

وطني الحبيب
وهل أحب سواه

الجمعة

العدد 28 - سبتمبر - 2020

عريقة ■ عصرية ■ متجددة



همة حتى
القمة

اليوم الوطني السعودي ٩٠



www.aljawharamag.com



السعر 20 ريالاً
6 287014 970015 >

90 عامًا فوق هام السحاب



اليوم الوطني
90

بمساعدة أبنائها قامت هذه الدولة في ظروف بالغة الصعوبة، عندما وحدها الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود - طيب الله ثراه - وبمساعدة أبنائه سيفاجئ هذا الوطن العالم من جديد.

صاحب السمو الملكي الأمير

للملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

- حفظه الله -



الوطن

أول الكلام

يوم العز والحب والشموخ

- {الحياة}.. تعليق جميل جدًا
- {ما مثلها بالدنيا بلد}.. نعم ما مثلها بالدنيا بلد.
- {وطني وشهادة ميلادي وفخري واعتزازي}.. يا الله!
- كان رد الصديقة سارة القريش مختلفًا وجميلاً؛ إذ قالت: {الوطن موضعه بين الأجنان}..
- {لا يوصف}.. نعم لا توجد كلمات تفي وطننا حقه.
- {الوطن أطلت نعمة}.. نعم من أجمل نعم الرحمن.
- {أخضر بقيادته وقلوب أبنائه وسيادة أراضيه}
- {الوطن حزن الأم في الغياب وفي الحضور}
- {العشق}
- {العز}

وفي هذه السنة كانت السياحة داخلية وبلادي مليئة بالبحار الزرقاء والأمواج، وفي أعماق بحارنا كنوز لم نكتشفها من قبل، وسبحان الله! أرض هذا البلد وبحرها ميزها الرحمن عن باقي البلاد.

افتقدنا الصلاة في الحرمين؛ أجمل بقاع الأرض.. ربي أكرمنا بهما، وقريباً إن شاء الله تزول هذه المحنة وتُفتح أبواب الحرمين.

ومنطقة الجنوب ربي يحميها وأهلها من كل شر.. جبال خضراء وهضاب ووديان وغيوم وضباب.

كل بقعة في بلادنا مختلفة بأرضها وسماؤها وأهلها، حفظك الرحمن يا بلادي.. دمت عز وفخر المسلمين، وحفظ الله والدنا ومليكننا خادم الحرمين الشريفين؛ "سلمان بن عبد العزيز آل سعود" حبيب الكل، أطال الله في عمره، ويحفظ ولي العهد الحاضر الجميل والمستقبل الأجل، صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود.. كان الله في عونته.

في اليوم الوطني السعودي، اللهم احم بلادي من كل سوء، رغم اعتقادي أنه لا يوجد يوم محدد للوطن، فالوطن في القلب كل أيام السنة، هو الأمان وكل ما تعنيه الكلمة من عطاء، فحضر الوطن لا مثيل له.

والفترة التي مر بها العالم كانت صعبة جدًا، فما حدث في دول العالم كان مخيفًا؛ إذ ترك كثيرون بيوتهم وذهبوا إلى مناطق مختلفة، ومنهم من ترك بلده لزيادة حالات الإصابة بفيروس كورونا وعدم قدرة بلاده على علاج الحالات في المستشفيات.

لكن ما حصل في بلادي كان مختلفًا، فمن كان خارجه عاد إليه، حتى من كانوا في أوروبا رجعوا لهذا البلد الحنون على مواطنيه، ولم يستخدموا جواز السفر الأجنبي بل السعودي؛ الأقوى، "الأخضر" بشعار "السيفين والنخلة"، وكان لشعبه العزة، وكان لإرجاع هذا المواطن إلى بلده الأولوية، وتأمين كل احتياجاته خارج البلد إلى أن يعود إلى الوطن بسلام..

لا توجد كلمات توفي حكومتنا الرشيدة حقها، فمن أصيب بفيروس "كورونا" في البلاد، سواء كان مواطنًا أو مقيمًا، كانت تكلفة علاجه على حساب الدولة.

بلادي أنتِ عز المسلمين، ربي يحفظك من كل شر..

كل شهر، قبل أن أكتب المقال أسأل من حولي سؤالاً يخص المقال؛ لأن مشاركتهم تزيد المقال جمالاً، فهم جمال الحياة حيايب القلب؛ فكان وصفهم لليوم الوطني كالتالي :

- مهما كان وصفك لليوم الوطني فنحن في أجمل وطن.

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

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

مجموعة سواحل S J



بنك المعرفة

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة
مدير الإنتاج: صبا بنت عبد الله
مدير التسويق والمبيعات: بطرس العيا - **جوال:** +966562202240
مسؤولي المبيعات والتسويق:
أحمد الوهيب - **جوال:** +966546660313
نوف العتيبي - **جوال:** +966567227775

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
CEO: Rola Al-Ouda
Production Manager: Saba Bnt Abdullaah
Sales & Marketing Manager: Boutros Al-Aya - **T:** +966562202240
Marketing & Sales Officers:
Ahmed Alohib - **T:** +966546660313
Nouf Elouteby - **T:** +966567227775

طباعة : مطبعة السعودية



الاشتراكات السنوية

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

وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



لمراسلتنا

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

Fax +966 11 49 43 636
P.O. Box 250260
Riyadh 11391 KSA
سعر النسخة (35 ريالاً)

+966 55 0060 208
+966 11 81 06 183
+966 11 81 02 236
+966 53 82 27 277
what's app

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

رحلة إلى

الرياض.. شهادة على الأصالة بآثارها الشامخة **68**



ثقافة وفنون

المرأة السعودية اليوم.. مزيد من الإسهامات في التنمية وصناعة المستقبل **46**

طفلك

بطرق بسيطة.. 5 قيم علميها لطفلك في سن الخامسة **42**



12

في ذكرى اليوم الوطني الـ 90.. رؤية 2030 مكنت المرأة ووضعتها في المكانة المناسبة



الطائف

الوطن الحبيب

78

أفكار للبيت

5 نصائح لإضاءة منزلك بسقف مميز بدون تكاليف



82

أصول وذوق

لا تتجولي في المنزل.. إتيكيت زيارة المتزوجين حديثاً



حديقتك

كيف تحولين شرفتك إلى حديقة في 5 خطوات؟ **80**



11

تقارير

المملكة تحل المرتبة الـ 5 عالمياً في قياس سرعات الإنترنت



أناقة وجمال

ديور تعرض مجموعتها لربيع 2021 بايطاليا **18**



علاقات أسرية

10 معلومات مهمة عن العلاقة بين الوالدين والطفل **38**



أناقة وجمال

6 اتجاهات جديدة للمجوهرات تسيطر على خريف 2020 **34**

Forbes

تكشف عن أقوى 10 صناعات للعلامات التجارية بالمملكة

كشفت فوربس الشرق الأوسط في إصدارها السنوي الثاني عن 10 نساء سعوديات ضمن قائمة (WomenBehind Middle Eastern Brands 2020).



دانة العلمي

تشغل العلمي منصب المؤسس المشارك ورئيس مجلس إدارة (Dana Alalami Jewelry) التي تأسست عام 2008، وهي أيضًا المؤسس المشارك ورئيس مجلس إدارة شركة (Dana Alalami Auctions) ومقرها دبي، وتشغل منصب عضو مجلس إدارة في مجلس الغرف السعودية، وفي لجنة غرفة تجارة جدة لتجارة المعادن الثمينة والأحجار الكريمة.

نورة الفيصل

مصممة مجوهرات لمدة 15 عامًا قبل افتتاح متجرها الخاص (Nuun Jewels) في منطقة التسوق الفاخرة بباريس (Rue du Faubourg Saint-Honoré) عام 2014.

شهد الشهيل

أطلقت شهد وعمتها نعيمة علامة تجارية في مجال الأزياء باسم (Abadia) عام 2017، والمعروفة بمعطف الشتاء للرجال الذي أعيد تصميمه للمرأة العصرية ويسمى (Farwa) وقد ارتدت الملكة رانيا هذا المعطف في حفل تخرج ابنتها.

هنيدة صيرفي

مصممة وعلامتها التجارية للملابس الجاهزة هي (Honayda) أسستها في لبنان عام 2016.

وقد ارتدت أزياءها شخصيات شهيرة في المنطقة والعالم، مثل: بريانكا شوبرا وشاهي ميتشل ودوف كاميرون وأنغام.

نورة آل الشيخ

أطلقت مصممة الأزياء نورة آل الشيخ، علامتها التجارية عام 2012، بمجموعة من الملابس الجاهزة التي تحمل اسمها. ويجري عرض تصاميمها في العديد من المناسبات في نيويورك ولاس فيغاس.

وجاء في قائمة فوربس، رائدات أعمال استطعن الحفاظ على مؤسساتهن الناجحة، وظهرن ولمعن في مجالاتهن وأسنن علامتهن التجارية الخاصة بالمنطقة، وهن:

رزان العزوني

مصممة أزياء انطلقت بعلامتها التجارية التي تحمل اسمها بنجاح باهر، ووصلت للعالمية؛ حيث جذبت تصاميمها نجومًا عالميين، مثل: إليزابيث بانكس وكيندل جير.

أروى البنوي

مصممة أزياء وعلامتها التجارية للملابس الجاهزة تحمل اسمها (Arwa Al Banawi) وأطلقتها عام 2015.

وجذبت منتجاتها العديد من المشاهير، مثل: جادن سميث وجيسي جي وكريس

منيرة التميمي

أطلقت علامتها التجارية (Tamashee) في دبي عام 2013، وتتخصص بتصميم وإنتاج الأحذية، وقد اكتسبت شهرة واسعة بعد جذب العديد من المشاهير مثل: أحلام وأبهيشيك باتشان.

نور التميمي

أسست التميمي علامتها التجارية (The Nou Project) عام 2017، لتكون حلقة وصل بين الفن المعاصر والموضة، من

خلال مجموعات من الأحذية ذات الإصدار المحدود.

وعرضت أحذيتها في متجر (Level Shoes) في دبي، وفي عام 2019 نقلت أعمالها إلى المملكة المتحدة للتوسع في أسواق جديدة.

فاطمة باطوق

مدربة لياقة بدنية، وانطلقت بعلامتها التجارية (Studio55) بعد أكثر من 15 عامًا

من الخبرة في مجالها، وهي أول سيدة تحصل على رخصة من المملكة لتأسيس صالة لياقة بدنية عام 2015.

وقد افتتحت أول فرع لها في مدينة الخبر، ثم بعد عامين افتتحت فرعًا آخر بجدة.

وأطلقت فاطمة أول علامة تجارية سعودية للملابس الرياضية (TIMA) عام 201، وتباع منتجاتها في السعودية والإمارات والبحرين والكويت.

جامعة المؤسس الأولى عربيًا.. 3 صروح تعليمية بالمملكة ضمن أفضل 200 عالميًا



جاءت 3 جامعات في المملكة ضمن قائمة أفضل 200 جامعة على المستوى العالمي، في نجاح جديد يُحسب لها، حسب تصنيف شركة كواكواريلي سيموندس (Quacquarelli Symonds) المختصة بالتعليم.

وتصدرت جامعة الملك عبدالعزيز بجدة الجامعات السعودية والعربية، بحصولها على المركز الأول؛ وحلت في المرتبة 143 عالميًا متقدمة 46 مركزًا عن تصنيف العام الماضي.

وجاءت جامعة الملك فهد للبترول

والمعادن في المركز الثاني سعوديًّا والثالث عربيًّا؛ وفي المرتبة 186 عالميًا متقدمة 14 مركزًا عن العام الماضي.

واستطاعت جامعة أم القرى أن تأتي في المركز الرابع سعوديًّا والـ 22 عربيًّا محرزة المرتبة 474 عالميًا متقدمة 27 مركزًا عن العام الماضي.

واحتلت جامعة الملك سعود المركز الثالث سعوديًّا والسادس عربيًّا، محرزة المرتبة

ويُعتبر تطبيق (تباعد) وسيلة لإشعار المخالطين للمصابين بفيروس كورونا المستجد.

ويمكن للأفراد تحميل التطبيق واستخدامه؛ وذلك لتحقيق الغاية الصحية والسلامة، عبر إشراك الأفراد في السيطرة على تفشي جائحة الفيروس التاجي، والحد من انتشاره، سعياً إلى خفض التدرج للقيود المفروضة على الحياة الاجتماعية والأنشطة الأخرى.

الذي كان سبباً في إشعارهن بوجود إحدى المراجعات المصابات بالفيروس التاجي في المبنى الذي يعملن فيه.

وتابعت: "فور خروج الحالة، أجرينا تعقيماً شاملاً للمكان، ثم قمت باستخدام البيانات المطلوبة عبر طلب مساعدة من التطبيق لمراجعة وزارة الصحة، وإجراء مسحة".

وأكدت أنها طبقت إجراءات العزل في المنزل لحين ظهور نتيجة التحليل سلبية.

وأشعر التطبيق موظفة في الفرع بوجود حالة مصابة بالفيروس في مبنى العمل، فأبلغت الأمن على الفور.

أبلغ الأمن الحالة المصابة بإمكانية إنهاء معاملتها إلكترونياً، ومراجعة الفرع مرة أخرى بعد التعافي من "كورونا".

وأوضحت الموظفة إنها تتعامل يومياً مع عدد كبير من المراجعات؛ لذلك حرصت على تواجد تطبيق تباعد على هاتفها وتفعيله عن طريق تشغيل البلوتوث،



شبكة الجوال، بخلاف جائزة أفضل تغطية للجوال في المملكة.

ويعتبر فوز «stc» بهذه الجوائز، المقدمة من المنصة الأشهر عالمياً لقياس سرعة الإنترنت، دليل على التزامها بتقديم أفضل وأجود الخدمات لجميع العملاء في المملكة، بالإضافة إلى رفع كفاءة الخدمات وتوفير تجربة مميزة للعميل مع الشبكة، وحرصها على أداء دورها الجوهري، في تمكين التحول الرقمي وفقاً لرؤية 2020.

وحققت السعودية، المركز الخامس عالمياً، في قياس سرعة الإنترنت على الهاتف الجوال، والبالغة 71,73 ميجابايت في الثانية.

وكشفت شركة أوكلا «Kookla» التي تملك موقع «Speedtest»، فوز شركة الاتصالات السعودية «stc»، بجائزة أسرع شبكة جوال للجيل الخامس «5G»، للربع الثاني من العام الجاري 2020.

جاء ذلك بالإضافة إلى فوزها للعام الرابع على التوالي بجائزة أسرع إنترنت على

احتلت المملكة العربية السعودية، مركزاً متقدماً في قياس سرعة الإنترنت عالمياً محققة إنجازاً جديداً في المجال التقني.



"الأميرة هيفاء آل مقرن" تطلق مبادرة "13inOne" لإظهار الكنوز الثقافية السعودية

لدشت الأميرة هيفاء بنت عبدالعزيز آل مقرن؛ مندوبة المملكة لدى منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو»، مبادرة لإظهار الكنوز الثقافية السعودية.

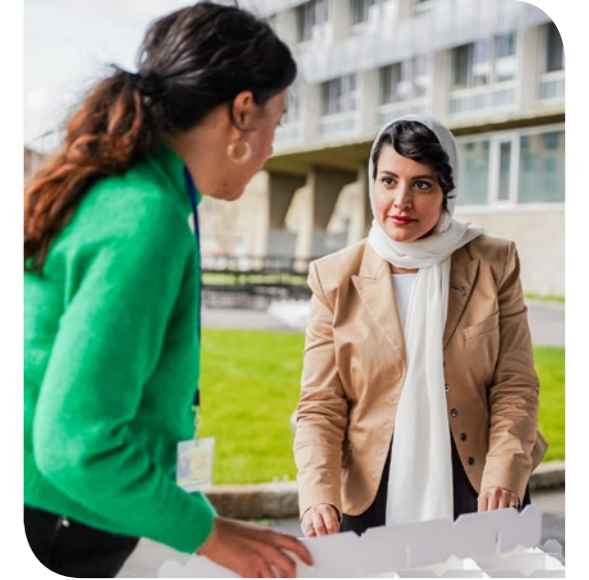


جاءت المبادرة تحت عنوان «13inOne»، بهدف إظهار الثقافة السعودية في العالم، بالإضافة إلى مد جسور التعاون الثقافي بين المملكة واليونسكو، وذلك عن طريق إبراز التنوع الثقافي في مختلف مناطق المملكة.

وأوضحت آل مقرن، أنه يتم التخطيط لتسجيل 5 مواقع أثرية في قائمة المنظمة الألفية للتراث العالمي، وذلك بحلول 2030، ليصل إجمالي المواقع السعودية المسجلة إلى 17 موقعاً في القائمة.

وقالت الأميرة هيفاء خلال مشاركتها في جلسة حوارية تحمل اسم «اليونسكو.. القوة الناعمة»: إن تلك المبادرة تعمل بشكل رئيس على مشاركة أفراد المجتمع بكل أطيافه من أجل إثراء المحتوى، وبعدها إظهار

إثراء المحتوى، وبعدها إظهار



كيف أنقذ تطبيق "تباعد" موظفات من الإصابة المؤكدة بـ "كورونا"؟



نجح تطبيق تباعد في إنقاذ موظفات في أحد الفروع النسائية لإحدى جهات العمل، من الإصابة بفيروس كورونا المستجد وتفشيه فيما بينهن.



المملكة العربية السعودية 90 اليوم الوطني

سياسات متزنة ورؤى واثقة تستشرف المستقبل

تحتفل المملكة العربية السعودية بيومها الوطني الـ 90 في الثالث والعشرين من سبتمبر من كل عام؛ احتفاءً بما ورد بالمرسوم الملكي الذي أصدره الملك المؤسس عبد العزيز بن عبد الرحمن آل سعود - رحمه الله - في عام 1351هـ، والذي قضى بتغيير اسم الدولة من مملكة الحجاز ونجد وملحقاتها إلى المملكة العربية السعودية، ابتداءً من يوم الخميس 21 جمادى الأولى 1351هـ، الموافق يوم 23 سبتمبر من عام 1932م.

وتوالت الأحداث والمشاريع والعطاءات التي تبشر بمستقبل مشرق بإذن الله، من حيث ازدهار الحياة، وتطور الأنظمة، وتوفير الوظائف، ونشر التقنية، والانفتاح على التجارب والخبرات المفيدة، وغير ذلك من محفزات النمو والتفوق والإبداع، التي تتحقق بفضل الله على يد الملك سلمان بن عبد العزيز؛ خادم الحرمين الشريفين حفظه الله.

همة حتى القمة

وبهذه المناسبة، أطلق معالي الأستاذ

تركبي بن عبد المحسن آل الشيخ؛ رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للترفيه، رئيس موسم اليوم الوطني الـ 90، امتداداً لتصميم الهوية التي أطلقت في احتفال العام الماضي.

وإذ كنا في معرض الحديث عن اليوم الوطني الـ 90 فلا بد أن نتعرض لبعض التطبيقات المستخدمة في الاحتفاء بهذه المناسبة.

وإذ كنا في معرض الحديث عن اليوم الوطني الـ 90 فلا بد أن نتعرض لبعض التطبيقات المستخدمة في الاحتفاء بهذه المناسبة.



1 إقرار نظام الاستثمار التعديني الجديد

أقر مجلس الوزراء السعودي، مؤخرًا، نظام الاستثمار التعديني الجديد، أحد أهم محفزات تحقيق أهداف برنامج تطوير الصناعة الوطنية والخدمات اللوجستية في «رؤية 2030»، والمساهمة في تنويع مصادر الدخل الوطني، وتنمية الإيرادات غير النفطية، والمساهمة في الناتج المحلي.

ويُعد النظام الجديد من أهم مبادرات الاستراتيجية الشاملة للتعدين والصناعات المعدنية في البلاد؛ حيث يفتح الباب واسعًا للاستثمار في قطاع التعدين بالمملكة.

