

# الجواهر

العدد 38 - يوليو - 2021

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

المصايف العربية..  
سحر خاص  
وطبيعة خلابة

8

طرق مختلفة  
لتعريف الأطفال  
بعيد الأذى

إتيكيت التواصل  
عبر تطبيقات  
الهاتف في  
العمل

**البروفيسورة فادية البحيران**  
دعم "طب المراهقين" استثمار جيد  
للأجيال القادمة

www.aljawharamag.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

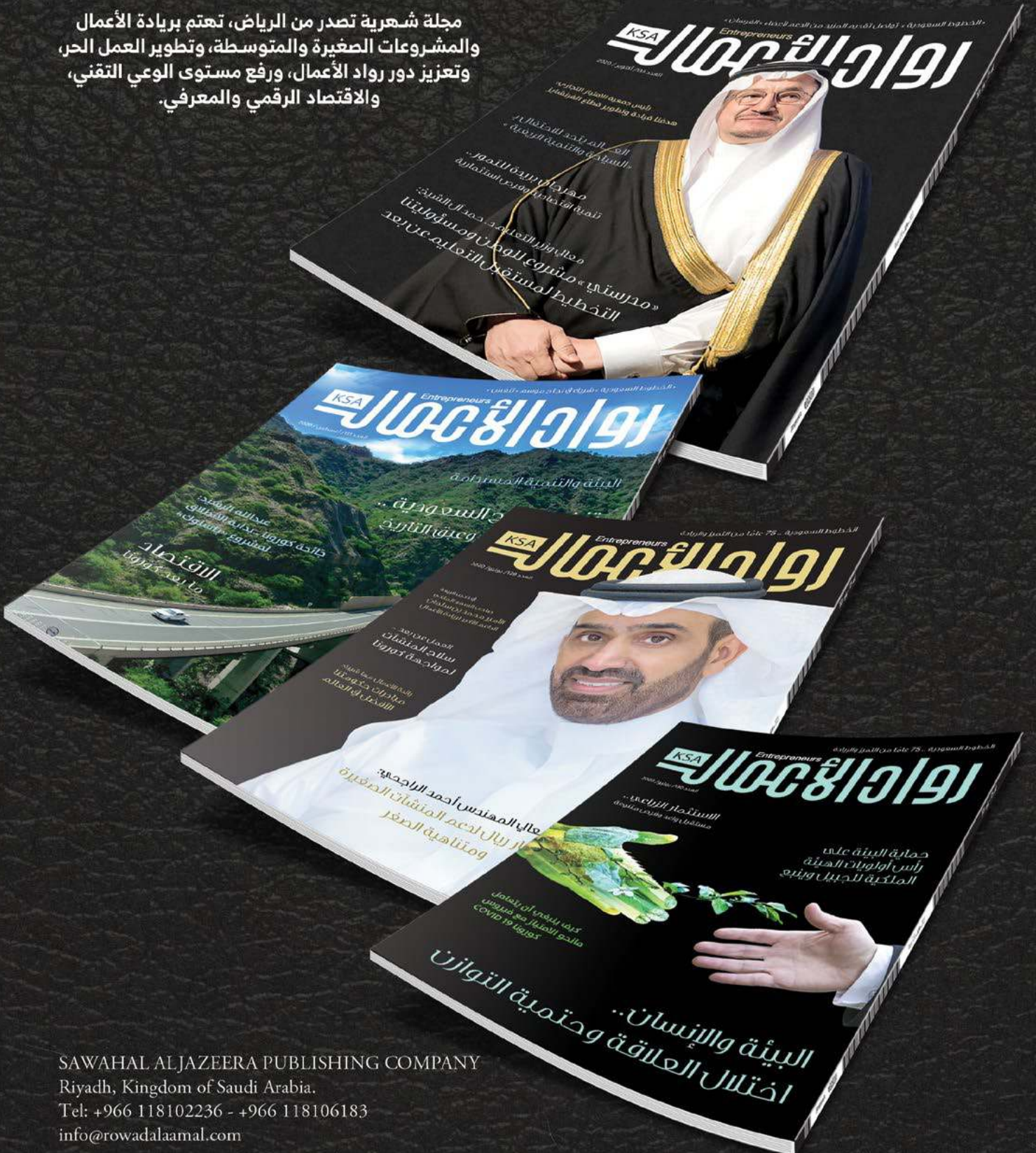


# رواد الأعمال

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



# الجزيرة

**الناشر:** دار سواحل للنشر  
**رئيس التحرير:** روز العودة  
**مدير التحرير:** أحمد سلامة  
**المشاركون في التحرير:** محمد علواني - لمياء حسن -  
سمر جمال - سلسيل سعيد - أمل حمدي - صبا الجار الله  
**كتاب مشاركون:** رانيا يحيى - صبحة بغورة  
**الإخراج الفني:** سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان  
**تصميم:** مروة حسين  
**صاحبة الامتياز:** سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

**Publisher:** Sawahl For Publishing  
**Editor in Cheif:** 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  
**The Concessionaire Is:** Sawahel Al Jazeraa

## مجموعة سواحل J L بنك المعرفة



**رئيس مجلس الإدارة:** الجوهرة بنت تركي العطيشان  
**المدير التنفيذي:** رولا بنت عبد الله العودة  
**المبيعات والتسويق:** شركة سواحل الجزيرة الإعلامية  
**مدير التطوير والتسويق:** عبد الله الشريف  
**رئيس قسم التحول الرقمي:** شهد السويلم  
**رئيس قسم المبادرات الإعلامية والمسؤولية الاجتماعية:** فرح الراشد  
**أخصائية تسويق وعلاقات عامة:** ديماء القعيشيش  
**مدير العلاقات العامة:** مشاعل المعيزر

**Chairman:** Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan  
**CEO:** Rola Al-Ouda  
**Marketing & Sales Officers:** Sawahel Al Jazeera  
**Director of Development & Marketing:** Abdullah El-Sherif  
**Head of Digital Transformation Department:** Shahd Al Swailem  
**Head of CSR:** Farah Al-Rashed  
**Marketing & PR Specialist:** Dima Alqishish  
**PR Manager:** Mashaal Al-Muaiter



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

### لمراسلتنا

الإدارة [aljawhara@ep-mena.com](mailto:aljawhara@ep-mena.com)  
التحرير [ahmed.s@sawahl.com](mailto:ahmed.s@sawahl.com)

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

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.



## تدبير رب العالمين

توقعاتنا وحدود أمانينا ودعواتنا؛ فتأتي العطايا والتدابير في اللحظات التي تناسبنا؛ ما يجعلنا ندرك أنّ عطاء رب العباد يفوق تصورات البشر، بل يفوق كرمهم وآمالهم وأحلامهم أيضًا.

إنّ في تدبير الله لنا- إذا نظرنا إلى حياتنا بعمق- ما يغنيننا عن الحيل والتحايل واللاهث، فما نحسبه شرًا لنا قد يكون خيرًا لنا؛ لأن في كرم رب العالمين ما يفوق الآمال، وفي حلمه ما يسد الخلل ويعيد التوازن للنفس.

نسأل الله تعالى- بقوة تدبيره وعظيم عفوه وسعة حلمه وفيض كرمه- أن يدبّر لنا أمور حياتنا، وأن يكتب لنا الخير في كل مراحل حياتنا، وأن يلف بنا وينجيننا مما نخاف ونخشى، وأن يثبت قلوبنا على طاعته، والرضا بما يكتبه لنا بقناعة ورضا.

اللهم نسألك ألا نُضام وأنت حسبننا، وألا نخاف وأنت ربنا ومولانا، فأصلح لنا شأننا كله ولا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين.

يسعى الإنسان خلال مسيرته الحياتية إلى قضاء احتياجاته الأساسية، واحتياجات أسرته أو من يعولهم، وتحقيق طموحاته وهو يلهث؛ حتى يصيبه الإجهاد في أحيان كثيرة، دون أن يحقق الحد الأدنى مما خطط له أو سعى لتحقيقه؛ فيصاب بالإحباط، وتتحوّل الحياة في نظره إلى سحابة قاتمة تغطي كل أفق يمكن أن يأتي منه بعض الضوء الذي يمكن أن يفتح بصيرته على حلول لم يسع إلى اكتشافها والبحث عنها.

وفي غمرة انشغاله بأمور حياته وتفصيلها، وإحساسه بالهم وعدم الراحة، ينسى الإنسان أو يتناسى أنّ هناك تدابير ربانية تُسَيّر حياته، فإن كلف نفسه مشقة التأمل والتفكير فيما يدبره له رب العباد لعاش مقتنعًا مطمئنًا أنّ الله- عز وجل- يضع له الخير في كل خطوة يخطوها، وإن كان تقديره حول ما حدث ويحدث له ليس خيرًا، لكنّ الواقع يشهد بأن الله يدبر أمور عباده بالخير وللخير، مهما اختلفت تقييماتهم وتقديراتهم للمواقف والأحداث.

وحين يعطينا الله، يعطينا بكرم يفوق سقف

# 12

**البروفيسورة فادية  
البحيران: دعم "طب  
المراهقين" استثمار جيد  
للأجيال القادمة**



الغلاف

# الجم



# 30

سلامتك

**علامات الجنون..  
مرض غير مُعترف به**



علاقات أسرية

**نصائح للاحتفال  
بعيد الأذى  
2021**

# 40



طفلك

**8 طرق مختلفة  
لتعريف الأطفال  
بعيد الأذى**

# 36

أناقة وجمال

**مجموعة «Chloe» ريزورت  
2022 .. كيف تحقق الموضة  
المسؤولية الاجتماعية؟**

# 16



العيادة

د. أيمن حلمي  
يكتب: شد الجفون  
العلوية جراحياً

64



أكله من

فوائد الكنتالوب  
لخسارة الوزن..  
فاكهة مثالية للتمتع  
بجسم رشيق ومثالي

60

رائدات

الإعلامية اللبنانية أريج  
خطار: الإعلام السعودي  
يشهد طفرة..

54



70

رحلة إلى

المصايف العربية..  
سحر خاص وطبيعة  
خلابة



80

أصول وذوق

إتيكيت التواصل  
عبر تطبيقات  
الهاتف في العمل



تحت العشرين

لتنشئة جيل  
سوي.. احذر تلك  
السلوكيات التربوية

76



# "الجوازات"

## تؤكد ضرورة تسجيل اللقاحات إلكترونياً قبل الوصول إلى مطار المملكة

شددت المديرية العامة للجوازات على ضرورة تسجيل اللقاحات إلكترونياً، قبل الوصول إلى مطارات المملكة العربية السعودية.



وأوضحت أنه جاء ذلك تماشياً مع الجهود التي تقوم المملكة ببذلها من أجل الحد من انتشار فيروس كورونا، بجانب ضمان سلامة المواطنين والمقيمين فيها.

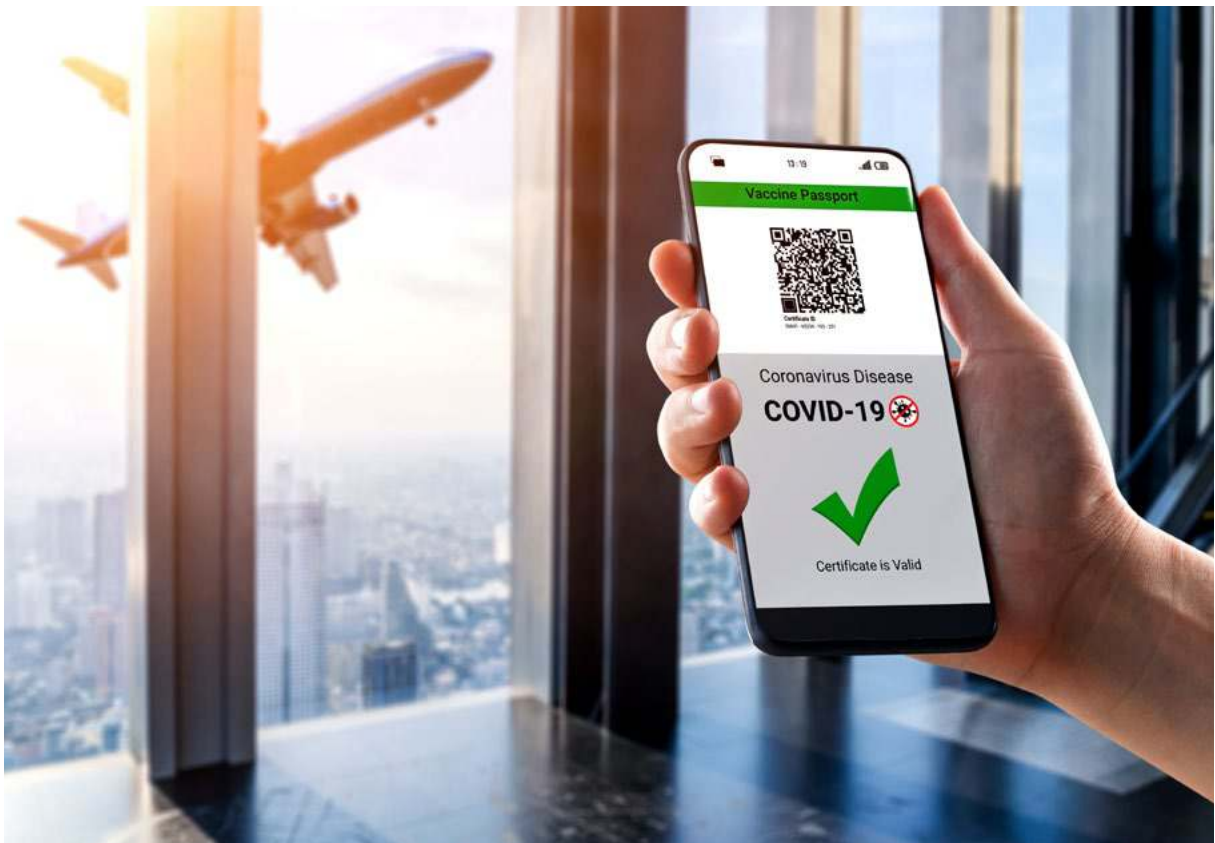
وشددت على ضرورة الالتزام بكافة الإجراءات الاحترازية وأيضاً التدابير الوقائية خلال إنهاء إجراءات الدخول.

دخولهم، بجانب تقليل فترة انتظارهم في منافذ الدخول.

وأشارت الجوازات، إلى أن التسجيل يتضمن مواطني دول مجلس التعاون الخليجي، وأيضاً حاملي التأشيرات الجديدة بكافة أنواعها، بالإضافة إلى المقيمين ومرافقيهم من المحصنين وغير المحصنين.

ودعت الجوازات، كافة المسافرين القادمين إلى المملكة من غير المواطنين السعوديين إلى أهمية تسجيل اللقاحات إلكترونياً، مؤكدة على أن ذلك قبل وصولهم إليها.

وأوضحت أن ذلك يتم عن طريق الرابط، من أجل الإسهام في تسريع إجراءات





# ..وتوضح عقوبات الوافد عند تأخره عن المغادرة



من 6 أشهر من إصابتهم بالفيروس، وذلك بحسب ما يظهر في تطبيق توكلنا.

المواطنون الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا، بشرط أن يقدموا قبل السفر بوليصة تأمين معتمدة من البنك المركزي السعودي، تغطي مخاطر كورونا خارج المملكة، وفقًا لما تعلنه الجهات المعنية من تعليمات.

وأشارت إلى أنه يطبق عليهم الحجر المنزلي بعد العودة إلى المملكة لمدة 7 أيام، وذلك على أن يتم عمل فحص بتقنية (PCR) في نهاية مدة الحجر، ويستثنى من الفحص الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 8 أعوام، على أن تعدل هذه الفئة حسب تعليمات وزارة الصحة.

- رفع تعليق السفر.

من جهة أخرى، اعتمدت وزارة الداخلية السعودية، بناءً على ما رفعته الجهات الصحية بالمملكة، سريان رفع تعليق سفر المواطنين إلى خارج المملكة، على أن يبدأ من الساعة 1:00 من صباح يوم الإثنين الموافق 17 من شهر مايو الماضي، وذلك للفئات التالية:

المواطنون المحصنون الذين تلقوا جرعتي لقاح كورونا كاملتين، وأيضًا الذين تلقوا جرعة واحدة، بشرط أن يكون قد مر 14 يومًا على تطعيمهم بالجرعة الأولى بحسب ما يظهر في تطبيق توكلنا.

المواطنون المتعافون من فيروس كورونا، بشرط أن يكونوا قد أمضوا أقل

كشفت «المديرية العامة للجوازات»، عقوبات الوافد

في حالة تأخره عن المغادرة بعد انتهاء تأشيرة الدخول الممنوحة له.

وقالت الجوازات، إن تخلف الوافد عن المغادرة خلال فترة تأشيرة الدخول الممنوحة له، يعرضه لعدد من العقوبات، وهي:

- إلزامه بدفع غرامة مالية تصل إلى 100 ألف ريال.
- السجن لمدة 6 أشهر.
- الترحيل.

## "الدكتورة موزي بنت محمد الجامع" نائباً لرئيس شركة STC وعميداً للأكاديمية



تثبت المرأة  
السعودية بأنها يوماً  
بعد يوم، جديرة بتقلد  
المناصب المرموقة إذ تم تعيين  
«الدكتورة موزي بنت محمد  
الجامع» نائباً لرئيس شركة STC  
وعميداً للأكاديمية.

خوارزميات أمن المعلومات عام 2016،  
من كلية الملك في لندن.

كذلك، حصلت على ماجستير في  
تكنولوجيا المعلومات مع الأعمال  
الإلكترونية عام 2010 من جامعة جرينتش  
البريطانية بالإضافة إلى حصولها على  
شهادة هاجر أخلاقي من وزارة الدفاع  
الأمريكية.

كما أنها تعد واحدة من الكفاءات  
الوطنية المتميزة التي تمتلك خبرة في  
مجال أمن المعلومات والأمن السيبراني،  
بالإضافة إلى تقلدها العديد من المناصب  
القيادية والاستشارية أثناء رحلتها  
الوظيفية.

وحصدت موزي على شهادة الدكتوراه  
في أمن الحاسب الآلي وذلك في

وتقلدت الدكتورة موزي هذا المنصب  
بجدارة بسبب اجتهادها وتميزها في  
العمل.

وكانت قد عينت الدكتورة موزي في فبراير  
2019 مديراً عاماً لتطوير كفاءات الاتصالات  
وتقنية المعلومات في أكاديمية STC،  
لتكون أول امرأة سعودية تشغل منصب  
تنفيذي في شركة الاتصالات السعودية.

## "تطبيق توكلنا"

يحقق إنجازاً عالمياً في الصحة الإلكترونية

حقق «تطبيق توكلنا»، إنجازاً عالمياً جديداً في الصحة  
الإلكترونية، لما يقدمه من خدمات مميزة.

يشار إلى أن تطبيق توكلنا الإلكتروني،  
أتاح الاستفادة من خدماته بشكل عالمي  
وذلك في 75 دولة خارج المملكة.

وشملت المرحلة الأولى للتوسع، دول من  
مختلف قارات العالم، والتي ضمت دول  
مجلس التعاون الخليجي، بالإضافة إلى  
معظم الدول العربية، وذلك غير إتاحة  
الخدمة في كثير من الدول الأوروبية من  
بينها ألمانيا وإيطاليا وسويسرا.

وحصد جائزة القمة العالمية لمجتمع  
المعلومات 2020م، في فئة الصحة  
الإلكترونية؛ حيث تم اختياره من ضمن  
المشاريع الخمسة الأوائل عن فئة  
«الصحة الإلكترونية».

وقدمت الجائزة العالمية من خلال الاتحاد  
الدولي للاتصالات، كإنجاز تقني فريد من  
نوعه؛ حيث بلغ عدد المستخدمين على  
تطبيق توكلنا، 21 مليون مستخدم.





