تظهر النتائج بعد 4 أشهر.



# «غوتشي» تُطلق مجموعة جديدة من أحمر الشفاه



أطلقت العلامة التجارية الإيطالية "غوتشي" خط أحمر شفاه جديدًا تحت الاتجاه الإبداعي لـ "أليساندرو ميشيل"، مصمم الأزياء الإيطالي الذي تم تعيينه مديرًا مبدعًا لغوتشي في يناير 2015، بالإضافة إلى كونه المسؤول عن جميع مجموعات غوتشي وصورة العلامة التجارية العالمية.

وتضم المجموعة 36 لونًا جديدًا، وهي نفس الألوان النابضة بالحياة التي وصلت إلى منصة غوتشي في المواسم الأخيرة، بدءًا من اللون الأحمر الغامق وحتى اللون الوردي المنعطف، ولكن الجديد أنه تم اختيار ظلال الألوان مع تنوعها وتدرجها.

وقال "أليساندرو ميشيل" إن المكياج شيء شاعري وعابث يمكنك إضافته إلى وجهك، أو تغيير أو تسليط الضوء على نفسك.

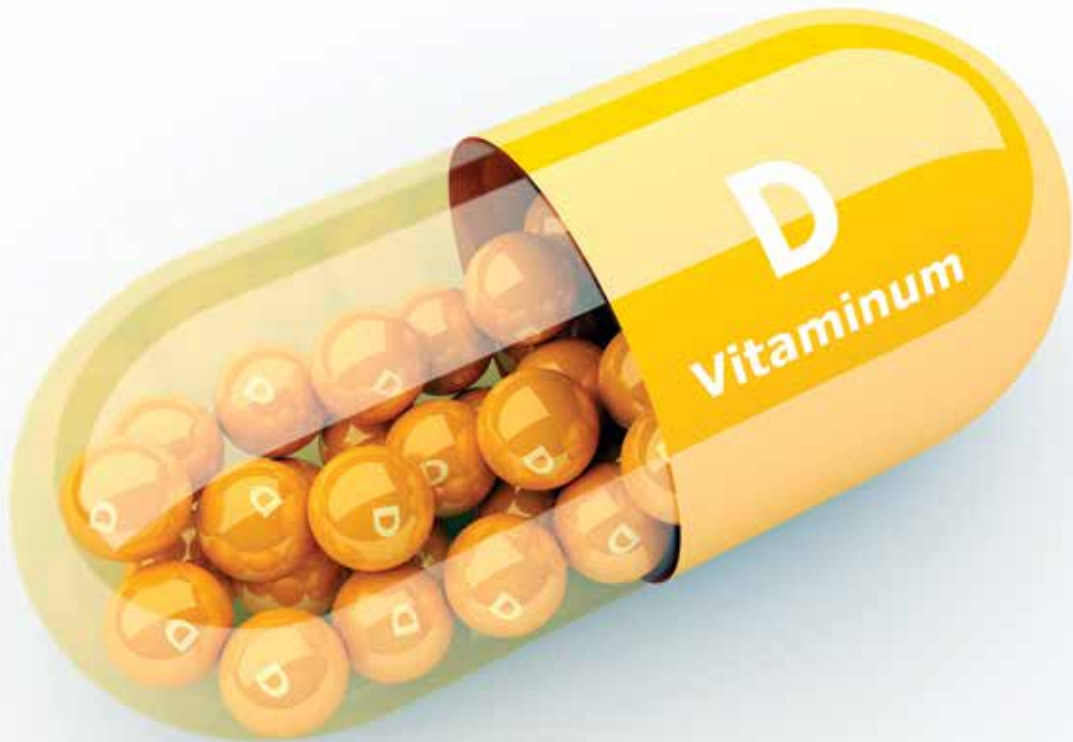
وأضاف ميشيل: "أجده لغة سحرية تقريبًا، مرتبطًا بقوة بالتفاصيل الأخرى التي أستخدمها للتعبير عن الذات، مثل المجوهرات وتصفيفة الشعر، أو لتأكيد جانب من جوانب أنفسنا، فإن المكياج هو الطريقة الأكثر إلحاحًا والأقدم، ما يجعله الأكثر روعة".

وتابع: "أحمر الشفاه هو أجمل كائن يمكنك العثور عليه داخل حقيبة يد، إنه الأكثر روعة لأنه كان دائمًا يتمتع برائحة جميلة، لقد صنعنا أحمر شفاه من غوتشي معطرًا بالأرجواني".

# فيتامين «د».. سر جمال شعرك وبشرتك

إذا قلت كثافة شعرك أو شعرتِ ببشرتك أقل نضارة، فأعدي تقييماً روتينياً لجمالكِ اليومي، لتعرفي السبب.

قد يكون نقص فيتامين "د" هو مصدر الإحباط لديك؛ حيث أظهرت الأبحاث أن الفيتامينات تلعب دوراً كبيراً في الصحة العامة، ولكن ما فوائد فيتامين "د" عندما يتعلق الأمر بالشعر والبشرة والجلد؟





## ما هو فيتامين «د»؟

فيتامين "د" هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، ضروري للوظيفة الصحيحة لشعرنا وبشرتنا، وفقاً للدكتور جوشوا زيشتر؛ مدير الأبحاث التجميلية والسريرية في الأمراض الجلدية في مستشفى ماونت سيناي في مدينة نيويورك. وفي الواقع، يعزز فيتامين "د" امتصاص الكالسيوم في أمعائك، وفقاً للمعاهد الوطنية للصحة، وهذا يعني أن الفيتامينات تمنع عظامك من أن تصبح رقيقة وهشة، حتى لا تصاب بمرض هشاشة العظام، كما يقول "زيشتر" إن الفيتامينات تشارك في دوران الخلايا، ما يحسن من مظهر والبشرة والجلد في النهاية.

## تأثير نقص فيتامين «د»

يؤدي نقص فيتامين "د" إلى تغيرات في المزاج، والإرهاق، والألم المزمن، والعقم غير المبرر، وفقاً لـ "Medical News Today"، بالإضافة إلى هشاشة العظام وضعف العضلات. وقال "زاشتر" إنه في حين أن أكبر مشكلة صحية مرتبطة بنقص فيتامين "د" هي ضعف العظام، فقد يكون مرتبطاً أيضاً بصحة شعرك وببشرتك. وأضاف: "ليس لدينا بيانات جيدة تثبت أن نقص فيتامين "د" يؤثر بشكل مباشر في البشرة والجلد، لكن هناك بعض الأفكار التي مفادها أنه قد يكون مرتبطاً بكل شيء بدءاً من قلة كثافة الشعر إلى جفاف البشرة وحتى حب الشباب". وخلال دراسة حديثة نُشرت عن الأمراض الجلدية والعلاجية، ربط الباحثون نقص فيتامين "د" بالشعر الخفيف المرتبط بالإجهاد، والصلع أو تساقط الشعر، وحتى داء الثعلبية، وهي حالة من أمراض المناعة الذاتية تؤدي إلى مهاجمة الجهاز المناعي لبصيلات الشعر.

## مصادر فيتامين «د»

يلعب ضوء الشمس دوراً رئيساً في مساعدة جسمك على توليد فيتامين "د"، ولكن ليس بالطريقة التي قد تفكر بها، وفي الواقع يسارع الأطباء إلى طمأنة المرضى بأن الحصول على فيتامين "د" من أشعة الشمس لا يعني الاستلقاء تحت أشعتها مباشرة.

وقال الدكتور ديفيد جيه ليفيل: طبيب الجلدية في جامعة ييل الأمريكية ورئيس قسم الأمراض الجلدية، إن هناك الكثير من المعلومات الخاطئة حول الطريقة الصحيحة لامتناس فيتامين "د"، وهناك ادعاءات بأن المرء يحتاج إلى الحصول على قدر معين من التعرض للشمس كل يوم، من أجل إنتاج ما يكفي من فيتامين "د"، ولكن هذا غير صحيح.

وتشمل المصادر الغذائية الصلبة للفيتامين: زيت كبد سمك، وسمك السلمون، وسمك أبو سيف، والحليب المدعم بفيتامين (د)، والسردين، والبيض.

ووفقاً للمعاهد الوطنية للصحة، يتطلب الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين عام واحد و70 عامًا، 600 وحدة دولية (10 ميكروجرام) من فيتامين "د" يوميًا.



على طريقة سهى كردي..

## مكياج مناسب لـ «صور العيد»

الصورة توثيقٌ لذكرى جميلة، وأوقاتٍ ومناسباتٍ لا تُنسى مع العائلة، والأصدقاء، والأحبة، وخاصةً في الأعياد، فكم من مرّة التقطت صورةً لكٍ وظهرتُ بشرتكِ شاحبةً، أو بيضاءً، أو ظهرت لمعة قويّة على وجهك؛ بسبب بعض الأخطاء التي ترتكبينها أثناء وضع المكياج، وحتى تتجنبي ذلك.. إليك أهمّ النصائح والخطوات لعمل مكياج مناسب للتصوير؛ لتخليد ذكرى جميلة، مع خبيرة المكياج، سهى كردي:

الألوان جيّداً

### تحديد الأنف:

له أهميّة خاصّة في التصوير، "حدّدي الأنف بالكنطور المائل على الرمادي".

### تحديد الحواجب:

مهمّ جدّاً عملية تحديد الحواجب؛ لتبرز معالم العينين والوجه كاملاً.

### لملمع الشفاه:

هو الخيار الأمثل في التصوير، فهو يعطي الشفاه مظهراً حيويّاً وامتلاءً.

### الإضاءة:

سيبدو رائعاً في التصوير إذا وُضع بكميّة قليلة، وبشكلٍ صحيحٍ.

إذا لم تكوني واثقةً من كميّة تطبيقه باحترافية، أو كانت بشرتكِ غير خالية من العيوب، فيُفضّل الظهور بمكياجٍ مطفيّ.

### ألوانُ الظلال:

عند وضع مكياج العيون لا بد من مراعاة التالي:

- التأكّد من وضع الرموش بشكلٍ صحيحٍ، وتكون مقاسَ عينيكِ، ومناسبة لشكل العينين.

- إذا تمّ اختيار العدسات الملوّنة، اختاري لوناً هادئاً مناسباً للون بشرتكِ، وألوان ظلال العينين.

وأخيراً، قالت سهى كردي؛ خبيرة التجميل، إنّه لا بدّ أن تضعي في عين الاعتبار أنّ ألوان المكياج ستبدو أفتح في الصورة، فيُفضّل وضع المكياج في إضاءةٍ طبيعيّة، أو اختاري نوعين مع الإضاءة "أبيض وأصفر".

### كريم الترطيب:

اختاري المناسب لنوع بشرتكِ، فإن كانت دهنيّة، أو جافةً، أو عاديّة ضعِي الكريم المرطّب على بشرتكِ نظيفةً، وتأكّدي من خلو الكريم من مادة الـ "spf" لأنها لا تناسب التصوير، مثل الكريم الواقي من الشمس، ومن ثمّ ضعِي الكريم على الوجه والرقبة.

### الكريم التمهيدي "Primer":

هو مهمّ جدّاً لتمهيد البشرة لاستقبال المكياج، واختاري ما يناسب بشرتكِ واحتياجاتها، مثال: يُوجد أنواع برايمر تُخفي المسام، وهناك أنواع خاصّة للتصوير، يمكنك السؤال لتتعرفي على نوع الكريم الذي يناسبك.

### كريم الأساس "الفاونديشن":

اختاري ما يناسب بشرتكِ الجافة، أو الدهنيّة، أو العاديّة، ولا بدّ من الانتباه لعدّة نقاطٍ عند اختيار "الفاونديشن":

- مهمّ جدّاً اختيار اللون المناسب.

- ابتعدي عن اللون الأفتح من لون بشرتكِ، ويمكن اختيار لونٍ أعمقٍ بدرجة.

- ضعِي كريم الأساس مع اتجاه الشعر، وهناك أنواع خاصّة للتصوير، تزيد من جمال الصور، وتساعد على ظهور الوجه صافياً وطبيعياً.

### البودرة الناعمة:

يُفضّل استخدام بودرة مائلة على صفار تحت العين، وفي أماكن التنوير؛ كي تحسلي على إطلالةٍ مثاليّةٍ بالصورة، كما يُفضّل استخدام البودرة الشفافة على كامل الوجه بكميّة قليلةً جدّاً.

### البودرة البرونزيّة:

لتحديد مناطق الإضاءة والظلّ مع الحرص على دمج





مصممة الأزياء السعودية علا زيد:

## مشاهير السوشيال ميديا استغلايون.. وهؤلاء شركاء نجاحي

منذ قررت دخول عالم تصميم الأزياء، من أكثر من عشر سنوات، ومسيرتها حافلة بالإنجازات والنجاحات؛ كونها لا ترضى بغير التميّز والتفرد بديلاً، فواكبت كل جديد وآخر صيحات الموضة، وأيضاً بالتزامن مع الأحداث الجارية في المملكة العربية السعودية، أبدعت في تصميم العباءات الرياضية التي تلائم المرأة السعودية مع قرار قيادتها للسيارة وكذلك دخولها عالم الرياضة من أوسع أبوابه.

وفي حوارها لـ "الجوهرة" تكشف مصممة الأزياء السعودية وسيدة الأعمال علا زيد، آخر محطاتها وواقع المصممات في المملكة، بالإضافة إلى خبايا التعاون والتعامل مع مشاهير السوشيال ميديا، والحديث عن شركاء النجاح والداعمين لها في مسيرتها، خلال الحوار التالي:

حوار : ليلي باعيطه



## ما هي أبرز إنجازات "علا زيد"؟

من أبرز محطاتي أنني كنت عضوًا في لجنة التحكيم في مسابقة تصميم الأزياء في القاهرة مرتين على التوالي في عامي 2018 و2019، وعضو لجنة التحكيم في مسابقة "سلامتي بدون فلتر" التي نظمتها المركز السعودي لسلامة المرضى 2018، وحصلت على تكريم مصممات الأزياء في القاهرة ثلاث مرات، كما أنني عضو في جمعية الحرفيين السعوديين ببرنامج "بارع"، وشاركت في الكثير من المهرجانات وعروض الأزياء الخارجية.

## // تجربة تستحق التكرار

### حديثنا عن مشاركتك في Cairo fashion show؟

التجربة كانت جميلة ومميزة وتستحق التكرار، كوني المصممة السعودية الوحيدة ضمن اللجنة، وتعتبر أيضًا نقلة بالنسبة لي في مجال عملي، كوني أرى مصممات مبتدئات وأكون برفقتهم من بداية خطوات المسابقة وحتى إعلان النتيجة.

### على ماذا احتوت مجموعة Black and white؟

احتوت المجموعة على عشر قطع ما بين اللون الأبيض والأسود من فئة "الهوت كوتور" أو السهرة؛ لذلك اعتمدت على خامة الشانتون فيها، وخلال الحفل ارتديت تصميمًا من ضمن المجموعة ذا لون رمادي وهو اللون الذي ينتج من خلط اللونين الأبيض والأسود، والعباءات ذات اللون الأسود كانت مطرزة باللون الأبيض والخرز الأسود والأبيض وحبّات اللؤلؤ وكريستال "السوارافسكي" لتضفي عليها المزيد من التألق والفخامة، واعتمدت فيها الرسومات النباتية كالورود الناعمة وأوراق الشجر.

والمجموعة الأخرى من العباءات كانت باللون الأبيض وهي للعرائس؛ حيث تروى من خلالها حكاية ذات الرداء الأبيض، لذلك جملتها باللؤلؤ والكريستال لإعطائها طابع عباءة الأميرات، وتتلاءم المجموعة بشكل عام مع الفئة العمرية من الـ 25 عامًا فما فوق، ويمكن ارتداؤها في أفخم المناسبات وأهمها.

## // مجال تصميم الأزياء يعاني من التقليد الأعمى

### ما سبب وراء عرض العديد من المصممات لأزيائهن وإطلاق مجموعاتهم خارج المملكة العربية السعودية؟

يكمّن السبب في كون المشاركة بالمعارض الخارجية

تمنح درجة انتشار مرضية وتُحدث صدى واسعًا في الإعلام، لأن المجال في الخارج أوسع ودرجة الإلمام بماهية عروض الأزياء أكبر، وأيضًا الحرفية من قبل منظمي العروض ومن قبل الموديلز "العارضات"، والأهم من ذلك كله أن هذه المعارض أثبتت مصداقيتها وتكون من جهات موثوقة، ومن الصعب أحيانًا معرفة ذلك إلا بعد التورط معهم للأسف.

### حديثنا عن واقع مصممات العباءات من ناحية العلاقات فيما بينهن.. والتنافس؟

يوجد في عالم مصممات العباءات أو المصممات بشكل عام فئتان: فئة تحب الخير لغيرها وتتمنى نجاح غيرها كنجاحها تمامًا وتسعى إليه، وفئة تكمن المشكلة فيهن وهن اللواتي لا يحببن إلا أنفسهن وتستكثر النجاح على غيرها، بالإضافة أنه للأسف لدينا مشكلة في مجال التصميم وهو التقليد الأعمى؛ لذلك نفتقر إلى الإبداع والابتكار.

## // المعارض لا تخدم سوى منظميها

### هل خدمت المعارض المقامة محليًا المصممات؟

كثر العرض وقيل الطلب، وبالنسبة لمشاركتي في المعارض فقد قلّصتها كثيرًا لأنني أرى أنها لا تخدم إلا منظميها، وللأسف في معروض معين لابد أن يكون ناجحًا من ناحية الحضور وسعر الاشتراك، لذلك يجب أن يكون مدروسًا فالأمر ليس مجرد مبالغ طائلة ندفعها دون أن تعود علينا بأي عائد.

## // أرفض إعاره عباءتي

### هل توافقين على إعاره عباءتك؟

في البداية كنت أرحب جدًا بموضوع الإعاره؛ لذلك أعرت إعلاميات وكن على قدر المسؤولية؛ إذ أعطيت العباءة حقها من الإعلام والاهتمام.

لكن حاليًا أصبحت أرفض، لأن الوضع زاد عن حدّه وأصبحت أتلقي اتصالات من سيدات مشهورات وغير مشهورات يُردن الاستعارة، والغريب أنهن لا يردن استعارة عباءتي بل يردن اقتناءها بالمجان نظير ارتدائها في لقاء أو فعالية ما، وأتساءل: إذا كانت هذه الشريحة من السيدات تسعى للإعاره فمن الذي يشتري إدا؟

## // مشاهير "السوشيال ميديا"

### هل تعرضت للاستغلال عبر السوشيال ميديا؟

نعم، تعرضت للكثير من الاستغلال، فمثلًا هناك إعلامية



بدايتهن صحيحة.

// زوجي هو داعم بداياتي

### مَن أبرز الداعمين والذين يعتبرون شركاء النجاح في مسيرتك؟

أي شخص يمت لي بصلة ودعا لي بظهر الغيب أعتبره شريك نجاح، وأي شخص تعاملت معه في مجال عملي سواء بأجر أو تعاون أعتبره أيضًا شريك نجاح.

ويعد الدعم المعنوي بالنسبة لي الأهم، ودعاء أمي وأبي - رحمه الله - لي بالتوفيق والنجاح وتشجيعهما لي يعتبر أهم دعم.

