

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

5

طرق تساعد في
تعليم أطفالك
قيمة المال

الهوس الاكثابي..
تطورات خطيرة
لتقلب المزاج

مدينة ذا لاين..
الحياة كما
يجب أن
تكون

الشيھانہ العزاز

الأمين العام لمجلس إدارة صندوق الاستثمارات العامة..

اسم لامع في المجال القانوني.. ونموذج لنجاح
المرأة السعودية



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



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



الناشر: دار سواحل للنشر

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

المشاركون في التحرير: محمد علواني - عبد الله القطان -

لمياء حسن - سمر جمال - سلسبيل سعيد - أمل حمدي

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صبحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان

تصميم: مروة حسين

تقنية المعلومات: فارس أبو العلا

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

Publisher: Sawahl For Publishing

Editor in Chief: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Editorial participants: Mohamed Olwani - Abdullah Alqattan -

Lamiaa Hassan - Samar Gamal - Salsabel Saeed - Amal Hamdy

Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura

Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising

Design: Marwa Hussien

IT: Fares Abou Ela

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل ل
بنك المعرفة



رئيس مجلس الإدارة: الجوهرة بنت تركي العطيشان

المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة

مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

مستشار تطوير اعمال: أمجد هاشم

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

CEO: Rola Al-Ouda

Production Manager: Saba Bnt Abdullallah

Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeraa

Business Development Advisor: Amjd 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 33358، الرياض 19611، المملكة العربية السعودية

P.O. Box 23358

Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

لمراسلتنا

الإدارة

التحرير

تليفون

what's app

aljawhara@ep-mena.com

ahmed.s@sawahl.com

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

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.

أول الكلام

الإحساس بالأخر.. كيف تدعم مَنْ حولك؟

يحرص على سعادته، لكن ليس على حساب الآخرين، والتسبب في شقائهم وتعاستهم، أو التدخل في خصوصياتهم، أو تذكيرهم بهمومهم.

علينا الابتعاد عن كل ما يضايق غيرنا، بل ندخل عليهم السرور، فالله- سبحانه وتعالى- يكتب لك من الأجر ما لا تعلمه بتفريجك الهموم عن الآخرين.. علينا أن نكون داعمين عاطفياً للجميع، وتشجيعهم على تحقيق أحلامهم، ومشاركتهم أحزانهم؛ فذلك يساعدهم على تجاوز الصعاب.

ومن الطرق السهلة لإشعار من حولك بالتقدير والراحة، الاستماع إليه، وتقديم النصائح المرغوب فيها، وتقديم المساعدة والدعم، وليس إصدار الأحكام، مع عدم الاستماع إليه وأنت ممسك بهاتفك تتفقدده، بل اترك هاتفك واستمع إليه بجوارحك.

ولا شك في أنك لن تجد من يشعر بك مثل أمك، فاللهم احفظ لنا أمهاتنا وآباءنا وبارك في أعمارهم، وارحم من مات منهم واغفر لهم.

دعاء جميل

اللهم اجبرْ خاطري جبراً أنت وليُّه؛ فإنه لا يُعجزُك شيء في الأرض ولا في السماء، ربِّ اشرح لي صدري، وأرح قلبي، وأرح كل خوف، وكل ضعف يكسرني، وكل أمر يُكيني، ولا تفجعني في نفسي، ولا في مستقبلي، ولا في أهلي، ولا تُعسرْ أمرِي، وافتح لي أبواب الخير؛ فإنك على كل شيء قدير.

الإحساس ليس كلمة سهلة مطلقاً؛ إذ يجب أن يشمل من حولك؛ من أهل وأصحاب وأحباب؛ فلسنا نعيش وحيداً في هذه الدنيا.

قد يقع صديقك في محنة ما؛ كأن يُصاب بمرض، أو وفاة شخص عزيز عليه، أو غير ذلك من محن تصيبه بحزن وهم، تراهما في عينيه، لكن ترتسم على محياه ابتسامة، آملاً في أن يعيش بسلام وحب، محاولاً أن يعيش اللحظة ويتناسى ما يشعر به؛ لأنه يحتاج إلى تلك الدقائق لترجعه إلى الحياة.

علينا أن نتعاطف مع بعضنا البعض، وأن نعطي بحب وحنان، ولا تحكم على من أمامك؛ فلا تعلم ما يمر به من هموم؛ فبالابتسامة نتجاوز الحزن، فلنكن مبتسمين في وجوه الآخرين بإحساس وحب؛ فذلك يُسعد القلوب، وينير الدروب، ويُفرِّج الهموم.

وسبحان الله! كم هو عجيب أمر الابتسامة؛ إن رسمتها لحبيب شعر بالحب، وإن رسمتها لشخص لا يحبك شعر بالندم، سبحانك يا الله! ما أعلمك وما أرحمك بعبادك! فالابتسامة صدقة، فلنتصدق على من حولنا بكل حب، وبالكلمة الطيبة نتجاوز الكراهية، التي هي أبشع خصلة في الإنسان.

اللهم أّف بين قلوبنا وأصلح ذات بيننا واهدنا سبل السلام

فلراجع أنفسنا، وتعمق في قلوبنا، ونعيد التفكير فيمن حولنا بكل حب وتسامح، فأسوأ إنسان من لا يشعر بمن حوله، فهذا لا يمنع الإنسان من أن

الميادة
66
الداكتور أيمن حلمي
يكتب: حقن الدهون
الذاتية



أكلة من
62
4 وجبات
سريعة تناسب
الدايت

طفلك
42
5 طرق تساعد في
تعليم أطفالك
قيمة المال



8

تقارير

60 مبادرة لتفعيل
الخدمات لقاصدي الحرمين
الشريفيين



70

رحلة الى

مليونية بدون
تلوث:
مدينة ذا لاين..
الحياة كما يجب
أن تكون

المصاف

10

الشيھانه العراز
الأمين العام لمجلس
إدارة صندوق الاستثمارات
العامة.. اسم لامع في
المجال القانوني.. ونموذج
لنجاح المرأة السعودية



أناقة وجمال

14
"جيني بيكهام" تستعرض
مجموعتها الجديدة
لخريف وشتاء 2021



78

أصول وذوق

في يوم الحب..
أصول التفاعل
والتهادي على
«فيسبوك»
و«انستجرام»

أفكار للبيت

76
ديكورات شتوية
دافئة للراحة
والاستمتاع



علاقات أسرية

38
روشتة مكافحة
القلق المرضي لدى
الأبناء

أناقة وجمال

26
أجمل موديلات
مجوهرات أحجار الازورد
الفاخرة والفريدة



"الخطوط السعودية" توقع اتفاقية شراكة لتأهيل الكوادر الوطنية في صيانة الطائرات

وقعت الشركة السعودية لهندسة وصناعة الطيران وأكاديمية الأمير سلطان لعلوم الطيران، اتفاقية شراكة مع كلية سبارتن الأمريكية للملاحة الجوية والتكنولوجيا، في مجال تبادل الخبرات التدريبية وتأهيل الكوادر الوطنية في مجال صيانة الطائرات، ورفع مخرجات وجودة التدريب.



وأشار إلى أن التدريب عنصر أساسي في عمليات التطوير الشاملة والمستدامة في المؤسسة وشركاتها؛ حيث يشهد حالياً نقلة كبيرة لتطويره ورفع كفاءته.

وأوضح «العمر» أن جميع وحدات وأقسام برامج التدريب في المؤسسة وشركاتها وودعاتها الإستراتيجية تم ربطها بأكاديمية الأمير سلطان لعلوم الطيران، التي تتميز بمعايير عالمية عالية الجودة في مجال تدريب برامج الطيران إلى جانب توفر الإمكانيات التقنية والتدريبية الحديثة وبيئة التدريب المثالية.

كفاءة التدريب الفني

بدوره، قال المهندس إبراهيم العمر، إن الاتفاقية ستعزز كفاءة التدريب الفني في الخطوط السعودية ورفع جودته وتأهيل كوادر وطنية متخصصة من المدربين في مجال صيانة هياكل ومحركات وإلكترونيات الطائرات.

وأكد أن ذلك يساهم في تحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030 المتعلقة بدعم المحتوى المحلي وتوطين صناعة الطيران والنقل الجوي.

وحضر توقيع الاتفاقية، المهندس إبراهيم العمر؛ مدير عام المؤسسة العامة للخطوط الجوية العربية السعودية؛ تضمنت تقديم الاستشارات في مجال تدريب صيانة الطائرات لمنسوبي شركة الخطوط السعودية لهندسة وصناعة الطيران.

وتضمنت أيضاً دعم المدرسة التقنية بالشركة بخبرات ومدربين متخصصين لرفع جودة مخرجات المدرسة على أن تعقد ورش العمل وبرامج التدريب بمقر أكاديمية الأمير سلطان لعلوم الطيران.



60 مبادرة لتفعيل الخدمات لقاصي الحرمين الشريفين



خلال توفير آليات تعليمية شاملة للطلاب والمعلمين مُدعمةً بأحدث وسائل التعليم الرقمي؛ ما ساعد على تطوير البيئة التعليمية الرقمية وجعلها خياراً استراتيجياً لمواجهة تحديات التعليم الرقمي.

ويوجد أيضاً برنامج تكوين العلماء ورعاية الخريجين في معهد الحرم المكي الشريف، وهو برنامج تعليمي تربيوي ينبثق من القيم الشرعية التي تتميز بها الرئاسة.

ويتجاوز عدد المستفيدين كل عام من البث الصوتي والمرئي للدروس العلمية والمحاضرات والندوات التي تقدمها الرئاسة العامة داخل الحرمين الشريفين، سبعة ملايين مستفيد، وتقدم هذه الدروس على حساب إدارة التوجيه والإرشاد الرقمي في يوتيوب.

فضلاً عن تفعيل الدور التقني في معهدي وكليتي الحرمين الشريفين.

ومن أبرز الشواهد على ذلك، إنشاء إدارة بمسمى إدارة التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد، ترتبط بها وحدتا التقنية في معهد الحرم المكي الشريف، وكلية الحرم المكي الشريف، وتتكامل تقنياً مع هيئة البيانات والذكاء الصناعي «سدايا».

كما تم استحداث برنامج التعلم الإلكتروني «كلاسيرا»، وإنشاء دليل لتوعية الطلاب وأولياء أمورهم حول كيفية التعامل الأمثل مع تقنيات العمل عن بُعد في بيئة مثالية تعزز مستوى أمن المعلومات لديهم.

وتتضمن المبادرات سير العملية التعليمية الرقمية عن بُعد وأداء الاختبارات، من

تسعى رئاسة شؤون الحرمين الشريفين، إلى تفعيل نحو 60

مبادرة مقسمة إلى تسعة محاور رئيسية؛ لخدمة زوار وقاصدي الحرمين الشريفين، من خلال تسخير قدراتها وطاقاتها كافة.

تتضمن هذه المبادرات عدة محاور؛ أبرزها: «الخدمي، التقني، الإعلامي، الإداري، والإرشادي»، كما تحرص الرئاسة على تفعيل الدور العلمي ونشر العلم وتعليم أبناء وبنات المسلمين في أنحاء العالم كافة.

ولتحقيق الدور العلمي، تعتمد رئاسة الحرمين الشريفين على منهج يدعو إلى الوسطية والاعتدال والتسامح والتعاو،



الشيھانه بنت صالح العزاز

الأمين العام لمجلس إدارة صندوق
الاستثمارات العامة..

اسم لامع في المجال القانوني..
ونموذج لنجاح المرأة السعودية

أثبتت المرأة السعودية حضوراً قوياً في المحافل الرسمية، سواء المحلية أو العالمية؛ كان آخرها توسط الشيھانه العزاز جلسة اجتماع استراتيجية صندوق الاستثمارات العامة، التي ترأسها صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد؛ فكانت المرأة الوحيدة التي حضرت ذلك الاجتماع؛ باعتبارها الأمين العام لمجلس إدارة صندوق الاستثمارات والمستشار القانوني العام، ما يعد دليلاً على تمكين المرأة كعضو أساسي في المجتمع وشريك في بناء الوطن.



محكمة نيويورك العليا الأمريكية، ومن وزارة العدل السعودية.

مناصب قيادية

لم تتوقف «العزاز» عند الشهادة الجامعية فقط، بل حرصت على تلقي التدريبات والدورات العلمية في شركات مرموقة؛ حيث تدربت في نيويورك

تعد «الشيھانه صالح العزاز» من أوائل المحاميات السعوديات التي حققت نجاحات في حصولهن على رخص مزاولة المحاماة في المملكة وأمريكا، وتشغل حالياً الأمين العام لمجلس إدارة الصندوق والمستشار القانوني العام لصندوق الاستثمارات العامة، كما أسهمت في تأسيس منظمة «طموح»، لدعم وتشجيع الشباب السعوديات.

التحصيل العلمي

تحمل الشيھانه بكالوريوس القانون مع مرتبة الشرف من جامعة درهام البريطانية، وتلقت التدريب العملي في عدة جامعات ومعاهد دولية؛ أبرزها المعهد الدولي للتطوير الإداري، جامعة نورثام، وجامعة بوردو الأمريكية، وجامعة بوكوني الإيطالية، في فونتنبيلو، فرنسا.

وحازت الشيھانه على رخصة المحاماة من

أسهمت في
تأسيس منظمة
"طموح"
لدعم الشباب
السعوديات

بشركات محاماة معروفة، وعملت في مجال المحاماة لمدة تسعة أعوام في عدد من مكاتب المحاماة الدولية قبل التحاقها بالصندوق؛ ما عزز خبرتها في المجال القانوني على نطاق واسع، كما زاولت الاستشارات القانونية والصفقات والمعاملات التجارية والتقاضي والترافع في قطاعات متعددة.

وخلال مسيرتها العملية، شغلت «العزاز»

لقبها بـ"صانعة
الصفقات"
لمسيرتها المتميزة
في مجال القانون

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



العالمية بكلية القانون بجامعة ويسترن نيو إنجلاند الأمريكية مؤخرًا؛ للحديث عن خبرتها في ندوة بعنوان «سعودية في مكتب الزاوية».

▲ جائزة الشخصية النسائية القانونية

حصلت الشهبان على جائزة الشخصية النسائية القانونية من مجلة «إنترناشيونال فاينانشيال لوريفيو IFLR» عام 2019، كما نالت جائزة «نساء في القانون التجاري» التي تنافست عليها محاميات من مختلف الدول، لتكريم أفضل المحامين والمستشارين القانونيين في المؤسسات المالية والشركات ومكاتب الاستشارات.

▲ دور قيادي ومؤثر

تُعرف «الشهبان» بدورها القيادي والمؤثر لدعم الشباب؛ إذ شاركت في كثير من المؤتمرات والندوات التي تهدف إلى تحفيز ودعم الشباب؛ منها «المؤتمر السنوي للشؤون الدولية بجامعة كولورادو الأمريكية»، علاوة على إلقاء الكلمة الرئيسية في المؤتمر الألماني الشرق أوسطي الأول للمهنيين الشباب في برلين.

وألقت العديد من المحاضرات بجامعة أمريكية، أبرزها «جامعة هارفارد في بوسطن»، واستضافها مجلس الشؤون

العديد من المناصب القيادية سواء داخل المملكة أو خارجها، منها «المستشارة القانونية بشركة فينسون أند الكينز بالولايات المتحدة الأمريكية، وعملت مديرًا للمعاملات التجارية بإدارة الشؤون القانونية في عام 2017 عند انضمامها للصندوق».

وتشغل الشهبان العزاز عضوية اللجنة الإدارية التنفيذية للصندوق، وعدة لجان تنفيذية أخرى، بالإضافة إلى رئاستها وعضويتها لبعض مجالس الإدارة.

وحاليًا، تقود «العزاز» منصب المستشار القانوني العام والأمين العام لمجلس إدارة صندوق الاستثمارات العامة منذ عام 2018.

▲ مانعة الصفقات

وطوال مسيرتها المهنية، حصلت على جوائز عديدة من مؤسسات دولية ومحلية؛ إذ اختارتها مجلة «فوربس الشرق الأوسط» ضمن قائمة أقوى 100 سيدة أعمال لعام 2020، فضلًا عن تلقيها بـ«مانعة الصفقات» في عام 2016 من مجلة «فاينانس مونثلي» البريطانية.

اختارتها فوربس بقائمة أقوى 100 سيدة أعمال 2020



"جينى بيكهام"

Jenny Pakkham

تستعرض مجموعتها الجديدة لخريف وشتاء 2021

القطع الأكثر لمعاناً تضيء انتباه بائعيها".

وأضافت: "قال الكثير من المشترين إنهم ممتنون للمصممين، لأنهم ماضون قدماً بكامل طاقتهم في ارتداء ملابس السهرة، لأنهم لا يرون ما يكفي منها"، مشيرة إلى أن رحلاتها الخيالية الأكثر غرابة تثبت شيئاً ما لعملائها المخلصين.

وتوضح "بيكهام": "مع استمرار جائحة فيروس كورونا، إلا أن المشترين يقبلون على ملابس السهرة، على الرغم من الحجر الذي نعيش خلاله.. أنا أفعل فقط ما يريدون واسير مع التيار وليس ضده".

ومع ذلك، عندما تفتت جائحة فيروس كورونا في جميع أنحاء العالم، كان المحور المنطقي للعديد من المصممين من أمثال "جينى بيكهام" هو توسيع عروضهم إلى المزيد من العناصر غير الرسمية، وبالفعل اتخذت "بيكهام" خياراً محفوفاً بالمخاطر لكنه مدروس بعناية للالتزام بأسلحتها.

وظهر ولع "أورسولا أندرس" باللون الأبيض العاجي في شكل فستان غمد مقطوع بشكل رائع، مع تكريم "جنر روجرز" بفستان قصير مزين بالريش ومزين بالخرز بشكل مميز.