ويحمل النظام عدة مزايا؛ منها: إنشاء صندوق التعدين؛ لضمان وجود التمويل المستمر للقطاع، ودعم أنشطة برامج المسح الجيولوجي والاستكشاف؛ ما يؤدي إلى جذب الاستثمارات الداخلية والخارجية، وتسارع عجلة الأنشطة في هذا المجال؛ وبالتالي تحقيق مساهمة القطاع في الناتج المحلي الإجمالي.

2 توافر رأس المال الجريء

حققت المملكة العربية السعودية المرتبة الـ 12 في مؤشر توافر رأس المال الجريء، ضمن أبرز المؤشرات الفرعية في تقرير الكتاب السنوي للتنافسية العالمية؛ وذلك لحرص الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة "منشآت" على خلق بيئة تنافسية تشجع دخول منشآت جديدة إلى السوق، وتمكين المنشآت الصغيرة والمتوسطة من النمو والتوسع، وإيجاد الحلول التمويلية المناسبة والفرص الاستثمارية؛ وذلك لرفع مساهمتها في الناتج المحلي الإجمالي إلى 35% بحلول عام 2030م.

وساهمت مبادرة الاستثمار الجريء التي أطلقتها "منشآت" في تقدم المملكة في مؤشر توافر رأس المال الجريء، خصوصًا أنها تهدف إلى تحفيز التمويل الرأسمالي للمنشآت الصغيرة والمتوسطة ورواد الأعمال، وتعزيز سبل الاستثمار في المنشآت الناشئة خلال مراحل نموها المختلفة، واستغلال القدرات المحلية من خلال الاستثمار في الشركات في المراحل المبكرة ومرحلة النمو؛ بهدف خلق عوائد مالية للمستثمرين، وتحقيق عوائد استراتيجية تخدم نمو الاقتصاد الوطني.

3 عضوية المجلس الأوروبي لذوي القدرات الفائقة

وعلى الصعيد الاجتماعي، حصلت

السعودية- كأول دولة عربية- على مكان في المجلس الأوروبي لذوي القدرات الفائقة؛ إذ يقوم هذا المجلس على تنمية قدرات أصحاب المواهب الخارقة، والارتقاء بمستوياتهم؛ باستثمار مواهبهم في المكان الصحيح.

4 مترو الرياض

ومن أهم إنجازات المملكة، خلال العام الجاري، بدء تشغيل "مترو الرياض"، الذي يربط بين معظم مناطق الرياض، بطول 176 كم، على مدار 85 محطة، تتكامل معه شبكة حافلات تضم 24 مسارًا بطول 1083 كم، شاملة 776 محطة.

وتتكون مسارات المترو من 6 مسارات:

- **الأول:** محور العليا - البطحاء.
- **الثاني:** محور طريق الملك عبد الله، بطول 25.3 كم.
- **الثالث:** محور طريق المدينة المنورة - طريق الأمير سعد بن عبد الرحمن الأول، بطول 40.7 كم.
- **الرابع:** محور طريق مطار الملك خالد الدولي، بطول 29.6 كم.
- **الخامس:** محور طريق الملك عبد العزيز، بطول 12.9 كم.
- **السادس:** محور طريق عبد الرحمن بن عوف - طريق الشيخ حسن بن حسين بن علي، بطول 30 كم.

5 التفوق في مجال التعليم

أصبحت السعودية هي الأقوى تعليميًا؛ بحصول جامعة سعود رحمه الله على مرتبة متفوقة، متقدمة على كثير من الجامعات الإقليمية والدولية، ضمن قائمة أقوى 300 جامعة في العالم.

وتصدرت أيضًا، جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، قائمة الجامعات السعودية والعربية، بحصولها على المركز الأول حسب تصنيف شركة (Quacquarelli Symonds) المختصة بالتعليم، كما نجت جامعة الملك عبدالعزيز في الترتيب 46 مركزًا عن تصنيف العام الماضي، بحلولها

في المرتبة 143 عالميًا؛ لتصدر مشهد التفوق على الصعيدين السعودي والعربي.

6 الذود عن حياض الوطن

وفي المجال العسكري، ضربت المملكة بأبطالها المدافعين عن الوطن والمرابطين على الحد الجنوبي، يضحون بالنفس والنفيس؛ لحماية الوطن ورفعته، ويسطرون أروع التضحيات؛ بالذود عن أرض الحرمين الشريفين بكل شجاعة وبسالة؛ من أجل إعلاء كلمة الحق، ودفع الباطل.

ولا يزال أبطال الحد الجنوبي مستمرين في الدفاع عن أرض الحرمين الشريفين بكل شجاعة وبسالة؛ من أجل إعلاء كلمة الحق، فالمملكة أصبحت قطبًا عالميًا بارزًا في تحقيق التوازن الاقتصادي، ونشر السلام والاستقرار، ومكافحة الإرهاب والتطرف؛ وذلك بشهادة كبار الزعماء والسياسيين والهيئات الأممية.

لذلك، يحق لنا أن نفخر بوطننا؛ وطن التاريخ والبطولات والإنجازات، وأن نعزز بقيادتنا الرشيدة التي تقف على رصيد متين وعميق من حنكة القيادة والسياسة والحكم عبر سنوات طويلة، وأن نقف بشموخ على ثرى هذا الوطن العظيم الذي تعانق أمجاد عنان السماء، متطلعين إلى مستقبل واعد بالخيرات بإذن الله، سائلين الله تعالى أن يؤيد قيادتنا بالعز والنصر والتمكين، وأن يديم علينا نعمة الأمن والرخاء والاستقرار، وكل عام والوطن قيادةً وشعبًا بخير وسؤدد.

وطن التاريخ
والبطولات
والإنجازات

الثورة الرقمية

وكان عام 2020 مميّزًا بكل المقاييس رغم "كورونا"؛ حيث لا يمكن للمملكة اعتباره عائقًا بشكل كبير، بعد أن كان خير دليل على استعدادها دائمًا للتصدي لمثل هذه الأزمات على جميع المستويات.

وفي عصر الثورة الرقمية التي يشهدها العالم وفي سبيل التحول إليها، استطاعت المملكة أن تبرهن على استحقاقها لأن تكون عاصمتها هي أول عاصمة رقمية في العالم العربي، وخلال أشهر قليلة استطاعت المملكة بكل مؤسساتها تفعيل العمل عن بُعد؛ من خلال توفير عدد هائل من المنصات والخدمات الإلكترونية في مجالات مختلفة، خاصة التعليم.

ونجحت المملكة بشكل منقطع النظير في هذا التحول الذي جاء بشكل مفاجئ، فلم تتعطل مؤسساتها الحكومية أو الخاصة بعد أزمة كورونا، بل واصلت العمل بشكل أفضل باستغلال البنية التحتية الرقمية، وأخذ قطاع الاتصالات تدابير غير مسبوقه لاحتواء هذه الجائحة؛ للتكفل باستمرارية الأعمال طوال فترة الحجر المنزلي التي بلغت 3 أشهر، وسهلت تطبيق العمل من المنزل والتعليم عن بُعد وتنفيذ مبادرات الصحة الرقمية.

وشهدت سماء المملكة أيضًا، خلال الفترة الماضية، طائرات الدرون وهي تُطلق لقياس حرارة رواد المراكز التجارية، بالإضافة إلى تدشين عدد كبير من التطبيقات الصحية للتعامل مع الفيروس، وأبرزها تطبيقًا "توكلنا" و"تباعد" وغيرها.

إذًا، جاءت أزمة كورونا لتؤكد استعداد المملكة بالفعل إلى التحول بكل ثقة نحو الرقمية بشكل كامل.

واستحقت المرأة السعودية ثقة واهتمام قيادتنا الرشيدة، فقد ساهمت عبر تاريخها في استقرار وبناء المجتمع، وفي تنميته ونهضته؛ حيث أكد عدد منهن أن عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود؛ وولي عهده

وخدمات البحث العلمي وغيرها.

ومن المشاهد المشرقة أيضًا، تعيين أستاذة القانون "الدكتورة أروى الجلال" عضوًا في لجنة الفصل في مخالفات نظام المنافسة، كأول امرأة سعودية تتقلد منصبًا شبه قضائي بالمملكة، وكذلك تعيين "الأميرة ريما بنت بندر" عضوًا في اللجنة الأولمبية الدولية، إضافة لتعيين "الدكتورة ليلى بنت أحمد الصفدي" رئيسًا للجامعة الإلكترونية، لتصبح أول امرأة ترأس جامعة سعودية، يضم طلابها الجنسين.

ولن تنتهي جهود المملكة في دعم المرأة، فما زال هناك المزيد من الدعم الذي ينتظرها خلال المرحلة المقبلة.

تجربة كورونا الناجحة

كانت أزمة فيروس كورونا من بين الأزمات القاسية التي واجهت العالم والمملكة منذ توحيدها؛ إلا أن القيادة الرشيدة أثبتت قدرتها على تخطي الأزمات المفاجئة بقوة؛ إذ حققت نجاحًا منقطع النظير حتى الآن في مواجهتها لهذه الأزمة.

وترجمت المملكة جهودها وتطورها على مدار الـ 90 عامًا الماضية من خلال أزمة كورونا؛ حيث وقفت أمامها بقوة، لتحمي مواطنيها والمقيمين على أراضيها من عواقب هذه الكارثة، ووفرت الدعم المالي الكامل للمنشآت الصغيرة والمتوسطة والقطاع الخاص؛ من خلال عدد من المبادرات، على رأسها مبادرة دعم التوظيف، إضافة إلى إصدار أمر بعلاج جميع المقيمين في المستشفيات الحكومية والخاصة.

وفيما يخص القطاع الصحي الذي تحمل العبء بنسبة أكبر، دعمته المملكة دون أي تردد، وتوسعت في إنشاء مواقع للحجر الصحي على مساحات واسعة، ووفرت الرعاية الكاملة للجميع، وحرصت على إجراء مسح بشكل أوسع لأكثر عدد من المتواجدين على أراضيها لتقديم العلاج لهم.

ونجحت المملكة على مدار 90 عامًا في أن تخطو خطى واسعة نحو توفير حياة عادلة وكريمة وأمنة للجميع على أراضيها، وتفوقت في التحول السريع حتى وصلت إلى الرقمية.

يمكننا على سبيل المثال لا الحصر - الحديث عن أبرز المجالات والجوانب اللمعة التي شهدتها المملكة مؤخرًا؛ ما بين إنصافها للمرأة ونجاحها في تجربة فيروس كورونا على مستويات مختلفة، وصولاً إلى ترأسها قمة العشرين.

المرأة في اليوم الوطني

لم تتوقف المملكة خلال الأعوام السابقة عن دعم المرأة بكامل قوتها، فيما شهد عام 2020 منذ بدايته مواصلة لهذا الدعم غير المحدود لإنصاف المرأة، وأصدرت حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز؛ خلال العام الجاري، قرارات في صالح المرأة وتمكينها، خاصة في ظل أزمة كورونا؛ حيث لاقت دعماً كبيراً وشملها العديد من قرارات الدعم.

وبناءً على جهود المملكة اللمحدودة في دعم المرأة، تصدرت المملكة دول العالم العربي، كأفضل مكان تعيش فيه النساء، بحسب تصنيف جديد أصدرته مجلة «CEOWORLD»، ومن قرارات دعم المرأة جاءت مبادرة دعم التوظيف ومبادرات ساند، وغيرها من المبادرات التي ساهمت في تحمل جزء من أعباء أزمة كورونا التي وقعت على المرأة.

وفيما يخص المناصب القيادية، اقتحمت المرأة السعودية مؤخرًا رئاسة الحرمين الشريفين في خطوة جديدة على طريق تمكين المرأة السعودية من كل المناصب؛ حيث أصدرت رئاسة الحرمين قرارًا بتعيين 10 سيدات من الكفاءات العاملة في الرئاسة بمناصب قيادية عليا في رئاسة المسجد الحرام؛ تماشيًا مع رؤية 2030، وجاءت التعيينات في جميع التخصصات والمجالات التي تهتم قاصدات الحرمين الشريفين، سواءً التوجيهية أو التطويرية والإدارية واللغوية والتقنية، وفي مجال المكتبات



في ذكرى اليوم الوطني الـ 90..

رؤية 2030 مكنت المرأة ووضعتها في المكانة المناسبة

تسطر المملكة بحروف من ذهب إنجازاتها ونجاحاتها في يومها الوطني الـ 90، فيأتي هذا اليوم الذي يوافق 23 من شهر سبتمبر؛ ليُخلد ذكرى توحيد المملكة ويتوج انتصاراتها في المجالات المختلفة حتى اليوم.

الأمين صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، هو العهد الميمون والزاهر للمرأة السعودية بفضل ما حصلت عليه من حقوق وما تحققت لها من إنجازات، خاصة مع رؤية المملكة 2030 التي تلاها العديد من القرارات التي مكنت المرأة السعودية للقيام بدورها المنشود، وترصد "الجوهرة" أهم الآراء..



عبير جليح : لا شيء أجمل من وطن يهديك الحب والأمان والاستقرار

قالت سيدة الأعمال عبير جليح؛ إن اليوم الوطني السعودي بالنسبة لي رمز رائع يحمل بلونه الأخضر العديد من التفاصيل التي كبرنا معها بشعور الانتماء والوفاء لهذا الوطن، وأصبح طموحنا هو أن نقدم كل شيء من أجله وأن نتقدم بأعمالنا التي يفخر بها ونرفع من خلالها اسم هذا الوطن عالياً في كل انحاء العالم، فكان هذا الهدف الذي عملت من أجله في مراحل حياتي العملية لوضع بصمة في كل مكان اتواجد فيه.

وأضافت أنه ليس غريباً كل هذا الحب الخالص لهذا الوطن المعطاء والذي حرص قادته على أن يكون المواطن بالمقام الأول، بل وعلى مدى سنوات طويلة كان يزيد ويكبر معنا الامتنان لهذا الوطن العظيم الذي جعلنا نشعر بوحدة الشعب الواحد، والذي اجتمع على حب هذا الوطن والحرص عليه وكلي فخر أن تكون لي بصماتي التي صنعتها من خلال الأبواب المفتوحة أمامنا للانطلاق والإبداع.

وهنيئاً لنا بقيادة تراهن بشعبها وقوته وولائه ولا شيء أجمل من وطن يهديك الحب والأمان والاستقرار، تفخر أنك تنتمي لأرضه وتشارك في مجده فكل عام ووطننا الغالي وقيادتنا العظيمة بألف خير، ونسأل الله أن يحمي هذا الوطن الذي رسم الكثير من التفاصيل الجميلة في قلوبنا ومزجها بمشاعر الوحدة التي لا تنتهي وحفظنا لقيادتنا التي منحتنا ثقتها الكبيرة وراهنّت على شعب يحمل معه الحس الوطني الراسخ.

رشا القحطاني: المرأة السعودية حققت إنجازات تاريخية ومكاسب نوعية

قالت رشا سعيد القحطاني خريجة جامعة الملك فيصل كلية ادارة الأعمال تخصص إدارة، إن الاحتفال باليوم الوطني السعودي 90 هو تخليد لتاريخ استقلال هذه البلاد، وتعريف الأجيال الجديدة بإنجازات ذلك الوطن، وغرس القيم والتفاخر بوطنهم، وكيفية الحفاظ على الوحدة الوطنية، ففي وحدتنا نجد أهم مكاسبنا الوطنية التي عمل من أجلها والدنا وقائد وحدتنا الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود- طيب الله ثراه.

وأضافت رشا القحطاني أن المملكة تتمتع باقتصاد مستقر؛ حيث إنها ثاني أكبر احتياطي للبتروول في العالم وسادس أكبر احتياطي للغاز في العالم وأكبر الدول المصدرة للنفط ويحتل الاقتصاد المرتبة 19 من اقتصاديات العالم.

وأضافت أن في رؤية 2030 خارطة طريق للعمل الدؤوب لتحقيق هدف استراتيجي بنقل المملكة من الاعتماد على النفط إلى التنوع الاقتصادي في مختلف النشاطات التي تضيف قيمة للرؤية وتدفع بالمملكة العربية السعودية نحو مستقبل مشرق ومليئاً بالنماء والخير، ومن أهم ما تحققت من إنجازات سواء مشاريع واستثمارات كمشروع نيوم الممتد بين ثلاث دول ووضع حجر الأساس لمشروع القدية (الترفيهية) واتفاق تأسيس كيان البحر الأحمر بين 7 دول، ومن الاستثمارات أيضاً توقيع سمو

ولي العهد محمد بن سلمان حفظه الله العديد من الاتفاقيات.

وأشارت رشا القحطاني إلى أن المرأة السعودية استحققت الكثير وأثبتت جدارتها ورسمت صورة مشرقة في كافة الأصعدة خاصة المجال الاقتصادي للمساهمة في صناعة مستقبل جديد للمملكة واقتصاد زاهر ومشاريع ناشئة للانتاج المحلي.

وأشادت بدعم الدولة للشباب عمومًا وللمرأة خاصة في مجال ريادة الأعمال، وهو أهم محاور رؤية 2030، فأصبحت اليوم كل الممكّنات متاحة وبقليل من المخاطر، ما جعلنا الآن نرى التفاعل والإنتاجية والقوة من قبل أبنائنا وبناتنا للوصول لتلك الرؤية من خلال مخرجاتهم على أرض الواقع، سواء ريادة الأعمال للمشاريع المنزلية او للمشاريع الصغيرة أو تلك المشاريع عبر الإنترنت والاختراعات والأعمال الربحية، فريادة الأعمال من أبرز الوسائل التي يمكن الاعتماد عليها لمحاربة البطالة.

وأوضحت "القحطاني" أن للمرأة السعودية إنجازات تاريخية ومكاسب نوعية حققتها على مدار 5 أعوام منذ تولي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز حفظه الله ورعاه للحكم تستذكرها نساء المملكة بمشاعر الفخر والامتنان لحصولها على الكثير من الحقوق عن طريق المساواة بين الجنسين، والدعم في تحقيق النجاح على المستويين الوطني والدولي والذي كان للمرأة دور كبير في التنمية وتحقيق رؤية 2030؛ إذ حققت العديد من المكاسب، ففي عام 2015 تم إجراء أول انتخابات بلدية شاركت فيها المرأة كناخبة ومرشحة وتوجت بفوز 21 امرأة، كما بدأت بالقيادة سنة 2018 حينما صدر الأمر السامي سنة 2017 الذي سمح بإصدار رخصة القيادة للسيارات للمرأة، كما أتاح لها العمل التجاري والاستفادة من الخدمات الحكومية دون موافقة ولي الأمر، علاوة على تعيين سمو الأميرة ريماء بنت بندر كأول سفيرة للمملكة.



أميمة عزوز: فرحة المرأة السعودية كبيرة باليوم الوطني فهي الرابع الأكبر

قالت مصممة الأزياء أميمة عزوز؛ رئيسة لجنة الموضة والأزياء بغرفة جدة: يحق لكل السعوديات أن يفخرن ويفرحن في اليوم الوطني الـ 90، فهن الرابع الأكبر؛ حيث حققت المرأة السعودية مكاسب كبيرة بفضل القرارات المتتالية التي ساهمت في تمكينها وتعزيز قدرتها على المساهمة بفاعلية في التنمية الوطنية.

وأضافت أنه رغم التحديات والأزمات التي واجهت العالم وعلى رأسها جائحة كورونا، إلا أن السعودية واصلت دعمها للمرأة السعودية، وشهد العام الجاري صعود المرأة لتصبح متحدًا رسميًا لوزارة التربية والتعليم للمرة الأولى.

وكانت الفرحة الكبرى بتمكين المرأة من السفر والتنقل والحصول على جواز سفرها دون الحاجة إلى وكيل، وأعطى النظام الحق للمرأة بالسفر عند بلوغ 21 عامًا، وحق التبليغ عن المولود بصفته أمه، خلافاً لما كان عليه في الماضي، وطلب الحصول على سجل الأسرة من إدارة الأحوال المدنية، والتبليغ عن حالات الوفاة بعد أن كان الأمر يقتصر على الذكور البالغين 18 عامًا وما فوق، وأن تكون رب الأسرة مناصفة مع الزوج في حالة الأبناء القصر.

