

الجوارح

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

روح المملكة تُفطي
على كورونا وتنعش
قطاع السياحة

اتجاهات
الموضة
لربيع وصيف
2020

إتيكيت
عيد الأضحى
في زمن
"كورونا" ..

الشيخة نوره خليفة آل خليفة:

الأزياء والموضة صناعة عالمية تتطلب
جهودًا كبيرة لتوطينها



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 ساهرة لا تُنسى وتخلد في ذاكرة العائلة والأصدقاء. للحجز والاستفسار يرجى الاتصال بفرق خدمات حفلات الزفاف على: +966 11 8028020 أو عبر البريد الإلكتروني: Events.RCRiyadh@ritzcarlton.com أو من خلال زيارة ritzcarlton.com/Riyadh

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


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



عيد مبارك

EID
MUBARAK

يطيب لنا بمناسبة قدوم عيد الأضحى المبارك
أن نتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى صاحب المقام

خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وصاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

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

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

رئيس مجلس الإدارة
الجوهرة بنت تركي العطيشان
رئيس التحرير
روز العودة

وأ أسرة التحرير وجميع العاملين بشركة سواحل الجزيرة الإعلامية

أول الكلام

ما هو أجمل ما في الوجود؟

بيئة العمل، وأصبحنا نجدهم في كل مهنة فتحرروا من كلمة "عيب"، فأصبح السعودي بائعًا وقرصانًا وشيفًا ومدرّبًا رياضيًا، وأخيرًا وليس آخرًا من الحرس الملكي بانضمام النساء للكادر.

الحمد لله على ما وصل إليه بلدي بفضل القيادة الرشيدة لمليكي الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود؛ وولي عهده الأمير محمد بن سلمان أطل الله في عمرهما.. اللهم أتم علينا السلام وراحة البال.

وهذا ما أشار إليه "أرسطو" بقوله "إن سعادة الإنسان في يوم واحد أو في فترة قصيرة لا تعني أن حياته كلها سعادة" (فالحياة السعيدة هي الحياة المكتملة). فلا تحياه مكتملة؛ لأن الكمال لله وحده لكن الإنسان بإحساسه يمكن أن يصل لإحساس الكمال وهو الرضا، وأهم شيء في الحياة هو علاقة العبد بربه، أشكر اكل من في حياتي.

كانت الردود متشابهة وجميلة، معظمها كان كلمة واحدة أو جملة قصيرة من ثلاث كلمات لكن معبرة، وهناك رد سأنتقله لكم مثلما وصلني من الأخت الحبيبة هالة الجدوع حفظها الله:

صدقيني يا روز سؤال صعب جدًا

أجمل ما في الوجود يتغير حسب الزمن وحسب الظروف وحسب المكان وحسب الأشخاص الأحياء؛ وحسب الأشخاص الذين رحلوا عنا.

أجمل ما في الوجود إحساسي بأن الله معي في خطواتي أجمل ما في الوجود ضحكة أمي، وجود أولادي بخير، صحتي، ووقفتي عند البحر وقت الشروق.

وأجمل ما في الوجود وجود أصدقاء حقيقيين، إحساسي بالحرية، قهوتي، إحساسي بالأمان.

"ودي أعرف وش أجمل ما في الوجود بالنسبة لك؟"

إنه الحب، ويتفرع الحب إلى: حب الله فهو جل جلاله أول من أحبّ العبد وقدره فوق عبادته، وأحبّ كل ما في الدنيا لأنه من الله، فكل ما في الكون يرتبط بالله عز وجله، وحب الله لا ينتهي أبدًا فمن أحبّ الله أحبّ نفسه.

عندما سألت من حولي عن أجمل ما في الوجود كانت الردود مختلفة سوف أشارككم إياها: "هو الرضا والسكينة والأمان والسعادة والعافية"، وكان من أجمل الردود "الحب بجمال تفاصيله" ما أجمل الرد فليس الحب وحده، بل بكل ما يحمل من تفاصيل.. إحساس عال جدًا.

وهناك الصبغة الطيبة، وأنا أتفق مع هذه الإجابة، "فجنة من غير ناس ما تنداس"، وأيضًا من أجمل الردود "أعلم أن الله معي في كل لحظة" هذه الإنسانية تحب الحياة بكل ما فيها؛ لأنها إنسانة جميلة.

ومن الردود الرائعة "الحب هو الذي يعطي للحياة معنى ويغذي الروح بكل أنواعه" نعم من دون حب لا حياة، وهناك من قال "الراحة والقرب ممن أحب وأهمهم الوالدان فهما الروح، فمن دونهما يكون الإنسان جسدًا بغير روح"، ومن أكرمهم الله بنعمة الذرية فهي أفضل ما في الوجود، فالأبناء منبع السعادة والأمل والحنان والمستقبل الجميل.. اللهم احفظهم ووفقهم وابعدهم عن كل سوء يا رحمن يا رحيم.

والحنان والعطاء من الخصال التي يفتقدها البعض في هذه الحياة.. حنوا على من حولكم وتكرموا بالعطاء حتى لو بكلمة، وذلك من الأمور التي علمني إياها والدي -أطل الله في عمره-، وكان يقول لي "يا ابنتي الكلام إنتي لا تتعيبين فيه ولا تدفعين فلوس عليه قولني الزين واللي يسعد اللي حولك والشين لا يطلع، ابلعيه"، حبوا من حولكم من أهل وزوج أو زوجة والرفقة والأصحاب وكل من في حياتكم تسعدوا بإذن الله.

الحرية.. الحمد لله نحن نعيش حقبة من الزمن وجد الشباب والشابات فيه الحرية في العمل وتسهيل



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- عيد الله القطان - لمياء حسن-منى حريري -

ابتسام اليوسف

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان

تصميم: مروة حسين

تقنية المعلومات: فارس أبو العلا

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

Publisher : Sawahl For Publishing

Editor in Chief: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Editor Secretary: Mariam Mokhtar

Editorial participants: Hussien al-Nazer - Mostafa salah-

Mohamed olwani - Abdullah Alqattan - Lamiaa Hassan-

Mona Hariri - Eibtisam Alyusif

Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising

Design: Marwa Hussien

IT: Fares Abou Ela

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل S J
بنك المعرفة



رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان

المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة

مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

مدير التسويق والمبيعات: بطرس العيا - **جوال:** +966562202240

مسؤولي المبيعات والتسويق:

أحمد الوهيب - **جوال:** +966546660313

نوف العتيبي - **جوال:** +966567227775

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

CEO: Rola Al-Ouda

Production Manager: Saba Bnt Abdullaah

Sales & Marketing Manager: Boutros Al-Aya - **T:** +966562202240

Marketing & Sales Officers:

Ahmed Alohib - **T:** +966546660313

Nouf Elouteby - **T:** +966567227775

طباعة : مطبعة بلوبرنت



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

+966 55 0060 208

P.O. Box 250260

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

Riyadh 11391 KSA

سعر النسخة (35 ريالاً)

+966 53 82 27 277

الإدارة

التحرير

الجوال

تليفون

what's app

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

رحلة إلى

روح المملكة تُفطي
على كورونا وتُنعش
قطاع السياحة

68



ثقافة وفنون

المذيعة أمينة
أبو الحسن: التنمية
البشرية أفادتني
كثيراً في الإذاعة

44

طفلك

طرق حماية
أطفالك من
مخاطر الإنترنت

42



16

الشيخة نوره خليفة آل خليفة:
الأزياء والموضة صناعة
عالمية تتطلب جهوداً
كبيرة لتوطئتها



الطائف

الطائف



76

أفكار لبيت

أفكار ونصائح
مبتكرة لتجهيز بيت
العروس

80

أصول وذوق

إتيكيت عيد
الأضحى في
زمن "كورونا"
نصائح
للاحتفال
بحد



حديقتك

كيف تبدو حديقتك
الصفيرة أكثر
اتساعاً وراحة؟

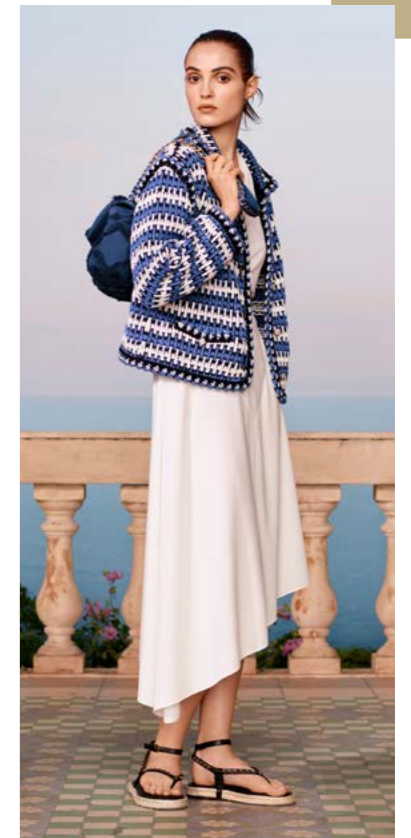
78



10

تقارير

آمال المعلمي..
أثبتت قدرة المرأة
السعودية على التحدي
ومبدؤها "الثقافة
المحلية بوابة العالمية"



أناقة وجمال

20 شانيل تستعرض أزياءها
بجزيرة كابري بإطلاق
أول عرض افتراضي



علاقات أسرية

40 هل يشكل إغلاق
المدارس تحدياً أمام
أولياء الأمور؟



أناقة وجمال

30 بجميع ظلاله ودرجاته
اللون الأصفر يسيطر
على موضة العام

آمال المعلمي..

أثبتت قدرة المرأة السعودية على التحدي.. ومبدؤها "الثقافة المحلية بوابة العالمية"

«المرأة السعودية جاهزة وحاضرة للتحدي وعلى الموعد لأداء الدور المأمول منها»، هكذا كانت كلماتها التي آمنت بها كل الإيمان، والتي كانت داعماً لها في خطواتها نحو التفرد، حتى أصبحت ثاني سفيرة للمملكة في الخارج.. إنها آمال المعلمي؛ سفيرة خادم الحرمين الشريفين في النرويج.

المرأة

بترائنا وثقافتنا وعقيدتنا ومنهجنا هو ما يضيف للبشرية وللإنسانية، وليس استنساخ تجارب الآخرين، فمهما حاولنا ومهما سعينا لن نكون بجودة الأصل، وأنا أستغرب لمن يتباهون ويقدمون أنفسهم بأنهم درسوا أو ولدوا أو عاشوا بأمريكا وأوروبا، وكأن ذلك جزء من السيرة الذاتية».

وكان لوالد "آمال" تأثير قوي في نشأتها، فبالطبع انعكست عليها ملامح "يحيى المعلمي" العسكري والأديب الذي اشتهر بمساجلاته الأدبية مع العديد من الأدباء، فكان واحداً من حماة الفصحى والمدافعين عنها؛ ويمكن أن نرى ذلك في ابنته التي تعشق اللغة وتتفوق على نفسها في الخطابة والحوار.

ولم تكن آمال النجمة الوحيدة اللامعة في المنزل، فشقيقتها هو عبد الله يحيى المعلمي؛ مندوب المملكة في الأمم المتحدة، والذي تدرج في العديد من المناصب؛ حيث تولي الكثير من المهام والمناصب القيادية في القطاعات الدبلوماسية والعامّة وفي القطاع الخاص على مدى 30 عاماً.

وتحمل سفيرتنا في النرويج العديد من الشهادات، وشغلت مناصب متعددة، وحصلت على شهادة الدراسات العليا في الاتصال الجماهيري من جامعة دنفر الأمريكية، وحاصلة على زمالة مركز الدراسات الإسلامية بجامعة أوكسفورد في بريطانيا.

وتشغل "المعلمي" منصب مدير عام المنظمات والتعاون الدولي في هيئة حقوق الإنسان، بالإضافة إلى عملها كمساعدة الأمين العام لشؤون المرأة في مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني.

وفيما يخص التدريب، تجاوزت خبراتها

لم تكن نجاحات آمال المعلمي وليدة اللحظة، فهي منذ البداية تسعى من أجل إثبات ما آمنت به على مدار 20 عاماً، وهو قدرة المرأة السعودية على التحدي والوصول إلى المناصب المختلفة.

سارت آمال المعلمي منذ صغرها في طريقها واثقة الخطى، فتعلمت في المدارس الحكومية بالمملكة وتخرجت على أرضها، وتدرجت في العديد من المناصب التربوية والمتعلقة بالتدريب، حتى أثبتت كفاءة ليس لها مثيل.

وهي تؤمن بأهمية الارتباط بالثقافة المحلية؛ لصناعة التغيير، فقالت في حوار سابق لـ «مجلة الجوهرة» في عام 2018، «إنها تعتقد أن الإنسان كلما كان مرتبطاً بثقافته المحلية وقريباً من مجتمعه؛ كان قادراً على صناعة التغيير وترك أثر إيجابي في المجتمع».

وتؤمن سفيرة المملكة لدى النرويج أيضاً بأن المحلية هي بوابة المملكة للعالمية، فقالت في حوارها للمجلة: «تمسكنا

وأوضحت أن المجلة نجحت على مدى سنوات في إثراء المحتوى العربي، وامتلاك أكبر محتوى معرفي عن العمل الحر وريادة الأعمال باللغة العربية.

وأشادت "العطيشان" بجهود شركة "ميدبوينت لتنظيم الفعاليات"، والشيخة نورة بنت خليفة آل خليفة؛ في تنظيم هذا الملتقى والمعرض الكبير الذي يعد أحد أهم منتديات تمكين المرأة ومعارض الأزياء في منطقة الخليج والشرق الأوسط، متمنية الاستمرار في هذا النجاح وتنظيم مثل هذا المعرض - رغم الظروف الاستثنائية التي تمر بها البشرية نتيجة جائحة "كوفيد 19"- والذي يساعد المصممين والمصممات وبيوت الأزياء في تجاوز الأزمة والتغلب على حالة الركود الاقتصادي، الذي نتج عن الجائحة، مرحبة بالتعاون مع "ميدبوينت" مستقبلاً في عدد من الأنشطة الداعمة للاقتصاد.

ودعت العطيشان المؤسسات جميعاً للعمل على تنمية وتطوير وتمكين المرأة، خاصة على الصعيد الاقتصادي، وتوفير الدعم المؤسسي والمالي لرائدات الأعمال وصاحبات المشاريع الصغيرة ومتناهية الصغر، مع الاهتمام بالتدريب على صناعة الأزياء والملبوسات التي تناسب المرأة، وتوفير منصات لتسويق المنتجات ما يضمن استمرارية المشروعات.

ونصحت "العطيشان" مصممي الأزياء الشباب بضرورة العمل على تعلم كيفية إحداث التحول في العمل من الهواية والعمل البسيط المحدود إلى عمل احترافي، وهو جوهر ما نتحدث عنه ونعلمه في مجلة «رواد الأعمال»؛ كيف نصنع البراند أو العلامة التجارية؟

وأوضحت أن كل العلامات التجارية المعروفة التي نستهلكها مثل ديور أو زارا أو غيرها، نشأت على يد هواة لتصميم الأزياء؛ إذ نجحوا في التحول وصنع علامة تجارية عالمية.



معرفي عن ريادة الأعمال باللغة العربية

وشهد ملتقى المرأة العالمي للأزياء مشاركة سعودية كبيرة؛ حيث شاركت السيدة الجوهرة بنت تركي العطيشان؛ رئيسة مجلس إدارة مجموعة سواحل لإعلام ريادة الأعمال، في الجلسة، التي ضمت عدداً من المتحدثات.

واستعرضت السيدة الجوهرة بنت تركي، تجربتها في ريادة الأعمال، وتأسيس شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، ومجلة رواد الأعمال أول مجلة عربية متخصصة في ريادة الأعمال، والتي صدرت عام 2008م؛ مشيرة إلى أن المجلة أخذت على عاتقها نشر ثقافة العمل الحر، وجعله خياراً وظيفياً نابغاً من نفوس الشباب.

وبالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة والأمومة (اليونيسيف)، إطلاق القطع الخاصة للمصممة العالمية "إنجي شلوهوب" للريع الخاص بمبادرة اليونيسيف لدعم المبادرات العالمية للمنظمة.

وبالتعاون مع مكتب ترويج الاستثمار والتكنولوجيا التابع لمنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية في مملكة البحرين، عُقدت ندوة تحت عنوان "بيئة ريادة الأعمال والابتكار في مجال تصميم الأزياء"؛ لبحث آليات ريادة الأعمال وكيفية الاستفادة من التكنولوجيا في مجال الأزياء، شارك فيها عدد من رائدات الأعمال في مجال الأزياء.

العطيشان: نمتلك أكبر محتوى

الموضة"، جمهورية مصر العربية، المملكة الأردنية الهاشمية، لبنان، تركيا، السودان، الهند، تونس، أستراليا، العراق، البرتغال، النيبال.

وسلط المؤتمر الضوء على أهمية دور المرأة في مجال الموضة والأزياء، وناقش تطور المرأة في قطاع ريادة الأعمال بشكل عام، والأزياء والتصميم بشكل خاص، وموضوعات حديثة ومهمة تهدف إلى تحفيز وتطوير المهارات والقدرات لرائدات الأعمال من مصممي الأزياء؛ عبر مشاهدة تجارب النجاح للمرأة العالمية.

وشهد ملتقى المرأة العالمي الافتراضي في مجال الأزياء،

وعقد الملتقى لمدة 8 أيام في الفترة من 12 إلى 19 يوليو 2020، بمشاركة أكثر من 500 شخصية نسائية من مختلف دول العالم، من المتحدثات في شؤون المرأة ومصممي الأزياء والإعلاميات والصحفيات والمدونات وشرائح نسوية متعددة، إلى جانب وزراء ومسؤولين وصناع قرار ورجال أعمال وقادة شركات وداعمين للمرأة.

شارك في الملتقى، الذي عُقد تحت رعاية الشيخة نوره خليفة آل خليفة؛ أكبر مصممي الأزياء من: نيويورك، إيطاليا، المغرب، مملكة البحرين، سلطنة عمان، المملكة العربية السعودية، الإمارات العربية المتحدة، الكويت، باريس "عاصمة

"ملتقى المرأة العالمي للأزياء" ..

الجوهرة العطيشان: "على المصممين التسلح بريادة الأعمال"

شهدت الأيام الماضية احتضان البحرين لفعاليات ملتقى المرأة العالمي للأزياء، الذي أقيم عن بُعد، بعنوان (تنافسية وفرص وتحديات)، والذي نظمتها شركة "ميدبوينت لتنظيم المعارض والمؤتمرات" ومركز "ذا ناين للتدريب"؛ برعاية شركة سواحل الجزيرة الإعلامية ومجلاتها "رواد الأعمال، الجوهرة، والاقتصاد اليوم، وLEADERS".



Leaders

AUGUST 2020. ISSUE 44.

الأزياء، نستطيع أن نقتحم أسواقاً كثيرة، نمتلك فيها ناصية المنافسة، عبر تجارة التجزئة والتجارة الإلكترونية، الخاصة بهذا الخط الانتاجي التراثي المهم، الذي له دور كبير في الاهتمام بتطوير التصاميم والابتكار والإبداع فنياً، إلى جانب أهميته تجارياً واقتصادياً وتنموياً، وبما يتسق مع رؤية المملكة ٢٠٣٠م.

وأعلنت عن إنشاء حاضنة الأعمال المتقدمة للدعم اللوجستي وربط الاقتصاديين المعرفي والرقمي وزيادة الأعمال والتدريب والمعلومات المؤثرة، لتطوير الشراكات والتواصل المعرفي لدعم وبناء العمل الريادي على أسس منهجية لصناع التحول المتميز والإبداعي نحو واقع أفضل وأجمل.

وأشارت إلى أن مشاركة المصمات السعوديات بأسبوع الأزياء تأتي رغبة منهن في أخذ مكانة متقدمة عالمياً والتوسع كعلاقات ومعرفة وتصدير المنتج والخدمة، وتمثيل المملكة ثقافياً عبر التراث، مشيرة إلى أن الأهمية تتبع من اهتمامات الثقافة؛ حيث إنه مكون مهم تساهم من خلاله عن طريق المعارض والمؤتمرات وعروض الأزياء للتعريف بالتقاليد والموروث الثقافي والمخزون المطور والحفاظ عليه وتطويره لمواكبة خطوط الموضة علمياً، لمزيد من التطور المتنامي تجارياً واقتصادياً والله الموفق دائماً.

▶ مصمات جدة يتصدرن "ريد كاربت"

شاركت مصمات جدة في معرض الأزياء "ريد كاربت" وعرضن أحدث إنتاجهن من العباءات والفساتين التي تتميز بالصيغة السعودية المميزة، حيث شاركت أمل فشان وعهود حلواني وغيداء مجدلبي وكاملة عابد وسوزان بغدادبي.

▶ أطول عباءة عربية

وشهد ملتقى الأزياء العالمي، عرض أطول عباءة عربية، بلغ طولها 3.6 متر، لمصممة الأزياء سوزان بغدادبي.

الكثير من الأسماء المتميزة والواعدة في تصميم الأزياء.

▶ نادية أحمد: الأزياء تعكس صورتنا ومظهرنا وتفردنا للعالم

وفي ورقة عمل، قالت سيدة الأعمال نادية أحمد وعامو؛ المستثمرة في التراث والموروث الشعبي، وخبيرة في هندسة التواصل والعلاقات: إن التراث يحتل مكانة مهمة في حياتنا، لما له من رسالة دالة على التماسك الاجتماعي، وذلك من خلال دوره في بناء وتعزيز المعرفة المشتركة.

وأضافت إننا نسعى، من خلال إهتمامنا بالتراث، إلى تعزيز الإمكانيات المعرفية، وتوظيفها، والاستفادة منها في تطوير المجتمعات المحلية، ومنحها فرصة لتقديم العالم العربي، كغيره من مناطق العالم الأخرى، بوجهه الحضاري المشرق والمشرف، وتطلع إلى أن تكون له مكانة متقدمة في إبراز ما لدينا من ثراء وتنوع، ينبغي أن تزداد به حصة المعرفة في رفع التنمية واستدامتها.

