

أسبوع دبي للموضة
يعزز مكانة الدولة
كرائدة للأزياء

الجمعة

العدد 14 - أبريل - 2023

ME

عريقة ■ عصرية ■ متجددة



في اليوم العالمي للمرأة ..
نساء يحفرن أسمائهن في
تاريخ الوطن العربي



رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

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



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

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



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280 - +966 538227277
info@sawahl.com

الاقتصاد اليوم
Economy today

الجوهرة

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان
رئيس التحرير: روز العودة
مدير التحرير: مصطفى صلاح
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان
تصميم: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
Editor in Cheif: Rose Al-Ouda
Managing Editor: Ahmed Salama
Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura
Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising
Design: Sawahel Al Jazeera Media co.
The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J S
بنك المعرفة



الناشر: دار سواحل للنشر
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة
مستشارة مجلة الجوهرة: دكتورة ميساء الهاشمي
المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف
رئيس قسم التحول الرقمي: إيمان إبراهيم
مدير العلاقات العامة: بدر عبد المحسن
أخصائي العلاقات العامة: ناصر المطيري
الاتصال التسويقي: تركي الروقي

Publisher: Sawahl For Publishing
CEO: Rola Al-Ouda
Magazine Consultant: Dr. Maisaa Al Hashemi
Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera
Director of Development & Marketing: Abdullah El-Sherif
Head of Digital Transformation Department: Eman Ibrahim
PR Manager: Badr Abdel Mohsen
Public Relations Specialists: Nasser Al-Mutairi
Marketing Communication: Turki Al-Rouqi



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان
الأخرى 150 دولار .
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على
العنوان التالي :
ص.ب 33358، الرياض 19611، المملكة
العربية السعودية

لمراسلتنا

الإدارة: aljawhara@ep-mena.com
التحرير: ahmed.s@sawahl.com

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

"مجلة الجوهرة" علامة تجارية مسجلة لوكالة سواحل الجزيرة للنشر، جميع الحقوق محفوظة لا يحق نسخ أو نقل أي جزء من هذه المجلة بأي صورة أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي من الناشر. 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.

روحانيات رمضان

إِلَى كَذَا، لَا يُقَطَّعُ شَجَرَهَا وَلَا يُحَدَّثُ فِيهَا حَدَّثٌ،
مَنْ أَحَدَّثَ فِيهَا حَدَّثًا فَعَلَيْهِ لَعْنَةُ اللَّهِ وَالْمَلَائِكَةِ
وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ".

وفي المسجد النبوي الشريف، يحرص المسلمون
على الصلاة في الروضة المشرفة التي هي
روضة من رياض الجنة، كما يحرصون على زيارة
قبر النبي صلى الله عليه وسلم والسلام عليه
وعلى صاحبيه أبي بكر وعمر رضي الله عنهما.

وبخلاف الحرمين الشريفين، يمكن للمعتزين
والزوار القيام بجولات سياحية وثقافية وتاريخية،
وزيارة الأسواق التقليدية التي تعكس روح
الشعب السعودي وثقافته.

وتتنوع العادات الرمضانية في المملكة، والتي
من أبرزها: إعداد تبادل المأكولات التي تُجهز
في المنزل لسفرة الإفطار بين الجيران، والتي
يسميها البعض «طعمة»، وهي من العادات
التي يحتفظ بها الأهالي ويعتبرونها نسيجاً من
حياتهم الاجتماعية، ودعمًا للتكافل والتعاون
الاجتماعي الذي حث عليه الدين الحنيف.

هنيئاً للمسلمين بشهر رمضان المبارك شهر
الخير، والبركة، والعطاء والتكافل، وهنيئاً لمن
أكرمهم الله بقضاء شهر الصوم في بلاد الحرمين،
فينال من الأجر ما لا يناله غيره، إلا من كان يتمنى
مثله وحالت دونه الخطوب.

تشتاق قلوب المسلمين في شتى بقاع الأرض،
إلى قضاء شهر رمضان المبارك في بلاد الحرمين
الشريفين؛ حيث صوت الأذان في المسجدين
الحرام والنبوي، وانتظارهم الإفطار على تمر
المدينة، والشرب من ماء زمزم.

إنها روحانيات لن تشعر بها إلا في مكة أحب
بلاد الله إلى الله سبحانه وتعالى، وإلى رسوله
صلى الله عليه وسلم، الذي قال فيما رواه
عبدالله بن عديّ ابن الحمراء أنه سمع النبي
ﷺ يقول وهو واقف بالحزوة في سوق مكة:
"وَاللَّهِ إِنَّكَ لَخَيْرُ أَرْضِ اللَّهِ، وَأَحَبُّ أَرْضِ اللَّهِ إِلَيَّ
اللَّهُ، وَتَوَلَّأَ أَنبِيَّ أُخْرِجْتُ مِنْكَ مَا خَرَجْتُ"، وَعَنْ ابْنِ
عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِمَكَّةَ: "مَا أَطْيَبَتْكَ
مِنْ بَدْوٍ وَأَحَبَّكَ إِلَيَّ، وَتَوَلَّأَ أَنْ قَوْمِي أُخْرِجُونِي
مِنْكَ مَا سَكَنْتُ غَيْرَكَ"

وكما يشتاق المسلمون إلى البيت الحرام،
يشتاقون أيضاً إلى زيارة المدينة النبوية
المشرفة، والصلاة في المسجد النبوي الذي
تُحتسب فيه الصلاة بألف صلاة فيما سواه، غير
المسجدين الحرام والأقصى؛ تلك المدينة التي
حزّمها الله عزّ وجلّ كما حزّم مكة، وجعلها مباركةً
بدعاء النبي صلى الله عليه وسلم؛ فعَنْ أَنَسٍ أَنَّ
النَّبِيَّ ﷺ أَشْرَفَ عَلَى الْمَدِينَةِ، فَقَالَ: "اللَّهُمَّ إِنِّي
أُحْرِمُ مَا بَيْنَ جَبَلَيْهَا مِنْ مِلَّةٍ مَا حَرَّمَ إِبْرَاهِيمَ مَكَّةَ،
اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي مَدْهَمٍ وَمَضَاعِهِمْ" مَثَّقُ
عَلَيْهِ، وَعَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: الْمَدِينَةُ حَرَمٌ مِنْ كَذَا

روز العودة

الطريق

08

موضوع العدد

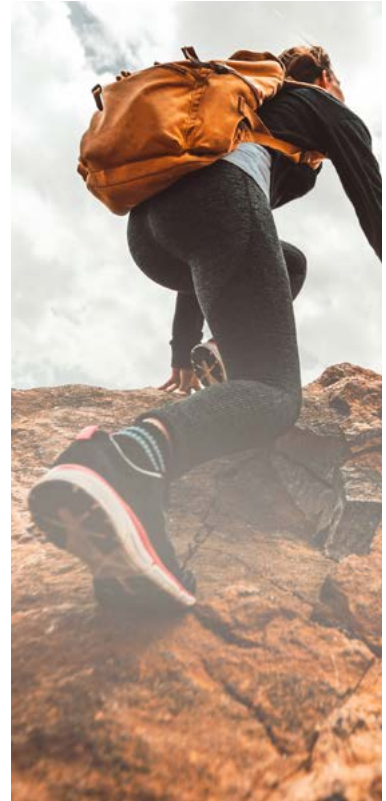
**في اليوم العالمي للمرأة ..
نساء يحفرن أسمائهن في
تاريخ الوطن العربي**



العيادة

14

**علامات تحذيرية تخبرك
بضرورة زيارة الطبيب
اضطرابات السمع عند الرضع
والأطفال..**



تقارير

**يوم العلم السعودي ..
رمز العزة والشموخ في
المملكة**

26



حوار العدد

**مديرة Royal Kings
الجمع بين الأمومة
والحياة المهنية أعظم
التحديات في حياة
المرأة**

22

سياحة

**سياحة المغامرات
بالوطن العربي
بين تسلق الجبال
وركوب الأمواج**

12

رحلة إلى

عمرة رمضان ..
5 مناطق يمكنك زيارتها
خلال رحلتك إلى المملكة

72



أفكار للبيت

تزيين الممرات الضيقة ..
لمسات ديكورية عصرية
في منزلك

82



مقالات رأي

تأثير التكنولوجيا
الحديثة في التنشئة
الأسرية

56



أكلة من

ستيك
بالصويا صوص
والثوم

66



Dior

أناقة وجمال

تصاميم
معاصرة.. ديور
تطلق تشكيلتها
الجديدة لربيع 2023

34



ثقافة وفنون

فنانة "الديجيتال آرت" اليابانية مايو اكيدا
المملكة نجحت في دعم القوة الناعمة .. وأتمنى زيارتها
وتنظيم معرض بها

88



SHEIN

مقتطفات

"شي إن" تطرح
تشكيلة
جديدة لرمضان 2023

44

في اليوم العالمي للمرأة .. نساء يحفرن أسمائهن في تاريخ الوطن العربي



احتفل العالم 8 مارس الماضي بيوم المرأة العالمي ، ليعترف فيه بالدور الذي تلعبه النساء في الدول النامية والمتطورة على حد سواء ، حيث تعد شريكاً مساو للرجل في تحقيق التنمية المستدامة والسلام والأمن واحترام حقوق الإنسان احتراماً كاملاً.



الاجتماع الاقتصادي، وتنضم إلى الحزب الاشتراكي الفرنسي، وتدرّجت في العمل السياسي لتشغل منصب وزيرة حقوق المرأة والناطقة الرسمية باسم الحكومة الفرنسية في 2012، قبل أن يتم تعيينها في منصب وزير التعليم.

إليسا فريحة

واستطاعت سيدة الأعمال الإماراتية الشابة إليسا فريحة في أن يلمع أسمها ضمن القيادات النسائية العربية الشابة، وذلك من خلال تأسيسها لمشروع استثمار ملائكي جماعي يكون الهدف منه توفير الدعم والتمويل للنساء الراغبات في إنشاء مشاريعهن الخاصة، وصنفت ضمن أقوى 10 نساء تأثيراً في الوطن العربي، ويتمثل هذا النوع من الاستثمار في قيام شخص ثري بتقديم رأس المال للشركات الناشئة غالباً مقابل سندات قابلة للتحويل أو حصص في المشروع.

نور سويد

وتعد من أبرز الرأسماليين المغامرين الشباب في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وهي مؤسسة شركة المشاريع العالمية في دبي، وصنفت على أنها أول امرأة تقود الاكتتاب العام في الشرق الأوسط، عندما استطاعت أن تدرج شركة مقاولات الديكور «ديبا المحدودة» في بورصة لندن وبورصة ناسداك دبي،



النجاح الكافية إلا أن هناك العديد من الشباب استطاعوا أن يكسروا جميع الحواجز ويحققوا إنجازات كتبت أسمائهن في التاريخ وصنعت لبلدانهم مكانة وسط دول العالم، وتعرض " مجلة الجوهرة" بمناسبة يوم المرأة العالمي أبرز نساء مؤثرات في الوطن العربي بحسب العديد من التصنيفات الصادرة عن مؤسسات عالمية.

نجاة بلقاسم

وتعد أول شابة مغربية في التاريخ تستطيع أن تصل إلى منصب وزير التربية الوطنية والتعليم العالي في فرنسا، حيث بدأت حياتها عند هجرتها إلى فرنسا مع عائلتها عام 1982، لتحصل على درجة البكالوريوس في علم



وجاء الاحتفال باليوم العالمي للمرأة هذا العام تحت عنوان " إشراك الجميع رقمياً"، وتحقيق المساواة بين الجنسين في مجالات الابتكار والتقنية، وتسليط الضوء على أهمية حماية حقوق النساء والفتيات في المساحات الرقمية، والتصدي للعنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت .

وبحسب البيانات الصادرة عن منظمة الأمم المتحدة فإن 63% من النساء تستخدمن الإنترنت في عام 2022 مقارنة بـ 69% من الرجال، وعلى الرغم من ذلك فإن المرأة لا تشغل سوى 22% من الوظائف في مجال الذكاء الاصطناعي، على الرغم من كونهن يمثلن ما يقرب من نصف سكان العالم. وعلى الرغم من ضعف الاقتصاد في بعض البلدان العربية وعدم توافر مقومات





واستطاعت أن تؤسس أكبر سلسلة من استوديوهات اليوجا والبيلاتس في الشرق الأوسط والتي باعتهما في عام 2014. وتعد من أبرز رائدات الأعمال الشابات في العالم العربي، وهي جراحة لبنانية وشريك مؤسس في شركة Proximie الناشئة، وتعمل المنصة على تطوير أدوات الواقع المعزز للجراحين وذلك من خلال التفاعل عبر الصوت والصورة، والتدخل بشكل افتراضي عبر إعطاء تعليمات مباشرة عبر صور ثلاثية الأبعاد، واستطاعت الفوز بعدة جوائز في المملكة المتحدة، ومنها جوائز مقدمة من echXLR8 بالإضافة إلى جوائز The Wearable Awards 2017.

حياة سندي

هي عالمة وباحثة سعودية شابة، و صاحبة مشروع التشخيص للجميع، وتعد أول امرأة عربية تحصل على الدكتوراه في التقنية الحيوية من جامعة كامبردج، حيث استطاعت أن تتوصل إلى العديد من الاختراعات العلمية المهمة جعلتها تتبوأ مكانة علمية عالمية رفيعة، وكان من أهمها اختراع مجس للموجات الصوتية والمغناطيسية، يمكنه تحديد الدواء المطلوب لجسم الإنسان، كما يساعد رواد الفضاء على مراقبة معدلات السكر، ومستوى ضغط الدم في أجسامهم. وحصدت على العديد من الجوائز من ضمنها جائزة مكة للتميز العلمي من قبل خالد بن فيصل آل سعود، كما منحتها مؤسسة ناشيونال جيوغرافيك لقب المستكشفة الصاعدة في عام 2011.

سها القيشاوي

وهي مهندسة فلسطينية الشابة تعمل كبيرة المهندسين البرمجيين في البرنامج الفضائي الأمريكي أورايون، حيث تشارك ضمن فريق الإشراف على إيصال رواد الفضاء إلى المريخ. واستطاعت القيشاوي رغم المعاناة داخل فلسطين أن تذهب لمتابعة دراستها في الهندسة بجامعة هيوستن في كليز ليك، لتستطيع بعد تخرجها أن تتدرج في مناصب عدة حتى أعلت أعلى المناصب في أهم البرامج الفضائية الأمريكية.

غادة المطيري

هي عالمة وباحثة شابة من أبناء المملكة العربية السعودية، أحدثت أبحاثها واكتشافاتها طفرة في المجال الطبي، و صنفتها المعاهد الوطنية الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية، واحدة من أبرز أصحاب الاختراعات في عام 2012، واستطاعت المطيري أن تقدم العديد من الاختراعات للعالم ومنها ولجسيم نانوي بوليمرية للأفراج عن العقارات رداً على تركيزات بيروكسيد الهيدروجين في الالتهاب، بالإضافة إلى تصميم جسيمات متناهية الصغر البوليمرية التي تمكن التسليم إلى السيتوسول عن طريق التدهور السريع عند التعرض للحمض الخفيف.

الأميرة ريما بنت بندر آل سعود

تعد الأميرة ريما بنت بندر آل سعود، هي أول سيدة سعودية تقلدت منصب سفير المملكة في الولايات المتحدة الأمريكية، وكانت كذلك أول امرأة تولت اتحاد متعدد الرياضات في المملكة؛ وذلك من خلال

منصبها كرئيسة للاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية. كما أنها ترأست، سابقاً، الإدارة النسائية للهيئة العامة للرياضة، بالإضافة إلى توليها العديد من المناصب المهمة في المملكة؛ وهي: مستشارة في مكتب سمو ولي العهد، ووكيلة للتخطيط والتطوير في الهيئة العامة للرياضة. وشغلت الأميرة ريما منصب الرئيس التنفيذي لشركة "ألفا إنترناشونال هارفي نيكلز"، وتم اختيارها ضمن قائمة مجلة "فاست كومباني" الأمريكية للأشخاص الأكثر إبداعاً عام 2014م، بالإضافة إلى اختيارها ضمن قائمة مجلة "فوربس الشرق الأوسط" لأقوى 200 امرأة عربية في نفس العام.

مريم الجوعان

وتعد أول رائدة عربية كويتية تخترق الفضاء، حيث بدأت مشوارها منذ سن الـ 25 عامًا والتحقّت بجامعة سان بطرسبرج في روسيا حيث بدأت في تعلم اللغة



للاستشارات القانونية والمحاماة، وتشغل منصب رئيس مجلس الإدارة غير التنفيذي للمجموعة المالية هيرميس منذ عام 2008.

تلقت ذو الفقار في عام 2009، وسام الشرف الوطني من الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي، وذلك تقديرًا لدورها المهني المهم في إبرام صفقات مالية وتجارية تاريخية بين مصر وفرنسا. وتم اختيارها في ديسمبر 1994 من قبل مجلة "تايم" الأمريكية كواحدة من مائة شخصية قيادية صغيرة السن في القرن العشرين.

وحصلت ذو الفقار على جائزة الأمم المتحدة للتنمية في يوم المرأة العالمي، عام 1995، كما صنفت ضمن أقوى سيدة أعمال في الشرق الأوسط لعام 2023.

16 عضوًا في اللجنة الاستشارية لهيئة السوق المالية، التي عملت فيها لمدة عامين، كما تولت منصب مديرة تنفيذية ورئيسة قسم الاستثمار في إدارة الأصول بشركة جدوى للاستثمار.

رندة الصادق

تتولى الأردنية رنده الصادق منصب المدير العام التنفيذي للبنك العربي، وهو إحدى أكبر الشبكات المصرفية العربية العالمية الذي تبلغ قيمة أصوله 64.7 مليار دولار. وشغلت سابقًا عضوية مجلس إدارة "مؤسسة الملكة رانيا للتعليم والتنمية"، كما عملت معيدة في الجامعة الأمريكية في بيروت عام 1985.

منى ذو الفقار

هي الشريك المؤسس ورئيس اللجنة التنفيذية لمكتب ذو الفقار وشركاه

الروسية والمضي في رحلتها كي تكون أول رائدة فضاء عربية مسلمة، وحصلت أيضًا على شهادة البكالوريوس في علوم الأرض والفضاء وتخصصت في علوم البحار من جامعة (جاكوبس بريمن) في ألمانيا وعملت متدربة لدى المعهد البلجيكي للأجواء الفضائية في بروكسل.

سارة السحيمي

تتولى منصب رئيسة مجلس الإدارة ورئيسة شركة السوق المالية السعودية «تداول»، و«الأهلي كابيتال»، وتعد أول امرأة سعودية تشغل منصبًا ماليًا رفيعًا ليس فقط على مستوى القطاع العام والخاص.

كما شغلت مناصب مماثلة، في العديد من المؤسسات المصرفية الكبرى، هي «الأهلي كابيتال»، مجموعة سامبا المالية، وجدوى للاستثمار». وتم اختيارها عام 2013، واحدة ضمن



سياحة المغامرات بالوطن العربي بين تسلق الجبال وركوب الأمواج

تمثل سياحة المغامرات واحدة من أوجه السياحة التي تجذب آلاف السائحين، وخاصة الشباب في العالم؛ ما جعل العالم العربي يقتحم دائرة سياحة المغامرات، ساعياً إلى التربع على قمة الدول التي تمتلك أفضل عوامل الجذب السياحي.



السعودية مذاق مختلف
إذا كنت تبحث عن موطن للمغامرات، فتوجه إلى السعودية؛ كونها تحتضن سلسلة كبيرة من الجبال الشامخة التي تتميز بالتنوع، وهي ليست مجرد جبال

وتنقسم سياحة المغامرات إلى عدة أنماط؛ فهناك المغامرات الخطيرة التي تتضمن القفز بالمظلات أو تسلق الجبال، وهي مغامرات صعبة تتطلب بذل جهد بدني كبير، وهناك ما يُعرف بالمغامرات الناعمة، التي تتضمن البعثات الاستكشافية الأثرية، والترحال ورحلات السفاري، ومراقبة الطيور، والرحلات البحرية.

وتسلط مجلة "الجوهرة" الضوء على أكثر المناطق الجبلية والبرية التي يمكن زيارتها في الدول العربية.

وتُعد سياحة المغامرات نمطاً جديداً نسبياً في قطاع السياحة؛ إذ من المتوقع أن يكون له قاعدة جماهيرية كبيرة في الوطن العربي، خاصة بعد جائحة كورونا التي دعمتها بشدة؛ لرغبة الشباب في الانطلاق بعد أشهر الانغلاق. وتساهم سياحة المغامرات في الاقتصاد السياحي الدولي بأكثر من تريليون دولار بالفعل؛ وهو ما دفعها للنمو بشكل هائل مؤخراً.

وغالباً ما يكون سائح المغامرات أكثر إنفاقاً من غيره؛ لذا يُعد من السائحين ذوي القيمة العالية، الذين لا يترددون في الإنفاق، مادام الأمر سيعود عليهم بخوض تجارب مثيرة.

