

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

المودة
الزائدة..
سلاح يقضي
على راحتك
النفسية

السياحة في
زمن كورونا..
خطوة نحو
الحياة الطبيعية

ماذا يفترض
بأطفالنا أن يفعلوا
هذا الصيف؟

سمو الأميرة
غادة بنت عبدالله آل سعود:

الإعلام السعودي انعكاس لعقيدتنا وافتنا
وتاريخنا وجغرافيتنا وهويتنا



دعوتنا
نرسم
البسمة
على
ذكرياتكم.

لتكن ليلة زفافك على طريقة الريتز-كارلتون، الرياض الفاخرة



THE RITZ-CARLTON
الريتز - كارلتون
RIYADH
الرياض

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

جميع الحقوق محفوظة © شركة فنادق الريتز كارلتون ذ.م.م ١٩٢٠


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

أول الكلام

تباشروا بالخير

الوظيفة والاستمتاع بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية، ثم الرجوع للمنزل وإجراء المناقشات على مائدة الطعام، ليتحدث كل فرد من أفراد العائلة عما مر به في يومه، والذهاب للمناسبات العائلية وزيارة الأصدقاء، وغير ذلك مما لا حصر له، فكل حياتنا نعم سنشعر بها بطريقة مختلفة.

وتستمر النعم بالهطول علينا بالخيرات؛ من فتح باب الرزق لعباد الله الرحمن الكريم الوهاب الفتح المعز اللطيف الرؤوف الغني مالك الملك المقدر المعيد القوي الرافع الباسط الرازق.. سبحانه يا الله؛ وكلي ثقة بالله بأن القادم أجمل ومليء بالمفاجآت الجميلة المفرحة لكل شخص في هذه الحياة، فلنترقب فرح الله سيهرنا حبيينا.

ومن الأمور الجميلة القادمة "موسم التباشير"، فمنذ أيام بدأت تباشير موسم القيظ وهو المعروف بـ "طباخ التمر"؛ حيث يستبشر الجميع بجني حيات من رطب النخيل وإرسالها للجيران والأهل والحباب.

ومع هذا الفرح ستكون هناك بشريات كثيرة من الله لإسعاد المسلمين؛ إذن فلنستقبل الأيام القادمة بأمل من الله والثقة في أنه معنا في كل وقت، فمواسم قادمة.. سبحانه ربي ما أعظم شأنك.

يُعد التفاؤل وحسن الظن بالله طوق النجاة من الكوارث والأوبئة التي تحل بالعالم، قال تعالى "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا"، وفي ظل أزمة وباء كورونا وما ترتب عليها من آثار اقتصادية واجتماعية سلبية، قد يشعر معظم الناس باليأس والفنوط؛ لذا فنحن بحاجة إلى الاستبشار بالخير، يقول سبحانه وتعالى "وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ. إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ".

وهذا الوباء دفعنا إلى إدراك نعم الله علينا، والتي كنا لا ندرك قيمتها؛ إذ اشتقنا إلى عناق الوالدين، والسلام على الإخوة والأخوات والأحباب والأصدقاء، الحمد لله على كل حال، وبإذنه سبحانه وتعالى سيعود كل ذلك قريباً.

فالله يرسل كل شيء وله عبرة وسبب، وإنني على يقين بأنه -سبحانه- يخبئ لنا في المستقبل ما هو فوق تخيل أي إنسان من خيرات ونعم.

ومن أولى تلك النعم: السلام على من نحب، العناق، الاستمتاع بالخروج لشرب فنجان قهوة مع من نحب والتحدث معه، الذهاب للنادي لممارسة الرياضة والحديث مع الأصدقاء هناك.

وتشمل أيضاً: الذهاب إلى العمل وأداء

الجمهورية

الناشر: دار سواحل للنشر

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

سكرتير التحرير: مريم مختار

المشاركون في التحرير: حسين الناظر - مصطفى صلاح - محمد علواني- عبد الله القطان - 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

علاقات عامة وتسويق: أحمد الوهيب

Publisher : Sawahl For Publishing

Editor in Cheif: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Editor Secretary: Mariam Mokhtar

Editorial participants: Hussien al-Nazer - Mostafa salah - Mohamed olwani - Abdullah Alqattan - 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

Public Relations and Marketing: Ahmed Al-Wheeb

مجموعة سواحل S J
بنك المعرفة



الرئيس: الجوهرة بنت تركي العطيشان

الرئيس التنفيذي: رولا العودة

مستشار التحرير والتسويق: سلطان المسعود

مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

Chairman : Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

CEO : Rola Al -Ouda

Editorial and marketing consultant : Sultan Al Masoud

Production Manager : Saba Bnt Abdullah

طباعة : مطبعة السعودية



الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان الأخرى 150 دولار .

يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على العنوان التالي :

ص.ب 23358 ، الرياض 19611 ، المملكة العربية السعودية

وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com
mariam@entrepreneurksa.com

Fax +966 11 49 43 636

P.O. Box 250260

Riyadh 11391 KSA

سعر النسخة (35 ريالاً)

+966 55 0060 208

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

الإدارة التحرير

الجوال

تليفون

what's app

الآراء الواردة في المقالات، والتحقيقات، والمقابلات، تُعبر عن رأي أصحابها ومواقفهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأي وتوجه المجلة، ويتحمل أصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأي العام، والقانونية أمام الجهات المختصة.



12

سمو الأميرة غادة بنت عبدالله آل سعود:
الإعلام السعودي انعكاس لعقيدتنا ولقننا وتاريخنا وجغرافيتنا وهويتنا



11

تقارير

حقوق الإنسان في المملكة:
"هذه مهام صندوق النفقة"



أناقة وجمال

16 تاريخ أقنعة الوجه وعلاقتها بالموضة



أناقة وجمال

22 أسبوع الموضة في باريس "أونلاين"



سلامتك

28 المودة الزائدة.. سلاح يقضي على راحتك النفسية

36

ماذا يفترض بأطفالنا أن يفعلوا هذا الصيف؟



طفلك



ثقافة وفنون

44 محطات في حياة الراحل «أدم حنين»

62

الادكتور أيمن حلمي يكتب: شد الوجه بدون جراحة



العيادة

72

رحلة إلى

السياحة في زمن كورونا.. خطوة نحو الحياة الطبيعية



78

نباتات منزلية تصنع البهجة وتنشر الروائح الذكية



حديقةك

80

أصول وذوق

إتيكيت الأعراس في زمن كورونا



المملكة تقف بالمرصاد لحماية التنوع البيولوجي

“كورونا”

يمنح البيئة فرصة ذهبية في يومها العالمي



كتبت: سلسبيل سعيد

رفع اليوم العالمي للبيئة الشهر الماضي، شعار التنوع البيولوجي؛ حيث كانت البيئة الفائزة الأول من أزمة فيروس كورونا؛ إذ استطاعت أن تلتقط أنفاسها بعد أن بقي سكان العالم في منازلهم.

واستضاف اليوم العالمي للبيئة هذا العام دولة كولومبيا، تحت شعار التنوع البيولوجي الذي أصبح أمرًا فليًا بعد الأحداث المؤسفة التي شهدت عليها البيئة خلال الحرائق في البرازيل أو في الولايات المتحدة أو أستراليا، بالإضافة إلى الأوبئة وغيرها من الأمور التي باتت تهدد الجميع.

واختفى من عالمنا ما بين 2010 و2015 ما يقارب 32 مليون هكتار من الغابات؛ وفي الـ 150 سنة الماضية، تم تخفيض غطاء الشعاب المرجانية الحية بمقدار النصف.

وبالطبع الوضع السيء أصبح ملموسًا لدى الجميع، وبات العالم مدركًا لحقيقة التهديد الذي يلاحق أنواع الحياة البرية الآن عشرات إلى مئات المرات أسرع مما كانت عليه في الـ 10 ملايين سنة الماضية.

ويوجد عدد من الدول التي تتمسك بالحفاظ على البيئة والتنوع البيولوجي واطعة أمامها خطة لإنفاذ الجميع من خلال إصدار القوانين والتشريعات والحفاظ على الموارد المائية وغيرها.

وتعتبر المملكة العربية السعودية، من الدول الرائدة في تطبيق التنوع البيولوجي بشقيه الأحيائي الحيواني أو النباتي؛ حيث شهدت المملكة على مدار سنوات العديد من القرارات التي ساهمت في تخفيض الأضرار التي تلاحق البيئة والحيوانات البرية.

المملكة وطنًا للتنوع البيولوجي

وسجلت المملكة وفقًا للإحصائيات الأخيرة، وجود ما لا يقل عن 505 أنواع من الطيور في المملكة، وأكثر من 100 نوع من الزواحف، وأكثر من 75 نوعًا من الثدييات، وبضعة ألوف من أنواع النبات، وحتى أسماك المياه العذبة والبرمائيات، فهي موطنًا للتنوع البيولوجي، فتمتلك تشكيلة رائعة من الطيور؛ لذلك تواصل جهودها بقوة للحفاظ على هذا التنوع.

وتتبنى المملكة برامج وخطط التنمية المستدامة والإدارة البيئية المتكاملة؛ وتقف بالمرصاد لحماية التنوع البيولوجي، من خلال العمل على إعادة تأهيل الموارد الطبيعية المتدهورة، إضافة إلى جهودها في تقييم وتحديث الأنظمة واللوائح الخاصة بالغطاء النباتي والبيئة ومشاركة المجتمعات المحلية في تنمية وإدارة الموارد الطبيعية المتجددة.

وبالنظر إلى جهود المملكة وقيادتها الرشيدة؛ سجدتها حققت نقلة نوعية في مجال حماية البيئة وصون مواردها، وليس الأمر مستجد على المملكة؛ حيث تم اعتماد موضوع البيئة وحمايتها ضمن النظام الأساسي للحكم وفقًا للمادة (32) منه، والتي تنص على التزام الدولة بالمحافظة على البيئة وحمايتها ومنع التلوث.

الهيئة الوطنية لحماية الحياة الفطرية وشهد عام 1986م إصدار خادم الحرمين الشريفين، آنذاك، الملك فهد بن عبدالعزيز آل سعود - رحمه الله - مرسومًا يقضي بإنشاء "الهيئة الوطنية لحماية الحياة الفطرية وإنمائها".

وتعمل الهيئة منذ إنشائها على تطبيق أفضل النظم وأكثرها فاعلية لمعالجة تدهور النظام البيئي الطبيعي وتأكيد حماية التنوع الإحيائي على المستوى الوطني والدولي.

التنوع الأحيائي والمناطق المحمية

ويوجد في المملكة 15 منطقة محمية معلنه (12) محمية برية وثلاث بحرية) تشغل مساحة 4% من مساحة المملكة؛ حيث تحتضن المملكة إقليمين من الأقاليم الثمانية المعروفة هما: الإقليم الأوروبي الآسيوي، والإقليم الأفريقي الإستوائي؛ مما يجعلها ذات أهمية بيئية خاصة.

وتستهدف المملكة تماشيًا مع رؤية 2030 حماية 103 مناطق برية وبحرية تقطع نحو 10% من مساحة المملكة لكي تخصص لتنمية الموارد

حقوق الإنسان في المملكة: "هذه مهام صندوق النفقة"



كما تشمل صرف نفقة مؤقتة للمستفيد قبل صدور حكم بالنفقة، وذلك وفقاً لإجراءات يحددها المجلس، على أن يقوم الصندوق باستردادها من المبالغ المستحقة للمستفيد بموجب حكم النفقة، وإذا حكم برفض النفقة وجب عليه رد ما صرف له من الصندوق خلال شهرين من تاريخ اكتساب الحكم القطعية.

وأوضحت مدير عام فرع هيئة حقوق الإنسان بالمنطقة الشرقية، أن للصندوق اتخاذ الإجراءات النظامية اللازمة لاسترداد ما صرفه إذا انقضت تلك المدة دون رده، ومطالبة كل من تولى الصندوق عنه صرف النفقة الواجبة عليه باسترداد ما صرف عنه، وذلك بأن يحل الصندوق محل المستفيد في المطالبة بتنفيذ الحكم القضائي.

أكدت نوال بنت رفعت البواردي، مدير عام فرع هيئة حقوق الإنسان بالمنطقة الشرقية على أن المملكة كفلت تمكين المرأة في المجال القانوني.

مهام صندوق النفقة
وعلى جانب آخر "البواردي" أشارت إلى تفاصيل صندوق النفقة الذي يتولى عدة مهام بناءً على المادة الرابعة من نظام صندوق النفقة.

وتشمل مهام الصندوق: صرف النفقة لمن صدر له حكم قضائي باستحقاقها، ولم ينفذ لغير عذر الإعسار، وذلك وفقاً للإجراءات التي تحددها اللائحة، وصرفها لمن صدر له أمر قضائي بها ولا تزال مطالبته بها منظورة أمام المحكمة، وفقاً للإجراءات التي تحددها اللائحة.

وقالت إن أبرز أهداف برنامج التمكين القانوني للمرأة تتمثل بالتوعية ونشر ثقافة حقوق الإنسان.

ولفتت إلى أن البرنامج يسلط الضوء على أهم وأبرز صور تمكين المرأة في المجال القانوني والتي كفلتها أنظمة المملكة.

وأوضحت أن الأنظمة المعمول بها في المملكة تهتم بالمرأة؛ حيث خصصت في كثير منها مواد تتعلق بطبيعة المرأة، من رفعها للدعوى القضائية، وحتى حصولها على الأحكام وتطبيقها، مثل قضايا العزل، إثبات الطلاق، الفسخ، الخلع، الحضانة، والنفقة.



بالمشاركة تحلو الحياة
بيئتي
علم أخضر... وطن أخضر

يؤهله إلى اعتياد الممارسات الإيجابية التي تكفل حماية البيئة في المملكة.

تشريعات صارمة

ولا تكتمل تلك الجهود إلا بإصدار تشريعات صارمة، تلزم الجميع بالحفاظ على الجهود السابقة المبذولة لحماية البيئة.

ومن الأنظمة والاستراتيجيات الوطنية والاتفاقيات الدولية التي صادقت عليها المملكة للمحافظة على الحياة الفطرية: (النظام العام للبيئة ولائحته التنفيذية، نظام المناطق المحمية للحياة الفطرية، واتفاقية الأمم المتحدة للتنوع الأحيائي)

وأصدرت المملكة أيضاً نظامي «صيد الحيوانات والطيور البرية»، و«الاتجار بالكائنات الفطرية المهددة بالانقراض ومنتجاتها».

فقط على مستوى محلي.

وتحفز هذه الجائزة العالم العربي على الاهتمام بمفهوم التنمية المستدامة، والتعريف بالجهود المتميزة والممارسات العربية والدولية الناجحة في مجال الإدارة البيئية، وتشجيع العمل البيئي.

البرنامج الوطني للتوعية البيئية والتنمية المستدامة

وتعمل المملكة من العمق لمواجهة العادات السيئة للبيئة؛ لذلك أطلقت البرنامج الوطني للتوعية البيئية والتنمية المستدامة، الذي يحمل شعار «بيئتي وطن أخضر علم أخضر- بالمشاركة تحلو الحياة».

ويشارك في هذا البرنامج عدد كبير من الجهات الحكومية، والجمعيات الأهلية بالمملكة، والمنظمات الدولية مثل برنامج الأمم المتحدة للبرامج الإنمائية UNDP، ومؤسسات القطاع الخاص.

ويستهدف البرنامج الوصول إلى مجتمع على مستوى عالٍ من الوعي، الذي

الطبيعية المتجددة لمنفعة الإنسان.

الأرصدة وحماية البيئة

ولعل من أبرز الشواهد على احترام المملكة واحتضانها للبيئة، هي «الهيئة العامة للأرصدة وحماية البيئة» والتي تؤمن بأن حماية البيئة ومواجهة تأثيرات الظواهر الجوية بمثابة التزام ومطلب تشريعي واقتصادي نحو التنمية المستدامة.

وتسعى الهيئة من أجل جعل التخطيط البيئي جزءاً لا يتجزأ من التخطيط الشامل للتنمية، وذلك على مستوى جميع المجالات الصناعية والزراعية والعمرائية وغيره، إضافة إلى العمل على رفع مستوى الوعي بقضايا البيئة، وترسيخ الشعور بالمسؤولية الفردية والجماعية للمحافظة عليها وتحسينها.

جائزة المملكة لإدارة البيئة

وانطلاقاً من اهتمام المملكة بكل ما يخص البيئة، أطلقت جائزة «المملكة العربية السعودية لإدارة البيئة»؛ التي تستهدف ترسيخ المفهوم الواسع للإدارة البيئية في العالم العربي ليس



سمو الأميرة غادة بنت عبدالله آل سعود: المرأة السعودية تعيش مرحلة استثنائية تستحقها الإعلام السعودي انعكاس لعقيدتنا ولفتنا وتاريخنا وجغرافيتنا وهويتنا

حوار: حسين الناظر

تعد وجهًا مشرقًا للمرأة السعودية والعربية، قادها شغفها بالإعلام لتحقيق نجاحات مميزة، توجت بتقلدها العديد من المناصب في الحقل الإعلامي؛ منها مدير إدارة المراسلين بالقناة الاقتصادية، ومدير إدارة العلاقات الدولية والتبادل الإخباري بالقناة الإخبارية، إلى أن شغلت منصب رئيس وحدة المتابعة الخيرية بالإخبارية.. من خلال هذا الحوار، تقترب "الجوهرة" من التجربة المميزة لسمو الأميرة غادة بنت عبدالله آل سعود، التي تطمح إلى بلوغ قمة العمل الإعلامي، وترى أن الإعلام الجديد لن يلغي التقليدي، وأن القضاء على الشائعات مرهون بالمواطن.

إدارات، من إدارة المراسلين، إلى وحدة التبادل الإخباري الدولي، ثم خضت تجربة فريدة بالقناة الإخبارية؛ بتولي عدة مهام مختلفة تتعلق بإدارة المهام؛ وذلك بالإشراف على التغطيات الميدانية لأهم المؤتمرات والمنتديات المحلية والدولية، وأخيرًا وليس آخرًا، توليت منصب رئيس وحدة المتابعة الخيرية.

► كيف تقيمين تجربة انتقالكم للإخبارية؟

الإخبارية قناة متطورة ومواكبة للأحداث والأخبار لحظيًا؛ لذا يتطلب العمل بها متابعة الأعمال والحراك على مدار الساعة، كما يتطلب الابتكار وإيجاد حلول

المهنة التي أسعى أن أقدم لها كثيرًا من الخبرات، وأتبوأ فيها المناصب.

وبفضل الله تعالى، تدرجت في عدة

أطمح إلى بلوغ
قمة العمل
الإعلامي تحت
شعار "مَنْ جَدَّ وَجَدَّ"

► نود التعرف عليكم ؟

امرأة توددت إلى الحياة ففتحت لها أبوابها، أوقن تمامًا بأنه لا شيء في الحياة يحدث عبثًا؛ فلكل شخص دور ينتظره؛ لذا علينا أن نكون على أهبة الاستعداد.

► كيف بدأت رحلتكم مع الإعلام ؟

كانت بمحض الصدفة، عندما تقدمت إلى وظيفة مع بداية إطلاق القناة الاقتصادية بالتلفزيون السعودي، فقبلت ضمن فريق العلاقات العامة والتنسيق، اكتشفت بعدها شغفي بالمهنة، ورغبتني في أن تكون هي

أيًا كانت المعوقات، فلا مجال للشكوى ولا مجال للراحة، ولكن جمالها ينبثق من عدم هدونها وإنتاجيتها المستمرة.

ومنذ تعييني رئيسةً لوحدة المتابعة الإخبارية بالقناة، أحاول جاهدة وضع بصمتي مع كافة الزملاء لخلق إعلام قوي ومتين، لا سيما وأن القناة تمتلك قوة هائلة ومميزة، تتمثل في شبائها وبناتها؛ فهي منارة إعلامية مفعمة بالشغف والطموح، وشعلة تنبثق لخدمة الدين، ثم المليك، والوطن.

دور الإعلام السعودي

كيفية ترمين دور الإعلام السعودي وقدرته على توصيل رسالة المملكة للعالم؟

الإعلام السعودي انعكاس لعقيدتنا ولغتنا وتاريخنا وجغرافيتنا وهويتنا، يعمل من فيه جاهدين للتعبير عن واقعنا الجميل ومستقبله المشرق، وتوصيل أخباره بكل مصداقية للعالم، ورسم أجمل تفاصيله بصورة شفافة بجميع اللغات شرقاً وغرباً.

وهناك أيضًا ما يسمى بـ «مركز التواصل الدولي»، الذي يهدف لتعزيز العلاقات مع وسائل الإعلام الدولية؛ إذ حرص الإعلام السعودي منذ انطلاقه على مخاطبة العالم، ونقل الصورة الصحيحة للدين الإسلامي، وللوطن.

كذلك، يتسم الإعلام السعودي بسرعة نقل الحدث ودقة المعلومة، علاوة

على حدوث تطور ملحوظ في وسائله؛ لمواكبة رؤية ٢٠٣٠، وما تشهده المملكة من تطور ونقل نوعية بكافة الأصعدة.

والأرقام تشهد على نجاح الإعلام في مخاطبة الخارج، والتأثير الإيجابي عليه، ومثال على ذلك: المناخ الاستثماري الجديد، وجذب كبرى شركات العالم للمشاركة، وأيضًا المساهمة في الترويج السياحي وبرامج التحفيز؛ ما ساهم في جذب السائحين من الخارج؛ ما يدل على مدى نجاحه في نقل الصورة كما هي.

الإعلام الجديد

كيف تأثرت صناعة الأخبار بالإعلام الجديد؟

بالتأكيد هناك أثر كبير صنعته الإعلام الجديد، فلم تعد صناعة الخبر كحزًا على غرفة الأخبار، فظهور المواطن الصحفي غير كثيرًا من مفاهيم صناعة الخبر؛ ما شكل كثيرًا من التحديات في الحفاظ على الحيادية والمصداقية.

كيف ترمين مستقبل الإعلام ما بين التقليدي والجديد؟

حتى وإن تراءى لنا أن الإعلام الجديد سحب البساط من الإعلام التقليدي، فلا يمكنه أن يلغي مكانته؛ إذ يبقى هو المرجع والأساس، وخاصة في ظل المتغيرات الكثيرة التي يشهدها الإعلام الجديد.

السوشيال ميديا مخاطر جمة أبرزها الشائعات، فما دور المواطن في عدم الترويج لها من آثار على الوطن والمجتمع؟

الإعلام الجديد دور كبير في تشكيل الرأي العام وأثر كبير على الأمن الفكري والاجتماعي، لكن له بالطبع مساوئ كغيره، فمع كثرة المواقع الإلكترونية والخبرية، والصحف الإلكترونية، وبرامج ومنصات التواصل، باتت جميعها بيئة خصبة للشائعات، ونشر المعلومات المضللة، وإثارة الفتن والخصومات،

والتشكيك بقيم وأخلاق المجتمع، كما حولت الحوار إلى جدل، ليس في المملكة فقط، بل في غيرها أيضًا، فكثير من الأزمات الأخيرة كشفت لنا زيف وخداع كثير من وسائل الإعلام المرتزقة التي تُديرها حكومات وميليشيات معادية.

وعلى المواطن دور كبير لتفادي هذه المخاطر ودحض الشائعات؛ من خلال الوعي، وأخذ الخبر والمعلومة من مصدرها من وسائل الإعلام الحكومية المعتمدة، وعدم متابعة الحسابات الوهمية ذات الأسماء المستعارة.

حققت المرأة السعودية العديد من المكاسب والنجاحات في الفترة الأخيرة، فكيف ترمين ذلك؟

حظيت المرأة بثقة القيادة ورعايتها، واهتمامها بإنشاء مراكز متخصصة ومبادرات تأهيل لمناصب عليا وقيادية، كما رأينا المرأة تتبوأ مناصب سياسية وقيادية هامة، تحقيقًا لرؤية 2030.

ولاشك في إن المرأة تعيش مرحلة استثنائية تستحقها؛ فهي ركيزة أساسية لدفع عجلة الوطن، ولا ننسى الدعم الذي قدمه مولاي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان، وسيدي ولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان - حفظهما الله - للمرأة، سواء كابنة أو زوجة أو موظفة.

دور كبير للمرأة

مادور المرأة في المشاركة في نهضة وتنمية الوطن؟ وكيف نعظم هذا الدور؟

المرأة جزء لا يتجزأ من النسيج الوطني، ولها دور محوري وحيوي في تطوير وتنمية الوطن في كافة الأصعدة، كما أنها شريك فعال في ذلك؛ لأنها تعتبره واجبًا وطنيًا، علاوة على أنها منطقتة بالبذل والعطاء أيًا ما كان موقعها؛ فهي تُعد الأجيال القادمة من موقعها. وحيث إن الفرص متساوية في جميع

القطاعات، فإن تعظيم دور المرأة يكون من خلال طموحها وعلمها وعملها.

