



# الجواهر

العدد 34 - مارس - 2021

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

التغلب على  
الشك.. رحلة  
الكفاح ضد  
سُلطة الذات

تجربة فريدة  
وممتعة..  
السياحة  
في المنطقة  
الشرقية

## #دامك بخير حنا بخير

الأمير محمد بن سلمان ولي العهد..  
عرب تمكين المرأة وقائد نهضتها

www.aljawharamag.com



6 287014 970015

عبد الله العودة العبد الله  
رئيس مجلس إدارة شركة امانكو

يتقدم بأسمى آيات التهاني إلى  
صاحب السمو الملكي

للملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

على تمام الشفاء والعافية، سائلين الله عز وجل أن يحفظ سمو ولي العهد  
ويقيه من كل سوء ومكروه، وأن يبقيه سنداً و ذخراً لهذا الوطن أمناً ورخاءً واستقراراً  
في ظل قيادة خادم الحرمين الشريفين

الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

- حفظه الله -

دامك بخير .. حنا بخير



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 - لمياء حسن -

سمر جمال - سلسبيل سعيد - أمل حمدي - صبا الجار الله

**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 - Lamiaa Hassan -

Samar Gamal - Salsabel Saeed - Amal Hamdy -

Mashaal Al Anzi - Saba Al Jar Allah

**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 S J**  
بنك المعرفة



**رئيس مجلس الإدارة:** الجوهرة بنت تركي العطيشان

**المدير التنفيذي:** رولا بنت عبد الله العودة

**مدير الإنتاج:** صبا بنت عبد الله

**المبيعات والتسويق:** شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

**مستشار تطوير اعمال:** أمجد هاشم

**مدير التطوير والتسويق:** عبد الله الشريف

**مدير التسويق الرقمي:** عواد الشمري

**Chairman:** Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

**CEO:** Rola Al-Ouda

**Production Manager:** Saba Bnt Abduallah

**Marketing & Sales Officers:** Sawahel Al Jazeraa

**Business Development Advisor:** Amjd Hashim

**Director of Development & Marketing:** Abdullah Al-Sharif

**Digital Marketing Director:** Awad Al-Shammari



**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 aljawhara@ep-mena.com

التحرير ahmed.s@sawahl.com

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

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

## بلاد الحرمين.. أرض العزة

التي أجبرت الجميع على التعامل عبر الوسائل الرقمية.

وأشعر بالعزة والكرامة، عندما أشاد العالم أجمع، بما حقته المملكة من إنجازات لم تحققها الدول الأوروبية التي تفتش فيها فيروس كورونا بشكل مخيف، مسبباً انهياراً في الاقتصاد.

وكشفت لنا جائحة كورونا الرؤية الثاقبة لولي العهد؛ إذ لم يبدأ الحراك في المملكة لمواجهة كورونا في 2 مارس 2020 مع اكتشاف أول حالة مصابة، بل بدأ فعلياً منذ أن أرسى المملكة أعمدة رؤية 2030 التي وُضعت خصيصاً لحماية المملكة من مثل هذه الأزمات، فكانت جميع أركان مملكتنا جاهزة بالفعل لمثل هذه الجائحة، بدايةً من الدعم المالي الذي قُدّم للمتضررين، وصولاً إلى البنية التحتية الرقمية، ومروراً بالجاهزية العالية لقطاع الصحة والقطاعات المعنية لمواجهة الأزمة.

ودعمت المملكة قطاع الصحة دون تردد، وتوسعت في إنشاء مواقع للحجر الصحي على مساحات واسعة في جميع المناطق، ووفرت الرعاية الكاملة للجميع، وحرصت على إجراء مسح بشكل أوسع لأكثر عدد من المتواجدين على أرضها؛ لتقديم العلاج لهم، دون تفرقة بين وافد أو مقيم، بل كانت دائماً تتعامل بإنسانية مع الجميع.

وكان النجاح الذي حققته حكومة المملكة على أرض الواقع وشاهده العالم أجمع بدعم ورعاية خادم الحرمين الشريفين وولي عهده - حفظهما الله -، إعلان وتأييد وتجديد الثقة لأولي الأمر، ورسالة للجميع بأن الشعب السعودي يقف خلف قيادته وحكومته، فحفظ الله المملكة ملكاً وحكومةً وشعباً.

دائماً ما يتتابني إحساس، لا يضاويه مثله، ولا تستطيع الكلمات وصفه، عندما أتحدث عن الوطن، الذي نعيش فيه، ويعيش فينا.

بيتي وسكني وعمري كله هنا، على أرض دعوة خليل الله إبراهيم عليه السلام، ومولد خاتم الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وسلم، هنا السعودية؛ أرض الحرمين الشريفين، حماك الله وحفظك ودمت عزاً لسائر بلاد المسلمين، وسيقاً مُضلماً على رقاب الأعداء، وكل من أرادها بسوء.

مليكننا وحببنا؛ ملك العزة والكرامة؛ سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمين الأمير محمد بن سلمان، جعلكما الله ذخراً للوطن، فقد كنتما خير معين لنا معشر النساء.

واستحق ولي العهد، بشهادة الأصدقاء والأعداء، أن يكون عراب تمكين المرأة السعودية وقائد نهضتها، فشكراً لك على كل هذا العطاء والحب والاهتمام بكل فرد يعيش على أرض هذا الوطن.

### قوة المملكة

أثبتت رؤية 2030 التي أطلقت في عام 2016، قوة المملكة، وبرهنت على قدرتها غير المحدودة على مواجهة الأزمات المفاجئة، فلطالما استعدت جيداً واعتمدت على رؤية ولي العهد.

وأثبتت المملكة على مدار عام- هي عمر جائحة كورونا التي ندعو الله أن تكون هذه الأيام المباركة نهاية لها- أن لدى مؤسساتها المختلفة، بنية تحتية رقمية قوية، استطاعت التعامل بنجاح هائل مع أزمة كورونا،



أناقة وجمال

«ديور» تبتدع في مجموعاتنا الجديدة لربيع وصيف 2021



#دامك بخير حنا بخير  
الأمير محمد بن سلمان ولي العهد.  
عرب تمكين المرأة وقائد نهضتها

30

سلامتك

التغلب على الشك..  
رحلة الكفاح ضد  
سلطة الذات



علاقات أسرية

للآباء.. نصائح  
لتربية طفل سوي  
نفسياً

34



أناقة وجمال

الحذاء الأبيض موضة  
شتاء 2021.. أحدث  
الموديلات والتصاميم

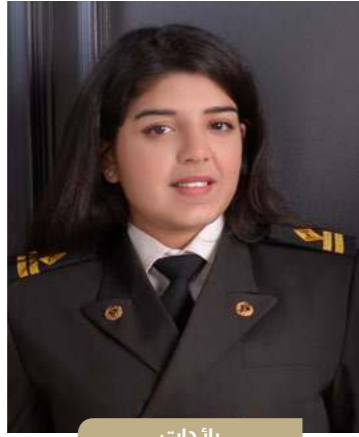
26

38

تسوس أسنان  
الأطفال.. أسبابه وأهم  
النصائح للوقاية منه



طفلك



رائدات

الضابط البحري  
جومانا الخولي: أحب  
المغامرة.. والتحدي  
يشعرنني بقوة إرادتي

58

العبادة

68  
الدكتور أيمن حلمي  
يكتب: الفرق بين  
الطبيب العنيد والمُجامل



70

رحلة إلى

تجربة فريدة  
وممتعة.. السياحة  
في المنطقة  
الشرقية



80

أفكار للبيت

أجدد ديكورات  
الحمامات الملونة  
والعصرية



تحت العشرين

74  
10 نصائح لمساعدة  
المراهق في النوم  
بشكل أفضل



أناقة وجمال

«ديور» تبتدع في  
مجموعاتنا الجديدة  
لربيع وصيف 2021

12



## #دامك بخير\_حنا بخير الأمير محمد بن سلمان ولي العهد.. عرب تمكين المرأة وقائد نهضتها

المستدامة، فضلاً عن دورها الفطري والإنساني والتربوي والاجتماعي؛ إذ يحتاج بناء الأوطان إلى زيادة فاعلية ومشاركة كل أفراد المجتمع في برامج التطوير والتنمية، خاصة المرأة التي تُعد مشاركتها وإسهامها عنصراً أساسياً في نجاح أي طرح لتحقيق الأهداف.

### رؤية 2030

وجاء طرح الأمير محمد بن سلمان لرؤية 2030 مكملًا ومنصفاً لتمكين المرأة؛ لتضمنها برامج إصلاح منحت المرأة مزيداً من الثقة والتمكين لأداء دورها في خدمة الوطن؛ ما ساهم في ارتفاع مساهمتها في سوق العمل إلى 25% خلال عام 2019م، وترفع إلى 30% بحلول 2030م، وفق مستهدفات رؤية 2030.

### حقوق اجتماعية وقانونية

كذلك، صدرت عدة قرارات، منحت المرأة مزيداً من الحقوق الاجتماعية والقانونية؛ كقرار السماح لها بالسفر إلى الخارج، واستخراج جواز سفر بدون الحصول على موافقة مسبقة من ولي الأمر، مع تعيين أكثر من سيدة في مراكز مرموقة بالمملكة وخارجها؛ لزيادة

من هؤلاء القادة؛ الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد الذي قدم بأفكاره وأطروحاته نموذجاً للرجل الوطني الذي يسعي جاهداً ليكون وطنه أيقونة بين الدول المتحضرة، محققاً إنجازات تنموية عملاقة على امتداد مساحة المملكة في مختلف القطاعات؛ من خلال مشروعات عملاقة، شكّلت مجتمعة إنجازات كبيرة، تميزت بالشمولية والعدالة في توزيعها لبناء الوطن وتنميته؛ ما وضع المملكة في مكانة جديدة ومتقدمة على خريطة دول العالم.

### تطوير الإنسان

ولم يتوقف عطاء الأمير محمد بن سلمان -حفظه الله- عند تأسيس المشاريع الجديدة، أو تطوير القائمة، بل امتد اهتمامه بتطوير الإنسان السعودي تعليمياً وتدريبياً وتأهيلاً، مع اهتمام خاص بالمرأة وجعلها عنصراً أساسياً مشاركاً في عملية التنمية والتطوير، تفعيلاً لدورها، وتقديراً لها، وتعزيزاً لمكانتها في حركة التنمية، ومنحها دوراً ريادياً في بناء النهضة الاقتصادية والاجتماعية، انطلاقاً من الاقتناع بقدرتها على قيادة دفعة التغيير والتطوير، والمساهمة بفاعلية وهمة ونشاط في تنفيذ برامج التنمية

ارتبطت نهضة الأمم على مر التاريخ، بقيادة أفاضل يملكون من الفكر والرؤية السديدة، والنظرة العميقة لمستقبل مشرق لأوطانهم، يقوم على التنمية المستدامة والشاملة لكل مجالات الحياة؛ فمثل هؤلاء القادة يضعون بصماتهم في كل حدث يهم أوطانهم؛ لذا سرعان ما تتلاحم معهم شعوبهم، وتتفاعل مع مواقفهم بقوة.



مشاركتها في صنع القرار كشريك أصيل في ممارسة الأعمال الحيوية، دعماً من القيادة الرشيدة، وتجديداً للثقة فيها وفي إمكانياتها.

تم اختيار الأميرة ريماء بنت بندر بن سلطان، سفيرة للمملكة في الولايات المتحدة، والدكتورة إيمان بنت هباس المطيري، مساعدة لوزير التجارة والاستثمار بالمرتبة الممتازة، والأميرة هيفاء بنت عبد العزيز آل مقرن، مندوبة دائمة للمملكة لدى منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة، بالإضافة إلى تعيين المرأة في السلك القضائي لأول مرة.

#### ▲ رفع سن التقاعد للمرأة

وتبع ذلك، إطلاق وزارة العمل والتنمية



القيام بدورها ونشاطاتها الاقتصادية والاجتماعية والأسرية.

لقد حرصت قيادة المملكة على تعزيز مكانة المرأة ووضعها أمام تحدٍ كبير، وأتاحت مشاركتها في جميع القطاعات الاقتصادية؛ فأثبتت كفاءتها وقدرتها على العطاء، عندما أوكل إليها مهام في مجال التشريع والتنفيذ والتخطيط، تعزيزاً لدورها في حركة التنمية؛ الأمر الذي سيجعل للمرأة دوراً ريادياً في بناء النهضة الاقتصادية والاجتماعية للبلاد.

عن العمل بسبب ظروف خارجية عن إرادتها؛ لتوفير حياة كريمة للجميع، خلال الفترة الانتقالية التي تقع ما بين الوظيفة السابقة، واللاحقة، بدعم يصل إلى 60 % من الراتب المسجل في التأمينات، كما يوفر برنامج "حافز" فرص تدريب للباحثات عن عمل، ويقدم للمستفيدات منظومة دعم متكاملة من خلال تدريب المستفيدة وتأهليتها، مع مخصص مالي شهري تحصل عليه لمساعدتها في بحثها الجاد عن الوظيفة، فضلاً عن قرارات أخرى ساندت المرأة، ودعمتها، وسهلت لها مهام

الاجتماعية، مبادرة التنظيم الموحد لبيئة عمل المرأة؛ لرفع مساهمتها في الناتج المحلي، وتحسين تصنيف المملكة في مجال توظيف الإناث؛ كالمساواة في الأجر في الأعمال المتساوية، وتحديد ساعات عمل مناسبة لها، ورفع سن تقاعد المرأة العاملة في القطاعين العام والخاص، من 55 عاماً إلى 60 عاماً أسوة بالرجل، إلى جانب برنامج القرة الذي يوفر الدعم لأطفال المرأة العاملة لتعمل مطمئنة على الرعاية المقدمة لأطفالها.

#### ▲ برنامج "وصول"

وفي نفس المجال، تم تخصيص برنامج "وصول"؛ ليغطي 80 % من تكلفة نقل النساء بحد أقصى 800 ريال شهرياً، إلى جانب دعم "ساند" الذي يدعم المتعطلات

ChristianDior



## "الكشكشة" الرفيق الدائم للأزياء الراقية..

# ChristianDior

## "ديور" تبتدع في مجموعاتها الجديدة لربيع وصيف 2021

جديد، كما تم تزيين سطح التارو بواسطة المصور "بونيفاسيو بيمبو" لدوق ميلانو في القرن الخامس عشر، وهو يوضح القصة الرائعة لهذه المجموعة.

وبالنسبة للأقمشة، فيوجد الدانتيل مرصع بزخارف مرسومة يدويًا، والمخمل الذهبي ينبض بالحياة بعلامات الأبراج والجاكار الثمين مرشوشة بالنجوم، بينما يعرض الرأس ذواريش متعدد الألوان مجلدات ثلاثية الأبعاد في هذه القصة، لأن هذا الاندماج يجعل من الممكن الاقتراب من مسار تكويني يؤدي إلى الوعي الذاتي.

وتكاد الكشكشة أن تكون الرفيق الدائم للأزياء الراقية، فكانت حاضرة بقوة في المجموعة الجديدة، ما بين الكشكشة في الفساتين الطويلة أو القصيرة، وبين التنانير المنفوخة والتي تغطي الكاحل لتبدو كأزياء الغجر، وكذلك لا تغيب أيضًا الكشكشة عن تصاميم القمصان.

وتعد بطاقات التارو، من بين مفاتيح الوصول إلى العالم السحري من أجل استكشاف المجهول، بينما تدعو للبحث دون خوف في أعماق النفس؛ لذا، شعرت "غراتسيا" على الفور بالارتباط بهذه العوالم الخيالية وهذه اللغة المرئية التي يكون قاموسها الرمزي غنيًا بالشخصيات المعقدة والرائعة.

وقد تم تقديم المجموعة عبر فيلم قصير تحت اسم "Le Château du Tarot"، من إخراج المخرج الإيطالي "ماتيو جارون".

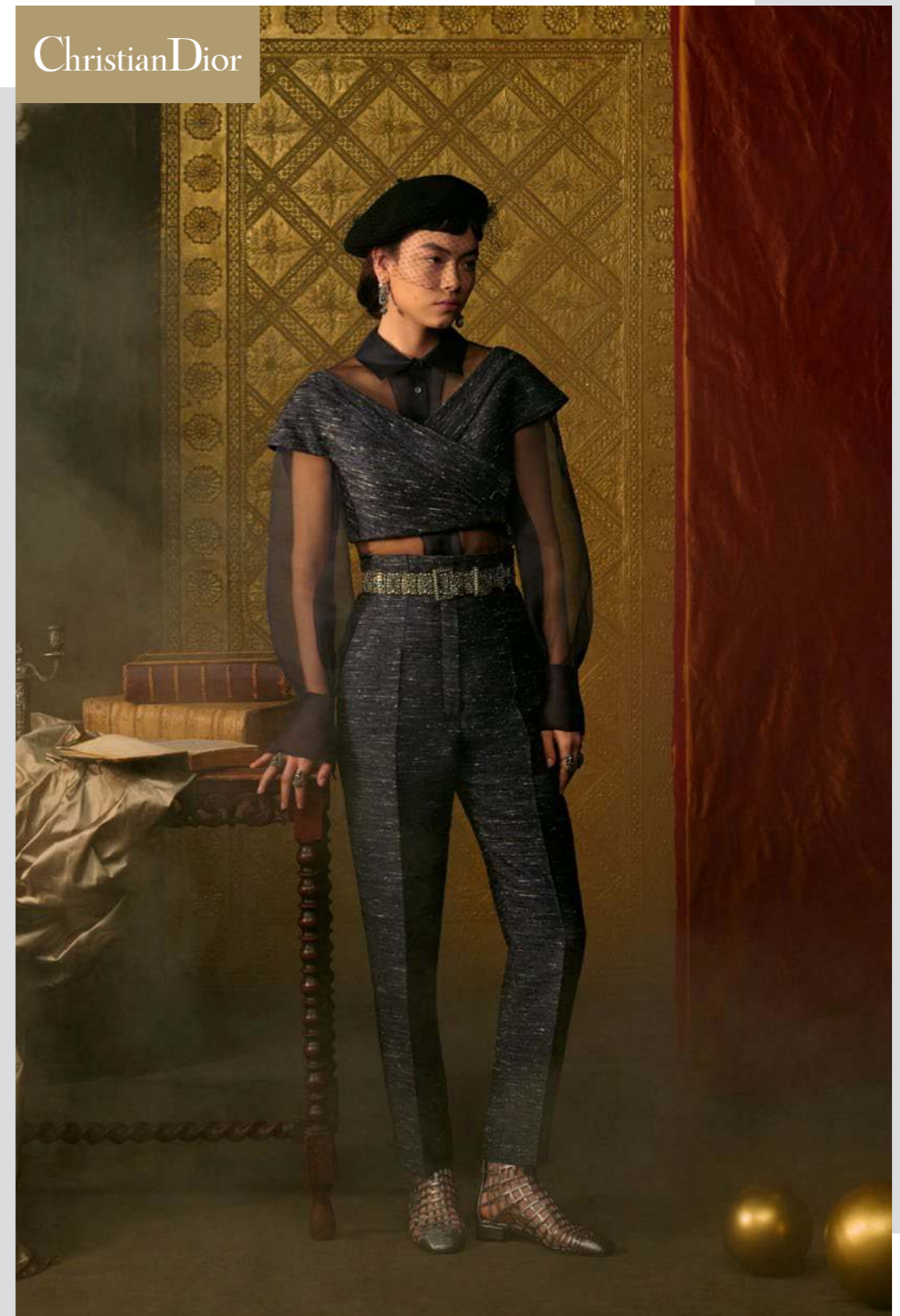
تضمنت المجموعة الجديدة، سلسلة من فساتين السهرة غير العادية التي تتميز بتركيبات مجردة، بعضها مع أجسام مخرمة، ويظهر (Dior Grey) أيضًا في التويد والكشمير والأورجانزا على القمصان والتنانير والسراويل والكاب.

