

هي لنا دار

الجوهري

العدد 40 - سبتمبر - 2021

عريقة ■ عصرية ■ متجددة



اليوم الوطني
السعودي 91

في ذكرى اليوم الوطني الـ 91..
خطوات متسارعة نحو تمكين المرأة
وفق رؤية 2030





اليوم الوطني
السعودي ٩١



بسواعد أبنائها قامت هذه الدولة في
ظروف بالغة الصعوبة، عندما وحدها
الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود
- طيب الله ثراه - وبسواعد أبنائه سيفاجئ
هذا الوطن العالم من جديد.

صاحب السمو الملكي

الله أكبر محمد بن عبد الله بن عبدالعزيز آل سعود

- حفظه الله -



اليوم الوطني
السعودي ٩١



إن يومنا الوطني اعتزاز بتاريخنا، وترسيخ
لمكانة هذا الوطن بين الأمم، وتطلع لغدٍ
مشرق بالنماء والرخاء. سائلين الله أن يحفظ
بلادنا، ويديم عليها الأمن والاستقرار

خادم الحرمين الشريفين

الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

- حفظه الله -

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 - صيحة بغورة
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان
تصميم: مروة حسين
ترجمة: سارة طارق
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
Translation: Sarah Tariq
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 المعيدز

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-Muaither



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
التحرير 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.

نساء المملكة.. عظيمات الوطن

أيضًا، يقف التاريخ إجلالًا واحترامًا للوالدة نورة بنت عبدالرحمن آل سعود؛ شقيقة الملك عبدالعزيز، التي كان لها عامل مهم في شذو همة أخيها في السعي نحو توحيد البلاد، كما لا ننسى غالبية البقمي؛ المرأة التي وقفت بشجاعة وحزم في المعركة ضد حملة محمد علي باشا الغازي، وقيل عنها: "أمسّت دار غالبية خالية".

ويذكر التاريخ أيضًا، هيا بنت صالح الشاعر؛ صاحبة "كتاب الخطيبة هيا"؛ أشهر الكتابات بمنطقة حائل لتدريس القرآن الكريم في العقد الرابع من القرن الرابع عشر الهجري، وموضي البسام التي قيل فيها "إن جاك ولد سمه موضي"؛ إذ ضرب بها المثل؛ لشخصيتها القوية وإرادتها الصلبة، ومساهمتها في إيواء العديد من المقاتلين في معركتي الصريف والبكيرية.

وفي إطار رؤية 2030، يُعد العام 2017م، هو عام تمكين المرأة السعودية؛ حيث صدرت قوانين منحتها حق قيادة المركبات في عام 2018م وإقرار قانون الترشح، وقرار ممارسة الرياضة للفتيات بالمدارس، والسماح للأسر بحضور مباريات كرة القدم، والسماح للسعوديات بالمشاركة في الألعاب الأولمبية، ومنحهن تراخيص قيادة الطائرات للمرة الأولى في تاريخ المملكة.

وتسعى قيادة المملكة- ممثلة في خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي عهده الأمين الأمير محمد بن سلمان، حفظهما الله - إلى تعزيز دور مشاركة المرأة وفق رؤية 2030 التي تستهدف رفع نسبة مشاركتها في سوق العمل، مع منحها مناصب سياسية، وإتاحة مشاركتها في مجلس الشورى والمجال الأمني، وتولي المناصب العليا في قطاع التعليم، والترشيح لعضوية رئاسة البلدية؛ لتكون شريكة أساسية في البناء والتنمية.. حفظ الله المملكة شعبًا وحكومة.

23 سبتمبر من كل عام؛ تاريخ يعود إلى المرسوم الملكي الذي أصدره الملك المؤسس عبد العزيز؛ وذلك عام 1932م، والذي قضى بتحويل اسم الدولة من مملكة الحجاز ونجد وملحقاتها إلى المملكة العربية السعودية.

وفي اليوم الوطني السعودي الـ91، اللهم احم بلادنا من كل سوء، رغم اعتقادي أنه لا يوجد يوم محدد للوطن، فالوطن في القلب كل أيام العام، هو الأمان وكل ما تعنيه الكلمة من عطاء، فحضن الوطن لا مثيل له.

وبمناسبة مرور أكثر من 90 عامًا على ذكرى اليوم الوطني، ليس صحيحًا أن المرأة السعودية، كانت محظورة؛ إذ أتاحت القيادة السعودية، الاستئارة للمرأة منذ بواكير تأسيس المملكة الأولى؛ بإنشاء كتابات تعليم البنات في عدد من المدن والقرى، بلغ عددها في بداية عهد الملك المؤسس أكثر من 180 دارًا؛ فكانت تمثل المرحلة الأولى للتعليم في المملكة للذكور والإناث على حدٍ سواء.

وفي المرحلة الثانية؛ وذلك في عام 1941م، جاءت المدارس المنزلية أو شبه النظامية، واستمرت إلى تاريخ إنشاء المدارس النظامية لتعليم البنات في عام 1959م.

وبعدها، بدأت مدارس البنات النظامية، ثم وفرت جامعة الملك سعود- التي أنشئت عام- 1957 أول فرصة للفتاة السعودية للالتحاق بالتعليم العالي، منذ عام 1961 لينتشر بعدها التعليم النسوي في المملكة حتى اليوم.

القارئ للتاريخ، يعلم جيدًا أن الجيل المؤسس من السعوديات، هن من صنعت النواة الأولى لنهضة المرأة، وكان لهن دور بارز وقيادي في نهضة المملكة؛ إذ يذكر التاريخ بكل تقدير واحترام دور سارة بنت أحمد السديري؛ والدة الملك عبدالعزيز، التي مثلت السند الحقيقي للمؤسس، حين عزم على توحيد المملكة.

14

في ذكرى اليوم
الوطني الـ 91.. خطوات
متسارعة نحو تمكين
المرأة وفق رؤية 2030



الصفحة

الجمهورية



38

سلامتك

تطوير الذات..
حقيقة أم وهم
تنمية بشرية؟



طفلك

كيف تُجهزين طفلك
نفسياً للعودة إلى
المدرسة؟

40



أناقة وجمال

مجوهرات حجر
الإسبينيل الاستثنائية
لإطلالة راقية

30

أناقة وجمال

"فيندي" تقدم
مجموعة ريزورت
الجديدة 2022

18

العيادة

د. أيمن حلمي
يكتب: الجراح
والمسؤولية الطبية

68



أكله من

أضرار الشوفان..
الإفراط فيه خطر على
الكل

64

رائدات

الدكتورة نهى
سمير: المملكة تتبع
استراتيجية للمساواة
بين الرجل والمرأة

58



70

رحلة إلى

السياحة في
ينبع.. شواطئ
ساحرة وجبال
شامخة وعبق
الماضي



80

أفكار للبيت

كيف تحافظ
على نظارة
وجمال أزهارك
خلال فصل
الصيف؟



تحت العشرين

خطر يهدد حياة ابنك..
اكتئاب المراهقين..
الأسباب والأعراض

74



9 مواد محظورة من الشحن عبر البريد السعودي



كشف البريد السعودي، عن أنواع المواد المحظورة من الشحن، مشدداً على ضرورة التأكد من حالة الشحنة قبل الإرسال والتحقق من كونها لا تضم المحظورات؛ تجنباً لتأخير الشحنة أو إعادتها للمصدر.



الكيميائية المؤكسدة، البروكسيدات، ومساحيق التبييض“.

8 مواد أخرى، مثل “حليب الأطفال، الآثار والقطع الأثرية والتاريخية، الأدوية البشرية المصنعة وطنياً وغير مسجلة، أو الأدوية المعاد تصديرها“.

9 بضائع خطرة مختلفة، مثل “السلع الممغنطة، المحركات، أكسيد الكربون الصلب، وبطاريات الليثيوم“.

4 المواد القابلة للاشتعال والمشعة، مثل “أعواد الثقاب، الفحم، الحطب، وجميع أنواع المواد المشعة المحظورة دولياً“.

5 الغازات المضغوطة، مثل “أسطوانات الغاز، اسطوانة التعبئة، ولاعة، قنينات الغوص، غاز التخميم، غاز البوتان، وعبوات الإسبراي“.

6 المتفجرات، مثل “الألعاب والمفرقات النارية، الذخيرة، البارود، صواريخ الإضاءة، وصواريخ الإنذار“.

7 المواد المؤكسدة، مثل “المواد

وأوضح البريد أن هناك 9 أنواع من المواد المحظور شحنها، تتمثل فيما يلي:

1 المواد السامة والمعدية، مثل “مبيدات الآفات، المواد الكيميائية الزراعية، مركبات الزئبق، والبكتيريا والفيروسات“.

2 السوائل القابلة للاشتعال، مثل “القذاحات المشتعلة بالبنزين، وقود القذاحات، دهان الزيت، الغراء، والعطور القابلة للاشتعال“.

3 المواد السائلة الحارقة، مثل “البطاريات السائلة، الزئبق، وحمض الهيدروكلوريك“.

