

الجمهور

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

4

طرق لإدخال
صيحات الديكور
الشتوية في منزلك

■ هنا مالديف
السعودية..
جولة ساحرة في
شواطئ أمّالج

■ كيف تتعامل
مع "سلبية"
أبنائك؟

بيان المطوع

هدفنا تحفيز الإبداع وفق توجيهات
خادم الحرمين الشريفين





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



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

الوطنية

الناشر: دار سواحل للنشر	Publisher: Sawahl For Publishing
رئيس التحرير: روز العودة	Editor in Chief: Rose Al-Ouda
مدير التحرير: أحمد سلامة	Managing Editor: Ahmed Salama
المشاركون في التحرير: محمد علواني - عبد الله القطان - لمياء حسن - سمر جمال - سلسبيل سعيد - أمل حمدي	Editorial participants: Mohamed Olwani - Abdullah Alqattan - Lamiaa Hassan - Samar Gamal - Salsabel Saeed - Amal Hamdy
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - 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 الأعمال	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: Amjhd 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 (20 ريالاً)

لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com

ahmed.s@sawahl.com

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

الإدارة

التحرير

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.

ما هو الحب؟

التسامح: من يحب، يسامح الطرف الآخر؛ فالتسامح من أهم شروط الحب الجميل.

إنَّ الحب ليس خيالاً، ولا اعتياداً، وليس هو الهيام والعشق فقط، بل هو كل ما يتعلق به من شخص أو مكان؛ كحب أكلة معينة من يد والدتك والإحساس بأنها الألد في العالم، وحب مكان معين لوجود ذكريات جميلة فيه مع شخص تحبه.

فلنحب ونسمو بما تحتويه سلة الحب، ونصفي نفوسنا من كل ما يبعدنا عن الحب، وحب الله أجمل ما في الكون؛ فالله أحبنا في البداية بكل ما منحه لنا من نعم لا تُحصى، فحبه هو الحب الكبير الذي نرتوي منه.

الحب هو أن تحب بكل مشاعرك؛ وعندما تسمع صوت من تحب، ينبض قلبك، وعندما تشم رائحة عطره المميزة، فكل ما حولك يذكرك بمن تحب.

فليمنح الله الصبر لمن افتقدوا أحبائهم، ولم يبقَ لهم سوى الذكريات الجميلة، اللهم ارحم موتانا وموتى المسلمين رحمة.

أرى أنه لا يوجد حب تعود، فالحب مختلف عن الألفة والإعجاب.. تمنياتي للجميع بحياة مليئة بالحب وراحة البال والصحة الدائمة.

بعض ردود صديقاتي على سؤال الشهر: ما هو الحب؟ هل هو تعود على شخص أو مكان أو شيء في صميم الفؤاد؟

عفاف النمر

الحب بدايته إحساس غريب وإشارات، وبعده اهتمام وعين تداريك وصدق أفعال، باختصار هو أمان وقلبٌ يحتويك.

رشا الرشيد

حب النفس هو أعظم أنواع الحب؛ لإدارة كل مشاعرك بطريقة لا تكسر الذات.

دانيه سليمان

الحب رزق يلقيه الله في قلوب الناس {وألقيتُ عليكَ حَبَّةً مِنِّي} يُلهم عباده بقبول شخص ومحبته، والإحساس بالألفة والأمان حوله. إنه تقارب الروح؛ حتى يكون الشعور بالآخر أقوى..

تتألم لألمه.. وتفرح لفرحه.. وتصبح سعادته هي غايتك. هو تودد.. تراحم.. تواصل.. مشاركة.. ودعم معنوي.. الحب حياة للقلب.

في البداية أقول "إنني أحب الدنيا بما فيها من جمال وأشخاص، وبما خلقه الله من كثران حمراء تُصوّر خلق الرحمن، وجبال بديعة لا نهاية لها، تشكل منظراً مهيباً وجميلاً، وغابات مليئة بالأشجار، وبحار تفصل من بداخلها عن العالم الخارجي".

ما أجملك يا الله! نشكرك على نعمك ونقول لك: "نحبك".

إنني أحب كل ما حولي، مما أنعم الله عليّ به من والدين - حفظهما ربي - وأهل وأصحاب، وزوج وأبناء؛ فهم نور دنيائي، وأستمد منهم الحياة؛ كي أستمر في الحياة المليئة بالحب.

قولوا لمن حولكم إنكم تحبونهم، أظهروا مشاعرهم؛ فهي أجمل نعم الرحمن على الإنسان؛ إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «إذا أحبَّ أحدكم أخاه في الله فأُعلِمه، فإنَّه يُبقَى في الألفَةِ، وأُتَبَّ في المودَّة».

اذكروا كل ما هو جميل فيهم؛ كي يزيدوا جمالاً في الروح والابتسامة ونظرة العينين، والطبع أو الصفة الجميلة فيهم، فحبك يصل لمن تحبه؛ حتى لو لم تذكر له، والحديث عنه يزيد ما هو جميل في هذا الشخص، فالحب ينمو بالمعاملة والمواقف والاحترام.

الحب هو الاعتقاد على شخص، أو مكان، أو أكلة، أو عمل؛ فلا نهاية لما يحبه الإنسان، فهو موجود على الدوام، لكن مع من يعرف كيف يحب، وكيف يتبادل الحب.

يجب أولاً أن يحب الشخص نفسه، فحب الآخرين أسهل من حب الإنسان لنفسه؛ فهناك ممارسات تساعد في حب النفس بشكل صحيح؛ أهمها: الرضا، والتعامل مع الجراح القديمة ومواجهتها، والابتعاد عن المقارنات، والحفاظ على الحدود الشخصية، والغذاء الصحي، والنوم، والثقة بالنفس، وتثقيف الروح، والقرب من الله.

على المرء أن يحب ما حوله، فالحب شبيه بسلة مليئة بكل ما هو جميل بريء؛ من صدق المشاعر والطباع، وصدق اللسان، والوفاء، والتسامح، والتقدير، والصدق، وعدم ارتباط الحب بمصلحة، والأمان، والتنازل، والعطاء، والكرم، والأمل، والاحترام، والتواضع، والصبر، والنضج، والتفكير العميق، والابتسامة، والإيجابية؛ فهذه من أهم صفات الشخص المحبوب، فمن يوفق بين أن يكون صادقاً ولطيفاً؛ فهو المحبوب.

الاحترام: تقدير من حولك، كباراً كانوا أو صغاراً.
التواضع: أن يعرف قيمة نفسه، ولكن دون غطرسة، فالغرور يهلك صاحبه.

الوفاء: في حضور الشخص أو غيابه، بصدق المشاعر وعدم التمثيل بالحب.

8

تقارير

برئاسة المملكة..
قمة قادة مجموعة
العشرين



الطعم



الصفحة

12

بيان المطوع:
هدفتنا تحفيز الإبداع وفق
توجيهات خادم الحرمين
الشريفين



علاقات أسرية

العلاقة بين إنجاب
الأطفال وسعادة
الوالدين

32



أناقة وجمال

أرقى المجوهرات
المستوحاة من
الطبيعة وأوراق الشجر

28

أناقة وجمال

مايكل كورس
يقدم مجموعته
الجديدة لربيع 2021

16

رحلة إلى

هنا مالديف
السعودية..جولة
ساحرة في شواطئ أملاج

62



أكلة من

7 أطعمة صحية..
ولكن!!

48

طفلك

لست والدًا سيئًا..
كيف تتعامل مع
"سلبية" أبنائك؟

34



74

أفكار للبيت

4 طرق لإدخال
صباحات الديكور
الشتوية في منزلك



80

أصول وذوق

إتيكيت الأزياء
والأناقة
الشخصية



حديقتك

الأضواء..
سر الحدايق
المنزلية

78





برئاسة المملكة.. قمة قادة مجموعة العشرين

ل عقدت قمة العشرين افتراضياً في الرياض، برئاسة صاحب السمو الملك سلمان بن عبدالعزيز؛ خادم الحرمين الشريفين، يومي 21 و22 نوفمبر الماضي، وهو الاجتماع الـ15 للمجموعة؛ إذ ناقش القادة أهم القضايا الدولية، مثل انتشار جائحة كورونا المستجد "كوفيد 19"، وخطة توفير اللقاحات لباقي الدول، إضافة إلى مكافحة تغير المناخ، وإنعاش الاقتصاد العالمي.



دورهم في المجتمع وفي سوق العمل، وذلك من خلال التعليم والتدريب وإيجاد الوظائف ودعم رواد الأعمال وتعزيز الشمول المالي وسد الفجوات الرقمية بين الأفراد.

كما ينبغي علينا تهيئة الظروف لخلق اقتصاد أكثر استدامة. ولذلك قمنا بتعزيز مبدأ الاقتصاد الدائري للكربون كنهج فعال لتحقيق أهدافنا المتعلقة بالتغير المناخي وضمان إيجاد أنظمة طاقة أنظف وأكثر استدامة وأيسر تكلفة.

وعلىنا قيادة المجتمع الدولي في الحفاظ على البيئة وحمايتها.

وفي هذا السياق، فإننا ندعو إلى مكافحة تدهور الأراضي والحفاظ على الشعاب المرجانية والتنوع الحيوي مما يعطي مؤشراً قوياً على التزامنا بالحفاظ على كوكب الأرض.

وإدراكنا بأن التجارة محرك أساسي لتعافي اقتصاداتنا، فقد قمنا بإقرار مبادرة الرياض بشأن مستقبل منظمة التجارة العالمية، بهدف جعل النظام التجاري المتعدد الأطراف أكثر قدرة على مواجهة التحديات الحالية والمستقبلية.

المشاركون الكرام،

لقد التقى قادة دول مجموعة العشرين للمرة الأولى قبل اثني عشر عاماً استجابة للأزمة المالية، وكانت النتائج خير شاهد على أن مجموعة العشرين هي المنتدى الأبرز للتعاون الدولي وللتصدي للأزمات العالمية.

واليوم نعمل معاً مجدداً لمواجهة أزمة عالمية أخرى أكثر عمقاً عصفت بالإنسان والاقتصاد.

وإنني على ثقة بأن جهودنا المشتركة خلال قمة الرياض سوف تؤدي إلى آثار مهمة وحاسمة وإقرار سياسات اقتصادية واجتماعية من شأنها إعادة الاطمئنان والأمل لشعوب العالم.

النامية. ويشمل ذلك مبادرة مجموعة العشرين لتعليق مدفوعات خدمة الدين للدول المنخفضة الدخل.

وبذلك، فإنه من واجبنا الارتقاء معاً لمستوى التحدي خلال هذه القمة وأن نطمئن شعوبنا ونبعث فيهم الأمل من خلال إقرار السياسات لمواجهة هذه الأزمة.

المشاركون الكرام،

إن هدفنا العام هو اغتنام فرص القرن الحادي والعشرين للجميع. وعلى الرغم من أن جائحة كورونا قد دفعتنا إلى إعادة توجيه تركيزنا بشكل سريع للتصدي لآثارها، إلا أن المحاور الرئيسية التي وضعناها تحت

هذا الهدف العام - وهي تمكين الإنسان، والحفاظ على كوكب الأرض، وتشكيل آفاق جديدة - لا تزال أساسية لتجاوز هذا التحدي العالمي وتشكيل مستقبل أفضل لشعوبنا.

وعلىنا في المستقبل القريب أن نعالج مواطن الضعف التي ظهرت في هذه الأزمة، مع العمل على حماية الأرواح وسبل العيش.

ونستبشر بالتقدم المحرز في إيجاد لقاحات وعلاجات وأدوات التشخيص لفيروس كورونا، إلا أن علينا العمل على تهيئة الظروف التي تتيح الوصول إليها بشكل عادل وبتكلفة ميسورة لتوفيرها لكافة الشعوب. وعلىنا في الوقت ذاته أن نتأهب بشكل أفضل للأوبئة المستقبلية.

وعلىنا الاستمرار في دعم الاقتصاد العالمي، وإعادة فتح اقتصاداتنا وحدود دولنا لتسهيل حركة التجارة والأفراد.

ويتوجب علينا تقديم الدعم للدول النامية بشكل منسق، للحفاظ على التقدم التنموي المحرز على مر العقود الماضية.

إضافة إلى ذلك، وضع اللبنة الأساسية للنمو بشكل قوي ومستدام وشامل.

فلا بد لنا من العمل على إتاحة الفرص للجميع وخاصة للمرأة والشباب لتعزيز

نص كلمة خادم الحرمين في الجلسة الافتتاحية

ألقى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، الكلمة الافتتاحية لقمة قادة مجموعة العشرين، في الافتتاح يوم السبت، الموافق 21 نوفمبر الماضي.

وجاءت كلمة خادم الحرمين الشريفين؛ كالتالي: أصحاب الجلالة والفخامة والسمو والدولة.

المشاركون الكرام،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يطيب لنا أن نرحب بكم في قمة الرياض، وهي القمة الثانية لهذا العام، ويؤسفنا أننا لم نحظ باستقبالكم في الرياض؛ نظراً للظروف الصعبة التي نواجهها جميعاً هذا العام، وإنه لمن دواعي سرورنا أن نراكم اليوم جميعاً ونشكركم على المشاركة.

لقد كان هذا العام عاماً استثنائياً؛ حيث شكلت جائحة كورونا المستجد صدمة، غير مسبوقة طالت العالم أجمع خلال فترة وجيزة. كما أن هذه الجائحة قد سببت للعالم خسائر اقتصادية واجتماعية. وما زالت شعوبنا واقتصاداتنا تعاني من هذه الصدمة إلا أننا سنبدل قمارى جهدنا لتجاوز هذه الأزمة من خلال التعاون الدولي.

ولقد تعهدنا في قمتنا غير العادية في مارس الماضي بحشد الموارد العاجلة وساهمنا جميعاً في بداية الأزمة بما يزيد على واحد وعشرين مليار دولار لدعم الجهود العالمية للتصدي لهذه الجائحة.

واتخذنا أيضاً تدابير استثنائية لدعم اقتصاداتنا من خلال ضخ ما يزيد على أحد عشر تريليون دولار لدعم الأفراد والشركات.

كما تمت توسعة شبكات الحماية الاجتماعية لحماية الفئات المعرضة لفقدان وظائفهم ومصادر دخلهم. وقمنا بتقديم الدعم الطارئ للدول





إن هذه هي المرة الأولى التي تشرفت فيها المملكة العربية السعودية بتولي رئاسة مجموعة العشرين، وإن كان عاماً مليئاً بالتحديات الكبيرة، إلا أننا وبدعمكم قد تمكنا من الارتقاء لمستوى التحدي.

وأود هنا أن أعرب عن خالص امتناني لشركائنا في اللجنة الثلاثية (الترويكا)، إيطاليا واليابان، على مساعدتهم لنا في تحقيق برنامجنا هذا العام.

ويسرني الآن أن أنقل شرف ومسؤولية استضافة رئاسة مجموعة العشرين في عام 2021م إلى إيطاليا، متمنياً لها النجاح في ذلك. ونحن على أهبة الاستعداد لتقديم العون بأي شكل ممكن.

وقال خادم الحرمين الشريفين في ختام قمة الرياض لمجموعة العشرين وبعد انتهاء كلمة رئيس وزراء إيطاليا قائلاً: "شكراً لك دولة رئيس الوزراء مع خالص تمنياتنا أن تحظى رئاستكم لمجموعة العشرين بالنجاح والتوفيق. وأتقدم بالشكر الجزيل لجميع المشاركين في هذه القمة فقد كان للمملكة العربية السعودية الشرف في تولي رئاسة مجموعة العشرين خلال هذا العام الاستثنائي في تاريخ البشرية".

والأهم من ذلك أننا قد نجحنا في تقديم رسالة تبعث بالأطمئنان والأمل لمواطنينا وجميع الشعوب حول العالم من خلال بيان القادة الختامي لهذه القمة والذي أشرف بإعلان تبني دول مجموعة العشرين له، وهو ما كان ينتظره العالم منا، وهذا الإنجاز اليوم يعد تكليلاً لجهودنا المشتركة خلال عام مليء بالتحديات.

سوف يكون لجهودنا الجماعية والفردية دور حاسم في التغلب على التحدي العالمي القائم أمامنا حالياً، وبالنظر نحو المستقبل، فإننا سنعمل من خلال تمكين الإنسان، والحفاظ على كوكب الأرض، وتشكيل الآفاق الجديدة، على إرساء الأسس لتحقيق الهدف العام لنا وهو اغتنام فرص القرن الحادي والعشرين للجميع.

ونظراً لمكانة المملكة الإقليمية والدولية ولموقعنا الفريد الذي يربط بين 3 قارات وبشكل حلقة وصل بين الأسواق الناشئة والمتقدمة، فإن المملكة سوف تستمر في لعب دور رئيسي في مجموعة العشرين لتحقيق التعاون العالمي وإيجاد الحلول لأكثر التحديات العالمية إلحاحاً في القرن الحادي والعشرين بالتعاون مع شركائنا في المجموعة وبقية الدول.

كلمة خادم الحرمين الشريفين في ختام قمة مجموعة العشرين

**أصحاب الجلالة والفخامة والسمو والدولة.
المشاركون الكرام.
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:**

أود أن أشكركم على مشاركتكم الفعالة خلال اليومين المنصرمين، فقد استطعنا أن نوكد مجدداً على روح التعاون التي لطالما كانت حجر الأساس لنجاحات مجموعة العشرين. ونحن الآن في حاجة إلى ذلك أكثر من أي وقت مضى لمواجهة تبعات الجائحة وبناء مستقبل مزدهر لشعوب العالم أجمع.

لقد قمنا بتحقيق الكثير هذا العام، وأوفينا بالتزامنا بالاستمرار بالعمل سوياً؛ كي نرتقي لمستوى التحديات الناجمة عن وباء فيروس كورونا؛ بهدف حماية الأرواح وسبل العيش والفئات الأكثر عرضة للخطر. وقد تبيننا سياسات هامة من شأنها تحقيق التعافي، وصولاً إلى اقتصاد قوي ومستدام وشامل ومتوازن، وتفعيل الجهود الرامية إلى جعل النظام التجاري العالمي صالحاً للجميع، وتهيئة الظروف لتحقيق التنمية المستدامة.

انطلاقة تاريخية.. أول دوري نسائي في المملكة



الدوري السعودي
النسائي.. انطلاقة



تاريخية جديدة

تُسَطَّر بأحرف من الذهب في
مسيرة إنصاف المرأة بالمملكة
وتمكنها على مستوى
القطاعات المختلفة.

انطلق الدوري السعودي للنساء بعد
أشهر من التحضير الجاد؛ ليُخَرِّج بمستوى
يليق بمواهب المملكة من النساء في كرة
القدم؛ حيث انطلق في نوفمبر الماضي،
بتمويل كامل من الاتحاد السعودي
للرياضة.

وينطلق الدوري في ظل ظروف صعبة
واستثنائية؛ حيث تواصل المملكة تحدي
الجميع بقدرتها على السير بخطى واسعة
نحو تمكين المرأة ومكافحة وباء كورونا
في الوقت ذاته.

ويأتي أول دوري سعودي نسائي من
تنظيم الاتحاد السعودي التابع لوزارة
الرياضة، وبشارك في الانطلاقة الأولى
24 فريقاً من مختلف أنحاء المملكة.

و600 لاعبة، تم تصنيفها إلى ثلاث
مجموعات (الدمام والرياض وجدة)؛ حيث
تلعب الدور الأول كل منطقة مع بعضها ثم
تلعب الفرق المتأهلة في الأدوار النهائية
بنظام خروج المغلوب.