ما الذي لم يتحقق بعد للمرأة السعودية، وتودين تحقيقه؟

حصلت المرأة السعودية على حقوق مازالت نساء الغرب يطالبن بها، كما أثبتت - في فترة وجيزة - قدرتها على القيادة والإنتاج في شتى المجالات، وتحمل المسؤولية، وجدارتها بثقة القيادة الحكيمة، كما أنها تسير على خطى واعدة في ظل رعاية خادم الحرمين وولي عهده الأمين.

وهنا أدعو أخواتي إلى بذل مزيد من الجهد؛ لمواكبة طموح القيادة، وللوصول بالوطن إلى مصاف الدول المتقدمة.

تبذلين جهودًا كبرى في دعم العمل الخيري والتطوعي، فما أهمية ذلك، وما أثره؟

العطاء ممارسة عائلية، فقد نشأت - بفضل الله - على يد والدتي؛ إذ كانت تبدأ يومها برسم الابتسامه على وجه محتاج،

وكانت تقوم بأعمال خير متنوعة، وكانت تحرص على تقديمه وإقناع من حولها بمد يد العون لكل محتاج ومستعف، كما تعلمت منها أن للعطاء لذة وبركة لا يشعر بها إلا من جربها.

نحن بطبعنا شعب خيرٍ وعاطفي، يسعى دومًا لمساعدة وإغاثة الملهوف، فمنذ طفولتي والمملكة تناصر أهم القضايا العربية؛ الأمر الذي زرع فينا بذور العمل التطوعي، وتقديم يد المساعدة للآخر كائنًا من كان.

وما القضية التي تشغلك وتوليها اهتمامًا كبيرًا؟

رعاية المسنين، والمؤسسات المتخصصة لرعايتهم، والخدمات التي تقدم لهذه الفئة من المجتمع، سواء كانت صحية، أو نفسية، أو طبية، أو علاجية، أو خدمات ترفيهية.

كيف توفقين بين حياتك الخاصة والعمل؟

مسؤوليتي تجاه حياتي الخاصة

تعلمت من والدتي أن للعطاء لذة وبركة لا يشعر بها إلا من جربه

والتزاماتي الأسرية لا تقل أهمية عندي عن واجبي الوظيفي؛ لذلك خلقت توازنًا بينهما، فأسرتي تحتل المركز الأول في قائمة اهتماماتي، لكنها تتفهم أن العمل الإعلامي ليس كسائر الأعمال؛ إذ لا يرتبط بمكان وزمن، لذا تقدم لي أسرتي الدعم وسبل الراحة لإيمانها بما أقوم به.

ما طموحاتكم المستقبلية؟

القاعدة تقول من جَدَّ وجَدَّ؛ لذا أطمح الآن - وأنا في منتصف السلم - إلى الوصول إلى قمة العمل الإعلامي إن شاء الله.

التدرج الوظيفي لسمو الأميرة غادة بنت عبد الله آل سعود من عام 2009-2020

- 1- نائب مدير العلاقات العامة بالقناة الاقتصادية
- 2- مدير إدارة المراسلين بالقناة الاقتصادية
- 3- مدير إدارة العلاقات الدولية والتبادل الإخباري
- 4- منسقة في إدارة المهام بالقناة الإخبارية
- 5- إدارة مناسبات وتغطيات داخلية
- 6- رئيس وحدة المتابعة الخيرية من سبتمبر

أبرز المشاركات الإعلامية والثقافية:

- 1- الندوة الدولية للطاقة
- 2- اللقاء التشاوري الرابع عشر لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي

- 3- منتدى التنافسية لأكثر من ٤ دورات
- 4- اليوروموني لأكثر من ٣ دورات
- 5- مؤتمر القطاع المالي
- 6- ملتقى ميزانية ٢٠١٩
- 7- منتدى مسك في جميع دوراته
- 8- مبادرة مستقبل الاستثمار بدوراته الثلاث (دافوس الصحراء)
- 9- تمثيل هيئة الإذاعة والتلفزيون في المنتدى الاقتصادي العالمي دافوس بسويسرا
- 10- شاركت في تنظيم ميزانية المملكة ٢٠٢٠، وملتقى الميزانية للوزراء
- 11- اجتماع الدورة التاسعة والثلاثون للجنة المرأة العربية برعاية هيئة الأمم المتحدة وجامعة الدول العربية

الإعلام الجديد لا يمكنه إلغاء نظيره التقليدي فهو المرجع والأساس



تاريخ أقنعة الوجه وعلاقتها بالموضة.. كيف يبدو العالم مع كورونا؟

بقلم: فيكتوريا ويسكر

فرضت علينا أزمة وباء كورونا التي اجتاحت العالم اتباع إجراءات صحية للوقاية من العدوى وحماية من حولنا؛ ومن أهم هذه الإجراءات: التباعد الاجتماعي واستخدام المطهرات وارتداء الكمامات.



ارتدي بعض المشاهير (الكمامات)، مثل فرقة البيتلز، كترقية لتلك الأقنعة.

وفي كوريا الجنوبية، يُنظر إلى أقنعة الوجه بشكل كبير على أنها ملحق يومي؛ حيث لا يزال تلوث الهواء منتشرًا، ويتم الترويج لأقنعة الوجه الحديثة من قبل المطربين والفرق الموسيقية، وتزينت وجوه نجوم البوب الكوري بأقنعة سوداء أو معلقة على أذن واحدة.

ولأقنعة الوجه (الكمامات) فوائد أخرى، مثل إخفاء الهوية أو إخفاء الوجوه المنتفخة بعد رحلات طويلة، وهي كانت بالفعل جزءًا من المعيار الثقافي؛ لذا فإن تحويل القناع الجراحي المعقم باللون الأزرق أو الأبيض إلى أسود أكثر أناقة أمرٌ شائع لنجوم البوب، وبالتالي

الصوف لاستخدامها في فصل الشتاء، حتى إنهم استخدموا تأثير المشاهير الذين يرتدون أقنعة الوجه (الكمامات) لتشجيع المواطنين على ارتداؤها. ومن ثم، تطور قناع الوجه من ضرورة صحية إلى ملحق أزياء، وأصبح في آسيا روتينًا مثل ارتداء حذاءك قبل مغادرة المنزل.

وتم استخدام الموضة كأداة لتعزيز الفوائد الصحية لأقنعة الوجه (الكمامات) عبر التاريخ في إنجلترا، ففي القرن التاسع عشر ارتدت النساء حجابًا من الدانتيل يغطي وجههن؛ لأن الأبحاث اكتشفت أن البكتيريا تتشبث بجزيئات الغبار.

وفي الحرب العالمية الثانية تم ارتداء أقنعة الوجه كإجراءات وقائية ضد الضباب الدخاني المعلق فوق لندن، وبعد الحرب



متعدد الطبقات على الفم كإجراء وقائي. وأوضحت "لورا سبيني"؛ من صحيفة "إيكونوميك تايمز"، أنه حتى هذا الوقت، كانت الأقنعة تُستخدم في المقام الأول لحماية النفس، ولكن يجب تغطية وجهك وحماية الآخرين عندما يصبح المرض جزءًا لا يتجزأ من العادات الاجتماعية وعلامة على النظافة.

بعد تسعة عشر عامًا، في الصين، استخدمت الحكومة الموضة للترويج لأقنعة الوجه (الكمامات) في عروض أزياء الربيع.

وذكر "هوانغ وي"؛ الذي يعمل بمجلة "SixthTone"، أن البرامج التعليمية الأخرى التي تم إنتاجها تتيح تعليم ربات البيوت كيفية ربط أقنعة الوجه المصنوعة من

لن تتوقف الموضة بسبب جائحة فيروس كورونا، فعندما نذهب إلى الخارج علينا أن ننظر معًا، وسنجد تغييرًا كبيرًا؛ حيث تم إعادة ابتكار أقنعة جراحية معقمة وأقنعة قطنية مع لمسة فنية؛ لترسيخها كقطعة جديدة من قطع ملابسنا.

بدأ تطور قناع الوجه (الكمامة) في وقت مبكر عما نعتقد، وبدأ كل شيء في القرن الثالث عشر؛ حيث تم تثبيت الحرير على فم الأباطرة الصينيين، وكانت هذه بداية المرسوم الاجتماعي الذي يركز على النظافة للطبقة الحاكمة.

تاريخ أقنعة الوجه

في عام 1918، عند ظهور جائحة الإنفلونزا الإسبانية، ارتدى الناس قناعًا من الشاش



مصائبًا بالفيروس. فربما عندما ترتدي الأقمعة على نطاق أوسع يفسح الخوف المجال للإحساس بالانتماء للمجتمع؛ حيث إن ارتداء القناع هو علامة على الرعاية".

الخلاصة

في عالم متباعد اجتماعيًا توفر أقمعة الوجه إحساسًا بالراحة في هذه الأوقات غير المستقرة، وسيتم كتابتها في روايات كثيرة تتحدث عن فيروس كورونا وآثاره في كتب تاريخنا.

وفي النهاية، أقمعة الوجه (الكمامات) هي قطع من القماش الفارغ المحتضن للإبداع؛ لذا، فسواء كان ذلك عبارة عن تصميم يدوي أو منتج لعلامة تجارية شهيرة، فإن الأقمعة هي رمز للتشابه بدلًا من الخوف.

علاقة أقمعة الوجه بالسياسة

نظر العالم باهتمام شديد إلى الأقمعة للوقاية من الأمراض والحرب الكيميائية والتلوث، ومع ذلك فهي متأصلة في الثقافة الآسيوية لدرجة أنها تسبب العنصرية؛ حيث تم تسليط الضوء على الصور النمطية في مقال نشرته صحيفة "نيويورك تايمز" الأمريكية يظهر شخصًا من أصل آسيوي يرتدي قناعًا، ولكن تم تغييره عند الطلب لتقليل الوصمة السلبية التي يعاني منها الآسيويين الذين يرتدون الأقمعة.

من جانبه، قال الدكتور "سيوكسي وايلز"؛ عالم الأحياء الدقيقة، في مقابلة مع مركز الإعلام العلمي النيوزيلندي، "هناك أيضًا شيء يمكن قوله لكل من يرتدي قناعًا لتقليل الوصمة حول من المحتمل أن يكون



تخدم الأقمعة غرضًا مزدوجًا في تحويل قناع الوجه إلى موضة نظرًا لاستخدامه اليومي.

الموضة وتطور أقمعة الوجه

بدأت أقمعة الوجه بالظهور في عروض الأزياء الفاخرة في الألفية الحديثة، وبدأ هذا مع المصمم البريطاني "ألكسندر ماكوين" خلال مجموعته لعام 2010، وتبعه دار أزياء "جوتشي" الفاخرة التي صممت قناع الدانتيل الذي ارتدته مغنية البوب الأمريكية "بيلي إيليش" في حفل توزيع جوائز الغرامي لعام 2020.

وبسبب جائحة فيروس كورونا، تكيف البشر مع أقمعة الوجه كملحق مصمم متعدد الاستخدامات يمكن إقرانه مع الملابس اليومية أو حتى مع الملابس الرسمية مثل البديل، وبذلك نشأت عبارة "coronavirus couture".

ويتميز مصممو كوريا الجنوبية بالشعارات والرموز التعبيرية والزينة لرفع مستوى قناع الوجه المتواضع، وتتميز العلامة التجارية الكورية للملابس الرجالية "BreaThe Suit"، من تصميم المصمم "Kim Seor Young"، تناسب البديل، في حين أن العلامة التجارية "Greedilous"، التي صممها "Youn-Hee Park"، تتميز بطباعة جريئة مع عائدات تبرعت بها للأعمال الخيرية.

واستخدم المصمم الفيتنامي "Do" "Quyen Hoa" التطريز باللون الأحمر على قناع الوجه الأسود للتباين، وأعربت "فيكتوريا" عن أملها في تشجيع الأجانب على ارتداء الأقمعة وكسر وصمة العار التي يرتديها فقط الأشخاص المصابون بالأمراض.

وفي نيوزيلندا، يستخدم المصممون مهاراتهم في الخياطة لإنتاج أقمعة الوجه باستخدام قماش احتياطي لجذب المستهلكين، وترتدي العارضات أقمعة الوجه الكريمة اللؤلؤية المصممة من قبل "Annah Stretton"، وأقمعة القماش

يذكر أن النقص في إمدادات الأقمعة الجراحية أدى إلى حجزها للعمال الأساسيين، ودفع تضخم الأسعار بسبب زيادة الطلب إلى شعبية أقمعة الوجه القطنية، وبجانب القدرة على تحمل التكاليف، تُعد أقمعة الوجه القطنية أيضًا أكثر صداقة للبيئة؛ نظرًا لتصميم القماش مصنوع من مواد مُعاد استخدامها.

"Monogram" ذات الشعارات الرأسية عبر الوجه المصممة من قبل "Stolen" "Girlfriends' Club".

ويرى الكثيرون أقمعة الوجه (الكمامات) كقطعة قماش فارغة للإبداع مع مطبوعات قابلة للتبديل أو قابلة للعكس أو متباينة أو كوسيلة للتواصل مع الطبيعة.

وداعاً للترتر والكشكشة الفاخرة: اتجاهات الموضة بعد جائحة كورونا

سوف تأخذ جميع مجالات الحياة بما فيها عالم الأزياء والموضة أسلوباً جديداً بدوران بزواوية 180 درجة في عالم ما بعد جائحة فيروس كورونا.



مزاج الصناعة، بينما يعتقد "كوشار" خلاف ذلك قائلاً: "لقد أدرك المرء عدم جدوى الشراء بشراهة، وبالنظر إلى الوباء باعتباره انتقافاً، أصبح الكثيرون أكثر مسؤولية تجاه غيرهم".

تغيير الخطوط:

الأنماط الكلاسيكية التي تكون موسمية ومتينة ستصل إلى القاع بعد أن وصلت إلى القمة في السابق، مثل: الكشكشة، الترتير. ومن المرجح أن يستثمر الناس في ملابس متعددة الوظائف ويسهل صيانتها.

يقول المصمم "أنجالي": "في الوقت الذي يدافع فيه عن الأصبغ الطبيعية في عالم الغسيل والارتداء، فإن الأشكال المحايدة ذات الخطوط الكلاسيكية ستحکم".

حيلة تسويقية؟

أما بالنسبة للملابس المضادة للفيروسات واليكتريريا، في الوقت الحالي يبدو وكأنه وسيلة للتحويل على التسويق أكثر من شيء حقيقي يتم أخذه من صناعات الموضة. الآن، بيع أي شيء للعالم مع وصفه بأنه "مضاد فيروسات" بينما هو يبدو حيلة للبيع فقط.

ملاحظة مشرقة:

يبدو أن أحد الأزياء التي لن تتأثر بالوباء هو تصميم الأزياء الراقية للزفاف، قد يقلل هذا الوباء من عدد الضيوف في الحفلة، وليس طاقم العروس من أقارب وأصدقاء.

وداعاً للترتر والكشكشة الفاخرة وغيرهم الكثير، فعندما يتعافى العالم من الوباء لن تكون الأذواق هي نفسها بل من المتوقع أن يعتمد المستهلكون على الملابس المتينة والعصرية.

تقول "Pooja Monga"، مؤسّسة "Saltpetre" العلامة التجارية البسيطة والمستدامة، لملابس العمل: "لم يشهد أحد منا تفشي وباء مثل تفشي فيروس كورونا، لكن السيناريو في جميع أنحاء العالم جعل الناس يجلسون ويفكرون في خياراتهم".

وتضيف "Monga": "سيجاوز الناس الآن العلامات التجارية وينظرون إلى المواد للتأكد من أن خياراتهم صديقة للبيئة، في حين أن الألوان ستنتهي بحلول الموسم، سيكون التركيز أكثر على الملابس العملية، وهو أمر نقوم به منذ فترة".

الشراء بشراهة:

حصلت الملابس المريحة على فرصة جديدة للحياة أثناء فترة الإغلاق وستستمر في الاتجاه المرتفع حتى بعد ذلك، فيقول "ريتو كوشار"، المدير المؤسس لـ "INIFD": "إن الجلوس في المنزل بالقمصان المريحة، جعل الناس يدركون الغرور من الخزائن المليئة بالملابس والحفائب والأحذية الفاخرة".

بينما يتوقع خبراء الموضة والتسويق إضفاء



بسبب فيروس كورونا..

أسبوع الموضة في باريس "أونلاين"

ينطلق أسبوع الموضة للأزياء الراقية في باريس للأزياء الرقمية، في شهر يوليو الجاري، في الفترة من 6 إلى 8 يوليو.



عمله في مجال الأزياء الراقية إلى Chitose Abe في Sacai عن المجموعة الأولى في سلسلة من مجموعات المصممين، والتي سيتم تأجيل عرضها حتى يناير 2021.

من ناحية أخرى، من المحتمل تأجيل عروض الأزياء الخاصة بشركة جيفنشي الفرنسية، وأيضاً Balenciaga، التي كان من المقرر أن تطرح مجموعتها للأزياء راقية تحت Demna Gvasalia.

ولكن بالنسبة للعلامات التجارية المشاركة، توفر الأيام الثلاثة من عروض الأزياء الراقية عبر الإنترنت فرصة جديدة، لعرض أفضل تصاميم النخبة في فرنسا لتصميم الأزياء إلى العالم وذلك من خلال الإنترنت. ومن المقرر أن يبدأ أسبوع الموضة بداية من 6 إلى 8 يوليو المقبل؛ حيث يسبق أسبوع باريس للملابس الرجالية المقرر عقده خلال الفترة (من 9 إلى 13 يوليو) وأسبوع ميلانو للأزياء الرقمية المقرر عرضه (من 14 إلى 17 يوليو).

وسيستضيف Fédération de la Haute Couture et de la Mode بيوت الأزياء الراقية المعتمدة على منصة مخصصة، وستصاحب مقاطع الفيديو محتوي إضافي وسيتم طرحها وفقاً لجدول زمني، مما يحاكي تدفق أسبوع الموضة التقليدي.

وسيشرف على عروض الأزياء Chambre Syndicale de la Haute Couture، وسيشارك في أسبوع الموضة الرقمي هذا العام مجموعة من أشهر العلامات التجارية، مثل: شانيل وكريستيان ديور وجان بول جوتييه وميزون مارجيلا وشيا باريللي وجيفنشي.

ويمكن لجميع دور الأزياء الراقية البالغ عددها 41 المشاركة في أسبوع الموضة تصميم الأزياء الرقمية، على الرغم من أن بعضها قد اختار بالفعل، كما أعلن جورجيو أرماني من مجموعة أرماني بريفني سيتم عرضها في يناير 2021.

وأعلن جان بول جوتييه، الذي سلم زمام

أحدث صيحات عروس 2020:

حذاء الزفاف

تفاصيل دقيقة تتوج
إطلالتك في ليلة العمر

إطلالة العروس بتفاصيلها الدقيقة والمختلفة، تأتي في المقام الأول، فكل تفصيلة صغيرة في هذه الإطلالة تحمل قصة وذكريات مليئة بالحب والسعادة، بداية من فستان الزفاف والإكسسوارات والشعر وحتى الحذاء المخفية تفاصيله.



تؤثر في تعابير وجهك خلال جلسة التصوير ولا يسبب الألم.

- احرصي على اختيار حذاء يتناسب مع مكان الزفاف؛ إذا كان عرسك على شاطئ رملي أو مكان حجري يُفضل عدم ارتداء حذاء عالٍ.

- اختاري لونًا مناسبًا لحذائك، خاصة وأنه أصبح أكثر مرونة؛ إذ يمكنك اختيار حذاء أوف وايت مع الفستان الأبيض، أو الحذاء بظلال الوردية والألوان المعدنية.

- اختاري حذاءً ناعمًا مع الفساتين المطرزة أو التي تحتوي على الكثير من التفاصيل، ويُفضل اختيار الأحذية المزينة بالبراقعة مع الفساتين البسيطة.

- يختلف الحذاء وفقًا لطول الفستان؛ إذ تحتاج الفساتين الطويلة إلى أحذية كلاسيكية، فيما يُفضل اختيار الأحذية الأكثر جاذبية مع الفساتين القصيرة.

- يمكنك أخذ حذائك معك عندما تبدأين في التسوق لفستان الزفاف، حتى تشاهدي إطلالتك كاملة وحتى تحصلي على الكثير من الوقت لتجربة حذائك قبل الزفاف.

- احرصي على اختيار حذاء غير أملس من عند القدم؛ حتى لا يؤدي إلى انزلاقك.

- اختاري حذاءً أنيقًا ومميزًا وأكثر راحة، ويمكن ارتداؤه بعد الزفاف في مناسباتك المختلفة.

- يمكنك الأخذ بنصيحة الخبراء «إذا كان خيارك حذاءً فخماً أو مزيئاً باكسسوارات، فافعلي ذلك. يجب أن تحبي حذاءك وتشعري بالرضا!».

- اختاري حذاءً مريحاً يمدك بالراحة طوال يوم الزفاف الشاق، ويساعدك على الحركة والرقص؛ فالراحة التي يمدك بها الحذاء لا تقل أهمية عن شكله؛ حتى لا

وبالرغم من ذلك، لا يقل حذاء الزفاف أهمية عن الفستان والمكياج وتسريحة الشعر أو لفة الطرحة، فجميعهم يتكاملون لمساعدتك في الحصول على إطلالة جذابة ومميزة في ليلة العمر؛ إذ تلعب اكسسوارات العروس دورًا هامًا في المظهر الكلي للعروس.

وقد يختفي حذائك في ثوب الزفاف، ولكن لا تنسي أن إطلالتك بالكامل بما فيها الحذاء تُعبر عن شخصيتك وأسلوبك، كما أن حفل زفافك هو الوقت المثالي للتفاخر والتباهي؛ لذا اشترى ما تتطلعين إليه وتحلمين به، بشرط أن يكون مناسبًا لإطلالتك ومريحًا.

ويوجد بعض النصائح التي تساعدك عند اختيار حذاء زفافك، كالتالي:

- ابدأي في البحث عن حذاء الزفاف قبل تحديد موعد العرس بأشهر، ومن الأفضل البحث عن زوجين من الأحذية أحدهما ذو كعب عالٍ والآخر مسطح.

على العناصر التي تثير الفرح، فتقول: "أحب أن أرثدي الملابس التي كنت تحبها وخلق شيء جديد، بحيث تستمر الملابس لفترة أطول وتستمر في جلب الفرح والحب".

وتضيف "سنيل": "عليك أن تنتظر بجد عندما تكون في متاجر السلع المستعملة، عليك أن تتخيل نفسك في الملابس وتبحث عن إمكانياتها المختلفة".

وصفت "سنيل" أسلوبها على أنه مزيج من كل شيء، فهي تحب أيضًا السراويل الناعمة والجينز والقمصان المريحة للحصول على مظهر كلاسيكي غير رسمي، كما أنها تحب القطع غير الرسمية والقمصان الجرافيكية، التي يسهل العثور عليها في العديد من المتاجر.

أثناء تفشي فيروس كورونا بجميع أنحاء العالم، بدأت "سنيل" في جعل أقنعة الوجه متاحة للبيع حتى عندما كان من الصعب العثور عليها؛ حيث قامت بخياطة القناع بأربعة شرائط طويلة لربطه على الجزء الخلفي من الرأس، واستخدمت مازحة نمط بقرة على الأقنعة.

وتفخر "تريشيا بوكر" والدة "سنيل" بانبتها لإحساسها بالموضة ورغبتها في جعل العالم مكانًا أفضل.

تقول "بوكر": "أنا مرتاحة أكثر بارتداء كل ما هو أكثر راحة، لذا فإن قدرتها على تحويل أي شيء تقريبًا إلى نمط أذهلتني، لكن اهتمامها بالاستدامة وإعادة تدوير الملابس يسعدني، فشعورها القوي بالعاطفة تجاه شيء يمكن أن يساعد حرفيًا في تغيير العالم".

أخيرًا، تخطط "سنيل"، التي تعمل حاليًا في متجر آيس كريم محلي، لإحضار ماكينة الخياطة معها إلى الكلية ومواصلة السعي لتحقيق الاستدامة البيئية من خلال الأزياء. كما أنها تتطلع لأخذ بعض الصفوف في كلية ريغلينغ للفنون والتصميم.



لقد أصبحت "سنيل" شغوفة جدًا بالاستدامة والتأثير البيئي للملابس وتأثير عدم الشراء من تجار التجزئة للأزياء، كما تلاحظ على موقع شركتها أنه "وفقًا لوكالة حماية البيئة"، تشغل المنسوجات 5% من مساحة مكب النفايات، و27% فقط من الناس يتبرعون بملابسهم و7% يشترون الملابس المستعملة.

وتحب "سنيل" أيضًا مفهوم مستشارة الأزياء اليابانية "ماري كوندو" في العثور

بعد حصولها على ماكينة خياطة من خالتها كهدية تخرج ميكزًا، تعلمت سنيل استخدامها من خلال مشاهدة مقاطع فيديو على موقع الفيديوهات "يوتيوب".

