

الجواهر

العدد 22 - مارس - 2020

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

في يومها العالمي

«الجوهرة» تحتفي بالمرأة السعودية



الخطوط السعودية

75 عاماً من الإنجاز والريادة والخدمة الفريدة

www.aljawharamag.com





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 طريقتي الريفز-كارلتون، الرياض الفاخرة



نحن نبتغي زفافك، نبتغي أن نتم على النحو الذي نطالما حلمت به لتتكون ليلة ساهرة لا تُنسى وتحتج في ذاكرة العائلة والأصدقاء. لتحتج واليسلمة سارر بدي التي تصل إلى ريفر في دمامات دم. نلات قزم الف عني. +٩٦٦ ١١ ٨٠٣٨٠٢ أو عبر البريد الإلكتروني: Events.RCRiyadh@ritzcarlton.com أو من خلال زيارة ritzcarlton.com/Riyadh



THE RITZ-CARLTON
الريفز - 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 - جمال إدريس - محمد علواني- عبد الله القطان - لمياء حسن-منى حريري
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 العطيّشان
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.

المرأة محور المجتمع

الميادين، ليس أمرًا إيجابيًا فحسب، بل إنَّ دعمها وتعزيز مشاركتها أساس لأي حركة تطور وإصلاح، يطمح لها أي وطن.

لقد تجاوزت المرأة بعطائها وعلمها، الأطر التقليدية لدورها المحدود في الماضي، إلى دور تشاركي متكامل، في كل مجال في الحياة، يميزه الإبداع، والابتكار، والدقة، والمسؤولية، والوطنية؛ حتى أصبح رياديًا في بناء النهضة الاقتصادية والاجتماعية، إضافة إلى أدوار أخرى غير منظورة، ولكنها محسوسة، عطفًا على النتائج والمخرجات والمعطيات التي تسود مجتمعات اليوم.

والأمر اللافت، أن المرأة السعودية تجاوزت هذه المعطيات، عندما أُتيح لها الفرصة، فقدمت كفاءة نادرة، ودورًا متفردًا، عندما أُوكل إليها مهام في مجالات التشريع، والتنفيذ، والتخطيط، والقيادة، وحتى في العمل السياسي، فتمكينها أضاف بعدًا آخر للأنشطة التي تشارك فيها بأي مجال؛ ما يتطلب دعمها من كافة الجهات المسؤولة؛ من أجل مشاركة حقيقية ومستدامة لها في التنمية، والبناء، والتعمير.

كل التحية والتقدير للمرأة في أي مكان، وفي أي وموقع، وكل الإجلال لأمهاتنا، سائلين الله- سبحانه وتعالى- أن يمتع الأحياء منهم بكامل الصحة والعافية، وأن يرحم الأموات منهم رحمة واسعة.

الدعوات التي تسود عالم اليوم؛ لزيادة برامج التنمية والتحضّر والإعمار، تهدف في مجملها وتفصيلها إلى تطوير المجتمعات، وتمكينها من تحديد حاجاتها، وأهدافها، وأهميتها، ثم إذكاء الثقة والرغبة في العمل لمقابلة هذه الحاجات، والأهداف، بشكل كامل وشامل ومتوازن، بمشاركة كل أفراد المجتمع.

ويأتي في مقدمة ذلك، زيادة مشاركة المرأة؛ لأن وجودها في أي مجتمع، لم يكن هامشيًا، أو متممًا، بل شريك أساسي في عملية البناء والتنمية، ودعم الإنتاج؛ حتى في المجتمعات الذكورية البحتة؛ إذ يتساوى دورها في بعض المجتمعات، أو يكاد يقترب من دور الرجل.

ولم يكن دور المرأة عطاءً أو مئةً أو هديةً، بل إنَّ فعاليتها، ونشاطها، وريادتها، وفكرها؛ هو ما أكسبها المركز والدور، فضلت محور أي مجتمع، وعماد أي نشاط، وركيزة أي برامج؛ فصار لها نصيب مقدّر في سير عجلة التطوير والازدهار، متي ما أُتيح لها الفرصة.

ولم تطرق المرأة مجالًا، إلا وحققت فيه نجاحًا مبهرًا، وتميزًا نوعيًا وكميًا، في توازن مع دورها الذي جُبلت عليه؛ ليصبح أساسًا ترتكز عليه استمرارية الحياة بمفهومها السليم؛ كونها جزءًا لا يتجزأ من كيان المجتمع.

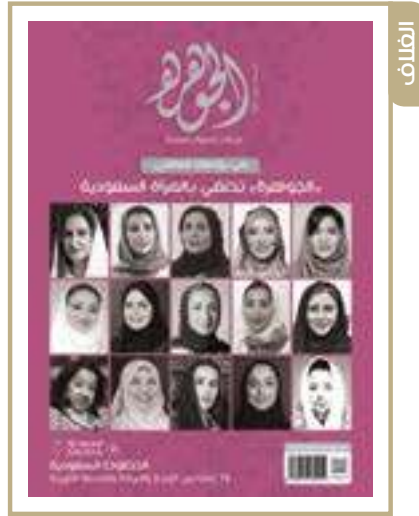
ولا شك في أنَّ مشاركة المرأة في كافة

10

في يومها العالمي

الظفر

تحفّي بالمرأة السعودية



الغلاف

الظفر



14

قضايا واره

قرار تقديم
الامتحانات بين
مؤيد ومعارض



طفلك

كيف يتعامل الوالدان مع
طفلهما المصاب بـ
"متلازمة داون"؟

52



أنافة وجمال

هدية أطلامك من
مجموعة إكسسوارات
"داماس" الجديدة

46



أنافة وجمال

"كريستيان ديور"
تطرح مجموعتها
الجديدة 2020

20

رائدات

الإسلام منبع
"الإتيكيت" والمسلمون
يعرفونه بالفطرة

78



ثقافة وفنون

الأوسكار..
أسرار الجائزة
الأشهر للسينما
العالمية

62

علاقات أسرية

في يوم الأم
كيف تردين الجميل
لها عند الكبر؟

56



90

رحلة إلى

الخطوط السعودية
75 عاماً من الإنجاز والريادة
والخدمة الفريدة



أفكار للبيت

94 الأرابيسك ورائحة البخور
لمسات خاصة بالديكور
تعيدك لدفء منزل الأم

96

أصول وذوق

أصول وقواعد إتيكيت
المرأة الراقية



«السعودية ريما الرويسان» أول عربية تحصد جائزة التسامح الدولي

حصدت الأميرة ريما الرويسان، جائزة التسامح الدولي؛ لتصبح أول سيدة سعودية وعربية تفوز بهذه الجائزة من المجلس العربي الأوروبي للعلاقات الدولية.

وعبرت ريما عن سعادتها بحصولها على الجائزة، مؤكدة أنها تمثل مسؤوليات جديدة ومتعددة على عاتقها.

وعن الجائزة، أكدت الأميرة ريما الرويسان أنها مرت بعدد من المراحل؛ بداية من ترشيح السفارات المختلفة، ثم تطبيق المعايير المطلوبة والتي تقوم على التمييز في مجالات الثقافة والفنون والحضارات. لافتة إلى تقديمها عرض مزج الثقافات والحضارات.

وأوضحت أنها تعمل في هذا الوقت على تعريف الغرب بالثقافة السعودية، عبر مجسمات للمهرجانات المشهورة في المملكة، بالإضافة لتعريفهم بالأسواق الشهيرة، والأزياء الشعبية، عبر تقديم الماضي والحاضر والمستقبل في مشهد واحد.



مملكة البحرين و"الإسكوا" يبحثان تمكين برامج دعم المرأة

مملكة البحرين في اعتماد النموذج الوطني للتوازن بين الجنسين كدليل عمل وطني لوضع السياسات والاستراتيجيات العامة والمشرعين ومنفذي البرامج والخطط.

وأشارت "الأنصاري" إلى جهود المجلس الأعلى للمرأة في جمع قنوات المعلومات لمؤسسات المملكة من خلال تفعيل آليات وأدوات نظام الحوكمة الوطني لتحقيق التوازن بين الجنسين، ومتابعة تنفيذ النموذج الوطني، ومن بينها إنشاء مرصد وطني لمؤشرات التوازن بين الجنسين.

أعلن المجلس الأعلى للمرأة في البحرين، برئاسة هالة الأنصاري؛ الأمين العام للمجلس، أنه عقد اجتماع عمل ثنائي بمقر المجلس، مع الدكتورة رولا دشتي؛ وكيلة الأمين العام للأمم المتحدة والأمينة التنفيذية "الإسكوا" لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا.

وجرى خلال الاجتماع، بحث سبل التعاون والشراكة بين مملكة البحرين والإسكوا، خاصة فيما يتعلق بتحقيق تقدم المرأة واستدامة مشاركتها في المجالات التنموية، عبر الاستفادة من تجربة



الإمارات تستضيف «منتدى المرأة - الشرق الأوسط»



تستضيف دولة الإمارات العربية المتحدة يومي 7 و 8 مارس الجاري، تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، منتدى «المرأة - الشرق الأوسط» تحت شعار: «احتضان القوة والغاية: طموح العقد الجديد».

ويشارك في المنتدى أكثر من 600 من القادة والمفكرين وصناع القرار رفيعي المستوى من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وغيرها من الدول لمناقشة دفع عجلة التنمية في المنطقة خلال العقد المقبل.

ويتضمن المنتدى، الذي يستضيفه متحف اللوفر وجامعة سوربون أبوظبي بمناسبة يوم المرأة العالمي، أكثر من 10 جلسات تهدف إلى تعزيز القيادة النسائية وتحفيز التقدم الاجتماعي والازدهار الاقتصادي للمرأة، وقد اختيرت منطقة الشرق الأوسط لإقامة المنتدى كونها واحدة من أكثر المناطق ترابطاً في المجال الرقمي في العالم وبيئة مناسبة للشركات الناشئة.

«فيليني يحلم ببيكاسو»

في ضيافة مهرجان البحر الأحمر السينمائي



ويتضمن المهرجان برنامج مسابقات الأفلام الطويلة والقصيرة، وقسمًا خاصًا بأفلام السينما السعودية الجديدة.

وعلى هامش المهرجان، يقام «سوق البحر الأحمر السينمائي» خلال الفترة من 13 إلى 16 مارس، والذي يجمع الموزعون والمنتجون ووكلاء المبيعات، ويستعرض الأعمال الفنية قيد الإنجاز.

ويعرض المهرجان فيلمًا طويلًا من إخراج 5 سعوديات، ويتكون من 5 أفلام قصيرة، تم تصويرها داخل المملكة من قبل فريق، معظم أعضائه من السيدات، سواء أمام الكاميرا أو خلفها.

وحرص مهرجان البحر الأحمر، على تمويل أفلام تحكي قصصًا نسائية، تعكس صورة حقيقية للمرأة في مجتمعها.

يستضيف مهرجان البحر الأحمر السينمائي بجدّة، بالتعاون مع السينماتيك الفرنسي، معرض «فيليني يحلم ببيكاسو»، في المجلس البلدي بجدّة لمدة شهر، للمرة الأولى له خارج فرنسا .

ويعتبر هذا المعرض من المعارض الأصيلة المهمة، التي تحتفي باثنين من أهم مبدعي القرن العشرين، وهما الرسّام بابلو بيكاسو والمخرج فيديريكو فيليني.

ويأتي المعرض بالتزامن مع الذكرى المئوية لميلاد واحد من أهم المخرجين على الإطلاق، وكيف استوحى بعض إبداعاته من لوحات بيكاسو الذي كان يزوره في المنام.

وتنطلق الدورة التأسيسية للمهرجان، في مدينة جدة بداية من 12 إلى 21 مارس الجاري، تحت شعار «تغيير السيناريو».

في يومها العالمي

الموقف

تحتفي بالمرأة السعودية



يصادف الثامن من مارس كل عام، اليوم العالمي للمرأة؛ حيث يتم الاحتفال به بصفة سنوية؛ لتسليط الضوء على إنجازات المرأة في العالم، وتقديرًا لجهودها في كل المجالات.



لخدمة القضايا العربية، والنهوض بوضع المرأة ودعم حقوقها، من خلال التمكين الاقتصادي والاجتماعي. وأوضحت الدكتورة هلا التويجري؛ الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة، أن المملكة العربية السعودية تولت رئاسة وإدارة أعمال «لجنة المرأة العربية» لمدة عام كامل؛ مؤكدة أن عام 2020 سيكون عامًا مميزًا بالنسبة للمرأة السعودية.

الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز؛ وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد. وشارك في اجتماع لجنة المرأة العربية، كل من الوزراء ورؤساء وفود الدول العربية والأليات الوطنية المعنية بالمرأة والوفود من المنظمات العربية والدولية. وترأس المملكة العربية السعودية هذه اللجنة لمدة عام، في إطار جهود المملكة

الرياض عاصمة المرأة العربية لعام 2020

شهدت اجتماعات لجنة المرأة العربية في دورتها الـ39 تحت مظلة جامعة الدول العربية، التي عقدت خلال شهر فبراير الماضي، إعلان مدينة «الرياض» عاصمة للمرأة العربية لعام 2020. ويأتي التنصيب تأكيدًا لمكانة المرأة السعودية وما تشهده من نهضة وتمكين، بدعم من خادم

الثقفي، صاحبة السمو الملكي الأميرة عاذلة بنت عبدالله بن عبدالعزيز، الباحثة عهود الحقباني؛ أخصائية اضطراب طيف التوحد، الدكتورة هلا التويجري؛ الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة السعودية، وضحت فهد بن زرعة؛ مدير إدارة تمكين المرأة بوزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، المهندسة فاطمة عبدالله الراشد؛ رئيسة المجموعة الاستشارية والخطط الاستراتيجية بمركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء"، لينة خالد آل معينا؛ عضو مجلس الشورى، الأميرة هند بنت عبد الرحمن آل سعود، وصاحبة السمو الملكي؛ الأميرة الدكتورة مها بنت مشاري بن عبدالعزيز؛ وكيلة جامعة "الفيصل" للتطوير والعلاقات الخارجية.

وبهذه المناسبة تكرم "الجوهرة"، أبرز الرائدات الذين التقته المجلة منذ بداية مسيرتها؛ احتفاءً بدور المرأة السعودية، وبصمتها المميزة في المجالات المختلفة.

جاء ذلك في كلمة خلال منتدى المرأة العالمي دبي 2020؛ حيث أكدت على الاهتمام الكبير والعالمى بجهود دولة الإمارات فيما يخص تمكين المرأة والأشياء المتعلقة بها، وتشريعاتنا، مستدركة بأن الواقع يدل على ما يحدث.

وأوضحت أن تقرير البنك الدولي للمرأة والأعمال والقانون، أثبت أن الدولتين من أوائل الدول وأفضلها في التحسينات والتشريعات المتعلقة بتمكين المرأة وهذا بحد ذاته اعتبره انجاز للمنطقة.

وخلال مسيرة "الجوهرة" حاورت العديد من الشخصيات النسائية البارزة في المملكة، منهم، صاحبة السمو الملكي، الأميرة خلود بنت خالد بن ناصر بن عبد العزيز آل سعود، الفنانة السعودية أصوى الدخيل، أمال المعلمي؛ نائب الأمين العام للحوار الوطني، الدكتورة وفاء عبد الله الرشيد؛ مؤسسة "رفلز للتصميم"، الطبيبة والعالمة السعودية ملاك

وقالت «التويجري»: إن المرأة السعودية تخطت دورها المحلي، وتمكّنت من تعزيز دورها الإقليمي، إضافة إلى دورها في مجموعات العمل ضمن مجموعة العشرين، التي تركز على تمكين المرأة.

في السياق ذاته، أشارت الدكتورة لانا بن سعيد؛ رئيسة لجنة المرأة بمجلس شؤون الأسرة، إلى توصيات اجتماع «منتدى الأسرة السعودية»، أثناء مشاركتها في اجتماع اللجنة. وقالت «لانا»: «عملنا على مناهج يبيح بطريفة تشاركية مع جميع الجهات الحكومية ذات العلاقة؛ لتحديد الإنجازات في مجال تمكين المرأة، وتحديد التحديات والفرص المتاحة».

من جهتها، قالت منى غانم المري؛ رئيسة مجلس إدارة مؤسسة دبي للمرأة، والعضو المنتدب، إن كل من المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة، من أوائل الدول في مجال التشريعات الخاصة بتمكين المرأة.



الأميرة هند بنت عبد الرحمن

تعتقد الأميرة هند بنت عبد الرحمن آل سعود، أن "الناشطة" بداخلها انتصرت على "سيده الأعمال"، وأن دعمها للسيدات العربيات، دفع كلية كامبريدج البريطانية لتكريمها خلال حفلها السنوي الذي عقد بالقاهرة مؤخرًا. قالت الأميرة هند في حوارنا معها: "إن جامعاتنا ممثلة بالطالبات، وأغلبية التخصصات موجودة في جامعاتنا وكذلك الأقسام النسائية، التي تشهد إقبالاً كبيراً، ولكن من تطلب مزيداً من التعليم عن بُعد؛ فإما لأنها تريد تطوير مهارة معينة، أو لظروف خاصة تمنعها، فوجود مثل هذا النوع من التعليم مساند وداعم لهن.



الأميرة خلود بنت ناصر آل سعود

درست صاحبة السمو الأميرة خلود، النحت في كلية الفنون الجميلة بالقاهرة، ونشطت في مجال الأعمال الخيرية، وفي حوارنا معها أوضحت أن الكثير من النماذج النسوية حققت إنجازات كبيرة تتشرف بها المملكة خاصة في مجال قيادة الأعمال.

وأكدت أن المرأة السعودية تتمتع بحقوقها التي كفلها الإسلام، مشيرة إلى أن المملكة تزخر بالكثير من رائدات الأعمال اللاتي ساعدن في تنمية مجتمعهم في مختلف المجالات، مفيدة بأن المرأة السعودية تمتاز بالقوة؛ حتى أنها لا تنتظر الدعم المادي، فمشروعاتها تنجح بأقل تكلفة.



هلا التويجري

شهدت المملكة، بعض التغيرات الأخلاقية والاجتماعية، وأكدت هلا التويجري؛ الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة، في حوارنا معها، أن السنوات الأخيرة تعتبر دليلاً على عدة أمور جوهرية في مجال المرأة، نذكر منها ما أصدرته وزارة العدل من قرارات وتطبيقات تدعم حقوق المرأة، بالإضافة إلى صندوق النفقة الذي يوفر الدعم المالي للمرأة المطلقة وأطفالها.

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

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



لبنى العليان

تعتبر لبنى العليان؛ أول سعودية تتراأس بنكاً في المملكة؛ حيث اتفق البنك السعودي البريطاني (ساب) والبنك الأول على تعيينها خلال العام الماضي. تصدّرت لبنى العليان قائمة فوربس لأقوى سيدات الأعمال في العالم العربي، وكانت ضمن لأتحة أقوى 100 سيدة أعمال في العالم؛ بفضل قيادتها لمجموعة العليان؛ إذ تعد المصرفية العملاقة أصغر أبناء الشيخ سليمان العليان؛ مؤسس مجموعة العليان، وتشغل لبنى العليان منصب الرئيس التنفيذي للمجموعة، وعملت أيضاً في بنك مورجان غوارنتي بمدينة نيويورك من العام 1979م إلى العام 1981، ثم عادت إلى المملكة لتعمل مع شركة العليان مرة أخرى.



الأميرة ريماء بنت بندر

شهد عام 2019، تعيين صاحبة السمو الملكي؛ الأميرة ريماء بنت بن بندر سلطان بن عبد العزيز، سفيرة للمملكة العربية السعودية بالولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث قدّمت أوراق اعتمادها إلى الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في البيت الأبيض، وباشرت عملها من ذات الكرسي الذي كان يشغله أمير الدبلوماسية السعودية؛ عميد السلك الدبلوماسي الخليجي والعربي؛ والدها صاحب السمو الملكي؛ الأمير بندر بن سلطان، الذي استمر سفيراً للمملكة لدى واشنطن مدة (22) عامًا. درست سمو الأميرة ريماء في جامعة جورج واشنطن الأمريكية، وحصلت على بكالوريوس في المتاحف والحفاظ على الآثار عام 1999م، ثم تزوجت، وأنجبت الأمير تركي، والأميرة سارة.

وبرهنت سمو الأميرة ريماء من خلال المناصب التي تولتها، على أن المرأة السعودية تقوم بدور فعال في المجتمع، إلى جانب دورها الأساسي كأم؛ لذا تعد مصدرًا لإلهام المرأة السعودية بشكل خاص؛ لإنجازاتها الكثيرة، والمناصب التي تقلدتها؛ إذ انضمت إلى برنامج "القيادات العالمية الشابة"؛ لإنجازاتها في المجالات التنموية المتميزة.

وتعد سمو الأميرة ريماء من الأعضاء المؤسسين لجمعية "زهرة" للتوعية بمرض سرطان الثدي، التي أسستها والدتها صاحبة السمو الملكي الأميرة هيفاء بنت فيصل بن عبد العزيز آل سعود، منذ عام 2007م.



لينه خالد آل معينا

حصلت لينه خالد آل معينا على البكالوريوس في مجال وسائل الاتصال، من جامعة جورج مايسون (فرجينيا) الأمريكية، ثم ماجستير علم النفس من الجامعة الأمريكية بلندن، واهتمت بالرياضة، فأصبحت أول سعودية تضع بصمتها في تسلق "قمة إيفرست".

كونت وترأست "آل معينا" أول فريق نسائي لكرة السلة، وأسست أكاديمية رياضية، باسم "جدة يونايته"، لتدريب وتأهيل البنين والبنات، وذوي الاحتياجات الخاصة في مجال الرياضة، ومنها دخلت مجال إدارة الأعمال، ثم في عام 2016م، وقع عليها اختيار خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز -حفظه الله- لتكون عضواً بمجلس الشورى.

وقالت لينه في حوارنا معها، إن المرأة السعودية -كغيرها في العالم- أخذت وقتها لتصل إلى تكافؤ الفرص مع الرجال؛ وهو حدث لكثير من سيدات العالم، فقد مررن بعدة محطات حتى وصلن إلى التمكين وتحقيق تكافؤ الفرص.

