

الجواهر

العدد 32 - يناير - 2021

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

11

فعالية سياحية
تنتظر زوار العلا
التاريخية

طبيب التجميل طلال
المحيسن: الليزر ليس
الحل المثالي لتفتيح
الأماكن الداكنة

الراحة الذهنية..
معاهدة سلام
مع الحياة

فانيسا ريدجريف.. الممثلة الإنسانية
دعمت قضايا الشعوب عبر الفن وترشحت
لـ"الأوسكار" 6 مرات



رواد الأعمال

Entrepreneurs

مجلة شهرية تصدر من الرياض، تهتم بريادة الأعمال والمشروعات الصغيرة والمتوسطة، وتطوير العمل الحر، وتعزيز دور رواد الأعمال، ورفع مستوى الوعي التقني، والاقتصاد الرقمي والمعرفي.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 118102236 - +966 118106183
info@rowadalaamal.com



MASTERPIECE

للمتميزين وأصحاب الذوق الرفيع..
تصاميم فريدة لمصمّمات سعوديات
تناسب الباحثين عن ما هو مختلف



+96655 608 0803

ksa.masterpiece@gmail.com

masterpiece_ksa

masterpiece_ksa



في العام الجديد.. كيف تتغيرين للأفضل؟

أول الكلام

في هذا العام أدعو الجميع إلى التمعن في الروح التي منحها الله لكل منهم، ويسترجع ما حدث خلال السنة الفائتة، ويسامح ويرحم ويحب ويحسن النية والظن؛ إذ يقول تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾.

على كل منا- بعيدًا عن الأثانية- أن يحب نفسه أولاً؛ فمن هذا الباب تُفتح أبواب كثيرة كانت مغلقة، وستعجبين مما ترينه في هذه الحياة، بعد الاطلاع على شخصك، وجمال ما حولك، فالتغيير مطلوب في نظري في شتى جوانب الحياة؛ من تثقيف الروح بالقرآن، والطموح للأحسن؛ من خلال الثقة بالله، والإيمان به، ثم بكل ما حولك.

أتمنى عامًا حافلًا بالحب والتسامح للجميع، وتلبية أمنياتكم.. دمت على حب الرحمن وطاعته.

هذه ردود بعض أحتيتي على سؤال: هل سئغيرين من نفسك ومن التعامل مع الآخرين في العام الجديد إن شاء الله؟

• لمياء السمرا

أهداف جديدة لتغيير شخصيتي؛ منها: التعود على صوم الاثنين والخميس، وأشياء كثيرة للتطور في كل مجالات الحياة؛ رب تكون سنة كلها خير وحب وعطاء ورضا من رب العالمين.

• منال الماضي

طبعًا لا بد أن أغير نفسي للأفضل، الإنسان يتعلم في كل لحظة من حياته، وكلما كبرنا يمنح السلام الداخلي للإنسان مساحة للروح لتتخلص من السلبيات وتكون مستعدة بهدوء وحكمة لتقبل وفهم كل جديد، واستيعاب ومراجعة كل قديم، وفهمه بشكل أعقل، بعيدًا عن الضغوط والعوامل الخارجية، سواء أشخاص أو ظروف، وفي النهاية يجب أن نتذكر (وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا).

نستقبل عامًا جديدًا بكل الحب، ونودع السنة الماضية بحب وشكر وعرفان لرب العالمين على كل شيء من فرح وحب، ونحمده على الأجران والصعاب التي مر بها كل شخص أو عائلة، وننقل معنى الحب، وكل ما هو جميل للعام الجديد، ونبدأ بداية جميلة، يطب كل ما هو مؤلم في السنة الفائتة.

علينا التعامل مع الجراح القديمة بمواجهتها؛ لتلتئم الجراح الجسدية بسرعة، أما جراح الروح فتحتاج مدة أطول لمداواتها، بالدعاء والثقة بالرحمن، ومن ثم نستقبل هذا العام بحب وفرح، فالله- سبحانه وتعالى- كتب لنا ما هو جميل؛ فعطايه لا تُعد ولا تُحصى.

بالنسبة لي، اتخذت أسلوبًا لاستقبال العام الجديد؛ بتحديد هدف أسعى إلى تحقيقه، أو تغيير عادة أو صفة بي، وأخبر عائلتي ووالدي وأحتيتي بذلك، وهو ما أتبعه منذ عام 2017.

كانت البداية أنني أعلنت لهم أنني سأحب شخصي، سأحب روز وأضعها في المقدمة، وبفضل الله استطعت تحقيق الهدف، فتغيرت حياتي للأفضل بفضل الله.

في كل عام أحدد هدفًا محددًا، وأدعو الله أن يساعدني في تحقيقه، فالله- سبحانه وتعالى- يستجيب الدعاء من عباده، فيا له من إحساس جميل أن تتخلص من أثقال تحملها معك، أرهقتك طويلًا، وتودعها بلا رجعة!

ودائمًا ما يكون لبدء صفحة جديدة فرحة؛ مثل الثوب الجديد الذي ترتديه وأنت تتباهى بجماله، فللعام الجديد الإحساس نفسه، جديد بما فيها من جمال وحب، فقد وفر لنا الله- عز وجل- كل جميل وأنعم علينا بنعم لا نحصيها؛ إذ يقول تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَا هَمَّهُمْ فِي الْبَرْ وَالْبَحْرَ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾.

يخبرنا رب العالمين بتشريف بني آدم وتكريمهم بخلقهم بأحسن هيئة وأكملها، فالتفسير التفصيلي للآية رائع؛ لذا أنصح بقراءته بتمعن في كتب التفسير.

فلتحسني التصرف، ولتبدئي بوضع مكان لنفسك في العام الجديد، ووضه أهداف تتمنين من الله تحقيقها، فأنت الوحيدة التي تحكمين على نفسك بالسعادة أو التعاسة، وتحددن أين ستكونين في هذا العالم، وكيف سيكون.

الناشر: دار سواحل للنشر	Publisher: Sawahl For Publishing
رئيس التحرير: روز العودة	Editor in Chief: Rose Al-Ouda
مدير التحرير: أحمد سلامة	Managing Editor: Ahmed Salama
المشاركون في التحرير: محمد علواني - عبد الله القطان - لمياء حسن - سمر جمال - سلسبيل سعيد - أمل حمدي	Editorial participants: Mohamed Olwani - Abdullah Alqattan - Lamiaa Hassan - Samar Gamal - Salsabel Saeed - Amal Hamdy
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صبرة بغورة	Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان	Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising
تصميم: مروة حسين	Design: Marwa Hussien
تقنية المعلومات: فارس أبو العلا	IT: Fares Abou Ela
صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال	The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل ل
بنك المعرفة



رئيس مجلس الإدارة: الجوهرة بنت تركي العطيشان	Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة	CEO: Rola Al-Ouda
مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله	Production Manager: Saba Bnt Abdullallah
المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية	Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeraa
مستشار تطوير اعمال: أمجد هاشم	Business Development Advisor: Amjd Hashim



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان الأخرى 150 دولار .
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على العنوان التالي :
ص.ب 23358، الرياض 19611، المملكة العربية السعودية

لمراسلتنا

الإدارة التحرير
aljawhara@ep-mena.com
ahmed.s@sawahl.com
تليفون
+966 11 81 06 183
+966 11 81 02 236
what's app
+966 53 82 27 277
سعر النسخة (20 ريالاً)

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



روز العودة



8

تقارير

أفضل سبل الوقاية
من فيروس كورونا
أثناء السفر



أناقة وجمال

18
شانيل تعرض مجموعتها
الجديدة لموسم ما قبل
خريف 2021

12

فانيسا ريدجريف الممثلة
الإنسانية.. دعمت قضايا
الشعوب عبر الفن وترشحت
لـ«الأوسكار» 6 مرات



المصنف



علاقات أسرية

38
العلاقات الإيجابية
بين الآباء والأبناء..
كيف نبنيها؟



أناقة وجمال

30
ما هي اتجاهات
الموضة الرئيسية لربيع
وصيف 2021؟



طفلك

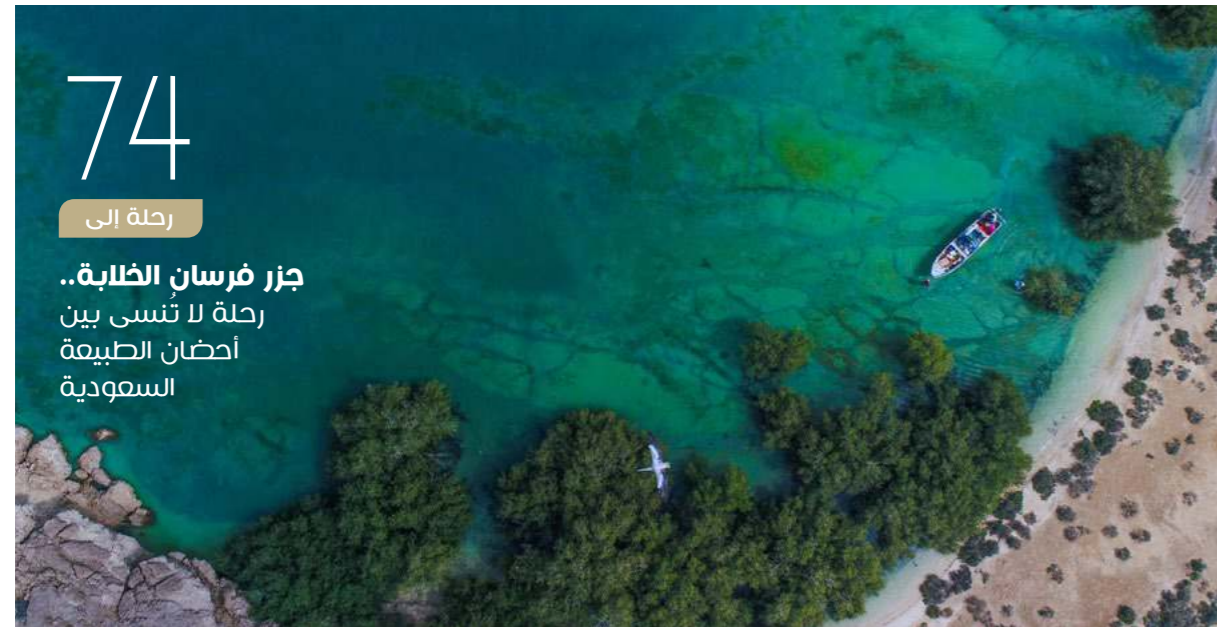
42
5 طرق لحل الواجبات
المنزلية بطريقة
سلسلة



أكلة من

54
نظام غذائي
صحي.. أفضل وأسهل
الأطعمة قبل التمرين

الميادة
62
الداكتور أيمن حلمي
يكتب: حقن التجميئة
التجميلية



74

رحلة الى

جزر فرسان الخلابة..
رحلة لا تنسى بين
أحضان الطبيعة
السعودية

78
9 طرق لجعل منزلك
ملائماً للرفاهية في
2021



أفكار للبيت



80

أصول وذوق

حاربي كورونا
بالتفؤل.. كيف
تبدأين العام
الجديد 2021؟

كيف تحمي نفسك من كورونا في الطائرة؟

إذا قررت أن تحلق في السماء، فضع في اعتبارك أن البقاء بأمان على متن الطائرة يتطلب أكثر بكثير من مجرد ارتداء الكمامة.

قبل أن تصل إلى الطائرة، عليك التعامل مع محطات إنهاء إجراءات السفر والأمن والجوازات، وهو ما يعني ملامسة أسطح وتعرض للمس متكرر بكثرة، إضافة إلى الحضور في أماكن يوجد بها الكثير من الأشخاص، وهذا كله يستوجب التركيز على حماية نفسك قبل ركوب الطائرة، بجانب اهتمامك بالبقاء بأمان على متن الطائرة.

وتابع استشاري الرئة والرعاية الحرجة موضحاً: "يبقى المحك الحقيقي كاملاً في أن المسافر ليست لديه فكرة عن سيجلس بجواره، لكن الحفاظ أثناء الرحلة

ومن المستحسن الالتزام بلبس الكمامة في السيارة عند السفر مع أشخاص من خارج الدوائر الضيقة المحيطة بنا في حياتنا اليومية، حتى في الدول التي لا تحدد عددًا أقصى للركاب ولا تلزمهم بارتداء الكمامات عند السفر، ومن الأفضل عدم السفر مع الأشخاص من خارج الدوائر الضيقة المحيطة بنا، وفقاً للدكتور خبازة.

ويفضل تحديد شخص لكل مهمة من مهام السفر، قبل التوقف للترؤد بالوقود أو الطعام، مع الحرص على ارتداء الكمامات أثناء تنفيذ المهمة وتعقيم الأيدي قبل العودة إلى السيارة، وتجنب استخدام الهاتف في الأثناء لتقليل مخاطر أي تلوث.

ويوصى بفتح النوافذ أثناء السفر ما أمكن للتهوية، وإذا كان تكييف الهواء ضرورياً فمن الأفضل ضبطه على وضع عدم إعادة الدوران.

تصبح السيارة خياراً مفضلاً للسفر وقضاء الإجازة في ظل الجائحة، نظراً لأن سياراتنا مألوفة ومريحة لنا.

وأضاف: "نميل إلى السفر برّاً رفقة من يعيشون معنا، لذلك فإن القيادة تمثل الطريق الأكثر أماناً للسفر، ومع ذلك تظل هناك بعض الاحتياطات الواجب علينا اتخاذها قبل السفر".

ينبغي في البداية تنظيف السيارة وتعقيمها، بمسح الأسطح والأجزاء التي يكثر لمسها، كالنوافذ وأحزمة المقاعد وعجلة القيادة ومقابض الأبواب وأزرار التحكم، وما إلى ذلك، مع الحرص على الاحتفاظ بالمناديل المبللة المضادة للبكتيريا ومعقم اليدين في السيارة للتمكن من مواصلة المسح والتعقيم لأجزاء السيارة وأيدي الركاب بعد كل توقف.



أفضل سبل الوقاية من فيروس كورونا أثناء السفر

كتبت: أمل حمدي

يتطلب السفر أثناء جائحة كورونا، اتباع طريقة أكثر تفصيلاً وحرصاً مما كان معتاداً قبلها؛ لتقليل المخاطر التي قد يتعرض لها المسافر.



معقمة وعدم لمس العين أو الأنف أو الفم إذا لم تكن أيدينا نظيفة".

كيف تحمي نفسك من كورونا عند السفر بالسيارة؟

قال الدكتور خبازة، إنه من المنطقي أن

احتياطاتنا اليومية في الجَلّ والترحال على السواء، فإن بوسعنا تقليل المخاطر إلى مستويات متدنية، مشيراً إلى أن بالإمكان فعل ذلك من خلال "ترك مسافة أمان وارتداء الكمامة عندما نكون مع أشخاص من خارج الدوائر الضيقة المحيطة بنا في حياتنا اليومية، والحفاظ على أيدينا

وقدم الدكتور جوزيف خبازة، استشاري الرئة والرعاية الحرجة في مستشفى كليفلاند كلينك، أحد أرقى الصروح الطبية في الولايات المتحدة، نصائح حول طرق السفر بأمان أثناء الجائحة. ويرى الاستشاري، أننا ما دمنا نطبق



"الأميرة هيفاء بنت عبدالعزيز آل مقرن": المملكة المحرك الأساسي لخدمة اللغة العربية في اليونسكو



سلطان بن عبد العزيز آل سعود الخيرية،
الداعمة لخدمة اللغة العربية في المقر.

وشددت على ضرورة حماية اللغة لصون
الهوية والثقافة، قائلة: «إن من يتصفح
تاريخ الأمم والشعوب، يرى أن ضياع الأمة
يبدأ بإضعاف لغتها».

وتابعت: هناك عدد من الحضارات تم
اندثارها إلا اللغة العربية، فقد ضمن الله
عز وجل حفظها بحفظ القرآن الكريم،
لذلك فنحن نحمل على عاتقنا مسؤولية
تعظيمها في نفوس الأجيال القادمة.

وأكدت الأميرة هيفاء بنت عبد العزيز،
خلال ندوة افتراضية لمركز الملك عبد
الله بن عبد العزيز الدولي لخدمة اللغة
العربية بعنوان «مجامع اللغة العربية
ومؤسساتها: الواقع والمأمول»، أن
المملكة تمثل المحرك الأساسي لخدمة
اللغة العربية في اليونسكو.

وقالت، خلال الندوة التي أقيمت على
هامش الاحتفال باليوم العالمي للغة
العربية: إن المملكة تعد أكبر داعم
ومعزز لحضور اللغة العربية في منظمة
اليونسكو، وذلك عن طريق مؤسسة

بيّنت سمو الأميرة
هيفاء بنت عبد
العزيز آل مقرن؛
مندوبة المملكة الدائمة
لدى منظمة الأمم المتحدة
للتربية والعلم والثقافة
«اليونسكو»، دور المملكة
في خدمة اللغة العربية.



للضيوف مفاتيح رقمية، كذلك يترك بعضها
الغرف شاغرة لأربع وعشرين ساعة بين
الحجز والآخر.

ينبغي تنظيف أماكن الإقامة جيداً قبل
الإقامة فيها، ويمكنك إحضار أدوات
التنظيف لتعقيم الأسطح وتحقيق المزيد
من راحة البال.

وعلى غرار وسائل النقل، فإن سلامتك
في غرفة فندق أو منزل مستأجر لقضاء
العطلة تنحصر في النهاية في ارتداء
الكمامة في الأماكن العامة وغسل اليدين
 بانتظام وتعقيم الأسطح كثيرة اللمس
عند الوصول، فضلاً عن تجنب السفر في
حالة المرض.

وانتهى الدكتور جوزيف خبازة، إلى
القول: "على الرغم من أننا ما زلنا في
خضم الجائحة، فإنه لا يزال بوسعنا عمل
معظم الأشياء التي كنا نعملها من
قبل، بأمان، فالأمر ببساطة يكمن في
الحفاظ على مسافة بيننا وبين الآخرين،
والحرص على نظافة أيدينا وتغطية الوجه
بالكمامة لمنع دخول الفيروس إلى الجهاز
التنفسي أو خروجه منه".

الجلوس لإتاحة مسافات أطول بين الركاب.
ويطلب عددٌ من شركات الطيران تغطية
الوجه على متن الرحلات الجوية، للحماية
الشخصية، ويقدم البعض للركاب مناديل
معقمة يمكن استخدامها لتنظيف مساند
الذراعين والمقاعد وأزرار الإضاءة ومقبض
باب الحمام، لمزيد من راحة البال.

كيف تحمي نفسك من الفيروس في مكان الإقامة؟

يمكن أن يكون الفندق أو المنزل المستأجر
أمنًا باتباع بعد التدابير وإرشادات التباعد
الجسدي، علاوة على طرح عدد من الأسئلة
المناسبة مسبقاً، كما يقول الدكتور خبازة.

