

الجمعة

العدد 35 - أبريل - 2021

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

كيف تُحب أبناءك
في الصوم؟

إتيكيت
العادات
الرمضانية

رَمَضَانَ بِشَهْرِ الْخَيْرِ

عادات طيبة وأجواء روحانية



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 - لمياء حسن -

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

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة 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 عبدالله

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 Abdullah

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

"مجلة الجوهرة" علامة تجارية مسجلة لوكالة سواحل الجزيرة للنشر، جميع الحقوق محفوظة لا يحق نسخ أو نقل أي جزء من هذه المجلة بأي صورة أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي من الناشر. 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

رمضان.. شهر الرحمة

فيما بيننا، وأن نكثف في هذا الشهر المبارك الزيارات العائلية، وطملة الأرحام، وكفالة اليتيم، ومساعدة المحتاج.

ويجب أن نرسخ في نفوس أبنائنا صفة التراحم؛ فكلما زاد البعد عن فضيلة التراحم، انخفض مؤشر أمان المجتمع واستقراره؛ ما يدفعنا جميعاً؛ أفراداً ومؤسسات إلى تبني برامج تغيير اجتماعي وطنية، تعمل على تنشئة اجتماعية، تؤدي إلى خصائص اجتماعية فضلى، تشارك فيها كل الأطياف والجهات.

كذلك، من المهم أن يقوم الفن بتعزيز القيم الإيجابية في المجتمع، والحرص على أن ينقل للمشاهد صوراً تركز في أذهانهم من خلال الدراما والأعمال السينمائية حول ذلك الابن الذي كان رحيماً بالديه، كأملاً لأيتام جيرانه، وإبراز أثر فضيلة العمل الصالح والأخلاق الفاضلة من خلال جميع الأعمال الفنية.

في النهاية، إن كنا نسأل الله تعالى أن يتولانا برحمته وعطفه؛ فعلياً أن نرّحم؛ حتى نرّحم، فقد جعلت الرحمة الأرضية سبباً للرحمة الإلهية، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ، ارْحَمُوا أَهْلَ الْأَرْضِ يَرْحَمَكُم مِّنْ فِي السَّمَاءِ".

بعد أيامٍ معدودات، يهل علينا شهر رمضان المبارك، شهر الرحمة؛ ما يجعلنا في أمسّ الحاجة إلى أن نتكاتف جميعاً لإحياء وتجديد سنة التراحم والتعاطف فيما بيننا.

إنّ التراحم والتعاطف، قيمة أخلاقية في مجتمعاتنا الإسلامية والعربية، وسمة حضارية وإنسانية، لها أثر بالغ في حياتنا الاجتماعية، ودور كبير في بث روح التضامن والتكافل والترابط بيننا، كما أنها سبب لنزول رحمة الله.

ومن الصفات الحسنة، أن يحس المرء بمعاناة إخوانه في رمضان وغيره، وأن يسعى لتخفيف الآلام عنهم، وأن يتقاسم معهم الهموم والأحزان؛ تحقيقاً لوصف النبي صلى الله عليه وسلم، بأن المسلمين كالجسد الواحد في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، إذا اشتكى منه عضو، تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى.

والتراحم بين الخلق يعني نشر الرحمة بينهم، يعني التآزر والتعاطف والتعاون، يعني بذل الخير والمعروف والإحسان لمن هو في حاجة إليه.

إنّ شهر رمضان فرصة يجب أن نغتنمها جميعاً؛ لتدريب النفس على الرحمة؛ حتى نكون رحماً



18

رمضان شهر الخير..
عادات طيبة وأجواء روحانية



32

سلامتك

الخوف من المجهول..
لا تدعي أشباح الوسواس
تدمر حياتك



أناقة وجمال

"دار فان كليف أند
أربلز وفن جده 21.39"
في السعودية

30

أناقة وجمال

الراحلة "ستيلا تينانت"..
ملاهمة مجموعة دار
أزياء "شانيل" الجديدة

22



طفلك

كيف تجهزين
طفلك لشهر
رمضان؟

36

علاقات أسرية

38
استغل شهر
رمضان.. كيف تُحب
أبناءك في الصوم؟



رائدات

58
المستشارة القانونية
فدوى العتيبي: التمييز
ضد المحاميات صار
من الماضي..

العبادة

68
7 أسباب تدعو
للإجراء تنظيف
القولون



70

رحلة إلى

عندما تتحدث
الطبيعة بجمالها
وادي الديسة..
مملكة النخيل
والعيون الساحرة



تحت العشرين

76
في اليوم العالمي
للتوحد.. اختلاف
طفلك ليس عائقًا
أمام نجاحه



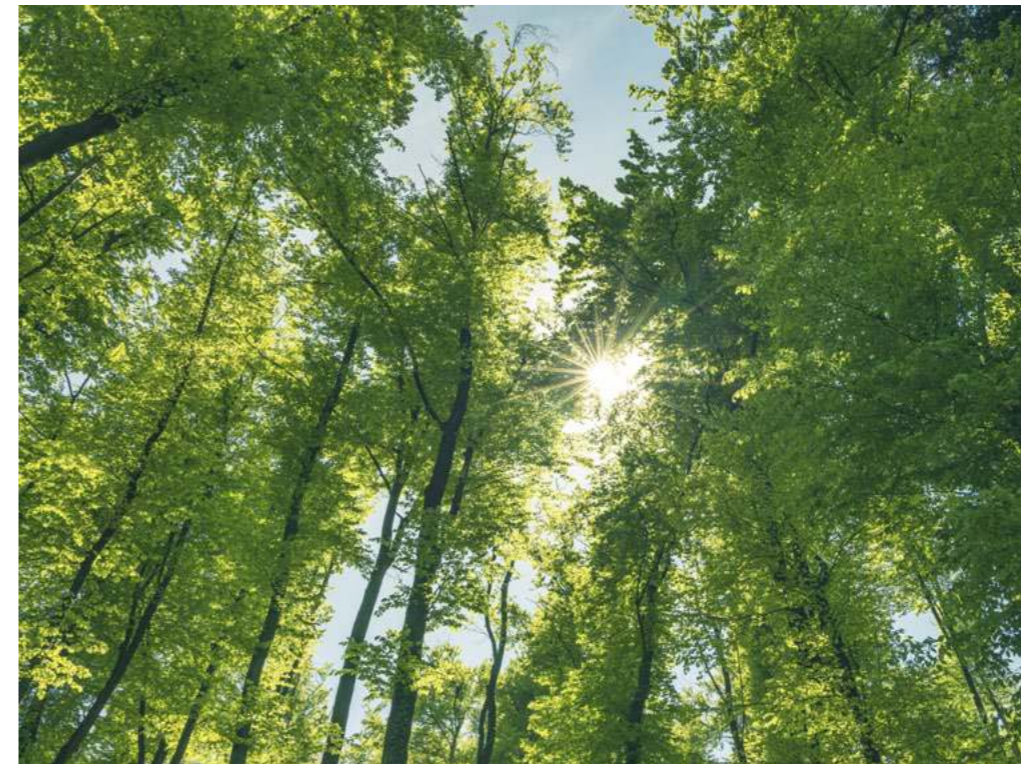
80

اصول وذوق

إتيكيت العادات
الرمضانية.. أزياء
روحانية وقواعد
خاصة في زمن
كورونا



ولي العهد يكشف عن مبادرتي "السعودية الخضراء والشرق الأوسط الأخضر"



كشف صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود؛ ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء، عن إطلاق مبادرتي "السعودية الخضراء"، و"الشرق الأوسط الأخضر" قريباً.

وأكد سموه أن المبادرتين سترسمان توجه المملكة والمنطقة في حماية الأرض والطبيعة ووضعها في خريطة طريق ذات معالم واضحة وطموحة، كما ستسهمان بشكل قوي في تحقيق المستهدفات العالمية.

التحديات البيئية بالمنطقة

وقال «إنه بصفتنا منتجاً عالمياً رائداً للنفط ندرك تمامًا نصيبنا من المسؤولية في دفع عجلة مكافحة أزمة المناخ، وأنه مثل ما تمثل دورنا الريادي في استقرار أسواق الطاقة خلال عصر النفط والغاز، فإننا سنعمل لقيادة الحقبة الخضراء القادمة».

وأوضح سموه أن المملكة والمنطقة تواجهان الكثير من التحديات البيئية، مثل التصحر، الأمر الذي يشكل تهديداً اقتصادياً للمنطقة؛ حيث يقدر أن 13 مليار دولار تستنزف من العواصف الرملية في المنطقة كل سنة.

وأضاف أن تلوث الهواء من غازات الاحتباس

مربع، لتتجاوز المستهدف العالمي الحالي بحماية 17% من أراضي كل دولة، إضافة إلى عدد من المبادرات لحماية البيئة البحرية والساحلية.

تقليل الانبعاثات الكربونية

وتابع سمو ولي العهد: «ستعمل مبادرة السعودية الخضراء كذلك على تقليل الانبعاثات الكربونية بأكثر من 4% من المساهمات العالمية، وذلك من خلال مشاريع الطاقة المتجددة التي ستوفر بحلول عام 2030م، ومشاريع في مجال التقنيات الهيدروكربونية النظيفة التي ستحمي أكثر من 130 مليون طن من الانبعاثات الكربونية، إضافة إلى رفع نسبة تحويل النفايات عن المراحم إلى 94%».

تأثير عالمي

وأوضح سمو ولي العهد، أن المملكة مصممة على إحداث تأثير عالمي دائم، وانطلاقاً من دورها الريادي ستبدأ العمل على مبادرة الشرق الأوسط الأخضر مع الدول الشقيقة في مجلس التعاون لدول الخليج العربية والشرق الأوسط.

كذلك تسعى بالشراكة مع الأشقاء في دول الشرق الأوسط لزراعة 40 مليار شجرة إضافية في الشرق الأوسط، لافتاً إلى أن البرنامج يهدف لزراعة (50 مليار) شجرة وهو أكبر برنامج إعادة تشجير في العالم، وهو ضعف حجم السور الأخضر العظيم في منطقة الساحل (ثاني أكبر مبادرة إقليمية من هذا النوع).

وأشار سموه إلى أن المشروع سيعمل على استعادة مساحة تعادل (200 مليون) هكتار من الأراضي المتدهورة مما يمثل 5% من الهدف العالمي لزراعة (1 تريليون) شجرة ويحقق تخفيض بنسبة 2.5% من معدلات الكربون العالمية.

إنتاج طاقة نظيفة

وأضاف سموه أن حصة إنتاج الطاقة

النظيفة في الشرق الأوسط لا يتجاوز اليوم 7%، وأن التقنيات التي تستخدم في إنتاج النفط في المنطقة ليست ذات كفاءة.

وأوضح أن المملكة ستعمل مع هذه الدول على نقل المعرفة ومشاركة الخبرات، مما سيسهم في تخفيض انبعاثات الكربون الناتجة عن إنتاج النفط في المنطقة بأكثر من 60%، مضيفاً أن هذه الجهود المشتركة ستحقق تخفيضاً في الانبعاثات الكربونية بما نسبته أكثر من 10% من المساهمات العالمية.

أهداف المبادرتين

وأوضح سموه أن هاتين المبادرتين تأتيان تعزيزاً للجهود البيئية القائمة في المملكة العربية السعودية خلال السنوات السابقة وفق رؤية 2030، نظير رغبة المملكة الجادة في مواجهة ما عانتها من تحديات بيئية تمثلت في ارتفاع درجات الحرارة وانخفاض نسبة الأمطار وارتفاع موجات الغبار والتصحر.

وأصف سموه، أنها جزء أيضاً من جهودها لتعزيز الصحة العامة ورفع مستوى جودة الحياة للمواطنين والمقيمين فيها؛ حيث قامت بإعادة هيكلة شاملة لقطاع البيئة، وتأسيس القوات الخاصة للأمن البيئي في عام 2019م، ورفع نسبة تغطية المحميات الطبيعية من 4% إلى ما يزيد عن 14% وزيادة الغطاء النباتي في المملكة بنسبة 40% خلال الأربع سنوات الماضية.

وتمكنت المملكة من الوصول لأفضل مستوى الانبعاثات الكربونية للدول المنتجة للنفط، وغيرها من المبادرات التي بدأت على أرض الواقع وحققت نتائج إيجابية ملموسة في الوضع البيئي العام.

دور المملكة الريادي

ونوه سمو ولي العهد إلى أن هاتين المبادرتين تأتيان انطلاقاً من دور المملكة

الريادي تجاه القضايا الدولية المشتركة، واستكمالاً لجهودها لحماية كوكب الأرض خلال فترة ترأسها لمجموعة العشرين العام الماضي، الذي نتج عنه إصدار إعلان خاص حول البيئة وتبني مفهوم الاقتصاد الدائري للكربون، وتأسيس أول مجموعة عمل خاصة للبيئة فيها، وإطلاق مبادرات للحد من تدهور الأراضي وحماية الشعب المرجانية.

مجرد بداية

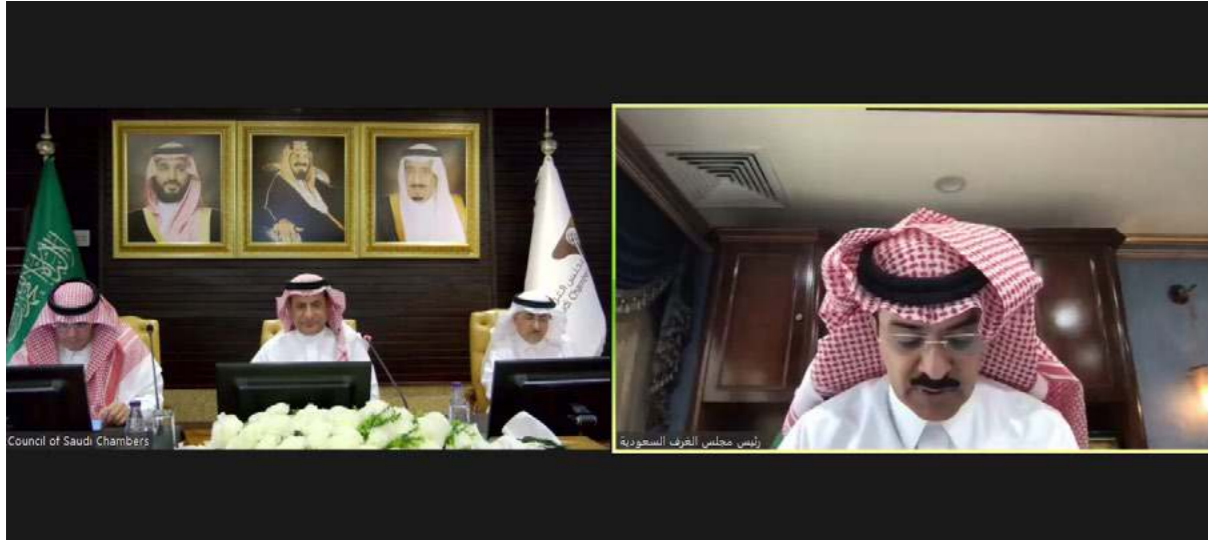
واختتم سمو ولي العهد حديثه: «أنا فخور بالإعلان عن مبادرة السعودية الخضراء ومبادرة الشرق الأوسط الأخضر، وهذه مجرد البداية. تحتاج المملكة والمنطقة والعالم أجمع إلى المضي قدماً بخطى متسارعة في مكافحة التغير المناخي».

وقال ولي العهد: «وبالنظر إلى الوضع الراهن، لم يكن بدء هذه الرحلة نحو مستقبل أكثر خضرة أمراً سهلاً. ولكن تماشياً مع رؤيتنا التطويرية الشاملة، فإننا لا نتجنب الخيارات الصعبة. نرفض الاختيار المضلل بين الحفاظ على الاقتصاد أو حماية البيئة. نؤمن أن العمل لمكافحة التغير المناخي يعزز القدرة التنافسية، ويطلق شرارة الابتكار، ويخلق الملايين من الوظائف».

كلمة للجبل الصاعد

وأكد سمو ولي العهد، أن الجبل الصاعد في المملكة والعالم أجمع، يطالب بمستقبل أنظف وأكثر استدامة، قائلاً «نحن مدينون لهم بتقديم ذلك. وبهذا الصدد ستعمل المملكة مع شركائها الدوليين من منظمات ودول لتطوير هاتين المبادرتين وما يندرج تحتها من مبادرات وجداول زمنية لتحقيقها».

واختتم سموه أنه سيتم الإعلان عن تفاصيل مبادرة السعودية الخضراء خلال الأشهر القليلة المقبلة، والعمل على إطلاق تجمع إقليمي بحضور الشركاء الدوليين لمبادرة الشرق الأوسط الأخضر في الربع الثاني من العام المقبل.



وتحتاج وسائل الإعلام المتخصصة لإحداث التغيير والتأثير إلى أن تكون مؤهلة لتوظيف الإمكانيات المتاحة؛ بحيث تقدم رسالة إعلامية علمية وقوية ودقيقة مع استخدام لغة اقتصادية متميزة ومصطلحات مناسبة في إيقاع واحد وفي تشكيلة مقبولة ومتوازنة.

وأشارت «الجوهرة» إلى أن تطوير وتأهيل الكوادر العاملة في مجال الإعلام الاقتصادي، يرفع من قدرته الفعالة على تغيير الاتجاهات والميول للمهتمين بالاقتصاد والمستثمرين وأصحاب المشاريع الناشئة ورواد الأعمال.

وأضافت أنه يمكن للإعلام الاقتصادي المؤهل أن يلعب دوراً أساسياً في رفع مستويات ثقة المستثمرين في المعلومات المتداولة الأمر الذي يساعدهم في تكوين خلفية معرفية تراكمية تسهم في سهولة اتخاذ القرارات ذات العلاقة بنشاطاتهم الاقتصادية أو مشاريعهم المستقبلية أو القائمة.

و شددت الجوهرة العتيشان، على أهمية تولي الإعلام المتخصص إظهار صورة الإنجازات الموجودة بالمملكة العربية السعودية وترجمتها إلى لغات متعددة، فضلاً عن مخاطبة دول العالم عن طريق المختصين.



مجلس الغرف السعودية Council of Saudi Chambers

عميق في اتجاهات وقرارات الأفراد، كما تُعد الوسائل الإعلامية المتعلقة بتغطية النشاطات الاقتصادية الركيزة الأساسية أو الأداة الفعالة لنقل كل الأفكار والمنافع والفوائد الخاصة بتلك النشاطات إلى المستثمرين المستهدفين وذلك في الأوقات والظروف المناسبة والملائمة لإنجاز أهدافهم بسهولة ويسر ومساعدتهم على اتخاذ القرارات الرشيدة والمصائب.

التأثير في المجال المعرفي والإداري

وأشارت العتيشان، إلى أنه يمكن لوسائل الإعلام المتخصصة في الاقتصاد التأثير في المجال المعرفي والإداري للفرد؛ إذ تقوم في هذه المرحلة بتغيير الأصول المعرفية القائمة وإحلال أصول فكرية جديدة بدلاً منها، مثل: «تغيير فكر الأفراد من الاستهلاك غير الضروري إلى الادخار والاستثمار».

إحداث تغيير مقصود في سلوك الأفراد على مستوى التفكير والاتجاهات.

وأضافت أن الإعلام يعمل على زيادة وتحسين جودة وكمية المعلومات لدى الأفراد والجماعات، مؤكدة أن وسائل الإعلام من المصادر الأساسية للمعلومات والبيانات التي يبنى عليها الأفراد قراراتهم سواء كانوا منتجين أو مستهلكين.

وقالت إن وسائل الإعلام من «صحف ومجلات وإذاعة وتلفزة» وغيرها، تتولى مهمة توفير المعلومات والبيانات، كما يعتمد الأفراد على شموليتها ودقتها في تشكيل مواقف أو قرار حول المتغيرات والحالة الاقتصادية السائدة في أي دولة.

ولفتت إلى أن الإعلام المتخصص في مجالات معينة، يمكنه إحداث تغيير

على هامش مشاركتها في ندوة "مستقبل الإعلام الاقتصادي" الافتراضية.. الجوهرة العتيشان: الإعلام المتخصص يمكنه إحداث تغيير في اتجاهات وقرارات الأفراد

شاركت سيدة الأعمال السعودية الجوهرة العتيشان؛ رئيسة مجلس إدارة شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، في ندوة «مستقبل الإعلام الاقتصادي» الافتراضية.



عقدت الندوة نهاية شهر مارس الماضي، بتنظيم مجلس الغرف السعودية، حول مستقبل وأهمية الإعلام الاقتصادي في المملكة العربية السعودية والعالم.