# "رغد بغدادى" .. طالبة سعودية تبتكر حقنة طبية إلكترونية دون تدخل بشري



استطاعت الطالبة السعودية رغد بغدادى، أن تبتكر حقنة طبية إلكترونية، دون أي تدخل بشري.



ذلك الأمر الذي قد دفعها للتفكير في إمكانية ابتكار وسيلة إلكترونية جديدة.

وأضافت: ذلك الأمر هو الذي يجعلها تبتكر هذه الحقنة الإلكترونية لتفادي المضاعفات التي قد تنتج عن الأخطاء التي تحدث من إدخالها بطريقة يدوية.

تعمل بحساسات وبرمجيات معينة. وأوضح أن هذه الإبرة، يمكنها أن تساعد على توفير الدقة اللازمة لكافة الأقسام الطبية، وبالأخص التخدير.

ولفتت رغد بغدادى إلى أنها قد لاحظت تركيز الدراسة الطبية على الطريقة التقليدية من أجل إدخال الإبر بالجسم،

وابتكرت رغد بغدادى؛ الطالبة بجامعة أم القرى، حقنة طبية إلكترونية، تعمل على حماية المرضى من الأخطاء الطبية، بدون تدخل بشري.

وأشارت بغدادى- التي حصلت على الميدالية الفضية في معرض جنيف للابتكارات- إلى أن هذه الإبرة الإلكترونية

# البروفيسورة فادية البحيران: دعم "طب المراهقين" استثمار جيد للأجيال القادمة

حوار: **سميح جمال**  
تصوير: **عزالدين السعيدني**

خلال 20 عامًا من إنجازاتها في المجال الطبي، قدمت البروفيسورة فادية البحيران، خدمات جليلة للسعودية والمنطقة العربية والعالم؛ باهتمامها بفئة المراهقين والشباب؛ ما جعلها تحصل على شهادة التخصص الدقيق في طب المراهقين من جامعة تورينتو بكندا؛ لتقوم بعد عودتها بافتتاح أول عيادة لطب المراهقين بمستشفى الحرس الوطني بالسعودية.. التقتها مجلة "الجمهورية"، فكان الحوار التالي:



## مجال الطب النفسي والاجتماعي أم العضوي؟

هو تخصص دقيق في طب الأطفال، يشمل: الطب العضوي والنفسي والاجتماعي، وينظر للشخص ككل؛ بدءًا من النمو، والبلوغ، واضطرابات الدورة الشهرية لدى الفتيات، والسلوك، والأمراض الناتجة عن سوء التغذية، والأمراض المزمنة، والأمراض النفسية، والمشاكل الاجتماعية والدراسية، والسلوكيات المضرة صحيًا.

ولا شك في أنّ التركيز على هذه الفئة العمرية، استثمار للأجيال القادمة؛ لأنه يقلل من السلوكيات المضرة بالصحة التي تتسبب في أمراض مزمنة مستقبلاً.

## كيف ساهمت الدراسة الوطنية "جيلنا" حول صحة اليافعين في القرارات الصادرة محليًا أو عربيًا؟

واجهت تحديات وعقبات لأنه أمر جديد، وليس هناك وعي كافٍ بشأن هذا

الرئيس "طب الأطفال"، التحقت بجامعة تورينتو بكندا لإكمال تخصص "طب المراهقين"، وهي من أفضل الجامعات في هذا التخصص.

وبعد عودتي، افتتحت أول عيادة لطب المراهقين بمستشفى الحرس الوطني بالسعودية.

## تخصص دقيق

## هل يُعد "طب المراهقين" ضمن

## دراسة "جيلنا" فتحت الباب أمام التعاون العالمي

## من هي فادية البحيران؟

امرأة عربية نشأت في بيت يحث على العلم والمسؤولية والاحترام، لوالدين وإخوة قدموا لي الحب والدعم اللامحدود الذي استمر بعد ذلك في أسرتي الصغيرة.

## كيف أسست أول عيادة لصحة المراهقين في المملكة؟

عندما كنت طالبة طب، لفت نظري لأول مرة وجود فتي يبلغ من العمر 14 سنة في قسم كبار السن، فأتاني الفضول للمطالعة والبحث عما إذا كان هناك تخصص لهذه المرحلة العمرية؛ ففوجئت بوجود ما يعرف بـ "طب المراهقين" خارج البلاد، فزادت قراءاتي عن هذا التخصص؛ لاكتشف أن بلادنا العربية تتجاهل هذه الفئة العمرية من الناحية الصحية، على الرغم من أنها تمثل النسبة الكبيرة من السكان، فأحببت أن أحدث تغييرًا.

بعد إكمالي "البورد" في التخصص





صحة المراهقين حول العالم.

### ▶ ماذا عن طموحك فيما يخص المراهقين؟

أطمح إلى تطوير سياسات وطنية وإقليمية؛ لتعزيز الصحة، ودعم تطور صحة المراهقين والشباب، وإطلاق برامج تدعم السلوكيات والمهارات بشكل يتماشى مع تغيرات واحتياجات الحياة، بالإضافة إلى بعض السياسات الخاصة بالمجال الطبي، وبناء القدرات المحلية

الاسم الذي اختار المراهقون عقب مسابقة أقيمت بينهم.

### الصحة العامة

### ▶ بمّ تساهم البرامج التي ترأسينها أو تشاركين فيها لتنمية المجتمع؟

تركز هذه البرامج على الصحة العامة وكيفية تحسينها؛ من خلال البحوث وتدريب الكفاءات والتعليم والوعي والعمل مع مهتمين بتعزيز وتحسين

التخصص، فكنت أبحث عن أدلة على أهمية صحة المراهقين في السعودية؛ لذلك تم اختيار 500 شخص للعمل الميداني والمخبري للحصول على بيانات حول المراهقين في مدارس المملكة؛ حيث تم جمع بيانات من 12500 طالب وطالبة، تم تحليلها وإرسال توصيات بشأنها للجهات المعنية.

وقد فتحت الدراسة "جيلنا" المجال للتعاون المحلي والعالمي مع مراكز الأبحاث والأكاديميين والباحثين؛ وهو





## ▶ ما هي قضايا المراهقين واليافعين التي يمكن نقلها إلى السعودية في ظل رؤية 2030م؟

التركيز على مجتمع صحي يعتمد على تحسين الصحة العامة والاهتمام بصحة المراهقين؛ إذ أكدت الدراسات أن الاستثمار في صحة المراهق تنعكس إيجابياً عليهم عند الكبر.

- نسبة زيادة الوزن للمراهقين في المملكة 30%.
- نقص الوزن 15%.
- عدم ممارسة الرياضة 44%.
- نقص النوم (أقل من 9 ساعات) 76%.
- أعراض الاكتئاب 14%.
- من يتناولون وجبة الفطور 55%.

### برامج وقائية

#### ▶ ماذا يقدم مستشفى الدارة من خدمات للمجتمع السعودي؟

في مستشفى ومركز الدارة الطبي نركز على الصحة العامة وتجنب الأمراض، فقد نظمنا عدة برامج وقائية للفئات العمرية المختلفة مبنية على البراهين، كما نطلق برامج توعوية ضمن مسؤولياتنا تجاه المجتمع وصحته، لا سيما وأن مستشفى الدارة أول مستشفى خاص لديه تخصص طب وصحة المراهقين، يشمل المراهقين والشباب حتى عمر 21 سنة.

للتعامل مع المراهقين عمومًا، وفي مجال الطب خصوصًا.

### عقبات تواجه المراهقين

#### ▶ ما أبرز العقبات التي تواجه المراهقين بالمملكة، وما آلية وقياتهم صحيًا؟

تنتج المشاكل الصحية من السلوك غير القويم للتغذية، والذي يؤدي إلى زيادة أو فقدان الوزن بشكل مفرط. وهناك مشاكل نفسية وعاطفية، علاوة على قلة وعي الوالدين، ونقص الخدمات التي تلبى احتياجات المراهقين.

#### ▶ ماذا تقول الأرقام حول حياة المراهقين واليافعين بالسعودية؟

ما زلنا نحتاج إلى وجود Surveillance System يحدد النسب بشكل دوري، ولكن بناءً على الإحصائيات التي استخرجناها من دراسة "جيلنا"، كانت الأرقام كما يلي:

## أطمح لتطوير سياسات تدعم صحة المراهقين والشباب

### ▶ البروفيسورة فادية البحيران في سطور

7. نائبة لرئيس الجمعية السعودية لصحة المراهقين.
8. خبيرة عالمية ضمن فريق خبراء لتقديم المشورة والتوصيات للمدير العام لمنظمة الصحة العالمية حول صحة الأم والطفل وصحة المراهقين والتغذية.
9. رئيسة سابقة وأحد مؤسسي التحالف العربي لصحة وطب المراهقين.
10. رئيسة قسم أبحاث صحة السكان بمركز الملك عبد الله العالمي للأبحاث الطبية.
11. رئيسة مركز التميز ببرنامح "الأمان الأسري الوطني".
12. حصلت على جائزه عالمية لجهودها في طب المراهقين من جمعية صحة وطب المراهقين.

1. رأست لجأتاً عديدة محلية وعالمية.
2. مديرة طبية واستشارية بمستشفى ومركز الدارة الطبي في الرياض.
3. "بروفيسور" بجامعة الفيصل.
4. عملت طبيبة استشارية في طب الأطفال وطب المراهقين بمستشفى الحرس الوطني بالرياض.
5. أستاذة مشاركة بكلية الصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز بالولايات المتحدة.
6. باحثة رئيسة في الدراسة الوطنية (جيلنا) حول صحة المراهقين في السعودية.

# Chloé

## مجموعة Chloé ريزورت 2022.. كيف تحقق الموضة المسؤولة الاجتماعية؟

بدون معدن ومعالجة بالليزر بدلاً من الماء وأزرار خشبية مُعاد تدويرها وجلد صدف.

• ظهرت معاطف "ترنش الخندق" المصنوعة من الكتان والمزينة بحواف بيضاء مطرزة.

• توفرت مجموعة "الدنيم الدائرية" بظلال مختلفة، وهي مصنوعة من مادة خام جامدة ويتم إجراء جميع عمليات الشطف بالليزر.

• صُنعت الأزرار من الكوروزو، المعروف أيضاً باسم "العاج النباتي" والجيوب من الكتان.

• الفساتين مصنوعة من قماش القنب والسترات والمعاطف من الكشمير والبديل والسرراويل والسرراويل القصيرة من الكتان.

• هناك أيضاً الأحذية الرياضية والدينيم.

في النهاية تعرف "غابرييلا هيرست" من تجربتها مع خطها الفاخر الذي يحمل اسمها أن "أوراق الاعتماد الخضراء" لا يمكن أن تكون نقطة البيع الرئيسية لمجموعاتها، ولكن يجب أن يكون المنتج مرغوباً أولاً وقبل كل شيء.

سريع على ما يُعتبر موضة بعد وباء كورونا؛ إذ يجب أن يكون ما ترتديه جيداً مثل تأثيره الاجتماعي والبيئي.

وعلفت "هيرست" على ذلك قائلة: "لا يمكننا إنكار ما مررنا به على نطاق عالمي، لقد غيرت سنة كارثية فهمنا للتأثير البيئي وجعلت شركات مثل Chloé، تتطلع إلى مسار مستدام حتى قبل وصولي".

وأضافت: "كل مجموعة هي فرصة للقيام بذلك بشكل أفضل، لقد فعلت بالفعل أقل شيء مستدام يمكنني القيام به وهو أن يكون لديّ ثلاثة أطفال".

وكان اقتراحها موجهاً نحو هؤلاء الأطفال؛ إذ قالت هيرست "نحن بحاجة إلى الابتعاد عن الطريق والسماح لهم بتولي المسؤولية، إنهم متصلون بطريقة مختلفة ولديهم تصور مختلف".

**وفيما يلي، سنتعرف على استراتيجية المصممة "غابرييلا هيرست" المستدامة المستخدمة في مجموعة Chloé ريزورت 2022:**

• صُنعت فساتين "Puritan-ish" من قماش الجينز المستدير الدائري،

في ظل الرؤية الإبداعية لـ "غابرييلا هيرست"؛ أصبحت دار أزياء Chloé عنواناً يوضح تجسيد الموضة لعصر الوعي؛ إذ قدمت "هيرست" مجموعتها الأولى من عروض المنتجات للعلامة التجارية مجموعة Chloé ريزورت 2022، وقالت في بيان لها بباريس: "كان الدافع أكثر من الإلهام، فنحن هنا في مهمة".

وتحرص المصممة "غابرييلا هيرست" على مشاركة معرفتها الموسوعية بالمواد المسؤولة بيئياً، ليس فقط مع عملها الجديد في دار أزياء "Chloé" ولكن أيضاً مع العالم بأسره؛ حيث تضمنت الملاحظات الصحفية لمجموعة المنتج "ريزورت" الخاصة بها صفحة كاملة تسرد جميع التبديلات المختلفة للمواد العضوية المُعاد تدويرها والأقمشة المعتمدة المستخدمة.

وتُعد المجموعة عبارة عن تمرين



# Chloé





**Chloé**



# Chloé



Chloé





# Chloé



**Chloé**



# Chloé





**Chloé**



# Chloé



برعاية "الجوهرة" ..

# البحرين تطلق النسخة الثانية عالمياً للأزياء وتمكين المرأة

تستعد مملكة البحرين، لإطلاق النسخة الثانية من مؤتمرها العالمي للمرأة والأزياء في الفضاء الافتراضي، بمشاركة شخصيات نسائية ملهمة من مختلف دول العالم من المتحدثات في شؤون المرأة ومصمات الأزياء والصحفيات والمدونات وشرائح نسوية متعددة.





للعام الثاني على التوالي رغم الظروف الاستثنائية التي تمر بها البشرية نتيجة جائحة كوفيد 19.

ونوهت إلى أن المؤتمر والمعرض الافتراضيين، يشكلان بديلاً ناجحاً في ظل توسع المشاركين والمهتمين بهذا المعرض عاقباً بعد عام، حتى أضحى أحد أهم مؤتمرات تمكين المرأة ومعارض الأزياء في الشرق الأوسط.

وأكدت الشيخة نورة أن الدعم والرعاية التي تقدمها مملكة البحرين بقيادة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، لصناعة المعارض والمؤتمرات أحد محفزات الشركة الأساسية للاستمرار في تنظيم المؤتمرات والمعارض المعززة لمكانة مملكة البحرين كبلد رائد و متميز في تقديم مختلف الخدمات.

وأشارت إلى أن النسخة الافتراضية الجديدة من المؤتمر، مزودة بالأنشطة المهمة والثرية؛ إذ تستمر لمدة 8 أيام، وتتيح لمصممين ومصممات من مختلف أنحاء العالم عرض مجموعاتهم الفريدة وآخر ابتكاراتها في عالم الأزياء، مما يتيح لهم جميعاً تقديم ابداعاتهم إلى عدد واسع من الجمهور العالمي المهتم بصناعة الأزياء.

وأضافت الشيخة نورة أن المؤتمر يضم متحدثات من السيدات الأوائل ورائدات الأعمال؛ ليقدمن حصيلة من قصص نجاحات ملهمة، إلى جانب مشاركة خبراء في قضايا القيادة وتكافؤ الفرص والتنوع الاجتماعي، وذلك بهدف تعزيز الوعي بقضايا المرأة ودعم المرأة وتنمية مهاراتها وقدراتها ومساعدة المصممين للوصول إلى أقصى عدد من الجماهير إلى جانب مساعدة الجمهور على متابعة أحدث الابتكارات في مجال التصميم، مع وجود مشاركين من مختلف دول الخليج والدول العربية، إلى جانب الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوروبا وفي مقدمتهم إيطاليا والبرتغال وعدد من الدول الآسيوية كالهند وأفغانستان والنيبال.



وبهذه المناسبة، قالت الشيخة نورة بنت خليفة آل خليفة؛ رئيس مجلس إدارة شركة ميدبوينت لتنظيم الفعاليات الجهة المنظمة لهذا المؤتمر العالمي، إن نجاحات سلسلة المعارض التي نظمها الشركة على مدى العقد الأخير شجعتنا على الاستمرار في تنظيم هذا المعرض

وتنطلق فعاليات المؤتمر برعاية مجلة "الجوهرة" في الفترة 1 إلى 8 من يوليو 2021؛ حيث يجتذب المعرض نساء مهتمات من مختلف دول العالم، إلى جانب مسؤولين ورجال أعمال وقادة شركات ودبلوماسيين وداعمين للمرأة من مختلف أنحاء العالم.



# ماسة نادرة للبيع بالعملات الرقمية لأول مرة في التاريخ

تزن 101.38 قيراط.

وتحمل هذه الماسة اسم «The Key10138»، بينما يتراوح سعرها المتوقع ما بين 10 و15 مليون دولار.

وأشارت الدار إلى عرض تلك الماسة للبيع في يوم 9 يوليو الحالي، بمدينة هونج كونج على أن يتم قبول الدفع بالعملات التقليدية أو الرقمية.

تستعد حاليًا دار مزادات بريطانية، لعرض ماسة نادرة، في مزاد علني سيقام خلال شهر يوليو الحالي.

وسوف تكون هذه الماسة هي الأولى في التاريخ التي تعرض للبيع بالعملات الرقمية.

وكشفت دار «سودبيز» للمزادات، بهونج كونج أن الماسة، وهي إحصائية الشكل،

ينتظر كثيرون على مستوى العالم حدث بيع ماسة نادرة لأول مرة في التاريخ بالعملات الرقمية.







# علامات الجنون.. مرض غير مُعترف به

كتبت: لمياء حسن

انتشر في الآونة الأخيرة مصطلح "علامات الجنون" بين العديد من الفئات العمرية؛ التي تجد من اللهو والضحك والخروج عن المألوف سبباً لها في الحياة، وباتت كلمة "أنت مجنونة!" بمثابة الميزة الإضافية التي تصف المرأة الجريئة التي تبدي رأيها دون مخاوف وبكل دبلوماسية.



غير قادر على السيطرة على نفسه، ويتسم بالمبالغة في إبداء التصرفات غير الحكيمة، وغير المنطقية، الأمر الذي يجعله يؤدي الآخرين في المقام الأول، ويؤدي نفسه بضرر بالغ في نهاية الأمر.

## علامات الجنون

تتمثل أبرز علامات الجنون في التصرفات غير الحكيمة، وغير المنطقية؛ إذ تؤكد الدكتوراة إيمان أن كل ما يمت للواقع والمنطق بصلة في دنيا العقليين، يمكن الحديث عن عكسه تماماً في عالم المصابين بهذا المرض.

وأوضحت أنه يمكن التعرف على علامات الإصابة بداية من الإحساس الشديد بالغضب، أو الانعزال عن الناس، فعلامات الجنون التي تظهر على المصاب يمكن أن يلاحظها الجميع، والتي نرصدها في النقاط التالية:

- الانفعالات السريعة التي تتسبب في انتشار القلق والهلع والتوتر بين المحيطين به.
- الهلوسة سواء بالرؤية أو السمع.
- التفكير المشوش.
- مشاكل صحية واضحة.
- فرط الحركة.
- الحديث بجمل غير مترابطة.

بالتماشي مع النوبات التي يتعرضون لها سواء حالات مزاجية، إفراط في النشاط الحركي، الكلام بسرعة فائقة، أو تضخم الثقة بالنفس، والأخير يندرج تحت فئة جنون العظمة.

## مرض عقلي

لكن المخيف في طبيعة هذا المرض، وعلامات الجنون التي يمكنها أن تؤدي المصاب ومن حوله على حد سواء، أنه مرض لا يمكن الاعتراف به؛ فالمريض العقلي لا يتشابه في التصرفات مع المريض النفسي؛ وفقاً لتصريحات الدكتوراة إيمان عبدالله؛ خبيرة علم النفس والإرشاد الأسري، التي أكدت أن الجنون هو مرض يصيب العقل ويؤثر على التصرفات والتعاملات اليومية، ويصاحبها العديد من الصفات التي يجب الانتباه إليها.

