

الجمهورية

العدد 36 - مايو - 2021

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

عيد الفطر

مناسبة للافراح
والتسامح

مبادرة الجوائز
الثقافية الوطنية..
احتفالية تكريم
لمبدعي الوطن

الأولى محلياً وإقليمياً.. والـ 27 عالمياً
جامعة الأميرة نورة
بنت عبد الرحمن..





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

عيد مبارك

EID
MUBARAK

يطيب لنا بمناسبة قدوم عيد الفطر المبارك
أن نتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى صاحب المقام

خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وصاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدفاع، رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية

سائلين الله عز وجل أن يعيده على بلادنا
وعلى الأمتين العربية والإسلامية بالخير واليمن والبركات

رئيس مجلس الإدارة
الجوهرة بنت تركي العطيشان

وأ أسرة التحرير وجميع العاملين بشركة سواحل الجزيرة الإعلامية

الجمهورية

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

مجموعة سواحل J L
بنك المعرفة



رئيس مجلس الإدارة: الجوهرة بنت تركي العطيشان	Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة	CEO: Rola Al-Ouda
مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله	Production Manager: Saba Bnt Abdulllah
المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية	Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeraa
مستشار تطوير اعمال: أمجد هاشم	Business Development Advisor: Amjd Hashim
مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف	Director of Development & Marketing: Abdullah Al-Sharif
مدير التسويق الرقمي: عواد الشمري	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
التحرير
aljawhara@ep-mena.com
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.

جوانب غير مرئية لجائحة كوفيد - 19

بعد ان كانوا يركضون في فضاءات، ومنعت فئة
ثالثة من حراك الترفيه والترويح عن النفس بعد
ان عاشوا في ترف الاستمتاع بإيقاع الحياة.

في مقابل ذلك تميز البعض بتوازن نفسي
واكتسبوا سلام داخلي جعلهم قادرين على
التعاطي مع الأزمة بدون تعقيدات فعاشوا
حياتهم العادية دون قلق أو توتر أو خوف؛ بل
تحسنت حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية فصاروا
أكثر تقاربا على مستوي الأسر والأهل وتطورت
مفاهيم وعلاقات الصداقة لديهم فأصبحوا
يهتمون بدعم هذه العلاقات الإنسانية النبيلة،
هم خرجوا من الأزمة بمكاسب وليس خسائر
وحدث تغيير في أسلوب حياتهم ربما لأنهم
اختاروا النظر للحدث وفهمه من زاوية مختلفة
وليس من زاوية الانعكاس.

جانب آخر غير مرئي أحدثته الأزمة بكل تداعياتها
فهناك شخوص لم تكن لهم أهمية في أحداث
الحياة اليومية ولم نعرهم أي اهتمام لكن
الواقع إننا اكتشفنا أنهم مركز ولهم دور وعقب
التواصل وان كان على فترات متباعدة وجدنا
أن هنالك تقارب روحي بيننا وبينهم لم يكن
الإحساس به ممكنا إلا بعد أن قلبت الأزمة حياتنا
رأسا على عقب وجعلتنا نغير طريقة نظرنا للحياة
وأسلوب ممارستها.

توصلنا في النهاية إلى قناعة: ليست كل الكوارث
سيئة ففي لها يمكن ان نجد الأفضل.

عندما ننظر كبشر لبعض الأحداث التي تفرض
علينا، غالبا ما ننظر اليها من زاوية الانعكاس
الجمعية التي أصبحت فكرة عامة دون أن نكلف
أنفسنا إمعان النظر من زوايا متعددة قد تسهم
في تقريب مسافة فهمنا الفاصلة بخيوطها
الرفيع بين النظرة الكلية للحدث والنظرة الجزئية
المعتمدة على فكر جامد تم بناءه على فهم
بعيد وبعيد مختلف.

نحن جميعا ننظر إلى جائحة كورونا من زاوية خسائر
مادية بحتة.

نتحدث عن خسائر مليارية بلغة المال وعن أنشطة
اقتصادية انهارت وحولت الملايين إلى عطالة.

لكن اللازمة جوانب أخرى لم نكلف أنفسنا
استكشافها وبحثها وتقديرها.

سلوكيات بعض البشر ضريها تسونامي الأزمة
وفي فترة قصيرة حدثت تغييرات مدهشة تحتاج
بحثا علميا لفهمها؛ بعض تراكيب الشخصيات
الاجتماعية فقدت الكثير من توازنها النفسي،
سادت العدوانية، زاد الانتقاد للسلبى والايجابى
في آن واحد، لم يعد الكثيرين يتماكون أنفسهم،
والبعض ساءت أحوالهم ولم يعد لديهم حيوية
وأصبحت نظرتهم لكل شئ تشاؤمية؛ لكل هذه
التغييرات أسبابها المنطقية فقد حرمت الجائحة
الكثيرين من السفر بعد أن كانوا طيورا تحلق،
وأجبرت آخرين على البقاء في سجن سوره الحرية

14

**جامعة الأميرة نورة
بنت عبدالرحمن..
تاريخ عريق ساهم في
وصول المرأة السعودية
إلى العالمية**



الصفحة

الجمهورية



28

سلامتك

**جنون العظمة.. كيف
ترين نفسك في المرأة؟**



علاقات أسرية

**عيد الفطر..
عيد الكرم
والامتنان**

32



طفلك

**7 طرق لجعل عيد
الفطر أكثر إثارة
للأطفال**

30

أناقة وجمال

**"Gucci" تحتفل بمرور 100
عام على تأسيس الدار
بمجموعة Aria المميزة**

18

العيادة

"ناسور الولادة" ..
أهمية التوعية به
وكيفية الوقاية منه

68



رائدات

المدونة نورة البدران:
المطبخ السعودي من
أروع مدارس الطهي
الصحي

54

ثقافة وفنون

"الجوائز الثقافية
الوطنية" ..

40



70

رحلة إلى

50 ألف قطعة أثرية
79 معارض ضخمة:
المتحف القومي
للحضارة .. المصحة
الأخيرة لملوك مصر
القديماء



80

أصول وذوق

إتيكيت الرجل
العصري



تحت العشرين

كيف يحتفل الأطفال
والمراهقون بعيد
الفطر في زمن
كورونا؟

76



قمة القادة حول المناخ..

نص كلمة خادم الحرمين الشريفين



أصحاب الجلالة والفخامة والسمو
المشاركون الكرام،

نود بدايةً أن نتقدم بالشكر لفخامة الرئيس
بايدن على عقد هذه القمة لمواجهة
ظاهرة التغير المناخي التي تهدد الحياة
على كوكب الأرض، ولا تقف عند حدود
وطنية، فالغاية هي التنمية المستدامة
ويتطلب تحقيقها منهجيةً شاملةً تراعي
مختلف الظروف التنموية حول العالم.

وقد أطلقنا وفق رؤية المملكة 2030
حزمة من الاستراتيجيات والتشريعات، مثل
الاستراتيجية الوطنية للبيئة، ومشاريع
الطاقة النظيفة؛ بهدف الوصول إلى
قدرة إنتاج (50%) من احتياجات المملكة
بحلول عام 2030م.

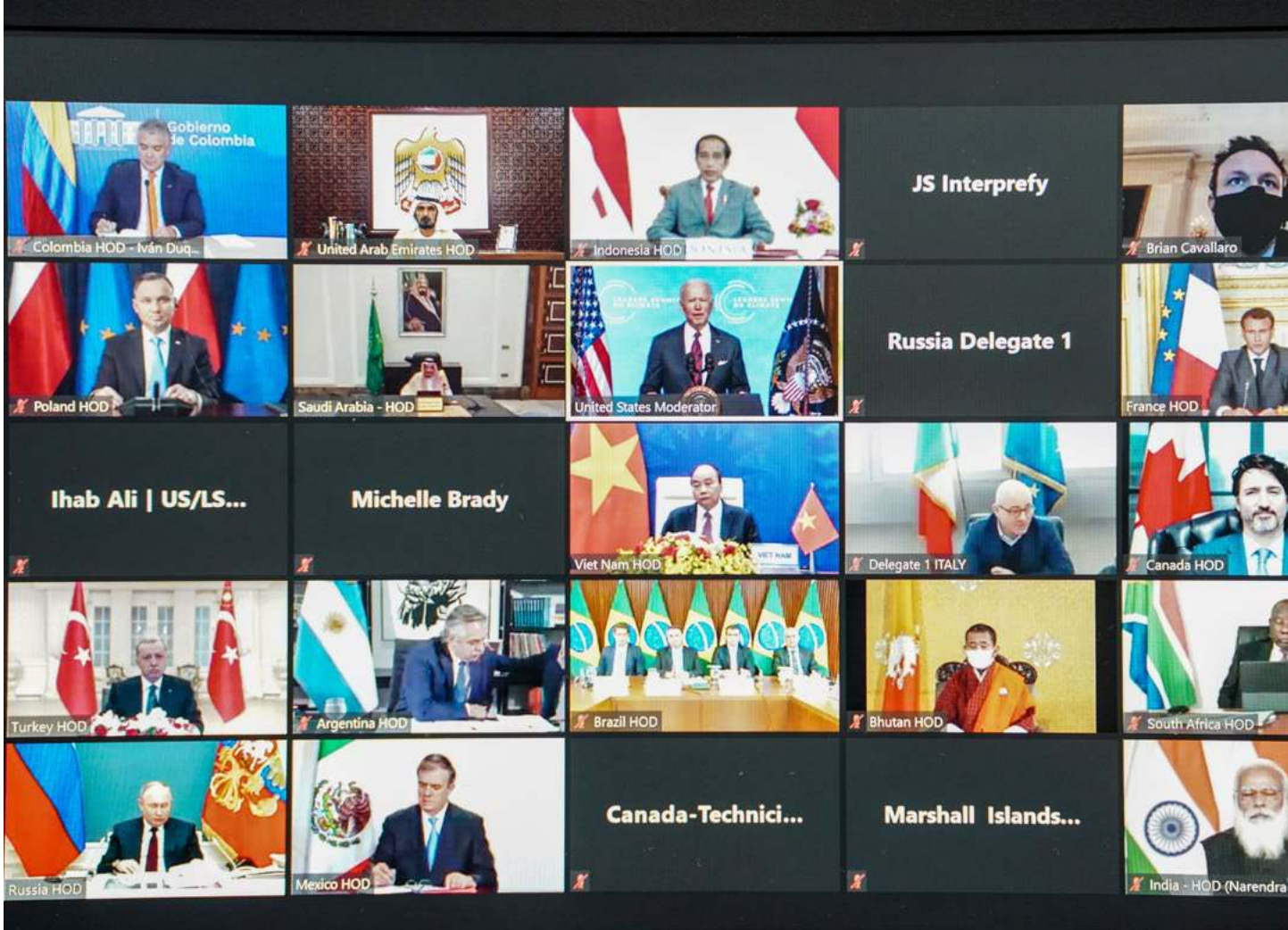
رأس خادم الحرمين الشريفين الملك
سلمان بن عبدالعزيز آل سعود - حفظه
الله - وفد المملكة المشارك في أعمال
القمة لبحث الجهود العالمية لمواجهة
تحديات التغير المناخي والتقليل من
آثاره.

وأكد خادم الحرمين الشريفين أن تحقيق
التنمية المستدامة يتطلب منهجية
شاملة تراعي مختلف الظروف التنموية
حول العالم، وأن الحل الشامل لمواجهة
تحديات التغير المناخي يكمن في رفع
مستوى التعاون الدولي.

جاء نص كلمة خادم الحرمين الشريفين
كما يلي:
بسم الله الرحمن الرحيم

بدأت منتصف
أبريل أعمال "قمة
القادة حول المناخ
- الافتراضية -"
التي دعا إليها جو
بايدن رئيس الولايات
المتحدة الأمريكية،
بحضور 40 من قادة
دول العالم.





إن رفع مستوى التعاون الدولي هو الحل الشامل لمواجهة تحديات التغير المناخي، وقمنا خلال رئاستنا لمجموعة العشرين العام الماضي بدفع تبني مفاهيم الاقتصاد الدائري للكربون، وإطلاق مبادرتين دوليتين للحد من تدهور الأراضي وحماية الشَّعْبِ المَرَجَانِيَّةِ. كما أعلن سمو ولي العهد مؤخرًا عن مبادرتي السعودية الخضراء والشرق الأوسط الأخضر، اللتين تهدفان إلى تقليل الانبعاثات الكربونية في المنطقة بأكثر من (10%) من الإسهامات العالمية، وزراعة (50) خمسين مليار شجرة في المنطقة بالإضافة إلى العديد من المبادرات النوعية.

وحصلت هاتان المبادرتان على تأييد المجتمع الدولي، وسنعمل مع الشركاء

اهتمامنا والتزامنا بالتعاون لمكافحة التغير المناخي لإيجاد بيئة أفضل للأجيال القادمة، متمنين لجهودنا الناجح لحماية كوكبنا، والسلام عليكم ورحمة الله.

لتحقيق أهدافهما من خلال استضافتنا منتدىً لمبادرة السعودية الخضراء وقمة لمبادرة الشرق الأوسط الأخضر في هذا العام، وأخيرًا نود أن نؤكد على

"الطيران المدني" يحدد شرطاً أساسياً لدخول مطارات المملكة



السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي والجهات ذات العلاقة، بالإضافة إلى التنسيق المستمر على الربط الإلكتروني لإصدار بطاقة صعود الطائرة قبل التوجه للمطار، وذلك للمسافر الذي تظهر حالته الصحية في التطبيق محصناً أو لم تثبت إصابته.

ونوه الطيران المدني إلى أن الاشتراطات تأتي ضمن تطبيق الإجراءات الاحترازية، بالإضافة إلى التدابير الوقائية لأزمة كورونا التي توصي بها اللجان المختصة في المطارات والمنشآت التابعة لها.

المطارات الداخلية والدولية في المملكة. وأكد التعميم، أنه لن يسمح بدخول المطارات إلا عن طريق استعمال التطبيق بواسطة ثلاث مناطق للفرز عند الدخول للمطار، عند منطقة إنهاء إجراءات السفر، بجانب إصدار بطاقة صعود الطائرة، وعند منطقة دخول الطائرات.

وأشار إلى تطبيق الاشتراطات، على العاملين والمسافرين والموظفين وجميع مرتادي المطار. وأوضح أنه يجري العمل مع الهيئة

وضعت «الهيئة العامة للطيران المدني» شروطاً أساسية لدخول جميع مطارات المملكة.



واشترط «الطيران المدني» في تعميم له على الناقلات الجوية الوطنية، وجود تطبيق " توكلنا" على أجهزة الهاتف المحمول الخاصة بالمسافرين والموظفين، وذلك كشرط أساسي لدخول

تعيين إيناس الشهوان سفيراً للسعودية في السويد

أصدرت حكومة المملكة، بقيادة الملك سلمان بن عبدالعزيز، خادم الحرمين الشريفين، قراراً بتعيين إيناس الشهوان سفيرة للسعودية في السويد.



السفارة السعودية بأستراليا، وبعدها عُينت رئيسة شؤون شرق ووسط آسيا في وزارة الخارجية.

جدير بالذكر، أن السفيرة إيناس الشهوان، حاصلة على ماجستير في العلاقات الدولية، من إحدى جامعات أستراليا.

عبدالله، وزير الخارجية .

من هي إيناس الشهوان؟

تعد الشهوان ثالث امرأة سعودية، تُعين كسفيرة للمملكة العربية السعودية في الخارج، بعد الأميرة ريما بنت بندر سفيرة في أمريكا، و آمال المعلمي سفيرة المملكة في النرويج.

وعملت السفيرة الجديدة، فترة في

وجاء قرار حكومة المملكة، بتعيين إيناس؛ سفيرة للسعودية في السويد، ضمن خطتها بتمكين المرأة السعودية في المناصب الرسمية العليا.

وقامت السفيرة إيناس الشهوان بأداء القسم أمام الملك سلمان، عن طريق الاتصال المرئي، في حضور كل من ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، والأمير فيصل بن فرحان بن

السعودية "ديممة اليحيى" أول أمين عام لمنظمة التعاون الرقمي الدولية

تعكس السيدات في المملكة صورة مشرفة دائماً بشغلها أعلى المناصب؛ حيث تولت السعودية «ديممة اليحيى» منصب أمين عام لمنظمة التعاون الرقمي الدولية، كأول سيدة سعودية تتقلد هذا المركز.



الاتصالات وتقنية المعلومات بين 2016 و2017.

كما تولت اليحيى منصب الرئيس التنفيذي بالوكالة لـ «وحدة التحول الرقمي» في الوزارة نفسها، وبعدها نائبة المدير التنفيذي للابتكار الرقمي في شركة «مايكروسوفت» بين 2010 و2016.

ثم شغلت منصب مديرة الخدمات الإلكترونية في وزارة الخارجية من 2009 وحتى 2010، غير أنها شاركت في تأسيس مبادرة «وومن سبار» وذلك في عام 2013.

وأيضاً مهندسة برمجيات أولى للخدمات الإلكترونية في السوق المالية السعودية «تداول» وذلك بين 2004 و2007، وبعدها محللة تطوير الأعمال الإلكترونية في السوق نفسها بين 2007 و2009.

وقامت بشغل منصب مشرفة تطوير الأعمال الإلكترونية والمعاملات الداخلية والخارجية في «تداول»، ومستشارة في مبادرة «مسك» بين 2017 و2019.

وشغلت منصب الأمانة العامة للجنة الوطنية للتحول الرقمي في وزارة

وقد شهد الاجتماع الأول لمنظمة التعاون الرقمي الذي أقيم في الرياض الشهر الماضي، الموافقة على تعيين ديممة اليحيى أمينةً عامًا للمنظمة الدولية.

من هي ديممة اليحيى؟

ويعد تاريخ ديممة طويلاً على مستوى العمل العام والمتخصص؛ إذ بدأت بالعمل كمهندسة برمجيات في مجموعة «سامبا المالية» وذلك في الفترة من 2002 وحتى 2004.

"الغذاء والدواء" تكشف حقيقة تسبب "لقاح أسترازينيكا" في الجلطات

أكدت هيئة الغذاء والدواء، على سلامة اللقاحات المعتمدة في المملكة العربية السعودية، ضد فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19»، وذلك بعد انتشار شائعات حول ظهور أعراض جلطات بعد تلقي اللقاح.



L

وأكدت «الغذاء والدواء» أنه لا تزال المنافع المرجوة من إعطاء اللقاح تفوق المخاطر المحتملة حسب المعلومات الطبية المعتمدة للقاح، وأن جميع اللقاحات المعتمدة في المملكة عالية السلامة.

كما أوصت متلقي اللقاح بضرورة استشارة الطبيب المعالج أو التوجه لأقرب مركز صحي عند ظهور أي من الأعراض التالية واستمرارها لمدة تزيد عن ثلاثة أيام بعد تلقي لقاح فيروس كورونا

المستجد، ومنها:
- الدوخة
- الصداع الشديد والمستمر
- الغثيان أو القيء
- اعتلال في الرؤية
- ضيق التنفس
- آلام حادة في الصدر أو البطن أو برودة في الأطراف
- تورم الساقين
- بقع دموية صغيرة تحت الجلد في غير موضع الحقن

وأصدرت الهيئة بياناً رسمياً تكشف خلاله حقيقة حدوث أعراض الجلطات بالتزامن مع استخدام لقاح «أسترازينيكا»، مؤكدة أن هذا الأمر نادر جداً، وجميع اللقاحات المعتمدة عالية السلامة.