وأضافت: "لدينا في المملكة مساواة في الأجور؛ وهو ما لم تصل إليه كثير من المجتمعات، ومنذ إعلان رؤية 2030، وجدنا سرعة وسلاسة في القرارات وتطبيقها، وتقبل المجتمع لها، فدارت عجلة التنمية بوتيرة سريعة، فمع كل قرار جديدي تتعزز التنمية، وهناك أمور أنصح الأمهات بمراعاتها في مقدمتها الحفاظ على هويتنا الوطنية.



آمال المعلمي

تعلمت آمال المعلمي؛ نائب الأمين العام للحوار الوطني بالمملكة العربية السعودية، في المدارس الحكومية وتخرجت في جامعة حكومية، واکتسبت خبرات ومعارف من خلال عملها في وزارة التعليم السعودية.

وفي حوارنا معها، أكدت آمال المعلمي أن المملكة تجاوزت مرحلة التعامل مع المرأة كقوة مستضعفة تحتاج لدعم خاص، وحينما بدأت في طريق التمكين الحقيقي عبر حزمة من الأنظمة والتشريعات التي ساعدت في تمكينها من حقوقها وتفعيل دورها التنموي؛ الأمر الذي يحتم الانتقال إلى مرحلة أخرى من تمكين فئات مختلفة في المجتمع، مع استمرارية تطور المرأة؛ لأن تسليط الضوء على فئة واحدة وتضخيمها قد يخلق عدم توازن في المجتمع.



أضوى الدخيل

ولدت أضوى الدخيل في عام 1992م، وتعد أول سعودية عازفة للجيتار، وقامت بإصدار كتابها الأول، وهي لا تزال في سن الـ 16 عام، وحصلت على رخصة الطيران من الولايات المتحدة الأمريكية، حتى أصبحت أخبارها، وصورها تنصدر السوشيال ميديا، وصفحات المجلات والجرائد.

حصلت أضوى الدخيل المركز الأول على مستوى المملكة، في رياضة الإسكواش، لعامي 2008 و2009، وتوقفت عن هذه الرياضة؛ بسبب إصابة ركبتيها، وكانت تتمتع بموهبة الكتابة الشعرية، وتهوى عزف الجيتار، وحصلت على 3 شهادات بكالوريوس من جامعة "هارفارد الأمريكية" في مجالات: "إدارة الأعمال، وريادة الأعمال، ودبلوم علم النفس".

وفي حوارنا معها، قالت أضوى: "لو تكلمنا على الفرص التجارية والاستثمارية اليوم؛ سنجد آلاف الفرص بانتظار المرأة؛ لبناء كيانات استثمارية متنوعة تناسب كل التوجهات، ولا بد أن تشعر المرأة، اليوم، أن كل ما حصلت عليه من حقوق، ما هو إلا التزام، ومسؤولية، وأمانة كبيرة لبناء وطن بكل تفاصيله".

قرار تقديم الامتحانات بين مؤيد ومعارض



أما إيمان سعيد فقالت: بالنسبة لي قرار جميل حتى يتسنى للطلاب أن يؤدوا صلاة التراويح، ويراجعوا دروسهم؛ اختصاراً للوقت.

من جانبه، قال الدكتور سالم با عجاجة؛ خبير اقتصادي: "أرى أنه قرارٌ حكيمٌ راعي ظروف الطلبة والطالبات للاستعداد لأداء الاختبارات، في الوقت الذي تكون فيه المعلومات الدراسية محفوظة في ذاكرتهم، بينما لو تم إجراؤها في شهر شوال -أي بعد الإجازة- فقد ينسوا المعلومات؛ بسبب انشغالهم بعيد الفطر المبارك".

من جهته، أدلى حسين هزازي، صحفي، برأيه قائلاً: تقديم موعد الامتحانات يتناسب مع ظروف الأسر في المملكة العربية السعودية، خاصة أن شهر رمضان

تباينت ردود الأفعال داخل المملكة العربية السعودية، بين مؤيد ومعارض، بعد قرار تقديم موعد إجراء الامتحانات ليتم عقدها في شهر رمضان المبارك، بعد أن كان من المقرر إجراؤها عقب إجازة عيد الفطر، وكان سبب اعتراض البعض أن شهر رمضان شهر عبادة، ومع الصيام قد يفقد الطلاب تركيزهم، ويصعب التحكم في أوقات الاستذكار خلال الشهر المعظم.



قالت الصحفية مشاعل الرويلي: "إن الدراسة في رمضان ليس لها أي داعٍ بتاتاً، أما الصحفي وحيد جميل فقال "إن ابني (طالب الطب) أكد لي أن القرار يضرُّ بهم؛ لأنَّ هيئة التدريس مضطرة لمضاعفة المحاضرات، والضغط على الطلبة؛ بسبب هذا الفرار، وكذلك المعلّمت في المدارس".

أما المؤيدون للقرار فأشادوا به؛ لأن ذلك يختصر الوقت، والطلاب والطالبات ما زالوا يتذكرون المواد، فيكون سهلاً عليهم الاستذكار؛ لأن فاصل الإجازة سيربك معلوماتهم. وفي هذا السياق، تستعرض "الجوهرة" تلك الآراء المؤيدة والمعارضة على النحو التالي:



▲ **وحيد جميل**



▲ **رانيا خوقير**



▲ **وائل إبراهيم**

له طقوس خاصة، لأن البعض منهم يريد التفرُّغ للعبادة مع نهاية رمضان. وتضيف ريم بافقيه: لايف كوتش، واختصاصية نفسية: القرار رائع؛ فإجراء الاختبارات بعد العيد يؤدي إلى تشتيت الطلاب. من جانبها، تضيف عبير بن جحلان: إنَّ القرار جيد خاصة للمعلِّمات المتغربات؛ حيث لن يكن مضطرات لقضاء العيد بعيداً عن أسرهن، أو لأن يسافرن لهن، ويرجعن لعقد الاختبارات، فهو يوفر عليهن تكلفة كبيرة، أمَّا المعلِّمات اللاتي في مدارس أهلية، ضاع منهن راتب شهرين، وانضغطن في المنهج.

ويعبّر فيصل القارة؛ عن انطباع أولياء الأمور، فيقول: قرار إنهاء العام الدراسي قبل عيد الفطر ممتاز جداً؛ حيث يتم ضغط المنهج، وإنهاء الدراسة قبل العيد.

من جهتها، تقول رانية خوقير؛ مصممة الأزياء التراثية: أنا بكل الأحوال لم أحيذ فكرة عقد اختبارات بعد العيد، وفكرة تقديمها جيدة جداً، وصائبة، لكن لو كانت قبل رمضان، أو أوله أفضل؛ خاصة أنه ترم ثانٍ، ومن المهم للطلاب جمع أكبر حصيلة من الدرجات؛ خصوصاً للثانوية العالمة والجامعات. أمَّا عن نظام النوم والسكر، فأتوقّع أن يكون هو نفس نظامهم بالاختبارات العادية، إلا أن الفرق في الصيام، واختلاف نظام الحياة بالكامل برمضان للمجتمع والأسرة، والله يكتب لهم النجاح والتوفيق بكل الأحوال. أمَّا سحر فيدة؛ معلمة الموهوبات،

10 وينتهي الساعة 3 عصرًا، وفي الليل نصلي التراويح، ولا داعي للسهر لساعات متأخرة، ونستطيع أن ننام بعد التراويح، ونصحو وقت السحور". وأضاف: أؤيد القرار، فأنا لست مع العادات الدخيلة على العالم الإسلامي وعلى مجتمعنا السعودي المحافظ، والتي غيّرت ملامح رمضان، فهو شهر للعبادة وليس لمسلسلات بعد المغرب التي تستمر لأخر الليل، فنحن لو طينا التراويح وعدنا للبيت ونمنا سنصحو للسحور ونستعد للاختبارات. وعلينا أن نعرف كيف نرتب أوقاتنا، ونحن معتادون على صيام كل اثنين وخميس، والأيام الثلاثة البيض ولا نشعر بالتعب وقد نصوم دون سحور، ورمضان هذا العام سيكون لطيفًا وخفيفًا وغير حار؛ حيث سيكون في فصل الربيع، ولن يكون أذان المغرب متأخرًا وساعات الصيام أقل. واستطردت الدكتورة وفاء: لو قالوا في السنة المقبلة لا توجد دراسة في رمضان فستأتي الدراسة في السنين التي تليها، فأمامنا خمس سنوات مؤكد سيكون فيها دراسة، ولا بد أن يأتي رمضان في الصيف وفي الشتاء، وكل عشر سنوات تمر دورة جديدة منه ونحن في وقت دراسة، فالاعتراض في غير محله، وعلينا أن نبعث للأطفال رسائل إيجابية، ولا نخوفهم من الدراسة والاختبارات في رمضان؛ ليصبح الانشغال في رمضان بالعبادة والدراسة. واختتمت قائلة: الدراسة وطلب العلم من العبادات، والقرار صائب وجيد، حتى تكون المعلومات لدى الطلاب موجودة، ولا تُنسى بعد الإجازة، وهذا يمثل إزعاجًا، ولا نريد تشييطًا وإحباطًا، فأهلينا المغتربون في دول أخرى، يدرسون ويختبرون في رمضان.

ولايف كوتش؛ فتقول: أنا مع القرار؛ لأنَّ فاصل إجازة العيد كان سيحدث تشييتًا لعقول الطلاب، وإن كانت الامتحانات في رمضان مرهقة، من حيث تقسيم الوقت، واستغلاله بطريقة صحيحة، ولكن -عمومًا- هو قرار مفيد للطلاب والمعلمين، وكل الكادر التعليمي. وحول الرأي التربوي، قالت الدكتورة وفاء بنت محمد الطجل؛ المستشارة التربوية والمؤسس والرئيس التنفيذي لمؤسسة "التربويون للنشر التربوي المتخصص والاستشارات المهنية"، رمضان بالنسبة للأمة الإسلامية ليس للنوم والسهر ومتابعة المسلسلات -كما هو الآن!- فرمضان طول عمره للعبادة والعمل، والمسلمون كانوا يحاربون ومعظم انتصاراتهم في شهر رمضان، وكنا ندرس ونختبر في رمضان مثل كل الشهور، وفي الجامعة أذكر أننا اجتزنا الاختبار النهائي ونحن صائمات وكان الاختبار يبدأ الساعة

مواطنون: يضغط على الطلبة.. وتربوية: رمضان شهر العبادة والعمل



▲ **فيصل القارة**



▲ **وفاء بنت محمد الطجل**



▲ **حسين هزازي**



البنك الدولي:

المملكة الأولى عالمياً في تمكين المرأة

استطاعت القيادة الرشيدة في المملكة العربية السعودية، خلال الفترة الماضية دعم المرأة على كافة المستويات؛ حيث منحتها حقوقاً كثيرة، والاعتماد عليها داخل المجتمع لتحقيق رؤية 2030 ورفع معدلات النمو الاقتصادية.



التقاعدي.

وشملت الدراسة أيضًا للاقتصادات الأكثر تحسُّنًا؛ حيث كانت ستة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وثلاثة في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، وواحدة في جنوب آسيا.

وجاءت أسباب احتلال السعودية لهذا المركز، نتيجة استطاعتها خلال الفترة الماضية تحقيق العديد من الإنجازات

للمرأة، ومن بينها السماح للمرأة بمزاولة أعمالها التجارية دون الحاجة إلى موافقة وليها، ولن تحتاج إلى زيارة كاتب العدل أو الموثق لتوثيق عقد تأسيس الشركة، وتعيينها في مناصب مرموقة مثل الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان بن عبد العزيز، سفيرة للمملكة في الولايات المتحدة، لتكون بذلك أول سفيرة في تاريخ السعودية، وذلك لتعكس الدعم الكبير للمرأة في المملكة حتى تصل لأرفع المناصب، وتعيين الدكتورة إيمان بنت هباس المطيري؛ مساعدة لوزير التجارة والاستثمار بالمرتبة الممتازة، وتعيين الدكتورة تماضر الرماح كأول امرأة نائبًا لوزير العمل والتنمية الاجتماعية.

وكانت من ضمن آخر القرارات التي اتخذتها المملكة، رفع مؤسسة التأمينات الاجتماعية سن التقاعد للمرأة العاملة في القطاعين العام والخاص، من 55 عامًا إلى 60 عامًا أسوة بالرجل، ما لم تتقدم هي بطلب تقاعد مبكر.

ويتواصل سعي المملكة لتعزيز وتمكين المرأة السعودية، فهي قادمة بدور تنموي ومحوري في رؤية 2030؛ حيث أكدت مشاركتها الكاملة في سوق العمل، لكونها عنصرًا مهمًا من عناصر قوة المجتمع، ولديها إمكانيات النجاح، فالبناء الاقتصادي والاجتماعي لا يكتمل إلا بمشاركتها، واستثمار طاقاتها وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة، لبناء مستقبلها كتوجه استراتيجي.



د. إيمان بنت هباس المطيري



الأميرة ريما بنت بندر آل سعود

السعودية وتمكينها ورفع نسب مشاركتها في القطاعين العام والخاص، ضمن الإصلاحات الاجتماعية تحقيقًا لرؤية المملكة 2030 الرامية إلى تمكين المرأة اقتصاديًا؛ غير تعديل عدد من الأنظمة، ومنحها كل حقوقها بما يسمح لها بإدارة شؤونها، وإعادة التوازن في الأسرة والمجتمع.

واستطاعت المملكة، احتلال هذه المكانة بفضل الإصلاحات الكبيرة التي قامت بها لتمكين المرأة السعودية وكانت في مقدمتها السماح للمرأة بقيادة السيارة، والذي ساهم في إعطاء حرية أكبر للمرأة في التنقل أكثر من الماضي، وذلك دعمها في سوق العمل حسب ما تشير الإحصائيات إلى وصول نسبة مساهمة المرأة في سوق العمل لأكثر من 20.2%، وذلك يرجع إلى المبادرات التي تقدمها قدمتها وزارة العمل لدعم توظيف الإناث في القطاع الخاص؛ حيث فرضت توظيف نسبة محددة من الإناث في وظائف معينة في قطاع التجزئة، وقدمت عددًا من المبادرات لتسهيل الالتحاق بسوق العمل، مثل «قرة»، وهو برنامج لرعاية الأطفال، و«وصول»، وهو برنامج لتسهيل وصول النساء إلى مواقع العمل.

واستندت الدراسة على القوانين الرسمية والتشريعات التي تحكم قدرة المرأة على العمل أو امتلاك الأعمال التجارية، ووفقًا لمؤشرات عديدة، منها: التنقل، مكان العمل، الأجر، الزواج، ريادة الأعمال، الممتلكات، والمعاش

وظهر ذلك بوضوح مؤخرًا في تقرير للبنك الدولي عن المرأة وأنشطة الأعمال؛ إذ كشف عن تحقيق المملكة العربية السعودية أكبر تحسن على مستوى العالم في مجال تمكين المرأة؛ حيث قامت بإصلاحات في ستة من أصل ثمانية مجالات تم قياسها، بما في ذلك تنقل المرأة والتحرش الجنسي وسن التقاعد والنشاط

الاقتصادي، لتتفوق على كثير من الدول الأخرى، مثل الإمارات التي استطاعت إجراء إصلاحات للمرأة في خمسة مجالات فقط.

وجاءت في الدراسة التي نشرها البنك الدولي، أن هنالك تحسن في البيئة التنظيمية بشأن مشاركة النساء في النشاط الاقتصادي على مدى السنتين الماضيتين؛ حيث أجرى 40 اقتصادًا عالميًا 63 إصلاحًا، وبذلك سيساعد النساء، أي نصف سكان العالم في الحصول على فرصهن، والمساهمة في النمو والتطور الاقتصادي.

ومع ذلك، فإن النتائج غير متكافئة - فالمرأة في كثير من البلدان لا تملك إلا جزءًا بسيطًا من الحقوق القانونية للرجال، ما يعيق تنميتها الاقتصادية والاجتماعية.

وأضافت الدراسة أن رؤية المملكة 2030 دعمت تنفيذ هذه الإصلاحات؛ حيث تؤكد الرؤية أهمية دور المرأة في التوجّه الطموح للدولة، من خلال تضمين مبادرات وأهداف تدعم تمكين المرأة، ومنها رفع نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل من 22% إلى 30%.

ويهدف المؤشر إلى وضع أسس لقياس التقدم الذي تصل إليه دول العالم، وتحديد المجالات التي تحتاج إلى المزيد من بذل الجهد لتطويرها، ولتحفيز الإصلاحات التي تساهم في تحقيق المساواة في النوع الاجتماعي. وشهد عام 2019، صدور العديد من القرارات الملكية لتعزيز مكانة المرأة

مستوحاة من ملكات الإغريق..

ChristianDior
P A R I S

"كريستيان ديور"

تطرح مجموعة جديدة لربيع وصيف

2020

المعدنية اللامعة، كما ضمت المجموعة البدلات الرسمية المبتكرة والتايلورات النسائية، والفساتين المنسدلة، وتصميمات "الكاب" الفخمة.

وجاءت معظم الأزياء من الأقمشة الشفافة، خاصة التول والدانتيل، وغلب عليها لوانان؛ هما: البيج والرمادي.

وتميزت المجموعة بمزيج من التصاميم الأنثوية المرهفة، وأخرى تدل على القوة؛ من خلال الفصات والنقشات وغيرها، كما اتسمت بالكثير من الخفة والانسياوية والعصرية.

افتتحت دار "كريستيان ديور" اليوم الأول من عروض باريس للأزياء الجاهزة لربيع وصيف 2020، مؤخرًا، واختارت مضمارة "لونشان" المخصص لسباقات الخيول لاحتضان عرض أزيائها، على عكس عاداتها في تنظيم عروضها بمتحف "رودان".

وكما هو معتاد، قدمت ماريا غرازيا كيوري؛ المديرية الإبداعية لدار "ديور"، مجموعة مميزة أهدتها للمرأة.

وجاءت التصميمات مستوحاة من ملكات الإغريق بفساتينهن "البليسيه" ذات الألوان

ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS



ChristianDior
PARIS





مصممة الأزياء السعودية "الهنوف": اختيار فستان زفاف العروس أسعد لحظات حياتي

جدة - هند حجازي

تُعد مهنة تصميم الأزياء من أولى المهن التي اشتغلت بها السعوديات، ومنهنّ من تميّزن وأبدعن فيها ونافسن بها دول الخليج، والعالم العربي والغربي، ومنهنّ فتاة سعودية -رغم صغر سنّها- وضعت لها حلمًا، واستطاعت الوصول إليه بتصميم فستان تُساهم به في تحقيق حلم كل عروس بإطلالة ساندريللا، تخطف الأنظار بالاهتمام بالتفاصيل الدقيقة من نوع الأقمشة، وطريقة التطريز، والفصوص المستخدمة، وضعت بصمة بعالم الأزياء، وخاصةً فساتين الأعراس بماركة سعودية الأشهر الآن بالسعودية (دار الهنوف).. إنها المصممة السعودية "الهنوف"، التي التقت بها "الجوهرة" وكان معها هذا الحوار:



كان لعروس من العاصمة (الرياض)، عبارة عن ثوب وتورة تول، بقصّة الـ (Princess Cut) مع "طرحة" فرنسيّة قصيرة.

ما الخطوات التي تبدأين بها مع

العروس عند تصميم فستانها؟

- اختيار فستان الزفاف من أكثر اللحظات سعادة في حياة أي عروس، وهذه التجربة ممتعة. هدفنا في تصميم فستان ليلة العمر؛ تحقيق حلم العروس، ونحب الاستماع لطلباتها، والتي نبني عليها التصميم، واختيار الأنسب لها، الذي يلائم قوامها، وتفاصيل الزواج.

كلّ عروس تريد أن تبدو متألقّة في

يوم زفافها.. كيف تحقّقين لها ذلك؟

- بما يتناسب مع جو العرس، ومكان الحفل،

تميّزك في تصميم الأزياء، دراسة أم هواية؟

- هي هواية وأعتبرها موهبةً عائليّة ورثتها من والدتي، وجدّتي. وبدأتني كانت في عام 2012.

ما هي البصمة المختلفة التي تميّز تصميماتك؟

- نفتخر باستخدام أعلى معايير الجودة، فبصمتنا هي الاهتمام بأدقّ التفاصيل من جودة الخياطة العالية جدًّا، وعلى نظام الـ (Haute couture)، وإتقان دمج الخامات من الدانتيل والورد، والتطريزات اليدوية، ومن ثمّ ترصيعه بكريستال سواروفسكي النمساوي.

هل تذكرين تفاصيل أول فستان مصمّمته؟



الذي يعكس ذوقها وشخصيتها مع طلباتها؛ تحقيقاً لحلمها.

▶ هل تتكرر القطع عند "دار الهنوف" أم لكل عروس تصميم خاص بها؟

- تصاميمنا تدرج ضمن تصنيف ال(هوت كوتور)، حسب طلب عميلة معيّنة، تكون مصنوعة من القماش عالي الجودة، والخامات المكلفة، ومخيّطة باهتمام بالغ بالتفاصيل، وعلى أيدي أشهر الخياطين الأكثر خبرة وقدرة، وغالبًا ما يستغرق تحضير القطعة الواحدة وقتًا طويلاً. وغالبًا نعتمد تصميمًا مختلفًا لكل عروس، وأيضًا لدينا أقمشة، وتصاميم بنظام (Limited edition) قطعة واحدة.

▶ هل للون البشرة ومقاسات الجسم دور في تحديد ملامح تصميم فستان الزفاف؟

- عند اختيار فستان الزفاف المناسب، يجب الأخذ بعين الاعتبار شكل الجسم، ولون البشرة، فمهمته أن يبرز جمال جسم العروس، وإخفاء عيوبه.

أيضًا، الموسم والمكان الذي يُقام فيه الحفل، والذي أستودحي التصميم من روح ديكوراتها، وعلى العروس ألا تنساق وراء الموضة، فلدينا نقاط أهم تُضفي جمالاً وتناسقًا على فستان زفافها.

▶ ما تفاصيل تصميم الفستان التي تحرصين على انتقائها من أفضل الأنواع والشركات؟

- تفاصيل الأقمشة الراقية والفاخرة؛ منها الفرنسية، والإيطالية، والبريطانية، والجمع بين أنواعها، مع إبرازها بالتطريز والكريستال، أيضًا قضاتنا المميّزة، والطرح الطويلة.

