

الجواهر

العدد 24 - مايو - 2020

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

كيف تساعد
طفلك في
التغلب على
القلق والخوف
من "كورونا"؟

6

حقائب أيقونية
تكشف عن
عالم Chanel
السحري

إتيكيت الضيافة
الرمضانية في
زمن كورونا

هدى عبدالرحمن الحليسي

عضو مجلس الشورى:

النساء شقائق الرجال.. والعلاقة بينهما
شراكة وتكامل وليس صراعاً

www.aljawharomag.com



رمضان مبارك

RAMADAN MUBARAK

يطيب لنا بمناسبة قدوم شهر رمضان المبارك
أن نتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى صاحب المقام

خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وصاحب السمو الملكي

للأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدفاع، رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية

سائلين الله عز وجل أن يعيده على بلادنا
وعلى الأمتين العربية والإسلامية بالخير واليمن والبركات

رئيس مجلس الإدارة
الجوهرة بنت تركي العتيشان
ورئيس التحرير
روز العودة

وأ أسرة التحرير وجميع العاملين بشركة سواحل الجزيرة الإعلامية

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

الطريق

أول
الكلام

الثقة بالله.. وعدم اليأس

بالمنشآت الغذائية ومحللات الصحة العامة للتأكد من الالتزام بالتعليمات، والاشتراطات، واللوائح، واتباع الممارسات الغذائية الصحية.

وفي الوقت الذي تُغلق فيه شعوب العالم على نفسها لمواجهة مصيرها، تتجلى إنسانية المملكة في رصد 500 مليون دولار للمنظمات الدولية، في إطار دعم جهود مكافحة كورونا؛ لتمكين الجهات المختصة في تعزيز التأهب والاستجابة للحالات الطارئة، وتطوير الأدوات التشخيصية، وتوفير الأدوية اللازمة، ولقاحات جديدة، وتوزيعها.

ما فعلته المملكة لمواجهة كورونا، يحتاج إلى صفحات ترصد هذه الملحمة الوطنية- وليس مقالاً من عدة سطور- التي تبرز مدى التعاون والتنسيق بين كافة الجهات المعنية؛ في ظل أداء متكامل وعمل احترافي، كان حجر الزاوية في تحقيق النجاح بين جميع أركان المنظومة ومكوناتها في إدارة الأزمة.

يبغي على المسلم أن يتوكل على الله في أمره كله، خاصة في النوازل، والمصائب، والمحن؛ إذ يقول الله تعالى: "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"، فيتوكل على الله، ينال رضاه الله ومحبته؛ إذ يقول تعالى: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ).

إننا نثق في أن الله تعالى سيرفع عنا هذه الجائحة، وأن الحياة ستعود إلى طبيعتها، إن لم يكن للأفضل، آملين أن يغير الإنسان كثيراً من حياته، بعد هذه المحنة الصعبة.

نحمد الله أن جعلنا شعوباً مسلمة، تتوكل على الله، فيالرغم من جائحة كورونا التي عصفت بالعالم كله، وأطاحت بثوابت استقرت طويلاً، لم يتخيل أحد أن تهتز أو تضرب، تخلت مملكتنا الغالية عن كثير من المكتسبات الاقتصادية؛ من أجل مواجهة هذه الجائحة؛ بتضحيتها بالغالي والنفيس؛ للعبور بشعبها، والمقيمين فيها إلى بر الأمان.

نرى في هذه الأزمة- تحت قيادة خادم الحرمين الشريفين، وسمو ولي العهد- تناغماً كبيراً بين القطاعات الحكومية؛ لتحقيق أعلى معدلات السلامة وحماية الجميع من هذا الفيروس.

كلنا ثقة في حكومتنا الرشيدة، التي تتخذ قرارات محورية وغير مسبوق؛ للتصدي للفيروس؛ من خلال تكامل حكومي، تجسّد في أعمال اللجنة المعنية بمتابعة مستجدات الوضع الصحي، والتي تضم أكثر من 24 جهة حكومية، برئاسة وزير الصحة.

وبينما المعركة مع كورونا مشتعلة، يقف جيشنا الأبيض في خط الدفاع الأول، مقدماً النموذج والمثال في الدفاع عن المملكة وشعبها، وعن شرف مهنتي الطب والتمريض؛ من خلال الإمكانيات الهائلة التي رصدها وزارة الصحة لمواجهة الأزمة.

على الجبهة الأخرى، نجد المختبرات والمعامل الإقليمية تقوم بدورها على أكمل وجه؛ بإجرائها الفحوصات المخبرية لفيروس كورونا، فيما تعزز الشؤون البلدية والقروية، رقابتها على العاملين

الناشر: دار سواحل للنشر
رئيس التحرير: روز العودة
مدير التحرير: أحمد سلامة
سكرتير التحرير: مريم مختار
المشاركون في التحرير: حسين الناظر - مصطفى صلاح - محمد علواني- عبد الله القطان - لمياء حسن-منى حريري - ابتسام اليوسف
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان
تصميم: مروة حسين
تقنية المعلومات: فارس أبو العلا
صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

Publisher : Sawahl For Publishing
Editor in Chief: Rose Al-Ouda
Managing Editor: Ahmed Salama
Editor Secretary: Mariam Mokhtar
Editorial participants: Hussien al-Nazer - Mostafa salah - Mohamed olwani - Abdullah Alqattan - Lamiaa Hassan - Mona Hariri - Eibtisam Alyusif
Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising
Design: Marwa Hussien
IT: Fares Abou Ela
The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J S
بنك المعرفة

الرئيس: الجوهرة بنت تركي العطيّشان

Chairman : Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

الرئيس التنفيذي: رولا العودة

CEO : Rola Al -Ouda

مستشار التحرير والتسويق: سلطان المسعود

Editorial and marketing consultant : Sultan Al Masoud

مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

Production Manager : Saba Bnt Abdullah

طباعة : مطبعة السعودية



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



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

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.

روز العودة



12

هدى عبدالرحمن الحليسي
عضو مجلس الشورى:
لابد من الاستفادة من
اختيار الرياض عاصمة
للمرأة العربية

8

تقارير

التأقلم مع المشاعر
العاطفية..
4 اقتراحات للتعامل
مع أزمة كورونا



أناقة وجمال

"الأزياء والزمن"
لويس فيتون مجموعة
خريف وشتاء 2020

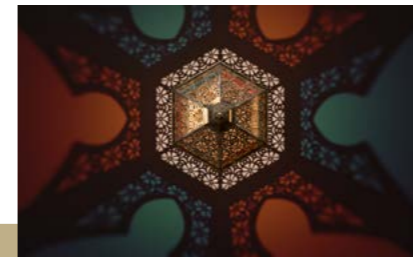
18



أناقة وجمال

بوشرون تكشف
النقاب عن Timeless
High Jewelry

40



علاقات أسرية

15 فكرة
تقوي أواصر
الروابط العائلية

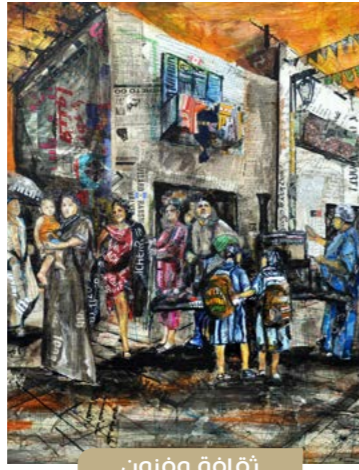
52



طفلك

كيف تساعد طفلك
في التغلب على القلق
والخوف من "كورونا"؟

52



ثقافة وفنون

صمت الحجر وصخب
الحياة الشعبية في
معرض فني بجاليري
المشربية

60



رحلة إلى

استكشفي معالم
مالطا الأثرية
والتاريخية من منزلك

72

90

أفكار للبيت

كيف تجعلين منزلك
مريحاً وصحياً؟



حديقةتك

استغل وقتك
في التواصل مع
الطبيعة

94



96

أصول وذوق

إتيكيت الضيافة
الرمضانية في زمن
كورونا



التأقلم مع المشاعر العاطفية.. 4 اقتراحات للتعامل مع أزمة كورونا

تزايد الشعور بالحزن والقلق، يعد من الأمور الطبيعية جدًا في ظل الظروف الحالية، بعدما استطاعت «أزمة كورونا» أن تقلب حياة البشر رأسًا على عقب، ما يتطلب طريقة محددة للتعامل.



دكتورة إمي سوليفان خبيرة الصحة النفسية من كيبفاند كليك

يساعد في الانتقال بين المشاعر المعقدة، وتتمثل هذه المراحل في «الإنكار، الغضب، المساومة، اليأس، والتقبل».

وأوضحت الدكتورة إمي سوليفان، أن الحزن يمكن أن يحدث على شكل موجات تتغير بانتظام، ويمكن أن تتغير المشاعر يوميًا أو حتى كل ساعة، قائلة: «من الطبيعي أن نجد من ينتقل من الشعور باليأس يومًا إلى الغضب في اليوم التالي».

ودعت الأفراد إلى الإقرار بمشاعرهم، سواء كانت إرهابًا أو قلقًا أو ضعفًا أو غيرها، لافتة إلى أن هذا الأمر يساعد في تقبلها وتطبيعها من خلال مواجهتها، ناصحة بوضع حد زمني لهذه المواجهة.

واقترحت أن يمنح المرء نفسه خمس دقائق ليشعر بالعاطفة التي تنتابه، ثم ينتقل إلى ممارسة شيء إيجابي يعرفه ويثق به، قائلة: «من المهم أن نتقبل مشاعرنا في الوقت الراهن ونتعامل معها، قبل أن نتنقل إلى موقف قبول أكثر إيجابية».

وشددت على ضرورة تحديد أفضل طرق التأقلم؛ إذ يستدعي هذا الوقت أن يصبح الناس مبدعين ويطوروا إحساسهم الفردي للتأقلم بالطريقة التي تناسبهم خلال هذه الفترة، مثل «التنفس العميق، التمارين الذهنية، كتابة اليوميات، والتحدث مع شخص آخر، والمشى».



العالم يشهد إجابات كبيرة في مختلف جوانب الحياة من شأنها أن تجعل الحزن واقعًا سائدًا لدى الكثيرين.

وأشارت إلى أن الحفاظ على التواصل مع الآخرين بالطرق الآمنة، هو الحل الأمثل لاجتياز المرحلة، فضلًا عن التأقلم مع المشاعر العاطفية التي وصفتها بـ«الصعبة» وغير المتوقعة.

وقدمت الخبيرة النفسية 4 اقتراحات تساعد الناس على التعامل مع أحداث أزمة كورونا، كالتالي:

1- تقبّل الحزن وغيره من العواطف
مراحل الحزن يمكن أن تُقدم إطارًا مفيدًا

وتسبب فيروس كورونا «كوفيد 19» في تغيير الروتين اليومي للحياة، ووضع حد للنشاط الاجتماعي الإنساني، بالإضافة إلى إحداثه هزة شديدة في الإحساس بالسلامة والأمان.

وفي هذا السياق، أكدت الدكتورة إمي سوليفان؛ خبيرة في الصحة النفسية من كيبفاند كليك، أن الحزن شعور طبيعي وسط انتشار وباء كورونا، ويعد أمرًا مقبولًا تمامًا تجاه الحالة المعيشية للعالم حاليًا.

وأوضحت «سوليفان» أن الحزن رد فعل طبيعي على الخسارة، سواء كانت فقدان الحياة الطبيعية أو حتى فقدان أحد الأحياء بالوفاة نتيجة الإصابة بالمرض، لافتة إلى أن

2- محاربة الرغبة في الانسحاب
أكدت الخبيرة النفسية، ضرورة الاتصال بين الأفراد وعدم الانسحاب، موضحة أن الاتصال يظل أداة قوية للتأقلم مع المشاعر في الأوقات الصعبة، سواء عن طريق «الفيديو كول، أو كتابة رسالة».

ويساعد هذا التواصل، في الحفاظ على موقف إيجابي؛ إذ تعد الزيارات الافتراضية حلًا مناسبًا لمن يواجهون مشاكل في التأقلم.

3- التركيز على ما يمكن السيطرة عليه
قالت الدكتورة سوليفان: «يسهل على الناس أن يتخيلوا أسوأ السيناريوهات عندما يكون هناك قدر كبير من الشكوك التي تحيط المستقبل».

وأضافت «ومن ذلك القلق حيال إصابتهم أو إصابة أشخاص عزيزين عليهم بفيروس كورونا المستجد، أو التساؤل عما إذا كانت الأمور ستعود إلى طبيعتها، فتوقع الأحداث السلبية قد يبعث على القلق أو الخوف».

ونصحت الناس بأن يكونوا على دراية بما يمكنهم التحكم فيه، بدلًا من التألم على أشياء لا يمكن معرفتها أو التحكم فيها، مثل تقييد أوقات متابعة الأخبار والدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي.

4- الإقبال على البهجة
يُفضل البحث عن البهجة والامتنان حتى في أصغر الأشياء، مثل محادثات الفيديو مع أفراد الأسرة، أو التمتع بنسمات الهواء عند فتح نافذة أو الخروج إلى الشرفة أو حديقة المنزل.

أزمة كورونا.. هل يمكن صلاة التراويح والعيد في المنزل؟



أثارت أزمة كورونا الحالية مع حلول شهر رمضان المبارك، العديد من التساؤلات حول الصيام وإقامة صلاة التراويح في المساجد؛ في ظل الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار العدوى.

ومن جانبه، أكد الشيخ عبدالعزيز آل الشيخ؛ المفتي العام للمملكة رئيس هيئة كبار العلماء، أنه في حال تعذر إقامة صلاتي التراويح والعيد في المساجد بسبب استمرار أزمة كورونا، فإن الناس يصلونها في بيوتهم.

وقال «بالنسبة لصلاة التراويح في البيوت في شهر رمضان لهذا العام لتعذر إقامتها في المساجد بسبب الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الجهات المختصة لمكافحة انتشار فيروس كورونا الجديد، فإن الناس يصلونها في بيوتهم تحصيلًا لفضيلة قيام ليالي رمضان المباركة، ولثبوت صلاة النبي صلى الله عليه وسلم قيام رمضان في بيته، ولا يخفى أن صلاة التراويح سنة وليست واجبة».

أما عن مشروع صلاة العيد في البيوت

في حال استمرار الوضع القائم، أكد أنه يمكن صلاتها في البيوت أيضًا بدون خطبة بعدها، لافتًا إلى وجود فتوى سابقة تقول «ومن فاتته صلاة العيد وأحب قضاءها استحب له ذلك فيصليها على صفتها من دون خطبة بعدها».

وعن آخر وقت لإخراج زكاة الفطر والتكبير المشروع ليلة عيد الفطر وصباح العيد في المكان الذي لا تُقام فيه صلاة العيد، فهو مضي وقت بعد شروق الشمس يمكن أن

تؤدي فيه صلاة العيد في هذا المكان. جاء ذلك، ردًا على عدد من الاستفسارات والتساؤلات التي وجهتها وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد حول شهر رمضان المبارك في ظل استمرار أزمة كورونا.

كما حثت وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد، الجميع إلى استغلال هذه الأيام المباركة بالإكثار من الدعاء والاستغفار والتضرع إلى الله.



كنز من الفوائد.. "عالم فيروسات" يوضح فوائد الصيام

يمتلك شهر رمضان الكريم، كنزاً من الفوائد الروحية والحسية للإنسان؛ إذ يعد الصيام نظاماً صحياً؛ لتقوية المناعة، وعلاج الكثير من الأمراض المزمنة.



وفيما يلي أهم فوائد الصيام:

- ▶ يساهم في ضبط مستوى السكر في الدم، بالإضافة للتقليل من مقاومة الأنسولين.
- ▶ يساعد على مقاومة الجسم للالتهابات المختلفة، وذلك لمرضى التصلب المتعدد.
- ▶ يساهم في تحسين الوظائف الإدراكية للدماغ.
- ▶ يعمل على تقوية الذاكرة والتعلم بشكل أفضل وأسرع.
- ▶ يساهم في منع التدهور المعرفي الذي يرتبط بالتقدم في العمر.
- ▶ يعمل على تحسين أداء الجهاز الهضمي للإنسان فهو يحسن الهضم ويسهل الامتصاص.
- ▶ يساهم في تقليل حدوث القرحة الهضمية والتهاب غشاء المعدة، وله دور في علاج المعص المعوي.
- ▶ يساعد على تنظيف الجسم من السموم المتراكمة فيه.
- ▶ يعمل على توزيع الأغذية بشكل متزن في جميع أعضاء الجسم.



الحديث لا يخص المرضى، لأن المريض له وضع وتوجيهات خاصة. وأشار الدكتور إلى بحث علمي نشر في مجلة «NEJM»، كشف عن أن الصيام لمدة 18 ساعة، والإفطار 6 ساعات، يعمل على تغيير الأيض.

وأكد أنه لم تثبت أي دراسة علمية أن الصوم يساهم في التقليل من كفاءة المناعة أو يضعفها، مشيراً إلى أن ذلك

وفد الدكتور فهد الخضير، أستاذ وعالم الفيروسات، الفوائد الصحية التي تعود على الإنسان عند الصيام.

وأوضح أن عددًا من الأبحاث العلمية، أثبتت فاعلية الصوم في دعم المناعة، بالإضافة لمكافحة البدانة وغيرها من أمراض مزمنة.

وأكد أنه لم تثبت أي دراسة علمية أن الصوم يساهم في التقليل من كفاءة المناعة أو يضعفها، مشيراً إلى أن ذلك

طريقة التعامل مع الملابس للوفاية من عدوى فيروس كورونا



▶ تجنب احتضان الملابس بين اليدين قبل غسلها.

▶ يجب غسل جميع الملابس وأغطية الأسرة في الغسالة، ولكن بدرجة حرارة تتراوح بين 60 و90 درجة مئوية، وذلك باستخدام مسحوق غسيل أو صابون.

▶ يجب تجفيف الغسيل في الغسالة على درجة حرارة عالية.

▶ ضرورة نشر الغسيل تحت أشعة الشمس المباشرة، للتأكد من خلوه من أي فيروسات.

وحددت منظمة الصحة العالمية، عدد من الإرشادات التي يجب اتباعها عند التعامل مع الملابس وأغطية السرير والأقمشة للحماية من كورونا.

وكشفت المنظمة أن الفيروس يظل بضع ساعات على الملابس والأقمشة، ولضمان سلامة الأفراد من العدوى، هذه أفضل الطرق التي يجب اتباعها عند التعامل مع الملابس:

▶ تجنب حمل الملابس أو أغطية الأسرة بشكل قريب من الجسم.

يعيش فيروس كورونا المستجد على الأسطح لفترة طويلة، وذلك وفقاً لعدد من الدراسات، لذا يبحث الأفراد عن الطريقة الصحيحة، التي يجب التعامل بها مع الملابس والأقمشة للحماية منه.





هدى عبدالرحمن الحليسي عضو مجلس الشورى:
النساء شقائق الرجال.. والعلاقة بينهما شراكة
وتكامل وليس صراعاً
**استضافتنا لقمة العشرين فرصة لتغيير
الصورة النمطية للمرأة**
لابد من الاستفادة من اختيار الرياض
عاصمة للمرأة العربية

حوار: حسين الناظر

نشأت في أسرة دبلوماسية، وتعلمت في الخارج، وأتقنت عدة لغات، ما أكسبها استيعاباً أكبر للأمور، وألهمها الثقة والنجاح في الحياة العملية كأستاذة جامعية، ورئيس قسم اللغات الأوروبية والترجمة بجامعة الملك سعود؛ ما جعلها نموذجاً مشرفاً للمرأة السعودية والعربية؛ حتى اختيرت عضواً بمجلس الشورى، لتسهم مع زميلاتها في صنع القرار لما فيه صالح هذا الوطن ومواطنيه.. إنها السيدة هدى عبدالرحمن الحليسي؛ التي كان لنا معها هذا الحوار..

▶ كان لنشأتك في بيت دبلوماسي أثر كبير عليك، فما الذي تعلمتيه منها؟

الحمد لله الذي حباني بأسرتي، ففضلاً عن والدي، كان لوالدتي - حفظها الله - دور كبير في التنشئة، فهي من عائلة مصرية عريقة؛ فوالدها هو الدكتور الشهير محمد بدر الدين؛ الذي كان الطبيب الخاص للملك فؤاد؛ وكان وكيلاً لوزارة الصحة، ورئيس البعثة منظمة الصحة العالمية في اليمن.

تجيد والدتي اللغتين الفرنسية والإيطالية؛ لذا تشرنا منها الذوق والحس والأناقة وتذوق كل جميل، وحرصت على تعليمنا البيانو والباليه كأشطة كلاسيكية كانت تحرص عليها العائلات العريقة في هذا الوقت، وهي من اختارت لي ولأختي هالة الدراسة بمدرسة الليسيه فرانسيه.

▶ ما المساحة المخصصة لأسترتك؟ وما مدى تفهمها لعملك؟

طبعاً الأسرة هي الأساس، فقد أكرمني الله بزواج متفهم جداً؛ وهو الدكتور عبد الرحمن بن تركي العطيضان، أستاذ

كان والدي - رحمه الله - سفيراً للمملكة في عدة دول، من بينها إيطاليا والنمسا والدانمارك وإنجلترا؛ حيث قضى بهذه الدول سنوات طويلة رافقناه خلالها، فكان دبلوماسياً من طراز فريد، وكان يعد من رجالات الملك فيصل - رحمه الله -

كان بيتنا مفتوحاً للجميع، خاصة السفراء وأسرهم، وحتى عندما ترك أبي العمل وعدنا للرياض، لم تنقطع زيارات السفراء والدبلوماسيين عن بيتنا.

كان منزلنا ملتقى كثير من الثقافات؛ ما جعلنا نتعود منذ الصغر على تقبل الآخر، سواءً كان مختلفاً عنك في الدين أو اللغة أو الفكر؛ فذلك أهم الدروس التي تعلمتها، إلى جانب احترام الجميع؛ رأيهم وفكرهم وثقافتهم وتقاليدهم، مهما كان مخالفاً لرأيك أو نمط حياتك، فمن المهم ألا تحكم على رأي أو موقف الآخرين دون فهم خلفياتهم، ولماذا وصلوا لهذا التفكير أو هذا التصرف.

بالأسرة الواحدة، فالأسرة صارت أقل عددًا عما قبل، وهذا بالتأكيد ينعكس بالإيجاب على مستوى التعليم والصحة وغير ذلك. وأعتقد أن السنوات القادمة ستشهد مزيدًا من التطور للأفضل إن شاء الله.

► كيف ترين أهمية التنسيق والتوفيق بين مهامك المختلفة؟

بتنظيم الوقت، من الضروري جدًا معرفة كيف ندير أوقاتنا جيدًا، وكيف نحدد أولوياتنا.

► هدى الحليسي في سطور:

- بكالوريوس اللغة الفرنسية والإنجليزية عام 1982م من كلية كووين ماري جامعة لندن في المملكة المتحدة.
- ماجستير اللغة الفرنسية وآدابها بتقدير امتياز من جامعة كولورادو الأمريكية.
- وكيلة قسم اللغة الإنجليزية والترجمة بجامعة الملك سعود.
- رئيسة قسم اللغات الأوروبية والترجمة بالجامعة ذاتها.

- فازت بعدة جوائز منها: - جائزة "روابي" لتعزيز العلاقات البريطانية السعودية عام 2017م.
- وسام الاستحقاق الوطني برتبة ضابط من الحكومة الفرنسية عام 2014م.
- جائزة شخصية المستقبل من الحكومة الفرنسية لعام 2014م.
- جائزة أفضل وكيلة قسم متميزة على مستوى مركز الدراسات الجامعية بجامعة الملك سعود للعام الجامعي 2011م.
- جائزة السعفة الذهبية من الحكومة الفرنسية لعام 2009م.