وقالت "جينى بيكهام": "لاحظت أن

استعرضت مجموعة "جينى بيكهام" مجموعتها الجديدة لخريف وشتاء 2021، مستمدة من نجوم هوليوود القدامى والسينما بشكل عام، نتيجة لعدم قدرتها على التجول في الوجهات البعيدة أو معارض الأزياء للإلهام؛ بسبب جائحة كورونا.











بدل نسائية ملونة 2021.. إطلالة تناسبك

إذا كنت تبحثين عن التفرد والأناقة، فعليك اختيار بدل نسائية ملونة 2021، لتواكب الموضة هذا العام؛ حيث سيطرت البدل النسائية الكلاسيكية بالفعل على مدرجات الموضة مؤخرًا.

الفاتح خصوصًا في البدلات، وذلك لأنه يشبه لون البدلة الرجالية.

ولكن إذا كنت ترغبين في التميز يمكنك السير على خطى المؤثرة الفرنسية زينيا أدونتس؛ التي كسرت القواعد خلال حضورها أسبوع الموضة في ميلانو؛ إذ تألفت بدلة نسائية ذات لون أزرق فاتح، ونسقتها مع بلوزة بيضاء ضيقة، وانتعلت حذاءً أبيض.

البدلة الخضراء

يمكنك اختيار البدلة النسائية باللون الأخضر المميز، الذي يمنحك الإشراق، وتنسيقها مع بلوزة بيضاء، وحقيبة يد بيضاء.

كما يمكنك انتعال حذاء فضي مدبب، لإطلالة عصرية أنيقة ومريحة للنظر.

البدلة البنية

إذا كنت تميلين للجرأة، فعليك ارتداء بدلة بنية، مثل مدونة الأزياء الإيطالية إيريك بولدرين؛ حيث ارتدتها خلال أسبوع الموضة في ميلانو.

وظهرت بإطلالة أحادية اللون، بدلة نسائية باللون البني مع قميص ناعم باللون البني، وحذاء مفتوح أيضًا باللون البني، وحملت حقيبة يد ناعمة باللون البيج.

ونستعرض، بعض الطرق المميزة التي تساعدك على تنسيق البدلة النسائية بشكل جريء وأنيق، خلال السطور التالية.

اللون البرتقالي

يعتبر اللون البرتقالي من الألوان الجريئة والمميزة، إذا تم تنسيقها بالشكل الصحيح.

ويمكنك اختيار بدلة ذات اللون البرتقالي وتنسيقها مع بلوزة صوفية واسعة ذات لون أبيض أو بيج. ستعطيك إطلالة كلاسيكية، كما يمكنك حمل حقيبة يد باللون الفوشي، وانتعال حذاء كعب ذي لون أسود.

البدلة البنفسجية

يمكنك السير على خطى موضة غابرييلا بيردوغو، التي تألفت بدلة بنفسجية اللون خلال أسبوع الموضة في لندن.

ونسقت البدلة البنفسجية مع بلوزة صوفية ذات اللون الأزرق الفاتح. وارتدت حقيبة يد باللون الأزرق، مما جعل الإطلالة حيوية وأنيقة في آن واحد.

بدلة باللون الأزرق

قد لا تميل أغلب السيدات إلى اللون الأزرق



2 قلادة Lumières d'Eau من شوميه Chaumet

تتميز تصاميم شوميه بالعصرية الجذابة، وهو ما كشفت عنه في مجموعة Lumières d'Eau المتألقة والمستوحاة من عنصر الماء. ومن أبرز قطع المجموعة قلادة Lumières d'Eau الماسية والمرصعة أيضًا بأحجار الإسيينيل الأسود واللازورد.



3 خاتم Serpent Bohème من بوشرون Boucheron

تضمنت مجموعة Serpent Bohème من ماركة بوشرون الفرنسية الشهيرة، خاتم Serpent Bohème بتصميمه المستلهم من شكل الثعبان. والخاتم مصنوع من الذهب الأصفر، ويتميز بحجر مركزي كبير الحجم من حجر اللازورد.

4 خاتم انفينيت بلو Infinite Blue من بياجيه Piaget

تضمنت مجموعة Escape للمجوهرات الراقية من بياجيه، خاتم Infinite Blue المصنوع من الذهب الأبيض المرصع بحجر زبرجد عيار 3.88 قيراط، وأربعة أحجار اللازورد بتقطيع هرمي ملفت وبالألماس.



5 خاتم ريتراتو Rittrato ring من بوميلاتو Pomellato

يتميز خاتم Rittrato الرائع، بأنه مصنوع من الذهب الوردي عيار 18 قيراط، فضلاً عن حجر اللازورد المركزي الكبير الذي يزين الخاتم وهو بوزن 16 قيراط. وجاء الخاتم أيضًا مرصع بمجموعة من أحجار الماس البني، ويتميز بتصميمه الكلاسيكي الجذاب.

6 أقراط Precious Float من شانيل Chanel

ضمت مجموعة Flying Cloud من شانيل، تصاميم ساحرة، ومن أبرز قطع المجموعة أقراط Precious Float الجذابة المصنوعة من الذهب الأبيض عيار 18 قيراط، والمرصعة باللائنئ اليابانية واللازورد.



أجمل موديلات مجوهرات أحجار اللازورد الفاخرة والفريدة



أحجار اللازورد من الأحجار الفريدة ذات التصميمات الإبداعية ولونها الأزرق الداكن الجذاب، وبالرغم من قلة متانتها إلا أنها تصنف كواحدة من الأحجار الكريمة رائعة الجمال.

وتعد هذه الأحجار، خياراً مثالياً لتزيين المجوهرات المتميزة بمختلف أنواعها؛ لذا اخترنا لك مجموعة ساحرة من أرقى مجوهرات اللازورد الفاخرة لتختاري ما يناسبك ويعبر عن شخصيتك.

1 قلادة Equinox من كارتيه Cartier

اعتمدت ماركة كارتيه على تصاميم كلاسيكية جذابة مستوحاة من مدرسة آرت ديكو الفنية الشهيرة، فضلاً عن أحجار كريمة ملونة ضمن مجموعتها للمجوهرات الراقية Magnitude.

ومن أبرز قطع المجموعة، قلادة Equinox المرصعة بأحجار الياقوت الأصفر والماس واللازورد، والتي جاءت بتصميم مستوحى من النظام الشمسي.



أحدث صيحات 2021.. حقائب يد بتصميمات هندسية

تضفي حقائب اليد لمسات من الأناقة على إطلالاتك المختلفة، ما يتطلب مواكبة آخر صيحات الموجة الرائجة في عالم حقائب اليد، والتي جاءت ضمن أحدث صيحات 2021، بتصاميم ساحرة وخارجة عن المألوف.



وتتميزت العديد من الماركات في ابتكار أشكال جديدة منهم أيضًا.

وقدمت ديور - Dior - حقيبة يد هندسية بتصميم مستطيل في أحدث الموديلات لها، والتي يتم حملها بكف اليد، بالإضافة للحقيبة التي قدمتها Fendi باللون الأبيض ولمسات ذهبية ناعمة.

وابتعدت هيرميس - Hermes عن اللون الأبيض في تصميم حقيبتها الجديدة بالشكل المربع بعدما اختارت اللون البني الرائع.

فيما قدمت Jacquemus حقيبة مستطيلة بألوان الأبيض والكاميل والبيج.

العلامة التجارية، فيما قدمت «شانيل - Chanel» حقيبة دائرية باللون الأبيض وبجزام السلسلة الذهبية.

كما قدمت «كوتش - Coach» حقيبة دائرية بنقشات ملونة لإطلالة نابضة بالحوية.

وتميزت حقيبة Jacquemus بلون الكاميل مع اللون الأبيض.

2- حقائب يد هندسية بتصميم مربع

تتميز حقائب اليد المربعة والمستطيلة بأنها تناسب إطلالات النهار والعمل المختلفة، حيث تتسم بالأناقة والعملية.

نرصد في السطور التالية، أحدث صيحات الموضة من حقائب اليد بأشكال هندسية، ضمن أحدث صيحات موضة 2021 من الماركات العالمية، كالتالي:

1- حقائب يد هندسية بتصميم دائري

تعتبر التصميمات الدائرية من أبرز موديلات 2021 في حقائب اليد؛ حيث تمنح المرأة إطلالة عصرية مميزة خلال فترة النهار؛ إذ نجحت الكثير من الماركات العالمية في ابتكار أشكال جديدة منها.

وقدمت ماركة «سيلين - Celine» حقيبة دائرية باللون الأسود ومدون عليها اسم

لم يكن يعلم الإنسان المعاصر، ما وراء المفهوم الحرفي لما يُسمى بالهوس الاكتئابي، رغم اشتهاره عالميًا باسم "الاضطراب ثنائي القطب"؛ لكن يحتر العدي من الفئات حول المغزى من المسمى فهل يندرج ضمن تداعيات الاكتئاب، أو الهوس؟

► مفهوم الهوس الاكتئابي

يُعرف الدكتور تيموثي ليج؛ أخصائي الأمراض العقلية، الهوس الاكتئابي Manic Depression أو الاضطراب ثنائي القطب، بأنه اضطراب خطير في الدماغ يعاني فيه الشخص من اختلافات شديدة في التفكير والمزاج والسلوك، موضحًا أن أغلب المصابين بهذا الاضطراب يمرون بفترات من الاكتئاب أو الهوس.

إن المعاناة من الهوس الاكتئابي، ليست بالضرورة من أعراض أو تداعيات الاضطراب الذي تمر به السيدات بنسبة أكبر من الرجال؛ لكن الطبيعة البشرية تتحكم _ غالبًا _ في معدل الإصابة، وتطورات الحالة.

فعلى سبيل المثال، تعاني السيدات بسهولة من مراحل متقدمة من الاكتئاب مع تطور مراحل الهوس لاحقًا أو العكس، بينما يصاب الرجال بالهوس بشكل أكبر من الاكتئاب، مع تطور الأخير دون شعور بخطورته.

أفاد أخصائي الأمراض العقلية أنه من الممكن أن يصاب الفرد بأعراض الاكتئاب والهوس معًا في الوقت ذاته؛ وهنا فإن ما يحدث داخل العقل البشري يُسمى بالهوس الاكتئابي، أو الاضطراب ثنائي القطب في أسوأ مراحل.

► ما هي الأعراض؟

قال الدكتور هارون عمران؛ أخصائي الأمراض النفسية والعقلية لـ "الجوهرة"، إن أعراض الهوس الاكتئابي تتمثل في تغيرات المزاج التي تزداد شدتها مع مرور الوقت، إضافة

الهوس الاكتئابي

تطورات خطيرة لتقلب المزاج

كتبت: لمياء حسن

عند الاستماع إلى كلمة "الهوس الاكتئابي"، قد يتطرق إلى الأذهان أن الاكتئاب ما هو إلا نوع من أنواع الهوس بطريقة ما؛ لكن المسمى الطبي في الواقع هو "الاضطراب ثنائي القطب"؛ وهو للأسف _ ما يعاني منه الكثيرون دون الشعور بأعراضه، تداعياته، أو تطورات الخطيرة على المدين القصير والبعيد.

L



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

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



قال الدكتور عمراني: "تبدأ معظم حالات الاضطراب ثنائي القطب قبل بلوغ الشخص 25 سنة. وقد تعاني بعض السيدات والفتيات من أعراضه الأولى في مرحلة الطفولة".

وأضاف: "إن الإصابة بالهوس الاكتئابي غالباً ما تكون عرضة للإصابة ببعض الأمراض من الصداع النصفي الشديد، اضطرابات الغدة الدرقية، داء السكري أو المعاناة من اضطرابات ما بعد الصدمة، القلق المتواصل".

العلاج والعوامل الوراثية

اختتم الدكتور هارون عمراني تصريحاته بقوله: "إن العلاج قد يكون مثبِّتاً للمزاج، أو مضاداً للاكتئاب، إضافة إلى الأدوية المضادة للقلق؛ إلا أنه من المهم أن يراعي المحيطون أن المصاب بالهوس الاكتئابي قد يعاني من العوامل الوراثية أو التربية الخاطئة التي تسببت في تعرضه لهذا الاضطراب، ويظل اختيار نمط حياة صحي وسليم هو العلاج الأمثل لهذه الحالات، فضلاً عن مراعاة الأسرة، الأصدقاء، والأقارب لتداعيات المرض دون التخلي عن أصحابه".

تماماً؛ بمشاعر مختلفة، منها: الفرح الشديد، الشعور بالإثارة، سهولة تشتيت الانتباه، الأفكار المتسابقة، التحدث بسرعة كبيرة، قلة الحاجة للنوم، والمعتقدات غير الواقعية بشأن القدرات الشخصية.

وأوضح الدكتور هارون، أن الشخص المصاب بالهوس الاكتئابي يخضع لعدد من الدرجات بداية من الأقل حدة، وصولاً إلى النوبات التي قد تستدعي دخول المستشفى والرعاية الفورية.

وأكد الدكتور هارون، أن الإصابة بأي نمط من أنماط الاكتئاب المتعددة، يجب أن يذهب صاحبها إلى الطبيب على الفور، قائلاً: "إن الحاجة إلى زيارة الطبيب تتزايد عندما يلاحظ الفرد التغيرات في نفسه، أو يلاحظها المحيطون به؛ إلا أن الرياح لا تجري غالباً كما تشتهي السفن للأسف؛ فإن زيارة الطبيب النفسي تعتبر أبعد ما يفكر فيه الإنسان في الوطن العربي، وهي ثقافة بعيدة كل البعد عن تناول الأفراد رغم حتميتها؛ فلا يعرف الكثيرون الفرق بين المرض النفسي والعقلي".

لمعرفة المصابين بالهوس الاكتئابي،

إلى التغير في مستويات الطاقة، النشاط، والسلوكيات المختلفة للفرد، كما يؤثر الأمر بالطبع على نمط النوم مثلما يحدث في حالات الإصابة بالاكتئاب، أو المعاناة من القلق المزمن.

وأضاف: "إلا أن المفاجأة عندما لا يعاني الشخص المصاب بالهوس الاكتئابي _ المعروف أيضاً بأسماء Manic Depression أو Bipolar Disorder _ من نوبات الاكتئاب أو الهوس؛ فقد يعاني المصاب بهذه المتلازمة أو المرض من نوبات المزاج المتقلب"، موضحاً: "إن الأمر هنا يعتبر أكثر خطورة؛ فهناك الملايين حول العالم ممن يعانون من حالات المزاج المتغيرة".

تشمل نوبات المزاج المتقلب، عددًا من المشاعر المتغيرة الخاصة بالاكتئاب؛ مثل: الإحساس بالفراغ، انعدام القيمة، فقدان الشغف والاهتمام بالأشياء المهمة، التغيرات السلوكية، التعب والإرهاق، إضافة إلى مشاكل في التركيز، النسيان المستمر، والأرق، كما يمكن المعاناة من التفكير السلبي الذي قد يصل إلى الانتحار.

أما أعراض الهوس، فتأتي على النقيض



الدكتورة أمال إبراهيم حمد استشاري العلاقات الأسرية:

المرأة السعودية تشهد عصرها الماسي.. ومشاركتها المجتمعية تزداد عاماً بعد عام

حوار: مجدي صادق



حققت المرأة السعودية نجاحات كبيرة في كل المجالات، فكما تقول الدكتورة أمال إبراهيم حمد؛ استشاري العلاقات الأسرية ورئيس مؤتمر المرأة العربية للإبداع الذي يعقد سنوياً بمدينة شرم الشيخ، إنها تعيش عصرها الماسي.

وفي حوار خاص لـ "الجوهرة" كشفت الدكتورة أمال، عن أسباب عزوف الشباب عن الزواج وزيادة معدلات الطلاق في مجتمعاتنا العربية وغياب القيم الأخلاقية والإسلامية مع دخول عصر الحروب الرابع.

ما سبب اهتمامك بالمرأة العربية خاصة في مجال الإبداع؟

المرأة العربية لها أهمية كبيرة، سواء على الصعيد المحلي أو العربي، في مجالات الإبداع والريادة والقيادة والبحث العلمي والثقافي والفكري، وتجدها حاضرة في كل المنتديات والمؤتمرات العالمية والعربية والإقليمية التي تهتم بقضايا المرأة، فهي تمثل نصف المجتمع ولديها طاقات وقدرات تسهم في التنمية.

وتأتي مشاركتها الفعالة من خلال أبحاث وتقارير وأوراق عمل بالمؤتمرات الدولية أو العربية، والمرأة التي تدرك حقيقة دورها وتلتزم بواجباتها وتحرص على ممارسة حقوقها تسهم بجدية في بناء مجتمعاتها ومواكبة التطور الحضاري.

أما عن الجانب الإبداعي للمرأة فهو من أولويات اهتمامي ولكن بمفهوم مختلف لمعنى الإبداع؛ إذ لا يقتصر على الأعمال الفنية فقط بل في كل المجالات العلمية والبحثية وغيرها حتى على مستوى الأسرة، فقدرة المرأة على تكوين أسرة وتنشئة أطفال والتوازن بين النجاح العملي والأسري تُعد جزءاً من الإبداع، لإخراج جيل واعٍ؛ ما يعني بناء مجتمع قوي وراسخ ومبدع.

كيف ترى صورة المرأة العربية بشكل عام؟

تشهد المرأة العربية تغييراً في أوضاعها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، بزيادة نسبة مشاركتها في المناصب العامة والوزارات والمؤسسات العلمية والتعليمية وغيرها، فعلى أن نستفيد من ذلك بتبادل الخبرات والتجارب الناجحة ودعم النماذج المتميزة والمبدعة، وهذا أهم أهداف مؤتمرات المرأة العربية للإبداع.

ما رأيك في المكاسب التي حققتها

المرأة السعودية؟ وهل هناك حاجة إلى المزيد؟

تشهد المرأة السعودية عصرها الماسي في كل مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية، ونذكر هنا كلمة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز؛ في كلمته السنوية بمجلس الشورى: "سنواصل جهودنا في تمكين المرأة السعودية ورفع نسب مشاركتها في القطاعين العام والخاص، ونشيد بكثير من الاعتزاز بارتفاع نسبة مشاركة المرأة من 19.4% بنهاية عام 2017 إلى 23.2% بنهاية النصف الثاني من عام 2019.