وأوضحت «الغذاء والدواء» أن هذا البيان يأتي إلحاقاً بالبيان الصادر من الهيئة بتاريخ 3 شعبان 1442 هـ الموافق 16 مارس 2021 م، حول بلاغات لحالات جلطات دموية أو حالات تخثر لدى المستفيدين؛ بسبب استخدام لقاحات فيروس كورونا.

وأضافت أنها تلقت 34 بلاغاً حول أعراض جانبية لجلطات وانخفاض الصفائح الدموية، بالتزامن مع استخدام اللقاح «أكسفورد/ أسترازينيكا»، وبالفعل تمت دراسة البلاغات من جميع جوانبها العلمية والفنية وعرضها على اللجان العلمية المختصة.

وقالت «وبناءً عليه تُرجَّح الهيئة وجود سبع حالات تجلط مُحتملة مرتبطة باللقاح وذلك لعدم وجود أسباب أخرى لظهور التجلطات فيها، إلا أنه حتى الآن لم يتم تأكيد متلازمة نقص الصفائح والتخثر المناعي المرتبطة بلقاح أسترازينيكا في أي من هذه الحالات».

كما أشارت إلى أنه وفقاً لهذه النتائج، فإن معدل حدوث هذه الأعراض بالتزامن مع إعطاء لقاح «أكسفورد/ أسترازينيكا» في المملكة هي نادرة جداً.



جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.. تاريخ عريق ساهم في وصول المرأة السعودية إلى العالمية الأولى محلياً وإقليمياً.. والـ27 في التصنيف العالمي 2021

عبدالله بن عبدالعزيز؛ خادم الحرمين الشريفين، عندما أعلنت الرئاسة العامة لتعليم البنات في عام 1390هـ الموافق 1970م، إنشاء أول كلية تربوية للبنات، ثم توالى افتتاح الكليات تبعاً؛ حتى بلغ 102 كلية، ما بين جامعية ومتوسطة، وكليات مجتمع موزعة في 72 مدينة سعودية، تضم نحو 600 ألف طالبة.

بلغ عدد الكليات في مدينة الرياض فقط، ست كليات وهي: « التربية للأقسام الأدبية، التربية للأقسام العلمية، التربية لإعداد المعلمات، الخدمة الاجتماعية، الآداب، والتربية للاقتصاد المنزلي».

**أنشأت أول كلية
تربوية للبنات عام
1390هـ**

تخرج في الجامعة مثقفات وباحثات ومختصات، يُذكر اسمهن في المحافل الدولية وميادين العلم؛ ما يثبت نجاحها في تحقيق أهدافها.

وهي أول جامعة في السعودية للبنات؛ حيث بدأت مسيرتها باسم «جامعة الرياض للبنات»، ثم تغير إلى جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للبنات، وتم إعدادها لتستوعب 60 ألف طالبة؛ ما يشكل أكثر من 60% من خريجات الثانوية بالمملكة.

وتعد جامعة الأميرة نورة، جامعة شاملة للمرأة متميزة بريادتها التعليمية وأبحاثها العلمية، تسهم في بناء الاقتصاد المعرفي بشراكة مجتمعية وعالمية، وتسعى لأن تكون منارة المرأة للمعرفة والقيم.

تاريخ حافل

بدأ تاريخ الجامعة، بافتتاح أول كلية تربوية للبنات في عهد الراحل الملك

لا يرتبط اسم جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، بمجرد جامعة هدفها تعليم الفتيات فقط، بل بتاريخ طويل وعريق من الرعاية والاهتمام والنجاحات والطموحات التي أوصلتها إلى العالمية، فأصبح اسمها يتردد على مسامع الجميع محلياً ودولياً؛ إذ تسير بخطى وثيقة نحو تحقيق طموحاتها وإظهار تميزها.







وفي عام 1427هـ، صدر أمر ملكي بإنشاء أول جامعة للبنات بالرياض، تحت إشراف وزارة التعليم العالي، تضم الكليات الست الكائنة بالمدينة بعد إعادة هيكلتها، بجانب إنشاء كليات جديدة تخدم مسيرة التنمية وتدعم تعليم المرأة؛ بتفعيل الجامعة رسميًا في عام 1428هـ بتعيين أول مديرة لها؛ سمو الدكتورة الجوهرة بنت فهد آل سعود.

وفي العام ذاته، وافق المقام السامي الكريم على ما اتخذته مجلس التعليم العالي من قرار، بناءً على المشروعات التي تقدمت بها الجامعة بإنشاء كليات: «الصيدلة، التمريض، العلاج الطبيعي، ورياض الأطفال» في كل من مدينة الرياض ومحافظة الدوادمي، وكلية اللغات والترجمة الفورية في مدينة الرياض، بالإضافة إلى كليات «العلوم، علوم الحاسب والمعلومات، والإدارة والأعمال».

34 كلية

وتوالى افتتاح كليات في مختلف المحافظات؛ حتى أصبحت تضم 34 كلية، مع انتشارها في جميع مراكز ومحافظات منطقة الرياض، حتى وافق خادم

مبادرات وإنجازات

تحرص الجامعة على القيام بمبادرات تعليمية وثقافية، انطلاقاً من رؤية 2030، بالإضافة إلى الدورات والخدمات المهنية التي تقدمها؛ بهدف زيادة نسبة مشاركة المرأة السعودية في سوق العمل، فضلاً عن معارض الإبداع الفني.

ومن أهم المشاريع التي تقدمها الجامعة: مشروع أمومة الذي يقوم على توعية الحامل، وثقيفها، وكيف تُعني بصحتها وصحة الجنين خطوة بخطوة طوال أشهر الحمل، مع متابعة الحمل والولادة وحساب أشهر الحمل.

وحققت الجامعة العديد من الإنجازات المحلية والعالمية، آخرها المرتبة الأولى محلياً وإقليمياً، والمرتبة الـ27 الأولى عالمياً، في التصنيف العالمي 2021 "THE- University Impact Ranking" في نسخته الثالثة، والمرتبة الأولى عالمياً في الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة «المساواة بين الجنسين»؛ كونها أكبر جامعة نسائية في العالم تركز على تأهيل وتمكين المرأة للمشاركة في التنمية وصنع القرار.

ويعكس تقدم جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، في النسخة الثالثة للتصنيف، مدى اهتمامها بالاستدامة؛ بتحقيقها عددًا من المعايير والمؤشرات في مختلف الأنشطة والممارسات بمجالات التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع.

الأميرة الجوهرة بنت فهد آل سعود أول مديرة لها



الحرمين الشريفين رئيس مجلس الوزراء رئيس مجلس التعليم العالي بالتوجيه البرقي الذي اتخذ مجلس التعليم العالي بخصوص نقل الإشراف على كليات البنات الواقعة في المحافظات خارج مدينة الرياض والتابعة لمنطقة الرياض من جامعة الرياض للبنات «جامعة الأميرة نورة» إلى جامعة الملك سعود وعددها 21 كلية.

استمرت الجامعة تشرف أكاديمياً على جميع الكليات خارج مدينة الرياض؛ حتى نهاية الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1430/1429 هـ، ثم نقل الإشراف عليها أكاديمياً إلى جامعة الملك سعود، واستمر إشراف الجامعة عليها إدارياً ومالياً حتى تاريخه.

وبعد مرور عامين فقط على إنشاء أول جامعة للبنات في الرياض، وضع خادم الحرمين الشريفين في ذلك الوقت الملك عبد الله بن عبد العزيز، يوم 1429/10/29 هـ، حجر الأساس للمدينة الجامعية، وغيّر اسمها إلى جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، نسبة إلى شقيقة مؤسس المملكة العربية السعودية الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن رحمه الله.





GUCCI

تحتفل بمرور 100 عام على تأسيس الدار بمجموعة Aria المميزة

للحذاء الشتوي العالي الضيق.

وتم تخصيص حصة كبيرة من عالم الفروسية المعروف لدى "Gucci" في هذه المجموعة، فبرزت التصاميم المستوحاة منه، مثل: السترات، سراويل البرمودا، القبعات وحتى الأحذية.

وبرزت كلّ درجات الألوان في هذه المجموعة، سواء كانت لافتة أو هادئة، كالأحمر والأزرق الفاتح والبنفسجي والأخضر والبيج والأسود والرمادي وغيرها. كما تداخلت كل هذه التدرجات إلى كل التصاميم؛ من بدل وفساتين وتنانير وسترات ومعاطف وغيرها، فشكّلت هذه الألوان بالتالي لوحة متناسقة تنبض بالحياة.

ويقول "أليساندرو ميشيل"؛ المدير الإبداعي لدار الأزياء العالمية "Gucci": "هذه المجموعة احتفالية؛ إذ أيقظت في نفسنا مشاعر المرح".

وتتجلى مجموعة "Aria" المميزة من "Gucci" بالتفاصيل المنمقة التي طغت على التصاميم، مثل الحبيبات البراقة، والریش وغيرها. في هذا الإطار، قدم "أليساندرو ميشيل" تصاميم أيقونية من دار "Tom Ford" مثل البدلة المخملية.

كما قدم "ميشيل" قطعاً من "Balenciaga" وأضاف إليها لمسة الدار الخاصة، علاوة على حقيبة Hourglass تحت شعار "Gucci"، كذلك الأمر بالنسبة

احتفلت دار غوتشي "Gucci"، بمرور 100 عام على تأسيسها، من خلال عرض أزياء ليكون بمثابة احتفال المئوية.

هذا الاحتفال أتى بمثابة فيلم رائع تحت اسم أريا "Aria"، يكشف عن مجموعة Gucci Aria اللافتة التي تحمل الكثير من المعاني.





















جنون العظيمة..

كيف ترين
نفسك في
المرأة؟

كتبت: لمياء حسن

عرف العالم منذ القدم أن جنون العظمة هو وسواس يمكنه أن يصف حالة الوهم التي تعيشها المرأة؛ لكن هل تعرفين أنه مرض عقلي خطير، يمكنه أن يطارد العديد من الفئات خاصة في عصر الشهرة السريعة على مواقع التواصل الاجتماعي؟



في الصحة العقلية، ويمكن أن تغير الاضطرابات الذهنية إحساس المرأة بالواقع، وبالتالي فهي لن تستمع إلى أي وجهات نظر أخرى، ولن تفكر في التغيير عندما تتحدى الأدلة ذلك الوهم القابع في عقلها.

ويتسم وهم المصابة بجنون العظمة بالاستحالة؛ فهو غير قابل للتصديق. كما يمكن أن يؤثر في حياة الشخص اليومية؛ لكن وفي الوقت ذاته، قد يكون من الصعب تحديد أوهام جنون العظمة؛ لأن الشخص الذي يمتلكها يعتقد أن الوهم حقيقي.

وقد يكون من الصعب تمييز الأوهام عما يسمى "فكرة مبالغ فيها"، أو اعتقاد لدى الشخص ليس دقيقاً تماماً، ومن ناحية أخرى، لا يرتبط الوهم عادة بأي شيء يحدث في الحياة في الوقت الحالي.

وأوضحت الدكتورة شيما: "أن جنون العظمة يعتبر أكثر شيوعاً مع الاضطراب ثنائي القطب والفصام. ولن أتردد في القول إن المصاب بهذا المرض يجب أن يزور الطبيب ليفصح عن أسراره، ويعطي المعالج فرصته في البحث جيداً وجدياً عن ذاته الحقيقية، والمرور بها إلى بر الأمان".

واختتمت تصريحاتها قائلة: "قد يكون تفسير الإصابة بجنون العظمة صعباً؛ لكن إذا شككت لوهلة، يمكنك التأكد من عدم مغادرة منطقة التوازن الوسطى، التي تساعدك في إبراز شخصيتك بشكل أفضل بين الجميع، وفي الوقت نفسه، يمكنك أن تساعدك في الحفاظ على انخفاض معدل الغرور أو المبالغة، وزيارة الطبيب إذا زاد الوهم عن حده. ولا يجب أن تنسى المرأة أنها بطلة في حياتها الخاصة كل بطريقة الفريدة".

ما يشكل خطراً كبيراً على حياتها؛ حيث إنه يعزز فرص الإصابة بالكثير من الأمراض النفسية من الفصام، الاضطراب ثنائي القطب، الاكتئاب"، موضحة أن الهذيان هو السمة الأساسية للمصابين به؛ نظراً للأفكار المتسلطة التي يعيشها المصاب، وقد يتطور الأمر إلى الشعور بالاضطهاد أيضاً.

▲ مخاطر جسيمة

وأردفت: "يمكن لإحساس الاضطهاد أن يتسلل إلى نفس المصاب بجنون العظمة؛ وذلك لأنه يرى نفسه كشخص مهم للغاية، ما يدفع المحيطين به إلى تدبير المكائد والمؤامرات للإيقاع به، وتتناسب نسبة الإحساس مع قوة الوهم الذي يعيشه المصاب؛ والتي تعتمد بالضرورة على مدى تصديقه لأوهامه التي ابتكرها عقله".

وعن مخاطر الشهرة على مواقع التواصل الاجتماعي، أكدت الدكتورة شيما أن هذه الشهرة التي تعتبر سريعة إلى حد ما؛ فقد نجد شاب/ة في العقد الثاني من العمر، أو حتى العقد الأول – بل إن هناك حسابات يبتكرها الأهل لأطفالهم الرضع بعد الولادة مباشرة – يمكنه أن يخلق مشكلة كبيرة؛ بسبب الإحساس بالأهمية الكبرى والتأثير الواضح في المتابعين.

وأضافت: "فالفاتة مثلاً تجد نفسها أمام آلاف المتابعين الذين ينتظرون فيديو أو صورة جديدة لها؛ إذ أنا مهمة أو هكذا تخبر نفسها، وبغض النظر عن إمكانية إهمالها للجوانب المهمة الأصلية في حياتها؛ فإنها تصبح عرضة للإصابة بجنون العظمة مع كل ضغطة زر إعجاب جديدة، أو متابعين جدد، أو امتلاء خزانة الرسائل بالمعجبين".

▲ اضطرابات عقلية

تنتج الأوهام عموماً عن اضطراب

ليس كل قطة نظرت إلى المرأة ووجدت نفسها أسداً هي الواقع بالفعل؛ فربما هي مجرد قطة صغيرة تخشى الماء! الحال كذلك بالنسبة للإنسان؛ فلا يمكن إصدار الحكم من خلال عيون الشخص ذاته – وإن كان هناك من يجلد نفسه يومياً لأنه لا يثق في قدراته في التعامل مع الناس – إذ لا يمكن للحقيقة أن تتجرد من أي شوائب بهذه الطريقة، وقد تسلك طريقاً خاطئاً إلى جنون العظمة.

جنون العظمة وإن كان مصطلحاً تاريخياً يعود إلى الإغريق؛ إلا أنه ينتشر في الآونة الأخيرة على وجه الخصوص، في العصر الذي تعتمد فيه الشهرة على مواقع التواصل الاجتماعي، دون النظر إلى الموهبة، أو العمل الجاد؛ أكد لاحظ كل الحسابات المؤكدة بالعلامة الزرقاء على عكس السنوات السابقة، والتي كانت فئة المشاهير تنحصر بين المبدعين في المجالات المختلفة.

إن تلك الشهرة الافتراضية تساهم في تعزيز فرص الإصابة بمرض جنون العظمة؛ هكذا أكدت الدكتورة شيما أحمد الجابر؛ أخصائية الطب النفسي، في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة"، مفيدة أن الأمر يمكن أن يتفاقم للأسوأ.

▲ مفهوم جنون العظمة

قالت الدكتورة شيما: "في البداية يجب أن تعرف المرأة مفهوم جنون العظمة؛ فذلك المصطلح الشائع الذي يمكن أن تتناقله الأجيال لوصف الشخص المغرور إلى حد ما، لا يصف تلك الحالة فقط؛ بل إنه يصف ذلك الفرد المدّعي؛ فهناك من يدّعي أنه يمتلك قوة خاصة، أو موهبة فريدة، أو أموال طائلة، أو يدّعي أهميته في مجتمع بعينه، أو معرفته لأشخاص مشهورة".

وأضافت: "كل ما سبق وغيره يمكنه أن يساهم في إصابة المرأة بجنون العظمة؛

7

طرق لجعل عيد الفطر أكثر إثارة للأطفال

بالطبع تُعد الذكريات التي مرت بك عندما كنت طفلاً هي التي تبقى طوال حياتك، وإذا كان الفارق الوحيد للأطفال المسلمين في يوم العيد هو الذهاب إلى المسجد أو الساحات لصلاة العيد، وبعض الطعام الإضافي، وزيارة سريعة لمنزل العم أو الخال، فلا عجب أنهم أصبحوا أكثر انفصلاً عن هذا الاحتفال الرائع.

L

ذات مرة زار الصحابي "أبو بكر الصديق" ابنته "عائشة" -رضي الله عنهما- يوم عيد الفطر ووجد فتاتين تضربان بالدف وتغنيان، فغضب من وجود ذلك في حضرة الرسول ﷺ، لكن جواب نبينا كان: "دعهما يا أبا بكر فلكل أمة عيد وهذا عيدنا" (صحيح البخاري).

انظر كيف تسمح أفضل الأمثلة للأطفال بمواصلة الاستمتاع في يوم العيد وتجربة فرحة هذه المناسبة حقاً.

من هذا الموقف، نتعلم أنه يجب علينا أن نخطو خطوة إلى الأمام للتأكد من أننا نعيد الروح الحقيقية للعيد إلى منازلنا ومجتمعاتنا.

إليك بعض النصائح والأفكار:

1- تزيين المنزل ووضع لافتات وبالونات "عيد مبارك" الملونة.

2- شراء الهدايا للأطفال ومفاجأتهم.

3- إبلاغ الأطفال سبب احتفالنا بالعيد قبل اصطحابهم إلى المسجد.

4- توزيع أكياس الهدايا بعد صلاة العيد لتشهد على روح الجماعة قبل أخذها إلى المنزل.

5- إعداد الوجبات الخفيفة والأطباق اللذيذة التي لا تُطبخ عادة على مدار العام.

6- ترتيب ألعاب الحفلات، مثل تمرير الطرود و"كراسي الأناشيد" للعب الأطفال مع أبناء عمومتهم وما إلى ذلك.

7- ترك الأطفال يستمتعون بأنفسهم ويخططون لشيء مختلف معهم بدلاً من مجرد زيارة الأقارب، على الرغم من أن هذا الأمر لا يزال مهماً للغاية.

كذلك، علينا كمسلمين أن ننظم مسرحياتنا وأن ننتج الأناشيد والقوافي الخاصة بنا وأن نوفر بديلاً مناسباً لجيل الشباب.