في الوقت نفسه، أعيد النظر في سترة البار من المخمل الأسود، وأعيد تفسير منحنياتها للتعبير عن موقف

قدمت "ماريا غراتسيا"؛ المديرية الإبداعية لدار أزياء "ديور" مجموعة الأزياء الراقية (Haute Couture) لربيع وصيف 2021؛ حيث عُرضت هذه المجموعة لأول مرة خلال أسبوع الموضة في باريس.

ولم تقف "غراتسيا" عند حدود القيود المفروضة بسبب وباء كورونا، بل تخطت كل العراقيل، فقدمت مجموعة فاخرة ومميزة؛ مستوحاة من عالم التارو السحري.

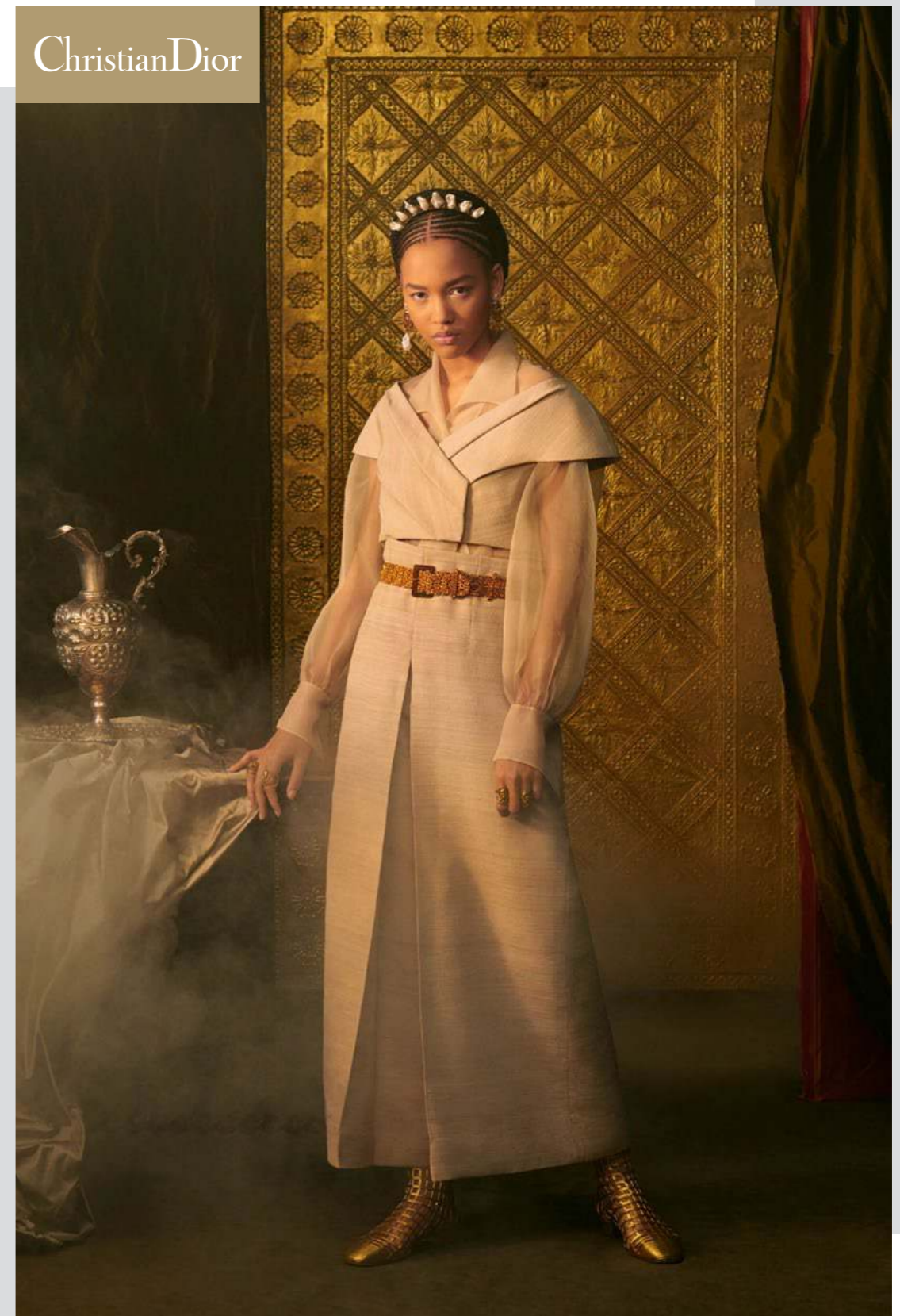
















# الحذاء الأبيض

موضة شتاء 2021..  
أحدث الموديلات  
والتصاميم

يتربع الحذاء الأبيض على عرض موضة شتاء 2021 للأحذية والاكسسوارات الشتوية؛ حيث أصبح نجم عروض الأزياء الجاهزة بمختلف موديلاته وتصاميمه.



بيوت من جلد التمساح، الذي تميز بكعبه الطويل العريض.

ويمكنك تنسيق هذا التصميم، مع بنطال جينز Skinny للحصول على إطلالة شبابية وأكثر عصرية.

## أحذية بسوار على الكاحل

جاءت تصاميم الأحذية المزودة بسوار يلف على الكاحل، ضمن آخر صيحات موضة شتاء 2021؛ حيث كشفت دار فندي Fendi عن موديلات تمزج بين اللونين الأبيض والرمادي الداكن مع إبريم أسود عريض.

كما تألقت عارضة فيرساتشي Versace بموديل ناعم مصمم بكعب أسود رفيع، مما يمنحك إطلالة أنثوية ناعمة عند تنسيقها مع الفساتين الكوكيتيل أو الجمبسوت.

ويمكنك تنسيق هذا الموديل مع الفساتين القصيرة والمعاطف متوسطة الطول، للحصول على إطلالة راقية وأكثر جاذبية وأنوثة.

## البوت بالرقبة الواسعة

سيطرت صيحة البوت بالرقبة الواسعة على عروض شتاء 2021؛ حيث قدمت ماركة لانفان Lanvin بوتاً مسطحاً متوسط الطول يصل إلى منتصف الساق.

وظهرت عارضة ماركودي فينشنزو Marco

والأنوثة، لا تتردد في اختيار البوت المكشكشة Slouchy boots، التي تألقت على منصات عروض شتاء 2021.

ومن أبرز العلامات التجارية التي قدمت هذا التصميم، ماركة أوسكار دي لا رنتا Oscar de la Renta التي قدمت موديل بمقدمة مدببة طويلة وكعب رفيع قصير.

كما زينت عارضة برونزا شولر Proenza Schouler، منصة العروض بيوت طويل ملاصق للساق مميز بالمقدمة المربعة.

وتألق الحذاء الأبيض على منصات عروض الموضة لهذا الموسم، بتشكيلة متنوعة ومتميزة من أجمل أحذية البوتس، خاصة المصممة بمقدمة مدببة وطويلة.

وقبل انتهاء هذا الموسم الشتوي، جمعنا لك أحدث وأبرز موديلات الأحذية باللون الأبيض؛ لإقتنائها في خزانة اكسسواراتك وتنسيقها مع أزيائك المختلفة.

## البوت Slouchy

إذا كنتِ ترغبين في إطلالة فائقة الأناقة

# خطوات تعريض الفك بالمكياج بدون عمليات تجميل

تتساءل الكثيرات، عن خطوات تعريض الفك بالمكياج؛ فلطالما كان الفك العريض علامة جمالية تهتم بها المرأة بشكل كبير.



• الابتعاد عن مكياج ألوان ظلال العيون الداكنة.

• استخدمي الفرشاة الصغيرة لمد الكريم الفاتح الذي وضعته فوق الخط الداكن.

ويبات الفك العريض أو ما يُعرف بالـ Jawline في الأونة الأخيرة، موضة تعتمد على معظم النجمات العالميات والعربيات.

• اعتمدي الألوان الترابية والفاتحة مع لمسة من الجليتر التي تمنح العينين إشراقاً.

• امزجي الكونسيلر الداكن بفرشاة الماكياج ذات الزاوية المخصصة للدمج باستخدام حركات دائرية سريعة.

وبعيداً عن إجراء عمليات تجميل، هناك حيل في المكياج تساعدك في تعريض الفك، عبر اللعب بالألوان والإضاءة ورسم الخطوط الفاصلة.

• خذي بعضاً من البودرة الحرة وانثريها على امتداد الفك والرقبة لتتداخل الألوان مع بعضها.

ويتم ذلك من خلال ما يعرف بتقنية الـ «الكونتورينج والهايلايتينج»، وهي تقنيات تعمل على التلاعب بالألوان والإضاءة، بهدف إبراز مكامن الجمال عند المرأة.

• ضعيه بشكلٍ خفيف فقط، لجعل المستحضرات السابقة تبدو منسجمة فحسب.

ونستعرض في السطور التالية، الخطوات التي يجب اتباعها لتعريض الفك بالمكياج.

## الخطوات

• استكمالاً، طبقي الكونتور الداكن لإخفاء عيوب الوجه والتخفيف من حدة الوجه الطويل في المناطق التالية:

• ضعي كريم الأساس المطابق للون بشرتك على كامل الوجه.

• أعلى خط الجبين للتخفيف من طول الوجه.

• استخدمي مستحضر اللون البرونزي على الفك بشكلٍ خفيف جداً، ما يجعل خط الفك يبدو بارزاً ولامعاً للأنظار.

• جانبي الأنف ابتداءً من الحاجب وحتى منتصف الأنف، وأسفل عظمة الأنف وتحت خط الخدود.

• ضعي القليل منه بحركة متجهة للأسفل، وذلك بدرجة لون أعمق من لون بشرتك بدرجة أو اثنتين.

• ولا تنسي أن تطبقي الكونتور فوق خط الشفة وتحت.

• ضعي الهايلايتر الفاتح فوق الفك مباشرة، بعد وضع الخط البرونزي، لتعليم حدود الفك سيريز شكله.

• ومن أبرز الخدع لتعريض الفك النحيف،

# التغلب على الشك.. رحلة الكفاح ضد سُلطة الذات

كتبت: لمياء حسن



لم يكن الموقف كما رأيته، هل تتذكرين المعاناة بين تحليلات العقل، ومشاعر القلب المتقلبة من أجل التغلب على الشك الذي ساورك تجاه أشخاص مهما اختلفت درجة قربهم الاجتماعي منك؟!

منهم، فيما يخلقون الحواجز في التعامل، مع تفسير وتبرير كل تصرفاتهم، التي تصيهم بحالة من الغضب المستمر.

يساهم الشك في تثبيت المعتقدات الخاطئة دائماً لدى الفرد، فقد يعتقد أن يشعر أن كل ما يتعامل معه في حياته قد يقدم على إيذائه، كما يصاب ببرودة المشاعر ما يجعله غير متعاطف مع الآخرين؛ كونه دائماً ما يشك في حياتهم له.

إن من يعاني من الشك، يعد ذا حساسية مفرطة ولا يستطيع الاسترخاء بسهولة، بل إن الاضطراب السلوكي الذي يغلب عليه يجعله عدوانياً، عنيداً، وكثير الجدل.

## الشك الصحي

من جهتها، قالت الدكتورة إيمان عبدالله؛ خبيرة علم النفس إن الشك يعتبر غريزة تؤسس للمعرفة يمكنها أن تساعد الإنسان في البحث عن المجهول والاستزادة من المعلومات؛ ما يعني أنه دافع لتطوره وتقدمه المستمر في الأمور الحياتية المهمة؛ لكنه حينما يصبح مرضاً فإنه في هذه الحالة يعتبر اضطراباً نفسياً يُسمّى بـ "اضطراب الشك الضلالي".

وأضافت الدكتورة إيمان أنه حينما يصل

حياة اجتماعي ومهم.

وأوضح أن السبب في الإصابة بداء الشك، لا يعود إلى نقاط محددة، أو خلل ما في الحياة الاجتماعية أو الظروف الاقتصادية للشخص، بل قد يذهب البعض إلى التأكيد أن أسباب هذا المرض تعد وراثية في المقام الأول.

وعن سلوكيات الأشخاص الذين يعانون من داء الشك، قال الدكتور جيفري إنهم دائماً في وضعية الدفاع عن النفس طول الوقت، ويعتقدون بأن كل المحيطين بهم يخططون لإيذائهم، أو بمفهوم آخر، التفكير بشكل مفرط في نظرية المؤامرة.

لذا فإن هذا الشعور يعتبر خطيراً للغاية بالنسبة للسيدات على وجه الخصوص؛ إذ يمكن أن تتناهن العديد من الأحاسيس الوهمية، بينما يمكن أن نجدهن يلقين باللوم على الآخرين دون وجه حق، وبالتالي – وبعد مرور فترة من الوقت – يجدن أن كل علاقاتهن على المحك.

## معتقدات خاطئة

يتمثل الشك في العديد من التصرفات التي تفرضها الشخصية التي تعاني منه، سواء اعتقاد خاطئ في الآخرين بعدم الالتزام، أو الخوف من ابتزاز المقربين

ليس كل ما تراه العين حقيقة؛ فالقلب غالباً ما يكون أبصر من العين، بما يشعر به من مخاوف، أو سعادة مقبلة لا يدري موعداً؛ لكن الشك في حد ذاته يعتبر من الأمراض التي يحذر منها أطباء النفس؛ إذ يتسبب في دمار حياة الشخص، نتيجة للاضطرابات السلوكية التي تنتج عنه.

من جهته، أوضح الطبيب الأمريكي "دايف هادسون": "أخصائي طب النفس، أن التغلب على الشك يتسبب في معاناة أكبر للمرأة على وجه الخصوص التي تضع كل معتقداتها وجهاً لوجه أمام كل المشاعر التي تكنها للآخرين.

وأفاد أن الشك يعتبر أحد الاضطرابات السلوكية؛ إذ يظهر أعراضه كمرض حينما يتفاقم بشدة، وقد يتطور سلبياً ليجعل عملية التغلب على الشك صعبة للغاية بالنسبة للمصاب بجنون العظمة، أو انعدام الثقة على سبيل المثال.

## الناحية الطبية

ومن الناحية الطبية؛ أكد "جيفري بولوك": "أخصائي علم النفس، أن المرض قد يبدأ في الظهور منذ الطفولة، ورغم خطورة انتشاره بين الرجال – تبلغ نسبة إصابتهم حوالي 4.5% من الأشخاص حول العالم – إلا أن معدل إصابة السيدات بداء الشك ترتفع خاصة لمن يتميزن بأسلوب





فهد بن سعد بن عبدالله التويجري

يتقدم بأسمى آيات التهاني إلى  
صاحب السمو الملكي

الله محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

على تمام الشفاء والعافية، سائلين الله عز وجل أن يحفظ سمو ولي العهد  
ويقيه من كل سوء ومكروه، وأن يقيه سندياً وذخراً لهذا الوطن أمناً ورخاءً واستقراراً  
في ظل قيادة خادم الحرمين الشريفين

الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

- حفظه الله -

دامك بخير .. حنا بخير



حيث إذ قد تتعدد الأسباب لكن الشك واحد.

وأضافت: "يمكن تدريب الإنسان على إدارة الشك والهواجس؛ فيما يطلق عليه العلاج السلوكي المعرفي، الذي يمكن أن يؤتي ثماره مع المصابين بالشك المرضي"، موضحة أنه يمكن اللجوء للطريقة ذاتها مع الشخصيات التي تعاني من بداية الشك؛ حتى لا تتفاقم حالتهم، وبالتالي مع التعرض التدريجي لإدارة الشك، يمكنها أن تعدل من السلوك، فضلاً عن العلاج الدوائي.

واختتمت الدكتورة إيمان تصريحاتها قائلة إنه يجب تجنب الاحتراق النفسي للإنسان؛ فالوقاية أفضل من الشك، وبالتالي يجب ترك سوء الظن. كما يمكن التدريب على البعد عن الهواجس باتباع العلاج، حتى يؤدي نفسه أو من حوله باختراق الحياة الاجتماعية، قائلة: "توقع الإساءة وتعامل معها لكن لا تصبح كائنًا يميل للعزلة حتى لا تتدمر طاقتك وعلاقاتك".

#### طرق التغلب على الشك

أما بالنسبة لطرق التغلب على الشك؛ فأكدت الدكتورة إيمان على أهمية وضع جدول اجتماعي للمشاركة في الأنشطة، لوجود علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة والهدوء النفسي، فضلاً عن التخلص من التفكير الوسواسي المستمر، عن طريق القراءة والمشاركة في الأمور والألعاب الجماعية.

وأضافت أنه من خلال القراءة يمكنه معرفة عقول الآخرين، ويمكنه أن يسرح بخياله إلى أفاق جديدة، تنزع الخوف الداخلي لديه، مشددة على ضرورة المساندة الاجتماعية؛ كونها تدعم الجهاز النفسي المناعي.

استطردت الدكتورة إيمان، أن الطرق السابق ذكرها ثبت فاعليتها في نتائج نظرية خفض الشك والقلق، وذلك عن طريق التواصل المستمر والدائم، ووضع نقاط مهمة لكل إنسان مهما كانت بيئته:

الأمر إلى الحد المرضي بالاعتقاد الخاطيء في الآخرين، فيمكن أن نسميه في هذه الحالة "وسواسًا"، فنجد الفرد المصاب بالشك يتجنب كل المحيطين به، بينما يحرص على فرض سلطته دائماً. وبالطبع هو مصحوب بالقلق المستمر.