وأضافت "عزوز": بلاشك فإن إنشاء وكالة خاصة لتمكين المرأة في القطاع العام بوزارة الخدمة المدنية خطوة مهمة، وصور مرسوم ملكي برفع سن التقاعد للمرأة في القطاعين الحكومي والخاص إلى 60 عامًا أسوة بالرجل، وعدم تنفيذ الحكم القضائي بالعودة إلى بيت زوجها، أو كما كان يُسمّى "بيت الطاعة"، وحق الزوجة في فسخ النكاح في حالة كرهها لزوجها، وحفظ حقوقها بالنفقة، الميراث، الضمان، الدعاوى والتنفيذ والعمل العدلي، وإلزام المأذون بسماع موافقة الفتاة لفظيًا وتسليمها نسخة من عقد الزواج.

إنها مكاسب عملاقة ورائعة تضاف لما حققته المرأة السعودية في سنوات سابقة عندما حصلت على رخصة قيادة للمرة الأولى، وتولت أعلى المناصب، وأتيح لها دخول المدرجات مثل الرجال، وتمثيل الوطن في جميع المناسبات الرياضية.



أميمة كنداسة: رؤية المملكة 2030 وضعت المرأة السعودية في بؤرة الاهتمام

أكدت مصممة الأزياء السعودية أميمة كنداسة، أن اليوم الوطني هو أروع المناسبات التي تمر علينا من العام للعام، لنحيي في نفوسنا ونفوس النشء والشباب مبادئ الوحدة والانتماء لهذا الوطن المعطاء، الذي بفضلنا ننعم بالأمن والأمان والسلام تحت قيادتنا الرشيدة.

وثمنت "كنداسة" دعم القيادة الرشيدة للمرأة السعودية، ما يعكس إيمانًا حقيقيًا بالمرأة ومكانتها المميزة في المجتمع لدورها في بناء الأسرة والمجتمع والحفاظ على تماسكه ورسم صورة مشرقة للمستقبل، كما تؤكد إيمان القيادة بإمكانيات المرأة وقدراتها الكبيرة والتوجيه بالاستفادة من هذه القدرات في تنمية وطننا الغالي؛ إذ وضعت رؤية المملكة 2030 المرأة السعودية في بؤرة الاهتمام باعتبارها رافدًا مهمًا يرتكز عليه نجاح الرؤية، وسعت لزيادة مشاركة المرأة في قوة العمل من 22% إلى 30% بحلول 2030.

وأشارت إلى أن المرأة أثبتت نجاحًا على كافة الأصعدة في ظل الدعم اللامحدود من حكومتنا الرشيدة؛ حيث ارتفعت مكانتها علميًا وثقافيًا وعمليًا واقتصاديًا، وتظهر إسهاماتها في قطاعات التربية والتعليم والثقافة والصحة والاقتصاد والتجارة والصناعة والإعلام والخدمات المختلفة.

وتوقعت "كنداسة" زيادة دور المرأة في الفترة القادمة مع تقدم رؤية 2030، والمضي في تنفيذ عدد من البرامج والإصلاحات الرئيسية لتعزيز مكانة المرأة وتمكينها من القيام بدور أكبر اجتماعيًا وسياسيًا واقتصاديًا، وتمكينها من أداء واجباتها الوطنية، في ظل ما تعيشه المرأة من دعم يستهدف استثمار طاقاتها ويسعى إلى تمكينها من الحصول على الفرص المناسبة.

المملكة في 2020.. إنجازات ونجاحات على مدار 90 عامًا



Dior

ديور تعرض مجموعتها لربيع 2021 بإيطاليا

والشبابية والعملية التي أضافت
لمسة رائعة على التشكيلة.

وتضمنت التشكيلة حصة كبيرة
من مشدات الخصر والكورسيهات
الجلدية، سواء مع الفساتين القطنية
أو مع القمصان الشيفون الأبيض
مع سروال الجينز وتنورات مبطنه،
وسترات محبوكة يدويًا، وأحذية
مسطحة، إلى جانب الاعتماد على
الحزام الجلدي الرفيع في بعض
التصاميم.

وتفردت الفساتين القطنية الطويلة
والناعمة بسبب الأسلوب الفني
الرائع، فقد ازدهرت الفساتين
بالأزهار التي تظهر في الطبيعة
خلال فصل الربيع والصيف بألوانها
الحيوية، مثل: الأحمر والأصفر
والبنفسجي.

وبالاعتماد على القيم السابقة،
عرضت دار أزياء "ديور" مجموعة
"كروز" لربيع 2021 على منصات
"ديور" في وسائل التواصل
الاجتماعي، واتخذ العرض من
ساحة "Piazza del Duomo" في
ليتشي- وهي بلدة صغيرة في
بوليا- بإيطاليا مقرًا له وسط تدابير
احترازية مشددة.

وكان هذا العرض، هو الأول لدار
الأزياء الفرنسية بعد فترة الإغلاق
في أوروبا بعد فيروس كورونا.

من جهتها، كشفت "ماريا غراتسيا
شيوري" المديرية الإبداعية لدار
أزياء "ديور" عن التشكيلة الجديدة
المستوحاة من هذه المنطقة.

وتميزت التصاميم بين الأنثوية

أصبحت عروض الأزياء
نقطة وميض في مجال
صناعة الموضة؛ إذ أدى
وباء فيروس كورونا
إلى قيام العلامات
التجارية بإعادة التفكير
في نفقتها، وتأثيرها
على البيئة، وإرهاق
المصمم المسؤول
عنها.















اليوم الوطني
90

عز أيا وطني

شركة أبناء سعد عبدالله التويجري القابضة

تتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

خادم الحرمين الشريفين

الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وإلى صاحب السمو الملكي

للأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

سائلين الله عز وجل أن يحفظ وطننا الغالي

ويديم علينا نعمة الأمن والأمان

ومزيد من التقدم والإزدهار



شركة أبناء سعد عبدالله التويجري القابضة





صنادل الفلاتفورم

كانت منتشرة هذه الصنادل في أواخر التسعينيات ولكنها عادت مع بعض التعديلات؛ حيث تبدو أنيقة بنعلها المرتفع. تتناسب بشكل جيد مع الفساتين الواسعة والقصيرة.

القباقيب

القباقيب H والكلوغز، هي نمط غير متوقع ولكن تبدو أنيقة وجذابة أكثر من أي وقت مضى بأشكالها الجديدة؛ يمكن تنسيقها مع فساتين الصوف، والسليديريس.



اتجاهات ر "أحذية نسائية" تناسب فساتين موسم 2020

تبحث الكثيرات عن أحذية نسائية تناسب فساتين الصيف التي تعد القطعة الأساسية في خزانة أغلب النساء في صيف 2020؛ حيث سيطرت الفساتين الصيفية بقوة على موضة هذا العام.

أحذية الميول بنمط الميني ماليست

عادت أحذية الميول من جديد هذا العام؛ حيث تتميز بأنها أنيقة وناعمة وخاصة في الألوان المحايدة مثل البيج والأسود، ويمكنك ارتداؤها مع كل شيء من الفساتين إلى الجينز.

ويمكن أن ترتديها مع فساتين القميص العصرية بحزام الخصر، وفساتين السليديريس.

صنادل الصياد

تعتبر صنادل الصياد هي أحدث اتجاه للأحذية "القبيلة" التي ظهرت هذا العام، وقد ارتدتها العديد من مؤثرات إنستجرام، وهي صنادل مريحة وتعتبر طريقة رائعة لإضافة لمسة قوية على الفستان الأنثوي.

يمكن تنسيقها مع فساتين LBD مثيرة للاهتمام، وفساتين ذات أكمام منتفخة.

وعادت هذا العام أنماط الفساتين من فترة التسعينيات سواء نمط السليديريس الحريري H وفساتين العمود الجميلة ذات الأكمام المنتفخة، وعليك الآن فقط اختيار الحذاء المناسب للفستان.

ونستعرض 5 اتجاهات للأحذية المناسبة لفساتين صيف 2020؛ لتحصلي على إطلالة أنيقة..

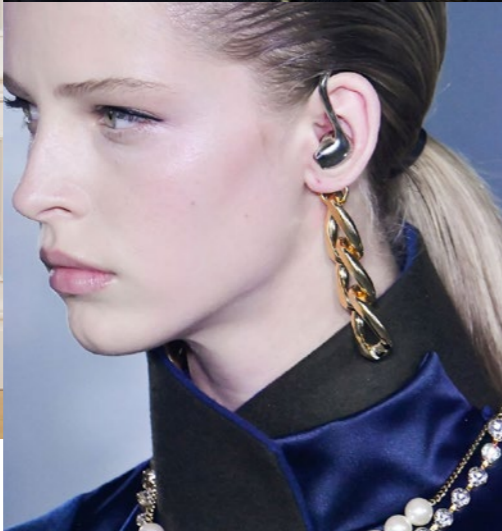
الأحذية الرياضية الريترو

تميل الكثير من الفتيات إلى ارتداء أحذية رياضية على الفساتين؛ حيث تعطيها إطلالة شبابية أنيقة.

وتعد الأحذية الرياضية من أشهر العلامات التجارية مثل "New Balance" ونايكي وريبوك النمط المريح الذي يمكنك تنسيقه بسهولة مع أي شيء.

ويمكن أن ترتدي الأحذية الرياضية الريترو مع الفساتين المطبوعة بالأزهار، والفساتين ذات الأكمام المنتفخة.





اتجاهات جديدة للمجوهرات تسيطر على خريف 2020

برزت 6 اتجاهات للمجوهرات من المتوقع أن تسيطر بقوة على موضة خريف 2020 في عروض أشهر دور الأزياء في هذا الموسم وموسم الشتاء أيضًا.



والذهب بشكل مختلف.

فإذا كنت لا تستطيعين أن تفرري ما إذا كنت ترغبين في نسخة فضية أو ذهبية يمكنك الحصول على نسخة مختلفة.

اللؤلؤ المعاد ابتكاره

قدمت العلامات التجارية شانيل، مجوهرات اللؤلؤ بصور ظليلة فريدة مختلفة؛ حيث امتزجت بالمواد المختلفة مثل تفاصيل سلسلة الذهب، وأقراط اللؤلؤ الباروكية المتعددة الطبقات، وقلادة السلسلة مزينة بلألئ ذات أشكال غير متطابقة.

المواد الطبيعية

ظهر في عروض المصممين مثل جاكيموس وكالت غايا، المجوهرات المصنوعة من مواد طبيعية مثل الخشب والجلد، والتي تبدو رائعة وجذابة.

وتم استبدال القلادة الأيقونية بإصدارات منحوتة ثقيلة وسميكة على مدرجات العديد من العلامات التجارية، مثل بروينزا سكولر وكلوبي، وظهرت على شكل طبقات على ملابس التريكو والقطع الخارجية الأنيقة.

الفضة

شهدت الفضة انتشارًا واسعًا تغلب على الذهب؛ على مختلف المدرجات من ألكسندر ماكوين إلى راكو رابان.

وبرزت الفضة في عروض الأزياء على شكل أساور الأنوب السميكة، وحلقات القبة المكدسة، والقطع الحرفية الفريدة.

المعادن المختلفة

شهدت مدرجات خريف 2020 انجذاب المصممين نحو قطع المجوهرات المصنوعة من معادن مختلفة كالفضة

واتضح في عروض الأزياء خلال شهر فبراير الماضي، تكرار أكثر من تصميم بين المصممين، ليصبح من السهل التكهن بانتشار هذه القطع.

ونستعرض أبرز اتجاهات المجوهرات لفصل الخريف 2020..

المجوهرات المدمجة

عرضت علامات تجارية مثل بوتيجا فينييتا وروخ قطعًا جاءت غنية بالسلاسل، ومجوهرات معدنية مدمجة في الملابس نفسها والإكسسوارات والأحذية؛ حيث من المتوقع أن ينتشر هذا الاتجاه بقوة.

قلادات الشوكر المعدنية السميكة

سيطرت قلادات الشوكر في المواسم الماضية، ومن المتوقع ظهورها بقوة في موسم خريف 2020.

الابتسامة، واللجوء إلى الكتابة _ والتي أنصح مرضاي بها دائماً _؛ لأنها نوع من أنواع الفضفة إذ يمكنك أن ترى أشياء جديدة للمرة الأولى، كما تمنحك الهدوء اللازم، وتزيل كل التوترات النفسية".

وأضافت: "هناك التأمل رغم انتشاره العالمي إلا أنه لا يُستخدم بالشكل الكافي في المنطقة العربية؛ فهو قادر على تحرير نفسك من الانفعالات، ويعطيك الراحة والطمأنينة؛ حيث يمكنك أن تأخذ بعض التنفسات العميقة جداً أكثر من حوالي 30 مرة، مع تخيل أشياء إيجابية؛ ما ينعكس على نسبة الأكسجين في الدم، ويبدأ حينها التفكير السليم في التسلسل إلى الدماغ، ويرفع مستوى الهرمون؛ فنشعر بالسعادة، ومن الممكن ممارسة هذا الأمر لمدة 21 يوماً".

▶ الحالات المزاجية

وأكدت على أهمية التكيف مع التعامل مع الحالات المزاجية المختلفة التي تتغير في يومنا، علماً بأن كل ذلك يخضع إلى عملية ضبط ذاتي، ويجب معرفة أن الهدوء يمكنه مساعدتك في التخلص من الشحنات السلبية، كما يمكن الاستعانة بلغة الجسد، مثل تضيق حدة العين بدلاً من الصوت المرتفع على سبيل المثال.

واختتمت الدكتورة إيمان تصريحاتها، موضحة أنه يجب تجنب الأنانية في التصرفات؛ فحب السيطرة على الآخرين، قد يكون سبباً في انعدام الاتزان الانفعالي، خاصة مع معرفة أن اتباع الانفعال السلبي قد يؤثر على صحتك النفسية والجسدية، كما قد يكلفك خسارة وظيفة ما، أو خسارة أقرب الناس إلى قلبك؛ لذا فقط يمكنك أن تتعلم العد من 1 إلى 10 أو 100 _ إن لزم الأمر _ بطريقة تنازلية؛ وذلك للحفاظ على تفكيرك وتركيزك وذكاكك، مع ممارسة بعض الرياضة، والتعرف على الأشخاص الإيجابيين، وتنظيم نمط الحياة لأن الانفعال هو جزء لا يتجزأ من عملية نمو الإنسان.

الضغط الشديد، كما يسبب النسيان؛ بسبب عدم الاتزان وعدم القدرة على التفكير بصورة سليمة".

▶ تعريف الانفعال

وأوضحت: "يمكن تعريف الانفعال بأنه شعور مضطرب أو خلل يصيب الفرد نفسياً، كما يؤثر في خبراته، وفي علم النفس؛ فإننا نقول إنه يجب أن نغيّر من الانفعال حتى نغيّر من السلوك".

▶ التغلب على الانفعالات

وللتغلب على الانفعالات، أكدت الدكتورة إيمان أن كل شخص لديه قدرات يجب توجيهها بالتساوي، كما يتمتع بطاقة ثبات يتم توزيعها داخلياً؛ حتى لا تضطرب الانفعالات، وبالتالي، يتكون لدى الشخص حالة متوسطة من التوتر، علماً بأن الانفعالات تدخل في إطار الحياة اليومية، ومن خلالها تظهر الشخصية سوية أم لا.

وأضافت: "من المهم أن نكظم الغيظ كما أشار القرآن الكريم؛ حيث شدد على أهمية الرحمة والمودة والبُعد عن القنوط من رحمة الله عزّ وجلّ _ والبُعد عن الكراهية والحق ما إلى ذلك من الانفعالات السلبية، كما شدد على الطمأنينة وهي من أهم أنواع الانفعالات وما أجمل هذا الشعور بذكر الله".

وأوضحت: "يكون لدى البعض حساسية زائدة؛ تشعرهم بحالة من الإهانة دون أسباب واضحة، وهنا يجب أن نعرف أن الانفعالات تتغير مع الإنسان حسب المواقف، مع العلم أنه لا يوجد شخص في العالم يعيش في سعادة مستمرة؛ لذا يجب التحلي بالمرونة ومعرفة أن تلك الحساسية تعتبر ناتجة عن هرمون الإكسيتوسين المسؤول عن الاستجابة للمؤثرات الخارجية سواء حب أو غضب أو غيره؛ لذلك فإن الخلل في هذا الهرمون يُسبب اضطراباً نفسياً واستجابة خاطئة للمواقف".

وقالت الدكتورة إيمان: "يمكن التعامل مع الثبات الانفعالي عن طريق التدريب على

من جهتها، أوضحت الدكتورة إيمان عبدالله: أستاذ علم النفس والإرشاد، لـ "الجوهرة"، أن الثبات الانفعالي هو انفعال يؤثر على الإنسان سواء بالسلب أو الإيجاب، ويمثل العديد من المشاعر التي تعترى الفرد منها: "السعادة، الحب، القلق، أو الغضب".

▶ التأثير السلبي

وقالت الدكتورة إيمان: "إن المشكلة في مسألة الانفعالات تكمن في التأثير على الإنسان بنسبة تتراوح بين 70 إلى 80 % سواء وقت الغضب والحزن أو السعادة؛ ما يجعل الشخص يتخذ قرارات خاطئة؛ حيث يؤثر على المنطق، ومن هنا يقال إن الحب أعمى؛ وذلك لأنه يخضع للانفعالات".

وأضافت: "لذلك لا يجب أن يتم اتخاذ القرارات في هذه الأوقات، سواء نتيجة انفعال سلبي، أو إيجابي، كما يجب مراعاة عدم التعامل وفقاً للانفعالات أمام الأطفال على وجه الخصوص، حتى لا يبتأثروا سلوكياً".

▶ أسباب الانفعالات

استطردت دكتورة علم النفس حديثها، مؤكدة أن الانفعالات تحدث نتيجة العديد من المتغيرات والأسباب سواء اجتماعية، نفسية، أو بيئية؛ وذلك عند إعاقة دافع أساسي، أو استثارته _ كمن يعرف خبراً صادماً بطريقة غير متوقعة _ أو إشباع الدوافع، مثل تحقيق الأحلام بشكل مفاجئ، مؤكدة أن السعادة المفاجئة قد تسبب اضطراباً في الانفعالات.

وحذرت الدكتورة إيمان عبدالله من التوتر الناتج عن الانفعالات القوية؛ حيث إنها تؤدي إلى العديد من الأمراض، قائلة: "هناك علاقة وطيدة جداً بين الانفعالات وصحة البدن وهي ما يعرف باسم الأمراض النفسجسمانية؛ فالانفعال الشديد قد يتسبب في الإصابة بأمراض مثل: الضغط، الصداع المستمر، إجهاد عضلة القلب، أو العمى المفاجئ؛ نتيجة تعرض الأوعية الدموية في العين إلى

كتبت: لمياء حسن

الثبات الانفعالي يعتبر أحد عوامل تحديد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فمن يزن انفعالاته يتميز بقدرة فائقة على التحمل، والعكس صحيح؛ إلا أن الشخص غير المتزن انفعالياً لا يؤمن بالتخطيط، وغالباً ما يصاب بالإحباط كما يستبعد استخدام المستجبات ولا يتحمل مسؤولية مشاعره الخاصة.

L

الثبات الانفعالي

معركة داخلية لإنقاذ الذات

لتربية أطفال أصحاء..

10 معلومات مهمة عن العلاقة بين الوالدين والطفل

كتبت: سارة طارق

تختلف العلاقة بين الوالدين والطفل نوعيًا عن كل العلاقات الأخرى، وتتطور بمرور الوقت متأثرة بخصائص الطفل وخصائص الوالدين والسياقات التي تعمل فيها العائلات؛ حيث تختلط هذه العوامل معًا بطرق فريدة لصنع تنوع مذهل في صفات تلك العلاقات.