المملكة الثالثة عالمياً

بين أفضل الوجهات المفضلة للمهاجرين

تشهد المملكة نقلة كبيرة، على جميع الأصعدة سواء اقتصادية أو سياحية مدققة نجاحات كثيرة؛ حيث حصدت المركز الثالث عالمياً بين أفضل الوجهات المفضلة للمهاجرين.



مع انخفاض المعيشة، بجانب سهولة التنقل والمواصلات.

ورب التقرير أفضل 10 وجهات للمهاجرين الدوليين في 2020، على النحو التالي: "الولايات المتحدة الأمريكية - ألمانيا - السعودية - روسيا - بريطانيا - الإمارات - فرنسا - كندا - أستراليا - إسبانيا".

المهاجرون.

فيما استمرت أمريكا مسيطرة على المرتبة الأولى لأفضل وجهات الهجرة الدولية.

وأشار التقرير إلى أن العمالة المهاجرة تقوم بتفضيل الدول المستقرة «أمنياً وسياسياً واقتصادياً واجتماعياً» بالإضافة إلى جودة الحياة فيها، وزيادة الرواتب،

وأظهرت نتائج البيانات التي جمعها معهد سياسات الهجرة الأمريكي منذ عام 1960 حتى 2020، أن السعودية تعتبر الدولة العربية والإسلامية الأولى التي يفضلها المهاجرون الدوليون للاستقرار والعمل.

في حين، جاءت دولة الإمارات في المرتبة الثانية عربياً والسادسة عالمياً وذلك من بين الدول التي يفضلها

سمر السلطان أول مديرة سعودية في فيسبوك



للعمل في شركة فيسبوك عام 2018، وتولت وظيفة مستشار للشركات الصغيرة والمتوسطة، وذلك من أجل دعمهم في التسويق الإلكتروني، وفيما بعد أصبحت مستشارة للسوق السعودي، قبل أن تتولى منصب المدير.

facebook

من جهتها، قالت سمر، إنها قررت استكمال الدراسات العليا في الخارج وذلك بعد إنهاء دراستها في جامعة الملك فيصل بالأحساء، إلا أنها لم تنجح في تلك التجربة، وذلك قبل أن تسافر إلى أيرلندا وتلتحق بجامعة ترينيتي.

وأضافت أن رسالة الماجستير الخاصة بها، عن التحديات التي تواجه الشركات الصغيرة والمتوسطة في الوصول للعالمية، ساعدها كثيراً في الحصول على وظيفة في فيسبوك.

وأشارت إلى أنها استطاعت الانضمام

أدرجت الشابة السعودية سمر السلطان، كأول مواطنة سعودية يتم تعيينها مديرة في فيسبوك لحكومة الشركات الاستراتيجية مع الحكومات في الشرق الأوسط وأفريقيا وتركيا.



تعيين لمياء بنت إبراهيم بن بهيان مديراً لإدارة كرة القدم النسائية

أصدر مجلس إدارة الاتحاد السعودي لكرة القدم، قراراً بتعيين لمياء بنت إبراهيم بن بهيان مديراً لإدارة كرة القدم النسائية.



من جهة أخرى، اعتمد مجلس إدارة الاتحاد السعودي لكرة القدم، مبلغ قدره 300 ألف ريال، لدعم كل نادٍ من أندية دوري الدرجة الثالثة، على أن تقدم على دفعتين.

كذلك وافق على صرف 50% من مبلغ إعانة الاحتراف لأندية الدرجتين الأولى والثانية كدفعة مقدمة، بالإضافة إلى إصدار عدد من القرارات الأخرى.

أعمال أثناء الفترة السابقة، ومن ضمنها إنجاز الملفات الخاصة بتأسيس كرة القدم النسائية.

وحدد يوم السادس من أكتوبر المقبل، موعداً لانعقاد جمعياته العمومية العادية في مدينة جدة، والذي سوف يتم خلاله المصادقة على تعيين لمياء بنت إبراهيم.

وأعلن المجلس خلال اجتماعه، مؤخراً، قبوله اعتذار أعضاء بنت عبدالرحمن العريفي، عن عدم استمرارها كعضو في المجلس، وتعيين لمياء بنت إبراهيم عضواً ومديراً لإدارة كرة القدم النسائية.

وقدم اتحاد الكرة، الشكر لـ«أعضاء بنت عبدالرحمن العريفي» على ما قدمته من



تمديد صلاحية الإقامة وتأشيرة الخروج والعودة والزيارة آلياً في الدول المعلقة

أصدرت المديرية العامة للجوازات، عدة قرارات تخص تمديد صلاحية الإقامة وتأشيرة الخروج والعودة والزيارة آلياً.



والعودة للمقيمين الموجودين خارج المملكة في الدول، التي يتم تعليق القدوم منها نتيجة تفشي فيروس كورونا فيها، ليكون إلى تاريخ 23 / 2 / 1443 هـ الموافق 30 / 9 / 2021م.

ثانياً:

تمديد صلاحية تأشيرات الزيارة للزائرين الموجودين خارج المملكة وذلك من الدول التي يتم تعليق القدوم منها نتيجة تفشي فيروس كورونا فيها، حتى تاريخ 23 / 2 / 1443 هـ الموافق 30 / 9 / 2021م.

وأكدت الجوازات أن هذه الإجراءات تأتي ضمن الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، التي تضمن سلامة المواطنين والمقيمين، وتساهم في التخفيف من الآثار الاقتصادية والمالية.

وقالت إن التمديد سوف يتم آلياً بالتعاون مع مركز المعلومات الوطني، دون الحاجة إلى مراجعة مقر إدارات الجوازات، وذلك على النحو التالي:

أولاً:

تمديد صلاحية الإقامة وتأشيرات الخروج

وبدأت الجوازات، تنفيذاً لتوجيهات خادم الحرمين الشريفين؛ الملك سلمان بن عبدالعزيز، العمل على تمديد صلاحية الإقامة وتأشيرة الخروج والعودة وتأشيرات الزيارة، آلياً بدون مقابل، وذلك في الدول التي يتم تعليق القدوم منها حتى تاريخ 30 / 9 / 2021م.

وأشارت إلى أن التمديد الذي صدر من وزير المالية، جاء في إطار الجهود المتواصلة لحكومة المملكة للتعامل مع آثار وتبعات جائحة كورونا.



إدراج لغة الإشارة في منهج التربية الأسرية ضمن خطة التعليم التطويرية

وأضافت أنه سيكون ذلك بجانب حصص دراسية، وحصص النشاط والتدريب المهني، وأيضاً إضافة نشاط مصحف مدرستي للخطة الدراسية للتربية الخاصة حتى يتناسب مع خصائص الطلبة ذوي الإعاقة.

ولفتت إلى أن الخطة الدراسية للعام الدراسي القادم، شملت تحديث الخطط والبرامج والنماذج التشغيلية التي تم طرحها للعودة للمدارس، بما يتلاءم مع خصائص وسمات الطلبة ذوي الإعاقة بمدارس ومراكز ومعاهد التربية الخاصة وطلاب الدمج في مدارس التعليم العام.

بدورها، أوضحت الدكتورة مها السليمان؛ وكيل وزارة التعليم للبرامج التعليمية، أن الوزارة قد أتمت العمل على تطوير الخطط الدراسية، لتشمل التربية الخاصة بما يتناسب مع خصائص الطلاب ذوي الإعاقة، بجانب إضافة مواد جديدة، وهي:

"اللغة الإنجليزية، المهارات الرقمية، الدراسات الاجتماعية، التربية البدنية، الدفاع عن النفس، وإدراج لغة الإشارة في منهج التربية الأسرية والمهارات الحياتية لجميع المراحل التعليمية في التعليم العام".

أدرجت وزارة
التعليم السعودية،
لغة الإشارة في

منهج التربية الأسرية ضمن
خطتها التطويرية
لنظومتها التعليمية.



وقررت إدراج لغة الإشارة في منهج التربية الأسرية والمهارات الحياتية في جميع المراحل التعليمية في التعليم العام، بالإضافة إلى حصص النشاط والتدريب المهني، ونشاط مصحف مدرستي للخطة الدراسية للتربية الخاصة.

في ذكرى اليوم الوطني الـ 91.. خطوات متسارعة نحو تمكين المرأة وفق رؤية 2030



اليوم الوطني السعودي ٩١



من المقاتلين في معركتي الصريف والبيكرية.

وتحوي سيرة المرأة السعودية، الجوهرة بنت عبدالله بن معمر؛ مساعدة الإمام محمد بن سعود؛ مؤسس الدولة السعودية الأولى، حينما نزل بأمانها أثناء محاولة حاكم العيينة الغدر به، وكذلك موضي بنت أبي وهطان؛ أول امرأة تحدث المؤرخون عن دورها في مناصرة الدعوة الإصلاحية، وساهمت في دعم الحركة العلمية في تلك الحقبة؛ بتشجيعها طلاب العلم، ونورة بنت سليمان الرهيط، التي مارست دورها التعليمي عندما افتتحت كُتَّابًا في منزلها وهي بعمر السادسة عشرة، وتعد من الأوائل اللاتي بدأن مسيرة التعليم النظامي في مدينة عنيزة.

