

# الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

■  
نهاية العالم  
وصحراء الورد..  
أجمل مناطق  
السياحة الشتوية  
في المملكة

■  
إتيكيت ارتداء  
اللباس الشتوي

■  
كيف يجعل  
"التعليم"  
الأرض مكاناً  
أفضل لنا؟

الأميرة الدكتورة مها  
بنت مشاري بن عبدالعزيز:

لدينا قيادات نسائية  
تم تمكينهن وفق رؤية واضحة

www.aljawharamag.com



6 287014 970015 >



السعر 20 ريالاً



# MASTERPIECE

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



+96655 608 0803

ksa.masterpiece@gmail.com

masterpiece\_ksa

masterpiece\_ksa



دعونا  
نرسم  
البسمة  
على  
ذكرياتكم.

لتكن ليلة زفافك على طريقة الريتز-كارلتون، الرياض الفاخرة



إن ليلة زفافك ينبغي أن تتم على النحو الذي نطابقنا خدمت به لتكون ليلة ساحرة لا تُنسى وتحتد في ذاكرة العائلة والأصدقاء. لل حجز والاستفسار يرجى الاتصال بفريق خدمات حفلات الزفاف، على: +٩٦٦ ١١ ٨٠٢٨٠٢٠ أو عبر البريد الإلكتروني: [Events.RCRiyadh@ritzcarlton.com](mailto:Events.RCRiyadh@ritzcarlton.com) أو من خلال زيارة [ritzcarlton.com/Riyadh](http://ritzcarlton.com/Riyadh)



THE RITZ-CARLTON  
الريتز - كارلتون  
الرياض

# 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 - منى حريري- لمياء حسن - جمال إدريس  
**الإخراج الفني:** سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان  
**تصميم:** سامح نبيل  
**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 - Mona Hariri - Lamiaa Hassan - Gamal Idris  
**Technical Output:** Sawahel Al Jazeraa For Advertising  
**Design:** Sameh Nabil  
**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  
**مستشار التحرير والتسويق:** سلطان المسعود  
**مدير الإنتاج:** صبا بنت عبدالله

**Chairman :** Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan  
**CEO :** Rola Al -Ouda  
**Editorial and marketing consultant :** Sultan Al Masoud  
**Production Manager :** Saba Bnt Abdullallah

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.



## مواقف واضحة لاستعادة مكانة لغتنا العربية

إنّ التباين الواضح في تفكيرنا الجمعي، تجاه تعاملنا مع اللغة العربية في حياتنا اليومية، يعكس بوضوح أننا أمام نتائج منطقية، قد تعصف بلغتنا العربية، وتقودها إلى التقهقر أمام اللغات الأجنبية.

وباستثناء بعض المعالجات الفردية التي تقوم بها بعض الأسر - في جهد - لترسيخ اللغة العربية في عقول أبنائها، إلا أنّ الواقع يشير إلى أننا أمام مشكلة، قد يكون لها آثار كارثية على مستقبل تعاملنا مع لغتنا الأم، فلم نكتفِ فقط بإدخال كلمات غير عربية، وتحويلها إلى كلمات عربية دون مرجع، أو سند، أو على الأقل استخدام المرادف، بل سلطنا منهجاً يهدد مستقبل تعامل أبنائنا مع لغتنا، عندما صرنا نتخاطب معهم باللغة الإنجليزية؛ كونهم - مثلاً - يدرسون في مدارس عالمية، ونريد تقوية لغتهم الدراسية، متناسين تمامًا أن هذا الوضع يؤثر سلبيًا على تعاطيهم مع اللغة الأم.

ولا شك في أنّ حالة الاستشراق الذاتي التي نمارسها بوعي، أو بدون وعي، ستقودنا حتمًا إلى حالة من السلبية، التي ربما تقودنا بدورها إلى مرحلة الحياد تجاه تعاملنا مع اللغة العربية؛ إذ نفقد تدريجيًا في تجاهلنا لهذه المشكلة، حضارة، وثقافة، ومخزونًا تراكميًا، من الإرث الأدبي والبلاغة وجماليات الأسلوب، كما نفقد مشتركات وقواسم تجمعنا وتحدد هويتنا؛ فلا وجود لمصادر لتطوير اللغة، ولا اهتمام بتركيزها إلا من بعض المحاولات الخجولة في أماكن متفرقة من وطننا العربي؛ وهي مبادرات ليست ضمن خطط واضحة أو استراتيجيات محددة؛ الأمر الذي يهدد الذاكرة الجمعية لأطفالنا وللراشدين على حدٍ سواء.

والشاهد أنّ العربية لغةً زادتها القرآن تشريفًا؛ لغة يتجسد جمالها في حروفها وكلماتها؛ فالحرف العربي وحده، يمكن أن يكون لوحة تشكيلية مكتملة التفاصيل، كما تزداد فيه القيم الجمالية، عند ربطه بغيره لتكوين الجمل؛ فتصبح قيمة جمالية عالية، تمثل أساس ثقافتنا وتعاملاتنا.

ويحتم علينا الواجب، أن نبدأ بجد وعزم محاولة استعادة واقع لغتنا العربية، دون تأخير أو إبطاء؛ عبر مبادرة نشارك فيها جميعًا؛ حكومات، ومنظمات، ومجتمعات وأفراد؛ لإيقاف بعض الجوانب السلبية في تعاملنا مع لغة القرآن؛ دستورنا وهدينا.

وإننا لنحتاج اليوم - قبل غد - لقراءة علمية وواقعية للمخاطر التي تتعرض لها لغتنا؛ باستخدام الأساليب الحديثة ذات الجودة العالية؛ للتعرف على واقع لغتنا، مع رصد، وتحليل، وتفسير العوامل والقوى، التي تحول دون استعادتها لمكانتها الطبيعية في مؤسساتنا التعليمية، وفي مجتمعاتنا، وحتى في منازلنا وتعاملاتنا الفردية؛ ومن ثمّ تحديد أساس المشكلة، وطرح الحلول المناسبة التي تسهم في حلها، أو على الأقل الحد من سلبياتها، أو إيقاف مخاطرها المحتملة عند حد معين؛ وذلك أضعف الإيمان؛ حتى يعود مخزون اللغة العربية وما يمتلكه من تاريخ، وجماليات في هندسته وتفصيله وأشكاله إلى مكانه الطبيعي.

10

الأميرة الدكتورة  
مها بنت مشاري بن عبدالعزيز:  
لدينا قيادات نسائية  
تم تمكينهن وفق  
رؤية واضحة



الغلاف

الجمهورية



16

قضايا وراء

بمناسبة اليوم الدولي  
كيف يجعل "التعليم"  
الأرض مكاناً  
أفضل لنا؟



سلامتك

4 طرق للحفاظ على  
نشاطك اليومي  
دون كافيين

48



أناقة وجمال

رناد الحفني..  
مُصممة سعودية  
خرجت عن المألوف  
ونافست ماركات  
عالمية

38



أناقة وجمال

"مايكل كورس"  
تطلق أحدث  
مجموعاتها

18

فوق الستين

نفور الشباب من  
كبار السن.. ضغط  
نفسى وخلال اجتماعي

88



ثقافة وفنون

لغة برايل قصة  
اختراع أعاد الأمل  
للمكفوفين

54



رحلة إلى

84

هل أصبحت  
هدايا السفر  
واجباً وعبئاً؟



90

أفكار للبيت

كيف تُصممين  
ديكور منزلك على  
الطراز الإسباني؟

96

أصول وذوق

إتيكيت ارتداء  
اللباس الشتوي



حديقتك

الصبّار نبات  
يتأقلم مع مناخ  
حديقتك المنزلية

94





## رانيا النشار

### من «أقوى 100 امرأة في العالم» لعام 2019

استطاعت السعودية رانيا النشار أن تكون، للعام الثاني على التوالي، ضمن قائمة «أقوى 100 امرأة في العالم» لعام 2019. منذ فبراير عام 2017.

واحتلت رانيا؛ في القائمة السنوية التي تصدرها مجلة "فوربس" الأمريكية، المرتبة 97، والتي جاء فيها رجا عيسى القرقي؛ من الإمارات العربية المتحدة، في المرتبة 84. وتتشغل رانيا الآن منصب عضوية مجلس إدارة كل من بنك "سامبا المحدود" في باكستان، وشركة "سامبا للأسواق العالمية المحدودة"، بالإضافة إلى شركة "سامبا كابيتال للأصول وإدارة الاستثمار".

بينما حافظت المستشار الألمانية "أنجيلا ميركل" على صدارة القائمة للعام التاسع على التوالي، جاءت بعدها "كريستين لاغارد"، والتي نالت هذا المركز بعدما أصبحت أول سيدة تتولى رئاسة البنك المركزي الأوروبي في نوفمبر 2019، وأخيرًا نانسي بيلوسي؛ رئيسة مجلس النواب الأمريكي.

جدير بالذكر أن السعودية رانيا النشار هي جديرة بالذكر أن السعودية رانيا النشار هي



## من ألمانيا..

### أول حذاء رياضي مصنوع من النباتات

أعلنت شركة ألمانية شهيرة للأحذية والملابس الرياضية، عن تصميم أول حذاء رياضي مصنوع بالكامل من المواد النباتية، على أن يصل إلى المتاجر العالمية في خريف عام 2020.

وبالنسبة لمواصفات الحذاء النباتي؛ فإن الجزء العلوي منه يتكون من نبات "الأوكالبتوس"، أو شجر الكينا «الكافور»، في حين يتكون نعله من حبوب الخروع والمطاط الطبيعي.

وأكدت الشركة المنتجة للحذاء الجديد، أنه قوي بما يكفي ليتمثل الاستخدام الكثيف والمستمر من قبل الرياضيين.

جدير بالذكر، أن معظم نفايات الأحذية تتألف من الجلد والمطاط غير القابل للتحلل، وهي مواد تحتاج إلى ما يتراوح بين 25 و80 عامًا للتحلل بشكل طبيعي.



## ترجمة كتاب الفيصل «إن لم.. فمن!؟» إلى اللغات العالمية



نهل من حرفه إذا كتب ونصغي إليه إذا تحدث أو خطب..»

ووصف الكتاب بأنه يعيش الأيام ويداعب الأعلام ويحض على الألام، قائلاً «مؤلفه نبته من هذه الأرض، ومواطن في هذا الوطن، عشقه للتراث جعله يعانق السحاب»، فهو سيرة انتقائية رمزية إجازية مجازية ليست تفصيلية نتاج وليست أحداثاً تحليلية وليست تاريخاً، فهو معتصر مختصر، وعنوان الكتاب نفي وتساؤل يشكلان عصفاً ذهنياً وتحدياً فكرياً.

وحرض الأمير خالد الفيصل على عدم تصنيف كتابه؛ إذ احتار الأدباء في تصنيفه، فهو لا يُعد «مذكرات شخصية» ولا «سيرة ذاتية» ولا «تقارير رسمية»، بل تم تصنيفه في النهاية بأنه «تجربة إنسانية» ونثرًا عربيًا.

أعلن نادي جدة الأدبي عن عزمه ترجمة كتاب الفيصل «إن لم.. فمن!؟» إلى اللغات العالمية، وهو من تأليف صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل؛ مستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة.

وأكد الدكتور عبد الله عويقل السلمي؛ رئيس النادي الأدبي في جدة، أنه سيتم ترجمة كتاب أمير منطقة مكة المكرمة إلى اللغات العالمية وفق برنامج «قنطرة»؛ لما يمثله من إنجاز كبير.

وأشاد «السلمي» بهذا الكتاب الذي جاء ليأخذ من كل زمان ما تقدم ويترك لكل وقت ما تأخر، قائلاً «يصعب عليّ أن أتحدث أمام المدرسة التي عُرفت ببلاغة الاختصار، ورصانة الأسلوب، ورزانة الطرح، فجابت مفرداتها الفياضي والقفار، وواصل متأملوها الليل بالنهار، كنا

## «حماية المنافسة الفرنسية» تُفرّم جوجل 166 مليون دولار

إعلانات الشركة، وإجراءها لتعليق الحسابات.

على الجانب الآخر، أعلنت شركة «جوجل»، في بيان رسمي لها، عن أنها ستستأنف الحكم، مؤكدة أنّ سياساتها الإعلانية مُصممة لحماية المستهلكين من الإعلانات الاستغلالية والمسيئة.

وتُعد هذه الغرامة أحدث الغرامات الأوروبية ضد «جوجل»، والتي تواجه منافسة من قبل شركات محركات البحث في أوروبا.

ألزمت هيئة حماية المنافسة الفرنسية شركة «جوجل» بغرامة قدرها 150 مليون يورو (166 مليون دولار)؛ بسبب تقديمها خدمة إعلانية بطريقة تعسفية وغير متكافئة.

وأوضحت هيئة حماية المنافسة الفرنسية أنها فرضت الغرامة على خدمة الإعلانات التي توفرها «جوجل» للمستهلكين عبر تطبيق «جوجل أدوردز»؛ لعدم شفافيتها وصعوبة فهمها، وألزمها بتوضيح كيفية استخدام







الأميرة الدكتورة  
مها بنت مشاري بن عبدالعزيز:

لدينا

# قيادات نسائية

تم تمكينهن وفق رؤية واضحة



حوار: عبدالله القطان

اختيرت في فبراير عام 2016، عضوًا بالمجلس الدولي للكلية الأمريكية للأطباء، الذي يشرف على رسم السياسات، واعتماد برامج الطب الباطني، وتطويره لخدمة المجتمع والأطباء؛ الأمر الذي جعل لها شهرة عالمية، ويعكس المستوى الرائع الذي وصل له الأطباء السعوديون، علاوة على تدريسها بالجامعة، وقيامها بتأسيس فرع للكلية الأمريكية للأطباء في المملكة يقدم خدماته لأطباء الطب الباطني وطلاب كليات الطب بالمملكة، إنها صاحبة السمو الملكي: الأميرة الدكتورة مها بنت مشاري بن عبدالعزيز؛ وكيلة جامعة "الفيل" للتطوير والعلاقات الخارجية، التي كان لمجلة "الجوهرة" هذا الحوار معها..



## الطلاب طاقة استثمار يجب إعدادهم سواعد للمستقبل

حيث أكملت تدريبي بجامعة جورج واشنطن، ثم حصلت على البورد الأمريكي في طب الباطنة، ثم عدت للمملكة لأعمل بمستشفى الملك فيصل التخصصي، ثم التحقت بجامعة الفيصل، ولا أزال أمارس العمل الطبي في المستشفى.

### تحديات

#### وماذا عن التحديات التي واجهتك في طريقك التعليمي والمهني؟

كنت في دراستي للطب شغوفة بدراسة العلم، ومعرفة كل ما هو جديد، فكان كل تخصص تعلمته، إضافة لشخصيتي وسعادتي. وقد توقفت في كثير من المحطات؛ بسبب بعض المعوقات، لكنها لم تثنيني عن هذا الطريق؛ لأنني كنت أسعى إلى إيجاد طريق مختلف، كما أنّ توكلني على الله كان أساساً في حياتي. كذلك، أعتبر الطلاب فرصة وطاقمة استثمار يجب أن نجعلهم سواعد أكفاء للمستقبل؛ وهو ما أعتبره تحدياً يتطلب مزيداً من الجهد.

### مشوار طويل

#### كيف ترى وضع المرأة في المملكة حالياً؟

لدينا مشوار طويل، ولكننا نسير وفق رؤية واضحة وتنفيذ مؤسسي؛ إذ أصبح لدى الفرد أهداف واضحة، وطريق واضح، علاوة على وضوح القوانين نفسها.

#### كمسؤولة بجامعة الفيصل، هل نالت القيادات النسائية مكانة المستحق؟

أنا مثال في الجامعة لتمكين المرأة، فمنذ انضمامي إليها، وضعت في مكان قيادي كوكيلة أنا والدكتور خالد قطان، كما أنّ



## أمثل وجهة نظر السعودية أمام رؤساء المجالس الصحية في العالم

#### صاحبة السمو، أصبح اسمك معروفاً دولياً، فما السبب؟

لقد عُرفت عالمياً؛ لأن تخصصي في الطب الباطني قليل عالمياً ومحلياً، كما أنّ العمل في جامعة خاصة، فرض محيط ضيق معظمه من ذوي الاختصاص.

#### كيف كانت طفولتك ومسيرتك التعليمية والوظيفية؟

ولدت في بيروت، بينما والدتي من مدينة حلب في سوريا، وكان والدها طبيباً، فكانت

والدتي تفتخر به وبعمله وتميزه، كما أنّ والدي رحمه الله كان يذكره دائماً، فكانت معجبة بشخصيته.

درست بالمدرسة بدولة لبنان حتى الثانية عشرة من عمري، ثم عدنا إلى السعودية، وأكملت دراستي بمدارس الرياض، ثم تخرجت من جامعة الملك سعود بمرتبة الشرف الثانية؛ إذ كنت الثانية على دفعتي. والجميل في تخرجي أنّ عمّتي نوف بنت عبدالعزيز هي من سلمتني الشهادة. بعد التخرج، سافرت إلى الولايات المتحدة؛

المملكة؛ فلدينا اليوم أكثر من 50 ألف طالب تحضنهم الجامعات الخاصة؛ لذا يُعد دور الجامعات الخاصة أساسيًا في المملكة؛ ما يتطلب أن تكون هذه الجامعات على درجة متميزة، ومعترف بها دوليًا.

### واثقون في قيمنا ومبادئنا

▲ **تحل المرأة بالمملكة مناصب قيادية بالقطاعات العام والخاص، فكيف نرد على من يطالبون ببقائها في المنزل؟**

إننا جزء من العالم، فلنستطيع اليوم إغلاق الباب علينا، فقد أرسلنا طلابنا للخارج لطلب العلم؛ فإذا كان ينبغي علينا أن نعلمهم قيمنا، فإنهم أعلم بتحديات جيلهم. ونحن واثقون في قيمنا ومبادئنا المستمدة من الإسلام، الذي انتشر بالمحبة والسلام؛ بفضل التعامل الطيب مع الآخرين، فضلًا عن أن المرأة اليوم تكمل نصف المجتمع.

▲ **ماذا تقولين للمرأة لتأكيد حضورها المجتمعي، خاصة وأن البعض يرون أنها لم تحصل على كامل حقوقها؟**  
هنا يأتي دور مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات غير الربحية؛ لإبراز صوت المرأة؛ عبر البرامج الثقافية، ومراكز تمكين الإنسان، رجلًا كان، أو امرأة؛ فلكل منهما تحديات.

### أمراض جينية

▲ **ماهي أمراض الباطنة الأكثر إصابة في السعودية؟**

لقد حددتها مستشفى الملك فيصل التخصصي، ومنها مرض السمنة، والسكري؛ إذ تُعد من أعلى الدول في هذين المرضين، كما أننا نعاني من أمراض جينية؛ لذا صدر قرار الفحص قبل الزواج.

▲ **لقد منعت الزيوت المهدرجة بالمملكة، فكيف تترين هذا القرار؟**

قرار سائب، فجميع المأكولات المضاف لها زيوت مهدرجة، وكذلك مشروبات الطاقة تسبب كثيرًا من الأمراض؛ لذا صدر قرار منعها؛ وذلك للحد من الإصابة بالأمراض؛ ف"قنطار وقاية خيرٌ من قنطار علاج".

## عمّتي نوف بنت عبدالعزيز هي من سلمتني شهادة التخرج

يتماشى مع مبادئها بعدم التمييز للانسان لأي سبب، جنس أو لون. لقد كنت أمثل وجهة نظر السعودية أمام رؤساء المجالس الصحية في العالم، وعقدنا مؤتمرات طبية في تخصص طب الباطنة في السعودية استضافنا فيها كلاً من مدير، ونائب الكلية. كذلك، تم اختيار مواضيع التخصص والتدريب وفق احتياجات مناطق المملكة.

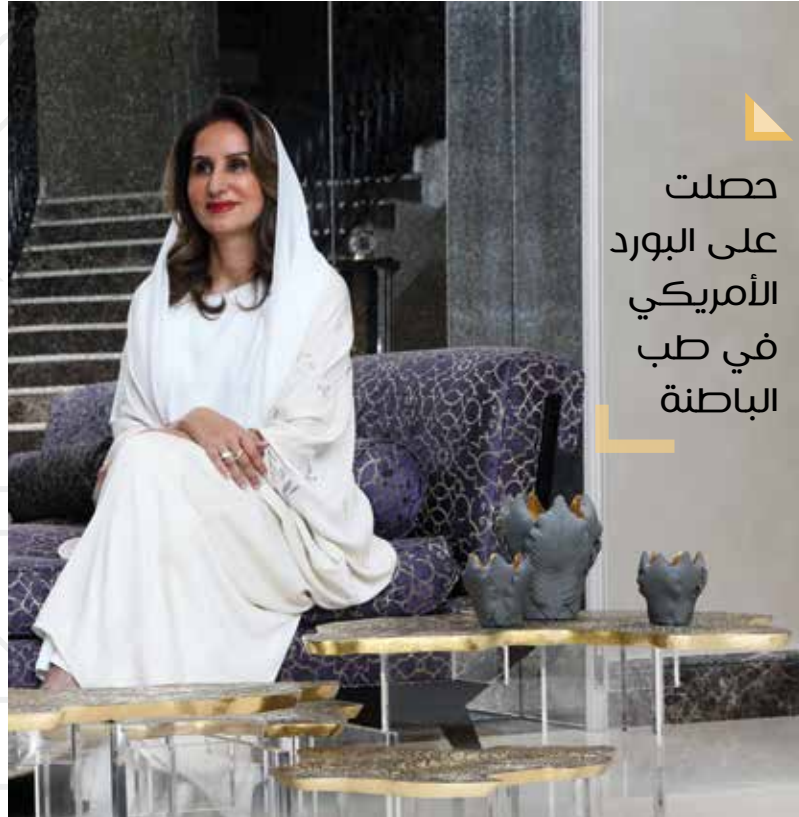
▲ **من أين تنطلق وإلى أين تتوجه سياسات التعليم الجامعي الخاص؟**  
الجامعات الخاصة أمام تحدّ هام جدًّا، فقد انفتحتنا على العالم؛ حيث تتيح حكومتنا لجميع الجامعات بافتتاح فروع في

المرأة يُسمع رأيها، وتُقبَّل وجهت نظرها. وعلى صعيد المملكة، شهدنا بداية قوية ومدعومة من الدولة، فأصبح لدينا شخصيات نسائية قيادية، تم تمكينهن وفق رؤية واضحة؛ إذ تتميز المرأة بعملها، وليس بشيء آخر، خاصة في ظل القوانين التي تساعدها على الإنتاج والإبداع، علاوة على البيئة التي تقدم لها مساحة تتيح تحمّل الأخطاء؛ كون الإنسان - عمومًا - ليس معصومًا من الخطأ.

### مؤتمرات طبية

▲ **عضويتك بالمجلس الدولي للجمعية الدولية الأمريكية للأطباء، ما مردوده محليًا؟**

هذه الجمعية ثاني أكبر جمعية طبية متخصصة في أمريكا، وعدد الأعضاء بها 160 ألف فهي صوت معبر ومهم، فعندما كان هناك منع من قبل الحكومة الأمريكية لبعض الجنسيات من الدراسة والعمل فيها، في ظل وجود أطباء تحت التدريب فيها، أعلنت الجمعية في رسالة مفتوحة للمسؤولين، تقول فيها إن هذا القرار لا



حصلت على البورد الأمريكي في طب الباطنة



بمناسبة اليوم الدولي

# كيف يجعل "التعليم" الأرض مكاناً أفضل لنا؟

الإنسان بناءً في مجتمعه، وتعلّمه  
كيفية التعامل مع كل المستويات،  
وواعياً يتعلّم من أخطاء الماضي  
والاستفادة منها، فيما يفشل التعليم  
السلبى في بث الوعي، وتقبل الفرد  
للأختلاف.

• تساهم بعض طرق التعليم في التركيز  
على الذات، وعدم الاهتمام بالبيئة  
أو الآخرين. في حين أن كل فرد في  
المجتمع له دور، فاهتمامك بنظافة  
الشارع أمام منزلك مثلاً، أو عدم رميك  
للقاذورات في الحديقة أو الطريق  
دليل تلقىك تعليماً جيّداً، أمّا منظر  
القاذورات في كل مكان، فدلالة على  
عدم تلقىك تعليماً يساهم في بناء  
المجتمع، ورفع الوعي، فحين تشاهد  
شخصاً يسقط من دراجته، سوف تقوم  
تلقائياً بمساعدته، ولن تتأثر بالعصبيات  
المختلفة، سياسية كانت أو حتى  
تشجيع نادي كرة قدم!

• العلم الذي لا يساعد في تحقيق  
الهدف الأكبر، وهو الصالح العام  
للمجتمع، لا يُعتبر مجدداً، فما فائدة  
كونك طبيباً ولا تساهم في رفع  
الوعي من الناحية الصحيّة؟! وما فائدة  
كونك طبيباً نفسياً أو إخصائياً وأنت لا  
تنشر العلم، وتساهم في رفع الوعي  
النفسى؟!!

وأخيراً، تؤكد الإحصائيات النفسية قائلة: "إنّ  
علينا الاهتمام بتعديل العملية التعليمية،  
والبحث عن كيفية الاستفادة القصوى  
منها، لإنشاء مجتمع صالح؛ وجعل الأرض  
مكاناً أفضل لنا جميعاً، وحتى لا ننتج أجيالاً  
لا تفهم من العلم سوى الكتب المدرسية،  
ولا تطبّق شيئاً ممّا تعلّمت في حياتها،  
فالعلم الذي لا يُطبّق لا فائدة منه".

التعليم حقّ من حقوق كل إنسان، ومن المفترض أن  
تكون العملية التعليمية ذات طابع تنويري، تهدف  
لزيادة المعرفة والوعي، ولكن في الواقع ليس هذا  
ما يحدث دائماً، فهناك عوامل مختلفة قد تؤثر في النفس،  
فينعكس التعليم سلبيًا على نفسيّة المتلقّي.