في مواجهة المخاطر، وتوجد عوامل خطر معينة تكون فريدة في العلاقات بين الوالدين والطفل، وقد تعتمد العلاقة على مكان وجود الخطر.

في الطفل (على سبيل المثال: الإعاقة النمائية، مشاكل السلوك)، الوالد (مثل علم الأمراض النفسية)، أو السياق العائلي (مثل الصعوبات الاقتصادية، وضع الأقليات). يرتبط تأخر نمو الطفل، وتشخيص الطفل من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وانخفاض دخل الأسرة بانخفاض درجات الوالدية الإيجابية، وهو مقياس "الوالد المرن".

ويعمل تعليم الأم كحاجز وقائي لتحسين الأبوة المرنة للأطفال الأصغر سنًا (الذين تتراوح أعمارهم بين 3-5 سنوات)، في حين أن صحة الأم تحمي الأطفال بعمر 5 سنوات، ويُعد تفاؤل الأم من أكبر العوامل الوقائية، وهو فعال للأطفال من سن 3 إلى 8 سنوات.

نحن نعلم أن دورنا كأهل حاسم، من حيث نمو الطفل، ولكن ما الذي يمكننا فعله وما ينبغي علينا فعله لتربية أطفال أصحاء عقليًا أو على الأقل لتقليل تأثير الاضطرابات النفسية؟

بحث الدكتور "كيث كرينك"، الأستاذ ورئيس قسم علم النفس في جامعة ولاية أريزونا، في هذه العلاقة بشكل مكثف خلال معظم حياته المهنية، كما درس كيف تؤثر طبيعة العلاقات بين الوالدين والطفل في وظيفة الطفل والأسرة.

واستخدم أيضًا دراسات طولية للنظر في العلاقة بين أنماط الأبوة وعواطف الأطفال وسلوكياتهم التي قد تساهم في مشاكل الصحة العقلية المبكرة عند الأطفال، سنقدم فيما يلي بعض النصائح من أبحاث الدكتور كيث كرينك:

1. هناك فوائد كبيرة من الأبوة والأمومة الفعالة لتنمية الطفل في الظروف العادية، وفوائد أكبر



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

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

قدرة الوالد الآخر على الحفاظ على علاقة إيجابية مع أطفاله، وتبدو العلاقة بين الأب والطفل عرضة بشكل خاص لعناء الوالدين.

8. الإجهاد منتشر في كل مكان وينعكس في العديد من السياقات المختلفة التي يمكن أن تؤثر في جودة العلاقات بين الوالدين والطفل.

على وجه الخصوص، قد تكون تأثيرات الضغط المرتبطة بالأبوة (تحدي سلوك الطفل ومهام الأبوة والأمومة) أكبر من آثار ضغوط الحياة العامة في العائلات.

9. العوامل الاجتماعية للأم ومزاج الرضع يمكن أن تؤثر بشكل كبير في تطور بيولوجيا الأعصاب لدى الرضع. قد تعزز العوامل الاجتماعية للأمهات أو تكيف التكيف بين الوالدين والرضيع بمرور الوقت.

وتؤثر الضغوط النفسية قبل الولادة بشكل كبير في صحة الرضع ونموهم؛ ما قد يؤدي إلى الأمهات قبل الولادة ونقص الدعم الاجتماعي ارتفاع الكورتيزول بين الرضع الذين يعانون من سلبية أكثر مزاجية، بالإضافة إلى ذلك، كانت الأمهات اللواتي لديهن أطفال مزاجيون سليون أكثر عرضة لإظهار ضيق الأمهات وأقل دعم اجتماعي من الولادة إلى 12 أسبوعاً بعد الولادة.

10. العلاقة بين الأب والابن هي الأكثر عرضة لتأثيرات العناء الأبوي (تتأثر بالعناء من الوالد الآخر)، بينما تبدو العلاقة بين الأب والابنة أكثر حماية في السنوات الأولى.

في النهاية هذه بعض النصائح التي نقدمها لحياة أبوية مثالية:

- اعتقد أن الأطفال هم مستقبلنا.
- علمهم جيداً ودعهم يقودون الطريق.
- أريهم كل الجمال الذي يمتلكونه داخلهم.
- امنحهم شعوراً بالفخر.
- دعوا ضحك الأطفال يذكرنا كيف كنا.



أن السلوك الأبوي السلبي يتنبأ به سلوك الطفل المبكر بينما يتنبأ سلوك الأم السلبي بصعوبات الطفل.

5. تلعب العاطفة بجميع جوانبها دوراً مهماً في تطوير العلاقات بين الوالدين والطفل ومسارها. إنه شارع ذو اتجاهين؛ عواطف الأطفال التي تؤثر في السلوكيات الأبوية والعواطف الأبوية التي تؤثر في نمو الأطفال وسلوكياتهم. ويُعد تنظيم العاطفة أمراً بالغ الأهمية بشكل خاص في العلاقات بين الوالدين والطفل، للآباء كنماذج، وللأطفال كقدرة نمو أساسية.

6. التناغم عامل مهم في العلاقات بين الوالدين والطفل. يتضمن هذا الأنماط الديناميكية والمعقدة للتفاعلات والتفاعلات المتبادلة الحساسة بين الأطفال وآبائهم.

ويتميز التناغم بالمراسلات في المجالات البيولوجية والوجدانية والمعرفية والسلوكية.

7. قد يؤدي عناء أحد الوالدين إلى تعطيل

2. الأطفال الذين يعانون من تأخر في النمو هم أكثر عرضة لمشاكل سلوكية. فمشاكل سلوك الطفل مساهم قوي في الإجهاد الأبوي، أكثر من التأخير المعرفي للطفل.

3. دفع الوالدين والسيطرة عليهما بطريقة إيجابية، من أهم صفات الوالدين التي تساعد في توفير تأثيرات إيجابية. ووفق البحث، يعد التفاعل العاطفي الإيجابي والتنظيم الذاتي من العوامل الأبوية المهمة في تطوير مزاج الأطفال الأصحاء.

4. تشترك الأمهات والآباء في بعض سمات وتأثيرات تربية الأطفال، لكنهم يختلفون أيضاً في طرق مهمة تصنع صفات علاقة فريدة. يتسم آباء الأطفال الذين يعانون من الأداء الفكري المحدود بأبوة مسيطرة سلبية (الطفل في سن 5-6) مقارنة بآباء الأطفال الذين ينمون بشكل نموذجي.

في المقابل، أظهر هؤلاء الأطفال الذين يعانون من الأداء الفكري الحدودي سلوكاً أكثر صعوبة. من المثير للاهتمام



5 بطرق بسيطة..

قيم علميها لطفلك في سن الخامسة

يعتقد العديد من الآباء والأمهات أنه من السابق لأوانه تعليم القيم لطفلهم الصغير، لكن هذا اعتقاد خاطئ، فهناك قيم يجب أن يدركها جميع الأطفال بحلول يوم ميلادهم الخامس، نقدم فيما يلي كيفية تعليم الأطفال الالتزام بها بطرق بسيطة.



الصدق

أفضل طريقة لتشجيع طفلك على قول الصدق هي أن تكوني صادقة.

يأخذ طفلك إشاراتك منك؛ لذا من المهم تجنب أي نوع من الخداع، حتى لو كان يبدو غير ضار.

على سبيل المثال، لا تقولي "دعنا لا نخبر أبك أننا حصلنا على حلوى بعد ظهر هذا اليوم"، دعني طفلك يدرك أنك صادقة مع الآخرين، وهناك طريقة أخرى لتعزيز قيمة الصدق: لا تبالغ في رد الفعل إذا كان طفلك يكذب عليك، بدلاً من ذلك، ساعديه في إيجاد طريقة لقول الحقيقة.

العدل وقيمة الاعتذار

لمساعدة الأطفال في استيعاب الإحساس

الحقيقي بالعدالة يحتاج الآباء إلى تشجيعهم على اتخاذ بعض الإجراءات لتصحيح الخطأ، منها قول "أنا آسف" عند ارتكاب أي خطأ.

لو تصرف طفلك بشكل سيء تجاه شخص ما، فساعدته في التفكير بطريقة للتعويض، ربما يمكنه إعطاء إحدى ألعابه إلى رفيق اللعب الذي تضرر من لعبته، ربما يمكنه رسم صورة لأخته بعد مضايقتها لها طوال اليوم، ومن خلال تشجيع طفلك على هذه المبادرات، فإنك تؤكدين أهمية المعاملة بطريقة لائقة، وهي قيمة أساسية ستساعده يوماً ما في علاقاته مع الناس.

الإرادة والتصميم

أظهر "جيك" البالغ من العمر خمس سنوات لأمه لوحة جديدة له، وقالت له

"هذا عمل رائع"، فرفض الطفل إلى غرفته وأخذ يرسم أكثر من لوحة، ثم هرول إلى والدته من أجل الثناء.

قالت والدته: "كانت كل لوحة منهم أفضل من الأخرى، لم أكن أعرف ماذا أقول." ربما كانت الإجابة الصحيحة هي: "حسناً جيك" اللوحة الأولى هي الأفضل، وإذا أردت أن تصبح باقي اللوحات رائعة فيجب عليك أن تركز وتصمم على إخراج لوح جميلة".

الإرادة والتصميم هما قيمة يمكنك تشجيعها منذ الصغر، وأسهل طريقة لفعل ذلك هي تجنب الثناء المفرط وتزويد الأطفال بتعليقات صادقة، يتم تقديمها بطريقة لطيفة وداعمة.

هناك طريقة أخرى فعالة لمساعدة الأطفال في تطوير العزم، هي تشجيعهم



اليوم الوطني
90

العزيم يا وطني

ماستربيس

تتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

خادم الحرمين الشريفين

الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وإلى صاحب السمو الملكي

للأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

سائلين الله عز وجل أن يحفظ وطننا الغالي

ويديم علينا نعمة الأمن والأمان

ومزيد من التقدم والإزدهار



MASTERPIECE

ماركت "هل تشعرين بالحزن الآن يا أمي؟" وأكدت لها الأم أنها بخير ولا حظت كم هو لطيف ألا أحد دخل في جدال.

هل تساعد هذه التمارين الصغيرة في حل مشكلات الطفل وتعلمه قيمة الاهتمام بالآخرين؟

بمرور الوقت، حتى الطفل الصغير يرى أن الكلمات أو الأفعال يمكن أن تجعل شخصاً آخر يبتسم أو يشعر بتحسن، وأنه عندما يكون لطيفاً معه فإن الأثر سيبدله طريقة التعامل.

الـحب

يميل الآباء والأمهات إلى الاعتقاد بأن الأطفال محبون بشكل طبيعي، هذا صحيح، ولكن لكي تستمر مشاعر المحبة يجب أن تكون متبادلة. إنه لأمر مروع أن تدركي أنه على مدار يوم مزدحم ربما تكون عبارة "أحبك" هي العبارة التي يتمنى أن يسمعها الطفل.

دعي طفلك يرى أنك تظهرين حبه ومحبتك للأشخاص في حياتك، وتحدثي إلى أطفالك عن مدى حبه وتقديرك لأجدادهم وعماتهم وأبنائه وعمومتهم.

وبطبيعة الحال، لا تدعي يوماً يمر دون التعبير عن عاطفتك لطفلك. أظهري حبه بطرق غير متوقعة:

- ضعي ملاحظة في صندوق الغداء الخاص به.
- ضعي قلباً على مرآة الحمام حتى يراه عندما يغسل أسنانه.
- عانقيه بدون سبب.

- لا تسمحي لضغط العمل أو مشاكتك بأن تنسيك إظهار إيماءات المحبة لطفلك.

كلما قلت "أحبك" لطفلك، قال طفلك "أحبك" مرة أخرى. كلما احتضنت وعانقت أكثر امتلاً منزلك بالحب والمودة، وعندما يشعر أطفالنا بحرية التعبير عن حبهم لنا، فإننا نغرس فيهم أعظم قيمة.



الاهتمام: شعرت الأم "أن" بالإحباط لأن ابنتها، اللتين تتراوح أعمارهما بين 3 و4 سنوات، تتذمران وتتشاجران في كل مرة تصطحبهما فيها إلى السوبر ماركت.

تقول "أن": "أخبرتني أخيراً أننا بحاجة لمعرفة كيفية القيام بالتسوق دون أن يشعر الجميع، بمن فيهم أنا، بالضيق"، طلبت الأم من الفتيات اقتراحات حول كيفية جعل الرحلة إلى السوبر ماركت تجربة أفضل للجميع.

اقترحت الطفلة الأكبر إحضار وجبات خفيفة من المنزل حتى لا تتذمرا أثناء التسوق، بينما قالت الطفلة الأصغر إنها ستغني نفسها بهدوء حتى تشعر بالسعادة.

تذكرت الفتاتان وعودهما، وكانت الرحلة التالية إلى السوبر ماركت أكثر سلاسة، وسألت إحداهما وهي تغادر السوبر

على أداء أمور ليست سهلة والثناء عليهم لمبادرتهم، إذا كان ابنك خجولاً، على سبيل المثال، شجعيه بهدوء على الاقتراب من الأطفال في الملعب حتى إذا شعر بالتوتر والخوف.

إذا كانت ابنتك سريعة الغضب فعلميها استراتيجية ما (مثل العد إلى عشرة أو أخذ نفس عميق) لتخفيف نوبة الغضب. ولا بد كذلك من تهنئة الأطفال عندما يستطيعون فعل أشياء صعبة عليهم، فالطفل الذي يسمع جملة "جيد لك، أعلم أن ذلك كان صعباً حقاً" يصبح أكثر تصميمًا على الاستمرار في المحاولة.

الاهتمام بالآخرين

الاهتمام من أهم القيم التي يجب أن يتعلمها طفلك في سن صغيرة لتجنب الأنانية، وهناك قصة تشرح مدى قيمة

المرأة السعودية اليوم.. مزيد من الإسهامات في التنمية وصناعة المستقبل

"المرأة السعودية وحقوقها" عبارة ترددت على مدار عدة عقود، ولكن قبل الحديث عن ذلك لا بد من الإشارة إلى أن الدين الإسلامي كرم المرأة ورفع شأنها ومنحها مكانة عالية تليق بإنسانيتها؛ حيث أنصفها وأعطاه حقوقها وأبرز دورها كأم وزوجة وأخت وابنة؛ لأنه دين العدل والمساواة.



الأمينة على أجيال الوطن، وهي الطبيبة الماهرة والمرضة والميدلانية العاملة في المجال الإنساني؛ المهندسة المبدعة المشاركة في عمارة الوطن، الصحفية والمذيعة والكاتبة والأديبة والناقدة المدافعة بالصوت والقلم والكلمة عن الوطن، وهي المحامية المناصرة للحق وهي المحاسبة والإدارية الناجحة وهي قائدة الطائفة، وهي رائدة الأعمال صاحبة المبادرات الفعالة. إذًا فهي الشريك الحقيقي المخلص في بناء الوطن.

لا أقول إن المرأة حصلت على كل ما تطالب به من حقوق، ولسن ضد مطالباتها بحقوقها التي كفلها لها الشرع والدولة، فالدور الذي يجب أن تلعبه في ميدان الحياة كبير ومتشعب، وهي قادرة على تقديم الكثير والكثير للوطن متى سحت لها الفرصة، فهي محل للثقة والتقدير ومطلوب منها المبادرة والمشاركة وعدم انتظار الفرص، ولكن على الجانب الآخر من حق المرأة السعودية على المجتمع "أفراد ومؤسسات" إبراز إسهاماتها وإنجازاتها على جميع الأصعدة وفي شتى المجالات والميادين، فإظهار مطالباتها فقط وتصويرها بأنها المهمشة فقط يُعد ظلماً وإساءة لها وإنكاراً لدورها الفعال وإنجازاتها العظيمة.

محمد بن عبد الهادي الجهني

عضو الهيئة العليا لتسوية الخلافات العمالية بمنطقة الرياض
مدرب تطوير

بأنها تلك القابضة في بيتها والمهمشة اجتماعيًا، الغائبة أو المغيبة عن دورها الاجتماعي والتنموي والاقتصادي.

فالمرأة السعودية أمست اليوم جزءًا أساسيًا من المنظومة الاجتماعية والاقتصادية والأدبية والتعليمية والتنموية وفي شتى المجالات، ومشاركًا فعالاً ومؤثرًا في التنمية البشرية؛ حيث استطاعت أن تخطو -في فترة وجيزة- خطوات تاريخية للأمام؛ لتثبت للجميع أنها قادرة على الاستفادة من تجارب الآخرين المحلية والإقليمية والعالمية وتطويرها؛ ويعود ذلك إلى إصرارها على أن تكون عنصرًا مهمًا ومساهمًا فعالاً في مسيرة التنمية، ومشاركة الرجل في صناعة المستقبل وتطوير الأفكار والرؤى، فأنتهت بذلك عصر تصنيف الأعمال، بل إنها اقتحمت الكثير من المجالات التي طالما سيطر عليها الرجل واحتكرها لنفسه، وباتت الغلبة لها مع تزايد المشاركة النسائية؛ حيث أصبحت أكثر إقدامًا وجرأة في حوض غمار الأعمال الحرة.

ففي القطاع العام تبوأَت المرأة الكثير من المناصب السياسية والاقتصادية والإدارية العليا، وأثبتت جدارتها بها؛ لما حازت عليه من مؤهلات علمية وخبرات عملية مكنتها من ذلك؛ فنجدها في منصب السفير ونائب الوزير ووكيلة الوزارة وعضو مجلس الشورى ورئيس الهيئات المالية الكبرى ورئيس مجلس إدارة أحد أكبر البنوك؛ وهي المعلمة وعضو هيئة التدريس والمربية

ليس هذا فحسب، بل إن المرأة ذُكرت في القرآن الكريم نحو 85 مرة_ سواء بصيغة الجمع أو المثنى أو المفرد- وتحدث القرآن عن شؤونها في أكثر من عشر سور، وسميت سورة في القرآن باسم (سورة النساء)، وإن كانت هناك سورتان تعرفان بسورتي النساء الكبرى والصغرى؛ وهما: النساء، والطلاق.

وجعل الإسلام الزوجين شركاء في العبودية لله، وكل الواجبات والحقوق وكذلك شركاء في واجب عمارة الأرض، كما أنزل أحكامًا خاصة بالنساء وحدد لها عددًا من الواجبات والحقوق العامة والخاصة التي تتوافق مع فطرتها وطبيعتها كأمراة.

ولا شك في أن المرأة السعودية واجهت الكثير من التحديات والمعوقات خلال العقود الماضية، وهي في طريقها للانتقال من مرحلة غلبت عليها الذكورية والنظرة الخاطئة لدور المرأة إلى مرحلة أصبحت فيها شريكًا فعليًا للرجل في بناء الوطن؛ ويعود السبب في المرحلة الأولى -في اعتقادي- إلى سيطرة بعض العادات والتقاليد المجتمعية.

واليوم وبعد أن تجاوزت المرأة السعودية تلك الحقبة الزمنية وتخطت هذه المعتقدات والأوهام التي حاصرت النصف الآخر من المجتمع وعطلت مشاركته في البناء والتنمية، فإن الواقع يثبت أن المرأة اليوم ليس كما كانت بالأمس البعيد، ويخطئ كل من يصور المرأة السعودية



شيئاً، لكن هل المخاوف مؤشرات على ما سيحدث لنا مستقبلاً؟ وهل الهواجس إشارات تحذير قادمة من المستقبل؟ ربما؛ فحياة هذا الكاتب الذي رُجَّح به في السجن بسبب مراسلات غرامية بينه وبين صديقه الفرنسية دليل على ذلك.

ما تخشاه يقع، ونهايتك لا علاقة لها بشخصك أو بحياتك، البطل اعتقل ولم يدر لما، إلا بعد ربح طويل من الزمن، ثم اكتشف تفاهة السبب، و«مراد» - صديق حامل الوردة الأرجوانية - قتل على الرغم من أنه كان في الظل الأعمق للحياة ولم يكن في أي مسألة خارج ذاته وألحانه ناقة ولا جمل.