أسست "سنيل" شركة "Cut from the Cloth by Scout"، للأزياء المستدامة والمصنوعة يدويًا؛ حيث أنتجت ثلاث مجموعات تم بيعها عبر الإنترنت حتى الآن، ووصفت إعادة التدوير بتحويل شيء قديم إلى شيء جديد وأكثر فائدة.



في ظل جائحة كورونا..

مراهقة تصنع خط موضة يهدف إلى مساعدة البيئة

عندما تنظر "سنيل" إلى قطع من الملابس المستعملة، فإنها ترى العديد من القصص والكثير من



الإمكانات.

تقول "سنيل" التي ستذهب إلى الجامعة بولاية فلوريدا العام الدراسي القادم: "أنت لا تعرف أبدًا من أين تأتي هذه الملابس والحياة التي كانت أمامك، إنك تستمر في حياة هذه الملابس، وتبتكر الكثير لتصبح شيئًا رائعًا".



الممودّة الزائدة..

سلاح يقضي على
راحتك النفسية

كتبت: لمياء حسن

إن من يحمل مشاعر طيبة بداخله لا يؤخر المعروف، ويمد دائماً يد المساعدة إلى كل الناس؛ إلا أن المودة الزائدة قد تمثل أحياناً سلاحاً من شأنه أن يقضي على الراحة النفسية للفرد.



باحترام ودفء، وعندما يشعر باستغلاله؛ يجب عليه مواجهة ذلك بكل وضوح وصراحة، وإن لم يتقبل المحيطون به ذلك؛ فلينسحب بهدوء، ولا يجب أن يعطي من وقته المزيد لهم."

الطيبة ليست عيباً

أكدت دكتورة علم النفس، أن الذي يحمل تلك المشاعر الطيبة والعطاء لا يؤخر المعروف والمساعدة وقتما يحتاجها الناس؛ لكن المشكلة الحقيقية لا تكمن في الشخص الودود الطيب؛ بل في المستغلين له وفقاً لمصالحهم الشخصية، قائلة: "الناس قريبة من الطيب لتنال مشاعر واحتياجات ومتطلبات منه دون مراعاة لمشاعره واحتياجاته؛ فهي علاقة ليست إنسانية؛ لأن العلاقات الإنسانية تُبنى على التبادل."

ويقع الإنسان الودود دائماً في فخ ظنون الآخرين من ناحية، والاستغلال على كل الأصعدة من ناحية أخرى، وهو الأمر الذي أكدته إيمان عبدالله؛ دكتورة علم النفس، في تصريحات لـ "الجوهرة"، مؤكدة أن المشكلة الحقيقية ليست في الشخص ذاته، بل في المحيطين به.

وتضيف "الطيبة من الصفات المحمودة وهي نعمة يفقدها الكثيرون؛ فهي إحساس جميل لا دخل فيه للمصالح، هي ود وحب وجدية في التعامل، كما أنها تصرفات طبيعية غير مُجتمعة؛ لكن للأسف ينظر البعض إلى الشخص الودود على أنه ضعيف الشخصية؛ لكن لا يوجد شرط يحتم أن يكون الشخص القوي متمرداً، وشرساً". واستطردت: "إن الشخص الودود يتعامل





Leaders

JULY 2020



• لا تتوقع أن يضعوا أنفسهم مكانك، ويشعروا بما تشعر به.

• لا تسأل عن الأسباب التي تجعلهم يتصرفون بإساءة إليك، ولا تتوقع إجابة منهم صحيحة أو صادقة؛ فهم يفعلون ذلك لمصالحهم.

• ضع حدودًا واضحة، وأكد أنك لن تشارك في أي حوار يشمل الأساليب التي تتجاوز تلك الحدود.

• اهتم بنفسك، وتعلم مهارات وأنشطة جديدة تزيد من معرفتك.

واختتمت الدكتورة إيمان عبدالله تصريحاتها، مؤكدة أنه يجب على الجميع أن يعلم أن الطيبة والود ليست سذاجة، أو وجهًا يستعين به الناس لمصالحهم؛ فالشخص الطيب يتعامل مع الآخرين بوعي، ولا مانع من أن تكون كذلك؛ لكن لا تعطى الفرصة لسارقي المشاعر والطاقة، فالاعتدال وسيلة الاتزان في الحياة.

تمتلك المفاتيح يستغلك الآخرون من خلالها، كما يجب أن تبحث عن جوانب الضعف التي يدخلون منها، والعمل على تقويمها".

مواجهة السلبية والاستغلال

وبالنسبة لخوفك من المشاعر السلبية؛ نتيجة الابتعاد عن بعض الناس، فيمكن مقاومتها عن طريق الخطوات التالية، التي اوضحتها دكتورة علم النفس:

• قاوم محاولة السيطرة عليك بردود الأفعال المضادة، وتدريب على عدم الطاعة.

• سيطر على نفسك؛ ولا تنخرط في الجدل معهم، ولا تكثر من الكلام؛ فالكلام يفقدك السيطرة، ولا تطرح أسبابًا، ولا تبرر أي شيء.

• لا تتأثر بمشاعرهم، أو حتى بكائهم وتهديدهم؛ كي تخضع لهم، وخذ نفسك عميقًا، واسترجع قواك الكامنة.

ودعت الشخص الطيب الودود لتعلم المواجهة؛ باتخاذ موقف مع من يستغلونه، ولا يخف من خسارتهم، بل يجب أن ينسى قليلاً عدم الاهتمام بهم على حساب نفسه ومصالحه.

وأوضحت الدكتورة إيمان أن ممارسة الاستغلال تعود إلى المودة الزائدة؛ فهذه الفئة اعتمدت منذ البداية على عطاء الإنسان، وقدرته على تقديم المساعدة؛ حتى اعتادوا على ذلك مرارًا وتكرارًا.

محل ثقة

على جانب آخر، يسعد الشخص الودود في البداية بمساعدة الغير؛ لأنه محل ثقة؛ لكن بعد ذلك ينتابه الشعور بالغضب، ويشعر بالضغط، خاصة عندما يبدأ المحيطون به في اتهامه بالتقصير، وكأن ما يفعله تجاههم حقهم المكتسب، وهنا فإنه غالبًا ما يشعر بأنه "ضحية".

ووجهت الدكتورة إيمان عدة نصائح للشخص الودود من أجل التعامل بطريقة صحيحة مع المستغلين له، قائلة: "أنت



تجارب واقعية..

كيف يدعم الوالدان أطفالهما مع تفشي فيروس "كورونا"؟

كتبت: سارة طارق

تسبب فيروس كورونا المستجد في إجهاد الآباء والأمهات العاملين بعكس غيرهم، فعندما تم إغلاق الأعمال والمدارس ومراكز الرعاية، كان على العديد من الآباء والأمهات معرفة كيفية مواصلة العمل بدوام كامل عن بعد مع مساعدة أطفالهم في نفس الوقت في التعلم عن بعد ورعايتهم خلال النهار.



إلى المنزل مع أجهزة الكمبيوتر وأرادوا أن ينخرط الآباء في التعلم عن بعد، وهو ما أعتقد أنه نظرياً لطيف، ولكن كيف يفترض أن نعمل ذلك بينما نعمل أيضاً بدوام كامل؟ لذلك شعرت بالتوتر بشكل لا يصدق."

وأضافت "لاكروا": "كل ما قمت به في حياتي لإدارة التوازن بين العمل والحياة بالكامل، والآن عليك فقط أن تبدأ من جديد."

أما "إليزابيث هارز" المديرية التنفيذية لمنصة مقدم الرعاية "Sittercity"، فقد أخذ الوباء عملياً كل وقت فراغها، على الرغم من أن لديها أصدقاء ليس لديهم أطفال يقضون وقتهم في "تعلم لغات جديدة وخبز الخبز".

"لاكروا، وهارز" ليستا الوحيدتين اللتين قدمتا تضحيات، فقد أخبر العديد من الآباء وكالة "بلومبرج"، أنه كان عليهم تقليص ساعات عملهم من أجل رعاية أطفالهم، وقد رصد ارتفاع كبير في الطلب من قبل

الآن، بعد أن بدأت العديد من الدول بالسماح بعودة العديد من الأنشطة، سيواجه هؤلاء الآباء العاملون تحدياً إضافياً إذا أراد أصحاب العمل إعادتهم إلى المكتب.

لن يجد أطفالهم مكاناً يذهبون إليه خلال النهار بينما تظل مراكز الرعاية النهارية مغلقة ولا تزال المذيقات الصيفية تقرر كيف ومتى سيتم إعادة فتحها.

وفيما يلي، سنتعرف على بعض تجارب الأمهات اللواتي عانين من بقاء أطفالهن بالمنزل تزامناً مع عملهن بدوام كامل:

"كيت لاكروا" من ولاية كولورادو لديها طفلان 6 و 15 سنوات، وهي رئيس التسويق في شركة كبيرة، وقبل حدوث الوباء، عملت عن بعد من مكتبها في المنزل، ولكن الأمور أصبحت صعبة عندما تم إرسال أطفالها إلى المنزل للتعلم عن بعد.

تقول "لاكروا": "أرسلت المدارس الأطفال



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

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

تابعت "هارز": "أعتقد أن أدوات مثل الجلوس الافتراضي أو القيود تخفف قليلاً ويوسع الناس فقاعاتهم قليلاً هذا الصيف، فهي مفيدة للغاية للآباء والأمهات."

وتضيف "هارز": "وأخيراً، لا يمكنك نسيان الأطفال، أعتقد أنهم يفتقدون أصدقاءهم ورياضاتهم وكل أنشطتهم، كما أنهم يفتقدون معلمهم ومدربيهم."

وقال "تيم ألين": "كانت رعاية الأطفال مشكلة قبل أزمة COVID، أليس كذلك؟"، رغم أنها كانت ميسورة التكلفة ومتاحة وموجودة دائماً في مجتمعنا. الآن تفاقمت هذه المشكلة؛ لذا يتعين على أصحاب العمل أن يكونوا في طليعة إيجاد الحلول لموظفيهم."

استراحة سريعة، حتى من دون جلب أحد إلى منزلهم، وهي استخدام الجلوس الافتراضي؛ حيث بدأت "Sittercity" في الترويج للخدمة الرقمية بعد أن دفعت "هارز" إحدى جلساتها لعقد جلسة عبر الإنترنت مع أطفالها حتى تتمكن هي وزوجها من أخذ قسط من الراحة.

وقالت هارز: "إن الأشخاص الذين استفادوا من هذه الأداة خلال هذه الفترة غير العادية قد استمتعوا بها حقاً"، مضيفاً أن الأقارب المتاحين يمكنهم أيضاً تقديم المساعدة مع الأطفال؛ حيث يمكن للجليسات أو الأقارب ممارسة الألعاب أو المساعدة في الواجبات المنزلية أو الدردشة مع الأطفال.. بشكل عام، الأمر يشبه مجالسة الأطفال العادية ولكن مع تقييد عدم القدرة على مراقبة الأطفال جسدياً."

الآباء، بالإضافة إلى زيادة في مقدمي الرعاية الذين كانوا بدون عمل في الصيف بما في ذلك المدربين ومستشاري المخيمات والمعلمين.

وقال "تيم ألين"، الرئيس التنفيذي لشركة "Care.com": "في بعض الحالات يفضل الآباء توظيف حاضنة في المنزل لأنه حتى لو أعيد فتح مراكز رعاية الأطفال، فإنهم يريدون التحكم في ما يتعرض له أطفالهم."

وأوضح "ألين": "إنهم قلقون بشأن العائلات الأخرى، ودوائر التعرض؛ لذا فإنهم يتجهون إلى Care.com للعثور على رعاية منزلية ميسورة التكلفة لأنهم يمكنهم التحكم في جميع العناصر."

هناك طريقة أخرى للآباء للحصول على



عادة، ما يكون الصيف مليئاً بالنشاطات، والمعسكرات الرياضية الصيفية، ومعسكرات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، والزيارات للحدائق، والتمارين الصيفية، والعديد من الفرص للأطفال للتفاعل مع بعضهم البعض أثناء التعلم واللعب والتمارين.



من التواصل مع الأطفال ولن يكون لديهم أي فصول يمكنهم فيها التحدث إلى أصدقائهم

مع بدء الصيف، من المهم أن يجد الآباء طرقاً لأطفالهم للتفاعل مع بعضهم البعض للتخفيف من مشاعر العزلة؛ إن أمكن، شجع الأطفال على الاتصال بأصدقائهم والتحدث عبر الهاتف بدلاً من المراسلة النصية فقط.

إذا كنت تشعر بالراحة، فاسمح لهم بإجراء مكالمات فيديو عبر الإنترنت، وعندما يتم تخفيف القيود، اذهب إلى الحديقة، وقم بالمشي مع الجيران، وركوب الدراجات الهوائية وخصص بعض الوقت للتحدث مع بعضهم البعض.

إذا رأيت أن طفلك قد انسحب أو ابتعد عن الآخرين، فاطلب مساعدة مراكز الصحة المدرسية، بالإضافة إلى الاتصال بالمنتظم بالأصدقاء أو التواصل مع المتخصصين في مجال الصحة النفسية، مع قيام المجتمعات الدينية بأمر إبداعية للأطفال.

يمكنك أيضاً التواصل مع مديري الشباب لمعرفة ما إذا كانوا يعقدون اجتماعات افتراضية أو طرقاً أخرى للتعامل مع الأطفال.

في النهاية، هذا الصيف مثل العام الدراسي الماضي، سيكون مختلفاً تماماً بالنسبة لأطفالنا، لذا يجب على كل أب وأم تعزيز صحة أطفالهما الاجتماعية والعاطفية، وإيجاد طرق لهم للتواصل معك، وعائلتهم، ومجتمعهم.

ومع انتقالنا إلى صيف عام 2020، لم يعد ممكناً تنفيذ العديد من هذه الأنشطة بسبب جائحة فيروس كورونا والقيود المفروضة لمنع انتشاره، لذا بدلاً من جهد الآباء لملاءمة أطفالهم أو البحث عن أنشطة إثراء مناسبة أو رعاية، يحاولون معرفة كيفية الحفاظ على مشاركة الأطفال وتواصلهم ببساطة.

خلال السطور التالية، سنلقي الضوء على تجربة مفيدة بولاية نيومكسيكو في الولايات المتحدة:

تقدم العديد من المدارس العامة والأسر والشباب وشركة الأطفال والشباب والأسر وجبات غداء صيفية، ولكن الملاعب لا تزال مغلقة، ولديهم أيضاً مئات الطلاب الذين يستفيدون من فصول المدارس الصيفية التي تُدار عبر الإنترنت.

وتوفر بعض المراكز دورات إثراء عبر الإنترنت لطلاب المرحلة الابتدائية، وتوفر المكتبات فرصاً للقراءة الصيفية، ويقدم نادي الأولاد والبنات والمنظمات الأخرى تجارب شخصية لعدد محدود من الطلاب، النفسية، مع قيام المجتمعات الدينية بأمر إبداعية للأطفال. محدودة؛ حيث مازال يبحث الآلاف من الأطفال عن طرق لإجراء اتصالات، في ظل محدودية الأنشطة الصيفية، فمن المهم مشاركة الأطفال في شكل من أشكال التفاعل حتى يتمكنوا من التواصل مع أقرانهم.

من الضروري للأطفال الحفاظ على العلاقات مع أصدقائهم من أجل الحفاظ على مشاعرهم وعواطفهم.. الآن بعد توقف المدارس، لن يتمكن المدرسون



للحفاظ على سلامتهم العقلية والجسدية..

ماذا يفترض
بأطفالنا أن يفعلوا
هذا الصيف؟

وعقلها والذي أصبح فيما بعد شريك حياتها، هي تقول إن حاجة المرأة للحب كحاجتها للطعام والشراب بل هي أشد، وهو يقول - بروح رياضية - إنه لا نقيصة للمرأة أن تبوح بمشاعرها إلى من أحبته، لقد كسر كلاهما أسر العادات وفازا بحياة زوجية سعيدة وهانئة.

▲ اختيار شريك الحياة

إن مسألة اختيار الزوج أمر مصيري في حياة الرجل والمرأة، وإذا كانت العادات والتقاليد تعترف للرجل بأفضلية المبادرة للتقدم إلى من يراها زوجة مناسبة له، فإن هذا الاعتراف قد يصطدم برفض الفتاة التي يكفلها له الشرع في حالة عدم رضاها.

كما أن العادات ذاتها والتقاليد تبدو مجدفة في استهجان الأمر ذاته على المرأة مع أن ذلك قد يكون مخرجاً مناسباً في حالات كثيرة للعديد من المآزق، فكثير من الرجال يخشون التقدم لخطبة من تفوقهم علمياً وعملاً أو مالا أو حساباً ونسباً، مع أن كثيرات من النساء اللاتي لا يمانعن تماماً الزواج من هم أقل منها شأنًا ولكنه الخوف من القيل والقال هو الذي وقف حائلًا دون تحقيق أحلامهن مع شريك العمر، وهو أيضا الحرج والتردد الذي منع الشباب من مجرد التفكير في من تعلوه شأنًا، فما بالك بالاقتراب منها؟!

ومن هنا أفضفض وأقول، إن الجراءة ليست نقيضًا للحياء، والحياء لا ينبغي أن يكون عامل قيد طالما الهدف المنشود شرعيًا لا يمتد إلى ما يغضب المولى عز وجل وأن التعبير بكل عزة عن المشاعر في إطار جدي ومحترم مرهون بقدرة المجتمع على الاتصال والتواصل وإتقان فن لغة الحوار بين الوالد وولده، والام وابنتها، والزوج وزوجته، وبين الأجيال أيضًا وإلا فنحن مجتمع «أخرس».

سبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

المهني؛ لذا فليس غريبًا أن نجد عزباء عاملة لديها سكن خاص وسيارة صغيرة وتتمتع بوضع اجتماعي محترم ومع ذلك لم يتقدم للزواج منها من هو في مثل وضعها أو حتى أقل.

حقيقة المجتمع يستهجن أن تقوم المرأة بمبادرة التعبير عن مشاعرها ولو بكل شرف وكبرياء لمن تراه مناسبًا لها، والأمر هنا سيان سواء أكانت عاملة أو مائكة بالبيت.

▲ التقاليد وحق التعبير

المجتمع لا يعطي للمرأة هذا الحق في التعبير، والتقاليد تمنع بشدة أن تعبر الأنثى عن شعورها لمن مال إليه قلبها، فإن حدث هذا تنقلب نظرة الرجل إليها من الاحترام إلى شيء آخر تمامًا، ويجب الاعتراف أيضا أن مجرد مبادرة المرأة بالتعبير عن مشاعرها كأثني يحتاج منها إلى شجاعة أدبية كبيرة ومع أنه حق للمرأة فلا وجود له في الواقع في حياة مجتمعاتنا العربية.

لا شك في أن في حياة كل فتاة فرص للاقتراح، فما من فتاة لم يطرق الخاطبون بابها، ولكن مسألة «العريس غير مناسب»، وإن كانت في بعض الأحوال مبررة، فإنها ليست كذلك في حالات أخرى كانت فيها المقاييس والشروط «عالية»، وحتى «العريس المناسب» الذي مر مرور الكرام في حياة المرأة العانس، كانت العادات والتقاليد هي التي منعتها من البوح بالمشاعر وعرض فكرة الزواج على «الرجل المناسب» بالرغم مما يحفل به تاريخنا الإسلامي من نماذج كثيرة خالفت هذه العادات، كظروف زواج سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم من السيدة خديجة بنت خويلد رضي الله عنها؛ فهي التي طلبته للزواج وكانت تكبره سنا وتفوقه غنى.

هناك نماذج ذهبت إلى أبعد الحدود عندما مارست فعلا حقا الطبيعي في الحياة، لقد أعلنت إحدى الجريئات صراحة عن حبها لمن اختاره قلبها



سقف شروطها حتى يصبح في مستوى الواقع الفعلي المعاش؛ فتتعلم بنوع من التوازن النفسي بعدما تمكنت من تقريب المسافة بين المستحيل المعنوي والممكن المادي، وستصل في كل الأحوال إلى سن معين تشعر حينها بحقيقة حاجتها إلى من يطرق باب قلبها.

قد تصادف الفتاة الكثيرين في مسار حياتها، منهم من تراه غير جدير بذلك القلب، ومنهم من تتوفر فيه شروطها أو معظمها ولكنه عازف أو مشغول، أو ارتبط قلبه بغيرها، وسرعان ما تمضي سنون العمر أخذة معها نظرة الشباب وحيويته فتتهار الموانع وتترجع المقاييس وتزول الشروط فينتهي بها الأمر أخيرًا إلى زواج «اضطرابي» لمجرد تفادي كلمة عانس أو البقاء فعلا عانسًا تعاني وحدها آلام الوحدة والحرمان العاطفي ولن يشفع لها أنها حققت نجاحا مهنيًا باهرًا، أو احتلت وضعًا اجتماعيًا مرموقًا، أو تمتعت بمركز مالي معتبر.

إن تفاقم ظاهرة العنوسة في مجتمعاتنا العربية ينظر إليها من زوايا متعددة، فهناك من يربط بين هذه الظاهرة وبين التقدم الثقافي والاجتماعي ويؤكد أنه ما زال الرجل لا ينظر بعين بريئة لعمل المرأة ونجاحها

صحة بغورة تكتب: العنوسة.. إلى أين؟

يحتل فارس الأعلام عند كل فتاة موقع الريادة في مخيلتها منذ بلوغها عالم المراهقة، وتتفنن الكثيرات منهن في رسم معالم هذا الفارس المجهول، فتضع له معايير الكمال التام ومقاييس الجمال الباهر.



بقضايا الحياة العملية وهموم ومشاكل الحياة اليومية بكل ما تحمله من تناقضات وتعقيدات.

▲ العنوسة

ومع توالي الأيام، تترك الفتاة أن

وقد تبلغ هذه الحالة حد الهوس لدى بعض المراهقات واستحضاره في أحلامهن وكذلك في يقظتهن بمواصفات معينة تميل كثيرًا إلى المثالية، ولكن ما تلبث بعد ذلك أن تخف درجة الهوس بهذا الوهم الجميل والمأمول أمام زحف وتطور الطموحات الدراسية والانشغال



دكتورة رانيا يحيى تكتب:

باليه سندريلا..

قصة حب على أنغام الموسيقى



كانت قصة سندريلا تستحوذ على اهتمامنا خلال سنوات الطفولة، ولكن حين نراها تتجسد على المسرح بأداء تعبيري إيمائي صامت؛ من خلال لغة الجسد، بمهارة من الراقصين، فهي تخاطبنا بصرياً بجانب ما تحققه الحالة السمعية من تأثير بفضل الموسيقى الساحرة في الخلفية والتي وضعها المؤلف الروسي الشهير سيرجي بروكوفيف.

وعكف "بروكوفيف" على كتابتها أربع سنوات متتالية منذ 1940 وحتى انتهى منها عام 1944، وهو "باليه سندريلا" الذي تم عرضه على مسرح البولشوي لأول مرة في 21 نوفمبر عام 1945 عن قصة نيكولاي فولكوف بتصميم رقصات الكيروجرافي الشهير روستيسلاف زاخاروف؛ وبقيادة المايسترو يوري فاير؛ وفي العام التالي قدم على مسرح كيروف، وهو أحد المسارح الكبرى، وتصميم جديد لـ "كونستانيتا سيرجييف".

ويُعد فن الباليه واحداً من أرقى الفنون، وتُستخدم فيه الألحان والنغمات بجانب الأداء الحركي كوسيلة للتعبير

عن الانفعالات والأحداث الدرامية بدلاً من الكلمة المنطوقة بأداء أكثر رقة مخاطباً الجماهير في شتى بقاع الأرض على اختلاف لغاتهم وأجناسهم، ومن أشهر فرق الباليه وأعرقها "البولشوي الروسي" التي قدمت أهم عروض الباليه وما زالت تمتع متذوقي هذا الفن الرفيع في مشارق الأرض ومغاربها، تجوب الأقطار هنا وهناك.

وفي منتصف القرن الماضي كتب "بروكوفيف" تسعة عروض باليه، لكن أشهرها على الإطلاق كان باليه "سندريلا"، وهو من أكثر الأعمال شعبية بالإضافة لما يتمتع به من جمال الألحان وروعها والنسيج اللحني الخصب الذي غير عن الأحداث الدرامية للقصة بمنتهى السلاسة والإتقان، ويتكون الباليه من ثلاثة فصول تسبقها مقدمة موسيقية، وتدور قصته حول الفتاة الجميلة سندريلا التي تتعامل أسوأ معاملة من زوجة أبيها وابنتيها الدميمتين، والتي تزوجها والدها بعد وفاة أمها فيتعاملن معها وكأنها خادمة في المنزل، كما كانت تتملكهن مشاعر الغيرة والحقد والكراهية تجاه سندريلا، وذات يوم أعلن الأمير عن رغبته في الزواج؛ وذلك عن طريق تنظيم حفل كبير داخل القصر تُدعى له كل بنات المملكة ليتمكن من اختيار العروس المناسب، فتقرر زوجة أبيها أن ترسل ابنتيها وترفض مشاركة سندريلا لعدم امتلاكها الثياب المناسبة ولأنها ترى أن ابنتيها في منزلة أرفع لم تصل لها سندريلا.