وأضافت أن إن علامات الجنون تعتبر مجالاً مهماً جداً؛ إذ يُعرف بأنه مرض عقلي يتسبب في نبذ المصاب والخوف من التعامل معه، موضحة: "لطالما كان الشخص المجنون قليل الحظ قديماً في الحصول على علاج على عكس الآونة الأخيرة التي أكتشف فيها الطرق العلاجية الصحيحة".

وأضافت الدكتوراة إيمان: أن الجنون مرض نفسي وعصبي يجعل الإنسان

هل تذكرت هذه اللحظة بالفعل التي أقدمت على اختيار غريب وكانت النتيجة أن تعالت الضحكات مع صديقاتك، إذن فقد حان وقت مواجهة الواقع المرير؛ لأن علامات الجنون لا تمت بصلة إلى السخرية، بل هي مرض منتشر لا يُعترف به.

## اضطراب منتشر

لا تندشري فإن الاضطراب الخاص بعلامات الجنون يؤثر على حوالي 45 مليون شخص حول العالم، ويتكون عادة من نوبات الهوس والاكتئاب، مع تقلب الحالة المزاجية، ولا تظني أنه كلما تقلب مزاجك فأنت مجنونة، بالطبع لا.

إن علامات الجنون التي يمكنها أن تصيب الإنسان يختلف مستواها من شخص لآخر وفقاً للحالة الاجتماعية التي يعيشها، وطبقاً للعديد من العوامل الوراثية أيضاً التي لا يجب التهاون في البحث عنها.

وقد يصنف الهوس نوعاً من أنواع الجنون أيضاً؛ إذ يتجرد المرء من كل المعايير الأخلاقية سعياً لإرضاء تعطشه العقلي في التفكير في شخص ما بعينه باستمرار دون كلل أو ملل، علماً بأن هذه النوبات التي لا يصاحبها اكتئاب تندرج تحت فئة الاضطراب ثنائي القطب.

وتختلف أنواع الجنون بين الأفراد، وذلك







ولا يجب أن ننسى أن الأعراض يمكن أن تكون بسبب العوامل الوراثية في العائلة الواحدة، أو بسبب عوامل جينية نتيجة الأدوية السامة التي تناولتها المرأة الحامل وتوارثها الجنين."

واختتمت الدكتورة إيمان حديثها، مؤكدة أنه يجب استشارة الطبيب إذا ظهر عرض واحد من علامات الجنون على الفرد، حتى يصبح العلاج متاحاً من البداية فلا خاب من استشار، مع التخفيف من حدة الألم التي يمكن أن تتعرض لها المرأة؛ حتى لا تتأثر الشبكة العصبية الخاصة بها، ويمكن بالطبع الحديث مع الأصدقاء والأقارب، مع التركيز على متابعة التصرفات وعدم الاستسلام إلى الصورة النمطية السلبية التي تطرحها الدراما والسينما للعلاج

الاستسلام للجنون، وترك المصاب حتى يصل إلى هذه المرحلة من الاضطراب الذي يؤثر سلبياً على حياته وحياة كل أحبابه! والمخيف أن الأمر يمكن أن يصل إلى حد الإيذاء البدني؛ لذلك فإنها أكدت على ضرورة الدعم الأسري وكل المحيين للفرد، ونشر الوعي الخاص بهذا المرض الذي يخشى العديد من الناس السؤال بشأنه أو يشعرون بالخجل منه.

### إمكانية العلاج

وأضافت: "يجب معرفة أن علامات الجنون التي تتضح الواحدة تلو الأخرى يمكنها أن تنقذ حياة المريض، لذا لا يجب أن نتركه حتى يتمكن الاضطراب من جزء معين في دماغه، مع مراعاة الاختلافات العمرية،

- شخصية غير مسؤولة.
- برود المشاعر الحقيقية أو اختفاؤها.
- عدم الاهتمام بالمظهر أو تنمية شخصيته.
- التهديد بالانتحار.
- الضحك الهستيربي.
- الحزن بدون مناسبة.
- الانسحاب من التجمعات الاجتماعية.

وبالتالي؛ فإن المريض بالجنون، يرفض دائماً الاعتراف بمرضه، وينكر المشاكل التي يسببها للآخرين، وعلى عكس المريض النفسي الذي يسعى لإيجاد حلول واقعية لمشاكله؛ فإن المريض العقلي لا يعرف مرضه من الأساس.

وتطرح الدكتورة إيمان سؤالاً عن كيفية



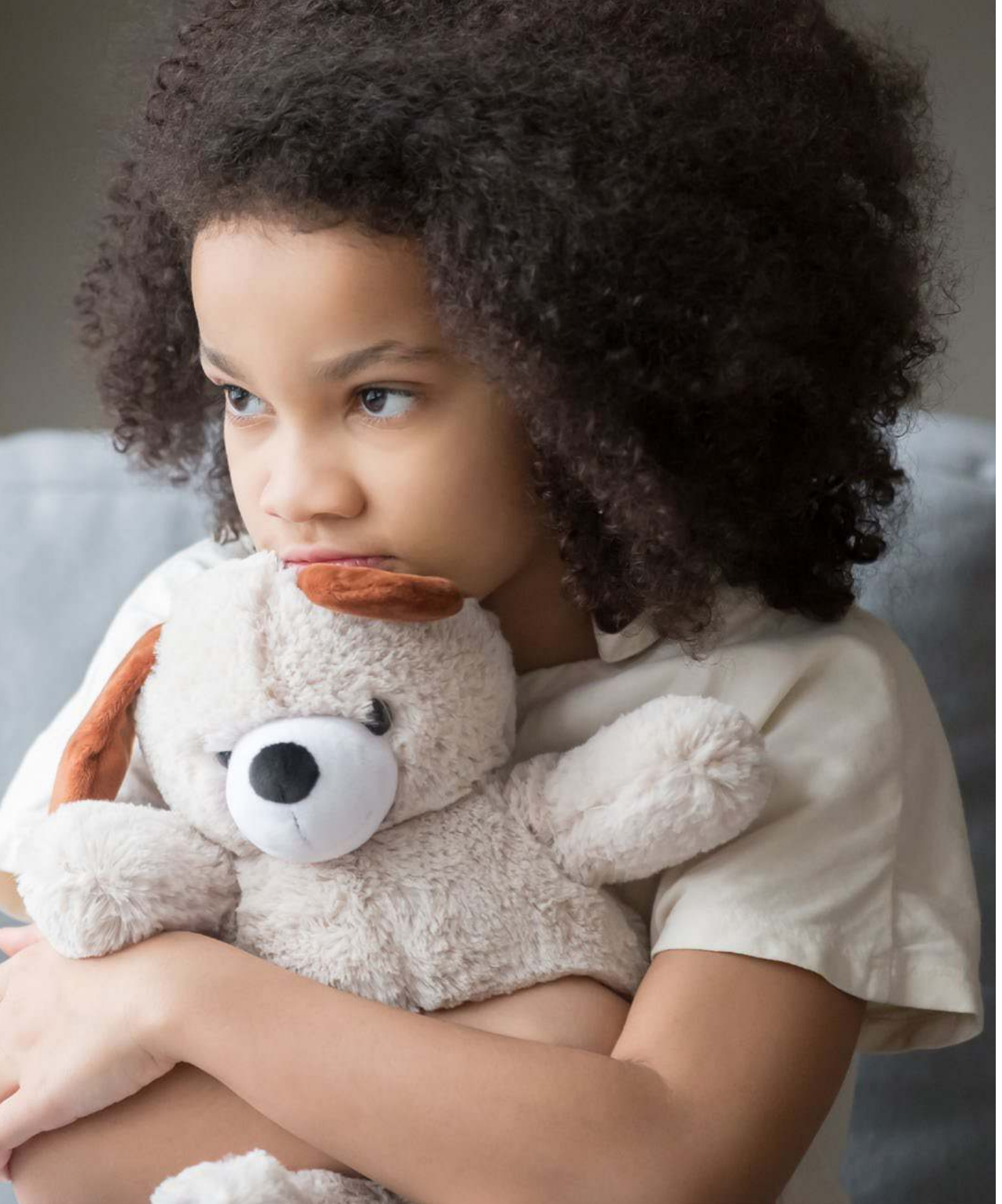
# Leaders

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





# الحزن

## عند الأطفال وكيفية التعامل معه

كتبت: سارة طارق

يختلف الشعور بالحزن عند الأطفال باختلاف الأعمار والأوقات، فبعضهم يرفضون الخروج منه، وبعضهم لا تلاحظه عليهم على الإطلاق، وقد يظهر في أوقات غير متوقعة أو مع أحداث معينة في الحياة؛ لذلك فإن استجابة كل طفل للشعور بالحزن تتأثر بمزاجه أو علاقته بمن حوله.



### ما هي الاستجابات الشائعة للحزن عند الأطفال؟

في الأطفال الأصغر سناً، يُعد الارتداد إلى السلوكيات غير الناضجة أمراً شائعاً كما هو الحال مع الغضب.

وقد يشعر الأطفال في سن المدرسة بالذنب أو القلق، وقد يقلقون أيضاً من الآخرين ويطلبون منك الطمأنينة، بينما قد يغضب المراهقون ويشعرون بأنه لا أحد يفهم ما يمرون به. امنحهم مساحة للتحدث أو للتعبير عن أنفسهم.

إذاً يمكن أن تكون مشاركة طفلك في الأنشطة التي يحبها طريقة مفيدة للغاية لتساعده في تخطي مرحلة الحزن والخروج منها، وسيكون الاستمرار في الروتين والأنشطة اليومية مفيداً لمعظم الأطفال؛ حيث سيشعرون بالدعم والأمان إذا كان لديهم اتساق في حياتهم ولديهم أفراد أسرة منفتحون خلال رحلة حزنهم.

### ما هي مراحل الحزن عند الأطفال؟

أكدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن الحزن عند الأطفال يمر بثلاث مراحل وهي:

1. قبول حقيقة الخسارة.

2. المعاناة من الألم أو الجوانب العاطفية للخسارة.

3. التكيف مع البيئة المحيطة بهم.

### ما هي الطريقة المثالية للحديث عن الحزن مع الأطفال؟

من المهم التحدث عن الحزن مع الأطفال باستخدام لغة واضحة؛ فهذا يساعدهم في تجنب الارتباك، وقد ينسحب طفلك إذا لم تتحدث معه عن أسباب حزنه، ومع ذلك لا يجب أبداً إجبار الطفل على التحدث إذا كان لا يريد ذلك.



# طرق مختلفة لتعريف الأطفال بعيد الأضحى

## 8

يحيي عيد الأضحى، المعروف أيضًا باسم "عيد التضحية" ذكرى استعداد سيدنا إبراهيم للتضحية بابنه "إسماعيل" - عليهما الصلاة والسلام - طاعة لله.



#### 4 مشاهدة أفلام وفيديوهات عن عيد الأضحى

يستمتع الأطفال بمشاهدة هذه الفيديوهات؛ لاحتوائها على مشاهد رائعة حول عيد الأضحى.

#### 5 عروض الدمى

دائمًا ما تحقق عروض الدمى نجاحًا كبيرًا بالنسبة للأطفال؛ لذا يمكنك أنت وأطفالك تمثيل قصة مرتبطة بعيد الأضحى، مثل عرض الدمى في يوم العيد.

بالنسبة للدمى يمكنك صنعها باستخدام القماش أو باستخدام عُصي المصاصة مع قصاصات ورقية.

#### 6 الأطعمة

يمكن تقديم كعك لذيذ على شكل غنم لعائلتك، يمكنك أيضًا تعليم أطفالك كيف يتم تضمين الحيوانات في هذا الاحتفال الخاص بعيد الأضحى (التضحية بحيوان وتوزيع اللحوم).

المتاحة لأطفالك للتعليم منها، كما تعتبر هذه المواد رائعة لأنها تعمل كدليل للآباء؛ إذ يستمتع الأطفال بتلوين بعضها

#### 2 عطلة العيد

تُعد عطلة العيد وسيلة رائعة لإثارة حماس الأطفال بعيد الأضحى وتعلم المزيد عن هذه المناسبة الإسلامية.

على سبيل المثال: يمكنك أخذ أطفالك إلى المصيف أو المتنزهات والحدائق خلال عطلة العيد، أما إذا بقيت في المنزل فيمكنك إعداد العديد من الأنشطة من أجل أطفالك.

#### 3 القصص والأغاني والقصائد

يمكنك أن تقص على أطفالك قصة عيد الأضحى أو تقرأها لهم من مكتبتك المحلية.

هناك أيضًا طريقة إبداعية لتعريف أطفالك بعيد الأضحى، وهي أن تجعلهم يكتبون قصيدة أو يغنون أغنية.

سواء كنت والدًا أو مقدم رعاية أو مدرسًا أو عمًا أو شقيقًا أكبر سنًا فستحتاج إلى استكشاف طرق مختلفة لتعليم الأطفال أهمية عيد الأضحى. فكل طفل فريد من نوعه وستكون له طريقتة الخاصة في التعلم واستكشاف دين الإسلام.

لكن الطريقة الأكثر وضوحًا، هي التحدث مع الأطفال عن أهمية عيد الأضحى.

ولجعل هذه المناقشة أكثر إثارة للاهتمام؛ يمكنك استخدام "صندوق معرفة الكعبة المشرفة"؛ حيث تضع قصاصات من الورق تحتوي على حقائق أساسية عن الإسلام (في هذه الحالة الحقائق الرئيسية عن عيد الأضحى) مكتوبة عليها، واسمح للطفل بأخذ ورقة واحدة في كل مرة والتحدث عن المكتوب فيها.

فيما يلي 8 طرق أخرى لتعريف وتعليم الأطفال عن عيد الأضحى:

#### 1 مطبوعات العيد

هناك العديد من المطبوعات المجانية





### 7 الأنشطة

من الأنشطة الرائعة للأطفال خلال عيد الأضحى أداء الحج في المنزل. على سبيل المثال: تعمل بعض الأسر على صنع الكعبة وتزيين خيمة في غرفة الألعاب داخل المنزل؛ لتعليم أطفالهم شكل الخيام في منى، وهي أحد مناسك الحج.

### 8 عرض الصور على الإنترنت

هناك الكثير من صور احتفالات عيد الأضحى في جميع أنحاء العالم على الإنترنت والتي تشمل ثقافات مختلفة.

اختر صورك المفضلة من الإنترنت وقم بعمل عرض تقديمي مميز وشاهده وعلق عليه مع أطفالك.





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



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

الاقتصاد اليوم  
Economy Today



# نصائح للاحتفال بعيد الأضحى 2021

في ظل استمرار جائحة فيروس كورونا التي أدت إلى إصابة ووفاة ملايين الأشخاص حول العالم- والتغيرات التي حدثت للأنشطة والطقوس اليومية في جميع أنحاء العالم، تبحث الأسر المسلمة عن طرق جديدة للاحتفال بعيد الأضحى القادم.





ومحطات الحج المختلفة طريقة تساعد في شرح كيفية أداء المناسك للأطفال.

### ▲ الهدايا والمكافآت

يمكن تزيين المنازل وتقديم الهدايا والمكافآت الخاصة المخصصة بهذه المناسبة.

### ▲ الأطعمة

من المؤكد أن الجميع يحرص على ذبح أضحية العيد والأكل منها. لكن هناك أيضًا أسر تقوم بخبز كعك عيد الاضحى على شكل: مسجد وجمل، لمشاركتها مع باقي أفراد الأسرة.

إن الحجر الصحي في المنزل له عيوبه، لكنه وقت يمكن للأسر أن تكون فيه أكثر تواصلًا بطرق مختلفة، وعلى الرغم من وباء كورونا فلا بد من الحرص على الشعور بهجة الأعياد.

يبدأ عيد الأضحى في الصباح مع صلاة العيد في ساحة مفتوحة، أو في أقرب مسجد بسبب كورونا، تليها الزيارات وتبادل الهدايا بين الأقارب والأصدقاء. لكن عمليات الإغلاق واسعة النطاق لفيروس كورونا تعني أن هذه الأنواع من التجمعات غير ممكنة في العديد من المجتمعات.

وفيما يلي سنعرض بعض الخطوات التي يمكن للأسر اتباعها للاحتفال بعيد الأضحى في المنازل:

### ▲ الصلاة

تشجع بعض الأسر أطفالها على تعلم كيفية أداء صلاة العيد في المنزل؛ تأكيدًا على ارتباطهم بالقداسة والأهمية التاريخية.

### ▲ أداء مناسك الحج

يُعد إنشاء مجسم للكعبة المشرفة





## صحة بفورة تكتب:

# تجاوز أزمة الرسوب المدرسي بين ألم الطفل وخيبة الأهل

وفره لابنه من إمكانيات مادية ومعنوية لتحقيق النجاح.

والمخيف في الأمر، أن يشرع الأولياء في هذه اللحظة بالذات في البحث عن العقاب الذي يجب تطبيقه، لأنه يمكن أن يتحول من العقاب التربوي إلى العقاب الانتقامي الذي قد يتجاوز حدود الشعور الطبيعي بالغضب والمفروض في مثل هذه الحالة التماسك العصبي لاحتواء الموقف والتوازن النفسي لإدراك أن ما حصل قد حصل، وأن الحكمة تقتضي التفكير العملي والهادئ في كيفية التعامل مع التلميذ الراسب والبحث بروية عن الأسباب التي أدت إلى فشله، ثم تدبر ما يجب القيام به لمساعدته على تجاوز هذه الفترة الصعبة

ومع نهاية السنة الدراسية، ترى وجوه بعض الآباء حزينة شاحبة وعيونهم حائرة تكاد لا تصدق ما تراه في كشف النقاط من علامات لا ترقى إلى مستوى ما كانوا يأملون، وأشد ما يكسر بخاطرهم تلك الكلمة البائسة "راسب" المثيرة لمشاعر الحزن في النفوس وعميق الأسى في القلوب والإحباط الشديد، ثم تراهم يغادرون المكان خجلاً وخفية حتى لا يصادفوا من علت وجوههم السعادة والفرحة بنتائج أبنائهم الناجحين فخورين بالملاحظات الإيجابية.

إنه موقف لا يحسد عليه من كان لا ينتظر هذه الصدمة القوية، ولا يتوقع هذا الرسوب الذي لا يراه مناسباً لحجم ما

مع اقتراب نهاية كل سنة دراسية، يمتلك الأولياء أرق مزعج سرعان ما يتحول لخوف شديد ثم ينتابهم ارتباك مستمر ليلهم ونهارهم في انتظار يوم الإعلان عن النتائج الدراسية، ومعرفة ما يحصل عليه أبنائهم في الامتحانات بعد جهد وعناء سنة كاملة.

L



متابعة التفارير المدرسية وأخذ ملاحظات الأساتذة وتعليقاتهم على شخصية التلميذ ومساره الدراسي مأخذ الجد، بمعنى أن يكونوا دائماً مطلعين وعلى علم ودراية بكل كبيرة وصغيرة حول المسار الدراسي لأطفالهم.

وعليهم أن يتجنبوا وضع لائحة مصاريف السنة الدراسية أمام أعينهم وتذكير أبنائهم دوماً بها في كل مناسبة، حتى لا تبدو نوعاً من المن البغيض عليهم، وأن لا يجعلوهم بسبب فشلهم الدراسي عرضة في أي مناسبة لمواجهة المواقف الحرجة الناتجة عن حب المفاخرة بين الأولياء، وانتقال الميل في تأكيد التميز الاجتماعي الناشئ عن الفروق الاجتماعية من الأهل إلى الطلاب، وهو ما قد يؤدي بالطلاب إلى العزوف عن مواصلة الدراسة والغياب المتكرر عن المدرسة لخلجه من حقيقة وضع أسرته المالي والاجتماعي.