لا يغني حذر من قدر
أعتقد أن الفكرة الأساسية التي حاول «أنطوان الدويهي» تناولها في هذه الرواية «حامل الوردة الأرجوانية» هي فضيلة التشاؤم، أو أن المتشائمين دائماً على حق؛ فهو مثلاً كان، طوال الوقت، خائفاً من أن تسلب منه حريته، خائفاً من هاجس الاعتقال.

وعلى الرغم من أنه كان بعيداً كل البعد عن كل الأسباب التي قد تؤدي إلى ذلك؛ ومع ذلك كان الخوف يملكه من فقدان حريته، وقد كانت أمه تقوله له، في طفولته، «ما يخشاه المرء يقع» وبالتالي ليس على المرء أن يخشى

لا يتعلق الأمر هنا بمحاولة إنكار استبداد نظام سياسي، ولا حتى رفع العقيرة ضد الاستبداد ذاته، وإنما هو غرق في العوالم الداخلية، واستغراق تام في التأمل الفكري/ الذاتي المحض؛ فنحن أمام بطل يشعر أنه صديق للطيور، وأن مسؤولية حماية الحدائق والطبيعة تقع على عاتقه، ناهيك عن أن شتى تأملاته الأخرى ذاتية حتى النخاع، وإن طالت، بين حين وآخر، موضوعاً عامًا سواءً كان جمالياً أو سياسياً.

العزلة والصمت

عمد أنطوان الدويهي إلى تعريفنا على بطله، وهو سجين في زنزانة انفرادية، ليس فيها من منافذ سوى كوتين لا يمكن الوصول إليهما إلا عبر سلم، سوى أن هاتين الكوتين هما النافذة التي يطل منهما البطل على العالم، ورؤية البطل للعالم التي نفضدها هنا ليست رؤية حسية وإنما رؤية تأملية.

يُنصت إلى البحر، ويشاهد أثر الرعد والبرق، ويعرف أن ثمة ريحاً تعبث في الأفق.. إلخ، من خلال هاتين الفتحتين الموجودتين في أعلى الحائط في زنزانتة الانفرادية، وعلى الرغم من هذه الوحدة التامة إلا أن هذا البطل شعر، بفضل حياته الداخلية الثرية، أنه موجود في مركز العالم، وأنه موصول بكل ما يرغب هو الوصل به.

ليست هذه الفكرة جديدة على أي حال، فقد أشار إليها وأسهب في شرحها «خوان خوسيه ميّاس» عبر شخصية بطل روايته «من الظل».

المهم أن البطل هنا كان يواجه كل شيء بالعزلة والصمت، فلطالما ظل صامتا، حتى في أكثر المواقف طلباً للكلام، والصمت سلاح حين لا يجدي الكلام نفعاً؛ فكل شيء في حياة حامل الوردة الأرجوانية (بطل هذه الرواية) مؤقت، يعيش في زنزانة ثم ينتقل إلى أخرى، إنه دائماً في انتظار أمر ما لا يعلمه، ووجوده مؤقت دائماً، والخوف يلفه أثناء ذلك كله.

حامل الوردة الأرجوانية.. ما يخشاه المرء يقع



كتب: محمد علواني

يُقدّمنا أنطوان الدويهي؛ عبر روايته «حامل الوردة الأرجوانية»، فجأة ومن دون سابق مقدمات، في معركته السردية وعوالمه الداخلية؛ إذ تبدأ الرواية بسؤاله عن ماهية الاسم الذي ستصبح عليه هذه الأوراق/ الرواية التي كتبها حين كان سجيناً في «حصن الميناء» عند تسليمها إلى زميلته رانيا.



بالنفس الناتج عن أدبها وتحصيلها الدراسي الجيد واهتمامها بحسن مظهرها وتنظيم غرفتها وعلاقتها الطيبة بالناس، وبين صفة الغرور والتكبر، ومن المفيد تشجيعها على التواضع والمعاملة الحسنة بمفهوم الصحيح، ومن شأن إهمال هذه الاعتبارات أن تقع مشادات كلامية بين الأم وابنتها المراهقة بسبب ملابسها وتسريحة شعرها ومكياجها الزائد.

ويمكن هنا أن يلعب الأب دورًا للتهديء بالتوجيهات الهادئة الطيبة، والتخلي أمامها عن نبرة الأوامر الأبوية الحادة وأن يُبدي قدرًا معقولاً من التفهم وسعة الصدر، حينها لن تجد من هو أفضل من أبيها لتفتح له قلبها وتخبره بما يشغل بالها وتقبل منه النصح والإرشاد، وكلما تركها تبدي وجهة نظرها بكل حرية وصراحة ودون توبيخ كلما كانت أكثر صراحة بما تواجهه في حياتها اليومية من مشاكل خاصة ذات الصلة بالشأن العاطفي، والتحرر من حبس الأفكار المتضاربة والآراء المضللة.

الفتاة المراهقة تحتاج إلى العديد من الفرص لتتعلم من أخطائها قبل الاحتكاك بالمجتمع وقبل أن تجد نفسها مضطرة لحل مشكلاتها دون مؤازرة من أحد؛ لذا يجب التأكيد عليها بعد طلبها الاستشارة أن تفعل ما تعتقد أنه في صالحها.

التفاهم والتسامح بين الأهل أساس جوهري لبناء علاقات أسرية طيبة، وكم علينا أن نعاني لفك ألغاز العلاقة بين الأهل والأبناء وأن نسعى لفهم كيفية تحقيق التوازن في علاقة غير متوازنة، وأن نحاول التقريب بين طرفين مختلفين كلياً في مستوى الأفكار وطبيعة المفاهيم وفي نمط الحياة في عصر شديد التقلب ودائم التغيير.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

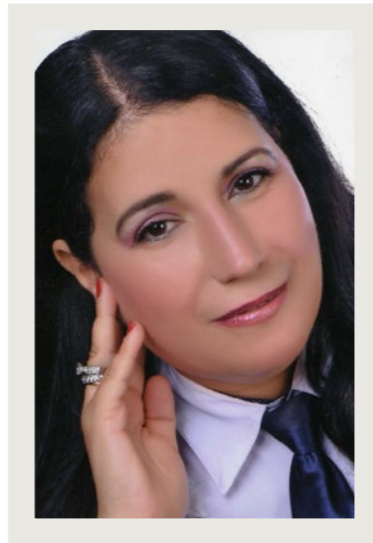
التي تأخذها بعيداً عن التقاليد وعن الالتزام بالقيم وعن أسرتها، فتدخل مرحلة التمرد على واقعها، مرحلة المعتقدات المتلاطمة والمفاهيم غير الماثبة التي لا ينتج عنها سوى حالات التسبب والانحراف الأخلاقي والزواج السري.

ومن أجل تجنب وقوع كل ذلك، لابد أن يعي كل والدين أن فترة المراهقة التي تمر بها ابنتهما، هي نفسها التي مر بها في حياتهما، وهي أهم مراحل النمو في حياة الفتاة؛ لذا على كل أم أن تدرك خطورتها وتراقب ابنتها بدون أن تشعرها بذلك، وأن تتقرب ودياً منها من منطلق الصداقة المتبادلة بينهما، وأن تتجنب كل ما يمكن أن يسبب لها إحراج أو نفور كتوبيخها علناً وأمام الآخرين، والشكوى المستمرة لوالدها من تصرفاتها والبوح بأسرارها للغرباء.

ومن شروط المتابعة الصحيحة لتصرفات الفتاة عن بعد، تبليغ النصح بطريقة غير مباشرة، والابتعاد عن توجيه الأوامر الصارمة أو تعمد السخرية من سلوكها وتسويق مشاعرها، وتفادي أسلوب المقارنة بينها وبين قريناتها، وعدم معاقبتها من أول خطأ بل التوضيح لها أن محاولة إخفاء الخطأ والابتعاد عن الأهل أشد من الخطأ نفسه؛ كي تعتاد الصراحة والوضوح مع أهلها.

من أفضل السبل لتقريب المسافات الفكرية بين الفتاة وأمها، هو تثقيف النفس باستمرار، فمن جانب الأم عليها أن تتعلم أحدث الوسائل التكنولوجية التي يستخدمها الجيل الجديد؛ لتكون قريبة من تفكير ابنتها وتتمكن من ضبط النفس وتقويم السلوك؛ ليتسنى لها القيام بدورها في معالجة ما قد تلاحظه على الفتاة من الغرور منذ الصغر قبل فوات الأوان حتى لا تتحول إلى حالة من التكبر في مرحلة عمرية لا تنفع معها أي محاولة للإصلاح.

وهنا يجب التفريق بين مفهوم الثقة



عنها، ولا تكون قريبة جداً منها بشكل يمنعها من الاجتهاد الهادئ في تكوين شخصيتها.

إنها مسألة تربوية صعبة التقدير لأن الخطأ فيها يعني أن تغطية فترة المراهقة بمشاعر الأمومة ومظاهر العناية والرعاية والحماية لم تتسم بالمسافة النقدية اللازمة من معاشية الأحداث لضمان فورية تدخل الأم وبدء التعامل مع ما صعب على الفتاة فهمه في وقت مبكر.

وطبيعي أن تحاول كل أم جاهدة أن تمثل القدوة الحسنة لابنتها، وعليها أن تحرص دائماً ألا تتقاطع يوماً تربيتها لها مع استبدادها، وأن تتجنب كل ما قد يضيع نصحتها وتخفيفها لمتاعبها النفسية.

العلاقة بين الأم وابنتها من أقوى العلاقات، وهي تترك دائماً الأثر الأكبر في حياة كل فتاة.

وتعد مرحلة المراهقة فترة بناء مضطربة من العمر؛ حيث يمكن أن تؤدي حالة عدم الانسجام الداخلي لدى كل مراهق ومراهقة مع معطيات الواقع الأسري والبيئي الخارجي إلى خلق مشاعر رفض ساخطة، مستنكرة، بل وقد تفكر بأمور وضيعة بوالدها، ثم تستسلم لنفسيتها لتراكم المشاكل والمفاهيم المنحرفة



صبحة بغورة تكتب: خصوصية المراهقة عند الفتاة

تحتاج كل فتاة منذ بداية أيامها في عالم المراهقة إلى متابعة مستمرة من الأم التي عليها أن تنتهياً حينها للقيام بدور جديد والهدوء؛ لتهوين ما يعترى فتاتها من حيرة وحياء وخوف تجاه التغييرات الفسيولوجية التي تلاحظها في ذاتها، وما يصاحبها من تقلبات مزاجية واضطرابات نفسية تمر بها نحو سن البلوغ.

لعلها أنه ينفصها الكثير لتتعلمه وتدركه وأنها ستظل بحاجة ماسة إلى أمها لتحميها من كل ما يؤذيها.

الفتاة من جانب آخر، ينازعها شعور قوي بالاستقلال الذاتي الذي تحتاج معه إلى مسافة حرة لا تفرض عليها القيود والحوجز، ولكن لا تشعرها في الوقت نفسه بالنقص من غياب أمها تماماً كما لا تلغي بداية التبلور الطبيعي لشخصيتها، إنها بحاجة إلى مسافة مدروسة لا تباعد فيها الأم عنها كثيراً بالحد الذي يفوق المطلوب والذي قد يسبب للفتاة شعوراً سلبياً عميقاً بالافتقاد للأم الذي قد يدفعها إلى البحث عن شخصية بديلة

بجانها عن أمها، ثم تسيطر على سلوكها مظاهر الميل نحو الاستقلالية في الموقف بغير خبرة، والتعبير بكل حرية عن رأيها دون تحفظ أو تبصر، مما يجعل علاقتها بأمها تتوتر إلى حد خلق أجواء تصادم لفظي حاد بينهما، وترديد عبارات تنم عن غرور الفتاة وادعائها بأنها أصبحت ناضجة وبأنها تعرف جيداً ماذا تفعل.

وتتعمد الفتاة إظهار العناد كعدم تقبل النصح ورفض المشورة، وتبقى الأم على فطرتها الأولى تنظر إلى فتاتها بنفس النظرة الأولى عندما كانت طفلة بحاجة إلى مساعدتها، وتخشى دائماً عليها

تحتاج كل فتاة إلى تفسيرات حول أدق خصوصياتها ودول أكثر الأمور حساسية في عالمها المغلق وطبيعي أن لا تجد ما تبحث عنه سوى في حضان أمها صندوقها الآمن والأمين لحفظ أسرارها وخير عون لها على اجتياز تقلبات أصعب فترات حياتها التي ستشكل فيها مكونات شخصيتها في عالم متغير تلعب فيه وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي دوراً مؤثراً في صناعة الأفكار ورسم التوجهات.

ككل بداية، تكون الأم المثل الأعلى لابنتها، لكن يحدث لدى بعض الفتيات أنه بمجرد أن تصل سن البلوغ تنأى



دكتورة رانيا يحيى تكتب: "ليني ريفنستال" والحروب الناعمة



تلعب القوة الناعمة دور البطولة في كثير من الحروب منذ آلاف السنين، فهي ليست وليدة مصطلح جوزيف ناي؛ أستاذ العلوم السياسية الأمريكي، في أواخر الألفية الثانية وبدايات الألفية الجديدة، وإنما نجدها في كثير من الأدبيات وتاريخ الأمم؛ حيث استخدمها الحكام البارزون في بلاد ما بين النهرين منذ الألف الثالث قبل الميلاد، مثل سرجون الأكدي وحمورابي البابلي أثناء بسط نفوذهما على دول مختلفة؛ حيث يظهران التقدير لها وللثقافة العامة السائدة ويعمدون إلى التقريب بالمصاهرة وحسن الإدارة، بينما يقومون بتعزيز القوة العسكرية والاقتصادية.

وما فعله كذلك الإسكندر المقدوني قبل الميلاد، حينما حاول فتح أقطار الأرض فسأل مستشاريه تقديم النصيحة التي تعينه على تحقيق غايته فنصحوه بالتقرب إلى مؤلفي الأغاني ليتخذ منهم عوناً وأداة لإحكام القبض على أفكار هذه الشعوب وتوجيه المجتمع، أيضاً لم ينتشر الإسلام بالسيف وإنما بقوة القيم، وغير ذلك من الأمثلة.

ولعل الكثيرين لا يعرفون شخصية "ريفنستال" رغم الدور السياسي المهم الذي لعبته باستخدام أداة غاية في الأهمية والخطورة وهي الأفلام الوثائقية إبان الحكم النازي، والذي تزعمه هتلر وتعاون معه رفيقه وزير التنوير والدعاية السياسية "جوبلز"؛ الذي عمل على تحريك الوعي الجمعي تجاه أهداف التيار النازي بقناعة وتأثير؛ حيث دعمت ليني ريفنستال؛ الممثلة والمخرجة الألمانية، هتلر وتياره النازي وقدمت عدداً من الأفلام الوثائقية، بدأتها بـ "انتصار الإيمان" وأعقبه "انتصار الإرادة" ثم "يوم الحرية قواتنا المسلحة"، وكانت هذه الأفلام لتمجيد هتلر

وفكر التيار النازي والاشتراكية القومية، وبالتالي أعانت السياسة في تحركها وتدفعها من أجل تحقيق أهدافها.

وهنا نتساءل: أين قوتنا الناعمة متمثلة في الإعلام والفنون التي تدعم بلداننا؟! مع الفارق في التشبيه فلا نقصد اتجاهًا معيبيًا أو تحقيق مصالح ذاتية وإنما لدعم وطن عربي يستحق، وطن يعاني من تأثير إعلام غربي مناهض لتوجهاته، إعلام ينقصه كثير من الحنكة للدفاع عن مقدراته وتوجهاته، إعلام ليس لديه القدرة على استقطاب عموم الأطياف والثقافات، أما عن الفنون، وفي مقدمتها السينما والدراما، فأعتقد أننا في حاجة إلى صناعة تقوم على الإنتاج القومي؛ لدعم القضايا الوطنية وترسيخ الهوية الثقافية وبناء الإنسان بوعي واستنارة تعتمد على الأمن الفكري وحماية عوامل بناء الشخصية من الغزو الذي يقترحها؛ من خلال القوة الناعمة التي تضرب هوية هذه المجتمعات.

وفي محاولة لطمس الهوية وفرض هويات دخيلة، اقتحمت الدراما التركية والمكسيكية المدبلجة العديد من القنوات وأصبحت ظاهرة خلال الفترة الأخيرة تواجه ما تقدمه الدراما العربية من الواقعية اللافتة للنظر، وأعتقد أنها السبب الرئيس والجوهري لما نحن بصدده الآن من انصراف الجمهور عنها وانجذابهم لتلك المسلسلات؛ بما فيها من توهج عاطفي مفقود في مسلسلاتنا، بالإضافة للتناقض بين ما هو جميل معروض لديهم والصورة القبيحة التي تفرزها الدراما العربية الواقعية.

هذا الأمر ما يجعلنا نبحث في ماهية الواقعية، فهل من الضروري أن يكون الفن واقعيًا لدرجة محاكاة الواقع دون تقديم النموذج أو القدوة؟ وهل دور الفن نقل الواقع بقبحه وبذاته إلى الفنون ويظل تحت شعار الفن؟ وهل انتشار ورواج مثل تلك المسلسلات بسبب محاكاتها للواقع أم لأنها تعرض وتناقش صورًا نفتقدها في واقعنا الأليم؟

وتعد هذه المسلسلات غزوًا فكريًا وثقافيًا في زمن زادت فيه معدلات الطلاق وارتفاع سن الزواج بآثارها النفسية السيئة ومقارنتها بما يُعرض من مشاهد إباحية على الشاشات ويؤثر سلبًا في مجتمعنا الشرقي، وهو ما يثير لدينا الكثير من التساؤلات التي نود أن نجد إجابة عنها حتى تفيق الدراما العربية من حالة الوهم بالانفراد والبطولة والريادة، وأن نعيش على أرض الواقع ونبحث عن سبل جديدة لانعاشها.

كانت السينما والدراما من أخطر ما تعرضت له دولنا العربية

بجانب الإعلام المضلل قبل ما أسموه ثورات الربيع العربي، وعملت على تأجيج حالة الاحتدام وفقدان الثقة بين الدولة والمواطن، وصنع حالة من زعزعة الاستقرار بين الشعوب والمؤسسات التابعة للدولة، واعتمدت المؤامرة على تسخير بعض الشخصيات بمنابريهم وإبداعاتهم لصالح أهدافهم لرسم سياسة جديدة تعمل على الغزو الفكري والخضوع لثقافة الغير وطمس الهوية.

لذا؛ علينا الآن أن ننتبه ونعطي من شأن أسلحتنا الناعمة في مواجهة كل محاولات الاستقطاب والحروب النفسية التي تمارس كل الدول العربية.

إن سلاح القوة الناعمة لا يقل خطورة عن التسليح بعناد وإمكانات تعتمد على القوة الصلبة بأسلحة فتاكة لجيشنا العظيم، فالقوة الناعمة تأثيرها أخطر ويمتد لأجيال ربما حتى بعد انقضاء الحروب واستخدام القوة الصلبة؛ لذا بجانب التسليح والعتاد القوي والتأهب لحماية حدودنا، يجب أن نبني خط دفاع شرس يحمي أمننا القومي داخليًا كأمة عربية من خلال القوة الناعمة بأشكالها المختلفة، وكذلك القدرة على مخاطبة العالم برسائل ذات تأثير فعال وهادف بالفن والإعلام في عصر المعلوماتية لصد أي محاولة لغزو عقول شبابنا أو على الأقل يتصدى لها بفكر ممنهج مضاد، فالفكر لا يُقاوم إلا بالفكر لنحيا في أمن واستقرار.

إذًا نحق معًا ناقوس الخطر من تلك المسلسلات المدبلجة على باب كل من يعمل في المجال الفني والإبداعي والثقافي، ونبحث سويًا عن إيجاد وسائل جديدة لجذب المشاهد العربي، ولا بد أن يكون هناك نوع من التحدي لدى فنانينا لنسيطر بأعمالنا الإبداعية على المنطقة بأكملها ونؤزع أعمالنا على نطاق أوسع لتصل لهذه الدول وغيرها التي تبث سمومها متمثلة في عادات وقيم تبتعد عنا كل البعد داخل إطار الأعمال الفنية.