قبل الحجز، يجب الاطلاع على بروتوكول
التنظيف المتبع في مكان الإقامة، لا
سيما وأن الكثير من هذه الأماكن تكشف
عن طريقها في الالتزام بأقصى حدود
النظافة للحفاظ على سلامة الضيوف،
وذلك انطلاقاً من حرصها على الشفافية.

وتزيد الفنادق، من عمليات التعقيم
وتتيح تسجيل الوصول عبر الإنترنت وتقديم

على ارتداء الكمامة ونظافة اليدين وتجنب
لمس الوجه، يقلل الخطر".

ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض
والوقاية منها، فإن معظم الفيروسات
لا تنتشر بسهولة على متن الرحلات الجوية
بسبب طبيعة دوران الهواء وتصفيته
 باستمرار.

وقد اتخذت العديد من شركات الطيران
الاحتياطات اللازمة للحفاظ على طائراتها
نظيفة وأمنة للمسافرين في مساعي
منع انتشار الفيروس.

تحتوي الطائرات في هذه الأيام، على
مرشحات "امتصاص الجسيمات عالي
الكفاءة"، المعروفة اختصاراً بالاسم
"هيبا"، في حين أنها تستمدّ الهواء من
الهواء الخارجي النظيف.

وتجري شركات الطيران عمليات تنظيف
عميق لطائراتها التي يجري تعقيمها
برذاذ المطهرات الإلكترونية التي
يظلّ عالقاً بأحزمة المقاعد والأسطح
الأخرى التي يكثر لمسها، كذلك فإن بعض
شركات الطيران أجرت تعديلات على ترتيب

فانيسا ريدجريف الممثلة الإنسانية..

دعمت قضايا الشعوب عبر الفن وترشحت لـ"الأوسكار" 6 مرات

«جسدي وروحي بالمعنى المجازي مع كل الفلسطينيين في كل مكان».. هكذا لخصت الممثلة البريطانية "فانيسا ريدجريف" مناهضتها ودعمها الكامل للقضية الفلسطينية على مدار أكثر من 60 عامًا؛ ما تسبب لها في مشاكل جمّة، قاومتها بشجاعة؛ حتى بلوغها سن الـ 85 عامًا، فهي نجمة شهر يناير التي دائماً ما تثبت حضورها بقوة.



لدى «فانيسا» أخوان؛ هما: «كورين» الممثل والمخرج المسرحي، «ليان» ممثلة مسرحية وسينمائية، شهد لهما الجميع بالنجاح وتحقيق الإنجازات في المجال الفني.

طيلة أكثر من 60 عامًا؛ حتى أصبحت لسان كل من اغتُصّب دمه من الشعوب، وعلى رأسهم «القضية الفلسطينية».

نشأتها

تلقت فانيسا تعليمها في مدرستي «أليس أوتيلي وورستتر» و«كوينز غايت» في لندن، قبل الخروج بصفتها مؤدية عروض، كما تدرّبت على خشبة المسرح في المدرسة المركزية للخطابة والدراما في لندن، فضلاً عن انضمامها إلى العديد من صفوف تأهيل الممثلين في مدينة نيويورك الأمريكية، حتى أصبحت عضواً في الشركة المسؤولة عن مسرح «ستراتفورد» في عام 1959م.

وُلدت فانيسا ريدجريف في 30 يناير عام 1937م بلندن، لعائلة فنية فحبة للمسرح، فأبواها الممثلان المسرحيان مايكل ريدجريف وراشيل كيميسون؛ إذ كشف إعلان ولادتها عن قدوم ممثلة عظيمة؛ كونها وُلدت أثناء أداء والدها عرض مسرحية هامليت Hamlet، وأعلن خبر ولادتها على الجمهور أثناء العرض.

زواجها

تزوجت «فانيسا» عام 1962م، من توني ريتشاردسون Tony Richardson، وهو مخرج سينمائي، وكاتب سيناريو، ومنتج أفلام، وممثل، وأنجبا طفلين؛ هما: «جولي وناتاشا»، ثم انفصلا عام 1967م.

تزوجت النجمة البريطانية ثانية عام

حاربت فانيسا، الظلم والقمع والفاشية بأدوارها السينمائية العظيمة، ومواقفها السياسية، التي تركت أثراً كبيراً وهزت عرش الكيان الصهيوني بقلبها الفلسطيني الحر؛ حتى أصبحت من أشد أعدائه، منذ بدايتها في خمسينيات القرن الماضي، وحتى عامنا الحالي 2021.

اشتهرت فانيسا ريدجريف بمناصرتها للقضية الفلسطينية والوقوف أمام الكيان الصهيوني بكل قوتها، فضلاً عن مواقفها السياسية ضد الظلم والحرب بشكل عام؛ إذ حرصت على دعم قضايا الشعوب عبر الفن، وناهضت حصار الولايات المتحدة الأمريكية للعراق، ثم غزوها له عام 2003، كما عبرت عن ألمها من معاناة اللاجئين السوريين، خاصة بعد غرق الطفل السوري «ألان الكردي»؛ لتعنت الدول الأوروبية وإغلاقها الأبواب في وجوههم.

لم تتوقف هذه الممثلة السينمائية والمسرحية الإنجليزية، عند تقديم فن هادف وراق إلى جمهورها في الغرب والعالم أجمع فقط، بل اتخذت من العدل والحربة أهدافاً طوال مسيرتها الفنية

عارضت الفوز الأمريكي للعراق.. وحاربت الظلم والفاشية



▶ ممثلة بدرجة ناشطة إنسانية

يمكن منح النجمة فانيسا ريدجريف لقب بـ«الناشطة الإنسانية» بدلاً من الناشطة السياسية؛ لمناصرتها لقضايا الإنسان ضد الظلم والحرب؛ لحماية الإنسانية وليس لأغراض شخصية أو سياسية، فالبرغم من بلوغها الـ84 من عمرها، إلا أنها ظلت أمينة للفدائيين الفلسطينيين الذي ناصرت قضيتهم طوال حياتها، ولم ترضخ للضغوط التي تعرضت لها.

ومن أشهر مقولاتها: «أقوم دوماً بدراسة الطبيعة الإنسانية، وطبيعتي الخاصة أيضاً؛ كي أستطيع التمثيل»؛ فهي تسعى لنصرة المقيمين في مخيمات

«الفلسطيني» الوثائقي الذي أنتجته عام 1977، وفيلم «فلسطين المحتلة» عام 1980.

▶ مناهضة حصار أمريكا للعراق

ورغم تقدمها في العمر، لكنها لم تتوقف عن دعم قضايا الشعوب عبر الفن؛ فانتقلت من التمثيل إلى الإخراج، وناهضت حصار أمريكا للعراق، ثم غزوها له عام 2006، وعبرت عن ألمها من معاناة اللاجئين السوريين، خاصة بعد حادث غرق الطفل السوري ألان الكردي، وهاجمت بشدة تعنت الدول الأوروبية وإغلاقها الأبواب في وجوههم، وشيطنة الإعلام لهم.

وقفتم بحزم ورفضتم أن تتعرضوا للابتزاز عبر تهديدات فئة صغيرة من الصهاينة السفاحين الذين كان سلوكهم تهديداً لمكانة اليهود في كل مكان من العالم، ولسجل نضالهم العظيم والبطولي ضد الفاشية والقمع».

▶ سابقة فريدة

وفي سابقة فريدة، كرمتها لجنة جائزة الأوسكار بالتوجه لمقر سكنها في العاصمة البريطانية لندن، وبعدها واصلت النجمة البريطانية دعم القضية الفلسطينية؛ بإنتاج أفلام وثائقية تُدين الكيان الصهيوني المحتل وجرائمه في حق الفلسطينيين؛ مثل فيلم



ضد حصولها على الأوسكار، وحضورها حفل استلام الجائزة؛ بنزول الصهاينة في مظاهرات، أحرقوا خلالها دُقى على هيئة «فانيسا»، كما حاولوا تفجير إحدى قاعات السينما التي كان يُعرض بها فيلمها آنذاك.

وبالرغم من هذه الممارسات، إلا أنها باءت بالفشل، وتسلمت «فانيسا» الجائزة بشجاعة، ولم تتردد في مهاجمة إسرائيل عند إلقائها خطاب الشكر على المنصة؛ إذ وصفت إسرائيل بـ«السفاحين»، بقولها: «أحييكم وأشيد بكم، وأظن أنكم يجب أن تكونوا فخورين جداً بأنكم في الأسابيع القليلة الماضية

للقضية الفلسطينية، واجهت مشاكل عدة واتهامات، كانت حائلاً أمام حصولها على جائزة أوسكار، فبالرغم من ترشحها لـ «الأوسكار» 6 مرات، إلا أنها حصلت عليها مرة واحدة فقط، عن دورها كممثلة مساعدة في فيلم جوليا Julia عام 1977م.

حاربتها المنظمات الصهيونية في أمريكا، عندما تم إعلان ترشحها لنيل جائزة الأوسكار في فيلم جوليا، الذي لعبت فيه دور امرأة ألمانية تقف ضد الممارسات الفاشية التي مارستها النازية إبّان الحرب العالمية الثانية، فشنت منظمة الدفاع الصهيونية حملة عنيفة

بعد علاقة حبٍ طويلة، من الممثل الإيطالي فرانكو نيرو Franco Nero، منذ أن عملا معاً في مسرحية «كاميلوت»، وأنجبت منه ابناً «كارلو»، وما زالت علاقتهما الزوجية قائمة حتى الآن.

وفي 18 مارس 2009 فقدت «فانيسا» ابنتها ناتاشا ريتشاردسون Natasha Richardson، زوجة الممثل الشهير ليام نيسن Liam Neeson؛ إثر حادث أليم؛ ما أثر على حالتها النفسية بشكل كبير.

▶ حرب الأوسكار والقضية الفلسطينية

بسبب مناصرة فانيسا ريدجريف ودعمها

مسيرتها؛ لتصبح من أكثر ممثلات بريطانيا شهرة في عصرها، كما شاركت في فيلم «The Saibr From Gibraltar» في العام ذاته.

وبالعديد من الجوائز؛ مثل «جوائز الأوسكار، جائزة إيمي، وجائزة جولدن جلوب».

وفي عام 1958م ظهرت الممثلة البريطانية في فيلمها الأول Behind The Mask، لكنها في هذه الفترة كانت تصب تركيزها على التمثيل المسرحي؛ حيث شاركت مع شركة شكسبير الملكية في عدة عروض في الموسم 1959-1960م.

وانطلقت المسيرة الحقيقية لـ «فانيسا» عام 1966م، بعدما شاركت في عدة أفلام وأثبتت نفسها كممثلة موهوبة بأدوارها المتميزة، فكان من أبرز أفلامها «Morgan» الذي ترشحت بعده لجائزة الأوسكار Academy Award لأول مرة، وفيلم «A Man For All Seasons»، وفيلم «Blow Up».

وفي عام 1967م، شكل دورها في فيلم «Camelot» الخطوة الأولى في

والتفقت المسيرة الحقيقية لـ «فانيسا» عام 1966م، بعدما شاركت في عدة أفلام وأثبتت نفسها كممثلة موهوبة بأدوارها المتميزة، فكان من أبرز أفلامها «Morgan» الذي ترشحت بعده لجائزة الأوسكار Academy Award لأول مرة، وفيلم «A Man For All Seasons»، وفيلم «Blow Up».

وانطلقت المسيرة الحقيقية لـ «فانيسا» عام 1966م، بعدما شاركت في عدة أفلام وأثبتت نفسها كممثلة موهوبة بأدوارها المتميزة، فكان من أبرز أفلامها «Morgan» الذي ترشحت بعده لجائزة الأوسكار Academy Award لأول مرة، وفيلم «A Man For All Seasons»، وفيلم «Blow Up».

وفي عام 1967م، شكل دورها في فيلم «Camelot» الخطوة الأولى في

مسيرتها؛ لتصبح من أكثر ممثلات بريطانيا شهرة في عصرها، كما شاركت في فيلم «The Saibr From Gibraltar» في العام ذاته.

وبالعديد من الجوائز؛ مثل «جوائز الأوسكار، جائزة إيمي، وجائزة جولدن جلوب».

وانطلقت المسيرة الحقيقية لـ «فانيسا» عام 1966م، بعدما شاركت في عدة أفلام وأثبتت نفسها كممثلة موهوبة بأدوارها المتميزة، فكان من أبرز أفلامها «Morgan» الذي ترشحت بعده لجائزة الأوسكار Academy Award لأول مرة، وفيلم «A Man For All Seasons»، وفيلم «Blow Up».

وفي عام 1967م، شكل دورها في فيلم «Camelot» الخطوة الأولى في

▲ جائزة الأسد الذهبي

وفي عام 2018م، أعلنت إدارة مهرجان فينيسيا السينمائي الدولي، منح فانيسا ريدجريف جائزة «الأسد الذهبي» التقديرية؛ اعترافاً بمسيرتها السينمائية الحافلة بالإنجازات.

▲ جائزة إيمي

ولأول مرة، حققت فانيسا جائزة إيمي

▲ 100 عمل سينمائي

وشاركت النجمة الشهيرة في أكثر من 100 عمل سينمائي ضخم، تعاونت خلالها مع أشهر المخرجين وكبرى شركات الإنتاج. وكان من أبرز أفلامها على مدار مسيرتها الفنية، وحصلت من خلالها على العديد من الجوائز:

- فيلم Oh! What a Lovely War عام 1969.
- فيلم Dropout عام 1970.
- فيلم A Mother With Two Children Expecting عام 1970.
- فيلم Her Third عام 1970.
- فيلم Trojan Woman عام 1971.
- فيلم Murder On The Orient Express عام 1974.
- فيلم Out Of Season عام 1975.
- فيلم The Seven Per-Cent Solution عام 1976.
- فيلم Agatha عام 1979.
- الفيلم الإيطالي Sing Sing عام 1983.
- فيلم Pick Up Your Ears عام 1987.
- فيلم Orpheus Descending عام 1990.
- مسلسل What Ever Happened To Baby Jane? عام 1991.



ولم تكن القضية الفلسطينية هي الوحيدة التي دعمتها، بل ناصرت «فانيسا» قضية شعب فيتنام، وطالبت بنزع السلاح النووي، وناضلت من أجل حقوق الإنسان، فضلاً عن مساهمتها في المظاهرات التي عارضت الحرب على العراق عام 2003م.

▲ جوائز وإنجازات

حققت فانيسا ريدجريف العديد من الجوائز والإنجازات طوال مسيرتها الفنية التي انطلقت عام 1957م، من خلال دورها الناجح في مسرحية The Touch Of The Sun، وحتى الآن؛ حيث تعد من النجمات الفائزات

معهم بـ«الكلاشكوف»، فهي نشأت ماركسية الفكر وتروتسكية التوجه؛ لتواجه جميع المشاكل ومحاولات الإقصاء التي سعت لكسرها.

ناصرت القضية الفلسطينية.. وساندت اللاجئين

اللاجئين؛ لإيمانها الدائم بالإنسان.

▲ دعم الشعب الفلسطيني

وتواصل «ريدجريف» مُعارضة الكيان الصهيوني، ودعمها المطلق للشعب الفلسطيني علمياً وكلامياً؛ إذ أحببت فلسطين وشعبها بصدق، وقطعت آلاف الأميال لتناصر الثورة الفلسطينية في عز معارك الاجتياح الإسرائيلي للعاصمة اللبنانية بيروت عام 1982م.

وحرصت النجمة البريطانية على اللقاء بالرئيس الفلسطيني الراحل ياسر عرفات؛ لتشدّد على أيدي المقاومين وترقص



بتصاميم ملكية..

CHANEL

تعرض مجموعتها الجديدة لموسم ما قبل خريف 2021

في 3 ديسمبر الماضي، جاءت مجموعة موسم ما قبل خريف 2021، لدار أزياء "شانيل" تحت عنوان "Chanel Metier d'Arts" للمديرة الإبداعية "فيرجيني فيارد".



مجموعة الأزياء الجديدة.

أما بالنسبة للألوان، فقد سيطر اللون الأسود على أغلب التصاميم، إما بشكل كامل أو دمج مع ألوان أخرى خاصة اللون الأبيض، كما برزت ألوان أخرى بشكل أقل، مثل اللون: البيج والأحمر والزهرى والأزرق والخمري والبرتقالي.

من جهتها، قالت فيرجيني فيارد: "كان العرض في قصر Château de Chenonceau، خيارًا واضحًا، فقد تم تصميمه وعاش فيه النساء، بما في ذلك كاترين دي ميديشي وديان دي بواتيه، إنها قلعة بالمقياس البشري وكان شعار كاترين دي ميديشي عبارة عن حرف واحد فقط يتألف من قطعتين متشابكتين، تمامًا مثل شعار شانيل".

والفن والتنسيق الممزوجين بسحر المرأة وأنوثتها.

وبرزت الفساتين الطويلة الخاصة بالسهرات، كما حضرت البدل والتنانير القصيرة المستقيمة والمتناسقة، بالإضافة إلى التنانير الطويلة والميدي بقصات منقوشة وكلوش.

وظهرت أقمشة الشيفون والجلد التي تستخدمها دار "شانيل"، لتبرز أنوثة المرأة بأسلوب راقٍ وناعم، علاوة على الأقمشة البراقة التي تمنح المرأة الإطلالة الراقية المستوحاة من العصور القديمة.

كما تم استعمال الريش والدانتيل والفرو والشبك؛ لتزيين القطع المبتكرة ضمن

تميزت المجموعة الجديدة بالفخامة والسحر، فهي مستوحاة من زوجة ملك فرنسا "كاترين دي ميديشي" والتي توفيت في عام 1589.

قُدّم العرض في قصر "Château de Chenonceau"، والذي يعود تاريخ بنائه إلى القرن السادس عشر ويقع في وادي لوار بفرنسا، وتم استخدام القصر كخلفية دراماتيكية للعرض، لكنه كان أيضًا مصدر إلهام للمجموعة الجديدة.

وظهرت أرضيات القلعة ذات المربعات والديباج المزخرف كمصدر إلهام لمطبوعات المجموعة.

جاءت تصاميم المجموعة الجديدة بسيطة رغم الطابع الملكي، لتعكس مدي الجمال











لقد رأينا أزياء أكثر تقييداً وأقل فضاة، مع عودة إلى الأساليب التي تذكرنا بالتسعينيات، كاملة مع بساطتها النظيفة وتصاميم للجنسين التي تتناسب تمامًا مع جميع الأنماط والأجناس والأجيال.

وتُرجم هذا، على أنه قطع أنيقة بقدر ما كانت ذكية، وتمزج بخبرة الشكل والوظيفة والعصر الحالي وتلك الإضافات.