حيث صنع الجيل المؤسس من السعوديات، النواة الأولى لنهضة المرأة، وكان لهن دور بارز وقيادي في نهضة المملكة.

ويذكر التاريخ بكل تقدير واحترام دور سارة بنت أحمد السديري، والدة الملك عبدالعزيز، والتي مثلت السند الحقيقي للمؤسس حين عزم على توحيد المملكة. ويقف التاريخ إجلالاً واحتراماً للوالدة نورة بنت عبدالرحمن آل سعود؛ شقيقة الملك عبدالعزيز، والتي كان لها عامل مهم في شحذ همّة أضيها في السعي نحو توحيد البلاد، ودور الجوهرة بنت فيصل بن تركي آل سعود، عمّة الملك عبدالعزيز، صاحبة مقولة "عليك أن تحيي عظمة بيت ابن سعود"، وهي الكلمات التي رددتها على مسامع المؤسس منذ طفولته عندما كان في حجرها.

ويذكر تاريخ المملكة، غالبية الیقمي، المرأة التي وقفت بشجاعة وحزم في المعركة ضد حملة محمد علي باشا الغازي، وقيل عنها "أمست دار غالبية خالية".

ويذكر التاريخ أيضًا، هيا بنت صالح الشاعر؛ صاحبة "كتاب الخطيبة هيا"؛ أشهر الكتابات بمنطقة حائل لتدريس القرآن الكريم في العقد الرابع من القرن الرابع عشر الهجري، وموضي البسام التي قيل فيها "إن جاك ولد سمه موضي"؛ إذ ضرب فيها المثل لشخصيتها القوية وإرادتها الصلبة، ومساهماتها في إيواء العديد

تقرير: سميح جمال

ظلّت المرأة في العالم كله وإلى وقت طويل، هي "ست البيت"، بمعنى يتفاوت في درجته ونسبته من دولة إلى أخرى، فهي من تهتم بشؤون البيت والأبناء ليتفرغ الزوج لشؤون الحياة من تدبير المعاش وخوض الحروب.

وليس صحيحًا أن المرأة العربية أو السعودية، هي من كانت محظورة، فالانفتاح جاء في وقت متزامن بين دول العالم، بعد الحرب العالمية الثانية، فأتاحت السعودية، الاستنارة للمرأة منذ بواكير تأسيس المملكة الأولى؛ وذلك بإنشاء كتابات تعليم البنات في عدد من المدن والقرى؛ إذ تشير وثيقة تاريخية إلى مساندة الملك عبدالعزيز لمشروع تنموي قُدِّم إلى مجلس الشورى في 21 صفر 1350هـ الموافق 7 يوليو 1931م، يتناول إصلاح كتابات البنات في منطقة الحجاز والاستزادة منها، ومعاونتها قدر الإمكان؛ حيث بلغ عدد كتابات تعليم المرأة في بداية عهده إلى أكثر من 180 داراً في مختلف المناطق؛ فكانت تمثل المرحلة الأولى للتعليم في المملكة للذكور والإناث على حد سواء.

وفي المرحلة الثانية، جاءت المدارس المنزلية أو شبه النظامية في عام 1360هـ الموافق 1941م، واستمرت إلى تاريخ إنشاء المدارس النظامية لتعليم البنات في عام 1379هـ الموافق 1959م، وبعدها بدأت مدارس البنات النظامية عام 1379هـ، ووفرت جامعة الملك سعود التي أنشئت عام 1957، أول فرصة للفتاة السعودية للاتحاق بالتعليم العالي، منذ عام 1961م لينتشر بعدها التعليم النسوي في المملكة حتى اليوم.

عظيمات الوطن

استمرت مسيرة نجاح المرأة السعودية؛

المملكة تمنح
المرأة حقوقها
لتكون جزءاً
من صناعة
المستقبل



تعليم البنات

التحقت المرأة السعودية في ذلك الزمان بالكتاتيب والمدارس في عدد من المدن والقرى؛ حتى تأسست الرئاسة العامة لتعليم البنات؛ حيث أنشئت المدارس بمراحلها المختلفة، ثم الكليات فالجامعات، وصولاً إلى برامج الابتعاث، ثم افتتاح جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؛ الجامعة الأكبر على مستوى العالم للطالبات.

تاريخ من العمل المضي للقيادة الرشيدة في السعودية؛ لدعم حركة المرأة وتطور المجتمع عبرها، وحرص هائل على منحها حقوقها وتقديمها لتكون جزءاً من صناعة المستقبل.

كفاءات نسوية

برزت المرأة السعودية كقيادية منذ وقت طويل، فكانت سمو الأميرة الدكتورة

نورة الفايز نائبة وزير بوزارة التعليم.

وفي إطار رؤية 2030، يُعد العام 2017م، هو عام تمكين المرأة السعودية؛ حيث صدرت قوانين منحت المرأة حق قيادة المركبات في عام 2018م وإقرار قانون التحرش، وقرار ممارسة الرياضة للفتيات بالمدارس والسماح للأسر بدخول مباريات كرة القدم، والسماح للسعوديات بالمشاركة في الألعاب الأولمبية، ومنح تراخيص قيادة الطائرات للمرة الأولى في تاريخ المملكة.

تمكين المرأة

في العام 2019م، تبوأت المرأة منصب "سفير"؛ لتصبح ممثلة للسعودية وسياساتها وقراراتها في الخارج، وسط إعجاب السعوديات بالإنجازات الواحدة تلو الأخرى ووسط امتنان كبير لسمو ولي العهد، الأمير محمد بن سلمان، مهندس

الجوهرة بنت فهد، التي تقلدت منصب مدير جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، إضافة للدور القيادي للمرأة السعودية التي تستطيع قيادة المؤسسات وفق مفهوم مؤسسي واقتدار.

وفي خطوة جديدة، حمل لنا العام 2009 نبأ تقدم المرأة السعودية لتشغل مناصب قيادية في الحكومة، فكان تعيين الأستاذة

الجيل المؤسس من السعوديات وضع الأساس لنهضة المرأة



رؤية المملكة 2030.

وتسعى قيادة المملكة، إلى تعزيز دور مشاركة المرأة ضمن رؤية 2030 التي تستهدف رفع نسبة مشاركتها في سوق العمل بنسبة 30 %، مع منحها مناصب سياسية، وإتاحة مشاركتها في مجلس الشورى والمجال الأمني، وتولي المناصب العليا في قطاع التعليم، والترشيح لعضوية رئاسة البلدية؛ لتكون شريكة أساسية في البناء والتنمية.

العمل الدبلوماسي

اتضح دور المرأة السعودية، من خلال العمل الدبلوماسي؛ إذ تولت الدكتورة ثريا عبيد منصب المدير التنفيذي لصندوق الأمم المتحدة للسكان، وعُينت صاحبة السمو الملكي؛ الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان بن عبد العزيز، سفيرة لدى الولايات المتحدة بمرتبة وزير، تأكيداً لثقة

القيادة الرشيدة في دور وإمكانيات وملاكات المرأة السعودية.

رعاية المرأة

ولم يقتصر الأمر على دعم القيادات والقيادات الوسيطة منهن فقط، بل امتد ليشمل الجميع؛ فقدمت الحكومة خدمات دعم الإسكان لذوات الأولوية القصوى كالمطلقات والأرامل والمرأة المعيلة لأسرتها؛ بمنحهن نقاطاً إضافية تزيد من أولويتهن في الحصول على دعم الإسكان، كما شكّل نظام الحماية من الإيذاء ونظام مكافحة التحرش في المملكة سياجاً قانونياً لحماية النساء من جميع أشكال العنف، كما أنشئ "سجل وطني" لتسجيل ورصد حالات العنف ضد الأطفال والنساء بالقطاع الصحي؛ للخروج بإحصائيات سنوية تساهم في إعداد رؤية متكاملة لصانعي استراتيجيات الحماية في المملكة، وضمان تطبيق آليات

الحماية في جميع القطاعات المعنية، وإنشاء لجنة تعنى بالحماية الأسرية لمراقبة أداء الجهات والتنسيق بينهما؛ للتأكد من الالتزام بالأنظمة والقوانين وجودة التطبيق، وتطوير حملات إعلامية في هذا الشأن؛ وذلك صيانةً لخصوصية الفرد وكرامته وحريته الشخصية.

السعودية العظمى

تمضي الأعوام وتتطور المملكة، وتصبح دولة عظمى، تقود دول العالم الأكثر تأثيراً في اقتصاد العالم، فترأس مجموعة العشرين في العام 2020م. لقد بات طبيعياً وجود المرأة بالمناصب القيادية والإدارية، وحيث تطلب الأمر وجود كفاءة كانت المرأة السعودية منافساً رئيساً في تلك الوظيفة، ترسيخاً لسياسات المملكة وتوجهها نحو تقلد الموقع القيادي على مستوى المنطقة العربية والشرق الأوسط

F FENDI

تقدم مجموعة ريزورت 2022 الجديدة

حول ذهنه؛ كونه شخصاً ينتج مجموعات موسمية لفندي وديور.