وفي مقارنة بين العملية التعليمية  
الناجحة والأخرى السلبية، قالت "سعدية":  
إن ذلك يتضح من خلال النقاط التالية:  
• يدفع التعليم الإيجابي لحب العلم،  
والرغبة في الاستزادة منه، عن  
السلبى الذي يؤدّي إلى رغبة  
المتعلم في الحصول على شهادة، أو  
درجة علميّة فقط؛ ليتمكّن من الحصول  
على العمل.

• من المفترض أن يركّز التعليم على  
كل جوانب الحياة، ويساهم في رفع  
الوعي لدى الأفراد، ولكن التعليم  
السلبى يركّز فقط على الناحية  
الأكاديمية، ويهتم بالدرجات، وكيفية  
تحصيلها؛ فآ يؤدّي لتفشي الأنايّة،  
وحب الذات، والنجاح الفردي، وبالتالي  
لا يساهم في بناء الفرد ككّلة متكاملة  
في المجتمع، أو يحيا حياة طيّبة.

• يساهم "الإيجابي" في تنشيط الإبداع  
والتفكير الناقد لدى الفرد، فيما يؤدّي  
التعليم السلبى لجعله آلة تتبع النصائح  
حرفياً.

• يساعد التعليم في انتباه المتعلم  
لمواطن القوّة لديه واستثمارها، فيما  
يشعره التعليم السلبى بعدم القدرة  
على التغيير.

• العملية التعليمية الإيجابية تجعل

ويحتفل العالم في 24 يناير من كل عام،  
باليوم الدولي للتعليم؛ للتوعية بأهميّة  
دوره في تحقيق السلام والتنمية.  
في هذا السياق، أوضحت سعدية  
القعيطي: الأخصائية النفسية، لـ  
"الجوهرة"، متى يكون التعليم إيجابياً  
للمجتمع وسبباً للتطور والإبداع ومتى  
يصبح العكس!

قالت "القعيطي": يساهم التعليم في  
خفض معدلات الفقر، فإذا كنت تحتاج  
لوظيفة، فعليك أن تتعلّم -أيّاً كان نوع  
هذا العلم أكاديمياً أو حرفياً- ومع زيادة  
المعرفة، يصبح الأفراد أكثر حرصاً على  
الطرق السليمة للحفاظ على الصحة؛  
لذا نجد، مثلاً، أن معدلات وفيات أطفال  
الوالدين المتعلّمين أقل بكثير من معدلات  
وفيات الوالدين غير المتعلّمين.

وأضافت: يؤدّي انتشار العلوم بكل  
أنواعها إلى انخفاض معدلات سوء  
التغذية، كما يساهم في زيادة النمو  
الاقتصادي والاكتفاء الذاتي، والمشكلة  
ليست في العملية التعليمية بذاتها،  
ولكنها قد تتعلّق بطريقة تقديمها أو  
متلقّيها، وسوف نسمّيها -للتضح الصورة-  
التعليم السلبى.

# السيجارة الإلكترونية

## هل هي وسيلة آمنة للإقلاع عن التدخين؟

انتشر التدخين الإلكتروني في مجتمعنا مؤخرًا؛ لاعتقاد البعض بأنه وسيلة مساعدة، أو بديلة للأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين، أو بسبب اعتقاد سائد، خاصّة لدى المستخدمين الجدد من الأطفال، والمراهقين، والشباب، بأنّها خالية من الأضرار!



واستخدام النيكوتين -بغض النظر عن طريقة إيصاله، سواء عن طريق السجارة، أو الشيشة، أو التدخين الإلكتروني- يزيد من خطر الإدمان، وكلّما كان الشخص أصغر سنًا، زاد خطر إدمانه. وغالبًا ما يؤدي البدء في استخدام السجائر الإلكترونية إلى استخدام منتجات النيكوتين الأخرى، مثل السجائر والشيشة، وكذلك الكحول وغيرها من المخدرات.

4 ينتشر استخدامها بين الشباب الجدد الذين لم يدخنوا السجائر من قبل، وخاصّة في الأماكن التي لا يُسمح فيها بالتدخين. وأظهرت الأبحاث أنّ العديد من الشباب يبدأون في تدخين السجائر التقليدية، أو الشيشة بعد استخدام السجائر والمعسل الإلكتروني، والنتيجة النهائية هي زيادة تعرّض الكلى للنيكوتين وآثاره الضارة.

5 غير مُوافق عليها، وغير معتمدة كوسيلة مساعدة للإقلاع عن التدخين من هيئة الدواء والغذاء (FDA)، بل على العكس، قد تطيل فترة الإدمان، وتزيد من صعوبة الإقلاع عن التدخين، وانتشاره يعيق الجهود المبذولة للإقلاع عن التدخين، ويعيد انتشار هذه العادة الضارة.

6 تتسبب بطاريات السجائر الإلكترونية في بعض الأحيان - في حدوث الحرائق، والانفجارات، والإصابات الخطيرة.

السجائر الإلكترونية وغيرها من أجهزة vaping ضارة؛ للأسباب التالية:

1 الدخان المستنشق من هذه المنتجات ليس بخار ماء، وإنما هو دخان خطر، وغير آمن على صحة المدخن والمحيطين به؛ بسبب ما يحتويه من النيكوتين، والمعادن الثقيلة، مثل: النيكل، والقصدير، والرصاص وغيرها من المواد الكيميائية المضافة، والسموم، والمواد المسرطنة.

2 لا يوجد في الواقع دليل علمي على أنّها آمنة، بل على العكس تُشير العديد من الأبحاث إلى أنّها تؤدي إلى عواقب صحيّة خطيرة، مثل حدوث تلف في الدماغ، والقلب، والرئتين، وتطور الورم السرطاني، وحدثت الولادة المبكرة، وموت الأجنة عند النساء الحوامل، وهناك آثار ضارة في نمو المخ والرئة أثناء نمو الجنين أو المراهقين، وخاصّة أجزاء الدماغ التي تتحكّم في الانتباه، والتعلّم، والمهارات، والمزاج، والذي يستمر حتى سن 24 عامًا.

3 تُصنّف على أنّها أحد منتجات التبغ؛ بسبب احتوائها على المادة الكيميائية (النيكوتين) المصنّفة من قبل منظمة الصحة العالمية بأنّها شديدة الإدمان، بالإضافة لمخاطرها الصحيّة المعروفة، مثل تسارع ضربات القلب، تضيق الأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم.

ولإلقاء المزيد على هذا الموضوع التقت "الجوهرة" مع الدكتورة هيفاء عشي؛ أخصائية علاج الإقلاع عن التدخين، في العيادات التنفيذية "فقيه"، لتوضح لنا بعض الأمور كالتالي:

### ما هو التدخين الإلكتروني؟

هو عبارة عن أجهزة إلكترونية، تقوم بتسخين سائل مخصص لها، وتنتج دخانًا، ولها العديد من الأشكال والأحجام، يبدو بعضها مثل السجائر العادية، والسيجار، والـ (USB)، والأقلام أو الأنايب، أو أشكال أخرى، تُعرف بأسماء مختلفة مثل: "e-cigs"، و"e-hookahs"، و"mods"، و"vape pens"، و"vapes"، و"pods".

### كيف يعمل التدخين الإلكتروني؟

تنتج السجائر الإلكترونية الدخان، عن طريق تسخين سائل يُعرف بالعصير أو e-juice، أو e-liquid، أو vape، والذي يحتوي على مادة النيكوتين، ومواد كيميائية أخرى، ونكهات صناعية مضافة، مثل نكهات الفواكه والحلوى وغيرها، التي تجذب الأطفال والمراهقين.

كما يمكن استخدام أجهزة التدخين الإلكتروني في تدخين الماريجوانا، وغيرها من المخدرات.

### هل هي آمنة وخالية من المخاطر كما يعتقد البعض؟





بلمسة برجوازية باريسية:



MICHAEL KORS

# "مايكل كورس"

## تطلق أحدث مجموعاتها

# Pre-fall 2020

وقد تنوعت المجموعة بين المعاطف الشتوية الأنيقة، والبناطيل الجينز الفاتحة، والبدل الكلاسيكية، والفساتين ذات الألوان الناعمة التي تتميز باللمسة البسيطة من البرجوازية الباريسية.

أما الفساتين المتوسطة الطول، فتصميماتها مزودة بالنقوش والأزهار ذات القصات الفضفاضة، ومزينة بالدانتيل الشانتيلي المستوحى من حقبة السبعينيات وأوائل الثمانينيات.

واحتل الجلد والشراشيب جزءاً أساسياً في الأزياء الحديثة، فنجدهما يزينان المعطف الأسود والكنزات الصوفية.

وكان الغالب على تلك المجموعة هو تنسيقها مع الأحذية ذات الرقبة الطويلة (Boot).

كما صممت دار الأزياء العالمية معطف وشاح "الروانا" ذا النقوش المربعة مع الفستان الأسود الأنيق، وظهر أيضاً الكاب (Cap) وتنسيقه مع الأحزمة الجلدية العريضة.

تميزت المجموعة الجديدة بأنها كلاسيكية بعض الشيء، بالإضافة إلى أنها لا تنتهي مع الزمن، فعند رؤيتها ربما تظن أنها تعود إلي حقبة الثمانينيات أو العام المقبل، فهي محيرة بعض الشيء.

أطلقت دار الأزياء العالمية "مايكل كورس" أحدث مجموعاتها (Pre-Fall 2020) لشتاء 2020؛ حيث تتميز هذه المجموعة بتصاميم جديدة وقصات أنيقة مع لمسات الحياكة المتقنة الفاخرة.





MICHAEL KORS







MICHAEL KORS





MICHAEL KORS







MICHAEL KORS







MICHAEL KORS





MICHAEL KORS







MICHAEL KORS







MICHAEL KORS





MICHAEL KORS







MICHAEL KORS







MICHAEL KORS





MICHAEL KORS







MICHAEL KORS







MICHAEL KORS





MICHAEL KORS





خبيرة المظهر أمل إلياس:

## أتمنى أن يصبح تطبيقي للسياحة رقم واحد عالمياً

لذلك، توجهت مجموعة من السيدات السعوديات إلى توعية الفتيات بما يناسبهن ومساعدتهن في الاختيار، وكعادتتهن أثبتن أن المرأة السعودية قادرة على أن تكون أيقونة الموضة العالمية.

"الجوهرة" التقت مع واحدة من المبدعات في هذا المجال، وهي أمل إلياس، خبيرة المظهر السعودية عضو الهيئة العليا لمؤسسة السلام لحقوق الإنسان، فكان هذا الحوار:

► كيف اخترت تخصصك الجامعي؟ ومتى انجذبت إلى أن تكوني خبيرة في المظهر؟  
- اخترت تخصصي الجامعي لأنني أحب الرياضيات والإدارة، فقرررت أن أختص في المحاسبة،

أصبحت صيحات الموضة تشكل هوساً لدى الفتيات، اللاتي أصبحن يتسابقن إلى اقتناء أحدث القطع والموديلات الجديدة، في الملابس والمكياج والإكسسوارات، دون وعي بما يناسبهن، أو يلائم المجتمع وتقاليده، التي يتناساها بعضهن، خاصة مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، التي أصبحت المصدر الأساسي لدى الفتيات لمعرفة جديد الموضة.





## نصيحتي للمرأة العربية: لا تكوني نسخة من غيرك

الرازيري، الأحمر، الأزرق الملكي، الأورنج، والأسود مع الأبيض والبيج.

هل هناك بروتوكولات معينة للرجال لإطلالة مميزة؟ وهل تختلف أجسامهم عن النساء؟

طبعاً توجد بروتوكولات للجميع يجب مراعاتها، فالأجسام تختلف اختلافاً بسيطاً؛ بسبب اختلاف طبيعة الجسم.

فمثلاً عند المرأة: الجسم المثالي هو الساعة الرملية، وبالمقابل لا نجد هذا النوع عند الرجال. وعند الرجال: الشكل المثالي هو شبه المنحرف (رباعي الأضلاع يكون فيه اثنان من الأضلاع المتقابلة متوازيين، ويمكن تعريفه بأنه رباعي أضلاع له فقط ضلعان متقابلان متوازيان).

من برأيك تعتبر أيقونة الجمال والمظهر في العالم العربي؟

شريهان، نوال الزغبى، جويل، ونهى نبيل.

ما هي الإكسسوارات المناسبة للرجل؟ وما القطع التي لا بد من توافرها في خزانة كل شاب؟

الحزام، الساعة، النظارة الشمسية، والخاتم. ويجب أن يتوفر لدى أي شاب: بنطلون جينز دينيم، تيشيرت أبيض وأسود، قميص أبيض وأسود، جاكيت جلد أسود، معطف ترنش أسود أو بيج.

ما هي تطلعاتك لعام 2030؟

أن يصبح تطبيق رقم واحد في العالم، ويكون مفيداً للجميع، وأن أصبح خبيرة مظهر وستايلست عالمية.

إذا طُلب منك توجيه نصيحة؛ لمن ترسلينها؟ وكلمة شكر لمن تقولينها؟

نصيحتي لكل امرأة عربية: اتبعي المناسب من الموضة لهويتك، ولا تكوني نسخة من غيرك.

وكلمة شكر لأهلي، وزوجي، وأولادي على دعمهم وحبهم.

كيف تساعدن الفتاة في اختيار المناسب لها؟ وما هي الحيل لإخفاء عيوب الجسم؟

أولاً يتم أخذ مقاسات الجسم؛ لمعرفة نوعه، ومن ثم يتم عمل تحليل ألوان بشرتها؛ لمعرفة الألوان المناسبة لها، وأيضاً معرفة "تدوير" وجهها.

وبعد ذلك يتم شرح المزايا التي لديها، وكيفية إبرازها، والعيوب وكيفية إخفائها.

ما هي الخطوات التي تجعل مظهر الفتاة لائقاً؟

معرفة شكل الجسم، نوع البشرة، "تدوير" الوجه، و"الاستايل" المناسب للشخصية، وكيفية اختيار القطع المناسبة للزمان والمكان.

ما نصيحتك للفتاة في مقبل العمر لتحديد ما يناسبها من إطلالة؟

نصيحتي لكل فتاة أن تعرف مزايا شكلها وعيوبها، وتشغل على إظهار المزايا، وإخفاء العيوب، وتختار أنسب الألوان والاستايلات، وألاً تتقمص شخصية غيرها، وتصنع لنفسها شخصية خاصة بها، مع مراعاة هويتها العربية المسلمة.

بما أن فصل الشتاء على الأبواب.. ما أهم القطع المطلوب توافرها بخزانة كل امرأة؟

معطف الترنش، الجاكت والبنطلون الجلد، الوشاح الصوف، الإيشارب الصوف، داخلي صوف، القمصان ذات الياقات العالية. أمّا عن الألوان فلا بد من الحرص على توافر الأسود والأبيض والبيج.

كيف يتم اختيار المظهر المناسب في الأماكن العامة والعمل؟

مظهر العمل مختلف عن الأماكن العامة، فيجب على كل امرأة معرفة قوانين المظهر واتباعها.

ماهي الألوان الدارجة في صيف وشتاء عام 2020؟

الألوان الفوسفورية، الموف، الفوشيا،

ولكن لما مارستُ المحاسبة كمهنة لم أجد نفسي فيها، فالتجّهتُ للإدارة، وحصلت على الماجستير في إدارة الجودة الشاملة، وكانت جميع وظائفني في الإدارة.

بعد ذلك بدأتُ أكتشفُ أن لدي موهبةً في التدريب، فحصلت على دبلوم تدريب المدربين، وكنتُ أدربُ في مجالات متعددة، إلا أن أختي "جميلة": خبيرة الإتيكيت والبروتوكول، لفتت انتباهي إلى شغفي بالموضة والجمال من صغري، فشجعتني على دعم موهبتي بالدراسة والتخصّص.

حدثنا عن مشاركتك في المهرجانات.

شاركتُ كعضو لجنة تحكيم بمسابقة ملكة جمال العرب في لبنان 2019، وكانت تجربة جميلة، ونقلتُ رائعة بأن أكون ضمن لجنة تحكيم اختيار ملكة جمال العرب في لبنان.

وكنتُ عضوةً بلجنة تحكيم مهرجان ملكة جمال المحجّبات العرب في المواسم: الثالث والرابع والخامس بالقاهرة.

والفكرة في البداية كانت غريبة وجديدة عليّ، فقبلتُ المشاركة من باب استكشاف الجديد، والمسابقة كانت اختيار ملكة المحجّبات، وليست ملكة جمالهنّ، وتحديد المعايير في شخصيتها ورؤيتها وأهدافها، وعليه تم الاختيار.

ما الجوائز التي حصلت عليها؟

حصلتُ جائزة أفضل خبيرة مظهر لعام 2017 في مهرجان القاهرة، وسعدتُ جدّاً عندما رشحتني المنظمون للمهرجان بعد متابعتهم لأعمالي.

وحصلتُ على جائزة أفضل 25 سيدة عربيّة لعام 2018 عن تطبيقي للسياحة، وكانت من أجمل الجوائز التي حصدها؛ لأنني أرى أن تطبيقي يستحق التكريم والدعم، فهو يقدم خدمة مجانية للعالم، وعن تجربة وليست معلومات إنترنت، أو مجرد إعلانات.

كيف جاءت فكرة تطبيق أمل إلياس للسياحة؟

بدأتُ أولاً بالإنستجرام، ثمّ اليوتيوب، ولم تكن هذه الحسابات عمليّة وسهلة للمتابع، فجاءت فكرة التطبيق في البداية أن أجمع فيه كل تغطياتي السياحيّة، ومن ثمّ توسّعت الفكرة، وأصبح التطبيق يضم أقساماً عديدة؛ لخدم جميع العملاء.

مستوحاة من الإمبراطورة جوزفين

# CHAUMET

PARIS

تعرض أحدث مجموعاتها من المجوهرات

احتفلت دار "Chaumet" للمجوهرات، مؤخرًا، بالذكرى السنوية الأولى لمتجرها الإقليمي الرائد في "دبي مول".



كتبت -  
سارة طارق





وكان أبرز ما في الاحتفال المجوهرات المبهرة؛ حيث عرضت "Chaumet"، التي ابتكرت قطعاً يدوية الصنع وكذلك قطعاً مصنوعة خصيصاً، أحدث مجموعاتها للمجوهرات الراقية المستوحاة من الإمبراطورة الفرنسية "جوزفين".

ورغم أن التصاميم حملت طابع تلك الأيام العظيمة، إلا أن المجوهرات الرائعة ذات الأشغال اليدوية المعقدة تميزت أيضاً بلمسة عصرية، واشتملت القطع الأخرى على دبابيس مستوحاة من النحل، وقلائد الماس (spellbinding)، والتيجان الملكية.

وشهد الحدث حضور العديد من نجومات المجتمع، أبرزهن: الممثلة اللبنانية كارمن بسايب؛ خيرة التجميل السعودية يارا النملة؛ مدونة الموضة العراقية ديما الشيلخي؛ بالإضافة إلى دانة الطواريش وديالا مكّي ومنال الحمادي، واللاتي تمتعن بالموقع الرائع والإطلالة على برج خليفة الشهير في دبي.

يُذكر أن دار "Chaumet" تأسست في باريس عام 1780، وارتبط تاريخها ارتباطاً وثيقاً بتاريخ فرنسا، وكانت "Chaumet" العلامة التجارية الرسمية لمجوهرات الإمبراطورة جوزفين، وانتقلت حرفية دار المجوهرات الراقية عبر الأجيال على مدار 238 عامًا.

وتتجلى هذه المهارات الاستثنائية في تشكيل المجوهرات والساعات المصنوعة يدوياً بلمسة إبداعية، بالإضافة إلى الأسلوب الباريسي الراقى.



# رناد الحفني..

مُصممة سعودية خرجت عن المألوف  
ونافست ماركات عالمية



رناد الحفني



خاضت تجربة التميُّز والاختلاف في عالم التصميم بالسعودية، وذلك بالخروج عن المألوف عن العباية، واللبس التقليدي الخليجي، بتصميم الملابس الكاجوال، والعصريَّة؛ لتظهر بماركة (رويالد) Royald، تنافس بها ماركات عالميَّة.. إنَّها الشابَّة السعودية الطموح المثابرة، التي اجتهدت فحصدت ثمار نجاحها "رناد حفني".



وشاركت في أسبوع الموضة في دبي مرتين في سنة 2017، وعرضت كولكشن الصيف ومجموعة الشتاء، ونالت إعجاب الجميع وارتدى الكثير من مشاهير التواصل الاجتماعي تصميماً رويالداً. وكذلك جاءت مشاركتي في معرض MISK Global form؛ حيث كنت أحد المتحدثين في المعرض، عن الأزياء في نطاق العمل.

### ▶ ما المعايير التي تتبناها في

#### تصميماتك؟

-أن تكون لائقة للفئة المستهدفة، والبحث عن الموضة الدارجة وتطبيقها في التصميمات.

### ▶ تعتبرين من الداعمين لتمكين المرأة، ومع

#### رؤية 2030، فما نصيحتك للمرأة السعودية؟

-نصيحتي هي أن الألام قد تصبح حقيقة، ومع رؤية 2030 المستحيل أصبح ممكناً، فالسعي وراء الألام هو الطريق للنجاح.

### ▶ ما أهم الألوان السائدة لصيف

#### وشتاء 2020؟

-اللون الزهري الفاتح من أهم الألوان لهذا الفصل، والألوان الهادئة، مثل الأزرق الفاتح والأصفر الفاتح.

### ▶ هل توجد أقمشة دارجة؟ وهل هناك

#### أقمشة مناسبة للصيف وأخرى للشتاء؟

-نعم، لكل فصل نوع قماش مناسب، وهذا من أهم الأشياء في تصميم أي مجموعة، وكل تصميم يستدعي نوعاً معيناً ليبرز.

### ▶ هل لكل جسم موديل يناسبه؟

-لكل جسم موديل يناسبه ولكل مناسبة ليس يناسب، ولا يوجد أي مشكلة في تغيير طريقة ارتداء القطع لتناسب الجسم والمناسبة.

### ▶ ماذا تتمنين لماركة "رويالدا" في

#### المستقبل؟

-أتمنى الوصول إلى أسابيع الموضة العالمية، وبيع منتجاتي في أشهر المحال، والوصول إلى مشاهير العالم.

### ▶ كلمة شكرًا.. تقولينها لمن؟

الشكر لله ثم لأمي وأبي لدعمهما وحبهما لتصميماتي، فأهلي هم سبب نجاحي.



### ▶ هل يعتبر اختيارك تصميم الأزياء الكاجوال وغير التقليديّة مغامرة؟

-كانت الفكرة تبدو، في البداية، قريبة من المستحيل وكانت المغامرة كبيرة، وبرغم ذلك جاهدت لجعل تصاميمي مختلفة عن غيرها، ونالت الإعجاب من الجميع، وساعدت الفنانة بلقيس فتحي على ارتداء أحد تصميماتي في فيديو كليب لها وانتشرت «رويالدا» عند الجميع.

### ▶ هل واجهتك صعوبات عند تأسيس

#### ماركة «رويالدا»؟ ومَن هي الفئة التي تستهدفينها؟

-الصعوبة كانت في صناعة الملابس والبحث عن الأقمشة المناسبة للتصميمات، والفئة المستهدفة هي كل امرأة تحب أن تظهر واثقة وجريئة.

### ▶ حدّثينا عن أهمّ محطاتك في مجال التصميم.

-شاركت في برنامج Fashion Star Arabia، وهو عبارة عن تحديات في الأزياء، ووصلت للنهائيات بإثبات شخصيتي في كل التصاميم.

درست رناد التصميم بقسم تصميم الأزياء بجامعة دار الحكمة بالمملكة، وبعد تخرُّجها توالى مشاركتها بأسبوع الموضة في دبي، كما فازت أيضاً في المسابقة التي نظمتها ماركة (femi9fashion) بجدة، واشتركت في برنامج مسابقة الأزياء Fashion Star Arabia ووصلت للنهائيات. "الجوهرة" التقت مصممة الأزياء رناد الحفني؛ لتكشف عن مسيرتها في عالم الأزياء خلال السطور التالية..

### ▶ لماذا اخترت قسم تصميم الأزياء في الجامعة؟

-درست التصميم لأنه كان أبرز هواياتي، وحولت هذه الهواية إلى مهنة بتأسيس علامة تجارية للملابس.

### ▶ ما هدفك من دخول مجال التصميم؟

-الهدف كان تأسيس شركتي وصناعة تصميماتي محلياً وبيعها داخلياً وخارجياً، والطريق إلى النجاح كان صعباً ولكن قوة الهدف كانت دافعاً لي، وبحمد الله حققت معظم أهدافي.

# 4 طرق للحفاظ على نشاطك اليومي دون كافيين

مع وجود الكثير من المقاهي العالمية التي انتشرت في أنحاء الوطن العربي كافة، فإن الحصول على زيادة في معدل الكافيين، بات أمراً سهلاً ومريحاً. كما تزرخ تلك المقاهي بالعديد من الأحاديث الشيقة، جنباً إلى جنب مع القهوة بالتنقيط، القهوة المركزة، "اللاتيه"، الشاي العشبي، وأزهار الشاي المختلفة التي تجعل مذاق الحياة أفضل وأكثر نشاطاً.





إلى ضرورته النسبية إلى النظام الغذائي. إلا أنها أبدت اقتناعها بوجود أنواع أخرى من الأطعمة والمشروبات الصحية البديلة له، والتي ستخرج المرأة في فراشها في الصباح الباكر، مع شعور دائم من الحيوية، والانتعاش، والحماس، طوال اليوم. ويمكن الاعتماد على 4 خطوات من أفضل العادات المفضلة في تناول الطعام، والشراب؛ حفاظاً على الطاقة طوال اليوم، دون الركض للاستيلاء على المواد باهظة الثمن التي تعتبر بديلاً غير مثالي للكافيين.