وتابع: "نؤكد حرصنا واهتمامنا بتنمية أعمال المنشآت الصغيرة والمتوسطة ودعم رواد الأعمال، ونشهد هذا العام

حروب الجيل الرابع تهدم مجتمعاتنا العربية ومن أهم أسباب ارتفاع معدلات الطلاق



موجودة بالفعل لهدم مجتمعاتنا ضمن اختراق ثقافي وقيمي.

▶ باعتبارك استشارية علاقات أسرية، كيف تنظرين لحال الأسرة العربية؟

هناك حالة من عدم الإحساس بالمسؤولية وعدم وجود توعية مجتمعية بأهمية الأسرة والكيان الأسري والانتماء، بالإضافة إلى الثقافة الضحلة لمستخدمي السوشيل ميديا؛ لذلك من الضروري وجود توعية مجتمعية بالمدارس والجامعات والأندية، وزيادة الرقابة على البرامج التلفزيونية والمسلسلات.

وبات من الضروري أن يكون للمؤسسات الدينية والتعليمية دور مجتمعي أكبر لإعادة تشكيل البنية المجتمعية في ظل كل هذه الاستقطابات والاختراقات من ثقافة غريبة علينا.

فهم المعنى الكبير للزواج في بناء عائلات وصناعة أجيال، وأيضاً تراجع دور الإعلام والتعليم والثقافة والمؤسسات الدينية.

ولا يمكن أن نقول إن العامل الاقتصادي هو المسؤول وحده بل إن هناك دعوات غريبة للخروج عن العلاقات الأسرية السوية، ولعبت الأعمال الدرامية دوراً في إحداث هذا الخلط، كما أن هناك ما يسمى "حروب الجيل الرابع" التي توظف منصات التواصل الاجتماعي لنسف القيم الشرقية؛ بالدعوة إلى الاستقلالية وغيرها من القيم الغربية التي لا تتماشى مع قيمنا الإسلامية.

وأنا أعتبر أن حروب الجيل الرابع أخطر أنواع الحروب التي نواجهها؛ لأنها تهدد السلم الاجتماعي والبناء الأسري، وكما نعلم فهناك صفحات متخصصة ومنصات

التحرش والتنمر في مجتمعاتنا العربية.. مَنْ المسؤول عن ذلك؟

أعتقد أن مثل هذه السلوكيات السلبية موجودة منذ الأزل، لكن الفرق هو معرفتنا بها نتيجة انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والثورة الرقمية الكبيرة، والطريقة الأسرع والأسهل لمواجهتها هي التوعية المجتمعية والتمسك بالقيم والمبادئ الإسلامية التي حذرتنا من الإساءة للمختلفين، سواء في اللون أو الشكل أو الدين.

▶ هل تُعد وسائل التواصل الاجتماعي أحد أسباب ارتفاع نسبة الطلاق في مجتمعاتنا أم هناك أسباب أخرى؟

أهم أسباب تفاقم تلك الظاهرة هو أزمة القيم التي تواجه المجتمع المصري والمجتمعات الشرقية بشكل عام، وعدم

دائماً في الظل وتابعة له وتحت سلطته المطلقة، ولكني أعتقد أننا في طريقنا لمزيد من التوعية المجتمعية، بمشاركة الإعلام؛ لرسم صورة جديدة للرجل الشرقي.

▶ ما أهم العقبات التي تواجه المرأة في مجال الاقتصاد؟

هناك امرأة واحدة فقط من كل 5 نساء تُعد نشطة اقتصادياً؛ فلا يزيد عدد الشركات التي تديرها امرأة على 5% من مجموع الشركات العاملة، ولتمكين المرأة اقتصادياً نحتاج إلى زيادة الفرص المتاحة لها كحافز نحو إنشاء مجتمعات أكثر شمولية واستدامة؛ وذلك من خلال التعاون مع القطاع الخاص ومنظمات المجتمع المدني وشركاء التنمية.

▶ ظهرت قضايا غير مسبقة مثل

الصفات السلبية له.

والمجتمعات الشرقية هي مجتمعات ذكورية وكل مفاتيح السلطة بيد الرجل الذي يعمل على جعل المرأة تبقى

ارتفاعاً في أعداد المنشآت بنسبة 13% ونمو حجم إقراضها، ونواصل تشجيعها لرفع حصتها في المشتريات الحكومية واستمرار الجهود المتميزة لتمكين المرأة السعودية، فخر كل امرأة عربية، وخلال فترة زمنية قصيرة أثبتت المرأة السعودية تميزها وقدرتها على اللحاق بركب الحضارة والتفوق والإبداع.

▶ هل ترين أن المرأة رغم ما حصلت عليه تعاني من ذكورية المجتمع؟

من مكتسبات الثقافة السائدة مفهوم الرجولة وهو مفهوم واسع جداً يشمل أجمل القيم؛ من الشجاعة والمروءة والكرم والكرامة والرحمة، ورغم الصفات الإيجابية التي يتسم بها الرجل الشرقي، كالنخوة ورحابة الصدر، ولكن للأسف تركز بعض المجتمعات؛ عبر وسائل الإعلام والمسلسلات وأفلام السينما، على

علينا إعادة رسم صورة حقيقية للرجل عبر الدراما للقضاء على ظاهرة "ذكورية المجتمع"

"روشتة" مكافحة القلق المرضي لدى الأبناء

كتبت: سارة طارق

يُعد كلاً من القلق والخوف جزءاً طبيعياً من مرحلة الطفولة، على سبيل المثال: غالباً ما يعاني الأطفال الصغار (من 6 إلى 12 شهراً) من قلق غريب وضيق من الأشخاص الذين لا يعرفونهم، ويخافون عابرة من الحيوانات أو الظلام أو فقدان أحد أفراد أسرته.

ونظراً لأن العديد من هذه السلوكيات هي جزء طبيعي من التطور؛ فكيف يمكنك بصفتك أحد الوالدين التعرف على العلامات المقلقة لأعراض القلق الشديد؟

القلق الطبيعي قصير العمر، والأهم من ذلك أنه لا يتعارض مع وظائف طفلك اليومية أو قدرته على أداء المهام التي يرغب فيها.

إذا كان لدى طفلك مخاوف مفرطة تؤثر في قدرته على القيام بوظائفه اليومية، فقد يعاني من اضطراب القلق.

الخوف مقابل القلق

الخوف هو استجابة عاطفية لتهديد مباشر حقيقي أو متخيل؛ إذ قد يخاف

الأطفال من أشياء مثل: الغرباء أو الانفصال عن الوالدين أو المواقف المحددة (مثل الظلام والعواصف الرعدية).

بينما القلق هو توقع تهديد مستقبلي، فقد يشعر الأطفال والمراهقون الأكبر سناً بالقلق في المواقف الاجتماعية أو القلق بشأن الدرجات أو الأداء الرياضي.

كيف أعرف ما إذا كان طفلي يعاني من اضطراب القلق؟

من الطبيعي أن تقلق من وقت لآخر؛ حيث يستمر العديد من الأطفال والمراهقين في العمل بالرغم من مخاوفهم، وقد يعاني طفلك من اضطراب القلق إذا كانت مخاوفه مزعجة للغاية أو تسبب مشاكل في التفاعلات الاجتماعية اليومية أو في المدرسة.

وتتميز اضطرابات القلق بالقلق المستمر، والمفرط، وغير المعقول، واللاعقلاني.

نصائح لمساعدة الطفل في التعامل مع قلقه

إن قضاء الكثير من الوقت في تبرير أو معالجة المخاوف يمكن أن يؤدي في الواقع إلى تفاقم المشكلة بمرور الوقت. الخبر السار، هو أن هناك علاجات فعالة لمساعدة طفلك في التعامل مع القلق، وهناك عدد من الاستراتيجيات التي أثبتت جدواها للمساعدة في إدارة القلق، وهي:

خصص "وقت القلق"

خصص وقتاً مرة في اليوم يمكنك فيه أنت وطفلك مناقشة مخاوفه.

اجعل هذا الوقت قصيراً لا يزيد على 10-15 دقيقة في اليوم.

إذا كان طفلك يطلب الطمأنينة منك بشأن قلقه على مدار اليوم، فأخبره بلطف أنك تفهم أنه قلق وأنكما ستجلسان وتحدثان عنه في وقت لاحق من اليوم، ثم شجعه

على الاستمرار في فعل ما كان يفعله دون مزيد من المناقشة.

عندما يحل "وقت القلق" في وقت لاحق، دع طفلك يختار: هل يريد التحدث عما كان يزعجه أو يضايقه سابقاً؟ أم أنه سيفضل فعل شيء آخر معك، مثل اللعب بلعبة مفضلة أو التحدث عن فيلم أو برنامج تلفزيوني مفضل؟

لماذا يجب أن أفعل ذلك؟

يرغب بعض الأطفال في التحدث عن مخاوفهم عدة مرات في اليوم، ويمكن أن يبدأ هذا في التدخل بفرص التعلم اليومية والمشاركة الاجتماعية والاستمتاع بأنشطة الحياة اليومية.

ويحاول العديد من الآباء بشكل طبيعي تهدئة أطفالهم القلقين من خلال تقديم الكثير من الطمأنينة والإلهاء والعاطفة الجسدية عندما يعبرون عن قلقهم بشكل متكرر.

وعلى الرغم من أن ذلك قد يريح طفلك على المدى القصير، إلا أنه من غير المحتمل أن يكون هذا النهج فعالاً على المدى الطويل.

ومن أجل علاج القلق؛ سيحتاج طفلك إلى تعلم تطوير واستخدام مهارات التأقلم على المدى الطويل.

1. التدرّب على الاسترخاء

يُعد "التنفس العميق" واسترخاء العضلات التدريجي والتخيل الموجه مناسبين لمعظم الأطفال الأكبر سناً (حوالي 11 عاماً بشكل عام) والمراهقين.

وهناك العديد من المواقف والتطبيقات المجانية التي يمكن أن تساعد الأطفال والمراهقين في تعلم مهارات الاسترخاء، مثل:

BellyBio

تطبيق مجاني يستخدم مقياس التسارع

بالجهاز لمراقبة "التنفس العميق"، ويوفر ملاحظات صوتية ومرئية في الوقت الفعلي.

Rainbow Reach

مصدر رائع للأطفال الصغار؛ يتضمن تمارين استرخاء موجهة باستخدام لغة سهلة الفهم.

MindBody Lab

مورد رائع للمراهقين؛ يتضمن تمارين موجهة في التنفس العميق، واسترخاء العضلات التدريجي، والتخيل الموجه، والتأمل.

لماذا يجب أن أفعل ذلك؟ قد يعاني الأطفال القلقون من أعراض جسدية، مثل: عدم الراحة في المعدة، وزيادة معدل ضربات القلب، والتنفس السريع/الذعر، والتعرق، والصداع، وتوتر العضلات، وما إلى ذلك. هذه هي استجابة الجسم الطبيعية للتوتر.

الخبر السار هو أنه من خلال ممارسة الاسترخاء؛ يمكن لطفلك أن يتعلم تقليل هذه المشاعر الجسدية غير السارة.

2. العلاج بالتعرض

غالباً ما يطلق مقدمو خدمات الصحة العقلية على هذه الخطوة مسمى "العلاج بالتعرض"؛ إذ ينطوي على إنشاء "تسلسل هرمي للخوف"؛ حيث يصنف طفلك المواقف من الأقل إلى الأكثر رعباً، والهدف هو العمل من خلال التسلسل الهرمي شيئاً فشيئاً.

وبمجرد أن يواجه الأطفال خوفهم، يجب ألا يغادروا حتى يزول قلقهم.

ابدأ بالمواقف الأقل رعباً أولاً؛ حتى لا يرتبك طفلك، وبمجرد أن يشعر طفلك بالثقة في هذا الموقف، يكون مستعداً لمواجهة خوف أشد! اختر أيضاً نشاطاً يكون لديك بعض التحكم فيه؛ ليتمكن طفلك من الاستمرار فيه لأطول فترة ممكنة.

Leaders

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



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



• يجب على المتخصص اتباع نهج بناء المهارات.

• ألا يقتصر العلاج على الحديث عن المخاوف، العلاج الجيد يتطلب العمل.

• إجراء معظم العمل خارج مكتب المتخصص.

• أن يكون لطفك واجبات منزلية يقوم بها بين المواعيد، مثل ممارسة مهارات الاسترخاء أو العمل من خلال التسلسل الهرمي للخوف.

وبعد الموعد الأول، يجب أن يركز على التعرف على القلق وتعلم مهارات جديدة والتحدث عن التقدم في الواجبات المنزلية.

• مشاركة الآباء والأمهات في كل خطوة. قد يكون من الصعب على أي شخص مواجهة مخاوفه؛ لذلك يلعب الأبوان دورًا كبيرًا لمساعدة أطفالهم في أداء واجباتهم المدرسية بين الجلسات، وفي تقديم مكافآت للتقدم.

أن يحدث هذا فقط إذا كنتم تمارسون جميعًا نفس الاستراتيجيات.

على سبيل المثال: ليس من المفيد لطفك أن يشجعه أحد الوالدين على الانتظار حتى "وقت القلق" للتحدث عن القلق، لكن والدًا آخر يطمئن باستمرار طوال اليوم، سوف يتعلم طفلك بسرعة الذهاب إلى الوالد الذي يطمئن عليه ويعطيه الكثير من الاهتمام طوال اليوم.

4. اعرف متى تطلب المساعدة المتخصصة

إذا كانت مخاوف طفلك تزعجك بشدة أو تسبب مشاكل مع الأصدقاء أو المدرسة، فتحدث إلى طبيب الأطفال؛ إذ يمكنه مساعدتك في العثور على مقدمي خدمات الصحة العقلية المحليين المتخصصين في علاج القلق عند الأطفال والمراهقين.

فيما يلي بعض الأشياء التي يجب مراعاتها عند البحث عن مقدم خدمات الصحة العقلية:

قد يكون من الصعب القيام بالعلاج بالتعرض؛ لذا دعك يكسب مكافأة لممارسة الشجاعة واطلب المساعدة من أخصائي الصحة العقلية ذي الخبرة في علاج القلق؛ لإرشادك خلال العلاج القائم على التعرض.

لماذا يجب أن أفعل ذلك؟ بدون شك، الطريقة الأكثر ثباتًا للتغلب على قلق طفلك هي تعليمه من خلال التجربة من خلال مواجهتها وجهًا لوجه.

إن تجنب المواقف التي تسبب القلق لدى طفلك سيغذي القلق ومن المحتمل أن يؤدي إلى مزيد من القلق بمرور الوقت، ومواجهة الخوف بشكل مباشر من خلال التعرض هي أفضل طريقة يمكن لطفلك من خلالها التغلب على القلق.

3. احصل على الدعم من مقدمي الرعاية الآخرين

يمكن للأبوين والأجداد أن يكونوا جميعًا حلفاء لمساعدة الطفل في ممارسة الشجاعة وتعلم كيفية التأقلم، ويمكن

5

طرق تساعد في تعليم أطفالك قيمة المال

على الرغم من أن المدارس مطالبة الآن بتعليم الأطفال محو الأمية المالية كجزء من المنهج، إلا أن هذا لا يحدث إلا بعد سن 11 عامًا. في هذه المرحلة، قد يكون الأطفال اكتسبوا بالفعل عادات جيدة وسيئة من والديهم.



و غالبًا ما تستمر الطريقة التي ينظر بها الأطفال إلى الأموال في مرحلة البلوغ؛ لذلك من المهم منح الأطفال أساسًا ماليًا جيدًا منذ الصغر.

فيما يلي 5 طرق لمساعدة أطفالك في إدارة شؤونهم المالية خلال مرحلة الطفولة والبلوغ:

1 امنح أطفالك حصالة على شكل حيوان

هناك طريقة رائعة لبدء التعليم المالي لطفلك، وهي منحهم حصالة؛ ما يسمح لهم بالبدء في الادخار لأنفسهم.

في البداية من المحتمل أن تكون هذه مبالغ صغيرة من مصروف الجيب، ولكن مع مرور الوقت يمكن أن يعلمهم هذا كيفية توفير المال من أجل شيء يريدون شراءه حقًا.

وإذا كانوا يرغبون في شراء لعبة جديدة، فاجعلهم يدخرون ببطء على مدى عدة أسابيع؛ لغرس الانضباط المالي منذ سن مبكرة.

2 علم أطفالك أسس الرياضيات في سن مبكرة

حتى قبل أن يبدأوا الحضانة أو المدرسة، يمكنك تعليم أطفالك أسس علم الرياضيات. من خلال تعليمهم بعض مهارات الرياضيات البسيطة، مثل الجمع والطرح، كي يمكنك منحهم فهمًا للموضوع قبل بدء المدرسة.

لست مضطرًا لأن تكون خبيرًا في الرياضيات بنفسك، فالموارد متاحة مجانًا عبر الإنترنت للآباء والأمهات للمساعدة في تعليم أطفالهم الأساسيات.

3 افتح حسابًا مصرفيًا أو حساب توفير لطفلك

تسمح بعض البنوك للأطفال بفتح حساب من سن السابعة؛ إذ يمكن أن تكون هذه طريقة جيدة لإظهار كيف يمكن أن يساعد الادخار بالبنك في نمو أموالك، وتعليم الأطفال كيف تتراكم الفائدة.

تقدم بعض الحسابات أيضًا بطاقات السحب الآلي أو البطاقات النقدية عندما يكبر أطفالك

قليلاً. يمكن أن يكون منحهم هذه المسؤولية منحنا تعليميًا جيدًا.

عندما يدخلون سنوات المراهقة أو يعملون في وظيفة بدوام جزئي، يمكنك تشجيع أطفالك على التحقيق في حسابات التوفير الخاصة بهم.

إن تعليم أطفالك قيمة مدخراتهم قد يكون طريقة جيدة لتعليمهم إدارة الأموال والفوائد والاستثمارات.