وقد تجلّى هذا النهج في إعادة التفسير الثلاثية للزخارف الرخامية التي يشبهها "جونز" بأسطح روما، والملابس الخارجية التي تحمل ما يسمى بحرف "Karligraphy" الذي أطلقه "جونز" تكريماً لـ Lagerfeld، وظلال بيجامة louche التي تذكرنا بالمظهر الذي ارتدته الممثلة الأمريكية "ديمي مور" في عرض الأزياء الراقية في يناير الماضي.

وقال "جونز" في البيان الصحفي: "يجب أن أفكر في النساء اللاتي تسوقن في فيندي من قبل وما يعجبهن ويجب أن أفكر في النساء القادمات إلى فيندي الآن".

كانت هذه هي الرسالة المتعلقة بالملابس الجاهزة، مكرراً مدى إلهامه من قبل نساء عائلة فندي أنفسهن: "إنه شعور مناسب للغاية وأعتقد أن عائلة فندي مناسبة للغاية، لكنهم أيضاً منفتحون جداً، لذلك، حددت هذا النموذج لنفسني".

وقد أوضح "جونز"، في بيان له: "بدلاً من القيام بالمجموعات المسبقة، قررنا الاستثمار بشكل أكبر في مجموعات العروض الفعلية، التي تتمتع بقدر أكبر من الظهور والتي يمكن للعملاء الاستمتاع بتجربتها".

وأضاف "جونز": "هذا النوع من المجموعات يؤتي ثماره حتى الآن". على سبيل المثال، ظهرت حقيبة "Fendi First" التي أطلقها "جونز" و"سيلفيا فينتوريني فيندي" في عرض الملابس الجاهزة في فبراير الماضي، على الرفوف منها.

وترديدًا للمشاعر التي تم نقلها على مدرج مجموعة فيندي ريزورت 2022 للملابس الجاهزة، كان الشعور عملياً بلا شك، فقد سادت التصاميم السهلة والرائعة أثناء التنقل، والتي تم التقاطها في صور كان من الممكن أن تظهر في مجلة أزياء في الثمانينات، إنه إحساس بالعمر الذي لا يخجل "جونز" منه في "فيندي".

وفي حديثه عن أول مجموعة ستصل إلى المتاجر في شتاء عام 2022، كان "جونز" يرتدي قبعة عمله مربوطة بإحكام

بعد أن أصدرت دار الأزياء "فيندي" مجموعتها الثانية



من الأزياء الراقية "Haute Couture"، قرر "كيم جونز"، المدير الفني لـ "فيندي" عرض المجموعات الأكثر تركيزاً على البيع بالتجزئة.



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



FENDI



مجوهرات حجر الإسبينيل

الاستثنائية لإطلالة راقية في سهراتك



مجوهرات حجر الإسبينيل من أفخم وأرقى المجوهرات الثمينة التي يمكن لأي امرأة اقتناؤها؛ حيث تزيد من جمال إطلالتك، وتضفي عليها الفخامة والرقي والأناقة. ويعتبر حجر الإسبينيل من أشهر الأحجار الكريمة في عالم المجوهرات؛ إذ استخدم كحجر كريم لعدة قرون نظراً لشكله الاستثنائي الذي نال تقديراً كبيراً في عالم المجوهرات الفاخرة.





أقراط Chanel

تألقت مجموعة شانيل العالمية بأقراط متدلّية من الألماس وحجر الإسبنيل الأسود، ونجمة ذهبية بيضاء مرصعة بالألماس مع خرز من حجر الإسبنيل الأسود.



سوار Iconica

تم تصميمه من الذهب الوردي المرصع بحجر الإسبنيل الأحمر، الجمشت، الياقوت الأزرق، التورمالين الوردي، الزركون البرتقالي، مما يمنحك إطلالة مميزة وجريئة وجذابة في نفس الوقت.

قلادة هاري وينستون

تحتوي تلك القلادة على حجر الإسبنيل التنزاني الوردي والأحمر المستدير في الوسط، مع 36 أكوامارين دائريًا على شكل كمثرى، بالإضافة لوضع 38 حجرًا من الإسبنيل الأحمر الدائري و32 حجر ياقوت، و32 تسافيريت دائريًا، و48 ماسة مستديرة.



عقد Emotion

صُمم هذا العقد من ماركة المجوهرات العالمية "فابريجيه" على شكل Egg Charm، وتم تصميمه بشكل مستدير ووضع الألماس حوله، بالإضافة لأحجار الإسبنيل البنفسجي والياقوت الأرجواني وجمشت والتوايز.



خاتم Tiffany Legacy

صُمم هذا الخاتم من دار "تيفاني أند كو"، من الذهب الأبيض بجانب حجر الإسبنيل الأحمر والألماس اللاسع المستدير.

المعاطف الرجالية في خريف 2021.. الجلود تتربع على القمة

شهدت موديلات المعاطف الرجالية في خريف 2021 تنوعاً كبيراً ما بين التصاميم والخامات المستخدمة؛ فهناك باقة أنيقة ومتنوعة ظهرت بوضوح على مدرجات الموضة خلال الموسم الجاري.



فقدّمت معطفاً بطبعات الباتشورك، باللونين الأبيض والأسود للرجال؛ حيث يمكن أن ترتديه فوق البدلة السوداء لتُحدث نوعاً من التناقض الجذاب في طلتك، أو بإمكانك أن ترتديه مع الجينز وكنزة صوفية باللون الأبيض أو الأسود.

▶ **معاطف رجالية بتصاميم رداء الحمام**
ظهرت بقوة معاطف الرجال هذا العام بتصاميم رداء الحمام؛ حيث يمكنك إغلاق المعطف بسهولة من خلال ربط الحزام الذي يوجد حول الوسط، كما تفعل عند ارتداء «روب الاستحمام»

فيمكنك أن ترتدي المعطف الأسود في المناسبات الرسمية والاجتماعات الهامة، بينما يناسب المعطف الأبيض المهام الصباحية، فهي قطعة كلاسيكية أنيقة تمنحك إطلالة مثالية بدون شك.

▶ **معطف رجالي بنقشة الفهد**
ويميل بعض الرجال إلى الجرأة في إطلالاتهم، من خلال ارتداء تلك التصاميم المختلفة والمميزة.

وهو ما قدّمته علامة توم فورد؛ حيث اختارت نقشة الفهد البريّة على قماش من المخمل الناعم لتصمّم معطفاً مثالياً للرجال التي تعشق الظهور والتميز بوضوح.

وجاء المعطف أشبه بالعباءة، ومزّينا بحزام من القماش نفسه، فإذا كنت تبحث عن خيارات فريدة لا يجرؤ كثيرون على اعتمادها، فإن هذا المعطف هو القطعة المناسبة.

وشهدت عروض الرجل لموسم خريف وشتاء 2021، تصاميم لافتة تليق بمختلف الإطلالات وتلبّي رغبات وميول مختلف الشخصيات.

ونستعرض في السطور التالية موديلات المعاطف الرجالية في خريف 2021 الأكثر رواجاً؛ ليمكنك الاختيار من بينهم ما يناسب شخصيتك.

▶ **المعاطف الجلدية**
يظل الجلد أحد العناصر الأساسية في خزانة الملابس سواء للرجال أو للنساء على مر السنين دون أن يتلاشى.

