

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

10

قواعد إتيكيت
يجب على الجميع
معرفتها

لا تخافي
التغيير.. كيف
تحافظ المرأة
على تميزها؟

الدامم..
عروس الخليج
وملكة المدن

بسمة بنت عبد العزيز الميمان:

إطلاق التأشيرة السياحية قبل الجائحة قلل
من تأثر السعودية بكورونا





MASTERPIECE

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



+96655 608 0803

ksa.masterpiece@gmail.com

masterpiece_ksa

masterpiece_ksa

رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

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



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

الوطنية

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

مجموعة سواحل S J
بنك المعرفة



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



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

الاشتراكات السنوية

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

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (25 ريالاً)

لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com

a.salamaa84@gmail.com

الإدارة

التحرير

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

تليفون

what's app

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

البساطة

ويستمتع به، فكيف أنتقد حبه للورد؟

وهناك من يدلل ضيوفه بالطريقة التي يحبها من منبع الحب والعطاء؛ لإسعادهم، فهو يدلل أحبته، بأن يعطي لأبعد الحدود، وبعفوية ومشاعر صادقة، بعيداً عن التكلف، فالبساطة سر علاقات الود والحب بين الناس.

البساطة هي أن أقول لك: "أحبك في الله".. أن تدخل البيت مستشعراً أنه بيتك.. وأن تجلس بأريحية وترتدي ما يخلو لك.. وأن تتكلم بما في خاطرك.. وأن تعتذر لصديق ضايقته يوماً ما.. وألا تنتقد الناس.. وأن تحب لأخيك المسلم ما تحبه لنفسك. سألت أختي: ما مفهوم البساطة لديكم؟ فكانت بعض الردود جميلة كالتالي:

- البساطة هي عفوية اللقاء بكل تفاصيله، أماكن وأشخاص، والأهم نوايا غير متكلفة.

- البساطة في العشاء والملابس، وقبل كل شيء بساطة الروح.
- البساطة هي أنه كلما لان جانبنا ازدادنا حباً، وكلما كنا بسيطين في المأكل والمشرب والملبس بعيداً عن البهجة والتكلف.
- البساطة هي التعامل والعلاقات والأرواح، فكلما كانت بسيطة كانت أحلى، بغض النظر عن العشاء أو المكان، فهذه مجرد أدوات.

*شربين الزعيم

- البساطة هي الحب وتقيل الآخر في كل الظروف، وإعطاؤه الحرية، كل حسب مفهومه.

*فدوة الصالح

- إذا كانت صاحبك ملكة وبسيطة ستكونين سعيدة معها.

*لمياء الشمري

البساطة أن نكون على سجيئنا.. لا نتظاهر بما ليس فينا ولا نتقمص غير شخصياتنا ولا نستعرض قدراتنا الفكرية أو المادية، ويكون هدف اللقاء هو قضاء الجميع وقتاً ممتعاً يزيل من الأنفس ما تراكم من هموم وروتين الحياة اليومية؛ بحيث نعود إلى بيوتنا بمزاج رائق مليء بالبهجة، متشوقين إلى إعادة اللقاء.

*نورة عبد المنعم الراشد

البساطة أن يشعر الجميع بالراحة دون تكلف في الكلام ولا مجاملات، وأن يكون الناس جالسين بالقرب من بعضهم البعض.

خلال الأيام الماضية وبعد عودة الحياة إلى طبيعتها، كانت الكلمة المتداولة لأي اجتماع هي البساطة، فما هو مفهوم البساطة؟ هل تكمن في الجلسة، أم المكان، أم عدد الأشخاص، أم العشاء، أم غير ذلك؟

أرى أن مفهوم البساطة يختلف من شخص لآخر، فلكل إنسان طبعه الذي يختلف عن غيره، فللبساطة تدرج وقواعد، ولا يقدّر فرد على انتقاد غيره ببساطة.

وبالنسبة لبساطة المكان فالبعض يقولون إننا أحياناً نكون داخل خيمة ويتصف المكان بالبساطة، بينما الجلسة تكون الجلسة غير ذلك، لكن بساطة الأرواح هي الأهم، بأن تسعد من تستأنس بالجلوس معهم، ويكون من تجالسهم بسيطين وعفويين ومحبين للحياة، فالحياة لديهم بسيطة وغير معقدة، حتى إن الضحكة تكون بعفوية دون تكلف، ومواضيع النقاش لطيفة؛ حيث يتسامرون في أمور الحياة ونعم الله عليهم، فهم ممتنون لمن خلقهم.

وبالبساطة تكون بحب الجميع والمساواة بين البشر.. البساطة في جمال الماضي وعدم التذمر منه.. البساطة في أن يكون كل إنسان ناجحاً بدأ من الصفر وصعد الدرج مع مرور الوقت فوصل لما هو عليه الآن، متذكراً أن بدايته كانت من أسفل، لكن الله أنعم عليه بالتدرج بنعمه الغزيرة، التي يشكره عليها.

البساطة في محبة الناس، وفي الملابس، فكل إنسان يختلف عن غيره بهندامه، فهناك من يحب المزرکش والمطرز والملابس الفاخرة، وهناك من يحب غير ذلك، فهي أذواق.

وليس من حفي انتقاد مظهر أي شخص، فهو من يختار ملابسه وما يحب؛ حتى إن هناك من يهتمون بملابسهم في المنزل، علماً بأن الحالة المادية في زماننا هذا لا علاقة لها بطريقة ارتداء الملابس، فهي ذوق لا أكثر ولا أقل.

وفيما يتعلق بالطعام، فيختلف كل أهل بيت في طريقتهم واهتمامهم بالطعام، وطبائعتهم في إكرام الضيف، لكن لكل إنسان مقياس؛ فعلى سبيل المثال: نجد شخصين يطلبان من مطعم عن طريق الإنترنت، فتختلف طلبات كل منهما؛ لأن احتياجهما أو استمتاع كل منها بالطعام مختلف.

وبالبساطة تكون كذلك في ترتيب المكان، فتجد الناس مختلفين أيضاً، فمنهم من يضع الورد الطبيعي في بيته، ويهتم به،

10

**بسمة بنت عبد العزيز
اليمين: إطلاق التأشيرة
السياحية قبل الجائحة قلل
من تأثر السعودية بكورونا**



8

تقارير

**التفاصيل الكاملة..
السماح بأداء العمرة
والزيارة من داخل
المملكة وخارجها**



علاقات أسرية

كيف يمكن بناء
علاقات إيجابية بين
الأباء والأبناء؟

34



أناقة وجمال

5 عوامل تُسبب
ظهور علامات
الشيخوخة مبكراً

28

أناقة وجمال

مجموعة الربيع
لـ "Jason Wu" .. عروض
أسبوع الموضة بنيويورك

16

رحلة إلى

الدامام.. عروس
الخليج ومملكة
المدن

70



ثقافة وفنون

معرض أوبونتو
السنوي يسلم الضوء
على أعمال الراحل
نور اليوسف

48

طفلك

10 نصائح للحفاظ
على صحة الأطفال
وانتظامهم في الدراسة

38



76

أفكار لبيت

نصائح وأفكار
لتصميم
Coffee Corner
مميز وعصري في
منزلك



80

أصول وذوق

10 قواعد
إتيكيت يجب
على الجميع
معرفة



حديقتك

6 أفكار لتصميم
حديقة منزلك الأمامية
بميزانية معقولة

78



التفاصيل الكاملة.. السماح بأداء العمرة والزيارة من داخل المملكة وخارجها



أعلنت المملكة العربية السعودية، صدور الموافقة على السماح بأداء العمرة والزيارة والصلوات للمواطنين والمقيمين من داخل السعودية وخارجها، بشكل تدريجي في ظل استمرار أزمة فيروس كورونا.

مع الضوابط والإجراءات الاحترازية.

ويهدف تطبيق «اعتمرنا» إلى إنفاذ المعايير والضوابط الصحية المعتمدة من وزارة الصحة والجهات المختصة، ومساعدتهم على الالتزام بالتدابير الوقائية وتطبيق التعليمات والاشتراطات الصحية.

وأوضحت الوزارة أن التطبيق متاح لمستخدمي جميع أنظمة التشغيل، مشيرة إلى أن تسجيل البيانات المدخلة من قبل قاصدي الحرمين الشريفين سيكون مرتبط بتطبيق «توكلنا» بشكل مباشر.

وستتضمن تلك الخطوة عدد من الإجراءات، من بينها تقديم ما يضمن خلو المعتمر أو الزائر من فيروس COVID-19، كما يتضمن التطبيق إتاحة اختيار الوقت المناسب لضيف الرحمن بحسب المواعيد المتوفرة، واختياره الخدمات المصاحبة التي يرغب بأن تقدم له، مثل اختيار وسيلة المواصلات ونقاط التجمع ومراكز الخدمات.

التي تراعي الإجراءات الاحترازية الصحية للروضة الشريفة في المسجد النبوي.

المرحلة الثالثة

أما المرحل الثالثة، فتسمح بأداء العمرة والزيارة والصلوات للمواطنين والمقيمين من داخل المملكة ومن خارجها، بداية من يوم الأحد 15 ربيع الأول 1442هـ الموافق 1 نوفمبر 2020م، حتى الإعلان الرسمي عن انتهاء جائحة كورونا أو تلاشي الخطر.

تطبيق اعتمرنا

وأكدت وزارة الحج والعمرة، أن تنظيم دخول المعتمرين والمصلين والزوار سيكون عبر تطبيق «اعتمرنا» الذي تم تطويره بالتعاون مع الهيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي «سدايا».

ويمكن التطبيق الراغبين في زيارة مكة المكرمة والمدينة المنورة لأداء العمرة والزيارة والصلاة في الحرمين الشريفين، من تنظيم أوقات أدائهم للمناسك والتخطيط المسبق للرحلة وحجز الخدمات الاختيارية بكل يسر وسهولة وبما يتوافق

وصدرت الموافقة الكريمة بفتح باب العمرة مع اتخاذ الإجراءات الاحترازية الصحية اللازمة؛ لمواجهة هذه الجائحة وفق ترتيبات ومراحل.

المرحلة الأولى

تبدأ المرحلة الأولى بالسماح بأداء العمرة للمواطنين والمقيمين داخل المملكة، بداية من يوم الأحد 17 صفر 1442هـ الموافق 4 أكتوبر 2020م، بنسبة 30% فقط، أي «6 آلاف معتمر/ اليوم» من الطاقة الاستيعابية، التي تراعي الإجراءات الاحترازية الصحية للمسجد الحرام.

المرحلة الثانية

وتنطلق المرحلة الثانية للمواطنين والمقيمين داخل المملكة أيضًا، بداية من يوم الأحد 1 ربيع الأول 1442هـ الموافق 18 أكتوبر 2020م، بنسبة 75% «15 ألف معتمر/ اليوم، 40 ألف مصل/ اليوم» من الطاقة الاستيعابية، التي تراعي الإجراءات الاحترازية الصحية للمسجد الحرام.

وبنسبة 75% من الطاقة الاستيعابية

إطلاق برنامج "ثقافة الـ20" للتعريف بدور المملكة القيادي بمجموعة العشرين



أعلنت مجموعة
العشرين، مؤخرًا،
برئاسة المملكة



العربية السعودية، إطلاق
برنامج «ثقافة الـ20»؛ للتعريف
بالعام الرئاسي للمجموعة،
بالتعاون مع وزارة التعليم
السعودية.

ويهدف البرنامج الذي تم إطلاقه على
مستوى المملكة، إلى التعريف بدور
السعودية في قيادة دفة الحوار تحت
شعار «اغتنام فرص القرن الحادي
والعشرين للجميع».

ويعد برنامج «ثقافة الـ20» الأول من نوعه،
الذي يستهدف المستويات التعليمية
كافة، تحت إطار موحد بنشاطات رقمية
متكاملة.

وأكدت مجموعة العشرين ووزارة التعليم
في بيان مشترك عقب عقد اجتماعًا
استثنائيًا افتراضيًا، أن رئاسة السعودية
تضع التعليم ضمن أولوياتها الرئيسية كأحد
أهم متطلبات القرن الحادي والعشرين
التي تعكس عزم السعودية تسخير التقنية
والابتكار لتوفير برامج تعليمية متكاملة.

أهداف البرنامج

يسعى البرنامج إلى تحقيق ثلاثة أهداف
رئيسية، وهي:

– نشر الثقافة تجاه رئاسة السعودية
لمجموعة العشرين؛ من أجل تسليط
الضوء على الدور المحوري الذي تؤديه

إلى أكثر من ثمانية ملايين طالب وطالبة،
و525 من شاغلي الوظائف التعليمية،
ونحو 25 ألف مؤسسة تعليمية؛ إذ يبلغ
إجمالي الفئة المستهدفة أكثر من 55
مليون فرد على مستوى الدول.

**ويتكون البرنامج من 6 مبادرات رئيسية
متنوعة ومتكاملة، تشمل:**

- تطبيق تحدي مجموعة العشرين.
- تريفيا مجموعة العشرين.
- الوحدات التعليمية.
- أولمبياد مجموعة العشرين عبر تطبيق
تحدي المجموعة.
- مسابقة مجموعة العشرين للجميع عبر
الهاشتاق (#G20ForAll).
- هاكاتون مجموعة العشرين.

السعودية خلال سنة الرئاسة في معالجة
التحديات العالمية في مختلف المجالات،
من خلال وضع السياسات الفاعلة.

– الاحتفاء بالفخر الوطني لرفع حس
المسؤولية تجاه المجتمع، وربط الشباب
السعودي مع الملايين من نظرائهم
بمختلف أنحاء السعودية.

– تشجيع المواطنة العالمية من أجل
تعزيز القيم الإنسانية الأساسية بين فئة
الشباب، وتشجيعهم على تبني مفهوم
المواطنة العالمية.

وتحرص كل من رئاسة السعودية
لمجموعة العشرين ووزارة التعليم،
على ضمان شمولية البرنامج والوصول



بسمة بنت عبد العزیز المیمان

المدير الإقليمي لمنظمة السياحة
العالمية بالشرق الأوسط:

السياحة السعودية مباشرة في ظل اهتمام
حكومة خادم الحرمين الشريفين

حاورها: حسين الناظر

إنها نموذج مشرق للمرأة السعودية والعربية، فهي أول عربية وأول خليجية تشغل منصب المدير الإقليمي للشرق الأوسط بمنظمة السياحة العالمية، التابعة لهيئة الأمم المتحدة، كما صنفها البنك الدولي في مارس الماضي ضمن أصغر الرؤساء التنفيذيين سناً في المنطقة العربية، وصنفها فوربس الشرق الأوسط في المرتبة 13 بين أقوى 100 امرأة عربية، والوحيدة في القائمة التي تمثل قطاع السياحة، إنها بسمة بنت عبد العزيز الميمان، التي أجرينا معها هذا الحوار...



بقوله: «تذكرني دائماً فضل الوالدين عليك؛ فتعليمهما وتربيتهما لك هما

ما يميزك اليوم».

نشأت -بفضل الله- في أسرة منفتحة على الثقافات المختلفة؛ نتيجة التنقل بين عدة دول، كانت والدتي قارئة من الطراز الأول، فغرست فيّ حب القراءة والثقافة، وكان والدي كذلك؛ إذ حفظت منه جميع الرتب العسكرية بمسمياتها الأمريكية والبريطانية في سن السابعة أو الثامنة تقريباً.

كيف كانت بدايتك مع العمل في قطاع السياحة؟

لم يكن عملي في مجال السياحة مخططاً له؛ لأنه قطاع حديث في المملكة، لكن

ما أثر هذه التنشئة عليك؟

كان لنشأتي لها دور كبير في تكويني؛ إذ أتذكر قول سمو الأمير سلطان بن سلمان، عندما هنأني على منصبتي الجديد

الرياض تشهد
تأسيس أول
مكتب إقليمي
لمنظمة السياحة
العالمية

من هي بسمة الميمان؟

إنسانة سعودية بسيطة، ولدت بالولايات المتحدة الأمريكية، فترة ابتعث والدي كضابط هناك، ودرست بالمدرسة الأمريكية بالعاصمة الباكستانية إسلام آباد، فترة عمل والدي كملحق عسكري بها. وعندما عدت للوطن، التحقت بمدارس الرياض للبنين والبنات، وحصلت على بكالوريوس في الأدب الإنجليزي واللغويات من جامعة الملك سعود، أعقبه ماجستير إدارة الأعمال MBA من جامعة الفيصل بالتعاون مع جامعة أكسفورد البريطانية، ثم حصلت على دورات متقدمة في العلاقات الدولية من معهد الأمير سعود الفيصل للدراسات الدبلوماسية التابع لوزارة الخارجية.

فأني ترتيب لتكييف قطاع السياحة مع الجائحة التي قد تستمر عامًا آخر أو عامًا ونصف العام هي بدايات التخطيط السياحي للمرحلة الحالية في المملكة.

الكنوز السياحية بالمملكة

► هل كانت أزمة كورونا فرصة لاكتشاف الكنوز السياحية في المملكة، وتشيط السياحة الداخلية؟

ما زلنا في فترة الوباء، التي أدت إلى انتعاش السياحة الداخلية في دول كثيرة؛ منها المملكة، فبعد فك الحظر بين المناطق وعودة الطيران والتنقل الداخلي، شاهدنا كثيرًا من المواطنين والمقيمين بالمملكة يرغبون في التجول وزيارة مناطق سياحية لم يزورها من قبل؛ الأمر الذي نتج عنه ما يلي:

- أكبر تسويق للوجهات السياحية.
- التوعية بالسياحة الداخلية، والتعرف على آثار بلدك.
- لفت الأنظار لاحتياجات هذه المناطق السياحية من مرافق وخدمات.

- إحداث تغيير في خطة السياحة الداخلية، بناء على الطلب الذي لم يكن مخططاً له من رواد السياحة الداخلية.

واقع السياحة السعودية

► كيف ترين واقع السياحة السعودية؟ ومدى الاهتمام بها؟

السياحة السعودية مباشرة، في ظل اهتمام حكومة خادم الحرمين الشريفين بقطاع السياحة، ووضعه في أولويات رؤية 2030، وتنفيذ عدد من أكبر المشاريع على خريطة السياحة العالمية؛ مثل مشاريع القدية، ونيوم، والبحر الأحمر، ومشاريع إبراز التراث الثقافي والأهمية التاريخية لبعض الوجهات؛ مثل الدرعية ومدائن صالح والعلا وغيرها.

عربية، وأول مسؤولية خليجية في تاريخ هذه المنظمة الدولية، يفوز بمنصب رسمي فيها.

والحمد لله علاقتي بجميع الدول جيدة، فأتعامل مع جميع الدول كأنها بلدي، خاصة مصر التي تعد من الدول السياحية الكبرى ذات التاريخ والحضارة العريقة، وهي لها عضوية قديمة في منظمة السياحة العالمية ونشطة جدًا، وتربطها علاقات ومشاريع سياحية مع السعودية. السياحة الأكثر تضررًا.

► تواجه السياحة تحديات منذ بداية العام الحالي، فماذا عن جهود المنظمة في التخفيف من هذه الأزمة؟

كان هناك تواصل مع الدول الأعضاء منذ بداية الجائحة؛ لمتابعة الإجراءات والمقاييس التي اتخذتها الدول للتخفيف من أثر الجائحة؛ إذ لا شك في أن قطاع السياحة هو الأكثر تضررًا من غيره، فلأول مرة تُغلق المطارات، ويتوقف الطيران، وتتجمد جميع الأنشطة الاقتصادية المرتبطة بالسياحة؛ ما أثر على الدول التي تعتمد على نشاط السياحة بشكل رئيس.

بالنسبة للمملكة- ومن واقع خبراتي- لم تتأثر كثيرًا بالجائحة؛ لأن إطلاق التأشيرة السياحية كان قبل الجائحة بعدة أشهر،

فور تخرجي من الجامعة، عملت في الفريق الأول للهيئة العامة للسياحة منذ فترة التأسيس، فكانت الأعمال في البداية متنوعة، لكن استقر بي العمل كمسئولة عن ملف العلاقات الدولية؛ إذ كنت أمثل المملكة في عدد من مجالس الإدارة واللجان الدولية التي تضم في عضويتها وزراء السياحة، وكنت الوحيدة التي تشارك في هذه اللجان- ممثلة لمقعد المملكة- دون مرتبة وزير. عملت على تطوير وتعزيز علاقات المملكة مع المنظمات الدولية المرتبطة بأعمال الهيئة كالبنك الدولي، واليونسكو، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي وغيرها، بالإضافة إلى شركاء المملكة الدوليين في مجال السياحة والتراث والآثار والمتاحف والتراث العمراني، كما كنت مسؤولة بالكامل عن ملف علاقة المملكة بمنظمة السياحة العالمية، وساهمت- بالتعاون مع المنظمة- في إجراء دراسات وطنية متعلقة بالسياحة.

كذلك، أنا عضو مجلس إدارة المؤسسة الدولية السياحة المستدامة والحد من الفقر- التابعة لمنظمة السياحة العالمية- التي كانت تضم في عضويتها وزراء السياحة، وكنت العضو الوحيد في المجلس الدولي دون مرتبة وزير، حتى تحول إلى منظمة دولية.