الجميلة، وعشرات الأنواع من الأسماك التي تتكاثر فيه، فضلاً عن العمق المذهل للثقب؛ ما يشكل مشهداً بالغ الروعة.

مغامرات جنونية في المغرب

تعد المغرب من بين الدول العربية ذات الأجواء الفريدة، فالمغامرات فيها هائلة، تبدأ بصحراء مرزوقة، وهي ليست منطقة صحراوية خلابة فحسب، بل تشعر فيها بالرهبة.

يمكن التخييم وقضاء ليلة ممتعة، أو تجربة حياة الرُّجُل القدامى من خلال تجربة شاملة، تتضمن ركوب الجمال، واختبار بعض جوانب حياتهم، والمبيت في الصحراء في خيم تقليدية.

كذلك يمكنك تجربة التزلج على الثلج؛ حيث هناك منطقتان رئيستان للتزلج في المغرب، وهما أوكايمدن التي تقع على مشارف مدينة مراكش، وميشلفين التي تقع على مشارف مدينة إيفران.

تأكد أن التجربة التي ستخوضها في أوكايمدن لن تشبه أي تجربة تزلج في المنطقة؛ كونها على ارتفاع ٣٢٠٠ متر عن سطح البحر، كما تتميز بتنوع سيادحي مدهل. يمكنك أيضاً تجربة الانزلاق على الجبال من جبال الأطلس في المغرب؛ حيث يوجد منتزه «تراس دي امنار» الذي يعج بالمغامرات في جبال أطلس.

سياحة المغامرات في مصر

تترجع مصر على قمة الدول من حيث عوامل الجذب فيما يخص سياحة المغامرات؛ حيث تحتضن عدداً كبيراً من المناطق السياحية التي توفر للزائر تجارب مثيرة بعيداً عن الروتين.

ابدأ بزيارة جبال البحر الأحمر في شرم الشيخ والغردقة، واستمتع برحلات السفاري وركوب الأمواج واستكشاف المحميات الطبيعية المختلفة في سيوة، وزيارة الرمال المتحركة المذهلة في الصحراء الكبرى.

وإذا كنت تعشق التسلق، فعليك تجربة تسلق جبال سيناء، واختبار التخييم في الصحراء البيضاء، التي تُعد من أكثر الوجهات الصحراوية شهرة في مصر، فهناك تقوم بالجولات ورحلات السفاري، والرحلات الليلية.

وإذا كنت من محبي الإبحار بالمظلات؛ فتوجه إلى الغردقة؛ حيث فرصة مشاهدة مناظر جميلة للشاطئ والصحراء الشرقية والجبال من علو لا بأس به.

ولخوض تجربة فريدة، قم بزيارة الثقب الأزرق الموجود على بعد بضعة كيلو مترات شمالي دهب في سيناء؛ فهو موقع رائع على الرغم من خطورته؛ إذ يحتضن تشكيلات مرجانية ساحرة، وبأشكالها المروحية، وأسماك الإنكليس

صخرية يمكنك تسلقها، بل تضمن لك قُتعة هائلة في الطبيعة الساحرة التي حبا الله بها المملكة؛ فيمكنك تجربة التخييم وتسلق الجبال وقيادة الدراجات الرباعية في جبال وصحاري السعودية. يمكنك أيضاً القيام بجولة ممتعة لزيارة أبرز الكهوف، في أجواء مثالية للمغامرة؛ حيث تعد كهوف شعفان والطحلب ودحل المربع من أشهر وأجمل كهوف المملكة. ولا تنسَ زيارة حافة نهاية العالم، التي تقع بالقرب من العاصمة السعودية الرياض؛ حيث تُعد الحافة نهاية سلسلة جبال طويق التي تمتد على مسافة 700 كلم، وتجذب آلاف السياح سنوياً.

ويمكنك أيضاً خوض مغامرات في السماء؛ بقيادة الطائرات الشراعية أو القفز بالمظلات، والاستمتاع بالمظاهر الطبيعية التي لن تراها في مكان آخر سوى المملكة.

الإمارات.. كوكب المغامرات

تُعد الإمارات من أكثر الدول توفيراً لمناخ وأجواء المغامرات؛ حيث يمكنك خوض تجارب تمنحك شعوراً بالإنارة والاستمتاع، مع توفير أعلى مستويات الأمان.

تشهد سياحة المغامرات في الإمارات إقبالاً كبيراً، لاسيما في الصحراء والمناطق البرية والجبلية، خاصة في موسم الشتاء، كما يمكنك صعود الجبال الشاهقة، والمشي عبر مسالكها الوعرة، واستكشاف الصحراء، وتجربة التخييم.

من أبرز المناطق البرية التي تشهد إقبالاً في الشتاء، الضفرة وسويحان والعين والخوانيج والبدابير والبطائح والرافعة، فيمكنك أخذ سيارة الدفع الرباعي والذهاب إلى قمة التلال الرملية والاستمتاع بالأجواء، بعيداً عن روتين المدينة.

كذلك يمكنك تجربة القفز بالمظلات من أعلى قمة جبل جيس؛ القمة الأعلى في الإمارات؛ حيث يميل كثير من الزوار إلى تجربة القفز بالمظلات.





اضطرابات السمع عند الرضع والأطفال..

علامات تحذيرية تخبرك بضرورة زيارة الطبيب

ضرورة التدخل المبكر لتحديد مشكلات السمع عند الرضع والأطفال والتعامل معها بأسرع وقت ممكن.



عمر 12 شهرًا، أو بمجرد أن يصبح الطفل لائقًا طبيًا وسمعيًا وجراحيًا. ويعود ذلك إلى كون هذا العمر يشكل فترة زمنية مهمة بالنسبة للأطفال لاكتساب القدرة على النطق والكلام ولأن إجراء عمليات الزراعة خلال هذه الفترة أكثر أمانًا مقارنة بمراحل لاحقة.

وأشارت الدكتورة آن إلى أن بعض الأطفال يولدون مع صعوبات في السمع، بينما يمكن أن يصاب آخرون بمشكلات في السمع في وقت لاحق من حياتهم.

وتشمل العلامات التي تشير إلى وجود صعوبة في السمع أو النطق، عدم تحدث الأطفال تمامًا مثل زملائهم، أو

القوقعة الصناعية - على سبيل المثال - له تأثير إيجابي واضح في تعزيز استيعاب الكلام وتحسين المهارات اللغوية لدى الأطفال المصابين بفقدان السمع".

وقد كانت الدكتورة جزءًا من مراجعة بحثية جديدة، نُشرت الشهر الماضي في مجلة طب الأنف والأذن والحنجرة - جراحة الرأس والرقبة، والتي تدعم الأدلة المثبتة بأن زراعة غرسات القوقعة الصناعية في وقت مبكر تؤدي إلى تحسين نتائج السمع.

وراجع الفريق 17 دراسة غطت 642 رضيعًا تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 12 شهرًا في وقت إجراء عمليات الزرع، وخلصوا إلى أنه يجب إجراء عمليات زراعة القوقعة قبل

وفي هذا السياق، أوضحت الدكتورة سامانثا آن؛ اختصاصية طب الأنف والأذن والحنجرة لدى الأطفال، أنه كلما تم تحديد صعوبات ومشكلات السمع لدى الأطفال والتعامل معها في وقت مبكر، تزداد احتمالية أن تتحسن قدرة الطفل على النطق إضافة إلى لغته ومهاراته الاجتماعية إلى أقصى حد ممكن.

وأضافت الدكتورة آن: "تُعد الفحوصات الشاملة للسمع لدى الأطفال حديثي الولادة مهمة للغاية في اكتشاف مشكلات السمع والتعامل معها في وقت مبكر. وقد ثبت أن التدخل المبكر ومحاولة معالجة المشكلات من خلال تركيب المعينات السمعية أو غرسات

المشغلات الموسيقية المحمولة تصل إلى 100 ديسيبل) أن تلحق أضرارًا بخلايا الشعر الصغيرة في الأذن.

ويمكن أن يتسبب التعرض قصير المدى لمثل هذا النوع من الضوضاء في فقدان السمع المؤقت أو الدائم (في اليوم التالي للحفل الموسيقي، على سبيل المثال). ومع ذلك، يمكن أن يؤدي التعرض طويل الأمد للضوضاء إلى تلف خلايا الشعر بشكل دائم.

الصددمات: إذا تعرض الطفل لضربة قوية في الرأس، فقد يتسبب ذلك في تلف الأعصاب. ولا يمكن للأطباء إصلاح هذا الضرر، ولكن قد يشمل العلاج أنواعًا مختلفة من أجهزة السمع.

الأمراض: قد يتسبب التهاب الدماغ والتهاب السحايا في بعض الأحيان في فقدان السمع الدائم لدى الأطفال.

وفي الختام، أوصت الدكتورة سامانثا أن، الوالدين، بالتحدث إلى طبيب الأطفال عندما يعتقدون أن طفلهم يعاني من مشكلة في السمع، وقد يطلب الطبيب إحالة الطفل إلى اختصاصي سمع أو أذن. ويساعد هذا الإجراء في تحديد ما إذا كان العلاج متاحاً أم لا، أو إذا كان بالإمكان اتخاذ خطوات أخرى للحد من الضرر الذي يمكن أن يسببه فقدان السمع لنمو الطفل، ومن الأفضل دائماً معرفة نوع المشكلة ومسبباتها في أسرع وقت ممكن.

الرأس، فقد يكون فقدان السمع مؤقتاً بسبب تدفق الدم إلى الأذن الوسطى، ولكن إذا تسببت الضربة بكسر في العظم الصدغي؛ حيث تقع الأذن الداخلية، فقد يؤدي ذلك أيضاً إلى فقدان السمع. وربما لا يكون بمقدور الجراح إصلاح هذا النوع من مشكلات فقدان السمع.

ما الذي يسبب فقدان السمع لدى الأطفال؟

هناك العديد من المشكلات الأكثر خطورة التي يمكن أن تتسبب في فقدان السمع بشكل دائم لدى الأطفال، بما في ذلك: الولادة المبكرة: قد يكون لدى الأطفال الذين يولدون مبكراً يقضون فترة من الوقت في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة عوامل خطر لفقدان السمع، بما في ذلك انخفاض الوزن عند الولادة والعلاج بمضادات حيوية معينة وأجهزة التنفس الاصطناعي.

العوامل الجينية: تتسبب بعض المتلازمات والاضطرابات الجينية الموروثة في فقدان السمع عند الأطفال.

تشوهات الأذن: يمكن أن يولد الأطفال بتشوهات في الأذن، بما في ذلك الأذن المشوهة أو قنوات الأذن الضيقة أو المسدودة.

التعرض للضوضاء: يمكن للضوضاء التي تزيد شدتها عن 85 ديسيبل (معظم

طلب الحصول على الأشياء بشكل متكرر، أو نقلهم إلى الصف الأول في مقاعد الدراسة بسبب تشتت انتباههم.

وأضافت الدكتورة أن: "من المهم للغاية إعلام الطبيب المختص عند الشك بوجود أي صعوبات في السمع لدى الطفل. وقد تكون بعض المشكلات مؤقتة أو أكثر خطورة - أو حتى دائمة. لذا من المهم التحرك بمجرد ملاحظة المشكلة".

ما الذي يسبب فقدان السمع المؤقت لدى الأطفال؟

الانسداد: يفشل بعض الأطفال في فحوصات السمع التي تجريها مدارسهم، وفي مثل هذه الحالات، يجب على الوالدين إجراء فحوصات جديدة للطفل لدى اختصاصي السمع. ويمكن أن يكون السبب مجرد وجود شمع زائد في الأذن، ولكن من المهم إجراء المزيد من الفحوصات.

العدوى: يتسبب الزكام أو الفيروسات في بعض الأحيان بفقدان مؤقت للسمع بسبب تراكم السوائل في الأذن الوسطى. وستلاحظ على الأرجح هذه المشكلة عندما يبدأ الطفل بالذهاب إلى الحضانة. ويعد الاحتقان والسوائل في الأذن والنتيجة عن العدوى من حركة طبلة الأذن، وعندما تختفي العدوى، يعود السمع إلى الوضع الطبيعي. الصددمات: إذا تعرض الطفل لصدمة في



5 تغييرات في نمط الحياة للحصول على عظام قوية



صحة عظامنا مستقبلاً اعتباراً من الآن، خاصةً وأن هذه الخطوات تساعد أيضاً في الوقاية من الأمراض الأخرى المرتبطة بنمط الحياة".

ومن المهم أيضاً معرفة أن هناك عوامل خطر أخرى مرتبطة بالمرض بخلاف العمر، وأن هشاشة العظام غالباً ما يتم اكتشافها فقط بعد فوات الأوان - على سبيل المثال، بعد كسر خضير ومؤلّم. يصيب أحد العظام.

ونوّه الدكتور شيكندانتز إلى أن هناك خمس خطوات بسيطة يمكن أن تساعد في منع هشاشة العظام.

1 ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

نمط الحياة الخالي من الأنشطة البدنية يرتبط بزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويجب على الأفراد ممارسة تمارين رياضية عالية التأثير لتحمل الأثقال، والتي تُعد ممتازة أيضاً لبناء العظام. وتمرين تحمل الأثقال، هي أي نشاط

يشدّد أخصائي جراحة العظام، على أهمية أن يتخذ الأفراد من جميع الأعمار خطوات بسيطة تساعد في حماية صحة عظامهم في المستقبل.



الورك في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2050 مقارنة بإحصائيات عام 2018.

ووفقاً للمؤسسة الدولية لمرض هشاشة العظام، فإن مرض هشاشة أو "ترقق" العظام هو بالفعل مرض رئيس غير مُعَد، ويُعد مرض العظام الأكثر شيوعاً في العالم، حيث يصيب واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال فوق سن الخمسين في جميع أنحاء العالم.

وقال الدكتور شيكندانتز: "تسلط الدراسة التي أجراها باحثو هونج كونج الضوء على أهمية نشر الوعي حول التدابير التي يمكن أن تساعد في الوقاية من هشاشة العظام. فرغم أن الكثير من الناس قد يعتقدون أن مرض هشاشة العظام هو مشكلة تقتصر فقط على كبار السن، إلا أننا جميعاً لسنا صغاراً إطلاقاً على المبادرة باتخاذ خطوات بسيطة لحماية

وتشير العديد من الأبحاث والدراسات، إلى أن كسور العظام الناتجة عن مرض هشاشة العظام خطيرة على صحة الإنسان، وقد تصبح في كثير من الأحيان منهكة ومرهقة للشخص الذي يتعرض لها، ومن المتوقع أن يرتفع معدل حدوثها بشكل كبير مع تقدم سكان العالم في العمر.

وهناك عدة خطوات بسيطة يمكن للأفراد في أي عمر اتخاذها لحماية صحة عظامهم مسبقاً.

وفي هذا السياق، استشهد الدكتور مارك شيكندانتز: أخصائي جراحة العظام، بدراسة حديثة قدّمها باحثون من هونج كونج في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لأبحاث العظام والمعادن العام الماضي، إلى أن الباحثين حللوا البيانات العالمية وتوقعوا أن يتضاعف عدد كسور





وتشمل الأسباب الأخرى وجود بشرة داكنة أو التقدم في السن أو الإصابة بالسمنة. ويمكن للطبيب المختص فحص مستويات فيتامين (د) للفرد من خلال اختبار دم بسيط، ومن ثم تقديم المشورة بشأن أنواع المكملات المطلوبة.

4 تقليل مستويات المخاطر

يجب تجنب تناول منتجات التبغ والاستهلاك المفرط للقهوة والكحول، لأنها جميعها مرتبطة بفقدان كثافة المعادن في العظام.

الكالسيوم من مصادر غذائية وأطعمة غنية بالكالسيوم مثل سمك السلمون بالعظم والسردين واللفت والبروكلي والعصائر والخبز المدعم بالكالسيوم والتين المجفف ومنتجات الألبان.

وأضاف: "عندما يحتاج شخص ما إلى الكالسيوم التكميلي، فمن المهم معرفة أن الجسم يمكنه فقط امتصاص 500 ملجم من الكالسيوم في المرة الواحدة، لذلك من الأفضل تقسيم الجرعات وفقاً لذلك.

ويلعب فيتامين (سي) أيضاً دوراً مهماً في إنتاج الكولاجين في مصفوفة العظام.

3 التحقق من مستويات فيتامين د في الجسم

وفقاً للدكتور شيكندا نتر، يحتاج معظم البالغين من 1000 إلى 2000 وحدة دولية من فيتامين د يومياً للمساعدة في امتصاص الكالسيوم الذي يحتاجونه للتمتع بعظام قوية.

ويشكل التعرض المحدود للشمس، سواء كان ذلك نتيجة لسوء الأحوال الجوية أو مخاوف صحية، سبباً شائعاً لنقص فيتامين (د).

يجبر الشخص على التحرك ضد الجاذبية، أو يمنحهم المقاومة أثناء تحركهم، على سبيل المثال، المشي والرقص والركض وتسلق السلم.

ومن الأفضل أن يستهدف الشخص إجراء مثل هذه الأنشطة لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، لكنها يجب أن تكون محدودة إذا تم بالفعل تشخيص إصابة الفرد بهشاشة العظام أو تداخل العظام (انخفاض كثافة العظام).

وحذر الدكتور شيكندا نتر الأفراد الذين يعانون من قصور في مفاصل الأطراف السفلية مثل التهاب مفاصل الركبة أو الورك من إجهاد أنفسهم بتمارين تحمل الأثقال، وإنما يمكنهم بدلاً من ذلك ممارسة تمارين القوة التي تركز على تدريبات المقاومة.

ومع ذلك، من المهم طلب المشورة من مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في البرامج الصارمة لتدريبات المقاومة.

2 اتباع نظام غذائي مناسب لصحة العظام

أكد الدكتور شيكندا نتر على أهمية دور الكالسيوم في الحفاظ على قوة وصحة العظام مع محاولة الحصول على





5 معرفة عوامل الخطر الفردية

بيّن الدكتور شيكندانتز، أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام هم الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الأول والنوع الثاني؛ والأشخاص الذين يعانون من حالات تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية مثل مرض التهاب الأمعاء أو مرض الاضطرابات الهضمية أو الذين خضعوا لجراحة لعلاج البدانة.

إضافة إلى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم

عن 65 عامًا، والنساء بعد سن اليأس، من بين آخرين.

وأوصى الأفراد الذين يعتقدون أنهم في خطر للإصابة بمرض هشاشة العظام إلى زيارة الطبيب المختص وإجراء الفحص السريع وغير المؤلم لقياس كثافة العظام، ومن ثم الحصول على الأدوية المناسبة التي تساعد في السيطرة على الحالة وإدارتها قبل فوات الأوان.

واختتم الدكتور شيكندانتز، قائلاً: "عادة لا تظهر على الشخص المصاب بهشاشة

العظام أية أعراض، وغالبًا ما يتم اكتشافها فقط بعد التعرض لكسر مؤلم نتيجة ضعف العظام، لذلك، من المهم اتباع توصيات ونصائح مقدم الرعاية الصحية بشأن إجراء الفحوصات اللازمة بانتظام."

وتشمل بعض الدلالات التي ربما تشير إلى أن الشخص مصاب بهشاشة العظام فقدان الطول، والتغير في وضعية الجسد وشكله، وضيق التنفس نتيجة ضعف سعة الرئة بسبب الأقراص المضغوطة، وكسور العظام، وآلام أسفل الظهر.



الاضطرابات الصَّرعية ..
**نصائح فعالة للتعامل
مع المرض**



ما. ويمكن إجراء التشخيص من خلال اختبار مخطط كهربية الدماغ (EEG) الذي يسجل النشاط الكهربائي للدماغ، كما يمكن تقييم السبب المحتمل للمرض من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)."

وبيّن الدكتور نجم، أن هناك العديد من العلاجات المتاحة للصرع، وفي كثير من الحالات، كلما كان التشخيص والعلاج مبكراً، كانت الفعالية أفضل. وهنا أيضاً لدينا بعض المفاهيم الخاطئة والضرارة؛ حيث يتجنب بعض الأشخاص المصابين بالصرع تناول الأدوية معتقدين أنها يمكن أن تقلل من فرص إنجاب الأطفال.

في حين أن هناك عددًا قليلاً من الدراسات التي تشير إلى أنه قد يكون هناك تأثير طفيف، إلا أنها ليست حاسمة، ولا ينبغي اعتبار أن الأفراد الذين يتناولون الأدوية سيصابون بالعقم.

وبالمثل، قد ترفع بعض الأدوية من خطر الإصابة بالتشوهات الخلقية إلى حوالي 2% إلى 6% ومع ذلك، سيعمل الأطباء مع هؤلاء المرضى لتوفير المكملات الوقائية اللازمة في مثل هذه الحالات، مثل حمض الفوليك، وتقليل أو تبسيط الأدوية التي يتم تناولها لإيجاد أفضل طريقة لحماية الأم والجنين.