وأطلق في فبراير الماضي، دوري
كرة القدم للسيدات على المستوى
المجموعي بالرياض، بحضور رئيس
الاتحاد الأمير خالد بن الوليد، وعدد كبير
من المختصين في المجال الرياضي، فيما
انطلقت أولى مباريات الدوري النسائي
الأول، في نوفمبر الماضي، وذلك بعدما

المباريات لتقديم مستوى أفضل.

ووفر الاتحاد الفرصة للفرق المشاركة
في الدوري لخوض مباريات ودية قبل
انطلاق الدوري؛ بين بعضهما البعض،
كخطة إعدادية لتهيئة اللاعبين.

وحرصت المملكة على تطبيق الإجراءات
الاحترازية خلال المسابقة النسائية؛ حيث
خضعت الفرق المشاركة لفحص كورونا،
والتزمت الأندية النسائية خلال تدريباتها
الجماعية، بالتباعد وفحص درجة الحرارة،
وارتداء الكمام.

وقدمت اللاعبين أداءً مشرفاً يليق باسم
كرة القدم؛ حيث واطين قبل الانطلاق
على اتباع جداول لتمرين لياقية وتكثيف
الحصص التدريبية لتحسين الأداء ورفع
اللياقة البدنية.

وفيما يخض الجوائز، سوف يتسلم الفريق
الفائز في المباراة النهائية كما هو
متعارف عليه كأس البطولة، وتم تخصيص
جائزة قدرها 500 ألف ريال سعودي
للفرق الفائزة.

أُجريت القرعة الموزعة على مناطق
المملكة الرئيسية، الرياض، الدمام، وجدة
على ملاعب تساعية.

والفرق التي شاركت في الدوري
السعودي النسائي هي: «المملكة،
الدمام يونايتد، شعلة الشرقية،
ويونايثد إيجلز، كنجز يونايثد، موج
جدة، الليث الأبيض، ستورم، الأمل،
تايجرز، تحدي جدة، مِراس، جدة إيجلز،
وأكاديمية جدة إيجلز، الرياض ليديز، سما،
التحدي، الرياض يونايتد، الرياض ستارز،
نجد الرياضي، اليمامة، بلو أروز، رايدرز،
والرياض بور».

وفيما يتعلق بأطقم التحكيم في
المباريات، عمل الاتحاد على استقطاب
طاقم تحكيم نسائياً من دولة لبنان، وهن:
الدولية دموع البقار، والاتحاديات جنى
حيدر، حنين مرعي، بيريسا نصر، وديانا
فخران.

وحرص الاتحاد على تنظيم ورش عمل
للحكومات حول قانون اللعبة والتعديلات
الجديدة؛ لتدعيم مهاراتهم خلال قيادة

بيان المطوع

هدفنا تحفيز الإبداع وفق توجيهات خادم الحرمين الشريفين

حوار: عبدالله القطان

ضمن مبادرات وزارة التجارة المنبثقة عن برنامج التحول الوطني، تم تأسيس الهيئة السعودية للملكية الفكرية، التي ترتبط تنظيمياً برئيس مجلس الوزراء؛ بهدف تنظيم مجالات الملكية الفكرية في المملكة، ودمجها، وحمايتها، والارتقاء بها وفق أفضل الممارسات العالمية؛ لذا التقت "الجوهرة" مع بيان المطوع؛ المدير التنفيذي لإدارة التركيز على العملاء في الهيئة السعودية للملكية الفكرية، فكان هذا الحوار..



بالملكية الفكرية، تستهدف المختصين في الملكية الفكرية؛ مثل: القضاة، المحامين، الفاحصين، الوكلاء وغيرهم؛ لتطوير إمكانياتهم وقدراتهم.

كذلك، تستهدف غير المختصين؛ مثل: المخترعين والمبتكرين، الباحثين، المبدعين، رواد الأعمال، التجار، والمستثمرين، وغيرهم؛ من خلال إعداد وتقديم وتطوير عدة برامج تدريبية؛ منها: برنامج الماجستير في الملكية الفكرية، برنامج المدرسة الصيفية، برامج التعليم عن بُعد، برامج إعداد المدربين، مع العمل على إنشاء مكتبة الملكية الفكرية، وإعداد المحتوى التدريبي، وتقديم دورات ومحاضرات وحلقات نقاش متعددة في الملكية الفكرية.

جائحة كورونا تسرع التحول الرقمي

ماذا عن مستوى المملكة في الحقوق الفكرية؟

تضمن تقرير أكاديمية المنظمة العالمية للملكية الفكرية، وجود المملكة ضمن

حديثنا عن أكاديمية الملكية الفكرية وخدماتها؟

انطلاقاً من تنظيم الهيئة السعودية للملكية الفكرية، ودعمًا لأهدافها الاستراتيجية، بدأ إنشاء مركز تدريب وطني يعمل على بناء القدرات المتخصصة في الملكية الفكرية ويساهم في رفع الوعي في كل مجالات الملكية الفكرية (براءات الاختراع، حقوق المؤلف، العلامات التجارية، النماذج الصناعية، الأصناف النباتية والدارات المتكاملة)؛ إذ وقّعت الهيئة في 3 أكتوبر 2019 اتفاقية تعاون مع المنظمة العالمية للملكية الفكرية (ويبو)؛ لإنشاء أكاديمية مختصة

ما دوافع إنشاء إدارة التركيز على العملاء في الهيئة؟

أنشئت إدارة التركيز على العملاء؛ لتحقيق الهدف الاستراتيجي برفع مستوى التمحوّر حول العميل، وجاذبية وجودة المنتجات والخدمات المقدمة للعملاء، علاوة على التواصل مع عملاء الهيئة عبر مركز التواصل؛ للرد على الاستفسارات وتقديم الدعم اللازم للعملاء؛ من خلال عدة منصات، تشمل: الاتصال الهاتفي، البريد الإلكتروني، منصات التواصل الاجتماعي.. وغيرها.

ومن خلال إدارة التركيز على العملاء، تهدف الهيئة إلى ما يلي:

1. تعزيز ثقافة التمحوّر حول العميل.
2. توقع احتياجات العملاء.
3. فهم العملاء ودراسة سلوكياتهم واستنباط المعلومات الثاقبة من خلال تطبيق التقنيات المتقدمة.
4. تصميم الخدمات حسب احتياج العملاء.
5. الرد على استفسارات العملاء، وتقديم الدعم المطلوب لهم.

أطلقنا وثيقة لدعم الابتكار والتوعية بتشريعات حماية الملكية الفكرية



541٪ زيادة في عدد المتدربين لبرامج أكاديمية الملكية الفكرية

المراكز الـ 10 الأولى على مستوى العالم في الاستفادة من البرامج التدريبية المقامة «عن بُعد»، من يناير حتى أغسطس عام 2020.

أفاد التقرير بلوغ عدد المتدربين لبرامج أكاديمية الملكية الفكرية بالهيئة السعودية للملكية الفكرية 3710 متدربين من الجنسين بزيادة 541% عن العام الماضي، وسط إقبال كبير من الطلاب وأعضاء هيئة التدريس على مستوى التعليم العام والجامعي؛ حيث كانت الدورات مقسمة بنسبة 83% للدورات العامة و17% للدورات التخصصية باللغتين العربية والإنجليزية؛ إذ سرّعت جائحة كورونا من عملية التحول الرقمي على كل المستويات.

ما الحقوق التي تسعى الهيئة إلى حفظها ورعايتها؟

تحمي الهيئة حقوق الملكية الفكرية من خلال عدة مجالات؛ وهي: براءات الاختراع، العلامات التجارية، حق المؤلف والحقوق المجاورة، النماذج الصناعية، الأصناف النباتية والتصاميم التخطيطية للدارات المتكاملة.

سياسات حفظ الحقوق

كيف ترين سياسات حفظ الحقوق التي طرحتها الهيئة مؤخراً؟

أطلقت الهيئة السعودية للملكية الفكرية يوم 9 يونيو الماضي "وثيقة سياسات الملكية الفكرية الاسترشادية"؛

الماضي للخدمات التالية:

1- استكمال متطلبات التقديم أو الردود المتعلقة بمنح أو تسجيل؛ أو تعديل الإجراءات لجميع مجالات الملكية الفكرية.

2- دفع رسوم التسجيل أو التجديد لمجالات الملكية الفكرية (رسوم سنوية).

3- استلام أصل المستندات المصدقة المتعلقة بالعلامات التجارية من الجهات المختصة.

فعاليات ورسائل توعوية

كيف أدت الهيئة مهمتها خلال جائحة كورونا؟

حرصت الهيئة - من خلال قنواتها الافتراضية- على نشر الوعي بين أفراد المجتمع والمؤسسات في المملكة؛ بتنظيم فعاليات ورسائل توعوية؛ مثل: ورش العمل النقاشية، والمقاطع المرئية، وفعاليات للأطفال والكبار عبر منصاتها الإلكترونية، استفاد منها أكثر من 16 ألف شخص.

وتؤكد الهيئة دورها في التشجيع على الابتكار والإبداع للمساهمة في مستقبل أخصر بما يتوافق مع توجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود؛ وسمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود؛ والدعم الكبير لبرامج وخطط الهيئة القادمة لتحفيز الابتكار والإبداع في كل مجالات الملكية الفكرية بالمملكة.

حماية حقوق المؤلف

ما دوركم في مشروع تطوير نظام حماية حقوق المؤلف؟

تأتي مبادرة الهيئة السعودية للملكية الفكرية بتعديل نظام حماية حقوق المؤلف، الصادر بالمرسوم الملكي رقم

لتلائم أي جهة ترغب في تطبيقها؛ وذلك لتحديد العلاقة بين أطراف هذه السياسة، وتكوين رؤية واضحة حول من يملك الناتج الفكري، ويكون لدى الأطراف المعنيين الإلمام التام بحقوقهم وواجباتهم تجاه الملكية الفكرية.

وتهدف السياسة الاسترشادية إلى ما يلي:

1. دعم وتمكين الابتكار والإبداع والاقتصاد المبنى على الملكية الفكرية.

2. التوعية بالتشريعات والأنظمة الوطنية المتعلقة بحماية وإنفاذ حقوق الملكية الفكرية.

3. حماية حقوق الملكية الفكرية للجهة وموظفيها وعملائها.

4. تجنب التعديلات غير المتعمدة على حقوق الملكية الفكرية للأخرين.

ويستفيد من هذه السياسة كل من:

1. المنشآت الحكومية والخاصة.

2. المنشآت الصغيرة والمتوسطة.

3. المؤسسات الأكاديمية.

4. المؤسسات البحثية العامة.

كان للهيئة السعودية للملكية الفكرية عدة مبادرات عن بُعد، فما الإجراءات المتبعة خلال جائحة كورونا؟

بالفعل اتبعت الهيئة خلال جائحة كورونا عدة إجراءات أهمها:

• استمرار تقديم الخدمات الإلكترونية لجميع المعاملات عن بُعد.

• نشر القواعد التنفيذية للترخيص الإلزامي لبراءات الاختراع.

• تمديد المواعيد النهائية حتى 30 مايو



(م/41) بتاريخ 1424/7/2هـ، استناداً إلى الاختصاص المناط بها بموجب تنظيمها الصادر بقرار مجلس الوزراء رقم (496) وتاريخ 1439/9/14هـ، بأن للهيئة حق تنظيم مجالات الملكية الفكرية في المملكة، ودعمها، وتنميتها، ورعايتها، وحمايتها، وإنفاذها، والارتقاء بها، وفقاً لأفضل الممارسات العالمية، ولها في سبيل تحقيق أهدافها اقتراح الأنظمة واللوائح المتعلقة بحقوق الملكية الفكرية، وتسجيل حقوق الملكية الفكرية، ومنحها وثائق الحماية وإنفاذها، ومتابعة تنفيذ الالتزامات المترتبة على انضمام المملكة إلى الاتفاقيات الدولية المتعلقة بالملكية الفكرية.

وتهدف الهيئة من اقتراح مشروع نظام حماية حقوق المؤلف إلى توفير أساليب الحماية لأصحاب حقوق المؤلف والحقوق المجاورة، بشكل يتناسب مع معطيات المرحلة الحالية، وتوفير أساليب حماية للحد من السرقات العلمية، لا سيما المتعلقة بالأبحاث العلمية، ومواكبة التطور الحاصل في التقنية؛ من خلال ظهور وسائل جديدة لانتهاك حقوق المؤلف ذات طابع إلكتروني؛ ما يتطلب تطوير وسائل الحماية.

وتولت الهيئة كذلك زيادة معايير الحماية الممنوحة للمؤلفين؛ من خلال تغليظ العقوبات في مشروع النظام؛ إذ لم تعد العقوبات الحالية تتناسب مع حجم المخالفات، ولم تحقق الردع الكافي، كما راعت الهيئة المبادئ والأحكام التي أقرتها الاتفاقيات الدولية المنضمة لها المملكة، والأخرى التي تستهدف الانضمام لها.

**السعودية بين أكبر
10 دول في نشر
برامج الملكية
الفكرية عن بُعد**



MICHAEL KORS

مايكل كورس

يقدم مجموعته الجديدة
لربيع 2021

الجنب ومرفقة بحزام. واستحوذت بعض القصات والتفاصيل على انتباه الجميع، بينما غابت الزخرفات والقصات الكبيرة والاكسسوارات.

بالنسبة للألوان، فكانت هادئة وبسيطة ورأينا ذلك من خلال اللون: الأبيض والبيج والأزرق السماوي والبنّي بمختلف ظلاله.

في النهاية، من الواضح أن هذه المجموعة تركز على الشعور بالرّضا والثقة بالنفس من خلال مختلف التصاميم والاذواق.

وكان "مايكل كورس" قد أعلن في أبريل الماضي، عن عدم تقيدته بجدول أسبوع الموضة في نيويورك بسبب جائحة فيروس كورونا، ولكن ها هو "كورس" يقدم مجموعته لربيع 2021.

ويقدم "كورس" مجموعته الجديدة المستوحاة من الطبيعة الحضرية، في حديقة لتعكس اكتشافاته خلال الإغلاق، معلّقاً: "ترتدين القطعة وتجعلك تشعرين بالرّضا عن نفسك".

ضم العرض ثلاث مقاطع فيديو: الأول عبارة عن فيلم وثائقي من إخراج "Haley Elizabeth Anderson" يعكس أجواء العرض ومصر الإلهام، والثاني هو عرض مدرج تقليدي تم تصويره في حديقة تابعة لمشروع ترميم مدينة نيويورك بطلته المغنية "Samantha Diaz"، أما الفيديو الثالث عبارة عن فيديو موسيقي يركز على أداء "Diaz" المؤثر لفيلم "You have got a friend".

وشملت المجموعة الفساتين والتنانير والبدل والمعاطف الأنيقة؛ إذ كانت الفساتين متميزة؛ حيث أتت تارة كلاسيكية ومنسدلة وتارة مطبوعة وتارة تغلق عند

أطلق "مايكل كورس" مجموعته الجديدة لربيع 2021؛ حيث ركزت على التصاميم التي تمزج بين الراحة والرّفاهية وأسلوب الحياة العملي.



























أرقى المجوهرات

المستوحاة من الطبيعة وأوراق الشجر



بروش Secrete des Coccinelles من ماركة Van Cleef & Arpels

دائمًا ما تحمل تصميّمات ماركة المجوهرات الشهيرة دار فان كليف أند آربلز، سحرًا مميّزًا ولمسات من الغموض في مجموعاتها المختلفة.

وينعكس هذا السحر في بروش Secrete des Coccinelles المرصع بحجر زمرد الأخضر من زامبيا، والذي يحمل شكل خنفساء صغيرة، مرصعة بأحجار الإسبينيل وتختبئ وراء أشكال أوراق شجر مرصعة بأحجار الألماس.

المجوهرات المستوحاة من الطبيعة وأوراق الشجر، تمكنت من إثبات نفسها بقوة في خريف 2020، لتمتد حتى شتاء 2021، بتصاميم ساحرة وفاخرة تناسب الأجواء الباردة.

وتعكس تصاميم المجوهرات الساحرة، التي تُزينها أوراق الشجر اندماج الطبيعة مع المجوهرات الراقية؛ فضلًا عن إضفاء طابع جذاب ومنعش على إطلالتك الخريفية والشتوية.

واخترنا لك مجموعة من أفضل وأرقى تصميّمات المجوهرات المستوحاة من الطبيعة وأشكال أوراق الشجر، والتي انبثق عنها اتجاه مختلف ورائع في مجال تصميّم المجوهرات الفريدة من الماركات العالمية.



1

L

بروش Feuille من ماركة Boucheron

اعتمدت ماركة بوشرون على التصميم البسيط والراقي في بروش Feuille، فهو مصنوع من الذهب الأبيض ومرصع بأحجار ماس بيضاوية وأحجار متراصة الشكل Pave Diamonds تزين أشكال أوراق الشجر.

2



3

أقراط Cross River leaf earrings من ماركة David Webb

حرص ديفيد ويب، على تقديم زوج من الأقراط الكبيرة، على شكل ورقة شجر ضمن تصاميم مجموعته الراقية للمجوهرات Cross River Collection.

وهو عبارة عن زوج أنيق من الأقراط المصنوعة من الذهب عيار 18 قيراطاً، والبلاطين المرّين بأحجار ماس بوزن 10 قراريط، وأحجار زمرد أخضر بوزن 9 قراريط.



خاتم Four Leaves Ring من ماركة Tiffany & Co

يمتاز خاتم أوراق الشجر الأربع Four Leaves Ring، بتصميمه الذهبي الأنيق من الذهب عيار 18 قيراطاً، وهو من تصميم جان شلمبرجير أفضل مُصممي دار Tiffany & Co.

ويمتاز هذا الخاتم الراقي بتصميمه الذي يحمل شكل 4 أوراق شجر مصنوعة من البلاطين، كما أنه مرصع بأحجار ماس دائرية الشكل بإجمالي وزن 160 قيراطاً.

4



5

قلادة Feuilled De Laurier من ماركة Boucheron

يبدو أن علامة بوشرون الرائدة في مجال المجوهرات، عشقت تصاميم المجوهرات بأوراق الشجر، التي تعكس الطبيعة الساحرة والهادئة.

وجاءت قلادة Feuilled De Laurier كجزء من مجموعة المجوهرات الراقية Boucheron Paris Vu Du 26، وتتميز بتصميمها الجذاب المستوحى من قاعدة أوراق كرمة العنب.

ويُزين هذه القلادة الجذابة حبات اللؤلؤ والماس والذهب الأبيض، الذي يأتي على شكل يشبه علامة استفهام في القلادة.



سوار Leaves and Flowers من ماركة Tiffany & Co

يشتهر هذا السوار بسوار أوراق الشجر والزهور، وهو قطعة مجوهرات مذهلة أخرى قدمها المصمم جان شلمبرجير، ليأتي مستوحياً من الطبيعة، ويُزينه خمسة من أحجار الزبرجد مستطيلة الشكل وأحجار ماس دائرية الشكل.

6



الأنفلونزا الموسمية..

الأعراض وطرق العلاج

كتبت: لمياء حسن

لبات شبح الفيروسات يطارد المجتمع بكل فئاته؛ خاصة بعد انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19"، وهو الأمر ذاته الذي عزز من الوعي بخطر الأنفلونزا الموسمية؛ التي يمكن أن تصيب كل الأعمار دون استثناءات.



الطلق، أو قشعريرة وتعرق"، موضحاً أنه يمكن الإصابة بسعال قد يدوم أسبوعين أو أكثر.