واخترت -بالإجماع- نائبًا لرئيس اللجنة المتخصصة لإعداد المشروع النهائي لاتفاقية منظمة السياحة العالمية الإطارية لآداب السياحة؛ وهي المعنية بأول ميثاق دولي للسياحة في الأمم المتحدة، كما ساهمت - كأول مسؤول عربي- في تأسيس اللجنة الدولية للبرامج والميزانية في منظمة السياحة العالمية ممثلة لإقليم الشرق الأوسط.

ومنذ نوفمبر 2018م؛ توليت منصب المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط بمنظمة السياحة العالمية، وكنت المرشحة الرسمية للسعودية، وسط منافسة شديدة من أكثر من 400 مرشح ومرشحة من عدد كبير من دول العالم، فأصبحت بفضل الله أول امرأة

فخورة كوني
أول عربية
وخليجية تتقلد
منصبًا بمنظمة
السياحة
العالمية



الأمم المتحدة عام 1970؛ للتركيز على أنماط السياحة؛ حيث يأتي هذا العام تحت شعار "السياحة والتنمية الريفية"؛ خاصة وأن للمجتمعات الريفية دوراً كبيراً في العائد الاقتصادي والوظائف السياحية والترويج للسياحة في أي بلد، لكن ينقصها التمويل والتوعية والإعلام.

وللأسف استغرقتنا هذا العام كله في مقاومة فيروس كوفيد-19؛ لذا قد لا تتمكن جميع الدول من الاحتفال به، لكنه قد يكون فرصة للتركيز على المناطق الريفية وإبراز مقوماتها وجمالياتها، والتعريف بهذه المجتمعات، وجهودها في تنمية السياحة الوطنية.

ما دور المكتب الإقليمي لمنظمة السياحة العالمية بالرياض؟

جاءت فكرة أن يكون لدينا مكتب إقليمي للمنظمة - كأول مكتب خارج المنظمة والأول في منطقة الشرق الأوسط - تقديرًا من منظمة السياحة العالمية للسعودية، وجهودها التي وضعت التحول الاقتصادي في السياحة على أجندة رؤية 2030، وما تقوم به من إنشاء أكبر المشروعات السياحية العالمية.

يقع مقر المنظمة بالعاصمة الإسبانية مدريد، ولا شك في أن وجود مكتب إقليمي للمنظمة بالرياض - قلب منطقة الشرق الأوسط - يعزز من تواجدها في المنطقة، ويسهل التواصل مع الشركاء الرؤساء في هذه المشاريع.

فالمنطقة الحمد لله بخير، فهناك دول عربية تركز على السياحة أولها مصر والإمارات وعمان والسعودية والأردن وغيرها، كما أن هناك عملاً مباشراً من الرياض مع مدريد لتفعيل دور هذا المكتب، الذي يخدم جميع دول الشرق الأوسط.

اجتماعات مجموعة العشرين

تستضيف المملكة هذا العام

يستحق الدعم والتركيز عليه. وقد رأينا كيف استقبلت منطقة عسير الآلاف من المواطنين والمقيمين بسبب الجو البديع في فصل الصيف.

بشكل عام، تعد السياحة قطاعاً متطوراً، ويحتاج العمل فيه دائماً إلى تدريب مستمر.

ما جهود المنظمة في هذا المجال؟

من الأخبار السارة، أن منظمة السياحة العالمية وقعت اتفاقية مع حكومة المملكة - ممثلة في معالي وزير السياحة أحمد الخطيب - لإنشاء أكاديمية للتدريب السياحي، بمعايير عالمية، ومتوافقة مع معايير الأمم المتحدة لتدريب العاملين في قطاع السياحة والقطاعات المرتبطة بالسياحة، تُفتتح إن شاء الله مطلع العام القادم. تسهم الأكاديمية في تطوير الموارد البشرية لمواكبة العرض والطلب في سوق السياحة الوطني؛ إذ من المتوقع أن يشهد هذا السوق توسعاً مذهلاً في المملكة.

اليوم العالمي للسياحة

احتفل العالم مؤخراً باليوم العالمي للسياحة، فما أهم الرسائل التي نؤكد عليها في هذه المناسبة؟

اليوم العالمي للسياحة، أقرته هيئة

إننا ننظر لهذه المشاريع على أنها سياحية فقط، بينما لها أبعاد أخرى؛ فمثلاً سيؤدي إطلاق مشروع نيوم إلى التكامل الإقليمي في السياحة، وفي الطيران بين المملكة ومصر والأردن.

لكن البنية التحتية في بعض المناطق السياحية، لاتزال تحتاج لعمل كبير لتكون جاهزة ولائقة بالمكانة الاقتصادية للمملكة.

ما رأيك في الإجراءات الإصلاحية وإعادة هيكلة قطاع السياحة؟

لا شك في ضرورة إعادة هيكلة القطاع؛ إذ تم إنشاء وزارة السياحة، وأصبحت الهيئة العامة للسياحة ذراعاً قوياً لها، وأعيد هيكلتها، علاوة على نقل قطاعات لوزارة الثقافة، وأنشئ صندوق التنمية السياحية لدعم وتمويل المشروعات السياحية للقطاع الخاص، كما أنشئت هيئة السياحة في البحر الأحمر؛ لتكون أهم مفردات هوية السياحة السعودية، وأهم الأنماط السياحية التي تُعرف بها المملكة.

وماذا عن إمكانيات واستعداد العنصر البشري في المملكة؟

في جميع دول العالم، نجد أن نسبة العنصر البشري من النساء في قطاع السياحة هي الأقل، وفق مسوحات وتقارير دولية لمنظمة السياحة العالمية؛ لذا نعمل الآن على تقرير إقليمي لعمل المرأة في القطاع في منطقة الشرق الأوسط.

وبشكل عام، تحتاج الكوادر في المملكة إلى تدريب، وإن كنا نرى في بعض المناطق، مجتمعاً يعمل في السياحة طبيعته؛ مثل منطقة عسير؛ حيث كل من البيت يعمل بالسياحة والضيافة والمنتجات المرتبطة بالسياحة؛ كالحرف التقليدية، وفنون الطهي، والإرشاد السياحي، وتحويل بعض البيوت لمتاحف خاصة، فتجد جميع أفراد الأسرة يشاركون في هذا المنتج السياحي؛ الأمر الذي

إطلاق التأشيرة السياحية قبل الجائحة قلل من تأثر السعودية بكورونا

منظمة السياحة العالمية منذ أكثر من 11 عامًا، وهذا العام ستستضيف المملكة اجتماعاتها ضمن اجتماعات مجموعة العشرين، التي نأمل أن تخرج بتوصيات تسهم في دعم وتعزيز السياحة على مستوى العالم، وتخفيف آثار جائحة كوفيد-19 على قطاع السياحة والعاملين فيه.

فرصة طيبة للترويج للسياحة في الباحة، وحشد جهود رجال الأعمال للاستثمار في مشروعات السياحة بالمنطقة.

وسوف تستضيف الرياض اجتماع وزراء السياحة بمجموعة العشرين، ومجموعة العشرين لوزراء السياحة، التي أسستها

ضمن اجتماعات مجموعة العشرين اجتماعات مهمة، فما نصيب السياحة منها؟

استضافت السعودية الشهر الماضي لأول مرة لجنة السياحة بالشرق الأوسط، افتراضياً بمدينة الباحة؛ بسبب الجائحة، باسم " الباحة" لوزراء السياحة، وكان

بسمة الميمان في سطور

المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط بمنظمة السياحة العالمية منذ نوفمبر 2018م.

بكالوريوس الأدب الإنجليزي واللغويات من جامعة الملك سعود.

ماجستير إدارة الأعمال MBA من جامعة الفيصل بالتعاون مع جامعة أكسفورد البريطانية.

دورات متقدمة في العلاقات الدولية من معهد الأمير سعود الفيصل للدراسات الدبلوماسية التابع لوزارة الخارجية.

أول عربية وخليجية تشغل منصب المدير الإقليمي للشرق الأوسط بمنظمة السياحة العالمية.

صنفتها البنك الدولي في مارس الماضي ضمن أصغر الرؤساء التنفيذيين سناً في المنطقة العربية.

صنفتها فوربس الشرق الأوسط في المرتبة 13 بين أقوى 100 امرأة عربية، والوحيدة في القائمة التي تمثل قطاع السياحة.

مسؤولة بالكامل عن ملف علاقة المملكة بمنظمة السياحة العالمية. ساهمت في إجراء دراسات وطنية متعلقة بالسياحة.

عضو مجلس إدارة المؤسسة الدولية للسياحة المستدامة والحد من الفقر-التابعة لمنظمة السياحة العالمية.

نائب رئيس اللجنة المتخصصة لإعداد المشروع النهائي لاتفاقية منظمة السياحة العالمية الإطارية لأداب السياحة.

أول مسؤول عربي يشارك في تأسيس اللجنة الدولية للبرامج والميزانية في منظمة السياحة العالمية ممثلة لإقليم الشرق الأوسط.

مجموعة الربيع لـ

JASON WU

أولى عروض أسبوع الموضة بنيويورك

ومن هنا انطلقت المجموعة التي تبعث على الأمل من خلال التصاميم المميزة بالألوان الربيعية المنعشة، مثل اللون الأزرق والبنفسجي الفاتح والأبيض.

تميزت المجموعة بالفساتين الطويلة المريحة والخفيفة والغنية بالنقشات والجيوب والتفاصيل الجريئة، بجانب الشورت الريمودا مع القميص بالكمين القصيرين والكروب توب التي سيطرت على المجموعة.

وبدت السترة المخططة والسراويل المطابقة متألقة لعشاء ما بعد الشاطئ، والتنانير ذات الثنيات، كما ظهرت تصاميم الجمبسوت المناسبة للسهرات.

وبسبب تفشي فيروس كورونا، ستكون العروض عبارة عن مزيج من العروض المباشرة والافتراضية، ليتمكن عشاق الموضة حول العالم من متابعة الحدث.

وانطلق أول عروض أزياء أسبوع الموضة بنيويورك لربيع وصيف 2021، وسط أجواء صيفية ورمال وصوت الأمواج يعزف بهدوء في الخلفية وممشى خشبي يتسلل عبر مجموعة من النخيل والنباتات الاستوائية الجميلة من خلال عرض "Jason Wu".

وبالنسبة لـ "Jason Wu"، هذا العرض يدور حول البدايات الجديدة، والأمل، والتفاؤل، والهروب من الواقع،

رغم كل الكوارث والمآسي التي عانى منها الجميع خلال هذا العام، نتيجة تفشي فيروس كورونا، إلا أن كل هذا لم يمنع منظمي أسبوع الموضة بنيويورك من إطلاق الحدث بموعده.



**JASON
WU**



**JASON
WU**



**JASON
WU**



JASON
WU



**JASON
WU**



JASON
WU



**JASON
WU**



JASON
WU



**JASON
WU**





"ديور"

تعيد ابتكار "سترة بار" بإصدار عصري

في عام 1947، منح "كريستيان ديور" للعالم مجموعة لا مثيل لها، وأطلق "كارميل سنو"؛ رئيس تحرير مجلة "هاربرز بازار" آنذاك، على هذه المجموعة اسم "المظهر الجديد"؛ حيث كانت هذه التصاميم الحادة والتنانير المتدفقة اتجاهات الموضة المحافضة في ذلك العصر.



"ديور" في الظهور عبر التاريخ، ونجحت العلامة التجارية مرة أخرى في إزالة الغبار عن إرثها، ما يمنحنا إصدارًا جديدًا من المؤكد أنه سيعيد بعض الحنين إلى الماضي.

إليكم كيف قامت دار الأزياء الفرنسية بتجديد واحدة من أكثر القطع شهرة لعشاق الموضة في القرن الحادي والعشرين وهي "سترة بار".

ظهرت هذه القطعة الرمزية في الإطالة الافتتاحية بعد أن أعادت "ماريا غراتسيا كيوري" تصميمها بإصدار محبوبك جديد، شكّل هذا التصميم المبدع تحديًا لمشاغل الدار، وطورت 4 نماذج أولية من أجل إعادة ابتكار الحجم والقصة اللذين يميزان السترة الأصلية، الأمر الذي يجعلها مثالية للمرأة العصرية التي تتوق إلى التألق والأناقة اليومية للعقود الماضية.



وتم طرح مجموعة الأزياء الراقية المكونة من ست قطع من "ديور" بعد الحرب العالمية الثانية مباشرة، ولم تخلُ من بعض الجدل؛ حيث كانت الكمية الهائلة من الأقمشة المستخدمة لمنح كل قطعة من الملابس جاذبيتها المتناقضة تتعارض مع حصص النسيج الصارمة التي تم فرضها خلال الحرب.

وصنعت القيود المفروضة على المجموعة خصرًا صغيرًا وأكتافًا وأردافًا مبطنة بأكمام ضيقة، ما يتعارض مع التنانير الضخمة التي يقال إنها مصنوعة من 25 ياردة من القماش، ولم تكن المدافعات عن حقوق المرأة من المعجبين وكذلك "كوكو شانيل".

وبعد ما يقرب من قرن من الزمان منذ تأسيس دار الأزياء العالمية، استمرت ثورة أزياء



5

عوامل تسبب ظهور علامات الشيخوخة مبكرًا

تعتبر محاربة ظهور علامات الشيخوخة مبكرًا، من بين التحديات التي تواجه الجميع، خاصة بعد تجاوز الثلاثين؛ فلا نرغب جميعًا في رؤية تلك التجاعيد حول الفهم عند الضحك أو تلك التي ترسم على الجبين.



الضغط العصبي

يزيد الضغط العصبي والإجهاد من مستويات هرمون الكورتيزول، ما يقلل قدرة الجلد على الاحتفاظ بالماء، ويصبح أكثر جفافًا. ويؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم الناتج عن التوتر والعصبية إلى إتلاف ألياف الكولاجين والإيلاستين في الجلد، وهذه هي الهياكل الداعمة الأساسية، التي تساعد على الوقاية من ترهل الجلد، وظهور التجاعيد.

التلوث

العيش في البيئات التي ينتشر بها عوادم السيارات والمصانع والغازات المنبعثة منها، قد يؤثر بشكل سلبي في البشرة، ويهدد بظهور التجاعيد مبكرًا.

و أثناء النوم يتم طرد السموم من الجسم، ما يساهم في الحفاظ على صحة ونضارة البشرة، لذا لا يجب أن يقل النوم عن 8 ساعات يوميًا.

الإفراط في تناول السكر

قد لا يعلم الكثير أن السكر يسبب ظهور علامات الشيخوخة، إلا أنه في حقيقة الأمر يؤثر في البشرة، ويقلل من إنتاج الكولاجين والإيلاستين.

التعرض للشمس

تعتبر الشمس من العوامل القوية التي تؤثر في البشرة، فالتعرض الكثير والمباشر لها يسبب التصبغ والحروق، وتعمل أيضًا من ظهور خطوط الوجه، وتفقد البشرة نضارتها.

ويوجد بعض العوامل التي تسرع ظهور علامات الشيخوخة؛ يجب في البداية معرفتها وتجنب الوقوع فيها؛ لمحاربة العجز المبكر، الذي قد يصيب الملامح.

ونستعرض أبرز العوامل التي تؤدي لظهور علامات الشيخوخة مبكرًا لتجنبها..

قلة النوم

مما لاشك فيه أن قلة النوم، من العادات الخاطئة، التي تسبب العديد من المشكلات الصحية، بجانب التسبب في ظهور التجاعيد.

ويحدث ذلك لأن درجة حموضة الجلد تتغير بسبب عدم النوم الكافي، وكذلك تتأثر قدرة خلايا الجلد على البقاء رطبة.



مجوهرات النجمات في فينيسيا السينمائي.. فخامة وجاذبية تخطف القلوب

ل أثبتت النجمات في مهرجان فينيسيا السينمائي بالبندقية، حضورًا قويًا بإطلالاتهن الساحرة من حيث الأزياء والمجوهرات وتسريحات الشعر والمكياج، ليقفن بقوة أمام أروقة كورونالتي لم تمنع إقامة المهرجان.



نيفيس ألفاريز
اختارت العارضة الإيطالية نيفيس ألفاريز، الظهور بإطلالة فخمة وجذابة، من خلال ارتداء عقد الماس والأحجار الكريمة من بولغاري.

مادلينا غينيا
تألقت العارضة والممثلة الرومانية مادلينا غينيا، على السجادة الحمراء بمجوهرات فريدة من علامة داميانيني؛ إذ ارتدت قلادة وأقراط من الذهب والماس والأحجار الكريمة.

كيت بلانشيت
وقع اختيار النجمة العالمية كيت بلانشيت، على عقد ساحر يحمل اللمسة العصرية الفاخرة من علامة «بوميلاتو».

باولا توراني
تألقت العارضة الإيطالية باولات توراني، بأقراط ألماس فاخرة من علامة ميسيكيا، لتظهر بإطلالة فخمة وعصرية.

الأنظار على السجادة الحمراء بإطلالتها الفخمة، التي اختارت معها مجوهرات شوبارد الفاتنة من الذهب والماس وأحجار الياقوت الأحمر.

أنا فوجلياتا

وقع اختيار النجمة الإيطالية أنا فوجلياتا، على مجوهرات ساحرة من ماركة بولغاري، لتزين إطلالتها على السجادة الحمراء، وتزيدها من سحرها وجمالها.

سفيغا أليتي

زينت الممثلة الإيطالية سفيغا أليتي، إطلالتها على السجادة الحمراء بعقد ساحر من الماس والزمرد من علامة بولغاري أيضًا.

فريدا أوسن

تميزت العارضة فريدا أوسن على السجادة الحمراء، بإطلالة أنيقة وجذابة اختارت معها قلادة طويلة في مصفوفات من الماس بتوقيع علامة «كريفيلي».

وأصبح مهرجان فينيسيا متنفسًا للعديد من المشاهير والإعلاميين وعشاق السينما، في ظل استمرار أزمة كورونا وإلغاء معظم الفعاليات الفنية والمهرجانات السينمائية على مدار الأشهر الماضية.

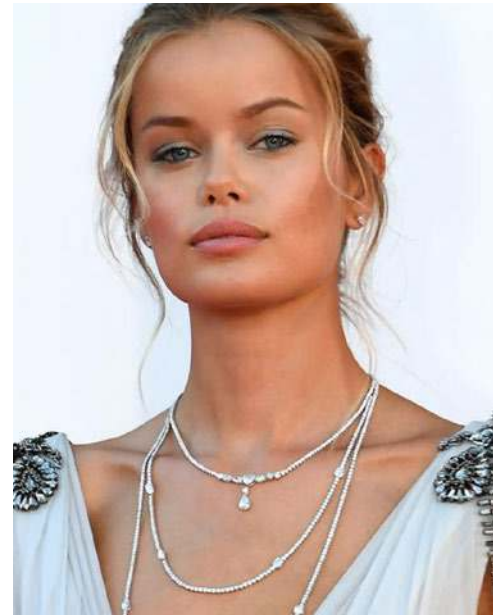
وتواجدت علامات المجوهرات العالمية بشكل كبير في فعاليات المهرجان، لتحل السجادة الحمراء مع أشهر نجوم إيطاليا وعارضات الأزياء من مختلف أنحاء أوروبا، وسط قلة حضور النجوم العالميين.

واستغلت علامات المجوهرات هذا الحدث الضخم، لتبرز تصاميمها المبدعة والفاتنة التي أصدرتها هذا العام؛ لتضفي التألق والأنوثة والسحر إلى النجمات على السجادة الحمراء.

وجمعنا أبرز المجوهرات، التي برزت على السجادة الحمراء، واتسمت بالأنوثة والفخامة والرقي، كالتالي:

تايلور هيل

لفتت العارضة الأمريكية تايلور هيل،





لا تخافي التغيير..

كيف تحافظ المرأة على تميزها؟

كتبت: لمياء حسن



هل نظرتِ إلى المرأة مؤخرًا؟ هل تعرفتِ على شخصيتك على الفور أم راودك السؤال المحير "من أنا؟!". لم تعد الحياة كما كانت سابقًا، أم أنت صاحبة الشخصية النادرة؟، قد يكون الكوكب يدور حول الشمس؛ إلا أن عالمك يدور حولك أنت؛ فلا تترددي في اتخاذ قرار إظهار حقيقةك إلى الكون، ولا تخافي التغيير، أو يتتابك الشعور بالرهبة من جرأتك الخاصة.

يتسبب ذلك في معاناتها من الانطواء، والانغلاق على ذاتها.

وقد يؤدي إحساسها بالانطواء إلى سوء الفهم بين المحيطين بها؛ فقد يفهمون صمتها أنه نوع من التكبر والغرور، ما يجعلها تواجه الخلافات التي قد تقع معهم بطريقة سلبية، ورغم عدم حديثها عن مشكلاتها الشخصية؛ فإنها لا تتردد لحظة في مد يد العون إلى الآخرين مما أسأؤوا إليها.

السعي إلى المثالية

تتسم هذه الشخصية بالسعي الدائم نحو المثالية؛ حيث تحاول أداء المهمات على أكمل وجه؛ رغم معرفتها أن الخطأ وارد، إلا أن الحماس الشديد يسيطر عليها؛ ما يجعلها تشعر بالإرهاق والتعب في الكثير من الأحيان.

الجمال في الاختلاف

وفي الختام، فإن الاختلاف يعتبر وسيلتك إلى إدراك الجمال في شخصك وشخصيتك، وإن كانت الحياة قد منحك الصعاب؛ فاصنعي منها التميز؛ لأنه شعارك في الحياة، والآن انطلق.