وأكبر الداعمين أيضاً من شركاء النجاح زوجي، الذي دعمني من بداية مشواري معنوياً وشجعني كثيراً، فكل ما تراجعت ساندني من جديد ولم يبخل عليّ بنصائحه وخبراته، بالإضافة إلى الدعم المادي الذي قدمه لي، فشكراً من القلب لشركاء النجاح.

طلبت مني أن أعطيها عباءة وتوربان من تصاميمي واخترت لها القطع الجيدة والتي عليها العين والطلب، لكن للأسف لم تُعلن لي عبر حسابها ولو بالغلط.

وهناك أخرى أخذت عباءتين مني دون إعلان أو حتى اهتمام، وعادت مرة أخرى واتصلت بي، حينها اعتذرت منها بأنه لا يوجد من يوزع عمله وتعبه بالمجان، لكنها أمرت وطلبت أن تدفع لي بالتقسيط ورغم ذلك اعتذرت؛ لأن مبلغ العباءة لا يحتمل التقسيط.

// الأخذ بيد رائدات الأعمال

### ما دورك تجاه رائدات الأعمال، ومن تشقّ طريقها في البدايات؟

أهدف إلى إبراز رائدات الأعمال السعوديات اللاتي لم يحالفهن الحظ للانتشار، وذلك عن طريق تقديمهم للمجتمع وعرض أعمالهن في سوق العمل وبين سيدات الأعمال المعروفات وإقامة الفعاليات لإبرازهن والأخذ بأيديهن بتقديم الاستشارات لهن؛ لتكون



## «مكياج العيد» مع لولو سارية



تحتار الكثير من السيدات في كيفية وضع المكياج الملائم للأعياد بعيداً عن المبالغة. وعبر صفحات "الجوهرة"، تقدم "البلوفر" لولو سارية، عدة نصائح لمكياج جميل للعيد، تزامناً مع موضة مكياج ربيع وصيف 2019 التي تعتمد على الإطلالة الطبيعية والابتعاد عن البشرة المطفية، من خلال النصائح التالية:

البعد عن "الكونتور" الحاد في الوجه.

البعد عن ألوان الجفون الثقيلة، واعتماد الألوان الدارجة لجفن العين لهذا الموسم، وهي الترابية، مثل اللحمي المائل إلى الأورانج أو البني المائل إلى المشمشي بحيث يعطي دفئاً للعين.

// تطبيق الآي لاينر العريض للعين مع البعد عن الزوايا الحادة

// تجنب وضع العدسات والرموش.

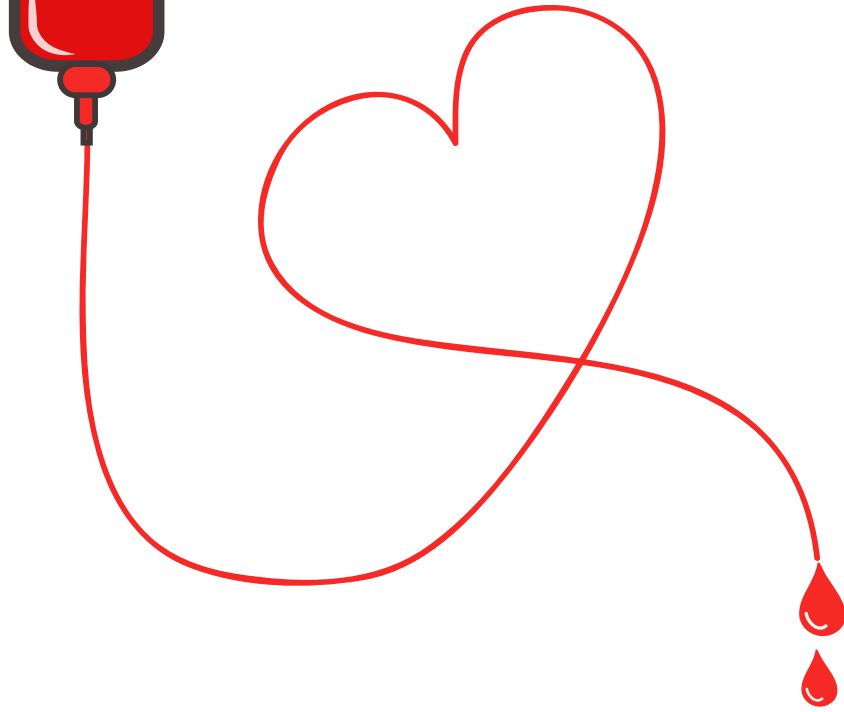
// وضع الهاي لايت بلمسة خفيفة.

// وضع قلوس أو ليب ستيك.

// عند وضع الليب ستيك، يفضل اللون الأحمر أو العنابي أو الفوشيا.

// يُفضل أن يكون شكل العين طبيعياً وتركيب رموش خفيفة.

14th June  
WORLD  
BLOOD DONOR DAY



بالتزامن مع يومه العالمي:

## التبرع بالدم.. فوائده وأضراره

كتبت : لمياء حسن

يحتفل العالم في الرابع عشر من شهر يونيو كل عام، باليوم العالمي للتبرع بالدم؛ حيث يهدف إلى توعية الناس، ويعمل على زيادة الوعي بمنتجات الدم الآمنة، فضلاً عن التشديد على أهمية التبرع بالدم من أجل إنقاذ حياة الآخرين، ويوافق هذا التاريخ ميلاد كارل لاندشتاينر؛ مؤسس نظام فصائل الدم ABO، الذي حاز بسببه على جائزة نوبل.

الدم الكامل؛ وهو النوع الأكثر شيوعًا حيث يشمل جميع المكونات، فضلًا عن البلازما، والصفائح الدموية، وخلايا الدم الحمراء.

أكد الدكتور مصطفى أن الحالات التي لا يسمح لها بالتبرع بالدم، تشمل من هم أقل من 18 عامًا، بالإضافة إلى المصابين بالأمراض المعدية، والمزمنة مثل: السكري، ارتفاع ضغط الدم، أو الإصابة بمرض السرطان، كما حذر من أن تكون نسبة الهيموجلوبين من 14 إلى 17 جم للرجال، ومن 12 إلى 14 جم للسيدات.

وقال الدكتور مصطفى إن الشخص البالغ الذي يتمتع بصحة جيدة يمكنه أن يتبرع بحوالي 500 مل من دمه دون مخاوف، أو أخطار على صحته، على أن يقوم بالعملية كل شهرين فقط؛ حيث أثبتت الدراسات العالمية أن الذين يتبرعون بالدم لمرة واحدة على الأقل، هم الأقل عرضة للإصابة بأمراض الدورة الدموية، وسرطان الدم.

واختتم الدكتور مصطفى عبد الواحد، تصريحاته بأن للتبرع بالدم فوائد عدة، منها زيادة نشاط نخاع العظم؛ لإنتاج خلايا دم جديدة، كما يساعد على تقليل نسبة الحديد في الدم؛ لأنه يعتبر أحد أسباب الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين.

"التبرع بالدم ما هو إلا إجراء إنساني في المقام الأول، يقدم خلاله المتبرع المساعدة لغيره، دون أن يعرفه بصفة شخصية"؛ هكذا أكد الدكتور مصطفى عبد الواحد؛ أخصائي الباطنة والأوعية الدموية، على الجانب الإنساني من عملية التبرع بالدم.

وأوضح الدكتور مصطفى أن التبرع بالدم يعتبر عملية طبية تطوعية، تتم عن طريق نقل الدم، أو أحد مركباته من شخص سليم صحيًا، إلى شخص مريض يحتاج للدم.

قال الدكتور مصطفى إن الدم المتبرع به يستخدم أثناء الجراحات الخطرة، أو لمعالجة المصابين جراء الحوادث، أو بعض الأمراض التي تتطلب نقل بعض مكونات الدم، أو علاج السيدات اللواتي يعانين من حالات النزف المصاحبة للولادة، إلا أن الأمر يستدعي الخضوع للفحص الطبي، وإجراء التحليلات اللازمة، على كل وحدة دم؛ وذلك لمعرفة الفصيلة، والتأكد من خلوها من الأمراض المعدية، مثل: الإيدز، التهاب الكبد، الزهري، أو الملاريا، مضيفًا أن بعض الإجراءات لابد وأن تؤكد التوافق بين وحدات الدم المنقول، ودم المرضى.

وأضاف الدكتور مصطفى عبد الواحد، أن التبرع بالدم، يشمل



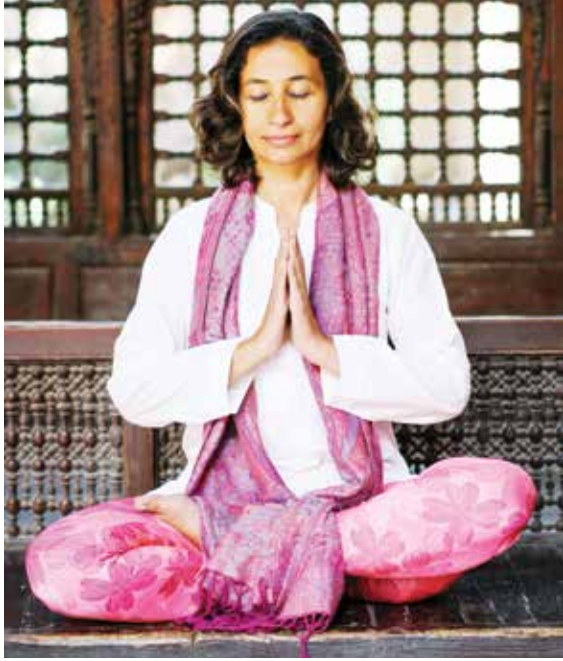




تزيد المناعة النفسية ضد الاكتئاب والقلق والخوف:

## اليوجا.. طاقة الحب والنور

إضاءة خافتة، شموع معطرة لنشر الطاقة الإيجابية، سجّاد يتلحف الأرض، في غرفة هادئة، ربما تنصت عبر جدرانها إلى القليل من الموسيقى التي تخاطب الروح قبل الجسد، بعض الفتيات يحافظن على صمتهن بعيون مغلقة، أو معاناة الأخرى في الحفاظ على موضع جسدي مرهق؛ هكذا كانت الفكرة السائدة عن رياضة "اليوجا"، التي تعتمد على التأمل، وتصفية الذهن.



### أنواع اليوجا

كشفت داليا عادل أنه لا يوجد أنواع لليوجا، ولكن هناك ما يُطلق عليه "ستايل"، أو الطريقة، أو أسلوب ممارسة مختلفة، قائلة: "هناك على سبيل المثال هاتا يوجا، واثانجا، وفينياسا، وكونداليني يوجا، وغيرهم الكثير، فهم ينتمون إلى اليوجا إلا لكل منهم له ستايل خاص به، وشخصية مميزة، وهذا يساعد كل شخص يختار الستايل المناسب له، بعد أن يشعر بتأثيره عليه."

وفي بعض المعتقدات السائدة، تشير الفكرة السائدة عن اليوجا، إلى طريقة فنية، أو ضوابط محددة من التصوّف والزهد والتأمل، ما يرمي إلى خبرة روحية، وفهم عميق، أو بصيرة في الخبرات، وتعاني الفتيات من فهم اليوجا، رغم كونها طاقة حب ونور، تبعث سلاماً داخلياً، وسكينة في النفوس، ويصادف الواحد والعشرين من يونيو، اليوم العالمي لليوجا، الذي اعتمده الأمم المتحدة بالإجماع عام 2014.

وبين التأثير النفسي والجسدي لليوجا، وبعض الآراء الخاطئة التي تراود الكثيرات عنها، أوضحت داليا عادل؛ مدربة اليوجا والكاتبة والمعالجة الروحانية، في تصريحاتها الخاصة لـ "الجوهرة"، أن تجربة ممارسة اليوجا تؤثر على حياة الفرد، وتخرجه من الاكتئاب.

أكدت "داليا عادل" أن ممارسة اليوجا تؤثر بطريقة متعددة على الحالة النفسية؛ فهي تعمل على تحسين الحالة المزاجية، وخلق حالة من الهدوء النفسي، فضلاً عن تقليل التوتر والقلق، لافتة إلى قدرتها على زيادة المناعة النفسية ضد كل ما تتعرض له من تحديات في الحياة، وتزيد من قدرتنا النفسية على التعامل مع درجات الألم، الحزن، والخوف.

وأضافت مدربة اليوجا، أن ممارستها المنتظمة تعمل على تغيير الأنماط الفكرية المولدة للقلق، والخوف، والحزن، والاكتئاب؛ ما يخلق تحوّلاً في طريقة تعامل الإنسان مع الحياة، وليس مجرد تحسن طارئ.

ولليوجا القدرة على دعم الإنسان؛ من أجل التعافي من الصدمات، والجروح النفسية، بالإضافة إلى التخفيف من حدة الاكتئاب؛ وفقاً لما قالت داليا عادل، مشيرة إلى تجربتها الشخصية مع اليوجا؛ حيث خرجت من الاكتئاب، ونجت من محاولات الانتحار المتعددة عن طريق الممارسة المنتظمة لها.

### مفاهيم خاطئة

وعن المفاهيم الخاطئة المنتشرة عن "اليوجا"، أكدت داليا عادل أنه يكثر الحديث عنها تحت مسمى "الرياضة"، وهو المفهوم المغلوط لدى الناس؛ فالليوجا مدرسة روحانية تستخدم الجسد للوصول لما وراء الجسد، كما يتداول بطريقة خاطئة أن اليوجا ديانة؛ وهو المفهوم الخاطئ تماماً؛ حيث إن الروحانيات تختلف عن الأديان.

وأضافت موضحة بعض المفاهيم الخاطئة عن اليوجا؛ حيث قالت إن ممارسة اليوجا تصلح لكل شخص أياً كان عمره، أو نوعه، أو وزنه، أو حالته الصحية، أو لياقته الجسدية، على عكس ما هو متداول أن اليوجا تصلح فقط لمن جسمه مرن، وأردفت: "فيل إن اليوجا للفتيات فقط، وهو المفهوم الخاطئ، فالرجال تمارس اليوجا أيضاً"

وردًا على تساؤل ضرورة الالتزام بوضعيات اليوجا مثلما يرونها في الصور، قالت مدربة اليوجا: "هذا خطأ كبير، لا يوجد نجاح أو فشل في اليوجا، ولا في أي من المستويات من الأداء، بل كل المطلوب أن يبذل كل شخص أقصى جهده في لحظة بعينها، بحضور تام يعمل عليه، دون الالتفات إلى المجهود".

# إتيكيت التعامل مع الأطفال في الأماكن الترفيهية

بدأت الإجازة السنوية، وبدأ معها محاولات الوالدين الحثيثة للترفيه عن أطفالهم، وغالبًا ما يكون الذهاب لملاهي الألعاب على رأس القائمة، فهو المكان الذي يفضلون قضاء الوقت فيه، ولهذه الأماكن قواعد ومهارات وأخلاقيات يجب أن يتصرّف بها الأطفال والأهل، سواء في ملاهي الألعاب، أو غيرها من الأماكن عامة.

تشغيل الألعاب، فأسوأ منظر قد تشاهده فيه هذه الأماكن هو الكيفية التي يتحدّث بها الأطفال "صغارًا كانوا أو كبارًا" مع العاملين.

واحترام الآخرين من الأساسيات التي يجب على طفلك أن يتقنها، بغض النظر عن لونه وجنسيته.

## الالتزام:

ذكّرهم أن يلتزموا بالنظام، وأن ينتظروا دورهم بكل هدوء، فإذا كنت في حديقة عامة، تذكّرني بأنه ليس من اللائق أن تتركها

طفلك يستعمل الأرجوحة لفترة طويلة، وأنت تشاهدين صفًا من الأطفال -قد يكون- خلفه بانتظار دورهم.

النظافة من الأمور المهمة التي يجب عليك تعليمها لطفلك، فلا يُسمح له بأن يرمي شيئًا على الأرض، بل لابد من رميها بالأماكن المخصّصة.

احرصي على أن لا تفوتِ فرصة لاستغلال المواقف التي قد تمرّ بها؛ لتعليم أبنائك ما يفيدهم وينفعهم في حياتهم، ولا تخلّجي من أن تشرّحي لطفلك بأن لا يسمح لأحد بأن يلمسه

تذكّر لنا، سعادة القعيطي؛ المستشار النفسية والأسرية، البروتوكولات، والقواعد العامة في إتيكيت التعامل التي يجب على الوالدين، والأطفال اتّباعها، سواء في حديقة عامة، أو مدينة الألعاب من خلال اتباع القواعد التالية:

## تحمل المسؤولية:

علميهم تحمّل المسؤولية، بأن تخبري طفلك قبل خروجك من المنزل، بالمبلغ الذي قمت بتحديدته؛ ليتمّ شحن بطاقة الألعاب به، وبحزم أخبريهم أنّهم إن طلبوا زيادة عن ذلك، فإنك لن تذهبي بهم لصالة الألعاب لفترة معينة، حتى وإن قوبلت باعتراض من قبلهم، فلا تبالي!! هكذا سوف يتعلّم طفلك احترام القوانين، وتنفيذها.

وفي حال كان ابنك أو ابنتك أكبر سنًا، فإمكانك أن تحدّدي لهم مبلغًا معينًا يأخذه كلّ منهم ليلعب به كيفما شاء، وأنّه لن تكون هناك زيادة في أيّ حال من الأحوال، هكذا سوف يتعلّمون تحمّل المسؤولية، والتخطيط لكيفية صرف المبلغ بشكل مناسب.

## احترام الآخرين:

علميهم أن يتحدّثوا باحترام مع العامل الذي يعمل على





وأخيراً، تضيفُ سعادة القعيطي، أنه لا بدّ من التنبيه على نقطة مهمّة جدّاً، وهي أنّ الطفل يتعلّم بالمشاهدة أكثر من المحاضرة، فليس من اللائق أن يتجاوز الأب دوره في طابور لشراء القهوة مثلاً، ومن ثمّ يتوقّع من طفله أن يحترم غيره، ولا يقوم بالمثل! فهو هنا سوف يتعلّم أنّه المهمّ، وأنّ الباقيّن ليسوا بتلك الأهميّة، وبالإمكان تجاوزهم، وعدم مراعاتهم.

بأماكن حسّاسة، أو بطريقة غير لائقة، وأنّ عليه إخبارك إن تعرّض لشيءٍ من ذلك.

لا تترك أطفالك بدون متابعة، فلا تنشغلي عنهم، أو تذهبي بعيداً، بحيث لا تستطيعين رؤيتهم، فأنت مسؤولة عنهم، ومتابعتك لهم سوف تجلبهم الوقوع في المشكلات، أو التعرّض لآيّة إصابة.

في خطوات..

## أسس تعليم طفلك أهمية صلة الرحم

للوالدين دورٌ مهمٌ في تربية أبنائهم، وفي تعليمهم وجوب صلة الرحم منذ الصغر؛ لأنَّ الطفلَ مرآةً لأهله، فهو لا يعرفُ إلاَّ من خلالهم ماذا يجب أن يكون.

### ولحلِّ هذه المشكلة تزمي "سنوسي":

- على الوالدين اصطحاب أبنائهما لزيارة أقاربهم، وهم يحملون معهم الهدايا، والتحدُّث إليهم في طريقهم، أن هذا الأمر من صلة الرحم، فيتعوَّد الطفلُ منذ نعومة أظفاره عليها.