ويواصل المصممون تنفيذ مهمتهم الأساسية، وخلال السطور التالية نوضح أبرز اتجاهات ربيع وصيف 2021:

▶ عودة موضة التسعينيات

تم تقديم أنماط بسيطة لكنها لا تزال مثيرة للجنسين، مع خطوط رسومية حادة وشفافية محجبة، علاوة على مختلف التصاميم. ليس هناك شك في أن موضة التسعينيات بدأت في العودة.

▶ أقنعة الوجه

من الآن فصاعدًا، تعتبر أقنعة الوجه جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية في عام 2021، بدءًا من القناع الذي يتناسب مع البدلة من قبل Marine Serre إلى ستره ذات ياقة عالية متعددة الوظائف من Balenciaga، وأخيرًا قناع الوجه الخاص بـ Rick Owens.

إن المصممين هم أكثر إبداعًا في ضمان أن تكون العناصر الأساسية الجديدة لسلامة الإنسان عصرية أيضًا.

▶ ألوان الحلويات

تأتي الألوان الفاتحة والمبهجة أو ما يطلق عليها (candy colors) في صدارة إصدارات موسم ربيع وصيف 2021.

تعطى (candy colors) إحساس وشعور بالبهجة والراحة والطاقة الإيجابية.

ومن ضمن هذه الألوان، اللون الأورجواني والبيّنك بجميع درجاتهم الفاتحة والغامقة.

▶ اللون الفضي

القاسم المشترك لعروض أزياء Paco Rabanne و Louis Vuitton و Burberry، هو توجه اللون الفضي.



ما هي اتجاهات الموضة الرئيسية لربيع وصيف 2021؟

في خضم جائحة فيروس كورونا، يُعد موسم ربيع وصيف 2021 بمثابة رد على الأحداث الجارية؛ سواء قرروا الكشف عن مجموعاتهم ماديًا أو رقميًا، فقد قدم المصممون نسخهم الخاصة المفعمّة بالأمل والاحترام.





التسعينيات.

تم استغلال تأثيرات الملابس الرياضية والمواد التقنية في مقابل تطور الأزياء الراقية للتلاعب بكل شيء. الآن يمكننا أن نجرؤ على ارتداء سراويل رياضية في المدينة، ليلاً أو نهاراً.

موضة الكولاج وألوان النيون

على الرغم من أنه كان يبدو أن عام 2020 كان بمثابة نهاية لاتجاه لوجو مانيا، إلا أن موسم ربيع / صيف 2021 قرر خلاف ذلك، وكشف النقاب عن بيانات أزياء جديدة لصالح الكولاج وتأثيرات النيون.

على أي حال، فإن هذه الحداثة تسعد باللعب بجميع الأنماط والألوان في إطلالات الشوارع المرحة.

التصاميم العصرية والعملية

لن تختفي التصاميم العصرية والعملية في موسم ربيع وصيف 2021، بل سراها في خزنة الجميع بظلال من اللون البيج والأبيض مع تفاصيل فائقة مثل الجيوب والأحزمة. تلك القطع تظل أنيقة بقدر ما هي عملية.

يرمز اللون الأبيض إلى المثالية والفضامة والنعومة.

الفساتين الرومانسية

اشترك كل من: Isabel Diorg Valentino و Marant في تصميم فساتين رومانسية بأسلوب بوهيمي.

لم يكن هناك ذرة من الفولكلور، فقط رشاقة وفساتين طويلة بحركات متلائة.

الأكمام البالون

تستمر الموضة في الموسم المقبل باللعب بالاكثاف والاكمام.

سرتي التصاميم ذات الأكمام المنتفخة التي تشبه البالون والمجمعة بحجم مبالغ فيه.

البناطيل منخفضة الخصر

لا يصدق ولكنه حقيقي، فإن السراويل منخفضة الخصر تعود إلى الظهور.

البدلة الرياضية

تمت معالجة البدلة الرياضية أيضاً بأجواء

تجمع خزنة الملابس الجديدة بين الطاقة الجديدة والكلاسيكيات القديمة، مما أدى إلى وابل من الترتير، والتضليع المثير في التصاميم المختلفة.

الجلد

ستعود موضة السترة الجلد القصيرة، وبالفعل استخدمها كل من دار أزياء: Louis Vuitton و Celine و Chanel.

اللون الأبيض

قامت كل من: Sportmax و Prada و Chloé باستخدام اللون الأبيض بالكامل في العديد من تصاميم الموسم القادم؛ حيث

كتبت: لمياء حسن

فنجان من القهوة الساخنة، يرسم مذاقها ملامح الصباح الباكر قبل تناول قطعة من الكعك المالح، لتسترق نظرة على الشمس المشرقة؛ استعداداً للذهاب للعمل، أو البدء في المهام المنزلية الكثيرة التي تبدو أنها لا تنتهي؛ تلك هي الحياة الروتينية البسيطة التي قد تبغضها المرأة للحظات دون أن تفكر في ضرورة التمتع بالراحة الذهنية للاستمتاع بها.



المصدر عندما تستمع إلى أغنية ما على سبيل المثال."

أضافت: "الشعور بالراحة الذهنية لا يعتبر أمراً إرادياً؛ إلا أنه من الأمور التي تحتاج إلى ممارسة وتدريب يومي ممنهج؛ فأنت لا تعلمين كيفية الاستجابة لكل المتغيرات من حولك؛ لكنك بالضرورة تعرفين أنه طالما أنت على قيد الحياة؛ فأنت ستواجهين الكثير من المواقف التي تلعب على عواطفك."

وأوضحت الدكتورة إليزابيث: "في هذه الحالة _ أي في الوقت الذي تواجه فيه المرأة الكثير من المواقف العاطفية _ يجب أن تعرف كيفية التعبير عن عواطفها بشكل سليم؛ حتى تتخلص منها نهائياً، ولا تتراكم يوماً تلو الآخر دون استجابة صريحة لها؛ وبالتالي ستجد نفسها يوماً من الأيام في مواجهة شرسة مع الذكريات وجهاً لوجه."

الاستجابة للمشاعر

عند الشعور بالعواطف الجياشة، غالباً ما يقول العلم إنه يجب الاستجابة بطريقة عملية تعتمد على التركيز على سبب المشاعر، وتوظيفها بشكل صحيح.

استأنفت الأستاذة في الصحة العقلية كلامها قائلة: "إن التركيز مع أسباب المشاعر قد يكون شيئاً مستبعداً؛ لكن في حالة الصدمة غير المتوقعة؛ لكن الحديث مع النفس وإخبارها بعدم التفكير في هذه المشاعر يعد أمراً مهماً وهو

لا تتردد المرأة سواء العاملة أو التي تفرغت لحياتها الأسرية في نشر السعادة لكل من حولها؛ فهي تعمل على قدم وساق من أجل الآخرين في الوقت الذي لا تعلم أن عقلها الباطن يتعامل بدقة مع كل المشاعر التي تمر بها _ وإن كانت بشكل عابر _ دون أن تدرك ذلك.

عملية دقيقة لا تدركها

يعالج الدماغ عملية دقيقة للغاية؛ فهو يمتلك القدرة على تخزين كل المشاعر سلبية كانت أو إيجابية، وفي الوقت الذي تبدو فيه المرأة منخرطة في العمل أو المهام المنزلية؛ فهو على الجانب الآخر يعمل على إدراك طبيعة المواقف التي مرت بها خلال اليوم، الأمس، والماضي البعيد.

إن العملية التي تخوضها تروس العقل لا تندرج تحت فئة التفكير المفرط "over thinking"؛ فالإنسان لا يعرف أن في ذروة انشغاله بالعمل؛ يجد عقله واقفاً بالمرصاد لكل الذكريات والمشاعر التي يستجيب لها جسده.

أمور لا إرادية

من جهتها، أكدت الدكتورة نانسي ستيفنز؛ الأستاذة في الصحة العقلية، أن إحدى وظائف الدماغ القوية تكمن في التعامل مع كل شيء تمر به المرأة بداية من الإفطار وصولاً إلى البرنامج التلفزيوني المفضل لها، قائلة: "إن هذا هو السبب الرئيس الذي يجعلها تشعر بحنين مجهول

الراحة الذهنية.. معهدة سلام مع الحياة



Leaders

Leaders, launched in October 2017, is a monthly magazine offering a carefully crafted blend of politics, economics, business trends, market intelligence, professional development, science and technology, arts and culture, travel and lifestyle.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280
info@leaders-mena.com

بأنها حالة من الهدوء والقلق الغائب في لحظة معينة، وهو ما ينعكس إيجابياً على الانتباه، والحضور الواعي في العمل، لقد لاحظت أنه عندما أكون هادئاً؛ فإنني أقوم بالعديد من الإنجازات، وهذا ما يتضح من خلال تعاملتي مع الكثير من الموظفين والموظفات على وجه الخصوص، علماً بأن معدل استجابة المرأة للمتغيرات تعتبر أكبر من الرجل في الكثير من الحالات".

تعامل المرأة مع العواطف

واستطرد قائلاً: "لكننا لا نغفل الوجود القوي للمرأة في العمل؛ حيث يمكنها تحمل الكثير من أجل تطوير ذاتها، وإثبات قدراتها؛ لكن هذا كله بطريقة ما يصل إلى عقلها الباطن الذي يتعامل مع كل الضغوط دون إدراكها".

وأكد: "وبالنسبة للتمتع بالراحة الذهنية، يمكن اتباع عدد من الخطوات التي أجدها مفيدة في العمل؛ وهي: احتضان النزاهة العاطفية والاعتراف بالمشاعر، والتحكم في مجريات اليوم من البداية مع الأخذ في الاعتبار العوامل المفاجئة والتحكم فيها، إضافة إلى تحدي الجمود العاطفي؛ فنحن من بني البشر ومحاولة أن نكون على قدر من المثالية تعتبر فاشلة؛ لذا يجب التعامل مع كل الأمور واستغلال كل الطاقة الموجودة بداخلك للتخلص من المشاعر القوية التي تسيطر عليك، سواء إيجابية وذلك عن طريق إظهارها والتعبير عنها، أو سلبية عن طريق الانفتاح على تجربة جديدة وأفكار متنوعة".

واختتم الممارس في علم نفس الأعمال كلامه قائلاً: "كن على استعداد للاعتراف بأخطائك وتبني أخطاء الآخرين، وكن متواضعاً للترحيب بطرق جديدة لحل المشكلات، ولا تخف من إظهار دموعك يوماً ما فهي ليست دليلاً على الضعف؛ بل هي الإثبات على التصالح مع الذات، واعرف قيمة الراحة الذهنية التي تضمن لك التمتع بروتين عملي قد يكون هو سبيلك للتخلص من السلبية، وكن في سلام مع نفسك أولاً".



الأحداث في جميع أنحاء أجسادنا؛ ما يزيد من معدل ضربات القلب ويبطئ وظائف الجهاز الهضمي ويجعلنا نشعر بالقلق أو الاكتئاب، ويؤثر على الراحة الذهنية في كل المواقف التي يمكن أن نتعرض لها.

وأوضحت: "عند استيعاب المشاعر بطريقة سليمة؛ فإن ذلك يساعد في رؤية المشاكل من منظور جديد؛ ما يجعل اتخاذ القرار أسهل، بينما يتخلص من قوة الشعور السلبي، والتقليل من القلق، والقضاء على احتمالية الإصابة بالاكتئاب، وبالتالي الحصول على الراحة الذهنية المنشودة الكفيلة للعيش بسلام".

الهدوء والقلق الغائب

بدوره قال إدريس إبراهيم؛ الممارس لعلم نفس الأعمال، في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة"، إن التجربة العملية، أكدت أنه غالباً ما نحمل معنا الاستياء والضغط والمداخلات المختلفة التي نمر بها إلى العمل أو ينعكس ذلك على الأسرة بشكل ما، وهنا نجد أنفسنا محاطين بأمور سلبية تسلبنا الإرادة القوية، والراحة الذهنية. وأضاف: "يمكن تعريف الراحة الذهنية

ما يفعله الكثيرون اعتقاداً منهم أنهم ينقذون ما تبقى من يومهم، أو ما تبقى من عمرهم حتى؛ إلا أنهم يقومون بكتمان الحقيقة وتخزين المشاعر؛ ما يسبب نتائج سيئة على الصحة العامة".

وأضافت: "وفي الوقت ذاته، يلجأ كثيرون إلى التعامل مع المشاعر بطريقة أسوأ؛ بالتعبير عنها بالصراخ، أو إغلاق الأبواب بعنف؛ وهو ما يترك تأثيراً سلبياً على النفس، وقد يؤثر على كل المحيطين بالشخص المنجرف وراء انفجالاته".

أكدت الدكتورة إليزابيث على ضرورة الاستجابة والاستسلام كلياً للمشاعر وقت حدوثها، قائلة: "بدلاً من الغضب أو تأجيل المشاعر وتخزينها عن طريق إنكارها، يجب أن تتفاعل المرأة على وجه الخصوص مع كل شيء واستيعاب مشاعرها دون خوف؛ حتى يمكنها الاستمتاع بروتينها المعتاد بأمان".

حالة هروب

عندما نفشل في التعبير عن مشاعرنا، يمكن للدماغ أن يدخل في حالة قتال أو هروب؛ وهذا هو رد فعل جسدي على الإجهاد الذي يطلق سلسلة من



في ما يحدث معه، كما يظهر لطفك أنك تهتم بالأشياء التي يهتم بها، وهذا هو الأساس لعلاقة قوية، وفيما يلي بعض الأفكار للتواجد مع ابنك:

- أظهر القبول
- عدم إعطاء التوجيهات طوال الوقت.
- لاحظ ما يفعله طفلك وعلق عليه أو شجعه دون حكم.

1- أن تكون في كل لحظة مع طفلك.
2- قضاء وقت ممتع مع ابنك.
3- خلق بيئة رعاية مبنية على الثقة والاحترام.

التواجد في كل لحظة مع طفلك

التواجد في جميع الأوقات مع طفلك يجعلك قادرًا على ضبط الأمور والتفكير

وذلك لأن العلاقات الإيجابية مع الآباء ومقدمي الرعاية، تساعد الأطفال على التعرف على العالم، ما إذا كان آمنًا، وما إذا كانوا محبوبين، ومن يحبهم، وما يحدث عندما يكون أو يضحكون أو يتخذون وجهًا معينًا، وغير ذلك الكثير.

ويمكنك بناء علاقة إيجابية مع أبنائك من خلال:

العلاقات الإيجابية بين الآباء والأبناء.. كيف نبنيها؟

يتعلم الأبناء ويتطورون بشكل أفضل عندما تكون لديهم علاقات قوية ومحبة وإيجابية مع الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين.





وتغيير احتياجات طفلك واهتماماته. على سبيل المثال، قد لا يرغب طفلك الذي لم يبلغ سن المراهقة بعد الآن في وجودك في الحديقة مع أصدقائه، على الرغم من أنه كان يحب اللعب معك هناك.

ضع بعض قواعد الأسرة الثابتة ولكن العادلة، فالقواعد عبارة عن بيانات واضحة حول الكيفية التي تريد عائلتك أن تعتني بها وتعامل أفرادها.

يمكن أن تساعد طفلك على الوثوق بأنك ستكون ثابتاً في الطريقة التي تعامله بها.

تعرف على طفلك وقيمه على طبيعته. إذا كان طفلك يحب كرة القدم، شجعه واسأله عن أفضل اللاعبين؛ حيث إظهار الاحترام لمشاعره ورغباته وآرائه؛ يشجعه على الاستمرار في مشاركتها معك.

عندما يعبر طفلك عن رأي مختلف عن رأيك، استمع دون إصدار أحكام أو انزعاج، لأن هذا يرسل رسالة مفادها أنك ستستمع وتساعد في القضايا أو المواقف الصعبة في المستقبل.

اسمح للعلاقة بالتطور مع نمو طفلك،

علاقتك بعدة طرق، على سبيل المثال، كن متاحاً عندما يحتاج طفلك إلى دعم أو رعاية أو مساعدة، وقد يكون هذا من خلال اصطحاب طفلك إلى الحديقة بعد المدرسة، أو اصطحاب طفلك المراهق عندما يتصل بك بعد حفلة.

التزم بوعودك، حتى يتعلم طفلك أن يثق فيما تقوله

على سبيل المثال، إذا وعدت بأنك ستذهب إلى نشاط مدرسي، فافعل كل ما في وسعك للوصول إلى هناك.

قد تمر أوقات في حياتك الأسرية لا يمكن فيها قضاء الكثير من الوقت مع طفلك كل يوم، لكن التخطيط لبعض الوقت الفردي المنتظم يمكن أن يساعدك في جعل الوقت مهماً.

هناك عناصر أخرى، مثل الثقة والاحترام، فهما ضروريان لبناء علاقة إيجابية وقوية بين الوالدين والطفل.

في السنوات الأولى مع طفلك، من المهم تنمية الثقة، سيشعر طفلك بالأمان عندما يتعلم أنه يستطيع الوثوق بك وفي مقدمي الرعاية الرئيسيين الآخرين لتلبية احتياجاتهم، هذا الإحساس بالأمان يمنح طفلك الثقة لاستكشاف العالم.

ويمكنك رعاية الثقة والاحترام في

يمكن أن يحدث الوقت الجيد في أي وقت وفي أي مكان، في منتصف الأيام والمواقف العادية.

يمكن أن تكون ضحكة مشتركة عندما يستحم طفلك أو محادثة جيدة في السيارة معك هذه اللحظات فرصة لإيصال الرسائل الإيجابية بالابتسامات والضحك والتواصل البصري والعناق واللمسات اللطيفة.

يمكنك تحقيق أقصى استفادة من قضاء الوقت معاً، عن طريق تقليل الاضطرابات والتشتت.

ويمكن أن يكون هذا سهلاً، مثل وضع هاتفك بعيداً، إنه يساعد طفلك على معرفة أنك حريص حقاً على قضاء وقت غير منقطع عنه.

- استمع له وحاول ضبط مشاعر طفلك الحقيقية.
- توقف وفكر فيما يخبرك به سلوك أبنائك.

ادعم أفكار طفلك

عندما يعبر أبنائكم عن رأيهم، يمكنك استخدام المحادثة كطريقة لمعرفة المزيد عن أفكارهم ومشاعرهم، حتى لو كانت مختلفة عن رأيكم.

تبنى العلاقات الإيجابية بينك وبين طفلك على جودة الوقت، فيمكنك قضاء وقت مع طفلك على كيفية التعرف على تجارب وأفكار ومشاعر الآخرين واهتماماتهم المتغيرة، هذا يدل على أنك تقدر طفلك، وهو أمر رائع لعلاقة بين الابن والديه.





الأصغر سنًا استخدام الورق والقلم الرصاص؛ فهم لا يحتاجون إلى الاعتماد على التكنولوجيا لإنهاء المهام.

قد يحتاج الأطفال الأكبر سنًا إلى شاشات لأداء واجباتهم المدرسية؛ لذا عليك مراقبتها جيدًا.