واجبات المرأة تجاه نفسها

وأوضحت: "أن الواجب الأساسي الذي يجب على المرأة أن تقوم به، هو حماية شخصيتها الاستثنائية، واحتضان الاختلاف الذي تشعر به دون خجل؛ فالجراحة في التعامل من أجل الدفاع عن حقوقها ميزة لا بد من تقديرها والحفاظ عليها، والتغلب على التحديات التي قد تمر بها، ما هي إلا ميزة أخرى".

وشددت آمال تيرول على ضرورة احتضان الاختلاف من ناحية الشكل، قائلة: "تعاني العديد من السيدات من بعض المشاكل التي تظهر عليها بشكل واضح؛ وهو الأمر الذي يجب أن تتقبله، فالجرح أرقى من الوشم".

من جهتها، أفادت الدكتورة كريستين باركر؛ المدونة الأمريكية المهتمة بعلم النفس أن الشخصية النادرة والمختلفة، تمتلك العديد من نقاط الضعف؛ التي يجب التعامل معها بحذر.

واستطردت أن نقاط الضعف التي تواجه المرأة التي تتمتع بهذه الشخصية، تتمثل في الحساسية المفرطة، ما يجعلها لا تتقبل الانتقادات بسهولة، كما يمكن أن

وفقاً للعلماء النفس؛ فإن أصحاب الشخصية النادرة يتمتعون بمخيلة واسعة، وقدرة كبيرة على التعاطف مع الآخرين، إضافة إلى القدرة على إيجاد الحل لكل مشكلة، ورغم ذلك فقد لا يجدون الحل لمشكلتهم الخاصة، وهو الأمر المحزن في الواقع؛ حيث إنهم يتسمون بالدقة والذكاء الخارق.

مميزات الاختلاف

أكدت الدراسات العالمية أن إقناع الآخرين بوجهة نظرك بكل براعة، يُعرف من أهم سمات الشخصيات النادرة التي تمثل 1% من فئات المجتمع برتمته، وهذا ما أوضحته الإسبانية آمال تيرول؛ المهتمة بالإنسانيات في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة".

وأضافت أن الإرادة تعتبر من أبرز صفات تلك الشخصية، قائلة: "قد تفاجئ المرأة نفسها، عندما تحسم قراراً صعباً للغاية، بعد فترة استكانة واستسلام للروتين الحياتي؛ وهو الأمر ذاته الذي يجب أن تعيه جيداً من أجل الحفاظ على شخصيتها القوية النادرة، دون أن تنخرط في مشاكل الحياة، التي يمكن أن تحيدها عن الالتزام بواجبها تجاه نفسها أولاً".



تربية الأطفال..

كيف يمكن بناء علاقات إيجابية بين الآباء والأبناء؟

كتبت: سارة طارق

ل يتعلم الأطفال ويتطورون بشكل أفضل عندما تكون لديهم علاقات قوية ومحبة وإيجابية مع الوالدين؛ وذلك لأن تلك العلاقات تساعد الأطفال في التعرف على العالم.



وفيما يلي بعض الأفكار للتواجد مع طفلك:

- أظهر القبول تجاه طفلك وحاول عدم إعطاء التوجيهات طوال الوقت.
- لاحظ ما يفعله طفلك وعلق عليه أو شجعه دون حكم.
- استمع إلى طفلك وحاول ضبط مشاعره الحقيقية.
- توقف وفكر فيما يخبرك به سلوك طفلك.

ومن أبرز طرق التواجد مع طفلك هو منحه فرصاً لأخذ زمام المبادرة، كالتالي:

- دع طفلك يقود اللعب من خلال مشاهدته والاستجابة لما يقوله أو يفعله، هذا شيء عظيم للأطفال الصغار.
- ادعم أفكار طفلك، على سبيل المثال، إذا قرر طفلك الأكبر التخطيط لوجبة عائلية، فلماذا لا تقل نعم؟

- عندما يعبر طفلك عن رأيي، يمكنك استخدام المحادثة كطريقة لمعرفة المزيد عن أفكار طفلك ومشاعره، حتى لو كانت مختلفة عن رأيك.

على سبيل المثال، من خلال تلك العلاقات يمكن للأطفال التعرف: ما إذا كانوا محبوبين، ومن يحبهم، وما يحدث عندما يكون، أو يضحكون، أو يغضبون؟ وغير ذلك الكثير.

ويمكنك بناء علاقة إيجابية مع طفلك من خلال التالي:

- 1- أن تعيش مع طفلك لحظة بلحظة.
- 2- قضاء وقت ممتع مع طفلك.
- 3- توفير بيئة رعاية تعتمد على الثقة والاحترام.

لا توجد صيغة لإصلاح العلاقة بين الوالدين والطفل، ولكن إذا كانت علاقتك مع طفلك مبنية على تفاعلات دافئة ومحبة وسريعة الاستجابة في معظم الأوقات، فسيشعر طفلك بالحب والأمان.

كيف يتم دعم العلاقات الإيجابية بين الوالدين والطفل؟

التواجد في التوقيت الصحيح يتعلق بضبط ما يحدث مع طفلك والتفكير فيه، فذلك يظهر لطفلك أنك تهتم بالأشياء التي تهتم، وهذا هو الأساس لعلاقة قوية.



الرعاية الرئيسيين الآخرين لتلبية احتياجاتهم، هذا الإحساس بالأمان يمنح طفلك الثقة لاستكشاف العالم.

يمكنك تقديم الثقة والاحترام في علاقتك مع طفلك، وذلك بالطرق الآتية:

1- كن متاحًا عندما يحتاج طفلك إلى دعم أو رعاية أو مساعدة، مثل اصطحاب طفلك عند سقوطه، أو اصطحاب طفلك المراهق عندما يتصل بك بعد حفلة، يساعد هذا طفلك في تعلم الثقة في أنك ستكون موجودًا عندما يحتاج إليك.

2- التزم بوعودك؛ حتى يتعلم طفلك أن يثق فيما تقوله. على سبيل المثال، إذا وعدت بأنك ستذهب إلى نشاط مدرسي، فافعل كل ما في وسعك للوصول إلى هناك.

3- تعرف على طفلك، إذا كان طفلك يحب كرة القدم شجعه أو أسأله عن أفضل اللاعبين؛ إذ أن إظهار الاحترام لمشاعر طفلك وآرائه يشجعه على الاستمرار في مشاركتها معك.

4- عندما يعبر طفلك عن رأي مختلف عن رأيك، استمع دون إصدار أحكام أو انزعاج؛ إذ يرسل هذا رسالة مفادها أنك ستستمع وتساعد طفلك في المشكلات أو المواقف الصعبة في المستقبل.

5- اسمح للعلاقة بالتطور مع نمو طفلك، وتغيير احتياجات طفلك واهتماماته، على سبيل المثال، قد لا يرغب طفلك الذي لم يبلغ سن المراهقة بعد الآن في وجودك في الحديقة مع أصدقائه، على الرغم من أن طفلك كان يحب اللعب معك هناك.

في النهاية، ضع بعض قواعد الأسرة الثابتة ولكن العادلة، وتلك القواعد عبارة عن بيانات واضحة حول الكيفية التي تريد عائلتك أن تعتنى بها وتعامل أفرادها، ويمكن أن تساعد طفلك في الوثوق بأنك ستكون ثابتًا في الطريقة التي تعامله بها.



الوقت معًا عن طريق تقليل الاضطرابات والتشتت، يمكن أن يكون هذا سهلاً مثل وضع هاتفك بعيدًا، إنه يساعد طفلك في معرفة أنك حريص حقًا على قضاء وقت غير منقطع معهم.

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

ما دور الثقة والاحترام في العلاقات الإيجابية بين الآباء والأبناء؟

الثقة والاحترام ضروريان لعلاقة إيجابية بين الوالدين والطفل، وفي السنوات الأولى مع طفلك، من المهم تنمية الثقة.

سيشعر طفلك بالأمان عندما يتعلم أنه يستطيع الوثوق بك، وفي مقدمتي

لماذا تعتبر العلاقات الإيجابية بين الآباء والأبناء مهمة للغاية؟

- العلاقات الإيجابية بينك وبين طفلك مبنية على جودة الوقت، فضاء وقت معًا هو كيفية التعرف على تجارب وأفكار ومشاعر الآخرين واهتماماتهم المتغيرة، وهذا يدل على أنك تقدر طفلك، وهو أمر رائع لعلاقتك.

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

يمكن أن تكون ضحكة مشتركة أو محادثة جيدة في السيارة مع طفلك المراهق؛ حيث تمنحك هذه اللحظات فرصة لإيصال الرسائل الإيجابية بالابتسامات والضحك والتواصل البصري والعناق واللمسات اللطيفة.

- يمكنك تحقيق أقصى استفادة من



- 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



10

نصائح للحفاظ على صحة الأطفال وانتظامهم في الدراسة

لا شك في أن الأطفال عرضة للإصابة بالأمراض ومخاطر العدوى بنسبة أكبر من البالغين، لكن بصفتك أحد الوالدين، فإن هذا لا يعني في كثير من الأحيان التغيب عن أيام الدراسة فحسب، بل يعني أيضًا التغيب عن أيام العمل، وزيارة الأطباء والكثير من الأدوية.



ل على الأقل يوميًا ستساعد طفلك في النوم بشكل أفضل ويرتبط بعدد أقل من الإصابات، ونتائج صحية أفضل، وسلوك محسن وقدرة على إدارة التوتر، بالإضافة إلى أداء أفضل في المدرسة.

3- تقليل وقت الشاشة:

يجب أن يقتصر وقت الشاشة غير المرتبط بالواجب المنزلي على أقل من ساعتين في اليوم، وهذا يشمل: الهواتف والتلفزيون والأجهزة اللوحية وألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر.

يمكن أن يقلل نوع الضوء المنبعث من هذه الشاشات من مستويات الميلاتونين، ما يزيد من صعوبة النوم ويمكن أن يعطل إيقاع الجسم اليومي.

4- الحفاظ على الأكل الصحي:

يبدأ الأكل الصحي بإفطار جيد، أهم وجبة في اليوم، ويرتبط الإفطار الصحي، الذي يحتوي على البروتين ومنتجات الألبان أو الحبوب

لذا يمكنك المساعدة في تقليل أيام مرض طفلك باتباع بعض النصائح لمساعدته في الحفاظ على قوة جهاز المناعة لديه.

وفيما يلي سنقدم 10 نصائح للحفاظ على صحة طفلك:

1- الحصول على قسط كافٍ من النوم:

ساعد طفلك في إنشاء روتين ثابت لوقت النوم؛ حيث يجب أن يحصل الأطفال في رياض الأطفال حتى الصف السادس على ما بين 9 و11 ساعة من النوم كل ليلة.

ترتبط جودة النوم ارتباطًا مباشرًا بسلوك طفلك وعاداته الغذائية وقدرته على مقاومة العدوى؛ حيث تزيد قلة النوم من الرغبة الشديدة في تناول الوجبات السريعة، وغالبًا ما تؤدي إلى تقلبات المزاج ونوبات الغضب وزيادة مخاطر الإصابة بالعدوى.

2- ممارسة الرياضة يوميًا:

إن ممارسة الرياضة لمدة 60 دقيقة



سلوكية وتؤثر في التعلم والتطوير.

8- ساعد طفلك في التعامل مع التوتر والقلق:

يمكن أن تكون المدرسة والرياضة ووسائل التواصل الاجتماعي مصدرًا للتوتر والقلق لطفلك.

راقب استخدام طفلك لوسائل التواصل الاجتماعي عن كثب واحتفظ بخط اتصال مفتوح حتى تتمكن من تحديد التنمر أو مصادر التوتر أو القلق الأخرى في المدرسة، ومساعدة طفلك في التعامل مع هذه الأنواع من المشكلات.

9- تأكد من حمل حقيبة الظهر:

يمكن أن تسبب حقائب الظهر الثقيلة آلام الرقبة والكتف والظهر؛ لذا جهز طفلك بحقيبة ظهر جيدة تحتوي على حزامين ومحتوى مناسب، ويجب ألا تزن حقيبة الظهر الإجمالية أكثر من 10% من وزن طفلك.

10- حافظ على مستوى السوائل:

تساعد السوائل في منع التعب وتحسين الحالة المزاجية والمساعدة في الهضم والحفاظ على الوزن وتحسين وظائف المخ، روج لخيارات المشروبات الصحية مثل الماء والحليب.

يجب التخلص من المشروبات المحلاة بالسكر من النظام الغذائي لطفلك قدر الإمكان! غالبًا ما تكون المشروبات مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والعصائر والقهوة مليئة بالسكر والكافيين والمنشطات والمكونات الأخرى غير المرغوب فيها ويمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن ومشكلات أخرى.

على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكافيين إلى زيادة معدل ضربات قلب طفلك، وضغط الدم، والنوم المتقطع والعصبية، في حين أنه قد يوفر طفرات في الطاقة بشكل مؤقت، إلا أن ذلك سيبتعه تعطل في الطاقة ويمكن أن يعزز عادات نمط الحياة السيئة.



لقاح الإنفلونزا وتحصينات الطفولة الأخرى من أفضل ما يمكنك القيام به لحماية طفلك من انتشار الأمراض المعدية.

6- علم طفلك غسل يديه بشكل متكرر للحد من انتشار الجراثيم:

علم طفلك أن يغسل يديه أكثر من مرة خلال اليوم الواحد، وتأكد من أن طفلك لديه معقم لليدين لاستخدامه عندما يكون غسل اليدين غير ممكن، وعلمه أيضًا أن يتعد عن وجهه وأن يسعل أو يعطس في ذراعه أو كتفه.

7- إجراء فحوصات منتظمة للسمع والنظر:

تأكد من إجراء فحوصات الرؤية والسمع كجزء من الزيارات الروتينية للاطمئنان على صحة طفلك؛ إذ يمكن أن تؤدي الإعاقة البصرية والسمعية إلى مشاكل

الكاملة، ارتباطًا مباشرًا بالسلوكيات الإيجابية طوال اليوم ويحسن قدرة طفلك على التركيز.

اتبع وجبة الإفطار بوجبة غداء مغذية تشمل اللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات التي تعرف أن طفلك سيتناولها.

خطط لوجبة خفيفة صحية بعد المدرسة حتى يقل احتمال وصول طفلك للوجبات السريعة، ثم يأتي وقت العشاء العائلي؛ حيث توفر أوقات الوجبات التي تقضيها مع العائلة صحة أفضل ورفاهية.

5- ابق على اطلاع بلقاح الإنفلونزا والتطعيمات الأخرى:

احصل على لقاح الإنفلونزا لك ولعائلتك في أوائل الخريف، ويُعد الحصول على

تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرياً ضمن سلسلة إصدارات شركة سواحل الجزيرة الإعلامية - وهي وكالة إعلامية سعودية متخصصة في إعلام ريادة الأعمال - كمنصة إعلامية عربية متخصصة فاعلة في مجال الاقتصاد بروافده المتعددة؛ بهدف نشر الثقافة الاقتصادية، وتقديم المعلومات والمصادر المعرفية السليمة التي تسهم في نشر الوعي الاقتصادي



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

الاقتصاد اليوم
Economy today

صحة بفترة تكتب: كورونا والدخول المدرسي

بدأت الاستعدادات الجدية للدخول المدرسي الجديد، الذي يعد هذه السنة دخولا استثنائياً في ظروف غير طبيعية بمحاذير غير عادية.



فترات الممارسة الرياضية، وتوفير الغذاء الصحي بالمطاعم المدرسية وزيادة عمال وعاملات النظافة مع مراعاة الالتزام دائماً بمبدأ التباعد الاجتماعي.

بين العبء الكبير الملقى على الدولة لتأمين بيئة صحية بالمدارس وبين مشاعر القلق ومظاهر التوتر لدى أولياء أمور الطلاب والتلاميذ، تأخذ عودة انتشار فيروس كورونا منحى آخر تصاعدي وسريع بعد فترة تراجع في معدل الإصابات حول العالم أوقع الكثيرين في فخ الاطمئنان المضلل، فحدث التساهل والتخلي عن المحاذير المتعلقة بالوقاية، وبدأت مؤشرات قوية لحدوث موجة ثانية محتملة لانتشار الفيروس بشكل أكثر اتساعاً وحدة ومعها ارتفعت أصوات الأولياء المرتجفة خوفاً وفزعاً حاملة مقترحات تصل إلى حد التقليل من حجم التعليم المباشر بالمدارس والاتجاه أكثر لتكثيف التعليم عن بعد باستغلال التطبيقات التكنولوجية في الإعلام والاتصال والتواصل والقنوات الفضائية المتخصصة التلفزيونية والإذاعية.

التوعية مسؤولية مشتركة تقوم على تضافر جهود المجتمع بدءاً من البيت مروراً بالمدرسة وصولاً إلى وسائل الإعلام، فاستنفار العائلات في تحضير أبنائهم للدخول المدرسي للمرة الأولى الذي يهدف أساساً إلى تهيئته نفسياً ومعنوياً لتقبل العالم الجديد في وسط مجموعة من الأطفال بعيداً عن أمه التي يعتقد أنها تخلت عنه، سيتزامن هذا العام مع خوف الأسر المتزايد على أبنائهم من احتمالات الإصابة بفيروس كورونا، ويقابل هذا إبداء المدارس القدر الكافي من الاهتمام بتوفير الوسط الدراسي الصحيح للعملية التعليمية والبيئة الصحية السليمة، وأن يؤدي الإعلام دوره كاملاً في زيادة الحجم الساعي لبرامج التوعية الصحية الجادة والهادئة.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

حضوراً كبيراً هذا العام، فإلى جانب الكتب والكراريس والأقلام سيكون على التلاميذ حمل الكمامات والمعقمات والقفازات، والأهم الالتزام التام بالسلوك الوقائي كعدم المصافحة والعناق وتبادل القبلات وغيرها من المظاهر المعبرة عن شدة الشوق وفرحة اللقاء بعد فراق دام طوال العطلة الصيفية.

ويمكن أن نتصور أن مدارسنا ستتحول هذا حذر والوقاية والتحويل إلى أقرب مركز طبي.

ولا شك أن النظام التربوي يدرك أن استكمال الدراسة أمر أساسي، وأنه من الطبيعي أن يكون هناك اختلاط، لذلك فالتعامل مع الوضع على أساس درجة حذر عالية ضروري بنفس الضوابط ووفق ذات الاجراءات الاحترازية، وسيكون من المطلوب مراعاة وضع آليات التأمين ضد الفيروس وتوفير متطلبات وقاية الطلاب ضد الإصابة بفيروس كورونا.

البداية أولاً، بما يمنع تكديس الطلاب داخل قاعات الدرس بمعنى اللجوء إلى تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة يمكن معهما تطبيق مبدأ التباعد بين أفرادها لمسافات آمنة من العدوى، ورفع مستوى الوعي خاصة لدى الفئة المتمردة من المراهقين الذين يميلون بشكل غير مسؤول لمزاجهم المتقلب وإلى الاستخفاف بالتوجيهات المدرسية خاصة، وبضوابط العملية التعليمية عموماً، والسلوك المستهتر لمثل هؤلاء سيكون سبباً مباشراً في تحجيم جهود الدولة لتعميم الانضباط العام بالمحاذير المطلوبة لاحتواء انتشار الفيروس.

قد يجوز التفاؤل في مدارس المرحلة الابتدائية والتعليم الأساسي أن تمر الأمور بسلا، حيث يتمتع النشء الصغير الأقل من 18 سنة من عمرهم بمناعة جيدة، وأن نسبة الإصابة بالفيروس لدى الأطفال ضعيفة جداً، ولا يلغي هذا فرضية إصابة بعض ممن مناعتهم سيئة، ويمكن أن تكون المدارس مجالاً خصياً لتقوية المناعة لدى الطلاب بالنظام



ولكن مع هذه الاستعدادات ارتفعت مؤشرات القلق والتوتر ليس هذه المرة بسبب الهواجس الأسرية المعتادة كل عام من أسعار الأدوات المدرسية والألبسة والأحذية.. إلخ بل بسبب وباء كورونا.

وبعدما أصبح الحديث عن تفشي وباء كورونا القاتل وسبل الوقاية منه قد سيطر على العقول وسوسة، وشغل القلوب خوفاً، وملأ النفوس هوساً من انتشاره السهل والسريع خاصة في أوساط التجمعات الكبيرة؛ حيث تكفي المصافحة أو ملامسة أي سطح ملوث أو عدم احترام مسافة التباعد الاجتماعي بين التلاميذ في ساحة المدرسة وأروقتها وداخل الفصول وخاصة عند بوابة المدرسة عند الخروج؛ حيث يحدث التكديس الذي ترتفع معه احتمالات العدوى.

لم تعد مسألة توفير الكتب المدرسية ذات شأن كبير أمام محاولة استيعاب طرق الوقاية والممارسات الصحية والعلمية لمنع حدوث الإصابة.