ويجب أن يكون هناك رد فعل إيجابي ونحاول غزو العقول بثقافتنا العربية الرصينة وبث قيمها النبيلة والابتعاد عن الواقعية المبتذلة، فليس العيب أن تحاول بعض الدول فرض سيطرتها ونشر ثقافتها وفنونها، لكن العيب الحقيقي هو ما نحن عليه الآن من سلبية وهوان. حان الوقت لأن نخوض حربنا الناعمة بشجاعة واقتدار؛ لإنقاذ ما يمكن إنقاذه قبل فوات الأوان.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com



بسمة بوسيل تعود للفناء عبر أغنية إيطالية

ل عادت الفنانة المغربية بسمة بوسيل؛
زوجة الفنان المصري تامر حسني
إلى الغناء مجددًا، من خلال طرح كوفر
الأغنية الإيطالية Bella Ciao.



حيث كتبت بوسيل عبر صفحتها على
إنستغرام: "كل سنة وانت حبيبي"، وهي
عنوان أغنية شهيرة أطلقها تامر مؤخرًا،
فرد عليها حسني بتقديم الشكر لها
على هذه المعايضة وعلق: "كل يوم
وانتي حبيبي وروحي وعمري".

الأغنية وعلقت عليها قائلة: "هاد الأغنية
كوفر بسمة بوسيل والموسيقي هيثم
راضي وجمال فهمي وإخراج معتز خليل".
ويأتي طرح بسمة للأغنية عقب احتفالها
بعيد ميلاد زوجها الفنان تامر حسني؛

وجاء كوفر الأغنية الإيطالية Bella Ciao
بتوزيع جديد وتم طرحه عبر قناتها
الرسمية على "يوتيوب".

وكانت بسمة بوسيل نشرت عبر خاصية
"ستوري" بموقع إنستغرام، مقطعًا من

كمخرجة وبطلة.. هيا عبدالسلام في عمل فني جديد

ل تشارك الفنانة الكويتية هيا عبدالسلام؛
في تجربة فنية جديدة، تخوض من
خلالها تجربة الإخراج والبطولة معًا في
نفس العمل.



بالإضافة للقضايا المهمة، مثل ما
يحدث في بعض المستشفيات من
إهمال وغيرها.

ويعد مسلسل «مانيكان» الذي عرض
في شهر رمضان، آخر أعمال الفنانة
هيا عبد السلام، من تأليف الكاتبة مريم
نصير، وشارك فيه عدد من النجوم، منها
أسمهان توفيق وهبة الدرعي وعبدالله
الطيحي وغيرهم.

العلي وميثم بدر وعلي الحسيني.
ويحمل العمل الفني، خطوط درامية
متشعبة، عن طريق عدد من القصص
التي تطرح بشكل مختلف وجديد
للجمهور، غير المتواجد في الدراما.

ويتناول المسلسل عدة قضايا
متنوعة، من ضمنها الموضوعات
الشبابية والرومانسية والزوجية،

وتخوض هيا عبدالسلام، التجربة
الدرامية الجديدة تحت اسم «نبض»
مؤقت، من تأليف الكاتبة مريم القلاف،
وسوف يشاركها في مهمة الإخراج أيضًا
سعود بوعبيد.

ومن المقرر مشاركة عدد كبير من نجوم
الدراما الكويتية في العمل، منهم
شهاب جوه وهنادي الكندري وعبد
العزیز النصر وشوق الهادي وروان

سيارة ومبلغ مالي..

"رئيس الهيئة العامة للترفيه" يحقق حلم شاعر جازان



السيارة والمبلغ المالي الهدية المقدمة
من المستشار تركي آل الشيخ.

وظهر شاعر جازان في مقطع الفيديو
وهو يتسلم هديته، وقام بتوجيه الشكر
لرئيس هيئة الترفيه على ما فعله معه.

جدير بالذكر، أن الشاعر الفقيري، وجد
شهرة واسعة بعدما انتشر له مقطع
فيديو عن قصته؛ إذ بدأ الشعر وهو في
عمر الـ20 عامًا، على الرغم من عدم
حصوله على شهادة عليا.

وأهدى رئيس هيئة الترفيه، سيارة حديثة
مع مبلغ مالي للشاعر عبدالله الفقيري،
الذي تم تداول مقطع فيديو له على
وسائل التواصل الاجتماعي، وهو يلقي
قصائد شعرية بالفصحى والعامية،
وبعدها أطلق عليه شاعر جازان الفصح.

وشارك الإعلامي يحيى ريان؛ عبر صفحته
الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي
للتغريدات القصيرة «تويتر» مقطع فيديو
له برفقة الشاعر الفقيري، وذلك أثناء
توجههما إلى مدينة أبها، من أجل استلام

ل قام المستشار
تركي آل الشيخ؛
رئيس الهيئة
العامة للترفيه، بتقديم
الدعم المادي والمعنوي
لشاعر من منطقة جازان،
انتشر له مقطع فيديو،
وهو يلقي قصائد شعرية
بالفصحى والعامية.

اليوم الوطني
90

عزى آل وطن

رئيس مجلس الإدارة
الجوهرة بنت تركي العطيشان
شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
تتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

خادم الحرمين الشريفين

الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وإلى صاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

سائلين الله عز وجل أن يحفظ وطننا الغالي
ويديم علينا نعمة الأمن والأمان
ومزيد من التقدم والإزدهارمجموعة سواحل S J
بنك المعرفة

"سأبني منزلي الخاص".. إليسا تنفصل رسمياً عن روتانا

أعلنت الفنانة اللبنانية إليسا انفصالها رسمياً عن شركة روتانا للإنتاج؛ وذلك عقب طرحها ألبوم صاحبة رأي في جميع فروع متجر "فيرجن" بالإمارات العربية المتحدة، منتصف الشهر الماضي.

لوجود داخل الألبوم رسالة وداع منها لشركة "روتانا" على تلك النسخ في إشارة إلى الانفصال رسمياً عن الشركة.

وحمل غلاف الألبوم رسالة وداع مؤثرة من إليسا لشركة روتانا؛ حيث قالت في الرسالة: إن ألبومها "صاحبة رأي" هو الأخير مع الشركة، واصفةً مغادرتها تلك بأنها كانفصال الابنة عن منزل والدها من أجل ان تبني منزلها الخاص وتستقل بحياتها.

وأوضحت بأنها قررت إصدار الألبوم رغم الأحداث غير العادية التي شهدتها 2020 ورغم الأحداث الحالية التي تعصف ببلدان بعد انفجار مرفأ بيروت، وذلك رغبةً منها في استثمار عملها في نشر الأمل، وأن تثبت للعالم أن لبنان مصدرًا للسعادة والسلام في العالم، موجهةً الشكر لكل فريق العمل الذي عمل معها من روتانا خلال السنوات الماضية.

وعلى جانب آخر، قالت إليسا إنها تعرضت للتمر والنقد في بداية حياتها الفنية، وأنها قررت من خلال هذا الألبوم استحضار الذكريات التي مرت بها عبر العشرين عامًا من مسيرتها.



مدة التحضير 60 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 471 سعرة حرارية

دجاج بالبارميزان

Chicken Parmesan

طريقة التحضير:

سخني 1 كوب زيت زيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة حتى يبدأ ظهور بعض الفقاعات، اطهي الدجاج حتى يصبح ذهبياً، حوالي دقيقتين على كل جانب؛ حيث سيتم إكمال طهي الدجاج في الفرن.

ضعي الدجاج في وعاء الخبز وغطي كل صدر بحوالي 3/1 كوب من صلصة الطماطم، ضعي طبقات من كل صدر دجاج بكميات متساوية، وجبن الموزاريلا والريحان الطازج وجبنة البروفولون، رشني من 1 إلى 2 ملاعق كبيرة من جبنة البارميزان على الوجه وأضيفي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

اخزيها في الفرن المسخن مسبقاً حتى يتحول لون الجبن إلى اللون البني، لمدة 15 إلى 20 دقيقة.

سخني الفرن مسبقاً على 450 درجة فهرنهايت (230 درجة مئوية).

ضعي صدور الدجاج بين طبقتين من البلاستيك الثقيل على سطح ملب ومستوي، اضغطي الدجاج بقوة باستخدام الجانب الأملس من مطرقة اللحم، ثم تليها جيداً بالملح والفلفل.

اخفقي البيض في وعاء وضعيه جانباً، ثم قومي بمزج فتات الخبز مع نصف كوب من جبن البارميزان في وعاء منفصل، واتركيه جانباً.

ضعي الدقيق في غربال أو مصفاة، ورشي فوق صدور الدجاج مع تغطية الجانبين بالتساوي.

اغمسي صدور الدجاج المغطاة بالدقيق في البيض المخفوق، ثم انقليها إلى خليط اليقسماط، واضغطي الفتات على الجانبين، اتركي صدور الدجاج باليقسماط جانباً لمدة 15 دقيقة.

حقائق غذائية:

لكل وجبة: 471 سعرة حرارية، 24.9 غراماً من الدهون، 24.8 غرام كاربوهيدرات، 42.1 جم بروتين، 187 مجم كوليسترول، 840 مجم صوديوم.



المكونات:

- 4 أنصاف صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج حسب الرغبة
- 2 بيضة
- 1 كوب يقسماط أو أكثر حسب الحاجة
- 2/1 كوب جبن بارميزان مبشور
- 2 ملعقة كبيرة أو أكثر دقيق لجميع الأغراض
- 1 كوب زيت زيتون للقلي
- 2/1 كوب صلصة طماطم
- 4/1 كوب جبن موزاريلا طازج مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 4/1 كوب ريحان طازج مفروم
- 2/1 كوب جبن بروفولون مبشور
- 4/1 كوب جبن بارميزان مبشور
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون

مدة التحضير: 40 دقيقة ، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 343 سعرة حرارية

كرات اللحم

Meat balls

المكونات:

- 2/1 كيلو من اللحم المفروم قليل الدهن
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بصلة صغيرة مقطعة مكعبات
- 2/1 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 2/11 ملعقة صغيرة بهارات إيطالية
- 4/3 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 4/3 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون
- رشة من صلصة الفلفل الحار، أو حسب الرغبة
- 2/11 ملعقة كبيرة صلصة رسيستيرشاير
- 3/1 كوب حليب خالي الدسم
- 4/1 كوب جبن بارميزان مبشور
- 2/1 كوب بقسماط متبل

طريقة التحضير:

سخني الفرن مسبقاً على 200 درجة مئوية.

ضعي اللحم في وعاء الخلط، وتبليه بالملح، والبصل، وبودرة الثوم، والتوابل الإيطالية، والأوريغانو، ورفائق الفلفل الأحمر، وصلصة الفلفل الحار، وصلصة رسيستيرشاير، واخلطي جيداً.

أضيفي الحليب وجبن البارميزان والبقسماط، ثم اخلطي حتى يمتزج الخليط بشكل متساو، ثم شكليه على شكل كرات لحم بقياس 2/1 بوصة، وضعي الكرات على صينية خبز، وادخليها الفرن حتى تنضج.

حقائق غذائية:

لكل وجبة: 343 سعرة حرارية، 16.8 غراماً من الدهون، 15.3 غرام كربوهيدرات، 31 جم بروتين، 95 ملغ من الكوليسترول، 940 مجم صوديوم.



▶ ما هي العناصر التي تعتمدين عليها عند التصميم للأطفال؟

أهم ما نسعى إليه في عالم أزياء الأطفال هو أن يكون التصميم مريحاً أولاً، ثم التصاميم المحتشمة لتناسب مجتمعنا، والعنصر الأخير هو أن يكون التصميم أنيقاً وفخماً ومتفرداً.

▶ بماذا تنصحين الأمهات عند تنسيق فساتين السهرة لأطفالهن؟

على الأمهات الأخذ في الاعتبار عددًا من النصائح قبل اختيار فساتين السهرة لبناتهن؛ لأن الاختيار السيئ سينعكس على الأم في النهاية.

فيجب الابتعاد عن اختيار الألوان الغامقة والتركيز على الألوان الزاهية؛ لأنها تعطي إطلالة جميلة للأطفال، إضافة إلى الابتعاد عن اختيار تصميم مبالغ فيه، فهناك خامات فخمة وفي الوقت ذاته بسيطة وأنيقة.



مصممة الأزياء السعودية ريما الناصر:

الدراسة مع الخبرة والمهارة أسباب النجاح في مجال الأزياء

حوار: سلسيل السعيد

امرأة طموحة، أثبتت في قصة نجاح جديدة قدرة المرأة السعودية على التميز والتفرد في المجالات كافة، ولطالما اتبعت شغفها في ظل الأجواء الداعمة لها على أرض المملكة لتنتج علامتها التجارية في مجال الأزياء والتي تحمل بصمتها الإبداعية.

اختارت مصممة الأزياء ريما الناصر، أن تسير في درب مختلف عن الأغلبية في مجال الأزياء؛ إذ فضلت أن تتفرد بتصميم أزياء الأطفال بأشكال ولمسات مميزة عن الجميع؛ ما ساعدها في الوصول سريعاً إلى القمة في هذا المجال الواسع.

تتميز تصميماتها بطابع خاص، يحمل بين طياته ملامح التراث السعودي، فمزجت بين الخطوط العصرية وأهم ما يميز الأزياء السعودية، وكان لـ "الجوهرة" معها هذا الحوار؛ لتحدث عن مسيرتها في مجال الأزياء...

▶ كيف بدأت رحلتك في عالم الأزياء؟

كنت أحب التصاميم، فبدأت في أخذ خطوات جادة نحو تحقيق حلمي، والتي بدأت بالبحث عن الخامات المناسبة والأقمشة ذات الجودة العالية والمتنوعة؛ لأبدأ تصاميمي على أرض الواقع.

▶ لماذا وقع اختيارك على تصاميم فساتين الأطفال؟

اخترت العمل في مجال أزياء الأطفال بشكل خاص؛ نظراً لعدم اهتمام المصممين بهذا الجانب، خاصة فيما يتعلق بتصاميم الأطفال البنات، وأبرز ما دفعني لتصاميم البنات هو أن أناقة الطفلة دائماً ما تكون من أناقة والدتها، فأردت إبراز أناقة البنات في هذه السن.

وكان ذلك تحدياً كبيراً بالنسبة لي؛ لأن تصاميم الأطفال صعبة عن تصاميم الكبار؛ حيث لا يناسبهم كل شيء، فلا بد أن تكون تصاميم خاصة وبألوان معينة تليق بهم فقط.

▶ هل يعتمد التصميم على الخبرة والمهارة أم الدراسة بشكل أكبر؟

لا يمكن أن نقول إنه يعتمد فقط على الخبرة والمهارة، أو الدراسة فقط، فإذا كنتِ ترغيبين في أن تكوني مصممة

متميزة يجب أن تجمعني بين الأمرين، فالدراسة مع الخبرة والمهارة من أسباب النجاح في مجال الأزياء.

▶ ماذا يعني "قوليزار" اسم علامتكم في مجال الأزياء؟

"قوليزار" تعني الوردية الصغيرة، وهو اسم يناسب تخصصنا في مجال أزياء البنات الصغيرات.

▶ هل انعكست أزمة كورونا على خطوط الموضة بالنسبة للأطفال؟

بالنسبة لتصاميم قوليزار، لم تتأثر كثيراً بأزمة فيروس كورونا، فيما يتعلق بأشكال التصاميم أو الألوان، ولم يكن للآزمة علاقة بخطوط موضة الأطفال.

الـ "بيبي بلو" والأصفر يتربعان على عرش الألوان في صيف 2020

أناقة الطفلة من أناقة والدتها

بخطوط معينة، مثل التطريز أو النقوش المستوحاة من التراث الخليجي بوجه عام، إضافة إلى أناقتها والتصاميم المحتشمة.

▶ هل تفضلين التوجه إلى إضفاء لمسة عالمية على تصاميمك أم الاعتماد على التصاميم الخاصة بمجتمعنا؟

نعتمد في "قوليزار" بشكل أساسي على التصاميم الخاصة بالمجتمع السعودي والخليجي؛ إلا أننا منفتحون على إضفاء بعض اللمسات العالمية للمزج بينهما دون الإخلال بما يميز أزياء مجتمعنا.

▶ هل تفضلين التوجه إلى عروض الأزياء عن بُعد مستقبلاً؟

رأينا في أزمة فيروس كورونا تنظيم العديد من عروض الأزياء عن بُعد، إضافة إلى العديد من الفعاليات التي أقيمت عن بعد، إلا أنه لا يجب تعميم الأمر بعد انتهاء الأزمة، فأنا كمصممة أزياء ضد العروض عن بُعد؛ لأن الحضور في العروض الواقعية له تأثير خاص وسعادة خاصة لا يمكن الاستغناء عنهما؛ لذلك ننتظر العودة بعد انتهاء الأزمة.

▶ هل وجدت عائقاً أمام ممارسة عملك بوجه خاص كأمراة؟

بالنسبة لمجال تصاميم الأطفال، لم أجد أي عائق أمام ممارستي لعملي كأمراة، العكس صحيح، فلم أشعر بأن هناك ما يهدد مسيرتي، إضافة إلى أن المجال مفتوح منذ أن بدأت عملي في السنوات الماضية.



المميزة؛ إذ نعتمد في التصاميم على نقوشات الزهور بألوانها الزاهية، فهي من أكثر الأنماط انتشاراً في فصل الصيف، إضافة لظهور بعض تصاميم الكتان والقطن والكريب.

▶ هل تناسب الفساتين المطبوعة بالأزهار جميع الأجسام؟

لا توجد أقمشة لا تناسب جسمًا محددًا؛ لأن التصميم هو الذي يتحكم في إمكانية مناسيته للجسم أم لا، فهناك تصاميم مطبوعة بالأزهار تناسب جميع الأجسام.

▶ ما أهم ما يميز تصاميم الخليج العربي بوجه عام عن التصاميم العالمية؟

تتميز التصاميم الخليجية عن غيرها

ما هي أبرز الألوان التي سيطرت على موضة فساتين الأطفال في صيف 2020؟

نشهد في صيف 2020 عددًا من الألوان المشرقة والتي سيطرت بشكل خاص على تصاميم الأطفال، ومنها: اللون الأصفر والذي يُضفي لمسة جريئة على الملابس.

واحتل لون «البيبي بلو» موضة صيف 2020، فهو من الألوان الصيفية الأنيقة والتي تمزج بين الجراءة والحيوية، وسيطر الأحمر على موضة هذا العام أيضًا؛ حيث يمنح الشعور بالإشراق والدفع والحيوية.