4 عرض المكافآت

بمجرد الانتهاء من الواجب المنزلي، يمكنك القيام بشيء خاص لا يتوفر إلا خلال هذه النافذة، وقد يكون ذلك من خلال اللعب في الخارج أو ممارسة الفنون والحرف اليدوية معًا، وهو نشاط فردي ومميز.

اجعلهم يعتادون على هذه المكافآت التي تحدث بشكل طبيعي.

5 حافظ على وضع خطة دراسية

استخدم مجلس الآباء والمعلمين للتعرف على كل احتياجات طفلك، لتكثيف الأمور في إكمال الواجبات المنزلية، وبذلك يمكنك وضع خطة دراسية مع طفلك لأداء الواجبات المنزلية بشكل أفضل.

بدءًا من الصف الرابع أو الخامس تقريبًا، من المفيد أن يبدأ طفلك في استخدام خطة يومية، فيدونها سيكون مستوى طفلك التعليمي أقل.

عندما يتعلق الأمر بحل الواجبات المنزلية الخاصة بطفلك، يمكن أن تؤدي هذه المهمة اليومية إلى الشكاوى والمماطلة وحتى الحجج من الطفل؛ لذا تعد أفضل طريقة للوالدين لتجنب هذا الصراع هي: اتباع نهج استباقي يركز على الروتين.

L

كن متسقًا مع الوقت من اليوم الذي يقوم فيه الطفل بعمله.

2 ابق قريبًا لكن لا تجاوب على جميع الأسئلة

تريد أن تكون قريبًا لكن بشكل خاص، هذا يعني أنك في مكان قريب وقادر على الإجابة عن الأسئلة، لكنك لن تمر بكل خطوة معهم.

إذا لم تنطبق هذه الطريقة، سيؤدي هذا إلى إطالة فترة الواجبات المنزلية وحدوث صراع بين الوالد والطفل، وهو أمر يُشعر البالغون بالإحباط وينتهي بهم الأمر للقيام بالكثير من العمل.

3 إزالة المشتتات

الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة التلفزيون لا يساعد الشخص على التركيز، وقد ثبت أنها فكرة غير صحيحة إلى حد كبير. يجب أن تكون هادئًا، كما يجب على الأطفال

إذا حددت المعلمات المهام اليومية للأطفال وفعلت نفس الأشياء كل يوم، فإنهم يتوقعون تنفيذ الروتين من قبل الأطفال، ولن تراهم يعبرون الحدود أبدًا.

يعيش الأطفال حاضريهم، ولا يفكرون في الآثار طويلة المدى للواجب المنزلي، وكيف يمكن أن يؤدي النجاح الأكاديمي إلى حياة أفضل.

لهذا السبب، يلعب الآباء دورًا مهمًا في مساعدة الأطفال على تطوير عادات واجبات منزلية جيدة، وخلق بيئة دراسة هادئة ومكافأة العمل الذي تم إنجازه جيدًا.

فيما يلي بعض الاقتراحات لحل الواجبات المنزلية بطريقة سلسلة:

1 ضع روتينًا

نوصي بإعداد وقت للواجب المنزلي ليتم إجراؤه في منطقة عامة، عادةً المطبخ أو غرفة الطعام.



لتجنب الصراع مع طفلك:

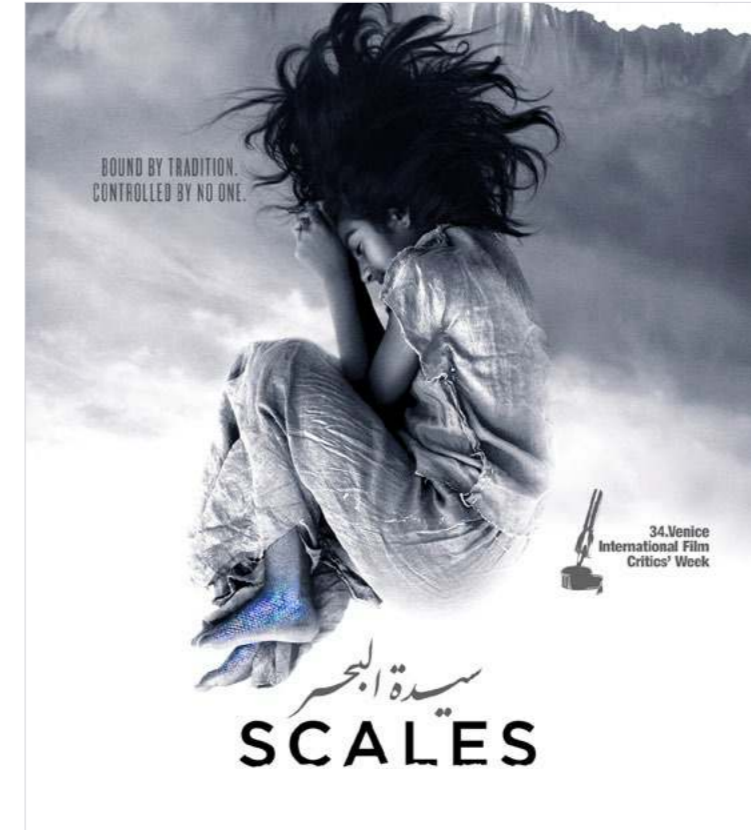
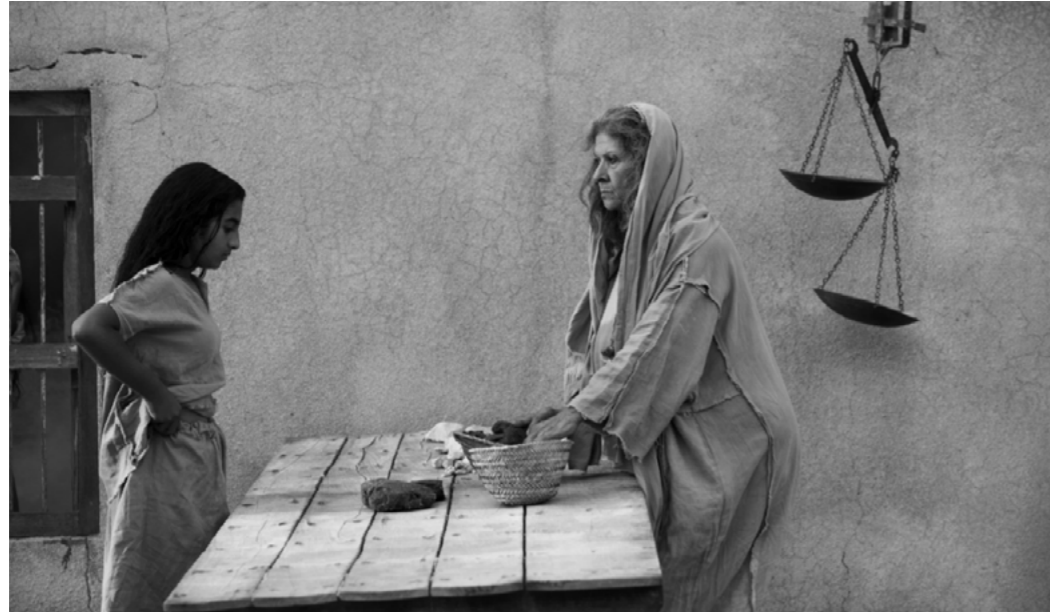
5 طرق لحل الواجبات المنزلية بطريقة سلسلة

"سيده البحر" في أوسكار 2021

قصة خيالية تنصف المرأة..

عرض بالأبيض والأسود

يوصل الفيلم السعودي «سيده البحر»، التربع على عرش الأفلام السعودية المميزة، منذ عرضه عام 2019 في مهرجان البندقية السينمائي الدولي.



وقررت هيئة الأفلام السعودية، ترشيح فيلم «سيده البحر» لتمثيل المملكة رسميًا في مسابقة جوائز أوسكار الأمريكية للعام 2021، القادمة عن فئة «أفضل فيلم دولي» والذي رشحته لجنة متخصصة.

وسيتم الإعلان عن الفيلم الفائز في حفل الأوسكار الدورة الـ 93 المقامة في 25 أبريل 2021.

ويُعتبر الفيلم هو أول فيلم سعودي يشارك في مهرجان أيام قرطاج السينمائي منذ انطلاقه، وفاز بجائزة «فيرونا» للفيلم الأكثر إبداعًا ضمن جوائز أسبوع النقاد في مهرجان البندقية السينمائي الدولي.

يروى الفيلم في قالب بصري جمالي قصة فتاة تسعى لمواجهة أسطورة شعبية تتحكم في مصيرها.

الفيلم أول عمل للكاتبة والمخرجة السعودية شهد أمين، وتم تصويره في سلطنة عمان، فهو فيلم خيالي يسلط الضوء على واقع المرأة في المجتمعات العربية الذكورية.

وتدور أحداث سيده البحر في إطار أدب المدينة الفاسدة؛ حيث يسلط

عن سعادته بخوض الفيلم للسباق نحو الأوسكار، متمنيًا التوفيق لصناع الأفلام السعوديين.

ومن المقرر أن يدخل الفيلم في منافسة مع الأفلام المرشحة من بقية دول العالم، على أن يمر بعدة مراحل فرز قبل الإعلان عن القائمة النهائية التي ستختارها الأكاديمية الأمريكية للعلوم والفنون المانحة لجوائز أوسكار.

وحورية البحر في الفيلم، ترمز إلى المرأة التي تقوم بتحديد مصيرها ورسم دريها واختيار قراراتها دون أن يتدخل أحد، ويظهر ذلك في الفيلم من خلال قيام "حياة" بالاختيار بنفسها بين أن تكون حورية وتعيش بالبحر وبين أن تكون إنسانة عادية وتعيش في البر.

ومن جانبه، عبر الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان؛ وزير الثقافة السعودي،

وتنجب والدة حياة رضيعًا، وحينها يجب أن تقبل الفتاة بالعادات الوحشية المتمثلة في إعطاء نفسها لمخلوقات البحر أو إيجاد وسيلة للهروب.

ويعرض الفيلم بالأبيض والأسود؛ حيث أراد القائمون على العمل توصيل فكرة أن مجتمع حياة الذي يقوم بالتحذية بفتياته هو مجتمع جاف وقاحل وتنعدم فيه مكونات الحياة.



دكتورة رانيا يحيى تكتب: في بدايات الأفلام الناطقة.. السينما تفني



ترتبط الموسيقى لدى الشعوب العربية غالبًا بعنصر الغناء منذ أزمنة بعيدة؛ حيث عبر الإنسان عن الألحان وعن مزاجه الفني الداخلي بالهبة الطبيعية التي حباه الله إياها وهي الصوت البشري.

والموسيقى هي فن شامل ومؤثر، سواء كانت بمفردها كموسيقى بحتة لا ترتبط بفن آخر، أو حينما تتداخل مع الفنون الأخرى مثل الشعر أو النثر في شكل الأغنية العربية أو اقترانها بالمرح والسينما؛ لذا لا نستطيع إغفال دور هذا الفن في تهذيب الروح وتحريك المشاعر الإنسانية والسمو بالأخلاق.

وحينما أفصح السينما عن رغبتها في النطق وأغلق باب السينما الصامتة ظهرت الأفلام الغنائية، ففي الغرب كان فيلم (مغني الجاز) أول فيلم ناطق في تاريخ السينما عام 1927 إخراج "ألان كروسلاند"، وكانت موسيقاه

مسجلة على الفيلم بينما الحوار عبارة عن عناوين مطبوعة، ولكن من خلاله سمع جمهور السينما لأول مرة صوت ممثل يتحدث لآخر على الشاشة في فيلم روائي (غنائي)، وفي يوليو عام 1928 قدمت شركة (وارنر) فيلم "أصواء المدينة"، أول فيلم ناطق بأكمله، وبالتالي اكتسبت السينما وظيفة جمالية مضافة من خلال الصوت.

أما في مصر، وهي أحد البلاد الحاضنة لهذا الفن منذ نشأته، فلم يختلف الوضع كثيرًا بل كان التميز والريادة من نصيب المرأة التي لعبت دورًا كبيرًا في مسيرة العطاء للفن السابع؛ إذ كانت

أول سيدة مصرية تعمل بالسينما "عزيزة أمير" التي قامت ببطولة فيلم (ليلي) الذي قُدم عام 1927، كما شهد العام نفسه فيلم (قبلة في الصحراء) إخراج إبراهيم لاما؛ ويعتبران أشهر فيلمين خلال هذه الفترة، وكان النجاح الشديد الذي لاقاه الفيلم الأول سببًا في أن يصفه البعض بالبداية الحقيقية للسينما المصرية.

ومنذ عام 1930، ومع تقديم فيلم (زينب) الذي وضعت موسيقاه رائدة التأليف الموسيقي بهيجة حافظ؛ تعددت أشكال الموسيقى التي تُقدم بمصاحبة الأفلام السينمائية، إما عن طريق الموسيقى المسجلة من الأسطوانات أو عن طريق عازف البيانو أو بمصاحبة فرقة موسيقية، والتي يتراوح عدد أعضائها من 4 إلى 12 عازمًا.

وكانت تلك الفرق تصاحب موضوع الفيلم المعروف على شاشة السينما بعزف بعض المقطوعات الموسيقية المتنوعة في استراحات العرض؛ لتشجيع الجمهور وزيادة إقباله على هذه العروض.

ومع ظهور أول فيلم ناطق في مصر عام 1932 وهو (أولاد الذوات)، الذي قام ببطولته يوسف وهبي وأمينة رزق، وأيضًا بظهور "نادرة" أول مطربة مصرية وذلك في أول فيلم غنائي ناطق (أنشودة الفؤاد)، بدأت تتضح بعض السمات المميزة لهذا النوع من الأفلام عن طريق الأغنية داخل الفيلم، والتي كان لها أثر إيجابي في إقبال الجمهور على الفيلم المصري وزيادة نسبة إنتاج الأفلام الغنائية عامةً.

لذا؛ نستطيع القول بأنه منذ معرفة مصر بالأفلام الناطقة كانت تلك الأفلام غنائية وهذا يدل على أهمية الموسيقى والغناء داخل الأفلام السينمائية عامة والأفلام المصرية خاصة، ومدى تأثير تلك الأغنيات في جمهور هذا الفن والذي من خلاله بدأت السينما تعرف النجومية، وليس المقصود هنا هو النجم الممثل فقط ولكن أيضًا نجم الغناء الذي دخل السينما؛ حيث اعتمد كثير من المخرجين على إسناد دور البطولة للمطرب؛ لكن يعتمد على أدائه الفني طيلة أحداث الفيلم؛ وذلك كان يعمل على زيادة إقبال الجمهور على تلك الأفلام؛ لارتباطهم بالمطربين والأغاني بشكل كبير خلال فترة وجود الإذاعة؛ ما أثرى السينما المصرية بوجوه كثيرة.

ولم يقتصر وجود النجم في السينما خلال ذلك الوقت على نجوم الطرب والغناء، بل امتد ليشمل نجوم المسرح المشهورين، أمثال يوسف وهبي ونجيب الريحاني وعلى الكسار؛ حيث كانت السينما فرصة سانحة لسرعة وزيادة انتشار هؤلاء الفنانين من خلال الموضوعات المتعددة للأفلام؛ فظهر الفيلم السياسي "ابن الشعب"، والفيلم التاريخي "شجرة الدر"، وفيلم الميلودراما "الدفاع"، والأفلام الكوميديّة مثل "شالوم الترجمان" و"كشكش بيه" وغيرها.

وكان أول مطرب يظهر على الشاشة هو موسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب؛ الذي شارك في بطولة 7 أفلام للسينما المصرية خلال مشواره الفني الطويل، وجميعها إخراج رائد السينما العربية محمد كريم؛ وكانت البداية مع الفيلم الأول (الوردة البيضاء) الذي قُدم عام 1933 بمشاركة سميرة خوصي، ومن أشهر أغنيات الفيلم "جفنه علم الغزل" و"يا وردة الحب الصافي".

ولم يكن هناك خلال بدايات السينما موسيقى للفيلم بالمعنى الموجود حاليًا؛ أي أنها تُكتب خصيصًا للتعبير عن الرؤية الدرامية للمخرج، بل كانت الموسيقى الفيلمية غالبًا مختارات من الموسيقى العالمية وتستخدم الألحان الهادئة الليجاتو (المربوطة) للتعبير عن مواقف رومانسية أو كخلفية، أما التيمات اللحنية ذات السرعات النشطة فتوحي بالخفة والحيوية وغالبًا ما كانت تُستخدم للتعبير عن حدث انفعالي أو لتهيئة الجمهور لمشاعر قلق وتوتر أو لإعطاء بُعد نفسي وجمالي متعمد داخل المشهد الدرامي.

وتطور استخدام الموسيقى بشكل عام خلال تلك الفترة؛ إذ أصبحت أكثر تعبيرًا عن المشاهد الدرامية، وصارت هناك حنكة من المخرج في اختيار أماكن دخول الموسيقى وخروجها من المشهد، واستغلال وظيفتها الجمالية داخل الفيلم السينمائي كعنصر مكوّن وليس مكملاً للعمل الدرامي.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

فيلم "عنها" .. الوطن امرأة

يروى الفيلم الروائي السوري القصير "عنها"، للمخرجة السورية رباب مرهج، والذي قامت بتأليفه المخرجة مرهج، قصة امرأة، مدينة ووطن، كيف خانوها وعذبوها من أجل المال ومن أجل حرية واهمة.



في بطولة الفيلم هنا تقضي حياتها مصابة بجلطة دماغية، تسبب فيها زوج خائن، ماجن.

وعلى الناحية الأخرى، يحاول الفيلم الوقوف في وجه حمى إصدار الأحكام على الناس، وحبسهم في قوالب جاهزة، تلك القوالب إحدى آليات السطو على الآخرين وامتهانهم وإذلالهم، لا يريد المرء الخروج من ذاته، ولا فهم أغياره، ومن ثم يحبسهم في أنساق وقوالب ذهنية جاهزة وموجودة سلفاً.

يُشار إلى أن المخرجة والممثلة السورية رباب مرهج، ولدت في دمشق، وبدأت مسيرتها الفنية عام 2001، وقد سافرت إلى فرنسا لدراسة الإخراج السينمائي، ولكن منعتها ظروفها المالية من إكمال

دراستها وعادت إلى دمشق ودرست التمثيل.

وأصبحت، فيما بعد، تُعد أفلاماً وثائقية وتسوقها بنفسها، كما عملت كممثلة مع مخرجين تصدروا المشهد الدرامي والسينمائي لسنوات، أمثال: هيثم حقي، عبد اللطيف عبد الحميد، باسل الخطيب، نجدة أنزور، محمد عزيزية.

وحاز فيلمها الأول مع المؤسسة العامة للسينما في سوريا "الوجه الأول أمي" على الجائزة الذهبية، ضمن مهرجان سينما الشباب والأفلام القصيرة في الدورة السادسة في سوريا عام 2019م.



