

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

5

ألوان جديدة
تسيطر على
موسم ربيع
2022

كيف
تستمتعين
بالعيد مع
أطفالك؟

إتيكيت وأصول
معايدة عيد الفطر
في زمن "كورونا"

هند الزاهد

وكيل الموارد البشرية لتمكين المرأة:

المملكة الأولى في الإصلاحات الخاصة
بالمرأة في تقرير البنك الدولي

www.aljawharamag.com





بمناسبة الذكرى الثالثة لمبايعة

صاحب السمو الملكي

للمعلم محمد بن عبد العزيز آل سعود

وليًّا للعهد نائبًا لرئيس مجلس الوزراء

تتقدم شركة سواحل الجزيرة الإعلامية وكافة إصداراتها

رواد الأعمال | LEADERS | عالم التكنولوجيا | LUCIRE | الاقتصاد اليوم | الجزيرة

بتهنئة سموه بهذه المناسبة التي نعيش معها
إنجازات هائلة يشهدها الوطن وقفزات رائعة على كافة المستويات
وفق الله سموه لمزيد من الإنجازات التي يتطلع إليها الوطن والمواطنون

الجوهرة بنت تركي العتيشان

رئيس مجلس الإدارة



أول
الكلام

التفاؤل.. والبيعة

بايعناه منذ 3 سنوات على الولاء والطاعة، فاستطاع أن يُبَيَّن أن طموحه بالفعل يبلغ عنان السماء، فاتجه بخطى ثابتة وواسعة نحو تمكين المرأة في كافة المجالات؛ لذا نجدد البيعة والولاء لسمو ولي العهد؛ الأمير محمد بن سلمان؛ لاستكمال مسيرة النماء والتقدم والتطور التي تشهدها المملكة، في ظل القيادة الحكيمة لخدم الحرمين الشريفين، وعلى ضوء رؤية 2030. وأياً كانت نافذة كل منا التي ننظر إلى الدنيا من خلالها، فوالله سنبتسم في نهاية المطاف؛ لأن هذه النافذة رغم اختلافها من إنسان لآخر، لكننا جميعاً نشترك في أن من وضعها وفتحها هو الله سبحانه وتعالى، الذي يرزق كل عبدٍ من عباده بما يسعده، لكن نظرة العبد تختلف، فمنهم من يبتسم ويقول الحمد لله حمداً كثيراً، على نعمته التي لا تُعد ولا تُحصى، وهو موقن بأن اليوم جميل، وأن غداً أجمل إن شاء الله. كل عسير إذا استعنت بالله، يصبح يسيراً، فالأمل ذاك النافذة الصغيرة- مهما صغر حجمها- يفتح آفاقاً واسعة في الحياة، فكونوا على يقين بزوال الغمة، وأن الله -عز وجل- سيجعل بعد عسر يسرين بفضلته وكرمه، لكن علينا أن نتعلم الأخذ بأسباب العلم، وإعلاء قيمة التوكل وليس التواكل.



روز العودة

الوطن

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 S J
بنك المعرفة

الرئيس: الجوهرة بنت تركي العطيشان

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 Abdullaah

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

+966 55 0060 208

P.O. Box 250260

+966 11 81 06 183

Riyadh 11391 KSA

+966 11 81 02 236

سعر النسخة (35 ريالاً)

+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.



أناقة وجمال

24 تنسيقات الفميص الكلاسيكي لإطلالة عصرية وأنيقة



الطراف

14

تقارير

إكتاب العيد حالة نفسية اجتماعية تفتقد العادات القديمة



أناقة وجمال

26 كيف ستبدو عوالم الأزياء بعد الإغلاق؟ "أناقة وجمال"



علاقات أسرية

30 14 طريقة لجعل هذا العيد مميزاً لعائلتك



16

لقاء مع رائدة الأعمال السعودية هند الزاهد؛ وكيلة وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية لتمكين المرأة.

36

الأوبئة تغير حياة الأطفال.. 3 طرق لحمايةهم



74

أفكار لبيت

6 نصائح لتزيين طاولة عقد القران في منزلك



78

حديقةك في أصفر الأماكن: كيفية إنشاء حديقة الخاصة؟



ثقافة وفنون

40

الفننة التشكيلية مزنة العطيشان: كورونا أعادتني للفن..



رحلة إلى

70 أبرز 5 قمم جبلية ممتعة يمكنك زيارتها في صحراء المملكة

80

اصول وذوق

إتيكيت وأصول معايدة عيد الفطر في زمن "كورونا"



ذكرى البيعة الثالثة.. قوانين منصفة وقرارات داعمة المملكة تنفذ رؤية ولي العهد في ملف التمكين ودعم غير محدود للمرأة السعودية



كتبت: **سلسبيل سعيد**



«أنا أ دعم المملكة العربية السعودية ونصف المملكة العربية السعودية من النساء؛ لذا أنا أ دعم النساء» هكذا لامس صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، قلوب مواطنيه، بكلمات واضحة تؤكد دعمه اللامتناهي للمرأة السعودية.

ثم 60% من بداية الشهر السابع حتى نهاية الشهر الثاني عشر، ثم 40% من بداية الشهر الثالث حتى نهاية الشهر الثامن عشر.

قرارات عدلية

ومن أبرز القرارات العديلية التي أنصفت المرأة إعطاء الزوجة الحق في فسخ النكاح في حالة كرهها لزوجها، بالإضافة إلى إلزام المأذون بسماع موافقة الفتاة لفظيًا وتسليمها نسخة من عقد الزواج، ورفع ظلم العطل عنها ومنع إجبارها على الزواج من شخص لا تريده.

قرارات السفر

وأصدرت المملكة عدة قرارات داعمة للمرأة فيما يتعلق بالسفر؛ حيث وافق مجلس الوزراء على حصول المرأة على جواز سفر بنفسها أسوة بالرجل، بالإضافة إلى إقرار حق المرأة في السفر عند بلوغ 21 عامًا.

مناصب قيادية

ووصل عدد من النساء في المملكة إلى المناصب القيادية المختلفة تحت قيادة سمو ولي العهد، وأبرزها كان تعيين الدكتورة تماضر الرماح في منصب نائب وزير العمل والتنمية الاجتماعية، لتكون بذلك أول امرأة تشغل هذا المنصب في تاريخ السعودية.

وكان من بين التعيينات المؤثرة في تاريخ المرأة السعودية تعيين الأميرة ريم بنت بندر بن سلطان آل سعود سفيرة لدى الولايات المتحدة الأمريكية، لتكون أول امرأة سعودية يتم تعيينها سفيرة للبلاد في تاريخ المملكة.

وشهد عام 2020 في مطلع قرار تعيين شروق الجدعان نائبًا للمدير العام لشؤون النفقة، كأول امرأة تتولى منصبًا قياديًا في الصندوق.

المرأة حقوقها كاملة؛ تنفيذًا للرؤية سمو ولي العهد.

وسمحت المملكة بإصدار رخص القيادة للمرأة والرجال على حد سواء، ودشنت في سبيل ذلك عددًا من المدارس لتعليم المرأة القيادة.

برنامج قررة

وجاء تدشين برنامج «قررة» ليؤكد دعمًا لا محدود للمرأة العاملة؛ حيث لم يتوقف الأمر عند تمكين المرأة من المناصب، بل امتد لأخذ قرارات تساعد في ممارسة عملها بكل سهولة ويسر.

و«قررة» هو برنامج لدعم خدمة ضيافة الأطفال للمرأة العاملة، ومبادرة من «هدف» تدعم تمكين المرأة العاملة في المملكة من الالتحاق بسوق العمل والاستمرار فيه وهي مطمئنة على الرعاية المقدمة لأطفالها، عبر تسجيلهم في خدمة ضيافة الأطفال المرخصة؛ حيث يساهم الصندوق في تغطية جزء من تكلفة ضيافات الأطفال بحد أقصى 800 ريال شهريًا للطفل الواحد.

برنامج وصول

تم تدشين برنامج «وصول» على خطى برنامج «قررة»؛ حيث يهدف إلى توفير الدعم المالي من صندوق تنمية الموارد البشرية «هدف»؛ لمساعدة المرأة العاملة في تخفيف عبء تكاليف النقل من وإلى مكان العمل.

ويقدم البرنامج الدعم للمرأة العاملة بتغطية 80% من تكلفة النقل بحد أقصى 800 ريال شهريًا وبمشاركة شهرية ثابتة من قبل المستفيدة بقيمة 200 ريال، وتصل مدة الدعم إلى 18 شهرًا، ويتناقص الدعم تدريجيًا كالتالي: 80% من بداية الشهر الأول إلى نهاية الشهر السادس،

بايعه المواطنون منذ 3 سنوات على الولاء والطاعة، فاستطاع أن يثبت أن طموحه بالفعل يبلغ عنان السماء، فاتجه بخطى ثابتة وواسعة نحو تمكين المرأة السعودية في المجالات كافة، فوصلت إلى ساحات القضاء والسلك الدبلوماسي حتى تمكنت من قطاعات مختلفة، في فترة زمنية قياسية، بما يتماشى مع رؤية 2030 التي تسعى إلى زيادة مشاركة المرأة السعودية في سوق العمل إلى 30%.

اتخذ «عزّاب التغيير» العديد من القرارات في السنوات الماضية لدعم المرأة، فقال قبل أن يتولى زمام الأمور ويصبح وليًا للعهد «هناك حقوق للنساء في الإسلام لم يحصلن عليها بعد»، فشهدت الثلاث سنوات الماضية إصدار أنظمة وبرامج متعددة لدعم المرأة، ما بين نظام مكافحة التحرش ونظام حماية المرأة من الإيذاء، والسماح لها بالقيادة، وصولًا إلى برامج «قررة ووصول» و«حافز» وغيرها.

قانون مكافحة التحرش

أصدرت المملكة قانون مكافحة التحرش في عام 2018؛ للحفاظ على حقوق المرأة التي تتعرض للإيذاء والتهديد من قبل بعض الأشخاص غير الأسوياء، وعلى الرغم من أن القانون يحمي حقوق المرأة والرجل الذي قد يتعرض للتحرش أيضًا، إلا أنه موجه بشكل خاص لحماية النساء وردع المتحرشين بعقوبات صارمة، بجانب نظام حماية المرأة من الإيذاء، الذي صدر قبل «مكافحة التحرش» بسنوات لحماية المرأة من العنف الأسري.

السماح للمرأة بالقيادة

وكان قرار السماح للمرأة بالقيادة هو القرار الأكبر الذي حقق صدحًا واسعًا في العالم؛ ليؤكد أن المملكة تسير في الطريق السليم بخطى واسعة لإعطاء

منها "والست وهورث" و "فيسبوك" .. المملكة تقتنص فرصاً ثمينة في شركات عالمية



بوينغ الأميركية «صناعة الطيران» بقيمة 713.7 مليون دولار، ثم بنك سيتي جروب من أكبر البنوك الأميركية بقيمة 522 مليون دولار.

كما بلغت حصتها في شركة فيسبوك التي تعد ضمن أكبر عشر شركات في العالم «تكنولوجيا» بـ 521.9 مليون دولار، وفندق ماريوت العالمي «سياحة» بـ 513.9 مليون دولار.

كما يملك الصندوق العديد من الحصص في شركات مثل «شركة سيسكو، بنك أوف أميركا، شركة شل المخصصة في النفط الصخري، لايف نايشن الأميركية، شركة سي إن آر إل «ناشونال ريسورسيز الكندية»، وشركة توتال الفرنسية» وغيرها من الشركات.

السياسة، الأدوية، البنوك، النفط والطاقة، التكنولوجيا، صناعة الطيران، البنية التحتية، والأغذية والمشروبات.

وبلغت استثمارات الصندوق في شركة والت ديزني 495.8 مليون دولار، فيما كان النصيب الأكبر من تلك الشركات في قطاع التكنولوجيا المستفيد الأكبر من أزمة كورونا.

ويملك الصندوق في 6 شركات في قطاع التكنولوجيا، تمثل ربع الشركات التي يستثمر فيها الصندوق، يليه قطاع الطاقة بخمس شركات، والتي تصدرتها شركة أوبر بقيمة 2.03 مليار دولار.

ويملكها شركة بي بي البريطانية نفط وغاز بقيمة 827.8 مليون دولار، وشركة

اقتنص صندوق الاستثمارات العامة السعودي، مؤخرًا،

فرصًا ثمينة بالتزامن مع هبوط أسعار أسهم العديد من الشركات العملاقة حول العالم الناتجة عن أزمة كورونا.

وأكدت بيانات السوق الأميركية، أن الصندوق يملك حصصًا في 24 شركة عالمية بنهاية الربع الأول من العام الجاري 2020، والتي تبلغ نحو 9.8 مليار دولار.

وتنوعت تلك الاستثمارات في العديد من القطاعات الحيوية، منها الإعلام والترفيه،

نصائح لإدارة ميزانية الراتب الشهري لمواجهة أزمة كورونا



يقع الكثير في حيرة «إدارة ميزانية الراتب» وتدبير مصروف المنزل، خاصة بعد القرارات الجديدة التي اتخذتها المملكة وبعض الدول؛ لمواجهة الآثار الاقتصادية لأزمة كورونا.

إدارة ميزانية الراتب

ويجب إدراك أن قرارات رفع قيمة الضريبة المضافة إلى 15% وإيقاف بدل غلاء المعيشة، ضرورة للغاية لتخطي الأزمة الحالية؛ لذا يجب التأقلم معها وتدبير هذه المرحلة بأقصى الطرق الممكنة.

ويوجد عدة نصائح يجب اتباعها للتأقلم مع المرحلة المقبلة وإدارة ميزانية الراتب في ظل الوضع الحالي، موضحة في التالي:

وأوضح «الجدعان» أن هذه الإجراءات وإن كان فيها ألم إلا أنها ضرورية جدًا، وتهدف إلى المحافظة على الاستقرار المالي والاقتصادي من منظور شامل وعلى المدى المتوسط والطويل.

وأكد أن العالم لم يشهد مثل هذه الأزمة في التاريخ الحديث مطلقًا، والتي تتطلب من الحكومات التعامل معها باليقظة والقدرة على اتخاذ القرارات الملائمة في الأوقات المناسبة، وسرعة الاستجابة والتكيف مع الظروف.

وإذا استطاع الجميع الالتزام بهذه النصائح وتدبير الراتب خلال الأزمة الحالية، سيكون بمثابة أسلوب حياة واكتساب سلوكيات صحية وشرائية جديدة، وليست مجرد حلول لتخطي الأزمة.

وأعلن، محمد بن عبدالله الجدعان؛ وزير المالية ووزير الاقتصاد والتخطيط المكلف، مؤخرًا، بعض القرارات الاقتصادية لتخطي المرحلة الحالية، منها رفع القيمة المضافة إلى 15%.

– تحديد الأولويات مثل «الإيجار، الفواتير، مصاريف السيارة، ميزانية البيت».

– تقسيم الراتب في أطرف مخصصة للمصاريف المحددة.

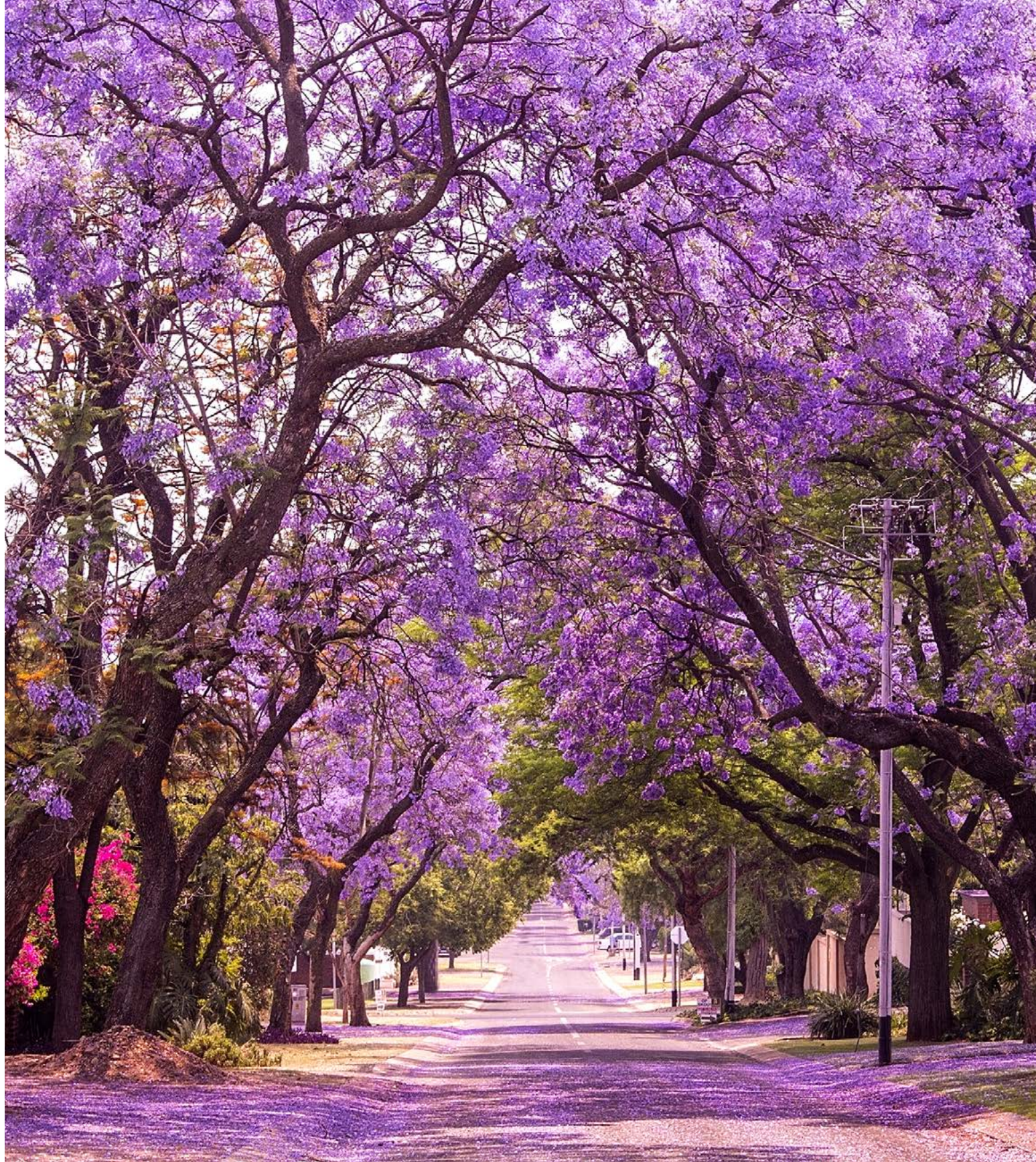
– الالتزام بتسديد الفواتير أولاً بأول.

– تجنب شراء الأشياء غير الضرورية.

– لا تنظر للتخفيضات عند الذهاب للسوبر ماركت.

– عدم الاقتراض والاستدانة من الآخرين.

– الحد من استخدام بطاقات الائتمان في أمور غير ضرورية.



"أشجار الجاكرندا" تحول أبها إلى قطعة من الجنة وتفطي على أجواء "كورونا"

في ليلة وضحاها، تحولت منطقة عسير إلى لوحة فنية رائعة باللون البنفسجي؛ لتحاكي المدن الأوروبية بشكل خيالي، بل كانت لوحة ليس لها مثيل تجمع ألوان الطبيعة كافة ما بين الجبال والسماء الصافية التي تمتزج باللون الأخضر والبنفسجي.



البنفسجية الزاهية، والتي تشكل تجمعات مع بعضها فيما يسمى بـ «النورات»، فتفتتح أزهارها خلال فصل الصيف، وتستمر أزهارها في التفتح خلال فصل الربيع، وتصل تلك الفترة إلى 8 أسابيع، وهي من أنواع النباتات التي تنتمي إلى فصيلة البيجنونية Bignoniaceae، وقد يكون لون أزهارها بالأبيض في بعض الأحيان.

والغريب في هذه الشجرة أن أزهارها تبدأ في الظهور قبل الأوراق، وتتساقط هذه الأزهار بعد مرور شهر على نموها؛ فيما يتميز خشب هذه الشجرة بمقاومتها، فيصلح هذا النوع لعمليات النحت والخراطة، بالإضافة إلى رائحته العطرية القوية التي تملأ الأركان بشكل خاص مع هطول الأمطار.

وشجرة الجاكرندا صاحبة الأزهار البنفسجية، شجرة استوائية، موطنها الأصلي في المكسيك ومناطق الكاريبي وأمريكا الجنوبية، وتتميز بها استراليا بشكل خاص.

وفيما يتعلق بالعناية بهذه الشجرة، فالأمر يبدأ بتسميدها خلال ما يُعرف بفترة النمو والنشط والتي تكون في فصل الربيع، وتتم عملية التسميد مرة واحدة في الشهر، كما يتم تقليم أطراف فروع الشجرة العلوية من أجل أن يتم زيادة كثافة الشجرة والأزهار، وتبدأ الشجرة في التكاثر في شهري مارس وأبريل.

من المواقع والمنتزهات والميادين المختلفة، في إطار مبادرة تشجير المدينة، بدعم وتوجيه من أمين منطقة عسير الدكتور وليد الحميدي.

وفي منطقة الجوف، زينت أشجار الجاكرندا الطرقات الرئيسية والحدائق العامة؛ في إطار المرحلة الثانية من مبادرة «الجوف واحة خضراء»؛ حيث تتناسب زراعة الشجرة مع أجواء المنطقة.

وشرعت أمانة الجوف بالفعل في غرس أكثر من 300 ألف شتلة من الأشجار والزهور ومغطيات التربة؛ لإضفاء الطابع الجمالي الساحر على المنطقة.

ووقع الاختيار على أشجار الجاكرندا في حملة المملكة؛ لزيادة الرقعة الخضراء لما تتميز به من منظر خلاب ومختلف، قد يكون مستقبلاً عاملاً من عوامل الجذب السياحي بعد انتهاء أزمة فيروس كورونا، ورفع القيود عن السفر الداخلي والخارجي.

وتستهدف حملات زيادة الرقعة الخضراء في المملكة تقليل تلوث الهواء، بالإضافة إلى زيادة الأكسجين، واستثمار المساحات الفارغة بالشكل السليم.

وتنمو شجرة الجاكرندا سريعاً خلال السنة الأولى من زراعتها؛ حيث تصل إلى ما يعادل ثلاثة أمتار، وتتميز بألوانها

إنه سحر أشجار الجاكرندا البنفسجية ذات الرائحة الساحرة، القريبة من رائحة اللافندر التي تلائمت مع طبيعة عسير الخلابة؛ لتغطي على ما يحدث في العالم من أزمات وصراعات بهذا المشهد الخلاب الذي يُعالج الروح ويهدئ النفس.

للوهلة الأولى، أعتقد الجميع أن هذه الصورة مُلتقطة من دولة غير المملكة، إلا أنه سريعاً ما تكشف تلبينات الغيوم في سماء عسير التي تلامس أطراف سلسلة جبال الحجاز والمرتفعات التي تميز عاصمة عسير، وعروس الجبل الجميلة «أبها».

استمدت عاصمة الضباب الدفء من شجرة الجاكرندا التي تُزرع في المناطق المعتدلة بالمملكة مثل المنطقة الجنوبية، وذلك لعدم ملائمة الأجواء في باقي مناطق المملكة لهذه الشجرة؛ حيث أنها لا تنمو في مناطق شديدة الحرارة أو شديدة البرودة.

واهتمت أمانة عسير بزراعة شجر الجاكرندا في شوارعها؛ لإضفاء الأجواء الساحرة والجمالية؛ حيث أوضحت أنها زرعت 5100 شجرة من هذا النوع في طريق الملك عبدالله بمدينة أبها؛ فيما يصل المستهدف لهذا العام زراعة 15 ألف شجرة.

وزرعت الأمانة هذا النوع أيضاً في العديد

دائرة الاكتئاب والكآبة.

متلازمة المقعد الفارغ

يرتبط هذا الأمر بالأسباب النفسية التي تؤدي إلى اكتئاب العيد، والتي يبرز فيها غياب أو وفاة أحد الأقرباء والأصدقاء، لتسود الأجواء حالة من الحزن الشديد على الغائب وفقدانه.

أعراض اكتئاب العيد

يوجد عدة علامات وأعراض تنذرنا بالإصابة بـ«اكتئاب العيد»، وقد تتداخل هذه الأعراض مع أعراض بعض الأمراض الأخرى، والتي تتمثل في:

- 1 الشعور بالصداع.
- 2 الأرق واضطرابات النوم.
- 3 الإفراط في تناول المنبهات "الشاي، القهوة، والنسكافية".
- 4 الإفراط في تناول الطعام، خاصة الحلويات.
- 5 الرغبة في الوحدة.
- 6 الكسل والخمول الدائم.