4 اجعل أطفالك يفكرون في أهدافهم المالية

في حين أن الطفل الصغير ربما يكون أكثر قلقًا بشأن شراء الألعاب المفضلة لديه، فمن الحكمة أن تجعله يفكر في أهداف مالية أكبر، مثل شراء أول سيارة أو قضاء عطلة.

هناك أيضًا مجموعة متنوعة من التطبيقات للمساعدة في كل شيء؛ بدءًا من إدارة الأموال وحتى الادخار أثناء الإنفاق.

5 امنح أطفالك يد المساعدة نحو الاستقلال

عندما يدخل أطفالك مرحلة البلوغ، سيبدأون التفكير في مغادرة منزل العائلة. سواء كان ذلك في سكن مستأجر أو سكن جامعي أو شراء سكن لأنفسهم، اجعلهم يفكرون في تكاليف المعيشة بمفردهم.

علم الأطفال والمراهقين الأساسيات؛ لمساعدتهم في فهم التكلفة الحقيقية للحياة المستقلة؛ لذا من الممكن أن تحصل على رسوم الإيجار من أطفالك الصغار أو تطلب منهم المساهمة في فواتير الأسرة.

يعتمد العديد من الشباب أيضًا على الوالدين للمساعدة في تمويل تكلفة ودیعة المنزل، بينما يستطيع بعض الآباء تقديم الدعم المالي، ولا يستطيع الكثيرون تقديم هدايا كبيرة لأطفالهم.

أخيرًا، يجب على الآباء والأمهات الذين يرغبون في منح أطفالهم دفعة مالية ضخمة عند بلوغهم السن المناسبة أن يفكروا في الادخار نيابة عن أطفالهم منذ صغرهم.



"عشرون عامًا من إبداع 2" ..

معرض فن تشكيلي جماعي في جاليري إبداع

اختتمت، نهاية يناير الماضي، فعاليات معرض الفن التشكيلي الجماعي، الذي نظّمته قاعة إبداع للفنون التشكيلية تحت عنوان «عشرون عامًا من إبداع 2».



الدعم الفني والمالي والمعنوي، وتميزت قاعة إبداع للفنون التشكيلية الفنية بتقديم عروض غير ربحية مثل أعمال التمثيل الفراغي والأفلام الإبداعية، تماشيًا مع سياسة المعرض "التنوير والاثراء الثقافي في مقدمة أهدافه".

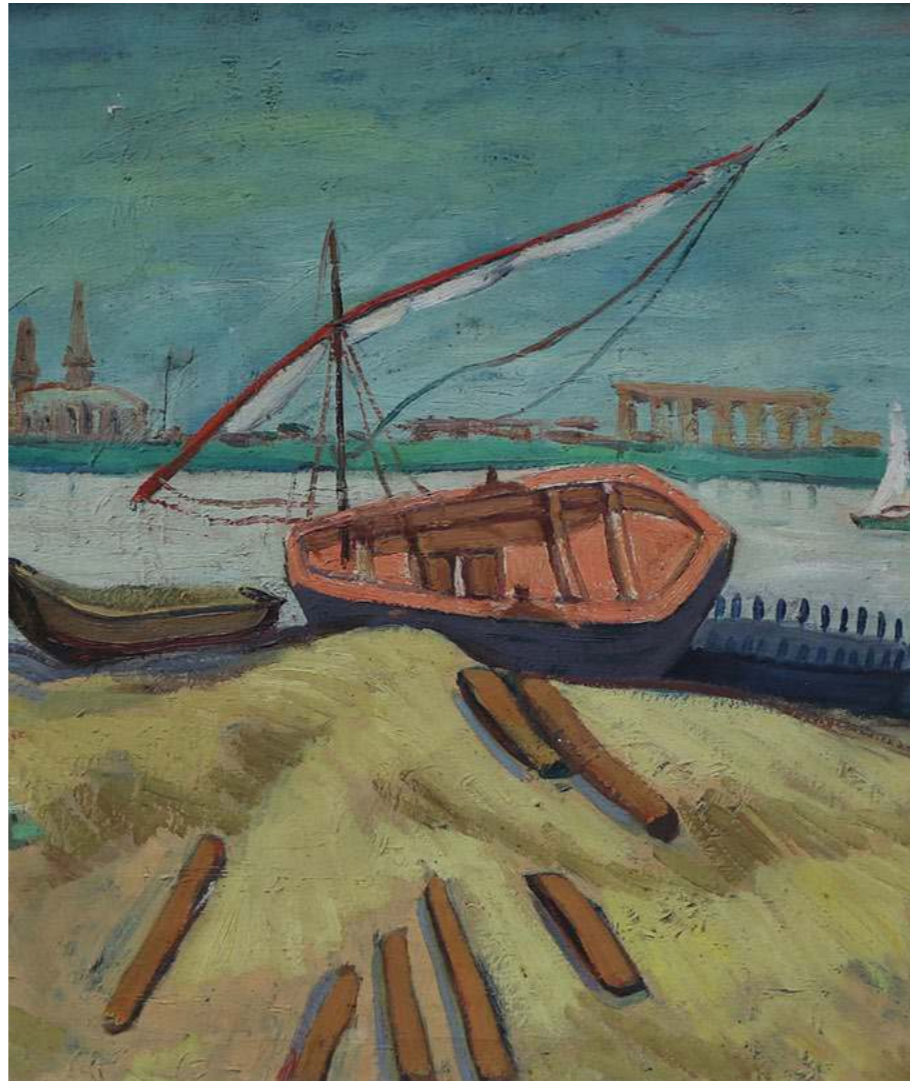
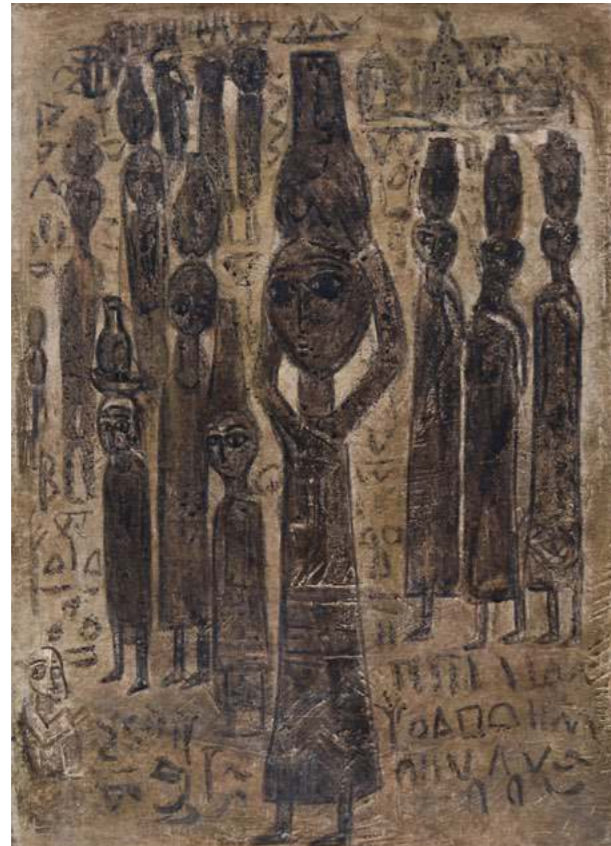
وقال البيان: "ولقاعة إبداع للفنون التشكيلية، على مستوى الوطن العربي، دور كبير وتمثيل رائع في المنتديات العربية؛ حيث شاركت في الاحتفالات والمناسبات الرسمية للدول العربية".

وعلى المستوى العالمي، فتسعى قاعة إبداع للفنون التشكيلية، وفقًا للبيان، إلى إدخال الفن المصري وتسويقه وتقديمه دوليًا؛ من خلال الاهتمام التقني والإلكتروني في عرض وتسويق الأعمال الفنية إلكترونيًا؛ عبر مواقع الويب والمواقع المهتمة بالفنون وشبكة الإنترنت، مما يسهل الانتشار العالمي، إضافة إلى إثراء التبادل الثقافي لبعض الدول؛ من خلال استضافة مجموعة من الفنانين الأجانب، ثم إرسال مجموعة من الفنانين المصريين.

وبهذه المناسبة، قالت قاعة إبداع للفنون التشكيلية في بيان لها: "منذ البداية وحتى الآن اهتمامنا بتنظيم المعارض الفنية لجميع الأطياف والمجالات والفنانين سواء كانوا من المصريين أو العرب أو الأجانب؛ لإثراء سوق الفن المصري والثقافة المصرية بهذا الزخم المتنوع، فاهتمت قاعة إبداع للفنون التشكيلية بعرض فن الرواد والتفاخر بالأجيال الرائدة من الرواد المصريين".

وأضافت: "ولنا تجربة فريدة في إعادة قراءة الفن التشكيلي وأعمال رواد الفن المصري الذين لم يحطوا بالقدر الكافي من التعريف بهم والعرض لأعمالهم، وأيضًا تم تنظيم العديد من معارض الفنانين المعاصرين بين المعارض الفردية والجماعية.

واستطرد البيان: "وساهمت قاعة إبداع للفنون التشكيلية بشكل كبير في دعم الفنانين الشباب؛ من خلال إقامة معرضين سنويين، وتشمل هذه المساهمات "مشروع الفنان" الذي يُقدم لهم





دكتورة رانيا يحيى تكتب: دور الإعلام المهني في بناء الأوطان



لمعتقداته وأفكاره التي قد تؤثر في الكثيرين؛ لذلك علينا الآن تفعيل القوانين التي لا تحيد بنا عن المسارات المشروعة، وأن يخضع كل من يتخذ من منبره ما يشبه الأحكام القضائية ويعرض الشائعات والمغالطات على الملأ للمساءلة القانونية التي تكفل لكل ذي حق حقه؛ حتى نستطيع أن نصل بالرسالة الإعلامية إلى الغاية المرجوة.

وإن كنا ننادي بحرية الرأي والإبداع من خلال الكلمة في المجالات الإعلامية المختلفة، فأين أمانة تلك الكلمة التي قد تؤدي بحياة آخرين أو قد تشوه صورتهم أو تلحق الضرر النفسي بهم وبأسرهم، وهو ما يتنافى مع الرسالة الإعلامية الهادفة ومع مبادئنا وقيمنا الرفيعة التي عشنا بها، كما يتنافى أيضاً مع أصولنا الدينية السمحة، فيجب إصدار قوانين تشريعية تعمل على ضبط الكلمة وليس محاربتها، قوانين تستأصل الإعلام المحرض، إعلام الخيانة والإثارة، والذي يُعد المتسبب الأول في إحداث الفتنة داخل مجتمعاتنا.

ولا تقتصر سلبيات الإعلام على بعض مقدمي برامج الـ "توك شو" بل تمتد كذلك لمشاهد المسلسلات والأفلام التي تحوي بعض الألفاظ النابية والخادشة للحياء والمثيرة للاستفزاز أحياناً، وفي ظل كل هذا، لا نستطيع أن نعلم، فهناك من يتمتعون بالمهنية والمصداقية ولكنهم يتيهون وسط هذا التخطب الإعلامي الشديد، فلأسف الحسنة تخض والسيئة تعم.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

تفرضها على جميع المشتغلين في هذا النطاق الإعلامي، سواء في الصحافة أو الإذاعة أو التلفزيون أو حتى السوشيال ميديا.

ولكن ما قد يلحق الضرر بنا كعاملين ومشتغلين بهذا المجال أو حتى كجمهور متلقي أن تبتعد المؤسسات الإعلامية المختلفة بمسارها عن الحيادية والشفافية؛ لتحقيق مكاسب مادية سريعة أو لالتحياز بشكل مباشر أو غير مباشر لاتجاه أو موضوع معين؛ بحيث يسيطر هذا الرأي على الرجل البسيط في الشارع والذي ربما لا يستطيع أن يصل للحقيقة بنفسه أو حتى لا يملك القدرة على عقد المقارنات بين القنوات الإذاعية أو الفضائية أو الصحف التي تبتعد عن الموضوعية وبين الإعلام الذي يطرح قضاياها بموضوعية ويترك الحكم والفيصل للمشاهد أو القارئ.

ولا بد أن يتصف كل من يعمل في المجال الإعلامي بالنزاهة والمهنية، وأن يحكم العاملون ميثاق شرف إعلامي؛ حتى لا يصبح الأمر كما نحن عليه الآن من انتشار للصحف والبث اليومي للقنوات الفضائية والتي تحمل الكثير من التحيز وتوجيه الرأي العام لاتجاه على حساب الآخر؛ لتحقيق مكاسب شخصية أو مساندة الاتجاه الموجود بالفعل على الساحة دون قناعة ذاتية أو مصداقية مع النفس والجمهور؛ حيث يصبح العمل الإعلامي مليئاً بالكثير ممن تربطهم مصالح خاصة أو أجندات خارجية؛ ما يكون له أثر سلبي في المجتمع ككل.

لذا؛ يجب على العاملين بالإعلام بكل صوره المختلفة أن يُحوا جانباً آراءهم وقناعاتهم الشخصية ويتسمون بالمهنية؛ بحيث لا تتجلى سوى الحيادية والموضوعية تجاه أي من الأطروحات الموجودة على الساحة.

وفي الوقت الحالي نعاني الكثير من السلبيات في المجال الإعلامي؛ من خلال التشويش وإحداث البلبلة في ذهن المتلقي وعدم توافر المهنية والمصداقية من هؤلاء المشتغلين بهذا المجال، في ظل وجود عدد كبير من الأميين والوسيلة المعرفية الوحيدة لهم في الحياة هي وسائل الإعلام.

والإعلامي المهني هو من يطرح موضوعاته دون تحيز

ويساهم الإعلام كذلك في تثقيف المجتمعات، فهو بمثابة نافذة المجتمع على غيره من المجتمعات والثقافات المختلفة والتي من خلالها قد يستطيع أن يحكم على نفسه بمدى تقدمه أو تخلفه، خاصة بعد الانفتاح الإعلامي الواسع وبث الأرقام الصناعية والتي ساعدت في سرعة وتبسيط الرسالة الإعلامية من مكان إلى آخر بمنتهى اليسر واعتبار العالم كله قرية صغيرة من خلال تلك الفضائيات.

وتُعد الرسالة الإعلامية رسالة إبداعية هادفة واعية ذات مبادئ وأخلاقيات

للإعلام دور كبير في توعية الرأي العام في الكثير من مناحي الحياة، بأدواته المختلفة: المقروءة والمسموعة والمرئية ومنصات التواصل الاجتماعي، كما يلعب دوراً مهماً في بعض القضايا المجتمعية ويوجهها بحيث تأخذ شكلاً هيكلياً معيناً، وقد يؤثر بشكل أو بآخر في القضايا المطروحة أمام قضاة التحقيق؛ وذلك لما للرأي العام من قوة ونفوذ، خاصة في حالة استخدام الإعلام الموجه لتحديد موضوع ما أو قضية ما لعرضها وطرحها بشكل معين على المجتمع.



الزوجين الشابين حينها سوى شجاعة المواجهة لتحدي متطلبات مرحلة جديدة في مسار حياتهما الزوجية، من المؤكد أن طبيعتها مختلفة تمامًا، لأنها تحمل في بداية الطريق نظرات جديدة للحياة بالتفكير في الإنجاب والتربية نحو تأسيس عائلة وبناء مستقبل أسري، هذا وضع حتمي لأنها سنة الحياة، ولأنها الفطرة التي فطرنا الله تعالى عليها، ومنها تتحدد طبيعة رسالة الأزواج في الحياة، والأهم درجة وفائهما لمسؤوليتهما.

وبصفة عامة، فإن تأجيل الإنجاب لفترة من الزمن بدعوى أن يتعرف الطرفان على بعضهما أكثر فإنه من الناحية النفسية أفضل حتى يتأكدوا من حقيقة ما بينهما من حب حقيقي وترايب قوي، وكذلك تعميق التعارف والود أكثر، ولكن في المقابل هناك من يؤكد على ضرورة عدم إطالة فترة التأجيل لعامين مثلاً.

وقد يكون من المفيد إجراء فحوص طبية خلال هذه الفترة؛ للتأكد من عدم وجود مشكلة يمكن أن تعيق الإنجاب مستقبلاً، وهذه الفحوص عادة ما تستغرق وقتاً يمكن أن يطول في حالة اكتشاف عائق تقتضي الضرورة مواجهته بالعلاج، وبالتالي فقد تطول فترة عدم الحمل إلى أربع أو خمس سنوات.

وبالنظر إلى أن نسبة الخصوبة والإنجاب، فإنها تقل مع التقدم في العمر خاصة لدى الزوجة، فإن مسألة التأجيل الاختياري والطوعي للحمل ستتحول هي ذاتها إلى حل اضطراري وإجباري لمشكلة قد ينجح معها العلاج، وقد تؤدي إلى عدم إمكانية الإنجاب.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

وهي تربية الأولاد ورعايتهم.

وقد يكون من يبادر بفكرة تأجيل الإنجاب في السنة الأولى من الزواج هو الزوج نفسه؛ لتخوفه من الاصطدام بالمزيد من الضغوط المالية وأعباء التربية التي يمكن أن تؤثر على مستوى السكون الروحي الذي يعيشه في بداية زواجه، والاعتقاد السائد أنه عادة ما يترتب الأزواج في الإنجاب لأسباب اقتصادية واجتماعية، وأحياناً صحية وهذه بالطبع خارجة عن إرادتهما.

وقد يكون للجانب النفسي تأثيره أيضاً، فالحالة التي تعيشها الزوجة بعد الارتباط مباشرة تكون مشحونة بالتخوفات والهواجس من احتمال فقدان شريك الحياة بعد خسارة قوامها وجمالها، مما يجعلها تتغاضى عن فكرة الإنجاب إلى ما بعد العام الأول على الأقل.