وشارك في الندوة العديد من خبراء الإعلام الاقتصادي، أبرزهم «الجوهرة بنت تركي العتيشان، الدكتور عبد الوهاب الفائر، رئيس مجلس الأمناء بأكاديمية الأمير محمد بن سلمان»؛ لمناقشة عدة محاور من بينها «مستقبل الإعلام الاقتصادي، والإعلام الاقتصادي ورؤية المملكة 2030».

أكدت الجوهرة بنت تركي العتيشان، أن الإعلام يعتبر أداة فعالة في تشكيل الرأي العام الذي لم يعد بدوره مستقبلاً للمعلومة أو الخبر فقط، بل أصبح يتفاعل ويتأثر ويشارك بتغذية مرتدة.

أساليب الاتصال الجماهيري

وأوضحت «الجوهرة» أن الإعلام يستخدم أساليب الاتصال الجماهيري



6 فئات مستثناة من مبادرة تحسين العلاقة التعاقدية

كشفت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، عن 6 فئات مستثناة من مبادرة تحسين العلاقة التعاقدية، التي بدأ العمل بها مؤخراً.



6- لاعبو الأندية والاتحادات الرياضية ومدربوها.

تقل حمولتها عن 500 طن.

وأوضحت «الموارد البشرية» أن الفئات المستثناة، هي:

وتُعد مبادرة تحسين العلاقة التعاقدية، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني؛ حيث تقدم 3 خدمات رئيسية، هي «خدمة التنقل الوظيفي، تطوير آلية إصدار تأشيرة الخروج والعودة، والخروج النهائي».

4- العاملون غير السعوديين القادمون لأداء مهمة محددة ولمدة لا تزيد على شهرين.

1- العمالة المنزلية.

5- أفراد أسرة صاحب العمل، وهم زوجته وأصوله وفروعه الذين يعملون في المنشأة التي لا تضم سواهم.

2- عمال الزراعة والرعاة ومن في حكمهم.

3- عمال البحر الذين يعملون في سفن



مهرجان البن بجازان يشهد إقبالاً واسعاً في نسخته الثامنة



التي تمتلك طبيعة سياحية متميزة تؤهلها لتكون مصدرًا سياحيًا مهمًا يمكن استثماره في دعم الحركة السياحية بمنطقة جازان.

افتتح المهرجان، الأمير محمد بن ناصر بن عبدالعزيز، أمير منطقة جازان، بحضور نائب أمير المنطقة، الأمير محمد بن عبدالعزيز بن محمد بن عبدالعزيز.

وشارك في المهرجان أكثر من 124 مزارعاً من مزارعي البن بالقطاع الجبلي بالمنطقة، بجانب مشاركة عدد من الجهات الحكومية.

ويعد هذا المهرجان، فرصة جيدة لمزارعي البن للتعريف بالبن السعودي الذي يتميز بالجودة العالية؛ حيث يعد «بن جازان» من أفضل منتجات البن عالمياً وفقاً للدراسات.

ويهدف مهرجان البن بجازان، إلى التعريف بما تزخر به المحافظات الجبلية شرق منطقة جازان من مقومات لنجاح المنتج والتوسع في إنتاجه وتسويقه محلياً وخارجياً.

ويُعد المهرجان عوامل الجذب لاستقطاب الزوار والسياح نحو المحافظات الجبلية

شهد مهرجان البن بجازان في نسخته الثامنة، والذي أقيم، خلال شهر مارس الماضي، بمحافظة الدائر بني مالك، إقبالاً كثيفاً، وسط مشاركة رسمية وشعبية، خاصة من قبل مزارعي البن والأسر المنتجة.





جواز شراء لقاحات كورونا من أموال الزكاة

ذلك يدخل في مصرف «وفي سبيل الله».

و أشارت الأمانة العامة للمجلس خلال الندوة الافتراضية، إلى الصرف على اللقاحات يتم بجزء من أموال الزكاة مع مراعاة بقية المصارف حسب ما تقتضيه المصلحة والحاجة.

ودعا المجلس، المسلمين في جميع أنحاء العالم إلى الالتزام بالتعليمات الصادرة عن ولاة الأمر في دولهم وعن السلطات المسؤولة عن الصحة العامة في مجتمعاتهم؛ حفاظاً على مقصد حفظ النفس الذي يعد من المقاصد الضرورية في الشريعة الإسلامية.

وأوضح المجمع في ندوة فقهية طبية «عن بعد» برئاسة الشيخ صالح بن حميد، أن استخدام لقاحات كورونا جائز شرعاً، ويصبح واجباً إذا ألزم به ولي الأمر، باعتبار أنه منوط برعاية المصلحة.

وأضاف خلال الندوة التي عقدت مؤخراً، لبيان حكم الشرع في أخذ اللقاحات، أن هذه اللقاحات تتكون من مواد ومركبات ونباتات وأحماض، وأنها لا تحتوي على مشتقات خنزيرية أو بشرية.

وتابع، أنه بناءً على هذا التوصيف الطبي، فإن استخدام اللقاحات جائز شرعاً، موصية بجواز الصرف عليها وشرائها من أموال الزكاة، باعتبار أن

كشف مجمع الفقه الإسلامي الدولي، التابع لمنظمة التعاون الإسلامي، عن جواز أخذ لقاحات كورونا المستجد «كوفيد 19» وشرائها من أموال الزكاة.



"رئاسة الحرمين" تؤكد جاهزيتها لاستقبال المعتمرين والمصلين.. و"شؤون المسجد النبوي" يكشف خطة شهر رمضان المبارك



أعلنت الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي «رئاسة الحرمين»، عن جاهزيتها لاستقبال المعتمرين والمصلين في شهر رمضان المبارك 1442هـ/ 2021م بالمسجد الحرام.

وأكد الشيخ الدكتور عبدالرحمن السديس؛ الرئيس العام لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، خلال اللقاء الإعلامي السنوي «عن بعد» لإطلاق الخطة التشغيلية لموسم رمضان المبارك 1442هـ، جاهزية الرئاسة التامة لاستقبال المعتمرين والمصلين.

وقال «أؤكد لكم جاهزية الرئاسة التامة لاستقبال المعتمرين والمصلين بفضل الله ثم بدعم حكومتنا الرشيدة التي أجزلت أوفر العطاء وأكبر العناية بالحرمين الشريفين وقاصديها.

وأوضح «السديس» أن تركيز وزارة الإعلام على الحرمين الشريفين يؤكد حرص حكومة المملكة الرشيدة على تقديم أرقى الخدمات لقاصديها.

وأضاف «خطتنا لهذا العام تعنى بالتعامل مع الجائحة من خلال الالتزام بالإجراءات الاحترازية، وأولها أخذ اللقاح والتقيّد بالتباعد الجسدي وليس الكمامة؛ حفاظاً على صحة المعتمرين وسلامتهم».

تراعي الإجراءات الاحترازية من أجل مواجهة فيروس كورونا المستجد والقضاء عليه.

وأضافت أن من بين هذه الإجراءات، تقرر تقليل عدد التسليمات في صلاة التراويح إلى 5، بالإضافة إلى إغلاق المسجد بعد نصف ساعة من الصلاة.

وشملت خطة شهر رمضان المبارك، أيضاً منع اصطحاب الأطفال لمن دون 15 سنة، بجانب منع تقديم وجبات السحور في المسجد وساحاته ومرافقه، بالإضافة إلى تعليق الاعتكاف.

ونوهت وكالة شؤون المسجد النبوي، بأنها سوف تتولى بالتعاون مع الجهات المختصة تقديم الإفطار للصائمين، بجانب السماح باستعمال الساحات الغربية الجديدة من أجل أداء الصلوات.

في سياق متصل، قال ماجد القصبي وزير الإعلام المكلف: «لقد تشرفت هذه البلاد المباركة بقيادة وشعباً بخدمة الحرمين الشريفين، بما يعكس الصورة الحضارية ورسالتها العالمية».

وأضاف خلال مشاركته في اللقاء «تشرف وزارة الإعلام بخدمة رئاسة شؤون الحرمين وسنسعى دائماً وأبداً إلى أن نمدمكم بكل الكوادر الإعلامية لنشر منظومة الخدمات الكبيرة التي تبذلونها للقاصدين».

خطة شهر رمضان المبارك

من جهتها، أوضحت وكالة شؤون المسجد النبوي «خطة شهر رمضان المبارك، المقرر تطبيقها خلال الشهر الفضيل. وقالت، إن الخطة الخاصة بشهر رمضان

تلقي اللقاح، بالإضافة إلى نتيجة اختبار كورونا السلبية.

7 آيسلندا

جاءت آيسلندا في مقدمة الدول التي طبقت جواز سفر اللقاح لمواطنيها، بالإضافة إلى استقبال الزوار الذين يحملون نفس جواز السفر.

8 البرتغال

كذلك أعلنت البرتغال عن قبولها جوازات سفر اللقاحات من البلدان الأخرى التي تسير على نفس النهج؛ حيث تعد جزر الأزور أول أرخبيل في العالم يتم تطعيمه بالكامل.

كورونا، على غرار الدنمارك وغيرهم من الدول.

5 الدنمارك

تُعد الدنمارك، من أوائل الدول التي أصدرت جوازات سفر لقاح لمواطنيها والتي أطلقتها خلال الشهر الماضي، على أن تستقبل الجوازات المماثلة من الدول الأخرى، بجانب الاختبارات السلبية للفيروس.

6 كرواتيا

تمكنت كرواتيا من السيطرة على إصابات فيروس كورونا، معلنة استعدادها استقبال السياح في صيف 2021 بعد

يجب إجراء اختبار الفيروس قبل دخول أراضيها والاستمتاع بالسياحة الجذابة بها.

كما أن اليونان سمحت بدخول أثينا مع شهادة تطعيم أو اختبار الفيروس بنتيجة سلبية، بالإضافة إلى دخول جزيرة رودس.

4 إسبانيا

كشفت إسبانيا عن استعدادها لاستقبال المطعمين ضد فيروس كورونا، أو من جاءت نتيجة اختبارهم سلبية؛ للاستمتاع بجزر الكناري السبع الجميلة، كما تسمح بزيارة مدينة إشبيلية رسميًا باستخدام جواز السفر الخاص بمتلقي لقاح



8 دول تشترط على السياح الحصول على لقاح كورونا لدخولها

بينما يواصل فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19» الانتشار عالميًا تسعى الدول إلى مواجهته من خلال لقاح كورونا المضاد للفيروس الذي أصبح إلزاميًا في الكثير من البلدان.



السائحين من مختلف دول العالم، بشرط تلقي لقاح كورونا لدخولها.

ومن أبرز البلدان التي تشترط تلقي لقاح كورونا لدخولها للسياحة، كل من:

1 قبرص

تفتح قبرص أبوابها أمام السياح من مختلف دول العالم، بشرط مرور 7 أيام على الأقل على تلقي الجرعة الثانية من اللقاح.

2 السويد

تعد السويد من أكثر البلدان التي تمكنت من معالجة أزمة كورونا؛ حيث تستعد لاستقبال السياح الذين تلقوا اللقاح والاستمتاع بأنشطتها الثقافية وغيرها.

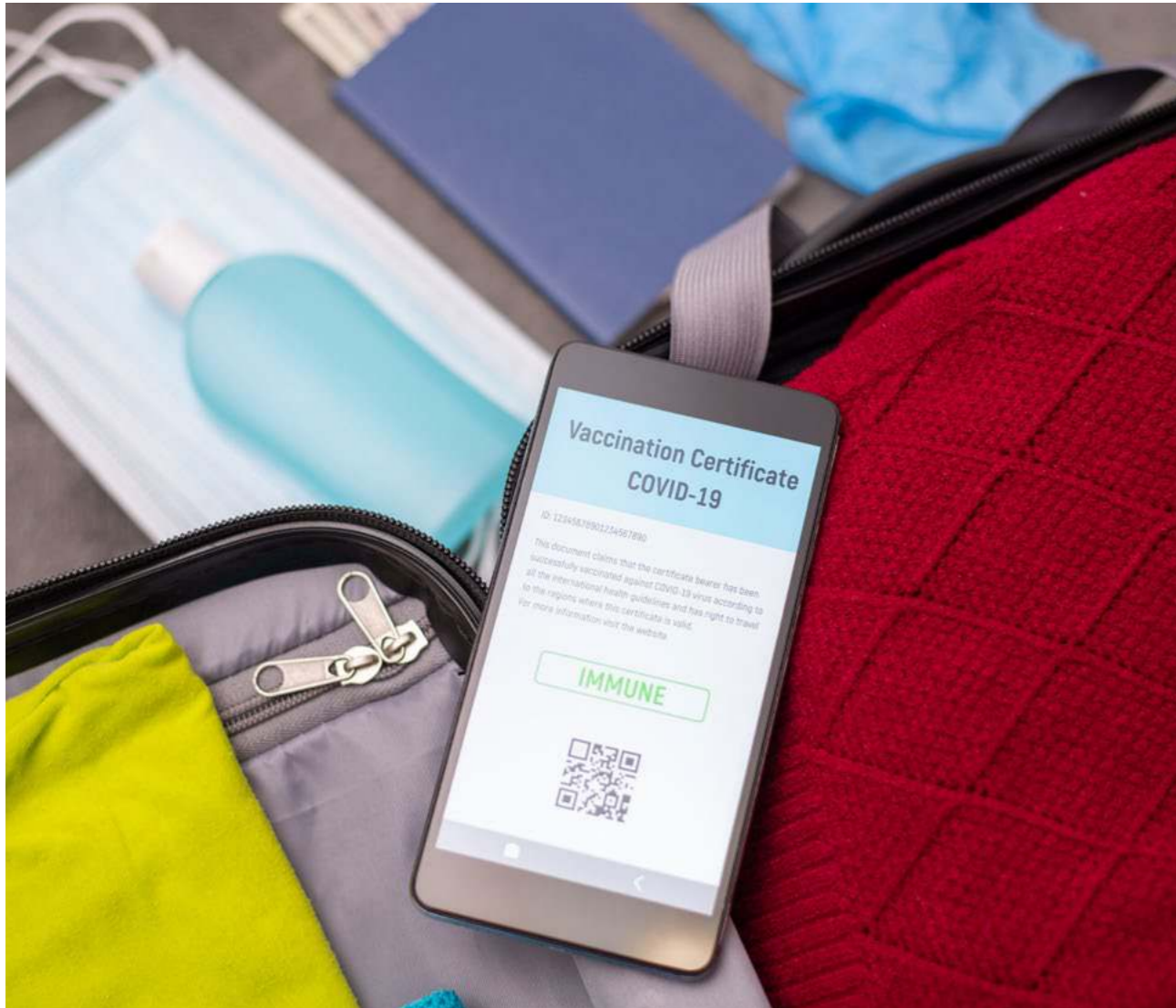
3 اليونان

قد لا تشترط اليونان تلقي اللقاح، ولكن

وفي هذا السياق، اتخذت مجموعة من الدول العديد من الإجراءات الاحترازية لفتح حدودها والتعايش مع هذا الفيروس الذي أصبح كالماء والهواء، بدلاً من الإغلاق والتسبب في العديد من الخسائر الاجتماعية والاقتصادية.

لقاح كورونا والسياحة

ومع بداية دخول فصل الصيف، أعلن عدد من الدول فتح سياحتها وشواطئها أمام



رَمَضَانَ بِشَهْرِ الْخَيْرِ

عادات طيبة وأجواء روحانية

شهر رمضان المبارك يتسم دائماً بأنه ضيف عزيز وغالٍ على قلوب المسلمين، يبدأ التحضير له قبل أسابيع من قدومه، فتضاء الشوارع، والطرقات، ومآذن المساجد بالأضواء اللامعة التي تخطف الأنظار، وتعلق الزينة والفوانيس والمصابيح، فتتحول الطرقات إلى لوحة فنية بديعة يطغى عليها شعائر وطقوس الشهر المبارك.. هكذا يستعد المواطنون في الدول العربية لاستقبال شهر العبادة والخير.

L



الأسواق، وتخصيص أوقات محددة لفتحها وغلقها، مع الالتزام بالإجراءات الاحترازية وارتداء الكمامة.

▲ موائد الإفطار

ومن العادات التي كانت تميز الأجواء الرمضانية في السعودية والدول العربية وتأثرت بجائحة كورونا أيضًا، «موائد الإفطار»: حيث اعتادت المملكة على إقامة موائد الإفطار للجاليات الإسلامية والعمالة الأجنبية المقيمة بها، والتي تقام عادة بالقرب من المساجد، فضلًا عن توزيع الإفطار الذي يعد من العادات الطيبة التي تأثرت بانتشار الفيروس التاجي أيضًا.

واعتاد القائمون على خدمة المعتمرين والمصلين في الحرمين الشريفين، على توزيع وجبات إفطار على الصائمين داخل المسجد، فضلًا عن توزيع المواطنين المتطوعين للوجبات عند إشارات المرور والطرق العامة.

انتشار الفيروس التاجي؛ كعودة الصلاة في المساجد من جديد بعد توقفها لفترة طويلة.

ومن أبرز العادات في الشهر الكريم بالسعودية، تجمع العائلة وانتظار أذان المغرب لتناول الماء والتمر، ثم الذهاب إلى المساجد لأداء صلاة المغرب جماعة، ثم يعودون لمنازلهم لإكمال إفطارهم.

▲ الأطعمة الرمضانية

يرتبط شهر رمضان المبارك في السعودية والدول العربية، بأطعمة شائعة؛ مثل «السمبوسك، اللقيمات، خبز التيمس، الفول، والتمر» وغيرها من الأكلات.

وتشهد الأسواق الشعبية في المملكة، حضورًا كثيفًا في الشهر المبارك؛ حيث ينتشر بيع الفوانيس والزينة وأنواع البخور المختلفة؛ مثل «العود»، لكن هذه العادة تأثرت كثيرًا بفيروس كورونا؛ لوجوب تقليل الازدحام والتجمعات في

ولا تختلف الأجواء الرمضانية في السعودية كثيرًا عن باقي الدول العربية الأخرى، لكنها تتميز بطابع خاص وفريد؛ كونها بلاد الحرمين الشريفين؛ ما يزيد من عظمة الشعائر الرمضانية في هذه البلاد.

وتعلو في بلاد الحرمين أصوات المآذن، وتلاوة القرآن الكريم، وتبدأ المساجد في التجهيز لاستقبال المصلين بإنارة المآذن، وتنظيف بيوت الله وتطهيرها ورشها بالمسك والعنبر، وتتسلل الأجواء الروحانية في البيوت والمساجد والطرق؛ لإدخال الهدوء والسرور على قلوب الأطفال والصغار وتشجعهم على الصوم والعبادة.

ويتسم شهر الخير ببعض عادات الصلاة بالمساجد؛ بانتظار أذان المغرب، وصلاة التراويح التي تميزه، وبالرغم من تأثر بعض هذه العادات بجائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19، إلا أن بعض هذه العادات أثبتت نفسها في ظل





CHANEL

الراحلة "ستيلا تينانت".. ملهمة مجموعة دار أزياء "شانيل" الجديدة

جرى تصوير العرض في وقت تعاني فيه المدينة من حظر التجول الليلي الصارم، كما جرى التقاط الصور في الممرات ذات الإضاءة المنخفضة لنادي "كاستل"،

وكانت المجموعة مفعمة بـ "روح التزلج"؛ لذا ضمت كنزات نرويجية، وسترات منقوشة ضخمة، وسراويل تزلج تلبس مع سترات قصيرة وقمصان الدانتيل السوداء المزهرة، بالإضافة إلى تنانير كروشيه متوسطة الطول، وبدلات لامعة مطرزة بالترتر، واعتمدت المجموعة الجديدة أيضًا على استخدام قماش التويد والشيفون، وقدمت الإطلالات المونوكروم من الصوف.

وجاءت معظم الإطلالات الخاصة بالمجموعة الجديدة مستوحاة من الأناقة الأنثوية لـ "ستيلا تينانت"؛ حيث قالت المصممة "فيرجينيا فيارد"؛

"اليوم تجعلني هذه الصور أستعيد ذكرى جاذبية عارضة الأزياء ستيلا تينانت".

وأضافت: "أردت شيئًا دافئًا وحيويًا؛ إذ تخيلت العارضات يقدمن عرضًا لأنفسهن، ينتقلن من غرفة إلى أخرى".

استخدم العرض موسيقى "جان بابتيست موندينو" لعام 1985 عن فيلم "BryanFerry's Slave to Love" كخلفية للفيديو الخاص بالمجموعة الجديدة.

جدير بالذكر أن "فيارد"؛ التي تولت منصب رئيس دار أزياء شانيل منذ فترة طويلة، نفذت نصائح "كارل لاجرفيلد" قبل عامين، الذي وجه "شانيل" إلى الارتكاز على ما ترتديه النساء الأنيقات في شوارع باريس ولندن.

قدمت دار الأزياء الفرنسية الشهيرة "شانيل" مجموعتها الجديدة خلال أسبوع الموضة في باريس.