وبينما يحتوي الكافيين على بعض الفوائد الطبية؛ فإن أجسامنا تحتاج في بعض الأحيان إلى إعادة ضبط من الكثير من الكافيين. عندما نتعرف على استهلاك الكثير من الكافيين، تميل أنظمتنا إلى التخلص من الاضطراب؛ ما قد يؤدي إلى الشعور بالقلق، المعاناة مع ليالي النوم المضطربة، أو فرط التعرق. من جهتها، حرصت إميلي وييل؛ مدربة الصحة العامة، على مشاركة آرائها حول الحفاظ على النشاط في جسم المرأة على وجه الخصوص، دون اللجوء إلى الكافيين، رغم اعترافها بأنه ليست ضده تمامًا، لافتة



2

### الكافيو الخام

يمكن استبدال القهوة بالكافيو الخام؛ فهذا المشروب الشوكولاتي اللذيذ يعتبر غذاءً متعدد الفوائد؛ حيث يحتوي على كميات كبيرة من المعادن، النحاس، الحديد، والمنجنيز، والزنك. كما يحتوي أيضًا على "الثيوبرومين"؛ وهو مركب يرتبط بطريقة وثيقة بالكافيين، لكنه يوفر دفعة أكثر سلاسة تساعد في البقاء بحالة نشطة، دون التعرّض لآثار الكافيين الجانبية.



1

### حافظي على رطوبتك

سمعنا جميعًا عن أهمية الماء لصحتنا العامة ونظامنا الغذائي والجلد؛ لكن الحفاظ على الماء يمكن أن يزيد مستويات الطاقة لدى المرأة بشكل طبيعي دون الحاجة إلى الكافيين، علمًا بأن الجفاف يؤثر على الحالة المزاجية، ويزيد من فقدان التركيز.



### بذور "الشيا"

حصلت بذور الشيا \_ المعروفة أيضًا باسم بذور "المعجزة الصغيرة" \_ على لقب سوبرفوود؛ وذلك لجميع الأسباب الصحية. توفر هذه البذور الصغيرة منخفضة السعرات الحرارية، قائمة طويلة من العناصر الغذائية المهمة، بما في ذلك الألياف، البروتين، المنجنيز، الزنك، مضادات الأكسدة، الكالسيوم، والأحماض الدهنية "أوميغا 3"؛ والتي تساعد في تعزيز صحة الجلد، وتوازن نسبة السكر في الدم.

3

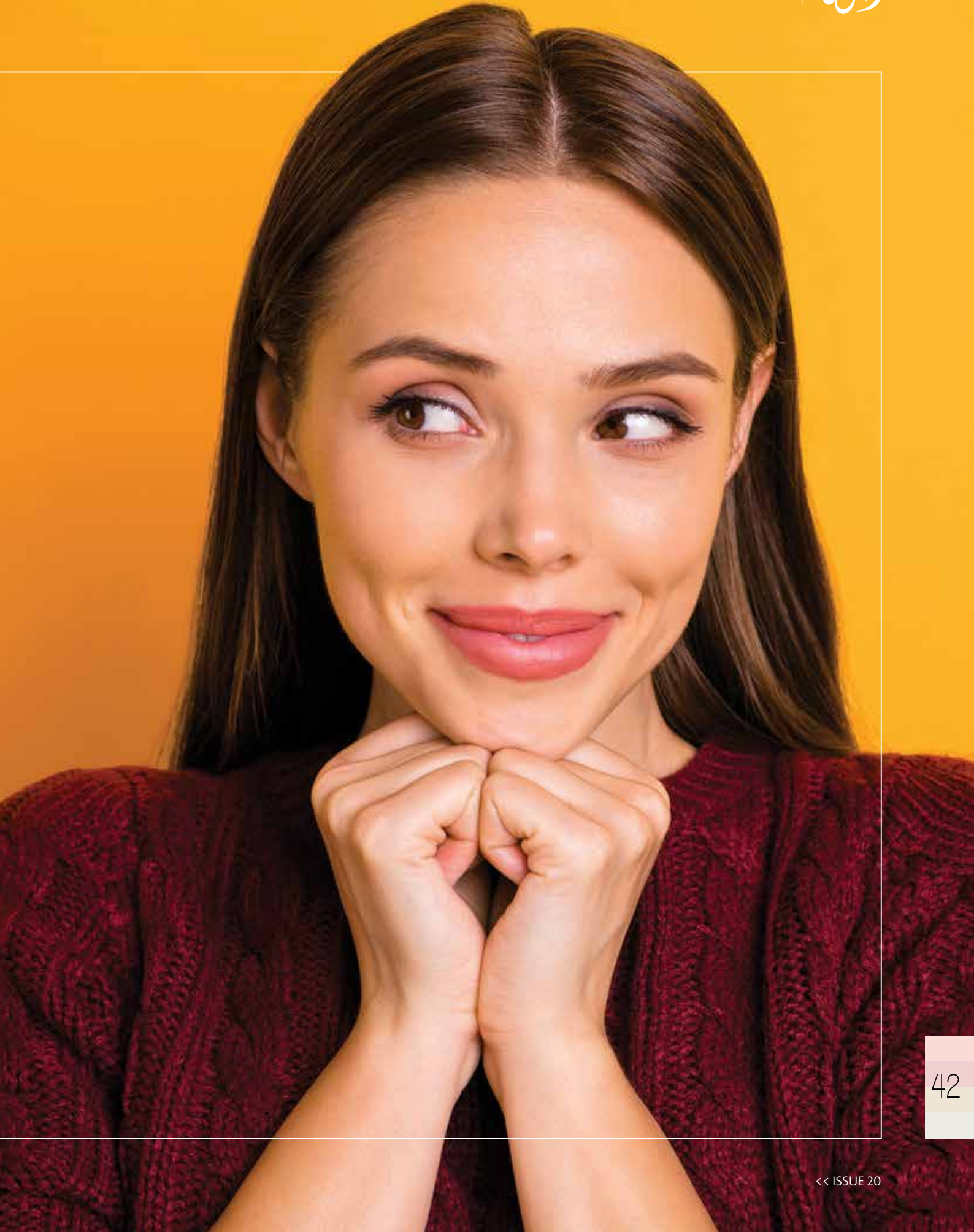


### تناولي المزيد من الألياف

عندما تتناول المرأة الكثير من الخضروات الورقية، والحبوب الكاملة، والفاصوليا، تميل للشعور بالشبع بشكل أسرع، ما يساعد على تناول كميات أقل، وتضم قائمة أفضل الأطعمة الغنية بالألياف، كلاً من الخضروات الورقية الداكنة مثل: اللفت، السبانخ، القرنبيط، الفلفل، الحبوب الكاملة، الفاصوليا، والمكسرات والبذور، والفواكه مثل: الموز، التفاح، المانجو، والتوت.



4





# العصا السحرية لحياة أفضل تعلمي كيف تحبين ذاتك

كثيراً ما نسمع عبارة "أحب ذاتك" ونعتقد أننا فعلاً نحب ذواتنا، فعندما نذهب إلى صالون تجميل لعمل مساج، أو نذهب إلى مطعم، أو مع الأصدقاء... هذه الأشياء جميلة وليست خطأ ولكنها لا تعني المعنى العميق لمحبتك لذاتك؛ فحب الذات من الأمور العظيمة التي يجب أن يتعلمها الإنسان؛ ليعيش حياة طيبة.



والأرض جميعاً، فهو يساعد الآخرين ويلهمهم؛ لاكتشاف ذواتهم وإمكانياتهم، ليستمتعوا برسالتهم في الحياة، فينفعون أنفسهم وينفعون غيرهم. ويعمرون الأرض. محبتك لذاتك تجعل علاقتك بالآخرين علاقة حب وسلام، فأنت عندما تكفين بنفسك يصبح عطاؤك للآخرين بإحسان وحب، فلا تشعرين بأنك مجبرة، أو مُستنزفة أو ضحية.

## ► بناء علاقتك بذاتك

أشارت "ريم" إلى أن علاقتك بذاتك يجب أن تكون علاقة حب ولطف واحتواء، فأنت أفضل صديق لك، ومن أهم الأمور حديثك الداخلي لذاتك؛ ماذا تقولين عندما تنتظرين لنفسك في المرأة؟ هل تحمدين الله؟ هل ترين جمالك، وتتقنين ذاتك بكل ما فيها، أم ترين فقط عيوبك، وتبدأين بالانتقاد والسخط والتقليل من شأنك؟ وأكدت أن محبة الذات هي العصا السحرية لكل مشكلاتنا في الحياة؛ فمحبتك لذاتك تبدأ بتقبلها، بإيجابياتها وسلبياتها، عندما تتقنين مشاعرك وأخطائك، هنا تبدأين بالتصالح مع ذاتك والوعي بها.

## ► النقاط المهمة في محبة الذات

تقول ريم: عندما تكثرين من انتقادك لذاتك أسألني نفسك: من هذه المرأة التي تنتقدينها؟ هل هانت عليك نفسك؟ فالانتقاد يؤدي إلى الإحباط، وله مردود خطير على ثقة الإنسان بذاته ويرجع هذا في كثير من الأحيان إلى مرحلة الطفولة، عندما كنت طفلة واستمعت لكثير من النقد فأصبح تعاملك مع ذاتك بهذا النمط، فالانتقاد يمنعك من التطور والمضي قدماً في حياتك. انتقدي نفسك كثيراً، جرّبي ألا تنتقدي، واقبلي ما تقومين به وشاهدي النتيجة!

• وتابعت أنه من الأمور المهمة -أيضاً- في محبة الذات أن تسامحيها. تحرّري من الماضي، فقد فعلت أفضل ما يمكن حسب وعيك وفهمك وعلمك في ذلك الوقت، الآن أنت شخص مختلف... جرّبي ذاتك من هذه القيود، فأكثر الأشخاص قساوة على أنفسهم هم المثاليون، المبالغون للكمال، فالكمال لله

علاقتك بذاتك تجعل علاقتك بالله أقوى وأجمل، ثم علاقتك بالآخرين. وكلما ارتفع منسوب حبك لذاتك أصبحت واعية لاختيار أفكارك، والتي تصنع لك واقعاً جميلاً.

كل شخص مسؤول عن اختيار أفكاره ومعتقداته التي يريد أن يعيش بها، وهذه الأفكار تنعكس على واقعه إقاً خيراً أو شراً، فالإنسان عندما يحد ذاته بالشكل الصحيح، يصبح مُدرِكاً لمسؤوليته عن أفكاره ومشاعره وسلوكياته وأحداث حياته، ولا يعيش دور الضحية، ويلقي باللوم على الآخرين.

وفي هذا الإطار، توضح ريم بافقيه: الأخصائية النفسية والمعلمة في إدارة الذات و"لايف كوتش"، في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة"، كيف نحب ذاتنا وما أهمية محبة الذات للنفس والفرق بينها وبين الأناثية.

وقالت ريم: محبتك لذاتك تمنع منك إنسانة حرة وقوية تتحمل مسؤوليات حياتها، ولا علاقة بين محبة الذات والأناثية؛ فالشخص الأناثي هو -في الأصل- لا يحب ذاته، ولكن ساد اعتقاد لدى كثير من الناس بأن الشخص الذي يحب ذاته أناني، وعلى العكس تماماً، فالأناثي دائماً ما تتبع مشاعره من خوف ونقص، يريد الحصول على كل شيء، ويتمنى لغيره الفشل؛ لأنه لا يؤمن بالوفرة، وأن القمة تُسَع للجميع، ويرى أن نجاح غيره يأخذ من نجاحه، ومساحة الحب في قلبه صغيرة جداً، وأفكاره في علاقاته مع الآخرين أفكار تسلط وتعلّق، وهو لا يعطي إلا بمقابل، والأنا تتحكّم في مشاعره وقراراته، فداًئماً مشاعره المنخفضة تجعله غير سعيد، غير مرتاح، ومن الصعب أن يفرح؛ لأنه يحب السيطرة؛ فيبني سعادته على تعاسة الآخرين!

وتضيف: أمّا الشخص المحب لذاته فمساحة الحب في قلبه كبيرة، قال صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه".

وتابعت: أمّا الشخص المحب لذاته فمساحة الحب في قلبه كبيرة، قال صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه". فكلما أحببت ذاتك أعطيت الآخرين بمشاعر حب، وليس بمشاعر خوف وحاجة، كلما أحببت ذاتك، امتدّ حبك للآخرين، فالشخص الذي يحب ذاته مؤمن بأن نجاح الآخرين يساهم في نجاحه، وأن خير الله يكفي الجميع ينعكس هذا الحب على أسرته ومحيطه وبلاده،





- فأوضحتها في النقاط التالية:
- أن يُعوِّد الإنسان ذاته على قراءة ورؤية ومتابعة الكلام الإيجابي الواعي، الذي يعود عليه بالنفع والبهجة والخير، فهذه مسؤولية كل شخص يختار ماذا يريد أن يتبنَّى من أفكار.
  - من الأشياء المهمة التي يجب أن يعيها كل فرد أنه إذا أراد أفكار خير، فعليه أن يرسل لغيره خيراً، وأن يبدأ هو أولاً بعدم الإيحاء للآخرين برسائل وأخبار وكلمات ترعيبهم، وتجلب الضيق والقلق لهم؛ لأنَّ ما ترسلينه يعود إليك، فكوني واعية لما تُرسلين.
  - محبة الإنسان لذاته أيضاً؛ بأن يكون لطيفاً معها، صبوراً عليها في مراحل تغييرها، وكأنَّه يتعامل مع طفله الداخلي، يتقبَّل كل ما ينفعه بلطف وحنان، وأنَّ يشجِّع ذاته، ولا ينتظر تشجيع الآخرين له، فليكنَّ أوَّل من يقوم بدعم وتشجيع ذاته، والثناء عليها، ولا يعتمد في تقييم ذاته على تقييم الآخرين له، ويأخذ قيمته من الناس.
  - كافيَّة ذاتك عندما تنجزين وتحققين شيئاً ممَّا تريدين.
  - قدِّري إنجازاتك اليومية البسيطة قبل الكبيرة، فهذا السلوك سيعود عليك بالخيرات والإنجازات، وتحقيق أهدافك في الحياة.
  - كوني لنفسك أفضل صديق.
  - محبتك لذاتك تجعلك مكتفية بها.
- وحده، فالإلزام بالكمال نابع من الأنا المرزُفة؛ ليصبح الشخص تحت سيطرتها، ولا يستمتع بأي إنجاز؛ لأنه دائماً يجد العيب والنقص في كل ما يفعله، وتبدأ عنده مشاعر التأنيب واللوم، وكأما صعب على الشخص أن يتسامح مع ذاته سيكون صعباً عليه أن يتسامح مع الآخرين! التسامح حرية وانطلاق لذاتك قبل الآخرين، قدِّري كل ما تفعلينه، فسوتك مع ذاتك -أبدأ- لن تؤدِّي إلى نموِّك وتطوُّرك.
- احترمي بشرِّيَّتكَ، اغلطي وتعلّمي من تجاربك وتجاوزيها، كوني لطيفة مع ذاتك، وممتنة لماضيكَ وحاضرك.
  - وقدمتي "ريم" مزيداً من النصائح للوصول إلى حب الذات، قائلة: لا ترعبي ذاتك، لا ترعبي نفسك بالأفكار السلبية، فالشيطان يحبُّ أن يوسوس لبني آدم، ويسعد عندما تخافين، لأنه يريد أن يسحب همتك وعزيمتك، فجميعنا يعرف كيف تؤثر الأفكار السلبية في طاقة الإنسان ونشاطه وصحته، وهو يخوِّف أولياءه كي يجعل الإنسان كسولاً خمولاً ضعيفاً، والشخص الإيجابي هو المؤمن الذي يعلم أن أمره كله خير، وأن الله تعالى في الحديث القدسي: (أنا عند ظنِّ عبدي بي)، فالإيجابي سيعبد الله أكثر، ويُفعل رسالته في الحياة، ويكون نشيطاً، ويساعد ذاته والآخرين؛ لذلك يجب على الإنسان ألا يسترسل للفكرة السلبية، وأنَّ يستبدلها -مباشرةً- بأفكار إيجابية. ودول ما يساعد في تقوية عضلة التفكير الإيجابي،



Advertising & PR

- وسائل التواصل الاجتماعي
- الإعلان عن طريق الوسائط المتعددة والشبكة العنكبوتية
- التصوير الفوتوغرافي والأفلام الوثائقية
- صناعة البرامج العلمية والتثقيفية وإدارة الحملات الإعلانية
- التعبئة والتغليف

- الترويج للعلامات التجارية
- تصميم الهوية المؤسسية
- الطباعة والنشر والاعلانات الخارجية
- تخطيط وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات
- الهدايا الترويجية والدروع







# الصراع بين الأطفال

## تحدِ عليكِ مواجهته بهذه الطرق!

الصراع هو حدث طبيعي بين الأطفال، ويظل التحدي الأكبر الذي يواجه الأسرة هو كيفية وضع الصراعات في إطارها الطبيعي؛ بحيث لا تتطور إلى العنف والكرهية والأذى بين الأطفال؛ لذا فإن تعلم حل النزاع هو مهارة مهمة يجب على أولياء الأمور تطويرها لدى الأطفال.



### متى يجب أن أتدخل في الصراع بين الأطفال؟

يجب وقف المعارك الخطرة على الفور، افصلي الأطفال عن بعضهم البعض، وعندما يهدأ الجميع، تكلمي فيما حدث ووجهي تحذيراً بأنه غير مسموح بالعنف بأي شكل من الأشكال.

وإذا كان الأطفال قد تعاملوا بعنف مع بعضهم البعض، أو كان أحد الأطفال دائماً ضحية، خائفاً من أخيه أو أخته ولم يقاوم، فأنت لا تعدلين بين أطفالك؛ لذا يجب عليكِ المساعدة والتوجيه الفوري.

ويمكن أن يساعد وضع القواعد الأساسية أيضاً في منع المشاحنات بين الأطفال، كما يمكنكِ إشراك أطفالك في وضع القواعد الأساسية، وإليكِ بعض الأفكار:

- في أي نزاع، لا يُسمح بأي أذى (الضرب أو الركل أو القرص أو غير ذلك).
- لا يُسمح بالصراخ أو العنف.
- إذا كان الأطفال يتقاتلون على لعبة، يجب ألا يتم اللعب بهذه اللعبة لفترة محددة.
- لا يجب أن يسخر طفل من أخيه المُعاقب، وإلا سوف يعاقب أيضاً.
- إذا كان الجدل حول من يحصل على الاختيار الأول لقصص النوم أو المقاعد المفضلة في السيارة، فحددي أياً ما معينة من الأسبوع بالتساوي ليختاروا هم ما يفضلونه.
- لو كان الاقتراض مشكلة، اطلبي من الطفل الذي يقترض شيئاً ما وضع ضمانته (على سبيل المثال، حيازة شيء منه ولا يتم إرجاعه إلا عند إرجاع الشيء المقترض).

4 لا تصيحي أو تعطي درساً لهم، فكل ذلك لن يساعد.

5 لا يهم من الذي بدأ الشجار؛ لأن الأمر يحتاج إلى شخصين لإجراء مشاجرة. طبقي العقاب بطريقة متساوية عند كسر القواعد الأساسية.

6 في الصراع، امنحي أطفالك فرصة للتعبير عن مشاعرهم تجاه بعضهم البعض. لا تحاولي أن تخبريهم عن مشاعرهم، ولكن ساعديهم في العثور على كلمات لوصفها.

7 علمي أطفالك كيف يتحدثون مع بعضهم البعض دون صراخ أو لجوء إلى العنف.

8 شجعي طريقة المفاوضات؛ بحيث يربح كل جانب شيئاً.

9 امنحي الأطفال تذكيرات وتحذيرات مسبقة، على سبيل المثال، عدي إلى ثلاثة.

10 ساعدي الأطفال في حل المشكلة بأنفسهم، يمكنكِ تقديم اقتراحات، لكن دعهم يقررون ما هي أفضل الخيارات.

11 إذا كنتِ غاضبة باستمرار من أطفالك، فلا عجب أنهم غاضبون من بعضهم البعض، تعلمي كيفية إدارة غضبك، حتى تتمكني من تعليم أطفالك كيفية إدارة غضبهم.

12 دربي أطفالك على نماذج لحل الصراعات؛ لتمكينهم من التعامل مع أفراد الأسرة والآخرين.

وهناك العديد من المواقف التي ستجدين فيها أطفالك يتصارعون، على سبيل المثال، أطفالك يتشاجرون مع بعضهم البعض، أو مع زملائهم في الملعب، وقد يكون من الصعب معرفة كيفية مساعدة طفلك في إدراك كيفية التعامل مع تلك الصراعات، وكذلك معرفة متى وكيف تشاركين في صراعات طفلك.

لذا؛ تقدم "الجوهرة" لكِ عدة نصائح لمساعدة الأطفال في تعلم كيفية حل الصراعات:

في البداية، انتبهي لصراعات أطفالك حتى لا يتأذى أحد، ويمكنك أن تلاحظي سوء المعاملة إذا حدث ذلك.

لاحظي هل يمكن لأطفالك حل النزاعات الخاصة بهم؟ ولكن تذكري أن الأطفال الأصغر سناً سيحتاجون منك على الأرجح التدخل والمساعدة في حل المشكلات، وعليكِ اتباع النصائح التالية:

1 حاولي ألا تنحازي إلى طفل ضد الآخر.

2 احرصي على تهدئة كل من الطفلين أولاً، ثم اطرحي أسئلة حول ما حدث قبل وضع نظام لحل الخلافات "الصراعات في المستقبل".

3 ساعدي أطفالك في تطوير المهارات اللازمة لحل النزاعات الخاصة بهم، علميهم كيفية التسوية واحترام بعضهم البعض وتقسيم الأشياء فيما بينهم.. وما إلى ذلك، فإذا أعطيتهم تلك الأدوات، فسيحصلون في نهاية المطاف على الثقة ويتعاملون مع بعضهم البعض باحترام.

## كيف يمكن تربية أبناء أسوياء بعد انفصال الوالدين؟

يعتقد الكثير من الآباء والأمهات أنهم يلحقون الضرر بأطفالهم عند الطلاق، ولكن أي مشاكل محتملة مع طفلك بعد الطلاق لا تحدث بسبب الانفصال بين الوالدين، ولكن وفقاً للأبحاث الحديثة تكمن المشكلة فيما بعد الطلاق.





وفيما يلي، نعرض بعض التوصيات التي من شأنها أن تساعد في الحد من الآثار غير الصحية في طفلك:

### 1 الحد من التغييرات بسبب الطلاق

احرصي على أن يستمر طفلك في العيش داخل نفس المنزل والذهاب إلى نفس المدرسة واستمرار الأنشطة التي يمارسها، بالإضافة إلى الحفاظ على الاتساق في مستوى معيشة طفلك. وهذا يمكن أن يكون حاسماً للحفاظ على صحة طفلك النفسية؛ ولهذا السبب، يجب أن تكون نفقة إعالة الطفل منتظمة.

### 2 لا تتشاجري مع زوجك السابق في وجود طفلك

الجدال أو الشجار بين الوالدين يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة عند الأطفال. وغالبًا ما يرتبط نزاع الوالدين حول: الزيارة، نفقة إعالة الطفل؛ لذا، تُعد هذه القضية مهمة للغاية بالنسبة لسلامة صحة طفلك النفسية بعد الطلاق.

### 3 الانضباط المستمر

يجب أن يستخدم كلا الوالدين تقنيات انضباط مماثلة مع عمر طفلهما، على أن يتم تنفيذها بشكل مستمر، ولا بد كذلك أن تكون القيود المفروضة على الطفل متسقة بين المنزلين.

### 4 لا تستخدم طفلك كرَسُول

لا ينبغي أن يُطلب من طفلك توصيل رسائل، مثل "أخبر والدك أنه متأخر عن نفقتك"، فهذا الضغط ضار للغاية بنفسية طفلك.

### 5 لا تستخدم طفلك كجاسوس

لا تسألني طفلك أسئلة عن حياة والده (على سبيل المثال لا تسألني أسئلة عن الحياة الشخصية أو المادية أو النفسية التي تخص الشخص الآخر).

### 6 لا تستخدم طفلك كحليف في معارك الوالدين

تجنبي إحضار طفلك أثناء خلافاتك مع طليقتك، فعادة ما تؤدي محاولة جعل طفلك ينحاز لطرف من الطرفين إلى تدهور علاقة طفلك بكليهما.

### 7 لا تلعب بمشاعر طفلك

تذكري أن زوجك السابق، بغض النظر عن مقدار الغضب الذي تشعرين به تجاهه، لا يزال والد طفلك، بل على العكس من المهم أن يكون لدى طفلك نمو اجتماعي وعاطفي وعلاقة حب مع كليهما.

### 8 لا تثقلي كاهل طفلك بالمخاوف الشخصية

لسوء الحظ، يلجأ العديد من الأمهات -بعد الانفصال- إلى أطفالهم للحصول على الدعم فيما يتعلق بالمخاوف العاطفية (وتحديدًا الغضب)، وهذا دائمًا ما يكون له تأثير سلبي على الأطفال والمراهقين؛ لأنهم نادرًا ما يكونون قادرين على التعامل مع هذا الضغط بدون آثار ضارة. كما سيواجه طفلك صعوبة كافية في تعديله دون تحمل العبء الإضافي لمشكلاتك.

### 9 الزيارة المنتظمة مهمة جدًا

يُعد وجود نمط ثابت من الزيارات المتكررة مع الوالد غير الوصي والأجداد مهمًا للغاية بالنسبة لنفسية طفلك، أما الإلغاء المتكرر لتلك الزيارة، والفترات الطويلة من عدم الاتصال، والخلافات بين الوالدين، فسيكون له تأثير ضار في طفلك.





مغامرة الإبداع:

## فريد فاظل يعود إلى الجمال العادي ويعمنحه قيمًا فنية





احتضنت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بدولة الإمارات، مؤخراً، معرضاً فنياً للفنان فريد فاضل، بعنوان "عودة إلى الجمال"، وذلك في قاعة المعارض الكبرى في مبنى المؤسسة بشارع الرقة بدبي.

وافتح المعرض الدكتور محمد عبد الله المطوع؛ عضو مجلس أمناء المؤسسة، وحضره رجا رابيا؛ قنصل عام جمهورية فرنسا في دبي، ولفيف من أهل الثقافة والمهتمين بالفنون بشكل عام.

واشتمل المعرض على 52 عملاً فنياً، مثلت أوجه الحياة اليومية في أرياف مصر بطريقة تصويرية متقنة، عكست إحساس الفنان فريد فاضل بقيمة الطبيعة والأشياء العادية والمتروقة في الحياة، وصنع منها قيمة فنية جميلة لتطابق وصفه للفن حين قال: "إن لم يكن الفن هو الجمال، فهو على الأقل الوسيط المشروع لإشباع الاحتياج الجمالي للإنسان".