وبالفعل تمكث سندريلا حزينة فتظهر لها جنية طيبة تحاول مساعدتها في الذهاب إلى القصر دون علم أحد، شريطة أن تعود سندريلا في الموعد المحدد قبل منتصف الليل، كما حولت الجنية ملابسها البسيطة إلى ملابس فخمة تتناسب وحفل الأمير، وأثناء الحفل يأتي خبر للأمير بقدم أميرة فانتة إلى القصر، وحينما تتقدم سندريلا يستقبلها الأمير ويحسن معاملتها، ما يشعل نار الغيرة لدى الفتاتين، وأثناء تواجد سندريلا في القصر تنشغل بالتحدث إلى الأمير فتتسى تحذير الجنية وتتأخر عن الموعد المذكور، وما أن تتذكره حتى تسرع نحو باب القصر ويسقط منها أحد زوجي حذائها، وأثناء تجول أحد حراس القصر يجد الحذاء فيتوجه للأمير الذي يقرر أنه سيتزوج من الفتاة التي سيطابق الحذاء على قدمها، وتهاافت الفتيات على الحذاء لقياسه متمنيات الحصول على شرف الزواج من الأمير، ثم يعثر عليها الأمير بعد اكتشافه أن هذا الحذاء خاص بها، وفي التو يعلن زواجه من سندريلا، وينتهى الباليه نهاية سعيدة بهذا الزواج وخلص سندريلا من تلك الحياة الشقية التعسة.

ولا يمكن أن نغفل دور الموسيقى الرائعة التي كتبها "بروكوفيف"؛

ومصاغ توزيعها لأوركسترا كبيرة تتكون من الآلات الوترية وآلات النفخ بأعداد كبيرة نسبياً لتتماشى مع الهارمونييات الحديثة والبوليفونية اللحنية من خلال 3 آلات فلوت ومثلها من آلات النفخ الخشبية "الأبوا، الكلابرينت، الفاجوت، و4 آلات كورنو، و3 للترومبيت، ومثلها للترومبون وآلة باص توبا، بالإضافة لآلة الهارب وآلة بيانو وآلات الإيقاع المتنوعة.

وكانت موسيقى بروكوفيف مزجاً من التناقضات الحادة بين القوة والرقّة بالإضافة لقوميته التلقائية غير المتعمدة النابعة من داخله، والتي تدل على ارتباطه العميق ببلده وبالبئية التي شكلته نفسياً وفنياً، كما يعتبر أسلوبه الساخر الذي يميل إلى الدعابة والمرح هو أكثر سماته المميزة لطابع الموسيقى الروسية للدلالة على العواطف والشعور البشري، وتكاثفت الآلات الأوركستراية المشاركة جميعها بتلويينات صوتية استخرجها بروكوفيف من المساحات الصوتية الآلية التي دعمها بالتكنيك الاستعراضية من تلك الآلات واستخدام مساحات صوتية من أقصى درجات الحدة إلى أعماق الأصوات غلظة وما بينهما، مع استغلال ظلال الأداء والتحكم في درجات القوة والضعف والتدرج بينهما؛ بما يخدم الدراما المسرحية.

كما عملت الإيقاعات على بث روح التعاطف والانكسار ثم الفرحة والانتصار للحق بالموسيقى والتبعية حركياً ودرامياً بشكل مثالي، فكانت أدواته الموسيقية متميزة من حيث التأليف والصياغة اللحنية والموسيقية.

واعتقد أن الجماهيرية الكبيرة التي حققها هذا الباليه ترجع لسببين؛ أولهما: القصة الشهيرة لهذا الباليه والتي تُرسخ في أذهان الصغار والكبار -على حد سواء- حالة من التعاطف والتعاضد مع سندريلا بطلة القصة، والثاني: الموسيقى الرائعة والألحان الخلابة التي أبدع فيها "بروكوفيف" بكل تأكيد، ووضع فيها خلاصة خبرته في التأليف وإمكاناته المتميزة كمؤلف، معتمداً على عناصر التأليف، مثل الإيقاعات النشطة والبراقة بما فيها من حيوية ومرح وأداء تكتيكات سريعة من الآلات الموسيقية المختلفة في الأوركسترا، مع استخدام الهارمونييات الغريبة وغير التقليدية والتي اعتمدت عليها موسيقى القرن العشرين، فصنعت ألحاناً ميلودية مبهجة ذات رنين صوتي مميز، وحالة جمالية ممتعة للمتلقين.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

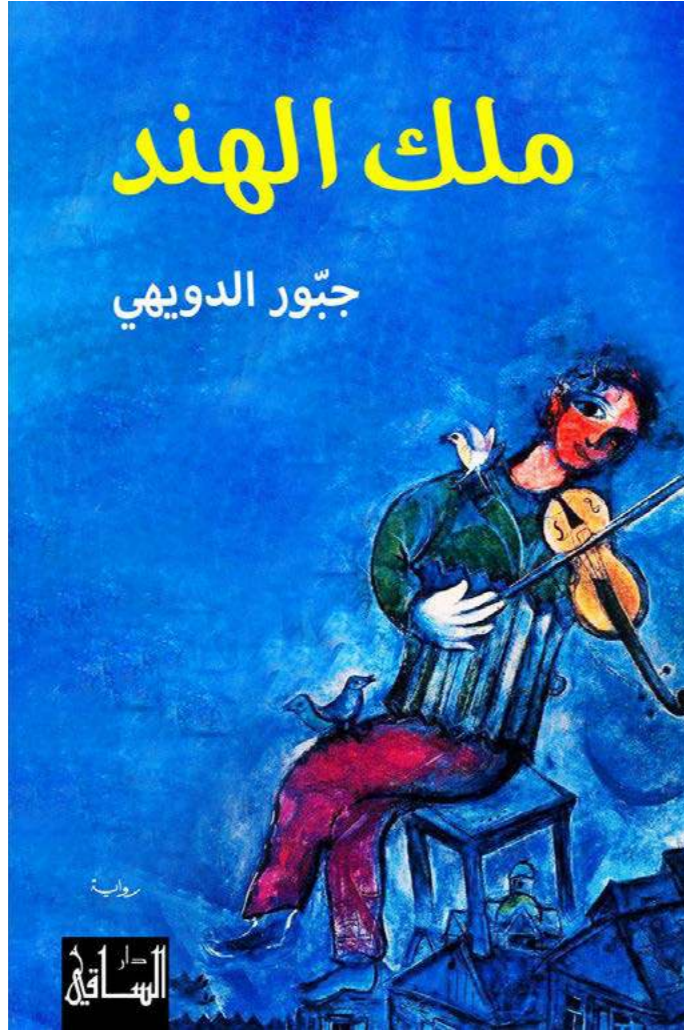
وعلى أي حال، كان من الممكن أن تصل الرواية إلى مرحلة الكمال، أو تكون قاب قوسين من ذلك، لو هي ركزت على بعد واحد من هذه الأبعاد الكثيرة التي اقتربت منها، خاصة وأن أزمة «زكريا مبارك» الوجودية يمكن أن تكون خيطاً سردياً ينتج رواية مكتملة الأركان.

لوحة عازف الكمان الأزرق

ليست قصة الذهب المدفون هي وحدها الأسطورة/ الخديعة الموجودة في هذه الرواية، ولكن لوحة مارك شاغال الشهيرة «عازف الكمان الأزرق» والمزورة أيضاً واحدة من الأمور التي أشار إليها المؤلف لكي يظهر أثر استبداد الخدع والأساطير.

ف «زكريا إبراهيم» سرق هذه اللوحة من إحدى عشيقاته الكثيرات، والتي أوهمته أن مارك شاغال؛ نفسه وقع لها هذه اللوحة، وكان قصدها من ذلك أن تختبر «زكريا إبراهيم» ومدى حرصه عليها، لكنه وقع في الفخ، بل وأمست هذه الرواية «المزورة» أحد الاحتمالات التي قد يكون إبراهيم قُتل بسببها، إن كنت قتل بالفعل ولم ينتح.

وعلى المستوى النظر إلى الرواية باعتبارها تحقيقاً في حادث قتل أو رواية بوليسية، بالمعنى الأعم، فيمكن القول إن السرد، على هذا المستوى، كان رائقاً وبديعاً، لاسيما وأن الخيوط كثيرة، واحتمالات قتل «زكريا إبراهيم» كثيرة جداً، منها احتمال قتله هو نفسه.



وتتناول الرواية، قضية التنازع على الميراث بين عائلة آل مبارك، ناهيك عن أنه من الممكن وضعها ضمن قائمة الأدب الوجودي؛ وذلك بالنظر إلى مأساة زكريا إبراهيم؛ ذاك الذي طاف بلدان العالم ثم عاد، رغم تحذيرات أخته «مرتة»، ليعثر لروحه على السلام الأخير.

وبالإضافة إلى ذلك كله، فهي رواية تتناول أو تتطرق من زاوية ما إلى تأثير الأسطورة على حياة الناس وواقعهم، اعتبر في ذلك مثلاً، بحكاية الجدة «فلومينا» التي عادت من أمريكا ثم أسست بيتاً لولدها «جبرائيل» _ جد زكريا إبراهيم بطل الرواية على أي حال _ وأسرت له، آخر حياتها، أنها دفنت في أساسات هذا البيت الكثير من الذهب.

انقطاعات السرد

كانت محاولة الرواية الوصول إلى الكمال هي ذاتها التي أوقعتها في فخ الانقطاعات السردية؛ فلوهله الأولى تتصور، كقارئ، أن حادثة مقتل زكريا إبراهيم هي الأساس الذي تقوم عليه الرواية، ثم تفاجئ بالكثير من الأمور والقضايا التي دخلت على الخط، وابتعدتنا عن هذه القضية.

ففي أحد مواضع الرواية ترانا ندور دورة كاملة على «فلومينا»، وقصة سفرها إلى أمريكا وعودتها من هناك، وكل العائلة، قبل أن نعود من جديد إلى زكريا إبراهيم ذاك الذي قُتل غدرًا فور عودته من رحلة هجرة طويلة في الكثير من البلدان.

وعلى الرغم من اختراعها هذه الكذبة، وصناعتها هذه الأسطورة، فإنها سببت صدعاً كبيراً بين أبناء العائلة كلهم، ووقع زكريا إبراهيم؛ ذاك المتنور، الذي أدرك كذب الجدة «فلومينا»، فاستهان بالحكاية كلها، وبذلك العداء الذي سببته بين عائلة آل مبارك.

حين كان ينظر «زكريا إبراهيم» إلى صورة هذه الجدة التي ظلت معلقة على الحائط لسنوات، كان يمكنك أن تلاحظ، من خلال سرد جبور الدويهي، أن ثمة صراعاً محمومًا بين التنوير والأسطورة، بين هذه الولد المتنور وبين هذه السيدة التي صنعت الأسطورة وسهرت على حمايتها ونقلها جيلاً بعد جيل.

انقطاعات السرد في رواية "ملك الهند"



كتب: محمد علواني

يمكن أن تُقرأ رواية «ملك الهند» للكاتب والروائي جبور الدويهي؛ والتي وصلت للقائمة القصير لجائزة البوكر العربية لهذا العام، على أكثر من منحنى، ويمكن موضعها في أكثر من سياق؛ إذ يمكن النظر إليها باعتبارها رواية بوليسية، وربما رواية اجتماعية أيضاً.



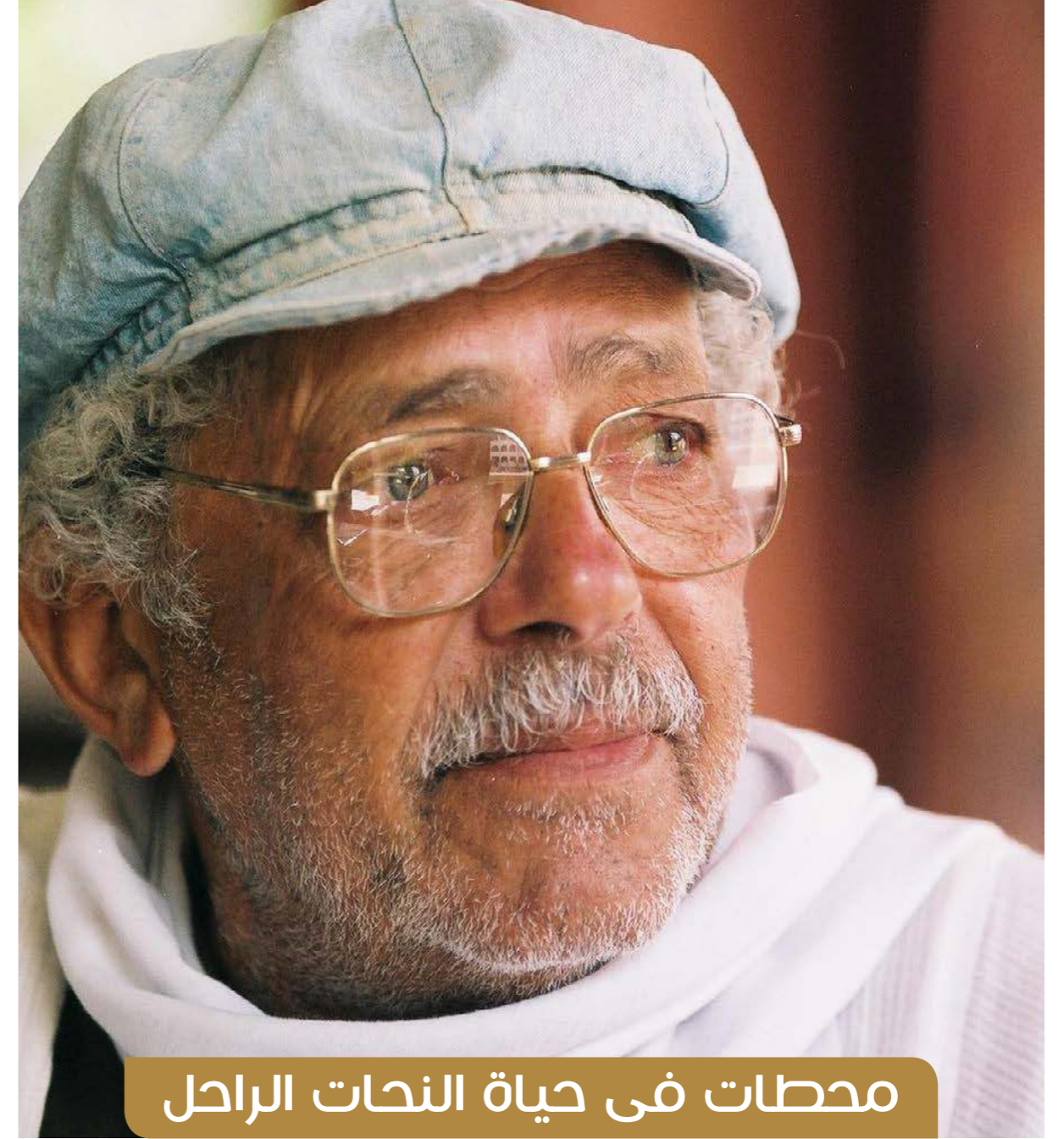


ولد «آدم حنين» في القاهرة لأسرة من محافظة أسيوط، تعمل في صياغة الحلي، ونشأ في حي باب الشعيرية؛ حيث التحق بمدرسة الفنون الجميلة فيها سنة 1949 وبعد تخرجه في 1953، قضى مدة في مرسوم الأقصر.

درس في مرسوم أنطوني هيلر في ميونخ 1957، بعد أن أنهى دراسته الحرة بمدرسة الفنون الجميلة على يد الفنان أحمد صبري، كما أقام في النوبة فترة، أثناء منحه للتفرغ، بين عامي 1961 حتى 1969.

استكمل دراسته في ميونخ بألمانيا، وأقام في فرنسا من 1971 حتى 1996، وعمل كرسام في مجلة صباح الخير 1961، مستشار فني بدار التحرير للطبع والنشر 1971، سافر إلى باريس؛ حيث يقيم فيها كفنان محترف.

عمل من سنة 1989 إلى 1998 مع وزارة



محطات في حياة النحات الراحل

آدم حنين

رحل عن عالمنا، مؤخرًا، النحات المصري الكبير آدم حنين؛ مؤسس سيمبوزيوم أسوان الدولي لفن النحت، وأحد أهم النحاتين في مصر والعالم العربي، عن عمر ناهز 91 عامًا.



فكادت أن تظهر مجرد تلميحات فائقة التبسيط، وكانت دائماً تظهر الصفة المميزة للموضوع سائدة ومكثفة، بشكل يستحوذ على وجدان المشاهد فتكشف عن الصفة الأساسية للحركة في الطيور والحيوانات مع الاحتفاظ بالميزات الصريحة للتمثال، ويمكن ملاحظة ذلك جلياً في تمثال شيخ البلد والمحارب، ورجل وسمكة، وكلها تتميز التلخيص والاقتضاب.

له مقتنيات في متحف وزارة التربية والتعليم، ووزارة الثقافة، ومتحف الفن الحديث بالقاهرة، وحديقة النحت الدولية بمدينة دالاس الأمريكية، وقرية الفن بالحرانية بالجيزة، ومبنى مؤسسة الأهرام بالقاهرة، فاز بالجائزة الأولى في مسابقة الإنتاج الفني 1955 وغيرها من الجوائز المحلية والدولية.

وتتميز لوحاته، سواء التشخيصية منها أو التي تمثل أشكالاً هندسية تجريدية، بصفاء الأشكال وحرارة الألوان التي يعززها عمق نحتي بالغ.

الفن المتجاوز للزمن

عبرت أعمال «آدم حنين» عن فكرة الفن الذي ينطوي على قوة تتجاوز العابر في المحيط الزمني، وترتقي نحو الأبدية، ولأجل هذا كانت أعماله مركزة على الأساسي والجوهري والباقي؛ إذ هو يراهن على الفن الباقي عبر الزمن، والذي يصبو إلى معانقة الأبدية.

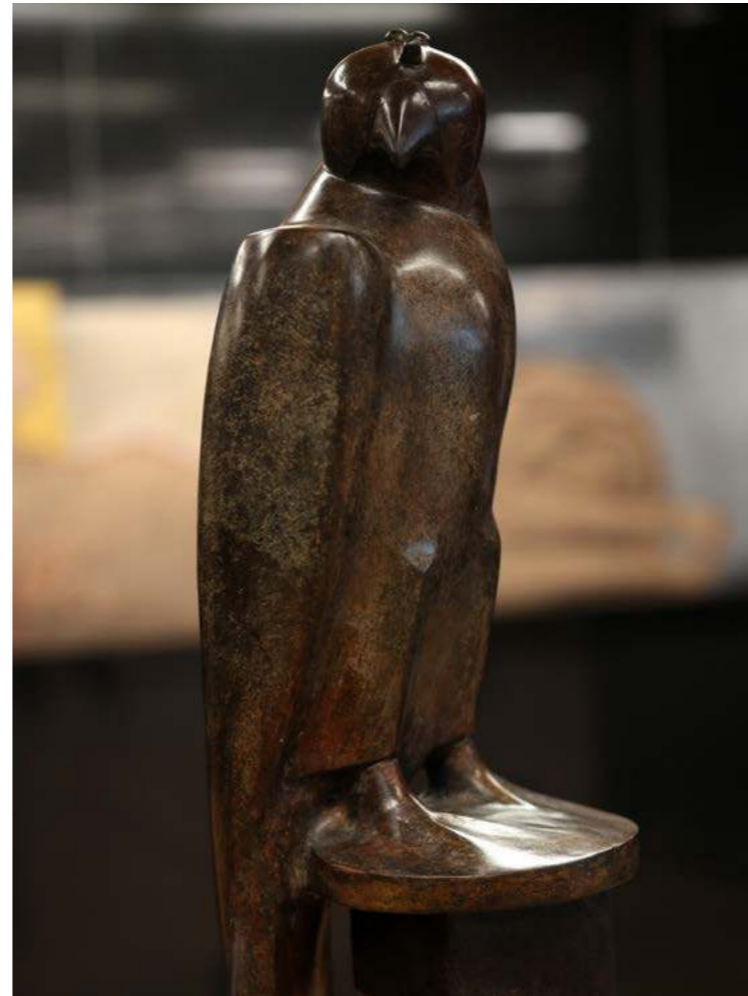
وقد ظهر ذلك في تماثله التي تتميز بالتماسك في كتلتها بين الأجزاء، وبالصفاء، وباستبعاد العناصر العرضية، أما التفاصيل في تماثله

أما عن أعماله في التسعينيات، فقد اعتمدت على المنحوتات كبيرة الحجم التي تعرض في الهواء الطلق، ومنها السفينة؛ المصممة كبديل مجازي للفضاء المتحفي.

تجربته في الرسم

لم يكن «آدم حنين» نحاتاً فحسب، وإنما كان رساماً من طراز رفيع؛ إذ لم يستخدم أبداً في لوحاته الألوان الزيتية على القماش، وإنما أعاد إحياء تقنيات قديمة مثل: الرسم على أوراق البردي بأصباغ طبيعية ممزوجة بالصبغ العربي، أو تقنية الرسم على الجص التقليدية.

وفي عام 1960، أنجز رسوماً لتزيين كتاب صديقه الشاعر الراحل صلاح جاهين "رباعيات صلاح جاهين"، واستخدم لذلك الحبر الهندي على الورق.



المعارض الخاصة

أقام «آدم حنين» الكثير من المعارض الخاصة والتي نذكر منها ما يلي:

- معرض خاص ميونخ 1958.
- معرض خاص القاهرة 1961.
- معرض خاص بمناسبة صالون فياك 1985.
- معرض خاص جاليري بلجيكا 1987.
- معرض خاص جاليري ميونخ 1988.
- معرض خاص جاليري لندن 1988.
- معرض بمعهد العالم العربي بباريس 1991.
- معرض خاص بالإسكندرية بقاعة حسين الشابوري 1995.
- معرض نحت وتصوير بالمركز الفرنسي - القاهرة 1988.
- معرض بقصر الأمير طاز بحي القلعة 2006.
- معرض بقاعة الزمالك للفن 2006.
- معرض بقاعة (أفق واحد) بمتحف محمد محمود خليل وجرمه نوفمبر 2007.



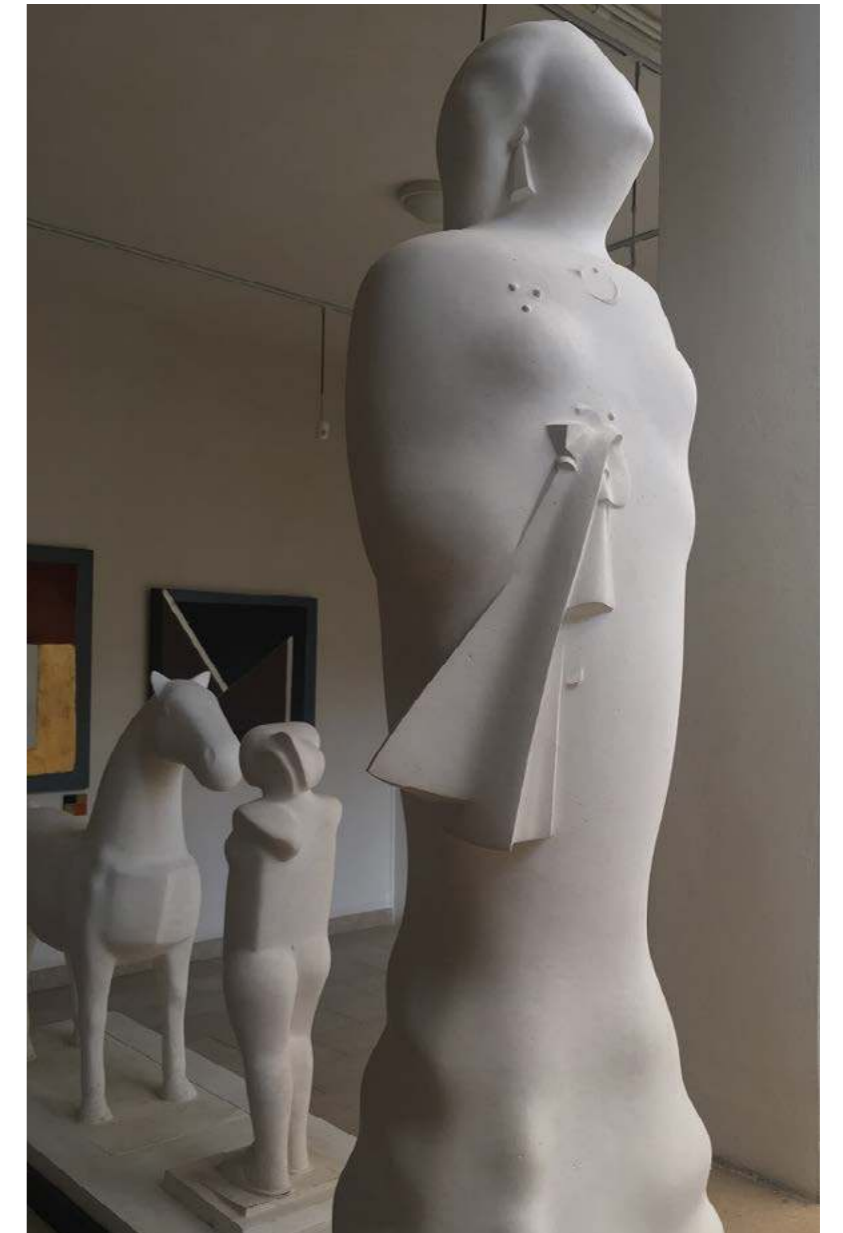
خلال مسيرته الفنية، أنجز العديد من القطع الكبيرة والصغيرة الحجم، باستخدام مواد متنوعة مثل: "الجرانيت، البرونز، الجص، الحجر الجيري، والفخار".