▶ لماذا اخترت التخصص في فساتين الزفاف دون غيرها؟

- فستان الزفاف مهم جدًا في حياة المرأة، تصاميمنا المكيّة، والخامة الفاخرة لا تليق إلاً بملكة الحفل وهي العروس.

▶ هل تُشرفين على جميع مراحل التصميم.. من استقبال العروس، إلى مرحلة البروفة والتسليم؟

- يسعدني أن أكون مشاركة للعروس فرحتها، والاهتمام بكل تفاصيل التصميم والتنفيذ، إلى مرحلة الإشراف على إطلالتها في يوم



كنتُ العارضة السعودية الوحيدة
بمعرض الريجنتي في الكويت



ما هي خطتك المستقبلية؟

- إن شاء الله سيكون لدينا فرع بالرياض، ودول الخليج، وفروع عالمية.

وقد نعرض في ميلانو ولندن، وكذلك في (أسبوع الموضة لفساتين الزفاف) في نيويورك، وهناك مشروعات أخرى نحضرها بين باريس وإسبانيا، كما في بيروت أيضاً، فنحن في حركة وتجدد دائم.

تردد اسم "دار الهنوف" مؤخراً ضمن مشاهير السوشيال ميديا، ما شعورك حيال ذلك؟

- الحمد لله أعترت وأفتخر بذلك، أنا إنسانة محبة شغوفة بعملتي، وكل عروس تختارني لتصميم فستانها تصبح جزءاً من عائلة "دار الهنوف".

أخيراً؛ لمن تريدني أن أقول شكراً؟

- الشكر لله أولاً، ثم عائلتي التي دائماً تساندني، وتمدني بالقوة، وتدفعني إلى الأمام.

وضعتُ بصمةً في عالم فساتين الزفاف بنكهة سعودية

وبارتفاعات وقياسات تناسب عرائسنا.

بماذا تتميز مجموعة "دار الهنوف" لعام 2020؟

- تتميز بالمطرزات الكلاسيكية البارزة، بأصناف من الدانتيل الفرنسية، ودرجات الأوف وايت، واللحمي، والبيج. كما أننا نحضر للمجموعة المقبلة من فساتين الملكة، والخطوبة تحت مسمى (Bellarina collection)، من قماش التول الفرنسي، بالألوان الباستيل.

زفافها، فهي لحظات ممتعة، نتعامل معها بكل حب وعطاء بلا حدود.

كنت العارضة السعودية الوحيدة في معرض الريبجنسي الفاخر للزفاف بالكويت.. ماذا أضفت لك هذه التجربة؟ - تجربة جميلة ممتعة على مستوى الخليج والوطن العربي، وسعيدة جداً كوني ممثلة المملكة العربية السعودية والعلامة التجارية السعودية الوحيدة العارضة فيه، وبحمد من الله وتوفيقه نال عملي إعجاب الجميع، وكذلك مشاركتي في معرض (سرواوفسكي) العالمي في دبي.

حدثينا عن تجربة تدشين أحذية العرائس في باريس

- من المعروف عني حبي واهتمامي الكامل بتفاصيل إطالة عروستي، ومن شدة حرصي أطلقت خط أحذية العرائس في باريس، المصنوعة من أفخر الخامات والدانتيل الفرنسية، مثل درجات ألوان الفساتين، وأيضاً مرصعة بالكريستال، والأهم المريحة.



في عيد الحب..

هدية أطلامك من مجموعة إكسسوارات "داماس" الجديدة



لتخفيف ضغط التسوق من أجل شراء هدايا مميزة لأكثر المناسبات رومانسية خلال العام، وعدت "داماس" بأنك لن تحتاج إلى مزيد من البحث بمجرد رؤية مجموعتها الجديدة الخاصة بعيد الحب "Forget Me Knot"، التي أطلقتها حديثاً.



كتبت -
سارة طارق



تم تصميم كل قطعة بشكل جميل مع وضع أحيائك في الاعتبار، وتم إنتاجها بعناية إلى حد الكمال من قبل فريق "داماس" للحصول على هدية يمكنك التأكيد من أنك ستعشقها. تجمع مجموعة "Forget Me Knot" بين المشاعر والرومانسية، مع اثنين من القلوب المتشابكة وتشكيل تصميم "عقدة الحب"، التي ترمز إلى وعود الحب. وتمثل "عقدة الحب" بشكل جميل العلاقة الأبدية والروابط غير القابلة للكسر بين روحين في الحب. وتتميز المجموعة بأسلوبها المميز والفريد، الذي يعكس حرفة المصممين؛ حيث يأخذ كل تصميم حصري لـ "عقدة الحب" شكل خاتم أو أقراط أو قلادة أو سوار.

► The Classic Knot (العقدة الكلاسيكية)

عبارة عن قلادة تربط "العقدة الكلاسيكية" بسلسلة من الذهب عيار 18 قيراطاً، وانتهى بزخرفة أنيقة من الألماس الذي يرمز إلى الوحدة الأبدية. وتمثل هذه القطعة لفتة رومانسية بسيطة في شكل قطعة أبدية ساحرة.

► Diamond Knot (العقدة الماسية)

عبارة عن خاتم يجمع العقدة الماسية التي على شكل قلب بقلب ثانٍ جميل، مزين بالألماس الذي يبعث الضوء والإشراق؛ لإضفاء لمسة إضافية من التألُّق خلال المناسبة.

► Full Diamond Knot (العقدة الماسية الكاملة)

يُقال إن الماس أفضل صديق للفتاة، فلماذا لا تفاجئها في عيد الحب بـ "Full Diamond Knot"؟ وهي عبارة عن قلوب مغلقة مزخرفة بالكامل بالألماس المتوهج، ما يرمز إلى الحب الثمين. جدير بالذكر، أن "داماس" هي واحدة من أكبر الشركات التي تعمل في مجال المجوهرات بالشرق الأوسط، وتأسست عام 1907 في دبي ولها أكثر من 200 محل في كل أنحاء العالم، وتحرس الشركة على احترام ذوق عملائها؛ من خلال تراثها الغني كصائغ ذهب ومجوهرات يتميز بالإبداع والاحترافية.

"ضحية"
تخرب في
معرکها
الخاصة:

البهاق..

انتفاضة حزن في وجه غدر المجتمع



كتبت -
لمياء حسن

في طرقات الوهم الاجتماعي، تسير نحو درب مجهول، تترنح بعد أن أصابتها رصاصات التجنّب من العدوى في قلبها البريء؛ هكذا يصبح "البهاق" شبحاً يطارد صاحبتة، وصمة عار تستمر أمد الدهر، وبدلاً من أن يقابلها الأعباء بأذرع مفتوحة؛ فإنهم يوجهون إليها نظرات الاشمئزاز، وحكمًا بالإعدام لمرض يُعدّ دليلاً قاطعاً على غدرهم بها.

أكثر المناطق المعرضة لضوء الشمس، وقد يصل إلى الأقدام، فروة الرأس، الرموش، والحاجبين، كما يتسبب في تغيير لون الطبقة الداخلية من مقلة العين.

وشدد الدكتور مهدي على ضرورة زيارة الطبيب؛ فور اكتشاف هذه الأعراض.

▲ علاج فقدان لون البشرة

كشفت سفيان عن وجود بعض الأدوية الخاصة التي يمكنها أن تحد من انتشار البقع البيضاء، كما يمكن أن تعيد اللون الطبيعي إلى الجلد، بينما فجّر مفاجأة من العيار الثقيل حينما أكد أنه لا يوجد علاج فعلي للمرض؛ حيث قال: "يُخدع العديد من الناس في وجود علاج فعلي للبهاق؛ إلا أن هذا الكلام لا أساس له من الصحة، فإن ما يؤكد العلم أن الدواء الموجود بالفعل يعتمد على إمكانية استرجاع اللون الطبيعي للجلد؛ وذلك في حالة اكتشافه المبكر".

وأضاف: "يجب التنويه أن العلاج يعتمد على التعرف على التاريخ المرضي للعائلة؛ فقد يكون المرض وراثياً في العائلة، وقد ينتقل إلى الأجيال القادمة"، مشيراً إلى أنه عندما تصاب المرأة بالبهاق؛ فإن حياتها تنقلب رأساً على عقب؛ لذا فإنها تسعى للعلاج بشتى الطرق.

قال استشاري الأمراض الجلدية، إنه لا توجد وسيلة لمنع البهاق؛ لكن الوعي بالعلامات، يعتبر العامل الأكثر أهمية لمعالجة المشكلة، فضلاً عن معرفة الظروف الحياتية التي مرت بها المصابة، والتي يمكن أن تؤثر بالسلب على حياتها، وتتسبب بالفعل في معاناتها مع البهاق.

▲ تحذيرات مهمة

أكد مهدي سفيان أنه يجب على المصابة

قال استشاري الأمراض الجلدية: "إن البهاق قد يكون مرضاً واضحاً بالفعل؛ إلا أنه علامة تميز أصحابه، ممن يتمتعون بقدرات خارقة على التصدي للمصاعب في الحياة"، مشدداً على ضرورة التعامل بطريقة طبيعية مع مرضى البهاق؛ فهم الأكثر حساسية، نظراً لمعاناتهم بأمر يتعلق بمظهرهم الخارجي، مما قد يقلل من عزيمتهم، أو يثبط قواهم، مؤكداً أنه ليس مرضاً معدياً على الإطلاق، كما يروج له البعض بأنه يمكن انتقاله عبر اللمس.

▲ أنواع البهاق

أضاف الدكتور مهدي سفيان أنه يجب معرفة أنواع مرض البهاق المختلفة التي تستدعي طرقاً متباينة من العلاج؛ فهناك ما يشمل معظم أعضاء الجسم وهي ما يُسمى بـ "البهاق الشامل أو المنتشر"، وهناك ما يظهر على جانب واحد من الجسم؛ وعادة ما يظهر في سن مبكرة، أما في حالته المعروفة عربياً؛ فإنه يظهر بسبب مهاجمة الجهاز المناعي لخلايا الجسم؛ ما ينتج عنه بقع باللون الأبيض في أماكن متفرقة، علماً بأنه لا يوجد طريقة علمية يمكنها أن تحدد إمكانية انتشار المرض.

▲ العوامل والأعراض

أوضح استشاري الأمراض الجلدية، أن الإصابة بالبهاق تحدث حينما تموت الخلايا الصبغية التي تنتج مادة "الميلانين"، التي تحدد لون الشعر والجلد، وهو الأمر الذي يرجع إلى مشاكل في الجهاز المناعي، مؤكداً أن العوامل النفسية الصعبة التي يمر بها الفرد تساهم بالضرورة في الإصابة به.

تتمثل أعراض البهاق في فقدان لون البشرة، وظهور بعض البقع البيضاء على الوجه، الأيدي، الذراعين، والشفاة؛ وهي

لقد حددت المجتمعات، ملامح مستقبل الفتاة المصابة بالبهاق بالفعل؛ بسبب بضع تصبغات لونية ظهرت على وجهها، أو يديها، ويبدو أنهم أعطوا لأنفسهم الحق بأن يتنمروا عليها، يخافون على أطفالهم من التعامل معها، ويوجهون إليها أصابع الاتهام، راكضين أميالاً مبتعدين عنها، متجنّبين العدوى من مرض لا علاج له، ومع مرور الوقت، تغدو المصافحة باليدين أمنية لا تنالها سوى في أحلامها، حتى أصبح فقدان لون الجلد هو الخسارة الأقل في حياتها.

إن الخسارة التي تتعرض لها مريضة البهاق تكمن في ابتعاد الناس عنها، وتجنبهم إياها؛ فهي لا تعاني من مرض يصعب علاجه؛ بل إن المجتمع يساهم بطريقة ما في تفاقم حالتها، وازدياد الأمر سوءاً؛ حيث إن تدمير حالتها النفسية يزيد من التصبغات اللونية الظاهرة على جلدتها، والتي تنتشر بفعل القيل والقال، وتصبح "ضحية" تحارب في معركتها الخاصة؛ اعتماداً على قوتها الداخلية.

▲ ما هو البهاق؟

يعتبر البهاق مرضاً جلدياً يحدث بسبب فقدان الجلد الطبيعي للونه، وتبدأ بعض البقع البيضاء أو فاتحة اللون في التأثير على الجلد، كما يؤثر سلباً على الشعر، والفم؛ هكذا أكد الدكتور محمد مهدي سفيان؛ استشاري الأمراض الجلدية، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، مفيداً بأن المرض يمكنه أن يصيب كل أنواع البشرة.

أوضح الدكتور مهدي سفيان أن البهاق يمكن أن يظهر بوضوح كلما كان لون البشرة داكناً؛ إلا أن ذلك لا يجب أن يقف حائلاً بين المريض وعلاجه، معتبراً أن العالم أصبح أكثر وعياً في الآونة الأخيرة، فيما يتعلق بهذا المرض.

فهم دائماً في حالة هوس حقيقية بها؛ رغم كونها قصوراً خلقياً، فنجد المجتمع يبتعد عنهم، ويعتزلهم؛ تجنباً لعدوى وهمية خلقها تفكيرهم العنصري.

▶ الألم النفسي

"إن البهاق قد يظهر في أعمار مختلفة، ولا يُسبب الألم الجسدي؛ لكنه بالضرورة يتسبب في ألم نفسي جراحه غائرة؛ وذلك في اللحظة التي يتم فيها التطلع بالمرأة وتجد حينها شخفاً آخر، تنتشر بقعاً غريبة الشكل على وجهه؛ إلا أن مجتمعاتنا العربية لم تتمكن من تبني ثقافة الاختلاف، بشكل كبير حتى الآن.. أنا لا أحبذ استخدام كلمة (مريض البهاق)، ربما يكون مرضاً بالفعل على الصعيد العلمي؛ لكنه في الحقيقة ليس سوى لمسة جمالية تعكس حساسية الشخص، وحسه المرهف؛ فلا يجب أن ننسى أن المعاناة النفسية تعتبر إحدى أهم أسباب الإصابة به؛" هكذا قال الدكتور عادل، في وصفه للبهاق.

▶ ثقافة الاختلاف

وأردف قائلاً: "لقد استطاع العالم أن يُرحب بمصابات البهاق على منصة عروض الأزياء العالمية، الأمر الذي دفع العالم العربي لاحتضان مثل هذه المواهب، فقد رأينا شهد سلمان؛ عارضة الأزياء السعودية، وهو الأمر الذي يدفع للفخر بالاختلاف"، مضيفاً: "لقد عرف المجتمع الدولي جيداً أهمية تمكين هذه الفئة؛ حتى تم إصدار ألعاب للأطفال تمثلهم".

اختتم استشاري الصحة النفسية تصريحاته مؤكداً على أهمية التعامل بطبيعته مع المصابين بالبهاق، مؤكداً أن الجمال يكمن في عيون الناظرين؛ وهو المبدأ التي يعتمد عليه ثقافة الاختلاف في المجتمعات المتحضرة؛ حيث إن الجميع سواء، ومن ثم؛ فإنه لا يجب التعامل معهم وفقاً لبعض الأوهام التي نشرتها المجتمعات قديماً، فمرضهم قرر أن يرسم لوحة مشاعر تنفض في وجه الحزن، علماً بأن المرض الأشد قوة يكون لدى النفوس المريضة التي تتخلى عن دعم تلك الأرواح مرهفة الإحساس في أبسط معاركهم مع الحياة.



يتسبب في ازدياد حالتهم المرضية سوءاً، إلى جانب الضرر النفسي الواقع عليهم؛ وذلك عندما يتم الزج بهم في سجن المجتمع الذين يكره حتى مصافحتهم.

وأوضح أن المعاملة التي يتلقاها مصابو البهاق، قد تهدد مصيرهم فيما بعد؛ فإنها قد تسبب في اعتزالهم الناس؛ ما يدمر حياتهم الاجتماعية، الأمر الذي قد يتفاقم فيما بعد ويصل إلى المعاناة من الاكتئاب، أو الانتحار بسبب تنمر الآخرين، وابتعاد المحبين عنها، وغياب المودة عن دنياهم.

▶ مواجهة التنمر والعنصرية

وأضاف أن المرض عندما يبدأ في الانتشار؛ فإنه لا يعكس مهاجمة الخلايا المسؤولة عن صبغة الجلد؛ بل إنها مهاجمة أساليب التنمر للحالة النفسية للمصابة، التي قد تفقد قواها في الدفاع عن نفسها أمام نظرات لاذعة، وانتقادات قاسية، فضلاً عن توجيه الأسئلة المجرحة، و"المهممة" التي تحوم حولها، كل ذلك وأكثر يجعل المصابة تشعر وأنه تم الحكم عليها بالإعدام؛ وكأن الحياة باتت محرمة عليها.

وأوضح أنه رغم بساطة المرض؛ فإنه لا يتم النظر إلى البهاق، كما يتعامل البعض مع العيون الملونة _ على سبيل المثال _؛

البهاق، الابتعاد عن ضوء الشمس، وارتداء الملابس الواقية التي تحميها من الأشعة الضارة. كما يجب أن تتجنب استعمال الوصفات الطبيعية الخاصة بالبشرة، أو التعرض للمواد الكيميائية، محذراً من خطورة عمليات "التسمير" المختلفة، أو إتباع وصفات علاجية؛ اعتماداً على رأي الآخرين.

وأضاف أن السبب الأقوى الذي يضمن توفير العلاج للمريض، هو تجنب التوتر والقلق؛ حيث يجب أن يتوفر للمصاب بالبهاق، حياة اجتماعية إيجابية، في ظل بيئة تضمن له الاستقرار النفسي.

▶ مرض يهدد الحياة

على جانب آخر، أماد الدكتور عادل بلقاسم؛ استشاري الصحة النفسية، في تصريحات خاصة لـ«الجمهورية»، بأن البهاق يهدد حياة المصابين بالاكتئاب، وقد يجردهم من أبسط حقوقهم الاجتماعية؛ بسبب قسوة الناس في التعامل معهم؛ حيث يشعرون بأنه يتم إقصائهم خارج دائرة الاستمتاع بالحياة، ينبذهم البعض ويعتزلهم تماماً؛ بسبب لون بشرتهم، وهو الأمر الذي يندرج بالضرورة تحت فئة العنصرية.

قال الدكتور عادل بلقاسم إن التعامل بقسوة أو اعتزال المصابين بالبهاق، قد

lucire

Ksa

Javicia
Leslie

*The actress on
achieving a
balanced life*

Paris
couture
*Celebrating
femininity*

Barollo
*Crafting the
finest shoes*

The global fashion magazine
lucire.com March 2020 ISSN 2624-4136



9 770262 441361



كيف يتعامل الوالدان مع طفلهما المصاب بـ "متلازمة داون"؟

يحتفل العالم سنويًا باليوم العالمي لمتلازمة داون، في 21 مارس، الذي اعتمده الجمعية العالمية للأمم المتحدة في ديسمبر 2011م؛ بهدف التوعية بمتلازمة داون، ودعم المصابين بها وعائلاتهم.



- وتدخلك في مشكلات أنت في غنى عنها.
- ابحثي عن أفضل وسيلة تستطيعين بها التعبير عما يدور بداخلك من أفكار ومشاعر؛ لكي تتمكني من التعامل معها بالطريقة الأمثل.
- قد تظهر أعراض الاكتئاب لدى الوالدين أو أحدهما، ويجب التعامل مع الموضوع بجدية، لأن تفاقم الاكتئاب يزيد من صعوبة العناية بالطفل.
- إنجاب طفل بمتلازمة داون ليس بسبب خطأ حدث قبل أو أثناء الحمل، فلا داعي لإرهاق نفسك بالتفكير، علمك واقتناعك بهذا الأمر يخفف الكثير من حدة المشاعر لديك.
- لا ذنب للطفل أنه وُلد هكذا؛ لذا فهو يستحق منك كل الرعاية والاهتمام، وتذكرتي أنه هو طفلك أولاً، ومن ثم هو طفل بمتلازمة داون.
- يكون الأمر مرهقاً نفسياً وجسدياً؛ لأنه في معظم الحالات يحتاج الأطفال لرعاية مستمرة، والتي تستمر لما بعد السن المتوقع أن يصبح فيها الطفل (الطبيعي) مستقلاً بذاته؛ لذا ابحتي عن الأماكن التي تُقدّم المساعدة لك.
- تزايد الضغوط المادية قد يؤثر في نفسية الوالدين، وكيفية تعاملهما مع طفلهما، فانتبهي لذلك؛ حتى لا يؤثر في الطفل بأي شكل من الأشكال.
- إن إنجاب طفل بمتلازمة داون يؤثر في كل أفراد العائلة القريبة؛ كالوالدين، والإخوة.

الحالة المنغولية لدى الجنين، معايرة مادة الفافيتوبروتين، والـCHG، والأستريول غير المرتبط في دم الأم، وتصوير الجنين بالأشعة فوق الصوتية؛ لكشف العيوب المرافقة للمنغولية.

▶ اختبارات تشخيصية:

وهي تؤكد وجود المرض بنسبة 99%، وتشمل بزل السائل الأمنيوسي، وخزعة الزغابات المشيمية، وأخذ عينة من دم الحبل السري للجنين، وحديثاً هناك دراسة تُشير إلى إمكانية تحري (DNA) الجنين في دم الأم، ولكنها فحوصات مكلفة مقارنة بغيرها.

▶ كيف يتقبل الوالدان طفلاً مصاباً بمتلازمة داون؟ وكيف يمكن التعامل والتأقلم معه؟

للإجابة عن هذا السؤال وغيره حول متلازمة داون.. التقت "الجوهرة" بالاختصاصية النفسية سعادتي القعيطي؛ حيث قدمت تعليمات مفيدة للوالدين اللذين لديهما طفل مصاب بمتلازمة داون، وهي كالتالي:

- الشعور بالصدمة، واليأس أو الخوف، حين تلقّي هذا الخبر، هو أمر طبيعي.
- لا تخجلي من التعبير عن شعورك وخوفك لما يحمله المستقبل لك ولطفلك! فإن الحل الأمثل هنا هو القدرة على التعبير، وعدم كبت المشاعر التي قد تتفاقم

في هذا الإطار توضح "الجوهرة" أهم ما تريد معرفته عن متلازمة داون:

▶ ما هي متلازمة داون؟

هي حالة وراثية؛ حيث يُولد الشخص مع كروموسوم زائد، يُغيّر مسار التطور. وتعتبر متلازمة داون من أكثر مشكلات الكروموسومات شيوعاً؛ إذ يعاني بعض المصابين بمتلازمة داون من مشكلات صحية، مثل عيوب خلقية في القلب؛ ولكن أغلب هذه المشكلات يمكن التغلب عليها في الوقت الحاضر، فهم يستطيعون الدراسة، والعمل، والتعاطب مع المجتمع بشكل طبيعي جداً.