وأكدت: "صاحب الشكوك المستمرة لا يصدق ولا يكذب، فهو بين الاثنين، ما يجعله يقع فريسة للاضطراب؛ وبالتالي يتصرف بشكل غير طبيعي بسبب شعوره بالتهديد من قبل الآخرين، ومن ثم لا يستطيع التفكير بطريقة منطقية أو معتدلة؛ بل إن كل تصرفاته تعتبر مبالغ فيها للغاية، وهنا يكون الشخص بالفعل مريضاً نفسياً"، مضيفاً أن الشك يمكن أن يكون وراثياً بسبب التنشئة الاجتماعية للفرد.

وشددت الدكتورة إيمان على ضرورة زيارة الطبيب والمعالج النفسي لكل الحالات التي تعاني من مرض الشك؛ إذ يمكنه وصف العلاج الدوائي، ودعمه بالجلسات النفسية لتعديل السلوك.



# للآباء.. نصائح لتربية طفل سوي نفسياً

كتبت: سارة طارق

تُعتبر تربية الأطفال واحدة من أصعب الوظائف وأكثرها معاناة في العالم؛ حيث يجب على الآباء معرفة كاملة لطرق التعامل الصحيح لتنشئة طفل سوي نفسياً.

يعرفون أن الجميع يرتكبون أخطاء وأنك لا تزال تحبهم، حتى عندما لا تفضل سلوكهم.

وفيما يلي تسع نصائح لتربية الأطفال، يمكن أن تشعرهم بمزيد من الرضا كوالد:

## 2. التعبير عن الحب لتحسين السلوك

هل توقفت يوماً عن التفكير في عدد المرات التي تتفاعل فيها بشكل سلبي مع أطفالك في يوم معين؟ قد تجد نفسك تنتقد في كثير من الأحيان أكثر من الثناء. ما هو شعورك حيال رئيسك الذي عاملك بهذا القدر من التوجيهات السلبية، حتى لو كان حسن النية؟

الطريقة الأكثر فعالية، هي جعل الأطفال يفعلون شيئاً صحيحاً: "لقد رتبت سريرك دون أن يطلب منك ذلك.. هذا رائع!" أو "كنت أشاهدك تلعب مع أختك وكنت صبوراً جداً"، هذه العبارات تحفزه للسلوك الجيد على المدى الطويل أكثر من التوبيخ المتكرر.

لذلك؛ احرص على إيجاد شيء للثناء عليه كل يوم، وأعط أطفالك بعض المكافآت، وعبر عن حبك لهم من خلال العناق أو المجاملة فهي تصنع العجائب وغالباً ما تكون مكافأة كافية.

إن الحفاظ على تطبيق هذه الخطوات سيجعلك تنمي المزيد من السلوك الذي ترغب في رؤيته بأطفالك.

## 1. تعزيز احترام طفلك لذاته

يبدأ الأطفال في تنمية شعورهم بأنفسهم وهم أطفال عندما يرون أنفسهم من خلال عيون والديهم.

يمتص أطفالك نبرة صوتك ولغة جسدك وكل تعبيراتك؛ لذا تؤثر كلماتك وأفعالك كوالد في تنمية تقديرهم لذاتهم أكثر من أي شيء آخر.

وتجعلهم يشعرون بالفخر بالعديد من التصرفات، مثل: مدح الإنجازات مهما كانت صغيرة، كما أن السماح للأطفال بفعل الأشياء بشكل مستقل يشعدهم بالقوة والقوة.

على النقيض من ذلك، فإن التقليل من شأن الطفل أو مقارنته بغيره يُشعره بأنه لا قيمة له.

لذلك؛ عليك تجنب استخدام الكلمات كأسلحة، فتعليقات مثل "يا له من عمل غبي!" أو "أنت تتصرف كطفل أكثر من تصرفات أخيك الصغير!" تسبب ضرراً كما تفعل الضربات الجسدية.

اختر كلماتك بعناية وكن رحيماً، دع أطفالك

تغيير أسلوبك تدريجيًا، ومن المحتمل أن ما ينجح مع طفلك الآن لن يعمل جيدًا خلال عام أو عامين.

ويميل المراهقون إلى النظر بشكل أقل إلى آبائهم وبدرجة أكبر تجاه أقرانهم كما قد يحتذى بها، لكن استمر في تقديم التوجيه والتشجيع والانضباط المناسب مع السماح لمراهقك بالحصول على مزيد من الاستقلال، واطمنم كل لحظة متاحة لإجراء اتصال.

### 8. أظهر أن حبك غير مشروط

بصفتك أحد الوالدين، فأنت مسؤول عن تصحيح وتوجيه أطفالك، لكن الطريقة التي تعبر بها عن إرشاداتك التصحيحية تحدث فرقًا كبيرًا في كيفية تلقي الطفل لها.

عندما تضطر إلى مواجهة طفلك تجنب إلقاء اللوم عليه أو انتقاده أو تقصي الأخطاء؛ ما يقوض احترام الذات ويمكن أن يؤدي إلى الاستياء، وبدلاً من ذلك حاول أن ترعى وتشجع، حتى عند تأديب أطفالك، تأكد من أنهم يعرفون أنه رغم أنك تريد وتتوقع أفضل في المرة القادمة فإن حبك موجود بغض النظر عن السبب.

### 9. تعرف على الاحتياجات والقيود الخاصة بك كأحد الوالدين

واجه الأمر، أنت والد غير كامل ولديك نقاط قوة وضعف كقائد للأسرة؛ لذلك تعرف على قدراتك وتعهد بالعمل على نقاط ضعفك. حاول أيضًا أن يكون لديك توقعات واقعية لنفسك وزوجتك وأطفالك، ليس عليك أن تمتلك كل الإجابات، ولكن كن متسامحًا مع نفسك.

وحاول أن تجعل الأبوة وظيفة يمكن التحكم فيها، ركز على المجالات التي تحتاج إلى أكبر قدر من الاهتمام بدلاً من محاولة معالجة كل شيء مرة واحدة. اعترف بذلك عندما تشعر بالإرهاق، واقض بعض الوقت بعيدًا عن الأبوة للقيام بأشياء تجعلك سعيدًا كشخص.

لأشخاص آخرين دون توقع مكافأة، وعبر أيضًا عن الشكر وتقديم المجاملات.

وقبل كل شيء عامل أطفالك بالطريقة التي تتوقع أن يعاملوك بها الآخرون.

### 6. جعل الاتصال أولوية

لا يمكنك أن تتوقع من الأطفال أن يفعلوا كل شيء لمجرد أنك والدهم، إنهم يريدون ويستحقون التفسيرات بقدر ما يفعل الكبار. إذا لم تأخذ وقتًا للشرح، سيبدأ الأطفال في التساؤل عن قيمنا ودوافعنا وما إذا كان لديهم أي أساس.

اجعل توقعاتك واضحة، إذا كانت هناك مشكلة فصفها وعبر عن مشاعرك وادع طفلك للعمل معك على حل.

تأكد أيضًا من تضمين العواقب، قدم الاقتراحات واعرض الخيارات، وكن منفتحًا على اقتراحات طفلك أيضًا، كما يمكنك أن تتفاوض مع أطفالك؛ فالأطفال الذين يشاركون في اتخاذ القرارات يكون لديهم دافع أكبر لتنفيذها.

### 7. كن مرناً ومستعدًا لتعديل أسلوب التربية الخاص بك

إذا كنت تشعر بالإحباط بسبب سلوك طفلك، فربما تكون لديك توقعات غير واقعية؛ إذ يجد الآباء الذين يفكرون في كلمة "ينبغي" أنه من المفيد قراءة الموضوع أو التحدث إلى الآباء الآخرين أو متخصصي تنمية الطفل.

إن بيانات الأطفال لها تأثير في سلوكهم؛ لذلك قد تتمكن من تغيير هذا السلوك عن طريق تغيير البيئة.

إذا وجدت نفسك باستمرار تقول "لا" لطفلك البالغ من العمر عامين، فابحث عن طرق لتغيير محيطك؛ بحيث يصبح عدد أقل من الأشياء محظورًا، فذلك يؤدي إلى تقليل الإحباط لكليهما.

مع تغيير سلوك طفلك، سيتعين عليك



### 5. كن قدوة جيدة

يتعلم الأطفال الصغار الكثير عن كيفية التصرف من خلال مشاهدة والديهم، وكلما كانوا أصغر سنًا زاد عدد الإشارات التي يأخذونها منك.

قبل أن تهجم أو تنتقد أمام طفلك، فكر في هذا: هل هذه هي الطريقة التي تريد أن يتصرف بها طفلك عندما يغضب؟

اعلم بأن أطفالك يراقبونك باستمرار؛ حيث أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يظرون عادة ما يكون لهم نموذج يُحتذى به للعدوانية في المنزل.

قدم نموذجًا للسمات التي ترغب في رؤيتها في أطفالك، مثل: الاحترام، الود، الصدق، اللطف، التسامح.

أظهر السلوك غير الأناني، وافعل أشياء

المثال: ضع ملاحظة أو شيء مميز في صندوق غداء طفلك.

ويبدو أن المراهقين يحتاجون إلى اهتمام أقل من آبائهم من الأطفال الأصغر سنًا؛ نظرًا لوجود عدد أقل من الفرص المتاحة للآباء والمراهقين للالتقاء، ويجب على الآباء بذل قصارى جهدهم ليكونوا متاحين عندما يعبر ابنهم المراهق عن رغبته في التحدث أو المشاركة في الأنشطة العائلية.

إن حضور الحفلات الموسيقية والألعاب وغيرها من الأحداث مع ابنك المراهق يربطك برعايته ويبيح لك التعرف على المزيد عن طفلك وأصدقائه.

لا تشعر بالذنب إذا كنت والدًا عاملاً، فالأشياء الصغيرة التي تفعلها، مثل: صنع الفشار، واللعب، والتسوق معهم، سيذكرها الأطفال.



3. ضع حدودًا وكن متسقًا مع انضباطك

### 4. خصص وقتًا لأطفالك

الأطفال يوفون ما تم تجاهلهم في اليوم التالي.

غالبيًا ما يكون من الصعب على الآباء والأطفال أن يجتمعوا معًا لتناول وجبة عائلية، ناهيك عن قضاء وقت ممتع معًا. استيقظ مبكرًا 10 دقائق في الصباح حتى تتمكن من تناول وجبة الإفطار مع طفلك، وغالبًا ما يسيء الأطفال الذين لا يحصلون على الاهتمام الذي يريدونه من آبائهم التصرف؛ بهدف لفت انتباههم.

ومن المفيد، جدولة وقتك مع أطفالك. خصص "ليلة خاصة" كل أسبوع لتكون معهم، ودع أطفالك يساعدونك في تحديد كيفية قضاء الوقت.

ابحث عن طرق أخرى للاتصال، على سبيل

الانضباط ضروري في كل بيت، والهدف منه هو مساعدة الأطفال في اختيار السلوكيات المقبولة وتعلم ضبط النفس، فقد يختبرون الحدود التي تضعها لهم، لكنهم يحتاجون إلى تلك الحدود لينمو ويصبحوا بالغين مسؤولين.

يساعد وضع قواعد للمنزل الأطفال في فهم توقعاتك وتطوير ضبط النفس. قد تتضمن بعض القواعد: عدم وجود تلفاز حتى انتهاء الواجب المنزلي، وعدم السماح بالضرب أو الشتائم أو المضايقة المؤذية.

قد ترغب في وضع نظام: تحذير واحد يتبعه عواقب مثل "انتهاء المهلة" أو فقدان الامتيازات.

ومن الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الآباء عدم متابعة العواقب، لا يمكنك تأديب



**تُعد كمية السكر التي يستهلكها الأطفال من أهم عوامل التسوس؛ لذا فإليك هذه النصائح:**

**1** يجب أن تكون كمية الأطعمة والمشروبات السكرية محدودة.

**2** حاولي تجنب مشروبات العصير التي لا تحتوي على عصير بنسبة 100%.

**3** شجعي الأطفال على شرب الماء فقط بين الوجبات، ويفضل ماء الصنبور.

**4** كوني حذرة من الأطعمة اللزجة، مثل الحلوى أو لفائف الفاكهة؛ حيث يمكن أن تلتصق هذه الأنواع من الطعام بأسنان طفلك وتسبب تسوس الأسنان.

**هل يهم ما إذا كان طفلي يعاني من تسوس في أسنانه؟**

على الرغم من أن أسنان الطفل اللبنية ليست دائمة، إلا أن تجويف الأسنان اللبنية يمكن أن يؤثر سلبًا في الأسنان الدائمة ويؤدي إلى مشاكل أخرى في المستقبل.

وتصنع أسنان الطفل اللبنية مسارًا؛ لتظهر الأسنان الدائمة بشكل صحيح.

### كيف أنظف أسنان طفلي؟

**1** اغسلي أسنان طفلك لمدة دقيقتين، مرتين في اليوم، عادة بعد الإفطار وقبل النوم.

**2** ابدأي بكمية صغيرة (بحجم حبة الأرز) من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.

**3** بعد أن يبلغ طفلك سن الثالثة ابدأي باستخدام كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان.

**4** عندما يكون طفلك قادرًا على أن يبصق معجون الأسنان الإضافي، ولا تعطي الأطفال الصغار الماء لغسل أسنانهم بعد تنظيفها بالفرشاة لأنهم من المحتمل أن يبتلعوا المعجون، كما يتعين عليك المساعدة أو الإشراف على تنظيف أسنانه بالفرشاة.

**5** اتبعي الأسلوب الصحيح للتنظيف بالفرشاة، وتأكد من استخدام الكمية المناسبة من معجون الأسنان.

**6** راقبي طفلك حتى يتمكن من القيام بذلك بشكل جيد بمفرده، وذلك عادة يحدث عندما يبلغ من العمر 8 سنوات.

**متى يجب أن يبدأ طفلك في استخدام الخيط الطبي؟**

يجب أن يبدأ التنظيف بالخيط الطبي بمجرد أن تنمو له أسنان.

في البداية، يجب تنظيف أسنان طفلك بالخيط الطبي. اطلبي من مقدم خدمات طب الأسنان الحصول على نصائح حول تنظيف أسنان الطفل بالخيط.

وبعد تلك المرحلة أشرفي على تنظيفها بالخيط، ثم يجب أن يتقن الأطفال هذه المهارة في سن 10 أو 11 عامًا، وعلى الأطفال بعد ذلك التنظيف بين أسنانهم مرة واحدة في اليوم باستخدام الخيط لإزالة الطعام وطبقة البلاك؛ حيث لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليها.

**متى يجب أن يبدأ الطفل في زيارة طبيب الأسنان؟**

عند بلوغه عام واحد.

**كيف يمكن منع تسوس الأسنان؟**

# تسوس أسنان الأطفال.. أسبابه وأهم النصائح للوقاية منه

**ل** يُعد تسوس الأسنان أكثر الأمراض شيوعًا في مرحلة الطفولة، ويمكن أن يؤدي إلى آلام الأسنان التي تعوق الأكل والنوم والحضور إلى المدرسة والأداء، ويمكن أن يؤدي أيضًا إلى التهابات خطيرة وعلاجات باهظة الثمن.

والنبا السار، هو أنه يمكن منع تسوس الأسنان؛ لذا نستعرض فيما طرق تجنب تسوس الأسنان:

**متى يجب أن يبدأ في تنظيف أسنان طفلي؟**

في الحال! حتى قبل أن يبدأ طفلك في التسنين، يجب أن تحافظي على نظافة فمه باستخدام منشفة لمسح لثته.

وبمجرد نمو الأسنان، يجب استخدام فرشاة أسنان ناعمة للأطفال وكمية صغيرة (بحجم حبة الأرز) من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لتنظيف أسنانهم.



# معرض "هي" .. ثيمات فنية للتعبير عن وحدة النساء



اختتمت مؤخرًا فعاليات معرض «هي» الذي نظمه جاليري المشربية بالدقي، وضم أكثر من 50 عملاً فنياً.

شارك في المعرض الفنانون حسين ديهون - ريم المزين - سيد واكد - هيام السيد، بأعمال لهم.

تطرق المعرض إلى قيمة الوحدة التي تعانيها بعض النساء، كما تجلّى ذلك واضحاً في أعمال هيام السيد وحسين ديهون.

وإن كانت القيمة الواضحة في عمل الفنانة هيام السيد هو الوحدة المشفوعة بالحزن والانزعاج الكلي عن الوجود، فإن أعمال حسين ديهون \_ وعلى عادته \_ تأتي معبرة عن الوحدة وسط الجموع، عن كون المرء وحيداً رغم انخراطه وسط حشد من الناس.

ويبدو أن الفنان آثر تناول مفهوم الاغتراب من الناحية الاجتماعية وبسطه عبر أعماله؛ ففي إحدى لوحاته حيث تبدو امرأة جالسة وحيدة على طاولة، فيما يشبه المقهى، وعلى الرغم من كون العالم يجري خارج عتبة الباب، إلا أن هذه المرأة قررت التيه في الوجود، وهذا هو أبلغ بيان لحال الوحدة.



## دكتورة رانيا يحيى تكتب: ماريا كالاس.. أسطورة الأوبرا



نشأ فن الأوبرا في أواخر القرن السادس عشر بإيطاليا؛ نتيجة تطور صيغة "الأوراتوريو" التي ظهرت في أوائل القرن نفسه، كما تسبب ظهور جماعة "الكاميراتا" في أواخر عصر النهضة عام 1590، والتي ضمت العديد من النبلاء والشعراء والموسيقيين والأدباء كرد فعل لسيطرة البوليفونية، في ضياع معاني كلمات الشعر لخضوعها لقواعد الموسيقى الصارمة؛ لذا بحثوا عن وسيلة جديدة لم يتطرق إليها أحد من قبل، فوجدوا الحل في أداء أسلوب المسرح اليوناني القديم؛ حيث يُؤدى الغناء بوضوح تام مع مصاحبة "الليرا" أو المزمار المزدوج، فكتبوا أعمالاً درامية تعتمد على الإلقاء المنغم وتبتعد عن البوليفونية.

بعد ذلك، بدأ الدمج ما بين الأغنيات والإلقاء المنغم إلى أن تمخض ميلاد أول أوبرا وهي "دافني" للمؤلف الموسيقي "بيري" تحديداً في عام 1597، ومن بعده أدخل مونتفردى كثيراً من التعديلات على هذه الصيغة وجعل للموسيقى دوراً أكبر، وزاد من عدد الآلات المشاركة في الأوركسترا، فأصبحت الأوبرا منذ ذلك الحين من أهم المؤلفات الموسيقية التي تتكامل فيها الفنون السمعية والمرئية، وانتشرت بشكل كبير في إيطاليا

وخارجها، وتم إنشاء كثير من المسارح ودور العرض التي تتواءم مع قيمة هذه الأعمال فنياً ومع الأعداد الكبيرة المشاركة في مثل هذه العروض.