ولا شك أن إدارات المدارس وكافة المعلمين والأساتذة والمشرفين التربويين هذه السنة سيكونون أمام مهام صحية إضافية ستختلط وتتداخل مع مهامهم التربوية وستضفي على المشهد المدرسي بعداً آخر سيسجل



دكتورة رانيا يحيى تكتب: فؤاد الظاهري وإبداعاته للسينما



موسيقى الفيلم هي إحدى الجماليات التي تتميز بها السينما من خلال لقطاتها المعتمدة على عنصر الموسيقى ومجموعة من النغمات، وبدونها لا تكتمل القيمة الفنية للعمل السينمائي، ومن هنا تظهر أهمية الموسيقى باعتبارها مكوناً أساسياً للفيلم وليست مكملًا له.



السياق المكاني للفيلم، وفي أحيان أخرى يصنع أحياناً جادة ومتميزة.

ومن أهم ما نلاحظه في مؤلفاته قدرته الفائقة على المزج بين الشرقية الصميمة المتدفقة في مشاعره الداخلية بحكم تكوينه الفطري، وبين تأثره بالموسيقى الغربية الناتجة عن دراسته العلمية لأصول القواعد الموسيقية من هارموني وكونترابونت وخلافه، فخرجت لنا موسيقاه بأبعاد جمالية ورؤى موسيقية مبدعة وجاذبة خاصة في مجال موسيقى الأفلام، باعتباره أحد روادها وأعماله مرجحاً حقيقياً لكل من يرغب في الكتابة الموسيقية السينمائية.

الذي شهد مراحل متعددة من حياته. درس الموسيقى بمعهد فؤاد الأول، وارتبطت موسيقاه بالفنون الأخرى؛ حيث وضع موسيقى لبعض المسرحيات والمسلسلات التليفزيونية، وأثرى الأفلام السينمائية الروائية بموسيقاه في عدد كبير من الأفلام قد لا يتعداه غيره من الموسيقيين؛ ونظراً لامتلاكه حاسة فنية عالية، بجانب قدرته على استخدام التقنيات الموسيقية والأساليب المختلفة للكتابة الأوركستراية، قدم موسيقى متميزة ذات أبعاد فلسفية للأفلام، كما أن ثراء أفكاره اللحنية وغزارتها يبرزان موهبة خلاقة ومتجددة، فألحانه متدفقة تتسم بالبساطة أحياناً حسب

وحيثما نتحدث عن الموسيقى في السينما المصرية، لا بد أن نذكر أحد النجوم المتلائمة في سماء السينما المصرية والعربية؛ لكونه عبقرية موسيقية فذة بكل ما قدمه من أعمال تحمل قيمة إبداعية نادرة.. إنه فؤاد الظاهري صاحب الإنتاج الموسيقي الأشد غزارة والأكثر تدفقاً في نفوس الجماهير؛ لارتباطه بأعمال سينمائية تُعد علامات لا تُنسى من ذاكرة السينما العربية.

ينتمي فؤاد جرايب بانوسيان؛ المولود يوم 15 أكتوبر عام 1916، للجيل الثاني من المؤلفين الموسيقيين، ولُقّب بـ "الظاهري" نسبة إلى حي الظاهر

وكان للآلات الوترية، خاصة الفيولينة، دورٌ في التعبير عن كثير من الأحداث الدرامية والتفاعلية داخل أفلامه السينمائية، وأعتقد أن عزفه للفيولينة خلال سنوات الدراسة أعطاه الفرصة للسيطرة على هذه الآلة بشكل كبير واستنباط كل الإمكانيات الصوتية والأدائية التي تضيف مزيداً من الوعي والتهيئة للأفكار المطروحة على الشاشة.

ومن مهاراته الموسيقية إظهاره للتناقضات على الشاشة باستخدام التباين بين آلات حادة وغليظة في الوقت نفسه لصنع حالة وجدانية فريدة، هذا بالإضافة لكتابته لآلة البيانو وقدرته كمؤلف على الانتقال من إحساس لأخر ينتقل معه المشاهد بسرعة فائقة، مثل الفرخ والخوف والقلق والترقب والانتظار وغيره ببراعة وحرفية من خلال التقنيات الآلية التي تساعده في تأكيد هذه المشاعر، وأيضاً تتم توزيعاته للأوركسترا عن موسيقي لديه دراية واسعة واهتمام واضح بالكتابة الأوركستراية، سواء باستخدام البيوليفونية وتعدد الألحان داخل النسق الآلي أو لتوزيعاته الهارمونية رفيعة المستوى.

ويجب أن نؤكد استخدامه لفكرة اللحن كمدلول لشخص أو مكان بعينه بتيمة لحنية تتكرر وترتبط في أذهان المشاهدين، كذلك استخداماته للمقامات الشرقية لإظهار البيئة الشرقية الصميمة، وقد يصنع تيمات لحنية ذات طبيعة شرقية؛ للتعبير عن البيئة الريفية أو الصعيدية المصرية بدون استخدام مقامات شرقية، فهو يحسن توظيف السلم أو المقام الموسيقي بما يخدم أهدافه وغاياته دون التقييد بمقامات بعينها تحد من إبداعه وتخضعه لخطئه، فتولدت ألحانه بما فيها من فطرة وإبداع داخل إطار التعبيرية والواقعية في أفلامه.

وأشير هنا لموسيقى التتر والتي غالباً ما يضع فيها "الظاهري" خلاصة أفكاره اللحنية فتعتبر نموذجاً مصغراً لمحتوى الفيلم نستنبطها إذا عدنا لسماها بعد الانتهاء من الفيلم فستشعر بحجم عبقريته في ترجمة مضمون القصة كاملة في أفكار موسيقية لا تتعدى دقائق محدودة، يستقي منها بعض الأفكار اللحنية ليستخدمها داخل الفيلم مع التنويع عليها. رحم الله من أسهم في صنع روائع السينما بموسيقاه.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

rania_ysz@yahoo.com

وتميز "الظاهري" أيضاً بتوظيفه لبعض التيمات اللحنية الشائعة من الفلكلور المصري في مؤلفاته؛ لتأصيل فكرة عامة لدى المتلقي أو دفع شعور الجمهور نحو اتجاه سيكولوجي معين، كذلك قدرته على بناء ألحان منبثقة من التعامل مع الموتيقات اللحنية الصغيرة والجمل البسيطة ليستفيد من شهرتها ويحقق نجاحاً مضاعفاً لموسيقاه. ولا يمكن إغفال تأثير الصوت البشري لديه وقدرته الفذة على توظيفه بجودة فائقة في بعض أعماله؛ حيث عبر بالكورال عن أكثر من حالة وجدانية، سواء بالغناء لبعض الأفكار الموسيقية داخل العمل أو لإثراء التكوينات الآلية بعد جمالي آخر باستخدام "الفوكاليز"؛ أي الغناء بالآهات بدون كلمات محددة ذات مدلول لغوي، وفي هذه الحالة يكون التأثير نفسياً للسيطرة على عقل وقلب المتلقي بشكل غير مباشر، خاصة عند وضعها في بعض المشاهد التي تتصاعد فيها الأحداث درامياً فتكون أكثر تأثيراً في تعاقب الانفعالات الحزينة والمأساوية داخل العمل الدرامي.

وعنصر الإيقاع عنده له أثر بالغ العمق داخل ألحانه الموسيقية، واستخدام آلات الإيقاع الشرقية مثل الدف والرق والطبلة يدفع الشعور إلى الاتجاه الشرقي الراقص أو ليفرض شعوراً دراماتيكياً معيناً، بالإضافة لاستعمال الآلات الإيقاعية الغربية، خاصة "التيمناني" التي وظفها بحرفية في أعماله؛ لما لها من قدرة على تقوية المشاعر الوجدانية بقوتها وتأثيرها الأدائي المتباين، فضلاً عن استخداماته للمثلث والأجراس في كثير من الأحيان.

أما تكويناته الآلية فتعتمد كثيراً على آلات النفخ الخشبية التي يوليها غالبية الألحان الرئيسية، أيضاً ارتكازه على آلة الناي الشرقية لصنع زنين صوتي مميز يجمع بين التقليدية والتجديد بالمزج مع الآلات الغربية، وآلة القانون بصوتها البديع وإمكاناتها التكنيكية العالية وقدرتها على أداء المقامات الشرقية بأداسيس تجمع ما بين الشجن والفرح، ما جعله يحسن توظيفها، وكذلك استخدامه لآلتي الترومبيت والكورنو النحاسيتين لبعث إحساس قوي يصدر عن هاتين الآلتين، مع التركيز على بعض الآلات الأوركستراية الغربية غير الشائعة الاستخدام في موسيقانا الشرقية، مثل البيكولو والكورنجليه والفيولا والهارب، ما أثرى موسيقاه بلون صوتي بديع يؤكد قدرته على انتقاء الآلات الموسيقية بشكل بارع.



بمناسبة ذكرى رحيله الأولى..

شعراء ومثقفون يحتفون بالشاعر

حبيب الصايغ

نظمت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، خلال الشهر الماضي، ملتقى افتراضياً حول الشاعر الراحل حبيب الصايغ، تحت عنوان: "الشاعر الراحل حبيب الصايغ.. سيرة الحداثة والتجديد"، وذلك بمناسبة مرور عام على رحيله.



شارك في الندوة نخبة من الشعراء والنقاد والكتاب والمثقفين بأوراق عمل، وشهادات، وقراءات من شعر الشاعر الراحل حبيب الصايغ، الذي مرت الذكرى السنوية الأولى لرحيله في العشرين من أغسطس الماضي، كما عُرض، خلال الملتقى، فيلم بعنوان (وهج الشعر والحياة) عن مسيرة الشاعر الشعرية والإعلامية.

افتتح الملتقى الدكتور سليمان موسى الجاسم؛ نائب رئيس مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بكلمة ترحيبية، تلاها عرض لفيلم وثائقي عن الشاعر الراحل حبيب الصايغ.

وكان الشاعر الإماراتي الراحل حبيب الصايغ، قد فاز بجائزة سلطان بن علي العويس الثقافية حقل الشعر في الدورة الرابعة عشرة (2014 - 2015)، وجاء في حيثيات الفوز حسب لجنة التحكيم:

"فُتحت جائزة المؤسسة للشاعر الراحل حبيب الصايغ؛ لكونه أحد رواد الحداثة الشعرية في الخليج العربي، ولجهوده في تجديد شكل القصيدة وإيقاعاتها ومضامينها، بأنماطها الثلاثة (العمودي، التفعيلة، والنثر)، فجعلها مرايا شعرية تُبصر من خلالها مكابيات الإنسان العربي أنني كان، وأخرجها من محليتها إلى رحابة هم الإنسان العام".

ولد الشاعر والكاتب حبيب يوسف عبد الله الصايغ في أبوظبي عام 1955، حصل على إجازة الفلسفة عام 1977 كما حصل على الماجستير في اللغويات الإنجليزية العربية والترجمة عام 1998 من جامعة لندن.

عمل في مجالي الصحافة والثقافة، وشارك في عشرات المؤتمرات والندوات العربية والعالمية، وترجمت قصائده إلى الإنجليزية والفرنسية والألمانية والإيطالية والإسبانية والصينية.

شعر حبيب الصايغ قدمها محمود نور.

يُشار إلى أن مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية أنتجت فيلماً وثائقياً عن الشاعر الراحل حبيب الصايغ (1955 - 2019) استعرض بعضاً من سيرته الشعرية والإعلامية والعملية، وألقى الضوء على محطات من حياته العامة وأبرز إصداراته الشعرية، وتبلغ مدة الفيلم 5 دقائق.

وبمناسبة الذكرى السنوية الأولى لرحيل حبيب الصايغ، أصدرت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، ضمن سلسلة «الفائزون» كتاباً شعرياً جديداً بعنوان (وردة الكهولة) للشاعر الراحل حبيب الصايغ (1955 - 2019)، وهو تقليد اتبعته مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية؛ حيث تنشر كتاباً لكل فائز بجائزتها.

وتزامن إصدار هذا الكتاب الشعري البارز للشاعر حبيب الصايغ، مع مرور سنة على رحيله عن 64 عامًا، ويعد كتاب (وردة الكهولة) من الكتب الشعرية المميزة لحبيب الصايغ، وقد أصدرت مؤسسة العويس طيلة السنوات الماضية عشرات الكتب القيمة للفائزين بجوائزها.

وشاركت د. مريم الهاشمي بورقة عنوانها (صناعة الذات الشعرية عند حبيب الصايغ)، تلتها ورقة سامح كعوش بعنوان (رثاء الأمكنة ثراء الرؤى: جدل الكائن والمكان في نص حبيب الصايغ). وشارك د. محمد عبد القادر سبيل بقراءة نقدية (استهلاك المستقبل.. غربة حبيب الصايغ المضاعفة) وفي ختام اليوم الأول قدم سعيد الصقلاوي شهادة شخصية عن حبيب الصايغ.

وافتح اليوم الثاني من الملتقى د. سمر روجي الفيصل، ببحث عنوانه (نثر الصايغ، قراءة في المقالات) بعدها قدم د. خالد عمر بن قفه إضاءة تحت عنوان (حبيب الصايغ.. الإعلامي المخترق والشاعر المحترق)، كما قدم د. خليفة ياسين بن عربي ورقة بعنوان (ثنائية الذات والمكان في شعر حبيب الصايغ.. قراءة في نصوص "قصائد عن البحرين").

وقدم أ. أحمد الشهاوي مداخلة تحت عنوان (حبيب الصايغ: سيرة الشاعر في نضج) تلتها شهادة قدمها يوسف أبو لوز، واختتم الملتقى بقراءات شعرية من

ما بين الحداثة والمعاصرة:

"عين المنتقي" ..

معرض أوبونتو السنوي
يسلط الضوء على أعمال
الراحل نور اليوسف

نظمت قاعة أوبونتو للفن التشكيلي بالزمالك، خلال الفترة من 6 إلى 19 سبتمبر الماضي، فعاليات معرض أوبونتو السنوي، تحت عنوان «عين المنتقي»؛ حيث ضم المعرض مجموعة فنية مختارة لكبار الفنانين ما بين الحداثة والمعاصرة.



محرابه مستمتعًا بما يقدمه لنفسه من فن منطويًا عن المجتمع، لم يكن له صديق إلا فرشاته التي يعبر بها عن أحاسيسه.

أقام الفنان نور اليوسف العديد من المعارض الخاصة والجماعية خارج مصر من خلال رحلاته المستمرة إلى دول العالم.

لم يقدم «اليوسف» في مصر إلا معرضين أو ثلاثة، وشارك في القليل من المعارض الجماعية.

نال الفنان نور اليوسف العديد من الجوائز العالمية، واحتفظ بأعماله كلها باستثناء بعض الأعمال القليلة التي أهداها لأصدقائه من الفنانين والأجانب وبعض الأدباء المصريين الذين كان يتردد عليهم في بعض الأحيان، كالأديب يوسف إدريس وأنيس منصور، ورحل عن عالمنا عام ٢٠٠٠م في منزله بالأسكندرية بين أعماله الخالدة.

ويمزج معرض هذا العام بين مختارات من الأعمال الفنية الحديثة والمعاصرة، وبعض قطع الأثاث والأنتيكات؛ وذلك من خلال تصور لنواحي منزل المقتني المختلفة.

إن مقتني القطع الفنية يتمتع بحس انتقائي عالٍ؛ فهو يرى جمال القطع التي تستحق الإقتناء بعين مختلفة تمكّنه من الجمع بين الحديث والمعاصر بسلاسة وتناغم تعكس شخصيته المتفردة.

ويسلط المعرض الضوء هذا العام على الفنان نور اليوسف (١٩٢٨-٢٠٠٠) بعرض مجموعة من لوحاته وأعماله الفنية، وهو من مواليد الإسكندرية عام ١٩٢٨م، عمل قبطانًا بحريًا ثم درس الفن مع صديقه الفنان سيف وانلي في مرسم الفنان أوترينو بيكي.

وهب حياته للفن، فلم يتزوج وعاش راهبًا في





ماجد..

حكاية الفتى الذي لم يعرف وجه والديه

يتناول الفيلم المغربي «ماجد» للمخرج نسيم عباسي، والذي عُرض مؤخرًا على شاشة سينما مؤسسة عبد الحميد شومان في الأردن، حكاية فتى يتيم في العاشرة من عمره يدعى "ماجد"، يبيع الكتب ويلمع الأحذية في شوارع مدينة المحمدية.



Have you been to Casa before?

ولا يتذكر «ماجد» ملامح وجهي والديه اللذين توفيا في حريق، وقد اعتنى به شقيقه الذي يلتم بالسفر إلى النرويج؛ حيث يخبره بإمكانية وجود صور للوالدين عند الجيران السابقين، الذين يعيشون في الدار البيضاء، وبصحة صديقه "العربي"، يقرر "ماجد" فعل المستحيل من أجل الحصول على هذه الصور.

وقد تم إنتاج فيلم «ماجد» في العام 2011م، وهو من بطولة إبراهيم البقالي، لطفي صابر، وسيم الزيدي، عبد الله العمراني، عبد الرحيم التونسي.



وحصل الفيلم على العديد من الجوائز الوطنية والدولية، منها جائزة أفضل فيلم طويل للأطفال بالمهرجان الدولي لفيلم الشباب والطفولة بمدينة سوسة التونسية، إضافة إلى حصول بطل الفيلم، الطفل إبراهيم البقالي ولطفي صابر، على جائزة أحسن ممثل بالجزائر.

حقق الفيلم، أيضًا، نجاحات مهمة في مهرجانات أخرى؛ إذ استحق جائزة أحسن سيناريو في المهرجان الوطني للفيلم المغربي بطنجة سنة 2011، وجائزة "الصقر الفضي" في مهرجان الفيلم العربي بروتردام بهولندا، إضافة إلى تنويه خاص من لجنة تحكيم المهرجان الدولي للفيلم 'سيني كيد' بمدينة أمستردام.



وحصد الفيلم جائزة أحسن طفل ممثل بمهرجان الفيلم الدولي "سوفاف"، في جمهورية جزر الفيجي، وكانت الجائزة من نصيب بطل الفيلم الطفل إبراهيم البقالي.



الأدبية السعودية

بشائر محمد الأدب السعودي يعيش عصره الذهبي في ظل رؤية 2030

حوار: محمد علواني



يتخذ الأدب عند الأدبية والشاعرة السعودية بشائر محمد، طابعاً عملياً، بمعنى أنها قررت تركيز موضوعاتها السردية على جملة من القضايا الاجتماعية في المقام الأول، ولكنها استطاعت أن تنجو من فخ الانخراط الفج في الحدث الراهن، وإنما أكسبت أدبها، عبر انخراطها في الهمم الإنساني العام، نوعاً من الديمومة.

ناهيك عن أن الأدب عند بشائر محمد ليس تشخيصياً فقط، أي أنه ليس تشخيصاً لأمراض المجتمع عبر العمل الأدبي، وإنما هي تتقدم بأديها خطوة أخرى إلى الأمام، وتحاول من خلاله أن تقدم علاجاً لما يعانيه المجتمع من مشكلات ومعضلات على شتى الأصعدة.

التقينا الأدبية السعودية في محاولة للاقترب من تجربتها الأدبية، ومنجزها السردية، وكان لنا معها الحوار التالي..

كيف تترين العلاقة بين الأدب والمستقبل؟ وإلى أي مدى الخيال قادر على إيقاع

الواقع في الشّرك والتنبؤ بما سيأتي؟

هذا من الأسئلة الصعبة التي لا يمكن الإجابة عنها بدقة، والحديث عن المستقبل والأدب يقودنا إلى الحديث عما وظائف الأدب ذاته، التي لطالما كانت وما زالت محل أخذ ورد بين الكثير من الأدباء والفلاسفة والنقاد.

إلا أن الأديب، من وجهة نظري المتواضعة، يملك فرطاً في الحساسية تجاه الأحداث، وهو ما يجعله يقرأ الحدث قراءة مغايرة للإنسان العادي، قراءة خاصة به تقوده إلى التنبؤ بما يؤول له مستقبلاً، وبما أن هذه النبوءة تغيب عن الناس العاديين، فغالباً ما يجد الأديب نفسه في صدام مع من حوله، لأنه ببساطة يسبقهم في المعرفة، والتاريخ مليء بالكثير ممن عارضهم أقوامهم في أمور، ثبتت صحتها لاحقاً.

وماذا عن دور الأدب في الواقع؟

الأدب، في كل عصر من العصور، يناط به دور مهم ورئيس عليه أن يؤديه، حسب الملامح الرئيسية والسمات البارزة لكل عصر، ويجب عليه مراعاة التفاصيل الدقيقة للعصر الذي يعايشه، وإلا سيبقى معزولاً في برج أو صومعة بعيدة، وبالتالي يتعذر عليه ممارسة أي دور يتعاطى من خلاله مع الناس مؤثراً ومثلاً.

في عصرنا الحالي، يجب أن يستوعب الأدب الواقع وبسرعة، يغادر صومعته ويرمي برده فيمشي مع العامة في الطرقات، ويجالس الفقراء والمحرومين، ويواسي التمساء، يجب أن يفكر كالمراهقين ويتفهم ثورتهم، غضبهم، وطموحهم، أن يستعير نظرة اليائسين من الحياة ليعرف كيف يفكرون وماذا يريدون؟ وإلى أي المسالك يمكن أن تأخذهم أفكارهم، يخالط الحاقدين الناقمين الغاضبين.