يتبع فريد فاضل منهجاً متفرداً في تناوله للواقعية؛ حيث يكثف الشحنة العاطفية في لوحاته، ليصبح المشاهد جزءاً لا يتجزأ من الحوار الإبداعي في لوحاته النابضة بالحياة، فهو يرصد حركة البشر في بيئاتهم المتعددة، ويلتقط بمهارة تلك اللحظات التي تمجد الحياة، وتقديس العمل، ويحولها إلى طاقة فنية غنية

بالمعنى ومليئة بسحر الواقع.

وعلى هاش المعرض، وبقاعة المحاضرات بمؤسسة العويس الثقافية، قدّم الفنان فريد فاضل شهادة فنية بين فيها نظرتة تجاه الفن، وقال هذه الشهادة التي حملت عنوان "مغامرة الإبداع": "يدهشني لون السحب ساعة الغسق، تشدني زقزقة العصفير في الصباح الباكر، وزرقة السماء فوق مياه لازوردية".

وأضاف: "أحب الإنصات لارتطام الأمواج الصغيرة بشاطئ البحر، ابتسم لتعبير طفل صغير ينام على كتف أمه، أتوق لأريج الياسمين تحمله نسيمات المساء، استمتع بلمس المخمل والحريز، كما أشعر بالسكينة عندما أرتبت على ظهر قطبي المفضلة".

وأشار الفنان "فاضل" إلى علاقته بالفن الأصيل والتي دُعمت، من خلال رحلته

الدراسية إلى إيطاليا، والتي استفاد منها كثيراً؛ لأنها وطدت علاقته بمفهوم الفن؛ الذي يعكس الجمال، ويعطيه قيمته الحقيقية.

وفي ختام المعرض، قدّم الدكتور محمد عبد الله المطوع درعاً تذكارية للفنان فريد فاضل، وشكره على ما قدمه من محتوى جمالي وفلسفي أخذ.

يُذكر أن الفنان فريد فاضل، ولد في مدينة أسيوط بصعيد مصر عام 1958م، وأقام أول معرض فردي للوحاته الفنية عام 1973، ودّرس فنون عصر النهضة في إيطاليا، وأقام أكثر من ستين معرضاً فنياً للوحاته داخل مصر وخارجها، وضع أربعة كتب، هي: "أمثال وأقوال"، "البحث عن النبوة"، "مصر.. رحلة فنان"، وكتاب "سلفاتور موندي"، وحصل على عدة جوائز في الرسم والتصوير.







## من علامات السينما الفرنسية: فيلم «جان دو فلوريت» الطبيعة الإنسانية على المحك

يعتبر فيلم «جان دو فلوريت» للمخرج كلود بيرري، واحدًا من علامات السينما الفرنسية؛ إذ يتميز بقوة أسلوبه، ودقته في تقديم الشخصيات النموذجية، إضافة إلى جمال تصويره للريف في جنوب فرنسا.



كتب -  
محمد علواني

ومحاربًا من الناس، ورغم وصوله لحافة اليأس فهو لا يتخلى عن حبه للحياة.

في حين يقدم دانيال أوتيه شخصية متناقضة؛ فشخصية «أوغلان» تعكس إنسانًا ساذجًا تسوقه أحلامه وتضعف شخصيته أمام عمه فيشاركه في المؤامرة، وهو يتقرب من عائلة جان؛ طمعًا في خديعتهم، وإغوائهم لبيع الأرض، ولكنه في المقابل يقع تحت تأثير الصداقة، فيعيش حالة التمزق



بين عاطفته الإنسانية ورغباته الأنانية. ويجسد إيف مونتان، المغني والممثل الفرنسي الشهير، شخصية سيزار بكل براعة؛ فهو القادر على محبة ابن أخيه، في حين أنه يبدو مجردًا من العواطف تجاه «جان»، ويتصرف نحوه بدافع الجشع والانتقام. واعتمد مخرج الفيلم كلود بيرري في تصوير المشاهد الخارجية على اللقطات البعيدة العامة، ووضع أشخاصه داخل إطار الطبيعة، أما في المشاهد الداخلية فاستخدم اللقطات المتوسطة التي تعكس حالة الشعور بضيق المكان، كما استفاد من التناقض الحاد بين الإضاءة الداخلية الخفيفة والإضاءة المشرقة لمشاهد الطبيعة الخارجية.

يُشار إلى أن الفيلم حصل على العديد من الجوائز منها: جائزة أفضل فيلم، وأفضل ممثل ثانوي، وجائزة أفضل إعداد سينمائي، وجائزة التصوير.

شخصية نمطية بقدر ما هو شخصية غنية يجسد الفنان العاشق للطبيعة، والعائلة، والصداقة، ومحبة الناس، وعلى الرغم من ذلك يجد نفسه في وسط معاد مكون من: سيزار وأوغلان: اللذين يسدان النبع؛ للقضاء على زراعته، بالإضافة إلى أهالي القرية المتواطئين والساكتين عن الجريمة. وعلى الرغم من الصعوبات والوسط المعادي، يعمل «جان» في الأرض بكل همة مع زوجته، كما يقوم بتربية الأرناب في مزرعته، يكافح ببطولة؛ لإحياء أرضه، وإنقاذ زراعته من الجفاف وانحسار المطر، غير أن كل جهوده تفشل، ما يؤدي إلى موت الأرناب في مزرعته.

وقد جمع أداء جيرار ديباردو، لدور «جان» بين القدرة على القيادة والتصميم وتحمل التضحية، كما عكس، أيضًا، البراءة الإنسانية بالرغم من العزلة والإدمان على الكحول والمرارة لكونه أحدب ملعونًا من الطبيعة

ويناقش الفيلم المقتبس عن رواية للكاتب مارسيل بانيول «ماء التلال»، مسائل الخير والشر، الثقة والخيانة، القتال من أجل العيش والهزيمة. وقام المخرج كلود بيرري، بتحويل الرواية إلى فيلمين، أولهما «جان دو فلوريت»، والآخر هو «مانون الربيع»، تجري أحداث الفيلم عام 1930م، حيث نتعرف في البداية على المزارع أوغلان (دانيال أوتيه الذي فاز عن دوره بجائزة أفضل ممثل مساند).

والذي يرغب في إنتاج الفرنزل في مزرعته التي ورثها، وهناك، أيضًا، عمه سيزار من عائلة سوبريان العريقة، الذي يلطم بأن يعيد أمجاد العائلة التي لم يبق منها أحد غيره هو وأوغلان.

ويحرص «سيزار» «أوغلان» على الحصول على أرض جارهم؛ لتوسيع مزرعته، والتي تحتوي على نبع الماء الوحيد في المنطقة، غير أن الجار — وهو عدو لسيزار — يرفض البيع، ثم يموت بعد شجار مع الاثنين، ويقوم سيزار وأوغلان بسد النبع بالأسمت سراً في وقت لاحق. ويفاجأ الجميع بحضور جان؛ الموظف في المدينة، ووراث لأرض الجار؛ ليقيم فيها مع عائلته المكونة من زوجته؛ مغنية الأوبرا السابقة، وابنته الطفلة مانون.

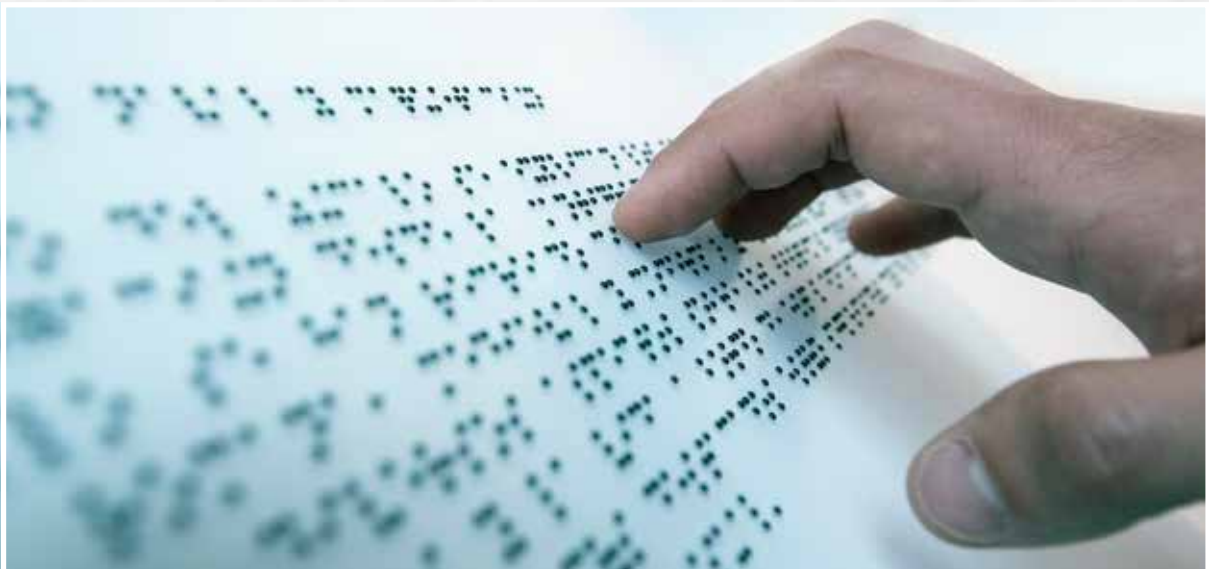
يأتي «جان» إلى الريف، وهو يلطم بتطوير الأرض وزراعتها حسب أحدث الأصول العلمية، وبالرغم من الحدية في ظهره، فإنه ليس



# لغة برايل

## قصة اختراع أعاد الأمل للمكفوفين

يصادف يوم 4 يناير من كل عام الاحتفال باليوم العالمي  
للغة برايل؛ لإذكاء الوعي بأهميتها، بوصفها وسيلة تواصل  
لدعم حقوق المكفوفين، وضعفاء النظر.



إلى ست نقاط؛ ليسهل الموقف التعليمي  
على الكفيف.  
ولذلك يُعدُّ يوم 4 يناير، الذي يوافق يوم  
ولادة مؤسس لغة برايل، هو اليوم العالمي  
لاحتفاء بلغة برايل من كل عام، بحسب قرار  
الجمعية العامة للأمم المتحدة، والمعتمد  
في نوفمبر 2018م.

### كيف انتشرت لغة برايل؟

كان أول شيء نُشر عن طريقة برايل عام 1837،  
أما عن طريقته بأكملها فلم تُنشر إلا في  
سنة 1839. ورغم نجاح هذه الطريقة، إلا أنها  
قوبلت بعدة صعوبات من القائمين على الأمر  
في المدارس؛ فالمدرّس، أو التلميذ الذي أراد  
تعلّمها كان عليه أن يفعل ذلك خارج ساعات  
الدّراسة الرسميّة. وحتّى المدرسة التي بدأت  
فيها طريقة (براييل) لم تُستخدم رسمياً إلا بعد

### من هو لويس برايل؟

هو شابٌّ فرنسيٌّ وُلد في 4 يناير عام 1809،  
في مدينة كوبفراي شرق العاصمة الفرنسيّة  
باريس، فقدَ بصره وهو في الثالثة من عمره،  
وانضمَّ إلى معهد باريس في سن العاشرة،  
وقبل التحاقه بالمدرسة علّمه أبوه استخدام  
يديه بمهارة، وكان لويس حادّ الذكاء، فأصبح  
تلميذًا وموسيقياً بارعاً، وبعد تخرّجه أصبح  
معلّماً بالمعهد الملكي للشباب المكفوفين،  
واهتمَّ برعاية المكفوفين.

وتمكنَ برايل من أن يكتب طريقة الشيفرة  
العسكريّة التي كان اخترعها الضابط الفرنسي  
بيير لسكي؛ ليرسل التعليمات العسكريّة إلى  
الجيش الفرنسي، وهو في حربه مع الألمان،  
وتتكوّن أساساً من اثنتي عشرة نقطة، ويمكن  
أن تتكوّن كلُّ الكلمات بالتبادل، إلا أن برايل  
استطاع تعديل واختصار الاثنتي عشرة نقطة،

إنَّ اختراع كتابة للمكفوفين أكمل النقص  
الذي كان يعاني منه نظامهم التعليمي،  
بأن صار الطلاب المكفوفون قادرين على  
القراءة والكتابة كنظرائهم الأصحاء، وإنَّ  
اختلفت الطريقة.

### ما هي لغة برايل؟

لغة برايل هي عرض للرموز الأبديّة والرقميّة،  
باستخدام ست نقاط، يمكن تحسّسها باللمس  
لتمثيل كلِّ حرفٍ وعددٍ، بما في ذلك رموز  
الموسيقى، الرياضيات، والعلوم. ويستخدم  
المكفوفون وضعاف البصر لغة برايل، (سُمّيت  
براييل نسبةً لمخترعها الفرنسي لويس برايل)،  
وهي نظام كتابة ليلائيّة ألفبائيّة؛ كي يستطيع  
المكفوفون القراءة، ولذا تكون الحروف رموزاً  
بارزة على الورق؛ فَمَا يسمح بالقراءة عن  
طريق حاسة اللمس.

والأناشيد عن ظهر قلب؛ حيث كان يستمع خلال شبابه للمنشدين، والمقرئين، مثل الشيخ إسماعيل سكر، والشيخ مصطفى عبد الرحيم. كان له صديقان شاركاه شغفه بالفن، هما إسماعيل رأفت، ومحمود رأفت، وكانا يتقنان العزف على القانون والكمان، ولأنهما من وسط ثري؛ كان لديهما الكثير من الأسطوانات القديمة والحديثة لموسيقيي العصر، أمثال عبد الحلي حلمي، وسيد درويش، وداوود حسني، ومحمد عثمان.

أصبح سيد مكاي مطرباً وملحنًا مصريًا مشهورًا في مصر، وفي جميع أنحاء العالم العربي. بقي طوال مشواره الفني متميزًا بألحانه الجديدة والمبتكرة، وقدم العديد من الألحان لمطربين كبار خلال نشاطه الفني. اشتهر بتعاونه الإذاعي مع (فؤاد حداد) حول الشخصية التراثية الرمضانية (المسحراتي) التي كان يطلُّ بها في كل رمضان.

#### ● بشار بن برد

هو بشار بن برد بن بروج العُقيلي، وُلد عام 96هـ، شاعر وإمام الشعراء المولدين، ومن المخضرمين؛ حيث عاصر نهاية الدولة الأموية وبداية الدولة العباسية، وُلد كفيًا، وكان من فحول الشعراء وسابقهم المجودين. كان غزير الشعر، سمح الفريحة، كثير الافتنان، قليل التكلف. وقال عنه الجاحظ: "وليس في الأرض مولد قروي يُعدُّ شعره في المحدث إلا وبشار أشعر منه".

#### ● عبد الله البردوني

شاعرٌ يمني، وُلد عام 1348هـ (1929م) في قرية البردون في اليمن، أُصيب بالعمى في السادسة من عمره؛ بسبب الجدري. درس في مدارس خمار لمدة عشر سنوات، ثم انتقل إلى صنعاء؛ حيث أكمل دراسته في دار العلوم، وتخرَّج فيها عام 1953م. ثم عُيِّنَ أستاذًا للأدب العربية في المدرسة ذاتها، وعمل مسؤولاً عن البرامج في الإذاعة اليمنية. وله عشرة دواوين شعرية، وست دراسات.

من دواوينه: "أرض بلقيس، في طريق الفجر، زمان بلا نوعيّة"، وغيرها. وفي صباح يوم الاثنين 30 أغسطس 1999م توقّف قلب الشاعر، بعد أن خلّد اسمه كواحد من شعراء العربية في القرن العشرين.

أما طريقة قراءة هذه الأحرف فهي تتم من اليسار إلى اليمين؛ حيث إنّ النقطة العليا إلى اليسار تُسمّى رقم 1، والتي تحتها 2، والتي تحتها 3، ثم تنتقل إلى الصف الثاني فالعليا نُسمّيها 4، والتي تحتها 5، والتي تحتها 6، وهي كما في الشكل التالي:

10 04

20 05

30 06

وعلى هذا الأساس استوعبت (برايل) حروف اللغة العربية جميعها.

#### ● عظماء تحدوا الإعاقه وتركوا بصمتهم

ومن أهم مشاهير العرب الذين كانت لديهم بصمة لا تُنسى من جمال الكلمات والأصوات، ولم يكن فقد بصرهم عائقًا لهم:

#### ● طه حسين

فمن منّا لا يعرف عميد الأدب العربي طه حسين؛ فهو أديب وناقد مصري، وُلد عام 1889 في عزة الكيلو، في محافظة المنيا بمصر، وأميب في الرابعة من عمره بالرّمذ في عينيه؛ ما أدّى إلى فقده البصر. أدخله أبوه كُتّاب القرية للشيخ محمد جاد الرب؛ لتعلّم العربية، والحساب، وتلاوة القرآن الكريم، فحفظه في مدّة قصيرة أذهلت أستاذه ووالده، الذي كان يصحبه أحيانًا لحضور حلقات الذكر، وانتقل بعدها إلى الأزهر الشريف للدراسة الدينية، والاستزادة من العلوم العربية.

ثم انتقل إلى الجامعة المصرية عام 1908، ودرس العلوم العصرية والحضارة الإسلامية، ومن ثمّ أوفدته الجامعة إلى مونيخ بفرنسا، فدرس الفرنسية وأدائها، وكذلك علم النفس، والتاريخ الحديث. وهو يُعد أحد أبرز رواد الأدب العربي.

#### ● سيد مكاي

وُلد سيد مكاي في شهر مايو عام 1928، في حارة قبودان داخل حي الناصرية في السيدة زينب بالقاهرة، عاش ونما في وسط بسيط.

فقد "مكاي" بصره وهو صغير في السن، وكان ذلك العامل الأبرز لدفع عائلته له باتجاه الطريق الديني، فكان يحفظ القرآن ويتلوه، ويؤدّن في الحي الذي يسكنه في مسجدَي (أبو طبل والحفني)، وأصبح يحفظ الموشحات

مرور ما يقرب من 14 سنة، وذلك بعد وفاة (برايل) بسنين. ولم تُقبل في بريطانيا إلا في عام 1869، أما في أمريكا فبدأ استخدامها سنة 1860. وقد عدّلت هذه الطريقة بعد عام 1919، وعُرفت بـ"طريقة برايل المعدّلة".

#### ▲ كيف طبّقت لغة برايل على كتابة اللغة العربية؟

كتابة برايل باللغة العربية دخلت على يد محمد الأنسي، في منتصف القرن التاسع عشر؛ حيث حاول التوفيق بين أشكال الحروف المستخدمة في الكتابة العادية، وشكلها في الكتابة النافرة. وبهذه الطريقة نقل الأنسي عددًا من الكُتب. إلا أنّ هذه الطريقة لم تنتشر على نطاق واسع، وبعد بذل محاولات عديدة اتجه المهتمون بطريقة برايل إلى تطويرها بما يتناسب مع اللغة العربية. ووجدت منظمة التربية والعلوم والثقافة، التابعة لهيئة الأمم المتحدة في عام 1951، الكتابة النافرة بقر ما تسمح به أوجه الشبه بين الأصوات المشتركة في اللغات المختلفة، وتنتج عن هذه الحركة النظام الحالي للرموز العربية.

واستفاد المختصون بطريقة برايل باللغة العربية من بحوث الدول العربية المتقدمة في هذا المجال، بعمل عدّة خطوات لجعل الكتابة البارزة سهلة وهي:

- العمل على أن تبدأ الحروف إمّا بالنقطة رقم (1)، أو بالنقطة رقم (2).

- أن تكون الأحرف الأكثر استعمالاً في اللغة، ذات عدد قليل من النقاط. ولذلك فالأحرف الأكثر استخدامًا تُشكّل في معظمها ثلاث أو أربع نقاط.

- وتوّضت هيئات المكفوفين العربية إلى اختصارات لأكثر من 182 كلمة من الكلمات المتداولة على نطاق واسع، وبهذه الطريقة أمكن توفير الوقت والجهد اللازمين للكتابة.

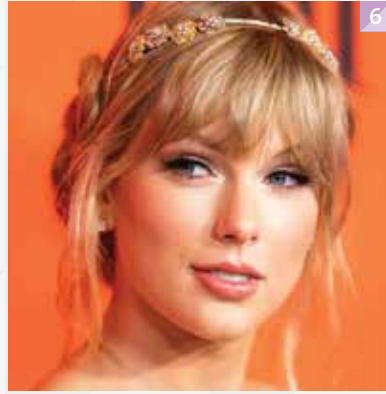
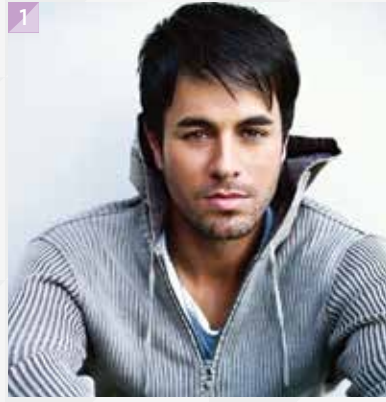
#### ▲ ما أساس كتابة (برايل)؟

تعتمد على ست نقاط أساسية، ثلاث على اليمين، وثلاث على اليسار. ومن هذه النقاط الست تتشكّل جميع الأحرف والاختصارات والرموز، ومع دخول الكمبيوتر إلى عالمنا دخل نظام الثماني نقاط في نظام الكمبيوتر؛ ليعطي مجالاً لاستيعاب أكبر عدد ممكن من الإشارات والرموز، ولكن هذا النظام ظلّ مُستخدمًا فقط في الكمبيوتر.





1. كاريس بشار تترقب عرض مسلسل "العميد"
2. روبي تستعد لتصوير فيلمها الجديد
3. أمير كرارة يبدأ تصوير الاختيار لرمضان 2020
4. ياسمين عبدالعزيز تتعاقد على مسلسل لرمضان المقبل
5. علي الكتبي أول إماراتي في بوليوود
6. رامى مالك يتصدّر البوستر الرسمي لفيلم جيمس بوند
7. حنان ترك تعود في فيلم "النداهة"
8. منذر رياحنة يكشف عن مسلسل "حارس الجبل"
9. نيللي كريم تعود للدراما الرمضانية بـ "النصاين"



1. إنريكي إيجليسياس يشارك بحفلات شتاء طنطورية.. 21 فبراير
2. "نايل رودجرز" يستعرض مهاراته بالموسيقى الشعبية العالمية في شتاء طنطورية.. 24 يناير
3. مسرح "مرايا" يستضيف جاميرو كواي.. 24 يناير
4. ليونيل ريتشي يزور السعودية للمرة الأولى
5. جينيفر لوبيز تترشح لجائزة الجولدن جلوب
6. تايلور سويفت تصدر قائمة أعلى الموسيقيين ربحًا في 2019
7. مارجو روبي تنتظر عرض فيلم Birds of Prey.. فبراير المقبل
8. أميتاب باتشان يفكر في الاعتزال
9. سهيل خان يطرح فيلمه الجديد بحلول عيد الفطر

للاعب الباليه السعودية أماني الجهني:

## الباليه لغة مشاعر تعبر عما في داخلي وأحلم بإنشاء نادٍ لتعليم الرقص الحر

تأخذنا راقصة الباليه أماني الجهني؛ في حوارها مع "الجوهرة"، إلى محطات في حياتها ورحلتها حول تحقيق الذات؛ من خلال رقص الباليه الذي يمثّل لها لغةً تعبيرية للتواصل ونشر السعادة.

### القوة تتولد من الألم

#### ▶ من هي أماني الجهني؟

- أنا طالبة جامعية أكمل دراستي في تخصص التغذية الإكلينيكية بجامعة الملك عبد العزيز في جدة، كما أعمل حالياً مدربة رياضية ومدربة باليه وجمباز في أحد النوادي الرياضية بمدينة جدة.

في رقصاتها تشعر بأنها تحدّث ذاتها بأحاديث ذات شجن؛ فينعكس لكل الناظرين لها أنثى عاشقةٌ للجمال تبعث الإيجابية والسعادة بين خطوةٍ تلو الأخرى.







تقبل، بالإضافة إلى صعوبة وجود مكان تُدرب فيه، لكن تغيّر الأمر مؤخراً وأصبحت أُلحظ قبولاً واستفسارات من العديد من السيدات حول طريقة الانضمام إلى حصص تعلم الباليه.

### Advance Dancer

#### ▶ ما هي الصفات التي يمنحها الباليه لصاحبه؟

-يمنح الباليه صاحبه الصبر وقوة الإرادة، وعند الوصول إلى مرحلة الـ Advance سيجد الشخص أن الطريق للاحتراافية ما زال طويلاً وسوف يسعى بشكل دؤوب لأن يتطور من نفسه.

#### ▶ ما هي المرحلة التي وصلتني إليها في الباليه؟

-حالياً أنا في مرحلة الـ advance dancer، وما زلت أسعى لتحقيق الأفضل فيه، بالإضافة إلى المهارات الرياضية الأخرى التي أتقنها.

#### ▶ ما المهارات الأخرى التي تتقنيها؟

-أعشق عالم الرياضة بشكل عام، وأحب أن أطور مهاراتي فيه، وأولها السباحة.

#### ▶ المرونة والقوة واللياقة للمتدربات ما هي المراحل العمرية التي تتولين تدريبها على الباليه؟

-أتولى تعليم الصغار ابتداءً من عمر 5 أعوام إلى 13 عاماً.

#### ▶ هل وجدتي أماكن متخصصة في جدة لتعليم الباليه؟ وما تقييمك لها؟

-وجدت أماكن محدودة العدد تعطي دروساً في الباليه لكنها مُقيدة بتدريب الأطفال، وأرى أنه من المفترض ألا يكون مقتصرًا على الأطفال وأن يكون هناك للكبار تمارين لتعليم الرقص.

#### ▶ ما الذي تحررين على تقديمه في حصتك للمتدربين؟

-أحرص من خلال الحصص التي أقدمها أن أعطيهم مجموع المهارات التي أتقنها وأجمع ما بين رياضتي الباليه والبيلاتيس

والرقص الحر أكثر من غيره. ومن حينها، أصبح الباليه بداية طريقي لكل شيء؛ للتعبير، لثقتي بيني وبين نفسي وقدرتي على فعل أشياء لم أكن أتوقع أنني أستطيع فعلها.