زوجي متفهم للغاية ودوره كبير في دعمي ونجاحي في عملي

فقد تربينا ونشأنا في ظل تعاليم الإسلام السمحة، وضوء القرآن الكريم؛ لذا أدعوك لتدبر الحديث النبوي "النساء شقائق الرجال"، فالمرأة أخت الرجل، والرجل أخوها، والعلاقة بينهما علاقة تكامل وشراكة، وليس صراعًا على من هو الأقوى.

► ما الذي أضافته تجربة وجود المرأة في مجلس الشورى؟ وما تقييمك لهذه التجربة؟

التجربة ناجحة بكل المقاييس، فالعضوات جميعهن يمثلن المرأة السعودية في مجلس الشورى، وأمام العالم أجمع، بطريقة مثالية؛ حيث نقوم بدور فاعل ومؤثر في صنع القرار بنفس المساحة المتاحة لزملائنا الأعضاء، فنحن لا نعبر عن المرأة فقط وقضاياها، ولكن نسهم بفاعلية في كل الموضوعات والقضايا في جميع المجالات السياسية والاقتصادية والصحية والاجتماعية وغيرها.

والحمد لله؛ أن ما يؤكد هذا شهادة جميع المراقبين، فقد بات هناك حراك أفضل وثرأ في الحوار وطرح وجهات نظر متنوعة أفاد بالتأكيد العمل داخل مجلس الشورى، وانعكس على ما يخرج منه من قوانين تخدم المجتمع السعودي.

طفرة علمية

► يشهد المجتمع السعودي تغيراً كبيراً؛ ما انعكاس ذلك على المرأة والأسرة السعودية؟

بالنسبة للمرأة، فقد تغيرت كثيرًا، بفعل الطفرة العلمية والتعليمية التي نعيشها، خاصة منذ إقرار برنامج الابتعاث، وإيفاد الفتيات جنبًا إلى جنب مع الفتيان - ما يؤسس لمبدأ المساواة - فقد تم إيفاد الآلاف من اللواتي عدن ولديهن فكر جديد، يحملن تجارب وخبرات تسهم في نمو وتطور المجتمع السعودي في إطار من تقاليده ومبادئه الراسخة.

وهذا أثر - إلى جانب الظروف الاقتصادية - في تأخير سن الزواج، وقلة عدد المواليد

ولنبدأ الآن؛ باستغلال نظرة العالم الآن للمملكة كدولة عظمى، وقوة اقتصادية وسياسية كبرى في الشرق الأوسط والعالم، فهي من بين الاقتصادات العشرين الكبرى، ولعل استضافتها لقمة العشرين هذا العام توجه الأنتظار نحو هذا الجانب.

كذلك، لابد من الاستفادة من كون الرياض عاصمة للمرأة العربية هذا العام، للتسويق للمملكة والتعريف بالمرأة السعودية، وإبراز ما تتمتع به من حقوق، وما تقوم به من أدوار، وما وصلت إليه من تقدم، وإبراز قصص نجاح المرأة السعودية ليس في الوقت الراهن فحسب، بل عبر التاريخ، والتأكيد على الشراكة بين الجنسين في البناء والنهوض بهذا الوطن الغالي.

وبعد تجاوز محنة كورونا، أتمنى أن يقوم قادة الرأي والإعلاميون العالميون بزيارة المملكة والتعرف عن قرب على ما تعيشه بمواطنيها وليس بالمرأة فقط، من أمن وأمان ومواطنة تكفل كافة الحقوق لمواطنيها.

► بعد تعيين المرأة عضوًا بمجلس الشورى وسفيرة ووكيلة وزارة، ما الجديد الذي تأملينه؟

لابد أن نعي أن هذا التطور كان طبيعيًا، فالوقت بات جاهزًا ومتقبلًا لهذه التغيرات التي تتم في ظل تغير المملكة ككل في عهد قيادتنا الرشيدة وفي ضوء توجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، وولي عهده صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان -حفظهما الله - فمبدأ الكفاءة صار من الشروط الرئيسة للتعيين في الوظائف القيادية؛ وبالتالي لا فرق بين رجل وامرأة، فالعبرة بالأداء، وعلينا توقع الكثير والكثير مع الوقت بحكم التوازن المهم في المجتمع، وفي ظل تفوق المرأة في التعليم وفي الحصول على الشهادات العليا.

► ما رؤيتك لمسألة النوع الاجتماعي أو "الجنس"؟

نحن لدينا ميزة قلما توجد لدى غيرنا،

حقوق المرأة

► كثيرًا ما تثار قضية حقوق المرأة، فما تعليقك؟

هذه القضية لن تنتهي أبدًا؛ إذ يثيرها الغربيون ويستخدمونها في انتقادنا، لكن المرأة السعودية تتمتع بحقوق لا يحلمون بها، حقوق جاء بها القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة قبل قرون من تضمين هذه الحقوق في أدبيات ومناهج الفكر الغربي، فلدينا مساواة في كافة الحقوق بين الجنسين؛ مثل حقوق العمل، والرواتب.

ولا أنكر وجود ممارسات خاطئة في المجتمع كأبي مجتمع أحر يفعل الاعتقادات الخاطئة البعيدة عن جوهر الدين وتقاليده المجتمعية السعودية.

► إذًا، لماذا سجت المرأة العربية والسعودية في هذه الصورة النمطية طوال عقود؟

لأننا سكتنا كل هذا الوقت! ولم نُعرّف أنفسنا كما يجب، فالتاريخ يقف عندهم في صورة الرجل العربي والمرأة العربية التي ظهرت في أفلام كلاسيكيات السينما الغربية؛ الخيمة والجمل والعبادة والجلباب.

وكثيرًا ما أمأجأ أثناء زياراتي للمنظمات والمنتديات الدولية بصحفيين يتساءلون عن قضايا المرأة السعودية، معتقدين أن التغيير الذي حدث في السنوات الأخيرة مجرد تغير سطحي.

غالبية هؤلاء لم يزوروا المملكة؛ لذا كونوا صورة نمطية مخلوطة من قراءاتهم لرؤى ووجهات نظر غريبة.

► وكيف يمكن تغيير هذه الصورة النمطية؟

بالطبع لن تتغير هذه الصورة سريعًا؛ لأنها تكونت عبر سنوات طوال، لكنها ستبدأ شيئًا فشيئًا في الاضمحلال.



وإني عن تاريخ العالم من حولنا؛ ما جعلني أعني كثيرًا من الأمور، وأكوّن وجهة نظر محايدة في ظل المعطيات الموجودة.

ولعل أهم ما أمدته هو تعلم كثير من الثقافات المختلفة من زملائي وزميلاتي الطلاب، الذين كان معظمهم أبناء سفراء ودبلوماسيين، من بلدان مختلفة؛ إذ كانت المدرسة ملتقى متنوعًا للثقافات والفنون والعادات والتقاليد، وكانت فرصة للتعرف على الآخر، وفهم واحترام التنوع والاختلاف؛ وهو ما لا يتوفر لكثيرين في كل الأوقات.

التمسك بهويتي

► لكن رغم كل هذه الاغتراب، كيف تمسكت بهويتك، وهل وجدت صعوبة في هذا؟

أكدت كانت هناك صعوبات، ولكن أبي رغم عصريته - التي تبدو للجميع خارج البيت ومع الآخرين - كان رجلًا عربيًا شرفيًا متدينًا لأبعد الحدود، وكان شديد الاعتزاز بالدين الإسلامي وباللغة العربية، ومتشددًا معنا في كل ما يخص ديننا وقيمنا وعاداتنا وتقاليدينا، كنت وإخوتي نحفظ القرآن الكريم، وتتعلم اللغة العربية على يديه هو ووالدتنا.

كما كان عميدًا للسفراء العرب في بريطانيا في ذلك الوقت؛ حيث بادر هو وزملاؤه بإنشاء أول مسجد في لندن، وأول مدرسة عربية في بريطانيا.



الاقتصاد بجامعة الملك سعود السابق، ورجل الأعمال الحالي، الذي له دور كبير في دعمي وتشجيعي لإكمال دراستي، ونجاحي في عملي، وتحمل ظروف عملي وسفري الدائم.

لي ولدان: عمرو وعبد الله، وابنة واحدة وهي ندى، وصديقة واحدة "ليان"؛ اللبسة الجميلة التي أشرقت في حياتنا مؤخرًا. والحمد لله أنهيت واجبي تجاه أولادي الذين كبروا وتخرجوا من الدراسة الجامعية، وبدأوا حياتهم المستقلة.

► تجربة التعليم في أوروبا، ماذا أفدت منها؟

منذ أن فتحت عيني، وجدت نفسي أعيش في روما؛ حيث التحقت بمدرسة فرنسية، وانتقلت وعمري ستة أعوام إلى لندن؛ حيث أكملت دراستي بمدرسة فرنسية حتى المرحلة الثانوية، ثم المرحلة الجامعية.

وبخلاف لغتي الأم العربية، أتقنت عدة لغات: الإيطالية وهي اللغة الأولى طوال حياتنا في إيطاليا، إلى جانب الفرنسية اللغة الأولى في المدرسة، والإنجليزية التي كانت لغتي الثانية في المدرسة بلندن.

تعلمت الكثير في دراستي، واطلعت على تاريخ فرنسا وتاريخ بريطانيا، إلى جانب جزء

حقيبة Camera Case

تختلف هذه الحقيبة عن غيرها، فهي حقيبة جلدية صغيرة هندسية



لاغرفيلد روح «غابريال شانيل»، فهي تعد من القطع الكلاسيكية المميزة التي تم الكشف عنها في عرض ربيع وصيف 2017، كأول حقيبة يتم تقديمها للجنسين.

وجاء تصميمها ببنية متباينة مكونة من جسم خفيف على قاعدة ثابتة، وسلسلة معدنية مزدوجة باللونين الذهبي والفضي، مع إضافة اللمسات النهائية من خلال إغلاقها بواسطة سحاب مُزِين بحلية على شكل حرف C المزدوج.

وتتميز هذه الحقيبة بحزام طويل وصورة ظليلة مترهلة وهندسية في الوقت ذاته، وبالتالي فهي متعددة الاستخدامات لكل من المرأة والرجل.

حقيبة الظهر شانيل غابرييل

تمكنت الدار الفرنسية من تحويل الحقيبة الكلاسيكية الشهيرة «شانيل غابرييل»



إلى حقيبة أنيقة وأكثر عملية، بعد إصدارها على شكل حقيبة الظهر التي لاقت رواجاً كبيراً في السنوات الأخيرة.

وتواصل شانيل إطلاق إصدارات محدثة من حقيبة الظهر «غابرييل»، بتفاصيل وأنماط مختلفة، وهو ما كشفت عنه في مجموعتها الصيفية لعام 2019.

قفل CC الأيقوني، بعدما تولى «كارل لاجرفيلد» إدارة شانيل عام 1983، وفي نوفمبر 2019، أعيد تصميمها بشكل جديد باستخدام خامات مختلفة، مثل «الجلد، الجوخ، والمخمل» ولكنها احتفظت باسمها، وتسميتها أيضاً بـ «CHANEL 19».

واعتبر كثيرون أن هذا التصميم الفريد من الدار الفرنسية، علامة على التمرد والحرية التي ظهرت حديثاً في ذلك الوقت؛ نظراً لتفاصيلها التي لم تعتاد المرأة عليها سابقاً.

حقيبة BOY CHANEL

من أبرز الحقائب لدى عشاق القطع



الكلاسيكية، فلا تخلو خزنة أي سيدة من المشاهير من حقيبة «شانيل بوي» والتي تم تسميتها نسبة إلى الحب الأول لغابرييل شانيل Boy Capel، وتم إطلاقها عام 2011 بتصميم رجولي بطابع الروك إند رول.

وتعتبر من القطع الأساسية في خزنة كل امرأة؛ إذ تتوافر بحجم كبير أو صغير، وتناسب أغلب القطع الكلاسيكية سواء في الصباح أو بعد الظهر، فضلاً عن تصميمها بحزام كتف طويل، يمكنك من ارتداؤها «كروس»، وألوانها المتعددة.

وجاء تصميمها بخطوط دقيقة على التصميم المستطيل الذي يُضفي طابعاً صبيانياً، و«سلسلة نمط غورميت» ذات الحلقات المعدنية الكبيرة التي تعكس جانباً ذكورياً أيضاً، فضلاً عن آلية الإغلاق الفريدة التي تحمل شعار حرف C المزدوج الخاص بالدار.

حقيبة CHANEL'S GABRIELLE

تعكس هذه الحقيبة التي ابتكرها كارل

6

حقائب أيقونية تكشف عن عالم CHANEL السحري

يقع اختيار المرأة القوية والجريئة دائماً على حقائب دار الأزياء الفرنسية «شانيل»، التي تجمع بين القوة والأنوثة والحرية والتجدد المستمر، وهو ما عكسته حقائب شانيل الأيقونية التي قدمتها على مدار 110 أعوام من التميز والتفرد.

جاءت تفاصيل الحقيبة، لتحتوي على «الجيب السري» المضغوط المثبت في الداخل، والذي اعتادت «كوكو» أن تُخبئ به رسائل الحب السرية، واختارت لون «البطانة الخمرية» رمزاً للون الزهري المدرسي في الدير الذي نشأت فيه، أما «حزام الكتف» المميزة فجاء على شكل سلسلة ليذكرها بتلك السلسلة التي اعتادت أن تربطها على خصرها في دار الأيتام.

شانيل كلاسيك

لم تتوقف قصة «شانيل 2.55» عند ذلك، ليتم إعادة إحيائها من جديد لأكثر من مرة؛ إذ تم إعادة إصدارها من جديد بنفس التصميم مع التغيير البارز في شكل



أفضل الحقائب النسائية على مدار 65 عاماً؛ فبالرغم من ظهور العديد من تصاميم الحقائب الأكثر إبداعاً وشهرة، إلا أنها تظل الخيار الأول دائماً للنجمات والمشاهير والأميرات.

وسُميت الحقيبة بهذا الاسم؛ إشارة إلى تاريخ طرحها في فبراير 1955م، بعدما قررت «كوكو شانيل» تصميم حقيبة لتكون أكثر راحة للنساء، ليأتي تصميمها بـ «حزام الكتف» الذي يترك للمرأة حرية الحركة بيديها، فضلاً عن العديد من التفاصيل التي تحمل في طياتها قصص متعددة، تكشف النظرة الإبداعية الكلاسيكية لدار الأزياء الفرنسية الشهيرة، وحينها للماضي.

بدأت القصة عندما قررت غابرييل شانيل، مؤسسة الدار المعروفة بـ Chanel Coco، تصميم حقائب تعبر من خلالها عن حركة الحرية التي ظهرت في ذلك الوقت، وتجسد من خلالها قصصها المختلفة من التمرد والحب والأناقة والحرية.

ومنذ إنشاء دار الأزياء الفرنسية في عام 1910م، حققت العلامة التجارية إنجازات ونجاحات لا مثيل لها؛ إذ تعتبر حقائب شانيل من أكثر حقائب اليد أناقة وراحة والاختيار الأول للنساء دائماً؛ مقدمة تصاميم متنوعة تعبر عن المرأة في كل مناسبة وتكشف جانب سري من شخصيتها من خلال حقيبتها.

وتأخذك في رحلة بسيطة لاكتشاف أبرز الحقائب الأيقونية الأسطورية من تاريخ دار الأزياء الفرنسية العريقة، والتي قدمتها على مر العصور لتضفي لمسة فخمة على أي إطلالة، كالتالي:

شانيل 2.55

تربعت حقيبة «شانيل 2.55» على عرش

"الأزياء والزمن"

LV

LOUIS VUITTON

لويس فيتون

مجموعة خريف وشتاء 2020



LV
LOUIS VUITTON

كتبت: سارة طارق

اختتم "نيكولاس جيسكير" مصمم الأزياء الفرنسي والمدير الإبداعي لدار الأزياء الشهيرة "لويس فيتون" أسبوع الموضة في باريس بشكل مختلف من خلال مجموعة "لويس فيتون" خريف وشتاء 2020.



الموجودة في الاستاد، المستوحاة من الغابات الفرنسية، وكان شعار العرض هو "الأزياء والزمن"، حيث قال "نيكولاس جيسكير": "أردت أن أتخيل ما يمكن أن يحدث إذا كان الماضي يمكن أن ينظر إلينا".

وزخرت المجموعة الجديدة بالتنورات المزخرفة بالرباط التي سرقت الأضواء، والفساتين القصيرة، والسراويل الجلدية والرسمية والبليزر بالقصة الرجالية، بالإضافة إلى السترات المصنوعة من قماش يشبه قشر السمك والمزينة بجزء من التل الشفاف، ثم كشكشة من الجلد.

وبلوجة ألوان داكنة، طغت أقمشة الجلد، التول، الأورغانزا والساتان، بالإضافة إلى الدانتيل والقماش المبطن.

وأضاف "نيكولاس جيسكير": "هذه المجموعة تقدم نظرة شاملة تعتمد على الشخصية الفردية، وعلى خفة الحركة التي يواجهها الإنسان عند مواجهة خزانته، ويمكن أن تكون قطعة الملابس جزءًا من الملابس الرسمية والعكس صحيح".

ولا تعد دار الأزياء "لويس فيتون" الشريك الرئيسي لحفل "ميت جالا 2020" من فراغ؛ حيث قضى "نيكولاس جيسكير" وقتًا طويلاً لتقديم هذا العرض الذي أقيم في المنزل الباريسي، خاصة وأن هذا العام يصادف الذكرى السنوية لتأسيس "ميت جالا".

أقيم العرض في متحف اللوفر بباريس، وتميز بتصاميم وأجواء تعكس الروابط بين مختلف الأجيال في الموضة، لكن بطريقة غير تقليدية، فالديكور الذي اختاره المدير الإبداعي عكس هذه الأفكار، من خلال تضمنه لخلفية ضخمة تألفت من 200 مغني كورال، يرتدي كل واحد منهم ملابس تاريخية تعود إلى القرن الخامس عشر وحتى الخمسينيات.

بالعودة إلى فكرة توحيد الأجيال، لم يتجلى الموضوع فقط في الديكور، فالتضارب بين مختلف الأساليب التي تتبدل عبر السنوات كان واضحًا، وذلك للتركيز على سرعة التغيير في عالمنا الحالي من دون الاحتفاظ بأية ذكرى.

وجلس الضيوف في مدرجات تشبه تلك























السوار بين سمات قطعة المجوهرات الأساسية والإكسسوار، أي الفاعلية والجمالية، والتي تجسد الروح الفريدة التي تمنح المرأة الباريسية سحرها.

خاتم PARFUM

استحوذ الجسم الأنثوي لهذا الخاتم الذي يعطيه كابوشون مقبب، على خيال عدة أجيال، وتمكن مصممو بوشرون من استعادته مرّات عدّة على مرّ السنين، فهو تعبير عن العلاقة بين الإشعاع والمواد، العزيرة على صنائع الضوء.

لهذه المجموعة، قضينا أسابيع عدّة في زيارة منطقة غولدن رينغ، كان الثلج في كل مكان، السماء والأرض... كان كل شيء أبيض.

وأضفت «ثم فجأة، رأيت خطاً أسود تبيّن أنه لحاء جذع الشجرة، كانت أمامنا غابة كاملة من أشجار البتولا البيضاء، ولكن لولا ذلك الخط المظلم، لما كانت لديّ أيّ فكرة عن وجودها هناك! لقد تركت انطباعاتاً شديداً في نفسي».

واستكملت «ألهمت هذه الذكرى العميقة والبسيطة، إطاراً ذا نقاء هندسي رائع؛ حيث يشكل خطاً من اللك الأسود المطوّق بالماس من قطع الباغيت النطاق الفريد للماسة، ذات القطع الزمردني بوزن 10 قيراط».



طقم LISERÉ

يظهر طقم Liseré Boucheron لأول مرة في مجموعة المجوهرات الراقية Hiver Impérial High Jewelry، ويترجم سرّ الانطباع العميق الذي شعرت به كلير شوارن، عندما كانت في محيط موسكو ذات مرّة.

وأكدت أن هذه المجموعة تُشيد بالعلاقة التي جمعت بين فريديريك بوشرون وروسيا، قائلة «استعداداً

وتتكون المجموعة الجديدة، التي تحمل توقيع «بوشرون» من ثلاثة رموز؛ إذ تُعيد مجموعة Timeless High Jewelry تفسير خاتمي Parfum Chevron وإطار Liseré، كالتالي:

طقم VENDÔME

صمّمت الدار العالمية، مجموعة Vendôme حول شكل زخرفي استعادته كلير سوزان؛ المديرية الإبداعية، من الأرشيف؛ إذ يُشكل سوار Vendôme مزيجاً مميّزاً من الأضداد.

وتجسد هذه المجموعة، الطاقة والأناقة في الذهب الأبيض، من خلال قلادة منحوتة مرصعة بالماس، من القطع البراق وقطع الباغيت.



فمنذ عام 1858، ارتبطت دار بوشرون بالاتجاهات الرئيسية في الموضة والتصميم المعاصر والمفردات الجمالية والقواعد الأسلوبية المنفّذة بتقنيات طليعية، لتُشكل لغة تعبر عن نفسها عبر تلاحقات الفن الحديث وتجريد الآرت ديكو.

وقالت «كلير» عن هذا التصميم: «أحبّ هذا الشكل الذي لا يحدّه الزمن، فهو معاصر وكلاسيكي، حديث وذو جمال تشكيلي عظيم»، مضيفة: «إن بساطة هذا الشكل وتلاعبه بالتناقضات، وخصوصاً على القلائد والأقراط والأساور، تجسّد بشكل رائع الحرفية العالية في ورش العمل».

واستكملت «يمكن أن يُستخدم المشبك المتطوّر كعنصر زخرفي مركزي إذا ما رغبت في ذلك، وبالتالي يمكن لمن ترتديه تغيير مظهر سوار Vendôme ليناسب حالتها المزاجية؛ حيث يجمع



بوشرون

تكشف النقاب عن مجموعة المجوهرات الراقية Timeless High Jewelry

كشفت دار بوشرون للمجوهرات، مؤخرًا، عن قوتها وإبداعها، بإزاحة الستار عن مجموعة المجوهرات الراقية Timeless High Jewelry، التي تتميز بتصاميم إبداعية ومميّزة.

وحرصت كلير شوزان؛ المديرية الإبداعية لدى بوشرون، على تقديم رؤيتها الشخصية؛ للتأثير في الكلاسيكيات العظيمة التي تشكّل التراث الغني للدار، التي تأسست في عام 1858.



Dior

أعلنت دار Dior عن إعادة فتح أتولييه Baby Dior، بهدف تصنيع كمادات واختارت التبرع بها مجاناً للهيئات الطبية التي تعتني بالمرضى المصابين بفيروس كورونا، كما أشارت الدار إلى أنها ستعود أكثر إبداعاً من أي وقت مضى، ولكن في الوقت الحالي، تبرّع فريق عملها بإنتاج كمادات للمرضى والأطباء.



أعلنت Burberry بتخصيص مصانعها في يوركشاير وكاسيلفورد بانجلترا، لصناعة حوالي 100 ألف كمادة، بالإضافة إلى قمصان وقائية، للمساهمة في محاربة فيروس كورونا.

