العدد 17 - اكتوبر - 2019

الجوهرة

عريقة..عصرية..متجددة



«الجوهرة» تُحاور لينه خالد آل معينا عضو مجلس الشورى:

تحقيق النهضة لا يتعارض مع هويتنا والحفاظ على ديننا ولغتنا العربية

24 مصممة المجوهرات السعودية «نادين عطار» تُطلق مجموعتها الجديدة «سر»

48 «هيدبيس الشعر».. موضة عروس 2019

52 في أكتوبر الوردي.. ماذا تعرفين عن سرطان الثدي؟

74 لأسباب صحية.. أطعمة تجنبي غسلها قبل تناولها

90 لتجنب المعركة الشرسة.. كيف تكسبين قلب حماتك؟

ALJAWHARAMAG.COM

6 287014 970015 >

دعونا
نرسم
البسمة
على
ذكرياتكم.®

لتكن ليلة زفافك على طريقة الريتز-كارلتون، الرياض الفاخرة



THE RITZ-CARLTON
الريتز-كارلتون
RIYADH
الرياض

إن ليلة زفافك ينبغي أن تتم على النحو الذي لطالما حلمت به لتكون ليلة ساحرة لا تُنسى وتخلد في ذاكرة العائلة والأصدقاء. للحجز والاستفسار يرجى الاتصال بفريق خدمات حفلات الزفاف على: ٨٠٢٨٠٢٠ ١١ ٩٦٦+ أو عبر البريد الإلكتروني: Events.RCRiyadh@ritzcarlton.com أو من خلال زيارة ritzcarlton.com/Riyadh

جميع الحقوق محفوظة © شركة فنادق الريتز كارلتون د.م.م ٢٠١٩

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

MASTERPIECE













+96655 608 0803

masterpiece_ksa

masterpiece_ksa

ksa.masterpiece@gmail.com



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

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

مجموعة سواحل SJ
بنـــــك المعـــــرفة

الرئيس: الجوهرة بنت تركي العطيشان
الرئيس التنفيذي: رولا العودة
نائب الرئيس: سلطان الموسى
مستشار التحرير والتسويق: سلطان المسعود
مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

Chairman : Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
CEO : Rola Al -Ouda
Vice President : Sultan Al Mousa
Editorial and marketing consultant : Sultan Al Masoud
Production Manager : Saba Bnt Abduallah

وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع
وطنية watania

طباعة : مطبعة السعودية
مطبعة السعودية SAUDIA PRINT SHOP

لمراسلتنا

الإدارة التحرير aljawhara@ep-mena.com
mariam@entrepreneurksa.com
الجوال +966 55 0060 208
تليفون +966 11 81 06 183
+966 11 81 02 236
what's app +966 53 82 27 277
Fax +966 11 49 43 636
P.O. Box 250260
Riyadh 11391 KSA
سعر النسخة (35 ريالاً)

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

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.

مواسم السعودية ...

دعم حقيقي لقطاع السياحة الداخلية والترفيه

تواصل حكومة المملكة العربية السعودية الرشيدة؛ جهودها المكثفة من أجل دعم التنوع الاقتصادي في القطاعات غير النفطية من خلال توفير بيئة صالحة لجذب الاستثمارات في كل المجالات؛ وفقاً لرؤية المملكة الطموحة 2030م، والتي تسعى أهدافها الكلية والتفصيلية إلى تحقيق نمو اقتصادي يركز على القطاعات غير النفطية ولهذا جاء الاهتمام بقطاع الترفيه كداعم للاقتصاد الوطني ومحرك لنشاطات مساندة ومحفز للابتكار والإبداع، بعد أن وفرت الحكومة كل المعينات والحوافز التشجيعية والدعم لتنشيط الاستثمار في القطاع، الأمر الذي دفع الكثير من الشركات المحلية والأجنبية المتخصصة إعلان اهتمامها بالاستثمار في القطاع، فيما شرعت أكثرها في نشاطات مباشرة للاستثمار في القطاع.

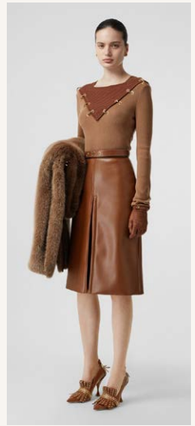
لقد جاءت فعاليات مواسم السعودية إحدى مبادرات الهيئة العامة للسياحة والتراث كاستجابة عملية وفعلية لتوجهات الدولة؛ بهدف تحويل المملكة إلى أحدى أهم الوجهات السياحية في العالم وإبراز ما تمتلكه المملكة من مقومات سياحية منافسة، وتسليط الضوء على المكونات التاريخية والحضارية والتنوع الثقافي والفني، إضافة إلى ما تتميز به المملكة من مقومات سياحية، قد لا تتوفر في أي بقعة على الأرض من ثروات طبيعية وتنوع مناخي وثقافي يمكن أن يجعلها أكبر مستقطب للاستثمار السياحي بعد أن أصبحت السياحة واحدةً من أهم مصادر الدخل عالمياً وقاطرة للتنمية الاقتصادية للدول.

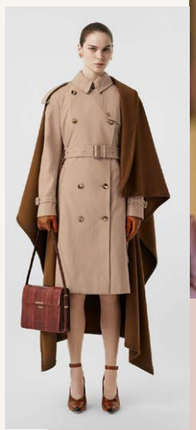
إن انطلاق فعاليات مواسم السعودية في أكثر من 114 مدينة وقرية ومنطقة، يعتبر بكل المقاييس حدثاً ضخماً وحراكاً كبيراً يُلقي بظلاله علي الحركة الاقتصادية والاجتماعية في جميع أنحاء المملكة، ويمكن أن يوصف بأنه دعم حقيقي لقطاع السياحة الداخلية والترفيه والثقافة ورفع مستوى جودة الحياة، وما يتم تقديمه من فعاليات وأنشطة تناسب جميع الأعمار يمكن أن يصب أيضاً في تنشيط الحياة العامة للمجتمع السعودي ككل، عبر استقطاب الأسر السعودية والمقيمة والمنتجة وأصحاب المهن والصناعات والحرف اليدوية والحرف الحرة والأنشطة الأخرى المصاحبة من الدول العربية وبعض دول العالم؛ كمناسبة لتلاقي الثقافات. كما أن فعاليات بهذا الحجم يمكن أن توفر عدد من الفرص الاستثمارية للمشاريع الصغيرة والمتوسطة وفرص متنوعة لرواد الأعمال إضافة إلى فرص أخرى لممارسة الرياضات الجبلية والمغامرات.

وتتيح مواسم السعودية فرص من نوع خاص للمرأة السعودية فمشاركتها لن تكون مقصورة على مكان أو زمان، إذ تتيح فعاليات المواسم امكانية مشاركة واسعة للمرأة فعلي سبيل المثال سيوفر موسم الطائف العديد من الفرص الوظيفية، قد تصل إلى خمسة عشر ألف فرصة وظيفة للجنسين، من خلال العمل كمنظمين للفعاليات والإرشاد السياحي وغيرها من الوظائف، ويمكن للمرأة السعودية الاستفادة الكاملة من هذه الوظائف بالإضافة إلى مساهمات أخرى في مجالات الحرف اليدوية والتراث والمشاركة الفعلية في الفعاليات كعنصر أساسي.

روز العودة



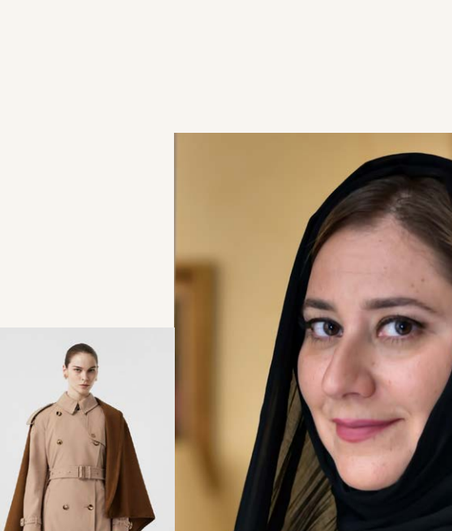




08
«الجوهرة» تحاور لينه خالد آل معينا عضوة مجلس الشورى

18
«بربري» تُطلق مجموعتها الجديدة لخريف وشتاء 2019

34
مصممة المجوهرات السعودية «نادين عطار» تُطلق مجموعتها الجديدة «سر»







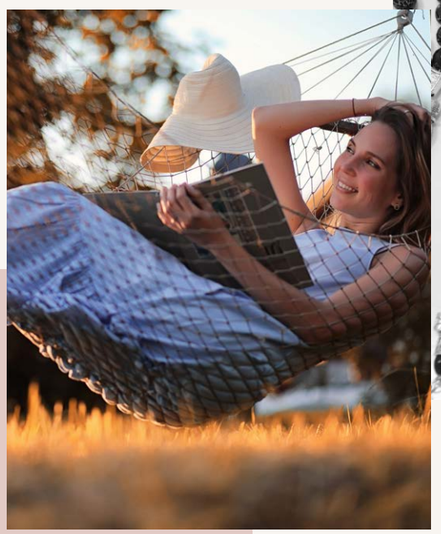
34
بروفيسور «رولا الحقيل» استشارية جراحة التجميل: الطبيب هو من يُقرر ضرورة إجراء عمليات التجميل لا المريض

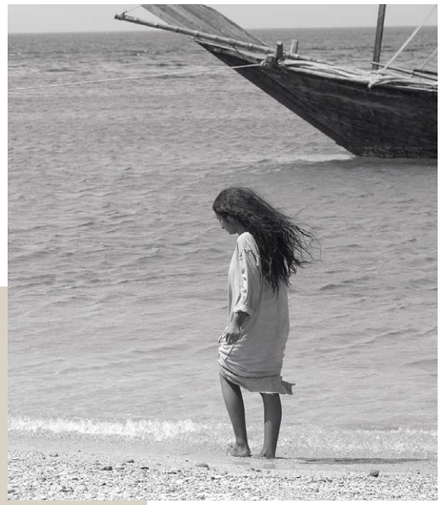
52
صاحب رسالة عظيمة.. كيف يُساهم المعلم في تكوين شخصية الطفل؟

86
رزق وذِكر وتراث.. أسرار صناعة «السبح» في الوطن العربي

92
الأرجوحة في الحديقة المنزلية.. رفاهية وحيوية







فيلم «سيدة البحر» للمخرجة السعودية شهد أمين يحصد جائزة «فيرونا»

نجحت المخرجة السعودية، شهد أمين، في حصد جائزة «فيرونا» على هامش مهرجان البندقية السينمائي في دورته الـ 76؛ لنجاح فيلمها «سيدة البحر» الذي عرض في إطار مسابقة «أسبوع النقاد».

حصد الفيلم جائزة «فيرونا» عن فئة الفيلم الأكثر إبداعًا في أسبوع النقاد؛ ليضيف إنجازًا جديدًا للسينما السعودية.

يُعد «سيدة البحر»، أول عمل روائي طويل للمخرجة شهد أمين؛ إذ تدور أحداثه في إطار أسطوري لاستكشاف قضية التغيير الواقع على دور المرأة في المجتمع.

يروي الفيلم قصّة خيالية لفتاة صغيرة تقرر اختيار مصيرها بنفسها لتكسر التقاليد المظلمة التي تتبعها قريتها.

تم تصوير الفيلم بسلطنة عُمان؛ حيث المناظر البحرية والبيئة الصخرية الملائمة لأجواء الفيلم الخيالية الساحرة، بالإضافة إلى ملاءمة نمط الفيلم بالأبيض والأسود.



جائزة المرأة العربية الرائدة في الابتكار الصحي لعام 2019 للإماراتية مريم مطر

حصلت الدكتورة مريم مطر؛ رئيسة مجلس إدارة جمعية الإمارات للأمراض الجينية، خلال فعاليات الدورة الـ21 لاتحاد المستشفيات العربية، الذي عُقد في دولة الكويت، على جائزة المرأة العربية الرائدة في الابتكار الصحي لعام 2019.

جاءت هذه الجائزة؛ تأكيدًا لمبادرات «مطر» الدائمة والمبتكرة في تمكين المجتمع والأفراد، الذين يتعرضون للاضطرابات الجينية، وأيضًا وضعها آليات مبتكرة تتلاءم مع تحديات واختلاف الظروف الاجتماعية المحلية ضمن الأطر المنهجية الدولية المعتمدة.

وحصلت «مطر» على الجائزة لمبادرتها التطوعية على المجتمع والأجيال القادمة والنجاحات الملموسة من قبل المجتمع، وخاصة المجتمع الطبي في الوطن العربي والعالم؛ حيث يعتبر مبادراتها واحدة من أفضل خمس مبادرات عالمية نشرت في المجلة الأمريكية للصحة العالمية.



الشيخة لطيفة آل مكتوم رئيسًا لهيئة الثقافة والفنون بدبي

وجّه الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم؛ نائب رئيس دولة الإمارات، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، بتعيين ابنته الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم؛ رئيسة لهيئة الثقافة والفنون في دبي.

من جهتها، أعربت الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد، عن اعتزازها بهذا التكليف الذي وصفته بأنه «شرف وأمانة»، وقالت: «إنها أمانة نحملها بفخر واعتزاز، وبوعي كامل بحجم المسؤولية نحو ترسيخ مكانة دبي ودولة الإمارات كمركز للإشعاع الفكري والحضاري».

وأضافت: «لدينا من المخزون الثقافي والإبداعي ما يعزز توجهاتنا ويدعم خطانا نحو العالمية، وسنركز خلال المرحلة المقبلة على إثراء الساحة الإبداعية بمزيد من الروافد، وخاصة عبر الاهتمام بشباب المبدعين، وتمكينهم من استقاء الخبرة من أصحاب التجارب المميزة في الحقل الثقافي الإماراتي والعربي والعالمي».



دينا الشربيني عضوًا بلجنة تحكيم مهرجان سلا لسينما المرأة

وقع اختيار إدارة مهرجان سلا السينمائي لسينما المرأة، على الفنانة المصرية دينا الشربيني؛ لعضوية لجنة تحكيم المسابقة الرسمية للفيلم الروائي الطويل.

تبدأ فعاليات الدورة الـ 13 للمهرجان في 16 أكتوبر الجاري، وتنتهي في 21 من الشهر ذاته في المغرب.

تمثّل دينا الشربيني، السينما المصرية، في لجنة تحكيم المسابقة الرسمية للفيلم الروائي الطويل، والتي تضم كلًا من ماريون هانسل؛ المخرجة والمنتجة ورئيسة اللجنة من بلجيكا، وشنتال ريتشارد؛ مخرجة من فرنسا، وفلور نوبرتس؛ منتجة من هولندا، وأمل عيوش؛ ممثلة من المغرب، وسونيا شامخي؛ مخرجة وكاتبة وباحثة سينمائية من تونس، وفاتو كينيه سين، صحفية وناقدة سينمائية من السنغال.

وجدير بالذكر، أن دينا الشربيني تعاقدت على بطولة مسلسل «شفيقة ومتولي»؛ للمنافسة به خلال شهر رمضان المقبل.



لينه خالد آل معينا عضوة مجلس الشورى:

تحقيق النهضة لا يتعارض مع هويتنا والحفاظ على ديننا ولغتنا العربية

أتمنى أن تمارس المرأة رياضة الفروسيَّة وتنافس بها عالميًا

***

تسلقي قمة «إيفرست بيس كامب» كان هدفه توعية المجتمع بسرطان الثدي

حاورتها: هند حجازي

أثبتت المرأة السعوديَّة قدرتها على إبهار العالم بنجاحاتها وطموحاتها، في شتَّى المجالات. ومن قصص النجاح سيِّدة أثبتت أنَّ الطموح والموهبة ليس لهما حدٌّ. حصلت على البكالوريوس في مجال وسائل الاتِّصال، من جامعة جورج مايسون (فرجينيا) الأمريكيَّة، ثم ماجستير علم النفس من الجامعة الأمريكيَّة بلندن، واهتمت بالرياضة، فأصبحتْ أوَّل سعوديَّة تضع بصمتها في تسلُّق «قمة إيفرست»، وأيضًا في الرياضة النسائيَّة بالمملكة؛ حيث أسَّست شركة خاصَّة بإدارة الفعاليَّات الرياضيَّة، فنشرت الثقافة الرياضيَّة ولاسيما النسائيَّة، فكونت وترأست أوَّل فريق نسائي لكرة السلة، وأسَّست أكاديميَّة رياضيَّة، باسم «جدَّة يونايتد»؛ لتدريب وتأهيل البنين والبنات، وذوي الاحتياجات الخاصَّة في مجال الرياضة، ومنها دخلت مجال إدارة الأعمال، ثم في عام 2016م، وقع عليها اختيار خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز -حفظه الله- لتكون عضوًا بمجلس الشورى.. إنها سيدة الأعمال لينه خالد آل معينا؛ نموذج التحدِّي والعزيمة في عالم الرياضة، التي كان لـ «الجوهرة» هذا الحوار معها:

* عضو مجلس الشورى، سيِّدة أعمال، أوَّل سعوديَّة تدعم الرياضة النسائيَّة، أي الألقاب أقرب إليك؟ وأين تجدين نفسك؟

قبل كل الألقاب، أنا مواطنة سعوديَّة، أم وابنة وحفيدة وأخت وصديقة، أجد نفسي في كل هذه الأدوار والوظائف، وفق ما تتطلَّبه الحاجة.

* ما سرُّ حبِّكِ للرياضة؟ وهل توقعتِ النجاح فيها؟

حبي للرياضة بدأ من تشجيع والدي، وممارستي لها؛ كوني خريجة مدارس سعوديَّة خاصَّة، فكان لنا مدرِّبات وبرامج جميلة ومتنوِّعه، بالإضافة إلى تأثري بعددٍ من الشخصيَّات الرياضية العالمية المسلمة؛ مثل: محمد علي كلاي، الذي أتى إلى المملكة لأداء العمرة، وعمران خان بطل العالم في الكريكت والذي يتقلد حاليًا منصب رئيس الوزراء، وجهانكير خان؛ بطل العالم في الإسكواش.

انضممتُ إلى اتحاد الطلبة المسلمين، وتأثَّرتُ بلاعب السلة الأمريكي حكيم اليجوان، الذي كانت أعلى إنتاجيَّة له في الدوري الأمريكي وهو صائم في شهر رمضان؛ ما أثار ضجَّةً كبيرةً في الإعلام الأمريكي، بالإضافة إلى أثر الرياضة عليَّ شخصيًا، وعلى كلِّ مَن في أكاديميَّة (جدة يونايتد) و(الرياض يونايتد) الأثر الإيجابي النفسي والاجتماعي؛ كون الجسم يفرز هرموني السعادة (السيراتونين، والأندرفين)؛ ما يؤدِّي إلى التوازن العاطفي، خاصَّة إذا كان في منظومة إيجابيَّة تربويَّة عالية.

الرياضة النسائيَّة بالمملكة

* كيف تجدين مستقبل الرياضة النسائيَّة في المملكة؟

مستقبل الرياضة الآن في مرحلة هيكلة؛ وهو شراكة ما بين الهيئة العامَّة للرياضة، والاتحادات الرياضيَّة، والمجموعات الرياضيَّة، والأفراد، والشركات بالإضافة إلى الإعلام الرياضي المحلي.

* عضويَّة مجلس الشورى، هل ساعدتك على تحقيق حلمك؟

نعم، ساعدتني عضويَّة مجلس الشورى على تحقيق كثيرٍ من القضايا التي كنتُ أطالب بها، سواء إعلاميًا؛ مثل: دخول رياضة البنات المدارس الحكوميَّة، أو حرصنا على الحفاظ على التراث الإسلامي كمجرى عين

زبيدة، أو استخدامنا للبلاستيك القابل للتحلُّل في سُقيا زمزم؛ حيث نستخدم 3 ملايين كأس بلاستيك يوميًّا، وهي قرارات تحقَّقت من خلال مجلس الشورى مباشرة، أو من حراك المجلس.

* ما أحدث قضيَّة طالبتِ بها في مجلس الشورى؟

أحدث قضيَّة طالبتُ بها، كانت فتح حضانات في الأجهزة الحكوميَّة للمرأة العاملة، أسوة ببرنامج «قرة» للقطاع الخاص، وتوصية تمكين المرأة في المناصب القياديَّة، ووضع نسبة 30٪ لتمثيل المرأة في البلديَّة مع عدد من الزميلات؛ مثل: د. نورة المساعد، ود. لطيفة الشعلان، ود. عالية الدهلوي.

* ماذا يعني لك تاريخ 3 ربيع الأول 1438هـ؟

هذا التاريخ يعني لي شرفًا وأمانةً ألتحفُ به حتَّى الممات.

* في عام 2014، وقع عليكِ الاختيار لتشاركي كمتحدِّثة أمام مجلس الشيوخ الفرنسي في يوم المرأة، فكيف ترين هذا اليوم؟

تحدَّثتُ في عام 2004 لأوَّل مرَّة في مجلس الشيوخ الفرنسي، في أوَّل تجربة دبلوماسيَّة لي بقيادة الأميرة ريم الفيصل؛ إذ شعرت بالفخر؛ لتمثيلي المرأة السعوديَّة، ثمَّ تحدثت مرَّة أخرى في عام 2010 تحت قيادة الأميرة لولوة الفيصل؛ حيث تساهم هذه الجلسات البرلمانيَّة في التقريب بين الشعوب، سواء على المستوى البرلماني أو الشعبوي. وفي 2017 شارك فريق «جدة يونايتد» في باريس، وحاز على ميدالية مجلس الشيوخ، وفي عام 2016 شاركت في جلسة حواريَّة عن المملكة في البرلمان الألماني (البندستاج).

* ماذا تعني لك جائزة العصاميَّة في رائدات وسيِّدات الأعمال على شرف الأميرة لولوة الفيصل؟

كان جائزة العصامية- التي حصلت عليها في عام 2010 – معنى كبير جدًّا؛ لأنَّني تسلَّمتها من رائدة في التعليم؛ وهي الأميرة هيفاء الفيصل، فكانت أوَّل جائزة لي في المجال الرياضي، الذي كان في بداياته، وكان هناك فئات غير متفهمة له على المستوى الوطني والصحي والاجتماعي؛ لذلك كانت كبيرة جدًّا.

* في 2014 فزتِ بلقب أقوى 200 امرأة عربيَّة بتصنيف فوربس، فما تعليقك؟

الفترة التي تلقيت فيها الخبر، كنتُ في مدرسة ابنتي التي كانت حينها على المسرح، وفجأة انهالت عليَّ التبريكات، عبر واتساب، والرسائل، وكان ضمن القائمة الأميرة ريما بنت بندر، وعلى ما أذكر سيدة الأعمال لبنى العليان، وكانت مفاجأة لي أنني كنت رقم 12 على مستوى المملكة، و71 على مستوى الدول العربيَّة.

* حصلت على عضويَّة مجلس إدارة جائزة «سرب» في مجال ريادة الأعمال، فكيف رأيتِ ذلك؟

كانت عضويَّة مجلس إدارة سرب عام 2014 تشجيعًا وتحفيزًا لي من روَّاد الأعمال، وفي نفس العام حصلتُ على عضوية لجنة شابات الأعمال بالغرفة التجاريَّة، وكنت المرأة الوحيدة بين 18 عضوًا بلجنة الاستثمار الرياضي، في



وقت لم يكن فيه تأييد لوجود نساء في المجال الرياضي، ولكن تواصل معي بدر المحيسن؛ نائب رئيس اللجنة حينها، ليختارني عضوًا، ثم ظللت في مجال الاستثمار الرياضي إلى عام 2018.

* أسستِ «جدَّة يونايتد»، كأوَّل مؤسَّسة رياضيَّة تجاريَّة أكاديميَّة، فما الصعوبات التي واجهتك؟

بالنسبة لتأسيس مؤسسة رياضيَّة تجاريَّة أكاديميَّة في عام 2003، فقد بدأتُ الممارسة كأم غير عاملة في البدايات. وكان تأسيس مؤسسة رياضيَّة تحت مظلة وزارة التجارة، في وقت لم يكن فيه تصاريح لرعاية الشباب (سابقًا)؛ لذلك وجدت فراغًا تشغيليًّا، استطعتُ من خلاله ممارسة التدريب الرياضي تحت منظومة مؤسسة رياضيَّة تجاريَّة.

وكانت هناك صعوبات كثيرة، تمثلت في وجود فئة معارضة، وصعوبة إيجاد كوادر للتدريب، والتحكيم، والملاعب، مع عدم الإعلان عن أي بطولات في الصحف. ومع ذلك استمررنا لعدة سنوات؛ حتى إعلان رؤية 2030، التي تنص على زيادة عدد الممارسين إلى 40% ذكورًا وإناثًا.

* مَن هي الفئة التي تستهدفها أكاديميَّة جدَّة يونايتد؟

الفئة المستهدفة هي السيدات والأطفال، فشعارها: الرياضة للجميع، وهي مؤسسة عائليَّة؛ إذ ترك زوجي وظيفته في البنك الأهلي ليصبح مسؤولًا عن قسم الشباب.

* هل الأكاديمية تدعم كرة السلة فقط؟ ولماذا كانت أوَّل رياضة يتم دعمها؟

ركَّزنا على الرياضات الجماعيَّة؛ لما فيها من جوانب اجتماعيَّة تربويَّة، تُعلِّم الكثير من المهارات على مستوى السلوك الرياضي، والثقة بالنفس وتعزيزها، واحترام الوقت، واحترام الخصم. إذًا هناك جهة تربويَّة تعلِّم الروح والأخلاق الرياضيَّة، وتدعمها أكاديميًّا، وكذلك القيادة، وكثيرًا من الجوانب الاجتماعيَّة من خلال المجهود الحركي. وكانت السلة أول رياضة قمتُ بدعمها، وكنتُ أمارسها مع عمي وإخوتي في المنزل، كما كنت أمارسها في المدارس الخاصة.

* ماهي الجوائز التي حصلتْ عليها الأكاديميَّة؟ وآخر إنجاز رياضي لك؟

كانت أكبر جائزة حصلت عليها الأكاديميَّة، من مجلس الشيوخ الفرنسي (السند)، في رحلتنا إلى باريس ومباراتنا مع جامعة باريس.

أما آخر إنجاز رياضي؛ فكان تتويج فريق الرياض يونايتد 2019 ببطولة المبادرة الدبلوماسية لكرة السلة في مقابلته مع فريق الدبلوماسيات بقيادة سفيرة بلجيكيا لدى السعودية.

* وأين تجدين «جدَّة يوناتيد» في 2030؟

أجد جدة يوناتيد في صميم رؤية 2030 ؛ لدعمها الرياضة المجتمعيَّة، والعمل على وجود فريق منتخب جدة يوناتيد، سواء من البنات أو الشباب؛ إذ ندعم جميع المستويات، ونصنِّفهم حسب أعمارهم، كما استطعنا المشاركة في البطولة العربيَّة للأندية بالشارقة، وحصلنا على جائزة الروح الرياضية.