الثقافة المصرية في ترميم تمثال أبي الهول في الجيزة، وفي 1996 عاد نهائياً إلى وطنه، وأسس سمبوزيوم أسوان الدولي لفن النحت.

التراث المصري القديم

وسجلت بداية السبعينيات تطوراً هاماً في فنّه، واستلهم منه حرية التعبير النحتي، واتسمت منحوتاته، في الثمانينيات، بالأشكال المجردة، والأحجام الصافية، وديناميكية الحركة، وكانت تدور حول مواضيع متعددة مثل: قرصي الشمس والقمر، ومفهوم الصعود.

يركز «آدم حنين»، خلال أعمال النحتية، على البيئة المحلية والتراث المصري القديم، كما أنه امتلك القدرة على التعبير عن الواقع الاجتماعي من خلال أعماله المختلفة.





هكذا تنهض الشعوب عبر المكان وهي تدرك قيمة اللحظة والعمل والفهم.

ولدينا في السعودية عقول مبدعة وإمكانيات بشرية هائلة لا يمكن أن تبقى منغلقة أو مغلقة، ففي الأدب والثقافة والفنون لدينا أسماء وأعمال، وأيضاً في مجالات الحياة والاقتصاد والعلوم والبيئة والسياحة، ولدينا الجغرافيا والتضاريس الساحرة، كل هذا جزء يشكل وعي الانسان عبر المكان وهذا يدفعنا لأن نكون في منطقة آمنة، ننظر للمستقبل كما لو أننا نعيشه الآن؛ لأن الآن هو الحقيقة المطلقة والآن هو كل شيء.

ما هي مشروعات أعمالك الجديدة؟
حالياً نضع بعض الأفكار التي تناسب مفهوم (وعي المكان)؛ بمعنى كيف يمكن قراءة المكان ضمن الوعي؟ وكيف تصبح المدن لها أهمية بمجرد الانتباه لها أو وضعها في أجندة علمية وسياحية وفكرية؟ لنقل مثلاً "البهجة تصنع الأماكن"، فنحن نعرف بعض المدن من خلال حداثتها ومدن أخرى من خلال متاحفها، من هذا المنطلق نعمل على أفكار ضمن هذا البعد حول الوعي عبر المكان، خاصة في السعودية.

الفلسفة تعني السؤال وطرح المزيد من الأسئلة، وهو ما كانت تتحاشاه فئات اجتماعية، تريد فرض إجابات جاهزة، وبالتالي جعلت من المجتمع مجرد متلقٍ سلبي في المجالات كلها، ومع دخول الفلسفة سيغيّر الأمر، كما يرى عدد من المهتمين، وسيعمل المجتمع عقله وفكره في كثير من القضايا والموضوعات ولن يكون رهناً بفئة اجتماعية أو دينية بعينها.

كيف ترى -من منظور الوعي- رؤية 2030؟

ما يحدث هو نهوض مستمر بدأ يأخذ وجوده المطلق والحقيقي في السعودية من خلال القرارات، وأيضاً العمل بمنظومة واعية ومدركة لقيمة الإنسان والمكان في المرحلة المقبلة،

كتابي يدعو إلى اكتشاف الروح والإجابة عن أسئلتها

الأجوبة واختبارها ونقدتها، واستمرارية هذه القدرة على صنع الأسئلة وإعادة صياغتها، وطرح الجديد منها في كل فترة، هي ليست علماً محضاً كالرياضيات، وإن كانت الرياضيات كعلم هي تطور داخل منظومة الفلسفة ومثلها بقية العلوم.

كيف كانت تجربتك الأولى في البرنامج؟

رشحني لهذا البرنامج الكاتب مقدم البرامج الإماراتي "ياسر حارب"، الذي له الفضل في تشجيعي ومساعدتي في رسم هوية البرنامج وطريقة التقديم، والحمد لله كان له أثر كبير في عدد من الدول العربية؛ حيث تلقيت عدداً من الردود والانتباعات في العالم العربي حول البرنامج وما يقدمه من وعي.

كيف تساهم الفلسفة في التقارب بين الديانات والمعتقدات الفكرية؟

العقل الذي يمارس الوعي يفهم تمامًا أهمية الخلافات الفكرية وأن الإنسان لا يزال يبحث عن الحقيقة، وكل ما توصلت إليه البشرية لم يجب عن العديد من الأسئلة التي يسألها العقل.

حدثنا عن كتابك "لا شيء؟"

الكتاب يدعو إلى التساؤل مع الروح ومكاشفتها، فهناك الكثير من الأشخاص يعانون بسبب تأثير الآخرين فيهم وبرمجتهم منذ الصغر، فمن خلال هذا الكتاب أدعو الجميع إلى اكتشاف أرواحهم والإجابة عن أسئلتها.

ما رأيك في تدريس الفلسفة في السعودية؟

المملكة شهدت مؤخرًا قرارات حكيمة تصب لصالح تطوير وتنمية المواطن السعودي وفق رؤية طموح يشرف عليها فلهم الشباب صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، ومن ضمن هذه القرارات تدريس الفلسفة ضمن المناهج الدراسية لطبقة الثانوية، وهو مناسب لإعادة التأمل في أهمية الفلسفة في المجتمع، ومفيد للطالب والطلاب ومدى انعكاس ذلك إيجاباً في المستقبل.

حوار: **عبدالله القطان**

هي كاتبة ومقدمة برامج سعودية، تحكي قصة التنوير في التاريخ الإنساني من خلال برنامج "ملهمون" والذي يعرض على قناة "أبو ظبي"، وتستعرض فيه أهم الأفكار والفلسفات والاختراعات العلمية والمنتجات الأدبية والفنية.. إنها السعودية أمانى أبو الحسن؛ التي كان لـ "الجوهرة" معها هذا الحوار..

حدثنا عن بداياتك في الإعلام والفلسفة؟

أنا عاشقة للجمال والفلسفة منذ الصغر وكنت أهتم بمجال الفن والتصميم وعشقت القراءة والثقافة في مرحلة الثانوية؛ لذلك قررت دخول كلية الإعلام لأنه مجال يجمع بين جمال الصورة وبحث الصحفي عن الحقيقة.

ما هي أهداف برنامج "ملهمون"؟

يتطرق البرنامج إلى بداية الحضارات وحتى العصر الحديث، ويتناول مراحل التنوير الفكري عبر حقب تاريخية عديدة، وإذا دخل التفكير النسبي في ذهن الإنسان خرج التطرف بكل أشكاله، وإذا تعلم الإنسان أن الحقائق الثابتة في العلم والحياة والتفكير قليلة جداً استطاع التوازن في مواقفه وآرائه، والفلسفة هي أم العلوم التي انتقلت بها الحضارات والأمم لمراحل متفردة في تاريخها، فازدهار الأمم والدول كان مقروناً بانتشار العلم وكثرة العلماء وتفرغ العلوم وحضور الفلسفة بوصفها تنويراً لكل أنشطة العلم والعلماء في جميع المجالات.

والفلسفة -بشكل ما- هي تاريخ قدرة البشرية على صناعة الأسئلة، وقدرتها على النحت في مخور الذهن لإخراج

مقدمة البرامج السعودية

أمانى أبو الحسن

لدينا في المملكة عقول مبدعة..
وننظر للمستقبل
كأننا نعيشه الآن

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 329.9 سعرة حرارية

سمك السلمون

بالسكر البني

Salmon

with brown sugar

المكونات

- ¼ كوب من السكر البني الفاتح
- 2 ملعقة طعام من المسطردة
- كيلو فيليه سالمون
- رشة ملح وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة

طريقة التحضير:

سخني شواية الفرن واضبطي رف الفرن على بعد متوسط من مصدر الحرارة، ثم قومي بإعداد صينية الشواية بدهنها بمادة دهنية.

تبلي السلمون بالملح والفلفل، ورتبيه على الصينية المحضرة مسبقاً، ثم اخفقي السكر البني مع المسطردة في وعاء صغير، ضعي المزيج بالملعقة على شرائح من سمك السلمون.

اطهي السلمون تحت الشواية المسخنة حتى تتقشر الأسماك بسهولة بالشوكة، لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

حقائق غذائية:

لكل وجبة:

29 جراماً بروتين، 15 جراماً من الكربوهيدرات، 82.5 مجم من الكوليسترول، و 310 ملغ صوديوم.

اطهي السلمون تحت الشواية المسخنة حتى تتقشر الأسماك بسهولة بالشوكة، لمدة 10 إلى 15 دقيقة.



ريما سلمان

أخصائية التغذية
العلاجية والرياضية:

التغذية العلاجية باتت تخصصاً مهماً لعلاج الكثير من الأمراض



خلال هذه الفترة العصبية تدور أسئلة كثيرة حول التغذية السليمة ودورها في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من فيروس كورونا وغيره، لذا التقت "الجوهرة" مع ريما مصطفى سلمان؛ إخصائية التغذية العلاجية، التي تمتلك خبرة تقارب العشرين عامًا في مجال التغذية العلاجية، التي طرحنا عليها العديد من الأسئلة المتعلقة بالتغذية وأهميتها ودورها في حياتنا..

البداية، كيف بدأت علاقتك بالتغذية؟
كنت أدرس في مرحلة الإعداد العام في كلية العلوم التطبيقية في جامعة الملك سعود بالرياض، وفي ذلك الوقت كان في مخططي دراسة صحة أسنان، ولكن بسبب زواجي وانتقالي مع زوجي إلى الولايات المتحدة الأمريكية بسبب دراسته وعمله في ذلك الوقت، انقطعت عن الدراسة لفترة.

ومع أول حمل لي، وبعد الولادة خضت تحدي العودة لوزني الطبيعي عن طريق الحمية الغذائية، ووضع برنامج رياضي خاص بي بدون أي مساعدة من متخصص التغذية أو الرياضة، بدأت أقرأ في مجال التغذية والرياضة لاتباع خطة صحية ومدروسة، ما جعلني أقرر التحول إلى مجال التغذية العلاجية، فحصلت على شهادة البكالوريوس في التغذية العلاجية، وبعدها حصلت على شهادة الماجستير في تغذية الرياضيين من جامعة "ليفبرا" البريطانية، وأخذت عدة شهادات في التدريب الشخصي الرياضي،

وتطوير الذات، والتغذية النفسية، ودورات في مهارات الإلقاء، وشهادة إعداد مذيع تلفزيوني عممت علي بفائدة كبيرة في مجال الإعلام المرئي والمسموع.

ما فوائد التغذية السليمة للجسم؟
الغذاء مهم جدًا للإنسان لاستمرار الحياة ومساعدة أعضاء الجسم للقيام بوظائفها المختلفة، وأجهزة الجسم الحيوية تأخذ ما تحتاجه من طاقة من الغذاء الداخلي المتمثلة في البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات، وهذه المغذيات التي يحتاجها الإنسان وذكرت بالقرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.

نسمع عن العلاج بالغذاء أو التغذية العلاجية.. هل ممكن توضيح هذا المفهوم؟

التغذية السليمة هي أحد وسائل الوقاية من الأمراض، فالتغذية العلاجية هي علاج لكثير من الأمراض بل قد تكون الوسيلة الوحيدة للعلاج في بعض الحالات المرضية،

يحتاجه، خاصة كل أنواع البروتينات؛ حيث يحتاج الجسم للحديد لإرتفاع نسبة تكوين الكريات الحمراء في الدم، كما يجب تناول الأطعمة التي بها نسبة كالسيوم عالية لتفادي النقص في الكالسيوم.

وماذا عن ممارسة الرياضة؟

الرياضة مهمة جداً لصحة القلب ولبناء العضلات، ومن الضروري ممارستها يومياً، فالرياضة تحافظ على صحة الإنسان، فالمشي يومياً ١٠٠٠ خطوة وممارسة رياضة حمل الأثقال ٣ مرات أسبوعياً ضروري للمحافظة على الوزن وصحة القلب والعضلات.

وتساهم الرياضة بنسبة 20% في نجاح أية حمية نمارسها لفقدان الوزن الزائد، ولابد أن يكون البرنامج الرياضي مدروساً، ويناسب عمر الشخص والحالة الصحية.

كثير منا يعاني من "الكرش" .. ما هو العلاج من وجهة نظركم؟

تقوية عضلة البطن مهمة جداً لعدم تراكم الدهون عليها، فممارسة الرياضة كالمشي وتمارين تقوية الجذع مهم لبناء عضلات البطن، مع الالتزام ببرامج غذائية به كمية الكربوهيدرات قليلة، مع تحقيق التوازن الهرموني، وذلك بالتحكم في هرمون التوتور (الكورتيزول) الذي يؤدي ارتفاعه لعدم التحكم في أكلنا، ويؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة البطن.

هل لغذائنا علاقة بالحالة المزاجية والنفسية؟

بالتأكيد؛ لكل منا توجد أكالات مريحة ومبهجة، فكل منا يشعر مع كل وجبة إما بالخمول أو النشاط، وهناك أكالات ترفع هرمونات السعادة (الدوبامين والناقل العصبي السيروتونين والاكوسيتوسين وأخيراً الاندروفين)، مثل الموز والشوكولاته السوداء والسلمون والأفوكادو والشوفان والبطيخ وغيرها.

كما يجب الحرص بقدر الإمكان على تناول الوجبات مع الأسرة ما يفضي نوع من المتعة والسعادة التي تعكس على الجميع.

وارتفاع معدل الأنسولين، وارتفاع في هرمون الكورتيزول، أو وجود خمول في الغدة الدرقية، أو ممارسة عملية تجويع زائدة عن اللازم، وبالتالي تكون الخسارة في العضلات، ما قد يؤثر على عمل جهاز الأيض أو الاستقلاب، وهو المسؤول عن حرق الدهون بالجسم.

وهناك أسباب فردية: كنوع الحمية المستخدمة، فقد تكون غير مناسبة، والتعرض للضغوط النفسية التي تؤدي إلى ثبات الوزن، وأحياناً إلى زيادته وقله معدل الأيض، نقص البروتين.

ولعلاج هذه المشكلة يجب الاستعانة بأخصائي تغذية لتحديد المشكلة والعمل على علاجها جذرياً.

ما علاقة الغذاء بالجمال؟

الوجه مرآة للجسم، كل شيء نأكله ينعكس على وجهنا، وإذا أردنا بشرة نضرة وصفية علينا أن ننظف الجسم من الداخل، والتغذية السليمة تؤثر بشكل كبير في مظهر وصحة الجلد، فتجعله أكثر نضارة وجمالاً، وهي علاج للكثير من الأمراض الجلدية التي تنتج عادة من نقص بعض الفيتامينات والمعادن.

وأصح بشرب الماء والتوازن في الأكل بحيث يتضمن العناصر الغنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم كالخضراوات الطازجة والفواكه، إضافة إلى مشروبات الجمال، وهي: العصائر الطبيعية من الخضروات، والابتعاد عن المشروبات الغازية والأكلات الدهنية الضارة وغير الصحية، كما يجب عدم التعرض للشمس لفترة طويلة دون استخدام واقم الشمس لأن هذا يسبب التجاعيد والشيخوخة.

ما علاقة وأهمية الغذاء للحامل؟

لا بد أن تهتم الحامل بغذائها جيداً، لأن هذه الفترة يعتمد الجنين على غذاء الأم لنموه.

ويجب أن نعي أن الطفل بحاجة إلى ٢٠٠ سعر حراري يومياً زيادة عن احتياجات الأم، وخلال فترة الرضاعة تصل إلى ٣٠٠ سعر حراري، وبالتالي على الأم أن تلتزم ببرنامح غذائي يوفر لها ولجنينها ما

المصادر الحيوانية: مثل الزبدة والسمنة.

ما أفضل أنواع الحمية لإنقاص الوزن؟

الحمية المتوازنة هي الأفضل لإنقاص الوزن؛ وهي التي تعتمد على حساب السعرات الحرارية اللازمة للفرد، وعند ثبوت الوزن عن النزول يجب علينا تقليل نسبة الكربوهيدرات مثل (الأرز، الخبز، البطاطس، والمكرونه) وتناول البروتينات في كل وجبة مثل: (البيض، اللحم، الدجاج، التونة، الجمبري، السمك أو البقوليات، وزيادة الفول السوداني أو اللوز) واختيار الدهون الصحية مثل: (زيت الزيتون، الأفوكادو، سمك السلمون، البذور، والمكسرات).

لكن يجب أن نعرف أن الحمية عالية البروتين لها إيجابيات وسلبيات، فالإيجابي بها هو سرعة الإحساس بالشبع وزيادة معدل حرق الدهون بالجسم، ولكن ضروري شرب كميات كافية من المياه، وأكل الخضروات الطازجة، حتى لا تتركز كمية البروتين المتناولة في الكلى.

والتوازن مذكور بالسنة لقول الرسول - صلى الله عليه وسلم -: (ما ملأ آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقم صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)

لكن البعض يرى أن نقص الكربوهيدرات له أضراره؟

الاستغناء عن الكربوهيدرات لفترة طويلة له أضراره على الجسم كونها مصدر للطاقة للمخ ولبناء العضلات، لذا أنصح بأن لا تزيد فترة الانقطاع التام أكثر من ٦ أسابيع ومن بعدها أخذها مرتين بالاسبوع كوجبة مثل تناول المكرونه أو البيتزا، ويمكن تكرارها على فترات، مع وجود فواصل خلال هذه المدة إلى أن نصل للوزن المثالي.

لماذا يلجأ العديد للحمية ويعاني من مرحلة ثبات الوزن لمدة طويلة لماذا؟

هذه مشكلة يعاني منها الكثير من الأشخاص، ما يسبب إحباطاً ومشاكل نفسية وصحية للبعض، ويرجع هذا الثبات إلى أسباب عدة، منها: أسباب عضوية، تتمثل في: نقص فيتامين "د" أو فيتامين "ب١٢"،

والمعادن ومضادات الأكسدة.

كيف تهتم الأم بغذاء أطفالها بحيث يسهم في سلامتهم وصحتهم؟

التغذية السليمة مهمة جداً للطفل، ويجب على الأم أن تحرص على تقديم كافة العناصر الغذائية لأطفالها، لأن سوء التغذية يتسبب في جعل الطفل عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة، ويؤدي إلى تأخر نموهم الجسدي والعقلي، ومعاينة الطفل من الكسل وقله النشاط.

والحل هو تغذية الأطفال بالأطعمة المتنوعة والمناسبة لكل مرحلة عمرية، والحرص على تقديمها له بطريقة يشتهيها، لكن يجب الحذر من عدم الإفراط بتقديم الأكل للطفل حتى تفادي إصابة طفلك بالسمنة.

ويجب إبعاد الطفل عن الوجبات الجاهزة التي لها مخاطرها، وهي أحد أسباب السمنة، والاعتماد على تقديم الوجبات الطازجة المصنوعة بالبيت، والمتوازنة في عناصرها.

وأهم نصيحة للأم والأب: عليكم أن تكونوا القدوة الحسنة لأطفالكم وذلك بضرورة تناول الأغذية الصحية المتنوعة والمحافظة على الوزن المثالي، فأطفالنا أمانه يجب أن ينشأوا في بيئة صحية.

ما هي طرق الطبخ السليمة للحصول على غذاء صحي؟

من المعروف أن أفضل الطرق السليمة هي الشوي والسلق والطبخ بالفرن أو علي البخار، وكل مادة غذائية لها ما يناسبها فمثلاً ينصح بالشوي للحوم فهي طريقة مثلى لتقليل الدهون مع مراعاة الطرق السليمة للشوي، عليك طهيها دون إضافة مزيد من الدهون.

كما يجب الاعتدال في استخدام الدهون واستخدامها بطرق سليمة في الطبخ، واختيار الدهون الغير مشبعة الآتية من المصادر النباتية مثل: زيت الزيتون وزيت بذرة اللفت وزيت الأفوكادو والاعتدال باستخدام الدهون المشبعة الآتية من

في ظل الظروف التي نعيشها.. ما أهم الأغذية التي تساعد في زيادة مناعة أجسامنا؟

الجسم السليم القوي هو أهم حائط صد للوقاية من كورونا أو غيره من الأمراض، والغذاء الصحي المتوازن مهم جداً لزيادة مناعة الجسم ضد فيروس كورونا أو غيره، مع ضرورة مراعاة العوامل الأخرى التي تؤثر سلباً على الجهاز المناعي مثل الضغوط النفسية كالحرز والقلق المفرط، إلى جانب النوم المضطرب والإرهاق، والكسل وقله الحركة، واستعمال بعض الأدوية والتدخين.

وهناك أغذية تسهم في زيادة مناعة الجسم، ومذكورة بالقرآن الكريم مثل العسل (فيه شفاء للناس)، يعد من أهم مقويات المناعة فهو يحتوي على عناصر غذائية أساسية غنية بالماء



والسكريات والبروتينات والأحماض الأمينية، والفيتامينات والمعادن، وهو مضاد حيوي طبيعي للالتهابات والميكروبات، إذا تم تناوله بمقدار ١٠ غراما (ملعقة كبيرة يومياً).

كما أنصح بالحبة السوداء أو حبة البركة والتي أوصانا بها رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم بقوله (في الحبة السودة شفاء من كل داء، إلا السام)، فهي تقوي المناعة وتعمل مضاداً حيوياً طبيعياً ومسكن للألم، ويمكن عمل خليط من العسل والحبة السوداء وتناول ملعقة كبيرة يومياً لرفع المناعة.

كما أن تناول الخضراوات والفواكه يومياً ضروري لغنوّهم بالعديد من الفيتامينات

مثل حالات فقر الدم والسمنة والنحافة وعوز البروتين، وهناك الأمراض الأيضية الناتجة عن السمنة مثل داء السكري والضغط، وأمراض القلب.

وخلال السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بدور التغذية في الوقاية والعلاج من العديد من الأمراض، وأصبح إخصائي التغذية العلاجية عضواً في الفريق الطبي، يلجأ إليه الأطباء لأخذ النصيحة والتشخيص لوضع برنامج غذائي مُكَمَّل للعلاج؛ حيث يقوم بوضع برنامج غذائي للوجبات الغذائية المناسبة لكل حالة، تتكامل فيه جميع العناصر الغذائية الأساسية مع التركيز على زيادة أو نقص عنصر غذائي أو أكثر تبعاً لنوع المرض وحالة المريض.

مدة التحضير: 55 دقيقة ، تكفي 6 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 274.9 سعرة حرارية

حقائق غذائية:

16.3 جم بروتين، 28.8 جرام من الكربوهيدرات،
115 ملج من الكوليسترول، و1669.8 مجم صوديوم.

طاجن جمبري مفربي

Moroccan
shrimp tagine

المكونات:

- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 4 حبات جزر كبير مقطع
- 1 بصلة حلوة كبيرة مقطعة مكعبات
- 1 حبة بطاطس مقشرة مكعبات
- 1 فلفل أحمر مقطع إلى شرائح رقيقة
- ½ كوب زيتون كالاماتا منزوع النواة، مقطع إلى شرائح
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 2 ملعقة صغيرة معجون الزنجبيل
- 2 حبة طماطم كبيرة مفرومة فرمًا خشناً
- ½ كوب كزبرة طازجة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة من البقدونس المجفف
- 2 ملاعق صغيرة من الكمون المطحون
- 2 ملاعق صغيرة ملح مثل
- 1 (1.41 أونصة) من توابل السيزون بالزعفران (مثل Goya® Azafran)
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل حريف
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 ورق غار (لاورا)
- 2/1 كيلو جمبري متوسط غير مطبوخ، مقشر

طريقة التحضير:

سخني مسبقًا على نار متوسطة، ثم أضيفي زيت الزيتون، وضعي الجزر والبصل والبطاطس والفلفل وقليها حتى تصبح طرية، لمدة 5 دقائق تقريبًا، ثم أضيفي الزيتون والثوم ومعجون الزنجبيل، ودعيها لمدة دقيقتين.

أضيفي الطماطم والكزبرة والبقدونس والكمون والملح المتبل والسازون والبابريكا والكركم وعصير الليمون والفلفل الأسود وورق الغار، وغطي المزيج واطهي حتى تتسبك الطماطم وتتحد النكهات لمدة 20 دقيقة، ثم أضيفي الجمبري، وغطيه واطبخه حتى يصبح لونه وردي فاتح، حوالي 5 دقائق.