في النهاية، دعونا نحيي روح العيد ونعيد معناه الحقيقي؛ حتى يكون لدى أطفالنا شيء يتطلعون إليه مرتين في السنة. فبذلك لن يشعروا بأنهم مستبعدون خلال الاحتفالات والمهرجانات الأخرى الغربية.



عيد الفطر.. عيد الكرم والامتنان

ل يُعد عيد الفطر مناسبة دينية يحتفل بها المسلمون في جميع أنحاء العالم لمدة ثلاثة أيام، في أول أيام شهر شوال.



▶ هل هناك أي تقاليد خاصة أخرى بعيد الفطر؟

بما أن إخراج زكاة الفطر واجبة بنهاية شهر رمضان الكريم، فهو أيضًا جزء من احتفالات عيد الفطر.

يخرج المسلمون زكاة الفطر طعاقًا، للتأكيد بأن الجميع سيكونون قادرين على الاحتفال بالعيد من خلال الاستمتاع بوجبة خاصة.

▶ هل تختلف تقاليد بعض الدول عند الاحتفال بعيد الفطر؟

احتفالات عيد الفطر متشابهة في معظم الأماكن، ولكن هناك عادات فريدة تتميز بها بعض البلدان عن غيرها.

-في إندونيسيا يقوم البعض بزيارة قبور أفراد أسرهم وتنظيف القبور.

- في تركيا يظهر الناس علامة إضافية على احترام كبار السن طوال عيد الفطر؛ من خلال تقبيل يدهم اليمنى عند لقائهم.

▶ أفكار مبهجة للاحتفال بعيد الفطر في المنزل

ينتظر الأطفال عيد الفطر كل عام لارتداء ملابس جديدة والخروج واللعب وشراء

وفي البلدان الإسلامية يُعتبر العيد عطلة وطنية؛ ما يعني أن الناس لا يذهبون إلى المدرسة أو العمل.

واليوم في ظل التباعد الاجتماعي بسبب جائحة فيروس كورونا قد لا تكون هذه الاحتفالات ممكنًا، أو قد يكون الاحتفال فقط مع العائلة أو قد يتم الاحتفال به عبر الإنترنت؛ لذا دعونا نرى كيف كان الاحتفال بعيد الفطر في الماضي.

▶ كيف يتم الاحتفال بعيد الفطر؟

خلال عيد الفطر تجتمع العائلات والأصدقاء للاحتفال.

يبدأ اليوم عادةً باستمتاع جميع أفراد العائلة بوجبة إفطار صغيرة، فهذه أول وجبة نهائية يتم تناولها بعد انقضاء شهر رمضان، ثم يجتمع المسلمون في الخارج أو في مسجد للصلاة معًا لحضور صلاة العيد ثم خطبة العيد.

وفي فترة ما بعد الظهر يجتمع المسلمون مع العائلة والأصدقاء للاستمتاع بتناول الحلويات وتقديم الهدايا لبعضهم البعض.

قد تكون هناك أيضًا مسيرات ومواكب واحتفالات أخرى في الهواء الطلق، وتقليديًا يحيي الناس بعضهم البعض بقول: "عيد مبارك"، أو "تقبل الله منا ومنكم".



حتى لو لم تخرج سيكون من الجيد تجربة تسريحة شعر جديدة لابنتك والتقاط بعض الصور لصنع ذكريات جميلة.

2- فاجئي أطفالك بهدايا رائعة

فكري في لعبة يريدّها طفلك واطلبها عبر الإنترنت قبل العيد، ثم فاجئيها بها في اليوم الأول.

الصغار؛ لأننا بالتأكيد لن نشعر بفرحة العيد ونحن عالقون في المنزل، ومع ذلك لا يزال بإمكاننا الاحتفال بعيد الفطر في المنزل. إليك بعض الأفكار التي تساعد في الاحتفال بعيد الفطر داخل المنزل:

1- اصنعي لابنتك تسريحة شعر جديدة

ألعاب جديدة واستلام العيدية من أجدادهم. لكن لسوء الحظ يختلف الاحتفال بعيد الفطر هذا العام؛ بسبب استمرار جائحة فيروس كورونا؛ ما يجعل معظم الأماكن الترفيهية والتجمعات العائلية محدودة.

وهذا الأمر ليس سهلاً علينا أو لأطفالنا





عندما يفتح علبة الهدية التي كان ينتظرها سيشعر بالتأكيد بالسعادة.

3- ارتدي بيجاما ممتلئة وجديدة مع أطفالك الصغار

إذا كنت ستبقيين في المنزل هذا العيد فلن تشتري ملابس جديدة، بدلاً من ذلك يمكنك شراء بيجاما جديدة عبر الإنترنت لأطفالك وسيكون من الممتع الحصول على بيجاما مطابقة وارتدائها في أول أيام العيد معهم.

4- اصنعي بطاقات العيد بالاشتراك مع أطفالك

يمكنك بدء لعبة يشارك فيها جميع أفراد العائلة. اطلبي من الجميع عمل بطاقة عيد لأحد أفراد الأسرة سرًا ومن ثم يمكنهم تخمين من صنع البطاقات لهم.

5- عمل تجمع عائلي افتراضي

لن يكون مثل التجمع في الحياة الحقيقية، ومع ذلك يمكن أن يضيء البهجة على أفراد العائلة.

6- اصنعي كعك العيد بالاشتراك مع أطفالك

هي مجرد وسيلة للتفاعل مع أطفالك وقضاء بعض الوقت الجيد، يحب الأطفال الطبخ وسيسعدون برؤية نتيجة ما فعلوه.

7- اشترى البالونات وزيني بها البيت بالاشتراك مع أطفالك

دائمًا ما تكون البالونات خيارًا جيدًا؛ حيث تصنع جوًا ممتعًا ويحب جميع الأطفال اللعب معها. وهناك العديد من الأفكار والألعاب التي يمكنك تجربتها بالبالونات.

يمكنك وضع بعض الأرز بداخل البالون ورجه بعد النفخ، والرقص معًا، وتسجيل بعض مقاطع الفيديو المضحكة، سيكون من الجيد أيضًا أن تطير البالونات خارج الشرفة.



رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

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

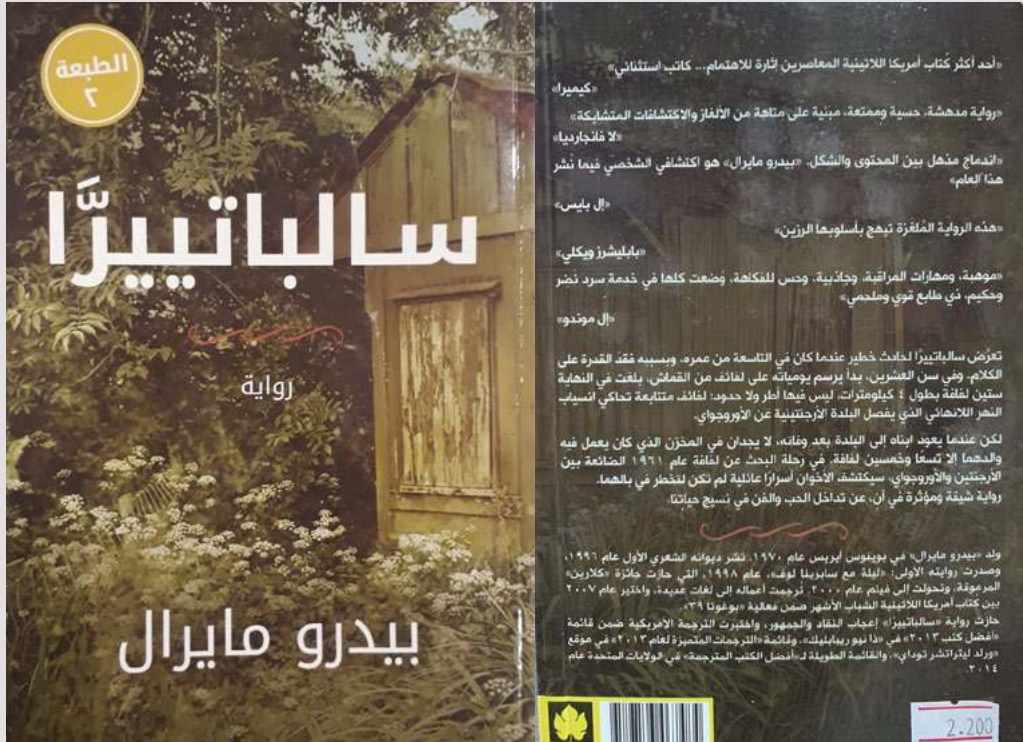


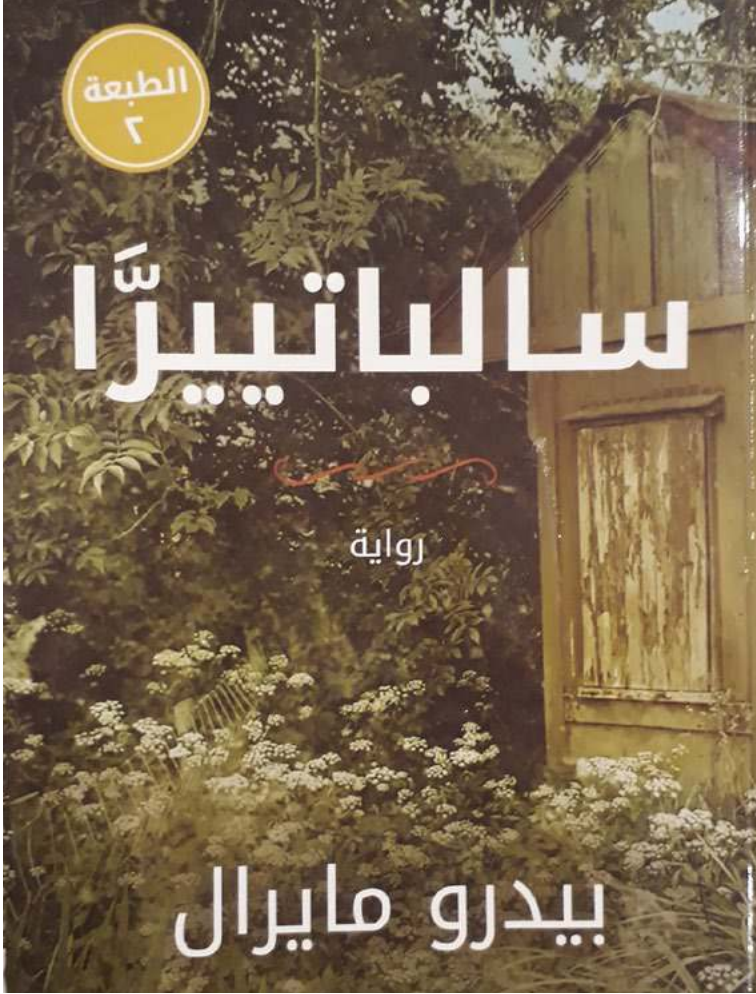
SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 118102236 - +966 118106183
info@rowadalaamal.com

"سالباتيرا" .. المواجهة بالصمت والرسم

كتب: محمد علواني

تجولت، بين الكتب، كثيراً، قبل أن أحط رحالي ضيفاً على رواية بيدرو مايرال «سالباتيرا»، تلك الرواية التي يمكنها أن تسلبك من كل شيء وتستأثر بك كلك، ولا غرو في هذا ولا عجب؛ إذ لم يخيب كاتب أمريكي لاتيني ظني حتى الآن.





سرده سلس جداً، على الرغم من أن حكايته معقدة، تساءلت في البداية كيف سيكمل «مايرال» روايته مع بطل أخرس؟! لكنه أذهلني بتكنيكة السردية الأسر والبديع، طبعاً أنا في غنى عن القول إن الرجل لم يتكلف شيئاً، ولم يستخدم سوى لغة عذبة راقية، أسهب في الوصف صحيح، لكنك، من شدة جمال اللغة، تشعر أنك بحاجة لكي ترجمه أن يستمر أكثر في وصفه.

المواجهة بالصمت!

الحكاية أن «سالباتيرا» هذا سقط، وهو في التاسعة من عمره، من على ظهر حصان، فأصابه الخرّس، أنا أشك في ذلك؛ فبعد أن تصل إلى نهاية الرواية ربما تتصور مثلي أن هذا الرجل لجأ إلى الخرّس طواعية، أي اختار الخرّس الإرادي، أن يسكت من تلقاء ذاته، هل هناك ما يستحق الكلام حقاً؟!

لكن لا تظنه رجلاً خاملاً، بل إنه، وبصمته الممتد لأكثر من سبعين عامًا، فعل ما لم يستطعه المهذرون الثرثرون.

الصمت هو الأساس يا سادة، في البدء كان الصمت ثم تكوّن حول الكلام.

المهم أن هذا الرجل قرر أن يعيش في الرسم، الحياة عنده كانت مختزلة في الرسم: «كان سعيداً برسم حياته، لم يكن في حاجة لأن يظهرها، كان عيش الحياة عنده يعني رسمها».

كان يدون يومياته بالفرشاة، يسجل كل شيء على اللوحات، واللافت أنه لم يرد ليوماته انقطاعاً، فكل عمله كان عبارة عن لوحة طولها 4 كيلومترات.

والأمر المثير هنا أنه كان نزيهاً جداً في تدوين يومياته، ولم يكن على غرار أولئك الذين ما أن تفتح لهم الفرصة للحديث عن أنفسهم أو كتابة سيرهم الذاتية حتى يمعنون في الكذب ويفرطون في التدليس، بل سجل، عبر رسوماته، حتى خيانتها لزوجته.

والدرس الأبرز في هذه الرواية: اصمت فلا جدوى من الكلام!

دكتورة رانيا يحيى تكتب: دراويش المولوية!



واشتهرت الطريقة المولوية بالتسامح غير المحدود مع أهل الذمة وغير المسلمين، ومن أكثر ما يميزها أسلوب الرقص الدائري لمدة ساعات طويلة؛ حيث يدور الراقصون حول مركز الدائرة التي يقف فيها الشيخ، وعادة ما يصاحب أداءهم للرقص آيات وابتهالات من الذكر الحكيم، فيندمجون في مشاعر روحية سامية تُشعرهم برقي بنفوسهم إلى مرتبة الصفاء الروحي والتخلص من المشاعر النفسية السلبية ويستغرقون في وجد كامل يبعدهم عن العالم المادي.

وكانت تُقام حلقات الذكر في مساجد أنشئت خصيصًا لهذه الطريقة، كما يشارك الدراويش في إحياء المناسبات الدينية مثل ذكرى المولد النبوي، وليلة الإسراء والمعراج وغيرها من المناسبات الدينية، ولكل مناسبة من هذه المناسبات أناشيدها وأدعياتها الخاصة بها.

تُعتبر المولوية "الدراويش" واحدة من أهم الطرق الصوفية وأشهرها وأكثرها انتشارًا، وتميزت باعتمادها على فنون الرقص والموسيقى؛ لذا تُعد نوعًا من التأمل بالنغمات والموسيقى المعتمدة على الدفوف والمزاهر وآلة الناي أو الكولا، أسسها الأفغاني جلال الدين الرومي في مدينة قونية التركية خلال القرن الثالث عشر الميلادي، وهو الذي نظم معظم الأشعار التي تُنشد في حلقة الذكر المولوية.



نقص أعداد المنشدين الدينيين مقارنة بالفنون الأخرى. وفى مصر فرقة المولوية المصرية، تُعد واحدة من أعرق الفرق في العالم؛ إذ أسسها الفنان المصري عامر التوني عام 1994، ويعتمد أدائها على المقامات الموسيقية الشرقية، مثل الراست والبياتي، ويعمل "التونى" على استلهام الطقوس المولوية القديمة من خلال إعادة صياغة لها بما يتناسب مع وقتنا المعاصر؛ لنقل الموروث الثقافي المصري شرقاً وغرباً للتعريف به، كما تتخذ الفرقة من أشعار ابن الفارض وابن عربي والحلاج وغيرهم من شعراء الصوفية طريقاً لصنع روحانيات والوصول إلى درجة تقف عندها على عتبات نورانية لنغتسل فيها من مشكلاتنا الحياتية.

وبجانب عروضها التي تُقدم في مصر، تأتي مشاركة فرقة المولوية المصرية في عدد من المهرجانات والاحتفالات الدولية والعالمية كنموذج مشرف لتقديم هذا الفن والارتقاء به، وتعمل هذه المشاركات في أوروبا وآسيا وأمريكا على تقديم المولوية لأعداد تتجاوز الآلاف من مختلف الأديان السماوية وغير السماوية، وبالتالي يسهم هذا الفن في نشر الإسلام، وتعريف أصحاب الديانات الأخرى بسماحة ديننا الحنيف باستخدام الابتهاال والمديح والإنشاد باعتبارهم الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها المولوية.

وهنا يستوجب التوضيح بين "الابتهاال" باعتباره مناجاة بالكلام وله شكل ارتجالي في الأداء فتعارف عليه، ومحتوى الكلام هو مناجاة لله عز وجل، أما "المديح" فهو مدح في صفات رسولنا الحبيب محمد -صلى الله عليه وسلم- وآل بيته الكرام رضوان الله عليهم أجمعين، و"الإنشاد" يكون تعبيراً عن المحبة؛ لذا كان للمولوية دور في المزج بين هذه الأساليب بأغنية واحدة يتبعها دراويش المولوية ليكون لها تأثير روحي ووجداني، يطرح ثقافة جديدة دعامتها الحقيقية نشر ثقافة المحبة والسلام الذي يجب أن يبدأ من داخل روح كل إنسان.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

وتُعد التكية المولوية بالقاهرة أول مسرح في مصر وربما بالعالم كله يعرض فنونهم؛ إذ ترجع عروض فرقة الدراويش المولوية إلى العصر العثماني ابتداءً من القرن السادس عشر الميلادي، كما ترجع المباني الأثرية داخل التكية إلى بدايات القرن الرابع عشر الميلادي.

وكان الهدف الأول للتكية، إيواء وإطعام الدراويش المنقطعين للعبادة والفقراء، وهي تتألف من عدة أجنحة مرفقة بها، كالمسجد والأضرحة والمدرسة المخصصة لتعليم الأولاد القرآن والخط.

والمولوية -كما ذكرنا- هي إحدى الطرق الصوفية التي تستخدم الموسيقى والأشكال الأدائية بالجسد كشكل من أشكال التعبير، وهو شكل جديد لدى المتصوفة لأنهم يعتمدون على الكلام في التعبير، ولكن المولوية تستخدم الكلام والتعبير بالجسد أيضاً، وهم يعبرون عن فلسفة خاصة بهم ترجع لقدرتهم على تحريك الجسد، فالجسد عندهم فان؛ وبالتالي يعتمدون على الدوران لفترات طويلة في إعلاء للروح وسموها في مقابل إفناء الجسد.