وأكدت أن التراث بهذا الفهم هو جزء لا يتجزأ من أي منتج، أو خدمة جديدة، أو مطورة تساهم في التقدم، وقدرة المجتمع السعودي والعربي على النهوض الاقتصادي عبر الابتكار والإبداع واستخدام أحدث طرق التسويق في تداول منتجاته بين المجتمعات الأخرى في العالم. ونحن بهذا نرفع سقف الطموح عالياً، ومواكبة التطور لمواجهة تحديات القرن الواحد والعشرين.

ودعت "وعامو" إلى ضرورة الاهتمام والتوجه نحو بناء مجتمع المعرفة، ليتحقق للمجتمع القدرة والتمكين الاقتصادي والاجتماعي والعلمي، لما لهذا من أثر كبير في إحداث التغيير المنشود نحو الأفضل وبناء المستقبل الواعد.

وأوضحت أن من أبرز مظاهر التراث هي الأزياء، التي تعكس صورتنا ومظهرنا وتفردنا للعالم من حولنا، فمن خلال

وأكدت أهمية أن يطور المصمم أو المصممة من أنفسهم، ليتجهوا نحو قيادة الأعمال والتسلح بأدواتها.

وأشارت إلى الكثير من حاضنات الأعمال والمؤسسات التي تدعم هذا التوجه مثل هيئة منشآت وغيرها من مؤسسات داعمة.

▶ الأميرة خلود بنت خالد: المرأة شريك أساس في قوة العمل وما وصلت إليه فاق السحاب

وفي ورقة العمل التي شاركت بها صاحبة السمو الملكي، الأميرة خلود بنت خالد آل سعود استعرضت جهود المملكة العربية السعودية في تمكين المرأة، مشيرة إلى أن ما نالته المرأة السعودية فاق الحدود، وما وصلت إليه المرأة السعودية فاق السحاب، بفضل دعم خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي عهده صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان -حفظهما الله- وإيمانها بمكانة المرأة ودورها الرائد في التنمية والنهوض بالمجتمع السعودي.

وأوضحت أن المرأة السعودية شريك أساس في قوة العمل، وهذا الدور متزايد في ظل اهتمام رؤية المملكة 2030، بالمرأة ورفع نسبة مشاركتها ومساهمتها في الاقتصاد إلى 35%، مشيدة بتعيين المرأة في العديد من المناصب القيادية، وتوفير كل سبل الدعم للمرأة العاملة، خاصة في القطاع الخاص؛ حيث استفادت رائدات الأعمال من كل حزم الدعم والتمويل التي تقدم لرواد ورائدات الأعمال للنهوض بقطاع المشروعات الصغيرة والمتوسطة.

وعن صناعة الأزياء والموضة في المملكة، قالت الأميرة خلود إن هذا القطاع يشهد رواجاً كبيراً نظراً لأن السوق السعودي هو الأكبر في منطقة الخليج، ويتميز بقوة شرائية كبيرة، ما جعله وجهة لبيوت الأزياء العالمية، مشيرة إلى أن الفترة الأخيرة شهدت ظهور

الشيخة نوره خليفة آل خليفة:

الأزياء والموضة صناعة عالمية تتطلب جهوداً كبيرة لتوطيئها

حوار: حسين الناظر

إنها وجه مشرق للمرأة البحرينية والعربية، شغفها بالأعمال قادها لتأسيس مجموعة شركات في قطاعات مختلفة، منها الفعاليات خاصة في مجال الموضة والأزياء النسائية وفعاليات التدريب والتعليم بشكل خاص، إنها الشيخة نوره خليفة آل خليفة؛ الرئيس التنفيذي لشركة "ميد بوينت" التي كان لنا معها هذا اللقاء..



أطلقتكم مؤتمر المرأة للأزياء العالمية، فما أهميته؟

إنه المؤتمر الأول من نوعه الذي يتحدث عن قطاع الأزياء وريادة الأعمال في مجال الأزياء؛ إذ يوجد كثير من المؤسسات الصغيرة والمتوسطة التي تخدم شريحة واسعة من المجتمع. يسلط المؤتمر الضوء عليهم بمشاركة من مختلف الدول؛ مثل: إيطاليا، البحرين، عمان، السعودية، الإمارات، الكويت، فرنسا، مصر، الأردن، لبنان، تركيا، السودان، الهند، تونس، أستراليا، العراق، والبرتغال.

وماذا عن أهدافه؟

تتمثل أهداف المؤتمر فيما يلي:

- دعم صناعة الأزياء وتعزيز ريادة الأعمال في مجال الأزياء والمرأة.

- بحث التحديات والمشكلات والفجوات في قطاع الأزياء.

أطلقنا مؤتمر
المرأة للأزياء
العالمية لتحقيق
خمسة أهداف

صناعة واعدة

- تسليط الضوء على الدعم الحكومي والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني في خدمة ريادة الأعمال النسائية.

- استعراض دور منظمة اليونيسف وما قدمته للاجئين من حلول ومصدر دخل؛ عبر تعليم وتدريب النساء على العمل في قطاع الأزياء.

- استعراض دور مكتب منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية بالبحرين UNIDO الذي ساهم في دعم المؤتمر.

كيف ترين واقع صناعة الأزياء والموضة العربية؟

الأزياء والموضة من الصناعات المهمة والواعدة، والتي تعتمد عليها اقتصادات عدد من الدول، فبجانب عوائدها الكبيرة، توفر كثيراً من فرص العمل، خاصة للسيدات.

وأرى أن صناعة الأزياء العربية واعدة؛ إذ لدينا كثير من المصمحات والمصممين المميزين، حقق بعضهم نجاحات عالمية، ولكنها صناعة تتطلب مزيداً من الجهود للوصول إلى العالمية.

كذلك، لدينا أكبر سوق مستهلك للموضة والأزياء، وهو وجهة للعلامات التجارية الكبرى في عالم الموضة والأزياء، فالمرأة العربية تتميز بحس فني وأثوثي عالٍ، وهو ما يميزها ويجذبها لهذا المجال، وأيضاً القوة الشرائية النسائية كبيرة في المنطقة.



الملابس والموضة صناعة عالمية تتطلب جهوداً كبيرة لتوطينها

المجالات، نتطلع إلى إيجاد حلول لها، خاصة في ظل الظروف والأزمات الاقتصادية الناجمة عن جائحة كورونا.

وقد أطلقت مملكة البحرين استراتيجية عمل وطنية برؤية شاملة، تتضمن حزمة سياسات ومبادرات للمواطنين بشكل عام وللمرأة بشكل خاص؛ للتخفيف من حدة الأزمة؛ منها توجيه جلالة الملك -حفظه الله ورعاه- بتطبيق "العمل من المنزل" للامهات العاملات في الوزارات والمؤسسات والهيئات الحكومية، تحقياً للاستقرار الأسري، انسجاقاً مع الإجراءات الاحترازية التي طبقت للتصدي لانتشار الجائحة.

وأطلقت حكومة البحرين أيضاً، حملة "متكاتفين" لدعم المرأة والأسرة لمواجهة كورونا، وتلبية الاحتياجات الطارئة للمرأة وأسرتها من مختلف الفئات، وتقديم المساعدات والخدمات الطارئة والاستشارات الأسرية والقانونية للمرأة، ودعم استدامة مشاركتها في سوق العمل، ومتابعة تنفيذ تدابير معالجة العقبات التي تواجه القطاعات المتأثرة، والاستفادة من حزمة التحفيز المالي والاقتصادي التي بلغت قيمتها 4.3 مليار دينار بحريني (11.4 مليار دولار)، بما يوازي 32.2% من الناتج الإجمالي للبحرين، إلى جانب تأجيل سداد القروض ودعم رواتب الموظفين وغيرها.

كل هذه الجهود توجب علينا شكر قيادتنا وحكومتنا الرشيدة على دعم المرأة بشكل عام، ودعمنا كرواد أعمال وأصحاب شركات صغيرة ومتوسطة في مواجهة تحديات جائحة كورونا.

وما مدى مشاركتها في تنمية مجتمعها؟

المرأة البحرينية جزء أساسي من نسيج المجتمع، ولها أدوار بارزة ومواقف مشهودة، كما أنها متميزة على كافة الأصعدة لا سيما السياسية والاجتماعية والاقتصادية، فقد لمعت -ولاتزال- العديد من الأسماء في جميع المجالات.

وتولي قيادتنا الحكيمة، اهتماماً كبيراً للمرأة، خاصة منذ تأسيس المجلس الأعلى للمرأة برئاسة صاحبة السمو الملكي؛ الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة، والذي عمل منذ بدايته في عام 2001، على تنفيذ عدد من الخطط الطموحة لتنمية والنهوض بالمرأة خاصة في مجال التمكين الاقتصادي والاجتماعي.

وماذا عن دور المرأة البحرينية في ظل أزمة كورونا؟

جهود المرأة البحرينية أشاد بها الجميع، خاصة جهودها لإنجاح جهود البلاد لمواجهة جائحة كورونا، خاصة في القطاع الصحي، ومساهمتها الفاعلة في نشر الوعي والمساهمة من خلال العمل الأهلي التطوعي في مواجهة الجائحة، إضافة إلى عملها ومساهمتها في مؤسسات القطاعين العام والخاص.

استراتيجية عمل وطنية

ما التحديات التي لاتزال تواجه رائدات الأعمال؟ وكيف يمكن التغلب عليها؟

توجد تحديات بشكل عام في مختلف

لدي أزياء تراثية بحرينية ومغربية مذهبة

التي أعتز بها، علاوة على مجموعات من الأزياء المغربية التراثية.

كورونا والأزياء

بسبب جائحة كورونا، تأثرت صناعة الأزياء بشكل كبير، فكيف ترى هذا؟ وما دور المؤتمر في دعم المصممات؟

نعم تأثر بشكل كبير؛ بسبب إغلاق المجمعات التجارية، لكن نطمح لدعم المصممات بإنشاء منصة إلكترونية لإنعاش هذا القطاع مرة أخرى، ودعمهن للوصول لأسواق أخرى لاستمرار أعمالهن، كما سيتم إطلاق منصة إلكترونية أيضاً بالتزامن مع الفعالية.

ما أهم التحديات التي تواجه المرأة العربية اقتصادياً؟

تواجه المرأة العربية تحديات كثيرة، خاصة في المجال الاقتصادي؛ إذ لاتزال هناك صعوبات في تواصلها مع الجهات الداعمة، وما زالت تحتاج إلى بذل كثير من الجهود في سبيل التمكين الاقتصادي، ودعمها لتحقيق نجاحات تدعم مسيرتها وحققها في المساهمة في التنمية الاقتصادية لأسرتها ومجتمعها ووطنها، والتغلب على التحديات الاقتصادية التي تواجهها، وأيضاً التغلب على منافسة الرجل لها في قطاع ريادة الأعمال.

كيف يمكن التغلب عليها؟

بمزيد من الدعم، خاصة الدعم الإعلامي، وتبسيط الضوء على هذه التحديات. ولعل مثل هذه المؤتمرات الإلكترونية وما نقوم به من توفير منصة توفر المشاركات المتنوعة تساعد في تبسيط الضوء على هذه القضايا، وطرح حلول وبدائل تتناسب مع التغيرات التي تحدث في العالم، خاصة في ظل جائحة كورونا.

أدوار بارزة للمرأة

كيف ترى واقع المرأة البحرينية؟

الأزياء في البحرين

وماذا عن صناعة الأزياء في البحرين؟

صناعة الأزياء والملابس صناعة قديمة تتميز بها البحرين؛ حيث تهتم بها الحكومة؛ لمساهمتها في الناتج المحلي الإجمالي؛ إذ تمثل نحو نصف الصادرات غير النفطية، لذا تقوم وزارة الصناعة بتنفيذ عدة مبادرات لدعمها وتطويرها، وتشجيع المستثمرين ورواد الأعمال على تأسيس مزيد من المشروعات في مجالها.

كذلك، لا نغفل أن البحرين أسست أول حاضنة أعمال للشركات الناشئة في قطاع الأزياء في الخليج والشرق الأوسط وشمال أفريقيا؛ لتقديم حلول وخدمات مهنية مبتكرة للأزياء والمجوهرات للشركات الناشئة ورواد الأعمال.

من يعجبك من المصممات العربيات؟

لدينا كثير من المميزات، لكن تعجيني أميمة عزوز، وسوزان البيغدادي، وفاطمة جناحي، ومريم عيسى، وأمل سلطان، ودانة الدوسري، وأمل قشلان، وغيداء مجدلي، وكاملة عابد، وعبود حلواني، ووفاء البنيان.

الأزياء التراثية

لماذا الاهتمام بالأزياء التراثية؟

الأزياء التراثية تمثل هويتنا، وتعكس ثقافتنا وتاريخنا البحريني والعربي، وكل منطقة لها خصوصيتها وملابسها المميزة.

وعلى المستوى الشخصي، أعشق الأزياء التراثية؛ فلدي مجموعة مذهبة من الأزياء التراثية من ثوب النشل والجلابيات البحرينية

المرأة العربية تتميز بحسٍ فني وأنتوي عالٍ





رحلة على ضفاف المتوسط:

CHANEL

شانيل تستعرض أزياءها بجزيرة كابري بإطلاق أول عرض افتراضي

كان من المفترض أن يقام عرض دار الأزياء الشهيرة "شانيل" الخاص برحلات 2021 في جزيرة "كابري" الإيطالية؛ لكن بسبب تفشي فيروس كورونا من الصين إلى أوروبا أدت إلى إلغاء هذه الرحلة.



التجارية إلى أرقى المستويات بهدوء من موسم إلى موسم، وفي النهاية عبر العقود، ولاتزال تجذب أجيال من العملاء في هذا المجال.

تحضير هذه المجموعة استغرق 4 أسابيع، وتم تنفيذها في مشاغل دار "شانيل" في ظل احترام التدابير الاحترازية والوقائية التي فرضتها جائحة فيروس كورونا.

وذكرت "فيارد" أنه تم الاستعانة بمجموعة من الأقمشة كانت متوفرة بالفعل في الدار، كما أعيد تقديم بعض القطع التي كانت موجودة سابقاً ولكن بأسلوب متجدد.

ترفض دار "شانيل" ومديرتها الإبداعية التخلي عن دورهما في إضفاء لمسات من الجمال والرعاية على حياتنا؛ لذلك قررت الدار ألا تتخلف عن موعدها مع مجموعة الرحلات وتقدم عرضها افتراضياً بانتظار أيام قادمة تكون أفضل.

"شانيل" وفي صفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي.

أما بالنسبة للتصميم، فإنها ابتعدت عن التكلف، كما حافظت على طابعها الراقى، وركزت على الأزياء المريحة التي توفر الشعور بالحرية والعصرية خلال العطلة مع الحفاظ على الأناقة، أما استعمال الألوان، فبقي محدوداً واقتصر على الدنيم الأزرق وبعض الإطلالات الوردية.

"السرراويل"، أنت بخصر عال منسقة مع Crop Top وسترة التويد الأيقونية التي تتميز بها العلامة، وقد زين كل هذه الإطلالات بالسلاسل في الرقبة أو على الخصر.

تُظهر الملابس المتواضعة رسالة الاستمرارية والتطور الهادئ الذي أصبح رؤية "فيارد" للعلامة التجارية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بفلسفة غابرييل "كوكو شانيل" نفسها، التي انتقلت بالعلامة

وقامت "فيرجيني فيارد" المديرة الإبداعية لـ "شانيل"، بإطلاق أول عرض افتراضي خاص بمجموعات رحلات الموسم الجديد.

حمل العرض اسم "رحلة على ضفاف المتوسط"، وتضمن 51 إطلالة من بينها 14 تصميمًا تم حياكتها من الحرير والقطن المستدام، وهذا ما يؤكد حرص العلامة في هذا الوقت أكثر من أي وقت مضى على البيئة والطبيعة.

وقد تم تصوير المجموعة الجديدة في استوديو باريس من قبل المصور الفوتوغرافي "كريم سادلي" بالتعاون مع عارضة الأزياء العالمية "ميكا أرغانا راز"، بعد استحضر أجواء الريفيرا الفرنسية والإيطالية من خلال الديكور الذي تمثل بوجود زرقاء الأجواء الصيفيّة وشرفة فسحة تحاذي الشاطئ.

وجرى العرض من خلال مقاطع فيديو ومصور نُشرت على الموقع الرسمي لدار











وبسبب جائحة كورونا، اضطرت معظم الدول إلى فرض العديد من قرارات الإغلاق والحجر المنزلي بالإضافة إلى اتباع الإجراءات الاحترازية والوقائية لمنع تفشي الفيروس، وقد أدى ذلك إلى أننا لم نستمتع بفصل الربيع وها هو قد حل الصيف.

ولكن مع الإعلان عن السماح بإعادة فتح المطاعم والكافيهات والنوادي والعديد من الأماكن في محاولة لإعادة الحياة إلى طبيعتها، أصبحت خزانة الملابس الصيفية لهذا العام أكثر أهمية.

أصبح اللون الأصفر بجميع ظلاله ودرجاته، لون الموسم بسرعة، إنه أيضاً أكثر الألوان التي يمكن أن ترتديها وأنتى في غاية السعادة.

ويمتد اللون الأصفر من صفار البيض إلى الزبد، والليمون إلى الارجس البري، وهناك مجموعة صغيرة من الظلال للاختيار من بينها وفرصة ضئيلة جداً لخطئها.

وإليك مجموعة من الصور لقطع الملابس المختلفة التي تظهر مدى جمال اللون الأصفر وسيطرته على الموضة لعام 2020.



بجميع ظلاله ودرجاته.. اللون الأصفر يسيطر على موضة العام

أصبحت التحولات الموسمية لهذا العام غير واضحة إلى حد ما بسبب جائحة فيروس كورونا وقرارات الإغلاق.





اتجاهات الموضة لربيع وصيف 2020

رغم أزمة جائحة كورونا، التي ضربت العالم أجمع، والتي أكدت على صعوبة توقف الحياة، بدأ التعايش بحذر، إلا أن هناك أسئلة عديدة تدور بخاطر كل المهتمين والباحثين عن أحدث اتجاهات الموضة والاكسسوارات، ما هي اتجاهات الموضة لربيع وصيف 2020؟ ماذا سنرتدي وكيف نرتديها؟ ما هي قطع الملابس والملحقات التي يجب أن نمتلكها؟

هذا العام، التنورة الطويلة، بأسلوب بوهيمي أو ريفي من السبعينيات، أو التنورة القصيرة من المصنوعة من الجينز.

أما بالنسبة لل سراويل القصيرة، يسود نمطان، هناك السراويل اليرموذا، وعلى الجانب الآخر، هناك نمط الشورت تقليدي الأكثر إثارة.

الفساتين

تعتبر الفساتين من أهم قطع الملابس التي يجب أن تمتلكها، فهي مريحة وأنيقة ومناسبة للارتداء خلال فصلي الربيع والصيف.

وتتميز تصاميم الفساتين هذا العام بأنها

تكون بخزانة ملابسك، فهو نموذج مهدب لإطلالة حديثة، إلى جانب السترة التقليدية، التي يتم ارتداؤها هذا الصيف بشكل أفضل بأسلوب الجلود في التسعينات.

الجينز

إذا كان هناك قطعة رئيسية واحد فقط للسنة (والصيف)، فسيكون هذا (البنطلون/ الجاكيت/ ... من الجينز). وتسيطر موضة السبعينيات هذا العام بقوة، وسيكون للجينز الأبيض مرة أخرى خياراً شائعاً.

التنانير والسراويل القصيرة

خبراء الموضة يتفقون على التنانير بأشكالها المختلفة كقطعة أساسية

ولم تعد الموضة مجرد صورة، بل هي أيضًا طريقة فكر، ويمكننا رؤية ذلك خلال أساليب الموضة؛ حيث تقترح المزيد والمزيد من العلامات طرقاً جديدة للتعامل مع التصميم.

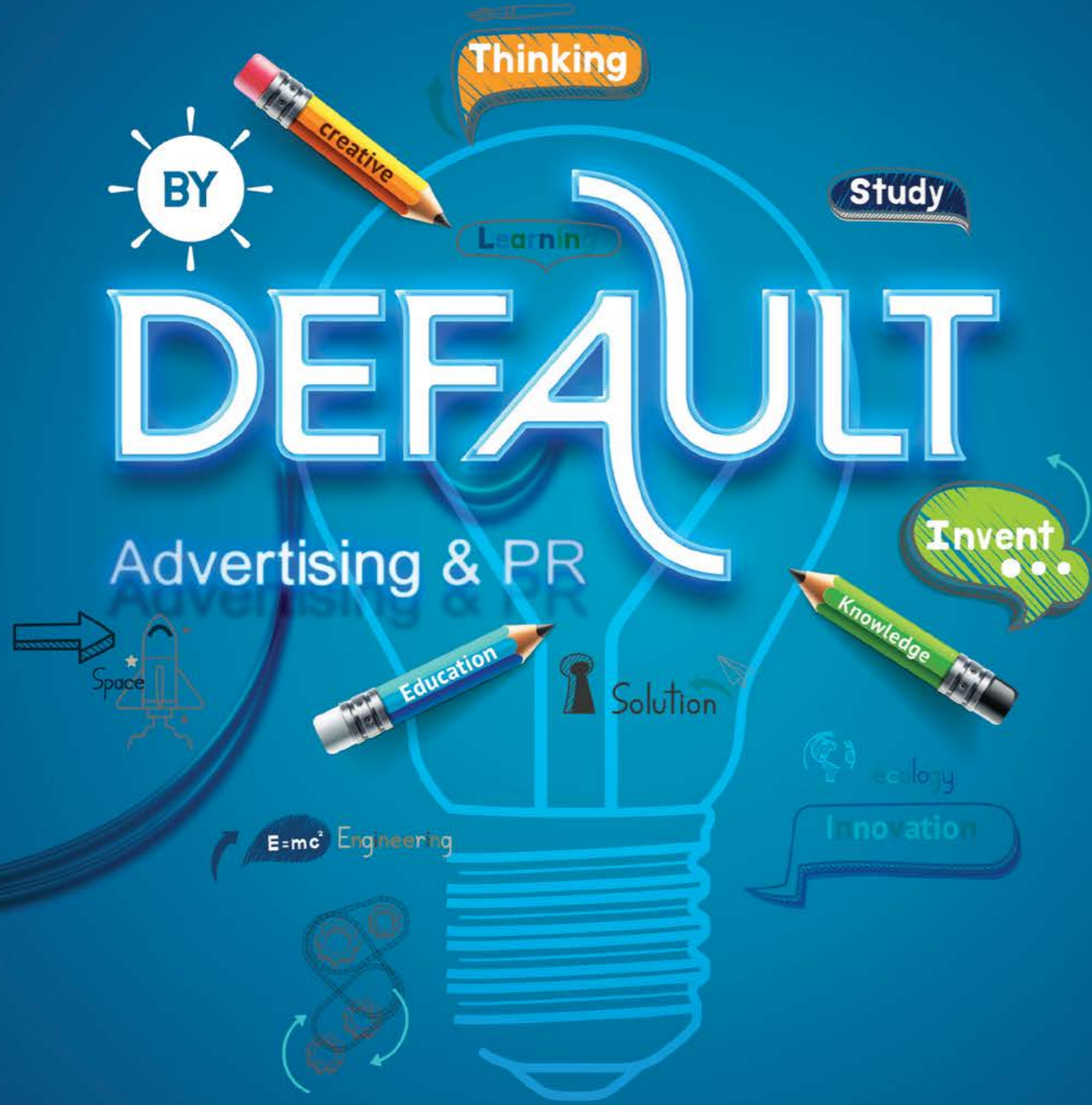
وفيما يتعلق بالاتجاهات، فإن موضة السبعينيات عادت بقوة؛ حيث أصبحت البدلات الرسمية أمرًا لا بد منه، وهي خيار واضح.