- تعليم الطفل أن صلة الرحم واجبٌ دينيٌّ، وهي تطيلُ العمرَ، وتزيدُ في الرزق، واستشعارُ الطفلِ لسعادة والديه أثناء الزيارة العائليَّة تحفُّرٌ في ذاكرته، فيحرصُ هو أيضًا على هذه الزيارة والبركة التي تصاحبها، والأجر الذي يحصلُ عليه بسببها.

- التوضيح للأطفال أن زيارة الأرحام برُّ بالوالدين، وأن هذه الزيارة واجبٌ نقومُ به الآن لوالدينا، وستقومون به مستقبلًا لنا.

- المبادرة بتخصيص يومٍ للاجتماعِ بالعائلة، كاجتماعٍ سنويٍّ، وعمل أنشطة ترفيهيَّة تناسبُ جميع الأعمار، وتقديم الهدايا التذكريَّة، وبذلك يقضي الجميعُ يومًا جميلًا، ويمكن إضافة فكرة تعريفية، تعرِّفهم على جميع أفراد العائلة الكبيرة "كبيرهم وصغيرهم".

وأخيرًا، تضيفُ الاستشاريَّة التربويَّة، أن الطفلَ يقلِّد ما يرمى لا ما يُقال له، وحرص الأهل على التزاور، وصلة الرحم، والاحتفال العائليُّ بالعيد سيكوِّن ذكرى سعيدة تجعله مرتبطًا بالعائلة، وراغبًا في ملتها، ومستشعرًا لأهميتها بكلِّ السعادة والحبِّ.

وقد ارتبط العيدُ بتجمع العائلة في بيت الجد، العم، الخال، الأخت، الأخ؛ حيث تُرىُّن البيوت، والاستعداد لاستقبال المقرَّبين والأصدقاء، وهذا ما يفتقده الجيلُ الحاليُّ.. والسببُ في ذلك كما ترمي سنوسي؛ المستشارُ التربويَّة ومدربة تطوير الذات، عدم وجود منزلٍ يحتوي العائلة الكبيرة، وعدم تعوُّد الأطفال على صلة الرحم؛ ومن هذه الأسباب:

- إن الأهل ليس لديهم نموذجٌ لصلة الرحم الذي يمكن أن يتعلَّم منه الطفلُ.

- أحيانًا يجعل الأهل من زيارة الأقارب، أو صلة الرحم خيارًا للطفل بالذهاب معهم، عندها يشعرُ الأطفالُ أن إثارة المتعة هي القيمة الأولى والعليا عندهم، وستكونُ المقولة المشهورة لديهم "إذا ما كان في أحد نلعبُ معه، أو ما في مكان نلعبُ فيه ماني رايحُ معاكم!!" فينشأ عند الطفلِ الشعور بعدم أهميَّة الزيارة.

- أحيانًا لا يريدُ الأهل أن يضغطوا على أطفالهم، عند زيارة مريض؛ لكي لا يملأوا، فذلك من الخطأ، فالواجب على الأطفال أن يعرفوا أن كلَّ شيءٍ يفعلُه الأهل في الحياة كزيارة فردٍ مريضٍ من الأقارب، أو لديه مناسبة، أنه واجبٌ ويحصلُ من ورائه الأجر، ونشعرُ بالمتعة ونحن نؤدِّي هذا الواجب.







الفنانة التشكيلية السعودية علا حجازي:

## الرسمُ شفاءٌ لي من ضجيج الحياة.. وأبتعد لأخلقُ عالماً لونيّاً

ولوحاتها التي اتّسمت بطابعٍ طفوليّ. خريجةُ جامعة الملك عبد العزيز، حاصلةٌ على بكالوريوس لغةٍ عربيّة، ودبلومٍ تربويّ في علم النفس، ودرست فنّ الجرافيك في جامعة "كينسجتون آند تشيلسي" في لندن، وفي حوارٍ خاصٍّ لـ "الجوهرة" نتعرّف عن قربٍ على عالم الفنانة علا حجازي:

حوار: هند حجازي

ألوانٌ متناثرة، أنغامُ الزمن الجميل، صوتٌ ضحكة تسود المكان، للروح في كلِّ مكان، رسوماتٌ حينما تمرُّ عليها كأنك تقرأ قصةً صامتةً بأوراقٍ منفصلة، حينها تدركُ أنك داخلُ عالمِ الفنّانة التشكيلية علا حجازي. لُقِّبت بـ "ابنة بطوطة الفن التشكيلي"، و"ذات الرداء الأحمر"؛ لاستخدامها المتكرّر للون الأحمر في معظم أعمالها،

## معروفٌ عنك أنك تمتلكين روحاً مرحةً محبّةً للحياة، هل هذا انعكسَ على أعمالِك؟



العملُ الفنيُّ جزءٌ من روح الفنان، وهكذا كانتُ أعمالِي الفنية التشكيلية على اختلاف أنواعها: "الخشبيات، الورقيات، الأقمشة، الطباعة"، وغيرها من موادٍ استخدمتها في حالاتٍ مزاجيةٍ متعدّدة، كلّها تعبّر عن شخصيتي.

الرسمُ بالنسبة لي شفاءٌ من ضجيج الحياة، أبتعدُ لأختلق عالماً لونيّاً، وحين أصل لميتجاعي، أعرضها في الصالات الفنية، فأعود معها طفلةً، فالنجاحُ طفلٌ لا يكبرُ.

## دائماً ما نلاحظُ أنك في رحلةٍ بحثٍ واستكشافٍ.. عن ماذا تبحثين في كل مدينة تزورينها؟

شعورٌ بالفقدِ المعرفيِّ يرافقني، أبحثُ عن سدِّ هذا النقصِ بالمدنِ الغربية، أرثُلُ لألتقطَ أشياءً لا أعرفها، أستمتعُ بالتعرّفِ على الأمكنة البعيدة، أسجّلُ بذاكرتي صوراً عنها، تتحوّلُ بمرورِ الوقتِ لأفكارٍ منفذةٍ تشكيليّاً.

## رحلتك الأخيرة للهند.. ماذا أضافتُ لعلا الفنانة والإنسان؟

رحلتي الأخيرة للهند "نيودلهي، تاج محل، كيرلا"، حضاراتٌ لم أعتدّها من قبل، عزّمتني أكثر على فنونها، وزادتني شغفاً بالترحالِ نحوَ المجهولِ.

## عدّة جوائزٍ حصلتِ عليها.. ما الجائزة الأكثر أثراً بنفسكِ؟

جائزة أيتها الثقافية، جائزة الأمير خالد الفيصل، أثرتُ بنفسِي كثيراً، لأنّها أوّلُ جائزةٍ أفرزَ بها، أتتُ الجائزة بعدَ تحدٍّ ضدّ الاستسلام، ومن خلالها انتبه الكثيرون لوجودي التشكيلي كفنانة لها بصمة خاصة لا تشبه غيرها، كما حملتني مسؤوليةً بأن أعملَ بجدٍّ أكثر؛ لأكونَ دوماً الأفضلِ.

## ارتباطك بالذكريات واندماؤك للماضي.. هل هو سببُ تميّزِ أعمالِك؟

ليستُ كلُّ أعمالِي مرتبطةً بالماضي أو بالذكريات، ربما كانتُ جزءاً من مشروعٍ قدّمته في معارضي الشخصية، فقد اشغلتُ أيضاً على السجاجيد الممزوجة بالحروفيات والأشعار العربية، كلُّ ما قدّمته كان من القلب، وحرصتُ على أن أكونَ متميّرةً متأنيةً في كلِّ ما أقدمه، فظهرتُ أعمالِي في الشكلِ الذي ارتضيته لها.

## عندما تمسكين الفرشاة لتستعدّي للرسم.. ما أول لونٍ يشدّك وتبدئين به لوجتك؟

الأبيض، يغمزني بلطفه، أثرتُه فوقَ لوحةٍ بيضاءٍ نرّاداً بيضاءً، ونطلقُ بعدها لوناً وغناءً.

## حدّثينا طريقتك غير التقليدية بعرض رسومات بـ"حبل الغسيل"؟

"حبل غسيل"، فكرته انبثقت في مدينة شيكاغو عام 2018،



منظمةً بشكلٍ راقٍ، أمّا خارج المملكة، فبسبب صعوبة السفر، أحرص على أن تكون مشاركاتي متنوعةً كي لا أقعُ في فخّ التكرار.

**هناك بعض المقولات لك استوقفتني: "أرسم وأخترع قصصاً، وأمتلئُ بعوالمٍ لونية، لست فارغةً، ولا أنشرُ ألماً" .. فهل الرسم أصبح رفيقك تحيين له ويحكى لك؟**

منذُ ولدتُ والفرشاة بيدي، كلُّ ما كنتُ أدخرُهُ من مادةٍ في صغري، كنتُ أنفقه في شراءِ الأدوات الفنيّة، أو التسجيل في دوراتٍ فنون.

كبرتُ لوجيتي معي، تحمّلتني في تقلباتِ الظروف، عنادي، وإصراري على أن أكونَ اسمًا مهمًّا في التاريخ التشكيلي، ضحكنا معاً، رقصنا، غنياً، لوّثنا المستحيل، أحمر، أزرق، نيلى، ككياتٍ حماياتٍ من غدرِ الغد، اكتملتُ وامتلاتٍ بها.

**"لا أرسم لوحاتٍ طفوليّة، بل بداخلي طفلٌ يراقبني وأنا أكبر" .. هل هذا ردّ على البعض الذين يصنّفون فنّ علا حجازي أن فيه لمحةً طفوليّة؟**

فعلًا أنزعجُ حين يقولونَ علا حجازي فنّانة ترسمُ رسوماتٍ طفوليّة، أشعرُ بأنهم كانوا على عجلةٍ من أمرهم، فلم يتأمّلوا لوجيتي جيّدًا.

اللوحة عندي لا أرسّمها اعتباطاً، بل فيها جهدٌ فكريّ وعضليّ، أدرسُ أبعادها، وخطوطها حتّى أقتنع بها، فبعدَ خبرتي الطويلة صرتُ أنا المتحكّمة في لوجيتي.

**ازدحمتِ الساحةُ الفنيّةُ التشكيليّةُ بعددٍ من الفنانين الشباب.. برأيك ما الذي يميّز، أو ينفص أعمالهم؟**

"السوشيال ميديا" صنعتُ أبطالاً وهميين، من الشباب كثيري النشاط.

والتطورُ التشكيليُّ ومعاصرةُ الأحداثِ تكنولوجياً مهمّةٌ إن كانتُ مدروسةً، لذلك تلمعُ أسماءٌ فنيّةٌ ثمّ تختفي، وحتّى تبقى قويّةً ومؤثّرةً وبارزةً عليها الاستمرارُ والاشتغالُ على الأعمالِ المتفرّدة.

**كيفَ تريّن مستقبلَ الفنّ التشكيليّ برؤية 2030؟**

الفنّ السعوديّ منذُ بداياته قويّ، ويزدادُ الاهتمامُ به برؤية 2030 باعتباره جزءاً مهمًّا من ثقافة الوطن.

**اخترتي أقرب لوحةٍ إلى قلبك، وقصّي لنا قصّتها؟**

ما لم أرسّمهُ هو الأقربُ لي، أسافرُ بحثاً عن جديدٍ أتفلسُ منه، أطلقُ فكرًا، أبعثرُ بين حنايا الروح عن لوحةٍ مختبئةٍ يخرجُ بعضها، أفرجُ، وبعدها أعودُ قلقةً.. محاولاتٍ، لا تنتهي!



عندما عثرتُ على خاماتٍ، أستطيعُ تحويلها لمنشوراتٍ تعلقُ على حبالِ الغسيل.

ومن حُسنِ حظّي، حين تلقيتُ دعوةً من صاحبةِ جاليري "الفنّ النقي" الأميرةِ أصفاء بنت يزيد، للمشاركة في "تراثنا هنا 0" في مدينة الملك عبد العزيز التاريخيّة في الرياض، تخيلتُ "أكياسَ الخيش" معلّقةً على حبالِ السقف، ومتديّةً لتتربطُ في شكلٍ جماليّ معاصرٍ على جدرانِ بيتِ الطين، وبعدَ نجاحِ التجربة، أعملُ حاليًا على تطويرِ الفكرة ليتمدّدَ الحبلُ فيسعُ عدّةً مدن.

**كانتُ لك مشاركةٌ مع معهد مسك للفنون بمنطقة العُلا، في مشهدٍ تفاعليّ بين الفنّ التشكيليّ وسحرِ الطبيعة، احكِ لنا عن تلك التجربة؟**

ورشّةٌ "تجلّت"، كانتُ ختامَ مهرجان "شتاءِ طنطورة" في العُلا، بمشاركةٍ نخبةٍ من الفنانين التشكيليين من كل أنحاء المملكة، قضيتُ 3 أيامٍ بين الآثارِ والمنقوشات، زرتنا تاريخنا القديم، وتعرّفنا على التطوراتِ المستجدة في العُلا، رسمنا لوحاتٍ تحاكي العُلا، وهي من ممتلكاتِ معهد مسك، ستقدّم من قبلها كهديةٍ للهيئة الملكية في محافظة العُلا.

**ما أهمُّ المعارض التي تحرّصين على المشاركة فيها داخل وخارج المملكة؟**

أحبُّ المشاركة في معظم المعارض المحليّة، على أن تكون





# HITAL TOWER



للتواصل والاستفسار

011-2121212

0500 40 6660

ALAJLAN-GLOBAL.COM



# العباية الدرعية

أمل الجمل

مدربة ومستشار تحليل الديناميكية وثقافة التغيير وبناء المنظمات.

"العباية الدرعية".. قصة جميلة عن الصلابة الإنسانية التي تحملها المرأة السعودية وربما كل امرأة ترتدي ما يرمز صراحة إلى هويتها الثقافية والاجتماعية في العالم كله، وهذا المصطلح استنتجته شخصياً أثناء بحثي عام ٢٠١٨، وذلك استناداً إلى ما وضعه العالم "موريس فاندربول"، مشيراً إلى وجود ما يسمى بـ"المرونة النفسية" RESILINCE؛ حيث اكتشف في عدد من الناجين الأصحاء من معسكرات الاعتقال مهارة التعافي والتجاوز للصعوبات بشكل أسرع، وهذه المهارة كانت "كدرع بلاستيكية" تضمن عدم ضررهم الداخلي، رغم الجروح الخارجية، وبذلك كان يرى أن المرونة النفسية لدى المتعافين من الحرب كانت درعاً بلاستيكية لحمايتهم.

وهنا استنبطت مفهوم "العباية الدرعية" كاستعارة نفسية باستبدال البلاستيك بالعباية، للتعبير عن المرونة النفسية لدى المرأة السعودية بشكل خاص والمسلمة بشكل عام؛ حيث إنه كرمز افتراضي للصلابة لديها وتعافيتها بعد أي جروح أو صدمات أو معيقات تواجهها، فهي ترتديها بعزة الهوية لديها وما تحمله من مؤثرات لتتعلق بمواجهة أي نوع من التحديات، فخلال بحثي عام ٢٠١٨ في الديناميكية للمرونة النفسية للمرأة السعودية ضمن رحلتها في النجاح، وذلك أثناء دراستي ماجستير التغيير بـ"الكوتشنج" والاستشارات في مدرسة "انسباد" العالمية للأعمال في مدينة فونتينبلو الفرنسية، تناولت تلك الجوانب الخفية لمجموعة سيدات سعوديات في رحلتهم الناجحة، وألهمتني حواراتنا أثناء المقابلات الاجتماعية التحليلية وكل واحدة تستعرض مراحل النجاح والمرونة من خلال الرسم واستخدام أسلوب التحليل النفسي الاجتماعي لها، وظهر لي كيف كان التركيز على قوة المرأة وهي ترتدي العباة كرمز نسائي سعودي في كسر جميع أنواع وطبقات السقف الزجاجي المتواصل النجاح، وذلك من وجهة نظر عدسة الثقافة الإسلامية والعربية، وبتطوير عدة فرضيات ومواضيع متعددة قدمتها باستخدام المنهجيات والديناميكيات النفسية.

ويُعرف تاريخ العباة منذ عقود؛ حيث إنها منذ فترة طويلة عُرفت

مجتمعيّاً بأنها درع لحماية النساء من الرجال غير الأقرباء لهن من الدرجة الأولى، حماية نفسية وجسدية، وذلك من التعرض للأذى أو الإزعاج من أي كان؛ حيث تمنح هذه العباة هوية الاحترام والوقار وتطلق حاجزاً واضحاً وغير معلن للجنس الآخر لا يمكن عبوره، ويمثل هذا الحاجز مفاهيم وممارسات أخلاقية مجتمعية ودينية.

ومع مرور الزمن، بدأ المجتمع المدني في عدة مناطق داخل المملكة العربية السعودية تكوين مفاهيم مختلفة حول العباة؛ ومنها ازدهار هذا المنتج كسوق تجاري، وتوفره في سوق تصاميم الأزياء؛ حيث يتم العمل باحترافية في إنتاجه وله درجات جودة وتصميمات مختلفة الوظائف، إما للسفر أو للمناسبات أو للعمل.

وحيث كان الأسود لوناً تقليدياً للعباية فمعظم المجتمع السعودي يعتقد به دينياً ومجتمعيّاً، وتتجلى أهمية هذا اللون للعباية داخل الوطن، وإن كان يميل البعض لتغييره عند السفر مع التزامهن

الديني، ورغم ذلك بدأت الأجيال الحديثة الانفتاح وتقبل الألوان التي قد تكون وصلتهم من ثقافات إسلامية أخرى، فبدأت في تغيير ذلك الارتباط اللوني والميل للتبويب.

ومنذ بداية الرؤية السعودية في عام 2016، ازداد عدد النساء السعوديات اللواتي يطمحن إلى النجاح، ونجد أنهن بشكل واسع أو لا واسع يفترن إلى قيمة تطوير مهارتهن النفسية الخاصة، وهنا أركز على مهارة المرونة النفسية التي تيسر لهن الاستدامة بالنجاح، ووجدت أن ذلك يتطلب وجود تدخل تدريبي لتطوير وتنمية المرونة النفسية لديهن خاصة، والمجتمع السعودي عامة، للتكيف والاستدامة بالنجاح مع وجود تحديات التغيير؛ وحيث إن هذه الرؤية المشاركة يتزامن معها فتح مجالات عمل جديدة لهن وفي بيئات مختلفة عما اعتدن عليه، لذا لزم أن يتم نشر برامج تعزيز السلامة النفسية التي تدعم الأمان بين أفراد فرق العمل والمجموعات، وذلك في المفهوم المحلي للبيئات المهنية لكل من الإناث والذكور في كل البيئات، سواء البيئة المختلطة أو المفصلة لأحدهم؛ لتحقيق مرونة نفسية أعلى ونجاح أكبر في جوانب الرؤية السعودية 2030.

وحيث إن العيادات تقدم نفس المفهوم مثل الدرع البلاستيكية، مع كونها درعاً سعودية للمرأة، فهي تمثل حماية وإعادة بناء الهوية السعودية، جسدياً وعقلياً، متواجدة مع المرأة دوماً وخلال أي مواجهة للمخاطر المحتملة وعندما تمر برحلة التعافي بعد أي ضرر ومحنة، لذلك يمكن اعتبار أنه في كل مرة تضع عباءتها لبدء حركة جديدة لذاتها ولأسرتها؛ فإن المرأة السعودية تنشيط قدرتها على الصمود والاستدامة بنجاح.