* أصبحت المرأة السعوديَّة متمكِّنة في معظم المجالات، كما وضعت بصمتها عربيًّا وعالميًّا، فبماذا تنصحينها؟ وماهي القرارات التي دعمت المرأة مؤخرًا، وكنتِ تتمنينها قبل 18 عامًا؟ وهل غيَّرت مسيرتك؟

أخذت المرأة السعودية -كغيرها في العالم- وقتها لتصل إلى تكافؤ الفرص مع الرجال؛ وهو حدث لكثير من نساء العالم، فقد مررن بعدَّة محطات حتى وصلن إلى التمكين وتحقيق تكافؤ الفرص.

لدينا في السعودية مساواة في الأجور؛ وهو ما لم تصل إليه كثير من المجتمعات. ومنذ إعلان رؤية 2030، وجدنا سرعة وسلاسة في القرارات وتطبيقها، وتقبل المجتمع لها، فدارت عجلة التنمية بوتيرة سريعة، فمع كل قرار جديدي تتعزز التنمية. وهناك أمور أنصح الأمهات بمراعاتها في مقدمتها الحفاظ على هويتنا الوطنيَّة، وتعزيز مفهوم الهوية لنحقق التقدم المأمول، مع الحفاظ على ديننا ولغتنا العربية الأصيلة.

* ماهي الرياضات التي تتمنين أن تنافس بها المرأة السعوديَّة عالميًّا؟

أتمنى أن تمارس المرأة السعودية أي نوع رياضة تستهويها مع التركيز على رياضة الفروسيَّة؛ تلك الرياضة العربيَّة الأصيلة، فقد استطاعت الفارسة السعوديَّة ديلما ملحس الحصول على الميدالية البرونزيَّة بأولمبياد الشباب عام 2010، وما زلنا نتطلع إلى المزيد.

* تسلقكِ قمة إيفرست كأول امرأة، كان له صدى هائل، فكيف كان شعوركِ؟

كانت قمة «إيفرست بيس كامب» تجربة فريدة من نوعها، برعاية السفيرة صاحبة السمو الملكي الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان، ورعاية وزارتي التعليم والصحة؛ بهدف توعية المجتمع بأهميَّة الرياضة وعلاقتها بسرطان الثدي، فكلَّما مارست المرأة الرياضة، قلت نسبة الإصابة بسرطان الثدي، وحتى في حالة الإصابة يكون الجسم أقوى في مرحلة العلاج. وكان أكبر تحدٍّ لي وللسيدات العشر من مختلف مناطق المملكة الوصول للقمة، التي لم تكن سهلة، ولكن أردنا أن نرسل لبناتنا رسالة بأنه لا مستحيل مع العزيمة، وأنَّ الحركة مهمَّة، وأنه باليقين والإيمان بالهدف، نستطيع تحقيق ما نرجو.

* التغيُّر الذي تمرُّ به السعوديَّة من انفتاح في المجالات الرياضيَّة والترفيهيَّة.. هل يقلقكِ أم ترينه لمصلحة المجتمع؟

إن برنامج تعزيز الشخصيَّة السعودية مهم جدًّا كبرنامج لجميع المجالات، ويجب أن نضعه نصب أعيننا، فبناتنا وشبابنا منفتحون على العالم؛ بسبب مواقع التواصل الاجتماعي، والأقمار الصناعيَّة، فلن نستطيع العيش منعزلين، فلكل زمن تحدِّياته، فالتعليم مسؤول، والإعلام مسؤول، والأسرة مسؤولة عن التربية السويَّة الصالحة.

* ما طموحكِ وأمنياتكِ شخصيًا وعمليًا؟

طموحي عمليًا، تقديم ما لديَّ من أفكار؛ لتعديل بعض الأنظمة في هذه الدورة، أما شخصيًا فأرجو الاستمرار في توصيل رسائل السلام من المملكة، ورسائل المودة والتكامل بيننا وبين العالم، خاصة في ظل الانفتاح الذي نعيشه، فمن ضمن أهداف رؤية 2030 زيادة عدد مواقع اليونسكو من 4 إلى 8، وقد أصبحت الآن خمسة. يجذبني التاريخ، ويلفت انتباهي المواقع الأثريَّة، وأجد فيها فرصة كبيرة للتقارب والتكامل أكثر من أي شيء.

* لو طُلب منكِ إرسال رسالة شكر.. لمن توجهينها؟

أولاً نحمد الله أنْ وفقنا وهدانا، ثم أشكر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود وولي العهد الأمير محمد بن سلمان لما قدماه للمجتمع والمرأة والعالم الإسلامي. وبالطبع أوجه الشكر لوالدَي اللذين علَّماني مفهوم الوطنية، ومفهوم الاجتهاد، ومفهوم العطاء. وأشكر زوجي الذي مكَّنني من القيام بأدواري بإيجابيَّة وسلاسة، ودعمني عائليًّا وعمليًا، فهو أكبر سند لي في حياتي العمليَّة والعلميَّة والشخصيَّة والاجتماعيَّة.

في اليوم العالمي لمكافحة الفقر:

رؤية 2030 تضع المرأة السعودية على طريق الرخاء الاقتصادي

تقرير: مصطفى صلاح

استطاعت القيادة الرشيدة في المملكة العربية السعودية، منذ تدشين رؤية 2030 وبرنامج التحول الوطني 2020، أن تكافح الفقر بشكل كبير؛ وذلك عن طريق برنامجها الاقتصادي الطموح، الذي ساهم في تشغيل الشباب وتحسين مؤشرات الناتج المحلي السعودي.

وكان للقضاء على نسبة الفقر النسائي في السعودية أهمية كبرى في رؤية المملكة؛ حيث استطاعت خلال 3 سنوات أن تُحوّل النساء من راكدات في المجتمع إلى قوة محركة للاقتصاد؛ ليساهمن في رفع الناتج المحلي السعودي، والذي وصلت نسبة النمو به خلال العام الماضي إلى 2.21%.

وتدل أرقام النمو في الناتج المحلي على التطور في الاقتصاد السعودي والذي أصبح للنساء دورٌ كبيرٌ فيه، بعد أن كُن يقعن تحت خط الفقر في عام 2017، بحسب دراسة لمؤسسة الملك خالد الخيرية -وقتها- أكدت أن المرأة السعودية تُشكل نسبة 63.4% من إجمالي المتعطلين عن العمل؛ بسبب ارتفاع نسبة الأمية في المجتمع وانخفاض معدل الأجور مقارنة بالرجل.

تسلط «الجوهرة» تزامنًا مع اليوم العالمي لمكافحة الفقر الذي أقرته الأمم المتحدة في عام 1987م، الضوء على الدور الذي لعبته رؤية المملكة 2030 في القضاء على الفقر ودعم تشغيل النساء وإشراكهن في الحياة الاقتصادية بكل جوانبها.

من جهتها، ترى الدكتورة نورة الصويان؛ أستاذة علم الاجتماع، عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للدراسات الاجتماعية، أن رؤية 2030 استطاعت أن تضع المرأة في مكانة اقتصادية تعيش من خلالها عصرها الذهبي، وتساهم في دعم الاقتصاد، وبالتالي تمكينها من إدارة حياتها والقضاء على التردي الاقتصادي الذي كانت تعاني منه.

وأضافت «الصويان»؛ أن مساهمة المرأة في السوق العمل لن تدعمها وتحسن من وضعها فحسب، ولكنها دفعة كبيرة للاقتصاد وتسد الفجوة في الطاقات البشرية داخل سوق العمل.

وخصصت رؤية المملكة 2030 جزءًا كبيرًا للمرأة السعودية؛ لتمكينها اجتماعيًا واقتصاديًا وسياسيًا، والعمل على توفير مناخ آمن وخدمات يُسهل عليها أداء واجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات، وجاء ضمن سطور الرؤية: العمل على رفع نسبة مشاركة المرأة السعودية في سوق العمل؛ حيث وضعت الحكومة نصب عينيها زيادة مشاركتها من 22% إلى 30%.

تعديلات في نظام العمل

أقر مجلس الوزراء، مؤخرًا، 4 تعديلات جوهرية في نظام العمل؛ لتعزيز المساواة بين الرجل والمرأة في كل المجالات، وجاء القرار لينص على تأكيد المساواة في فرص العمل بين الرجل والمرأة، ومنع أي أشكال للتمييز بينهما سوى ما يقوم على الكفاءة، بالإضافة إلى توحيد سن التقاعد للجنسين؛ بحيث تكون 60 عامًا بدلًا من النص القديم الذي كان يُحدد سن تقاعد المرأة بـ 55 عامًا، وحماية المرأة من الفصل أثناء حملها وخلال إجازة الوضع.

بدورها، قالت تماضر الرماح؛ نائب وزير العمل والتنمية الاجتماعية، إن المرأة السعودية أصبح لها دور كبير، ويجب تمكينها في كل القطاعات دون أي تمييز بينها وبين الرجل، خاصة أن عملها بات ضرورة وليس مجرد رفاهية.

وعقدت «الرماح»؛ مؤخرًا، عدة اجتماعات لتمكين المرأة، آخرها مع وزير العدل؛ من أجل تعزيز نظام حماية المرأة من الإيذاء في العمل؛ لتحقيق المستهدف من رؤية 2030 برفع نسبة عمل النساء.

المرأة العاملة

وأظهرت آخر الإحصائيات الرسمية ارتفاع معدل مشاركة المرأة في سوق العمل من 17.4% عام 2017 إلى 19.6% في عام 2018، وذلك بالتزامن مع إقرار برامج التوطين المختلفة التي طرحتها وزارة العمل منذ إقرار رؤية المملكة 2030.

وأكد تقرير لشركة «جدوى للاستثمار»، أن معدل تشغيل المرأة في المملكة بالعام الماضي هو الأعلى منذ عامين، ويرجع ذلك إلى المبادرات الكثيرة التي قدمتها وزارة العمل لدعم توظيف الإناث في القطاع الخاص.

وأكد التقرير أن هذه النسبة جاءت بالتزامن مع ارتفاع معدل السعودة في القطاع الخاص إلى 21.8% في العام الماضي، مقارنة بـ19.9 % بالعام الذي يليه؛ ما ساهم في خفض معدل البطالة الكلية إلى 12.7%.

وجاءت كل هذه النتائج بعد قرارات «تأنيث» بعض الوظائف ومنع العمل فيها لغير المرأة، ومنها العمل بمحال العطور بكل أنواعها، ومحال الأقمشة النسائية، ومتاجر بيع الملابس الجاهزة للنساء، ومحال تجارة المستلزمات الحريمي؛ من إكسسوارات وغيرها، بالإضافة إلى العمل داخل محال الأحذية والحقائب «الحريمي» بمختلف أنواعها.

ولم يقتصر الأمر على انخفاض معدل البطالة فقط، بل إن استراتيجية القيادة الرشيدة في المملكة ساهمت، بحسب بيانات الهيئة العامة للإحصاء، في دعم مستوى دخل الفرد؛ ليرتفع بحوالي 14.9% خلال عام واحد؛ ما أدى إلى زيادة معدل الادّخار بنسبة 29.1% خلال عام2018؛ ليصل إلى 242 مليارًا و497 مليون ريال.

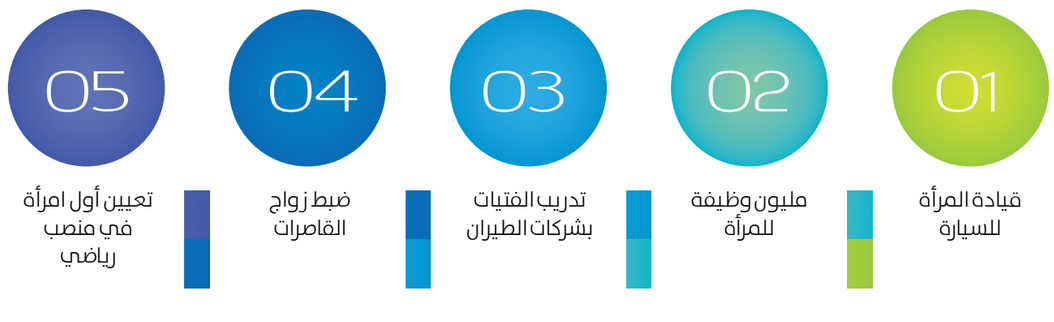
تاريخ اليوم العالمي للفقر

يعود الاحتفال باليوم العالمي للفقر إلى عام 1987م، حينما اجتمع ما يزيد على مائة ألف شخص في ساحة «تروكاديرو» بباريس تكريمًا لضحايا الفقر المدقع والعنف والجوع، لتقر بعدها الجمعية العامة للأمم المتحدة، عام 1922، هذا اليوم؛ لتشجيع الدول على مكافحة الفقر، والقيام بأنشطة محددة في هذا المجال.

وشملت أهداف الاحتفال بهذا اليوم؛ العمل على بناء مستقبل مستدام، وتكثيف الجهود للقضاء على الفقر المدقع، والتأكد من أنه بإمكان الجميع الممارسة الكاملة لحقوق الإنسان الخاصة بهم، والعمل مع بقية الدول على بناء مستقبل مستدام.

ويأتي تخصيص الأمم المتحدة لهذا اليوم في إطار تحقيق استراتيجيات إنمائية لضمان تمتّع جميع الرجال والنساء، لا سيما الفقراء والضعفاء منهم، بنفس الحقوق في الحصول على الموارد الاقتصادية، وحصولهم على حقوقهم في الميراث والموارد الطبيعية، والوصول للتكنولوجيا الجديدة الملائمة والخدمات المالية، بما في ذلك تمويل المشاريع الصغيرة.

قرارات أنصفت المرأة بعد رؤية 2030





BURBERRY®

«بربري» تُطلق مجموعتها الجديدة لخريف وشتاء 2019



أطلقت دار الأزياء البريطانية «بربري»، مجموعتها الجديدة لخريف وشتاء 2019، بعدما انتهى المصمم ريكاردو تيكسي، مؤخرًا من تصوير الحملة.

وتعاون «تيكسي» مع المصورين الشهيرين دانكو شتاينر ونيك نيت، اللذين التقطا بعدساتهما الجوانب المميزة للمجموعة التى تجمع بين الطابع الأنيق الكلاسيكي والطابع الحر المرح.

ركزت المجموعة على أسلوب الطبقات، والمعاطف بقصات وأقمشة متنوعة، بالإضافة إلى تصميم» الكاب» التى الذي رافق الإطلالات.

وتتميز المجموعة الخريفية التى تحمل اسم «عاصفة / Tempest» بالتناقضات في الثقافة البريطانية والطقس وكيفية التعايش مع كل الاختلافات.

وقد شاركت عدة عارضات شهيرات فى الحملة،من بينهن جيجى حديد، و إيرينا شايك وغيرهن.









































مصممة المجوهرات السعودية

«نادين عطار» تطلق مجموعتها الجديدة «سر»

كتبت: سارة طارق



لطالما كانت نادين عطار؛ مصممة المجوهرات السعودية شغوفة بعملها، الذي ورثته من والدها، الذي عمل بمجال الإكسسوارات الفاخرة لأكثر من 40 عامًا.

وبعد أن أدركت المصممة رغبتها الحقيقية، تركت وظيفتها المصرفية؛ لتأسيس مجوهرات نادين، ومنذ إطلاقها في عام 2018م، أصبحت علامة نادين التجارية في عالم المجوهرات والإكسسوارات علامة تدل على الرقى والأناقة والبساطة.

وتتكون علامة نادين، من إكسسوارات ومجوهرات عالية الجودة لكل من الرجال والنساء، تحت شعار «صياغة ذكريات للأجيال القادمة» الذي يحفز جميع مجموعاتها.

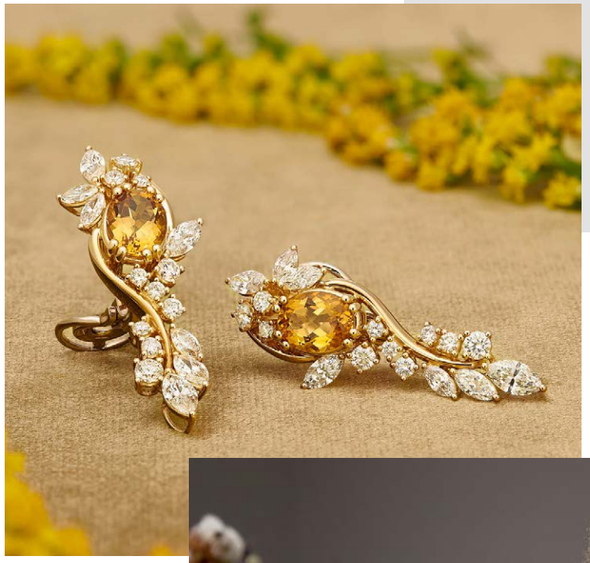
وعلى الرغم من أن نادين رائدة أعمال فخمة من الجيل الثالث، فإن إبداعها مستمد من شعراء القرن التاسع عشر، فمن بين القطع الأقرب إلى قلبها، تقول نادين: «إنها القلادة التي صممتها لمجموعة روح، والمحفورة بشعر خليل جبران؛ الأمر الذي يجعلها مميزة فهى منقوشة بقول أؤمن به بقوة».

وما يجعل التصاميم مميزة، أنها مستوحاة من الطبيعة والروحانية والثقافة، كما أن كل القطع مصنوعة يدويًا في إيطاليا.

وقد تم عرض مجموعة نادين الجديدة التى تدعى «سر»، مؤخرًا، في حفل خاص؛ إذ ناقشت المصممة السعودية السر وراء المجموعة، بأنها أرادت أن تحيي الاتجاه الفيكتوري القديم فى ارتداء القلادات؛ إذ كانت أول من ارتدت تلك القلادات الملكة فيكتوريا، كما أنها أرادت إحياء ذلك من جديد بطريقة عصرية لإظهار وتكريم الرسالة والفلسفة وراء هذه القطع.

وتعرض نادين هذه القلادات باللون الذهبى والفضى والوردى، وتضفي لها طابعًا شخصيًا، كحفر الأسماء والأحرف من الداخل، وإمكانية تغيير الشكل والتصميم الخارجي للقلادة باستخدام الأحجار الكريمة.

يذكر أن العلامة التجارية السعودية للمجوهرات الراقية، اكتسبت شهرة سريعة وخلال فترة قصيرة من الزمن، كما ارتدت قطع نادين عارضات أزياء شهيرات على السجادة الحمراء فى مهرجان «كان»، مثل إيزابيل جولارت عام 2018م، وأليساندرا أمبروسيو.







مستوحاة من الحدائق النباتية:

مصممة الأزياء الإماراتية «شذى عيسى» تُطلق مجموعتها المسائية الجديدة



كشفت شذى عيسى؛ مصممة الأزياء الإماراتية، مؤخرًا، عن مجموعة ملابسها المسائية الجديدة التى تدعى بـ « نوار 2019-2020»، وتحمل عنوان «كنوز نباتية»؛ فهى مستوحاة من الحدائق النباتية الملكية فى بريطانيا وأكبر بيت زجاجي على الطراز الفيكتوري في العالم.

وتقول شذى: «تعد حدائق «كيو» واحدة من الأماكن المفضلة لدي في العالم، ففي داخلها يوجد البيت الزجاجى الذى يعد كنزًا وطنيًا وتحفة معمارية خلابة، ترجمت تفاصيلها فى عدد من التصاميم الأنيقة والفساتين بقصات واسعة وكابات طويلة، كما زينت كلًا منها بتطريز فاخر يصوّر النباتات الساحرة في ذلك المكان».

وقامت شذى باستخدام درجات اللون الأخضر مع اللون العاجي بشكل بارز في التصاميم ضمن هذه المجموعة، بالإضافة إلى أقمشة فاخرة، مثل الحرير والتول والدانتيل، التي تظهر جُرأة التصاميم المعروضة ونقاء تفاصيلها.

جمعت هذه التصاميم الأسلوب العصري مع التصاميم المحافظة، وكانت خيارًا مناسبًا لمن تبحث عن إطلالة محافظة للسهرات مع إمكانية التعديل عليها حسب الطلب.

وتضيف شذى: «أحاول أن أدخل التصاميم المحافظة إلى إطلالاتِ الشخصيّة، وأتفهم حاجة السيدات لهذا النوع من الإطلالات؛ إذ جمعنا في هذه التصاميم بين الإطلالات التقليديّة للسهرات مع التفاصيل الأنيقة كالذيل الإنسيابي الطويل، والكاب المطرّز، والأكمام، وذلك ما أعطاها طابعًا من النعومة في إطار المحافظة».

وتطمح المصممة الإماراتيّة، لأن ترى هذه التصاميم على السجادة الحمراء، وتهدف إلى أن تصبح مجموعة نوار من علامة شذى عيسى الخيار الأول لجميع السيدات من كلّ أنحاء العالم.









بروفيسور «رولا الحقيل» استشارية جراحة التجميل:

الطبيب هو مَن يُقرر ضرورة إجراء عمليات التجميل وليس المريض



حوار: جمال إدريس

أُفضّل استخدام البلازما للتجاعيد.. والعناية المبكرة أهم خطوات العلاج

يُعد البحث عن الجمال غريزة وفطرة لدى الإنسان منذ بدء الخليقة، وكان على مر العصور عنصرًا أساسيًا في قصائد تغنى به الشعراء، وأصبح في العصر الحديث علمًا ومجالاً واسعًا مفتوحًا أمام خبرات أطباء التجميل.

التقينا الدكتورة رولا الحقيل؛ استشارية جراحة التجميل، لتتحدث عن مسيرتها العلمية والمهنية الحافلة، في مجال ممارسة الطب والتدريس ونشر الأبحاث العلمية في كبريات الدوريات العالمية المتخصصة؛ إذ تسعى للمحافظة على هذه الخبرات الطويلة في مجال التجميل، والتي اكتسبتها بالجهد والتدريب المتواصل على مختلف مدارس جراحة التجميل العالمية.

من هي رولا الحقيل؟

تعود أصولي إلى «المجمعة» وسط المملكة، وُلدتُ في المنطقة الشرقية في مدينة الخبر، ونشأت ودرست كل مراحلي الأساسية بها، وصادف أن تم افتتاح كلية طب جديدة بالمنطقة فالتحقت بالدفعة الخامسة بها، وبفضل الله كنت من الطالبات المميزات بالكلية، وفي المرحلة الأولى تم اختياري بالانتخاب كممثلة لدفعتي من بين عدد من زميلاتي.

وبعد إكمالي دراسة الطب جاءت مرحلة اختيار التخصص، وكنت أفضِّل بين خيارين؛ التخدير أو الجراحة، فاستخرت الله واخترت التخصص في الجراحة العامة، وكنت في ذلك الوقت أول سيدة من المنطقة الشرقية تتخصص في الجراحة العامة.

وكيف بدأت علاقتكِ بجراحة التجميل؟

كنا نأخذ دورات تدريبية في كل التخصصات، وفي نهاية التدريب كانت دورة جراحة التجميل فأحببته، ومن وقتها قررت أن يكون هذا هو الطريق الذي سأكمل فيه بقية عمري، ولم يكن هذا التخصص جديدًا، فقد ظهر عقب الحرب العالمية الثانية؛ حيث كان جراحو أوروبا وأمريكا يتعاملون مع تشوهات ضحايا الحرب، وكانوا يضطرون لفتح الجلد وتحريك الأنسجة؛ ليغطوا الأجزاء الناقصة في الجسم، وبعد ذلك خرج للعالم موضوع جراحة التجميل الذي تطور من التعامل مع التشوهات، إلى التجميل الاستاتيكي، فنحن عندما نتحدث عن جراحة التجميل ينبغي أن نعرف بأن لها جناحين؛ استاتيكي وبنائي، وكلمة الجراحات «البلاستيكية» تشمل النوعين.

ما هي الشهادات التي حصلتِ عليها من جامعات عالمية ومهّدت لنجاحك في هذا المجال؟

عندما قررت التخصص في مجال جراحة التجميل، تدربت في كلية الطب على أيدي أساتذة من مختلف المدارس العالمية، وبشكل خاص من ألمانيا وإنجلترا وأمريكا ومصر، وبدأت التدريب في المجموعة الأولى وكانت مصرية، وحتى أصبح استشارية كان لا بد أن أسافر إلى أوروبا، وبالفعل سافرت وتدربت مع عدد من أشهر أطباء وأساتذة التجميل بأوروبا.

ففي سويسرا تدربت مع رئيس جمعية التجميل والبناء في أوروبا وهو بروفسور معروف في كل أوروبا، وفي ألمانيا مع رئيس جمعية التجميل بجامعة ميونخ التقنية، أما بجامعة زيورخ، فكنت أول سعودي يلتحق بها واستقبلوني بحماس وترحاب، وأيضاً أخذت دبلوما في جراحات اليد من إيطاليا، وبعد ذلك زمالة في جراحات الجمجمة والفك والوجه من جامعة بازل بسويسرا، عبر منحة من منظمة (A O INTERNATIONAL). فهذه جميعها خبرات ساعدتني كثيرًا في مجال التجميل. ثم عدت مرة أخرى إلى إيطاليا وتدربت مع قائد في مجال جراحات الثدي وشفط الدهون، كما تدربت في فرنسا مع طبيب مشهور وهو أحد أوائل الأساتذة في العالم الذي استخدم حقن الدهون وشفط الدهون، وتشرفت بأخذ مراجعهم الأصلية التي ألّفوها. وفي البرتغال تدربت مع رئيس جمعية عالمية وأهم جرّاح تجميل بالبرتغال، حيث تدربت معه على جراحات الوجه والجفون. أيضاً نلت تدريبًا متقدمًا في شفط الدهون باليونان، ولدي أيضاً تعاون بحثي مع الولايات المتحدة الأمريكية.

وبفضل الله استطعت أن أغطّي، عبر تجربتي، الفكر العالمي في التجميل والمدارس العالمية المختلفة، وكانت مرجعيتي هي الكتب والمؤلفات الأمريكية، وكنت أنشر أبحاثي بأمريكا، وأذكر أن أول ثلاثة أبحاث نشرتها أخذتها منظمة الصحة العالمية واعتبرتها ممثلة عن الشرق الأوسط وشرق البحر الأبيض المتوسط، وكنت حريصة دائمًا على الخروج بأبحاث أصلية وجديدة وغير مكررة، وكثيرًا ما راسلوني وأطلعوني على أوراق وأبحاث عالمية خرجت بعد أبحاثي وفي نفس المواضيع، الأمر الذي كان مصدر فخر لي.

بعد هذه الشهادات والخبرات، كيف ومتى بدأتِ حياتك العملية؟

مع كل هذه الدورات التدريبية كنت أسير في الخط العملي طول الوقت، فمنذ تخرجي تدربت على الجراحة، وكنت من الطبيبات اللائي شاركن في علاج ضحايا حرب الخليج، كذلك كان لي الشرف بأن أكون أول سعودية تجري معها محطة (CNN) الأمريكية مقابلة، وذلك في فترة عملية درع الصحراء التي سبقت حرب الخليج.