وعلى الأسرة في مثل هذه الحالة أن تحتوي الموقف بكثير من الحكمة، من خلال غرس قيم الرضا والقناعة في نفسه، وجعله عنصرًا له مكانته في أسرته، ومن حقه الأصيل أن يشارك والديه أحلامهما للارتقاء بحياتهما وتحسين مستوى معيشتهما فهذه المشاركة تزيل عنه ما كان يتوجس منه ويخشاه، ويزيل عنه عبئاً نفسياً ثقيلاً يحرره من الهموم، لينصرف بعدها إلى مواصلة اجتهاده بروح الجد والالتزام، يتحمل المسؤولية بكل حماس.

إن تقديم يد المساعدة الضرورية للطفل على تخطي أزمة رسوبه تبدأ منذ تلقي الأولياء خبر الرسوب بدون تهويل وإفراط في إظهار الغضب المبالغ فيه، أو التهديد بتسليط أشد العقاب؛ بل عليهم أن يتقبلوا الخبر بحكمة فيحرصوا على أن يجعلوا غضبهم في حدود الامتعاض والتأسف على أقصى حد ولا أكثر من ذلك، ثم تشجيعه وشحذ همته بعد زوال آثار الصدمة وتأكيد وقوفهم دائماً إلى جانبه والمبادرة بمساعدته في كل الأوقات.

#### صحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

وعلى الأولياء، أن يتفهموا حتمية التكيف مع طبيعة الوضع وأن يتقبلوا الضرورة التي ستملى عليهم من أجل التعامل معه بروح المسؤولية التي لا مفر لهم منها، وعليهم أن يدركوا أن أبناءهم في حاجة ماسة إلى نصحتهم وإلى إرشادهم لإبعادهم عن خطر التعقيدات النفسية التي يمكن أن تؤثر على مسارهم الدراسي بل وعلى بقية حياتهم.

مساعدة الابن على تخطي حاجز الخوف والقلق، خيار لا رجعة عنه من خلال تشجيعه على الاستمرار وإعادة الثقة بنفسه؛ من أجل تسهيل حثه على إعادة المحاولة، ومساعدته في وضع خطة المهمات وترتيب الأولويات وإفهامه أن هذا الرسوب ليس نهاية العالم، وإعطائه أمثلة إن أمكن عن أعاد السنة ثم كان رسوبه نقطة مهمة لانطلاقته المحمومة ودون توقف نحو تحقيق النتائج المشرفة على مسار التفوق والنجاح.

سيكون من المفيد أن تجري خلال أيام معدودات من العطلة الصيفية عملية مراجعة لبعض الدروس خاصة التي وجد فيها الطفل صعوبة في فهمها، مع عدم حرمانه من حقه في الراحة واسترجاع نشاطه واستعادة حيويته لرفع روحه المعنوية.

ولا ننسى إهداءه بعض المكافآت والهدايا في مناسبات معينة، مع التقرب منه أكثر لمحاولة تلمس السبب الحقيقي وراء الرسوب، ثم العمل على كسب ثقته للكشف عن عمق مشاعره والبوح بحقيقة عواطفه التي يمكن أن تكون وراء شروده، وكذلك محاولة التقرب من الأساتذة من جهة أخرى للحصول على معلومات أوفر عن سيرته بالمدرسة وعن هوية أصدقائه المحيطين به والوقوف بالتفصيل على المشاكل الدراسية التي كان يعاني منها في صمت.

لا يخفى على الأولياء النابهين ضرورة أن يفتنوا إلى خطورة إجراء المقارنة بين أبنائهم والأطفال الآخرين الناجحين، فهذا يسبب لهم ألماً نفسياً عميقاً، وعجزاً ذهنياً رهيباً قد يبلغ حد الإصابة بعقدة يمكن أن تؤثر عليهم فيما بعد، والأجدر بهم أن



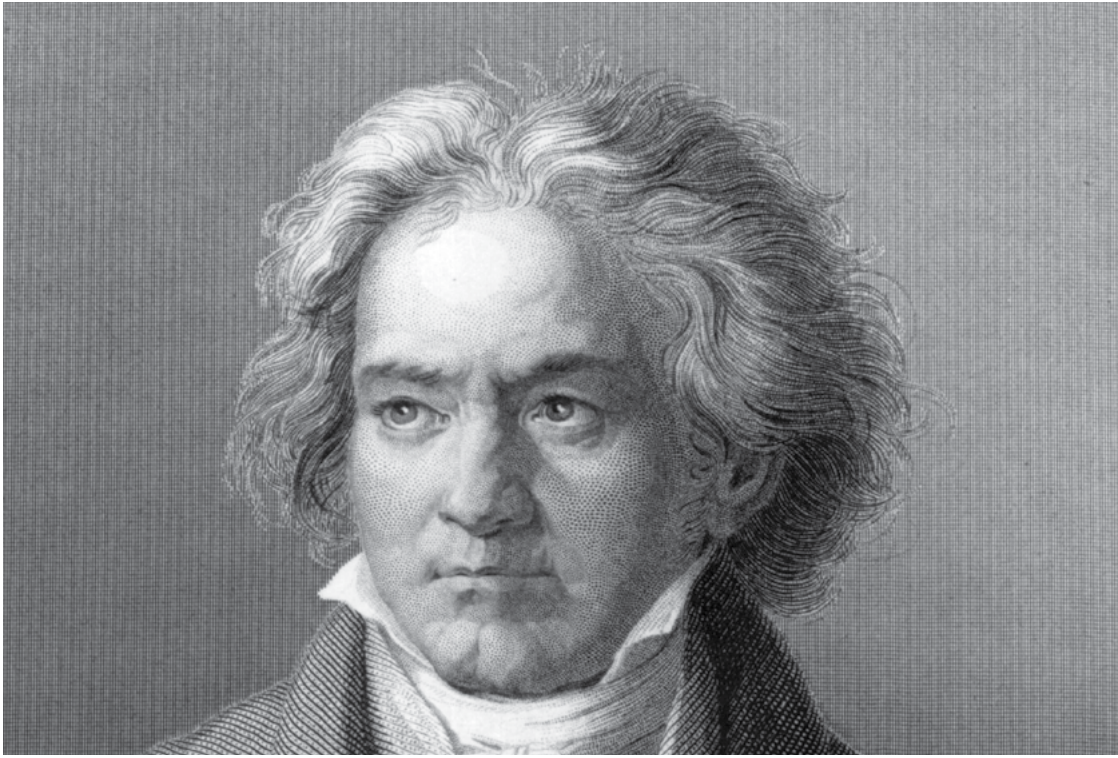
التي سيعاني منها، وبدون أن تلحق به أو بأسرته أضرار معنوية عميقة، فالطفل الراسب يمر بأوقات حرجة جداً في نهاية السنة وستراه يفكر في كيفية مقابلة أهله وهو يشعر أنه خذلهم خاصة إذا نجح أقرباؤه وأبناء جيرانه وأصدقائه.

رسوب الطفل أزمة، وأول ما تستدعيه من الوالدين أن يدركوا أولاً أن العقوبة بأكثر من الجرم ظلم، وأن أول ما يحتاج إليه طفلهما هو وقوفهما إلى جانبه خاصة إذا كان يعاني من مشاكل نفسية أو عائلية، حينها يكون الدور الأكبر على الأب والأم على السواء؛ فهما مجبران على مساعدته على تجاوز محنته حتى ولو كانا غير راضيين عنه وعن نتائجها الدراسية.

بعد نهاية السنة الدراسية، سيمكث الطفل بالبيت وسط فراغ قاتل وفي ظروف صعبة، وسيجد نفسه قلقاً متوتراً يعاني ضغوطاً نفسية شديدة، كما سيظل متخوفاً جداً مما يمكن أن يسمعه من تعليقات طيلة أيام العطلة الصيفية؛ حيث لن يكون من السهل عليه تحمل النقد الأليم على فشله واللوم المستمر على ضياع سنة كاملة من عمره، وهو نفسه الأمر بالنسبة للأولياء الذين سيضيقون بالنتائج السيئة التي يحصل عليها أبنائهم ويكونون غير قادرين على تحمل رسوبه ويخرجون كثيراً من مواجهة من نجحوا وانتقلوا إلى الصف التالي.



## دكتورة رانيا يحيى تكتب: الصمم والإبداع الموسيقي بين الحقيقة والادعاء



لقد أنعم الله - سبحانه وتعالى- علينا بالحواس ومنافذ الإدراك التي تساعدنا في عملية الإبداع، سواء متلقين أو فنانين، فنحن نتلقى الفنون بهذه المدركات أولاً قبل أن تنتقل إلى مراكز المخ كي يتعامل معها، كذلك المبدع يتعامل مع ملكاته الفنية بحواسه؛ فهو يميز الألوان بحاسة البصر، ويتعرف على الأشياء بحاسة اللمس، ويميز النغمات الموسيقية وطبيعة أصواتها اللحنية بحاسة السمع وهكذا.

وعندما يصل الإبداع إلى قمته، أتذكر قول رائد الثقافة المصرية الدكتور ثروت عكاشة حين قال على عنوان كتابه الرائع "الزمن ونسيح النغم": "العين تسمع والأذن ترى" وهو ما يؤكد تداخل

أضاءت عقولهم نوراً فولد الإبداع، وامتدت أنظارهم للمستقبل فكشفت عن مكنون خباياهم بنغمات ساحرة عشقها العالم أجمع، فلم يمنعهم عجزهم عن انطلاق مواهبهم، بل كان الإصرار هو الهدف، كما كان هدم اليأس هو الشعار.





وفقد "سميتانا" سمعه قبل وفاته بعشر سنوات تقريباً، وهو بهذا يُعد النموذج الثاني بعد بيتهوفن الذي تعامل مع موهبته الفذة حتى في أحلك الظروف، فالسمع بالنسبة للموسيقي هو كل حواسه التي يرى ويتذوق من خلالها الوجود، لكنهما لم ييأسا وأبدعا أروع الألحان الموسيقية التي تعتبر كنزاً موسيقياً حقيقياً للبشرية جمعاء.

والمدهش أن هناك من يحاول أن يبنى شهرته على حساب عبقرية بيتهوفن؛ فالمدعي "مامورو ساموراجوتشي" والملقب بـ "بيتهوفن العصر الرقمي" و"بيتهوفن اليابان" اعتذر منذ ما يزيد على سنتين عن كذبه الذي استمر لأكثر من ثمانية عشر عاماً؛ حيث اعتبره اليابانيون؛ نتيجة لصممه، "بيتهوفن جديد".

لكنه، صدم الشعب الياباني الذي طالما تعاطف معه، حين كشف "مامورو" الحقيقة باستعاثته بمدرس موسيقي يدعى "تاكاشي نجاكي" وأن هذا الأمر كان سراً بينهما إلى أن أراد "مامورو" أن ينهي خداعه قائلاً: "أشعر بحرج شديد أفضل من أعيش حياة تنطوي على أكاذيب"، ومن أشهر مؤلفات نجاكي؛ والتي حصلت على شهرة كبيرة جداً ونُسبت لـ "ساموراجوتشي"، سيمفونية "هيروشيما" وأصبحت مقطوعة وطنية للمنطقة التي اجتاحتها تسونامي، هذا بالإضافة لما قدمه من أعمال موسيقية سينمائية وألعاب فيديو لكن جميعها تدخل ضمن ادعاء الموهبة والفن على غير الحقيقة.

بيتهوفن كان حالة فريدة في العالم بإبداعه وتراثه الموسيقي الخالد، هو الثائر العظيم ومبدع أنغام تقضي على الأحران، وإن كان "سميتانا" أصيب بالحالة نفسها لكنه لم يصل لنفس الحد من الإبداع والبراعة في نفس الظروف المرضية. وهما رغم معاناتهما أصبحا أصحاب هامات عالية ونماذج تتمنى الاقتداء بها.

إذاً؛ فقدان أي حاسة من الحواس ليست النهاية بل قد تكون بداية الانطلاق للإبداع والإلهام غير المكبل بالحواس، فالعقل يمكنه تحويل قدراته لملاكات إبداعية تبهر العالم أجمع، والصمم الحقيقي ليس صمم الأذن بل صمم العقل.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون  
rania\_ys@yahoo.com

الحواس والمدركات؛ لتستشعر الفن دون تفرقة بين حاسة وأخرى؛ ما يجعلنا أيضًا نترجم العبقرية الإنسانية والفنية للموسيقي الألماني لودفيج فان بيتهوفن (-1770 1827) الذي قال عنه موتسارت: "اهتموا بهذا الصبي فسيكون حديث العالم في المستقبل"؛ حيث أعطى البشرية مثالاً يُحتذى به في الأمل والصبر وعدم اليأس، كونه وهو في ريعان شبابه -تحتيداً الثلاثينيات من عمره- وحين ذاع صيته كمؤلف موهوب له أسلوب خاص، بدأ يفقد سمعه، وظل ينسحب من الأوساط الفنية تدريجياً، ولم يتوقف إنناحه الفني رغم ذلك، وأمضى حياته بلا زواج رغم ارتباطه بعدة علاقات عاطفية.

ومع ازدياد حالة الصمم التي أصابته، امتنع عن العزف في الحفلات العامة، وابتعد عن الحياة الاجتماعية واتجه للوحدة والعزلة، وأصبحت مؤلفاته أكثر تعقيداً وجرأة من وجهة نظر النقاد؛ ما جعله يبرر هذا قائلاً: "إنه يعزف للأجيال القادمة" وبالفعل مازالت أعماله التي ألفها وهو أصم من أهم ما أنتجته البشرية في مجال الموسيقى الكلاسيكية العالمية حتى اليوم، علاوة على ما حققته من جماهيرية وشعبية، خاصة السيمفونية الخامسة "القدر" والتاسعة "الكورالية".

فقد جمع بيتهوفن بين عظمة الفنان وقوة الشخصية، ويتضح ذلك من خلال أعماله التي هي خلاصة نابضة لتجربة نفسية عميقة وتعبيراً موسيقياً صادقاً عما كان يعترى حياته من قلق وما يجول في نفسه من ألم إزاء ما أصابه من كارثة الصمم، وإيمان لا يتزعزع تقبل القدر؛ لذلك ابتعدت موسيقاه عن الروح الكلاسيكية بتحفظها واتزانها واقتربت من الرومانتيكية بعواطفها الجياشة وعمق الإحساس وقوة التعبير.

أما برديريخ سميتانا (1824-1884) فهو صاحب القلب البوهيمي النابض كما وصفه المجري فرانز ليست، ومن أهم ما كتبه في تاريخ الموسيقى العالمية قصائده السيمفونية الست المسماة "وطني" والتي أعرب فيها عن جمال بلاده ووصف سحرها بخيالاته، واستلهم منها الملاحم والأساطير والألحان التشيكية الشعبية التي عبرت عن ريف بوهيميا، وجبل بلانيك، ومدينة تابور، ونهر فلثافا، وقلعة فيسيهارد، وقد عزفت "وطني" في الاحتفالية الكبرى بعد استقلال تشيكوسلوفاكيا عام 1918.

# دفاتر الوراق..

## هذيان قاتل محتمل

كتب: محمد علواني

كنت أهجس منذ البداية أن إبراهيم جاد الله؛ بطل رواية «دفاتر الوراق» لمؤلفها الأردني جلال برجس، والتي حصلت على جائزة البوكر هذا العام، سيقتل، سيلطخ نفسه بالدم، واحتمالية قتله هذه هي أكثر ما أربعني في الرواية كلها.



لأننا نتعامل مع نفسية شخص معقد (إبراهيم).

لكن في طبقة أعمق من التناول، قد نجد أن الرواية تشاطأت تناصت مع هذه النصوص التي تم الحديث أو ذكرها في السرد. بل إن الحكمة نفسها، من حيث اللف والدوران ثم اجتماع كل الخيوط في عقدة واحدة، قد تعبر عن تناص مع بعض روايات الأدب الأسباني.

ولا نعني أن هذا ذم في الرواية، وإن كان من الأفضل أن يقوم العمل الأدبي بذاته، وأن يؤسس بنفسه مفاهيمه وأدواته.

### ما نخشاه يقع

بعدما يفشل إبراهيم جاد الله \_ بطل الرواية \_ في قتل نفسه، يعيث في الأرض فساداً؛ إذ لم يجد بداً، وقد أعيته محاولات الهرب، من تلبية هذا الصوت الذي يسمعه من داخله، فيقرر القتل.

لكنه كان يقتل لهدف، لغاية رآها هو نبيلة أو على قدر كبير من الوجاهة، إن قتله كان وعظماً، وقد ذكرنا قتله بـ "كيفين سببسي" في فيلم Se7en؛ إذ كان يقتل من أجل الموعظة فحسب، من أجل محاربة الخطايا السبع القاتلة.

### التحول إلى العنف طواعية

«كان عليك أن تقتل من تسبب فيما أنت فيه الآن، ابتداءً بزمان القرية وانتهاءً بزمان المدينة، الذين آذوك كثير، وأصواتهم ما تزال عالقة حتى في شعر أذنك... لهذا سأقتلهم بطريقة وحشية»، الذين آذوه كثير، والذين سيقتلهم كثير كذلك.



\_ أن بطنه تكبر، حتى يمسي كامرأة حامل، ويسمع منها صوتاً يملئ عليه أوامر وتعليمات.

صحيح أنه عاند كثيراً، بل وحاول أن يقتل نفسه هرباً من نفسه ومن هلاوسه، ومن هذا الصوت، لكنه لم يفلح في ذلك، بسبب امرأة سنكتشف فيما بعد أنها كانت زوجة أبيه الذي كان مناضلاً قبل أن يكون وراقاً.

### التقمص والتناص

يتقمص بطل هذه الرواية شخصيات الروايات الكلاسيكية مثل: سعيد مهران من «الاص والكلاب»، كوازيمودو من «أحدب نوتردام»، ليون نيكولايفيتش ميشكين من «أبله» ديستوفيسكي.

البعد السيكولوجي واضح جداً في الرواية، الاقتباس عن فرويد وأدلر وتصدير فصول باقتباسات عنهما؛ وهذا حتمي؛

ربما كثيرون منا قد وقعوا، ذات مرحلة من حياتهم، فريسة لهذه الهلاوس خاصة إذا تشابهت شخصية القارئ مع شخصية بطل الرواية، من حيث الوحدة والانكباب على الكتب والارتحال عن الواقع.

وقد كان «إبراهيم جاد الله» خائفاً من أن يتلخخ، ذات يوم، بالدم، والحق أنه حاول أن يقتل نفسه كي لا ينصاع إلى ذلك الصوت الداخلي الآتي من بطنه أمراً بإياه أن يقتل.

«أحسست بخيوط تلتف حول عنقي وتسحبني إلى ذلك المجهول، إنه نوع غريب من الانصياع يشبه نصيحة قاتل يصب مسدسه نحو رأسي، وفي الآن ذاته يحدثني من منطقة مشبعة بالشفقة، انصعت له من غير وعي، ثم تنبعت إلى خطورة ذلك».

### حكاية الرواية

تحكي الرواية عن واقع ما، أو تدعي ذلك على الأقل، لكنها تتذرع بوسائل فنتازيا لتكمل عدة السرد، وتُنثر فيه الغرابة. الحكاية باختصار أن شاباً في منتصف العمر كان وراقاً \_ وهي مهنة ورثها عن أبيه \_ يبيع الكتب القديمة والمستعملة في إحدى مناطق وسط البلد في عمان.

يعيش سنياً طويلاً في هذا «الكشك»؛ حيث يبيع الكتب ويلتهمها أيضاً، لا عائلة لديه، الآن على الأقل، فهو رجل وحيد كدب أرمل.