#### الرقص لغة تعبيرية جسدية

▶ صفني لنا علاقة أمانتي بالباليه. -أبحرث في عالم الباليه واعتبرته جزءاً مني وأيقنتُ بأن الرقص لغة تعبيرية جسدية، فعلاقتي مع الباليه لا تنحصر فقط في أنني أحبه أو لكونه نادراً، ولكنها علاقة مشاعر لا يمكنني وصفها، هو أمرٌ جعلني أعبر من خلاله عن الذي بداخلي وهذا ما لم أتوقع أن يحدث بحياتي.

#### ▶ ما هو "تكنيك" رياضة الباليه؟

-يعتبر الباليه حركات مركبة بأسماء محددة، وعادات معينة ترتبط بنوع الموسيقى التي يتم تحديدها، على عكس الرقص التعبيري أو الرقص المسرحي الذي يكون قصة أو فكرة معينة تصف حالة الشخص أو تصف القصة بطريقة وحركات وتناغمات مع الموسيقى فقط.

#### العائلة والمجتمع والباليه

#### ▶ ما دور عائلتك تجاه تطورك في عالم الباليه؟

-عائلتي تعتبر عنصرًا محفزًا بشكل كبير لمسيرتي في عالم الباليه، لأنهم لمسوا مدى اجتهادي ورغبتني في أن أتطور، خاصة والدتي، فهي من سعت لتنمية هذه المهارة لدي منذ الصغر.

#### ▶ كيف وجدتي ردة فعل المجتمع تجاه

ظهورك كراقصة باليه سعودية؟ -لن أخفيك أنه في البداية لم يكن هناك

وفيما يتعلق بشخصيتي، فأنا أجد نفسي إنسانة طموحة جدًا، أبدأ يومي بأهداف وتحديات بيني وبين نفسي، أحب أن أكون ذات فائدة في حياة الناس؛ لذلك أسعى لأن يكون مجال عملي له علاقة بمساعدة الناس وسماعهم.

روتينية جدًا، قوية وأتحمل الصعوبات أيًا كانت، أعتبر الضعف والألم قوة، وأحب أن أرى كيف تتولد القوة بعد الألم بشكل مضاعف وتنعكس في حياتي بالخارج وعلى غيري من خلال تعاملهم معهم.

#### ▶ كيف تجدين انطباعات الأشخاص عنك عند التعامل معك؟

-في العادة، الأشخاص الذين يمرون في حياتي يخبرونني بأنهم يلاحظون عند حديثي معهم أنني أتحدث بروحي من الداخل، فتصلهم من خلاله مشاعر جميلة وطاقة إيجابية، وهذا أمر عظيم أحمده ربي عليه.

#### الباليه بداية طريقي لكل شيء

#### ▶ أين تلقيت دروس الباليه؟ ومتى كانت بدايتك معه؟

-تلقيت دروساً في فرنسا وألمانيا وأكملتها في جدة عندما عدت لأرض الوطن.

وبدايتي فيه منذ أن كنت صغيرة؛ حيث كانت والدتي تُلحظني بالعديد من الحصص الرياضية المتنوعة، مثل السباحة والرقص والجمباز في فرنسا وألمانيا.

وكانت المراكز التي التحقت بها تجربنا على صعود المسرح لتقييم أدائنا بشكل حر وطريقتنا في التعبير والتناغم مع الأغاني.

وتم اختياري لأكثر من مرة لكي أمثل في مسرحية حول شخصية ما، وكان الكثيرون يعلقون إيجابياً على أدائي وطريقي، حينها أصبحت أرى نفسي في الباليه



دكتورة رانيا يحيى تكتب:

## موسم الرياض الترفيهي.. انطلاقة فنية جديدة بالسعودية



تشهد المملكة العربية السعودية انطلاقة غير مسبوقة في جميع المجالات، أبرزها مجال حقوق المرأة والتقدم المذهل الذي طرأ خلال الفترة الماضية على هذا الملف، وكذلك التوسع في المجالات الفنية والثقافية ودعمهما من خلال وزارة الترفيه، وما تقدمه من أنشطة وفعاليات تُحسب لصالح المملكة.



سياحية وثقافية، خاصة بعد موافقتها على إطلاق التأشيرة السياحية في 2019؛ وتعزيز مكانتها الثقافية ووضعها على خريطة السياحة والترفيه عالمياً.

وضم موسم الرياض، هذا العام، ما يزيد على 100 فعالية

ومؤخراً، انطلق أحد أهم الأنشطة الثقافية في الوطن العربي، وهو "موسم الرياض الترفيهي"، الحدث الفني المتميز الذي يتم تنظيمه في العاصمة السعودية "الرياض"، ويستقطب الكثير من الفنانين من الدول العربية الشقيقة، وكذلك فنانين عالميين، ما جعل السعودية قبلة

ورغم أن هذا المهرجان كان حديثاً إلا أن القائمين عليه استطاعوا التعامل مع فنانين متميزين من أعمار مختلفة وتوجهات فكرية وفنية تتباين فيما بينها لكنها تتفق حول فنون الإبداع، وحول رغبتهم في المشاركة بهذا المهرجان الوليد، مؤمنين برسائلته الفنية السامية، وتحقيقاً لأغراض ترفيهية وثقافية وفنية تتحول من خلالها المملكة العربية السعودية بفكر شمولي يستوعب الأجيال الشبابية الجديدة ويوفر احتياجاتهم، فبعد أن كان السعوديون يسافرون لحضور حفل فني، أو موسيقي أو مسرحي أو غير ذلك، أصبحت المملكة توفر لشعبها الفرق المختلفة في ليالٍ ترفيهية يتمزج فيها الجمال الحسي والروحي مع ملكات الإبداع، ولكن رغم كل هذا أتمنى أن نستمتع بفنون المملكة وفنانيتها، بالطبع شارك بالطبع الفنانين السعوديون، ولكن أقصد مساهمة الأجيال الشابة في كل مجالات الإبداع حتى تنتقل هذه الأفكار الجادة وتترسخ في أذهان الأطفال والشباب؛ لإحداث نقلة نوعية في فنون المملكة يكون قوامها الحفاظ على الهوية الثقافية للمملكة، وما أرجوه أن تتجسد الموروثات الثقافية لديهم في إبداعاتهم، فنشهد أعمالاً فنية ذات بصمة متفردة بلغة سعودية الفكر والهوي.

كما نود أن تضع إدارة الترفيه أسساً لمعاهد فنية مختلفة تفرز أجيالاً من المبدعين الحقيقيين في مجالات المسرح والموسيقى والفنون الشعبية والنقد الفني - وإن كانت هناك بالفعل محاولات بدأت بالفعل - على أن يتم الاستعانة بالمختصين الذين سبقوا في هذا المجال وتوفرت لهم الريادة ليكون لدى أمتنا العربية مدارس فنية تهاهي مثيلاتها بفكر تقدمي واسع الأفق ذي نظرة موضوعية هادفة للارتقاء والتقدم؛ من خلال أسس أشكال التعامل الإنساني وهي الفنون، باعتبارها سلاحاً فتاكاً لمواجهة الأفكار الظلامية والإرهابية، فنخرج شعوباً عربية لديها قوة وجرأة وفكر متحرر من القيود التعسفية.

إنه الفن في أبهى صورته الذي يحقق دائماً قيم الحق والخير والجمال.. فتحية للمملكة العربية السعودية والقائمين على شؤونها ورعايتها، للتطور الفكري الذي جعل المملكة تشارك في التباري بين الدول العربية، خاصة في مجال المساواة بين الجنسين، والمجال الثقافي، باعتبارهما جناحي تطور أي أمة.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

rania\_ysz@yahoo.com

فنية وثقافية وترفيهية متنوعة؛ ما بين الألعاب الرياضية والعروض المسرحية وإبداعات الفرق الموسيقية، وعروض الأزياء والسيرك والخدع البصرية والألعاب وافتتاح مطاعم عالمية، والتي انطلقت في 11 مكاناً مختلفاً في الرياض؛ منها الحدي الدبلوماسي، الجنادرية، بوليفارد الرياض، ملعب الملك فهد الدولي، حي المربع، حي الملز، وادي حنيفة، نواف، قصر الحكم، الثمامة والدرعية.

بدورها، أدت السياحة الثقافية دوراً في هذا الإطار؛ حيث شغلت أكثر من 98% من غرف الفنادق، وحققت المملكة عائدات تزيد على 400 مليون ريال، وهو ما يُعد استثماراً بناءً يساعد في ازدهار اقتصاد المملكة وفقاً للنهضة الكبيرة التي تشهدها. وجاءت كلمة المستشار تركي آل الشيخ؛ رئيس هيئة الترفيه، لتؤكد الرغبة في التغيير واستمرار التحول الفكري والثقافي الذي تشهده مدينة الرياض والمملكة بأكملها.

ولا شك في أن هذه الطفرة ما كانت لتتحقق لولا إرادة حقيقية تهدف إلى إنعاش الشعب السعودي وجعله لحمة من المنظومة المتطورة وفقاً للتقدم الحتمي للبشرية وطبقاً لمسيرة الحراك العالمي؛ وتحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة 2030، والتي تسعى لها الكثير من الدول.

وعلى مدار عقود، تم تنظيم العديد من المهرجانات الفنية والثقافية في الكثير من الدول العربية، إلا أن موسم الرياض الترفيهي استطاع أن يفرض نفسه ويضع بصمة على خارطة المهرجانات العربية خلال وقت وجيز، كما أنه يمثل حالة جذب قوية للفنانين المشاركين باعتباره قوة دفع جديدة تستثمر هؤلاء على أرض المملكة، وهناك كذلك البعد الروحاني الذي تمتاز به السعودية دون غيرها من بقاع الأرض؛ ففيها بيت الله الحرام وكثير من الأماكن والمزارات التاريخية والدينية التي يعتز بها كل مسلم.

لذا؛ فإن الليالي التي تعانقت فيها إبداعات الفنانين مع جمهور متشوق للفن على أرضه أدت دوراً في إشعال روح مختلفة حاضنة للفنون الرفيعة بفكر جديد تنشده تنشده المملكة وتسعى لإرسائه حقق أهدافاً تسعى إليها منذ زمن، ولكن ربما لم تتوفر الإرادة الناجزة إلا في وقتنا الراهن.



الدكتور سعود الرميح:

## الحصول على ثقة المرضى من أولوياتي وأستمتع بخدمتهم

تخرج في كلية الطب بجامعة الملك سعود عام 2006، وتخصص في جراحة الجيوب الأنفية وقاع الجمجمة بالمناظير من جامعة مونتريال.. هو الدكتور سعود الرميح؛ رئيس وحدة الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى الملك خالد الجامعي بالرياض.



والرميح؛ استشاري في جراحة الجيوب الأنفية وقاع الجمجمة بالمناظير وعضو هيئة التدريس في كلية الطب بجامعة الملك سعود، وله اهتمامات أدبية وفنية خارج المجال الطبي.. وكان لـ"الجوهرة" هذا الحوار معه..

### ما جهود جامعة الملك سعود في تطوير أداء أطباء الأنف والأذن والحنجرة؟

هناك دعم لا محدود فيما يخدم المرضى، من توفير استشاريين في كل التخصصات الطبية الدقيقة، وتطوير العيادات الخارجية والعمليات بأحدث الأدوات الجراحية والمناظير وأجهزة الملاحة الجراحية.

### ما الدور الذي تؤديه الجامعة كصرح أكاديمي في تطوير أداء أطباء السعودية؟

تحتوي المدينة الجامعية وكلية الطب على زمالات تدريبية في أغلب التخصصات الطبية، كذلك على مستوى التخصصات الدقيقة، فعدد البرامج التدريبية التخصصية في قسم الأنف والأذن والحنجرة يعتبر الأكثر على مستوى الشرق الأوسط.

### هل هناك تقدم في توفير مساحة للنساء للعمل في هذا المجال تماشيًا مع رؤية سمو ولي العهد؟

تتواجد المرأة ليس فقط في جميع الأقسام، بل على المستويات القيادية،



جامعة الملك سعود صرح أكاديمي كبير على مستوى الشرق الأوسط

## جهود القيادة مستمرة لتوطين قطاع الطب في المملكة

### السوشيال ميديا أحد أدواتي الأساسية لخدمة المرضى

طول ساعات الدراسة والمناهج، تعقيها صعوبة الحصول على التخصص والمكان المرغوب فيه، ثم صعوبة القبول في البرامج التدريبية في كندا، وأخيراً التأقلم في العمل كاستشاري مستقل بذاتك تتحمل كامل المسؤولية تجاه مريضك. وأسعى جاهداً لإرضاء الله في المقام الأول، وإرضاء الضمير والحفاظ على السمعة وثقة المرضى والتي هي من أهم الأولويات.

#### ما نظرتك للتعامل مع المرضى؟

أستمع بخدمة المرضى؛ حيث يتميز السعوديون والعرب بشكل عام بالاحترام والامتنان، والمروعة، ولا أعتبرهم إلا أقارب وأصدقاء يتبادلون معي كل المحبة والوفاء.

#### ماذا تنتظر من مريضك كطبيب؟

فقط، الكلمة الطبية والدعوة الصادقة.

#### هل تتواصل بنفسك مع المرضى

عبر "تويتر"، وهل تجد صعوبة في الرد على الجميع؟

نعم أتواصل معهم بنفسني، ولا أجد أي صعوبة في ذلك، بل أستمع.

#### كيف تستغل السوشيال ميديا في عملك؟

أستخدمها بشكل أساسي في الإجابة عن استفسارات المرضى ممن سبق لهم الزيارة أو أجريت لهم عمليات فيما يخص الأعراض والعلاج، وتوفير وسيلة اتصال مباشرة معي؛ ما يريح المرضى، وكذلك الاطلاع على الأخبار التي تهمني، وتحرير التغريدات التثقيفية بعناية، وتوجيه الناس بشكل عام عبر الرسائل الخاصة قدر المستطاع.

منطقته، وتدرجه في برنامج للزمالة في منطقته، يدعم استقراره وبقائه ليخدم نفس المنطقة كاستشاري، فهو الأدرى بظروف بيئة العمل والحياة الاجتماعية داخلها.

#### هل توازن بين عملك وهوايتك المفضلة "الرسم والخط والشعر"؟

هذه هوايات من زمن الطفولة والمراهقة، وأجد فيها الصديق الصادق الوفير، في أوقات الفراغ.

#### لماذا فضلت دراسة الطب على تقوية مواهبك في الشعر والفن؟

أنا شخصية اجتماعية، ورأيت في الطب مهنة إنسانية رائعة، وكذلك أرى الفلسفة في الطب والفن في الجراحة، وهذا يجتمع في تخصصي الدقيق في جراحة الجيوب الأنفية.

#### ما صعوبات الدراسة التي واجهتك في الماضي؟

مشوار الطب طويل وشائك، ولكنه ممتع، والصعوبات تبدأ من الالتحاق بالكلية ثم



كرئاسة الأقسام والوحدات والبرامج التدريبية.

#### هل أصبح هناك فرق في مستوى أطباء المملكة الآن عن الماضي؟

بلا أدنى شك، فجهود الأجيال الأولى من الأطباء السعوديين في تأسيس البرامج التدريبية، وكذلك برامج الابتعاث في ظل حكومتنا الرشيدة، ساهمت، وبشكل ملحوظ، في رفع الكفاءة الطبية في مختلف التخصصات.

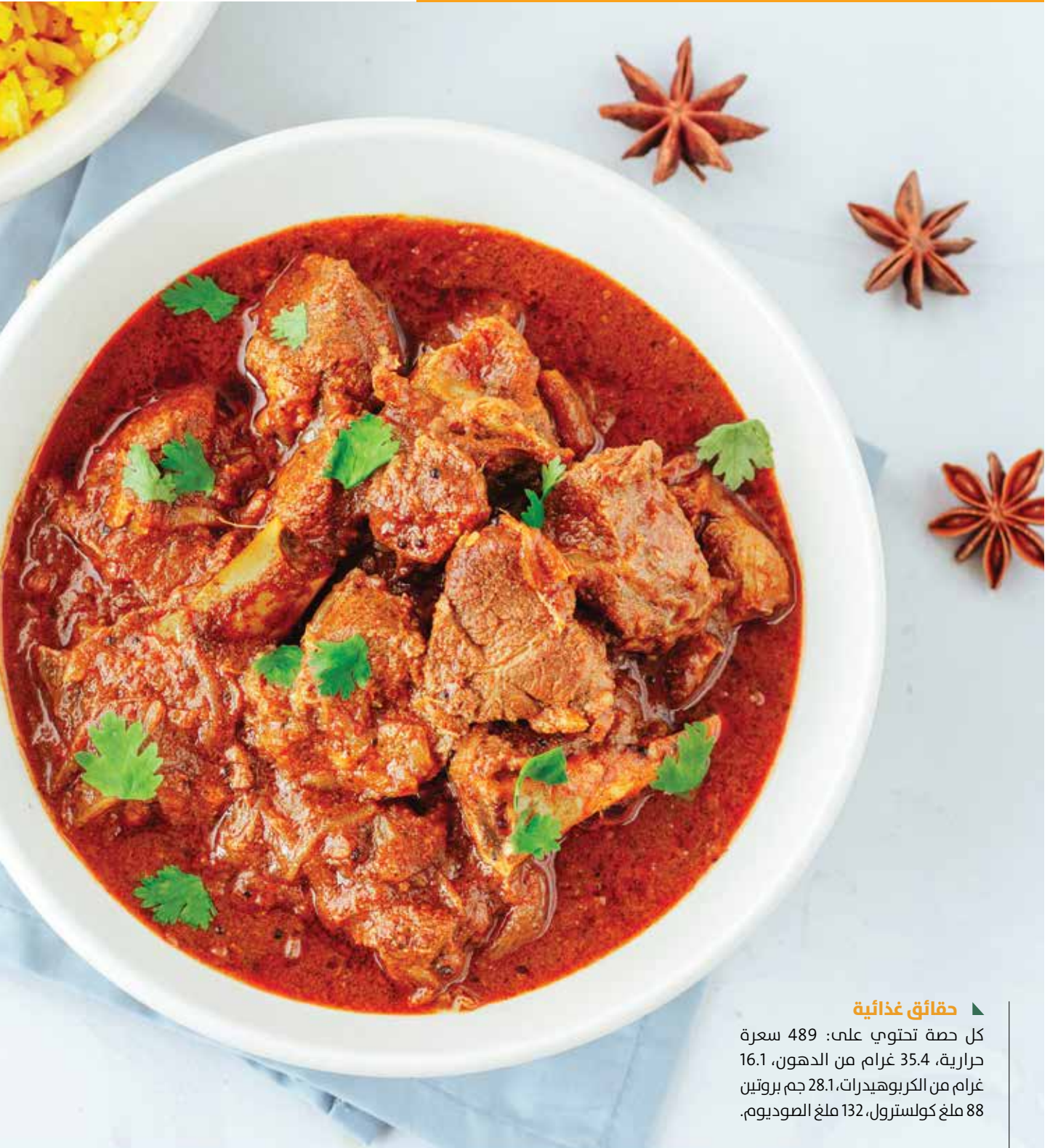
#### هل أصبح من الضروري توطين قطاع الطب في المملكة، وما الخطوات الصحية لذلك؟

بكل تأكيد، هي مشكلة قائمة ومعقدة، والجهود قائمة على قدم وساق، من قبل وزارة الصحة والجامعات وهيئة التخصصات الصحية، والحلول تكمن في زيادة البرامج التدريبية وكذلك توفير البيئة الوظيفية المناسبة للكفاءات الوطنية؛ لتستقر في المناطق ذات الاحتياج، وتكون نواة إنتاجية مثل المدن الرئيسية.

#### هل محدودية برامج التدريب سبب أزمة توطين القطاع؟

نعم، والدليل استقرار الأطباء السعوديين الذين تدرجوا في البرامج التدريبية في غير المدن الكبرى مثل الوضع في مكة والمنطقة الجنوبية ومنطقة القصيم على سبيل المثال، فتخرج الطبيب في كلية

مدة التحضير ساعتان، تكفي 6 أشخاص، كل حصة تحتوي على 489 سعرة حرارية



حقائق غذائية

كل حصة تحتوي على: 489 سعرة حرارية، 35.4 غرام من الدهون، 16.1 غرام من الكربوهيدرات، 28.1 جم بروتين، 88 ملغ كولسترول، 132 ملغ الصوديوم.



# خروف كشمير

## Kashmir sheep

### المكونات

- 4 فلفل أحمر حار مجفف
- 3 فلفل أخضر حار طازج
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- 1 ملعقة صغيرة من بهارات ماسالا
- قطعة جذر الزنجبيل الطازج، مقشر ومبشور
- 5 فصوص ثوم مهروس
- ربع كوب من جوز الهند غير المحلى المجفف
- 3 حبة طماطم مفرومة
- 6 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- 2 بصل كبير، شرائح رقيقة
- 2 كيلو لحم ضأن مقطعة إلى مكعبات حسب الرغبة
- 2/1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1 كوب زبادي عادي
- 2/1 ملعقة صغيرة من أعواد الزعفران
- 20 حبة لوز كامل أبيض
- ربع كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة

### طريقة التحضير:

ضعي الفلفل الأحمر والبصل الأخضر وبذور الكمون والماسالا والزنجبيل والثوم وجوز الهند المبشور والطماطم في خلاط، اخفقيها عدة مرات متقطعة، حتى تحصلي على عجينة ناعمة.

سخني الزيت النباتي في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم ضعي البصل وحركي. يُطهى المزيج حوالي 5 دقائق ويُحرَّك حتى يذبل البصل ويتحول إلى شفاف، اخفضي الحرارة إلى متوسطة منخفضة، واستمري في الطهي من 10 إلى 15 دقيقة مع التحريك حتى يصبح البصل طرياً للغاية ويصبح لونه بني ذهبي.

أضيفي معجون التوابل إلى البصل واستمري في التحريك، حوالي 3 دقائق حتى ينفصل الزيت عن الخليط.

أضيفي قطع اللحم والملح، ودعيها تطهى مع المزيج حوالي 8 دقائق، مع التحريك بشكل متكرر على نار متوسطة، إلى أن تحمر قطع اللحم من جميع الجوانب، ثم اخلطي الزبادي والزعفران واللوز المقشر حتى تمتزج جيداً. خفضي درجة الحرارة، وغطها، حوالي ساعة واحدة، ودعيها تنضج، حتى يصبح اللحم طرياً والمرق سميكاً.

زيني الطبق عند التقديم بالكزبرة المفرومة والكاري.



# الطعام العضوي

## هل يكون طوق النجاة من السرطان؟

وأظهرت الدراسة، التي خضع لها حوالي 70000 من الفرنسيين البالغين؛ اتباعوا حمية غذائية تعتمد بشكل كبير على الطعام العضوي، على مدى خمس سنوات، أن الطعام العضوي يساهم بشكل كبير في الحد من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

وتم تقسيم المشاركين في الدراسة إلى ثلاث مجموعات: أشخاص لا يتناولون الأطعمة العضوية أبداً، وأشخاص يتناولونها بشكل متقطع، وآخرون يعتمدون على الأغذية العضوية معظم الوقت، على مدار خمس سنوات، وكانت النتيجة أن الفئة الأخيرة هي الأقل عرضة للإصابة بأي نوع من أنواع السرطان بنسبة 25%.

إن تناول الأغذية العضوية يحمي بشكل

يُعد اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات، سواء كانت عضوية أو غير عضوية، طريقة ذهبية للوقاية من مرض السرطان، وأكدت دراسات، تم إجراؤها مؤخراً، أن تناول الأطعمة العضوية يساهم بشكل كبير في التقليل من احتمالات الإصابة بالسرطان.



وترفض كل من إدارة الأغذية والأدوية ووزارة الزراعة الأمريكية الاعتراف بأن بقايا الهرمونات في اللحوم ليست ضمن "المستويات الطبيعية"، وتتجاهل أي مطالبة بإجراء اختبار لمستويات المخلفات. وأقرت دراسات مستقلة بأن المستويات الموجودة في لحوم الأبقار التي يتم علاجها عمداً بهرمون النمو، تكون أعلى بنسبة 20% على الأقل من الأبقار الأخرى، فلا يمكن أن تكون معدلات الإصابة بالسرطان عند الأطفال زادت بنسبة 38% منذ عام 1975 عن طريق الصدفة.

### المضادات الحيوية

تعطي العديد من المزارع غير العضوية المضادات الحيوية للماشية طوال الوقت، حتى لو لم تكن مريضة، والهدف من ذلك هو تقليل خطورة أن ينتقل المرض من حيوان مريض إلى القطيع بأكمله، وقد يكون هذا أمراً خطراً، لكن الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية يشكل خطراً أكبر، فقد ارتبط الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية بالعديد من أمراض المناعة الذاتية، التي تسهم في ضعف الجهاز المناعي وتزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

وهذه ليست مجرد تكهنات، إذ نشرت المجلة الدولية للسرطان دراسة توضح وجود صلة بين الاستخدام المتكرر للمضادات الحيوية وخطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، وأكثر هذه السرطانات

لدى المزارعين الذين يستخدمون المبيدات الحشرية في محاصيلهم أعلى من غيرهم، خاصةً سرطان الدم، الأورام الليمفاوية، الورم النخاعي المتعدد، ورم الأنسجة الرخوة، سرطانات المعدة والجلد والدماغ والشفة والبروستاتا.

من الواضح أن العمل المرتبط بالتعرض المباشر للمبيدات عمل خطر، كما أن التعرض للمبيدات الحشرية داخل المنزل يزيد من خطر الإصابة بسرطانات الأطفال؛ حيث يمكن أن يحدث الضرر في وقت مبكر أكثر مما نتصور، فقد تصاب الحيوانات المنوية عند الرجل، أو الرحم عند المرأة بأخطار التعرض لهذه المبيدات.