يستخدم الأدب كأداة لمعرفة كل هذا، بل معالجته أحياناً، يقول تولستوي «على الإنسان أن يكون رحيماً لأن الرحمة تجمع بين البشر، وأن يكون أديباً لأن الأدب يوحد القلوب المتنافرة»، وحتى يخاطب عامة الناس ويوجه إليهم رسائله بوضوح، يجب أن يتخلص من الإبهام والغموض واللغز ويتعدى عن الحذقة والتشديق، واعتماد اللغة السهلة اليسيرة القريبة من أفهام الناس العاديين.

المشاركة في الهمّ المجتمعي

وأجدني هنا بين يدي تولستوي أردد مقولته "أن تقول: هناك عمل فني جيد لكن لا يفهمه الناس، كأننا نقول إن هناك طعماً جيداً جداً لكن معظم الناس لا يستطيعون أكله"، كذلك يجب على الأدب -إن كان صادقاً في محاولة مسامية العصر- أن يخرج ما استطاع

في هذا الشرك إلا أن يقاوم ببسالة، ولا يستسلم؛ فدائمًا هناك أمل، لا أحد يملك الحق بوضع نقطة النهاية لأحد ما، سوى الإنسان نفسه.

وحده من يقرر، ووحده من يصنع البدايات الجديدة.

ما جدوى التدريب على الكتابة الأدبية؟

هذا السؤال يقود إلى إشكالية كون الكتابة الأدبية مهارة أو موهبة، أي هل يولد الإنسان كاتبًا، أم أنه يتدرب على الكتابة حتى يتقنها؟ ولعلنا نتفق على أن البعض يولد ولديه صفات وملكات خاصة تجعل منه كاتبًا، إلا أن هذا من وجهة نظري المتواضعة ليس كافيًا لإيجاد كاتب مميز، ما لم يترافق مع الموهبة الشغف وسعة الاطلاع، والذكاء في تلمس الموضوعات التي تنتظر من يُعمل فيها فكره فينهمل الإبداع؛ لذلك كان التدريب على الكتابة الأدبية، وامتلاك أدواتها أمرًا ممكنًا جدًا مع الممارسة والمِران.

كيف ننظرين إلى الأجيال الشابة من الأدباء؟ هل القضايا التي تشغل أقلامهم على قدر المرحلة؟

أجد نفسي أثق في الأقلام الشابة ثقة كبيرة، وأقرأ ما يصلني من إهداءات من الشباب والفتيات، بل أقتني من الكتابات الشبابة ما يمكنني من التجول في فكر النشء الجديد، لأتأمل الطريقة التي يفكرون بها، والموضوعات المستقبلية التي يهجسون بها، ويحدث كثيرًا أن تأخذني الدهشة من العمق في فكر بعض الشباب وجدة موضوعاتهم.

تكيّف الأدب

تنتهجين نهج الجمل القصيرة، وأحجام رواياتك صغیر إلى متوسط، ما السر وراء هذا التكيّف في المعنى؟

أنا شخصيًا مؤمنة بأن الإطالة في أمر ما تسبب في الشعور بالملل لدى الأشخاص

أن الأدب حياة، ولا يمكنه أن يتعارض مع شيء في حياة الإنسان، من هنا كان الأولى به أن يمارس ما يترتب على هذا الأمر، من مشاركة الناس حياتهم العادية والتعبير عنها.

في روايتك «يقتلون الفراشات» الموت بداية والميلاد نهاية، هل هناك أمل حتى وإن كنا نُعاقب على خطيئة لم نرتكبها؟

سارة في رواية "يقتلون الفراشات" ليست إلا رمزًا إنسانيًا لكل من يدفع ثمن خطأ لم يرتكبه، ويُعاقب على جريمة لم يقترفها، وهم كثر في واقعنا، مع الفارق في نوع العقوبة وشدها، فالفتيات في مكان ما تدفع ثمن استهتار بعض الرجال وفسادهم الأخلاقي، فيضيق عليهن الخناق وتشدّد عليهن الرقابة، بل المغتصبات والمتحرّش بهن يضطرن إلى الصمت أحيانًا خوفًا من جور المجتمع الذي يبحث فيهن عن شماعة يعلق عليها بشاعة سلوك المتحرّش.

الأطفال اللقطاء، أيضًا، تقسو عليهم مجتمعاتهم ويدفعون ثمن علاقة غير شرعية لرجل وامرأة لا يعرفونهما، وإذا انفصل الزوجان أو استهتر أحدهما دفع الأبناء الثمن، نحن في الحقيقة لا نستطيع أن ننأى بأنفسنا عن تحمل تبعات بعض الأمور التي لم نقترفها، وعلى كل الأصعدة.

ولا يستطيع شخص واحد أو مجموعة قليلة من الناس مواجهة سلوك جمعي انتهجه الأكرية، فليس أمام من وقع

من دائرة الأنا الضيقة، النزعات الذاتية المحضة، والانتقال من وصف الذات ومشاعرها والإغراق فيها والحديث عن خلجات النفس وهمومها إلى دائرة الهم الإنساني والمجتمعي، والإحساس بالآخر، وتبني القضايا المجتمعية وتقديمها بكل صورة ممكنة، وتنقية أساليبه من كل ما يثقلها ويعيق مرورها إلى أذهان الناس أو يعدهم عنها، من الجماليات والمحسنات، ويحتفظ بها لنفسه إذا خلا بها فكتب عن ذاته.

فأنا لا أنكر ذاتية الأدب البتة، فهي لازمة له، بل إن تولستوي نفسه أثبت أن الأدب يغذي ليس جانبًا روحيًا فحسب، بل إنه يلبي حاجة فطرية لدى الإنسان لا علاقة له بدراسته أو تخصصه، وساق دليلًا على ذلك ما لاحظته من استمتاع الأطفال بالسرد القصصي والحكايات، وهي متعة فطرية.

تتقلبن بين فنون كتابية شتى.. الشعر، الرواية، السيناريو، والصحافة، ما السر وراء ذلك؟

حتى تمتطي فرس الكتابة الأدبية الإبداعية يجب أن تكون جسورًا مقدامًا تخلق في كل أفق وترتاد كل المساحات، تعلق أرجوحتك فوق الغيم، تجيد لبيّ عنان الجمل والمفردات وتطويعها، تمتلك الشغف الذي يقودك إلى المعرفة، والفضول الذي تفتح به مغالق كل فن، لن يخونك قلمك إذا كنت واثقًا مقدامًا متمكنًا. احمل قلمك وامض.

ما أفعله أنا ليس تنقلًا بالمعنى الذي أردته، فأنا فيهم جميعًا في كل وقت، ففي الوقت الذي يأخذني الشعر فأكتب قصيدة، يعيدني حالما أنتهي على جناح السرد لأكمل رواية تمتد معي لسنوات كتابية، وتاريخنا الأدبي حافل بكثير من الأدباء الذين حلقوا في أكثر من مجال أدبي بنفس الألق والتميز.

وهذا ليس بغريب، وليس بالغريب أيضًا اجتماع الأدب والشعر مع مجالات أبعد ما تكون عنه كالعلوم، وخير مثال على ذلك علماء المسلمين الأوائل؛ ما يعني

الكتاب المسموع
احتل مكانة مرموقة
تماشيًا مع سرعة
العصر الحالي

تطغى إحدى الوظيفتين على الأخرى، بل يجب أن تندمج المنفعة والفائدة في العمل الأدبيّ اندماجاً عضوياً.

فللإنسان حاجات جسدية وروحية، والأدب يفي بجزء كبير من احتياجات الإنسان الروحية التي لا يمكن إغفالها، على أن هذا الأمر ينبغي ألا يشغل الأديب عن ممارسة دوره الإنساني في تلمس قضايا مجتمعه، ومن هم حوله والتعير عنهم.

كيف ترين الواقع الأدبي والثقافي في المملكة خلال هذه الفترة؟

لا بد للأدب أن ينطبع بأحداث عصره وما يجري حوله، ففي الوقت الذي وجهت الدولة اهتماماً متزايداً بالأدب والأدباء وأنشأت له المؤسسات والجوائز والمسابقات، بدأ الأدب مطواعةً مرناً يحاول الاندماج مع النسق الحضاري السائد، فحذف التزمّت حيال الكتابات الشبابية التي لا تسير على منوال السابقين مما يراه الأدباء مساراً لا يجب أن نحيد عنه، ومن خالفه انتقد واستهجن، كما بات الكتاب المسموع يحتل مكانة مرموقة تماشياً مع سرعة العصر ورغبة في استغلال الوقت واستثماره.

وبدأ الأدباء في استهداف كل أطراف المجتمع بكتاباتهم ولم يعد مصطلح (النخبة) أو استهداف النخب أمراً محموداً لكل الكتاب والمؤلفين، إن كان الكاتب يهدف إلى إيصال رسالة للمكون الأكبر في المجتمع.

بصدد إعدادها للطباعة، وتناولت هذه الدراسة عدداً من الروايات النسائية السعودية في الحقبة الزمنية ما بين عامي 2000 و2010؛ حيث شكل المكان البديل ظاهرة في أغلب الروايات النسائية السعودية الصادرة في تلك الفترة، وبرزت كحيلة سردية تلجأ لها الكاتبات السعوديات للكثير من الأسباب.

أما الأدب والثقافة في السعودية حالياً فليسا بمعزل عن التطور والانفتاح الذي جاءت به الرؤية المباركة على يد رائدها صاحب السمو الملكي؛ الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، وطال هذا التطور والانفتاح كثيراً من جوانب الحياة الاجتماعية، والثقافية، والأدبية؛ لذلك فإن الأدب بشكل عام والأدب النسائي تحديداً يعيش عصرًا ذهبيًا على كل الأصعدة والمستويات من ناحية الشكل والمضمون، وظهرت موضوعات سردية جديدة مثل: الحديث عن تمكين المرأة، وطموحها وإنجازاتها، كما حظي الأدب بالمزيد من الرعاية الأدبية الرسمية للإبداع والمبدعين.

كيف تنظرين إلى أطروحة "سارتر" حول "الأدب الملتمزم؟"

هناك فرق بين الإيمان النظري العام بوظيفة الأدب (النظرية الأخلاقية) وبين الالتزام الذي تجاوز النظرية الأخلاقية بكثير، ووصل إلى درجة القيد الذي يلزم به الأديب إلزاماً، والذي أوقع حتى سارتر نفسه في مأزق جعله يستثني بعض الأصناف من الالتزام الذي ألزم به الأدب، كالشعر وبعض الفنون.

وما عداه فإن سارتر يحمل الأديب المسؤولية عن كل ما يحدث حوله، فيطلب منه أن يدعو للحرية وينبذ الظلم والعنف ويواجه الأنظمة الفاسدة، ويدعو للأخلاق والقيم، منكرًا ذاته في سبيل هذا، إلا أنني أرى أن الأدب شأنه شأن كل الفنون ينبغي أن يجمع بين الفائدة والمتعة، كما قال الناقد رينيه ويلك" في كتابه "نظرية الأدب" إن الأدب يحقق المتعة والفائدة، ولا يجوز أن

العاديين مهما كان هذا الأمر ممتعاً، ويلفت نظري من يتحدث بذكاء ويصمت في الوقت الذي تتمنى فيه أن تستزيد من حديثه، عكس الأشخاص الذين يتحدثون حتى تتمنى لو أنهم سكتوا.

بالإضافة إلى أننا بمواجهة جيل وعصر مختلفين عن الجيل والعصر السابق، فمن غير الممكن أن نتجاهل هذا الاختلاف ونتعامل معهم بجمود غاضين الطرف عن مواضع الاختلاف، فنحن بمواجهة جيل لا يقرأ في الغالب، وإذا قرأ، فإنه لن يستطيع التخلص من السمة الغالبة لهذا العصر (السرعة).


وعندما أقول إن هذا الجيل في الغالب لا يقرأ فأنا لا أنفي ثقافته ولا أنكر اطلاعه ووعيه، بل إنني أعني أنه اعتمد موارد أخرى تمدّه بالمعرفة غير الكتاب وهي كثيرة في وقتنا الحاضر.

لذلك؛ فأنا عندما أكتب كتاباً أو رواية تتألف من 500 صفحة مثلاً أكون استبعدت أغلب الجيل الشاب من حساباتي، وبالتالي من حقهم الإعراس عني وعن كتيبي، بل حكمت على كتيبي بالبقاء فوق الرفوف البعيدة التي لن تطالها إلا بعض الأيدي المتخصصة، ومن وجهة نظري أن هذا هو أسوأ ما يمكن أن يقوم به الأدب أو الأديب؛ فليست وظيفته تعبئة الرفوف بالكتب التي يستريح فوقها الغبار، على الرغم من أن روايتي الجديدة ستكون بحجم أكبر نوعاً ما حيث فرضت عليّ سطوة السرد أن أتناول بعض التفاصيل المهمة التي يحتاجها العمل.

الأدب النسائي في المملكة

لديكِ دراسة حول «المكان البديل في الرواية النسائية السعودية»، ما هو واقع الأدب النسائي في المملكة؟ وهل من فرص أو تحديات أمامه؟

نعم كان هذا هو عنوان البحث الذي تقدمت به للحصول على درجة الماجستير من جامعة الملك فيصل بالأحساء، وأنا


دور الأديب تقديم
قضايا المجتمع بلفة
قريبة إلى الناس



lucire
KSA

Yunnan
Finding nirvana

Joy Osmani
A stellar career for Stargirl's Tigress

Madrid
A post-pandemic spring
Justine Leconte
Exposing fast fashion



The global fashion magazine

lucire.com October 2020 ISSN 4136-2624

مدة التحضير 25 دقيقة، تكفي 6 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 492 سعرة حرارية



حقائق غذائية: ▸

لكل وجبة:

492 سعرة حرارية، بروتين 26.4 جم، الكربوهيدرات 41 جم، الدهون

24.7 جم، الكوليسترول 85.1 ملغ، الصوديوم 529.6 مجم.

شوربة الهمبرجر

Hamburger soup

المكونات:

- ½ كيلو لحم بقري مفروم قليل الدهن
- 2 حبة بطاطس كبيرة مقطعة إلى شرائح
- 2 أعواد كرفس مقطع إلى شرائح
- الملح والفلفل حسب الذوق
- 2 حبة متوسطة بصل مقطعة إلى شرائح رقيقة
- علبة بازلاء
- 3 حبات جزر صغيرة مقطعة إلى شرائح
- علبة شوربة طماطم مكثفة
- 2/11 كوب ماء

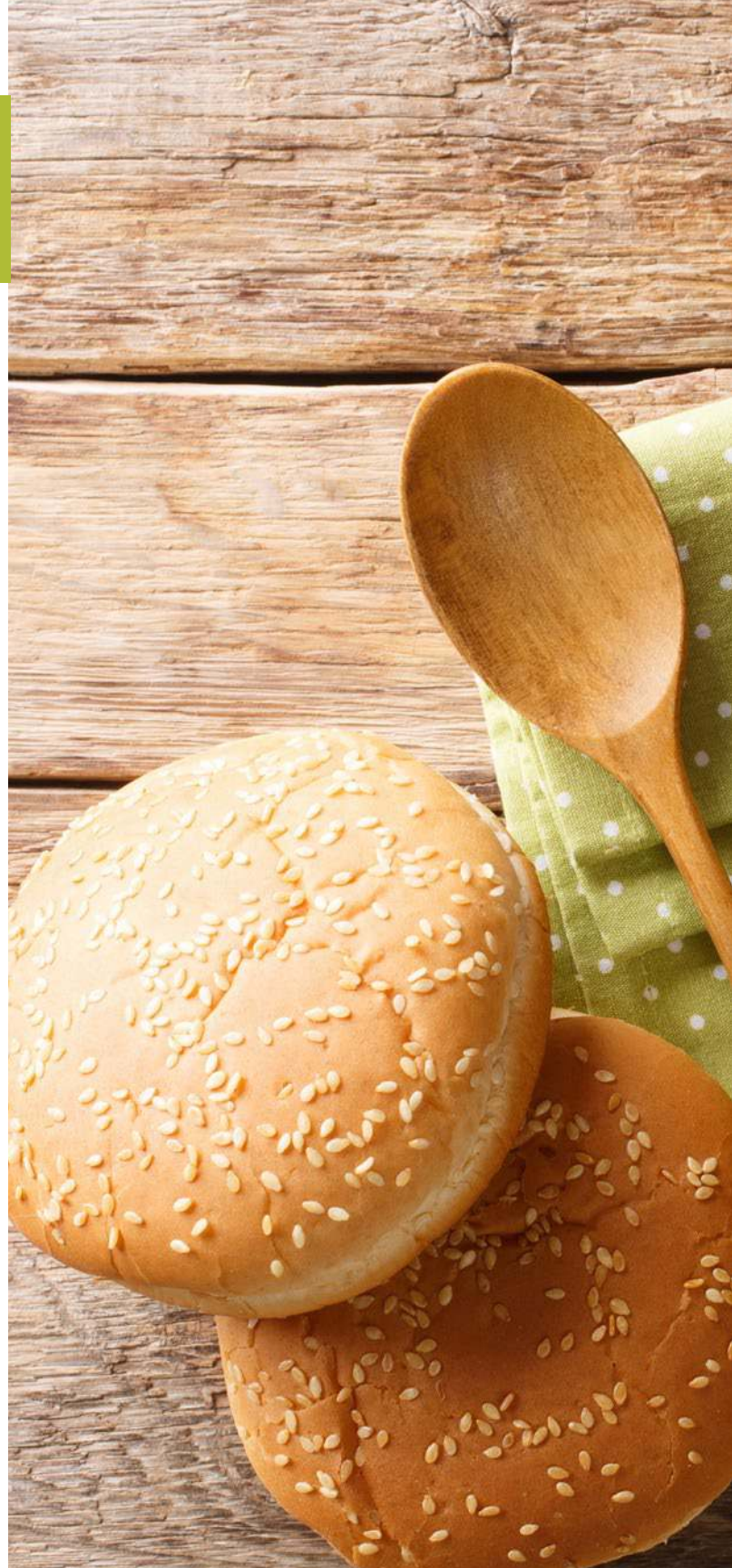
طريقة التحضير:

ضعي اللحم المفروم في مقلاة كبيرة وعميقة، قومي بطهيه على نار متوسطة عالية حتى يصبح لونه بني، ثم يُصقَى ويُفَتَّت ويترك جانبًا.

ضعي حبة البطاطس المقطعة إلى شرائح في قاع قدر الطهي حتى تغطيه، ثم رشي الكرفس فوق البطاطس وغطيه بطبقة من اللحم المفروم.

تبلي كل طبقة بالملح والفلفل، وأضف الجزر والبصل والبازلاء، ثم اخلطي حساء الطماطم والماء واسكبي فوقها.

غطي القدر واتركيه على درجة منخفضة لمدة 6 إلى 8 ساعات.



خبز الموز

Banana Bread

المكونات:

- 2 كوب طحين لجميع الأغراض
- 1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف كوب زبدة
- نصف كوب سكر بني
- 2 بيضة كبيرة مخفوقة
- 2/12 كوب موز ناضج مهروس

طريقة التحضير:

- يُسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)، ويتم دهن صينية مقاس 9 × 5 بوصة بمادة دهنية.
- يُمزج الدقيق مع صودا الخبز والملح في وعاء كبير، ثم في وعاء منفصل.
- اخفقي الزبدة والسكر البني، وأضيفي البيض والموز المهروس حتى يمتزجا جيداً.
- قلبي خليط الموز مع خليط الدقيق، ثم صبي الخليط في الصينية المعدّة مسبقاً.
- تُخبز في الفرن المُسخن مسبقاً لمدة 60 إلى 65 دقيقة، ويتم اختبارها بعود خشبي بحيث يخرج العود من منتصفها نظيفاً.
- اتركي الخبز يبرد لمدة 10 دقائق، ثم اقلبيه على رف سلكي.

مدة التحضير: 75 دقيقة ، تكفي 12 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 228.9 سعرة حرارية



حقائق غذائية:

228.9 سعرة حرارية، بروتين 3.8 جم، الكربوهيدرات 34.8 جم، الدهون 8.8 جم، الكوليسترول 51.3 ملغ، صوديوم 222.9 مجم.



رنا حسان دبوس مؤسسة :(candy and lola)

شغفي وحيي للتصميم قاذني
لتأسيس علامتي التجارية



بعد حصولها على بكالوريوس تصميم وجرافيكس ، عملت في شركة (uturn media) مديرة للحملات الإعلانية، ومن ثم مديرة للتطوير والتسويق في شركة ibrit البريطانية، ولكن عشقها للتصميم قادها لتأسيس علامتها التجارية (candy and lola) في لندن مع وضع خبراتها في الإنتاج والتصميم، ثم افتتحت فرعها في دبي في عام ٢٠٢٠، إنها رنا حسان دبوس.





كيف بدأت علاقتك بالهاند ميد؟

البراند تم تأسيسه منذ سنة عندما كنت في المملكة المتحدة، لندن في التحديد والسبب الرئيس لعمل البراند بأبني شخصياً عند الذهاب الى الحدائق العامة في لندن لم أجد حقائب مصنوعة من القش الخاصة للذهاب إلى الحدائق العامة، وبسبب أيضاً زياراتي المتكررة إلى دبي تطورت الفكرة بأن تكون هذه الحقبة أيضاً مناسبة لفصل الصيف، وتم إضافة القبة ذات الطابع الفريد للبحر، نحن نستورد حقائب القش والقبعات كمنتج خام من دون أي تصميم ومن ثم تم الاتفاق مع عدة سيدات في لبنان وأيضاً فلسطين لصناعة الكروشيه لاضافته ضمن التصميم، وأيضاً يتم إضافة نقوش تعبيرية ومنتجات مثل الصدف والعين والتي تفضلها النساء العربيات.