ومنذ تخرجي عُينت معيدة بالجامعة وتدرجت في السلم الوظيفي إلى أن أصبحت بروفيسور جراحة تجميل، وبعد أن وصلت لأعلى مرتبة في السلم الوظيفي كاستشارية وبروفيسور، قررت اختيار التقاعد المبكر واتجهت للقطاع الخاص وأحببت أن أعمل في اتجاه مختلف بنفس التخصص، وعرضت علي فرص عديدة للعمل في مستشفيات خارج المملكة، ولكن عندما جاءتني فرصة للعمل بمستشفى «الحبيب التخصصي» بالرياض التحقت بالعمل معهم لمدة سنتين، وكانت تجربة ثرية بالنسبة لي لوجود أعداد كبيرة جدًا من المرضى، وتنوع مثير من حيث النوعيات والمشاكل الطبية التي يواجهها المجتمع، وكانت هناك حالات أجريت لها جراحات في دول من مختلف أنحاء العالم على أيدي أطباء معروفين، وحدثت لها مضاعفات بعضها خطيرة، فكانت تأتيني للاستشارة والمساعدة بوصفي بروفيسور، واستطعت أن أقدم المساعدة لتلك الحالات التي قاربت الثلاثين حالة، وبالتأكيد أنا فخورة بذلك.

وبعد انتهاء عقدي مع المستشفى، التحقت بالعمل بدوام جزئي مع زميل لديه مركز تجميل وما زلت أعمل به إلى الآن. وأعمل على المحافظة على على هذا الخبرات الطويلة التي اكتسبتها في مجال جراحة التجميل من مختلف أنحاء العالم.



وماذا عن الأبحاث والكتب التي أنجزتيها؟

لديّ العديد من الأبحاث والدراسات العلمية المتميزة عالمياً، بعضها لم يُنشر بعد، ومن الأشياء التي أفخر بها، أنه أثناء احتفالات المملكة بالمئوية في آخر عهد خادم الحرمين الشريفين الراحل الملك فهد بن عبد العزيز، اختارتني الجامعة لتقديم محاضرة عن تطور الخدمات الصحية في المملكة بعد طلب رسمي من مكتب أمير الرياض، وتفرغت للموضوع، وبالفعل قدمت المحاضرة ووافقت الجامعة على تحويلها لكتاب، وكان أول كتاب في المئوية من بين كل الجامعات المشاركة، وأصدرت الجامعة منه طبعتين، وأخذته جامعات بالأردن وماليزيا كمرجع، وكذلك مكتبة الملك عبد العزيز بالرياض.

وبخلاف الأبحاث العلمية، لدي كتابات عامة عن جراحات التجميل بالصحف، وأيضاً مقابلات بعدد من المجلات.

كيف تنظرين لخطوات تمكين المرأة السعودية؟

كنتُ أول من يتطرق لموضوع قيادة المرأة للسيارة، عندما قلت في مقابلة الـ (CNN) : «تخيل لو كانت السيارة أمامي والعدو خلفي وأنا لا أستطيع تحريكها»، بعدها بأسبوع انطلقت بالرياض حملات للمطالبة بقيادة المرأة للسيارة، ولم أتصور ردة الفعل الكبيرة تلك، والحمد لله عشنا لنرى الآن المرأة السعودية وهي تقود سيارتها بنفسها.

وما حققته المرأة السعودية من تمكين الآن شيء رائع، ما كنت أتخيل أعيش وأرى هذا الفرق الكبير، وأذكر أنني كواحدة من الطبيبات عندما كنا نذهب للاجتماعات والمؤتمرات بالشرقية، كان يشترط حضورنا للاجتماع بإذن رسمي من الإمارة، بالرغم من أنني كنت أستاذة بالنسبة للمجتمعين، حدث هذا معي مرتين، وكنت أصر في كل مرة على الانتظار خارج قاعة الاجتماع والجلوس في الصالة؛ لتسجيل موقف وللمطالبة بحقي ولحفظ حق الطبيبات من بعدي في المشاركة، إلى أن تغير موقفهم مع الوقت، ولم يتكرر هذا الأمر معي مرة أخرى، بل أصبحوا يدعون الطبيبات للاجتماعات.

والحقيقة أنني شاركت وتفاعلت خلال عملي في أكثر من ثمانين مؤتمرًا حول العالم، ما بين مشاركة بأبحاثي أو حضور أو إدارة للحلقات العلمية ولديّ تعاونان رئيسيان مهمان جدًا بالنسبة لي، الأول تعاون مع مدينة الملك عبد العزيز ببحث مهم وناجح قدمته في اليابان، وأيضاً دُعيت لتقديم أبحاثي في ذات الفترة في الصين في مدينتين هما العاصمة بكين، وشانغ شونغ التي كانت تحتفل باختيارها عاصمة للعلوم والتكنلوجيا في ذلك العام، وتم اختياري أنا وطبيب مصري من الشرق الأوسط لحضور الاحتفالية الخاصة بالمدينة من ضمن 300 عالم من جميع أنحاء العالم.

وأيضاً أعتز بمشاركتي كمستشارة في لجنة خاصة بوضع سياسات العمل بالمستشفيات العسكرية في السعودية لجراحات التجميل، وكانت اللجنة مكونة من رؤساء أقسام التجميل بكل المستشفيات العسكرية، وكنت أنا مستشارة اللجنة من الخارج، وشاركت في كل أعمال اللجنة، ثم وضعت جزئيتي، وبعد البحث وجدت أنه لم يُقدم بحث مثله من هذا النوع في العالم كله، ونشرتها كتجربة مميزة عن المستشفيات العسكرية بمجلة علمية أمريكية لجراحات التجميل، وبعد نشرها تواصلت معي المجلة الامريكية Defense Management»» وطلبوا مني أكون رئيسة تحرير لعدد من المجلة، وأختار كل مواضيعه، وبالفعل اخترت عنوانين معينين ودمجتهما، وأشركت مجموعة من الأطباء في تخصصات مختلفة وخبراء في تخصصات غير طبية.

وبعد ستة اشهر وفور صدور العدد حقق بفضل الله انتشاراً كبيراً وتفاجأ به حتى الأطباء الذين شاركوا معي، وأذكر أن أحدهم تم اختياره لشغل منصب مرموق بالشرق الأوسط بسبب تميز مقاله في هذا العدد، كما تم اعتماد العدد كمرجع لدى الجيشين الكندي والأمريكي. وأخبروني أن العدد أُرسل إلى عشرين ألف خبير في العالم في لحظة صدوره، كما حقق أعلى نسبة تحميل عالمياً على موقعهم الإلكتروني.

وأشير أيضاً إلى اختياري كممثلة للمنطقة الشرقية في جمعية جراحة التجميل لدول مجلس التعاون الخليجي في العام ١٩٩٧م، وبعد ذلك اختياري كعضو مؤسس للجمعية السعودية لجراحة التجميل والحروق بجامعة الملك عبدالعزيز عند تأسيسها، كما دعيت عن طريق الانتخاب للانضمام للبورد العالمي للجمعية العالمية للطب الانساني (IHAM)، كممثلة للسعودية، وهو بورد استشاري تعاوني مع الامم المتحدة وكان ذلك في العام ٢٠٠٥م

ما الداعي لإجراء عمليات التجميل، وما هي أنواعها؟

عمليات التجميل بشكل عام هي العمليات التي تساعد الإنسان؛ ليعود إلى شكله الطبيعي المقبول مجتمعيًا؛ ومنها عمليات نتيجة لتشوهات خلقية، أو إصابات، أو نتيجة للأورام، وهناك أيضًا عمليات بغرض تحسين الشكل.

لماذا زاد الطلب على عمليات التجميل في الفترة الأخيرة؟

السبب هو زيادة الوعي، فالتجميل أصبح بمثابة حمى أصابت العالم كله، ولكن المهم هو أن يتم التعامل مع هذه المسألة بتوازن، فالعملية هي شراكة بين الطبيب والمريض ويجب أن يكون قرار إجراء أي عملية وتحديد ضرورة عملها من عدمه بالتوافق بينهما، فالمخاطرة موجودة خاصة في العمليات الكبرى وتتراوح درجة خطورتها من 1% إلى 4% على الأقل، والوصول إلى أفضل نتيجة يعتمد بشكل كبير على خبرة الجراح وكفاءته.

كيف يصل طبيب التجميل إلى مرحلة رضاء مرضاه عن نتيجة العمليات؟

هذا يعتمد على خبرة الجراح ومعرفته للحالات التي يتعامل معها مع طول الفترة، فأنا أستطيع أن أعرف شخصية المريض منذ دخوله العيادة، وإذا شعرت بأنه من النوع الذي لا يرضيه شيء، أحاول إقناعه بعدم إجراء العملية، وإذا أصر عليها أشترط عليه أن يذهب أولاً إلى طبيب نفسي.

هذا بالنسبة للعمليات التجميلية، ففيها مساحة يمكن أن أحدد من خلالها إذا كانت تحتاج إجراء عملية أم لا، أما في الإصابات والحوادث فالأمر يختلف، وبصورة عامة إجراء عمليات التجميل لا يحددها المريض ولا تأتي اعتباطًا، بل لا بد أن تكون مدروسة من قِبل الطبيب حتى تأتي النتائج المرجوة.

هل هناك أضرار لجراحات التجميل على المدى البعيد؟

هناك تنبيه مهم في الجمعية الأمريكية لجراحيّ التجميل، يمنع تغيير الأصل عند إجراء أي عملية، ففي جراحات الأنف مثلاً نحاول تحسين شكل الأنف دون أن نؤثر في الأصل والعِرق الذي ينتمي له. ، أو على الجنس رجلاً كان أو إمرأة، كذلك تنبه الجمعية إلى أن يكون لكل عملية حدود، فعمليات الأنف مثلاً يُستحسن ألا تتعدى أربع مرات إذا احتاجت، وكلما زاد عدد المرات زاد احتمال حدوث المضاعفات.

ما أكثر عمليات التجميل ترددًا على المستشفيات، وما الأسباب؟

هي العمليات التي لها علاقة بتجميل البطن بشكل عام، خاصة في مجتمعاتنا الشرقية، وعمليات شفط الدهون، وعمليات الثدي، وجميعها عمليات كبرى، أما العمليات الصغرى فهي حقن الوجه عن طريق «الفيلرز» و«البوتكس» فهي منتشرة بصورة كبيرة.

هل تساعد الجراحة في معالجة تجاعيد الوجه وترهل الرقبة بشكل نهائي؟

يعتمد هذا على العناية، فينبغي أن تهتم السيدة ببشرتها وتعتني بها منذ وقت مبكر حتى تحتفظ ببشرتها الأصلية وشبابها لأطول فترة ممكنة، ويستحسن أن تبدأ ذلك من عمر الستة عشر. بعد ذلك إذا أحست بحاجتها إلى هذه العمليات فلا بد أن تستشير طبيبًا موثوقًا به لأخذ رأيه، فتسرعها قد يؤثر في وجهها سلبًا مع حدوث مضاعفات.

وبالنسبة للتجاعيد، فالعناية بالوجه تأتي أولاً، ثم الغذاء والمحافظة على الوزن المثالي، ثم تأتي بعد ذلك الوسائل التجميلية المختلفة لعلاج التجاعيد وهي كثيرة، وأنا أفضّل دائماً استخدام «البلازما» فهي تقوي البشرة وتعطيها نضارة، كما أنها يمكن أن تخفف آثار حب الشباب مع الوقت، فنتائجها للوجه واليدين جيدة كخطوة أولى قبل حقن «الفيلرز» و«البوتكس»، وبعد ذلك تستطيع اللجوء للتدخل الجراحي.

ما أشهر استخدامات الليزر في عمليات التجميل؟

الليزر الآن هو تكنيك منتشر عالميًا وله عدة فوائد وعدة استخدامات في التجميل، ومن أكثر استخداماته نجاحًا وطلبًا، في إزالة الشعر، أيضًا يستخدم في إزالة الندبات، ولكن يجب الانتباه هنا من قبل الطبيب لتقييم هذه الندبات وإذا ما كانت أورامًا، كذلك لا يمكن إزالتها بالليزر من أي مكان بالجسم، فلا بد أن تكون في مواضع معينة حتى لا تحدث مضاعفات، ولكن إذا كانت شامة حميدة وموقعها آمن يمكن إزالتها بالليزر بسهولة دون أن تترك أثرًا.

ما نصائحك للنساء للحفاظ على جمالهن؟

العناية بالبشرة في سن مبكرة، ثم المحافظة على الوزن المثالي بقدر الامكان، ثم التغذية السليمة والمتنوعة ومعرفة معلومات كافية عن الغذاء وأنواعه وفوائده، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل عام، وكورسات رياضات التنفس؛ ما يساعد على الصحة العامة للجسد.

العناية بالبشرة والوزن المثالي والتغذية السليمة أهم عوامل الحفاظ على الجمال



مصممة العباءات نورا الجعفري: المرأة السعودية لن تتخلى عن الحشمة

حوار: سلسبيل سعيد

امتلكت بصمة خاصة في مجال الموضة، ووضعت خططًا مُبدعة لدعم السياحة في الأحساء، ودفعها حبها للوطن إلى شق الطريق لخلق المزيد من الفرص للأسر المنتجة؛ لدعم ريادة الأعمال في مجالها.
استطاعت نورا الجعفري؛ أن تكون مثالًا يُحتذى به، فكانت خير نموذج للمرأة الناجحة القوية التي تؤمن بالإبداع والأفكار الجديدة، والقادرة على الجمع بين أكثر من عمل في آن واحد بحسن إدارتها للوقت، وأثبتت أن المرأة السعودية قادرة على اختراق المجالات كافة.
درست «الجعفري»؛ تصميم الأزياء وتمكنت من موهبتها حتى أسست مؤسسة ودار «نسج للتصميم» وتميزت بـ«عبايات البشت»، وعلى جانب آخر، واصلت مسيرتها كنائب رئيس لجنة تسويق هوية الأحساء في الغرفة التجارية؛ حيث تمتلك خبرة في العمل التطوعي والإداري والاجتماعي أكثر من 30 عامًا، وكان لنا معها هذا الحوار الثري الذي كشفت فيه عن مسيرتها الحافلة بالنجاحات.

في البداية، لماذا اخترتِ عالم التصميم؟

لم أختر عالم التصميم من تلقاء نفسي، ولكن من يُرد إنشاء مشروع مُربح فعليه النظر لأقوى ممتلكاته، وهواية الفن التشكيلي كانت تأخذني لعوالم أخرى تتمثل في تصميماتي.

متى كانت بداية انطلاق علامتك التجارية في تصميمات العباءات؟

بدأت علامتي التجارية منذ ٣سنوات في شهر رمضان المبارك، حين أردت أن يكون بوتيكًا لعرض الحرف والأزياء الشعبية بأسلوب عصري حديث مختلف، ويكون «نسج»، كما سميته، مركزًا سياحيًا للهدايا التذكارية والأزياء السعودية النسائية المختلفة، لهذا كان بمثابة نقطة وقوف للزائرين من مناطق المملكة وحتى من خارجها، يقصده من أراد أن يبتاع هدية تمثل هوية المملكة.

من قدوتك في مجال الأزياء؟ وما العلامة المفضلة لكِ، وما السبب؟

ليس لديّ اسم محدد، فهناك الكثير من المصممات سبقنني في هذا المجال، وما يميزهن أن لكل واحدة منهن خطًا خاصًا، ولكن ما أراه أن البعض منهن يقع في خطأ جسيم وهو التشتت في اختيار قطع «الكولكشن» الواحد. فمن الجميل أن أرتدي قطعة، وأنا أعرف من صممها من غير أن يكون عليها «لوجو المصمم»؛ إذًا، فالأسلوب والنمط والهوية هي ما يميز كل مصمم.
العلامة المفضلة لديّ هي عباءات «المتحجبة»، والتي كانت تُصنع في إحدى الدول الخليجية، والآن بالكويت جودة وتقنية وخامات مميزة جدًا، بالإضافة إلى المتجر الشهير «ريفًا»؛ لأنه يوفر تصميمات خليجية تناسب عاداتنا وتقاليدنا العريقة، تصاميم كويتية تُصنع في الخارج.

هل اتجهتِ لدراسة مجال التصميم؟ أم كانت مجرد هواية عملتِ على تطويرها؟

نعم بالتأكيد، فحبي للفن والتصميم هو ما دفعني للدراسة.

ما العوائق التي واجهتكِ كمصممة أزياء سعودية؟

بالعكس، لم تكن هناك عوائق، الكل كان مُحفزًا ومشجعًا، وبيئة العمل كانت مثالية.

ما السمة التي تُميز عباءات نورا الجعفري عن غيرها؟

تميزتُ بالعباءة البشت، وهي أسلوب تطويري للمشالح الملكية، بما أنني أسكن في منطقة تشتهر بحياكة أرقى أنواع المشالح.

هل ما زالت العباءات تحتل اهتمام المرأة الخليجية وسط صيحات الأزياء المختلفة؟

من سمات المرأة العربية الخليجية العفة والستر، بالإضافة إلى أنها تحب الأناقة والتجمل في حدود المعقول.
أنا أدعو إلى إعادة تصميم وتفصيل العباءة؛ وذلك لتسهيل عمل المرأة، أما أن تترك النساء ارتداء العباية فهذا مُستبعد بتاتًا.

هل تميلين إلى صيحات الموضة الجديدة، أم تفضلين الحفاظ على التراث في تصاميمك أم الدمج؟

أميل إلى الدمج بينهم، لأني أرى ضرورة أن تبقى هناك بصمة تدل على الهوية السعودية.

رؤية 2030 أزالت العقبات أمام عمل المرأة





هل شاركتِ في مجموعة صيفية جديدة؟ وما السمة التي غلبت على آخر مجموعة لكِ؟

شاركت في تشكيلة صيفية من الحرائر وقصة البشت، فدائمًا أخبر زبوناتي بأن يكون لديهن في خزانتهن أكثر من عباءة، لكل منها وقتها ومكانها الخاص بها، فمثلًا هناك عباءة السهرة، عباءة الدوام الرسمي اليومية، عباءة السفر، عباءة سبورت؛ لتسهل التمارين والمشي.

كيف كانت بداية وصولك إلى منصب نائب رئيس لجنة تسويق هوية الأحساء؟

قال تعالى «وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (164 سورة البقرة)، فكلنا نؤمن بأننا خُلقنا على الأرض لهدف سامٍ، وعلينا الاجتهاد والعمل، أما التسخير فهو بيد خالق الأكوان.

وهذا ما كنتُ عليه طوال مسيرتي، وأرى أن مجتمعي هو عائلتي الكبيرة، وبالنسبة لخوض التجربة مع الغرفة التجارية وبالتحديد في لجنة تسويق الهوية لم أكن بعيدة عن المجتمع، فلقد كُنت من المؤسسين لمشاريع كثيرة في الأحساء.

عملتُ كمصممة ومشرفة مركز الإبداع والتطوير، وإخصائية جودة في شركة الأحساء للسياحة والترفيه مع أشهر تجار محافظة الأحساء، بالإضافة إلى تأسيسي فريقًا نحو النور التطوعي، والذي كان هدفه مؤازرة الشركات لدعم العمل الخيري.

وتشكلت لجنة هوية الأحساء في الغرفة التجارية؛ بهدف جعل الهوية للمحافظة جذابة وراسخة ومستدامة، وأن تُعزز المصادر التنموية وتحفز الشراكات واللحمة بين أفراد المجتمع.. وبالفعل أنا فخورة بكوني في هذه اللجنة.

هل تلقيتِ الدعم من أسرتك، أم كان شغفك هو الحافز الأول والأخير؟

بالتأكيد، أسرتي هي الطاقة التي أستمد منها حيويتي للعمل، فالكل ساهم معي في تحقيق طموحي ونجاحي.. فالاثنان معًا «الأسرة والطموح» لا غنى عنهما.

كيف تستطيعين التوفيق بين التصميم والفن التشكيلي وعملك في لجنة تسويق هوية الأحساء؟

إدارة وتخطيط الوقت والمهام هي من سمات النجاح في العمل، فلدي مؤسستان؛ مؤسسة التصميم الداخلي ودار نسج للمصممات، بالإضافة الى الاجتماعات والمبادرات التي تكون في الغرفة التجارية، وبالتأكيد لن أنسى أسرتي ومسؤولياتي.

هل ترين أن الفن التشكيلي يأخذ حقه في المملكة؟

الفنان الحقيقي لن تحجب الغيوم فنه وسيكون ساطعًا في المحافل المحلية والدولية، ومسابقة «السفير»، التي تقدمها وزارة الخارجية السعودية كل سنة؛ لتحفيز المتنافسين وإظهار أهمية الفن التشكيلي السعودي ووضعه على خارطة العالم، تُرصد لها مبالغ وميزانية خاصة، بالإضافة إلى توفر صالات ومعارض راقية في المملكة لمتذوقي الفن التشكيلي، مثل صالة حوار في برج المملكة ونسما جاليري والشرقية جاليري.. وغيرها من المعارض الموسمية والدائمة.

ما العقبات التي واجهتك كـ «نورا» بوجه عام وكامرأة بوجه خاص في البداية؟ وكيف تغلبتِ عليها؟

بالرغم من عدم توفر الإمكانيات والمساندات لنا قديمًا إلا أننا حرصنا وسعينا لأن نثبت للعالم أننا قادرون على التغيير للأفضل، وهناك فرص حالية لم تكن متاحة لنا، فمن يصدق أن تكون صاحبة السمو الملكي؛ الأميرة ريم بنت سلطان؛ سفيرة للمملكة في واشنطن؟، فذلك تمكين وتشريف لنا، وقد أثبتت المرأة السعودية للعالم أنها المعلمة والمربية الفاضلة والعالمة العبقرية الطامحة والطبيبة المخلصة، نعم نستحق أن نكون سيدات هذا المجتمع.

وبالنسبة لي، فقد زالت كل العقبات مع حكومتنا الرشيدة ورؤية 2030 وتطلعاتنا أن نكون في قمة الهرم.

كيف نستغل ما تمتلكه الأحساء من مزايا؛ لتكون من أكبر الوجهات السياحية في المملكة؟

أبناء المحافظة كان لهم دور مهم في السعي نحو إبراز المنطقة كوجهة سياحة عالمية، فمنذ أن أعلن الأمير سلطان بن سلمان؛ الرئيس العام للسياحة والتراث الوطني، عن تسجيل موقع واحة الأحساء في المنطقة الشرقية ضمن قائمة التراث الإنساني العالمي باليونسكو، ولم يهدأوا إلا بتسجيل الأحساء كعاصمة للسياحة العربية.

والحقيقة أن الأحساء تضم كل المقومات التي يحتاج إليها السائح؛ للاستمتاع بها، فهي بها تنوع بيئي (بيئة بحرية، صحراوية، زراعية، وجبلية)، بالإضافة لكل وسائل الراحة؛ من خدمات السكن والمطاعم والمجمعات وغيرها والأماكن الأثرية والثقافية الممتعة.

ماذا تقدم لجنة التسويق لدعم الأسر المنتجة؟

الأحساء تحتضن ثروة بشرية حرفية عالية وينقصهم فقط التوجيه، وهدفنا في لجنة تسويق الهوية هو تحفيزهم وتشجيعهم وربطهم بالجهات المسؤولة والتي ترعى أناملهم الذهبية؛ لتكون مصدرًا من مصادر دخلهم، لا سيما أن هذه الحرف تشكل هوية المنطقة والتي لن ولم نتخل عنها.

كيف تساهم الحفلات الغنائية في دعم السياحة بالأحساء؟

الحفلات حاليًا تكون ضمن فعاليات ومواسم، كموسم الشرقية مثلاً، أو تكون ضمن افتتاح مهرجان وغيره.

وما نشاهده من حضور آلة العود أو البيانو أو «الكمنجة» في بعض المطاعم والكافيهات يشعرك بالذوق الرفيع، فأنت تذهب إلى هذه الأماكن ليس للأكل والشرب فقط، بل لتنقية آذانك وإحساسك والهروب من ضوضاء الحياة.

هل تدعم «هوية الأحساء» رواد الأعمال وتوفير الفرص للشباب المبدع والمفكر؟

لدينا حاضنة أعمال تم افتتاحها، وهي تُعني برواد الأعمال الشباب، وهناك الكثير من المحاضرات والندوات والاستضافات من تجار سبقوهم في مجال ريادة الأعمال.

هل الحفاظ على الهوية الدينية والثقافية للمملكة يتعارض مع دور هيئة السياحة؟

نحن أمهات ودورنا تعزيز وترسيخ المبادئ والنهج الديني والإسلامي لأبنائنا، لسنا متزمتين فكريًا، فطرنا على الإسلام وعلى حب الدين وُلدنا في حضن بادية تحتضن المشاعر المقدسة، وعملنا على أن تكون لدينا رسالة للعالم، وهي الحياة بنهج الدين الإسلامي الحنيف.

هل تستطيع السياحة أن تكون مصدر دخل قويًا بجانب النفط؟

لم تصلني الأرقام التي تم تحقيقها خلال المواسم التي نظمتها هيئة الترفيه بالتعاون مع هيئة السياحة.

وأعتقد أن الأرقام هي الدليل على أن التوجه للسياحة كدخل سيكون له الأولوية، كباقي الدول من العالم، لا سيما أن لدينا كل الإمكانيات والمقومات.

ما رأيك في القرار الأخير للسماح للمرأة بالسفر بدون إذن ولي الأمر؟

عشتُ في بيئة تؤمن بدور المرأة وقراراتها والرجل كان لي المساند ولم يكن هناك فارق بالنسبة لي، ولكني سمعت عن بعض الحالات السابقة من النساء.

فقبل إقرار القانون، لم يكن للفتاة السعودية أن تسافر أو ترفع دعوى قضائية أو تُنهي معاملات حكومية إلا بموافقة وليها من الذكور، سواء من والدها أو أخيها أو زوجها.

بدأت علامتها التجارية منذ 3 سنوات وتميزت بـ»البشت»

رُقي وأناقة..

«هيدبيس الشعر» موضة عروس 2019





يشهد كل عام صيحة جديدة من الموضة خاصة بالعرائس، مختلفة عن العام الذي سبقه؛ لتعتبر منهجًا لدى عرائس العام ليكنّ مواكبات لأجدد الإطلالات.

ففي عام 2016 - 2017 ظهرت موضة الورود البارزة والطرحة القصيرة، وفي عام 2018 كانت موضة الطرح الطويلة، أمّا في عام 2019 عادت موضة «الهيدبيس» مع الطرح الطويلة، التي يرى الكثير من خبراء المظهر أنها ستستمر الى عام 2020.

التقت «الجوهرة» بمصممة الأزياء السعودية رنا ريري؛ لتحدثنا عن موضة «الهيدبيس» لعرائس 2019، ومعايير اختيارها بشكل صحيح؛ بما يتلاءم مع إطلالة العروس لتكون أنيقة في ليلة العمر.