وكيف جاءت فكرة عمل نقابة أو جمعية لمصممت الأزياء السعوديات؟

بدأت الفكرة نتيجة معاناتي بمفردي، لماذا كل واحدة منا تعمل بمفردها وتحفر في الصخر دون معين، مطلوب منها أن تؤدي رسالتها أن تمتلك إمكانيات لا قبل لها بها في ظل المنافسة الشرسية مع بيوت الأزياء العالمية، وعليها أن تقوم بالتسويق بمفردها، وخوض صراع في العمل والسوق على حساب موهبتها لأن الإدارة والصراعات التجارية تقتل الإبداع.

فكرت في كيان يجمع الجميع ويوحد الجهود، على شكل نقابة أو جمعية تعمل مظلة توحد الجهود، وبدأت فعلاً أضع الأهداف والرؤية لهذا المشروع الكبير.

أنشأت أول لجنة للأزياء والمووضة في غرفة جدة.. كيف كان هذا؟ وما هي أهم أهداف هذه اللجنة؟

بالفعل؛ فهذه هي أول لجنة من نوعها داخل الغرف التجارية السعودية، أتذكر أنني قد ظلت في إقناع مجلس الإدارة لمدة 6 شهور متواصلة، وقدمت دراسة لكيفية تحويل مهنة التصميم إلى صناعة وطنية، ودور اللجنة في تذليل العقبات والتحديات التي تواجه مصممت الأزياء السعوديات.

وقد نفذت اللجنة العديد من الأنشطة والندوات التي تجمع الأكاديميين ومصممت الأزياء ورجال وسيدات الأعمال والمسؤولين بوزارة العمل والتستر التجاري وغيرهم لمناقشة العديد من القضايا، كما تم تنظيم العديد من ورش العمل التدريبية لمن يرغب في تعلم تصميم الأزياء.

كيف يمكن توطيّن هذه الصناعة؟

هذا أحد الأهداف الرئيسية لرؤية 2030 التي دعت وتعمل على توطيّن الصناعة والنهوض بالصناعة الوطنية، ونحن لدينا في اللجنة خطة طويلة المدى، فقد قدمت مبادرة لإنشاء 100 معمل لخدمة

وأذكر أن سمو الأمير في أول لقاء معي قال لي: هل تقبلين هذا التحدي وتقديم التصميمات في 6 أيام، وطلب خامة صعبة جداً وهي "حرير القز" وهو من أنعم أنواع الحرير وبه لمعة بسيطة، وصعب ومتعب في تصميمه، ووفقتني الله في التصميم والانتهاء منه بسرعة، ولاقى استحسان الجميع، وجعل الكل يسمع عنّي ويعرفني.

ما أهم التحديات التي واجهتك في البداية؟

نقص التمويل وقلة الإمكانيات، فقد كنت أحتاج لماكينات حديثة أكثر تطوراً، وبعدها كبير، والحاجة إلى كوادر مدربة لتكوين فريق عمل محترف، إلى جانب التسويق، فقد كان التسويق يتم على نطاق ضيق.

والأصعب هو اعتراف الناس بمهنة تصميم الأزياء، أذكر أنني كنت استغرب من أسئلة الصحفيين الذين يسألونني: ألا تحجلين كونك مصممة أزياء، على الرغم من أن هذه المهنة أشد قريناً وتناسباً للمرأة.

ما مدى قدرة المصممة السعودية على المنافسة في ظل المنافسة العالمية؟

أرى أن المصممة السعودية تمتلك ما لا يملكه مصممو العالم أجمع، فبحكم نشأتها وتواجدها في المجتمع السعودي فهي الأقدر على فهم ذوق وروح ومزاج المرأة السعودية، وتلبية احتياجاتها، في ضوء عادات وتقاليد المجتمع السعودي، وحسب كل منطقة من مناطق المملكة.

نخطط لإنشاء أكبر مصنع للأزياء وأول أكاديمية علمية لإعداد الكوادر الوطنية

كيف كانت بدايتك مع تصميم الأزياء؟

درستُ الفنون الإسلامية في كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة، ومارستُ الفن التشكيلي لمدة 4 سنوات، ولكن بعدها اتجهت لتصميم الأزياء أحد هوايتي التي أحبها، وتعهدت بتدعيم هوايتي في تصميم الأزياء بالدراسة على مراحل، فدرست كورسات ودورات مكثفة في كبرى دور الأزياء العالمية في سويسرا ولندن وجدة، وحضرت الكثير من العروض.

وهذه الدراسة مكنتني أكثر، وعرفتني أسرار هذه المهنة، وأسرار تميز كل قطعة، وعدت ولدي إصرار على فتح مشروعني الخاص، ففتحت أول بوتيك في منزلي، واستعنت بخياط واحد، وقمت بتنظيم أول عرض لي في البيت على نطاق ضيق، حضره مجموعة بسيطة، وفوجئت بحماس وتشجيع الجميع وإعجابهم بالأزياء المعروضة.

وتصادف أن حضرت إحدى الإعلاميات، التي ألحت علي للظهور في برنامج mbc، فكان ظهوري لأول مرة، وبدأت الناس تعرفني، تلاها مشاركتي في عرض أزياء في باريس في ساحة برج إيفل، وسط حضور كبار المصممين والمصممتات والعارضات، والكثير من وسائل الإعلام العالمية، والحمد لله حازت تصميماتي - التي مزجت التراث السعودي بالخطوط العصرية - إعجاب واهتمام الجميع، ما أعطاني ثقة كبيرة ودفعة قوية للأمام.

وكيف كانت تجربة ظهورك في "الجنادرية"؟

فور عودتي لباريس بدأت أعمل على تطوير نفسي بأخذ أكثر من دورة، بعدها بعامين جاءتني دعوة للمشاركة في الجنادرية، بناء على طلب الأمير الذي طلب مشاركة مصممة أزياء سعودية لتصميم ملابس النجوم العرب محمد عبده، وعبد المجيد عبدالله، وراشد الماجد، وماجد المهندس، الذين ارتدوا "جِقل" من تصميمي، ظهروا بها في الحفلات.



أميمة عزوز

رئيسة لجنة الموضة والأزياء بغرفة جدة:

المصممة السعودية أكثر تميزاً.. وتقدمت بمبادرة إنشاء مصنع كبير للأزياء

تعد أميمة عزوز؛ واحدة من أهم مصممت الأزياء السعوديات، ليست فقط لموهبتها الأصيلة وتفردتها، ولكن لتبنيها استراتيجية لتوطين صناعة الأزياء في المملكة، فهي أول من أسس لجنة للموضة والأزياء بغرفة جدة، وتسعى لتأسيس أول نقابة أو جمعية لمصممت الأزياء، وإطلاق عدد من المبادرات المهمة أهمها "صنع في السعودية" لحماية المنتجات الوطنية.

مجلة "الجوهرة" كان لها هذا اللقاء معها للتعرف على تجربة "أميمة عزوز" الثرية، وطرح بعض رؤاها الخاصة بالموضة والجمال..



من مشكلات فهي ترتدي أي نوع من الملابس.

أما متوسطة القوام فأمامها خيارات أكثر في الألوان، لكن في المناطق الممتلئة التي بها شحوم يجب تغطيتها بألوان غامقة.

فإذا كانت ذات صدر كبير وارتدت ملابس مقلمة لابد أن يكون التقليم طويلاً وليس عرضياً حتى لا يظهر الصدر عريضاً، ويمكنها ارتداء "كورسيه" لتقليل حجم الصدر، والعكس صحيح إذا كانت نحيفة جداً لا بد أن تكون الخطوط عرضية.

وأيضاً سمك الخطوط من ناحية العرض وتقاربها وتباعدها لها دور في إبراز الجسم بالشكل المراد منه، فالممتلئة يجب أن ترتدي ثوب تكون فيه الخطوط رفيعة ومتقاربة، والعكس كذلك.

أما إذا كانت ممتلئة بالكامل في منطقتي الصدر والأرداف، فيجب أن ترتدي كورسيه يغطي الجسم.

وبالنسبة للأقمشة، فعلى السيدة الممتلئة ألا ترتدي ملابس مصنوعة من الحرير الناعم، وإن كان هناك ضرورة يجب أن ترتدي الحرير الستان الناعم، ومن أسفل لابد من ارتداء "الكورسيه". كما أن المرأة الممتلئة لا يناسبها القماش المشجر، وإن كان لابد يجب أن تكون الوردة ناعمة وصغيرة.

أخيراً.. ما أحب الألوان والأقمشة التي تفضلينها؟

أعشق واستخدم كل الخامات التي تعطي الفخامة والجمال: مثل: الدانتيل والحرير والبفتة والشفيفون.

أما الألوان، فهي تتغير كل عام حسب خطوط الموضة العالمية، وإن كانت ألوان الطبيعة هي الأقرب لنفسه، خاصة اللون الذهبي والفضي الذي يعكس الأمل، والأزرق حيث الصفاء ولون السماء، والموف وغيرها.



القوام، فيمكن أن يكون اختيار الملابس المناسبة حلاً.

فالمعروف أن نحيفة القوام لا تعاني

بالفرشة تبرز المرأة أكثر بدانة.

العباءة موضة كل عصر.. وأضفت لمساتي كي تناسب التطور وتلبي الاحتياجات الجديدة

وإذا كان القوام غير متناسق في الجزئين العلوي والسفلي فلن يناسبه العباءة الجاهزة، والمصممة المتمكنة تُفضل عباءة تغطي هذه العيوب ولا تظهرها، وهو نفس الأمر الذي ينطبق على المرأة القصيرة وممتلئة الصدر أو الممتلئة عموماً، لأن العباءة الجاهزة المسماة بالفراشة تبرز المرأة أكثر بدانة.

هل يمكن أن تكون الأزياء بديلة لعمليات التجميل؟

طبعاً قبل إجراء جراحة التجميل، يمكن أن تكون الملابس المناسبة هي الحل، في إغناء بعض "ديفوهات" القوام، وقد تكفي الكثير من السيدات بخيار اختيار الملابس المناسبة والتعايش مع قوامهن، فإذا كان الهدف الظهور في المناسبات بشكل مناسب، لا يظهر عيوب

زادت مساحة تغطية الجسد أعطت لجسمها الكثير من الغموض والسحر والفضول.

الحشمة تمنح المرأة الشموخ والكبرياء والتجلي، ويستطيع المتابع أن يرى أن بيوت الأزياء العالمية تعرض ملابس طويلة وواسعة فضاضة وبأكمام طويلة.

وكلنا نلاحظ أن البنات الآن جميعهن أكثر حرصاً على ارتداء العباءة والملابس الطويلة والواسعة، في ظل توفر التصميمات الجميلة والمتنوعة والتي تناسب كل الأذواق.

وأرى أن العباءة هي موضة كل عصر، ولو لاحظنا سجد أن العباءة تطورت كثيراً على مدى العصور، ونحن كمصممات قمنا بوضع لمساتنا في تطوير العباءة لتناسب العصر الحديث والتطورات المتلاحقة، وتتماشى مع كل الأعمار، فقد قمت بالتوسع في استخدام الألوان، فأدخلت الوردية والأبيض والبنك، واستخدمت قماش القطن والشفيفون.

كما غيرنا في الشكل حسب الاحتياجات، فقمت بتصميم عباءة خاصة بقيادة السيارة، تمنح حرية أكبر في حركة الساقين للمرأة التي تقود سيارتها.

كيف تختار المرأة العباءة المناسبة لها؟

في البداية يجب تحديد الهدف الأساس من ارتداء العباءة، فكل مناسبة وكل وقت له ما يناسبه، وأيضاً لكل قوام ولون بشرة ما يناسبه.

وبوجه عام، يجب أن تكون العباءة حشمة وغير شفافة، وأنا كمصممة ألعب في القماش أو نوع الخامة والموديل، فعندما ألبس المرأة ذات القوام القصير الممتلئة أختار نوعاً من القماش لا يلتصق بالجسد، ويظهر البروزات والانحناءات فيه، ويمتدحها شكلاً غير لطيف.

من حيث الألوان: نجد أن المرأة السمينة لا يناسبها الألوان الفاتحة، وتحتاج ملابس غامقة.

التراث هو الحفاظ على هويتنا وقيمنا، لذا أحرص منذ بدايتي على أن يكون هناك ركن في جميع عروضي للأزياء التراثية، ومزج التراث بالمعاصرة.

وهنا يقع مسؤولية تواصل الأجيال ووصول التراث بقيمه وتقاليده على المصممة أو المصمم العربي في التمسك بالهوية الإسلامية، وجذب الأجيال الجديدة على مر الأجيال لارتداء الزي التراثي كخيار نابغ من الذوق الرفيع وروعة التصميم، وسحرها ودقة تفاصيلها وجمالياتها، ما يجعلها في صدارة الأزياء.

لكن هل الأجيال الجديدة لديها نفس الشغف والحماس للأزياء التراثية؟

بالتأكيد اختلف بالطبع عن الأجيال السابقة، وهذا هو دوري كمصممة، فقد عملت على مزج الخطوط التراثية بالخطوط العالمية الحديثة ليتماشى الموديل مع روح العصر، ولا يغفل البعد الحضاري والتراثي لمجتمعنا، وهو نفس ما فعلته بيوت الأزياء العالمية والتي تتوجه بإنتاجها للمملكة ومنطقة الخليج مثل "ديور، شانيل، غوتشي، وإيلي صعب".

"العباءة" عنصر هام في الثقافة والتراث السعودي والخليجي، وفي تصميمات "أميمة عزوز" .. كيف ترين مستقبلها في ظل الصيحات بالتخلي عن العباءة؟

أولا يجب أن أؤكد أن جمال المرأة ليس بمقدار ما تكشف من الجسد، ولكن كلما

مزجت الخطوط التراثية بالعصرية.. وبيوت الأزياء العالمية جاراتنا لإرضاء المرأة الخليجية

المصممت، والمعمل الواحد تشارك به 5 مصممت، ومساحته من (1500 700 متر، ويوفر من 2010- فرصة عمل)، وقد نفذت بعض المعامل، وأمل تنفيذ بقية المشروع، الذي يوطن هذه الصناعة، ويوفر مئات فرص العمل.

وقد وجهت خطاباً لصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد، يتضمن مبادرة إنشاء مصنع كبير لصناعة الأزياء، يتضمن خطوط إنتاج حديثة، وجائني الرد سريعاً؛ حيث جلست مع وكيل وزارة الصناعة، لاطلاعه على التفاصيل، وعلى دراسة الجدوى، وأتمنى أن يتم تنفيذ هذا المصنع الذي ينتج ملابس بجودة عالية تضاوي الملابس المستوردة، ما يساهم في الحد من الاستيراد، ويرفع شعار "صنع في السعودية" إن شاء الله.

كما نسعى لإنشاء أكاديمية للموضة والأزياء كأول أكاديمية من نوعها في المملكة، لتخريج الكوادر الفنية المختلفة التي تحتاجها صناعة الأزياء.

التوجه للصناعة بشكل كبير.. ألا يضر بكن كمصممت أزياء؟ أم لا يزال من يطلب قطع الملابس اليدوية؟

إلى حد ما إقبال السعوديات على القطعة الواحدة بدأ يقل، ويقصر على المناسبات كالأفراح، ربما لأن سعرها غال بعض الشيء مقارنة بالملابس الجاهزة الغير مكلفة التي جعلت الكل يتجه إليها.

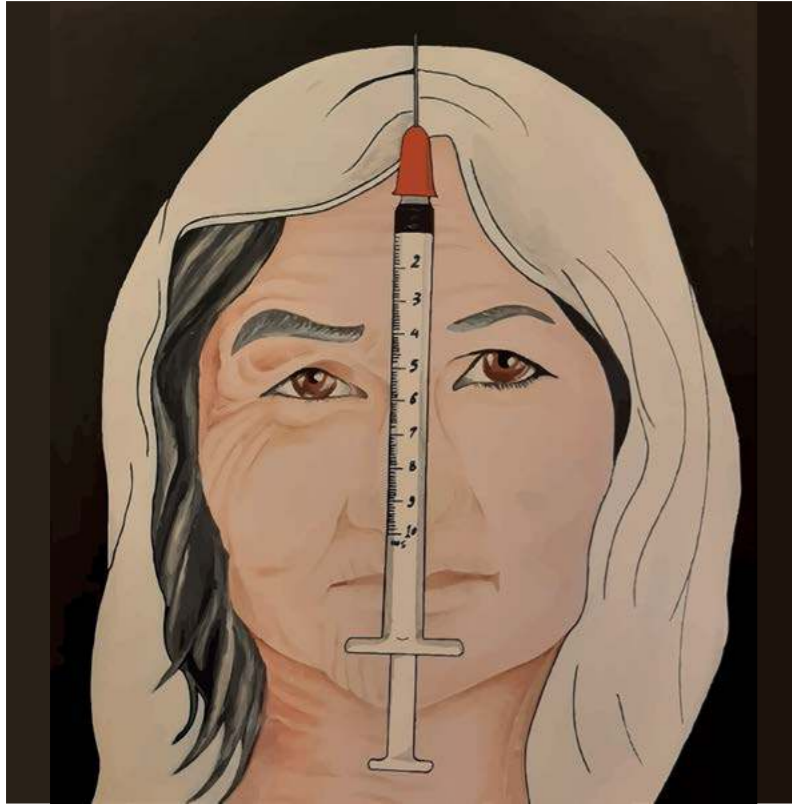
فنحن نواجه تحدٍ كبير في ظل إغراق السوق بالملابس المستوردة والجاهزة رخيصة الأسعار، ولا حل إلا أن نتوسع في خطوط الإنتاج كي تتمكن من المنافسة.

الأزياء التراثية أحد أهم ما تتميز به المملكة.. ما نصيبتها من اهتماماتك؟

كل إنسان لديه تاريخه وهويته، وإذا ما ضاعت منه هذه القيمة ضاع الإنسان، فالحفاظ على هذا الجانب مهم جداً، وإن لم نهتم به سينقرض، وسنصبح مسخة للإنسان الأوروبي أو الغربي، الحفاظ على

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

شد الوجه بدون جراحة (1-2)..



- قد تحتاجين رتوشًا بعد أسبوعين من الحقن الأول للوصول إلى النتيجة المطلوبة.

2. حقن البلازما

البلازما إحدى مكونات الدم التي تسير في العروق؛ حيث يتكون الدم من خلايا الدم الحمراء، وخلايا الدم البيضاء، والصفائح الدموية، وسائل شفاف هو البلازما.

والصفائح الدموية هي الجزء الفعال لتنشيط البشرة؛ لذا تتميز الشركات بقدرتها على تقديم أعلى تقنية للحصول على البلازما الأغنى بالصفائح الدموية.

يُستخلص هذا السائل ويحقن في البشرة لاستعادة نضارة البشرة وملامحها الشبابية.

ويوجد حقن بلازما مع هياالورينك أسيد المصنع التي تحفز الكولاجين وتزيد إنتاجه لتستعيد البشرة شبابها ونضارتها وملامحها الناعم.

ما من امرأة، إلا وتريد أن تصبح جميلة، وتسترد

ملامح شبابها، فأكثر ما تهتم به هو جمال وجهها بكل تفاصيله، فإن كنت ممن يتجنبن الجراحة، فهناك تقنيات جديدة لشد الوجه دون جراحة؛ للحصول على ملامح الشباب، واستعادة الثقة بالنفس، والنضارة والجاذبية.

• أن يكون متخصصًا في جراحة التجميل.
• أن يتمتع بذوق فنان؛ ليُفهم ما تحتاجينه تمامًا لتكوني أجمل.

شد الوجه بالحقن:

من أكثر التقنيات المستخدمة في شد الوجه؛ وهي الأنسب لحالات الترهل والتجعد البسيط ومن أنواع الحقن:

1. البوتكس أو الديسبورت:

تستخدم لعلاج تجاعيد الوجه التعبيرية، خاصة منطقة (الجبهة - بين الحاجبين - جانبا العين - جانبا الفم).

هو عبارة على مادة بروتينية لإرخاء الأعصاب المسؤولة عن تعبيرات الوجه، وعلى أثرها ترسم التجاعيد. وبفعل إرخائها، يمتنع ظهور تلك التجاعيد حتى زوال مفعولها؛ إذ تستمر من 3 إلى 5 أشهر حسب استجابة كل امرأة.

- يظهر مفعول البوتكس ابتداء من اليوم الثالث، أما النتيجة النهائية فتظهر بعد أسبوعين.



د. أيمن حلمي

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

ayman_helmi @dr_ayman_helmi
dr_ayman_helmi ayman m a helmi

9 التوتر والقلق والتعرض لضغوط نفسية وعصبية.

المشاكل التي تعالجها تقنيات شد الوجه بدون جراحة:

- 1 تدلي وارتخاء الجلد.
- 2 ترقق الجلد.
- 3 التجاعيد أسفل الذقن والرقبة.
- 4 بروز عظمة الوجه؛ نتيجة فقدان الدهون الطبيعية والكولاجين بالجلد.
- 5 تجاعيد الوجه التعبيرية؛ مثل تجاعيد الجبهة، وبين الحاجبين وجانبي العين، وجانبي الفم.

نصائح قبل شد الوجه:

- لا يوجد علاج دائم ومستمر للتجاعيد؛ فكل التقنيات تحتاج إلى المواظبة على تكرارها، واجعلي طموحاتك واقعية بشأن نتائج العملية، وتأكد من عدم وجود ما يمحو تمامًا ما قد خلفته السنوات من آثار، ولكن هناك ما يمكن أن يجعلك بأفضل صورة ممكنة، ويجعلك تتمتعين بجمالك وإشراقتك.

- يجب اختيار الطبيب، مع مراعاة عدة عوامل أهمها:

عملية شد الوجه بدون جراحة
لشد الوجه بدون جراحة أكثر من تقنية، ما بين شد بالحقن؛ وهو ما نتطرق له في هذا المقال، أما التقنيات الأخرى فتعرض لها في المقال القادم.

هدف العملية الأساسي هو إزالة الترهلات من الوجه، وإخفاء آثار التجاعيد، وإظهار الجلد مشدودًا بصورة طبيعية، على أن تكون الترهلات من الدرجة المتوسطة؛ لأن الترهلات الشديدة تستلزم عملية شد الوجه جراحيًا لتحقيق النتيجة المرغوبة.

أسباب ظهور التجاعيد مبكرًا:

- 1 التدخين.
- 2 السهر وقلة النوم الكافي.
- 3 التعرض لأشعة الشمس الضارة (التشميس).
- 4 قلة شرب الماء.
- 5 الجلوس أمام الكمبيوتر والجوال والتلفزيون طويلاً.
- 6 الإفراط في استخدام مستحضرات التجميل.
- 7 سوء التغذية (نقص الفيتامينات والمعادن).
- 8 فقدان الوزن خلال فترة قصيرة.

• **الأول:** إخفاء التجاعيد والندبات، فالتجاعيد ما هي إلا نقص في مادة الكولاجين تحت الجلد؛ وبالتالي تحدث الفراغات وتظهر التجاعيد. ويستخدم الفيلر في هذه الحالة لملء تلك الفراغات؛ وبالتالي تختفي التجاعيد.

• **الثاني:** النفخ والتكبير، فكثير من الفتيات يعانين من خدين غائرين أو شفاه رقيقة أو وجه نحيف، أو غيرها من المشاكل التي قد تظهر في سن صغيرة قبل مرحلة ظهور التجاعيد بوقت طويل. وفي الحالتين كان الفيلر هو الحل السحري والسريع للقضاء هاتين المشكلتين.

طريقة حقن الفيلر:

قبل حقن الفيلر، تُخدَّر المنطقة المراد حقنها بمخدر موضعي، ثم يقوم الطبيب بحقن الفيلر تحت البشرة. قد يحدث تورم واحمرار مكان إجراء الحقن، أو كتلات؛ وذلك طبيعيًا. تستغرق مدة الجلسة الواحدة ربع ساعة تقريبًا، ويتم إجراء الجلسات الأخرى بعد بضعة أسابيع.

نصائح قبل استخدام حقن الفيلر:

- 1 مراقبة المنطقة التي حقنت بالفيلر للتحقق من حدوث أي تغيرات.
- 2 استخدام حقن الفيلر الموافق عليها من منظمة الغذاء والدواء العالمية.
- 3 تعريف المريض بنوعية المنتج المراد استخدامه، وآثاره الجانبية.

سيرم يونفرسكين Universkin

كانت الكريمات والمستحضرات التجميلية محصورة في بعض الأنواع؛ مثل: مقشر، ومرطب، ومفتح... إلخ، ولكن تميزت شركة يونيفرسكين بإمكانية تركيب مئات الخلطات التي يتم اختيار مكوناتها بناء على حاجة كل بشرة، وليس بناء على ما هو متوفر بالصيدلية.