ولا يخف على الكثير، أن عامل السن له دور كبير في مسألة الإنجاب المبكر، فالفتيات ما بين 18 و28 سنة من عمرهن يفضلن عدم التفكير في الإنجاب في السنوات القليلة الأولى من الزواج؛ تجنباً للمسؤولية ولعدم وعي الزوجين، معتبرين أن الزواج هو تلك العلاقة التي تجمعهما في لحظة حب وهيام، متجاهلين الأسس الحقيقية للعلاقة الزوجية.

وتؤكد الأوساط الطبية، إن عمليات ربط الرحم بشكل مؤقت بعد الزواج قصد تفادي الحمل أصبحت متداولة بكثرة بين النساء اللاتي لا يرغبن في الإنجاب، لأنه لا يؤثر سلباً على سلامة الرحم وليس له أعراض جانبية، وأن هذا النوع من العمليات يساعد المرأة على التحكم في عملية الإنجاب، كما يعتبر بديلاً لأقراص منع الحمل التي ثبت تأثيرها القوي على أعصاب المرأة، وقد تكون سبباً مباشراً للإصابة بأمراض خطيرة في الرحم قد تصل حد الإصابة بالعقم، خاصة إذا تم تناولها قبل الوضع الأول.

عندما تنتهي مراسم الزواج وتنقضي الأيام الوردية لشهر العسل؛ لم يكن أمام



وإذا كانت هناك من لا تريد إنجاب الأطفال، فإنها في الواقع تحرم نفسها من خير كثير بل وتخرج عن طبيعتها الأصلية وعن الدور الذي خلقت من أجله أن تكون أما.

ومن غير الطبيعي، أن تلجأ سيدة إلى حيلة "ربط رحمها" وهي في بداية حياتها الزوجية لتفادي الحمل الذي تعتقد أنه يعيق سعادتها ويحطم زواجها في بدايته ويفقدها كثيراً من جمالها وتخشى من فقدان رشاقتها، وهو ما قد يؤديها جنسياً ونفسياً.

القضية أنها ليست ضد فكرة الحمل، لأنها ككل امرأة يداعب خيالها حلم أن تعرف معنى الأمومة إلا أنها تفضل تأجيله إلى ما بعد مرور عام على الزواج على الأقل؛ حيث أنها تعلم أن زوجها أحبها نحيفة، جميلة القوام، والحمل يجعل المرأة تفقد حرصها على اقتناء الملابس الجميلة واهتمامها بنفسها ويزيد من وزن المرأة ويغير ملامحها.

ومن حق كل زوجة أن ترغب في الاستمتاع بأول سنة زواج مع الرجل الذي اختارته، وأن قرار تأجيل الإنجاب هو أمر شخصي لا ضرر فيه في حالة ما إذا كانت تلك رغبة الزوجين ومحل اتفاق بينهما اقتناعاً منهما بأنهما غير مهيين بعد لتحمل مسؤولية الإنجاب وعدم تأقلمهم مع واجبات مرحلة جديدة من حياتهما معا



من الطبيعي أن نسمع فتاة ما تزال في عمر الزهور، تعبر بفطرتها عن حبها للإنجاب وأنها إذا أحببت زوجها ستنجب له الكثير من الأطفال؛ لأنهم ثمرة الحب بين الرجل والمرأة.

صبحة بغورة تكتب: المرأة والإنجاب.. حكايات لا تنتهي

المكتب».

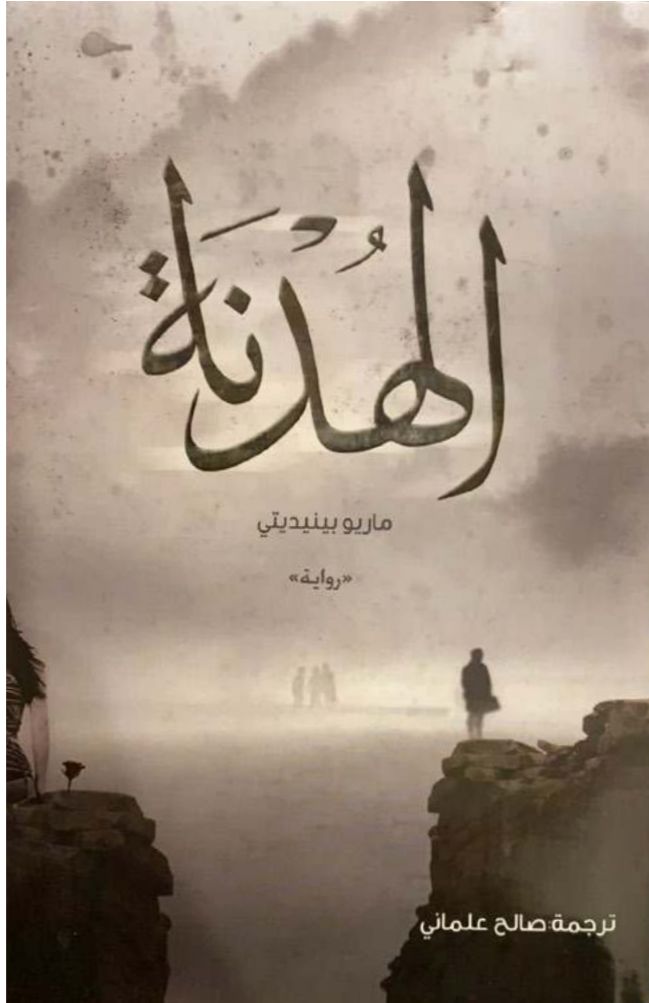
انقبض قلبي، فعلى الرغم من أنني كنت أعرف أن كارثة ما ستقع، لكنني مع ذلك حزنت على هذا الرجل الذي سلب منه أربعة أحماس كيانه بموت هذه الفتاة الفاتنة. انقبض قلبي وقلت ها هي الكارثة وشبكة الوقوع أمست واقعًا.

لم أكن أدعي على سانتومي حين قلت إنه رجل حزين، هو نفسه يدرك ذلك، لقد قال عن نفسه، بعدما استفاق من كأس السعادة التي ما كان يحق له أبدًا أن يتذوقها:

فمنذ أن كتب سانتومي في يومياته: «ماتت أبييانيدا» أحسست بالغصة تملأ قلبي، وشعرت برغبة تتملكني لكي أنهني ما بقي من صفحات في هذه الرواية؛ فالمأساة شديدة،

أدري ما معنى أن تأتي إلى شخص حزين كليًا وتمنحه «هدنة» سعادة ثم تسلبها منه مرة واحدة وإلى الأبد؟ إنك تقتله يا سيدي!

ورغم مأساة سانتومي، لكن لم أكن أتوقع انتحاره، فهو لم ينتحز بالفعل؛ الذين يفشلون في الحب لا ينتحرون، يكملون طريقهم، يذهبون إلى العمل، يحدثون الناس، إنهم يتحملون مأساتهم بجسارة وعزم، ويستأثرون بألم الحب اللذيذ لأنفسهم، يعلمون أن هذا هو قدرهم، أن شيئًا في داخلهم انكسر وأمسى غير قابل للجبر، وهم يخلصون لهذا القدر/ الشعور (ذاك هو استعذاب الألم)، لكنهم لا ينتحرون، إنهم يريدون أن تكون حياتهم برمتها ككأية على أطلال حب ولى، الحياة من أجل الحب أشرف من الانتحار بسببه.



أعرف رجلًا حزينًا، حزينًا جدًا، كان يبكي في أشد اللحظات حميمة وفرحًا وسعادة، لا تظن أنها دموع الفرح؛ فقد كان يبكي من داخله، ينزف روحه على هيئة دموع.

«إنني سعيد ولكنني حذر جدًا إلى حد لا يمكن معه الشعور بالسعادة الكاملة».

المهم أنني أدركت بفطنة حزين _ والحزين فطن _ أن سانتومي رجل حزين، وكنت مستعدًا لمأساة، لكن الأمر الغريب عليّ وعلى السيد سانتومي نفسه - وكانت زوجته قد توفيت - أن امرأة شابة، فتية بدأت تظهر في يومياته، وشيئًا فشيئًا راح يتحول إلى شخص سعيد، قلبه، وأمسى غريبًا عليّ وعلى نفسه.

كنت مستعدًا، وأنا ألاحظ سعادته، أن أراهن أنه سيدفع ثمن هذه السعادة؛ فأولًا الحزن يعرف أصحابه، وثانيًا: السعادة غدارة، وقد قال السيد «سلافان» في رائعة «جورج ديهاميل» «اعترافات منتصف الليل»: «لا ينبغي للمرء أن يُسر؛ فزوال السرور عذاب شديد».

وهذا هو «ريكاردو موراليس» في رائعة «إدواردو ساشيري» «سؤال عينيها» يفقد امرأته المحبوبة، التي صنعت لوجوده معنى، حتى إن السيد «تشاربو» قد قال: «لأنه كان يشعر أن الحياة مع ليليانا كانت سعادة مفرطة، لا تشبه ما عاشه بقية حياته في أي شيء. وبما أن الكون يميل للتوازن، إن عاجلاً أو آجلاً، لا بد له أن يفقدها؛ لكي تعود الأمور إلى نصابها الصحيح، كل ذكرى من ذكرياته معها كانت مصحوبة بذاك الشعور بالغرق الوشيك، بكارثة تدق الأبواب».

هؤلاء الرجال حزينون جدًا، حزينون بالفطرة، حزينون بالولادة؛ لذلك لا يحق لهم أن يفرحوا، ليس منطقيًا أن يفلحوا في حبهم، فلا شيء يداهي جرح الوجود سوى الحب، وهم مجروحون ووجوديًا ووجدانيًا أيضًا، فلا بد أن تحدث كارثة.

كما أن أشد الرجال صدقًا في حبهم هم أكثر الناس فشلاً فيه؛ الحب (الحقيقي) شيء سماوي، لا ينتمي إلى الأرض؛ لذلك لا تثق بقصص الحب التي تراها ناجحة، فيما إنه ليس حبًا أصلاً، أو أنه كارثة مدوية ستحدث عما قليل.

ماتت «أبييانيدا»

عندما كتب سانتومي في دفتر يومياته: 17 أيلول سبتمبر: «لم تحضر أبييانيدا إلى

"هدنة بينيديتي" الذين يفشلون في الحب لا ينتحرون!

كتب: محمد علواني

بدأت رواية «الهدنة» لـ «ماريو بينيديتي» _ وأنا أرقص من الفرح؛ إذ ألفت كتاباً رائعة، ومضموناً إنسانياً حتى النخاع، لكنني أدركت أن السيد سانتومي، بطل هذه المأساة، رجل حزين، الرجل الحزين له أنف كلب، يستطيع أن يشم رائحة أخيه ولو على بُعد قارة، كما أن الحزن ذاته أخلص من كلب، يعرف أصحابه، ولا يبغى عنهم حولاً، وكل سعادة في حياة أولئك القوم هي أمر عابر، غريب، لا يفهمونه.



"الثقافة" تُطلق ختم "عام الخط العربي" على جوازات السفر



يومًا بعد يوم، تخطو المرأة السعودية المزيد من الخطوات نحو المناصب العليا المؤثرة في المملكة؛ بعد أن أثبتت نجاحًا فريدًا جعلها تتفوق سريعًا لتثبت أن الثقة فيها لم تكن من فراغ.

أطلقت وزارة الثقافة السعودية، "ختم عام الخط العربي" على جوازات سفر القادمين إلى المملكة عبر مطارات «الرياض، جدة، والدمام»، بالتعاون مع وزارة الداخلية ممثلة بالمديرية العامة للجوازات.

وبالفعل، تم العمل بالختم الجديد؛ بهدف رفع وعي المسافرين بأهمية الخط العربي وترسيخ الاعتزاز بالهوية والثقافة العربية.

ويحمل الختم شعار «عام الخط العربي» مكتوبًا بخط الثلث غير المنقوطة مترجمًا إلى اللغة الإنجليزية؛ لتعريف الزائرين غير الناطقين بالعربية بهذه المبادرة.

وتأتي هذه الخطوة ضمن مبادرات عديدة لتفعيل مبادرة عام الخط العربي، التي أطلقتها وزارة الثقافة بدعم من برنامج «جودة الحياة» أحد برامج تحقيق رؤية المملكة 2030.

وتهدف مبادرة عام الخط العربي؛ إلى إبراز فن الخط العربي بوصفه فنًا قائمًا

بذاته يعكس ثراء اللغة العربية وجمالياتها الكتابية.

مبادرات وزارة الثقافة

ونفذت وزارة الثقافة، العديد من المبادرات لدعم مبادرة «عام الخط العربي»، وأهمها إطلاق اسم الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، على مركز دار القلم للخط العربي في المدينة المنورة.

كما قامت بتدشين منصة «الخطاط» التي تعد أول منصة إلكترونية متكاملة لتعليم الخط العربي وفنونه، كما أطلقت حملة تعريب أسماء اللاعبين على قمصان الأندية خلال المسابقات الرياضية لهذا الموسم، بالتعاون مع وزارة الرياضة.

وأطلقت الوزارة هذه المبادرة عام 2020 ومدته ليشمل 2021؛ لمنحه ديمومة أكبر من خلال مشاريع ومبادرات عديدة تؤكد دعم المملكة واحتضانها للخط العربي.

"تستاهل الحب.. السعودية" الإذاعة والتلفزيون تطلق هويتها الجديدة

أعلنت هيئة الإذاعة والتلفزيون السعودية، إطلاق هويتها الجديدة والدورة البرمجية التلفزيونية التي تعد الأضخم في تاريخها، تحت شعار «تستاهل الحب.. السعودية».



ومن ضمن البرامج المقدمة أيضًا، كل من «رجال، ريشة، بدون كلفة، العبقري الصغير، أسأل السعودية، 1000 ميل، في العلن، وكشفتة خالد»، فضلًا عن مجموعة مميزة من البرامج.

سبق وأن هنأ الدكتور ماجد القصبي، وزير الإعلام المكلف، العاملين في الهيئة على حماسهم وجهدهم وروحهم الجديدة بهذه المناسبة، مؤكدًا حرصهم الدائم على تطوير المحتوى الإعلامي.

- «الموقف» من تقديم طارق الحميد
- «أوسمة» وهو عبارة عن سلسلة وثائقية درامية عن الفائزين بالأوسمة السعودية.

- «المشروع» الذي يعد من أهم المشروعات السعودية الضخمة.

- «الأرض والبشر» وهو برنامج وثائقي يُصور في مختلف مناطق المملكة.

وأوضحت «الإذاعة والتلفزيون» أنه تم إطلاق مجموعة من البرامج المتنوعة التي تلبي أذواق المشاهدين؛ تضم العديد من البرامج، أبرزها:

- الوثائقي «رجال عبدالعزيز» الذي يرصد حكايات وتفاصيل دقيقة في شخصية الملك المؤسس.

- «يقول» الذي يتناول أبرز محطات الشعر السعودي.

ماراثون الأفكار الثقافية في المملكة والدعم اللامحدود للمجال

كثيرة ورائدة تلك الفعاليات الثقافية التي تطلقها المملكة بين حين وآخر، ولعل آخرها ماراثون الأفكار الثقافية؛ الذي تم الإعلان عنه مؤخراً، وهو عبارة عن ماراثون افتراضي لمركز الأفكار الثقافية في وزارة الثقافة، يخدم قطاع الفعاليات في المملكة العربية السعودية.



في 11 يناير الماضي، واستمرت خمسة أيام، وأعلنت نتائج الفرق المشاركة في السادس عشر من الشهر ذاته، وفي اليوم التالي بدأت مرحلة تشكيل الفرق بناءً على نتائج الفرز.

وكانت أعلنت وزارة الثقافة أعلنت، في وقت سابق، عن إطلاق «ماراثون الأفكار الثقافية - الأيديا تون -»، وفتح التسجيل إلكترونياً أمام أصحاب الأفكار الثقافية الخلاقية من المبدعين والمبدعات في أنشطة المهرجانات والفعاليات، ولمدة 14 يوماً.



وحددت وزارة الثقافة 11 مجالاً ثقافياً للتنافس في الماراثون، هي: المتاحف، الأفلام، التراث، الأزياء، المكتبات، الأدب والنشر، فنون الطهي، الفنون البصرية، فنون العمارة والتصميم، المسرح والفنون الأدائية، والموسيقى.

وتهدف الوزارة من تنظيم «ماراثون الأفكار الثقافية» إلى إتاحة الفرصة للمبدعين كأفراد ورواد أعمال وشركات متخصصة في الفعاليات والمهرجانات الثقافية من أجل المشاركة بأفكارهم ودعمها وتطويرها، بالإضافة إلى خلق مجال حيوي لتوليد الأفكار الإبداعية تحت مظلة مركز الأفكار الثقافية.

ويتسابق المشاركون في «ماراثون الأفكار الثقافية» من أجل الفوز بالمراكز الثلاثة الأولى لأفضل الأفكار الثقافية والظفر بجوائز تصل قيمتها إلى 300 ألف ريال.

أهداف الماراثون ويسعى ماراثون الأفكار الثقافية إلى ما يلي:

- إتاحة الفرصة للمبدعين للمشاركة في مجال الفعاليات والمهرجانات الثقافية من أفراد ورواد أعمال.
- رعاية المشاركين المؤهلين؛ من خلال التدريب والتوجيه من قبل خبراء مختصين.
- التوعية بمركز الأفكار الثقافية والمتمخصص بتوليد الأفكار الإبداعية.
- جعل المملكة رائدة في المجال الثقافي، وتمكين الجيل الجديد المتحمس لتفعيل الحراك الثقافي.

دورة الماراثون وتشكيل الفرق
وقد بدأت عملية فرز أسماء المسجلين

ويستمر الماراثون على مدار أسبوع واحد يتم فيه تقديم الدعم والتدريب بأسلوب التفكير التصميمي؛ بهدف الخروج بأفكار إبداعية في الفعاليات والمهرجانات الثقافية، تشمل أحد عشر مجالاً ثقافياً ضمن المجالات الثقافية الستة عشر في جميع مناطق المملكة.

ويأتي الماراثون الأول من نوعه في السعودية، ضمن مبادرات برنامج جودة الحياة - أحد برامج تحقيق (رؤية 2030)، ليعلن انطلاقة أنشطة مركز الأفكار الثقافية التابع لوزارة الثقافة.