واختتم الدكتور نجم قائلاً: "من المهم للغاية ألا تؤدي المفاهيم الخاطئة الشائعة إلى دفع المريض للتخلي عن البحث عن العلاج المناسب أو الالتزام به".

ونحتاج أيضاً إلى تشخيص الصرع وعلاجه بشكل صحيح وسريع، لأننا إذا لم نتحكم في النوبات، فسوف يؤدي ذلك إلى تدهور صحة المريض، بما في ذلك تلف الخلايا العصبية المصابة في الدماغ.

كذلك، يمكن للأشخاص الذين يعانون من النوبات ولا يتلقون العلاج المناسب أن يتعرضوا للسقوط أو الحوادث أو الغرق أو الإصابة بحروق عرضية، أو حتى الموت المفاجئ غير المتوقع والمبكر.

إن المصابين بداء الصرع، يمكنهم أن ينعموا بحياة كاملة وطبيعية على عكس الخرافات المنتشرة والمحيطة بالمرض، بالإضافة إلى أهمية السعي للحصول على الرعاية الطبية الصحيحة في الوقت المناسب.

اليديين أو المضغ أو البلع؛ أو شعور قوي بمعايشة اللحظة الحالية في الماضي أو ما يُعرف بظاهرة "ديجافو"، أو تصلب العضلات أو استرخائها المفرد، وفي حالات نادرة ارتعاش في الذراعين أو الساقين أو الرأس، والسقوط وفقدان الوعي.

وأشار الدكتور نجم إلى أنه إذا كان المريض غير المنضب يعاني من نوبة تشنج، فمن المرجح أن تتوقف النوبة من تلقاء نفسها بعد دقيقة أو دقيقتين.

وقال إن الاعتقاد بأن المصاب بالنوبة، سوف يتلع لسانه ما هو إلا مجرد خرافة أخرى حول مرض الصرع، محذراً من محاولة وضع الأصابع في فم الشخص أو فتحه بالقوة.

وأضاف الدكتور نجم: "تعامل برفق عند محاولتك إبعاد الشخص عن الخطر حتى تتجنب إضافة ضغط إضافي على الجسم. وفي الحالات النادرة التي تستمر فيها التشنجات لمدة تزيد عن دقيقتين أو يعاني الشخص من صعوبة في التنفس أو تغير لونه، يجب طلب المساعدة الطبية على الفور".

التشخيص والعلاج

نوه الدكتور نجم إلى حقيقة أن النوبات غالباً ما تكون خفية، ما يعني عدم التمكن من تشخيص الإصابة بالصرع، ويتمثل التحدي في أن الناس قد يتجاهلون النوبات، ولا سيّما عندما تكون الأعراض خفية، أو حتى أنه قد يتم تشخيص المرضى بشكل خاطئ.

وتابع: "لحسن الحظ، يمكن أن يكون تشخيص الصرع سريعاً وسهلاً إلى حد

أوضح الدكتور عماد نجم؛ مدير مركز الصرع في معهد طب الأعصاب بمستشفى كليفلاند كلينك، أن أعراض الإصابة بالصرع تظهر في شكل نوبات دورية وغير إرادية، وعندما يتم تشخيص الحالة والسيطرة عليها في الوقت المناسب من خلال الأدوية أو الجراحة، يمكن لمرضى الصرع أن ينعموا بحياة كاملة وصحية.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني حوالي 50 مليون شخص في جميع أنحاء العالم من داء الصرع، ما يجعله أحد أكثر الأمراض العصبية شيوعاً على مستوى العالم.

وقال الدكتور نجم: "من المهم القضاء على المخاوف والمفاهيم المغلوطة حول مرض الصرع، والتي يمكن أن تتسبب للمصابين بالحالة بوصمة اجتماعية وتمييز في المدرسة أو العمل أو البيئات الاجتماعية الأخرى، فضلاً عن منع الأفراد أو تأخرهم عن طلب الرعاية الصحية التي يحتاجون إليها".

ولفت الدكتور نجم إلى أن العديد من المفاهيم الخاطئة الشائعة حول مرض الصرع، مرتبطة بما تبدو عليه النوبات والإجراءات التي ينبغي اتخاذها عندما يعاني شخص من نوبة صرع.

وفي حين أن الناس قد يتوقعون من شخص مصاب بالصرع أن يعاني من تشنجات وخروج رغوة من الفم وغير ذلك، فإن غالبية النوبات قد تكون خفية.

على سبيل المثال، قد تظهر أعراض النوبة في شكل تحديق مطول ورّمش سريع للعين أو ممارسة سلوك غير عادي مع حركات متكررة مثل فرك



مديرة مدرسة Royal Kings: الجمع بين الأمومة والحياة المهنية أعظم التحديات في حياة المرأة

يحتفل العالم يوم 21 مارس من كل عام بعيد الأم الذي يصادف مع بداية موسم الربيع ، وذلك لتكريم الأمهات وتسليط الضوء على تأثيرهم على المجتمع ، الذي لا يقتصر فقط على تربية أبناءهم بل يمتد في بعض الأحيان إلى المساهمة في تنشئة أجيال المستقبل وتنمية وعيهم ، للمشاركة الفاعلة في عملية التنمية والبناء.



الطالب لنفسه وتشكيل كينونته .

ما هي أبرز الصعوبات التي تواجهك في العملية التعليمية؟

الحب هو أصعب شيء يواجه المعلم خلال التعليم ، لأنه متى أحب المعلم ما يفعله سيحب الطالب تلقائياً ما يتلقاه من معلمه .

وتعتمد بناء شخصية الطالب بشكل كامل على اليوم الدراسي، لأن الهدف الرئيسي ليس فقط الانتهاء من المنهج التعليمي ، ولكن الهدف الحقيقي هو بناء شخصية متزنة تساهم في بناء المجتمع مستقبلاً.

واعتمد أيضاً على التواصل المباشر مع الطالب في فترات الراحة اليومية ، أو من خلال الأنشطة المسرحية لمعرفة أبرز النقاط التي تقف عائقاً أمام تشكيل شخصية متزنة ومحاولة الخروج بحلول ، والظهور بسلوكيات جيدة أمام الطلاب يساهم أيضاً في انعكاس ذلك عليهم .

ما هي الصعوبات الشخصية التي تواجهك خلال عملك؟

أكثر الصعوبات التي تواجه المجتمع بالكامل وليس شخصي فقط ، هي وجود المرأة في منصب قيادي، وكيفية فصلها بين مشاعرها في العمل وخارجها ، ولكن هذه الموضوع يختلف على حسب طبيعة كل شخص، ولا يعتمد فقط على نوعه سواء كانت امرأة أم رجل.

ويومياً أشعر أن المهمة ثقيلة ، ولكن المحاولة والفشل أكثر من مرة حتى الوصول إلى النجاح يمنحني شغف للاستمرار .

كيف تنجح في الجمع بين وظيفتك ودورك كأم؟

استطيع الجمع بين الدورين ، خاصة إن ابنتي تعمل وهي عمرها 9 سنوات ، وحالياً هي تعمل في نفس المؤسسة التي أعمل بها، وعندما يحين الوقت لأن تطلق في مستقبلها الخاص سأحاول دعمها بكافة الأشكال .

"التعليم النشط" يساهم في تشكيل كينونة الطفل

ومهارات الرسم وغيرها، واعتمد على التركيز على هذه الطرق في التعليم مثل تقنية الواقع الافتراضي التي يعتمد عليها بعض الأطفال في الألعاب، يتم استخدامها داخل المدرسة في إطار التعليم العملي لبعض مواد العلوم وغيرها.

وتعاونت من خلال المدرسة التي أديرها مؤخراً مع شركة ischool ، والتي تستهدف تعليم البرمجة للأطفال من سن 8 إلى 16 عاماً في المجالات التكنولوجية المختلفة منها : الذكاء الاصطناعي ، والتعلم الآلي، وتطوير الألعاب الإلكترونية.

وكل هذه الآليات تهدف إلى ضمان التعليم الجيد الشامل والعاقل وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة للجميع من خلال تحسين عمليات وجودة المؤسسات التعليمية.

ما دور الذي تقومين به لتدريب الطالب على الحياة العملية؟

نقوم داخل المدرسة بتدريب الطالب بشكل عملي لما قد يتعرض له في سوق العمل ، بالإضافة إلى أننا نقدم كورسات في مجالات عديدة مثل : العلوم، والرياضيات، والهندسة، والتصوير، والمونتاج. ومن أصعب الأشياء التي تواجهنا هو المساهمة في اكتشاف الطالب لنفسه وما يجب حتى نقوم بتنمية مهاراته وتجهيزه لسوق العمل بعد إنهاء مراحل التعليم.

وبالفعل نجح الكثير من الطلاب من خلال هذه البرامج التدريبية في الخروج بمنتج معتمد على ما اكتسبوه من مهارات خلال العملية التعليمية، وتقوم المدرسة بالفعل باستغلال هذه المنتجات لتحفيز الطالب، نظراً إلى دورها في اكتشاف

وبالتزامن مع " يوم الأم" أجرت " مجلة الجوهرة" حوار مع هبة صلاح الدين مديرة مدرسة رويال كينجز ، للتعرف على كيف تغلبت كأم وأم على الصعوبات التي واجهتها خلال رحلتها في مجال التعليم .

كيف بدأت حياتك العملية في مجال التعليم؟

بدأت عملي كمعلمة في العديد من المدارس في مراحل تعليمية مختلفة منذ 21 عامًا ، ولكنني كنت منذ البداية اتبع طرق مختلفة في التعليم ، وأبحث عن حلول للمشاكل التي تواجه العملية التعليمية في مصر ، وكيفية إيصال المناهج الدراسية إلى الطالب بشكل مبكر تسهل من استيعابه.

وخلال فترة عملي توليت عدة مناصب بداية من supervisor وناظرة مرحلة ، ومديرة للعديد من المدارس ، إلى أن توليت منصب مديرة رويال كينجز ، والتي أسعى من خلال عملي بها إلى تطبيق رؤيتي الخاصة في تطوير الطالب والمعلم على حد سواء.

ما هي الرؤية التي تتبعينها في مجال التعليم؟

أركز جهودي على أن يكون الطفل هو من يختار طريقة التعليم بنفسه، أو ما يسمى "التعليم النشط" ، وهو فلسفة تعليمية تربوية تهدف إلى تفعيل دور المتعلم وجعله محورياً في العملية التعليمية، وتسعى إلى الانتقال بالمتعلم من حالة المتلقي السلبي إلى إيجابية المتعلم وفاعليته في المواقف التعليمية. وتتطلب تلك الاستراتيجية الخروج من إطار التعليم التقليدي والانفتاح على الجديد، واعتماد المتعلم على نفسه في اكتساب المهارات والحصول على المعلومات، دون اللجوء إلى أساليب كلاسيكية كالحفظ، وتنمية قدرات المتعلم التفكيرية ليستطيع حل مشاكله بنفسه.

ما هي الطرق التي تدعم مهارات الطالب في التعليم؟

في البداية أقوم خلال عملي بالنظر إلى المهارات التي يجبها الأطفال في حياتهم قبل المدارس، مثل الألعاب ،

المنتدى السعودي للإعلام 2023.. مستقبل أفضل للأجيال القادمة

من قلب العاصمة السعودية الرياض، انطلقت النسخة الثانية من المنتدى السعودي للإعلام 2023، باعتبارها العاصمة العربية المهمة والمؤثرة في صناعة القرار إقليمياً ودولياً، فضلاً عن كونها أكبر سوق إعلامي وإعلاني في منطقة الخليج العربي.



واحتضنت عاصمة العرب، المنتدى يومي 20 و21 فبراير بمشاركة 1500 من القيادات الإعلامية والخبراء والمحللين والمتخصصين من دول عربية وعالمية، كما شهد تكريم الفائزين بجائزته ممن خدموا المجال محلياً وعربياً.

المنتدى السعودي للإعلام
SAUDI MEDIA FORUM





جوائز المنتدى السعودي للإعلام 2023

وبجانب ما ناقشه المنتدى من موضوعات وقضايا هامة، قدم جائزة المنتدى السعودي للإعلام وهي إحدى المبادرات التي أطلقها المنتدى في العام 2019م، وتهدف إلى تطوير المحتوى الإعلامي والمنظومة الإعلامية في المملكة، كما تعد وسيلة لتحفيز التنافس والإبداع المهني، وتكريم المبدعين.

وتوفر الجائزة للأفراد، إمكانية ترشيح أنفسهم في فروع الجائزة المختلفة، كما يحق أيضاً للمؤسسات الإعلامية السعودية ترشيح من تراه من منسوبيها في أي من فروع الجائزة، باستثناء شخصية العام الإعلامية، فيكون اختيارها من قبل مجلس إدارة الجائزة حصرياً.

كذلك، تشمل ثمانية فروع، هي: الصحافة المطبوعة وتتضمن «التقرير الإخباري، المقال، التحقيق الصحفي، الحوار الصحفي، الكاريكاتير، الإنفوجراف»، كذلك الصحافة الإلكترونية، الإنتاج المرئي، الإنتاج المسموع، المحتوى النوعي على تويتر في الموضوعات الاجتماعية والثقافية، وزيادة الأعمال في المجال الإعلامي، بالإضافة إلى الإنتاج العلمي من كتب وبحوث علمية محكمة وبحوث الماجستير والدكتوراه، فضلاً عن شخصية العام الإعلامية.

ويعتبر الإعلام والاتصال، بكافة أشكاله وأنماطه ووسائله، الحامل الأهم والمشارك الأكبر في صياغة الرؤى، وبناء المفاهيم والاتجاهات، والتحفيز على السلوك، في كل ما يجري على الأرض.

لذا، يحرص المنتدى الذي يقام تحت مظلة هيئة الصحفيين السعوديين على البناء على التجربة الناجحة لنسخته الأولى التي أقيمت عام 2019، تحت مسمى (منتدى الإعلام السعودي)، وتطويرها والارتقاء بها.

وانطلقت النسخة الأولى من المنتدى السعودي للإعلام في عام 2019م بمشاركة قطاع كبير من المهتمين بالشأن الإعلامي من مسؤولين ورؤساء تنفيذيين ورؤساء لمؤسسات إعلامية محلية وإقليمية وعالمية؛ حيث تميزت بمشاركة أكثر من 1000 إعلامي من مختلف دول العالم، وحضور أكثر من 5000 مهتم بالمجال الإعلامي.

كما شهدت أكثر من 50 جلسة علمية وورش عمل ولقاء عام اجتمع فيها أكثر من 1000 إعلامي من 32 دولة، خرجوا منها بمبادرات ومقترحات في محاولة للوصول إلى صناعة إعلامية محترفة وملهمة.

وخلال فترة إقامة المنتدى، ناقش عبر جلسات وورش عمل مستجدات ومستقبل قطاع الإعلام في العالم بمختلف أشكاله المرئي والمسموع والمطبوع والرقمي، كما استعرض أبرز التجارب المحلية والدولية في المجال، ودوره باعتباره صناعة مهمة في القضايا الاجتماعية والسياسية والرياضية والاقتصادية.

كما تطرق المنتدى إلى مواكبة التلفزيون والصحافة للتحويلات الرقمية، وأهمية الإعلام الرقمي وتسويق المحتوى، وصحافة الموبايل، والمنصات الحديثة، بجانب مناقشة واقع الإعلام العربي، والتوجهات الحديثة في القطاع، والعديد من القضايا المتعلقة به.

ووقع الاختيار على الرياض، لتشهد فعاليات المنتدى السعودي للإعلام؛ نظراً لكونها تمثل بيئة غنية بالتجارب الإعلامية من خلال إمكانياتها ومرافقها الإعلامية المتقدمة، بجانب فضائها الإعلامي الرحب، كذلك انتقال كبرى المؤسسات الإعلامية إلى الرياض، والموافقة على مشروع بناء المدينة الإعلامية فيها لدعم الصناعة الإعلامية ومخرجاتها.

نقطة ارتكاز لمستقبل أفضل

وجاء منتدى الإعلام في نسخته الثانية، في ظل ما تشكله المملكة العربية السعودية اليوم، باعتبارها نقطة ارتكاز مهمة للحراك السياسي والاقتصادي حول العالم، بما تمثله من ثقل دولي متنوع المصادر مكنها من لعب أدوار فاعلة في تقريب وجهات النظر حول المكاسب الإنسانية المتعددة.

وتعيش المملكة دوراً محورياً في التأكيد على مبادئ التنوع بين عادات البشر وثقافتهم وضرورة التعايش والتكامل من أجل مستقبل أفضل للأجيال القادمة، خاصة مع التغيرات الكبيرة التي تشهدها صناعة الإعلام حول العالم، وفي ظل التطورات السريعة التي تعيشها القطاعات السياسية والثقافية والاجتماعية، والاقتصادية والعسكرية.





البحر ع ملك

يوم العلم السعودي .. رمز العزة والشموخ في المملكة

يعكس العلم السعودي عمق الدولة ، ويجسد هويتها، ويمثل القيم والمبادئ التي قامت عليها، وهو رمز الدولة وقلب الشعوب والأمم؛ حيث يحمل بين ألوانه وتفصيله عقيدة وطن وعزيمة شعب ووحدة أبنائه، والعلم السعودي يحمل الكثير من المعاني فهو رمز التوحيد والعقيدة والسلام بلونه الأخضر الشامخ وشهادة التوحيد التي تتوسطه.



كالتالي «عبارة عن قطعة من القماش الأخضر خُط في منتصفها بخط واضح عبارة "لا إله إلا الله محمد رسول الله"، وتحت العبارة رُسم سيف يرمز إلى القوة والجهاد في سبيل الله لإعلاء كلمة التوحيد خفاقة في ربوع الكون». كما أن الراية في عهد الملك عبد العزيز، كانت «مستطيلة الشكل وعرضها يساوي ثلثي طولها بينما لونها أخضر يمتد من السارية إلى نهاية الراية، ويراهم الخصوم من بعيد ويدق في قلوبهم الرعب، تتوسطها الشهادتان بالإضافة إلى سيف مسلول فيما رسمت الشهادتان والسيف باللون الأبيض وسط مساحته».

كذلك، أشارت المراجع إلى أن الراية التي حملها الملك عبد العزيز في أول عهده كان الجزء الذي يلي السارية منها أبيض، وكان فيها جزء أخضر، وكانت مربعة تتوسطها عبارة «لا إله إلا الله محمد رسول الله» ويعلوها سيفان متقاطعان، ثم تغير شكلها بعد ذلك فضمت سيقاً واحداً تحت كلمة الشهادة كتب تحته (نصر من الله وفتح قريب).

أما عن اللون الأخضر في الراية السعودية، فهو رمز إلى رياض الجنة والشهادتان، وتعبير عن وحدانية الله وأن النبي محمداً صلى الله عليه وسلم خاتم النبيين، بينما يرمز السيف إلى القوة والعدل والفروسية والدفاع عن مضمون الشهادتين، وعن أمة التوحيد ووطن المسلمين.

كما كتبت الشهادتان في الراية السعودية بخط الثلث وتكون قاعدتها في منتصف مسافة عرض الشهادتين والسيف، لونه أخضر، تتوسطه الشهادتان وسيف مسلول تحتها مواز لهما تتجه قبضته إلى القسم الأدنى من الراية وترسم الشهادتان والسيف باللون الأبيض، ويرسم السيف بطول يساوي ثلاثة أرباع طول رسم الشهادتين وعلو مسافة متساوية من الجانبين، مستطيل الشكل وعرضه يساوي ثلثي طوله ويتكون لون السيف والشهادة من اللون الأبيض أما أرضيته فهي باللون الأخضر العشبي.



كان وسيظل العلم السعودي دائماً فهو يُمنع تنكيسه لتضمنه كلمة التوحيد «لا إله إلا الله محمد رسول الله» التي جاءت متوارثة من تلك الراية التي كان يحملها حكام آل سعود في بداية نشرهم للدعوة وتوسيع مناطق نفوذهم. كما أنه علم السعودية الذي احتفظ بأصله منذ الدولة السعودية الأولى مع بعض التغييرات على شكله النهائي، يرمز للحاكم وللدولة معاً منذ نشأة الدولة؛ حيث كان الشكل الأولي للراية السعودية خضراء اللون مشغولة من الخبز والإبريسم، مكتوب عليها عبارة التوحيد «لا إله إلا الله محمد رسول الله» معقودة على سارية بسيطة.