تتوالى مراحل بناء المرونة النفسية لها مع نمو حجم العبء التي تلبسها استعارة عن نموها الجسدي من فتاة صغيرة لسيدة ناضجة وقيادية، لذا فتجربتها الحياتية ونقاط التحول في تاريخها الذاتي دوماً مصحوبة بالعبء، والذي يرتبط بالثقافة المحلية السعودية منذ الطفولة المبكرة وبارتباطها بالمفاهيم الدينية والاجتماعية، المليئة بالقيم والفضائل والقدرة على التكيف بزيادة القوة والتعاضد، وهذه القوة مطلوبة لأن الوعي النسائي السعودي الحالي في ازدياد ونمو، ما يجعل هذه العبء مصدرًا ملهمًا ومهماً في توفير المرونة النفسية للنجاح.

وبالعودة لتاريخ العبء، نجد أن ارتداء العبء للمرأة كان موحداً للجميع، ومع ذلك فهناك تنوع بالمجموعات والمناطق في المجتمع داخل المملكة العربية السعودية، وانتمائها هذا قد يؤثر فيما تحمله من معتقدات النجاح لدى المرأة؛ حيث إن انتماءها إلى أي مجموعة منهم يعكس أبعاداً ومعتقدات الحدود غير المعلنة للتعامل معهن ولأبجديات النجاح لهن، وكما يدرك من يعيش فترة من الزمن مع الأسر السعودية يجد التنوع بين أفراد المجتمع السعودي، وهو معروف بعدة أشكال حسب المناطق والعادات.

وفي عام 1986، نشرت صحيفة "وول ستريت جورنال" تقريراً صاغته فيه عبارة لوصف بعض التحديات التي تواجههم في بيئة العمل تحت مفهوم "السقف الزجاجي"، كأنه الحد الأعلى النهائي للغرفة

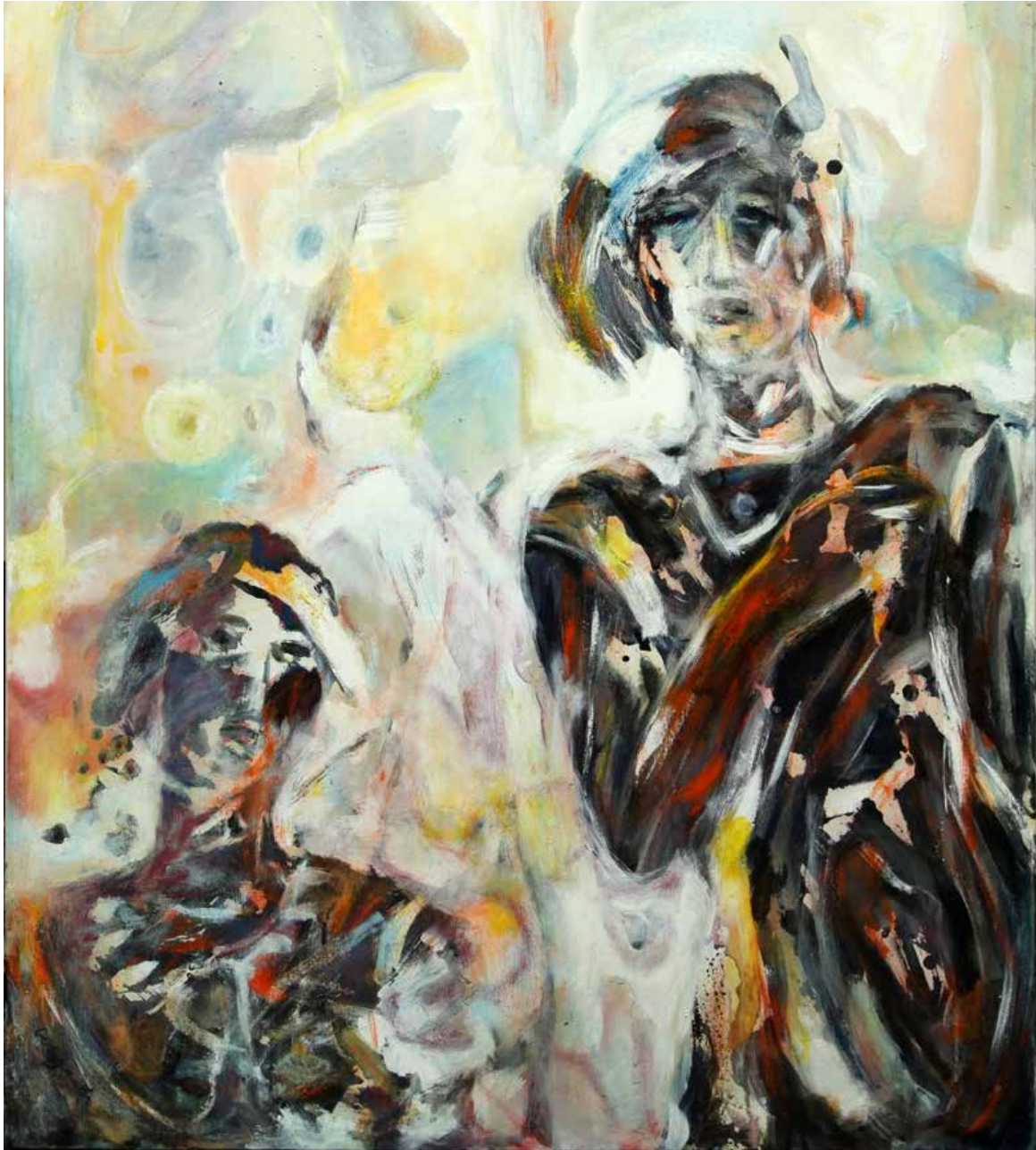
الذي لا يمكن تجاوزه، حيث تمثل بعض القيود المفروضة في بيئة العمل الحاجز كالسقف لمن يتطلع للأعلى للحد من تحقيق إنجازات للارتقاء رغم إمكانية رؤيتها أمامهم، ويسمى السقف هنا بـ"السقف الزجاجي" وقد نجده بين الجنسين أو الأعراف أو حتى المناطق والمجموعات والعائلات؛ إذ وصفه "تومسون" في العام 2014 بأنه حاجز شفاف اصطناعي يمكن تحطيمه بقوة كافية، وعند التعمق في العوامل المساهمة في تشكيل السقف الزجاجي على النساء السعوديات، نجد أن الدين الإسلامي ينص على أنه يجب توفير السلامة البدنية والجسدية للمرأة من قبل ولي الأمر في الأسرة، بينما دخلها الإضافي ملكها الخاص ولها حريتها في التصرف والاستثمار أو الادخار فيه.

وممارسة هذا الفكر في العوائل، هو ما قد أعزّفه على أنه نظام القوامة الأخلاقية، لذا نجد أن المرأة ذات الترابط الأسري القوي، والمؤمن بفلسفتها الخاصة بالنجاح لا تجد أن الارتقاء مستحيل وقد تعبر طبقات السقف بهدوء ضمن دعمهم وموافقتهم، أما في حالات العكس من ذلك فبعض النساء اللواتي يعانين من عدم التوافق في الفلسفة العائلية في نوعية أو ساعات العمل فإنهن يواجهن الصعوبات خلال رحلتهم الناجحة، ومن الصعب تحطيم السقف لديهن وقد يكون أسمنتياً مع هذه المسألة، لذا نجد في بعض مناطق المملكة بعض العائلات والمجتمعات لا تؤمن بأهمية تمكين المرأة مهنيًا، وخصوصاً في المراكز العليا أو التجارات العائلية أو المختلطة، كما هو الحال في القرى والمجتمعات الصغيرة، ولذلك نجد بعض النساء يعانين من العنف النفسي سواء من الرجال أو النساء في عائلتهن، وذلك ككسوك متعارف لديهم ومقبول في الحياة اليومية، باستخدام مفهوم "القوامة"، والتي أرجعها في هذه الحالات التي تبنيهم ما أسميه بالنظام غير الأخلاقي بالقوامة.

ولذا تختلف مجتمعات المملكة العربية السعودية في كيفية معاملة السيدات أثناء التواجد في بيئات العمل وفهم الحدود، بل في اعتمادهم لحقوق المرأة والاحترام المفترض تجاهها، وهذا ليس اعتماد المجتمع عامة، لأنه بسبب اختلاف الرؤية الدينية والمجتمعية من منطقة إلى أخرى، وحتى من الأسرة إلى الأسرة الأخرى في نفس العائلة أو القبيلة، فقد تحدثت معضلات في مجال القيم والحدود المهنية.

لذا تميل بعض النساء السعوديات الناجحات إلى الغموض بالعمل، وغالبًا ما يتم إدارة مهام العمل في أداء خفي غير معلن للمجتمع الخارجي، وقد يصح أن نسمي ذلك بـ"الملف المنخفض للأداء" لمنع لفت النظر؛ حيث تم إنشاء مصطلح منخفض في الولايات المتحدة في عام 1970، وهذا الأداء يساعد على الابتعاد عن مظاهر المقاومة لنجاحهن، سواء آراء الناس أو ربما الأشخاص المحيطين بهم الذين لديهم الحق في منعهن من الاستمرار بمفهوم الوطنية، سواء من نساء أو رجال بالعائلة، ويتفاجأ المجتمع لاحقًا بنجاحاتهن ومساهمتهن القوية في مجال معين بعد ذلك، مع اعتراف وتقدير المحيط المجتمعي لأغلبهن، بينما يواجه البعض المقاومة والرفض لاعتبارات أسرية أو مجتمعية.





## «تنويغات» وجيه وهبة يُعيد النظر للإنسان وعلاقته بالطبيعة والأشياء

اختتمت خلال مايو الماضي بجاليري بيكاسو، فعاليات معرض "تنويعات" للفنان وجيه وهبة، والذي تضمن مجموعة من لوحات الفنان التعبيرية، والتي يعيد "وهبة"، من خلالها، النظر إلى الإنسان، وعلاقاته المتشعبة، بمفردات الطبيعة، وكائناتها.



وعن عالم الفنان وجيه وهبة، قال الشاعر الكبير أحمد عبد المعطي حجازي، في مقال سابق له: "حين فكرت في كتابة كلمة عن الفنان وجيه وهبة بحثت في البداية عن مترجم أو وسيط؛ حيث كانت لوحاته تذكرني بأعمال التعبيريين التي رأيته في عدد من متاحف العالم، أو رأيته صورها في كتب الفن التي اتخذتها وسيطاً أو مترجماً يشرح لي أعمال وجيه وهبة أو يفتح لي عالماً.

وأضاف: "هكذا جلست أراجع ما لدي من المعاجم والمؤلفات التي تتحدث عن "كيرشنيير، هيكيل، نولد، ومونش"، وغيرهم من كبار الفنانين الألمان، والإسكندنافيين، والنمساويين الذين بلوروا هذا الاتجاه في الفن؛ فأصبحت التعبيرية مدرسة محددة المعالم بعد أن كانت وصفاً غامضاً لاجتهادات فردية متباينة نشأت كلها في بدايات القرن الماضي، وتميزت بتحررها من قواعد التصوير الموروثة، وانشغالا بما يعتمل في أعماق الفنان أكثر من انشغالها بما تقع عليه حواسه، ولكن هذا طوراً طبيعياً في حياة الفن وحياة الإنسان".

وقال حجازي: "لقد تحرر الإنسان من الثقافة التي كانت تطبع الجميع بطابع لا يتغير وتفرض عليهم نمطاً واحداً في التفكير والسلوك؛ إذ أصبح الإنسان فرداً حراً متميزاً له عالمه الخاص الحافل بتاريخه الشخصي، وذاكراته، وأحلامه، وأوهامه، وأساطيره التي أصبح في قدرة العلم أن يتوغل فيها، ويضيء جوانبها، ويكشف عن أسرارها، ويستنطقها، ويحاورها".

واستطرد: "وكما اجتذبت النفس الإنسانية علماء النفس اجتذبت الشعراء والفنانين الذين أصبحوا يطيلون النظر في صور الأعماق يشاهدون ألوانها، ويتابعون إيقاعاتها، ويهتزون أمام ما يعتمل فيها من أحلام ومخاوف وهواجس وكوابيس".

ورأى عبدالمعطي حجازي، أن أول ما ينفرد به "وجيه وهبه" هو قدرته الفذة على أن يرسم ما لا نراه وما لا نستطيع أن نراه إلا في لوحاته، فالإضاءة التي نجدها في لوحاته ليست من أشعة الشمس، ولا من ضوء القمر، ولا من أنوار المصابيح.

ونحن في لوحاته لا نعرف الوقت، لا نحري إن كنا في ليل أو نهار، كما نحتر في معرفة الزمن واكتشاف مصدر النور وتفسير الأوضاع التي تتخذها شخوصه الواقفة أو المضطجة، المنفردة أو المجتمعة، وبوسعنا أن نقول إن العالم الذي نراه في لوحات "وجيه وهبة" عالم غريب ميتافيزيقي، كأنه مدن غرقى، أو معسكرات اعتقال، أو معازل بعيدة، وربما ذكرتنا صورته بالعالم الذي صوره "دانتي" في "الكوميديا الإلهية".

وذكر حجازي أن: "عالم وجيه وهبة ليس مجرد تحريف أو تشويه بعالمنا كما يمكن أن نقول عن عالم فنانين آخرين ينتمون للتعبيرية، وإنما هو عالم آخر، كأنه موجود دون أن



يكون مرئياً، وفي هذا تتمثل عبقرية الفنان، فهو يصور لنا ما لا نراه، لكنه يقنعنا به ويلقي بنا في أعماقه، فنراه واقعياً أكثر مما نرى الواقع واقعياً، وهذا هو جوهر الفن أيًا كانت المدرسة، وأيًا كانت النظريات والأساليب والأدوات".



## كيف ساهمت السينما في الترويج لتعاطي المخدرات؟

الدكتورة رانيا يحيى

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

عضو المجلس القومي للمرأة بمصر

والجسدية التي يخوضها المدمن نتيجة وقوعه في برائن المخدرات، "الكيف" إخراج علي عبد الخالق، وتعمق المخرج من خلال أدوار أبطاله في عالم المخدرات، واختيار عنوان الفيلم يحمل المباشرة للمعنى الحرفي لما يشعر به المدمن.

ويأتي في نفس السياق فيلما "العار" و"المزاج" لنفس المخرج، وأعتقد أن علي عبد الخالق أكثر من تفاعل مع هذه القضية وحاول معالجتها وتسلط الضوء على آثارها السلبية، ودقت رؤيته الاستباقية في فيلم "الوحل" بإرسال إشارات تنبيهية للمجتمع بانصياع المرأة لهذه الآفة في النصف الثاني من ثمانينيات القرن الماضي ناقوس الخطر ميكراً، قبل أن نصل لما نحن عليه الآن بزيادة نسب تعاطي السيدات.

وأشار عاطف سالم لنفس القضية في فيلم "الضائعة"، كما ظهرت أفلام ذات عناوين ترتبط بأماكن تقترن في أذهان العامة بالمخدرات والإدمان مثل "الباطنية" لحسام الدين مصطفى، أيضاً فيلم "المساطيل" لحسين كمال.

وتستمر السينما في طرح هذه القضية الشائكة التي تتزايد تداعياتها يوماً بعد يوم، وتمثل كارثة صحية ونفسية ذات انعكاسات اجتماعية واقتصادية خطيرة، فمثلاً في الألفية الجديدة نجد المخرج شريف عرفة في فيلم "الجزيرة"، يتحدث عن تاجر المخدرات وملاحقته، وفيلم "المصلحة" لأحمد النجار، وبينما تتشابه النهايات في معظم الأفلام المصرية بالقبض على تاجر المخدرات وتقديمهم للمحاكمة إلا أن نوعية هذه الأعمال تركت بصمة سلبية لدى الجماهير؛ حيث التفاصيل التي قد تخفي مرحلة سنية معينة باكتشاف هذا العالم المجهول، وخاصة حينما تؤكد الدراما حالة البهجة والمتعة التي تنتاب

جريمة تحدث في الخفاء.. لأن القائمين عليها يدركون بشاعتها وكيف تؤدي بحياة الآخرين، وما سيتعرضون له في حال فضحهم وعلاوية أفعالهم الدنيئة.. إنهم تجار المخدرات والعقاقير المدمرة والذين يلهون بعقول الشباب والأطفال ويستلذون تعذيبهم مقابل المكاسب المادية، التي انتزعت الضمائر وأحرقت النفوس وبلدت المشاعر واقتلعت الرحمة من هذه الأمددة اللعينة.

المعضلة الحقيقية التي أراها بعين الإنصاف، رغم تحيزي للمرأة التي تستحق الدعم والمساندة إلا أن الكارثة وحجمها يتضاعف في حال بلوغ المرأة مرحلة التعاطي والإدمان؛ حيث غياب الواعظ والضمير والقودة في الأسرة، والأدهى هو وجود أطفال في بيئة حاضنة للمخدرات، وتبذل دولنا العربية جهوداً حثيثة في محاولات القضاء على هذه الآفة المدمرة التي تنتهك قوى شبابنا.

### التوعية بخطورة المخدرات

لا بد من توخي الحذر في عملية التوعية بخطورة تعاطي المخدرات؛ حيث إن للصورة التي جسدها الدراما لمدمن المخدرات دوراً في زيادة إقبال الشباب على تعاطيها لتقليد البطل أو ترويج الفكرة بشكل أو آخر، دون التركيز على الأسباب التي تؤدي للسير في طريق الدمار العقلي والنفسي والأسري ومن بعد كل هذا المجتمعي.

وهناك عدد من الأفلام السينمائية المصرية طرحت القضية بشكل مباشر، ومنها "رصيف نمره خمسة" إخراج نيازي مصطفى في خمسينيات القرن المنصرم، "المدمن" إخراج يوسف فرنسيس، والذي يلقي الضوء على المعاناة النفسية





تداول فيما بينهم مع الحذف وإضافة والتعديل أحياناً، ومن هذه المسلسلات "تحت السيطرة، الكابوس، مريم، حواري بوخارست"، وغيرها الكثير.

في النهاية، علينا توخي الحذر وعدم الترويج لمشاهد التعاطي، بل يجب تسليط المزيد من الضوء على الآثار السلبية لتعاطي المخدرات وتداعياته؛ لنحذر أبناءنا من الاقتراب من هذه الآفة اللعينة.. وليحمى الله شباب وبنات أمتنا العربية وأن نتخلص من البيئة الحاضنة للإدمان مهما كلفنا ذلك حفاظاً على أمننا القومي.

المتعاطي حتى ولو بشكل مؤقت، وبالطبع كل ذلك يتزامن مع تراجع الثقافة والقيم والوازع الديني والانفلات فتكون هذه نتيجة حتمية.