وبين عشية أو ضحاها يؤمر بإزالة الكشك؛ لإقامة بناية مكانه لأحد الأشخاص المتنفذين، ومن هنا تبدأ حكايته مع هذيانه؛ إذ يشعر \_ يدعي أنه يرى أيضاً



## برعاية مسك للفنون..

# معرض شخصي للفنان السعودي عبد الرحمن السليمان

انطلقت، خلال الشهر الماضي، فعاليات المعرض الشخصي للفنان السعودي عبد الرحمن السليمان، في قاعة الأمير فيصل بن فهد (مساحة) بالرياض، وذلك تحت رعاية معهد مسك للفنون.



ويأتي ذلك ضمن مبادرة عبارة عن سلسلة رائدة من الكتب الفنية، التي تسلط الضوء على بعض من أبرز شخصيات الفن الحديث والمعاصر في ساحة الفنون البصرية العربية مع التركيز بوجه خاص على الفنانين السعوديين.

تهدف المبادرة إلى إتاحة مصادر موثوقة تقدم للفراء صورة متكاملة لجوانب من مسيرة الفنانين المهنية والتي أثّرت وشكّلت الفن العربي الحديث والمعاصر منذ بداياته وحتى عصرنا الحاضر.

وقد تعاون معهد مسك للفنون مع منشورات ريزولي الدولية؛ لتحقيق هذا المشروع الفريد من نوعه سلسلة "مكتبة الفن"، والذي سيصدر كل كتاب منه طبعة باللغة العربية وأخرى بالإنجليزية.

وقد صدر الكتاب الأول من هذه السلسلة عن الفنان التشكيلي السعودي عبد الرحمن السليمان بعنوان: عبد الرحمن السليمان.. إشارات ورموز.

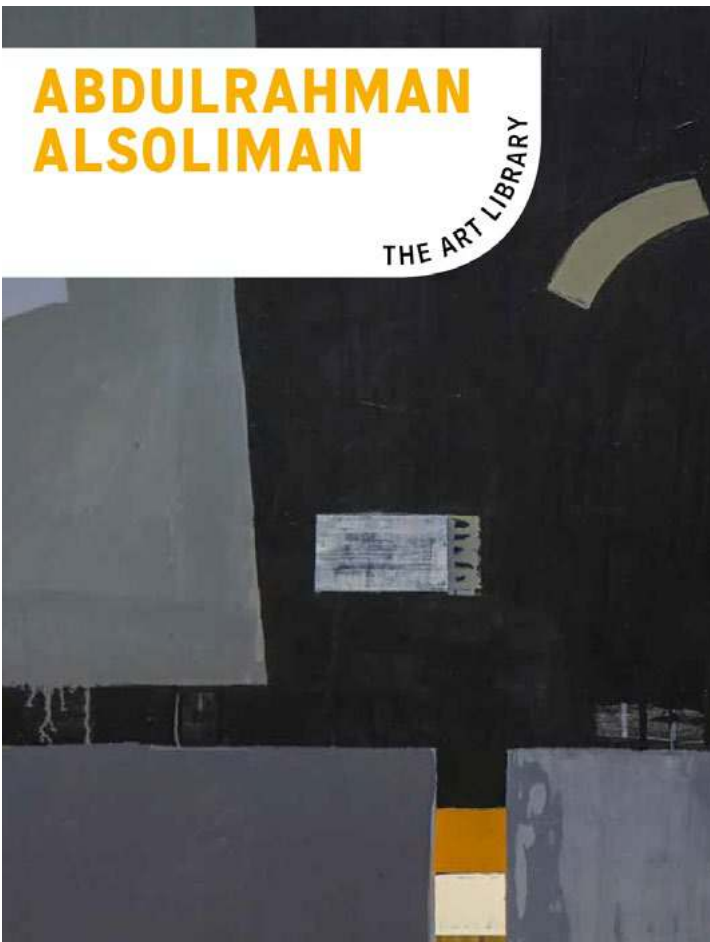
ويسير هذا الكتاب أغوار تلك الرموز والألوان التي يستخدمها السليمان في لوحاته التجريدية، والتي ينبثق

الفنانين السعوديين المرموقين، ويقيم حاليًا في الدمام.

منها أسلوبه الزخرفي المتشابك المتأثر بالأعراف والآداب المحليين؛ من خلال النصوص والصور ومقابلة مع الفنان ومجموعة استثنائية من الأعمال.

وعلى امتداد مسيرته غزيرة الإنتاج، تتميز أعماله بالتقدير العميق لتراث المملكة العربية السعودية وثقافتها.

يُشار إلى أن عبد الرحمن السليمان من مواليد عام ١٩٥٤م، وهو من أبرز



# تكليف الدكتورة سوزان محمد اليحيى مديراً عاماً للمعهد الملكي للفنون التقليدية



من هي الدكتورة سوزان محمد اليحيى؟

تعتبر اليحيى من الكفاءات الأكاديمية المتميزة في مجال التصاميم والفنون، غير أنها عملت عضواً في هيئة التدريس في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

وتقلدت العديد من المناصب الإدارية والاستشارية، وذلك أثناء فترة عملها بالجامعة، بجانب عملها مستشاراً وعضواً في عددٍ من اللجان الاستشارية داخل وخارج الجامعة.

وحصلت على درجة الماجستير في التربية الفنية، بالإضافة إلى درجة الدكتوراه في تكنولوجيا التعليم، وأيضاً درجة دكتوراه ثانوية في السياسات والقيادة التربوية من جامعة شمال كولورادو الأمريكية.

كذلك لها مشاركات في عدة مؤتمرات علمية؛ حيث نشرت العديد من البحوث في مجالات متنوعة، وتعتبر من الشخصيات التي أسهمت في إنجاح فكرة مشروع المعهد حتى تم إطلاقه رسمياً.

أصدر الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان؛ وزير الثقافة



السعودي، رئيس مجلس أمناء المعهد الملكي للفنون التقليدية، قراراً بتكليف الدكتورة سوزان محمد اليحيى، مديراً عاماً للمعهد الملكي للفنون التقليدية.

وتتولى الدكتورة سوزان اليحيى إدارة شؤون المعهد، وتنفيذ توجهاته الاستراتيجية، بجانب تطوير منظومة الفنون التقليدية، وذلك انطلاقاً من رؤية المجلس، لتنضم ضمن الكوادر النسائية المهمة في المملكة.

## بعد نجاح فيلم Cherry.. تصوير 3 أفلام جديدة في العُلا

كذلك، اتفقت على تصوير فيلمين سعوديين آخرين، هما فيلم "بين الرمال" للمخرج محمد العطاوي وفيلم "نورة" للمخرج توفيق الزايدي.

وسوف تتولى هيئة الأفلام التابعة لوزارة الثقافة تمويلهما بشكل كامل، بالإضافة إلى التنسيق مع إدارة "فيلم العُلا" لتوفير جميع متطلبات تصوير الفيلمين.

وتعمل إدارة «فيلم العُلا» على دعم وتحفيز إنتاجات الأفلام المحلية، بالشراكة مع جهات حكومية.

وحقق فيلم Cherry الذي تم تصويره في العُلا نجاحاً كبيراً؛ إذ يعد الفيلم الأمريكي الأول الذي يتم تصويره بالمحافظة، أما الفيلم الجديد - الذي لم يتم الكشف عن اسمه - يعتبر الفيلم الأمريكي الثاني الذي يتم تصويره بالعُلا.

وأعلنت إدارة "فيلم العُلا"، التابعة للهيئة الملكية لمحافظة العُلا، أنها وقعت اتفاقية لتصوير فيلم سينمائي في المحافظة من إخراج وبطولة مجموعة من فناني هوليوود.

تستعد محافظة العُلا، خلال الفترة المقبلة لاستضافة طاقم عمل

فيلم أمريكي جديد؛ حيث من المقرر أن يصور مشاهده في أرجاء المحافظة على غرار فيلم Cherry.





# "مهرجان البحر الأحمر السينمائي" يقدم دعماً للمشاريع الفنية بـ 10 ملايين دولار

كشف «مهرجان البحر الأحمر السينمائي» عن فتح باب الاشتراك للمبدعين من صنّاع الأفلام في السعودية والعالم العربي وأفريقيا.



دعم الأفكار الفنية المبتكرة من المواهب الإبداعية، وتطوير هذه المشاريع من المرحلة الأولى وهي «السيناريو وحتى الوصول إلى مرحلة الإنتاج».

دعم المشاريع الفنية الجاهزة للتصوير والإنتاج، ويجب على المتقدمين عرض السيناريو النهائي، وخطة الإنتاج، بجانب تقديم قائمة بالمواهب الفنية التي سوف تشارك في المشروع الفني.

دعم المشاريع الفنية بعد تصويرها، تلك التي سوف تحتاج لإتمام عمليات ما بعد الإنتاج، وذلك حتى تصل إلى نسختها النهائية، وبالتالي تكون جاهزة للعرض في دور السينما المختلفة.

وذلك بهدف التعريف بالأنشطة التي يقدمها المهرجان الدولي.

ومن المقرر أن يقدم صندوق البحر الأحمر، عددًا من المنح التمويلية من أجل دعم أكثر من 100 مشروع فني لصناعة الأفلام، بقيمة مالية كبيرة تبلغ 10 ملايين دولار.

ويهدف إلى تشجيع المواهب الفنية في المملكة والمنطقة العربية وأفريقيا على خوض مجالات صناعة وإنتاج الأفلام التي سوف تتضمن كتابة السيناريو والتصوير والإخراج.

كما سوف يعتمد صندوق البحر الأحمر على تقديم الدعم للمشاريع الفنية التي تتضمن 3 فئات، وهي:

وأعلن فتح باب الاشتراك وتقديم المشاريع التي ترتبط بإنتاج الأفلام الوثائقية والروائية حتى أفلام الرسوم المتحركة، بداية من 15 يونيو الماضي وحتى 21 يوليو الجاري.

كما أصدرت مؤسسة مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، قرارًا بتمويل صنّاع الأفلام في أفريقيا والعالم العربي، حتى يتم تشجيعهم على كتابة السيناريو والتصوير من أجل إنتاج أفلام جديدة هادفة للمجتمع.

من جهته، شارك الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان؛ وزير الثقافة السعودي، عبر صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي «إنستجرام»، مجموعة من الصور الترويجية بمهرجان البحر الأحمر،

## "وزارة الثقافة"

# تنظم معرضًا خاصًا بتاريخ الخط العربي والكتابة



وكشفت وزارة الثقافة أن تلك المسيرة ستكون منذ بداية نشأة الكتابة قبل قرابة 1700 سنة في شبه الجزيرة العربية، وحتى مراحل تطوير أنماط الخط المنقوشة على اللوحات الحجرية والمخطوطات واللوحات الخطية والأجسام في جميع أنحاء العالم الإسلامي.

بالإضافة إلى ذلك، فالمعرض سوف يغطي التطبيقات الحديثة لفن الخط العربي في الأزياء والتصميم والذكاء الاصطناعي.

ويعد معرض «رحلة الكتابة والخط»، هو الأول من نوعه الذي يجمع بين الخط العربي الكلاسيكي والذكاء الاصطناعي.

وتتنوع الأقسام والمحتويات في معرض

العاصمة الرياض، وذلك في الفترة من «16 يونيو إلى 21 أغسطس المقبل».

وتسلط وزارة الثقافة الضوء على جذور اللغة العربية، بالإضافة إلى تطور فن الخط العربي والعلاقات الفنية بينه وبين التصميم المعاصر والذكاء الاصطناعي.

ويأتي ذلك في سياق مبادرة «عام الخط العربي 2021»، ضمن فعاليات الاحتفاء بالقيمة الثقافية التي يمثلها فن الخط العربي.

يقدم المعرض على مساحة 1500 متر مربع، رحلة متكاملة لمسيرة الخط العربي وأساتذته الكبار على مدى تاريخ الحضارة العربية.

تستعد «وزارة الثقافة السعودية» لتنظيم معرض خاص بتاريخ الخط العربي وقصة الكتابة وفنونها.



وتنظم معرضًا للخط العربي والكتابة منذ فجر الحضارة العربية وإلى اليوم، والذي سيكون عبر رحلة معرفية شاملة، بمشاركة كبار الخطاطين والمصممين المعاصرين من المملكة ومختلف دول العالم.

ويقام المعرض تحت عنوان «رحلة الكتابة والخط» في المتحف الوطني في

تنفذها وزارة الثقافة تحت مظلة مبادرة «عام الخط العربي» وضمن مبادرات برنامج جودة الحياة احد برامج تحقيق رؤية السعودية 2030.

وأطلقت مبادرة «عام الخط العربي» في العام الماضي، وتم تعديدها لعام إضافي احتفاءً بالخط العربي كرمز للهوية الثقافية العربية، وعنصر ثقافي مهم.

كما يضم مجموعة مختارة من المنشورات والصفائح القرآنية، ومنها المصحف الأزرق ومصحف المدينة، بجانب مخطوطة مصممة بالذكاء الاصطناعي التي تقدمها مجموعة أوبفيوس المؤلفة من باحثين وفنانين فرنسيين، وغيرها من الأقسام المميزة.

وجاء معرض رحلة الكتابة والخط، باعتباره أحد الفعاليات والأنشطة المتعددة التي

«رحلة الكتابة والخط» على خمس مراحل، تضمن جذور الكتابة العربية وفن الخط، وأساتذة الخط، إضافة إلى الخط والتصميم المعاصر، ولقاء بين الخط والذكاء الاصطناعي.

ومن المقرر أن يحتوي المعرض على واحدة من أقدم صفحات القرآن الكريم والتي يعود تاريخها إلى القرن الثاني الهجري، الثامن الميلادي.

## .. وتسلب الضوء على مشروع تأهيل جدة التاريخية



التاريخ والثقافة وإعادة تقديمها في قالب عصري متطور.

ويأتي كل ذلك في ظل رؤية 2030، بالإضافة إلى الاهتمام بالقيمة الثقافية لجدة التاريخية.

كما استعرضت «الثقافة»، ما تمتلكه منطقة جدة التاريخية من المعالم والمباني الأثرية التراثية المهمة، بجانب المساجد التاريخية بالإضافة إلى الأسواق القديمة، كل ذلك يعبر عن مخزون جدة الحضاري والتاريخي.

«بناء الإنسان وتنمية المكان» وذلك بقبة جدة.

ويحتضن المشروع المشروعات التنموية «عبر التقنية» التي يربو عددها عن 100 مشروع، كذلك يعمل برنامج تطوير جدة التاريخية على إعادة إحياء منطقة «جدة البلد».

ويهدف إلى جعل المنطقة نموذجًا لاهتمام المملكة بالمناطق التاريخية، بجانب الحفاظ على التراث، عن طريق إطلاق إستراتيجية ومخطط عام لاستثمار

سلطة «وزارة الثقافة السعودية» الضوء على مشروع

إعادة تأهيل منطقة جدة التاريخية، وذلك لأهميته الكبيرة.

وحرصت على إبراز مشروع إعادة تأهيل منطقة جدة التاريخية، أثناء مشاركتها في معرض مشروعات مكة الرقمي







# الإعلامية اللبنانية أريج خطار

## الإعلام السعودي يشهد طفرة.. وأنا مع الحرية الإعلامية المسؤولة

حوار: مجدي صادق

منذ نعومة أظافرها وهي تحب القراءة، وقد بدأت تكتب خواطر وهي ترسم حلمها الكبير بأن تصبح إعلامية.



قررت إجراء فترة تدريب غير مدفوعة الأجر في "تلفزيون لبنان" وبقيت سنة كاملة أتدرب من دون مقابل مادي؛ لإصراري الشديد على الانتظام في مجال الإعلام، وبعد مثابرة حثيثة وجدية أصبحت فرداً من هذه العائلة في هذه القناة التي لها فضل كبير على كثير من المشاهير والفنانين والإعلاميين، وليت هؤلاء يذكرون فضل هذه المحطة العريقة عليهم.

بدأت كمراسلة أخبار وإعداد تقارير اجتماعية؛ ألفت الضوء على الفئات المهمشة بالمجتمع وعلى وجع الناس وهمومهم، وفي رأيي هنا تكمن الرسالة الإعلامية. واليوم أعمل كمذيعة أخبار إلى جانب عملي كمراسلة.. وقدوتي كل إنسان ناجح تحدى الصعاب. أقدر وأحترم في هذا الوسط الإعلامي الصديق الأستاذ يزبك وهيبي؛ إذ إنه قدوة للإعلامي المتواضع والمثقف.

الإعلام اللبناني عبّر  
عن صوت الشعب  
الفاضب والحزين ولم  
ينفصل عن الواقع

الحدث الضخم بهذا الحجم، والذي هز العالم، ولا تزال آثاره موجودة في قلوبنا وذاكرتنا، ولكن للمرة الأولى كان الإعلام بجميع اختلافاته موحداً في الشعور بهول تلك الكارثة التي طالت الأبرياء في منازلهم ومقار أعمالهم.

والهدف الأول كان مساعدة الناس التي أضحت من دون منازل ونقل صورة المأساة التي تمتد فصولها حتى اليوم.

► كيف جاء اختيارك للعمل بمجال الإعلام؟ ومن قدوتك في التقديم التلفزيوني؟

لم ألحق بمهلة تقديم طلبات الانتساب وامتحان الدخول إلى كلية الإعلام، ودخلت كلية العلوم السياسية في الجامعة اللبنانية واكتشفت أنها أشمل من الإعلام؛ لكونها تعتمد على مواد اقتصادية وجغرافية وسياسية وثقافة موسعة.

أحببت كثيراً هذا الاختصاص وقررت التوجه إلى الإعلام السياسي.. لكن للأسف اكتشفت لاحقاً أن السياسة في الكتب مختلفة كثيراً عن أرض الواقع، خاصة في لبنان.

أول خطوة لي في مجال الصحافة كانت الكتابة في مجلة اقتصادية لبنانية عربية، وهي تجربة كانت مفيدة لي حتى

كانت الإعلامية اللبنانية أريج خطار، وهي لا تزال تلميذة بالمدرسة ترى في عيون أساتذتها الإعجاب والتشجيع على تنمية مهاراتها في التقديم الإذاعي بالمدرسة؛ لذا نشأت على أن تكون محاربة وتدافع عن حلمها، ولأنها تملك ذكاء ومهارة أصبحت مذيعة وإعلامية وقارئة نشرة أخبار في التلفزيون اللبناني، ولها طلة جادة على الشاشة رغم أنها بطبيعتها شخصية مرحة.

أكدت "أريج" في حوار خاص لـ "الجوهرة" أن الإعلام اللبناني في ظل الحراك الاجتماعي والظروف الاقتصادية والسياسية والاجتماعية التي يعيشها الشعب اللبناني، كان معبراً ومجسداً لهذا الواقع ولم ينفصل عنه.

وأنتت على الطفرة التي حدثت للإعلام السعودي، لافتة إلى دور المرأة السعودية وما حصلت عليه من مكاسب لتشارك في بناء الوطن.. فإلى نص الحوار

► هل نجح الإعلام اللبناني في عرض مأساة حادث الانفجار المروع لمرافأ بيروت للعالم؟

الإعلام اللبناني جسّد أصوات اللبنانيين الغاضبة والحزينة، ولم ينفصل عن الواقع الأليم بل شكل جزءاً منه، رغم أنه كان من الصعب جداً تغطية هذا



**وإلى أي حد يعبر عن أوجاع الشعب؟**

صراحة، الإعلام اللبناني يعبر عما يحتويه المجتمع من انقسامات، وبما أن معظم وسائل الإعلام تابعة لجهة سياسية معينة؛ فطبيعي أن تعبر عن مواقفها.