▶ كيف تعرفين أنك ستنجبين طفلاً مصاباً بمتلازمة داون؟

المرأة يمكنها معرفة ما إذا كان طفلها مصاباً بـ "متلازمة داون" أم لا، وهو داخل رحمها، وذلك أثناء إجراء فحوصات ما قبل الولادة؛ من خلال تحاليل خاصة تكشف عن مدى إعاقة جنينها. وتنقسم الفحوصات التي على المرأة الحامل إجرائها؛ لمعرفة ما إذا كان جنينها مصاباً أم لا؛ إلى قسمين:

▶ اختبارات مسحية:

وتشمل التصوير بالأشعة فوق الصوتية؛ لقياس مدى تجمع سائل خلف رقبة الجنين؛ حيث تُعتبر زيادة هذا السائل دليلاً على وجود



كأول مصممة أزياء، ووصلت أزيائها لعرض أسبوع الموضة في لندن، لكن طريقها لم يكن بتلك البساطة؛ حيث تم رفضها من عدة جامعات لدراسة تصميم الأزياء، ولكنها لم تستسلم! وأصبحت إيزابيل؛ ذات الـ19 عامًا؛ مصممة عالمية في لندن، وروما، والمكسيك، بل أصبح لها مجموعة الأزياء الخاصة بها، والتي صممت خصيصًا للنساء المصابات بمتلازمة داون.

▶ **أنجيلا باتشيلر:**

هي أول شخصية مصابة بمتلازمة داون، تشغل منصبًا عامًا في إسبانيا، وتعد عضو مجلس بلدية فالادوليد في إسبانيا منذ عام 2013، وتعمل من أجل توطيد وتأمين حقوق متحدي الإعاقات الذهنية، كما أنها تهدف لتغيير القوانين التي تسلب متحدي الإعاقة الذهنية حقوقهم في التصويت.

▶ **الطفلة ميرنا:**

بطلة الفيلم المصري (يوم وليلة)، وجسدت فيه دور ابنة الفنان خالد نبوي "فرحة"، والذي أشاد بأداء ميرنا قائلاً: إنها مثلت كأي ممثل جيد في الفيلم، إن لم يكن أفضل! وهي أحد أسباب نجاح الفيلم، مضيفاً أن أصحاب الهمم والقدرات الخاصة جزء من المجتمع، وهم أبطال حقيقيون.

- أن يعرفوا أنك تحبينهم.
- أن تُوفري لهم الرعاية اللازمة، وتوفيري الدعم اللازم لهم.
- أشعريهم بأنهم قادرين على فعل ما يريدون.
- توقفي عن مقارنتهم بغيرهم من الأطفال، حتى لا تؤذي مشاعرهم.

أما عن أبرز المشاهير المصابين بمتلازمة داون، والذين لم تقف إعاقاتهم في طريقهم؛ ليثبتوا أنفسهم وهوايتهم.. فقالت "القبطي" إن أبرزهم:

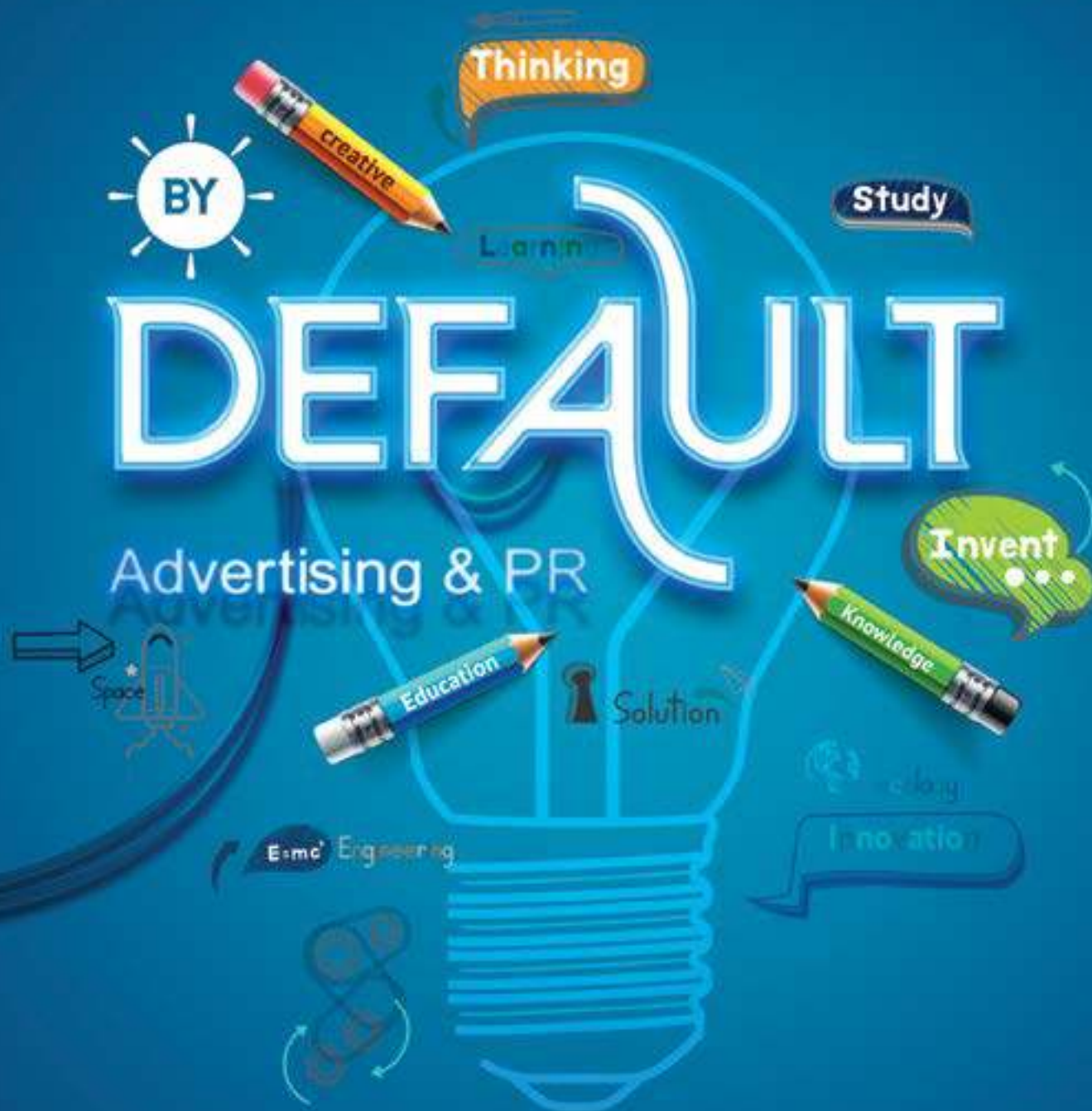
▶ **كريس بورك:**

هو بطل من أبطال متلازمة داون، واهتم بالأفلام من صغره، وبعد تخرجه عمل تطوعياً في أحد البرامج الخاصة؛ ليعطي الأمل لغيره! وبسبب أغنية لمايكل جاكسون، اهتم أكثر بالفن، وشارك في العديد من الأفلام، ولعب دوراً في أحد أفلامه، جسّد فيه حقيقته، وكأته ينقل للناس واقعه في عالم الأفلام، وحصل على العديد من الجوائز، حتى استطاع -بطموحه- أن يحوّ كلمة "مستحيل".

▶ **إيزابيل سبرينجمول:**

دخلت إيزابيل التاريخ في بدايات عام 2016،

- والبعيدة: كالأجداد والأعمام والأخوال، وغيرهم.
- كل عائلة تختلف عن غيرها في كفيّة التعامل مع وجود طفل من متلازمة داون، قد تتألم بعضها مع الأمر بسهولة، فيما تعثر غيرها، وتشعر بأنه حدث كبير غير حياتها كليّة.
- لا يعني ذلك أن الأمر يخلو من التحدّيات، فهناك العديد من الأمور التي عليك الانتباه لها، كنوبات الغضب، وذهابهم للمدرسة، وسن البلوغ، وغيرها من الأمور التي يجب البحث عن كفيّة التعامل معها؛ لأنّ زيادة المعرفة بإمكانها أن تُسهّل العديد من الأمور.
- من أكثر الأشياء المفيدة لك، هو تعلّم قدر المستطاع -الطرق التي تساعدك فيها طفلك، والبحث عن كلّ ما بإمكانه أن يفيدك في كفيّة رعايته ومساعدته؛ حتى يكون بأفضل حال.
- توفّر المساعدة المعنويّة من أفراد العائلة شيء ضروري؛ للحصول على الراحة النفسيّة.
- من جانب آخر يحتاج الأطفال عموماً إلى أن:
- تعاملهم على أنّهم أشخاص مميزون.
- لا تفرقي في المعاملة بينهم وبين إخوتهم.



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

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

في يوم الأم

كيف تردين الجميل لها عند الكبر؟



الأمُّ نَفْحَةٌ من نَفْحَاتِ الْجَنَّةِ، ونَسْمَةٌ ربيع تملأ القلبَ بالحياة، والروح بالأمل، وهي الصديقة، والمعلمة، والطبيبة: فالأمُّ عالمٌ عصيٌّ على الوصف، ولا تستطيع الكلمات والعبارات أن تصفه أو تحتويه!



وهي أولى الناس بالرعاية والاهتمام، ومن تستحق الطاعة -بعد الله- لما تبذله من مجهود في تربية أبنائها، وما تحملت من ألمٍ ومشقة أثناء الحمل والولادة، وأوصى الله تعالى برعايتها والإحسان إليها.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا لَعَلَّ وَهَنَ وَفِضَالَةٌ فِي غَايِنٍ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ).

وجاء في الحديث الشريف عن أبي هريرة رضي الله عنه -قال: "جاء رجلٌ إلى رسولِ الله -صلَّى اللهُ عليه وسلَّم- فقال: يا رسولَ اللهِ: من أحقُّ الناس بحُسنِ صحَابَتِي؟ قال: (أُمُّكَ)، قال: ثمَّ (أُمُّكَ)، قال: ثمَّ مَنْ؟ قال: (أُمُّكَ)، قال: ثمَّ مَنْ؟ قال: (أُمُّكَ)، قال: ثمَّ مَنْ؟ قال: (أَبُوكَ)". ويقول الشاعر حافظ إبراهيم:

الأمُّ مدرسةٌ إذا أعددتها
أعددت شعبًا طيبَ الأعراق

وكان برُّ الأمِّ والإحسان إليها من أخلاق الأنبياء، ثمَّ إنَّ كمال الإحسان يتحقَّق من خلال الإحسان إلى الأمِّ، فهي روح البيت، وسعادة القلب، وبرؤيتها يطيب العيش، وتسعد النَّفس.

وهي من تعطي وتبذل كلَّ ما في وسعها دون انتظار مقابل، فهمها رؤية أبنائها سعداء ومتميزين، ولو جمعت كلَّ كلمات الدنيا لتفي حقَّ الأمِّ، فلن توفِّيها حقَّها، فالأمُّ أعظم من أيِّ كلمات تُقال؛ لذلك لا بُدَّ من برِّ الأمِّ مادياً ومعنوياً، ويتجلَّى ذلك في العناية بها أثناء الكبر، وتلمُّس احتياجاتها وطلباتها، ورعايتها وتحملها أثناء مرضها، وعدم التذمر منها.

وفي تصريح خاص لـ "الجوهرة"، قدمت الاختصاصية النفسية منى أحمد العلي؛ بعض النصائح لرعاية الأم عند تقدمها في العمر بالشكل الصحيح.

قالت "العلي": لا بُدَّ من التعرُّف على التغيُّرات التي تحدث للأم في هذه المرحلة العمرية، وهذه التغيُّرات هي:

التغيُّرات الجسدية:

كلُّما تقدَّم الإنسان في العمر تظهر عليه تغيُّرات فسيولوجية، تصل في مراحلها الأخيرة إلى الضعف الجسدي، فترتخي عضلات جسدها، وكذلك أعصابها، فهنا تحتاج إلى مساعدتها بقضاء حوائجها اليومية.

التغيُّرات النفسية:

تعيش الأم تحت ضغوط نفسية كبيرة؛ لإحساسها بالضعف، وحاجتها إلى المساعدة والعون؛ لذا يجب التعامل معها من منطلق الواجب، وليس الإحسان فقط، وإقناعها بأنَّ هذه هي سنة الحياة، وأنَّ كل صغير سيكبر ويصل إلى هذه المرحلة، ويصبح بحاجة إلى المساعدة، وما هي إلا أدوار، فأنا أعتني بوالدتي من أجل أن يعتني بي ابني.

التغيُّرات الغذائية:

في هذه المرحلة، على الأم تناول أغذية معينة، خاصة إذا كانت مصابة ببعض الأمراض، فيجب التعرُّف على الأطعمة التي

تناسبها، والتي تحتوي على الفيتامينات، ومواد غذائية سهلة الهضم.

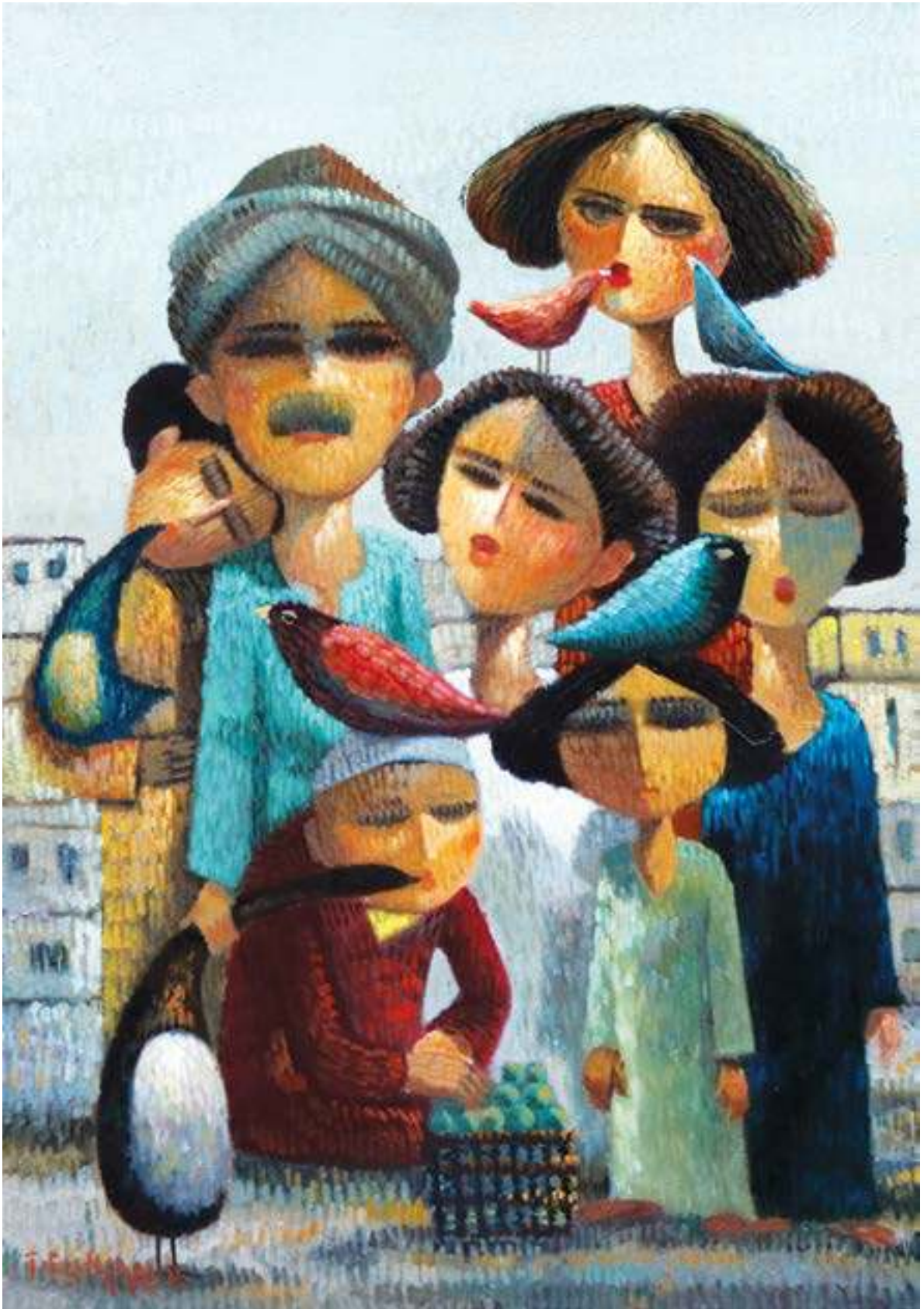
التغيُّرات الصحية:

إنَّ ضعف جسم الأم في الكبر يقلل من قدرتها على مقاومة الأمراض؛ لذا يجب التعرُّف على الأمراض التي تعاني منها أولاً، ومن ثمَّ توفير البيئة الصحية التي تقلل من إصابتها بالأمراض وتخفيف معاناتها.

التغيُّرات الاجتماعية:

تواصل الأم المُسنَّة مع صديقاتها مهمٌّ جدًّا، فيجب توفير البيئة المناسبة لتسهيل جلوسها مع صديقاتها، خاصة المقربات منها؛ لأن ذلك يساعدها في استعادة ثقته بنفسها.

واختتمت منى العلي تصريحاتها، قائلة: ممَّا سبق يتضح لنا أنَّ الأم المُسنَّة تحتاج إلى رعاية واهتمام كبيرين، فلا بُدَّ أن تكون أهلاً لذلك؛ حتى لا نشعرها بضعفها وقلة حيلتها، فأنا اليوم قوي، ولكن لا بُدَّ أن يأتي يوم أحتاج فيه إلى من يساعدي ويساندني في ضعفي.





◀ الفنان د. طه القرني

"من مصر" معرض فن تشكيلي يحتفي بملح الأرض

أختتمت، أواخر فبراير الماضي، فعاليات معرض "من مصر" للفنان التشكيلي طه القرني؛ والذي احتضنته قاعة إبداع للفنون التشكيلية، واستمر لأكثر من عشرين يوم متواصلة.



أحياناً أخرى، تحت ملابس متواضعة لكنها محاكاة بخيوط من الكبرياء الشعبي الذي يميز تلك الطبقات المكافحة. وقد تجلّى تمكّن "القرني" كما يشير الناقد التشكيلي محمد كمال، في عدة تجارب إبداعية متتالية منذ عدة سنين، مثل: "سوق الجمعة، المولد، الزار، وعزبة الصعايدة"، حيث بدا فيها جميعاً قادراً على تقمص شخوص المهن الشعبية المتنوعة من التجار والصناعية، والعمال، والفلاحين، والموظفين ببراعة المندمج العاشق لنسيجهم الجماهيري بكل تجلياته. يُشار إلى أن طه القرني هو فنان تشكيلي درس في كلية الفنون الجميلة قسم الديكور بالإسكندرية، أكمل دراسته وحصل على البكالوريوس ثم الماجستير والدكتوراه. وقدم برنامجاً تلفزيونياً أسماه "الأتيليه" مع طه القرني.

وعذوبته في آن. ويذهب الناقد التشكيلي إلى أنه ربما ساعد "القرني" في مهمته الفنية التي أخذها على عاتقه، انخراطه في التفاعل مع الطبقات الشعبية الفقيرة مادياً، الغنية بشرياً وتراثياً، والتي تمثل له العبادة التي يحتفى بها من تمييع انتمائه وشرح هويته المصرية.

ويضيف "كمال" أنه بفضل هذا الانخراط؛ صار الفنان طه القرني سلطاناً لوجدان الشعبين في كل حالاتهم النفسية والبدنية، حتى وهم ملتحفون بالعبوس أحياناً وبالغبار

ويعتبر "القرني"، وفقاً للناقد التشكيلي محمد كمال، أحد المستلهمين البارزين للتراث الشعبي على الصعيد الواقعي المباشر من خلال حيزه المرئي، وعبر هذا نجده قريباً لفرشاة رشيقة على السطح التصويري، فادرة على فعل أدائي انطباعي يغازل التفاصيل ولا يقع في فخاها، بل يعتمد دائماً على استقطار الملامح الإنسانية والجغرافية والتاريخية المحيطة به، رغم تمكنه من علم التشريح على مستوى الإنسان والطيور والحيوانات، بما يضمن له متانة البناء التصويري



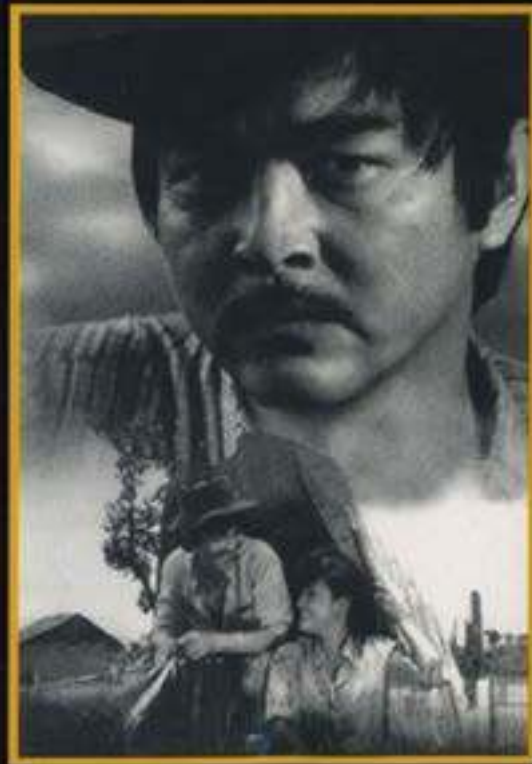
VIETNAMESE CINEMA CLASSICS

"This film is a masterpiece."

-- John Warrington, BBC

THE TRAVELING CIRCUS

Gánh xiếc rong



Directed by
Việt Linh



"السيرك المتجول"

أحلام لا تتحقق

يروي الفيلم الفيتنامي "السيرك المتجول"، حكايةً من أفواه الجدات التي يحولها المخرج (فيت لينه) إلى "معادل بصري"، يحمل كثيراً من الأسئلة والدلالات.