#### دور الدراما التلفزيونية

وحول الدراما التلفزيونية وما لها من آثار سلبية، وبالأخص عندما اقتحمت الكوميديا هذا المجال في محاولة لخلط الجد بالهزل على حساب قيم المجتمع، بل الأسوأ أنها ومن خلال نجومها أدخلت مصطلحات ومفردات جديدة، عكست مناداً عشش في عقول ووجدان جيل من الشباب لا تزال هذه اللغة

# أخبار النجوم



◀ فارس كرم  
يبدأ العمل على ألبومه الجديد



◀ كارول سماحة  
تشارك في مهرجان موازين.. 21 يونيو



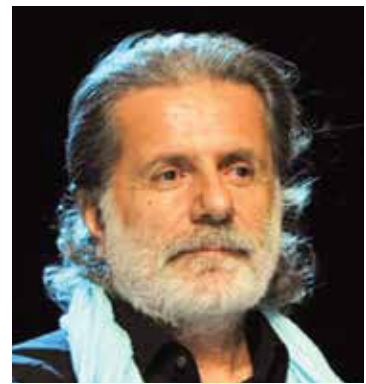
◀ لورا خيَّاز  
تستعد لدخول القفص الذهبي



◀ محمد قماح  
يطرح "بسكوته" في عيد  
الفطر المبارك



◀ كاظم الساهر  
يشارك في مهرجان "إهدنيات"..  
يوليو المقبل



◀ مارسيل خليفة  
يفتح مهرجانات بعلبك.. 5 يوليو



◀ محمد عساف  
يلتقي الجالية  
العربي بألمانيا في  
عيد الفطر



◀ يسرا  
تبدأ تصوير فيلمها  
الجديد "صاحب  
المقام"





◀ صوفي راندل

تترقب عرض 5 Peaky blinders



◀ جاستين بيير

يطرح أغنيته الجديدة مع إيد شيران



◀ "ديزني"

تطرح أغنية فيلم "علاء الدين" بصوت زين مالك



◀ سلمان خان

يهدي كاترينا كيف سيارة فخمة



◀ جورج كلوني

يعود إلى الشاشة الصغيرة بعد عشرين عامًا



◀ مالوما

يطرح كليبه الجديد Maria



◀ تجديد المسلسل الكوميدي

The Goldbergs  
لموسم سابع



◀ هيرتيك روشان

يُؤجل موعد فيلمه  
30 Super إلى 26 يوليو





## «بريد الليل».. رسائل لن تصل

كتب: محمد علواني

جملة رسائل كتبها أشخاص مُهجرون، مأزومون، غائبون، لكنها رسائل لم تصل إلي من أرسلت إليهم، فقد مات ساعي البريد ووقعت الرسائل في يد من لم تُرسل لهم، وربما حُرقت، قد يكون هذا تلخيصاً مبسطاً لرواية "بريد الليل" للكاتبة هدى بركات، التي حصلت على جائزة البوكر مؤخرًا.

انتهى به الحال إلى قتل تلك المرأة العجوز التي آوته إليها في إحدى المدن الأوروبية.

والرسالة الرابعة لا تختلف، من حيث انغماسها في الجرائم، عن رسالة هذا الرجل إلى أمه كثيرًا، فهي رسالة امرأة تبعث بها إلى أخيها، لتحدثه عنها وعن حياتها، وعن انخراطها في أعمال ووظائف شتى، حتى انتهى بها المطاف إلى أن تعمل عاهرة.

أزمات هذه المرأة أشد وقعًا، وأخطر أثرًا، فقد حولتها المصائب والمحن إلى شخص لا قلب له، وربما إلى إنسان قادر على تبرير كل شيء منطقيًا مهما كانت درجة جرمه.

وثمة ملاحظة هامة في هذه الرواية، أو بالأحرى على مرسلتي هذه الرسائل، وهي رغبتهم في البوح، حتى ولو إلى شخص غريب، وكأن المصاعب والأزمات أثقلت كواهلهم فرغبوا في التخفيف، والتخفيف عن أنفسهم عبر التحدث إلى آخرين، وقد رأينا هذا واضحًا جدًا في رسائلهم؛ فمعظمها رسائل طويلة، غير مرتبة، ربما يكون الهدف منها مجرد البوح والكلام فقط.

ولا تختلف بنية رسائل الرواية عن هذه الرسائل السابقة، من حيث الرغبة في الحكى والكلام، أو من حيث معاناة ألم الهجرة والغياب.

وخلال هذه الرسائل جميعها تتمكن الروائية اللبنانية هدى بركات من وصف وتشخيص الحالات النفسية لكاتب كل رسالة بدقة شديدة، ومهارة سردية ولغوية لافتة.

ولكي تتم معاناة أصحاب هذه الرسائل، فإن رسائلهم لن تصل فحسب، بل سيموت ساعي البريد كذلك، ولن يموت قبل أن يتجرع معاناة مرسلتي هذه الرسائل أنفسهم، فسوف يذوق ويلات الحروب، ويترك بيته، ويتخلى عن كل شيء مجبرًا، وسيتقاعد عن وظيفته، وإنما سيحتاج هو نفسه إلى ساعي بريد لإرسال أوراقه، وهو الأمر الذي يعني أن كل هذه الرسائل لن تصل أبدًا.

تبدأ الرواية برسالة رجل غريب مهاجر، يرسل رسالة إلى حبيبته أشبه بالاعترافات، إنها رسالة رجل غريب يرفض التوطن في مكان آخر، رسالة رجل يعاني ويلات الفقر والغياب، رسالة مشتتة كروحه الغربية والمبعثرة على جنبات الطرقات.

### وهو رجل يعاني معاناة مضاعفة، وحبيبته التي يكتب إليها أحد تجليات معاناته:

"أنا حزين فعلاً، إذ أكتب إليك عن ترددي؛ عن رواحي ومجئتي بين راحة التخلص منك ومأساة خسارتك وفشلنا معاً".

وهذه امرأة تنتظر في غرفة فندق رجلاً فتعث في أحد أدراجها على رسالة الرجل الأول، وربما تكون هذه الحكمة السردية التي اعتمدها "هدى بركات"، فكل رسالة من الرسائل المرسلت عبر هذه الرواية تقع، في الغالب، في يد شخص غير الشخص المقصود، غير أن كل مرسلتي الرسائل والمرسلت إليهم يجمعهم الفقر والتشتت والغربة والغياب.

تشعر هذه المرأة المنتظرة أن ثمة شبه بينها وبين كاتب الرسالة الأول فتقول لذلك الرجل الذي تنتظره:

"لماذا أخبرك بهذا كله؟ كي أتسلى قليلاً وأنا انتظر، ولأن وحشة ذلك الرجل، كاتب الرسالة، تشبه وحشتي كثيرًا.. ولو أن حكايته لا تشبه حياتي في شيء، لكنني أحسست بشكواه كأني صديقة قديمة أو كأني أنا نفسي المرأة التي يتكلم عنها".

اللافت في هذه الرسائل أنها ناقصة غير مكتملة، وهل للشريد ثمة يقين أو مستقر؟، فضلاً عن أن هذه الرسائل لا رد عليها.

وثالث رسالة، فهي من رجل غريب إلى أمه، هي كما الرسالة الأولى، رسالة اعترافات، بيد أن اعترافات هذا الرجل مختلفة تمامًا، فهي اعترافات بجرائمهم، وليس مجرد اعتلالات نفسية؛ فقد ارتكب هذا الرجل الكثير من الجرائم والفظائع، حتى



من مداواة المرضى إلى علاج الروح..

## أطلام الشدوخي: المرأة السعودية قادرة على خدمة الوطن





من التأمل عبر عدسة مجهر "الميكروسكوب" للتدقيق في خلايا الجسم البشري، إلى التأمل في لوحات الفن التشكيلي للبحث في المشاعر والنفس البشرية، مروراً بتشكيلها لوحات فنية تطوف بها دول العالم؛ رسمت الفنانة والطبيبة أحلام الشدوخي طريقها.

وبالرغم من تفوق "الشدوخي" ونجاحها في مجال الطب والأكاديمية، لكنها اختارت الاستثمار في طريق الفن والتشكيل؛ لتعطي "الروب" الأبيض والتدريس استراحة، وتمسك بفرشاة التلوين؛ لصنع عالم من الألوان يتحدث بكل اللغات ولكل الأعمار، فكان لـ "الجوهرة" معها هذا الحوار:

**حوار: جمال إدريس**

في علم الأمراض.

**من الذي مهد لك الطريق لتحقيق هذه النجاحات العلمية والفنية؟**

اجتهدت كثيراً لكي أحصل على الزمالة الكندية، والله وفقني بعائلة مشجعة لي وفخورة بكل إنجازاتي، ورياني والداي لكي أصبح طموحة، وكنت أنمي نفسي من صغري وأعلم نفسي بقدر استطاعتي.

**ما الأعراض التي يمكن من خلالها التعرف على الإصابة بالسرطان؟**

هذا المرض أصبح -للأسف- أكثر انتشاراً، لأن عمر الإنسان في القرن الواحد وعشرين أطول، ويحدث هذا المرض دون مقدمات، أما كيف نكتشفه فذلك يتم عن طريق الوعي؛ فكلما تكبر الخلايا لدينا في العمر، لذلك أنصح بالكشف المبكر خصوصاً بعد سن الأربعين، خاصة بالنسبة للأشخاص المدخنين والأسر التي

**مَن هي الدكتورة والفنانة أحلام الشدوخي؟**

أنا إنسانة طموحة محبة للجمال والحياة، وكل ما له علاقة بمجال الإبداع والعلم.

وفي هذه المرحلة من حياتي غالباً ما أعرف نفسي كفنانة قبل أن أعرفها كطبيبة، لأنني أرغب في أن أسمى هذه الناحية من حياتي، وأعطتني إنجازاتي العلمية والطبية الكثير من السعادة، فقد مارست العمل الطبي لفترة طويلة وقطعت شوطاً كبيراً فيه، واليوم تميل نفسي إلى تحقيق إنجاز في مجال الفن.

**\* كيف استطعت أن تجمع بين الطب والفن؟**

أعدت تقييم ميزاني بين ممارسة عملي في المستشفى وهوايتي الفنية، والتحقت بوظيفة أكاديمية؛ لكي أتفرغ أكثر للفن، ومعظم وقتي الحالي أخصمه للرسم، أما عن تخصصي الدراسي فقد حصلت على الزمالة الكندية وأثناء الدراسة تدربت على التشريح المطلوب لمعرفة أسباب الوفاة، وتخصصي تحديداً

لديها إصابات سابقة بالسرطان.

### هل يمكن أن يلعب الفن دورًا في التخفيف من آلام المرض ولو نفسيًا؟

الفن ليس محصورًا في الرسم فقط، فهناك الموسيقى والشعر والرقص وغيرها، وتعلمنا في الطب أن "واحد زائد واحد يساوي اثنين"، كما تعلمنا أن هناك تأثيرًا نفسيًا في تكوينات الخلية، مثل الصلاة والعبادة والدخول في حالة تأمل، ووجدنا أن جزءًا من الـ DNA الخاص بهؤلاء الأشخاص يتضاعف ويحمي الخلية من السرطان أو الالتهاب، والرسم والفن عمومًا يوصلك إلى مرحلة التأمل هذه.

### لاحظنا تواجد خلايا الجسم البشري في لوحاتك، ما السبب؟

عندما بدأت الرسم لم أكن أرسم من أجل أن أصبح فنانة تشكيلية، بل كنت أرسم أثناء وقت الفراغ ولفترات طويلة، وذلك حتى أصل إلى مرحلة الاسترخاء، وبدأت أرسم لوحات تعبر عن حالتي النفسية وحالتنا الاجتماعية، وبعدها دخلت إلى العالم الواقعي لكي أتأكد من قدرتي على الرسم جيدًا، وبعدها قررت أن تكون لدي بصمة خاصة بي وأن أربط خبرتي الطويلة في التأمل من خلال الطب والميكروسكوب وأنا أشاهد خلايا العضلات والمخ والرئة لمدة قد تتعدى 12 ساعة يوميًا.

وجدت أن الجسم البشري من الداخل عبارة عن لوحة جمالية كأنك تشاهد من خلالها وديانًا وجبالًا وطيورًا، وأخذت هذا القالب وطبقته في لوحاتي الفنية، والتي ربما توحي للمشاهد وهو ينظر إليها بأنها زهور أو بنات يرقصن وهكذا.

### ما عدد مشاركاتك في المعارض الفنية؟

شاركت مرتين في معارض منفردة لي وحدي في الرياض عامي 2017 و2018، وكذلك معارض جماعية في الرياض ودبي وفرنسا وهونج كونج، وبيعت لي العديد من اللوحات، وأطمح في العديد من المشاركات القادمة.

### كيف وجدتِ تدريس الطب وإدارة قسم الأمراض؟

التدريس مهنة إنسانية وجميلة جدًا، لأنها تعيدك إلى ذكريات جميلة أثناء الطفولة والدراسة الأولية عندما كنت طفلًا طموحًا، فقد أعود بطلابي إلى الوراء لكي يتعرفوا على الأساسيات، وكذلك أصل بهم إلى ما هو بعيد لكي أحدثهم عن البحوث الحديثة، وأخبرهم بأن العلم أعمق من ذلك وهناك معانٍ مختلفة لذلك، فالتدريس هو فن بحد ذاته.

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

من وجهة نظري فإن المشوار ما زال طويلًا

ولكن لا تنقصنا القدرات، فهناك قدرات وطنية مميزة أتوقع بأن يكون لهم أثر واضح في بناء النظام الصحي، وتنقصنا مراكز أبحاث ودعم مالي للبحث، فمثلًا لدي عدة أبحاث تنتظر الموافقة منذ أكثر من ثلاث سنوات بسبب ضغط العمل على الأطباء المخولين بالموافقة عليها.

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

نسب السرطان في ازدياد في كل مكان، مع وجود بعض الاختلافات الجغرافية في النسب والنوعية.

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

أكيد، والوعي مهم جدًا والاكتشاف المبكر قد يساعد بإذن الله على الشفاء التام.

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

لا ينقصها شيء، فهي قادرة وجاهزة على خدمة هذا الوطن الغالي والمشاركة في النمو، والآن لدينا الدعم الكامل من جميع قطاعات حكومتنا الرشيدة وقياداتنا الحكيمة.



أول سعودية تشارك بأكبر مؤتمر عربي في أمريكا الشمالية..

## «سمية السليمان» تستعرض تحولات مدن المملكة

تمكننا منه من الفرص الاقتصادية، والتعليم، والصحة من ناحية، والارتباطات العاطفية مع المكان التي تتمحور حول صنع الذكريات وطريقة إدراكنا لمدينتنا من ناحية أخرى؛ لذلك كان من المهم فهم تلك الطبقات الثقافية المؤقتة، والمتراكمة على المكان، موضحة أن موسم الشرقية يعتبر من الأمثلة الرائعة لفهم ذلك؛ حيث فَعَلَ الأماكن العامة بطريقة غير مسبوقه، سمحت للسكان بالتفاعل وتنشيط هذه الأماكن الراكدة، وأعدت تشكيل نظرتنا لمحيطنا المحسوس.

وكانت الدكتورة سمية قد أشادت بموسم الشرقية الأول الذي أقيم مارس الماضي، مؤكدة على أهمية تسويق الفعاليات، وصنع الصورة الذهنية، والحوكمة، مبدية اهتمامها بتبعات الموسم على المدينة؛ خاصة كونه أعاد إحياء الفضاء العام في مدن الشرقية من خلال فعاليات جاذبة \_ وإن كانت مؤقتة \_ إلا أن ذكرياتها ترتبط بالذاكرة المشتركة لسكان المدينة، وتساعد في تكوين ارتباط وثيق بين الإنسان والمكان عبر الزمن.

وأوضحت السليمان في مقال لها، أنه عندما نفكر بالمدينة قد نكتفي بالجزء المحسوس منها من شوارع، ومبانٍ، ومعالم طبيعية وصناعية، إلا إنه لابد من فهم المدينة الفيزيائية المحسوسة، مقابل صناعة الثقافة، والفعاليات؛ ليتكامل المحسوس والرمزي في إعادة تشكيل هوية المكان، لطالما نعتبر المدينة مكاناً ثابتاً يتغير ببطء عبر السنوات؛ لكن الفعاليات تكون بمثابة طبقات تعيد تشكيل المدينة وإن لم تتغير فيزيائياً بالشكل الكبير، ومعها يتغير إدراكنا للمدينة بأبعادها المختلفة. يُذكر أن الدكتورة سمية بنت سليمان السليمان، تم تعيينها عميداً لكلية التصاميم للبنات في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل "جامعة الدمام سابقاً"، منذ عامين، بقرار من الدكتور عبد الله الرييش؛ مدير الجامعة؛ وذلك تنويحاً لجهودها وخبرتها الطويلة؛ لتصبح بذلك أول سعودية تتبوأ هذا المنصب، في إنجاز جديد للمرأة السعودية، يؤكد جدارتها وتفوقها العلمي، وذلك عقب مشاركتها كأول سعودية في مؤتمر جمعية مؤرخي العمارة السنوي، في دورته التاسعة والستين، بمدينة باسادينا لوس أنجلوس في ولاية كاليفورنيا الأمريكية.

ضمن فعاليات المؤتمر العربي الأكبر في أمريكا الشمالية، شاركت الدكتورة سمية السليمان؛ عميدة كلية التصاميم بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وعضو المجلس البلدي لأمانة المنطقة الشرقية، برؤيتها عن التحولات الحضرية المتوقعة للمملكة العربية السعودية؛ وذلك في المؤتمر الذي أقيم بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية، تحت عنوان "إعادة تخيل المدن العربية".

وبحضور ما يقرب من 1300 طالب ومهني؛ لمناقشة القضايا الرئيسية مع أبرز السياسيين، ورجال الأعمال، وقادة المجتمع المدني في المنطقة، قامت الدكتورة السليمان \_ من خلال ورقتها العلمية \_ باستعراض قراءة للتحولات الحضرية المتوقعة لمستقبل مدن المملكة من خلال الرؤية 2030، بالإضافة إلى برامجها مثل برنامج "جودة الحياة"، وبرنامج التحول الوطني؛ حيث يركزان على جانبين متكاملين، بداية من المحسوس من خلال التغيرات التنموية للبيئة المبنية، ومزايا الأنشطة الثقافية في إثراء حياة السكان.

أكدت الدكتورة سمية السليمان أن رؤية المملكة السعودية 2030، لا تمتلك برنامجاً حضرياً مستقلاً، بل يمكن قراءة المستقبل الحضري ضمناً، ولعله من المميز أن تشارك عدة جهات في تنمية المدينة بما يخدم السكان ويضمن جودة حياتهم، من حيث قابلية العيش ونمط الحياة، لافتة إلى أن وزارة الشؤون البلدية والقروية ووزارة الإسكان قد تكون الجهات المسؤولة عن التخطيط الحضري وتشكيل المدينة إلا أن دور جهات أخرى مثل: وزارة الثقافة، والهيئة العامة للترفيه، والهيئة العامة للرياضة، والهيئة العامة للسياحة، والتراث الوطني، قد يكون بنفس الأهمية؛ وذلك لتشكيل حياة السكان.