وأحيت "شانيل"؛ خلال عرض الأزياء ذكرى "ستيلا تينانت"؛ عارضة الأزياء البريطانية التي كانت ملهمة، وقدمت العديد من التصاميم الخاصة بدار الأزياء لعدة عقود قبل وفاتها المفاجئة في شهر ديسمبر الماضي.









Van Cleef & Arpels

"دار فان كليف أند آربلز وفن جدّة 21,39" للسنة السادسة على التوالي في السعودية

تسعى دار فان كليف أند آربلز للمجوهرات الراقية، دائماً إلى التعبير عن دعمها للثقافة والفنون من خلال مجموعة من الأعمال المشتركة، أبرزها معرض «دار فان كليف أند آربلز وفن جدّة 21,39».



ويسلط «دار فان كليف أند آربلز وفن جدّة 21,39» الضوء على تطوير حلقة فنية بين رسم الخرائط وعلم الفلك؛ حيث تتعاون الدار للسنة السادسة على التوالي مع

المملكة العربية السعودية؛ لتسلط الدار الضوء على إبداعات الساعات الشاعرية التي تلتقط رقصة الكواكب والنجوم والأبراج.

وتفتخر الدار بإعادة التأكيد على هذا الشغف العزيز على قلبها بتشجيع المشهد الفني السعودي ودعم فن جدّة 21,39، للسنة السادسة على التوالي في

وينظم المعرض هذا العام، المجلس الفني السعودي في مدينة جدة تحت شعار «أسرار العضديات» بتنسيق من فابيان دانيزي.

والفنانون عبر القرون الذين غدوا خيال المصممين وخبراء الأحجار الكريمة وصياغة الساعات والحرفيين في الدار.

وفي هذا الإطار، تشيد دار فان كليف أند آربلز بالشاعر التي يغرسها مشهد السماء والنجوم مع مجموعة بوتييك أسترونومي TM، من دورات الشمس إلى عجائب ليلة مرصعة بالنجوم والأشواط الحاملة للأبراج الفلكية، ألهمت روائع الكون إبداعات تجمع بين شاعرية الكواكب وقياس الوقت.

كما يستعين صانعو الساعات والمجوهرات والخبراء والفنيون بمختلف المجموعات لعرض براعتهم الحرفية في نوح الحياة باللوحات المصغرة التي تنقل المشاهد إلى عالم من التأملات والأحلام.



والساعات، تبتهج بعلم الفلك وتقدم رؤية خلاصة للكون مفعمة بالأحلام.

ولطالما كان علم الفلك من مصادر الإلهام التاريخية للدار، يغنيه علماء الفلك والكتاب

21,39، وتلعب دورًا محفزًا للتواصل مع الفنانين والمصممين والمفكرين السعوديين لعرض مواهبهم وإبداعاتهم.

كما سيتمكن الزائرون من إعادة اكتشاف بيئتهم دائمة الحركة بمساعدة النجوم والكواكب وخطوط الطول والعرض وكافة الوسائل الأخرى التي تساهم في تتبع المسارات.

وسيتهم عرض أعمال فنية في بوتييك الدار بمركز الخياط، وتحديدًا رسم يظهر كيف يتغذى الفن من التبادل والنقاشات وكيف تتغير الممارسات المتجذرة بالماضي لتتحول إلى وسيلة تؤكد فردية الشخص.

وبينما تسلط الدار الضوء على المجال الإبداعي لصياغة المجوهرات



الخوف من المجهول..

لا تدعي أشباح الوسوس تدمر حياتك

كتبت: لمياء حسن

نظرات مظربة إلى حجرة مظلمة، يمكنك من خلالها رؤية ظلام الحياة برمته، بين فراق أحباب، وخسارة عمل، وفقدان الهوية الذاتية، وفجأة يظهر الخوف من المجهول مجرداً من المعالم، يأتي أن تعودني إلى نفسك ثانية، بعدما دمّر كل لحظات حياتك بأفكار سوداوية، ووسوس على تتخذ منه شبحاً يسيطر على أيامك.

إن الخوف من المجهول ينطبق عليه قول نجيب محفوظ: الأديب المصري الراحل: "الموت الذي يقتل الحياة بالخوف حتى قبل أن يجيء.. لو رُذ إلى الحياة لصاح بكل رجل: لا تخف! الخوف لا يمنع من الموت؛ ولكنه يمنع من الحياة. ولستم يا أهل حارتنا أحياء ولن تتاح لكما الحياة ما دتمت تخافون الموت".

قد تكون العاطفة الأقدم والأكثر سيطرة على الإنسانية هي الخوف؛ لكن عندما يتخذ هذا الإحساس منعطفاً آخر نحو تهيب الذات من المجهول؛ فهو مرض يمكنه أن يصيب كل الفئات العمرية بلا استثناء، ويظل يطارد المصاب دون هواده، ولا يتركه سوى بالموت وهو على قيد الحياة.

وفي الوقت الذي ينتاب الفرد إحساس الخوف من المجهول؛ فإنه يدمر حياته ويسرق أسعد اللحظات التي يمكنه أن يعيشها، بينما ينهب سلامه الداخلي نهياً ويقفات كالوحش على روحه.

شعور طبيعي

من جهتها، أكدت الدكتورة سينثيا عطوف؛ الأخصائية في شؤون الإنسان وعلم النفس، في تصريحات لـ "الجوهرة"، أن المرأة تصل إلى مرحلة ما في حياتها إلى الحد الذي قد يجعلها تشكك في كل أمور الحياة من حولها، ومع تأسيس أسرة سعيدة، وشعورها بالاستقرار الشخصي والعائلي، يبدأ الخوف من المجهول يتسلل إلى حياتها، مشكلاً كابوساً يومياً لا تقدر على مواجهته.

وبيّنت الدكتورة سينثيا: "من فقدان شخص قريب أو عزيز، إلى خسارة مالية، تبدأ المرأة - علماً بأنها المخلوق الحساس الذي يثق في حاسته السادسة بعمق - في التفكير جدياً أن لديها القدرة على استنتاج المستقبل، والعيش وفقاً لهذه المشاعر المضطربة، والقلق المتواصل، دون أن تدرك أن الأقدار بعلم الغيب، وودعه الخالق يعرف كل شيء؛ فمهمة كل إنسان تعتمد على الاستمتاع بالحياة، رغم الخوف".

وأضافت: "عدم اليقين هو جزء من التجربة الإنسانية. وفي الوقت الذي يزدهر فيه بعض الناس أثناء مواجهتهم لأوقات مضطربة؛ فإن البعض الآخر،

يصاب بما يسمى بالشلل العاطفي، وهي الطريقة التي يمكن الاستجابة بها لعدم اليقين وبالتالي يظهر مدى قوة إحساسهم بالخوف من المجهول"، مضيفة: هناك مثال شهير في علم النفس أنه إذا كنت تخشى العناكب، فهذا يعتمد على ما تعلمته سواء كانت هذه المخلوقات مؤذية أو قد تقتلك؛ لكن ليست كل المخاوف مبنية على مثل هذه المعلومات الملموسة. فبعضها يستند إلى ما لا تعرفه".

الإصابة بالاضطراب

لكن ما الذي يسبب الخوف من المجهول؟، وللإجابة على هذا السؤال، أوضحت أخصائية علم النفس والشؤون الإنسانية أن هناك العديد من الأمور التي تساهم في إصابة الفرد بهذا الاضطراب؛ إلا أنها تنقسم بالضرورة إلى أمرين أساسيين؛ وهما:

• عدم القدرة على التنبؤ

أوضحت الدكتورة أن الشعور بعدم وجود معلومات كافية لدى المرأة لإجراء تنبؤات دقيقة إلى زيادة قلقها. فإذا كنت تشعرين بالخوف من المجهول المرتبط بانتقالك إلى مدينة جديدة، فيمكنك التفكير ملياً في استكشاف المنطقة قبل انتقالك، وبالتالي فإنك سترضين فضولك، وتقضين على قلقك المتزايد.

• عدم السيطرة على مجريات الحياة

من المؤكد أن الشعور بعدم قدرتك على التحكم في ظروف حياتك، سيؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق لديك؛ لكن يمكنك تقليل عدم اليقين من خلال وضع خطة تتضمن خطوات يمكنك اتخاذها في الأمور التي يمكنك السيطرة عليها.

التغلب على الخوف من المجهول

وللتغلب على الخوف من المجهول، يمكن الاعتراف أولاً بالشعور بالخوف؛ حيث إن هذا الإحساس ليس حصرياً لشخص بعينه، ولا يرجع لضعف في الشخصية - كما يروج له العديد من الناس دون الاستناد إلى نظريات علمية - فالخوف في حد ذاته هو شعور بشري معهود يجري في الحمض النووي لكل شخص،





- 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



الذوف المرضي من كل شيء.

في مواجهة نفسها بـ 3 أسئلة مهمة، وهي:

ولا يميز بين امرأة ورجل، بل إنه يساعدهم في النجاة من التحديات الصعبة.

واختتمت الدكتورة عطوف تصريحاتها، مشددة على ضرورة الراحة الذهنية وممارسة التأمل والتمارين العقلية التي تريح النفس؛ فإحساس الذوف من المجهول يعتبر ناتجاً في المقام الأول من بعض الأفكار المريبة التي تجتاح العقل، وتتضخم مع مرور الوقت لتصبح وسواس تهدد الحياة.

1. ما الدليل الذي أملكه ليجلني على التوقيت على وجه التحديد؟

وأوضحت الدكتورة سينتيا أنه يجب عدم الانجراف وراء الكبرياء البشري الناتج عن ضرورة الإلمام بتفاصيل الحياة كلها، وإدراجها على جدول أعمال معين؛ فالأمور لا تجري على هذا النحو، ويجب التأقلم مع فكرة أن الإنسان يلعب دوراً مهماً في الحياة وكونه يجهل الكثير من الأشياء يعتبر أمراً لصالحه في واقع الأمر.

2. هل هناك أمثلة على نجاح أي شخص في معرفة الغيب؟

3. كيف يمكنني التصرف إن صحت ظنوني وشكوكي؟

فالتفكير في إمكانية وقوع أحداث معينة يمنع الحياة، ويجردها من ملذاتها؛ لذا يجب البحث الجيد عن أسباب الذوف من المجهول، وعندما تجد المرأة على وجه الخصوص نفسها تخرج من منطقة راحتها وتبدأ بالتفكير السلبي حول إمكانية وقوع الشرور، يمكنها التوقف لبرهة ومعرفة الأسباب، والوقوف عليها، ومن هنا، تبدأ

وفي النهاية، لكي تعيشي أحلامك، يجب أن تحسني احتضان ما تقدمه الحياة لك، أن تكوني شجاعة ومستعدة لاحتلام المجهول. لا توجد طريقة أخرى للاستمتاع بالحياة بأقصى إمكاناتها، والاستسلام لشعور الذوف من المجهول لن يؤدي إلا إلى أسوأ النتائج، وليكن في علمك أنك قادرة على فعل أي شيء، وأنت أقوى مما تظنين.

وأكدت أخصائية علم النفس أن الأجوبة التي ترد بها المرأة على هذه الأسئلة، تحدد كيفية تعاملها مع إحساس القلق المزمن، والذوف من المجهول، فلا داعٍ للהלج من بعض المسلمات في الحياة، ويجب التأقلم والتجاوب مع التغييرات الجديدة، واحتضان كل تجربة مختلفة، وبالتالي التوقف عن

كيف تجهزين طفلك لشهر رمضان؟

يجب على الآباء والأمهات أن يحرصوا في أبنائهم روح صيام شهر رمضان الكريم، فما نقوم به يوضح لأطفالنا ما يجب أن يعنيه هذا الشهر لهم. وعندما نعيش حياة روحية صحيحة في رمضان يفهم أطفالنا قيمة الشهر المعظم.



أو حتى أذان الظهر.

ويمكن زيادة عدد الساعات تدريجياً حتى بعد الظهر أو في وقت مبكر من المساء؛ لذلك يجب على الآباء والأمهات التأكد من تغذية أطفالهم بشكل جيد في وجبة السحور، كما يجب اعتبار الصوم الأول للطفل مناسبة للاحتفال، فهذا اليوم الأول صعب للغاية بالنسبة له؛ لذا يجب الاعتراف بإنجازه من خلال منحه هدية على سبيل المثال.

أما إذا أفطر الطفل وادعى أنه سائم، فلا بد من تجنب توبيخه أو عقابه، فغالباً ما يكون سبب كذبه أنه لا يريد أن يخيب ظن والديه به، بدلاً من ذلك استخدم الكذبة كفرصة لتعليم الأطفال أهمية الصدق.

أما بالنسبة للأطفال الصائمين أو الذين يحاولون القيام بذلك، فيجب وعدهم بهدايا العيد؛ حتى يتطلعوا إلى عطلة العيد ويكون لديهم الدافع للصيام خلال شهر رمضان في نفس الوقت من كل عام.

نحن بحاجة إلى إقناع أطفالنا بأن رمضان شهر خاص وأن قدومه هو مناسبة للفرح. إنهم بحاجة إلى رؤيتنا نتطلع إلى ذلك، وهم بحاجة إلى مشاركة الأجواء الاحتفالية معنا.

إن شهر رمضان هو مناسبة جيدة بالنسبة لنا ولمنح أطفالنا هدية القرآن، وحن الوقت أيضًا لمنحهم كتباً عن الإسلام مناسبة لأعمارهم، على سبيل المثال: كتب ملونة وجذابة ليصلوا إلى فهم أعمق لدينهم وعاداته.

لا بد أيضاً من السماح للأطفال بالمشاركة في توزيع الصدقات على الفقراء والمحتاجين؛ فهذه التجربة تعلمهم أن يقدروا النعم العظيمة التي يتمتعون بها، علاوة على تنمية قيمة مساعدة الآخرين بداخلهم.

من الناحية العملية، يمكن تشجيع الأطفال لأول مرة خلال شهر رمضان على الصيام حتى الساعة 10:00 صباحاً



على سبيل المثال: يمكن أن يبدأ الطفل الصيام في عطلة نهاية الأسبوع على مدى سنوات حتى أيام كاملة من الصيام. هذا يساعد طفلك حقاً في فهم ومعرفة ما يمكن توقعه عند الصيام، والرسالة الرئيسية هي أن الصيام في سبيل الله وحده.

2 قصص

اشرح لطفلك لماذا يصوم المسلمون، واحك لهم قصص رمضان الجميلة (كل مرحلة عمرية ولها قصص تناسبها).

3 الصلاة

صل مع أطفالك، فذلك يُشعرهم بأنهم مميزون حقاً ويمنحهم فهماً قوياً لأهمية الصلاة اليومية.

اصطحب أطفالك إلى المساجد للصلاة إذا استطعت، لا سيما في التراويح؛ لأنها تنمي لديهم شعوراً بالمجتمع والعمل الجماعي.

4 الروتين

ابدأ بالحديث عن الروتين في رمضان، وكيف يمكن أن يكون يومهم بعد المدرسة، وربما أخذ قيلولة وراحة حتى لا يكون هذا اليوم طويلاً بالنسبة لهم.

خطّط لأنشطة نهاية الأسبوع وتجمعات الإفطار التي يمكن أن يشارك فيها أصدقائهم وأطفالهم في سن مماثلة.

5 الطعام

خطّط وأعد قوائم الطعام للأسبوع مع أطفالك، وتحدث معهم عن جميع الأطعمة الرائعة التي يرغبون في تناولها على الإفطار والسحور، واجعلهم يشاركون في ذلك.

6 زينة رمضان

هيئ أطفالك لموسم الأعياد، على



استفعل شهر رمضان.. كيف تُحبب أبناءك في الصوم؟

كتبت: سارة طارق

يُعد شهر رمضان فرصة عظيمة لتربية الأطفال على الصيام إلى أن يتمكنوا من الالتزام الكامل به، وبصفتك أحد الوالدين عليك تشجيعهم على ذلك ولكن باعتدال، فلا تحمل الطفل فوق قدرته وطاقته حتى لا تنفره من أداء عبادة الصيام، وفي الوقت نفسه تعويده على الصيام بشكل تدريجي، وربطه بأعمال الخير والطاعة.

واليكم بعض النصائح من بعض الآباء والأمهات التي جعلت أطفالهم متحمسين لصيام شهر رمضان الكريم:

1 البدء مبكراً

أحد الأشياء التي يجب القيام بها مع أطفالك هو تدريبهم على الصيام منذ سن 6 سنوات فما فوق.

تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرًا 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.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280 - +966 538227277
info@sawahl.com

الاقتصاد اليوم
Economy Today



سبيل المثال: زين منزلك بمشاركتهم. هذا سيولد لديهم الاهتمام والشغف ويبقيهم مشغولين حتى أثناء الصيام، وتُعد الحرف الفنية فكرة رائعة.

7 شهر القرآن

اقرأوا مع أطفالكم القرآن بانتظام وامنحوا أنفسكم هدفاً للوصول إليه خلال شهر رمضان. استكشفوا الآيات والقصص معاً، خاصةً عن رمضان، وهذا يجعل كلام الله أقرب إلى قلوبهم.

8 الصدقات والعمل الصالح

قم بإنشاء صندوق تقويم للأعمال الصالحة لمدة 30 يوماً من شهر رمضان والتي تضيفها كل يوم. هذا يعطي طفلك فهماً حقيقياً للعطاء، يمكنك حتى الاستمرار في هذا بعد رمضان.

9 المكافآت

اشرح لأطفالك كيف يكافئنا الله بالكثير

أطفالك يشاركون في جميع الاستعدادات بالإضافة إلى آداب العيد والأنشطة الترفيهية.

خلال شهر رمضان، واتفق معهم على مكافأة عن كل يوم يصومونه حتى يكون لديهم شيء خاص يتطلعون إليه.

10 احتفالات العيد

الأهم من ذلك: لا تنس الهدايا؛ فهذه مهمة جداً لأطفالك، قم بلفها بشكل جميل حتى ينبهروا.

يجب عدم نسيان الاحتفال بالعيد، اجعل

داما الكردي

في حوار لـ "الجوهرة": الإعلامية العربية أثبتت قدرتها على بناء مجتمعها وإيصال الرسائل الهادفة

حوار: مجدي صادق

إنها معدة ومقدمة برامج أردنية، قدمت عدة برامج في التلفزيون الأردني والمصري، وتولت تغطية الكثير من المؤتمرات في الأردن والخارج، وأجرت العديد من المقابلات الحصرية مع شخصيات سياسية واقتصادية بارزة، ونظمت ورشاً إعلامية كمدربة إعلامية في مركز الإعلاميات العربيات.. إنها الإعلامية الأردنية داما الكردي.

ل

أكدت داما الكردي في حوارها لـ "الجوهرة"، أن الإعلام الأردني هو البوابة الذهبية لدخول المرأة وفرض وجودها على المجتمع، حتى أصبحت نسبة الإعلاميات تفوق الإعلاميين من الشباب، مشيرة إلى أن الأيام القادمة ستثبت قدرة المرأة السعودية على تحقيق المزيد من النجاحات.

علامات استفهام عديدة كانت على

"طاولة" الحوار مع الإعلامية داما الكردي..
فإلى نص الحوار:

كيف ترين المرأة العربية في مجال الإعلام العربي بشكل عام والأردني بشكل خاص؟

تمكنت المرأة العربية من إيجاد موقع متميز لها في عالم الإعلام، وأثبتت أنها قادرة على المساهمة في بناء

مجتمعها؛ من خلال الرسالة الإعلامية الهادفة. بشكل عام هناك الكثير من الإعلاميات اللواتي تمكن من حجز مكانة مرموقة لهن في عالم الإعلام، وما نراه من نشاط مؤخرًا لا يؤثر في أهمية وجود المرأة الإعلامية وما أسهمت به منذ سنوات؛ حيث يستطيع المشاهد التمييز بين الغث والسمين.

هل استطاعت المرأة الأردنية أن



طريقها بنجاح وتميز؛ الأمر الذي جعل منها حجر أساس مهمًا في بناء المجتمع وتطوره.

ما هو سر نجاح المرأة الأردنية العاملة في الإعلام رغم التوجه الذكوري داخل مجتمعاتنا الشرقية؟

نكاد نجزم بأن عدد الإعلاميات أكبر من عدد الإعلاميين الشباب، فمن خلال الجدية والالتزام في العمل تمكنت الإعلامية من فرض وجودها وسط المجتمع الأردني، وهذا ينطبق على جميع مناحي الحياة؛ حيث إن المرأة الأردنية ساهمت جنبًا إلى جنب الرجل في بناء الدولة منذ بداية تأسيسها، وهنا نستذكر_والأردن يدخل المتوية الثانية من عمر الدولة_ دور المرأة الأردنية على الدوام في بناء مجتمعها؛ لذلك فالمرأة تمكنت من تحقيق المساواة في الحقوق وهاضت غمار العمل في كل القطاعات؛ ومنها الإعلام الذي يُعد البوابة الذهبية للإعلامية الأردنية إلى المجتمع وتأكيد وجودها.