راية خضراء ترعب الخصوم

واحتفظ العلم بهذا الشكل في عهد المؤسس الأول محمد بن سعود حتى عهد سعود الكبير وابنه عبد الله بن سعود، كما تعدد رسم وتوضيح الراية السعودية في المراجع التاريخية، وجاءت كالتالي:

الراية كما وصفها المراجع التاريخية،

ومن هنا، صدر الأمر الملكي الكريم من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، باعتماد 11 مارس من كل عام يوماً للاحتفاء براية الوطن، ليحمل اسم «يوم العلم»؛ انطلاقاً من قيمة العلم الوطني الممتدة عبر تاريخ المملكة منذ تأسيسها في عام 1139 هـ / 1727 م. وأكد الأمر الملكي أن العلم الوطني يرمز بشهادة التوحيد التي تتوسطه إلى رسالة السلام والإسلام، التي قامت عليها تلك المملكة، كما أنه يرمز بالسيف إلى القوة والأنفة وعلو الحكمة والمكانة.

وبينما تحتفل السعودية وشعبها بـ«يوم العلم» في 11 مارس من كل عام، نستعرض قصة ظهور العلم السعودي وبدايته ومراحل تطوره المختلفة منذ حمل حكام آل سعود الراية ونشروا الدعوة ووسعوا مناطق نفوذهم إبان الدولة السعودية الأولى، حتى وصوله إلى ما هو عليه الآن، وذلك كما جاء في المراجع.

راية التوحيد والعزيمة

شامداً مرفوعاً خفاقاً في السماء، هكذا

في اليوم العالمي للتوحد.. جهود سعودية لدعم المرضى



كتبت: أمل حمدي

«مختلفون وليسوا متخلفين» بهذه العبارة نستطيع وصف المصابين بالتوحد، هؤلاء الأفراد الذين ميزهم الله عز وجل في الحياة، ويعتقد البعض بأن عقولهم أقل ذكاء، لكنهم في الحقيقة أشد ذكاء من غيرهم.



وجاء هذا اليوم من أجل تسليط الضوء على تحسين نوعية حياة الذين يعانون من التوحد حتى يتمكنوا من العيش كجزء لا يتجزأ من المجتمع.

ودعت الجمعية جميع الدول الأعضاء ومؤسسات منظومة الأمم المتحدة ذات الصلة والمنظمات الدولية الأخرى والمجتمع المدني، بما في ذلك المنظمات غير الحكومية والقطاع الخاص، إلى الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد من أجل إذكاء الوعي العام بهذا المرض لدى جميع فئات المجتمع.

ومن أهم الدول التي اهتمت بمرضى التوحد والعناية بهم وبأسرهم وتأكيد أهمية وجودهم في المجتمع المملكة العربية السعودية.

رؤية 2030 ومرضى التوحد

تملك المملكة رؤية تنموية شاملة وواضحة هي رؤية 2030، التي وضعت ضمن بنودها الكثير من البرامج والمبادرات التي تهتم بشكل خاص بذوي الاحتياجات الخاصة ومرضى التوحد، وتنمية قدراتهم على المستوى الصحي والتعليمي والاجتماعي.

بالإضافة إلى تقديم العديد من مؤسسات القطاع الخاص بالمملكة خدمات متنوعة في إطار دورها المجتمعي؛ وذلك بالتعاون مع المؤسسات الحكومية وغير الحكومية الداعمة للأفراد والأسر المصاب بأفرادها بمرض التوحد.

إلى جانب المساهمات الكبيرة في القطاعات الصحية سواء لذوي الإعاقة بشكل عام، وتجاه مرض التوحد بشكل خاص، والدعم البحثي والعلمي المقدم



اليوم العالمي للتوحد

إيماناً بأهمية التوعية بمرض التوحد، ودور مرضى التوحد في المجتمع، وتقديم الدعم النفسي والمعنوي لهم، أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 2 أبريل يوماً عالمياً للتوعية بمرض التوحد (القرار 62/139).

التوحد، حالة عصبية تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، ويتميز المصابون به بالطرق غير العادية للتعلم، والميل إلى الأعمال الروتينية، ومواجهة صعوبات في مجال الاتصالات التقليدية، بالإضافة إلى اتباع طرق معينة لمعالجة المعلومات الحسية.

من مراكز عديدة مثل مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة.

برنامج الأمير محمد بن سلمان للتوحد

ظهر اهتمام المملكة بمرضى التوحد من خلال تضافر جهود المؤسسات الاجتماعية مع أفراد المجتمع من الأسرة والمدرسة واختصاصي العلاج والمتابعة، بالإضافة إلى تبني دعم العمل على إنشاء جمعيات تخدم هذه الفئة من أبناء المملكة.

وتجلى اهتمام المملكة بمرضى التوحد في الكثير من المبادرات التي أطلقتها، مثل: مبادرة صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير محمد بن سلمان -حفظه الله- بإنشاء برنامج الأمير محمد بن سلمان للتوحد.

كذلك، تم افتتاح 7 مراكز تابعة لمستشفيات القوات المسلحة والتي تم توزيعها جغرافياً حول المملكة، متمثلة في كل من: «الرياض، جدة، الطائف، تبوك، حفر الباطن، خميس مشيط، الظهران».

الجمعية السعودية الخيرية للتوحد

تم إنشاء الجمعية السعودية الخيرية للتوحد في مدينة الرياض عام 1424هـ؛ بهدف نشر الوعي فيما يخص التوحد في المجتمع، بما يعد عملاً رائداً في المنطقة العربية.

وتحت هذه الجمعية على المساهمة في التشخيص والتدخل المبكر والعلاج والتأهيل، وبعدها أنشئت عدة مراكز متخصصة لرعاية تلك الفئة في مختلف مناطق المملكة.

كما تم تشجيع ودعم الدراسات والأبحاث التي تتعلق بمسميات التوحد وأساليب العلاج والرعاية والتأهيل.

مركز جدة للتوحد

تم تأسيس مركز جدة للتوحد بالجمعية الفيصلية النسوية، ليكون أول مركز للتوحد في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؛ حيث يقدم عدداً من الخدمات الأكاديمية والتأهيلية والعلاج



بسبب تجربتها الناجحة معه في تأهيله وتعليمه.

لقد أرادت أن تكون أمًا لأطفال التوحد تحتويهم وتتولى تأهيلهم ودمجهم مع أفراد المجتمع؛ حتى يكونوا أعضاء فاعلين. ويتم داخل المركز دراسة حالة الطفل واحتياجاته ثم وضع خطة فردية شاملة لجميع المجالات والتي تتناسب مع إمكانيات الطفل؛ بحيث تكون الخطة قابلة للتطوير مع نمو الطفل.

كما يخصص المركز معلمة لكل طفل وممرضة لمتابعة الحالات الصحية

الوظيفي والعلاج الطبيعي لأطفال مرضى التوحد.

ويعمل المركز على تنظيم زيارات للمدارس واجتماعات لأولياء الأمور ودورات تدريبية لتعزيز الوعي في المملكة بموضوع التوحد، ومن أجل تحقيق أعلى معدلات التكافل والعمل الاجتماعي المنظم لخدمة تلك الفئة.

مركز عزام لأطفال التوحد

تأسس مركز عزام في عام 1427هـ، تحت إشراف وزارة الشؤون الاجتماعية؛ إذ قررت والدة الطفل "عزام" إنشاء هذا المركز



الفحص الإكلينيكي وتشخيص الحالة، وتقديم مواد توعوية وإرشادية لأسر المرضى والمختصين.

ويمكن استخدام التطبيق عن طريق إدخال رقم الهوية ثم عمل اختبار؛ من خلال أداة معتمدة عالمياً M-Chat تحتوي على عدد من الأسئلة يجيب عنها والدا الطفل في المرحلة العمرية من 18-24 شهراً.

وبعد استكمال الأجوبة تظهر للمستخدم نتيجة فورية، تتكون من 3 فئات؛ الأولى: طبيعي ولا يحتاج عمل علاج أو متابعة، والثانية: يتم إعادة الاختبار بعد شهر، والثالثة والأخيرة: من لديه اشتباه بوجود طيف توحد يتم توجيهه إلى أقرب عيادة متخصصة لعمل الفحص السريري وتأكيد التشخيص، وإذا كان الموقع مفعلاً يوضح الأماكن القريبة التي يمكن الذهاب لها، وعلى المستخدم أن يختار العيادة حسب أهليته للعلاج.

ولا يقتصر اهتمام المملكة الكبير بمرضى التوحد على الخدمات والمبادرات، بل تعمل جاهدة على تقديم الدعم النفسي والصحي لهم، بجانب تعزيز دورهم في المجتمع وزيادة تقبلهم.

واختبارات القياس النفسي التي تعمل على مقياس التوحد «كارز وغازز وإيدوس»، بالإضافة إلى مقاييس الكيف البيئي والذكاء 10.

كذلك، يعمل على تقديم خدمة التأهيل الطبي المتمثل في: علاج تخاطب، علاج وظيفي، علاج تعديل سلوك، خدمات برنامج التدخل المبكر الذي يستهدف الأطفال أقل من 6 سنوات وذلك بحد أدنى 3 ساعات يومياً 3 مرات أسبوعياً لمدة سنتين.

تطبيق "نمائي" لمصابي طيف التوحد

كان المجلس الصحي السعودي أطلق تطبيق "نمائي" الذي يعد إحدى المبادرات الوطنية لتنفيذ سياسة المسح الوطني لاضطراب طيف التوحد بالمملكة، و يساعد الوالدين في تقييم حالة أطفالهما عند وجود اشتباه بطيف التوحد، مبيئاً أنه يمكن المستخدمين من إجراء المسح والحصول على نتيجة فورية.

كذلك، يساعد التطبيق في توجيه الحالات التي لديها اشتباه بوجود اضطراب طيف توحد إلى أقرب عيادة متخصصة لإجراء



وإخصائية للنطق والتخاطب.

خدمات الضمان الصحي لمرضى التوحد

يقدم مجلس الضمان الصحي بالمملكة عدداً من الخدمات التي يغطيها التأمين الصحي لمرضى التوحد، ومن أبرزها: تشخيص اضطراب طيف التوحد، الإجراءات الطبية التي تتضمن الرنين المغناطيسي وتحليل الجينات، بالإضافة إلى أمراض استقلابية وخلافه.

كما يقدم المجلس الاستشارات الطبية لمرضى التوحد، بجانب التقييم النفسي

تصاميم معاصرة..

DIOR

تطلق تشكيلتها الجديدة لربيع 2023

جاءت الألوان القوية في النقشات؛ إذ زينت طبعات الأزهار مختلف التصاميم مثل: الشورتات، القمصان، والفساتين.

وفيما يتعلق بالإكسسوارات، فقد رافقت مجموعة ديور لربيع 2023 الجوارب الطويلة وأحذية البلاتفورم التي أتت بشرايط كثيرة تلتف حول الساق، بالإضافة إلى الأحذية الشتوية المصحوبة بالكعب العالي.

كذلك، ظهرت القفازات التي رافقت بعض التصاميم، وأتت بقماش الجلد والشبك، هذا إلى جانب العقود العريضة.

وبالنسبة للحقائب، فقدت ديور موديلات متعددة اتسمت تارة بأسلوبها الكلاسيكي وتارة أخرى بأسلوبها المعاصر.

تميزت مجموعة ديور لربيع 2023 بالأحذية البلاتفورم، والدانتيل، وقصات الفساتين الكبيرة، والقفازات وغيرها من العناصر. كل هذه التفاصيل أعادتنا سنين إلى الوراء، ولكن الآن تم تقديمها مع تصاميم معاصرة لتكون بمثابة خطوة للجمع بين الماضي والحاضر في الموضة.

علاوة على ذلك، برزت التصاميم المنسدلة والمتسمة بالأسلوب الرومانسي، والتي تشتهر بها دار ديور، تمامًا مثل التنانير المكونة من الدانتيل والفساتين الأنيقة، بالإضافة إلى تفصيلة الذيل الطويل التي أعطت لمسة أنيقة وملوكية في آن واحد.

أما بالنسبة للألوان، فهيمنت التدرجات الهادئة على هذه المجموعة، ومن بين هذه الألوان: الأبيض، الأسود، والبيج. كذلك

ركزت مجموعة ديور لربيع عام 2023 على عصر النهضة الماضي، وقد حدث ذلك نتيجة بحث "ماريا جراتسيا كيوري"؛ المديرية الإبداعية لدار الأزياء الفرنسية، في أرشيفات الدار. ومع ذلك لم يرغب التجديد عن المجموعة الجديدة.





Dior



Dior

Dior





Dior

Dior





Dior



Dior







Dior



Dior

Dior





التمر السعودي يزين حفل توزيع جوائز الأوسكار 2023

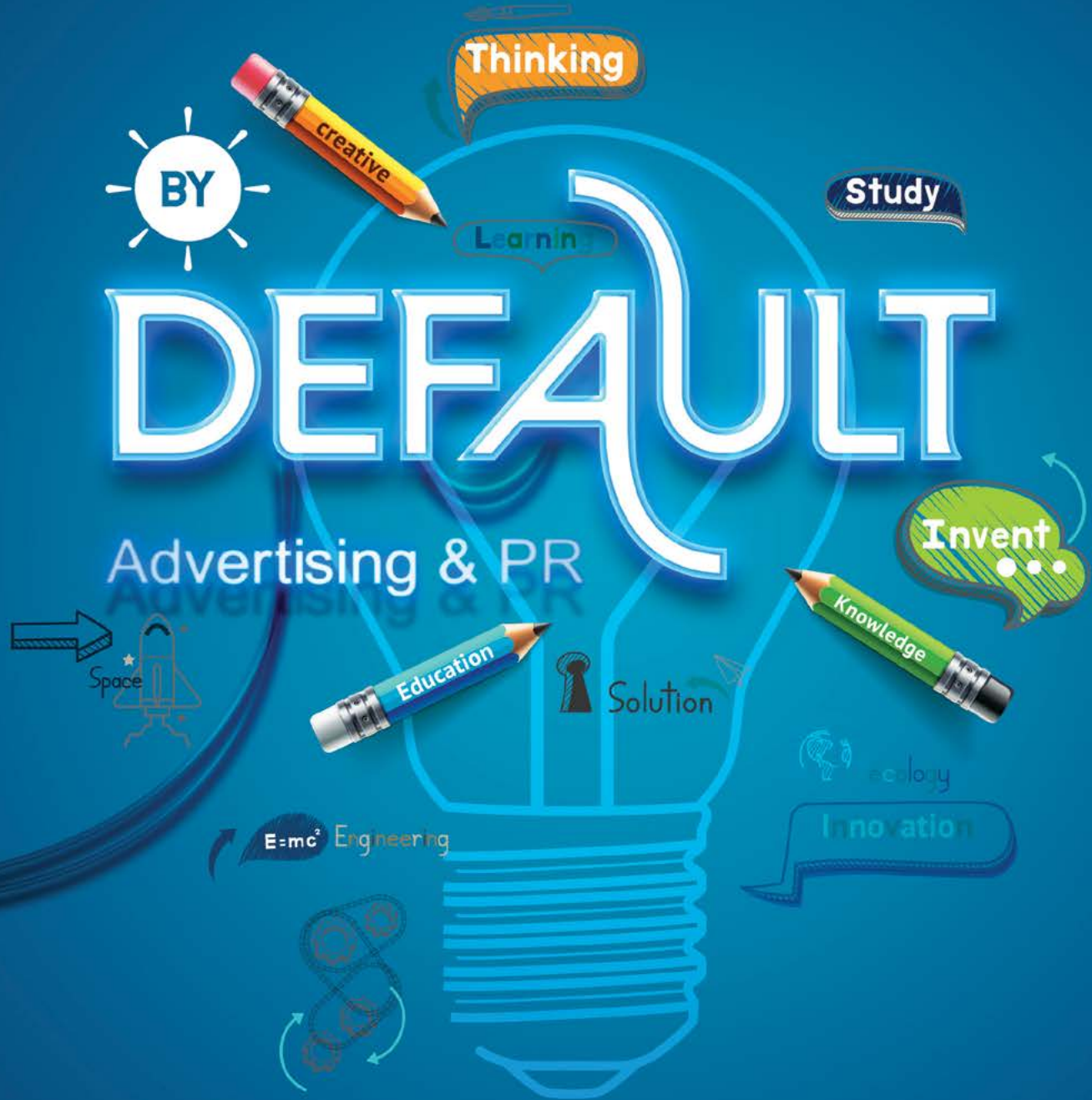
شاركت علامة التمر الفاخرة "بتيل" في حفل توزيع جوائز الأوسكار في هوليوود منتصف مارس، وقدمت خلال الحفل صندوق هدايا مميز يتضمن أجود أنواع التمور للممثلين والمخرجين المرشحين لإبراز حسن الضيافة العربي الأصيل.



الفاخرة المحشوة بالمشمش لتوفر تجربة عربية راقية. وتستكمل العلامة رحلة تطورها ونموها التي بدأت في المملكة العربية السعودية عام 1991 لتصل إلى عشاق المذاق الرائع في العالم، حيث عززت العلامة مكانتها في قطاع التمور حضوراً عالمياً متميزاً في الوقت الحاضر. وتؤكد العلامة من خلال هذه الشراكة البارزة سعيها لتقديم تجربة فاخرة واستثنائية للعملاء في جميع أنحاء العالم.

وتلونها يدويًا، بما يعكس حرفية العلامة ويضاهي أهمية الفعالية العالمية. وتتميز هذه الصناديق الخشبية من الذهب اللامع بالنقشات المميزة والألوان الحيوية التي تعكس تاريخ العلامة العريق من خلال المزج بين تصاميم الأرابيسك وأساليب الفن المعاصر وتحاكي النكهة الأصيلة والشهية للتمور التي تقدمها علامة بتيل بأسلوب مبتكر. وتضم الأدراج الخشبية في الصندوق مجموعة من الخيارات المنتقاة خصيصاً للمناسبة، وتشمل أصناف التمور العضوية السادة والمحشوة، بما فيها التمور

وتعاونت بتيل مع عدد من العلامات العالمية في تقديم حقيبة الهدايا الشهيرة المخصصة للمرشحين عن فئة أفضل ممثل وممثلة وأفضل ممثل مساعد وممثلة مساعدة وأفضل مخرج، تكريماً لأفضل وألمع النجوم في هوليوود وإضافة لمسة مميزة على هذه المناسبة الاستثنائية. وجاءت هدية العلامة منفردة بتصميم الصندوق الفاخر والمصنوع يدوياً في البيرو على يد نخبة من أمهر الحرفيين المحليين الذين يستخدمون تقنيات خاصة لرسم التصاميم على الزجاج العاكس



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

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

"شي إن" تطرح تشكيلة جديدة لرمضان 2023

كشفت شركة شي إن (SHEIN)، عن تشكيلتين جديدتين احتفاءً بقدم شهر رمضان المبارك، وتعد التشكيلتان الجديدتان الخيار الأمثل للموسم الرمضاني وتجمعاته الاحتفالية على الإفطار وفي اللقاءات العائلية على السحر.



SHEIN

وتضم التشكيليات مجموعة من التصاميم الأنيقة والمحتشمة التي تلبي مختلف التفضيلات والأذواق، وتصلحان لابتكار باقة لا محدودة من الإطلالات على مدار الموسم كله.

MyFam

وتعد هذه التشكيلة الحصرية باقة من القطع المميزة لجميع أفراد العائلة تحنفي بطابع المنطقة، وتستمد إلهامها من الإطلالات الحديثة والمعاصرة التي لطالما اقترنت بمنطقة الشرق الأوسط. تقدم التشكيلة خيارات لا محدودة للنساء والأطفال والرجال، لتتيح للجميع اختيار الإطلالة الرمضانية المناسبة والظهور بإطلالات متجانسة مع أفراد العائلة كافة خلال التجمعات العائلية في الشهر المبارك.



وتعد هذه التشكيلة هي الخيار الأمثل لإضفاء لمسة جديدة على خزانة الملابس بما تقدمه من مزيج رائع من الألوان النابضة والتصاميم العصرية والنقوش المميزة.

تشكيلة رمضان 2023

وشملت تشكيلة رمضان 2023 ثلاث إطلالات مبتكرة من Najma و MomegModely وتتيح كل إطلالة تنسيقات متنوعة تنسجم مع أي مناسبة.

وتقدم Najma إطلالة روعة عبر القطع المستوحاة من الثقافة العربية، وتنبض إطلالة Modely بالأناقة والراقي، وتتألق إطلالة Momeg بتصاميم في قمة الرقي.





عروض متنوعة لفنون الطهي في مهرجان قطر الدولي للأغذية

اكتشف المذاق DISCOVER DELICIOUS

الضوء على مشهد الطعام المتنامي والمزدهر في قطر، وذلك في ظل العديد من المطاعم عالمية المستوى التي تم افتتاحها مؤخرًا.

وبحسب إدارة المهرجان شملت فعاليات المهرجان تجارب ترفيهية ملائمة لجميع أفراد العائلة، من عروضًا جوالاً وعروضًا للألعاب النارية الليلية، والتزلج على الجليد.

وتضمنت الفعاليات الحية على مسرح الطهي فرصة فريدة للناظرين لصقل مهارات الطهي لديهم على أيدي أشهر الطهاة في العالم.