PRADA

بدأت دار Prada في إنتاج 80 ألف وزرة طبية و110 ألف كمادة للعاملين في مجال الرعاية الصحية، وذلك بناء على طلب مقاطعة "توسكانا" في إيطاليا.



أعلنت Chanel عن تحويل خطوط صناعة الملابس إلى صناعة الكمادات الطبية للمساعدة في مكافحة فيروس كورونا في فرنسا.



GIORGIO ARMANI

إلى جانب التبرعات المالية ومساعدة المستشفيات، أعلنت دار Giorgio Armani عن تحويل مصانعها إلى صناعة قمصان الوقاية للعاملين في مجال الرعاية الصحية في المستشفيات التي تكافح فيروس كورونا في إيطاليا.



إلى جانب المساهمات المالية، تقوم H&M بإنتاج معدات الحماية الشخصية التي سيتم توفيرها للمستشفيات والعاملين في مجال الصحة في السويد.

BVLGARI

بالإضافة إلى تبرعاتها المالية، قامت Bulgari بدعم السلطات الإيطالية من خلال التبرع بمعقمات اليدين التي تنتجها شركة ICR، شريكة Bulgari في تصنيع العطور.



مع إغلاق المتاجر والمصانع حول العالم، وإلغاء عروض الأزياء وتعطيل سلسلة التوريد العالمية؛ أصبحت حركة الإنتاج بطيئة أو معدومة بمعنى أدق بسبب فيروس كورونا والمعروف علمياً باسم (كوفيد-19).

ونتيجة ذلك، قرر العديد من المصممين ودور الأزياء العالمية تحويل نشاطها مؤقتاً من صناعة الملابس والعطور إلى صناعة المستلزمات الوقائية في زمن كورونا.

وخلال السطور التالية، سنتعرف على أشهر دور الأزياء العالمية التي قررت تحويل نشاطها إلى صناعة المستلزمات الوقائية بسبب فيروس كورونا الذي تفشي بجميع أنحاء العالم:

في زمن كورونا..

خطوط الأزياء
والعطور العالمية
تتحول لإنتاج
الكمادات
والمطهرات



نصائح للتخلص من سيطرة الكافيين عليك أثناء الصيام

كتبت: لمياء حسن

يصب العديد من محبي المشروبات الداكنة الدافئة، معاناة يومية؛ بسبب سيطرة الكافيين عليهم أثناء الصيام في شهر رمضان.

وبينما يأتي الشهر الفضيل بالكثير من الروحانيات، والاستعدادات لقضاء الأيام المباركة بطريقة تعزز من تنقية روح الإنسان، يعجز مدمني الكافيين عن تنقية نظامهم الذي اعتادوا عليه طوال العام.

وهنا، فقد تمكن الكافيين من أجسادهم، ويات انسحابه رويدًا رويدًا، بمثابة شبح يورق منامهم، ويعرضهم للإصابة بنوبات صداع حادة، أو عدم انتظام نبضات القلب، مع تشويش في الرؤية، الأمر الذي يجعل التمتع بالصيام وإقامة الفرائض شيئًا صعبًا في ظل الإجهاد الذي يصيبهم؛

بسبب واحد فقط، وهو نقص الكافيين.

"قبل أن يقول كثيرون كلمة صباح الخير، يهرعون نحو القهوة الصباحية، أو المشروبات المنبهة، ثم يتغير مزاجهم إلى الأفضل، ويشعرون بالنشاط، والاستعداد لمزاولة العمل، وهذا الأمر يفتقدونه أثناء صيام شهر رمضان؛" هكذا بدأت الدكتورة المغربية حفيظة علالي؛ استشارية التغذية وعلاج الصحة العامة، تصريحاتها لـ "الجوهرة"، للكشف عن كيفية التخلص من سيطرة الكافيين على الإنسان أثناء الصيام.

الإدمان السهل للكافيين

أكدت استشارية التغذية أن المشروبات الداكنة مثل: القهوة بأنواعها، والشاي بأنواعه، فضلاً عن المشروبات الغازية، تعزز من نسبة الكافيين داخل الجسم، ومن ثم، يمكن إدمانها بسهولة، فور الاعتماد عليها بصفة يومية.

وقالت الدكتورة حفيظة: "هناك كثيرون حالياً لا يتناولون المشروبات الداكنة يوميًا فقط، بل إنها أصبحت جزءًا من حياتهم على مدار الساعة؛ فتجد من هم يفضلون تناول القهوة الصباحية وأخرى مسائية، وهناك الكثير من الشاي فيما بينهما".

على المدمنين البعيد والقريب؛ حيث إن المعاناة من نقص أو انسحاب الكافيين حالياً، ينقلب تأثيره ليصل إلى صحة العظام، والتأثير على الجهاز التنفسي مستقبلاً.

وأضافت: "لكن كيف يعرف مدمن الكافيين نفسه؟، هنا تتمثل الإجابة بشكل بسيط للغاية؛ فمع متابعة النشاط اليومي يمكن التعرف على تأثير الكافيين على الإنسان الذي يبدأ في فقدان نشاطه بعد مرور ساعات فقط على تناول أول كوب من القهوة أو الشاي، ويبدأ جسمه في الشعور بالارتخاء، والقلق، والصداع، وبالتحديد في فترة الظهرية".

ويعتبر شهر رمضان الفضيل، فترة مثالية لاسترجاع سلطة الإنسان على جسمه من جديد، والتخلص من نسبة الكافيين المرتفعة، أو تقليص نسبتها على الأقل؛ لكن يجب التأكد قبل الإقدام على تلك الخطوة أن الجسم يتعرض صدمة كبيرة؛ بسبب هذا التغيير.

أعراض انسحاب الكافيين

وقالت الدكتورة حفيظة: "قبل شرح أهم الفوائد أو النصائح التي يمكن اللجوء إليها للتخلص من سيطرة الكافيين على الجسم أثناء الصيام، يجب أن نعلم جيدًا أعراض انسحابه، وهي: الإرهاق المزمن، النعاس، الصداع، القلق، والعصبية، إضافة إلى تشتت الانتباه، وقد يصل الأمر إلى آلام في العضلات، والإصابة بالاكتئاب".

نصائح للتخلص من سيطرة الكافيين عليك

وأوضحت الدكتورة حفيظة علالي أهم النصائح للتخلص من آثار الكافيين في الجسم أثناء صيام شهر رمضان.

1. القهوة العشبية والعصائر

أكدت استشارية التغذية على أهمية تعويض الجسم بما يتناسب مع تعزيز

صحته العامة؛ لذا يمكن تناول كوبًا واحدًا من القهوة العشبية أثناء السحور؛ وذلك لإمداد الجسم بالطاقة، واستبدال المشروبات الداكنة المليئة بالكافيين بالعصائر الطازجة والعشبية التي ترفع من مستويات الطاقة.

ويمكن تناول بعض الوصفات الجديدة، مثل عصير الخضراوات المكون من السبانخ والخيار، والتفاح الأخضر، مع إضافة نصف ليمونة، وملعقة عسل.

2. الشاي الأخضر

شددت الدكتورة حفيظة على أهمية تناول الشاي الأخضر، مشيرة إلى أنه يحتوي على نسبة أقل من الكافيين الموجود في الشاي الأسود والقهوة، موضحة أنه يمكن تناوله في السحور وعقب الإفطار، بمعدل من 3 إلى 4 مرات يوميًا.

وقالت: "يعتبر الشاي الأخضر بمثابة طوق النجاة للجسم؛ لما يمتلكه من فوائد عامة، فهو يزيل السموم الضارة؛ حيث يحتوي على المواد المضادة للأكسدة".

3. تناول كميات مناسبة من الماء

تلعب المياه دورًا محوريًا في تنظيم الدورة الدموية، وتخلص الجسم من السموم الناتجة عن تأثير الكافيين السليبي؛ لذا يجب شرب كمية وفيرة منها؛ خاصة بعد الإفطار لتعويض النسبة المهذرة أثناء الصيام.

وأضافت استشارية التغذية أن تناول الماء يمتلك مفعولًا ساحرًا في تعديل المزاج، والتخلص من القلق الناتج عن إدمان الكافيين.

4. تنظيم النوم

إن الحصول على وقت كافٍ للنوم الجيد، وتحديد عدد الساعات التي يحتاجها الجسم من أجل التمتع بصحة جيدة، وراحة الجسم، تنعكس عليه إيجابيًا في اليوم الذي يليه، وهو الأمر الذي يمكنه أن يخلص الجسم

وأشارت إلى أن هذا الأمر يعتبر من أكثر الأمور المضرة بالصحة العامة للإنسان

دعونا
نرسم
البسمة
على
ذكرياتكم.

لتكن ليلة زفافك على طريقة الريتز-كارلتون، الرياض الفاخرة



THE RITZ-CARLTON
الريتز - كارلتون
RIYADH
الرياض

إن ليلة زفافك ينبغي أن تتم على النحو الذي لطالما حلمت به لتكون ليلة ساحرة لا تُنسى وتخلد في ذاكرة العائلة والأصدقاء. للحجز والاستفسار يرجى الاتصال بفريق خدمات حفلات الزفاف على: +966 11 8028020 أو عبر البريد الإلكتروني: Events.RCRiyadh@ritzcarlton.com أو من خلال زيارة ritzcarlton.com/Riyadh

جميع الحقوق محفوظة © شركة فنادق الريتز كارلتون ذ.م.م. ١٩٩٠

من الآثار السلبية لتناول الكافيين، كما يساهم في محاربة إدمانه، والتعافي منه بصورة منتظمة.

وأوضحت الدكتورة حفيظة أن الماء الدافئ يمكن أن يساعد في استرخاء الجسم، والحصول على نوم هادئ، للاستمتاع بيوم صيام صحي فيما بعد.

5. تنظيم التنفس

شددت الدكتورة حفيظة على ضرورة تنظيم عملية التنفس؛ من أجل الحفاظ على الهدوء، ومحاربة أعراض انسحاب الكافيين من الجسم، والفضاء على السموم، واستعادة النشاط الطبيعي للدورة الدموية.

ونصحت استشاري الصحة العامة كل امرأة بإجراء بعض التدريبات الخاصة بتنظيم التنفس، واستعادة صحة الجهاز التنفسي؛ حيث يمكن الاستلقاء على الظهر مع وضع اليد على منطقة البطن، واعتماد العد التنازلي للقيام بالزفير، ويمكن أن تستمر هذه العملية لمدة 10 إلى 15 دقيقة يوميًا؛ وذلك في الوقت

الذي تشعر فيه بالشوق إلى تناول القهوة أو الشاي الأسود أثناء الصيام.

6. ممارسة رياضة المشي

تساعد ممارسة رياضة المشي في التخلص من الآثار السلبية للكافيين الموجودة في الجسم، كما يساهم في زيادة الهرمونات الخاصة بالحد من الشعور بالصداع، وتقليل الإحساس السلب.

وقالت الدكتورة حفيظة علالي: "يمكن اتباع نظام معين يعتمد على ممارسة رياضة المشي لمدة 20 دقيقة إلى نصف ساعة يوميًا؛ ما يعزز من الطاقة الإيجابية، والنشاط، مع مراعاة عدم المبالغة في ممارسة الرياضة أثناء الصيام، وذلك لعدم وجود نسبة كافية من الماء في الجسم، ولا يوجد طريقة لتعويضها، كما يمكن اتباع هذا النظام بعد الشهر الكريم، للحفاظ على الصحة العامة".

7. الفيتامينات المهمة

شددت استشاري التغذية على أهمية تناول الفيتامينات المهمة للجسم؛

وذلك لتعويض نقص عنصر المغنسيوم في الجسم، والذي يقضي عليه تناول القهوة والشاي بكثرة.

وأفادت أن وجود عنصر المغنسيوم في الجسم، يضمن مقاومة الإحساس بالصداع، وفقدان الشهية، قائلة: "إن العديد من الصائمين يجدون أنفسهم في حاجة ماسة إلى تناول الماء فور الإفطار ثم يصابون بانسداد في الشهية، وهذا الأمر يعتبر ناتجًا عن نقص عنصر المغنسيوم؛ لذا يجب تعويضه بالمكملات الغذائية؛ من أجل محاربة ضعف العضلات، والإرهاق اليومي، كما يمكن تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل اللوز، الأفوكادو، الموز، الفول، الكاجو، إضافة إلى العسل الأسود، والحبوب الكاملة، والخضراوات الورقية".

8. السحور الجيد

أضافت استشاري التغذية أن السحور الجيد يعتبر مفيدًا للغاية؛ فهو الذي يمد الإنسان بالطاقة طوال فترة الصيام؛ لذا يجب أن يتضمن العديد من الأطعمة التي تعتبر غنية بالبروتين مثل: البيض، اللبن، واللوز؛ حتى يقاوم الجسم جفافه، ويحافظ على صحته وحيويته أثناء الصيام.

9. الزيوت الطبيعية

اختتمت الدكتورة حفيظة علالي؛ استشاري التغذية، نصائحها للتخلص من سيطرة الكافيين أثناء الصيام، بالتأكيد على أهمية الزيوت الطبيعية؛ التي من شأنها أن تعيد الحيوية إلى الجسم، قائلة: "في حالة الإصابة بصداع شديد، يمكن وضع قطرات من بعض الزيوت الطبيعية على منشفة ورقية، واستنشاق الرائحة ببطء، وتمريها وراء الأذن، وعلى المعصمين؛ فهذه الطريقة تضمن الرجوع إلى حالة النشاط المسبقة"، مؤكدة أن الحفاظ على الصحة العامة، والتخلص من الكافيين ومحاربة أعراض انسحابه، يساهم في الاستمتاع بالشهر الكريم، وإقامة طقوسه على أكمل وجه.





هل شعرت من قبل أن العلاقة بين أفراد عائلتك لم يتم تعزيزها؟ إذا كان هذا هو الحال أثناء اقتراب رمضان، فإن فرصك أفضل.



بعض الآيات من القرآن الكريم كل يوم بعد الفجر أو قبل المغرب.

أخبرهم أن ترتيبهم في الجنة سيكون ما يتعلمونه من القرآن.

11 صلة الرحم:

اصطحب أطفالك بعد صلاة التراويح كل يوم في زيارة قصيرة لأحد الأقارب، ولا بأس في تعليمهم أهمية تقوية روابط صلة الرحم، ما يؤدي إلى المزيد من النعمة والرغد والرضا.

12 ساعة القبول:

يحب الله سماع دعاء عباده، وأحد الأوقات التي يقبل فيها الله دعاء عبده هي لحظة الإفطار، هذا الدعاء لا يرفض، لذلك يجب على الجميع الدعاء لأخيه.

13 الإخوة:

ذكروا أولادكم إذا اشتكى أحدهم من الجوع أو العطش، أن هناك مسلمين آخرين في العديد من البلدان محرومون من العديد من النعم مثل الدفء والرعاية والأسرة، حتى يتذكرهم في دعوتهم على الإفطار.

14 الاستعدادات:

اجمع أطفالك للتعاون في الأيام الأخيرة من شهر رمضان المبارك للقيام بحملة تنظيف وتزيين في المنزل ليكون جاهزاً لاستقبال العيد.

15 ملابس العيد:

احرص على اصطحاب أطفالك إلى المحلات التجارية لشراء ملابس العيد والهدايا، فهذه فرحة الصائم وثواب الله لعباده بعد صيام شهر كامل والصلاة في الليل لأوقات طويلة.

5 **دروس المعرفة:** كن حريصاً على تحديد وقت قصير لشرح أحد أحكام الصيام لأفراد عائلتك.

يمكن أن يصحح الدرس اليومي، سلوكاً خاطئاً لأحد أفراد الأسرة الصائمين.

6 رب الأسرة:

أعط الأولوية في هذا الشهر لمشاركة وجبة الإفطار مع عائلتك، فليكن شهر العائلة وليس شهراً للأصدقاء.

هذا لا يعني الحرمان من أجر إطعام الصائم، على العكس، ولكن هناك عدة طرق للقيام بذلك.

7 حق الجار:

رمضان هو شهر الخير والرحمة، لذا تذكر جارك بطبق رائع، خاصة إذا كنت تعرف أنه يحب طبقاً معيناً.

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «هبوا بعضكم بعضاً، فأنشروا بينكم المحبة» [صحيح الجامع]. وهناك حديث آخر وهو: "تهادوا تحابوا".

8 أفكار مبهجة:

ابتكر أفكاراً تحفز أطفالك على أن يكونوا مبدعين ومرحين في جو عائلي مليء بالفرح والسعادة.

9 الصدقة:

احرص على تقديم الصدقة للفقراء والمساكين أو لغيرهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، فرمضان هو موسم النعم.

10 حفظ القرآن الكريم:

حاول أن تحفظ القرآن، اغتنم فرصة صفاء ذهنك وقم أنت وأطفالك بحفظ

في النقاط التالية نوضح 15 طريقة تغذي وتشد الروابط العائلية:

1 **تجمع أفراد العائلة لقراءة ورد يومي:**

اجمع أفراد عائلتك خلال الشهر الفضيل لقراءة ورد يومي من القرآن الكريم وليكن جزءاً، فمع نهاية شهر رمضان ستجد نفسك أنت وعائلتك قد قرأتم الثلاثين جزءاً.

ويعد هذا التجمع من أحب التجمعات عند الله: حيث تجتمع مجموعة من الناس من أجل الاستفادة وكسب المزيد من الحسنات.

2 ساعة التفسير:

من الأشياء التي تساعدنا على هيكلة شبابنا، تعلم المعاني التي تحملها آيات القرآن الكريم، وسبب نزولها، والعديد من الفوائد الأخرى من قراءة كتب التفسير المختلفة.

3 رحلة عائلية:

رافق أطفالك في رحلة يومية بعد وجبة الإفطار إلى المسجد لأداء صلاة التراويح، فبهذه الطريقة، سوف تعودهم على المواظبة على الصلاة وحب صلاة الجماعة.

وقد ثبت علمياً الفوائد العظيمة لمثل هذا الفعل، علاوة على تأثيره النفسي.

4 تنوع الأطباق والتعاون:

قم بالترتيب، بمساعدة زوجتك من خلال جدول تقديم الأدوار لأفراد الأسرة، ويتناوب كل فرد من أفراد الأسرة إعداد وجبات الإفطار ووجبات السحور.. لا تنس تنويع الأطباق التي تعطي إحساساً بالتنوع.



في شهر الرحمة: 15 فكرة تقوي أواصر الروابط العائلية

يأخذ الأشقاء الأكبر سنًا كثيرًا من الأشياء، لكن دراسة جديدة أظهرت أنهم ليسوا بالضرورة هم الأكثر إثارة للشغب، فالأشقاء الأصغر سنًا هم الذين يفلتون دائماً من كل الأوامر والمهام، أو هكذا سيقول الأخ الأكبر.



يحدث ذلك في كثير من الحالات؛ حيث يحرص الوالدان دائماً على إعطاء الطفل الأول الاهتمام الأكبر، أكثر من إخوانهم وأخواتهم الأصغر الذين يقل الاهتمام والعناية بهم شيئاً فشيئاً.

وكشفت دراسة جديدة عن أن الطفل رقم 2 هو في الواقع أكبر مثيري الشغب بين أفراد العائلة؛ إذ اكتشف "جوزيف دويل"، الاقتصادى بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) في الولايات المتحدة الأمريكية، أن المولود رقم 2 من المرجح أن يسيئ التصرف، وقد يواجه العديد من المشاكل بالمدرسة بنسبة من 25% إلى 40%، ويتعلق الأمر في الغالب بكيفية تربية والديه له.

وأكد "دويل" أن المولود رقم 1 يجد الفدوة، ولدى الطفل الثاني أو المولود في وقت لاحق نماذج يحتذى بها أيضاً، ولكنها نماذج غير عقلانية قد تبلغ عامين، وهم أشقاؤهم الأكبر سنًا.

إن الاستثمارات الأبوية مختلفة، إذ قد تساهم تأثيرات الأخوة على الأرجح في هذه الاختلافات التي نراها في سوق العمل وما نجده من انحرافات.

يعتقد الخبراء أن هذه الظاهرة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى صرامة الآباء مع مولودهم الأول، بينما تخف حدة هذه الصرامة مع المولود رقم 2؛ نظراً لتوعية الاهتمام والحرص والعناية التي قدموها للمولود الأول.

الطفل رقم 2 الأكثر إثارة للشغب في الأسرة

دراسة:

بين الصور المعروضة على الشاشة وواقعهم الشخصي، ويعتقدون أنهم في خطر.

يمكنك مساعدة أطفالك في التعامل مع الإجهاد؛ من خلال إتاحة الفرص لهم للعب والاسترخاء، عندما يكون ذلك ممكناً، حافظ على روتينك وجدولك المنتظمة

إذا بدأوا يشعرون بالحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.

4- أشعرهم بالاطمئنان

عندما نرى الكثير من الصور المقلقة على التلفزيون أو عبر الإنترنت، قد تشعر أحياناً بأن الأزمة تدور حولنا، وقد لا يميز الأطفال

من الأمراض هي ببساطة التشجيع على غسل اليدين بانتظام.

يمكنك أيضاً أن تنصحهم باستخدام المناديل أو المرفق عند العطس أو السعال، وتوضيح أنه من الأفضل عدم الاقتراب كثيراً من الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض، واطلب منهم إخبارك



كن صادقاً.. كيف تساعد طفلك في التغلب على القلق والخوف من "كورونا"؟

يشعر كثيرون منا هذه الأيام بالقلق والتوتر، بسبب ما نسمعه عن فيروس كورونا المستجد والمعروف علمياً باسم (كوفيد-19).



2- كن صادقاً: اشرح الحقيقة بطريقة مبسطة

للأطفال الحق في الحصول على معلومات صادقة حول ما يجري في العالم، ولكن البالغين أيضاً يتحملون مسؤولية الحفاظ على سلامتهم.

استخدم لغة تتناسب مع أعمارهم، وانتبه إلى ردود أفعالهم، واحرص على مستوى قلقهم.

يجد الأطفال صعوبة في فهم ما يشاهدونه عبر الإنترنت أو على التلفزيون أو يسمعونه من أشخاص آخرين فيصبحوا عرضة لمشاعر القلق والتوتر والحزن، لكن إجراء مناقشة مفتوحة وداعمة مع أطفالك حول فيروس كورونا، يمكن أن يساعدهم في فهم المعلومات والتعامل مع المرضى بالطريقة الصحيحة، وحتى تقديم مساهمة إيجابية لهم.

1- اطرح أسئلة مفتوحة واستمع لهم

إذا لم تتمكن من الإجابة عن أسئلتهم، فلا تخمن، استخدمها كفرصة لاستكشاف الإجابات معاً، وتعتبر مواقع المنظمات الدولية، مثل: اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية، مصادر رائعة للمعلومات.