ويفتح الفيلم علي فريق سيرك، يقوده رئيس برفقة ثلاثة شباب وفتاة واحدة، تسير باتجاه قرية تعلن تضاريسها الجغرافية عن الواقع البائس الذي تعيشه؛ حيث الجفاف، والرمال، وانحسار النهر، ويكون اللقاء الأول مع سكان القرية، من خلال الطفل "داك" وأخته الصغيرة "بوان" اللذان يجلسان عند قبر الأم المتوفاة. يرافق الطفل وأخته الفرقة؛ ليدهم على القرية وزعيمها؛ حيث لا يوجد إلا الشيوخ والعاجزين والأطفال.

وفي أول حوار مع زعيم القرية، وفي أجواء من الجفاء، يقول زعيم القرية بوضوح: "إن أولويتنا هي الطعام وليس الترفيه، وأن القرية لا يوجد بها الذهب الذي يبحث عنه رئيس الفرقة، كما أن الرجال والنساء يعملون في المزارع البعيدة".

لكن "رئيس الفرقة" يجد في كلام زعيم القرية مدخلاً لتنفيذ أهدافه؛ فهو يعمل على معالجة الطفح الجلدي المصاب به أطفال القرية، وفي العرض المسائي للفرقة، يلجأ إلى حيلة لصنع الأرز من لا شيء، الأرز الذي يفتقر إليه الجميع لسد جوعهم، وهنا يبدأ الحلم عند الطفل "داك" بأن يصنع الأرز لأخته الجائعة، ولأهل القرية.

في الفيلم، تبدأ علاقة بين الطفل، وممثلة السيرك "لان"؛ حيث يجد فيها ما يعوض الأمومة المفقودة، وهي تتعامل مع براءته وصدقه وعفويته، وروحه القوية الباحثة عن التغيير، لكن رئيس الفرقة يقف حاجزاً بين هذه العلاقة؛ إذ تحاول "لان" إقناع الطفل بأن ما يقومون به هو نوع من الخداع، فيما رئيس الفرقة يزرعها ويمنعها من الحديث، لأن نجاحه واستمراره معتمدة على هذا الوهم والأمل الكاذب الذي يخلقه في عيون ونفوس أهل القرية.

الفقر والأحلام المجهضة؛ فالفرقة حجبت عيون الناس عن الحقيقة، وأدواتها قتلت أخت "داك"، وحرمت "لان" من أن تعيش لحظات صدق وجدتها في الطفل وأهل القرية.

ومن خلال عيون الطفل "داك" نشهد المأساة سواء على المستوى الشخصي، أو المستوى العام، فهو شاهد على الأحلام التي لا تتحقق، والعلاقات التي يتم قطعها بقسوة، سواء بموت أخته، أو بمغادرة "لان"، فهو رغم واقعيته، إلا أنه يحمل نفساً شاعرياً، ومحملاً بتلك المشاعر الشفيفة، مثل المشهد قبل النهاية الذي يظهر فيه الطفل بالأفق هو و"لان" يركضان باتجاه بعضهما البعض.

يتميز الفيلم برسم قوة المشاعر الإنسانية، وأداء الممثلين، والتصوير بالأبيض والأسود الذي عمق وحشة المكان وقسوته، وكذلك الموسيقى، بدءاً من تلك الدقات "المنوج"، التي جاءت في بداية الدخول إلى القرية، أو آلات النفخ الموسيقية، بإيقاع متماسك يشد المشاهد طوال الوقت. فيلم "السيرك المتجول" يأخذنا إلى واقع إنساني بالغ القسوة والشفافية بنفس الوقت.

تموت الطفلة "بوان" بعد أن شربت مادة من الصابون يستخدمها المهرجون، أثناء بحثها عن الطعام، وهنا تتضح الرؤية عند "داك" ويفتتح بمقولة زعيم القرية بأنه لا توجد معجزات، وأن الطعام يحتاج إلى العمل، ويدرك رئيس الفرقة بأن لعبته انكشفت تماماً، ويهرب بعيداً بعد مطاردة أهل القرية له، الذين يعودون من جديد إلى واقعهم وحياتهم الحقيقية ومواجهة مصيرهم بالعودة إلى العمل.

ما بين حلم الطفل "داك" بتوفير الطعام، وحلم "لان" بأن تعمل مع فرقة سيرك محترفة، تقف السلطة الممثلة برئيس الفرقة، الذي يحطم أحلام الجميع بشراسته للذهب؛ حيث يخدع أهل القرية بإنتاج الأرز، فيما يخدع "لان" باستغلال محبة وثقة أهل القرية لها، وإيهامها بأنه سيوصلها إلى النجومية، فيما يمثل زعيم القرية السلطة المركزية التي تحاول أن تعزز قيمة العمل، رغم افتقارها للمقومات التي تستطيع تغيير حياة الناس بشكل فعلي.

"السيرك المتجول" بسيط في فكرته، عميق بدلالاته، فهذا الواقع الفيتنامي، لا يزال يعاني من ويلات الحرب، ويعيش حالة من

OSCARs

الأوسكار..

أسرار الجائزة الأشهر للسينما العالمية



يُخفي عالم جوائز الأوسكار العالمية، الكثير من الخبايا والأسرار التي تحدد الحدث الأكبر الذي يخص صناعة الأفلام في العالم بأكمله، بداية من التمثال مجهول الهوية، وصولاً إلى كيفية الترشيحات.





1939م رسميًا، علمًا بأن التمثال مصنوع من البرونز الخالص المطل بالذهب من عيار 24 قيراطًا؛ حيث يبلغ ارتفاعه 34 سنتيمترًا، أما وزنه فهو 3.8 كيلوجرامًا.

القيمة الحقيقية

لكن كيف يبدو التمثال الذهبي الذي يتهافت عليه أكبر المبدعين في عالم صناعة الأفلام؟، إن الرد على هذا السؤال قد يبدو صادمًا؛ فهو قابل للتقليد ويقدر تكلفته المالية بحوالي 400 دولار فقط.

تكمن قيمة تمثال الأوسكار في هيئته؛ إذ إنه الفارس الذي يحمل سيفًا، ويقف على بكرة فيلم تشير إلى المهن الرئيسية في السينما، والتي تبلغ 5، هي: الممثلون، المخرجون، المنتجون، التقنيون، والفنيون، إضافة إلى كتاب السيناريو.

من جهتها، أكدت «بيتي ديفيس»؛ أسطورة السينما الأمريكية أنها السبب وراء تسمية التمثال، موضحة أنه ذكرها بالموسيقي «هارمون أوسكار نيلسون جونيور»؛ زوجها الأول.

ترددت الحكايات حول سبب تسمية التمثال الذي أبحر العالم؛ لكن أطلقت الأكاديمية على جوائزها «أوسكار» عام

إن الحقائق تبدأ مع تمثال الأوسكار، الذي توزعه الأكاديمية الأمريكية لفنون السينما وعلومها؛ إذ تفيد الروايات بأن السبب وراء التسمية جاء عن طريق «مارجريت هيريك»؛ أمينة مكتبة الأكاديمية، التي أصبحت رئيسًا لها فيما بعد؛ حيث يقال إنه عندما وقع نظرها على التمثال للمرة الأولى، تذكرت عمها الذي كان يُدعى «أوسكار».



تعد «تايم أونيل» أصغر من فاز بالأوسكار؛ حينما كانت في العاشرة من العمر، عندما فازت بالجائزة كأفضل ممثلة في دور ثانوي عن فيلم Paper Moon لبيتر بوجدانوفيتش، عام 1974.

▶ التمثيل العربي في الأوسكار

كانت أول مشاركة عربية في الأوسكار بتوقيع مصري؛ عندما تأهل فيلم «باب الحديد» للمخرج يوسف شاهين إلى القائمة ما قبل الأخيرة؛ من أجل الترشيح لجائزة أفضل فيلم أجنبي.

ويعتبر «عمر الشريف» هو أول ممثل عربي يتم ترشيحه لجائزة الأوسكار؛ وذلك عام 1962م، عندما نافس على فئة أفضل ممثل مساعد، لدوره في فيلم Lawrence of Arabia؛ إلا أنه لم يفز بها.

فاز الفيلم الجزائري «Z» بجائزة أوسكار فئة الأفلام الأجنبية، عام 1969م، وهو من بطولة إيف مونتان وإيرين باباس، ومن إخراج المخرج كوستا جافراس.

وفي عام 2013م، عادت مصر للمنافسة على جائزة الأوسكار؛ حيث ترشح فيلم «الميدان»، لأفضل فيلم وثائقي، من إخراج جيهان نجيم.

شهد عام 2014م، مشاركة عربية مميزة؛ حيث نافست كل من اليمن بالفيلم الوثائقي «ليس للجدران كرامة»، وموريتانيا بفيلم «حزن الطيور» عن فئة أفضل فيلم بلغة أجنبية.

وفي عام 2016م، نافست المملكة الأردنية بفيلم «ذيب»، بفئة أفضل فيلم بلغة أجنبية، كما انضم الفيلم الوثائقي «آخر الرجال في حلب»، إلى قائمة الأفلام العربية التي ترشحت للفوز بالأوسكار عام 2017م.

وتعتبر لبنان من الدول العربية التي شاركت

▶ تكلفة خيالية

تقدر التكلفة الإجمالية للحفل بحوالي 44 مليون دولار، يُخصص منها 24700 دولار فقط للسجادة الحمراء؛ التي تبلغ مساحتها أكثر من 1500 متر مربع، وتحتاج إلى 900 ساعة عمل، وفريق مؤلف من 18 شخصًا لمدها على الأرض، على أن يُعاد تدوير جزء منها فيها، ويُمنح الجزء الآخر إلى منظمة إنسانية.

تقام الاحتفالية الكبرى التي تشهد توزيع الجوائز على مسرح «دولبي» في هوليوود بلبوس أنجليس، والذي يقد فيه أكثر من 6 كم من الكابلات الكهربائية، و2 كم من قماش الشاننوج الحريري، للسهرة التي تحتاج إلى 32 ألف دبوس، و12 ألف زهرة، وأكثر من 55 لترًا من الطلاء.

ومن أجل المشاركة في هذا الحدث؛ فإن صنّاع السينما ينفقون أكثر من 100 مليون دولار سنويًا؛ للترويج للأفلام المرشحة للأوسكار، الأمر الذي يعود بالإيجاب على أجر الفائزين بجائزة أفضل ممثل أو ممثلة؛ حيث يرتفع بنسبة 20% للفيلم المقبل.

▶ أرقام قياسية

تحمل النجمة الاستثنائية «ميريل ستريب» الرقم القياسي لأكثر عدد من الترشيحات في صفوف الممثلين بـ21 ترشيحًا، أما «جاك نيكلسون» فيأتي في المركز الثاني بمعدل 12 ترشيحًا.

ويعتبر «والت ديزني» هو محطم كل الأرقام القياسية، فيما يتعلق بالفوز بجائزة الأوسكار؛ إذ نال 22 جائزة، إضافة إلى 4 جوائز فخرية.

وعلى صعيد الممثلين، تحمل «كاثرين هيبورن» الرقم القياسي للفوز بنيلها 4 جوائز، وبيقي «دانييل داي لويس» الممثل الوحيد الذي فاز بجائزة أوسكار 3 مرات، عن فئة أفضل دور رئيسي.



بقوة؛ حيث نافست بفيلمين وهما «قضية رقم 23»، في فئة أفضل فيلم بلغة أجنبية، و«كفر ناعوم» للمخرجة نادين لبكي في نسخة أخرى.

وفاز الممثل السوري الأصل «موراي إبراهيم»، بجائزة الأوسكار لعام 1984 كأفضل ممثل عن دوره في فيلم Amadeus، ثم حقق المصري «رامي مالك» إنجازاً كبيراً عندما فاز بجائزة أفضل ممثل عن دوره في فيلم Bohemian Rhapsody.

▲ أوسكار 2020

شهد حفل توزيع جوائز الأوسكار للعام 2020 في نسخته الـ92، طفرة سينمائية؛ حيث حقق الفيلم الكوري الجنوبي Parasite إنجازاً، ليكون أول فيلم أجنبي يفوز بجائزة أفضل فيلم، كما حصد عدة جوائز منها أفضل سيناريو أصلي، أفضل فيلم أجنبي، وفاز «بونج جون وو» بجائزة أفضل مخرج.

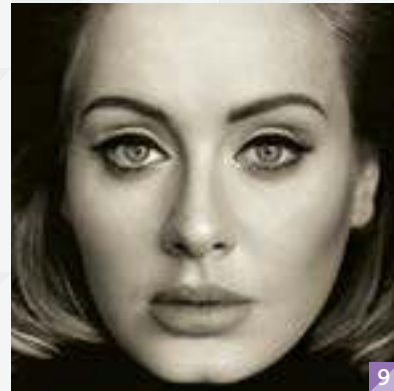
فاز يواكين فينيكس بجائزة "أفضل ممثل" عن فيلم Jocker، وفازت النجمة رينيه زيلويجر بجائزة "أفضل ممثلة" عن دورها في فيلم Judy؛ التي جسدت فيه قصة حياة الممثلة الأمريكية «جودي جارلاند».

واقتنص براد بيت جائزة الأوسكار الأولى في مسيرته، عن فئة أفضل ممثل مساعد عن دوره في فيلم Once Upon a Time in Hollywood من إخراج كوينتن تارانتينو، فيما فازت لورا ديرن بجائزة أفضل ممثلة مساعدة عن دورها في فيلم Marriage Story.

وفاز الجزء الرابع من فيلم Toy Story بجائزة أفضل فيلم رسوم متحركة، كما نال فيلم American Factory بجائزة أفضل فيلم وثائقي.



1. صبري فواز يواصل تصوير مسلسل "نساء من ذهب"
2. إلیسا تحيي حفلاً غنائياً في أبريل.. 20 مارس
3. هنادي مهني تبدأ تصوير مسلسل "ذهب عیرة"
4. هبه طوجي تخوض أولى تجاربها الدرامية في مسلسل "هوس"
5. جميلة البداوي تطرح أغنية "هزعل" باللهجة المصرية
6. رامي عیاش ینضم إلى مسلسل «2020»
7. أدهم نابلسي یغني شارة مسلسل "من الآخر"
8. ماجدة زكي تشارك في مسلسل "هجمة مرتدة" رمضان المقبل
9. هنا شیحة تنضم إلى السباق الدرامي في رمضان بمسلسل "لعبة النسيان"



1. هري كافيل يبدأ تصوير الجزء الثاني من The Witcher
2. دانييل كريغ يستعد للجزء الجديد من فيلم Knives Out
3. "ساندرا أوه" تترقب عرض مسلسلها الجديد.. إبريل المقبل
4. مينا مسعود يستعد للجزء الثاني من فيلم "علاء الدين"
5. اختيار المخرج العالمي "أوليفر ستون" لرئاسة مهرجان البحر الأحمر السينمائي بجدة
6. أمير هيرد تتفرغ للقضايا الإنسانية بعد أزمة انفصالها
7. جنيفر هيدسون تنتهي من تصوير فيلم Respect
8. نجمة مسلسل "صراع العروش" صوفي تورنر تنتظر مولودها الأول
9. النجمة العالمية أديل تطلق ألبومها الجديد.. سبتمبر المقبل



دكتورة رانيا يحيى تكتب:

ألحان بمذاق الأمومة

تتولد مشاعر الأمومة لدى
الأنثى منذ أن تحمل جنينها
وهناً على وهن، فرحة بحركته
وقلقة من سكونه، ثم تأتي
ساعة الوضع فتعاني ما
تعاني من مخاضها، وآلام
شق بطنها أو تمزق رحمها،
ولكن ما إن تبصره حتى تتحول
كل آلامها الجسدية إلى
آمال وطموحات لتحقيق
سعادة وليدها وحسن تربيته
وتقويمه.



أنجبت ابنيهما "فرانز".

وحيثما كتب "أنطون فيبرن" الست قطع للأوركسترا التي كرسها لأستاذه "أرنولد شونبرج"، كانت تلك المقطوعات محاولة لوصف حالته النفسية العميقة التي أسفرت عن وفاة والدته وعبر عنها بمشاعر متأججة؛ حيث عبرت المقطوعة الأولى عن الإطار العقلي العام لوجوده في فيينا ووصفه لهذه الحالة بـ "الكارثية"؛ لأنه كان دائماً يحافظ على الأمل في أن يجد أمه على قيد الحياة، أما باقي الأجزاء الملحنة فكانت تشبه النغمات شديدة الحزن لذكريات السعادة التي تربطه بأمه، وكان "صمويل باربر" أيضاً عاشقاً لأمه بشكل فطري ومحباً لموهبته في نفس الوقت؛ حيث كتب لها خطاباً وهو في التاسعة من عمره لكي تأذن له بعزف الموسيقى بدلاً من لعب كرة القدم فكتب قائلاً: "إنني كنت أعني أن أصبح مؤلفاً موسيقياً وأنا متأكد أنني سوف أكون"، وحين كتب مؤلفته الموسيقية (متتالية صيف نوكسفيل) لوالده كما جاء في النص الأصلي للمؤلف جيمس آجي؛ كانت خير تعبير عن المشاعر الحنونة. أما "أنطونين دفورجك" فعبر عن حب الأم بشكل مرهف من خلال إبداعه لمؤلفة "علمتني أمي" للأوركسترا والتشيللو المنفرد بأداء اللحن الأساسي، وهو لحن بسيط عبارة عن حوار بين التشيللو والأوركسترا، وكانت التشيللو بصوتها الرخيم خير معبر عن هذا الإحساس وكأنه يخاطب أمه معبراً عن عطاها وحباها، وهذه المؤلفة واحدة من الأعمال التي تعبر عن الموسيقى التشيكية الشعبية وبها مختارات من ألحان غجرية؛ حيث أورد فيها أغنيات الأطفال الموروثة التي كانت الأم تعلمها لأطفالها وكانت المفاجأة بعد مرور هذه السنوات أن يظل "دفورجك" متذكراً هذه الألحان وعالقة بذهنه.

وألف "دفورجك" عملاً آخر هو "الأم الحزينة" والتي كتب نصها الراهب الإيطالي "جاكو بون دي تودي" ووضع موسيقاها مجموعة كبيرة من المؤلفين الكلاسيكيين، مثل روسيني وبرجوليزي وهايدين وبالسترينا وفيردي وغيرهم، وكان تعبير دفورجك صادقاً مخاطباً للنفس البشرية لأنه لامس واقع المرير؛ حيث عبر عن مأساته مع الموت الذي اختطف ثلاثة من أولاده على التوالي وهم في ريعان الطفولة، فدفعه حزنه إلى تأليف هذا العمل الكورالي الروماني وهو في أشد حالات الحزن، والعمل لأربعة أصوات غنائية منفردة (امرأتان هما السوبرانو والألتو، ورجلان تينور وباص) مع الكورال والأوركسترا والأورغن، وكان لوضع الألحان الشعبية التشيكية أثر في زيادة دفء التعبير وقوة مشاعر الحزن والألم، وأخيراً، لا يسعني في مناسبة الاحتفال والاحتفاء بعيد الأم سوى أن أبعث برقية تهنئة يملؤها الحب والتقدير والعرفان بالجميل لأمي، ولكل أم، وكيفني أن نتذكر مكانة الأم في قول رسولنا الكريم _ صلى الله عليه وسلم _ "الجنة تحت أقدام الأم".

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ys@yahoo.com

وهي تحمل على كاهلها مسؤولية التربية وسهر الليالي وتنصرف إلى خدمته في ليها ونهارها، وتخاف عليه من رقة النسيم، وتؤثره على نفسها بالغذاء والنوم والراحة، وينتج عن هذا حالة من الحب والعشق بين الأم ووليدها تؤثر فيهما معاً.

وفي مارس "شهر احتفالات المرأة وعيد الأم" نجد دور الأم جلياً في إبداعات بعض المؤلفين الموسيقيين العالميين؛ ما نتج عنه وجود مجموعة من الأعمال الموسيقية التي تُسعد الملايين لما تحملها من صدق المشاعر، والأمثلة كثيرة، مثلاً نجد "بيتر إليتش تشايكوفسكي"؛ الذي أبدع كثيراً من الروائع العالمية، كان شديد التعلق بأمه وتسببت وفاتها وهو في الرابعة عشرة من عمره في مأساة حقيقية تركت في نفسه أثراً عميقاً، وحيناً مستمراً لأيام طفولته السعيدة، واستطاع أن يعبر عن هذا الحنين بشكل مباشر في أحد أعماله الناجحة وهي الحركة الثانية من السيمفونية الرابعة، والتي جسدت هذه المشاعر برومانسية صادقة.