▲ حالات مرضية

واستطرد قائلاً: "يمكن للأنفلونزا أن تتسبب في حدوث حالات مرضية وخيمة أو أن تؤدي إلى الوفاة إذا ما ألمت بإحدى الفئات الشديدة الاختطار سواء المرأة ضعيفة المناعة، أو المرأة الحامل أو الأطفال الرضع؛ وتدوم الفترة التي تفصل بين اكتساب العدوى وظهور المرض، حوالي يومين تقريباً"، مبيّناً بأن هناك عدداً من الحالات يجب أن تتوخى الحذر جيداً، عند الإصابة بالمرض؛ وهي: الفئة التي تعاني من السمنة المفرطة، أو أصحاب المناعة الضعيفة، أو المصابون بأمراض مزمنة، أو العاملون في القطاع الصحي.

وحرص الدكتور صابر إبراهيم على طمأنة المجتمع، قائلاً: "رغم أن المرض يصيب المرأة الحامل على وجه الخصوص؛ إلا أن نسبة الشفاء منه تعتبر كبيرة نسبياً؛ حيث يُشفي معظم المرضى من الحمى والأعراض الأخرى في غضون أسبوع واحد دون الحاجة إلى عناية طبية؛ لكن مع الالتزام بالتعقيم والتطهير للأدوات التي يتم استخدامها، ولا يغفل ضرورة غسل اليدين".

▲ طرق العلاج

واختتم الدكتور صابر إبراهيم؛ أخصائي الباطنة والقلب تصريحاته، مؤكداً أن التدخل الطبي وتلقي العلاج خلال معرفة الأعراض الأولى يعطي فرصة كبيرة للشفاء؛ حيث يمكن أن يتم القضاء على الفيروسات خلال 48 ساعة من ظهورها، مع الحرص على التطهير والتعقيم باستمرار، لافتاً إلى أهمية اللقاح الذي قد يلجأ إليه البعض؛ حفاظاً على سلامته قبل الانتقال من فصل إلى آخر.

وفي تصريحاته الخاصة لـ "الجوهرة"، قال الدكتور صابر إبراهيم؛ أخصائي الباطنة والقلب، إن الأنفلونزا الموسمية تنقسم إلى 3 أنماط كما أكدت منظمة الصحة العالمية، مؤكداً أن الأخيرة تبذل من الجهد الكثير؛ من أجل تعزيز الوعي بخطر الإصابة بالفيروسات التي قد تبدو بسيطة؛ لكنها مميتة.

▲ تعريف الأنفلونزا الموسمية

قال الدكتور صابر: "في البداية يجب أن نعرف الأنفلونزا الموسمية؛ وهي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة بين البشر، تهاجم الجهاز التنفسي؛ حيث يصاب الإنسان بالعدوى عن طريق الأنف والفم وصولاً إلى الرئتين، وتتراوح ما بين إصابة خفيفة وحادة".

وأضاف: "إن الأسوأ من وجود 3 أنماط للأنفلونزا الموسمية؛ هو وجود أنماط فرعية لكل نمط رئيسي؛ وهو ما يؤكد أهمية الوعي الصحي بما يمكن أن يصيب الإنسان السليم؛ بسبب فيروسات لا تُرى بالعين المجردة، خلال الفصول المتغيرة"، مؤكداً أن هذا المرض يتسبب في الجوائح عالمياً.

▲ المعرفة الجيدة

شدد أخصائي الباطنة والقلب على ضرورة المعرفة الجيدة لتقييم الأعراض الخاصة بالأنفلونزا الموسمية، موضحاً: "تصاحب الأعراض ارتفاع في درجة حرارة الجسم بشكل مفاجئ والإصابة بسعال؛ والذي عادة ما يكون جافاً".

وأضاف: "يمكن للمصاب بالأنفلونزا الموسمية أن ينتابه أعراض أخرى مثل الصداع، والألم في العضلات والمفاصل، إلى جانب المعاناة من الغثيان والتوعك، وقد يصحبه كذلك، التهاب في

العلاقة بين إنجاب الأطفال وسعادة الوالدين

كتبت: سارة طارق

هل يُعد الأزواج الذين رزقوا بأطفال أكثر سعادة ممن ظلوا بلا أطفال؟ بالفطرة، كانت إجابة العديد من الناس عن هذا السؤال بـ "نعم"، لكن الدراسات العلمية تشير إلى أن الواقع بالتأكيد أكثر تعقيداً من هذا الافتراض البسيط.



في منطقة ذات تكلفة معيشية منخفضة من ضغوط مالية أقل من الأسرة ذات الدخل المرتفع والتي تعيش في منطقة ذات تكلفة معيشية أعلى بكثير.

لذلك؛ أجرى الباحثون تحليلاً إضافياً ضموا إليه مقياساً مباشراً لما إذا كانت الأسرة واجهت صعوبات في دفع الفواتير في العام الماضي أم لا، وأظهر هذا التحليل أن الصعوبات في دفع الفواتير مثلت عامل تأثير رئيساً لعلاقة إنجاب الأطفال ورفاهية الوالدين.

وعندما تحكم الباحثون إحصائياً في الصعوبات المالية، كان إنجاب الأطفال مرتبطاً في الواقع برفاهية أكبر لدى الوالدين.

ثم واصل الباحثون تضمين عمر الأطفال في تحليلاتهم؛ ما أدى إلى اكتشاف آخر مثير للاهتمام؛ ففي حين أن إنجاب الأطفال الأصغر سناً كان مرتبطاً برفاهية أعلى لدى الوالدين، إلا أن هذه العلاقة كانت أقل قوة بالنسبة للمراهقين، وربما تعكس النزاعات المتزايدة بين الآباء والأطفال مع تقدم الأطفال في السن.

في النهاية: العلاقة بين إنجاب الأطفال ورفاهية الوالدين ليست بسيطة كما قد يعتقد المرء؛ حيث تلعب الصعوبات المالية دوراً كبيراً في ما إذا كان إنجاب الأطفال يؤدي إلى سعادة أكبر أم لا.

دراسة جديدة تسلط الضوء على ارتباط الإنجاب بالسعادة

طلت دراسة جديدة بيانات أكثر من مليون شخص، تم جمعها على مدار 11 عاماً؛ لتحديد كيفية تأثير وجود الأطفال في رفاهية الوالدين.

وكشف التحليل الأول عن نتيجة مفاجئة وهي: في المتوسط كان إنجاب الأطفال مرتبطاً برفاهية أقل للوالدين مقارنة بالعكس، استناداً إلى بيانات من المسح الاجتماعي العام الأمريكي، وكانت هذه النتيجة ذات دلالة إحصائية لكل من الرجال والنساء.

كيف يمكن تفسير هذه النتيجة غير المنطقية؟

لمعرفة ذلك؛ حلل العلماء مجموعة البيانات بشكل أكبر.

أولاً: قاموا بتضمين دخل الأسرة في النموذج، على اعتبار أن الأطفال مكلفون، ففي العائلات الفقيرة، قد تؤدي هذه الضغوط المالية إلى تقليل السعادة، وحتى في هذا التحليل، ارتبط إنجاب الأطفال بانخفاض رفاهية الوالدين.

وعلى الرغم من ذلك، قد لا يكون دخل الأسرة مؤشراً جيداً للضغوط المالية، فقد تعاني الأسرة ذات الدخل المنخفض التي تعيش





لست والداً سيئاً..

كيف تتعامل مع
"سلبية" أبنائك؟

إذا كنت أحد الوالدين؛ فأنت بالتأكيد تفهم الصعوبات التي تواجهك أحياناً في التعامل مع مواقف أبنائك السلبية في سن المراهقة، يمكنك أيضاً أن تسأل نفسك ما إذا كان هناك شيء ما تفعله بشكل خاطئ؟.



- اتباع الحيل للوصول إلى ما يريدون.
- إلقاء اللوم بشكل مفرط على المجتمع.

إذا أردنا أن نرى موقفاً أفضل لدى أطفالنا في سن المراهقة، فإليك قائمة بالأشياء التي لا ينبغي عليك (الوالدين) القيام بها:

▶ **الشعور بالذنب:**

الآباء الذين يستخدمون حيلة الشعور بالذنب للسيطرة على أطفالهم يتعرضون لخطر نفورهم.

▶ **الخوض في النزاعات السابقة:**

بمجرد حل مشكلة أو نزاع، حاول ألا تتجاهله مرة أخرى دون السماح أولاً بالوقت والمكان.

الإجابة هي أنك لست والداً سيئاً، ولكن هناك بالتأكيد طرقاً عديدة يمكنك من تحسين علاقتك وتربيتك لأطفالك في سن المراهقة وتحويل مواقفهم السلبية إلى إيجابية:

فيما يلي بعض الأمثلة على المواقف السلبية للأطفال في سن المراهقة:

- يعدون بأداء مهمة ما، مثل تنظيف الأطباق أو كنس الأرضية، لكن بعد ذلك لا يقومون بأدائها.
- عدم السعي إلى تحقيق الطموحات.

- التخلف عن الدراسة الجامعية أو الاستسلام قبل إتمامها.

- الانخراط مع الآخرين (حتى أصدقاء السوء) والاكتفاء بهم.



الآن" وما زلت تقع في نمط تكرار هذه السلوكيات.

خاطب أطفالك في سن المراهقة بدلاً من تعنيفهم، والأفضل من ذلك هو التركيز على ما يمكنك فعله مقابل ما لا يجب فعله، كالتالي:

- أشر إلى الإيجابيات وأظهر الدعم.

- حاول أن تجد طرقاً لمدح طفلك على الأشياء الإيجابية التي يفعلها.

- كن صخرة الدافع والإلهام عند بدء مشروع جديد.

- لا تتوقف أبداً عن إخبارهم بمدى فخرك بهم.

- كن هادئاً وحازماً، وليس متحكماً عند إبداء رأيك.

على حياتهم، ومن المحتمل أن يفعلوا عكس ما تحاول حملهم على القيام به.

▶ توجيه التهديدات:

نادراً ما تكون التهديدات فعالة، وغالباً ما تجعل الأطفال يشعرون بالعجز والاستياء. وتشعل التهديدات أيضاً التحدي؛ ما يؤدي إلى زيادة تصعيد الصراع.

▶ إنكار مشاعرهم:

عندما يخبرونك بما يشعرون به من المهم ألا تستهزئ بهذه المشاعر، على سبيل المثال: إذا كنت تعتقد أن طفلك في سن المراهقة يجب ألا يشعر بالحزن بشأن الانفصال، فمن الأفضل عدم قول ذلك.

كل هذه السلوكيات الأبوية يمكن أن تؤثر سلباً في علاقتك مع طفلك البالغ، فمن السهل القول: "لن أفعل ذلك بعد

الآباء والأمهات الذين يتحدثون عن أخطاء الماضي لأطفالهم؛ يُعلمونهم تحمل ضغينة لفترات طويلة من الزمن.

▶ استخدام السخرية اللاذعة:

أنت تستخدم السخرية إذا قلت أشياء لا تعنيها وتلمح إلى عكس ما تقوله من خلال نبرة صوتك.

مثال على ذلك: أن تقول شيئاً مثل "ألست ذكياً" عندما يتخذ طفلك البالغ قراراً سيئاً، فاستخدام السخرية يؤلم ويصبح عقبة أمام الآباء الذين يحاولون التواصل بصدق وفعالية.

▶ إلقاء محاضرة:

قد يدفع الآباء الذين يخبرون أطفالهم في سن المراهقة كيفية حل مشاكلهم، إلى الاعتقاد بأنه ليس لديهم سيطرة



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

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

دكتورة رانيا يحيى تكتب: الماجنا كارتا.. الميثاق الأعظم للحريات



الثابتة يعتبر ركيزة أساسية للحرية والعدل وتحقيق السلام في العالم، أما ازدياد أو إغفال حقوق الإنسان فهو أمر أفضى إلى كوارث ضد الإنسانية، وأعمالاً همجية أذت وخطفت جروحاً وشروخاً عميقة في الضمير الإنساني؛ لهذا فمن الضروري والواجب أن يتولى القانون والتشريعات الدولية والوطنية حماية حقوق الإنسان؛ حتى لا يضطر المرء إلى التمرد على الاستبداد والظلم؛ ما يجعل العالم والإنسانية يشهدان مزيداً من الكوارث ضد حقوق الإنسان والضمير الإنساني.

ووضعت الأمم المتحدة تعريفاً لحقوق الإنسان بأنها الضمانات القانونية العالمية

وتدور حقوق الإنسان حول المبادئ الأخلاقية والمعايير الاجتماعية التي تصف نموذجاً للسلوك البشري، الذي يفهم عمومًا بأنه حقوق أساسية لا يجوز المساس بها، فهي حقوق مستحقة وأصيلة لكل شخص لمجرد كونه إنساناً، بغض النظر عن الانتماءات أو الأيديولوجيات وبعيداً عن تصنيفات الهوية أو اللغة أو العقيدة أو الجنس؛ أو أي اعتبارات أخرى.

ومع إقرار هذه الحريات فإن المرء يستطيع أن يتمتع بالأمن والأمان والسلامة ويصبح قادراً على اتخاذ القرارات التي تنظم كل شؤون حياته. فالاعتراف بالكرامة المتأصلة لدى الأسرة البشرية وبحقوقها المتساوية

يوافق تاريخ 10 ديسمبر من كل عام الاحتفال باليوم العالمي لحقوق الإنسان؛ للعمل على توعية المجتمعات والحكومات والأنظمة بكيفية الحفاظ على مقدرات الكائن البشري، ومن ثم كرامته الإنسانية.



نهج القانون الإنجليزي في إنشاء حكوماتها.

بعد ذلك بدأ التفكير في وضع أسس لحقوق الإنسان خلال الحرب العالمية الثانية؛ حيث اعتمد الحلفاء الحريات الأربع: حرية التعبير، حرية التجمع، التحرر من الخوف، والتحرر من الحاجة، كأهداف الحرب الرئيسية.

وجاء ميثاق هيئة الأمم المتحدة لتأكيد الإيمان بحقوق الإنسان الأساسية، وبكرامة الفرد وقدرة الشخص البشري، حيث تلزم به جميع الدول الأعضاء لتشجيع الاحترام العالمي ومراعاة حقوق الإنسان والحريات الأساسية للجميع دون تمييز، وصدر الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي تبنته الأمم المتحدة يوم 10 ديسمبر عام 1948 في باريس بمواده الثلاثين معبراً عن رأي الأمم المتحدة في حقوق الإنسان المحمية.

ونادت الجمعية العامة بهذا الإعلان باعتباره المستوى المشترك الذي ينبغي أن تستهدفه كل الشعوب والأمم؛ حتى يسعى كل فرد وهيئة في المجتمع -واضعين على الدوام هذا الإعلان نصب أعينهم- إلى ترسيخ قيمة احترام هذه الحقوق والحريات؛ عن طريق التعليم والتربية واتخاذ إجراءات قومية وعالمية، لضمان الاعتراف بها ومراعاتها بصورة عالمية فعالة بين الدول الأعضاء ذاتها وشعوب البقاع الخاضعة لسلطانها.

ومع صدور هذا الإعلان أصبح لهذا التاريخ شأن في حياتنا الإنسانية؛ إذ نحتفي باليوم العالمي لحقوق الإنسان لتذكير الأفراد والحكومات بأهمية الالتزام بهذه المبادئ العامة والحفاظ على الحريات وكرامة البشر.

وتظل محاولة تحقيق أهداف حقوق الإنسان وحماية الحريات العامة والخاصة للأفراد الشغل الشاغل لكثير من المؤسسات المعنية بهذا الملف والمجتمع المدني الحقوقي، وعلى رأس قائمة أولويات الدول الديمقراطية الباحثة عن الاستقرار العالمي والسلم الاجتماعي، وبهذه المناسبة ننشد السلامة والعدل والحرية للجميع.. وسلاماً على من يخوضون معارك الحياة من أجل هذه الأهداف النبيلة.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

rania_ysz@yahoo.com

لحماية الأفراد والجماعات من إجراءات الحكومات التي تمس الحريات الأساسية والكرامة الإنسانية، ويلزم قانون حقوق الإنسان الحكومات ببعض الأشياء ويمنعها من أشياء أخرى؛ أي إن رؤية المنظمة الدولية لحقوق الإنسان تقوم على أساس أنها حقوق أصيلة في طبيعة الإنسان والتي بدونها لا يستطيع العيش كإنسان، كما تكفل حقوق السلامة الشخصية، كأمن الإنسان وحرية فلكل امرئ حق في الحياة والحرية، كما لا يجوز استرقاق أحد أو قهره وتعذيبه أو اعتقاله تعسفياً.

أما الحريات المدنية فإنها تقر حرية التعبير عن المعتقدات بالأقوال والممارسة؛ إذ تكفل لكل شخص حريته في الرأي والتعبير والاعتقاد، بجانب الحرية في حق الاقتراع بالانتخابات، وتقلد الوظائف العامة، وعلى المستوى الاجتماعي: الحق في الزواج وتأسيس أسرة من منطلق الرقي الاجتماعي، والرعاية على صعيد المأكل والمسكن والملبس والعناية الطبية والتعليم.

وفي هذا الإطار المفاهيمي لحقوق الإنسان أرى تعريف الأكاديمي الراحل "محمد عبد الملك متوكل" موجزاً لكنه شامل وافي، باعتبار حقوق الإنسان مجموعة الحقوق والمطالب الواجبة الوفاء لكل البشر على قدم المساواة دونما تمييز بينهم. وتعد أول وثيقة في التاريخ أطلقت من منطلق حقوقي هي "الماجنا كارتا" المعروفة بـ "الميثاق العظيم للحريات"، صدرت في أوائل القرن الثالث عشر الميلادي، وتحديدًا عام 1215؛ لتضمن الحقوق الأساسية في إنجلترا كوثيقة ملكية بريطانية، وكانت بمثابة عهد بين الملك والنبلاء، وأسست مبادئ دستور حكم الملك ومحدودية نفوذه وسلطته.