وتعود فكرة الدوران لآلاف السنين؛ حيث فطر الله الكون على الدوران مثلما يحدث بين الكواكب، كما تنتشبه بهذا الدوران بالطواف حول الكعبة المتوغل في قلوب المسلمين، فهي حالة تجريدية ورمزية وكأنها قصة تروي حكاية الكون. أما الملابس التي يرتديها الراقصون فترمز لعناصر مختلفة في شكلها ولونها؛ فالأبيض يرمز للكفن، والأسود للقبر، أما القلنسوة (الطربوش) فترمز إلى شاهدة القبر.

وأصحاب هذه المذاهب يقومون بالدعوة إلى طريق رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ بترقيق القلوب واقتراب المؤمن بدينه من خلال الابتهاالات والإنشادات ليجدد طاقته باستخدام الأشعار القديمة للصوفية، مثل أشعار الحلاج وابن الفارض والسهروردي ورابعة العدوية، وأيضاً الحفاظ على هذا الموروث الثقافي الديني مع التجديد في بعض الألحان لاجتذاب الجمهور.

ولأن الشعوب العربية بشكل عام فُطرت على الحس الديني بالغريزة؛ نجد أن الإنشاد الديني يستهوي جمهوراً كبيراً داخل مصر وخارجها، ولكن المشكلة الحقيقية تكمن في



"الجوائز الثقافية الوطنية" ..

"العبودي" شخصية العام و"شهد أمين" تحصد جائزة الشباب

نظمت وزارة الثقافة، منتصف شهر أبريل الماضي، في قصر الثقافة بالحي الدبلوماسي بالرياض، حفل تكريم الفائزين بجوائز مبادرة «الجوائز الثقافية الوطنية».





حضر الاحتفالية، نائب وزير الثقافة حامد بن محمد فايز، وجمع من قيادات الوزارة والهيئات الثقافية والمثقفين والأدباء والإعلاميين

وقال حامد بن محمد فايز، في كلمة ألقاها نيابة عن وزير الثقافة الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان: «إن القطاع الثقافي بكافة منسوبيه يفخر ويعتز برعاية ولي العهد لهذه المناسبة التي تُعد ثمرةً من ثمار دعمه للا محدود لثقافة الوطن، وتجسيداً حياً لمدى اهتمام القيادة الرشيدة بالمثقفين والمثقفات في عموم بلادنا».

كبيرة في المجالات الثقافية، والصناعات الإبداعية»

وتلا الكلمة توزيع الجوائز؛ حيث فاز بجائزة «شخصية العام الثقافية» الأديب محمد بن ناصر العبودي، تقديراً لمسيرته الأدبية الثرية، التي شملت أدب الرحلة واللغة وحفظ وتوثيق الموروث الثقافي، واستلمها نيابةً عنه ابنه خالد بن محمد العبودي.

فيما نالت المخرجة السينمائية شهد سعيد أمين جائزة «الثقافة الوطنية للشباب» تقديراً لإنجازاتها في صناعة

الثقافة الوطنية» جاءت لتُسهّم بدورها في دفع التنمية الثقافية إلى مستويات أعلى، من خلال تقدير المثقفين والمثقفات، وتكريم منجزاتهم الثقافية المميزة «هذه الجوائز بما تحمله من قيمة معنوية ومادية، إنما تأتي تقديراً للجهود الرائعة التي يقدمها أبناء وبنات الوطن في المجالات الثقافية المتنوعة»، مؤكداً على «أهمية تكريس مبدأ التكريم لمن يستحق التكريم، وتقدير من بنوا صرح ثقافتنا المتين، من الرواد والشباب، أملين أن نمُنح التحفيز اللازم لجميع مبدعي ومبدعات الوطن، وأن تُسهّم وإياهم في تحقيق ما نصبو إليه من أهداف تنموية

وأشار إلى «أن الثقافة بقيمتها الحضارية، ووزنها الاجتماعي، ودورها التنموي الفاعل، تحتل اليوم مكانتها التي تستحقها، بفضل الرؤية الوطنية الملهمة والطموحة، رؤية السعودية 2030 التي أعادت الاعتبار للثقافة بوصفها ركيزة أساسية في بناء المجتمع، ومركزاً للهوية الوطنية، ولمظاهر الاعتزاز بتاريخ وحضارة المملكة العربية السعودية»

وأكد نائب وزير الثقافة أن مبادرة «الجوائز



ورمادي للنشر والتوزيع ثانيًا، وفي المركز الثالث دار أثر للنشر والتوزيع.

وحجبت لجنة «الجوائز الثقافية الوطنية» الجوائز الثلاث في فرع جائزة فنون العمارة والتصميم، نظرًا لعدم وفاء الأعمال المقدمة بمتطلباتها.

وفي جائزة المؤسسات الثقافية، فازت الجمعية السعودية للمحافظة على التراث «نحن تراثنا» عن مسار المؤسسات الثقافية غير الربحية، وفاز مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء) عن مسار المؤسسات الثقافية الكبيرة والناشئة من القطاع الخاص، وفاز التطبيق الإلكتروني «كتابي لك» عن مسار برامج المسؤولية الاجتماعية الثقافية من القطاع الخاص.

ويأتي الحفل ختامًا لأعمال الدورة الأولى من مبادرة «الجوائز الثقافية الوطنية» التي أطلقتها وزارة الثقافة في يونيو 2020 ضمن مبادرات برنامج جودة الحياة أحد برامج رؤية المملكة 2030، بهدف الاحتفاء بالإنجازات والإنتاجات الثقافية التي يحققها المثقفون والمثقفات والمؤسسات في مختلف القطاعات الثقافية.

وفي جائزة التراث الوطني، فاز بالمركز الأول عبدالعزيز عبدالله الدخيل، وجاء ثانيًا الدكتور هشام علي مرتضى، وحل ثالثًا شركة تراثنا للمسؤولية الاجتماعية.

وفي جائزة الموسيقى، حققت زينة عماد صويلح المركز الأول، فيما حل ثانيًا أكرم إبراهيم المطر، وريم فهد التميمي ثالثًا.

وفي جائزة المسرح والفنون الأدائية، فاز بالمركز الأول سامي عبداللطيف الجمعان، وثانيًا ياسر يحيى مدخلي، وحجبت المركز الثالث لعدم وفاء الأعمال المقدمة بمتطلباته.

وحقق الروائي عبدالعزيز صالح الصقعبي المركز الأول في جائزة الأدب، وحل ثانيًا الروائي مقبول موسى العلوي، فيما حلت ثالثًا الروائية أمل صالح الحربي.

وفي جائزة الترجمة، حلت عبدالله محمد إدريس أولًا، وسلطان ناصر المجيلول ثانيًا، وفي المركز الثالث جاء بندر محمد الحربي.

وفي جائزة النشر، حصلت العبيكان للنشر والترجمة على المركز الأول، ودار كادي

الأفلام، منذ بدايتها كمساعد مخرج وإلى أن أصبحت واحدة من أهم صناعات الأفلام في المملكة.

ثم وُزعت بقية الجوائز الخاصة بالقطاعات الثقافية؛ وهي 12 جائزة، إذ فاز بالمركز الأول في جائزة فنون الطهي راكان إبراهيم العريفي، في حين جاءت ثانيًا الأكاديمية السعودية زادك لفنون الطهي، وحلت ثالثًا نورة عبدالوهاب البدران.

وفي جائزة الأزياء، فازت شركة تفاصيل العالمية «لومار» بالمرتبة الأولى، وحل ثانيًا يوسف محمد أكبر، وحلت ثالثًا أروى عبدالله العماري.

وفي جائزة الفنون البصرية، حصلت على المركز الأول الفنانة لولوة عبدالرزاق الحمود، وثانيًا دانة عبدالرحيم عورتاني، وثالثًا أحمد سامي عنقاوي.

في حين حصلت على المركز الأول في جائزة الأفلام المخرجة شهد سعيد أمين، وحجبت جائزتي المركزين الثاني والثالث لعدم وفاء الأعمال المقدمة بمتطلباتهما



- 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



صحة بفترة تكتب:

هل المرأة ضحية جوع الرجل في رمضان؟

مشاعر في حقيقتها متداخلة بين الإحساس بوجع الإجهاد والمعاناة من ألم التعب، وبين التذمر الصامت تارة والامتعض المعلن تارة أخرى، وبين حس الفكاهة وحس التندر الساخر على سبيل انتقاد ظاهرة المرح وباطنه التنفيس، وبين نية تبليغ الرسائل النسائية العميقة المغزى والمتعددة المعاني والمفعمة بأحاسيس الأنوثة المضطربة والمليئة بالأسرار.

شكوى النساء في رمضان واحدة، إنها صرخات مكتومة تريد أن تقاوم طلبات الزوج التي لا تنتهي، وهو لا يكف عنها وكأنه يتوهم! وبسببه تبقى الزوجة طوال النهار بالمطبخ لا تغادره حتى يقترب موعد أذان

لا نتحدث معظم النساء والزوجات عن مفردات جدول أعمال حياتهن اليومية في شهر رمضان المعظم إلا وتسبق كلماتهن المتقطعة تنهيدة عميقة تعكس صوتاً وصورة كم ما في داخلهن من مشاعر تثقل على أنفسهن.



تغنيه دروس أو محاضرة، والوضع الأمثل لتجاوز هذه الحالة الحرجة تكمن في وعي الزوج المتحضر وحسن تفهمه لأهمية أن يكون هو بالذات عنصراً خلاقاً لأجواء الراحة النفسية في بيته بشكل يتيح لزوجته صواب التفكير وحكمة الرأي ورشادة التدبير، والتشاور معه حول أفضل ترتيب لقضاء أوقات شهر رمضان بدون أن تتسرب أيامه دون التمتع بنفحاته الإيمانية.

والمرأة بطبيعتها تحب أن تقوم بتنويع صنوف الطعام على طاولة الإفطار ويسعدها كثيراً أن تقدم لأسرتها وعائلتها أشهى المأكولات، وستكون سعيدة أيضاً إذا أحسنت اختيار الوجبات ذات الألوان المبهجة والتحضيرات الذكية الخفيفة، وأيضاً إذا استغلت فرصة توافقت أوقات تناول الطعام في رمضان لتجعل مائدة إفطارها فرصة للتقريب بين أفراد الأسرة ولخلق أجواء التواصل الممتع بينهم.

بالطبع، ستكون المرأة أسعد الناس بتجديد إيمانها بعد تقربها لزوجها بصنع ما يشتهي في رمضان وقدمته له ببسمة جميلة وبأرق عبارات الود وجميل مظاهر الاهتمام والعناية، ومع ذلك فالكثيرات يبتعدن قدر الإمكان في رمضان عن الأمور التي تتطلب عادة التفرغ، ويتعمدن تأجيل إنجازها إلى ما بعد انقضاء الشهر لتخفيف الضغط العصبي والنفسي عليهن والتفرغ لمحاولة إعطاء أسرهن أكبر قدر من الاهتمام.

الاتجاه حالياً يميل إلى التقليل من الاهتمام بالمظاهر للتركيز على العبادة؛ أي التقليل من العزائم الكبيرة في رمضان وتعويض من جرى الاعتذار عن دعوته في التالي من الأيام أو في العيد مثلاً؛ فذلك أنجع سبيل للتفرغ من الدنيا وتفرغ القلب للعبادة، ففي ذلك راحة للنفس وسكينة للفؤاد وبركة في المال والوقت.

وتستهلك جهداً كبيراً.

قد يبدو الأمر هيناً لدى البعض من النساء غير العاملات؛ إذ تمثل فترة الصباح وحتى منتصف النهار فترة مثالية لربات البيوت لأداء بعض العبادات في هدوء، كقراءة القرآن وأداء صلاة القيام على العكس من المرأة العاملة التي تضطر للذهاب إلى عملها في ساعات الصباح الباكر.

وعلى العموم، فإن ما ينتظر المرأة وكل زوجة من ضغوط سواء كانت عاملة أو ربة بيت من واجبات منزلية مختلفة، تمثل عبئاً كبيراً بداية من ترتيب البيت وتنظيفه ثم الانصراف للأمر الأهم، وهو إعداد طعام الإفطار وصنع الحلويات، وكل ذلك سيثقلها حتماً طوال الوقت لتحسن استقبال الأهل والأقارب والضيوف، فالعادات والتقاليد والدعوات ستتغلب على كل محاولة للتملص منها وستفرض نفسها بقوة.

ولا ينفي هذا أن للكثيرات في رمضان طقوساً محببة تفضيها وتمارسها بكل سعادة في مطبخها الذي تكون قد تحسبت وجهازته مسبقاً بكل ما يسهل عليها، وكثيراً ما تساعد بعض أنماط الحياة اليومية العادية في بعض المجتمعات العربية في إمكانية توفر أوقات للمرأة العاملة لتأدية ما أمكن من الصلوات حتى بالمساجد خاصة في الدول التي تتبع نظام الدوام الواحد المستمر لساعات متصلة وعدم العودة للعمل بعد الانصراف؛ لذا لا عجب في أن يصفوا أيام شهر رمضان "بالتحفة".

وهناك دول تتبع نظام الفترتين الصباحية والمسائية في العمل كدول المغرب العربي، ستكون المرأة العاملة فيه أمام مشقة مضاعفة ولن ينفع أي تغيير في نمط حياتها من أجل التخفيف عنها.

يقال "ساعة البطون تغيب العقول" لذلك نجد معظم الرجال يتناسون في رمضان مواقع زوجاتهم في الحياة الاجتماعية ومكانتهن الوظيفية ومستوياتهن العلمية والفكرية وواجباتهن المهنية، وحتى إذا كان بين الزوجين توافق في المزاج وتفهم، ففي ساعة الجوع لا يمكن أن



المغرب، وبعد تناول طعام الإفطار ستشعر أنها لم تعد قادرة على الوقوف أكثر من ذلك وستتعب حينها كيف تحملت قدمهاها الوقوف كل هذه الساعات.

إنها الآن أمام الخيار الوحيد الذي انتظرتة، الذهاب سريعاً إلى غرفة النوم؛ حيث لن تستيقظ إلا بعد منتصف الليل لتنظيف المطبخ وإعداد وجبة السحور، وتتوالى هكذا أيام رمضان الذي برغم مشقة الصوم وعذاب الطلبات الكثيرة لإعداد صنوف معينة من الطعام، فإن بركاته ورحمة الله تعالى بالصائمين والصائمات وسعت كل شيء.

ولكن ما يشق على نفس الزوجات، هو تقصيرهن في أداء العبادات، لأن معظمهن معرضات للمشاكل المستمرة والصراخ وسماع ما لا يليق من الكلمات البيدئية إن لم ينفذن الطلبات المتزايدة والرغبات الطارئة.. وكثيرات من الصائمات يؤكدن أنه ليس صعباً عليهن التفرغ للعبادة والتقرب إلى الله تعالى خلال أوقات الصوم بل مستحيل خاصة إذا كان الزوج مغرمًا بالولائم والدعوات بشكل يتجاوز كثيراً الغرض من نيل ثواب إفطار الصائم لوجه الله تعالى إلى التفاخر الزائف والتباهي المفرط بالتبذير المبالغ فيه الذي قد يضعف ثواب العمل.

ومما هو معلوم للجميع، أن المأكولات الشعبية وبخاصة الرمضانية في معظم المجتمعات العربية والإسلامية عموماً صعبة جداً ويتطلب إعدادها مهارات خاصة وخبرة، كما أنها تستغرق وقتاً طويلاً



صحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية



"ملاح مصرية" .. إسناد الذاكرة بالصور



اختتمت، مؤخرًا، فعاليات معرض ملاح مصرية، الذي احتضنه جاليري ليوان، وتضمن أعمالاً لفنانين مصورين أجانب ومصريين من 1850 إلى 1950.





وأضاف أن الصور بلامحها الطبيعية البسيطة تستطيع أن تنقلك ببساطة إلى هذا المجتمع، في عالم حالم من الحضور والمعاشية وذكريات الماضي التي كثيراً ما نعود إليها بين وقت وآخر، نستعيد فيها عبق ورحيق الماضي، واستعادة اللحظة والحدث والعصر؛ لكل ما في ذلك من بهجة وحيوية.

وقال: إنها صور تفتح وتبعد عن أحداث ضد الزمن الجميل الذي كثيراً ما نبعث عنه في داخلنا لعلنا نجد، أو نلمسه ونستحضره في احتياح وشوق.

ومن جانبه، قال الناقد علوي فريد، لقد تبلورت وتشكلت حياة اجتماعية شديدة العمق والتأثير وجسدت في تلك الحقبة الزمنية عبقرية المصري في التجارب، المؤهل نحو التطور والارتقاء، وهو ما جعل لهذه الحقبة الزمنية مذاقاً خاصاً حفرت ملامحها في وجدان الذاكرة، وكانت لها دلائلها من المجد والكبرياء، والتي برع المصورون، من أجانب ومصريين، في تسجيلها لنا، والتي تعبر بقوة عن توجه المجتمع بكل الطبقات والأماكن، لافتاً إلى أنه يمكن للزائر أن يلمس ذلك بنفسه وحسه من خلال التعمق في تفاصيل ومفردات تلك الصور.



رقمنة الثقافة في المملكة.. إطلاق الطاقات وإبراز المبدعين

كتب: محمد علواني

نشرت وزارة
الثقافة، مؤخرًا،
النسخة الكاملة من



تقرير "الحالة الثقافية في
المملكة العربية السعودية
عبر 2020م: رقمنة الثقافة"
موقعها الرسمي.



ويشير التقرير، كما هو واضح في العنوان الفرعي «رقمنة الثقافة» إلى ذلك التحول البنيوي الجديد الذي يشهده المجال الثقافي في المملكة؛ حيث لم يعد الأمر قاصرًا على مباشرة الفعل الثقافي بالطرق والأليات التقليدية وإنما أوسعنا إزاء تحول جديد وهو التحول صوب الرقمنة أو ما يمكن تسميته «فرضة الفعل الثقافي»، أي تغليب النمط الافتراضي على العمل الثقافي بشكل عام.

والحق أن لوباء كورونا دورًا في هذا التحول صوب الرقمنة، لكنه دور يقتصر على التسريع فحسب، فليس يخفى على أحد أن المملكة تولي مسألة التحول الرقمي _ في شتى المجالات والقطاعات _ اهتمامًا كبيرًا، ومن ثم ليس بمستغرب أن يطال هذا التحول المجال الثقافي.

التقنية والتمكين الثقافي

وفي هذا السياق، قالت نوال الشافعي؛ باحثة دكتوراه في إعلان اليونسكو العالمي للتنوع الثقافي، في حديث حصري لمجلة «الجوهرة»، إن الحديث عن رقمنة الثقافة يجب أن يأتي من خلال ما نصت عليه المادة (6) من إعلان اليونسكو العالمي للتنوع الثقافي والتي تحمل



وأضافت أن أهمية رقمنة الثقافة تأتي من خلال تكنولوجيات الرقمنة التي تعمل على تمكين جميع الثقافات من نقل جميع أصدتها الثقافية والتراثية على وسيط إلكتروني بحيث يساعد الباحث في الاطلاع على المحتوى دون الحاجة لرؤيتها مباشرة.