«التاج» جمال وهيبة

بدايةً، أوضحت المصممة السعودية؛ أن الكثير من العرائس ما زلن يتشبثن بارتداء «التاج» في ليلة زفافهن؛ لذلك يبقى الطلب عليه مستمرًا في كل عام مهما ظهرت صيحات جديدة تتعلق بإطلالة العروس، لكونه يعتبر عند الكثيرات مصدر جمال وهيبة، لذلك لا تستطيع رفض طلب أي عروس ترغب في ارتدائه، مع تقديمي نصائح فيما يتعلق بآخر صرعات الموضة.

ما هو «الهيدبيس»؟

يعتبر «الهيدبيس» أحد الإكسسوارات الرائجة والعصرية لهذا العام وبديلاً راقيًا عن «التاج»، ويعتمد اختياره على حسب تصميم الفستان وحجمه؛ لذلك تتعدد الأشكال والأحجام وتتنوع ما بين تصميم فروع الأشجار والمزينة بالورود، والمرصعة بالأحجار الكريستالية، وأيضًا هناك تصميمات مستوحاة من التاج لكنها تبدو أكثر انسيابية؛ حيث تمنح العروس إطلالة ملكيّة في ليلة العمر.

تسريحة الشعر المقياس

عند الحديث عن موضة «الهيدبيس» لإطلالة عرائس 2019، أشارت المصممة السعودية؛ إلى أن هذه الموضة ستستمر حتى 2020، لذلك تنصح عرائسها باعتماده كونه يجعل إطلالتهن راقية بالإضافة إلى مواكبته للموضة الحاليّة.

وتابعت: هناك عرائس يطلبن «الهيدبيس» منذ البداية، بسبب اطلاعهن المستمر على الجديد في الموضة. ويجب الأخذ في الاعتبار أن ملاءمة «الهيدبيس» للعروس لا تعتمد على شكل وجهها أو جبينها، سواءً كان عريضًا أو صغيرًا وإنما على شكل التسريحة التي ستعتمدها خبيرة الشعر لها، آخذة في الاعتبار شكل وحجم وتصميم القطعة التي ستضعها العروس في شعرها.

تحقيق التناسق في إطلالة العروس

كلما كان فستان العروس ذا تفاصيل هادئة وبسيطًا، خرج تصميم «الهيدبيس» فخمًا؛ وذلك لتحقيق التوازن في إطلالة العروس. ويعتمد تحقيق هذا التوازن على مهارة المصممة وخبيرة الأزياء التي تتعامل معها العروس؛ حيث إن مهارتها ستنعكس من خلال إظهار العروس بمظهر راقٍ ولائق في ليلة العمر؛ لذلك من المعايير المهمة التي يجب مراعاتها عند اعتماد قطعة «الهيدبيس» هو تحقيق التناسق بين تفاصيل إطلالة العروس بشكل عام.

وعن تشكيلة «الهيدبيس» الجديدة لعروس 2019، فهي متنوعة، فمنها ما يحتوي على الشكل المتفرع كالأغصان وبعض الورود البارزة باللؤلؤ الصغير والكبير والكريستال، والتي تتلاءم مع فستان الزفاف الذي يحوي النقشات والتفرعات الناعمة. وهناك «الهيدبيس» ذو الحجم الكبير الذي يتلاءم مع الفساتين الرويال الكبيرة.

وهناك أيضًا «الهيدبيس» ذو الحجم الكبير مع الطرحة السادة، الذي لا يحوي تفاصيل ومشغولات كثيرة، وهناك القطع الصغيرة التي تتلاءم مع فساتين الزفاف ذات التفاصيل الكثيرة؛ لذلك يجب الأخذ في الاعتبار أنه كلما كانت تفاصيل «الهيدبيس» ناعمة والشغل الذي يحويه عبارة عن كريستالات صغيرة ولؤلؤ بأحجام صغيرة ومتفرعة، أضاف لإطلالة العروس مظهرًا جماليًا، وظهر «الهيدبيس «على رأس العروسة بشكل أنيق وفخم.

«اللؤلؤ» موضة لا تنتهي

أوضحت ريري؛ أن احتواء اللؤلؤ على فستان وإكسسوار العروس يمنح إطلالتها أنوثة ورقيًا؛ لذلك هي لا تستغنى عنه في تصميماتها بشكل أساسي؛ حيث يعكس الروح الملائكية للأنثى، فاللؤلؤ يُعتبر من الموضات المتألقة التي تتواجد في جميع المواسم، مع مراعاة طول الطرحة عند تنفيذها، أما الكريستالات الكبيرة في حجمها سواءً في الفستان أو «الهيدبيس»، فهي تعطي مظهرًا مبالغًا فيه لإطلالة العروس.



المرأة أكثر عرضة للإصابة بها

«متلازمة التعب المزمن».. معركة الإرهاق المستمرة

كتبت: لمياء حسن

لا يعتبر الإرهاق بعد يوم عمل شاق، أو استهلاك العقل في التفكير، دربًا من الخيال. إن الإنهاك مرض حقيقي؛ فالتعب المزمن هو رد فعل الجسم على جملة من العوامل العاطفية والجسدية.

لم يفهم العلم الحديث، متلازمة التعب المزمن المعروفة باسم Chronic Fatigue Syndrome، سواء من ناحية العوامل المسببة لها، أو معالم الإصابة بها، إلا أنه أكد وجودها؛ حيث تعتبر المرأة الأكثر عرضة للإصابة بها؛ نتيجة الإنهاك البدني، أو العقلي، وقدرتها العاطفية التي لا تساعدها على تجنُب الإعياء الحاد.

الأسباب والأعراض

أجمع الأطباء على بعض الأسباب لمتلازمة التعب المزمن، والتي شملت 4 عوامل، هي: الإصابة بفيروس ما، ضعف نظام المناعة لدى المرأة، خلل في الهرمونات، أو المعاناة من الإرهاق، بالإضافة إلى أن معدل إصابة المرأة يتضاعف مقارنة بالرجل.

تسبب متلازمة التعب المزمن إحساسًا من الإرهاق المستمر، الذي يمنع من القيام بالمهام المنزلية اليومية، وقد يصل الأمر إلى الشعور بالإعياء لمدة تتجاوز الشهور، والسنوات.

ورغم عدم اعتراف الكثير من الأطباء بمرض التعب المزمن؛ نتيجة عدم وجود فحوصات لتشخيصه، إلا أن البعض منهم أولى اهتمامًا خاصًا به؛ لتهديده حياة السيدات، خاصة في الأربعين من العمر.

المرأة ليست كسولة

من جهتها، قالت الدكتورة دنيا وهبي؛ أخصائية المخ والأعصاب، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، إن متلازمة التعب المزمن، تؤثر بالسلب على صحة المرأة عامة، وقد يعتقدها البعض كسلاً، إلا إنها تعاني منه نتيجة الأعباء العملية، والنفسية، التي تواجهها يوميًا.

وأكدت الدكتورة دنيا أنه لا يوجد فحوصات للكشف عن التعب المزمن؛ لكن أعراض المتلازمة تتمثّل في الإحساس المستمر بالتعب، يصاحبه الشعور بالألم في العضلات، والرأس، والمفاصل، وقد ينتابها شعور بالوجع في العنق، مضيفة أنه في حالة خلود المراة للنوم، فإنها تعاني من الإرهاق فور الاستيقاظ، علمًا بأن المريض لا يراوده النوم بسهولة.

وأوضحت أخصائية المخ والأعصاب أن أعراض متلازمة التعب المزمن، تظهر عقب أي نشاط جسدي، أو ذهني، وهي ظاهرة منتشرة للغاية بين السيدات من 25 إلى 45 عامًا.

الاكتئاب يهدد حياتها

كشفت الدكتورة دنيا وهبي، عن خطورة الإصابة بمتلازمة التعب المزمن، قائلة: «إن أسوأ ما قد تصاب به المرأة بعد السرطان، يكون التعب المزمن؛ فهو ينتج عن عدة عوامل تتجسّد في معاناتها من التفكير المستمر، أو الإجهاد الجسدي الكبير، فنجد الأم تحاول أن تعطي كل وقتها لراحة أبنائها وأسرتها، الأمر الذي يجعل عقلها فريسة سهلة للأفكار بعد يوم مرهق في العمل، وهنا تصاب بعد فترة بالإرهاق، ومنه يأتي الخطر الأكبر وهو تعرضها للإصابة بالاكتئاب، وهنا، يجب أن نلجأ للتعامل مع أخصائي نفسي لتكتمل دورة العلاج».

وأضافت الدكتورة دنيا وهبي أن متلازمة التعب المزمن قد تظهر بعد الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا، لكنها تتطوّر حتى تصل إلى أشد مراحل الاكتئاب قسوة؛ فتولّد شعورًا لدى المرأة بالعجز، وعدم قدرتها على الاستمتاع بحياتها الطبيعية.

«تحتاج المرأة عند الإصابة بالتعب المزمن أو الاكتئاب إلى دعم الأسرة، ورغم كل الأعراض التي تسلبها قواها؛ فإنها تكون على استعداد لممارسة الرياضة، وهو الأمر الذي يشاركها فيه أحب الأشخاص إلى قلبها من المقربين حولها، فيمكنها أن تبدأ بالمشي بخطوات بسيطة، حتى تشعر بعودة النشاط، والحيوية إلى يومها، ويخفف من شعورها بالحزن أو الإرهاق»؛ وفقًا لِما أكدته أخصائية المخ والأعصاب.

واختتمت الدكتورة دنيا وهبي تصريحاتها، مؤكدة أن متلازمة التعب المزمن قد تزداد حدة _ في كثير من الأحيان _ نتيجة لحالة اكتئاب أو القلق التي تصيب المرأة؛ لذا فإن العلاج لا يكمن في الراحة الجسدية فقط، بل في الحفاظ على الراحة النفسية أيضًا، وهي التي تؤثر على الحالة المرضية للمرأة، ومن ثم، المتابعة الجيدة من الطبيب المختص، مع الاهتمام بالعلاج الطبيعي؛ حتى تعود إلى ممارسة الأنشطة مجددًا، الأمر الذي قد يدوم علاجه على مدار عامين أو أكثر.



في أكتوبر الوردي..

ماذا تعرفين عن سرطان الثدي؟

«سرطان الثدي»؛ تلك الكلمة الخبيثة التي تخاف منها كل امرأة في العالم، خلايا تنتشر بضراوة تطارد بهجة النفس، قبل راحة الجسد، وتهدد بسلبها فرصتها في الحياة.

إن سرطان الثدي يعتبر من أكثر الأمراض الشائعة بين السيدات، والمسبب الرئيس في أعداد الوفيات بعد سرطان الرئة، إلا أن التطوّرات في الكشف المبكر عنه، أدت إلى علاجه، وتحسين معدلات البقاء على قيد الحياة بشكل كبير منذ عام 1989م؛ وفقًا لجمعية السرطان الأمريكية American Cancer Society - ACS، التي أكدت أنه يوجد أكثر من 3 ملايين سيدة نجت من براثن سرطان الثدي، ورغم ذلك؛ فإن عدد الوفيات نتيجة المرض قد يصل إلى 41 ألف سيدة وفتاة.

ما بين ليلة وضحاها، تتغيّر الحياة وتتبدّل رأسًا على عقب، تجد المرأة نفسها أمام طريق مظلِم، تارة تنهار، وأخرى تقاوم ببسالة.

وأكدت التقارير الصادرة عن «أخبار الطب اليوم» البريطاني، أن الوعي والإلمام بالأعراض، مع الفحص المبكر، يُقلّل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

وتتساءل المرأة عن الأعراض الأولى للمرض؛ لذا يجب العلم بأن وجود أنسجة سميكة أو كتل في الثدي أو الإبط، يعتبر مؤشرًا للإصابة بسرطان الثدي، لكن ليس كل كتلة قد تكون سرطانًا.

وتشمل الأعراض أيضًا، المعاناة من الألم في الإبطين أو الثدي، مع إحمرار الجلد، أو ظهور طفح جلدي، مع إفرازات قد تحتوي على دم، كما تظهر الأعراض على هيئة تغيُّر في شكل الثدي أو حجمه، الأمر الذي يستدعي زيارة الطبيب.

يقوم الطبيب بتشخيص السرطان حسب حجم الورم، ومعرفة ما إذا كان قد انتشر إلى الغدد الليمفاوية، أو أجزاء أخرى من الجسم.

يتضمن سرطان الثدي 5 مراحل، جاءت كالتالي:



المرحلة 0: فيها تكون الخلايا داخل القنوات، دون غزو الأنسجة المحيطة.

المرحلة 1: يبلغ طول الورم 2 سنتيمتر، إن لم يؤثر على الغدد الليمفاوية، أو انتشارها بشكل قليل.

المرحلة 2: يكون الورم قد بدأ في الانتشار إلى العقد القريبة، ويبلغ من 2 إلى 5 سنتيمتر؛ لكنه لم ينتشر إلى العقد اللمفاوية.

المرحلة 3: يصل طول الورم إلى أكثر من 5 سنتيمتر، وقد امتد إلى العديد من الغدد الليمفاوية.

المرحلة 4: يكون السرطان قد وصل إلى الأعضاء البعيدة، وغالبًا ما تكون العظام، أو الكبد، أو المخ، أو الرئتين.

أسباب الإصابة

من جهته، كشف الدكتور إبراهيم عبدالله؛ استشاري جراحات الأورام، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، عن الأسباب التي تؤدي لإصابة المرأة بسرطان الثدي، لافتًا إلى أن السرطان يتسبب في تكاثُر الخلايا بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

وأكد استشاري جراحات الأورام أن ثدي المرأة يتكوّن من الدهون، والأنسجة، إلى جانب عدد من «الفصوص»؛ هذه الغدد الصغيرة التي تنتج الحليب للرضاعة الطبيعية؛ إلا أن هذا النمو المفرط للخلايا قد يتسبب في الإصابة بالسرطان، لأن الورم يستخدم المغذيات، والطاقة، موضحًا أنه يبدأ غالبًا في البطانة الداخلية لقنوات الحليب أو الفصوص، ويُهدد أجزاءً أخرى من الجسم.

وما زال السبب الدقيق للإصابة بمرض سرطان الثدي مجهولاً؛ لكن هناك بعض العوامل التي تجعله أكثر حدوثًا، والتي أوضحها الدكتور إبراهيم عبدالله، كالتالي..

- تقدّم العمر

يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع التقدُّم في العمر؛ لأن فرصة الإصابة به في العقد الثالث لا تتخطى 1%، ويرتفع هذا الرقم تدريجيًا.

- عوامل وراثية

تلعب الوراثة دورًا مهمًا في احتمالية إصابة المرأة بسرطان الثدي؛ حيث إن الجينات تترابط بطريقة معقدة، تُخلّف الكثير من الأمراض لدى الأبناء، والأحفاد، والأقارب.

- الإصابة المسبقة

تعتبر السيدات اللواتي سبق، وتعرضن للمعاناة مع مرض سرطان الثدي، أكثر عرضة للإصابة به من جديد، كما يهدد الإصابة بسرطان الفص، مستقبل المرأة والتي قد تتعرّض للإصابة بأنواع مختلفة منه مجددًا، فضلاً عن الخضوع للعلاج الإشعاعي لسرطان مختلف.

- التعرض للأستروجين

يبدو أن الرضاعة الطبيعية لأكثر من عام واحد تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي؛ فقد أثبتت الدراسات أن التعرُّض الممتد للأستروجين يزيد من خطر الإصابة.

- العلاجات الهرمونية

أظهرت الدراسات أن وسائل منع الحمل عن طريق الفم، تزيد من خطر الإصابة، علمًا بأن العلاج بالهرمونات البديلة، وبالأخص علاج هرمون الأستروجين، والبروجستيرون، الذي يشعلفتيل المعاناة مع المرض.

الفحص المبكر

شدّد استشاري جراحات الأورام على أهمية الفحص المبكّر، وهو الأمر الذي يساعد في إنقاذ حياة الآلاف من السيدات في العالم؛ حيث يتم الاستعداد لمواجهة الخلايا السرطانية قبل انتشارها، وتهديدها لبقية الأعضاء، مضيفًا أنه يمكن اكتشاف المرض عن طريق الصدفة، نتيجة لبعض الفحوصات الروتينية.

وأضاف الدكتور أن الفحص يتم بعدة طرق، سواء إجراء عدة اختبارات تشمل الجلوس أو الوقوف مع مد الذراعين في مواقع مختلفة، أو اللجوء إلى التصوير بالأشعة السينية، أو الموجات فوق الصوتية، أو الرنين المغناطيسي، كما لفت إلى أن العلاج يعتمد على عدة عوامل، منها: نوع ومرحلة السرطان، حساسية الشخص للهرمونات، مع الأخذ في الاعتبار العمر، والصحة العامة.

وحرص الدكتور إبراهيم عبدالله، على التأكيد بأن المرأة المصابة بالمرض، هي من تختار الخضوع لطرق العلاج المختلفة سواء الإشعاعي، أو التدخُّل الجراحي، أو استخدام العقاقير، أو العلاج الكيميائي، مختتمًا تصريحاته قائلاً: «لا يجب أن نغفل بالطبع عن الدور الأبرز للعلاج، والمتمثّل في دعم الأسرة والمحبين لها؛ فالمصابة تكون أمًا أو أختًا أو ابنة أو زوجة في المقام الأول؛ لذا فهي دائمًا ما تحتاج الرعاية دون إظهار عواطف الشفقة التي قد تزيد من حدة الآلام النفسية التي تساعد في انتشار المرض، وكما يقال الحب يصنع المعجزات، فلتضع الأسرة كل مودتها من أجل دعمها، وهنا، يسهل تقديم العلاج الطبي لها».



صاحب رسالة عظيمة..

كيف يُساهم المعلم في تكوين شخصية الطفل؟

كلنا يتذكَّر ذلك المعلِّم، الذي ترك انطباعًا جيِّدًا لدينا، ساعدنا وزرع فينا الخِصال الجميلة، آمن بقدراتنا ومهاراتنا، لم يفقد الأمل فينا برغم تعثرنا؛ وأعطانا الدافع للتعلُّم والبحث.. الذي أشعرنا بأننا مميَّزون!

ذلك المعلم، قدوة لأطفالنا وأبنائنا، ولا بُدَّ من احترامه وتقديره، وهو يجب أن يكون خير مثال لهم.

في هذا السياق، أوضحت سعدية قعيطي؛ الإخصائيَّة النفسيَّة، دور المعلم في تكوين شخصيَّة الطفل وتأثره به، مؤكدة أن هناك أساليب وسلوكيات على المُعلِّم أنْ يتبعها، إذا رغب أنْ يكون عظيمًا ذا أثر، وهي:

- لا تترك فرصة لتعلُّم شيء جديد، بإمكانك أخذ دورات (الكوتشنغ)، فهي ستساعدك كثيرًا في مجالك التعليمي، أو بإمكانك متابعة تحصيل الدراسات العُليا في تخصصك؛ لكي تصبح أكثر تمكُّنًا في رحلتك التعليميَّة.
- لا يعني أنْ تكون لطيفًا مع طلابك، أنْ تنسى أنْ تكون حازمًا، فالطالب -في جميع مراحله- يحتاج لحزمٍ مع لين، فتقربك من طلابك، وسؤالك عن أحوالهم -في حال تغيُّر مستواهم التعليمي- لا يعني تطفلاً، بقدر ما يعطيهم الإحساس بالأمان معك؛ ما سوف يحببهم في التعليم.
- استخدام أمثلة تقريبيَّة في شرحك لما يعانيه الطلاب خلال هذه المرحلة من حياتهم، من شأنه أنْ يزيد من انتباههم للمادة التعليميَّة.
- تذكَّر دائمًا أنَّك تؤدِّي أمانةً عظيمةً، فحاول أنْ ترتقي لمعناها.
- لا تدع مشكلاتك وهمومك تؤثر في طريقة تعليمك، فقبل أن تدخل الصف الدراسي توقف لبرهة لأخذ أنفاس عميقة، واترك كل شيء خلفك، وادخل بروح المعلِّم المُحب، صاحب الرسالة والأمانة، فمحافظتك على ابتسامتك ولطفك مع الطلاب يتركان أثرًا طيبًا لن يُنسى.
- أحسن الظن بالطلاب، ولا تنسَ أنَّ بيئتهم المنزليَّة قد تؤثِّر في تصرُّفاتهم وسلوكيَّاتهم.
- كن مستعدًا دائمًا لتحضير دروسك واستراتيجيات التعليم المناسبة المواكبة للتطوُّر، رجاءً.. لا تنتظر قدوم المشرف لفعل ذلك.
- تعلَّم أساليب الاسترخاء والتأمُّل، وأدِّ الصلاة بخشوع وطمأنينة؛ لأنَّ هذه الوسائل سوف تساعدك على التخلص من التوتر والقلق الذي يسببه هذا الحِمل على ظهرك.
- مهمتك هي نقل المعلومات وتعليمهم إيَّاها بأبسط الطرق وأقربها لأنفسهم، ولا يعني ذلك أنَّ هذه العملية التعليميَّة قد تكون مسلِّية طوال الوقت، فقد تتخلَّلها لحظات مرح ولعب، ولكن يغلب عليها الطابع الجدّي.
- المعلِّم المثالي هو الذي يملك معرفةً عميقةً بمادته، وحماسًا كبيرًا لتعليمها. يملك القدرة على شرح المادة بأسهل الطرق؛ لأنَّه على علم واطِّلاع متواصل بها. عليه أنْ يضع نفسه مكان الطالب الذي يجد صعوبة في التعلُّم لمعرفة وفهم احتياجاته.
- كل حُلم تحقق بالغالب وراؤه معلِّمٌ رائعٌ، آمن بقدرة طلابه، ودفعهم بالحزم واللين لتحقيقها.



- يُقدِّر جهودك وتعبك، فيكافئك بنجمة على دفترك، أو شهادة شكر؛ فهذه الأمور البسيطة لها وقع جميل على المدى البعيد.
- أن يمتلك رحمة بقلبه لطلابه، ورغبة حقيقيَّة في تعليمهم، وترك الأثر الطيب فيهم.
- ثمة مقولة للكاتب ويليام آرثر: «إنَّ المعلم البسيط يتحدَّث بالمعلومة، والجيِّد يشرحها، أمَّا المتفوِّق فيوضِّحها، أمَّا المعلم العظيم فهو الذي يلهمنا»!

وتضيف «القعيطي»؛ أنَّ مهنة المعلِّم من أكثر المهن في العالم إجهادًا وضغطًا، والبعض منهم أصبح يواجه سوء التقدير والاحترام من الطلاب، وهذا من شأنه أنْ يؤثِّر في العمليَّة التعليميَّة، التي يدرك الجميع ما لها من أهميَّة كبيرة على مستقبل الأطفال، فلابُدَّ من تدخل الوالدين للمساعدة في الحدِّ من هذه المشكلة، قبل أنْ تتفاقم وتسبِّب في الضرر الكبير، فلذلك لا بُدَّ من تعليمهم التالي:

- الطفل يتعلم دائمًا من خلال ما يراه، وليس من خلال ما نتحدَّث به، وبداية فعلينا أنْ نكون قدوة لهم، فحديثنا عن المعلِّم باحترام وتقدير سوف يكون له بالغ الأثر فيهم.
- الاحترام والتقدير بين الزوجين مهمان جدًّا في تعليم الأطفال كيف يحترمون ويقدرون غيرهم.
- إن الصراخ في وجه الطفل، والتقليل من شأنهم، وإحراجهم، وإهانتهم، أمورٌ لا تدل على احترامك له، وبالتالي سوف يتعامل مع الناس بعدم الاحترام؛ لأنَّ هذا ما تعلمه منك.
- نلقِّنهم الأساسيات في كيفيَّة التعامل، وتقدير أبسط المجهودات، كقول «لو سمحت»، «شكرًا».
- نُعلِّمهم أنَّ المعلِّم إنسان، فقط يخطئ أحيانًا، ولكن هذا الخطأ لا يعطِ لأحد الأحقيَّة بالتقليل من قدره.
- تحمُّل مسؤوليَّة أنفسهم وأخطائهم، فليس من اللائق أنْ يلقى باللائمة على المعلِّم الذي يحاول جاهدًا تعليمهم.
- علِّمهم أنَّ عدم احترام المعلمين، والإساءة إليهم، يُعدُّ مؤشِّرًا على سوء خُلقهم، وليس دليلاً على سوء مُعلِّميهم.
- اسأل طفلك: ماذا تعني لهم كلمة احترام؟ وماذا تعني كلمة تقدير؟ وانظر لإجاباته، قد يقول إنَّ عليه معاملة الآخرين كما يحب أنْ يُعامل، أو عدم الصراخ، أو استخدام كلمة شكرًا كتعبير عن التقدير، أو لا يدرك المعنى الصحيح، اشرح المعنى بأمثلة واضحة حتى يفهم.
- تكرار قص القصص القصيرة التي تحمل معاني الاحترام والتقدير، وتُعدُّ من أبسط الطرق لزرع فكرة التقدير بداخله.
- مدح الطفل والثناء عليه إذا تعامل باحترام معك، أو مع الآخرين؛ لتعزيز هذه الصفات بداخله.
- اجمع صورًا لمواقف تدل على السلوك باحترام أو العكس، والتقدير أو عدم التقدير، وسؤال الطفل عن السلوك الصحيح فيها، وتوضيح الخاطئ منها، ولِمَ هو خطأ؟!

وأخيرًا، فإنَّ مهنة التعليم مهنة نبيلة، وهي من أكثر المهن المؤثِّرة بالمجتمع، فعلينا جميعًا أنْ نتعاون لنسهِّلها على المعلِّم، وعلى الطلاب، فالاثنان يتأثَّران ببعضهما، ويؤثران في بعضهما.





سوسن البهيتي أول مغنية أوبرا سعودية: أسعى لنشر الغناء الأوبرالي في المملكة بشكل أكبر

جدة – ليلى باعطية

تُعد من أبرز الأسماء التي تلألأت في سماء الفن والموسيقى، أول فنانة أوبرالية سعودية. تعلمت عزف الجيتار منذ نعومة أظافرها، واخترقت مجال الغناء أثناء دراستها في كلية الإعلام بالجامعة الأمريكية في الشارقة، إذ شاركت في دورة غناء الكورال بالجامعة.. هي صاحبة الصوت القوي سوسن البهيتي.

أثارت الفنانة سوسن البهيتي؛ دهشة الحضور وهي تؤدي السلام الوطني السعودي بأسلوب أوبرالي مميز في الحفل الموسيقي، الذي حمل عنوان «رحلة أوبرالية إيطالية» لأوبرا (لا سكالا) الإيطالية العريقة بمركز الملك فهد الثقافي في مدينة الرياض، بقيادة المايسترو «بيترو ماينيتي»؛ ما كشف عن موهبة سعودية فريدة.

التقينا الفنانة الأوبرالية سوسن البهيتي؛ لتحكي عن أبرز محطات حياتها الفنية والصعاب التي واجهتها وكيفية تخطيها لها، بالإضافة إلى تطلعاتها المستقبلية.