وقام ببطولة الفيلم، ميلاد يوسف، روبين عيسى، كرم الشعرائي، فايز قزق، نجات محمد، سلمى سليمان، وحيد قزق، وفاضل وفائي.

يتحدث الفيلم _ الذي شارك في المسابقة الدولية لمهرجان القاهرة السينمائي _ عن قصة ممثلة معروفة في وسطها وناجحة في عملها، متزوجة من شاعر عربي يقوم بخيانتها وقهرها، وهو ما يؤدي إلى تعرضها لجلطة دماغية تدخلها في غيبوبة وتموت، ويبقى الزوج المسبب في قتلها حياً يعيش حياته الماجنة.

ويرصد الفيلم، العلاقات الاجتماعية الإنسانية المتنوعة عن الحقيقية المختلفة عن علاقات المثقفين والفنانين

علاقات الزيف والخداع، مثلما يرصد علاقات الفنانين مع بعضهم البعض، وتحكم منصات السوشيال ميديا المختلفة، في إطلاق الأحكام.

يعرض الفيلم، إذًا، حالة الزيف والخداع التي تعم المجتمع أو بعض أوساطه بالتحديد، والوسط المعني هنا هو الوسط الثقافي، إنه يعرض، بشكل غير مباشر، ذاك الخصام الشديد بين الأقوال والأفعال، بين النظرية والممارسة، بهذا المعنى يمكن القول إن الفيلم محاولة لوضع أصابعنا على الجرح ومحاولة العلاج.

يشير الفيلم كذلك إلى سوء الخيانة عبر التلميح إلى آثارها،



أصبح غريباً بل مستغرباً إذا سألنا سيدة عن عملها وأخبرتنا أنها ربة بيت فقط، ذلك لأن النظرة إلى المرأة قد تغيرت كثيراً بعدما انتقلت من العمل المنزلي إلى العمل الوظيفي والمهني خارج منزلها، خاصة وقد تبين أن منهن ما لم تدفعهن حاجتهن المادية لمزاولة العمل خارج المنزل ولا يمثل مجرد كسب المال بالنسبة لهن الدافع الرئيس لذلك.

بين أفراد الأسرة ولن يؤدي إلى تأخر تطور الأطفال الجسدي والنفسي، بل قد يكون توفيقها في عملها خارج المنزل وفي مهامها داخله مصدر سعادة لها يمنحها القدرة على تجميع إرادتها لإعطاء الأولوية لأسرتها.

ومع ذلك، فثمة ما يدعو للتأمل في العلاقة بين طبيعة العمل ونوعه وبين مدى قدرة المرأة على الاستمرار في الأداء، والأهم في مستوى تحكّمها بإدارة الوقت، فإدارة الوقت بمعنى التحكم في توزيع المهام والواجبات على ساعات الليل والنهار أصبح من الفنون الحياتية الضرورية والهامة جداً فإذا كانت المرأة تستطيع أن تدير وقتها وتوفق ما بين متطلبات العمل والتزاماتها المنزلية والزوجية والاجتماعية؛ فإن عملها سيكون بلا شك مصدر استمتاعها بالحياة، وإن كانت ترى في العمل مصدر الإشباع الذاتي لها والراحة، فإنه سيكون دافعاً إيجابياً لها ولن يؤثر سلباً على أسرتها أو على ارتباطاتها الأخرى.

أما في بعض المهن ذات الطبيعة الحساسة، كالعمل في السلك الطبي مثلاً؛ فإن ثمة واجبات أساسية تؤثر على حياة المرأة نظراً للمتطلبات الوظيفية ذات الطابع الطارئ والعاجل والخاص التي كثيراً ما تتعارض مع الالتزامات الزوجية؛ لذا برز اتجاه يدعو إلى ضمان عدم تعرض المرأة إلى مضايقات في عملها بعدما بات من الواجب أن تكون حريصة وأن تتخير بدقة الوظيفة التي تناسبها مع الأخذ في الاعتبار الضوابط الدينية والاجتماعية وضرورة مشاوره الزوج.

كأم أو أن تشيها عن عزمها الاستمرار في العمل، والحقيقة أنه لا يمكن أن ينكر أحد أن العمل في حد ذاته بالنسبة للمرأة ضرورة وذو أهمية كبيرة في تشكيل معالم شخصيتها المعنوية القوية ككائن اجتماعي منتج وفعال في مجتمعا وفي انعكاس نشاطها الحي وعملها المتواصل على اتساع أفقها ومداركها ووعيها لصالح أسرتها.

لكن، ماذا لو أخذت ظروف العمل وقت الزوجة؟ وماذا لو عادت إلى منزلها متعبة وقد نالت منها طبيعة عملها واستسلمت لقسط من الراحة أرادته دون إزعاج من أحد أفراد أسرتها؟ سيكون الأمر رهن تقدير وتفهم الزوج لظروف زوجته وحسن تعاون الأطفال مع ظروف أهمهم المتعبة.

عمل المرأة ظاهرة قديمة، فقد عملت المرأة إلى جانب زوجها في عدة مجالات وعبر تطور مختلف المجتمعات، بالإضافة إلى اهتمامها بتربية أطفالها، ولكن يبقى أنه من الأكيد أن المرأة تفقد الكثير سواء من أوتيتها أو من تأثير حضورها المطلوب وسط عائلتها إذا أثر عملها خارج البيت سلباً على علاقتها بأولادها وزوجها.

وسيكون الأمر أكثر سوءاً، إذا أعطت لعملها الأولوية وليس لأسرتها، ولكن إذا تمكنت من خلال الحوار والتشاور بلوغ مستوى من التفاهم في حياتها الزوجية يسمح بتحقيق التوازن وصبغ الانسجام بين مقتضيات وظيفتها وواجبات عملها وبين متطلبات منزلها والتزاماتها تجاه أسرتها؛ فإن عمل المرأة خارج منزلها لن يؤدي بالضرورة إلى حدوث شقاق



وفي أغلب الحالات، تشكل تعقيدات الحياة وتعدد الضرورات اليومية المتزايدة مع نمو الأطفال ظروفًا موضوعية ضاغطة، تدفع المرأة إلى أن تجمع في اهتماماتها بين ضرورة مساعدة الزوج والاهتمام بشؤون المنزل وتربية الأطفال والاعتناء بهم وبدراساتهم، وتحرص على تماسك أسرتها الوجداني والعاطفي وهذه نقطة بيضاء حقيقية في موضوعنا، ولا يضير بعضهن أن ينظر إلى عملهن من زاوية مجرد إثبات الذات وفرض الشخصية خاصة بعد بلوغ المرأة مراحل دراسية وعلمية متقدمة.

تكمّن المسألة التي تبرز إثارة الحديث حول عمل المرأة خارج منزلها مجدداً، أنها لم تعد كإبنة وأخت وزوجة تشعر في عصرنا الحالي بأن عليها الانسحاب الطوعي من الاستفادة بمنجزات الحضارة الإنسانية والتمتع بفوائدها في معيشتها، كما أنها لم تعد مستعدة للتخلي عن تحقيق آمالها في الحياة بعد انتهائها من الدراسة، أو أن تتراجع عن أطلامها المهنية وتفقد وظيفتها بعد نجاحها في تثبيت مكانتها بالعمل.

ولم تعد تتقبل المرأة أيضاً، أن تبقى في المنزل تنتظر عودة زوجها وأولادها، بل هناك من لم تعد كلمة "أبناؤك بحاجة ماسة إليك" تؤثر فيها وتضعف قلبها



صبحة بفورة تكتب:

خروج المرأة للعمل..
واجب وطني أم ضرورة اجتماعية
أم حاجة ذاتية؟



تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرياً ضمن سلسلة إصدارات شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، كمنصة إعلامية عربية متخصصة في مجال الاقتصاد بروافده المتعددة: بهدف نشر الثقافة الاقتصادية، وتقديم المعلومات والمصادر المعرفية السليمة التي تسهم في نشر الوعي الاقتصادي.

العثور على مربيات يقمن بالمنزل مضميات بذلك بحوالي نصف مرتباتهن للتكفل بأطفالهن.

إنها ظروف الحياة والبحث عن الاستقرار؛ حيث تتنوع الظروف وتتعدد الأسباب التي تدفع المرأة للخروج إلى العمل تاركة أطفالها، فمنهن من خرجت للعمل لتأكيد الذات والإحساس بالكيان المادي المستقل والبحث عن المكانة الاجتماعية، وأخريات خرجن للعمل لمساعدة الزوج في مواجهة الأعباء والنهوض بالواجبات، فالعمل في كل الأحوال أصبح صمام الأمان والاستقرار في حاضر الأسرة وضمان مستقبل الأطفال.

يمثل عمل المرأة إلى جانب الرجل ضرورة وطنية من أجل تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية، خاصة بالنسبة لبعض الدول التي تواجه اختلالاً ظاهراً في التركيبة البشرية لقوتها العاملة سواء بسبب تفشي ظاهرة شيخوخة المجتمع أو لخلية الإناث على الذكور، أو لتمتع بعضهن بمؤهلات عالية المستوى في تخصصات حيوية ونادرة، كما أن عملها حق معترف به في طلب الإعلان العالمي لحقوق الإنسان وأكده مبادئ العدل والمساواة في الحقوق والواجبات بين الرجل والمرأة.

معارك دفاعاً عن استقرار أوضاعهن كأمهات وضمان مكاتهن كموظفات في الوقت نفسه، وقد ساعدت التشريعات في الدول المتقدمة وفي معظم الدول السائرة في طريق النمو في تقديم الدعم من أجل التوفيق بين الأمرين، بمنح عطلة الأمومة مثلاً، وتخصيص مرافق خاصة في مكان العمل لرعاية أطفال الموظفين؛ لتحقيق التوازن، وهذا اعترافاً بقيمة عمل المرأة ومساهمتها الإيجابية في دفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وهو اعتراف عملي وقوي تسقط أمامه اتهامات بعض الشباب التي وجدت لها طريقاً في بعض وسائل النشر والتواصل الاجتماعي أن عمل المرأة كان سبباً في ارتفاع نسبة البطالة لدى الرجال.

والمفارقة أن الكثير ممن يروجون لهذه المزاعم، كان مستوى تحصيلهم العلمي متواضعاً جداً، ومستواهم الثقافي ضعيفاً ولم يرق في عمومهم إلى ما تمتعت به بعض النساء من مؤهلات علمية عليا وخبرات عملية كبيرة تولين بفضلها مهمة إدارة الأعمال، وارتقين أعلى سلم الوظائف وتقلدن أرفع مناصب المسؤولية، فانعكس ذلك إيجابياً على تحسين أوضاع أسرهن وارتفاع مستواهن المعيشي.

طبيعي أن تتغير الأوضاع في كل الأسر حتى التي تتمتع بقدر كبير من الهدوء والاستقرار ببعض الاهتزازات، لكنها تبقى في إطار يمكن أن يكون محدوداً وأن تكون بعيدة عن أشكال الاضطراب والفوضى، فمن النساء العاملات من تجرهن واجبات الحياة المهنية وظروف ارتباطهن بعملهن على ترك أطفالهن الرضع بعد انتهاء عطلة الأمومة لدى مرضعات وصغارهن لدى دور الحضانه ورياض الأطفال.

وقد تغير تقلبات الظروف المهنية نمط معيشة الأزواج الاجتماعية، بالإقامة مثلاً بعيداً عن البيت العائلي، مما يضطر الزوجة إلى البحث عن بديل عن الجودة والعمات والخالات، أو قد ينجح في

إذا كانت المرأة لديها القدرة على إدارة وقتها بصورة صحيحة، فسوف ينعكس ذلك إيجابياً على أولادها، لأنها ستكون القدوة الحسنة لهم، ويمكن أن تنمي فيهم ثقافة الانتاج والفعالية، أما إذا كانت تهمل أولادها ولا تعطيهن الوقت الكافي بسبب انشغالها عنهم في عملها؛ فهذا سيعود بالطبع سلباً على تربيتهم وتوازنهم النفسي وتطورهم العاطفي ونموهم الوجداني وحجم تحصيلهم المعرفي، وسيكون عملها سبباً مباشراً في حدوث خلل أسري وشرح كبير في تنشئة الأطفال وبناء شخصياتهم السوية، وسيزداد عمقا إذا لم يلقوا الرعاية التعويضية وافتقدوا مصدر الطاقة الوجدانية والعاطفية، لأنه حينها سيكون المجال ولا شك مفتوحاً لمعظم حالات الانحراف ووجع الأحداث التي ثبت أنها مرتبطة بظروف أسر افتقدت الأمل فيها الدور التربوي الطبيعي.

وعن تأثير عمل الزوجة على علاقتها مع زوجها، فالثابت أنه حين يختل دور المرأة قد يختل دور الأب تلقائياً لأنه سيفتقد الرحمة والمودة والسكينة والاستقرار، لأن الزواج في أصله وأساسه شراكة ولا بد أن يقوم كل طرف بدوره لتجنب الإساءة لتماسك الأسرة.

وبرغم ذلك، فليس كل الحالات متشابهة، فهناك الزوجة التي تعمل برضا الزوج وقبوله وتشجيعه لتسانده وتسانده، وهناك من تعمل فقط من أجل إثبات ذاتها أو للتنافس مع زوجها أو لتلبي رغبتها في الاستهلاك المفرط والتبذير للتباهي بمشترقاتها أمام الأخرى، وهو ما سيؤدي لا محالة إلى الشقاق وعدم التوافق واخللة تماسك الأسرة واستقرار الحياة الزوجية.

نحن أمام حالات تستدعي الكثير من التحاور المسؤول والتواصل الناضج بين الزوجين؛ ليكون كل شيء مبني على الاتفاق والرضا واحترام رأي الطرف الآخر من أجل أن يعود عمل المرأة على أسرتها بالخير.

الواقع حالياً، أن النساء في العالم يخضن

كفتة البروكلي الصحية

Healthy broccoli kofta

تعتبر طريقة تحضير كفتة البروكلي الصحية من الأكلات التي تستطيع السيدات عملها في المنزل، ووضعا على مائدة الغداء مع طبق جانبي وسلطة لوجبة صحية مفيدة.

وتقدم الشيف عزيمة، من مطبخها بالتفصيل خطوات عمل كفتة البروكلي بطريقة صحية ومفيدة لكل سيدة.

المكونات:

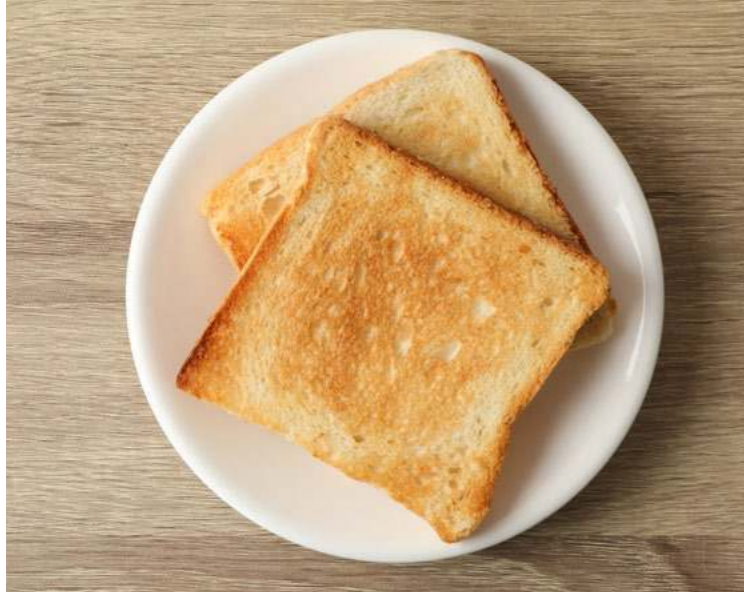
- ربع كوب بصل مفروم
- ٢ بيضة
- زيت زيتون
- ريحان
- ملح - فلفل أسود
- ٣ كوب بروكلي مفروم
- ثلث كوب بقدونس مفروم
- نصف كوب مشروم
- نصف كوب جبنة شيدر
- ربع كوب بقسماط
- ربع كوب دقيق شوفان

طريقة التحضير:

- ضعي في طاسة على النار، البصل المفروم وزيت الزيتون ثم شوحيهما جيداً.
- بعدها اضيفي باقي المكونات.
- افرمي البروكلي جيداً ثم في بولة التحضير اضيفي البقدونس المفروم والمشروم وجبنة الشيدر.
- ثم البقسماط والشوفان، واخفقي البيضة في بولة صغيرة بالملح والفلفل والريحان.
- وبعدها، اضيفيها إلى خليط البروكلي، وقلبيهم جيداً حتي تحسلي على القوام المطلوب.
- ثم شكليها وضعيها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
- وبعدها ادھني وجه الكفتة بزيت الزيتون وضعيها في صينية الفرن على درجة حرارة ٢٠٠ لمدة نصف ساعة.
- وأخيراً، أخرجيها بعد المدة وضعيها على سفرتك، بالهنا والشفا.

مدة التحضير: 30 دقيقة، تكفي 2 شخص، تحتوي حصة الشخص على 540.7 سعرة حرارية





نظام غذائي صحي.. أفضل وأسوأ الأطعمة قبل التمرين

ممارسة التمارين الرياضية تحتاج إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن؛ حيث يحتاج الجسم قبل وبعد التمرين إلى تناول أطعمة صحية تتضمن جميع العناصر الغذائية وعلى رأسها البروتين.



مستويات الطاقة وتؤدي إلى عسر الهضم.

1 المعجنات

المعجنات من أسهل الوجبات التي يتناولها الأشخاص على مدار اليوم، مثل «الكعك، والكرواسون»، وقد يعتمد عليها بعض المبتدئين في ممارسة التمارين الرياضية.

وتعد المعجنات من الأطعمة منخفضة القيمة الغذائية، والتي تتسبب في زيادة الوزن أيضاً؛ حيث تحتوي حبة واحدة من الكرواسون على 31 جراماً من الكربوهيدرات و14 جراماً من الدهون.

2 النقانق

يعتقد بعض الأشخاص أن لحم النقانق «السجق» خفيف على المعدة ويحتوي على قيم غذائية عالية؛ لذا يُعتمد عليه خلال وجبة الإفطار أو قبل ممارسة التمارين الرياضية.

وأوضحت وزارة الزراعة الأمريكية أن السجق يحتوي على 5 جرامات من الدهون و5 جرامات من الكربوهيدرات البسيطة، وهي كميات مرتفعة من المواد غير الصحية، مقابل 8 جرامات من البروتين.

قبل ممارسة التمارين الرياضية بجانب فنجان من القهوة؛ لاحتوائه على الكربوهيدرات التي تزيد من مستويات الطاقة في الجسم.

ويُنصح بتناوله قبل ساعة أو نصف ساعة من بداية التمرين، ولكن إذا كان الموز غير ناضج فيتم تناوله قبل بضع ساعات من التمرين.