المصادقية اليوم مفقودة في لبنان، ليس فقط في الإعلام بل بالجهات الحاكمة وأصحاب القرار، فاللبناني ملّ الوعود.

**هل كانت المرأة حاضرة بقوة في الحراك الشعبي لكل ما عاشته وتعيشه لبنان؟**

المرأة اللبنانية حاضرة دومًا في كل

## المرأة اللبنانية حاضرة في كل الميادين ولا ينقصها إلا التشريعات القانونية

والأعمال، وبطبيعة الحال الإعلامي تأثر أكثر من غيره؛ لأن عمله يحتم عليه النزول إلى الشارع ومخالطة من فيه، نحن أخذنا الاحتياطات اللازمة والباقي على الله.

**ما مدى مصادقية الإعلام اللبناني؟**

**هل فكرت أن تقدمي برنامجًا جماهيريًا أم لم تأت الفرصة بعد؟**

حتى الآن، لا أحبذ هذه البرامج في بلد يعاني، وحتى الناس ملت من سماع التحليل السياسية الفارغة التي لم تعمل إلا على زيادة الاحتقان السياسي لا أكثر ولا أقل، وأعتذر لكل من يشاهدني خلال نشرة الأخبار لعدم وجود أي خبر سعيد.

**من المؤكد أن جائحة "كوفيد 19" كانت لها تأثيراتها في طبيعة الرسالة الإعلامية وكذا حادث مرفأ بيروت.. إلى أي مدى كان هذا التأثير؟**

جائحة "كوفيد 19" عملت على إعادة صنع نظام جديد في العالم وتغيير القواعد



وليس فقط المحلي، وذلك شكّل جزءاً من تحقيق الأهداف التنموية عبر العلم والتطور والتنمية المستدامة لعام 2030.

والمكاسب التي حققتها النساء السعوديات، هي بالأصل حقوق مشروعة نتيجة جهد وعمل وإرادة.

### ▶ هل جاءت فرصة العمل كإعلامية بالمملكة؟

صراحة لا لم أتلّق.. ولو كان العرض يلبي طموحاتي فمن المؤكد سأقبل خاصة أن هناك طفرة في الإعلام السعودي.

### ▶ الإعلام السعودي نال مساحة كبيرة من الحرية.. كيف ترينه من منظور إعلامية لبنانية؟

بالطبع، تطورت الحرية الإعلامية في السعودية، ولكن لا يمكن التعامل مع حرية التعبير في السعودية بمعزل عن التقاليد والحدود الاجتماعية، وأنا كإعلامية من بلد ينادي بالحرية مع الحرية الإعلامية بشرط أن تكون حرية مسؤولة.

## المرأة السعودية أثبتت أنها شريك فاعل في بناء الوطن وتنميته

### عليها المرأة السعودية تماشيًا مع رؤية 2030؟

المرأة السعودية أثبتت جدارتها في شتى المجالات: الطبية والمالية والاقتصادية والعلمية والفضائية، حتى في المجالات التي كانت حكراً على الرجال لسنوات، وأنها شريك فاعل في بناء الوطن وتنميته، وصورة مشرقة عن مدى جدارتها في مختلف المجالات.

وبرز الكثير من العالمات والباحثات السعوديات في المجال العلمي وقدمن إنجازات متميزة؛ أسهمت بشكل بالغ في التطور والتقدم على المستوى الدولي

المجالات والميادين. المرأة اللبنانية لا ينقصها سوى التشريعات القانونية، فالقانون اللبناني ظالم في بعض الأحيان تجاهها، ومن أبرز صور الظلم: منع إعطاء الجنسية لأولاد الأم المتزوجة من أجنبي، وغيرها من القوانين الجائرة بحقها والتي تنتقص من حقوقها كمواطنة وشريكة في صنع القرار؛ فمشاركة المرأة في قيادة المؤسسات الرسمية والخاصة لا تتعدى 2%، كما أن المحيط الاجتماعي يشكل عقبة أحياناً أمام طموح وتطور المرأة.

لكن رغم كل ذلك، استطاعت المرأة اللبنانية التفوق في العديد من المهن وزاحمت حتى الرجل.

وفي النهاية يجب كسر الصورة النمطية عن المرأة في المجتمع والإعلام اللبناني، وعلى كل امرأة أن تبدأ من نفسها في فرض وجودها البناء في المجتمع؛ لأنها لا ينقصها أي شيء لتولي الريادة وأن تعي حقوقها لكي تطالب بها.

### ▶ كيف ترين المكاسب التي حصلت







# فطيرة اللحم المفروم

## Minced Meat Pie

فطيرة اللحم المفروم من الأكلات الشهية وسريعة التحضير، ويمكنك تقديمها على وجبة الغداء، فهي من المخبوزات الشهية جدًا واللذيذة.

ونقدم لك طريقة تحضير فطيرة اللحم المفروم بعجينة البف باستيري ومكونات بسيطة وسهلة كالتالي:

### المكونات:

- 2 عبوة عجينة البف باستيري
- 1 كيلو لحم مفروم
- 1 حبة بصل
- 1 حبة جزر
- 1 حبة فلفل أخضر
- كوب من البازلاء
- نصف كوب بقادونس
- 3 فصوص من الثوم
- 1 حبة بيض
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود

### طريقة التحضير:

- سخني الفرن على درجة حرارة 200.
- على نار متوسطة، قومي بتسخين الزيت ثم أضيفي البصل وقلبيه حتى يذبل.
- أضيفي الثوم والفلفل الأخضر والجزر والبازلاء وقلبي لمدة دقيقة.
- أضيفي اللحم والملح والفلفل الأسود والبهارات، وقلبي حتى يصبح لونه بنيًا، ثم اتركيه على نار هادئة حتى ينضج مع التقليب من فترة لأخرى.
- ارفعي اللحم من على النار واطريه يهدأ قليلاً ثم أضيفي الجزر والبقادونس وقلبي وافردني عجينة الباف باستيري، ثم افردني اللحم فوقها ثم ادهني أطراف العجين بالبيض.
- ضعي الباف باستيري في صينية عليها ورق زبدة ثم ادهني الوجه بالبيض وضعي الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة، حتى يصبح لونها ذهبيًا.





# فوائد الكنتالوب لخسارة الوزن..

فاكهة مثالية للتمتع بجسم رشيق ومثالي



• 26% من الحصة اليومية اللازمة من البيتا كاروتين

### فوائد الكنتالوب لخسارة الوزن

– غني بالمياه مما يزيد الشعور بالشبع سريعاً، بالتالي تقل كمية الطعام المتناولة على مدار اليوم؛ لذا ينصح الأطباء بتناول شريحة أو شريحتين من الكنتالوب قبل وجبة الغداء أو بين الوجبات.

– يحتوي على السكريات الطبيعية والمياه، مما يقلل من مخاطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن.

– كذلك يحتوي الكنتالوب على مركبات فعالة في تحفيز عملية حرق الدهون بالجسم وزيادة الشعور بالشبع، مما يزيد من فوائد الكنتالوب لخسارة الوزن.

– كما يعمل على تحسين صحة الأمعاء بشكل كبير، ويلعب دوراً مهماً في سد الشهية وتحسين عملية التمثيل الغذائي بالجسم، بالتالي خسارة الوزن بشكل صحي وسريع.

### كيف تستخدم الكنتالوب لخسارة الوزن؟

– تناول ثمرة متوسطة من الكنتالوب مقطعة لشرائح خلال اليوم (قبل كل وجبة).

– يمكنك تناول كوب واحد من عصير الكنتالوب دون إضافة سكر، حيث يتم خلط شرائح الكنتالوب على كوب من الماء أو الحليب.

– تناول بعض شرائح الكنتالوب مع الزبادي قليل الدسم على وجبة العشاء، للاستفادة من فوائد الكنتالوب لخسارة الوزن.

– تناول شرائح الكنتالوب مع الجبن القريش للحصول على مزيد من الفوائد الصحية.

ويمكنك من خلال فاكهة الكنتالوب التمتع بجسم رشيق ومثالي، وخسارة الوزن الزائد في الجسم خلال فترة الصيف، فضلاً عن إمداد الجسم بالعديد من الفوائد والقيم الغذائية التي يحتاجها.

ويمتاز الكنتالوب باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين C والسكريات الطبيعية والألياف والماء، فضلاً عن قلة الكربوهيدرات والسعرات الحرارية؛ لذا فهو مثالي في الدايت.

وأكد خبراء التغذية، أن الكنتالوب يساعد على خسارة الوزن بشكل صحي؛ لاحتوائه على كمية كبيرة من المياه تصل إلى 90 %، و 25 % من الحصة اليومية التي يحتاجها الجسم.

كما يحتوي على «فيتامين A» اللازم لتحسين صحة خلايا الجلد والعين وتقوية جهاز المناعة، فضلاً عن «فيتامين C» الذي يساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي خسارة الوزن.

### القيمة الغذائية للكنتالوب

يحتوي كل 100 جرام من فاكهة الكنتالوب على التالي:

- 47 سعر حراري
- 1.2 جرام من البروتين
- 0.3 جرام من الدهون
- 11.3 جرام من الكربوهيدرات
- 1.2 جرام من الألياف
- 10.8 جرام من السكريات
- 56% من الحصة اليومية اللازمة من فيتامين سي
- 26% من الحصة اليومية اللازمة من فيتامين A
- 3% من الحصة اليومية اللازمة من فيتامين K
- 8% من الحصة اليومية اللازمة من البوتاسيوم
- 4% من الحصة اليومية اللازمة من الماغنسيوم
- 6% من الحصة اليومية اللازمة من النحاس

فوائد الكنتالوب لخسارة الوزن والتخسيس متعددة وكثيرة؛ كونه من الفواكه الصيفية الغنية بالماء والألياف، التي تساعد على الشعور بالشبع لفترات طويلة.









مدة التحضير 4.30 ساعة ، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 409.2 سعر حراري

# شوربة الجمبري

## Shrimp soup

شوربة الجمبري، أو السبي فوود أكلة العظام؛ إذ تمتاز بمذاق خاص وشهي، فضلاً عن فوائدها الصحية العظيمة.

ونقدم لك طريقة تحضير شوربة الجمبري في المنزل مثل المطاعم، من خلال الخطوات التالية:

### المكونات:

- الجمبري: 450 جم
- الجزر: 2 حبة (مقطع دوائر)
- الكرفس: 1 حبة (مفروم)
- البصل: 1 حبة (مفروم)
- الثوم: فصان
- البطاطس: 2 حبة (مقطعة مكعبات)
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة
- الزيت: 2 ملعقة كبيرة

### طريقة التحضير:

- سخني الزيت في قدر على حرارة متوسطة.
- أضيفي البصل والثوم وقلّبي حتى يذبل.
- زيدي البطاطس، الجزر والكرفس ثم اغمرّي المكونات بالماء.
- نكهي بالملح والفلفل الأسود ثم زيدي معجون الطماطم.
- قلّبي المكونات واتركيها على حرارة متوسطة حتى تنضج الخضار.
- أضيفي الجمبري واتركي المزيج يغلي لـ 5 دقائق.
- ارفعي القدر عن النار وقدميها ساخنة على السفرة.

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

# شد الجفون العلوية جراحياً

ل إِنَّ الْعُيُونَ الَّتِي فِي طَرْفِهَا حَوْرٌ قَتَلْنَا ثُمَّ لَمْ يُحْيَيْنَ قَتَلْنَا يَصْرَعَنَّ  
ذَا اللَّبِّ حَتَّى لَا حِرَاكَ بِهِ وَهَنَّ أضعف خلق الله أركاننا



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

## الجفون العلوية جراحياً:

- عبارة عن إزالة الجلد الزائد وأجزاء من العضلات والأنسجة الدهنية من الجفن العلوي جراحياً، ثم خياطة الشق الجراحي عن طريق غرز طبية.

- تُعتبر عملية اليوم الواحد ولا تستدعي غرفة عمليات رئيسة ولا البقاء في المستشفى، ولا تحتاج إلى البنج كلي.

ننصح بعدها بالراحة وتجنب بذل أي مجهود خوفاً من النزف، وخلال العشرة الأيام الأولى حينها يتم إزالة الخيوط والاستمتاع بالنتيجة التي تكتمل بعد اختفاء الكدمات التي لا تستمر أكثر من أسبوعين في معظم الحالات.

2 ضعف العضلات حول منطقة العين وارتخاؤها

3 التدخين.

4 التغذية غير السليمة ونقص الفيتامينات مثل K, E C.

5 التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس المباشرة.

6 قلة النوم والإرهاق.

7 إصابات العين.

8 أسباب وراثية.

تعريف وشرح مبسط لعملية شد

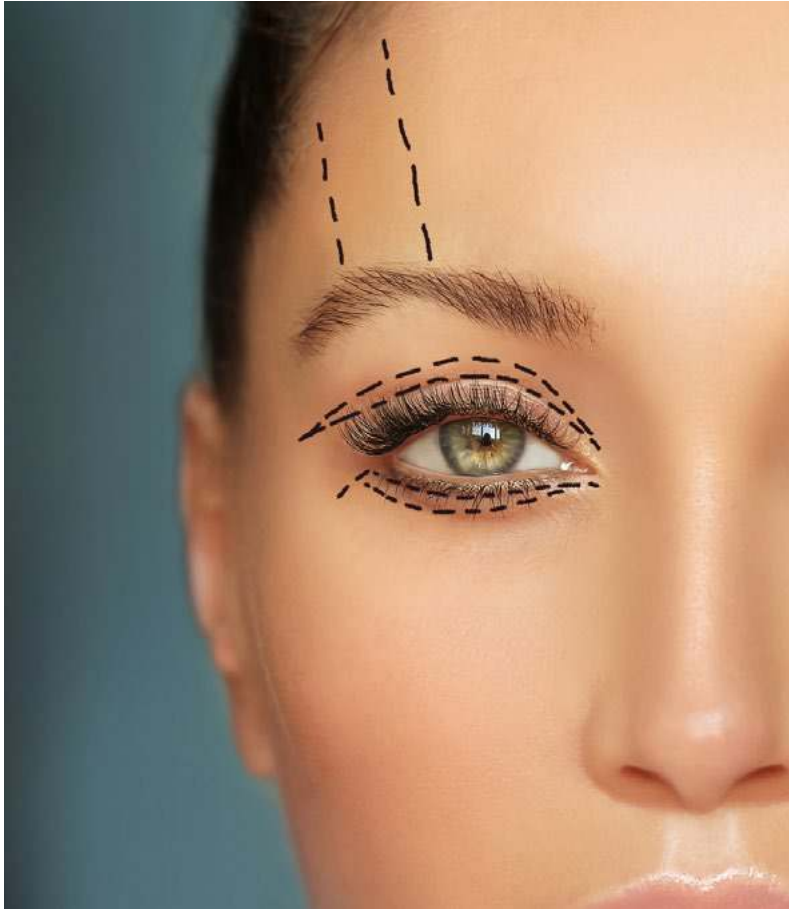
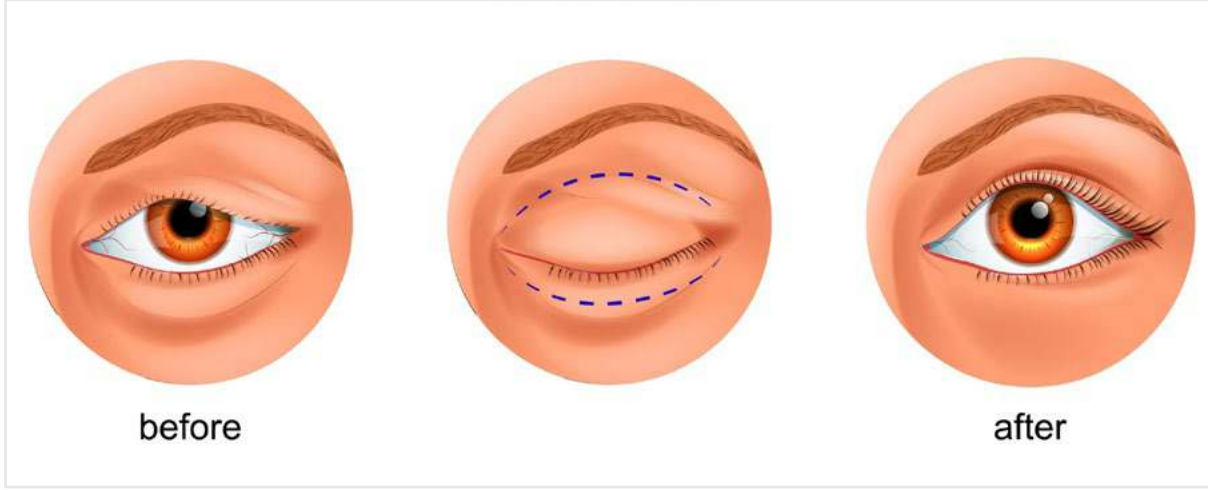
معظم الشعراء الغزليين، لابد أن يكون لهم بيت أو بيتان في غزل العين؛ كونها نصف جمال الوجه، لذلك تُعتبر ترهلات الجفون العلوية مشكلة لدى السيدات؛ إذ تُخفي جمال أعينهن وتفقدن جزءاً كبيراً من ثقتهن بأنفسهن وتعطي علامات تقدم السن للوجه أو علامات الإرهاق والحزن.

وقد تصل المشكلة في بعض الأحيان إلى أن يتسبب هذا الفائض من الجلد الموجود بالجفن العلوي في حجب الرؤية؛ ما يسبب الكثير من العوائق في الحياة اليومية.

## أسباب ترهل الجفون:

1 اتقدم في العمر.





### تعتمد نتيجة عملية شد الجفون العلوية على عدة عوامل مثل:

- نوعية الجلد
- شدة ترهل الجلد
- كمية الدهون المتراكمة
- مناطق الدهون المتراكمة
- علاقة ترهل الحاجب والجبهة بالجبف العلوي.

### نصائح عامة للمحافظة على جمال العين:

1 التوقف عن التدخين لأنه يعرض البشرة للجفاف، وبالتالي يزيد من ترهلها ومن ثم ارتخاء الجفون.

2 عدم التعرض للشمس مباشرة بكثافة لأنه يؤدي إلى فقدان مرونة الجلد حول العين و جفافه و ترهله.

3 العناية بمنطقة العين.

4 التغذية السليمة.

5 النوم الكافي وعدم السهر.

6 استخدام تركيبات يونفرسكن،

العمودية، أقوم بإزالة جزء من هذه العضلة من خلال نفس الشق الجراحي، وبالتالي تتحسن ملامح الغضب، كما أنه يعالج تهدل الطرف الداخلي من الحواجب، وبذلك يضيفي على الطرف الداخلي رونقاً مشرقاً ويعالج مظهر الغضب والإرهاق.