وهي واحدة من أهم الوثائق القانونية في تاريخ الحرية السياسية والليبرالية، يلتزم خلالها الملك بالقانون الإقطاعي والمحافظة على مصالح النبلاء، وبمقتضى هذه الوثيقة فُنحت الطبقة الأرستقراطية في بريطانيا الكثير من الحقوق، بينما لم ينل المواطن العادي من الحقوق غير القليل، وأُجبر الملك على الخضوع للقانون وتم كبح جماح السلطة المطلقة له، واحترام ما جاء بهذا العهد؛ حيث تم تقييد حريته في التعامل مع البارونات، والأساقفة، ورؤساء الأديرة، وانتفعت بهذه الوثيقة معظم البلاد الغربية خلال القرون اللاحقة؛ لأن كثيراً من الأقطار الديمقراطية اتبعت

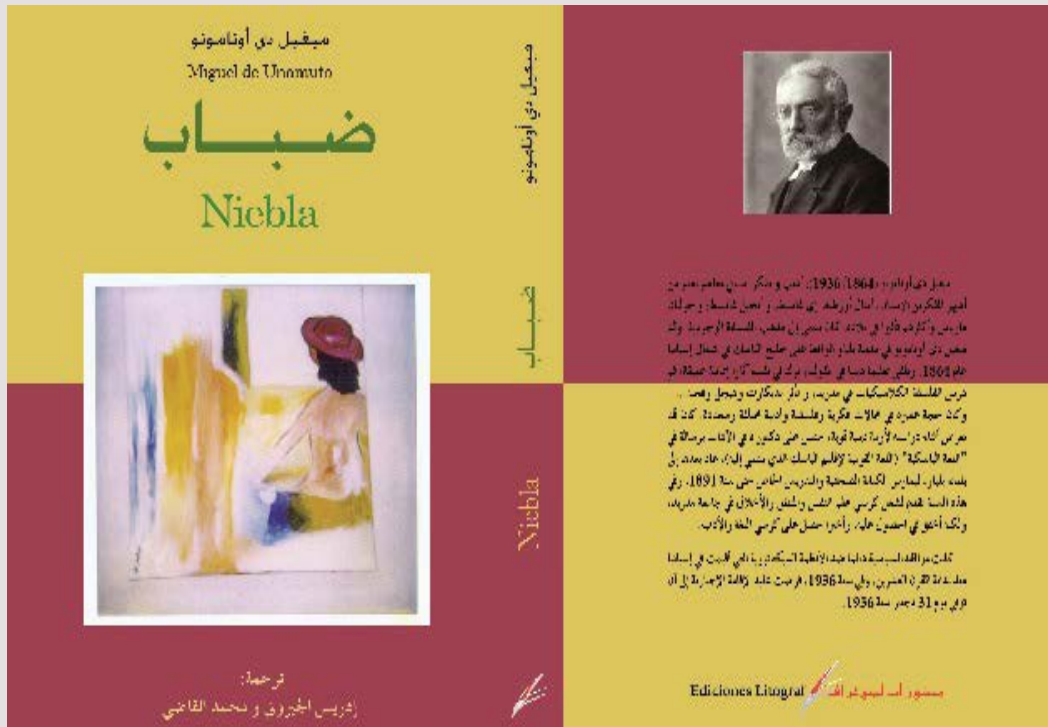
"ضباب"

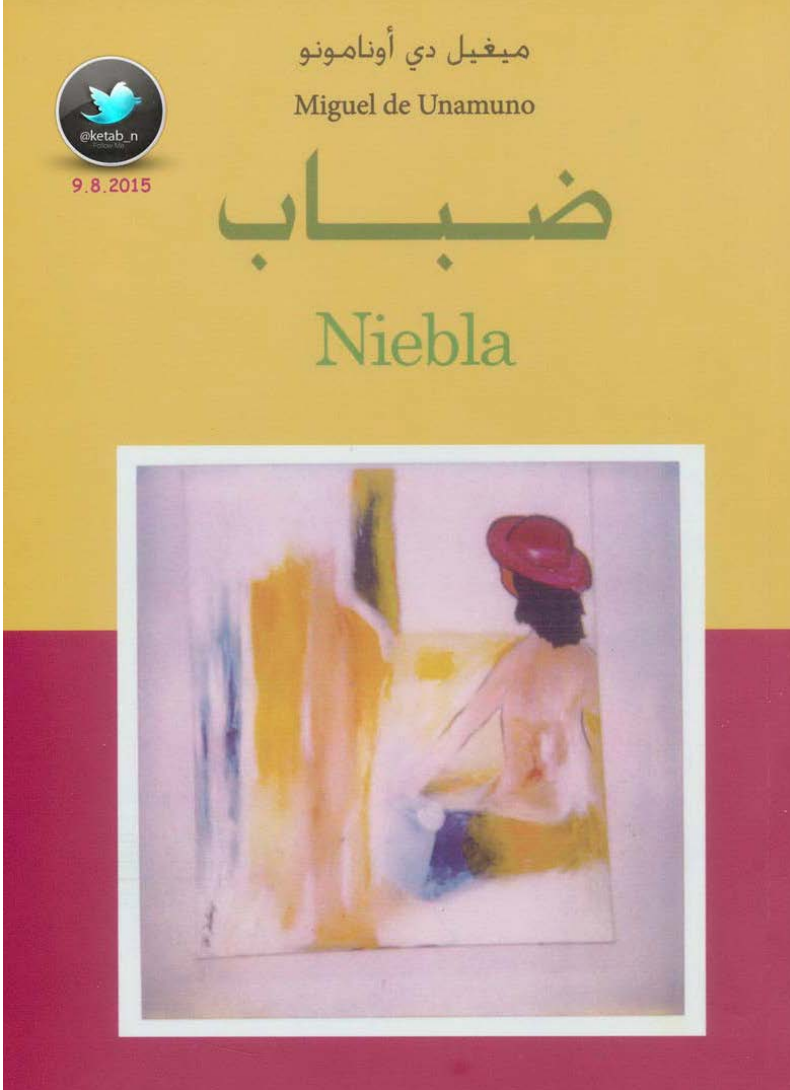
ميغيل دو أونامونو..

محاولة إصلاح خطأ "ديكارت"

كتب: محمد علواني

هذه الرواية "ضباب"، لـ "ميغيل دو أونامونو"، مما يهاب المرء الكتابة عنه؛ فالجمال مسؤولة، والتعبير عنه لا بد أن يكون على قدره وإلا فلا، ويدفعه الجمال ذاته لكي يدلبي بدلوه فيه، علّه يظفر، في نهاية المطاف، بمسحة منه.





وهكذا يجد المرء نفسه في منزلة بين منزلتين؛ تخيفه روعة الجمال من التقدم_والإنسان ضعيف أمام وطأة الجمال؛ لهذا كان الجميل أكثر إبلافاً من الألم ذاته_ وتدفعه الرغبة في الكتابة لأن يضع سطرًا على الورق. وهكذا أظل فريسة شعور متناقض؛ أن أكمل ما أكتبه الآن وأن أذرف أفكاره دفعة واحدة، أو ألا أعبث بما داخلي من أشياء/ أفكار؛ فعلى كل حال لن يُعبّر المرء بأفضل طريقة عما يريد قوله طالما أنه يريد التعبير عن شيء جميل.

سيكولوجية الحب

هذه رواية قُطبها ومدارها السيد "أوغوستو بيريث"؛ وهو رجل ثري عاطل، لا يفعل شيئاً سوى مراقبة الشمس في الظل، والعدو مساءً في الطرقات واللعب مع صديقه بيكتور؛ لكن في يوم ما تقع عيناه فجأة في عيني الفتاة «إوخينيا» ومنذ هذه اللحظة يتغير كل شيء في نفسه، وتزداد الرواية تعقيداً وجمالاً (والجمال أصلاً غامض ومعقد)، ويزداد الدون أوغوستو في الحديث إلى نفسه.

لا تظن أن هذه رواية عن الحب؛ فالأمر على خلاف ذلك؛ فهي ليست عن الحب بما هو عاطفة بل بما هو وجع وجودي وألم، يحاكم السيد أوغوستو نفسه وحياته والعالم عبر هذا الحب. ليس حبه لـ إوخينيا وحدها؛ فهو نفسه لم يعد، في إحدى مراحل تطوره الروحي، واثقاً من حبه لها، فهو رجل أوجعه الجمال الأنثوي لدرجة أنه لم يكتف بتقبيل «روساريو» وتصور أنه يحبها، بل إنه نظر أيضاً إلى مفاتن خادمته.

لا تظن رجلاً ساقطاً، فالرجل، كما قلت لك، أحب امرأة واحدة لكنه كان يؤمن بنظرية اخترعها عالم هندي قديم تقول بـ «كلية الروح الأنثوي»، بمعنى أن النساء من حيث الروح واحد، وإنما يأتي الاختلاف من التنشئة الاجتماعية، البيئة، التغذية.. إلخ.

كل شيء ضباب

تجبح «ديكارت» بمنهجه كثيراً: «أنا أشك

وإذا كان المرء شك في وجوده هو ذاته فلك أن تتصور كيف ستكون حياته، حبه، ماضيه، حاضره، ومستقبله؟ ضباب، كل شيء ضباب، في العقل ضباب، وفي القلب ضباب، وفي الروح ضباب. هكذا يكون المرء مبعثراً، مشتتاً، غير قادر على فعل شيء، ولا اتباع قرار واحد إلى النهاية.

ولكي يتمكن «أوغوستو» من احتمال ضبابية الحياة لم يكن له من رفيق صادق ولا مستودع أسرار سوى «أورفيو»، ذلك الكلب اللقيط الذي عثر عليه خلال إحدى جولات تسكعه في الطرقات. وحين مات، منتحراً، لم يكن له سوى هذا الكلب، أرأيت ما الذي يمكن لكلب أن يفعله في حياة إنسان؟!

إذاً أنا موجود» متصوراً أنه، بوضعه الوجود على منضدة الشك سيكون وضع نظرية فحكمة في الفكر والفلسفة على حد سواء، فليس حقيقياً إلا ما صُفّي بمصفاة الشك، لكنه نسي أن يشك في وجوده هو ذاته، في وجود «ديكارت»، وهذا خطأ طالما أن كل شيء ضباب؛ الحب، والحياة والوجود، حتى وجود ديكارت نفسه الذي لم يشك يوماً في وجوده!

لكن هذا بالضبط هو الخطأ الذي حاول «أوغوستو بيريث» إصلاحه، فلطالما سأل نفسه وخادميه: هل أنا حقاً أنا؟ وهذا سؤال محوري ووجودي، لكن من يجرؤ على طرحه؟!



تتولد الرغبات لدى
الطفل منذ صغره،
وترجم حركاته
ولفاته مدى تعلقه بما يريد،
ثم تتشكل ملامحها مع بدايته
في النطق وتتعدد صنوفها،
وهي تتغير وتتبدل مع
كل مرحلة سنية.



صحة بفترة تكتب: حدود التدخل في تحديد رغبات الأبناء بين الاستقلالية والتحكم

واتباع آراء الآخرين والاعتماد على الغير دون تفكير منه، وعدم قدرته على اتخاذ القرار لمستقبله، وعجزه عن التفكير الحر والإبداع لعدم تمتعه بفرض التفكير بمفرده بسبب إصرار الأسرة في التدخل بشؤونه وتزويده بالحلول الجاهزة؛ كل هذا يؤدي إلى تشكيل شخصية تتسم بالخلج والحساسية الزائدة لإنسان مسلوب الإرادة عاش تحت ضغط رضا الأسرة عنه.

الإدراك الواعي لسنة التطور وطبيعة التغيرات في الواقع، يعنى التفهم الجيد لضرورة التكيف مع متطلبات العصر ومستجداته، وهو السبيل للحيلولة دون حصول فجوة بين جيل الآباء والأبناء، فتقدير الأمر بما يتماشى مع الموضوعية والواقعية؛ سيقص من مساحة الفجوة في الفارق الفكري بينهما، ويؤدي إلى تقارب نمط السلوك وأسلوب الحياة، وسيحقق مصلحة الأبناء ويعزز الثقة المتبادلة مع الآباء.

ومع تصاعد وتيرة التقدم العلمي وتسارع التطور التكنولوجي؛ تتصاعد وتيرة الحياة ويتسارع إيقاعها وجيل الأبناء هم الأكثر استيعاباً لروح ولغة عصرهم، فنجدهم أسرع تفاعلاً وأسهل تجاوباً مع منطقتهم؛ لذا فالمصلحة تقتضي تفهم سبب مسارعة الأبناء في محاولة تحقيق ذاتهم، وفي انفرادهم بالتخطيط لحياتهم واتجاههم للاستقلالية، وتفهم ميلهم إلى شيء من الترف أكثر مما تتطلبه الحياة العملية الطبيعية.

ولا يعد هذا من قبيل السلبية من جانب الأسرة، كما لا يعد تنصلاً من واجب مشاركتها اهتمامات الأبناء؛ بل من المفيد إظهار بعض التضامن الوجداني تجاههم والصبر في التعامل معهم، من خلال حسن الاستماع طويلاً إليهم، واحترام حديثهم، وتأكيد الاستعداد لتقديم المشورة النافعة لهم في كل وقت ومهما كانت الظروف، والمبادرة بإبداء الرأي السديد وتقديم النصح الرشيد كلما كان ضرورياً وبكل اتزان وهذوء.

صحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

فنون وآداب الحوار ومهارات تبادل وجهات النظر والتشاور.

كما يغيب عن الوالدين أيضاً مساوئ اللجوء المستمر إلى طابع الإملاء في التعامل وعواقب القمع ونتائج المبالغة في فرض الرأي بدعوى أن طفلهما لا يستطيع أن يأخذ قراره بنفسه، ويحتاج دائماً من يريه طريق الصواب.

الحقيقة أن الطفل سيكون فعلاً بالشكل الذي يخشاه الوالدان إذا استمرا في اتباع نفس الأسلوب في التربية ولم ينتهوا عنه سريعاً، فالطفل سيعاني من الضيق الشديد، ويشعر بعدم الثقة في نفسه، وسيستل إلى سلوك سلبي كالخوف والكذب، بالإضافة إلى إحساسه دائماً بالحرمان وعدم الشعور بالحرية.

والملاحظ أن ظاهرة التدخل السافر في رغبات الطفل وميوله الدراسية، هي ظاهرة شائعة في معظم عائلات الطبقة المتوسطة، وهي طبقة دائماً قلقة من وضعها الاجتماعي والاقتصادي، ومشغولة بمستقبل أبنائها من خلال التفكير في تحصيلهم الدراسي الذي يعني تلقائياً مستقبلها.

وتعتبر فترة الدراسة، هي المرحلة التي تبرز فيها تطلعات الأسرة لرسم مستقبل أبنائها، وغالباً ما تكون هذه الفترة مغلفة بمظاهر التوتر والقلق المفرط بشأن نوع الدراسة وحول التخصص المهني، وهو يعبر في حقيقة عن انشغال طبقي على مستقبل الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، كما قد يعكس تدخلها رغبة خفية الأسرة في تعويض إحباط سابق أو حالات فشل ماضية؛ كأن يتولى الابن منصباً كان يتمناه والده في الماضي ولم يقدر، ويبلغ الأمر ذروته عندما يترسخ لدى الأسرة اعتقاد بأنه دون تدخلها لتحديد مصير الأبناء ستراجع مكانتها الاجتماعية وستفقد هيبتها ووجودها.

ومع استمرار النزعة الأسرية والعائلية المفرطة في التدخل لتحديد الرغبات وتعيين وجهة الميول، يقع الأبناء تحت ضغط مسيء لشخصيتهم؛ حيث ينشأ الطفل في مثل هذه الظروف السلبية ولديه ميل كبير للخضوع



وتتفاوت في طبيعتها بين طفل وآخر على حسب المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة والقيم السائدة فيها، ثم تتبلور خلال مرحلة المراهقة الحائرة وتهور الشباب في اندفاعه نحو الحياة إلى أمانى جميلة تحمله إلى فضاء الكون الواسع يخلق بها في خياله.

والرغبات في الصغر بسيطة، بريئة وساذجة مقدور عليها، ولكنها مع توالي السنوات تكبر ويكبر معها هم التفكير في تحقيقها؛ لذا تبرز أهمية تدخل الأسرة بالحوار لتهديب الرغبات ولتحقيق التوازن المفقود لدى الطفل بين الممكن المادي والمستحيل المعنوي، وإظهار ما يكون قد خفي عليه من حقائق الحياة ومنها الهامش المتاح للرغبات.

لكن ما قد يحدث، أن يأخذ خوف الوالدين على طفلهما وحرصهما الشديد على مصطلته شكلاً من أشكال التسلط والسيطرة الذي يمتد إلى التحكم في كل تفاصيل نشاطه، والوقوف عائقاً بدون أسباب واضحة ومقنعة أمام رغباته، ومنعه من القيام بتصرف معين ليليبي هذه الرغبات أو يحقق إحدى أمنياته حتى لو كانت مشروعة.

ويزداد الأمر سوءاً عندما يغيب عن الوالدين إدراك المتطلبات الخاصة التي تميز كل مرحلة من مراحل نمو الطفل، وإهمال بعض الاعتبارات الرئيسة في التربية التي يقوم عليها بناء الشخصية السوية، ومنها منح الاستقلالية بصفة متدرجة وتنمية الشجاعة الأدبية في إبداء الرأي، وإكساب





فيلم Mr. Hulot's Holiday

الرجل رفيق الأخطاء

على الرغم من أن فيلم Mr. Hulot's Holiday قديم، إلا أنه يفرض نفسه، خاصة في هذه الآونة لسببين؛ أولهما أنه، وهو يشترك في هذا مع بقية الأعمال الفنية التي تنطوي على ثراء كبير، يطرح عليك شيئاً جديداً في كل مرة تشاهده فيها، أو بالأحرى تكتشف فيه شيئاً جديداً.



إنه ذاك الرجل الذي لا يراه أحد تمامًا، ينشغل المصطافون بعوالمهم ورفاقهم وخططهم، ولا يلاحظون هولو إلا عندما يحدث خطأ ما، كما يحدث غالبًا.

فعلى سبيل المثال، ردهة فندقه المطل على البحر هي جزيرة من الهدوء، لكنه ينسى ويترك الباب مفتوحًا، ومن هنا تمكنت الرياح من خلق سلسلة من الإزعاجات الصغيرة والمسلية التي لا بد أن تكون قد استغرقت أياها فيما بعد، ذلك مثال واحد على الأخطاء غير المقصود التي يرتكبها السيد هولو ومع ذلك تفرض حضوره على الجميع. إنه رجل رفيق الأخطاء، يقتفي الخطأ أثره كما لو كان كلبه الوفي.

يُشار إلى أن جاك تاتي؛ هو من أخرج وكتب نص سيناريو الفيلم، علاوة على ذلك لعب دور السيد هولو الذي ظهر في جميع أفلامه (بلاي تايم 1967، مون اونكل 1958، وترافيك 1971)، وعادة ما يرتدي بنطالاً قصيراً نوعاً ما وبالطو أصفر اللون وقبعة على رأسه، ويدخن "الغليون"، بالإضافة إلى ظرافته وتصرفاته العفوية الفضولية التي تبعث السرور في نفس المتفرج.

يتسم الفيلم، على عادة أفلام جاك تاتي، بالحوارات المقتضية، (يبدو الفيلم صامتاً في كثير من الأحيان)، فضلاً عن بساطة الأداء واقتصاد النص، على الرغم من أنه يعالج أزمات الإنسان في حياته اليومية، ولكن ببطنة وذكاء وخفة أيضاً.

وكان أول ظهور لجاك تاتي العام 1931 في دور اعتمد فيه على تعابير وجهه وجسده لتقليد الرياضيين والحكام، وأدى في العام 1932 دوراً رئيساً في أحد الأفلام القصيرة بعنوان "أوسكار بطل التنس"، ثم تالتت أفلامه القصيرة في حقبة الثلاثينات من القرن الفائت.

وفي أواخر عقد الأربعينات، تحول "جاك" إلى إخراج الأفلام الروائية الطويلة، وفي هذا الجانب قدم أول أفلامه بعنوان "اليوم الكبير" 1949، وأعقبه بخمسة أفلام روائية غدت من أشهر كلاسيكيات السينما الفرنسية والعالمية ونالت العديد من الجوائز، كان من بينها "وقت اللعب" 1967 وفيلم "سير" 1971.

أما السبب الثاني، فهو أننا جميعاً خاصة في هذه الفترة الضاغطة قاتمة الألوان الجائمة على صدر العالم بحاجة إلى أن نفكر بعقلية السيد هولو، أي أن نفرّ ولو مؤقتاً من مشاغلنا وأعمالنا الروتينية لننعم بشيء من الهدوء.

يحكي الفيلم، إذًا، قصة ذلك الرجل الفرنسي سليم النية ولكن الأخرق «هولو» الذي يذهب إلى إحدى الشاليهات بقرب الشاطئ لقضاء فترة استجمام، وهناك يحدث، وعلى الدوام، حالة من الفوضى والضجيج رغم سلامة نيته.

كوميديا ولكن

من حيث التصنيف المألوف، فإن فيلم Mr. Hulot's Holiday يندرج تحت خانة الكوميديا، إلا أنه _ وتلك هي لمسة المخرج جاك تاتي لا يدفعك إلى الضحك رغم أنك قد تظن، في بعض المشاهد، أنه يتوجب عليك ذلك.