وكلمة "أوبرا" لاتينية، تعني عملاً أو مصنفاً، ولكن الشائع عملياً أن هذا القالب عبارة عن "مؤلف مسرحي درامي غنائي متكامل يعتمد بشكل أساسي على الموسيقى والغناء"، كما يشمل باقي الفنون الأخرى؛ مثل الشعر والباليه والفنون التشكيلية والتمثيل الصامت.

وظهر إبداع المرأة من خلال هذا الفن الراقى قديماً، بمشاركة المتعددة في الأدوار المختلفة وأيضاً بجمال صوتها المعبر، فأبداع المرأة بشكل عام هو أحد التجليات الجمالية للحياة الراحبة، هذه الحياة التي تسجل فيها حضورها اللافت باستمرار، وجميع المجالات الإبداعية التي تطرقت إليها المرأة قديماً وحديثاً، يمكن الوقوف عندها بتمحيص وتأن لمعرفة دقائقها وتفصيلها.

وحيثما نتحدث عن أحد أروع وأشهر الأصوات الغنائية التي أمتعت محبي هذا الفن، فإننا نقصد الأسطورة "ماريا كالاس" ذات الصوت الساحر الذي أذهل الجماهير في القرن العشرين؛ السوبرانو الشهيرة المولودة في اليونان عام 1923، ورغم وفاتها منذ 35 عاماً، إلا أنها ما زالت ترتفع على عرش الغناء الأوبرالي.

ظهرت موهبة "ماريا كالاس" في الرابعة من عمرها، عندما أبدت إعجابها بألة البيانو والموسيقى، فبدأت تعلم البيانو في السابعة، ثم بدأت مرحلة الغناء في العاشرة، وكانت تشعر بتجاوب الجماهير وجبهم لها حينما تغني، وكانت حينما تظهر على المسرح يطغى حضورها على المشاركين، وسط حفاوة من الجمهور، الذي يصبح في حالة شغف.

اشتهرت "ماريا" بأدوار البطولة في كثير من الأوبرات؛ أهمها: "توسكا" و"مدام بترفلاي" لبيوتشيني و"عايدة" و"ماكبت"، و"لاترافياتا" و"الحفل التنكري" لفيردي، ورائعة المؤلف الفرنسي جورج بيزيه "كارمن"، وروائع فاخر الألمانية "تريستان وإيزولده"، و"دي فالكوره" و"بارسيفال" وغيرها، كما أبدعت في دور "نورما" لبيليني، وحققت نجاحاً هائلاً، خاصة أغنية "كاسيا ديفيا" التي تعني

(القديسة) باليونانية؛ ذلك الاسم الذي أطلقه عليها محبوبها وظل معها إلى نهاية المطاف.

وكان أدائها أمام الجمهور يتميز بالبساطة والتلقائية والتمكن مع سهولة الانتقال بين النغمات، وكذلك ما تتمتع به من تعبيرية مفرطة وإحساس شديد بكل كلمة تعبر عنها بكل جوارحها، وقدرتها على تجسيد أدوارها الدرامية بتقنية عالية وحضور عميق، مع الخبرة في إظهار الانفعالات والعواطف بجميع الأدوار، بالإضافة إلى قدرتها على تقمص الشخصيات الدرامية والتوحد معها، كما أضافت لكل شخصية بعداً جديداً ومتميزاً عجز غيرها عن تقديمه؛ ما ساهم في زيادة رصيدها عند الجمهور وجعلها فنانة القرن.

وبالإضافة إلى موهبتها وعبقريتها الغنائية، كانت "ماريا" تتمتع بكاريزما جعلت منها شخصية فنية ساحرة بصوتها الذي يهرع له المحبون؛ كونها تتمتع بجمال من نوع خاص: جمال الصوت، والقدرة التعبيرية، والاحترافية الفائقة في توظيف صوتها، الذي حباها الله به؛ كأفضل صوت أوبرالي في التاريخ تقريباً.

وتعد ماريا مغنية الأوبرا الوحيدة التي أدت أكثر من 50 دوراً مختلفاً، بينما المعروف في مجال تنوع الأدوار، أنه لم تتعد أي مغنية 20 دوراً كحد أقصى؛ ما يؤكد أنها حالة غنائية فريدة في عالم الغناء الأوبرالي؛ إذ ما زال نجمها يتلألأ في سماء الفن، رغم مرور كل هذه السنوات على رحيلها.

والمدهش أن ماريا كالاس لم تكن بارعة الجمال، لكنها كانت مثل الشاعرة والمغنية اليونانية "سافو"، التي خلبت بصوتها وشعرها كل رجال اليونان في القرن السادس قبل الميلاد، وتمنى الكثيرون الاقتران بها؛ لما أضفته موهبتها عليها من جمال خاص.. إنها دائماً المرأة المبدعة رمز الجمال.

دكتورة رانيا يحيى

عضو المجلس القومي للمرأة  
رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

rania\_ys@yahoo.com

داخل البيت ليس أكثر، وأن لا يكون بعصبيته الزائدة مصدر توتر داخل أسرته يمكن أن يؤثر على نفسية أطفاله.

ومن جانب الزوجة الحصيفة، فالسبيل إلى الإصلاح والتودد لزوجها لن يكون عسيراً عليها لتهدئة الأجواء لفترة من الوقت، ومع الاعتراف بأنها ستجد نفسها في النهاية مرغمة على اتخاذ القرار الصعب والاختيار ما بين البقاء في عملها وقرار زوجها، وسيكون الأمر من وجهة نظرها أنها قادرة على الاستمرار في أداء العمل وفي الوقت نفسه قادرة على النهوض بواجباتها المنزلية وإدارة شؤون بيتها والاهتمام بزوجها وأطفالها بشكل مناسب.

ولكن التجارب تشير إلى أن ذلك قد يكون ممكناً لو وجدت الزوجة تعاوناً وتفهماً من قبل زوجها، وعلى الزوج إذا كان موافقاً منذ البداية على عمل الزوجة فعليه دعمها والوقوف إلى جانبها ومؤازرتها، وإذا حققت نجاحاً وتفوقت في العمل فعليه أن يعتبر ذلك نجاحاً له أيضاً وللأسرة كلها، وعلى الزوجة اللبقة أن لا تنسى أن تشعره بأنه كان السبب في تحقيق هذا النجاح وأنه لولا دعمه وتفهمه لما حقته.

على المحبة والاحترام بين الزوج، ونجاح أي فرد في العائلة هو نجاح للجميع، ولثقة بين الزوجين دور كبير في استقرار وتفاعل عناصر المجتمع المختلفة، وهي نواة لنزع الظنون والأفكار المتخلفة وهي أيضاً نواة لزرع الود.

الثقة بين الزوجين لا تؤثر فقط على حياتهما المشتركة ولا على أسلوب تعاملهما معاً ولا تقتصر عليهما، بل تنتشر بين الأولاد؛ فإذا وجد ما يزعزع الثقة ويقتلها فإن كيان الأسرة سيهتز بكل بقوة على وقع الظن والشك الذي يعني الميل إلى عدم الاقتناع وتوقع الشر من الآخر، مما يستحيل معه استمرار الحياة الزوجية، وهنا يكمن الخطر على الكيان الأسري.

#### صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

الجهل المتراكم عبر السنين، وأن الوضع يتطلب التشجيع على تطبيق ما يقال بصورة عملية لغرس الثقة بالنفس وإتاحة الفرص، لتكسير الحواجز التقليدية البالية وهو الدور الذي يمكن أن يقوم به الرجل في محيطه الأسري على الأقل.

وعلى الزوج، أن يتجاوز الغيرة السوداء، لأن الرجل أشد غيرة من المرأة ويتميز عنها في الغيرة بالعمق والتكيز والوصول إلى قاع الغيرة والاستشاطاة غيظاً لأتفه الأسباب على خلاف غيرة المرأة التي تتصف بالسطحية، مقارنة بغيرة الرجل؛ حيث تغير المرأة من بنات جنسها فقط، أما الرجل لا يغار من ابن جنسه الأكثر نجاحاً ووسامة فقط، وإنما من النساء الناجحات في مختلف مجالات العمل والحياة.

وتشتعل غيرة الرجل تجاه المرأة عندما تتفوق عليه في مجال العمل، خاصة إذا كانا زوجين، فالرجل لا يتمنى أن يكون تابعاً لزوجته أو أن يحيا في ظل شهرتها حتى لو كان ناجحاً في عمله.

وهناك العديد من الحالات التي فشلت فيها سيدات في حياتهن الأسرية بسبب شهرتهن أو نجاحهن الذي لم يتحملة أزواجهن، وبعضهن يرفضن الحديث عن تفاصيل أعمالهن احتراماً لشعور أزواجهن ولتجنب إثارة مشاعر الضيق والغيرة في نفوسهم.

الأصل في الحياة الزوجية أن يكون على أساس الاحترام المتبادل والانسجام والتوافق، ولا استمرار الكيان الأسري قائماً يجب على الزوج أن لا يظهر تذمره الدائم من زوجته أو ضيقه الواضح من نجاح زوجته، فبقدر مشاركته فرحتها بالنجاح وتفاعله الوجداني معها بقدر ما سيجنني ودها ومحبتها

وينبغي أن لا يوجه لها انتقاداته اللئيمة وقت تناول الطعام، أو يحاسبها على أوقات خروجها ودخولها أمام أولادها بأسلوب خبيث مثير للريبة الظالمة والشكوك غير المؤسسة، وأن لا يحمل زوجته عمداً ما لا تطبق من الواجبات المنزلية لفرض سيطرته



يكون هو موقف المانع دائماً، وعندما تحقق المرأة مستوى من الاستقلال المادي يشعر أن استقلالها يحدد مكانته وسط أولاده خاصة لو تقلدت منصباً أعلى من منصبه، وهو في النهاية لا يحب أن يكون موضوع مقارنة خاسرة مسبقاً أمام الجميع، أو أن الرجل يشعر بالغيرة عموماً من أي انثى ناجحة سواء كانت زوجته أو زميلته في العمل، لأنه تعود أن يكون دائماً الأفضل بحكم التربية التي ترسخ تفضيل الولد على البنت في المعاملة.

وعليه، يكون من الطبيعي أن تمتلك الرجل الغيرة عندما يتزوج بامرأة ناجحة خاصة لو كانت في نفس مجال عمله، ويذهب رأي آخر إلى التأكيد بأن العاقل هو من يتزوج امرأة أقل منه في المكانة العلمية والعملية طالما لم تتم تربية الرجل في بيئة تحث على احترام المرأة و ترسيخ مفاهيم أنها مخلوق كامل مثله تماماً له حقوق وعليه واجبات، وأن الفروق الوحيدة بينهما هي فروق فسيولوجية، ما تكون نتيجة رجلاً واعياً يساعد زوجته على تقلد أعلى المناصب.

وتؤكد الآراء المعتدلة أن "كره" الرجل لنجاح المرأة، دليل على ضعف في شخصيته وعدم ثقة في النفس وعدم إيمان بدورها في المجتمع، وأن لها حقوقاً وواجبات والتزامات وكرامة منحها لها الشريعة السمحة، ولكنها غيببت بسبب



## صبحة بغورة تكتب:

# غيرة الرجل من نجاح زوجته.. ضعف شخصية أم عدم ثقة؟!

بعدما صار خروج المرأة للعمل ضرورة اقتصادية وحاجة ملحة لها ولعائلتها، وبعدما حققت لنفسها الإحساس بمتعة النجاح المهني وعرفت معنى التفوق الوظيفي وأرضت بذلك غرور نفسها، وبعد أن أثبتت أهميتها واستحقاقها للمكانة المرموقة التي تتبوأها اجتماعياً، ثم تذوقت حلاوة الشعور بالأمان المادي وأدركت أهمية الاستقلالية، ها هي الأيام تحمل ما قد تواجهه المرأة العاملة في حياتها الزوجية ما يمكن أن يخالف تماماً القيم التي نشأت عليها والمبادئ التي تربت وتأثرت بها في منزل والديها.

مستوياتها إذا كان الزوجان يعملان في نفس التخصص أو بنفس موقع العمل.

وتعددت الآراء لتفسير خلفيات هذه الظاهرة، بين الاعتقاد بأن غيرة الرجل من زوجته وأسرته، وعشقه أن يكون هو المثل الأعلى الوحيد لأولاده، لكن عندما تنافسه المرأة على هذه المكانة أو تنزع ما يزعمه "بالحق المكتسب" تدب الغيرة في قلبه بسبب نجاحها.

وهناك من يرى أن طبيعة الرجل وطبيعة بيئة وظروف نشأته، جعلته يستمتع عندما

بنشأته في مجتمع ذكوري يكون فيه الرجل السيد المطاع، الأمر النهائي، أو أن يحاصرها لمنعها من مواصلة العمل لأنه يكون قد بدأ يشعر فعلاً بالغيرة مما تحققه من نجاح مهنيًا واجتماعيًا ونفسيًا..

وعلى الرغم من أنه قد يضطر على مضض إلى قبول خروج زوجته للعمل من أجل أن تساعد مادياً في الوفاء بمستلزمات واحتياجات الأسرة، إلا أنه في الحقيقة لا يريد لها أن تحقق نجاحاً لم يسبقها هو إليه أو أن تتقاضى راتباً شهرياً يفوق ما يتقاضاه، إنها الغيرة التي ستبلغ أكبر

وقد تضطر المرأة إلى التخلي عن كل ما حققته من نجاح وأن تتراجع بالتالي عن أحلامها وتهدم آمالها، ومن هنا يثور التساؤل الحائر، هل الزواج يدفع على طريق النور خطوات من النجاح والتطور؟، أم يسحب الأوضاع القائمة نحو الظلام الفكري مسافات للخلف؟، وهل الأمر يتعلق بضوابط سلوك الأسر المحافظة والتقييد بالحياء والحشمة؟، أم أن ثمة ما يودي بالاعتقاد بأن كبح جماح الزوجة الناجحة وراءه وجود غيرة زوجية مدمرة! وهناك من الأزواج من يطوق زوجته العاملة برفضه المريح لخروجها إلى العمل متأثراً

## هيئة التراث تستأنف عمليات التنقيب عن الآثار بمختلف مناطق المملكة

أعلنت هيئة التراث، استعدادها لاستئناف عمليات المسح والتنقيب عن الآثار خلال الفترة المقبلة في مختلف مناطق المملكة، بعد توقف لمدة عام بسبب جائحة كورونا.



وكانت عمليات التنقيب عن الآثار في مناطق المملكة المختلفة قد جرت قبل جائحة كورونا، بمشاركة أكثر من 40 بعثة دولية ومحلية.

وأشارت إلى أن عددًا من البعثات السعودية ستستأنف عملها المسحي في 5 مواقع أثرية، بالتعاون مع جامعات الملك سعود وحائل وجازان.

وأكدت الهيئة، أن عمليات المسح والتنقيب ستتم بالشراكة مع عدد من البعثات الدولية من جامعات ومراكز بحثية عالمية متخصصة في المجال.

وقدمت هذه البعثات نتائج مهمة عن تاريخ الاستيطان البشري في أراضي شبه الجزيرة العربية، نُشرت في عدد من أوعية النشر العلمي، مثل حولية الآثار السعودية «أطلال».

وستعمل هيئة التراث على تنفيذ مشاريع المسح والتنقيب الأثري في 19 موقعًا في مناطق مختلفة بالمملكة، فضلًا عن تسجيل مواقع حطام السفن الغارقة في الخليج العربي للمرة الأولى.

وطالبت الهيئة، كليات وأقسام الآثار في الجامعات السعودية بالمساهمة في عمليات المسح والتنقيب والمشاركة مع البعثات الدولية في عملية اكتشاف الآثار وكتابة التاريخ الحضاري للمملكة.



## "السينما في المملكة" .. العامة للإعلام تقرر تشكيل فريق استشاري لدعم القطاع



السعودية. ووجهت الفريق الاستشاري لدعم وتنمية قطاع السينما، بوضع خطة تحويلية تنفيذية لهذا القطاع، باعتباره أحد الروافد المهمة للاقتصاد، وأيضًا لخلق وظائف للمواطنين.

وكشفت أن سعود الحازمي، الرئيس التنفيذي للهيئة، عقد اجتماعًا مع فريق تطوير قطاع السينما، بالإضافة للشركات المستثمرة في القطاع في

ووجهت الفريق الاستشاري لدعم وتنمية قطاع السينما، بوضع خطة تحويلية تنفيذية لهذا القطاع، باعتباره أحد الروافد المهمة للاقتصاد، وأيضًا لخلق وظائف للمواطنين.

وكشفت أن سعود الحازمي، الرئيس التنفيذي للهيئة، عقد اجتماعًا مع فريق تطوير قطاع السينما، بالإضافة للشركات المستثمرة في القطاع في

قررت الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع، تشكيل فريق استشاري من أجل دعم وتنمية قطاع السينما في المملكة، برئاسة سعود الحازمي.





# ولي العهد على حلبة الدرعية في ختام سباق "فورمولا إي 2021"

شارك سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، مؤخرًا، في الجولة الثانية والختامية من سباق «فورمولا إي الدرعية 2021»، ضمن الموسم السابع لبطولة العالم «إي بي بي فيا فورمولا إي».



بن عبدالعزيز؛ رئيس اللجنة الأولمبية العربية السعودية، بجانب عدد من المهتمين والضيوف.

ويعد هذا السباق، الذي اختتم فعالياته، أول سباق ليالي في تاريخ الفورمولا، تستضيفه مدينة الدرعية التاريخية للسنة الثالثة على التوالي.

وشارك في السباق 12 فريقًا عالميًا على مدار يومين، على حلبة الدرعية، التي يبلغ طولها 2.83 كم، وهي مضأة بتقنية LED ذات الاستهلاك المنخفض، والتي تعمل بالطاقة المتجددة.

فور وصوله إلى مضمار السباق، وسط عزف السلام الملكي، ثم توجه الأمير محمد بن سلمان إلى المنصة الرئيسية لمشاهدة السباق التاريخي على أرض المملكة.

وحضر سمو ولي العهد الحفل الختامي، برفقة الأمير تركي بن محمد بن فهد، وزير الدولة عضو مجلس الوزراء، والأمير بدر بن عبدالله بن فرحان، وزير الثقافة.