* متى كانت بداية دخولكِ عالم الغناء؟

بدايتي كانت في تعلّم عزف الجيتار، حينها كنت في السادسة من عمري، وذلك بمساعدة أختي وابن عمي، أما الغناء مع الموسيقى فاحترفت مجاله أثناء دراستي في الجامعة الأمريكية بالشارقة؛ حيث حصلت على شهادة البكالوريوس في الإعلام.

* متى كانت أول مشاركة غنائية لكِ؟

أول مشاركة غنائية لي كانت في دورة غناء الكورال في الجامعة، حينما رشحني البروفيسور المسؤول عن تجارب الأداء لغناء الأوبرا؛ ولم أتخيل في يوم من الأيام أنني سأكون قادرة على أداء صوت قوي مثل الأوبرا، لأبدأ بعد ذلك تمرين حبالي الصوتية على أداء الأوبرا وكيفية التحكم بالنفس؛ ليكون أدائي ممتازًا، كما قدمت الكثير من المشاركات؛ أبرزها كانت في الإمارات على مسرح مركز المواهب في دبي.

* تمارسين الغناء الأوبرالي منذ 10 سنوات.. لماذا لم نسمع عن سوسن البهيتي خلالها؟

صحيحٌ ذلك، فرغم أني كنت أمارس الغناء الأوبرالي منذ 10 سنوات لكن لم يذع صيتي؛ لأنه لم يكن لمجال الغناء والترفيه بشكل عام تقبّل ودعم في المملكة وقتها، ولم أكن أعتقد -حينها- أن ظهوري كفنانة أوبرا سعودية خلال تلك الفترة سواء داخل أو خارج المملكة سيكون له أيّ رد فعل إيجابي، ولو حتى احتمالية تقبل الجمهور للفن الذي أقدمه.

* إلى أي مدى تجدين أن رؤية 2030 دّعمتك في الغناء الأوبرالي؟

دعمتني في الغناء لأبعد الحدود، فأنا، مثلما قلت، كنت أشعر باحتمالية عدم تقبل الجمهور لفنّي، ولكن بعد ذلك وجدت الدعم من المملكة الحبيبة، سواء بإطلاق رؤية 2030، أو من خلال أعمال الهيئة العامة للترفيه. كما أنني أتطلع لدعمهم لي ولباقي الفنانين من أبناء وبنات الوطن؛ ليحققوا النجاح محليًا وعالميًا.

* كيف كان تقبل ونظرة المجتمع داخل نطاق الأهل وخارجه لموهبتك؟

في الحقيقة، كنت أصرّح بموهبتي كفنانة أوبرالية على نطاقٍ ضيّق وفي مواقف محدودة، وكان دائمًا ردّ الفعل الدهشة والإعجاب في الوقت ذاته، ودائمًا ما كنت أسمع «ننتظر أن نراك في مسارح الدول الأجنبية». لكني اليوم أفخر بأن أقول إنكم سترونني أقدم فني على مسارح سعودية.

* هل كانت لكِ مشاركات داخل السعودية؟

لم يكن لي داخل السعودية مشاركات أمام جمهور عام، بل كانت تقتصر على مناسبات عائلية خاصة.

* ما رد فعل جمهور «رحلة أوبرالية إيطالية» لأوبرا (لا سكالا) الإيطالية؟

الحمد لله كان ردّ فعل الجمهور إيجابيًا؛ حيث أبدى الحضور إعجابهم بهذه الفكرة الجديدة، لا سيما أن تقديمه كافتتاح لحفل فرقة أوبرالية عالمية جعلت له مكانة عالية أمام الجمهور. لذلك أشعر بالسعادة جدًا لكوني وجدت هواة لهذا الفن في المملكة؛ بالرغم من عدم وجوده في الساحة الفنية سابقًا.

* ما أبرز الصعاب التي واجهتيها خلال مسيرتك؟

يُعد الحصول على التدريب الأوبرالي ذي المستوى الفني العالي في المملكة من أبرز الصعاب التي واجهتها؛ لكونه غير موجود كلياً إلى الآن.

* ما انطباعك عن الانفتاح الثقافي والفني في السعودية؟

انطباع إيجابي جدًا ومبشر لحدوث تغييرات في الساحة الفنية والثقافية وظهور مجالات موسيقية جديدة وآفاق فنية أكبر.

* ما هي خططك القادمة؟

أعمل حاليًا على الظهور بشكل أكبر أمام الجمهور وأداء الغناء الأوبرالي مع فنانين من أبناء وبنات الوطن وفنانين عالميين؛ ليتم نشر هذا الفن وجذب معجبيه بشكل أكبر. أما الخطط البعيدة المدى فتشمل أكاديمية فنية وأعمالاً فنية أوبرالية عربية.

* بمَ تنصحين محبي الموسيقى بشكل عام والغناء الأوبرالي بشكل خاص؟

أنصح محبي الموسيقى بأن يتوسعوا في تعلمها، أما محبو الغناء الأوبرالي، فإنني أشجّع كل من لديه شغف بهذا الفن والرغبة في أدائه على ألا يتردد، لكن عليه التوجه للمختصين في تدريب مغنيي الأوبرا؛ ليتمكنوا من إتقان الأساليب الخاصة بها، فهو فن رائع وراقٍ جدًا. وأنا حاليًا مدرّبة صوت معتمدة لمغنّيي الأوبرا وجميع ألوانِ الغناء المختلفة.

بالصور.. سلوى نور الدين

تنظّم أول معرض جماعي للأطفال واليافعين







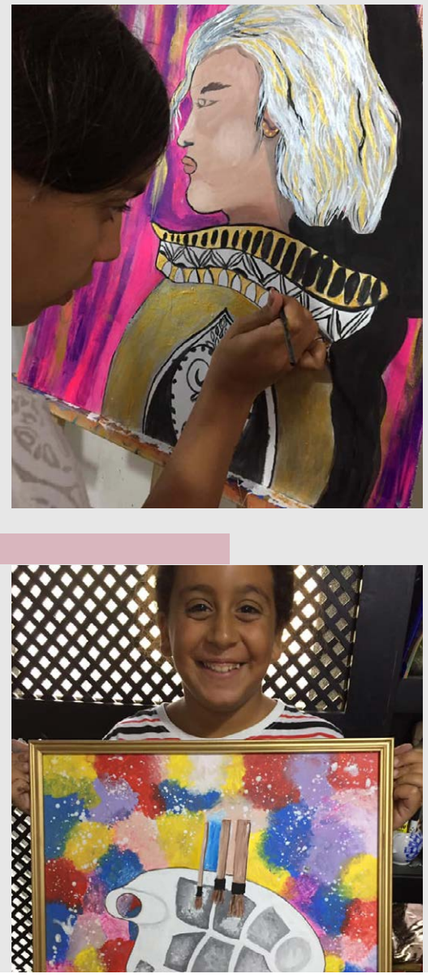
اختتمت، الشهر الماضي بقاعة الأهرام للفنون، فعاليات المعرض الجماعي الذي نظمته الفنانة التشكيلية سلوى نور الدين، وكان المعرض مخصصًا للأطفال واليافعين من سن ٥ إلى ١٨ عامًا، واشترك فيه حوالي ٥٠ مشاركًا ومشاركة بأكثر من ١٥٠ لوحة.

ولدت الفنانة سلوى نور الدين عام ١٩٧٥م، وبدأت الرسم في سن الرابعة مع والدها الفنان التشكيلي أحمد نور الدين، وتخرجت في كلية الفنون الجميلة - جامعة حلوان ـ وحصلت على دبلوم إعلام من فرنسا.

وأخرجت «نور الدين» أكثر من ٢٥ كتابًا للأطفال، ثم اختارت مجال التدريس، فتخصصت في منهج البكالوريا الدولية، وهي تعمل حاليًا رئيس القسم الفني بمدرسة كابيتال الدولية.

وكونت، خلال ستة أعوام، مجموعة مختارة من الفنانات والفنانين الناشئين، كطلائع للفن المعاصر، وكانت والدتها دكتور وفاء الليثي حجاج؛ الأستاذة في الطب النفسي، هي مستشارتها في كيفية مساعدة الأطفال على التوازن النفسي، ومساعدتهم على تجسيد طاقاتهم بإيجابية، وتوجيهها إلى عمل فني فريد من نوعه.

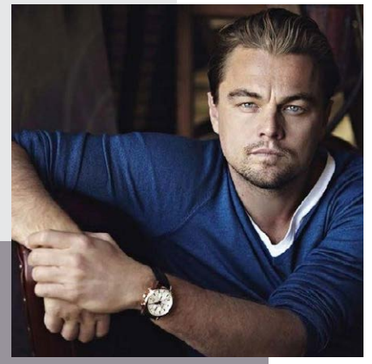
وتقوم «نور الدين»، بالإضافة إلى ما سبق، بتدريب وتنمية ودعم المهارات الفنية للأطفال في مرسمها الخاص «المرسم»، وهذا المعرض هو الأول من نوعه، والذي يشترك فيه كل هؤلاء الفنانين الصغار؛ والذي يهدف إلى تشجيعهم في مسيرتهم الفنية.







«ليدي جاجا» تنضم لقائمة الأعلى أجرًا في العالم



ليوناردو دي كابريو يتبرّع بخمسة ملايين دولار للأمازون



تيم حسن يبدأ تصوير مسلسل «العميد»



ياسمين رئيس تواصل تصوير فيلم «لص بغداد»

كيت هاينغتون ينضم إلى فيلم «الفارس الأسود»



هيلاري داف تُعلن عودة مسلسل «ليزي ماغواير» بعد 15 سنة



نادين نسيب نجيم تبدأ التحضيرات لمسلسلها الرمضاني المقبل

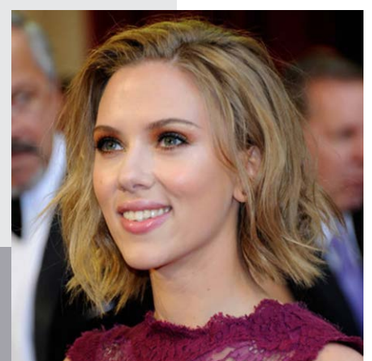


هشام عباس يطرح ألبومه الجديد

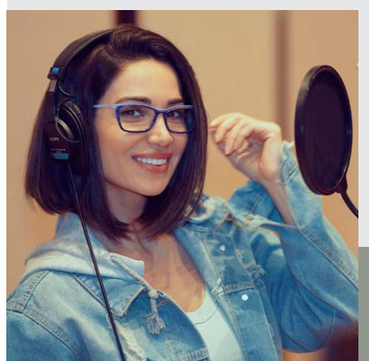




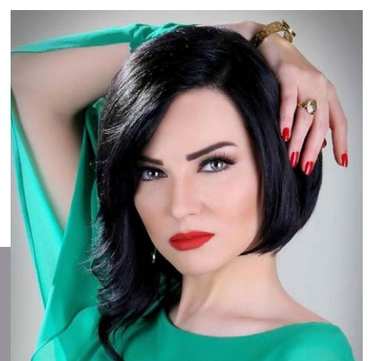
مالوما يطرح كليب جديد مع ريكي مارتن



سكارليت جوهانسون الممثلة الأعلى أجرا في العالم



ديانا حداد تشيد بالدراما السعودية



صفاء سلطان تنتهي من المسلسل البدوي «رياح السموم»

دكتورة رانيا يحيى تكتب:

«أحلف بسماها» و«أم البطل».. كيف ساهمت الأغنية في الصمود والنصر؟

عانى الوطن العربي ويلات الحروب والتشرذم منذ دخول الكيان الصهيوني، كالجرثومة الحاملة للمرض الخبيث؛ لينهش في جسد هذه الأمة، ولعبت الأغنية دورًا في مسايرة هذه الأحداث، واستطاعت أن تعبر عن الآلام التي سبّبها الاعتداء على أرضنا المغتصبة، وما بذله جيشنا والجيوش العربية – وفي مقدمتها سوريا والسعودية- من أجل التحرير.

وعبّرت الأغنية عن الصمود والكرامة والعزة أثناء العدوان الثلاثي، وما تلاه، في أحلك مراحل الصراع إبان هزيمة 1967م التي لحقت بالعرب، ولكن الكلمات كانت تستبشر النصر، وتساعد على إشعال حمية الجنود، فلعبت بذلك دورًا قويًا في الدفاع عن الوطن جنبًا إلى جنب مع أسلحة الجنود، وحتى مع ظهور بعض الألحان الحزينة التي تعكس الانكسار، نجد أنها تخفي شحنات نفسية تدفع للصمود والنصر الذي تحقق فيما بعد، فكانت صانعة للبطولات والملاحم برسم الصور الدرامية التي عايشناها؛ حتى جاءت لحظة الحسم يوم النصر العظيم في أكتوبر 1973م.

ونجد صوب أعيننا أغنية «عدى النهار»، كواحدة من أجمل الأغنيات الوطنية التي تبرز مدى إيمان القائمين عليها بالنصر على العدو وعدم الاستسلام للهزيمة التي لحقت بالعرب بعد حرب 67، والكلمات التي عبّر بها عبد الرحمن الأبنودي؛ كانت تُواري مشاعر العطاء للوطن بفيض غزير وكأننا في حلم بيوم النصر؛ حيث بدأ بانكسار واقعي ثم انطلاقة بهذا الحلم العربي الشامخ، وعاد بنا «الأبنودي»؛ مرة أخرى لهذا الواقع المرير حتى نتذكره ليظل الحلم هو الهدف حتى تحقيقه.

وجاءت أغنية «المسيح» التي أبدع في توزيعها الفنان الراحل علي إسماعيل؛ حيث يشعر المستمع وكأنه أمام عمل أوركسترالي ضخم؛ إذ تمتزج هذه الكتابة الأوركسترالية الاحترافية بالألحان العبقرية لبليغ حمدي؛ لتخرج لنا لونًا بديعًا ومميزًا، خاصة مع ما تحمله معاني الكلمات المؤثرة التي كتبها الشاعر عبد الرحمن الأبنودي؛ والتي شبّه فيها الأحداث السياسية والمشاعر الوطنية المؤلمة لأبناء دولة فلسطين الشقيقة بآلام السيد المسيح عليه السلام، فكانت مرادفاته تزيد من هذا الإيحاء.

وخرجت أغنية «أحلف بسماها» كصيحة تغنى بها العندليب في جميع حفلاته حتى تحقق النصر، وكانت خير مُعبّر عن رجولة ووطنية تكتنف هذا القَسم المجازي في تعبير «أحلف بسماها وبترابها»؛ للدلالة على الإصرار مهما نتكبد من أجل قيمة وطننا، وكذلك تحفيز الهمم وجمع شمل الوطن العربي، وهي التي برع الأبنودي في إيجازها بتعبير (ما تغيب الشمس العربية طول مانا عايش فوق الدنيا) بقمة الإبداع وقمة المسؤولية؛ لعودة الحلم العربي الذي تفجر داخلنا، وإلى الآن تحمل كلماتها أمل الوحدة العربية في استشراقة مبكرة من الشاعر المبدع عما يجول في أذهان أبناء الأمة، أما أغنية «ابنك يقولك يا بطل»، فقد أكدت قدوم النصر في فلسفة «الأبنودي» الشعرية لرفض العدو المغتصب، كما انطلقت كلماته المعبرة عن حبه الصادق لتراب أرض الفيروز سيناء بأغنية «صباح الخير يا سينا» في حالة من التفاؤل والأمل.

وفي الحقيقة، كان للفن دور محوري في تعضيد مشاعر الصمود والكفاح واستعادة أرضنا وعرضنا؛ حيث لعب بعض الموسيقيين دورًا قوميًا حتى تحقق النصر، وفي مقدمتهم بليغ حمدي؛ والذي مكث في الاستوديوهات لأيام وأيام لتلحين أغاني النصر؛ إيمانًا منه بهذا الدور الوطني؛ فخرجت «بسم الله.. الله أكبر» باعتبارها صرخة وانتفاضة بغناء الكورال؛ للتعبير عن قوة الجيش المصري العظيم ببسالته وصموده، وكانت مؤكدة للروح التي أفصحت عن الوحدة الوطنية بخروج الجيش يوم العاشر من رمضان بمسلميه ومسيحييه في اتحاد وقوة لنصرة بلدنا.

ومن الأغنيات الجميلة، أيضًا، «على الربابة» كلمات عبد الرحيم منصور؛ وأبدعت فيها وردة الجزائرية؛ حيث كونا ثنائيًا من روائع الغناء العربي، وهي أول أغنية تعبر عن لحظة الانتصار، كما لحن للعندليب من كلمات محمد حمزة؛ «عاش اللي قال»، «عبرنا الهزيمة» وغيرها.

وأيضًا، من الأغنيات الرائعة التي عبّرت عن فرحة النصر، أغنية «لفي البلاد يا صبية» للملحن المبدع محمد الموجي، وكلمات محسن الخياط في مقام البياتي، ورغم أنه يتسم بالشرقية والحزن، إلا أن عبقرية الملحن جعلته يستخدمه ليعكس روح الانتصار.

وكان للمرأة المصرية، ممثلة في المبدعات، دور بخلاف المطربات صاحبات الأصوات الرنانة الوطنية التي ظلت محلقة في وجدان الأمة العربية؛ حيث قوة تأثير الكلمات وما لها من دور مهم في تعزيز الحس الوطني، ومن هؤلاء، الشاعرة نبيلة قنديل؛ زوجة الملحن والموزع الموسيقي صاحب الإبداعات على إسماعيل؛ حين تضافر إبداعهما؛ ليخرجا إبداعات متعددة؛ منها أغنيتان: الأولى «راجعين» وفيها تنوع أداء الكورال بجانب التوزيع الآلي؛ ما خلق حالة شعورية جاذبة للمستمع، وهنا حدثت حالة من التكامل؛ عن طريق كلمات شديدة الحماسة ترفع عزيمة الجنود وتدعو للتكاتف ووحدة الشعب ضد العدو؛ وتؤكد الإيمان بالواجب الوطني والقسم باسم مصر، أما الأغنية الثانية فهي «أم البطل» للمطربة شريفة فاضل؛ حيث عبّرت الأغنية بصدق متناهٍ عما عاشته من واقع مرير لفقدان ابنها الأكبر السيد بدير عقب استشهاده في الحرب، وما في هذه الحالة من تناقض شديد بين فخر الأم بابنها البطل كأحد رموز قوات الجيش الباسل الذين راحوا فداء هذا النصر العظيم للوطن، وحزنها الدفين على فراقه، وتغلب هنا عبقرية الأداء لشريفة فاضل، والتي أبدعت بصدقها في تأكيد كل كلمة ومعنى بإحساس مرهف؛ فحققت نجاحًا كبيرًا.

ومن أروع الأغنيات الوطنية لمحمد الموجي «يا أغلى اسم في الوجود» التي غنتها نجاح سلام؛ كما تغنت الرائعة شادية؛ بمجموعة من الأغنيات الوطنية في مناسبات عدة؛ منها «أمانة عليك أمانة»، «بلد السد»، وبعد مرور سنوات غنت «يا حبيبتي يا مصر»، وكثير من الأغنيات المحفورة في أذهاننا.

وكانت الحالة العامة يغلب عليها الفرح بهزيمة العدو الصهيوني؛ حيث شدت مبدعات الأمة العربية بالأغنيات الوطنية التي صالت وجالت في وجداننا جميعًا ورسخّت مشاعر النصر والانتماء لأمة تستحق أن تظل رايتها دائمًا شامخة أبية.



كان للفن دور محوري في تعضيد مشاعر الصمود والكفاح واستعادة أرضنا وعرضنا







«خلق إنسانًا»..

شيزوفـــرينيا الضحية والجلاد

كتب: محمد علواني

صدر مؤخرًا، رواية «خلق إنسانًا» للكاتبة عنان المحروس؛ حيث تتطرق الرواية، بحسب مؤلفتها، إلى سلبيات وسلوكيات مجتمعية تتمثل في انتشار الجهل، والأمية، والسرقة، والقتل، والفقر، وانتشار ظاهرة أطفال الشوارع، وما يتعرضون له من خلال الشخصية الرئيسة في الرواية «آدم»، وشخصيات أخرى مثل «مريم».

وأضافت «المحروس»، خلال حفل أقيم لإشهار ومناقشة الرواية في الأردن، أن «شخصية الرواية «آدم» ينتمي إلى طبقة المسحوقين، وقد عاش حياته مشردًا إلى أن واجه مصيره، وأن حكايته هي حكاية البشرية التي تتسم بصراع البقاء، وتدور في دوامة الوجود، وظلم الإنسان لأخيه الإنسان.

واستهل الدكتور فادي الخضير؛ مداخلته، بما قاله الكاتب العالمي بيير جيرو: «إن الإنسان يتذكر 10% مما يسمعه، و30% مما يقرؤه، و80% مما يشاهده»، مهنئًا الكاتبة عنان المحروس على هذه الصورة التي ستمثل في الوجدان حجم المحبة التي يكنها لها المحيط الإنساني.

وأضاف: «نلتقي اليوم ليعلو صهيل الكلمة على صمت الحروف، ونتشارك التعبير عن إنسانيتنا، ونلقي بقعة ضوء عليها، ونندا ح في فضائنا الجمعي وأغوار النفوس، في هذا المكان العابق بعمّان بمائها وخضرائها ومدائنها، وحسن وجوهها».

وبيّن «الخضير» أن الرواية تشتمل على ومضات مكثفة تعكس عمق الوعي وسعة الخيال، فـ«الحلم العاجز يبخره الواقع الكئيب، ويبقى الحلم شهوة المحروم، واستسلام الضعفاء هو الوقود الأمثل لظلم الطغاة، الشجاعة شحنة إيجابية تستطيع من خلالها منح نفسك ثقة المارد».

واعتبر أن الروائية مارست تسريع السرد وإبطاءه، من خلال تبديل لوحات الحكاية، فمرة تستبق الأحداث لترينا صفحة تقويم في نهاية العام 2018م، وأخرى تسترجع الأحداث لتجعلنا نعيش مناسبة زواج آدم ومريم في العام 2008م، كما تطوف بنا بين «زمن الكازينوهات» و«زمن الخراب».

ولفت إلى أن «المحروس» صنعت من الواقع صورة متخيلة تتصل بالواقع بمقدار ما تلامس حكاياتها الواقعة من فقر، وتشرد، وتيه في الشوارع، وعمالة أطفال، وتوصيف لحياة اللقطاء، وتنفصل عن الواقع بمقدار ما تتطلب ذلك لعبة السرد والتخييل.

ونسجت المؤلفة، حسب «الخضير» نصها الروائي بلغة طافحة بالبساطة من جانب، وغنية بالصورة من جانب آخر، فكانت الرواية عينًا على الواقع بلغة «تخييلية» سردية أجادت الإمساك معها بخيط السرد وهي تلونه بالحوار والوصف، كلما استدعى المقام ذلك.

واستطرد «الخضير» قائلًا: «فبين بداية النهاية ونهاية البداية، طوفت بنا «عنان» في دواخلنا ودواخل الشخوص، وعرجت بنا إلى ظروفهم وتحدياتهم، تتمثل في النص فكرة الضحية والجلاد، فكرة الأنوثة والرجولة، فكرة الحياة تحت السطح والحياة فوقه، حياة الخرابة وحياة الكازينوهات.

من جهته، قال المهندس لؤي شديفات؛ الذي قدم وأدار حفل مناقشة وتوقيع الرواية: «إن الإنسانية أصل الخلق، وكل ما نمر به من حالات ضعف وقوة، خير وشر يعود إلى إنسانيتنا وآدميتنا المجبولة بالذنب والندم، وكيف تكون القاضي والمتهم، والمذنب والضحية معًا».

وأضاف «هذا ما تقدمه لنا، عبر تجربة فريدة من التأمل والفكرة، الكاتبة عنان محروس في (شيزوفرينيا خلق إنسانًا)، التي اكتشفت خلالها سيل من التساؤلات التي لا تنتهي عن ماهية النفس البشرية».

يُذكر أن عنان المحروس كاتبة أردنية، صدر لها مجموعة قصصية بعنوان «أغدًا ألقاك»، ومسرحية توعوية بعنوان «الجوكر».



الدكتورة سهام سوقية استشارية التغذية:

هناك أغذية تُطيل العمر والوجبات السريعة خطر على القلب

حوار: محمد زهران

تلعب التغذية السليمة دورًا هامًا في الحفاظ على صحة الجسم، وتعزيز عمل أجهزته الداخلية.

وتقول الدكتورة سهام سوقية، استشارية التغذية، وعضو المنظمة الدولية للسلامة الغذائية IFSO، إن التغذية الصحيحة تقي من عدة أمراض، كما أنها تؤخر علامات الشيخوخة.

وللتعرف على أفضل طرق التغذية السليمة لكبار السن والحوامل، والأطفال، وغيرها من أسرار التغذية حاورت»الجوهرة»، الدكتورة سوقية، فإلى نص الحوار:-

بداية من هي الدكتورة سهام سوقية؟

أنا سورية من دمشق مقيمة في إيطاليا، وحاصلة على درجة الدكتوراه بمجال Metabolic Biology, Ph.D . قسم التغذية وعلم السموم، من كلية الموارد الطبيعية «بيركلي»، وعضو في المنظمة الدولية للسلامة الغذائية IFSO - مدرب تغذية معتمد.

بصفتك متخصصة، ما هي أنسب الأغذية للحوامل؟

يجب على الحامل الاهتمام بشكل جيد بتغذيتها خلال الحمل، فالأغذية التي تتناولها هي مصدر رئيس لتغذية الجنين، فيجب عليها الاهتمام بتناول الحبوب الكاملة، مثل: «الشوفان – الشعير- الحنطة – المعكرونة السمراء – الأرز الأسمر – الكينوا – الخبز الأسمر» ، والأغذية الغنية بالألياف «منتجات الحبوب الكاملة – البقوليات – المكسرات – البذور – الخضروات»، والحديد وحمض الفوليك «الكبدة – اللحم الأحمر – صفار البيض – المحار – البقوليات – الحبوب الكاملة – الورقيات الداكنة». ويجب أن تهتم الحامل بتناول مصادر فيتامين ج المتوفر في العديد من الفواكه والخضراوات؛ حيث يساعدها على امتصاص الحديد. و يُنصح بتناول المنتجات الحيوانية والبقوليات لغناهم بفيتامينات «ب»، مع الاهتمام بالأغذية الغنية بالكالسيوم كمنتجات الألبان المساهمة في بناء العظام، ولاتنسى أيضًا أهمية فيتامين د «السلمون - السردين – زيت كبد الحوت – التونة – صفار البيض – الفطر – الجمبري – منتجات الألبان».

ماذا عن تغذية حديثي الولادة؟

يبدأ الطفل في تناول الطعام بعد الشهر السادس، ويصبح مكملًا للرضاعة، ثم تدريجيًا تصبح الرضاعة هي الغذاء التكميلي، ويمكن للطفل في هذه السن أن يتناول الأرز المسلوق مع الحليب، أو بسكويت غير محلى مع الحليب، وليكن حليب الأم أو الحليب الصناعي، إلى جانب بيوريه لبعض الخضراوات، مثل الجزر والبطاطس والبطاطا والفواكه، مثل التفاح والكمثرى.