وتوافرت لضيوف المهرجان فرصة لتجربة مجموعة من خيارات الطعام غير العادية، مثل تجربة "لو بيتي شيف" الفريدة من نوعها في تناول الطعام، وهي تجربة طعام تفاعلية تستخدم التصوير ثلاثي الأبعاد وتقام بالتعاون مع فندق ريتز كارلتون الدوحة.

وقدم المهرجان مجموعة متنوعة من الخيارات الترفيهية الملائمة لجميع أفراد العائلة، والتي تشمل عروضًا ترفيهية جوالاً وعروضًا للألعاب النارية ودروسًا في الطهي يقدمها أمهر الطهاة على مسرح الطهي الذي ترعاه الخطوط الجوية القطرية.

وضم المهرجان مشاركة 100 منفذ من أكشاك وعربات الطعام التي تقدم لرواد المهرجان أشهر الأطباق العالمية، بداية من الشاورما وساندوتشات التاكو المكسيكية الفاخرة والخبز الليبيري المصنوع من الأرز.

وقالت الشيخة حصة آل ثاني، رئيسة قسم التسويق والتخطيط في قطر للسياحة: ، إن مهرجان قطر الدولي للأغذية يعد احتفاءً بالمزيج الفريد والمتنوع من الثقافات التي تحتضنها قطر. أضافت أن المهرجان نجح على مدى أكثر من عقد من الزمان في تسليط



شهد مهرجان قطر الدولي للأغذية عروض متنوعة من فنون الطهي والطعام بحضور الآلاف من الرواد في ميدان السعد في "درب لوسيل".







أسبوع دبي للموضة

يعزز مكانة الدولة كرائدة للأزياء

اختتم أسبوع دبي للموضة فعالياته منتصف مارس ،
والذي جاء بالتزامن مع عقد أسابيع الموضة العالمية
في 4 عواصم مختلفة" فرنسا ونيويورك ولندن
وإيطاليا".



أضاف جاكوب أن منطقة الخليج تشتهر بحبها للموضة ، وهذا ما يبرز بشكل واضح في زيادة الإنفاق على الأزياء بشكل كبير، واستثمار العلامات التجارية العالمية في دبي التي تعتبر بوابة المنطقة العربية لكل ما يتعلق بالموضة والرفاهية.

ويهدف تنظيم أسبوع الموضة في دبي إلى استقطاب الكثير من الأسماء البارزة في عالم الموضة والأزياء من مختلف أنحاء العالم، والعمل على تعزيز التعاون بين العلامات التجارية والمصممين المحليين والعالميين، فضلاً عن كونه منصة رائعة للكثير من المصممين في مختلف الدول.

تم تنظيم الحدث من قبل منطقة دبي للتصميم ومجلس الأزياء العربي لعرض أحدث مجموعات الخريف والشتاء لعام 2024/2023.

وشهد أول يومين من الأسبوع عرض أحدث الأزياء الراقية والتصميمات العالمية للرجال لفصل الربيع ، وفصلي الخريف والشتاء القادمين، فيما شهد الأسبوع بعد ذلك عرض الأزياء النسائية المبهرة المقدمة من العلامات التجارية المحلية والعالمية.

وقال جاكوب أريان ؛ مؤسس مجلس الأزياء العربي ، إن دبي وضعت نفسها بين أقرانها كواحدة من عواصم الموضة الرائدة في العالم.

DIVINE HERIT





أنشطة

ونصائح تساعدك في تنمية مهارات طفلك الاجتماعية

تعلم المهارات الاجتماعية، جزء أساسي من تنمية الطفل؛ إذ يتيح له التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين والتواصل بشكل فعال مع احتياجاتهم ورغباتهم ومشاعرهم.



الأطفال أيضًا في الحصول على مستقبل أكثر إشراقًا، فوفقًا لدراسة نُشرت في المجلة الأمريكية للصحة العامة، فإن المهارات الاجتماعية والعاطفية للطفل في رياض الأطفال قد تكون أكبر مؤشر على النجاح في مرحلة البلوغ.

بينما كان الأطفال الذين يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية والعاطفية أكثر عرضة للاعتماد على المساعدة العامة، ويواجهون مشاكل قانونية، ويعانون من مشاكل تعاطي المخدرات، ويواجهون مشاكل في العلاقات.

تكوين صداقات أقوى

من المرجح أن يكون الأطفال الذين يتمتعون بمهارات اجتماعية قوية قادرين على الانسجام مع أقرانهم وتكوين صداقات بسهولة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن صداقات الطفولة مفيدة للصحة العقلية للأطفال، كما تمنح الصداقات للأطفال فرصًا لممارسة مهارات اجتماعية أكثر تقدمًا، مثل حل المشكلات والنزاعات.

ومن المرجح أن يحصل الأطفال ذوو المهارات الاجتماعية الأفضل على فوائد فورية؛ مثل: التقليل من التوتر لدى الأطفال.

ومع ذلك تحتاج تلك المهارات إلى صقل مستمر مع نمو الأطفال، فهي ليست شيئًا يمتلكه الطفل، بل تستمر في التطور مع تقدم العمر، كما يمكن تعلمها وتقويتها بالممارسة.

وتمنح المهارات الاجتماعية، الأطفال مجموعة واسعة من الفوائد، كما يلي:

الحصول على نتائج أفضل

وجد باحثون بجامعة ديوك أن الأطفال الذين كانوا أفضل في المشاركة والاستماع والتعاون واتباع القواعد في سن الخامسة كانوا أكثر عرضة للانتحاق بالجامعة، كما كانوا أكثر عرضة للعمل بدوام كامل في سن 25.

تحقيق المزيد من النجاح

تساعد المهارات الاجتماعية الجيدة



تقليل الإجهاد

من المحتمل أيضًا أن يؤدي عدم امتلاك المهارات الاجتماعية للتفاعل مع الآخرين إلى زيادة التوتر.

على سبيل المثال: يؤدي الابتعاد عن الأسرة إلى الضغط على الأطفال؛ لذا عندما يكونون غير قادرين على التواصل بشكل فعال مع الآخرين فإن الأمر يزداد سوءًا.

كذلك، وجد الباحثون أن الأطفال عانوا من انخفاض في هرمون الكورتيزول، الذي ينطلق خلال المواقف العصيبة، بمجرد تعلمهم مهارات اجتماعية جديدة.

التعاون

مهارات التعاون ضرورية للتوافق بنجاح داخل المجتمع.

سيحتاج طفلك إلى التعاون مع زملائه في الملعب وكذلك داخل الفصل. وبحلول سن الثالثة والنصف تقريبًا، يمكنه العمل مع أقرانه على هدف مشترك.

قد يشمل التعاون أي شيء من بناء برج لعبة معًا إلى ممارسة لعبة تتطلب مشاركة الجميع. ويجب تعليم الأطفال أن الاحتفال بنجاح شخص آخر لا يقلل من قيمته.

الاستماع

لا يقتصر الاستماع على التزام الصمت فحسب بل يعني استيعاب ما يقوله الآخرون؛ فالاستماع هو أيضًا عنصر حاسم في التواصل الصحي.

كذلك، يعتمد قدر كبير من التعلم في المدرسة على استماع الطفل لما يقوله المعلم؛ إذ يصبح استيعاب المواد وتدوين الملاحظات والتفكير أفضل بكثير.

ويعد الاستماع أيضًا جزءًا مهمًا من تطوير التعاطف، فلا يستطيع الطفل إظهار التعاطف أو تقديم الدعم للآخرين دون



الشائعة، اتبع هذه الاستراتيجيات:

- امنح طفلك الصغير اتجاهًا واحدًا في كل مرة. بدلاً من أن تقول "التقاط حذاءك ضع كتبك بعيدًا، واغسل يديك" انتظر حتى يتم التقاط الحذاء قبل إعطاء الأمر التالي.

- تجنب صياغة توجيهاتك كسؤال. على سبيل المثال: "هل يمكنك التقاط ألعابك الآن من فضلك؟"، هذه الصيغة تعني أن أطفالك لديهم خيار قول لا.

- بمجرد إعطاء التوجيهات لأطفالك، اطلب منهم إعادة ما قلته. إسأل "ماذا يفترض أن تفعل الآن؟"، وانتظر منهم أن يشرحوا لك ما سمعوك تقوله.

الاستماع أولاً وفهم ما يقوله الشخص الآخر.

اتباع الإرشادات

سواء كنت ترشد أطفالك إلى تنظيف غرفهم أو تخبرهم بكيفية تحسين مهاراتهم في كرة القدم، فمن المهم أن يكونوا قادرين على تلقي التوجيهات واتباع التعليمات.

وقبل أن تتوقع أن يصبح طفلك جيدًا في اتباع التعليمات من الضروري أن تصبح على دراية جيدة بإعطاء التوجيهات.

ولإعطاء توجيهات جيدة وتجنب الأخطاء



الأخرين أو بالمدرسة.

وفي النهاية، يمكن تدريس المهارات الاجتماعية في أي وقت.

وليس من السابق لأوانه أبدأ البدء في تعليم الأطفال كيفية التعايش مع الآخرين، فلم يفت الأوان بعد لصقل مهاراتهم أيضًا.

ابدأ بالمهارات الاجتماعية الأساسية أولاً واستمر في العمل على مهارات طفلك بمرور الوقت.

الشخص الذي يتحدثون إليه.

وسواء كان طفلك خجولاً ويفضل التحديق في الأرض أو ببساطة لا ينظر لأعلى عند الانغماس في نشاط آخر، فمن المهم تعليمه التواصل الجيد بالعين.

استخدام الآداب العامة

إن قول من فضلك وشكراً واستخدام آداب المائدة الجيدة، يقطع شوطاً طويلاً نحو مساعدة طفلك في جذب الانتباه للأسباب الصحيحة.

من المهم للأطفال أن يعرفوا كيف يكونوا مهذبين ومحترمين، خاصة في منازل

- تذكر أن الأخطاء أمر طبيعي. وأنه يشئت انتباه الأطفال الصغار، أو يتصرفوا باندفاع، أو ينسوا ما يفترض بهم فعله.

- انظر إلى كل خطأ على أنه فرصة لمساعدتهم في صقل مهاراتهم.

احترام المساحة الشخصية

من المهم تعليم الأطفال كيفية احترام المساحة الشخصية للآخرين.

الاتصال بالعين

يعد الاتصال الجيد بالعين جزءاً مهماً من التواصل؛ إذ يكافح بعض الأطفال للنظر إلى



صحة بفترة تكتب:

تأثير التكنولوجيا الحديثة في التنشئة الأسرية

أصبحت وسائل التكنولوجيا الحديثة في مجال الإعلام والاتصال جزءاً لا يتجزأ من تطور الحياة بشكل عام؛ إذ تُعدُّ حاجة ملحة لا يمكن الاستغناء عنها؛ بتوفير الجهد، واختصار الوقت لتحقيق أكبر إنجازات في أسرع الأوقات بأفضل ما يمكن من جودة أداء؛ من أجل تسهيل وتسريع جهود مواكبة التطور الحضاري، والمشاركة في دفع عجلة التقدم الإنساني.



بهتك سترهم، وبتخريب المجتمعات الآمنة. وقد تكون هوية الفاعل غير محددة؛ لأن كل شيء معلن هو في الحقيقة زائف، كما فرض تفشي هذه الجرائم السيبرانية إنشاء مصالح تقنية متخصصة بأجهزة الأمن تكافح هذه الظاهرة وتتبع مسيرها، كما توجب إقامة علاقات تعاون دولية لمحاصرتها.

يقتضي الواجب انتباه الأهل لذلك الوضع المشين، ويفرض عليهم التقرب من مدمني الشاشات ومراقبتهم وتنبههم لمغبة الانجراف وراء دعوات الانحراف، وتوجيههم للبرامج الجيدة، وتذكيرهم دائماً بمتابعة البرامج الإعلامية المتطورة، والفرقات الثقافية الهادفة الصادرة من الدول العربية والإسلامية، وتجنب السيء منها.

إن دخول عالم الإنترنت عادةً ما يكون لأغراض الدراسية والمهنية والعملية، وهو أمر جاد ومهم في عالم يتطور كل ساعة، كما أصبحت معظم الحكومات رقمية، واستغنت كثير من المصالح عن الملفات الورقية، وصار التواصل غالباً عبر البريد الإلكتروني.

وطبيعي أن يحرص كل شخص على اقتناء كل ما يُسهل له استخدام التطبيقات الحديثة للاستفادة منها، ولكن يبقى التردّي الأخلاقي المتواصل في بعض المجتمعات يفرض سلبياته على حساب الاستفادة من منافع وفوائد التكنولوجيا الإيجابية في إسعاد حياة الناس.

إن الاستخدام الصحيح أو الخاطئ للتقنيات الحديثة أمر يتعلق بالتنشئة الأسرية والتربية الجيدة المبنية على أصول الدين والأخلاق. والفرد الراشد هو المسؤول الأول عن ذاته إذا ما أراد تنمية مداركه بالاستفادة مما هو مسخر لخدمته، فإنه متى تطور فكرياً وثقافياً ومعلوماتياً، تطورت معه أسرته، وانعكس أثر ذلك على مجتمعه بأكمله.

يحتاج استخدام التطبيقات التكنولوجية إلى معايير مضبوطة، ونظم ثابتة بشكل

الأمة ومستقبل شعبها؛ للتشويش على العقول، وهز ثقة ضعاف النفوس في هويتهم وزلزلة ثباتهم، إنه احتلال للعقول والقلوب.

لقد باتت التكنولوجيا اليوم في متناول الجميع، بغض النظر عن تفاوت مكاناتهم الاجتماعية، وتباين مستوياتهم الاقتصادية، واختلاف أعمارهم.

وإذ ترمى الأطفال هم الأشد إقبالاً على اقتناء الهاتف النقال وأجهزة الكمبيوتر صغيرة الحجم، فإنك تراهم الأسرع تعلمًا وإتقانًا، والأكثر استخدامًا لمختلف التطبيقات، والأشد تأثرًا بمحتوياتها، ولديهم استعداد لتخصيص وقت طويل للجلوس أمام الشاشات، ولو كان على حساب دراستهم ومصالحهم وشؤون منزلهم.

لقد أصبح من الصعب جدًّا التحكم فيهم، أو منعهم من متابعة البرامج، وباتت المسألة خاضعة لضمير كل شخص، وأخلاقه، وطبيعة الهدف الذي يريده من هذه الخدمة.

يلعب الإعلام غير الجاد دورًا هادفًا؛ باستقطاب فئة ضالة تستهويها مظاهر الانحراف، ولديها استعداد للانجراف نحو هادوية تغييب القيم وتخریب الأخلاقيات؛ ما يعني مواجهة عاصفة تكنولوجية مدمرة، ومواقع إلكترونية جذابة، وقنوات فضائية مفروضة، وتسلسلاً لكشف خصوصيات وأسرار الأفراد علنًا على المواقع الإلكترونية بتطبيقات سرية وخبيثة متطورة جدًا تضع ضحاياها في خانة قهر الإرادة؛ بغرض المساومة والابتزاز.

وتحمل لنا المواقع الإلكترونية والقنوات الفضائية - من مختلف دول العالم - الأخبار المتعلقة بكثرة حالات الطلاق، وحوادث الانتقام، وتشرد الأطفال بسبب الغفلة وعدم الحيطة والاستهتار.

إنه التفكك الأسري السريع الذي يتعمده فاقدو الضمير؛ للتلاعب بالحرمان، والتلذذ بمشاهدة تدمير استقرار الأسر والعائلات



وضعت التطورات التكنولوجية المذهلة، والابتكارات العلمية المتسارعة في مجالات الإعلام والاتصالات والمعلوماتية الإلكترونية، كافة المجتمعات الإنسانية أمام أهمية مواجهة تحديات مستحدثة جادة وخطيرة، تُعدُّ في أدنى مستوياتها ضرورة؛ لتعلم كيفية التعايش مع منطقتها ومع إدارة شؤون الحياة، وحنمية التمتع بمستوى تأهيل دراسي علمي خاص؛ لمعرفة طرق استخدامها.

وقد فرضت ظروف التعامل مع وسائل التواصل - كعلم في المجال المهني والشخصي - كثيرًا من المحاذير، بعدما تبين أنها ككل شيء في حياتنا لها الجانبان: الإيجابي والسلبى؛ فالأول معلوم، والأخر بإساءة استخدامهما لأغراض بعيدة عن البحث العلمي، والترقية الفكرية، والتطور الثقافي والمعلوماتي.

لذا نجد بعض السلوكيات المشوبة بكثير من الرفض أو على الأقل الحذر الشديد من مغبة عدم الحيطة من تأثيرات كثير من سلبيات هذه الوسائل، التي تؤدي إلى نشوب خلافات عائلية وحدوث تفكك أسري؛ نتيجة اختراق أطراف ضالة وخارجية قيم وأخلاقيات الأوساط المحافظة؛ من خلال الأفلام، والمسلسلات، والبرامج المفرطة في الأحداث، والفرقات الخادشة للحياء والحافلة بالصور الخليعة، والأغاني التافهة والساقطة، والبرامج الميطنة برسائل التشويه لحقائق الماضي وسيروية التاريخ، والمشككة في حاضر



وكيف يأمنها في المستقبل على عرضه وبيته وأطفاله؟! لقد أحدثت الإنترنت مشاكل جمّة داخل الأسر العربية؛ إذ نشأت العائلات بعد أن مال أفرادها للانعزال عن بعضهم، مفضلين التواصل مع عالم افتراضي وهمي وكاذب.

لقد كان للكمبيوتر أثر كبير في تقلص المساحة الزمنية للمحادثات المباشرة والحوارات الهادفة بين الوالدين وأبنائهم، وبين الزوجين أيضاً؛ لانبهارهم بأوهام العوالم الافتراضية، والمشاعر

التكنولوجية محكومة بضمير كل شخص وأخلاقه؛ فالأفعال المشينة لمدمني استخدام البلوتوث والشات والفيديوك مثلًا، ليسوا فقط من فئة المراهقين والشباب، بل من جميع الفئات السنية؛ فلم تعد التصرفات الصبانية مرتبطة بمرحلة عمرية معينة، بل بطبيعة ذات الشخص وتربيته والتزامه الأخلاقي، فالمواقع الإلكترونية المخصصة للتعارف بين الجنسين وعروض الزواج لا تمت بصلة لدينا الحنيف، وأعرافنا وعاداتنا وتقاليدينا؛ فلا أخل أحدًا يقبل لأخته أو ابنته أن تدمن هذه المواقع لكي تُوقّع رجلًا في شباكها،

لا يؤثر على المبادئ العليا والقيم السامية لمجتمعاتنا؛ فالتمادي الأعمى في استخدام تكنولوجيا وسائل الإعلام والتواصل بشكل سيء، يُفسد النشء المعرّم في فترة مراهقته بالتقليد؛ فيصبح لا فائدة منه لأسرته على الأقل؛ وبالتالي تصبح الأسرة فاقدة للاحترام، وغير جديرة بالتقدير عندما تجد نفسها بغير دور يُعندّ به في تنمية المجتمع؛ ما يتطلب تدخلًا عاجلاً من المسؤولين عن القطاع، انطلاقاً من الالتزام الأدبي والأخلاقي للدولة بالحفاظ على المجتمع من الانحدار للرديلة والتخلف الحضاري.

التعايش مع ما تهيل علينا منصات التواصل الاجتماعي المؤثرة من محتوى تختلط فيه الإشاعات بالحقائق؛ فمثل هذه الوسائل سريعة الاندماج في المنصات، وقادرة على اختراق أي مجتمع وبرمجته؛ عبر الحوار وتبادل المعلومات، وتوسيع أثرها على الأفراد والمؤسسات وعلى المدارس التعليمية ألا يقتصر دورها فقط على تعليم النشء العلوم والمعارف، بل أيضاً بناء نظام تربوي وسلوكي يكرس احترام الآخر والتعايش معه، ويدرك حدود الاختلاف؛ وذلك بتوفير الأجواء للحوار الموضوعي، والنقاش العلمي؛ لترقية الوعي بأهمية مواجهة المؤامرات الهدامة، ومقاومة النوازع الفردية في تغذية المنطق الطائفي، أو التطرف العنصري، أو الاتجاه التحقيري عبر وسائل التواصل الجماهيري، وحماية المجتمع من الانزلاق إلى خدمة الأجندات الخارجية.

تكدير بزيادة العداوة وتعميق الكراهية بين العائلات، وانعكاس أثرها البغيض على سلوك الأطفال، وعلى سلام وأمن المجتمع.