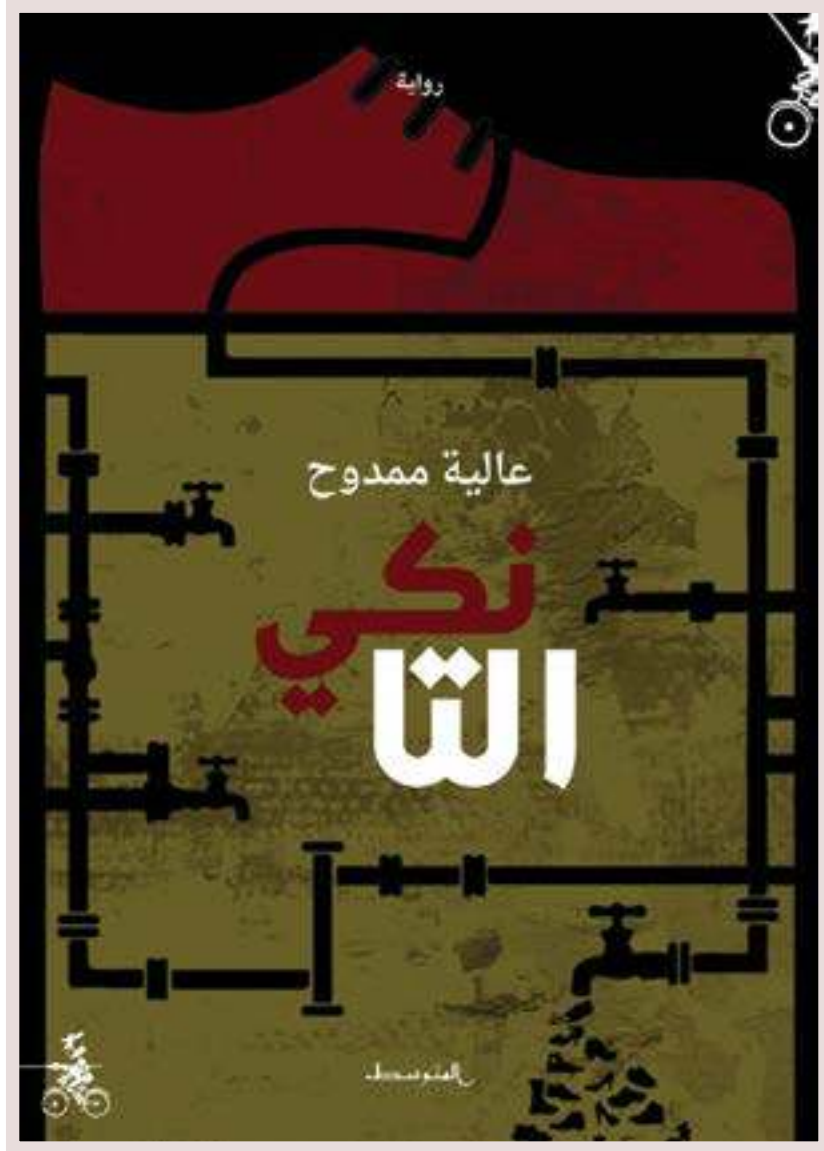
وكان لنشأة "جورج بيزيه" و"فولفجانج أماديوس موتسارت" مع والدتيين موهوبتين في عزف الموسيقى أثر في تعلقهم الشديد بهذا الفن منذ سنواتهم الأولى.. وكذلك كان لـ "فريدريك شوبان"؛ والذي كان يبكي في طفولته حين تعزف أمه على البيانو، تأثراً بذلك، وهناك "شيطان الكمان" "نيكولو باغانيني" وكانت تربطه علاقة قوية بأمه التي شجعت على تعلم الموسيقى، ويروى أنها رأت في منامها عبقريته التي يتحدث عنها العالم أجمع؛ ما جعله يحاول تحقيق هذا الحلم.

ومن الطرائف التي نذكر، موقف "فريدريك شومان"؛ الذي كان متعلقاً بوالدته جوهانا كريستيانا شنابل؛ وهي ابنة طبيب جراح وذات ثقافة واسعة وذكا حاد، وكان "شومان" مطيعاً لرغبة والدته حتى لو على حساب ميوله الشخصية؛ ما دفعها لتحويل مسار ابنها ليكمل دراسته الجامعية، بعد إقناعه بأن الموسيقى مهنة "الشحاذين" وحينما زادت رغبته تجاه ذلك الفن طلب من والدته السماح له بتعلم الموسيقى والتعبير عما بداخله بالعزف على البيانو فوافقت الأم بعد اشتراطها ألا تؤثر في دراسته الجامعية.

ومن ضمن المؤلفات الموسيقية التي كُتبت تعبيراً عن مشاعر الأمومة السامية كانت الحركة الخامسة من القداس الألماني، والتي كتبها يوهان برامز للسوبرانو والأوركسترا في ذكرى وفاة أمه، أما "إدوارد جريج" فكتب مقطوعة للبيانو تحت عنوان "عزاء أم"، وتتميز الموسيقى فيها بالهدوء والانسيابية؛ حيث يشعر المستمع وكأنه يتحدث لأمه معرباً عن ألمه وأحزانه لفقدانها، كما كتب "ريتشارد شتراوس" أغنية "ثرثرة أم" للسوبرانو والبيانو، وأعاد صياغتها للأوركسترا، ولكنها ليست لأمه بل بسبب سعادته لأن زوجته "بولين" أصبحت أمًا وذلك بعد أن

"التانكي"

عن الغربة وضياع الوطن



تبدأ رواية "التانكي" للعراقية عالية ممدوح، والتي وصلت مؤخرًا إلى القائمة القصيرة في جائزة البوكر العربية، بتكثيف سردي يقطع الأنفاس؛ فكل أشخاص الرواية تم تكديسها في بورتريه واحد ووحيد، مع الإشارة إليهم وإلى أسمائهم وموقعهم في هذه العائلة الكبيرة التي ستحاول الرواية جمع أشلائها.



كتب -
محمد علواني



ثم، وعبر فصول الرواية وعناوينها الفرعية والرئيسية، يتم نشر هؤلاء الأشخاص؛ ليأخذ كل منهم موقعه من الحكاية/ الرواية؛ ليؤدي دوره في هذه الألية السردية التي انتهجتها "ممدوح". أظن أن هذه التقنية السردية هي أفضل ما في هذه الرواية _ بالإضافة إلى بعدها الرمزي ذي الدلالة الواضحة، فهو سرد يخبرنا، أنه كذلك، كأنه يقول: "أنا سرد أسرد نفسي؛ أسرد سردي". فهذه الحكاية ليس لها راوٍ واحد، وإنما يتولى كل واحد من أفراد هذا البورتريه الأول دفعة الكتابة إلى "كارل فالينو" حتى يقول، فالينو هذا، و"عفاف" ما لديهما أيضًا.

وعلى كل حال، فإن الحكاية هنا ليست حكاية "عفاف"؛ بطلتها الرواية، وحدها وإنما هي قصة عائلة _ وربما وطن _ مُني بالغياب (غياب كل من: سامي، عفاف، هلال.. إلخ) ويكتب كل واحد من هؤلاء إلى دكتور كارل فالينو؛ طبيب عفاف النفسي في باريس؛ ليعينهم في العثور على "عفاف" تلك الغائبة الأبدية، بل لعله يعينهم على التمسك بأهداب وطن ضاع وضيع أبناءه. "بصمة وطن على جسد":

هذه الرواية هي، من حيث الأصل، تعبير عن أزمة وطن انعكست على نفسية امرأة "عفاف" فأردتها صريعة المرض، والكتابة، والألم.

تقول ليونس؛ حبيبها الأول، عندما كانت في العراق قبل أن تقرر الرحلة إلى باريس:

"ثُرى، هل من الخير يا ليونس، أن نكون بدون هذا البلد؟ وهل من الخير أن لا تطول هذه الأيام، لكي لا تنقلب إلى مرض؟

أم أن يكون البلد بدوننا، فينتزعا منه حتى نجف وتفتت، فلا يستشعر بالحاجة حتى لكي يأخذ العزاء بنا، فنبقى، هو وحده، ونحن وحدنا، ولا يجوز لم شمل المعزولين والمترولين إلا بالانشقاقات الهستيرية والكتابة".

ولذا، فمن بين كل التفاصيل التاريخية والتاريخية ستكون "عفاف" هي الخيط السردية الذي سنحاول تعقبه في هذه الرواية.

و"عفاف" هذه البطلة، موجوعة وجوديًا، ومجروحة وجدانيًا، فقررت الصمت لكي توجد، كي تعثر في الصمت على ذاتها، "فصمتها ربما هو الإيغال في وجودها، وأن هذا التواري يناسبها". على طول الرواية وعرضها، يتردد سؤالان بشكل دائم؛ لماذا اختفت عفاف؟ ومتى ستعود؟ هذان السؤالان يتكرران ولا إجابة لهما، فهما سؤالان ضائعان كالوطن الضائع.

التفاهة كملاد:

منذ أن كانت "عفاف" في العراق وقبل أن تقرر ترك دراسة الهندسة المعمارية وتذهب إلى أكاديمية الفنون الجميلة، بل وحتى قبل أن تقرر الهجرة النهائية إلى باريس وهي تردد وبشكل دائم وعند كل مناسبة: "تفاهة.. تفاهة".

"عفاف" هي ذاك الكائن البشري الذي

أضناه الوجود فقرر ألا يُوجد، أن يُعدم نفسه، ولكن بطريقة الخاصة؛ فطلّقت الواقع، واكتفت بخيالاتها وهلوساتها التي تحولها، أحيانًا، إلى أغاني، وأحيانًا أخرى، إلى لوحات فنية من الطراز الرفيع.

لا تبتشر "عفاف" بشيء سوى بالتفاهة؛ فهي، على ما يبدو، يقينها الوحيد الباقي، وحقيقتها الوحيدة كذلك، فاسمع إليها وهي تقول بصوت تخنقه غنة الأسي:

"تفاهة ليست مُزحة، دكتور، هي الجانب الحقيقي من الوجود، لكن، لا أحد يملكه الغضب، فيرتدي الحداد على ذلك كله".

تزيد من اليأس والأسي بيئًا فتقول:

"أنا في التفاهة أقابل نفسي، وأضعها أمامي على الطاولة، فأراها الأكثر دسمًا، فهي تُعني عن وجبات كثيرة، في الأصل، وُجدت التفاهة لفتح الشهية في المقام

الأول على كل ما يتمناه المرء لنفسه".

لن نكون، بطبيعة الحال، بحاجة إلى دكتور "كارل فالينو"؛ معالجها النفسي، ليقول لنا إن هذه الفناعة ليست إلا يأسًا وقد وصل إلى غايته القصوى، إلا ألمًا وقد بلغ الدورة.

تعاني "عفاف" الويلات جميعها، وتمنئ بالخيبات في كل حب قررت خوضه؛ فكل رجل أحبته من "يونس" إلى "كيوم فيليب" ليس أكثر من طعنة في وجدانها المترع، أصلًا، بالجراح.

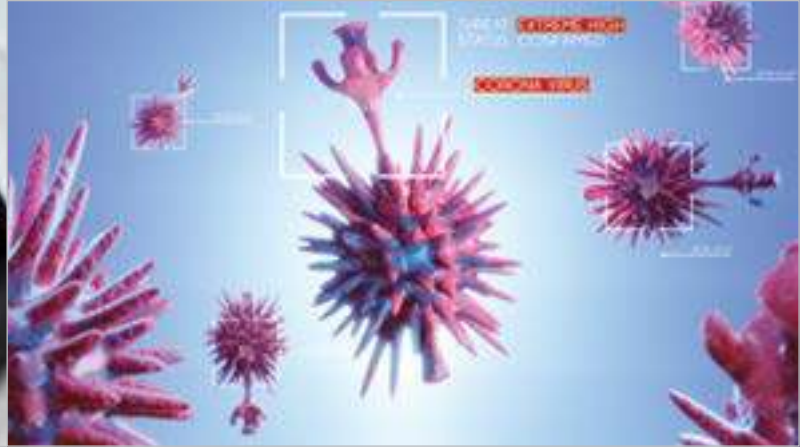
ينتهي بها الحال لتجد نفسها في إحدى مصحات باريس النفسية؛ وإلا فهل من مصير آخر ينتظر أولئك الذين أضاعتهم أمانيتهم مع أوطانهم؟!





"كورونا" المستجد

Corona Virus





أثار انتشار وباء «فيروس كورونا» المستجد، الذي ظهر في الصين مع بداية العام الحالي وتسبب في وفاة الآلاف، وإثارة الذعر بين جميع سكان العالم خاصة الذين يسافرون ويتنقلون من مكان إلى آخر بحكم العمل أو الدراسة. وتتمثل أبرز أعراض «كورونا» المستجد المعروف برمز nCo-2019، في: «الحمى، السعال، صعوبات في التنفس»، وقد يصل الأمر إلى عدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة.



كيفية الوقاية من عدوى «كورونا»

يوجد عدة نصائح وإرشادات يجب اتباعها للوقاية من فيروس كورونا بشكل خاص وعدوى الأمراض الفيروسية بشكل عام، كالتالي:

1. النظافة الشخصية.
2. غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام.
3. تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس.
4. طهي الطعام جيدًا، مثل «الدجاج، اللحم، والبيض».
5. تجنب الاتصال المباشر بشخص تظهر عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسي مثل «السعال والعطس».
6. تجنب التعامل غير الآمن مع الحيوانات سواء كانت بريبة أو في المزرعة.
7. اتباع آداب السعال والعطاس.



آداب العطاس

1. استخدام المناديل الورقية للعطاس أو الكحة.
2. استخدام المرفق عن طريق ثني الذراع.
3. غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون.
4. التخلص من المناديل بأسرع وقت وبطريقة آمنة.



نصائح للمسافرين إلى أماكن ظهر فيها فيروس كورونا:

1. تجنب الاتصال بالحيوانات «حية أو ميتة».
2. تجنب التواجد في أسواق تداول الحيوانات.
3. تجنب الاتصال بأشخاص مصابين بأعراض تنفسية.

2. دعك الراحيتين.
3. فرك راحة اليدين مع تشبيك الأصابع.
4. وضع أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى وفرك ظهر الأصابع.
5. فرك الإبهام براحة اليد.
6. فرك اليد اليمنى بحركة دائرية بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى.
7. تجفيف اليدين جيدًا.

الطريقة الأمح لغسل اليدين

- تعد النظافة الشخصية من أهم الخطوات المتبعة للوقاية من الإصابة بفيروس «كورونا»، وعلى رأسها غسل اليدين، ويوجد عدة خطوات لغسل اليدين بطريقة صحيحة تخلصك من الجراثيم:
1. توزيع الصابون على اليدين جيدًا.

مدة التحضير 70 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 412 سعرة حرارية



فطيرة الدجاج Chicken pie

المكونات

- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1/4 ملعقة صغيرة من بذور الكرفس
- 3/11 كوب مرق الدجاج
- كوب حليب
- 2 لفة عجينة فطيرة غير مطبوخة
- 1/2 كيلو صدور من الدجاج بدون عظم مقطع مكعبات
- 1 كوب جزر شرائح
- 1 كوب من البازلاء الخضراء المجمدة
- 2/1 كوب شرائح كرفس
- 3/1 كوب زبدة
- 3/1 كوب بصل مقطع
- 3/1 كوب دقيق متعدد الأغراض

طريقة التحضير:

يرفع عن النار ويوضع جانبا. نضع طبقة من عجينة الفطائر الجاهزة في أسفل صينية الخبز، ثم نضع خليط الدجاج، ونصب الخليط السائل الساخن عليه، ونغطي الخليط بطبقة من العجين بشكل محكم ونقطع العجين الزائد، مع عمل عدة شقوق صغيرة في الأعلى للسماح للبخار بالنفوذ.

تُخبز في الفرن المسخن مسبقاً لمدة 30 إلى 35 دقيقة، أو حتى يصبح العجين بلون بني ذهبي تنتفخ العجينة. تبرد لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

في البداية سخني الفرن على درجة حرارة 220 درجة مئوية يُمزج الدجاج والجزر والبازلاء والكرفس في قدر، ثم يضاف الماء ويغطي حتى يغلي لمدة 15 دقيقة، ترفع عن النار، وتصفى وتوضع جانبا.

في مقلاة على نار متوسطة، يُطهى البصل في الزبدة حتى يصبح طرياً وشفافاً، ثم نحركه مع الدقيق والملح والفلفل وبذور الكرفس، ونضيف ببطء مرق الدجاج والحليب. يُطهى المزيج على نار خفيفة متوسطة حتى يصبح سميكاً،

حقائق غذائية:

412 سعرة حرارية، 23.9 جم إجمالي الدهون، 55 ملغ كوليسترول، 517 ملغ الصوديوم، 30.4 غرام من الكربوهيدرات، 18.4 غرام من البروتين.



ساندويتش

صباح الخير

Good morning sandwich

المكونات

- علبتا خبز التورتيا
- نصف كوب جبنة قابلة للدهن (مقسّم)
- كوب أناناس طازج مفروم (مقسّم)
- نصف كوب من حبوب الشوفان مع العسل
- 2 ملعقة من السكر البني
- 2 موزة مقطعة بشكل طولاني

طريقة التحضير:

ضعي رقائق التورتيا في فرن الميكروويف، وسخنيها، من 10 إلى 15 ثانية. يُوزَع على كل شريحة من خبز التورتيا الجبن والأناناس، ويُرَش بالحبوب والسكر البني، ثم يُضاف إليه شرائح موز. اثنى أطراف الخبز و قومي بلفها بشكل أسطواني، ثم اقطعي الأسطوانة نصفين وقدميها.

حقائق غذائية:

لكل حصة: 681 سعرة حرارية، 18.3 غرام من الدهون، 106.3 جم كربوهيدرات، 26.1 جم بروتين 17 ملغ كولسترول، 914 ملغ الصوديوم.

مدة التحضير: 10 دقائق، تكفي شخصين، تحتوي حصة الشخص على 681 سعرة حرارية





مستشارة الإتيكيت ندى الضحيان:

الإسلام منبع "الإتيكيت" والمسلمون يعرفونه بالفطرة

يُعرف "الإتيكيت" بأنه "فن الخصال الحميدة" ويتعلق بآداب السلوك والأخلاق، ويضم هذا الفن مجموعة من القواعد الأساسية التي تنظم حياتنا بشكل عام، والمناسبات والحفلات الاجتماعية بشكل خاص، وغالبًا ما يكون محور اهتمام الملوك والأمراء والمنتسبين للطبقة الأرستقراطية، ومن هنا يأتي السؤال: لماذا يكون الإتيكيت حكرًا على الأغنياء فقط؟



• **المرأة مرآة من لا مرآة له**
-الكل يرى نفسه بها من الطفل الصغير الذي يرى فيها الأمان والحنان، إلى الشاب الذي يرى فيها التربية والقودة والصلابة، مرورًا بالزوج الذي يرى فيها السكن والألفة والمحبة، وانتهاءً بالمسن الكبير الذي يرى فيها الرأفة والرحمة، والمرأة هي المرآة الحقيقية لوجوه الحياة المختلفة.. هي القلب النابض للمجتمع كله.

• **"الإتيكيت" ذاك المصطلح الأوروبي الحديث نسبيًا، والذي يُقصد به الآداب العامة في التعامل مع الناس والأشياء، هل أتقنه أجدادنا بكل تلقائية وبساطة؟**

-الحقيقة المرّة حتى الآن أن البعض يعتقد أن الإتيكيت علم أوروبي بحت مع الأسف، وهذا غير صحيح، فالأوروبيون اكتشفوا الإتيكيت بالفكرة ونحن المسلمون، لدينا الإتيكيت بالفطرة، فمنبعه القرآن الكريم ومثله لنا أظهر الخلق نبينا محمد "صلى الله عليه وسلم"، كذلك الإتيكيت لا يُنسب لأوروبا مطلقًا، فالصينيون هم أول من تحلوا بهذه الآداب.

• **بالاحترام والنظام والذوق يرتفع شأن الفرد، ما يؤدي بالتالي إلى**



• **ما سبب شغفك بمجال الإتيكيت والأزياء؟**

- منذ الصغر، كنت أبكي دائمًا في حالة تم إرغامي على ارتداء ملابس ليست من اختياري، وكنت أملك حسًا ذوقيًا عاليًا ولبي أسلوب في اختيار الملابس والألوان وتركيب القطع مع بعضها، أما مجال الإتيكيت فحضعت لدروس في الجامعة الفرنسية بمصر أثناء رحلة عمل لوالدي، وسردت قصة نجاحي كاملة في هذا المجال في كتاب "قصة نجاح" للكاتبة ندى الطيار.

من مقولاتك حديثنا عن مبدئها:

تجيب عن هذا السؤال السعودية ندى صالح الضحيان: مستشارة الإتيكيت، قائلة "إنه علينا تعلم فن الإتيكيت من الإسلام، وهو ليس مقتصرًا على طبقة معينة من المجتمع، وما دمت مسلمًا فأنت تعلم قواعد إتيكيت بالفطرة وعليك العمل بفطرتك التي فطرك الله عليها، فديننا الإسلامي منبع مكارم الأخلاق ومحاسنها وتجلي ذلك في القرآن الكريم، وكان رسولنا الكريم محمد _صلى الله عليه وسلم_ خير مثال لنا على ذلك".

درست "ندى" بكالوريوس تصاميم أزياء، وحصلت على لقب المصممة السعودية الأولى للتشكيل على المانيكان، وحصلت على دبلوم المستشار التدريبي في الإتيكيت من كندا، وهي مدرب معتمد في الإتيكيت من بريطانيا، وحاصلة على دبلوم "فن إتيكيت" وبروتوكول الجمعية الأمريكية للتعليم والتطوير في الأردن، ودبلوم بروتوكول العلاقات العامة في أكاديمية التدريب الشامل للتدريب والاستشارات المسجلة بميثاق هيئة الأمم المتحدة، والمصدقة من كلية والدنبرج الدولية بأمريكا، وهي مؤسسة أكاديمية "إتيكيت السيدة الراقية"، وكان لـ "الجوهرة" مع ندى الضحيان، هذا الحوار:



2- اختيار الألفاظ المؤدبة والتي لا تسبب ضيقاً لمحاورك أو المستمعين.
3- أثناء المناقشات، احرص على ترك مساحة للحوار بينك وبين محاورك وعدم مقاطعة حوارهم.

▶ **برتوكولات المطاعم:**

1- احترام خدمة الحجز المسبق.
2- تفعيل لغة الشوكة والسكين منذ بداية تناول الطعام حتى الانتهاء.
3- أخذ ما تبقى من فائض الطعام الخاص بك وعدم تركه على طاولة الطعام.

▶ **برتوكولات استقبال الضيف:**

1- استقبلي الضيوف والابتسامة تملو وجهك، فالابتسامة هي مفتاح القلوب.
2- استقبال الضيوف بارتداء الملابس الملائمة والجميلة وعدم استقبالهم بالملابس المنزلية؛ لأن هذه الملابس

وكان بمثابة الداعم لي في مسيرتي العملية التي شملت فنون الإتيكيت؛ حيث توسعت بعدها بقراءة الكثير من الكتب المتخصصة في هذا المجال وتطبيقها في حياتي اليومية، فالحياة تتطلب منا السعي والاجتهاد من أجل تحقيق الذات والطموح.

• **ما أهم أنواع البروتوكولات وأساسياتها؟**

-أنواع البروتوكولات وأساسياتها كالتالي:

▶ **برتوكولات النقاش:**

1- عدم رفع الصوت أثناء المناقشات، فهي تثير المشاعر السلبية وتغلق أبواب الفهم والتفاعل البناء، اجعلي صوتك هادئاً وتقبلي انفعالات الآخرين إن كنت تهدفين بحوارك إلى الوصول لنتيجة إيجابية مفعنة.