كيف ترين المرأة السعودية في ظل المكاسب التي حصلت عليها؟

حققت المرأة السعودية مكاسب كبيرة مؤخرًا؛ إذ اقتحمت قطاعات كثيرة كانت حكرًا على الرجال؛ لذا فأنا أرى أن لها بصمة مهمة وأعتقد أن لديها قدرات كبيرة على المساهمة وبشكل فاعل في مجتمعها مع الرجل، والأيام القادمة ستثبت قدرتها على تحقيق المزيد من الإنجازات واستغلال الفرص المتاحة لها لإثبات ذاتها.

تفرض وجودها على مجال الإعلام؟

استطاعت الإعلامية الأردنية، منذ انطلاق الإذاعة الأردنية وبعدها التلفزيون الأردني، إيصال رسالتها للمجتمع من خلال الميكروفون وعبر سنوات من العمل الجاد والتميز؛ حيث استعانت القنوات الفضائية العربية بالخبرات الإعلامية الأردنية على مر السنوات لنجدها تحلق في سماء الفضاء العربي؛ لذلك فإن الإعلامية الأردنية خطت

الإعلام هو البوابة الذهبية للمرأة الأردنية إلى المجتمع وفرض وجودها

هل ترين أن المرأة العربية حققت مكاسب بالفعل؟

بالتأكيد حصلت على الكثير من حقوقها، إلا أنها ما زالت حتى اليوم تعاني من قوانين الأحوال الشخصية؛ والحصول على حقوقها بعد الطلاق على سبيل المثال.

أنا شخصيًا ضد المساواة مع الرجل، ولكني مع العدالة في الحصول على الحقوق؛ لذلك أعتقد أن المرأة ما زال أمامها طريق طويل لتحقيق العدالة في المجتمع، وأدرك تمامًا أهمية الأدوار التي تؤديها المرأة، سواء كانت أمًا أو ربة منزل أو عاملة في أي من القطاعات، وهي تمتلك قدرات خارقة على التنسيق بين منزلها وأبنائها وعملها.

كيف يمكنك مواكبة المتغيرات السريعة في الأدوات الإعلامية؟

التحولات كبيرة في عالم الإعلام، فالأدوات تغيرت وبشكل متسارع؛ لذا علينا أن نفرق هنا بين الإعلام الرسمي والإعلام الخاص؛ فالأول يعمل ضمن أطر مختلفة، وتكاد تكون مواكبة التغيرات في أدواته أمرًا صعبًا، بينما الإعلام الخاص يعتمد مصادره الخاصة ولا يضيره التغيير، وهذا لا يعني أنني أنتقد الإعلام الرسمي، بل على العكس أنا مع التأخر في الخروج بالخبر حتى التأكد منه؛ إذ تقتضي المهنية الدقة والتصرّيات الرسمية أكثر من الاهتمام بالعاجل.

لذلك؛ يجب أن نراعي أن هناك أدوات باتت في يد الصحفي اليوم لا يجوز الاعتماد عليها في كل الأحوال، ولكل أداة إيجابياتها وسلبياتها.

ضد المساواة مع الرجل.. والمرأة ما زال أمامها طريق طويل لتتأصل حقوقها كاملة



دكتورة رانيا يحيى تكتب: الموسيقى الصوفية بروح رمضان



تهل علينا نسمات الشهر الكريم ونحن في حالة روحانية واستعداد للطاعات والعبادات، وللموسيقى الصوفية شق روحاني؛ حيث تعتمد على النغمات المجردة فتؤثر في أحاسيس البشر بأي مكان وزمان وتبعاً لكل الظروف؛ لترتقي من عالم الجسد إلى عالم الروح.. من عالم الموجودات إلى عالم الغيبيات في رحاب المصطفى "صلى الله عليه وسلم".

وهناك صلة وطيدة بين الفن، وفي مقدمته الموسيقى، وبين الدين، فكلهما يبحث عن الفضائل والارتقاء بالنفس البشرية والجمال بمفهومه الواسع الشامل، فالفن قيس عاطفي يسمو بالوجدان، والدين قيس سماوي جاء من عند الخالق ليحلق بالإيمان وصفاء الذات، وبالتالي فكل منهما قوامه الأخلاق والفضائل، وحينما نذكر الموسيقى الصوفية تسترجع الذاكرة الحضرات الدينية ومجالس الذكر والموسيقى المرتبطة بها عن طريق آلات النقر الإيقاعية، وعلى رأسها الدفوف، والإلقاء المنعم للأدعية والتسابيح.

وكلمة "صوفية" تعني الإحسان باعتباره آخر الأركان الرئيسية للدين بعد الإسلام، والإيمان، وأصل التصوف الزهد في الدنيا، وزيادة الإقبال على العبادات واجتناب

المنهيات ومجاهدة النفس وكثرة الذكر المستمد من تعاليم الإسلام وسنة النبي الكريم، وطريق التصوف يسلكه المؤمن للوصول إلى الله سبحانه وتعالى بمعرفته والعلم به؛ بالاجتهاد في العبادات والتلحى بالأخلاق الحميدة واتباع ما تأمرنا به آيات القرآن المباركة والسنة النبوية الشريفة.

وفي القرن الثالث الهجري، أخذ المذهب الصوفي في الانتشار بما يحويه من مبادئ الزهد وشدة العبادة، وتطورت هذه النزعات حتى صارت تعرف باسم "الطرق الصوفية"، ومن أبرز العلماء المسلمين الذين اتبعوها: شمس التبريزي؛ جلال الدين الرومي، والغزالي.

وإستخدام شيوخ الصوفية الموسيقى

في عباداتهم وأذكارهم؛ للدلالة على أسلوب الإنشاد الديني في مجالس العلم والتعبد لديهم، ويتضمن: الدعاء والابتهال وترديد الأذكار المصحوبة بذكر الله ورسوله، وكذلك انتهاج فكرة الرقص الصوفي ويكون بـ "الدوران حول النفس" الذي هو أحد الأشكال المميزة للإنشاد الصوفي بأنواعه، باعتباره الدوران أمراً فطرياً في حركة الكون حولنا مثل الشمس والقمر، كذلك التشبيه بالطواف حول الكعبة في حالة تجريدية رمزية تروي قصة الكون.

أما عن موضوعات السماع أو الغناء الصوفي، فكانت دائماً ما تدور حول العشق الإلهي متجردة من كل الماديات، وهي تحمل عبارات الحب والغزل والهيام والحنين إلى رؤية الذات الإلهية.

وغالباً ما تبدأ أغنيات الطرق الصوفية ببعض الارتجال ثم يدخل إيقاع بطيء مثل "المصمودي الكبير" والمعروف بإيقاع (الواحدة الكبيرة) وذلك لتجهيز المنشدين والمتلقين للحالة الصوفية المتعبدة وتستمر من عشر إلى ثلاثين دقيقة حسب الرغبة والاستعداد، وبعدها يتحول الإيقاع لـ "المقسوم" الذي يستمر نفس المدة الزمنية تقريباً للإيقاع السابق، ثم يتجه الإيقاع إلى نوع آخر وهو الملفوف.

ومن خلال هذه الإيقاعات المتنوعة في سياق الدعاء أو الابتهال الصوفي؛ يتم وصف حالة السالك إلى الله والذي يدخل في مرحلة التخلص من الصفات الإنسانية وصولاً لحالة التصوف والعشق الإلهي بـ "التلخي، التحلي، التجلي" بغية معرفة الله على ثلاث مراحل؛ أولها: علم اليقين، وهو ما جاء إلينا من غيبيات عن طريق خاتم الأنبياء والمرسلين من علم يُعد بالنسبة لنا "علم يقين" لكننا لم نره قط مثل ثواب الآخرة بالجنة والنار، ثم نأتي للمرحلة الثانية وهي: عين اليقين؛ وتعني وصول هذه الغيبيات إلى حيز الواقع حينما نراها فتصبح "عين يقين" بالنسبة لنا، أما كل من يقع عليه ثواب أو عقاب وينفذ أمر الله تعالى بالإثابة أو العقاب في الجنة أو النار فيكون وصل للمرحلة الثالثة والأخيرة "حق اليقين".

وتمر حلقات الذكر الخاصة بالمتصوفين بمراحل ثلاث أيضاً، تبدأ بالمعراج الروحي؛ أي الانطلاق بالروح وليس الجسد على الأرض، ثم المرحلة الواقعة فيما بين السماء والأرض في حالة من التعب والارتقاء بالروح، حتى تصل للمرحلة الثالثة وهي السماء ووصول الروح إلى غايتها.. ومن أنواع الموسيقى الصوفية وأشهرها: السماع الصوفي؛ ويعني "الأنشودة الجماعية" أو ما يُطلق عليها "أداء الجهر"؛ حيث يتبع أبناء الطريقة إنشاد بعض الأبيات ويطلق عليها "الطريقة الرفاعية"، وهناك طريقة أخرى

تسمى "أداء السر"؛ وهي أن يقوم الفرد بذكر ورد شخصي قائم على التسبيح وذكر كلمات مثل: هو حي، قيوم وغيرها من أسماء الله الحسنی.

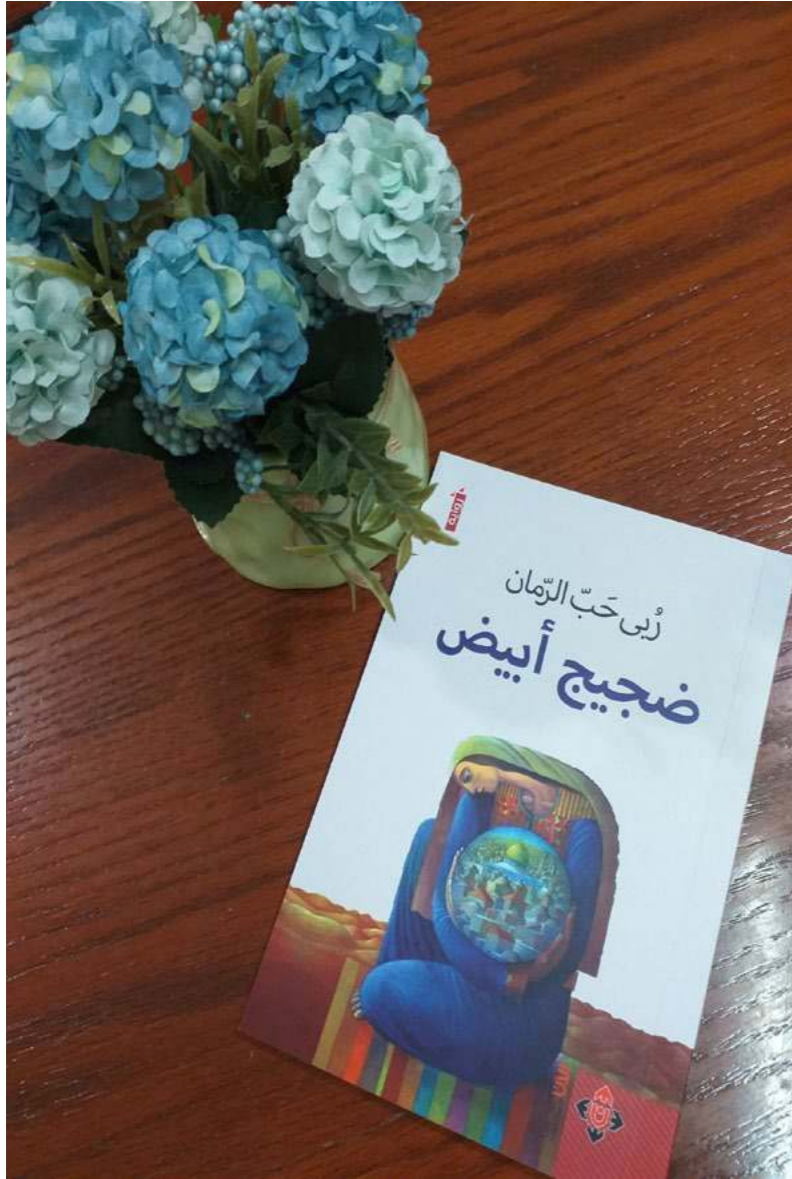
وكان السماع في البدايات مصحوباً بعزف الناي وإيقاع الطبول والدفوف فقط، ثم تطور في القرن التاسع عشر لتضاف مجموعة أخرى من الآلات الجديدة، كالفانون والكممان والدهلة والربابة وغيرها.

وتنسب الألحان الأولى للسمع الصوفي إلى السلطان بهاء الدين محمد بن جلال الدين الرومي، ويختلف السماع المولوي الذي يؤديه الرجال فقط بملابسهم البيضاء والطرابوش الأحمر المزين لرؤوسهم في حلقة دائرية عن السماع لدى الطائفة العلوية؛ حيث تشاركهم النساء وهن يرتدين ملابس شعبية بالألوان المزرقة.

والنوع الثاني الشهير: موسيقى القوالي الصوفية المأخوذة من فن القول؛ إذ يتخيل المنشد بعض الأقوال داخل الأنشودة، ولهم أشكال موسيقية خاصة بهم، وهي نوع من الموسيقى التعبديّة الخاصة بالمتصوفة ونشأت منذ سبعمائة عام تقريباً عندما جاء بعض العلماء والأولياء المسلمين إلى شبه القارة الهندية، ويتم أداء هذه الموسيقى في غناء جماعي بمصاحبة آلة الأرنج وبعض الآلات الإيقاعية، ويتم مرافقة الإيقاع بالتنسيق أثناء الغناء، وأشعارهم الغنائية تعمل على تمجيد الأنبياء والصالحين، وموسيقى القوالي تخاطب مشاعر الحاضرين؛ لذا فلها مميزات دينية وأخرى دينوية تحت شعارهم الأسمى وهو الحب، وذلك داخل حلقة دائرية مع ترديد الكلمات المقدسة وأبيات من الشعر الصوفي، ورغم أنها بدأت في دور العبادة إلا أنها تُقدم حالياً في قاعات الحفلات الموسيقية كأى فرقة موسيقية.

ومما يندرج تحت الموسيقى الصوفية نجد "المولوية"، لكننا سنتحدث عنها بالتفصيل في المرة القادمة.. وختاماً فما هي الموسيقى الصوفية التي ترقى بالنفس وصولاً إلى جمال الروح وعشق الذات الإلهية، ونحن في هذا الشهر الكريم كم نحتاج إلى ليالي رمضان نستمتع فيها بمثل هذه الأذكار والابتهالات الدينية الصوفية داخل إطار مفاهيم إيمانية خالصة، كالحب والتسامح والسلام مع النفس والغير.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com



تتحدث رواية «ضجيج أبيض» عن خلاف نشب بين امرأة وزوجها بسبب عزمه على بيع الأراضي التي ورثها عن والده في فلسطين، ويأتي رفضها خشية ضياع البلاد، لتنتقل في رحلة مع جنيها لاستكشاف المدن الفلسطينية وإعادة إحياء ذكرى والديها وأخيها الشهيد- بإذن الله- وجدتها.

وأكدت حب الرمان خلال حفل توقيع الرواية في عمان، أهمية نشر ثقافتنا العربية والإسلامية بشتى الطرق، لافتة إلى أن أفضل الطرق لذلك هو أن يتم من خلال الأدب والفن الراقي الملتزم، مثلما يتوجب على الآباء والأمهات غرس شعور الفخر والانتماء للفتنا وهويتنا.

وأضافت أن الكثير من شباب عصرنا للأسف، يحاولون الانسلاخ والتجرد من كل ما يربطهم بلغتهم وهويتهم العربية، ومن هنا جاءت فكرة رواية "ضجيج أبيض".

وأشارت الى أن القلم كان رقيقاً لها منذ الصغر، تخط به تمردها على الواقع وتحاول ولو عبثاً من خلاله أن تجد الحلول المناسبة لمشاكل العصر، مبينة أننا جيل تربي على الأغاني الثورية وجنازات قوافل الشهداء الذين ضحوا بدمائهم من أجل فلسطين.

بأمان، والمضحك المبكي أنني لم أشعر يوماً بالأمان بالرغم من توفر كل وسائله العيثة، والمغامرة غير المدروسة التي نخوضها الآن ملأت كياني بالطمأنينة والأمان المنشود.

يشار إلى أن الكاتبة ربي حبان الرمان حاصلة على بكالوريوس صيدلة من الجامعة الأردنية عام 2013، ولها رواية "جدل" الصادرة عن الدار العربية للعلوم ناشرون عام 2018، كما لها العديد من الأنشطة والمقالات المنشورة باللغتين العربية والإنجليزية في العديد من الصحف والمجلات المحلية.

وجاء على غلاف الرواية "زالت سحابة الغمام أخيراً، ألم أخيرك؟ كل شيء هنا مقدس؛ الأرض، وما فوقها وما تحتها. كنت أهاب السفر وحيدة وإن كان بانتظاري ألف شخص، لكنني لم أعد أهابه الآن، ترى هل السبب قداسة المكان أو الموقف؟

لن أخفيك سرّاً، وجّهتُنا مجهولة حتى اللحظة، وليست لدي أدنى فكرة عن المستقبل، فلنعيش بعشوائية، سنمُت التخطيط المسبق لألف سنة قادمة، وسنمُت إحصاء احتمالات الفشل ووضع خطة مُحكّمة لتجنّبها وضمان العيش

"ضجيج أبيض"

رواية تعيد التأكيد على أولوية الهوية العربية

كتب: محمد علواني

صدر مؤخراً عن دار «الآن» رواية «ضجيج أبيض» للكاتبة الأردنية ربي حبان الرمان، وتقع في 80 صفحة من القطع المتوسط.



والمؤسسات المهتمة بتنمية الموارد البشرية، زرع الثقة بالنفس، ومجالات ذلك كثيرة، منها، المدارس والأندية الرياضية والكشافية والمؤسسات العسكرية التي تمرر كفاءات تعزيز الشعور بقيمة الذات وأهمية الاعتماد على النفس وتدريب من وهنت نفسه وتزلزلت أركان شخصيته على مواجهة صعوبات العيش، وتأهيله لشق طريقه في الحياة بدون أن تنكمش الإرادة أو تهتز القناعة بالثوابت الإنسانية، بمعنى تنمية القدرة على استخدام ما هو معروف للحصول على النتائج المرغوبة في الحياة دون قلق من قبول أو عدم قبول الآخرين لها.

والثقة بالنفس فضيلة، لأنها نموذج للتعلم وتطوير الذات وفتح آفاق السعادة، لذلك فالثقة بالنفس تعني الاعتماد المؤكد على جوهر وقوة الشخصية لتجاوز الظروف الانفعالية والأوقات الصعبة التي يمكن أن تكون مدعاة للشعور بالضيق والحزن والخوف عند البعض.

ما أجمل أن يكون لدى كل منا "ناقد داخلي" - الضمير، وأيضاً "مشجع داخلي" يدعم ويثني على النفس داخل العقل، فالمؤكد حالياً أنه لبدية غرس قدر كبير من الثقة بالنفس، على كل فرد أن يتوجه أولاً لداخل نفسه لاستحضار قدراته سريعاً في حالات الشعور بالحيرة في القيام باتخاذ قرار هام أو بالعجز في تعيين اختيار محدد، وذلك دون الحط قدر مواهبه ودون سماحه بتسلل هواجس تدمير الذات أو خشيته مما سوف يكشف.

الثقة عموماً ليست حالة ثابتة، بل سمة للقلب والعقل يمكن اكتسابها وتنميتها وتبادلها مع الآخرين، وهي قد تزيد أو تتناقص تبعاً لنوعية التحديات التي شكلتها والظروف التي حددتها، لكن المهم أنها لدى كل فرد يمكن أن تبدأ من حيثما يكون وكيفما يكون، والمرء في رحلة حياته لا يحتاج أي شيء معه سوى ذاته كاملة.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

لا يخدم من حولنا وليس هناك أي ذرة من الحكمة في الانكماش الذي يشعر الناس من حوله بالقلق وعدم الأمان في وجوده.

الثقة هي مكنن الذات الذي تتبع منه المظاهر التي تحدد هوية الشخص الذهنية والنفسية، وتحدد مستويات نمط نظامه السلوكي وأدائه المهني وحضوره الاجتماعي ونضجه العاطفي.

إن أسلوب التفكير يعد بمثابة حجر الأساس الذي تركز عليه الثقة، فإذا كان الشخص يتبع أسلوب تفكير سلبي؛ فالمرجح أن يكون لديه قدر متدن من تقدير الذات، وهذا ما سيؤثر على مستويات الثقة بنفسه، فالقلق مثلاً شكل من أشكال التفكير السلبي الذي يعيق المرء عن تحقيق ما يرغب فيه.