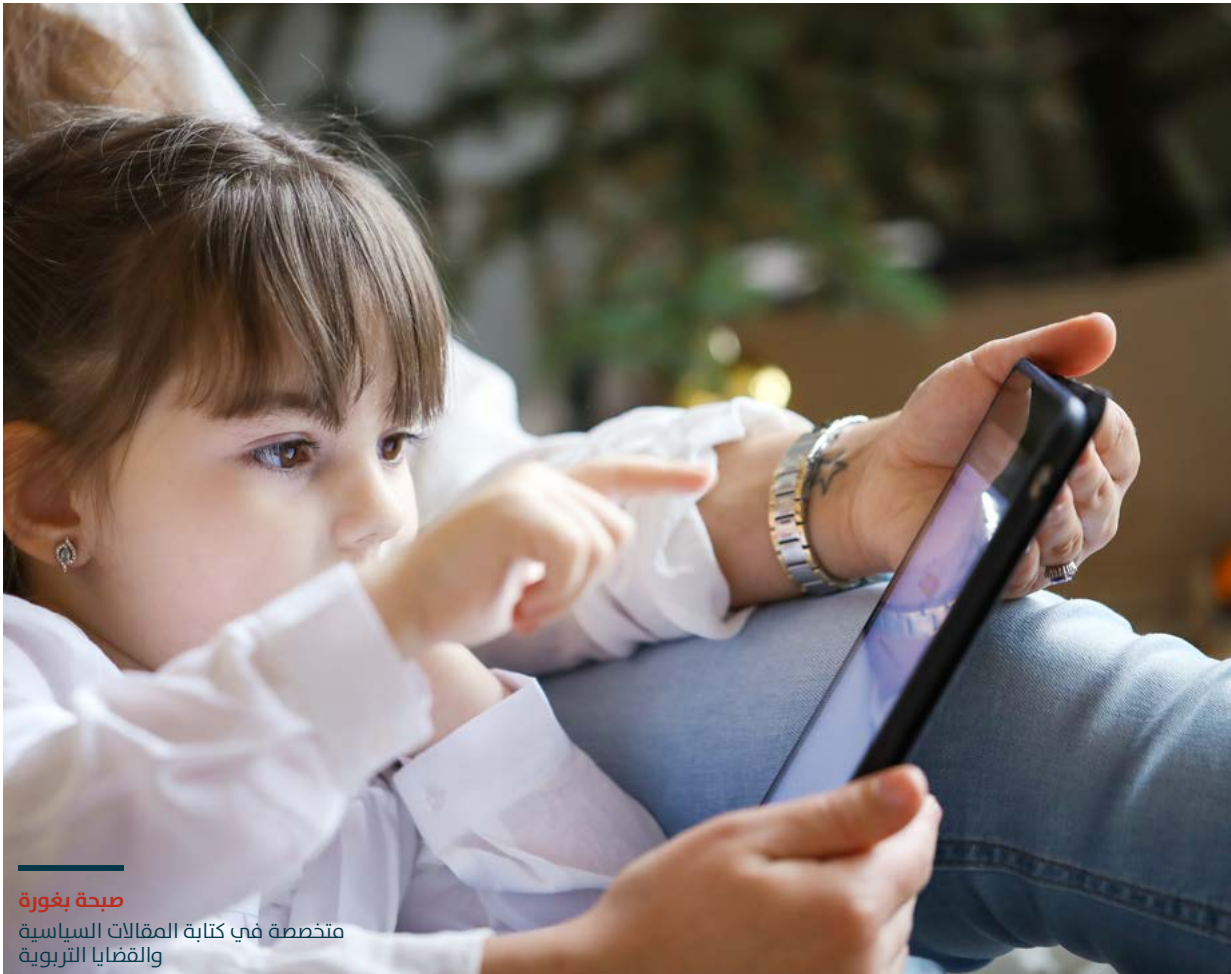
لا شك في أن الأمر يتطلب جهوداً مجتمعية مكثفة ومنظمة على نطاق واسع؛ من أجل توجيه الوجوه الإعلامية المؤثرة للقيام بحملات توعية دائمة بمخاطر التقليد الأعمى للظواهر الأجنبية، خاصة التي لا تنتمي لمجتمعاتنا المحافظة العربية والإسلامية، فضلاً عن جهود النخب الفكرية من أجل التثقيف المتواصل وتوسيع مدارك النشء نحو العلم والمعرفة، مع تنظيم قوافل إرشادية بالأماكن النائية؛ لتنوير الوعي العام بفضائل الاستخدام الحسن للتكنولوجيا في تحقيق الترقية المجتمعية.

وفي الواقع، لا مهرب اليوم من واجب

الكاذبة، والدردشات غير الهادفة، والحوارات العمياء المشينة والمنافية للأخلاق، والتي تجر حتماً إلى متابعة مغريات وفواحش المواقع الخليعة.

إنّ الانبهار الشديد بإجراءات محتوى المواقع الإلكترونية، والتأثر بأساليب بعض برامج الإنترنت، قد حرّك في نفوس كثير من الأزواج خاصة صغار السن - حالة من الملل المستحكم، والاعتراض الدائم؛ بسبب عدم التعايش مع الروتين اليومي، والضيق من طغيان الاعتبارات المادية، وضغوط الحياة الاقتصادية، في مقابل رغبة عارمة للهُتْ وراء الملذات، والانقياد وراء سلبيات الإنترنت، والاستسلام للمواقع السيئة، ثم انتشار الأثنية بين الأزواج.

وقد أدى هذه الوضع إلى أن أصبح الطلاق أحد المشاكل الرئيسة في حياة كثير من العائلات؛ حتى بات ظاهرة مألوفة، ومصدر



صحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

دكتورة رانيا يحيى تكتب: سفينة أغانينا الجميلة



حيث يعتبر الغناء من أهم الفنون ذات التعبير والتأثير والدلالة، خاصة لدى الشعوب العربية التي ارتبطت بهذا الفن بشكل مباشر منذ أزمنة بعيدة؛ لارتباطه بالكلمة كقوة مؤثرة بوضوح، ولما للغة العربية من ثراء وتعدد لمعانيها ومرادفاتها، فهي كالبحر الذي لا ينضب.

وبالتالي، حينما ندمج فنون الشعر والكتابة بالموسيقى بكل جمالياتها، من ألحان ونغمات، نجدها تخاطب النفس وتخرق الوجدان، ويصبح للأغنية بكل مقوماتها أثر سيكولوجي كبير في المتلقي، فدائمًا ما يكون الغناء خير معبر عن ظروف الشعب وآماله وأحلامه، بل أيضًا انعكاسًا للأحوال السياسية والاجتماعية التي تدور في المجتمع، فالفن مرآة الواقع بما يحمله من أفراح وأتراح.

وقد ظل الغناء هكذا لفترات زمنية طويلة ولكن بعد سيطرة التكنولوجيا ووسائل العولمة الحديثة تأثرت الأغنية كغيرها من الفنون الأخرى وأصبحت لا تترجم واقعنا المعيش والمأمول رغم قوة تأثيرها والذي تجاهله المسؤولون، لكن انتبه المستعمرون لهذا الدور وأدركوا أهميته لبث أفكارهم كما فعل "إسكندر المقدوني" حينما أراد فتح أقطار الأرض والسيطرة على شعوبها، فبعث إلى مستشاريه يسألهم النصيحة التي تحقق هذه الغاية؛ فنصحوه بأن يعمد



سافرنا وأبحرنا في سفينة أغانينا الجميلة حين مال وجال بنا الربان "الدكتور نبيل شورة" في كتابه المتميز بعنوان "سفينة أغانينا الجميلة"، خلال رحلة هامت على شواطئ الغناء المتقن في النصف الثاني من القرن العشرين، والذي حدد له معيار الشكل التقليدي الكلاسيكي بمختلف عناصره ومقوماته وإمكانياته ومجالاته.



عن المفردات اللغوية التركية الدخيلة عليها.

وقد ربط "درويش" فنه بالحياة الاجتماعية للناس بشكل غير مسبوق، فكانت أكثر قرباً وتعبيراً عن العامة، كما جعلها في خدمة الوطن ككل وعمل على تلحين الأغنيات بما يلامس أفكار الشعب المصري، وجاء من بعده كثيرون من تلاميذه الذين أكملوا المسيرة، ومنهم من حاول التجديد وحمل راية التطوير بعد أن حلموا بإبداع حقيقي لشكل الأغنية بإيمان ووعي بقيمة هذا الفن.

لقد أبحر الربان وتوغل لمعرفة كيف سبج بعض البحارة مع التيار فأبدعوا أروع الأغنيات ما بين الكلمة واللحن والغناء، وكيف حاول البعض الأخر السباحة ضد التيار لكنه بمهارته ورشاقته كقائد استطاع أن يلتقط مواطن الجمال عند كل مرسى للحن أو الغناء؛ حتى يضع بين أيدينا باقة زهور تحمل عبير الماضي ونسمات الحاضر كي نحسن صنعة روائع نغمات المستقبل المشرق.



رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

إلى مؤلفي الأغنيات ليتخذ منها عوناً في تحقيق أهدافه وطموحاته عن طريق توجيه المجتمع من خلالها.

ورغم اهتمامنا في الماضي بأصول هذا الفن، إلا أن ما أصاب أحوالنا من تراجع وتراجع نال هذا الفن كغيره من الفنون؛ لذا وجب علينا كمتخصصين أن نستكشف مواطن الجمال ومظاهر الإخفاق حتى نتلمس أوجه القصور؛ لتنعيد لفن الغناء سابق عهده ونبتث من خلاله القيم الأخلاقية والمبادئ السامية لتغيير الثقافة والسلوك عن طريق واحدة من أهم وأقرب الفنون للجماهير. فدائماً الفن من الشعب وإلى الشعب، ولم تقتصر وظيفته على المتعة والتسلية، وإنما الارتقاء بمستوى الحياة الواقعية إلى المثالية.

ومع الإبحار في سفينة أغانينا الجميلة، سبج بنا القبطان ما بين بحور وخلجان الغناء العربي، ليقف بنا عند مراسيه، ونتجول في شواطئ أغنياته بكل ما فيها من جمال وإبداع ساهر شكّل وجدان العالم العربي وليس المصري وحده خلال العقود الماضية؛ باعتبار الأغنية أحد المحركات الأساسية للقوى الناعمة.

وبالفعل كانت هي القوة المؤثرة سياسياً واجتماعياً وفنياً لاكمال عناصرها الإبداعية الخلاقة، وتميز الفنانين "صناع الأغنية" فأحسنا ودققوا بمهارة وحذق متقن جعلنا بعد مرور كل هذه السنوات ما زلنا نبحر في جماليات هذا الإبداع لنعرف من أين أتى وكيف، وكيف صارت الأغنية العربية نموذجاً فريداً رغم تأثرها بثقافات مغايرة عملت على إثراء طابعها، وإضافة ذائقة مختلفة تجعلها محببة ومقربة لأذن كل من يستمع إليها.

كذلك، ساعد هذا المزج في جعلها تداعب أوتار قلوب البشر متوغلة في وجدانهم دون إخفاء ملامح هويتها الأصلية، ولا نعني هنا الاحتفاظ بنهج ما سار عليه الأقدمون بلا تطوير أو تحديث وإنما أن تظل مشروطة بالانصياع للطابع الأساسي للأغنية محافظة على شخصيتها من الضياع كما فعل بعض الفنانين الذين وضعوا بعض التقنيات والمستحدثات على موسيقانا دون أن تفقدها الطابع الشرقي الأصيل؛ وعلى رأسهم فنان الشعب "الشيخ سيد درويش" صاحب المدرسة الجديدة لتطوير الموسيقى العربية، والذي حمل راية التطوير التي بدأها "عبده الحامولي" محرر الأغنية العربية من القيود التركية، وصبغها بصبغة عربية خالصة تتعد حتى



تشيز كيك

البطاطا الحلوة

Sweet potato cheesecake

وصفة حلوى تشيز كيك البطاطا الحلوة، من الحلويات ذات النكهة الجديدة والمبتكرة، التي تستحق التجربة.

طريقة التحضير:

- أحضري وعاءً كبيراً لوضع المكونات.
- حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- اطحني الجوز جيداً، مع إضافة البسكويت، مع استمرار الطحن حتى تحصلي على خليط ناعم.
- أضيفي الزبدة الذائبة مع التحريك جيداً.
- رصي القاعدة في قالب تشيز كيك متحرك الجوانب.
- أخفقي مكونات التشيز كيك مع بعضها جيداً، ومع كل إضافة اخلطي الجوانب والقاع كي يتجانس الخليط.
- غلفي قالب التشيز كيك بورق الفويل جيداً.
- ضعي القالب في صينية واملأيها بالماء، لتخبزي التشيز كيك في حمام مائي.
- اسكبي الخليط فوق البسكويت، وأدخليه الفرن لمدة ساعة ونصف، مع الحرص على عدم فتح الفرن أثناء الخبز حتى لا يهبط التشيز كيك.
- اطفئي الفرن، واتركي التشيز كيك بالفرن لمدة 30 دقيقة.
- ضعي التشيز كيك في الثلاجة لمدة 6 ساعات.
- زيني التشيز كيك بالشوكولاتة المذابة، واللوز، والكراميل، وكرات البطاطس الحلوة، وقدميه بالهناء والشفاء.



المكونات

- بسكويت/ 2 كوب (مطحون)
- الجوز/ نصف كوب
- الزبدة/ 100 جرام
- سكر/ ربع كوب
- مكونات طبقة التشيز كيك
- جبنة فيلادلفيا/ 600 جرام (كريمة)
- البطاطا الحلوة/ 2 حبة (مسلوقة ومهروسة/ متوسطة الحجم)
- السكر البني/ ثلاثة أرباع الكوب
- سكر/ نصف كوب (مطحون)
- البيض/ 3 حبات
- الفانيليا/ ملعقة كبيرة
- الكريما الحامضة/ نصف كوب
- كريمة/ نصف كوب (سائلة)
- القرفة/ ملعقة صغيرة (مطحونة)

للتزيين

- كراميل مغلف
- لوز/ ربع كوب (شرائح)
- البطاطا الحلوة/ 1 حبة
- الشوكولاتة/ كوب (مذوبة بحمام مائي)

دهون آمنة على الصحة.. تناولها دون خوف

هناك دهون آمنة على
الصحة، يمكن تناولها
دون خوف من زيادة
وزنك، فإن كنت تتعجبين
من هذا الكلام، فاقرأي
هذا التقرير..



استهلاكها في غضون 3 أشهر، لأن الأوميغا 3 تختفي بمرور الوقت.

اللووز

اللووز غني جدًا بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا 9، بالإضافة إلى فيتامين E.

كذلك يعد أحد مضادات الأكسدة، التي تبطئ بشكل خاص وتقلل من أكسدة الكوليسترول السيئ.

وتقدر الجرعة المناسبة لتناوله بـ 23 لوزة (أي 30 جرامًا)، كل يوم، كما يفضل أن تكون في نهاية فترة ما بعد الظهر. وذلك لأنه يساعد على التخفيف من وجبة العشاء، إذا ما كنت تريد إنقاص الوزن.

كما يجب اختيار اللوز الكامل أي بقشرته البنية، من أجل الحفاظ على محتواها العالي من الألياف، مع تناوله غير مشو وغير مملح.

الأفوكادو

الأفوكادو من الأطعمة الدهنية للغاية، فهو يحتوي على 22 جرامًا من الدهون لكل 100 جرام، كما أنه يحتوي على أحماض دهنية أحادية غير مشبعة جيدة.

وكشفت دراسة علمية، نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية، أن تناول الأفوكادو بشكل يومي كجزء من نظام غذائي صحي، يساهم في تقليل مستويات الكوليسترول السيئ LDL.

كذلك، يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لمن يعانون من زيادة الوزن.

ويوفر أيضًا، فيتاميني E و B9، والضروريين لإنتاج السيروتونين والدوبامين، اللذين يحسنان المزاج، ويساعدان على النوم.

ورغم أن الحفاظ على الوزن في فصل الشتاء من المهام الصعبة بالنسبة للكثير من السيدات، لذا، لا بد من تناول دهون صحية لا تسبب السمنة.

كما يمكنك استهلاكها بشكل صحيح، لتزويد الجسم بالطاقة، ولا تتحول على الفور إلى انتفاخات في غير مكانها.

وينصح خبراء التغذية، بتناول الدهون في نظام غذائي متوازن ومتنوع وصحي، واختيار الدهون المفيدة الصحية.

وإذا كنت ترغبين في تناول دهون صحية بدون خوف فإليك قائمة بها.

الزبدة

توفر الزبدة المستخلصة من قشقة الطيب، فيتامين A المضاد للأكسدة، كما تساعد على الرؤية وتجديد الأنسجة ونمو الخلايا.

بالإضافة إلى أنها غنية جدًا بالأحماض الدهنية المشبعة.

ولكن يجب معرفة أن الجرعة القصوى من الزبدة، من 10 إلى 20 جرامًا، على أن تكون نيئة؛ لأنها عند الطهي تحترق وتطلق عدة مركبات سامة، مما تفقد فوائدها.

الأسماك الزيتية

بعد السردين والماكريل والأنشوجة المعلبة، اقتصادية وجاهزة للأكل، بالإضافة إلى أنها غنية جدًا بالأوميغا 3.

علاوة على أن الأحماض الدهنية الجيدة محمية بالتعليب، كذلك يفضل اختيار المعلبة بزيت بذور اللفت أو زيت الزيتون الطبيعي.

ويجب عند شراء أسماك مجمدة،



ستيك بالصويا صوص والثوم

Steak with soy sauce and garlic

يمكنك تحضير ستيك بالصويا صوص والثوم، باعتبارها وصفة سريعة الطهي مع طعم الصويا صوص والثوم على طريقة المطبخ الآسيوي.

المكونات:

- صلصة الصويا/ نصف كوب
- الستيك/ 500 جرام (مقطع)
- الثوم/ 3 فصوص (مهروس)
- ملح/ رشّة
- زيت الزيتون/ ربع كوب
- الخردل/ 2 ملعقة كبيرة
- الزنجبيل/ رشّة (مطحون)
- عصير الليمون/ ربع كوب

طريقة التحضير:

- ضع المكونات التالية، صلصة الصويا، الثوم، زيت الزيتون، الخردل، وعصير الليمون، في وعاء يكون عميق مع تحريكها جيداً.

- تليها بالملح، والبهارات المشكلة، والفلفل الأسود، مع الزنجبيل المطحون، مع مزج المكونات حتى يتجانس القوام بشكل جيد.

- أضيفي الستيك إلى الخليط مع التقليب قليلاً.

- غطي الوعاء، وأدخليه إلى الثلاجة لمدة يوم كامل حتى يتشرب الستيك التتبيلة تماماً.

- حمي الشواية مع توزيع الستيك، واركبه لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى ينضج من الجهتين. قدميه ساخناً بالهناء والشفاء.



فوائد الزبادي على السحور للأطفال.. يساعد على الهضم ويقوي المناعة

هناك عدة أطعمة يجب أن تحتوي عليها مائدة رمضان لطفلك، خاصة منتجات الألبان، فقد لا تعلمين مدى فوائد الزبادي على السحور للأطفال وأهميته خلال الصيام.



بصورة منتظمة، ويساهم في قتل البكتيريا المسببة للالتهابات والإسهال والدوسنتاريا.

الحفاظ على صحة عظام طفلك

تساعد العناصر الغذائية في الزبادي، في المحافظة على صحة عظام الطفل، بجانب جعله ينمو بشكل صحيح؛ حيث يمدّه بعدد من العناصر الأساسية التي يحتاجها جسمه.

أيضًا، يمتلك الزبادي، عناصر غذائية مفيدة؛ مثل: «فيتامين أ، ب، ج، د، هـ»، بالإضافة إلى أن «الكالسيوم، الزنك، البيوتاسيوم، الصوديوم، والفوسفور»، وغيرها تساهم في المحافظة على صحة عظام الطفل جيدًا.

علاج الأرق

يعاني بعض الأطفال خلال رمضان من الأرق واضطرابات النوم، لذلك يساعد تناول الزبادي على السحور في تحفيز فيتامينات ب المعقدة وكذلك التريبوتوفان، في إنتاج السيروتونين؛ إذ يعتبر الناقل العصبي الذي يعمل على تنظيم النوم بجانب تقليل الأرق لدى طفلك.

مصدر جيد للطاقة

الزبادي مصدر غني بالبروتين، كما يساهم في تزويد طفلك بالطاقة التي يحتاجها جسمك خلال الصيام.

المحافظة على صحة الفم

من أبرز فوائد الزبادي على السحور للأطفال، أنه يوفر لهم الحماية من تسوس الأسنان، الذي قد يحدث بسبب تناول الكثير من الحلويات في شهر رمضان.

يساهم تناول طفلك الزبادي على السحور في جعله أكثر توازنًا، ومنحه النشاط خلال نهار رمضان، حتى لا يشعر بالجوع والعطش أثناء الصيام، لذلك يجب جعله صنفًا أساسيًا على مائدة السحور.

وأكدت الكثير من الدراسات، فوائد الزبادي على السحور للأطفال خلال رمضان، بسبب أهميته الصحية وعناصره الغذائية إذ يساهم في المحافظة على صحة عظام طفلك وتقوية مناعته، كما أن الزبادي المصنوع من الحليب خالي الدسم، أو كامل الدسم، يمتلك عناصر هامة لجسم طفلك.