ويمكن أن يتناول خضراوات، مثل البازلاء والبطاطس والجزر والبطاطا والكوسا والبقوليات، وفواكه مثل الموز والتفاح والمشمش والكمثرى والخوخ والبطيخ.

يمكن للأم أيضًا تقديم مكرونة مسلوقة بدون صوص، و أرز مسلوق أو مطهو بقليل جدًا من الدهون الصحية، علاوة على الزبادي 8 – 12 شهرًا.

قدمي لطفلك ما سبق، بالإضافة إلى البروتينات، مثل البيض واللحم والسمك والدجاج، ويمكن التنويع وتقديم كل يوم نوع واحد من هذه الأغذية، وبالنسبة للبيض قدمي الصفار دون البياض وبعض أنواع الحساء كشوربة الخضار المطحونة.

حينما يبلغ عمر الطفل سنة واحدة، قدمي له حليب الأبقار بعد تمام السنة الأولى، ولكن اختاري النوع كامل الدسم أو قليل الدسم حسب وزن الطفل، ويحدد ذلك ما إذا كان الطفل يعاني من البدانة أم لا.

الأطعمة الجاهزة تسبب أمراض القلب

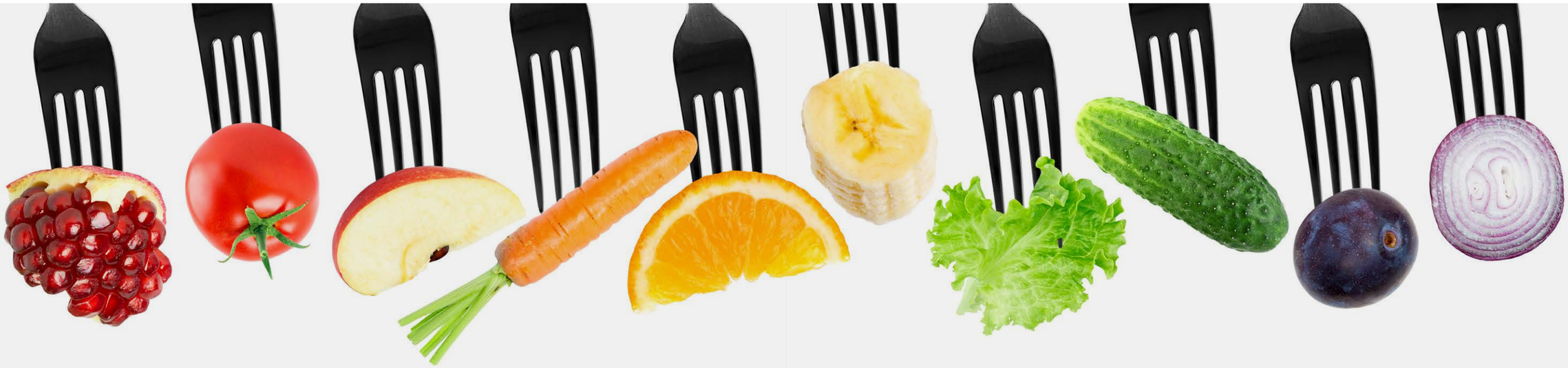
هل الوجبات السريعة خطر على الصحة، وما هو بديلها؟

تبدأ أضرار الوجبات السريعة من مكوناتها وطريقة تحضيرها، فالوجبات السريعة تحتوي على السكريات البسيطة والصوديوم بكميات عالية، كما أنها تحتوي على سعرات حرارية عالية تعمل على زيادة الوزن كالأجبان والمايونيز، بالإضافة إلى كونها مقلية بكميات عالية من الزيوت المهدرجة، ومضاف إليها منكهات وأصباغ غير صحية،

كل ماسبق يتسبب في زيادة الوزن ومشاكل صحية، نذكر منها أمراض القلب، ارتفاع الكوليسترول، ودهون متراكمة على الكبد.



تقليل الوجبات لايؤدي لخسارة الوزن.. والطعام يؤثر على الحالة النفسية



الألياف والماء عنصران أساسيان في غذاء كبار السن

ماذا عن أهم أطعمة كبار السن؟

من أهم النصائح الغذائية الواجب اتباعها لكبار السن، تناول 8 أكواب يوميًّا من السوائل خاصة عنصر المياه، يعد أمر مهم جدًا ؛ إذ يساعد على التخلص من الفضلات.

وأنصح بتناول الفواكة والخضر التي تحتوي على الألياف، لقدرتها على امتصاص الماء وتشجيع الإخراج الطبيعي، كما أنها غنية بالفيتامينات والمعادن المهمة للصحة، نذكر منها: التوت – الأفوكادو – الكمثري – الموز – التفاح – الفراولة – البازلاء – العدس – الحمص – الفاصولياء – البروكلي – الجزر – البطاطا الحلوة الشوفان – بذر الكتان – الكينوا – اللوز – الحبوب الكاملة.

وتعمل الألياف على تقليل فرصة الإصابة بارتفاع الكوليسترول في الدم، وتساهم في ضبط مستوى السكر في الدم، كما تقي من الإصابة بالإمساك، وتقلل فرص الاصابة بالبدانة الناتجة عن تناول الكربوهيدرات.

ماهي الأغذية التي تحتوى على الكربوهيدرات الصحية؟

من الافضل أن يكون مصدر الألياف من الكربوهيدرات المعقدة نباتيًا، ومن بين النباتات الغنية بالألياف «الخبز الأسمر – الأرز الأسمر – المعكرونة السمراء – الشوفان – الشعير – العدس – القمح – حبوب الذرة – البازلاء – الفاصوليا – الحمص – البطاطا الحلوة – اليقطين»، فهذا النوع من الغذاء يمنح الجسم طاقة ويساهم في ضبط مستوى السكر، والوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية، كما يقلل من نسبة الإصابة بسرطانات الجهاز الهضمي البروتين.

ولكي يستطيع كبار السن المحافظة على عضلاتهم، يجب عليهم الاهتمام بالبروتين، كالبيض – الدجاج – الديك الرومي– لحوم البقر– الأسماك – الحليب والأجبان، مع تناول بروتينات نباتية تشمل: البقول – الصويا – والعدس، فالبروتين هو المسؤول عن العديد من وظائف التمثيل الغذائي في الجسم ويعتبر اللبنات الأساسية لجميع الخلايا الحية – ويساهم في سرعه التئام الجروح ويعزز المناعة – يساهم في الحماية من الاصابة بالعدوى – يمنح الجسم والعضلات الطاقة.

ويجب أيضا الاهتمام بتناول مصادر الكالسيوم، كالحليب – اللبن – السمسم – الصويا – الطحينة – بذر الكتان – العدس البروكلي– الملفوف – الفاصوليا – البازلاء – السردين – السلمون، فكبار السن لديهم فرصة أكبر للإصابة بهشاشة العظام ؛ لذلك يعد الكالسيوم مهمًا لهم كما أنه يحافظ على صحة و سلامة الأسنان، ويحمي عضلات القلب، ويساهم في الحفاظ على صحة العضلات بشكل جيد، كما يساعد الجهاز العصبي في الحفاظ على ضغط مناسب في الشرايين.

أول عربية تُقدّم خدمات طبية أونلاين

ماذا عن تكريمكِ بمؤتمر المرأة ريادة وقيادة ؟

في الحقيقة هذا التكريم من أهم التكريمات التي حصلت عليها في حياتي، وقد كانت نتيجة جهد تعب لسنوات طويلة، ومقدمته من خدمات ورعايات صحية على مستوى الوطن العربي؛ حيث كنت وبكل تواضع الأولى عربيًا التي قدمت خدمات طبية عن بعد «أون لاين»، بالإضافة إلى ما قدمته في مركزي الصحي، وقد كان هذا التكريم – برعاية سمو الأميرة بسمة بنت طلال، بحضور سمو الأميرة خلود آل سعود وسعادة سفير السعودية في الأردن، والعديد من الشخصيات المرموقة، وتم تكريمي بدرع الريادة الأول ووسام ذهبي.

الأغذية مكملة لعمل الأدوية

هل يمكن أن تحل الأغذية كبديل للأدوية ؟

في الحقيقة للتغذية دور فعال ومهم جدًا في الوقاية من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية، وقد تكون معالجة أيضًا، ولكن لا بد من الإشارة إلى أن هناك حالات صحية تستدعي استخدام الأدوية، وهذا الأمر يعود إلى تاريخ الحالة المرضية للشخص وتشخيص الأطباء والتحاليل المخبرية .

تقليل الوجبات لايؤدي لإنقاص الوزن

لماذا يفشل البعض في إنقاص وزنه؟

هناك أسباب كثيرة تسبب الفشل في إنقاص الوزن، فكل حالة تختلف عن الأخرى، والأمر يعود إلى عدة عوامل، منها: «حالة الشخص المرضية – أسلوب حياته الغذائي – الأسلوب الرياضي – حساب السعرات الحرارية المناسبة له – الطول – الوزن – التحاليل – الأدوية –استخدام أساليب وبرامج عشوائية – استخدام أسلوب التجويع ظنًا منهم أن قلة الطعام تساعد في انقاص الوزن وهذا أمر خاطئ – أو الاكتفاء بنوع ريجيم فقير التنويع الغذائي»، وأيضًا الاكتفاء بنوع رياضة واحد، وكل شخص يناسبه طريقة ريجيم معين، وفقًا لحالته.

حدثينا عن ظروف عملك مع منظمة اليونيسيف؟

لا يخفى على الكثير طبيعة هذه المنظمة ودورها في الاهتمام بكل ما يتعلق بالطفل والمرأة والحالات الإنسانية، فأنا مشاركة في هذه المنظمة للعمل ضمن حملات التوعية التي تتعلق بأهمية ودور الغذاء، وإيجاد حلول للتغذية الخاطئة التي تتعرض لها كثير من الدول النائية؛ للمساهمة في وضع خطط وبرامج غذائية، وبدائل وحلول للأفراد المقيمين في هذه الدول.

أغذية تُطيل العمر

يقول البعض إن هناك أغذية تُطيل العمر، ما صحة هذه المعلومة؟

بكل تأكيد، فالتغذية الصحية لها دور فعال في الوقاية من الشيخوخة، على سبيل المثال: الوجبات السريعة مصدر عالي للدهون المتحولة التي تعمل على تصلب الأوعية الدموية والشرايين وزيادة نسبة السموم والجذور الحرة في الجسم، والتي أيضا تجعل البشرة تبدو أكبر سنًا.

ماهي أضرار اللحوم المصنعة والمشروبات الغازية؟

اللحوم المصنعة والمعلبات والمشروبات الغازية التي تحوي على مواد حافظة ونسبة عالية من الصوديوم والسكر تؤدي إلى رفع خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ويجب التنويه دائمًا إلى أن للتغذية دورًا مهمًا ومتكاملًا في حياتنا، فالغذاء يمثل متطلبات الإنسان الأساسية من ماء و أكسجين ومعادن و فيتامينات وبروتينات، تعمل على بناء الجسم وتجديد الخلايا و تعويضها الفاقد منها، من أجل القيام بجميع الوظائف الحيوية، فالتوعية الغذائية أمر مهم يجب أن يطلع عليه كل إنسان من أجل الوقاية من الأمراض و حتى علاجها.

الغذاء الصحي يحسن الحالة النفسية

كيف يؤثر الغذاء على الحالة النفسية؟

يجب وضع برامج تغذية خاصة بكافة الفئات العُمرية، مع مراعاة المرضى، وكبار السن، فالغذاء المخطط له بشكل صحي، يجعل الإنسان يتمتع بقوة فكرية جيدة ونشاط ذهني عالي، و حالة نفسية مستقرة؛ لذا أعمل على تثقيف نفسك غذائيًا، فجسدك يستحق الاهتمام والمراعاة؛ ليبقى بصحة جيدة .

> اللحوم المصنعة والمياه الغازية تزيد احتمالات الإصابة بالأمراض



سمك التاكو السريع

التحضير:

53 دقيقة، يكفي 4 أشخاص، يحتوي على 416 سعرة حرارية

المكونات:

- ربع كوب من اللبنة «SOUR CREAM» قليلة الدسم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة
- 1 حبة فلفل هالبينو نصفان بالطول
- 2 ونصف كوب من الملفوف الأحمر المفروم
- 4 حبات بصل أخضر، مقطعة شرائح رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- كيلو سمك بلطي، مقطعة إلى شرائح
- 8 رقائق التورتيا
- نصف كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة

طريقة التحضير:

- اخلطي اللبنة الحامضة وعصير الليمون معًا في وعاء كبير، تبليها بالملح والفلفل الأسود، واحتفظي بحوالي نصف الخليط في وعاء آخر للتقديم، ثم قلبي النصف الآخر مع نصف الفلفل الهالبينو والملفوف والبصل الأخضر؛ حتى يمتزج الخليط جيدًا.
- سخني زيت الزيتون وما تبقى من الهالبينو في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، حركي المقلاة بشكل دائري؛ حتى يغطي الزيت المقلاة بالتساوي.
- تبلي شرائح البلطي بالملح والفلفل، ثم ضعيها في المقلاة على دفعتين؛ حتى تصبح ذهبية اللون مائلة إلى البني ويسهل تقشرها بالشوكة، من 5 إلى 6 دقائق.
- سخني التورتيلا في الميكروويف من 20 إلى 30 ثانية.
- يُقدّم السمك في التورتيلا المحمّصة المغطّاة بسلطة الملفوف، ومزيج الكريمة الذي احتفظتي به، والكزبرة.

حقائق غذائية

كل حصة تحتوي على، 416 سعرة حرارية، 15.2 جرام من الدهون؛ 38.9 ملج كربوهيدرات، 30.1 جرام بروتين. 47 ملج كوليسترول، 481 ملغ الصوديوم.

كـــوردون بـــلو الدجـــاج



التحضير:

ساعة، يكفي 6 أشخاص، يحتوي على 584 سعرة حرارية.

المكونات:

- 6 أنصاف صدور دجاج بدون عظم
- 6 شرائح جبنة سويسرية
- 6 شرائح لحم بقري
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- 6 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ½ كوب خل العنب
- مكعب مرقة الدجاج
- 1 ملعقة طعام نشا الذرة
- 1 كوب كريمة الخفق

طريقة التحضير:

- قومي بدق صدور الدجاج إذا كانت سميكة؛ لتصبح شرائح رفيعة السمك، ثم ضعي شريحة من الجبن واللحم على كل قطعة من صدور الدجاج على بُعد نصف بوصة من الحواف، وقومي بطي حواف الدجاج فوق الحشوة، ثم أغلقيها باستخدام الأعواد الخشبية، قومي بخلط الدقيق والبابريكا في وعاء صغير، وغلفي قطع الدجاج بها.
- سخني الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية، وحمري الدجاج حتى يحمر من جميع الجوانب.
- أضيفي خل العنب و قللي درجة الحرارة إلى منخفضة، وغطيها واتركيها على نار هادئة لمدة 30 دقيقة؛ حتى تنضج.
- انزعي الأعواد الخشبية، وانقلي قطع الدجاج إلى طبق دافئ.
- امزجي نشا الذرة مع الكريمة في وعاء صغير، واخفقيهم ببطء في المقلاة، ضعي المزيج على النار وحركيه؛ حتى يثقل قوامه ثم اسكبيه فوق قطع الدجاج على الدجاج.

حقائق غذائية

كل وجبة تحتوي على، 584 سعرة حرارية، 40.9 جم دهون، 195 ملج كولسترول، 655 ملغ الصوديوم، 7.7 جرام كربوهيدرات، 41.6 جرام بروتين.





لأسباب صحية..
أطعمة تجنبي غسلها قبل تناولها

غسل الخضروات والفاكهة ومختلف الأطعمة قبل تناولها شيء أساسي؛ للتخلص من الطبقة الملوثة والأتربة والبكتيريا المتراكمة عليها، ولكن يوجد أطعمة لا يجب غسلها قبل الطهي؛ لأسباب صحية.

وتستثنى هذه الأطعمة من معايير النظافة المتعارف عليها، والتي تؤكد على ضرورة غسل مختلف الأطعمة قبل الطهي؛ للتخلص من البكتيريا والحد من التلوث الغذائي.

ومن المستحسن تجنب غسل بعض المنتجات الغذائية الأساسية لأسباب صحية أو حتى لا تفقد نكهتها، منها:

البيض

من الأفضل حفظ البيض في الثلاجة دون غسله، وأحيانًا يتم حفظه ملطخًا بفضلات الدجاج، وبالرغم من مخالفة هذه الخطوة لمعايير النظافة إلا أنها أفضل طريقة للتأكد من أنه آمن للاستهلاك ولا يفقد قيمته الغذائية.

وتتمثل مخاطر تنظيف البيض قبل طهيه بفترة في تدمير قشرة البيض الرقيقة التي تعزل محتوى البيضة عن الملوثات والقشرة الخارجية، وبالتالي منع اختلاط محتواها بهذه الجراثيم والحماية من التسمم؛ إذ يتسبب طهي البيض بشكل خاطيء في عدوى «السالمونيلا».

وهناك عدة تدابير يجب مراعاتها عند طهي البيض دون غسله؛ لتجنب تعرضه للجراثيم الموجودة على القشرة الخارجية، منها: ألا تلامس قشرة البيضة الجزء الداخلي من محتوى البيضة عند كسرها، عدم استخدام القشرة لفصل بياض البيض عن الصفار، وتجنب كسر البيضة على حافة الإناء نفسه الذي سيتم الطبخ فيه».

الدجاج

تتخذ بعض ربات البيوت تدابير صارمة في غسل الدجاج قبل الطهي؛ للتخلص من البكتيريا وضمان نظافته، ولكن حذرت منظمة المستهلك من هذه الخطوة؛ لتقليل خطر التسمم الغذائي الذي قد ينتج عنها.

ويوجد عدة نصائح يمكن اتباعها عند طهي الدجاج، منها: «طهيه بشكل جيد وتجنب استخدامه شبه نيء، وحفظه في درجة حرارة أقل من 4 درجات مئوية للتأكد من خلوه من البكتيريا».

شرائح لحم العجل

غسل لحم العجل قبل الطهي يجعله يفقد جزءًا كبيرًا من نكهته المميزة وبعض الخصائص الغذائية التي تميزه عن غيره، وحتى يتم الحد من مخاطر العدوى المحتملة بسبب البكتيريا، يجب طهي اللحم بشكل جيد وتجنب تناوله نيئًا.

الفطر

يُعرف الفطر بطبيعته الإسفنجية وقدرته على امتصاص كمية كبيرة من المياه؛ لذا تفقده عملية الغسل المباشر تحت المياه نكهته وقوامه الهش؛ إذ تتمثل عملية تنظيف الفطر من الأوساخ والحفاظ على خصائصه الغذائية في مسحه بقطعة قماش مبللة أو فركها بفرشاة ناعمة ونظيفة.

الخضروات المحفوظة في أكياس

تباع حاليًا معظم الخضروات معبأة في أكياس، ومن المفضل استهلاك هذه الخضروات دون غسلها، فهي تخضع لعمليات تنظيف وتعقيم خاصة تُعالج خلالها بالمطهرات؛ لذا يجب تجنب غسلها قبل الاستخدام حتى لا يتم إضافة المزيد من الماء إليها.





صاحبة أول «قرطاسية» سعودية بهوية عربية:

أطمحُ إلى الوصول للمرتبة الأولى.. والشغف وقود نجاحنا

أثبتت الفتاة السعوديَّة أنَّها مهما واجهت من صعوبات، فلن تقف عائقًا في طريق طموحها؛ لكي تُثبت أنَّها قادرة على التميُّز، وتبتكر ما يناسب مجتمعها، ويواكب كلَّ جديد ومميَّز وفريد.
وضمن سلسلة نماذج السيدات السعوديات اللائي أبدعن في مجالهنَّ، وأثبتن نجاحهنَّ، التقت «الجوهرة» روان خوقير؛ صاحبة أول قرطاسية سعودية بهوية عربية.. وكان هذا الحوار:

*** حدِّثينا عن بداية الفكرة، وكيف تحققت على أرض الواقع؟**

بدأت الفكرة من حبِّي للقرطاسيَّات منذ الصغر، كنتُ أشعرُ بالسعادة عندما أزورها، أجمع الدفاتر الجميلة، والملصقات، وبطاقات الهدايا، سواء في مدينتي أو حين سفري لمختلف الدول، وكانت تلفت انتباهي التصاميم الجميلة، الشعارات، المجلات، والمطبوعات الجميلة بشكل عام.
ومع مرور السنوات أدركتُ أنَّ التصميم الجرافيكي هو المجال الذي أودُّ أنْ أتخصَّصَ فيه، وأبحر في علمه، وكان هذا التخصُّص هو أوَّل خطوة قادتني نحو مشروع الأحلام.

*** قرطاسيَّة سعوديَّة.. ما الذي يميِّزها عن المكتبات الأخرى؟**

تتميَّز القرطاسيَّة بالمنتجات العربيَّة، ابتداءً من بطاقات التهنئة، للدفاتر والأجندات، وأيضًا أوراق تغليف الهدايا.
ونتميَّز أيضًا بخدمة تغليف الهدايا، وننافس فيها محال الهدايا؛ وذلك لحرصنا على التفاصيل الصغيرة في تغليف الهديَّة، وجودة الأدوات المستخدمة بشكل عام.

جدة-هند حجازي



* ما الصعوبات التي واجهتك؟ وكيف تجاوزتيها؟

لم أواجه عقبات جديرة بالذكر، والصعوبات ربما كانت في توصيل فكرة التصميم الداخلي للمتجر الذي نفذ أعمال الديكور؛ حيث تمَّ إعادة التصميم ثلاثي الأبعاد أكثر من مرَّة، وانتهى بي الأمر إلى أن نفذت 40% من التصوُّر الذي سلموه لي.

نقطة ثانية كانت فيها مشقَّة نوعًا ما، وهي الإشراف على تأسيس المحل، وأعمال الديكور، ومتابعة العمالة؛ للإسراع في إنجاز العمل؛ حتَّى لا يُحسب علينا إيجار المحل لمدَّة طويلة. فالأوقات التي كان يتطلَّب منِّي الحضور فيها شخصيًّا لم تكن ثابتةً، ولكنها بحسب جدول العاملين والفنيين، فتارة في الصباح الباكر جدًّا، وأحيانًا في وقت الظهيرة، أو المغرب.

ولكن على قدر المشقة كانت متعتي في كل خطوة ومرحلة ولله الحمد.

* هل سبب الصعوبات التي واجهتكِ في البداية أنَّكِ فتاة؟

لا.. لم أواجه أي صعوبة تخصُّ كوني فتاةً، كانت الأمور -ولله الحمد- مُيسَّرةً، وأغلب الجهات الرسميَّة يوجد فيها قسم سيِّدات، وجميعهنَّ كُنَّ متعاوناتٍ، عكس -تمامًا- ما سمعته من الأشخاص المحيطين بي! فقد سمعتُ الكثير من التحذيرات، التي إن لم أُكن مؤمنةً بمشروعي، لتوقفت واستسلمت.

* هل محتوى القرطاسيَّة من تصميمكِ؟ وكيف يتمُّ قبول منتجات من مصمِّمات أُخْريات؟

لدينا منتجات من تصميمنا، وأيضًا من مصمِّمين ومصمِّمات من أنحاء الدول العربيَّة. ونسعى لتوسيع خطِّ إنتاجنا لتوريدها للقرطاسيَّات الكبيرة، ومحال الهدايا في السعوديَّة، ودول الخليج.

نختار المنتجات من المُصمِّمات بعناية، ونتعامل مع الجميع بنظام نسبة من المبيعات مقابل عرض المنتج وتسويقه من قِبلنا.



* ما المنتج المميز لقرطاسية روان، أو بسببه جاءتك فكرة المشروع؟

بطاقات الهدايا كانت هي فاتحة الخير، وأمي هي الخير كله؛ حيث صممت أوَّل بطاقة لوالدتي؛ لأُقدِّمها لها مع هدية بمناسبة خروجها من عمليَّة جراحيَّة بخير وعافية، بعد تعرُّضها لحادث مؤلم جدًّا، ولم أرغب في شراء بطاقة عاديَّة، فصممتها خصيصًا لها أثناء مرافقتي لها في المشفى.

وأرسلت التصميم للمطبعة، واعتمدت العيِّنة، واستلمتُ أوَّل مجموعة خلال فترة مرافقتي لها -آنذاك- ومن هنا بدأت الرحلة، فبعد أن قدمته لها، أعجبها جدًّا! وبعدها اقترحتْ عليَّ أنْ أُصممَّ المزيد من البطاقات لمناسبات مختلفة، وبيعها في المحال.

ودائمًا وأبدًا أنسب هذا النجاح، وهذا الخير لوالدتي، ووالدي -رحمة الله عليه- كان مؤمنًا بي، وداعمًا لي في مسيرتي العلميَّة. ثقته في وتوكيله لي لبعض المهام من الصغر أسهمت في بناء شخصيَّتي وذاتي، ونمَّت فيّ روح الإنجاز.

* كيف يتمُّ مواكبة طلبات المجتمع وإرضاء تطلُّعاته؟

نحرص دائمًا على أنْ نواكب كل ما هو جديد في عالم القرطاسيَّات والتصميم، بحضور المعارض العالمية، والبحث عن أفضل القرطاسيَّات في مختلف الدول، ودراسة السوق.

* هل توجد أفكار أخرى مميَّزة لمنتجاتك لم يُسلَّط عليها الضوء؟

نتميَّز بأوراق تغليف الهدايا المصمَّمة بالعبارات والكلمات العربيَّة، اخترنا نوع الورق بعناية، ونتطلَّع إلى إنتاج تصميمات أكثر لجميع المناسبات؛ لنوزعها، ونكون مورِّدين لمتاجر الهدايا والقرطاسيَّات في أنحاء المملكة.

* ما الكتب التي لا أجدها إلاَّ في قرطاسيَّة روان؟

ليس لدينا كتبٌ حصريَّة حتَّى الآن، ولكننا ننتقي الكتب بعناية من دور النشر، ونهتم بجودة المحتوى أكثر من كميَّة الكتب.

* حلم تمنَّيتِه وتحقَّق؟ وما حلمك المستقبلي؟

رقم واحد هو هدفي. أطمحُ لأن تكون القرطاسيَّة علامة تجاريَّة ذات جودة عالية، وأنْ نتوسَّع ونفتح فروعًا متعدِّدة في أنحاء المملكة. ونعمل على أن نكون في المرتبة الأولى، كأفضل قرطاسيَّة توفِّر منتجات عربيَّة، وأفضل خدمة تغليف، وسنحقق هذا الهدف بمشيئة المولى تعالى، ثم بإصرارنا، وإيماننا، وحبنا لما نعمل.