أما التصميم فيكون لدي الدور الأكبر لوضع، وعمل تصميم خاص لكل قبعة وحقبة تناسب الأذواق، أول ميزة لدينا أننا ليس لدينا متاجر وإيجارات ضخمة وكل التكاليف هي عبارة عن أجور عمالية، واستيراد المواد، وأيضاً طبعا الحملات الإعلانية والتي تكون متوجهة للمرأة بالعموم.

في ظل المنافسة التجارية ما المزايا التنافسية لكم؟

أما المنافسة فلا يوجد منافسة حقيقية

في الخليج بالأخص، وجميع الطلبات يتم تحضيرها كطلبات خاصة، ويتم إرسالها عبر شركات الشحن، وأيضاً لدينا نظام دفع متقدم للشراء عبر الموقع الإلكتروني أو المنصة الإلكترونية.

ما خطتكم المستقبلية؟

في الآونة الأخيرة وخصوصاً عند صدور قبعات وشنط بربري أصبحت لدينا طلبات كثيرة من المملكة العربية السعودية، وخصوصاً منطقة جدة، ما أعطانا فكرة لعمل مكتب خاص في سنة ٢٠٢١ في جدة للانتشار بشكل أفضل.

في القريب سوف يتم إنتاج فساتين خاصة بفصل الصيف، وبالتحديد لمحبي البحر والشواطئ على أن تكون بنفس أسلوبنا الفريد بإضافة لمسات شرقية معاصرة للمرأة العربية.

لدينا لاننا تميزنا بمنتجات غير متوفرة بالاسواق العربية وحتى العالمية . فكل الشركات والمصممون يتوجهون بالعموم إلى تصميم الملابس، أو خطوط إنتاج عريضة ولا يحاولون التميز بمنتجات فصرية وخاصة مثل ما فعلنا، بعد المرحلة الأولى وهي إضافة تصاميم فريدة وعصرية للقبعات والحقائب.

تم أيضاً عمل تشكيلة خاصة وفريدة من نوعها بالتعاون مع أهم الماركات العالمية (BURERRY)، وتم عمل تشكيلة متميزة وفريدة من نوعها لحقائب وقبعات البحر ضمن كولكش ٢٠٢٠.

ما المراحل التي مرت بها صناعة "البراند"؟

لقد بدأنا من لندن بشكل محدود، ومن ثم وضعنا استوديو خاص في دبي للتوسع

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

شيخوخة اليدين

الشيخوخة هي تغيرات طبيعية حاصلة لا محالة



مع تقدمنا في العمر؛ لذا فإن أجسامنا تخضع لتغيرات مختلفة، عادة ما تحدث بعض علامات الشيخوخة الأكثر وضوحاً على سطح بشرتك وخاصة على سطح اليدين، وبالرغم من أن كثيراً منا يعتني ببشرة الوجه مع تقدمنا في العمر، إلا أننا غالباً ما نهمل أيدينا.



الدكتور في علم التجميل

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

ونتيجة لذلك، يفقد الجلد مرونته وتظهر فيه التجاعيد والثنيات.

5 نتيجة للأضرار التي تلحق بالألياف الداعمة لجدران الأوعية الدموية، يحدث نزف دموي (كدمات) بمجرد التعرض إلى أية إصابة صغيرة.

6 تضعف العضلات تحت الجلدية؛ مما يؤدي إلى ترهل الجلد.

7 تَضمُر سماكة الدهون تحت الجلدية، في إطار عملية الضمور في الجلد وخاصة اليدين؛ ما يؤدي يؤدي إلى ترقق الجلد ويكون أكثر هشاشة وظهور الأوردة الدموية بشكل واضح.

العوامل التي تؤثر على سرعة شيخوخة الجلد خاصة اليدين:

-التعرض لأشعة الشمس: يؤدي إلى

الجلد علامات تدل على عملية الشيخوخة.

خلال عملية الشيخوخة، تحصل في الجلد تغيرات عديدة، من بينها:

1 يفقد الجلد نضارته فيصبح قاتماً أو مصفراً.

2 تحصل تغيرات في توزيع الصبغة المنتشرة في البشرة (الموجودة في الطبقة العليا أو الخارجية من الجلد) مما يؤدي إلى ظهور بقع بنية اللون على الجلد (التصبغات).

3 يصبح الجلد أكثر جفافاً، بسبب تناؤل نشاط الغدد الدهنية والعرقية وإفراز الدهون.

4 تقل كمية ألياف الكولاجين والإيلاستين في الأدمة (طبقة الجلد التي تقع تحت البشرة مباشرة) ويتضرر مبناهما،

ولذلك أطلقت مقولة منذ زمن بعيد أقول فيها: "احذروا عدم تناسق عُمر شكل اليدين مع عُمر الوجه".

وأقصد بذلك أن ظهر اليد يستحق نفس الاهتمام والإجراءات التجميلية لمكافحة وعلاج علامات الشيخوخة واستعادة رونقها وامتلائها وحيويتها وشبابها.

ما هي شيخوخة الجلد؟

تبدأ عملية شيخوخة الجلد منذ لحظة الولادة، خلافاً لأنسجة الجسم الأخرى، التي تبلغ النضوج في مرحلة أكثر تقدماً من العمر، ويعتبر جلد الأطفال (الموالييد الجدد) بوجه عام، النموذج المثالي للجلد الجميل.

ومن هنا مصدر الوصف بالقول "ناعم كجلد طفل"، ومع مرور الزمن، تظهر على



وتعطي لليد مظهر شبابي وحيوي.

وتعتبر من أكثر الطرق المضمونة لعدم حدوث أي تحسس، لأن الدهون من الشخص نفسه وطويلة الأمد تستمر عدة أشهر إلى سنة.

2 حقن الراديس راديس Calcium Radiessse hydroxylapatite:

تسمى حقن الكالسيوم، وتحقن على ظهر اليدين باستخدام السرنجة أو كانيولا تحت تأثير البنح الموضعي وتعطي نتيجة ممتازة، لكنها لا تستمر مدة طويلة مثل الدهون الذاتية.

3 حقن التعبئة (الفيلر):

وهي مادة الهيالورونيك أسيد، التي تعمل على ملء الفراغات على سطح اليدين، وتعمل على تحفيز الكولاجين واستعادة نضارة اليد وحيويتها، وتستمر بضعة أشهر تختلف من شخص إلى آخر.

4 التدخل الجراحي لتجميل اليدين:

يتم إزالة العروق والجلد الزائد جراحيًا، ولكنها غير مُحبذة وتستخدم لحالات الترهل الشديدة.

لبس قفازات اليدين دائماً عند استخدامها لتنظيف الأطباق والملابس والبيت.

2 الترطيب

جلد اليدين تملكان عدد أقل من الغدد الدهنية التي تنتج مادة زيتية تساعد على حماية الجلد من الجفاف والتشقق ومقاومة الماء، وتعتبر اليدين أكثر عرضة للماء؛ لذلك يجب المواظبة على مرطبات اليدين دائماً واستخدام كريمات مضادة للتجاعيد وخصوصاً على الجهة الخلفية لراحة اليدين.

طرق علاج شيخوخة اليدين

1 حقن الدهون الذاتية:

تتم عملية شفط الدهون من منطقة معينة في الجسم لا سيما منطقة الدهون العنيدة، وهي المنطقة التي يصعب نزولها أثناء الحمية الغذائية، مثل دهون حول السرة أو الفخذين، وبعد ذلك يتم تنقية الدهون ومعالجاتها.

يقوم الطبيب بحقن الدهون تحت الجلد تحت تأثير البنح الموضعي ويُدلك الدهون المحقونة بلطف؛ لتوزعها وتناسفها والتي تملأ الفراغات بين الأوردة والعظام

شيخوخة الجلد في وقت مبكر، نتيجة إتلاف الألياف الداعمة (الكولاجين والإيلاستين) وبسبب الاضطراب في الخلايا الصبغية؛ تعتبر اليدين الأكثر تَعَرُّضًا لأشعة الشمس .

-التدخين: يسبب التدخين انخفاضاً في تروية الدم إلى الجلد عامة وإلى تكوّن مواد سامة، ونتيجة لذلك يصبح لون الجلد شاحباً، ويزداد عمق التجاعيد.

-العوامل الوراثية المختلفة التي لا يستطيع الإنسان السيطرة عليها.

- سوء التغذية وعدم الاهتمام بالأكل الصحي.

- التلوث البيئي واستخدام مساحيق التنظيف الكيميائية، كمساحيق الأطباق والملابس باستمرار دون الوقاية ولبس قفازات اليدين.

-التغيرات الهرمونية في جسم الإنسان.

- النحافة الشديدة بعد البدانة يؤثر على ظهور التجاعيد في اليدين أسرع من الوجه، لأن طبقة الدهون المبطنة لليدين أرق بكثير من الوجه؛ لذلك تظهر تجاعيد اليدين بسرعة.

- عدم الاهتمام بترطيب اليدين والعناية بها.

ويعتبر التقدم في العمر السبب الأول والرئيس في ظهور تجاعيد وشيخوخة اليدين.

طرق الوقاية من ظهور شيخوخة اليدين مبكراً:

1 الحماية من العوامل المؤذية

- عند التعرض لأشعة الشمس؛ يجب وضع واقي شمس على اليدين باستمرار، خاصة عند القيادة والتعرض المستمر لأشعة الشمس.

- مساحيق التنظيف بأنواعها؛ حيث يجب

د. إبراهيم العوض استشاري
مساعِد الأنف والأذن والحنجرة:

النساء ومرحلة الشباب الأكثر تأثراً بحاسة الشم

تعد حاسة الشم من الحواس الخمس للإنسان، ولها فوائد عظيمة تتخطى حدود التمتع بالروائح الذكية، لكن مع الإصابة بفيروس كورونا أو أحد فيروسات الأنف، قد يفقد الإنسان هذه النعمة مؤقتاً، فكيف يحدث هذا، وكيف يستعيد هذه الهبة الربانية؟



بالطبع، بدأت الدراسات تكثُر في هذا الجانب إلى أن صدرت دراسة محكمة يُعتمد بها؛ وهي عبارة عن تجميع وتحليل إحصائي دقيق لجميع الدراسات في هذا الجانب إلى وقت عمل هذا البحث الطبي، شملت دراسات عديدة على مستوى أكثر من دولة؛ حيث بينت الدراسة ما يلي:

- معدل اضطراب حاسة الشم في مرضى كورونا المستجد تقريبا 53% (تتراوح من 30% إلى 75%).

- معدل اضطراب حاسة الشم في مرضى كورونا المستجد تقريبا 44% (من 20% إلى 69%).

- بينت دراسة أخرى أن فقدان الشم الكلي يشكل ما نسبته 80% من حالات تأثر الشم في كوفيد 19.

- توجد أشكال أخرى لاعتلال حاسة الشم، منها أن الشخص قد يشم روائح غير موجودة أصلاً، أو وجود روائح تُفسّر بروائح كريهة.

حدوث الحرائق، أو ينقذ الإنسان نفسه بالابتعاد عن مكان الحريق.

▲ أثر كورونا

وما أثر كورونا على حاسة الشم؟

عند ظهور المرض في أواخر سنة 2019، كان أثره وأعراضه مرتكزة على النظر للجانب التنفسي؛ لأنه يهدد الحياة. ومع مرور الوقت، وفي بداية سنة 2020، أشارت التقارير الطبية المحكمة إلى حدوث فقدان شم الجزئي أو كلي عند المصابين.

واضطراب الشم بسبب كورونا، هو حدوث تغيير مفاجئ جزئي أو كلي في حاسة الشم خلال يوم إلى يومين من التعرض للفيروس، مع الأخذ في الحسبان عدم احتساب هذا العرض إن لم يكن موجوداً من قبل أو وجود أمراض أخرى قد تسببه، بالإضافة لوجود أعراض كورونا المستجد الأخرى كالسعال والحرارة وضيق التنفس وآلام الجسم وغيرها.

نتعرف على الإجابات عن هذه الأسئلة وغيرها؛ من خلال هذا الحوار مع د. إبراهيم حسين العوض؛ استشاري مساعِد الأنف والأذن والحنجرة..

ما أهمية حاسة الشم؟

بداية أفدّر دوركم الإعلامي للمساهمة في الحفاظ على صحة القراء، والتي هي أمر جوهري مهم في التصدي للأمراض بشكل عام والتوعية بها؛ فجزء كبير من الإعلام يتجسد في الثقافة الصحية للعامة، والتي بدورها تعكس الحد من المضاعفات والتأخر في العلاج وغيرها.

لحاسة الشم فوائد مهمة؛ فالإصابة باستنشاق الروائح الجميلة والذكية، فإنها تحسن من المزاج والحالة النفسية للإنسان، كما تدرأ مخاطر عظمى، كرائحة الغاز والدخان عند بداية الحرائق، والتي قد تكون سبباً - بعد الله سبحانه وتعالى - في إنقاذ الشخص من أشياء خطيرة تهدد حياته، فشم رائحة الأذخنة، قد يمنع من

كيف يتم تدريب حاسة الشم؟

يتم التدريب كما يلي:

- 1 جهاز 4 عبوات واحدة بزيت الورد، والثانية بزيت الليمون، والثالثة بزيت الكافور، والأخيرة بزيت القرنفل.
- 2 ضع إحدى العبوات تحت فتحة الأنف، واستنشق بأخذ نفس عميق بهدوء لمدة 15 ثانية.
- 3 استرح لمدة 15 ثانية، وانتقل للزيت التالي بنفس الطريقة.
- 4 كرر نفس الأمر مع الزيوت الأخرى.
- 5 عند الشم، حاول التركيز واسترجاع رائحة كل زيت من ذاكرتك قبل فقدانك لحاسة الشم.
- 6 قم بهذا التمرين مرتين يوميًا لمدة 6 أشهر.
- 7 احتفظ بسجل يومي لهذا التمرين.

عودة التعايش

كيف نقى أنفسنا خلال هذه المرحلة مع عودة التعايش؟

لابد من الالتزام بما تمليه السلطات الصحية من إجراءات احترازية، واتباع إجراءات الحذر والوقاية من كورونا وهي:

- 1 غسل اليدين دائماً بالماء والصابون، وتعقيمها بالطريقة الصحيحة.
- 2 وضع الكمامة عند الخروج.
- 3 تجنب الزحام والتجمعات الكبيرة.
- 4 عدم المصافحة.
- 5 التباعد والحفاظ على مسافة متر ونصف المتر.
- 6 الحرص على كبار السن، ومن هم أكثر عرضة للإصابة بكورونا كأصحاب الأمراض المزمنة.

٥٣٪ معدل اضطراب حاسة الشم في مرضى كورونا

وتعتمد طريقة التعامل مع فقدان الشم المفاجئ في مرضى كوفيد-١٩ كلياً على مدى استقرار حالة المريض، فإذا كان يعاني من أعراض شديدة كالحرارة وضيق التنفس، فالأولى في هذا الوقت هو استقرار حالة المريض، ثم عمل تقييم للشم، أما إذا كانت حالة المريض مستقرة فيتم تقييم حاسة الشم من خلال استبيانات أو فحوصات معينة للشم.

ما هو علاج فقدان حاسة الشم؟

من المهم أن نضع السلامة أولاً؛ لأنه كما ذكرنا أن من فوائد الشم هو الإحساس بوجود بوادر الحرائق كالغاز والدخان، فمن الضروري جداً وضع منبهات الحرائق، والتأكد من عملها عند فقدان حاسة الشم بشكل عام.

ويجب التأكد أيضاً من صلاحية الطعام بالنظر إلى تاريخ الانتهاء لعدم مقدرة المريض على شم رائحة العفن عند انتهاء صلاحيته.

من الدراسات المثبتة حالياً بتقليل أثر فقدان حاسة الشم هو عمل تمارين الشم؛ وهي علاج يُسرع من عملية التعافي، وهي ليست حكراً على مرضى كوفيد-١٩، بل في معظم حالات فقدان الشم بعد الإصابة بالفيروسات أو بعض إصابات الرأس.

ونبدأ باستخدامها عند مرور أسبوعين من التعافي من الفيروس، وعند عدم رجوع حاسة الشم لمدة تصل إلى ستة أشهر وقد يقف العلاج عند رجوع حاسة الشم تماماً.

من العلاجات الواعدة التي تحتاج دراسات مستقبلاً والأمل بالله كبير منها فيتامين (أ) عن طريق الأنف، وحبوب أوميغا ٣.

وقد أثبتت الدراسات مؤخراً عدم جدوى العلاج بالكورتيزون، سواء عن طريق البخاخات أو الحبوب أو الحقن، بل يستخدمه فقط من لديه حساسية أو لحميات بالأنف، وكان يستخدمه قبل إصابته بكورونا.

- قد يكون تأثير الشم هو العارض الأول الذي يجعل المريض يبحث عن الفحص أو العلاج قبل ظهور الأعراض الأخرى لكوفيد-١٩، أو حتى عدم وجود الأعراض الأخرى بنسبة ٢٧ ٪ تقريباً.

هل تختلف النساء عن الرجال في هذا الأمر؟

نعم، فالدراسات أثبتت أن النساء ومرحلة الشباب العمرية هما أكثر من وجد فيهما تأثير حاسة الشم.

مضاعفات الفيروس

كيف يسبب كورونا نقص أو انعدام الشم؟

هذه حقيقة لم يعرف بشكل كامل كيفيتها، لكنها فسرت بوجود مستقبلات في الأغشية الأنفية والأغشية الخاصة بالشم، يتركز فيها الفيروس بشكل كبير، ويؤثر على عملها، وهذه المستقبلات موجودة أيضاً بالرئة؛ ما يفسر حدوث مضاعفات من الفيروس على هذه الأجزاء من الجسم.

وأظهرت بعض الدراسات أيضاً أنه ليس شرطاً حدوث أعراض بالأنف، كالسيلان أو الاحتقان مع وجود فقدان الشم، بل إن ظهور مثل هذه الأعراض مع فقدان الشم في مرضى كوفيد-١٩، تُعد نسبه قليلة، فالنسبة الأكبر هي عدم وجود تلك الأعراض مع فقدان الشم.

إلى متى يستمر فقدان حاسة الشم؟

تأثر حاسة الشم قد يستمر حتى بعد الشفاء من الفيروس بنسبة ٦٣ ٪ من الحالات المصابة، فرجوع حاسة الشم يبدأ تقريباً بعد ٨ أيام من الشفاء من المرض بنسبة ٧٢ ٪، من الحالات تقريباً.

وقد يعود الشم تدريجياً أو كلياً، أو قد تستمر عملية تعافي حاسة الشم إلى شهور.

في اليوم العالمي للمدن:

ما بين الرقمية والمعالم السياحية الخلابة.. أجمل 3 مدن سياحية متطورة في المملكة





كتبت: سلسيل سعيد

أصبحت المدن
وعملية تطويرها
من الأولويات التي
تضعها الدول المتقدمة
أمام أعينها؛ لمواكبة التطور
والرقمية، بهدف تقديم
مستوى خدمات متقدم
للجميع.



وأطلقت المملكة برنامج «جودة الحياة 2020»، الذي يهدف إلى دخول ثلاث مدن على الأقل ضمن قائمة أفضل 100 مدينة من ناحية جودة الحياة على مستوى العالم، وهذا يُبرز حتماً الدور الحيوي للتخطيط العمراني في هذا العصر التحوّلي.

الرياض

وتعتبر الرياض من أولى المدن المتطورة الرقمية التي توليها القيادة اهتماماً بالغاً، فلم يكن حصولها على لقب أول عاصمة عربية من فراغ.

وجاء اختيار الرياض بعد دخولها العالم الرقمي بشكل قوي؛ إذ أصبحت الأولى في مجال الاتصالات وتقنية المعلومات على مستوى الشرق الأوسط وشمال إفريقيا والثالث عشر عالمياً.

وتعتبر الرياض المدينة الأقوى اقتصادياً في العالم العربي، والوحيدة عربياً ضمن دول العشرين في مجال الاتصالات وتقنية المعلومات، كما تُعد من المدن السياحية الجذابة في المملكة؛ حيث اختيرت بين قائمة أفضل 100 مدينة سياحية في العالم، وفقاً لمؤسسة يورومونيتور العالمية.

وخصّصت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 31 أكتوبر ليكون يوماً عالمياً للمدن؛ إيماناً منها بأهمية مواكبة التقدم والتحول إلى الرقمية تدريجياً.

وخصّصت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 31 أكتوبر ليكون يوماً عالمياً للمدن؛ إيماناً منها بأهمية مواكبة التقدم والتحول إلى الرقمية تدريجياً.

وتعتبر المملكة العربية السعودية من أولى الدول العربية التي تولي اهتماماً منقطع النظير للمدن وتطويرها؛ فاختيرت الرياض كأول عاصمة عربية رقمية مايو 2020؛ خلال دورة مجلس الوزراء العرب للاتصالات والمعلومات 23.

ولا تدخر المملكة جهداً في سبيل تطوير مدنها وتحويلها إلى الرقمية بشكل كامل؛ حيث توفر القيادة الدعم الكامل في سبيل هذا الهدف بما يتماشى مع رؤية المملكة؛ لتنشيط حركة السياحة.