وهناك عدد من النصائح لمقاومة هذا الاكتئاب ومحاولة التأقلم مع هذه الفترة، والعودة إلى فرحة العيد السابقة، كالتالي:

- 1 وضع أهداف واقعية للاحتفال بالأعياد.
- 2 محاولة إحياء بعض العادات القديمة المرتبطة بالعيد مثل «العيدية».
- 3 البعد عن التكلفة وعدم المقارنة مع الآخرين لتجنب الأحزان أو الخسارة.
- 4 تجربة شيء جديد، مثل الألعاب أو الهوايات المختلفة وممارسة الرياضة.
- 5 تفكر في المواقف المؤثرة كثيرًا.
- 6 احرص على الاستعانة بصديق لمشاركة أيام العيد معه.
- 7 الحرص على تكوين صداقات جديدة.
- 8 التقليل من شرب الكافيين والمنبهات.
- 9 اتباع نظام صحي وتناول أغذية مفيدة.

رب الأسرة، ودائمًا ما يخلق حالة من عدم الرضا والتوتر والقلق.

الإعياء والسلوكيات الخاطئة

يرتبط الإعياء والتعب في عيد الفطر، بالعادات والسلوكيات الخاطئة خلال شهر رمضان المبارك، مثل تناول الوجبات الدسمة بكميات كبيرة طوال الشهر وقلة شرب المياه وكثرة أكل الحلويات والنشويات والكافيين وإهمال ممارسة التمارين الرياضية، فضلًا عن السهرات لساعات طويلة.

وتؤثر هذه العادات الخاطئة على راحة الجسم في نهار العيد، والذي يسيطر عليه حالة من الخمول والكسل والإرهاق المستمر والصداع والتي قد تصل إلى الإعياء الشديد.

الرغبة في الهدوء

قد يستصعب الأشخاص الذين يميلون إلى الهدوء فكرة التجمعات العائلية، والتي تُشكل لهم أزمة كبيرة جدًا خلال فترة العيد؛ لما يتعرضون له من ضغط وإجهاد لمقاومة رغبتهم الحقيقية مقابل رغبة العائلة، فضلًا عن الصداع لكثرة الضيوف.

ويعاني من هذه الحالة بشكل خاص، بعض الفئات مثل «العزاب، العاطلين عن العمل، المطلقين والمطلقات»؛ إذ تتسبب التجمعات في الملامة الاجتماعية والتساؤلات المستمرة عن حياتهم الشخصية والخاصة، مثل «لماذا لم تعمل بعد؟» ما يؤثر على حالته النفسية ويدخلهن في حالة من التوتر.

فقدان الأجواء الروحية

في ظل ضغط الحياة والعمل والأعياء التي يحملها كل شخص على عاتقه، يشعر الكثير من الأشخاص بفقدان الأجواء الروحية المتعلقة بشهر رمضان المبارك وأيضًا عيد الفطر، وبالتالي يدخلون في

النفسية والفيزيولوجية والبيئية، منها:

اختلاف مفهوم العيد

العيد في الماضي لدى الآباء والأجداد والأطفال «الشباب حاليًا» كان يتمتع بنكهة خاصة، نكهة صلاة العيد والعيدية التي يوزعها الآباء والأجداد بعد صلاة العيد كمكافأة على صيام وقيام شهر رمضان المبارك، والزيارات والتجمعات العائلية في بيت أحد كبار العائلة، والتنزه.

ولكن في الوقت الحالي، اختلف مفهوم العيد تمامًا؛ إذ تحولت التجمعات العائلية والعيدية إلى السهر طوال الليل حتى صلاة العيد ثم النوم طوال النهار وحتى طول المساء، ليسود المكان حالة من الكسل والخمول الدائم، وفقدان الرغبة في كل شيء؛ نتيجة التغيير في نظام النوم وعادات الغذاء.

التوقعات العالية

يضع الكثيرون توقعات عالية جدًا في الأعياد بل تفوق التوقعات الطبيعية، ما يعرضهم إلى خيبة الأمل والإحباط، وبالتالي الدخول في حالة اكتئاب؛ نتيجة تجارب سابقة حدثت في تلك الأيام من أعوام سابقة.

التكلف المادي المبالغ

أصبحت فترة الأعياد عبء مادي كبير على الأسرة؛ إذ يسعى كل من الأب والأم إلى شراء الملابس الجديدة للأبناء بأسعار باهظة ومبالغ فيها، فضلًا عن التكلفة في الهدايا الباهظة وفي بعض الأحيان تغيير أثاث المنزل والديكورات للتباهي.

وبينما كانت فرحة العيد سابقًا تقتصر على العيدية فقط، أصبح كل هذا التكلفة المادي المبالغ فيه والآثار الاجتماعية والسلوكية الخاطئة التي تعتمد على «التباهي» يعكس بشكل سلبي على

اكتئاب العيد

حالة نفسية اجتماعية تفتقد العادات القديمة



كتبت: سمر جمال



«اكتئاب العيد» قد يبدو هذا المصطلح غريب بعض الشيء على فئة ضخمة من المجتمع، لكنه ليس بالغريب على فئة الشباب الذين يعانون من أنواع متعددة من الاكتئاب، خاصة خلال الفترة الحالية التي تتزامن مع أزمة فيروس كورونا COVID-19 والعزل المنزلي والتباعد الاجتماعي.

وبينما يرتبط العيد بالعادات التقليدية والإسلامية والفرحة والبهجة والتجهيزات الخاصة قبل قدومه، إلا أن اختفاء مظاهر احتفالات عيد الفطر وغلق الأماكن الترفيهية والكافيهات وتجمعات الأصدقاء والزيارات العائلية، أصبح عامل قوي في ظهور أعراض الاكتئاب والشعور بحالة من الضيق والملل في الظهور على معظم الأشخاص، خاصة الشباب العاشقين للخروج والتنزه.

الأسباب

وبعيدًا عن «أزمة كورونا» وأثرها، فتعد

فترة العيد ليست «مفرحة» إلى هذا الحد لدى الكثير من الأشخاص، وتتفشى حالات الكآبة والحزن بينهم في فترة الأعياد بشكل خاص.

وبينما يتعايش البعض مع الوضع الحالي، ويبدأون في التجهيز للعيد بالأطعمة وتزيين المنزل وأيضًا على المستويين البدني والنفسي، ينغمس الآخرون في كآبتهم وحالتهم المزاجية المضطربة والمأساوية؛ إذ تشهد فترات الأعياد ارتفاعًا بنسبة 10% في أعراض الاكتئاب، ويعود ذلك إلى العديد من العوامل

"هند الزاهد" وكيل الموارد البشرية لتمكين المرأة: المملكة الأولى في الإصلاحات الخاصة بالمرأة في تقرير البنك الدولي

حوار: عبد الله القطان

خطت المملكة العربية السعودية خطوات واسعة نحو تمكين المرأة، وتعزيز دورها في جميع المجالات؛ حتى أصبحت تصدر الدول الأكثر تقدماً فيما يتعلق بشؤون المرأة؛ إذ أدت دوراً كبيراً في تحقيق التنمية بمختلف الميادين، ورفع تنافسية المملكة إقليمياً وعالمياً؛ لذا أجرينا هذا الحوار مع رائدة الأعمال السعودية "هند الزاهد"؛ وكيل وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية لتمكين المرأة، حول ما وصلت إليه المرأة السعودية في مجال التمكين..



والخاص، وكذلك القيادات النسائية في وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية وسد الفجوة بين الجنسين، ودعم تكافؤ الفرص للجميع.

أهداف تنمية اقتصادية

ما الحاجة إلى تمكين المرأة، ولماذا نصت عليها رؤية 2030؟

لا شك في أن 50% من أهم موارد السعودية "نساء"، لذا فإن تمكينهن والاستفادة من قدراتهن وكفاءتهن أمر أساسي لتنمية البلد اقتصادياً واجتماعياً، فمعلوم أن التعليم النظامي للمرأة في المملكة بدأ عام 1960، وتم الاستثمار في تعليمهن وتنمية قدراتهن، ثم جاء الابتعاث فحصلت النساء على شهادات وتخصصات مختلفة؛ لذا ينبغي الاستفادة منهن وتمكينهن، وإلا خسرتنا ليس قدرات ومواهب فحسب، بل سيقل أيضاً الناتج القومي المحلي للمملكة؛ لهذا فإن أهداف زيادة مشاركة المرأة في سوق العمل تنمية اقتصادية

بم تعرفين بنفسك؟

تقلدت منصب وكيل وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية لتمكين المرأة منذ 2019م، وعضو مجلس مديري شركات مطارات الدمام "داكو" منذ 2017م، ومديرة مركز سيدات الأعمال بغرفة الشرقية منذ 2007م، وعضو مجلس إدارة منصة "عقال الشرقية" غير الربحية - التي تربط أصحاب الأفكار والمنشآت بالمستثمرين منذ 2012م، ورائدة أعمال وشريك مؤسس بشركة "زهراء العربية للتجارة" منذ العام نفسه.

مجتمع حيوي

ما الدور الذي تؤديه وكالة تمكين المرأة؟

رؤية المملكة تشمل 3 محاور؛ وهي "مجتمع حيوي، اقتصاد مزدهر، ووطن طموح"، ويعتمد محور الاقتصاد المزدهر على زيادة مشاركة المرأة في سوق العمل؛ لذلك أنشئت هذه الوكالة لدعم المرأة في عدة مستويات؛ بزيادة تواجد المرأة في القطاعين الحكومي



منصة "قيادات" هدفها زيادة عدد العاملات بالجهات الحكومية

هل يأتي تمكين المرأة على حساب الرجل؟

دائمًا ما يقال لي: "لقد أخذت كل شيء"، والآن نحتاج إلى تمكين الرجل"، أتفهم هذه المخاوف ولكن علينا إدراك أن تمكين المرأة هو تمكين للمجتمع بالكامل. والهدف الأساسي اقتصادي تنموي من الدرجة الأولى، فتمكين المرأة لن ينال من فرص الرجل، بل سيؤثر بشكل إيجابي في الناتج القومي المحلي ويوفر الفرص للجميع؛ وهو الهدف الخامس من أهداف التنمية العالمية المستدامة.

إن مشاركة المرأة في الاقتصاد، قد تضيف ١٢ تريليون دولار في الناتج القومي العالمي بنهاية ٢٠٢٥، وفقاً لتقرير أصدره معهد "ماكينزي" العالمي. وحتى نكون منصفين، ما زالت نسبة بطالة السيدات في المملكة مرتفعة، أملين خلال الفترة القادمة -عبر مبادرات الوزارة- دعم توظيفهن، فتقليل نسب البطالة للمواطنين والمواطنات من أولويات حكومة المملكة العربية السعودية؛ لذا فإننا في وزارة الموارد البشرية ماضون في مبادرات ودراسات في هذا السياق؛ وهو ما اتضح بشكل أكبر بالتزامن مع جائزة كورونا، والمبادرات التي قُدمت بشكل سريع لدعم ومساندة القطاع الخاص.

40% من القوة العاملة

ما الذي تحقق في مجال تمكين المرأة بالقطاعات الحكومية والخاص؟ عملنا على عدد من البرامج، بناء على أفضل الممارسات العالمية في مجال تمكين المرأة؛ من خلال المستويات التشريعية والتنظيمية والتطويرية.

ما أبرز التحديات التي تواجهك؟ التحديات كبيرة لكن طموحنا والدعم المقدم من قيادات هذا البلد أكبر وأقوى.

الإرادة والشغف

حدثنا عن أهم درس تعلمته خلال عمالك في وزارة الموارد البشرية. تعلمت أن الإيمان والشغف يتغلبان على الصعوبات، فعندما بدأت عملي في الوكالة كنت متخوفة من ألا نصل إلى تمكين حقيقي للنساء، خاصة عندما أنظر إلى المشاريع العالمية وأرى معدل بطء تمكين المرأة بها، لكن الإرادة والشغف درس تتعلمه جميعاً من خادم الحرمين الشريفين الذي آمن بنا، ومن ولي عهدنا عزاب الرؤية، فتعلمت أن الإرادة لا تُكَبَل والشغف لا ينتهي، حتى تبوأَت المملكة المرتبة الأولى في الإصلاحات فيما يخص المرأة في تقرير البنك الدولي "المرأة في القانون والعمل"، وأصبحتنا الدولة الأولى خليجياً والثانية عربياً.

لو عُينت سيدة في منصب حكومي، فبم تنصحينها؟

أؤمن بأن الله يسبب الأسباب، وأن وجودنا في مناصب قيادية يُحَمِّلنا مسؤولية كبيرة جداً كنساء؛ لأننا سوف نفتح الأبواب لمن بعدنا من السيدات؛ لذا يجب علينا الالتزام بالوعي في كل مبادرة أو عمل نُؤديه، وتذكر الرسالة الأهم؛ وهي رفعة وطننا.

لماذا يُفهم تمكين المرأة بأن عليها أداء مهمة الرجل؟

مفهوم مُتداول خاطئ، فنحن نتحدث عن تكافؤ الفرص للجميع، والتوازن الذي سينتج عنه تنمية اقتصادية واجتماعية للجميع.

ما سبب قلة راتب المرأة عن الرجل؟ هذا أمر محزن، فنظام العمل ولوائح الخدمة المدنية لا تسمح بالتفريق في الرواتب للعمل الواحد، لكن هذا لا يعني عدم وجود ممارسات خاطئة وغير مقبولة، ويُحاسب عليها القانون!

القيادية؛ لذا كان إطلاق منصة "قيادات" لتسليط الضوء على القيادات النسائية بالمملكة، وتسهيل وصولهن لمناصب قيادية، سواء في القطاع العام أو الخاص.

وهناك أيضاً برامج التدريب والتوجيه القيادي بالتعاون مع جامعة "الأميرة نورة" وجامعة "انسداد" العالمية، والتي تهدف إلى تدريب ١٧٠٠ سيدة من القطاعين العام والخاص؛ لرفع نسبتهن في المناصب العليا والمتوسطة، وكذلك تشجيع العمل عن بُعد. والجميل أن هذا المشروع استشرف المستقبل وآليات العمل المستقبلية قبل جائزة كورونا، بالإضافة إلى برامج قرّة، ووصول ودعم ضيافة الأطفال داخل مقر العمل، علاوة على برامج الدعم التي يقدمها صندوق الموارد البشرية، فالبرامج والمشاريع كثيرة ومهمة، وإن شاء الله ستدعم تمكين النساء بشكل قوي.

توحيد مزاي وسن التقاعد

ماذا حققت الوزارة بشأن لوائح تمكين المرأة في القطاعين العام والخاص؟ شهدت اللائحة التنفيذية للموارد البشرية، التي بدأ تطبيقها في رمضان الماضي، عدداً من التغييرات لصالح المرأة؛ منها زيادة عدد أيام إجازة الأمومة، وكذلك نظام العمل المرن؛ أحد أفضل الممارسات في موضوع تمكين المرأة، فلم يعد هناك فرق بين الرجل والمرأة في موضوع الأنظمة واللوائح، كما عملنا على التنظيم الموحد لبيئة عمل المرأة في القطاع الخاص وتعديل نظام العمل فيما يخص المرأة العاملة، إلى جانب توحيد مزاي وسن التقاعد.

عمل المرأة يكمل منظومة تنمية المجتمع ولا يقلل من فرص الرجل

في المقام الأول، فعندما تمكّن النساء يستفيد الجميع.

١٢ تريليون دولار

هل يأتي تمكين المرأة على حساب الرجل؟

دائمًا ما يقال لي: "لقد أخذت كل شيء"، والآن نحتاج إلى تمكين الرجل"، أتفهم هذه المخاوف ولكن علينا إدراك أن تمكين المرأة هو تمكين للمجتمع بالكامل. والهدف الأساسي اقتصادي تنموي من الدرجة الأولى، فتمكين المرأة لن ينال من فرص الرجل، بل سيؤثر بشكل إيجابي في الناتج القومي المحلي ويوفر الفرص للجميع؛ وهو الهدف الخامس من أهداف التنمية العالمية المستدامة.

إن مشاركة المرأة في الاقتصاد، قد تضيف ١٢ تريليون دولار في الناتج القومي العالمي بنهاية ٢٠٢٥، وفقاً لتقرير أصدره معهد "ماكينزي" العالمي. وحتى نكون منصفين، ما زالت نسبة بطالة السيدات في المملكة مرتفعة، أملين خلال الفترة القادمة -عبر مبادرات الوزارة- دعم توظيفهن، فتقليل نسب البطالة للمواطنين والمواطنات من أولويات حكومة المملكة العربية السعودية؛ لذا فإننا في وزارة الموارد البشرية ماضون في مبادرات ودراسات في هذا السياق؛ وهو ما اتضح بشكل أكبر بالتزامن مع جائزة كورونا، والمبادرات التي قُدمت بشكل سريع لدعم ومساندة القطاع الخاص.

40% من القوة العاملة

ما الذي تحقق في مجال تمكين المرأة بالقطاعات الحكومية والخاص؟ عملنا على عدد من البرامج، بناء على أفضل الممارسات العالمية في مجال تمكين المرأة؛ من خلال المستويات التشريعية والتنظيمية والتطويرية، فعدد النساء في القطاع الحكومي يمثل 40% من القوة العاملة، غالبيةن في مجالي التعليم والصحة. وهدفنا زيادة عدد النساء العاملات في جميع الجهات الحكومية وعلى جميع المستويات، خاصة

ما بعد الكورونا..

5

ألوان جديدة

تسيطر على
موسم ربيع 2022

لا يستطيع أحد تخيل العالم من بعد جائحة فيروس كورونا المستجد، لكن الابتكار يأتي مع الأزمات، ولن تخلو دور الأزياء من الابتكارات في ذلك الوقت، وظهر ذلك من خلال ألوان جديدة تستعد للسيطرة على موسم ربيع 2022.



وتعاون خبراء الألوان في Coloro مع خبراء الاتجاهات في شركة WGSN، للكشف عن الألوان التي ستسيطر على موسم ربيع 2022، وللإعلان أنها ستحافظ على التوازن والنشاط والحيوية. ونرصد أبرز 5 ألوان تم الكشف عنهم للسيطرة على موسم ربيع 2022..

تمنح تفاعلاً واستمتاعاً بالحياة، وهو مزيج بين البرتقالي والأصفر الساطع، ويضفي جرعة من الطاقة والمرح، وسيكون مناسباً للملابس السباحة والملابس الرياضية.

الأزرق الأطلسي

يعتبر مزيجاً من لون المحيط والنيلي، ويمكن ارتداؤه طوال العام، وهو مثالي للملابس الرياضية والأساسيات، وأيضاً في أيام العمل مع النظارات الشمسية المصنوعة من اللؤلؤ والأساور المكسدة.

لحقايب اليد وبدلات جمبوت سهلة الارتداء.

الكريمي الزبدي

ظهر هذا اللون في خريف 2020 لكن يبدو أنه سيبقى في خزائنا لفترة طويلة؛ حيث سيستمر في تلوين القطع الجاهزة للارتداء ويشمل الملابس الداخلية وملابس النوم في العام المقبل.

المانجو

يعتبر لون المانجو من الألوان التي

زهرة الأوركيد
يتمتع لون زهرة الأوركيد بجودة مكثفة وواقعية تبرز كل من الحياة الرقمية والواقعية، بالإضافة إلى أنه لون متعدد الاستخدام يساعد على الشعور بإيجابية، وسيطر هذا اللون على ملابس المناسبات والسباحة.

أخضر زيت الزيتون

سيحل هذا اللون محل لون الورد الأخضر، ومن المتوقع أن يسيطر على فئات ملابس العمل والملابس الداخلية والاكسسوارات والأحذية، بالإضافة





CHRISTIE'S

يحتضن أثمان ماسة.. "دار كريستيز" تنظم أكبر مزاد للمجوهرات عن بُعد

أعلنت دار كريستيز عن تنظيم أكبر مزاد للمجوهرات عبر الإنترنت، والذي يشمل أثمان ماسة من التصنيف اللوني "د" تباع عبر منصتها الإلكترونية؛ حيث من المتوقع أن يتم تسليط الضوء عليها بشكل كبير.



ويتاح للمهتمين بالمزاد زيارة الغرفة الافتراضية الخاصة بمبيعات المجوهرات، التي تم إطلاقها مؤخراً؛ لتمكين العملاء من الاطلاع على معروضات المزاد عن بُعد ومشاهدتها بدقة عالية، والتواصل المباشر مع المختصين في حال وجود أي استفسارات إضافية. اضغط على الرابط هنا لزيارة الغرفة الافتراضية.

تجدر الإشارة إلى أن مزادات كريستيز، إحدى أبرز الشركات العالمية في مجال الأعمال الفنية، التي حققت مبيعات إجمالية بلغت 5.8 مليار دولار في العام 2019.

وتتمتع كريستيز بحضور عالمي في 46 بلداً، ولديها عشر صالات مزاد حول العالم، موزعة في لندن ونيويورك وباريس وجنيف وميلان وأمستردام ودبي وزوريخ وهونغ كونغ وشنغهاي.

ما تتميز بالشفافية واللمعان الفائقين. من جهته، قال راهول كاداكيا، رئيس قسم المجوهرات في دار كريستيز: «بصفتنا شركة رائدة في تنظيم مزادات في سوق بيع المجوهرات لأكثر من ستة وعشرين عامًا، يواصل فريقنا تنفيذ استراتيجية مبتكرة والعمل على تقديم أفضل العروض لعملائنا».

وأضاف: «لقد شهد هذا العام ظروفًا غير مسبوقة، مما أتاح لنا الفرصة لتفعيل وتعزيز منصتنا الرقمية، فمندان بدأنا البيع عبر الإنترنت، شهدنا زيادة مستمرة في إقبال العملاء وفي قيمة المعروضات المباعة عبر منصتنا الإلكترونية، وتقديرًا لثقة عملائنا الكبيرة، يسرنا أن نعرض أثمان قطعة مجوهرات يتم بيعها عبر الإنترنت على الإطلاق، وذلك في المزاد المزمع إقامته في شهر يونيو المقبل».

وينطلق مزاد دار كريستيز في الفترة ما بين 16 - 30 يونيو الجاري عبر منصته الإلكترونية؛ في إطار الإجراءات الاحترازية العالمية، للحد من انتشار فيروس كورونا وتطبيق التباعد الاجتماعي.

ويتراوح السعر التقديري لأكبر ماسة من التصنيف اللوني "د" التي تباع عبر الإنترنت، بين 1-2 مليون دولار، وهي أثمان قطعة مجوهرات يتم عرضها للبيع عبر الإنترنت لدى دار كريستيز للمزادات.

وتندرج هذه الماسة المستطيلة القطع من التصنيف اللوني "د" ودرجة نقاوة VVS1 ووزن 28.86 قيراطاً تحت الفئة IIa النادرة للغاية، فهذه الأحجار الكاد تحتوي على آثار ضئيلة من النيتروجين إن وجد أصلاً، وتشكل أقل من اثنين بالمئة من جميع أحجار الماس، وتعد أحجار الماس من النوع IIa من أكثر الأنواع نقاءً كيميائياً، وغالباً



تنسيقات القميص الكلاسيكي لإطلالة عصرية وأنيقة

القميص من القطع الكلاسيكية الأساسية في خزانة أي فتاة؛ إذ يتماشى مع جميع المناسبات والإطلالات، ويمكنك تنسيقه بأكثر من طريقة، لتحصلي في النهاية على إطلالات أنيقة وأكثر عصرية وشبابية.



تنسيقات القميص مع التنورة

لم تُهمل الماركات العالمية تنسيقات هذه القطعة الفريدة في خزانتك، مع التنورة الطويلة على وجه الخصوص؛ إذ قدمت علامة Altuzarra، القميص المزموم عند الخصر مع التنورة الطويلة.

وعرضت مجموعة كارولينا هيريرا، القميص بقصات مختلفة مع التنورة الميدي والماكسي بنقشة الورد، مع الحزام لتحديد الخصر.

وقدم Alexander Wang القميص الدينيم، الذي نسقه مع التنورة المزينة بالشراريب

أما عن تنسيقات القميص لصيحة البدلة الأنثوية، التي تمنحك إطلالة تمزج بين القوة والأنوثة والجرأة وأيضاً الأناقة، فيوجد أكثر من تصميم يناسبك من الماركات العالمية المختلفة.

وحرصت دور الأزياء العالمية، خلال عرض مجموعات صيف وربيع 2020، على تقديم القميص بتصاميم وقصات عصرية تتماشى مع الموضة الرائجة.

ويمكنك تنسيق هذه القطعة الفريدة مع البناتيل عالية الخصر القماش، أو الجينز، أو التنانير الطويلة والقصيرة، وأيضاً الفساتين الماكسي؛ لتحصلي على إطلالة أنثوية جريئة وأكثر قوة وأناقة.

وإذا كنت من عشاق هذه القطعة الكلاسيكية العصرية في الوقت ذاته، فيوجد أكثر من طريقة لتنسيقه في أزيائك خلال صيف 2020، وأمامك العديد من الخيارات من ماركات عالمية، مثل «Boss, Gabriela» و«Hearst, Salvatore Ferragamo, Max Mara» وغيرهم.



يتغلبون على العوائق اللوجستية ويقومون بمقايضات، وقد قام بذلك "برونو سياليبي" المدير الإبداعي للعلامة التجارية "لانفان"، حيث سيتم تقديم مجموعته الأولى في يونيو أو يوليو المقبل.