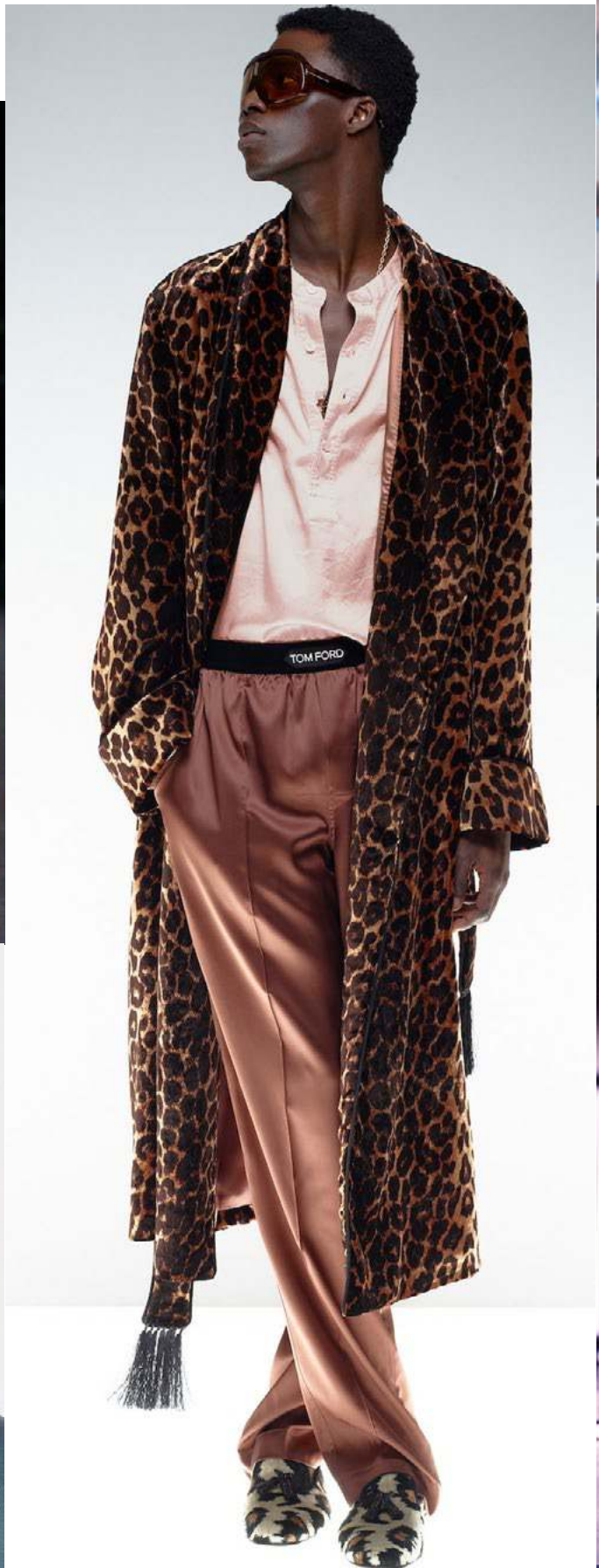
هذا الموسم ليس استثناءً للقاعدة، لذلك ظهرت المعاطف الرجالية الجلدية بقوة.

ويتخذ الجلد هذا العام شكل المعاطف الطويلة جداً التي تضيف لمسة كلاسيكية مثالية على إطلالتك.

▶ **معطف بنقشة الباتشورك**
وتعتبر نقشة الباتشورك، أحد أهم النقاشات التي تحظى بشعبية كبيرة ويميل الكثير للتصاميم التي تحتوي على تلك النقوش.

وأبدعت علامة دولتشي أند غابانا Dolce & Gabbana & بالمزج بين الألوان والنقوش بأسلوب جريء ومميّز هذا العام.







استعدي شبابك..

قصات شعر للسيدات فوق الخمسين



التقدم في العمر لا يعني نهاية الحياة أو الشيخوخة والاستسلام للروتين والملل، بل تظل المرأة سيدة أنيقة دائماً مهما تقدمت في العمر؛ لذا نقدم قصات شعر للسيدات فوق الخمسين.



وبالرغم من اعتقاد البعض أن تخطي الـ 50 عامًا يقلل من جمال المرأة، إلا أن هذا العمر له رونق وأسلوب خاص به يزيد من جمال المرأة.

لذا جمعنا لك قصات شعر مميزة وأنيقة



ودائماً ما تحرص «جوليان» على أن تبدو إطلالتها أكثر طبيعية وديوية؛ حيث يمكنك اختيار هذه التسريحة مع الغرة المألوسة والمتدرجة؛ لإطلالة مشرقة وأنيقة.

علاوة على ذلك يمكنك اعتماد أسلوب النجمة العالمية جوليا روبرتس، التي تحرص على انتقاء قصات شعر تناسبها، مثل تسريحات الشعر الويفي الرفيع، والغرة الجانبية الطويلة والمسحوبة مع الشعر.

▶ قصات شعر طويلة

وإذا كنتِ تفضلين الشعر الطويل، فيمكنك اختيار الموديلات الطويلة بأسلوب «الريترو» على طريقة النجمة سلمى دايك، التي تعتمد على قصات شعر طويلة مع الخصل الويفي العريضة والبارزة أسفل الاكتاف، مع الحفاظ على الغرة الطويلة المألوسة.



قصات الشعر المناسبة للسيدات فوق الخمسين، خاصة عند اعتمادها بأسلوب النجمة جوليان مور، التي تعتمد على قصة شعر تصل إلى حدود الاكتاف مع الخصل الويفي العريضة.

تجعل إطلالتك أكثر عصرية وشبابية، من وحي النجمات العالميات اللاتي دائماً ما يلفتن الأنظار بجمالهن الدائم وتسريحات شعرهن الساحرة.

▶ قصات شعر بأسلوب الكاريه المتدرج

صيحة الكاريه المتدرج تناسب جميع الأعمار، لكنها تكون أكثر جمالاً على السيدات فوق الخمسين عاماً؛ حيث يمكنك اعتمادها مع التدرجات التي تصل إلى حدود الاكتاف.

كما يمكنك أن تستوحي إطلالتك من النجمة العالمية جينيفر لوبيز، مع تسريحتها التي تعتمد على الخصل الكاريه المتدرج والمألوسة؛ لإطلالة ملفتة وشبابية.

▶ قصات الكاريه الويفي

كذلك يعد الكاريه الويفي من أبرز

تطوير الذات.. حقيقة أم وهم تنمية بشرية؟

كتبت: لمياء حسن

ظهر خلال الأعوام الأخيرة، مصطلح "تطوير الذات"، وانتشر بين جيل الألفية على وجه الخصوص، وبينما تواصل المرأة الركض في كل الطرق التي يمكنها أن تؤدي بها إلى بلوغ أحلامها؛ فإن هاتين الكلمتين – أي تطوير الذات – بمثابة طوق النجاة لها سواء في حياتها الشخصية أو العملية.



أكدت العديد من الأبحاث أن "تطوير الذات" لا يمكن أن يكون علمًا في حد ذاته؛ بل إنه الطريقة التي يكتسب بها الفرد أو المرأة في هذه الحالة، مجموعة من الصفات أو الخصائص التي تساعد في الحياة بطريقة أفضل، والتطور في المكانة، وإيجاد الحلول لكل مشكلة قد تعيق طريقها.

وعلى جانب آخر، فإن التنمية البشرية تبث الكثير من المفاهيم الأخرى، بداية من أهمية الاستماع إلى خبراء تطوير الذات، وحضور الندوات بصفة مستمرة، وكأنه نوع من الخطاب الدوري الذي يجب أن يتلقاه الفرد، للمضي قدمًا كل في عالمه الخاص.

أوهام تنمية بشرية

هل كل ما تقوله لنا التنمية البشرية يعتبر حقيقة، أم هي عمل تجاري اختاره مجموعة من الأفراد للتربح بفضل الأفراد الذين ضلوا دربهم؟، وللإجابة على التساؤل، تحدثنا في "الجوهرة"، مع الأستاذة صالحة مرسبي؛ الحاصلة على دبلومة في التنمية البشرية، والتي أكدت أن كل شيء في الحياة قابل للتغيير والتأويل وفقًا لأهواء البشر.

وأضافت: "عندما يكون الإنسان عامة في حالة من الضياع التام؛ فإنه لا يبحث عن الطرق التي يمكنها إنقاذه، بل إنه يبدأ في الاستماع إلى توصيات الآخرين، ومنها قد يقع للأسف في فخ العديد من الأشخاص الذين اتخذوا مجال التنمية البشرية كوسيلة للتربح المادي، دون النظر إلى الحالة الفعلية للشخص، وما يحتاجه.. إلخ".

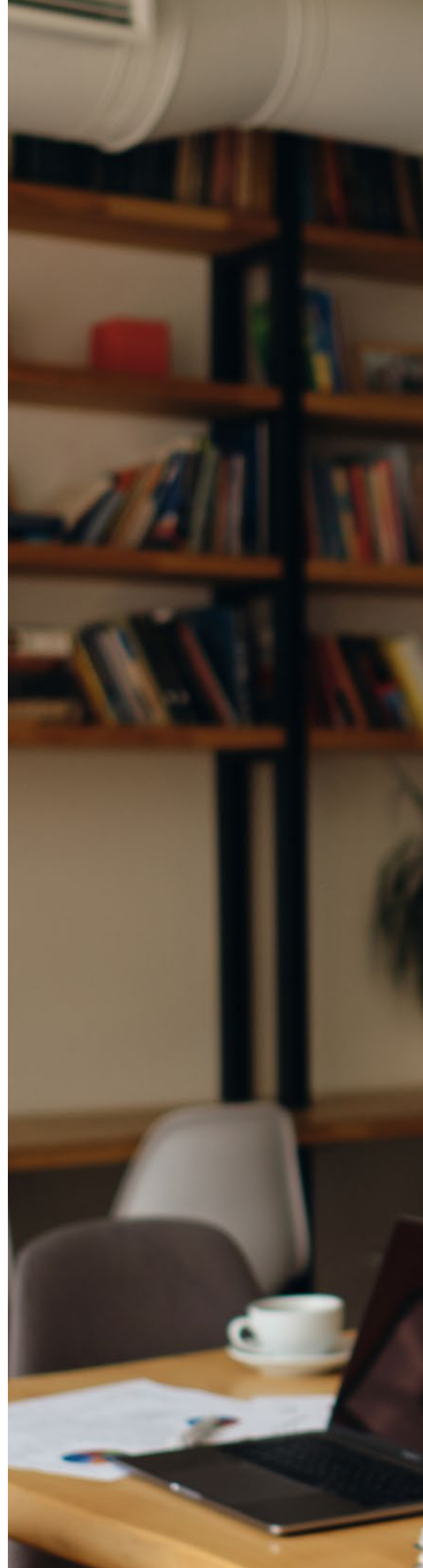
تتمثل عملية تطوير الذات – كما يعرفها خبراء التنمية البشرية في العالم – في العمل على الاستثمار بشكل مباشر أو غير مباشر في تنمية القدرات والمهارات التي يتمتع بها الفرد، وعند الحديث عن قدرات المرأة؛ فإنها في الأغلب تكون مدفوعة بمجموعة من العوامل والمشاعر التي تميز بها عن الرجل.