وتطرقت السليمان إلى المشروعات التنموية الكبرى في المملكة، من حيث إنشاء المدن الجديدة، ووضع التصور العام لها مثل مدينة "نيوم"، مشيرة إلى التحولات التي تمس حياة السكان بشكل مباشر من خلال المدن القائمة، وخطط التحسين لها، قائلة: "إنه من الضروري فهم مدينتنا ليست بالشكل المحسوس فقط؛ فهي مسرح لحياتنا، ومن أكبر المحددات لما يمكن أن







أدرجته منظمة اليونسكو ضمن التراث غير المادي:

## «فن القط».. تراث سعودي رسمته نساء المملكة دون تعلم أو دراسة

يعد فن «القط العسيري» أو النقش، واحدًا من الفنون التشكيلية القديمة التي نشأت في منطقة عسير بالمملكة العربية السعودية، وارتبط باسم المنطقة منذ قديم الزمان.

ويرتبط هذا النوع من الفن بزخرفة المنازل من الداخل، وتنفذه السيدات بأشكال هندسية وتصاميم غاية في الروعة والجمال؛ حيث أدرجته منظمة اليونسكو ضمن التراث غير المادي عام 2017.

على أن "القط" نقش جنوبي خاص بمنطقة عسير، ويعكس موروثها التاريخي، وكان ينفذ قديماً باستخدام ألوان وعناصر من الطبيعة، ورسمته السعوديات منذ مئات السنين بفطرتهن دون تعلم أو دراسة.

وتعد فاطمة فايع الألمعي؛ واحدة من المحترفات في فن "القط"؛ إذ أخذت على عاتقها إحياء هذا الفن القديم، وافتتحت مركزاً لتدريب الفتيات على هذا الفن القديم.

وتقول فُدرية فن "القط"، إن هذا الفن يُعد أحد الفنون العسيرية الخالصة، مشيرة إلى أن منطقة عسير كانت ومازالت تشتهر بنقوشها الفريدة من فن القط.

وكشفت "الألمعي" أنها دشنت متحفاً للفنون التراثية الخاصة بالمرأة في عسير؛ لتوثق من خلالها مسيرة هذا الفن الرفيع عبر مراحلها المختلفة، مشيرة إلى أن زوجها مرشد سيادي ومهتم بالتراث السعودي، وساعدها كثيراً في تدشين هذا المتحف.

وأوضحت الألمعي أن فكرة تدشين المتحف راودتها قبل 14 عاماً، مشيرة إلى أن هناك إقبالاً كبيراً على زيارة المتحف من قبل وفود عربية وأجنبية، لافتة إلى أنها بادرت بتنظيم دورات تدريبية على فن القط للسعوديات، وخرجت عدة دُفعات من الفتيات والسيدات اللواتي يُجِدْنَ فن القط.

وقديماً، كانت السعوديات يتعاونن معاً لزخرفة المنازل من الداخل بهذا الفن، بما يعبر عن ذوق المرأة.

من جهته، أوضح إبراهيم الألمعي؛ فنان تشكيلي، أن فن القط، يعد أحد الفنون التشكيلية السعودية الخالصة، لافتاً إلى أن هذا النوع من الفنون استخدم لمئات السنين، ويعد هو الجد الأكبر لفن الجرافيتي المعروف الآن.

وكشف الألمعي أن فن القط يستخدم عدة أشكال هندسية من بينها المستطيل والمثلث، وغيرها من الأشكال الأخرى كالدوائر والمكعبات، وهو فن نسائي في الأساس، برعت فيه نساء عسير دون تعلم أو دراسة.

وأشار الألمعي إلى أن تسجيل فن "القط" ضمن قائمة التراث الخاصة باليونيسكو، تبع من قيمته كفن قديم، مارسته نساء عسير منذ مئات السنين، وتفرذن به دون غيرهن من نساء المملكة.

في السياق ذاته، يقول أحمد نيازي؛ الباحث المتخصص بفن القط، والمهتم بتوثيقه، إن فن القط العسيري لا يشبه غيره من فنون العالم، ويتم تنفيذه الآن عن طريق الاستعانة بالدهانات الحديثة، وهو ما يميز منطقة عسير عن غيرها من مناطق المملكة، كونه فن ضارب في القدم ويميز المنطقة، مشدداً





## 4 أطعمة أساسية على مائدة إفطار العيد في الحجاز

يتعالى صوت التكبيرات في كل مكان صباح يوم عيد الفطر، ونجد أفراد العائلة يتسابقون إلى تجهيز أنفسهم للحجز في أوائل صفوف المصلين لأداء صلاة العيد، والذي يزيدهم شوقاً هو لقاءهم بعد الانتهاء من الصلاة مع الأحبة والأقارب؛ ليتبادلوا التهاني والهدايا في بيت الجد أو كبير العائلة، ومن الواجبات التي يحرص عليها أهل منطقة الحجاز في العيد وجبة الفطور، ولهم فيها عادات مختلفة.

أهم الأطباق في مائدة فطور العيد:



## «الديبازة»

"الديبازة" حلوى حجازية قديمة جداً، وهي من الأطباق التي ارتبطت بإفطار العيد في المنطقة، فهي عبارة عن قمر الدين واللوز الحجازي والمشمش وحببات التمر المجفف والمطيبات الأخرى، مثل الفرفة والهيل.



## «التعتيمة»

تُعدّ "التعتيمة" الوجبة المفضلة في الأعياد عند أهالي المدينة المنورة، ومكة، وهي عبارة مجموعة من الأطباق، منها: الأجبان والمش الحجازي، الحلاوة الطحينية والزيتون، والمعدة بنكهات مختلفة، بالإضافة إلى أنواع مختلفة من المخللات الباردة والحارة والفول، وأنواع من الحلويات الحجازية، كاللذو واللبنية، والمرببات بمختلف أنواعها، وأشهرها مربى القرع وتسمى "مربة ششني".

## «الهريس»

الهريس أو الهريسة، وهو طبق حضرمي اشتهر في منطقة الحجاز، ومكون من القمح المغلي المهروس، والمخلوط بقطع اللحم، وغالبًا ما يكون قوام طبق الهريس متماسكًا، ويقدم مع سكر مطحون، وهو طبق يعتبر حلو ومالح.

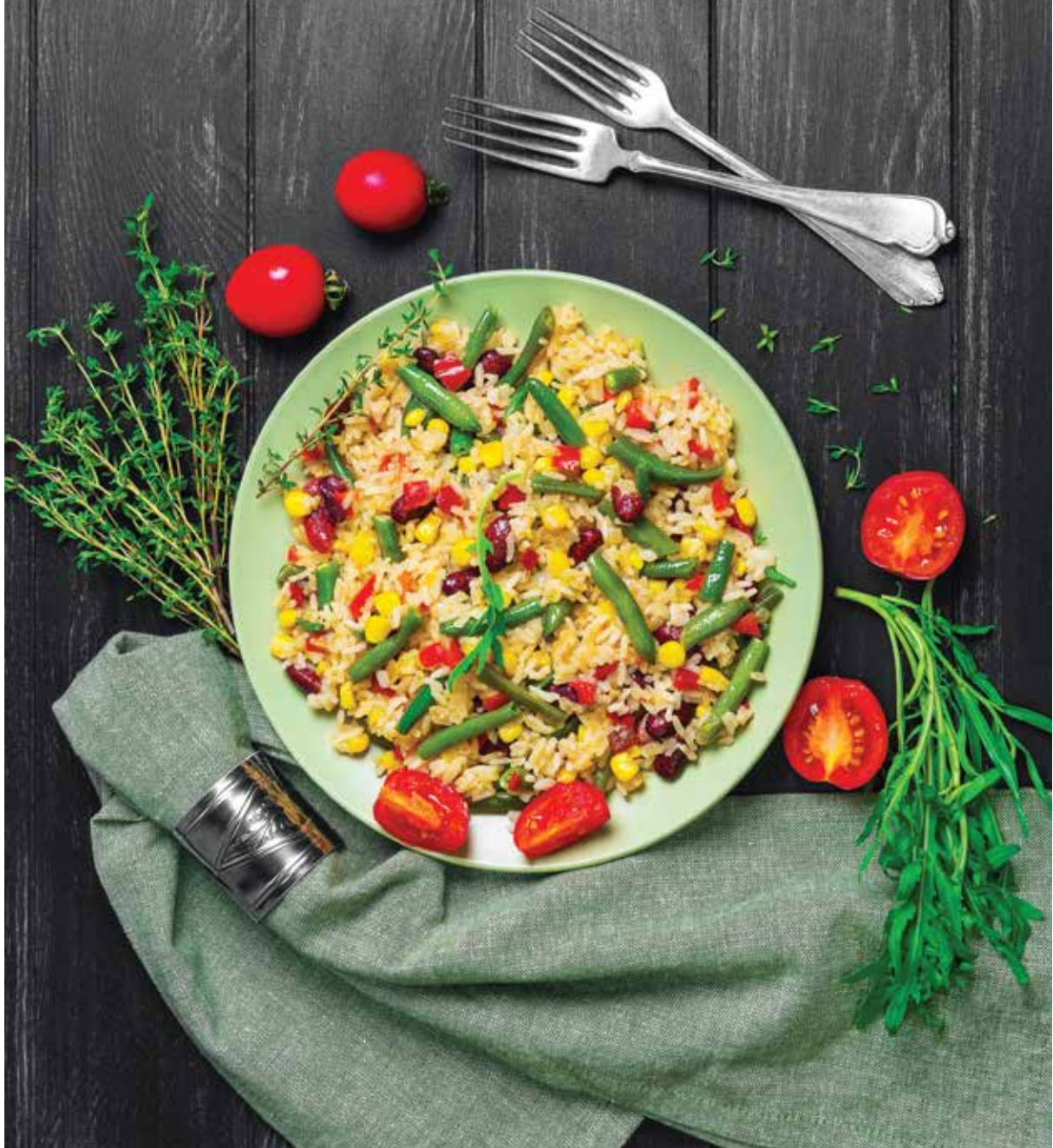


## «المعصوب»

يعتبر "المعصوب" من الأطعمة التقليدية في وجبة الافطار لدى أهل مكة، وهو عبارة عن أقراص صغيرة من الحنطة الخالصة، يضاف إليها مقدار من العسل والسمن والموز ثم يدق بألة حادة مخصصة لذلك، وبعضهم يضع له السكر بدلاً من العسل ويضيف الفشطة، ثم يتناولونه بالملاعق.

# أرز مكسيكي

- التحضير 5 دقائق
- الطهي 25 دقيقة
- يكون جاهزاً في 30 دقيقة





## المكونات:



2/1 ملعقة صغيرة من  
الكمون المطحون



1 ملعقة  
صغيرة ملح



كوب من الأرز غير  
المطبوخ طويل الحبة



3 ملاعق كبيرة من  
الزيت النباتي



2 كوب مرق  
الدجاج



نصف كوب صلصة  
طماطم



ربع كوب بصل  
مفروم

## طريقة التحضير:

يُسخن الزيت في حلة كبيرة على نار متوسطة ويضاف الأرز يحرك المزيج مع التحريك باستمرار، حتى ينتفخ الأرز ويصبح ذهبي اللون، ومن ثم يُرش بالملح والكمون بعد أن ينضج.

يوضع البصل مع الأرز ويطهى حتى يصبح طريا، ويقرب في صلصة الطماطم ومرق الدجاج وعندما يصل لدرجة الغليان يتم تخفيض الحرارة، ثم يغطى ويترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة، ويتم تقلبيه بشوكة.

## حقائق غذائية:

تحتوي كل حصة على : 291 سعرة حرارية، 11 غ من الدهون، 42.4 غ كربوهيدرات، 4.8 غرام بروتين، 2 ملغ كولسترول، 1096 ملغ الصوديوم.



# # HASHTAG

# رمضان 2019

اعتلى تريند شهر رمضان المبارك موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" في معظم البلدان العربية، بالتزامن مع الشهر الكريم.



#الغلال\_الاتفاق

كان ضمن الترنادات الأشهر في المملكة العربية السعودية، منتصف شهر مايو الماضي، وذلك بمناسبة فوز الهلال على نظيره في الدوري السعودي لكرة القدم.



# البيض المدحرج

انتشر الهاشتاج في جمهورية مصر العربية، خلال شهر مايو، لقيام مطعم بالمبالغة في أسعار البيع لزيائته خلال شهر رمضان.



#وزارة\_الاقتصاد\_الرقمي

حل الهاشتاج ضمن تريندات شهر مايو، وذلك بالتزامن مع استحداث الحكومة الأردنية وزارة الاقتصاد الرقمي.



#دوري\_الخليج\_العربي

اعتلى الهاشتاج التريند داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك بالتزامن مع دوري الخليج العربي الذي يعد أعلى مسابقة للأندية في رياضة كرة القدم داخل الإمارات.



# Instagram



شاركت الفنانة الكويتية شمس، جمهورها بصورة لها من الحلقة الاولى من مسلسل «هايير لوب» على شاشة العرب.



نشر الفنان محمد إمام، صورة جديدة له عبر حسابه بموقع التدوينات القصيرة «تويتر» من كواليس مسلسل «هوجان»، الذي خاض به سباق دراما رمضان الماضي.



نشرت عهود الرومي؛ وزيرة السعادة الإماراتية، صور من تكريم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم لأبطال السعادة والإيجابية.



نشر لاعب فريق ليفربول المصري محمد صلاح، صورة له خلال حضوره مباراة فريقه مع برشلونة في دوري أبطال أوروبا.



نشر المغني السعودي محمد عبده، صورة له تظهر الفارق في حفلاته ما بين عام 1990 وعام 2019.







# الحب فوق الستين.. حقيقة أم مراهقة متأخرة؟

كتب : محمد زهران

من الفئات العُمرية، على أن تكون تلك العلاقة في إطار من التوافق والمعقولية.

وأشارت دويدار إلى أن البشر فوق سن الستين عام يحتاجون لمن يرعاهم ويشعرهم بالدعم والمحبة، وأن من حقهم الشعور بالحب وخوض تجارب جديدة.

وحذرت دويدار من انسياق كبار السن وراء التجارب التي لا تحمل توافقاً بين طرفي العلاقة، مؤكدة على ضرورة أن يكون هناك تقارب عمري وعلمي واجتماعي بين الشريكين؛ كي لا تتعرض العلاقة للفشل.

وأوضحت استشاري الطب النفسي أن الوقوع في الحب من شأنه تحسين الصحة النفسية لكبار السن، مشيرة إلى أن الحب يعزز من كفاءة أجهزة الجسم، ويمنح كبار السن أملاً يدفعهم لحب الحياة.

## مرحلة النضج:

بدوره، أكد الدكتور محمد علي؛ استشاري الطب النفسي، أن وقوع كبار السن في الحب يعد تجربة ناضجة، مشيراً إلى أن الدراسات النفسية أكدت أن الرجال يكونون في أنسب حالاتهم للوقوع في الحب بعد سن الستين.

وأكد استشاري الطب النفسي أن غالبية قصص الزواج التي يكتب لها النجاح تكون بين كبار السن، نظراً لخبراتهم بالحياة، وكونهم وصلوا لمرحلة النضج، التي تمكنهم من الحفاظ على العلاقة، وحل مشكلات الزواج بطريقة عقلانية، على عكس الشباب الذين تتصف تصرفاتهم ومواجهتهم للمشكلات بالرعونة والتسرع.

يعتقد البعض أن الحب له سن مُعين، لا ينضب بعدها، ولكن خبراء الطب النفسي يؤكدون أن الحب شعور يولد مع الإنسان، ويستمر طوال حياته.

وعلى الجانب الآخر، يعاني البعض من حالة مراهقة متأخرة، فيبدأ في ملاحقة الفتيات ونصب شباكه حولهن، دون مراعاة لظروف سنه، أو للفروق بينه وبينهن.

## ضوابط وأسس:

من جهته، يقول الدكتور جمال فرويز؛ استشاري الطب النفسي، إن الشعور بالحب لا يحدده عمر معين، مؤكداً على أن كبار السن من حقهم أن يعيشوا الحب ويشعروا به كغيرهم، وفقاً لضوابط وأسس.

وأكد "فرويز" أن الوقوع في الحب ضرورة بشرية لا ترتبط بسن، في حال كان هناك توافق بين الطرفين، وأن يكون حباً شريفاً ينتهي بالزواج، مشيراً إلى أن كبار السن يحتاجون للشعور بالحب والاحتواء، والعناية في خريف العمر.

وشدد استشاري الطب النفسي، على ضرورة مراعاة التوافق في السن والظروف الاجتماعية حال اختيار شريكة حياة في هذه السن، مشيراً إلى أن غياب التوافق بين شريكي الحياة قد يؤدي إلى فشل العلاقة.

## تجارب جديدة:

بدورها، ترى الدكتورة إيمان دويدار؛ استشاري الصحة النفسية، أن الشعور بالحب لا يعترف بسن محددة، مؤكدة على أن كبار السن من حقهم الشعور بالحب كغيرهم

ما بين الحرية والرقابة:

## تجاوزوا عن تصرفات المراهقين الخاطئة في هذه الحالات!

يعتقد البعض أنه من الصواب أن تبقى تصرفات المراهق تحت مراقبة الأسرة، إلا أن خبراء الطب النفسي يؤكدون على ضرورة ترك مساحة حرية شخصية للمراهق؛ ما يعزز من نموه سويًا، وقدرته على اتخاذ القرارات، ومواجهة المواقف الصعبة.





المراهق صديقًا لها، ومع الوقت سيروي أسراره ومواقفه لوالديه، ويسألهم المشورة.

في السياق ذاته، تقول الدكتورة إيمان دويدار؛ استشاري الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، إن الأسرة عليها أن تترك لنجلها المراهق مساحة حرية شخصية؛ لكي يعتمد على نفسه، مشيرة إلى أن بعض الأسر تُسرف في تدليل أبنائهم؛ لينشأوا بعدها مُترفين لا يستطيعون القيام بأبسط الأشياء.

وتابعت دويدار: "لا تتدخلوا في تفاصيل حياة أبنائكم، واجعلوهم يكتشفون التأثير السلبي لتقصيرهم في إنهاء وإنجاز الأمور المطلوبة منه، دون معاونة الأسرة، فقد يلجأ المراهق لاختيار قصة شعر غريبة أو لون شعر غير ملائم له، وهنا يجب أن تتركوه يُجرب ليتعلم بنفسه".

وشددت استشارية الصحة النفسية، على أن الأسرة عليها تعزيز ثقة المراهق بنفسه عن طريق ترك اختيار ألوان ملبسه وتصميمها له، كون هذه الأمور وإن كانت من وجهة نظر الأسرة غير لائقة في بعض الأحيان إلا أنها تعبر عن شخصية المراهق ذاته، وهو الأمر الذي سيتغير بمرور الوقت، فلا حاجة لصدام قد تنتج عنه عُقد نفسية تلازم المراهق بقية حياته.

وطالبت دويدار الأسر بتشجيع أبنائهم على الانخراط في الهوايات كالقراءة أو غيرها من الأنشطة، كونها تعزز من شخصية المراهق، كما أن ممارسته للألعاب الجماعية، تجعله اجتماعيًا، وتوسع من شبكة معارفه، ما ينعكس بالنهاية على شخصيته.

وليس المقصود بترك مساحة شخصية للمراهق، أن تترك له حرية التصرف في كافة الأمور، بل يجب أن تتابع الأسرة تصرفاته، دون تدخل في كل صغيرة وكبيرة، على أن تتدخل في الوقت المناسب، إذا ما صدر منه تصرفات غير مسؤولة.