ويهتم ماراثون الأفكار الثقافية بتطوير الأفكار المتقدمة وتحويلها إلى فعاليات ومهرجانات ثقافية مميزة، مع تقديم الدعم والتدريب للمشاركين بأسلوب التفكير التصميمي؛ للخروج بأفكار إبداعية ومتطورة.

غرفة الرياض تقيم ورشة عمل لحصر مبادرات قطاعي الثقافة والترفيه



عدة محاور رئيسية، هي: زيادة التواصل في المنظومة، زيادة جاذبية القطاع في المملكة لزيادة الاستثمار، الوصول والربط بالمشاريع الطموحة مع القطاع الحكومي، تطوير الكادر البشري، وإشراك القطاع الخاص في تخطيط واقتراح التشريعات واللوائح.

وتطرق الحضور إلى عدد من الملفات الهامة، منها منافسة المستثمر الأجنبي في سوق العمل المحلي، وعدم وضوح طلبات القطاع العام، مطالبين بضرورة زيادة التواصل مع الجهات المعنية بإقامة الفعاليات لإشراك المشغلين المحليين.

كما أكد المستثمرون، على أهمية إنشاء قواعد بيانات لمصادر المعلومات التجارية، وتوحيد منصات الإجراءات الحكومية، ومعرفة الجهة المختصة في القطاعات ذات العلاقة، مع ضرورة استخدام وسائل إعلانية أكثر فعالية من الجهات المختصة.

من جهته، أكد مصعب المهيدب؛ رئيس لجنة الثقافة والترفيه بغرفة الرياض، على أن قطاع الترفيه من القطاعات الواعدة في السوق السعودي، مبيئاً أن الهدف من ورشة العمل تسليط الضوء على أبرز الفرص والتحديات، مع إضافة الحلول المناسبة لها، وأن رؤية اللجنة تتركز في تمكين قطاع الثقافة والترفيه لتقديم أفضل الخدمات المواكبة لرؤية المملكة 2030.

من جانبها، أوضحت سديم الحسيني، أن رسالة اللجنة تتمثل في توفير أفضل بيئة عمل للمستثمرين في قطاع الثقافة والترفيه وتفعيل الشراكة مع الجهات المعنية بالقطاع، وأن الدور الرئيس للغرف واللجان هو تمثيل صوت القطاع الخاص وإزالة كافة العقبات التي تواجه جميع الأنشطة الاقتصادية بما فيها قطاعي الثقافة والترفيه.

وخلال ورشة العمل، ناقش المجتمعون

أقامت غرفة الرياض، الشهر الماضي، ممثلة في لجنة الثقافة والترفيه، ورشة عمل "حصر التحديات والمبادرات لقطاع الثقافة والترفيه"، بحضور عضو مجلس الإدارة رئيس اللجنة مصعب سديم الحسيني، وعدد من المستثمرين والمهتمين بالقطاعين.





مسابقة ضوء لدعم الأفلام

Daw' Film Competition



ومرت المسابقة بخمس مراحل خلال خمسة أشهر، اختتمت بإعلان نتائج الفائزين في 20 فبراير 2020م؛ حيث تهدف إلى تطوير صناعة الأفلام في المملكة.

كما تسعى إلى تمكين المواهب السعودية لإثراء المحتوى السينمائي؛ باعتباره محركاً ثقافياً وفكرياً واجتماعياً، فضلاً عن عرض المحتوى السينمائي السعودي على مختلف المنصات المحلية والعالمية، وتأسيس نموذج مستدام لتمويل الأفلام لمجتمع صنّاع الأفلام.

كما خاطب جيل اليوم الذين وجدوا الدعم والتمكين، قائلاً «أنا كصانع أفلام، أعطيكم جميعاً، لقد صار لنا مجتمع وسند، وداعمون يتكلمون ذات اللغة والمصطلح والشغف».

مسابقة ضوء

أطلقت هيئة الأفلام التابعة لوزارة الثقافة السعودية، مسابقة ضوء لدعم الأفلام ضمن برنامج «جودة الحياة» أحد برامج تحقيق رؤية المملكة 2030م، في منتصف سبتمبر 2019م.

عبدالله آل عياف القحطاني؛ الرئيس التنفيذي لهيئة الأفلام، الشكر والتقدير إلى الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان آل سعود، وزير الثقافة رئيس مجلس إدارة هيئة الأفلام، على دعمه المستمر للمشاريع الثقافية، ومن بينها مسابقة «ضوء» لدعم الأفلام.

وقال «آل عياف»: «بدأت ضوء باستقبال طلبات التسجيل، ومرت بخمس مراحل من تصفيات، وترشيح، وتحكيم، واختتمت بإعلان النتائج، ولم تنتهِ هنا، بل بدأت مرحلة الإنتاج بمبلغ 40 مليون ريال لهذه المشاريع الثمانية والعشرين».

وأوضح أن وزارة الثقافة ممثلة بهيئة الأفلام، عملت خلال الفترة الماضية على دراسات وبحوث وإحصائيات تؤرشف فيها إنجازات ماضية أو أسماء صنّاع أفلام شاركوا في إثراء الساحة الفنية بدعم ذاتي، دون صالة عرض أو مهرجان محلي.

مسابقة ضوء..

28 مشروعاً سينمائياً سعودياً يُضئ بدعم هيئة الأفلام



المكتملة «أفلام طويلة» ثمانية متقدمين، و11 متقدماً في مسار النصوص المكتملة «أفلام قصيرة».

كما فاز ستة متقدمين في مسار نصوص تحت التطوير، ومتسابقان في مسار الأفلام المكتملة «أفلام طويلة»، بينما اختير ثلاثة متسابقين في مسار الطلبة.

دعم المشاريع الثقافية

وفي سياق متصل، وجه الأستاذ

ووقعت الهيئة التابعة لـ «وزارة الثقافة»، الاتفاقية في فندق لي مريديان بالعاصمة الرياض، في حضور عدد من المسؤولين في وزارة الثقافة، ورجال الإعلام والصحافة، وعدد من المهتمين بصناعة الأفلام في المملكة.

الفائزون في مسابقة ضوء

وأعلنت هيئة الأفلام، عن أسماء الفائزين في مسارات المسابقة الأربعة؛ حيث فاز في مسار النصوص

أعلنت هيئة الأفلام السعودية، مؤخراً، توقيع اتفاقية مع 28 فائزاً في مسابقة ضوء؛ لدعم الأفلام في دورتها الأولى، وإنتاج 28 مشروعاً سينمائياً سعودياً بين نصوص وأفلام طويلة وقصيرة، بتمويل يصل إلى أربعين مليون ريال.

والفنون البصرية والمسرح والفنون الأدائية والأزياء وفنون الطهي والمتاحف والتراث والأفلام والتصميم وفنون العمارة والأدب والترجمة والآثار والحرف اليدوية.

كما تتيح المنصة عدة خدمات تمنح من خلالها العملاء كافة التفاصيل والمعلومات اللازمة لكيفية الحصول على التراخيص والتصاريح الخاصة، والإجراءات والمتطلبات الضرورية لإكمال هذه الطلبات.

وتهدف وزارة الثقافة من خلال هذه الخطوة التي تعمل عليها مع منظومة التدريب التقني والمهني في المملكة؛ إلى تنظيم مجال التدريب ورفع جودة المخرجات العلمية في القطاعات الفرعية للثقافة والفنون للقيام بأدوارها المهمة لخدمة الثقافة السعودية وفق رؤية المملكة 2030.

الأدب، النشر، الترجمة والمتاحف».

كما تمكن المهتمين بمجال المسرح من الحصول على رخصة ممارسة فنون أدائية، وفي الجانب الموسيقي ثلاث رخص لكل من «ممارسة العزف الموسيقي، ممارسة إدارة الصوتيات الموسيقية، وممارسة الإنتاج الموسيقي».

وتتيح أيضًا رخصتين في نطاق عمل هيئة الأدب والنشر والترجمة، وهما: «ترخيص نشاط الوكالة الأدبية، ورخصة الوكيل الأدبي»، بينما تم تخصيص رخصة في مجال المتاحف بمسمى: «خبير رعاية مقتنيات المتحف».

وتشمل قائمة التراخيص المتاحة للمراكز والمعاهد التدريبية، تراخيص إقامة معاهد أو مراكز تدريب في قطاعات الموسيقى

مختلف التخصصات الإبداعية.

وسيتم الإعلان عن الخطوات والآليات الإجرائية لبدء التقديم على طلبات ترخيص معهد ثقافي وفني أمام المعاهد ومراكز التدريب الراغبة في تقديم برامج تدريبية ثقافية وفنية، وكذلك بالنسبة للأفراد المتطلعين للحصول على رخص الممارسة في المجالات الثقافية والفنية؛ من خلال منصة إلكترونية تعمل عليها وزارة الثقافة خاصة بالتراخيص ستكون جاهزة بعد ثلاثة أشهر لاستقبال هذه الطلبات.

تراخيص المعهد الثقافي

وتوفر المنصة الإلكترونية للأفراد، تراخيص متنوعة تشمل مجالات فنية وثقافية مختلفة بينها «المسرح، الموسيقى،



إصدار أول رخصتين للتدريب الموسيقي بالمملكة



والفنون بالمملكة، الذي تعمل عليه الوزارة بتوجيهات وزير الثقافة والقيادة الرشيدة.

وتعمل وزارة الثقافة على هذا المشروع، بالتعاون مع المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني وهيئة تقويم التعليم والتدريب؛ لتمكين ودعم المواهب السعودية وتنمية القدرات الثقافية والفنية، فضلاً عن تطوير الصناعة الفنية عبر خلق فرص تعليمية وتدريبية في

وأوضح وزير الثقافة «بن فرحان» أنه بموجب هذا القرار حصل «مركز الدولية الموسيقي للتدريب» ومعهد «البيت الموسيقي للتدريب» على رخصتين لممارسة نشاط التدريب الموسيقي، وهما معاهدان متخصصان يقدمان التدريب وتنمية المواهب في المجال الموسيقي.

ويأتي إصدار الرخصتين ضمن الإطلاق التجريبي لمشروع تأسيس المعاهد التدريبية المتخصصة في مجالات الثقافة

كشف الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان آل سعود؛ وزير الثقافة السعودي، عن إصدار أول رخصتين للتدريب الموسيقي في المملكة.



كيكة التوت الأحمر

Red berries cake

كيكة التوت الأحمر، من أنواع الحلويات التي تتمتع بمذاق مميز وشهي جدًا، يجعلها مختلفة عن غيرها من أنواع الكيك؛ حيث تتميز بالمذاق اللاذع والحلو في الوقت نفسه.

المكونات:

- ربع كيلو سكر
- 200 جم من الزبدة
- 5 حبات من البيض
- 1 حبة بشر الليمون
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 200 جم كريمة حامضة
- 300 جرام من الدقيق
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- رشة ملح
- 100 جرامًا من التوت
- الأحمر المجفف
- 100 جرامًا من الزبيب

طريقة التحضير:

– اخلطي الفواكه المجففة «التوت البري الأحمر، والزبيب» بالقليل من الدقيق ورمدها جيدًا، حتى يتم تغليف كل حبة وضمان توزيعها بالكيك وعدم نزولها بالقاع أثناء عملية الخبز.

– انخلي بقية الدقيق مع الملح والبيكنج باودر، وسخني الفرن على درجة 180 مئوية.

– أخفقي الزبدة مع السكر جيدًا للحصول على قوام كريمي، ثم إضافة البيض الواحدة تلو الأخرى مع الاستمرار في الخفق بعد كل إضافة، وإضافة الفانيليا وميشور قشر الليمون وخفقهم وتخفيف سرعة الخفافة.

– أضيفي المكونات الجافة المنخولة مع الكريمة بالمناوبة أي طبقة من المكونات الجافة وطبقة كريمة ثم الفواكه المجففة المرقدة بالطحين، واخلطها دون المبالغة حتى تبقى موزعة بالمساواة في الكيك.

– تسكب العجينة داخل الصينية وإدخالها الفرن المسخن على حرارة 180 مئوية، حتى تخبز ما بين ساعة إلى ساعة ونصف ثم إخراجها من الفرن.

– اتركها لمدة 10 دقائق تقريبًا، حتى تهدأ ثم نخرجها من الصينية ووضعها فوق شبك حتى تبرد تمامًا.

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



4 وجبات سريعة تناسب الدايت

في الوقت الذي ينصح فيه معظم خبراء التغذية، بتجنب الوجبات السريعة أثناء الرجيم، نظراً لسعاتها الحرارية المرتفعة، إلا أن هناك وجبات سريعة تناسب الدايت.



الشعور بالشبع والامتلاء.

وتحتوي هذه الوجبة على 300 سعرة حرارية، و12 جراماً من الدهون، و820 ملليجراماً من الصوديوم، و30 جراماً من الكربوهيدرات، و18 جراماً من البروتين.

3 الدجاج مع الكينوا

عند تناول الدجاج مع الكينوا يحصل الجسم على 430 سعرة حرارية، و17 جراماً من الدهون، و810 ملليجرام من الصوديوم، و57 جراماً من الكربوهيدرات، و12 جراماً من البروتين، لذلك يعد من الوجبات السريعة التي تناسب الدايت.

4 السبانخ بالبيض

تعد السبانخ بالبيض من الوجبات المناسبة جداً للدايت؛ حيث تحتوي على 290 سعرة حرارية، و8 جرامات من الدهون، و840 ملليجرام من الصوديوم، و34 جراماً من الكربوهيدرات، و20 جراماً من البروتين.

وثبت أن هناك وجبات سريعة تناسب الدايت، بعضها قد يساعد على رفع معدل الأيض بالجسم، ومن ثم فقدان الوزن.

ونستعرض في السطور التالية، 4 وجبات سريعة تناسب الدايت..

1 ساندويتش الدجاج المشوي

الشوي من الطرق الصحية لطهي الدجاج، فضلاً عن احتوائه على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، كما يساعد على الشعور بالشبع.

ويحتوي ساندويتش الدجاج المشوي على 270 سعرة حرارية، و4.5 جرام من الدهون، و540 ملليجراماً من الصوديوم، و41 جراماً من الكربوهيدرات، و21 جراماً من البروتين.

2 مافن بالبيض

هذا النوع من الشطائر يتميز بأنه صحي ويحتوي على القليل من السعرات الحرارية، ويساهم في



فيليه السمك بالكاري والكريمة

Fish fillet curry and cream

تتميز وجبة فيليه السمك بالكاري والكريمة، بفوائد متعددة للجسم، فضلاً عن كونها من الوصفات الشهية جداً واللذيذة.

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة الزيت النباتي
- قرن فلفل أحمر مفروم
- 1 حبة فلفل أخضر مفروم ناعم
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة كمون
- ربع ملعقة صغيرة كزبرة مجففة ومطحونة
- ملعقة كبيرة من الشبت
- ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1 حبة بصل مفروم
- 4 شرائح سمك الفيليه
- ملعقة كبيرة بودرة الكاري
- 2 كوب كريمة سائلة
- 1 حبة جزر كبير الحجم ومفروم دوائر

طريقة التحضير:

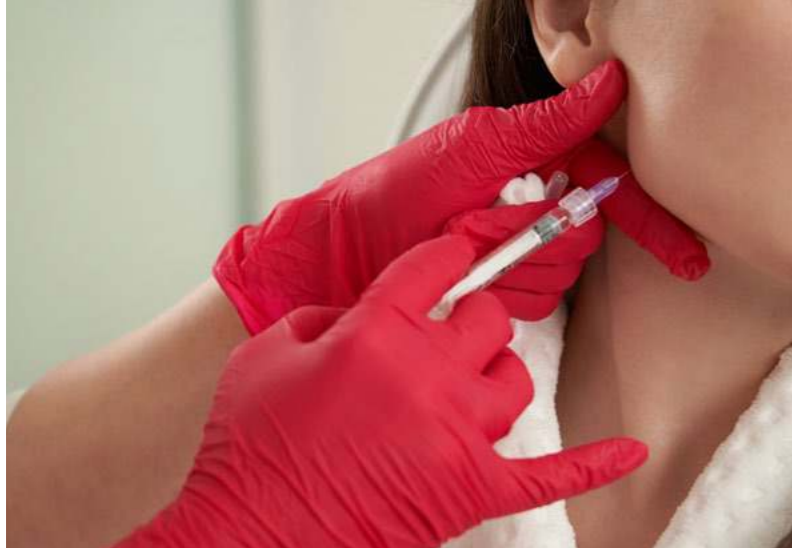
- تبلي السمك بالملح والفلفل والكمون ورشة كاري والكزبرة البودرة.
- سخني الزيت في مقلاة واسعة على نار متوسطة وأضيفي البصل والفلفل الحار والفلفل الأخضر وقلبي لمدة 3 دقائق.
- أضيفي السمك وباقي كمية الكاري والجزر وقلبي لمدة 10 دقائق.
- أضيفي الكريمة والشبت والكزبرة الخضراء واتركي المزيج لمدة 15 دقيقة على النار حتى ينضج وتتكاثر الصلصة.
- قدميه ساخناً إلى جانب الأرز.

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



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

حقن الدهون الذاتية



الوجه، وتحسين نوعية الجلد بعمل بطانة من الدهون تحت الجلد لجعله أكثر شبابًا ونضارة، كما أنه يمكن حقن الدهون تحت العينين لعلاج العمق وتحسين الحالات السوداء.

عملية حقن الدهون الذاتية في الأرداف:

عملية حقن الدهون الذاتية في المؤخرة، أصبحت واحدة من أكثر الإجراءات التجميلية اليوم، لأنها لا تقتصر على زيادة حجم المؤخرة فحسب، بل أيضًا الحصول على شكل أفضل ونوعية جلد أفضل للمؤخرة، وإعادة نحت الجذع بأكمله للحصول على مؤخرة مشدوده ومتناسقة مع باقي الجسم.