ما هي قطع الأزياء التي يجب أن تمتلكها؟

جاكيتات

واحدة من أفضل القطع التي يجب أن





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

موديلات طويلة وأثوية وهي الخيار الأمثل هذا الصيف.

▶ ملابس السباحة

أعلى 3 اتجاهات لملابس السباحة الأكثر رواجًا هذا العام هي كما يلي: إلهام الثمانينيات، مطبوعات الحيوانات البرية، وظلال الباستيل.

ولكن بالمثل، تجدر الإشارة إلى العودة لطباعة القماش القطني، ويفضل ربيع / صيف 2020 قبل كل شيء خزائن ملابس أثوية غارقة في التأثيرات الماضية، إلى جانب العلامات التجارية الراسخة.

▶ ما هي الأحذية المناسبة لهذا الموسم؟

▶ النماذج الخالدة

الصيف فرصة للاستثمار في القطع الخالدة؛ حيث ستبقى أحذية "الباليرينا" الخلابية في خزائننا لأكثر من مجرد فصل صيف، فهي الخيار المثالي للاستهلاك الأقل، والإنفاق بحكمة أكبر.

▶ الصنادل

من أفضل الأحذية التي يجب على كل فتاة أن تملكها، فهو مناسب جدًا للارتداء خلال فصل الصيف الحار.

وتتنوع الصنادل بين الفلات، ومتوسطة الكعب، وبكعب عالي، كما أنها تتميز بالعديد من الرسومات والإضافات التي تجعل مظهرها رائع.

▶ الأحذية الرياضية

يتنافس المصممون مع الإبداع الجريء لتحويل الحذاء إلى كائن حقيقي مظهره خلاب، سواء أكان مستقبليًا جديدًا أو رجعيًا أو عاديًا، اكتشف أكثر الأحذية الرياضية العصرية في صيف 2020.

▶ ما هي الملحقات التي ستجعل المظهر بشكل أفضل؟

▶ الحقائب

الحقائب هي عبارة عن ملحقات ضرورية

لموضة هذا العام، النظارات الشمسية البيضاء الناعمة؛ حيث بساطتها، وبالمثل، هناك إطارات بيضاء نقية للأكثر جرأة بيننا، وكذلك نظارات الطيار، والتي تظل رهنًا آمنًا مرارًا وتكرارًا.

▶ ما هي الألوان والمواد التي تسيطر على موسم 2020؟

▶ الألوان

على الرغم من أن "Classic Blue" يبدو الظل الرئيسي النهائي لعام 2020، إلا أن هناك خيارات ألوان أخرى لعشاق الموضة، مثل الأصفر، والفيروز، والبيج، والمزيد. وقد تم إعادة تحديد رموز الألوان لموسم الصيف: وداعًا للوردي؛ حيث يرتفع اللون الأرجواني إلى قمة قائمة أمنياتنا الصيفية، ويغلب الأسود لصالح ألوان الشوكولاتة، بالإضافة إلى هذه التغييرات، أصبحت درجات اللون البيج الآن عنصرًا أساسيًا في أناقة الصيف.

لحمل الضروريات الأساسية.

ومن ناحية أخرى، الحقائب التي ترتديها تعبر عن ذوقك ومدى معرفتك بموضة هذا العام.

موضة الحقائب هذا العام، هي المصنوعة من القش.

▶ القبعات

تبقى القبعة، مثل القبعية أو النظارات الشمسية، أحد الملحقات المتعلقة بموسم الصيف.

وتختلف القبعات نظرًا لأنها تصنع من مواد مختلفة مثل: القش أو الجلد والمزودة بالرسومات الرائعة.

▶ النظارات الشمسية

تمامًا مثل الحقائب، تمثل النظارات الشمسية جزءًا من أناقتك ومظهرك.



لماذا يتجاهل صناع الأزياء النساء الأكبر سناً؟

بقلم: تمار ميلر

بعد بضعة أشهر من ترك وظيفتي في الشركة كرئيس للبضائع في شركة "Old Navy Online"، دخلت إلى متجر "Everlane" استعداداً لاجتماع قادم في مكتب الشركة، وعندما نظرت حولي وأنا أحاول إيجاد زي، ظهر لي شعور بالغرابة.



نظر إلى البائع - الذي يبلغ عمره نحو عشرين عاماً أو أكثر - نظرة تساؤل فهو يريد أن يعرف سبب وجودي وسط مجموعة من الملابس التي لا تناسب سني على الإطلاق، كان من الواضح أنني لا أنتهي إلى هذه المنطقة. لقد وجدت أخيراً فستاناً كحلياً بسيطاً كان مناسباً لاجتماعي.

تشعر العديد من النساء الأخريات في مجتمعنا أو في نفس عمري بالنسيان من قبل العديد من العلامات التجارية، التي

تركز على التسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والأهم من ذلك كله، جمالية المنتج والجودة التي غاب عنها.

أدركت مؤخراً أن نساء أخريات في نفس عمري لديهم نفس الشكوى، لقد أردن منتجات أنيقة وعالية الجودة ولكنهن كافحن كافحوا للعثور على القطع التي تبدو خاصة ولكنها مناسبة لأسلوب حياتهن المزدهم.

تواجه النساء في جميع الأعمار، وخاصة

النساء الأكبر سناً، موجة جديدة من القوة والتأثير والأهمية عبر الصناعات، ولكن يتم تجاهل هذا الجيل نفسه من النساء بشكل خطير كمستهلكات في مجال الموضة.. أين توجد العلامات التجارية الفاخرة عبر الإنترنت والتي تفهم وتحدث إلى عميل أكبر سناً؟

لا تشعر غالبية النساء فوق سن 40، بأنهن مشمولات أو ممثلات في تسويق الأزياء الذي يرينه على وسائل التواصل الاجتماعي.

التواصل مع النساء فوق سن 40 على وسائل التواصل الاجتماعي.

ومع تطور التسويق الرقمي كأحد أكثر أشكال بناء العلامة التجارية فاعلية، لكن هذه هي المشكلة، في حين أنه من الصحيح أن جيل الألفية نشأ مع التكنولوجيا، فهناك افتراض بأن هذه الديموغرافية الأصغر سناً هي التي تشترك (وتشترى) عبر الإنترنت، خاصة في مجال الموضة. هذا ببساطة، ليس صحيحاً.

في استطلاع عام 2020 للمستهلكين، أبلغ 68% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و54 عاماً (وأكثر من نصف الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 55 عاماً) عن استخدام موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" يوميًا، وما يقرب من 40% يستخدمون "انستجرام" يوميًا أيضًا.

وعندما سُئل عن العوامل التي تؤثر على قرارات الشراء، قال ما يقرب من 50% أن سلوكهم في الشراء يتأثر بشخص يتابعه على "فيسبوك"، بينما قال 41% نفس الشيء في "انستجرام".

تشارك النساء الأكبر سناً في وسائل التواصل الاجتماعي ويمكن من معرفة زملائهن الأصغر سناً.

وفي استطلاع أجريناه مؤخراً كعلامة تجارية، وجدنا أن وسائل التواصل الاجتماعي كانت العامل الوحيد الأكثر أهمية في زيادة الوعي بالعلامات التجارية الجديدة والشراء، وعلى الرغم من ذلك فإن غالبية النساء فوق سن 40 التي سمعناهن لا يشعرن بأنهن مشمولات أو ممثلات من قبل تسويق الأزياء الذي يرينه على وسائل التواصل الاجتماعي.

من العوامل الأخرى التي لم تتمكن العلامات التجارية من ملاحظتها هي القوة الشرائية الهائلة التي تمتلكها النساء الأكبر سناً؛ حيث تشير بعض البيانات الديموغرافية إلى أن القوة الشرائية الألفية هي الأقوى، وتستهدف العديد

من العلامات التجارية القديمة والجديدة هذه المبالغ لسبب وجيه.

لا عجب أن العلامات التجارية خلال عصر التسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي سترتكز إلى حد كبير على مجموعة من المشترين الأصليين رقميًا، لكن النساء فوق سن الأربعين لديهن قوة إنفاق ضخمة، ولا يجدن شراء المنتجات الفاخرة أمرًا خطيرًا؛ إذ لدينا أموال ننفقها ونحن نبحث عن منتج خاص يقدم أيضًا جودة لا تصدق.

ومع بدء المستهلكين في اتخاذ القرارات بناءً على ممارسات الاستدامة والتأثير البيئي لصناعة الأزياء، قامت العلامات التجارية لشركة "DTC" بعمل رائع في استهداف جيل الألفية مع عقلية "الأقل هو الأكثر" التي تركز على أشياء أقل وأفضل جودة.

بالنسبة للنساء البالغات، هذه ليست فكرة جديدة، لقد تبيننا هذه العقلية لسنوات ونفهم أن قطعة عالية الجودة تم إنتاجها بدقة عالية تستحق الاستثمار وتدوم لسنوات قادمة.

ويشير الاستطلاع الذي تم إجراؤه مؤخرًا، إلى أن النساء المسنات يرغبن في شيء خاص بعنصر من الأناقة ولكن يجب أن يكون قابلاً للارتداء.

عندما ننظر في كيفية معالجة العلامات التجارية للاحتياجات الوظيفية، قال 22% فقط من المجيبات ممن تزيد أعمارهن عن 40 عاماً إنهن يجدن علامات تجارية عبر الإنترنت تلبى احتياجاتهن مع تلبية احتياجاتهن من الموضة أيضًا، وشعر 65% بأن معظم العلامات التجارية إما موجهة نحو النساء الأصغر سناً أو أيضًا تركز على الأسلوب والتضحية بالراحة.

عندما نفكر في سياق الموضة والوظيفة خلال فترة جائحة فيروس كورونا، من الواضح أن المد والجزر يتحول بالفعل نحو النساء الراغبات في الوظيفة في خرائنهن.

لا تزال العلامات التجارية للأزياء الحديثة تتجاهل النساء الأكبر سناً إلى حد كبير، سواء كان أسلوبهم الحالي في التسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو عدم فهمهم عندما يتعلق الأمر بالاحتياجات الوظيفية للمرأة الناضجة وتوقعات الجودة، أو ببساطة جمالية منتجها، فإن معظم العلامات التجارية تستهدف فئة أصغر.

ربما يكون الخطأ الأكثر فظاعة الذي ترتكبه العلامات التجارية هنا هو الفشل في

الحياة ترحب بك أيما حلت:

الثلاثين.. عقل ناضج وقلب طفولي

كتبت: لمياء حسن

هل تتذكرين بالأمس القريب عندما بلغتِ عمر العشرين؟ كنتِ تعتقدين أن الوقت قد حان لتكوني البالغة المسؤولة عن تصرفاتها أمام العائلة والمجتمع ككل.. هل ضحكيتِ الآن سخرية من نفسك؟

وبعد مرور عقد كامل من العناء في محاولة التعرف على الذات، ومواجهة الأزمات، ها هو عامك الثلاثون يدق الباب.

مع بلوغ الثلاثين عامًا، تبدأ المرأة في التعرف على نفسها من جديد، تنتظر بعين قوية إلى الأمور من حولها، تعرف أن الوقت قد حان للتغيير، فبعد كل الذي مرت به خلال العقد الثالث من عمرها، جعلها ملبة كالفولاذ، وحنونة كالزهور، تطلق العنان لنفسها؛ فالكثير من العقل الناضج الآن، يواجه قلبًا استطاع الحفاظ على طفولته!

العمر مجرد رقم

بشكل غير متوقع، تتبدل المرأة في الثلاثين من العمر، إلى كائن لا يكثرث بالعمر؛ فهو الآن مجرد رقم، على عكس شخصها في العشرين من العمر؛ حيث اعتادت أن تحسب السنوات بل الشهور والأيام ليحل يوم ميلادها.

لا تأبه المرأة الثلاثينية بأراء الناس؛ هي فقط تتمتع بثقة في النفس بعد أن مرت بالكثير من التغييرات خلال العشر سنوات السابقة، وغالبًا فإن الأمر يجعلها أكثر جاذبية.

طريق النجاة

وعن هذا الموضوع، قالت سوزان توم؛ المدونة البريطانية: "إن المرأة عندما تبلغ الثلاثين تشعر بالشفقة على كل من هم في العشرين من العمر؛ لأنه على الرغم من كل شيء فإنها عرفت طريقها نحو النجاة من هذا العمر

الصعب؛ لقد قذفوها بين عشية وضحاها إلى أرض الواقع، وأخبروها أن تتصرف بنضج والمسؤولين، أما الآن فهي مدركة تمامًا لهويتها، كما تعمل على استقلالها المادي، فضلًا عن معرفة أسرار التعامل مع أنماط مختلفة من البشر".

وأضافت سوزان: "لعل أسوأ ما تمر به المرأة في الثلاثين، هو عدم اهتمامها بالظهور الاجتماعي؛ فسبقًا كانت تكثرث بعدد الأصدقاء، والتجمعات مع المقربين منها؛ على عكس الفترة الحالية التي تجعلها تنتقيهم جيدًا، وبالتالي فإنها تحصل على صديقين أو 3 على الأكثر، وهذا الأمر لا يعتبر سيئًا بالمرّة_إن فكرنا فيه مجددًا _ بل إنه يعود إلى عقلها الناضج".

قلب طفولي

"أنت الآن لا تهتمين بقائمة أفضل الأغنيات الحديثة؛ لأنك ببساطة تعلمين أن الموسيقى القديمة هي الأفضل؛ هكذا وصفت إيزابيل جونزاليز؛ المهتمة في شؤون المرأة بالمدونات المكسيكية، رأيها عن العقد الرابع في عمر المرأة.

وأوضحت: "الآن؛ ورغم النضج الكبير الذي تمر به المرأة الثلاثينية؛ إلا أن قلبها يخفق بطريقة طفولية، على نغمات الموسيقى القديمة الإيقاعية، ويهدأ على النغمات الكلاسيكية، فهي تعرف تمامًا ما تريده، وإن لم تعرف؛ فهي لا تهتم سوى بحضورها وواقعها الذي تعيشه في الوقت الحالي".

وأضافت: "قد يكون غريبًا أن تهتم بالأمور السياسية والاقتصادية، كما تبدأ في متابعة الأحداث العالمية؛ والآن هي لا تسخر من فيروس كورونا على سبيل المثال؛ بل إنها تعمل على حماية نفسها وذويها منه دون تضخيم الأمر في الوقت ذاته".

المراحة نهج جديد

تعتمد المرأة في هذا العمر على الراحة

والوضوح؛ فهي تعلم تمامًا الوقت الذي تريد الزواج فيه، وإنجاب الأطفال دون أن يظن الناس أنها يائسة، كما تبدأ في توعية ذاتها بشأن الحياة برمتها، وتبدأ بالتفكير جديًا بأهمية الاهتمام بصحتها.

في عمر الثلاثين، تعلم المرأة جيدًا ضرورة التقنيات الحديثة؛ إلا أنها تبدأ في الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي شيئًا فشيئًا، وتوسع للانخراط في العالم الواقعي.

تحاول المرأة في هذا العمر، أن تتقبل ذاتها الحالية، وشكلها الحالي، فهي تبدو أجمل على كل حال، ويعتمد جدولها المفعم بالحياة الحقيقية على شيء من جنون الموسيقى، وفيلم جيد، مع العمل بكد؛ من أجل توفير الموارد؛ المادية، والدخول إلى ساحة المطبخ؛ لإجراء بعد التغييرات الجذرية على المؤن الموجودة فيه؛ فالوقت الآن حان للطعام الصحي، والضروري.

وها هي، تعلم أن أكبر إنجازاتها تتخطى ارتداء الكعب العالي دون وقوع، لقد أصبحت خبيرة الآن؛ لذا فهي تبحث عن إنجاز حقيقي وكبير على الصعيدين العملي والشخصي.

اختيارات في الحياة

بدورها، حرصت إدوينا لانجلي؛ المدونة الأمريكية على رصد مجموعة من أهم مميزات بلوغ سن الثلاثين، مؤكدة أن المرأة تعلم حاليًا أن الذنب في كل الأخطاء ليس ذنب والديها؛ بل إن كل ما مرت به كان لابد منه؛ نتيجة بعض الاختيارات التي أقدمت عليها، قائلة: "إنها حاليًا تستيقظ لترتب سريرها؛ وهذا سحر كبير، وتحول جذري بالطبع".

وأخيرًا، قد يستغرق الأمر بعض الوقت؛ إلا أن لقب "فتاة" لم يعد ينطبق عليك، فأنت امرأة بعقل ناضج، وقلب مفعم بطفوليته، والحياة ترحب بك أيما حلت.



وقالت "كاتلين هيكوك"، التي تعمل في شركة الحمامة "Farrer & Co": "إن هذا وضع مستحيل، سيكون هناك العديد من الآباء والأمهات في المنزل لرعاية أطفالهم، ولن يتمكنوا من العمل بأنماطهم المعتادة أو على الإطلاق، وقد يعني هذا أنك تفقد الوظيفة التي تحتاجها لإيواء هذا الطفل وإطعامه وإكسائه".

ومن المرجح أن تتحمل النساء العائلات التأثير؛ وتؤكد ذلك "علياء حامد"، أستاذة علم الاجتماع، قائلة: "إذا تطلب الاقتصاد من الآباء الذهاب إلى أماكن العمل فسيذهبون تاركين النساء أمام معادلة صعب حلها"، وتتفق معها "كايتلين كولينز"، مؤلفة كتاب "عمل الأمومة"، مضيفة: "ليس من المستغرب أن معادلة إعادة فتح وتخفيف إجراءات الإغلاق لا تضيف للمرأة، فالحكومات تتوقع أن تحل المرأة معادلة مستحيلة".

وعلى الرغم من السلبيات التي كشف عنها فيروس كورونا، إلا أنه يعد فرصة لإعادة التفكير في طريقة عملنا؛ حيث يجب أن يكون الآباء العاملون جزءاً من ذلك.

والحكومية، وبينما أعلنت الحكومات في بعض الدول عن أن المدارس ستفتح أبوابها بالكامل في شهر سبتمبر المقبل، فإن أمماً لطفلين تكافح من أجل إبقاء أعمالها قائمة لا تعرف كيف يمكنها الاستمرار على هذه الحالة حتى ذلك الموعد.

والمأساة لا تشمل المدارس فقط، فلا يعرف الآباء والأمهات ما إذا كانت معسكرات العطلة ستكون مفتوحة خلال فصل الصيف الحالي، وسيضطر مقدمي رعاية الأطفال إلى الإغلاق؛ حيث وجدت الرابطة الوطنية الأمريكية لتعليم الأطفال أن 11% فقط من مقدمي رعاية الأطفال كانوا واثقين من قدرتهم على الإغلاق لمدة غير محددة بدون دعم.

من ناحية أخرى، يتوقع "بوريس جونسون"، رئيس وزراء بريطانيا، أن يكون أصحاب العمل متفهمين في حالة لم يتمكن موظف ما من العمل بسبب رعاية الأطفال، ولكن يقول أحد الآباء إن رئيسه في العمل لديه عقلية شخص من خمسينيات القرن الماضي؛ حيث يجب أن تبقّى النساء في المنزل مع الأطفال ولا يُقدّر أن زوجته لديها وظيفة أكثر طلباً.

وليست بريطانيا فقط التي تعاني من تلك المشكلة الكبيرة، ففي الولايات المتحدة الأمريكية غردت "ديب بيرلمان"، الطباخة المنزلية، على موقع التواصل الاجتماعي "تويتتر" قائلة: "أتمنى أن يقول شخص ما بصوت عالٍ: في اقتصاد كوفيد، يُسمح لك فقط بطفل أو وظيفة".

وسيؤدي إغلاق المدارس إلى تعزيز عدم المساواة بين الأطفال، كذلك بين الآباء والأمهات.

وفي بريطانيا، وجد معهد الدراسات المالية أنه "من المرجح أن تترك الأمهات وظائفهن أو يفقدنها؛ لأنهن تعرضن للإجهاد منذ بدء الإغلاق بسبب فيروس كورونا".

وكشف الوباء عن اختلافات صارخة بين أولياء الأمور العاملين وأولئك الذين يوظفون مربيّات أو يعيشون مع أحد الوالدين في المنزل، فهم يملكون حرية أكبر في أداء أعمالهم، وكذلك الأمر بالنسبة لمن لديهم أطفال أكبر سناً مقابل آباء الرضع.

وهناك أيضاً اختلاف بين المدارس الخاصة



بسبب "كورونا" .. هل يشكل إغلاق المدارس تحدياً أمام أولياء الأمور؟

ترجمة: سارة طارق

شهدت بداية يوليو الماضي فتح مجالات العمل المختلفة، وكذلك الحدائق والأسواق ودور السينما، باستثناء المدارس؛ ما يعرض الكثير من الآباء لموقف صعب؛ حيث عليهم تحقيق التوازن بين العمل والأسرة.

لا تتركهم فريسة للمحتالين..

طرق حماية أطفالك من مخاطر الإنترنت

إغرائهم بلقاء شخصي خطير، هذه الأنواع من الحيوانات المفترسة سائدة على وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الألعاب.