من جهته، يقوم الدكتور هشام بحري؛ استشاري الطب النفسي، إن فترة المراهقة تعد أحد المراحل العُمرية الأكثر حرجًا على الإطلاق، مشيرًا إلى أن المراهقين يسعون دائمًا للشعور بأنهم بعيدًا عن رقابة الأسرة، وأن تصرفاتهم نابعة منهم وحدهم، كنوع من الشعور بالنضج، تماشيًا مع ما تشهده تلك الفترة من تحولات جسدية لدى المراهقين.

وشدد استشاري الطب النفسي على أن الأسر عليها أن تُدرك طبيعة هذه المرحلة، وأن تسمح للمراهقين بهامش حرية يتيح لهم التصرف في حدود معينة، مشيرًا إلى أن المراهق قد يختار على سبيل المثال أصدقاء لا يروقون لأسرته، وتعتقد الأسرة أن صداقة نجلها مع شخص بعينه قد تؤثر فيه سلبيًا، ويسعى الأهل في هذه الحالة إلى إبعاد نجلهم عن صديقه أو أصدقائه، إلا أن محاولات الأسرة لفرض صداقات بعينها على المراهق لن تزيده سوى تمسكًا بأصدقائه، مدفوعًا بعناد المراهقة.

وأوضح بحري أن المراهق يعتبر هذا الأمر مأسًا لكرامته، ومهما حاول الأهل إبعاده عن صديقه، لن يستجيب مهما كانت الضغوط؛ لذا يجب أن تسمح له الأسرة بالاستمرار في الصداقة، مع متابعة خطواته جيدًا، وأن تسعى الأسرة ليكون نجلها





## اليونان.. بلد الحضارة والأساطير

تُعرف اليونان ببلد الأساطير، وتعتبر من أجمل الوجهات السياحية في أوروبا، لما تتمتع به من أماكن طبيعية ساحرة، ومعالم أثرية رائعة، فالحضارة اليونانية واحدة من أقدم الحضارات في العالم، التي تعود إلى زمن الإغريق، والرومان، والبيزنطيين. تتألف اليونان من مئات الجزر يبلغ عددها حوالي 2000 جزيرة، البعض منها مأهول بالسكان، وتدعم السياحة الاقتصاد اليوناني بنحو 20%؛ حيث تستقطب الجزر اليونانية الكثير من السياح حول العالم، لما توفره من منتجات فاخرة على الرمال الذهبية، والشواطئ الرائعة.

# الشاطئ الأحمر



تعتبر سانتوريني مقصدًا مثاليًا لكل اليونان وأوروبا؛ حيث شواطئها العجيبة بألوانها المختلفة من الأحمر، والأبيض، والأسود، بالإضافة للشمس المشرقة، والكثير من المطاعم، والمنتجات التي توفر كامل المتعة والرفاهية، ورياضات مختلفة منها: السباحة، الغطس، وركوب الأمواج، وغيرها من رياضات مائية متنوعة مع رؤية المنحدرات الطبيعية، من صنع البراكين، والينابيع الساخنة.

من أشهر الأماكن السياحية في سانتوريني، "الشاطئ الأحمر"؛ حيث يقع في منطقة صخور بركانية حمراء، وهو صغير نوعًا ما، لذا فهو مزدحم في المواسم السياحية.

تمت تسميته بالشاطئ الأحمر نظرًا للون الرمال الحمراء فيه، ويوفر المكان العديد من الأنشطة، منها الصعود عبر السلالم، والتمتع بمشاهدة الصخور البركانية الحمراء، وشراء العنب اللذيذ من بائعي الفاكهة الطازجة.



# مدينة ريثمنون القديمة



تعد مدينة ريثمنون القديمة من أهم الأماكن السياحية في جزيرة كريت اليونانية، ويعود تاريخ إنشائها إلى عام 1204، وتتميز بمبانيها الرائعة؛ حيث تستقطب السائحين الذين يفضلون التجول في شوارعها الضيقة، والتعرف على آثارها القديمة، خصوصاً قلعتها الجميلة، وأسواقها، بالإضافة إلى الجلوس لتناول الطعام في أحد مطاعمها المميزة.



# بلاكا أثينا



لعشاق التاريخ، تعتبر أثينا الوجهة السياحية المفضلة لديهم؛ حيث حي بلاكا التاريخي، الذي يعتبر أشهر المناطق، وأقدمها في المدينة، ويقع أسفل جبل الأكروبوليس، ويضم عمارات كلاسيكية والعديد من المتاحف، كما يضم الكثير من المتاجر للتحف، والهدايا التذكارية، والمتاحف، والمطاعم، والأماكن الأثرية القديمة.

## مهام الأب.. بين التمويل المادي والدعم المعنوي للأطفال



# •HAPPY. Father's Day

إن الأب مثل الروح، عندما تخرج  
يتهاوى الجسد، طالما كان هو  
العماد الأساسي للأسرة، الذي  
تعتمد عليه في السراء و الضراء؛  
حيث يمثل الأمان سواء للزوجة أو  
الأبناء.

ويحتفل العالم في الأحد الثالث  
من شهر يونيو، بيوم الأب  
العالمي؛ تقديرًا له وعرفانًا  
بالجميل، وتكريماً لدوره الذي لا  
غنى عنه بين أفراد الأسرة.

ضرورة عدم الانحياز والحفاظ على الطريق السليم في  
التربية، ودعم الأبناء على الصعيد المعنوي والمادي.

ولابد أن يشارك الأب في تربية الأبناء، لما له من تأثير  
قوي على شخصيتهم، فهو أهم عناصر تحقيق التوازن  
الأسري؛ وذلك من خلال اهتمامه بالأبناء، والتعرّف على  
أفكارهم، وهوياتهم، وحل مشكلاتهم بطريقة ودية،  
فضلاً عن تفضية الوقت معهم، كما أكد الدكتور نورالدين  
أن وجود الأب يمنح الأبناء الإحساس بالأمان، وإمكانية  
حل جميع المشكلات مهما كانت صعبة، وكأنه يمتلك  
قوى خارقة.

## علاقة احترام متبادلة

وعن دور الأب في الأسرة، قال الدكتور نورالدين إنه  
يتولى مهمة تأمين مستقبل أطفاله من الناحية الماديّة  
والمعيشيّة، فالأب هو من يعمل بالدرجة الأولى، ويوفّر  
المال، مضيئاً أن الأطفال الذين حظوا بوجود دور فعال  
للأب في طفولتهم، تكون لديهم مشكلات سلوكية أقل  
من أقرانهم.

وفي حالة الطلاق، يعتبر وجود الأب هاماً في حياة أبنائه،  
لتقديم الدعم الاجتماعي، والدراسي لهم؛ فوجوده من  
الأساسيات في حياة الأبناء، وعليه أن يخطط في حياتهم  
اليومية، حتى لا يغفل عن أي لحظة تطوّر يمرون بها.

وأخيراً، شدد المستشار الأسري على أهمية تأسيس علاقة  
قائمة على التواصل المتبادل، والاحترام، بين الأب، وأبنائه،  
وبالتالي عندما يقدّم لهم بعض النصائح الأبوية، والتهديب،  
سيجد أن كلامه مسموعاً، بسعة صدر، دون خوف منه.

## أمان وحماية

"رغم ندرة احتفال الدول الإسلامية بيوم الأب العالمي، إلا  
أن الأب يستحق كل التبجيل والاحترام"؛ هكذا بدأ الدكتور  
نورالدين أبو زيد؛ المستشار الأسري، وخبير الصحة  
النفسية، تصريحاته الخاصة لـ "الجوهرة"، مؤكداً أن كلمة  
"أب" دائماً تعكس في نفوس الأفراد، طرق الحماية،  
ومفاهيم الرعاية، فضلاً عن وجود القدوة، والسلطة  
الكاملة التي لها اليد العليا في مجريات الأمور.

## الراعي الأساسي للأسرة

وأضاف الدكتور نورالدين أن الأب هو الراعي الأساسي  
للأسرة، وهو المسؤول عن رعيته؛ فوجود الأب يعد أحد  
العوامل الضرورية في التربية والإعداد، كما يكمن دوره  
في تقديم الحنان، والدعم، والحماية من كل أذى، وهنا  
ينمو الطفل على أسس تربوية سليمة، مشيراً إلى خطأ  
الآباء في الاعتقاد بأن دورهم يقتصر على التمويل، وتأمين  
المسكن، والملبس، وغيرها من المصروفات المادية، إلا  
أن رب الأسرة يستدعي تمتعه بأخلاقيات هامة تنعكس  
وتترسخ في نفوس أولاده، قائلاً: "إن الأب بات يغيب  
لساعات طويلة عن المنزل، وأصبح يحل ضيقاً على أفراد  
أسرته، لا يعلم شيئاً عن القرارات الهامة التي يتخذونها".

## استلام المهام

وفي المقابل، فإن هناك الكثير من الآباء، ممن يتجاهلون  
دورهم المادي في مهام المنزل، فبات يتواجد ليلاً نهاراً  
بين أسرته، متفرجاً على أحداث تليفزيون الواقع، دون  
الانخراط في عالمهم؛ حيث لفت المستشار الأسري إلى



عن طريق الاستعانة ببعض الزهور:

## 6 نباتات تحميك من اضطرابات النوم

"يضع التعب يده على أهدايي، كأنه يفرض عليها النوم.. لكن ما من شيء يستطيع أن يضع يده على أعلامي!" هكذا قيل عن الأعلام التي تراود أصحابها، علماً بأن العلم أكد أن النوم الهادئ يساعد في التمتع بحياة صحية، سليمة، وآمنة.

وهناك بعض الاتجاهات الحديثة للمساعدة على النوم، عن طريق الاستعانة ببعض الزهور، والنباتات المنزلية؛ وذلك لإعطاء مساحة من الحيوية، والجمال للمنزل، فضلاً عن فوائدها الجمة في الاسترخاء، وتعزيز النوم الصحي.

وتستعرض "الجمهرة"، عدداً من النباتات التي تُعالج اضطرابات النوم، وتسهّل من الراحة أثناء النوم، بداية من "اللافندر"؛ التي تكافح بدورها الحشرات، و"الياسمين"؛ الزهرة عاشقة الشجن والحياة.

### اللافندر:

يمتاز اللافندر بلونه الزاهي، الذي يعمل على تحفيز النوم، ويحد من مستوى القلق، والأرق؛ حيث أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة، قدرة اللافندر على تنظيم نبضات القلب، وتخفيض معدلات ضغط الدم، بالإضافة إلى تقليل معدلات الإجهاد.

وتقلّل رائحة اللافندر من بكاء الصغار، وتساعدهم على النوم العميق، وتقضي على النوم الخفيف، وتقلّل من معدل حركة العين، كما يحتاج إلى ضوء غير مباشر؛ حيث يمكن وضعه تحت النافذة.



### الياسمين :

يعتبر الياسمين من النباتات ذات الرائحة الزاهية؛ رغم امتلاك أوراقه خصائص غريبة، فهي تمتاز بتأثيرها القوي، اللطيف والمهدئ للأعصاب.

يريح الياسمين تروس العقل أثناء النوم، كما يعالج حالات اليقظة المستمرة أثناء الليل، ويمكن وضعه بجانب شرفة مشمسة.

## صبار الألوفيرا:

يعد صبار الألوفيرا من أفضل أنواع الصبار، يتم استغلال الهلام في علاج الجروح، وحب الشباب، والحروق، إلا أنه يساعد على تحسين الهواء، علمًا بأنه لا يحتاج إلى الشمس المباشرة، وأسماء القدماء المصريين بـ "نبات الخلود".

يُحفز الألوفيرا على النوم، كما يعالج الاضطرابات الكثيرة، مثل: القلق، والإرهاق، والأرق، واليقظة المستمرة أثناء الليل وغيرها.



## الجاردينيا:

تحتوي الجاردينيا على أوراق خضراء، تحتاج إلى تربة حمضية، وتشير الدراسات العلمية أن وجود هذه النبات داخل غرفة النوم يساعد على نوم أفضل، وأكثر عمقًا.

ومن أهم المركبات التي تحتوي عليها النبات، مركب Valium الذي يُخفف من القلق، ويعزز من النوم.



## الجربارة:

تساعد الجربارة على تحسين المزاج، وتتميز بألوانها الجميلة، منها: البرتقالي، والوردي، والأبيض، والأصفر؛ وهي موضع الترحيب في أي مكان.

وتساعد على إخراج الأكسجين، وامتصاص غاز ثاني أكسيد الكربون أثناء فترة الليل؛ فتساعد على التنفس خاصة لمرضى الأمراض التنفسية.



## الخيزران:

يُخلص الخيزران، الأجواء المحيطة من تلوث الهواء؛ فهو بمثابة مصنع صغير لتنقية الهواء من المعطرات، والمستحضرات الكيميائية التي تستخدمها يوميًا، وبالتالي يمكنه طرد السموم العالقة به.

ومن السهل رعايته؛ حيث يحتاج إلى التربة الرطبة، وضوء الشمس غير المباشر، وعند وضعها بغرفة النوم، تساعد على تعزيز النوم، والمساعدة على نوم هادئ، والتخلص من القلق والأرق.



بميزانية محدودة وأفكارٍ أنيقة:

# طرق تجديد منزلك بنفسك في عيد الفطر







بأخرى جديدة.

- النباتات تُضفي جواً رائعاً على الغرفة، كما أنّ تغيير الأوص، وتوزيعها في أماكن مختلفة، وأحجام متفاوتة تزيد الغرفة جمالاً، وذلك بوضعها على أرضية، أو فوق الطاولة، على أن تختاري الحجم بحسب الموضع، ولا بدّ أن يكون هناك نسبة وتناسب.

- وجود السجاد يُعطي فخامة للمكان، ويظهره بطريقة أجمل، بتغييرها تجعلين للمساحة هويةً مختلفة، وستلين للهدف المنشود.

- الكنبات السادة تعطي هدوءاً وتنسيقاً للمكان، وبعدها يسهل عليك اختيار المخذّات واللوحات، والطاولات الجانبية.

- عند تغيير السجاد، وإضافة الوسادات، يحين وقت استبدال اللوح، بإضافة الصغيرة منها بأحجام مختلفة على امتداد الصوفا، بشرط أن يكون الجو العام للديكور متناسقاً ومتناغماً.

- مع اختيار جدار واحد، وإضافة ورق الجدران عليه، أو إحدى الحيل الذكيّة؛ لتجديد جدرانك بين الحين والآخر، دون أيّة تكلفة تُذكر، قومي بتزيينها بالقطع الديكورية العتيقة، وإطارات صور العائلة.

- تزيين الطاولة بالورود، والكتب، ويمكن استخدام طاولة دورين لوضع بعض الإكسسوارات والورود، أو وضع صينية يكون داخلها الكتب مع الشموع.

وأخيراً، تقول شهد السعيدان: "إنّ تجديد ديكورات المنزل في العيد لا يتطلّب إنفاقاً طائلاً، بل يمكن عمله بميزانية محدودة، وبأفكار ذكيّة وأنيقة.

تحرص معظم السيدات على تجديد منازلهنّ، خاصّةً في مواسم الأعياد؛ استعداداً لاستقبال الأهل والأحبة، فالبعض يسعى لشراء الجديد، والأخريات يفضّلن إضافة لمساتٍ بسيطةٍ لا تكلفهنّ الكثير، فالهدف هو إضفاء جمالٍ وروح البهجة في أرجاء المنزل.

ولكي نتعرّف على طرق تجديد المنزل، قدمت شهد السعيدان؛ مهندسة التصميم الداخلي، طرقاً عديدة لربة المنزل لتجديد منزلها، من خلال الأفكار التالية:

- جُددي مفارش الأسيّة باختيار المريح منها، وذات الألوان المبهجة.

- زيّني ستائر منزلك بالإكسسوارات والزهور التي تزيده حيويةً وجمالاً، وتضفي عليه أناقةً وتجديداً.

- احرصي على وضع فازات الزهور في كلّ ركنٍ بالمنزل هذا العيد، خاصّةً في غرفة الطعام.

- استخدمي المجسمات اللاصقة، وستكون فكرة رائعة إن وُضعت في غرفة الأطفال.

- اختاري أقمشةً مناسبةً لموسم الصيف، وغيّري تليسة كراسي غرفة الطعام، فبذلك ستمنحها مظهرًا جديدًا عصريًا.

- أضيفي وساداتٍ مزخرفة؛ لتعطي روحاً مرحة للمكان، خصوصاً إن كانت الصوفا موحّدة اللون، مع إضافة لمسة بسيطة، ستفرق كثيراً في جمال المكان.

- بلمسةٍ بسيطةٍ للغاية يمكن تجديد مظهر الحمام بدون تكلفةٍ تُذكر، فقط قومي بتغيير المرآة القديمة

# المدربات السعوديات من هاوياتٍ إلى صاحبات مشاريع رياضية

لم يكن وصول المرأة السعودية إلى التميز في مجال الرياضة بالأمر الهين أو البسيط؛ حيث حققت ذلك بعد تجاوزها الطرق الوعرة المليئة بالمصاعب، سواءً على المستوى التعليمي أو المجتمعي أو على مستوى القبول الخارجي.

لكن، ولأنه لا يصح إلا الصحيح، دعمت رؤية 2030 الرياضة النسائية ومنتحتها أهميةً كبرى؛ ليصل المجتمع السعودي بذلك إلى مرحلة كبيرة من الوعي بالرياضة إلى جانب ربطها بالصحة، وذلك من خلال توفير البيئة المناسبة؛ ليكون سلوكاً راسخاً بين جميع المواطنين في مجتمعهم.





أهمية هذه الرياضة، وسيكون هناك العديد من السعوديات اللواتي يحترفنه ولن تكون الوحيدة.

ولم تنته الصعوبات في طريق "لودي"، فقد عانت الكثير من الصورة النمطية والتشكيك في إمكانيات وخبرات المدربة السعودية، لذلك كانت تواجه الرفض دائماً من النوادي التي تتقدم للعمل بها، إلى درجة رفضهن أن تقوم بأداء تجريبي للتقييم.

وفي يوم غير متوقع خلال مناسبة عائلية، كان الأطفال حينها يعيشون الفوضى في المكان ويصعب تهدئتهم فجمعتهم هديل على أنغام "الزومبا" التي أصبحوا يرقصون ويستمتعون بأدائها لتتنقل المناسبة إلى فعالية رياضية مرححة استمتع فيها الكبار قبل الصغار، فألهمها هذا الحدث وافتتحت مركز "فن سنتر"، وبدأت من خلاله إحياء المناسبات داخل المركز.

وبعد أن ذاع صيتها بدأت في فتح صالات "زومبا" للكبار وكان الإقبال كبيراً، ثم أصبحت النوادي تتواصل معها لكي تنضم لهم، فكان أمراً جيداً لكن لم يتوقف المشوار لدى هديل عند احتراف رياضة "الزومبا"، فعملت وسعت لتطوير نفسها بالدورات المستمرة وسافرت وأكملت دراستها، وهي الآن أول سعودية في رياضة INNER ANXIETY BREATHING OCEAN

في هذا التحقيق، التقت "الجوهرة" بعدد من المدربات السعوديات اللواتي كانت لهن أحلام في تجاوز سقف ممارسة الرياضة في المدرسة إلى الوصول للمنافسات العالمية، وامتد ذلك إلى امتلاكهن منشآت رياضية يُدرنها وهنّ على مستوى عالٍ من اللياقة الجسدية والذهنية وخبرة أيضاً عالية بمعرفة جميع ما يتعلّق بمجال الرياضة من أبسط التفاصيل لأدقها.