3 الخبز المحمص

الخبز البني المحمص «التوست» يحتوي على قدر كبير من الفيتامينات والمعادن والألياف والعناصر الغذائية المفيدة للجسم؛ لذا يُنصح ببدء وجبة الفطور به باعتباره ضمن نظام غذائي صحي.

ويُنصح بتناول الخبز البني المحمص، قبل عدة ساعات من التمرين، ولكن في حالة الخبز الأبيض فيلزم تناوله قبل التمرين بأقل من ساعة.

أسوأ الأطعمة قبل التمرين

يوجد قائمة تعد من أسوأ الأطعمة التي ينصح خبراء التغذية بتجنب تناولها قبل التمرين؛ لاحتوائها على الدهون والكربوهيدرات التي تتسبب في انخفاض

ويعتاد كثيرون على ممارسة الرياضة كجزء من الروتين اليومي للحفاظ على الصحة وخسارة الوزن الزائد، ولكن قد يُهمل بعضهم نقطة الطعام التي لها عامل كبير جداً في النتيجة المرغوبة.

أفضل الأطعمة قبل التمرين

وللحصول على أفضل النتائج من الرياضة، يوجد قائمة بأفضل وأسوأ الأطعمة قبل التمرين لاتباع نظام غذائي صحي، والتي يجب الإلمام بها جيداً والالتزام بها، كالتالي:

1 الشوفان

الشوفان يحتوي على الكربوهيدرات الصحية التي تمنحك الطاقة قبل بداية التمرين، ويساعد في القيام بالأنشطة والتمارين الرياضية.

ويوصي خبراء التغذية بتناول الشوفان سريع المفعول قبل البدء في التمارين الرياضية بساعة، ولكن احذر من تناول الشوفان الصلب الذي يتم هضمه ببطء ويؤدي إلى الإصابة بعسر الهضم.

2 الموز

الموز من الأطعمة التي يُنصح بتناولها



مدة التحضير 4.30 ساعة ، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 409.2 سعرة حرارية

بروستد الدجاج المشوي، من وصفات الدجاج الشهية جدًا واللذيذة التي يُفضلها الأطفال على وجه الخصوص، ويمكنك تحضيرها في المنزل لضمان نظافتها وجودتها.

المكونات:

- كيلو ونصف أفخاذ الدجاج
- نصف كوب دقيق الذرة
- نصف كوب دقيق
- ملعقة صغيرة ونصف ملح
- ملعقة صغيرة ونصف فلفل حريف
- نصف ملعقة صغيرة أوريغانو يابس
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- نصف كوب حليب
- ثلث كوب من الزبدة المذابة

طريقة التحضير:

- اخلطي دقيق الذرة، الدقيق، الملح، الفلفل الحريف، الأوريغانو والفلفل الأسود في وعاء كبير.
- ضعي الحليب في وعاء ثانٍ.
- غمسي قطع الدجاج في الحليب ثم خليط الدقيق.
- صقي أفخاذ الدجاج في صينية فرن.
- ادھني الدجاج بالزبدة المذوبة.
- اخبزي الصينية في فرن محمى على حرارة 375 درجة مئوية لحوالي 50 دقيقة، وقدميه ساخنًا.

بروستد الدجاج المشوي

Broasted chicken Grilled

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

حقن التعبئة التجميلية



تعتمد تقنية تعبئة الفراغات في الوجه على مصدرين؛ الأول: إبر التعبئة filler، ولذلك انتشر مصطلح كلمة فيلر بين المهتمين بهذا المجال، والآخر: تقنية "حقن الدهون الذاتية"، وسوف نخصص لها مقالاً منفصلاً إن شاء الله تعالى.



د. أيمن حلمي
استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية
لجراحة التجميل

ayman_helmi @dr_ayman_helmi
dr_ayman_helmi ayman m a helmi

الدليل في علم التجميل

3 إذا كانت منطقة الشفاه، فإن الأمر يتطلب وضع كريم مخدر لمدة 20 دقيقة؛ حتى يبدأ مفعول التخدير، ويحدث تجميل للشفاه.

4 يحقن الطبيب الفيلر في المنطقة المراد تحسينها.

5 اتباع تعليمات الطبيب بعد الحقن.

⬢ مخاطر حقن الفيلر:

تعد نادرة الحدوث، ومؤقتة، وتشمل:

- التكدم والتورم والاحمرار المؤقت بعد الحقن مباشرة.

- النزيف.

- قد يحدث ردة فعل تحسسية.

- قد يحدث تجمع دموي؛ بسبب تجمع الدم خارج الوعاء الدموي.

- نتائج غير مرضية في الحجم أو الشكل.

- الشعور بالألم بعد الحقن.

- تغير في لون الجلد أو ظهور بعض التصبغات.

- احتمال حدوث عمى مؤقت أو دائم.

- في حالة اللجوء إلى طبيب غير متخصص وغير مؤهل للحقن، يمكن أن يؤدي الحقن الخاطيء إلى مظهر غير مناسب، أو إصابة بعض أعصاب الوجه؛ ما قد يؤدي إلى شلل مؤقت أو دائم في بعض عضلات الوجه.

3 خليط بين مواد مؤقتة ومواد دائمة:

هيدروكسيلايت الكالسيوم، يعرف تجارياً بحقن الراديس، ويتكون من هيدروكسيلايت الكالسيوم مع حامل هلامي مائي من كربوكسي ميثيل سلولوز الصوديوم، الذي يمتص بعد مرور فترة بالكامل؛ حيث يقوم الجسم باستقلاب هيدروكسيلايت الكالسيوم تاركاً وراءه الكولاجين الطبيعي الخاص به.

يستخدم هذا النوع لتجاعيد ظهر اليد، وإخفاء مظاهر الشيخوخة المبكرة في اليد، ويتميز بنتائج الطبيعية للغاية، وندرة حدوث آثار جانبية، التي من بينها عدم إذابة كتلة من الكالسيوم؛ فيتم اللجوء لإزالتها جراحياً.

⬢ خطوات حقن الفيلر بالعيادة:

1 يُقيم الطبيب الحالة ويعرفه طلبات وطموحات الشخص، والوصول إلى نتيجة مرضية تفنع الشخص. ويجب إخبار الطبيب بالأدوية التي يتناولها لاسيما التي تُسبب سيولة للدم.

2 يحدد الطبيب نوع وكمية الفيلر المناسب لمنطقة الحقن.

بالهياوال- بوجود مادة الساكسينك أسيد مع الهيالورينك أسيد الأقل سماكة وأكثر ليونة، واللذان يعملان على نضارة البشرة وشدها؛ عن طريق تحفيز الكولاجين بالبشرة، واستعادة نضارة البشرة وجماها.

تتوفر عبوات الهياوال بتركيزات مختلفة، حسب الغرض من حقنها:

التركيز الخفيف: يُستخدم في منطقة العين، ويعمل على شد ونضارة منطقة العين، وتحسين الهالات السوداء.

التركيز الثقيل: يُحقن في الوجه؛ لشد ونضارة الوجه، ويحقن في خطوط الرقبة العرضية لتحسينها وتخفيفها، والعمل على نضارتها وشدها، ويحقن في اليد لتحسين الظهر وجعلها أكثر نضارة وشباباً.

السكين بوستر (هيالورينك أسيد أقل سماكة):

ليس الهدف من هذا النوع من حمض الهيالورينك أسيد الملء والتعبئة، بل العمل على نضارة البشرة؛ حيث يمكن حقنه في أي مكان بالوجه لتحسين نوعية الجلد وتروية البشرة.

ويوجد من هذه المادة أنواع كثيرة، منها: جوفيدر، ريستلين، بروفيلو، على سبيل المثال.

كذلك يوجد منها أنواع مختلفة، حسب سماكتها وليونتها؛ فالمواد الأقل ليونة تستخدم لملء الفراغات بالوجه؛ مثل الخدود، والصدغين، وتجاعيد الجبهة، والفجوة تحت العينين، وملء الشفاه، أما المواد الأكثر سماكة؛ فتستخدم في تحديد الفك والأنف والشفاه.

ويُعد حمض الهيالورينك أسيد من أشهر المواد استخداماً؛ إذ يُشبه أحد الأحماض الطبيعية الموجودة بخلايا البشرة (الجلد)؛ حيث تكمن وظيفته في الحفاظ على مرونة البشرة وليونتها، كما يعزز من احتفاظ الخلايا بكميات كبيرة من الماء؛ ما يزيد من نضارة البشرة والشفاه، ويجعلها بمظهر الحيوية والشباب.

خليط حمض الهيالورينك أسيد مع الساكسينك أسيد: يتميز هذا النوع-الذي يُعرف تجارياً

التخلص منها؛ وبالتالي يمكنها الاحتفاظ بمظهرها لسنوات، لكني لا أفضل هذا النوع من الفيلر؛ لخطورته على الجسم، واحتمالية حدوث تحسس ورفض الجسم لهذه المادة، وحدوث التهاب شديد بمنطقة الحقن، كما أن منظمة الصحة العالمية منعت استخدامه لخطورته.

2 المؤقت:

الكولاجين:

لا أحبذ استخدامه؛ لاحتمال حدوث عدوى والتهابات وتحسس، كما أنه لا يدوم طويلاً، كما ذكرت سابقاً.

حمض الهيالورينك أسيد:

يُعد الأكثر شهرة والأكثر أماناً؛ لسهولة التعامل معه، ولأنه مُكوّن من مواد طبيعية؛ أي إنه غير ضار، ويمكن دائماً التخلص منه، إذا لم تحدث نتائج مرضية، سواء بالانتظار حتى يتخلص منه الجسم خلال فترة خمسة أشهر أو باللجوء إلى مواد إذابة الفيلر، التي تخلصك منه خلال فترة قصيرة.

⬢ ما هو الفيلر؟

الفيلر filler علاج تجميلي غير جراحي، يُستخدم لإعادة الحجم أو الامتلاء إلى الوجه والشفاه، ويعمل عن طريق ملء خطوط وثنيات الجلد بمواد تركيبية أو طبيعية، تُحقن بالمنطقة المراد تجميلها؛ للحصول على وجه جميل وجذاب ومتناسق وممتلئ.

كان الكولاجين الحيواني قديماً، يُعد أكثر أنواع مواد التعبئة للجلد شيوعاً؛ كونه مادة عضوية تُستخرج من جلد الأبقار، ولكن منذ اكتشاف مرض جنون البقر واحتمالية حدوث عدوى والتهابات جعلته أقل أماناً، كما أنه يحتاج إلى اختبار حساسية قبل الحقن بأسبوعين؛ للاطمئنان على عدم حدوث حساسية وتهيج بالجلد، بالإضافة إلى أنه لا يستمر فترة طويلة، بعكس المواد الجديدة.

⬢ أنواع الفيلر:

1 الدائم:

مكون من مواد صناعية لا يستطيع الجسم

ذكرنا سابقًا عندما يسقط أكثر من 200 شعرة في اليوم فهذا أمر غير صحي، ويتميز الشعر الصحي أيضًا بأن فروة الرأس تكون غير ظاهرة بشكل كبير.

▶ هل هناك زيوت طبيعية تحسن حالة الشعر؟

بالطبع يوجد عدد من الزيوت الطبيعية المفيدة للشعر ويمكن استخدامها بشكل آمن؛ أفضلها: زيت الأرجان، وزيت اللوز الحلو، لكن لا بد من الابتعاد عن وضعها على فروة الرأس؛ لأنها قد تضر بالشعر، فهي توضع فقط على أطراف الشعر

الليزر ليس الحل المثالي لتفتيح الأماكن الداكنة

▶ ما هي صفات الشعر الصحي؟

يمكنك اعتبار شعرك صحيًا إذا كان رطبًا؛ أي غير جاف، بشكل متوازن، إضافة لعدم تساقطه بشكل مبالغ فيه، وهو كما

وفي حالة التعرض لطفح جلدي مع زيادة القشرة يفضل زيارة الطبيب، إضافة إلى ملاحظة الفرق في أعلى الشعر، فكلما اتسع الفرق يكون الشعر في حالة سيئة ويحتاج الأمر لرؤية طبيب.

▶ هل فرد الشعر بالبروتين قرار سليم؟ وما هي أضراره؟

في حالة استخدام البروتين دون حرارة يكون استخدامه غير مضر؛ لذلك يجب الابتعاد عن استخدامه مع الحرارة؛ لأن ذلك يؤدي لتدمير الشعر.

طبيب التجميل طلال المحيسن:

الليزر ليس الحل المثالي لتفتيح الأماكن الداكنة

نصيحتي للمرأة في 2021: "كوني واقعية"



حوار: سلسبيل سعيد

تُسبب مشكلات الشعر والبشرة هوسًا لدى الكثير من النساء؛ حيث لا يتوقفن عن البحث عن المنتجات الأفضل للعناية بالبشرة والحصول على شعر مثالي.

▶ متى نحتاج إلى معالجة الشعر؟

عليك زيارة الطبيب في حالة ملاحظتك تساقط شعرك بكثافة؛ أي ما يعادل تساقط 200 شعرة أو أكثر في اليوم الواحد.

الابتعاد عن الصبغة بوجه عام،

والأكل غير الصحي قد يدمر الشعر؛ فالأطعمة التي لا تحتوي على البروتين أو الحديد أو العناصر المفيدة قد تسبب تلف الشعر.

وفي بداية العام الجديد تسعى الكثير من السيدات إلى اتباع روتين يومي للحصول على بشرة نظرة وعلاج مشاكل الشعر.

وفي هذا الصدد، أجرت "الجوهرة" حوارًا مع الدكتور طلال المحيسن؛ طبيب متخصص في الجلدية والتجميل وحاصل على درجة الدكتوراه؛ الذي كشف لنا العديد من الأشياء المهمة حول الشعر والبشرة، موجهًا عدة نصائح في بداية العام للنساء.

▶ ما هي أكثر الممارسات السلبية التي تُلحق الضرر بالشعر؟

تُعتبر الحرارة من أهم أسباب تلف الشعر، فتعرض الشعر للمكواة أو الاستشوار أو الأجهزة المماثلة يعرض الشعر للتلف بشكل كبير.

وتعرض الشعر للصبغة أكثر من مرة يُعد أيضًا من أسباب تلف الشعر؛ لذلك يفضل





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

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



ما نصيحتك للمرأة في عام 2021 لتكون أجمل؟

أنصحها في بداية عام 2021 بأن تكون أكثر واقعية في رغباتها وأحلامها، والابتعاد عن الجزء العاطفي عند استخدام علاجات التجميل، فيجب الاقتناع بأنه لا يوجد شيء يفتح الجسم بشكل كامل على سبيل المثال، فدائمًا يجب أن يكون هناك درجة من الواقعية؛ تجنبًا للإصابة بحالة من الهوس.

تعديل الأنف ونحت الجسم أكثر العمليات التجميلية انتشاراً

من إشراف طبي؛ لأنه سيكون أكثر دراية بالمشاكل التي قد تحدث ويمكنه علاجها، كما يجب الحرص على وضع كريمات مطهرة بعد جلسات الليزر لتجنب الإصابة بالتهابات.

متى تكون عمليات التجميل خطوة سلبية؟

تكون عمليات التجميل سلبية عند إجرائها بدافع الهوس فقط، ودون أن تكون هناك حاجة ضرورية لمثل هذه الخطوة.

ما هي أكثر العمليات التجميلية التي تشهد إقبالاً في المملكة؟

من أكثر العمليات التجميلية التي تشهد إقبالاً من السيدات هي عمليات تعديل الأنف، وبعدها تأتي عمليات نحت الجسم.

للحصول على النتائج المطلوبة.

هناك الكثير من الطرق لتفتيح المناطق الداكنة بالجسم.. هل هناك بالفعل طرق طبيعية؟ أم الليزر هو الحل؟

لا يُعد الليزر هو الطريقة الأفضل التي يمكن اللجوء لها لتفتيح الأماكن الداكنة؛ حيث يوجد وصفات طبية أفضل بكثير من الليزر.

مع انتشار الليزر صيحة لإزالة الشعر.. ما هي النصائح التي يجب اتباعها لتجنب النتائج السلبية؟

أهم النصائح التي يجب أخذها في الاعتبار عند أخذ قرار مثل إزالة الشعر بالليزر، هو أن يتم الأمر كلياً عند طبيب متخصص وتحت إشرافه، والابتعاد عن إزالته في صالونات التجميل وإن كانت صالونات كبرى، فلا بد



والثقافة والتاريخ من داخل وخارج المملكة، ويستضيف أشهر وأبرز الفنانين والموسيقيين على مستوى العالم.

ويُتيح مهرجان طنطورة المقام في وسط العلا على طريق البخور القديم الرابط بين جنوب الجزيرة العربية ومصر والشام، ممارسة مجموعة من الأنشطة والرحلات المتنوعة.

مقابر الأسود

توفر مقابر الأسود مشاهدة ممتعة للزائر لمجموعة متنوعة من المنحوتات، أهمها نحت الأسد الذي عُثر عليه سنة 1914م، ونحت اللبؤة التي تقوم بإرضاع صغيرها.

وهي عبارة عن منحوتات جبلية يبلغ عددها 21 قبراً، مصممة بطريقة هندسية رائعة ومميزة، وتم تسميتها بهذا الاسم نسبة إلى نقوش الأسود التي تزين مدخل كل قبر.



وخارجها، يزور العلا في العام الواحد، ومن أبرز الأماكن والفعاليات السياحية التي تقدمها، التالي:

الخريبة

تُعرف بجبالها ذات اللون الأحمر القاتم التي تحولت إلى متحف يعرض نقوشاً لكتابات ورسومات، وتوثق ملامح من الحضارات القديمة التي عاشت في شمال غربي الجزيرة العربية.

مهرجان طنطورة

اشتهرت العلا التاريخية بـ«مهرجان طنطورة» الذي يجذب محبي الفن

وتُقدم العلا التاريخية العديد من الفعاليات السياحية التي تجذب أنظار وانبياها السياح من العالم أجمع، لتمكن زوارها من خوض العديد من التجارب المختلفة والمتنوعة في الصحاري.