وخلال السطور التالية، نرصد أهم فوائد الزبادي على السحور للأطفال:

مفيد للهضم

يساهم الزبادي في القضاء على حموضة المعدة، بالإضافة إلى الحد من التهيج والتخفيف من الإسهال عند الأطفال، كما تعمل المستويات العالية من البروتين والكالسيوم في الزبادي على المحافظة على الجهاز الهضمي.

يمتلك الزبادي عنصر اللاكتوباسيلوس، وهو عبارة عن بكتيريا تساهم في عمل توازن الأمعاء، كما تعمل البكتيريا العقدية الحرارية التي توجد في الزبادي، على تقليل تقلصات البطن والانتفاخ.

تقوية جهاز المناعة

يمنح الزبادي الأطفال أمعاءً صحية، ويعمل حمض اللاكتيك فيه على تعزيز جهاز المناعة للطفل، وتناوله



كعك العيد والسعرات الحرارية.. تجنبي زيادة الوزن



بطلول عيد الفطر، تحرص بعض النساء على معرفة السعرات الحرارية التي يحتوي عليها كعك العيد؛ حيث تميل الكثير من الأسر العربية إلى تناوله بعد انتهاء شهر رمضان المبارك.

وليس من الضروري أن تحرمي نفسك من تناول الكعك خوفاً من زيادة الوزن، بل عليك حساب السعرات الحرارية وتناول الكمية المناسبة والاستمتاع بالمذاق الشهي.

وفي هذا السياق، نقدم في التقرير التالي، عدد سعرات حلويات العيد؛ لتساعدك في تحديد الكمية المناسبة لتناولها والجهد الذي يجب بذله لحرق هذه السعرات.

السعرات الحرارية في الكعك

تحتوي القطعة الصغيرة من الكعك السادة على 112 سعراً حرارياً، 8 جرامات من الدهون، 1 جرام من البروتين، 7 جرامات من الكربوهيدرات.

وتختلف تلك السعرات حسب الحشو الموجود بداخلها، مثل العجوة والمكسرات، ما يجعلها تصل إلى 400 سعر.



البسكويت مع الشاي، ويفضل أن يكون ذلك بديلاً عن وجبة الإفطار.

تناولي الكعك والبيتيفور صباحاً؛ لأنه سيعطي الفرصة للجسم لحرق هذه السعرات الحرارية طوال اليوم.

اشربي كمية كبيرة من المياه؛ حيث ينصح بتناول لترين على الأقل بشكل يومي، لأن الماء يساعد على الهضم بشكل جيد.

الاهتمام بتناول المشروبات الساخنة التي تساهم في حرق السعرات الحرارية مثل الزنجبيل والقرفة والليمون بين الوجبات.

إن كنتِ تودين تناول المشروبات المنبهة مثل القهوة أو الشاي مع الكعك، ابتعدي عن وضع أي سكريات بها، واكتفي بتلك الموجودة في الكعك وباقي حلويات العيد.

سعر حراري، 26 جراماً من الكربوهيدرات، 4 جرامات من البروتين، 9 جرامات من الدهون.

السعرات الحرارية في الغريبة

تحتوي قطعة الغريبة على 322 سعراً حراريًا، 21 جراماً من الدهون، 7 جرامات من البروتين، 23 جرام من الكربوهيدرات.

نصائح لتجنب زيادة الوزن

عليك عدم شراء أو صنع الكثير من الكعك وغيره من الحلويات للعيد، واكتفي بشراء كمية صغيرة.

كذلك، احرصي على عدم تناول الكعك والبيتيفور كحلويات بين الوجبات الرئيسية، إنما يمكن استبدال وجبة من الوجبات الرئيسية بقطعتين من الكعك وقطعة من

السعرات الحرارية في البيتي فور

تحتوي القطعة الصغيرة من البيتي فور على 130 سعراً حراريًا، 29 جرام كربوهيدرات، 1 جرام من الدهون، ولا تحتوي على البروتين.

السعرات الحرارية في البسكويت

تحتوي قطعة البسكويت بالزبدة على 200



عمرة رمضان ..

5

مناطق يمكنك
زياراتها خلال رحلتك
إلى المملكة



تتشوق قلوب المسلمين من مختلف بقاع الأرض، إلى قضاء شهر رمضان المبارك داخل بلاد الحرمين الشريفين؛ حيث يتمتع الشهر المبارك بمذاق خاص ونكهة مميزة؛ لوجود المسجد الحرام الذي يحتوي على الكعبة المشرفة والكائن في مكة المكرمة.

الأماكن المقدسة داخل البلاد.

بالإضافة إلى السياحة الثقافية والتاريخية؛ حيث تتميز المملكة العربية السعودية بالعديد من المناطق التاريخية التي عاش بها سكان شبه الجزيرة العربية قديماً، فضلاً عن سياحة التسوق من خلال زيارة المجمعات التجارية المختلفة والمتعددة بجانب الأسواق التقليدية التي تعكس روح الشعب السعودي وثقافته.

أجمل مدن المملكة في رمضان 2023

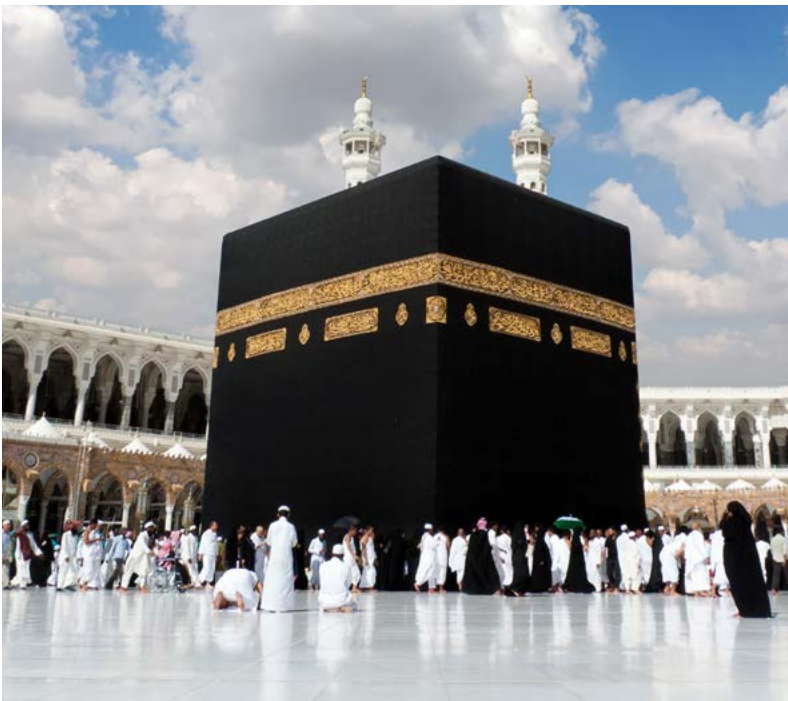
نرصد هنا أجمل خمس مدن سعودية لقضاء الشهر المبارك، فهنا ستجد مظاهر الاحتفال بشكل لا مثيل له.

وتتمثل هذه المدن، في كل من «مكة

كما يتواجد بها المسجد النبوي الشريف في المدينة المنورة، وهما من أحب بقاع الأرض إلى الله؛ مما يزيد من قدسية السعودية لدى المسلمين، ويتوافد عليها الملايين سنوياً لقضاء العمرة خلال الشهر المبارك والتمتع بروحانية و قدسية لا مثيل لها.

وبين صوت الأذان النابع من مؤذن المسجد الحرام والمسجد النبوي الشريف، وانتظار الآلاف للإفطار بالتمر والماء حول الكعبة المشرفة، تصبح السعودية هي الأفضل دائماً لقضاء شهر رمضان المبارك.

وبجانب إحياء شعائر شهر رمضان المبارك في أحد أكثر بقاع الأرض قدسية وقرّباً إلى الله عز وجل، تجد داخل السعودية العديد من الأماكن السياحية المميزة؛ حيث يمكنك ممارسة السياحة الدينية بالتعرف على





المملكة العربية السعودية، وعادة ما تصبح أكثر جمالاً خلال شهر رمضان المبارك؛ حيث تتزين بالأضواء والفوانيس التي تكسو الشوارع والطرقات، خاصة المنطقة التاريخية التي تعد من أفضل الوجهات لدى الكثير من الزوار.

كما أنها تتميز بأفضل مناطق التسوق والاستمتاع؛ من أشهرها كورنيش جدة، ونافورة الملك فهد، والمسجد العائم، بجانب متحف الفنون، فضلاً عن عدة أسواق شهيرة، مثل «سوق الندى، سوق العلوي، سوق الخاسكية، سوق البدو، وسوق الجامع» التي تتزين بطابع خاص خلال الشهر الكريم.

الرياض

عاصمة المملكة العربية السعودية، التي يمكن قضاء أفضل الأوقات داخلها خلال شهر رمضان المبارك، وستستمتع بأفضل وجبات الإفطار والسحور في مطاعمها الشهيرة؛ فضلاً عن أماكنها السياحية المتنوعة ما بين المتاحف والمتنزهات والحدائق العامة والملاهي.

المكرمة، المدينة المنورة، جدة، الرياض، ومدينة الطائف» وبالطبع يوجد العديد من المدن السعودية التي يمكن قضاء أيام مميزة وساحرة داخلها، ولكن نتحدث عن شهر رمضان

مكة المكرمة

تضم مدينة مكة المكرمة، المسجد الحرام وهو الوجهة الدينية الأولى التي يتوجه لها المعتمرون لأداء فريضة العمرة خلال شهر رمضان المبارك؛ فهي الوجهة الأكثر شعبية في هذا الشهر والأهم على الإطلاق، كما تحتوي على العديد من المعالم الدينية الأخرى، مثل «جبل النور، غار حراء، مسجد نمرة، مسجد البيعة، وغار ثور».

كذلك يوجد داخل مكة المكرمة العديد من أماكن التسوق والمولات، ومن أبرزها «سوق الحجاز، مكة مول، الضيافة مول، شارع الحج، والعزيمية مول»، وهم أكثر المناطق التي يتوافد عليها الزوار خلال التواجد داخل المدينة.

المدينة المنورة

المدينة المنورة هي ثاني أهم الوجهات السياحية الدينية داخل السعودية؛ حيث يتواجد بها المسجد النبوي الشريف، ويتوافد عليها ملايين المسلمين كل عام من مختلف بقاع الأرض لزيارة النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

كما تتمتع المدينة بالعديد من الأماكن الدينية الأخرى، مثل «مسجد قباء، مسجد القبلتين، مسجد الميقات، مسجد الغمامة، جبل أحد، مقبرة شهداء أحد، ومدائن صالح»، بجانب بعض المعالم السياحية الشهيرة، والتي تتنوع ما بين المعالم التاريخية والثقافية والترفيهية، وأفضل المولات.

جدة

جدة هي عروس البحر الأحمر، فهي من أشهر المدن السياحية الساحلية في



كما تحتوي على أسواق شعبية متعددة، مثل «سوق البطحاء، سوق طيبة، سوق العويس، سوق القرية الشعبية الرياض»، بالإضافة إلى المولات ومراكز التسوق الفخمة مثل برج المملكة، أسواق الرياض، وغرناطة مول.

الطائف

إذا كنت تبحث عن الأجواء الرمضانية الاحتفالية، لا تتردد في زيارة مدينة الطائف خلال شهر رمضان المبارك؛ حيث تجد فيها الكثير من مظاهر البهجة والاحتفال بشهر رمضان المبارك، وسط الشوارع والأحياء المزينة بالفوانيس والأضواء والعبارات الترحيبية بالزوار.

كما أنها تحتوي على العديد من الأماكن والمعالم السياحية المميزة، أهمها منتجع قرية الشفا الطبيعي، ومنطقة الهدا الجبلية، وباب الحزم بالقرب من حي العقيق القديم، وهو أحد بوابات سور مدينة الطائف القديمة، وداخلها ستمتع بالطبيعة الخلابة والأجواء الرمضانية الساحرة.



قواعد عزومة رمضان.. 5 أمور تجنبيها خلال الإفطار عند الأقارب

قد يجهل الكثير منّا، قواعد عزومة رمضان، وهل هناك محاذير يجب عدم الوقوع فيها عند تلقي دعوة رمضانية من أحد الأقارب أو الأصدقاء؟



لأنك لا تعلمين ظروفه المادية أو قدرته على طبخ كميات إضافية، لذلك لا تزيد من قلقه وجهده.

4 لا تذهبي بيد فارغة

عليك أن تفكري خارج الصندوق، فيما يتعلق بهدية المضيف، وبدلاً من اختيار هدية مكررة مثل البلح أو الحلوى الشرقية، يمكنك اختيار هدية غير متوقعة، مثل صنف طالما رغب في تذوقه، أو هدية شخصية.

5 لا تُفترطي في استخدام الهاتف المحمول

لا تستخدم هاتفك المحمول خلال الاجتماع على المائدة، أو عند محادثة بقية الضيوف، لأن ذلك التصرف قد يشتتكم ويسبب إزعاجاً للحضور، ويفضل الاحتفاظ به في الحقيبة أو في جيبك الخاص.

للمضيف عند تلقيه اعتذارك عن الحضور، لذلك عليك اتخاذ قرار سريع والاعتذار بطريقة لبقة قبل العزومة بيومين على الأقل.

2 لا تتأخري في الوصول إلى العزومة

لا يرغب أحد في أن ينتظر الضيف المتأخر بعد موعد الإفطار، لأن الجميع يكون في حالة جوع وتأهب، لذلك ليس من المناسب التأخر أبداً في هذه الحالة.

ينصح الخبراء بالوصول قبل أذان المغرب بوقت مناسب، ومساعدة المضيف في تجهيز المائدة.

3 لا تُحضري أحداً معك دون علم المضيف

يفضل ألا تسأل المضيف إذا كان بإمكانك اصطحاب فرد أو فردين إضافيين للمائدة،

لا تجعل الأجواء الحميمة وصلة القرابة، تشغلك عن القواعد التي يجب الالتزام بها لترك انطباع جيد، وتجنب إحراج الآخرين خلال تلك الأجواء العائلية، ولاستمتاع دون التسبب في ضيق للمضيف.

نقدم في التقرير التالي، أبرز النصائح التي يجب أن تلتزمي بها عند دعوتك لحضور عزومة رمضانية، وفقاً لنصائح مجموعة من خبراء الاتيكيت.

1 لا تتأخري في قبول أو رفض الدعوة

بالطبع ستصلي الدعوة من أقاربك عبر الهاتف قبل العزومة بعدة أيام؛ لذلك عليك الرد سريعاً بالقبول أو الرفض، فليس من الصواب ترك المضيف في حيرة من أمره.

فعليك الإدراك أن التأخر في الرد قد يترتب عليه وضعك في الحسبان؛ ما يسبب ضيقاً



إتيكيت العيد.. جمعة الأهل ولمّة الأحباب





لاستقبال الضيوف، قبلها بوقت كافٍ.

- قدمي البسكوت والكيك والشوكولاتة
على الطاولة، واطركي لهم حرية الانتقاء
حسب رغبتهم.

- يجب ألا ننسى استقبال الضيوف
وتوديعهم بابتسامة لطيفة؛ حيث يكثر
التزاور بين الأهل والأصدقاء في أيام
العيد.

ومعايذتهم، أما العلاقات السطحية
وغيرها يمكن الاكتفاء برسالة نصية.

- عبر مواقع التواصل الاجتماعي، يتبادل
الناس التهاني بالعيد، فعلينا رد التهنة
وعدم تجاهلها.

- احرص على تدريب أطفالك على تقديم
هدايا في العيد.

- يمكنك أن تحضري مسبقاً، بعض الهدايا
التي تقدمينها لأطفال ضيوفك في العيد؛
مثل كيس ملون يحتوي على البالون
الملون وبعض الحلوى الصحية.

- وجهي الدعوة لأقربائك المقربين جداً
في اليوم نفسه.

- احرص على الانتهاء من التحضير اللازم

عيد الفطر السعيد،
يحمل معه بهجة
النفوس الندية،
وجمعة الأهل ولمة الأدياب،
وتبادل التهاني والتبريكات
بقدومه...



تتزامن هواتفنا برسائل العيد لتضيف
نوفاً من السرور. ولهذه التهنئات إتيكيت
وأسلوب، فيما يعرف بـ«إتيكيت العيد»،
يتضمن ما يلي:

- احرص على تهنة الأقارب، مع البدء
بذوي الدرجة الأولى، بالاتصال بهم



رمضان 2023.. لمسات بسيطة تمنحك أجواءً روحانية

يتربق المسلمون في العالم أجمع قدوم شهر رمضان المبارك، لذلك يحرصون على عمل طقوس خاصة لاستقباله؛ كالديكورات الرمضانية والفوانيس وغيرها.



يمكنك وضع بعض الإضاءات المعلقة على الهلال، مع وضع مجموعة من الوسائد بأغطية تحمل التصاميم والعبارات الرمضانية، في أحد زوايا منزلك.

▶ الستائر المضيئة

الستائر المضيئة من أفضل الطرق لتزيين منزلك في رمضان؛ إذ أصبحت من العناصر الأكثر انتشارًا خلال السنوات الماضية.

ويمكنك الحصول على ستائر مضيئة بمختلف الأشكال، فهناك ستائر تجمع بين الهلال والنجوم، وستائر أخرى للنجوم فقط.

أيضًا، يمكنك اختيار ما يناسبك من التصاميم والقيام بوضعها على أحد الحوائط الفارغة، أو في شرفة المنزل.

فانوس صغير على أحد الطاولات.

▶ الزينة الورقية

يمكن الاستعانة بتصاميم الزينة الورقية المختلفة، التي قد تحمل أحرف «رمضان مبارك» أو قد تحمل تصاميم مستوحاة من الخيمة.

كذلك، يمكنك وضع زينة ورقية على شكل فوانيس إذا كنت تفضلين وضع الزينة على أحد جدران منزلك.

▶ الأشجار والوسائد المزينة

من أشكال الزينة التي تعد جديدة نسبيًا، تلك التصاميم الخضراء من الشجر الصناعي، على شكل هلال أو نجوم، فيمكنك الحصول على هلال كبير ووضع الفوانيس الصغيرة حوله.

في هذا التقرير، نقدم مجموعة ديكورات رمضان يمكنك الاستعانة بها على مدار الشهر، وخاصة عند العزائم.

▶ الفوانيس القديمة

رغم انتشار العديد من أشكال الفوانيس الجديدة في الأسواق، إلا أن الفوانيس القديمة لازالت تمتلك جاذبية خاصة.

ويمكنك الحصول على فانوس كبير بتصميم قديم ووضعه في إحدى زوايا المنزل، أو أمام باب الشقة لإضافة المزيد من الأجواء الرومانسية في منزلك.

كذلك، يمكن إضافة المزيد من العناصر والزينة إذا كانت المساحات في منزلك تسمح بذلك، فعلى سبيل المثال هناك أشكال مضيئة بسيطة مثل الهلال أو النجوم يمكنك وضع أحدهما بجانب



تزيين الممرات الضيقة .. لمسات ديكورية عصرية في منزلك



الممرات الضيقة والمساحات الصغيرة في المنازل، عادة ما تكون مهملة وخالية من الروح والإثارة على عكس أماكن المنزل الأخرى؛ ما يجعلها مملة، بل تضيي شعوراً بالضيق داخل منزلك؛ لخلوها من الديكور واللمسات الجمالية التي تجعلها أكثر إثارة وجاذبية.



الطلاء في 2023، مثل vanilla latte.

كذلك، يمكنك طلاء السقف بلون فاتح لمنح الشعور بالاتساع والبعد عن الضيق الناتج عن صغر مساحة الممرات.

وفي حال الرغبة في إدخال بعض الديكورات على اللون الأبيض، يمكن استخدام ورق الجدران في الممرات الضيقة، خاصة المطبوع الذي عاد إلى موضة ديكورات 2023 بقوة، لذا يمكنك اختيار نمط ناعم واستخدامه على نصف المساحة فقط.

▶ الأثاث

يمكنك وضع بعض قطع الأثاث المفيدة والمستخدمة، مثل خزانة ذات أدراج رفيعة

اتساعاً، مثل تصميم رف بأبعاد صغيرة يمتد على طول الجدار، وتزيينه باللوحات والصور الطبيعية، وأيضاً القطع الفنية ذات الأحجام المختلفة، كما يمكن شغله ببعض أحواض النباتات الصغيرة والكتب.

▶ صور لجمال الطبيعة

لن تجدي أفضل من صور الطبيعة الخلابة التي تعبر عن شغفك وشخصيتك؛ حيث تشعرك بالأمان والراحة كلما نظرت إليها؛ مثل صور تعاقب الخضرة والماء والجبال.