والقصد هنا هو حالة البهجة وليس مجرد الضحك العابر؛ حيث يدور الفيلم حول أبسط ملذات الإنسان: الرغبة في الابتعاد لبضعة أيام، واللعب بدلاً من العمل، واستنشاق هواء البحر، وربما مقابلة شخص لطيف. إنه يتعلق بالأمل الذي يكمن وراء كل الإجازات والحنن الذي ينهيا، إنها ليست كوميديا مرحة ولكنها كوميديا للذاكرة والحنين والولع والبهجة.

هناك بعض الضحك الحقيقي، لكن فيلم Mr. Hulot's Holiday يعطينا شيئاً أكثر ندرة، عاطفة مرحة للطبيعة البشرية، غريبة جداً، وقيمة جداً، وخصوصية للغاية.

الرجل صديق الأخطاء

يصور لنا الفيلم السيد هولو على أنه شخص سليم النية جداً، إلى حد أنه صار أخرق، كما أنه غاية في التهذيب؛ إنه مؤدب للغاية لدرجة أنه عندما يقول المذيع في راديو الفندق "تصبحون على خير، الجميع!" ينحني ويخلع قبعته. وهو دائماً غير ملحوظ، لا يابه به أحد، ولا ينتبه إليه أحد أصلاً، إلا أنه يفرض نفسه فرضاً من خلال أخطائه (غير المقصودة التي يرتكبها على الدوام).

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



سلطة التاكو الشهية

Delicious Taco Salad

تعد سلطة التاكو من المقبلات اللذيذة، التي يمكنك تحضيرها في وقت قصير وبسهولة، وتقدمها الشيف عزيمة بوصفة بسيطة تستطيع السيدة تحضيرها، فقط باتباع الخطوات التالية بالتفصيل.

المكونات:

- | السلطة: | تتبيلة اللحم: |
|---------------------------|------------------------|
| • شرائح خبز تورتيلا مقلية | • لحم مفروم |
| • خس شرائح وعصير ليمون | • ملعقة صغيرة ثوم بودر |
| • أفوكادو شرائح | • ملعقة صغيرة بصل بودر |
| • طماطم مكعبات | • ملعقة صغيرة كمون |
| • بصل أخضر مكعبات | • ملعقة صغيرة بابريكا |
| • كزبرة خضراء مفرومة | • ملعقة صغيرة شطة |
| • ذرة صفراء | • ملعقة صغيرة زعتر |
| • جبنة شيدر مبشورة | • ملح - فلفل أسود |
| • زبادي | • زيت |

طريقة التحضير:

- قومي بتشويح اللحم في طاسة مع الثوم والبصل البودر والبابريكا والكمون والشطة والزعتر والملح والفلفل

- في إناء آخر ضعي الخس والأفوكادو والطماطم والبصل الأخضر والذرة والجبنة والكزبرة والزبادي وعصير الليمون وقلبيهم جيداً.

- أضيفي اللحم المفروم وقلبيها، ثم شرائح التورتيلا المقلية وقدميها على مائدتك.

حقائق غذائية:

540.7 سعر حراري، الكربوهيدرات 39.7 جم، الدهون 27.3 جم،
42، الكوليسترول 119.1 ملغ، الصوديوم 1887.6 ملغ.



7 أكلة صحية.. ولكن!!

دائماً ما ينصح اختصاصي التغذية، بالتركيز على تناول أطعمة صحية بشكل عام؛ سواء للحفاظ على صحة الجسم على المدى البعيد وحمايته من الأمراض المحتملة أو لخسارة الوزن والحصول على جسم رشيق.



ويؤكد أطباء التغذية، على ضرورة الابتعاد عن الوجبات السريعة والمقلية والتي تحتوي على كميات عالية من الدهون والسكر والملح؛ للتمتع بحياة صحية خالية من الأمراض.

ولكن، في المقابل يوجد بعض الحقائق المرتبطة بالأطعمة المصنفة بـ«الصحية»؛ إذ ينصح اختصاصيو التغذية بعدم الإفراط في تناولها لتجنب زيادة الوزن.

وعند التحدث عن الأطعمة الصحية والحياة المعتدلة، نجد أن مفتاح التغذية الصحية هو حسن اختيار أصناف الأكل والكميات والحصص المتناولة منه.

ويوجد 7 أطعمة صحية تدرج في الحميات الغذائية، ولكن يجب الحرص عند تناولها والاهتمام بتحديد الحصص المتناولة منها، وهي كالتالي:

المكسرات النيئة

المكسرات النيئة من الوجبات الخفيفة، التي يمكن تناولها كـ«سناك» صحي بين الوجبات؛ إذ تساعد الجسم على البقاء نشيطاً؛ لاحتوائها على البروتينات والفيتامينات والألياف والدهون الصحية. ولكن، هذه المكسرات تسحب الشخص للإفراط في تناولها وعدم القدرة على التوقف؛ لذا يجب تحديد حصة ثابتة منها وهي «ربع كوب» يومياً؛ إذ تحتوي على



سعات حرارية عالية بعض الشيء.

وللتحكم في الحصة المتناولة، يمكن إضافة المكسرات إلى حبوب الشوفان في وجبة الفطور، أو تناولها على السلطة في الغداء، ويُفضل اختيار النيئة منها والابتعاد عن المُحلاة بالسكر أو المُغطاة بالملح.

▶ الأفوكادو

ثمرة الأفوكادو من الأطعمة الصحية، التي دائماً ما يُنصح بتناولها؛ إذ ينصح الأطباء باستبدال الزيوت المستخدمة



يساعد الزبادي على محاربة أمراض القلب والسمنة وتحسين صحة الجهاز الهضمي، ولكن يمكن الحصول على جميع هذه الفوائد من الزبادي العادي، وليس الزبادي المنكّه.

ويحتوي الزبادي المنكّه على الكثير من السكر والكاربوهيدرات؛ لذا، يُفضّل اختيار الزبادي العادي «كامل الدسم، قليل الدسم، أو الخالي من الدسم»، وإضافة القليل من قطع الفواكه الطازجة عليه.

▶ البطاطا الحلوة

البطاطا الحلوة من الخضراوات النشويّة الغنيّة بالسعرات الحرارية والألياف، فضلاً عن عدد كبير من الفيتامينات والمعادن ومُضادات الأكسدة الأساسيّة.

ويضم كوب «200 جرام» من البطاطا الحلوة المطبوخة: 180 سعرة حراريّة و6.5 غراماً من الألياف؛ إذ يمكن اعتبارها وجبة صحية كاملة تؤمّن احتياجات الفرد اليوميّة من فيتامين A، وفيتامين C والمنغنيز والبوتاسيوم وفيتامين B6.

في الطهي بـ«زيت الأفوكادو» الغني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، باعتباره ضمن أبرز مجموعة أطعمة صحية.

كما أنه غني بالأحماض الدهنية «حمض الأوليك»، الذي يقلل من الدهون المترakمة في محيط البطن، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي المسببة لزيادة الوزن المفرطة.

وتحتوي ثمرة الأفوكادو الكاملة على الدهون الصحيّة، ولكن هي غنيّة بالسعرات الحراريّة؛ إذ تحتوي كل حبة منها على نحو 322 سعرة حراريّة، و29.5 جرام من الدهون؛ لذا الحصة المقبولة منها هي ثمرة متوسطة الحجم يومياً.

▶ الزبادي

الزبادي من الوجبات الصحية جدّاً والمشبعة؛ فهو غني بالبروتين الذي يساعد على بناء العضلات، والـ«بروبيوتيك» المفيدة للبطن والجهاز الهضمي، ودائماً ما يُستخدم في عملية تقليل الوزن.



ولكن، الكم المسموح من البطاطا الحلوة يوميًا هو نصف الكوب فقط؛ لاحتوائها على سرعات حرارية عالية قد تزيد من الوزن

▶ زيت الزيتون

زيت الزيتون من الزيوت الطبيعية التي تحتوي على أحماض دهنية أحادية غير مُشبعة مُفيدة لصحة القلب، وتقلل من الالتهابات.

إلا أن استخدام كميات كبيرة من زيت الزيتون على السلطة أو الفول أو الأكلات بشكل عام، قد يؤدي إلى زيادة الوزن على المدى الطويل؛ إذ تحتوي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون على 120 سعرة حرارية و14 جرامًا من الدهون.

ويُفضل استخدام زيت الزيتون بحرص وبكميات معتدلة في الطهي، بدلاً من استبعاده تمامًا وخسارة فوائده المتعددة للجسم.

▶ زبدة الفول السوداني

زبدة الفول السوداني سلاح ذو حدين؛ إذ تدخل في أنظمة تقليل الوزن وأيضًا زيادة الوزن؛ حيث تحتوي على دهون صحية تمد الخلايا بالطاقة وتدعم صحة القلب وتساعد على الشعور بالشبع بفترات طويلة.

وتوفّر زبدة الفول السوداني نحو 10 جرامات من البروتين، وهي أعلى نسبة مقارنة بالزبدة المستخلصة من المكسرات الأخرى، مثل «اللوز والكاجو»، فضلًا عن احتوائها على قدر لا بأس به من فيتامين «هـ» وفيتامين B3 والمغنيسيوم والنحاس.

ولكن، تحتوي ملعقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني المضاف إليها الملح، على 190 سعرة حرارية و16 جرامًا من الدهون، و135 ميلليجرامًا من الصوديوم، و7 جرامات من الكربوهيدرات وجرامين من الألياف، و3 جرامات من السكر و7 جرامات من البروتين.

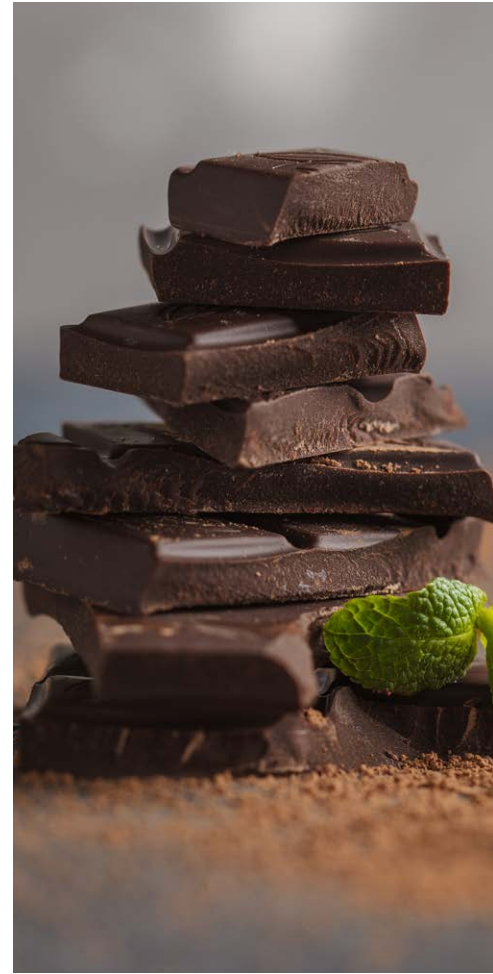
وتحتوي على سرعات حرارية عالية أيضًا؛ إذ تحتوي كل ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني على ما يقرب من 100 سعرة حرارية؛ لذا يجب تناولها باعتدال ووفق نظام محكم.

▶ الشوكولاتة الداكنة

تمتاز الشوكولاتة الداكنة باحتوائها على نسبة 70% من الكاكاو على الأقل، كما أنها تحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة والألياف والمغنيسيوم والفوائد الصحية للجسم، مثل الحفاظ على صحة القلب.

ولكن، تحتوي الشوكولاتة الداكنة أيضًا على سرعات حرارية عالية؛ إذ تحتوي كل 100 جرام منها على حوالي 600 سعرة حرارية؛ لذا يجب تناولها باعتدال مثل مكعب صغير يوميًا.





دجاج مشوي بالريحان للرجيم

Grilled chicken with basil for diet

إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا لخسارة الوزن، فإن طريقة عمل دجاج مشوي بالريحان للرجيم، من أفضل الوجبات التي يمكنك تناولها والاستمتاع بمذاقها، دون زيادة الوزن.

المكونات:

- صدر الدجاج: 2 صدر (فيليه)
- الماء: ربع كوب
- الزيت النباتي: ملعقة كبيرة
- ريحان: ملعقة كبيرة (طازج ومفروم)
- ريحان ناشف: نصف ملعقة صغيرة (مجفف ومفروم)
- ملح: نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة
- الخل: ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

- تبلي الدجاج بالملح والفلفل والزيت والخل.
- ضعي الدجاج في طبق الفرن.
- وزعي الريحان الطازج والريحان المجفف فوقه.
- وزعي الماء وغطّي الطبق بورق الألمنيوم وأدخليه الفرن على حرارة 180، لمدة 25 دقيقة حتى ينضج الدجاج.
- حمري وجه الطبق، وقدميه ساخناً إلى جانب طبق من السلطة، مع رشّة ريحان طازج على الوجه.

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



حقائق غذائية:

لكل وجبة: 409.2 سعر حراري، بروتين 25.9 جم، الكربوهيدرات 49.3 جم، الدهون 13 جم، الكوليسترول 64.8 ملغ، الصوديوم 363.3 مجم.

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

تكبير الصدر.. المزايا والمخاطر

الدكتور أيمن حلمي



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

ازداد الإقبال مؤخرًا
على عملية تكبير
الصدر (الثدي) بين

النساء، كما أصبح الإقبال
عليها في عمر مبكر ليزداد
ثقة بأنفسهن، وعدم الشعور
بالحرج من عدم التناسق بين
حجم الصدر والجسم.

4 الامتناع عن التدخين مدة كافية قبل
وبعد إجراء العملية، علمًا بأن التئام الجروح
عند المدخنات أسوأ من غيرهن.

5 الاتفاق مع الطبيب على حجم
السيليون وموقع الجرح.

إجراء العملية بحشوات السيليكون:

تتم عملية تكبير الثدي تحت التخدير الكلي.

توجد طريقتان لعمل الشق الجراحي
لإدخال كيس السيليكون:

1 حول الحلمة (نصف دائرة حولها)

بإحداث شق ضمن الحلمة بطول 3-4 سم،
ويتميز باختفائه ضمن لون الحلمة الداكن
عادة.

2 تحت الثدي (ضمن الطية الجلدية):

ويكون أكثر ظهورًا من الشق الأول.

3 فقدان كثير من الوزن في عمليات
التخسيس والتنحيف، أو اتباع حمية
غذائية، وغالبًا ما يُصاحبها ضمور الثدي،
مع عدم وجود ارتخاء في مستوى
الحلمة.

4 وجود تشوهات خلقية في الثدي؛
ما يُعرف بالثدي الاسطواني.

5 قد تكون عملية التكبير جزءًا من
إجراءات إعادة بناء الثدي بعد عمليات
استئصال أورام الثدي.

تعليمات قبل العملية:

1 إجراء الفحوصات الطبية التي يطلبها
الطبيب.

2 فحص الثدي بالأشعة (ماموجرام)
حسب سن المرأة والمتعارف عليه طبيًا.

3 إيقاف أي أدوية مُسيلة للدم، إذا
كانت الحالة الصحية تسمح بإيقافه.

تتم عملية تكبير الصدر بوضع كيس
سيليكون، واختيار الحجم الذي تريده
المرأة، والذي يزيد من ثقتها بنفسها
بشكل أكبر، مع اختيار الحجم تحت إشراف
الطبيب لمراعاة عدة عوامل منها:

- ألا يُسبب أي أذى لأنسجة الثدي
الطبيعية.
- أن يتناسب حجمه مع مقاييس الجسم.
- الانتباه إلى كمية الجلد وغدد الثدي
المتواجدة.
- مدى سُمك أنسجة الثدي ومدى
 مرونتها.

من التي تُجري العملية بكيس السيليكون؟

1 من تشتكي من صغر حجم الصدر،
وعدم التناسق بين حجمه وشكل الجسم.

2 من تشتكي من ضمور الصدر بعد
الولادة والرضاعة، مع عدم وجود ارتخاء
في مستوى الحلمة.



يُحدث الطبيب تجويماً لإدخال الكيس، فوق أو تحت عضلة الصدر، بالاتفاق مع الطبيب قبل العملية. علماً بأنني أفضل أن تكون تحت عضلة الصدر في معظم الحالات.

يضع الطبيب درنقة لسحب السوائل قبل إغلاق الجرح بخيوط تجميل، ثم يغطي الجرح بضمادات مرنة.

حشوات السيليكون:

عبارة عن مادة هلامية داخل غشاء من السيليكون أيضاً، تتميز بأنها تشبه الثدي الطبيعي من حيث الكثافة والملمس.

تعليمات بعد العملية:

1 لبس المشد الطبي بعد إجراء العملية مباشرة؛ لتثبيت الحشوة جيداً،

والحد من التورمات والكدمات، والتخلص من السوائل الزائدة.

2 المحافظة على الدرنة في مكانها، ومراقبة كمية السوائل الخارجة؛ حيث يمكن إزالة أنابيب الدرنة بعد 5-7 أيام حسب كل مريضة.

3 اتباع تعليمات الطبيب في تناول الأدوية؛ مثل المضادات والمسكنات في أوقاتها.

4 الراحة التامة وعدم بذل أي مجهود خلال الشهر الأول.

5 ممارسة الرياضة بعد مرور شهرين من العملية.

6 الامتناع عن ممارسة الرياضة التي تضغط على الصدر مدى الحياة.

7 الامتناع عن النوم على البطن والصدر مدى الحياة.

مضاعفات ومخاطر حشوات السيليكون:

1 آلام مزمنة تستمر طويلاً بعد العملية.

2 نادراً ما يرفض الجسم كيس السيليكون؛ ما قد يسبب عدوى والتهابات لا تزول إلا بإخراجه.

3 عدم التماثل بين الثديين؛ لوجود اختلاف من الأول بينهما، أو ميلان في العمود الفقري.

4 فقدان الإحساس بالحلمة قد يصل إلى ستة أشهر، ويرجع مرة أخرى. وفي حالات نادرة نسبتها 15% يحدث فقدان الإحساس بالحلمة مدى الحياة.

الأسئلة الأكثر شيوعاً حول
"الساد"
المياه البيضاء





تؤدي الساد (المياه البيضاء) إلى انخفاض جودة الرؤية والسبب الرئيس للعمى في العالم. وفي الواقع، يؤثر الساد على حوالي 25 ٪ من السكان الذين يعيشون في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

والإبلاغ عن أي شيء قد يكون مصدر قلق.

هل يؤدي الساد إلى صعوبة بقراءة النصوص على الخلفيات الملونة؟ ولماذا؟

يحافظ المريض على القدرة على القراءة بشكل مستمر حتى المراحل المتأخرة من الساد، بينما يعاني معظم الأشخاص من انخفاض النظر عن بعد في المراحل المبكرة والمتوسطة من الساد.

على العكس من ذلك، يمكن ملاحظة ضعف رؤية الألوان في المراحل المبكرة من الساد؛ حيث تظهر الألوان باهتة لأن العدسة البلورية داخل العين التي كانت شفافة قبل الساد، تصبح بنية أو صفراء عندما تتقدم حالة الساد في العين.

وبمرور الوقت، سوف يتغير لون الرؤية؛ لذلك، عندما يكون للمطبوعات على النص لون مشابه للخلفية، قد يكون من الصعب التمييز بينهما.

هل يمكن القيام بأي شيء للوقاية من الساد؟

ارتداء النظارات الشمسية عندما تكون في الهواء الطلق:

قد يؤدي التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية إلى تلف القرنية وشبكية العين ويمكن أن يسبب الساد.