4. تنزيل البرامج الضارة: يمكن لمجرمي الإنترنت جذب الأطفال إلى تنزيل شيء مثير، مثل لعبة مجانية على سبيل المثال، وهو في الواقع برنامج ضار. يتيح للمجرمين بمجرد تنزيله الوصول إلى المعلومات الشخصية من جهاز الكمبيوتر الذي يستخدمه الطفل لسرقة الحسابات المصرفية لوالديه، أو تنفيذ إجراءات أخرى قد تعرض الأسرة بأكملها للخطر.

5. جعل الأشياء الخاصة عامة: براءة، يمكن للأطفال نشر معلومات أو صور تكشف عن مكان إقامتهم أو ذهابهم إلى المدرسة؛ لذلك يجب أن تظل المعلومات الشخصية هكذا شخصية، ليراهم الأصدقاء والعائلة المصريح لهم فقط.

6. ما يتم نشره على الإنترنت: يحتاج الأطفال إلى معرفة ما يتم وضعه على الإنترنت ولا بد أن يبقى في مكانه؛ حيث يكاد يكون من المستحيل محو شيء تم نشره أو مشاركته على الإنترنت.

ويمكن أن تكون مشاركات "إنستجرام" التي تبدو بريئة، أو تعليق على حالة صديق في سن 15 عامًا ضارة عندما يتقدمون بطلب للحصول على وظيفة بعد ذلك بسنوات.

7. تشجيع الأطفال على الابتعاد عن الموضوعات والمحادثات التي لا يشعرون بالارتياح فيها، حتى إذا كان "الجميع" يعلقون، لكن لا يشاركون أبدًا في السلوك الذي يمكن أن يكون ضارًا أو إجراميًا (مثل خطاب الكراهية).

وفي النهاية: تؤكد "هاتينغ" أن التواصل بين الآباء والأطفال أمر بالغ الأهمية؛ لضمان أن عالم الإنترنت لا يجلب سوى التفاعلات والتجارب الإيجابية لطفلك.

وتشدد قائلة: "حافظ على أن يصبح الإنترنت مكانًا سهل الاستخدام لطفلك؛ من خلال التأكد من امتلاكك الجدران النارية الضرورية وبرامج الأمان الأخرى، والتحدث معهم بانتظام حول ما يفعلونه ومن يتحدثون إليه عبر الإنترنت وفي العالم الحقيقي أيضًا".

ذكرت "شارنيل هاتينغ"، مدير التسويق والاتصالات الوطنية في شركة "Fidelity ADT"، أن عام 2020 شهد ارتفاعًا غير مسبوق في استخدام الاتصالات الرقمية؛ بسبب الإغلاق والحجر المنزلي للكثيرين في ظل جائحة فيروس كورونا التي تفشت في جميع أنحاء العالم.

وأوضحت أن الإنترنت يمكن أن يكون مكانًا خطيرًا لأي شخص، ولكن الأطفال هم الأكثر عرضة للخطر؛ لذا فإن الإرشاد الأبوي يُعد أفضل دفاع للأطفال والشباب في عالم الإنترنت.

وقالت "هاتينغ": "كونك مواطنًا مسؤولاً عبر الإنترنت يسير جنبًا إلى جنب مع كونك مواطنًا مسؤولاً في المجتمع، وفي الحياة الواقعية -بالأحياء المجاورة التي نعيش فيها والمدارس التي نذهب إليها والأماكن التي نزورها- هناك قواعد وإشارات تحذير تساعدنا في التنقل في طريقنا بأمان، ولكن عالم الإنترنت ليس به علامات تحذرننا من وجود خطر في المستقبل، والأمر متروك للمستخدم الفردي لمعرفة المخاطر ومراقبتها؛ لهذا السبب من المهم جدًا معرفة ما يستهلكه طفلك عبر الإنترنت وأن تكون قادرًا على التحدث إليه بصراحة وغالبًا عن العالم الرقمي".

خلال السطور التالية سنتعرف معًا على المخاطر التي يمكن أن يواجهها الأطفال عبر الإنترنت:

1. البلطجة الإلكترونية ليست سوى مثال على ما يمكن أن يحدث للأطفال عبر الإنترنت.

2. عمليات الاحتيال: يتم خداع الكبار عبر الإنترنت كل يوم، حتى من خلال أكثر رسائل البريد الإلكتروني سخافة، مثل تلك التي تنص على أنك تركت ثروة من قريب مفقود في الخارج.

من غير المحتمل أن يقع الأطفال في هذه الأنواع من عمليات الاحتيال، ولكن يمكن إغرائهم بالموسيقى أو الألعاب المجانية عبر الإنترنت، ويطلب المجرمون عادة معلومات بطاقة الائتمان؛ لذا علم أطفالك أن العروض التي تبدو جيدة للغاية بحيث يصعب تصديقها عادة ما تكون خدعة.

3. المفترسون السيبرانيون: يمكن ملاحقة الأطفال من قبل أشخاص يتظاهرون بأنهم في سنهم أو

لا يُعد ضمان استخدام الأطفال للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بأمان موضوعًا جديدًا، ولكننا اليوم سنناقش مع الآباء والأمهات كيفية حماية أطفالهم من الوقوع فريسة عبر الإنترنت أو سرقة الهوية أو التعرض للاحتيال.

المذيعة أمينة أبو الحسن:

التنمية البشرية أفادتني
كثيراً في الإذاعة.. وبنات
هذا الجيل محظوظات

حوار: عبد الله القطان

تُحسن اختيار الموضوعات وتجيد طرحها بأسلوب مفعم بالتفاؤل.. إنها المذيعة أمينة أبو الحسن التي سرعان ما حظيت بالشهرة في المجتمع السعودي وهي تقف خلف ميكروفون الإذاعة تبتئ الأمل والتفاؤل بين الناس.



طرحه بدون فعل، لأنه قد يتم اقتباسه في لمح البصر، أما الإعلام بشكل عام فهو يشهد العديد من التحديات؛ منها: أنه يجب الالتزام بالحيادية في اختيار المواضيع، وكذلك العمل وفق قوانين محددة وموضوعات لا تخرج عنها، وما زالت الأولوية للرجال في العمل الإعلامي.

ما سبب اهتمامك بالتنمية البشرية؟ وكيف انعكس ذلك على عملك؟

نشأ هذا الاهتمام لدي بسبب والدتي؛ حيث حصلت على دورات وكانت مدربة معتمدة في الكثير من مجالات التنمية البشرية.

لكن ازداد اهتمامي بتطبيق ذلك المجال قبل 7 سنوات؛ إذ أدركت أنه لا بد من تطوير الذات واكتشاف مواطن القوة والضعف، الأمر الذي استفدت منه كثيراً في عملي، سواء فيما أطرحة من قضايا عبر أثير الإذاعة، أو في تعاملاتي مع الزملاء والجمهور.

تمتازين بسرعة البديهة.. كيف طورتِ هذه المهارة؟

الحمد لله هذه موهبة من الله بفضل دعاء الوالدين والإحسان؛ لأن الجزء من جنس العمل.

كيف ومتى وجدتِ هذه المهارة لديك؟

قد يعود ذلك إلى اهتمامي بالتنمية البشرية؛ حيث إنها من الأمور التي تدل على سرعة البديهة والتميز بين المواقف التي تحتمل الجد والعكس صحيح، فعملتُ على إدارة مشاعري في التعامل خلال بعض المواقف ومع الأشخاص.

هل يُعد "البودكاست" منافساً للإذاعة الخاصة؟

نعم لكن تنقصه ميزة مهمة، وهي التواصل المباشر مع الجمهور وطرح تعليق أو إجابة سؤال أو فضفضة.

كيف شاهدتِ تقدم المرأة السعودية في عدد من المجالات المهنية؟

المرأة السعودية على الدوام مبدعة ومعطاءة لكنها لم تجد الفرصة التي تطمح لها من قبل، أما مؤخرًا فصارت حديث العالم بسبب اقتحامها مجالات مهنية عديدة وشهدنا أعمالها ونجاحاتها داخلياً وخارجياً.

وأرى أن بنات هذا الجيل محظوظات، وأتمنى أن يركزن على الالتحاق بتخصصات جديدة تناسب متطلبات عصرنا.

كيف بدأت أمينة أبو الحسن مشوارها الإعلامي؟

أعتبر نفسي في هذه النقطة محظوظة، وكنت أحلم بعملي في قناة mbc، وسبحان الله بعد تخرجي تخصص "إعلام وعلاقات عامة" بعدة أشهر قدمت وتلقيت تدريباً لفترة قصيرة ثم توظفت.

كيف تصفين تحديات العمل الإعلامي؟

لا بد من إثبات وجودك ومواكبة الجديد بما يتناسب مع توجهنا الحالي في الإذاعة، فهناك وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك التنافس، لدرجة أنك لن تستطيع الوثوق في أي فكرة جديدة أو مقترح بمجرد

فيلم The Platform

فن الفرابة

ربما تشعر، وأنت في بداية مشاهدة فيلم «the platform»، للمخرج الأسباني «جالدير جاستيلو أوروثيا»، والذي تم عرضه للمرة الأولى ضمن فعاليات مهرجان تورنتو السينمائي الدولي خلال سبتمبر من عام 2019، أنك بإزاء فيلم يندد بالطبقية، ويقف في وجه انعدام المساواة، فالجملة الأولى فيه والتي تأتي على لسان ترماغسي (الممثل Zorion Eguileor) هي: «أن هناك ثلاثة أنواع من البشر في هذا العالم، فمن هم بالأعلى، ومن هم بالأسفل، ومن يسقطون».



يعتاد كل شيء، طالما أنه وُجد في ظروف تفرض عليه ذلك، وخير مثال على ذلك هو غورينج؛ الذي أتى إلى هذه الحفرة حاملاً كتاب: العبقري النبيل لدون كيخوتي، ثم ما لبث أن تناول لحم صديقه ترماغسي حالما اضطر إلى ذلك.

التضامن العفوي

لو كان لدى هذه الحفرة أو «المركز العمودي للتضامن

العفوي» شيء تريد أن تعلمه فهو التضامن العفوي، أي أن يتضامن من هم في المستويات العليا مع من هم في المستويات الدنيا حتى يجدوا ما يقتاتون عليه، لكن هل هذا يحدث؟ ما يحدث هو العكس، والمؤكد أن هذا التضامن غير موجود لا في هذه الحفرة ولا في الخارج، والفيلم تشخيص لهذه الحالة، كما تشخيص لأمر جمة، لا يتسع المقام لذكرها.

والغريب أن شتى الوسائل لم تفلح في ترسيخ وتعزيز هذا التضامن العفوي، لا الإقناع ولا الهزيمة والقوة، ف غورينج الذي قرر أن يؤسس نظاماً في هذه الفوضى لم يستطع الصعود إلى ما فوق بعدما وصل إلى قاع الحفرة.

ولعل هذه إشارة بآيسة مفادها: أن أولئك الذين يحاولون تعديل المسار، وخلق نظام من قلب الفوضى، ورعاية الإنسان الموجود بداخلنا لن يكون له مصير سوى البقاء في القاع.

الفيلم إشارة إلى أن الذئب في الإنسان مستفحل جداً، وأن مسار الإنسانية منحرف حتى النخاع، ومحاولات الإصلاح عسيرة ومكلفة أيضاً.

لكن الحكاية أعمق من كونها عن الطبقة، أو حتى عن تعسف السلطة، إنها عن الإنسان ذاته، بكل ما فيه من خير وشر، عن شجعه وإيثاره، عنه كشيطان وملاك في الوقت ذاته.

مشهد البداية لافت إلى حد كبير؛ حيث يبدأ بتصوير دقيق ومفضل لعين غورينج؛ السجين الذي استيقظ لتوه ليجد نفسه شريك ترماغسي في زنزانته، والعبارة من هذا

التصوير الدقيق للعين، هي، أنها أداة كشف الروح، واكتشاف العالم أيضاً؛ ففي كل شهر يتم تنويم كل نزلاء هذه المنصة، الحفرة، أو «المركز العمودي للإدارة الذاتية»، كما تسميها الإدارة، ليجدوا أنفسهم بعدما يستيقظون في أحد هذه المستويات.

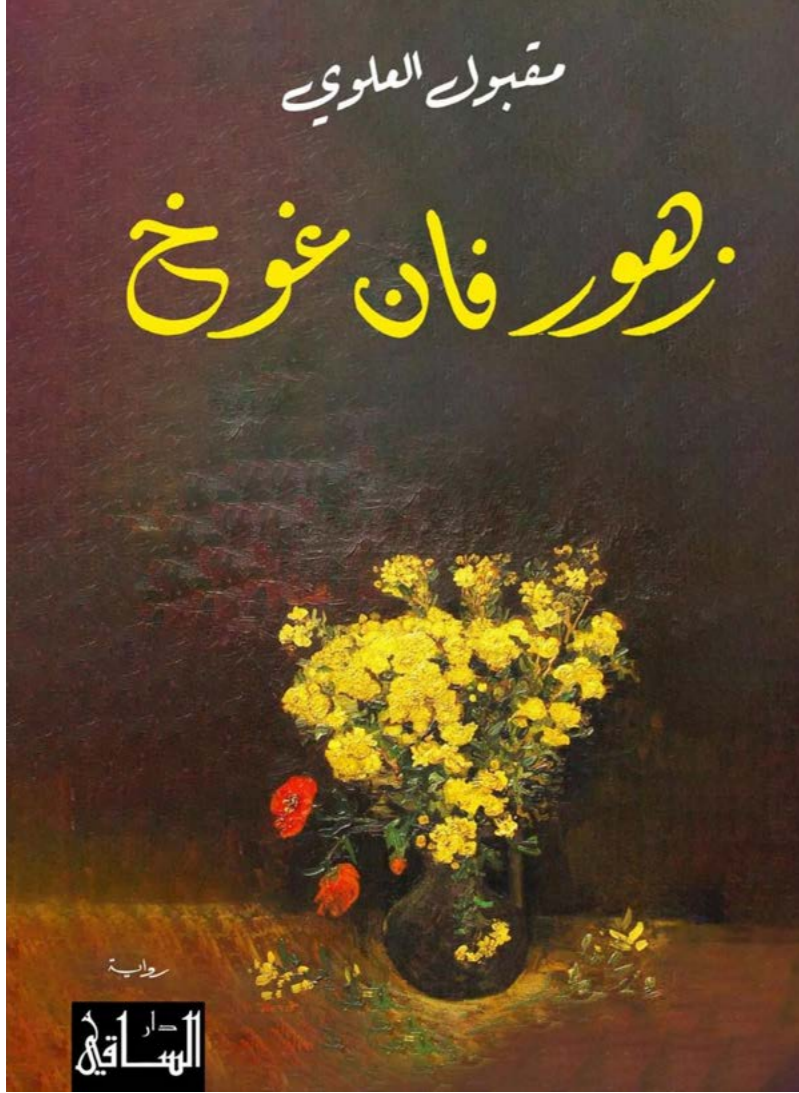
كل الحكاية، في بساطتها، تتعلق بطاولة طعام كبيرة تهبط من أعلى، من قِبل الإدارة، وتتوقف عند كل مستوى وقتاً محدداً ثم تهبط إلى المستوى الذي يليه حتى تصل إلى النهاية، ولأن الإنسان جشع بطبيعته، فإن من هم في المستويات يسرفون في تناول الطعام، فيضطر الذين في الأسفل إلى فعل كل القبائح ومن بينها أكل بعضهم البعض إن لزم الأمر.

«بطبيعة الحال».. هذا هو واقع الحال!!

هذه الجملة «بطبيعة الحال» كان يرماغسي يكررها دائماً، حتى وهو يتحدث عن تناوله جثة ما، وكأنه أمر بديهي، إن لم ستأكل سأموت، ومن ثم لابد أن أكل كل شيء.

ولعل المغزى من ترديد هذه الجملة هو الإشارة إلى أن الإنسان





ولئن كان الكاتب قد قال إن هذا العمل «زهور فان غوخ» هو بمثابة سيرة روائية للوحة «زهور الخشخاش»، فإنه يصح أن نقول أيضًا إنه، أي هذا العمل، هو سيرة إنسان، بداية من فان غوخ نفسه الذي مات فقيرًا لم يجد أخوه ثيو ما يكفنه به، فباع عدة لوحات من بينها هذه اللوحة بثمن بخس كي يتمكن من دفن أخيه، ثم حياة حميد (المواطن المكسي والراوي هنا) الذي لم يكمل تعليمه ثم تمكن من بيع هذه اللوحة بـ 3 ملايين دولار، ثم حياة كل من: رؤوف سعيد ومحسن الرمال، اللذين انقلبت حياتهما رأسًا على عقب. وفي النهاية هل الرواية سيرة لوحة أم سيرة إنسان؟ الأمر متروك للقارئ.

«زهور الخشخاش»، ينزع اللوحة من الحائط الذي كانت تزينه، ويخأها في مكان ما، ثم تبدأ رحلته معها.

ويسرد علينا قصة هذه اللوحة، وحكاية رسمها، والكيفية التي رسمها بها فان غوخ، وتبدأ من سيرة حياة هذا الفنان وموته.

ثم يتوجه بنا إلى القاهرة ليخبرنا بالطريقة التي تمت بها سرقة اللوحة على يد رؤوف سعيد، بترتيب من محسن الرمال من متحف محمد محمود خليل الذي كانا يعملان فيه، وكل شخص من الأشخاص الذين يحتكون بهذه اللوحة تنقلب حياتهم رأسًا على عقب.

يأخذنا الروائي في دهاليز عمله، وينبأنا عن صديقه فيصل _ الذي يعمل معه في شركة للسيارات بمكة المكرمة والذي أتى إلى مكة حديثًا _ وعن كرمه وأخلاقه.. إلخ.

يطلب فيصل من الروائي الذي هو حميد، بحكم كونه أحد أبناء مكة، أن يرافقه بعد الدوام للذهاب إلى حراج المعيصم لشراء بعض الأثاث لشقته الجديدة التي سينتقل فيها مع زوجته قادمًا إلى مكة؛ نظرًا لتغير مكان عمله.

يذهب الرجلان إلى الحراج وهناك تبدأ الحكاية، حكاية لوحة زهور الخشخاش لفان غوخ أم حكاية حميد ومحسن الرمال ورؤوف سعيد؟ هي في الواقع حكاية كل هؤلاء، لكن الروائي لا يضرب على أي وتر من هذه الأوتار كأنه أراد أن يقول إن الرواية غيرت حيوات كل هؤلاء الأشخاص وغيرهم!

بينما يشترى فيصل أثاثه من حراج المعيصم يقع نظر حميد، وهو ذاك الذي درس الفن لمدة عام واحد، ثم ترك الكلية نظرًا لظروفه المادية الصعبة، على لوحة زهور الخشخاش، تعجبه رغم أنه لا يملك من المال الكثير، يطلب البائع فيها 50 ريالاً، لكن حميد يرفض بحجة أنها لوحة بالية ولا شيء فيها يستحق هذا الثمن، وبعد جولة في السوق، وعند العودة إلى لأخذ ما اشتراه فيصل من تاجر الأثاث المستعمل هذا، ينادي التاجر على حميد، طالبًا منه أن يعطيه الـ 25 ريال التي أراد أن يدفعها في البداية وأن يأخذ اللوحة، وقد كان.

منذ دخول اللوحة بيت حميد ستقلب حياته رأسًا على عقب، لسبب لا يعرفه، في اللوحة شيء أخذ، غامض، يسري فيها سر جمالي من نوع ما، يحاول أن يتذكر أين رأى هذه اللوحة من قبل لكنه لا يذكر شيئًا.

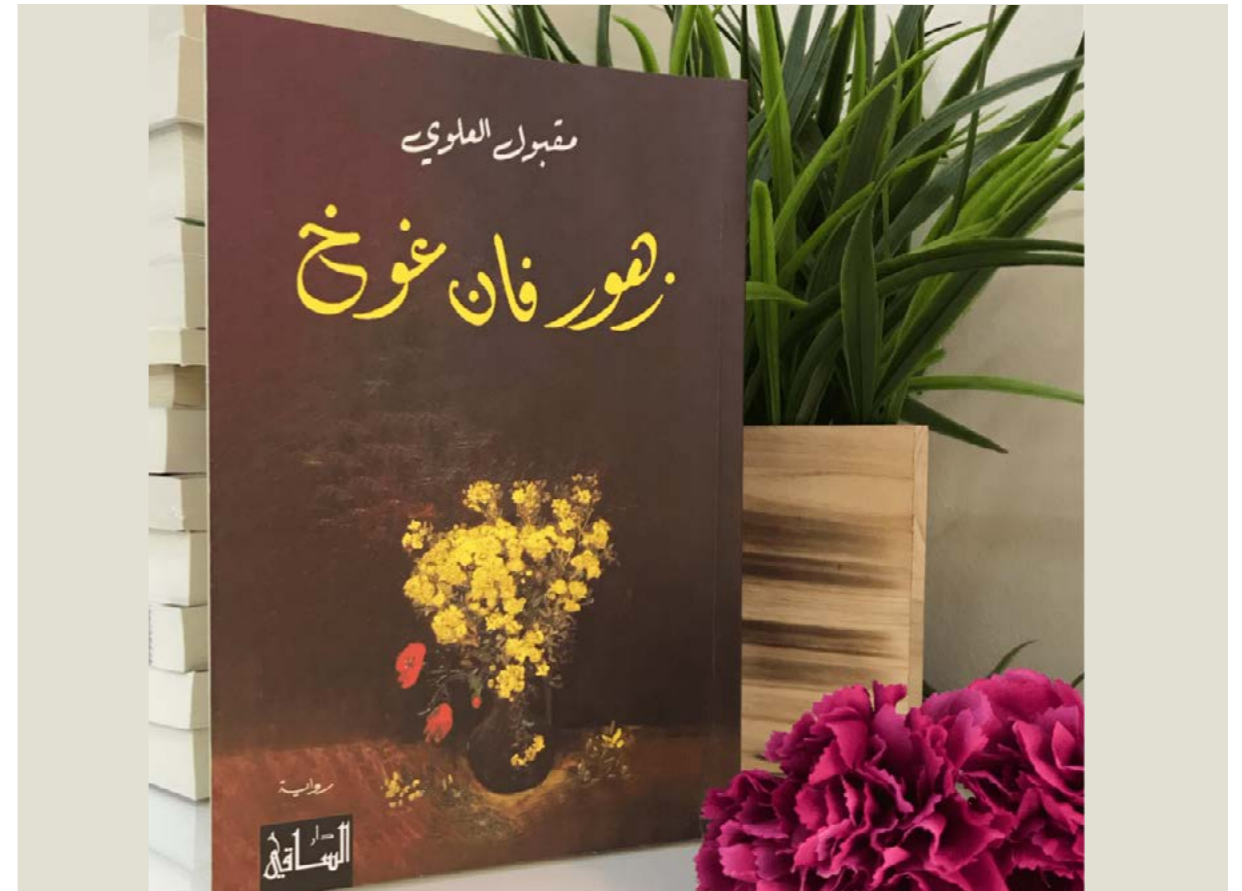
يتلفن له فيصل زميله في العمل في الساعة الثالثة صباحًا مخبرًا إياه أن هذه اللوحة هي لوحة فان غوخ المفقودة

زهور فان غوخ.. سيرة حياة لوحة أم إنسان؟

كتب: محمد علواني



يبدأ الروائي السعودي مقبول العلوي روايته «زهور فان غوخ» بخبر صحفي عن سرقة لوحة عالمية شهيرة، ثم يتبعه بعدة أخبار في هذا الصدد، بعدها يبدأ في سرد حكاية أسرة من جهة اللغة خفيفة من جهة القضية وإن كانت شائكة؛ فقضية سرقة اللوحات العالمية أو تزييفها ليست بالقضية اليسيرة؛ فهذا إرث الإنسانية جمعاء، كما أنني أظن أن مقبول العلوي هو أول من تطرق إلى هذه القضية في عمل أدبي.