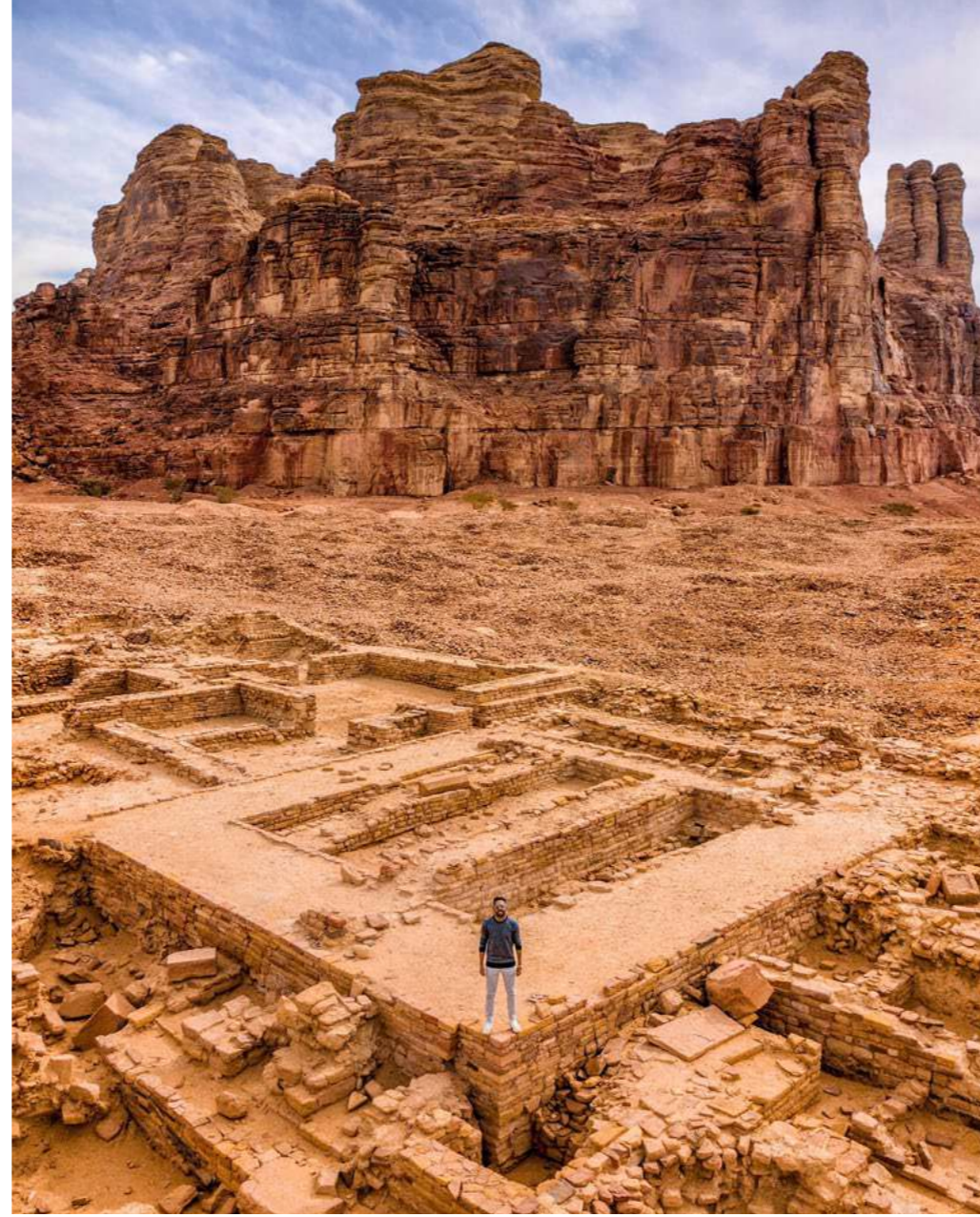
وأكدت وزارة السياحة السعودية، أن أكثر من 30 ألف سائح من داخل المملكة



11 فعالية سياحية تنتظر زوار العلا التاريخية

مدينة العلا التاريخية من المواقع الأثرية الأولى على مستوى السعودية؛ حيث تم تسجيلها كموقع للتراث العالمي في منظمة اليونسكو.





اليديوية المصنوعة من جريد النخل.

الغراميل

عبارة عن تكوينات صخرية تحيط بها لآلئ مجرة درب التبانة وتُظهر السماء صافية وتضيئها.

البلدة القديمة

من أشهر الأماكن السياحية التي تعرض حياة أهل العلا التاريخية، وتعرّف زائريها بالحضارة التراثية؛ حيث تحضن البلدة القديمة في العلا بيوتاً تاريخية مبنية من الطوب على قواعد صخرية.

وتبدو بها قلعة موسى بن نصير التي بُنيت للمراقبة والدفاع، ويرجع تاريخها إلى الفترة الواقعة بين القرنين السادس والثالث قبل الميلاد.

جبل الفيل

تناسب هذه المنطقة ممارسي هواية تسلق الجبال العالية؛ فهي عبارة عن صخرة عملاقة ترتفع إلى نحو 50 متراً، تشبه الفيل وتحيط بالجبل مجموعة متنوعة من الجبال ذات الألوان الفاتحة والتشكيلات الصخرية المبهرة.

متحف العذيب

هو متحف خاص بالتراث الشعبي، ويتكون من عدة أقسام، ويقع في منطقة العذيب بالعلا، كما أنه يوفر للزائرين التعرف إلى مجموعة مميزة من القطع الأثرية النادرة، منها الأسلحة وآلات التصوير القديمة ومواد التحميص والأدوات الكهربائية القديمة.

منتجع العلا

هو منتجع سياحي، يعكس التراث الشعبي والثقافي في العلا، ويعرّف زائريه بكيفية إفادة أهالي مدينة العلا من مواد الطبيعة المحلية في صنع الأدوات.

ويتيح المنتجع تناول ألد وأشهى المكولات السعودية، وشراء المشغولات



سماء زرقاء خاطفة وطقس دافئ، رمال وشواطئ
تأسرك بجمالها الذي لا يختلف عليه اثنان، تشعر على
أرضها وكأنك في عالم آخر بعيداً عن الزحام والتلوث،
هنا في محافظة حقل.



ستجد نفسك جالساً في كنف الطبيعة
البر، ومُحاطاً بالجبال الشاهقة والمياه
الصفية، فيمكنك أن تستشعر التنوع
في تضاريس هذه المحافظة البرية بوجه
عام والبحرية على وجه الخصوص.

ولعل أبرز ما يميز محافظة حقل، هو
انعدام الرطوبة بها، وجمال شواطئها
وجبالها العالية، إضافة لتمييزها باحتضان
العديد من المواقع السياحية التي تزيد
بريقاً باعتدال طقس المدينة في الصيف
والشتاء، ومنها الشاليهات التي تنتشر
على الشواطئ والمنتجعات وغيرها.

يطلق عليها الزوار لؤلؤة الشمال؛ حيث
تتميز بشواطئها الخلابة؛ فيمكنك أن تأخذ
قسماً من الراحة في بداية العام الجديد بين
شواطئ حقل لتستعيد طاقتك من جديد.

تعد محافظة حقل، من الجواهر السياحية
التي تتزين بها منطقة تبوك في شمال
غرب المملكة، فهي تقع على الساحل
الشمالي الشرقي لخليج العقبة وتبعد
عن مدينة العقبة الأردنية حوالي 30
كيلو.

وتعني كلمة حقل، المكان الطيب،
والموضع الأخضر بالزراعة، ويقول آخرون
إن الحقل هو المزرعة التي يزرع فيها
البر، فهو في النهاية يصف مدينتنا
الطيبة الساحرة بجدارة.

تمتلك محافظة حقل جمالاً ساحراً، خاصة
في فصل الشتاء، فهي تتميز بطقسها
المعتدل في الصيف والشتاء؛ لذلك عليك
التوجه إليها بدون تردد مع بداية العام
الجديد.



شواطئ ساحرة وجبال شاهقة تأخذك بعيداً: مدينة حقل.. لؤلؤة تبوك



وتطل حقل على ثلاث دول، هي: "الأردن، فلسطين، ومصر"، وستجد على ساحلها مجموعة من المتنزهات الشاطئية، أهمها شاطئ البئر المشي.

ويشكل شاطيء البئر هلالاً يحده من الشمال لسان صغير يضيق باتجاه الجنوب لاقتراب الجبال من البحر، وتتألف أرضه من تربة خشنة من الرمال والحصى ومياه متدرجة الأعماق، ستشاهد هناك لوحة ربانية لن يمكنك مشاهدتها في مكان آخر.

ومن بين الشواطئ التي يمكنك زيارتها، "شاطئ حقل" ويسمى باسم المنطقة، ويعد من الشواطئ البكر التي تتمتع بمشاهد طبيعية خلابة.

ستشاهد في شاطئ حقل العديد من أنواع الحياة البحرية والشعاب المرجانية، ويمكن رؤية الدلافين في أوقات الصباح الباكر، كما يمكنك رؤية جبال شبه جزيرة سيناء في الأيام الصافية، وهو مناسب للسباحة والتخييم، ومناسب أيضاً لمحبي رياضة الغطس والغوص.

وأسرتك رحلة مميزة تحت ظلال النخيل.

وفيما يخص الجانب البري في حقل، فيمكنك الاستمتاع بجولة بين تلال وجبال شاهقة وشامخة، وسهول وكثبان رملية فريدة من نوعها؛ حيث ترى تشكيلات جبلية صخرية عبارة عن لوحات تمتد في الهواء الطلق لترسم ملامح النقاء البري في هذه المنطقة.

فهناك لا تفوت فرصة رؤية قرية "الزيتة"، التابعة لحقل، التي يكسو جبالها الخضار وتسقط المياه من قمم الجبال لتكون مشهداً يحبس الأنفاس، إضافة إلى مناطق مفتوحة مناسبة للرحلات البرية طوال العام، فيمكنك أخذ قرار التخييم والاستمتاع بالأجواء دون تردد؛ حيث تكون الصحراء في حقل بالشتاء مكاناً محبباً للنفوس، مستهوية عشاق الرحلات البرية.

مسافة 15 متراً، ويتمتع بمياه صافية. ويقع شاطئ السلطانية على بعد 42 كم جنوب حقل، وأرضه مستوية بطول حوالي 500م على الشاطئ وعرضه 200 م، وهو مواجه لميناء نوبيع المصري تماماً وتتميز بشواطئها الجميلة التي تحتلها الشعاب المرجانية والمساح الملائمة لأي رياضة من غوص وسباحة.

وهنا في حقل، يوجد أيضاً شاطئ جزيرة "الوصل"، الذي يتمتع بجمال أخذ ولاسيما عند الغروب، فيمكنك التقاط صور تذكارية لن تنساها مع مر السنين.

ولا تفوت فرصة مشاهدة شاطئ "أم نعم"، الذي يعد من الشواطئ الأبرز في المحافظة فهو مقصد مميز للزوار كونه من أقدم المتنزهات هناك، ويمتاز بكثرة أشجار النخيل عليه؛ والذي يمنحك أنت

وتتمتع المدينة بمناخ صحراوي برياح معتدلة، مما ساعد في جعل مياه الشاطئ هادئة وراكدة نوعاً ما، مع بعض الأمواج الخفيفة.

ويمكنك زيارة "شاطئ الشريح"، والذي يقع جنوب مدينة حقل على بعد 30 كم؛ حيث يتميز موقع الشريح بطبيعته الجميلة وأرضه المستوية.

ويوفر الشاطيء فرصة لممارسة السباحة والرياضات المائية المختلفة، ويمكنك الاستمتاع برؤية الشعاب المرجانية، مما يجعله أحد الأماكن الملائمة لممارسة رياضة الغوص.

شاطئ السلطانية، يعد من أجمل الشواطئ في حقل، ويتميز عن غيره من الشواطئ بأن عمقه متدرجاً حتى



جزر فرسان الخلابة..

رحلة لا تُنسى بين أحضان الطبيعة السعودية

تتخذ المملكة العربية السعودية بالعديد من المناطق الطبيعية الخلابة وأماكن السحر والجمال المنتشرة في أرجاء مدنها المختلفة، التي تجذب الزائرين والسائحين إليها، من مختلف دول العالم.



الغروب، البجع الرمادي، رئيس البحر أحمر المنقار، النورس أبيض العين، الخرشنة الصغيرة، الحنور، وطيائر النحام»، فضلاً عن الأسماك والحيوانات النادرة أيضاً، مثل «غزال جزر فرسان» المهدد بالانقراض، والذي يعد أحد أندر أنواع الحيوانات على وجه الأرض.

ويعيش في مياهها أسماك القرش الحوتي، والأطوم، وأسماك مانتا، والسلاحف البحرية، التي يمكن قضاء وقت ممتع معها من خلال التجول بقارب صغير في رحلة لا تُنسى بين أحضان الطبيعة.

ويمكنك أن تخوض مغامرة فريدة من نوعها في أحضان الطبيعة الساحرة مع الاستمتاع بتجربة الغوص والغطس في مياه جزر فرسان الفيروزية.

تاريخ عريق

ولعشاق التراث والآثار، ستكون هذه الجزر تجربة ساحرة ومميزة؛ حيث تحتوي على العديد من الآثار، أبرزها «القلعة العثمانية، مباني غرين، مسجد النجدي، وادي مطر، منزل الرفاعي، بيت الجرمل والكمدي وقلعة لقمان والعرضي».

محمية بحرية

ولا يتوقف سحر جزر فرسان على ذلك؛ إذ تتميز بتنوع حيوي مبهر باعتبارها محمية بحرية بمواصفات طبيعية، تجعلها أحد أفضل الجزر البكر حول العالم.

وتضم على أراضيها أشجار المانغروف التي يعيش عليها أنواع الطيور والحيوانات النادرة، التي تعيش على تناول الأسماك والكائنات البحرية المتخذة من مياه الجزر بيتاً لها.

ومن الطيور التي تعيش على هذه الجزر، كل من «طيور العقاب النساري، صقر

وتمكن هذه المناطق الطبيعية الرائعة، الزائر من المواطنين والمقيمين والسياحية، من التمتع بتجربة سياحية ثرية وممتعة للغاية، ومن أبرز هذه البقع الساحرة «جزر فرسان».

وتقع «جزر فرسان» الساحرة، في محافظة جازان الجنوبية، وهي عبارة عن أرخبيل من الجزر المرجانية البيضة التي تقع جنوب البحر الأحمر قبالة شاطئ محافظة جازان الجنوبية غرب السعودية.

وتضم مجموعة ساحرة من الجزر، على رأسها «جزيرة فرسان، السقيد، قماح، دمسك، زفاف، دوشك، كيرة، أبكر، وجزيرة سلوية».

وتعد هذه الجزر أحد المحميات البحرية المميزة في المملكة؛ حيث يوجد بها العديد من المميزات التي تجعلها أحد أفضل الوجهات لعشاق الطبيعة.

تجربة غوص ممتعة

وتوفر تلك البقعة البحرية المميزة، تجربة فريدة لعشاق الغوص؛ حيث تمتاز بوجود العديد من الشعاب المرجانية في بحرها، فضلاً عن الحياة البسيطة التي تزيد من روعة التجربة.



نتائج الأبحاث نادراً ما تكون قاتلة ولكنها مقلقة: الكافيين.. والمراهقين

كتبت: سارة طارق



يعد الكافيين من المواد المنبهة؛ إذ يتوفر بشكل طبيعي في القهوة والشاي ويضاف إلى بعض الأطعمة والأدوية والمشروبات الأخرى، إضافة إلى أنه أيضاً عقار له تأثير نفسي كبير؛ حيث إن معظم البالغين يستهلكونه يومياً.

وتسبب الكافيين، منذ فترة، في وفاة مراهق يدعى "ديفيس ألين" من ولاية كارولينا الجنوبية؛ بعد تناول قهوة لاتييه ومشروب غازي (مونتين ديو) في مقهى في غضون ساعتين.

لم يكن "ديفيس ألين" يتعاطى المخدرات أو أي مواد أخرى، ولم يكن الشاب البالغ من العمر 16 عامًا يعاني من مشاكل في القلب، ولهذا توقع الأطباء حدوث الوفاة نتيجة السكتة القلبية المفاجئة؛ بسبب شرب مادة الكافيين، مما يؤدي إلى احتمال عدم انتظام ضربات القلب.

وأدت هذه الحادثة، إلى تجديد النقاش حول المراهقين والكافيين.

سواء كان ذلك عن طريق الصدفة أو عن قصد، يمكن للشباب بسهولة الإفراط في تناول الكافيين؛ حيث تقول الأبحاث إن النتائج نادراً ما تكون قاتلة ولكنها قد تكون مقلقة.

قد يؤدي تناول الكافيين إلى إدخال صاحبه إلى المستشفى عدة مرات بسبب السمية القلبية أو العصبية المرتبطة بالكافيين. لذلك، يجب أن يؤدي ذلك إلى إجراء محادثة في المنزل وتقييم المشروبات، وعدد المرات التي يشربها الأطفال.

الكافيين، من المواد المنبهة والتي تثير الجهاز العصبي المركزي، والتي تساعد الناس على الشعور بمزيد من اليقظة والتعب، وهذا هو السبب في أن الكثير من الناس يتناولون فنجان قهوة في الصباح أو مشروباً غازياً وقت الغداء لزيادة

الطاقة بسرعة.

هناك أيضاً تأثيرات أكثر انتشاراً على الجسم، بما في ذلك الزيادات المؤقتة في معدل ضربات القلب وضغط الدم، وفي الجهاز الهضمي؛ هناك زيادة في إفراز الحمض في المعدة ووقت عبور أسرع.

يعمل الكافيين أيضاً كمدر للبول، مما يجعل الجسم يتخلص من الماء، وتشمل التأثيرات العصبية الشائعة، مثل الرعاش والقلق المتزايد.

وعلى الرغم من ذلك، تعد مادة الكافيين غير ضارة؛ حيث يمكن للبالغين استهلاك ما يصل إلى 400 مجم من الكافيين بأمان يوميًا - حوالي أربعة إلى خمسة أكواب من القهوة - وفقاً لـ "إدارة الغذاء والدواء".

وقد ثبت أن المصادر الطبيعية للكافيين، مثل القهوة والشاي، لها بعض الفوائد الصحية.

ولكن مع تناول المنتظم، يطور الأفراد عمومًا مستوى معين من التحمل وسيحتاجون إلى جرعات أعلى للحصول على نفس الفائدة اليقظة، كما يمكن أن يؤدي التوقف المفاجئ إلى أعراض الانسحاب من الصداع والتهيج والنعاس.

بالنسبة للأطفال والمراهقين، تقترح "الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال" توخي الحذر؛ لذا، يجب على المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و18 عامًا أن يحددوا كمية الكافيين اليومية بنسبة 100 مجم (ما يعادل فنجاناً واحداً من القهوة أو كوباً أو كوبين من الشاي أو علبتين أو ثلاث علب من المشروبات الغازية).

وبالنسبة للأطفال دون سن 12 عامًا، ليس هناك حد أمان معين.

وقد وجدت دراسة أجريت عام 2014، أن ما يقرب من 73% من الأطفال يستهلكون الكافيين كل يوم.

يمكن أن يكون الأطفال والمراهقون أكثر

حساسية للآثار الجانبية غير المرغوب فيها للكافيين، مثل القلق والإسهال والجفاف، حتى في الجرعات المقترحة، يمكن أن يكون لاستخدام الكافيين في فترة ما بعد الظهر والمساء آثار سلبية على نوعية النوم وكميته.