يقول "سياليبي" الذي يكثف العمل على مجموعته الرئيسية لربيع وصيف 2021: "نريد أن يكون هذا محكمًا وموضوعيًا، إنه أكثر من مهمة تحرير.. أشعر أننا لن نحتاج إلى مجموعات ممتدة بعد الآن، فهذه الأزمة فرصة لكل منا لإعادة التفكير".

كما استخدم "أوليفيرا بابتيسا" مصمم الأزياء البرتغالي كبسولة تم إجراؤها تقريبًا كقاعدة للمجموعة السابقة.

وأوضح: "لقد كانت نقطة انطلاق جيدة لأنه من الصعب جدًا بناء ملابس عن بُعد، مضيئًا أن المجموعة جاهزة للإنتاج بمجرد إعادة فتح المصانع.

بينما قرر "ربيع كيروز" استخدام مخزونته الخاص من الأقمشة من أجل مجموعات ربيع وصيف 2021: "إنه نوع من إعادة التدوير في المنزل وقد تخلصنا من بعض الضغط بفضل العمل"، كما قرر تقليص مجموعتين سنويًا، وهي خطوة كان يفكر فيها منذ فترة طويلة، ويشرح قائلاً: "يجب أن نتوقف عن الإفراط في الإنتاج".

عروض أزياء مدروسة:

أعلن مجلس الأزياء البريطاني أن أسبوع الموضة في لندن سوف يمضي قدماً في شهر يونيو الجاري بمنصة رقمية، استجابة لأزمة فيروس كورونا.

وفي الوقت نفسه، ألغت الهيئة الحاكمة للأزياء الفرنسية، أسابيع الموضة الرجالية والأزياء الراقية القادمة، لكنها قالت إنها تعمل على "مشاريع بديلة" مع أعضائها دون الإفصاح عن أي تفاصيل.

الموضة في IFM: "من المتوقع أن يتفاعل المصممون بشكل مختلف اعتمادًا على رؤيتهم للأزياء.. يمكننا أن نفترض أن الأزمة ستعزز مشاركتها الأصلية، ويمكننا أيضًا رؤية بعض التحولات الكاملة".

علي سبيل المثال، من المؤكد أن الوباء يندرج ضمن رؤية مصممة الأزياء "مارين سيربي" لما بعد نهاية العالم، وهي ردة فعل على عنف تغير المناخ، التي كانتطورها خلال العام ونصف العام الماضيين منذ أن أطلقت علامتها "Serre".

وتقول "سيربي": "لم يكن قناع الوجه جديدًا بالنسبة لي، فأنا أعلم على إدخاله ضمن مجموعتي، وقد تعاونت بالفعل مع شركة تصنيع أقنعة واقية لإنتاج أقنعة التنفس وعرضتها في مجموعتي الأخيرة في شهر فبراير الماضي.

ويعمل الآن العديد من المصممون على مجموعات الربيع/الصيف 2021 من المنزل لعدة أسابيع. ماذا نتوقع؟

الحماية والتفاؤل:

ستكون الحماية أساسية، سواء كانت إعادة التفكير لدمج القناع والقفازات أو تطوير أقمشة ذات أداء جديد.

يقول "ربيع كيروز" مصمم الأزياء اللبناني: "بالتأكيد سريد الملابس التي تحمينا، أريد الحصول على حماية يمكنني خلعها قبل أن أعود إلى المنزل.. ستتغير إيماءاتنا، لذا ستتكيف الملابس".

أما بالنسبة إلى "سيرج روفيو" مصمم الأزياء السويسري فيقول: "سيتم إنتاج المزيد من التطورات في الأقمشة من حيث الغسيل أو حتى المضادة للجراثيم.

وأضاف: "الخفة والألوان، هما الجانب الإيجابي الذي سيبقى الطريق للذهاب".

مجموعات أكثر وضوحًا:

أثناء العمل عن بعد، كان المصممون



كيف ستبدو عوالم الأزياء بعد الإغلاق؟

بعد الحرب العالمية الأولى، اعتنقت النساء الموضة بنمط صياني، بلمسة قام بتجسيدها "غابرييل شانيل"، وبعد الحرب العالمية الثانية، اخترع "كريستيان ديور" المظهر الجديد، وهو عبارة عن إجابة مثيرة ومبهجة.



وأضاف: لا أحد على استعداد للذهاب إلى المتاجر التي تبدو وكأنها غرفة تطهير مع مندوبي مبيعات يرتدون أقنعة وقفازات، في الوقت نفسه، هناك خط رفيع بين السلع الأساسية والسلع

يقول "بنيامين سيمينور"، الأستاذ في المعهد الفرنسي للأزياء (IFM): "إن على المصممين أن يجعلوا الموضة ذات صلة مرة أخرى، فالموضة هي تفسير اللحظة وهذا تحد كبير".

الحروب والأوبئة ليستا متماثلتين، لكنهما تشتركان في النطاق العالمي والتأثير الاقتصادي؛ لذا في عام 2020، من المرجح أن يكون للموضة ردحا على جائحة فيروس كورونا.

علاج التوحد والأرق

يمكن للموسيقى أن تعالج، أعراض الخرف، الاكتئاب المزمن، والتقلبات المزاجية؛ حيث إنها تنجح في عودة الفرد إلى حالته الطبيعية المرححة أو الهادئة، كما تجنبه الخلافات مع من حوله، وفي بعض الأحيان، يمكنها أن تعالج الفصام أو الاضطرابات الحادة في الشخصية؛ وفقاً لتصريحات الدكتورة نور.

وأضافت: "تعتبر الموسيقى حلاً مثاليًا لمرضى التوحد؛ حيث تساعد الأطفال في التعامل مع العالم الخارجي، والتعامل بأريحية مع أفراد الأسرة الواحدة".

وسلّطت خبيرة العلاج بالموسيقى الضوء على أهمية المقطوعات الموسيقية بالنسبة للذين يعانون من الأرق: "بالنسبة لمرضى الأرق؛ لقد كان موعد النوم، إن الموسيقى تعمل على تهدئة العقل بشكل لا إرادي، وخاصة في حالة الاستعانة بالأخصائيين الذين يعرفون كيفية وصف المقطوعات الموسيقية اللازمة للمريض؛ فهناك بعض النغمات التي ترتبط بشكل وثيق مع بعض الذكريات الجميلة، وهناك بعض المقطوعات التي تعتمد على آلات وترية تساهم في تهدئة الأعصاب، ومن ثم، يمكن للفرد الذي يعاني من الأرق، أن يخلد للنوم بهدوء تام".

الموسيقى وتخفيف الألم

واختتمت الدكتورة نور وصفها، تصريحاتها مؤكدة: "أن الموسيقى يمكنها تخفيف الألم النفسية والجسدية، كما تعمل على تخفيف الحدة العصبية التي يعاني منها الكثير من الأفراد.. وقد يبدو الأمر بسيطاً؛ إلا أنه يحتاج لخبير حتى يعلم كيفية تأثير المقطوعات الموسيقية على نفوس الحالات التي يتعامل معها، وأخيراً؛ لا بد وأن نتعرف أن أبسط الأمور في الحياة تترك أثراً بالغاً علينا، وهكذا هي الموسيقى، ووجدت لتدأوي جراحاً غائرة قد يكون افتراض البعض أن لا علاج لها".

مرضية نفسية، فكم من امرأة حول العالم تبحث عن السلام وسط ضجيج الحياة اليومية، وكم من امرأة تسعى للتغيير الجذري منتفضة على روتينها اليومي".

كيفية العلاج بالموسيقى

أكدت خبيرة العلاج بالموسيقى، إن هذا النوع يتم تطبيقه بواسطة مجموعة من الأخصائيين الذين درسوا الموسيقى واحترفوها، قائلة: "هنا نحن نعمل على تحفيز العقل والجسم، بواسطة الموسيقى؛ لمساعدتهما على الاسترخاء، وقد يذهب الأمر إلى استحضار مشاعر وأفكار معينة والمساهمة في مواجهتها؛ لكن في البداية يجب أن نتعرف على طبيعة المريض جيداً؛ حتى نختار له بعض المقطوعات الموسيقية المناسبة".

وأضافت: "يمكن للمريض أن يشاركنا العزف منفرداً أو وسط مجموعات؛ حيث يختار الآلة التي يشعر أنها تتماشى مع طبيعته الداخلية؛ وهنا بالطبع نحن نتحدث عن الحالات النفسية".

الجراحات الدقيقة

واستطردت: "هناك بعض الأطباء يلجأون إلى الموسيقى؛ قبل القيام بالجراحات الطبية الدقيقة؛ وذلك يساهم في تهدئة المريض، علماً بأن الاستماع إلى الموسيقى يساعده في الاسترخاء، وعلى النحو ذاته، يمكن أن يستمع إلى بعض المقطوعات الكلاسيكية عقب الانتهاء من إجراء العملية لتهدئة الألم".

وقالت: "لقد أكدت بعض الأبحاث العالمية أن الموسيقى تساهم في علاج الحالات الصعبة التي تعاني من إصابات في الرأس أو السكتات الدماغية؛ إذ يعمل الأطباء على مخاطبة الشق الأيمن من المخ؛ وهو المسؤول عن القدرة على الغناء، وبالتالي تعتبر الموسيقى أداة مثالية لاستعادة عافيته من جديد".

وخبيرة العلاج بالموسيقى في بيروت، في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة".

ما هو العلاج بالموسيقى؟

قالت نور وصفي: "قد يكون بيتهوفن لخص كل شيء في جملة الشهيرة؛ لكنه وبالأحرى كان وما زال يعتبر النموذج الأكثر قوة على الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه الموسيقى في حياته؛ حيث تحدى الصعاب، وتغلب عليها بفضل تلك النغمات، وموهبته الأسطورية في وضع الكثير من النوتات التي حفرت اسمه على مر التاريخ، واحداً من العظماء".

وبالنسبة لمصطلح العلاج بالموسيقى؛ أفادت نور: "نعم لقد تم ترديده مؤخرًا؛ إلا أنه يعود إلى زمن بعيد في بلاد شرق آسيا، وكوني بحثت في علوم الموسيقى؛ لقد وجدت أن لها تأثيراً بالغاً على النفوس، كما تم الاستعانة بها في الهند، وبالي، والكثير من الدول التي تعتمد على فلسفة اليوجا؛ سعياً للوصول إلى السلام النفسي".

النغمات الداخلية للأفراد

وأضافت: "هناك من يفضلون أنواعاً معينة وذلك وفقاً لطبيعة النغمات الداخلية لكل فرد؛ فقد تبدو المرأة رزينة تعيش حياة روتينية يحسدها عليها الملايين؛ إلا إن تعاني من الاكتئاب المزمن، ويثور بداخلها نغمات الروك أند رول، التي تحثها على تغيير نمط حياتها للأبد، والتمرد على حالتها القائمة بالفعل، والناجحة إن جاز التعبير، وعلى العكس تماماً؛ هناك الفتاة الشقية التي تعشق النزاهات الليلية، والتي تتحدث بصوت مرتفع دون أن تكثر لها يقوله الآخرون، تملو ضحكاتها في أرجاء المكان الذي تتواجد فيه؛ إلا أن إيقاعها النفسي كلاسيكياً هادئاً يبحث عن الاستقرار".

وأوضحت: "هنا يأتي دور العلاج بالموسيقى؛ فقد يحتاج إليه في يوم من الأيام الإنسان؛ لهدف يتجاوز مجرد الاستماع التذوق، مثل الشفاء من حالة



العلاج الموسيقي.. ملاذ واطمئنان

كتبت: لمياء حسن

قال بيتهوفن: "إن الموسيقى هي نوع من الوحي قد يكون أعمق من الحكمة والفلسفة؛ الموسيقى هي التربة الخصبة للنفس حتى تجا وتفكر وتخترع".

القلب بطريقة استثنائية لا مثيل لها، تعرف خبايا الروح، وتبدأ في العزف على أوتار جراح تارة، وأوتار سعادة تارة أخرى.

وترددت في الآونة الأخيرة مصطلحاً جديداً يُدعى "العلاج بالموسيقى"؛ وهي: "الطرق التي تتعرف على الحالة المرضية جيداً، ثم تبدأ في تطبيق نمط معين من العلاج، وفقاً لطبيعة الأشخاص"؛ هكذا أكدت نور وصفي؛ أستاذ علم النفس

فهل استمعت لبعض من النغم الجميل اليوم؟، إن كان جوابك بلا، فلا بد أن تُعيدني تشغيل أعمالك المفضلة؛ فما هو العلاج بالموسيقى يمكنه أن يقضي شر الخوف، القلق، ويمحني عنك ظلمة الاكتئاب.

ربما تكون الموسيقى ارتبطت بشكل وثيق بالمشاعر؛ حتى إن النغمات التي يتم عزفها على الآلات تجد طريقها نحو

هذا العام، لماذا لا تجعل العيد مميزاً؟ إليك بعض الأفكار التي يمكنك تنفيذها مع العائلة للخروج من دائرة الروتين المعتاد:

1 التخطيط مقدماً

اتصلي بالعائلة قبل أسبوع وخططي لما تريد فعله في يوم العيد.

على سبيل المثال، دعوة الآخرين بعد الظهر، تناول العشاء في مطعم، ناقشي الأفكار مع العائلة، بما في ذلك جميع الأطفال.

أيضاً، تحدثي عن قائمة الطعام وتوزيع مهام الطهي، بدلاً من إلقاء العبء كله عليك.

2 تنظيف وتزيين المنزل

اجعلي الجميع يشترك في هذا العمل، اجعلي المنزل نظيفاً بقدر الإمكان، ثم زينه بالبالونات والأضواء واللافتات وما إلى ذلك، ويمكن إشراك الأطفال الصغار في هذه العملية، اطلبي منهم عمل لافتات مزخرفة مكتوب عليها "عيد مبارك" ثم تعليقها في أرجاء المنزل، ويمكن تشغيل أغنية مسلية حتى يتمكن الجميع من الاستمتاع أثناء العمل.

3 اصنعي أطعمة خاصة

اصنعي شيئاً خاصاً لا تأكله العائلة عادة، يمكن أن يكون حلواً أو حامضاً أو بينهما. النقطة هي أن العيد خاص، والطعام الذي نتناوله في هذا اليوم يجب أن يكون أفضل ومختلف عن وجباتنا المعتادة.

4 تبادل الهدايا العائلية

ضعي اسم كل فرد من أفراد الأسرة في صندوق واطلبي من كل شخص أن يسحب واحداً.

كل من يختار اسم شخص عليه أن يشتري هدية له، بينما يجب أن يحصل الأطفال على هدايا من الجميع.



14

طريقة لجعل هذا العيد مميزاً لعائلتك

بالنسبة لبعض العائلات، فإن العيد هو مجرد مناسبة روتينية تمر عليهم مرتين في السنة ولا يوجد بها تغير: أستيظ، أصلي الفجر، أتناول الفطور، أذهب لصلاة العيد، أذهب إلى نفس الأقارب، أعود إلى المنزل، ربما أخرج، أتناول الطعام، أحصل على هدايا أو (العيدية)، أنام.

L

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



في الصباح حتى نهاية اليوم، سجل هذا العيد من خلال التقاط الصور والفيديوهات لجعل هذا اليوم لا يُنسى.

من المحتمل أن يكون جزءًا من تاريخ العائلة المضحك أيضًا. أعطي مسؤولية التسجيل لأحد أفراد الأسرة المسؤولين وذوي المهارات التكنولوجية.

12 اللعب مع أفراد العائلة

حاولي أن تسلك بعض الطرق غير المألوفة، وتحدي الأطفال للمساعدة في تذكر طريق العودة إلى المنزل.

13 شاركي العيد مع جيرائك

اصنعي الحلوى (شيء بسيط يحبه الجميع تقريبًا، مثل كعكة الشوكولاته أو الكحك) واكتبي تعريفاً قصيراً عن العيد على بطاقة زخرفية أو ملصق صغير، وشاركي هذا مع جيرائك.

14 زيارة الأقارب والأصدقاء

لا يوجد وقت أفضل من العيد تقريبًا للزيارات العائلية، إنها طريقة رائعة لتعريف الأطفال بأقاربهم القريبين والبعيد.

8 غسل السيارة

من يريد الذهاب إلى صلاة العيد بسيارة ملطخة ومتسخة وملينة بالأتربة؟ فكري فيما سيحدث لملابس العيد اللطيفة؛ لذا لا بد من أن تكون السيارة نظيفة وجاهزة.

يجب على الجميع المساعدة في هذا: شخص واحد يفرغ، وآخر ينظف النوافذ... إلخ.

9 في صلاة العيد، ابحثي عم بمفردهم وادعيهم للانضمام إليك

في مكان صلاة العيد؛ حيث تستمر التهنئة بحلول عيد الفطر المبارك، ستجدين البعض يقف بمفرده، هم أشخاص بلا أقارب وأصدقاء هنا. إذا كان ذلك ممكنًا، ادعيهم إلى منزلك لتناول وجبة.

10 اذهبي إلى مطعم لتناول الطعام كعائلة

كنوع من أنواع التغيير اذهبي أنت وعائلتك لتناول وجبة الغداء أو العشاء في مطعم يفضله الجميع.

11 تسجيل أحداث يوم العيد

من الوقت الذي يستيقظ فيه الجميع

5 اطببي من الأطفال تقديم الهدايا لبعضهم البعض

الفنون والحرف اليدوية هي أفضل أداة لصنع هذه الهدايا؛ حيث ينتج عنها في النهاية هدايا شخصية جميلة ورخيصة وتوفر الذهاب إلى مركز التسوق.

يمكنك جعل الأطفال يجمعون مكونات الهدايا من الأشياء التي يبدونها أثناء تنظيف المنزل في العيد داخل صندوق، ثم يمكنهم استخدام هذه الأشياء لتقديم هدايا العيد الغريبة ولكن ذات مغزى.

6 شراء ملابس جديدة

لن يشعر الأطفال بأن العيد خاص إذا كانوا يرتدون نفس الملابس. استثمري في العيد واحصلي على شيء جديد، أو على الأقل اطببي من الجميع تحضير ملابس جميلة للعيد عن طريق غسلها أو تنظيفها.

7 التبرع ببعض الملابس الجميلة

اطببي من الجميع تحضير بعض قطع الملابس والألعاب التي لا يحتاجونها ولكنها بحالة جيدة للتبرع بها للمحتاجين والفقراء.



كتبت: سارة طارق

حان الوقت للاحتفال بعيد الفطر المبارك، وقد يستمتع أطفالنا بالاحتفالات دون معرفة ما يجري أو ما المناسبة؛ لذا سنقدم لك فيما يلي بعض النصائح المرحية والعادات والتقاليد الشائعة حول عيد الفطر والتي يمكن أن تساعدك في هذه المهمة:

ويستضيفونهم بدورهم في منازلهم. يتم تقديم أطباق خاصة ومتنوعة من المأكولات المحلية للضيوف، على سبيل المثال، في معظم الدول العربية يُقدم الكحك بسكر أو بدون، ولكن يختلف اسمه من دولة إلى أخرى.

تعد الكثير من العائلات مأدبة للغداء أو العشاء والاستمتاع بهذه الوجبات مع العائلة والأصدقاء.

يتم إعطاء الهدايا للأطفال والحلوى وأحياناً بعض المال (العيدية)؛ ليفرحوا ويشترىوا الألعاب والمسليات.

مع استمرار العيد لمدة 3 أيام، قد تكون فكرة جيدة الانطلاق في رحلة للتنزه مع الأصدقاء أو العائلة، أو زيارة منزل أحد أفراد العائلة.

خلال عيد الفطر يتمنى كل منهما عيد مبارك ويحيي بعضهما البعض.

بعد شهر طويل من الصيام عن الطعام والشراب، حان الآن وقت المكافأة؛ حيث العيد الذي يأتي لاحتفال بالتضحيات التي قمنا بها في رمضان.

من أهم أجزاء عيد الفطر هو دفع زكاة الفطر، وهي نوع من أنواع الزكاة التي يدفعها جميع المسلمين. هذه الزكاة واجبة بنهاية شهر رمضان ويجب دفعها للفقراء والمحتاجين من المسلمين.

بشكل عام، يستيقظ المسلمون في وقت مبكر قبل شروق الشمس في يوم العيد، ويغتسلون ويرتدون الملابس النظيفة والجديدة ويتوجهون لتأدية صلاة العيد. في هذا اليوم الرائع، يتم تشجيعهم على التسامح والمغفرة لجميع النزاعات التي قد تكون حدثت مع الآخرين خلال هذا العام.

بعد ذلك يقضي المسلمون بقية اليوم في زيارة الأصدقاء والأقارب



كيف تستمتعين بالعيد مع أطفالك؟

الأوبئة تغير حياة الأطفال.. 3 طرق لحمايةهم

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



الكوارث الإنسانية، مثل: الصراعات والحروب، فهم في خطر أكبر، ليس فقط بسبب فيروس كورونا، ولكن بسبب انهيار الأنظمة من حولهم وعدم الشعور بالحياة الطبيعية وأي نوع من أنواع الأمان، وقد لا يتم توصيل المعلومات الحيوية إلى الأطفال والأسر المهجرة والنازحة بلغة يفهمونها، ما يزيد من القلق.

وبينما يدخل العالم إلى مرحلة ركود عميق وطويل الأمد؛ حيث تُفقد الوظائف وتفقد العائلات مصادر الدخل، فإن شعور الأطفال بالأمان والسلامة والحياة الطبيعية سوف يواجه تحديات لم يسبق لها مثيل.

في المراحل الأولى من الوباء، انضمت "اليونيسف" إلى المؤسسات المسؤولة، لمسح 1700 طفل وأب ومعلم ومقدم رعاية في 104 دول حول كيفية تأثير الوباء في حياتهم، لا سيما صحتهم العقلية والنفسية والاجتماعية.

وذكر الأطفال أنهم قلقون بشأن العزلة عن العائلة والأصدقاء والإصابة بالفيروس الذي قد يؤدي إلى الموت، بينما قال الآباء إنهم مرتبكون

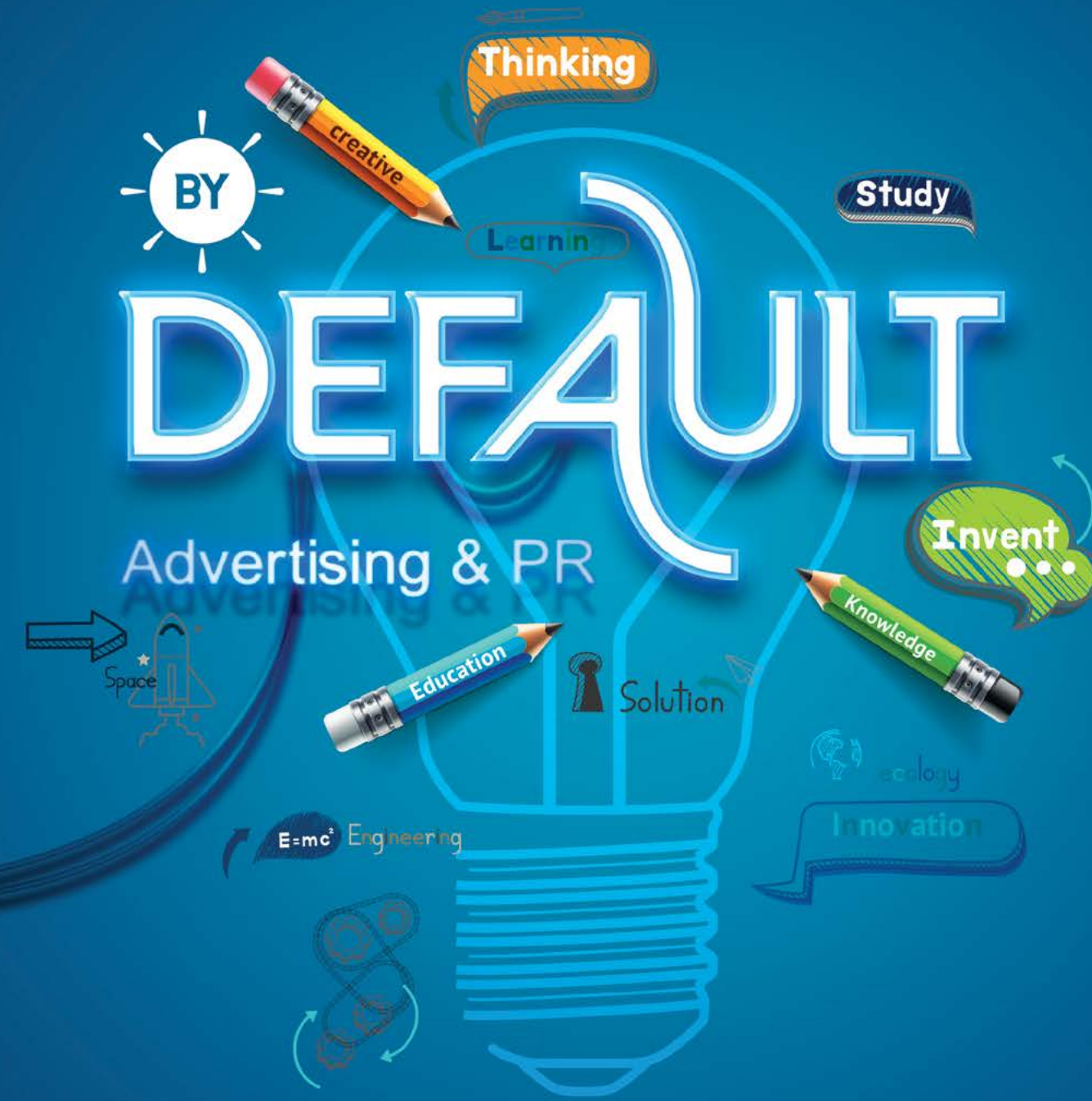
وتؤثر جائحة فيروس كورونا والتدابير غير المسبوقة لاحتواء انتشاره سلبيًا في كل جوانب حياة الأطفال: "صحتهم، نموهم، وتعلمهم وسلوكهم وأمن أسرهم الاقتصادي وحمايتهم من العنف وسوء المعاملة وصحتهم العقلية؛" حيث يعيش حوالي 99% من الأطفال حول العالم مع قيود على الحركة بسبب الخوف من الفيروس، ويعيش 60% من الأطفال في البلدان التي تخضع لإغلاق كامل، و1.5 مليار طفل لا يذهبون إلى المدارس خلال الوقت الحالي.