مال الزوجة العاملة عن بروز نوع جديد من العنف الممارس على المرأة الناتج بدوره عن اتساع دائرة العنف في المجتمع، وهو العنف الاقتصادي الذي أصبح يمثل نسبة كبيرة من مختلف أنواع العنف.

ويقصد بالعنف الاقتصادي، أن يقوم الزوج بمنع الزوجة من التصرف بالمال حتى ولو كان ماله الخاص وحرمانها من معرفة الدخل العائلي ومحاسبتها على كل ما تصرفه.

تتفق مواثيق حقوق الإنسان مع أحكام الشريعة الإسلامية في التأكيد على مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة في الحقوق والواجبات، وفي كل ما يخص الكرامة الإنسانية والمكانة الاجتماعية وموجبات المسؤولية، ومن هذا المنطلق، اقتضت الفطرة الأصلية أن يكون كل من الرجل والمرأة شريكاً للأخر في واجبات عمارة الحياة الإنسانية يتقاسمان بينهما جهوداً متكافئة، وهذا يدفعنا مباشرة على الاعتقاد أنه بموجب نفس المنطق فإن ثمة أعباء تلقى على المرأة تجاه الحفاظ على أسرتها وعليها مواجهتها دون فضل منها، والاعتراف بوجود هذه الأعباء، وبوجوبها على المرأة يسقط ميرر النقاش حول مسألة حريتها في مالها وعدم مشاركتها في نفقات البيت.

ومع ذلك، نقول للمرأة السوية: "يجب أن تحذر من الرجل الذي تشعر بأن عينه على مالها منذ البداية". ومن الممكن أن يكون هناك تعاون واشترك في تحمل مسؤوليات الحياة الاقتصادية على أساس الحب والاحترام والثقة وال إعطاء، وتفوق المرأة الاقتصادي لا يجعل الرجل الوائق في نفسه يشعر بالحر والقلق، والزوجة المخلصة الواثقة بقدراتها تكن لزوجها احتراماً وحباً لا يشعره إطلاقاً بتفوقها المادي، ومن المستحب وجود تكافؤ اقتصادي بينهما على أن يتحمل الزوج الجزء الأكبر من الأعباء.

سبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

نراه يرضي إلى حد بعيد غروره وكبريائه.

المسألة إذن تستند في البداية والنهاية إلى مقدار الثقة المتبادلة بين الزوجين التي إذا انعدمت نبئت السلوكيات الهدامة للعلاقة الزوجية التي أساسها التوافق والتفاهم، فيفتك الهوان بكل زوجة تفض راتبها الشهري باليد اليمنى وتمده كاملاً لزوجها باليد اليسرى صاغرة يتصرف به كما يشاء، كما سيبقى يلازمها الشعور بأنها قاصر ولا تملك حرية التصرف بمالها، ولكن من جانب آخر، ماذا لو تملك الزوج شعور بأن زوجته أنانية وأن حياها لذاتها يفوق بكثير حياها لأسرتها؛ لاشك أن العلاقة الزوجية ستهتز بشكل يهدد تماسك الأسرة، وسيزيد الوضع سوء في المجتمعات الريفية المحافظة والمتشددة في تطبيق العادات والتقاليد التي ترى أن الزوج النبيل يصعب عليه كرجل أن يأخذ شيئاً من راتب زوجته، وأن الرجل الذي يأكل من عرق زوجته يعيبون عليه فيقولون عنه "زوج الست" بمعنى أن وجوده ليس كشريك رئيسي يتحمل مسؤولية البيت.

بالعودة إلى المرجعية الدينية، يؤكد الإسلام أن الحياة الزوجية تقوم على أساس المودة والرحمة، حيث أعطى كلا الزوجين حقوقاً مشتركة بينهما، والرأي السائد أن راتب الزوجة له أحوال، فإذا كان الزوج محتاجاً وهي تعلم حاجته وتطوعت للعمل واختارت أن تعطيه راتبها فلا حرج، كما يجوز الاتفاق بينهما على عمل الزوجة، والأساس هنا هو حسن المعاشرة وعلى اعتبار أن مابين الزوجين أكثر من المال.

والقاعدة الشرعية ترتكز على أن للمرأة كامل الحرية في التصرف باعتبار أن الإسلام يساوي بين الرجل والمرأة في الحقوق، وهو الذي كرم المرأة ومنحها مكانتها في المجتمع؛ لذا فإن الشرع يمنح المرأة حرية التصرف في مالها، كما أن توكيل الزوج لاستلام راتبها مسألة ترتبط بإرادتها ولا يجوز للزوج أن يجبرها على التنازل عن حقها، وإن أموالها التي يؤخذ منها دون رضاها ويغير موافقتها تعتبر "سحتاً".

يقودنا الحديث حول سيطرة الزوج على



يلو لها كما يمكنها أن تسهم بالقدر الذي تراه مناسباً في بعض مصاريف البيت ونفقات الأطفال.

وغالباً، لا تبذل الزوجة بالمشاركة في تحمل مصاريف الأسرة وشراء بعض المستلزمات ودفع فواتير الهاتف والكهرباء، ولكن يحدث أن يربى الزوج حقاً له في راتب زوجته، مبرراً ذلك أنها تذهب إلى العمل وتغيب عن منزلها على حساب راحته وأنه لولا موافقته على عملها لما كان لها راتب.

الاعتقاد أن الاتفاق الودي المفعم بالثقة المتبادلة في الرأي، هو أول خطوة نحو الإقبال على المشاركة الإيجابية المطلوبة بين الزوجين في مختلف المجالات، والأصل أن الأمر متروك لتقدير الزوجة العاملة وهي التي تقيم حجم مساهمتها، والزوجة الواعية يمكنها أن تقوم بهذا الدور انطلاقاً من غيرتها على حياتها الزوجية وحرصها على تماسك أسرتها في ظل الظروف الحياتية الصعبة وغلاء المعيشة.

لن يرضي الزوجة أن ترضي أطفالها محرومين، وستسارع بكل حرية في اقتناء المشتريات اللازمة من باب المشاركة باختيارها وإرادتها، وبهذا التصرف تثير في زوجها غيرة الرجال وتوثبه لتحمل كامل المسؤولية دون طلب المساعدة من أحد حتى لو كانت زوجته؛ لأن هذا في حد ذاته



صحة بغورة تكتب:

الزواج.. شركة أم شراكة؟

بعد اعتراف معظم التشريعات والقوانين بمبدأ المساواة بين المرأة والرجل ثم تأكيد حقها الدستوري والقانوني في ممارسة العمل وفي تولي أعلى مناصب المسؤولية التربوية والمهنية والإدارية والسياسية وفي ممارسة العمل النقابي والتمثيل النيابي بالبرلمان؛ ظهرت مع انشغال المرأة المستمر خارج منزل الزوجية العديد من المشاكل الأسرية.

الزواج في حين يتغامز آخرون بأن تعرض الزوج لأموال زوجته يعد نوعاً من الإهانة له شخصياً ومساساً شديداً بزوجته.

القضية أخذت أبعاداً شديدة الحساسية بعدما صارت معظم قضايا الطلاق سببها الخلاف على من ينفق على البيت، مع أن المتفق عليه أن عمل المرأة حق لها يؤمن الشهري أو أجره عملها من الوظيفة التي تشغلها وأن مالها هو نتيجة جهدها وتعبها أو أنها تتحصل عليه من أشكال الفوائد البنكية أو الريع العقاري؛ لذلك فهي تملك حق التصرف فيه بدون وصاية من أحد أو تدخل، ويمكنها أن تشتري ما

أموالها لإنفاق وهو أمر مكلف به هو شرعاً؛ إذ أنصفت القوانين المرأة بعدم التعرض لأموالها، ويذهب الجدل إلى حد التشديد على أن الزوج هو المنوط بالإنفاق وإلا فما معنى القوامه؟

ومن جانب الزوج، يلتزم البعض له الحق في راتب زوجته تحت وطأة الحاجة والظروف الاقتصادية الصعبة والأوضاع السيئة، ثم يحتد الجدل القائم حول راتب الزوجة ليذهب إلى أقاصي بعيدة حين تتور مسألة أن حق الزوج في اقتسام الراتب مع زوجته هو ثمن تدفعه الزوجة مقابل تغييبها عن المنزل، وكيف أن عمل المرأة أصبح شرطاً يطلبه بعض الرجال لإتمام

وكانت في مقدمة هذه المشاكل، المحاسبة على تأخرها في العودة للمنزل، ونتائج إهمال تربية الأطفال، وعدم تخصيص الوقت الكافي للاعتناء بشؤون الزوج، والكثير من الأمور الأخرى التي جرم اعتبارها من قبيل الإهمال الأسري الناتج عن الغياب أو التعب.

ثم برزت ظاهرة حاجة الزوج للاعتماد على الراتب الشهري لزوجته في الصرف على المنزل؛ ومنها تفاقمت الكثير من المشاكل التي أدت سريعاً إلى الطلاق على الرغم من أن القضية لا تزال محل جدل واسع، وهذا بسبب أن الزوجة تحس أن حقوقها قد أهدرت بعد قيام الزوج بالسيطرة على



دكتورة رانيا يحيى تكتب: بعد كورونا.. موسيقى عمر خيرت شفاء للجسد العليل



بعد الأزمة العالمية التي اجتاحت الإنسانية جمعاء بانتشار الوباء اللعين "كوفيد 19" وتوقف الحفلات والأنشطة والمهرجانات وغيرها استشرنا الحاجة الحقيقية لدينا لاستعادة هذه الروح الفنية والحالة الوجدانية والاستمتاع بالحفلات الموسيقية الممتعة.

ومن الحفلات التي افتقدناها موسيقى المبدع عمر خيرت؛ الذي تربع على عرش قلوب محبيه واستحوذ على إعجابهم، ليس فقط بموسيقاه الجميلة الإيقاعية الرشيقة ذات الجمل اللحنية الهادئة التي يسهل تمييزها والمقربة لنا كمجتمعات شرقية، ولكن أيضاً شخصيته الهادئة وطبائه الخلوقة وتواضعه الجم مع الجميع والذي يأسر المتلقين من كل مكان، متهافتين على رؤيته والاستمتاع بفنان ينذر مثله في هذا الزمان.

واعتقد أن هذا البعد الإنساني له أثر كبير في إنتاجه؛ فهذه الشخصية الهادئة تميل للعزلة إلى حد الانطوائية، ما جعل

مؤلفاته وأعماله تعبر درامياً وتفاعلياً عما تواريه هذه الشحنة الإبداعية المتمثلة في صورة هذا الفنان الذي ظهرت موهبته في سن مبكرة عندما اكتشفه عمه الموسيقي الرائد أبو بكر خيرت؛ وشجعه فأثقل الموهبة بالدراسة في الكونسرفتوار؛ حيث تعلم عزف البيانو ودرس العلوم الموسيقية والنظرية المختلفة، واستكمل دراسة التأليف بلندن.

وخطا عمر خيرت أولى خطوات الحياة العملية كعازف للدرامز ثم مؤلف موسيقى أراح العوائق في وثبة نجاحاته المتتالية، وحقق شعبية وجماهيرية غير مسبوقه، وساعد بفنه

في الارتقاء بالذوق العام، والنجاح الساحق لحفلاته في أي مكان هو أكبر دليل على فنه ونجوميته كمؤلف وعازف لعبت موسيقاه دور المحلل السيكلوجي الذي يذيب كل الطاقات المشوشة والمهدرة لتتحول إلى طاقة إيجابية في نفوس جماهير لها قدرة على الإنتاج والإبداع بكل صوره.

وتأثر "خيرت" بروافد موسيقية متعددة؛ منها الموسيقى الشعبية والشرقية نتيجة للبيئة التي عاش فيها في وسط القاهرة بالقرب من حي السيدة زينب كواحد من الأحياء الشعبية، وكذلك الثقافة الواسعة والأشكال المختلفة من الفنون التي تلقاها من الصالون الثقافي الذي أنشأه جده محمود خيرت؛ المحامي والشاعر والأديب والموسيقي، وكان هذا الصالون ملتقى الأدباء والكتاب والمفكرين وأهل الفن، مثل محمود درويش وطه حسين ومصطفى رضا ومحمد حسن وغيرهم كثيرين؛ ما أكسب عمر خيرت الطفل ثقافات في كل المجالات الفنية والأدبية، بالإضافة إلى تأثره بالموسيقى الغربية في سنوات التعليم، وأيضاً موسيقى الجاز في بداية مرحلة الشباب، وهو ما جعل منه نبغاً للألحان الموسيقية الرشيقة والجمل التي يسهل ترديدها.

موسيقى عمر خيرت هي السهل الممتنع؛ حيث تبدو سهلة في سماعها لكن تتسم بعض أعماله بالصعوبة والتعقيد فيما بين العناصر الموسيقية المكونة للعمل ذاته، مثل "الهارموني والكنترابينت" وتشابك الألحان والإيقاعات في جديلة واحدة متناسقة كلوحة فنية رائعة يبدع في تصويرها وإبراز جمالياتها بالتركيز على بعض الآلات الموسيقية التي تتبادل الأداء المنفرد وكأنها الألوان الزاهية التي تجذب أنظار مشاهديها في رقة وهدوء، رغم ما تبعثه من حالة وجدانية براقية ومتفائلة بسماع تلك الألحان التي تمزج بين الشرقية والغربية ولا تستطيع أن تحدد سوي أنها من إبداع عمر خيرت؛ لقدرته على وضع بصمة شخصية لأعماله تجعلك تحدد من الوهلة الأولى أنك تقف بكل إعجاب أمام لوحة فنية سمعية بفرشاة نغمية ترسم كل معاني الحب والجمال.

نجح عمر خيرت في توظيف نغمات السلم الموسيقي بما يتوافق مع الشعوب العربية، مناجياً أحاسيس ومشاعر تتدفق فيها الجمل الموسيقية بانسيابية الهارمونييات والإيقاعات والمقامات التي تصنع جملاً لحنية غاية في الرقة والجمال كأنها شخص يخاطب مكنونك بكل ما فيه من أفراح وأحزان وتناقضات وانفعالات، لكن أيضاً بما لديه من ملكات إبداعية كأنها طاقة تنفجر بقوة فتمنحك شحنات نفسية هائلة.

ولموسيقاه بصمة مميزة بها مزج بين سحر الشرق من ناحية وقواعد وأساليب التأليف الغربي من ناحية أخرى، وكل هذه العوامل مجتمعة جعلته كمؤلف لديه شكل مميز يسهل من خلاله التعرف على أعماله بمنتهى اليسر. ومنذ اللحظة الأولى تستطيع أن تحدد هذا الانفراد في شخصية موسيقاه، خاصة تعامله مع آلات الأوركسترا، مثل آلات النفخ النحاسية "الترومبيت والترولوبون والكورنو" مع الاهتمام بـ "الترومبيت" بشكل خاص؛ حيث يضع لها ألحاناً مميزة في أغلب أعماله، كذلك توظيف آلات الإيقاع الغربية والشرقية معاً في جديلة متناسقة تماماً، مع المزج بين روح موسيقانا الشرقية والموسيقى الغربية بالتعامل مع بعض المقامات الشرقية وتوظيفها داخل مؤلفاته ذات الطابع الكلاسيكي؛ ما يضفي لونها مبهجاً ومستحدثاً على موسيقانا.

وذلك مع وجود الهارمونييات بكثرة واستخدام التلوين الصوتي من الآلات المختلفة؛ الأمر الذي يبرز طبيعة صوت كل آلة في منطقة محبة لديه تمتع الجماهير، كذلك آلات النفخ الخشبية التي يلقي عليها "خيرت" دور البطولة في كثير من المؤلفات فتزيد من جمال وبريق الألحان، أما عن آلة الهارب بصوتها الرقراق الرنان فهو يلقي على عاتقه بعض الألحان المنفردة التي تميز مؤلفاته.

وبالنسبة لكتابته المتميزة للوترات فغالباً ما يبني جملاً لحنية معبرة عن مشاعر إنسانية معنية، مثل الفرح والحزن والبهجة والقلق والتوتر وغيرها من الأحاسيس التي يستطيع تجسيدها من خلال موسيقاه، ولا يمكن أن نخفل دور آتي القانون والعود كألات شرقية ذات طبيعة صوتية لها زنين تنسجم له العواطف وسط الجمع الهائل من باقي آلات الأوركسترا، وتضفي الروح الشرقية بعبقرية توزيعه الأوركسترالي، أما آلة البيانو بما فيها من قدرة على أداء الألحان البوليفونية المتعددة فتسيطر على شكل موسيقاه السلسلة والموتيفات القصيرة التي يسهل تكرارها للمتذوق العادي بأدائه التلقائي المبهز، والتي تضيف جواً جمالياً ومميزاً لموسيقاه.

والحقيقة أننا أمام فنان استطاع أن يرتقي بالذوق العام وسط ما نعانیه من تراجع وتدني، ونحن في انتظار حفلاته باعتبارها عودة الروح للجسد العليل بعد فترة الغياب؛ ليضيء سماء الفن في كل مكان.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

فلفل محشو

بلحم الغنم وجبنة فيتا

Pepper stuffed

with lamb and feta cheese

طريقة التحضير:

سخني الفرن على 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية).

ضعي الزيت في مقلاة متوسطة على نار متوسطة حتى يسخن، ثم أضيفي البصل واطبخيه لمدة أربع دقائق حتى يصبح طرياً ثم أضيفي الثوم وقلبيه لمدة دقيقة.

أزيلي الجزء العلوي من الفلفل وتخلصي من البذور، ثم ضعيه في وضع مستقيم في صينية خبز.

في وعاء كبير، قومي بخلط البصل والشبت والملح والبهارات والفلفل، ثم امزجي الأرز مع لحم الضأن وقلبيه مع جبن الفيتا، وقومي بحشو الفلفل بالخلطة.

اخلطي صلصة الطماطم مع الماء وعصير الليمون والسكر، اسكبي نصفها على الفلفل والنصف الآخر في القالب، ثم غطيه بورق ألمنيوم.

اخزيها في الفرن المسخن لمدة 45 دقيقة، أزيلي الورق واستمري بالخبز لمدة 15 دقيقة، مع التقليب من حين لآخر مع الصلصة، حتى يستوي اللحم.

حقائق غذائية:

لكل وجبة:

273.1 سعرة حرارية، 12.4 جم بروتين و 19.3 جرام من الكربوهيدرات، 49.8 جم كولسترول؛ و 912 مجم صوديوم.

المكونات

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة متوسطة مفرومة
- 1 فص ثوم مفروم
- 6 حبات فلفل أخضر متوسط الحجم
- 2 ملاعق طعام من الشبت الطازج المفروم
- 4/3 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 ملعقة صغيرة من البهارات المطحونة
- 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 كوب أرز مطبوخ
- 2/1 كيلو من لحم الغنم المطحون
- 1 كوب جبن فيتا مفتتة
- 1 كوب صلصة طماطم
- 1 كوب ماء بارد
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة من السكر الأبيض

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 6 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 273.1 سعرة حرارية



مدة التحضير: 60 دقيقة، تكفي 6 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 332.5 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

سخني الفرن على 425 درجة فهرنهايت (220 درجة مئوية)، ثم رشني مقلاة كبيرة برذاذ الطبخ.

ضعي البطاطس في وعاء كبير وغطيها بالماء المملح، ثم اتركيها تغلي لمدة من 10 إلى 12 دقيقة، اخفضي الحرارة إلى درجة متوسطة ومنخفضة حتى تنضج، ثم أضيفي الذرة ودعيها تغلي لمدة 5 دقائق إضافية، قومي بتقطيع أكواز الذرة إلى ثلاث قطع.

في هذه الأثناء، اخلطي 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، و3 ملاعق كبيرة من توابل الكريول، وعصير 1 ليمونة، والثوم، والتوابل الإيطالية، و2/1 ملعقة صغيرة بابريكا، ورقائق فلفل أحمر، والملح، والفلفل في وعاء صغير، اخلطي جيداً، ثم ضعي الخليط جانباً.

قومي بمزج البطاطا المسلوقة والذرة مع الفلفل والطماطم الكرزية والبصل وشرائح الثقائق في وعاء كبير، ثم أضيفي خليط التوابل وقليها.

يوزع خليط البطاطا على صينية في طبقة واحدة، مع وضع شرائح الليمون بالتساوي على جميع جوانب الصينية.

اخبريها في الفرن المسخن لمدة 8 دقائق.

في هذه الأثناء، اخلطي الروبيان وملعقة كبيرة من زيت الزيتون ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر و2/1 ملعقة صغيرة من توابل الكريول في وعاء، انقعها لبضع دقائق، بعد ذلك أضيفي الروبيان إلى الصينية مع خليط البطاطس بعد 8 دقائق من الخبز واخلطيها حتى تمتزج.