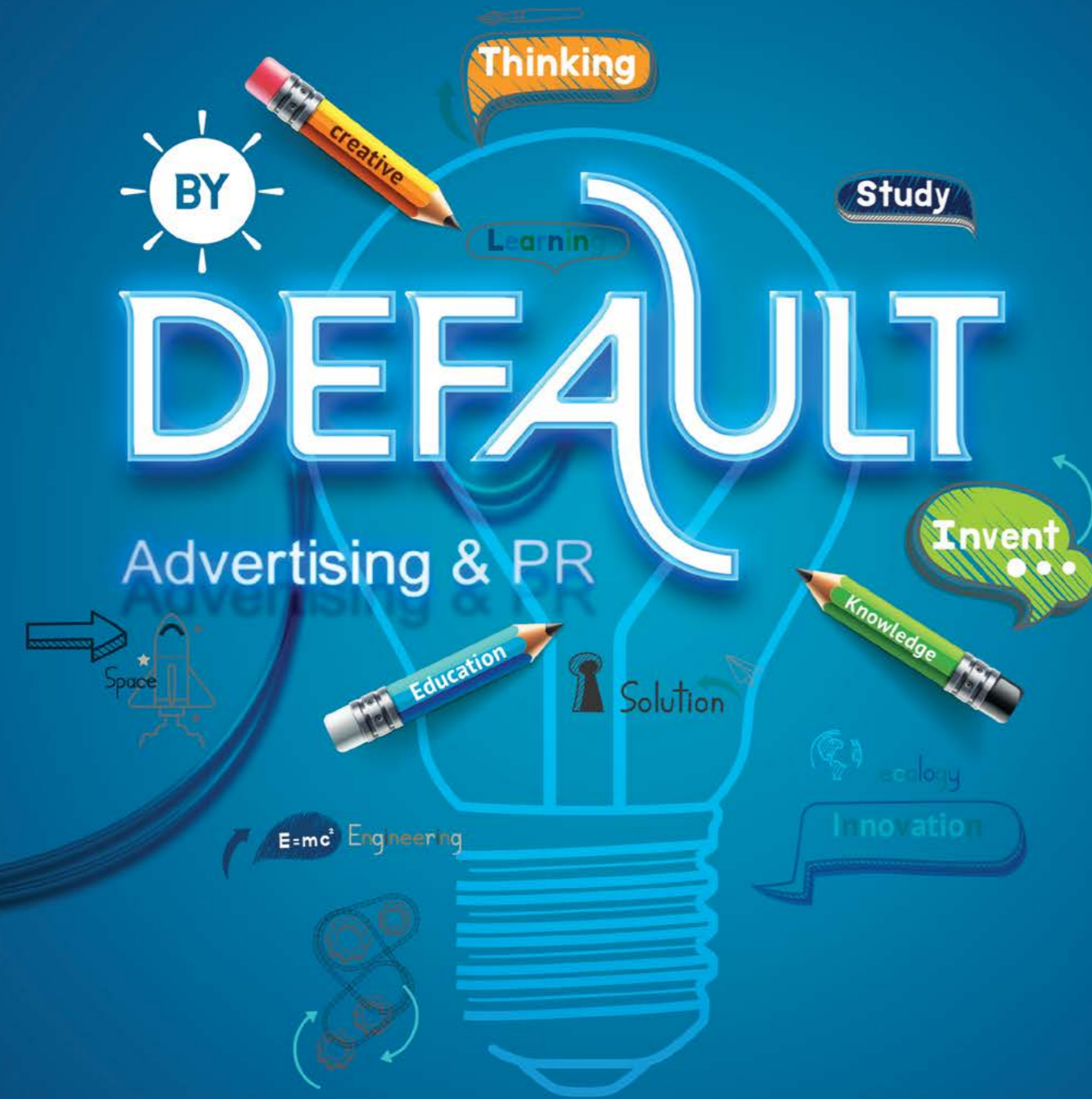
اشرح لهم أن بعض المعلومات على الإنترنت ليست دقيقة، وأنه من الأفضل الوثوق بالخبراء.

ابدأ بدعوة طفلك للحديث عن فيروس كورونا، اكتشف كم يعرفون بالفعل واتبع خطواتهم، إذا كانوا صغاراً ولم يسمعوا بالفعل عن تفشي الفيروس بجميع أنحاء العالم، فقد لا تحتاج إلى إثارة المشكلة، فقط اغتنم الفرصة لتذكيرهم بممارسات النظافة دون إثارة مخاوف جديدة.

3- أظهر لهم كيفية حماية أنفسهم وأصدقائهم

واحدة من أفضل الطرق للحفاظ على سلامة الأطفال من فيروس كورونا وغيره

الأهم من ذلك، لا تقلل من مخاوفهم أو تتجنبها، تأكد من الاعتراف بمشاعرهم وأكد لهم أنه من الطبيعي أن تشعر بالخوف من هذه الأشياء، أظهر لهم أنك تستمع من خلال منحهم تركيزك بالكامل، وتأكد من أنهم يفهمون أنه يمكنهم التحدث إليك ومع معلمهم وقتما يشاءون.



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

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



أفضل إذا كنت تتأقلم أنت أيضًا، سيستجيب الأطفال لرديك الخاص على الأخبار، حتى يساعدهم ذلك في الهدوء والتحكم.

إذا كنت تشعر بالقلق أو الانزعاج، خذ وقتًا لنفسك وتواصل مع العائلة والأصدقاء والأشخاص الموثوق بهم في مجتمعك، خصص بعض الوقت لأداء أنشطة تساعدك في الاسترخاء والتعافي.

8- إغلاق المحادثات بعناية

من المهم ألا تترك الأطفال في حالة من الضيق أثناء ختام محادثتك معهم، تأكد من قياس مستوى قلقهم من خلال مشاهدة لغة جسدك، مع الأخذ في الاعتبار ما إذا كانوا يستخدمون نبرة صوتهم المعتادة ومشاهدة تنفسهم.

ذكر أطفالك بأنه يمكنهم إجراء محادثات معك في أي وقت، ذكرهم بأنك تهتم، وأنك تستمع وأنك متاح عندما يشعرون بالقلق.

في جميع أنحاء العالم؛ لذلك من المهم التحقق من أن أطفالك لا يفعلون ذلك.

اشرح لأطفالك أن الفيروس لا علاقة له بما يبدو عليه الشخص، من أين هو أو اللغة التي يتحدثها، وذكرهم بأن التمر دائمًا خطأ ويجب أن يؤدي كل منا دوره لنشر اللطف ودعم بعضنا البعض.

6- ابحث عن المساعدين

من المهم أن يعرف الأطفال أن الناس يساعدون بعضهم البعض، من خلال أعمال الخير والكرم.

شارك قصص العاملين في مجال الصحة والعلماء والشباب، الذين يعملون على وقف تفشي المرض والحفاظ على سلامة المجتمع، قد يكون من المريح جدًا أن يعرف أن هناك أشخاصًا يتخذون إجراءات ويعملون على الحفاظ على أمنهم.

7- اعتن بنفسك

ستتمكن من مساعدة أطفالك بشكل

قدر الإمكان، خاصة قبل أن يناموا، أو المساعدة في إنشاء روتينات جديدة في بيئة جديدة.

إذا كنت تعاني من تفشي الفيروس في منطقتك، فذكر أطفالك بأنهم من غير المحتمل أن يصابوا بالمرض، وأن معظم الأشخاص الذين يعانون من الفيروس لا يمرضون كثيرًا، وأن كثيرًا من البالغين يعملون بجد للحفاظ على أمان عائلتك.

إذا شعر طفلك بتوعدك، اشرح له أنه يجب عليه البقاء في المنزل أو في المستشفى لأنه أكثر أمانًا له ولأصدقائه،طمئنه بأنك تعلم أنه صعب (ربما مخيف أو حتى ممل) في بعض الأحيان، لكن اتباع القواعد سيساعد في الحفاظ على سلامة الجميع.

5- تحقق من أنهم لا يمارسون التمر أو يعملون على نشره

جلب انتشار فيروس كورونا العديد من التقارير حول التمييز العنصري والتمر

فيلم Resistance

حين يكون الفن ترياقًا للحياة

ما جدوى الفن إن لم يساعدنا في العيش، إن لم يجعل الحياة محتملة؟ تلك هي الفكرة التي التقطها صانعو الفيلم وجعلوها عمدة طرحهم، واعتمدوها _ من بين أمور شتى في الفيلم بطبيعة الحال _ لحنًا أساسيًا لمعزوفتهم الفنية.



لم يكن "مارسيل" منشغلًا، في بادئ الأمر، سوى بذاته، بمستقبله كفنان، على الرغم من أن والده _المغرم بالفن أصلاً_ يعارض طموحاته الفنية؛ خوفًا عليه من الجوع، فالفنانون فقراء في الغالب. لكن مستقبله وحياته سينقلبان رأسًا على عقب حين يعرف هؤلاء الأطفال اليتامى، والمطاردين من قبل النازيين كذلك؛



يبدأ فيلم Resistance بداية مريضة؛ حيث يجلس أب إلى جوار ابنته ذات الخمسة عشر ربيعًا يقص عليها بعض الحكايات والأسمار قبل أن تنام، يودعها في النهاية ويغادر حجرتها بصحبة أمها، وما تلبث عينا الطفلة الصغيرة أن تنام حتى تستيقظ على أصوات إطلاق نار وأخذ أبيها من قبل هؤلاء المقتحمين.

فيقرر تسخير حياته وفنه من أجل إسعادهم وتضميد جراحهم. وهنا تظهر وجهة نظر صناع الفيلم في الفن ذاته؛ إذ تقوم الفكرة لديهم على أن الفن ترياق للحياة، ومن خلاله يمكن أن نقاوم، وأن نحتمل الحياة كذلك.

ليست حياة "مارسيل" وحدها هي التي انقلبت بعد التعرف على الأطفال اليتامى والمطاردين ولكن حياة الأطفال أنفسهم؛ وبالأخص تلك الفتاة التي ابتدأت الفيلم بمشهد مأساتها؛ إذ تمكن "مارسيل" بفنه الصامت من تحويل مأساتهم إلى ملهارة.

المقاومة بالصمت

على الرغم من أن وجهة نظر "إيما" (الفنانة كليمانس بويزي) صديقة مارسيل ترى أن أفضل طريقة للمقاومة هي قتل بعض النازيين، إلا أن "مارسيل" رغم ما كان يتجرعه من ألم، لم يقو على الكره، وإنما قرر فقط أن يقاوم بالفن، بالصمت، أو بالأحرى بالفن الصامت.

وتمكن بفنه الصامت هذا أن يُخرج الأطفال من الكثير من المواقف الصعبة، والتي لولا فن مارسيل الصامت لكان تم الفتك بهم. في نهاية الفيلم، يقف الفنان الكبير "إد هاريس" ويتحدث إلى جمع هائل من الجنود الفرنسيين عن "مارسيل" وتضحياته وبطولاته، ثم يقدمه لهم لأداء عرض صامت، ومثل فيه "مارسيل" المرأة كاملة.

تقرر المرأة أن تتبع هؤلاء الخاطفين، فيما تراقبهم جميعًا الطفلة؛ حيث يسجل أحدهم الزوج ويقتله فيما بعد ويقتل الزوجة، وذلك كله على مرأى ومسمع من هذه الطفلة التي كانت سعيدة لتوها.

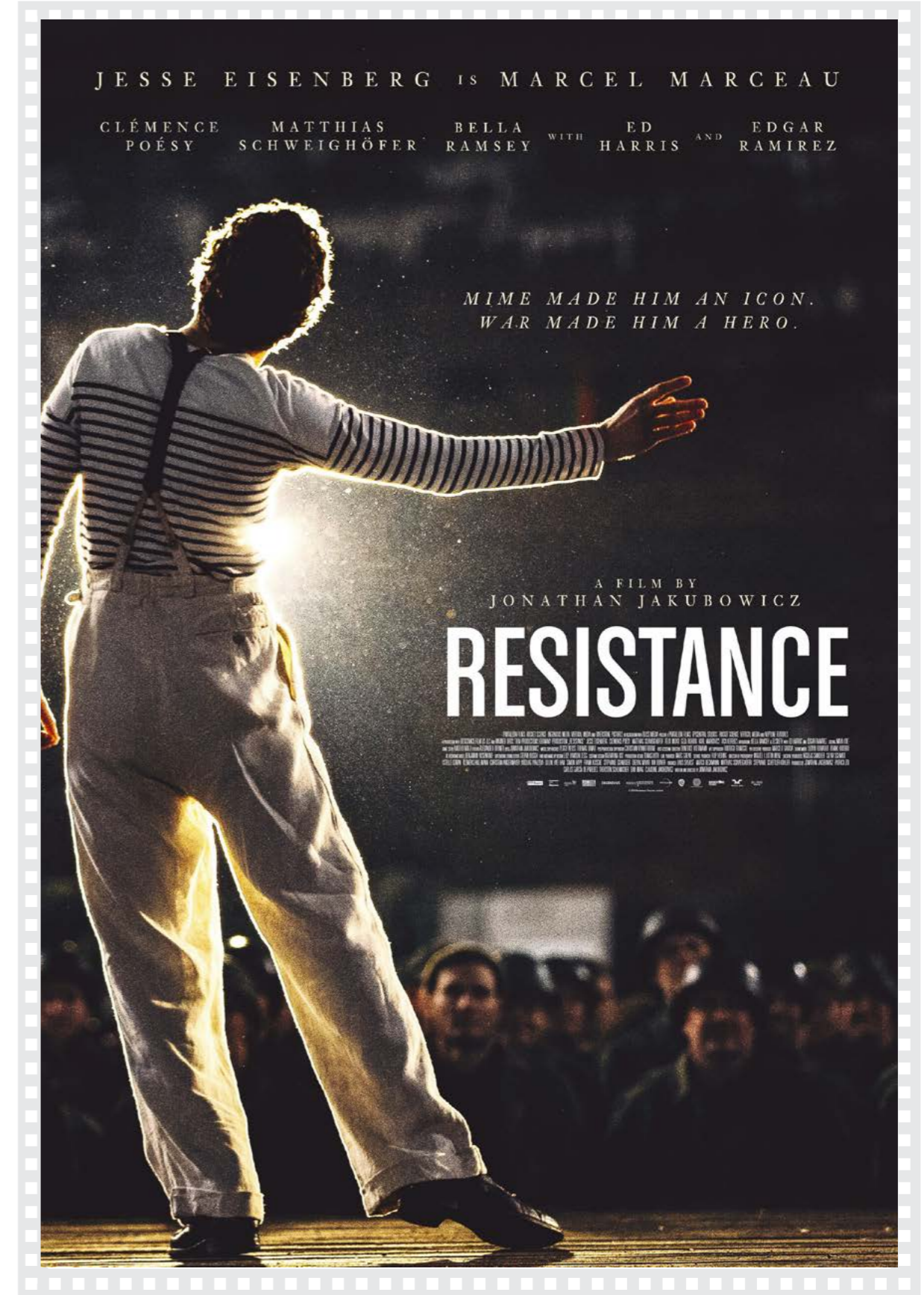
لكن هذه الطفلة لن تكون هي الوحيدة التي تواجه هذا المصير المأساوي؛ فهناك الكثير من الأطفال الذين قُتل أبائهم على يد عصابة الضباط النازيين، وأمسى أطفالهم بلا مأوى ولا معيل.

هوية الفنان أو صورته في شبابه

أثناء ذلك كله، ثمة شاب على الجهة الأخرى من الاهتمامات وإن كان في نفس البلد "برلين"، يُدعى "مارسيل" وهو الفنان جيسي آيزنبرغ؛ والذي يقوم بدور البطولة في الفيلم، ويمثل حكاية الفنان الفرنسي الشهير "مارسيل مارسو".

وعلى الرغم من أن الفيلم هو، في نهاية المطاف، فيلم سيرة ذاتية، إلا أنك لن تلاحظ ذلك أبدًا؛ فهو ليس مركزًا على شخصية "مارسيل" وإنما على الدور الذي لعبه، سواء في إنقاذ الأطفال من النازيين أو مشاركته في المقاومة الفرنسية ضد النازيين آنذاك.

وتلك لفظة فنية فريدة كذلك، فالعبرة هنا ليست في "مارسيل" كشخص وإنما فيه كفنان وهب حياته لغيره؛ حيث انتدب نفسه لحماية الأطفال والمقاومة ضد العدو الغاشم.



سوء الحظ أن قبيلة دخيل بن أسمر كانت الخصم لقبيلة "صالح" الذي يُقتل في الحرب ولن يعود.

تعلم زوجته بالخبر، وبأن دخيل هناك جهة الشرق، فتقرر شد الرحال إليه، تعد العدة، وتحزم خيمتها وتضعها على ظهر ناقته على "وضحي" وتربط وليدها على ظهرها وترحل.

تعاني في السفر الويلات، والمطر الشديد، وتنقلب الأجواء وتعوي الذئاب، فتقرر أن تخيم في مكان ما من هذه الصحراء اللانهائية ريثما يعتدل الجو وتهدأ الذئاب، وعندما تقرر الذهاب لا تأخذ الناقة نفس الفرار، بل تمنع في الأذى فتضرب ولد "صالح" الصغير في صدره وتكسر عظامه، ويخر صريعاً.

لكن "صالح" تقرر أخذ ثأرها من ناقته التي اعتبرتها بمثابة أخت لها فتبقر "الحوار" ولد الناقة الصغير على مرأى ومسمع من أمه "وضحي"، وتعود إلى خيمتها، ومعها خنجر زوجها "صالح" الذي تركه لها قبل أن يرحل بلا عودة إلى الحرب، يقطر الخنجر دماً، وهو في يدها، تجلس هناك متجمعة على ذاتها.

لكن الجمل لا يترك ثأره هو الآخر، ويحمل الضغينة في صدره ولا ينسى، حتى قيل في الأمثال: "أحد من جمل"، وتقرر الناقة أن تنتقم، فتقتل "صالح" وتذبح الخيمة على رأسها.

لم يعثر على الخيمة ومن فيها إلا "دخيل بن أسمر" ذلك الذي كانت تقول عنه أمه "دخيل: حظك قليل وزمانك بخيل"، فلم يعثر على محبوبته "إلا في عيون الإبل" كما قال هو، ذات يوم، لـ "صالح". يقرر دفنها في مقبرة بالبلدة القريبة، ويحرص على زيارتها في كل مرة ينزل إلى البلدة، عندما يأتي إلى السوق ليبتاع ويشترى، وهو المشهد الذي افتتح به سعود السنعوسي روايته.



النهاية لتأويل كل قارئ، إلا أن الأمر الأبرز أن "وضحي" ناقة صالح بنت أبوها لعبت دوراً أساسياً في الرواية يدفعني إلى القول إنها هي البطل في الرواية هذه.

لولا "ناقة صالحه" لما كانت هذه الرواية، التي تحكي قصة حب، مستحيلة، في الصحراء بين دخيل بن أسمر وبنت عمته "صالحه بنت أبوها"، لكن، وكأي حب صار أدياً، لم تتوج هذه القصة بالنجاح؛ إذ قرر الشيخ آل مهروس أن يزوج ابنته "صالحه" لابن أخيه صالح.

لم تظفر "صالحه" مع "صالح" بالعيش السعيد، ورغم أنها حصلت منه على ولد، إلا أنها ظلت مُعلقة بدخيل الذي فر إلى الكويت بعد اتهامه بقول قصيدة يهجو فيها والد "صالحه" هجاءً مُراً، وهناك في الحضر حيث لا يعثر على ذاته سمي نفسه "محمد الشاوي" ويلوي عقله، ويعمل في رعي الأغنام على حواف الحاضرة.

يخرج "صالح" لحرب وقعت بين خصمين، ومن

ربما لن نعثر لهذه الأسئلة عن إجابات، لكن ما بوسعنا قوله إن ميزة هذه الرواية تكمن في تفرداها، ليس من جهة الموضوع؛ فثمة طائفة من الأدباء والكتاب تعود الآن إلى البادية وأجوائها هرباً من عضات "الحداثة الفائقة"، وطلباً للشفاء في الصحراء، وإنما يكمن تميزها في تجرؤ سعود السنعوسي على مخالفة التيار العام في الأدب الراهن، بل مخالفة نفسه هو ذاته، والتمرد على ثيماته وبنياته السردية السابقة.

وهو قرر أن تكون روايته مميزة حتى في لغتها، فكتبها بلغة صحراوية بدوية، قل أن يفهما إلا من كان له من البادية حظ ونصيب، فمن الآن يدرك معنى "ناقة خلوج"؟! وإن كان الرجل حاول شرح بعض مفرداته مرة أو مرات، إلا أن الشعور الكامن وراء الحروف لن يعثر عليه أو يدركه إلا من عاش في هذه البيئات أو كان له فيها تجربة.

كتبت هذه الرواية بلغة سردية أقرب إلى النثر، أكان "سعود" يتدرب على قول النثر أم على نثر السرد؟! لا أحد يعلم، لكن مما لا شك فيه أن لغتها كانت فصحة رائقة؛ خاصة إذا كان القارئ ممن يهوى هذا الضرب من الكلام.

تبدأ الرواية بمشهد واحد وتنتهي به، وما بين البداية والنهاية، يأخذنا سعود في رحلة عبر الصحراء؛ ليعرفنا على دخيل ابن أسمر، وصالحة بنت أبوها، وولدي عمها: صالح وفالح.

وعلى الرغم من أن عدد شخصيات هذه الرواية لا بأس به، إلا أن المرء، قد يقع، عقب إنهاء قراءتها، في حيرة من أمره، متسائلاً: من هو البطل هنا؟! "صالحه" أم "دخيل"، أم "فالح"؛ ذلك الذي لم يقبل إلا من أتاه على هواه؟! كل هذا قد يكون وارداً، وهو أمر خاضع في

"ناقة صالحه"

لقاء في عيون الإبل



كتب: محمد علواني

في زمن الحداثة يعود سعود السنعوسي؛ في أحدث رواياته "ناقة صالحه"، وبشكل غير متوقع تمامًا، إلى الصحراء والبداية ليحك لنا حكاية دخيل بن أسمر؛ ذاك الهائم بالبيداء عشقاً، أكون هذه العودة نتيجة شعور بالنوستالجيا إلى ما مضى؟ وتفجع على ما فات؟ أيكون "سعود" مل من ثيماته السردية فقرر التغيير، والتمرد على ذاته؟!





”صمت الحجر“ و ”صخب الحياة“ الشعبية

في معرض فني بجاليري
المشربية



وحتى في المرات التي يقرر فيها الفنان رسم مشهد واحد صغير "درّاجة" أو "بورتريه لامرأة بمفردها" فإنك تكاد ترى الحياة كلها في هذه الدرّاجة أو ذلك البورتريه، إنها لوحات مغبرة بتراب الحياة، ومفعمة بالرغبة في قول كل شيء عبر مشهد يبدو، للوهلة الأولى، مألوفًا ومكررًا.

أما الفنانة "عاشقة الأحجار" إحسان ندا، فالأمر معها مختلف تمامًا؛ إذ أرادت أن تنفث من روحها في الحجر، لتتولى هذه الحجاره، فيما بعد، ناصية الكلام، وتعبر عنا وعن الفنانة في الوقت ذاته.

تدمج إحسان ندا في أعمالها وتصاميمها الفنية الأحجار بالفضة لتبرز جمالها وجمال ألوانها من جهة، ولكي تخرج لنا، في النهاية، بثيمة فنية مبتكرة، تجمع ما بين الحجر والفضة لكنها لا تنتمي إليهما وإن كانت تتكون منهما؛ إذ هي تقدّم عبر هذه التراكيب نمطًا فنيًا جديدًا، يقف في الوسط بين الفضة والحجر دون أن ينتمي إلى أي منهما.

تخصصت "ندا" في فن الخالي، واشتهرت بلقب "عاشقة الأحجار"، وحصلت على جائزة الدولة التشجيعية، والعديد من الجوائز الأخرى، كما نظمت العديد من المعارض داخل مصر وخارجها، ولها العديد من المقتنيات في مصر والخارج أيضًا.

ففي حين أنك تسمع في لوحات "ديهون" صخبًا شديدًا، لدرجة أنك تكاد تسمع الحركات وتسمع الأصوات خارجة من اللوحة، ترى، وعلى الجهة الأخرى، إحسان ندا وهي متوحدة مع أحجارها، غارقة في صمت منحوتاتها.