في أوقات التوتر والروتين المتقطع، من الطبيعي أن يعاني الأشخاص من جميع الأعمار من علامات الإجهاد، وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًا فهم معرضون لخطر أكبر، لأن المستويات العالية من التوتر والعزلة يمكن أن تشمل زيادة البكاء أو الكوابيس أو نوبات غضب أو تؤثر في نمو الدماغ، وأحيانًا قد يتعرضون إلى عواقب لا يمكن إصلاحها على المدى الطويل.

وقد ترى أيضًا الأطفال يعودون إلى السلوكيات التي تجاوزوها سابقًا، مثل: مص الأصابع أو التبول في الفراش، بينما قد يعاني الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين من تغيرات في النوم أو الشهية، انخفاض الطاقة، الصداع وآلام المعدة أو النسيان والتشتت.

أما بالنسبة لأولئك الذين يعيشون بالفعل داخل





- الترويج للعلامات التجارية
- الإعلان عن طريق الوسائط المتعددة والشبكة العنكبوتية
- التصوير الفوتوغرافي والأفلام الوثائقية
- صناعة البرامج العلمية والتثقيفية وإدارة الحملات الإعلانية
- التعبئة والتغليف
- تصميم الهوية المؤسسية
- الطباعة والنشر والاعلانات الخارجية
- تخطيط وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات
- الهدايا الترويجية والدروع



أي مناقشة أو تنفيذ عمليات الإغلاق أو الاحتواء، الاستماع إلى احتياجات الأطفال والشباب، وصياغة البرامج والخدمات حول هذه الاحتياجات.

أخيراً، إذا لم يتم التصدي بشكل مناسب وفعال، فإن عواقب الصحة العقلية لجيل من الأطفال والشباب يمكن أن تتجاوز بكثير الأثر الصحي والاقتصادي المباشر لوباء فيروس كورونا، تاركة عواقب اجتماعية واقتصادية طويلة المدى في أعقابها.

لذا؛ يجب على الآباء ملاحظة سلوك أطفالهم والتغيرات؛ حتى يتمكنوا من دعم التأقلم، كما يجب على الحكومات والشركات والمانيين والقادة المساعدة بشكل عاجل؛ من خلال إقراض مواردهم وإبداعهم وابتكاراتهم والتزامهم بدعم هذا الجهد؛ لبناء وتشكيل عالم أكثر صحة وأماناً لكل طفل وشباب، ودعم صحتهم العقلية ورفاهيتهم في كل خطوة على الطريق.

خلال هذا الوقت الاستثنائي.

فيما يلي، ثلاث طرق يمكننا من خلالها حماية الأطفال والمراهقين ومقدمي الرعاية بشكل جماعي من التأثير النفسي المدمر المحتمل لهذا الوباء:

1. استثمارات عامة وخاصة فورية في خدمات الصحة النفسية والخدمات النفسية والاجتماعية للأطفال والشباب طوال فترة طفولتهم، خاصة في البيئات منخفضة الموارد.

2. السياسات والبرامج والخدمات المجتمعية التي تتكيف مع الاحتياجات الخاصة للأطفال والشباب في ظل أوبئة مثل كورونا، وتقف "اليونيسف" على أهبة الاستعداد لدعم الحكومات والسلطات في تصميم وتنفيذ هذه مثل هذه الإجراءات.

3. إدراج احتياجات الأطفال والشباب في

بشأن كيفية معالجة مخاوف أطفالهم، أو كيفية تفسير تدابير الاحتواء، مثل التباعد الاجتماعي.

بناءً على المسح، انضمت "اليونيسف" إلى عدد من المؤسسات والمنظمات المشاركة لتطوير "My Hero is You" وهو كتاب قصص للأطفال يساعدهم في فهم كل ما يتعلق بفيروس كورونا بشكل أفضل وكيف يمكنهم حماية أنفسهم.

لكن الاستطلاع أوضح أن المجتمع العالمي يجب أن يتحمل مسؤولية صحة الأطفال ورفاههم، بما في ذلك صحتهم العقلية النفسية، بالإضافة إلى ودعم الآباء ومقدمي الرعاية؛ لأنهم بدورهم يدعمون الأطفال والشباب.

يجب أن نعمل الآن على جمع وتعبئة الموارد العامة والخاصة لدعم الصحة العقلية والرفاهية النفسية الاجتماعية للأطفال والشباب الأكثر ضعفاً في العالم

فالهواية المفيدة تجدد الروح والحياة، وهناك الكثير من الهوايات كالرسم والقراءة والكتابة الإبداعية كالشعر والقصة، والمشغولات اليدوية وغيرها.

ما رأيك في واقع الحركة التشكيلية السعودية؟

أنا لست ببعيدة عن حركة الفن التشكيلي وأتابع دائماً الحراك الموجود؛ كوني عضوة في جمعية الفنانات التشكيليات وأحرص على متابعة وحضور المعارض الفنية من أن لأخر قدر ما يسمح الوقت، وأستطيع أن أقول: إن المملكة واحة للإبداع والمبدعين والإبداع في جميع المجالات، وليس الفن التشكيلي فقط.

وفي ظل الدور الرائد لوزارة الثقافة التي بدأت خطوات جريئة وقوية لدعم الإبداع الثقافي، ولعل آخره تأسيس مسار للابتعاث الثقافي والفني، سيكون له أثر كبير في إثراء الحركة الثقافية وضخ روافد جديدة وانفتاح على الثقافات والمدارس العالمية، ما يفيد جميع أنواع الفنون ومن بينها الفن التشكيلي.

وإلى أي مدى تقيمين حضور الفنانات التشكيليات السعوديات؟

الفنانة التشكيلية السعودية هي جزء من هذا النسيج وهذا الواقع الجميل الذي تعيشه المرأة السعودية بدعم ورعاية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمين الأمير محمد بن سلمان - حفظهما الله -، وهناك الكثير من المبادرات المتألقات في هذا المجال.

بم تنصحين الفنانات السعوديات الشابات؟

نصيحتي لهن بتنمية مهاراتهم، والقراءة المتنوعة، ومتابعة الحركة الفنية العالمية، والأهم هو التحلي بروح الإصرار على مواصلة الإبداع، وعدم الانقطاع عنه لأي أسباب، كما حدث معي ومع الكثيرات، وأعتقد أن الظروف الحياتية تطورت كثيراً، وأصبحت سهلة، بما يساعد على تنظيم الوقت، واقتناص الفرص للتأمل ومزاولة الهواية.

تطل منها أشجار الجهنمية، التي أحبها كثيراً، فأنا أهوى اللون الأخضر، وأعشق الطبيعة بجمالها وسحرها، فهي مصدر الإلهام، والهدوء والصفاء، فنحن جميعاً في أمس الحاجة للصفاء والهدوء النفسي نتيجة الضغوط النفسية التي نعيشها يومياً، جراء جائحة كورونا.

ما الذي يمكن للفن أن يقوم به في هذه الظروف التي نعيشها؟

الفن هو أداة الفنان لتغيير العالم، فالفرشاة والألوان هي أسلحة غير عادية، تبعث الأمل والتفاؤل في الروح والنفس، لقد كانت أداة غير استثنائية منذ بدء التاريخ والحضارة للتأريخ والتخليد في أن، فأنت تستطيع أن تختصر ما يمكن أن تقوله في كتاب في لوحة واحدة، وأعتقد أن الأجيال القادمة ستتعرف على هذا الظرف الاستثنائي من لوحات الفنانين، التي ستختلف وتتنوع بالتأكيد ما بين رصد حقيقي للمعاناة الإنسانية التي نعيشها، وما بين ما يبعث الأمل والإيمان بتجاوز هذه الأزمة بعون الله سبحانه وتعالى.

ماذا يعني الرسم والفن التشكيلي لك؟

الرسم هو الشيء الجميل في حياتي، فهو طاقة للتعبير؛ يعبر الإنسان من خلالها عما بداخله، هو أداة لتغيير العالم للأجمل والابهي والأروع.

هل ستتوقفين مرة أخرى؟ أم ستواصلين رحلتك الإبداعية؟

أعتقد أنه لا مجال للتراجع، فالظروف كلها الآن مواتية لمواصلة الإبداع، وممارسة هوايتي، فالحمد لله الأولد كبروا وانشغل كل منهم بحياته، ويعيش بأسرته مستقلاً، ولم يتبق لنا إلا لقاءات الأحفاد الذين أستمدهم الإلهام، فأنا أحب أحفادي وارتبط بهم بشدة، وابتساماتهم ووجودهم في حياتي لا مثيل له.

بما تنصحين السيدات؟

هذه أفضل فرصة لإعادة اكتشاف الذات، وأنصح جميع السيدات للعودة لهوايتهن،



للجمعية السعودية للفنانات التشكيليات "جسفت"، وكنت أمارس الرسم بانتظام؛ حيث كان وما زال متعتي الحقيقية.

لم ابتعدت عن هوايتك المحببة؟

ما حدث هو ما حدث لكثيرات غيري، بعد زواجي انشغلت برعاية الأسرة وتربية الأبناء، والحياة الاجتماعية، والارتباطات الأسرية والمناسبات المختلفة، فالغرق في هذه التفاصيل الجميلة بالتأكيد يسرق الوقت دون أن تشعر، ومررت سنوات طويلة دون ممارستي للرسم.

وكيف عدت لممارسة الفن؟

عندما جاءت جائحة كورونا، فرضت العزلة على الجميع، جلست مثل الجميع في البيت، ومعني زوجي الكريم، فالأولاد قد تزوجوا جميعاً ويعيش كل منهم في بيته، حتى الزيارات العائلية جميعها توقفت.

هذه العزلة، كانت فرصة لمراجعة النفس، والتأمل، والبحث عن وسائل جديدة ومفيدة لشغل الوقت، قادني الشغف لهوايتي الجميلة وهي الرسم، بتلقائية وجدتني أبحث في مقتنياتي القديمة، فلا زلت أحتفظ بأدوات الرسم، ولا زال مكان المرسم في مكانه، فبدأت أرسم شيئاً فشيئاً أستعيد الذاكرة الإبداعية.

ما أول لوحاتك؟ وما موضوعها؟

"الباب القديم" اللوحة لباب قديم لحديقة



الفنانة التشكيلية مزنة العتيشان:

كورونا أعادتني للفن.. وأمام الجميع فرصة حقيقية لاسترجاع هواياته

الفن قادر على تغيير العالم ويبعث الأمل والتفاؤل والحياة

حوار: حسين الناظر

إنها الفنانة التشكيلية مزنة بنت تركي العتيشان؛ التي نسجل تجربتها من خلال هذا الحوار..

البداية: من هي مزنة العتيشان؟

إنسانة بسيطة، زوجة وأم لثلاثة أولاد: أسامة وعمر وتركيب، وثلاثة بنات: أريج وشدا ونوف، والأخيرة هي التي ورثت موهبة وحب الرسم والفن التشكيلي، وتشاركني في هذه الهواية وهذا العالم المدهش.

ماذا يمثل الفن والرسم بالنسبة لك؟

منذ الصغر أحببت الرسم وكانت حصة التربية الفنية من أحب الحصص إلي، وبدأت هذه الموهبة تزدهر وسط تشجيع الأهل ومعلماتي، ما شجعني على دراسة الفنون الجميلة في معهد أوتس آرت للفنون في لوس أنجلوس، وانضمت

عشقت الرسم منذ نعومة أظفارها، وقادها الشغف

بالفنون لدراسة الفنون الجميلة في معهد أوتس آرت للفنون في لوس أنجلوس، وممارست الفن التشكيلي الذي أحبته كثيراً لكن سرعان ما سرقتها الحياة بمشاغلها المتعددة لتبتعد عن هوايتها، لكنها قررت أن تحول العزلة المفروضة إلى عالم من الجمال، بممارسة الرسم وإعادة اكتشاف ذاتها من جديد لتهدينا أجمل اللوحات..

فيلم The End of the Affair حين تجتمع المتناقضات

"Leave me Alone Forever" بهذه الجملة على لسان "موريس بندريكس" الممثل "رالف فاينس"، ينتهي فيلم The End of the love Affair المقتبس عن رواية بنفس الاسم للكاتب الأمريكي جراهام جرين، وهي جملة يحدث بها إله لا يؤمن به، وإنما كانت تؤمن محبوبته "سارة" الممثلة "جوليان مور".



لكن ليس صواباً أن الذي يحب لا يكره؛ فالحب والكره شعوران متجاوران لا ينفى أحدهما الآخر، وما استقام حب شيء إلا يكره نقيضه.

وربما لهذا السبب بالذات بدأ الفيلم بمشهد "موريس" وهو جالس أمام آلتة الكتابة يكتب "مذكرات الكراهية"؛ إنه يكره الجميع كما قال هو نفسه بعد مشهد وفاة "سارة" إلى درجة أنه قال

إنه يكره سارة نفسها؛ ربما لأنها غاردت العالم وتركته وحيداً، وربما لأنها ابتعدت عنه لعامين أو أكثر بحجة "الحب لا ينتهي لأننا لا نرى بعضنا"، أو وفاءً بذلك العهد الذي قطعته للرب على نفسها حين ضربت قبيلة بيت "موريس" فظنته ميتاً، وطلبت من الله أن يرجعه إلى الحياة مرة أخرى، وستتعهد هي في مقابل ذلك ألا تعود له مرة أخرى، وعلى أي حال، فالمحب لن يعدم سبباً للكره؛ فكلما عظم الحب عظم الكره في الجانب الآخر.

الغيرة والرغبة

لن تكون هناك غيرة ما لو توجد الرغبة، خاصة إذا كانت هذه الرغبة يفي الاستحواذ والسيطرة والتملك؛ حين يكون مذهبك في الحب أنه سيطرة تامة واستحواذ كامل على الطرف الآخر فستصل غيرتك عنان السماء.

والغريب أن «هري» زوج سارة لم يكن بهذا القدر من الألم والعذاب على الرغم من أن زوجته تخونه، وعلى الرغم من علمه بذلك، والسبب في ذلك أنه لا يحبها، وبالأحرى لا رغبة لديه في الاستحواذ عليها.

هنا أتذكر ما قالته "أوليفيا لاينغ" في كتابها ذائع الصيت "المدينة الوحيدة: مغامرات في فن البقاء وحيداً"؛ إذ ذهبت إلى أن المتوحدين، واللائذون بالعزلة دائماً ما يطورون ميكانيزمات دفاعية ضد أي محاولة لدمجهم في المجتمع.

تنقل عن الفنان ديفيد وونناروفيتش قوله عن نفسه:

"إنه يشعر بالألم لأنه وحيد، ولا يستطيع تحمل وجود معظم الناس من حوله، كيف بإمكانك حل مشكلة كهذه؟!"

صحيح أن العزلة جسيم، لكن لمن لم يدخلها، أما الذي ذاق لذتها فلن ينظر إليها إلا بصفاتها جنة عدن، ولأن "موريس بندريكس" كان غارقاً في نعيم العزلة، متوحداً مع كتاباته كان هو _ في البداية _ الذي قرر أن يهجر "سارة"؛ كان غيوراً، ويريد من الحب إدراك ما لا يدرك؛ أراد أن يستحوذ عليها روحاً وجسداً بشكل كامل، لكن أتى له هذا وهي امرأة متزوجة من هري (ستيفن ربي)، في حين رأت هي: أن "الحب لا ينتهي لأننا لا نرى بعضنا".

وبغض النظر عن عزلة "بندريكس" وغيرته الشديدة، فقد كان واقعياً حتى النخاع فيما كانت هي غارقة في مثاليتهما، وقد كان هذا التصادم أحد العوائق فيما بينهما.

الحب والكره

في أغنية "أنا بعشق البحر" معني لطيف؛ فهذا محب أحب العالم كله لما أحب معشوقته؛ التي هي امرأة الكون كله انعكاس لها؛ السماء، البحر، الطريق... إلخ.



من اللافت أيضًا أن «عيساوي» لم ينتصر لرأي في روايته «الديوان الإسبرطي» حتى لكأنه به قرر أن يقفو أثر أميرتو إيكو، ويعتمد تقنية «التأويل المفتوح»؛ فليس على المؤلف سوى أن ينقل الحكاية وفقًا لما يراه كل أطرافها، ثم يأتي القاريء/ المتلقي في نهاية المطاف ليعثر لنفسه على وجهة نظر، ويتبنى ما شاء من آراء.

يمكن النظر إلى الأمر، إذًا، على أنه «حرية تأويلية»؛ فكل متلقي حر في تأويل الحكاية من زاويته الخاص، كما فعل كل شخص من شخصيات الرواية، ومن ثم ستكون أمام عدد لانهاثي من التأويلات؛ إذ ستعدد التأويلات بتعدد المتلقين دون ضغط أو إكراه، وهذا هو ما قصدناه بالحرية التأويلية.

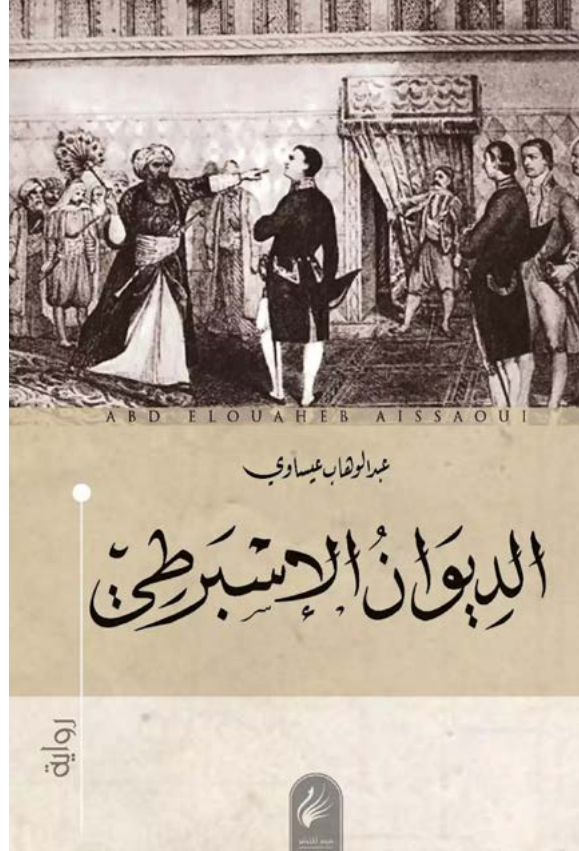
الجميع يجز أذيال الخيبة

تنتهي رواية «الديوان الإسبرطي» نهاية مأساوية _ وهل يحمل التاريخ سوى المأسوي والمهازل؟! _ ففي النهاية يُضطر «ابن ميار» للخروج من «المحروسة» منفياً إلى اسطنبول، وهو ذلك الشخص الذي ناضل كثيرًا حتى يرد لأهل المدينة حقوقهم المسلوبة.

لكن ليس «ابن ميار» وحده الذي هُزم؛ إذ ذاق الجميع مرارة الخيبة والهزيمة، حتى «ديبون» ذلك الصحفي الفرنسي الذي رافق الحملة على المحروسة، وربما هذا هو ما حدا «دوجة» للقول:

«كل هؤلاء أراهم الآن مائلين أمامي، وأرغب في أن أسألهم واحدًا واحدًا، هل منكم من حُقت رغباته؟ هل من منكم من تمنى حلمًا فأجزه».

لا يحمل التاريخ دروسًا، إذًا، ولا عظات، فقط درس واحد يمكنه أن يعلمنا إياه: إنه مهزلة، معركة لا منتصر فيها أبدًا.



قرر «عيساوي» وفقًا لاعتبارات تخص المضمون بطبيعة الحال، أن يمنح سيف السرد لكل واحد من الشخصيات التي دارت عليها هذه الرواية، فكل شخص يحكي لنا الحكاية من زاويته الخاصة، ويسرد علينا الأحداث التي تخصه وحده، وأحيانًا يغرس سيف سرده في الأحداث العامة ولكن كما رآها هو وكما أثرت عليه هذه الأحداث.

السرد حرب وسلاح

ثمة ملمح حربي ملحمي في رواية الديوان الإسبرطي ليس من جهة كونها رواية تاريخية تحكي لنا مرحلة من تاريخ الجزائر ومعاناتها من الطغيان التركي والعدوان الفرنسي، ليس هذا وحده هو سبب طابعها الملحمي، وإنما اللعبة السردية بدت ملحمة هي الأخرى؛ فالتنازع بين شخصياتها ليس تنازعًا على التبرير فحسب، وإنما كل واحد

من هذه الشخصيات ينازع الآخرين ليثبت أن وجهة نظره في الأحداث هي الصواب.

إذًا، استحالت اللعبة السردية سلاحًا في يد أشخاص الرواية، ومن ثم لا راوي هنا ولا بطل، بل يتولى شخص ما (ديبون، كافيار، ابن ميار، السلاوي، دوجة) في فصل من فصول الرواية، ناصية السرد ويمسك البطل والمظلوم معًا، ولا غرو في هذا ولا عجب، فكلنا مظلوم وله حق من وجهة نظره، وقل أن تجد أحدًا منصفًا.

السرد حرب صحيح لكنه، في هذه الرواية، عدالة تامة، فلكل شخص الحق في أن يسرد لنا الحكاية (حكاية الديوان أو حكايته الشخصية) من وجهة نظره هو، ربما تكون أوهام وليست وجهة نظر، لكن ومع ذلك له الحق في سردها علينا.

حكاية مدينة

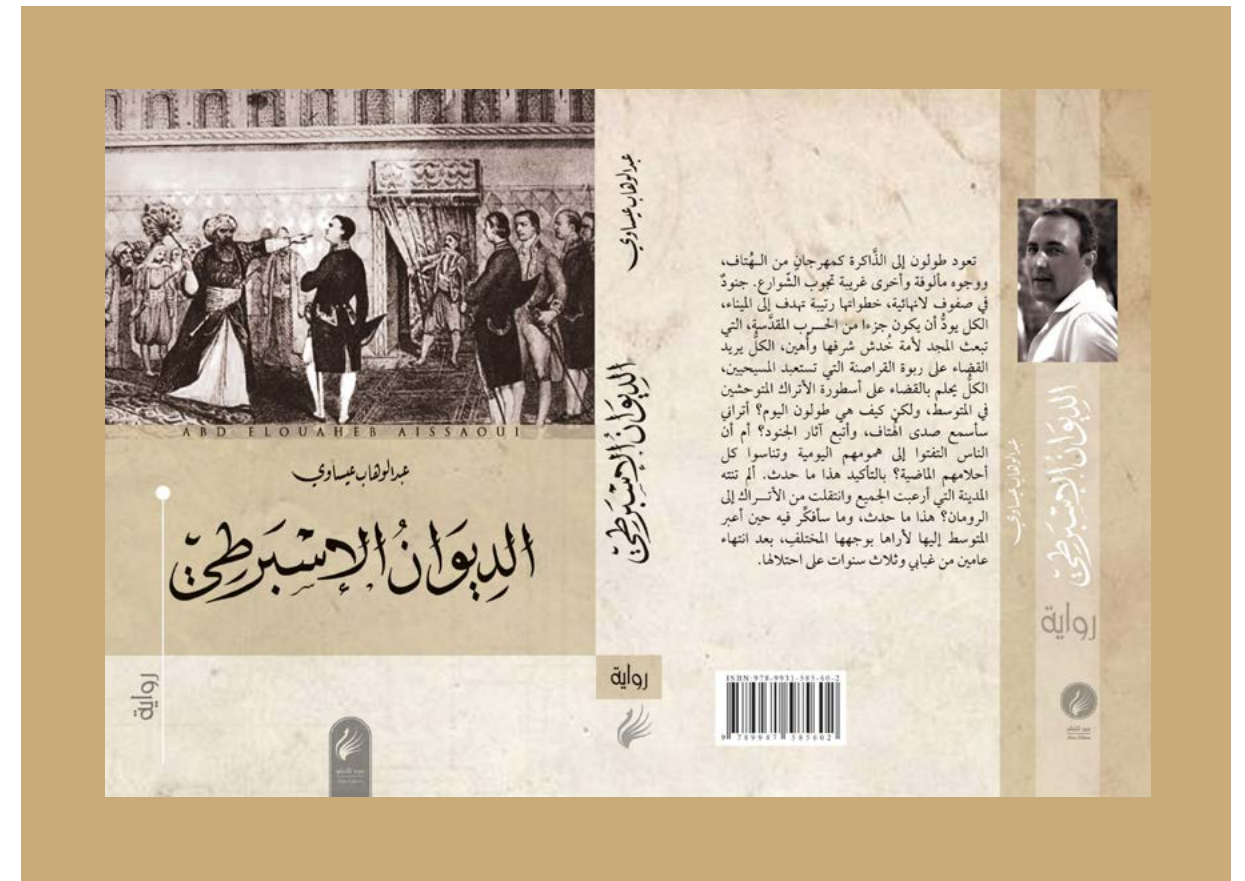
"الكل كانت له محروسته عداي أنا، خلفت حراسي كلهم عند آخر حفنة رمل دثرت بها

الديوان الإسبرطي.. وهل يحمل التاريخ سوى المأسوي؟

كتب: محمد علواني



«لو انتصر الآخرون على الآخرين لكان لتاريخنا البشري عناوين أخرى» ربما تكون جملة محمود درويش هذه خير ما نفتتح به رواية «الديوان الإسبرطي» للجزائري عبد الوهاب عيساوي التي حصلت، مؤخرًا على جائزة البوكر العربية؛ إذ بدت الرواية وكأنها حرب بين جملة رواة؛ حيث تدور الأحداث ما بين الفترة الزمنية 1815 إلى 1833، وتتحدث عن الفترة العثمانية التي سبقت احتلال فرنسا لمدينة المحروسة -الجزائر-.