ويجب اختيار النظارات الشمسية التي توفر حماية 100 ٪ من الأشعة فوق البنفسجية (A) والأشعة فوق البنفسجية (B) أو النظارات ذات الحماية 100 ٪ من الأشعة فوق البنفسجية 400.

ومن المهم أيضًا أن يعتاد الأطفال على ارتداء النظارات الشمسية في سن مبكرة؛ حيث إن الضرر التراكمي على مدى العمر هو الذي يضع الناس في خطر الإصابة بأمراض العين التي تهدد البصر.

تمتع بتحكم جيد في التمثيل الغذائي لمرض السكري لديك:



يجدون صعوبة في رؤية الأشياء البعيدة في المراحل المبكرة والمتوسطة من الساد، وفي المراحل المتأخرة.

وعلى الرغم من أن الرؤية البعيدة تكون ضبابية للغاية، فمن المدهش أن بعض المرضى الذين احتاجوا ذات مرة لنظارات القراءة، وجدوا أنهم لم يعودوا بحاجة إليها، وذلك لأن الساد يمكن أن يعمل كعدسة قراءة لبعض الوقت، ومع ذلك، فإن الرؤية القريبة ستزداد سوءًا في النهاية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن التغيير المتكرر في النظارات الطبية أو الوهج أو الحساسية المتزايدة للضوء والتغيرات في الرؤية الملونة هي أيضًا من الأعراض العامة التي يشكو منها المرضى.

وللوقوف على تطور حالة الساد مبكرًا، يوصى بزيارة طبيب العيون بانتظام؛ حيث سيكون قادرًا على مراقبة صحة عينيك

ولحسن الحظ، يمكن علاج الساد عن طريق عملية جراحية بسيطة، ولكنها فعالة للغاية؛ حيث أصبحت شائعة ويتم إجراؤها بنجاح في جميع أنحاء العالم.

ورغم أن الطب الحديث قدم حلاً خاليًا من المتاعب لهذه الحالة، فلا يزال العمر يشكل عامل خطر حتميًا يترك العديد من المرضى المسنين الذين يشعرون بالفضول حول هذه الحالة الطبية، وكيف يمكنهم منعها؟

وتقدم الدكتورة لويزا إم. ساستري؛ الأخصائية في طب العيون وعلاج الشبكية والساد في مستشفى مورفيلدز دبي للعيون، إجابة على الأسئلة الأكثر شيوعًا حول الساد وكيفية علاجه.

كيف يمكن للشخص أن يعرف أنه مصاب بالساد؟

عادة، يلاحظ معظم الأشخاص أنهم



يمكن أن يؤدي وجود مستويات عالية من الجلوكوز في الدم إلى الإصابة بالساد. لذلك، هناك خطر متزايد للإصابة بالساد لدى مرضى السكري، وهذا ما ينتج عنه الحاجة إلى الخضوع لعملية جراحية في سن 30 و40.

تجنب المنشطات عندما لا تكون ضرورية للغاية:

تجنب الاستخدام المزمّن لجميع أشكال المنشطات، مثل: استنشاق لعلاج الربو عن طريق الفم لعلاج التهاب، قطرات العين لعلاج التهاب الملتحمة التحسسي أو التهاب العين، والكريمات لعلاج الأكزيما أو الأمراض الجلدية الأخرى؛ حيث تؤدي حتمًا إلى حالة الساد المبكر.

يمكن أن يساعد تناول الرياضيين وممارسي رياضة كمال الأجسام للمكملات الغذائية التي تحتوي على المنشطات على تحسين الأداء وزيادة كتلة العضلات، ولكنه كثيرًا ما يؤدي إلى الساد المبكر وغير ذلك من الآثار الجانبية الأخرى.

الامتناع عن تناول الكحول والتدخين:

يمكن أن يؤدي الحد من الكحول والتدخين إلى رفع مستوى الصحة العامة، وهذا ما يؤدي بدوره إلى تحسين صحة العين.

ما المدة التي يجب أن أنتظرها للعودة إلى نشاطي الطبيعي بعد جراحة الساد؟

يمكن للمرضى العودة إلى معظم أنشطتهم بعد الجراحة مباشرة، فيمكنهم استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة الخاصة بهم، ومشاهدة التلفزيون لفترات زمنية معتدلة (على الرغم من أن الصورة قد لا تكون واضحة تمامًا في الأيام القليلة الأولى بعد الجراحة، وقد تهيج العين قليلاً إذا بقي المريض لفترات طويلة من الوقت أمام الشاشات).

ومع ذلك، هناك العديد من الأشياء التي

نثني ركبنا ونبقي رأسنا مرتفعًا، وأيضًا عند الصلاة، لا يُسمح بثني الرأس في الأسبوع التالي بعد الجراحة.

هل يتم إجراء العملية لكنتا العينين في الوقت نفسه؟

يتم إجراء عملية لعين واحدة في كل مرة، ويتم إجراء العملية للعين الثانية عادةً بعد أيام قليلة، أو بعد مرور أسبوع على عملية العين الأولى.

ما هي المدة التي تستغرقها عملية الاستشفاء ومتى ستعود الرؤية؟

في معظم الحالات، يلاحظ الشخص تحسنًا ملحوظًا في الرؤية في الأيام التالية بعد الجراحة، لكن يجب ترتيب إجازة مرضية للمريض لمدة تتراوح بين أسبوع واحد و4

لا يمكن القيام بها في الأسبوع التالي بعد الجراحة:

– عدم إدخال الماء داخل العينين؛ لذلك عند الاستحمام، يجب أن يساعد شخص ما في غسل الشعر وإذا كنت تخطط للغطس في حمام السباحة أو في البحر، فيجب عليك القيام بذلك بعناية؛ حيث يجب ألا يدخل الماء في العين التي خضعت للعملية الجراحية خلال الأسبوع التالي لإجرائها.

– عدم ممارسة التمارين الرياضية الشاقة ورفع الأثقال، ويمكن للمريض المشي والتحرك بشكل طبيعي، ولكن لا يُسمح بالنشاط المجهد والمكثف في الأسبوع التالي بعد الجراحة.

– عدم ثني الرأس، على سبيل المثال، في حال سقوط شيء على الأرض، يجب أن

مزلق ومضاد للالتهابات حسب الحاجة حتى تصل العين إلى يوم الجراحة بأفضل حالة ممكنة من حيث الرطوبة والالتهاب.

بعد الجراحة مباشرة، سيشتكي المريض من تقدم حالة جفاف عينه، هذه شكوى شائعة؛ حيث تجف العيون خلال 10-15 دقيقة عندما لا يُسمح بالرمش أثناء الجراحة، حتى لو كانت تتلقى قطرات مزلفة باستمرار (أثناء الجراحة).

▶ هل يمكن إجراء جراحة الساد إذا سبق للشخص أن خضع لعملية الليزك؟

نعم، يمكن للمرضى الذين خضعوا لعملية ليكز سابقة إجراء جراحة الساد بنجاح.

▶ هل هناك تطورات تكنولوجية حديثة في جراحة الساد؟

لا تزال تقنية استئصال العدسة هي "المعيار الذهبي" لاستخراج الساد.

وتتضمن هذه العملية، التي يستخدمها أطباء العيون في جميع أنحاء العالم منذ أوائل التسعينيات، استخدام طاقة الموجات فوق الصوتية لإذابة الساد واستخراجه؛ إذ أثبتت نجاحها على ملايين المرضى.

في الآونة الأخيرة، تم استخدام ليزر الفيمتوثانية لإجراء أجزاء معينة من جراحة الساد، مثل (الشقوق، بضع المحفظة، وتليين النواة)، ومع ذلك، لم ينتشر استخدامه كثيراً، ليس بسبب أي تعقيدات مع التكنولوجيا، ولكن لأنه مكلف بالنسبة إلى مقدار التحسين المتصور الذي يضيفه ولأن شركات التأمين لا تغطيه.

تعد العدسات متعددة البؤر وعمق التركيز البؤري الموسع أيضاً تطورات جديدة نسبياً في جراحة الساد؛ حيث يمكنها تصحيح الرؤية القريبة والبعيدة؛ لذا فهي تقلل من الاعتماد على نظارات القراءة بعد الجراحة، في حين أن العدسات "أحادية البؤرة" التقليدية تصحح فقط للرؤية عن بعد.



فقدان البصر مرة أخرى.

أسابيع بعد استخراج المياه البيضاء.

وبشكل عام، تستغرق الرؤية حوالي شهر واحد لتستقر.

▶ هل يمكن للشخص الذي خضع لعملية الساد أن يصاب بها مرة أخرى؟ ولماذا؟

أثناء جراحة الساد؛ نستخرج نواة وقشرة الساد ونترك الكبسولة الخلفية من الساد. إنه غشاء رقيق وشفاف للغاية، يحمل عدسة باطن العين التي ندخلها في العين في نهاية الجراحة.

لذلك بمجرد استخراج نواة الساد (النواة والقشرة)، فلن تتجدد مرة أخرى، ومع ذلك، فإن الكبسولة الخلفية الشفافة ستصبح غائمة خلال السنوات العشر القادمة بعد الجراحة، مما يتسبب في

و غالباً ما يشار إلى هذا باسم "الساد الثانوي"، عندما يكون الإعتام في الكبسولة الخلفية كبيراً، سيحتاج المريض إلى "إجراء تنظيف" بسيط للغاية لاستعادة بصره مرة أخرى. هذه عملية بسيطة بالليزر تسمى yag-capsulotomy ويتم إجراؤها في العيادة ويستمر حوالي دقيقة واحدة. بعد إجراء هذه العملية البسيطة، لن يصاب الشخص بالساد مرة أخرى.

▶ هل يمكن إجراء جراحة الساد للأشخاص الذين لديهم عيون جافة؟

العيون الجافة شائعة للغاية، ولا تُعد من موانع جراحة الساد.

ويجب أن يوصي طبيب العيون بعلاج

هل يُصيب فيروسا كورونا والأنفلونزا الموسمية الشخص معاً؟

L يتساءل عدد من الأشخاص، هل من الممكن أن يصاب الفرد بفيروس كورونا والأنفلونزا الموسمية معاً؟ خاصة مع بدء فصل الشتاء وانخفاض درجة الحرارة وتغيرات الجو.



جائحة كورونا، والتي تسببت في الضغط على القطاعات الصحية بدول العالم.

وحذر من أن الارتفاع في حالات الأنفلونزا، من الممكن أن يؤدي إلى صعوبة في الحصول على العلاج المناسب، حاثاً على بذل جميع الجهود في الوقاية من الإصابة بها، للمساعدة في التغلب على الجائحة.

الموسمية، عبارة عن عدوى فيروسية، إلا أنها سريعة الانتشار تصيب جميع الفئات، لذلك سميت بالموسمية، غير أنها تأتي في مواسم محددة، مثل فصلي الخريف والشتاء.

وشددت الكواري، على أهمية أخذ اللقاح المضاد للأنفلونزا، مبينة أنه لولا اللقاحات لاستمرت معاناة البشر، واستمر وجود بعض الأمراض كشلل الأطفال والجدري وغيرهما.

بدوره، بيّن الدكتور طريف الأعمى، استشاري أمراض الباطنة والشيخوخة، أن اللقاح المضاد للأنفلونزا الموسمية، حاز على اهتمام كبير، وذلك نتيجة لأزمة

يؤكد الدكتور مشاري المشاري، استشاري طب الأسرة، أن عدة دراسات أخيرة كشفت أنه من الممكن أن يصاب الشخص بفيروس كورونا والأنفلونزا الموسمية في نفس الوقت.

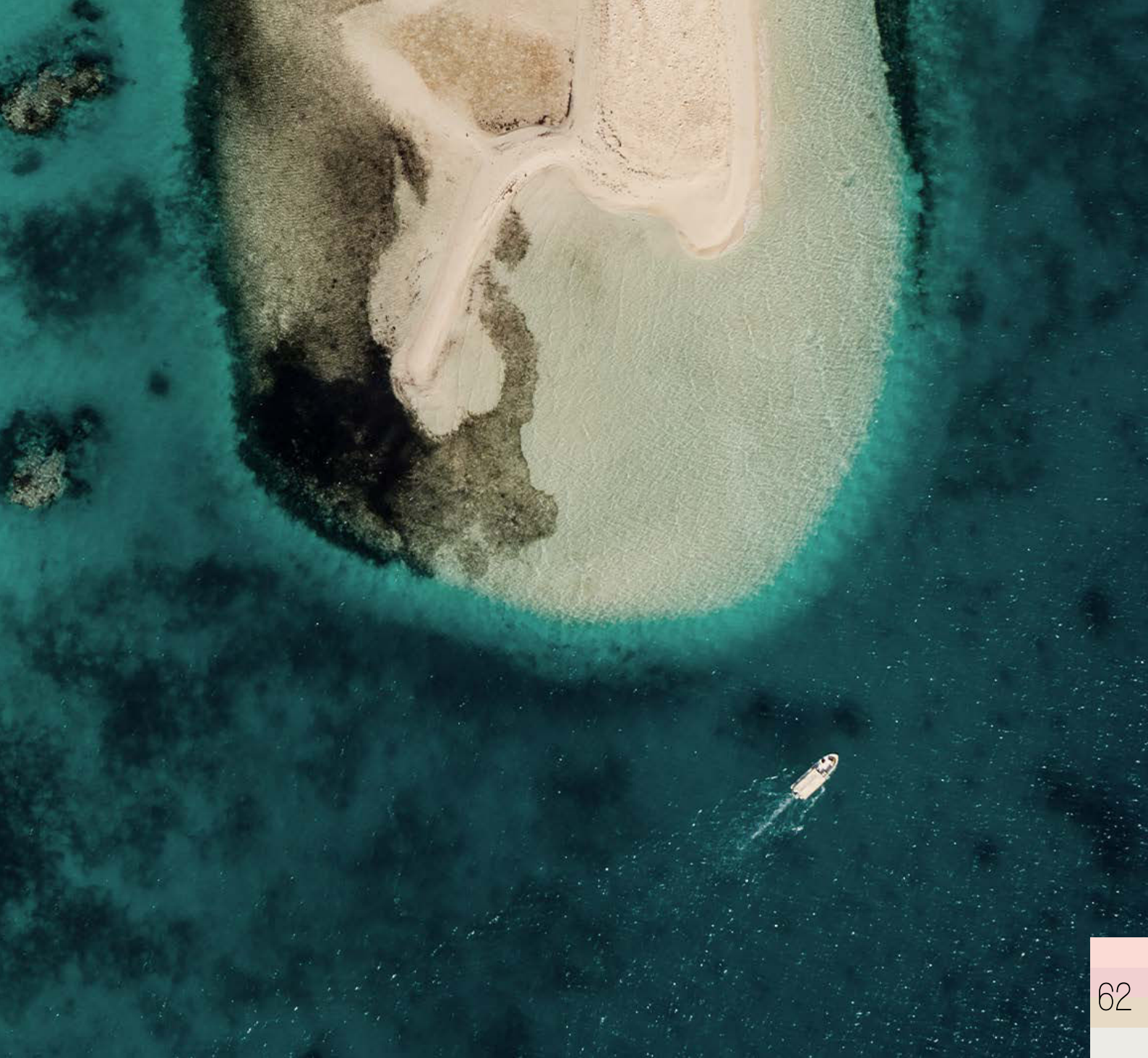
وقال، خلال تقرير توعوي نشرته وزارة الصحة في المملكة، إن أعراض الأنفلونزا من الممكن أن تأتي شديدة؛ حيث تُصيب الجسم بالإرهاق مع التعب، وعندما تجتمع مع أعراض كورونا تصبح المخاطر شديدة.

من جهة أخرى، كشفت الدكتورة فاطمة الكواري، استشارية طب الأسرة والسكري، أن الإصابة بالأنفلونزا



هنا مالديف السعودية..

جولة ساحرة في شواطئ أملج





كتبت: سلسيل سعيد

مياه كريستالية صافية،
سماء واسعة، رمال
بيضاء ناعمة ودافئة؛
هنا تتعرف على صوت الطبيعة
كيف يكون، تستمتع بالسر الذي
يلازم هذا المكان في الصيف
والشتاء، هنا أمّج مالديف
السعودية.

تتلاشى على شواطئ أمّج كل ما يدور
في خيالك عن أن السعودية مجرد صحراء،
فلا تفوت فرصة البقاء لعدة أيام في
هذه المنطقة الساحرة التي لا تبعد عنك
كثيراً.

فإذا كنت في المملكة، لا تهدر فرصة

يرغب في الاستمتاع بالطبيعة الساحرة
والخصوصية والهدوء.

ستجد في أمّج فصائل متنوعة ونادرة
من المخلوقات البحرية والشعاب
المرجانية، وستجذب أسواقها البرية
التي تعج بحرف ومشغولات المدينة
اليدوية التقليدية، الفريدة في
تفاصيلها.

وتتميز أمّج باحتضان أشجار النخيل
القديمة المائلة، والتي يتم ريها من
الينابيع التي تتدفق تحتها وتصب مباشرة
في البحر، فلن تصمد كثيراً أمام جمال
غروب الشمس في أمّج وسط مزارع
المانجو اللذيذة، ومن ناحية أخرى ستجد
الكثبان الذهبية والجبال الشامخة.

جزر جبل حسان

تعد جزر جبل حسان من الوجهات الخيالية
الساحرة في أمّج؛ وهي من أشهر وأكبر
جزرها؛ فتتمتع بشواطئ رملية تداعب
الأقدام، ومياه صافية تكشف عن أسماك
القاع الملونة.

تقع الجزيرة على بُعد 18 كم بري و10
ميل بحري من مدينة أمّج على الساحل



ولن تشعر بالملل في أمّج التي تحتضن
العديد من الجزر؛ إذ تصل إلى 103 جزيرة
تقريباً، وأشهرها، جبل حسان، الفوايدة،
أم سحر، لبنة، ومليحة.

وتعد السياحة في أمّج خياراً مثالياً لمن

التحليق إلى محافظة أمّج في تبوك،
فهي تقع على ساحل البحر الأحمر بين
مدينة الوجه شمالاً ومدينة ينبع جنوباً،
وتتمتع بطقس معتدل في الصيف
والشتاء، فهي من الوجهات التي تناسبك
أيّ كان الطقس.



شاطئ الدقم
شاطئ الدقم؛ من بين العلامات الساحرة التي تميز أمّالج، فهو من أجمل شواطئ المملكة، فيمكنك التقاط أنفاسك أمام الشاطئ وبين أشجار النخيل الرائعة.

وهو المكان المناسب لك إذا كنت من محبي رياضة المشي، فهناك سوف تستمتع بالمشي حافيًا وسط الأشجار وعلى رمال الشاطئ الناعمة وتستمتع بلحظة الغروب الرائعة.

ويعتبر شاطئ الدقم من الشواطئ الآمنة للسباحة، ومكان مناسب جدًا للعوائل، فيمكنك الاستمتاع بوقت جميل بين أحضان الطبيعة، ويمكن لأطفالك الاستمتاع بالسباحة أو اللعب على رمال شاطئ الدقم.

والاستمتاع بمناخ الشتاء، ومتابعة مراكب الصيد في أجواء هادئة.

ويُعد الاستمتاع بجولة بحرية ومراقبة مراكب الصيد كما هو الحال مع مراقبة تصرفات الطيور البحرية من أفضل الأنشطة التي يمكنك ممارستها في جزر الفوايدة.