تمكّن "ديهون" من إتقان هذه البنية التركيبية في لوحاته من خلال دمج الكثير من العناصر في اللوحة الواحدة، وإدخال الكثير من البنيات والثيمات عليها.

ولأن الرجل هائم بالفن الشعبي عشقًا، انعكس ذلك على لوحاته التي تبدو وكأنها أجزاء مقتطعة ومستقلة من حياة ملح الأرض، أي الطبقة الوسطى والوسطى الدنيا كذلك.

تكاد لوحات الفنان حسين ديهون تتكلم، وتسمع فيها صخب الحياة وضجيج الشارع، وترى فيها كذلك، حركة الأشخاص، وعلى ذلك يمكن القول إن لوحات "ديهون" هي بمثابة حياة اختُصرت في لوحة.

وبراعة منقطعة النظير؛ يتمكن الفنان من إيقاع الحياة في فخ اللوحة، وإعطاء مشهد عابر من الحياة اليومية المألوفة والعادية مسحة فنية أبدية، وهنا تظهر قدرته على منح المألوف ملمحًا فريدًا، وهل الفن إلا القدرة على الإدهاش والاندهاش؟ وإلا القدرة على رؤية الفريد في المكرر والمعاد؟!



احتضن جاليري المشربية، مؤخرًا، معرضًا ثنائيًا لكل من: الفنانة إحسان ندا، والفنان حسين ديهون؛ وعلى الرغم من وجود أعمال هذين الفنانين في معرض واحد إلا أنك تلحظ، ومن دون شك، ذاك البون الشاسع والاختلاف بين نظرتهم الفنية.





دكتورة رانيا يحيى تكتب: "وحوي يا وحوي" و"رمضان جانا".. سحر استحضر روح الشهر الفضيل



تُعد الأغنية من أهم أدوات التواصل بين الشعوب؛ حيث يسهل ترديدها في أي زمان ومكان، خاصة لو تحقق لها التوافق بين عناصرها؛ ما يجعلها أكثر عمقاً قراهن على استمرارها وبقائها على مدار الزمن.

ولعبت الأغنيات دوراً مهماً في تجسيد الحالة الدينية والاجتماعية التي تضيفها علينا هالة رمضان بجمالياتها ووجدانياتها تتوارثها جيلاً بعد جيل؛ لتظل هذه الأغنيات أيقونة لاستهلال شهر الخير والرحمة.

في ظل هذه الأجواء العصبية التي تشهدها الإنسانية بعد تفشي فيروس "كورونا"، وحالة القلق في جميع دول العالم، وتوقف الطيران وشل حركة الاقتصاد وخلافه، يتربص المسلمون قدوم شهر رمضان الفضيل بروحانياته لعلة المنجي والمخلص من هذه العذابات، ويتلهفون على انقضاء شهر شعبان بالخير لاستقبال وبلوغ الشهر المبارك بهجة وفرح وشوق.

ومن أشهر هذه الأغنيات ذات الصدى الواسع على مستوى دولنا العربية أغنية "رمضان جانا"، باعتبارها من أجمل ما قُدم لرمضان، بكلماتها الواضحة المعتمدة على الوصف المباشر، وهي تُعد حتى الآن إحدى علامات الشهر الفضيل.

وارتبط صوت المطرب "محمد عبد المطلب" في وجدان الأجيال المتعاقبة بشهر رمضان الكريم، ويُعد لحن الأغنية من البداية إلى النهاية وحدة لونية متكاملة في سياق، يميل إلى الخفة والنشاط في المقدمة الموسيقية التي تسبق صوت المطرب، خاصة مع المساحة الصوتية العالية لآلات التخت وعلى رأسها الفيولينة والناي، وإيقاع الفوكس في البداية صبغها بحالة جمالية؛ حيث تستمد منه رقعتها ورشاققتها.

واستطاع الملحن الكبير محمود الشريف أن يترجم سعادة البشر وفرحتهم بحلول الشهر المعظم، وعبر أداء المطرب محمد عبد المطلب ببساطته وروعيته وهدوئه وتلويحاته الصوتية عن الكلمات البديعة التي كتبها حسين طنطاوي بدون مبالغة أو انفصال، فلم نشعر بغربة عند تلاقينا مع أدواتها، سواء اللحن السلس أو كما ذكرنا_ الكلمات أو الأداء الطربي لـ "عبد المطلب" وهو الثالوث المكون لأي أغنية، إذا تكامل التناغم بين أضلعه نجحت الأغنية وتربعت في قلوب عشاقها.

ويرتكز لحن الأغنية على مقام العجم وهو السلم الكبير في الموسيقى الغربية، ويتميز هذا المقام بسهولة الانتقال منه وإليه، فيلمس الملحن مقامات ذات طابع شرقي مثل الراس، وكذلك الحجاز والنهاوند بلمحتهما الشجنية، لكنه سرعان ما يعود للمقام الأساسي "العجم"، واستخدم محمود الشريف؛ بجانب إيقاع الفوكس البسيط، إيقاع "المصمودي" الصغير الذي ينتمي لعائلة إيقاع المقسوم.

ومن أجمل ما في أداء عبد المطلب البساطة وأسلوبه الشبيه بالإلقاء المنغم، ورغم المصاحبة الموسيقية إلا أنه أداء فطري تلقائي، وهدوؤه في الغناء يشعرتنا بالتراث والقيمة الحقيقية لهذه الأغنية التي تستمد ريحها من زمن الفن الجميل، وأيضاً أداءه "الجليساندو" الهابط المعبر والتلويحات النغمية بصوته، ودعم الكورال للتلويحات الجمالية للأغنية وجعلها تطل علينا بأصوات تتكاتف وتتأزر معبرة عن الفرحة بـرمضان.. ومن الطريف أن عبد المطلب كان يعتبر هذه الأغنية أهم من بيان المفتي؛ لما لها من تأثير في نفوس جموع الشعب المصري والعربي.

ورغم مرور عقود على انتشار الأغنيات الرمضانية إلا أننا نتغنى بها إلى الآن ونسعد بسماعها وكأنها وليدة كل عام، وهو ما يثبت جمال وإتقان الفن الحقيقي الذي يحيا بآثاره دون طمس أو تحريف مهما مرت الأعوام، فأطفالنا لم يعاصروا_ على سبيل المثال_ أغنية "وحوي

يا وحوي"، إلا أنها تشع بهجة وفرحة وترتبط في أذهانهم بفانوس رمضان، وأود أن أقف عند هذه الأغنية التي تتسم بالبساطة الشديدة في اللحن والأداء، ورغم ذلك تُعد من أروع ما عُني لرمضان وظل عالماً بالفؤاد.. فالأغنية تراثية رائعة ارتسمت في خيالنا بهدوء صوت أحمد عبد القادر، واستلهم المؤلف حسين حلمي المانسترلي الكلمات من مخزون الفولكلور الشعبي المصري الذي يمتد إلى عصر أجدادنا الفراعنة، فكلماتها متوغلة في القدم ويصعب تحديد زمنها بدقة، وكانت تُغنى مع كل الشهور القمرية إلى أن جاء عهد الفاطميين ودخلت الفوانيس للاحتفال بشهر رمضان فارتبطت بهذا الشهر فقط.

واستخدم المؤلف كلمات تعود للغة المصرية القديمة والتي ظلت مستمرة على امتداد العصور، وكذلك بعض الكلمات المتداولة بين الأطفال في ليالي رمضان.

الأغنية تعتمد على تيمة موسيقية لحنية وضعها أحمد الشريف في مقام "الهزام" وهو مقام شرقي الطابع، واللحن "مونوفونيك أحادي" يُؤديه التخت الشرقي، والبعد الجمالي هنا نتذوقه بسهولة دون حاجة لفهم أو دراسة؛ لاخترافه الوجدان ببساطة الأداء والصوت التلقائي للمطرب بلا تصنع في طبقة صوتية متوسطة تشعرنا وكأنه يتحدث، فالأداء أشبه بـ "الإلقاء المنغم"، كما يزيد الرؤية الجمالية واقترابها من وجدان الجمهور مجموعة الأطفال الكورال أثناء الرد على المطرب والتي تعكس حالة من البهجة، ويظل اللحن في نفس المقام ويتصاعد حتى يصل إلى "شهر مبارك وبقاله زمان"، فيلمس الملحن مقام الصبا ذا الثلاثة أرباع النغمة والطريقة الصوتية تميل للحدة، بعدها ينتقل لمقام الهزام ومنه لصبا مرة أخرى مع نفس السجع الموسيقي للكلمات في "جيت بجمالك سقوا يا عيال"، ودائماً يعود للمقام الأساسي للأغنية الهزام.

والأغنية في مجملها لوحة بسيطة رقيقة يسهل ترديدها، وهو ما صبغها بهذا التلون الجمالي المسيطر علينا وعلى كل الأجيال العاشقة لها؛ حيث استطاعت أن تخاطب الوجدان بمنتهى الصدق، وحققت نجاحاً منقطع النظير حتى وقتنا الحاضر؛ لأنها أغنية طربية ذات سرعة متوسطة تميل للبطء في مقام شرقي وظهرت لجمهور متذوق محب للاستماع، وكانت تتناسب مع فرحة الاستقبال بالشهر الكريم فظلت عالقة بالأذهان.

وبالطبع هناك العديد من الأغنيات، سواء الحديثة أو التراثية، لكننا اقتصرنا على اثنتين من أروع وأبقى الأغنيات التي تُعد تراثاً غنائياً وموسيقياً مميزاً له سحره وقوته في استحضر شوقنا لشهر هو خير من ألف شهر.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com



دجاج

بالليمون والبطاطس
على الطريقة اليونانية

Greek Chicken

With Lemon and Potatoes

طريقة التحضير:

يسخن الفرن على درجة حرارة 425 فهرنهايت (220 درجة مئوية)، ويحمى الزيت قليلاً في مقلاة كبيرة.

ضعي قطع الدجاج في وعاء كبير، وتبله بالملح والأوريغانو والفلفل وإكليل الجبل والفلفل الحار.

أضيفي عصير الليمون الطازج وزيت الزيتون والثوم، ثم ضعي البطاطس في نفس الوعاء مع الدجاج، وقليه حتى يغطي الدجاج والبطاطس بالتساوي بالتبيلة.

قومي بنقل قطع الدجاج إلى صينية التحمير المحضرة، واحتفظي بالتبيلة، ووزعي قطع البطاطس على أوراك الدجاج، رشني 3/2 كوب مرق الدجاج، ثم أسكبي التبيلة بالمعلقة فوق الدجاج والبطاطس.

ضعيها في الفرن المسخن مسبقاً، اخبريها لمدة 20 دقيقة، ثم انقلي الدجاج إلى طبق التقديم وغطيه.

شغلي شواية الفرن أو وضعي الفرن على أعلى درجة حرارة، وضعي البطاطس مرة أخرى في التبيلة.. ضعي المقلاة تحت الشواية حتى تتكرمل إلى البطاطس، لمدة 3 دقائق، وبعدها انقلي البطاطس إلى طبق التقديم مع الدجاج.

ضعي المقلاة على نار متوسطة، وأضيفي القليل من المرق وحركي القطع البنية من قاع المقلاة، ثم اسكبي المزيج فوق الدجاج والبطاطس. يزين الأوريغانو المفروم.

تفديتك في رمضان.. طريق صحتك

بيان مسلم محمد
شيف أكل صحي - أخصائية تغذية رياضيين

لتغذية الصحية من أهم الأمور التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة العامة ويعتبر شهر رمضان فرصة ذهبية للتغيير.



نصائح لوجبتك الإفطار والسحور:

الإفطار

- يفضل البدء بالتمر والماء.
- تناول طبق من الحساء الدافئ.
- أداء صلاة المغرب، ثم إكمال الإفطار بالتدرج.
- الطبق الرئيسي لابد أن يحتوي على البروتين والسلطات بشكل رئيسي وجزء بسيط من الكربوهيدرات.
- الحلويات المرتبطة بشهر رمضان لابد التقليل منها قدر المستطاع، واستبدالها بالحلويات المشوية بدل المقلية، مثل "الجنيه"، أو الباردة، مثل "المهلبية، سلطة الفاكهة الطازجة أو الفواكه المجففة.

السحور

- يفضل تأخير وجبة السحور؛ لتفادي الإحساس بالجوع أثناء فترة الصيام.
- يراعى في الوجبة أن تحتوي على منتجات الألبان قليلة الدسم، مثل الزبادي.
- الابتعاد عن الدهون بشكل عام.
- التقليل من الكربوهيدرات واستبدالها بالألياف، مثل الشوفان.

ختامًا، لابد من الاهتمام بشرب الماء كل فترة على مراحل قبل أذان الفجر، والابتعاد عن الدهون والسكريات قدر المستطاع.

وتكمن أهمية التغذية الصحية في رمضان بعدة نقاط، نذكر منها:

- تخفيف وانزال الوزن.
- الوقاية من الأمراض، منها "القلب، والكولسترول"، وغيرها.
- تحسين المزاج وزيادة التركيز أثناء المذاكرة والعمل.
- تحسين صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.
- تحسين دورة النوم ومشاكله.

وللتغذية الصحية في شهر رمضان، أسس ثابتة لابد من التركيز عليها، منها:

- كمية الماء، نظرًا لحاجة الجسم للسوائل؛ خاصة أن فترة الصيام تزيد عن 12 ساعة.
- الإهتمام بنوعية الطعام، بحيث يشمل معظم العناصر الغذائية الأساسية من كربوهيدرات، بروتين، فيتامينات، معادن، وألياف.
- الاعتدال في تناول الطعام، فلا إفراط ولا تفريط.
- محاولة الابتعاد عن الدهون والسكريات الضارة بشكل عام.
- الاعتماد على أفكار جديدة في تقديم الأكل الصحي لزيادة الشهية.
- ممارسة الرياضة يوميًا للاستفادة بشكل خاص من طول فترة الصيام.

باونتتي ونودلز بالخضار

Bounty and Vegetable Noodles

طريقة التحضير:

تبلي شرائح اللحم بالملح والثوم والفلفل الأسود، ثم سخني ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وأضيفي الشرائح حتى تتحمر، من 4 إلى 5 دقائق لكل جانب، انقلي شرائح اللحم إلى لوح التقطيع واتركها لمدة 5 دقائق، ثم قطعيها إلى شرائح رقيقة.

قطعي الكوسا والجزر والفجل على شكل شرائح رقيقة، وسخني الملعقتين المتبقيتين من الزيت، وابدئي بإضافة الجزر، وقلبيه قليلاً ثم أضيفي الكوسا وقلبيها واتركها لمدة 5 دقائق على النار، مع التحريك المستمر.

يُقسَم الخليط على لوح تقديم، وتوضع فوقه شرائح اللحم، ثم يُزيّن الطبق بالنودلز والفجل والطماطم والعب والكزبرة.

اخفقي الكريمة الحامضة مع صلصة سريراتشا معاً في وعاء صغير، ووزعيها فوق أطباق التقديم.

المكونات:

- نصف كيلو لحم شرائح
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح ثوم
- 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون الطازج
- 3 ملاعق طعام زيت زيتون مقسمة
- 2 حبة كوسا
- 3/1 جزرة كبيرة
- 2 حبة فجل
- نصف حبة أفوكادو مقطعة
- 2/1 كوب طماطم، نصفين
- 4/1 كوب كزبرة مفرومة
- 2/1 كوب كريمة (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة من صلصة سريراتشا (اختياري)

حقائق غذائية:

لكل وجبة: 589 سعرة حرارية، 49.6 جم دهون، 15.3 غرام من الكربوهيدرات، 23.8 غرام من البروتين، 86 ملغ من الكوليسترول، و877 مجم صوديوم.





كل ما عداها سوف يتحسن بالتدرج؛ وأن الصحة هي القوة التي من خلالها يمكن إصلاح أي شيء آخر.

وخلال رحلة مرضى لاحظت ما لم ينتبه له أحد، وهي الحالة النفسية؛ فوجدت علاقة بين الحالة النفسية والضغط التي حولنا وتكمن في عقلنا اللاواعي؛ وهي تؤثر سلباً في المعدة والضغط وغيرهما، وحالياً أعمل على الأمراض المزمنة التي لا يوجد لها حل، مثل: السرطان، السكر، العقم والسمنة.

بالإضافة إلى أنني اكتشفت أنه إذا لم يتم علاج العقل الباطني المتسبب الرئيسي في المرض فلن يتم علاج المرض نفسه، ولكنني دائماً أعتبر أن سبب ذلك هو قصة حصلت في حياتك كونه هذه الحالة النفسية لك في عقلك الباطني منذ الصغر، وتبدأ فيما

تحليل cancer antigen ، حتى وصلت من 50 لـ 700، وأكد الأطباء أنه أصبح خطراً ويجب إجراء عملية.

ذهبت إلى 4 أطباء، أجمعوا كلهم على أنني يجب أن أجري عملية "Hysterectomy"، وهي استئصال الرحم والمبايض، لمنع السرطان من الانتشار في الجسم، ولكنني رفضت، وفكرت أن أبحث عن بديل طبيعي أو دواء، ومن هنا بدأت الرحلة.

كيف هزمت السرطان وانتصرت؟

انتابني حالة من الاكتئاب، كأني شخص يشاهد حياته تنتهي أمام عينيه، ورأيت كل عالمي ينهار؛ صحتي، عائلتي، أصدقائي، وعملي، وكان يجب أن أقف مرة أخرى على قدمي. بدأت أركز على صحتي أولاً، إدراكاً مني بأن

حوار: أمل حمدي

استطاعت أن تهزم كل من تحداها، اعتقاداً منهم بأنها أضعف من التحدي؛ ولكنهم لم يدركوا أن إرادتها أقوى من أي عقبات، وأن نظرتهم السلبية لن تستطيع إعاقتها عن إكمال رحلتها في البحث عن علاج لمرضها الخطير "السرطان".

تغلبت حنان سليم؛ الدكتور الصيدلانية، على مرض السرطان رغم مشاعر الخوف والتوتر والقلق التي كانت تحوم حولها؛ ولكنها لم تستطع فقط علاج نفسها بل استطاعت أن تأخذ بيد كل من عاش مثل هذه المغامرة الشاقة؛ بابتكارها منهجاً جديداً لعلاج الأمراض المستعصية، يُطلق عليه علم "الهيلولوجي".

ولكي نعرف أكثر عن رحلتها مع مرضها وعلاجها، وابتكارها لعلاج الأمراض المستعصية، كان لـ "الجوهرة" لقاءً معها، كشفت من خلاله عن التفاصيل المثيرة لتجربتها.. وإلى نص الحوار:

من هي الدكتورة حنان سليم؟ وكيف استقبلت نبأ إصابتك بالسرطان؟

أنا دكتورة صيدلانية، حصلت على الدكتوراه من جامعة "St. John's University in New York" سانت جونز في نيويورك، وهاجر والداي من مصر؛ وكنت في سن الرابعة؛ لذلك فدراستي وتربيتي كانت في أمريكا.

وعن مرضي بالسرطان، فقد أصبت بنوع غير نشط، عبارة عن مشاكل في المبايض، مع التهابات، ثم بدأت المبايض في الانقسام، الذي تبين بعد ذلك أنه أصبح نشيطاً، وخلال 3 أشهر فقط، ارتفعت الأرقام بعدما أجريت



الصيدلانية حنان سليم:

علم الهيلولوجي ليس بديلاً للطب العادي.. ومرضي بالسرطان سبب نجاحي

ابتكاري استغرق 25 سنة.. و"المريض طبيب نفسه" فكرته الأساسية

الأطباء مع المرضى؛ ولكن المريض يجب أن يجلس مع نفسه؛ ليفكر ما الأسباب الأساسية كي يبدأ في علاجها مع نفسه، كمثال شخص لديه السكر و24 ساعة يتناول الحلويات ولا يأخذ أدويته بشكل منتظم؛ فهنا لا يجب أن نُحمل الطبيب مسؤولية إهمال المريض؛ فعليه هو نفسه الاهتمام بصحته عن طريق تحسين جودة طعامه وحالته النفسية وتعاملاته مع الآخرين وعصبيته.

لذلك الهيلولوجي يضع مسؤولية أكبر على المريض؛ وهذه ليست وجهة نظري أنا فقط، بل وجهة نظر أطباء وعلماء في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ كشفت بعض التقارير الطبية عن أن الشخص يستطيع تغيير حياته وصحته ومجتمعه؛ بأن يكون هو المسؤول عن نفسه، فلا يجب أن نضع اللوم دائماً على الأشياء الأخرى، لأن ذلك يسبب خللاً في حياتك، لذلك فالهيلولوجي يعتمد على أنك من تُشغل نظام حياتك من "الألف إلى الياء"؛ إذ أنت من يتحكم في حياتك وصحتك والطريقة التي يجب أن تستخدمها.

ودور الهيلولوجي ليس الحفاظ على الصحة فقط، فهو يُعلم الشخص كيفية السيطرة بالكامل على كل شيء في حياته، ففكرته تعتمد على التحكم في أي توترات كما يعلمك كيف تسير دائرة حياتك، وأنت إذا تحكمت في جزء منها فسوف تتأثر بقية الأجزاء تبعاً بالإيجاب.

أين تم تسجيل براءة اختراع منهجك الطبي لعلاج الحالات المستعصية؟ وكم استغرق حتى ظهر؟

هو ليس اختراعاً بالمعنى الحرفي، ولكنه عبارة عن برنامج مبتكر للمستقبل؛ لتقديم الرعاية الصحية من خلال دورة تدريبية وتم تجربته في أكثر من مكان، واستغرق 10 سنوات للتنفيذ.

هل هناك حالات تم علاجها بالهيلولوجي؟

نعم حالات كثيرة، وتم علاجها وتمثلت للشفاء.



يساعد الدولة والمجتمع في القضاء على الأمراض؛ لأن المريض أصبح يملك القدرة على عمل "كنترول" على صحته.

هل واجهت آراء صادمة من بعض الأطباء حول علاجك؟

لم أواجه أي صدمة من قبل الأطباء، فبالعكس صحيح، غير أنني على علم بالأعراض الجانبية الخاصة، والكلام المكتوب في كتب الطب لا خلاف عليه، والدكتور لا يؤدي المريض، بالعكس هو يسير بالبروتوكول الذي درسه في كلية الطب.

ولا يجب نغفل أن اكتشاف المرض مبكراً يجعل كلاً من الطب العادي أو الهيلولوجي يستطيع علاجه بشكل أفضل، ولكن هذا لا يعني أن المرضى الذي تمكن منهم المرض بشكل كبير لا يستطيع الهيلولوجي علاجهم، بل بالعكس؛ سيساعدهم بجانب الأدوية بشكل تدريجي.

بماذا تنصحين المرضى الذي يواجهون إحباطاً من الأطباء؟

لا أستطيع التحكم في طريقة تعامل

لماذا يطلق على الهيلولوجي "طب المستقبل"؟

الطب دائماً في تطور وحياناً هناك إجراء في طب الهيلولوجي كبدل عن سحب الدم؛ إذ نأخذ "شعرة" من المريض ونرسلها إلى المعمل، وعن طريق جهاز "إس دراي" نضع "الشعرة" عليه؛ والبرنامج يُحفظ معلومات ويرسلها للمعمل في ألمانيا، وهناك دكاترة متخصصون يرسلون صورة كاملة عن كل المشاكل الصحية الخاصة بالمريض، والتي تمكنا من علاجه في أسرع وقت ممكن.