في ظل الظروف الصعبة وتهديدات فيروس كورونا التي لا تترك بيتاً خاليًا من أسباب النزاع والغضب والشقاق، تشتد الحاجة إلى ذكاء المرأة التي تعرف كيف تتصرف لامتناص غضب زوجها الذي لا يسعده أن يتوقف عن عمله اليومي وكسب رزقه، فعليها أن تحتمل ما يقوله لأنه في هذه الحالة يفرغ جزءاً من غضبه بل وعليها أن تؤيده في بعض ما يقول بأسلوب لبق وابتسامة هادئة، وعليها أن تتذكر أن الواجب الشرعي يقول: "إن المبادرة تكون من خيرهما دينا وعقلاً".

▶ الطلاق والبقاء في المنزل

وذكرت إحصائية أمريكية أن أغلب حالات الطلاق تتم بسبب انعدام الحوار، وفي الواقع يبدو الشكل الأبرز للحوار بين الأزواج في الكثير من الأحيان "خناقات" وجدل الحاد أو خلاف على أقل تقدير، فالحوارات الصاخبة لاتندرج في إطار الحوار المطلوب بل إنها معاول هدم في بنية العلاقة الزوجية.

على الزوجين أن تكون لهم نظرة واقعية حول الخلافات الزوجية؛ إذ أنها من الممكن أن تكون عوامل الحوار والتفاهم إذا أحسنوا التعامل معها، والأسلوب الذي يتبعه الزوجان إما أن يقضي على الخلاف أو أن يضخمه ويوسع نطاقه، فلا بد من ضوابط ومنها الابتعاد عن الكلمات الحادة والمسيسة والعبارات العنيفة وجرح العواطف والمساس بالمشاعر، والبعد عن التعالي، واللجوء إلى ذكر الحسنات والإيجابيات والفضائل عند بداية النقاش، مما يرقق القلب ويقرب وجهات النظر وييسر التنازل عن كثير مما في النفوس.

ويعد مستوى الثقافة العاطفية أرضاً خصبة لحل معظم الخلافات الزوجية، فيقدر السعادة التي ينعم بها الزوجان في أحضان بعضهما بقدر حرصهما على الإبقاء على ما يعزز سعادتهما ببعضهما.

سبحة بغوره

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

وخلال فترة حظر التجول التي لم يعلم أحدكم من الوقت ستدوم، دامت معاناة النساء المعنفات والمضروبات واحتفظت ذاكرة الأطفال بصور ولقطات قوية لنساء يختبئن تحت قطع الأثاث هرباً من اللطمات واللكمات، أو طالعت الأخبار متابعتها بنساء انتهت أمرهن في أدراج المشرحة بسبب ضربة من زوج تائر أو سكير أو مدمن مخدرات.

الأخبار التلفزيونية تتوالى حاملة معها المزيد من ضحايا فيروس كورونا، لقد تجاوزوا 2 مليون مصاب والوفيات أكثر من 130 ألف والقائمة لا تزال لم تغلق.

فالخروج من المنزل والهيام في الطرقات الخاوية، أصبح لا يجدي نفعاً والبقاء في المنزل يزيد العلاقات الزوجية والأسرية سوءاً؛ إذ وجد بعض الأزواج تشجيعاً من زوجاتهم المعنفات للخروج إلى الشارع للترويح عن أنفسهم مع الأصدقاء، واكتشفوا بعدها أنه تم الإيقاع بهم ضحايا الجريمة الكاملة.

▶ العلاقات الزوجية

لقد كشف الخوف من خطورة فيروس كورونا بالبقاء في المنازل مدى هشاشة العلاقات الزوجية في الكثير من الأسر بسبب ندرة التواصل بين أفرادها الغائبين دائماً عن المنزل معظم ساعات النهار، وضعف القدرة على المبادرة بالحوار الممتع المفيد، أو التشاور وتبادل الرأي حول مسألة تحتاج إلى اجتهاد، وصولاً إلى صعوبة بلوغ مستوى معين لتحقيق التفاهم الأسري الهادئ سواء بين الزوجين أو بين الآباء والأبناء أو بين الأخوة.

كانت الأمور من قبل تمر في صمت والعلاقات متوارية خلف قلة وجود فرص للتلاقي داخل المنزل الواحد، وبطول مدة المواجهة خلال فترة الحجر الصحي أو حظر التجول؛ برزت التناقضات تجاه توافه الشؤون، وسيطر التنازع في الرأي حول صغائر الأمور، وتعاظمت حدة الخلافات بين أفراد الأسرة الواحدة.



لا تخلو شاشات التلفزيون من بث البرامج التي تتناول بعض الظواهر الاجتماعية التي صاحبت فترة الانعزال داخل البيوت وكانت نتيجة لها، ومنها أن امتلأت الشاشة ذات أمسية بوجه جميل لامرأة ناضجة، ثم نسمع صوتاً نسائياً يقول "يحبني قليلاً، لا يحبني، لا يحبني البتة"، ومع كل عبارة تظهر كدمات متفرقة حمراء وزرقاء على وجهها إلى أن ينتهي منتفحاً كمثل وجه ملاكم في نهاية مباراة عنيفة، إنه واحد من الإعلانات التلفزيونية التي تبث في إطار حملة مناهضة لما يسمى "بالعنف الزوجي" والمقصود منه الضرب الذي تتعرض له النساء على أيدي شركائهن في الحياة.

▶ العنف والضغوط النفسية

تذكرت مقالاً قرأته منذ عدة سنوات، أن في فرنسا تموت ست نساء كل شهر نتيجة العنف الذي يحدث في البيوت، وأن آخر إحصائية رسمية أشارت إلى أن واحدة من كل عشر نساء تتعرض للعنف الزوجي.

وتتراوح أشكال العنف ما بين الضغوط النفسية والاعتداءات الجسدية والممارسات المهينة للمرأة، وتستند هذه الإحصائية إلى أولئك اللواتي يتقدمن بشكاوي فقط، ولا تشمل النساء اللواتي يفضلن الصمت والإذعان للأمر الواقع حفاظاً على أسرهن.

صحة بغوره تكتب: النساء في مواجهة كورونا وعنف الأزواج

منذ تفشي وباء كورونا؛ لم يكف المسؤولون في كل دول العالم عن توجيه النداءات اليومية بضرورة مكوث المواطنين في بيوتهم وعدم مغادرتها إلا للضرورة القصوى.



يعيشها إنسان القرن الحادي والعشرين، من التباعد الاجتماعي، والحجر المنزلي.

واضطرب الكثيرون ممن أدمنا التجول والسهر إلى الامتثال لمطالب البقاء في المنازل ثم لم تمض سوى أيام حتى برزت سلبية بقاء البعض طويلاً أسيراً لظاهرة لم يألفها إن لم تكن غير محتملة.

المرض وشدة فتكه لا تستثني أحداً وأنه لا توجد مؤشرات عملية ولموسة على قرب توصل العلماء ومعامل الأبحاث البيولوجية لما يمكن أن يضع حداً له؛ حيث أجبرت وطأة المرض حكومات الدول على تقليص حجم العاملين في كل المجالات لمنع التجمعات ومحاصرة العدوى، ثم فرضت إجراءات ما كان أحد يتصور أن

وتفاوتت في بداية الأمر درجة الاستجابة من دولة لأخرى ومن مدينة لأخرى ومن حي لأخر، بل ومن منزل لمنزل آخر مجاور، وذلك على حسب القيم السائدة في كل مجتمع ووعي أفرادها.

ومع تزايد أعداد ضحايا الوباء، بدأ للمستهترين به أن سرعة انتشار عدوى



دكتورة رانيا يحيى تكتب:

يا ليلة العيد أنستينا..

الفرحة بصوت أم كلثوم



وتشع البهجة في النفوس فرحين بمجيء أول أيام العيد؛ حيث تبدأ مظاهر الاحتفال في الشوارع بتزيين وإنارة المساجد والمحال التجارية واستعداد الساعات والميادين لصلاة العيد التي حرمتنا منها جائحة كورونا هذا العام، ويخرج الأطفال بكل طاقاتهم وبراءتهم فرحين بمقدم العيد يلعبون ويمرحون، ويشترتون الكحك والبسكويت اللذين تمتد جذورهما التاريخية للفراغنة القدماء.

ومن ضمن مظاهر الاحتفال الموسيقي والغناء، وذلك منذ عهد رسولنا الكريم -صلى الله عليه وسلم- وللدلالة على هذا حديث السيدة عائشة -رضي الله عنها- حينما دخل أبو بكر منزلها فوجد

يُعد شهر رمضان شهر التعبد والتقشف وحرمان الذات من الملذات لتنتظر الأمة الإسلامية انطلاق مدفع إفتار اليوم الأخير منه لتبدأ الاحتفالات والمباهج بأيام العيد بكل أفراحه.

جاريتين تدفقان وتضربان فقال أبو بكر: أمز أمير الشيطان في بيت رسول الله في يوم عيد، فقال رسول الله: "يا أبا بكر إن لكل قوم عيداً وهذا عيدنا".

ورخص النبي محمد صلى الله عليه وسلم للمسلمين في هذا اليوم إظهار السرور وتأكيده، بالغناء والضرب بالدف واللعب واللهو المباح، وظلت الأمور هكذا بعد وفاة النبي، وهناك من الأحاديث ما يفيد بأن إظهار هذا السرور في الأعياد من شعائر الإسلام؛ حيث روي عن عياض الأشعري أنه شهد عيداً بالأنبار فقال: "ما لي أراكم لا تفتسون فقد كانوا في زمان رسول الله يفعلونه؟" والتقليد؛ هو الضرب بالدف والغناء، وهذا يؤكد ارتباط الموسيقى والغناء بمظاهر الاحتفال بأعياد المسلمين منذ قرون طويلة مضت.

ومن مباح الاحتفال وأشكاله والتي لا يمكن أن نتجاوزها تكبيرات العيد التي تعد بمثابة غناء جماعي لعموم المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها، فهذه التكبيرات كأنها نشيد يؤديه جموع المصلين بدون آلات موسيقية لكنها تتبع لحنًا ثابتًا وإيقاعًا موزونًا للكلمات التي توارثناها جيلاً بعد جيل، ويستخدم فيها غالباً جنس واحد من المقام من البداية للنهاية لا يتغير.

وبجانب تكبيرات العيد التي نستمتع إليها وترددها مع كل صلاة، ظهرت في القرن العشرين أغنيات كثيرة قدمت خصيصاً للاحتفال بمناسبة العيد والتعبير عن مباحه وسعادة المواطنين بهذه الأيام المباركة بكل ما يملأها من فرح وتفاؤل، فنجد مثلاً أغنية "النهارة العيد" لعبد السروجي؛ كلمات الشاعر الغنائي حسين طنطاوي؛ ألحان أحمد صدقي، وأغنية "يا جناب في العيد أزهارك" لحورية حسن كلمات حسن السوهاجي، ألحان محمد الشاطبي.

وهناك كذلك "يوم العيد ليه بهجة وفرحة" لسعاد محمد، كلمات فتحي قورة ألحان عبد الرؤوف عيسى، "أفراح العيد" لمحمد قنديل، كلمات محمد إسماعيل، ألحان مرسي الحريري، ومن الأغنيات التي تحمل بريق لهلة العيد وطلته البهية "يا جمال العيد والكل سعيد" لعائشة حسن كلمات عبد الفتاح الشراوي ألحان حسين جنيدي؛ وهي من الأغنيات الجميلة من حيث لحنها ومضمونها.

وفى السنوات الأخيرة ظهر ألبوم "مهرجان العيد" للسعودي علي عبد الكريم، وأيضاً أغنية "العيد" لسامي يوسف، وأغنية "هابي عيد" لفرقة الاعتصام، إلا أن هذه الأغنيات لم تحظ بنفس النجاح الكاسح الذي حققته أغنية "يا ليلة العيد" وصاحبها لما يزيد على سبعة عقود؛ حيث تعد ترجمة حقيقية لمشاعر الارتباط الديني والوجداني بهذه المناسبة، وبكل ما تحمله من دفء وجمال في

الحن الذي أبدعه السنباطي في مقام البياتي بشرقيته الأصيلة وأداء التوزيعات الآلية البسيطة التي أبرزت جمال وروعة صوت سيدة الغناء العربي أم كلثوم وهي تشدو بكلمات ما زالت تناجي جوارحنا لأحمد رامي، وما زالت لها مذاق خاص وتحتل مكان الصدارة؛ حيث تقبع متربعة في قلوب المصريين العاشقين لصوت كوكب الشرق بكل ما تحمله من معاني رائعة تمس القلوب.

ومن جماليات هذه الأغنية "يا ليلة العيد أنستينا"، بجانب الصوت الرائع لأم كلثوم الذي يتصل بالشعب المصري والعربي اتصالاً مباشراً من خلال عشقه لهذه القيمة الفنية ونبرة صوتها الشرقي الأصيل، نجد كلمات أحمد رامي متماشية مع الحالة النفسية والمزاجية للشعوب العربية، كذلك لحن السنباطي؛ حيث استطاع بعبقريته أن يقدم مقام البياتي بشرقيته الصميمة ووجود ثلاثة أرباع النغمة أو ما يطلق عليها مجازاً (السيكا) بين نغمات هذا المقام والمعروف عنه الشجن ولمسة الحزن، إلا أنه جعل منه أحد مظاهر ومباح العيد بهذه الأغنية، كذلك حالة الطرب النابعة عن استخدام سرعة متمهلة طيلة الأغنية جعلت منها حالة غنائية سمعية تطرب لها الأذان بتوزيعاتها الآلية الشرقية المرتكزة على آلات التخت الشرقي ببساطتها وروحها العربية الصميمة بدون تدخلات ذات طابع غربي سواء من الآلات أو الإيقاع أو المقام الموسيقي، وهو ما فرض عليها جمالاً نفسياً وحسبياً لدى المتلقي، خاصة مع ارتباطها بهذه الحالة الوجدانية للعيد.

واستطاعت صفاء أبو السعود، أيضاً، أن تدخل البهجة على نفوس الأطفال حينما تغنت بأغنية "جانا العيد" في الثمانينيات، وما زالت حتى اليوم من الأغنيات المحببة للأطفال والمعبرة عن الاحتفال بقدم العيد، وكان الأداء الغنائي لهذه الأغنية أكثر من رائع ببساطة وتلقائية صفاء أبو السعود في سن الشباب والمرح معبرة عن حالة جمالية بهذه الفرحة، كلمات الشاعر عبد الوهاب محمد وألحان الدكتور جمال سلامة بعبقريته وفيضان ألحانه الفريدة التي تتماشى مع كل المناسبات، وإيقاع الأغنية السريع الرشيق أضفى عليها بهجة في مقام العجم واستخدام الآلات كان أكثر تماشياً مع العصر الحديث؛ حيث كان الكي بورد بصوته الرنان معبراً عن حالة السعادة، والإيقاعات الشرقية الراقصة؛ ما جعلها حتى الآن تترج على قلوب أطفال الوطن العربي.. لتصبح كل من أم كلثوم وصفاء أبو السعود تمثل حالة المتعة والسعادة الغامرة التي نشعر بها جميعاً في أيام العيد وبدونهما لا نشعر بقدم هالة العيد وفرحته.. وكل عيد والأمة العربية بكل خير وسلام ونصر.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com



كفتة

بالصلصة والجبنة

kofta with

Cheese & Tomato Sauce

طريقة التحضير:

في وعاء نضع اللحم المفروم مع الجبنة الرومي أو البارميزان والبقدونس والبصل والشبت والبيض والبقسماط والتوابل، ثم نقوم بخلط جميع هذه المكونات، ثم نقوم بتشكيلها على شكل كرات متوسطة الحجم.

بعد ذلك، نضع ملعقتي الزيت في طاسة ونقلب كرات الكفتة حتى تتماسك.

تجهيز الصلصة:

نضع زيت الزيتون ثم البصل والثوم في وعاء عميق ونحركها سوياً قليلاً ثم نضيف معجون الطماطم والتوابل ونحرك قليلاً ثم نضيف عصير الطماطم، ونتركها على النار حتى تغلي قليلاً.

نحضر صينية أو طبق بايركس ونضع في قاعه قليل من الصلصة، ثم نضع الكفتة بشكل منظم، ونضيف باقي الصلصة وفي الطبقة العلوية نثر الجبنة الموتزريلا ندخلها الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، لمدة عشرين دقيقة.

التغذية

وعلاقتها بالجسم الرياضي السليم

بيان مسلم محمد

شيف أكل صحي - أخصائية تغذية رياضيين

ترتبط التغذية الصحية بالرياضة ارتباطاً تاماً، فإذا تساءلنا عن مدى فعالية أي برنامج رياضي بلا أكل صحي أو أي برنامج غذائي بدون الرياضة، فسنعلم تمام العلم بأنه نظام فاشل. لذلك؛ لا بد أن نتعرف على الآلية الصحيحة وأهم النقاط في تغذية الرياضيين.



الموز مثلاً، والمكسرات غير محمصة، وأن تكون نسبة الكربوهيدرات بها أقل من البروتين.

ويجب تجنب المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة، والحرص الشديد على شرب الماء بكميات كبيرة لعدم الإصابة بالجفاف، ولترطيب الجسم أثناء وقبل وبعد التمرين.

فوائد المكملات الغذائية للرياضيين

- زيادة التركيز
- زيادة القوة العضلية
- زيادة التحمل العضلي
- زيادة ضخ الدم

اختلاف الأنظمة الغذائية للرياضيين

تختلف حسب الهدف "إنزال وزن، تضخيم، تشييف"، وجدير بالذكر أنه عند عمل أي جدول غذائي لا بد أن نبدأ بحساب كتلة الجسم وذلك بالمعادلة التالية (الوزن بالكيلو جرام، قسمة الطول بالمتر المربع).

وقت تناول الوجبة ومكوناتها

أفضل وقت لتناول وجبة التمرين هو قبل التمرين بساعة على الأقل.

أما عن مكوناتها، فيجب أن تحتوي وجبة الرياضيين على الكربوهيدرات المعقدة والبروتين، وألا تحوي محفزات الأمعاء مثل (الفواكه والخضراوات غير المطبوخة)، وكذلك الأطعمة المسببة للغازات مثل (الملفوف والبقول).

وجبة ما بعد التمرين

تؤخذ تلك الوجبة بعد ممارسة الرياضة من نصف ساعة إلى 3 ساعات كحد أقصى؛ حتى تضمن تغذية العضلات بعد التمرين، ولا بد أن تحتوي وجبة ما بعد التمرين على نسبة عالية من البروتين، سواء البودر أو مصل البروتين؛ لزيادة القيمة الغذائية للنظام وزيادة مناعة الجسم والمحافظة وبناء العضلات، مع الأخذ بعين الاعتبار حساسية بعض الأشخاص لمصل البروتين. وكذلك عنصر المغنيسيوم، الموجود في

المعمول بعجوة التمر

Dates Filled Cookies

المكونات:

للعجينة سنحتاج إلى:

- كوب زبدة بدرجة الحرارة العادية
- ½ كوب جبنة كريمي بدرجة حرارة الغرفة
- ¼ كوب سكر بودرة
- 1 ملعقة كبيرة نشا
- 2 كوب دقيق
- ¼ ملعقة صغيرة بهان مطحون

للحشوة سنحتاج:

- 500 جرام عجوة تمر
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ½ ملعقة صغيرة بهان ناعم

للتزيين:-

- سكر ناعم بودرة

طريقة التحضير:

أولاً قومي بتسخين الفرن على حرارة 180°. ثم جهزي صواني بحواف منخفضة وضعي فيها قطعة من ورق الزبدة.

ضعي الزبدة والجبنة في وعاء، ثم اخلطيهما جيداً حتى تتجانس. اضيفي النشا، والدقيق والبهان، واعجني لتختلط مع الزبدة والجبنة وتتكون عجينة ناعمة، لا تعجني كثيراً، بمجرد أن تتماسك العجينة دعها تستريح لفترة قصيرة.

الحشو:

ضعي التمر في طبق ورشي عليه القرفة والبهان، ثم قلبيه بين أطراف أصابعك ليتوزع جيداً.

خذي قطعة صغيرة من العجينة وضعي فيها الحشوة، وشكليها وزخرفيها حسب الرغبة، أو استعملي قوالب المعمول، ثم ضعي المعمول على الصواني مع ترك مسافة بين القطع.

ضعيها في الفرن المسخن مسبقاً واخبزيها من 12 - 10 دقيقة ليصبح ذهبي اللون.

دعيها لتبرد ثم انثري عليه بعض السكر.



مصممة الأزياء السعودية

نوره آل الشيخ

السنوات العشر الأولى حاسمة
لأي مصمم من أجل البقاء



حوار: ابتسام اليوسف

هي شابة سعودية متحمسة للأزياء والرسم والألوان والمنسوجات منذ صغرها، حصلت على شهادتها الأولى في إدارة الأعمال من جامعة الملك سعود عام 2007، لكنها قررت أن تحقق حلمها وهو أن تصبح مصممة أزياء.



التحقت في عام 2008 بمعهد الرياض للفنون والمهارات (ASI)، الذي قدم أول برنامج أزياء من نوعه في المملكة العربية السعودية، وكان المعهد بمثابة بداية لإضفاء الطابع المهني على مجال الموضة في المملكة؛ من خلال إنشاء مسار للنساء لمتابعة مهنة تصميم الأزياء عن طريق دورات منظمة تغطي البناء، التسويق، التجزئة، الخياطة، الرسم، وتاريخ الموضة.. إنها المصممة السعودية نوره آل الشيخ.

التقت مجلة "الجوهرة" مع نوره آل الشيخ؛ لمعرفة المزيد عن حياتها وشغفها بالموضة.

حديثنا عن فترة دراستك في ASI.

خلال فترة وجودي هناك ركزت على فهم كيف تصبح مصمماً جاهزاً للارتداء مع مجموعات تقدم خزانات ملابس كاملة من الفساتين إلى الفواصل.

لسوء الحظ، كان هناك نقص في فرص التدريب؛ لوجود عدد قليل جداً من العلامات التجارية أو شركات الأزياء في المملكة، خاصة أنه خلال الوقت الذي تخرجت فيه كانت صناعة الأزياء في الشرق الأوسط لا تزال في مهدها، ولم تكن هناك الكثير من الفرص مثل اليوم.

بعد فترة وجيزة من التخرج في عام 2009، دُعيت لتقديم مجموعتي الأولى من العبايات الشتوية لـ 10-09 / F في Saks Fifth Avenue بالرياض (التي أغلقت منذ ذلك الحين)، كان ذلك جزءاً من مسابقة تصميم برعاية سواروفسكي؛ حيث طُلب منا دمج البلورات في تصميماتنا.

حينها، لم أضع علامتي الخاصة بعد، ولكن مثل معظم المصممين الشباب الذين بدأوا، كانت لدي أحلام ببناء علامة تجارية كبيرة للأزياء ولكن بدون خطة واضحة حول كيفية تحقيق أهدافي؛ لأنه لم تكن

هناك أمثلة لعلامات الأزياء السعودية. وكانت الفترة من 2009 إلى 2011 فترة تعلم كبيرة بالنسبة لي؛ حيث عملت على سلسلة من المجموعات الصغيرة في محاولة للعثور على صوتي كمصممة، وشمل ذلك ملابس السهرة المزخرفة وكذلك الملابس الرياضية. وفي عام 2012 شعرت بأن الوقت حان لإعادة إطلاق خط نوره آل الشيخ مع تركيز واضح على التصميم.