وأشارت إلى أن الاعتراف بالتنوع الثقافي بوصفه تراثًا مشتركًا للإنسانية دفع المنظمات والمؤسسات والجهات المسؤولة في الشأن الثقافي إلى الاهتمام بهذه الثروة؛ عبر حفظها

عنوان: (نحو تنوع ثقافي متاح للجميع)؛ حيث أشارت إلى كفاءة التداول الحر للأفكار عن طريق الكلمة والصورة؛ بهدف تمكين جميع الثقافات من التعبير عن نفسها والتعريف بنفسها، ذلك أن حرية التعبير، وتعددية وسائل الإعلام، والتعددية اللغوية، والمساواة في فرص الوصول إلى أشكال التعبير الفني والمعارف العلمية والتكنولوجية، بما في ذلك المعارف في صورتها الرقمية وإتاحة الفرصة لجميع الثقافات في أن تكون حاضرة في وسائل التعبير والنشر، هي كلها ضمانات للتنوع الثقافي.

والوصول السريع للفئة المهتمة بنتاجه الإبداعي.

واستطردت: ويبدو جلياً للجميع أنه في ظل الحالة الاستثنائية التي فرضتها الجائحة كانت الرقمنة الثقافية هي السمة البارزة خلال عامي ٢٠٢٠-٢٠٢١؛ ما انعكس على طبيعة الأنشطة والفعاليات التي تم تقديمها منذ بداية الجائحة سواء على مستوى الأفراد أو على مستوى المؤسسات الثقافية السعودية.

وبسؤالها عن تأثير الرقمنة على الفعل الثقافي، أكدت أنها كانت ذات تأثير إيجابي بالغ على الوضع الثقافي ككل؛ إذ إننا اليوم كمبدعين نعلم بسهولة نشر أعمالنا وإيصالها للمتلقي واختراق كل الحدود؛ ما أسهم في إشاعة نمط الثقيف العام، كما فتحت الرقمنة آفاقاً متنوعة لطرق التعبير الثقافي؛ مما أدى إلى إطلاق الطاقات الإبداعية وإبراز المبدعين.

واستدركت قائلة: إلا أن هذا التحول يستدعي من المتلقي ومنظم الفعل الثقافي غريبة المحتوى والنظر في مدى العمق الثقافي للمحتوى المطروح أو مدى سطحيته، وهل يستحق الخروج للنور أم أنه دون المستوى الثقافي المطلوب؟

وتابعت: إتاحة الفرصة للنشر الثقافي بدون قيود، قد تؤدي إلى تسطيح الثقافة، ونشر الألقاب الثقافية والفعاليات الافتراضية التي تضر بالمشهد الثقافي، مما يعني أننا بحاجة الآن في ظل هذا التحول الرقمي إلى تنظيم خطواتنا الانتقالية ودراستها متجهين نحو مستقبل ثقافي يقدر الإبداع والمبدعين.

ورأت أننا اليوم أمام عصر ثقافي آخر، وتحول بنيوي جديد على صعيد الفعل الثقافي ساهمت الجائحة في تسريع وتيرة انغماسنا فيه وتقبلنا له، بل واقتناعنا بمواكبته كونه طريقاً لخدمة الثقافة وحفظاً للمعلومات والتراث الثقافي، والحقوق الفكرية للمبدعين.

الميداني، إلا أن جهود العاملين بوزارة الثقافة السعودية وعلى رأسهم سمو وزير الثقافة الأمير بدر بن عبد الله بن محمد بن فرحان آل سعود، حولت محنة جائحة كورونا إلى منحة وذلك من خلال العمل على "رقمنة الثقافة".

وذكرت أن أهمية "رقمنة الثقافة السعودية" تأتي من أجل الحفاظ على التراث الثقافي بشقيه المادي وغير المادي، والتراث الطبيعي باعتباره مصدرًا لإثراء الثقافة الإنسانية، ومن أجل منح فرص الوصول إليه بسهولة من كل مناطق العالم عبر الانترنت من ناحية، والتعريف به وبثقافة المملكة العربية السعودية وتراثها وهويتها من جهة ثانية، وهو ما يبين أهمية وسائل الاتصال في الحفاظ على تراث الأمم ونقله ونشره.

وتابعت: أشار التقرير إلى أهمية رقمنة الثقافة في حفظ وأرشفة التراث الثقافي؛ إذ إنها لا توفر حماية له من الضياع فحسب، بل توسع نطاق إتاحة عناصر التراث في نسخ رقمية منها، كما تتيح إمكانية الاستفادة منها في العمل الثقافي الإبداعي، بالإضافة إلى نشرها وتسويقها عبر المنصات الإلكترونية، شمل ذلك جميع أنواع التراث: المادي، وغير المادي، والطبيعي.

ومن جانبها، رأت الفنانة التشكيلية السعودية مريم الشملوي، في حديث خاص لمجلة «الجوهرة»، أننا نلاحظ هذه الأيام سيطرة نمط ثقافي جديد هو الثقافة الرقمية، والتي تمثلت بتحويلات رقمية كبيرة طالت القطاع الثقافي وأثرت فيه، كما أن هذه التحويلات الرقمية فتحت أبواب ثقافة عصر جديد سواء أمام المتلقي أو المبدع.

وأضافت أن الثورة المعلوماتية نجحت في إشاعة نمط الثقيف العام؛ حيث يستطيع المتلقي اليوم استقبال المعلومة مباشرة؛ من خلال مواقع التواصل والمواقع الإلكترونية دون قيود، كما يتيح للمبدع نشر نتاجه الثقافي وإبداعاته؛ عبر منصات التكنولوجيا،

وتثمينها من جهة، وتسهيل وصول الباحثين إليها؛ من خلال توظيف التكنولوجيات الحديثة في الرقمنة والإنترنت من جهة أخرى.

واستطردت: وفي ذات السياق، نشرت



وزارة الثقافة السعودية تقريراً عن "الحالة الثقافية في المملكة العربية السعودية 2020م"، أبرزت فيه "رقمنة الثقافة" كعنوان فرعي استعرضت من خلاله التحويلات الرقمية التي طالت القطاع الثقافي والتي انعكست على طبيعة الأنشطة والفعاليات التي قدمها الأفراد والمؤسسات الثقافية السعودية خلال عام 2020م.

وتابعت: وبعيداً عن محنة جائحة كورونا التي كانت سبباً رئيساً في إلغاء العديد من الأنشطة الثقافية التي تتطلب العمل

"الثقافة السعودية"

تصدر دليل اقتناء الأعمال الفنية للجهات الحكومية



وزارة الثقافة Ministry of Culture

والصيانة والحفاظ على سلامة الأعمال الفنية، بما يضمن خلق سوق فنية وطنية على أسس منهجية وعلاقات مُنظمة بين الفنان أو الفنانة وبين بقية أطراف السوق؛ من جهات حكومية ومقيمين فنيين ومستشارين.

ويتكون الدليل من ستة فصول رئيسية، تتناول في مجموعها الطرق النموذجية لتكوين مجموعة فنية وسبل اقتناء الأعمال الفنية، بالإضافة إلى ضوابط السوق وأخلاقيات البيع والشراء ولمحة عن الأطراف الفاعلة في هذه السوق.

كما يوضح دليل «اقتناء الأعمال الفنية للجهات الحكومية في مقارها ومكاتبها»، طرق حفظ المجموعة الفنية والاعتناء بها، وصيانتها وترميمها وتأمينها، وأهمية احترام حقوق الملكية الفكرية.

من جهته، علق الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان، وزير الثقافة، على موافقة المقام السامي الكريم على مقترح الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، بشأن توجيه الجهات الحكومية باقتناء الأعمال الفنية والمنتجات الحرفية على الأعمال الوطنية في مقراتها الرسمية.

واعتبر وزير الثقافة، هذا التوجيه الكريم أكبر دعم لقطاع الفنون البصرية في المملكة، ولفنانين وفنانات الوطن، مشيراً إلى أن دليل اقتناء الأعمال الفنية يوفر المعلومات الأساسية التي تحتاجها أي جهة حكومية قبل قيامها باقتناء مجموعتها الفنية الخاصة.

كما يصف عمليات الشراء والاعتناء وتكوين المجموعات الفنية، والترميم

أصدرت وزارة الثقافة السعودية، دليلاً إرشادياً للجهات والمؤسسات الحكومية الراغبة في اقتناء الأعمال الفنية من إبداع الفنانين والفنانات السعوديين.



ويحمل الدليل عنوان «اقتناء الأعمال الفنية للجهات الحكومية في مقارها ومكاتبها»؛ تنفيذًا لتعميم المقام السامي الصادر في 1444/11/23هـ، بشأن توجيه الجهات الحكومية باقتناء الأعمال الفنية والمنتجات الحرفية الوطنية في مقراتها، واقتنائها على الأعمال الفنية الوطنية وفق دليل يُعد من قبل وزارة الثقافة.

"الترفيه" تعلن حصر وتصنيف المراكز الترفيهية بالمملكة

الهيئة العامة للترفيه
General Entertainment Authority



أعلنت «الهيئة العامة للترفيه»، حصر وتصنيف المراكز الترفيهية في مختلف مناطق المملكة، وذلك للأماكن التي لم يتم ترخيصها من الهيئة.

عن طريق بوابة الترفيه، وذلك بهدف رفع مستوى الجودة بها، بجانب توفير تجربة ممتعة وآمنة للزائرين.

لممارسة الهوايات، وأيضًا إقامة الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والثقافية.

وأكدت أنها تعمل على تطوير وتنظيم قطاع الترفيه بالمملكة، وذلك لتوفير خيارات ترفيهية مختلفة تثري حياة شرائح المجتمع كافة، والعمل على أن تناسب مستويات الدخل المختلفة، وتعزز الروابط الاجتماعية عن طريق توفير فرص للعائلات والأصدقاء لمشاركة أوقاتهم الممتعة.

كما وضعت عدة معايير وضوابط لتصنيف المراكز، بالإضافة إلى تنفيذ جولات تفتيشية ورقابية بشكل ميداني من أجل التأكد من الالتزام بهذه الضوابط والمعايير.

وتحرص الهيئة على تسهيل الإجراءات المطلوبة على المستثمرين في المراكز الترفيهية؛ من أجل الحصول على ترخيص

وحددت المستهدف من قرار تصنيف المراكز الترفيهية، بحسب نشاطها، في التالي:

ألعاب متنوعة
صالات للعروض
غرف المتاهات
الألغاز ذات السمات المتخصصة
المراكز، تلك التي تحتوي على أماكن

تأسيس جمعية الفنانين السعوديين "بيت الفنانين" لدعمهم ومساندتهم

وافق المهندس أحمد الراجحي؛ وزير الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، على تأسيس جمعية الفنانين السعوديين «بيت الفنانين»؛ لدعم ومساندة الفنانين لتحقيق استقرارهم والدفاع عن حقوقهم.



جمعية الفنانين السعوديين
SAUDI ARTIST ASSOCIATION
رقم الترخيص ٢٠٤٨

بالإضافة إلى بناء شراكات مع القطاعين العام والخاص لتقديم مزايا وخصومات خاصة لأعضاء الجمعية، فضلاً عن العمل على رفع مستوى الأعضاء الاجتماعي والاقتصادي والثقافي وتنظيم علاقاتهم مع بعضهم ومع الجهات الحكومية والأهلية والمؤسسات والأفراد.

أكد المخرج عامر الحمود، أن هذه الجمعية تهدف إلى التنسيق مع الجمعيات التخصصية وقطاعات أخرى؛ لتقديم الخدمات اللازمة للفنانين لتوفير حياة اجتماعية كريمة لهم، فضلاً عن تحسين المستوى المعيشي للفنانين من خلال تقديم الخدمات اللازمة.

إطلاق مشروع مسار الشعر العربي لتوثيق القصائد وحماتها

أطلق الأمير بدر بن عبدالله؛ وزير الثقافة السعودي، مشروع مسار الشعر العربي؛ لتوثيق مواقع أشهر القصائد العربية القديمة، على أن يتم إطلاق المشروع قريباً وفق رؤية المملكة 2030.



وأوضح وزير الثقافة، أن المشروع يهدف إلى تطوير وتوثيق المواقع الواردة في القصائد الخالدة للأعشى وامرؤ القيس وزهير بن أبي سلمى وعترة بن شداد وقيس بن الملوح وغيرهم من الشعراء.

ويعد مشروع مسار الشعر العربي، خطوة مميزة للتصدي لسرقة الشعر العربي، على أن يكون مشروعاً أدبياً وتاريخياً وسياحياً مميزاً.

السينما في المملكة.. "المرئي والمسموع" تسلم الترخيص السينمائي الـ 11



الهيئة العامة
للإعلام المرئي والمسموع
GENERAL COMMISSION
FOR AUDIOVISUAL MEDIA

أعلنت الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع،



تسليم الترخيص الـ 11 لمزاولة نشاط تشغيل دور السينما الدائمة للمشغل «ريل سينما» التابعة لشركة إعمار.

إدارة الهيئة ستسهم في تمكين الأفلام السينمائية المحلية وتطوير صناعة السينما وتعزيز وصولها لكل مدن ومحافظات المملكة.

وأوضحت أن القرارات تنص على إعفاء الأفلام السينمائية المحلية من المقابل المالي عن التذاكر وتخفيض المقابل المالي على بقية الأفلام العربية والأجنبية.

متعددة للمواطن والمقيم وزيادة الإنفاق السنوي على النشاطات الترفيهية لتحفيز النمو والتنوع الاقتصادي واستحداث آلاف الفرص الوظيفية، ضمن جهودها في تحسين جودة الحياة بما يحقق أهداف رؤية المملكة 2030.

ولفتت الهيئة إلى أن قرارات مجلس

وأكدت «المرئي والمسموع» أنها تعمل بشكل مستمر لتقديم جميع التسهيلات للمستثمرين والشركات المحلية في مجالات الإعلام المرئي والمسموع.

كما تسعى إلى توفير خيارات ترفيه

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



المدونة نورة البدران:

فوزي بجائزة فنون الطهي شرفٌ لي.. والمرأة "محظوظة" في بلدي

دفعها شغفها بالنكهات الجديدة في الطعام إلى متابعة برامج الطهي وتطبيق الوصفات ومشاركة تجاربها عبر قنوات التواصل الاجتماعي؛ إذ بدأت بدائرة صغيرة بين الأهل، حتى انتشرت لمتابعين أكثر؛ ما جعلها أكثر احترافية في ابتكار الوصفات، التي قدمتها في مدونتها، وكذلك في كتابين، أحدهما كان السبب في ترشيحها لمسابقة فنون الطهي بمبادرة "الجوائز الثقافية الوطنية"، الخاصة بوزارة الثقافة السعودية، والتي فازت فيها بجائزة.



كيف ترين المدرسة السعودية في مجال الطهي؟ وما المعوقات أمام انتشارها في الوطن العربي والعالم؟

أراها من أروع مدارس الطهي الصحي؛ حيث اختلطت الثقافات التي تم دمجها في المطبخ السعودي من الشرق "إيران والهند"، وغربها "مصر والسودان"؛ ما جعل التنوع في الأطباق السعودية مبهراً.

والكثير من الأطباق السعودية تستحق الانتشار، مثل السليق والقرص والمطازيز والحنيذ، والحلويات مثل العريكة والمقشوش والمصابيب، خاصة أنها بسيطة وسهلة ومكوناتها متوفرة في كل مكان، وربما تحتاج للعمل كأفراد لنشرها حول العالم، وهذا ما فعلته في كتابي "100 بداية صحية"، والذي نشرت نسختاً منه باللغة الإنجليزية ليصل للعالم الغربي.

ماذا تمثل لك الجائزة الوطنية من وزارة الثقافة تقديراً لإنجازاتك في الطهي؟

فرحتُ جداً باختياري كفتاة مهتمة بنشر

أقدم لهم طريقي واستمتعهم به، وذلك دائماً ما يكون سبباً لشعوري بالسعادة في كل مرة أقدم لهم أطباقي الجديدة.

كيف انتشرت وصفاتك في مجال الطهي؟

كنت أشرك دوماً وصفات صحية لكن بنكهة لذيذة ومكونات متوفرة في كل منزل.

وغيرت وجهة نظر الناس عن نمط الأكل الصحي "أنه تقليدي بدون طعم ولذة"، وحتى من لا يهتمون بالأكل الصحي أصبحوا متحمسين للتجربة.

المطبخ السعودي من أروع مدارس الطهي الصحي

التقت "الجوهرة" المدونة السعودية نورة البدران؛ فكان هذا الحوار..

كيف مثلت البدايات نقطة فارقة في مسيرتك بمجال الطهي؟

تشجيع الأهل والأصحاب وإبداء اهتمامهم بطبخي جعلني أركز على هذه النقطة وأطورها أكثر وأعطيها من طاقتي ووقتي؛ للتطور في هذا المجال.

ما الأكلات المميزة التي تحببها في مجال الطهي؟

الأكلات الصحية تحديداً، أحب الأطباق التي تغذي جسدي وروحي.

ولا أمل من السلطات بتشكيلاتها، خاصة إذا أدخلنا معها حصة من الفواكه، مثل المانجو أو التفاح.

ما العوامل التي دفعتك لحب واقتحام مجال الطهي؟

أعتقد أنه العامل الذي يُجمع عليه كل الطباقين وهو انهيار الأشخاص الذين



ثقافة الأكل الصحي تحديداً؛ الأمر الذي يمنحني دافعاً لنشر رسالتي بشكل أكبر، وهي أن الأكل الصحي هو الأصل، وهو ما يجب أن تحتوي عليه مائدة كل بيت.

ما تقييمك لمبادرة وزارة الثقافة الخاصة بالجوائز الثقافية الوطنية؟

من أجمل المبادرات التي شهدتها، تنظيم رائع واحترافي ويُسْرَف كل سعودي، والمجالات التي تم تحديدها رائعة وتدعو للفخر.

كانت معظم جوائز وزارة الثقافة موجّهة للمرأة السعودية.. كيف ترى تقدير خادم الحرمين الشريفين وولي عهده للمرأة السعودية ودورها في بناء النهضة السعودية؟

المرأة محظوظة في بلدي؛ حيث تحصل على التقدير والاحترام والمكانة الراقية أكثر من أي مكان آخر، ونرى تقدير خادم الحرمين الشريفين وولي عهده -حفظهما الله- لنساء المملكة ودعمهما لهن، ونحن سعيدات جداً بهذا التقدير ونشعر بأنهما سند لنا دوماً، مثل الأب لبناته.

كيف ترى دعم ولي العهد للاقتصاد وثقافة الوطن، واهتمامه بالمتقنين والمتقنات؟

دعمه الجميل يجعلنا فخورين بقيادته وبما يبذله من جهود لتطوير البلد من جميع النواحي، فالمملكة العربية السعودية شهدت قفزة كبيرة بفضل مشاريعه ودعمه المستمر لشباب البلد، وكلنا نحمل امتناناً وشكراً له.

كيف أعادت "رؤية 2030" الاعتبار للثقافة بوصفها ركيزة لبناء المجتمع السعودي؟

رؤية 2030 حفزت جميع السعوديين لتطوير المملكة ثقافياً وتجاريّاً وغير ذلك من المجالات، فمن لا يرغب في التطوير

واستغلال موارد المملكة، ونحن سعيون بكل ما يحدث الآن ويملأنا الحماس للمستقبل.