سحر الغبايا

لا يمكن تجاهل زيارة موقع الغبايا المحمل بعبق وأطلال الماضي؛ فهو من أقدم شواطئ أمّالج، الذي كان يتواجد منذ أن كانت تسمى أمّالج بـ"الحوراء" في عهد العرب والمسلمين القدامى.

وكان شاطئ الغبايا معبرًا مهمًا يمر عليه حجاج البيت الحرام قديمًا، ويحتضن الشاطئ أيضًا آثاراً يعود تاريخها للعصر الروماني.

الشمالي الغربي للمملكة، يُحيط بها من جميع الاتجاهات مجموعة من الجزر، مثل مليحة جنوبًا، لبنة غربًا، أم سحر في الجنوب الشرقي.

جزر الفوايدة

يضم أرخبيل الفوايدة ما يقارب من 6 جزر تتفاوت أحجامها، ومنها أم جلوف وأم الملك والمنقلب وجزاية، ويقع الأرخبيل شمال أمّالج على الضفة المقابلة لقرية الحرة.

وتعتبر جزر الفوايدة الملاذ الأمثل للهروب من صخب الحياة في الأشهر الأخيرة من العام؛ حيث تتخذ منها الطيور المستوطنة والمهاجرة كالنوارس والصقور معبرًا لها خلال فترات الشتاء.

وبوجودك في جزر الفوايدة؛ ستتمكن من مراقبة تصرفات الطيور المهاجرة الجميلة



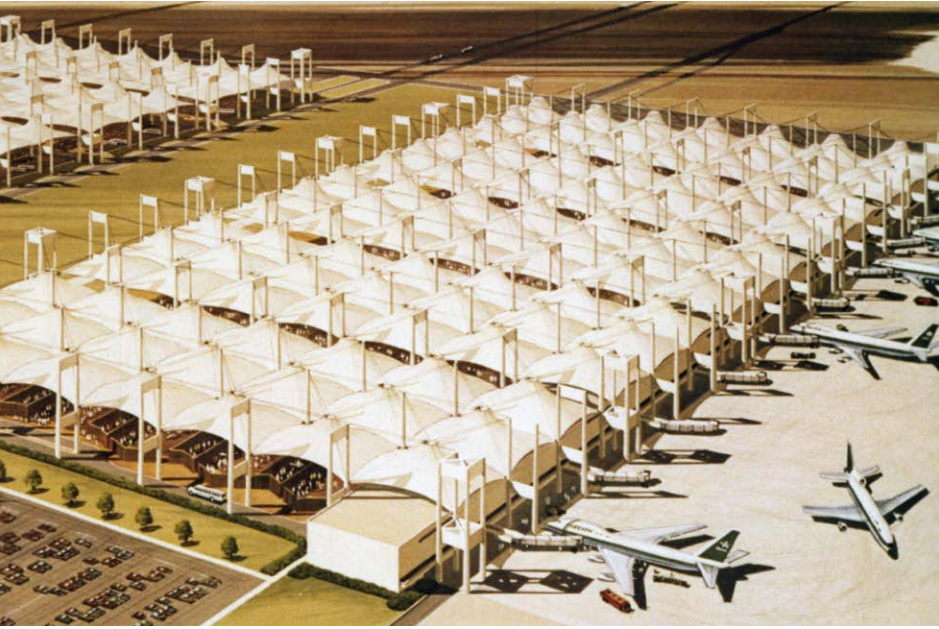


في اليوم العالمي للطيران: مطارات المملكة.. متعة السفر



تعتبر المطارات هي بوابة السائح إلى الدولة التي يزورها؛ لذلك تحظى بأهمية كبيرة، فعلى تطبيق حكمة «الجواب يتضح لنا من عنوانه»، فهي أول ما يقع عين الزائر عليه.





ونحتفل في شهر ديسمبر باليوم العالمي للطيران المدني؛ الذي يستهدف تعزيز الوعي العالمي بأهمية الطيران المدني ودوره الاجتماعي والاقتصادي، وما يقوم به من تحقيق شبكة نقل سريعة لخدمة البشرية.

وفي هذا اليوم، تبرز أهمية المطارات ودورها في جذب السياحة، كونها من أهم العوامل التي يضعها السائح في الاعتبار قبل اتخاذ خطوة السفر.

ومما لا شك فيه، تُولي المملكة أهمية خاصة وكبيرة للمطارات التي تحتضنها، وتسعى لتطويرها بشكل متواصل ودائم؛ فهي تمتلك المطارات الدولية والإقليمية.

وتتضمن المطارات الدولية في المملكة: مطار الملك خالد الدولي في الرياض، ومطار الملك عبدالعزيز الدولي في جدة، ومطار الملك فهد الدولي في الدمام، مطار الأمير محمد بن عبدالعزيز الدولي بالمنورة، ومطار الأمير نايف بن عبدالعزيز الدولي في بريدة بالقصيم، وأخيراً مطار الطائف الدولي.

وتشهد مطارات المملكة جميعها اهتمامًا بالغًا، إلا أن هيئة الطيران المدني "سكاي تراكس" العالمية المعنية بتصنيف المطارات وشركات الطيران، صنفت 3 مطارات سعودية ضمن



▶ مطار الأمير محمد بن عبدالعزيز في المدينة المنورة

تشعر بين أركانه أنك في وسط تحفة فنية رائعة، تليق بكونه بوابة المسلمين الجوية للمسجد النبوي الشريف، فتمتلك أركانه بالروحانية والفخامة التي لا مثيل لها والتي تليق بالزائرين.

وهو المطار الرئيس الذي يبعد عن المدينة المنورة حوالي 15 كم في الاتجاه الشمالي الشرقي، وهو أحد منافذ وصول ومغادرة الحجاج والمعتمرين من الخارج الذي أنشئ في عام 1364هـ/1945م.

أفضل 100 مطار في العالم لعام 2020م.

والمطارات التي دخلت قائمة أفضل 100 مطار، هي: مطار الأمير محمد بن عبدالعزيز في المدينة المنورة في المرتبة الـ84، ومطار الملك فهد الدولي في الدمام في المرتبة الـ91، ومطار الملك خالد في الرياض الـ94.

ويعتبر أيضًا مطار الملك عبدالعزيز الدولي (مطار جدة)، من أجمل مطارات المملكة، خاصة عقب التجديدات الأخيرة، وبناء أكبر حوض سمك بداخله بمواصفات عالية.



صالات الركاب في المطار على عدة مراحل؛ حيث يتوقع الانتهاء من المشروع بشكل نهائي في عام 2038 وبطاقة استيعابية تبلغ 47 مليون مسافر.

▶ مطار الملك عبدالعزيز في جدة

ستشعر بالسعادة الغامرة عند وصولك إلى مطار جدة، فالأمر يتعدى كونك ستجد نفسك بين أروقة مطار يوفر لك كافة الخدمات والمرافق بأعلى مستوى، بل قد تتمنى أن يتوقف بك الزمن للاستمتاع قليلاً بالتحفة التي تتواجد على أرض المطار.

ويعتبر حوض السمك في مطار جدة من أهم الأشياء التي قد تجعلك ترغب في زيارة المطار وإن لم تكن مسافراً.

ويعد هذا الحوض الذي اعتبره الزوار بمثابة تحفة لا مثيل لها، أكبر حوض أسماك في مطار بالعالم، ويبلغ ارتفاع الحوض 14 متراً، فيما يبلغ قطره 10 أمتار، كما تبلغ سماكة جدار الحوض الزجاجي 300 ملم،

مسجد، تم بناؤه فوق مسطح موقف السيارات وسط حدائق تبلغ مساحتها 46,200 م² وقد تم تصميمه بأسلوب معماري يجمع بين الحدائق في التخطيط والبناء والطرز الإسلامي العريق.

▶ مطار الملك خالد في الرياض

مطار الملك خالد الدولي، من بين مطارات المملكة العريقة، وهو مركز نظام النقل الجوي الوطني في مدينة الرياض بالمملكة، والذي يمتلك تصميمًا فريدًا.

وصمم المطار، المكتب الأمريكي للهندسة المعمارية هلموت، أوباتا وكاسابوم؛ حيث تم افتتاحه في 1983 ليكون أحد أكبر مطارات العالم من حيث المساحة؛ إذ يقع على مساحة 375 كيلومتراً مربعاً.

ويقع شمال العاصمة الرياض على بعد 35 كيلو متر ويتكون المطار من 5 صالات و 40 جسراً جويًا ، ويبلغ عدد مواقف السيارات 11.600 موقف.

يحتضن المطار صالة ملكية لاستقبال الملوك والرؤساء وكبار المسؤولين، إضافة إلى برج مراقبة مركزية ومدرجين متوازيين، ويبلغ طول كل منها 4260 متراً أي مايقارب (13.980قدم).

وتتشكل المباني بالمطار على مسارات متحركة ومطاعم ومقاصف ومكاتب لشركات الطيران والجهات الحكومية وأسواق تجارية.

كما يوجد مقابل الصالات مواقف عامة للسيارات من ثلاثة طوابق، ويتسع لحوالي 8000 سيارة، بالإضافة إلى 3600 سيارة فوق السطح.

وعلى الرغم من روعة المطار وكاملتيه؛ إلا أنه مازالت أعمال التطوير تجري حالياً للوصول إلى الأفضل.

ويجري العمل حالياً على توسعة وتحديث

وكان المطار في بدايته عبارة عن خيمتين، ومكان ممهّد فيه عدة ممرات جانبية ترابية تسمح بهبوط الطائرات، وزادت مساحته إلى 12000 متر مربع وأصبح يستقبل جميع الطائرات.

واختير المطار ضمن قائمة أفضل 100 مطار على مستوى العالم، وفقاً لمنظمة "سكاي تراكس" العالمية.

▶ مطار الملك فهد الدولي في الدمام

يوجد مطار الدمام على مساحة كبيرة للغاية، فهو أكبر مطار في العالم من حيث المساحة؛ وفقاً لكتاب غينيس للأرقام القياسية العالمية؛ حيث قال إن هذا المطار هو الأكبر في العالم، بمساحة إجمالية تبلغ 780 كيلومتر مربع.

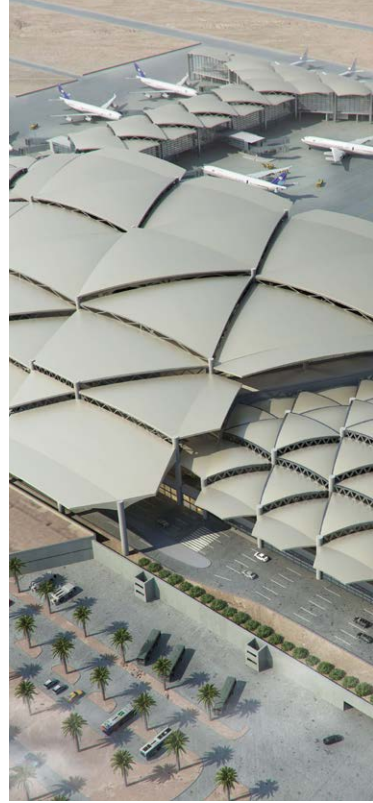
وهو المطار الرئيس للمنطقة الشرقية بالمملكة في مدينة الدمام، ويبعد عن المدينة حوالي 20 كيلومتر في الاتجاه الشمالي الغربي.

ويتميز مطار الدمام بموقعه حيث يربط كافة التجمعات العمرانية بالمنطقة الشرقية بطريقتين أساسيين أحدهما يحد الموقع من الشرق وهو طريق أبو حدرية السريع كما تشغل شركة الزيت العربية أرامكو السعودية مساحة 250 كيلو متراً مربعاً جنوب الموقع لأعمال التفتيح ونقل البترول.

ويعتبر مطار الدمام رائداً في تبني مفهوم الأسواق الحرة؛ ليسهم في دعم النمو الاقتصادي والنشاط السياحي والتجاري في المنطقة وتحقيق المزيد من الإيرادات للمنطقة.

وحصل المطار على المركز الثاني ضمن فئة أفضل المطارات المتوسطة على مستوى العالم في الالتزام بمواعيد الإقلاع والوصول في عام 2018.

ويحتضن المطار خدمات متعددة ما بين المطاعم والمحلات التجارية، إضافة إلى



ومكون من 10 قطع، وزن كل قطعة 12 طناً (12000 كغم)، وصنعت الشعاب المرجانية من السيليكون واللاتكس، والتي تمثل مرجان البحر الأحمر الحقيقي.

يقع مطار جدة الدولي على بعد 19 كيلو متراً شمال مدينة جدة الميناء الأول في السعودية، وبدأ بناء المطار في 1974، وتم افتتاحه رسمياً في أبريل 1981.

ويضم مطار الملك عبد العزيز بجدة ثلاثة صالات للركاب: الصالة الجنوبية، والصالة الشمالية، وصالة الحجاج، ويوجد على مساحة إجمالية تبلغ 810 آلاف متر مربع، وبطاقة استيعابية في مرحلته الأولى تصل لـ 30 مليون مسافر سنوياً، ويعمل تحت سقفه جميع الناقلات الجوية.



ويضم 46 بوابة للرحلات الدولية والداخلية، بعضها يستوعب الطائرات العملاقة مثل A380، وترتبط هذه البوابات بـ 94 جسراً متحركاً تخدم 70 طائرة في آن واحد، إلى جانب مواقف سيارات تستوعب أكثر من 21 ألف سيارة.

ذوو الاحتياجات الخاصة ورحلة البحث عن النجم

كتبت: أمل حمدي

ليس هناك مخلوق يتمتع بالكمال، سوى الله وحده، أما البشر فلكل منهم صفة أو شكل يميزه عن غيره، أما الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة فلديهم من البراعة ما يجعل التعاطف معهم مطلوباً بقوة.



الاحتياجات الخاصة ألا يخل من إعاقته، ويدرك أنه لا يوجد إنسان كامل، وليست هناك حاجة لإخفاء إعاقته، أو الخوف من ردود أفعال الآخرين تجاهه.

غير أنه لا توجد صفة سحرية لاكتساب الثقة في الآخرين إلا من خلال الشخص نفسه وإظهار مهاراته وموهبته الفنية أو الرياضية أو التعليمية، وذلك يكمن في القدرة على القول بشجاعة وبصوت مرتفع «أنا هو أنا».

كيف يمكن للعائلة المساواة بين الأطفال الأصحاء وذوي الاحتياجات الخاصة؟

عند تربية الأبناء من ذوي الاحتياجات الخاصة لا يجب الاهتمام فقط بالجانب التعليمي بل هناك جوانب أخرى، وهي: الجانب النفسي والاجتماعي والسمات الشخصية والجسمية، وهذا يأتي عن طريق تهيئة المنزل والمدرسة لتقبل الشخص واستيعابه.

وعلى الأسرة كذلك التأكد من أن كل فرد فيها يحصل على التقدير والاحترام اللذين يستحقهما، رغم الاختلافات المظهرية أو السلوكية بين كل فرد.

لا يكبر وهو يشعر بالتوحد والاكئاب الشديدين.

من الضروري عدم الخوف منهم بل يجب التعامل معهم بشكل طبيعي، خاصة الأطفال والمراهقين منهم؛ لأن هذه الفترة من أهم الفترات التي تتكون فيها شخصياتهم؛ لذلك يجب التحدث مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بالطريقة نفسها التي تتحدث بها مع أي طفل طبيعي؛ أي بدون إشارات غير مناسبة أو تعبيرات سيئة، وعلى الجميع تشجيعهم على إظهار مواهبهم ومعرفة نقاط القوة لديهم.

وفي هذا السياق، أوضح حسان عبدالفتاح السيد، استشاري تربية خاصة، وتدريب، ومدير فني بجمعية "الحق في الحياة للمعاقين فكرياً"، الطرق الصحيحة التي يجب بها معاملة من هم تحت العشرين من ذوي الاحتياجات الخاصة.

كيفية زرع الثقة لدى أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في الآخرين؟

أشار "السيد" إلى أنه قبل الثقة في الآخرين يجب أولاً على الشخص من ذوي

سبب إطلاق اليوم العالمي لذوي الاحتياجات الخاصة

قررت الأمم المتحدة الاحتفاء بذوي الاحتياجات الخاصة في عام 1992م بموجب قرار الجمعية العامة 47/3، بأن يكون يوم 3 ديسمبر من كل عام هو اليوم العالمي لذوي الاحتياجات الخاصة؛ من أجل دعمهم، بالإضافة إلى زيادة فهم قضايا الإعاقة، وضمان حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويدعو هذا اليوم أيضًا إلى تعزيز حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة في كل المجالات الاجتماعية والتنموية، وكذلك زيادة الوعي حول إشراكهم في الحياة السياسية والاقتصادية والثقافية.

ما هي الطريقة الصحيحة للتعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة؟

ينشأ بعض الأطفال منذ الصغر على الخوف من التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة؛ وذلك بسبب أن إعاقته تمنعه من التحدث بشكل جيد وهذا ما يدفعه إلى تجنب التعامل مع أي فرد؛ لذلك على الأسرة علاج هذه المشكلة، حتى





الوالدين، والعلاقات المستقبلية وبين الأسرة.

كل ذلك يؤثر بالسلب في صحة وشعوره بالأمان؛ وعلى الأسرة احتضان طفلهم من ذوي الاحتياجات الخاصة؛ ليحظى بجو أسري وعلاقات سليمة وتقوية نقاط القوة وتجنب نقاط الضعف لديه، وهذا يكون من خلال مشاركة أسرته ومتابعتها للأنشطة التي يمكن أن يتقنها.

ولوحظ تقدم واضح في طرق العناية بالأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة من قبل الأسرة ومؤسسات حكومية وغير حكومية تعني بهذه الفئة؛ ما

طفل لديهم من ذوي الاحتياجات الخاصة قد يؤثر سلبيًا في صحتهم العقلية والجسدية؛ ما يؤدي إلى زيادة التوتر، خاصة إذا توافق ذلك مع صعوبة العثور على الرعاية الطبية المناسبة بتكاليف معقولة.

وقد يؤثر ذلك أيضًا في القرارات الأسرية المتعلقة بشؤون العمل خارج البيت والتعليم؛ حيث يجب التدريب على معيشة هذا الطفل، وقد تزداد الأمور تعقيدًا إذا رافق تلك المشكلات مشاعر اللوم والشعور بالذنب، وانخفاض احترام الذات لديهم، فكل هذه الآثار المحتملة تنعكس سلبيًا على نوعية العلاقة بين

كيف يمكن للأسرة والمجتمع منح الأطفال والمراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة الشعور بالأمان والطمأنينة؟

- يجب إعطاؤه الوقت الكافي للمحاولة، وعدم إحباط محاولاته.

- احترام خصوصياته وممتلكاته، وطريقته في التفكير والتعبير عما يريد.

- منحه الفرصة للنجاح بعدم تكليفه بمهام يعجز عن أدائها، والتعامل معه بمبدأ "النجاح يولد نجاحًا".

أما بالنسبة للآباء والأمهات، فإن وجود

لتوضيح نوع الإعاقة.

- وضع جهاز ناطق في السيارات العامة؛ حتى يكون بمثابة خريطة توضيحية صوتية لهم؛ ليتعرفوا على مكان سيرهم واتجاهه، وإعطاء ذوي الاحتياجات الخاصة فرصة للتدريب وقيادة السيارات الخاصة بهم.

- تجهيز الأماكن والمرافق العامة، والمباني والأرصدة والحدائق بالأسلوب الذي يناسب قدراتهم، فمثلاً: يُمكن الكتابة بجانب الإشارات العامة؛ لأن الإشارات وحدها لا تكفي للأشخاص الذين يعانون من مشاكل سمعية.