كما تواجد الأمير خالد بن سلطان الفيصل؛ رئيس الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية، والأمير فهد بن جلوي

وانتشرت صورة سمو ولي العهد على حلبة الدرعية على مواقع التواصل الاجتماعي، وسط تفاعل ضخم من قبل المواطنين؛ حيث تصدر وسم «كلنا محمد بن سلمان» موقع التواصل «تويتر».

وظهر صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، في الصورة وهو يقف على حلبة الدرعية، وبجانبه الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، وزير الرياضة، وعدد من المسؤولين وخلفهم المشاركون في السباق.

واستقبل وزير الرياضة، سمو ولي العهد،

# الأمير الشاعر عبد الرحمن بن مساعد يتفزل في قيادة المملكة بقصيدة جديدة

أزاح الأمير الشاعر عبدالرحمن بن مساعد، الستار عن قصيدة جديدة له، عبر من خلالها عن التفاف شعب المملكة حول القيادة الرشيدة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وسمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان.



جعلوا أبا سلمان نصب عيونهم  
ظهر الخفي وكل حقد مظلم  
سلوا على فخر البلاد سيوفهم  
ونسوا بأن الشعب كفى المعصم!

لجميع الفعاليات الرياضية والثقافية والاجتماعية والفنية.

**وجاءت كلمات قصيدة الأمير عبدالرحمن بن مساعد، كالتالي:**

وشارك سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، مؤخرًا، في الجولة الثانية من سباق «فورمولا إي الدرعية 2021»، الذي يعد أول سباق ليالي في تاريخ الفورمولا على أراضي مدينة الدرعية التاريخية.

هل أدرك السفهاء بعد توهم  
أن السعوديين سيف الملهم  
ماج البيعة بقضهم وقضيتهم  
يرجون هدم بنائه المتقدم

ونشر الأمير عبدالرحمن، القصيدة عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، مع إرفاقها بصورة سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، وهو على حلبة الدرعية في نهائي سباق فورمولا إي للسيارات.

وحظت القصيدة بتفاعل ضخم وكبير من قبل المتابعين، الذين أشادوا بقيادة المملكة وحكمتها، والدعم المستمر

# "تركي آل الشيخ" يتكفل بإنتاج برنامج عن بيوت الرياض وشوارعها التاريخية



ومن جانبه، تفاعل الإعلامي محمد الهمزاني مع عرض المستشار، مؤكدًا موافقته على العرض وأنه يتشرف به، معلقًا «حاضر يا صاحب المعالي وتشرف بذلك».

واتفق كل من «آل الشيخ» و«الهمزاني» على الاجتماع؛ لمناقشة الفكرة ورسم خطوط واضحة لها؛ استعدادًا لتنفيذها على أرض الواقع.

وقال في تغريدة له «محمد أبي إذا وافقت.. ادعمك تسوي برنامج عن بيوت الرياض وشوارعها التاريخية ومزارعها.. وانا بتكفل بانتاجه.. فكر ورد لي».

كشف المستشار تركي آل الشيخ؛ رئيس هيئة الترفيه السعودية،

عن رغبته في إنتاج برنامج من تقديم الإعلامي وصانع المحتوى محمد الهمزاني، عن بيوت الرياض وشوارعها التاريخية ومزارعها.

وعرض «آل الشيخ» عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، على «الهمزاني» التكفل بإنتاج هذا البرنامج عن معالم مدينة الرياض، منتظرًا منه الرد على العرض.

# عبدالله السدحان يعاتب "القصبي" برسالة مؤثرة

أثار الفنان عبدالله السدحان، جدلاً بعد أن وجه رسالة عتاب إلى مواطنه ناصر القصبي، على خلفية خلاف بينهما دام على مدار 10 سنوات.



قد مرت بمنعطفات كثيرة، وصلت مؤخرًا إلى ساحات المحاكم؛ حيث بدأت تفاصيل القضية عام 2012 على خلفية انفصال نجمي الدراما السعودية.

وطلب القصبي من السدحان قبل التوجه إلى المحكمة التجارية بالرياض إنهاء الشراكة بينهما وديًا وعدم التصعيد للقضاء، إلا أن السدحان كان يبدى امتعاضه من الفكرة أو بالأحرى كان يبحث عن حلول تمنع الانفصال، الأمر الذي دفع القصبي لحسم الأمور قضائيًا.

الفور؛ حيث توقع الجمهور انشغاله، لأنه لم يعد نشطاً على "تويتر" في الفترة الأخيرة.

ولم تستمر الرسالة كثيرًا؛ حيث قام عبدالله السدحان بحذف رسالته بشكل أثار المزيد من الجدل؛ في وقت تمنى فيه الجمهور أن يتم الصلح بين أشهر ثنائيي الدراما السعودية. ويبدو أن السدحان حذف رسالته لعدم رد القصبي عليه.

وكانت علاقة الثنائي، القصبي والسدحان،

ونشر عبدالله السدحان، فيديو يجمع لقطات له مع القصبي، الذي شاركه لسنوات بطولة أجزاء مسلسل «طاش ماطاش».

وقال، في تغريدة عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي للتغريدات القصيرة «تويتر»: "والله ثم والله أنني أحبك، وهذه رسالة عتاب قبلتها يا مرحبًا ترى داري دارك"

ولم يرد ناصر القصبي على الرسالة على

# فيلم حد الطار يسافر إلى مهرجان مالمو بالسويد

يوصل فيلم حد الطار، خطواته لحصد الجوائز؛

حيث يشارك الفيلم السعودي ضمن المسابقة الرسمية للأفلام الروائية في مهرجان "مالمو" بالسويد، خلال نسخته الحادية عشرة، في الفترة من 6-11 أبريل 2021.

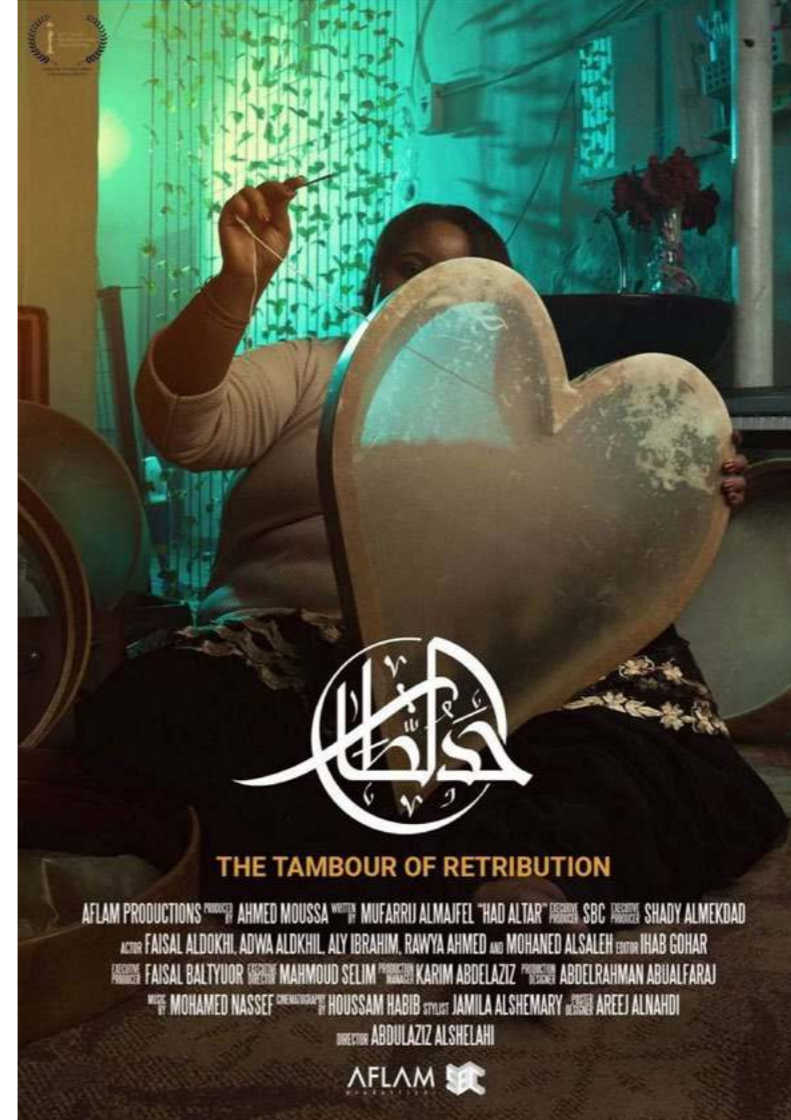
ويعد مهرجان مالمو، ذا طابع سينمائي عربي، عُقد لأول مرة في عام 2011.

ويعرض المهرجان، العربية والسعودية، كتكريس لتأثير قيمة الأفلام العربية، ويتمثل أيضًا كواجهة عربية للدول الأوروبية.

وفي أول دورة له في عام 2011، شاركت ثلاثة أفلام سعودية و25 فيلمًا خليجيًا وعربيًا في أول مهرجان للأفلام العربية في السويد، وتوالت المشاركات السعودية بالأفلام في جميع دوراته؟

في الوقت الراهن يُعَدُّ من أهم الفعاليات السينمائية العربية في أوروبا، ليصير بعد عشرة أعوام من انطلاقته منصة للثقافة العربية في الدول الأوروبية.

فيلم حد الطار، يسلط الضوء على فترة التسعينيات، وتحديداً في منطقة الرياض العاصمة، ويرصد أجواء مفعمة بالتناقضات الاجتماعية والعوامل الخفية.

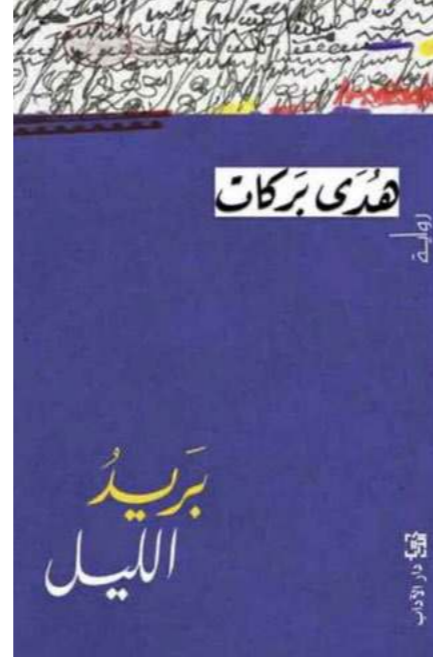


إبراهيم ميسيسيبي، راوية أحمد، عجيبة الدوسري، وهاشم هوساوي، وغيرهم.

عرض فيلم حد الطار، في السينما السعودية، يوم 28 يناير الماضي، وشهد إقبالاً عبر شبكات التذاكر، محققاً أصداءً لدى الجمهور.

وتخلل الفيلم قصة من قصص الحب، وبعض قصص الواقع المرير، عبر حبكة شعبية تضم مفارقات اجتماعية.

الفيلم من إخراج عبد العزيز الشلاحي، وتأليف الكاتب مفرج المجفل، وبطولة: فيصل الدوخني، أضوى فهد، مهند الصالح، علي إبراهيم، سامر الخال،



عند فوزها بجائزة "البوكر"، إن ما دفعها لصياغة الرواية بشكلها الأخير كان "مشاهد المهاجرين الهاربين من بلدانهم في قوارب الموت، ونظرة العالم إليهم ككتلة غير مرغوب فيها أو كفيروس يهدد الحضارة".

يذكر أن هدى بركات ولدت في بيروت عام 1952، ودرست الأدب الفرنسي، وأصدرت أول أعمالها الروائية (زائرات) عام 1985، وبعد أربع سنوات قررت الهجرة إلى باريس حيث تعيش هناك إلى الآن.

وأصدرت بركات ست روايات منها، "حجر الضحك" (1990) و"أهل الهوى" (1993) و"حارث المياه" (2000)، ولها أيضا مسرحيتان ومجموعة قصصية وكتاب يوميات، ومُنحت وسامان رفيعان من الجمهورية الفرنسية، كما حصلت على جائزة نجيب محفوظ عام 2000 من الجامعة الأميركية في القاهرة، وجائزة مؤسسة سلطان بن العويس عن فئة الرواية، علاوة على جوائز وترشيحات دولية منها جائزة أمالفي المتوسطية، ووصلت إلى لائحة مان بوكر الدولية 2015، كما نالت عام 2019 جائزة بوكر العربية عن روايتها "بريد الليل"، وقد ترجمت أعمالها إلى العديد من اللغات.

الشخصيات أماكنها كما يحدث الآن في كل العالم.

وقالت: "إن الذي تغير من وجهة نظر الأدباء وحتى القراء هي تلك النظرة المتعلقة بالوطن؛ حيث أننا نلجأ للوطن الذي تركناه، وفي الرواية نحن أمام شخصيات دفعوا الرخيص والغالي لترك بلدانهم وإلقاء أنفسهم في لجج الموت".

وتشكل رواية "بريد الليل"، مزيجاً من الآلام والأحزان والأثين والفقر الذي عاناه كُتاب الرسائل؛ إذ عاش أبطال الرواية خلال فترة الحروب الأهلية والدمار والخوف وخيبات الأمل؛ ما جعلهم يكتبون رسائلهم، كما أن ساعي البريد لم ينجح في إيصال وتسليم الرسائل بسبب ضياع العناوين ودمار الشوارع.

وتحكي بركات في روايتها التي استخدمت فيها أسلوب السرد المبعثر، خمس قصص عبر خمس رسائل لأشخاص مختلفين، وقد كتبت الرواية بلغة بسيطة سهلة، فهي لغة رسائل بريدية كتبت بأيدي أناس عاديين هم أبطال القصص.

وكانت بركات قد قالت في حوار سابق لها

قالت الروائية هدى بركات، خلال الحوار، إن لكل رواية أسلوبها الخاص بالسرد، وتقنياتها الخاصة بها، مشيرة إلى أن "رواية "بريد الليل" وأحداثها، أملت عليها أسلوب الرسائل الضائعة التي تتقاطع كما تتقاطع مصائر من كتبها، وهي من دون عنوان وأحياناً من دون بداية أو نهاية؛ لأن هؤلاء البشر يكتبون رسائلهم معتقدين أنها لن تصل إلى وجهتها، وهي لحظات تختلط حقائق حياتهم مع واقعهم مع الكذب ومحاولة تبرير كل شيء؛ ما جعل أسلوب كتابة الرواية المرور السردية من مقطع إلى آخر ومن رسالة إلى أخرى.

وأضافت أن الأسلوب يقترب من الأسلوب الواقعي ولكنه لا يتطابق معه، مشيرة إلى أنها لا تكتب رواية واقعية لتعلم عن حقائق في التاريخ، وقالت: "أنا دائماً في الجهة القاتمة أو الزاوية السوداء مما يرويه التاريخ، لذلك أعتبر الرواية شكلاً من أشكال التاريخ الشخصي والداخلي والاجتماعي والنفسي وفي أكثر الأحيان لا يتطابق مع التاريخ الرسمي.

ولفتت إلى أن الرواية هي رواية اللامكان، والمكان المشترك هو خلف النافذة، والنظر في الليل والمصير القاتم والشقي والمجهول تماماً؛ لذلك تترك



## هدى بركات:

# الرواية شكل من أشكال التاريخ الشخصي والاجتماعي

استضافت مكتبة عبد الحميد شومان العامة، مؤخراً، ضمن فعاليات برنامج "كاتب وكتاب"، الروائية اللبنانية هدى بركات، في نقاش حول روايتها "بريد الليل" الحاصلة على الجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) لعام 2019 وذلك عبر منصة (زووم). وصفحة المؤسسة على "الفيسبوك"، وأدار الحوار الكاتب والصحفي جعفر العقيلي.



# سيده الأعمال فهدة الكريديس: هدفي احتواء ورعاية مريضة السرطان لتكون في أفضل حالاتها

هي سيده أعمال سعودية، خريجة جامعة سعود "رياض أطفال"، وعضوة في جمعية "زهرة" الخيرية، التي تقوم رسالتها على نشر الوعي الوقائي ودعم القطاعات الصحية في الحد من انتشار مرض سرطان الثدي، ومؤسسة محل "لمسة زهرة" لبيع جميع مستلزمات مريضات السرطان؛ من "بواريك" وأجزاء صناعية وبدائل تعويضية وجمالية لمريضات سرطان الثدي أثناء وبعد فترة العلاج.



التقت "الجوهرة" سيده الأعمال فهدة الكريديس؛ فكان هذا الحوار..

## لماذا اخترتِ هذا المجال؟

بداية مشروعني كانت قبل 12 سنة، عندما سمعت صديقاتي في مستشفى الملك فيصل التخصصي يحكين عن معاناة المريضا مع "البواريك"، فبدأت أفكر بالموضوع، ثم سافرت للخارج لشراء احتياجات مريضات السرطان من الأسواق، وتواصلت مع الدكتورة سعاد بن عامر؛ مؤسسة اللجنة التنظيمية في جمعية "زهرة"، فلم تستوعب الفكرة في البداية، فأخبرت الأميرة هيفاء الفيصل؛ رئيسة الجمعية، التي دعمتني على الفور.

ثم بدأت باجتماع مع المريضا وسألتهن عن احتياجاتهن، فأشرن إلى حرمة ارتداء "البواريك" في الإسلام، وكنت سألت الشيخ الدكتور عبد الله المطلق عن فتوى: هل يجوز لبس البواريك؟ ثم صورت فتوى الشيخ ووضعتها لدي بالمثل.

وبدأت بكتابة جميع احتياجات المريضا، وكان هدفي أن أوفرها جميعاً وأن أوفر لهن جميع سبل الراحة؛ لأن المرأة يهتمها جمالها وشكلها وشعرها بشكل كبير،

كونها تخسر شعرها بسبب المرض، وأتمنى أن تكون بأفضل حالاتها في جميع الأوقات؛ لذا درست الموضوع من جميع الجهات.

فتحت أول محل منذ 12 سنة في جمعية "زهرة" بمقرها الرئيس واتفقت مع التجار بوضع بضاعتهم لدي في المحل لبيعها، ثم يرجع لهم الربح.

كنت أجد "البواريك" من عندي، وبعد فترة بدأ المحل يحقق شهرة وبدأت الطلبات تزداد، وخلال عام بدأت العروض والمقابلات معي وأصبحت معروفة أكثر، فافتتحت فرعين في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومستشفى الحرس الوطني، ولدي 4 فروع في الرياض، وفرع في كل من أبها وجدة والمدينة المنورة والأحساء.

ومنذ عامين حصلت على دعم من صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز؛ ولي العهد، الذي أعجب بالمحل والمشروع كثيراً.