حدس المرأة

المرأة بشكل عام تعتمد على عاطفتها كثيرًا؛ ما يدفعها للتمتع بالعديد من الصفات الأساسية سواء الإصرار، المثابرة، التحدث بلباقة، كسر كل الحواجز من أجل الوصول إلى شيء معين، وغيرها الكثير من الخصائص الرئيسية التي تظهر دائمًا في الوقت الذي لا تحتاج فيه إلى دروس تطوير الذات العالمية.

فعلنا سبيل المثال: يمكن للأم أن تفعل المستحيل لإنقاذ أولادها، أو تنتفض المرأة العاملة على رؤسائها في حالة التعرض للظلم؛ ما يساعدها في اكتشاف جانب جديد من شخصيتها كانت تجهله.

إذن في هذه الحالة، يمكن اعتبار عملية تطوير الذات الخاصة بالمرأة، ترتبط بعنصر المفاجأة أو الصدمات التي قد تصادفها في حياتها، فتساهم في تعزيز إدراكها ووعيها بما يمكن أن تقدمه حقًا في الحياة؛ لكن إذا كان هذا هو الواقع، لم تحث التنمية البشرية على قراءة المزيد من الكتب، والعمل على حضور الندوات وغيرها من الأمور المنتشرة التي تتعلق بعلم كبير تم تسميته مؤخرًا بـ "تطوير الذات"؟



سيؤثر هذا القرار في حياتها إيجابياً؛ لذلك فهي تبحث غالباً عن المهارات التي تريد أن تصقل شخصيتها، سواء المزيد من العزيمة، أو التغلب على الفشل والخوف، أو حتى دراسة لغة جديدة، وممارسة رياضة أو مغامرة من نوع خاص؛ لذلك فإن كل هذه الأمور شخصية للغاية بالنسبة إليها، ولا يمكن تجاهلها أو تأجيلها.

القراءة الخاطئة

حذرت خبيرة التنمية البشرية من القراءة المستمرة لكتب تطوير الذات، مبيّنة أن القراءة المفيدة تعتمد على الكتب العملية، الفلسفية أو القصص والروايات؛ لكن الكتب الخاصة بتطوير الذات، لا تمثل كل امرأة أو كل فرد في العموم؛ لذلك قد يتسبب هذا الأمر في معاناة القارئ؛ بسبب عدم تشابه طبيعة الحياة مع محتوى الكتاب، أو صعوبة وصول الهدف أو المغزى منه إلى إدراكه، ويمكن أن ينقلب الأمر بطريقة عكسية تماماً؛ ما يجعله يفقد شغفه، وإصراره، بل يكون فكرة سيئة عن هذا المحتوى ككل.

التغيير للأفضل

واختتمت الأستاذة صالحة حديثها قائلة: "إن الخطوة الأولى التي تتخذها المرأة نحو تغيير حياتها إلى الأفضل، لا يُسمى درساً من دروس التنمية البشرية إطلاقاً؛ لأنها عندما تذهب للاستماع إلى شخص ما يمكنه أن يحثها على المضي قدماً، ويكون كنور بسيط يظهر بين ظلام اليأس، فإنها في هذه الحالة لا تبحث عن المسميات، ولا يمكنها أن تخبر عائلتها إنها ذاهبة إلى درس تطوير الذات على سبيل المثال، هي فقط تريد العبور من حالة بائسة حالية إلى حالة أفضل، وبالتالي فإن الأمر حقيقة تامة، ويمكن رؤية نتائجها ولمسها خلال فترات متباينة وفقاً للحالة النفسية للمرأة والظروف الحياتية التي مرت بها. وإن كانت لا تريد أن تتحدث مع شخص ما؛ فإن تطوير الذات في هذه الحالة سينبع من الداخل، وستكون هي بنفسها الدليل والمرشد الذي يساعدها في الوصول للنجاح".



improvement، ظهر بكثرة خلال الفترة الأخيرة وانتشر هذا المصطلح بين الشباب على وجه الخصوص؛ فهن دائماً في حاجة إلى التطور سواء في حياتهن الشخصية للتعامل مع الأبناء، شريك الحياة، أو الأقارب والأصدقاء بصفة عامة، أو في حياتهن العملية؛ سعياً للتطوير والحصول على الترقيات المختلفة، ومعرفة كيفية التعامل مع أنماط المدراء والموظفين المختلفين، خاصة أن المرأة العاملة – للأسف – وحتى وقتنا الحالي ما زالت تكافح لتأخذ حقوقها المادية والمعنوية، رغم الاعتراف بقوتها في العمل".

وأوضحت: "تطوير الذات يعتمد على الإرادة في المقام الأول؛ لذلك عندما نتحدث مع المرأة فإننا نبحث عن أسباب اقتحام اليأس لحياتها، ونحاول أن نمسك بدليل الأمل، لنأخذ بيدها ومساعدتها لاتخاذ القرار الصحيح وتنمية مواهبها".

عندما تسعى المرأة إلى اتخاذ برنامج لتطوير الذات؛ فإنها تعلم جيداً كيف

واستطردت: "لكن الحياة عامة هكذا؛ لكن ليس كل ما يقوله علم التنمية البشرية يعتبر عملية احتيال على البشر؛ فالدارسون لهذا المجال يعرفون أهمية كل كلمة وكل إيماءة تصدر منهم؛ لأنها تنعكس بالضرورة على الأفراد، وعندما نتحدث إلى المرأة فأنت تقف أمام منظار من نوع خاص؛ تمتلك حاسة سادسة تجاه الكاذبين، والمحتملين؛ لذا فلا خوف عليها أبداً؛ إلا في حالة اختيارها لإرادتها أن تنخدع فيمن أمامها".

أكدت الأستاذة صالحة أن المرأة عندما تنخدع في الآخرين يكون بكامل إرادتها؛ لأنها تحبهم، أو تريد الاستماع إليهم، أو منحهم فرصة جديدة، وبالتالي فإن هذا الأمر يقف عائماً أمام برنامج تطوير الذات، في حال اختيارها لهذا الطريق.

حقيقة تطوير الذات

وعن مفهوم تطوير الذات، قالت خبيرة التنمية البشرية: "إن تطوير الذات أو self



اليوم الوطني
السعودي ٩١

رئيس مجلس الإدارة

الجوهرة بنت تركي العطيشان

لشركة سواحل الجزيرة الإعلامية

تتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

خادم الحرمين الشريفين

الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وإلى صاحب السمو الملكي

للأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

سائلين الله عز وجل أن يحفظ وطننا الغالي

ويديم علينا نعمة الأمن والأمان

ومزيد من التقدم والإزدهار



كيف تجهزين طفلك نفسيًا للعودة إلى المدرسة؟

كتبت: سارة طارق

بالنسبة للعديد من العائلات، سيقع حدثان مهمان في الوقت نفسه تقريبًا هذا الخريف؛ سيعود الأطفال إلى المدرسة بدوام كامل، مع توقعات بعودة الآباء على الأقل بدوام جزئي، إلى مكاتبهم.



واحدة. وإذا كان الآباء يتمتعون بالمرونة فإنها تقترح عليهم أن يبدأوا في العودة إلى مكاتبهم من حين لآخر قبل استئناف المدرسة؛ نتيجة لذلك سيعتاد كل من الأطفال والآباء والأمهات على النظام القائم قبل جائحة كورونا.

هذان الحدثان يمثلان مجرد عودة إلى ما كان طبيعيًا قبل جائحة فيروس كورونا، ولكن من وجهة نظر العائلات التي تكيفت على العمل والتعليم عن بُعد أو من المنزل سيؤدي هذا إلى إجراءات روتينية جديدة وضغوط جديدة.

▲ قلق اجتماعي

من أحد مصادر القلق بشأن العودة إلى الحياة الطبيعية وجود مطالب اجتماعية متزايدة على الأطفال الذين لم يعتادوا أن يكونوا في فصل دراسي كامل مع أقرانهم.