الهيلولوجي تعمل على تحويل المريض إلى طبيب؛ ليعالج نفسه بنفسه؛ حيث يجب أن يحافظ على صحته جيداً، من خلال الأطعمة التي يتناولها وما شابه ذلك، وتلك الطريقة يتم استخدامها في أوروبا وأمريكا، لذلك نقول إن الهيلولوجي هو "طب المستقبل"؛ فهو يعطي نتائج دقيقة وعلاجاً سريعاً.

فالمرضى في خلال 3 أو 4 جلسات من العلاج بالهيلولوجي يشعرون بفارق كبير في قدرتهم على علاج المرض، وهذا



وال3 أنواع الخاص بهذا الطب هي: الطب البديل والنفسي؛ والذي يساعدك على تجنب المرض من الأساس، والثاني: هو ما له علاقة بالعقل الباطني كما ذكرنا سابقاً، والثالث: هو الغذاء المرتبط بـ"الدائت" الذي تسير عليه، ولكني جمعت ال3 أنواع بهذا الطب وأدخلتها في النظام الخاص بي بطريقة معينة حتى أصل بالمريض لمرحلة أفضل من العلاج أو الدواء بمفرده.

والهيلولوجي ليس علاجاً بالأعشاب كما يظن البعض أو علاج بالطاقة؛ بل هو علم، وتم عمل أبحاث عليه؛ كل بحث ضم أكثر من 100 صفحة.

بعد بالظهور تدريجياً على هيئة أمراض.

والهيلولوجي يقوم بعمل صور للجسم على هيئة قصة حتى يتم معرفة أساس المرض، كي نستطيع معالجته، أو نمسحه من العقل الباطني، وهذا يساعد في العلاج كثيراً بدلاً من الدواء.

هل يمكن اعتبار "الهيلولوجي" بديلاً عن الطب العادي؟

لا، فمثلاً لو جاءني مريض سكر ينشد العلاج، وهو يتناول دواء السكر منذ 20 سنة، فلا أي طب ولا حتى البديل؛ يستطيع علاج هذا المريض، وأقول له هيا بنا نبدأ "الهيلولوجي"، ولكن دون التوقف عن تناول الأدوية؛ وذلك لأن البنكرياس حصل له خلل بسبب اعتماده على الدواء.

ومع الهيلولوجي، يتم تقليل جرعة الدواء تدريجياً حتى يتم الاستغناء عنه، ومن الخطأ أن أقول للمريض إن الهيلولوجي بديل للطب العادي؛ يجب أن تكون هذه النقطة واضحة؛ حتى لا أعرض المريض لأي خطر، لأن توقف تناول الدواء بشكل مفاجئ يؤدي إلى مخاطر كبيرة فيما بعد.

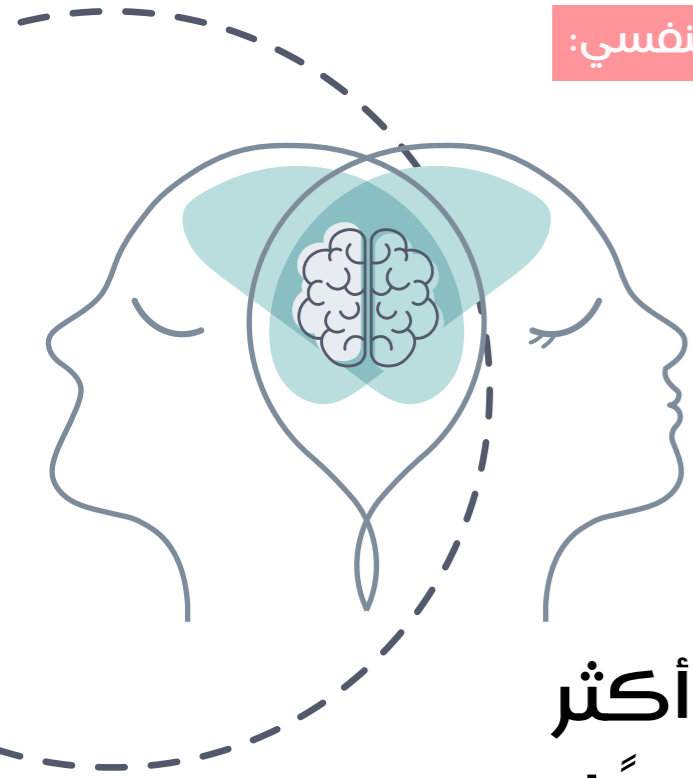
ويكون العلاج أيضاً وفق طبيعة المرض، فمثلاً، السرطان 4 مراحل، ويكون من الأفضل اكتشاف المرض في المرحلة الأولى، وكلما اكتشفت المرض مبكراً كان العلاج بالهيلولوجي نافعاً.

ما المدة التي عملت فيها على علم الهيلولوجي؟ وماذا يعني هذا العلم؟

أعمل على الهيلولوجي منذ 25 سنة؛ بالتحديد بعد إصابتي بالسرطان وبدأت بالعمل على نفسي؛ لمعرفة فائدته وهل سيأتي بنتيجة أم لا؟

علم الهيلولوجي يجمع بين 3 أنواع من الطب؛ وهناك أطباء اتبعوه قبل أن أبدأ بالعمل به، وأثبتوا أن مثل هذا العلاج يساعد على علاج الأمراض المزمنة؛ ولكني قمت بعمل نظام معين، إذا اتبع المريض خطواته فسيساعده على وقف تناول الدواء.

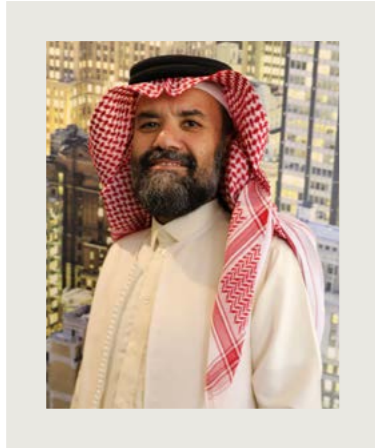
الهيلولوجي يحول المريض إلى طبيب يعالج نفسه بنفسه بالمحافظة على صحته جيداً من خلال الأطعمة التي يتناولها.



الدكتور أسعد صبر استشاري الطب النفسي:

على المرأة تنظيم وقتها وأولوياتها حتى تحقق التوازن النفسي

القلق والاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً



حصل على شهادة الاختصاص السعودي في الطب النفسي، وأستاذ فخري مساعد في كلية الطب بجامعة الملك سعود، وأكمل برامج الزمالة في الطب النفسي وعلاج الإدمان بجامعة "جوهوبكنز" في الولايات المتحدة الأمريكية، وجامعة الملك سعود في الرياض.

وهو عضو بمجلس إدارة الجمعية السعودية للطب النفسي، وكان المدير الطبي لمجمع الأمل للصحة النفسية في الرياض.. إنه الدكتور أسعد صبر؛ استشاري الطب النفسي.

كيف تستطيع المرأة العربية الحفاظ على حياتها الأسرية في ظل الضغوط النفسية والاقتصادية التي تعيشها؟

ليس بإمكان المرأة أن تعيش بعيداً عن الضغوط النفسية أو الاقتصادية فهي من "متطلبات الحياة"، وعليها أن تتعلم كيف تتعايش معها وكيف ترتب أولوياتها، وتعطي كل شيء حقه من الاهتمام، حتى تحقق التوازن في توزيع المهام.

وكان هذا الحوار الذي يؤكد أن الطب النفسي من أهم وأصعب التخصصات الطبية وأندرها، خاصة في الوطن العربي، فنجاح الطبيب النفسي يعتمد على تمكنه من زرع الثقة بينه وبين المريض وبناء جسر من التفاهم والتقدير بينهما، ولا بد من أن يملك القدرة على سر أغوار النفس البشرية وفهم مكنوناتها؛ حتى يستطيع مساعدة مرضاه.



يحقق التوازن النفسي.

يخطئ كثير من عندما يسعون إلى إرضاء الآخرين في أي عمل يؤديه وهو ما يستحيل تحقيقه؛ فعلى المرأة إدراك أنها كبشر لديها طاقات معينة وبإمكانها النجاح في أي مجال من مجالات حياتها لكن بنسبة معينة، فالكمال لله وحده.

كيف نستطيع التخفيف من حدة تأثير

الظروف الاقتصادية في الحالة النفسية؟

للأسف، طغت الماديات والمظاهر على الكثير من أمور الحياة، خاصة في ظل الثورة التكنولوجية والانتشار الكبير لوسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما يؤثر سلباً في الحالة النفسية، فالثراء أو المظاهر لا يحققان السعادة، وكثير من الأثرياء يعيشون في صراع نفسي لأنهم دائماً ما يرغبون في تحقيق المزيد من

الثروات، بينما من يشعر بالفقاعة يعيش هائماً البال وسعيداً؛ إذن فالرضا هو أساس الراحة النفسية.

في ظل هيمنة التكنولوجيا وانتشار الألعاب الإلكترونية، كيف نحافظ على سلامة الأطفال النفسية؟

المحافظة على سلامة الأطفال وحمايتهم من خطر الإنترنت والسوشيال ميديا مهمة

جداً؛ وعلينا أن ننشئهم على المبادئ والقيم، والمشكلة أن شبكة الإنترنت عبارة عن بحر واسع من المعلومات والصور والأفكار والمفاهيم، والتي منها بالطبع ما يخالف مبادئنا وعاداتنا.

هنا، يأتي دور الوالدين في توعية الأطفال وتصحيح المفاهيم الخاطئة بالتوجيه الصحيح، ومن الخطأ منع الطفل من ممارسة التكنولوجيا؛ لأنه لن يستجيب

فهو بطبيعته فضولي، ولا بد من إجراء حوار معه؛ ما يمكننا من بناء شخصيته بطريقة صحيحة، وعلينا تنمية مهارات الكتابة والقراءة لديه.

ماهي الحالات النفسية الأكثر انتشاراً في المجتمع؟

أثبتت بعض الإحصائيات أن أكثر الأمراض النفسية شيوعاً هي القلق الذي يعيق المصابين به عن التعايش داخل مجتمعاتهم، والقلق أنواع؛ منه القلق العام، القلق الاجتماعي، الخوف من الأمراض، والوسواس المرضي.

أما من يعانون من الاكتئاب، فهم في كثير من الأحيان يشعرون بالإحباط وعدم الرغبة في تلقي العلاج، وغالباً ما يكون سبب الاكتئاب مشكلة ما وهنا يكون العلاج هو حل تلك المشكلة.

الاكتئاب أنواع؛ منها الاكتئاب الذهاني، اكتئاب ما بعد الولادة، الاكتئاب التفاعلي بسبب ضغوط الحياة، اكتئاب بسبب تعاطي المخدرات.. وغيرها، وعلاجها في تناول اليد لو التزم المريض بالبرنامج العلاجي، والذي لا يشمل العقاقير فقط بل هناك جلسات تسمى "علاج معرفي سلوكي" وهي مهمة في مرحلة العلاج.

ما هو القلق الاجتماعي؟

هو الخوف من الظهور أمام الآخرين وخاصة التجمعات والاجتماعات، سواء عند إلقاء كلمة، فيكون المريض خائفاً من مواجهة أي شخص بل أحياناً يكون الخوف من نظرات الناس له أو عند الإجابة عن أسئلة الحضور في أي اجتماع؛ وذلك لأنه يفكر في ردود أفعال من حوله وكيف ينظرون له وماذا سيقولون عنه.

كيف نستطيع تربية نشء سليم في ظل الانفتاح على العالم حالياً؟

أرى أن مجتمعاتنا تمر بتطورات وتغيرات كثيرة يجب أن ننتبه للأثر النفسي لها،

وعلينا أن نتعلم كيف نوجه أطفالنا للتوجيه السليم في عصر الانفتاح الذي نعيشه. ويجب توظيف ذلك بطريقة صحيحة؛ لبناء مجتمع سليم نفسياً.

هل التقدم في العمر له مشاكل نفسية نستطيع أن نقى أنفسنا منها؟

التقدم في العمر هو مصدر للخوف عند الكثير من الناس لكن ليس معناه نهاية الحياة، وعلى الإنسان أن ينظر إلى حياته باعتبارها مراحل وكل مرحلة نخرج بتجارب في الحياة ونجاحات وطموحات.

التقدم في العمر، زيادة لنا في الخبرات لو نظرنا له بطريقة إيجابية، إلا أن الغالبية تفقد جاذبية تلك المرحلة.

كيف نحافظ المرأة على لياقتها وجمالها في نظر زوجها؟

الجمال ليس دائماً جمال الشكل ولكنه جمال الروح وجمال الأخلاق، فعليها الاهتمام بصحتها والحرص على جعل الاحترام أساس علاقتها مع زوجها وأسرته، ومع الآخرين، ولا بد كذلك أن تكون متصالحة مع ذاتها.

كيف نتجح ونتغلب على الخوف من الفشل؟

الإنسان الذي يبني حياته على التوتر والخوف من الفشل يفشل فعلاً، فالنجاح لا يتحقق بنسبة 100%، والرضا عن الذات هو أساس أي حياة ناجحة وسعيدة.

المرأة لديها طاقات هائلة وبإمكانها النجاح في أي مجال



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

جراحة تصغير وشد الثدي.. أنواعها ونصائح لنتيجة مُرضية



الدليل في علم التجميل

د. أيمن حلمي

استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية
لجراحة التجميل

ayman_helmi @dr_ayman_helmi
dr_ayman_helmi ayman m a helmi

تلجأ بعض السيدات إلى إجراء عملية تصغير الثدي لأسباب تجميلية في معظم الحالات، فمنهن من لا يرضيهن حجم الصدر، أو من يعانين من التباين بين الثديين أو ترهلها.

نحرص في السطور التالية على أن نقدم لك كل المعلومات الخاصة بهذه الجراحة؛ لتحصلي على جسد متناسق ورشيق.

ما هي جراحة تصغير الثدي؟

هي إجراء يُستخدم لإزالة مقدار معين من الدهون الزائدة والأنسجة (الغدد الثديية) والجلد من الثديين؛ للحصول على ثديين متناسقين مع الجسم والتخلص من الحجم الكبير الذي يسبب الإحراج والانزعاج والألم في بعض الأحيان، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس.

وتضفي تلك العملية على السيدة مظهرًا جذابًا ومتناسقًا؛ حيث يعتبر الصدر جزءًا مهمًا من ملامح أنوثتها.

كيف تؤثر زيادة حجم الثدي في الصحة البدنية والنفسية لدى المرأة؟

- الشعور بألام مزمنة في الكتف والرقبة والظهر.

- صعوبة ممارسة الأنشطة البدنية.
- تهيج الجلد تحت الثديين.
- ظهور الطفح الجلدي المزمن تحت الثديين.

- صعوبة إيجاد حمالات صدر وملابس تتناسب مع حجم الصدر؛ مما يجبرها على اللجوء إلى اختيار ملابس بمقاسات أكبر من مقاس باقي الجسم.
- فقدان الشعور بالثقة والرضا والأنوثة.
- العزلة الاجتماعية.

أسباب ترهل الثدي

- يعتمد على العمر (تقدم العمر ومرور الزمن).
- فقدان الوزن الزائد.
- التغيير المتكرر في الوزن بالزيادة والنقصان.

- تكرار الحمل والولادة والرضاعة.
- صفات جينية في جلد الثدي لدى بعض السيدات؛ حيث يكون الجلد مترهلًا وراثيًا.
وهناك عوامل تتسبب في زيادة الوضع

سوءًا؛ منها: "التدخين، حمامات الشمس، وسوء التغذية"، التي تصل إلى درجة النحافة.

درجات ترهل الثدي

يوجد تصنيف عالمي في مختلف درجات ترهلات الثدي لدى المرأة كالتالي:

1 **الثدي العادي** (المستوى الطبيعي للثدي).

2 **الترهل الطفيف** (حيث تكون الحلمة في مستوى أقل بقليل من مستوى "الثنية" الذي يكون بأسفل الصدر).

3 **الترهل المتوسط** (هي الدرجة التي يكون اتجاه الحلمة بها إلى الأسفل، فتقع إلى الأسفل من "الثنية" الذي يكون بأسفل الثدي فتكون في هذه الحالة الحلمة متجهة إلى الأمام والأسفل).

4 **الترهل الشديد**؛ حيث تكون حلمة الثدي بها متدلية للأسفل بشدة متجهة إلى الأسفل تمامًا وتقع بكاملها تحت الثدي.

5 **الترهل الكاذب**؛ حيث لا يوجد ترهل لمستوى الحلمة تحت "الثنية" لكن أنسجة الثدي متدلية للأسفل فيبدو الثدي مترهلًا.

عملية تصغير وشد الثدي

- العملية في مجملها تعتبر من العمليات الآمنة (عملية اليوم الواحد) ولا تستدعي البقاء في المستشفى، وفي بعض الأحيان نستخدم "البنج الموضعي" مع المنوم.

ويعتمد شكل الجرح على:

- شدة ترهل الثدي؛ حيث يزداد طول الجرح كلما ازداد الترهل.
- مستوى نزول الحلمة.
- كمية الأنسجة التي سوف نستأصلها.
- نوعية ومرونة الجلد.
- كمية وعمق التشققات "ستريتش ماركس".

أنواع جراحة شد الثدي

في جميع عمليات شد ترهل الثدي، يكون الجرح دائرة حول الحلمة مع خط عمودي ينزل من الحلمة يُسمى (اللولي بوب).

وفي حالات الترهل الشديدة، يكون الجرح دائرة حول الحلمة مع خط عمودي ينزل من الحلمة ونصف دائرة على شكل "هلال" تحت الثدي يعرف باسم "الهلب" أو حرف T مقلوب، أما في حالة الترهل الشديد بسبب فقدان الوزن؛ حيث يوجد ترهل تحت الإبط، حينها يفضل أن يشد أثناء العملية التي تسمى (Lift J أو L Lift)

ويعتمد شكل الجرح النهائي على:

- خبرة الطبيب
- نوع الجلد
- حجم الثدي الحالي
- شدة الارتخاء
- لون البشرة
- التدخين
- مرض السكر

هل تترك جراحة الثدي ندبات واضحة؟

- لا يوجد جراحة بدون وجود ندبات في الجلد، ولكن علينا أن نصنف ظهور الندبات؛ هل هي من النوع السيئ أم النوع المقبول والعقلاني؟

ففي معظم عمليات شد وتصغير الثدي تكون الندبات مقبولة جدًا، وهنا أفضل النصائح للعناية بالجرح بعد العملية:

- استخدام لاصقات السيليكون.
- المحافظة على نظافة وتعقيم الجرح.
- في بعض الأحيان نحتاج إلى جلسات ليزر.
- في بعض الأحيان النادرة جدًا نحتاج إلى حقن الكورتيزون المخففة جدًا، وذلك فقط في الندبات القاسية.

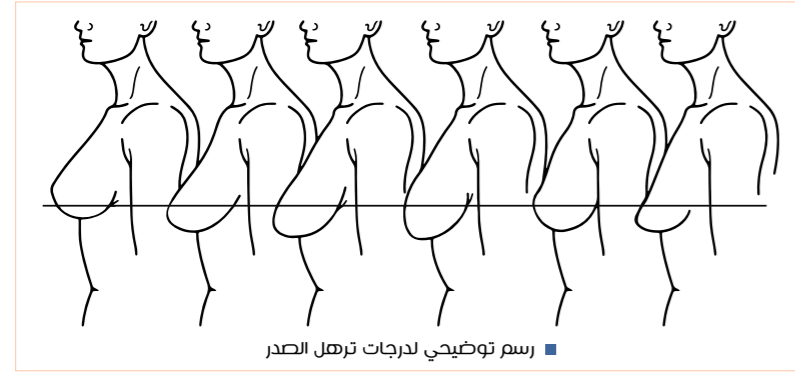
مضاعفات عملية شد وتصغير الثدي

من أبرز تلك المضاعفات، هو فقدان الإحساس بالحلمة بنسبة أقل من 10% من الحالات والتي لا تؤثر في الرضاة نهائيًا.

موانع إجراء عملية شد وتصغير الثدي

- وجود أي أمراض تتعارض مع إجراء العملية بأمان (كمرض السكر غير المنتظم- وجود جلطة سابقا).
- التدخين بشراهة.
- السمنة المفرطة.
- التخطيط للحمل والرضاعة مرة أخرى.
- عدم الرغبة في وجود ندوب في الثدي.
- الحالات النفسية (Body Dysmorphic Disorder)

كما يجب لفت انتباهكم في حال وجود ميلان العمود الفقري (الجنف) والذي يؤثر في توازن الثديين، وهو حالة مرضية تصيب العمود الفقري وتسبب له انحرافًا (ميلان) من جهة إلى جهة وتقوس الفقرات الصدرية أيضًا الاتجاه؛ بحيث لا يكون العمود الفقري عموديًا، مما يؤثر في تماثل القفص الصدري وبالتالي في التوازن بين الثديين، ويصبح هناك فرق في الحجم بينهما؛ لذلك حتى بعد العملية



رسم توضيحي لدرجات ترهل الصدر

سيوجد عدم توازن في الحجم بين الثديين.

نصائح قبل عمليات تصغير وشد الثدي

1 الدقة في تزويد الطبيب بأدق تفاصيل التاريخ المرضي للمريضة والعمليات السابقة.
2 إطلاع الطبيب على الأدوية التي تتناولها السيدة خلال هذه الفترة.
3 تزويد الطبيب بأي معلومات عن التدخين بجمع أنواعه.
4 الإفصاح عن الحساسية لأي أدوية أو مواد غذائية.
5 إجراء الفحوصات الطبية وزيارة طبيب التخدير.
6 الالتزام بفترة الصيام قبل العملية، والتي يحددها الطبيب.

نصائح بعد عمليات شد وتصغير الثدي

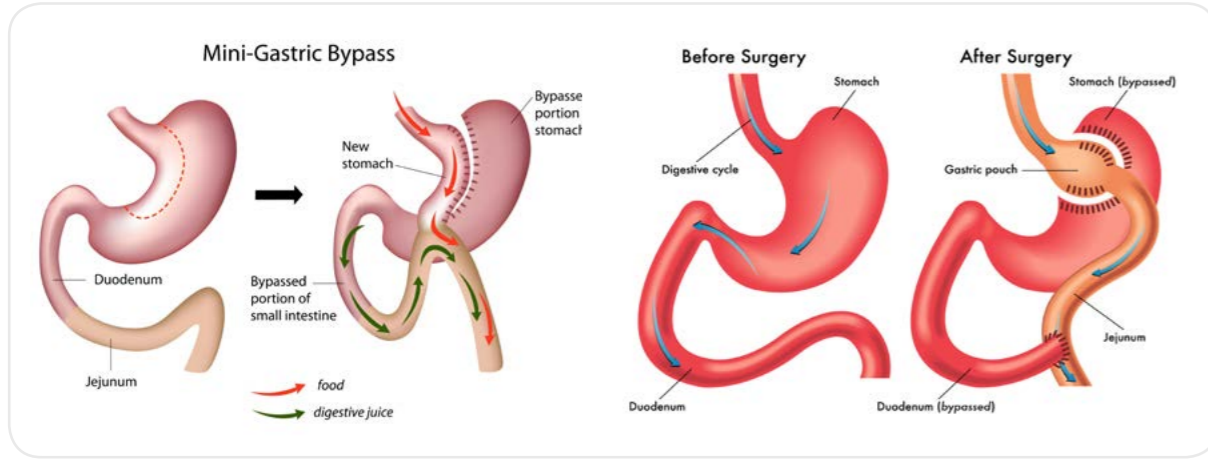
1 الأكل الصحي والراحة.
2 المحافظة على نظافة الجرح وتعقيمه.
3 استخدام لاصقات السيليكون.
4 لبس المشد الذي يلعب دورًا مهمًا في نجاح عملية شد الثدي والحصول على نتيجة مُرضية.
5 عدم ممارسة الرياضة لمدة شهر ونصف.