ويتميز السيرم بعدم وجود أي مواد فعالة، مع سرعة الامتصاص، وفعالية معظم مكوناته، خلافاً للكريمات التي قد لا تتجاوز المواد الفعالة فيها نسبة 20% - 30% فقط.

"انتظرونا في العدد القادم"

أنا حريصة على أن يفهم الناس سبل حل المشاكل وتطوير الذات والثقة بالنفس ووسائل التواصل الفعال.

ما هو علم النفس الإكلينيكي أو السريري.. وما المشكلات التي يعالجها؟

هو علم وتخصص للتعامل مع الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية تستدعي زيارتهم للعيادة النفسية، طالبة المساعدة.

متخصصو علم النفس الإكلينيكي يستخدمون وسائل وأدوات في التشخيص والتقييم تساعد في بناء الخطة العلاجية، والتي تتكون من تدريبات نفسية وجلسات نفسية غير دوائية، وعلم النفس الإكلينيكي يتعامل مع الاضطرابات النفسية بجلسات نفسية غير دوائية.

وإذا استدعت شدة الأعراض التدخل الدوائي، يتم تحويل الحالة إلى الطبيب النفسي، وأخصائي علم النفس الإكلينيكي يعمل مع الفريق الطبي المتعدد التخصصات من أجل مصلحة المريض، ولكن من الجدير بالذكر أن علم النفس الإكلينيكي ليس الوحيد الذي يعمل في القطاع الصحي، فهناك تخصصات أخرى، مثل علم النفس الإرشادي، وعلم النفس الصحي.

ولا تقتصر فوائد علم النفس على القطاعات الصحية، فأينما وُجد الإنسان وُجد علم النفس، وبالتالي هناك تخصصات أخرى كذلك، مثل: علم النفس الجنائي، علم النفس الإداري والتنظيمي، وعلم نفس الدعاية.

هل ما زال الجميع يخجل من زيارة العيادات النفسية على مستوى المملكة؟

نعم ما زال هناك خجل وتردد من زيارة العيادة النفسية، ولكن ليس من الجميع وليس كما كان في السابق، قبل عشرين سنة مضت.

حوار: ابتسام اليوسف

وُلدت ونشأت في المملكة العربية السعودية، حازت على العديد من الشهادات والدرجات، وفي عام 1997 حصلت على الماجستير في علم النفس الإكلينيكي "تخصص العلاج العائلي" من جامعة الملك سعود، وفي عام 2010 حصلت على الدكتوراه في علم النفس من جامعة يورك في بريطانيا، وهي استشارية في مدينة الملك فهد الطبية وعضو منتخب في الجمعيات السعودية لعلم النفس المهني وعضو بجمعية علم النفس البريطانية والأمريكية.. إنها الدكتورة نادية التميمي، التقتها "الجوهرة" وكان هذا الحوار:



في البدايات، من هي الدكتورة نادية التميمي؟

عملت في عدة قطاعات صحية، بداية من مستشفى "قوى الأمن" الذي أعتبره بيتي، وزملائي هناك هم أفراد أسرتي.

بعد ذلك انتقلت إلى مدينة الملك فهد التي كانت وما زالت تدعمني؛ ومن أبرز صور ذلك الدعم التعاون الذي تحقق بين مدينة الملك فهد الطبية وجامعة الفيصل في استحداث ماجستير علم النفس الإكلينيكي في جامعة الفيصل تحت مظلة كلية الطب، وتدريب الطلاب في تخصصات علم النفس المختلفة تحت إشراف نخبة من استشاريي علم النفس الإكلينيكي في مدينة الملك فهد الطبية.

أعمل على تدريس الجيل الجديد من أخصائيي علم النفس الإكلينيكي جنباً إلى جنب نخبة مميزة من دكاترة علم النفس

وأحاول أن أنقل الصورة بأن مراجعي العيادة النفسية ليسوا مجانيين، والعاملين في القطاع النفسي، ليسوا معقدين أو مضطربين نفسياً، فتواجدي الإعلامي هو من خلال تخصصي النفسي، ولكن ليس هذا فقط، فعلم النفس له دور وقائي وتطويري إيجابي أيضاً؛ لذا

الدكتورة نادية التميمي:

المرأة أكثر إقبالاً على العلاج النفسي لأنها لا تخجل من إظهار ضعفها





بماذا تنصحين المرأة لتخطي علاقة زواج أو ارتباط لم تنتج؟

أقول لها: تجربة واحدة أو تجربتين ليست قاعدة عامة للزواج، فهو مؤسسة كأي مؤسسة أخرى، مثل الصداقة، العلاقة مع الأبناء، ومؤسسة الاستثمار.

في هذه المؤسسة، الاستثمار لا يعني نجاح الاستثمار في كل المجالات، ويمكن أن يفشل الاستثمار في منتج لكنه ينجح مع بقية المنتجات ويكون أفضل، كذلك المرأة والرجل الذين انتهت علاقتهما الزوجية بالفشل، ليس معناه بالضرورة أن الزوج سيئ أو المرأة سيئة، ولكن الاستثمار في هذين المنتجين معاً كان فاشلاً.

هل تنتظرين قرارات من الحكومة لمزيد من الدعم للمرأة بعد أزمة كورونا؟

بالطبع القرارات الحكومية تصب دائماً في مصلحة، ونحن مدلات كسيدات، ولكن ما أتمنى أن أراه هو أن تكون المرأة المناسبة في المكان المناسب؛ حتى تستطيع أن تنتج وتبدع في مهمتها، وأن يكون هناك دائماً تعاون بين المرأة والرجل في تطوير مجتمعنا ومملكتنا الحبيبة، وأتمنى أن أجد المرأة في أعلى المراكز القيادية.

بهدوء، التفكير في مدى صحة أفكارهم، هل هي مبالغ بها أم منطقية؟ يتمسكوا بأحلامهم وخططهم.

كيف تتعامل المرأة العاملة التي توقفت عن العمل في ظل الأزمة الحالية كي لا تفقد ثقتها بنفسها؟

أسألها عما تريد، وكيف يمكن تحقيقه؟ ما خياراتها، ما الشيء الذي تتحكم به وما هو الخارج عن تحكمها.

دائماً أقول إننا نجد الشيء الذي نبحث عنه، ومهما كان فقد العمل سواء للمرأة أو للرجل شيئاً، فلا بد أن يكون هناك وجه آخر لهذا الحدث.

ولا يوجد شيء سيء أو جيد بالمجمل، ونحن من نقرر الكيفية التي نريد بها فهم الأحداث من حولنا، وطريقة فهمنا هي التي تشكل مفهوم الجيد أو غير الجيد، ورغم أن التوقف عن العمل وانقطاع المورد المالي، والتواجد بالبيت فترة طويلة يترافق مع ضغوط وقلق وعدم إحساس بالأمان، إلا أنه قد يكون دافعاً ومحركاً للمرأة أو للرجل للبحث عن مجالات أخرى أكثر استقراراً، أو فائدة، أو مردود مالي؛ إذن، يمكن تعديل الحياة الزوجية بما يتلاءم مع الظروف المتجددة.

مزجة وتسبب الألم النفسي، للشخص نفسه، أو للطرف الآخر، تكون مشكلة، وأحياناً تكون مزجة فقط لطرف دون الآخر؛ بمعنى أنها تسبب له الضيق، وتؤثر في حياته على نجاحه وإنجازاته وتطوره نفسياً، ويعاني من صراعات داخلية، هنا تصبح الغيرة مرضية.

هل زيادة نسب الزواج والارتباط في ظل أزمة كورونا ظاهرة صحية؟

ليس عندي علم عما إذا كانت هناك زيادة في نسبة الزواج والارتباط خلال أزمة كورونا وما إذا كانت ظاهرة صحية أم لا، لكن لو كان هناك زواج في ظل أزمة كورونا ولم تكن هناك خطبة قبل الأزمة، أو ترتيبات فهذا الأمر محل تفكير؛ لأنه في ظل ظروف غير اعتيادية، وأي شيء ينتج عن هذه الظروف هو غالباً غير عادي. أما إذا كان استكمالاً لإجراءات زواج متفق عليه قبل الأزمة، وتأجل، ثم قرر الزوجان التنازل عن إقامة حفل زفاف، فهذا بالعكس يعتبر نوعاً من أنواع النضج، الذي عادة ما يتبلور مع ظروف الضغط، مما يزيد من المرونة النفسية.

بماذا تنصحين المقبلين على الزواج في ظل الأوضاع الحالية؟

نصيحتي هي: أن يتعاملوا مع الأمور

كيف ينعم الزوجان بعلاقة هادئة وناجحة في ظل أزمة كورونا؟

النصيحة الذهبية أن ذلك يكون في تفرغ وقت مخصص لممارسة نشاط فردي محبب خاص، ليس له علاقة بالحياة الزوجية، ولا المسؤوليات الأسرية، أو المهنية.

هذا الوقت المستقطع هدفه التفرغ والراحة والسكينة مع النفس، العزف أو الاستماع للموسيقى، ممارسة الرياضة، كتابة خواطر أو شعر أو قصة، الرسم، مشاهدة فيلم محبب، الاستمتاع بكسل مدلل، بعدها يستطيع الزوجان استئناف حياتهما بشكل أفضل.

وأشدد على أهمية أن يكون هناك نظام ثابت في الحياة بشكل عام، أوقات مستقرة للنوم والاستيقاظ، أوقات العمل، وأوقات الغذاء، أوقات الترفيه، ما يساعد في أن تكون الأمور دائماً في نصابها ويقلل من احتمالية خروج الأمور عن مسارها الطبيعي، وإن خرجت وهذا وارد، لن يسبب أزمة ومن السهولة التعامل معها.

كيف تتواصلين مع المرضي في ظل الحظر المفروض على بعض المناطق؟

مثل التخصصات الأخرى كالتعليم، تحولنا إلى العيادات الافتراضية والمكالمات الهاتفية من المستشفى، وكذلك الخط الساخن؛ حفاظاً على السلامة وصحة الجميع، وهي تجربة جديدة وجيدة.

لكن رأي الشخصي مستنداً إلى تفضيلات بعض المراجعين للتواصل الواقعي وجهاً لوجه؛ وذلك لأن تعابير الوجه صادقة جداً، وتزودنا بمعلومات عن حالة الشخص أكثر من مجرد كلمات مقروءة عن طريق إيميلات مثلاً، أو عن طريق الصوت.

متى تتحول الغيرة إلى مرض؟

أي صفة، سلوكية أو شخصية، عندما تصبح

اضطرابات ما بعد الصدمة، وأيضاً الإحساس بالعزلة والوحدة، الإحساس بعدم الأمان في المستقبل، الاحتراق النفسي بسبب العمل، الإحساس بالذنب، الصراع بين الواجب والخوف من الإصابة، إحساس بالمسؤولية تجاه الأهل والخوف من نقل العدوى لهم، هذه بعض الأعراض النفسية التي تعاملنا معها من خلال العيادات النفسية الافتراضية (عن بُعد) أو من خلال الخط الساخن.

ما السبب وراء زيادة الخلافات الزوجية بعد أزمة كورونا؟

طبعاً من خلال تخصصي الدقيق في العلاقات الزوجية النفسية، لا نستطيع أن نصرح بزيادة معدل الخلافات الزوجية وأن نرجعها لـ "كورونا"؛ لعدم توفر الدلائل العلمية.

لكن إذا افترضنا هذا الاستنتاج، فقد يكون من أسبابه: الاقتراب الشديد والذي يسبب إحساساً بالمحاصرة وتقييد الحرية، زوجان موجودان داخل إطار مكاني واحد، منعزلين عن الأحداث والتفاعلات الخارجية، يحمل كل واحد منهما أفكاره ومخاوفه من المستقبل، بالإضافة إلى الضغوط الاقتصادية والنفسية الأخرى التي تحتم الابتعاد الاجتماعي؛ ومنها الانقطاع عن التواصل مع الأهل، كل ما سبق لا بد له من وسائل تفرغ وهذا ما يحصل في أن التفرغ الانفعالي يكون على الشخص الآخر المتواجد معك في نفس الإطار المكاني.

لا دلائل علمية على زيادة الخلافات الزوجية في ظل أزمة "كورونا"

كذلك من المشاهد، ظهور أعراض

وبلا شك، أصبح هناك زيادة في الوعي والتقبل خاصة فيما يخص الأطفال والعلاقات الزوجية، ولكن من المؤكد أننا ما زلنا بحاجة لتوعية المجتمع، خاصة بالنسبة للتعامل مع المراجع النفسي.

وهو برأيي شجاع في طلب المساعدة النفسية لكي يصبح إنساناً أفضل ويتخلص من المعاناة النفسية التي يتصارع معها داخلياً، وهو أفضل ممن يدعي أنه لا يعاني من أي مشكلة نفسية والاستمرار في صراعاته النفسية بدلاً من أن يلعب بـ "مراجع نفسي".

ما الفئة الأكثر إقبالاً على العلاج النفسي بين الرجال والنساء؟

أنا أرى النساء أكثر، قد يكون لكوني امرأة، وكذلك لأن المرأة لا تجد حرجاً في التعبير عن مشاعرها وضعفها بشكل أسهل وأقدر من الرجل، أما الرجل يواجه صعوبة في الإفصاح عن مكونات نفسه وخاصة نقاط ضعفه؛ هذا بسبب المجتمع الذي يطلب من الرجل أن يكون قوياً دائماً وألا يعبر عن ضعفه أو رقة مشاعره أو تأثره بالظروف أو الضغوط.

ومما يزيد الأمور صعوبة، عندما يكون الرجل مسؤولاً عن أسرة، فهو يقول لنفسه "ما أقدر أعرف أهد أنني أعاني من أي مشكلة أو ضعف لأن ساعتها ممكن صورتي تهتز بنظر غيري ويفقدون ثقتهم بي"، طبعاً هذا الكلام غير صحيح؛ لأن كل شخص قوي لا بد أن يأخذ (استراحة محارب)، فترة من الصمت يسترد فيها أنفاسه يعيد ترتيب أموره وجدولة حياته وأولوياته.

ما الأزمات النفسية الوارد ظهورها بعد أزمة كورونا؟

لن أسميها أزمات نفسية، ولكن أعراض نفسية، أولها هي مراحل التعامل مع الأخبار الصادمة، والتي تبدأ بالإنكار، ثم المفاوضة، يليها الغضب، فالتقبل، وأخيراً الاكتئاب.

كذلك من المشاهد، ظهور أعراض



بحيرات زمردية وجزر ساحرة.. جنة المحيط الهادئ بلا كورونا.. هل ستكون وجهتك السياحية؟

جعلت أزمة كورونا الجميع متعطشاً للسفر والمرح من جديد، بعد مرور فترة كبيرة بين الجدران؛ خوفاً من التقاط العدوى، فعلى الرغم من عدم القضاء على الأزمة جذرياً إلا أن التعايش بات الحل الوحيد أمام الجميع.



الذهاب إلى جنة المحيط الهادئ؛ فهي تقع في شرق الجزيرة الجنوبية.

ستجد في هذه القرية كائنات بحرية متنوعة مثل الحيتان والدلافين، كما تتميز بالمطاعم التي تقدم أجود المأكولات البحرية الفريدة، التي من المتوقع أن تفرد إجراءات مشددة عند فتح المطاعم أمام السياح؛ لحين انتهاء أزمة الفيروس من العالم بشكل عام.

حديقة تونغاريو الوطنية

قد تعتقد للوهلة الأولى أنك ستشاهد مساحات خضراء فقط في حديقة تونغاريو الوطنية، فهذا المتعارف عليه فيما يتعلق بالحدائق في العالم، ولكنك ستزهل حقاً بزيارتها؛ حيث يمتزج لون البحيرات الزمردية الهادئة مع اللون الأصفر الجبلي، فتعكس الحديقة طابع خاص يشعرك أنك في عالم خيالي.

حديقة "تونغاريو" تتميز بهضابها المرصعة بـ 3 براكين نشطة، بالإضافة إلى الغابات المطيرة الخضراء، فيما يمكنك رؤية البحيرات الزمردية في ممر تونغاريو، والذي يقع على فوهة بركان خامد.

ويمكننا الآن بعد دعوة منظمة الصحة العالمية للتعايش مع فيروس كورونا، أن نضع قائمة تحمل المدن والوجهات التي من الممكن زيارتها لقضاء العطلات قريباً.

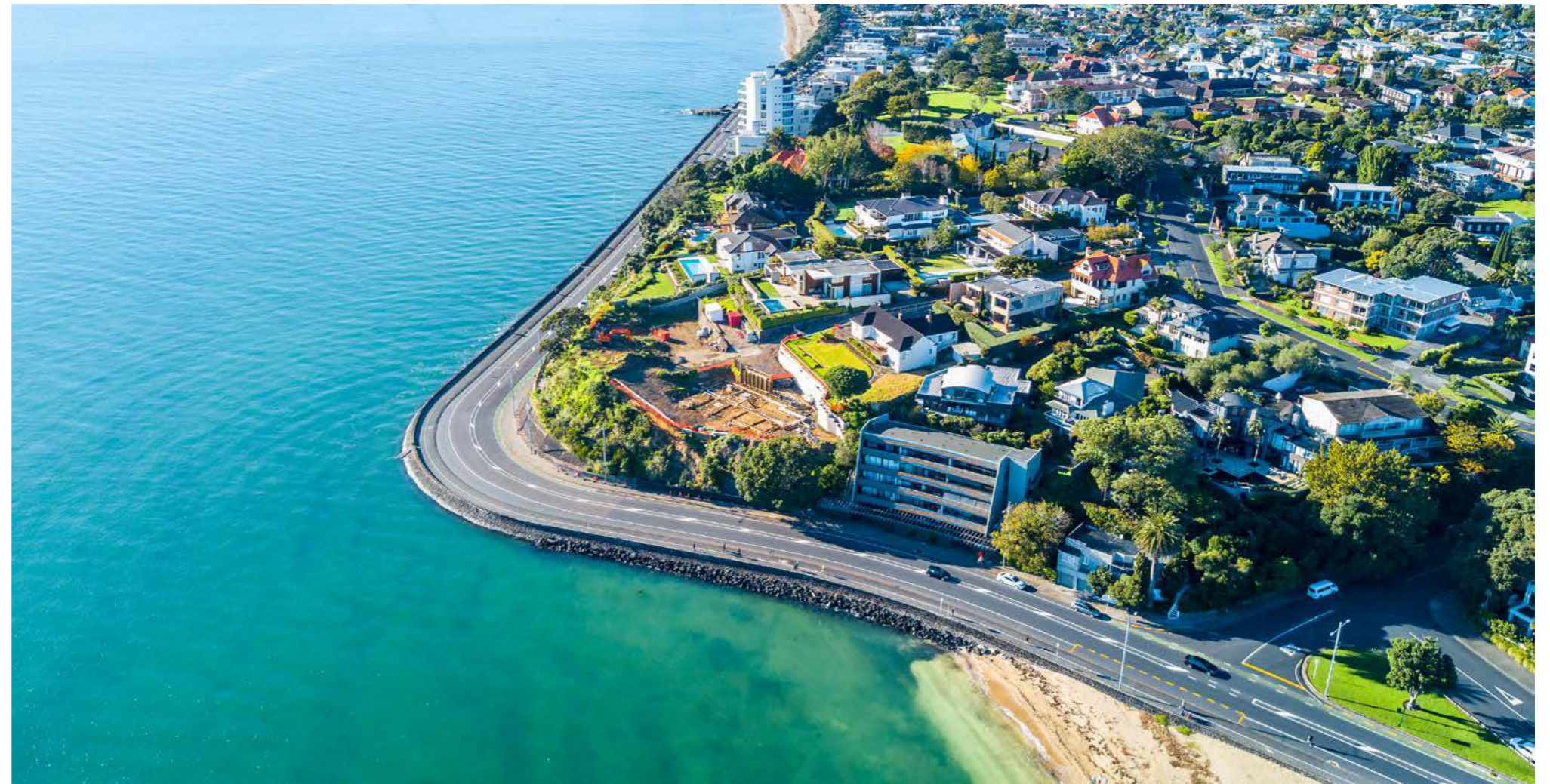
ومن بين الدول التي يمكنك وضعها في القائمة، هي دولة نيوزيلندا التي استطاعت أخيراً أن تتغلب على الفيروس؛ حيث شهدت خسائر قليلة نسبياً مقارنة بالدول الأخرى.

ويبدو أن هذا من حظ عشاق المحيط والمغامرة، فستجد ضالتك في نيوزيلندا، التي تتكون من جزيرتين في المحيط الهادئ، فهي كما يصفها البعض جنة المحيط الهادئ، فهي تقع تحديداً جنوب شرق أستراليا، وسط المحيط الهادئ.

تتمتع نيوزيلندا بطبيعة خلابة لا يمكن مقاومتها على الإطلاق، فعلى جزر هذه الدولة يمكنك التخلص من الطاقة السلبية وتصفى ذهنك، وتذهب إلى عالم آخر، لتستمتع بالطبيعة الساحرة.

قرية كايكورا

وتعتبر قرية "كايكورا" من بين المناطق الساحرة التي يمكنك مشاهدتها عند





روتوروا

وفي الجزيرة الشمالية، يمكنكم زيارة روتوروا، والتي تقع في خليج بلييتي، والتي تحتضن ينابيع المياه الساخنة التي تخرج من باطن الأرض، ويوجد فيها ما يُعرف بالطين المغلي، والمدرجات البركانية، فلا يمكنكم تفويت فرصة الاستمتاع بالحمامات الطينية الاستشفائية.

مدينة دوندن

هنا سوف تستنشق رائحة التاريخ الذهبي، فهي تعكس طراز التراث الاسكتلندي القديم، فهي الموطن الأصلي للطريق ذا اللون الأصفر.

يمكنك الاستمتاع بمشاهد لن يمكنك مشاهدتها في أي مكان آخر، ورؤية حيوان الفقمة، وأسراب الطيور البحرية النادرة بالعالم، فهي تقع في النصف الجنوبي من نيوزيلندا.



أوكلاند

من مدن نيوزيلندا الشهيرة بالشواطئ التي تحتضن المراكب الشراعية بكثافة؛ فلا يمكنك تفويت هذا المشهد الخلاب، الذي يلامس التلال المكسوة باللون الأخضر الساحر. وستجد في أوكلاند المتاحف الأثرية،

كوينز تاون

وإذا كنت من محبي المغامرات والإثارة، فلا يوجد أفضل من كوينز تاون، فهي الاختيار الأمثل لعشاق المغامرات، فيمكنك ممارسة تسلق الجبال، والقفز بالحبال، وركوب القوارب المائية، فهي تحتضن بحيرة واكاتيبو، والتي تحتوي على مياه صافية، تميزها عن غيرها.

بالإضافة إلى الحدائق، فهي تحتوي على 22 حديقة إقليمية، فضلاً عن الشلالات الرائعة، فهي من أغنى المدن بمعالمها المتنوعة.

وفي المساء، يمكنك زيارة برج السماء، فهو من الأماكن السياحية الشاعرية في أوكلاند والذي يعد أطول هيكل من بناء الإنسان في نيوزيلندا.

دخل عالم السياحة إلى نفق قُطلم منذ أن ضرب فيروس كورونا العالم، فتكدب القطاع خسائر فادحة في أشهر قليلة للغاية، لم تكن في الحسبان قبل 5 أشهر من اليوم.



السياح الأجانب لديها تمثل أكثر من نصف الناتج المحلي للبلاد.

وتم السماح للسياح الأميركيين بزيارة الجزيرة اعتباراً من 4 يونيو الماضي كمرحلة أولى؛ حيث استعد فندق من 1400 غرفة لتطبيق إجراءات الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

وتعتبر مدينة دبي بالإمارات، من المدن السياحية الاستثنائية؛ حيث تعمل على تطبيق أعلى معايير السلامة في مراحل السفر كافة؛ لجذب السياح.

وقررت دبي أن تعود للسياحة كمرحلة أولى، عن طريق استقبال الزوار الذين سيزورون عائلاتهم أو لديهم اجتماعات، على أن تبدأ السياحة الترفيهية من بعض الدول.

وفتحت دبي بالفعل منذ الثاني عشر

لذلك لم تلقِ صدى لدى الجميع، فما زال هناك حاجة إلى تقضية وقت ممتع على أرض الواقع بعيداً عن الافتراضية.

قرارات جريئة

وقررت شركات الطيران وبعض الجهات المتضررة في قطاع السياحة، البدء في اتخاذ خطوات جديدة بجانب السياحة الافتراضية؛ تزامناً مع بدء انحسار الفيروس في عدد من الدول، في محاولة للتعايش مع الفيروس.

وحاولت بعض الدول التغلب على الركود في السياحة، من خلال بذل مجهود ووضع خطط وعروض لجذب السياح من جديد.

وكانت دولة سانت لوسيا، شرقي البحر الكاريبي من الدول التي بدأت في فتح أبوابها للسياحة؛ حيث كانت عائدات

وبعد أن تغلغل فيروس كورونا في العالم ونال من الجميع، أصبح القطاع أمام واقع لا مفر منه، فكان لابد من وضع خطة بديلة لاحتواء الموقف وتقليل الخسائر.