* ما نصيحتكِ لكلِّ فتاة تريد تأسيس مشروع؟

تأكَّدي من حُبِّك للمهنة أو الصنعة التي تودِّين الاستثمار فيها، فلن تملِّي يومًا من العمل عليها. أحلامنا قوتُ أرواحنا، والشغف هو المحرِّك الأوَّل، وهو الوقود الذي يمدُّنا بالطاقة -بعد توفيق الله تعالى وتيسيره- ودعوات مباركة من الوالدين.

فثقي بشغفك، وآمني بحلمك، وتمسَّكي به جيدًا، فشغفك لن يخذلك.

استرخاء ونقاهة..
أفضل 6 مدن لرحلتك العلاجية

يمنحنا السفر فرصة مثالية لخوض تجارب عديدة، والتعرف على ثقافات مختلفة، وتتعدد أهداف السفر؛ فمنها السفر للسياحة، أو لرحلات العمل، وأيضًا هناك السفر بهدف الاسترخاء وقضاء فترة النقاهة بعد العلاج. وهناك مدن تتميَّز بمصحَّاتها العلاجيَّة المتطورة، وفي السطور التالية نقدم لكم قائمة بأهم المدن التي تناسب مثل تلك الرحلات:



ألمانيا

تُسمَّى ألمانيا بمستشفى أوروبا؛ وذلك بفضل تاريخها الطويل والعريق في المجال الطبي، ومراكز الأبحاث المتطوِّرة، والمرافق التي تعتمد على تقنيات العلم الحديث. ويميِّز ألمانيا مناخها المقبول، وسهولة الوصول إليها من كل أنحاء العالم، وكذلك شهرتها في مجالات العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بعد العمليَّات الجراحيَّة المعقَّدة.

وهناك الكثير من المدن الألمانيَّة التي تمثِّل وجهات سياحيَّة جذَّابة، وكذلك مراكز طبيَّة شهيرة؛ بحيث تمنح الضيوف المرضى ومرافقيهم العديد من الفرص والخيارات، فمن جهة تُعنى العيادات والأطباء الألمان، في مختلف التخصصات، بتوفير الرعاية الشاملة والفائقة للمريض، بدءًا من الفحوصات التشخيصيَّة والعلاج، وصولاً إلى الرعاية اللاحقة وإعادة التأهيل.



تايلاند

هي الدولة الأكثر شهرةً في العالم بمجال السياحة العلاجيَّة، بالإضافة إلى مستوى الخدمات الصحيَّة المتقدم؛ حيث يتلقَّى العديد من أطبائها تعليمهم في أرقى جامعات الدول الغربيَّة، ويتحدَّثون اللغة الإنجليزيَّة بطلاقة، وفي الوقت ذاته، يُنصح بتلقي العلاج في بانكوك بدلاً من البلدات الساحلية الصغيرة؛ وذلك لتوفر أفضل الخيارات فيها.



الهند

تُعتبر السياحة الطبيَّة في الهند مصدر دخل لا يُستهان به للبلاد، وهي وجهة مرغوبة للكثير من الجنسيَّات، أكثرهم من آسيا، وإفريقيا، والشرق الأوسط (دول الخليج على وجه الخصوص)، وذلك بسبب جودة المرافق الطبيَّة، ومراكز الأبحاث، والتكلفة المعقولة. وتختص الهند بعلاج أمراض العظام، والقلب، وحالات العقم والإخصاب، والأورام، وزراعة الأعضاء.

- طلب العلاج الطبي غير المتوفر في الوطن.
- انخفاض تكاليف العلاج.
- الاستفادة بالعلاج وقضاء العطلة في الاسترخاء والترفيه.
- بعض الأمراض تحتاج لتغيير الطاقة، وتخفيف التوتر في أجواء تساعد على الاسترخاء والهدوء.

ولكن هذه الرحلات لها مساوئ، أهمها أنها رحلات لا تشمل التأمين الطبي، وبعض المدن تكون مُكلفة، كما يمكن أن تكون السياحة العلاجيَّة سببًا رئيسًا للعدوى، وانتقال الأمراض التي يحملها السائحون من بلادهم.



إيطاليا

تمتاز إيطاليا بموقعها الجغرافي الاستراتيجي، الذي يُسّهل وصول الزوَّار إليها من دول آسيا وأوروبا والشرق الأوسط، إضافة إلى المميزات السياحيَّة الغنيَّة في البلاد، وتشتهر إيطاليا بمرافقها الطبيَّة المتخصصة بعلاج العيون، خاصة عمليات الليزر، والشعر وزراعته.



الأردن

تُعتبر من أبرز الدول في الوطن العربي وآسيا شهرة من حيث العلاج الطبيعي، وذلك نظرًا لجوِّها المختلف، ووجود العديد من عوامل الطبيعة الملائمة للسياحة العلاجيَّة، ووجود البحر الميت المليء بالمعادن الغنية التي تجعل مياهه من أهم مصادر العلاج الذي يوفره كبار المتخصصين في مجال العلاج الطبيعي، بالإضافة الى حمَّامات ماعين، والتي تفيد كثيرًا هؤلاء الذين يعانون من الأمراض الجلديَّة، وأمراض الدورة الدمويَّة.



التشيك

إذا رغبت في السفر إلى التشيك بهدف السياحة العلاجيَّة، فينبغي أنْ تتعرَّف على أفضل الوجهات والمصحَّات العلاجيَّة المناسبة لحالتك أولاً، وتُعتبر مصحَّات مدينة كارلوفي فاري الواقعة على بعد 110 كيلومترات غرب مدينة براغ من أقدم المنتجعات في البلاد، وذات سمعة جيدة إلى اليوم، وتستفيد المصحَّات العلاجيَّة الطبيعية المنتشرة في أنحاء التشيك من المياه المعدنيَّة المتدفقة؛ لعلاج العديد من الأمراض، مثل أمراض السكري، ضغط الدم العالي، والكوليسترول، وكذلك أمراض الكلى والمسالك البوليَّة، والجهاز التنفسي، والجهاز الهضمي. وتعمل كل المصحَّات أو أغلبها على معالجة آثار العمليَّات الجراحيَّة، وتشوُّهات وإصابات العظام، وحالات ما بعد الجلطة، والسمنة الزائدة، والروماتيزم، ومرض باركنسون، والتأخر الدماغي البسيط، والنسيان المتعدد، ومشكلات الإصابة باليرقان وغيرها.

«سرقة بيضاء».. أغراض لا يمكن وضعها في حقيبتك عند مغادرة الفندق

الكثير منا يُسافر من بلد لآخر وتكون الفنادق هي وجهته الأساسية، خلال فترة السفر بطبيعة الحال؛ لما توفره من إمكانيات لن نجدها في مكان آخر، لكن يبدو أن البعض منا يستشعر أن الفندق مع الوقت يصبح منزله.

ومما لاشك فيه، توفر الفنادق الكثير من المحتويات والأغراض الثمينة والقيمة للنزلاء لديها؛ لكي تضمن لهم الراحة، والاستمتاع، فتجد زجاجات الشامبو والبلسم وبعض مستحضرات التجميل، والصناديق المزخرفة بأشكال جميلة.

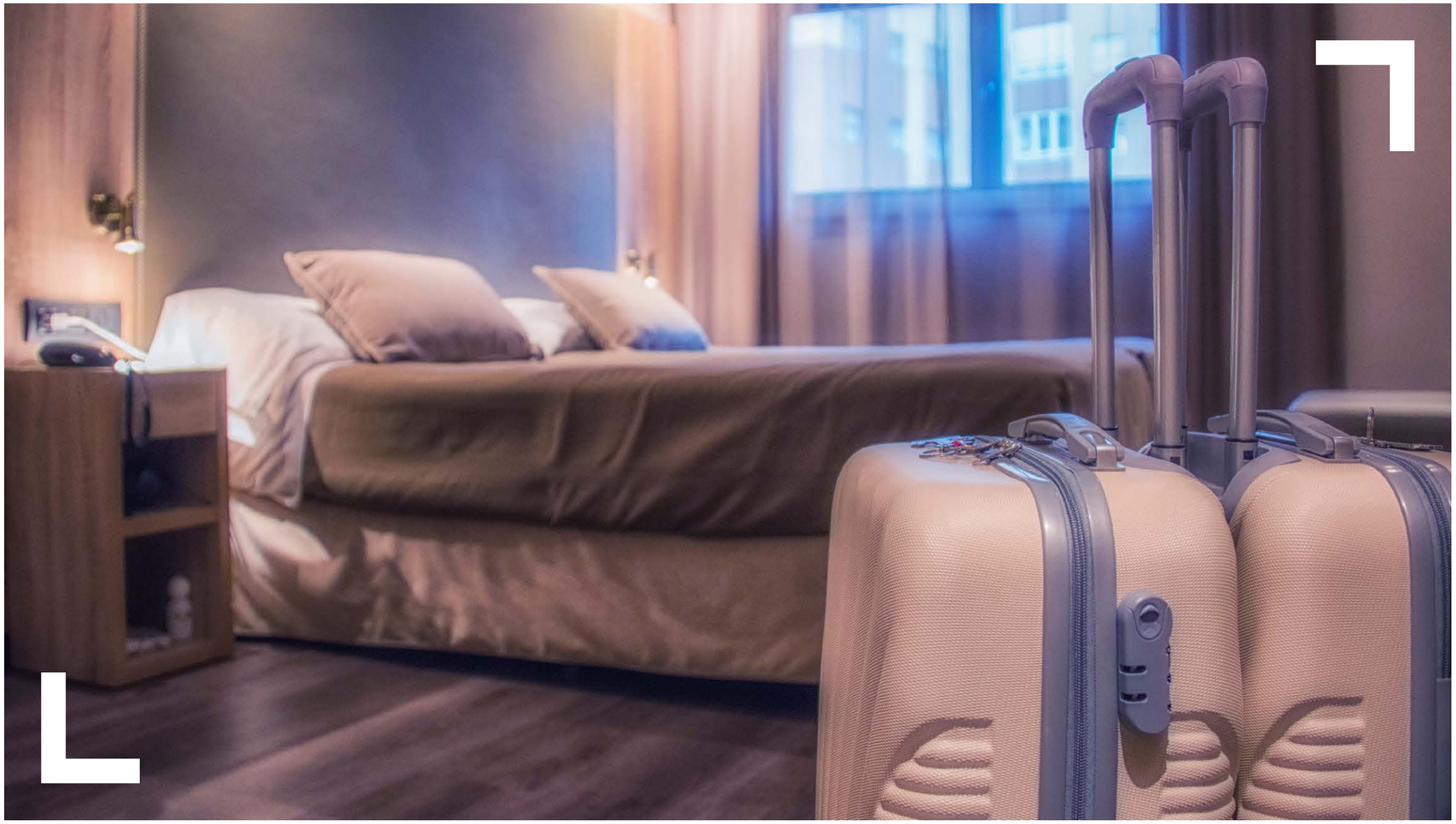
ويصل الأمر في بعض فنادق الخليج، إلى توفير آيباد و آلة القهوة، وهنا يواجه القائمون على الفنادق مشكلة كبيرة، وهي ميل بعض النزلاء لاقتناء تلك الأشياء الثمينة.

ويبدو أنه مع انتهاء فترة التواجد في الفندق، يصبح النزيل يشعر أن تلك الأشياء باتت ملكه، فتجده يحمل أغراضه ويضع جميع محتويات الغرفة معها، وكأنها ملكية خاصة، إلا أن البعض يسأل، هل هذه سرقة؟ أم رغبة في الاحتفاظ بتذكار من الفندق!

وإجابة هذا السؤال، تتلخص في وجود مجموعة من الأشياء يُسمح بوضعها في حقيبة سفرنا، وأشياء أخرى لا يُمكن الحصول عليها؛ لأنها تُكبد الفنادق خسائر كبيرة.

ولا يرتبط الأمر غالبًا بمستوى النزيل أو المسافر المُقيم في الفندق، فنجد الأغلبية تميل إلى هذا التصرف، وإن كان منهم أفراد ينتمون لطبقات عالية.

وفي هذا الصدد، كان ذكر عدد من الفنانين في الوطن العربي أنهم يأخذون بعض الأغراض معهم من غرفهم بالفنادق، مثل وائل كفوري على سبيل المثال وليس الحصر.



تضع الفنادق قائمة بالأشياء التي يمكن للمُقيم في الغرفة الحصول عليها عند الرحيل وأخرى بالمحظورات.

من الأشياء المسموح بأخذها عند مغادرة الفندق الآتي:

- مستلزمات العناية بالأسنان
- غطاء الرأس الخاص بالاستحمام.
- مرطب البشرة
- المشط وقطن الأذن
- صابون اليد والاستحمام
- الشامبو والبلسم وليفة الاستحمام
- ورق التواليت
- مستلزمات الحلاقة والتجميل والنظافة الشخصية
- حقيبة الغسيل
- الخُف المنزلي
- مستلزمات الخياطة
- الشاي والقهوة وزجاجات المياه
- المستلزمات المكتبية

والأشياء التي لا يجوز أخذها من غرف الفنادق عند الرحيل، هي:

- مجفف الشعر
- الفوط ومعطف الاستحمام
- الشماعات
- المكواة وطاولة الكوي
- أدوات المائدة
- غلاية المياه والأكواب
- لمبات الغرفة
- المنبه
- الكرسي
- التلفاز وريموت التلفاز وبطارياته
- الهاتف
- اللوحات الفنية
- الستائر والمخدات وغطاء السرير

وقد نجد البعض بالطبع يميل إلى أخذ الفوط أو معطف الاستحمام، بينما يفضل آخرون الاقتصار على الأدوات البسيطة الجائز الحصول عليها.

وقد يقع بعض المسافرين في مواقف محرجة في حالة أخذ غرض ثمين؛ إذ في بعض الأماكن يتم فحص حقائب النزيل قبل المغادرة، فلا تضعوا أنفسكم عُرضة لذلك، والتزموا بقائمة الأشياء المسموح بها .

ويرى البعض من أصحاب الفنادق أن الأمر بمثابة «سرقة بيضاء» يُمكن التغاضي عنها في بعض الأوقات، بينما تكون مُكلفة في أوقات أخرى.

وبدأ عدد من الفنادق بالفعل إيجاد حل؛ منعًا للإحراج من خلال وضع لافتات توضح فيها أن أشياء مثل المخدات والمفارش، يتم بيعها في الفندق لمن يرغب في الحصول عليها.

كيف تكسبين ثقة نجلك المراهق؟

تعرف فترة المراهقة بأنها فترة التحوّلات، ويبدأ خلالها تحّول المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة تضعه على أعتاب الرجولة.

وتعاني الأسر العربية من التأقلم مع طبيعة التغيرات التي يمر بها أبناؤهم في هذه المرحلة، ولا يستطيع البعض التجاوب مع التغيرات المزاجية التي ترافق طبيعة هذه المرحلة.

ومن بين تلك التغيرات، التي تطرأ على المراهق، العصبية الشديدة التي تنتابه، ورغبته في أن يُصبح سيد قراره، فلا يسأله أحد عن تصرفاته أو تأخره في العودة للمنزل، وهو ماقد يواجهه أولياء سوءًا بعنفٍ، يزيد الأمور سوءًا.

من جهته، يقول الدكتور جمال فرويز، استشاري الطب النفسي، إن فترة المراهقة من المراحل العمرية التي تحتاج إلى معاملة من نوعٍ خاص، لافتًا إلى أن المراهق في المجتمعات العربية يكون أكثر ميلًا للعنف، وتحدّي الأسرة.

وشدد استشاري الطب النفسي، على ضرورة تفهّم أولياء الأمور لطبيعة مرحلة المراهقة، والتحّولات النفسية والجسدية التي يتعرض لها المراهق، لافتًا إلى أن الأم لها دورًا كبيرًا في تفادي الصدام مع الأسرة خلال هذه المرحلة العمرية.

وأشار فرويز إلى أن الأم تمثل مصدر الحنان والأمان بالنسبة للمراهق، الذي يُودّع الطفولة، ويتحسس أول طريق المراهقة ومن ثم الرجولة، فالمراهق بطبيعة الحال يثق في والدته، ويراها مصدرًا للحماية من عقاب الأب في حال ارتكب ما يستحق العقاب.

وأشار استشاري الطب النفسي إلى أن الأم بإمكانها أن تساعد نجلها على تفادي الآثار الجانبية للتحوّل من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، بأن تدعم نجلها، وتكون إلى جواره كمرشد أمين، يثق المراهق برأيه، ويستشيره في كافة أموره.

وفي حال لم يبدأ المراهق بالحديث عن مشكلاته أو مخاوفه، فعلى الأم أن تبادر هي بالحديث إليه وطمأنته، وشرح ملامح مرحلة المراهقة بطريقةٍ مبسطة يسهل فهمها.

بدورها، أكدت الدكتورة إيمان دويدار؛ استشاري الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، أن التحّول من مرحلة الطفولة للمراهقة، تعد واحدة من التحوّلات التي يمر بها الإنسان على مدار مراحل عمره، مؤكدة على أن المراهق يكون وقتها في أمس الحاجة لعون الأسرة، وخاصة والدته.

وأوضحت دويدار أن الأم في الأسرة تمثل ملاذ الأمان للمراهق، فهي من تدافع عنه باستمرار، وتراه ناجحًا، ودائمًا ما تشجعه على المزيد من التقدّم والنجاح؛ لذا عليها أن تصادق نجلها أكثر خلال هذه المرحلة العُمرية الهامة.

وأكدت استشاري الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، على أن بعض المراهقين، قد يلجأون للتمرد على سُلطات الأب، باعتباره هو حاكم الأسرة، انطلاقًا من إحساسهم بأنهم أصبحوا رجالًا، ولا يجب أن يخضعوا لسلطة الأب، بالتالي تكون الأم هي أقرب صديقة لنجلها المراهق.

وطالبت دويدار الأمهات في الوطن العربي بالوقوف إلى جانب أبنائهن، ودعمهم، حتى تمر تلك المرحلة الصعبة من حياتهم بسلام.



لمكافحة اكتئاب الشيخوخة..

احتياجات المسنين النفسية والاجتماعية

إنَّ الوصول لمرحلة الشيخوخة أمرٌ طبيعيٌّ، فهي سُنَّة الحياة، ويجب ألاَّ تتمحور هذه المرحلة حول الهوس بالاعتناء بالبشرة، وإجراء عمليَّات الشدِّ، والشفط؛ للحفاظ على المظهر الشبابي، بل ينطوي جمال هذه المرحلة العمريَّة على تقبُّلها بكلِّ حبٍّ، والاهتمام بما ينفعها، وإدخال بعض التعديلات على روتين النظام الغذائي، والتمارين الرياضيَّة، التي من شأنها أنْ تجعل هذه المرحلة جميلةً، وتجربة جديدة.

وتوضِّح لنا سعديَّة القعيطي؛ الإخصائيَّة النفسيَّة، أنَّ هذا لا يعني أنْ نغفلَ عن احتياجات مهمَّة بهذه المرحلة؛ حيث يجب أنْ تتم رعايتهم العاطفيَّة على خطوات؛ للتعامل جيدًا مع شعورهم بالضعف، والوحدة، والملل، والعزلة. فهذه أكثر المشكلات التي يعانون منها، وتلك الخطوات كالتالي:

- لا تنحصر شكوى المسنين من تدهور صحتهم فقط، إنَّما قد يُصابون بالاكتئاب، الذي من شأنه أنْ يُؤخِّر عمليَّة شفائهم من أمراضهم العضويَّة.
- أشركوهم في مناسباتكم الاجتماعيَّة، وبأهميَّتهم وقيمتهم.
- هم يحتاجون لَمن يُنصت إليهم، ويشعرهم بالأهميَّة.
- يحتاجون لأضعاف ما قد يحتاجه الشخص البالغ من الدعم العاطفي.
- إنَّ تلبية احتياجاتهم العاطفيَّة بإمكانها أن تساعدهم في تجنُّب الاكتئاب، كما أنَّ افتقارهم للدعم العاطفي، قد يُسبِّب لهم الأرق والصعوبة في النوم، أو ضعف الشهيَّة، أو عدم القدرة على التركيز.
- تشجيعهم للحفاظ على علاقاتهم الاجتماعيَّة، سواء مع الأهل، أو الأصدقاء؛ لأنَّ الشعور بالوحدة يزداد مع التقدُّم في السن.
- الحاجة للشعور بالأمان؛ وذلك لتزايد خوفهم من أن يحتاجوا لأمر ما، ويعجزوا عن فعله، أو لن يجدوا مَن يساعدهم فيه، لا بُدَّ من التأكيد لهم أنكم معهم، ولستم بعيدين عنهم.
- بإمكانكم تعليمهم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، من باب تخفيف شعورهم بالوحدة.
- اصطحابهم للأماكن التي يحبون زيارتها، أو قضاء الوقت بها، كمثال: إذا كانوا من سكَّان جدَّة فقد ينعشهم ويسعدهم زيارة جدَّة التاريخيَّة.
- المزيد من الاهتمام، فهم في مرحلتهم هذه يشبهون الأطفال في ازدياد حاجتهم للاهتمام، الذي يشعرهم بقيمتهم الذاتيَّة؛ لأنَّ قلة الاهتمام والتواصل من أفراد العائلة، من شأنه أن يزيد من إحباطهم، وشعورهم بقلَّة الأهميَّة.
- حاجتهم للشعور بالانتماء، فانخراطهم في أعمال وأنشطة يتناسب مع ميولهم ورغباتهم، ما يجعلهم أكثر رضا وسعادة عن حياتهم، وتشغل عقولهم وأجسادهم.
- إشراكهم في أندية رياضيَّة، تحافظ على صحتهم، وتُقلِّل الكثير من مشكلاتهم في هذه المرحلة.
- الإنسان كائن اجتماعي، ففي كل مراحل حياته يحتاج للأصدقاء، لَمن يقضي معهم وقته، ويستمتع بصحبتهم.
- الشعور بالاستقلال، قد يحتاج بعضهم للقيام بأعمالهم بمفردهم، فيما قد يودُّ البعض الآخر أنْ يجدَ مَن يدلِّله، ويقوم بها عنه، فأرخوا أسماعكم لتعلموا من أيِّ نمطٍ هم.
- قد يعاني البعض من الشعور بالذنب، خاصة في حال إقامتهم مع أحد أفراد العائلة، وقد يكون ذلك بسبب الأمور الماديَّة، فعلى أبنائهم التحدث معهم بهذا الشأن، وأن يؤكدوا لهم أنَّ هذا حقُّهم وليس فضلاً ولا مِنَّة.
- احترام خصوصيَّتهم، واستقلاليَّتهم، وقراراتهم دون انتقادات أو أحكام.
- قد يفقدون مع التقدُّم بالعمر، الشعورَ بالكفاءةِ والقدرة التي كانوا يتمتَّعون بها في شبابهم، فلا بأس من الفخر، والتحدُّث بإنجازاتهم؛ حتَّى لو كانت بسيطة، أو قديمة أمام العائلة والأصدقاء.
- الاحتياج للشعور بأنَّ للحياة معنى وهدفًا؛ لأنَّهم في هذه المرحلة يفتقدون المعنى من الحياة، فلا بُدَّ من تحفيزهم وتذكيرهم أنَّ لكلِّ مرحلةٍ ما يناسبُها من أهداف واهتمامات، وأنَّهم ما زالوا يستطيعون تقديم الكثير.
- مراعاة حالتهم الصحيَّة حين تسجيلهم في نادٍ رياضيٍّ أو ثقافيٍّ، فإذا كانوا يعانون من مشكلات في النظر، نوفِّر لهم أجهزة بشاشات كبيرة... وهكذا!
- يوجد فرع من فروع علم النفس يُسمَّى علم نفس الشيخوخة (Geropsychology)، يسعى إلى معالجة كل مشكلات المسنين، من اضطرابات الصحة النفسيَّة، الاكتئاب والقلق. وبإمكان المهتمِّين التخصُّص فيه؛ ليتمكَّنوا من تقديم خدمةٍ اجتماعيَّة مميَّزة.



وأخيرًا، تُضيف «القعيطي»؛ أنَّ يوم 1 أكتوبر هو اليوم العالمي للمسنين، فعلينا المبادرة بنشر الوعي بكيفيَّة رعايتهم والعناية بهم، فقد قدموا لنا أجمل سنوات عمرهم، وآن الأوان لأن نعتني بهم ونُكرمهم.

رزق وذِكر وتراث.. أسرار صناعة «السِبح» في الوطن العربي



تعد مهنة صناعة السِبح، واحدة من الحرف اليدوية الضاربة منذ القِدم، وكلمة السِبحة أو المسبحة، مشتقة من كلمة التسبيح، وتستخدم لتسبيح الله عز وجل، وتأتي على شكلين أحدهما 99 حبة والآخر 33 حبة.

وقديمًا، كانت المسبحة أو السبحة، تُصنع من المعادن النفيسة والأحجار الكريمة، لعلية القوم، وتُصنع من الأخشاب النفيسة للطبقة المتوسطة، والأخشاب العادية للفقراء.

وتشكل المسبحة رمزًا دينيًا لأتباع العديد من الديانات، ومن بينها الإسلام والمسيحية؛ حيث يعد عليها المسلمون أورادهم اليومية عقب الصلوات الخمس، والأذكار اليومية بصفة عامة.

وتتنوع أشكال وأحجام السِبح على حسب طلب العميل.

أشهر صانع سبح في السعودية

بدأتُ في تعلم تصميم السبح منذ أن كان عمري 12 عامًا، وتركت الوظيفة حبًا في مهنة صناعة السبح، بهذه الكلمات أعربت السعودية إيمان عجيمي؛ واحدة من أشهر صانعي السبح في المملكة عن سعادتها بالعمل في هذا المجال.

وأشارت «عجيمي» إلى أن روعة تصاميم المسابح ودقتها هي ما جذبها إلى تعلّم هذه الحرفة الصعبة، مشيرة إلى أن أسعار السبح تتراوح بين 100 ريال وتصل إلى 1400 ريال، على حسب النوع والجودة.

وأوضحت أن مواسم الحج والعمرة، تُنعش سوق بيع المسابح، مشيرة إلى أن بعض الحُجاج يطلب مسابح بتصميمات مُعينة، ويحرص زوار بيت الله الحرام، على شراء المسابح كطقس أساسي ضمن طقوس الحج أو العمرة، كهدايا لأصدقائهم وأقاربهم.

وحول أشهر خامات صناعة المسابح، كشفت إيمان عجيمي، أن سبح الكهرمان والعقيق وعين القمر وخشب الكوك والأوبال، تعد هي أشهر الخامات المستخدمة في صناعة السبح.

صناعة السبح في مصر

تعد صناعة السبح في مصر واحدة من المهن الضاربة منذ القدم، وتوارثها الصُناع في دروب وحارات الحسين وخان الخليل جيلًا بعد جيل.

ويقول وائل علي، أحد صُناع السبح في منطقة الحسين، إن المهنة الآن باتت تختلف كثيرًا عما كانت عليه قديمًا، مشيرًا إلى أن الحرفة قديمًا كانت تعتمد على مهارة الصانع اليدوية، إلا أنها الآن باتت تعتمد على الآلات بشكلٍ كبير.