▶ ماهي الخامة الأكثر انتشارًا هذا العام في التصاميم الصيفية؟

انتشر في هذا الصيف بعض الخامات



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

شد الوجه جراحياً

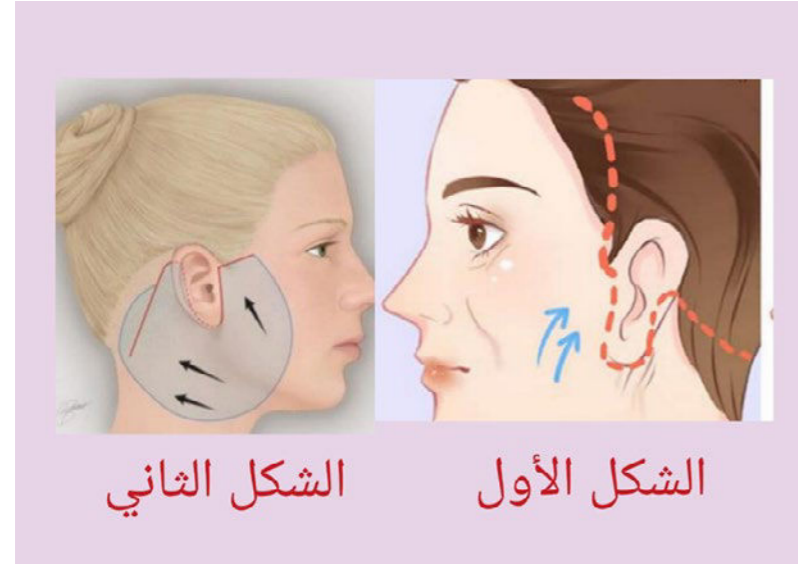


د. أيمن حلمي

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

ayman_helmi @dr_ayman_helmi
dr_ayman_helmi ayman m a helmi

الدليل في علم التجميل



تعليمات قبل إجراء العملية

- 1 يجب معرفة الطبيب بالتاريخ المرضي بكل صراحة، وأي عمليات أخرى أجريت سواء تجميلية أو غير تجميلية أو حقن مواد دائمة سابقاً.
- 2 كنت ممن يدخنون قليلاً، فيجب التوقف قبل إجراء العملية بعدة أسابيع.
- 3 التوقف عن تناول أي أدوية بها كورتيزون أو أسبيرين أو ورافرين قبل العملية بأسبوع على الأقل؛ لأنها تزيد من سيولة الدم، وقد تُسبب زيادة في التورمات والكدمات.
- 4 التوقف عن تناول أي مسكنات أو مضادات التهاب؛ كونها قد تُسبب حدوث نزيف أثناء العملية.
- 5 الصوم نحو 8 ساعات قبل إجراء العملية.

كيفية إجراء العملية

• **التخدير:** يجب زيارة طبيب التخدير قبل العملية بأيام لعمل الفحوصات اللازمة؛ لتجنب مخاطر التخدير، وتحديد نوع التخدير المناسب.

• **الإجراء:** يتم عمل شق جراحي حسب درجة الترهل، يحدد الطبيب مكانه؛ إما يبدأ من منطقة الصدغ من منبت الشعر أو يبدأ عند مقدمة الأذن من منبت الشعر. وتتضمن الجراحة رفع الجلد وشد الأنسجة والعضلات تحت الجلد، كما يمكن إزالة الدهون الموجود بالوجه والعنق، أو إعادة توزيعها بشكل متناسق، أو حقن دهون ذاتية للحصول على شكل متناسق ومشدود، ثم يرّال الجلد الزائد، ثم تجري خياطة الجرح بخيوط تجميلية تختلف حسب مهارة كل طبيب. قد يتم وضع أنابيب مؤقتة تحت الجلد لتصريف أي دم وسوائل زائدة قد تتسرب من الجرح.

أشكال جروح شد الوجه جراحياً

• **الأول:** يبدأ عند الصدغ من منبت الشعر، ويستمر لأسفل وحول مقدمة الأذن، وينتهي خلف الأذن أسفل فروة الشعر.

• **الثاني:** أقصر من الأول، ويبدأ من منبت الشعر فوق الأذن مباشرة، ويلتف حول مقدمة الأذن، ولكن لا يمتد لكل المسافة إلى أسفل فروة الرأس.

تعليمات بعد العملية

- 1 الأكل الصحي والراحة.
- 2 الحرص على ارتداء المشد حسب تعليمات الطبيب.
- 3 الحرص على استخدام الإسفنجات التي تلعب دوراً أساسياً في إبراز نتائج العملية؛ حيث توضع داخل المشد حسب تعليمات الطبيب من 4 إلى 7 أسابيع.
- 4 الامتناع عن الممارسات الرياضية لمدة ستة أسابيع.
- 5 تناول الأدوية حسب التعليمات، وزيارة الطبيب لمتابعة الجروح.

مضاعفات شد الوجه جراحياً

مضاعفات جراحة شد الوجه نادرة، وإجراءتها آمنة بشكل عام، مادام يجريها جراح تجميل متخصص وخبير في مجاله. ومع ذلك فإن أي جراحة تأتي مع بعض المخاطر، تشمل:

- 1 نزيف.
- 2 كدمات.
- 3 مضاعفات تخدير.

- 4 ضعف أعصاب الوجه التي تتحكم في العضلات، وعادة ما تكون مؤقتة.
- 5 ورم دموي.
- 6 عدوى.
- 7 تساقط الشعر حول مكان الشق الجراحي.
- 8 خدر، أو تغيرات أخرى في الإحساس بالجلد.
- 9 ظهور ندبات، واتساع الندبات، أو سماكة الندبات.
- 10 إحساس مؤقت بالنغزات.
- 11 عدم التماثل بين نصفي الوجه.
- 12 عدم التئام الأنسجة.
- 13 تراكم السوائل.
- 14 تجلط الأوردة العميقة.
- 15 مضاعفات في القلب والرئة.

نصائح عامة:

- التخلص من الوزن الزائد قبل عمر الأربعين.
- الحفاظ على الرياضة واللياقة.
- اختيار الطبيب المتخصص في جراحة التجميل.
- اختيار المستشفى المرخص لإجراء العملية.

باتباع كل هذه الإجراءات، والعمل بتعليمات الطبيب، ومتابعته، تتم العملية بشكل يسير.

الوقت هو أكثر العوامل التي تحارب الجمال وتؤثر على بشرتنا بعلاجات تقدم العمر والشيخوخة؛ لذلك تلجأ كثير من السيدات لإجراء عملية شد الوجه جراحياً؛ لاستعادة ملامح الشباب ونضارة البشرة، والتخلص من تجاعيد وترهلات الوجه، واستعادة الثقة بالنفس، والاستمتاع بنتيجة العملية.

ما هي عملية شد الوجه جراحياً؟

- 6 إفراط استخدام مستحضرات التجميل.
- 7 سوء التغذية (نقص الفيتامينات والمعادن).
- 8 فقدان الوزن خلال فترة قصيرة.
- 9 التوتر والقلق والتعرض لضغوط نفسية وعصبية.

دواعي وموانع شد الوجه جراحياً

- لمن يعانون من درجة ترهل شديدة في الوجه والرقبة معاً.
- تقدم العمر والحاجة إلى استعادة ملامح الشباب.
- تجنبها لأصحاب الأمراض المزمنة (أمراض القلب -السكر غير منظم).
- التدخين بشراهة لخطورة التئام الجروح بعد العملية، وسوء منظر الجرح.
- فقدان كثير من الوزن، خاصة من أجروا عمليات تكميم المعدة أو تغيير المسار.

أسباب ظهور تجاعيد مبكرة

- 1 التدخين.
- 2 السهر لوفترات متأخرة، وقلة النوم الكافي.
- 3 التعرض لأشعة الشمس الضارة (التشميس).
- 4 قلة شرب الماء.
- 5 الجلوس أمام الكمبيوتر والجوال والتلفزيون لفترات طويلة.





قصر إبراهيم بن سعود، فسيأخذك في جولة خيالية للتعرف على تاريخ الدرعية وحي الطريف.

الأسواق القديمة

وفي الرياض، يمكنك أن تأخذ جولة مختلفة في سوق الديرة، الذي يعد أحد أقدم الأسواق في الرياض، فهو جزء متأصل من منطقة قصر الحكم التجارية.

ويحتضن سوق الديرة 400 محل تجاري تبيع سلعة متنوعة، وكان منذ القدم سوقاً لأهالي الرياض والمناطق المجاورة والعمال من اليمن؛ لذلك يعتبر مقصداً مهماً للأجانب والأوروبيين؛ حيث يجدون به السلع التقليدية واليدوية القديمة.

ولن تكتمل جولتك التاريخية دون التقاط الصور وشراء المنتجات التقليدية واليدوية من سوق الزل التاريخي في الرياض؛ إذ تجد فيه منتجات متنوعة من الحرف اليدوية التقليدية من السجاد المنسوج، والتوابل والبخور والملابس التقليدية والتحف التي تخطف الأنظار.

تُسيطر الرياض على تخيلات الكثير من السياح بملامحها المعاصرة والرقمية، فيغفل البعض - خاصة الأجيال الجديدة - ملامح ورائحة الرياض قديماً.

L

على مدار التاريخ، تشهد شوارع الرياض وأحيائها والأسواق فيها على ما مرت به المملكة، ويمكنك على أرضها الشعور بشواهد نهضة المملكة، فتحتفظ بين طرقاتها بالأصالة والعمق التاريخي.

الرياض هي أولى المحطات في رحلة موسم «تنفس»؛ فهي خير شاهد على الطبيعة الساحرة في المملكة؛ حيث تجمع بين التراث والحياة الحديثة المعاصرة.

عندما تأتي إلى الرياض عليك تحضير قائمة كبيرة بالأماكن الرائعة التي يمكنك زيارتها بجانب استمتاعك بالمظاهر والزيارات العصرية.

الدرعية

ابدأ جولتك بزيارة "الدرعية" وهي قلب الرياض الذي ينبض بالثقافة والتراث، بجانب أنها شكلت منعطفاً تاريخياً في مسيرة المملكة؛ لا يمكنك تفويت ما يوجد على أرضها من آثار ممتزجة بالمنظر الطبيعية الخلابة، فهي أيقونة التاريخ السعودي التي تأخذك إلى ما قبل 574 عامًا.

وعندما تصل إلى الدرعية فعليك زيارة معالمها العريقة بدون شك، مثل منطقة البجيري التاريخية، ومنطقة سمحان، و"حي الطريف".

ويعتبر حي الطريف من أهم المناطق الأثرية في الدرعية، فهو شاهد على نشأة الدولة السعودية، ويمكنك أن تستنشق الهواء الممزوج بعبق التاريخ في القرن الخامس عشر الميلادي، وهو

القرن الذي شهد تأسيس حي الطريف. "حي الطريف" هو أول عاصمة لأسرة آل سعود؛ إذ يحمل أسلوباً معمارياً نجدياً متفرداً؛ فيضم الحي آثاراً للكثير من القصور، وسجل موقع حي الطريف بالدرعية التاريخية ضمن قائمة التراث العمراني العالمي باليونسكو في عام 1431 هـ الموافق 2010م؛ حيث استطاع أن يصل لهذا الإنجاز بجدارة لما يحمله من شواهد تاريخية.

وهو يحتضن أهم المباني الأثرية والقصور والمعالم التاريخية، ومن بينها: قصر سلوى الذي تم إنشاؤه أواخر القرن الثاني عشر الهجري، وجامع الإمام محمد بن سعود، وقصر سعد بن سعود، وقصر ناصر بن سعود، وقصر الضيافة التقليدي الذي يحوي "حمام طريف".

ولا تفوتك زيارة سوق حي طريف، والذي يضم 38 محلاً مخصصة للمنتجات الحرفية والمطاعم التقليدية، إضافة إلى مركز لاستقبال الزوار أقيم عند مدخل الحي؛ في إطار تطويره، كما يمكنك زيارة مركز توثيق تاريخ الدرعية، والذي يقع داخل



آلة زمنية تخطفك إلى الماضي:

الرياض.. شاهدة على الأصالة بآثارها الشامخة



قلاع وقصور

تقريبًا، يتم صعوده بواسطة درج، ثم بسلمين من الخشب.

والمصمك أصبح أحد المتاحف الرائعة التي طورت حديثًا؛ حيث يحتوي على آثار تاريخية متعددة، فيحتضن مجسمات وخرائط ولوحات مختلفة وصورًا تسرد أحداث الماضي وتأخذك إلى هذا العصر القديم.

قطع من الجنة

ويمكنك التقاط أنفاسك وسط المناظر الطبيعية الساحرة عقب جولتك التاريخية بالذهاب إلى حافة العالم لتشهد الوديان التي تحتضنها السماء في مشهد آخاذ على ارتفاع شاهق؛ حيث تقع على بعد 90 كيلو مترًا من مدينة الرياض، وهي جزء من منحدرات طويق الشاسعة والممتدة لأكثر من 600 كيلومتر وسط المملكة.

ولا تُفوّت التقاط الصور في روضة خريم والتي تقع على بعد حوالي 100 كم شمال شرقي الرياض، وتمتاز بجمال الغطاء النباتي الساحر.

وعقب جولتك في قصر المصمك، لا تقطع رحلتك الزمنية عبر التاريخ دون أن تزور قصر المربع وهو «أيقونة الرياض» المعمارية الرائعة.

ويقع قصر المربع بوسط مدينة الرياض، ضمن مركز الملك عبد العزيز التاريخي، وبالتحديد في حي المربع؛ حيث يجذب جماله المعماري الكثير من السياح.

ويعود تاريخ بناء القصر إلى عام 1936 م، وتم ترميمه في أواخر عهد الملك عبد العزيز، فيات من أجمل المزارات السياحية في الرياض الذي يأخذك بعيدًا بطرازه المعماري الرائع.

والآن يمكنك الذهاب إلى الركن الشمالي الشرقي للرياض القديمة قرب السور القديم؛ لتجد هناك قلعة المصمك وهي تقف شاهقة شاهدة على ميلاد الأمة؛ فهي قلعة مبنية من الطين يصل عمرها إلى 150 عامًا، وتعتبر قلب العاصمة النابض.

وكانت قلعة المصمك مسرحًا لمعركة فتح الرياض وما زالت تحمل حتى الآن ملامح هذه المعركة؛ فيوجد على باب القصر سن الرمح الذي قُتل به "ابن عجلان"، وما زال الباب الأصلي موجودًا إلى وقتنا الحاضر.

ويبلغ ارتفاع بوابة القصر 3.60م، وعرضها 2.65م، وهي مصنوعة من جذوع النخل والأثل، ويبلغ سمك الباب 10سم، ويوجد على الباب ثلاث عوارض، يبلغ سمك الواحدة منها حوالي 25 سم.

وبمجرد دخولك إلى القلعة ستجد نفسك مُحاطًا بأربعة أبراج في كل ركن من أركان المبنى، يبلغ ارتفاع الواحد منها 18 مترًا





"تنفس"

يُبرز المطاعم العالمية في الرياض أمام سياح الداخل



وتعد العاصمة الرياض من بين المناطق التي تساهم في موسم تنفس؛ حيث تعتمد بشكل أساسي على التنوع الثقافي فيها وتنشيط السياحة من خلال استقطاب المطاعم العالمية لإرضاء ذائقة العدد الأكبر من الذواقة فيها.

وكان من أبرز الأحداث السياحية الحالية في الرياض، إعلان افتتاح المطعم العالمي "ياواتشا" عن إعادة افتتاح أبوابه، ليصبح جاهزاً لاستقبال الزوار يوميًا، بعد تطبيق الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية التي نص عليها البروتوكول الوقائي لوزارة الشؤون البلدية والقروية، والمخصص لقطاع المطاعم والمقاهي، والذي يجمع سحر المطبخ الصيني وإطلالة فريدة.

ووفق إحصاءات سعودية رسمية، وعلى مدار الخمس السنوات الأخيرة، ما متوسطه أربعة ملايين سائح لأكثر من 70 وجهة عالمية، وينفقون ما متوسطه 70 مليار ريال، والنسبة الأكبر من هذا العدد تكون في فترة السياحة الصيفية التي تمتد إلى قرابة 90 يومًا، وينفق خلالها قرابة 30 مليار ريال.

وكانت شركة الخزامى المتخصصة في مجال إدارة وتشغيل المطاعم والفنادق والمنشآت التجارية الفاخرة، بالتعاون مع مجموعة "هاكاسان"، قد افتتحت مطعم ياواتشا في فبراير الماضي، لتقديم تجربة ضيافة حقيقية في مركز الفيصلية



باقية من الأطباق الصينية الشهيرة، المستلهمة من التراث الصيني، تقدم كلوحة فنية مذهلة بطعم شهبي، حازت على نجمة ميشلان العالمية، يزيد من جمالية التجربة تصميم المكان الفريد، والذي يمنح أجواء ممتعة للعائلة، وجلسات ودية للأصدقاء.

التجاري "مود"، في قلب الرياض، والذي أعيد تجديده مؤخرًا وفق منظور جديد أكثر فخامة.

وينتمي مطعم ياواتشا إلى "هاكاسان"، العلامة التجارية التي تأسست في لندن عام 2004، وهو مطعم صيني دولي له فرعان في لندن، وعدة فروع في مومباي، بنغالور وكالكوته في الهند، فيما يعد فرع الرياض الأول في المملكة العربية السعودية، والأول في الشرق الأوسط. ويقدم في المطعم العالمي

ويركز موسم "صيف السعودية" (تنفس) الذي أطلقته الهيئة، على إبراز جغرافية المواقع السياحية الشهيرة التي تحتضنها مختلف مناطق المملكة.

تواصل وزارة السياحة في المملكة منذ إعلان إطلاق موسم صيف السعودية "تنفس"، في الفترة من 25 يونيو وإلى 30 سبتمبر 2020، على دعم القطاع السياحي الداخلي بالتركيز على الأوجه التي تنشط القطاع.



في اليوم الدولي للديمقراطية:

تعليم الوالدين مبادئ الديمقراطية بشكلها الصحيح الأساس في نشأة أطفالهم

كتبت: أمل حمدي

من حق الجميع أن يعيش حياته بحرية كاملة وفقاً لعدة قواعد وأسس سليمة؛ لذلك من الضروري أن يحظى كل فرد في كل مكان بالعالم بالديمقراطية؛ عن طريق احترام حقوق الإنسان.



فهي الجانب الأهم لتوصيل المعلومات بشكل صحيح.

الأم الأساس الأول لتعليم الديمقراطية

أشار "الغندور" إلى أن الديمقراطية تنشأ مع الطفل في البداية، وهو يوم بتقليد الأم بنسبة 80% لأنها تكون عالمه، و 90% من شخصية الطفل تتكون وهو في عمر 7 سنوات؛ لذا فالمؤثر الرئيس في تكوين شخصيته هي الأم، وفي هذه الفترة يمكن بسهولة تعليم الطفل أسس الديمقراطية بشكلها السليم.

وحول الأسس التي يجب على الأم تعليمها لأبنائها لينشأوا على الديمقراطية، قال: يجب أن تكون الأم هي القدوة، بمعنى أنه لا يصح أن تطلب من ابنها فعل شيء هي لا تفعله، على سبيل المثال عدم الصياح والتحكم في الغضب وهي لا تقوم بذلك، وعليها تعليمه السلوكيات القويمة وآداب الحديث ومهارات التفكير والتعامل مع الآخر، وكيفية طلب الحق بقوة وهدوء في الوقت نفسه، وكيفية احتواء الغضب.

السن والثقافة والفكر، ولكي يحدث ذلك؛ يجب أن تطبق الديمقراطية بين الزوجين «الأب والأم»، ففي حالة عدم تواجدها يكون من الصعب، بل من المستحيل أن يلتزم بها الأبناء.

وأضاف: يجب أن يتم تأهيل الزوجين نفسياً وفكرياً وسلوكياً لتحمل مسؤولية الزواج وتكوين أسرة متفهمة تعيش على الحرية المسموح بها في المجتمع؛ لأن عدم التوافق الثقافي والفكري يكون سبباً في العديد من الخلافات، ما يؤدي إلى حرمان الأبناء من أن ينشأوا في بيئة ديمقراطية سليمة، ولا بد كذلك من مساهمة وسائل الإعلام في التوعية،

استشاري نفسي:
الأم أساس
تعليم المراهقين
بنسبة 80%.

في هذا الإطار، قررت الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 2007م، تخصيص يوم 15 سبتمبر باعتباره اليوم الدولي للديمقراطية؛ وذلك من أجل تعزيز مبادئ الديمقراطية والتمسك بها، لذلك دعت كل الدول الأعضاء والمنظمات للاحتفال بهذا اليوم ولكن بطريقة مناسبة تعمل على رفع مستوى الديمقراطية، والوعي العام.

ومن أبرز مراحل العمر التي يجب الاهتمام بها لتنشئة جيل يحرص على العيش في مناخ من الحرية والديمقراطية، هي مرحلة "تحت العشرين"، فهي أهم الفئات التي لابد من تنشئتهم على احترام حريات الغير والقيم؛ لأنهم المستقبل.