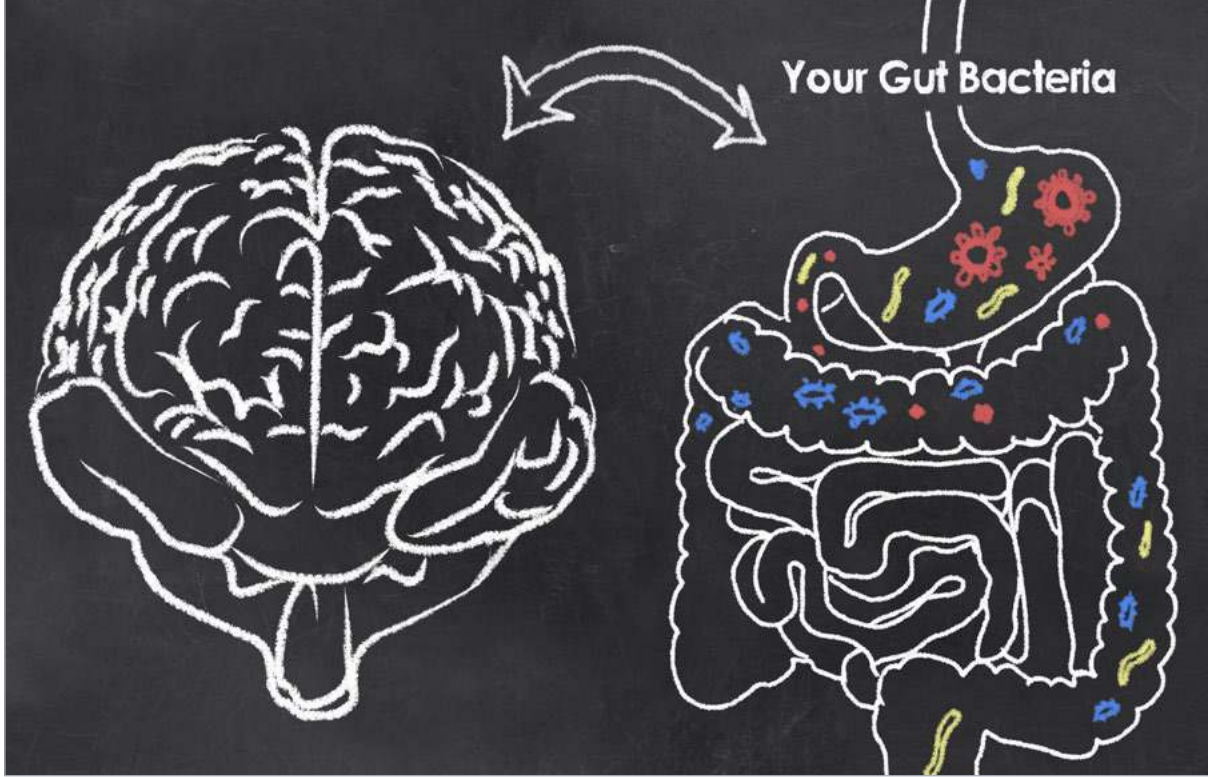
لعلاج مشاكل منطقة العين والعناية بها والحفاظ عليها من علامات الإرهاق والتعب ونضارتها وترطيبها.

وفي بعض الحالات التي تعاني من فرط في قوة عضلة ما بين الحاجبين التي تتسبب في ظهور تجاعيد الغضب





# هل هناك صلة بين ميكروبات الأمعاء والسكتة الدماعية؟



بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وفي دراسات سريرية شملت آلاف المرضى، أظهر الفريق الطبي أن مستويات TMAO في الدم يمكن أن تساعد على التنبؤ بالمخاطر المستقبلية المتمثلة في النوبات القلبية والسكتات الدماغية والوفاة، وهي النتائج التي تكررّت في دراسات أخرى بجميع أنحاء العالم.

وكانت الدكتورة تشو والدكتور هازن أول من كشف عبر دراسات سابقة عن وجود صلة بين TMAO وارتفاع احتمال الإصابة بتجلط الدم.

واعتبر الدكتور هازن أن الدراسة الجديدة تتوسع في هذه النتائج، وتقدّم لأول مرة دليلاً على أن ميكروبات الأمعاء، ولا سيما من خلال TMAO يمكن أن تُحدث تأثيراً مباشراً في زيادة شدة الإصابة بالسكتة الدماغية أو الضعف الوظيفي الذي يحدث للمريض عقب الإصابة.

وقارن الباحثون تلف الدماغ في النماذج

أظهرت نتائج جديدة، توصل إليها باحثون في المستشفى الأمريكي كليفلاند كلينك، لأول مرة، وجود صلة بين ميكروبيوم الأمعاء والسكتة الدماغية.



القلب والأوعية الدموية، والذي يشمل الآثار الضارة للمركب العضوي "ثلاثي ميثيل أمين N-أكسيد"، الذي ينتج عن هضم بكتيريا الأمعاء بعض العناصر الغذائية المتاحة بكثرة في اللحوم الحمراء وبعض المنتجات الحيوانية.

وقال الدكتور ستانلي هازن إن الدراسة وجدت أن مركبَي الكولين و"ثلاثي ميثيل أمين N-أكسيد"، المعروف اختصاراً بالاسم TMAO، "أدّى إلى زيادة شدة السكتة الدماغية"، لافتاً إلى أن زرع ميكروبات الأمعاء القادرة على صنع TMAO "كان كافياً لإحداث تغيير كبير في شدة السكتة الدماغية".

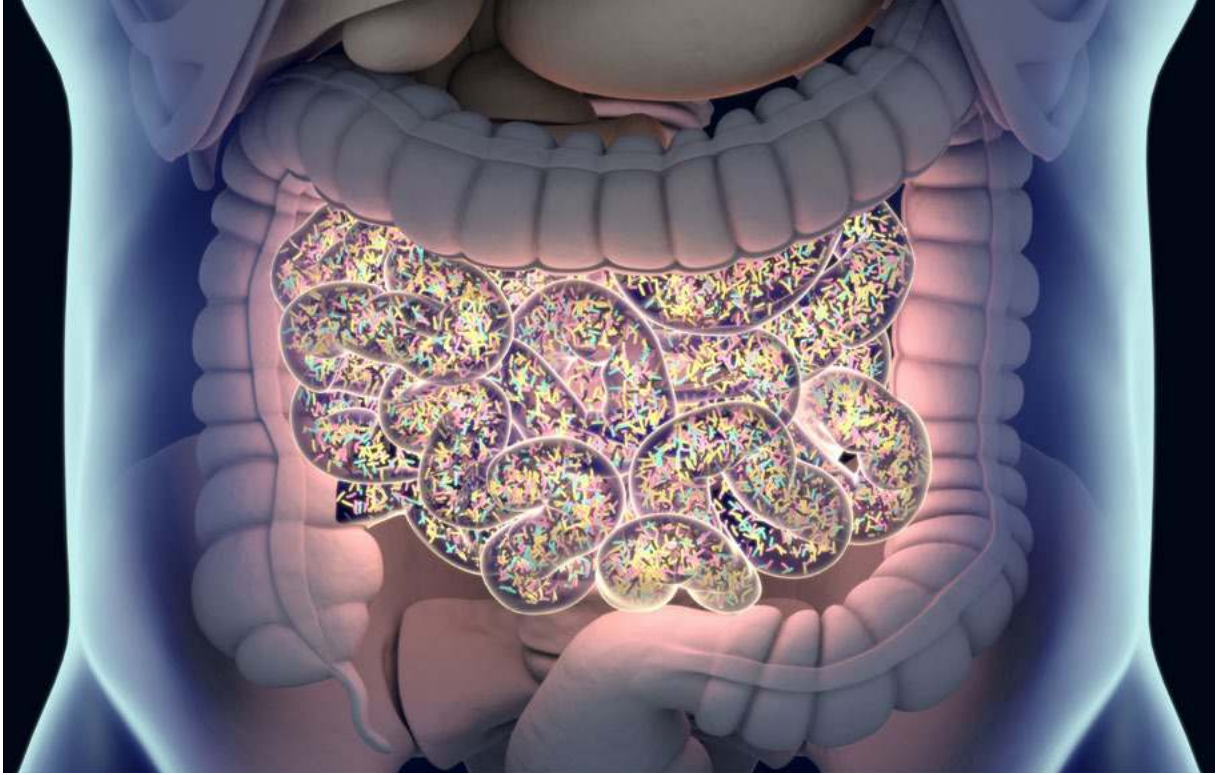
وكان الدكتور هازن وفريقه قد وجدوا في السابق أن المستويات المرتفعة من مركب TMAO يمكن أن تؤدي إلى الإصابة

وقال الباحثون إن الميكروبيوم، وهو مجموعة الميكروبات المتعايشة مع الإنسان، له القدرة على التأثير في شدة السكتة الدماغية والضعف الذي يصيب بعض وظائف الجسم عقب الإصابة بالسكتة الدماغية.

وتضع النتائج التي توصل إليها الباحثون ونُشرت في مجلة "سل هوست آند ميكروب" العلمية، الأساس لتدخلات جديدة محتملة للمساعدة في علاج السكتة الدماغية أو الوقاية منها.

وقاد الدراسة البحثية الدكتورة ويفي تشو، والدكتور ستانلي هازن من معهد أبحاث ليرنر التابع لكليفلاند كلينك؛ حيث اعتمدت الدراسة على أكثر من عقد من الأبحاث التي قادها الدكتور هازن وفريقه حول تأثير ميكروبيوم الأمعاء في صحة





المركب، مشيرة إلى أن التحوّل إلى مصادر البروتين النباتية "يساعد على تقليل إنتاج مركب TMAO".

الكولين وTMAO يؤثران في أداء الوظائف بعد السكتة الدماغية، بجانب تأثيرهما في شدة السكتة الدماغية.

ووجد الفريق أن إنزيم ميكروب الأمعاء المهم في إنتاج مركب TMAO، والمسّمى CutC، قد ساهم في زيادة شدة السكتة الدماغية وتفاقم نتائجها.

من جانبها، رأت الدكتورة تشو، أن استهداف إنزيم ميكروب الأمعاء هذا قد يكون "طريقة واعدة" للوقاية من السكتة الدماغية، وقالت: "عندما أسكتنا بطريقة وراثية جين ميكروب الأمعاء الذي يؤدي إلى إنتاج الإنزيم CutC، تضاءلت شدة السكتة الدماغية كثيرًا".

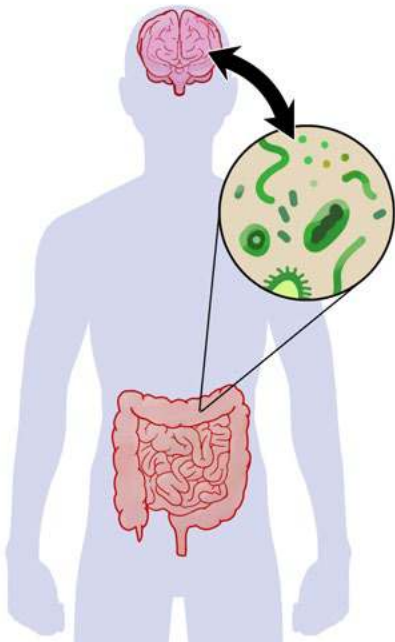
وأوضحت أن الأبحاث الجارية تبحث في تفاصيل أسلوب العلاج هذا، إضافة إلى إمكانية التعديلات الغذائية للمساعدة في تقليل مستويات المركب TMAO، وبالتالي الحدّ من خطر السكتة الدماغية.

وأضافت أن النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء يرفع مستويات هذا

قبل السريرية للسكتة الدماغية بين من لديهم مستويات مرتفعة أو منخفضة من TMAO، فوجدوا أن الأفراد ذوي مستويات TMAO العالية عانوا تلقًا من دماغًا أوسع انتشارًا ودرجة أعلى من العجز الوظيفي الحركي والإدراكي بعد السكتة الدماغية.

ووجد الباحثون أيضًا، أن التغييرات الغذائية التي تؤدي إلى تغيير مستويات هذا المركب، مثل تقليل تناول اللحوم الحمراء والبيض، أثرت في شدة السكتة الدماغية.

وأوضح الدكتور هازن؛ الذي يشغل أيضًا منصب الرئيس المشارك لقسم إعادة التأهيل القلبي الوقائي في معهد ميلر للقلب والأوعية الدموية والأمراض الصدرية في كليفلاند كلينك، أن تعطّل الوظائف بعد السكتة الدماغية جزءًا انقطاع الدم عن الدماغ تُعد مصدر قلق كبير للمرضى، مضيفًا أن الدراسة قارنت بين القدرة على أداء مختلف المهام قبل السكتة الدماغية وبعدها على المديين القصير والطويل، لفهم ما إذا كان مركبًا









# المصايف العربية..

## سحر خاص وطبيعة خلابة



كتبت: سلسبيل سعيد

بدأت حرارة الصيف في تشجيع عشاق الشواطئ والمصايف للبحث عن وجهتهم لهذا العام، والاستعداد للانطلاق بعيداً عن الأجواء الصاخبة في المدينة التي تفتقد إلى صوت الأمواج المتلاطمة التي نبعث عنها تزامناً مع فصل الصيف.

وتزامناً مع تطعيم عدد كبير حول العالم بلقاح فيروس كورونا، بدأت المقاصد السياحية في فتح أبوابها أمام الزوار أخيراً، فأصبح الآن التنقل أكثر سهولة عن العام الماضي.

ويزخر الوطن العربي بمجموعة من الشواطئ الرائعة والفريدة، فكل منهم يتمتع بمميزاته وطبائه الخاصة التي ستجذبك دون شك.







ومن أفضل الأمور التي قد تشجعك لحزم حقيبتك والتوجه نحو الشاطئ الآن، هو أن أغلب الدول حول العالم قدمت التسهيلات والعروض المغرية لإنعاش قطاع السياحة خلال موسم الصيف، فعليك اقتناص الفرصة.

وتأتي مصر والسعودية ولبنان وعمان والمغرب على رأس الدول العربية التي تتمتع بمجموعة رائعة من الشواطئ والمقاصد السياحية التي ستعوض خسارة العام الماضي.

### مرسى علم في مصر.. مصيف بمذاق خاص

تعتبر مصر من بين الدول العربية التي يفضل الكثير من العرب الذهاب إليها؛ لما تزخر به من شواطئ ومقاصد سياحية متعددة.

وتعد مرسى علم من المصايف المصرية ذات الطابع الخاص، فيمكنك خوض تجربة فريدة هذا العام على شواطئ مرسى علم.

وتتميز مرسى علم بقربها من دول الخليج العربي، فهي مدينة ساحلية تابعة لمحافظة البحر الأحمر؛ وهي مدينة حديثة من مدن المحافظة، فيبلغ عمرها 25 عامًا فقط.

فيوجد كل شيء في مرسى علم على طبيعته، فيطلق عليها البعض «مالديف مصر»، فهي أرض تجمل بين السحر والجمال.







بطبيعة تختلف تمامًا عن طبيعة الخليج العربي ومصر ولبنان، باعتبارهم من أفضل الوجهات السياحية في العالم العربي.

وبشكل خاص، تعتبر أغادير أو (أكادير) من أهم المصايف في المغرب، والتي توفر لك أكثر من فرصة للاستمتاع، فاطمئن لن يقتصر الأمر على الشواطئ الخلابة فقط، فهي تتمتع بمقاصد سياحية متنوعة.

وتمزج منطقة أغادير بين ما هو قديم وحديث، فلن تشعر بالملل على الإطلاق بين شوارعها، فتأكد أنك على موعد مع زيارة مختلفة.

أغادير، هي واحدة من أكبر مدن المغرب، وتستمد طبيعتها الخاصة، من كونها تقع على شاطئ المحيط الأطلسي بالقرب من جبال الأطلسي، وهو ما يمنحها لمسة خاصة للغاية.

وتحتضن المعالم السياحية والمنتجعات الصحية وملاعب الغولف والشواطئ النظيفة والحدائق والمنتزهات وغيرها.

مرسى علم، هي موطن أصلي للمحميات الطبيعية، وتحتضن أفضل مواقع الغوص على الإطلاق، فإذا كنت من محبي الغوص، فستكون مرسى علم وجهتك المثالية.

ولا يتوقف الأمر عند شواطئ مرسى علم، فهي تزخر بالأماكن التي يمكنك الاستمتاع بها، مثل محمية وادي الجمال، التي ستخطفك بما وهبها الله من مناظر طبيعية خلابة، فيعيش على أرضها مخلوقات برية وبحرية نادرة، على مساحة 7000 كيلو متر مربع.

كذلك، لا تفوت فرصة زيارة شجرة القلعان، وهي شجرة تنمو في وسط مياه البحر؛ فيمكنك أن تلتقط صوراً خيالية بجانب هذه الشجرة.

وبعد التقاط الصور عند شجرة القلعان، عليك خوض تجربة فريدة في بحيرة النيزك، وهي من البحيرات الطبيعية ذات المياه الشفافة الصافية التي تتلألأ تحت أشعة الشمس.

ويعتقد البعض أن البحيرة تشكلت إثر سقوط نيزك من السماء؛ حيث تتمتع بشكل فريد للغاية، فضلاً عن الهدوء الذي سيخطفك إلى عالم آخر بدون شك.

عند الذهاب إلى مرسى علم؛ عليك بزيارة بيت الدولفين وهي من المحميات الطبيعية التي تحمل اسماً آخر وهو محمية صامداهي، والتي تحتوي على حوالي 5 آلاف من فصائل مختلفة من الدلافين، مما يعيق الغطس في هذه المنطقة وعدم سير المراكب حفاظاً على الدلافين.

## أغادير المغربية.. مزيج الحداثة والعراقة

وإذا كنت من عشاق أجواء مناطق المغرب العربي، فستكون زيارة المغرب في فصل الصيف خياراً مثاليًا، فهي من أجمل مناطق شمال إفريقيا، التي تتمتع











بأنك في عالم آخر، فيمكنك على الجزيرة، أن تمارس عدد من النشاطات المختلفة، أبرزها: صيد السمك، ركوب الأمواج، والإبحار في القوارب.

كذلك، عليك زيارة متحف رضوى للتراث في ينبع، والذي يضم مجموعة من القطع الأثرية المتنوعة من أسماك محنطة، أدوات صيد قديمة، كتب نادرة، منحوتات تراثية، ودرع تاريخية، وغيرها من المقتنيات التي ستبهرك، إذا كنت من عشاق الأماكن التاريخية.

فضلاً عما سبق، يمكنك زيارة منتجع مرسى الأعلام الواقع على واجهة ينبع البحرية، فيمكنك ممارسة السباحة، الغوص واكتشاف جزر صغيرة موجودة بقرب المنتجع عبر الرحلات البحرية.

وفي تجربة فريدة من نوعها، عليك تناول الطعام في المطعم العائم على المياه في مرسى الأعلام.

### سلامة العمانية.. عاصمة المصايف العربية

لا يُخفى على أحد، اللقب الذي يُطلق

على مساحة تصل حوالي أربعة هكتارات، وتتضمن أكثر من 300 نوع من التماسيح. كما تتوفر العديد من النباتات المنتسبة للمنطقة الاستوائية، إلى جانب حديقة مائية تستوي على سطحها كائنات نباتية نادرة.

### الصيف في ينبع.. تجربة فريدة

يمكنك كذلك خوض تجربة مختلفة على أراضي المملكة، التي تحتضن مجموعة كبيرة من المقومات الطبيعية والشواطئ التي تمنحك شعوراً ممتعاً في فصل الصيف.

ومن بين أجمل المقاصد السياحية التي تميز السعودية، هي منطقة ينبع، التي يجتمع على أرضها مجموعة كبيرة من الأماكن الخيالية.

ومن أبرز الأماكن التي عليك زيارتها في ينبع، جزيرة المحار، الواقعة في غرب الكورنيش البحري، فمن المؤكد أنك لم تشاهد مثل هذه الجزيرة الخيالية.

فستجد نفسك أمام شاطئ واسع، يخطفك بصفاء المياه الزرقاء، فستشعر

ويعتبر شاطئ أغادير، من بين أجمل الأماكن التي عليك زيارتها والاستمتاع بها، فهو يمتد على مساحة واسعة تزيد عن 30 كم.

ستأخذك الرمال الذهبية والمياه الصافية على طول الساحل المحاذي للمحيط الأطلسي في جولة خيالية بعيداً عن ما تعتاد عليه في روتين يومك.

ويتوفر في هذا الشاطئ العديد من المطاعم والمقاهي المميزة، التي ستمنحك وقتاً وأجواءً مسلية للغاية.

كذلك، عليك زيارة أشهر معالم السياحة في أغادير والتي تسمى بـ «أغادير أوفلا» وهي عبارة عن حصن موجود في أعلى الجبل يرتفع 236 متراً عن سطح البحر.