### وعدت والدي.. وحققت الوعد

بدأ مشوار المدربة السعودية هديل سعود، المعروفة باسم "لودي" في عالم الرياضة بعد أن اتسع حجم شغفها، وتساؤلات مفادها: بماذا تتميز المدربة الأجنبية لأصبح مدربة مثلها؟! لتبدأ بعدها رحلة الاكتشاف والبحث، فسافرت ودرست وتعلمت الكثير.

وخلال رحلة "لودي" سمعت عن رياضة "الزومبا" التي أعجبت بتكتيكاتها ومدى فائدتها والطاقة الإيجابية التي تمنحها فاحترفتها، وعادت إلى المملكة كأول مدربة "زومبا" سعودية عام 2006، فكان الرفض والانتقاد الجارح يتوجه لها بشكل مستمر مع نعتها بـ "الرقاصة"، وفي يوم اشتد الجدل بينها وبين والدها فوعده بأنه سيأتي اليوم الذي سيفخر فيه هو والمجتمع بها، وتكون شخصية يحتذى بها وتعني الناس مدى





مع نفسها، وزاد حبها لذاتها وثقتها بنفسها.

وبعد ثلاث سنوات، تركت ريم النادي وجربت رياضة جديدة بالتسجيل في تدريب شخصي لدى المدربة أمل باعطية لمدة 3 أشهر، وبعدها بدأت أول تجربة تدريب شخصي دربت فيه صديقتها التي دعمتها وكانت مؤمنة بموهبتها.

وانطلقت "ريم" واتسعت دائرة متدريباتها، وهي تستشعر خلالها إلهام الله لها في كل خطواتها نحو شغفها، وكانت تسمع من متدريباتها ما يسعد قلبها وهي تعطينهن بحُب ويستشعرن هن هذا الحب من خلال التدريب ونيتها ورسالتها في مساعدة الآخرين على حب ذواتهن وتقبل أجسادهن وتحريير طاقاتهن بطريقة صحية، وإدخال السعادة إلى قلوبهن مع كل تطور في صحتهن ولياقتهن لتزداد ثقتهم بأنفسهن.

وحصلت "ريم" على اعتماد من أكاديمية "WST"، بالإضافة إلى شهادة "Functionai Training" المعتمدة من ASTAGIFA، وشهادة الضامة العضلية المعتمدة من GDL-UK، وتهدف إلى الجمع بين الجسد والروح لعيش حياة صحية.

### المنافسة الرياضية للسيدات أكبر وأقوى من السابق

وتوجهت "الجوهرة" إلى لنا المعينا؛ عضوة مجلس الشورى، التي تعتبر من أهم السيدات السعوديات في مجال الرياضة،

BREATH TACTIC ، والتي تعني التنفس الفلق الداخلي بتقنية تنفس المحيط، كما لديها مركز FUN CENTER .

وتدير "هديل" حاليًا عددًا من النوادي الرياضية، ولها دور كبير في تخريج المدربات ومعلمات التربية الرياضية باعتماد من وزارة التعليم التي تأتي متوافقة مع رؤية 2030، وتوسعى للقادم الأفضل ويملؤها تجاه شغفها ومسؤولية كبيرة.

### تركت عملها لتصبح أول مدربة كروس فيت سعودية

من الصغر والمدربة السعودية "أمل باعطية" تعشق الرياضة، فقد كانت تلعب الجمباز ورياضات أخرى، واستمرت تمارسها حتى بعد الزواج وإنجابها، وفي عام 2014 تخصصت في مجال الـ "CROSS FIT"؛ حيث سافرت للخارج لتصبح ملمة بها أكثر، واستمر شغفها به لتعود إلى السعودية وتصبح أول مدربة فيه.

بعد ذلك، أنشأت أمل استوديو رياضيًا لديها في المنزل؛ لتمارس هوايتها، فاقترح عليها صديقاتها والمقربات لها بأن تفتح المجال لإعطاء "كلاسات" نظير خبرتها، فدربت المنضّمات لها في المساء لمدة ساعتين بعد الخروج من عملها، لكن أصبح الأمر مجهدًا لها فاستقالت من عملها "مديرة استثمار"، وتفرغت تمامًا للتدريب الرياضي الشخصي.

### الجمع بين الجسد والروح لحياة صحية

اعتبرت ريم باعطية؛ المدربة الشخصية، الرياضة في حياتها مثل السحر، وعن بدايتها في هذا العالم، أشارت إلى أنها كانت تمارسها بشكل خفيف، وفي يوم قررت أن تلتحق بأحد النوادي وكان دخولها إلى الكلاسات بشكل عشوائي وتمارس "كارديو" أغلب الوقت، ثم بعد شهرين قررت التسجيل مع مدربة تدريب شخصي، فلمست مدى الفائدة الكبيرة والمتعة سواء من الناحية الجسدية واللياقة أو التطور الذي لاحظته على نفسها.

ومن جهة أخرى، استفادت "ريم" من معرفة التمارين والتكنيك الصحيح والحركات الخاطئة مما زاد خبرتها، والتزمت على هذا النمط 3 سنوات، وأصبحت الرياضة من أولوياتها وتجري في دمه، حتى في السفر لا تنسى الملابس والمستلزمات الرياضية، لذلك لمست التغيير في نفسها، وأيضًا من حولها لمسوه من ناحية رويتها اليومي، وأصبحت أكثر هدوءًا وسلامًا



وليس له أقسام، ويعد أحد البرامج التي تقدمها كلية الأعمال؛ حيث تتمثل فكرته في إعطاء الطالب أو الطالبة المعلومات الكافية التي يحتاجها ليكون إداريًا أو إدارية مؤهلة في المجال الرياضي.

وأضاف الرفاعي أن البرنامج مقدم من خلال كلية إدارة أعمال، وبالتالي يؤسس لمفهوم أن الرياضة صناعة مرتبطة بالإدارة والأعمال والقوانين، فهو يشرح للطالبة مفاهيم القيادة في المجال الرياضي والتنسيق، والقانون الرياضي والاستثمار والتمويل الرياضي وتنظيم الأحداث الرياضية والبحث العلمي في مجال الإدارة الرياضية وغيرها من عناصر الإدارة بشكل عام، مع ربط ذلك مع المجال الرياضي وتطبيقه في هذا المجال بأسلوب شيق ومفيد للطلبة والطالبات.

وأشار الرفاعي إلى أن البرنامج حاليًا بصدد قبول الدفعة الثامنة للطلاب والثانية للطالبات، ويعد الإقبال كبيرًا من المتقدمين والمتقدمات.

وكانت الهيئة العامة للإحصاء "GASTAT" أصدرت نتائج مسح ممارسة الرياضة للأسر بالمملكة خلال عام 2018م، فبلغت نسبة السعوديين من الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية 150 دقيقة فأكثر في الأسبوع (13.08%) من إجمالي سكان المملكة لمن أعمارهم 15 سنة فأكثر، حيث بلغت نسبة السعوديين الذكور منهم (10.14%)، في حين بلغت نسبة السعوديات الإناث (2.94%).

خاصة لعشقها لها منذ الصغر، وكانت تحلم وتسعى لليوم الذي تشارك فيه المرأة السعودية في مجال الرياضة، وبلغت مرادها؛ فكانت أول مؤسسة لنادي رياضي في جدة، ويعتبر تاريخ 9 يوليو 2008 يومًا لا ينسى لديها، ففي هذا اليوم عقدت أول دورة لتدريب المدربات، ودورة أيضًا لتدريب اللاعبات من خلال استقطاب مدربات من أمريكا إلى جدة.

وعن رأيها تجاه التطور الكبير الذي تعيشه المدربات السعوديات، قالت: "سأهمننا على مستوى كبير في تطور الرياضة النسائية في السعودية، سواءً على المستوى الفني ومستوى اللاعبات والمدربات والحكام والإقبال كبير على الكليات الرياضية التي تم افتتاحها؛ لذلك أصبحت المنافسة الآن أكبر وأقوى من السابق، وأصبحت الكثيرات ممن تلقين التدريب وسافرن للخارج مؤهلات لفتح مشاريع خاصة بهن، وأصبح المجال خصبًا مفتوحًا، ويحتاج أيضًا إلى تأهيل كواثر رياضية أكثر، فمن الصعب جدًا أن تكون لدينا ملاعب بدون موارد بشرية، لذلك يكمن دورنا في تدريبهن وتأهيلهن ودعمهن وزيادة نسبة ممارسي الرياضة من 13% إلى 40% بما يتوافق مع رؤية 2030.

#### **برنامج الإدارة الرياضية يستقبل الدفعة الثانية للطالبات**

وعن الأقسام الرياضية التي أصبحت الآن متاحة للطالبات في جامعة الملك عبد العزيز، أوضح الدكتور عمار الرفاعي؛ وكيل كلية الأعمال للدراسات العليا والمشرف على برنامج الإدارة الرياضية، أن برنامج ماجستير الإدارة الرياضية هو برنامج واحد



## فريق الشعلة السعودي يخوض تجربة الاحتراف بدوري البحرين للسيدات

وخسر أولى مبارياته بعدد كبير من الأهداف، لكنه تحسن تدريجيًا بعد ذلك في المباريات التالية.

وقالت مدربة الفريق، إن مستوى اللاعبات تحسن تدريجيًا من مباراة لأخرى، بعد التدريب الشاق والجهد الكبير المبذول.

وشكت "البتيري" من مشكلة عدم تواجد فرق سعودية نسائية تلعب بـ 11 لاعبة في الفريق، حتى يستطيع فريقها مواجهتها، لأن كل الفرق تلعب بتسع لاعبات أو أقل، مشيرة إلى أنها تسعى لتطوير فريقها للمشاركة في دوري المحترفين، وذلك من خلال أداء فريقها مباريات ودية في ملاعب كبيرة وبعدها كامل للاعبات، ولمدة 90 دقيقة للمباراة ولكنها لا تجد.

وكان فريق شعلة الشرقية، قد شارك من قبل في منافسات دوري خالد بن حمد لكرة قدم الصالات النسائية في البحرين، من خلال مشاركة الفريق الثاني "العطاء"، وحصد الفريق 4 نقاط بتعادل وفوز، بمشاركة 8 فرق.

وضم الفريق "مواهب"، اللاعبة مريم التميمي، التي نجحت في حصد جائزة أفضل لاعبة في مباراتين متتاليتين، وسجلت هدفًا، لتكون من أهم اكتشافات البطولة.

قادت المدربة السعودية "مرام البتيري"، فريق الشعلة السعودي النسائي، للمشاركة في بطولة دوري كرة القدم البحرين للمحترفات، كأول فريق نسائي سعودي في كرة القدم يشارك في هذه البطولة بالبحرين.

وأشرفت البتيري على الفريق لمدة أربعة أشهر، من خلال تدريبات رفع درجة اللياقة البدنية وقدرة التحمل وتحقيق المرونة وزيادة السرعة.

ونافس فريق شعلة الشرقية أربعة فرق بحرينية في البطولة، هي: المحرق، الرفاع الشرقي، ريفنز، بالإضافة إلى فريق إسباركس، الذي يمثل منتخب البحرين لكرة القدم النسائي تحت 17 عامًا.

وتكون الفريق السعودي من 28 لاعبة؛ من بينهن ست لاعبات أجنبيات، وخاض الفريق لأول مرة مباريات كاملة مدة كل شوط منها 45 دقيقة، بإحدى عشرة لاعبة وعلى ملعب كرة قدم كبير، بعد أن كن قد اعتدن على اللعب بعدد لاعبات أقل لكل فريق، وعلى ملاعب صغيرة أو صالات رياضية، ولمدة لا تتجاوز نصف الساعة لكل شوط.

وخاض الشعلة مبارياته في الدوري بنظام الذهاب والإياب،



## 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 خدماتهم 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

لأوقات لا تُنسى..

## بروتوكولات تنسيق طاولة الطعام

أجمل الأوقات التي تستمتعين وأنت تحضرين لها، هو وقت تجهيز طاولة الطعام الخاصة بك، فهي بمثابة المكان الذي يجتمع فيه الأشخاص للاحتفال بمناسبات خاصة، كالأعياد مع عائلتك وأصدقائك وضيوفك؛ لقضاء أوقات لا تُنسى، خصوصًا عندما تكون أجواء غرفة الطعام، وترتيب طاولة الطعام مميّزًا وفاخرًا؛ لتعيشي فيه مع ضيوفك لحظات استثنائية.





بليها الملعقة يميناً، والشوكة يساراً دائماً، وهناك حالة استثنائية لوضع شوكة المحار يميناً، في حال قُدِّم المحار على سفرة الطَّعام.

- عمل طيَّات مختلفة وجميلة ومناسبة لمنديل المائدة "Napkin" بحسب شكل الأطباق، ولونها، وحجمها، ونوع المناسبة، ويمكن تزيينها بإكسسوار، وتُوضع عادةً فوق الطبق، أو يسار الطبق.

- وضع طبق الزبدة، مع سكين الزبدة يسار الطبق الرئيس من الأعلى، ويمكن استخدامه للخبز.

- لا ننسى جمال الأكواب التي تُضفي سحرًا مميِّزًا للسفرة، ويُفضَّل أن تكون من الكريستال، والتي تُوضع يمين الطبق الرئيس من الأعلى "كوب الماء، العصير بإضافات قطع فواكه، أو ورق نعناع، أو شرائح ليمون".

- ميِّزي مناسبتك بوضع بطاقة الاسم أعلى الطبق الرئيس.

- يجب مراعاة وضع المملحة قريبة جدًا لخدمة ٣ أشخاص.

- يُفضَّل ألا تخلو سفرة الطَّعام من العناصر الجماليَّة، التي تعكس مدى أناقة وُقيِّ المائدة كالشموع والزهور، مع مراعاة وضع الشموع للزينة الجماليَّة.

- عند إضافة وتنسيق الورد، احرصي على أن تكون الباقة مسطحةً، وغير مرتفعة؛ حتَّى لا تحجب الرؤية أثناء جلوس الضيوف على المائدة، مع اختيار أنواع وألوان مناسبة للموسم.

وتختتم "الضحيان" فائلة: "لابدَّ من الانتباه عند تحديد التوقيت المناسب لوضع العشاء؛ لكي يناسب الجميع، كذلك احرصي على أن تكوني ذات روح لطيفة، وأكثر ترحيباً وإيجابية لتنعش طاقتك، وطاقمة منزلك، وتركي أثراً طيباً في نفوس ضيوفك.

ولأن غرفة الطَّعام الخاصَّة بك بحاجة إلى الاهتمام، وإلى العين الإبداعيَّة، والتفكير خارج الصندوق، التقينا مع المستشار التدريبي في فن الإتيكيت والبروتوكول "ندى الضحيان"؛ لمعرفة أهم القواعد التي تميِّز طاولة طعامك، وإليك أهم النصائح:

اختراري طاولة طعام بحجم مناسب لمساحة المكان، وتصميم طاولة فريدة من نوعها، واختيار الألوان من الجريء والمملوَّن، إلى الهادئ والريفي، والكلاسيك والمودرن.

اهتمي بأدقِّ التفاصيل في اختيار نوعيَّات الأطباق والكاسات، والفضيَّات، والإكسسوارات لمائدتك:

- إن كانت المناسبة رسميَّة، يُفضَّل أن تُكسى طاولة الطَّعام بمفرش قماش فاخر، غير لامع ما بين اللون الأبيض، أو أوف وايت، أو البيج، أو الكريمني، مع مراعاة ضبط مقاسات المفرش جيِّداً على الطاولة، حيث إنَّ الجزء المتدلِّي من الأطراف يكون ما بين ١٠ - ١٥ سم من جميع النواحي.

وفي المناسبات غير الرسميَّة يُكتفى باستخدام "place mat" قطعة قماش تُوضع أسفل الطبق الرئيس، أو أسفل طبق الزينة "show plates" مباشرةً على طاولة الطعام، كذلك تحديد نمط ترتيب السفرة "أمريكي، فرنسي، بريطاني، صيني، وغيرها من الأنماط".

- وضع الأطباق وترتيبها بحسب نوع الطَّعام المقدَّم في المنتصف، ابتداءً من السلطة، يليها الحساء، ثمَّ يليها الطبق الرئيس، ويُختم بطبق الحلو، أو الفواكه.

- ترتيب الفضيات "ملعقة، شوكة، سكين، بحسب نوعية الطَّعام المقدَّم، فكلُّ طعام أدواته الخاصَّة به"، ويتم وضع السكين،



## آمال فريد.. أسطورة السينما العربية

دخلت إلى عالم السينما بمجهودها عن طريق مسابقة في مجلة "الجيل"، بعدما رشحتها الكاتبة الصحافية مصطفى أمين، بتزكية من الكاتبة أنيس منصور؛ لتؤدي أول أعمالها الفنية أمام الفنانة فاتن حمامة في فيلم "موعد مع السعادة" عام 1954.

إنها أسطورة السينما العربية "آمال فريد"، والذي يحل شهر يونيو ذكرى وفاتها، بعد مشوارها الفني الذي استمر لمدة 14 عامًا قبل زواجها واعتزالها الفن نهائيًا.

ولدت فريد في 12 فبراير 1938، واسمها الحقيقي آمال خليل محمد، وهي ابنة كلية الآداب قسم الاجتماع، واستطاعت دخول مجال التمثيل عن طريق التليفزيون المصري؛ حيث شاركت في برنامج الأطفال "بابا شارو".

وظهرت آمال فريد خلال مشوارها الفني في العديد من الأعمال، كانت بدايتهم مع فاتن حمامة، ما أهلها للظهور في دور البطولة مع العنديل عبد الحليم حافظ في فيلم "بنات اليوم"؛ لتظهر بعدها في العديد من الأعمال الفنية، منها أربعة أفلام أمام الفنان إسماعيل ياسين، وهي: "إسماعيل ياسين في حديقة الحيوان، امسك حرامي، إسماعيل ياسين في الطيران، وحماتي ملاك"، كما تم ترشيحها للعمل في فيلم "أبي فوق الشجرة".

وعلى الرغم من شهرة آمال في جيلها، إلا أنها حاولت البحث عن الاستقرار والابتعاد عن الأضواء، وتزوجت مرتين ابتعدت بسببهم عن الفن لمدة سنوات، لكنها في عام 1968 قررت الابتعاد نهائيًا عن التمثيل لانتشار الأثر التجارية التي لا تتناسب مع مشوارها الفني.





**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)4545666

**فرع الجبيل**

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

www.amanco.com.sa

**أنظمة الأمن الصناعي:**

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

**أنظمة التحكم بمحيط المداخل والمخارج:**

- مصدات هيدروليكية.
- بوابات جرارة ميكانيكية.
- بوابة ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليكية مرتفعة.
- أنظمة حدود خارجية.
- مفجر الإطارات.

**التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف:**

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

**المنتجات الأمنية:**

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

**أمنكم  
وسلامتكم  
أولى  
اهتماماتنا**

**WE**  
Make People  
**SAFE & SECURE**



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