أعيدني الصينية إلى الفرن واخلبريها حتى يصبح الجمبري غير شفاف من 6 إلى 8 دقائق، انزعبي شرائح الليمون وزينها بالبقدونس والبصل الأخضر.

صينية الجمبري مع السجق في الفرن

Shrimp tray

with sausage in the oven

المكونات:

- 1 كيلو بطاطس، مقطعة أرباع
- 4 حبات ذرة مقشرة
- 4 ملاعق طعام زيت زيتون مقسمة
- 3 ملاعق كبيرة توابل كريول
- عصير 1 ليمونة
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 2 ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا، مقسمة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- رشة ملح وفلفل أسود مطحون
- 1 حبة فليفلة حمراء، مقطعة إلى قطع متوسطة الحجم
- 1 حبة فليفلة صفراء مقطعة إلى قطع متوسطة الحجم
- 1 حبة فليفلة برتقالية مقطعة إلى قطع متوسطة الحجم
- 1/2 كوب طماطم كرزية، نصفين
- 1 بصلة مقطعة إلى قطع متوسطة الحجم
- 2/1 كيلو ثقائق مطبوخة، مقطعة إلى شرائح
- 1 ليمون مقطوع إلى شرائح
- 2/1 كيلو جمبري متوسط غير مطبوخ، مقشر ومنزوع
- 1/2 ملعقة صغيرة توابل كريول
- 2 ملعقة طعام من البقدونس المفروم، أو حسب الذوق
- 2 ملعقة طعام من البصل الأخضر المفروم، أو حسب الذوق

حقائق غذائية:

332.5 سعرة حرارية؛ 18.9 جم بروتين 39.2 غرام من الكربوهيدرات؛ 120.1 ملغ من الكوليسترول؛ 1010.2 مجم صوديوم.

منها بطبيعة الحال أسهم في التأثير بي، إلا أنه يبقى لمرحلة البكالوريوس النصيب الأكبر، ودائماً ما أردد أن الجامعة "بروفة للحياة".

▶ أنتِ امرأة تترين بالوعي والثقافة.. هل لوالديك دور في ذلك؟

السمات الشخصية موجودة في كل فرد وتبقى كامنة لولا إحسان الوالدين إلى أبنائهم باكتشافها والتشجيع على تطويرها، والحمد لله الذي أنعم عليّ بوالدة عرفت مواطن قوتي فدعمتها وشاركتني الكثير من اهتماماتي، ووالد تفهم وساند.

باختصار يبقى البيت أكبر مؤثر في شخصية الفرد.

▶ ما هي طبيعة عملك الوظيفي؟ وما هواياتك واهتماماتك؟

أنا موظفة دبلوماسية في وزارة الخارجية، وأحب أن أقضي وقت فراغي مع عائلتي أو بالقراءة الأدبية والشعرية وقراءة السير الذاتية والفكر، والكتابة الشخصية، وأحياناً الرياضات التأميلية.

وأحب استكشاف الأماكن وتحديد مواقع لها في قلبي واقتناء تذكارات ترتبط بها أحرص على حملها ونقلها مهما طالت المسافات وثقلت أوزان حقائب السفر، ويمكن لأي شخص التأكد من ذلك بدخول غرفتي الصغيرة ليلاحظ كميات من الأكواب أو التحف وغيرها مما يستخدم كتذكارات، أما الاهتمامات فتحددها طبيعة كل مرحلة وكما يقولون من كل بحر قطرة.

والدتي كان لها دور كبير في دعمي.. والوطن هو شغلي الشاغل

هي إحدى المغردات ذات المحتوى المتميز على "تويتر"، تنطلق بكلمات جميلة في مدونتها بأدواتها نثراً وشعرًا؛ حيث تقول "في ديسمبر تتحقق الأحلام"، وهي جملة تبعث في نفوسنا الأمل على أن يكون الختام مسكاً! ديسمبر حصاد الأيام، وضع حد للخطط المؤجلة أو المعدة بعناية لتحقيق هدف، ديسمبر الشهر المخصص للحديث عن إنجاز ماضٍ والتخطيط لإنجازات العام القادم.

جميلة هي الرؤى التي تنساب من القلب عبر أكثر من "١٠٤٣٠" تغريدة إيجابية مجتمعية، طابعها الهدوء ومؤثراتها حقائق ووقائع، في هذا الحوار مع المدونة نوف المعيذر؛ نتجاوز إلى التفاصيل وأعماق المعاني والمؤثرات، رغم أن "البايو" -السير الذاتية- يعرفها بأنها "نقطة ماء حائرة، بقيت في دفتر تشرين"، أما أسلوبها فيمتزج فيه الشعر بالنثر والقصة بالقصيدة والأدب بالجدب وكلماتها بالحب، بحروف موسيقية أنيقة.. فإلى نص الحوار:

▶ نجد في تدويناتك الوطن حاضراً وكذلك المجتمع والمرأة.. فمتى بدأ اهتمامك المجتمعي؟

لا يمكنني الجزم بذلك، لأنني قبلت حقيقة كونني فرداً من الأسرة التي هي نواة المجتمع واستسلمت لها، كما استسلمت لحقيقة أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يتفاعل مع كل مؤثرات مجتمعه بدون محاولة واعية لفلسفة هذا التفاعل بالفطرة، حتى تأتي اللحظة التي يدرك فيها أن له دوراً معيناً وسط هذه التفاعلات.

▶ أين تلقيت تعليمك؟ وما المرحلة المميزة بمسيرتك التعليمية؟

تخرجت في جامعة الملك سعود بشهادة البكالوريوس في القانون مع مرتبة الشرف الأولى لأعود لها مرة أخرى لدراسة الماجستير، ولكل مرحلة دراسية نكهة وطابع مختلف يتماشى مع اعتبارات العمر والظروف المختلفة، وكل

المدونة السعودية نوف المعيذر:

مواقع التواصل نجحت في التأثير في المجتمع والاستجابة لحاجات أفرادها

لعالم المدونات سحر لا تحد منه مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث نجد ثقافة عميقة حاضرة، فمدونتك هي عالمك الخاص الذي لا يعرف القيود، ويتيح لك حرية التعبير عما تريده باللغة التي تفضلها.



إلا أن التخصص العلمي وهو القانون يبقى محل اهتمام كبير.

والمجال الدبلوماسي هو الطريق الذي اخترته لنفسي وبناء عليه اخترت التخصص الجامعي وأكملت دراستي العليا فيه والعقبى للدكتوراه إن شاء الله.

ومثل أي فرد أهتم بقضايا مجتمعي وهمومي، وبقى الوطن شغل وهم أي مواطن يعترف بحق وطنه الكبير عليه.

وعلى صعيد الاهتمامات الأخرى، فإنني أحرص على كل ما من شأنه أن يمنحني شعوراً بالتجدد في هذه الحياة مهما غلبتنا صعوباتها أو اعتدنا روتينها.

▶ متى دخلت عالمك الإلكتروني؟

تم إنشاء حسابي في تويتر عام 2011
@ALMUTHER
أما المدونة فأنشأتها في شهر أكتوبر 2016
<http://nouf-almuathir.blogspot.com/?m=1>

▶ ما أكثر الكلمات تأثيراً في عالم الدبلوماسية؟

كل الكلام.

▶ هناك إشادات بالمغرد السعودي.. هل ترين أنه قد أدى دوره الإيجابي؟

الدور الإيجابي سلسلة لا تنتهي، والسؤال قد يعني النهاية التي تخالف سيرورة الحياة وإيجابية مغريها.

▶ هل تبض تغريداتك بالبهجة حول ما يهم المرأة وحقوقها؟ ومن بين الشعراء أصدقاء مسيرتك القرائية؟ وهل تقولين الشعر؟

كما تقول الشاعرة روضة الحاج: (وجعي على وجع النساء). وأنا صديقة الشاعر والكلمة، أردد الكثير من النصوص واقتبسها دون معرفة قائلها فلا تجوز

يسرق منك عمرك وحلمك طالما هناك وطن يؤمن بك.

في الختام: ماذا تقولين لمتابعيك؟

شكراً لكم أصدقاء كل الأوقات والحالات والمراحل المختلفة، والمعذرة على كل حرف أهمكم أو كدر صفوكم.. وللجميع أطيب تحياتي.

اخترت المجال الدبلوماسي طريقاً لي.. وأهتم بكل ما يمنحني التجديد في الحياة

مؤثرين على مواقع التواصل؟

عادة يجذب المرء إلى شبيهه أو من يشاركه الاهتمام أو الشغف، ولعلي إن سميت أجدحت كوني لا أتابع إلا أصحاب المحتوى الذي يستجيب لما في نفسي.

تمكين المرأة بالمملكة يسير بخطى واثقة ودعم متجدد من قيادتنا الرشيدة ماذا تقولين حول ذلك؟

الحمد لله الذي هيأ لي معاصرة ذلك. وإلى مزيد من التقدم والاستمرار في ظل دعم وتأييد قيادتنا الرشيدة.

ماذا تقولين للمرأة في هذه المرحلة؟

ما قاله الشاعر: يشيب الشعر ولا تشيب الأحلام.

وما تقوله "نوف": لا تسمحني لأحد بأن

أو إلهاماً خلفه اقتباس، قصة، موقفاً شخصياً، تأملاً أو وليد اللحظة.

من تقصدين بهذه التغريدة "ليتك معي ساهر(ن) ليل الحجر كله"؟

هذه أمنية كل من عاش ليلي الحجر الطويلة مشتاقاً لحبيب، صديق، قريب. وليعذرنا سمو الأمير خالد الفيصل على التصرف بأبياته "لضرورة الحجر".

ما تقييمك لمواقع التواصل الاجتماعي؟ هل ترين أنها جاءت في وقتها المناسب؟

وما هو الوقت المناسب سوى الوقت الذي ينجح فيه الشيء بالتفاعل والاستجابة إلى حاجات مجتمعه والتأثير، وأعتقد بأن مواقع التواصل نجحت في ذلك.

هل تستطيعين أن تختاري أفضل 10

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

شد الوجه بدون جراحة (2-2)



لذلك لا تشكل خطراً على البشرة. بعد ذوبان الخيوط، تُصبح البشرة أفضل من ذي قبل. لا تشد الجلد فقط، بل تساعد على تسميكة لمن يعانون من ترققه.

سيرم يونفرسكين Universkin

كانت الكريمات والمستحضرات التجميلية محصورة في بعض الأنواع؛ مثل: مقش، ومرطب ومفتح... إلخ، ولكن تميزت شركة يونيفرسكين بتكريب المئات من الخلطات التي تُحدد مكوناتها وفق حاجة كل بشرة، كما أنتجت واقية شمس على شكل بودرة، لا يترك الأثر الأبيض الباهت الذي يتدمر منه الغالبية عند استخدامهم واقيات الشمس المعتادة.

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

وأنتجت الشركة حديثاً، سيرم الهيالورينك أسيد الأعلى تركيزاً في العالم، والمناسب لجميع أنواع البشرة، ويعمل على ترطيبها ومقاومة تجاعيدها.

انتظرونا في العدد القادم...

خطوات تقنية الهايفو لشد الوجه:

- تحديد الطبقات المستهدفة لاختيار الجسم المناسب للعمق المطلوب.
- تنظيف الجلد ووضع كريم مخدر على المناطق المحددة.
- تسليط الموجات فوق الصوتية بالمقبض اليدوي على المناطق المحددة.
- يحدث شعور بالضغط والحرارة.
- تختلف مدة الجلسة حسب المنطقة المراد علاجها وخطة العلاج؛ حيث تتراوح ما بين 45 دقيقة إلى 60 دقيقة.

لمن تكون تقنية الهايفو؟

1 العمر الأنسب فوق 30 عامًا لمن تلاحظ حدوث ارتخاء في جلد الوجه والرقبة أو بعد الحمية (الدايت) في الأعمار الأقل.
2 أجروا عملية شد الوجه جراحياً، ويودون الإبقاء على نتائج العملية أطول فترة ممكنة.
3 تُستخدم هذه التقنية إذا كان هناك دهون كثيرة في الوجه والرقبة.

تقنية جت بلازما Jett Plasma :

1 تعمل تقنية جت بلازما على شد الجلد بدون تدخل جراحي من خلال البلازما الحرارية؛ وهي قوس أشعة ناتج من تأيّن ذرات الهواء.
2 تستخدم لتبخير طبقات الجلد السطحية؛ وبالتالي تحفيز الكولاجين وإيلاستين؛ حيث يلتئم الجلد ويشد الجلد.
3 تتم تحت تأثير التخدير الموضعي.

المناطق التي تعالجها الجت-بلازما:

1 الجفون.
2 تجاعيد حول العين.
3 تجاعيد حول الشفاه.
4 خطوط الرقبة.
5 التشققات البسيطة.

تعد من أسهل التقنيات؛ إذ لا تسبب ألماً شديداً أثناء أو بعد الإجراء، وتزول آثارها الجلسة بعد 7-10 أيام، كما أن آثارها الجانبية تكاد تكون منعدمة.

خيوط الوجه التجميلية:

1 تستخدم فيها الخيوط لشد أجزاء الوجه؛ كالخددين والحاجبين، ومنطقة أسفل الفم والرقبة.
2 تستخدم لتحديد ملامح الفك والأنف من أجل تحسين شكل الوجه، والقضاء على التجاعيد.
3 تستخدم لإضفاء مظهر شبابي على البشرة.

4 تتم تحت تأثير مخدر موضعي.
5 تستغرق حوالي ساعة.

أنواع الخيوط المستخدمة

- هناك عدة أنواع من الخيوط المستخدمة لشد الوجه، تختلف شكلاً ونوعاً، ومنها ما يذوب داخل الأنسجة، ومنها ما لا يذوب، ومنها خيوط لتروية مختلف أنواع البشرة.

- تستخدم خيوط الوجه للتجاعيد البسيطة والمتوسطة، ويُفضل استخدامها مع بداية ظهور التجاعيد حتى تأتي بنتائج ممتازة.

فوائد شد الوجه بالخيوط

- لا تحتاج إلى عمل شق جراحي أو غرز أو تخدير كلي.
- نتائجها رائعة، وتمتد لعدة أشهر.
- معظم أنواع الخيوط تذوب بالأنسجة؛

تهتم المرأة دومًا بجمال وجهها؛ ليعطيها الإطلاة الشبابية والمشرقة؛ لذلك تبحث دائماً عن الطرق الحديثة والفعالة لشد الوجه بدون جراحة، خاصة في حالة الترهل البسيط؛ للمحافظة على شباب الجلد لفترة أطول، وتأخير اللجوء إلى الطرق الجراحية لشد الوجه في حالات الترهل الشديد.

HIFU الهايفو:

High-Intensity Focused Ultrasound الموجات فوق الصوتية الشديدة المركزة

هي تقنية طبية عالية الدقة، يتم من خلالها إرسال موجات فوق صوتية؛ عن طريق ثلاثة أنواع من المجسمات إلى ثلاثة أعماق مختلفة من الطبقات تحت الجلد؛ وذلك لتسخينها هذه الطبقات العميقة عند درجة حرارة 60 درجة سيليزيوس في جزء من الثانية الواحدة؛ ما ينتج عنه ما يلي:

- شد العضلات (بالتأثير على الغشاء الخارجي للأوتار والأربطة).

- بدء عملية طبيعية تسمى Neocollagenesis، يحدث خلالها تقوية الكولاجين الموجود، وتحفيز البشرة لإنتاج كولاجين جديد؛ لتبدأ البشرة في استعادة نضارتها وشد الجلد واختفاء التجاعيد.

-تحصلين على النتيجة النهائية خلال شهرين من الإجراء، وتستمتعين بالنتيجة لمدة من خمس إلى ست أشهر.



د. أيمن حلمي

استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية
لجراحة التجميلayman_helmi @dr_ayman_helmi
dr_ayman_helmi ayman m a helmi

عملية شد الوجه بدون جراحة

8 فقدان الوزن خلال فترة قصيرة.
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 لفقدان الدهون الطبيعية والكولاجين بالجلد.
5 تجاعيد الوجه التعبيرية؛ مثل تجاعيد الجبهة، وبين الحاجبين، وجانب العين، وجانب الفم.

نصائح قبل شد الوجه:

لا يوجد علاج دائم ومستمر للتجاعيد؛ فكل التقنيات تحتاج إلى المواظبة على تكرارها، كما يجب أن تكون طموحاتك واقعية بشأن نتائج العملية، وأن تتأكدي من أنه لا يوجد ما يحو تماماً ما خلفته السنوات من آثار، ولكن هناك ما يجعلك في أفضل صورة، وتمتعين بجمالك وإشراقتك.

تناولنا من قبل طرق الحقن في شد الوجه بدون جراحة، ونستعرض هنا أهم التقنيات الأخرى لشد الوجه بدون جراحة.

هدف العملية الأساسي هو إزالة ترهلات الوجه، وإخفاء آثار التجاعيد، وإظهار الجلد مشدوداً بصورة طبيعية، شريطة أن تكون الترهلات من الدرجة المتوسطة؛ لأن الترهلات الشديدة تستلزم شد الوجه جراحياً؛ لتحقيق نتيجة مرضية.

أسباب ظهور تجاعيد مبكرة:

1 التدخين.
2 السهر لأوقات متأخرة وقلة النوم الكافي.
3 التعرض لأشعة الشمس الضارة (التشميس).
4 قلة شرب الماء.
5 الجلوس أمام الكمبيوتر والجوال والتلفزيون لفترات طويلة.
6 الإفراط في استخدام مستحضرات التجميل.
7 سوء التغذية (نقص الفيتامينات

وإن حدثت آلام لدى المريض فهي في الغالب ناتجة عن مشكلة صحية أو التهابات في المعدة أو الأمعاء يمكن علاجها، وبعد علاجها يعيش المريض حياة كريمة مثل مثل أي شخص طبيعي.

هل هناك مشاكل يمكن أن تواجه المرأة الحامل بعد إجراء عملية خسارة الوزن؟

كثير من السيدات يلجأن لعمليات إنقاص الوزن رغبة في الإنجاب، بل إن نسبة ليست صغيرة من المريضات اللاتي تُجرى لهن عمليات السمنة كان الدافع لديهن هو زيادة فرص الإنجاب؛ حيث أثبتت دراسات كثيرة أن السمنة من أهم أسباب صعوبات الحمل لدى السيدات وتؤثر في الرجال أيضًا من هذا الجانب، كما أنه سبب رئيس في رفع نسبة الإصابات بأمراض الحمل، كارتفاع السكر وارتفاع ضغط الدم لدى السيدة الحامل، وتخفيف الوزن الناتج عن عمليات السمنة له أثر كبير في منع حدوث هذه الأمراض، كما أنه يساعد في رفع معدل الخصوبة لدى المرأة ويقلل المضاعفات المصاحبة للولادة.

ولكن على كل سيدة أجرت عملية إنقاص للوزن أن تحرص أشد الحرص على التغذية السليمة، خاصة فترة الحمل، وتناول المكملات الغذائية التي تُصرف لها من قبل أطباء النساء والولادة والمحافظة على المتابعة الدقيقة معهم خلال فترة الحمل حرصًا على سلامتها وسلامة الجنين.

هل هناك اختلاف بين عمليات تكميم المعدة وتحويل المسار؟

نعم هناك اختلاف كبير، فالتكميم يعتمد على تصغير حجم المعدة جراحيًا بنسبة 75-80% من حجمها الأصلي دون المساس بطريق الأكل الذي يسلكه في الجهاز الهضمي، أما عملية تحويل المسار فتشمل تصغير للمعدة بنسبة أكبر من 80%، وأيضًا تحويل مسار الأكل والذي ينتج عنه قطع الطعام مسافة أقصر خلال عبوره الجهاز الهضمي

لتشمل الأطفال الأقل من 18 عامًا وكبار السن الذين هم فوق 60 عامًا، ولكن هناك اشتراطات كثيرة مهمة تُطبق على تلك الفئات لضمان سلامتهم وسلامة صحتهم قبل وبعد إجراء عمليات السمنة.

ما الأمراض التي تحول بين المريض وإجراء الجراحة؟

عمليات إنقاص الوزن مثلها مثل الكثير من العمليات الجراحية التي ينبغي أن يكون فيها المريض لائقًا نفسيًا وصحيًا لإجرائها، وفي الوقت الحالي لا توجد موانع كثيرة تحول دون إجراء المريض لمثل هذه العمليات إلا في حالات محدودة، مثل أن يكون لدى المريض مشاكل شديدة في المناعة أو لديه مرض سرطاني لا يتوفر علاج له، أو أن يكون لديه -كما ذكرنا- قصور شديد في وظائف الكلى والكبد والقلب، وعامة الكثير من الأمراض التي كنا نعتقد في السابق بأنها موانع لإجراء مثل هذه العمليات أصبح يمكن تحسينه والسيطرة عليه من خلال تجهيز المريض جيدًا ومن ثم إجراء العملية له.

بعد نجاح العملية.. هل يعاني المريض من ألم مستمر بعد إنقاص الوزن؟

لا يترتب على جراحات السمنة آلام مزمنة في المجرى، بل إن أغلب المرضى يتخلص من تلك الآلام التي كان يشتكي منها قبل إنقاص وزنه، ومن أمثلتها آلام الركب والظهر.

بدأنا نرى ثمرة التدريب الممتاز لأطباء المملكة.. وأتمنى عدم إهدار مواهبهم في مناصب إدارية

من الناحية النفسية فليس مصابًا بأزمة اكتئاب حادة ولم يتم علاجه منها أو لديه مشاكل سلوكية تعيق حصوله على النتائج الإيجابية للعمليات الجراحية، مثل الشخص المصاب بالآكل العاطفي أو الإفراط في تناول الطعام لتخفيف المشاكل السلبية ونحو ذلك، فكل هذه الأمور يجب معالجتها قبل إجراء عملية إنقاص الوزن.