ومن المؤكد، أن أهم المكونات لبناء الثقة هو القدرة على ضبط التعامل مع الانفعالات بطريقة هادفة تمكن الشخص من حل المشاكل بسرعة على نحو قد يبدو للآخرين أنه يصنع حظه، وانه كلما ازداد مثابرة أصبح أكثر حظاً، وكذلك الدفاع عما يؤمن به ولكن بطريقة لاتنفر الآخرين، أي أن يكون الشخص حازماً في مواقفه وحاسماً في قراراته، ولكن في غير شدة، بل بطريقة لطيفة في معظم الأحوال، لأنها في حد ذاتها مهارة أساسية من مهارات بناء ثقته في نفسه التي تمكنه من التقدم في حياته بخطوات واثقة وجريئة وشجاعة.

عندما يخصص الشخص وقتاً يخلو فيه بنفسه، سيكتسب إحساساً بقيمة ذاته عبر رحلة استيطان جميل للذات مع الحياة والارتباط بها وقبولها، بمعنى تقبل أنفسنا بكل ما فيها من تعقيدات، والتقييم الدقيق لها وتشخيصها والتعرف على إمكانياتها وقدراتها الحقيقية وفرصها العملية في التغيير، وفي ممارسة اهتماماته دون تجاهل اهتمامات الآخرين.

هذا الإحساس، جزء مهم من أجزاء تكوين الشخصية المستقلة التي هي عنصر مهم من عناصر بناء الثقة؛ لذا فمن أجديات التربية سواء في البيت أو المدرسة



والنقاش الهادف والمثمر بين الزوجين، ومن عدم إجابة عرض المشاكل في صور مبسطة أو من ضعف مهارة مناقشتها بروية وحكمة، وصولاً إلى الحل المناسب والمفيد للطرفين.

وفي المقابل، فالثقة المتبادلة تكتسب من العديد من المواقف وأولها الحوار والسلوك نحو القيام بالأعمال المشتركة التي تخدم الأسرة والأبناء، والابتعاد عن التأثير السلبي بوسائل الإعلام والمشاهد التي تبرز مظاهر الخيانة والشك في الأفلام وتجنب أصدقاء أو صديقات السوء وكل ما يضعف الوازع الديني والأخلاقي.

إن تنمية الثقة المتبادلة، هي استثمار لرغبات صادقة تعكس مشاعر مخلص في تعزيز التفاؤل والود من خلال دقة اختيار الموضوعات والمواقف التي تكسر حواجز الغم والأسى التي تعيق المسيرة، والأهم أن يتذكر الشخص أولاً أن ثقته بنفسه وفي حديثه تتبع من داخله وأنه ينطق بلسانه هو ليعبر عن مكنوناته بكل قوة وثبات من لا يخاف قول الحقيقة، ويدرك أن الثقة جوهر من الجواهر التي يدوم شعاعها ويظل وهجاً داخل الذات، وينطلق من أغوار النفس؛ ليضيء ما حولها ويبعث الدفء والحيوية والأمان.

ويعي الشخص أنه عندما يبخل عن أن يقدم للعالم شيئاً يمكنه تقديمه وعندما يخفي مواهبه فإن ذلك عكس الثقة بالذات، وأن الاقتصار أو الاكتفاء بأداء الأدوار المتواضعة

الحساسة والشائكة التي ترهق الفرد بالتوتر في السلوك والقلق النفسي والوهم، وتثقل كاهل المجتمع بالخاوف المرضية التي تعد من المؤشرات الدالة على أو المؤدية إلى نشوء حالة شعور بالخطر تضعه في وضع ظرف طارئاً يمكن أن يزول بزوال مصدر الخطر أو الشك.

وتشير سمة القلق إلى استجابات ثابتة نسبياً تميز شخصية الفرد، إلا أن القلق المثار لدى الطالب مثلاً قبل الامتحان أو لدى الفنان قبل مواجهة الجمهور على المسرح، أقرب إلى أن يكون مرتبطاً أكثر بشخصية الفرد من مثيرات الموقف، وعادة ما يكون ضعف الثقة بالنفس سبباً لمعاناة الشخص من وجود أزمة ثقة من الآخرين، ومعاناته من مشاكل مالية أو صحية أو جنسية أو نفسية أو مهنية، أو بسبب تجارب سابقة غير سوية شكلت شخصية شكافة، قلقة وغير مستقرة.

وبالانتقال إلى أزمة الثقة بين الزوجين، يوجد العديد من الأسباب البيئية والاجتماعية والتعليمية التي تؤدي إلى بروز أزمة الشك بين الزوجين، منها طبيعة التنشئة التي قد تنمي في الشخص مشاعر القلق والاضطراب وعدم الشفافية، واللجوء إلى الكذب والسلوك الملتوي لتفادي المؤاخذة وتجنب العقاب.

هل عدم الثقة سلوك تابع من الشعور، أم شعور يغذيه السلوك؟

كثير ما يعتبر البعض أن اللجوء إلى عدم الصراحة والوضوح سواء بالصمت أو بالحذف من قبيل عدم الشفافية ليس أكثر، ولكنه قد يتطور إلى ارتكاب المغالطات بمخالفة الحقائق علنية، أي الكذب الذي يعد من العوامل التي تساعد على تشكيل أزمة في الثقة.

فكثرة الكذب في الأمور الصغيرة والتافهة أو غير الهامة، تخلق حالة من الشك خاصة بين الزوجين أو الشركاء في العمل، وعليه؛ عدم الثقة قد تتشكل في النفس من المرور بتجربة سلوكية غير سوية لم تتمتع بالمصداقية ومن عدم الحوار الهادئ



صبحة بغورة تكتب:

الثقة.. شعور ناضج أم سلوك واعٍ؟



مصطلح "أزمة الثقة" قديم قدم البشرية، أي منذ قتل قابيل أخيه هابيل في غفلة منه؛ ومن حينها فرضت مسألة الثقة نفسها بين البشر والشعوب والأمم.. وحتى بين الإنسان والحيوان.

لكونها مصدر لنعيم الأسرة وسعادتها وهدوئها حتى تقدم للمجتمع الجيل الصالح النافع لوطنه الذي يشيع الفضائل ويحتوي القنوط واليأس، ويبحث عن العلاج للمشاكل والظلم للأزمات.

عدم الثقة.. أزمة أم مرض؟

عدم وجود الثقة بين طرفين لا يمثل في حد ذاته مشكلة لهما طالما لم توضع هذه الثقة على المحك، ولكنها تبقى مرادفاً لإمكانية تسلل الشك والتوجس إلى نفسيهما، وسيطرة مختلف البواعث على التوتر بينهما، وبقاء عوامل هدم العلاقة بين الزوجين على وجه الخصوص قائمة.

وفي حالة التأكد من عدم توافر الثقة، سينتج عنها بعض المشكلات النفسية

الثقة في حد ذاتها مصطلح عام وشامل، وتتعدد أشكالها ومجالاتها من الثقة بالنفس والثقة بين أفراد الأسرة الواحدة، والثقة بين الحاكم والمحكوم، وبين القائد وجنوده، والزوج وزوجته، والبايع والمشتري، وبين المريض والطبيب.. حتى بين الحلاق الماسك بالموس والزبون، بمعنى أنه يفترض بداية للحديث عن الثقة وجود طرفين حتى يمكننا الحكم على وجود ثقة متبادلة أو لا توجد، وانعدام الثقة يعني شيوع القلق والتوجس والتوتر والشك والرغبة والميل إلى عدم الاقتناع وتوقع حدوث الشر من الآخرين.

الحديث عن مسألة الثقة بين الناس يمتد من ما بين الزوج وزوجته إلى ما بين الشعب وحكومته، وهو ما يجعلها عامة وشاملة لاتساع مجالها، وتعود أهمية التطرق إليها



"موفي سينما" تتوسع في افتتاح صالات جديدة بالمملكة

قررت «شركة موفي سينما»، افتتاح صالات سينما جديدة في المملكة وذلك خلال الفترة المقبلة.



تضم عددًا أكبر من الحضور. في وقت سابق، أعلنت موفي عن عدد من الوظائف الشاغرة، جاء من بينها «مدير سينما، ومدير مناوب، وفني مشغل أفلام، ومدير خدمة عملاء».

السينما، أن التوسع الاستثنائي للسينما سوف يستمر بنمط ثابت بالمملكة بالرغم من انتشار فيروس كورونا. وأضاف أن دور السينما الجديدة من المقرر أن تتوزع بين كل من الرياض وجدة وبريدة، مع تطوير الدور القديمة حتى

وتعتزم موفي سينما في توسيع أعمالها، من خلال افتتاح 7 صالات سينما جديدة في المملكة، وذلك بعد إطلاقها أول سينما لها في عام 2019.

وكشف تشابمان تايلور؛ المهندس المعماري والمخطط الرئيسي لمشروع

تأجيل إقامة معرض الرياض الدولي للكتاب

أعلنت هيئة الأدب والنشر والترجمة بوزارة الثقافة بالمملكة، تأجيل إقامة معرض الرياض الدولي للكتاب.



وأضافت أن ذلك سيتم من خلال توفير الظروف الملائمة من أجل زيارة آمنة لجميع المستفيدين من العرض.

من جهة أخرى، علق الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان، وزير الثقافة، على قرار تأجيل إقامة المعرض، بأنه سيقام بشكل جديد في موعده الجديد.

سيخرج بهوية جديدة؛ حيث تسعى لتعزيز مكانته بوصفه وجهة ثقافية مرموقة في العالم العربي.

وأشارت إلى أنها حالياً تسعى أثناء فترة التأجيل إلى الاستجابة لكل التحذيرات الرسمية، بالإضافة إلى تطبيق جميع الاحترازية الوقائية التي أقرتها الجهات الصحية المعنية.

وقالت هيئة الأدب والنشر، إنه تقرر تأجيل معرض الرياض الدولي للكتاب إلى شهر أكتوبر المقبل، بدلاً من أبريل الجاري، وذلك بسبب الإجراءات الاحترازية للحد من خطر انتشار فيروس كورونا المستجد.

وأوضحت أنها سوف تتولى مسؤولية تنظيم المعرض للمرة الأولى، مؤكدة أنه

وزارة الثقافة تطلق ورش عمل الخط العربي للفنون



أطلقت وزارة الثقافة السعودية، ورش عمل الخط العربي، بتنظيم من مركز «منصات» للتدريب الذي يعد أحد المشروعات الفائزة بدعم الوزارة عام 2020م.

وأعلنت «الثقافة» عن إطلاق ورش الخط العربي يوم 28 مارس الماضي، ضمن أنشطة مبادرة «عام الخط العربي» بدعم من برنامج «جودة الحياة» أحد برامج تحقيق رؤية السعودية 2030.

وتسعى الوزارة من خلال هذه الورش التي تستمر حتى نهاية الحالي إلى خدمة فن الخط العربي وتعزيز حضوره في المجتمع السعودي بشكل قوي.

وأوضحت أن التسجيل في الورش متاح للجميع من خلال المنصة الإلكترونية، ويتخللها إقامة 30 ورشة تدريبية، منها 16 ورشة افتراضية، و14 ورشة تدريبية حضورية.

النسخ والرقعة خلال الفترة من 28 نوفمبر إلى 9 ديسمبر 2021م.

بالإضافة إلى تحسين الخط بالقلم العادي، وتعزيز ممارسات الخط العربي وتحفيزها على مستوى الأفراد البالغين من خلال تدريب 300 فرد.

وتأتي هذه الورش ضمن مبادرة «عام الخط العربي»؛ بهدف إبراز فن الخط العربي بوصفه فناً قائماً بذاته، وتقديم المملكة كحاضنة وراعية له، ورائدة في دعمه، بالإضافة إلى نشر ثقافة استخدامه بين النشء، وتحفيز ممارساته على مستوى المؤسسات والأفراد.

كما تتضمن العديد من الفعاليات المصاحبة المتمثلة في جلسات حوارية مع أمهر الخطاطين، وزيارة محلات أدوات الخط والتعرف على تفاصيلها، والمعارض الشخصية للخطاطين في الرياض.

وتستهدف النشء من عمر 12 إلى 15 عامًا وبالبالغين ممن تجاوزوا سن الـ 16 عامًا؛ لنشر ثقافة استخدام الخط العربي بين النشء من خلال 300 طفل وطفلة على تاريخ الخط العربي ونشأته وأساسيات

ورش عمل الخط العربي

وتتناول ورش عمل الخط العربي أساسيات «خط الرقعة، خط النسخ، وتحسين الخط بالقلم العادي»، بالإضافة إلى برنامج تدريبي في الرياض للمتفوقين في خط

انطلاق "مشروع جسور الشعر" لتقديم الشعر السعودي إلى مكتبات العالم



يستعد مشروع جسور الشعر لتقديم الشعر السعودي، من خلال الترجمة واختيار أهم دور النشر العالمية، إلى الانطلاق بدعم من مبادرة «إثراء المحتوى» بمركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي «إثراء».



الأخرى؛ بهدف تحقيق التأثير المنشود، إضافة إلى أن الشعراء لهم حضور في المهرجانات العالمية وخاصة الناطقة باللغة الفرنسية.

وتحتوي دار النشر الفرنسية «ليبريس دي ريبال» على أكثر من ثلاثين سلسلة نثرية، وقد أسست عام 1992 للعناية بالحركات الأدبية والفنية التقدمية.

وتنشر الدار نصوصاً نقدية ونظرية، وتمتلك شبكة توزيع قوية ورائدة على مستوى فرنسا وأوروبا والعالم الفرنكفوني، وتضم في شبكتها ما يقارب أربعين دار نشر فرنسية رائدة على مستوى الثقافة والأدب والشعر بشكل خاص..

ومن المقرر أن يكون «مشروع جسور الشعر» ضمن سلسلة «أل دانتي» التي أنشأت عام 1994 ويشرف عليها الناقد والمؤسس للسلسلة لوران كوي، وهي سلسلة متخصصة في نشر أعمال شعرية تبحث عن الحداثة المعاصرة واكتشاف أنماط جديدة في الكتابة الشعرية غير المألوفة بالنسبة للقارئ الفرنسي.

مشاركات محلية ودولية

كما تستهدف مبادرة جسور الشعر، إقامة عدد من المشاركات المحلية والدولية والخليجية؛ حيث تقرر إقامة عدد من الفعاليات في فرنسا ودول أخرى ناطقة بالفرنسية، فضلاً عن عقد عدد من الأمسيات واللقاءات الموازية في السعودية والدول العربية.

الترجمة للفرنسية

وجاءت باكورة ترجمات هذا المشروع إلى اللغة الفرنسية؛ حيث اعتمدت دار ليبريس دي ريبال الفرنسية المتخصصة في الشعر الحديث بطباعة 4 مجموعات شعرية لكل من الشعراء «أحمد الملا، غسان الخيزري، محمد الحرز، صالح زمانان».

بالإضافة إلى أنطولوجيا لـ 43 شاعرًا، أعدها وقدمها الشاعر والناقد عبدالله السفر الذي اعتمد منهجية اختيار تجارب متميزة، تركز على قدرة النص اللغوي للوصول بترجمته إلى اللغة

يهدف المشروع، إلى العبور إلى مكتبات العالم ليصبح للشعر السعودي حضور قوي وفاعل في مكتبات الدول الناطقة باللغة الفرنسية، ويصل بين لغتين.

كما يسعى إلى الانتشار والتأثير، من خلال التسويق الذي سيصاحب توزيع الأعمال الشعرية ومشاركتها في خريطة الشعر العالمي، من خلال اختيار دار نشر معروفة ولها مكانة عالمية وبرمجة ناشطة تصاحب مرحلة النشر.

كذلك يهدف مشروع جسور الشعر، إلى أن يكون له دور فاعل وصوت مؤثر في حراك الشعر باللغة الفرنسية، من خلال التفاعل بين الناشر والأدباء والنقاد العالميين وكذلك بمساندتها للمهرجانات والصحف الأدبية في كامل المنطقة الفرنكوفونية.

ومن بين أهدافه أيضًا، الاختيار المبرمج وانتقاء النصوص من قبل فريق استشاري متخصص، بناء على القابلية لترجمتها للغة الفرنسية، مع اختيار الناشر المناسب لتحقيق أهداف المشروع.

مهرجان أفلام السعودية يفتح باب التسجيل للمشاركة في دورته السابعة

يستعد مهرجان أفلام السعودية إلى الانطلاق في دورته السابعة، بداية من شهر يوليو المقبل، على أن يستمر لمدة سبعة أيام متواصلة، بدعم من هيئة الأفلام التابعة لوزارة الثقافة.



عرضها لأكبر شريحة ممكنة من الجمهور السعودي والخليجي في أجواء سينمائية محفزة.

انطلق مهرجان أفلام السعودية في دورته الأولى عام 2008م، وتوقف لعدة سنوات حتى عاد في دورته الثانية عام 2015 واستمر حتى الدورة السادسة التي نُظمت العام الماضي عبر الإنترنت؛ بسبب تفشي فيروس كورونا.

الوثائقية القصيرة أو الطويلة لهذا العام، ويهدف تنظيم هذه الدورة من المهرجان، إلى تنظيم وتطوير البرامج السينمائية والإثرائية، التي تساهم في رفع مستوى المشاركين من الشباب والفتيات.

وتسعى أيضًا إلى خلق روح التنافس فيما بينهم، وتوفير منصة للاحتفاء بالأفلام السعودية وصناعتها، من خلال

ومن جانبها، أعلنت اللجنة المنظمة للمهرجان التي تنظمها جمعية الثقافة والفنون بالدمام بالشراكة مع مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي «إثراء» عن بدء استقبال الراغبين في المشاركة.

وأوضحت اللجنة أنه تم البدء في استقبال الراغبين في المشاركة في الدورة السابعة للأفلام والأفلام الروائية وكتابة السيناريو، بالإضافة إلى المشاركات

فتح باب التقديم للانضمام للفرقة الموسيقية الوطنية

أعلنت هيئة الموسيقى في المملكة العربية السعودية، فتح باب التقديم أمام السعوديين الموسيقيين والعازفين من الجنسين، لتقديم طلباتهم للانضمام إلى الفرقة الموسيقية الوطنية.



الوطنية السعودية من المواهب والكوادر الوطنية المؤهلة؛ لدعم تأصيل الموروث السعودي الموسيقي وإيصاله للعامة من خلال تمثيل المملكة في المحافل الموسيقية الإقليمية والدولية.

الفرقة الوطنية للموسيقى من المبادرات التي أعلنت عنها وزارة الثقافة، ضمن الحزمة الأولى لمبادراتها الداعمة للقطاع الثقافي داخل المملكة العربية السعودية.

شروط التقديم

وأشارت إلى أنه من ضمن شروط التقديم، أن يكون سعوديًا لا يقل عن 18 عامًا ولديه خبرة موسيقية مع إجادة العزف على المقامات الموسيقية الشرقية الرئيسية، بجانب العزف الجماعي ضمن فرقة موسيقية، التقدّم للانضمام إلى الفرقة الوطنية.

وتسعى هيئة الموسيقى لتكوين الفرقة

هيئة الموسيقى
Music Commission



ويأتي ذلك في إطار جهود هيئة الموسيقى المستمرة؛ لجذب المواهب والخبرات للانضمام إلى صفوف الفرقة الوطنية للموسيقى.

وأوضحت الهيئة أن التقديم متاح للموسيقيين والعازفين حتى يوم 30 مايو المقبل، على أن يتم خضوع جميع طلبات التقديم للتقييم؛ من أجل اختيار أعضاء الفرقة طبقًا للشروط والأحكام التي تعتمد على التنافسية وتكافؤ الفرص.

لوحة فنية عن وباء كورونا تحقق رقماً خيالياً في مزاد علني



كُشف عن هذه اللوحة في مايو الماضي في مستشفى جامعة ساوثهامبتون، حيث تشيد بالعاملين في الخطوط الأمامية لخدمات الصحة الوطنية في بريطانيا في حربهم ضد وباء كورونا المميت.

ومن جانبها، أكدت دار «كريستيز» دعم رفاة موظفي مستشفى ساوثهامبتون الجامعي والمرضى.

ومن الصدق التي زادت من قيمة هذه اللوحة، أن عملية بيعها تزامنت مع مرور عام على أمر رئيس الوزراء بوريس جونسون بالإغلاق الوطني الأول.

ويعد هذا المبلغ رقماً قياسياً عالمياً لأعمال الفنان «بانكسي»؛ حيث بيعت اللوحة الفنية بمبلغ (19.85 مليون دولار)، لكن منحت الرسوم المضافة سعراً نهائياً قدره 16.758 مليون جنيه إسترليني (23.10 مليون دولار).

وتكشف الصورة عن صبي يلعب مع ممرضة دموية باعتبارها بطلاً خارقاً بدلاً من «باتمان» أو «سبايدر مان» المحبوبين لدى الأطفال.