وأتمنى انتشار المطبخ السعودي في جميع أنحاء العالم، مثل انتشار المطبخ الشامي أو الهندي، نريد أن يتعرف العالم على أطباقنا وتنوع ثقافتنا حتى في مكونات الغذاء.

ما مشاريعك وأمنياتك المستقبلية؟

أخطط لإنشاء مشروع المطعم الصحي منذ فترة؛ إذ أعمل الآن على دراسة السوق بشكل جيد ليحقق المشروع النجاح الذي أتمناه، فغاييتي أن يرتاد الناس مطعمي بكل حماس وحب ومتعة.

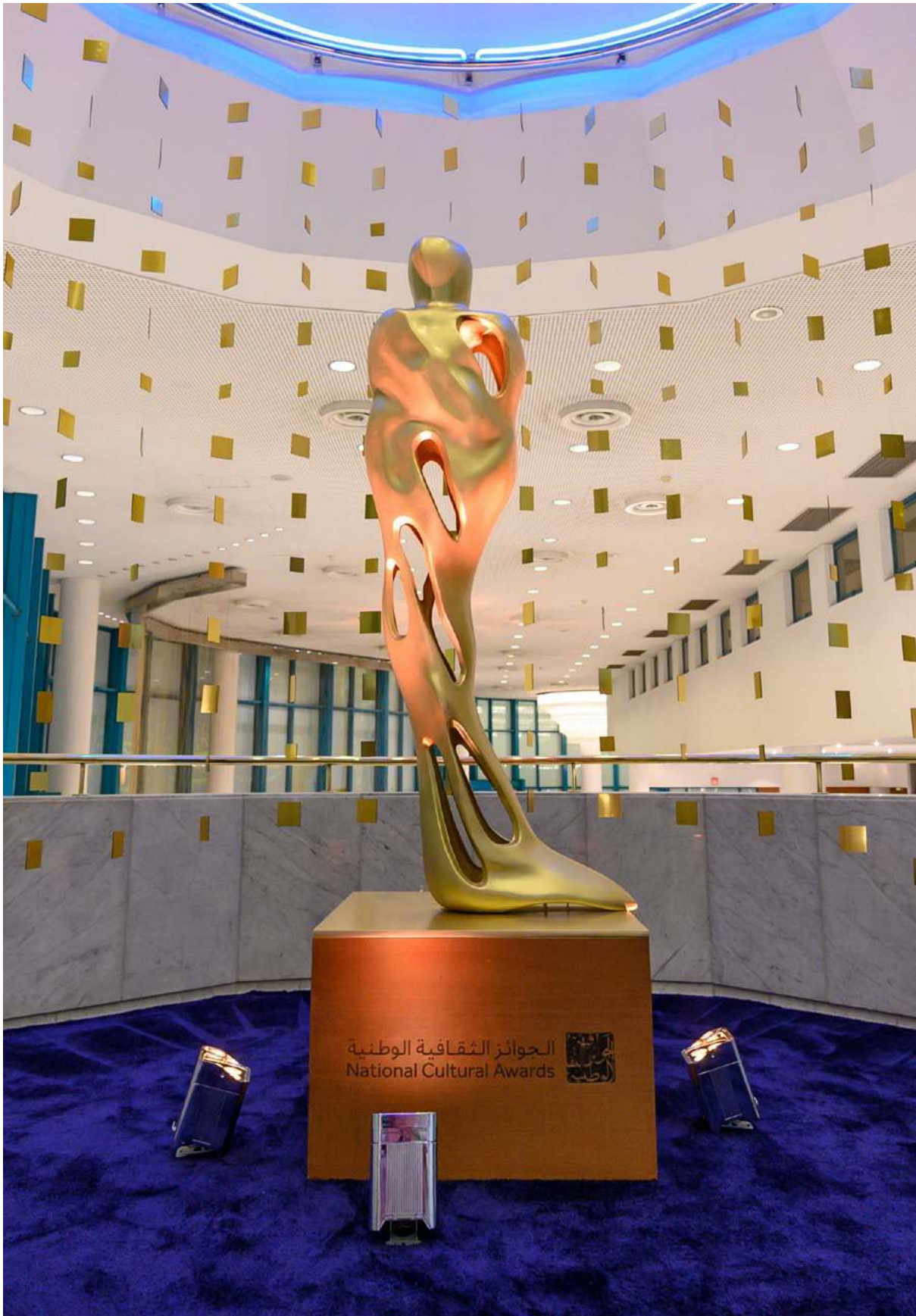
ومن آمياتي مساعدة أصحاب المشاريع الصغيرة في مجال الطهي لتطوير مشاريعهم، ولديّ فكرة جديدة أفضل الاحتفاظ بها الآن حتى ترى النور قريباً.

إلى الأفضل؟ وهي ساعدت المجتمع بالكامل في التطور بشكل سريع.

وماذا عن مستقبل الثقافة السعودية خلال الفترة القادمة؟ وما آمياتك حول ميادين الثقافة السعودية؟

السعودية مركز ثقافي وحضاري وتاريخي منذ القدم، وكان تخصيص وزارة للثقافة خطوة رائعة والتركيز على إبراز

المملكة شهدت قفزة كبيرة بفضل دعم ولي العهد للشباب



د. مها الضاحي:

تمكين المرأة بقطاعات البيئة والمياه والزراعة تأكيد لاهتمام الوزارة بدعمها

حوار: مشاعل المعيزر

تجاوزت المرأة السعودية بعطائها وعملها الأطر التقليدية لدورها المحدد في الماضي، إلى دور تشاركي متكامل في كل مجال يميزه الإبداع والابتكار والدقة والمسؤولية والوطنية، حتى أصبح لها دور ريادي في بناء النهضة الاقتصادية والاجتماعية، إضافة إلى أدوار أخرى مهمة.



بدأت الدكتورة مها بنت محمد الضاحي، ولى خطوات التمكين بإكمال دراستها للماجستير في "التواصل الثقافي" بجامعة ماريلاند الأمريكية عام 2011. وحصلت على عدد من جوائز التميز البحثي والأكاديمي، وفي عام 2019 بدأت مرحلة أخرى من خلال العمل على إعداد البيان الختامي لمجموعة العشرين في مسارات البيئة والمياه والزراعة..

وآخر محطاتها كان تعيينها في منصب المشرف العام على مكتب نائب وزير البيئة والمياه والزراعة، تأكيداً لاهتمام الوزارة وقياداتها بتمكين المرأة من قطاعات البيئة والمياه والزراعة وتعزيز مكانتها وكفاءتها.. التقت "الجوهرة" الدكتورة مها



المرأة السعودية
تعيش فترة تمكين
غير مسبقة..
وستواصل مسيرة
نجاحها



الضاحي، فكان الحوار التالي:

► كيف ترين ما تعيشه المرأة بالمملكة حالياً؟

تحظى المرأة السعودية بثقة عالية في هذا العهد الزاهر؛ عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز وسمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان؛ إذ حققت مكاسب وإنجازات تاريخية وأصبحت شريكاً فاعلاً في التنمية ومحركاً رئيساً لها في بيئة آمنة تكفل لها جميع حقوقها.

► ما دور رؤية المملكة 2030 في دعم عمل المرأة؟

جاءت رؤية المملكة 2030 وبرنامج التحول الوطني 2020 ليعكس إرادة الدولة في جعل تمكين المرأة السعودية من أهم الأولويات، وأصبح المجتمع داعماً ومشجعاً لها كونها شريكاً أساسياً في تنميته وبنائه.

وهدفت الرؤية إلى رفع مساهمة المرأة في الاقتصاد المحلي إلى 30%؛ وذلك لدورها الحيوي في إدارة الأنشطة الاقتصادية المختلفة.

وعلىنا كسعوديات أن نفخر بأننا شهدنا هذا العصر وحققتنا كل هذه المكاسب ونحظى بكل الدعم من القيادة الرشيدة، وهذا يوجب علينا أن نزيد من إسهامنا في التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وأن تمارس كل امرأة سعودية دورها الحيوي في تنمية هذا الوطن المبارك وإطلاق إمكاناتها لتحقيق النجاحات المرجوة على الصعيدين المحلي والعالمي.

► تمكين المرأة السعودية أصبح واقعاً حتى صارت سفيرة، نائبة لوزير، وعضواً بمجلس الشورى.. وماذا بعد؟

بفضل حرص القيادة الكبير على تنمية مواهب المرأة السعودية واستثمار طاقاتها وتمكينها من الحصول على

الفرص المناسبة في سوق العمل؛ رأيناها في هذه المناصب الحيوية، ومع استمرار الدعم الكبير من ولي العهد وبثمرة رؤيته الطموحة ستواصل المرأة إنجازاتها وتحقق المزيد من المكتسبات وستكون قوة دافعة وراء كل التغيرات العظيمة التي تشهدها المملكة، وتثبت جدارتها وكفاءتها وتميزها في كل ما تولته من مهام وأوكل إليها من مسؤوليات.

► هل أصبحت المرأة السعودية شريكاً أساسياً في التنمية؟

الواقع يشهد أن المرأة في السعودية تعيش فترة تمكين غير مسبوق؛ فأصبحت تمارس العديد من الأعمال بعدما تحققت المساواة العادلة بينها وبين الرجل؛ لتلبية لاحتياجات سوق العمل وفقاً لتقرير (المرأة) أنشطة الأعمال والقانون- البنك الدولي).

وأوضح التقرير التقدم الذي تشهده المملكة للعام الثاني على التوالي في إصلاحات الأنظمة واللوائح الهادفة لتعزيز دور المرأة في التنمية الاقتصادية، وأزيحت من أمامها كل العقبات التنظيمية والإجرائية التي كانت تواجهها في التنقل ومكان العمل والأجور وريادة الأعمال والتقاعد؛ حتى أصبحت قوة اقتصادية مؤثرة لتواصل بذلك إنجازات رحلة التمكين التي بدأت مع رؤية 2030.

► ماذا تتوقعين من قيادتنا الرشيدة التي فتحت كل المجالات أمام المرأة؟

القيادة الحكيمة لم تقصر في شيء يخص المرأة وهيات لها كل الفرص وساعدتها لتحقيق آمالها، والأمل في القيادة كبير والجهود متواصلة في تسخير كل الإمكانيات للمرأة وإتاحة فرص التمكين لها؛ للمشاركة في مسيرة تنمية بلادها وصناعة القرار فيه.

► كلمة أخيرة لك.

أعتبر نفسي محظوظة بأنني أعيش في هذا العصر الزاهر وما تشهده بلادنا من تغيرات في مسيرة البناء والتطور في كل المجالات، وفخورة بإيمان القيادة الحكيمة بالمرأة والثقة الكبيرة والقرارات الداعمة لها، وما منحنا إياه رؤية 2030 من فرصة لإثبات حضورنا في عملية النهضة الاقتصادية والاجتماعية وبناء المستقبل المشرق الذي نأمله جميعاً.

رؤية 2030 عكست إرادة الدولة في جعل تمكين المرأة من الأولويات

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



بسكويات الزبدة بالمربي

Butter biscuits with jam

بسكويات الزبدة بالمربي من الوصفات التي لا يمكنك الاستغناء عن تحضيرها داخل مطبخك؛ حيث تفوح في المنزل رائحة البسكويات الشهية واللذيذة.

ونقدم لك طريقة تحضير بسكويات الزبدة بالمربي بمكونات وخطوات سهلة وبسيطة، كالتالي:

طريقة التحضير:

- ضعي الطحين والسكر المطحون والبيكنج باودر والزبدة بالعجان الكهربائي وابدأي بالخلط.

- أثناء خلط المكونات السابقة، أضيفي البيضة المخفوقة مع الاستمرار بالخلط حتى تتشكل لديك عجينة متماسكة.

- ابدأي بتغليف العجينة بكيس التغليف وتدخّل للثلاجة لمدة ساعة ونصف.

- بعد انقضاء الوقت، أخرجي العجينة من الثلاجة وضعيها على السطح المراد العمل عليه وضعي فوق العجينة ورق الزبدة وابدأي بفرد العجينة باستخدام المرق (الشوبك).

- قطعي العجينة باستخدام قالب التقطيع بالأشكال المفضلة لديك.

- انقلي عجينة البسكويات المقطعة لصينية الفرن المبطنة بورق الزبدة.

- أدخلي صينية البسكويات للفرن لمدة 15 دقيقة، على درجة حرارة 175.

- احشي بسكويات الزبدة بالمربي، وزينيها بالسكر الناعم المطحون، وقدميه دافئاً أو بارداً.

المكونات:

- طحين: 2 كوب
- سكر: نصف كوب (مطحون)
- بيكنج بودر: نصف ملعقة صغيرة
- الزبدة: 100 غراماً
- البيض: 1 حبة (كبير الحجم ومخفوق)
- سكر البودرة: 2 ملعقة كبيرة (للتزيين)
- مربى: حسب الرغبة (للتزيين)



كيفية الحصول على الفيتامينات المهمة للجسم



هناك عدد من الطرق التي من الممكن عن طريقها الحصول على الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم والمفيدة.

L

وعلى الرغم من توافر مئات المكملات الغذائية، ولكن يصعب أحياناً الحصول على الفيتامينات والمصادر الغذائية المهمة المطلوبة منها. وإليك هذه النصائح لكيفية الحصول على الفيتامينات:

▶ فيتامينات قابلة للذوبان:

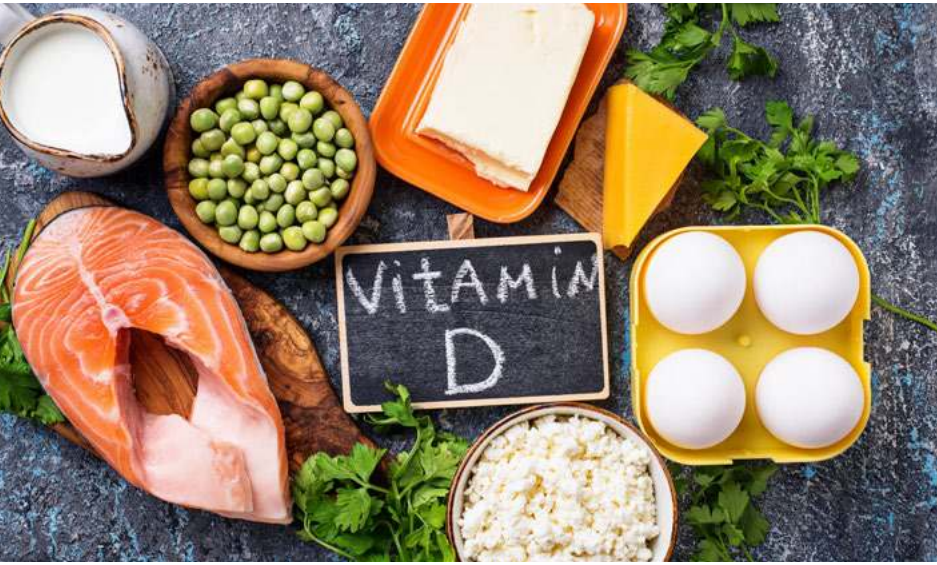
يوجد مجموعة من الفيتامينات التي تذوب في الماء ولا يخزنها جسدك، لهذا ينبغي تناول أغلبها بشكل يومي.

ومن هذه الفيتامينات «C وB أرقام 1 و2 و3 و5 و6» ينصح بتناولها مع طعامك أو بدونه، ولكن يجب ملاحظة أن فيتامين C من الممكن أن يمنع الجسم من الاستفادة من فيتامين B12.

▶ فيتامينات تذوب في الدهون:

هناك مجموعة من الفيتامينات مثل «A وD وE وK» تحتاج إلى تناول الدهون وذلك مع الوجبة من أجل أن يمتصها الجسم.

وعلى الرغم من أنها تحتاج إلى تناول الدهون ولكنها لا تحتاج الكثير منها، فقط يمكنك الاكتفاء بالنوع النباتي الصحي المتواجد في الأفوكادو أو المكسرات.



مكملات الحديد:

يمتص الجسم الحديد بشكل جيد على معدة فارغة، إذا كان بالماء أو بدونه، ولكن من الممكن تناوله مع كوب عصير حمضيات، ولكن في حالة يجعلك تشعر بالغثيان فتجنبه؛ إذ يجب على الرجال



المكملات الغذائية والوصفات الطبية:

من الممكن أن تتداخل العناصر الغذائية الأساسية مع عدة أدوية شائعة، لذلك من الممكن أن يتسبب تناول أكثر من 1000 مجم من فيتامين E بشكل يومي إلى زيادة خطر الإصابة بالنزيف.

وفي حالة إذا كنت تتناول دواء الغدة الدرقية، فإن تناول الكالسيوم أو المغنيسيوم أو الحديد خلال حوالي 4 ساعات من الممكن أن يقلل من قوة الأدوية، ويفضل استشارة الطبيب.

والسيدات بعد سن اليأس تجنب المكملات المحتوية على الحديد حتى يصرح بها الطبيب.

فيتامينات الحمل والغثيان:

يعتبر كل من حمض الفوليك الإضافي والحديد مهمين من أجل صحة الطفل، كما أنه من الممكن تناول حمض الفوليك للسيدات قبل الحمل، مع ملاحظة أنه يعمل على زيادة الغثيان، لذلك يجب أن تتناولي الفيتامينات التي تكون قبل الولادة مع وجبة خفيفة قبل الذهاب للفراش، مع استشارة طبيبك.

كرات بسكويت جوز الهند

Coconut biscuit balls

هل جربت وصفة كرات بسكويت جوز الهند؟ فهو من أشهى الحلويات سهلة التحضير والسريعة، والتي يمكنك تناولها أو تقديمها لضيوفك بجانب كوب من الشاي أو النسكافيه.

ونقدم لك طريقة عمل كرات بسكويت جوز الهند بأسهل المكونات والخطوات، كالتالي:

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

المكونات:

- 200 جرام جوز الهند
- ربع كوب سكر البودرة
- 4 حبات بياض البيض
- رشّة من الفانيليا
- كوب دقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل

طريقة التحضير:

- في وعاء، اخلطي جوز الهند مع الدقيق.
- اخفقي في وعاء آخر زلال البيض مع السكر والفانيليا والزنجبيل حتى تحصلي على مزيج كريمي.
- أضيفي مزيج جوز الهند على خليط زلال البيض واخلطي المكونات بواسطة يدك حتى تتجانس.
- وزّعي أوراق كب كيك في فجوات صينية خاصة بالكب كيك.
- شكّلي من المزيج كرات متساوية الحجم وضعيها في الصينية.
- أدخلني الصينية إلى فرن محمّي مسبقًا على حرارة 200 درجة مئوية حتى تصبح الكرات ذهبية اللون.
- ضع الكرات في وعاء وأغلقه بإحكام.
- قدمي الحلوى باردًا.