وبعد الانتهاء من زيارة «أغادير أوفلا»، عليك أخذ جولة في حديقة التماسيح، والتي تُسمى أيضاً بـ «كروكو بارك».

وهي أول حديقة خاصة بالتماسيح يتم افتتاحها بالمغرب، وما يميزها أنها تمتد





## جونيه في لبنان.. أرض الليمون

إذا كنت حقًا تبحث عن تجربة مختلفة، فعليك زيارة لبنان، فعلى الرغم من أزمتها الاقتصادية إلا أن قطاع السياحة حقق معجزة بصموده حتى الآن، فمنذ بدء فصل الصيف استقبلت لبنان بمقاصدها المختلفة عدد كبير من السياح.

ومن أبرز وأهم المناطق التي يمكنك قضاء إجازة صيفية بها، هي منطقة جونيه، أو كما يطلق عليها «مدينة النور وأرض الليمون» وهي إحدى المناطق السياحية في محافظة جبل لبنان.

وستخطفك جونيه في رحلة ممتعة إلى أقصى حد؛ فهي تتمتع بتاريخ عريق، وتوفر لك أكثر من نشاط ترفيهي، فهي تشكل لوحة ربانية خلابة.

فيمكنك ركوب تلفريك، وهو من أبرز فعاليات السياحة في جونيه، فسيأخذك في رحلة على ارتفاع أكثر من 550 مترًا فوق المدينة الساحرة.

وبعد ذلك، يمكنك الاستمتاع بإطلالة خيالية، أثناء زيارة مزار سيدة لبنان، الذي يقبع على ارتفاع 6500 م، فهو مزيج رائع بين الطبيعة والتاريخ.

وبالطبع، ستبحث عن شواطئ جونيه، فهي تتمتع بشواطئ خلابة ومياه فيروزية وخلفيتها جبلية مكسوة بالخضرة، وبعد قضاء وقتك على الشواطئ يمكنك اختيار الفندق الذي يناسبك لأخذ قسطاً من الراحة.

ويمكنك أن تشعر برائحة الماضي بين أروقة سوق جونيه القديم؛ إذ يعود تاريخ إنشائه إلى القرن 18، وكان يقع بالقرب من ميناء جونيه القديم.

فستجد نفسك بين أبنية تاريخية وأزقة تعج بالمتاجر الخشبية الرائعة، التي تبيع كافة أنواع البضائع، وأبرزها الأقمشة، والأزياء.



الكهوف القديمة.

فضلاً عن ذلك، عليك زيارة متحف أرض لبنان، فيمكنك الاستمتاع بإطلالة شاملة تكشف لك ربوع سلطنة عمان، ولا تفوت الاستمتاع بوقتك على شاطئ المغسيل.

وبعد شاطئ المغسيل من أجمل شواطئ سلطنة عمان بلا منازع، وهو أيضاً أحد أجمل عشر شواطئ في العالم، فيتميز بانتشار الكتل الصخرية على امتداده، ويتمتع بالمياه الكريستالية العذبة ذات اللون الأزرق الفيروزي.

وقبل الرحيل، عليك زيارة أهم كهوف صلالة، وأبرزها: كهف آتين القريب من عين جريز ويبعد عشرة كيلومترات عن مدينة صلالة وكهف رزات كذلك.

على صلالة، وهو «عاصمة المصايف العربية»، فبالطبع تتوجها بهذا اللقب لم يأت من الفراغ.

يمكنك زيارة صلالة خاصة في شهري يوليو وأغسطس، لتستمتع بشواطئها، وجبالها وطبيعتها الخلابة التي ستأسرك بدون مبالغة.

فتقع مدينة صلالة في ولاية صلالة التابعة لمحافظة ظفار في سلطنة عمان، وتمتلك مقومات سياحية في مختلف جنباتها، فإذا كنت من عشاق الشواطئ العذبة والاستعداد للاستمتاع بالرمال الناعمة والمياه النقية.

كذلك تتمتع صلالة بطبيعة جبلية، فستجد سلسلة جبال شامخة وتحتضن الأودية والسهول المنبسطة، إضافة إلى





# لتنشئة جيل سوي.. احذر تلك السلوكيات التربوية

كتبت: أمل حمدي

ل تنمو شخصية الطفل معه بشكل تدريجي بداية من ولادته، ويتم تكوينها من خلال السلوكيات التي يتبعها والداه أمامه، فهما الأساس في تشكيل شخصيته.







ولا شك في أن كل أسرة ترغب في أن تجعل شخصية أبنائها مميزة وناجحة؛ لذلك تقع دون قصد منها في العديد من الأخطاء أثناء تربية الأطفال، التي قد تؤدي إلى تدمير شخصيتهم.

ولأنه غالبًا ما تتحكم عاطفة الآباء في تربية الأبناء؛ يؤثر ذلك بالسلب في شخصية الطفل، وهناك عدد من السلوكيات غير الصحيحة التي يجب على الأهل تجنبها؛ ما يساعدهم في تربية طفل سوي قادر على التعامل مع المجتمع، وهي كالتالي:

### ▶ التقليل من أهمية مشاعر طفلك

يجب على الآباء تعليم أبنائهم كيفية التعبير عن مشاعرهم والتحدث عنها، وليس العكس، فبعض الأسر تحاول دائماً التقليل من المشاعر التي يعبر عنها طفله والسخرية منها.

على سبيل المثال قد يقول أحد الوالدين «كيف تخاف من كذا أو أن هذه المشكلة التي تتحدث عنها ليست كبيرة» فتلك الكلمات معناها لديهم أن المشاعر غير مهمة وأنه من الأفضل قمعها؛ لذلك فعندما يتحدث طفلك عن شيء أمامك امنح له الفرصة ليعبر عما في داخله؛ من أجل تعليمه كيف يدير مشاعره بنفسه.

### ▶ تحقيق كل مطالب الأبناء

من السلوكيات الخاطئة التي يقوم بها الآباء هي تحقيق كل طلبات الأطفال حتى لو كانت في غير استطاعتهم، طناً منهم أنهم بذلك يعبرون عن حبهم لهم.

ولكن الكثير من الأبحاث، أكدت أن إعطاء أطفالك كل ما يريدونه يجعلهم يفقدون المهارات المتعلقة بالقوة العقلية، مثل الانضباط الذاتي؛ لذا على الآباء تعليم أطفالهم أن ليس كل شيء متاح، وأنهم عليهم بذل جهد لتحقيق ذلك.

بإمكان الوالدين تعليم أطفالهما ضبط

### ▶ عدم ممارسة العادات الصحية أمام أطفالك

يجب على الآباء ممارسة العادات الصحية أمام أطفالهم، فهذا يُعد من السلوكيات المهمة؛ وذلك من أجل تعليم طفلك هذه العادات.

فعندما يشاهد الطفل أن أسرته تحافظ على ممارسة العادات الصحية، مثل: تناول أطعمة صحية وممارسة الرياضة وتقدير أهمية الوقت وغيره، فهذا يعمل على تنمية عادات الرعاية الذاتية لأطفالك.

### ▶ توقع الكمال

أمر طبيعي أن يرغب الآباء في أن يصل الطفل للكمال وتحقيق الأهداف الكبيرة والوصول لها مهما كلفهم الأمر، ولكن خبراء العلاقات الأسرية أكدوا أن هذه الطريقة غير صحيحة.

فبناء القوة العقلية لدى أطفالك يكون عن طريق التأكد من أن النكسات التي يواجهونها سوف تعلمهم دروساً قيّمة ومهمة في الحياة، ويجب تعليمهم كيفية النجاح في المرة القادمة عندما يفشلون، وأنه لا يوجد ما يسمى بالكمال، فطبيعة الأمور لا بد أن يمرروا بالفشل قبل النجاح.

النفس؛ عن طريق وضع قواعد من أجل الحصول على هدية أو زيادة المصروف، مثل إنهاء الواجب المنزلي في موعد محدد وهكذا.

### ▶ عدم وضع حدود بين الآباء والطفل

من قواعد التربية الصحيحة وضع الآباء حدوداً بينهم وبين أبنائهم عند التعامل، فالأطفال الأقوياء عقلياً تكون لديهم عائلة تفهم جيداً أهمية الحدود؛ إذ لو رضخ الأب وتفاوض على القواعد في بعض الأوقات فذلك قد يؤدي لمراعات فيما بعد.

### ▶ عدم اهتمام الآباء براحة أبنائهم

يجب على الآباء التأكد من أن أطفالهم يشعرون دائماً بالراحة؛ وذلك من خلال التقرب منهم، ومعرفة مشاكلهم، والأمور التي تزعجهم ومحاولة حلها معهم.

ويوجد العديد من المواقف التي قد يتعرض لها طفلك يشعر خلالها بعدم الارتياح، سواء مع أصدقائه أو في المدرسة، في هذا الوقت يجب أن تُشعره بأنك بجانبه، حتى لو عن طريق معانقته، فهذا يعزز القوة لديه والإحساس بالحب والراحة.

# أفكار تجديد غرف نوم الأطفال بسهولة





## كتبت: سمر جمال



تسعى الأمهات إلى تجديد غرف نوم الأطفال من وقت إلى آخر؛ حتى لا يشعر الطفل بالملل من غرفته، وأيضًا كي تتناسب مع احتياجات مراحلها العمرية المختلفة، وتحرص الأم على وجود تناسق بين الطابع الجمالي للغرفة مع احتياجات الطفل ورغباته؛ حيث إن غرفة الطفل هي عالمه الخاص الذي تساعد على التركيز والإبداع وأيضًا الاسترخاء والهدوء.

لحماية الطفل عند السقوط.

### استغلال المساحة قدر الإمكان

احرصي على استغلال كل ركن في الغرفة سواء كانت واسعة أو ضيقة؛ حيث إن الأطفال يحبون مساحة اللعب الكبيرة والواسعة بعيدًا عن قطع الأثاث المزججة بالنسبة لهم.

كما يمكنك تخصيص مساحة أسفل السرير للعب أو توزيع وسائل للاسترخاء والقراءة والذاكرة.

### وحدات التخزين

وحدات التخزين من أهم القطع في غرف الأطفال؛ حيث إن الطفل ينمو سريعًا وتتبدل ملبسه باستمرار، كما أن ألعابه كثيرة وتحتاج إلى أماكن للتخزين، لكن احرصي على وجود عدد كبير من الخزائن.

ويفضل اختيار المفروشات التي تحتوي على مساحات التخزين في داخلها، والخزائن العالية للتوضيب أو الجوارير أسفل السرير.

### توفير مساحة للعب

اللعب هو كل ما يشغل تفكير الأطفال، ويهتمون بألعابهم بشكل كبير؛ لذا يجب تصميم مساحة خاصة للعب في الغرفة، مثل حوض مليء بالكرات، أو لوح مطلي بالطلاء الأسود حتى يكون بمثابة جدار للتسلق.

كما يمكنك تصميم خيمة خاصة بالقراءة أو اللعب أو المذاكرة، مع وضع الإضاءة في السقف أو النجوم المثبتة على الحائط، فكل هذه التفاصيل تثير اهتمام الطفل.

هناك مجموعة من النصائح والأفكار التي تساعدك عند تجديد غرفة النوم الخاصة بطفلك؛ لتوفير عوامل الأمان والراحة والاسترخاء والقدرة على اللعب والإبداع.

### البساطة والألوان

البساطة هي عنوان الجمال، بالتالي يجب أن يتسم ديكور غرفة نوم الأطفال بالبساطة في الألوان والأثاث والقطع الموضوعة داخل الغرفة؛ حتى يتمكن الطفل من اللعب والذاكرة والاسترخاء.

ويمكنك ذلك من خلال اختيار الألوان التي تتسم بالبساطة البعيدة عن الصخب، ولكن أيضًا احذري من الألوان الهادئة جدًا، فهي لا تناسب الأطفال، واختيار كل ما يحبه طفلك.

واعلمي أن الألوان مهمة جدًا لتعزيز طريقة تفكير الطفل، بالتالي تتغير باستمرار، لذا ينصح باختيار قطع المفروشات في الغرفة بألوان حيادية تدوم لوقت طويل، مثل «الأبيض، الخشب الفاتح أو الداكن».

أما عن التفاصيل والاكسسوارات وديكور الغرفة، يتم اختيار الألوان الفرحة التي يعشقها الأطفال.

### الأمان

لا يجب إهمال عنصر الأمان عند تجديد غرف نوم الأطفال، فهو الأهم دائمًا، بالتالي عند تصميم الغرفة يجب ألا تتجاوز ارتفاعات العناصر بها طول «المتري»؛ حتى يسهل على الطفل الوصول لها.

كما يجب الحرص على أن تكون الأرضية مريحة ودافئة ومغطاة بقطع من الفراء؛



# إتيكيت التواصل عبر تطبيقات الهاتف في العمل

لا يوجد شيء بدون قواعد، حتى ولو كانت المهاتفة في العمل؛ إذ يعد إتيكيت التواصل عبر تطبيقات الهاتف في العمل من الأشياء المهمة التي يجب معرفتها.



L

عدة أمور لا تصل بشكل جيد للعميل، خاصة في حالة عدم وجود انترنت للأخر.

– في حالة الحديث للمرة الأولى مع العميل، يجب التحدث معه أولاً بالطريقة التقليدية والاستئذان منه وأخذ موافقته على الاتصال به عبر الواتساب.

– عندما لا يريد العميل على المكالمة، يستحسن القيام برسالة مقتصبة وواضح؛ من أجل تفسير الأمر المطلوب.

– في حالة الحديث مع العميل على الواتساب، من المهم الانتباه أن يكون التوقيت من ضمن وقت العمل، وذلك حتى السادسة مساءً.

– يجب مراعاة ألا تتجاوز المهاتفة المهنية الـ 7 دقائق.

– عندما تتحدث مع العميل عن طريق إرسال فويس ينبغي أن يكون مختصراً، لأن كلما كان الكلام مختصراً كلما كانت الأفكار منظمة ومرتبطة أكثر.

– لا يجب معاتبة الأشخاص على عدم الرد بهذه الوسيلة، لأنه ربما لم ينتبه للاتصال.

ونظراً لاعتماد الاتمال على التطبيقات الذكية، مثل الواتساب في أغلب المجالات، يجب أن يتعلم الأفراد طريقة المهاتفة الصحيحة.

وخلال السطور التالية، نتعرف معاً على إتيكيت التواصل عبر تطبيقات الهاتف الذكي خلال العمل؛ حيث حددها خبراء الإتيكيت فيما يلي :

– لا يوجد شيء يحكم العلاقات الاجتماعية ما عدا الشعور بالأخر، لذلك يجب الالتزام بحضور راقٍ من أجل بناء علاقات سليمة وخفيفة في الإطار المهني، من خلال تصرفات صحيحة، خاصة عند مهاتفة العميل.

– هناك دائماً قواعد حديثة متطورة مع السلوكيات التي تظهر حديثاً خاصة في الإتيكيت، وسلوك الإنسان السريع، وفي السابق كان يعتمد على وسائل الاتصال التقليدية للتواصل مع العميل، ولكن حالياً تغيرت الوسائل لتطبيقات مثل الواتس والماسنجر وغيره، ويمكن للموظف التعامل مع العميل على هذه التطبيقات، ولكن بشرط أخذ موافقة مسبقة منه.

– من الضروري عدم الاعتماد بشكل كلي على هذه التطبيقات خلال العمل، لأنه أحياناً يوجد







## صوت الحب وردة الجزائرية.. سر اعتزالها الغناء وعودتها إلى مصر

صوتها يشبه الناي في عزفه الرقيق، والكمان بأوتاره المشدودة التي تجعلك تنجذب وتستمتع لها وكأنك في عالم آخر بعيداً عن الجميع، اسمها يشبهها كثيراً، لا يوجد من لا يعشق صوتها منذ سماعه في اللحظة الأولى، فهي كما يقال عنها «صوت الحب».. هي الفنانة وردة الجزائرية.



نجمها سريعاً، وساعدها في الانتشار والظهور بليغ حمدي؛ حيث قدم لها العديد من الألحان الخالدة.

وعلى الرغم من قصة الحب التي كانت بينها وبين بليغ حمدي انفصلت عنه، ولكنها ظلت حريصة على العمل معه فنياً؛ إذ كان واحداً من أهم الموسيقيين ويدرك جيداً إمكانيات صوتها.

واشتهرت «وردة» بعدد من الألقاب؛ منها: «أميرة الغناء العربي»، كما منحها صناع الموسيقى لقب «صوت الحب»؛ نظراً لصوتها المميز والرومانسي العذب.

### وفاتها

في أيامها الأخيرة كانت «وردة» تعاني من عدة مشاكل صحية؛ حيث أصيبت بمرض في الكبد، وعلى أثره خضعت لعملية زرع كبد في الولايات المتحدة الأمريكية، وعادت مرة أخرى للغناء فور تحسن حالتها.

ولكن في 17 مايو 2012 أصيبت بقصور في القلب؛ ما تسبب في رحيلها عن عالمنا، ولكن صوتها العذب لم يفارقنا.

عليها الأعمال الفنية؛ حيث طلب الرئيس الراحل جمال عبد الناصر أن يُضاف لها مقطع في أوبريت "الوطن الأكبر".

واستطاعت وردة بصوتها العذب الذي أسر القلوب أن تتألق في عالم الغناء؛ لذلك تحمست لها الكثير من شركات الإنتاج وقدمتها كممثلة في أفلام غنائية مهمة؛ منها: "أميرة العرب"، "آه يا ليل يا زمن"، "حكاييتي مع الزمان"، "ليه يا دنيا" و"صوت الحب". وغيرها من الأعمال الفنية الناجحة.

### أسباب توقفها عن الفن

توقفت الفنانة وردة عن الفن لفترة وذلك بعد زواجها الأول من جمال القصيري؛ وكيل وزارة الاقتصاد الجزائري؛ من أجل تربية ابنيها «رياض ووداد»، ولكنها بعد فترة انفصلت عنه، وأقنعه الموسيقى بليغ حمدي بالرجوع إلى مصر، وبعد قصة حب شهيرة بينهما تزوج منها في حفل داخل منزل الراقصة نجوى فؤاد عام 1972.

ولأن صوتها من الأصوات القليلة المميزة التي تدخل القلوب، وكان ينتظر عودتها إلى مصر الكثير من الجماهير؛ توجه

### وردة الجزائرية

اسمها الحقيقي "وردة فتوكي"؛ وُلدت في فرنسا 22 يوليو من عام 1939، والدها كان جزائرياً ووالدتها لبنانية، وأطلق على الفنانة وردة لقب «وردة الجزائرية»، كانت تحب الغناء منذ الصغر؛ حيث نشأت وتربت على حب الفن والغناء، وكانت تقدم أغاني كبار النجوم؛ أم كلثوم وعبدالحليم حافظ.. وغيرهما في نادي والدها بفرنسا.

وبدأت وردة تقديم أغانٍ خاصة بها عندما عادت مع والدتها إلى لبنان، وهناك قدمت مجموعة من أغانيها بالملاهي الليلية في العاصمة بيروت، وكان المطرب التونسي الراحل "الصادق ثريا" هو من يتولى الإشراف عليها وتعليمها.

### بدايتها في مصر

جاءت وردة إلى مصر في عام 1960 بدعوة من المنتج والمخرج حلمي رفلة؛ وهو من قام بتقديمها في أولى بطولاتها السينمائية «ألمظ وعبد الحامولي»، ليصبح هذا العمل هو بداية إقامتها المؤقتة في القاهرة، ومن بعدها توالى





# amanco

## Safety & Security



### 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.
- منصب رشاش.
- سيارة نقل الأموال.
- سيارة نقل المساجين.
- سيارات الاسعاف ( عادية + دفع رباعي).

### 02

#### نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

### 01

#### نظام الأمن الصناعي

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

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

##### الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

##### فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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