### هرمونات النمو

هناك خطر كبير آخر على الأطفال، فغالباً ما يكون لحم البقر المنتج في الولايات المتحدة مرتبطاً بدرجة كبيرة بهرمونات النمو؛ حيث تزيد هذه الهرمونات من كمية لحوم الحيوانات، ولكنها ترتبط بنفس الوقت بزيادة خطر الإصابة بالسرطان عند الأطفال، كما أن الأمر أشد خطورة بالنسبة للرجال؛ إذ تزيد نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا إلى 60% وسرطان الخصية إلى 59%.

خاص -كما أظهرت نتائج الدراسة- من سرطان الغدد الليمفاوية، وسرطان الثدي بعد انقطاع الطمث، كما لاحظ الباحثون أيضاً، انخفاضاً في احتمالية الإصابة بسرطان البروستاتا والجلد والقولون، على الرغم من أن هذه كانت مجرد بداية للبحث.

وفيما يلي 6 أسباب تجعل تناول الطعام العضوي يساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان:

### الأسمدة والمبيدات الحشرية

تؤكد وكالة حماية البيئة أن المبيدات التي تتم الموافقة على ترخيصها؛ آمنة للاستهلاك البشري (عند مستويات معينة)، لكن المشكلة أن الجسم لا يهضم الكثير من هذه المواد الكيميائية؛ ما يؤدي إلى تركزها في الأنسجة الدهنية.

وتم تسجيل أكثر من 600 مادة كيميائية نشطة للاستخدام الزراعي في الولايات المتحدة، إلا أن أوروبا حظرت العديد منها؛ لكونها في غاية الخطورة، وأظهرت الدراسات أن معدلات الإصابة بالسرطان





### ▶ الالتزام بالصحة بشكل عام

وأخيراً، قد يكون لدى الأشخاص الذين يميلون إلى الاعتماد على الأغذية العضوية، التزام بالعادات الصحية بشكل عام، فالدراسة الفرنسية كانت قائمة على الملاحظة، وبالتالي لم تأخذ في الاعتبار ما إذا كان المشاركون يجرّون التمارين الرياضية، كما لم تعرف عادات نومهم، أو مشاركتهم في أنشطة صحية أخرى.

أفضل مع الكيمياء"، وأظهرت الدراسة، التي خضع لها حوالي 70000 من الفرنسيين البالغين؛ حيث اتبعوا حمية غذائية تعتمد بشكل كبير على الطعام العضوي، على مدى خمس سنوات، من فيتامين (ج)، و29.3% من المغنسيوم، و30.4% من الحديد، و13.6% من الفوسفور؛ لذلك تسهل الأطعمة العضوية كثيراً في الحصول على التغذية الصحية، وبالتالي تؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالسرطان.

شيوغاً: سرطان الثدي، والرئة، والبروستاتا، والقولون، لذلك يجب أن نختر اللحوم ومنتجات الألبان العضوية؛ بحيث لا نتناول المضادات الحيوية إلا إذا احتجنا إليها.

### ▶ الأطعمة المعدلة وراثياً

يتذكر أبناء جيل ما بعد الحرب العالمية الثانية 1935-1982، شعاراً شهيراً كانت تستخدمه شركة "دوبونت"، وهو "حياة





يسترشد بالعلم، وقد يكون بعضها آمن للاستخدام البشري، لكن بعضها الآخر ليس كذلك، ومن خلال إلقاء نظرة فقط على الزيادة في معدلات الإصابة بالسرطان سنرى أن هناك شيئاً ما قد حدث. لا بد من إجراء المزيد من البحوث لتحديد السبب الأساسي، ولكن في الوقت نفسه، من الواضح أن تناول الطعام العضوي يقلل من التعرض للمبيدات، والمضادات الحيوية، وهرمونات النمو، والأطعمة المعدلة وراثياً، مع توفير تغذية أفضل.

لتحسين النتائج الصحية لك ولأسرتك. وإذا لم يكن بإمكانك الحصول على الأطعمة العضوية، فتناول الفواكه والخضروات العادية، وحاول نقعها في محلول من الماء وصودا الخبز قبل تناولها؛ لإزالة أكبر قدر ممكن من بقايا المبيدات والمواد الكيميائية.

وهناك الكثير من التغييرات التي تطرأ على مصادر إمدادنا الغذائي باستمرار، بعضها تحدث بشكل طبيعي والبعض الآخر

وغالباً ما يكون دخل الأشخاص الذين يشترون الكثير من المنتجات العضوية مرتفعاً؛ ما يدعم تمتعهم بصحة جيدة أيضاً؛ من خلال الحصول على رعاية طبية ووقائية عالية المستوى.

خلاصة القول، إن تناول الأغذية العضوية هو مجرد عنصر واحد من عناصر نمط الحياة المتبع للوقاية من السرطان، نعم هو مفيد بشكل واضح، إلا أنه ليس الشيء الوحيد الذي يمكن أو يجب القيام به

# الكيك الإيطالي الكريمي

## Italian Cake Creamy

### المكونات

- نصف كوب زبدة طرية بحرارة الغرفة
- 2 كوب سكر أبيض
- 5 صفار البيض
- 2 كوب طحين جميع الأغراض
- 1 ملعقة صغيرة بيكينج صودا
- 1 كوب من كريمة الحلويات الطازجة
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 3/11 كوب من جوز الهند المقشور
- 1 كوب من الجوز المفروم
- 5 بياض البيض
- 8 قطع جبنة كريم
- 4 كوب سكر حلويات
- نصف زبدة طرية
- 4 أكواب حلوانيات سكر
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 2/1 كوب من الجوز المفروم

### طريقة التحضير:

مع مزيج الزبدة وحركي جيدا بعد كل إضافة، اخلطي ملعقة صغيرة من الفانيليا مع جوز الهند، وكوب من الجوز (عين الجمل) وأضيفي بياض البيض، مع التحريك برفق. اخبزيه لمدة تتراوح من 25 إلى 45 دقيقة، ثم أفرغيه من قالب على رف شبك، ودعيه حتى يبرد. امزجي قطع الجبن الكريمي مع نصف كوب من الزبدة وسكر الحلويات وملعقة صغيرة من الفانيليا في وعاء الخلاط، ثم اضربيه بالخلاط حتى تحسلي على مزيج متجانس.

سخني الفرن على درجة حرارة 175 مئوية أثناء تحضير الكيكة، ثم بطني قالب كيك مقاس 20، بمادة دهنية مع رشة دقيق. أخفقي بياض البيض حتى يتشكل منقار على مضرب البيض. في وعاء كبير، أخفقي نص كوب من الزبدة حتى يصبح قوامها كريمياً ثم أضيفي السكر الأبيض، واستمري في الخفق حتى يذوب، ثم أخفقي صفار البيض واطرفي الكريمة الطازجة، واخلطي مزيج الدقيق مع البيكينج صودا، أضيفيها بالتناوب



تكفي 10 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 967 سعرة حرارية



#### حقائق غذائية

تحتوي كل حصة على: 967 سعرة حرارية،  
53.3 غرام من الدهون، 116.8 جم كربوهيدرات،  
10.3 غرام بروتين، 128 ملغ كوليستييرول، 490  
ملغ الصوديوم.

أمل دخان الرئيس التنفيذي لـ (GEN):

## تحقيق السعادة يتطلب الرضا والإيجابية مع تحديات الحياة



## حاورها: حسين الناظر

إنها تجسيد للتحدي، والإصرار، والطموح.. استطاعت رغم معاناتها من مرض السرطان في سن مبكرة أن تتغلب عليه، وتشق طريقها نحو النجاح؛ لتصبح قدوة ومصدر إلهام للملايين من الشباب داخل المملكة وخارجها.. إنها رائدة الأعمال الدكتورة أمل دخان؛ رئيسة الشبكة العالمية لريادة الأعمال (GEN)، التي كان لنا معها هذا اللقاء..



بطولة من نوعها في العالم بمشاركة 107 رواد أعمال من 77 دولة. تهدف المسابقة إلى دعم الشركات الناشئة بدءاً من مرحلة الفكرة إلى مرحلة النمو، ومساندة رواد الأعمال، لإطلاق شركاتهم الخاصة، وتعزيزها، وتوسيع نطاقها؛ بإتاحة الفرصة لرواد الأعمال لعرض شركاتهم على مستثمرين عالميين يشهدون الحدث؛ بهدف تقديم فرصة المشاركة الاستثمارية أو التبني.

### كيفية تقييم واقع ريادة الأعمال بالمملكة الآن؟

تشهد المملكة تطوراً كبيراً في عدة نواحي؛ أهمها مجال ريادة الأعمال الذي شهد كثيراً من الأمور الإيجابية التي تدعم الشركات الناشئة، وتساعد على النمو، على رأسها القوانين والتشريعات، وتسجيل الشركات، وتسهيل دخول هذه الشركات للسوق، وتوفير التمويل اللازم؛ من خلال الاستثمار في الشركات الناشئة عبر الاستثمار الملائكي، أو الاستثمار برأس المال المخاطر. من هذه الإيجابيات أيضاً، كثرة الجهات الداعمة، وكثرة المسابقات والفعاليات، منها حفلات لتخريج الشركات الناشئة؛ سيتي ستارز، و 500 ستارت أب. وأصبح التركيز ليس على الشركات المحلية فقط، بل أيضاً على الشركات الموجودة في محيط المنطقة العربية وشمال أفريقيا. ولا شك في أن دخول الشركات العربية للسوق السعودي ظاهرة صحية، يتزامن معها في نفس الوقت، دخول الشركات السعودية للعالم العربي والعالم ككل؛ حيث نجحت شركات سعودية في الحصول على استثمارات كبيرة. وبظرة عميقة على البيئة الداعمة

## نظمتنا أول بطولة في العالم بمشاركة 107 رواد أعمال من 77 دولة

الملائكي، برعاية د. نبيل كوشك؛ رئيس مجلس إدارة الشبكة الدولية لريادة الأعمال السعودية، وبحضور جوناثان أورتمانز؛ رئيس الشبكة الدولية لريادة الأعمال.

### وماذا عن مسابقة كأس العالم لريادة الأعمال؟

هي واحدة من أكبر وأهم المسابقات الريادية، نفذناها بالشراكة مع مؤسسة الأمير محمد بن سلمان الخيرية ممثلة في مبادرة منتدى مسك العالمي، ضمن منتدى مسك العالمي، وتعد أكبر وأول

## نستضيف الكونجرس العالمي لريادة الأعمال (GEC) العام الحالي

### ما هي الشبكة العالمية لريادة الأعمال؟

(GEN) واحدة من أهم المؤسسات العالمية التي تعنى بدعم ريادة الأعمال في العالم، وتعد منصة تنفذ - عبر مكاتبها في نحو 160 دولة - برامج وأنشطة تخدم رواد الأعمال، وتساعد على تأسيس شركاتهم الناشئة، كما تساعد المبتكرين على تحويل أفكارهم وابتكاراتهم لمشاريع ذات جدوى اقتصادية، تسهم في تنمية مجتمعاتهم، وتحقيق الاستقرار الاقتصادي.

### وماذا عن الأسبوع العالمي لريادة الأعمال؟

لقد صار الأسبوع العالمي لريادة الأعمال أهم المبادرات الدولية الداعمة لريادة الأعمال في العالم، فمنذ أن أطلقت الشبكة العالمية لريادة الأعمال - بالتعاون مع مؤسسة "ايوينج ماريان كاوفمان" - هذه المبادرة في نوفمبر عام 2008، صارت الحدث الأشهر في العالم.

### الاستثمار الملائكي

### ماذا عن دور GEN في السعودية؟ وبم تميزت احتفالاتكم بالأسبوع العالمي هذا العام؟

نفذنا العديد من الأنشطة بالشراكة مع العديد من الشركاء والجهات الداعمة، داخل الجامعات والعديد من الأماكن والمنتديات، وركزنا على نشر فكر وثقافة الاستثمار الملائكي أو الجريء، لأثره في تعزيز ودعم رواد الأعمال، ومساعدة الشركات الناشئة على النمو والتوسع. وقد كان الحدث الأبرز في هذا العام تنظيم الدورة التدريبية للاستثمار





## حاضنات أعمال نسائية

► **وماذا ينقص رائدات الأعمال للنهوض بدورهن؟**

لا أعتقد أن هناك نقصاً؛ فالدعم والخبرة متوفران، في ظل البيئة الداعمة، لكنهنّ في حاجة فقط للإعلان عن أنفسهنّ ليعرفهنّ العالم.

وأتمنى وجود مسرّعات وحاضنات أعمال مخصصة للمرأة لتساعدها على تنفيذ مشاريعها، وتوفير كثيراً من المرشحات لتوجيه رائدات الأعمال المبتدئات ونقل الخبرات لهنّ. وفي ظل وجود نسبة جيدة من السيدات الآن، أتوقع زيادة كبيرة في نسبة رائدات الأعمال.

► **ما الجديد في الفترة القادمة بالنسبة لأنشطة GEN؟**

نستعد لاستضافة الكونجرس العالمي لريادة الأعمال (GEC) في 2020، وهو أكبر حدث تستضيفه في المملكة.

نجد تغييراً كبيراً وسريعاً، فلدى اللاعبين الأساسيين حماس كبير، واستجابة سريعة لطلبات رواد الأعمال.

► **وكيف تقيمين مشاركة المرأة السعودية في الاقتصاد الوطني؟**

تلعب المرأة دوراً مهماً في تنمية الاقتصاد، زاد مع اهتمام الإعلام الذي أبرز هذا الدور. ومن خلال تواجدي على مدى سنوات في مجال ريادة الأعمال، رأيت كثيراً من رائدات الأعمال، نجحن في تأسيس شركاتهن، ولكن لم يكن ظهورهن واضحاً كما هو الآن.

لقد زاد الاهتمام بالمرأة السعودية بفضل رؤية 2030، باعتبارها ركناً أساسياً وشريكاً في بناء الأسرة والمجتمع؛ إذ وضعت المرأة على قائمة أولوياتها، ونصت على زيادة مساهمتها في سوق العمل إلى 30% في عام 2030، إيماناً بقدرات المرأة الكبيرة، والتي يجب الاستفادة منها لخدمة أهداف المملكة، الساعية للتغيير الإيجابي.

المراة  
السعودية  
ريادية  
بطبيعتها..  
والإعلام أبرز  
ظهور رائدات  
الأعمال

## أمل دخان في سطور :

- ماجستير التسويق الاستراتيجي من جامعة «ولونجونج».
- حاصلة على برنامج الإدارة التنفيذية في الابتكار والتكنولوجيا في جامعة MIT.
- حاصلة على برنامج تصميم التفكير للشركات الكبرى في جامعة «ستانفورد».
- مدربة معتمدة في ابتكار التصميم وإدارة التغيير وإدارة حاضنات الأعمال.
- عملت في تسريع الشركات الناشئة بجامعة الملك عبدالله للعلوم والتكنولوجيا.
- عملت بكلية الأمير محمد بن سلمان للإدارة وريادة الأعمال.
- المدير العام السابق لمركز بابسون العالمي لريادة الأعمال.
- الرئيس التنفيذي للشبكة العالمية لريادة الأعمال (GEN).



## نقل تجاربي للشباب

### ▶ تميزت في العمل كملهمة للشباب، فكيف تحقق هذا؟

إنه جزء من واجبي تجاه أبناء وطني، فمن الجميل أن تشارك الآخرين تجاربك، وتساعدتهم على النجاح. ومن خلال عملي - في الجامعة، أو في الملتقيات الكبرى، أو حتى كموجهة أو مرشدة لرواد الأعمال - أسعى لنقل تجاربي وخبراتي للشباب، فلدي شغف بروح الريادة، أسعى لنقلها للشباب؛ لمساعدتهم في إيجاد طريقهم، وتحقيق نجاحاتهم. وما زال لدي الكثير؛ كالسعي لعمل مبادرات أكبر تخدم دوائر أوسع داخل المملكة وخارجها.

### ▶ كيف حققت النجاح كزوجة وأم، وكعاملة؟

بفضل الله تعالى، ثم مساندة أسرتي، وتنظيم واستغلال وقتي، استطعت تحقيق التوازن المطلوب بين واجبات أسرتي الخاصة وواجباتي العملية، لا سيما وأنّ ابنتي في المرحلة

الجامعية؛ ما يعني بذل مزيد من الجهد.

### ▶ كيف ترين السعادة؟ وما السبيل لتحقيقها؟

تكمن السعادة في الرضا والإيجابية مع كل ما يواجهنا، فهي فن وأسلوب حياة، يعكس حسًا بالسعادة علينا، وعلى من حولنا. تتحقق السعادة بالعودة على حفظ صورة ذهنية للحظات النجاح والبهجة في حياتنا، وتكرارها والعمل على زيادتها، وتقليص التركيز على ما لا نحب حتى لا يأخذ مساحة تفكير لدينا. يجب تدريب العقل على الإيجابية، وإيجاد حلول لتغيير ما ترى أعيننا.

### ▶ بم تنصحين الفتيات، من واقع خبراتك؟

الفرصة أمامهن في ظل الرؤية المباركة، واهتمام الحكومة بتقديم كل الدعم للمرأة، ما عليكن سوى العمل والإيمان بأنفسكن وقدراتكن، والتخلي بالأمل والإصرار على تحقيق النجاح.

حققت  
التوازن بين  
واجبات  
أسرتي  
وعملي  
بفضل ثلاثة  
أمور

الإعلامية أميمة التميمي:

# المرأة السعودية حققت إنجازات عالمية وبات صوتها مسموعاً



لم تكن تعلم أن إصابتها بمرض سرطان الثدي سيغيّر حياتها للأفضل، بل وكتب لها ميلاداً جديداً، لم تخلها قواها في التحكّم بزمام أمور حياتها، حتى صارت المرأة السعودية الفخورة بهويتها، والكاتبة التي شهدت كلماتها على معركتها التي توجت بالانتصار لصالحها، ومن ثم أصبحت "أميمة التميمي"؛ الإعلامية السعودية، مصدرًا للإلهام لكل امرأة في العالم، لذا كان لنا معها هذا الحوار..



حوار:  
لمياء حسن



## تخلّيت عن شعري مرتين.. والسرطان كتب لي ميلادًا جديدًا



البلاد، وأثبتت قدرتها ومهارتها في سوق العمل. فالمرأة السعودية تنال الآن مكانة عالية؛ بفضل الله ثم بتوجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي عهده الأمين حفظهما الله. وقد أصدرت القيادة الرشيدة في ذلك الصدد العديد من التشريعات؛ بهدف تعزيزها، وتمتعها بكامل حقوقها التي كفلتها لها الشريعة الإسلامية، والأنظمة المرعية في المملكة، فأصبح للمرأة السعودية صوت مسموع ومكانة في مجتمع يحتضنها ويتطلع لإنجازاتها.

### هل حققت رؤية 2030 نجاحًا بالنسبة لتمكين المرأة؟

نعم هذا شيء مؤكد؛ فالمرأة السعودية الآن شريكة فعلية في مجتمعنا، فلم تعد فقط طبيبة أو مدرسة أو محامية، بل بات لها مكان في المجالس البلدية، وعضوة في مجلس الشورى، وفي مجالس الغرف التجارية، وأصبحن سيدات أعمال، ومشاركات في وفود المملكة الرسمية في المؤتمرات والاجتماعات الإقليمية والدولية \_ وكل فخر \_ وجودها وصل إلى الكوادر الدبلوماسية التي تعمل على تمثيل المملكة في الخارج، وترؤسها منصب سفيرة خادم الحرمين الشريفين

## الإيجابية أسلوب حياة وتوجه فكري أعيش به

### من هي أميمة التميمي في سطور؟

يقولون إنني المرأة السعودية التي حولت السرطان إلى كتاب، وهنا أقول إنني أميمة الإنسانية التي واجهت خيبات وآلام الحياة منذ طفولتها، واختارت أن تعيش بالأمل لتهمز الألم.

### ماهي دراستك الأكاديمية؟

لقد حصلت على بكالوريوس في علم النفس الإكلينيكي من جامعة الملك سعود.

### كيف جاء حبك للإعلام؟

قد لا يكون حبًا للإعلام بمفهومه الشامل؛ لكنه كان حبًا للإعلام الهادف. وجاء هذا الحب عندما شعرت بقوة تأثير كلماتي بشكل إيجابي وملهم على من يقرأها، حتى اكتشفت بعدها سحر مصداقية نبرة صوتي لمن يشاهدني أو يسمعي.

### هل تتذكرين طموح الطفولة؟

في العادة، نولد بطموحات وأحلام بعيدة المنال، وتتغير طموحاتنا مع تجاربنا ونضجنا في الحياة. كنت أحلم بأن أكون معلمة تدرس الآخرين، وكنت أتخيل تلاميذي أمامي، والحائط "سبورتي" من خلفي. وعندما كبرت تغيرت اهتماماتي؛ لكنني أعيش حلمي بشكل لم أكن أتخيله، فأصبحت الآن ألقى محاضرات لأعلم غيري، منهجي الإيجابي في الحياة.

### كيف ترين المرأة السعودية الآن؟ وهل تمكنت من الانخراط في سوق العمل بالمجالات المختلفة؟

حققت المرأة السعودية في خلال أعوام قليلة قفزات في شتى المجالات، كما استطاعت أن تؤمن موقعها في خارطة

في الولايات المتحدة، وهنا لا يسعني إلا أن أبارك لسمو الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان؛ فهي خير من اختير لهذا المنصب. وهذا كله تمكينًا للمرأة السعودية بتوليها مناصب قيادية؛ لتقوم بدورها التنموي الذي يأتي إيمانًا من قيادة المملكة الحكيمة بقدرتها على دفع عجلة التنمية والتطوير في وطننا الغالي.

### ما هو القرار الذي اتخذته الحكومة السعودية بالنسبة للمرأة ونال استحسانك؟

أطلقت قيادتنا الحكيمة حزمة من القرارات في صالح المرأة، وأنا أكيدة أن العالم بأكمله يتابع القرارات، ويتربح التغييرات. فأصبح كل قرار أطلق هو في صالح المرأة، ويعيد إليها حقوقها لممارسة دورها الفعال في مجتمعها، وليس هناك قرارًا أفضل من غيره، بل كلها اتخذت لتمكينها وتعزيز حماية حقوقها، وكلها نالت استحسانني التام.

### كيف تستغلين مواقع التواصل الاجتماعي لنشر الإيجابية؟

بحكم دراستي وتجربتي؛ فإن الإيجابية أصبحت أسلوب حياة وتوجه فكري أعيش



تعتبر إصابتي بسرطان الثدي، في عام 2012، هي الحدث العظيم والمنحة الربانية، التي قلبت حياتي 180 درجة؛ لتنتهي أسلوب فكر، وحياء، وتُعلن ميلادًا جديدًا لي.

### ► كيف كان شعورك بعدما علمتِ بإصابتك بمرض خطير؟

لقد توقفت كل أساسيسي، وكأن جوارحي في حالة صدمة، عندما أمسكت بالتقرير الذي يعلن أنني مصابة بالسرطان، وكيف لي أن لا أحزن؟!؛ لكن في تلك الليلة بدأت توجهاتي الفكرية الإيجابية، فلم يخطر ببالي أنني ضحية للسرطان، بل اعتبرته تجربة حتى وإن كانت مؤلمة، فلا بد أن أخوض غمارها، وهي مجرد محطة في قطار حياتي يتوجب علي اكتشاف ما فيها،

تورثني مالاً، والتي أعيش بها إلى يومي هذا. وبعدها يأتي أخي "فهد التميمي" الذي أتعلم منه يوميًا معنى البر والوفاء. أما مثلي الأعلى في الإعلام فلن يكون عربيًا، بل هي "أوبرا وينفري" التي أطمح أن يكون لي في يوم من الأيام برنامجًا بمستوى برنامجها. هل تذكرين الحدث الذي غير مجرى حياتك؟

## ورثني علمًا ولا تورثني مالاً

به؛ لذلك أحرص أن تكون منشوراتي إيجابية في محتواها ومفيدة في مضمونها ونافعة لتلهم متابعيني بتبني توجهات مختلفة، وإيجابية نحو ظروف الحياة.

► ما هي المقولة المفضلة لديك؟  
"غداً يوم جديد، قد لا أعرف ما يخبئه لي؛ لكنني أخبئ له أملاً يفيض".

### ► من هو مثلك الأعلى في الحياة وفي الإعلام؟

إن مثلي الأعلى في الحياة هي أمي؛ التي علمتني أن الحياة لا تقف عند مواجهة، أو موت، بل قانونها الاستمرار، فقد تولت تربيته بمفردها، بعد وفاة أبي، وأنا في السابعة من عمري؛ لكنها حرصت أن تزرع بداخلي مقولة أبي "ورثني علمًا ولا

### ▶ الأومومة من وجهة نظرك؟

الأومومة هي أعظم هبة خصنا الله بها كسيدات، فهي أمان واطمئنان، اكتمال وحنان، هي العطاء الدائم بلا حدود والحب الأبدي الا مشروط. كما إنها فضيلة تتجلى بها كافة المعاني من الحب والصراحة والصدقة والتضحيات، وهي كل الصفات السامية للجمال وللعلم العميق، والأصول الدقيقة، والفن الجميل المتقن، في قلب كل أم تسعى بها للكمال في تربية أبنائها.

### ▶ كيف توازنين بين العمل ودورك كأم؟

اعتبر نفسي محظوظة؛ لأنني أكتب من منزلي، وبالتالي أمارس هوايتي وأمومتي في نفس الوقت.

### ▶ ما هي نصيحتك لكل امرأة سعودية؟

نصيحتي لكل امرأة سعودية، بأن تعرف نفسها وتقدرها وتعمل على جوهرها أكثر من الأشياء الخارجية الزائلة والمتغيرة؛ فسخيبتها هي التي تميزها، وعندما تغوص في أعماق ذاتها، وتصقل علاقتها مع ذاتها، وتؤمن بقدراتها؛ فإنها ستشعر بالرضا عن نفسها، وهذا بحد ذاته ما سوف ينطبع على مظهرها الخارجي وسيظهر في أداها.