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

عمليات التجميل المختلفة والمقارنة بينها

الدليل في علم التجميل



د. أيمن حلمي

استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية
لجراحة التجميل

ayman_helmi @dr_ayman_helmi
dr_ayman_helmi ayman m a helmi

يستهدف هذا
المقال توضيح
اللبس الذي يواجه
بعض الأشخاص في عمليات
التجميل المختلفة، واخترنا 3
اختيارات:

كل من العمليتين:

شكل الجرح في عملية شفط دهون البطن
تُعتبر جروحًا صغيرة جدًا لا تتعدى 1 سم
وعادة ما تكون من خلال السرة.

شكل الجرح في عملية شد البطن الجراحي يختلف حسب درجة الترهل كالتالي:

-ترهل فقط تحت منطقة السرة تسمى
عملية شد بطن صُغرى، وفيها يقوم
الطبيب بإزالة الجلد الزائد من المنطقة
السفلية للبطن (أسفل الصرة) وإغلاق
المنطقة بالشكل المناسب ولا يتغير مكان
السرة لعدم التدخل بها أثناء العملية.

-ترهل فوق منطقة السرة تكون عملية
شد بطن كاملة، وهي عبارة عن إزالة
الدهون من تحت الجلد، إزالة الجلد الزائد
من تحت السرة إلى منطقة العانة، شد
العضلات عموديًا من عظمة القص إلى

5 نوعية جلد جيدة وسميكة.

بينما الأشخاص المرشحون لشد البطن الجراحي تكون لديهم عدة أعراض؛ أهمها:

1 عضلات البطن مترهلة من الدرجة
الأولى إلى الرابعة.

2 وجود جلد زائد، سواء فوق منطقة
السرة أو تحتها.

3 كمية الدهون تكون كبيرة وتحتاج
إلى شفطها لإظهار الخصرين قبل الشد
الجراحي.

4 السرة تكون عرضية وكبيرة في
الحجم.

5 الجلد رقيق وتوجد به تشققات.

يختلف شكل الجرح وطريقة العملية في

المقارنة بين عملية شفط دهون البطن وعملية شد البطن جراحيًا:

توجد عدة عوامل في اختيار الأشخاص
المرشحين لكل عملية: (نوعية الجلد- كمية
الدهون- كمية الجلد المترهل- درجة ترهل
العضلات- موقع السرة وشكلها).

والأشخاص المرشحون لشفط دهون البطن
يجب أن يتمتعوا بعدة عوامل؛ أهمها:

1 وجود عضلات مشدودة عموديًا.

2 عدم وجود جلد مترهل.

3 كمية دهون في البطن صغيرة إلى
متوسطة فقط، وتحتاج إلى نحت وإظهار
الخصرين.

4 السرة في موقعها الأساسي
ودائرية.



عظمة الحوض باستخدام الخيوط الدائمة والتي قد تكون طبقة أو طبقتين ثم يتم فتح فتحة جديدة للسرة.

المقارنة بين مختلف عمليات تجميل الصدر:

تختلف عمليات تجميل الصدر حسب درجة ترهل الصدر وموقعة الحلمة وكمية الخلايا الثديية الموجودة بالثدي.

عملية شد الصدر:

تكون للسيدة التي تعاني من ترهل في الجلد ونزول الحلمة عن موقعها الأساسي ولكنها تتمتع بحجم صدر مناسب مع باقي جسمها؛ لإظهار ملامح أنوثتها. ويقوم الجراح بإزالة الجلد الزائد وإعادة الحلمة إلى موقعها الأساسي، ويختلف شكل الجرح حسب درجة ترهل الصدر ودرجة نزول الحلمة، ويوجد شكلين للجرح إما أن يكون دائرة حول الحلمة مع خط عمودي ما يُسمى (لولي بوب)، أو دائرة حول الحلمة مع حرف T مقلوب ما يُسمى (الهلبي أو مرسة السفينة).

عملية شد وتصغير الصدر:

تكون للسيدات اللاتي تعاني من ترهل في الجلد ونزول الحلمة عن موقعها الأساسي ووجود حجم كبير للثدي غير متناسب مع باقي الجسم.

ويقوم الجراح بإزالة الخلايا الثديية الزائدة وإزالة الجلد الزائد وإعادة الحلمة إلى موقعها الأساسي.

ويكون شكل الجرح أما "لولي بوب" أو "هيلب السفينة"، ويختار الجراح شكل الجرح حسب درجة الترهل ودرجة نزول الحلمة وكمية الخلايا الثديية الزائدة.

عملية تكبير الصدر جراحياً:

تكون للسيدات اللاتي يعانين من حجم صدر صغير ولا يوجد ترهل بالصدر والحلمة في مكانها الطبيعي.

2 وجود دهون زائدة في الجفن العلوي.

أعراض ارتخاء الجبهة:

1 وجود جلد زائد في منطقة الجبهة.

2 وجود تجاعيد كثيرة في منطقة الجبهة.

3 نزول مستوى الحاجب عن الطبيعي.

كيفية تجميل الجفون العلوية جراحياً:

هي عبارة عن إزالة الجلد الزائد وأجزاء من العضلات والأنسجة الدهنية من الجفن العلوي جراحياً، ثم خياطة الشق الجراحي عن طريق غرز طبية، ويكون الجرح مع ثنية الجفن الطبيعية لإخفائه.

كيفية تجميل الجبهة جراحياً:

هي عبارة عن إزالة الجلد الزائد من الجبهة وشده ثم خياطة الشق الجراحي، ومكان الجرح إما أن يكون (فوق الحاجب مباشرة) - في منتصف الجبهة - في أعلى الرأس عند منبت الشعر أو داخل الشعر، والنتيجة تكون أفضل كلما كان الجرح أقرب من الحاجب.

يقوم الجراح بإدخال كيس السيلكون المناسب لكل سيدة تحت العضلة غالباً من خلال جرح صغير حول الحلمة (نصف دائرة حول الحلمة).

عملية شد وتكبير الصدر:

تكون للسيدات اللاتي يعانين من حجم صدر صغير وترهل في الجلد ونزول الحلمة عن موقعها الأساسي.

يقوم الجراح بإزالة الجلد الزائد وإدخال كيس السيلكون المناسب لكل سيدة في مكانه تحت العضلة غالباً.

ويختلف شكل الجرح حسب درجة الترهل، إما شكل "لولي بوب" أو "هيلب سفينة".

مقارنة بين عملية شد الجفون العلوية جراحياً وعملية شد الجبهة جراحياً:

يقوم الجراح بتحديد نوع العملية حسب الأعراض التي تظهر على الشخص:

أعراض ارتخاء الجفون العلوية:

1 وجود جلد زائد في الجفن العلوي.

"ناسور الولادة" ..

أهمية التوعية به وكيفية الوقاية منه

«ناسور الولادة» عبارة عن حالة قد تصيب السيدة أثناء عملية الولادة وتسبب لها مخاطر صحية، وهي إحدى المضاعفات الخاصة بالإنتاج.



- ناسور في المنطقة الواقعة بين المستقيم والمهبل.

- ناسور في المنطقة الواقعة بين فتحة الشرج والمهبل، وهو الأقل انتشارًا.

▲ أهم الأسباب التي تؤدي إلى ناسور الولادة

توجد عدة أسباب لحدوث هذه الحالة المرضية للمرأة الحامل، ويعتبر السبب الأساسي هو طول عملية الولادة، بجانب عدم تواجد الرعاية الطبية خلال الحمل وعملية الولادة.

ومن ضمن الأسباب سوء التغذية، والذي يسبب ضعف نمو العظام في أجسام السيدات؛ ما يؤدي لتشوه منطقة الحوض أو صغر حجمه بحيث لا يتحمل عملية الولادة.

ويؤدي مرض السرطان في الإصابة بالناسور، بشكل خاص عندما تخضع المرأة للعلاج الإشعاعي.

▲ علامات وأعراض الإصابة بناسور الولادة

- البطن تكون ممتلئة بالغازات.
- سلس البول أو البراز.
- تواجد رائحة كريهة.

ويقوم بالضغط بشدة على جدار المهبل، وهذا ما يتسبب في حدوث ثقب في الجدار.

وهذه الحالة تسبب في حدوث سلس البول والبراز، وغيرها من المضاعفات التي قد تكون فيما بعد خطيرة، وتكون منتشرة بكثرة في دول العالم النامي؛ بسبب قلة الرعاية الطبية، والتي قد تؤدي إلى وفاة الأم أو الجنين أو الاثنين معًا؛ حيث كشفت بعض الإحصائيات عن وجود أكثر من مليون سيدة في إفريقيا «جنوب الصحراء» والمنطقة العربية، وأمريكا اللاتينية يعشن بتلك الإصابة.

ويُعرّفه «صندوق الأمم المتحدة للسكان» بأنه إصابة تحدث خلال فترة الولادة وتم إهمالها بشكل كبير، وأنها غالبًا ما تحدث نتيجة ولادة متعسرة لمدة طويلة بدون تدخل طبي عاجل في الوقت المناسب «غالبًا قيصرية طارئة»، وتكون بسبب الضغط المستمر لرأس الطفل على عظام حوض الأم؛ ما يضر بالأنسجة الرخوة، ويعمل ثقبيًا أو ناسورًا بين المهبل والمثانة أو المستقيم.

▲ أبرز أنواع ناسور الولادة

- ناسور في المنطقة الواقعة بين المثانة والمهبل، والذي يعتبر الأكثر انتشارًا.

- ناسور في المنطقة الواقعة بين الحالبين والمهبل.

تصاب الكثير من السيدات حول العالم بناسور الولادة، وفقًا لإحصائيات عالمية، والذي يعتبر من أحد الأسباب الأساسية لوفاة الأم وجنينها خلال الولادة، ويوجد له عدد من الأسباب ويمكن الوقاية منه بعدد من الطرق إذا تم التوعية بمدى خطره على صحة السيدة.

▲ اليوم العالمي لناسور الولادة

من أجل ضرورة التوعية بهذا الخطر على صحة كل سيدة أثناء عملية الولادة؛ قررت الجمعية العامة للأمم المتحدة في شهر ديسمبر عام 2012 تحديد يوم 23 مايو للاحتفال باليوم الدولي للقضاء على ناسور الولادة سنويًا.

وتعاني السيدات المصابات بالناسور من الخجل وفي الأغلب يعزلن عن مجتمعاتهن، فذلك المرض يؤثر في مئات الآلاف من السيدات، غير أنه كان فيما مضى أحد الأمراض المجهولة، وأشارت عدة إحصائيات إلى أنه يحدث ما بين 50 و100 ألف حالة جديدة من حالات ناسور الولادة في كل عام.

▲ ما هو ناسور الولادة؟

هو عبارة عن حالة تصاب فيها المرأة بفتحة أو ثقب يكون بين المهبل والمستقيم أو بين المهبل والمثانة، ويحدث ذلك عندما يكون الجنين في قناة الولادة لفترة طويلة.

الطبية اللازمة، واختيار الطبيب والعيادة الجيدة التي تكون مهينة لأي حالة طوارئ.

- على المرأة أن يكون لديها الوعي الكافي بمخاطر وأضرار الناسور، مع المتابعة المستمرة خلال فترة الحمل، والتغذية الجيدة.

- يجب توعية وتطوير المجتمعات النامية الفقيرة بهذه الحالة المرضية ومدى خطرها على صحة المرأة.

حسب الرعاية الطبية المقدمة لها؛ حيث أوضح الأطباء أن استمراره يكون نتيجة ضعف النظم الصحية في تلبية الاحتياجات الأساسية للمرأة.

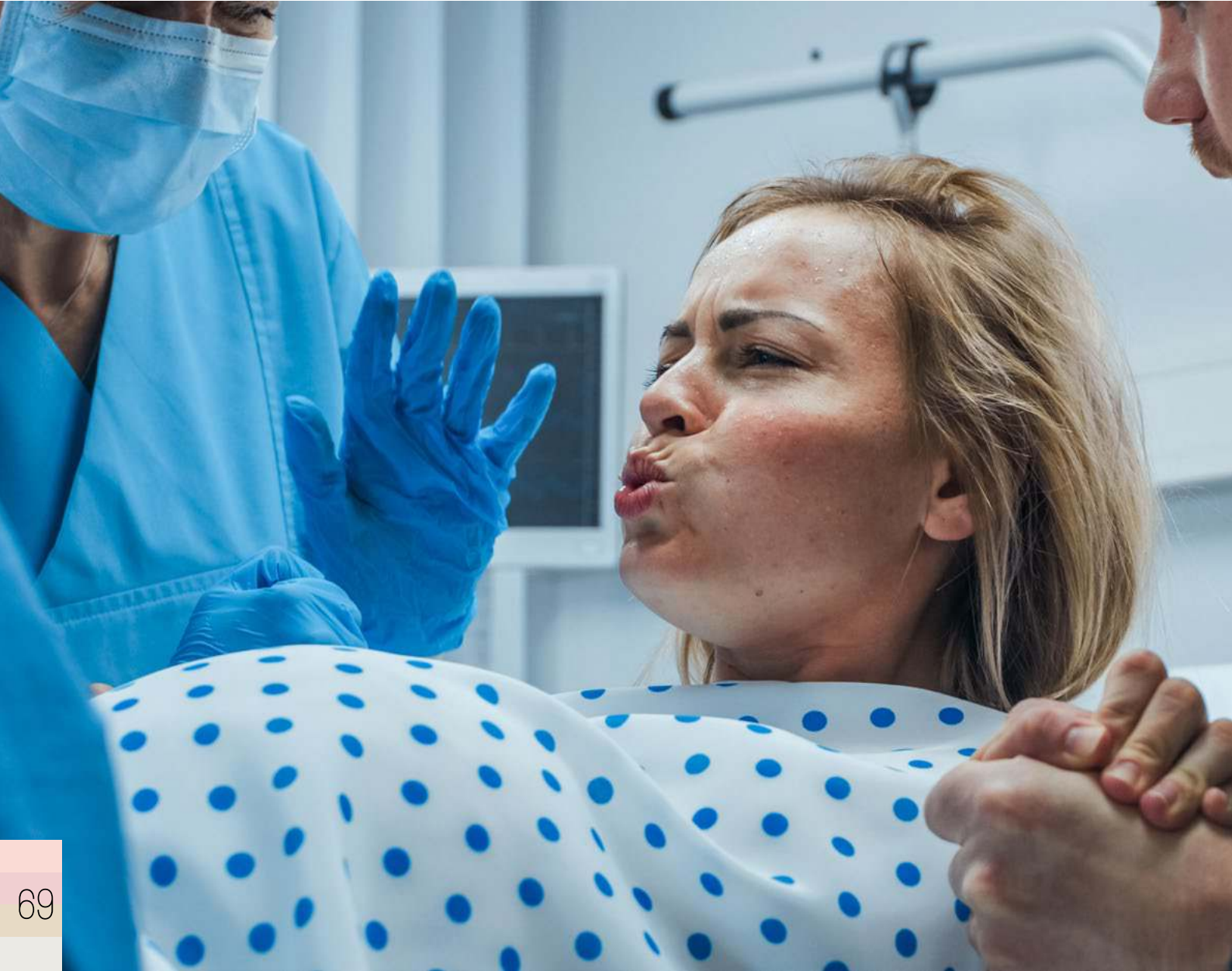
▶ وتوجد عدة خطوات التي تساعد السيدة في الوقاية من الإصابة بالناسور، وهي:

- يجب أن تقوم السيدة الحامل بالاستعداد الكافي لعملية الولادة؛ وذلك من خلال اتخاذ جميع الإجراءات

- العقم، وانقطاع الطمث.
- حدوث ضرر في الأعصاب أو شللها في بعض الأحيان.
- الإصابة بالفشل الكلوي.
- الإصابة ببعض الجروح المهبلية، والتهاب الحوض.
- ألم شديد خلال العلاقة الحميمة.
- الإصابة بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب.

▶ كيفية الوقاية من ناسور الولادة

تستطيع المرأة الوقاية من ناسور الولادة



50 ألف قطعة أثرية و7 معارض ضخمة: المتحف القومي للحضارة.. المحطة الأخيرة لملوك مصر القدماء

كان افتتاح متحف الحضارة القومي في مصر أحد أهم الأحداث التي لفتت أنظار العالم خلال شهر أبريل الماضي، حيث نظمت مصر افتتاحاً عالمياً؛ نقلته 400 قناة تلفزيونية حول العالم.





يلادقها عشاق الحضارات والتاريخ حول العالم.

واستقبل المتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط في الأيام الأولى بعد افتتاحه آلاف الزائرين من المصريين والأجانب، وذلك قبل افتتاح قاعة المومياء التي تم افتتاحها بعد ذلك بأسبوعين.

▶ تاريخ مصر القديم بتكنولوجيا حديثة

ووضعت مصر جهداً كبيراً في بناء متحف الحضارة القومي على أعلى مستوى من التطور والتكنولوجيا؛ حيث يرصد تاريخ الحياة القديمة في مصر بمراحلها المختلفة ويبرز أهم ملامح هذه العصور من خلال المقتنيات المختلفة.

ويقع المتحف القومي للحضارة المصرية بالقرب من حصن بابليون في مصر؛ حيث يطل على عين الصيرة في قلب مدينة



السيسي، بحضور وزير السياحة السعودي أحمد بن عقيل الخطيب، فضلاً عن حضور بارز لمدير عام منظمة اليونسكو.

وشهد المتحف القومي للحضارة إقبالاً كثيفاً بعد افتتاحه على الفور؛ حيث يضم المتحف الكثير من المقتنيات الهامة التي

ونظمت مصر موكب نقل المومياءات الملكية؛ ليكون الحدث الرسمي لافتتاح المتحف؛ حيث تم نقل 22 مومياء ملكية في موكب مهيب خطف الأنظار وقطع الأنفاس؛ حيث تغنى به العالم.

وافتح المتحف الرئيس المصري عبدالفتاح





تعرض عددًا من الأفلام الوثائقية التي تتناول تاريخ كل حرفة وتطورها عبر العصور.

كذلك يحتضن المتحف مساحات للمعارض المؤقتة، فضلاً عن معرض خاص بتطور مدينة القاهرة الحديثة.

▲ أبنية خدمية وترفيهية

على جانب آخر يتمتع المتحف بأنه يحتضن أبنية خدمية، وتجارية، وترفيهية، ومركزاً بحثياً لعلوم المواد القديمة والترميم، بالإضافة إلى أنه يستضيف مجموعة متنوعة من الفعاليات، كعروض الأفلام، والمؤتمرات، والمحاضرات، والأنشطة الثقافية.

▲ المصبغة الأثرية

كذلك يفرد المتحف القومي للحضارة بوجود مصبغة أثرية داخل حرم المتحف؛ والتي تم الكشف عنها للمرة الأولى في عام 1932 حيث تعد قطعة فريدة من نوعها في مصر وقد أعيد اكتشافها مجدداً أثناء أعمال الحفائر التي سبقت بناء المتحف عام 2003 - 2004 م.

والمصبغة هي المثال الوحيد القائم في مصر على طراز المصابغ والتي يستدل منها على مدى التقدم الذي وصلت إليه هذه الصناعة في العصر الفاطمي.