نصائح عامة:

- التخلص من الوزن الزائد قبل سن الأربعين.
- الحفاظ على الرياضة واللياقة.
- شد وتصغير الثدي بعد الإنجاب.
- اختيار الطبيب المتخصص في جراحة التجميل.
- اختيار المستشفى المرخص لإجراء هذه العمليات.

انتظرونا في العدد القادم..

الدكتور رامي عبد الله بأسرودة:



"الاثنا عشر"، ويلزم في جميع العمليات المحافظة على النظام الغذائي والبدء بتغيير السلوك الرياضي.

هل هناك أضرار من عمليات السمنة؟
لا يوجد تدخل جراحي أيًا كان إلا مع وجود نسبة خطورة، ولكن الفكرة في قياس نسبة خطورة السمنة، فنسبة حدوث المضاعفات مع السمنة تصل إلى ١٠٠% مع تقدم العمر وإلى ٢% من المضاعفات مع العمليات الجراحية.

ما هي فترة النقاهة التي يحتاجها المريض بعد العملية؟
تختلف من مريض إلى آخر، ولكن ١٤ يومًا أراها كافية.

ما أسباب رجوع زيادة الوزن بعد عملية التكميم؟
عملية التكميم هي عبارة عن عامل مساعد يصل بالمريض إلى الرشاقة والوزن المثالي، ولكن مع اتباع التعليمات: من اختيار الأكل بعناية وممارسة الرياضة، خاصة أن العملية تساعد في تقليل كميات الأكل.

وعدم التزام المتعافي بتحديد نوع الأكل، والتقليل من الحلوى والشيبسي والمشروبات الغازية والوجبات السريعة؛ حيث القليل منها به سعرات حرارية عالية، ما يتسبب في زيادة الوزن مرة أخرى.

الداخلية للجسم عن طريق الفم أكبر من كمية الطاقة التي يستهلكها؛ لذلك فالتوازن في الغذاء وممارسة الرياضة المنزلية مهمان جدًا.

ما رأيك في الصيام المتقطع، يعني الصيام من العصر إلى الفجر؟
هي طريقة مناسبة؛ حيث نجعل للجسم فترة مناسبة لطرد السموم وتنقية الدم، والأهم هو المواصلة والصبر على أي نظام غذائي يبدأ به.

كيف يمكن الحفاظ على الوزن بعد فقدانه؟
أهم طرق المحافظة على الوزن هو الاستمرار في نظام غذائي سليم مع ممارسة الرياضة، إلى جانب المراقبة المستمرة للوزن بقياسه.

ما هي العمليات الجراحية الراجعة لإنقاص الوزن؟
بالون المعدة، ومعدل إنقاص الوزن، ما بين ١٠ إلى ١٥ كجم.

وعملية تكميم المعدة، وهي قص طولي للمعدة، وهي الأكثر انتشارًا، ومن خلالها يستطيع المريض التحكم في كمية الأكل.

وهناك أيضًا عملية تحويل المسار التقليدي وعمليات تحويل المسار المصغر، وهي عبارة عن تصغير حجم المعدة، ومن ثم توصيلها بالمعاء مباشرة متجاوزًا

الطعام؛ حتى تُغير له الأثر السلبي النفسي، وهكذا تستمر الدورة إلى أن تصبح السمنة مشكلة له.

ما هي تأثيرات السمنة في الإنسان؟
يمكن اختصارها في ٣ جوانب:

الجانب العضوي
للسمنة تأثير كبير في الأعضاء الداخلية الأساسية من "القلب، الكبد، البنكرياس، والرئة"، وباقي الأعضاء؛ حيث يكون الجهد أكبر عليها، ما يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وانقطاع التنفس أثناء النوم وتلف الكبد بسبب ترسب الدهون والألم العمود الفقري والركبتين.

الجانب النفسي
تكون ردة الفعل النفسية كبيرة؛ حيث تصل في بعض الأحيان إلى العجز، وعدم القدرة على أداء الواجبات اليومية سواء في العمل أو الدراسة أو الواجبات الزوجية، وهذه من مسببات الاكتئاب والدخول في دوامة العجز الذاتي التي تؤدي في بعض الأحيان إلى عدم تقبل الذات.

الناحية الاجتماعية
الإحراج من مقابلة الناس بسبب السمنة، يؤدي إلى العزلة الاجتماعية.

كيف نستطيع التخلص من السمنة خلال العزل المنزلي في ظل تفشي فيروس كورونا؟
زيادة الوزن تأتي من أن كمية الطاقة

الحالة النفسية السيئة أهم عوامل الإصابة بالسمنة

الصيام المتقطع يطرد السموم من الجسم وينقي الدم



من الدرجة الثانية، وفوق ٤٠ سمنة مرضية مفرطة.

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى السمنة؟
هناك عدة عوامل، أهمها العادات الغذائية السيئة والبعد عن الرياضة.

وتوجد عوامل أخرى، مثل بعض الأمراض، والأدوية المستخدمة أهمها الكورتيزون.

ما علاقة الحالة النفسية بزيادة الوزن؟
نعرف أن الأكل متعة من متع الحياة، فكلما يدخل المريض في حالة من الإحباط يتجه لمقاومة هذا الإحباط بالبحث عن متعة



حوار - ابتسام اليوسف

لا تعد زيادة الوزن أو السمنة مشكلة جمالية فحسب بل مشكلة تؤثر سلبيًا في صحة الإنسان وتكون سببًا في إصابته بالعديد من الأمراض، أبرزها أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، وغيرها؛ لذا فهي غالبًا ما تهدد حياة الإنسان.

إلى خلل في الوظائف الحيوية للجسم،

كيف نحدد درجات السمنة؟
هناك عدة مؤشرات أهمها مؤشر كتلة الجسم وهو وزن الجسم، تقسيم طول الجسم بالمتر تربيع؛ حيث يكون مؤشر الكتلة طبيعي من ١٨ إلى ٢٥، ومن ٢٥ إلى ٣٠ وزنًا زائدًا، ومن ٣٠ إلى ٣٥ سمنة من الدرجة الأولى، ومن ٣٥ إلى ٤٠ سمنة

هو استشاري الجراحة العامة والمناظير والسمنة، وحاصل على البورد السعودي للجراحة العامة، وزميل جراحة المناظير المعقدة والسمنة بجامعة الملك سعود.. إنه الدكتور رامي عبد الله بأسرودة؛ الذي التقته "الجوهرة" فكان هذا الحوار:

كيف نُعرف السمنة؟
السمنة تعني الدهون بشكل مفرط يؤدي

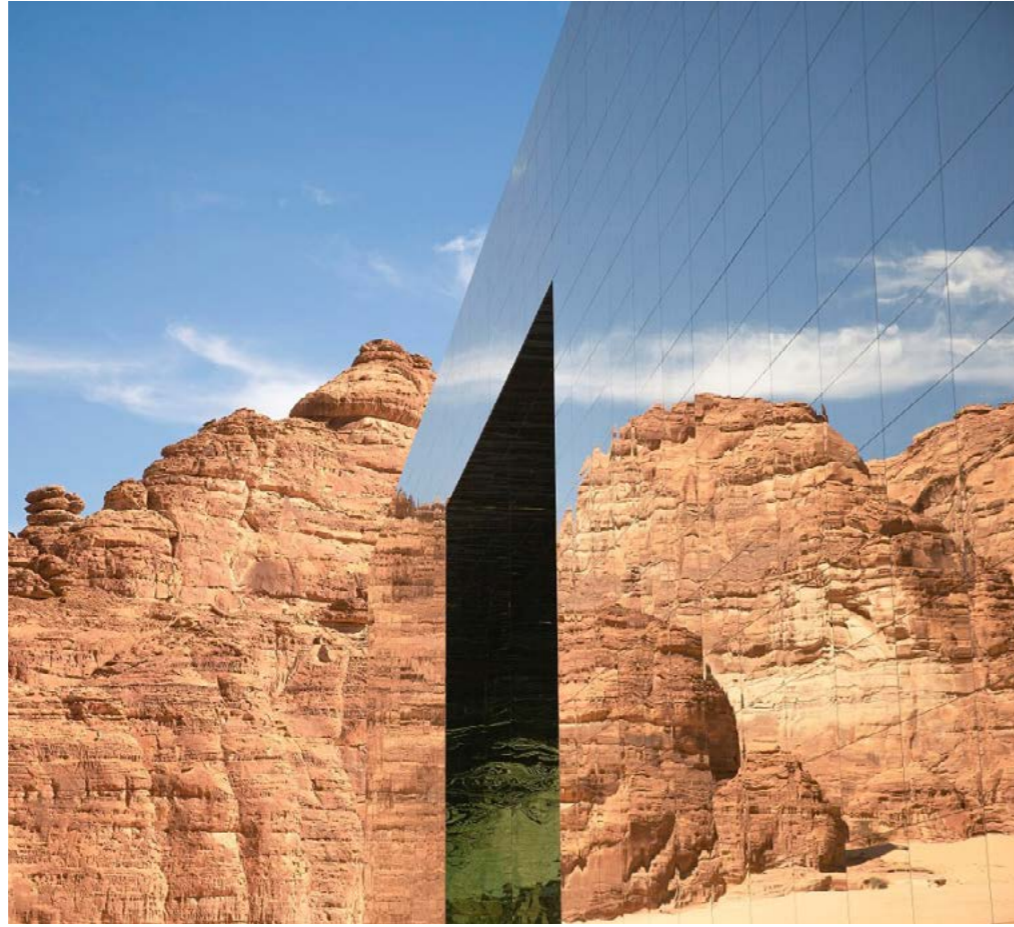
عشار بالقرب من سفح حرة عويرض البركانية، ومزود بأحدث النظم الصوتية المسرحية والأوبرالية، متخذًا شكلًا مكعبًا.

وتغطي جدرانه الخارجية المرايا بشكل كامل، ليكون امتدادًا معماريًا لطبيعة العلا الساحرة، التي ألهمت المعماريين والفنانين والمبدعين، على مدى قرون طويلة، منذ حضارة الأنباط وحتى يومنا هذا.

وبلغت مساحة واجهة المسرح الخارجية 9740 مترًا مربعًا من المرايا، وهو رقم تجاوز الحد الأدنى البالغ 6,500 متر مربع.

وتم تطوير مسرح مرايا في إطار ميثاق العلا، وهي وثيقة إدارية شملت 12 مبدأً توجيهيًا، تلتزم بها الهيئة الملكية لمحافظة العلا بالتطوير المستقبلي طويل الأجل.

وهذا التطوير سوف يحمي ويحافظ على المشهد الطبيعي والثقافي المذهل في العلا، بالإضافة لتطويرها كوجهة عالمية للتراث والفنون والثقافة.



واجهة عالمية للتراث.. "مسرح المرايا" يدخل موسوعة "غينيس"

أدرجت موسوعة غينيس، «مسرح المرايا» المتواجد في محافظة العلا شمالي غرب المملكة العربية السعودية، ضمن قائمتها للأرقام القياسية.



العالميين، من ضمنهم الموسيقار عمر خيرت والمطرب الأوبرالي أندريا بوتشيلي.

وافتح المهرجان، موسمه الغنائي والفني، بالنجمة عزيزة جلال، بعد اعتزال استمر أكثر من 35 عامًا.

تصميم مسرح مرايا

وعن تصميم المسرح، يقع في وادي

سحر الطبيعة الخلابة في العلا، ومنطقة الحجر.

وأقامت الهيئة الملكية لمحافظة العلا حفلًا خاصًا، تم الكشف فيه عن الواجهة الاستثنائية الجديدة لمسرح مرايا.

وأثناء الموسم الثاني من مهرجان شتاء طنطورة، استقبل المسرح، الذي يتسع لحوالي 500 شخص، عددًا من الفنانين

ودخل المسرح ضمن قائمة غينيس للأرقام القياسية، كأكبر مبنى مغطى بالمرايا في العالم، بعد أن سجل كأكبر موقع تاريخي في المملكة، يدرج ضمن قائمة اليونسكو لمواقع التراث العالمي.

سبب تسميته بمسرح المرايا

وأطلق على المسرح هذا الاسم؛ لاكتساء واجهته بالمرايا العملاقة، التي تعكس

جولة ساحرة..

استكشفي معالم مالطا الأثرية والتاريخية من منزلك

في خطوة مميزة لمحبي السفر والسياحة والمغامرات، وفرت هيئة مالطا للمتاحف والحفاظ على التراث، فرصة هائلة وفريدة للأشخاص حول العالم، لاستكشاف معالم مالطا الأثرية والتاريخية المتنوعة من داخل منازلهم.



معالم مالطا الأثرية

لرئيس الجمهورية، كما أنه أحد أضخم مستودعات معروضات الأسلحة والدروع الحربية في العالم.

ويعد هذا القصر أحد أول المباني في فاليتا الجديدة، وتم بناؤه بعد نجاح حصار مالطا عام 1566م بأمر من الحاكم الأكبر جون دي فاليتا، ويضم ترسانة هائلة من الأسلحة.

ولا تتوقف جولة «فاليتا» المذهلة عند هذا الحد، بل تأخذك إلى متحف الحرب الوطني «حصن سانت ايلمو»، حيث يمكن للزوار اكتشاف تاريخ مالطا من العصر البرونزي «عام 2500 قبل الميلاد» وإلى زمن الحرب العالمية الأولى والثانية.

كما يمكنك الاستمتاع بكشف أسرار سرداب «حل سفليني» الذي كان يستخدمه بناء المعابد كملجأ ومكان للدفن، وتعود بعض عناصره إلى 2400 أو 3600 عام قبل الميلاد.

جولة العاصمة فاليتا

وتأخذك الجولات الافتراضية، في جولة خاصة لمعابد ميغاليتيك؛ حيث يمكن زيارة خمسة من السبعة معابد الموجودة على جزيرة مالطا من خلال المنصة.

ومن داخل منزلك، يمكنك الذهاب في جولة افتراضية عبر معالم مالطا الخيالية، من متاحف ومعابد ومواقع أثرية؛ ما يعد فرصة مميزة على المستوى الثقافي والترفيهي، وأيضاً وسيلة للتخلص من ملل العزل واستكشاف أماكن جديدة.

وأعلنت الهيئة عن تعاونها مع محرك البحث العالمي «جوجل»؛ لتمكين متصفح شبكة المعلومات حول العالم من استكشاف معالمها الأثرية والتاريخية المتنوعة.

وتملك مالطا حتى الآن 25 جولة افتراضية عبر المنصة الرقمية Google Arts and Culture، تتضمن عدداً من المتاحف والمعابد والحصون، فضلاً عن ثلاثة مواقع أثرية معتمدة من اليونسكو، وهي «مدينة فاليتا، سرداب حل سفليني، ومعابد ميغاليتيك».

ويمكنك اكتشاف عدة معالم تاريخية عبر جولة «العاصمة فاليتا» الافتراضية، مثل «قصر الحاكم الأكبر» الذي أصبح الآن مقرّاً

ترداد معدلات القلق والخوف، خلال الفترة الحالية، بالتزامن مع أزمة كورونا والحجر المنزلي، ما يعود بأضراره على كل من الصحة النفسية والجسدية، خاصة لدى المراهقين، تحت العشرين عامًا والأطفال.



السكري والأمراض القلبية والمشاكل الرئوية. ويمكنك التخلص من هذا القلق، بالتركيز على الأنشطة المهدئة، مثل «القراءة، ممارسة الرياضة، الاسترخاء، التأمل، والتواصل مع الأصدقاء»، والبعيد عن الأخبار المتداولة التي تثير القلق.

كيف يمكن تجنب المرض بطريقة عقلانية؟

أفضل وسيلة لتجنب الفيروس في هذه الفترة، هي الالتزام بالروتين اليومي المعتاد، من خلال إنشاء جدول للأطفال والآباء مطابق لليوم الدراسي المعتاد، وتنظيم أنشطة عائلية داخل البيت.

وفي حال الاضطرار إلى الخروج من المنزل، يجب الحد من لمس المواد واستعمال معقم اليدين باستمرار، ويمكنك إشغال الأطفال بأي لعبة ليركزوا عليها، بدلاً من أن يلمسوا ما حولهم، وإذا ما لامسوا شيئاً ما، يجب الاحتفاظ بالهدوء بعيداً عن الذعر وإرشاد الطفل لتطهير يديه.

ومن ضمن الإجراءات أيضاً، ترك مسافة آمنة بين الناس، ويمكن تعليم الطفل أن يتخيل تواجده في فقاعة لا يمكن اختراقها.

وقدمت الدكتورة كيا كارتر؛ أخصائية مستشفى كوك تشيلدرنز للأطفال، مجموعة من النصائح لتجنب القلق الزائد في ظل انتشار فيروس كورونا.

كيف يمكننا توعية الآباء لتجنب القلق الزائد؟

يؤدي التعرض المستمر إلى المعلومات المقلقة ومتابعة الأحداث باستمرار، إلى القلق والخوف؛ لذا يُنصح بعدم التعرض لهذه الأخبار، وعدم الاختلاط بالمجتمع من حولهم.

ويجب الحفاظ على شعور الحياة الطبيعية داخل المنزل، من خلال ممارسة الروتين اليومي المعتاد.

كيف يؤثر هذا القلق في صحة الآباء العامة؟

يؤثر القلق والإجهاد العصبي في الصحة العامة وطبيعة الحياة اليومية دون الشعور بذلك، فقد يظهر عليك فقدان الشهية أو الصعوبة في النوم والتركيز، والشعور بالإرهاق وتقلب المزاج.

ويتحول القلق المفرط إلى حالة من الاكتئاب والعزلة، التي تصل أضرارها إلى الإصابة بمرض

للمراهقين..

هكذا يمكنك
تجنب القلق الزائد
من فيروس كورونا

ألياف وفاكهة، ومواد بها مياه؛ حتى تساعد الجسم على تخزين المياه في فترة الصيام.

ولا بد من شرب المياه بكثرة، وتجنب تناول الكنافة والبطيخات بكميات كبيرة، بالإضافة للعصائر والمشروبات الغازية، لأنها تعطي إحساساً بالشبع لفترة قصيرة وتؤدي للشعور بالعطش؛ لذلك ينصح بالتقليل منها.

الحفاظ على الوزن

أشارت "سندس" إلى أنه يجب الانتباه لعدد السعرات الحرارية؛ من خلال معرفة كمية السعرات التي دخلت الجسم والكمية التي خرجت، فإذا حدث بينهما توازن سيحدث بالتالي اعتدال في الوزن.

وتابعت: ولكن في حالة إذا كان لا يريد المراهق خسارة الوزن في رمضان فيجب أن يعلم الكمية التي يحتاجها الجسم من السعرات ليُخرج أمامها طاقة؛ لكي يحدث توازن بينهما ولا يخسر وزنه.

وأوضحت: في حالة إذا كان المراهق يريد خسارة وزنه، يجب أن ينتبه إلى العناصر الغذائية الثلاثة التي تدخل الجسم وهي «البروتينات، الكربوهيدرات، والدهون» بصورة مناسبة حسب العمر وممارسته للرياضة وطبيعة حياته بشكل عام.

وأكدت أنه يجب الاهتمام بتوازن الطعام جيداً حتى لا يحدث سوء تغذية؛ لأن هناك أنظمة غير مفيدة قد تؤدي إلى الإصابة بعدد من الأمراض، مثل «الأنيميا».

وأخيراً، لفتت إخصائية التغذية إلى أن من يزيد وزنه في شهر رمضان يكون بسبب العدد الكبير من السعرات الحرارية التي تدخل إلى الجسم مقارنة بالطاقة التي تخرج منه؛ لذلك يجب ممارسة الرياضة لتحقيق الموازنة بين عدد السعرات والطاقة.

نصائح لفقدان وزن المراهق

قالت إخصائية التغذية إن هناك بعض النصائح التي يجب على المراهق اتباعها في شهر رمضان؛ لكي يفقد وزنه بشكل صحي، وفي نفس الوقت ينظم غذاءه حتى لا يصاب بسوء التغذية، وهي:

وجبة السحور

من الوجبات المهمة وجبة "السحور"، ويجب أن تكون متكاملة، «لا تكون كبيرة ولا قليلة» ومن الأفضل تكون متوازنة، ولا بد من أن يتواجد على مائدة السحور «كربوهيدرات»؛ وذلك لأنها تظل فترة طويلة في المعدة وليس من السهل امتصاصها، فتعطي إحساساً بالشبع لفترة طويلة.

ويجب أن يكون في وجبة السحور بروتينات مثل الجبنه القريش؛ فهي تحتوي على بروتينات تظل فترة طويلة في المعدة وتعطي إحساساً بالشبع كذلك، وتجنب أن يكون على مائدة السحور أطعمة تحتوي على الملح أو الشطة، وذلك حتى لا يشعر بالعطش خلال فترة الصيام.

وجبة الإفطار

يجب أن تقسم وجبة الإفطار؛ حيث لا يتم تناول الطعام بكميات كبيرة؛ لأنك بذلك تؤدي معدتك، وحتى لا يسبب لك ذلك الخمول وتهيج القولون والانتفاخ، كما أن الجسم يحول الكمية التي لا يريدتها إلى دهون.

ومن الأفضل أن تجعل إفطارك على مراحل، على سبيل المثال تبدأ بتمر وكوب ماء، وبعدها بدقيقتين إذهب للصلاة وبعدها تناول الطعام ولكن ببطء.

وبعد الإفطار يجب تقسيم بقية الطعام على مرتين قبل السحور، والحرص على أن يتواجد فيهما أطعمة تحتوي على

يحدث خلال شهر رمضان المبارك العديد من التغييرات الفسيولوجية والجسدية والسلوكية بسبب تغيير نمط الغذاء، ويمكن للمراهق استغلال ذلك في بناء نظام صحي مفيد يسير عليه دائماً لنمو جسدي سليم.

وأكدت عدة دراسات أن الصيام له دور فعال ومؤثر في الصحة للكبير والصغير، وأيضاً في مرحلة المراهقة والتي تكون للإناث ما بين 10 و18 سنة، والذكور من 11-19 سنة؛ لذلك ينصح الأطباء بالاهتمام بنظامهم الغذائي خلال هذا الشهر جيداً حتى لا يؤثر في نفسيتهم.

وعلى كل مراهق أن يستفيد من شهر رمضان في تقديم المساعدات الخيرية على سبيل المثال، أو ممارسة بعض الأنشطة المفيدة كالرياضة.

كيف يستفيد المراهق من شهر رمضان المبارك؟

في هذا السياق، أوضحت الدكتورة سندس إبراهيم عيسى؛ إخصائية التغذية، أن المراهق يستطيع خلال شهر رمضان فقدان وزنه؛ لأنه يظل فترة طويلة دون تناول الطعام؛ ما يقلل من حجم المعدة.

وأضافت: لذلك فـشهر رمضان من السهل جداً أن يفقد فيه المراهق وزنه، إذا نظم غذاءه وخفض كميات الطعام الذي يتناوله، ولكن تكمن المشكلة هنا في أنه قد يكثر من تناول الحلويات والعصائر ذات السعرات الحرارية العالية على الرغم من حجمها القليل؛ لذلك يجب تنظيم الغذاء.

الأنظمة الغذائية المفيدة للمراهق في رمضان

أشارت "سندس" إلى أن شهر رمضان عبارة عن نظام غذائي مفيد للمراهق يستطيع فيه فقدان وزنه، فهو بمثابة "دايت" يجب الاستفادة منه جيداً.