### ▶ نصيحة لكل امرأة في العالم تواجه السرطان.

لكل امرأة تتحدى السرطان، عليها أن تعلم أن السرطان ليس إرهابياً بقنبلة موقوتة، وليس محنة ولا عقاباً هو منحة ربانية، نداء صحوه ومجرد تنبيه لك حتى تتغيري. أتمنى أن تخوضي غمار تجربتك بكل وعي وإيجابية وإيمان يفوق الحدود، وحسن ظن بالله، وأمل يعانق السماء. لا تهتمي بما سوف تفقدينه، فأنت لست مجموعة أعضاء وشعرك لا يمثل هويتك؛ لأنك تلك الروح الجميلة الساكنة بداخلك. وصدقيني عندما أقول إن إصابتك ما هي إلا بداية حياة؛ فعيشيها بانتسامة تقهرين بها السرطان، وليكن قلبك راضياً غير حزين، بل وأقبلي على الحياة. قد لا تكون الحياة مثالية، لكن بإمكانك جعلها جنة الله على الأرض بحبك، وتفانك، وتوجهك الإيجابي نحوها.

كل ما تعلمته من تجربتي، وكل ما اكتسبته خلال تلك الفترة، أخرجته في كتاب ملوّن الصفحات؛ ليكون مختلفاً ومفعماً بالحياة كصاحبه، بل ليكون بمثابة ورشة عمل؛ حتى يتبنى القارئ سواء كان مريضاً، أو سليماً موقفاً إيجابياً وواعياً في الحياة.

### ▶ كيف تصفين تجربة التخلي عن شعرك؟

لي تجربتان في هذا الصدد، فلقد طقت شعري بطريقة إجبارية، عندما تلقيت جرعة كيماوي خاطئة؛ حيث لم يكن علاجاً لي، وتسببت الجرعة الواحدة في فقداني لشعري وكانت حلاقتي له خلاصاً من الألم الناثر في رأسي. لكنني أيضاً اكتشفت نفسي، وأحببتها في اللحظة التي رأيت فيها انعكاس روحي المجردة في المرأة. في المرة الثانية، حلقت باختيار وإصرار بعد مرور 5 سنوات، وعلى الهواء في برنامجي التلفزيوني، مساندة مني ودعمًا وهدية لكل امرأة مصابة؛ لتعرف أنها ليست مجرد أعضاء وشعر، حتى إن فقدته فإنه لن ينقصها أنوثه.

### ▶ ماهي هوايتك المفضلة؟

أعتبر القراءة، من هواياتي المفضلة؛ حيث أفتح بها مدارك عقلي، وبعدها تأتي الكتابة؛ حيث أطلق العنان لقلمي؛ ليترجم أحاسيسي وأفكارني.



وأحارب على جميع الأصعدة؛ حتى أعلن انتصاري، وأكمل مشوارني.

### ▶ كيف تبدلت نظرتك للأمور والحياة من حوذك عقب إصابتك بالسرطان؟

بعد أن كنت إنسانة يائسة من الحياة، وتنتظر الموت، أصبحت أقدر كل لحظة تكتب لي فيها حياة، وأقدر الراحة؛ فبعد أن كنت مستسلمة لكل السلبات من حولي والسيناريوهات التي ينسجها عقلي، أصبحت مستهزئة من سلبتي، ومتجردة منها، وتمسكة بكل ذرة إيجابية بداخلي أذيتها بأملني.

بعد أن كنت أقدر البلاء قبل وقوعه حتى أكون مهياة، أصبحت انتظر كل الخير محسنة الظن بريبي. وهنا أعلن امتناني لتجربتي مع السرطان، فهي لم تهزمني بل زادت من قوتي، لم تستطع أن تبعثر شتاتي وتكسرنني؛ بل لملت أجزائي المبعثرة، وأصبحت واعية بكل مايجري بداخلي ومن حولي، لم انغلق على نفسي خلف قضبان الخوف، أو الخزي، أو الحسرة والأسى، بل أصبحت روحاً منطلقة، متفائلة، منفتحة للحياة تحيطني عناية الله بهالة من النور والطاقة الإيجابية؛ لأعلن وداعي لكل ماحدث في الماضي، متوقعة كل الخير في مستقبلي.

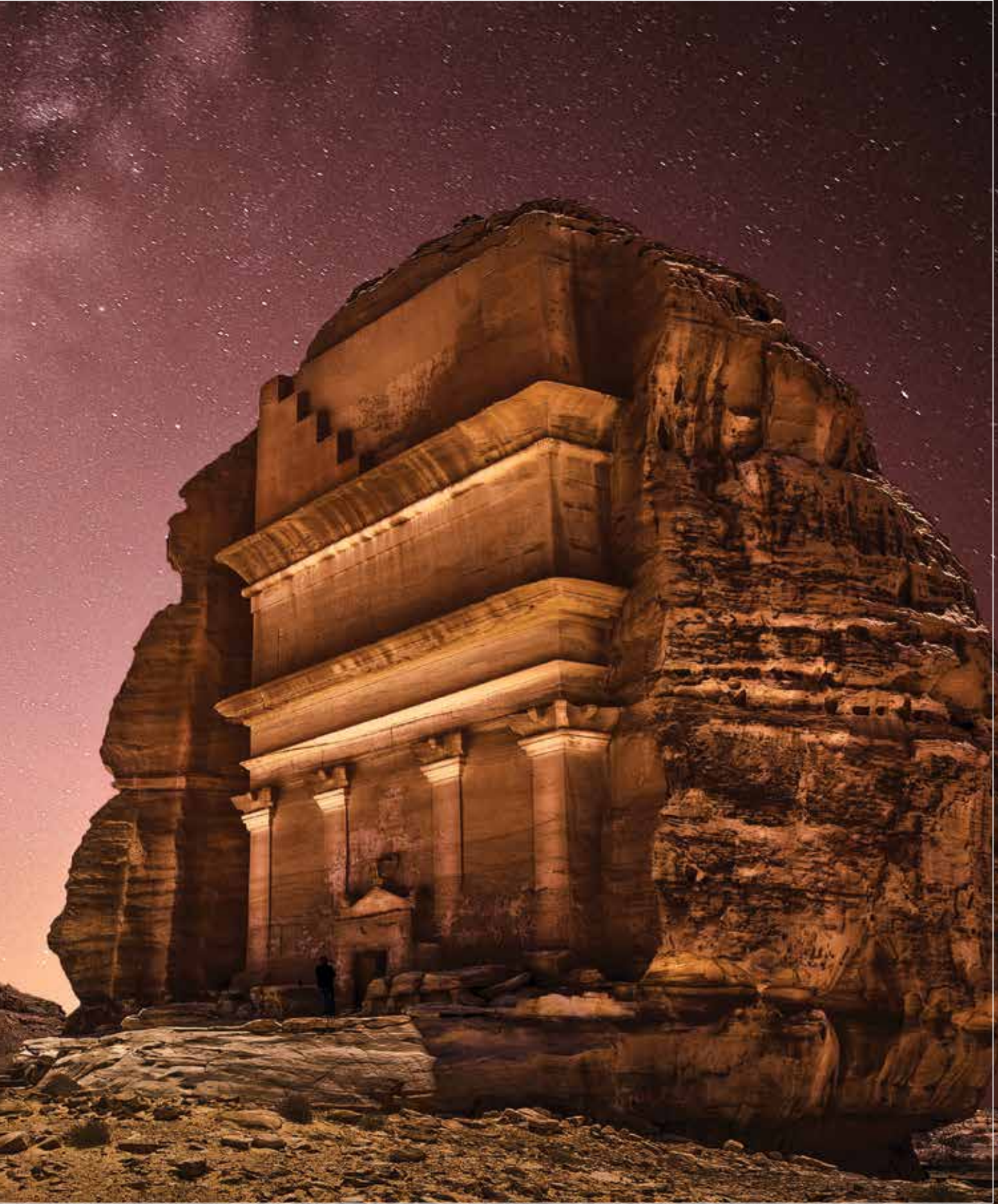
### ▶ كيف استطعت الحفاظ على الأمل طوال فترة العلاج؟

عندما تواجهنا الحياة بما يخيفنا، فهذه هي فرصتنا لتنمك بأملنا، ونظهر شجاعتنا، ونحسن ظننا بخالقنا، وكيف لا اتمسك بكل ذرة أمل، وهناك ابتنان يناديني "أمي".

### ▶ حديثنا عن كتابك "رياض - لندن - شيء في صدري".

إن تجربتي مع السرطان، قد تركت رسالة عميقة المعنى بجوانب صدري؛ لكنني لم أقفل عليها بل قررت أن أخرجها للنور عبر كتابي "شيء في صدري"؛ لكنني وضعت قبل عنوانه "رياض - لندن"؛ لأن الرياض مدينتي التي بدأت فيها رحلة علاجي، مروراً بإحباطات، وأخطاء طبية، وتضطرنني إلى غربة العلاج في لندن، التي عشت فيها 7 أشهر خضت فيها مغامرة شفائي.









# ”نهاية العالم وصحراء الورد“

أجمل مناطق السياحة الشتوية في المملكة

ما إن يأتي فصل الشتاء، حتى تكثر الرحلات إلى مناطق يكون بها الجو معتدلاً، ومنها الصحاري بالمملكة، والتي تتميز بسطوع الشمس، والدفء العام، فهو عامل جذب سياحي للمغامرين والرحّالة، وهناك أيضاً أحواض المياه الجوفية.







الطبيعيّة، وفرص التأمل في جمال تضاريسها.

- تأكّد من العودة بالسيّارة باكراً قبل إغلاق البوابات عند الساعة السادسة مساءً.
- يتطلّب وصولك إلى «نهاية العالم» سيارة دفع رباعي، ذات نظام «GPS» فعّال، كما يمكنك التواصل مع إحدى شركات السياحة الرائدة في مجال الرحلات البريّة؛ لإيصالك إلى الموقع، أو قضاء ليلة في أحد مخيماتها.

#### ▲ صحراء نقّب عن الورد

يُفضّل عند عمل جولة استكشافيةً لصحراء (نقب عن الورد) أن تكون برفقة مرشدٍ سياحيٍّ للتجوال عبر الكثبان الرملية الصحراوية على بُعد حوالي 40 كم غرب مدينة الخبر؛ حيث تزدهر تشكّلات ومنابت الورد داخل كثبان الرمل المتراكم، استكشف أبرز أشكالها، وأنواعها، وألوانها المائلة إلى الحمرة والبنيّ الداكن؛ لتفتيتها كتذكّار يعكس سحر صحراء المملكة وجمالها.

التلال المؤدّية لمرتفعات طويق؛ لتكشف الستار عن مناظر طبيعيّةٍ أسريّةٍ لوديانها الجرداء، وأفقها الأخاذ على ارتفاع شاهق يُسمّى بـ«نهاية العالم»!

يُنصح بزيارة المنطقة في أشهر الشتاء الباردة، وعندما تكون السماء صافية. ويستطيع المتجوّلون على «جبل فहरين» سلوك إحدى الطرق المؤدّية إلى القمة، عبوراً بين تضاريسها الوعرة، ومقاومةً لصعوبات تسلّقها.

#### ويُنصح متسلّقها باتباع التالي:

- ارتداء حذاء تسلّقٍ آمناً أثناء اجتيازه لمساراتها الضيّقة.
- لا تنس أن تلقي نظرةً على أحافيرها الطبيعيّة، التي تُظهرها منطقة مغمورةً بمياه المحيط في السابق. بالإضافة إلى مشاهدة قطعان الجمال، ومجرى النهر في أسفل الوادي.
- يستغرق التسلّق إلى «نهاية العالم» عادةً ما بين 15 و30 دقيقة؛ لتصل بعد ذلك إلى قمةٍ غنيّةٍ بالعديد من المناظر

ومن أبرز الأنشطة المرتبطة بالسياحة الصحراوية، والتي تكثُر في فصل الشتاء لاعتدال الجو؛ رياضة التعطيس، الهجن، الفروسية، السير على الأقدام، الرحلات على ظهور الإبل، استعراضات الخيول، عروض قوافل الإبل، رحلات الصيد، السفاري، الصيد بالصقور، القفز المظليّ، الطيران الشراعي، التزلّج على الرمال، وتسلّق الجبال. تقدم «الجمهورية» لكم أجمل المناطق السياحية بالمملكة لرحلة مميزة في الشتاء:

#### ▲ نهاية العالم.. «جبل فहरين»

تقع «نهاية العالم» على بُعد حوالي 90 كيلومتراً من مدينة الرياض - ما يعادل ساعة ونصف الساعة بالسيارة - وهي جزء من منحدرات طويق الشاسعة والممتدة لأكثر من 600 كيلومتر وسط المملكة. ويعتبر «جبل فहरين» من أكثر الوجهات السياحية زيارةً في مدينة الرياض، وسمّيت بـ«نهاية العالم»؛ حيث يفصلها عن زوّارها طريقٌ متعزّج المسارات، على امتدادٍ من



### ▲ بحيرة الأصفر

تتشكّل مياهاها اللازوردية على مشارف مدينة الأحساء؛ بسبب التجمّعات السطحية القادمة من 22000 مزرعة، تنعم بها منطقة الأحساء المورقة، إحدى كبرى الواحات في العالم.

ولأنّ الطريق إلى البحيرة غير مُعيّد؛ ننصحك باستئجار خدمات مرشدٍ سياحيّ بسيّارة دفع رباعي؛ ليعبر بك الكثبان الرملية، حتّى تصل إلى مياهاها الخلّابة المليئة بالسراخس، وتستكشف التلال المطلّة حول البحيرة. وتعدّ البحيرة ملاذاً لعددٍ من أنواع الطيور خلال فصل الشتاء، والتي تتوافد عليها للكثائر داخل أعطيها النباتية، مثل النسر المرقط، وهازجة أم شارب.

### ▲ نماذج لعمل رحلة مميزة في الصحراء:

قدّ بحذر، وحذّ بالحسبان أنّ مركبات الدفع الرباعي هي الأنسب للقيادة على الطرق الوعرة، والكثبان الرملية، وتذكّر أنّ تقود بسرعة على كثبان الرمال؛ حتّى لا تعلق إطارات مركبتك في الرمال. تأكّد دائماً من اصطحابك لمعدّات الرحلة اللازمة، ولا تنس أنّ تلتقط صوراً تذكارية؛ تأكّد من جلب كفايتك من النقود الورقية؛ للاستمتاع بأنشطتك تناسب جميع أفراد العائلة.

انضم لإحدى الرحلات البرية النهارية، واستكشف أجراف المنطقة، وخباياها، ومكائنها داخل كهوفها وتشكّلاتها الصخرية الوعرة، وتمتّع بمنظر الإبل وهي تشقّ طريقها عبر الرمال.

### ▲ وادي الخزارة

يُعد «وادي الخزارة» أحد محاضن أنفس الثروات الطبيعية الكامنة في المملكة، بحيرة الخزارة المتشكّلة من هطول الأمطار بين كثبان الرمال، ومواطن الحيوانات البرية؛ لتجد فيها ملاذاً خلّاباً للاسترخاء، وفرصة للسياحة.

يكتسي الوادي بسحرٍ أخاذٍ، وجمالٍ خلّابٍ، مزهو برداءٍ أخضرٍ من المراعي الخضبة، وهو مرتعٌ لأسراب الطيور السائحة، وأنواع الحيوانات البرية.

وتحتضن كثبان الخزارة الرملية عُشاق الرياضة والإثارة من كل مكان لركوب الدراجات، والتزلّج على الرمال، وتحليق الطائرات الورقية؛ ولتزداد تجربتك إبهارةً، جرّب أنّ تتسلّق الكثبان الرملية في يومٍ صافٍ، وأن تتأمّل سحر الطبيعة في وادي الخزارة، وهو يعانق جبال طويق لتنتعش المنطقة بزائريها في عطلات نهاية الأسبوع، وفصل الشتاء، فيما تكتسي بهالةً من الهدوء والسكون لزوّارها في أيام الأسبوع.



وتتشكّل ورود الصحراء البلورية الجميلة عندما تتمازج المعادن الموجودة في رمال الصحاري القاحلة، ذات المناخ الحار؛ لذلك يُفضّل زيارتها في فصل الشتاء، وتلقى رواجاً بين البدو الرُحّل لشكلها الجميل الشبيه بالبتلات.

### ▲ صخرة جودة

على بُعد حوالي ١٠ دقائق بالسيّارة، شمال شرق مدينة جودة-أو حوالي ساعتين ونصف الساعة من مدينة الجبيل- ستجد صخرة جودة، وهي تشكّل صخرياً شاهقاً يخرج من عمق الصحراء ليُعانق الأفق!





ليست بقيمتها

هل أصبحت

هدايا السفر

واجباً وعبئاً

ينتظر الكثيرون فترة الإجازات للسفر بهدف المتعة والتغيير والخروج من روتين العمل والالتزامات؛ بما تحمله من تفاصيل مختلفة سواءً جولات ومطاعم وتسوق وغيره؛ لذا يحتاج السفر إلى ميزانية كبيرة، يمكث البعض عامًا كاملًا لتوفيرها، خاصة العائلات من الطبقة المتوسطة؛ ويشكل موضوع «الهدايا» عبئًا كبيرًا عليهم، رغم ما تحمله من معاني السعادة والتقدير في قلب الشخص المُهدى له.



### الشخص العزيز

البداية كانت مع هدى عبد القادر؛ التي ترى من وجهة نظرها أن حدود هدايا السفر لديها لا تتجاوز إحضارها إلى الشخص العزيز عليها، أما البقية فلا داعي لأن تجلب لهم هدايا عند عودتها من كل رحلة سفر.

### ذكرى تبقى

ويفضل مسفر القرشي؛ أن تكون هدايا السفر من تراث الدولة التي تم السفر إليها، لتتجاوز كونها هدية تُبلى إلى تذكارات تبقى.

### رفض التذكارات

وأشارت إيمان حتوت؛ إلى أن هدايا السفر بالنسبة لها أصبحت عبئًا بشكل كبير، ورغبة من حولها في الهدايا أصبح تزداد؛ لتتجاوز كونها ذكرى، وتأقلمهم الواضح بأن تكون ذات فخامة، مع عدم تقبلهم التذكارات من الدول التي تم سافرت لها.

### تجاوز الأمر

ويؤيد ناصر الدعجاني؛ أيضًا، فكرة أن هدايا السفر أصبحت عبئًا متبادلًا بين الأسر، ويتمنى أن يتم تجاوزها باستثناء هدايا الأم والأب، على أن تكون على قدر الاحتياج.

### عبء وواجب

وشاركتهم في الرأي تغريد الروني؛ مؤيدة أن هدايا السفر أصبحت عبئًا وواجبًا يجب تأديته، بل إن عدم إحضارها هدايا بعد عودتها من السفر يؤدي ذلك لامتعاض عائلتها، وتعتقد «الروني»؛ بأن الاعتياد هو السبب الرئيسي لحدوث ذلك.

### للعائلة الصغيرة فقط

وحول الأشخاص الذين يُحدِّد إحضار هدايا السفر لهم، أكد عبد الله باعطية؛ أنه

### نصائح قبل شراء الهدية

وأوضحت «الضحيان»؛ أن من المهم قبل شراء الهدية أن يكون الشخص على علم باهتمامات المُهدى إليه وانتقاء أبسطها، كذلك الحرص بعد شرائها على إزالة ما يشير إلى ثمنها، وكذلك عدم التباهي والتفاخر بما نحضره من هدايا بعد العودة من السفر أمام الآخرين؛ حتى لا نجد أنفسنا أمام حاجز من عدم تقبل الآخرين لما نقدمه.

### إتيكيت تقديم الهدية

ونوهت بأن تقديم الهدية يكون باليد اليسرى وإلقاء السلام باليد اليمنى، مع إظهار مشاعر الفرح والسرور أثناء تقديم الهدية، فالهدية تُعطى من القلب وعلى المهدى إليه فتح الهدية أمام صاحبها وإبداء إعجابه بها. وتابعت: عندما تكون الهدية للوالدين فإنه يفضل اختيار المشغولات اليدوية من ملابس وأحذية وغيرها، أما للأزواج؛ فإنه يفضل شراء العطور المركبة والخاصة بطبيعة البلد الذي تم السفر إليه، وعن هدايا الأصدقاء يفضل شراء التحف واللوح التذكارية.

بحكم سفرياته الكثيرة إلى بلدان متعددة يرى أن الهدايا يُفضل اقتصرها فقط على العائلة الصغيرة «للشخص والوالدين». وفيما يتعلّق بمواصفات الهدايا فهو يُفضل أن تكون بسيطة ورمزية للذكرى، ولا تتجاوز ذلك حتى لا تصبح واجبًا أو عبئًا.

وترى خلود الغامدي؛ أن موضوع دائرة الأشخاص المُهدى لهم هدايا السفر تتوسع مرة تلو الأخرى؛ بحكم أنه لا يصح إهداء شخص ما دون الآخر حتى لا تصبح هناك حساسيات بين الأشخاص.

### أثر الهدية

من جهتها، قالت ندى الضحيان؛ مستشارة المظهر، إن الهدية لها عظيم الأثر في إشاعة المودة والألفة بين الناس، كما تُعتبر جزءًا من النظام الاجتماعي المعمول به في المجتمعات. وأشارت إلى أن الهدية ليست بئسها، بل بقيمتها المعنوية والمجهود المبذول في البحث عنها وطريقة تقديمها حتى لو كانت بسيطة جدًا، فمن الخطأ ربط قيمة الشخص بما يقدمه من هدايا.



# انتحار الشباب

## أسبابه وطرق العلاج النفسي

نمر على مدار مراحل حياتنا بالكثير من المشكلات والضغوط، هناك من يتحملها بل ويتأقلم معها، وهناك من تؤثر فيه سلباً ويواجهها بالكتمان، فتتراكم بداخله وتؤدي في النهاية للانفجار.



كتبت -  
أمل حمدي

للمجتمع بأنهم ظلموه، فيختار طريقة انتحار يتحدث العالم عنها؛ إذ تكون لديه دوافع محددة يريد تحقيقها، لا مجرد الموت فقط.

### القرار وقت الانتحار

وأكد "الغندور" أن قرار الانتحار ينبع من القلب والمشاعر؛ لأنه إذا كان مصدره العقل فلن يحدث، لأن الإنسان سيدرك أن الناس جميعها تواجه العديد من الصعوبات والإحباطات، وأن المواجهة هي الأفضل لحل المشاكل. وتابع: إذا كان لدى الشخص المنتحر عقلٌ فسيعلم أن توماس أديسون وصل لاختراع المصباح الكهربائي بعد 999 محاولة فاشلة، ونجح في المرة الـ100، ولكن المنتحر توقف عقله؛ بسبب سيطرة المشاعر السلبية السوداوية عليه، الناتجة عن اكتئاب شديد، وهي التي تحركه؛ ما يدفعه لاتخاذ قرارات طائشة يدمر بها نفسه.

### علاج لمنع المكتئب من الانتحار

في هذا السياق، أوضح استشاري العلاج النفسي أنه يمكن منع الشخص المكتئب من الوصول لمرحلة الانتحار، من خلال الكشف المبكر في المراحل العمرية الأولى، حتى تتضح لنا نسبة اكتئاب الشخص لإنقاذه ميكراً. ولفت إلى أن الحالات المتأخرة أيضاً لها علاج، من التأهيل السلوكي والتربوي والنفسي، بتغيير مساره من السلبي للإيجابي، بالإضافة إلى اكتشاف مفاتيح شخصيته والنواحي الإيجابية بداخله، التي تطورها، ونكتشف العيوب التي لديه ونحاول تخطيها؛ لكي نزرع الثقة في نفسه مرة أخرى خطوة بخطوة.

### هل تواجدنا بجانب المكتئب يساعد في علاجه؟

وأخيراً، قال "الغندور" إن تواجد الناس حول المكتئب لا بد أن يكون إيجابياً؛ فعليهم رفع معنوياته وجعله يشعر بأهميته في المجتمع، ومحاولة إيساعده، مؤكداً أنه يجب الاستماع له عندما يكون محبطاً أو حزياً، أو إقناعه بالذهاب إلى الطبيب النفسي.

يكون مثل البالونة، عندما يزداد حوله الفشل والتراكمات والإحباطات تكون على وشك الانفجار، وما يدفع الإنسان إلى الانتحار هو أن تكون تلك البالونة قاربت على الانفجار.

### أعراض الاكتئاب

يقول "الغندور": "كي نستطيع التعرف على الشخص المكتئب، يجب العودة إلى مراحل العمرية الأولى، فإذا كان محبباً للانطواء والانعزال، والعنف الشديد، لكن سلوكه يأخذ اتجاهًا عكسيًا، فهو يبكي كثيراً عند رفض طلبه، ويشعر بأنه معرض للقهر طوال الوقت؛ فهذه هي أعراض الاكتئاب.

### دوافع المكتئب للانتحار

وأشار إلى أن دوافع الانتحار تختلف من شخص لآخر، فهناك من يمر بمواقف عنيفة بدرجة كبيرة هزت كيانه منذ الصغر، وهنا قد تتولد لديه الرغبة في الانتحار في المرحلة الابتدائية أو الإعدادية، وفقاً لصعوبة المواقف التي تعرض لها، وقدرته على المقاومة. وأضاف الغندور: هناك من يتعرض للكثير من الإحباطات بشكل متتال، ولا يجد من يسمعه، سواء من أسرته أو أصدقائه، وقد يصل إلى درجة "الاكتئاب الأسود"، حينها يجد نفسه وحيداً غريباً داخل المجتمع، وهنا يبدأ السير في طريق خاطئ مثل إدمان المخدرات وغيره، ولكنه يجد أيضاً أن هذه الطرق لم تقدم له شيئاً، ما يدفعه إلى نقطة اليأس، فيصيبه مرض نفسي، وكلما ارتفعت حدة المرض قلت قدرته على المقاومة، خاصة أن البعض لا يُعالج منذ الصغر، وبالتالي لا يجد حلاً أمامه سوى التخلص من حياته؛ لأنه حينها يشعر بأن حياته بلا هدف.