ارتفاع شأن المجتمع، وبذلك تسمو العلاقات الإنسانية بين البشر فما تعليقك؟

نعم، فالاحترام يجعلك قوي البنين في جميع علاقاتك التي بها تسمو وترتقي عن غيرك، كذلك تطبيق النظام أسلوب حضاري يعكس ثقافة الفرد ووعيه والذوق، ولا نغفل عن أن له أعوان يؤازرونه ويساندونه ويؤكدون موقفه، كالدين والقناعة والرضا عن النفس وحب الخير للغير واحتساب الأجر، ففي الاحترام والنظام والذوق تنهض المجتمعات وترتقي.

• **درست تخصص تصميم الأزياء بالجامعة، وأخذت دبلومات في الإتيكيت والبرتوكول.. ما العلاقة بينهما؟**

تخصصي الجامعي "تصميم أزياء"

• ما أهم صفة مطلوبة فيمن يدخل مجال الإتيكيت؟

-الصفات كثيرة، لعل أهمها وأبرزها احترام الذات واحترام الآخرين.

• ما طموحاتك مستقبلاً؟

-طموحي عنان السماء كما قال صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز؛ ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، وأهمها أن أمثل المملكة عالمياً في هذا المجال استناداً بمقولة (حبك لوطنك يبدأ من حبك لذاتك، وحبك لذاتك سيقودك حتماً للتميز الذي به يتميز وطنك، إن أردت أن تحب وطنك بصدق فاسع لأن تكون ممثلاً له بأخلاقك الرفيعة أينما كنت، وعبر عن ذلك الحب بأفعالك لا بأقوالك).

• ماذا حققت رؤية 2030 للمستشارة ندى الضحيان؟

-رؤية 2030 اهتمت كثيراً بالكوادر النسائية، من ناحية مجال العمل والاستمرار في تنمية مواهبها واستثمار طاقاتها وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة؛ للإسهام في تنمية المجتمع والاقتصاد، وما يهمني من اقتحام المرأة لسوق العمل هي أن تكون امرأة غير عادية، ناجحة ومتميزة في مجال عملها، ونجاح المرأة مرتبط بثقتها في نفسها واحترامها لنفسها أولاً لكي يحترمها الآخرون، وبدقة اختيارها لما تريد أن تفعل وبعد نظرها وتصويبها الحكيم نحو مستقبل تكون فيه سيدة إنجازاتها مهما كانت تلك الإنجازات.

• لمن تُقدمين الشكر والعرفان لما وصلت إليه الآن؟

-الشكر لله أولاً وأخيراً، ثم لعائلتي على وقوفهم إلى جانبي منذ بداياتي حتى هذه اللحظة، وشكر عميق لصديقتي المخلصة "عهود الرادادي"؛ لكلماتها وتشجيعها الدائم لي، فكانت بمثابة الوقود المحرك لي، وشكر أعمق لعملائي الكرام.. ثناؤكم شرف لي وخدمتكم جزء من واجبي.

وأفكاراً تمس الدين والقيم والمبادئ، كذلك العادات والتقاليد، فحاولت استبدال كلمة "إتيكيت" بكلمة "ذوقيات"، مع إصراري الكامل على إيصال المعلومة الصحيحة بأن هذا العلم نحن أهله أولاً.

• هل تفضلين وضع مادة تعليم الإتيكيت في المناهج الدراسية كتابعة لمادة، أم مادة مستقلة؟

-لا، مادة مستقلة تُدرس في المدارس والجامعات، فبذلك ستنال ردود أفعال إيجابية بدرجة تفوق التصور، على الفرد والمجتمع والدولة ككل.

• بعد صدور قانون تطبيق الذوق العام بالمملكة في سبتمبر 2019.. كيف تجدين تقبل المجتمع لذلك؟ وما هو البند الذي تمنيت صدوره؟

-قانون الذوق العام سيحدث نقلة مهمة في التصرفات السلبية السلوكية والاجتماعية الشائعة لطالما تمنيتها في الحقيقة، وتقبل المجتمع له لم يكن بالأمر السهل في البداية ولكنه حقق نجاحاً باهراً في فترة قصيرة جداً من صدوره؛ إذ لا مفر من العقوبة لمن أساء الأدب. ومن البنود التي تمنيت صدورها، وما زلت، قانون يخص النظافة العامة (إلقاء النفايات في الأماكن العامة) والعقوبة لكل شخص يرمي النفايات بشكل عشوائي وتفعيل الدور الرقابي للشرطة البيئية.

توحي بأنك غير مستعدة لمقابلتهم. 3- أن يكون المستضيف على الجهة اليسرى من الضيف منذ اللحظة الأولى لاستقباله من باب المنزل، إلى أن يجلس الضيف في غرفة الضيوف ويجلس المستضيف إلى يساره.

▶ برتوكولات زيارة المريض:

- 1- اختيار الوقت المناسب حسب ظروف المريض ومكانه، وعدم إطالة الزيارة.
- 2- عدم اصطحاب الأطفال.
- 3- عدم جلب الأطعمة كهدايا، والهدية الأمثل "الورد والكتب".

▶ إتيكيت السيدة الراقية:

- 1- لا تتناول العلكة بشكل ظاهر.
- 2- لا تدخل في نقاشات لا تعنيها مطلقاً.
- 3- السيدة الراقية لا تكثر الحديث عن نفسها ولا تتباهى بصفاتها.

• عند دخولك هذا المجال، وتأسيس أكاديمية (إتيكيت السيدة الراقية).. هل واجهت صعوبة في تقبله من المجتمع؟

نعم، في بداياتي لم يكن الأمر سهلاً مطلقاً؛ إذ واجهت كثيراً من الانتقادات والهجوم غير المبرر، فالمجتمع لم يتقبل كلمة إتيكيت لربطها بالعالم الأوروبي وكأن هذا العلم الراقى هو علم دخيل على مجتمعنا يحمل في طياته معتقدات



في يوم الأم

فاجئ والدتك برحلة تلائم شخصيتها وتسعددها

بمناسبة يوم الأم؛ علينا كأبناء أن نرد لها ولو جزءاً يسيراً من حقها، ونفاجئها بهدية قيّمة، كقطعة ذهب، أو مجوهرات، فبعض الأمهات عاملات، ويقضين معظم أوقاتهن في العمل بعيداً عن أبنائهن؛ لذا فهنّ بحاجة إلى رحلة رومانسيّة تجمعهن بأولادهن، وهناك أمهات يحببن الرحلات البحرية، ومنهنّ من يعشق الاستراحات، أو السفر إلى الأماكن السياحيّة في الداخل والخارج.



الجوهرة "تقدم للأبناء مقترحات للعديد من الأماكن السياحيّة التي تناسب الأمهات، لاصطحابهن في رحلات ترفيهيّة عائليّة ممتعة، مليئة بالحب والدفء والحميميّة. أفضل مفاجأة للأمهات المتوترات، وأعضابهن مشدودة، وعقولهن مشغولة بأمر كثيرة، هي رحلة للاسترخاء، والهدوء، والاستمتاع مع العائلة، بعيداً عن مشاغل الحياة. والأماكن السياحيّة التي تناسبهن هي:



Interlaken

1 مدينة إنترلاكن السويسرية

والأسواق والمعالم التاريخية، إضافة إلى المطاعم والمقاهي. أفضل الأوقات لزيارتها شهر مايو حتى منتصف أكتوبر، لمدة 6 ليالٍ، ويمكن في يوم واحد زيارة أكثر من موقع سياحي. ومن الأماكن السياحية في إنترلاكن: شلالات تروميل باخ (Interlaken)، وقمة شيلتهورن (Schilthorn)، وبحيرة بيرنز.

تقع إنترلاكن بين بحيرتي "برينز" و"تون" في منطقة بوديلي، ويعبرها نهر الأار، الذي يصل بين البحيرتين، وتعتبر واحدة من الوجهات السياحة الأكثر شعبية في سويسرا. بحيرة إنترلاكن، تعتمد بشكل رئيس على السياحة، وتضم العديد من مناطق الجذب السياحي من بحيرات وأنهار، إلى جانب المتنزهات



2 باريس ديزني لاند Paris Disneyland

أما الأمهات اللاتي يفضلن الرحلات العائلية والمغامرة، يمكن أن تفاجئها برحلة إلى باريس ديزني لاند..

لا شك في أنّ مدينة ديزني لاند باريس الترفيهية (Disneyland Park) هي الأشهر على الإطلاق في العالم. وأفضل وقت لزيارتها بين شهري أبريل وسبتمبر؛ حيث تكون درجات الحرارة أكثر اعتدالاً.

ومن الأنشطة التي يمكنك القيام بها: المغامرات العائلية، مثل الدخول إلى جزيرة المغامرات؛ حيث تستعين بالخريطة لمحاولة المرور عبر الجزيرة للبحث عن الكنز، وستصادف في طريقك مخاطر ومغامرات مثل المشي في ممرات ضيقة، والعبور من الكهوف في رحلة شيقة وسط الصخور مع عائلتك، ومقابلة شخصيات ديزني المحبوبة، والتحدث إليهم مثل: أميرات ديزني، وميكي ماوس، وعلاء الدين، وبطوط، وغيرهم.

ويمكنك حضور العروض الرائعة التي تُنظم داخل ديزني لاند، والموكب المدهشة التي تقودها شخصيات ديزني الشهيرة (القديمة والحديثة) لتأخذك في رحلة خيالية تخطف العيون بالألوان والأداء المبهر.

وأخيراً، يمكنك الجلوس في أحد مقاهي أو مطاعم ديزني لاند باريس الشهيرة، مثل: كافيه ميكي، وأنيما داير، وذا ستيك هاوس؛ للاستمتاع بوجبة غداء فرنسية فاخرة، أو المشروبات الفرنسية الشهيرة، وسط ديكور مختلف خاص بعالم ديزني.



رحلات عائلية



3 جزيرة موريشيوس

Mauritius island

● كرنفال كروز لاين:

تنطلق إلى الكاريبي، وجزر البهاما، والمكسيك في رحلات تستمر من 3 إلى 7 ليالٍ.

● رويال كاريبيان إنترناشيونال:

تعتبر الأنسب للعائلات؛ حيث توفر أنشطة ترفيهية مناسبة لجميع الأعمار، بما في ذلك أكوا بارك، وتسلق الجدران، والتزلج على الجليد، ومحاكاة القفز بالمظلات، وملاعب كرة سلة، وكرة طائرة.

● سيلفرزيا كروز:

مخصصة للمسافرين الكبار، توفر رحلات سيلفرزيا تجربة سفر فاخرة، دون الكثير من النفقات؛ حيث يشمل سعر الرحلة خدمة الغرف، والنقل إلى المدينة من الميناء. وأفضل وقت لرحلة الكروز: فصلي الصيف والربيع.



ويناسب الأمهات اللاتي يعشقن الرومانسية والشاعرية، والبحر والمغامرات البحرية، جزيرة موريشيوس.. تتميز السياحة في موريشيوس بوجود العديد من عوامل الجذب الطبيعية، التي تتمثل في الشواطئ الساحرة ذات المياه الفيروزية، والغابات الاستوائية، والطقس المعتدل اللطيف.

وتعتبر جزيرة موريشيوس أكبر جزر جمهورية موريشيوس، وتسمى أيضاً- جزيرة موريس. وأفضل أوقات السفر إلى موريشيوس هي الفترة ما بين مايو وديسمبر.

أما أجمل مناطق في جزيرة موريشيوس، هي: أرض السبعة ألوان، ومدينة جراند باي، ومنتزه خوانق النهر الأسود، وشلالات شماریل (Chamarel Waterfall) الموجودة على الجزيرة كلها.

وأفضل منتجات موريشيوس: ذا أوبيروي موريشيوس، ذا سانت ريجيس موريشيوس، وسبا ذا ويستين تزل باي، ومنتج فور سيزونز موريشيوس أت أنهايتا.

▶ الرحلات البحرية:

أما الأمهات اللاتي يريح البحر ولونه الأزرق أعصابهن فمن الممكن أن تكون رحلة "كروز" بحرية أجمل هدية لهن، وهذه قائمة مختصرة لأفضل رحلات الكروز في العالم:



رحلات تاريخية

4 مدينة العلا (شتاء طنطورة) Al-Ula

مدائن صالح:

في شمال غرب مدينة العلا تقف مدائن صالح شاهدة على حضارة عريقة نشأت منذ 4 آلاف عام قبل الميلاد.

صخرة الفيل أو جبل الفيل:

عبارة عن كتله صخرية تشبه الفيل في منطقة متسعة تكسوها الرمال الذهبية ومحاطة بمجموعة من الجبال، يقصدها الزوار لقضاء أجمل الأمسيات الليلية.

البلدة التاريخية:

تمثل البلدة الإسلامية التي تقع وسط محافظة العلا التابعة لمنطقة المدينة المنورة، وتعود لبيدات العصر الإسلامي وإحدى 3 مدن إسلامية في العالم أجمع ما زالت باقية.



أما إذا كانت الأمهات محبات للتاريخ والحضارات، فأفضل رحلة تفاجهن بها تكون إلى المناطق صاحبة الحضارة، والمليئة بالمتاحف والمناطق التاريخية:

تتميز "العلا" بموقعها الهادئ وتاريخها الغني، رحلة مميزة للتعرف على نقوشها الحجرية؛ منها "صخرة الفيل" وغيرها من القصص العريقة التي ترويها حضارات تعود بالزمن إلى آلاف السنين.

و"العلا" اسم يتردد على مختلف الألسنة يحكون عنها الكثير من القصص العظيمة والروايات الحقيقية والخرافية، وعندما تزورها فأنت تشاهد تاريخاً عظيماً لحضارة كانت سائدة.

أفضل وقت لزيارة العلا: فصل الشتاء وموسم (شتاء طنطورة). أهم الأنشطة التي يمكنك القيام بها في العلا:

5 دبي Dubai

▶ تعد أفضل هدية للأهالي لسريعات الملل، ومتقلبات المزاج، القيام برحلة إلى مدينة تضم مناظر طبيعية وبداخلها أماكن للمغامرات ومريحة للتسوق:

ترتكز جاذبية السياحة في دبي على التسوق، وعلى عناصر ترفيهه وملاهي، وهي عاصمة التسوق في الشرق الأوسط، كما أنها تمتلك أفخم الفنادق والمنتجعات على مستوى الشرق الأوسط، بالإضافة إلى كونها تحتضن الكثير من أفضل الأماكن السياحية التي تجذب العائلات من مختلف أنحاء العالم.

أفضل الأوقات لزيارة دبي خلال أشهر الخريف والشتاء والربيع (ديسمبر، يناير، فبراير، مارس). وأفضل الأماكن السياحية في دبي: جميرا بيتش ريزيدنس "طعام شهبي، تسوق، شواطئ خلابة"، كاي بيتش أحد أروع الشواطئ لممارسة الرياضات المائية، قناة دبي المائية أحد أبرز معالم دبي السياحية، "آي إم جي" عالم من المغامرات وأكبر وجهة ترفيهية داخلية في دبي، "دبي باركس أند ريزورتس" مغامرات شائعة في أروع مدن الملاهي؛ حيث تشاهد أبطالك المفضلين على أرض الواقع.



5 أوترخت الهولندية Utrecht

▶ إذا كانت أمك يعشقن الريف، ورائحة الخبز والعشب، فعليك اصطحابها إلى مدينة أوترخت.

● قلعة دي هار:

تعد قلعة دي هار إحدى القلاع الساحرة التي يمكن زيارتها في أوترخت، وتقع على بعد 20 دقيقة بالسيارة من المدينة، فإذا أردت أن تشعر وكأنك في رحلة أسطورية لأحد الأماكن الخيالية، فهذا هو المكان المناسب.

● ركوب القوارب:

نظرًا لأجواء القلعة الساحرة والهادئة، فقد يكون استكشاف أوترخت بالقوارب أكثر متعة من أمستردام؛ حيث يمكن اختيار ركوب القارب. ركوب الدراجات: تعد الدراجة وسيلة ممتازة لاستكشاف أوترخت والمنطقة المحيطة بها، ويمكن استئجارها في المحطة الرئيسية، وفي جميع أنحاء المدينة.

تقع أوترخت جنوب شرق أمستردام، وهي مدينة تاريخية، بها الكثير من المباني القديمة التي تعود للعصور الوسطى، وأشهرها "دوم تاور"، ويجري في أوترخت نهر الراين، ويعد ركوب القوارب فيه أمرًا ممتعًا للسائح.

وتكثر في المدينة المساحات الخضراء، وطواحين الهواء، وأشهر وسائل النقل فيها الدراجات الهوائية التي يستخدمها السكان في أغلب تحركاتهم.





رحلات نيلية



6 مصر

Egypt

▶ رحلات الأقصر وأسوان (نايل كروز) هي السبيل الأفضل للاستمتاع برحلة سياحية تاريخية إلى أجمل محافظتين في جنوب مصر (الأقصر وأسوان).

والرحلات النيلية بالأقصر وأسوان الهدف المثالي لمحبي الرحلات الشتوية الممتعة، فعندما تشتد برودة الطقس لا بُدَّ من الذهاب إلى المناطق الجنوبية بمصر؛ حتى تشعر بالدفء وسط أجواء ترفيهية.

وتحقق رحلات الأقصر وأسوان النيلية إمكانية الوصول إلى عدد غير مُتناهٍ من المعالم السياحية، والأنشطة والمرحة التي ستُغير حالتك النفسية إلى الأفضل، وأهمها الاستمتاع بمشاهدة المناظر الطبيعية على جانبي النيل؛ حيث توجد التلال، الجبال، والمساحات الخضراء، والاستمتاع بمياه نهر النيل أحد أطول وأجمل أنهار العالم، وزيارة البيوت النوبية الملونة، والتعرُّف على ثقافة السكان الأصليين المميّزة لمدينتي أسوان والأقصر، وزيارة الأسواق الشعبية، وأسواق التوابل والطعام، والاستمتاع بتجربة تسوقٍ مدهشة.



رحلات ريفية

الخطوط السعودية

75 عامًا من الإنجاز
والريادة والخدمة الفريدة



انت الآن تتمتع برحلة مميزة وفريدة على متن طائرة الخطوط الجوية السعودية، لكننا سنأخذك في رحلة أخرى من التميز والتفرد والإنجاز على مدار 75 عامًا؛ للتعرف على تاريخ وعراقة «السعودية» حتى تصل إلى وجهتك بأمان وراحة.



قدم الرئيس الأمريكي روزفلت هديته إلى الملك المؤسس عبدالعزيز آل سعود في 14 فبراير 1945م، بعد الاجتماع التاريخي في البحيرات المرة؛ لتنطلق حركة الطيران الأولى في أجواء المملكة يوم 27 مايو من العام نفسه. واستمرت الشركة في تسيير رحلاتها بهذه الطائرة الوحيدة التي بدأ تشغيلها لنقل الركاب بين الرياض وجدة والظهران، حتى تم شراء عدد من الطائرات بعد عدة أشهر؛ لدعم حركة النقل الجوي، كما أصدر الملك المؤسس قرارًا بتأسيس «السعودية» تحت شعار SDI. وفي عام 1946م، أصدر الملك

يطير فوق أربع قارات في نفس الرحلة، عندما تطير الطائرة من جدة عابرة آسيا، أفريقيا، أوروبا إلى أمريكا الشمالية لتهبط في نيويورك.

اليوبيل الماسي

واحتفت الخطوط السعودية خلال شهر فبراير الماضي، بمرور 75 عامًا «اليوبيل الماسي» على إطلاقها وتسيير أولى رحلاتها على متن طائرة من طراز «دوغلاس DC-3»، وذلك بعدما تسلمها الملك المؤسس عبدالعزيز آل سعود كهدية من الرئيس الأمريكي روزفلت. وبدأت مسيرة الشركة العريقة، عندما

وتعد الخطوط السعودية، من الشركات المميزة والرائدة في مجال النقل الجوي والحاصلة على العديد من الجوائز المختلفة؛ نظرًا لما توفره للركاب من خدمات ترفيهية وراقية وأصول الضيافة العربية المتميزة على متن رحلاتها، بما يتناسب مع جميع الاحتياجات والأذواق. وفي هذه الرحلة، سنأخذك إلى عالم «الخطوط السعودية» الذي لا يعلمه الكثير، ولكنه العامل الأول والأساسي في تقديم هذه الخدمات المميزة، فهي مسيرة نجاح بدأت بطائرة واحدة حتى وصلت إلى أسطول عالمي من الطائرات، وتعد الطيران الوحيد الذي



المؤسس أمراً ملكياً بتأسيس الخطوط السعودية وجعلها إدارة حكومية تابعة لوزارة الدفاع برئاسة الأمير منصور بن عبدالعزيز آل سعود، وفي عام 1963م أصبحت مؤسسة مستقلة بموجب مرسوم ملكي صدر من الملك فيصل رحمه الله.

وأصبحت الشركة في عام 1961م، أول شركة طيران تمتلك «الطائرات النفاثة» بمنطقة الشرق الأوسط؛ إذ ضمت إلى أسطولها طائرتين سعة كل منهما 119 راكباً، وتم تشغيلهما على رحلات «بيروت، القاهرة، عمان، وطهران»، ما يعد نقلة نوعية متميزة في مسيرة «الخطوط السعودية» جعلها تتفوق على مثيلاتها بالمنطقة.

وفي السبعينيات، أعلنت الشركة تغيير الاسم التشغيلي إلى «السعودية» بالإضافة إلى توسعة أسطولها وافتتاح المزيد من الوجهات، منها «أوروبا والولايات المتحدة»، فضلاً عن اتخاذ عدة قرارات للعمل على راحة المسافرين، منها «منع التدخين على متن الرحلات الداخلية والدولية، وخدمات التموين».

وفي عام 1974م، تم تسيير أولى الرحلات الداخلية المجدولة بين «جدة، الرياض، الهفوف والظهران»، بالإضافة إلى الرحلات الدولية إلى كل من «القاهرة، عمان، بيروت، ودمشق»، وفي الخمسينيات أضافت الشركة عدة مدن إلى خارطتها، منها «إسطنبول، كراتشي، عمان، الكويت، أسمره، وبورت سودان»، كما زودت أسطولها بـ14 طائرة جديدة من نوع «DC-4»، وكونفير 340. وحققت الخطوط الجوية السعودية، أول أرباح تشغيلية لها في بداية الألفية الجديدة، وفي ظل الجهد المتواصل على مدار هذه السنوات، نجحت الشركة عام 2018 في زيادة أعداد الضيوف المنقولين دولياً، والتوسع في التشغيل الدولي من خلال زيادة عدد الرحلات وتدشين وجهات دولية جديدة، وزيادة السعة المقعدية وفق خطط تسويقية وتشغيلية.