مع المستويات العالية من التناول لمادة الكافيين، يمكن أن يؤدي إلى إيقاعات غير طبيعية خطيرة في القلب أو يؤدي إلى أعراض عصبية من الهلوسة أو النوبات.

هناك أيضاً مصدر رئيس للمخاطر وهي مشروبات الطاقة، التي تحتوي على 80 إلى 500 ملجم (أو أكثر) من الكافيين.

في كثير من الأحيان، لا تعرف الكمية الإجمالية للكافيين في المشروبات من قراءة الملصق الغذائي، وقد يشرب الأطفال عدة مشروبات طاقة في اليوم.

لذلك، تحذر بعض الشركات من استخدام الأطفال والحوامل لهذه المشروبات الغازية، ولكن هذا ليس بالضرورة وسيلة وقائية فعالة، أكثر من 40% من مكالمات "مركز مراقبة السموم" في الولايات المتحدة المرتبطة بمشروبات الطاقة شملت أطفالاً تقل أعمارهم عن 6 سنوات، وفقاً لدراسة أجرتها "جمعية القلب الأمريكية" عام 2014.

في جميع الأعمار، تضاعفت زيارات قسم الطوارئ التي تتضمن مشروبات الطاقة بين عامي 2007 و 2011، وفقاً للبيانات الفيدرالية.

يحاول الأطباء والباحثون دائماً فهم سبب حصول الأطفال والمراهقين على كميات كبيرة من الكافيين سواء عن طريق القهوة والشاي أو المشروبات الغازية بدلاً من المصادر الحقيقية للطاقة واليقظة.

في النهاية، هناك حقيقة واحدة يجب على الأطفال والمراهقين وحتى البالغين معرفتها، وهي أن التغذية السليمة والتمارين الرياضية والنوم أفضل بكثير وأكثر أماناً من تناول الكافيين بجميغ أشكاله.



8 اتركه همومك بعيداً

من السهل إنشاء ملاذ في حمامك، ضع رفًا أو أضف طاولة جانبية بجانب حوض الاستحمام لتضع عليها الزيوت العطرية المفضلة والمناشف الناعمة الدافئة وسجادة حمام ناعمة لتغرق أصابع قدميك فيها.

وتعتبر الحمامات المصنوعة من مواد طبيعية، مثل النحاس أو القصدير، موصلة جيدة للحرارة وستبقي مياه الاستحمام دافئة لفترة أطول من المواد الاصطناعية.

9 ربط الداخل بالخارج

تتمتع بلداننا العربية بمناظر طبيعية خلابة، بين سحر الصحراء، وجنون أمواج البحر، أو شموخ الجبال؛ لذلك ننصح بربط داخل بيتك بخارجه؛ لتستمتع عينك وتهدها أعصابك.

عليك إنشاء أبواب ونوافذ زجاجية تعمل على ربط الجزء الداخلي من منزلك بالخارج بسلاسة؛ ما يوفر عرضًا لحديثك؛ وعندما تمطر السماء، وأيضًا حين ترسل الشمس أشعتها الذهبية مداعبة نوافذنا الموصدة.

في شركة أدوات منزلية: "أصبحت منازلنا وحدائقنا كل شيء لدينا ونحن نتطلع بشكل متزايد إلى إحاطة أنفسنا بالمواد الطبيعية والمستدامة".

وأضافت أن الخشب والحجر الريفي يحظيان بشعبية كبيرة، موضحة "إنهما يربطانا بالطبيعة، إلى جانب الشعور الحقيقي بالهدوء والرفاهية".

هناك أيضًا اهتمام متزايد بالبلاط الريفي المزخرف "البالي" ذي الظلال الطبيعية، مثل البيج والأزرق الشاحب والمريمية. هذا المظهر الجديد دقيق للغاية ويمكن استخدام بعض التشطيبات الخزفية، مثل بلاط توسكان المصنوع يدويًا.

وتعد مواد مثل السيزال ملائمة للأرضيات والخصب للأثاث، فالسيزال مقاوم بشكل طبيعي للعث والغبار، مع درجات ألوان محايدة وملمس دقيق، يقول جوليان داونز؛ مدير شركة "الألياف الطبيعية للأرضيات": "إنه أيضًا حل صحي لأولئك الذين يعانون من الربو والأكزيما والحساسية الأخرى. إنه شديد التحمل، وإذا تم الاعتناء به سيبدو جميلًا لسنوات".



6 خصصي مكانًا للرفاهية

ألقي نظرة حول منزلك وحددي الأماكن التي يمكنك تخصيصها للرفاهية، سواء كان ركنًا دافئًا للقراءة أو مكانًا للحرف اليدوية والهوايات.

7 اختيار المواد الطبيعية والمستدامة

تقول كلير توماس؛ مديرة التسويق

طرق لجعل منزلك ملاذًا للرفاهية في 2021

المنزل هو مقر السكينة وهدوء الروح؛ لذا جمعنا لك 9 طرق للجمع بين السكينة والرفاهية في منزل أكثر ذكاءً تستقبلين به عامك الجديد.



وقال (23%) إن المنزل المصمم بشكل أفضل سيزيد من سعادتهم؛ وأوضح 31% أنهم سيكونون قادرين على الاسترخاء أكثر، و17% قالوا إن النوم سيصبح بشكل أفضل؛ لذا خذي وقتك في التفكير في كيفية تهيئة المساحة في منزلك وما هي التحسينات أو التعديلات التي يمكنك إجراؤها -مثل التمديد أو تحويل الدور العلوي- في حدود ميزانيتك.

5 اختيار نباتات داخلية مثالية

يقول مايك بوركس؛ رئيس جمعية مركز الحدائق (GCA): "على مدى قرون استخدم الصينيون النباتات المنزلية لتوفير "طاقة حية" في منازلهم وأماكن عملهم، وأثبتت الدراسات العلمية أن النباتات المنزلية مفيدة لك جسديًا وعاطفيًا ونفسيًا".

وأضاف أن النباتات يمكن أن تزيل المواد الكيميائية الضارة من الهواء، مثل تلك الموجودة في الدهانات والورنيش والسجاد الجديد، وتمتص الضوضاء وتقلل من الغبار، وتخفض ضغط الدم، وتساعد في التركيز؛ وتحسن الذاكرة، وتعزز الاسترخاء.

والمنظفات الكيماوية الثقيلة واختاري البدائل الطبيعية للتنظيف النباتية الصديقة للبيئة، بما في ذلك منظفات الأسطح ومنظفات الاستحمام اليومي.

اختاري دائمًا الشموع والشمع المصنوع من شمع الصويا بدلًا من البدائل التي تحتوي على البرافين، ومنها تلك التي تحتوي على زيت اللافندر للهدوء وإكليل الجبل والأوكالبتوس لتنقية ذهنك.

3 اجعلي منزلك أنيقًا

المنزل الأنيق يصنع المعجزات ويعزز القدرات العقلية والصحة العامة.

الخزائن أو الأدراج المثقلة بالأشياء القديمة تمنع تدفق الطاقة الإيجابية؛ لذا تخلصي من أي فوضى؛ ليكون عقلك أكثر هدوءًا وترتيبًا.

4 أعيدي تجميل مساحتك

أكدت دراسة للمعهد الملكي للمهندسين المعماريين البريطانيين (RIBA) أن (70%) ممن يعتقدون أن تصميم منازلنا أثر في صحتنا العقلية أثناء الوباء.

وسواء كنت تعيشين بمفردك أو تشاركين مساحة معيشتك مع العائلة، فإن المنزل جزء مهم من هويتنا، كما يجب أن تصبح منازلنا مكان عمل ومدرس وصالة ألعاب رياضية، ومع ذلك تظل مكانًا للاسترخاء والتعافي من جميع الضغوط والتوترات اليومية.

وتصبح منازلنا أكثر راحة لو أضفنا لها بعضًا من عناصر التحكم، وهو ما عملت "الجوهرة" على توضيحه من خلال التقرير التالي:

1 التوازن بين العمل والاسترخاء

يتمثل السيناريو المثالي للعمل في المنزل في العثور على مساحة كافية لإنشاء مكتب منزلي خاص بك؛ حتى تتمكن من إغلاق الباب عند انتهاء يوم العمل.

ولكن إن كانت لديك مساحات كبيرة مفتوحة، ولم تتح لك الظروف لتجهيز غرفة مخصصة للعمل في منزلك، يمكنك نشر الإضاءة لتنظيم المساحات المفتوحة.

2 قلل من المواد الكيميائية

عليك التقليل من استخدام مواد التنظيف

ولكن عند محاولة التغيير، يجب اتباع قواعد إتيكيت الأزياء والأناقة الشخصية للمرأة، والتي تحكمها بعض النقاط الهامة التي تؤثر على مظهرك أمام الناس، فالإتيكيت هو لغة اللياقة واللباقة، ومن أبرز قواعده، كالتالي:

- لا يشترط أن تكون ملابسك وأزيائك باهظة الثمن حتى تعكس أناقتك، بل يكفي أن تكون قطع متناسقة الشكل والألوان.

- البساطة هي أساس أناقة المرأة؛ لذا يجب البعد عن التكلف في اختيار الأزياء والاكسسوارات والمجوهرات وأيضاً المكياج.

- لا تبالغ في ارتداء المجوهرات، واحرصي ألا تصدر مجوهراتك صوتاً عند احتكاكها ببعضها.

- التقليد يُضعف من شخصيتك سواء كان تقليد لإحدى صديقاتك أو إحدى الفنانات والمشاهير؛ حيث يعد الابتعاد عن التقليد عامل أساسي في إثبات شخصيتك والحصول على ذوق مستقل يعكس أسلوبك.

- أظهرت صيحات الموضة الجديدة إمكانية ارتداء منقوش على منقوش بشرط تناسقها معاً، ولكن احرصي على عدم الدمج بين نوعين من الخطوط في الطلة الواحدة، إما أن تكون الخطوط طويلة أو عريضة.

تفائلي

التفائل يقضي على حالة القلق والتوتر التي تُسيطر على معظم الناس خلال الفترة الحالية؛ خوفاً من اكتساب العدوى، وبمعنى أحر يمكن القول أنه يجب «محااربة كورونا بالتفائل».

تفاءلي في مشوارك القادم، وتفاءلي أثناء فتح باب منزلك للخروج، وتفاءلي للعودة ليلاً للتمتع بالراحة والهدوء في منزلك، تفاءلي بكل خطوة تسيرين اتجاهها.

ولكن باتباع الإجراءات الاحترازية والوقائية اللازمة لحمايتك وحماية من حولك من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

ويجب اتباع الإجراءات المتبعة في هذا الشأن، مثل ارتداء الكمامة وغسل اليدين باستمرار مع استخدام مطهرات الأيدي والكحول والمناديل الورقية.

حافظي على مسافة

أيما كان المكان الذي تتواجدين به سواء في الخارج مع أصدقائك، أو في تجمع عائلي داخل المنزل، احرصي على ترك مسافة آمنة بينك وبين من حولك.

ولا يتوقف الحفاظ على مسافة بين الأشخاص على الحماية من خطر الإصابة فقط، بل احتراماً لـ «إتيكيت الخصوصية» أيضاً، الذي يُحدد كيفية التعامل مع مساحات الآخرين الشخصية واحترامها، فالإتيكيت مسأول للاحترام، وتتمثل أهم قواعده في التالي:

- لا تلمسي أحداً لا تعرفينه ولا تدعي أحداً يلمسك.

- لا تقتربي من أطفال أحد بقبلات أو احتضان، مهما كانت دوافعك.

- قفي بنحو أربعة أقدام عن أي شخص.

- إذا كنتِ ترتادين مسروراً أو سينما، حاولي ترك مسافة مقعد بينك وبين الآخر.

- لا تضعي يديك على كتف أحدهم أو تحاولي لمسها ما لم تكوني تعرفينه جيداً.

غيري مظهرك

يمكنك الاحتفال ببداية العام الجديد 2021، من خلال التجديد في مظهرك، سواء في تسريحة شعرك أو تغيير لونه بما يناسب الموضة الراجحة في شتاء 2021، وأيضاً التغيير من ستايل الأزياء التي دائماً ما اعتدت على ارتدائها سواء في العمل أو الخروج مع الأصدقاء والتجمعات العائلية.

يجب العلم جيداً، أن الاحتفال يكمن في الأشخاص وليس الأماكن، فاستقبال العام الجديد لا يشترط الخروج إلى الأماكن المزدحمة أو بداية العام بالتسوق والخروج مع الأصدقاء في عطلات مختلفة، بل يمكن الاحتفال على طريقتنا الخاصة التي تحمل في طياتها البهجة والسعادة ببداية عام جديد في حياتنا ننتظر خلاله كل ما هو خير.

وبخطوات بسيطة وإجراءات احترازية ووقائية سهلة، يمكننا التعبير عن فرحتنا بقدم العام الجديد 2021 واستقباله بكل الحب والبهجة والتفاؤل مع الحرص على سلامتنا وسلامة أبنائنا ومن حولنا، وقد ترتبط بعض هذه الخطوات بقواعد فن الإتيكيت التي دائماً ما نحرص على اتباعها؛ للاستمتاع بحياة اجتماعية هائلة بين أفراد المجتمع.

عش اللحظة

لا نعلم ماذا يُخبئ لنا الغد، فلماذا لا نعيش اللحظة كما هي دون التفكير في المستقبل حتى لو على بُعد ساعات قادمة، فاستمرار أزمة كورونا لا تعني المكوث في المنزل والعيش في عزلة اجتماعية دائمة، وإذا قررت ذلك يجب التساؤل إلى متى؟!.

وتحتاج الحياة إلى السير مهما كانت الظروف والأزمات التي نمر بها، ولكن يجب الحرص على سلامتك وعدم إزعاج الآخرين، فمن أهم قواعد الإتيكيت الاجتماعي الحفاظ على الهدوء وراحة من حولك.

فإذا تواجدت في إحدى المقاهي أو المطاعم مع زميلاتك، تجنبني الصوت العالي وعدم التحدث في الهاتف بصوت مرتفع، فهذه القواعد من أهم قواعد إتيكيت المطاعم.

استمتعي ولكن!

بداية العام الجديد بالنسبة للعديد من الأشخاص تتمثل في الخروج والسهرة والتجمعات، ويمكن الاستمتاع بكل ذلك

حاربي كورونا بالتفاؤل..

كيف تبدأين العام الجديد 2021؟

كُتبت: سمر جمال

دائماً ما نستقبل العام الجديد بالفرح والتفاؤل والاحتفالات التي تنطلق بداية من مطلع ديسمبر وحتى أول شهرين من العام الجديد، ولكن كيف يكون الوضع في ظل استمرار أزمة فيروس كورونا المستجد COVID-19، والأزمات التي مرت على العالم منذ الشهر الأول من 2020 وحتى الساعات الأخيرة من نهاية العام؟





04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

كريمة مختار أم السينما المصرية



كانت بمثابة الأم لكل النجوم، ملامحها مثل ملامح الأمهات تجعلك تشعر بالحنية والطيبة فور مشاهدتها على شاشة التلفزيون.. تعيش في قلوب البيوت العربية كلها؛ طلتها تخطف القلوب والعقول، تبتكي معها وتضحك، لقبته «بماما نونا» ودعها الملايين بالدموع والحزن الشديد على فراقها؛ إنها النجمة المصرية كريمة مختار.



ماما نونا

من المفارقات النادرة، أن الفنانة كريمة مختار ولدت ورحلت في نفس الشهر، فتاريخ ميلادها 16 يناير 1934 م، ورحيلها 12 يناير 2017، عن عمر ناهز الـ 82 عامًا، اسمها الرسمي، عطيات محمد البدري، ولدت في أسرة متوسطة الحال من مدينة ساحل سليم بمحافظة أسيوط.

معاناتها مع عالم الفن

على الرغم من حصول كريمة مختار، على بكالوريوس الفنون المسرحية، وحبها للفن والتمثيل بشكل خاص؛ إلا أنها عانت كثيرًا في دخولها للوسط الفني؛ إذ رفضت عائلتها العمل في مجال الفن.

بدأت كريمة مختار رحلتها مع عالم الفن، من قلب الإذاعة وعملت في برنامج «بابا شارو» أثناء فترة الخمسينيات، والتي من خلاله لمع صوتها وتمت الاستعانة بها في عدد من الأعمال الإذاعية الدرامية، وظلت هكذا بعيدة عن السينما والتلفزيون حتى التقت بزوجها المخرج نور الدمرداش.

ولحسن حظها، قابلت زوجها المخرج نور الدمرداش الذي جمعتهما قصة حب كبيرة؛ انتهت بالزواج في 1958، وعن

طريقه دخلت عالم الفن، فهو لم يقف في طريقها وسمح لها بالتمثيل، لأنه مؤمن بموهبتها؛ حيث رشحها للعمل في فيلم «ثمان الحرية» عام 1964.

وقدمت مختار العديد من الأعمال التلفزيونية المهمة مثل: «الضباب، ذكريات بعيدة، أشجان، القاهرة والناس، البخيل وأنا، برديس، يتربى في عزو، نقطة نظام» وغيرها فهي تركت خلفها في مسيرتها الفنية 22 فيلمًا و33 مسلسلًا ومسرحية وحيدة هي «العيال كبرت»، والفوازير قدمت واحدة فقط أيضًا وهي «المناسبات».

كان لها الحظ في الفوز بعدد من الجوائز والتكريمات؛ حيث نالت جائزة أحسن ممثلة للعرض الأرضي، ونفس الجائزة مناصفة مع النجمة وفاء عامر في العرض الفضائي بسبب دورها المميز في مسلسل "يتربى في عزو" عن شخصية ماما نونا وأدائها المميز، كما حصلت على جائزة النقاد عن دورها في فيلم ومضى قطار العمر.

رحلت ماما نونا عن عالمنا، في 12 يناير 2017 عن عمر ناهز الـ 82 عامًا.

واستطاعت كريمة أن تجذب أنظار الجميع بموهبتها الرائعة، وتوالت عليها العروض السينمائية من ضمنها «المستحيل، نحن لا نزرع الشوك، رجل فقد عقله، الحديد»، ولم تخف من تقديمها دور الأم عكس نجومات جيلها فكانت جريئة وقدمته بشكل احترافي كبير على الشاشة، حتى أصبحت من أفضل الممثلات التي تستطيع تجسيد دور الأم في السينما والتلفزيون في العصر الحديث دون منازع.

توقف نشاطها الفني

توقفت كريمة مختار عن الفن فترة طويلة بسبب رحيل زوجها نور الدمرداش إثر أزمة قلبية مفاجئة في 7 فبراير 1994 م، حينها شعرت وكأنها وحيدة بعدما فقدت رفيق عمرها، فعاشت بعد رحيله في دوامة من الحزن الشديد، جعلتها تفكر في الاعتزال والابتعاد عن الساحة الفنية

ظلت بعيدة حوالي 3 سنوات، ولكن أبناءها الـ 4 «شريف وأحمد وهبة ومعتر

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