عملية حقن الدهون الذاتية في الثدي:

حقن الدهون الذاتية في الثدي ليس خيارًا لتكبير الثدي ولكنه يستخدم للنساء اللواتي لديهن عدم تناسق طفيف في الحجم بين الثديين، كما يستخدم لتحسين نوعية الجلد في منطقة الثدي لجعله أكثر شبابًا ونضارة.

عملية حقن الدهون الذاتية يمكن أن تحدث في معظم أماكن الجسم للحصول على جسم متناسق مع بعضه البعض؛ فهي عملية تجميلية لاستعادة التناسق والتلائم بين أجزاء الجسم والوجه.

مميزات حقن الدهون الذاتية:

من أهم مميزات حقن الدهون الذاتية، أنها مادة يرفضها الجسم كبعض المواد الأخرى سواء كان الهدف منها معالجة تجاعيد أو زيادة امتلاء فلا يحدث أي تغيرات تحسسية بالجسم.

- تُعد نتائج حقن الدهون الذاتية شبه دائمة وذلك عندما تتم العملية بكفاءة عن طريق جراح تجميل ذي خبرة كبيرة، والميزة الأساسية أن حقن الدهون يُعد دائمًا طالما كان هناك حفاظ على الوزن.

5 بعض الأشخاص في النهاية يجدون النتائج غير مُرضية لهم.

مضاعفات محتمل حدوثها بعد عملية حقن الدهون:

عادة ما يكون حقن الدهون الذاتية آمنًا ولكن يمكن أن يؤدي أحيانًا إلى:

- تجمع دموي تحت الجلد.
- انسداد في الأوعية الدموية بسبب قطعة من الدهون.
- ندبات سميكة واضحة.
- نزيف شديد.
- جلطة دموية في الوريد.
- حدوث عدوى.

الإجراءات التي يجب اتباعها بعد عملية حقن الدهون الذاتية:

تناول المسكنات والأدوية في مواعيدها كما حدد الطبيب.

الآثار الجانبية المتوقعة لحقن الدهون الذاتية:

1 كدمات وتورم بمنطقة الحقن ومنطقة الشفط.
2 خدر مؤقت.
3 ندوب صغير سوف تتحسن ولكنها لن تختفي تمامًا.
4 فقدان نسبة من الدهون المحقونة خلال الأشهر الأولى.

يُعد حقن الدهون الذاتية، من الإجراءات الجراحية التجميلية الأكثر شيوعًا وانتشارًا بين المهتمين بالجمال وذلك للحصول على تناسق مثالي لمختلف مناطق الجسم.



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

الدكتور أيمن حلمي

لشفط كمية الدهون المطلوبة ثم إغلاقها بالغرز ووضع الضماد.

4 تتم معالجة الدهون وتصفيته وترسيبها بطرق عديدة لاستخلاص الدهون ذات النقاوة العالية وفصل الدم والشوائب الأخرى عنها، ثم إعادة حقنها في المكان المحدد مسبقًا.

5 يمكن حقن كميات مختلفة من الدهون المستخلصة حسب حاجة المنطقة وحسب الشكل المتفق عليه.

6 غالبًا ما يتم حقن كميات أكبر من المطلوبة؛ إذ أثبتت الدراسات أن أكثر من 50% من الدهون المحقونة يتم امتصاصها وذوبانها داخل الجسم.

عملية حقن الدهون الذاتية باليدين:

من أكثر الإجراءات التي أنصح بها السيدات خاصة؛ لأنها من الإجراءات التي يجهلها كثير من السيدات ويظنون أن تجميل

ما هو حقن الدهون الذاتية؟

يقوم جراح التجميل بسحب كمية الدهون المطلوبة من مناطق معينة مثل البطن أو الأرداف، ثم يقوم بتفيتها ومن ثم حقنها بطريقة خاصة في المناطق المراد تعبئتها وتحسينها، وذلك تحت التخدير الموضعي أو الكلي اعتمادًا على عدد المناطق المراد تجميلها وعلى كمية الدهون المنقولة.

مراحل حقن الدهون الذاتية في الجسم:

1 شطف الدهون العنيدة من مناطق تراكم الدهون سواء في البطن أو الأرداف أو الجوانب وذلك حسب ملامح الجسم ورغبة الشخص واستشارة جراح التجميل.

2 تُعقم المنطقة المراد شفطها وتُخدر موضعيًا أو كليًا حسب كمية الدهون المشفوفة وعدد المناطق المحقونة.

3 تُستخدم أنابيب رفيعة تدخل تحت الجلد عبر فتحات صغيرة لا تتجاوز 1 سم

في نفسها؟

نعم الجمال والمرأة مكملان لبعضهما البعض، فالجمال يزيد من ثقة المرأة في نفسها دون شك.

▶ هناك خلط بين مفهومي التجميل والجلديات.. ما الفرق بينهما؟

بالطبع التخصصان مختلفان، فجراحة التجميل تخصص جراحي بينما الجلدية تخصص باطني، ويعني فقط بالجلد ومشاكل الجلد.

▶ ما أكثر العمليات التجميلية التي يجريها الرجال؟

عمليات التثدي وشفط الدهون ونحت القوام.

▶ هل يتم الحصول على عضلات البطن الـ (six packs) بعمليات التجميل أم هي نمط غذائي؟

في البداية هي نمط غذائي والتزام رياضي، ثم شفط الدهون من منطقة البطن وإبراز العضلات، وذلك يعتمد على الشخص، فإذا تم شفط الدهون بالكامل من بطنه واهتم بالنشاط الرياضي فسوف تظهر عضلة (six packs).

▶ بم تنصح المرأة قبل أن تختار طبيب التجميل المناسب؟

أول نصيحة أن تكون كتلة الجسم بالمعدل الطبيعي أو فوقه، وإذا كانت المرأة في مرحلة السمنة فمن غير المناسب خضوعها لعمليات تجميلية إلى أن يتم خفض وزنها، ثانيًا: الإلمام الكامل بتفاصيل عملية التجميل التي ستجريها.

▶ كيف نقلل الأضرار الجانبية لعمليات التجميل؟

عن طريق اختيار الطبيب المناسب المتخصص في ذلك المجال.



حصل على البورد السعودي والأوروبي والزمالة الكندية في جراحة التجميل.. إنه الدكتور محمد حسين القحطاني؛ استشاري جراحة التجميل والترميم، التقته مجلة "الجوهرة" وكان هذا الحوار:

▶ هناك زيادة كبيرة في عمليات التجميل وصقل القوام.

▶ ماذا عن أحدث التقنيات المستخدمة في عمليات التجميل؟

التقنيات كثيرة حسب مكان عملية التجميل، مثلًا: عملية صقل القوام تحتاج إلى أجهزة وتقنيات؛ من ضمنها تقنية الليزر والجني بلازما، وهناك تقنيات كثيرة تساعدنا حسب المنطقة لصقل القوام وإظهاره بشكل جمالي أفضل.

▶ هل يزيد جمال المرأة من ثقته

▶ لماذا اخترت هذا التخصص؟

هو من التخصصات النادرة، ولم يكن هناك كثير من الأطباء في هذا المجال، وهو من المجالات التي تُغير شكل الإنسان بشكل كامل، فكان ذلك سببي الرئيس لاختياري.

▶ ما هو مستقبل مجال التجميل في السعودية؟ وما حجم الإقبال عليه؟

المستقبل واعد جدًا ويكثر الإقبال عليه من الجنسين، خاصة في الأونة الأخيرة في ظل توافر أحدث التقنيات، إذ كانت



د. محمد القحطاني استشاري جراحة التجميل والترميم:

الجمال يزيد من ثقة المرأة في نفسها.. وهذه نصائحي

وتبنيه منهجيات متقدمة في النقل واستخدام التكنولوجيا.

وتستهدف المدينة الجديدة استعادة العلاقة الأصيلة بين الإنسان والطبيعة سعياً لصحة ورفاهية أفضل وتحقيقاً لمعيشة تغمرها السعادة.

وبالتأكيد سيعمل مشروع ذا لاین على تعزيز التنوع الاقتصادي ورقمنة الأعمال، بالإضافة إلى تدعيم تصدير المملكة للطاقة النظيفة وتقديم حلول الاستدامة عالمياً.

ومما لا شك فيه، ستكون السياحة من القطاعات المستفيدة في المدينة صديقة البيئة؛ نظراً للمقومات المناخية وتنوع التضاريس فيها، مع استهداف جذب 5 ملايين سائح مستقبلاً.

وفيما يخص قطاع الطاقة المتجددة والرقمنة، فستكون من أهم القطاعات التي يمكن أن تخلق قاعدة اقتصادية جديدة تمكن اقتصاد المعرفة من الانطلاق باحتضان الكفاءات، والعقول العلمية، والمهارات من مختلف المجالات، إضافة إلى تعزيز الخدمات اللوجستية من خلال مطارها الضخم ومينائها النوعي على البحر الأحمر؛ لذا تحتضن (ذا لاین) عدداً من مستهدفات الرؤية وبرامجها المهمة.

كذلك، تعمل مدينة ذا لاین على توليد ما يقرب من 380 ألف وظيفة عمل، ستسهم بالطبع في خفض البطالة وتوفير وظائف نوعية عالية الدخل للمواطنين.

وتعد هذه المدينة بمثابة قفزة جديدة في عالم المال والأعمال والمدن الذكية، حيث تأتي بمواصفات ومعايير عالمية، ما يجعلها أول نموذج على الصعيدين الإقليمي والدولي، من نوعه.

ومن المتوقع أن تفتح رقمية الأعمال في ذا لاین باباً واسعاً لقطاعات التكنولوجيا التي هي من أبرز أهداف رؤية 2030.



مليونية بدون تلوث

مدينة ذا لاین.. الحياة كما يجب أن تكون

كتبت: سلسيل سعيد

طموحنا يبلغ عنان السماء.. كانت هذه مقولة صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي عهد المملكة العربية السعودية؛ الكفيلة بأن لا يشعر العالم بالمفاجأة عن إزاحة الستار عن مشروع ذا لاین الذي أصبح حديث العالم فور الإعلان عنه.



ويعد مشروع THE LINE من المشاريع الجريئة والضخمة التي ستقام على أرض مدينة نيوم، بفكر استراتيجي اقتصادي استثماري تقني لتكون مدينة عالمية.

ومن المرتقب، أن يُقام مشروع ذا لاین على امتداد 170 كم، ويستخدم الطاقة المتجددة بنسبة 100 %، ما سيجعله مشروعاً صديقاً للبيئة من الدرجة الأولى.

وسيتم تشغيل وسائل النقل ومصادر الكهرباء وغيرها من المكونات التي تتطلب الطاقة في ذا لاین بالطاقة المتجددة؛ من أجل الحفاظ على الطبيعة

ذا لاین في استقبال الزوار في 2025 على أن تستكمل جاهزيتها بشكل كامل في 2030.

وتسعى مدينة ذا لاین إلى أن تواكب التطور في القطاعات الاقتصادية والاجتماعية والحياتية بأكثر بيئة عالمية حاضنة لمعززات الاقتصاد المعرفي ومغذية للاقتصاد.

وستكون مدينة مليونية بطول 170 كم تحافظ على 95% من الطبيعة في أراضي نيوم، صفر سيارات، صفر شوارع، وصفر انبعاثات كربونية.

وعد ولي العهد فأوفى؛ إذ يواصل عمله باجتهد لكي يبرهن للعالم أجمع أن المملكة العربية السعودية قادرة على أن تتفوق على الجميع بما تملك من موارد وعقول مبدعة.

باتت المملكة تدخل تحدياً تلو الآخر بخطى واسعة وواثقة، فبعد مشروع نيوم الضخم، جاء الإعلان عن المدينة صديقة البيئة ذا لاین.

ستجد تحت سماء المملكة ترجمة الأمل إلى واقع ملموس في وقت قياسي للغاية؛ حيث من المفترض أن تبدأ مدينة



وقال سمو ولي العهد إن ذا لاین ستكون مدينة ذكية يتم تأسيسها من الصفر لتحتضن التقنية على مستوى أشمل والبيئة الخضراء الخالية من الانبعاثات الكربونية.

وأوضح خلال الإعلان عن مشروع ذا لاین، أنه سيكون بمثابة بيئة بلا ضوضاء أو تلوث، وخالية من المركبات والازدحام، تتحدى التوسع الحضري الذي يعترض تقدم البشرية، كالبنية التحتية المتهالكة، والتلوث البيئي، والزحف العمراني والسكاني.

وسيتم تسخير نحو 90% من البيانات لتعزيز قدرات البنية التحتية في ذا لاین؛ على أن يتم تسخير 1% فقط من البيانات في المدن الذكية الحالية وإنشاء المجتمعات الإدراكية على بنية تحتية ذكية ومتناغمة مع البيئة المحيطة.

ويدرك سمو ولي العهد أن نشر ثقافة البيئة الخضراء يتطلب حضاري له أبعاده المستقبلية حتى في تحسين الاقتصاد؛ لذلك جاء الإعلان عن هذه المدينة الجريئة.

وقال الأمير محمد بن سلمان، إن العمود الفقري للاستثمار في «ذا لاین» سيأتي من دعم حكومة المملكة وصندوق الاستثمارات العامة والمستثمرين المحليين والعالميين لمشروع «نيوم» ككل البالغ 500 مليار دولار على مدى عقد من الزمن، مبيئاً أن البنية التحتية للمشروع ستكون بتكلفة بين 100 و200 مليار دولار.

يذكر أن «نيوم» التي يأتي في قلبها «ذا لاین» أكبر محمية حضرية للطبيعة بنسبة 95% برّاً وبحراً، متقدمة على بلدان معنية بالطبيعة البرية، مثل «كاليدونيا الجديدة» بـ54%، و«بوتان» بـ48%، وأستراليا بـ19%.

كما ستقدم على الدول المعنية بطبيعة البحار التي تصدرها فرنسا بـ49%، وبريطانيا بـ43%، وأستراليا بـ41%؛ حيث يربط موقع نيوم بين 4 مناطق طبيعية هي الساحل، والصحراء الساحلية، والجبال، والأودية المرتفعة.

من المعروف أن التدخين ضار بصحتك، ولكن لا يزال هناك العديد من المراهقين الذين يدخنون أو يتناولون التبغ أو السجائر الإلكترونية.

لذلك؛ فالتدخين الإلكتروني ليس خطيراً فحسب، بل إن المراهقين الذين يدخنون السجائر الإلكترونية هم أيضاً أكثر عرضة لبدء تدخين السجائر التقليدية.

▲ كيف أساعد طفلي في الإقلاع عن التدخين؟

- حدد الأسباب بشكل واضح:

اطلب من ابنك المراهق التفكير في أسباب رغبته في الإقلاع عن التدخين.

- حدد تاريخاً للإقلاع:

ساعد ابنك المراهق على تحديد تاريخ للإقلاع عن التدخين.

- تجنب مصادر الإغواء:

شجع ابنك المراهق على الابتعاد عن الأفراد والأماكن والأنشطة التي تحفزها على التدخين.

- كن مستعداً لنوبات "الرغبة الملحة":

ذكر ابنك المراهق بأنه إذا استطاع التحمل لفترة طويلة بما يكفي فإن الرغبة الملحة في تدخين النيكوتين ستختفي.

اقترح عليه أخذ نفس عميق عدة مرات أو التنزه سيراً أو قدم له العلكة الخالية من السكر أو الطوى أو أصابع الجزر، لمساعدته في إبقاء فمه مشغولاً.

- ابحث عن الدعم:

يمكن للمختصين في الإقلاع عن التدخين أن يوفروا لابنك المراهق الأدوات وكذلك الدعم الذي يحتاجه للتوقف عن التدخين.

استخدمها كطريقة لبدء محادثات حول أضرار التدخين.

استخدم البرنامج التعليمي لفحص الدخان مع طفلك الذي يتراوح عمره بين 11 و14 عامًا؛ لمساعدته في تعلم رؤية الرسائل الإعلامية الدقيقة حول التدخين.

- ثقف أبنائك المراهقين حول مخاطر التبغ.

▲ ماذا عن السجائر الإلكترونية وأقلام فيب (Vape)؟

vaping هو استنشاق وزفير ضباب النيكوتين "السجائر الإلكترونية"، هذه المنتجات عبارة عن أجهزة تعمل بالبطاريات وتحول النيكوتين السائل إلى رذاذ، ولا يوجد لها رماد أو دخان.

ويدعي مسوقو هذه المنتجات أن المكونات آمنة لأن السجائر الإلكترونية / أقلام فيب (Vape) لا تحتوي على جميع المواد الكيميائية الضارة المرتبطة بتدخين سجائر التبغ.

ومع ذلك، لا يزال التدخين الإلكتروني / أقلام الـ vape تعرض المستخدمين لمجموعة متنوعة من المواد الكيميائية، وبعضها معروف بأنه سام أو مسرطن.

وهناك حالات إصابة رئوية شديدة بسبب أقلام فيب (Vape)، على الرغم من أن المادة الكيميائية المحددة في السجائر الإلكترونية لم يتم تحديدها بعد.

وفي عام 2019م، حدد مركز السيطرة على الأمراض أكثر من 200 حالة إصابة رئوية شديدة بسبب التدخين الإلكتروني، بما في ذلك حالات وفاة.

كتبت: أمل حمدي



ويبدأ جميع المدخنين في ممارسة هذه العادة السيئة قبل سن 19 تقريباً، وإذا كان أحد الوالدين أو كلاهما مدخنًا، فإن الأطفال معرضون على الأقل لخطر أن يصبحوا مدخنين منتظمين عند تخرجهم في المدرسة الثانوية.

لذلك؛ نقدم عددًا من النصائح لمساعدة ابنك المراهق في الإقلاع عن التدخين.

- كن الشخص الذي تريد أن يصبح أطفالك. إذا كنت تدخن فتوقف عن التدخين.

- إذا كنت لا تستطيع الإقلاع عن التدخين، فلا تيأس؛ إذ تشير الأبحاث إلى أن المدخنين لديهم احتمالية أفضل لتربية الأطفال الذين لا يدخنون إذا شاركوا مع أطفالهم في برنامج لمكافحة التدخين.