ويظهر العمل الفني باللونين الأبيض والأسود، صبياً يرفع ممرضة وذراعها ممدودة وترتدي عباءة، في حين يرقد الأبطال الخارقون التقليديون «باتمان» و«رجل العنكبوت» في سلة المهملات.

حققت لوحة فنية لفنان بريطاني عن وباء كورونا رقماً قياسياً، خلال مزاد علني، شهد دقيقة صمت لإحياء ذكرى أكثر من 126000 شخص فقدوا حياتهم بسببه.

حققت هذه اللوحة التي تعود للفنان البريطاني «بانكسي»، إنجازاً ضخماً في المزاد الذي شهدته دار «كريستيز» للمزادات؛ حيث بيعت بمبلغ خيالي تجاوز الـ 23 مليون دولار.

إطلاق أول مشروع لمبادرة "إثراء المحتوى" بالتعاون مع "أدب"



في الثقافات العربية، وتعزيز مكانة المملكة في صناعة المحتوى عالمياً من خلال انتقاء مجموعة متميزة من الكتب في مسارات مختلفة تغطي المجالات الإنسانية والثقافية والفنية.

ويُعد المشروع تجسيداً عملياً لرؤية إثراء الرامية إلى تعزيز التواصل الثقافي الحضاري مع العالم، وتحفيز الإبداع ونشر المعرفة، ورعاية الفنون والآداب والعلوم.

ويمثل المشروع جزءاً من البرنامج الوطني لدعم المحتوى الثقافي والإبداعي «إثراء المحتوى»، أحد أهم البرامج الرئيسية للمركز المتوافقة مع رؤية المملكة 2030 في تنويع الاقتصاد وإطلاق القطاعات الواعدة وتنمية الطاقات البشرية.

العربية وحازت على جوائز عالمية.

مبادرة إثراء المحتوى

ويهدف مشروع «مدّ» لترجمة الكتب وتنفيذها التابع للموسوعة العالمية «أدب»، إلى تنمية صناعة المحتوى للمملكة محلياً وعالمياً في شتى القطاعات الثقافية والإبداعية.

بالإضافة إلى إظهار الصورة المشرقة للمحتوى العربي المحلي في المجالات الثقافية والفنية، وخلق بيئة محفزة على الإنتاج وتبادل المعرفة، من خلال توفير منصات متنوعة تُبرزها عالمياً.

ويهدف أيضاً إلى تعزيز مجال الترجمة

أعلن مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي «إثراء»

إطلاق أول مشروع أنتجته «مبادرة إثراء المحتوى» بالتعاون مع الموسوعة العالمية للأدب العربي «أدب».

يأتي المشروع تحت عنوان «مدّ» لترجمة الكتب وتنفيذها وفق آليات علمية رصينة، وذلك ضمن 14 مشروعاً يدعمها المركز منذ بدء المبادرة في العام الماضي.

وشهد المشروع إنتاج 3 كتب ثقافية وروائية وتاريخية تُرجمت إلى اللغة

حفل الأوسكار 2021 يواجه كورونا بإجراءات مشددة



يستعد القائمون على حفل الأوسكار 2021، لإطلاق النسخة الـ 93 من الحفل العالمي لتوزيع الجوائز، في ظل استمرار جائحة فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19».

وكشف ديفيد روبين، رئيس أكاديمية فنون وعلوم الصور بالولايات المتحدة الأمريكية، عن التفاصيل النهائية لآلية تنظيم حفل توزيع جوائز الأوسكار في نسخته الـ 93، ضمن خطة محددة لمواجهة فيروس كورونا.

ونفى «روبين» فكرة تنظيم الحفل افتراضياً على غرار المهرجانات العالمية، مثل «حفل توزيع جوائز الجولدن جلوب» و«جرامي»، مؤكداً أن هذا القرار نهائي بعد استشارة لجان التنظيم وأعضاء الأكاديمية.

وأكد أن الحفل سيقام كالعادة في مسرح «دولبي» الشهير في هوليوود، مع إضافة موقع جديد وهو محطة الاتحاد التاريخية في وسط مدينة لوس أنجلوس؛ لتحقيق التباعد الاجتماعي.

كما أوضح أنه سيتم القيام بعدد من الإجراءات الاحترازية الأخرى؛ للحفاظ على سلامة المرشحين وأعضاء الأكاديمية والحاضرين لـ «حفل الأوسكار 2021»، مثل

إلغاء جميع الأحداث السابقة واللاحقة بالحفل.

وأضاف «تم الإعلان بالفعل عن أن حفل توزيع جوائز الأوسكار الثالث والتسعين سيأتي من موقعين، من مسرح دولبي في هوليوود ومن محطة الاتحاد التاريخية في وسط مدينة لوس أنجلوس».

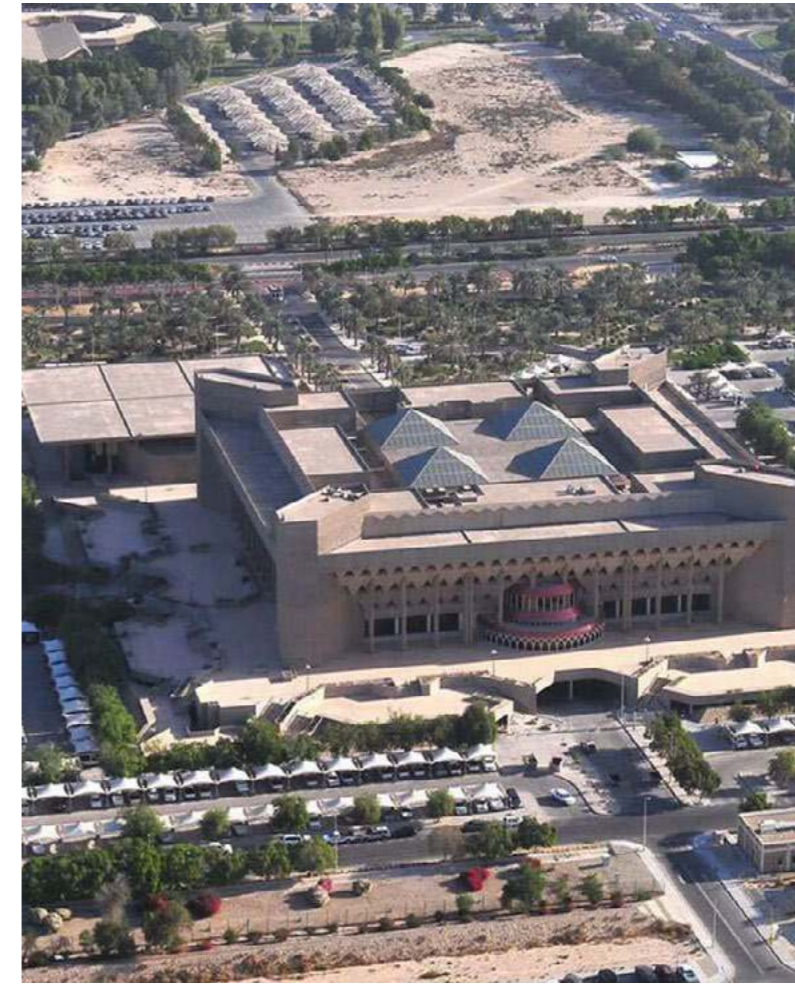
وقال رئيس الأكاديمية في بيان عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «إنستجرام»: «على الرغم من أننا كنا نأمل أن يكون الوباء أكثر تراجعاً لدينا بحلول شهر أبريل، فإن صحة وسلامة أعضائنا ومرشحي الأوسكار هي شأغلتنا الأساسية، لذلك كان علينا اتخاذ بعض

القرارات الضرورية بشأن بعض أحداث أسبوع الأوسكار المرتقبة للغاية».

وأشار «روبين» إلى أن الحفل سيكون بدون جمهور؛ حيث امتنعت الأكاديمية عن طرح تذاكر للجمهور هذا العام، على أن يكون الحضور قاصراً على المرشحين ومقدمي الحفل والمستضيف الرئيسي الذي لم يعلن عنه حتى الآن.

وأشار «روبين» إلى أن الحفل سيكون بدون جمهور؛ حيث امتنعت الأكاديمية عن طرح تذاكر للجمهور هذا العام، على أن يكون الحضور قاصراً على المرشحين ومقدمي الحفل والمستضيف الرئيسي الذي لم يعلن عنه حتى الآن.

"الفن يجمعنا".. الهيئة الملكية بالجبيل تطلق مبادرة جديدة



أعلنت الهيئة الملكية بالجبيل، ممثلة في إدارة الخدمات الاجتماعية، عن إطلاق مبادرة جديدة تحت عنوان "الفن يجمعنا".

أطلقت المبادرة - التي تستمر 12 شهراً - بتنظيم من إدارة الخدمات الاجتماعية، وبالتعاون مع 10 شركاء على مستوى مدن ومحافظات المملكة بمختلف المجالات.

من جانبه، أوضح مدير إدارة الخدمات الاجتماعية، خلف الشمري، أن المبادرة تهدف إلى تشجيع وتنمية الفنون الثقافية لتكون رافداً مستداماً للاقتصاد الوطني؛ ما يساهم في تعزيز دور السياحة في المملكة.

كذلك تستهدف تشجيع الحوار الثقافي مع بقية الدول العالمية، بالإضافة إلى إيجاد بيئة تدعم الإبداع وتساهم في نموه.

يشارك في المبادرة، الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون (فرع الدمام)، والجمعية السعودية للفنون التشكيلية (جسفت) فرع الجبيل، ومعهد ناصر الصالح، والأكاديمية السعودية لفن الطهي (زادك)، ومؤسسة ديمة للاستشارات التربوية والتعليمية، ومؤسسة نوته، ومؤسسة شجن للإعلام وإقامة وتنظيم المعارض (استديو زرياب)، وشركة سنيار

للتصميم الداخلي، وأكاديمية توجيه، ومركز فن للتدريب.

تأتي المبادرة ضمن اهتمام الهيئة الملكية بالجبيل في توفير بيئة اجتماعية حاضنة وجاذبة تلبي الاحتياجات التنموية في المدينة، إضافة إلى اهتمامها بتعزيز الهوية الوطنية الثقافية في المملكة.

وتعمل المبادرة على إبراز أنماط الفن المعاصر للحفاظ على التراث من خلال المجالات المختلفة (الفنون الأدبية، الفنون البصرية، التراث، الأزياء، فنون الطهي، الفنون الأدائية، فنون التصميم والعمارة) عن طريق المراكز الثقافية في مدينة الجبيل الصناعية، ومنصات التواصل الاجتماعي والرقمي.

المستشارة القانونية

فدوى العتيبي:

الإقرار بحقوق المرأة السعودية ساهم في التقدم بتقرير البنك الدولي

يمثل تصنيف المملكة العربية السعودية بقائمة الدول الأكثر تقدماً - من بين 190 دولة - في الأنظمة واللوائح المرتبطة بالمرأة وأنشطة الأعمال والقانون الدولي 2020 الصادر عن مجموعة البنك الدولي، إنجازاً منصفاً لكل الإصلاحات والجهود المبذولة في سبيل تمكين المرأة السعودية وتحسين حياتها المهنية وأعمالها التجارية.



ل

وتُعدّ المستشار القانونية فدوى العتيبي؛ من أوائل السعوديات اللاتي ارتدين رداء المحاماة وتولت عدة قضايا نجحت فيها.. وفي حوارها مع "الجوهرة" أكدت أن الإقرار بحقوق المرأة واحتواء قدراتها وتفعيل دورها في المجتمع بطرق قانونية مدروسة وموفقة؛ أثر بشكل واضح في قدرتها على الإنجاز وفي تقدم المملكة بتصنيف البنك الدولي.. فإلى نص الحوار..

كيف توجهتِ إلى دراسة القانون؟

منذ دراستي في المرحلة الثانوية، كانت تُؤرقني قضايا الأحوال الشخصية وجهل النساء بحقوقهن وكان هذا أكبر سبب لشغفي بالمهنة.

ما هي العقبات التي تواجهها خريجات القانون والشريعة في ممارسة مهنة المحاماة؟

هناك عقبات تواجه خريجي وخريجات القانون والشريعة على حدٍ سواء؛ منها: عدم إيجاد جهات تدريب ذات كفاءة عالية ملزمة بالأنظمة ومتنوعة بالقضايا، إضافة



إلى استغلال بعض المكاتب والمحامين لخريجي القانون والشريعة كي يعملوا لديهم بدون مقابل من باب اكتساب الخبرة.

هل لا تزال نظرة المجتمع للمحاماة قاصرة؟ وإلى أي مدى تغيرت هذه النظرة؟

كان هذا في السابق، لكن الآن أصبحت هي والرجل في كفة واحدة أمام المجتمع والقضاء.

ما مدى انتشار الثقافة القانونية؟ وهل لا تزال مقتصرة على الأحوال الشخصية والجزائية؟

يوجد وعي قانوني خلال الآونة الأخيرة، ولكننا نحتاج إلى نشر الثقافة القانونية بشكل أكبر، خاصة أن المملكة تمر بفترة إصلاحات وإصدار تشريعات جديدة.

هل تعمل المحامية في الوسط التجاري أم لا؟

تعمل المحامية في جميع أنواع القضايا والاستشارات القانونية المختلفة.

هل يوجد إقبال على توكيل المحاميات؟ بمعنى آخر: هل تختلف نظرة المجتمع إلى توكيل محامية عن توكيل محام؟

لا تختلف نظرة المجتمع السعودي لجنس المحامي، والموضوع يعتمد بشكل كبير على المهارة والكفاءة والتمكن.

هل هناك معوقات تواجه المحامية في ممارسة عملها داخل أروقة المحاكم؟

لا لم يعد يوجد، فهذا الكلام صار من الماضي، بل أصبح لها تمكين أكبر، أما عن العوائق فكل مجالات العمل فيها معوقات.

إلى أي مدى كفلت الأنظمة

حق المساواة للمحاميات في جميع الإجراءات؟

المحامي والمحاميات على حدٍ سواء في الحقوق والواجبات وخدمة المجتمع والقضاء، ويقفان في نفس الصف وعلى وجه المساواة.

هل تستقبل المكاتب طلبات تقييد المتدربات من المحاميات؟

نعم تستقبل الطالبات وتقيدهن كمحاميات متدربات.

هل يوجد تمييز في التعامل بين المتدربين والمتدربات؟

التمييز موجود في بعض المكاتب وليس جميعها، والمحامي المتدرب بشكل عام، سواءً كان ذكراً أو أنثى، يأخذ وقتاً كبيراً حتى يتولى القضايا الصعبة؛ حيث يتم تدريبهم أولاً على قضايا الأحوال الشخصية والتنفيذ.

لماذا تُعدّ أتعاب المحاميات أقل بكثير من المحامين؟

من وجهة نظري، أصبحت المحامية تأخذ أتعاباً مساوية للمحامي، ويتم احتساب الأتعاب طبقاً لعدة عوامل؛ أهمها: نوع القضية وخبرة المحامية وتكليف القضية تكييفاً قانونياً وأخذ تصور كامل عنها.

صفي تجربة المرأة السعودية في مجال المحاماة.

تجربة رائعة ومليئة بالطموح والشغف بالتغيير وتثقيف المجتمع بحقوقه وواجباته.

ما دور المحاميات في خدمة المجتمع؟

يخدم المحامون بشكل عام شريحة كبيرة من المجتمع، على سبيل المثال: تقديم الاستشارات القانونية بدون مقابل مادي في بعض الحالات، والترافع عن

لا يستطيع تحمل تكاليف توكيل محام؛ بسبب أوضاعه المادية الصعبة.

ما هي مؤشرات عدد المحاميات بالسعودية خلال السنوات الأخيرة؟

في ارتفاع؛ إذ بلغ عددهن أكثر من ٧٨٥ محامية مرخصة، وهذا العدد لا يشمل المحاميات المتدربات.

كيف يُنظر الآن لموضوع ولاية المرأة بعد تعديل النظام؟

أرى أن هذه الأمر مهم لأن الغالبية يفهمونه بشكل خاطئ، فحول حقوق المرأة في المملكة نرى أنها شملت الإصلاحات بشكل أكبر، أما فيما يخص الولاية وما يُثار من مغالطات وأسئلة كثيرة عنها، فالنظام مكن المرأة بشكل كبير جداً بما يخدمها ويخدم الأسرة؛ بحيث أصبح لا ولاية على المرأة إلا في الزواج وتستطيع إصدار جواز سفر بعد سن الـ ٢١، والسفر دون تصريح.

ولا يستطيع أحد إنكار أن البعض كان يستغل سلطاته في تصريح السفر، كما منحت التعديلات النساء حق تسجيل الموالي وإصدار وثائق رسمية خاصة بالأسرة والاستقلال في السكن، وحق العمل "دون أي تمييز على أساس الجنس أو الإعاقة أو السن"، ونطمح في المزيد من التمكين في عهد خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان؛ حفظهما الله.

المرأة حصت حقوقاً كثيرة في عهد خادم الحرمين وولي العهد.. ونطمح في المزيد

تارت الموز بالكريمة

Banana cream tart

تارت الموز بالكريمة، من أسهل وألذ الحلويات التي يمكنك تقديمها إلى أسرتك وضيوفك، بجانب تناول كوب من النسكافيه أو الشاي.

ونقدم لك، طريقة تحضير تارت الموز بالكريمة بمكونات متوفرة في منزلك، وخطوات بسيطة، فقط اتبعي التالي:

طريقة التحضير:

لتحضير عجينة التارت: في محضرة الطعام، ضعي الدقيق مع مكعبات الزبدة واعجنيهما.

- عندما يصبح المزيج شبيهاً بالخبز المفتت، أضيفي السكر.
- اخلطي المكونات قليلاً للحصول على عجينة.
- أخرجي العجينة من محضرة الطعام ومدّها في صينية تارت.
- اضغطي على العجينة جيداً حتى تغطي القعر والأطراف على أن تكون متساوية، ويمكنك في هذه الخطوة استخدام قاع كوب لتمليس القاعدة، و لا تجعلي القعر رقيقاً جداً ولا غليظاً.
- أدخلي الصينية إلى فرن محمى مسبقاً على حرارة 160 درجة مئوية حتى تتحمر العجينة.
- أخرجي التارت من الفرن واتركيه ليبرد جيداً.
- بعد أن يبرد التارت تماماً، ضعي عليه طبقة الكراميل.
- ضعي التارت بالثلاجة حتى يجمد.
- عندما يجمد وجه التارت، وزّعي عليه قطع الموز.
- زيني بالكريم شانتيه والشوكولاتة المبشورة حسب الرغبة.
- أعيدي التارت إلى الثلاجة لحين التقديم.

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 6 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 273.1 سعرة حرارية

مقادير عجينة التارت

- 2 كوب ونصف من الدقيق الأبيض
- 230 جراماً من الزبدة الباردة المقطّعة مكعبات
- ربع كوب سكر

مقادير الحشوة

- كراميل حسب الرغبة
- الموز حسب الحاجة
- كريمة مخفوقة أو شانتيه حسب الرغبة
- شوكولاتة مبشورة للتزيين حسب الرغبة



أضرار الأطعمة المقلية على صحة القلب والسمنة ونصائح للوقاية

المقليات من أخطر أنواع الأطعمة على صحة الجسم؛ حيث ترتبط بشكل مباشر بأمراض القلب وتصلب الشرايين والأوعية الدموية، بجانب العديد من المضاعفات الخطيرة.



3- زيادة خطر الإصابة بفشل القلب بنسبة 12%.

وتكمن خطورة هذه الأطعمة، في عملية القلي التي تقلل من القيمة الغذائية للأطعمة وترفع عدد السعرات الحرارية بها، بالإضافة إلى زيادة كمية الدهون المتحولة التي ترفع مستويات الكوليسترول الضار وتقلل الكوليسترول الجيد.

أما عن طرق الوقاية والعلاج، فأوصت رابطة القلب الأمريكية، بتقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على زيوت نباتية مهدرجة جزئياً أو الدهون المشبعة، واستبدالها بالدهون الأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة، مثل «زيت الزيتون».

نصائح للحماية من مخاطر الأطعمة المقلية

هناك مجموعة نصائح يجب اتباعها للتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب ومخاطر الأطعمة المقلية، منها:

- 1- تقليل وتيرة وكمية هذه الأطعمة، مثل «البطاطس، الدونات، الأسماك المقلية، وقطع الدجاج المقلي» وغيرها.
- 2- يمكن تناول المقلية على فترات زمنية متباعدة، ولكن ليس بشكل يومي أو أسبوعي؛ لتجنب السمنة وارتفاع ضغط الدم.
- 3- استبدال المقلية بغيرها الأكثر صحية، مثل الأطعمة المشوية، على سبيل المثال شوي البطاطس في الفرن بدلاً من تحميرها في الزيت.