## كيف توجهت برسالتك السامية لمريضات السرطان؟

في البداية تقابلت معهن، ويشرفني

ويسعدني كثيراً خدمتهن، خاصة أنني إذا أحببت خدمة شخص تيسر الأمور وتظهر الأفكار الجميلة.

## كيف بدأت رحلة مشروعك؟

بدأت في جمعية "زهرة"، التي ساندتني وأعجبت بفكرتي فكانت تقوم بالتوعية، وأنا أحببت أن تكون توعية وخدمة أيضاً، فالتوعية مهمة ولا نقل منها ولكن المريضة تحتاج كذلك إلى احتواء ورعاية.

## ما أبرز التحديات التي واجهتك؟

طلبات "البواريك" كانت من أصعب التحديات التي واجهتها؛ لأنها لم تكن متوفرة في البداية، وكان من الصعب على المريضة الحصول عليها، فحاولت إحضارها بطريقتي الخاصة.

## حك لنا عن قصة نجاح تفخرين بها.

أسعدني جداً تكريمي في جامعة الفيصل، وأيضاً سعادة المريضا أنهم شفي لدي.

## قصة نجاح ألهمتك.

حصل أختي لولوه على شهادة "غينيس" بتصورها أكبر صوة "بينك ريبون"، فالإلهام يقود لإلهام ويفتح مجالات كبيرة.

## ما رسالتك للاستثمار الاجتماعي؟

محلبي هو الوحيد في الشرق الأوسط، ومن أفضل الأشياء التي حدثت لي عندما قررت شركة "فورد" أن تفتتح محلاً لها بالشرق الأوسط وبعد البحث تعرفوا على محلبي وكرموني في دبي والرياض، وكان حفل تكريم كبيراً ومشرفاً.

## ما رسالتك لرواد الأعمال؟

المحال تقبل الزكاة والصدقة كدعم لها، وهو ما لا يعلمه كثير من رواد الأعمال.



## أبرز أعمالها الأدبية

قدمت الأدبية الكبير رجاء عالم، العديد من الروايات المهمة في العالم العربي، كان أكثرهم إثارة للجدل، رواية «خاتم» التي صدرت في عام ٢٠٠١، بسبب النيش في «المسكوت عنه» سواء في التاريخ السياسي أو الاجتماعي لمكة، وأيضاً فيما يتعلق بطرح مسألة الذكورة والأنوثة بأسلوب أدبي واضح وبأسلوب مباشر، إضافة إلى أنه يعود لها الفضل في توثيق البيئة المكية الحجازية في روايتها، لعشقها للبيئة المكية.

وقد ترجمت بعض أعمالها للإنجليزية والإسبانية، كان أبرزها «الرقص على سن الشوكة» في عام 1987، طريق الحرير 1995، مسرى يارقيب «بالاشتراك مع شادية عالم» 1997، سيدي وحدانه 1998، حبي 2000، موقد الطير 2002، ستر 2005، خاتم 2007، وطوق الحمام 2010، بالإضافة لأعمال أخرى غير روائية مثل: «ثوب في الظهر وهو عبارة عن نص مسرحي 1987، والموت الأخير للممثل وهي مسرحية 1987، وقصص نهر الحيوان 1994».

## الجوائز

تعد رجاء عالم، أول روائية عربية سعودية تفوز بجائزة «الرواية العربية البوكر» لعام 2011، عن رواية «طوق الحمام»، مناصفة مع رواية «القوس والفراشة» للمغربي محمد الأشعري، وكانت روايتها عن العالم الخفي لمدينة مكة المكرمة من الرقيق الأبيض إلى التطرف الديني إلى استغلال العمال الأجانب.

وحصلت أيضاً على ميدالية الشرف في مسابقة ابن طفيل، التي قام بتنظيمها المعهد العربي الإسباني في مدريد، عن قصة «أربعة صفر» عام 1986، وجائزة الإبداع العربي لعام 2007.

## بداية الرحلة

ليس فقط السعودي بموهبتها المميزة، بل أيضاً بقدرتها على اقتحام «المسكوت عنه» وإثباتها قدرة المرأة السعودية على الإبداع والتألق.

وتعد رجاء عالم من أمهر وأهم الكاتبات السعوديات العربيات، غير أنها رائدة الأدب التجريبي في السعودية وأشهرهن على الإطلاق، فهي تنتمي إلى أحدث جيل من الروائيات السعوديات، منذ أن ظهرت الرواية السعودية في النصف الثاني من القرن العشرين؛ إذ تتميز رواياتها بأنها سردية رمزية صوفية، عميقة، معبرة تحكي كلماتها الكثير من المعاني.

تطرح كتابات رجاء، موضوعات حياتية متنوعة مع حبا للحديث عن القضايا الماورائية التي تطغى على أعمالها باستمرار، فلم نشاهدها مرة تتجذب إلى الأدب الواقعي بل ارتأت العكس دائماً؛ إذ كانت متمردة على الواقع، وكان أدبها يبرز الجانب الحالم في شخصيتها.

يشعر القارئ دائماً عند قراءة سطور رجاء، أنها لا تتعامل مع الأدب سوى على أساس أنه حلم، لذلك نجد عالمها الأدبي دائماً ما يذهب من المعقول إلى اللامعقول ومن المنطق إلى اللامنطق، فهي ليست كغيرها من الكتاب، بل تكتب لذاتها للتعبير عما تريد بحرية، وهذا الذي أكدته العديد من النقاد الذين قرأوا أدبها.

تقول الروائية السعودية: إن الكتاب بالنسبة لها عبارة عن كينونة متخيلة تروج كالمحيط، ومن خلالها تنوّه وتفقد نفسها، غير أن الروايات في السعودية حقل بكر؛ إذ الجزيرة العربية أمة من الشعراء. والشعر هو سجل تاريخها، لكن نشأ مؤخراً جيل مهووس بكتابة الرواية، كما تحول العديد من الشعراء لروائيين.

رجاء محمد عالم؛ روائية سعودية، من مواليد يناير 1956 م بمدينة مكة المكرمة، تحب الكتابة منذ الصغر؛ لذا درست الأدب الإنجليزي في جامعة الملك عبد العزيز في جدة وحصلت على البكالوريوس في عام 1980، وكانت متأثرة كثيراً بالكتب العربية، خاصة أعمال الصوفيين الكبار، مثل النفري والرومي وابن عربي والحلاج، ومن خلال ذلك تشكل أسلوبها بدون قصد على طريق «كتاب الحيوان» للجاحظ، وموسوعة «عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات» لأبي عبد الله بن زكريا الفزويني.

بدأ مشوارها في عالم الإبداع عن طريق الصحافة؛ ككاتبة صحفية في صفحة «حروف وأفكار» في جريدة الرياض، وأيضاً عملت في الملحق الأسبوعي التابع للصحيفة نفسها، وبالأخص في زاوية «ذاكرة المرآة».

وبعدها بدأت كتابتها الأدبية في «المقالة والمسرحية والرواية»، حتى قامت بتشكيل ثنائي فني مبدع رائع في عالم الفن والثقافة والأدب مع شقيقته الرسامة «شادية عالم».

قدمت مع شقيقته كتاباً تحت عنوان «جنايات لار»، وكان عبارة عن نص مشترك بالرسوم والكلمات، وهو نوع من الكتب يُعرف عالمياً بـ «سيريفراف» وهو الأول من نوعه في المملكة، نُمذت الطبعة الأصلية منه بتقنية الشاشة الحريرية، مع تلوين وتذهيب يدوي على ورق ٢٥٠ جراماً، حُفظ في علب مغلقة بأقمشة سميكة.

وقامت رجاء، بإبداع نسخة من هذه المجموعة في جناح الكتب النادرة في المكتبة الوطنية بباريس، وهذا الكتاب جعل الجميع يعجبون ويتوقفون عند تجربة رجاء الكاتبة وشادية الرسامة اللتين أدهشتا المجتمع العربي

## متمردة على الواقع:

الروائية  
السعودية  
رجاء عالم..  
رائدة الأدب  
المعاصر

تشعر وأن الكتابة جناحان تطير بهما من خلال سطورها الذخرة بالحروف والكلمات المعبرة عنها، هي واحدة من الأصوات البارزة المهمة على الساحة الأدبية العربية.. إنها الكاتبة والروائية السعودية رجاء عالم.



## الضابط البحري جومانا الخولي:

## ما زلت أحلم بالعمل على سفينة Tanker

حوار: مجدي صادق

رغم عمرها اليافع؛ حيث كانت طفلة في عمر الزهور، لم تعرف معنى للمستحيل، إذ رسم والدها خطوط اللحم داخلها وعاشت داخل "شرنقة" هذا اللحم حتى كبر معها لتصبح ضابطة بحرية، وذلك في تحدٍ كبير لمجتمع الذكور وفي مجال لا يتحمله إلا الأشداء من الرجال، ورغم أنها تنتمي لعائلة محافظة قادمة من صعيد مصر.

رحلة طويلة قطعها الضابطة البحرية "ثاني"، جومانا أشرف الخولي؛ منذ أن حصلت على الثانوية العامة، والتحقّت بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري، فهي تتمتع بإرادة حديدية وثقة كبيرة بالنفس رغم ملامح الهدوء التي ترتسم على محياها وهي جريئة ومغامرة.

التقتها "الجوهرة" فكان الحوار التالي:

كل الشركات التي تقدمت لها كانت ترفض تشغيل الفتيات أو المصريين.. كيف تغلبت على هذا التحدي؟

رغم أنني كنت أعيش في مجتمع محافظ

وفي ظل تقاليد صارمة، قررت أن أقدم مجال الذكور لأثبت لأسرتي الصغيرة ومجتمعي الكبير أن البنت مثل الولد وربما تتفوق كثيرًا وتصبح مثلاً أعلى للتحدي.

هل شعرت بذلك وأنتِ تلتحقين بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري؟

نعم شعرت بذلك؛ لأنني كنت الفتاة الوحيدة في تلك الدفعة منذ التحاق أول فتاة وهي "مرودة السلحدار" عام 2007، وأنا أقود الطابور الصباحي وأحمل السيف، وكنت أشعر وقتها برهبة شديدة وفي الوقت نفسه أتحمّل آلام قدمي "المحشورتين" داخل هذا الحذاء الميري!

ألم تشعر برهبة تجاه تدريبات القبول مثل قفزة الثقة أو غيرها؟

إطلاقاً؛ إذ كان التحدي يشعرنني بقوة إرادتي، فقط الطوابير كان بها بعض المشاكل.

ما الطريق الذي كنتِ تنوين الاتجاه إليه بعد التخرج؟

نفس التحدي كان يلزمني وهو أن أصبح ضابطة بحرية على سفينة "Tanker" وهي المهمة الصعبة والخطرة في آن واحد، فأنا أحب المغامرة، وبعد أن حصلت على شهادتي تواصلت مع شركات كبيرة؛ مصرية وغير مصرية، فكان الرد دوماً بالرفض، ومنها شركات كانت لا تقبل عمل

الفتيات وشركات ترفض عمل المصريين، والغريب أن بعض هذه الشركات كان مصرياً!

إذاً ماذا فعلتِ لتكملي حلمك؟

أعمل حالياً ضابطة بحرية على السفينة "عايدة 4" وعملت شهوراً في شركة "نما السعودية" لكنني ما زلت أحلم بالعمل على "Tanker".

رئيس مجلس الإدارة  
الجوهرة بنت تركي العتيشان  
شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

تتقدم بأسمى آيات التهاني إلى  
صاحب السمو الملكي

للهيمنة محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

على تمام الشفاء والعافية، سائلين الله عز وجل أن يحفظ سمو ولي العهد  
ويقيه من كل سوء ومكروه، وأن يبقيه سنداً وذخراً لهذا الوطن أمناً ورخاءً واستقراراً  
في ظل قيادة خادم الحرمين الشريفين

الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

- حفظه الله -

دامك بخير .. حنا بخير



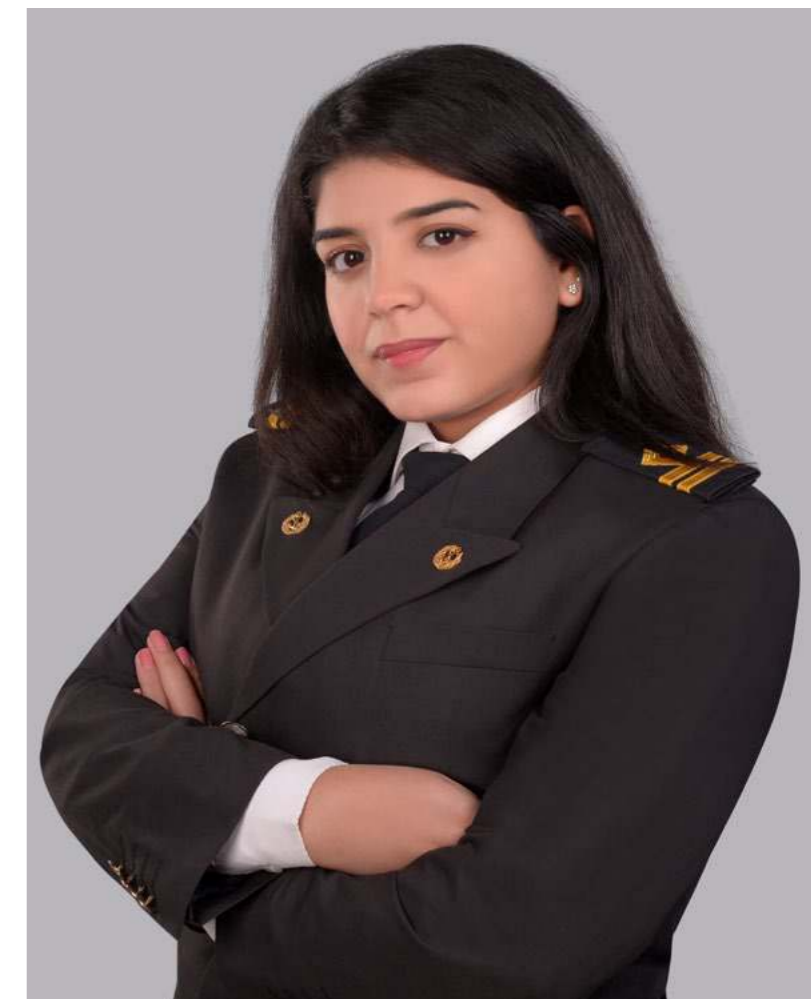
► يوجد عدد من النقابات البحرية..  
أين هي من البحارة المصريين؟

بعض النقابات تتناحر فيما بينها ولا تقدم  
أي خدمات للبحارة سوى إصدار الكارنيهات  
وفرض رسوم كبيرة عند التشغيل، فماذا  
لو اتحدت هذه النقابات لتعيد توفيق  
أوضاعها ويتم اختيار قيادات لها تعمل  
على توفير خدمات لأبنائها مثل أي نقابة؟

وهناك أيضًا ما يسمى "منتدى التشغيل  
البحري" التابع لكلية النقل البحري،  
وهو يحاول البحث عن فرص ومساعدة  
الخريجين، وكذلك منتدى لتمكين عمل  
المرأة في البحر والأمين العام له هي  
الدكتورة شيرين جلال؛ وهي تعمل في  
الوقت نفسه على تمكين خريجات كلية  
النقل البحري والعاملات في مجال البحر  
من فرص العمل.

► بماذا تحلمين الآن؟

أحلم بأن ينتعش سوق النقل البحري  
بعد أن تنتهي تلك الجائحة وأن نعيد  
رسم موانئنا البحرية كموانئ ذكية مثل  
غيرها من الموانئ حول العالم، وأن  
يرتفع مستوى خريج الأكاديمية ويكون  
مؤهلاً للعمل مثل غيره من بحارة العالم،  
بأن يكون أكثر مهارة وتفانيًا وجادًا في  
عمله؛ حتى نعيد رسم الصورة المغلوطة  
التي رسمها البعض لدى أصحاب وملاك  
السفن والخطوط الملاحية Shipping  
Lines وشركات Offshore حتى إن يافطة  
"لا توجد فرص عمل للمصريين" تنصدر  
إميلاتهم!.



للتدريب والتشغيل، خاصة أنه في زمن  
Covid 19 أصبحت أسعار شراء السفن فرصة.

أما الاقتراح الثاني، فهو رفع نسبة نجاح  
قبول الطلاب، حتى يكون منهم ذوو  
مهارات عالية لنحصل على كوادرنية  
ذات كفاءة مثلما كانت الأجيال الأولى من  
خريجي الأكاديمية.

► ألم تحلمي بأن يكون لدينا أسطول  
بحري تجاري؟

نعم أحلم مثل كل الخريجين الآن أن يكون  
لدينا أسطول بحري تجاري يرفع العلم  
المصري، وعلينا أن نستفيد من تجربة بنما  
وليبريا في رفع العلم، وأن يتم تعديل  
التشريعات بحيث يفرض على كل سفينة  
ترفع العلم المصري نسبة تشغيل للعمالة  
البحرية المصرية.

► هل كان الزواج عقبة أمام تحقيق  
هذا الحلم؟

بالعكس، تزوجت من زميل لي وهو  
قبطان، يدرس حالياً في الأكاديمية  
البحرية وكان معي على متن السفينة  
"عايدة 4"، وهو من أكبر الداعمين لحلمي  
ومساند لي، حتى إنني أعد الآن رسالة  
ماجستير بمساعدته حول "Safety & Ship  
Operation".

► بعد أن دخلت المجال البحري ما  
رأيت في مشكلة البطالة بين خريجي  
الأكاديمية؟

كان لدي اقتراح وهو أن تحصل الأكاديمية  
من الطالب الراغب في الالتحاق بها مبلغاً  
كبيراً كرسوم وغيره، فماذا لو تم استقطاع  
مبلغ منه تحت بند شراء سفن "كارجو"

أحب المغامرة..  
والتحدي يشعرنني  
بقوة إرادتي

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 329.9 سعرة حرارية

# سلطة الدجاج

## Chicken salad

تعد سلطة الدجاج، من الأكلات الخفيفة اللذيذة، التي يمكن تجربتها في مطبخك بسهولة، فهي مغذية وشهية لكل أفراد عائلتك. ويمكن تجربتها، إذا كان لديك قطع دجاج متبقية، حتى تتحول في النهاية لطبق لذيذ ومختلف ومليء بالألوان الشهية.