عندما نضجت مع كل موسم وتعلمت من كل مجموعة، أدركت أن شغفي بهذا المجال لم يكن لأنه مشهوراً، ولكنه كان يتلخص في حبي للمنسوجات والتصميم.

النجاح بالنسبة لي
هو الاستمرارية



المجموعة؛ لأننا علمنا أنها ستكون محاولة مكلفة لعلامة تجارية صغيرة تتنافس مع أسماء أكبر، لذا ركزنا بدلاً من ذلك على بناء ورعاية أعمالنا المحلية والإقليمية، ما ساعدنا في النجاة من الانكماش الاقتصادي.

نحتاج أيضًا إلى أن نكون واقعيين بشأن شكل العلامة التجارية الناجحة والوقت المستغرق للوصول إليها.

غالبًا ما ننسى أن معظم المصممين الكبار استغرقوا عقودًا لبناء علاماتهم التجارية، وأن السنوات العشر الأولى حاسمة لأي مصمم من أجل البقاء.

هل تنشيط التجارة الإلكترونية هو اتجاهك الجديد؟

كان النموذج المباشر للمستهلك هو المستقبل لبعض الوقت، ورأينا العديد من المصممين يتجهون في هذا الاتجاه.

في جدة، لدينا صالة عرض خاصة بنا؛ حيث ننظم الأحداث ويمكن للعملاء القدوم وتسوق المجموعة مباشرة، ولدينا أيضًا الكثير من العملاء الذين يتسوقون معنا



أحد التحديات الرئيسية التي يواجهها معظم المصممين العرب في المنطقة هو تغيير التصورات وإقناع الآخرين بأنهم جيدون مثل العلامات التجارية الدولية الأخرى، وكذلك إقناع تجار التجزئة المحليين باغتنام الفرصة.

وإذا لم تتمكن من العثور على الدعم داخل مجتمعاتنا فسيصبح من الصعب تحقيق النجاح كعلامة دولية، ويجب أن يكون هناك شعور بالفخر عندما نقول إن شيئًا ما صنع في الشرق الأوسط، وبدأنا ببطء الوصول إلى هناك، ولكن لا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين أدائه.

إنه تحدٍ يواجهه معظم المصممين في المنطقة، خاصة مع محدودية الموارد من حيث صانعي الأنماط الجيدة، والوصول إلى الأقمشة عالية الجودة، وبما أن الكثير يتم استيراده إلى المنطقة، فقد يكون ذلك باهظ التكلفة، ونتيجة لذلك قررنا أن أبنى علامتي التجارية ببطء لأنني أحسن من جودة المنتج، وأبحث عن فرص لتسويق المجموعة للعملاء.

النجاح بالنسبة لي هو الاستمرارية، وسيتمتع علينا أيضًا العمل معًا في صناعة الأزياء لتغيير القواعد نحو الأفضل.

ما هي خطتك في تقليل خسارك خلال هذه الفترة؟

ما هو مؤكد هو أنه ستكون هناك خسائر عبر جميع العلامات التجارية، بغض النظر عن حجمها، وأولئك الذين سيقفون سيكونون أذكيا بما فيه الكفاية للتكيف مع الوضع المتغير.

كعلامة تجارية، حافظنا دائمًا على عملية مشددة تراقب تكاليفنا؛ حيث يتم النظر بعناية في كل قرار نتخذه بشأن ما نفق عليه، وقررت بناء العلامة التجارية تدريجيًا واستثمار الأموال فقط عندما يكون هناك مجال للنمو.

على سبيل المثال، أجلنا الذهاب إلى باريس خلال أسبوع السوق لبيع

والاقتصاد وحتى صحتنا.

إنها أزمة صحية عالمية تسببت في أزمة اقتصادية وستأثر جميع القطاعات، بما في ذلك الموضة.

لا أحد منا يستطيع التنبؤ بالمستقبل، لكن أنا واثقة في أنه سيتعين علينا جميعًا تغيير الطريقة التي نعمل بها للتكيف مع واقع جديد، أعتقد أكثر من أي وقت مضى.

وأن مصممي الأزياء والمبدعين وحتى الفنانين سيلعبون دورًا حاسمًا في التوصل إلى حلول مبتكرة للتحديات التي سنواجهها في الأشهر وربما السنوات المقبلة.

واستمرت بعض هذه المناقشات في العامين الماضيين، مثل التشكيك في الحاجة إلى عروض الأزياء المكلفة، والتلوث الناتج عن إنتاج الملابس والوتيرة المتسارعة لدورة الموضة التي تتطلب من المصممين إنتاج مجموعات متعددة في السنة لمجرد البقاء على صلة.

وكعلامة تجارية صغيرة، يجب أن أفكر جيدًا في المكان الذي أضع فيه مواردتي، ولهذا السبب نادرًا ما شاركت في عروض الأزياء، وبدلاً من ذلك استثمرت في الأقمشة عالية الجودة وتحسين الإنتاج، وإنشاء كتب النظرة التي تلي المعايير الدولية، وقررت أيضًا في وقت مبكر أن أركز على مجموعات منتصف الموسم مثل Resort و Pre-Fall، والتي توفر نافذة أطول للبيع.

أنصح الشباب بأخذ الوقت الكافي للعثور على ما يجعلهم متميزين

أفكر اليوم كثيرًا في كيفية تمكين النساء من حولي ومنحنهن الثقة من خلال ملابسهن، وقضيت الكثير من الوقت في بناء الفريق المدهش الذي أملكه حاليًا؛ لأن حقيقة كونك مصممًا في السعودية هي أنه ليس لدينا نفس الموارد المتاحة لنا كأقراننا في لندن أو نيويورك.

جمعت فريقًا من الخياطات وصانعي الأنماط ليكونوا قادرين على إنتاج مجموعاتي في المنزل، وكان عليّ أن أتعلم الحجم المناسب والتشطيب المناسب للملابس للتأكد من أنها تلي المعايير الدولية.

وكان عليّ أيضًا أن أكون حريصة فيما يتعلق بالمكان الذي استثمرت فيه الموارد، مع التركيز على إنتاج كتب احترافية ورعاية العلاقات مع تجار التجزئة على سبيل المثال، بدلاً من المشاركة في عروض الأزياء باهظة الثمن التي كانت كلها ضجة ولكنها نادرًا ما تسفر عن نتائج.

في الوقت نفسه، أشعر بأنني جزء من حركة لإنشاء أساس لصناعة أزياء ذات مصداقية في المملكة العربية السعودية والخليج.

والعديد منا الذين يعملون في المنطقة اليوم هم جزء من الموجة الأولى من المصممين الذين حصلوا على تدريب وشهادات رسمية، ونجاحنا يمكن أن يساعد في تمهيد الطريق لمتخصصي الصناعة المستقبليين؛ من خلال توفير فرص للتدريب في المملكة العربية السعودية على سبيل المثال والتي لم تكن متاحة لنا، ولا يستغرق هذا النوع من التطوير وقتًا فحسب، بل يتطلب أيضًا دعمًا من كل من الحكومة والمجتمع العام وقطاع الأعمال.

كيف سيؤثر فيروس كورونا في صناعة الأزياء؟

أصبح من الواضح أن هذه جائحة عالمية لم نشهدها من قبل، لكن أظهرت مدى ترابطنا فيما يتعلق بسلاسل التوريد



تراثي السعودي في القطع التي أصممها ولكن بطريقة خفية للغاية، وينعكس هذا في نسب الفستان أو مجموعة ألوان محددة، فالموضة هي أداة قوية بشكل لا يصدق لمد جسر الثقافات، وكوني مصممة سعودية أعطاني الفرصة للتواصل مع النساء من جميع أنحاء العالم.

إن ذلك يعكس إلى حد كبير كيف أصبحنا عالميًا اليوم ويمكننا أن نكون جزءًا من مجتمع إبداعي أكبر.

مصممة، أحب تحديتها إلى ثوب عصري يمكن ارتداؤه في سياق آخر.

ما هي العناصر الرئيسية في تصميماتك التي تجعلها مميزة؟

اليوم، عندما يسألني الناس عن أحلامي وتطلعاتي، أخبرهم بأن صنع ملابس عصرية ذات تصميم جميل يمكن أن يجذب النساء في جميع أنحاء العالم.

في الوقت نفسه، ما زلت أريد أن أصع



السائد كان أن جميع النساء السعوديات يرتدين عباءة سوداء واحدة، وأعتقد لفترة طويلة أن العالم نظر إلينا على أننا هؤلاء الشخصيات السوداء المحجوبة لأن هذه هي الصورة التي تظهر باستمرار في وسائل الإعلام.. يتعلق الأمر حقًا بتشجيع الناس على النظر إلى ما هو أبعد من الواضح وعدم الحكم على كتاب من غلافه.

والنساء السعوديات قويات ومتعلمات ولديهن أهداف وتطلعات، وفي نهاية المطاف، تُعتبر العباية أيضًا شكلًا من أشكال التعبير الثقافي يشبه الساري الهندي أو الكيمونو الياباني، وبصفتي

الراحلة فرانكا سوزاني.

كمصممين سعوديين، كان هذا الحدث مهمًا لأنه كان فرصة لصانعي القرار وشخصيات مهمة في الصناعة لتجربة الثقافة السعودية ومشهد التصميم مباشرة.

ويلعب السفر دورًا كبيرًا في تغذية عمليتي الإبداعية، وأود أن أفسر ما قد أراه في شوارع لندن أو نيويورك أو لوس أنجلوس من خلال وجهة نظري السعودية، ويدرك العديد من زملائي أيضًا أننا في لحظة من الزمن يكون فيها الغرب فضوليًا بشأن المملكة العربية السعودية والشرق الأوسط، والأمر متروك لنا للاستفادة من هذا الأمر لتغيير التصورات، حتى لو كان من خلال وسيلة الموضة، يمكننا البدء في تطبيع صورتنا بلقبة العالم وإظهار أن لدينا نقاط مشتركة بالإضافة إلى أشياء تجعلنا فريدين ومتنوعين.

ما هي نصيحتك لمصممي الأزياء والمواهب الشابة التي تحاول إيجاد طريقة للتعبير عن أفكارهم؟

نصيحتي لهم هي أخذ الوقت الكافي للعثور على ما يجعلهم فريدين ثم استخدام الأدوات المتاحة لهم، مثل وسائل التواصل الاجتماعي للتفاعل مع جماهير أكبر.

في نهاية المطاف، ما يميزك عن الآخرين هو جودة عملك ورؤيتك، ومن المهم أن تركز على ما أنت شغوف به، لا على أن تكون مشهورًا؛ لأننا جميعًا نحتاج إلى وقت لتطوير وبناء علاماتنا التجارية، ستكون هناك تحديات على طول الطريق ولكن لا ينبغي للمرء أن يستسلم.

كيف يرى العالم العباة السعودية بما أنك أول مصممة حاولت نشر هذه الثقافة للعالم؟

في البداية عندما عرضت لأول مرة في لوس أنجلوس، فوجئت الناس بكمية اللون والتنوع في المجموعة؛ لأن الاعتقاد

الاجتماعي ليس من السهل علينا ثقافيًا أيضًا؛ لأننا اجتماعيون للغاية، خاصة خلال شهر رمضان، والذي يتعلق بقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.

وعلىنا أن نتعلم الحفاظ على بعدنا من أجل حماية من نحبهم، وعلى الرغم من أن الكثيرين منا يشعرون كما لو أن حياتنا تم تعليقها، فإننا نعلم أيضًا أنه لا يمكننا المضي قدمًا ما لم نستمر في اتخاذ تدابير لوقف انتشار الفيروس.

هل نجحت المملكة في حماية أصحاب الأعمال من وجهة نظرك؟

مثل العديد من البلدان الأخرى حول العالم، أدركت المملكة بسرعة الأزمة الاقتصادية التي تلوح في الأفق بسبب الوباء وعملت سريعًا على تقديم المساعدة المالية للشركات، بما في ذلك تغطية 60% من الرواتب في القطاعات الخاصة.

كيف غيرت صناعة الأزياء منذ 2010 حتى اليوم في السعودية؟

غيرت الصناعة بشكل كبير خلال العقد الماضي؛ حيث أصبح من المقبول الآن أن تصبح مصمم أزياء كمسار مهني صالح.

ورأينا الكثير من الخريجين السعوديين من مدارس مثل بارسونز وسترنال سانت مارتينز و FIT الذين استمروا في التدريب مع المصممين الدوليين.

ورأينا أيضًا الكثير من برامج الموضة في جميع أنحاء المملكة، بالإضافة إلى الأحداث التي جلبت شخصيات أزياء بارزة.

أحد الأمثلة على ذلك تجربة الموضة Vogue Italia، التي جرت في جدة وكانت واحدة من أولى الأحداث الكبرى التي تم الإعلان عنها وجذبت عددًا من شخصيات الموضة، مثل ألبرتا فيريتي وفريدي خليفة وسيلفيا فينتوري فندي وديلفينا ديليتريز؛ وكنت محظوظة بما يكفي للحضور وحصلت على مقابلة نعوامي كامبل ورئيسة تحرير "فوغ إيطاليا"

من خلال instagram.

الخطوة التالية بالنسبة لنا هي بناء منصة للتجارة الإلكترونية، لكننا نحاول فعل ذلك تدريجيًا؛ لأنها مسعى مكلف ونريد أن نتأكد من أن لدينا الأموال الكافية لتنفيذها بشكل صحيح، ومشهد البيع بالتجزئة تغير تمامًا ولم يعد بإمكان المصممين الاعتماد على تجار التجزئة لحمل خطوطهم؛ لذلك علينا إيجاد طرق أخرى للوصول إلى المستهلكين مباشرة.

هل تعتقد أن المعارض الافتراضية ستستمر حتى بعد هذه الأزمة؟

أعتقد في المستقبل سنرى نماذج هجينة تظهر وستتضمن طرقًا جسدية وظهرية لعرض الملابس، فعرض الأزياء وأسبوع الموضة بشكل عام يحتاج إلى التطور، والشيء الرائع في الفضاء الافتراضي هو أنه يوفر إمكانيات لا حصر لها للإبداع.

ولكننا نحتاج أيضًا إلى صنع فرص لتجار التجزئة والمحررين الدوليين حتى تتمكن من رؤية مجموعة المصمم عن قرب في الواقع.

ولا ينبغي وضع قيمة المصمم على ما إذا كانوا يقدمون عرض أزياء أم لا، ولكن جودة واتجاه عملهم.

وكان ولاء "كورونا" بمثابة تنبيه للعالم من منظور بيئي أيضًا، وليس من المنطقي أن تسافر كثيرًا لمجرد عرض الملابس، وأمل أن نتمكن من دمج بعض أسابيع الموضة هذه في المستقبل.

كيف ترى رد فعل المملكة على هذه الأزمة؟

أعتقد أنه وقت مقلق للجميع بغض النظر عن المكان الذي تعيش فيه في العالم؛ لأننا ندرك أن هذا الفيروس لا يميز أو يبقى داخل الحدود.

أي سعودي سوف يخبرك بأن التباعد

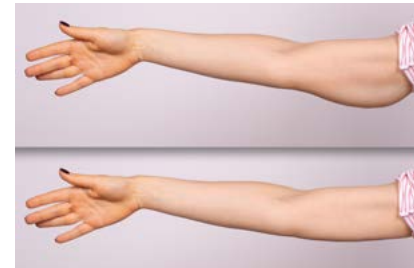
الدكتور أيمن حلمي يكتب:

عملية شد العضد جراحياً.. نصائح وإرشادات

الدليل في علم التجميل



د. أيمن حلمي

استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية
لجراحة التجميلayman_helmi @dr_ayman_helmi
ayman m a helmi dr_ayman_helmiقال الله تعالى:
"سَتَشُدُّ عَضُدَكَ
بِأُخِيكَ"؛ أي:سنقوي أمرك، ونعزز جانبك
بأخيك، والعضد أي الذراع.

أسباب ترهل الذراعين:

- التقدم في العمر وما يصاحبه من ترهل في الجلد وضعف في عضلات الذراع وتجمع الدهون في منطقة العضد.

- السمنة المفرطة وفقدان الوزن الكبير في وقت قصير (التقلبات الكبيرة في الوزن).

- بعض الأسباب الهرمونية؛ مثل زيادة هرمون الأستروجين التي تؤدي إلى ترهل الذراعين (يحدث هذا بسبب الحمل والرضاعة في النساء، أو لأسباب مرضية عند الرجال).

- تناول الأغذية غير الصحية، التي تؤدي إلى تجمع الدهون بمناطق الجسم المختلفة، وخاصة الذراعين والبطن.

- عملية شفط الدهون بكمية كبيرة من الذراعين، ما لم تُتبع بعملية شد جراحياً. -نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية وعدم شرب الماء بصورة منتظمة يؤدي إلى ترهل الجلد في الجسم كله، وبالأخص في منطقة الذراعين؛ نظراً لرقعة الجلد في هذه المنطقة.

-عدم ممارسة الرياضة بصورة منتظمة

- نوعية الجلد
- كمية الدهون التي يجب شطفها
- الحاجة إلى علاج ترهلات جانبي الثدي

1 **الشكل الأول للندبة نصف دائرة تحت الإبط:** ويمكن الاكتفاء بهذه الندبة، إذا كان الترهل يقتصر على الثلث القريب من الإبط.

2 **الشكل الثاني:** خط طولي من الإبط إلى المرفق؛ حيث يعالج معظم ترهلات الذراع عدا الثنيات الموجودة في نفس الإبط.

3 **الشكل الثالث:** يجمع بين الشكل الأول (نصف دائرة) والشكل الثاني، مقتصرًا على نصف طول المسافة بين الإبط والمرفق؛ حيث يكون الشكل النهائي على شكل حرف (T)، كما يعرف أيضاً باسم ذيل السمكة (Fish tail). وتتميز هذه الندبة بأنها لا تصل إلى المرفق، لكن يعيها أنها لا تعالج الترهلات القريبة من المرفق.

4 **الشكل الرابع:** أن يمتد الجرح الطولي إلى جانب الثدي؛ وذلك لعلاج ترهلات ما تحت الإبطين أيضاً.

يتعرض كثير من النساء والرجال لاكتساب الوزن وفقدانه في مرحلة أو أكثر من حياتهم، لكن النساء عموماً أكثر تعرضاً لهذه الحالة؛ بسبب الحمل والولادة والرضاعة والتغيرات الهرمونية التي يتعرض لها في مراحل حياتهن المختلفة؛ لذلك يلجأ البعض إلى عملية تجميل الذراع؛ للحصول على مظهر أفضل، وثقة بالنفس.

ما هي عملية شد العضد جراحياً (تجميل الذراعين)؟

هي عملية معروفة عامياً باسم (Arm Lift)، وعلمياً باسم (Brachioplasty) تتم بغرض التخلص من الدهون الزائدة في الذراعين؛ باستخدام تقنية شفط الدهون، وشد الجلد المترهل والمنتدلي فيهما، والتخلص من أي زيادات في الجلد تسبب تشوهاً لمظهر الذراعين.

أشكال ندبات شد العضد جراحياً

ويعتمد طول الندبة على عدة عوامل منها:
- شدة الترهل

يضعف عضلات الذراعين ويتسبب في ترهل الذراعين.

لمن تكون عملية شد العضد؟

-لمن يعانون من ترهلات جلدية كبيرة في منطقة الذراعين.

-استقرار الوزن وعدم المعاناة من السمنة المفرطة.

-من لديهم توقعات إيجابية تجاه نتائج العملية والحصول على مظهر جذاب.

موانع إجراء عملية شد العضد جراحياً:

-عدم وجود أمراض تتعارض مع إجراء العملية بأمان (كمرض السكر غير المنتظم - وجود جلطة سابقاً).

-التدخين بشراهة.

-السمنة المفرطة.

-شخص غير عقلاني في تطلعاته بالنسبة لشكل الذراع.

-أن يتقبل الشخص الحقيقة المعروفة عالمياً بأن ندبات عملية شد العضد هي الأسوأ مقارنة بالندبات الأخرى في الجسم، وأنه لا يوجد أي ضمان بأن تكون الندبات جميلة.

تعليمات قبل إجراء العملية:

1 إخبار الطبيب بالحالة الصحية وأي أدوية يتناولها خلال هذه الفترة (يجب المصادقية في ذلك).

2 إجراء الفحوصات اللازمة والتحليل.

3 زيارة طبيب التخدير قبل العملية بأسبوع لاستكمال الفحوصات التي قد يراها طبيب التخدير ضرورية، ولتحديد نوع التخدير المناسب لكل حالة.

4 ذهاب المريض إلى العيادة لرسم العملية قبل إجرائها بيوم؛ حيث يكون المريض في وضعية الوقوف أو الجلوس لتحديد مساحة الجلد الزائد.

5 صيام ثماني ساعات قبل العملية.

كيفية إجراء شد العضد جراحياً:

تعتمد الجراحة على مساحة الجلد الزائد وموقعه؛ حيث يتم أولاً تعقيم الكتفين والذراعين تمامًا، ثم تُزال أي دهون متراكمة في المنطقة (بتقنية شفط الدهون) بعمل ثقوب صغيرة داخل مساحة الجلد الذي سوف يزال، ثم تبدأ

بعمل الشق الجراحي من الداخل إلى الخارج (يبدأ من منطقة تحت الإبط ليصل إلى قبل المرفق بمسافة بسيطة)، ثم تُشد الأنسجة الداعمة للذراع من الداخل عن طريق الخيوط الجراحية، ثم يُزال الجلد الزائد ليتناسب مع الشكل الجديد للذراع، ثم يقطب الجرح بخيوط جراحية تجميلية داخلية.

7 نصائح بعد العملية

- يجب لبس المشد الطبي بعد العملية؛ للحد من التورم ومنع التسريب. ونادراً ما تُوضع أنابيب (الدرنقة) لتصريف السوائل أو الدماء التي قد تتراكم بعد العملية. ومن الطبيعي حدوث تورم في راحة اليد وسطحها في هذا النوع من العمليات.

- المحافظة على الإسفنجات الطبية (Epifoam) داخل المشد كما وضعها الطبيب؛ كونها تلعب دوراً أساسياً في إبراز نتائج نحت وشد الذراعين، وتمنع الاحتكاك في منطقتي تحت الإبط ومفصل المرفق لتفادي التسلخات.

- تناول الأكل الصحي والراحة.

- تجنب التدخين فترة النقاهة من العملية؛ لأنه قد يؤثر سلباً على سرعة التئام الجروح وتعافي الجسم.

-تناول الأدوية (المضادات -المسكنات)

في مواعيدها، حسب إرشادات الطبيب. -الحفاظ على الجرح نظيفاً وجافاً، والحضور إلى العيادة لتغيير الضمادات حسب إرشادات الطبيب.

- تجنب بذل أي مجهود بدني، والتزام الراحة فترة كافية بعد العملية؛ للمساعدة في التماثل للشفاء سريعاً.

قد يستغرق التعافي نهائياً من عملية شد العضد عدة أسابيع حسب نوع الجرح، وفي هذه الفترة سوف يلتئم الجرح ويوزل الورم. في كثير من الحالات، يكون هناك تأخر قصير في التئام الجروح الذي يتطلب ضمادات متكررة لمدة أكبر للتعافي.

نصائح عامة:

1 التخلص من الوزن الزائد قبل سن الأربعين.

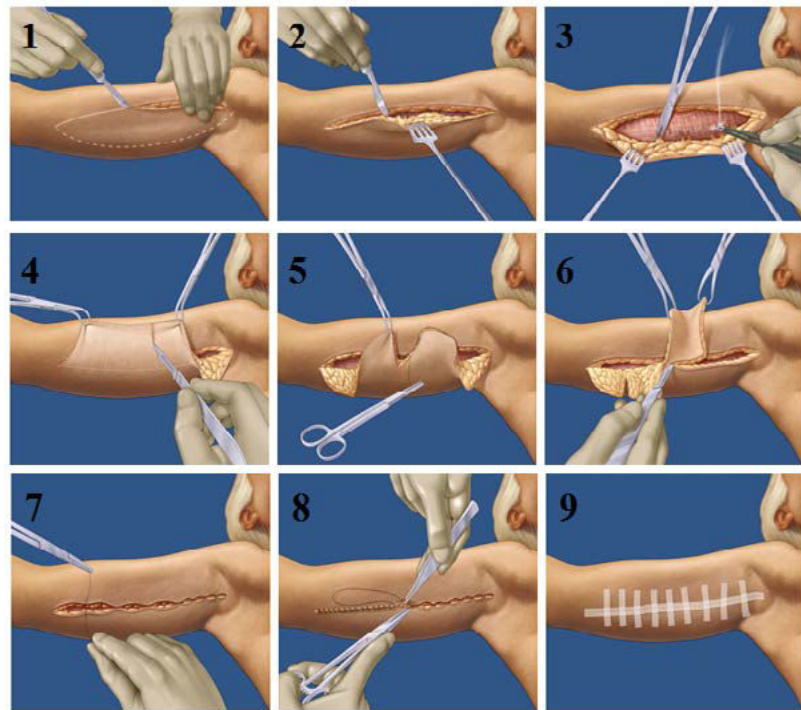
2 الحفاظ على الرياضة واللياقة.