وكشفت إحدى الدراسات التحليلية بالصين، مخاطر تناول الأطعمة المقلية وعلاقتها بأمراض القلب، تضمنت ما يلي:

أضرار الأطعمة المقلية

أوضحت الدراسة التي شملت ما يقرب من مليون شخص من البالغين من مختلف دول العالم، أن من يتناولون كميات أكبر من الأطعمة المقلية في الأسبوع، يرتفع لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 22%.

وأكدت أن هؤلاء الأشخاص كانوا أكثر عرضة لحدوث انتكاسات مرضية بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 28%، مثل «النوبات والجلطات القلبية، والسكتة الدماغية».

كما أنهم أكثر عرضة للإصابة بفشل القلب المؤدي للوفاة في النهاية بنسبة 38%؛ مما يكشف مخاطر تناول الأطعمة المقلية ومضاعفاتها الخطيرة.

ولاحظ الباحثون وجود علاقة بين ارتفاع مستوى الخطورة على القلب وتناول 114 جراماً إضافية من الأطعمة المقلية في الأسبوع، ومن أبرز المضاعفات التي تصاحب تناول هذه الكمية الإضافية، كل من:

- 1- زيادة خطر الإصابة بانتكاسات لأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 3%.
- 2- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 2%.



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

سويسرول بمربي الفراولة

Swissroll with strawberry jam

تحضير سويسرول بمربي الفراولة، لا يتطلب وقتاً طويلاً بل ستقدمين أشهى وألذ الحلويات إلى أسرتهك وضيوفك في وقت وجيز.

ونقدم لك، طريقة تحضير سويسرول بمربي الفراولة، في خطوات سهلة وبمكونات بسيطة، فقط اتبعي الآتي.

مقادير الحشوة

- كريمة الخفق: 200 جم
- مربى الفراولة: 6 ملاعق كبيرة

المكونات

- البيض: 4 حبات
- خلاصة الفانيليا: ملعقة صغيرة
- سكر البودرة: 130 جم
- دقيق: 100 جرام
- ماء ساخن: 2 ملعقة كبيرة
- الزبدة: 30 جراماً (لدهن الصينية)
- سكر البودرة: حسب الرغبة (للتزيين)

طريقة التحضير

- حمّي الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- اخفقي البيض والسكر بالمضرب الكهربائي، حتى يصبح قوام المزيج كالكريمة.
- أضيفي خلاصة الفانيليا والماء واخبطي جيداً.
- أضيفي الدقيق تدريجياً بينما تتابعين الخفق.
- ادھني مينيّة بالزبدة واسكبي العجينة في الصينية.
- اخبزها لمدة 15 دقيقة.
- أخرجي العجينة من الفرن وغطّيها بمنشفة مطبخ مبلولة، واتركيها جانباً لتبرد.
- ادھني مربى الفراولة ثم الكريمة المخفوقة على العجينة.
- لفي العجينة بتأن ثم رشّي فوقها سكر البودرة.
- قطعي السويسرول إلى دوائر قبل التقديم.





الدكتور أيمن حلمي يكتب:

الجمع بين أكثر من عملية جراحية تجميلية في أن واحد

الجراحة التجميلية هي عملية تهدف إلى تحسين مظهر الشخص وتعزيز ثقته بنفسه وتقديره لذاته، وبما أن العمليات الجراحية، بما فيها التجميلية، قد تنطوي على مخاطر، نوضح من خلال المقال التالي، العوامل التي تُحدد إمكانية الجمع بين أكثر من عملية جراحية تجميلية في وقت واحد، ودون المخاطرة بحياة المريض.



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

بناءً على مدة العملية؛ لذلك فإن خبرة طبيب التخدير وتواصله مع الجراح شيء أساسي في اتخاذ قرار جمع أكثر من عملية في يوم واحد.

2 وجود أجهزة التخدير الكاملة.

3 وجود الأجهزة الحيوية الأخرى مثل (أجهزة التدفئة- أجهزة قياس كمية البول- أجهزة قياس درجة الحرارة على مدار الثانية).. إلخ.

4 توافر أجهزة ما بعد الإفاقة في غرفة الإفاقة مثل (جهاز قياس الأكسجين على مدار الثانية- جهاز قياس النبض على مدار الثانية- جهاز قياس الضغط كل 5 دقائق- التدفئة- الأغذية- الأسرة المريحة).

5 سرعة استجابة أطباء التخدير للنداء من غرفة الإفاقة إذا لزم الأمر، وهذه من أهم العوامل التي تميز مستشفى وطبيب تخدير عن غيرهما.

6 طريقة نقل المريض بعد الانتهاء من العملية إلى غرفة الإفاقة، ثم إلى غرفته الخاصة.

3 غرفة العمليات المجهزة من (إنارة- تهوية- تدفئة- تكييف- تنظيف- تعقيم- درجة حرارة مناسبة).

4 طاقم التمريض المنظم وصاحب الخبرة الكبيرة في العمليات الجراحية التجميلية.

5 غرفة الإفاقة المجهزة.

6 وجود المسكنات المناسبة والقوية، والتي تُصرف للمريض فوراً قبل إفاقته لعدم الشعور بالألم.

7 طاولة العمليات وملحقاتها يجب أن تكون على أحدث طراز ومجهزة لراحة المريض وراحة الجراح أثناء إجراء العمليات.

8 يكون المستشفى مجهزاً ببنك الدم وقسم العناية المركزة.

رابعاً: التخدير وطاقم التخدير

مواصفات التخدير وطاقم التخدير:

1 يختار طبيب التخدير الماهر (نوع الأدوية- طريقة التنفس- أنبوب التنفس)

المتفق عليها بعد فترة زمنية تتجاوز الشهرين.

5 جدول حياة الشخص العملية لا يسمح بالغياب عن عمله فترة طويلة؛ لذلك يُقسم عملياته حسب جدولته وإجازاته.

6 بعض السيدات لا يستطعن الغياب عن بيتهن وحياتهن الأسرية فترة طويلة؛ فتقسم عملياتها حسب ظروف بيتها.

7 جدول حياة بعض السيدات الزوجية وظروف زوجها.

ثالثاً: المستشفى

مواصفات المستشفى المخصص لعمل أكثر من عملية في آن واحد:

1 مستشفى مؤهل بأطباء تخدير، وتخصيص موعد قبل العملية على الأقل بأسبوع لزيارة طبيب التخدير والاطلاع على التحاليل والعلامات الحيوية للشخص قبل العملية.

2 توافر الطاقم الطبي في جميع التخصصات؛ حيث يمكن اللجوء إليهم في حالة حدوث أي مشكلة للمريض.

الدورة الدموية التي تؤدي إلى تأخر التئام الجروح.

2 لأصحاب الوزن الثقيل خاصة لو كانت كتلة الجسم فوق 30 لا يُفضل الجمع بين أكثر من عملية في يوم واحد؛ وذلك بسبب تعرضهم أكثر من غيرهم إلى حدوث جلطات الدم، ويُعتبر الوزن المثالي لإجراء أكثر من عملية في يوم واحد عندما تكون الكتلة أقل من 28.

3 خوف الشخص من إجراء أكثر من عملية في يوم واحد يُعتبر من أهم العوامل في اختيار المرضى المؤهلين لذلك.

4 رغبة الشخص في الخروج من المستشفى ميكراً والعودة إلى حياته الطبيعية، ثم يستكمل باقي العمليات

الدخول إلى غرفة العمليات.

5 التواصل مع مرضاه بعد العمليات على مدار الساعة وفي أيام الإجازات.

6 متواصل دائماً مع أطباء العناية المركزة داخل المستشفى إذا لزم الأمر.

7 متواصل دائماً مع بنك الدم داخل المستشفى؛ لسرعة الوصول لهم إذا احتاج إلى نقل دم أثناء أو بعد العملية.

ثانياً: المرضى

مواصفات المرضى، والعوامل التي تحدد إجراء أكثر من عملية جراحية في آن واحد:

1 يُفضل عمل أكثر من عملية في نفس اليوم لمرضى السكر؛ بسبب بطء

أولاً: الجراح

مواصفات الجراح المؤهل لهذه العمليات:

1 يجب أن يكون طبيب جراحة ممارساً ومتمكناً وذا خبرة عالية في جراحة التجميل.

2 قادر على المتابعة قبل وأثناء وبعد العملية ويمتلك ذهنًا صافياً وغير مُشتت في أي أفكار أخرى غير عمله والعملية التي يجريها.

3 مهارة إدارة الوقت داخل غرفة العمليات للاستفادة من كل دقيقة وتنظيم وقته على حسب العمليات التي يجريها.

4 قادر على تجهيز المرضى قبل



7 أسباب تدعو لإجراء تنظير القولون



يعتبر سرطان القولون والمستقيم مرضاً شائعاً، ولكنه من الأمراض التي يمكن الوقاية منها.

ويُعدّ تنظير القولون أفضل وسيلة لتقليل خطر الإصابة بهذا السرطان، بحسب خبيرة طبية من كليفلاند كلينك أحد أشهر المستشفيات في الولايات المتحدة.

وتؤكّد الدكتورة كارول بيرك، استشارية أمراض الجهاز الهضمي والخبيرة في سرطان القولون، إن الجميع معرض للإصابة بـ "بوليبات" القولون والمستقيم، والتي قد تؤدي لاحقاً إلى حدوث سرطان القولون.

وتعرض الدكتورة بيرك 7 أسباب تدعو المرء إلى تحديد موعد لإجراء تنظير القولون.

1. سرطان القولون يمكن أن يصيب أي شخص

يُعد سرطان القولون والمستقيم ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً، وثاني أشيع سبب للوفاة بين أنواع السرطان.

وفي حين تتجاوز أعمار المصابين الخمسين عامًا في معظم الحالات، شهد العقد الماضي ارتفاعاً في معدل الإصابة بسرطان القولون لدى البالغين الأصغر سناً.

ويمكن أن يصيب هذا المرض أي شخص،

حتى الأصحاء الذين ليس لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون؛ لذا يوصي الأطباء في الولايات المتحدة بإجراء فحوص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 45 عامًا، كما ينصحون الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون بالخضوع للفحص في وقت أبكر.

ويفيد تنظير القولون في اكتشاف هذه البوليبيات واستئصالها مبكراً، ما يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون.

2. تنظير القولون يقي من سرطان القولون

على عكس العديد من أنواع السرطان الأخرى، يمكن الوقاية من سرطان

القولون، فهو بشكل عام يتطور من كتل صغيرة تدعى بوليبيات (سلائل) القولون والتي تنمو من بطانة القولون أو المستقيم، ويمكن أن تصبح بعض هذه البوليبيات سرطانية مع مرور الوقت.

3. لا يمكن الاعتماد على الأعراض في التحذير من بوليبيات القولون أو الإصابة المبكرة بالسرطان.

قد لا تسبب بوليبيات القولون وسرطان

القولون في مراحله المبكرة أية أعراض؛ لذا، ينصح الأطباء بإجراء تنظير القولون عند المعرضين لخطر الإصابة وعدم الانتظار لحين ظهور الأعراض؛ حيث إن تنظير القولون يسمح بالكشف المبكر، كما يمكن خلاله القيام باستئصال بوليبيات القولون قبل أن تتطور إلى سرطان.

أما في حال وجود أعراض مثل ظهور الدم في البراز، أو التغير المفاجئ في عادات الأمعاء، أو ألم البطن غير المفسر، أو فقدان الوزن، فيجب القيام بتنظير القولون بعد استشارة الطبيب المختص.

4. يجري التنظير على قولون فارغ وهو ليس إجراءً مؤلماً

ييدي بعض الناس انزعاجهم من شرب المليّنات اللازمة لتنظيف أمعائهم وتحضيرها للفحص، لكن هذه العملية تحسنت كثيراً في الوقت الحالي؛ إذ أصبحت كمية المليّنات الضرورية للفحص أقل بكثير مما سبق، كما تحسن طعمها كذلك.

ويجرى تنظير القولون عادة أثناء ما

يسمى "نوم الشفق" أو التخدير الواعي، وبسببه لا يشعر 99 بالمئة من الأشخاص بالانزعاج أثناء الفحص، بل يجده معظم الناس أفضل بكثير مما تخيلوه.

5. تنظير القولون يتسم بالدقة

يطلق الأطباء على تنظير القولون اسم "المعيار الذهبي" لسبب وجيه؛ إذ يمكنهم من خلاله الكشف عن أكثر من 95 بالمئة من سرطانات القولون والمستقيم وبوليبيات القولون الكبيرة التي يُحتمل أن تتحول إلى سرطان.

6. تنظير القولون آمن

بالرغم من الشائعات التي تشير إلى عكس ذلك، فإن تنظير القولون آمن للغاية عند إجرائه من قبل مختصين ذوي خبرة.

أما خطر حدوث نزيف وثقب في القولون فهو منخفض للغاية؛ إذ يصاب أقل من واحد في الألف من نزيف أو ثقب في الأمعاء، في حين يصاب واحد من كل 22

شخصاً بسرطان القولون في حياته. وإذا كانت لدى المرء أسئلة أو مخاوف بشأن إجراء تنظير القولون أثناء الجائحة، فيمكن لمقدم الرعاية الصحية اطلاعه على الخطوات المتخذة للحفاظ على سلامة الجميع.

7. فحص سرطان القولون أحد الضمانات الصحية

توصي جمعية السرطان الأمريكية الأشخاص ببدء إجراء فحوصات سرطان القولون في سن 45، لا سيما في حال وجود تاريخ مرضي له في العائلة.

وانتهت الدكتورة بيرك إلى القول: "بالرغم من إمكانية الوقاية من سرطان القولون والمستقيم من خلال القيام بتنظير القولون، إلا أن ما يقارب من 40 بالمئة من الأشخاص البالغين المؤهلين في الولايات المتحدة لم يخضعوا لهذا الفحص. لذلك نحث الجميع للقيام به لحماية أنفسهم وتقليل خطر إصابتهم بسرطان القولون."

كتبت: سلسيل السعيد

عندما تخطو بقدميك نحو هذه المساحة الشاسعة الخضراء، التي تحتضن بداخلها العيون الساحرة التي تخطفك وسط نسيم الطبيعة وتجد نفسك بين الجبال الشاهقة الشامخة التي تلاحق السماء، فأنت الآن داخل قرية الديسة وعلى أرض أفضل الأودية بالمملكة العربية السعودية.



والحياة الروتينية وصخب المدينة، فيمكنك الانتقال في جولة ساحرة بداخل وادي الديسة لتلتقط أنفاسك وتعيد طاقتك وتروي داخلك بهذه الطبيعة التي تُصلح ما أفسدته الحياة.

ويتميز وادي الديسة، بأعمدته المكونة من الحجر الرملي، وبرك المياه التي تمنحه طابعاً فريداً، والأعشاب الطويلة، وأشجار النخيل المتناثرة بين الأخاديد، التي تخطف الأنظار.

وتتميز قرية الديسة التي تقع بين مضيق جبال قراقرم بطقسها المعتدل، وأرضها الخصبة، وتضاريسها المتنوعة؛ حيث تشكل وجهةً يرتادها كثيرون من زوار وسياح يستهدفون الاستمتاع بجمال طبيعتها المبهرة طوال أيام السنة.

كذلك، يعد الوادي واحداً من أهم المرتكزات الطبيعية، لمشروع "نيوم"، فهو يمتد في وسط وقلب المنطقة التي يضمها المشروع العملاق، والذي أطلقه صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد، ورئيس مجلس إدارة صندوق الاستثمارات العامة، ويشمل مناطق عديدة جبلية وتاريخية وغيرها على البحر الأحمر.

ويمتد الوادي من وسط المنطقة التي يضمها مشروع نيوم الضخم، ويحتضن العديد من المواقع الأثرية: مثل: واجهات لمقابر نبطية منحوتة بالصخر، وبقايا جدران بها كتابات نبطية، وعربية بالخط الكوفي، ويبلغ متوسط هطول الأمطار ثمانية أشهر خلال العام.

فإذا كنت تحلم بالهروب من الزحام

يعد وادي الديسة من أجل النعم التي أنعم بها الله على تبوك في المملكة؛ حيث تشعر بداخله أنك تنظر إلى قطعة من الجنة، لما منحها الله طبيعة خلابة وجمالاً ساحراً لا يمكنك مقاومته.

ويعد وادي الديسة أحد المعالم الجميلة التي تزين مدينة تبوك في المملكة؛ حيث يتمتع بوفرة في جداول المياه الخلابية، وأشجار النخيل التي تنتشر فيه، فضلاً عن تلك الأعشاب البرية النادرة.

وسمي الوادي بهذا الاسم؛ نسبة إلى القرية التي تقع على مدخل الوادي من الجهة الغربية، بالإضافة إلى أن كلمة الديسة تعني الوادي المليء بأشجار النخيل، وهو الاسم الذي يليق بهذا الواد الأخضر.



عندما تتحدث
الطبيعة بجمالها

وادي الديسة..
مملكة النخيل والعيون الساحرة





الشهيرة، مثل مشيرفة، والسخنة، والمسكونة، وهي مواقع أثرية لا تزال باقية.

ويمكن للسياح زيارة هذا المكان الخلاب عبر سيارات الدفع الرباعي، والتوقف للاستمتاع بالمشي في أحضان الطبيعة الساحرة، والتقاط الصور التذكارية التي لن تعوض في أماكن أخرى

ويمكنك ممارسة العديد من الأنشطة أثناء رحلتك إلى الديسة، كممارسة رياضة المشي الجبلي " الهايكنج " أو تسلق الجبال أو التخييم الممتع في الأودية.

الوادي أهمية كبيرة.

وفي تلك المزارع، يجد السياح الترحيب والحفاوة من الأهالي؛ حيث تعد سمات سكان الوادي من بين العوامل الجاذبة للسياح والزوار، نظرًا لطباعهم الطيبة والكريمة.

ويوجد كذلك في منطقة الوادي العديد من الآثار، فهناك نقوش ثمودية ونبطية أثرية، موجودة ومكتوبة على جنبات جبال الديسة، فضلًا عن المستوطنات التاريخية

ونظرا لوفرة المياه الجوفية وقربها من السطح، يتوجه الأهالي في المنطقة لاستغلال الأمر وزرع الكثير من المزارع المختلفة التي تنتج الحمضيات بأنواعها.

تشتهر المنطقة بوفرة مزارع المانجو والبرتقال والليمون والفراولة، بالإضافة لأنواع التمور المختلفة، وثمار النبق التي يجنيها الأهالي ليصنعوا منها "مربي النبق" و"دبس النبق"، وهو من المحاصيل التي يتجه بها سكان مركز الديسة إلى الصناعات التحويلية؛ لذلك يكتسب هذا

ورغم كونها تابعة لمنطقة تبوك المعروفة بتسجيل درجات تحت الصفر، لكن الديسة تسجل استثناءً؛ حيث تتمتع بمناخ معتدل بفضل موقعها الجغرافي، فهي ترتفع عن سطح البحر 400 متر، ما يجعل مناخها معتدلاً؛ دافئاً في الشتاء وكذلك في الصيف، فينحدر الوادي من ارتفاع 790 متراً فوق سطح البحر إلى 690 متراً في الجهة الغربية، ما يسمح بتنوع بسايتها من الفواكه والخضراوات التي تشمل أنواعاً لا تنبت في الشتاء مثل الفراولة والمانجو.

خليج العقبة، يمكنك من رؤية جبال سيناء.

▶ شاطئ نصف القمر الهاف مون «الخبر»

هذا الشاطئ من الأعلى يشبه نصف القمر، والذي يعد من الأماكن السياحية البارزة، ويبلغ طوله نحو 700 كلم، ويستطيع الزائرون الاستمتاع بالكثير من النشاطات فيه، مثل السباحة، وصيد الأسماك، والمشى على الرمال، وغيره.

▶ شاطئ الرمال الفضية «جدة»

يعتبر هذا المكان من أجمل الأماكن والشواطئ في الشرق الأوسط؛ إذ يشبه لوحة فنية مميزة تتداخل فيها ألوان الرمال البيضاء مع تدرجات المياه الزرقاء؛ لذلك يعتبر من أفضل الوجهات السياحية في المملكة، حيث يمكن للزائرين التمتع بأكثر من نشاط هناك، خاصة الرياضات المائية.

جنوب شرق ساحل البحر الأحمر؛ حيث تتميز بالمناخ اللطيف والطبيعة الخلابة الساحرة، ما يتيح ممارسة رياضة السباحة والتخييم بعيداً عن الفنادق والمنتجعات.

▶ شواطئ أمالج «تبوك»

«جزر المالديف السعودية» كما يطلق عليها، وهي مجموعة من أجمل الجزر، والتي تشمل مرسى للقوارب؛ ليتمكن الزائرون من الذهاب في رحلات بحرية، مع الاستمتاع بالمناظر الرائعة ورؤية الأسماك الملونة في المياه الزرقاء النقية.