### المكونات:

- كمية من الدجاج المخلّي من العظم
- خضار مقطع صغير «فلفل ألوان، خيار، كابوتشا، كرنب
- بنفسج، درة حلوة، جزر مبشور»
- زيتون
- عصير ليمون
- مقدار من المايونيز متناسب مع المقادير السابقة
- فلفل أسود وملح وزعتر «حسب الرغبة»

### طريقة التحضير:

- نحضر دجاجة مسلوقة ونخليها من العظم، ونقطعها قطعاً صغيرة
- نقلب الدجاج بعد تقطيعه مع الخضار المقطع والزيتون
- أضيفي عليهم المايونيز حتى يختلطوا مع بعضهم جيداً
- أضيفي عصير الليمون والملح والتوابل حسب الرغبة
- وأخيراً ضعها في علبة بالتلّاجة، حتى تبرد وقدميها مع ساندوتشات بالهنا والشفا.







# 5 فوائد صحية.. خطوات ممارسة الأكل الواعي

هل ورد إلى علمك مفهوم ممارسة الأكل الواعي، خاصة في ظل الظروف التي تعيشها معظم البلاد، بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد، والتي تحتاج لتعامل خاص مع تناول الأطعمة؟!

يجب أن يتعامل الأفراد مع الأكل بشكل واعٍ وبتركيز، خاصة أن كثيراً من أطباء التغذية أكدوا أن تناول الطعام ببطء يُعد أساساً لصحة جيدة وسليمة.

وتُعد ممارسة الأكل الواعي، عبارة عن التأنى والتركيز في الأتعة، عبر القواعد التالية:

1- يجب تجنب الاندفاع في الشراء، وذلك عن طريق التخطيط للطهي؛ حيث يجب اختيار وجبات صحية لاتجعل الشخص يشعر بالإجهاد والتعب أثناء إعدادها أو حتى بعد تناولها.

2- على الفرد عند شراء الأطعمة الانتباه جيداً إلى الألوان والملمس والرائحة، من أجل الاستمتاع بعملية الطهي؛ إذ أوضحت الدراسات أن الحرص على الاختلاف والتنوع في الألوان الخاصة بمكونات الوجبة عن طريق إضافة السبانخ والشمندر والفلفل الحلو والجزر، يساهم في تعزيز فوائدها الغذائية للجسم

والاستمتاع بها.

3- من الجيد تناول الطعام في حالة وجود الشهية، وليس فقط عند ارتفاع مستويات الجوع، بل أيضاً عند بدء الوجبة.

4- من الأفضل البدء في تناول الأطعمة في أطباق صغيرة في الأول ومضغها جيداً، ويجب تجنب استعمال الهاتف المحمول أو مشاهدة التلفزيون أثناء الأكل.

## أهم الفوائد الصحية للأكل الواعي:

- 1- يساهم في القضاء على رغبة الفرد في تناول الأطعمة غير الصحية، كما يساعد على تعزيز الهضم.
- 2- يساعد على التحكم في استهلاك السعرات الحرارية، ما يؤدي بدوره إلى تخفيف الوزن.
- 3- يعمل على منح الفرد فرصة في الاستمتاع بتناول الطعام.
- 4- يساهم في تقليل التوتر، ومستويات السكر في الدم.

# بسكوت

البرتقال والقرفة بدقيق الشوفان

Orange and cinnamon

Biscuits with Oatmeal

يمكن لربة المنزل، تحضير بسكوت البرتقال والقرفة في مطبخها، كي يتناوله الأطفال في الصباح، بطريقة شهية ولذيذة. ولتحضير بسكوت البرتقال ذي الرائحة والقوام المميز والجميل، ولكن بدقيق الشوفان، اتبع ما يلي:

## المكونات:

- 2.5 كوب دقيق شوفان
- نصف كوب (زبدة بلدي + زيت زيتون)
- نصف كوب عسل نحل (ممكن نقلل ملعقتين كبار لو بنحب التحلية خفيفة)
- ملعقة كبيرة بشر برتقال (الجزء البرتقالي فقط مش الأبيض)
- صفار 2 بيضة
- ملعقة صغيرة باكينج بودر
- رشة ملح
- رشة فانيليا
- 3 ملاعق كبيرة نشا (اختياري)
- ملعقة صغيرة قرفة (اختياري) أو ينسون وشمر

## طريقة التحضير:

- قلبي الزبدة والزيت والعسل و صفار البيض بمضرب، أيًا كان الكهربي أو السلكي حتى يتجانس الخليط.
- أضيفي قشر البرتقال والنشا واستمري في التقليب.
- أضيفي 2 كوب فقط من دقيق الشوفان، مع رشة الملح والباكينج بودر، وقلبي حتى تختلط المكونات مع بعضها البعض.
- إذا كانت العجينة «لاصقة» في يديك، فأضيفي ملعقة من الشوفان.
- شغلي الفرن على درجة حرارة 180، قبل البدء في تشكيل العجينة

## طريقة التشكيل:

- افرد العجينة بشكل رفيع بين 2 كيس بلاستيك وقطعيها بالقطاعة
- على ورق زبدة ادخليها الفرن حتى تكون جاهزة.
- أخرجها من الفرن واتركيها 10 دقائق في الصينية حتى تبرد، وقدميها بالهناء والشفا.

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 329.9 سعرة حرارية



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

## الفرق بين الطبيب العنيد والمُجامل



المتوقعة للعملية أو الإجراء التجميلي، وكذلك معرفة وجهة نظر الشخص فيما يطمح للوصول إليه، والاتفاق على نتيجة متناسقة مع باقي الجسم.

خبرة الجراح في هذه العملية، وأود التحذير من إجراء هذه العملية على يد أطباء ليسوا جراحين تجميل ولا أطباء عيون متخصصين في هذا المجال.

لجوء بعض الأشخاص إلى مركز غير مُرخّص أو غير مُختص في مجال التجميل، والقبول بإجراء تدخلات جراحية وإجراءات تجميلية على يد أشخاص قد لا يملكون شهادة في الطب أصلاً أو ليس لديهم اختصاص في الطب التجميلي.

خبرة الجراح في حالة استخدام جهاز الفيزر، والانجراف إلى رغبة الشخص فتؤدي قلة خبرة الجراح وقلة ضميره إلى نتيجة غير مرضية ومتناسقة مع باقي الجسم.

لجوء بعض الأشخاص إلى مركز غير مُرخّص أو غير مُختص في مجال التجميل، والقبول بإجراء تدخلات جراحية وإجراءات تجميلية على يد أشخاص قد لا يملكون شهادة في الطب أصلاً أو ليس لديهم اختصاص في الطب التجميلي.

خبرة الجراح في حالة استخدام جهاز الفيزر، والانجراف إلى رغبة الشخص فتؤدي قلة خبرة الجراح وقلة ضميره إلى نتيجة غير مرضية ومتناسقة مع باقي الجسم.

لجوء بعض الأشخاص إلى مركز غير مُرخّص أو غير مُختص في مجال التجميل، والقبول بإجراء تدخلات جراحية وإجراءات تجميلية على يد أشخاص قد لا يملكون شهادة في الطب أصلاً أو ليس لديهم اختصاص في الطب التجميلي.

خبرة الجراح في حالة استخدام جهاز الفيزر، والانجراف إلى رغبة الشخص فتؤدي قلة خبرة الجراح وقلة ضميره إلى نتيجة غير مرضية ومتناسقة مع باقي الجسم.

لجوء بعض الأشخاص إلى مركز غير مُرخّص أو غير مُختص في مجال التجميل، والقبول بإجراء تدخلات جراحية وإجراءات تجميلية على يد أشخاص قد لا يملكون شهادة في الطب أصلاً أو ليس لديهم اختصاص في الطب التجميلي.

خبرة الجراح في حالة استخدام جهاز الفيزر، والانجراف إلى رغبة الشخص فتؤدي قلة خبرة الجراح وقلة ضميره إلى نتيجة غير مرضية ومتناسقة مع باقي الجسم.

لجوء بعض الأشخاص إلى مركز غير مُرخّص أو غير مُختص في مجال التجميل، والقبول بإجراء تدخلات جراحية وإجراءات تجميلية على يد أشخاص قد لا يملكون شهادة في الطب أصلاً أو ليس لديهم اختصاص في الطب التجميلي.

خبرة الجراح في حالة استخدام جهاز الفيزر، والانجراف إلى رغبة الشخص فتؤدي قلة خبرة الجراح وقلة ضميره إلى نتيجة غير مرضية ومتناسقة مع باقي الجسم.

لجوء بعض الأشخاص إلى مركز غير مُرخّص أو غير مُختص في مجال التجميل، والقبول بإجراء تدخلات جراحية وإجراءات تجميلية على يد أشخاص قد لا يملكون شهادة في الطب أصلاً أو ليس لديهم اختصاص في الطب التجميلي.

خبرة الجراح في حالة استخدام جهاز الفيزر، والانجراف إلى رغبة الشخص فتؤدي قلة خبرة الجراح وقلة ضميره إلى نتيجة غير مرضية ومتناسقة مع باقي الجسم.

التجميل ليس حالة مرضية، بل هو إرادة تغيير المظهر نحو الأفضل، لكن الإجراءات التجميلية ليست كقائمة الطعام يختار منها الشخص ما يشاء ثم يُحدد النتيجة التي يريد، فالإجراءات التجميلية تتمحور حول العوامل التالية:



د. أيمن حلمي  
استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر  
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية  
لجراحة التجميل

ayman\_helmi @dr\_ayman\_helmi  
dr\_ayman\_helmi ayman m a helmi

الدليل في علم التجميل

1 رغبة الشخص.  
2 خبرة وإمكانيات الطبيب.  
3 ملامح الشخص وتفاصيل جسمه.

قد يختار الشخص من الملامح ما لا يتناسب مع صفاته أو ما لا تسمح حالته الصحية بذلك الإجراء، فإذا كانت لا تتناسب مع ملامحه فسوف تكون النتيجة عبارة عن تشويه وعدم تناسق، وأما إذا كانت حالته الصحية لا تسمح بذلك الإجراء فهذا يعني أنه يتعرض إلى مخاطر غير مقبولة من أجل الجمال.

ومما أصبح يزعم العقلاء، هو انجراف البعض نحو عمليات جراحية تجميلية انصياعاً لملامح الموضة وتقليد المشاهير التي لن تدوم طويلاً، فيجب على الشخص الذي ينوي الخضوع لإجراء تجميلي سواء جراحى أو غير جراحى أن يستشير الطبيب النصح العنيد وليس الطبيب المجامل المادي الذي لا يرفض أي طلب بغض النظر عن النتيجة المتناسقة أو تعرّض الشخص للمخاطر الطبية.

1 قلة خبرة الأطباء الناجمة من عدم تمرّسهم بالأعمال الجراحية.

2 تهافت بعض الأطباء على استخدام

3 تقنيات جديدة وتجريبية أو مواد حديثة جداً لم يمر الوقت الكافي بعد لإثبات فاعليتها وخطوها من المضاعفات على المدى الطويل.

4 تهافت الناس على طلب التقنيات التي يُجري التسويق لها بكثافة من دون تفصيل بشأن الفئة التي يمكن أن تستفيد منها، وبدون توضيح نسبة التحسن.

5 استخدام مواد قليلة تُحدث أضراراً وتشوهات، فالطب ليس تجارة يمكن التفتيش فيها على الأرخص ثمناً، فالاسترخاء فيها غير مقبول؛ لأنه يؤدي إلى نتائج كارثية.

6 تهافت بعض الأشخاص على عروض التجميل التي يمكن التلاعب بها من خلال كمية المادة المستخدمة أو جودتها أو خبرة وكفاءة وشهادة الطبيب.

عدم إجراء حوار جدي بين الطبيب والشخص، فالطبيب العنيد في مصلحة الشخص يجب عليه أن يعطي فكرة عن النتيجة



زيارتها، ويطلق عليها كذلك منتزه الملك عبد الله، والذي يُعد من بين أجمل المنتزهات على الإطلاق في الدمام التي تمنحك وقتًا ممتعًا مع أسرته.

وتقع الواجهة البحرية في الدمام بالجزء الغربي من حي الشاطئ الغربي، وبالتحديد في الجهة الغربية من شارع الملك عبد الله، وتمتد بطول 4.5 كم؛ ما يجعلها الواجهة البحرية الأكبر في المملكة.

وتقع الواجهة ضمن أبهى الأماكن السياحية، التي يمكن أن تزورها العائلات بشكل مستمر؛ للتمتع بما تضمه من مناظر طبيعية خلابة ومساحات خضراء شاسعة، علاوة على العديد من المقاهي والمطاعم المختلفة التي تقدم لك كل الخدمات، بالإضافة إلى الأنشطة الترفيهية المختلفة.

### جزيرة المرجان

تُعد جزيرة المرجان من بين الجزر الخلابة في الدمام، والتي تمتاز بمسطحاتها الخضراء، وكثرة نخيلها المدهشة التي تمنحك شعورًا رائعًا بالهواء النقي.

وبمجرد وصولك إلى الجزيرة ستجد

ومن بين المناطق التي توليها اهتمامًا كبيرًا وتوسع لدمعها " المنطقة الشرقية"، بما تزخر به من مدن ومناطق سياحية رائعة، كما يلي:

### "الدمام" عروس الخليج العربي

تُعد الدمام من المناطق التي تُزين المنطقة الشرقية، بما تحتضن من مناظر طبيعية تحطف الأنظار وتمنحك تجربة سياحية فريدة لا يمكن الحصول عليها في مكان آخر.

وعلى أرض عروس الخليج العربي - كما يُطلق عليها - يمكنك التمتع بجولات سياحية متعددة ومختلفة لعدد من المناطق.

يمكنك زيارة الدمام في الفترة ما بين شهري نوفمبر ومارس؛ حيث تكون الأجواء المناخية بها باردة وممتعة للغاية؛ لتمتعها بمناخ معتدل نسبيًا طوال العام.

### الواجهة البحرية في الدمام

تُعد الواجهة البحرية في الدمام واحدة من المناطق التي لا يمكنك تفويت زيارتها؛ حيث تمنحك باقة من الأنشطة المختلفة التي يمكن ممارستها عند

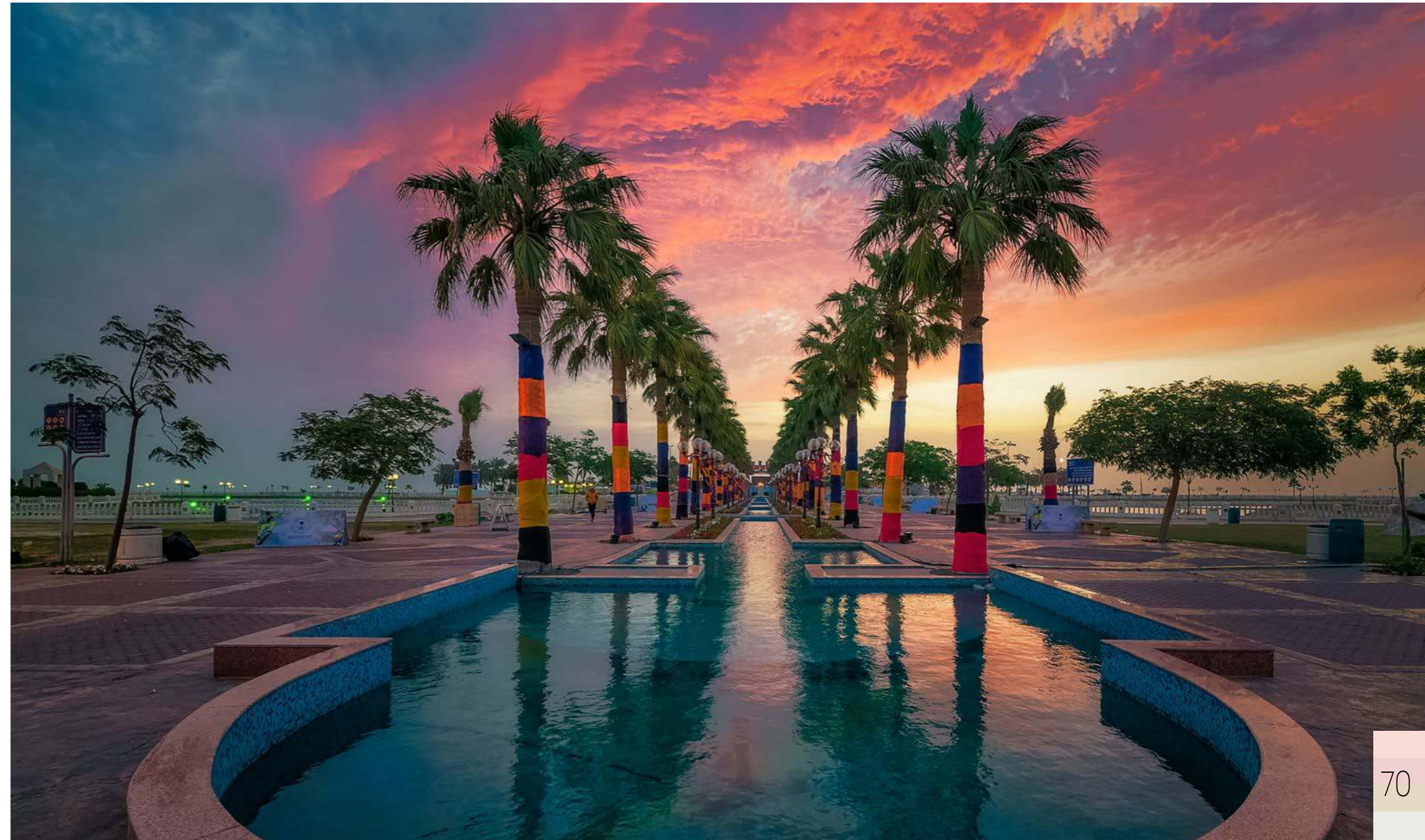
في ظل جائحة كورونا، لجأت المملكة إلى تنشيط السياحة الداخلية لتكون بوابتها لدفع قطاع السياحة إلى تحقيق مكاسب من جديد في ظل الانغلاق الذي ضرب القطاع منذ العام الماضي.

وتُعد السياحة الداخلية سلاح المملكة لإنعاش قطاع السياحة من جديد؛ لذلك تواصل دعم المعالم السياحية المختلفة التي تتميز بها على مستوى المناطق المختلفة.

## تجربة فريدة وممتعة.. السياحة في المنطقة الشرقية

كتبت: سلسيل سعيد

تزخر المنطقة الشرقية في المملكة بالعديد من المعالم السياحية، ما بين الأثرية والشاطئية والترفيهية لذلك تتربع على عرش أهم المناطق السياحية في السعودية.





التقاط أجمل الصور التذكارية من أعلى الجزيرة، حيث التقاط الصور فيها والتنزه، دون أن تشعر بالملل.

### بحيرة مدن

وتتميز الجزيرة، التي مر على تأسيسها أكثر من 20 عامًا، بتفردتها؛ حيث شهدت العديد من التطورات التي ساهمت في زيادة عدد زائريها.