في هذا السياق، أوضح الدكتور علاء الغندور؛ استشاري العلاج النفسي السلوكي، لـ "الجوهرة"، كيفية تنشئة المراهقين على الديمقراطية بمفهومها الصحيح، قائلاً: يجب أولاً أن نعرف معنى الديمقراطية، هي أنني أعرف حقوقك وواجباتي وألتزم بهما، وأعبر عن رأيي بالشكل المحترم الراقي، وأطالب بحقوقك المسموح بها لي في حدود



بكل منطقة، وفقاً لحدود المجتمع الذي يعيش فيه، بالإضافة إلى احترام السلوكيات الأخلاقية العامة، كاحترام الكبير والعطف على الصغير، وتعلم كيفية التحكم في الغضب، والتعبير عن الرأي في حدود الأدب، ومحاولة التعلم من الكبير وصاحب الخبرة والتجربة؛ لأن المراهق يفقد الخبرة والعلم، وكذلك لا بد من التقرب إلى الله .

واختتم تصريحاته قائلاً: على الفتاة المراهقة أن تسأل والدتها والشاب المراهق يسأل والده، والأم والأب يتعلمان كي يعلما أبناءهما، وتكون هناك جلسات أسرية لمناقشة الأمور الحياتية اليومية لتصبح الأخطاء؛ بذلك تؤدي الأسرة دورها في تربية وتأهيل الأبناء على أسس الديمقراطية الحقيقية.

أدوات معينة لإجبار الأم على تنفيذ مطالبهم؛ حتى يكفوا عن الصراخ والبيكاه المستمر، لكن هذا يُعد أسلوباً تربوياً خاطئاً، وليس من أسس الديمقراطية، فنحن لم نعلم الأطفال في هذا المجتمع كيفية التعبير عن آرائهم بشكل صحيح، هم فقط يرون أن الصوت المرتفع والعنف وسيلتهم للتعبير عما يريدونه.

وأضاف: الديمقراطية أصبحت تصطدم بالانفلات الأخلاقي، ما يجعلها تنهار؛ وذلك بسبب كثرة قضايا الفساد والتحرش وغيرها؛ لذلك يجب تعليم الأبناء الديمقراطية بشكلها السليم وليس بمفهومها الحالي الخاطئ.

ونبه "الغندور" إلى أن الديمقراطية إذا كانت حقاً طبيعياً ومكتسباً، فلا بد أن أحاول الحصول عليه بشكل سلمي، وليس عن طريق العنف؛ لذا يجب تعليم الكبار قبل الصغار أساسيات الديمقراطية الصحيحة كي نكون قدوة، وحين يقومون بالتعبير عن رأيهم، واحترام وجهة نظر الطفل والمراهق، وإذا كانت خاطئة يجب توجيههما بأسلوب سليم.

المعايير الصحيحة للديمقراطية

أوضح الدكتور علاء الغندور أن المراهق شخصية متمردة؛ بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث له؛ حيث يبدأ عقله في التفكير عن معنى الحرية والتعبير عن رأيه، وقد لا يجد من يوجهه التوجيه الصحيح، وهنا يجب أن تكون لديه برامج توعية للتنمية الفكرية والدينية والشخصية والأخلاقية، وكيفية التعبير عن الرأي بالشكل الذي يحميه من الانحراف.

رسالة للمراهقين

وجه "الغندور" رسالة للمراهقين بأنه يجب الالتزام بالقواعد التي تنظم الحياة في كل دولة، بالإضافة للالتزام بالعادات والتقاليد الخاصة

وأكد أنه لا بد من التأهيل النفسي والفكري والسلوكي للأم، وفقاً للقواعد التربوية الحديثة، بما يتناسب مع شخصيات وأنماط الأطفال في عام 2020؛ حيث نجد أن أطفال 1940 مختلفين عن أقرانهم في 1970؛ وذلك لأن المناخ يختلف باختلاف الحقب الزمنية.

ولفت إلى أن المرحلة العمرية من 7 إلى 12 عامًا يغلب على أنماط الشخصيات فيها السخرية بين الإخوة والزملاء في المدرسة وفي الشارع؛ لذلك يجب إخضاع هؤلاء الأطفال والمراهقين لتأهيل نفسي وسلوكي في المنزل والمدرسة، وتعليمهم ماذا تعني الديمقراطية، أي كيفية التعامل مع الآخر، وتنفيذ الواجبات أولاً ثم المطالبة بالحقوق ثانياً.

مدى تأثير الثورات في فئة تحت العشرين

قال استشاري العلاج النفسي إنه عندما ننظر إلى الديمقراطية في أمريكا نجد أنها ديمقراطية ظاهرية، فهناك من حق كل مواطن أن يتظاهر ولكن بشكل سلمي، بشرط تبليغ السلطات قبلها بيومين، وهم يحددون لهم مكان معين ومدة زمنية للقيام بمظاهرة سلمية، بدون استخدام أي من أساليب العنف.

هل الديمقراطية تعني التمرد؟

أشار الدكتور علاء الغندور إلى أن المنظومة أصبح فيها خلل كبير، سواء في البيت أو المدرسة أو الشارع، ولكي نعلم الطفل الديمقراطية يجب تعليم الأم والأب في نفس الوقت، حتى يكون لها صدى لدى الأهل، موضحاً أن الإضراب والتمرد من أسس الديمقراطية، ولكن في حالة إذا وجد لها صدى لمن يقدرها، غير ذلك يكونان بلا جدوى.

وتابع: يستخدم الأطفال الصغار



الالتزام بالأخلاق
والمبادئ من
أهم قواعد
الحرية

من نمط في الغرفة وتصميم الديكور بشكل عصري فاحرصي على تنويع المقاسات لتحقيق التوازن بينها.

يمكن استخدام أوراق جدران الأسقف المزينة برسوم أوراق النباتات الاستوائية وأشكال الأزهار لإضفاء أجواء منعشة على الغرف، بما يتناسب مع الألوان الأساسية للغرفة.

ويمكنك أن تختاري أوراق الجدران الميتالكية ذات التأثير الهندسي ثلاثي الأبعاد لتعطي إيجاءً بمساحة أكبر.

وستجدين أيضًا أوراق الجدران الرخامية الأنيقة والناعمة أو أوراق الجدران المزينة برسوم البلاط التي تتناسق مع الأرضيات الكلاسيكية، لتضفي على غرفتك لمسة تضح أنيقة وفخامة.

4 ابتعدي عن الارتجال

استعدي جيدًا قبل وضع أوراق الجدران على السقف، فعليك من المرة الأولى، فإذا أردت إعادة تصميم الغرفة بأكملها، ابحثي عن عينات للطلاء وأوراق الجدران وتأكدتي من أنها تتماشى مع الأثاث والأرضيات وغيرها، وشاهدي أكثر من نموذج خاصة النماذج القريبة من الغرفة التي ترغبين في تغييرها قبل البدء في الأمر.

5 تلعبى بالتفاصيل الهندسية

إذا كانت غرفتك تتميز بسقفها الجميل المجوف أو المتقوس يكفي أن تضيفي نمطًا أو لونًا مميزًا، فتعد إضافة أوراق الجدران صيحة متبعة حاليًا لتجميل السقف التقليدي وطريقة عملية لتغطية شقوق السقف أو العيوب التي قد تحدث بشكل طبيعي مع مرور الوقت.

وتذكري أن استخدام ورق الحائط يضيء السقف الخاص بك وينشر الفرح في جميع أنحاء مساحة غرفتك أو منزلك بوجه عام، فيعمل ورق الحائط على خلق شخصية مستقلة للمساحة الخاصة بك.

قد يكون تزيين السقف أمرًا فكلما إلى حد ما؛ لذلك يتعد الكثير منا عن الدخول في تفاصيل جديدة وعبء جديد؛ حيث يأخذ الأمر وقت وجه كبير لإعادة تصميم الأسقف، ولكن دائمًا توجد حلول ويقدم البعض فرص يمكن استغلالها.

وخرجت شركة سيدار العالمية الرائدة في مجال تصميم أوراق الجدران مؤخرًا، بأفكار جديدة لتزيين الأسقف المنزلية دون تكاليف في الجهد والوقت؛ لذلك أنت الآن مع موعد لتوديع الأسقف التقليدية البيضاء الخالية من الابتكار.

1 لا تخشي تزيين السقف في الغرف الصغيرة

في البداية، عليك التغلب على الخوف من تزيين الأسقف بأوراق الجدران في الغرف الصغيرة؛ فحان الوقت للابتعاد عن الأسقف العادية المبتذلة، عليك استغلال تلك المساحة البيضاء ليكون منزلك أكثر جمالًا. وتأكدتي أنه سرعان ما يلفت السقف المزين بأوراق الجدران الأنظار، لأن الزينة حيلة مبدعة للاستفادة من المساحات التي يتم إغفالها في المنزل لاسيما الحمامات والأروقة لتسليط الضوء عليها.

2 اختاري ألواناً تتماشى مع الألوان السائدة في الغرفة

الخطوة الثانية هي اختيار الألوان، فيجب ألا تكون ألوان لا تتماشى مع الغرفة، فأضيفي ألواناً نابضة بالحياة تترك انطباعًا أسراً.

وإذا كانت ألوان الغرفة متعددة، يمكنك أيضًا استخدام ورق جدران للسقف بلون سادة من دون نمط يفرض مواكبة لون المقاعد والأريكة، وحافظي على بساطة الجدران والأرضيات ونسقيها مع الأكسسوارات الناعمة والمختارة بعناية.

3 اختاري الأنماط بشكل متناسق

ابتعدي عن العشوائية خلال اختيار الشكل الذي سيتم استخدامه؛ فإذا قررت اتباع أكثر

يُهمش الكثير منا سقف المنزل باعتباره مساحة آمنة لن ينظر إليه الكثير عند الدخول إلى المنزل، وهو في الحقيقة تفكير سطحي؛ حيث يُعتبر السقف من أهم الأركان في المنزل.



نصائح لإضاءة منزلك بسقف مميز بدون تكاليف

5 وداعاً للسقف التقليدي..





في الهواء الطلق، بالإضافة إلى بعض الوسائد الخارجية لجعل الأمر أكثر راحة.

4 استخدام بعض الوسائد الأرضية

ليست هناك حاجة للمبالغة في استخدام الأثاث الخارجي؛ حيث يمكن أن تقوم بعض الوسائد الملونة والمرحة بإضفاء جو من الراحة المزدوجة في الداخل، والخارج.

5 استخدام مساحة جدارية

قومي أيضًا بتعليق بعض النباتات أو اللوحات المقاومة لعوامل الطقس، والتي بإمكانها أن تضيء على شرفتك الشعور وكأنها امتداد لشقتك، كما تستطيعين تعليق بعض الإضاءة الرقيقة، وإضافة مصابيح أو فوانيس صغيرة كديكور، وبإمكانك أيضًا تعليق الرفوف التي يمكن أن تضعي فوقها بعض الأشياء التي قد ترغبين في استخدامها، بينما أنت تستمتعين مع أفراد أسرتك بالجلوس في حديقتكم الجديدة.

2 إضافة النباتات الخضراء

قومي بملء شرفتك بالأواني الزراعية المليئة بالنباتات المورقة؛ لإضفاء طابع الفناء الخلفي الذي ترغبين فيه، وأضف أيضًا بعض الأعشاب ذات الروائح اللطيفة؛ لجعل رائحة شرفتك منعشة، ولجعل الشرفة تبدو أكثر خضرة وتشبه الحديقة، يمكنك حتى استخدام النباتات الطويلة مثل الخيزران.

ويعد اللبلاب جميلًا حقًا أن يلتف ويتدلى فوق الدرابزين، لإنشاء مساحة من الخصوصية، ويمكن للنباتات المزروعة بوعاء، والموزعة في جميع أنحاء الشرفة أن تضمن الشعور بالراحة في حديقتك المغلقة.

3 إضافة مساحة للجلوس والاسترخاء

سواء كنت أنت وأفراد أسرتك ترغبون في الاستمتاع بأشعة الشمس أو الاسترخاء وقراءة كتاب، فقد يكون كل ما تحتاجونه لقضاء عطلة مريحة، هو عبارة عن سريرين صغيران مريحان، أو كراسي للاستلقاء

يمكن أن نستغل وجود الشرف بالقيام بالعديد من الأنشطة دون الحاجة إلى الخروج من المنزل؛ فهي مساحة جميلة لقضاء بعض الوقت في الجلوس والقراءة، إضافة إلى ذلك نستطيع أن نجعل الحديقة مثالية، ولكن داخل المنزل.

بشكل عام، تعتبر الشرفات "إضافة" رومانسية إلى منازلنا، فلماذا لا نستغلها ونجعل منها حديقة مبهجة دون الحاجة للخروج من المنزل؟

وفيما يلي بعض الأفكار حول كيفية القيام بذلك:

1 إضافة سجادة صغيرة في الهواء الطلق

قومي بتحسين مظهر شرفتك باستخدام سجادة أو مفرش منقوش لوضعه أسفل طاولة خارجية، وضعي على السجادة بعض الوسائد أرضية؛ حيث ستكون مكانًا للراحة والاسترخاء.



كيف تحولين شرفتك إلى حديقة في 5 خطوات؟

معظم بيوتنا تحتوي على شرفة تطل إلى خارج المباني، ومحاطة بجدران أو درابزين، وغالبًا ما يمنحنا ذلك إحساسًا بأننا خارج المنزل بينما نحن في الواقع لا نزال "في الداخل"



دائمًا ما نشهد زيارات عشوائية للمتزوجين حديثًا من قبل الأقارب والأصدقاء في حماس زائد قد يجعل كثيرين لا ينتبهون إلى لبعض التصرفات التي لا تجوز؛ إذ تختلف زيارة المتزوجين حديثًا عن الزيارات العائلية العادية.

من المهم أن حياة المتزوجين حديثًا في الأيام الأولى يكون لها قواعد خاصة، ولا بد من احترامها والتعامل معها وفقًا للذوق والأصول؛ حتى لا نقع في مواقف محرجة.

وبالطبع، لا توجد قاعدة معينة وثابتة لزيارة المتزوجين حديثًا؛ إلا أنه يُفضل الالتزام ببعض النصائح التي تعكس احترامك للقواعد والإتيكيت والتي تُجنبك بالطبع الكثير من المشكلات.

ويوجد بعض الأصول التي تعد مزيًا من قواعد فن الإتيكيت والذوق التي يجب إتباعها عند الزيارة الأولى للمتزوجين وهي كالتالي:

في البداية، عليك الإدراك أنه لا يمكنك زيارة متزوجين حديثًا دون شراء هدية، وإن كانت رمزية توضح كـ«ديكور»، فاحرصي على ألا تدخلي إلى المنزل دون هدية.

اختاري الوقت المناسب للزيارة، فبالطبع لا يمكن زيارتهما في الأيام الأولى؛ فيمكن أن يكون الوقت المناسب عقب شهر العسل بأيام، وليس عقب العودة مباشرة.

يجب أن تكون الزيارة خاطفة، لا تتعدى الساعة، فالذهاب إلى المنزل للمباركة في المرة الأولى يجب أن يكون سريعًا والأيام القادمة سيكون لديك فرصة لزيارات أطول.

مهما كانت درجة قربك من الثاني، لا يمكنك الذهاب إليهما مباشرة دون إخبارهما بوقت مناسب، فليس طبيعيًا طرق الباب بشكل مفاجئ؛ لذلك يجب الاتصال بهم هاتفياً قبلها بيوم على الأقل.

ليس من الضروري الحديث عن حفل الزفاف أو انتقاده بأي تعليق غير مناسب؛ فإذا كنت لا تجدين الحديث بشكل لائق فليس من الضروري التطرق للزفاف وانتقاد تفاصيل بداخله، أو الحديث عن الأشياء الجميلة فقط.

لا داعي للأسئلة المحرجة التي قد تكون حول أشياء اشتراها الزوجان في المنزل، كالأسئلة عن سعر شيء أو ما شابه ذلك.

قد يعتقد البعض أن أخذ جولة في منزل العروس أمر ثابت، أو حق مكتسب، ولكن في الحقيقة لا يمكنك أبدًا التطرق إلى أمر رؤية المنزل ما لم يقترح الزوجان ذلك، فربما ليسوا مهتمين بعد.

لا تتحركي بحرية في المنزل كما كنتِ تفعلين على سبيل المثال في منزل صديقتك قبل الزواج، فالأمر يختلف الآن.

لا تعليق بأشياء سلبية على تفاصيل المنزل أو الألوان والديكورات، فهو أمر غير ضروري إطلاقًا؛ لأنه في النهاية ليس منزلك.

لا تتجولي في المنزل..

إتيكيت زيارة المتزوجين حديثًا





اليوم الوطني 90

رحمك الله يا وطن

شركة الأمان للمقولات والتجارة والصيانة المحدودة

تتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

خادم الحرمين الشريفين

الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وإلى صاحب السمو الملكي

للأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

سائلين الله عز وجل أن يحفظ وطننا الغالي

ويديم علينا نعمة الأمن والأمان

ومزيد من التقدم والإزدهار



ملكة الأناقة رجاء الجداوي وبصمة راقية في عالم الفن

ارتبط ظهورها دائماً بالأناقة اللافتة للنظر، وكان ينتظرها المئات من المشاهدين على الشاشة لمعرفة أحدث موديلات الأزياء، فهي كانت رمزاً للموضة حتى آخر عمرها، لها طلة ورقية خاص بها جعلها في مكانة متميزة في نفوس محبيها.. هي الفنانة المصرية الراحلة رجاء الجداوي.



حياتها

بدأت الفنانة الكبيرة رجاء الجداوي مسيرتها في عالم الشهرة والفن عارضة أزياء، عندما تم اختيارها بعد فوزها بلقب ملكة جمال القطن المصري في عام 1958، وأصبحت أشهر عارضة أزياء مصرية.

اسمها الحقيقي «نجاحة علي حسن الجداوي»، هي من مواليد مدينة الإسماعيلية، من أسرة عربية أصولها تعود إلى ينبع في غربي الجزيرة العربية، ولدت في 6 سبتمبر 1934، من أب أصله حجازي وأم من أصل نجدية، وأحد أجدادها من أصول سعودية، وانتقلت للعيش مع خالتها النجمة الراحلة تحية كاروبكا في القاهرة، وهي في عمر الثلاث سنوات.

عملت رجاء في المسرح والسينما والتلفزيون، غير تجربتها في تقديم البرامج التلفزيونية مع الإعلامي المصري عمرو أديب، ولكن كانت أول بداياتها الفنية فيلم «غريبة» في عام 1958، وظلت أكثر من 60 عامًا تعطي كل طاقتها وحبها للفن، حتى وصل عدد

أعمالها الفنية لـ 369 عملاً، كان آخرها مسلسل «لعبة النسيان» الذي عُرض في دراما رمضان الماضي 2020 وبعده أصيبت بفيروس كورونا المستجد.

مسيرتها الفنية

على الرغم من عدم ظهور رجاء كبطلة في أعمالها الفنية، لكنها استطاعت أن تأسر قلوب المشاهدين بأدوارها وتكون علامة مميزة من علامات الفن المصري الراقى؛ حيث كانت تتمتع بعفوية وخفة بجانب ملامحها الراقية والهادئة وحضورها القوي، حتى تظن عند مشاهدتها أنها بطلة العمل.

قدمت رجاء الجداوي العديد من الأعمال الفنية خلال مسيرتها في السينما، منها «ابتسامة واحدة تكفي، البيه البواب، كرامة زوجتي، ثلاث نساء، هاتولي راجل، أزواج طائشون، زائر الفجر، ليتني ما عرفت الحب، موعد على العشاء، حنفي الأبهة، وحدوتة مصرية»، وكان لكل عمل منها بصمة مختلفة لها لا يمكن للمشاهد نسيانها.

وقدمت رجاء أيضًا عدة أعمال تلفزيونية؛

كانت رمزاً
للموضة حتى آخر
عمرها، لها طلة
ورقي خاص بها
جعلها في مكانة
متميزة في نفوس
محبّيها

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