▶ شاطئ حقل «تبوك»

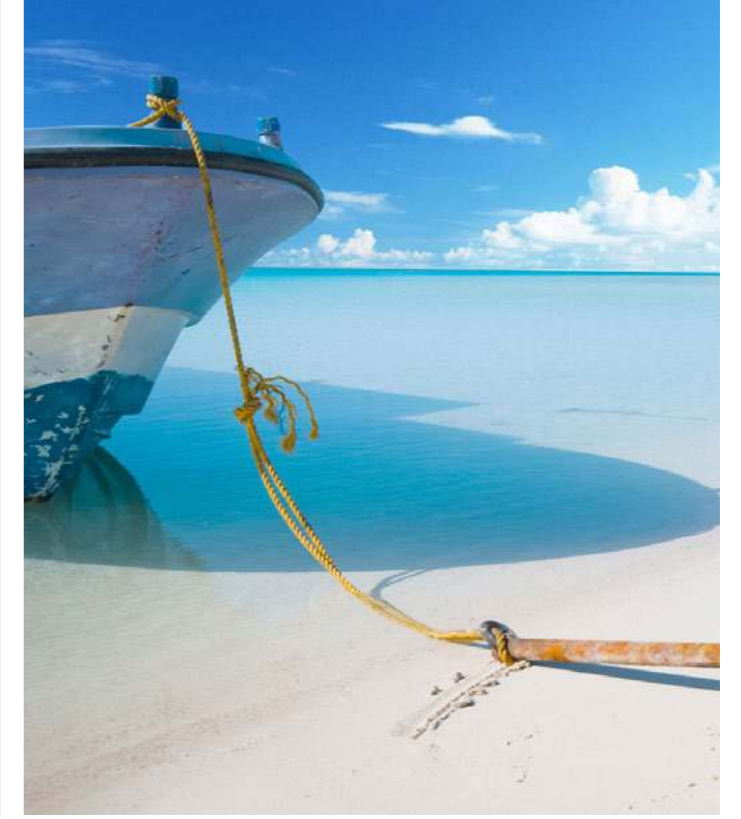
يشتهر هذا الشاطئ بتواجد نصف سفينة غارقة فيه، تلك السفينة اليونانية التي قد اصطدمت بشعاب مرجانية، وذلك منذ عقد من الزمن، ويعد من الأماكن الأكثر شعبية بالمملكة؛ حيث يمتلك إطلالات رائعة على

تُعد شواطئ المملكة من أجمل الوجهات السياحية البحرية المتواجدة في العالم، والتي تستقطب السائحين.

وتزين تلك الشواطئ البحر الأحمر والخليج العربي، بإطلالات مميزة وطبيعية تسحر القلوب، لذلك تُعد واحدة من أهم معالم الجذب السياحي وأكثرها شعبية، ودائماً ما ينصح بزيارتها، وإليك مجموعة من أبرز وأفضل شواطئ المملكة الساحرة:

▶ شاطئ جزر فرسان «جازان»

تمتلك جزر الفرسان في منطقة جازان، ما لا يقل عن 150 جزيرة صغيرة، والتي تمتد لمسافة 300 كم، وذلك بعرض 1050 كم



في اليوم العالمي للتوحد.. اختلاف طفلك ليس عائقاً أمام نجاحه

كتبت: أمل حمدي

عندما نشاهد طفلاً يجلس بمفرده أغلب الأوقات ولا يريد التحدث مع أحد من حوله يطلق عليه البعض لقب «الطفل المتوحد» من قبيل السخرية، دون النظر لواقع هذه الجملة على نفسية هؤلاء الأطفال.



المتخصصة في علوم التوحد والدفاع عنه؛ حيث أطلقت هذه المنظمة حملة «الإشارة الزرقاء» في عام 2010م، بهدف زيادة الوعي الدولي بالمرض؛ لأنه يمثل أزمة صحية عامة متنامية.

طرق العلاج

يُعرّف مرض التوحد بأنه عدة اضطرابات عصبية في الدماغ، يلاحظ ظهورها في مرحلة الطفولة ويمكن استمرارها إلى ما بعد البلوغ.

ويشير مصطلح التوحد إلى مجموعة من المتغيرات تصيب المريض، ولا بد من منح كل أنواع الدعم لهذا الاختلاف والتكيف معه وقبوله؛ بحيث لا يشعر المصاب بأنه لا ينتمي للمجتمع.

ويجب على الأهل تعليم طفلهم المصاب بالتوحد كيف يتكيف مع المجتمع، بالإضافة إلى تعليمه أهمية المشاركة في جميع المجالات.

أبرز أعراض التوحد:

- صعوبة وعجز في التواصل الاجتماعي.
- صعوبة في التفاعل مع الأشخاص حوله.
- التأخر في النطق والكلام عامة.
- كثرة إعادة بعض الحركات والكلمات.
- الجلوس في مكان بمفرده أغلب الوقت.
- عدم الاهتمام بتكوين صداقات.
- عدم القدرة على التواصل البصري سريعاً.
- لا يفضل اللعب مع الأطفال.
- لا يغير الروتين الخاص به، وعند تغييره يصاب بحالة من الغضب.

وعلى الرغم من أن هذه الكلمة متداولة كثيراً على الأطفال الذين يفضلون الجلوس بمفردهم، ولكن مرض «التوحد» موجود بالفعل؛ لذا يجب على الأهل الانتباه جيداً لمعرفة ما إذا كان ابنهم مصاباً به أم لا؛ للبدء في رحلة علاجه.

ويُعد مرض التوحد من الأمراض التي يصاب بها الأطفال منذ بداية عمرهم، وبمرور السنوات تظهر عليهم أعراضه ونظراً لأهمية هذا المرض تم تخصيص يوم عالمي له.

اليوم العالمي للتوحد

أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة عن تخصيص يوم 2 أبريل من كل عام "اليوم العالمي للتوحد"؛ من أجل التعريف والتوعية به ومدى خطورته على الأطفال إذا لم يُعالج بشكل صحيح، مع تسليط الضوء على أهمية المساعدة في تحسين حياة من يعانون من التوحد ويتعرضون للتنمر، وإشعارهم بأنهم جزء مهم من المجتمع.

وبتحديد هذا اليوم، يتم تأكيد أحد مبادئ حقوق الإنسان، بالإضافة إلى تعزيز كل حقوق الإنسان والحريات الأساسية لمرضى التوحد، وتقديم الحماية الكاملة لهم واحترام كرامتهم والحفاظ على ضمان تحقيق المساواة لهم في كل المجالات.

سر اختيار اللون الأزرق

وجول سبب اختيار اللون الأزرق في الاحتفالات الخاصة بالتوعية في اليوم العالمي للتوحد، فيرجع لمنظمة التوحد، وهي واحدة من المنظمات الكبيرة



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

التوحد، بالإضافة إلى أنها تساعده في زيادة قدرته على التواصل مع الآخرين، وتقلل تطور المرض لديه.

العلاج بواسطة الدواء:

وفي هذه الطريقة، تلجأ الأسرة للطبيب من أجل وصف أنواع معينة من الأدوية التي تناسب حالة طفلهم، والتي قد تتضمن مضادات للقلق وغيره.

ويظل دور الأسرة بجانب تلك الطرق مهماً وضرورياً؛ لكي يتمكن الطفل المصاب بالتوحد من الانخراط في المجتمع وتنمية مهاراته الاجتماعية والتفاعلية بشكل جيد، والوقوف بجانبه ومساعدته في تطوير مهاراته حتى لو استغرق ذلك وقتاً طويلاً.

التوحد، بالإضافة إلى أنها تساعده في زيادة قدرته على التواصل مع الآخرين، وتقلل تطور المرض لديه.

العلاج بالطريقة التربوية:

في هذه الطريقة، يتم استخدام العلاج التربوي من خلال المتخصصين والأطباء، من خلال دمج الطفل في عدد من الأنشطة، التي تساهم في تطوير وزيادة المهارات الاجتماعية والتواصل لديه.

ويفضل أن تتفاعل العائلة معه وتشاركه في الأنشطة المختلفة، بعد تعلمهم عدة طرق من المتخصصين لمعرفة كيف يمكن التعامل مع ابنهم بطريقة سليمة

- اهتمامه بالتفاصيل الصغيرة.
- القيام ببعض الحركات الغريبة، والتي قد تسبب له الأذى.
- تكون لديه حساسية مفرطة من الصوت والضوء واللمس.
- لا يستطيع التعبير عن مشاعره بشكل جيد مثل الآخرين.
- لا يستجيب عند مناداته باسمه.

طرق علاج مرض التوحد

العلاج المرتبط بالمهارات السلوكية:

وهذا العلاج يكون عن طريق عدد من البرامج التي تساهم في تطوير المهارات اللغوية والسلوكية لدى طفل



إتيكيت العادات الرمضانية.. أزياء روحانية وقواعد خاصة في زمن كورونا

كتبت: سمر جمال

شهر رمضان المبارك يتسم بعادات خاصة به تعظم روحانياته سواء على مستوى التجمعات العائلية على مائدة الإفطار وانتظار أذان المغرب، أو الزيارات التي تجمع الأقارب والأصدقاء، وأيضا الأزياء الرمضانية التي تحتل مكانة خاصة في هذا الشهر المبارك.



إتيكيت الأزياء الرمضانية

أما على مستوى الأزياء والملابس، فلا ترتبط بجائحة كورونا ولكن يحكمها بعض القواعد والأصول ضمن فن الإتيكيت، حيث يمتاز إتيكيت الأزياء الرمضانية بطابع خاص ومميز لإضفاء لمسة روحانية وأنيقة على إطلالتك.

حيث تهتم معظم الفتيات والسيدات بالظهور بأفضل إطلالة وأناقة عند تلبية الدعوات الرمضانية؛ لذا يجب التعرف على فن اختيار الملابس المناسبة لعزومات الشهر المبارك في الإفطار أو السحور سواء كنت داخل المنزل أو خارجه.

- غالبًا ما يتم اختيار الأزياء التي تحمل بعض التطريزات ذات الطابع الإسلامي والعربي القديم، مثل العباءات الفضفاضة والطويلة ذات الرسوم الإسلامية.

- داخل المنزل، يفضل ارتداء مثل هذه العباءات الفضفاضة المطرزة، بينما إذا كنت مدعوة خارج المنزل يجب ارتداء الملابس البسيطة الهادئة.

- يفضل اختيار الملابس المحتشمة خلال الشهر الكريم؛ احترامًا لكونه شهر الصوم والعبادة.

- يستحسن ارتداء الملابس المريحة خلال العزومات، مثل العباءات البسيطة في زخرفتها وألوانها، وأن تكون ذات أكمام طويلة، ومصنوعة من القطن أو الحرير الناعم.

- إذا كانت دعوة الإفطار أو السحور خاصة بالنساء فقط، يمكن ارتداء العباءات المطرزة والمزخرفة بالأحجار والألوان المختلفة.

ويعد شهر رمضان المبارك هو شهر الصوم والرحمة والمغفرة، ففي حال وجود جائحة كورونا أو غيرها فهو شهر العبادات وهو ما لا يجب إغفاله، ففيه تتعاضد الروحانيات، أعاده الله علينا وعليكم وعلى الأمة الإسلامية جميعًا بخير.

من خلعتها، والتي يتم ارتداؤها على الحذاء مباشرة ويطلق عليها اسم «أوفر شوز».

- في حال ارتداء الكمادات الطبية والقفازات، يتم خلعتها عند دخول المنزل مباشرة وإلقائها في القمامة قبل السلام.

- بعد دخول المنزل مباشرة يتم التوجه إلى غسل اليدين جيدًا لمدة لا تقل عن 60 ثانية.

- يفضل منع السلام باليد أو التقبيل، والاكتفاء بالتحية عن بعد؛ لتجنب الاختلاط المباشر.

- عدم التكدس في مكان واحد مع الحفاظ على تهوية أماكن التجمع والحرص على التباعد الجسدي.

- إذا شعرت بأي أعراض صحية حتى وإن لم يكن أعراض فيروس كورونا، يجب الاعتذار عن الإفطار الجماعي والتزام المنزل؛ تجنبًا لنقل العدوى.

- الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل اليدين باستمرار كل نصف ساعة للصغار والكبار.

- تطهير وتعقيم أي مأكولات ومشروبات يتم إحضارها من الخارج، مع تعقيم جميع الأدوات الموجودة في متناول اليد.

- ترك مسافة آمنة بين الأفراد عند الجلوس لتناول الطعام، بحيث لا تقل عن متر، أو يكتفي بعدم التلاصق تجنبًا لنقل أي عدوى.

- تجنب النكات والأحاديث الكوميديّة المفرطة على مائدة الإفطار؛ احترامًا لطقوس وروحانية هذا الشهر المبارك؛ حيث يتم تلاوة الأذكار والتسابيح والأدعية قبل البدء في تناول الإفطار.

- الحرص على آداب تناول الطعام وأصول اللياقة المتعلقة بالمائدة وتلبية الدعوات.

الإتيكيت؛ بما يتماشى مع الإجراءات الاحترازية والوقائية للحد من انتشار الفيروس وتقليل عدد الإصابات به في مختلف الدول.

وبالرغم من استمرار جائحة كورونا، إلا أن معظم الدول لجأت إلى المواجهة بدلاً من الإغلاق؛ حيث فتحت المساجد أمام المصلين في جميع الدول العربية، كما فتحت المملكة العربية السعودية باب العمرة، لكن بشروط معينة؛ ما يعني العودة إلى الأجواء الرمضانية وصلاة التراويح التي فقدناها في رمضان الماضي لكن بحذر شديد.

ومن أبرز قواعد الإتيكيت الرمضاني التي يجب الالتزام بها في ظل استمرار تفشي COVID-19 في الشهر المبارك للعام الثاني على التوالي:

إتيكيت الزيارات الرمضانية

قد يصعب منع زيارات رمضان العائلية وتجمعات الأصدقاء والأقارب على مائدة الإفطار أو السحور في الشهر المبارك؛ حيث تعد من أهم الروحانيات والعادات الرمضانية التي ينتظرها الجميع من العام للعام.

لذا تخضع هذه الزيارات الرمضانية إلى مجموعة من قواعد الإتيكيت التي تتماشى مع الإجراءات الوقائية لمنع تفشي الفيروس التاجي، ومن أبرزها:

- السرعة؛ حيث يتم الوصول قبل موعد الإفطار مباشرة، والانصراف بعد تناول الطعام بفترة قليلة؛ لتقليل زمن الاختلاط.

- الحرص على اتباع إجراءات السلامة والوقاية التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، عند القيام بالزيارات العائلية.

- خلع الأحذية على الباب من الخارج قبل الدخول إلى المنزل، وارتداء أحذية نظيفة يجهزها المضيف.

- استخدام الأكياس المخصصة للأحذية بدلاً

إغفال قواعد فن الإتيكيت التي تحدد الشكل النهائي للعادات الرمضانية والزيارات العائلية والأزياء الواجب ارتداؤها في هذا الشهر المبارك، خاصة في ظل استمرار جائحة كورونا المستجد COVID-19.

حيث فرض الفيروس التاجي العديد من القواعد والأصول الجديدة على فن

قبل دقائق من أذان المغرب، بينما تجتمع الأسرة حول المائدة وسط تجهيز التمور والعصائر، كما يستعد الجميع للسفر إلى الجوامع لأداء صلاة التراويح وسط الأنوار والزينة والفوانيس التي تزين الشوارع والطرق ومداخل المساجد.

ووسط جميع هذه الروحانيات، لا يجب

وقد تختلف العادات الرمضانية من دولة إلى أخرى، ومن بيت إلى آخر، ولكنها في النهاية تجتمع في الروحانيات العظيمة التي تسمو بمكانة الشهر الكريم؛ حيث يعلو صوت «المسحراتي» قبل ساعات من أذان الفجر.

كما تتبع أصوات الدعاء والقرآن الكريم



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخرج

- 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

عبقرية الأداء..

سناء جميل وقصة عشقها للفن



هي نجمة متفردة صاحبة بصمة مميزة في مجالها، لا يستطيع أحد الوقوف أمامها بدون أن ينبهر بها، فعلى الرغم من قصة حياتها المؤلمة، وبعدها عن عائلتها بسبب الفن فإنها كانت سيدة قوية دافعت عن حلمها؛ حتى أصبحت «سناء جميل» نجمة متألئة في سماء الفن.



البداية

استطاعت النجمة الراحلة سناء جميل أن تحفر اسمها في عالم الفن -على الرغم من أنه في ذلك الوقت كانت الساحة مليئة بالنجمات- وأصبحت من النجوم الذهبية في الدراما والسينما المصرية.

اسمها الحقيقي، ثريا يوسف عطا الله، ولدت في 27 أبريل 1930، بمركز ملوي في محافظة المنيا، والفنان المسرحي زكي طليمات هو الذي اختار لها اسمها الفني «سناء جميل».

كانت سناء تعشق الفن منذ صغرها، شاركت في العديد من المسرحيات باللغة الفرنسية؛ حيث كانت التحقت بمدرسة فرنسية، وظلت تشارك في المسرحيات ثم التحقت بالمعهد العالي للفنون المسرحية، ولكن دون علم شقيقها، وعندما علم صفعها وتسبب في فقدانها السمع بإحدى أذنيها، وطردها من المنزل.

وكان الفن هو السبب في حدوث القطيعة بينها وبين عائلتها، ولكنها استمرت في طريقها وشغفها به، وبعد تخرجها من المعهد؛ انضمت للعمل مع فرقة "فتوح نشايطي" المسرحية، وقدمت العديد من المسرحيات، حتى جاءت الفرصة الحقيقية لإثبات قدرتها وموهبتها الاستثنائية، عندما رفضت الفنانة الكبيرة فاتن حمامة دور نفيسة في فيلم «بداية ونهاية»،

وقامت سناء بعمل الدور بعد ترشيح المخرج «صلاح أبو سيف» لها، فكانت بدايتها التي نالت من خلالها شهرة كبيرة وواسعة، وجعلت الجميع يلتفت لموهبتها المتفردة وقدرتها على التمثيل.

بعد ذلك، جسدت سناء جميل العديد من الأدوار السينمائية المهمة والمميزة، وجاء من ضمن أعمالها 4 أفلام تم تصنيفها في قائمة أفضل 100 فيلم في ذاكرة السينما المصرية، وهي: «بداية ونهاية، المستحيل، زينب 1952، والزوجة الثانية».

جسدت سناء العديد من الأدوار المختلفة والمتنوعة، من فتاة فقيرة إلى شعبية وحتى ارسنقراطية، وكانت متميزة في جميع الأدوار التي عملت بها؛ حيث أعطت للفن روحها وأفنت حياتها من أجله.

لم تكن حياة سناء جميل بسيطة ولا سهلة، فبعد فراق عائلتها بسبب الفن وطردها من المنزل؛ عاشت حياة مليئة بالألام والصعاب، وكانت على وشك الاستسلام وعدم استكمال طريقها في الفن، حتى صادفت زوجها الكاتب الصحفي لويس جريس.

وكان لويس جريس هو من عوضها عن حياتها الصعبة كما صرحت في العديد من اللقاءات الصحفية، وقدم لها الدعم

والمساندة لتكمل مشوارها الفني، فكانت قصة حب سناء ولويس من قصص الحب الرومانسية في عالم الفن.

شاركت سناء في الكثير من الأعمال الفنية المتنوعة؛ ما بين السينما والمسرح والتلفزيون، ووصل رصيدها لأكثر من 100 عمل فني، منها 57 مسلسلاً تلفزيونياً؛ أبرزها: «خالتي صفية والدير، ساكن قصادي، اللقاء الأخير والراية البيضاء»، وبالنسبة للأفلام قدمت أكثر من 60 عملاً؛ منها: «افحك الصورة تطلع حلوة، فجر يوم جديد، سواق الهانم، وزينب 1952». وذلك غير المسلسلات الإذاعية والمسرحيات، وحصلت على الكثير من التكريمات في مهرجان القاهرة السينمائي، وأيضاً نالت وسام العلوم والفنون في عام 1967، وفي عام 1998 كرّمها مهرجان الأفلام الروائية.

رحلة النهاية

رحلت سناء جميل في 22 ديسمبر عام 2002، بعد معاناة استمرت 3 أشهر مع مرض سرطان المعدة، وسببت وفاتها صدمة كبيرة لزوجها لويس جريس.

وكانت أوصت زوجها بألا يتم دفنها غير بحضور أفراد أسرتها الذين قاطعتهم، وبالفعل نشر لويس جريس نعيًا في عدة صحف داخل وخارج مصر، وظل جثمان سناء 3 أيام في غرفتها حتى يظهر أحد من أفراد أسرتها، ولكن لم يأت أحد فدفنها هو.

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