▶ سر اللون الأبيض

اللون الأبيض يخلق مدًى واسعاً في المكان ويشعرك بالاتساع والراحة على عكس الألوان الغامقة التي تزيد من الضيق في الرواق، لذا يمكنك طلاء جدران الممر باللون الأبيض أو مجموعة الألوان الفاتحة المترتبة على عرش موضة ألوان

وبالرغم من عدم قضاء الكثير من الوقت داخل الممرات، إلا أنها تستحق القليل من الاهتمام والعناية مثلها مثل مختلف غرف المنزل؛ حيث نقطع خلالها وقتاً خلال اليوم؛ لذا من المهم أن نجعلها رحلة قصيرة ممتعة ومميزة.

ويمكنك استغلال مساحة الممرات الضيقة والطويلة وتجميلها بطرق مبتكرة وبسيطة في الوقت ذاته حيث يكمن جمالها وجاذبيتها في بساطتها، كما أنها غير مكلفة وتمنحك إحساساً بالأناقة والراحة خاصة إذا كانت تعكس شخصيتك.

أفكار مبتكرة

▶ الرفوف الأنيقة

الرفوف التي تأتي في خطوط أفقية أنيقة، تجعل الممر يبدو أقل ارتفاعاً وأكثر



الواسعة، كذلك يفضل البعد عن المصاييح الجدارية في الممرات الضيقة فهي ليست خيارًا جيدًا.

▶ نقطة جذب

الممرات الطويلة تحتاج إلى نقطة جذب أو نقطة وصول حتى لا تشعر بالملل خلال المرور به، لذا من أفضل طرق تزيين الممرات الضيقة، خلق نقطة جذاب في نهاية الممر، مثل رسم نهايته بظل أعمق قليلاً عن بقية الجدران، وأيضاً وضع لوحة في نهايته حتى تعطي رغبة بالاستمرار.

ومن الأمثلة التي يمكن استخدامها لخلق نقطة وصول في نهاية الممر، وضع ورق حائط بشكل مثير للانتباه، أو عمل فني أو مرآة، فهي تعد إثارة بصرية تقلل الملل أثناء السير.

▶ الألوان المثالية

جدران الممرات لا تقتصر على اللون الأبيض فقط، بل يمكنك استخدام بعض الألوان المثالية التي تجعله يبدو أوسع وأكثر جاذبية، والأفضل استخدام الدرجة الأولى للنغمات المحايدة، مثل الكريمي أو العاجي أو الرمادي الناعم وغيرها من الدرجات الفاتحة.

وتعمل هذه الظلال على توفير خلفية من الضوء والمساحة، بالتالي الممرات الضيقة تبدو أكثر اتساعاً، كما يمكن تقسيم الممر إلى نصفين بالعرض بلونين مختلفين، ما يضيف تشويقاً بصرياً أثناء السير، مع الحرص على الانسجام بين الألوان.

▶ لا تفرطي في التزيين

البساطة هي سر الجمال والراقي دائماً، فكلما كان الديكور بسيطاً، كان أفضل، كما يجب البعد عن الفوضى بتجنب وضع الأشياء على جانبي الجدار، مع البعد عن إضافة الكثير من الألوان خاصة الداكنة.



وطويلة، وأيضاً خزائن الكتب التي تعد خياراً ممتازاً عند اختيارها بمساحة صغيرة. كذلك، يمكنك تصميم أثاث المعاطف والأحذية، إذا كان الممر بجانب باب المنزل، مثل وضع الخفافات البسيطة لجمع المعاطف والسترات، وخزائن الأحذية البسيطة ذات الحجم الصغير، لكن تجنبي الأثاث أو الزخرفة التي تقسم الرواق إلى أجزاء، لتجنب الإحساس بالضيق والملل.

▶ الإنارة روح المكان

الإنارة الجيدة تحول المساحة إلى مكان مميز وأكثر اتساعاً، وعادة ما تكون تركيبات الإضاءة العلوية أو المخفية هي الخيار الأفضل في الممرات الضيقة؛ حيث يجب توفير ضوء كافٍ في هذه المساحة

كذلك، يمكنك تصميم أثاث المعاطف والأحذية، إذا كان الممر بجانب باب المنزل، مثل وضع الخفافات البسيطة لجمع المعاطف والسترات، وخزائن الأحذية البسيطة ذات الحجم الصغير، لكن تجنبي الأثاث أو الزخرفة التي تقسم الرواق إلى أجزاء، لتجنب الإحساس بالضيق والملل.

▶ استخدام المرايا

المرايا هي أساس الشعور بالاتساع

Leaders

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



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

تضم ستة كتّاب من السعودية والجزائر والعراق وعمان وليبيا ومصر..

الإعلان عن القائمة القصيرة للجائزة العالمية للمرواية العربية 2023



إلى أسطورة الماء وتجلياتها في ذاكرة الناس ومخيالهم الجماعي كما في رواية "تغريبة القافر".

ومن عوالم الهجرة وتقلبات الإنسان بين أعطاب المكان الأصل وعنف مكان النزوح، كما في رواية "أيام الشمس المشرقة"، إلى صراع الإنسان مع الظلم والاستبداد السياسي الذي لا يغلق باب جحيم الحاضر حتى يفتح باب جحيم المستقبل، كما في رواية "كونشرتو إدواردو قورينا".

ومن أهوال اللقاء مع الموت والحب ومع تقاطعاتهما الدائمة، كما في رواية "الأفق الأعلى"، إلى عوالم الصحراء بين جنوب الجزائر وشمال مالي، عندما يحولها الجفاف والمجاعة والوضع القبلي إلى مرآة تعكس جبروت الصحراء وهشاشتها في آن، كما في رواية "منا".

ومع هذا التنوع في المضامين، فإن القارئ سيلتقي في هذه الروايات بكل تجليات الرواية العربية الحديثة، في بناءاتها، وخصائصها السردية، وفي أساليبها وتعدد أصواتها ولغاتها.

من جانبه، قال ياسر سليمان، رئيس مجلس الأمناء، إن روايات القائمة القصيرة لهذه الدورة، تحفر في خبايا الحياة العربية بتنوعاتها الإثنية وتنغماتها الثقافية المتداخلة؛ لتسييرها من زوايا

وسيجري الإعلان عن الرواية الفائزة بالجائزة في احتفالية تنظم في أبوظبي يوم الأحد 21 مايو 2023.

تضم القائمة القصيرة لدورة الجائزة العالمية للرواية العربية السادسة عشرة ثلاث كاتبات وثلاثة كتّاب من ستة بلدان عربية، تتميز رواياتهم بالتنوع في المضامين والأساليب وتعالج قضايا راهنة وهامة.

وشهدت الدورة الحالية من الجائزة وصول كاتبتين سبق لهما الوصول إلى القائمة القصيرة، وهما نجوى بن شتوان (عن "زرايب العبيد" في العام 2017) وميرال الطحاوي (عن "بروكلين هايتس" في العام 2011).

كما وصل أزهر جرجيس إلى القائمة الطويلة في العام 2020 عن روايته "النوم في حقل الكرز"، فيما ترشح ثلاثة كتاب إلى المراحل النهائية للمرة الأولى، وهم: الصديق حاج أحمد، فاطمة عبد الحميد، وزهران القاسمي.

وقال محمد الأشعري، رئيس لجنة التحكيم، إن القائمة القصيرة لهذه السنة (2023)، تتميز بتنوع كبير في المضامين، فمن تفسخ مجتمع ما بعد الحرب والصراعات الطائفية، ووقوع عبء هذا التفسخ على الطفولة وعلى البسطاء من الناس، كما في رواية "حجر السعادة"،

أعلنت الجائزة العالمية للرواية العربية، مؤخرًا، عن روايات القائمة القصيرة في دورتها السادسة عشرة، وهي "منا" للصديق حاج أحمد، و"حجر السعادة" لأزهر جرجيس، و"كونشيرتو قورينا إدواردو" لنجوى بن شتوان، و"أيام الشمس المشرقة" لميرال الطحاوي، و"الأفق الأعلى" لفاطمة عبد الحميد، و"تغريبة القافر" لزهران القاسمي.

وجرى الإعلان عن القائمة القصيرة في مؤتمر صحافي عُقد افتراضيًا؛ حيث كشف محمد الأشعري، رئيس لجنة التحكيم، عن العناوين المرشحة للقائمة، وشارك في المؤتمر أعضاء اللجنة، وهم: ريم بسيوني؛ أكاديمية وروائية مصرية، وتيتز روك؛ أستاذ جامعي ومترجم سويدي، وعزيزة الطائي؛ كاتبة وأكاديمية عُمانية، وفضيلة الفاروق؛ روائية وباحثة وصحافية جزائرية، وياسين عدنان؛ عضو مجلس الأمناء، وفلور مونتاناو؛ منسقة الجائزة.

ويحصل كل من المرشحين الستة في القائمة القصيرة على عشرة آلاف دولار، كما يحصل الفائز بالجائزة على خمسين ألف دولار إضافية.

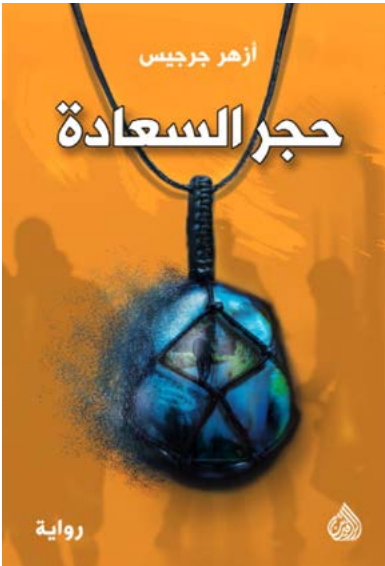


تعكس الحنين إلى الماضي في بعض الأحيان، وتبدد الآمال والأحلام في حياتنا العربية حطمتها السياسة، وظروف الحياة القاهرة في أحيان أخرى على مستوى الفرد والجماعة.

ويميز هذه القائمة تنوعها الجندري، وبروز أصوات روائية غير مكرّسة على الساحة الأدبية العربية، مما يدلّ على حيوية الحياة الثقافية العربية على الرغم من كل المعوّقات التي تواجهها.

فاطمة عبد الحميد

فاطمة عبد الحميد؛ كاتبة سعودية من



ومن خلاله، نتعرف على سليمان، أرمل في الخمسينيات من عمره، كانت قد زوّجته أمه بفتاة تكبره بإحدى عشرة سنة، وهو لا يستطيع الاعتناء بنفسه أو القيام بأبسط الأشياء.

يبقى سليمان وحيداً في شقته إلى أن يلمح من شرفتها طيف جارتها، التي ستصبح شريكة له في مغامرة حب لم تكن في الحسبان. وكأن الرواية تقول إن التخطيط والتنبيؤ بالمستقبل أمران مستحيلان، فقد تخدعك الحياة ومهما فعلت، لا تستطيع الإفلات من قدرك.




مواليد جدّة، السعودية، عام 1982، حصلت على بكالوريوس في علم النفس وعلمت في التعليم. تعمل حالياً معالجة نفسية. صدرت لها مجموعة قصصية بعنوان "كطائرة ورقية" (2010)، وثلاث روايات، هي "حافة الفضة" (2013)، "النسوة" (2016)، و"الأفق الأعلى" (2022).

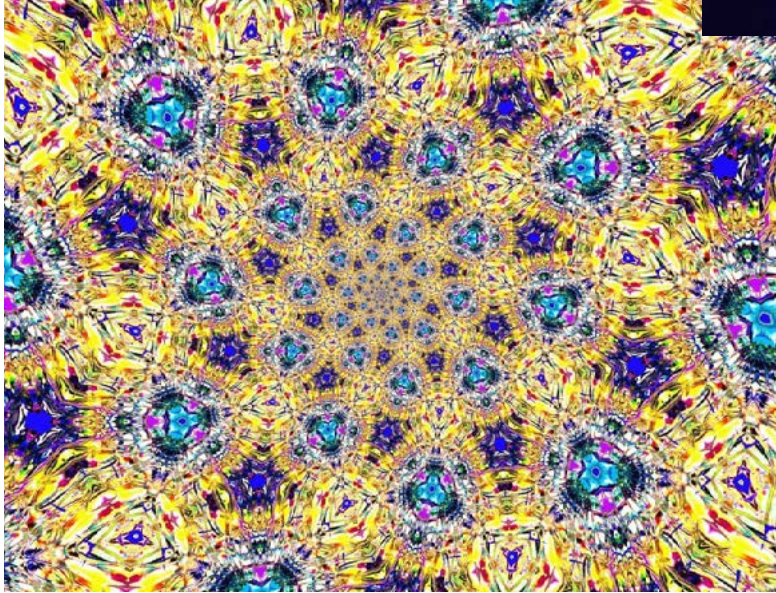
الأفق الأعلى

كُتبت "الأفق الأعلى" بسخرية سوداوية، كأن من يرويها هو ملك الموت، الذي يخاطب القارئ مباشرة ويخبره عن يلتقي بهم وعن ردود أفعالهم عند اللحظة الحاسمة.

فنانة "الديجيتال آرت" اليابانية

مايو اكيدا: المملكة نجحت في دعم القوة الناعمة.. وأتمنى زيارتها وتنظيم معرض بها

الفن الرقمي أو "الديجيتال"؛ هو نوع من الفنون الحديثة يستخدم تقنيات الكمبيوتر لإنتاج أعمال فنية، ويتضمن على سبيل المثال: موسيقى الكمبيوتر، الرسوم المتحركة، ألعاب الفيديو عبر الإنترنت، كما يستخدم مجموعة واسعة من الأدوات مثل: برامج التصميم الجرافيكي والصور الرقمية والتحرير الآلي للصوت والصور. 



ومنذ عام 2017، اختارت الفنانة التشكيلية اليابانية مايو اكيدا، طريق "الديجيتال آرت"؛ ليكون حلمها الذي طافت به العديد من المعارض الدولية والمنتديات العالمية.

وفي حوار حصري لـ "الجوهرة"، أكدت أن للفن الرقمي أدوات وتقنيات أحدثتها الثورة الصناعية الرابعة وبرامج الكمبيوتر مثل "أدوبي فوتوشوب" وفن الجرافيك والتصوير الرقمي وفن تحريك الصور "إنيميشن".. فيلن نص الحوار:

هل نعتبر الفن الرقمي إبداعياً؟

أعتقد أن الفن الرقمي هو فن إبداعي، خاصة أنه أصبح الآن متطوراً بشكل كبير في أدواته وتقنياته التي لا حصر لها، فلو كان "بيكاسو" يعيش في هذا العصر لكان قد صنع "التكعيبية" بمفهوم الديجيتال مستفيداً من تلك البرامج والتقنيات الضخمة.

لماذا اخترت هذا الفن؟ وما حجم انتشاره في اليابان؟

في عام 2017 شعرت بشغف لدخول عالم "ديجيتال آرت"، فقررت اختياره مستخدمة الهاتف الذكي وتحديث نفسي أن أصبح يوماً فنانة "ديجيتال آرت" وقد كسبت هذا التحدي.

وهي شاشات "كريس ميلك" فما هذا النموذج الذي سحر العالم؟

شاشات كريس ميلك، عبارة عن ثلاث شاشات تلفزيونية ضخمة تعرف باسم "ذا تريتشري أوف سانكتشري" تتيح لزوارها التفاعل باستخدام تقنيات فنية معقدة، ولكن أسعارها خيالية.

وأعتقد أنه حان وقت الانتقال من التعبير التقليدي إلى الفن والتصوير الرقمي، أي دفعنا لفهم فن "كريس ميلك"، فالعالم يتغير.

فن "فريدريك" من المؤكد أن الفن الرقمي تطور

ورغم أن هذا الفن في اليابان لا يُعد حتى الآن صناعة مهمة بالشكل الموجود في الكثير من الدول، رغم أننا بلد تكنولوجياي.

نعمة أم نقمة

هل كانت الرقمنة نقمة أم نقمة بالنسبة للفن التشكيلي؟

بكل تأكيد نعم، فهي إبداع مهندسين ومطورين وتقنيين مع إبداع فنانين، فالفن الرقمي لم يعد مقتصرًا على إبداع الفنان وحده.

سمعنا عن أحد أشهر نماذج الفن الرقمي



يتم إنشاؤه في أي مكان بالعالم وهو ما أعتقد أنه ميزة.

أصبحت السعودية في ظل رؤية 2030 سوقاً واحدة لهذا الإبداع الفني.. فهل تفكرين في زيارتها أو تنظيم معرض فيها؟ وكيف ترين ما حصلت عليه المرأة السعودية من حقوق؟

نجحت المملكة في استخدام ما يسمى "القوة الناعمة" من فن بكل أنواعه وفكر وثقافة، من خلال رؤية 2030. وقد حصلت المرأة السعودية على الكثير من الحقوق، وأطلقت العنان لإبداعاتها في كل المجالات ومنها الفن، خاصة أنها عاشقة للإبداع والفن.

لذا، أتمنى أن أزور المملكة وأنظم بها معرضاً وأن اقترب أكثر من المجتمع السعودي بشكل عام، والمرأة السعودية بشكل خاص.

الماضي، تم إنشاء فن الرقمية الخاص بي إلى جانب التطوير الرائع للهواتف الذكية اليوم.

أصنع فني بدون استخدام جهاز كمبيوتر بل بهاتفني الذكي فقط.

لقد اخترت هذا النوع من الفن الرقمي، لأن الهاتف الذكي أداة قريبة في متناول اليد. وكنت على صواب في هذا الانتقال.

ماذا أضاف دخول المرأة في هذا النوع من الفن؟

استخدام الهواتف الذكية لإنشاء فن رقمي، بغض النظر عن الجنس، يتمتع بميزة السماح بالتعبير الذي لم يكن ممكناً في الماضي.

وكذلك نظراً لأنه يتم على هاتف ذكي فلا يتم تقييده بوقت السفر أو الموقع، بل

كثيراً منذ أول لوحة للفنان الألماني "فريدريك" عام 1965 ودخولنا الثورة الرابعة.. فما أهم ملامح هذا التطوير؟

يتطور الفن الرقمي تزامناً مع تطور التكنولوجيا التي تجد فيها كل يوم الجديد، ولم يتوقف هذا الفن على الصورة الرقمية فقط بل شمل أيضاً الفيديو الرقمي.

والجانب الأكثر أهمية في هذا التطور، هو استخدام التعبيرات الفنية الرقمية التي أصبحت ممكنة من خلال تطوير أجهزة الكمبيوتر.

إلى أي أنواع الفن الرقمي تنتمين؟

الفن الرقمي الخاص بي هو الذي ظهر مع تطوير الهواتف الذكية. ومثلما تم تطوير الفن الرقمي إلى جانب تطوير أجهزة الكمبيوتر في

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



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280 - +966 538227277
info@sawahal.com

الاقتصاد اليوم
Economy Today

الفنانة الهاوية التي لقبت بسيدة المسرح الأوتى

"سيدة المسرح الأوتى" أو "الفنانة الهاوية" هكذا لقبت الكويتية مريم الغضبان نفسها قبل وفاتها والتي تعد واحدة من فنانتين كويتيتين وقفوا على خشبة المسرح، وساهمت في إرساء أسس الحركة الفنية الكويتية وثبيتها بعد رحلة كفاح طويلة.



المسرحيات ومنها هالودولي، وفوضى، و يسوونها الكبار، ومختارات من تاريخ الكويت، والحورية، و عاصفة الصحراء، وسهاري.

وتعرف الغضبان بالعديد من الأقوال المشهورة وهي مهما يطل عمر الإنسان ومهما يقدم من أعمال يشعر دائماً أنه لم يقدم شيئاً، والمسرح هو الوحيد الذي يمكن أن أتابعه فترة طويلة من دون أن يتسرب الملل إلى نفسي، وعندما أعمل شيئاً ما وأندم عليه لا أسامح نفسي حتى لو كان بيني وبين نفسي.

ودموع وابتسامات، وسليمان الطيب. وقامت الغضبان بالمساهمة في تأسيس جمعية الفنانين الكويتيين، كما شغلت منصب عضو في "فرقة مسرح الخليج العربي"، وحصلت على العديد من الجوائز منها سبيكة ذهبية من وزارة الإعلام بمناسبة مشاركتها في الأعمال الإذاعية التي تقام في شهر رمضان المبارك وفازت بجائزة أحسن ممثلة في مهرجان القاهرة للتلفزيون، ونالت درع تكريم رواد الفن لدول مجلس التعاون الخليجي. وشاركت الغضبان في العديد من

ولدت مريم غضبان عام 1948، وبدأت مسيرتها الفنية في سن الـ 14 حيث قدمت مسرحية «مقر قريش» مع فرقة المسرح العربي، وتوالى بعدها سلسلة المسرحيات التي لم تتوقف، وبالتوازي مع المسرح خاضت الغضبان العمل الإذاعي وكان برنامج «المرأة» نقطة الانطلاق في مسيرتها الإذاعية قدمته على إذاعة الكويت، وقدمت العديد من الأعمال ضمنها نافذة على التاريخ، وأكبر من الحب، وهدى الرسول، والبيت الكبير، وطرفة.



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

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.

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

AMANCO
ED

AMANCO
GROUP

amanco
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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