- المساواة؛ وذلك من خلال الحصول على فرصة عادلة في العمل دون تمييز أو ظلم أو استبعاد؛ وذلك بوضع شروط عادلة ومرضية، بطروف العمل وعدد ساعات العمل والإجازات المناسبة للقدرات الصحية والنفسية والبدنية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة.

- الأجر الكافي؛ بحيث يغطي النفقات الأساسية مثل: الملابس والسكن والمأكل والصحة والتعليم.

- التنظيم؛ وذلك من خلال أن يكون لهم حق في تنظيم وتشكيل النقابات المسؤولة عن حقوق المعاقين؛ للمطالبة بالحقوق الجماعية في حالة عدم توفرها.

- التمييز بين الحق والرعاية؛ بمعنى حصول ذوي الاحتياجات الخاصة على حقوقهم الأصلية في العمل وعدم الاكتفاء بالدعم الاقتصادي لرعايتهم فقط.

- الدمج التربوي، وهو منح ذوي الاحتياجات الخاصة فرصة للانخراط في نظام التعليم الخاص، واتباع الأساليب والوسائل التعليمية التي تُساعد الطفل حتى يُصبح قادرًا على مواجهة المشاكل والتحديات التي يتعرض لها في المدارس، وتقديم الخدمات التربوية لهم بما يُراعي ظروفهم.



- ومن الحقوق الاجتماعية والاقتصادية، حقه في دعم وسائل النقل العامة والخاصة بمقاعد تلبّي قدراته ووضعه، وتوفير الأمان لهم في الحافلات والسيارات والقطارات، كما يُمكن توفير بعض وسائل النقل العام المرتبطة بوضع ذوي الاحتياجات الخاصة فقط.

- وضع تنبيهات صوتية ومرئية عند إشارات المرور وأماكن العبور لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل سمعية وبصرية خلال عبورهم في الطريق.

- تخصيص أماكن للسيارات الخاصة بالإعاقات، سواء كانت حركية أو سمعية أم بصرية.

- الإعفاء من المخالفات المادية في حالة عدم توافر مدخل أو موقف سيارات خاص بذوي الاحتياجات الخاصة، ولصق الشعار العالمي على سياراتهم،

أدى إلى تعزيز الصحة النفسية لديهم؛ عبر الشعور بالرضا والفنعة وتقوية إيمانهم بالله.

وقد تكون المسؤولية والعبء الأكبر فيما يتعلق بأمور الرعاية والانتباه لطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة في الأسرة يقع على عاتق الأمهات أكثر؛ وذلك بسبب عدة أمور؛ منها الفطرة وقوة عاطفتها تجاهه وخوفها عليه، وأيضاً المدة الزمنية التي تقضيها مع طفلها.

كيفية زيادة الوعي لذوي الاحتياجات الخاصة في مجالات الحياة المختلفة؟

- على الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة الاطلاع ومعرفة كل المواثيق والمعاهدات الدولية التي تكفل له حقوقه السياسية؛ ومنها على سبيل المثال: الحق في الانتخاب والحق في المشاركة في إدارة الشؤون العامة، وأن تتاح له فرصة تقلد الوظائف العامة.





4 طرق لإدخال صيحات الديكور الشتوية في منزلك

تحويل منزلك إلى أرض عجائب شتوية، أصبح من السهل في ظل وجود صيحات ديكور مبتكرة تبعث روح البهجة والحياة وتُضفي الدفء على منزلك في ظل الأجواء الشتوية الباردة.





▲ احتفل بروح الشتاء مع درجات الكحلي

تعكس درجات اللون الكحلي الكلاسيكي روح الموسم؛ فهو صيحة شتوية مستمرة على مدار المواسم المختلفة؛ حيث يُضفي الكحلي لمسة ساحرة على الديكور، خاصة عند تنسيقه مع زينة أو اكسسوارات تطغى عليها القطع المعدنية.

كما يضفي هذا اللون لمسةً من الدفء العائلي على المنزل؛ حيث يشكّل خياراً مثاليًا للانتقال من ألوان الخريف الداكنة الدافئة إلى ألوان الأشهر الأكثر برودة.

من جانبه، قال ناهل سلو: «ابعث الحيوية

الباستيل العصرية.

▲ نصائح لتنسيق ديكور الشتاء في منزلك

ويمكنك إضفاء بريق تختاره بنفسك على المفروشات الناعمة مع أتولييه سواروفسكي، وهنا يُقدم ناهل سلو؛ المدير الإبداعي في شركة سيدار العالمية، نصائح الثمينة حول كيفية تنسيق ديكور الشتاء في منزلك.

وتشمل مجموعات الشتاء، علامات مرموقة عالميًا، على رأسها كل من «أرمانني، كازا، ميسوني هوم، فيرساتشي هوم وسواروفسكي».

وتُقدم "سيدار العالمية" الرائدة في مجال ابتكار ستائر النوافذ وديكورات الجدران، نصائح ثمينة حول بعض صيحات الديكور الرائجة لموسم خريف وشتاء 2020-2021؛ لتوفير مساحة خارجية عن المألوف في بداية العام الجديد.

وتضع مجموعات سيدار لموسم الشتاء والأعياد من العام 2020، بين يدك خيارات لا تحصى، بدءًا من ديكور الأعياد الكلاسيكي بلمسة «فينتاج»؛ حيث تطغى نقشات أقمشة الطرطان والمربعات والعناصر الطبيعية، وصولاً إلى المواضيع المستوحاة من العيد وأجواء الشتاء الباردة بلوحات ألوان تشمل الكحلي، والرمادي ودرجات



ولارتقاء بديكور المنزل الشتوي الكلاسيكي، يمكن الجمع ما بين البساطة والأناقة تحت شعار «الأناقة في البساطة»، وذلك من خلال تنسيق هذه النقشات التقليدية مع عناصر طبيعية، مثل «الحيود المرجانية، والأغصان الخضراء النضرة، وعيدان الأوكاليبتوس، والنباتات دائمة الخضرة والتوب».

ويقترح ناهل سلو، إضافة الموديلات البسيطة التي تتميز بها الزينة بأصواء بيضاء لإضفاء الدفء على المنزل من وحي الشتاء؛ حيث تناسب هذه الصيحة من الديكور البسيط البعيد عن التكلفة، المساحات التي تطغى عليها درجات اللون الكريمي والألوان الحيادية.

▶ استيق صيحة الديكور الرمادي قبل العام 2021

اللون الرمادي من الصيحات الأكثر رواجًا في عام 2021، ويُعتبر من الألوان الراقية

اكسسوارات الزينة وإضفاء رونق على الأجواء مع هذا الديكور، من خلال تنسيق الزينة مع قوامات ومواضيع مختلفة، مثل «الحلي المخملية، والريش، والألألى المربوطة وقطع الكريستال».

ولتفادي الإفراط في لمسات الباستيل مع الاكسسوارات الرمادية، يمكن إدخال طقم من الوسائد الإضافية المصممة بطريقة خارجة عن المألوف؛ بتصميم يلائم أشهر السنة كافة.

▶ نقشات المربعات والطرطان التقليدية مع عناصر طبيعية

الوصول إلى تطبيق ديكور كلاسيكي بتكلفة معقولة، تعد معادلة صعبة بعض الشيء، ولكن يمكن تطبيقها حاليًا من خلال مجموعات الشتاء من سيدار، التي تمكنك من إضافة نقشات المربعات والطرطان التقليدية إلى منزلك بدرجات الأحمر والأخضر التقليدية.

في منزلك مع درجات الكحلي التي تتناغم بشكل رائع مع الزجاج الملون، والفضة غير اللامعة ناهيك عن حبات البلوط والمخاريط الفضية المرشوشة؛ لإضفاء لمسة من الأناقة على مدار السنة».

ويمكنك إضافة بعض البريق إلى المفروشات الناعمة، مثل الستائر المزينة بأحجار كريستال سواروفسكي ووسائدها.

▶ لوحة ألوان عصية بدرجات الباستيل الناعمة

تضم لوحة ألوان الباستيل كل من «درجات الزهري الوردي، والأزرق الناعم والأخضر النعناعي الباستيل»؛ حيث توفر هذه الألوان مساحةً متناعمةً ويمكن تنسيقها مع درجات الذهبي الوردي والبرونزي واللؤلؤي.

وأوضح ناهل سلو، أنه يُفضل مزج



وأشرطة الإنارة الصفراء لتعزيز الدفء. واقتراح المدير الإبداعي في سيدار، استخدام اللون الرمادي في صالة أو مساحة تتنعم بفيض من النور الطبيعي، والارتقاء بهذا الموضوع التزييني مع تفاصيل زينة الأعياد ناصعة البياض والعناصر الزجاجية والفضية، لتوفير أجواء مثالية لتناول الطعام والاسترخاء مع العائلة.

والمثالية للديكور الذي يتسم بجدران بيضاء، فضلاً عن كونه بسيطاً ومريحاً للنظر ويُعد جزءاً لا يتجزأ من مساحة العيش المعاصرة.

وللخروج بأفضل نتيجة عند تطبيق هذا الديكور الشتوي المثالي، يمكن التلاعب بستائر الكتان، والوسائد والأرائك متعددة القوامات، بالإضافة إلى الوسائد الإضافية المخملية مع الكثير من أضواء الشموع



الأضواء.. سر الحدائق المنزلية

تُعد زينة الحديقة في الهواء الطلق أساسية في خلق أجواء مبهجة واحتفالية خلال موسم الأعياد.



وضعي الشجيرات الصغيرة حول الممرات مع بضعة خيوط من الأضواء حتى تجعل الحديقة مميزة في الحبي بأكملها.

5 استخدام الأشكال المختلفة

قومي بتجميع لإضاءة على شكل النجوم، وضعيهم بشكل عشوائي على أغصان الأشجار لخلق توهج جذاب، فالأشكال المختلفة، مثل النجوم تمنع رتابة الأضواء.

6 وضع الأضواء في السلال والجرار

اكشفي التوهج الداخلي لسلة عادية مع سلسلة مزينة بـ 100 لمبة من مصابيح اللؤلؤ الصغيرة.

ضعها داخل سلال كرمة ملفوفة، واملأها بزخارف بلاستيكية شفافة، وقم بتثبيتها بـ 50 لمبة من الأضواء البيضاء الصغيرة، أو ضعي الخيوط الخفيفة حول الأصص واعرضيها عبر الشرفة لعمل إكليل متوهج مذهل.

الخارجية في توهجها الناعم.

2 استخدام المصابيح الشبكية

من الأفضل أن تختار المصابيح الشبكية، قد تكون أعلى قليلاً من الأضواء الشريطية، ولكنها توفر الراحة والدقة في التركيب مما يوفر الوقت ويستحق الاستثمار.

3 تزيين الأشجار

ضع الأضواء المتلألئة على جميع الأشجار بالحديقة لتعطي مشهد رائع.

أنشئ نقطة توقف ثابتة على طول كل شجرة، بغض النظر عن اختلاف الارتفاع.

ويجب أن تُلف الأضواء المتلألئة على نفس الارتفاع تقريباً لخلق تناسق وإعطاء توازن في التركيب.

4 استخدام أكاليل الزهور في كل مكان

قومي بتزيين الأبواب بأكاليل الزهور،

وتقدم لكي التصميمات وعروض الإضاءة المبهرة، أو أكاليل الزهور البسيطة المصنوعة يدوياً وبعض توهج الشموع الناعمة، اقتراحات حول كيفية تزيين حديقة استعداداً للعام الجديد، ولرفع الروح المعنوية وتكوين ذكريات دافئة.

خلال السطور التالية، سنقدم العديد من الاقتراحات من أجل تزيين حديقة منزلك؛ حيث تختلف زينة الحديقة على حسب ذوق كل شخص، وتتنوع زينة الحديقة والمنزل بشكل عام بين الزخارف الاحتفالية، سواء اخترت تحديد الخطوط العريضة للنوافذ الأمامية، أو لفها على الأعمدة أو تزيين الشرفة بالكامل بالأضواء.

1 مزيج الأضواء المبهرة

لكي تكون أسيراً للتوهج الناعم للأضواء المتلألئة، ستحتاج إلى صيانة الإضاءة الخارجية على مدار العام.

ضع في اعتبارك تغيير اللمبات على مدار العام ذات القوة الكهربائية المنخفضة، للسماح للأضواء المتلألئة بغمز المساحة





إتيكيت الأزياء والأناقة الشخصية

كتبت: سمر جمال



أناقة المرأة وأزيائها واكسسواراتها تعبر عن شخصيتها وتفضيلاتها وتعكس روحها ومفهومها في الحياة، فهي جزء لا يتجزأ من شخصيتها وأسلوبها الذي يُضفي الجاذبية والتميز والتفرد على إطلالتها ونظرة المجتمع إليها.

إمكانية ارتداء منقوش على منقوش بشرط تناسبها معاً، ولكن احرصي على عدم الدمج بين نوعين من الخطوط في الطلة الواحدة، إما أن تكون الخطوط طولية أو عرضية.

- تجنبني ارتداء النظارة الشمسية في مكان مغلق أو أثناء التحدث مع أحد وجهاً لوجه.

- نظافتك الشخصية هي عنوانك؛ حتى تعكس قبول الآخرين لك وتُضيف قدرًا عاليًا من الأناقة.

- احرصي على عدم إخراج محتويات حقيبتك في الأماكن العامة.

- تجنبني وضع المكياج أو تصفيف الشعر في الأماكن العامة، بل يُفضل أن يكون في الحمام، ولكن يخرج أحمر الشفاه خارج هذه القاعدة.

- اهتمي بأظافرك؛ حيث تعكس طبيعة شخصيتك، ويُمنح أن يكون طلاء الأظافر بلون قريب من البيج أو الزهري في المقابلات الرسمية، مع تجنّب ألوان النيون والمصحات الغربية.

- تجنبني الحديث عن ثمن ملابسك أو إكسسواراتك أو علاماتها التجارية؛ إذ تعد هذه التصرفات تفاخرًا؛ ما يقلل من نظرة الآخرين لك.

لذا يجب البعد عن التكلف في اختيار الأزياء والاكسسوارات والمجوهرات وأيضًا المكياج.

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

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

- الملابس الضيقة والمكشوفة بعيدة كل البعد عن الأناقة وإتيكيت اختيار الملابس، فكلما كانت ملابسك محتشمة ومناسبة كلما كانت أفضل وأكثر أناقة.

- لا ترتدي ملابس الليل الخاصة بالسهرات أثناء النهار تحت أي ظرف، واحرصي على عدم ارتداء ملابس شفافة أو قصيرة تُظهر ما تحتها.

- تجنبني ارتداء حذاء رياضي على ملابس رسمية أو كلاسيكية، مثل التنورة القماشية المستقيمة أو البدلة الرسمية.

- أظهرت مصحات الموضة الجديدة

ولا ترتبط الأناقة الشخصية باختيار الأزياء والاكسسوارات من ماركات عالمية عالية الثمن، أو أن تكوني من طبقة اراستقراطية غنية، ولكنها تتطلب بعض الفن والأسلوب في اختيار الملابس وتنسيق القطع المختلفة مع بعضها البعض ومع الاكسسوارات التي تزيد من جمال إطلالتك، فضلاً عن تصرفاتك في الأماكن العامة التي تعكس أناقتك الشخصية.

وعند النظر إلى أسلوب الحياة حاليًا، نجد أن الحياة الاجتماعية والعملية تتطلب بعض الضروريات، وأبرزها فن إتيكيت الأزياء والأناقة الشخصية اللذين يساعدانك على فرض شخصيتك وإبراز أسلوبك على الحضور مهما كانت مكانتهم العلمية أو الاجتماعية.

الأناقة الشخصية

وتتمثل أبرز قواعد فن إتيكيت الأناقة بالنسبة للسيدات في بعض التصرفات التي يجب أن تُصبح عادات دائمة نسير عليها كأسلوب حياة Life Style، كالتالي:

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

- البساطة هي أساس أناقة المرأة؛



مدحطات في حياة شريهان.. صدمات تحدثها ملكة الاستعراض

لها طلة مختلفة عن نجومات جيلها، خفة ظلها جعلتها تأسر الكثير من القلوب، وهي أيقونة من أيقونات الجمال، ملكة الاستعراض التي لم يستطع أحد منافستها.. إنها الفنانة المصرية شريهان.



من الأعمال التي تركت بصمة فنية مميزة في تاريخها.

نجمة الفوازير

استطاعت شريهان جمع أفراد الأسرة لمشاهدة فوازيها في شهر رمضان من كل عام، فهي كانت تتمتع بلامح شرقية ورشاقة، حتى قال عنها البعض إنها الفنانة الوحيدة التي بسببها تم إيجاد حل لرحمة السير في مصر؛ لأن الساحات كانت تخلو من أهلها وقت إذاعة فوازيها، ومن أشهر الفوازي التي قدمتها «ألف ليلة وليلة في عام 1985»، و«حول العالم في عام 1987»، و«حاجات ومحتاجات».

الصدمة

تلقت شريهان الكثير من الصدمات في حياتها، كانت أول صدمة وهي في سن الحادية عشرة؛ حيث لم تعرف من هو والدها، وكان دكتور القانون أحمد عبد الفتاح الشلقاني؛ الذي تزوجته والدتها السيدة عواطف هاشم؛ ولكن عرفياً حتى لا يلتحق ابنها عمر خورشيد -من زوجها الأول- بالتجنيد، لأنه كان مصاباً بمرض نادر استلزم علاجاً دائماً.

المتفردة، من خلال المسرح؛ حيث كان معلمها هو الفنان الكبير المصري فؤاد المهندس؛ الذي قدمت معه عدداً من الأعمال المسرحية المهمة؛ منها: «سك على بناتك» و«علشان خاطر عيونك».

انطلقت بعدها شريهان إلى عالم الفن، وقدمت عدداً من الأعمال السينمائية؛ من ضمنها «قطعة على نار، العذراء والشعر الأبيض، خلي بالك من عقلك، الطوق، عرق البلح، ميت فل، شارع السد، الخبز المر»، وبالنسبة للدراما التلفزيونية فلها العديد من الأدوار التلفزيونية المميزة؛ منها «دمي ودموعي وابتسامتي، دعوني أعيش، المعجزة، سر الغريبة» وغيرها

أيقونة من
أيقونات الجمال،
ملكة الاستعراض
التي لم يستطيع
أحد منافستها..

البداية

وُلدت شريهان في مدينة القاهرة يوم 6 ديسمبر من عام 1964م، اسمها بالكامل: شريهان أحمد عبد الفتاح الشلقاني، شقيقها هو الموسيقار عمر خورشيد عازف الجيتار، والذي كان لها بمثابة الأب والأخ؛ حيث تعلمت منه حب الموسيقى والفن والغناء والتمثيل؛ لتكون من النجمات ذات المواهب المتعددة.

وبرزت موهبتها وهي في سن صغيرة، عندما شاهدتها كوكب الشرق أم كلثوم ترقص على الطاولة في فرح شقيقها، فقامت بتلقائية باحتضانها قائلة لها: «أنت موهوبة»، كما أنه في إحدى المرات ذهبت مع شقيقها إلى منزل العندليب عبد الحليم حافظ؛ وهناك قلدت النجوم بشكل ساحر فأعجب بها حليم، وكل من رآها تنبأ لها بمستقبل فني عظيم.

بدأت حياتها الفنية في التلفزيون والمسرح والسينما، فهي كانت من النجمات القليلات في جيلها اللاتي يتمتعن بمواهب متعددة، لكن البداية الحقيقية لها، والتي برعت فيها وأحبها الجمهور من خلالها وتعرف على موهبتها



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات 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