وأسست مصر هذا المتحف؛ ليكون بمثابة مؤسسة متكاملة لها دورها المتميز في نشر الوعي الأثري والتعريف بدور مصر في إرساء دعائم الحضارة الإنسانية.

من جانبها تدعم منظمة اليونسكو المتحف القومي للحضارة بشكل كبير، فيما يتعلق بـ مجال التدريب وتنمية المعارض وغيرها من المجالات، فهذا المتحف يُعد جزء من عمل المنظمة للمساعدة في حماية وحفظ التراث الثقافي في مصر.

الفسطاط التاريخية بمنطقة مصر القديمة بالقاهرة.

وأخذ بناء المتحف سنوات طوال؛ حيث تم وضع حجر الأساس في عام ٢٠٠٢م ليكون هذا المتحف واحداً من أهم وأكبر متاحف الآثار في العالم، وهو أول متحف يتم تخصيصه لمجمل الحضارة المصرية.

▲ 50 ألف قطعة أثرية

ويحتضن المتحف أكثر من 5٠ ألف قطعة أثرية، والتي تحكي مراحل تطور الحضارة منذ أقدم العصور حتى العصر الحديث في مصر؛ حيث يتم عرض مقتنيات المتحف في معرض رئيسي دائم يتناول أهم إنجازات الحضارة المصرية.

▲ 7 معارض مختلفة

كذلك يحتضن المتحف 6 معارض أخرى تتناول موضوعات: الحضارة، والنيل، والكتابة، والدولة والمجتمع، والثقافة، والمعتقدات والأفكار، بالإضافة إلى معرض المومياءات الملكية؛ التي تم نقلها من المتحف المصري في الموكب أمام العالم، حيث أخذ معرض المومياءات أيام إضافية لتحضيره على أكمل وجه.

يُشعرك معرض المومياءات بأنك توجد حقاً داخل أحد مقابر المصريين القدماء، حيث عرض المومياءات وسرد أبرز المعلومات والقصص والأساطير عنها للزائرين بشكل رائع يخطفك بالفعل إلى العصور القديمة.

▲ قاعة الحرف والصناعات اليدوية

ويوجد بالمتحف قاعة متخصصة في "الحرف والصناعات المصرية عبر العصور"، تستهدف التعريف بتطور الحرف المصرية (الفخار، النسيج، النجارة، والحلج).

ويشمل المعرض حوالي ٤٢٠ قطعة أثرية مختارة من بعض المتاحف، والعديد من المجسمات، بالإضافة إلى شاشات كبيرة





"مدينة الطيبات" بجدة..

وجهة سياحية تراثية ومرجع تاريخي للطلبة

والمجسمات، بجانب خان آل خليل بالمدينة، الذي يضم عددًا هائلًا من المعروضات الفنية والتراثية.

► **بالإضافة إلى أنها تمتلك عدة أجنحة، وهي:**

- جناح مخصص للمعادن والأحجار والمجوهرات النادرة.
- جناح مخصص للعلوم الفلكية.
- جناح يحكي كفاح وتاريخ الملك عبدالعزيز آل سعود

- جناح مخصص للسيوف والبنادق التاريخية، وفخاريات وخواتم، وسبح عملات طوابع وفضيات، وحلبي مشغول يدوية.

يعتبر «متحف عبدالرؤوف خليل»، واحدًا من أهم معالمها.

► **ويضم المتحف:**

المسجد
واجهة القلعة
بيت التراث العربي السعودي
بيت التراث الإسلامي
بيت التراث العالمي
معرض التراث العام
قسمًا للفنون التشكيلية

وتم تصميم «مدينة الطيبات»، كي تكون أكاديمية علمية لطلبة العلم والباحثين من جميع الدول؛ حيث تجسد حضارات تاريخية منذ ما قبل التاريخ وحتى هذا العصر، ويقام فيها عدد من الندوات بالإضافة إلى محاضرات تاريخية مختلفة.

ويتواجد بها أيضًا مدرسة الفرقان لعلوم القرآن الكريم، وبها 700 طالب وطالبة.

وتضم مكتبة «الملك عبدالله الفكرية» وهي مكتبة عامة مجانية تحتوي على نحو 20 ألف كتاب.

وعند النظر للمدينة، نجد أنها مميزة بتصميم فريد من نوعه، فهي تمتلك 2000 م2 من الجدر المزودة بالمعلومات والصور الإيضاحية

عند إلقاء نظرة شاملة، تفتن إلى الكثير من الوجهات السياحية المميزة التي تمتلكها المملكة العربية السعودية، خاصة مدينة جدة؛ حيث تتواجد «مدينة الطيبات» الوجهة التراثية العالمية.

وتعتبر «الطيبات»، واحدة من أكبر الوجهات التراثية التي تتواجد في المملكة، والتي يرجع تاريخ تأسيسها لعام 1408هـ.

واستغرق بناؤها حوالي 15 عامًا وذلك على مساحة 10 آلاف م2، وتمتلئ المدينة بالكثير من المتاحف المتخصصة، بالإضافة إلى المكتبات العلمية.

تحكي هذه المكتبات، عن حقبة تاريخية هامة، وذلك منذ تأسيسها في عهد الملك عبد العزيز آل سعود.

وتضم المدينة 12 مبنى و300 غرفة، كما أنها تمتلك مجموعة من القطع التراثية النادرة التي لا مثيل لها.

وأسست مدينة الطيبات على أيدي فنانين تشكيليين في المملكة؛ حيث





كيف يحتفل
الأطفال والمراهقون
بعيد الفطر في زمن
كورونا؟

"استشاري تغذية"
يقدم 10 بدائل صحية
لتجنب زيادة الوزن
في عيد الفطر



يستعد المسلمون خاصة الأطفال والمراهقين، طوال شهر رمضان للاحتفال بعيد الفطر؛ من خلال تجهيز بعض التحضيرات المرتبطة بهذه المناسبة المباركة، فلكل مناسبة طقوس مختلفة يتم التحضير لها.



لكن في ظل انتشار جائحة كورونا والتزام الجميع بالمكوث داخل المنزل، لتجنباً للإصابة بالفيروس؛ اختلفت الاحتفالات بالمناسبات المباركة والطقوس الخاصة بها.

وبسبب انتشار فيروس كورونا واختلاف الأوضاع التي تعيشها البلاد في هذه المرحلة، يجب على كل أسرة توعية أبنائهم جيداً بمدى خطورة المرحلة التي يعيشها العالم، وخطر الفيروس، فدور العائلة مهم في هذه النقطة؛ لأنهم الأكثر معرفة بالطرق التي يمكن بها إقناع أطفالهم بالالتزام بالإجراءات الاحترازية.

ويمكن لهذه الفئة الاحتفال بالعيد وسط الإجراءات الاحترازية والوقائية مع اتباع التعليمات والإرشادات المهمة للحفاظ على صحتهم في ظل هذه الأجواء؛ وذلك حتى لا يشعروا بالضيق أو الاكتئاب.

ومن أبرز مظاهر الاحتفال التي يمكن للمراهقين والأطفال القيام بها في ظل الإجراءات الوقائية:

- الحديث مع الأهل والأصدقاء عبر الهاتف من خلال خاصية «الفيديو كول».

- ممارسة بعض الألعاب الجماعية مع الأسرة في المنزل كنوع من الترفيه والشعور بأجواء العيد.

- يمكن مقابلة الأصدقاء ولكن في حدود الإجراءات والالتزام بكل التدابير الوقائية، والذهاب للملاهي.

- يمكن للعائلة الذهاب في رحلة لقضاء أيام العيد في إحدى المناطق الساحرة بالمملكة والتمتع هناك بالأجواء الرائعة.

- تناول حلويات العيد مثل الكعك وغيره، ولكن بحرص.

طرق تجنب زيادة الوزن في العيد

4 محاولة التقليل من الكربوهيدرات والسكريات في بقية وجبات اليوم.

5 تناول قطعة واحدة من كل نوع؛ لتجنب عسر الهضم وزيادة الوزن.

6 ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة في المنزل أثناء اليوم، أو المشي يومياً نصف ساعة وأكثر.

7 يجب على أطفال مرضى السكري التقليل من تناول الكعك والحلويات ومتابعة قياس السكر.

8 الإكثار من تناول الخضروات خلال اليوم كبديل عن الحلويات.

9 تناول البروتينات والدهون المفيدة خلال اليوم؛ لتعزيز الشعور بالشبع، وهي تُعد بديلاً صحياً عن الأطعمة الأخرى الضارة المسببة للسمنة.

10 تناول الفاكهة الطازجة؛ وذلك من أجل سد الشهية وعدم تناول المزيد من الحلويات.

ولأن العيد معروف بالحلويات المتنوعة والدسمة التي يتناولها المراهقون بكثرة خلال أيام العيد، مثل الكعك والبسكويت والشوكولاتة وغيرها، يجب التنبيه على أهمية عدم تناولها بشكل مبالغ فيه تجنباً للسمنة وحفاظاً على صحتهم، خاصة في ظل التباعد الاجتماعي وندرة الخروج من المنزل.

في هذا السياق، أوضح الدكتور معتز القيعي؛ إخصائي اللياقة البدنية والتغذية، أنه من الصعب منع المراهقين من تناول الحلويات، ولكن هناك بديل بدون أضرار يتمثل فيما يلي:

1 تناول البسكويت الدايجستيف أو بسكويت الشوفان بدلاً من البسكويت الدسم والكعك.

2 تناول الكعك مرة واحدة فقط في اليوم، ويفضل أن يكون ذلك في الصباح.

3 شرب الكثير من الماء والمشروبات الصحية بدون سكر خلال اليوم.



ديكورات مميزة

في جلسات الشاي التقليدية والمعاصرة

تُعد جلسات الشاي من أشهر الحفلات في المنطقة العربية؛ حيث تحمل صيغاً رائعة في مجال الضيافة وتطبقها الكثير من الدول حول العالم.



الأواني والفضيات ويتوسطها إبريق الشاي بتصميمه العصري.

بعد ذلك، يتم تقديم الوجبات الخفيفة كالسندوتشات الخفيفة والكعك على حامل متدرج، ما يسهل من تناول القطع باليد، أما الوجبات التي تتطلب وجودة الشوك والملاعق فتوضع في أوان كبيرة على الطاولة وتقطع في طبق خاص لكل ضيف.

تزين الجلسة أيضًا بباقات من الزهور التي تضيء انتعاشة كبيرة ولمسة ناعمة على المكان، كما تلعب الشموع دورًا هامًا بعطرها المميز في تلك الجلسات.

و يوضع إبريق من الحليب بجانب الإبريق الرئيس للشاي، بالإضافة لمكعبات السكر وشرائح الليمون لتلبية كل الأذواق، وقد يتم تقديم الشاي أيضًا بنكهات متعددة.

على أن يتم وضع دلة الشاي على الطاولة وإحضار فناجين من أشكال مصممة من الزجاج مع النحاس.

أما عن الحلويات والتمور، تُوزع في أوان نحاسية يدوية الصنع مزخرفة بنقوش هندسية أو كلمات عربية أو رسوم الأرابيسك، بما يتماشى مع التصميم الشرقي للجلسات والطاولات.

▶ جلسة الشاي العصرية

يتجه البعض إلى جلسات الشاي، ولكن بشكل معاصر، مما يتطلب تجديد في جميع النواحي؛ حيث أصبح ديكورها يستوحى من الديكور الفيكتوري وإحاطتها بمدفأة في أيام الشتاء.

كما تزين الطاولة الخاصة بحفل الشاي بمفرش بسيط ملمسه جذاب، تُوزع عليه

وربما لا يعلم الكثيرون أن تلك الحفلات من أصل بريطاني منذ مئات السنين، وتعتمد على تقديم الشاي كعنصر رئيس للضيافة، بجانب المشروبات الأخرى، ويصاحبه أنواع من الحلوى والبسكويت.

كما تحتوي حفلات الشاي على ديكور مميز من ناحية الألوان والإكسسوارات المحيطة، إلا أن هناك فارقًا كبيرًا بين جلسة الشاي التقليدية ونظيرتها العصرية.

▶ جلسة الشاي التقليدية

تمتاز ديكورات مجالس الشاي العربي التقليدي بألوان الحائط الداكنة مع الإضاءة الخافتة في وجود الفوانيس، بالإضافة لتزيين الجدران بالسجاد واللوحات التراثية.

ويتم تزيين الطاولات بالفماش أو النحاس،





إتيكيت الرجل العصري

كتبت: لمياء حسن

عادة ما يُهمل الرجال في مظهرهم وأناقتهم وتصرفاتهم معتقدين أن فن الإتيكيت يقتصر على المرأة فقط، ما يجعلهم يهملون متابعة الموضة والاهتمام بمظهرهم الخارجي، متغافلين عن إتيكيت الرجل العصري.



استخدام الألوان غير الداكنة أو المشرقة بجرعات طفيفة مثل «ربطة العنق» التي تُظهر بصمتك الشخصية.

مكتب العمل

كل شيء يُوضع على مكتب الرجل يدل على طباعه، فالرجل ذو الشخصية البارزة يجلس خلف مكتب أسود أو بني اللون مزود ببعض الأدوات التكنولوجية.

ويستلزم الأمر وجود درج الأوراق والخطابات وحامل للأقلام وبطاقات الزيارة، ويجب أن يحرص كل رجل يتولى منصبًا قياديًا أن يضع لمساته الشخصية على منتصف المكتب بقلم الحبر، إن كان ذهبيًا يدل على الذوق والأناقة، أما الأقلام الجافة البلاستيك فهذه تستخدم للمسودات فقط.

إتيكيت ربطة العنق

رابطة العنق هي إحدى مظاهر أناقة الرجل وجزء مهم من الشخصية؛ لذا عليك الانتباه جيدًا عند اختيار لون ربطة العنق والعمل على أن تكون ملائمة ومنسجمة مع البدلة.

ويُفضل تجنب الألوان والأشكال الغريبة والمبهرجة فهي لا تعطي انطباعًا حسناً، وإذا كنت ممتليء الجسم فابتعد تمامًا عن الربطات الرفيعة، وتعد الرابطة متوسطة الحجم هي الأكثر رواجًا.

الإتيكيت عامل مكمل لأناقة الرجل العصري؛ حيث يؤكد خبراء الإتيكيت أن على الرجل الاهتمام بمظهره وكلماته وطريقة جلوسه سواء في العمل أو المنزل أو مع زميلاته وزوجته.

وهناك نصائح هامة في أصول الإتيكيت للرجل،
كالتالي:

التدخين

التدخين ليس ضارًا بالصحة فقط، بل غير مرغوب فيه تمامًا، ويجب الامتناع عنه كليًا في الحياة العامة، خاصة في العمل.

وعلى المدخن أن يستأذن الآخرين قبل التفكير في تدخين السيارة، فقد لا يرغب بعض الجالسين في استنشاق دخان السجائر المزجج الذي يُسبب لهم العديد من الأمراض.

اختيار البدلة

احرص على اختيار الألوان القاتمة أو الداكنة، مثل «الكحلي، الرمادي الغامق، أو الأسود»، فتلك الألوان تنبعث منها القوة والجدية، والتي عادة ما ترتبط بالعمل المُقدم إليه.

وأجمع علماء النفس على أن اللون البني ودرجاته الفاتحة لا تتماشى مع مظهر الالتزام، بينما يُفضل



الإعلامية السعودية منى أبو سليمان.. الأكثر تأثيراً في العالم العربي والإسلامي

استطاعت بحضورها القوي أن تجعل اسمها في قائمة رائدات الإعلام في العالم العربي عامة وفي المجتمع السعودي بشكل خاص، لتكون أول مذيعة تظهر على شاشات القنوات التلفزيونية السعودية وتنال شهرة واسعة.. إنها الإعلامية السعودية منى أبو سليمان.



والدولية من معهد جائزة الشرق الأوسط للتميز، واختيرت في عام 2009 وحتى 2015 من بين السيدات المسلمات الأكثر تأثيراً في العالم سواء العربي أو الإسلامي.

وفي عام 2014 تم تصنيفها ضمن قائمة أقوى 30 امرأة سعودية من قبل مجلة "أريبيان بزنس"، كما تصدرت العديد من المجلات والدوريات.

شغلت العديد من المناصب المهمة؛ ومن ضمنها: منصب الأمين العام لـ «مؤسسة الوليد بن طلال الخيرية» من 2005 إلى 2011، وعملت أيضاً في عضوية المجلس الاستشاري لصندوق المرأة المسلمة، وكان هدفها هو تعزيز مكانة النساء المسلمات، ومساعدة الأسر والمجتمعات.

عضو في «منظمة سوليا» التي تقوم على تحسين التواصل بين الشرق والغرب عن طريق الدراسة الجامعية، وعضوة في المجلس الاستشاري لـ «موقع ميدان»، وهو من المواقع العالمية الرائدة لخدمات ترجمة المحتوى للغة العربية.

"كلام نواعم" صديقاً للعائلة، وهو الذي عرض عليها العمل كمذيعة سعودية في البرنامج، وعلى الرغم من عدم تقبل والدها الفكرة، لكنها قررت المشاركة في البرنامج، ومن هنا أصبحت أول مذيعة سعودية على القنوات الفضائية.

محطات

بدأت العمل كمذيعة سعودية في "برنامج كلام نواعم" عبر محطة "إم بي سي" منذ عام 2002، وبعدها عملت في الكثير من المجالات خلال مسيرتها المهنية، وتمتلك خبرة واسعة في مجالات العمل الخيري.

تصدت لعدد من القضايا الخاصة بالمجتمع وحقوق المرأة والإعلام، والتنمية وغيرها من الموضوعات؛ إذ منحها المنتدى الاقتصادي العالمي في عام 2004 لقب «قائدة شابة»، بينما في عام 2007 عينها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي سفيرة للتوايا الحسنة.

وفي نفس العام أيضاً حصلت منى أبو سليمان، على جائزة العلاقات الإقليمية

أثبتت "منى" بموهبتها المتفردة أنها إعلامية ناجحة، حتى أصبح اسمها لامعاً في مجال الإعلام العربي، فهي تمتلك حضوراً مميزاً جعلها في مصاف الإعلاميين الناجحين.

من هي منى أبو سليمان؟

منى عبد الحميد أبو سليمان، وُلدت في 16 مايو عام 1973م، بمدينة فيلادلفيا بولاية بنسلفانيا الأمريكية؛ حيث كان والدها يحضر للدكتوراه في أمريكا، وهو الدكتور عبد الحميد أبو سليمان؛ المفكر الإسلامي المعروف بالملكة، وفيما بعد انتقلت لإكمال دراستها بين السعودية والولايات المتحدة.

حصلت على بكالوريوس آداب في الأدب الإنجليزي من جامعة جورج ماسون بولاية فرجينيا عام 1995، وبعدها حصلت على الماجستير من نفس الجامعة عام 1996، ثم انتقلت للسعودية من أجل الحصول على الدكتوراه وذلك من جامعة الملك سعود.

سبب دخولها مجال الإعلام

الصدفة؛ حيث كان أحد المنتجين لبرنامج



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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