الرقمية وحدها لن تكفي

ولجأ القطاع إلى السياحة الافتراضية خلال الأشهر الماضية، وتفعيل فكرة زيارة المتاحف والأماكن المختلفة عن بُعد، فيما يُعرف بـ Remote Tourism.

وكان التوجه إلى السياحة الافتراضية أول فكرة يلجأ إليها القطاع مؤقتاً؛ لتلبية رغبات البعض في زيارة عدد من الأماكن في ظل الحجر الصحي، عن طريق الاعتماد على تقنية الواقع الافتراضي.

ولم تكن فكرة السياحة الافتراضية رائجة بالشكل الكافي قبل فيروس كورونا؛



أفكار غريبة وقرارات جريئة لجذب السياح:

السياحة في زمن كورونا.. خطوة نحو الحياة الطبيعية





للأمم المتحدة، أزاحت الستار عن أبحاث سياحية بشأن أزمة فيروس كورونا الحالية، تبين من خلالها أن منطقة الشرق الأوسط وقارة إفريقيا سيكونان أول من يتعافى سياحياً.

وأضافت المنظمة أن عملية التعافي ستبدأ في نهاية الربع الثالث أو بداية الربع الأخير من عام 2020 الجاري، على أن تكون مدن «دبي، شرم الشيخ، وأبو ظبي» من أبرز الوجهات السياحية التي تتعافى.

تصريحاته الشهر الماضي: "لا يمكننا إبقاء حدودنا مغلقة لفترة طويلة".

وتعتمد جزر المالديف، البالغ عددها 1190 و 26 جزيرة مرجانية في جزر المالديف بشكل شبه كامل على السياحة؛ حيث تمثل بشكل مباشر 39.6% من الناتج المحلي الإجمالي.

▲ وجهات ستعافى قريباً

وكانت منظمة السياحة العالمية التابعة

والكباين الزجاجية على الشاطئ.

وتعتبر الجزيرة اليونانية من أشهر وأجمل الجزر السياحية؛ حيث استقبلت نحو مليوني سائح في 2018، باعتبارها مقصداً هاماً للعزسان الجدد.

▲ جزر المالديف تستعد

من جانبها، اتجهت جزر المالديف إلى إعادة فتح أبوابها للسياح ابتداءً من شهر يوليو الجاري؛ وقال وزير السياحة في

اللازمة لمنع انتشار الفيروس.

▲ أفكار غريبة

وبدأت جزيرة سانتوريني اليونانية الشهيرة، في اتخاذ خطوة جادة لفتح الشواطئ أمام السياح من جديد ولكن بإجراءات احترازية غريبة؛ لمنع تفشي الفيروس.

وقال العاملون في الجزيرة، إنها بدأت في الاستعداد للعودة واستقبال السياح، بعد وضع كباين زجاجية على الشط، كإجراء احترازي لضمان تطبيق التباعد الاجتماعي.

وأكد أحد العاملين على الشواطئ بالجزيرة، أنهم سيعملون على اتخاذ كل الإجراءات التي تضمن أوقاتاً آمنة للسائحين؛ حيث سيتم وضع الحواجز

بالإضافة لتطبيق الالتزام بارتداء الكمامات وتطبيق التباعد الاجتماعي.

▲ عروض سخية

وكانت العروض هي من بين الوسائل التي لجأت إليها الأماكن السياحية؛ لإعادة جذب السياح؛ حيث اتجهت مدينة "كانكون" المكسيكية إلى تقديم العرض الأسخي في العالم على الإطلاق؛ لجذب السياح إليها بسهولة؛ حيث سمحت بالدخول المجاني إلى عدد من المرافق السياحية المهمة، مثل ملاعب الغولف والحدائق الترفيهية وغير ذلك من الأماكن التي يقصدها السياح.

وشارك في خطة المدينة المكسيكية لتعافي قطاع السياحة أكثر من 200 شركة من العاملين في القطاع السياحي، مع الحرص على تطبيق الإجراءات الاحترازية

من شهر مايو 2020، المنشآت الفندقية وبيوت العطلات، تدريجياً بناءً على ضوابط صارمة.

ومن جانبها، وجهت تونس دعوة جريئة إلى الجزائريين؛ لقضاء موسم الصيف في فنادقها، فأوضح ديوان السياحة التونسي، أنه يمكن للجزائريين الحجز لقضاء موسم الاصطياف في تونس في أجواء آمنة، مؤكداً أنه تم اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لضمان صحة المواطن الجزائري.

وجاءت الإجراءات الجديدة المتخذة لضمان حماية السياح الجزائريين المتجهين لتونس من وباء كورونا، متمثلة في خفض إمكانية الاستقبال إلى 50% على مستوى الفنادق والمطاعم وقاعات المؤتمرات والمنتديات، وأيضاً على مستوى السيارات السياحية للنقل،

{ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ } ..

هكذا ينشأ المراهقون على محاربة

التمييز العنصري

كتبت: أمل حمدي

يعاني العالم اليوم من كارثة من الممكن أن تدمره بالكامل، وهو وباء فيروس كورونا المستجد، وعلى الرغم من تلك الأزمة فما زال البعض يمارسون العنصرية والكرهية والعنف تجاه الآخرين بمنتهى عدم الرحمة والإنسانية، ولا يدركون أنه إذا انتهى هذا العالم فسوف يفنون معه وسيظل عملهم وحده من يشفع لهم.

ويصادف يوم 29 يوليو من كل عام الاحتفال باليوم العالمي للتنوع الثقافي ومحاربة التمييز العنصري، الذي يعاني منه البعض في أغلب دول العالم، وتساهم هذه الذكرى في تعزيز ثقافة التنوع وقبول الآخر، بالإضافة إلى نبذ العنصرية والكرهية، والتعصب بجميع صوره، وأهمية احترام جميع الأجناس البشرية دون تمييز على أساس العرق أو اللون أو الدين، وتأكيد الحريات والحقوق المدنية لمختلف الفئات الثقافية في المجتمع.

ونشاهد يوميًا العديد من المظاهر العدوانية في وسائل الإعلام والإنترنت؛ بسبب التمييز العنصري والكرهية بين الآخرين، وأكثر من يتأثر بذلك هم المراهقون الفئة الأكثر خطورة بين الفئات، والتي يجب أن تنشأ على الاحترام وقبول الآخر والكرامة والتساوي بين جميع البشر دون تمييز بين عرق وجنس وغيره، فيجب أن ينشأ المراهق على أن للجميع نفس الحقوق والحريات، وضرورة نبذ العنف بأشكاله.

في هذا الإطار، يجب على الآباء تعليم أبنائهم التنوع الثقافي لاحترام ثقافة الغير، فهو سنة طبيعية في البشر جاءت من أجل أن يتعارفوا ويتكاملوا في الأدوار والمسؤوليات، وليس كما يفعل البعض من جعل هذا التنوع ضربًا من العنصرية وغلبة فئة على أخرى، أو لاختيار عرق دون آخر، فليس في عرف الله من تفاضل سوى بالتقوى { إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ }، والتقوى هنا تعني عدم تقبل أي نوع من مشاعر الاستعلاء والاستكبار والعنصرية وقبول الآخر.

ولكن في ظل تلك الظروف واستمرار العنف والعنصرية ومشاهدة الأبناء لها نتساءل: ما مدى التأثير النفسي فيهم عند مشاهدة ذلك؟ وما دور الأسرة في تعليمهم كيفية مجابهة التمييز العنصري؟

في هذا السياق، أوضح الدكتور أحمد هلال؛ استشاري الطب النفسي، أنه لا بد من تربية الأولاد منذ نعومة أظفارهم على الحب، وعدم احتقار أي كائن وعدم التعالي أيضًا.

وأضاف: كان هناك منذ القدم تمييز عنصري ضد المرأة لا حدود له وصل حتى قتلها، ولكن مع التقدم والتعليم والتربية تغير كل شيء، وهنا نجد أنه من الضروري تعليم الابن المحبة والمودة، ودين الإسلام مليء بتوصية الإنسان بالمحبة والمودة والإحسان والبر والتقوى، حتى يكبر الابن منذ الصغر محبًا لمن حوله، بداية من الحيوانات والطيور وحتى أبناء آدم؛

حتى يكون إنسانًا سويًا عند الكبر.

وتابع: يجب أن أجعله يتعود على تناول كل الأطعمة، مثل رسول الله -صلى الله عليه وسلم- كان إذا قدم له الطعام تناوله، ولا يميز بين طعام وآخر؛ حيث يجب تنشئة الطفل على حب كل شيء دون تفرقة أو تمييز.

وأشار إلى أنه في بعض الأحيان يقع الآباء في مشكلة وهو الحديث أمام الأبناء بدون قصد، فيقولون، على سبيل المثال، «هذا الطفل قصير لونه أسمر كثيرًا» فتكون هذه البداية للتمييز العنصري ضد اللون، كما نجد أن هناك العديد من الأفراد الذين يظنون أنهم أفضل من غيرهم ويوصلون تلك الفكرة لأبنائهم، على الرغم من أن ذلك يكون تمييزًا شديد العنصرية.

واستطرد "هلال": يجب أن تجعل أبنائي يحبون الجميع من كل الأجناس؛ حيث قال الله سبحانه وتعالى «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ»، فكلنا أصلنا واحد لا تمييز عن أحد، وجعلناكم شعوبًا للتعرف من أجل المودة والمحبة، ورغم أن الكثيرين يفضلون ارتداء اللون الأسود في الملابس، ولكنهم يسخرون ذوي البشرة السمراء!

هل التربية أساس تعليم الأبناء محاربة التمييز العنصري؟

أكد الدكتور أحمد هلال أن التربية هي الأساس في كل القيم؛ ومنها محاربة التمييز العنصري، للنشأة في بيئة سوية محبة للجميع دون التفرقة بين لون وعرق.

كيف أجعل المراهقين رغبم التطور التكنولوجي حولهم ومشاهدتهم للعنف ينشأون في بيئة سوية؟

قال هلال: لا يجب أن نغفل حقيقة أن الأبناء محاطون بأشياء كثيرة لها تأثير في تربيتهم، مثل "التلفزيون ووسائل الإعلام"

وغيرها، كل تلك الأشياء تربي الطفل معك دون أن تلاحظ؛ لذلك فهذه هي مهمة الحكومات في مراقبة الموضوعات التي تؤدي للعنف والعنصرية ويشاهدها الأطفال.

دور التنوع الثقافي في تنشئة طفل غير عنصري

أشار استشاري الطب النفسي إلى أن التنوع الثقافي والحضاري ومعرفة تاريخ الحضارات المختلفة من الأشياء المهمة التي تربي الابن على الاطلاع والمعرفة بشكل أكثر، ما ينشئه طفلًا سويًا، كما يجب تربيته على أنه فرد مؤثر في المجتمع وله دور في تنميته؛ لذا فإنه لو عامل الجميع بشكل جيد سوف ينمو المجتمع بأسلوب أفضل.

وأكد أهمية القراءة وتشجيع الأبناء عليها؛ من خلال قراءة العديد من الكتب في مجالات متعددة وثقافات مختلفة، وليس فقط الاطلاع على ثقافة دولته، فأول ما نزل بالقرآن الكريم كان كلمة «اقرأ»، وآخر يوم في الوقوف أمام الله في الآخرة أيضًا "اقرأ كتابك وما فعلته في حياتك".

وتابع: المملكة تؤدي دورها في الرقابة على أكمل وجه بشكل صارم، ولا يوجد غش، فهو إحدى وسائل التعالي والتكبر والتعالي على الآخرين لاستغلالهم؛ لذلك فالدولة تؤدي دورًا مهمًا في القضاء على مثل تلك الأشياء، للعيش في بيئة سوية.

نصائح للمراهقين لعدم التمييز العنصري

وحول تنشئة المراهقين على عدم التمييز العنصري والتعالي، نصح "هلال" باتباع تعاليم رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «لا تؤمنوا حتى تحابوا، ولا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»، نجد أن التربية والتنشئة الصحيحة تكمن في هذه الجملة، فنحن نمتلك تراثًا يجعلنا شعوبًا غير متمرة تحارب التمييز العنصري.



لسهولة رعايتها والعناية بها: نباتات منزلية تصنع البهجة وتنشر الروائح الذكية

تضيف النباتات والأزهار، دائماً، ألواناً مبهجة وأجواءً رائعة داخل منازلنا، فضلاً عن أنها إحدى أفضل اللمسات الجمالية التي يمكن تزيين أرجاء المنزل بها، كما أنها تمنحنا عادةً شعوراً بالتحسن والاسترخاء.



ومع تعدد الخيارات المتاحة في الأسواق من النباتات المنزلية، يمكنك الاختيار بين واحدة جميلة، أو أخرى ذات فوائد طبية، أو تلك التي تمثل قطعة زخرفية، مع الأخذ في الاعتبار رعاياتها لتشاهدها تنمو أمام عينيك يوماً بعد يوم.

إذا كنت ترغبين في اقتناء إحدى تلك النباتات المنزلية لإضفاء جواً يمتزج بالبهجة والرائحة العطرة الذكية على منزلك، ولكنك في حيرة من أمرك، إليك أفضل عشرة نباتات مفضلة لدى الخبراء يسهل رعايتها والعناية بها يمكنك الاختيار من بينها..

1 النبتة الصينية الخضراء
وهي إحدى أكثر نباتات المنزل شيوعاً لسهولة رعايتها والعناية بها، ويعمل هذا النبات كمنقي جيد للهواء، كما أنه يتحمل درجات الإضاءة المنخفضة.

2 إبرة الراعي
هذا أيضاً واحد من الخيارات المثالية إن كنت تمتلكين شرفة في منزلك؛ حيث يمنحها هذا النبات مظهرًا جذابًا ورائعًا، ويضفي عليها ألواناً مشرقة ومبهجة، فضلاً عن كونها رخيصة جداً وغير مكلفة.

3 الزعتر
يمكنك إضافة رائحة مبهجة إلى منزلك مع هذا النبات الذي ينمو بسهولة داخل المنزل، ولكن عليك أن تتذكر أن ترويه بانتظام، كما يجب عليك التأكد من حصوله على ما يكفي من ضوء الشمس.

4 نبات البونسيتيا
سيزين الجمال الأحمر لهذا النبات أرجاء منزلك دون أن يكلفك الكثير من المال، ويفضل عادةً وضعه بالقرب من النافذة ليحصل على الضوء الذي يحتاجه ليفتح ويزدهر.

5 اللبلاب الإنجليزي
وهو أحد النباتات المتسلقة، ومن أجمل النباتات المنزلية لأنه يمكن أن يشكل غطاءً جذاباً على جدران المنزل، سواءً كان داخل علبه أو في سلة معلقة.

6 اللافندر
وهو النبات الغني عن التعريف الذي تفوح منه رائحة مذهلة، كل ما عليك فعله أن تنتقي مكاناً مشمساً في المنزل لتستمتع برائحته، كما أنه سيكون وبكل تأكيد إضافة رائعة إلى منزلك.

7 نبات لابي بامبو
ويُطلق عليه أيضاً "خيرزان الحظ"، ويشتهر هذا النبات كما يوحي الاسم بجلب الحظ الجيد، ويضيف لمسة زخرفية لطيفة أينما وُضع، ومن السهل جداً رعايته والاعتناء به.

8 نبات أذن الفيل
وقد نُقب بهذا الاسم نظراً لهيئته التي يبدو بها، بأوراقه الكبيرة على شكل قلب التي تعطيه مظهرًا فريدًا، وتضيف شعوراً استوائياً إلى المنزل، وكلما زادت كمية المياه التي يحصل عليها هذا النبات، كلما كان ينمو بشكل أفضل.

9 زهرة الأوركيد
وتعد هذه النبتة الزهرية من الأعمال الفنية التي ستضيف إلى منزلك نمطاً جمالياً خاصاً، كل ما عليك هو عنايةها حتى تشاهدها تتفتح أمامك يوماً بعد يوم.

10 عقد اللؤلؤ
وهو نبات على شكل سلسلة من اللآلئ ولكنها خضراء، وتنمو أوراق هذا النبات الشبيهة بالخرز بسرعة وتبدو فريدة جداً، ويمكن زراعته في أواني معلقة أو سلال، أو الاحتفاظ به فوق أسطح الأرفف.

إتيكيت الأعراس في زمن كورونا



كتبت: سمر جمال



الأعراس في زمن «كورونا» لها طابع خاص كغيرها من العادات الاجتماعية التي تأثرت بهذه الأزمة العالمية، والاحتفالات التي غيرت من طبيعتها وهيئتها للتعايش مع الوباء، ولا يعني ذلك عدم فرحة العروس بليلة العمر التي تنتظرها وسط الأهل والأقارب والأصدقاء.

واضطر الكثير من العرسان في الدول العربية والغربية، إلى إقامة حفلات زفافهم خلال فترة جائحة كورونا المستمرة منذ بداية عام 2020 ولا يعلم أحد موعد نهايتها، وبالتالي بدأت مرحلة التعايش مع الوباء في ظل العديد من الإجراءات الاحترازية المشددة والتدابير والبروتوكولات الخاصة بالحد من انتشار العدوى.

وتسببت هذه الأزمة، في ظهور مفهوم مختلف للأعراس في الوطن العربي، فبينما كان يجب إقامة حفل زفاف ضخم يكلف الكثير من الأموال، اقتصر العرس على حفل بسيط يجمع الأهل فقط وغير مكلف تماماً؛ إذ تجتمع العائلتان ويكتفي العرسان بجلسة تصوير مرحة ومميزة لتوثيق هذه الذكرى، ثم الانتقال إلى بيت الزوجية.

كما اختلفت قواعد فن الإتيكيت على جميع المستويات بالتزامن مع هذه الأزمة، وأدت إلى ظهور إتيكيت مختلف للأعراس يتناسب مع الإجراءات الاحترازية المتبعة من عدم تجمعات وتباعد اجتماعي وعدم المصافحة، وغيرها من التدابير.

ويمكن تحديد أبرز نقاط إتيكيت الأعراس بالنسبة للعرسان والحاضرين، بما يتناسب مع أزمة فيروس كورونا المستجد COVID-19، في التالي:

▶ اقتصر حضور العرس على أهل

العريس وأهل العروس وعدد قليل جداً من الأصدقاء، بحيث يكون التجمع من 10-15 فرد على الأكثر.

▶ ممنوع المصافحة والقبلات والأحضان، مع الحرص على إتمام التباعد الاجتماعي وعدم التكدس في مكان مغلق وصغير.

▶ يُفضل عدم اصطحاب الأطفال إلى العرس؛ لتجنب اختلاطهم مع الأشخاص أو مصافحتهم وتقبيلهم، فداءً ما تكون مناعتهم أقل.

▶ ارتداء الكمامة طوال ساعات العرس، ويمكنك اختيار كمامة مزينة تُناسب إطلالتك في هذه المناسبة الخاصة.

▶ ارتداء ملابس مناسبة لهذا الحفل البسيط، والبعد عن الملابس المصنوعة والمكياج الكثير، فكلما كان فستانك أكثر بساطة وذو طول مناسب كلما كان أجمل وزاد من جاذبية إطلالتك، فلا تنافسي العروس في ليلة عمرها.

▶ قبل وبعد جلسة التصوير، على العرسان ارتداء الماسك والكمامة والقفازات، واستخدام أدوات التعقيم بين الحين والآخر، والأمر ذاته بالنسبة للحاضرين.

▶ لزيارات، تقتصر تهنئة العرسان على الرسائل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إذا كانت غير مقربة، ويُفضل استخدام الهاتف في حال كانت تجمعكما درجة قرابة أو صداقة.

▶ يجب تهنئة العريس والعروس من خلال الهاتف قبل يوم أو يومين من الزفاف، ويمكن إرسال بعض الهدايا القيمة إلى منزل العروسين مع الحرص على التعقيم الجيد.

▶ يجب على من لا تتم دعوته إلى العرس عدم الغضب، فهذه الظروف تحمل طابع خاص ويجب التقيد فيها بالإجراءات الاحترازية والتدابير؛ للحد من انتشار العدوى، بل يُفضل إرسال هدية بسيطة إلى منزل العروسين كلافية مميزة.





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

سهير القلماوي

"نصيرة المرأة" وأولى العاملات في الصحافة



سيدة شكلت طفرة في التاريخ، وحققت الكثير من الإنجازات الأدبية والسياسية، لها مواقف كثيرة مناصرة للمرأة، فهي أولى السيدات اللاتي دخلن جامعة القاهرة، وفي عام 1941 كان لها دور كبير في دعم المرأة، كما أنها أول مصرية تحصل على الماجستير والدكتوراه في الآداب؛ لأعمالها في الأدب العربي، هي الأديبة المصرية سهير القلماوي.

وأثناء دراستها قابلت الدكتور طه حسين؛ وكان حينها رئيس قسم اللغة العربية ورئيس التحرير بمجلة الجامعة، وجعلها مساعدة رئيس تحرير، بالإضافة إلى أنها أصبحت أول امرأة تحصل على رخصة مزاولة الصحافة في مصر.

نشرت "سهير" ما يقرب من 80 عملاً أدبياً تحتوي على قصص قصيرة ودراسات نقدية ومجلات ثقافية وترجمات؛ منها «أحاديث جديتي 1935، ألف ليلة وليلة 1943، أدب الخواج في النقد الأدبي 1955، المحاكاة في الأدب 1955».

حصلت سهير القلماوي على أكثر من 11 جائزة متعددة ومتنوعة؛ تقديرًا لمجهوداتها في المجال الأدبي ومناصرتها للمرأة، وقيادتها الحكيمة؛ من بينها وسام الإنجاز عام 1978، جائزة الدولة التقديرية للأدب 1977، وكرمتها محافظة القاهرة في «يوم المرأة»، وغيرها من الجوائز والتكريمات.

وفي يوم 4 مايو 1997م ذهبت عن عالمنا واحدة من أهم وأبرز الأديبات في التاريخ، المرأة التي استطاعت أن تحقق الكثير من النجاحات وتقلدت العديد من المناصب المرموقة؛ لتكون من أوائل السيدات الداعيات لحقوق المرأة.

ولدت سهير القلماوي يوم 20 يوليو 1911، بالقاهرة، وهي من السيدات القليلات اللاتي نشأن في وسط عائلة تفخر بتعليم إناثها؛ حيث استطاعت أن تستفيد من مكتبة أبيها الشاسعة وهي في سن مبكرة، والذي كان سبباً في تشكيل موهبتها الأدبية، بجانب الكتاب الكبار الذين ساهموا في تشكيل صوتها كأديبة، مثل: «طه حسين ورفاعة الطهطاوي وابن عباس».

سهير القلماوي من السيدات التي ناضلت لأجل حقوق المرأة والمساواة واستطاعت أن تشغل عدة مناصب كانت هي الأولى كسيدة تشغلها في التاريخ، مثل «أول محاضرة في جامعة القاهرة عام 1936، رئيسة أول اجتماع للفنون الشعبية، وكانت أول امرأة تصبح أستاذة جامعية ولاحقاً رئيسة قسم اللغة العربية بين عامي 1958-1967، أسست أول معرض كتاب في الشرق الأوسط «معرض القاهرة الدولي للكتاب»، نشرت أول مجلد قصص قصيرة في عام 1935، وهو أول مجلد قصص قصيرة تنشره امرأة في مصر».

تولت "القلماوي" العديد من المناصب المرموقة خلال مشوارها المهني؛ حيث عملت كرئيسة الاتحاد النسوي المصري، وفي عام 1959 أصبحت رئيسة رابطة خريجات جامعة المرأة العربية، كما أنها أصبحت رئيسة الهيئة المصرية العامة

لأستاذة سهير القلماوي يوم 20 يوليو 1911، بالقاهرة، وهي من السيدات القليلات اللاتي نشأن في وسط عائلة تفخر بتعليم إناثها؛ حيث استطاعت أن تستفيد من مكتبة أبيها الشاسعة وهي في سن مبكرة، والذي كان سبباً في تشكيل موهبتها الأدبية، بجانب الكتاب الكبار الذين ساهموا في تشكيل صوتها كأديبة، مثل: «طه حسين ورفاعة الطهطاوي وابن عباس».

استطاعت فترة طفولتها أن تشكل بداخلها بعض المبادئ النسوية، فهي عاصرت ثورة 1919، وسط تأثير السيدات المصريات أثناء هذه الفترة، التي شهدت وجود الناشطة النسوية العظيمة هدى شعراوي وصفية زغلول؛ ونقلت المناظرة النسوية للشوارع من أجل إنشاء حركة بعيدة المدى.

أرادت سهير أن تدرس الطب مثل والدها، لكن لم تُوفق في ذلك، وشجعها والدها على دراسة الأدب العربي في جامعة القاهرة، فأصبحت أول فتاة شابة تدخل جامعة القاهرة وأول امرأة بين أربعين رجلاً تدرس الأدب العربي، غير أنها كانت أول سيدة مصرية حصلت على الماجستير والدكتوراه في الآداب؛ لأعمالها في الأدب العربي.

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