▶ أسطول «السعودية»

وتسعى الخطوط الجوية السعودية،

إلى تقديم أفضل الخدمات إلى عملائها، من خلال تحديث أسطولها بأحدث إنتاجات الطائرات المصنعة على مستوى العالم، بما يتوافق مع استراتيجيتها التشغيلية لرحلاتها الداخلية والإقليمية والدولية.

وبداية من عام 1945م حتى 2020 الجاري، بلغ أسطول «السعودية» 93 طائرة إيرباص، منهم «46 طائرة إيرباص A320، 15 طائرة إيرباص A321، و32 طائرة إيرباص A330-343».

منهم «33 طائرة بوينج B777-ER368، و16 طائرة بوينج B787»، ليلعب إجمالي أسطول الشركة 142 طائرة من أحدث إنتاجات مصانع الطائرات على مستوى العالم. وتقدم الشركة خدماتها لأكثر من 90 جهة في كل من «آسيا، إفريقيا، أوروبا وأمريكا الشمالية»، وتصل إلى أكثر من 500 رحلة في اليوم، تنطلق من مراكزها في «جدة، الرياض، الدمام، المدينة المنورة وأبها»

في يوم
الوعي
بإيذاء
النفس

عقاب الذات

مرض نفسي يهدد المراهقين



يلجأ كثيرون ممن يتعرضون لضغوط نفسية نتيجة المشاكل المحيطة بهم، خاصة المراهقين، إلى الإيذاء النفسي وحتى الانتحار، اعتقاداً منهم أنه الحل الوحيد للهروب من الأزمات النفسية.



كتبت -
أمل حمدي

من معوقات بشكل سليم، وبالنسبة للطريقة التي يجب على الأهل اتباعها لكي يتجنب المراهق إيذاء نفسه، قال «هلال»: «الحب، يجب أن يتعلم كيف يحب الحياة ونفسه، وجعله يشعر بأن الحياة مسابقة نخضع فيها لاختبارات». وتابع: «يجب أن نعلمه خوض التجربة بصلابة والإصرار والتصميم على الوصول للصحيح، وهذا يبدأ منذ مرحلة الصغر؛ عن طريق الأمهات والآباء والتربية الصحيحة، ولكننا نفتقدها في عالمنا العربي؛ وذلك لأن البعض منهم يعتمد على المدرسة في التربية، لذلك طالبت بأن تنال الأمهات دروساً في تربية الأطفال، وأيضاً الآباء». وأضاف أن النصيحة التي يجب توجيهها للمراهقين في يوم الوعي بإيذاء النفس هي أن يحبوا بعضهم البعض، ويجب كلٌّ منهم نفسه بشكل صحيح بالاطلاع والتربية والتعليم السليم؛ لأنه إذا أحبها فلن يؤذيها ولن يؤذي غيره.

هل إيذاء النفس مرض أم يتحول فيما بعد لمرض نفسي؟
أوضح الدكتور هلال أن إيذاء النفس ما هو إلا نقص في الخبرة والتربية البشرية، وإذا استطعنا أن نوقف هذا النقص، مع التعامل بشكل آدمي وحضاري والكلمة الطيبة، سوف تختفي بالتدرج فكرة إيذاء النفس؛ لذلك يجب تعليم أبنائنا كيف يعدلوا من شخصياتهم وأنفسهم إذا لاحظنا عليهم أي توجه نحو فكرة الإيذاء.

وأوضح أنه بالنسبة للإيذاء في علم النفس، فهناك أشكال عديدة له، مثل محاولات الانتحار، والتي تكون بسبب مشكلة نفسية أو خلل في التربية أدت إلى إيذاء النفس، وعمامة يميل الجميع إلى إيذاء نفسه بإيحاء من الشيطان، فعلى سبيل المثال يكون ذلك عندما يقف شخص من الشرفة أو مكان مرتفع أو سطح فيواجه تحدياً ما يدفعه إلى إلقاء نفسه، وذلك يتحول فيما بعد إلى جزء نفسي نتيجة الثقافة والتفكير وعدم الإيمان بالحياة بشكل صحيح. وأشار إلى أن الأهل لا يؤهلون أولادهم لما قد يواجهونه من مشاكل كثيرة في الحياة، فعندما يقابل أحد أبنائنا مشاكل تعوق تقدمهم أو نجاحهم، عليهم تعلم عدم اليأس، أو التفكير بمحاولة الضرر النفسي، كشراب المخدرات، أو عدم تناول الطعام.

لماذا يكون المراهقون أكثر الفئات إيذاءً للنفس؟

قال الدكتور هلال إن العامل الأساسي وراء أن المراهقين هم أكثر الفئات الذين يؤذون أنفسهم هو العامل التربوي، فنحن لم نرب أبنائنا على الصبر وتحمل المشاكل والمثابرة، وهذا خطأ وقع فيه الكثير من الأهالي. وأشار الدكتور إلى أن التربية هي التي تؤدي إلى إيذاء المراهق لنفسه، بالإضافة للضغوطات النفسية، لذلك يجب تعليم الأبناء أثناء التربية امتصاص كل ما يقابلهم

وفي الأول من مارس، من كل عام؛ تعمل المنظمات المختصة بنشر الوعي على بذل جهود مكثفة لزيادة الوعي حول إيذاء النفس.

ارتداء شريط الوعي بإيذاء النفس

في هذا اليوم، يرتدي المكلفون بالتوعية بخطورة إيذاء النفس «شريط الوعي» على أذرعهم ويكتبون عليها كلمة "LOVE (الحب)"، بالإضافة لرسمهم فراشة على معاصمهم للإشارة إلى الوعي.

الهدف من هذا اليوم

يكمّن الهدف من يوم "الوعي بإيذاء النفس" في مكافحة أمر خطير منتشر في مجتمعاتنا، خاصة بين المراهقين، وهو الإضرار بالنفس بشكل حاد من الممكن أن يصل للموت، ولتعريف الأطباء بخطورة هذا المرض.

وفي هذا السياق، قال الدكتور أحمد هلال؛ طبيب نفسي، إنه يجب أولاً تعريف السبب الرئيسي وراء إيذاء النفس، وهو عدم الإيمان بالله ورسوله والإحسان إلى الناس، وأول من أذى نفسه كان إبليس بعد أن عصى الله وكانت نهايته جهنم، وكذلك سيدنا آدم عندما عصى الله وطرد من الجنة.

وأضاف "هلال": "الإيذاء النفسي حدث منذ بدء الخليقة على الأرض، ومجيء الرسل من أجل أن يحيا الناس بشكل سليم ويبتعدوا عن إيذاء النفس أو الآخرين.



الأرابيسك ورائحة البخور

لمسات خاصة بالديكور تعيدك لدفء منزل الأم

فكل امرأة تزوجت، أو فتاة خصّصت من منزل العائلة قسماً خاصاً بها، تجدها تضع لمسات على ديكور منزلها استوحتها من والدتها؛ من تفاصيل الأثاث، والألوان، والإكسسوارات، وغيرها. وطرحت "الجوهرة" سؤالاً على مشاهير التواصل الاجتماعي بالسعودية مفاده: ما اللمسات التي تُشعرك بالدفء والحميمية، والتي حرصت، عندما تزوجت أو عشت بمفردك، على تكرارها في ديكور منزلك؟ وماذا يميّز ديكور منزل والدتك؟ وكانت حصيلة مشاركاتهن كالتالي:

▶ مدخل البيت الأرستقراطي

قالت الدكتورة رانية فاروق خوقير؛ مصممة الأزياء التراثية والعالمية وخبيرة التراث، "تربيت في بيت جدتي لأبي، وكنت أرى مفارش الدانتيل على الطاولات، فأخذته وطبقته في بيتي، ووالدتي

بالتزامن مع يوم الأم، الذي يوافق 21 مارس من كل عام، تجري "الجوهرة" استطلاعاً؛ يتيح لكل سيدة إظهار مدى تعلقها بوالدتها، وكيف أنها بعد زواجها وانتقالها لحياتها الخاصة، ما زالت مرتبطة بأبها وأسرته، وتسعى لوضع لمسات على ديكور منزلها تذكرها بدفء منزل العائلة.





لأبي أسرة حجازية، فأصبح تحفة جميلة، وأصبحتنا نستخدمه بشكل يومي في غرفة المعيشة، وليس للضيوف كما كان وضعه في السابق.

▲ الذوق عنوان ديكور منزلها

أما المصممة الهنوف؛ مالكة دار الهنوف، فتقول: بما أنني ما زلت أعيش مع والدتي، فعندما انتقلنا للمنزل الجديد شاركنا أنا ووالدتي في اختيار ديكورات المنزل بكل تفاصيله، من ألوان وأثاث.

▲ "ريحة البخور في العصرية"

وقالت أمل محمد الياس؛ خبيرة المظهر، "ديكور منزل والدتي يتميز بالألوان الفاتحة، والأثاث الناعم، وهي تفضل المشجرات الخاصة على سماوي، وتحب الكاروهات الأحمر، وأنا وأولادي إذا رأينا مشجراً فاتحاً أو ألوانه مبهجة نتذكر بيت الوالدة وريحة البخور في العصرية".

بالنسبة لبيت والدتي فعصفت به الكثير من التغييرات خلال الخمس سنوات الماضية، وهي ما زالت تحتفظ بالكنب الخشب (أرابيسك) المميز، وكان معروفاً لدي الكثير من الأسر خلال الثلاثين سنة الماضية، وكانت كل خمس أو سبع سنين تبحث عن "منجد" لإعادة تلبس ظهر ومقعد الكنية، وتختار في كل مرة ألواناً مختلفة، على أساسها تتم إعادة ديكور الصالة الخاصة بها، من دهان، إلى فرش الأرضية، وحتى التحف. تابعت: وآخر تنجيد قامت به من ثلاث سنوات، كان -وما زال- الأجل والأفضل؛ إذ اختارت تنجيده بقماش معروف قديماً لتلبس الجلسات الأرضية، أو ما كنا نسميه بـ"الباطرمة"، أو الطراحة، ويتميز بأنه قماش قطيفة، لونه أبيض سكري، وعليه نقشات بالقطيفة الحمراء بدرجته الغامقة، أو اللون الكحلي، وكانت نقشة فيها عصفور وهي مميزة ومعروفة

كانت مدينية (مرتبة في بيتها)، ففي الدواليب تضع المفارش أولاً، وبعدها تضع الملابس، وشاهدت المرايا التي تضع عليها العطور والمكياج، وكذلك مدخل البيت الارستقراطي، و"الجليل" الصيني".

وأضافت: أما في المطبخ، فكانت والدتي ترتب الشلجة بالمشمع على الرفوف، وتضع الفاكهة عليها، ونقلت كل ذلك في بيتي، وكانت تفرش البيت بالمفارش التركية المذهبة، ولكن مع بعض الاختلافات لمواكبة العصر، أما توزيع البيت، وطريقة ترتيب الطاولات، وتوزيع الإكسسوارات، وعربة الضيوف، وطقم التقديم المذهب الذي يحضر مع كل عروسة؛ فكلها رحلت معي، وهي موجودة عندي، وعند عماتي، وحماتي.

▲ "الأرابيسك" نكهة منزل والدتي

من جهتها، تقول المذيعة آلاء تمار:

شجر العنب

حُسن الطبيعة الخلابة في حديقة منزلك

يضيف شجر العنب إطلالة متميزة لحديقة المنزل؛ إذ تعتبر رمزاً لجمال مقتبس من حُسن الطبيعة الخلابة التي أنعم الله - عزّ وجلّ - بها علينا، وباختلاف ألوانه المتعددة؛ فإن الفاكهة الربيعية تعتبر أساساً لكل إنسان يهوى الزراعة المنزلية.





يعتبر الوقت الأنسب لزراعة العنب في بداية فصل الربيع، أو أواخر فصل الشتاء؛ لأنه لا يتحمل الحرارة الشديدة، أو الطقس قارس البرودة؛ بل إنه يحتاج إلى شمس دافئة تساعد على الازدهار. يحتاج شجر العنب إلى تربة غنية بالعناصر الغذائية، علمًا بأنها تحتفظ بأكبر قدر من مياه الري؛ حيث تمتد جذورها إلى ما يقارب 92 سنتيمترًا. إن التعريشة الخاصة بشجرة العنب، المعروفة أيضًا باسم "تخعية" تعتبر ضرورة حتمية؛ حيث إن النبات ينمو في اتجاهات مختلفة، والتي يتم منعها من الخشب، قبل الزراعة؛ لتكون بمثابة داعم لأغصان الشجرة. وفي تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، أكد أنطونيو سانشير؛ الباحث الإسباني في علوم الأراضي والموارد الطبيعية، أن البيئة العربية تعتبر مثالية لزراعة العنب، بأنواعه المختلفة، موضحًا أنه شهد الكثير من كرم العنب في حدائق المنازل العربية، على عكس الدول الغربية التي تستغلها في أغراض أخرى.

أوضح سانشير أنه يجب مراعاة عمق التربة؛ من أجل ضمان زراعة العنب بطريقة جيدة، على أن تشمل تصريفًا جيدًا للمياه، مع الحفاظ على درجة الحموضة فيها بنسبة لا تتخطى الـ 7 درجات، مشددًا على أهمية تعرض النبات لأشعة الشمس بصفة مباشرة.

شدّد سانشير على ضرورة تقليم شجرة العنب؛ للحصول على الهيكل القوي الخاص به، وكما أن هذه العملية تجذب نمو النبات بشكل عشوائي؛ ما يؤثر على قوة الكرمة وشكلها، مضيفًا أنه يجب أن يتم تقليم الشجرة مرتين في العام، على أن تكون المرة الأولى خلال فصل الشتاء، والأخرى عندما تكون الأغصان في حالة نشاط كبيرة خلال فصل الصيف.

حدّر أنطونيو سانشير من ري الشجرة بطريقة مبالغ فيها؛ حيث يمكن الاستعانة بنظام التقطير الذي يمكنه ضبط كمية المياه التي تصل للنبات. وللحفاظ على نبات العنب. وأضاف: إن "الخشب" يضيء حرارة التربة، كما يحتفظ بالمياه، ويساهم في التقليل من نمو الحشائش التي يمكنها أن تضر النبات؛ والتي يجب إزالتها بصفة دورية.

اختتم أنطونيو سانشير تصريحاته، موضحًا أن كروم العنب يعطي مظهرًا جذابًا للحدائق المنزلية، كما يعكس طاقة إيجابية على المكان، ويعطي شعورًا بالسكينة؛ لكنه أيضًا مثل كل المزروعات التي تتطلب الكثير من العناية؛ حتى لا تبخل بجمالها على أصحاب الحدائق.



أصول وقواعد إتيكيت المرأة الراقية

المرأة الراقية اجتماعياً تجذب الأنظار في أي مكان تتواجد به، فلا يتوقف الرُّقي والأناقة على المظهر الخارجي فقط أو امتلاك أفخم الملابس والماركات العالمية، بل يشمل آداب الحديث والتصرف والسلوك.



- في لبس المجوهرات والإكسسوارات أو المكياج، واجعليه ملائماً.
- حافظي على رائحتك الذكية دائماً واهتمي بنوعية العطر الذي تضعيه على ألا يكون نفاذاً.
- تجنبي مضغ العلكة في الأماكن العامة أو اجتماعات العمل والمناسبات.
- تجنبي التدخل في نقاشات لا تعنيكي.
- تجنبي الإكثار من الحديث عن نفسك أو التباهي بصفاتك وشخصيتك.
- اعتذري فوراً إذا ارتكبت خطأ أمام الناس.
- تحكمي في أعصابك عند طرح موضوع حساس قد يُسبب الإزعاج لك.
- حافظي على هدوتك دائماً، وابتعدي عن الصراخ أو استعمال الشتائم والكلام المتعجرف.
- عند الطلب، استعيني بالكلمات الآتية: «لو سمحت، من فضلك»، ولا تنسي تقديم الشكر في النهاية.
- حافظي على أخلاقك الحميدة كـ«الصدق، احترام الذات والأخرين»، فلا يوجد سيدة أنيقة بلا أخلاق.
- ابتسمي دائماً فالابتسامة مفتاح القلوب، فكوني هادئة دائماً ومفعمة بالأناقة.
- الثقافة والتصرف بتواضع تنعكس على مظهرك الخارجي.
- من الضروري أن تتقني أصول الضيافة والاستقبال والاعتذار، وتناول الطعام وطريقة المشي والجلوس.
- ويحافظ من الإتيكيت على الصورة والمكانة الاجتماعية للمرأة؛ إذ يوجد عدة قواعد تضمن لها مكانة اجتماعية راقية وسط الأصدقاء والأقارب أو حتى من نقابلهم في يومها وفق تصرفاتها التي تتبعها في مختلف المواقف التي تتعرض لها.
- ويهدف إتيكيت المرأة الراقية إلى إبراز صورتها الإيجابية ويعكس مزاياها وصفاتها النبيلة، خاصة وأن أناقة المرأة ترتبط بشخصيتها بعيداً عن طبيعة العمل الذي تقوم به، فيمكن لربة المنزل أن تكون راقية أكثر من رئيسة الشركة.
- وهناك قواعد خاصة بفرن إتيكيت المرأة الراقية، يجب الحرص على الالتزام بها، وهي:
- لا ترتبط الأناقة بمواكبة الموضة دائماً.
- المظهر الخارجي من النقاط المهمة ولكن الروح لها سحر خاص؛ إذ تعزز من جمال الشكل.
- اعتني بملابسك جيداً، فيجب أن تكون نظيفة ومرتبطة ومكوية دائماً.
- ابتعدي عن التصنع في اللبس والتعامل والتصرفات المبالغ فيها.
- لا ترتدي ملابس رياضية عندما تحضرين مناسبة أو حفلاً والعكس الصحيح.
- البساطة رمز للأناقة، لذا ابتعدي عن المبالغة





سنا يونس

اكتشفها "المهندس"
وأطلقت على نفسها
شائعة بسبب "المليجي"

"الملقوفة"، وبالنسبة لآخر عمل تلفزيوني عُرض لها على الشاشات، المسلسل العربي الشهير "الحور العين" مع المخرج السوري نجدت أنزور، ومسلسل "العميل 1001".

فنانة دخلت قلوب المشاهدين دون استئذان؛ لخفة ظلها وتلقائيتها وموهبتها في التمثيل، هي صاحبة اسم "فوزية" الذي ظل عالماً في أذهاننا حتى اليوم.. إنها النجمة المصرية الكوميديّة سنا يونس.



الحب

لم تكن سنا محظوظة بما يكفي في تلك النقطة بحياتها، فهي أطلقت على نفسها شائعة "عانس السينما المصرية" من أجل الحفاظ على حياها من الفنان المصري الراحل محمود المليجي. بدأت قصة حبهما من مسرحية «عيب يا آنسة»، فتواجهما معاً يومياً أثناء المسرحية جعلهما يقتربان من بعضهما، وتحولت العلاقة من زمالة إلى قصة حب، بل تطورت لزواج. ورغم أنها تزوجت من "المليجي"، كانت تخفي هذا الزواج لأنه كان متزوجاً من الفنانة علوية جميل ولديه عائلة مستقرة؛ لذلك طلب من سنا الحفاظ على سر زواجهما حتى لا يخرج للعلن وتعرف به "علوية" وينهار زواجه وعائلته. ولم ترفض سنا طلب المليجي بل قررت أن تطلق على نفسها شائعة بأنها عانس، فأصبحت مروج الشائعة وصاحبها في نفس الوقت!

رحيلها

رحلت الفنانة سنا يونس، صاحبة الظل الخفيف، عن عالمنا بعد معاناة مع المرض، وتوفيت في 20 مايو 2006م، عن عمر ناهز 64 عامًا.

السينما

السينما في حياة النجمة سنا يونس كانت لها حظ وافر، ففيها قدمت العديد من الأدوار المتميزة خلال مسيرتها الفنية، حتى إنها شاركت في عام 1973 بأربعة أفلام في نفس الوقت، وهي: "سري للغاية، حد السيف، اليوم السادس، والجوع"، وحققت وقتها نجاحاً كبيراً، فهي من النجمات القليلات اللاتي امتلكن موهبة عالية في التمثيل. استطاعت سنا أن تقدم أكثر من 40 فيلماً خلال مسيرتها بعالم السينما، وكانت من نجومات جيلها المحظوظات؛ حيث أشركها المخرج يوسف شاهين في عدة أفلام؛ منها "اليوم السادس، المصير، والغضب"، وآخر أعمالها السينمائية كان فيلم "حرب أطاليا" مع النجم المصري أحمد السقا.

الدراما التلفزيونية

كانت لسنا حظاً أيضاً للعمل في الدراما التلفزيونية المصرية والعربية؛ إذ شاركت في العديد من الأعمال التلفزيونية؛ منها مسلسل "الدم والنار" لسهير سيف ومن تأليف وحيد حامد، بالإضافة لمشاركتها في مسلسل كويتي مع الفنانة "حياة الفهد" في المسلسل

نشأتها وبدايتها

الفنانة سنا يونس من مواليد 3 مارس 1942م، من أبناء مدينة الزقازيق، كانت دراستها بعيدة تماماً عن الفن؛ حيث تخرجت في كلية الآداب بجامعة الإسكندرية، ولكن حبها لهذا المجال وتفوقها في التمثيل جعلها من نجومات الكوميديا المتميزة من بين أبناء جيلها.

كانت بداية سنا في الفن من خلال مسرح الجامعة، ومن بعدها عملت في فرق "المسرح الحر"، وكانت عاشقة للتمثيل وتمتيزه على خشبة المسرح.

بداية اكتشافها

الاكتشاف الحقيقي «لسنا» كان عن طريق النجم الراحل المصري الكبير فؤاد المهندس؛ راسم الضحكة على وجوه الكثيرين، بسببه عرف الجمهور «فوزية» في مسرحية «سك على بناتك»، ومدى قدرتها على التمثيل الكوميدي وخفة ظلها.

قدمت سنا يونس مع «المهندس» عدداً من المسرحيات التي كانت من أسباب شهرتها الفنية؛ منها «سك على بناتك، حالة حب، وهالة حبيبتني».



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.
- منصب 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 صافرات 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