وتتمد جزيرة المرجان على مساحة 7 آلاف م<sup>2</sup>؛ إذ تم ربطها بكورنيش الدمام عن طريق جسر بطول 1.400م، وتمتلك الجزيرة مرفأً صغيراً تقوم من خلاله شركة سياحية بتسيير رحلات بحرية ممتعة حولها، كما تحتوي على ملاعب رياضية، ومسارات للتنزه، وركوب دراجات بطول 5.500 م.

وهي أيضًا وجهة مناسبة لأسرتك وممارسة الأنشطة الممتعة، بداية من التنزه سيراً على الأقدام، أو استئجار

العشب الأخضر يغطي جميع أنحاء الجزيرة، حيث التقاط الصور فيها والتنزه، دون أن تشعر بالملل.

وتتميز الجزيرة، التي مر على تأسيسها أكثر من 20 عامًا، بتفردتها؛ حيث شهدت العديد من التطورات التي ساهمت في زيادة عدد زائريها.

وتتمد جزيرة المرجان على مساحة 7 آلاف م<sup>2</sup>؛ إذ تم ربطها بكورنيش الدمام عن طريق جسر بطول 1.400م، وتمتلك الجزيرة مرفأً صغيراً تقوم من خلاله شركة سياحية بتسيير رحلات بحرية ممتعة حولها، كما تحتوي على ملاعب رياضية، ومسارات للتنزه، وركوب دراجات بطول 5.500 م.

وهي كذلك الوجهة المناسبة لهواة الصيد وسط مياه الخليج، كما يمكنك



إحدى الدراجات، والاستمتاع بمشهد الطبيعة الخلاب المتمثل في تلاقي مياه البحيرة الصافية، وما تحتويه من طيور الأوز والنورس، مع المساحات الخضراء.

### شاطئ نصف القمر

بذكر اسمه فقط، يمكنك تخيل نفسك في مكان ساحر على أرض الدمام؛ حيث يُعد شاطئ نصف القمر واحدًا من أجمل شواطئها.

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

ويشبه إلى حد كبير نصف القمر؛ لذلك أطلق عليه هذا الاسم. وهناك توجد مجموعة من الفعاليات الترفيهية؛ أبرزها: التزلج على الرمال بسيارات الدفع الرباعي، وذلك على الكثبان الرملية التي يمتاز بها.

ويوجد على الشاطئ العديد من

- شاطئ العزيرية.  
- منتجع موفنيك.

### "الهفوف" قلعة التاريخ

- سوق القيصرية.  
- قصر إبراهيم الأثري.  
- بيت الملا.

المنتجات السياحية الفاخرة التي تجعله مميزًا، كذلك يعج بالمدن الترفيهية، ويقدم العديد من الألعاب المائية الممتعة؛ لذلك فهو من أهم مقاصد السياحة في الدمام للعائلات.

### "الخبر" شواطئ ساحرة

- شاطئ الغروب.



## 10

نصائح لمساعدة المراهق  
في النوم بشكل أفضل

كتبت: أمل حمدي

قد يكون تصفح وسائل التواصل الاجتماعي ومتابعة الأصدقاء على الهواتف حتى وقت متأخر من الليل أمرًا طبيعيًا للعديد من المراهقين، لكن هذه العادة لها تكلفة باهظة!



للضوء من الشاشات يعطل أيضًا الإشارات التقليدية المرسلّة إلى الدماغ للتهديّة؛ لهذا السبب نوصي بإزالة الجهاز فعليًا.

### 2 شحن الهواتف في مكان آخر:

اجعلها قاعدة عائلية لشحن جميع الأجهزة في غرفة نوم أحد الوالدين أو في مكان آخر منعزل؛ لتقليل الإغراءات في وقت النوم.

وعبر العديد من المراهقين عن شعورهم بالارتياح عندما يحد أبائهم من استخدام الهاتف؛ لأنه يزيل بعضًا من هذا الضغط لمواكبة الأخبار الاجتماعية وما ينوي أقرانهم فعله.

### 3 الحفاظ على جدول نوم منتظم:

يساعد جدول النوم المنتظم في الحفاظ على إيقاع الساعة البيولوجية تحت السيطرة.

والنوم في ساعات متأخرة عن المعتاد

وتلاحظ "سيلكي" أن قلة النوم تؤثر سلبيًا في قدرة المراهقين على التركيز والأداء الجيد في المدرسة.

وتربط الأبحاث أيضًا بين عدم كفاية النوم والمشكلات الصحية التي تتراوح من السمّة إلى القلق والاكتئاب، كما يمكن لمشاكل المزاج أيضًا أن تضعف العلاقات، أما بالنسبة لقيادة السيارات فيمكن أن تكون قلة النوم الجيد أمرًا خطيرًا بشكل خاص؛ ما يزيد من مخاطر تعرضهم لحوادث السيارات.

### كيف يمكننا أن نساعد المراهقين في نوم أعمق؟

#### 1 حظر دخول الأجهزة الإلكترونية إلى غرفة النوم:

كان عدم القدرة على الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية - بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف المحمولة - هو السبب الرئيس الذي استشهد به الآباء في الاستطلاع لمشكلات نوم المراهقين. وتشير بعض الأبحاث إلى أن التعرض

يقول 34% من الآباء إن أبناءهم المراهقين يكافحون من أجل النوم، أو الاستيقاظ دون المقدرة على العودة إلى النوم، وذلك وفقًا لأحدث استطلاع وطني لمستشفى جامعة ميتشيغان للأطفال. ويعتقد أيضًا أكثر من نصف آباء المراهقين الذين يعانون من مشاكل في النوم أن الإلكترونيات هي السبب.

بمجرد الوصول إلى سن البلوغ يحتاج المراهقون من 8 إلى 10 ساعات من النوم كل ليلة؛ إذ تُظهر الأبحاث أن النوم غير الكافي أو المتقطع يمكن أن يكون له آثار صحية طويلة الأمد.

تقول "إلين سيلكي"؛ المتخصصة في طب المراهقين بمستشفى جامعة ميتشيغان للأطفال: "الحرمان من النوم لدى المراهقين مشكلة صحية عامة متنامية؛ لأن معظم الشباب ببساطة لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، وركز في بعض الأحيان على جودة النوم للأطفال ولكننا ننسى أن أدمغة وأجساد المراهقين لا تزال تتطور أيضًا".



طبية أساسية، مثل الاكتئاب أو توقف التنفس، تسبب مشاكل في النوم.

وإذا استمر المراهق في معاناته من مشاكل في النوم أو كان يستيقظ عدة مرات في الليل على الرغم من عادات النوم الصحية، فتحدثي إلى إخصائي النوم.

اجعلي ابنك المراهق يتبع روتيناً يساعده في التخلص من التوتر والهدوء لإيصال أجسادهم إلى وضع النوم وإرسال الإشارات الصحيحة إلى المخ بأن الوقت حان للنوم (مثل الاستحمام والقراءة والسرير).

**10 استشيريه مقدم الرعاية الصحية:**

في بعض الأحيان، قد تكون هناك مشكلة

موعد النوم، ولا يوجد بحث يشير إلى أي ضرر طويل المدى من استخدام هذا كوسيلة مساعدة في النوم، ولا نوصي بالأدوية؛ حيث يمكن أن تسبب "صداعاً".

**9 اتباع روتين يومي من أجل النوم:**

لا نتوقع أن ينام الناس على الفور، فقد يستغرق الأمر نصف ساعة حتى ينام شخص ما حقاً.

الدماغ للنوم (الميلاتونين) في وقت لاحق من المساء بالنسبة للمراهقين، وليس من غير المألوف ألا يشعر المراهقون بالنعاس حتى الساعة 11 مساءً، أو منتصف الليل.

المكملات الطبيعية من الميلاتونين متاحة بدون وصفة طبية، وقد تساعد في إعادة ضبط ساعة الجسم الداخلية.

يجب أن يؤخذ هذا قبل ساعة أو أكثر من



على الزخم مستمرًا من اليوم الدراسي.

**6 الالتزام بإجراءات وقت النوم:**

بالإضافة إلى حظر الإلكترونيات يجب التقليل من عوامل الإلهاء الأخرى في غرفة النوم، بإبقاء الأصوات منخفضة والحيوانات الأليفة النشطة خارج غرفة النوم.

**4 عدم التشجيع على القيلولة بعد الظهر:**

نحن لا نشجع على استخدام الموسيقى أو آلات الصوت للمساعدة في النوم؛ لأنها قد تحافظ على تحفيز الدماغ.

**7 الحد من الكافيين:**

لا نشجع على تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، أو مشروبات الطاقة والمشروبات المختلفة التي تحوي نسبة أعلى من الكافيين، ولا نوصي أيضًا بأي مشروبات تحتوي على الكافيين في وقت متأخر عن وقت الغداء؛ لمنع اضطرابات النوم.

**5 عدم المماثلة في المهام الكبيرة:**

نشجع على القيام بالواجبات المنزلية وأي شيء آخر ضروري بمجرد عودة المراهقين إلى المنزل من المدرسة، إن أمكن.

**8 تجربة الميلاتونين:**

يُفرض الهرمون الذي يرسل إشارات إلى

في عطلات نهاية الأسبوع وأثناء فترات الراحة المدرسية، يمكن أن يؤدي إلى مزيد من التعب والترنح.

ومن غير المحتمل أيضًا أن يعوض النوم "اللاحق" ديون النوم المتراكمة على مدى أسبوع، ولا نعتقد أنه مفيد للجسم.

**4 عدم التشجيع على القيلولة بعد الظهر:**

على الرغم من أنها قد توفر مزيدًا من النوم على المدى القصير، إلا أن القيلولة تجعل النوم أكثر صعوبة في الليل؛ ما يعني انخفاض جودة النوم وفوائد أقل، وإذا كانت هذه عادة فافعل كل ما بوسعك للتوقف عن القيلولة لمدة أسبوع؛ لتسهيل عدم أخذ قيلولة في المستقبل.

**5 عدم المماثلة في المهام الكبيرة:**

نشجع على القيام بالواجبات المنزلية وأي شيء آخر ضروري بمجرد عودة المراهقين إلى المنزل من المدرسة، إن أمكن.

ومن المعتاد أن يرغب المراهق في مشاهدة التلفزيون أو اللعب على هاتفه لبضع ساعات أولاً، ولكن من الأفضل الحفاظ

## مشاعل العيدان تكتب:

## نمط حياة معاصر مع كورونا

أثرت جائحة كورونا على مفاهيم التصميم المعماري والداخلي؛ إذ لعبت المنازل دوراً بطولياً لاحتوائها العائلة، والمحافظة على سلامتهم من COVID-19 في تلك الأزمة.



ولا شك في أن أنماط الحياة اليومية التي كانت معتادة قبل الجائحة قد تغيرت؛ لاضطرار أفراد العائلة لممارسة كل الواجبات والنشاطات داخل المنزل، مثل: "إدارة العمل من خلال زاوية في المنزل، تشغيل غرف نوم الأطفال للدراسة عن بعد، التسوق، والرياضة والترفيه"، وذلك باستغلال كل شبر في المنزل طوال فترة الحجر.

انعكست تلك التجربة على تصميم المنازل التقليدية، فأصبح هناك متطلبات ومواصفات لتحقيق الوظائف المستحدثة بتصاميم مبتكرة تضمن جودة الحياة المعاصرة بأجواء تراعي الجوانب الصحية والنفسية، كأهمية التخطيط والتصميم لدخول أشعة الشمس لكل فراغات المنزل وضرورة التهوية الطبيعية.

كذلك، من أساسيات تصميم المنازل، اختيار مساحة للمكتب المنزلي وموقع مناسب حسب نوع طبيعة عمل صاحب المنزل، مثل ملحق خارجي بمدخل منفصل عن المنزل، أو أعلى سطح المنزل، ويمكن استغلال سطح الملحق الخارجي بمدخل له خصوصية.

ومن الضروري، وجود حديقة منزلية؛ كي تصبح متنفساً للعائلة ومكاناً لتجديد الطاقة، بما يتناسب مع مساحة المنزل، مثل تصميم حديقة باستغلال مساحة الارتداد أو حديقة بسقف زجاجي Glass room فوق الملحق الخارجي، بالإضافة إلى استغلال السطح بحديقة مع جلسات شواء ومكان لممارسة الرياضة وملاعب للأطفال.

ومن إيجابيات الجائحة؛ تجديد المفاهيم لتصميم المنازل وتهيتها لحياة معاصرة متجددة صحية وممتعة لجميع أفراد الأسرة، فالحياة تتجدد مع التصميم الداخلي.



مهندسة مشاعل العيدان  
تخصص تصميم داخلي احترافي





وإذا كنتِ تستعدين لتجديد ديكور منزلك، أو عروسة جديدة وتجهزين بيت الزوجية، فاعلمي أن اللون الأبيض ليس الخيار الوحيد لديكور الحمام.

### ديكورات الحمامات الملونة

تساعدك الألوان الساطعة والزاهية في إضفاء الحياة والتجديد إلى الحمام، فضلاً عن كونها تمنح منزلك لمسة خاصة من الجمال والطاقة.

لذلك جمعنا لك مجموعة من النصائح، للحصول على ديكورات الحمامات الملونة والعصرية، وإحداث تغيير بسيط في منزلك وإضفاء لمسة جمالية مميزة، كالتالي:

**1** اختاري لوناً مشرقاً عند طلاء جدران الحمام أو السقف، وضعي في اعتبارك إمكانية تغييره بعد حين.

**2** احرصي على اختيار أثاث الحمام الملون، فبالرغم من عدم انتشاره إلا أنه

يُضفي حضوراً قوياً على الديكور.

**3** استبدلي البلاط الأبيض بأخر ملون؛ لإبراز المساحة.

**4** إضافة اللون في حمامك لا يعني اختيار ألوان جريئة، بل اختاري ألواناً مناسبة تُضفي الهدوء والدفع على الديكور الداخلي.

**5** اختاري خزائن الحمام الملونة؛ فهي من الإضافات الجديدة والذكية في ديكورات الحمامات الملونة، مثل اللون البرتقالي الذي يُضفي الإشراق والتجدد.

**6** إذا قررت الاحتفاظ بأثاث الحمام الكلاسيكي أبيض اللون، فيمكنك اختيار لون مشرق في باقي الحمام.

## أجدد ديكورات الحمامات الملونة والعصرية

دائماً ما يُسيطر اللون الأبيض على الديكور الداخلي للحمام، فهو الاختيار الأكثر شيوعاً؛ لذا إليك فكرتي في التجديد وتجربة ديكورات الحمامات الملونة؟





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.
- بوابات 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

## هالة فؤاد..

### رحلة قصيرة من النجاح والألم



كانت تمتلك وجهًا طفوليًا بريئًا وحضورًا لافتًا يأسر قلوب المشاهدين، وعلى الرغم من مسيرتها الفنية القصيرة إلا أنها تربعت على عرش قلوب الجماهير.. هي الفنانة الراحلة هالة فؤاد.



#### مقتطفات من حياة هالة فؤاد

بعد الاعتزال بفترة قصيرة، أصيبت هالة بمرض سرطان الثدي، وبدأت رحلة علاج طويلة في فرنسا والقاهرة، وتم علاجها أول مرة ثم عاد لها المرض مرة أخرى بشكل أكبر، ولكنها واجهته بكل شجاعة في الدعوة والتفكير لله خلال وجودها في المستشفى، وصدمت في هذا الوقت بوفاة والدها المخرج أحمد فؤاد؛ لتدخل في غيبوبة متقطعة، وتدهورت حالتها الصحية وأصبحت في حالة حرجة، حتى رحلت وهي في أوائل الثلاثينيات في 10 مايو عام 1993م، وتركت خلفها محبة كبيرة ومنزلة خاصة في قلوب الجميع.

عاشت النجمة هالة فؤاد حياة مأساوية ما بين النجاح تارة والألم تارة أخرى؛ حيث رحلت عن الحياة وهي في الثلاثينات من عمرها.

تزوجت هالة الفنان أحمد ذكي في عام 1983م في حفل زفاف أسطوري تحدث عنه الوسط الفني، وذلك بعد قصة حب كبيرة نتج عنها الزواج، وأنجبا ابنتهما الوحيدة الفنانة هيثم أحمد ذكي؛ ولكن على الرغم من الحب الكبير الذي جمعهما لم يستمر زواجهما كثيرًا؛ بسبب حبها للفن وانشغالها به، فرفض زوجها استمرارها بالفن ولكنها رفضت؛ ما أدى للطلاق سريعًا، ولكن ظل أحمد ذكي يحبها حتى آخر لحظة في عمرها؛ إذ صرح بأنها كانت حبه الأول والأخير.

عاشت النجمة هالة فؤاد حياة مأساوية ما بين النجاح تارة والألم تارة أخرى.

وبعد طلاق هالة فؤاد، دخلت في تجربة عاطفية جديدة مع الخبير السياحي عز الدين بركات وتزوجا، وأنجبت منه ابنتها الثانية رامي عز الدين بركات؛ وتعرضت خلال ولادته للكثير من المضاعفات وأصبحت بعدد من الجلطات في قدمها، وكانت على وشك الموت، حتى إنها قالت عن هذه التجربة «إن الحياة قصيرة» وبعدها قررت اعتزال الفن.

كانت هالة فؤاد أسطورة في عالم الفن، ورغم عمرها القصير وأيضًا مشوارها الفني الذي لم يكتمل بسبب ما عاشته ووفاتها المبكرة، لكنها استطاعت خلال فترة قصيرة أن ترسم اسمها في هذا العالم المليء بالنجوم الكبيرة في ذلك الوقت، كما أنها كانت من النجوم المحبوبة في الوسط الفني.

وُلدت هالة أحمد فؤاد في 26 مارس 1958م، في أسرة فنية، ووالدها المخرج أحمد فؤاد؛ والذي كان أول من آمن بموهبتها؛ لذلك أسند إليها أدوار صغيرة وعمرها ستان، مثل أفلام «العاشقة» و«أجازة بالعافية» و«رجال في المصيدة».

ولكن كانت البداية الحقيقية لهالة دور البطولة في فيلم «مين يجن مين» مع الفنانين محمود ياسين وحسين فهمي، وبعده قدمت العديد من الأدوار المميزة، ومن ضمن أعمالها: «عاصفة من الدموع، سجن بلا قضبان، المليونيرة الحافية، السادة الرجال، الأوباش، وحارة الطيبين».. وغيرها من الأعمال السينمائية الناجحة، والتي كان آخرها فيلم «اللعبة مع الشياطين» عام 1991م، ومن بعده اعتزلت الفن وارتدت الحجاب.

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