وخلال السطور التالية، نناقش عدة عوامل لمساعدة الآباء والأمهات في تحضير أطفالهم للعودة إلى المدرسة:

▲ قلق لموازنة المهام

بعد مرور أكثر من عام على القيام بمهام متعددة من المنزل، فإن احتمالية إخراج الجميع من المنزل في الصباح وإدارة مجموعة كاملة من الأنشطة أمر شاق.

بالنسبة لأولئك الذين عانوا من القلق الاجتماعي قبل وباء كورونا، كان العام الماضي في بعض النواحي إجازة من التوتر.

تعقيبًا على ذلك، تقول الدكتورة "جانين دومينجيز"؛ إخصائية نفسية إكلينيكية في معهد تشايلد مايند: "عندما دخلنا في وضع الإغلاق بسبب جائحة كورونا حول العالم كان هناك الكثير من القلق والحيرة بشأن كيفية إدارة العمل والدراسة من المنزل. أما الآن فالعكس صحيح: كيف سندير التنقل والتوصيل وجدول الجميع خارج المنزل؟ الآن هناك قلق حول ذلك".

وتقول الدكتورة "دومينجيز": "الآن أتوقع إجراء تعديل كبير على عودة هؤلاء الأطفال إلى المدرسة، وربما زيادة رفض المدرسة في البداية. وقد يتطلب ذلك من مقدمي الرعاية وأولياء الأمور التخطيط مسبقًا، سواء كان ذلك يعني زيارة المدرسة الآن، أو مجرد وضع خطة للخريف".

وتوصي الدكتورة "دومينجيز" بأمر واحد وهو عدم إجراء كل التغييرات دفعة

وتوصي أيضًا "كارولين مندل"؛ إخصائية



الآباء الفلقلين بشأن مستوى المشاركة التي سيرونها في الخريف، وما إذا كان أطفالهم سيقاومون المدرسة.

الحل هو أن هناك حاجة للتركيز على إعادة بناء العلاقات والمجتمع وجعل الأطفال يشعرون حقًا بالرضا عن كونهم جزءًا من مدرستهم مرة أخرى. سيؤدي هذا إلى مساعدة الأطفال في بناء تلك العلاقة الفردية مع معلمهم والشعور بأنهم جزء من مجتمع الفصل الدراسي.

وتضيف الدكتورة "دومينجوز": "إن التفاعل مع المعلمين والأقران هو ما يحافظ على مشاركة العديد من الأطفال في المدرسة. وحتى لو لم يكن الأمر متعلقًا بالمدرسة أعتقد أنه من المفيد للأطفال الشعور بأنهم مجرد جزء من

تدابير التباعد الاجتماعي، أو لمجرد أنهم ليسوا بالمدرسة، وكان هناك مطالب أقل عليهم.

الشيء الوحيد الذي سيساعد الأطفال في إعادة التكيف مع معايير الفصل الدراسي هو أن يكون الآباء والمعلمون صريحين بشأن التوقعات السلوكية.

▶ الأطفال المحبطين

من التحديات التي يواجهها الآباء والأمهات هذا الخريف، هو إشراك الأطفال الذين مروا بتجربة سلبية في التعلم عن بُعد وأصبحوا محبطين بشأن المدرسة.

تقول الدكتورة "مندل" إنها تسمع من

علم النفس السريري في معهد تشايلد مايند، بزيادة الاندماج الاجتماعي للأطفال تدريجيًا خلال فصل الصيف، وتقول: "يمكنك أن تبدأ بذهاب أطفالك إلى الملعب والاستمتاع مع مجموعة من الأطفال".

▶ تحديات السلوك

عادة ما يفكر المعلمون في الشهر الأول من المدرسة على أنها فترة تكيف؛ حيث يتعلم الأطفال إجراءات الفصل الدراسي، وتتوقع الدكتورة "مندل" أن تستغرق هذه الفترة لإعادة إرساء قواعد الفصل الدراسي وقتًا أطول من المعتاد.

وكان أداء بعض الأطفال الذين يعانون من تحديات سلوكية أفضل خلال فترة الحجر المنزلي، ويمكن أن يكون ذلك بسبب بعض





أو قلق فإن الدكتورة "دومينجيز" توصي بالحصول على الدعم له في أقرب وقت ممكن.

▶ إجهاد الوالدين

أخيراً يلاحظ الخبراء أن الآباء والأمهات سيكون لديهم نصيبتهم من القلق في الخريف أيضاً، لا سيما أن الأطفال لم يتم تطعيمهم ضد فيروس كورونا؛ لذلك أفضل شيء يمكن القيام به هو التعرف على الضغوط والقلق، وتقديم نموذج للأطفال يوضح كيفية التعامل مع ذلك.

كيفية عمل الفصول الدراسية الآن؛ حيث سيعود الطلاب إلى الفصل الدراسي بدوام كامل، ستحتاج أيضاً إلى معرفة توقعات المعلم وكيف يمكنك الحصول على المعلومات لدعم طفلك.

▶ عدم تجاهل المشاكل

أحد الأسباب التي تجعل من المهم بشكل خاص أن يكون لديك اتصال جيد مع المعلم هو الانتباه للمشاكل.

إذا كان طفلك يعاني من سلوك خاطئ

مجموعة مرة أخرى أو القيام بشيء بطريقة منظمة؛ حيث تتبع معلماً أو قائداً. أعتقد أن هذا يجعلك متفائلاً بما يمكن أن يكون عليه الفصل الدراسي أو المدرسة أيضاً."

▶ التواصل مع المعلمين

دائماً ما يكون إنشاء خطوط الاتصال مع المعلم أمراً مهماً في بداية العام، ولكن الأمر أكثر أهمية هذا العام.

ونظراً لوجود العديد من التغييرات في



كيف يمكنك تعليم المهارات الاجتماعية لأطفالك في المنزل؟

أن أحد الموظفين يشعر بالإحباط.

التحلي بالمرونة

من خلال اختياراتك وأفعالك يمكنك مساعدة طفلك في فهم كيفية تحمل المشاعر والتحلي بالمرونة.

على سبيل المثال: قد تقول: "لقد شعرت بالضيق والتوتر حقًا اليوم، وأعتقد أن الأخبار هي ما أثارتنني؛ لذلك لن أقرأ أو أشاهد الأخبار لبقية الليل، وبدلاً من ذلك، قل: سألعب لعبة أو أقرأ كتابًا لإلهاء نفسي".

تعليم الأعراف المجتمعية

بالنسبة للأطفال أو المراهقين الذين لا يفهمون الأعراف المجتمعية، استخدم وقتك في مشاهدة التلفزيون أو الأفلام معهم لبناء التفاهم، خاصة إذا كانوا يريدون معرفة المزيد عن البرامج التي يشاهدها أصدقاؤهم.

الأسلوب الكوميدي

إن فهم القواعد الاجتماعية غير المعلنة وسبب كون الأشياء مضحكة، يمكن أن يساعد الأطفال في التواصل بشكل أفضل مع أقرانهم.

وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من عجز في المهارات الاجتماعية، قد يكون من الصعب عليهم التعرف على الحرج الاجتماعي أو السخرية. وقد لا يعرفون

استخدام النمذجة

حاول أن تصيغ بوعي بعضًا من أهم المهارات الاجتماعية، التي سيحدث الكثير منها بشكل طبيعي مع مشاركة الجميع معًا.

التناوب

انتظار دورك في الكلام بصبر يمثل صراعًا للعديد من الأطفال أثناء المحادثات الشخصية، كما أنه يمثل تحديًا أكبر من الدردشة المرئية.

تقول "ميشيل كابلان": "إخصائية اجتماعية إكلينيكية في معهد تشايلد مايند: "في الوقت الحالي يمكنك ممارسة الدور الهادف مع كل فرد في المنزل.

وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًا تستطيع والتناوب، على أن تكون مسؤولاً عن يختار ما ستبنيه أو كيف ستلعب بالدمى، وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا يمكنك التدريب على التناوب في اختيار الألعاب وموضوعات المحادثة".

رؤية الأشياء من منظور شخص آخر

أخبر طفلك كيف اتخذت قراراتك خلال يومك، وما الذي حفز سلوكك؛ حتى يتمكن من التدريب على تبني وجهة نظرك. عندما يكون ذلك ممكنًا اشرح كيف ترى الأشياء من منظور شخص آخر أيضًا. على سبيل المثال: بدلاً من أن تقول: "لقد حظيت بيوم جيد اليوم" اشرح أنك لاحظت

بينما يعاني بعض الأطفال الذين كانت لديهم مهارات

اجتماعية قبل أزمة فيروس كورونا، يكافح آخرون للتواصل مع أصدقائهم ولو حتى عن بُعد، فإذا كنت عالقًا في المنزل كيف يمكنك مساعدة طفلك في الحفاظ على المهارات الاجتماعية التي يحتاجها للتفاعل بنجاح مع أقرانه: شخصيًا أو افتراضيًا؟

الحقيقة هي أن تعليم الأطفال المهارات الاجتماعية يمكن أن يكون تحديًا للوالدين، تقول "ستيفاني لي": "إخصائية علم النفس السريري في معهد تشايلد مايند: "يجب على الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال يعانون من قصور في المهارات الاجتماعية أن يتذكروا أنه حتى لو بدا شيء ما واضحًا فقد لا يكون واضحًا لأطفالهم".