ما أقصى وزن يمكن خسارته عن طريق التدخل الجراحي؟

فقدان الوزن وخسارته هو الهدف العام من العملية الجراحية بالإضافة إلى تحسين صحة المريض وعلاجه من الأمراض المصاحبة والتي تسببت بها السمنة، ومقدار نزول وفقدان الوزن بعد جراحات السمنة يعتمد على عوامل كثيرة؛ من أهمها وزن المريض قبل العملية ومقدار زيادة الوزن لديه عن الرقم الطبيعي أو المثالي، فمثلًا حين يكون وزن المريض 200 كيلو جرام قبل العملية فإنه يتوقع أن يخسر بحدود المائة كيلو جرام بعد إجراء عملية السمنة وهكذا، كما أن العمر يشكل عنصرًا مهمًا في مقدار النزول، فصغار السن نتوقع نزولهم أكثر من كبار السن، كذلك مستوى اللياقة البدنية والتمسك بالإرشادات الطبية التي تعطى للمريض، كلها عوامل تساعد المريض وتسرع من فقدته لأغلب الوزن الزائد.

وفي المجرى نقول إن المريض يفقد بحدود 70% بالمتوسط من مقدار زيادة الوزن لديه وحتماً الكثير من المرضى يلاحظون فقدانهم معظم وزنهم الزائد.

هل هناك فئة عمرية معينة لا يمكن خضوعها للعملية؟

في السابق كان العمر أحد الشروط اللازم توفرها في المريض لإجراء عمليات السمنة، وكان العمر محددًا ما بين 18 و60 عامًا، أما الآن، ومع الدراسات الطبية الكثيرة التي أثبتت منافع هذه العمليات في تحسين صحة البدن، توسعت الفئة المستحقة لعمليات جراحات السمنة

الدكتور عزام القاضي استشاري جراحة المناظير والسمنة:

استعداد المريض جسديًا ونفسيًا من أهم شروط الخضوع لجراحات السمنة

زيادة الوزن من أسباب تأخر الإنجاب.. وعامل رئيس للإصابة بأمراض الحمل



حوار: ابتسام اليوسف

تُعد السمنة من أخطر أمراض العصر سواء على الرجال أو النساء، فهي تزيد من معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسكري وغيرها من الأمراض.. ومن أفضل الطرق لعلاج السمنة المفرطة هي جراحات السمنة، وأبرزها عملية تكميم المعدة التي أصبحت الخيار الأمثل لمرضى السمنة على المدى البعيد.

السمنة ليست علاجًا لكل مراحل السمنة وإنما للمراحل المتقدمة أو ما نسميها "السمنة المفرطة"، كما أننا يجب أن نتأكد من جاهزية المريض النفسية والجسدية، وهناك شروط لمن تنطبق عليهم الحاجة لإجراء جراحات السمنة، فمثلًا يجب أن تكون كتلة جسم المريض أكثر من 35، والكتلة تحسب بأخذ الوزن والطول للمريض أو أن يكون مصابًا بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو ما نسميها "الأمراض المصاحبة للسمنة".

ومن المهم أيضًا أن يكون المريض لائقًا جسديًا لإجرائها فليس لديه أمراض متقدمة في القلب أو اعتلال في الكبد والكلى شديدين، كما لا بد من أن يكون لائقًا

الكندي في الجراحة هناك والزمانة الكندية في جراحة المناظير والسمنة، كما حصلت على ماجستير في التعليم الطبي وعدت بعدها إلى الوطن.

حاليًا أنا أستاذ مشارك في الجراحة واستشاري في جراحة المناظير والسمنة وكنت عضوًا في لجنة الأطباء الدائمة التابعة للكلية الملكية الكندية للأطباء والجراحين.

ما هي الاختبارات اللازمة للمريض قبل الخضوع لعملية خسارة الوزن؟

قبل عمليات إنقاص الوزن يجب التأكد من استحقاق المريض للعملية، فعمليات

هو استشاري جراحة السمنة، حاصل على البورد الكندي في الجراحة العامة من جامعة Manitoba الكندية وكذلك الزمانة الكندية في جراحة المناظير وجراحة الحوادث من جامعة Calgary الكندية.. إنه الدكتور عزام القاضي؛ التقته "الجوهرة" وكان هذا الحوار..

كيف بدأت رحلة "عزام القاضي"، بدءًا من الطفولة وصولًا لاستشاري جراحة السمنة؟

وُلدت في مدينة الرياض وفيها أكملت التعليم العام ثم التحقت بجامعة الملك سعود وتخرجت في كلية الطب، بعدها ابتعثت إلى دولة كندا وأتممت البورد



العلاجية، والحمد لله تم الحرس على سلامة مرضانا وابتعادهم عن كل ما يشكل خطراً عليهم في انتقال العدوى لهم.

في النهاية.. نصائح تقدمها للجميع تحميهم من خطر الإصابة بأمراض السمنة.

هناك بعض النصائح التي سأذكرها لأهميتها وأتمنى أن يهتم بها الجميع:

• السمنة هي مرض معقد، وهي مرض العصر الذي ينتشر بسرعة أكبر بكثير من غيرها من الأمراض.

• الوقاية من السمنة وعلاجها يتطلب تضافر الكثير من الجهود التي ينبغي أن تبذلها الهيئات الحكومية وغير الحكومية، بالإضافة طبعاً إلى الشخص المصاب بالسمنة.

• ينبغي المبادرة في معالجة الوزن الزائد مبكراً؛ حيث يسهل علاجه في مراحله الأولى أكثر من المراحل المتقدمة.

• أنت مسؤول عن صحتك وصحة أولادك وأسرتك؛ لذلك انتبه ألا تكون سبباً في سمنتهم نتيجة سلوكيات فرضتها عليهم.

• لن تحل مشكلة السمنة جراحياً فقط بل أنت بحاجة إلى تغيير عاداتك وسلوكياتك في التغذية والنوم والحركة.

• التعليق اللفظي حتى ولو من باب الفكاهة على الآخرين بسبب وزنهم الزائد يؤذيهم ويجرح مشاعرهم، وهذا ما نسمعه في مراكزنا كثيراً من قبل المرضى المصابين، فتجنب إيذاء الآخرين حتى لو لم تكن تقصد ذلك.

• عند معاناتك من الوزن الزائد بادر بزيارة مراكز علاج السمنة المتوفرة في كثير من مدننا ولا تستمع لأي نصيحة يطرحها شخص غير مختص، واعلم أنه باستطاعتك منع حدوث السمنة أو معالجتها عند بدايتها.

بقية ممارسي المهن التي يعمل ويبدع بها شبابنا وشاباتنا في وطننا الغالي؛ إذ بدأنا نرى ثمرة التعليم والتدريب الممتاز الذي توفر لهؤلاء الأطباء سواء داخلياً أو ممن تسنى لهم الابتعاث الخارجي، فبدأت المستشفيات تنعم بمهاراتهم ودقة عملهم وما زال الوطن بحاجة لكثير منهم؛ حيث إن الطلب على المهرة من الأطباء كبير والنقص في تلك الكوادر ضخم، واستقطابهم هو هدف كثير من الدول، حتى إن كثيراً من برامج الهجرة مثلاً تتوقف إلا عن جلب الأطباء للعمل في تلك الدول.

ما أتمناه هو عدم فقدان هذه المهارات في مناصب إدارية أو تقاعد مبكر.

ما الطريقة التي تتواصل بها مع مرضاك في ظل جائحة كورونا؟

أولاً: أسأل الله عز وجل أن يكفينا ويكفي العالم أجمع شر هذه الجائحة، وأن يسلم أحبنا جميعاً من خطرها وآثارها.

ثانياً: نحن نعيش في زمن التكنولوجيا المتقدمة في الاتصالات والتي تنعم بها دولتنا ولله الحمد بوسائلها المتعددة، فبالإضافة إلى الاتصال الهاتفي بالمرضى هناك الاتصال المرئي مع المرضى المحتاجين، وهناك وسائل التواصل الاجتماعي والتي تم التركيز عليها خلال هذه الفترة مع المرضى وأثبتت فعاليتها في سهولة وصول تساؤلات المرضى للفريق المعالج ومتابعة برامجهم

الجراحة لن تحل وحدها مشكلة السمنة ولا بد من تغيير عادات التغذية والحركة

وهي نوعان أساسيان أحدهما يحدث بعد الأكل بفترة قصيرة (خلال نصف ساعة)، وهو ناتج عند دخول الأكل للأمعاء بسرعة كبيرة فيتم سحب السوائل من الدم إلى وسط الأمعاء وبالتالي انخفاض ضغط الدم وهو ما يظهر كأعراض، مثل الدوخة والخفقان بالإضافة إلى إسهال وغثيان وغيرها، والنوع الثاني يحدث في حدود الساعتين بعد الوجبة وسببه دخول السكريات للأمعاء الدقيقة بسرعة وبكميات كبيرة؛ ما ينتج عنه إفراز الأنسولين بكميات عالية والذي بدوره يتسبب في انخفاض سكر الدم وينتج عنه أعراض مشابهة لانخفاض السكر عند مرضى السكري، كالتعرق والخفقان وفقدان الشعور أو الدوخة.

لكن يجب طمأنة المرضى بأن متلازمة الإغراق في العموم غير خطيرة ويمكن تفاديها بطرق سهلة على المريض، وتتعلق بتغيير سلوك الأكل وتساعد في حل أكثر من 90% من المشكلة، ومن هذه النصائح التالي:

1 تناول كميات صغيرة من الأكل خلال الوجبة، فحجم الوجبة مهم لتخفيف الأعراض.

2 مضغ الطعام بالفم جيداً والتأني قبل بلعه.

3 تقليل النشويات والسكريات في الوجبة؛ حيث إنهما المسبب الرئيسي لهذه الأعراض.

4 يتم صرف أدوية للمريض أحياناً لتقليل الأعراض إذا لم تتحسن تلك الأعراض مع تغيير سلوك الأكل، وفي حالات نادرة يتم اللجوء للجراحة.

ما تقييمك للجراح السعودي في هذه الفترة؟ وهل نجحت المملكة في أن تكون وجهة للكثير داخلياً وخارجياً لإجراء عملياتهم على أرض الوطن؟

في تصوري أن الجراح السعودي مثله مثل



أخرى بعد أن خسروه في عملية تكميم سابقة، أما "التكميم" فهو الخيار الأول لكثير من المرضى الذين يرغبون في إنقاص الوزن.

نسمع كثيراً عما يُسمى "متلازمة الإغراق" .. فما هي وكيفية علاجها؟

متلازمة الإغراق، أو ما يُسمى "الإغراق المعدي السريع"، هي أحد الآثار الجانبية لعمليات إنقاص الوزن وإن كان حدوثها يظهر أكثر بعد تحويل المسار.

نصيحتي لمرضى السمنة: بادر بزيارة مراكز العلاج ولا تستمع لنصائح من غير المتخصصين

وبالتالي يخرج من الجسم دون امتصاصه كاملاً.

وعملية التكميم هي الأكثر شيوعاً وتُجرى بنسبة حوالي 95% من عمليات إنقاص الوزن، بينما تشكل عمليات تحويل المسار تقريباً 5%، كلتا العمليتين لها دواعيها ومخاطيرها ولكن في المجمل فإن عمليات تحويل المسار تُعتبر العلاج الأمثل لحالات السكري الشديد المصاحب للسمنة، ومرضى ارتجاع المريء الشديد والمرضى الذي اكتسبوا وزنهم مرة



10 جهات من تبوك إلى الرياض؛ إذ أكد عبدالله الدخيل؛ المتحدث الرسمي لموسم صيف السعودية أن أهباء والطائف هما الجهات الأكثر استهدافاً من هذه المبادرة الطموحة، بالإضافة إلى أملج وينبع وجدة وعسير، وضباء والوجه وتبوك والنماص وتنومة.

وتغطي هذه الجهات تنوعاً سياحياً هائلاً ما بين الأودية الخصبة والمناطق الرملية وعجائب التشكيلات الصخرية، وصولاً إلى الشواطئ الساحرة، وما بين ذلك ستجد الأنشطة الترفيهية التي ترغب فيها بالرياض وجدة، فلا شك ستشعر

وانطلق الموسم ٢٥ يونيو، على أن يستمر حتى ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٠؛ حيث جاء ليقدم إلى جميع أفراد العائلة فرصة للهروب أخيراً من الضغوط.

ويمنح الموسم الجميع فرصة ذهبية لاكتشاف الطبيعة الساحرة، والتنوع المناخي، والعمق التاريخي، الذي يميز المملكة دون عن غيرها، من خلال 10 وجهات سياحية.

المناطق المستهدفة

ويستهدف موسم تنفس الصيفي

وفي ظل توقعات الكثير بأن قطاع السياحة لن يتعافى سريعاً، خرجت المملكة العربية السعودية بمفاجأة كبيرة للمتواجدين على أراضيها المواطنين والمقيمين لتوفر لهم مجالاً للتنفس بعد مرور 3 أشهر بدون سياحة وحركة بوجه عام.

كعادتها، كانت المملكة من الدول العربية التي استطاعت عبور الأزمة بقوة والبدء في خطوات جريئة لإنعاش قطاع السياحة بما يتماشى مع الإجراءات الاحترازية التي تمنع انتشار فيروس كورونا.

فاجأت المملكة الجميع بإعلانها إطلاق موسم صيف السعودية تحت اسم «تنفس»؛ ليكون الخطوة الأولى لمحاولة إنقاذ القطاع السياحي والترويج للسياحة الداخلية بشكل أوسع واستغلال توقف الرحلات الدولية لإبراز الوجهات السياحية البارزة بالمملكة.

واستطاعت روح المملكة وقوتها أن تغطي على أجواء كورونا؛ فتلقت الأنتظار جميعها الآن صوب موسم تنفس، وبدأ الجميع في وضع خططهم لتنفس الصعداء ومشاهدة كنوز المملكة وأفضل الوجهات السياحية بها.

تنفس بأمان وحذر:

روح المملكة تُفطي على كورونا وتُنعش قطاع السياحة

كتبت: سلسيل سعيد

3 أشهر مرت على الجميع دون مجال للخروج أو الاستمتاع بالمغامرات والهروب من الروتين اليومي؛ بسبب أزمة كورونا الذي أربك القطاع السياحي بشكل كبير.





ستجد في حافة العالم مناظر فُهيبة ساحرة تأخذك إلى عالم يجعلك منفصلاً تمامًا عن الآخرين، فيبعد هذا المكان قرابة 90 كم عن مدينة الرياض، في منطقة العيينة، وبمجرد وصولك إلى المنطقة تستنشق الهواء الصحراوي العليل وتجد نفسك أمام الفضاء الرحب الممتد.

تنومة

لا يمكنك تفويت المشاهد الطبيعية في تنومة بمنطقة عسير؛ حيث تحتضن شلال الدهناء، الذي تتدفق منه المياه العذبة بشكل مستمر، وسط بساط أخضر يمنحك طاقة إيجابية وسعادة لا تنتهي.

وستجد في تنومة متحف أثري في منطقة سوق السبت التاريخي بوسط المدينة، ويشتمل على أكثر من 1250 قطعة أثرية تتوزع على ثلاثة أدوار كل دور يضم أربع غرف، فلن تستمتع فقط بالارتفاع الشاهق الذي تقع عليه تنومة، وأشجار العرعر والشلالات، ولكن يمكنك أخذ جولة تاريخية في متحفها.

مسجد جدة العائم

ويعتبر مسجد جدة العائم، من الأماكن التي لن تمل منها مهما كان مقدار رؤيتك لها، فدائمًا ستجده متوهجًا بقبته الفيروزية؛ حيث تحتضنه أمواج البحر، فيبدو وكأنه يتأرجح خلال المد العالني، فستشعر أنك نُقلت إلى عالم آخر بمجرد الدخول إلى المسجد، فلن تقام التقاط مئات الصور لك بداخله.

جبل فहरين

يعتبر جبل فहरين أو المطل (حافة العالم)، كما يطلق عليه الأهالي في الرياض، من أبرز الأماكن السياحية في السعودية على مستوى داخلي، ولن تندم بالطبع إذا كنت قادمًا من الخارج لخطف لحظات تحبس الأنفاس.

ويستقطب جبل فहरين بشكل خاص، فحبي وعشاق المغامرات؛ فهي منطقة جبلية تمثل نهاية سلسلة جبال "طويق" التي تمتد على مسافة 700 كم، بدءًا من الأردن وانتهاءً بالمملكة.

بالاستمتاع في رحلتك من الرياض إلى "المنطقة الشرقية".

تجدٍ للقطاع الخاص

ولعل أبرز ما جاءت به هذه المبادرة هو تولي القطاع الخاص زمام الأمور فيما يخص موسم تنفس؛ حيث سيقدم القطاع الحكومي الدعم الكامل للقطاع الخاص؛ لكي تتضافر الجهود ويتم في النهاية تقديم تجربة سياحية مثالية ومتكاملة للزائر.

فتواصل المملكة في ظل هذه الظروف الراهنة التأكيد على أهمية دعم القطاع الخاص، وسعيها الدائم لتمكين العاملين به، ومحاولة مساعدتهم للنهوض من جديد بما يعود بالنفع على اقتصاد المملكة في نهاية المطاف.

وفي ظل العديد من التساؤلات حول هذه الخطوة الجريئة، أكدت وزارة السياحة إن هذا هو الوقت المناسب لهذه الخطوة؛ لتعزيز جهود الوزارة الرامية إلى إنعاش القطاع السياحي الأكثر تأثرًا من تداعيات أزمة كورونا.

إقبال واسع وباقات متعددة

وشهد الموسم تفاعل كبير من قبل المواطنين والمقيمين في المملكة؛ حيث كان ملاذهم للتنفس أخيرًا في ظل أزمة كورونا. وأضاف عبدالله الدخيل، أن أبها والطائف من أكثر الوجهات المستهدفة.

وقدمت أكثر من 75 شركة تعمل في مجال بالسياحة والفنادق أكثر من باقة سياحية لجذب الزائرين وإرضاء توقعاتهم كافة.

أماكن تُضيء الموسم

ويضم موسم تنفس سلسلة لا تُحصى من الوجهات السياحية والأماكن الأثرية الرائعة التي يمكنك أن تلتقط أنفاسك بين أركانها، ولكن يوجد أماكن ستضيء رحلتك بدون أدنى شك، وستحبس أنفاسك.



يبحث السائح دائماً عن الملاذ الآمن القادر على إصلاح ذاته من صخب المدينة، والضغوطات اليومية، فعقب فتح الأبواب لعودة السياحة تزامناً مع أزمة كورونا، بدأ الكثير منا في وضع خطته للانطلاق نحو الطبيعة، والمساحات الشاسعة تاركين خلفهم كل ما يربطهم بأعمالهم الروتينية.



التي تفصلك عن العالم وتسارع الحياة، لتجد نفسك في حقبة زمنية مختلفة تُعش روحك وتُداعب خيالك.

تتميز بوجود عين تنساب من الجبال المجاورة بدون انقطاع وتصب في عدة أماكن ولكل مصب اسم معين.

فلن تجد في المدن الوديان التي تحتضن المياه والتي تكونت بفعل الطبيعة والعوامل الجوية المختلفة لتشعر كأنك تشاهد لوحة مرسومة.

وبعد جولتك الساحرة، يمكنك أخذ استراحة في فندق سويس إنترناشيونال بارك، وهو من أفضل فنادق السعودية بالباحة، فهو يبعد عن القرية مسافة 18.3 كم.

متحف الباحة

ويمكنك أخذ جولة إذا كنت من محبي التاريخ والمغامرات الأثرية في متحف الباحة، والذي يعد أهم المتاحف في المنطقة، ويقع في غابة رغدان.

يأخذك المتحف بتساميمه الرائعة في جولة عبر الزمن، فيمكنك أن تعود إلى ما قبل التاريخ، في القسم الذي يحتوي على بعض آثار العصر الحجري القديم، ويحكى عن حياة البشر في هذا العصر.

وبعد انتهاء جولتك في العصر الحجري، ستجد نفسك بين عالم آخر يعرض حضارة ما قبل الإسلام، فيعرض كل ما يخص نهاية العصر الحجري إلى العصر الجاهلي ما قبل نزول الإسلام، ستجد الأحجار المنقوشة وغيرها من الآثار التي ميزت هذه الفترة.

ويوجد عدد من الأقسام الأخرى، والتي تحتضن بين أركانها أكثر من 3000 قطعة أثرية، إضافة إلى أنواع متعددة من الأسلحة المختلفة وبعض أدوات الطهي المنزلية وبعض الحلي المصنوع من الفضة.

وعلى الرغم من الأجواء التاريخية والطبيعية في الباحة إلا أنها توفر الفنادق الفاخرة والمطاعم المختلفة والأسواق التجارية الكبرى؛ للراغبين في أخذ جولات أسرية في المساء، ستجد كل ما تريد على أرض الباحة دون أن تبحث كثيراً.

وتعتبر الباحة الملاذ الأمثل الذي يمكنه احتضانك وتفريغ طاقتك السلبية، فهناك فقط سترى الجبال تحتضن السماء والشمس الدافئة، ومساحات خضراء مُدرجة تكمل جمال هذه اللوحة الريانية التي لا يوجد مثيل لها، لذلك احرص على اختطاف فرصة بعيدة عن الزحام والضوضاء ومشكلات العمل؛ لتتعم بساعات خيالية بجانب الطبيعة.

ويوجد في الباحة عدد من المحافظات والأماكن السياحية التي يمكنك أن تراها خلال زيارتك الصيفية لها.

غابة رغدان

اجعلها وجهتك الأولى إذا كنت تشعر بأنك ترغب حقاً في الهروب، فغابة رغدان التي تقع على الطريق الممتد بين مدينتي الباحة والطائف، ليست مجرد غابة تُزينها الأشجار والجبال والمناظر الطبيعية الخلابة، ولكنها غابة ستأخذك بعيداً حقاً بما تحمل من أساطير وقصص قديمة، فيُطلق عليها حديقة العرعر والأساطير.

يوجد العديد من الأنشطة التي يمكن ممارستها بجانب الاستمتاع بمنظر الغابة التي تقع على ارتفاع () الخلاب، فيوجد بالغابة حيوانات برية التي تجذب العديد من السياح.