كيف تحافظين على صحتك ولياقتك في رمضان؟

لكل مرحلة عمرية شكل خاص بها وتغييرات تختلف عن باقي المراحل، وخاصة من هم تحت العشرين؛ أي فترة المراهقة التي يحدث بها العديد من التغييرات والتطورات البدنية والنفسية والهرمونية التي تؤثر في حياتهم فيما بعد؛ لذلك من المهم المحافظة على صحة المراهقين خلال شهر رمضان المبارك لتعزيز نموهم.

كيف تجعلين منزلك مريحًا وصحيًا؟

الاهتمام بالصحة وأسلوب الحياة يساعدك في عيش يوم صحي سليم، بجو يمدُّك بروح وطاقَة سليمة، وذلك يبدأ من منزلك، فهناك قواعد أساسية لجعل المنزل مسكنًا مريحًا يشبه ساكنيه، يبهر العين، ويريح النفس والروح، ويزيل عنها كل كدر وتوتر.



وهناك عدّة نقاط أساسية لا بُدَّ أن يراعيها المهندس بشكل عام عند التخطيط للمنزل، سواء في تقاسيمه المعماريّة الداخليّة أو الخارجيّة؛ منها:

1- مراعاة اتجاهات الرياح المحببة للتهوية المستقبلية للمنزل، واتجاهات الشمس؛ حتّى لا يحصل انعكاس.

2- مراعاة الفتحات المعماريّة ذات الحجم المناسب لدخول الإضاءة الطبيعيّة، وتختلف أنواع الفتحات؛ من فتحات معماريّة جداريّة كالشبابيك، إلى سقفيّة كالقُب، والإسكافي لايت، حيث كُما كان المنزل تدخله إضاءة طبيعيّة كان ناجحًا وصحيًا للإنسان.

3- مراعاة موقع المناظر الطبيعيّة خارج المنزل، واستغلالها بصورة جيدة لارتباط الإنسان بالطبيعة.

4- استغلال عمل حدائق خارجيّة في منطقة الحوش، أو السطوح في المنازل؛ لما فيها من المتعة لأفراد العائلة، وأصبحت هذه الثقافة الخارجيّة منتشرة حاليًا، فكثرت تصاميم اللاندسكيب الخارجي للبيوت؛ لأهميّته وارتباط الإنسان بالطبيعة، بما يعود عليه بالمنافع النفسيّة والصحيّة.

5- مراعاة ترابط الطرز داخليًا ببعضها، وعدم الإكثار من النقوش أو الأشكال الهندسيّة الكثيرة؛ حتّى لا يحدث ضيق في المكان فسيولوجيًا.

6- عدم الإكثار من التقاسيم المعماريّة، والزوايا الحادّة داخل المنزل؛ لإعطاء المكان

وهناك اعتبارات عديدة يجب أخذها في الحسبان عند إنشاء أو اختيار منزل؛ من اختيار الألوان، والطرز، والاهتمام بالتنفيذ المعماري للمنزل بدراسة حركة الرياح الصحيّة، والاهتمام بالإضاءة الطبيعيّة، والسماح بدخول أشعة الشمس لأكبر مساحة ممكنة في المنزل.

فالمنزل هو أمان الإنسان وملاذه، فيه يقضي معظم وقته، وإن كان مبنياً بطريقة عشوائيّة غير مدروسة، فسيؤثر سلبًا في صحته، وراحته النفسيّة.

وبمناسبة احتفاء العالم خلال شهر أبريل الماضي، باليوم العالمي للصحة العالميّة، تُسلط "الجوهرة" الضوء على كفيّة تصميم ديكور المنزل بطريقة صحيّة وسليمة، فكان لنا هذا اللقاء مع مهندسة الديكور وعد باجنيد؛ التي أوضحت القواعد الأساسيّة التي لا بُدَّ من اتباعها لتصميم منزل صحي.

في البداية تقول "وعد": لا بُدَّ من تقسيم المنزل إلى مرحلتين: مرحلة دراسة وتخطيط للفراغ بمخططات معماريّة، وتصميم هندسي، ومرحلة التشطيب والإكساء.

• مرحلة الدراسة والتخطيط للفراغ بمخططات معماريّة وتصميم هندسي

أكدت وعد أن هذه من المراحل المهمّة لإنشاء منزل صحي سليم؛ حيث إنّه يُفضّل دائماً -من البداية- أن يتم التخطيط للمنزل بصورة صحيحة ومناسبة، ولا مانع -بل يُفضّل- من أن يشارك أفراد العائلة الرأبي مع المهندس المعماري؛ لأنّه في نهاية الأمر هم من سيعيشون فيه، فيجب أن يكون ملجأ مريحًا لهم.



للطراز في الفراغ، وكل تلك الكسوات إيجابية لحصول العزل الإضافي.

وأشارت إلى أن هناك فراغاً دائماً ما تتغافل عنه في المنزل، ولا يتم إعطاؤه حقه في التوزيع الصحيح، ودائماً لا يُذكر كثيراً من ناحية كيف يتم عمله صحياً، وهو "فراغ المطبخ"، ويتم استغلاله كالتالي:

• معمارياً، لا بُدَّ أن يتم توزيعه بناء على مثلث الحركة، الذي يشمل عناصر أساسية، هي: التلاجة والبيوتاجاز، أو منطقة الطبخ، والمغسلة، بمجرد أن يتم تحديد هذه العناصر الثلاثة يتم وضع الدواليب على أساسها، فهي تمثل رؤوس مثلث الحركة.

• لا بُدَّ أيضاً أن يتم تحديد موقع المطبخ، ووضعه في منطقة مكشوفة للرياح الداخلة للمنزل؛ حتى لا تزعج روائح المطبخ المقيمين فيه.

• يجب توفير إضاءة لأماكن الطبخ والتقطيع بشكل مناسب؛ حتى لا تحدث إصابات.

أما بالنسبة للمفروشات أو الأقمشة المتعلقة بالأثاث، فأكدت "وعد" أن هناك نوعين رئيسيين؛ وهما:

الأقمشة الطبيعية:

تصنع من المنتجات الحيوانية، أو النباتية الطبيعية كالصوف والقطن وغيرها الكثير، ويتم توظيفه في الفراغ حسب الحاجة إليه.

الأقمشة الصناعية:

هي أي قماش يدخل في صنعه الإنسان بمواصفات معينة صحية وغيرها، وجميعها يتبع المكان أو الوظيفة التي تم وضعه لأجلها.

ودائماً اختيارات المواد تعتمد على خدمة الإنسان وصحته، وهنا لا بُدَّ أن يتعد الشخص عن المواد الجامعة للأغبرة أو البكتيريا، وأن يكون اختياره ذكياً وصحياً، وكل ذلك الوعي أصبح موجوداً في زمن التحديات الحالي.

للسعور براحة نفسية في المنزل، وأن يبقى استخدام الألوان الدافئة مجرد تعميمات في الفراغ.

مواد العزل:

لا بُدَّ أن يكون نوع العزل متناسباً مع طبيعة المبنى خارجياً؛ حيث عزل الضوضاء، وأحوال الطقس حسب اختلاف كل مكان عن غيره.

تأسيس الكهرباء:

أن يتم دراسة تأسيس الكهرباء على المخطط المفروش معمارياً؛ حتى يكون التوزيع مناسباً؛ حيث إن كل فراغ له سياسة معينة في التوزيع بالنسبة للكهرباء، فغرف النوم تختلف في توزيعها عن غرف المعيشة، أو غرف الدراسة، أو الممرات، مع مراعاة اختيار اللمبات العاكسة للضوء بالنسبة للعين، وغير مصدرة للحرارة، وذلك بشكل عام.

كسوة الأرضيات:

• تكسية الأرضيات بمختلف الأنواع من مواد السيراميك، أو الرخام، أو الباركيه، أو الموكيت وجميعها تعتمد على رغبة صاحب المنزل، ولكن هناك غرف لا يُحبذ بها بعض التكسيات مثل الرخام في غرف النوم؛ لأنها تبعث برودة، وسهل الانزلاق عليها.

• عند اختيار الموكيت لبعض الغرف، وخاصة غرف الأطفال، يُفضل تغييره كل سنة؛ حيث إنّه عازل ممتاز، ويجمع الميكروبات ما لم يُطهر بالبخار بين كل فترة وأخرى.

• أمّا السيراميك، فيُجَدَّد بمجرد إزالة البلاطة المتضررة وتغييرها بوحدة جديدة.

• الباركيه -أيضاً- يتبع هذه السياسة، وله طريقة معينة في التنظيف، خصوصاً إذا كان من قشور خشب طبيعية.

تلييس الجدران:

قالت وعد: تكسى الجدار إمّا بالجبس، أو بالخشب، أو بالحجر حسب الجو العام

• مرحلة التشطيب والإكساء:

أضفت "باجنيد": تتم مرحلة التشطيب بعد مرحلة التأسيس أو اللياسة، وتكون بوضع مواد عزل، ودهانات مناسبة، وتأسيس كهرباء؛ من توزيع إضاءة بطريق صحيّة صحيحة، وإكساء الأرضيات بمختلف أنواعها، وتلييس بعض الجدران والأسقف.

مواصفات التشطيب:

مرحلة الدهانات:

هنا يتم تدخل الشخص المناسب (مهندس الديكور للتصميم الداخلي) والعمل على اختيار المواد الصحيحة بالمواصفات العالية، أو حسب احتياجات أفراد العائلة، ودائماً ما يتم تنسيق الديكور بالاعتماد على طبيعة أفراد الأسرة، فمن ناحية الدهان أولاً وأخيراً لا بُدَّ أن يكون دهاناً صحياً ضد الرطوبة، وضد الجراثيم، إن وجدت مشكلات صحيّة لدى العائلة.

وأشارت إلى أن الدهان لا بد من أن يكون سهل التنظيف، ويناسب وجوده مساحة الفراغ، وحسب الطراز، ويُفضل دائماً استخدام الدهانات ذات الألوان الباردة



مع توزيع الحمامات فيما بينها، ولا بأس من عمل مناطق دخول، أو نقطة في منتصف المنزل تجمع التوزيعات هذه كلها، تُطلق عليها (hall)، أو اللوبي مثل الفنادق.

وتُطبَّق غالباً هذه الفكرة في حالة ما إذا كانت المنازل كبيرة، أو حسب نوع الطراز للمنزل، مثلاً الطراز الأندلسي القديم يتميز بهذه النقطة، كوجود الفناء الداخلي في منتصف المنزل تماماً، وغالباً ما يكون مفتوحاً، وبه مصدر ماء كالنافورة، وهو يجمع كل مناطق المنزل.

11- أمّا المنزل من الخارج -كما ذكرت- فيُرجى مراجعة الرياح المحببة، والرياح الضارّة، وانعكاس الشمس، وحلها -غالباً- يكون بزراعة النباتات.

السعة والانشراح، وإشعار النفس بالراحة والانطلاق.

7- البعد عن المناور الداخلية، والاعتماد على الفتحات المعماريّة.

8- يُفضَّل ألا تقل ارتفاعات الأسقف عن 3م كحد أدنى؛ لما له من تأثير سلبي في صحة الإنسان.

9- لا بُدَّ من مراعاة مساحات الغرف -حسب وظيفتها- وألاً تكون ضيقة أو كبيرة، فنصبح مساحات مهدرة.

10- مراعاة توزيع المنزل وتجزئته بطريقة مريحة مرتبة، من حيث قسم غرف النوم، وقسم المطبخ، وقسم المعيشة بجمع خدماتها، وقسم الضيوف بسفر الطعام،

مع المشاريع الفردية التي قد تساهم أيضًا في إعادة التصميم، كأن تنشئ مثلًا ممرات جديدة خلال الحديقة، أو بركة ماء، أو حديقة صخرية بتخصيص منطقة حصي، أو منطقة لعب للأطفال، ولا ننسى بالطبع الفواكه والخضروات والأعشاب؛ حيث يمكننا زراعة الثمار مقابل الجدران والأسوار، بالإضافة إلى زراعتها كأشجار قائمة بذاتها، فهي لا تحتاج لمساحات كبيرة، فقد تكون مساحة صغيرة من 2 إلى 20 متر مربع مفيدة لإنتاج الفواكه والخضروات والأعشاب بالنسبة للمبتدئين.

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة لتقوم بها في حديقتك في هذا الوقت من العام:

1 زراعة الخضار الغضة

الخضار الغضة أو الطرية، هي تلك التي تكون عرضة للتلف بسبب عوامل الطقس، تستطيع في هذا الوقت من العام زراعة الذرة الحلوة واليقطين (القرع)، والكوسا والفاصولياء، قم بزراعة البذور في أواني واحذر أن تبلل السماد كثيرًا.

2 توقف عن التقليم

يجب التوقف عن التقليم الآن؛ حيث تفتح في هذا الوقت البراعم على الورود وأشجار الفاكهة والشجيرات، ويجب أن نتذكر أنه من الأفضل دائمًا أن يتم تقليم الحديقة حتى لو كان في وقت متأخر من العام، بدلاً من عدم التقليم على الإطلاق، لأن ذلك يجعل التقليم أكثر صعوبة في العام المقبل.

3 السيطرة على الأعشاب الضارة

يزداد نمو الحشائش الضارة خلال شهر أبريل، عندما تبدأ الأرض في الجفاف، وترتفع درجة حرارتها، ويزداد مستوى كثافة الطاقة الشمسية، لذلك فإن إزالة الأعشاب الضارة في أبريل سيؤدي إلى إعداد الحديقة لصيف خالٍ من الأعشاب التي تنافس النباتات المفيدة.



مناسب له، أو إزالته.

يساعدك تمرين التخطيط هذا على رفع المزاج، ويشجع على التفاؤل بالمستقبل ويمكن أن يكون نقطة بداية لحياة بسنة طويلة وممتعة، وهذا ينطبق على أي حديقة كبيرة أو صغيرة، حتى لو كانت شرفة أو فناء خلفي صغير، كما قد يؤدي تقييم حديقتك إلى عدد من التغييرات، ففي بعض الحالات، يمكن تقسيم مساحة الحديقة بأسوار داخلية وفقًا للوظيفة، ما يؤدي إلى توفير المساحة ويمكن أن تفعل ذلك بزراعة نوعين من الأشجار، أو الشجيرات الكبيرة.

ويمكن تقليص حجم الحديقة، من خلال وضع حدود جديدة لشجيرات الأشجار والزهور المعمرة أو عن طريق توسيع الحدود الموجودة في العشب.

وبعيدًا عن تغييرات التصميم الهيكلي للحديقة، والتي يمكن أن تكون مشاريع طويلة الأجل، من الممكن أيضًا التعامل

والآن خذ ورقة وقلمًا وقف وانظر إلى حديقتك نظرة الغريب، ثم ابدأ بتسجيل بعض النقاط: هل تستخدمها للتخزين، أو الأسوأ من ذلك أن تقوم بإهمالها واستخدامها كمرآب للدراجات القديمة، ومستودع للأسرة، والمواد وغيرها من الأشياء الغريبة؟

إن تنظيف الحديقة أمر بسيط ويمكن إنجازه بسهولة، ولكن قد تواجهنا صعوبة في إعادة ترتيب حديقة هي تحت السيطرة ونظيفة ومرتببة مسبقًا، ولكنها تفتقر إلى الديكور أو التنظيم، وقد يعود ذلك إلى الطريقة التي صممت بها الحديقة في الأصل، أو ربما بسبب إهمالها لسنوات طويلة.

قد تكون الحديقة فارغة وتفتقر إلى الاهتمام، أو قد تكون مكتظة بالنباتات ما أدى إلى تشابكها، لذلك يجب أن يتم تقييم كل نوع من أنواع النبات من حيث قيمته، فإذا لم يكن يؤدي المهمة التي زرعت من أجله، فيجب نقله إلى مكان آخر

استغل وقتك في التواصل مع الطبيعة



بلجأ كثير من الناس في ظل الظروف الناجمة عن انتشار فيروس كورونا التي نشهدها الآن في جميع أنحاء العالم، إلى حدائقهم المنزلية كمكان آمن؛ إذ يجدون في الحديقة بالإضافة إلى الأمان، الخصوصية، والترفيه، والأهم إمكانية زراعة الطعام.



- والكمامة «إذا لزم الأمر».
- ▶ الحرص على غسل وتعقيم اليدين والوجه جيدا فور الدخول إلى منزل الضيف، وخلع الأحذية خارج المنزل؛ لتجنب انتقال الأوساخ.
 - ▶ يمكن للضيف أو الضيفة، عرض المساعدة على سيّدة المنزل، ولكن دون إلحاح عليها، ويمنع الدخول إلى المطبخ إلا في حال طلب من الضيف.
 - ▶ من الأفضل عدم اصطحاب الأطفال إلى العزومة، وفي حال الاضطرار يجب تنبيههم بالتزام الهدوء وعدم الحركة الكثيرة والتنقل من مكان إلى آخر.
 - ▶ يجب احترام خصوصية الصيام والبعد عن التذمّر من العطش والجوع والصداع.

- وسط الطاولة، يُفضل في «زمن الكورونا» تقديم طبق لكل شخص يحتوي على جميع الأصناف بطريقة مميزة.
- ▶ تقديم طبق لكل شخص، يحتوي على كميات متساوية من السلطات والمقبلات والخبز، وطبق من الشورية، ثم أرسلني الوعاء للمطبخ بعد الانتهاء منه.
 - ▶ الحرص على عدم التجمعات كبيرة العدد، فيمكنك أن تقسم ضيوفك على أكثر من عزومة في أيام مختلفة، بحيث لا يزيد عدد الأفراد عن 6 في العزومة الواحدة.
 - ▶ يلتزم كل شخص من الضيوف بالنظافة الشخصية واصطحابه الأدوات الشخصية معه، مثل المناديل والكحول والجوانتي



إتيكيت الضيافة الرمضانية في زمن كورونا

دقيقة فقط من موعد آذان المغرب، والمغادرة بعد نصف ساعة من تناول الطعام.

▶ الالتزام بترك مسافة مناسبة بين الضيوف، سواء على السفرة أو في جلسات الشاي بعد الفطور أو قبل السحور.

▶ توفير الماء والتمر لكل شخص في طبق مسقل، وتوفير أدوات الطعام، منها «الملعقة، الشوكة والسكين» لكل فرد على الطاولة، وتنسيقها بطريقة مميزة.

▶ بينما يُعرف أنه يجب تقديم الأطباق الرئيسية في صحن واسعة وكبيرة في

رمضان كريم.. هكذا عُرِف الشهر المبارك بـ«الكريم» وحسن الضيافة والمعاملة واللباقة»، فهو شهر الروحانيات والعزومات، ولكن يختلف شهر رمضان المبارك هذا العام عن سابقه، في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد COVID 19 التي اجتاحت العالم وأبقت الجميع في منازلهم.

▶ وبالرغم من الأحداث الجارية والإجراءات الاحترازية التي تتخذها مختلف دول العالم؛ للوقاية من فيروس كورونا المستجد COVID 19، إلا أن روحانيات شهر رمضان المبارك ستظل كما هي، فيأتي الشهر المبارك بنفحة من الإيمان والحب والراحة التي تسود الأجواء.

▶ الوصول إلى منزل المضيف قبل 15

▶ وبينما يكتفي البعض بتجمع الأسرة





فاتن حمامة

من فتاة بريئة لسيدة الشاشة العربية



لم يكن ظهورها على الشاشة مثل بقية النجمات في جيلها فهي مختلفة، لها طلة تدخل القلوب عندما تراها تشعر وكأنها طبيعية في تمثيلها، طفلة بريئة، بسيطة في فنها، لقبها الجميع بـ "سيدة الشاشة العربية". هي الفنانة الكبيرة فاتن حمامة.

ولدت النجمة فاتن حمامة 27 مايو عام 1931، في أحد أحياء القاهرة، وكانت علامة من العلامات البارزة في السينما العربية ليست فقط المصرية.

كان والد فاتن حمامة مؤمناً بأنها ليست مثل بقية الأطفال في عمرها؛ لذلك ذات يوم عندما قرأ إعلاناً عن مسابقة أجمل طفل، على الفور اشترى فستاناً جميلاً لأمرته الصغيرة ثم ذهب للمصور والذي أرسل فيما بعد هذه الصور للمسابقة، والتي فازت فيها فاتن بأولى جوائزها وعمرها ست سنوات.

وبعد ذلك اصطحبها والدها لإجراء اختبار تمثيل عندما كشف رائد السينما المصرية المخرج «محمد كريم» عن حاجته لطفلة صغيرة تؤدي دوراً أمام موسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب في فيلم «يوم سعيد» عام 1938.

واقترنت بها المخرج محمد كريم بسبب تمثيلها المتقن والتزامها بالعمل وأدبها، حتى إنه قال في مذكراته إن فاتن حمامة كانت بمثابة «الطفلة المعجزة».

وبعدها جاءت إليها الكثير من العروض

الفنية مثل مشاركتها في فيلم «ملاك الرحمة» 1946، وبعدها بعام 1947 فيلم «القناع الأحمر» وذلك مع عميد المسرح يوسف بك وهبي.

وبعدها تواصلت مسيرتها الفنية الناجحة، ففي منتصف نفس العام دعاها صديق والدها المخرج عز الدين ذو الفقار للتمثيل في فيلم «أبو زيد الهلالي» الذي كان بداية معرفتها به التي تطورت للزواج.

الحياة الفنية

على الرغم من أن فاتن في بدايتها الفنية أدت أدواراً ثانوية ولكنها كانت تمتلك حضوراً وقبولاً شديدين، وهذا ما جعل شعبيتها تزداد يوماً بعد يوم في قلوب محبيها، حتى صنعت من نفسها ممثلة رائدة في السينما المصرية، وواحدة من أكثر الممثلات شهرة في

صنعت فاتن اسمها بين نجوم هوليوود لتصبح فنانة دولية

الشرق الأوسط. استمرت مسيرة فاتن الفنية لأكثر من 60 عامًا؛ حيث شاركت في أكثر من 100 فيلم وبرنامج تلفزيوني؛ منها 8 أفلام أدت فيها دور البطولة.

صنعت فاتن اسمها بين نجوم هوليوود لتصبح فنانة دولية، وذلك بظهورها في إنتاج هوليوودي سمي «القاهرة»، كما أنها قدمت في آخر الأربعينيات أفلاماً ساهمت في تعزيز مكانتها واسمها لتصبح من أهم وأشهر نجمات الشاشة الفضية؛ منها «ست البيت، كل بيت له راجل، المليونيرة الصغيرة» وغيرها.

تكللت مسيرتها الفنية بعدد كبير من الجوائز؛ حيث حصلت على الجائزة الخاصة في مهرجان موسكو السينمائي الدولي ووسام الاستحقاق اللبناني، بالإضافة لحصولها على وسام "العظمة" من الرئيس المصري أنور السادات عام 1976، وغيرها من الجوائز.

رحلت سيدة الشاشة العربية فاتن حمامة يوم 17 يناير في عام 2015، عن عمر يناهز 83 عامًا.

04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير ومامفات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات عسكرية.
- سترات و خوذة 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 صفارات الإنذار الداخلية والخارجية.
- نظام الأمن المتكامل.
- مراقبة الدخول و نظام إدارة الهوية.
- الدوائر التلفزيونية المغلقة.
- نظام ممر الكشف عن المعادن.
- نظام كشف المعادن.
- نظام فحص الأشعة السينية.
- الكشف عن المتفجرات والمخدرات.

شركة الأمان للمقاولات والتجارة والصيانة المحدودة
AMANO 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