وتُعتبر المدن مدخلا إلى الاقتصادات؛ حيث يؤدي التطور المستمر للمدن إلى تغيير طريقة تفاعل السائحين مع المدن وتجربتها، وكذلك نوع السائحين الذين يتم جذبهم إلى المدينة.





السحاب والأبراج، أشهرها برج الفيصلية، والذي يضم مكاتب عمل و فندق من 8 طوابق إضافة إلى مقاهي ومطاعم تقدم أشهر الأطباق مع النظرة الساحرة على الرياض، ويعد برج رفال أيضًا من معالم الرياض السياحية الجاذبة.

وتعمل الحكومة على مواصلة تطوير الرياض؛ بما يوفر الخدمات الواسعة للسياح ويسهل عليهم التواجد على أرضها، والتمتع بخدماتها.

وجاءت الرياض في المركز الخامس عربيًا والـ 49 عالميًا، بعدد زائرين بلغ خلال العام الماضي نحو 5.451 مليون.

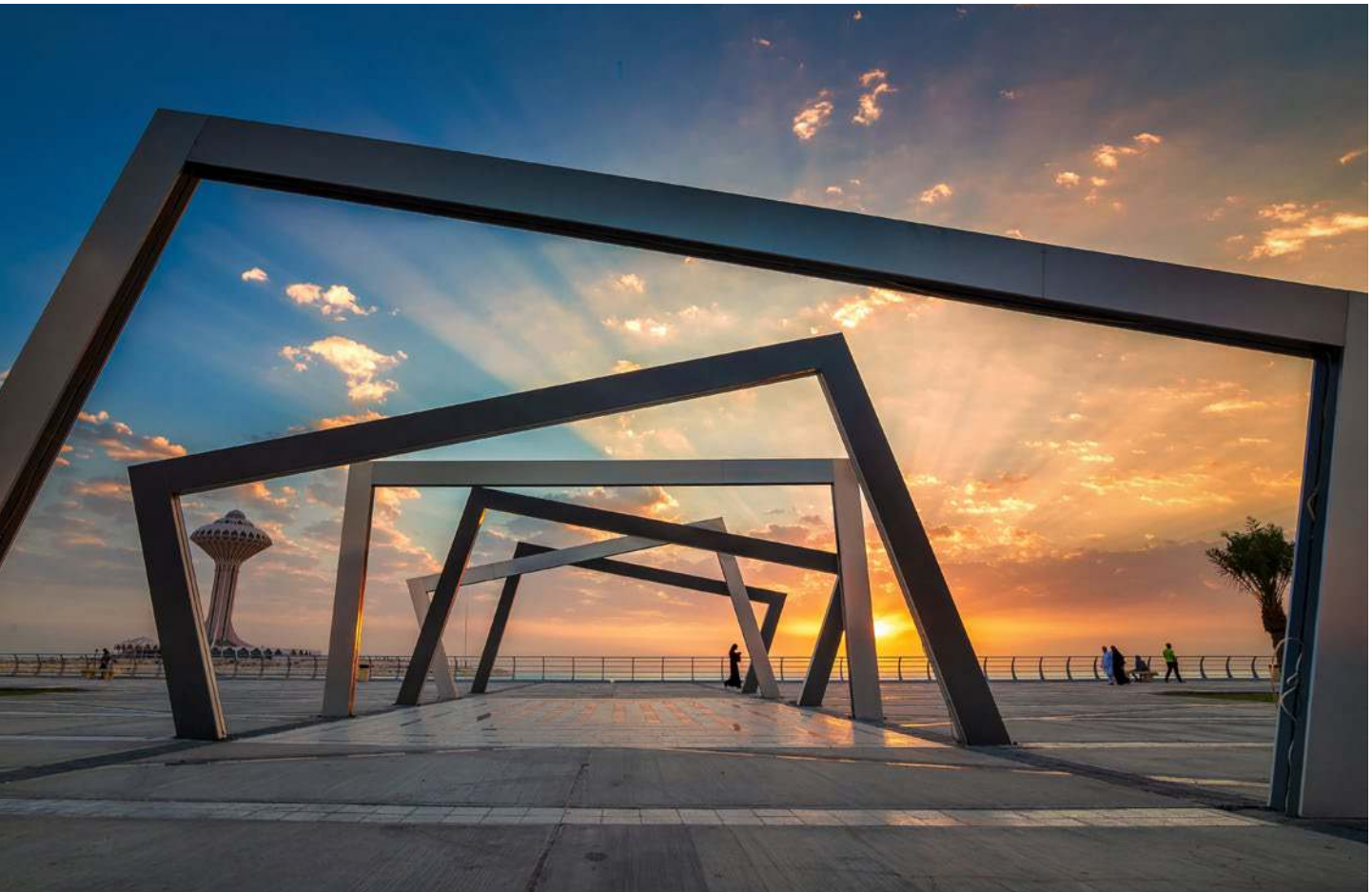
وتزخر الرياض بالكثير من الأماكن السياحية الحديثة التي لا تحصى، من أبرزها «جسر المشاهدة» الذي يمكنك من رؤية الرياض من القمة، ويقع جسر المشاهدة في الطابق 99 من برج المملكة، ثالث أطول ناطحة سحاب في الرياض.

جدة

ولا يمكن تجاهل مدينة جدة عند التحدث عن المدن المتطورة والمؤثرة في المملكة؛ فيعتبر مشروع جدة التاريخية من بين المشاريع التي تم تدشينها في إطار برنامج جودة الحياة؛ لتطوير المدينة ورفع مستوى الخدمات بها، والذي

يقع برج الفيصلية في حي العليا الجميل و يبلغ ارتفاعه 267م ، كما يتميز بشكله المخروطي الجميل و قمته الهرمية التي تتوسطها كرة عملاقة بها مطعم فخم يوفر إطلالات ساحرة على مدينة الرياض.

وتحتضن أيضًا الرياض العديد من ناطحات





الرقمية في المملكة.

ويطلق على الدمام ملكة المدن، وعروس الخليج العربي؛ حيث تطل عليه من 3 جهات، وتحضن أكبر واجهة بحرية، وأكبر جزيرة في السعودية، فهي عاصمة المنطقة الشرقية، ومركزها التجاري والإداري.

ويوجد في الدمام مناطق سياحية قد تخطف أنفاسك وقلبك للأبد؛ ومنها شاطئ نصف القمر الخلاب؛ وهو من أبرز وجهات السياحة في الدمام.

ويقع بالقرب من مدينة الخبر على ساحل الخليج العربي، ويعد من أطول الشواطئ في منطقة الخليج بطوله البالغ 700 كم.

ويوجد أيضًا مركز الملك عبدالعزيز للثقافة العالمية، فهو معلمًا حضاريًا بارزًا بالدمام؛ ويمتلك تصميمًا فريدًا، وهو فتعتقد أنه كالحجارة المتراسة، وهو مقصود لأنه دلالة للطبيعة الجيولوجية للمنطقة المحيطة.

بها، فهو شاطئ من أنظف وأرقى شواطئ جدة التي تُشبه كثيرًا الجزر أو المنتجعات السياحية العملاقة ولكن في ثوبٍ أصغر.

ومن أجمل المناطق السياحية أيضًا في جدة، حديقة ملاحية الشلال، حديقة الشلال بمثابة مُنتزه ومنتجع ترفيهي يضم أشكالًا مُختلفة من وسائل المرح التي تُرضي مُختلف الأعمار والأذواق، ويمكن أيضًا زيارة فقيهه أكواريوم؛ التي تعد من أجمل وأروع الحدائق المائية بجدة.

الدمام

لا يتم تسليط الضوء كثيرًا على الدمام كمدينة سياحيًا؛ لاكتسابها الأهمية من كونها أحد أكبر وأهم المدن الصناعية في المملكة.

وفي حقيقة الأمر، تجمع الدمام بين التفوق كونها مدينة صناعية ومدينة سياحية؛ لذلك تسعى الحكومة إلى تطويرها وتحويلها إلى أحد أهم المدن

يستهدف تحويل «جدة التاريخية» إلى واجهة عالمية عبر برنامج يعيد تأهيلها وتطويرها.

وتعد جدة ثاني أكبر المدن بالمملكة الواقعة على ساحل البحر الأحمر بعد مدينة الرياض؛ حيث تقع غرب المملكة السعودية وتتبع إداريًا مكة المكرمة.

وتولي الحكومة اهتمامًا لجدة باعتبارها بوابة العبور إلى مكة؛ لأداء فرائض ورحلات الحج والعمرة، وهو ما يجعل السياحة في جدة وجهة الكثير من الحجاج.

وجدة هي موطن لأكثر عدد من ناطحات السحاب العملاقة في المملكة، بجانب أنها تحضن مدن الملاهي والمُنْتَزَحات الترفيهية وأفضل مراكز التسوق؛ التي تعمل الحكومة دائمًا على تطويرها.

ويعتبر شاطئ المرجان في جدة من الشواهد على تطور وتفرد هذه المدينة؛ حيث يُعد من أجمل الأماكن السياحية فيها التي يُمكنك المرور



هنا كنوز الماضي وسحر الطبيعة الخلابة: الدمام..

عروس الخليج ومملكة المدن

عندما تجد نفسك قُطلاً على الخليج العربي من ثلاث جهات؛ وتغمرك رائحة «نصف القمر»؛ ستعلم أنك على أرض الدمام ملكة المدن، وأكبر مدينة صناعية وسياحية متكاملة بالمملكة.



الصور العتيقة جدًا النادرة التي لا يمكنك أن تشاهدها في مكان آخر.

فيمكنك أن تستشعر الحياة في المنطقة في الفترات السابقة من الزمن، من خلال جولة سريعة في قرية الدمام الشعبية، ويمكنك بعد ذلك أن تلتقط أنفاسك بعد التعرف على معالم القرية، وتتناول الطعام اللذيذ في مطعم عربي تقليدي يقدم الوجبات بأسعار مخفضة

قلعة تاروت

تعتبر قلعة تاروت من بين الأماكن التاريخية التي لا يمكنك تفويت زيارتها؛ فهي من أقدم الأماكن السياحية بالدمام، فيمكنك أن تقرأ من ملامح جدرانها كيف كانت معالم الحياة قديماً في المملكة، فكل زاوية بها تحمل قصة مختلفة شاهدة على تاريخ المملكة.

وسيخطفك النمط الهندسي وأسلوب بناء القلعة، فهو الأسلوب الذي كان سائداً في هذه الحقبة الزمنية.

متحف الدمام الإقليمي

ولايمكنك ختام الجولة التاريخية دون الذهاب إلى متحف الدمام الإقليمي؛

تحتضن الدمام إرثاً ثقافياً وتاريخياً يأخذك إلى عالم مختلف حيث تعد المدينة الرئيسية في المنطقة الشرقية بالمملكة، وهي موطن المعالم الثقافية، إضافة إلى أنها مركز صناعة النفط والغاز.

وتزخر الدمام بالعديد من الوجهات السياحية الخيالية الساحرة؛ التي يمكنك أن تلتقط أنفاسك بها بعيداً عن ضغوطات الحياة، فيمكنك أن تستقطع وقتاً للاستمتاع بين أحضان الطبيعة الخلابة وممارسة الصيد والتأمل لتعيد طاقتك من جديد.

ويمكنك أخذ جولة متكاملة الجوانب ما بين أحضان الماضي، والاستجمام بين سحر أمواج «نصف القمر»، التي تمتاز بألوان قوس قزح على شواطئ الدمام، والتمتع بجولة ثقافية بين أروقة «إثراء».

قرية الدمام الشعبية

ستأخذك قرية الدمام الشعبية إلى أجواء الماضي؛ فيمكنك أن تشتم عبق الماضي بين زوايا القرية التي تشبه القلاع وتتكون من خمسة طوابق.

ويعرض بداخل القلعة تحف إسلامية و مجوهرات وأسلحة قديمة، إضافة إلى





لتنهي جولتك بالشكل المثالي، فستشعر بالفعل أنك داخل آلة زمن ضخمة، تتكون من حوالي 6 قاعات، ستسافر بك عبر الزمن لتجد نفسك في عالم آخر.

ستجد داخل المتحف العديد من الآثار بدءاً من العصر الحجري القديم وحتى وقتنا الحاضر؛ وستجد بجانب علماء الآثار المتخصصين الذين يعملون في المتحف لإرشاد السياح وتعريفهم بالقصص التي يريدون معرفتها.

شاطئ نصف القمر

والآن حان الوقت للاستمتاع بدفء الشمس وسط الأمواج المتلاطمة الصافية؛ لأخذ استراحة خيالية وسط الطبيعة الخلابة التي تتمتع بها الدمام.

وتعتبر الشواطئ من أجمل وجهات السياحة في الدمام، وأكثرها جمالاً هو شاطئ نصف القمر المتلألأ تحت أشعة الشمس، والذي يقع بالقرب من مدينة الخبر على ساحل الخليج العربي.

ونصف القمر يعد من أطول الشواطئ في منطقة الخليج بطوله البالغ 700 كم؛ وأطلق عليه هذا الأسم نظراً للشكل الذي يتمتع به؛ حيث ينحني مثل نصف القمر.

يوجد العديد من الأنشطة الترفيهية على الشاطيء؛ أبرزها التزلج على الرمال، والكثبان الرملية التي يمتاز بها الشاطيء.

ويحتضن الشاطيء العديد من المنتجات السياحية الفاخرة، ويوجد به العديد من المدن الترفيهية، ويقدم كذلك العديد من الأنشطة والألعاب المائية الممتعة؛ الأمر الذي جعله من أهم مقاصد السياحة في الدمام للعائلات.

جزيرة المرجان

كن حريصاً على أخذ جولة فريدة من نوعها على جزيرة المرجان، فلن تجد لها مثيل، فهي تتمتع بجمالاً ساحراً يفصلك

تحتضن به خارجها.

وتحتضن الجزيرة المساحات الخضراء المزروعة بالأشجار والنخيل والورود والنباتات الجميلة وملاعب للأطفال.

مركز إثراء للثقافة

وقبل مغادرة الدمام، فلا تفوت فرصة أخذ جولة داخل أروقة مركز الملك عبدالعزيز للثقافة العالمية (إثراء)، والذي يعتبر

عن زحام المدينة وأجواء المدن الكبرى التي تُفسد المزاج.

فيمكنك اعتبار جزيرة المرجان جنة على أراضي الدمام، فلن تصدق ما تشاهده عليها، فهي جزيرة اصطناعية وليست طبيعية.

وتشعرك جزيرة المرجان أنك على إحدى جزر هاواي أو اندونيسيا ولكنها في الدمام، فستمنحك شعور بالراحة لن

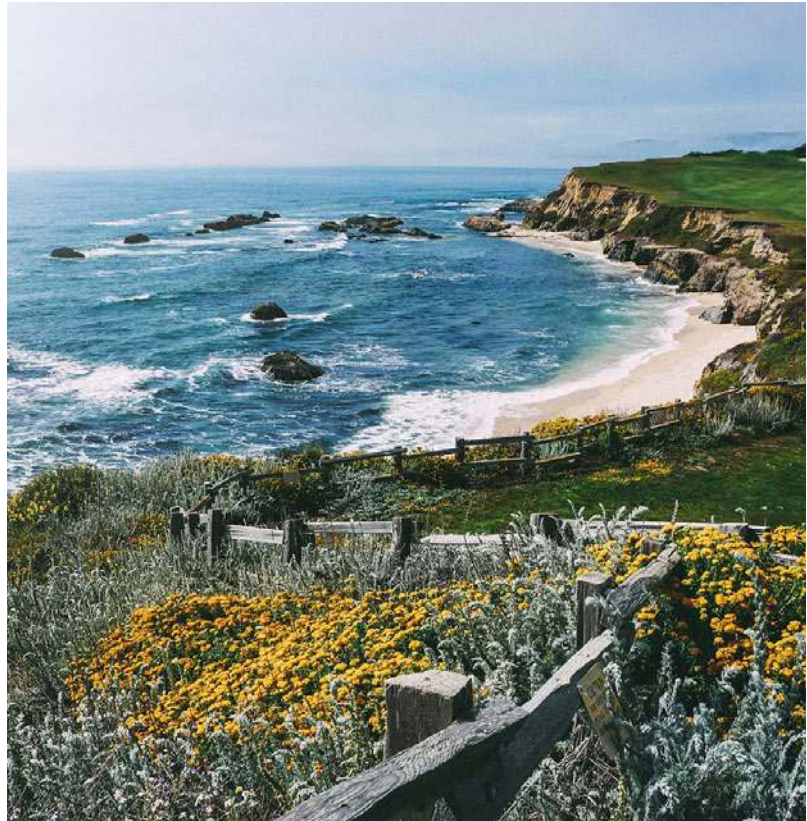


معلمًا حضاريًا بارزًا.

مركز "إثراء" من أهم أماكن السياحة في الدمام والمملكة بوجه عام، والذي يمتلك تصميمًا معماريًا مميزًا للغاية.

ويقع مبنى "إثراء" الفريد في تصميمه في مدينة الظهران، وبالتحديد في المكان الذي تفجر فيه أول ينبوع نفط في المملكة.

وقد لا تعلم أنك ستجد داخل المركز متحفًا فنيًا يسلط الضوء على ساحة الفن المعاصر والمتنامي في المملكة، إضافة إلى متحف للطفل وقاعة للمسرح وأخرى للسينما، بالإضافة إلى برج المعرفة، الذي يضم العديد من القاعات المخصصة لعقد 2000 ورشة عمل سنويًا في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، بالإضافة إلى الفنون والوسائط المتعددة وبرامج بناء المهارات.



في اليوم العالمي
لمكافحة السمنة:

أسباب زيادة معدلات السمنة لدى المراهقين وطرق علاجها

كتبت: أمل حمدي





نلاحظ مؤخرًا أن المراهقين -ممن هم تحت العشرين- الأكثر تناولًا للأكلات السريعة والأطعمة غير الصحية بالإضافة للمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة في حياتهم اليومية؛ لذلك فإنهم غالبًا ما يصابون بالسمنة بشكل مبالغ فيه.

وتسبب إصابة المراهقين بالسمنة المفرطة إلى تعرض بعضهم للتمر من قبل أصدقائهم أو أقاربهم، ما يسبب لهم الشعور بالاكئاب والحزن الشديد، ومن الممكن أن يؤدي ذلك لنتائج عكسية وهي الشراهة في تناول الأطعمة المضرة.

جدير بالذكر أن السبب الأساسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال التوازن بين السرعات الحرارية التي تدخل الجسم والسرعات الحرارية التي يحرقها، ومن هنا تنتج الإصابة بالسمنة المفرطة بالإضافة للأمراض المرتبطة بها.

ونظرًا لأهمية التوعية بأضرار السمنة؛ كان الاتحاد العالمي للسمنة خصص يوم 11 أكتوبر اليوم العالمي لمكافحة السمنة، ولكن تم تغييره إلى 4 مارس في عام 2020؛ من أجل توحيد الاحتفاء بهذا اليوم عالميًا، وأيضًا لتسليط الضوء على هذا المرض بشكل يتناسب مع الأضرار والمخاطر الصحية التي تترتب عليه؛ حيث تُعد السمنة من أكبر المشكلات الصحية؛ لذلك فهناك حملات للتوعية والوقاية منها منذ الصغر؛ لتعليم الأطفال والمراهقين كيفية تناول الأطعمة الصحية والاهتمام بنمط الحياة الصحي؛ لذا لا بد أولاً من معرفة أسباب زيادة السمنة لدى هذه الفئة لإيجاد حلول لها.

أسباب تزايد حالات السمنة عند المراهقين أكثر من غيرهم

في هذا السياق، أوضحت الدكتورة سندس إبراهيم عيسى؛ إخصائية التغذية،

الأسباب التي تجعل المراهقين أكثر سمنة من غيرهم، وهي: تناول الأطعمة من الشارع بشكل متكرر، وتناول الشوكولاتة والأطعمة السريعة مع الأصدقاء.

أعراض إصابة المراهقين بالسمنة

أضافت الدكتورة سندس: بالنسبة للأعراض التي يمكن للأهل اكتشافها من أجل علاج أبنائهم من السمنة ملاحظة أنهم يتناولون حلويات بشكل مستمر، ويميلون للأطعمة المحمرة مثل البطاطس المقليّة، ويتعدون عن الأطعمة المفيدة والخضراوات والفواكه.

طرق تجنب السمنة لمن هم تحت العشرين

وأشارت إلى أن الطرق التي يجب اتباعها لتجنب السمنة لمن هم تحت العشرين تكون من خلال دور الأسرة، بداية من "اللانث بوكس" الذي يأخذه معه الطفل للمدرسة؛ حيث يجب أن يشمل طعامًا صحيًا به العناصر الغذائية التي تفيدهم، ولا تسبب لهم السمنة، ولا بد من التنوع في أصناف الطعام، على سبيل المثال: فواكه وخضراوات، وخبز بني.

مخاطر السمنة على المراهقين

أوضحت إخصائية التغذية أنه يوجد عدة أضرار تصيب المراهقين عند إصابتهم بالسمنة، وهي:

أولاً: تعيق عملية النمو لديهم.
ثانيًا: تجعل عمرهم يبدو أكبر من الحقيقي بكثير.