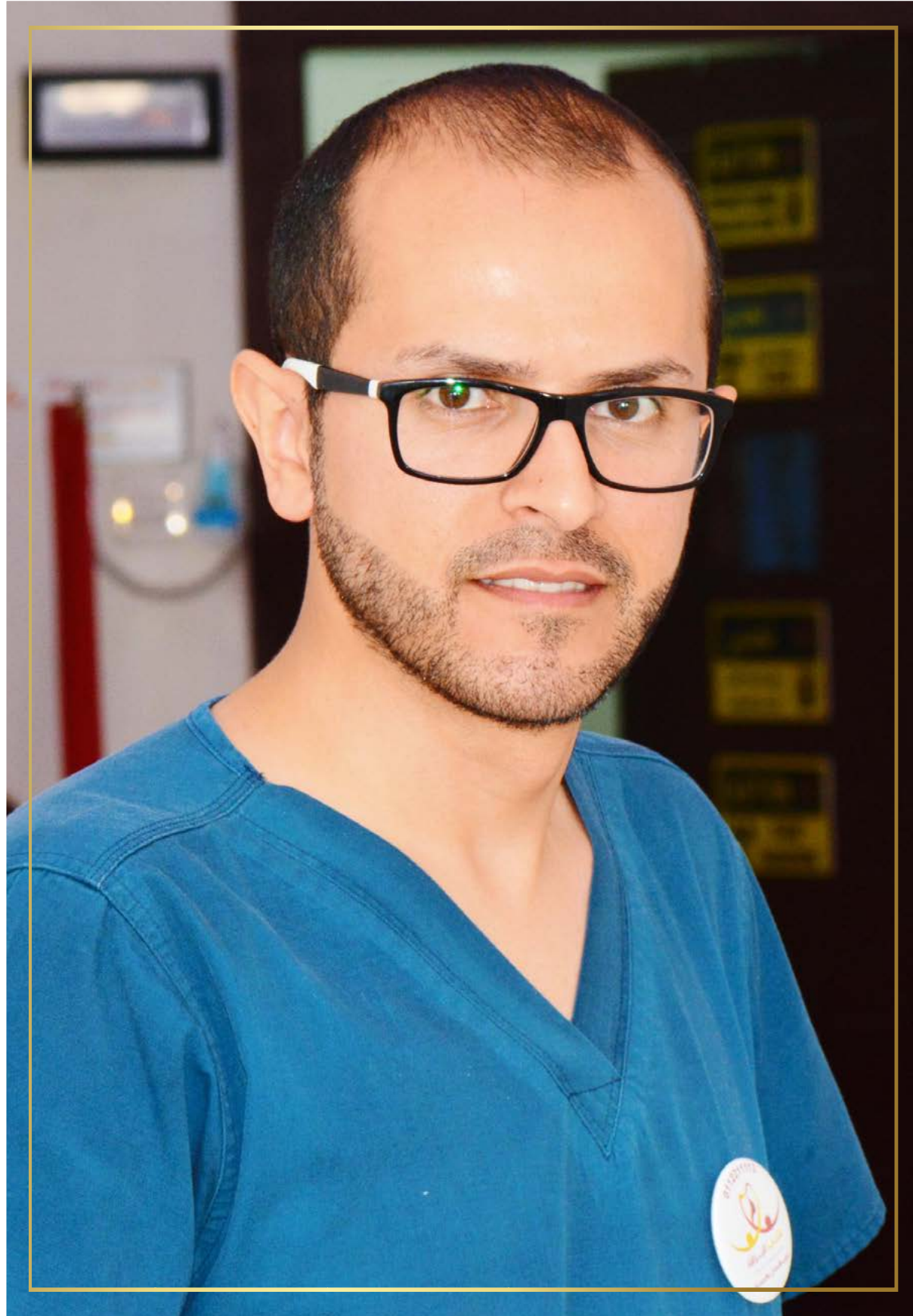
3 شد العضد (تجميل الذراعين) بعد انتهاء المرأة من رسالة الأمومة.

4 اختيار الطبيب المتخصص في جراحة التجميل.

5 اختيار المستشفى المرخص لإجراء العملية.

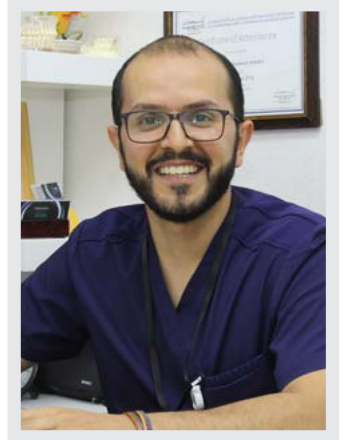
انتظرونا في العدد القادم...





الدكتور ضيف الله محمد الشهري: الابتسامة الجميلة مفتاح جمال الفم والوجه عشرة أسباب تؤدي إلى رائحة الفم الكريهة

بعد حصوله على بكالوريوس طب وجراحة الفم والأسنان في عام 2011، حصل على الزمالة من جامعة جنوة في تخصص تجميل الأسنان وعلاج الجذور وزمالة نفس الجامعة في تقويم الأسنان، ثم حصل على ماجستير في إدارة عيادات الأسنان؛ إنه الدكتور ضيف الله محمد الشهري؛ عضو هيئة تدريس سابق بجامعة نجران، و"الجمعية السعودية والألمانية لطب الأسنان"، متعاقد مع وزارة الصحة والمدير العام لعيادته الخاصة التي افتتحتها في منتصف عام 2015، والذي أجرت معه "الجوهرة" هذا الحوار حول التطورات التي شهدتها مجال تجميل الأسنان في السنوات الأخيرة..



الأسنان، باستخدام "جل الفلورايد" بعد استخدام معجون الأسنان؛ لأنه يساعد في حمايتها.

كيف أزيد من بياض الأسنان؟

هناك بعض العلاجات المنزلية وأخرى بالعيادة؛ وهي: مجموعات تبييض الأسنان التي تحتوي على بيروكسيد كاربيد؛ إذ يمكن لهذه المادة إزالة البقع العميقة والسطحية لتعيد للأسنان لونها الطبيعي، وقد تكون على شكل هلام يُوضع على سطح الأسنان باستخدام الفرشاة، أو على شكل قالب أسنان يُرتدى يوميًا لمدة 30-45 دقيقة لمدة أسبوع أو أكثر.

وهناك أيضًا شرائط تبييض الأسنان؛ وهي رقيقة وسهلة الاستخدام، والغسول،

لتنظيف الفراغات بين الأسنان بشكل جيد، والطريقة الصحيحة تكون بلف الخيط حول إصبعي السبابة وكلتا اليدين.

4 استخدام الخيط المائي للأسنان؛ إذ يغني عن استخدام الخيط السني بنسبة 90%.

5 فحص الأسنان بشكل دوري، خاصة للمرضى الذين يعانون من التهاب اللثة وتسوس الأسنان؛ إذ من الأفضل لهم زيارة الطبيب وخلال فترات متقاربة.

6 تنظيف الأسنان عند الطبيب بالعيادة مرة على الأقل كل ستة أشهر.

7 استخدام الفلورايد للأطفال ومعاجين الأسنان الغنية بالفلورايد للكبار؛ إذ تؤكد كثير من الدراسات أن الفلورايد المستخدم في صناعة الأسنان غير سام، بل يقي من تسوس الأسنان وحدوث نخر فيها، وينصح من يعانون من تسوس

كيف نحافظ على نظافة الأسنان بالشكل الصحيح؟

مع التقدم في العمر يفقد كثيرون أسنانهم الأصلية؛ إما لأسباب وراثية، أو عدم الاعتناء بها بالشكل الصحيح؛ لذا يجب الحفاظ على الأسنان كما يلي:

1 تنظيف الأسنان مرتين يوميًا، خاصة قبل النوم، ويكون التنظيف بدقة فالكثيرون ينظفون أسنانهم بسرعة، فينسون تنظيف الأسطح الداخلية للسن. ومن الأفضل البدء بالأسطح الداخلية، ثم الانتقال إلى الجوانب، ثم الأسطح الخارجية.

2 استخدام الفرشاة المناسبة والناعمة.

3 استخدام خيوط الأسنان يوميًا،

ومعاجين الأسنان، التي تُساعد في إزالة بعض البقع السطحية.

وأخيراً: التبييض بالليزر؛ إذ يوضع محلول البروكسيد على الأسنان مع تنشيطه بطاقة الليزر التي تساهم في تسريع العملية؛ إذ يعمل الليزر كمصدر للحرارة، ومُعزز لتأثير العوامل المبيضة للأسنان.

وهناك نصائح عامة لتبييض الأسنان:

- 1 المواظبة على تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط لمنع تسوسها وتغيير لونها؛ وذلك بعد تناول الطعام بنحو 30 دقيقة إلى ساعة؛ لأنّ تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناول الطعام يُدمر مينا الأسنان.
- 2 تجنب جفاف الفم؛ حيث يُعدّ مضغ العلكة مُحفزاً لإنتاج اللعاب؛ إذ يُساعد في تقليل مستويات الأحماض، كما يجب الإكثار من شرب السوائل لإبقاء الفم رطباً.
- 3 تجنب التدخين؛ إذ يمتد ضرره ليتعدى صبغ الأسنان إلى التأثير في جهاز المناعة، والتسبب في أمراض اللثة التي تؤدي إلى سقوط الأسنان.
- 4 تناول أغذية تساهم في تبييض الأسنان؛ كالفراولة التي تحتوي على حمض المالك الذي أثبت قدرته على إزالة البقع، والتفاح الذي يحتوي أيضاً على نفس الحمض.

أسباب تصبغ الأسنان

ما هي أبرز أسباب تصبغ الأسنان؟

-العوامل الطبيعية: الأغذية والمشروبات الساخنة كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية والكحوليات.

-الترسب الجيري والتكلسات: هذه الترسبات تأتي بدرجات متفاوتة بين الناس، وتخرج غالباً عند منطقة التحام السن باللثة ولها تأثير ضار في أنسجة اللثة.

-التدخين: سبب رئيس لكل من "تجمع الجير، رائحة الفم الكريهة، جفاف الفم، تسوس الأسنان، ضعف اللثة، اصفرار

الأسنان فإذا ما تفاقمت هذه الحالات، تسبب في تلف مينا الأسنان، وتساقط الأسنان، وسرطان الفم".

الأسباب المرضية: كحدوث نزيف داخل لب السن والأمراض المرتبطة بالفم تؤدي إلى تصبغ الأسنان، حتى بعض العلاجات الإشعاعية أو الكيماوية تسبب تلون الأسنان، والمرأة الحامل إذا تطور لديها أي نوع من أنواع العدوى يسبب لها تلوناً في الأسنان.

التقدم في العمر أو الشيخوخة: عند التقدم في العمر، تأخذ الأسنان تلقائياً اللون الرمادي أو الأصفر، أما الشيخوخة فتسبب تآكل مينا الأسنان؛ ما يفقدها لونها؛ فتصبح صفراء خاصة للمدخنين.

وبعض الأدوية تسبب جفاف الفم؛ حيث تقلل من كمية اللعاب؛ ما يؤدي لتسوس الأسنان، وبعض أمراض اللثة.

فرشاة الأسنان المناسبة

أي نوع فرشاة أسنان يُفضل استعماله؟

1 يجب أن تكون الفرشاة مناسبة في الحجم، وفرشاة الكبار تختلف عن الصغار، فالفكان عند الصغار يكون أصغر؛ لهذا فإن فرشاة الأسنان الأفضل ذات الأسنان المستديرة من الأمام بمقياس نصف بوصة، ويجب أن تكون واسعة، مع اختيار فرشاة طويلة لتريح يدك عند التنظيف، مع التعامل بشكل جيد مع تنظيف الأسنان من الداخل.

2 نوع فرشاة الأسنان: وهناك نوعان: يدوية وكهربائية، وأمامك عدة اختيارات:

الفرشاة الناعمة جداً Soft-Extra Bristles: وتكون الأكثر راحة للأطفال وكبار السن، ومن يعانون من أمراض اللثة.

الفرشاة الناعمة Soft Bristles: وهي الأفضل لأنها تستطيع تنظيف الضروس والأسنان الداخلية، كما أنها مريحة للثة وأكثر محافظة على مينا الأسنان.

الفرشاة المتوسطة Medium Bristles: لا تُستخدم إلا للأصحاء؛ لأن لها ضرراً على من يعانون من التهابات اللثة وقرحة الفم، أو أي مرض آخر متعلق باللثة.

الفرشاة الصلبة Hard Bristles، المصنوعة من النايلون: وهذا النوع هو الأكثر تداولاً بين الناس ورواجاً في الأسواق، لكنها قد لا تنظف الأسنان بشكل جيد. ويجب تغيير الفرشاة كل 6 أشهر حتى لا تتعرض للتلف.

رائحة الفم الكريهة

ما أسباب رائحة الفم الكريهة؟

1 **مرض اللثة:** هو السبب الأكثر شيوعاً؛ إذ يؤدي إلى التهاب اللثة؛ فيجعلها تنتفخ وتنفصل عن الأسنان؛ وبالتالي تشكل الثغرات والجيوب التي تعدّ فخاً للبكتيريا والخلايا الميتة، وتزيد من معدل وفاة الخلايا.

2 **عدم تنظيف اللسان:** يؤدي إلى نمو البكتيريا المسببة للروائح على اللسان.

3 **كثرة الكلام:** يؤدي إلى جفاف الفم، ويزيد من خطر رائحة الفم الكريهة، فاللعاب يساعد في غسل البكتيريا المسببة للرائحة أو الخلايا.

4 **الإجهاد:** يؤثر في تدفق اللعاب؛ إذ أشارت أبحاث جديدة من جامعة صوفيا الطبية ببلغاريا إلى أن هرمونات التوتر تسبب ظهور البكتيريا المتورطة في حدوث رائحة الفم الكريهة بمعدل أسرع.

5 **تخطي الوجبات:** فعدم تناول الطعام بانتظام يمكن أن يؤدي إلى رائحة الفم.

6 **التهاب اللوزتين:** وجدت دراسة برازيلية أجريت عام 2008 أن 75% ممن يعانون من مستويات عالية من مركبات الكبريت في النفس يعانون أيضاً من التهاب اللوزتين.

7 **بكتيريا المعدة:** ترتبط بتطور قرحة المعدة، كما تم ربطها أيضاً برائحة الفم الكريهة.

8 **التهاب الجيوب الأنفية.**

9 **مرض السكر وأمراض الكبد.**

10 **تناول بعض الأدوية،** مثل مضادات الاكتئاب، ومضادات الهيستامين وأدوية ضغط الدم.

ابتسامه هوليوود

ماهي ابتسامه هوليوود وما أضرارها وفوائدها؟

تُطلق ابتسامه هوليوود على مجموعة إجراءات طبية تستهدف الوصول بالأسنان إلى أفضل حالة ومظهر ممكن عن طريق ما يلي:

- علاج أي مشاكل متعلقة بحالة الأسنان، على سبيل المثال: التسوس، علاج جذور الأسنان، تآكل الأسنان، انحرافات نمو الأسنان (تقويم الأسنان).. إلخ.

- تركيب عدسات الأسنان، والمعروفة باسم الفينير أو اللومينير؛ للحصول على المظهر المطلوب للأسنان.

وفوائد تركيب الابتسامه:

- ابتسامه هوليوود فورية النتائج؛ إذ تحصل على الأسنان البيضاء المثالية فور تركيب العدسات.

- لا تحتاج إلى الانتظار مثل تبييض الأسنان، - تدوم نتيجة ابتسامه هوليوود لسنوات وغالباً من 10 إلى 15 سنة.

- تساعد عدسات الأسنان في إضافة طبقة حماية للأسنان، وتمنح الأسنان البيضاء المتناسقة شعوراً نفسياً رائعاً وثقة بالنفس لا مثيل لها؛ فالابتسامه الجميلة هي مفتاح جمال الفم والوجه.

أما أضرار العدسات فهي:

1 **التركيب الخاطئ** لعدسات الأسنان قد يؤدي في بعض الحالات إلى صعوبة الإطباق الكامل لل فك.

2 **تركيب العدسات** يتضمن في الغالب بَرْد جزء بسيط من الأسنان؛ ما يسبب بعض المضاعفات الطفيفة.

3 **بَرْد الأسنان** عملية لا رجعة فيها؛ إذ تجعل شكل الأسنان سيئاً.

4 **سجلت بعض حالات** زيادة حساسية الأسنان تجاه الأطعمة والمشروبات الساخنة والباردة بعد تركيب عدسات الأسنان.

5 **قد تظهر رائحة** غير مستحبة في الفم؛ بسبب عدم العناية الدائمة بالفم والأسنان.

6 **تحتاج إلى** عناية دائمة بالفم والأسنان، وإهمال ذلك يمكن أن يؤدي إلى نتائج وخيمة على صحة الفم غير قابلة للإصلاح.

أنواع العدسات هي:

الفينير: الأكثر شيوعاً لعدسات الأسنان التي تعد الجزء الجوهري في عملية ابتسامه هوليوود.

اللومينير: تعد من أفضل أنواع العدسات وأقلها سمكاً وأكثرها ملاءمة.

من هم المرشدون لتركيب ابتسامه هوليوود؟

تتضمن العملية قيوداً بسيطة، مثل عدم إمكانية إجرائها للأطفال أو المراهقين، ولمن لديهم مشاكل في نمو الأسنان أو يستخدمون أي نوع من أنواع التقويم؛ إذ يجب التأكد من ثبات الأسنان واستقرار نموها قبل إجراء ابتسامه هوليوود، التي تتطلب شحطاً ذا أسنان مكتملة لا تعاني من مشاكل جوهريّة؛ كتساقط عدد كبير منها، أو وجود مشاكل تسوس دائمة أو التهاب في اللثة، وأخيراً لا تصلح طبعاً للأسنان الصناعية.

وختاماً: أتقدم بالشكر لخدامم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود والحكومة الرشيدة على الدعم اللامتناهي لمجال تجميل الأسنان.





استعد من الآن..

أجمل 10 مدن في 2020 يجب زيارتها بعد أزمة كورونا

واحتلت ملبورن الاسترالية المرتبة الثانية في التصنيف بـ 98.4 نقطة؛ فيما جاءت سيدني الاسترالية في المرتبة الثالثة؛ حيث حصلت على 98.1 نقطة مع حصولها على العلامة الكاملة في بعض الأفرع على غرار نظام الرعاية الصحية والتعليم والبنية التحتية.

وتغيب الدول العربية عن قائمة أفضل 10 مدن يمكن زيارتها؛ فيما تضمنت القائمة الدول الآتية:

- 1 فيينا النمساوية.. التقييم: 99.1 نقطة
- 2 ملبورن الأسترالية.. التقييم: 98.4 نقطة
- 3 سيدني الأسترالية.. التقييم: 98.1 نقطة
- 4 أوساكا اليابانية.. التقييم: 97.7 نقطة
- 5 كالغاري الكندية.. التقييم: 97.5 نقطة
- 6 فانكوفر الكندية.. التقييم: 97.3 نقطة
- 7 طوكيو اليابانية.. 97.2 نقطة
- 8 تورنتو الكندية.. التقييم: 97.2 نقطة
- 9 كوبنهاجن الدنماركية.. التقييم: 96.8 نقطة
- 10 أدلايد الأسترالية.. التقييم: 96.6 نقطة.

ويمكنكم من الآن الاستعداد لتجارب جديدة، ووضع خطة للانطلاق عقب تخفيف القيود على السفر بعد انتهاء أزمة فيروس كورونا الجديد، فيمكنكم ادخار الأموال من الآن؛ لتكونوا مستعدين جيداً لأخذ جولات جديدة حول العالم.

ينتظر الجميع أن تنتهي أزمة كورونا للعودة إلى الانطلاق مجدداً، خاصة عاشقي السفر ومُحبي التعرف على العالم واختراق المجتمعات المختلفة.



وكانت الصدمة الكبرى غير المتوقعة، هي خروج أمريكا من القائمة، فأنت الآن ستضع قائمة جديدة كلياً للمدن التي يمكنك زيارتها والتي قد تكون لم تذهب إليها مسبقاً.

وحصلت فيينا النمساوية على تصنيف 99.1 نقطة من أصل 100؛ حيث تتمتع بأفضل نظم الرعاية الصحية والبنية التحتية والتعليم، مما جعلها في صدارة أجمل 10 مدن يمكن العيش بها.

وإذا كنت من الذين يُسيطر عليهم شغف السفر، فاستعد من الآن لزيارة أجمل 10 مدن في 2020 بعد انتهاء أزمة كورونا في العالم؛ حيث وضعت وحدة أبحاث «الإيكونوميست» البريطانية، قائمة بأفضل 10 مدن يمكن زيارتها والعيش بها.

وتصدرت مدينة فيينا النمساوية كأفضل مدينة بالعالم للعيش بها في 2020؛ حيث تغلبت على العديد من المدن الأوروبية الكبرى.



جولة افتراضية في صحراء المملكة:

أبرز 5 قمم جبلية ممتعة
يمكنك زيارتها

تزخر صحراء المملكة العربية السعودية، بالعديد من المقتنيات والآثار الفريدة، كما أنها من أبرز المناطق التي تحتوي على سلاسل جبلية ومناطق خلابة جديرة بالاكشاف، مما يمنحك جولة رائعة عند التنقل بينهم لتجد نفسك في أجمل المناطق الجبلية بالمملكة.

الموجود به قديماً.

بالإضافة لانتشار الرسوم الصخرية التي تعتبر آثاراً ظهرت منذ عشرة آلاف سنة قبل الميلاد بها الكثير من النقوش والكتابات الإسلامية.

ويعد هذا الجبل من أعلى السلاسل الجبلية في منطقة حسمى وهي امتداداً لجبال السروات، كما أن هذه المنطقة الجبلية ازدهرت تجارياً بسبب الموقع الجغرافي المتميز التي تقع فيها، بجانب اشتراكها في النمو الحضاري لحقبة زمنية وهي الفترة النبطية للقرنين الأول والثاني قبل الميلاد.

ويتواجد أعلى الجبل سبعة أجزاء من أحجار الجرانيت المختلفة الأشكال والأحجام، ونجد عند النظر إلى المبنى أنه يتخذ شكل حرف L بزاوية منفرجة متجهة نحو الغرب، وتتكون أجزاء المبنى من أربع غرف متجاورة ذات شكل متميز.

5. جبل دكا

يعتبر ثاني أعلى قمة في المملكة، وهو أكبر جبال مدينة الطائف غرب المملكة، ويتميز بطبيعته الخلابة الذي أصبح من مصائف السعودية، ويبعد 20 كيلومتراً عن الطائف، ويتميز بدرجة الحرارة المناسبة في الصيف، وفي الشتاء قت تصل لـ 0 درجة مئوية.

ويعد هذا الجبل من الجبال المميزة المختلفة بسببه حدثت مشكلة فيما يخص توقيت غروب الشمس في الطائف ومركز الشفا السياحي وعند القمة، حتى قررت لجنة شرعية كان من ضمنها عبد الله المطلق، بالاكتماء بغياب قرص الشمس لأداء الصلاة والإفطار في رمضان، بالإضافة إلى أنه يتواجد منتج سياحي جذاب في الجبل.

التعامل مع أهلها سوف تجد أنها اللغة العربية بمفرداتها القديمة، التي تنتمي لأصول اللغة العربية الفصحى، ولكن باستثناء بعض المسميات.

2. جبل السوداء

يمتد جبل السوداء لـ 3000 متر فوق سطح الأرض، وسط غابات طبيعية بها الكثير من أشجار العرعر، بالإضافة لوجود مركز سيادي يحمل نفس الاسم، ويعتبر مركز سيادي يتم استخدام الـ "تلفريك" به لنقل الزائرين إلى أعلى الجبل.

هناك العديد من القرى التي تعتبر مواقع سياحية مميزة وفريدة بالقرب من منتزه السوداء وهي مواقع «بكر» مثل قرى باحة ربيعة، يتواجد بها شلالات طبيعية وعدد من البحيرات التي تكونت بسبب الجريان الدائم للمياه والأمطار.

ونجد أنه في شمال السوداء منتزه «الملك عبدالعزيز» والذي يمتلئ بالعديد من المناظر الخلابة المميزة الطبيعية.

3. جبل وراب

يبلغ ارتفاع جبل وراب 2948 متراً فوق سطح الأرض، ويعتبر رابع أعلى جبل في المملكة، وينتمي إلى سلسلة جبال السروات التي تمتد عبر الجزء الغربي للمملكة بموازاة الساحل الشرقي للبحر الأحمر، ويقع شمال غرب الغربية من مركز الحرجة في منطقة عسير، وهو من الجبال المميزة في المملكة.