### العلاقة بين طريقة الانتحار وأسباب الاكتئاب

يقول الدكتور علاء الغندور: طريقة الانتحار تكون نتيجة شعور لحظي لم يُخطط له في بعض الأحيان، ولكن هناك من لا ينتحر بشكل مفاجئ بل يخطط لذلك؛ لكي يبعث رسالة وصرخة

### زيادة حالات الاكتئاب لدى الشباب

غالبًا ما يؤدي تراكم الضغوط النفسية، باختلاف تأثيراتها، عائلية أو دراسية أو غيرها من العوامل، إلى الإصابة بالاكتئاب الشديد، خاصة لمن هم دون العشرين، والذي قد يدفعهم إلى الانتحار، بعد فشل محاولتهم في التأقلم مع الحياة بسبب من حولهم. الاكتئاب من الأمراض النفسية الخطيرة التي يهملها الكثير من الآباء، ويرون أنه مجرد شعور عابر سينتهي مع مرور الوقت ولا يجلسون مع أبنائهم؛ للوصول إلى العلاج أو حتى يرسلونهم للطبيب؛ ما يدفع العديد من الشباب في النهاية إلى الانتحار، بعدما أُغلفت الأبواب أمامهم.

### آراء الطب النفسي في زيادة معدل الانتحار لدى الشباب

أكد الدكتور علاء الغندور؛ استشاري العلاج النفسي السلوكي والتحليل والتأهيل النفسي، أنه ارتفع، خلال الفترة الأخيرة، معدل حالات الانتحار لدى الشباب الصغار، نتيجة عوامل أسرية وبيئية. وأضاف: الإنسان الطبيعي يتعرض لإحباطات منذ الطفولة، وذلك عندما تُعنف والدته «لفظياً أو جسدياً»؛ لأن معظم الأمهات لا يحصلن على تأهيل نفسي للتربية، بالإضافة إلى المشاكل التي تحدث بين الأم والأب، إلى جانب مرحلة الدراسة وتعامل المدرسين معه، وتتمر بعض زملائه عليه، فكل هذه الإحباطات تدفعه إلى العزلة والتعقيد. وتابع: وعند دخوله الجامعة تواجهه مواقف كثيرة لم يعهدها في المدرسة أو البيت، بالإضافة إلى تعرضه للكثير من الإحباطات والفشل سواء عاطفياً أو عملياً.

وأوضح أن العقل الباطن يبدأ بتسجيل مليوني ونصف المليون معلومة في الثانية، بينما يسجل العقل الواعي من 7 إلى 9 معلومات في الثانية، ومع كل إحباط يبدأ العقل الباطن في تشغيل شريط الذكريات السلبية؛ حيث



الحياة تنتهي عند الموت وليس بتجاوز الستين:

# نفور الشباب من كبار السن.. ضغط نفسي وخلل اجتماعي







## كتبت - سمر جمال

يتعامل البعض مع كبار السن، سواء الأجداد أو الجدات، على أنهم «بركة المنزل» ولا يمكن الاستغناء عنهم أو قضاء اليوم بدونهم، فيما يُشعرهم البعض الآخر، خاصة «الأحفاد»، بالنفور من آرائهم أو الهروب من قضاء الوقت معهم، وقد يصفهم البعض بـ«المملين».



ضرر نفسي كبير، بالإضافة إلى حدوث خلل في العلاقات الاجتماعية؛ ما يُزيد الفجوة بين الأجيال القديمة والأجيال الحديثة، مؤكداً أن سماع كلمات مثل «الدنيا اتغيرت» أو شعورهم بأنهم غير مرغوب فيهم يؤثر بالسلب فيهم.

وأشار «فرويز» إلى أن مثل هذه المواقف انتشرت بشكل كبير، خاصة في مجتمعاتنا العربية، فلا يقبل الأبناء والأحفاد ناصح الأجداد والجدات في حين أنهم بمثابة «موسوعة خيرات»، ويمتلكون كملاً هائلاً من الخيرات الحياتية لمعظم المواقف والأحداث التي يمر بها الشباب، فهم مروا بها، ويجب الاستعانة بهم بدلاً من نبذهم والنفور منهم.

وعن الطريقة المثلى للتغلب على هذه الأزمة وسد الفجوة بين كبار السن والشباب في مجتمعاتنا العربية، أكد الاستشاري النفسي أن «الإعلام» والوعى من الطرفين هو الحل، فبينما نطالب الشباب بتفهم ثقافة كبار السن وطبيعة حياتهم، فعلى كبار السن أيضاً تفهم الشباب وتقبلهم وتجنب التدخلات الصارخة وغير المفيدة في حياتهم، وبالتالي سيتم إنشاء علاقة طبيعية ودودة بين الطرفين قائمة على الحب والتفهم وتقبل الآخر.

وعادة ما يعاني كبار السن، خاصة من فوق الستين عاماً، من العزلة والنفور المجتمعي، وينظر إليهم البعض بأنهم أعضاء غير نافعين أو مؤثرين في المجتمع، بل عبء عليه بشكل عام والأسرة بشكل خاص، وزاد هذا الأمر في ظل توغل مواقع التواصل الاجتماعي وتشعبها داخل حياتنا.

ويعيش كبار السن في مجتمعاتنا العربية بشكل مختلف تماماً عن الوضع الطبيعي لهم؛ ما بين النفور والعزلة والغربة والوحدة التي تصل بهم إلى حد الاكتئاب واليأس من الحياة والإحباط والاستسلام لنهاية العمر، بينما هم بشر يحملون آلاف الخيرات والقصص والحكايات، فالحياة تنتهي عند الموت وليس تجاوز الستين.

وعلى جانب آخر، يمكن استغلال الأجداد والجدات في حياتنا لإضفاء النور والمعرفة عليها، بخبراتهم الحياتية التي تُضاهي خبراتنا كشباب- بعشرات السنين وآلاف الأميال، فوجودهم في حياتنا نعمة وبركة تعود بالنفع على العائلة وليس الضرر.

من جهته، حذر الدكتور جمال فرويز؛ استشاري الطب النفسي، من نفور الأبناء والأحفاد من كبار السن؛ لما يعود عليهم من





بلمسة أندلسية



## كيف تُصممين ديكور منزلكِ على الطراز الإسباني؟





شهدت تصميمات وطُرز الديكور داخل المنازل تغييرات عديدة على مر العصور وبما يعكس بيئات المجتمعات المختلفة، وكل طراز له حضارة، وينتمي إلى عصر ما؛ من نقوشات، وألوان، وأقمشة، وإكسسوارات تميّزها، وتشعرك بأنك تعيشين داخل هذا العصر بكل تفاصيله، وتطوره، وباتت الطرز القديمة تُطبق بلمساتٍ عصريّة.



استخدام السجاد، وقد تجدّين تعدّدًا في الخيارات لعوامل اقتصادية توفيرية، مثل ألواح السيراميك، والحجر، والجص الداكن. - الأقمشة القطنية التي عادة ما تكون موجودة في الأثاث والسجاد. - الجلديّات؛ إذ يعتمد النمط الإسباني في الغالب - على الجلود، وألواح الخشب الداكنة في تصميم الأثاث، كخشب أشجار

ولكي تُطبّق النمودج الإسباني ديكور منزلك، انتقت "الجوهرة" مصممة الديكور "وعد باجنيد"؛ التي أوضحت خطوات عمل ديكور بطراز أندلسي. قالت وعد؛ إن هناك مواد طبيعيّة لا يستغني عنها الطراز الأندلسي، وهي: - البلاطات الطبيعيّة الحجرية، فلا تخلو منها جميع الفراغات؛ حيث يندر في هذا الطراز

ومن هذه الطرز العمارة الإسبانية (الأندلسية) المتنوعة، التي مرّت عليها مجموعة من الحضارات "القوطية، الأندلسية، والرومانية"، والتي أسست مدينة قرطبة، وبُنيتا التحنيّة الواسعة؛ حيث أصبحت قرطبة عاصمة ثقافية، تضم لاحقًا الطراز المعماري الأندلسي الراقى، خلال حكم الدولة الأموية.



الطراز، من ضوء الشمس في الشبائيك، أو البلكونات، أو الفتحات في السقف المضيئة، كما يعتمدون على الشموع، والأباليك، والمدافئ. وحول أنواع الطرز الإسبانية، أوضحت "باجنيد" أنها كالتالي:

#### ▶ **الطراز الإسلامي الكلاسيكي:**

وهو الطراز الذي يعبر عن الفن الإسلامي الأندلسي من نقوش، وخطوط، ومقاطع

المواقد، وبعض الأدوات في المطبخ من قدور وأوان، وربما بعض الفازات المعدنية. - الجص اللامع الملمس على الجدران، ويتم استخدام ضربات الفرشاة المدروسة لاستحداث ظلال متفاوتة من نفس اللون؛ حيث إن الجو العام الذي يعطيه الطراز الإسباني هو -في الغالب- الجو الطبيعي الريفى.

7- الإضاءات، ولأنه طراز طبيعي، فإنهم يعتمدون على الإضاءات الطبيعية في هذا

الماهوجني، والجوز، والأبنوس، والساج، والروزود.

- الأخشاب الطبيعية، والتي تُوظف عادةً بالمقطوعات الخشبية في السقف، والشبائيك، والأثاث، والأرضيات.

- الحديد المنقوش، ويستخدم الحديد في إطارات ومغاليق النوافذ، كما توسع استخدامه ليشمل جميع تفاصيل المنزل الصغيرة، كقارعة الباب، والتحف، والشعدانات الجدارية، والثريات، وأغطية



ويُعد النمط الإسباني لوحة من الألوان، الحيويّة المستوحاة من البيئة، والأزرق، والأخضر، والأبيض، والبنّي، في حين يغمر دفء اللون القرميدي، والبرتقالي المعقّد مساحة المنزل كلاعب أساس في الديكور المتناغم.

وأضافت مصممة الديكور "وعد باجنيد"، أنه يجب التخطيط من البداية، ودراسة هذا الطراز من حيث: أين سيتمّ وضعه؛ لأنّ حضوره قوي، ولا بُدّ له من مساحات تحتويه، فمثلاً نجاحه يكون في الواجهات الخارجيّة (فيلا أو عمارة) ذات الأبعاد الشاسعة، ويختلف أيضًا هذا المصطلح في حالة تم اختيار نوع الطراز الإسباني (كلاسيك، نيو كلاسيك، مودرن) وفي الحدائق، ويُطبق كذلك في الفراغات الكبيرة داخل المنزل المتمثلة بغرف المعيشة أولاً، ثمّ غرف الضيوف، ثمّ غرف النوم.

وأكدت أنه طراز يسهل استخدامه خارج المنزل في المكاتب، والمطاعم، والمستشفيات، والمثال على ذلك مستشفى فتيحي الشهير في جدّة، ولا بُدّ أن يكون الطراز مضاءً طبيعيًا بنسبة كبيرة.

والخط والزخرفة. فهذا الفن يُعتبر فنًا إسلاميًا أصليًا، ويحتاج إلى مساحات كبيرة وواسعة لتوظيفه.

### ▶ الطراز النيو كلاسيك الإسباني:

هو جميع ما ذُكر سابقًا، ولكن بشكلٍ مبسّطٍ وخفيفٍ، مجرد تطعيمات لما سبق، مع تخفيف بعض مساحات الجدران بالألوان الباردة السادة، وسيكون كافيًا وجميلاً، وأيضًا يحتاج هذا النوع من الطراز للمساحات الكبيرة الفراغيّة.

### ▶ الطراز المودرن الإسباني:

تكون نسبة استخدام الطراز الإسباني الكلاسيكي في الفراغ قليلة جدًا، فجدار واحد يكفي في الغرفة، وهذا الطراز قوي في حضوره، مع إضافة الألوان النموذجيّة والظلال الدافئة والمعتدلة ذات ألوان مستوحاة من طبيعة البحر الأبيض المتوسط الرمادي الداكن، والبرتقالي المحمّر الداكن، والبنّي بلون الشوكولاتة، والأزرق البحري، والأحمر العميق، ولون الخردل الأصفر، بوضعها في الفراغ بطريقة نسبيّة خفيفة؛ حتّى لا تُضرب بالألوان الدافئة.

مدوّرة متمثّلة في الأقواس والقباب، أي هو من الحضارة الإسلاميّة الجميلة التي كانت تنحت جدرانها بالكلمات العربيّة، كالآيات القرآنيّة، أو الحكم العميقة المذهبة، أو الخشبيّة، أو ذات اللون الفضي، وهي وعاء الحضارة، وتمثل الهويّة الثقافيّة والمستوى الإبداعي والجمالي للإنسان، وكما قيل منذ القدم: هي "أمّ الفنون"؛ لأنّها تجمع بين فن البناء، إلى جانب النحت والرسم





# الصَّبَار

نبات يتأقلم مع مناخ حديقتك المنزلية

إن الصَّبَار من النباتات الصحراوية التي تتحمّل درجات الحرارة المرتفعة، بل وتتطلب المناخ الحار؛ حيث يستطيع التأقلم مع الحياة الجافة، وينبت من بين أشواكه أجمل الأزهار.







عملية البناء الضوئي، في اليوم التالي؛ وذلك عند سطوع الشمس مباشرة. يجب أن تعلم أن أوراق الصبار شوكية وثقيلة الحجم؛ لكن احذر من الأشواك الصغيرة التي لا تُرى بالعين المجردة، بينما أكدت الأبحاث الطبية أنه يحتوي على عناصر غذائية متنوعة بداية من الألياف، الدهون، وصولاً إلى السرعات الحرارية المعتدلة، والكاربوهيدرات.

تتباين أنواع الصبار بين ما هو بطيء أو سريع النمو، ولعل أشهره هو التين الشوكي؛ والذي يمتاز بنموه البطيء، فلا تستطيع نباتاته الصغيرة أن تبقَى في الشمس كثيراً؛ إلا أنها تكبر وتحتاج الشمس كثيراً للنمو والازدهار.

ويُلبّي نوع "عمّة القاضي" رغبتك لإضافة مظهر جمالي مميز على حديقة منزلك؛ فهو كروي أو مستطيل الشكل، ومغطى بأشواك حمراء اللون، علماً بأنه يتكاثر بالبذور، ويستخدم في الزينة وللتسويق الداخلي.

وتتضمن أنواع الصبار كلاً من: "السيراسيولا"؛ والذي يستخدم في الاحتفالات الخاصة؛ إذ تضيء أوراقه المستديرة، وأزهاره الكبيرة وردية اللون مظهرًا استثنائيًا على الحديقة، إلى جانب "البروفوليم" الذي يميّز بأوراقه الكبيرة، ذات اللون القرنفلي والأخضر، وأزهاره الحمراء أو البرتقالية، فضلاً عن "الألوفيرا"؛ وهو يعتبر من أشهر أنواع الصبار؛ فهو نبات معمر، وأشواكه حادة ومدببة، وتكون أزهاره صفراء أو حمراء اللون.

يعود اسم الصّبار إلى صبره على حرارة الطقس، واحتياجه للمياه لمدة طويلة قد تتجاوز الأشهر العديدة، وتصل إلى سنوات؛ إذ تعمل أشواكه على حمايته، وتحتوي جذوره على خزانات للمياه، يستخدمها وقت الحاجة.

يكون الصبار مستديرًا، أو أسطوانيًا، علماً بأن جذوره تمتد على المستوى الأفقي؛ لتجمع المياه السطحية المتكونة على سطح الأرض، وهو الأمر الذي يتناسب مع طبيعة زراعته في المنزل.

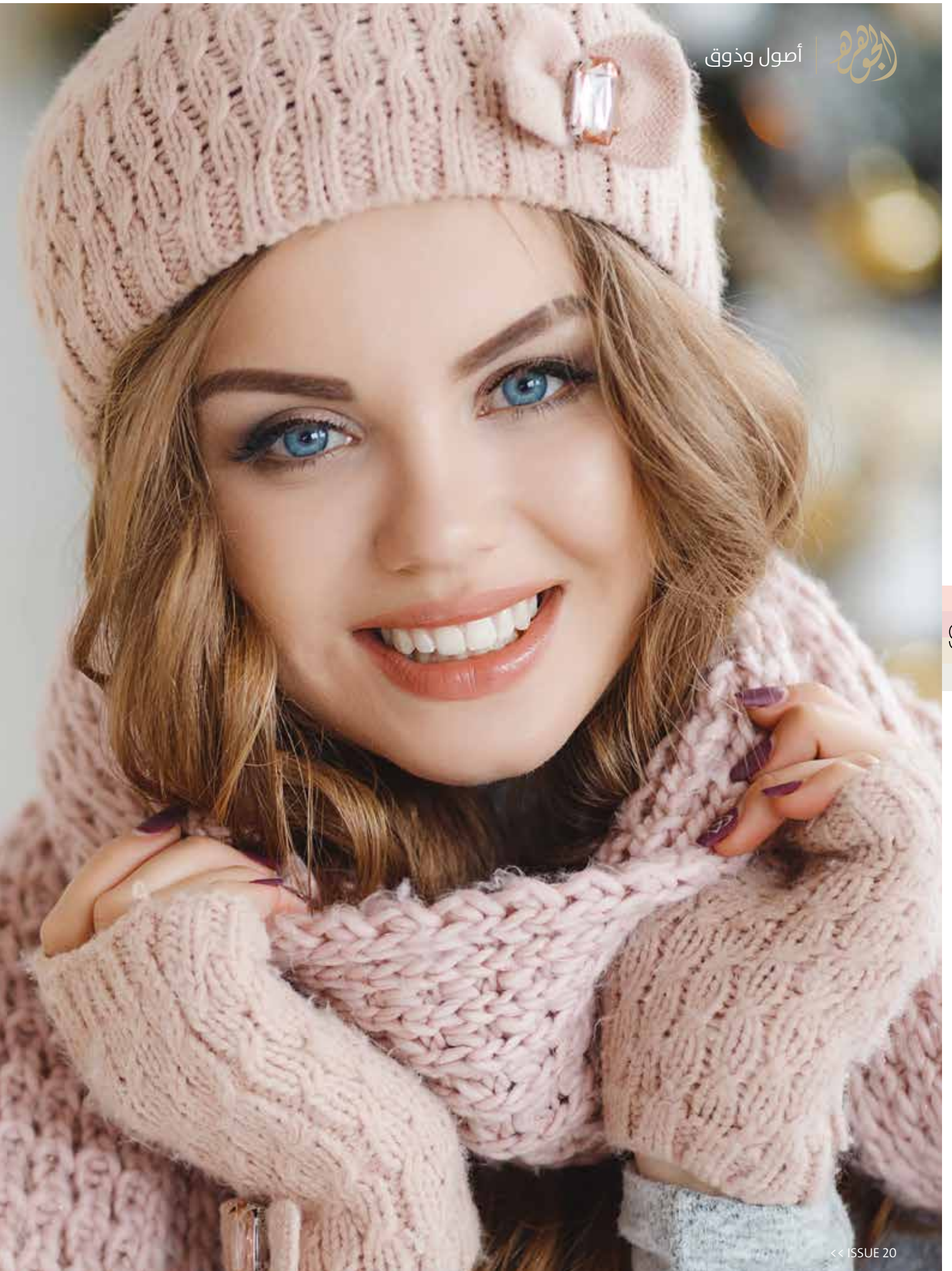
يتميّز نبات الصّبار بإمكانية زراعته على أسطح المنازل، أو على الشرفات؛ فهو لا يحتاج إلى كميات كبيرة من الماء، بل إن زراعته تتطلب أشعة الشمس.

يمكن زراعة الصبار في المنزل عن طريق اتباع الخطوات التالية:

- يمكن زراعته في التربة المخصصة لذلك، علماً بأنه يفضل أن تكون على شكل عامودي، وعقب غرس النبتة الأولى لا داعي لريها بالماء.
- بعد مرور عدة أشهر، تظهر ثمار الصبار، ويظل ينبت حتى يكبر، ويصبح كثيفاً.
- يمكن زراعته عن طريق البذور، كما يمكن أن تخلط التربة المخصصة للزراعة، بالحصو، والرمل، بينما لا يحتاج كمية من السماد.
- يمتاز الصبار بوجود عدد من الفتحات والمسامات التي تفتح في فترة المساء؛ إذ تكون عملية تبخير المياه قليلة، وتمتص ثاني أكسيد الكربون، والتي يتم استخدامها على هيئة مركبات كيميائية تُستعمل في











# الشتوي

من منا لا تعشق اللبس الشتوي؛ إذ يُضيف لمسة جمالية خاصة على المرأة ويُبرز أنوثتها وأناقتها، لاسيما عند إضافة الإكسسوارات الخاصة به؛ من قبعات ومعاطف وقفازات، فضلاً عن دورها الكبير في منحكِ الدفء والحماية من لسعات البرد القاسية.



## السلام بالقفازات

احذري من مصافحة الآخرين حال ارتدائك زوجين من القفازات، فلا تُحبذ هذه العادة إلا في حالة ملاقة الشخص مصادفة في الطريق؛ كما يجب خلع القفازات فور الدخول لمكان مغلق.

3

ولكن بالرغم من جمال الملابس الشتوية وكثرة قطعها وما تُضفيه من أناقة وفخامة على إطلالة المرأة، إلا أنه يجب الالتزام والتقيد بأصول وقواعد فن الإتيكيت الخاصة بهذه الملابس، فارتداؤها لا يقتصر على التنسيق بين القطع المختلفة فقط. وتتمثل أبرز قواعد فن الإتيكيت عند ارتداء الملابس الشتوي التي يجب الالتزام بها في التالي:

## خلع المعاطف

يُفضل خلع المعطف عند الوصول إلى المكان المقصود، سواء كان مطعمًا أو منزل شخص، مع الحرص على إعطائه للموظف أو وضعه على الكرسي الفارغ، أو تعليقه على ظهر الكرسي.

4

## نزع القبعة

في حالة ارتدائك قبعة شتوية يجب نزعها عن الرأس فور دخول أي مكان مغلق، سواء «مطعم، أو كافيه، أو منزل شخص ما»؛ فلا يليق ارتداؤها داخل الأماكن المغلقة.

1

## احذري من الحذاء المتسخ

أكثر ما نعاني منه في الشتاء، هو اتساخ الحذاء جراء تساقط الأمطار والطين الناتج عنها والمياه المتراكمة في الشوارع؛ لذا قبل الدخول إلى منزل المضيف استفسري عن إمكانية خلع الحذاء وتركه جانبًا.

5

## المظلة

البعض منا يُفضل السير بالمظلة للحماية من الأمطار وأحياناً حبات البرد والثلوج، ولكن احرصي على إغلاقها قبل دخول أي مكان مغلق أو الصعود في وسائل النقل المختلفة أو المصاعد، مع وضعها في المكان المخصص لها.

2



# السندريلا سعاد حسني

لم تكن مجرد فنانة مثل البقية من جيلها، بل كانت متعددة المواهب، ترقص وتغني وتمثل في آن واحد، كان ظهورها على الشاشة مصدر بهجة، واستطاعت بخفة ظلها أن تصل لقلوب المشاهدين قبل عقلهم.. هي سندريلا الشاشة العربية الفاتنة سعاد حسني.



كان آخر أعمالها الفنية فيلم «الرابع والنساء» في عام 1991، مع النجمين أحمد زكي ويسرا، وفي الإذاعة كان أداء صوتياً لأشعار من رباعيات صلاح جاهين بعنوان "عجبي"، سجلته لصالح إذاعة "بي بي سي" العربية في لندن، بالإضافة إلى قصيدة "المكثجي" لصالح جاهين أيضاً، وذلك خلال انتفاضة الأقصى دعماً للشعب الفلسطيني.

كانت الحياة الشخصية للنجمة سعاد حسني مثلها مليئة بالألغاز؛ حيث تزوجت 5 مرات، وتفاجأ الجمهور بأن أحدهما كان المطرب عبد الحليم حافظ، وهو الأمر الذي أكده أحد الإعلاميين المصريين. كانت زيجاتها من الوسط الفني، ولكنها لم تستمر فيها كثيراً، وآخرهم السيناريو ماهر عواد الذي توفيت وهي على ذمته. أما موتها فكان لغزاً كبيراً لم يُحل حتى الآن بسبب الشكوك حوله، خاصة أنها توفيت بعد سقوطها من الشرفة الخاصة بشقة إحدى صديقاتها في لندن، وذلك في 21 يونيو 2001، وكانت وفاتها صدمة لكثير من محبيها في الوطن العربي.

وبعد هذا العمل، توالى الأعمال الفنية على سعاد حسني؛ من أفلام ومسلسلات إذاعية وصل عددها لـ 8 مسلسلات، بينما وصل عدد الأفلام إلى 91 فيلماً، منها 4 أفلام خارج مصر.

ومن أفلامها الشهيرة: «صغيرة على الحب، غروب وشروق، الزوجة الثانية، أين عقلي، شفيقة ومتولي، الكرنك، أميرة حبي أنا، وخلي بالك من زوزو»، وغيرها من الأفلام الناجحة، وأطلق البعض من محبيها عليها اسم "زوزو"؛ لشدة إعجابهم بدورها في الفيلم.



اسمها الحقيقي "سعاد محمد كمال حسني البابا"، وُلدت في 26 يناير عام 1943، في حي بولاق بالقاهرة، والدها كان خطاطاً عربياً شهيراً من دمشق، بينما والدتها مصرية الأصل، كان جدها مطرباً مشهوراً بدمشق، وكانت الابنة العاشرة من أصل 16 ابناً، وشقيقاتها هي المطربة نجاة الصغير.

كانت بداية سعاد حسني الفنية في برامج الأطفال، من خلال البرنامج الإذاعي "بابا شارو"، والذي اشتهرت فيه بأغنية "أخت القمر"، ولكن السبب الحقيقي في تواجدها على الساحة الفنية، هو الشاعر والكاتب الكبير عبد الرحمن الخميسي؛ الذي كان صديقاً لعائلتها، حين قابلها بالصدفة في المنزل.

كان أول دور تؤديه هو شخصية «أوفيليا» من مسرحية «هاملت» للكاتب العالمي شكسبير، وصاحب الترشيح لهذا العمل كان الكاتب عبد الرحمن الخميسي، وبعد ذلك رشحتها لأول أدوارها مع المخرج الكبير هزري بركات في فيلم «حسن ونعيمة»، الذي يعتبر شهادة ميلاد سعاد حسني الفنية، وصدر عام 1959.



# amanco

## Safety & Security



### 04

#### المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات عسكرية.
- سترات و خوذ واقية من الرصاص.

### 03

#### التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

### 02

#### نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

### 01

#### نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

AMANCO  
ED

AMANCO  
GROUP

amanco  
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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