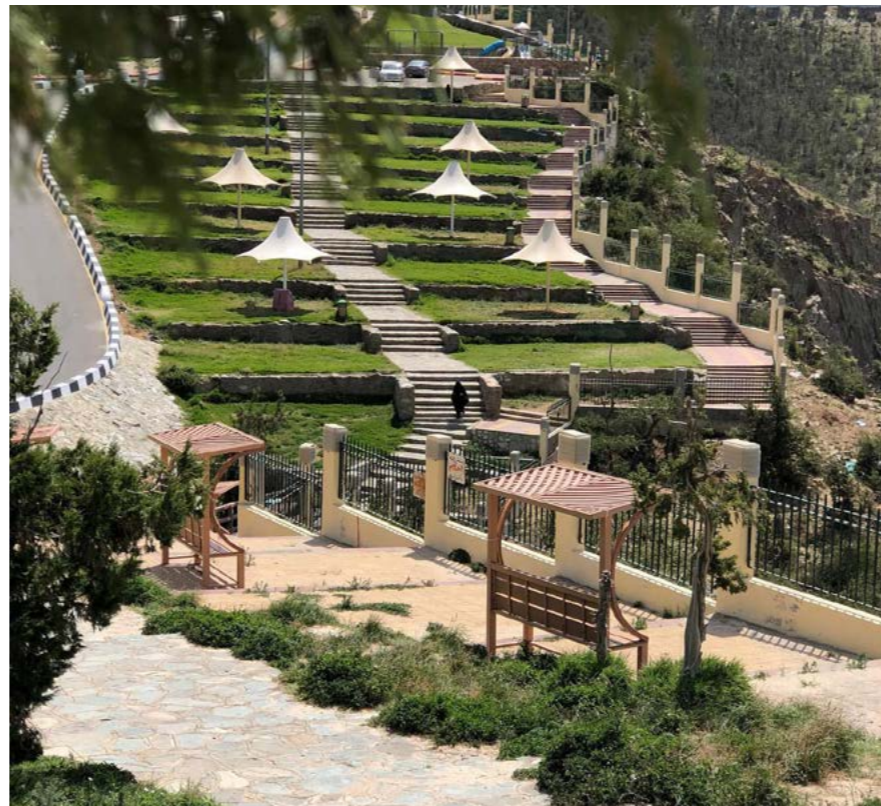
وتوفر المملكة وسائل النقل والمجمعات، والمنتجات السياحية والمرافق اللازمة للسياح للاستمتاع خلال زيارة غابة رغدان؛ حيث تحتوي الحديقة على الكثير من المطاعم والكافيتريات، والتي تتميز بتقديم خدمات عالية الجودة ومأكولات مختلفة مميزة في مذاقها.

وبعد جولتك في غابة رغدان، يمكنك أخذ استراحة في منازل الفيصل في الباحة، وهو من أفضل فنادق الباحة، ويبعد 3.8 كم من غابة رغدان.

قرية ذي عين

تأخذك قرية ذي عين الأثرية إلى القرن العاشر الهجري، بملاحظتها وتصميمها العريق، على قمة جبل أبيض، في تهامة.

سترى نفسك بين الحصون والقلاع والمنازل القديمة



هنا الباحة.. ملاذ آمن من صخب الحياة

جنة تخطف الأنفاس.. وجولات بين الأساطير لا تنتهي



{فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ}..

قيمة العمل الإنساني في حياة المراهقين

كتبت: أمل حمدي

كل منا ينشأ بداخله بذور من الإنسانية والرحمة تكبر بداخله مع الوقت ووفقاً للعديد من العناصر الأخرى كالتربية، وعلى أساسها يتصرف الشخص مهما كان عمره في المواقف المختلفة المتعلقة بالخدمات الإنسانية، دون التفرقة بين «لون أو دين أو جنس»، فعند حدوث موقف أمامه يحتاج لمساعدة منه يذهب على الفور دون الانتظار لطلب مساعدة منه، فهكذا نشأ منذ الصغر.

يصادف يوم 19 أغسطس من كل شهر اليوم العالمي للعمل الإنساني؛ من أجل الإشادة والاحتفال وتقدير هؤلاء الأشخاص الذين يضحون بأنفسهم ويتطوعون للخدمات الإنسانية، وخدمة الأشخاص المتضررين من الحوادث والكوارث والأزمات في جميع أنحاء العالم.

ويحتفل العالم بهذا اليوم بالتزامن مع ذكرى الهجوم الإرهابي على مقر الأمم المتحدة في بغداد خلال عام 2003، والذي أدى إلى وفاة 22 فرداً.

ويسلط هذا اليوم الضوء كذلك على جهود العاملين في الخدمات الإنسانية، بالإضافة إلى منظماتهم الأهلية والحكومية والدولية، وكل من يساهم في مواجهة الكوارث أياً كانت نوعها «صحية، اقتصادية، خاصة بالحرب، وتحديات الإعاقة والشيخوخة على الفرد والأسرة»؛ لتقدير دورهم ومكانتهم في بناء المجتمع وإعادة تأهيله.

في هذا السياق، أوضح الدكتور أحمد هلال؛

الإخصائي النفسي، أن العمل الإنساني للشباب، خاصة فئة المراهقين، أمر مهم وضروري يجب تعليمه لهم؛ وذلك يكون من خلال مساعدتهم والوقوف بجانبهم، ويوجد حالياً الكثير من صفحات التطوع عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة «فيسبوك»، باعتباره المنصة الأكثر شيوعاً والتي من الممكن الوصول عن طريقها لأي شخص في حاجة للمساعدة سريعاً، فيمكنهم الاشتراك فيها بسهولة وتعليم التطوع والعمل الخيري من خلالها.

▲ كيفية تنمية روح العمل التطوعي لدى فئات «تحت العشرين»

أشار «هلال» إلى أن تنمية مهارة وروح التطوع والعمل الإنساني لدى فئات «تحت العشرين» تبدأ من الأهل، فعليهم تعليم أبنائهم منذ الصغر الرحمة والرأفة والإنسانية.. تلك التعاليم التربوية والصفات التي يجب تربية النشء عليها، قائلاً: «يا من وضعت الرحمة في قلبي ارحمني» تلك الجملة لها وقع عظيم على نفس الإنسان وهي من الكلمات المهمة التي لا بد أن يرددتها الآباء أمام أولادهم حتى يتعلموا الرحمة.

وتابع: لكي يتم تطوير أي صفة لدى الإنسان هناك عنصران مهمان يجب الانتباه لهما، وهما «التعليم والصحة»؛ لذلك فالتعليم ركن أساسي ليدرك ابنك قيمة العمل الإنساني في حياته، فالبداية تكون دائماً من التعليم والأسرة، فهما من يرسخان لدى الطفل أهمية مساندة ومساعدة من يحتاج المساعدة والرحمة بالبشر.

وأضاف «هلال»: كما أن الإعلام يساعد في تعليم الأبناء بنسبة كبيرة تبلغ 70%، فالأعمال التلفزيونية من «مسلسلات وأفلام» التي تحدث على العمل الإنساني تساعد الشاب أو الفتاة في تعلم مفاهيم التطوع والعمل الخيري وبناء المجتمع؛ لذلك يجب الاهتمام بهذا الجزء أيضاً فهو من الأجزاء التربوية المهمة.

وقال: يجب أن نعلمهم الأخلاق أولاً قبل أي شيء؛ حيث يقول الله عز وجل «وقولوا للناس حسناً» قبل «وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة»، والأئبياء عندما يتحدث عنهم الله يقول تعالى: «وأوحينا إليهم فعل الخيرات»، فالله أمر الرسل بفعل الخيرات، فماذا عن الأتباع؟ إذن نحن نحتاج لثورة أخلاقية ثقافية.

▲ إيمان الشباب بأهمية العمل الإنساني دون مقابل مالي

أوضح الأخصائي النفسي أنه يمكن حث الشباب على أهمية العمل الإنساني والتطوعي دون انتظار أي مقابل مادي؛ من خلال الأشياء التشجيعية والمكافآت التي من الممكن الأهل منحها عندما يجدون أبناءهم يقدمون خدمة إنسانية لأحد من أصدقائهم في المدرسة مثلاً، بجانب تعليمه أولاً كيف ينخرط في تلك الأعمال، وسنجد أنه فيما بعد سيكون هذا العمل الإنساني جزءاً من شخصيته نفسها.

▲ أهمية التطوع والعمل الإنساني

وأشار إلى أن التطوع كلمة ليست سهلة؛ حيث قال تعالى: «فمن تطوع خيراً فهو خير له»، فالعمل التطوعي هو أسمى آيات الإيثار والرحمة والأخلاق الحميدة، وأنا لن أجبرك بل أنت من تطوع بنفسك من أجل مساعدة ومساندة الآخرين؛ لذلك فهي أعلى درجات العمل الإيماني.

▲ نصائح لتقوية قيمة العمل الإنساني في قلوب الشباب

أكد الدكتور أحمد هلال أن حسن الخلق من الأشياء التي يجب على كل الشباب التحلي بها، بالإضافة إلى أنه إذا قمت بعمل الخير فالله سبحانه وتعالى سوف يجعل حياتك مليئة بالخير والسكينة من خلال التوفيق في كل ما تفعله، وفتح أبواب الرزق والعمل والخير لك، علاوة على أنك سوف تكون تحت عين الله فهو لن يتركك بمفردك في أي ضائقة أو أزمة في حياتك؛ لأنك تقدم يد العون وتساعد الآخرين في أزماتهم.



مملكتك الخاصة.. أفكار ونصائح مبتكرة لتجهيز بيت العروس

تبدأ العروس في تجهيزات بيت الزوجية بعد الخطوبة مباشرة؛ للوصول للمعادلة الصعبة في تحقيق أحلامها داخل مملكتها الخاصة؛ إذ يستغرق الأمر العديد من الشهور لاختيار أثاث المنزل وألوان الدهانات والديكورات، فضلاً عن اللمسات النهائية التي تحتاج إلى تركيز وتفرغ تام.



الغرفة؛ فإذا كنتِ ترغبين في إضافة لمسة هدوء على المكان، استخدمي الإضاءة الخافتة مع ألوان الجدران الداكنة، ويمكنك أيضاً توزيع الإضاءة في أنحاء الغرفة كافة عند استخدام الألوان الفاتحة لإضافة البهجة والنشاط على الغرفة.

حتى تنجحي في تحقيق هذه المعادلة المتوازنة بين الأناقة والجمال والعصرية والراحة.

وتحلم كل فتاة بتجهيز بيتها الخاص على أحدث صيحات الديكورات الموجودة على الساحة، وتبقى في حيرة بين اختيار ألوان الدهانات المناسبة للحوائط والأثاث وكيفية استغلال المساحات الضيقة أو تنسيق أكثر من قطعة في مكان واحد، والكثير من الأمور التي تشغل تفكير العروس.

ابتعدي عن زحمة المنزل بالكثير من القطع غير المهمة والتي تشغل مساحة فقط؛ حتى لا تشعرين بالضيق ما يؤدي إلى زيادة الإحساس بعدم الراحة والعصبية المفرطة نتيجة الزحام المتراكم في كل زاوية من منزلك.

الأثاث

إذا كنتِ من أصحاب المساحات الصغيرة، احرصي على استغلال كل زاوية من منزلك واختيار العناصر التي تخدم المكان وتوفر الشكل والوظيفة بطريقة إبداعية؛ حتى لا تشعرين بالفوضى من حولك.

الإضاءة

«الإضاءة سترفع من مزاج أي غرفة»؛ لذا لا تهملني الإضاءة في منزلك، بل اعطيها جزء كبير من وقتك وتفكيرك فهي المتحكم الرئيسي في الشكل النهائي الخاص لمملكتك، وتأكدني من الحصول على إضاءة من مصادر متعددة وعدم الاعتماد على الضوء العام فقط.

ويمكنك العثور على أماكن إبداعية لمصباح أرضي إضافي بجانب المصباح الرئيسي للغرفة، أو استخدام الشمعدان، أو مصابح طاولة صغير في زاوية فارغة؛ ما يساعد في الحصول على توهج إضافي.

ويوجد مجموعة من الاعتبارات التي يجب أخذها في الحسبان عند إنشاء منزلك؛ أبرزها «اختيار الألوان، الاهتمام بالتنسيق المعماري للمنزل، الاهتمام بالإضاءة الطبيعية» وغيرها من الأمور؛ حتى تحصلي على منزل متكامل الذي تقضين فيه معظم وقتك وأمانك الوحيد عن العالم الخارجي.

وقررت «الجوهرة» خوض تجربة تجهيز منزل العروس؛ للمساعدة في اختيار القطع والديكورات المناسبة للوصول إلى منزل يشعرك بالراحة والأمان والبهجة.

الراحة والهدوء

عند اختيار ديكور منزلك، اعلمي جيداً أن الراحة والهدوء أهم شيء داخل المنزل؛ لذا احرصي على اختيار جميع الألوان والقطع والديكورات بعناية فائقة

الأرض بسجادة أو نوع من الفرو.

– في الصالون، يمكن الاستعانة بالأزهار العالية أو عيدان الأشجار التي يفضل اختيارها بلون الخشب، مع تركيب قطع من الكريستال باللون الذهبي أو البرونز في أسفل الأواني الزجاجية.

– في حالة فتح الصالون على ركن الطعام، يمكن وضع صندوق ضخم في الوسط

يتدلى منه شرشف من القماش على الأرض.

– يمكن تخصيص ركن لتناول وجبة فطور خفيفة في زاوية غرفة المعيشة، من خلال إضافة طاولة طعام صغيرة.

– يمكن وضع طاولة تفتح وتغلق في إحدى زوايا المطبخ، للاستعانة بها في إعداد الطعام.

– تعتبر الأرضيات الداكنة من أبرز الأنواع التي تضيف فخامة كبيرة للمكان، بينما تساعد الفاتحة على الشعور بالفسحة، ويُعد الباركية الخيار الرائج حالياً.

اعلمي جيداً أن يوم زواجك ليس نهاية المطاف، ولكنه البداية؛ لذا أمامك الفرصة دائماً للتغيير من منزلك وتجديده وإضافة بعض الأشياء والقطع، فتجهيز المنزل لا يقتصر على فترة قبل الزواج فقط.



ولكن مع وجود مناطق مميزة، مثل منطقة للشواء والطاولة والكراسي سيعطي ذلك شعوراً أكثر تنظيماً وأكبر مساحة.

5 الأثاث

تأكد من عدم استخدام قطع الأثاث الضخمة، فالأثاث الضخم سيلفت الانتباه إليه بدلاً من النباتات والزهور، وكذلك تأكد من كون جميع قطع الأثاث متناسقة مع بعضها من حيث الشكل والحجم.

جميع الحدائق والأماكن المفتوحة هي أماكن جميلة ومريحة، ولكن بالطبع الحدائق الواسعة ستكون ألطف وأكثر راحة؛ لذلك سنذكر فيما يلي أفكاراً بسيطة حول كيفية جعل الحديقة الصغيرة تبدو أكبر.

حيث ستتمكن من خلال التفكير خارج الصندوق وإجراء بعض التغييرات الصغيرة، أن نجعل المساحة الصغيرة تبدو أكبر بكثير.

1 إضافة المرايا

نستطيع أن نخلق وهم المساحة الإضافية بخدعة بسيطة، عن طريق إضافة المرايا؛ إذ تجعل أي مساحة تبدو أكبر، وتعطينا المرأة الكبيرة حجماً إضافياً، كما يمكننا وضع المرايا على طول الجدار لمضاعفة حجمه.

ولمنع أي حوادث، قد يكون من المفيد استخدام حواف كحواف النوافذ لإضافة نمط خفي إلى المرأة.

2 الزراعة بطريقة عمودية

من أجل خلق مساحة أكبر من الأرض، وجعل المساحة العشبية لحديقتك أكبر، قم بالزراعة بشكل عمودي؛ حيث يلغي هذا الأمر الحاجة إلى حدود حول حافة الحديقة، مما يعني أنه يمكن ملؤها.

كما يمكننا محاولة زرع جدار حي، أو استخدام سلال معلقة على مستويات مختلفة لإضافة اللون والعمق إلى المساحة.

3 إزالة الشجيرات

عادة ما تأخذ الشجيرات الكبيرة الموجودة على حواف الحديقة مساحات كبيرة منها، لذلك؛ اعمل على إزالة هذه الأسلاك

واستبدالها بسياج، إذا لزم الأمر، أو قم بإزالة الحشائش، واستخدم أواني مليئة بالزهور الملونة للمساعدة في زيادة جاذبية السياج.

4 إنشاء مناطق

يمكن أن يمنحك إنشاء مناطق معينة واختلاف الأثاث والأرضيات الإيحاء بمساحة إضافية، كما يمكن أن يجعل الأثاث الموجود حول الحديقة تبدو مزدحمة وبالتالي تبدو أصغر.

بخطوات سهلة.. كيف تبدو حديقتك الصغيرة أكثر اتساعاً وراحة؟



إتيكيت عيد الأضحى في زمن "كورونا" نصائح للاحتفال بحذر

كتبت: سمر جمال

مع الافتتاح التدريجي الذي تتبعه معظم الدول ضمن خطة التعايش مع فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19»، يبقى تساؤل في عقول الجميع، وهو: «هل تختلف طقوس وعادات وإتيكيت استقبال عيد الأضحى المبارك في زمن كورونا؟».

على الأصغر سنًا المبادرة بمُعابدة الأكبر سنًا.

يعتمد هذا العيد على الأضاحي؛ لذا يجب الحرص على تعظيم الشعائر الدينية بدلاً من العادات الاجتماعية.

في حالة ضرورة زيارة الجد والجدة في أول أيام العيد، يجب أخذ التدابير الوقائية اللازمة، مثل غسل اليدين باستمرار واستخدام المعقمات، مع تجنب الحديث أثناء مضغ الطعام.

تبادل الزيارات في العيد بناءً على موعد مسبق؛ لتجنب الازدحام واتخاذ الإجراءات اللازمة، ويجب ألا يتعدى وقت الزيارة نصف ساعة.

في حالة عدم فتح الساحات لإقامة صلاة العيد، يجب الحرص على أداء الصلاة في المنزل برفقة الأسرة.

يرتبط عيد الأضحى بالأضاحي؛ لذا يُفضل عدم الامتناع عن تناول اللحوم، وفي حالة الاعتذار لا بد من أن يكون بهدوء ودون انتقاد مذاقها.

فمع طول عيد الأضحى المبارك تكثر المعابدات والزيارات العائلية بين الأقارب وتبادل الهدايا والتجمعات أثناء الاستعداد للذبح، ما يُثير التساؤلات حول كيفية الاحتفال بالعيد مع تطبيق قواعد الإتيكيت الواجب اتباعها والحفاظ على البروتوكولات الوقائية للحد من انتشار وتفشي فيروس كورونا.

وفي الوقت الذي يجب فيه الالتزام بقواعد الإتيكيت التي تُعد أحد الإجراءات الاحترازية، جمعنا مجموعة من أبرز قواعد إتيكيت عيد الأضحى في زمن كورونا؛ للاستمتاع بأجواء العيد الروحية والمرحة بحذر شديد.

يُفضل أن تتم المعابدة بين أفراد العائلة والأقارب عبر مكالمة فيديو جماعية، أو مكالمة هاتفية أو رسالة إلكترونية؛ لتجنب التجمعات.

يُفضل أن تتم المُعابدات بين الأقارب صباح اليوم الأول من أيام العيد بعد أداء الصلاة مباشرة.





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.
- بوابة 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

AMANCO
ED

AMANCO
GROUP

AMANCO
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

مديحة كامل

فتاة أحلام الشباب..
مشوارها الفني كان صعباً
وتوفيت وهي صائمة



هي صاحبة الوجه المميز والجاذبية الخاصة على الشاشة التي تأسر قلوب الجميع.. فتاة أحلام الكثير من الشباب، تمتعت بحضور وطلاقة مميزين، كانت علامة من علامات السينما المصرية وأيقونة الجمال.. هي بنت الإسكندرية الفنانة مديحة كامل.

بداية مشوارها الفني واختفائها

لم يكن مشوار النجمة المصرية مديحة كامل سهلاً على الإطلاق، فهي من مواليد 3 أغسطس 1948 من الإسكندرية، تخرجت في كلية الآداب وعملت في عروض الأزياء، بينما كانت البداية الفنية لها في عام 1964 من خلال أدوار صغيرة في السينما والمسرح، وبعدها أصبحت تؤدي الأدوار الثانوية.

حصلت على أول دور للبطولة أمام وحش السينما المصرية الفنان فريد شوقي؛ من خلال فيلم «30 يوم في السجن» في أواخر ستينيات القرن العشرين، ولكن بعدها اختفت لأكثر من عامين عن الفن.

بعدها اختفت مديحة عن عالم الفن فجأة، عادت من جديد أيقونة الجمال ولبنان بأدوار صغيرة لم تعط لها الشهرة التي كانت تريدها، ولكنها استطاعت أن تحقق انتشاراً كبيراً.

كانت مديحة كامل تتمتع بخفة ظل وجاذبية كبيرتين، لذلك استعان بها العديد من المخرجين لتؤدي دور البطولة

والثانية في أفلام كثيرة، حتى استطاعت أن تحصل على فرصتها في البطولة المطلقة مع المخرج كمال الشيخ في فيلمه «الصعود إلى الهاوية» مع الفنان محمود ياسين؛ ليكون هذا الفيلم بداية انطلاقها في عالم النجومية.

الحجاب والاعتزال

اعتزلت النجمة مديحة كامل في عام 1992، وكان آخر أفلامها فيلم «بوابة إبليس» الذي من بعده اتخذت قرار الاعتزال وارتدت الحجاب، وعلى الرغم من تلف بعض مشاهد الفيلم إلا أنها رفضت نهائياً العودة للتمثيل وإعادة تصوير تلك المشاهد، وأدتها نيابة عنها دويليرة.

قصة وفاتها

غابت أيقونة الجمال والرقمي مديحة كامل عن حياتنا يوم 13 يناير 1997، الذي كان يصادف الرابع من شهر رمضان، وكان ذلك بعد أن صلت الفجر مع ابنتها وزوج ابنتها جماعة، ثم ذهبت لتنام ولكن المفاجأة أنهم عثروا عليها في الصباح متوفية.

صراعها مع المرض

عانت مديحة كامل من ظروف صحية سيئة شديدة في مراحل مبكرة من حياتها على مدار وقت طويل؛ حيث أصيبت بجلطة في القلب مفاجئة، وذلك خلال أثناء تصويرها مسلسل «الأفعى» عام 1975م، وبعدها أصيبت بسرطان الثدي وظلت تعاني منه فترة طويلة.

اعتزلت في عام
1992.. وكان
«بوابة إبليس»
آخر أفلامها

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