لذا؛ حتى إذا كنت تدخن اجعل ذلك دافعك للقيام بدور أكثر نشاطاً في التحدث مع أطفالك حول التدخين، وضغط الأقران، والإعلانات، وتجاربك الخاصة وندمك.

- ثقف طفلك حول التلاعب والخداع من قبل دوائر صناعة التبغ.

يريد المراهقون ممارسة إرادتهم الحرة والتمرد على كل شيء، وضح كيف تحاول صناعة التبغ ربطهم بعادة يصعب للغاية التخلص منها، أشر إلى تضليل الصناعة، هذه بعض الاستراتيجيات التي أثبتت أنها أكثر فاعلية في خفض معدلات التدخين بين المراهقين وفي حشد دعاء مكافحة التبغ من الشباب.

ونظرًا لأن مشاهدة التدخين في الأفلام يزيد من تدخين المراهقين؛ شاهد الأفلام مع أطفالك، وعندما ترى مشاهد يدخن فيها الممثلون



التدخين لدى
المراهقين..
نصائح لمساعدتهم
في الإقلاع عنه

تحويل منزلك إلى مكان للراحة والاسترخاء وأرض عجائب شتوية، يتوقف على الديكورات والاكسسوارات المختارة والتي يمكنك التجديد والتغيير فيها باستمرار بحسب فصول السنة؛ حيث يحتاج الصيف إلى الانتعاش والحيوية، فيما يحتاج الشتاء إلى الدفء والهدوء والراحة؛ للتغلب على الأجواء الباردة.



كتبت: سمر جمال

اللون الأصفر الدافئة هي الطريقة المثالية لتصميم ديكورات غرف نوم شتوية أكثر راحة وأناقة ودفء، خاصة عند تنسيقه مع اللون الأبيض والرمادي الهادئ.

الطبيعة داخل منزلك

الخشب ليس العامل الوحيد للطبيعة، ولكن يمكنك تحويل غرفة نومك إلى لوحة فنية من النقشات الطبيعية الخضراء من نباتات وزهور، حتى تكوني أكثر قرباً من الطبيعة المريحة والدافئة.

ديكورات غرف المعيشة

إضافة لمسة من الدفء الذي يمنحك الراحة والاسترخاء في الأجواء الباردة، يمكنك تطبيق ديكور الشتاء في غرف المعيشة؛ لنشر جو من الدفء في منزلك، من خلال هذه الأفكار:

السجاد الوبري

السجاد من العناصر الهامة التي تُضفي جواً شتوياً دافئاً على منزلك، ولكن احرص على اختيار السجاجيد الوثيرة التي يمكنك المشي عليها بدون حذاء، كما تعد «السجاجيد الصوفية» أو «السجاجيد الوبرية» من الخيارات المثالية لمنحك منزلك المزيد من الدفء.

الاكسسوارات المصنوعة من الفرو

الفرو من أساسيات ديكور الشتاء الذي يُجدد نفسه باستمرار ضمن أحدث صيحات بعض الوسائد الصغيرة المصنوعة من الفرو على أريكة غرفة المعيشة، أو اختيار الأوشحة المصنوعة من الفرو.

وبينما يقضي الكثير من الأشخاص فترة أطول داخل المنزل في فصل الشتاء، يعد الاهتمام بالديكور الداخلي أمراً هاماً ومنطقياً؛ حيث يمكنك تحويل ديكور منزلك إلى ملاذ حميم والاستمتاع بمنزل دافئ ومريح، من خلال تطبيق صيحات الديكور الشتوية المبتكرة، التي تُضفي الدفء والاسترخاء على منزلك وتبعث روح البهجة والحياة.

ويأتي عام 2021 بأحدث تصاميم الديكورات الشتوية بألوان دافئة واكسسوارات تُضفي لمسة خاصة من الدفء والراحة والاسترخاء على مختلف أرجاء المنزل، سواء غرفة النوم أو غرفة المعيشة.

ديكورات شتوية لغرف النوم

ومن أبرز الأفكار التي يمكنك تطبيقها للحصول على تصاميم غرف نوم دافئة تناسب شتاء 2021 بأحدث الديكورات والاكسسوارات الراقية في عالم الموضة والديكور، كالتالي:

الديكورات الخشبية

اجلبي الطبيعة الدافئة إلى داخل منزلك، بإحضار سحر الديكورات الخشبية لديكور غرفة نومك بطريقة بسيطة ومميزة؛ حيث يُعرف الخشب بتأثيره القوي الذي يُحقق الدفء والراحة والاسترخاء، كما يُحقق التوازن بين البساطة والأناقة.

الأصفر الدافئ

اللون الأصفر من الألوان الدافئة التي تنشر البهجة والسعادة داخل أرجاء المنزل، فداًماً ما يكون رمزاً للخريف والشتاء بدرجاته المختلفة، إذ تُعد درجات



ديكورات شتوية دافئة للراحة والاستمتاع



لأشعة الشمس عامل قوي ومؤثر في تحسين المزاج، كما تساعد على نشر أجواء أكثر صحية بعيداً عن الأمراض والفيروسات؛ لذا اسمحي للضوء بالدخول إلى منزلك والتغلغل داخل أركانها.

يمكنك أيضاً الاستعانة بالأضواء الداخلية على السقف وتوزيع المصابيح في مختلف أركان المنزل، ما يساعد على إضافة اللمعان والطاقة داخل المنزل، فضلاً عن خلق أجواء ساحرة تُهدئ من نومك.

2 الألوان الجريئة

لا تتردد في إدخال بعض الألوان الجريئة في الديكور الداخلي لمنزلك؛ ما يساعدك في تولين عالمك بلمسة بهجة وإشراق؛ حيث يمكنك الاعتماد على الألوان الزاهية التي تُشعرك بالدفء والتفاؤل، ومن أبرز هذه الألوان «البرتقالي والأصفر» التي تساعدك في الحصول على الشعور بالدفء، فضلاً عن اللون الأزرق النابض بالحياة والذي يعد من الألوان المريحة والمهدئة.

3 اشعري بالدفء

اعلمي جيداً أن منزلك هو عالمك الخاص؛ لذا يجب جعله مكاناً للراحة والاسترخاء، من خلال إضافة بعض الدفء إلى غرفة المعيشة أو غرفة النوم، ويمكنك ذلك من خلال إضافة أقمشة دافئة على كنب غرف المعيشة أو مفارش الصوف والفرو في غرف النوم، فضلاً عن وسائد الأرضية والسجاد المزخرف.

4 أصيفي النباتات الحية في منزلك

النباتات الحية الخضراء من أفضل الأشياء التي تساعدك في التغلب على الاكتئاب الشتوي؛ حيث يمكنك توزيع عدد من أحواض النباتات الخضراء في زوايا منزلك؛ لتبعثي الحياة والطاقة والتجديد.



الشموع وأشرطة الإنارة الصفراء لتعزيز الدفء.

4 نصائح ديكور للتغلب على أجواء الشتاء الباردة

هناك نصائح وحيل في الديكور الداخلي تساعدك في التغلب على أجواء الشتاء الباردة، وجعل الجلوس في المنزل أكثر دفئاً وراحة واستمتاعاً، من خلال هذه الأفكار:

1 دعي النور يتغلغل داخل منزلك

ولكن عندما يتعلق الأمر بالأقمشة والألوان خلال هذا الفصل البارد، فاحرصي على استخدام الأقمشة والألوان الشتوية للوصول إلى أفضل نتيجة، مثل الأصفر الدافئ، أو اللون الرمادي الذي يعد من الألوان الراقية والمتألية للديكور الشتوي الذي يتسم بجدران بيضاء.

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

ويمكنك تغيير اللوحات المعلقة على الجدران، واختيار تلك التي ترمز إلى الأجواء الشتوية وصور عن الطبيعة التي تعبر عن هذا الفصل.

الوسائد والبستائر

وبعيداً عن الفرو، يمكنك وضع المزيد من الوسائد متعددة الألوان والأنماط على الأريكة أو على الأرض، بشرط أن تتناسب مع باقي ديكور الغرفة الذي يميل إلى الدفء، كما يمكنك وضع المزيد من المفارش والأغطية الثقيلة.



في يوم الحب..

أصول التفاعل والتهادي على f و Instagram

يبدو أن COVID-19 قرر عدم مفارقتنا دون ترك أثر كبير في مختلف المناسبات؛ حيث يحل يوم الحب 2021 الموافق 14 فبراير من كل عام، كغيره من المناسبات الأخرى في زمن «الكورونا»، ما يجعله يحمل طابعًا خاصًا ومختلفًا عن كل عام.



- عند التهئة عبر «فيسبوك»، تجنب التطرق إلى الأمور الشخصية أو الإفراط في الغزل؛ إذ يُفضّل إرسال هذه العبارات والمفردات عبر رسالة خاصة.

- المَعَايِدَة عبر «فيسبوك» لا يعني إلغاء الهدية، بل يُستحسن أن تُصحب بكلمة شخصية مُدَوِّنة على ورقة.

- استخدام الصور الخاصة بمعايدة يوم الحب، مع الإشارة للشخص الموجه إليه الدعوة وكتابة بعض الكلمات اللطيفة.

وتتمثل أبرز قواعد إتيكيت الاحتفال بيوم الحب في التالي:

- احتفال الثنائي لوحدهما من خلال عشاء أو سهرة؛ لاستعادة أيام ذكريات جميلة وتجديد عهود الغرام.

- يُفضّل أن يتضمن الحديث في هذا اليوم، التذكرة بأهمية الشريك في الحياة، بعيداً عن العائلة والأطفال والأصدقاء.

- يُمكن تحضير مفاجأة للشريك، بشرط إعلامه باللباس الواجب ارتداؤه، سواء كان عشاءً رسمياً أو في مكان بارد، وأيضاً الوقت المحدد للاحتفال.

- يجب إقفال الهاتف أثناء الوجود مع الشريك في هذه المناسبة، وتوجيه الانتباه الكامل له.

- الاكتفاء بنشر ثلاث صور في اليوم، منعاً لحدوث التكرار الممل.

- التفكير جيداً قبل نشر أيّة صورة قد تجرح أحد الأشخاص ويفضل إرفاق الصورة بجملة واضحة، خاصة إذا كانت معايدة لشخص ما.

- استئذان الأشخاص قبل نشر صور لهم، حتى إن كانوا من المقربين.

- تجنب الإلحاح على الأصدقاء للنقر على زر الإعجاب على أي من صورك أو منشوراتك.

إتيكيت التواصل عبر «فيسبوك»

- الابتعاد عن تجريح الآخرين والاكتفاء بتوجيه معاني الحب والاحترام إلى الجميع.

- عدم توجيه الدعوات إلى الاحتفال بـ«يوم الحب» عبر منشورات الموقع، بل يمكن إرساله في رسالة خاصة.

- لا يُفضّل الرد على جميع التعليقات الموجهة لك، بل يمكن الاكتفاء بعلامة إعجاب like، إلا إذا كانت تتضمن سؤالاً معيئاً.

- عند الرغبة في نشر أي صور خاصة بالشخص الذين تُريدين تهنته، يجب أخذ موافقته أولاً واحترام خصوصيته في رغبتك بنشر صورته أم لا.

ولا يمكن تفويت هذا اليوم العالمي Valentine Day دون احتفال، سواء احتفال الزوج بزوجته، أو المخطوبين أو الاحتفال بالحب والمودة بين الأصدقاء والأهل، فهو يوم نُعبر خلاله عن حبنا وامتناننا للأشخاص المقربين الذين لا يمكن تمرير يومنا بدونهم.

ولكن يجب الحذر جيداً في ظل استمرار تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19؛ حيث يجب الالتزام بالإجراءات الاحترازية والوقائية المتبعة للوقاية، مع الاحتفال بـ«يوم الحب»، بل يمكن النظر بإيجابية إلى هذه الجائحة من خلال التجديد من الاحتفالات.

وبعيداً عن الخروج برفقة الأصدقاء والأصدقاء ومنعاً للتجمعات، يمكنك الاحتفال بيوم الحب Valentine Day 2021 من خلال مواقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» و«إنستجرام»، واعتبارها طريقة جديدة للاحتفال والتعبير عن الحب.

وقبل البحث عن كيفية الاحتفال من خلال السوشيال ميديا، يجب في البداية التعرف على قواعد فن إتيكيت التواصل عبر «فيسبوك» و«إنستجرام»؛ حيث تحفظ هذه القواعد حقوق الجميع ضمن اللباقة والأدب والاحترام.

ومن أبرز قواعد إتيكيت التواصل عبر «إنستجرام»، التالي:

- لا بُد من أن تُصطحب الهدية بكلمات أو عبارة أو بيت شعر مقتبس، حتى لا تكون ناقصة وغير معبرة.

- يُفضّل أن تكون الهدية مُختارة بحسب حاجة الشريك، ويُفضل أن تكون مُعدة شخصياً في حال القدرة، مع تجنب تقديم

- لا يُفضّل تأجيل تقديم الهدية، بل يجب تقديمها في وقتها حتى لا تفقد رونقها وأهميتها.

- يتم اختيار الهدية بحسب إمكانيات الشخص، وليس شرطاً أن يُقدم الآخر هديةً بقيمة التي تلقاها.

الهدايا التي تتسبب بجرح الآخر.

- يُفضل تقديم الهدية في جوٍّ رومانسي، كما يجب على الطرف الآخر أن يتلقاها بكل حبٍّ وتقدير.



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

- مصدات هيدروليكية.
- بوابات جرارة ميكانيكية.
- بوابة ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليكية 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

ماري منيب

أشهر حماة في السينما المصرية



كان ظهورها على الشاشة يرسم البسمة على وجوه الجميع بدون استئذان، قدمت دور الحماية كما يجب أن يكون، لا يوجد منافس لها في السينما المصرية، سواء قديماً أو في وقتنا هذا، إنها الحماية الشريرة والحنونة في آن واحد.. هي الفنانة القديرة الراحلة ماري منيب.

الفنانة ماري منيب وبداية مشوارها الفني

اسمها الحقيقي هو «ماري سليم حبيب نصر الله»، وُلدت في دمشق، يوم 11 فبراير عام 1905، وهي ذات أصول شامية، ولكنها جاءت مع عائلتها وعاشت في مدينة القاهرة بحي شبرا، ولقبت بـ "ماري منيب" نسبة إلى زوجها الفنان فوزي منيب؛ حيث ظلت تحمل لقبه حتى بعد أن انفصلا.

بدأت ماري منيب مسيرتها في عالم الفن وهي في سن صغيرة؛ إذ كان أول وقوف لها على المسرح وهي في الرابعة عشرة من عمرها، وكان ذلك في مسرحية «القضية نمرة 14»، ولكن انطلاقها الحقيقية كانت في ثلاثينيات القرن العشرين على المسرح، بعدما انضمت إلى فرقة الريحاني في عام 1937، التي كانت بمثابة "وش السعد" عليها مثلما يقال، وبعد وفاة نجيب تولت هي مسؤولية إدارة الفرقة وذلك مع كل من بديع خيرى وعادل خيرى؛ وهنا قدمت أشهر مسرحياته «إلا خمسة»، بالإضافة إلى أنها كانت أيضاً شريكة في الفرقة التي قامت بتأسيسها مع زوجها فوزي منيب.

وتوالى أعمالها فيما بعد على المسرح وفي السينما، واشتهرت ماري منيب بدور الحماية التي كانت تحاول تخريب علاقة ابنتها مع زوجها لتفسد كل شيء، أو التدخل بين ابنها وزوجته؛ كي تمارس دور الأم القوية الشريرة، وعلى الرغم من أن هذا الدور كان من المفترض أن يؤدي لكره الجمهور لها ولكن حدث العكس، فكانت عندما تظهر تتعالى الضحكات على طريقة رسمها للدور بشكل كوميدى وجاد في نفس الوقت.

بدأت ماري منيب مشوارها الفني في عالم السينما في عام 1934 وذلك من خلال فيلم «ابن الشعب»، حتى عام 1969 والذي قدمت من خلاله فيلم «لصوص ولكن طرفاء» مع النجمين أحمد مظهر وعادل إمام، وكان آخر فيلم قامت بتقديمه في السينما المصرية وأنهت به مشوارها الفني.

أشهر إفيحات ماري منيب

«إنتي جاية إشتغلي إيه؟» جملة أصبحت تتردد على ألسنة العديدين منذ أن قالتها وحتى وقتنا هذا؛ حيث نجد أن ماري منيب تُعد أيقونة للأمثال الشعبية مثلما يقال عنها؛ والسبب هو أن عددًا من الجمل

الخاصة بها أصبحت تتردد فيما بعد من جيل لجيل لتكون مثل الأقوال المأثورة أو علامة مسجلة لها. ومن أشهر الجمل التي قالتها ماري منيب في السينما المصرية: «مدوباهم 2» و«بلا نيلة» و«إنتي اشتغلي إيه هنا» و«اهري يا مهري وأنا على مهلي»، وغيرها من الإفيحات والجمل التي نتداولها الآن بشكل كوميدى.

أبرز أعمالها الفنية

قدمت ماري منيب العديد من الأعمال الفنية، ولكن ظل دور الحماية هو أبرز ما اشتهرت به في جيلها وحتى الآن؛ حيث يتذكرها الجميع ويشبهون الحموات بها، بعد أن أصبح هذا الدور علامة مميزة في تاريخها السينمائي.

قدمت 250 عملاً فنياً ما بين سينما ومسرح على مدار ما يقرب من 30 عامًا، ومن أعمالها: «حماتي قبيلة ذرية، حماتي ملاك، الحموات الفاتنات، لعبة الست، اعترافات زوج، رسالة من امرأة مجهولة، لصوص لكن طرفاء، ليلى بنت الفقراء، والعزيمة» والعديد من الأعمال الناجحة التي رسمت من خلالها البسمة على الوجوه بتلقائيتها.

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