وأوضح علي أن صناعة السبح اليوم باتت أسهل وأسرع، رغم كساد سوقها، لافتًا إلى أن سوق بيع السبح في مصر ينشط خلال فترة الإجازة الصيفية، إذ يحرص السياح على شرائها من بازارات الحسين، كهدية لأصدقائهم.

وحول مستقبل صناعة السبح، أوضح أن هذه الصناعة كغيرها من الصناعات اليدوية تحتاج إلى الدعم كي تستمر، مطالبًا هيئات الحفاظ على التراث، بتقديم يد العون لحرفة صناعة السبح وحمايتها من شبح الاندثار.



لتجنّب المعركة الشرسة..

كيف تكسبين قلب حماتك؟

ما بين المتطلبات الحياتية، والتطلعات للمستقبل؛ يقع الحاضر هزيلاً أمام المعركة الشرسة التي تشتد بين زوجة الابن والحماة، فبدلاً من الترحيب بالفتاة عضوًا جديدًا في العائلة، تبدأ الحماة في إظهار الروح المتسلطة، واللسان اللاذع؛ دفاعًا عن حقها في البقاء وأنها الأقوى والأحق بقلب نجلها.

يقول المثل: «الكي بالنار ولا قعدة الحماة بالدار»، وغيرها من الأمثلة الشعبية في البلدان العربية كافة، والتي جسّدت العلاقة المتوترة بين زوجة الابن، وحماتها، ومازالت التوترات تضرب تلك العلاقة المهمة؛ هكذا أكدت الدكتورة نزهة الأحمد؛ استشاري العلاقات الأسرية، في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، مؤكدة أن فهم طبيعة العلاقات جيدًا، يساعد في إنجاح الحياة، وإنقاذ المستقبل من ظلام التعاملات الظالمة.

قالت الدكتورة نزهة الأحمد، إن العلاقة بين الحماة، وزوجة الابنة، تعتبر شائكة وهشة؛ فالزوجة هي الدنيا الجديدة التي يقرر الابن أن يعيش تفاصيلها برغبته، بينما يغمر الحب قلب الأم فور الإحساس بنبضات جنينها، وهنا تكون الصورة أمامها، فالطفل الصغير الذي عاشت معه الكثير من الأحزان، والأفراح، صار عريسًا، واختار فتاة أخرى؛ لتحل محلها.

وأضافت استشاري العلاقات الأسرية، أنه يجب على الأم معرفة أن الحياة تأخذ مجراها الطبيعي حينما يتزوّج الابن، علمًا بأن مكانتها لن تهتز بدخول الوافدة الجديدة إلى العائلة، والتي بدورها عليها أن تعي جيدًا أن الحماة ما هي إلا صورة ثانية من الأم التي ترعى أبناءها، وتلبي احتياجاتهم، موضحة أن العلاقة بين الزوجة والحماة من أكثر الروابط القوية على وجه الأرض، والتي ينتج عنها الكثير من العلاقات البيولوجية القادمة.

أكدت الدكتورة نزهة أن الحماة عليها أن ترى زوجة ابنها، بعين الأم، فالزوجة قد تركت كل ملذات الدلال في منزل أهلها، وتستعد لبدء حياة جديدة، وهنا تنعكس طبيعة التربية الصالحة التي حصل عليها الابن في الاهتمام بزوجته.

من جهتها، تتمثّل مهمات زوجة الابن، في احتواء الحماة والعمل على التقرّب منها في إطار العلاقة السليمة التي تسعى لتأسيسها، فهي جدة الأولاد المستقبلية؛ وفقًا لِما قالته الدكتورة نزهة، مشيرة إلى أنه في حالة التعامل مع حماة قاسية، يجب فتح الأحاديث معها بطريقة ودودة، والحفاظ على التعامل بهدوء، وتجنُّب الاحتكاك معها، كما يمكنها تقديم الهدايا لها؛ فالدين الإسلامي يحث على تبادل الهدايا _ تهادوا تحابوا _ من أجل تجديد أواصر المحبة، علمًا بأن الاحترام المتبادل من أهم متطلبات الحياة؛ للحفاظ على العلاقات.

شددت الدكتورة نزهة على ضرورة الأخذ بنصيحة الحماة، فهي تعرف نجلها جيدًا، موجهة حديثها لكل عروس جديدة: «اكسبي حماتك، هي الأم التي ستظل تعتني بصغيرها مهما كبر في العمر، وهي التي ستعشق أبناءك من كل قلبها، ونصيحتها ستفيدك، ومن شأنها أن تذيب الثلج بينكما، وهي الصديقة التي يمكن أن تُجنبكِ مشقات الحياة».

اختتمت استشاري العلاقات الأسرية تصريحاتها قائلة: «حديث الذكريات يصنع المعجزات؛ حيث يمكن لاسترجاع بعض الأحداث أن يجعل الطرفين _ أي الزوجة والحماة _ أكثر قربًا، بعد الحديث عن طفولة الزوج، وذكريات الشباب، بالإضافة إلى الصعاب التي واجهتها كل منهما في الحياة، والطريق إلى التغلُّب عليها؛ فالألفة هي الوسيلة الآمنة لضمان استمرارية العلاقات الإنسانية».

تُحف معمارية مصرية..
إتيكيت الديكور بنكهة الماضي

من المعروف أنَّ العصور القديمة هي مصدر الحضارات، كالفارسيَّة، الرومانيَّة، الإنجليزيَّة، والعثمانية، وأنَّ مصر مرَّت عليها عدَّة حضارات خلال فترة الاستعمار، أثَّرت في شعبها وثقافتها، وتُرجم ذلك الأثر في نمط حياتهم، وبرتوكولاتهم، ومنها ديكورات منازلهم وطرازها المعماري.

في تلك الفترة كانت الديكورات تخضع لبرتوكولات ملكيَّة، وتحوَّلت فيما بعد لأساسيَّات في الديكور، كما نراها في الأفلام المصريَّة القديمة (الأبيض والأسود)؛ حيث ضاهت ديكورات العصر الحالي، بداية من توزيع الأثاث، وكل جزء في الديكور له وظيفة، أمَّا في إطار توظيف التكنولوجيا -حينها- فهناك تصميمات سبقت عصرها، وأصبحت الآن ديكور مُتعارفًا عليه.

التقت «الجوهرة» مصممة الديكور وعد باجنيد؛ المطَّلعة والمحبة لهذا النوع من الديكورات، التي سلطت الضوء على أهم النقاط التي تميَّزت بها تلك الفترة.

تقول وعد؛ إن القصور، أو كما يُطلق عليها قديمًا السرايات، كانت مقسَّمة معماريًّا بشكل دقيق، وكل قسم حسب ما يقدِّمه من خدمات معزول عن الآخر، وهي كالتالي:

الاستقبال:

أوَّل قسم أمام المدخل الرئيس، وهو مهم جدًّا؛ حيث الداخل يأخذ أوَّل انطباع فيه عن أهل البيت ويتميَّز بالآتي:

- الارتفاع الشاهق لجدرانه، ويكون غالبًا عبارة عن طاولة في المنتصف، تحتوي على فازة أو مزهريَّة ورد، أو تحفة نادرة.
- سجاد فخم فارسي أو أوروبي، وأثاث، ومناضد عربيَّة مزخرفة، موجودة بين درجين يصعدان بك إلى أجنحة النوم.
- ديكورات فخمة منقوشة كلاسيكيَّة مذهَّبة، والبلاط التركي المطعَّم الفخم.

والمبدأ موجود إلى عصرنا الحاضر في الفنادق العالميَّة، والقصور الفخمة، فمصر هي فعلاً مرجع للعالم من حيث الديكور.

غرف الضيوف:

غالبًا ما تكون في نفس جناح الاستقبال (يمينًا أو يسارًا)، وتتميَّز بالطراز الكلاسيكي الفخم، والارتفاع الشاهق للجدران، فهي تُعتبر مناطق مفتوحة تضم الأثاث الفخم جدًّا، والتحف واللوحات الفاخرة مع كل وسائل الرفاهية للضيف، من خدم بلبس موحد.

غرف الخدم:

غالبًا ما تكون في (البيسمنت)، وهو جناح كامل، يوجد فيه جميع عناصر الاتِّصال الذكيَّة بالأدوار الرئيسة العُليا في حالة حاجة المقيمين لها، ومواصفاتها:

- تحتوي على غرف نوم خاصة لهم بحمَّامات وغرف تجمع لاستراحتهم.
- قد يحتوي هذا الدور على المطبخ الرئيس للمنزل، أمَّا اتِّصال هذا الجناح بالكامل للمنزل فيكون عن طريق إمَّا مصعد بدائي، أو درج فرعي بمكان ثانوي، وغالبًا ما يكون مخفيًّا يربط كل الأدوار بمكان الخدمات، وهذا أيضًا موجود في عصرنا الحاضر في جميع الفنادق والقصور والفلل.

منطقة غرف النوم:

وهي ما تكون غالبًا بعد دور الاستقبال بدور واحد، وتتألَّف من الممرَّات الكُبرَى الواسعة بين الغرف، تتوسطها في نهاية الممرَّات طاولة، أو مرآة، أو «شيزلونج» مع التحف العملاقة الموزَّعة بين الغرف والأرضيَّات، التي يغطيها سجاد في المنتصف يكشف عن خامة الأرضيَّة الرخاميَّة الفخمة، وارتفاع جدرانه الكلاسيكيَّة مع أبواب الغرف، ويتصف بالتالي:

- غالبًا ما تكون الغرف مطلَّة على الموقع العام، الذي كان سابقًا عبارة عن حدائق خارجيَّة متأثرة بالطراز الإنجليزي، بطريقة تصميم السرايات القديمة؛ حيث إنَّ المناظر المهمَّة خارج المنزل لابُدَّ أنْ تطل عليها غرف النوم، وكان تصميم غرف النوم الداخليَّة دقيقًا جدًّا بالنسبة للخدمات، حيث إنَّ غرفة النوم الواحدة مقسَّمة لعدَّة أجزاء:

منطقة النوم:

وهي غالبًا ما يكون فيها سرير فخم مرتفع بدرجة عن الغرفة، مع احتوائها على جرس بجانب السرير متَّصل بطريقة ذكيَّة بغرف الخدم، أو متَّصل بأيِّ خدمة تواصل لراحة المقيم في الغرفة، حسب اختلاف تطوُّر المنزل في ذلك الوقت.

منطقة الجلوس:

وهي موجودة في نفس الغرفة، وقد تكون السرير، أو على يمينه، أو يساره، وتتألَّف من صوفة كلاسيكيَّة لجلوس 3 أشخاص، مع طاولات كلاسيكيَّة أنيقة مزيَّنة بمزهريَّة ورد، مع وجود أباجورات أو شموع.

غرفة الحمَّام:

وهو موجودة كملحق تابع لغرفة النوم، يتميَّز بمدخله الرخامي بمرآة، ويوجد البانيو الكلاسيكي الفخم للاسترخاء، مع وجود أداة داخليَّة لمناداة الخدم، وهذا الفكر أيضًا موجود في وقتنا الحاضر في أفخم الفنادق والقصور.

البلكونات أو التراس:

وهي متَّصلة بأجنحة غرف النوم، وتحتوي عادة على طاولة طعام وكراسي، لتناول الفطور، أو شرب الشاي؛ بسبب إطلالتها المميَّزة على المناظر المهمَّة للموقع العام.

غرفة المعيشة:

- وهي التي يجتمع فيها أفراد العائلة على التلفاز، فهي الغرفة الوحيدة -حسب السياسة القديمة في البيوت المصريَّة- التي تحتوي على التلفاز، مع بعض الألعاب القديمة التي تعزِّز الترفيه في هذا الفراغ، وهي مقسَّمة إلى:
- مكان جلوس للتلفاز، مكان للعب الألعاب الكبيرة، ومكان جلوس، أمَّا التدفئة فقد نرى كل العناصر مجتمعة في غرفة واحدة، أو مقسَّمة لعدَّة غرف تكون مجتمعة، حيث إنَّ فراغات الغرف قديمًا كانت واسعة جدًّا ومفتَّحة، مختزلة الحوائط.
- منطقة لعمل الاتِّصالات، وهي عبارة عن كرسيين وطاولة مرتفعة في المنتصف، عليها الهاتف الذي لا يوجد سوى في منطقة الجلوس فقط.

غرفة المكتبة:

كان وجودها أساسيًّا قديمًا، حيث إنَّ الشعب المصري شعب ملم للعلم والثقافات، وأيضًا تكون غرفة للراحة والتدخين مع القراءة، وتتميَّز بأجوائها المريحة البعيدة عن الضوضاء، بدواليبها المرتفعة التي تغطي ارتفاعات جدران كاملة بالخشب الفخم.





واختتمت وعد تصريحاتها قائلة: «نستنتج من ذلك كله ترابط عصرنا الحديث بالعصر القديم، الذي أخذنا منه كل وسائل الرفاهيَّة والراحة، وتأثرنا بطرازاته، وهذا التأثر مستمر بمختلف تطوُّراته»؛ حيث نلاحظ -الآن- وجود فلسفة وسائل الرفاهيَّة من توزيع البيت معماريًّا، وتقسيم وحداته الداخليَّة بشكل يعطي رفاهيَّة، ووجود الحدائق أصبح مهمًّا لراحة النفس، وكل ذلك يرجع لتأثرنا بجمال الحضارة المصريَّة المرتبطة بالعصور القديمة.

الأرجوحة في الحديقة المنزلية..
رفاهيــة وحـيويــة

لا تكتمل مظاهر الرفاهية في حديقة المنزل إلا بوجود أرجوحة، وليس من الضروري شراؤها من السوق، ودفع المزيد من التكاليف، بل يمكن تصميم أرجوحة بسيطة من الأدوات، والأغراض المتوفرة في المنزل.
وتضيف الأرجوحة جوًا من المرح والحيوية، يستمتع بها الكبير والصغير على حدٍ سواء.
وهناك العديد من الأشكال والتصاميم المتنوعة والمختلفة، التي تتباين ما بين العصري، والتقليدي، والذي من شأنه أن يضيف نمطًا مميزًا للجلسات الخارجية.
تنسجم الأرجوحة مع جمال الطبيعة في الحدائق المنزلية؛ حيث تتمتع بتصميمات تعتمد على الخشب المقوّس، والمشغول بطريقة انسيابية، وتستعرض «الجوهرة» مجموعة من الأفكار لتصنيع الأرجوحة بطريقة بسيطة وأنيقة في الوقت ذاته؛ وفقًا لتقارير الديكور العالمية.

الاعتماد على الخشب

رغم تقليدية الخشب، إلا إنه مازال رائجًا بشدة، وينسجم بطريقة مثالية مع الحديقة، ويمكن الاستعانة بالبراميل الكبيرة، أو الأسرّة الصغيرة، أو الأبواب العتيقة، وطلائها بألوانٍ زاهية، وتعطي مظهرًا جذابًا للحديقة، الأمر الذي يعتبر محببًا بالنسبة للأطفال، كما يمكن إضافة الوسائد، والمفارش؛ لضمان عنصر الراحة بطريقة أفضل.



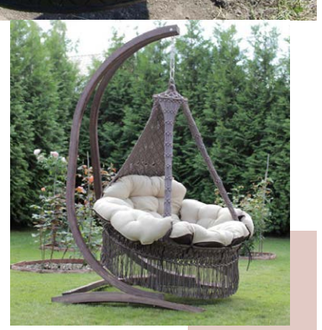
الإطارات القديمة

تعتبر الإطارات القديمة، الطريقة المفضلة للعائلات في تصنيع الأرجوحة، ويمكن طلائها بألوان مميّزة، تتناسب مع ديكور الحديقة، علمًا بأنه يجب تثبيتها بسلاسل متينة في شجرة ما، أو عارضة معدنية؛ لضمان السلامة.



الأرجوحة القماشية

لا تحتاج الأرجوحة المصنوعة من القماش، أو بعض قطع الملابس القديمة، إلى الكثير من الجهد لصنعها بطريقة مبتكرة؛ حيث يمكن الاستعانة بالأقمشة الملوّنة التي تضيف الكثير من البهجة، والسعادة، التي تتناسب مع أجواء الحديقة.
تستوعب الأرجوحة القماشية، كل الأعمار، كما تعمل على تهدئة الأطفال الرُضّع، ويمكن تعليق الأرجوحة بين شجرتين أو جدارين، تستعمل للاسترخاء وللقراءة.



أرجوحة الكراسي

يتم تعليق الكرسي؛ وخاصة من نوع البامبو، بمسند معدني يحمله من الأعلى، وهو عبارة عن أرجوحة مجهزة لشخصٍ واحدٍ فقط، ويمكن إضافة الكثير من الألوان عن طريق الطلاء.
لا تكتمل أناقة الحديقة بالأرجوحة فقط، بل يمكن إضافة الكثير من المصابيح الموزعة بين الأثاث أو الفوانيس، الأمر الذي يبعث أجواءً رائعة لديكور الجلسات الخارجية، كما يمكن الاستعانة بالأشكال المائية من بحيرات أو شلالات صناعية؛ لتعطي طاقة إيجابية، وحيوية للمكان، عن طريق صوت المياه.



في يومهم العالمي..

إتيكيت التعامل مع الحيوانات

بين أدواء ممزقة من أنياب قطة، وأطباق طعام متناثرة من أسنان كلب، يمكن أن يكون وجود حيوان أليف في منزلك تجربة مرهقة حقًا؛ فبغض النظر عن حبك له، إلا أن رعايته تتطلّب الكثير من العمل، وإظهار الشغف بالحصول عليهم، علمًا بأن التقارير العالمية أكدت أن اقتناء الحيوانات الأليفة فن لا يُتقنه سوى أصحاب القلوب الرحيمة.

يحتفل العالم في الرابع من أكتوبر، باليوم العالمي للحيوان؛ سعيًا للتوعية بحقوقه، ودعمًا لحركات الرفق به، وتستعرض «الجوهرة»، طرق التعامل مع الحيوان الأليف، وكيفية الاستعداد لاستقباله في المنزل، وتوضيح مدى الاهتمام بها.

وضع القوانين

يمكن تحديد المسؤول عن إطعام الحيوان وتنظيفه، وتحديد الأماكن التي يُمنع إحضاره إليها، فضلاً عن تجهيز جميع المستلزمات الخاصة به، من أواني الطعام أو المياه، أو المواد اللازمة لقضاء الحاجة.

يحافظ الجدول المنتظم سواء في التنزه، أو أوقات القيلولة، واللعب، أو الاستعداد للنوم في تهيئة الحيوان، للاستمتاع بنمط حياة صحي وسليم، يعكس اهتمامك به.

تجهيزات منزلية

يجب إجراء بعض التعديلات والتجهيزات، بالنسبة للأجهزة الكهربائية، أو المنظفات المنزلية أو النباتات السامة _ على سبيل المثال _ التي يمكن أن يصل إليها الحيوان، مع ربط الأسلاك الكهربائية؛ لأن القطط تحب مضغ تلك الأشياء، إلى جانب تخصيص أماكن منفصلة للحيوانات الجديدة بعيدة عن الحيوانات القديمة؛ حتى يبدأوا بالاعتياد على بعضهم بعضًا بالتدريج، كما يجب إبعاد الأشياء القيمة عنهم، فضلاً عن الأشرطة المطاطية، وأدوات الخياطة، والمواد الطبية.

الاهتمام بمستلزماته

تعتبر تغذية الحيوان الأليف، طريقة مثالية لإظهار مدى الاهتمام بالحيوان؛ لذا يجب التفكير بعناية عند اختيار الغذاء الخاص به، للحفاظ على صحته، وسعادته.

وأكدت الدراسات العالمية أن قص أظافرهم يؤدي إلى منع مشاكل المشي، وتقلل عملية تنظيف الأسنان من رائحة الفم الكريهة، ويساعد تفريش شعر الحيوان في تجنب تساقط الشعر أو الحفاظ عليه عند الحد الأدنى، كما يقلل الاستحمام من الحكة التي قد تصيب الحيوان.

قضاء الوقت معه

يمنحك قضاء الوقت مع حيوانك الأليف، فرصة للتواصل مع صديقك سواء بغزل الكرة من الخيوط، أو ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، الأمر الذي يحافظ على صحة الحيوان، ويجنبه زيادة الوزن، ويحصنه من الإصابة بالأمراض.

تحتاج الحيوانات الأليفة إلى فترات النقاهة، فهي لا تختلف عن الإنسان في احتياجها للراحة، والتمتُّع بالإجازات، وممارسة الأنشطة المختلفة.

يفيد الحب والمودة في التربية السليمة، وهنا يجب أن يتعامل الفرد مع حيوانه الأليف بطريقة مميّزة يُظهر خلالها الكثير من الود، الأمر الذي ينعكس على سلوكياته، ويجنبك شراسته، مع الحفاظ على تدريبه الجيد، ولا تبخل عليه بالكثير من الأحضان، والقبلات، لمنحه الدفء اللازم للإحساس بأنه فرد من العائلة.

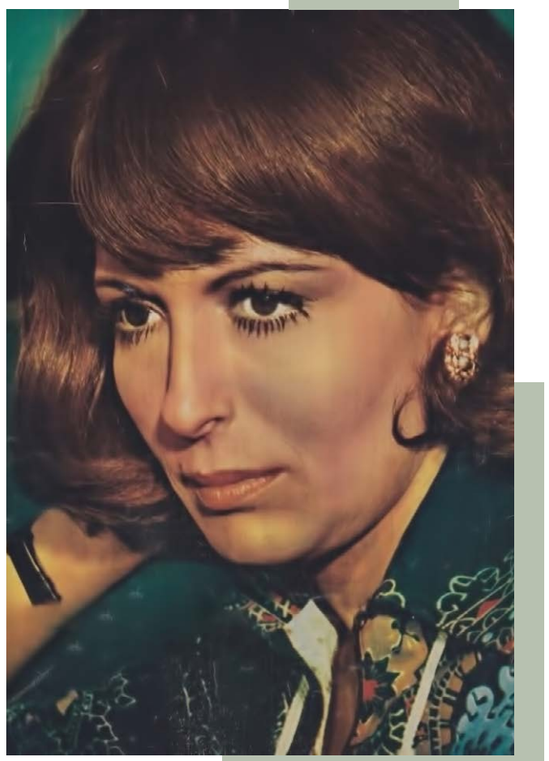
الفحص الدوري

لا تعتبر زيارات الطبيب البيطري العادية جيدة للحيوان فقط، ولكن يمكن أن تكون جيدة لمحفظتك أيضًا؛ فيمكن للكشف المبكر عن المرض، مثل الحساسية الغذائية والتهابات المسالك البولية، أن يساعد في منع أو علاج هذه المشاكل قبل أن تصبح خطيرة أو باهظة الثمن، علمًا بأن الحيوانات الأليفة تحتاج اللقاحات، والتطعيمات؛ حيث يعتبر تحصينه من أسهل الطرق التي تعطيه حياة طويلة سعيدة.



ماجدة الخطيب..

حدوتة السينما المصرية



تمتلك من المقومات ما يجعلها أحد نجمات الصف الأول، أثارت الجدل في كثير من الأوقات بأزمتها المتكررة، لها العديد من الأدوار التي لا يمكن إغفالها في السينما المصرية، إنها الفنانة ماجدة الخطيب.

ماجدة الخطيب؛ نجمة مصرية من مواليد 2 أكتوبر عام 1943م، اسمها الحقيقي ماجدة محمد كامل الخطيب، خالها الفنان المصري الكبير زكي رستم، وهو من قام بمساعدتها في بداية مشوارها الفني في مطلع الستينيات 1960م.

تعد الفنانة ماجدة، من النجمات المصرية التي قامت بالعديد من الأدوار السينمائية الرائعة على مر تاريخها الفني، ولها بصمة لا يمكن نسيانها في عدد من الأفلام في فترة السبعينات وبداية الثمانينات.

أول ما قامت به في عالم الفن، هو دور صغير في فيلم «حب ودلع»، كانت هذه هي بداية دخولها عالم السينما، وبعدها جاء فيلم «لحن السعادة» في عام 1970م، وبعدها جاءت الكثير من الأفلام السينمائية، منها: «لعبة كل يوم، وشيء في صدري».

ويعتبر فيلم «دلال المصرية» الذي قدمت فيه الفنانة ماجدة أول بطولة مطلقة لها، مع المخرج حسن الإمام، هو الذي جعل الجميع يلتفت لها، ويقدر أنها من النجمات السينمائية التي لديها موهبة حقيقة، وكانت بداية انطلاقها في عالم الفن، وحصلت بسببه على جائزة التمثيل الهرم الذهبي عام 1966م.

كانت ماجدة الخطيب من النجمات اللاتي أنتجن لنفسهن، ففي عام 1972م، أنتجت فيلم «امتثال»، ويعد هذا أول أعمالها الإنتاجية الخاصة بها، وشاركت في العديد من الأعمال الفنية، مثل: «لعبة كل يوم، بيت الطالبات، نصف ساعة جواز، حبيبي دائمًا، أفواه وأرانب، والمرأة والقانون»، وغيرها من الأعمال الفنية.

قدمت ماجدة أكثر من 55 عملًا فنيًا منذ بدايتها الفنية ما بين مسرح وسينما وتلفزيون، فهي كانت من النجمات متعددة الأدوار؛ حيث لم تتخذ نمط محدد في تمثيلها، وآخر أعمالها هو فيلم «آخر الدنيا».

لم تتوقف ماجدة عند الأفلام السينمائية فقط، بل قدمت العديد من الأعمال التلفزيونية، مثل: «زيزينيا، حد السكين، وامرأة من الصعيد الجواني»، وكان آخر مشاهدها في عالم التمثيل أثناء مشاركتها في مسلسل «لا أحد ينام في الإسكندرية» مع ماجد المصري.

وفي عام 2006 أصيبت الفنانة ماجدة الخطيب بالتهاب رئوي حاد، بسببه انتقلت إلى المستشفى، وعلمت أنها مريضة بفشل كلوي، ورحلت في 16 ديسمبر 2006م؛ لينتهي معها مشوارها الفني إلى هذا الحد.

amanco
Safety & Security



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.

02 نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج
- مصدات هيدروليك.
- بوابات جرارة ميكانيكية.
- بوابة ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليك مرتفعة.
- نظام حدود خارجية.
- مفجر الإطارات.

03 التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف
- عربات مصفحة.
- غرف حراسة مصفحة.
- منصب رشاش .
- سيارة نقل الأموال.
- سيارة نقل المساجين.
- سيارات الاسعاف (عادية + دفع رباعي).

04 المنتجات الأمنية
- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات العسكرية.
- سترات و خوذ واقية من الرصاص.

AMANCO MED
AMANCO GROUP
amanco HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي
HCIS APPROVED

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

www.amanco.com.sa

السعودية
SAUDIA

ترقية درجة السفر
MY UPGRADE



Enjoy “My Upgrade” service from SAUDIA

which allows you to bid on upgrading your class to Business or First at the price you want

saudia.com

* Guests will be able to amend or withdraw the bid 48 hours prior to departure time
* Your credit card will only be charged if the bid is successful