4. جبل اللوز

يقع جبل اللوز في المنطقة الشمالية الغربية بالقرب من الحدود الأردنية، وتم تسميته بهذا الإسم نظراً لكثرة شجر اللوز

وبسبب أزمة كورونا الحالية التي تمر بها دول العالم، والتباعد الاجتماعي ومنع السفر والتنقل والحركة والعزل المنزلي، سوف نقدم لكم جولة سياحية افتراضية في صحراء المملكة؛ من أجل الاستمتاع بأجمل القمم الجبلية وأنتم في منازلكم.

ونسلم الضوء في السطور التالية على عدة سلاسل جبلية مميزة في المملكة.

1. جبال فيفا

تعتبر جبال فيفا من أكثر القمم ارتفاعاً وتقع في جيزان بالمنطقة الجنوبية الغربية من اليمن، وتظهر في شكل رائع نظراً لدورانها حول بعضها على شكل جبل هرمي.

وتتميز جبال فيفا بالخصوبة دائمة الخضرة على مدار العام، وتقع بالقرب من ينبوع ماء ساخن بارتفاع 2100 متر، وتمتد على 600 كيلومتر مربع، وتتميز بحرارة معتدلة خلال العام.

كما تحتوي جبال فيفا على تكوينات صخرية مغطاة بالنباتات الخضراء، وتتميز الحقول التي تحيط بها بالقمم العالية وزراعة القهوة والذرة بها.

هناك الكثير من الأشياء الغربية في فيفا، منها أنك عند الذهاب إليها سوف تجد المنازل القديمة لها أسماء خاصة تميزها هي وأهلها؛ حيث المنزل كأنه علم من الأعلام، فالأفراد هناك معروفون باسم منازلهم.

وبالنسبة للأسماء ذات دلالة محددة، مثل صفة أو حادثة أو مناسبة، ونادراً ما تجد اسمين مثل بعضهما البعض.

وبالنسبة لهجة الخاصة بفيفا عند

العيد في زمن كورونا.. بدائل أمام المراهقين للاحتفال من المنزل

كتبت: أمل حمدي

وبعض ممن تحت العشرين يرون أن العيد مناسبة مختلفة لا تتكرر سوى مرة واحدة في العام، والبعض يراها مناسبة مثل بقية المناسبات الأخرى فلا يعطون أهمية كبيرة لها، فعلى الرغم من أنهما فئة واحدة ولكنها أيضًا مختلفة في تفاصيل احتفالهم بالعيد.

ومع الانتشار الكثيف لفيروس كورونا المستجد حول العالم وفرض الحجر المنزلي في كثير من الدول وغلقي جميع الحدائق والكافيهات وغيرها، أصبح الشباب والأطفال هم الأكثر فئات جلوسًا في المنزل خوفًا من نقل العدوى؛ لذلك نجد أن مظاهر الاحتفال بعيد الفطر هذه السنة ستكون مختلفة أيضًا بالنسبة للمراهقين والأطفال الذين ينتظرون العيد للخروج والتنزه.

نجد أن العيد للكثير من الشباب في هذه الحالة سيكون أيضًا بالمنزل مثل شهر رمضان الكريم، في محاولة للقضاء على فيروس كورونا، وستختفي أغلب المظاهر الخاصة باحتفال العيد لدى الشباب هذا العام، كالتنزه في الحدائق والكافيهات أو السفر.

ما هي الحلول البديلة التي ستكون أمام المراهقين لقضاء



لكل مناسبة مظاهر احتفال خاصة بها وتختلف من شخص لآخر وأيضًا من فئة لأخرى، وتختلف طريقة احتفال كبار السن بالعيد عن فئة تحت العشرين، ففئة المراهقين لهم طقوس خاصة للاحتفال يبتكرونها حسب مزاجيتهم، ولكن ما بدائل المراهقين للاحتفال بعيد الفطر المبارك في ظل تفشي فيروس كورونا؟

L

المفكرين الأدباء العظماء حول العالم. - يدرّب نفسه قبل اتخاذ أي قرار يجب التفكير به جيدًا، وكيفية تجنب الأخطاء عند إصدار القرار، وتبعات كل قرار يتخذه. - يعمل على مراقبة الشخصيات التي يحبها، ويأخذ منها إيجابياتها، ويبتعد عن سلبيات الآخرين. - تكون لديه رؤية مستقبلية ويضع خطة أو مجموعة خطط صغيرة؛ لبدأ على أساسها تنفيذ رؤيته بالتدرج.

وأشار "الغدور" إلى أنه من الضروري أن يكون لدى المراهق، سواء الشباب أو الفتيات، إحساس بالمسؤولية وأنهم لديهم دور مهم في حياة الآخرين وإسعادها وإسعاده أيضًا ما يجعله يحافظ على حياته ويفكر قبل اتخاذ أي خطوة في تلك الظروف.

كيفية مواجهة اكتئاب المراهقين في العيد..

وقال الغدور: "إن الشخص السعيد هو الذي يسعد نفسه" بمعنى

أنه يبحث عن وسائل تسعده، عن طريق لمة الأحاب والعائلة، أي الزيارات الأسرية "الصغيرة" ولكن وفقًا للإجراءات المتبعة لمواجهة فيروس كورونا المستجد".

وأضاف: يمكن للمراهقين التواصل مع أصدقائهم عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، وأيضًا يمكن لكل أسرة ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية بينهم وبين بعض بجانب سماع بعض أغاني العيد ليشعروا بالبهجة حتى وهم في تلك الظروف، كما يمكن التواصل مع أي فرد عن طريق الكاميرات، ويجب الابتعاد عن كل ما يجعلنا نشعر بالاكتئاب والنكد، ولا بد من أن تكون لدينا الرغبة في أن نسعد أنفسنا والآخرين.

واختتم حديثه قائلاً: «على المراهق أن تكون لديه إرادة من داخله ورغبة في أن يكون سعيدًا ويخرج عن الجو التقليدي الكئيب المسيطر عليه، والاستفادة من اللحظات السعيدة التي تمر علينا في حياتنا فهي لن تتكرر كثيرًا في ظل الظروف التي تحيط بنا حاليًا والقلق المسيطر على العالم؛ لذلك يجب استغلال كل لحظة سعيدة في حياتنا».



ليلة عقد القران من الليالي التي لا تُنسى من ذاكرة العروسين؛ ونظرًا للوضع الحالي وإلغاء الحفلات والتجمعات، اتجه الكثير من الأشخاص إلى تزيين طاولة عقد القران في المنزل وسط الأسرة فقط.



طاولة عقد القران؛ حتى تحاكي أجواء الفصل التي تعقد القران به.

- استبدال الأزهار الطبيعية بالاصطناعية، مما يتيح لك الاحتفاظ بالزينة فيما بعد.

- يمكن استخدام الشموع في تلك المناسبة مع وضعها بحرص على الطاولة.

- تعتبر الأنوار من أفضل الاختيارات لإرفاقها بالطاولة؛ مما يمنحها مظهرًا رائعًا يلفت نظر الحضور.

- اختيار غطاء للطاولة من الألوان الفاتحة، بما لا يتعارض مع ألوان المقاعد الأخرى.

تزيين طاولة عقد القران

وتعتبر طاولة عقد القران من أبرز الأشياء، التي يتم تسليط الضوء عليها، لذا يجب أن تتميز بمظهر رائع، نظرًا لانتفاخ الجميع حولها، للتمكن من رؤية العروسين، ما يتطلب تزيينها بأفضل طريقة ممكنة.

ونرصد في السطور التالية 6 أفكار لتزيين طاولة عقد القران في المنزل..

- تعتبر الورود من أبرز ما يميز طاولة عقد القران، ويجب اختيارها بما يتلائم مع طبيعة الحفل أو المناسبة.

- يمكن اختيار الأزهار الموسمية لتزيين



6

نصائح لتزيين طاولة عقد القران في منزلك

لأصبحت حالة الحظر المنزلي التي نعيشها تتطلب أن يكون المنزل نظيفاً، فضلاً عن تعطير المنزل باستمرار؛ للقضاء على الفيروسات والأوبئة بشكل مستمر، وذلك باستخدام المعقمات التي تحتوي على الكحول.



بالخل والماء؛ حتى لا تبعث منها رائحة كريهة مع الوقت.

ومن المهم أن تظل رائحة المنزل طيبة، لما لها من تأثير مباشر على الحالة النفسية للجميع.

6 من الضروري تعطير كافة الغرف بمعطر موحد؛ حتى لا تشيع منه رائحة غير محبة، إضافة إلى رش الكنب والسجاد مع استخدام البخور.

ونرصد في السطور التالية عدة طرق طبيعية لتعطير المنزل..

7 يمكن رش المعطر داخل المكيف الهوائي لما يبعثه من رائحة عطرة.

1 في البداية يجب التخلص من النفايات وتنظيف المنزل بانتظام خاصة المطبخ والحمام.

8 يمكن اتباع إحدى الطرق التقليدية عن طريق كرات القطن المعطرة ثم توزيعها بين الوسائد أو خلف الأثاث.

2 يجب غسل الستائر بشكل مستمر نظراً لتعلق الأتربة بها، ما يتسبب في وجود رائحة غير مستحبة.

9 يمكن صنع معطر في المنزل بخلط صودا الخبز والزيت العطري مع الماء النقي.

3 الحرص على تهوية المنزل كل صباح بفتح النوافذ.

10 يمكن استخدام الورد والأزهار لرائحتها العطرة ويعد ديكوراً مميزاً أيضاً.

4 منع التدخين داخل المنزل لما يسببه من رائحة كريهة، وقد يتراكم الدخان على الأقمشة ويصعب إزالتها.

5 يجب تنظيف غسالة الملابس من فترة لأخرى

لتعطير المنزل يوميًا

طرق طبيعية



نوع من النباتات ومتى يمكن زراعتها، فإذا كنت في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، وقادراً على الزراعة مباشرة في الأرض هذا الشهر، "ركز على المحاصيل ذات الطقس البارد حتى تصبح درجات الحرارة أكثر اتساقاً على سبيل المثال، الخس والجزر، أو قم بزراعة البصل وشتلات البروكلي".

أما بالنسبة لخضروات الموسم الدافئ التي لا يمكنها التعامل مع البرد كالطماطم، والفلفل، والباذنجان، والقرع، فيمكن أن تبدأ بزراعة بذور مثل تلك الخضروات في الداخل، ثم قم بزراعتها بعد مرور شهر مارس.

5 استعد للعمل

بمجرد أن تستقر على أين، ومتى، وماذا تعتزم أن تزرع، املاً الوعاء بالترربة العضوية وبعض الأسمدة، وتأكد من أنها عميقة بما يكفي لاستيعاب بضع بوصات إضافية من التربة - في المحيط والعمق على حد سواء - مما يتطلب نباتك؛ وهذا يفسر النمو المستقبلي ويعمل كخزان مياه.

ويعتمد ترتيب الحديقة على احتياجاتك الفردية، ولكن يمكنك الزراعة في صفوف فردية أو تجربة الزراعة البيئية (زراعة نباتين أو أكثر بجوار بعضهما البعض في نفس المنطقة).

وتقول "دي كورال" مديرة التصميم والبناء في مزارع بروكلين جرانج في نيويورك: "لقد رأينا كل شيء، وكل ذلك يعمل، طالما أنك تمنح نباتاتك ما يكفي من ضوء الشمس، والمياه، والأسمدة العضوية الجيدة والكثير من الاهتمام والحب".

وأخيراً، اعتمد جدولاً منتظماً للري: مرة واحدة يومياً في الأشهر الباردة، ومرتين يومياً في الأشهر الساخنة أو الجافة، مع مراعاة أن التربة يجب أن تكون رطبة ولكن ليست موحلة.

يمكن أن تنتج الحديقة الصغيرة الموجودة على سطح منزلك أو في شرفتك، وحتى في إطار نافذتك المشمسة وأنت داخل منزلك، محاصيل وفيرة، العديد من الأعشاب مثل: النعناع، الليمون، الزعتر، إكليل الجبل، والريحان.. وغيرها.



أن تتحمل وزن التربة والنباتات والمياه (إذا لم تكن متأكدًا، اسأل المسئول عن المبنى، أو استشر أخصائياً)، ولكن لحسن الحظ هناك محاصيل منخفضة التكلفة بالنسبة لأسطح المنازل والشرفات، مثل "البازلاء، الفلفل الحار، والكراث الأرجواني"، وجميع أنواع الأعشاب، كما يمكن زراعة بعض الخضروات كالطماطم، والخيار، والخس، والفلفل الحلو أيضاً، ولكنها تتطلب اهتماماً إضافياً.

3 ازرع ما يمكن أن تأكله

على الرغم أنه بإمكاننا أن نزرع ما نشاء طالما تنشر الشمس أشعتها وضوئها في كل مكان من حولنا، إلا أنه من المفيد أن نزرع ما نأكله؛ حيث يمكننا اختيار زراعة ما يعكس أذواقنا في الطبخ ويمكننا استخدامه بسهولة في الوجبات.

4 اختر الوقت المناسب

يجب مراعاة الوقت المناسب لزراعة كل

وفيما يلي بعض الأمور التي يمكن أن تساعدنا في زراعة حديقة خاصة بنا في أصغر الأماكن:

1 ابحث عن الضوء

إن الخطوة الأولى لإنشاء حديقة بغض النظر عن المساحة والأبعاد، هي معرفة المكان الذي تحصل فيه على أكبر قدر من ضوء الشمس؛ حيث يجب مراعاة أهمية قياس الضوء للمنطقة المقرر زراعتها، بأن تزورها الشمس كل ساعتين خلال الساعة 8 صباحاً و 4 مساءً، ويجب المرور عليها للتأكد أن تلك الحديقة المستقبلية يتخللها ضوء الشمس المباشر في اليوم لست ساعات أو أكثر.

2 مراعاة المساحة المتاحة

بمجرد تحديد البقعة المشمسة في منزلك، قم بتقييم مقدار المساحة المتوفرة لديك الصالحة بالفعل للزراعة، للتأكد من أن المنطقة المقرر زراعتها يمكن

في أصغر الأماكن: كيفية إنشاء حديقتك الخاصة؟



إتيكيت وأصول معايدة عيد الفطر في زمن "كورونا"

دائمًا ما عُرف عيد الفطر المبارك بالمعايدات والتنهاني والزيارات العائلية وخروجيات الأصدقاء والعائلة وصلاة العيد في الساحات الواسعة وسط فرحة الأطفال ولقاء الأصدقاء، ولكن جاءت أزمة فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19» وحولت مسار الحياة نهائيًا قبل وأثناء شهر رمضان المبارك، ليمتد تأثيرها حتى عيد الفطر، وسط العديد من الإجراءات الاحترازية والوقائية التي تتخذها الحكومات لمكافحة انتشار العدوى والسيطرة عليها.



التواصل الحديثة مثل جوجل باي أو zoom.

4 يمكنك إرسال بطاقة معايدة رسمية أو التواصل عبر الهاتف على مدار أيام العيد، فالأقارب من الدرجة الأولى يُفضل تهنئتهم بالمكالمات الهاتفية، أما علاقات العمل والعلاقات السطحية يمكن الاقتصار على الرسائل النصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

5 عند إرسال الرسائل الإلكترونية، يجب الحرص على تخصيصها للراسل، فعليك توجيه الرسالة إلى شخص محدد مع ذكر اسمه في بداية الرسالة.

6 يمكن تبادل الهدايا والعيدية عبر البريد، كنوع جديد من المعايدة مع إضافة لمسائك الجمالية وأفكارك المبدعة التي تُظهر مدى حبك لهذا الشخص.

7 يُفضل الابتعاد التام عن الزيارات العائلية، ولكن عند الضرورة القصوى كزيارة الأب أو الأم الذين يعيشون بمفردهم أو الأجداد، يجب اتخاذ جميع الإجراءات الوقائية وارتداء الكمامة والجوانتي، على ألا تتعدى الزيارة النصف ساعة، ويُفضل عدم اصطحاب الأطفال.

8 لا تقتصر المعايدة في عيد الفطر على أيام العيد فقط، بل يمكن للمعايدة أن تستمر بعد انتهاء العيد بمدة سبعة أيام كاملة.

وفي ظل غلق الكافيهات والمولات والمجمعات التجارية وإلغاء التجمعات والزيارات العائلية التي تزيد عن 5 أفراد، بالإضافة إلى فرض حظر التجول الكامل على مدار 24 ساعة في بعض الدول مثل «السعودية»، ماهو مصير التنهاني والتجمعات العائلية في عيد الفطر. وهل يختلف إتيكيت المعايدة في زمن كورونا؟

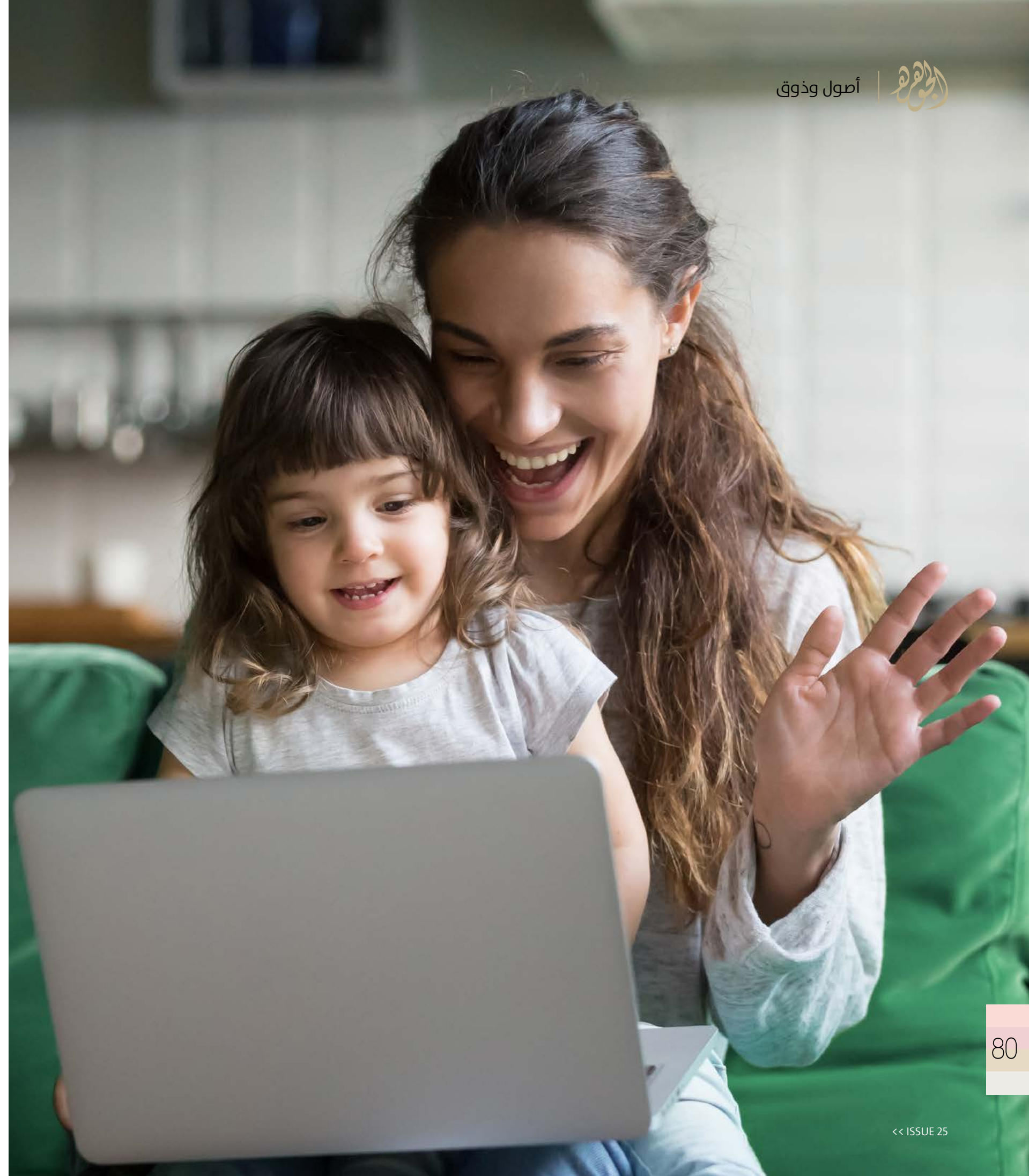
بالطبع تتبدل الحياة 180 درجة وتتقلب رأسًا على عقب، وتحتاج إلى خطة وإعادة ترتيب الأولويات للتعامل مع الأزمة الحالية، في ظل الحفاظ على بهجة عيد الفطر المبارك والتنهاني والمباركات العائلية وصلة الرحم.

ويوجد بعض الأصول التي تعد مزيج من قواعد فن الإتيكيت والإجراءات الاحترازية والوقائية لمكافحة عدوى كورونا، والتي يجب مراعاتها جيدًا خلال المعايدة في عيد الفطر المبارك، كالتالي:

1 يمكن الاستغناء عن الزيارات في المنازل، عبر الفيديو كول أو رسائل المعايدة الإلكترونية.

2 يجب على الأطفال أن يعايدوا كبار العائلة «الجد أو الجدة» عبر الهاتف في ليلة العيد.

3 التواصل عبر الفيديو كول؛ إذ تتجمع العائلة بالكامل في نهار أول أيام العيد عبر إحدى وسائل





04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

زبيدة ثروت

قطة السينما العربية تزوجت 4 مرات وعشقت "العندليب"



لا يستطيع من ينظر إليها إخفاء إعجابها بجمال عيونها، فهي صاحبة لقب «أجمل عيون» في السينما المصرية، أيقونة الجمال.. هي الفنانة زبيدة ثروت.

مختلفًا ما بين مسرح وسينما وتلفزيون وإذاعة، وحصدت عنها عددًا من الجوائز.

وقدمت مسلسلًا واحدًا فقط مع يحيى شاهين وهو «وفاء بلا نهاية»، وكان آخر عمل قدمته قبل اعتزالها في منتصف الثمانينيات مسرحية «عائلة سعيدة جدًا» عام 1985.

أبرز الألقاب

أطلق على زبيدة الكثير من الألقاب المميزة بسبب شدة جمالها خاصة عينيها الساحرتين، وهي «قطة السينما العربية، أجمل مراهقة، صاحبة أجمل عيون في السينما المصرية، صاحبة العيون السحرية، وملكة الرومانسية».

واستطاعت أن تتفوق بسبب جمالها في مسابقة ملكة جمال الشرق لتكون «أجمل فتاة في الشرق»، ومسابقة أجمل عشرة وجوه بسبب عيونها الجميلة المختلفة.

رحيلها

رحلت قطة السينما المصرية يوم 13 ديسمبر 2016، وهي بعمر الـ 76 عامًا، بعد معاناة مع المرض؛ حيث كانت مصابة بسرطان في الرئة بسبب تخليتها المفرط، ولكنها ما زالت تتربع في قلوب محبيها.

الفن في حياتها
كانت «زبيدة» تعتقد بأن والدها الصارم الضابط سيرفض عملها في الوسط الفني، ولكنه فاجأها بترحيبه بذلك العمل؛ لأنه كان يؤمن بأن الفن له رسالة يجب تقديمها، ولكنها كان يرافقها في كل عمل لخوفه عليها ويقرأ سيناريوهات الأعمال ليحدد لها العمل الذي تقدمه.

وفي موقف غريب حسب حديثها، طلب الروائي الكبير يوسف السباعي منها أن تؤدي دورًا غريبًا وهو تجسيد «النبي يوسف عليه السلام» بسبب شدة جمالها، ولكن الفيلم توقف بعد اعتراض مشيخة الأزهر.

كان أول ظهور لصاحبة العيون الجميلة في السينما بفيلم «دليلة» عام 1956، فهو بداية انطلاقها في عالم السينما والفن؛ حيث قدمت أكثر من 35 عملاً فنيًا.

قطة السينما العربية، أجمل مراهقة، صاحبة العيون السحرية، وملكة الرومانسية

زبيدة أحمد ثروت، هي فنانة مصرية من أصول شركسية، وُلدت يوم 14 يونيو في عام 1940، كان والدها ضابط لواء في البحرية، كما أنها كانت حفيدة السلطان حسين كامل ابن الخديوي إسماعيل، والدتها هي الأميرة زبيدة حسين كامل.

وأخذت زبيدة أنها من العائلة المالكة، بعد ثورة 1952، بسبب مصادرة الرئيس جمال عبد الناصر أموالهم، وخروج والدها على المعاش وهو في عمر الأربعين بسبب الثورة حينها.

تزوجت زبيدة أربع مرات خلال حياتها، كان أول أزواجها ضابط في البحرية المصرية «إيهاب الغزاوي»، وبعدها المنتج السوري «صباحي فرحات» وأنجبت منه أبناءها الأربعة، ثم «محمد إسماعيل» وأخيرًا الفنان «عمر ناجي» ولم تتزوج بعده.

وصرحت «زبيدة»، في لقاء تلفزيوني، بأن الكثير كان يقع في حبها بسبب عينيها، ولكن الشخص الوحيد الذي أحبته بصدق طوال حياتها وتمنت الزواج منه هو العندليب «عبد الحليم حافظ» ولكن والدها رفض زواجها منه؛ لذلك أوصت بأن تدفن بجانبه عند موتها.

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