ثالثًا: مشاكل القلب والكوليسترول والسكر تصيب الأطفال نتيجة السمنة والأكل غير الصحي وعدم تنظيمه.

رابعًا: الأطفال المصابة بالسمنة يتعرضون للتمر والسخرية أكثر من غيرهم، وذلك يعود عليهم بأضرار نفسية كالاكتئاب.

كيفية علاج السمنة عند المراهقين

وتابعت: طريقة علاج السمنة عند الأطفال

المراهقين تبدأ بممارسة الرياضة، فهي تساعدهم في بذل جهد كبير، ولكن بشرط أن يكون ذلك مع تنظيم الأنظمة الغذائية، والحديث معهم عن أهمية الطعام الصحي المفيد لهم، كي يتمتعوا بأجسام متناسقة.

هل تصيب السمنة الفتيات أكثر من الذكور؟

أشارت "سندس" إلى أن السمنة قد تصيب الفتيات المراهقة أكثر من الأولاد عند مرحلة البلوغ، فبسبب تغيير الهرمونات لديهم أحيانًا يزيد وزنهن، والذكور أكثر حركة ونشاطًا، على سبيل المثال نجدهم يذهبون للعب كرة القدم ويبدلون فيها مجهودًا كبيرًا، وأيضًا لا يهتمون بتناول الطعام مثل الفتيات بشكل متكرر في اليوم، وأغلبهم لا يفضلون الأكل، ولكن البنات تكون لديهن مشكلة دائمًا وهي عدم الحركة وتناول الطعام أكثر من مرة في اليوم بسبب الفراغ.

العادات الصحية لعلاج سمنة المراهقين

- لا يجب اتباع نظام غذائي قاسي في البداية، ولا بد أن يكون متوازنًا وله جدول منتظم، حتى لا يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب، ويبدأ الجسم بالتعب نتيجة منع عدة أطعمة.

- لا بد أن يكون "الدايت" مناسبًا لهم ولطبيعة حياتهم.

- لا يجب منعهم من تناول أطعمة يحبونها، ولكن تقليلها تدريجيًا حتى يتوقفوا عن تناولها نهائيًا.

نصيحة للمراهقين لتجنب السمنة

ووجهت إخصائية التغذية نصيحة للمراهقين من أجل تجنب السمنة وهي: عدم الاستسلام للتمر، والبدء بتغيير أسلوب حياتهم، فهم لديهم وعي كافٍ بأن تناول الأطعمة غير الصحية عادة خاطئة تدمر صحتهم؛ لذلك لا بد من تجنب كل الوجبات السريعة والشوكولاتة والسكريات.

نصائح وأفكار لتصميم COFFEE CORNER مميز وعصري في منزلك

كتبت: سمر جمال

طاولات القهوة من أبرز أساسيات الديكور في غرفة المعيشة، خاصة مع التصاميم العصرية للمنازل، ولا تقل أهمية عن أي ركن في المنزل، كما لا يمكن الاستغناء عنها بالنسبة لعشاق القهوة، فدائماً ما يخطف «ركن القهوة» الأضواء أينما كان.



▀ مصابيح الإنارة

تعتبر مصابيح الإنارة من أبرز الإكسسوارات التي تلائم طاولات القهوة في غرفة المعيشة؛ نظراً لتوجيه الإنارة إلى باقي الإكسسوارات والقطع الفنية المجاورة لتظهر بشكل رائع؛ لذا احرصي على توزيع الإنارة بشكل جيد على طاولتك الخاصة.

▀ الكتب والمجلات

إذا كنتِ ترغبين في إضفاء لمسة كلاسيكية وأنيقة إلى الديكور الداخلي لمنزلك وطاولة القهوة الخاصة بك، يمكنك الاستعانة بكتابين أو ثلاثة من الكتب التي اعتدت قراءتها، على أن يتم وضعها فوق بعضها.

▀ أواني الزهور والنباتات

يمكن الاستعانة أيضاً بأواني الزهور والنباتات، سواء الزجاجية أو الخزفية بجميع ألوانها، وتعتمد بشكل أساسي على الديكور الداخلي في غرف المعيشة، وتضفي ألوان طبيعية ورائحة عطرة للمكان.

▀ الشموع العطرية

تضفي الشموع العطرية لمسة رومانسية على طاولات القهوة في غرفة المعيشة،

وجاذبية من خلال إضافة المزيد من الإكسسوارات، والاستمتاع بأفضل ديكور وفنجان قهوة في عالمك الخاص بعيداً عن صخب العالم الخارجي والأشغال اليومية.

▀ الأواني

عليك اختيار الأواني التي ستضعينها على الطاولة لمستلزمات القهوة بعناية، مثل «القهوة، السكر، الكريمة» وغيرها، فضلاً عن الحرص على تنسيق ألوانها مع الألوان الخلفية وألوان الطاولة، فيما تأتي الأكواب بألوان مختلفة ومميزة، ويمكنك توحيد ألوان الأكواب أو التنويع في ألوانهم.

ومن الأفضل جعل ألوان الأكواب جميعاً باللون الأبيض؛ إذ تُضفي الألوان الفاتحة في طاولات القهوة، المزيد من البهجة والأناقة إلى غرفة المعيشة.

▀ وجبات خفيفة

يُفضل الكثير من الأشخاص تناول وجبات خفيفة «سناك» بجانب فنجان القهوة الخاصة به؛ لذا يمكنك إضافة بعض الوجبات الخفيفة في بعض الأواني جيدة المظهر في ركن القهوة، مثل «البسكويت، المكسرات، والحلويات».

ويتطلب الحصول على Coffee Corner مميز، يُضفي المزيد من الأناقة والراقي والعصرية والجاذبية إلى منزلك، تحديد الأساسيات في البداية ثم البحث عن الإكسسوارات والديكور والقطع الفنية التي يمكنك التزيين بها؛ للخروج بديكور مميز.

▀ أساسيات تصميم Coffee Corner

توجد بعض الأساسيات التي يجب الاهتمام بها عند التفكير في ركن القهوة Coffee Corner، ففي البداية عليك تحديد المساحة التي ستقومين بعمل ركن القهوة بها، واستغلالها بأفضل طريقة.

وهنا تأتي مرحلة البحث عن الطاولة، وما إذا كنتِ ستقومين بشراء طاولة مخصصة لركن القهوة أم ستخصصين جزء من طاولة المطبخ، وأيضاً ما كينة القهوة والأكواب التي ستشترينها والاحتياجات اللازمة لتكوين ركن مبهز ومميز لعشاق القهوة.

▀ تزيين طاولات القهوة

وبعد تحديد الأساسيات وفقاً لرغباتك واحتياجاتك، يجب تحديد الشكل الخاص المراد تنفيذه وهل سيكون بشكل بسيط وعصري أم ترغبين في جعله أكثر أناقة



- يمكنك الاستعانة بفكرة الأرفف المتعددة؛ لاستغلال أكبر مساحة ممكنة وتوفير مساحة كافية للمستخدم.

- يمكنك طلاء خلفية الطاولة «الحائط» باللون الأسود؛ بدلاً من شراء لوح أسود بسعر مرتفع، وكتابة العبارات التي تريدها على الحائط نفسه.

► **نصائح عند تصميم Coffee Corner**
- يجب أن يكون تصميم «ركن القهوة» متناسب مع الديكور حوله.

- يجب ترك مساحة كبيرة فارغة؛ تكفي لشخصين أو أكثر لتحضير القهوة؛ ولا تشغلي المساحة بأكملها في وضع الأكواب والماكينة وبقيّة الملحقات.

لرائحتها العطرة وإنارتها الخفيفة وشكلها المبهج.

► **قطع فنية فاخرة**

يمكن وضع قطعة فنية فاخرة إذا كان تصميم الطاولة من النوع الفخم، وذلك لإبراز أهمية هذه القطعة بوجودها منفصلة في مكان بمفردها.

أفكار لتصميم حديقة منزلك الأمامية بميزانية معقولة

6





إذا كنت تمتلكين حديقة منزل أمامية، فقد جمعنا لك أفضل الأفكار التي سوف تساعدك على تصميم حديقة الأمامية الصغيرة بميزانية محدودة، بحيث ستضيف حديقة الأمامية بمظهرها الجديد المزيد من الجاذبية لمنزلك.

1 إذا كان لديك مساحة صغيرة، وميزانية

صغيرة أيضًا، فستعمل على اختيار الزهور التي تضيفي مزيدًا من التأثير، وفي هذه الحالة يجب أن ن فكر في نظام الألوان الخاص بنا، وحجم النباتات أيضًا؛ فقد تكون ثلاثة ألوان متكاملة خيارًا جيدًا لإضافة الجاذبية.

ويمكنك إضافة المزيد من الحيوية باستخدام مزيج الزهور البرية ومجموعة من الألوان، وتستطيع أيضًا الذهاب في الاتجاه الآخر والاكتفاء بظل واحد للحصول على عرض درامي في حديقة صغيرة.

2 إضافة بعد المساحات المرتفعة باستخدام الأواني المعلقة

تعمل الأواني المعلقة على إضفاء طابع عصري على السلال المعلقة، ويمكن أن تضيفي طابعًا رائعًا على الحديقة الأمامية، فضلًا عن أنها ستضيف ارتفاعًا يساعد في جذب العين وتعزيز المساحة الصغيرة أيضًا.

3 إعادة تدوير بعض الأواني لعرض الأزهار فيها

هذه النصيحة مناسبة للميزانية إذا كانت حديقة الأمامية صغيرة جدًا، بحيث لا يوجد لديك الكثير من التربة للزراعة فيها؛ في هذه الحالة تستطيع إعادة تدوير الأواني أو البراميل المعدنية القديمة، لاستخدامها كأواني خارجية



منزلك متألفة حتى في أصغر الحدائق الأمامية، فعلى سبيل المثال هنا، وضع طاولة لطيفة وبعض النباتات الاستوائية سيجلب إلى المنزل مشاعر غريبة، في حين أن السياج ذي الألوان الزاهية يجعل المظهر مثاليًا.

6 استخدام الحصى في ممر الحديقة

تعد الحصى مادة فعالة لاستخدامها في الحدائق، لذا فإن اختيار الحصى لممر حديقة أمامي صغير يعد طريقة مناسبة للميزانية لتحديد الممشى الخاص بك وإضافة بعض العناية والجاذبية.

وللحصول على مظهر عصري حاول أن تحافظ على جعل الممر عصريًا، بينما إذا كنت تفضل الأمور التقليدية، يمكنك إضافة بعض المنحنيات.

للنباتات المقصوصة وأوراق الشجر، وهي طريقة رائعة لإضافة المزيد من المساحات الخضراء بدون الحاجة لشراء أواني جديدة.

4 طلاء سياج البيت باللون الأبيض

تعد الأعمال اليدوية في المنزل مثل طلاء سياج منزلك، من الأمور الصديقة للميزانية، وهي طريقة رائعة لإضافة المزيد من الطاقة إلى مساحة حديقتك الأمامية عندما لا يتوفر لديك الوقت والمساحة والمال، وقد اخترنا اللون الأبيض بالتحديد لأن الإضاءة تساعد على توسيع المساحة، وإضافة لمسة نهائية نظيفة أيضًا.

5 التفكير بالتفاصيل

سيعمل تحسين التفاصيل الصغيرة وإضافة ميزات زخرفية دقيقة، على جعل شخصية

لتحسين نظرة المجتمع إليك..

10 قواعد إتيكيت يجب على الجميع معرفتها



صادفته بعض المشكلات.

7 انظر إلى من يتحدث إليك

من غير اللباقة النظر في الهاتف المحمول أثناء تحدث أحد معك، سواء كان والدك أو والدتك أو شقيقك أو صديقك، فهذه العادة التي أصبحت منتشرة بشكل كبير بعيدة كل البعد عن قواعد وآداب الإتيكيت؛ لذا امنح الشخص الذي يتحدث معك بعض الدقائق من وقتك فقد يكون في حاجة ماسة إلى نصيحة.

وينطبق الأمر على تناول الطعام أيضًا، فمن الأصح وضع هاتفك المحمول بعيدًا أثناء تناول الوجبات مع الأسرة أو الأصدقاء أو مع زوجتك، فالطعام له آدابه.

8 كن في الموعد

التأخر عن المواعيد ليس من الآداب الاجتماعية، فاعلم جيدًا أن الجميع مشغولون؛ لذا توقف عن جعل الناس ينتظرونك وكن في الموعد الذي تم تحديده مسبقًا.

9 الكتابة بخط اليد

كتابة الرسائل وملاحظات الشكر والتهنئة بخط اليد أفضل بكثير من التهنئة الإلكترونية التي أصبحت متبعة خلال السنوات الماضية، فهي من قواعد الإتيكيت التي لا يمكن التخلي عنها؛ لما تظهره من اهتمام بالنسبة للشخص الآخر؛ لذا خذ الوقت الكافي لإظهار اهتمامك.

10 تواصل مع من يشعرون بالحنن

لا تتظاهر بأن شيئًا لم يحدث، بل يجب التواصل مع من يشعرون بالحنن ومحاولة مواساتهم حتى وإن جلست صامتًا، وإذا كنت لا تعرف ماذا تفعل تعامل ببساطة واكتفي بنظرة تملؤها الحب والحنان والعطف.

جميع الأشخاص ليس بالشيء المحبب، بل يُعرضك إلى الكثير من المشكلات والمجادلات التي قد تنتهي بشكل غير لائق؛ لذا يُفضل أن تكن على دراية تامة بمن حولك حتى تعلم جيدًا ماذا تقول ومتى تقوله.

3 قل «معذرة ومن فضلك وشكرًا»

استخدام كلمات مهذبة ولبقة مثل «من فضلك وشكرًا» لا يقلل من قيمتك مطلقًا، بل يزيد من النظرة الاجتماعية التي ستحصل عليها ممن حولك؛ فإذا اصطدمت في شخص ما يمكنك استخدام هذه الكلمات بدلًا من الصراع، ولا تهمل استخدام كلمات الشكر خاصة للأشخاص المقربين منك.

4 ابتسم

الابتسامة مدقة، كما أنها مفتاح القلوب، فقد تخطف احترام وود ومحبية من تبتسم في وجهه، سواء كان عامل في محطة وقود أو صراف في البنك أو زميلك في العمل، حتى إن لم تجد الابتسامة على وجوههم بادر بها.

5 امسك الباب للشخص الذي يقف خلفك

لن تأخذ هذه الخطوة من وقتك كثيرًا، ولكنها تعني الكثير بالنسبة للطرف الآخر، فهي تدل على نبل الشخصية والرقي واللباقة، وإذا أمسك أحدهم الباب من أجلك، فقل دائمًا «شكرًا» مع الابتسامة.

6 امنح الناس عذرًا

لا أحد منا يرغب في النظر إليه بطريقة غير لائقة؛ لذا تأكد أن كل خطأ ينبع من أحد الأشخاص يوجد وراءه العديد والعديد من الأسباب؛ لذا امنح الناس عذرًا دائمًا، سواء كان مندوب مبيعات غريب، أو سائق رفع صوته عاليًا، فليس لديك أي فكرة عما يحدث مع هذا الشخص الآن؛ هل تلقي للتو أخبارًا صحية سيئة؟ أو

الآداب والإتيكيت لا

ترتبط دائمًا بالشوكة

والسكينة وكيفية تناول

الطعام أو الوقوف والجلوس

بطريقة معينة، بل هي قواعد

وتصرفات بسيطة تُظهر من

خلالها الاحترام لنفسك وللجميع،

خاصة في العالم الحالي الذي

أصبح للأسف تسوده الكراهية

وينقصه المودة والرحمة.

L

ويمكن من خلال اتباع مجموعة من القواعد البسيطة التي ستتحول إلى عادات مع الوقت، مشاركة المزيد من المودة واللبف مع الآخرين، فقد تصنع يومهم بتصرف تلقائي وبسيط؛ وفيما يلي 10 طرق بسيطة وسهلة حتى تحسن نظرة المجتمع إليك وتكون عنصرًا فعالًا ومؤثرًا في المجتمع.

1 قدم مقعدك

من آداب وقواعد الإتيكيت تقديم مقعدك في وسائل المواصلات بشكل عام لأي شخص في حاجة إليه؛ فإذا كنت بصحة جيدة تمامًا، فقدم مقعدك لأي شخص في حالة صحية سيئة أو لسيدة حامل، ما يجعل التنقل أسهل بالنسبة للجميع، فما فعلته اليوم سيرد لك غدًا.

وينطبق الأمر على جميع المواقف اليومية، ف«المساعدة» شيء عظيم تزيد من النظرة الاجتماعية إليك، فيمكنك أن تدع شخص ما يقف أمامك في الطابور فالبطبع ستجعل يومه أفضل، ودع الناس ينزلون من المصعد أو القطار أولاً قبل الصعود.

2 تعرف على من حولك

الانخراط في أحاديث ومواضيع ساخنة مع





الإعلامية السعودية أميرة الفضل ودورها في تغيير حياة المرأة للأفضل

تطمح دائماً لتقديم المزيد من القضايا الشائكة لاتهاب أهدأ، تعشق عملها بشكل كبير، تحاول الحديث وإيجاد الحلول لهماوم الحياة والناس البسطاء، بالإضافة لترحها قضايا المرأة في محاولة لتحقيق أحلامهن؛ من خلال توصيل صوتهن عن طريق برامجها؛ إنها الإعلامية السعودية أميرة الفضل.



الأحبة» جائزة أفضل برنامج عن فئتي الشعر والثقافة لمدة ثلاث سنوات، بينما حصلت على جائزة أفضل مذيعة في دول مجلس التعاون الخليجي.

انتقلت أميرة بعد «إم بي سي إف إم»، والتي قدمت فيها عدة برامج مثل «حروف مشاكسة، مساحة حرة، مشوار الأحبة، ما يطلبه المستمعون، من لندن أحدثكم»، إلى عدد من القنوات لتقديم المزيد من البرامج التلفزيونية، من ضمنها مجموعة روتانا؛ وهناك كانت تقدم برنامج «بيت القصيد» على قناة «روتانا طرب»، بالإضافة لتقديمها برنامج «ست الستات» على قناة «روتانا سينما» مع الإعلامية المصرية هالة سرحان لمدة عام، بالإضافة إلى برنامج «خيمة رمضان» أيضاً على القناة نفسها.

ثم انتقلت إلى تلفزيون أبو ظبي، وهناك قدمت برنامج «ستارز ونص» وبعده قدمت برنامج «أميرة» على قناة «الآن» والذي سُمي باسمها؛ نظراً لحجم النجاح الذي حققته في مجال الإعلام منذ ظهورها وحتى وقتنا هذا، فهي من المذيعات السعوديات اللاتي حققن النجاح والشهرة.

يصل صوتها وحلمها إلى كل بيت عربي لتلقى الدعم منهم، ولحبها وإيمانها بقوة المرأة في المجتمع أرادت ترك بصمتها في حياة كل امرأة، وتأمل في التغيير إلى الأفضل دائماً في أوضاعها بالمجتمع.

كان لها دور مهم في عدة فعاليات مهمة ومهرجانات؛ حيث كانت عضواً في لجان التحكيم لعدد من المهرجانات الشعرية، من ضمنها «مهرجان أهل القصيد في الكويت» لمدة 3 سنوات، بالإضافة لمهرجان «الشعر الثقافي» في قطر لمدة عامين، كما كانت سفيرة القافلة الوردية.

نالت أميرة عدداً من شهادات التقدير؛ لتميزها في دورها الإعلامي وتقديمها عدة برامج متنوعة ومناقشتها عدة قضايا مهمة، وذلك من قبل بعض المنظمات العامة، مثل «الدفاع المدني» في جدة، وهيئة التراث في المنطقة الشرقية.

وبالنسبة للجوائز التي حصلت عليها تقديرًا لمجهوداتها في مجال العمل الإعلامي، نالت على برنامج «مشوار

أميرة الفضل، من مواليد 28 أكتوبر 1968م، نشأت وتربت في السعودية، درست الآداب في جامعة الملك سعود، وجاءت بداياتها في مجال الإعلام عندما تلقت خلال دراستها برنامجاً تدريبياً في إذاعة الرياض، ومن هنا كانت بداية تعلقها بهذا المجال، ولكنها عملت أيضاً في عدة مجالات أخرى، مثل كتابة السيناريو، محررة ومراسلة، وظهرت في مسلسل «هوامير الصвра» الجزء الثالث، ولكنها فضلت المجال الإعلامي عن كل ذلك وظلت مستمرة فيه.

بدأت أميرة رحلتها المهنية في مجال الإعلام كمذيعة في عام 1996، وذلك في راديو «إم بي سي إف إم» وظلت تعمل هناك حتى 2005، وكانت تحاول دائماً التجديد فيما تقدمه، وتهتم كثيراً بالمرأة؛ لذلك كانت تسعى إلى تغيير واقعها من خلال عملها الإعلامي؛ حيث طرحت عدداً من القضايا الخاصة بـهـموم المرأة.

تعد أميرة من الإعلاميات الطموحات إلى النجاح، فهي ترى أنها لم تحقق شيئاً بعد، تفكر في أهداف جديدة فور تحقيق أهدافها القديمة، تريد أن



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

- مصدات هيدروليك.
- بوابات حرارة ميكانيكية.
- بوابة ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليك مرتفعة.
- نظام حدود خارجية.
- مفجر الإطارات.

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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