الخبر السار هو أن هناك طرقًا يمكنك من خلالها مساعدة طفلك على تطوير هذه المهارات الحاسمة في المنزل، حتى عندما يقتصر اتصاله مع أقرانه على التفاعلات الافتراضية.

وفيما يلي بعض الطرق لتعليم المهارات الاجتماعية لأطفالك في المنزل:





أيضاً ما يكفي عن الشخصيات لفهم الديناميكيات، أو قد لا يفهمون السلوك الذي يُعتبر مناسباً لهذه المواقف؛ لذلك ستحتاج إلى شرح التفاصيل والإشارة إلى سبب كونها مضحكة.

التشجيع على الاتصال

على الرغم من أن طفلك لا يمكنه رؤية أقرانه شخصياً في الوقت الحالي، فلا يزال بإمكانك تشجيعه على تسجيل الوصول مع الأصدقاء والعائلة عبر الدردشة المرئية أو الرسائل النصية أو ممارسة الألعاب عبر الإنترنت.

وإذا كان طفلك يميل إلى الشعور بالقلق الاجتماعي، فإن القليل من الممارسة المنتظمة للتواصل مع الآخرين يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً.

المحافظة على التواصل

بعد موعد اللعب الافتراضي أو الدردشة مع الأقران، احرص على التواصل مع أطفالك.

يمكنك سؤالهم: كيف سارت عملية التفاعل؟ هل استمتعوا؟ ما هو التحدي؟

الكثير من الوقت أو الطاقة لهذا النوع من الممارسة في الوقت الحالي، فحتى المحادثة السريعة يمكن أن تكون تجربة تعليمية مفيدة لطفلك.

ما الذي يمكنهم فعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟ لا تقلق إذا لم يكن لديك أنت وعائلتك

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



صحة بفورة تكتب:

الصمت العاطفي بين ثرثرة الزوجات وخرس الأزواج

مع زوجها وتميحه في وجهه، بينما يبقى هو هادئاً غير مبال بما يحدث حوله، وهي حالة "سكتة كلامية" يصاب بها الزوج معظم الأحيان وليست حالة مرضية، وإنما حكمة للهروب من المشاجرات وبناء جدار من الصمت حوله عندما تتعصب الزوجة وتصرخ؛ حيث تصبح شريطاً مسجلاً له وأوله وليس له آخر، إنهم أزواج يرسلون ولا يستقبلون.

كل الأزواج يعلمون جيداً منذ البداية أن الشجار الزوجي لا مفر منه، وأنه حتى لا تتحول البيوت إلى ساحات للحرب، فلا بد لكل عاقل من تقبل الاختلافات في الرأي وفي الذوق والمزاج والاعتراف بأن هناك اختلافات في الطباع بين البشر وتباين في استيعاب

انقطاع الحوار بصورة مقلقة، تنم عن وجود مشاكل عميقة مستمرة ودائمة سببها الفروق الأساسية القائمة سواء في تركيبة الشخصية أو المستوى الثقافي والاجتماعي التي تخلق أطلام الحياة الزوجية السعيدة والمستقرة في الهواء.

ويؤدي اشتداد الجدل والنزفة والتوتر وتبادل الاتهامات، إلى الميل نحو التزام السكوت الذي يعد في حد ذاته خصومة، لأنه يتميز بعدم إعارة المتكلم أي انتباه وهو سلوك يعكس طابع الجفاء أو العقوبة لتأديب الطرف الآخر.

وقد يحدث أن تنفعل الزوجة عندما تتجادل

شاع في الكثير من المنازل تعبير "ما فيش تفاهم بيننا"، حتى أصبح قاسماً مشتركاً لاختصار وصف ما ينشأ من خلافات بين كل زوجين شبابيين، وهو تعبير يصف خصومة مفتوحة على عدة احتمالات، تبدأ من مرحلة صعوبة التواصل، ألا وهي حالة "حوار الطرشان".



الذي إذا استلحت مرارته عاشت مكسورة خاطر، أسيرة واقع صعب لا تحسد عليه ثم لا تجد من طريقة للتنفيس سوى الصراخ، تلك الظاهرة الجديدة التي تسلت إلى البيوت حتى أصبحت مرضاً خطيراً وظاهرة مزعجة يجب التوقف عندها.

وحينها سنجد أنفسنا أمام مسؤولية الزوج الوالد المنشغل دائماً بعمله أو سفره للخارج، وهو يعتقد أن دوره يقتصر على العمل لتوفير المال لأسرته وأن اعتماده الكامل على الزوجة في التربية والتنشئة ومساعدة الأطفال في تحصيل دروسهم؛ ما يدخل في إطار التوزيع الطبيعي للأدوار داخل الأسرة، وبين زوجة منهاره معنوياً ومنهكة جسدياً ومحبطة نفسياً، وزوج انزلق دون إرادة منه في منزلق الصراخ هو الآخر؛ فتقل إمكانية وجود أسلوب للتعامل به مع هؤلاء سوى الصراخ، وتفشل محاولات العقلاء لاحتواء الموقف والتعامل مع الظاهرة الصارخة بالحكمة والمنطق والهدوء.

المفارقة الجديرة بالتأمل، أنه من المعروف أن قلب المرأة في أذنيها تطرب للكلمات وتستهوئها العبارات، ولكنها ستصادف رجلاً صامتاً "بطبيعته" يتهرب منها مخافة أن تفشي أسراره أمام الآخرين، في حين أن الزوج الذي من المطلوب أن يكون متحدثاً لبقاً مقلماً معبراً ماهراً جيداً عن عواطفه، مغزلاً ماهراً لزوجته يغذي مشاعرها بالرومانسية التي ترغب فيها يصاب بالصمت أو الخرس الزوجي؛ حيث يجد نفس خاسراً أمام الزوجة كثيرة الكلام والشكوى، الثرثرة، فيميل تلقائياً إلى الانسحاب والصمت للتعامل مع الضغوط من خلال التفكير التحليلي.

بينما تلجأ المرأة للكلام والتعبير لأنها تستخدمه لتخفيف الضغط النفسي وربما لإيجاد الحلول أيضاً.. إذا نحن أمام ملامح مقبولة لحالة امرأة تعاني من الصمت العاطفي، وزوج يغفل عن أن الكلمة الحلوة هي مفتاح لحل المشاكل الزوجية.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

وأته بسبب ذلك صامت.

وتنعكس نتيجة هذا الوضع سلبيًا على المرأة بسبب عدم اهتمامها بها وبحديثها، وهنا يتشكل حاجز صعب الاختراق بين الزوجين لا يمكن أن يزول إلا بالحوار الصريح بينهما، وقد تصل هذه الحالة إلى حد استحيل معها الاستمرار. يمكن أن يعود ضعف الحوار عند الرجل بسبب التنشئة، فحديث الفتاة هو الوسيلة التي تعبر بها عن مشاركتها في المجتمع وتكوين الصداقات وهي تعبر باللغة عن اهتماماتها وعن عواطفها، أما الفتى فمعاملته أكثر خشونة، وقلما يلجأ للحوار خاصة مع أقرانه.

والحوار عند الفتى أقل استخدامًا من الفتاة؛ إذ يميل الفتى إلى الصراحة والكلمات المباشرة بدلا من المناورة واستعمال عبارات المراوغة التي تجعل من حديثه فنًا من فنون الكلام، ويبقى هذا الأسلوب في الحوار يرافقه حتى يصبح رجلاً، والزوج بطبيعة الحال يريد أن تكون زوجته أفضل أصدقائه ولكن لاختلاف مفهومي الرجل والمرأة باستعمال فنون الحوار وأساليبه، فالمرأة غالبًا ما تقوم بالحديث والشكوى دائما ولا توجه حديثها لأمر مفيدة وجذابة؛ وهو ما يعارضه الأسلوب باستمرار.

على المرأة أن تستفيد من قدرتها على الحديث والمحاورة واستغلالها في أنشطة وأعمال نافعة، فهذا سيجعل لحديثها قيمة وستكون حياتها أكثر متعة، وتصبح أحاديثها أكثر تنوعاً؛ ما يكسبها قدرًا من الثقافة تكسر به ملل الطرف الآخر ويجعله أكثر إنصاتاً، خاصة إذا تحلت بالإحساس وبالثقة العالية بالنفس وباللحجة السليمة، وحينها لن تكون بالضرورة ثرثرة الزوجات سبباً يؤدي إلى خرس الأزواج. إن أسوأ ما يمكن أن يقال في هذا الموضوع، أن تنشب مثل هذه الخلافات داخل الأسرة عندما تزيد المسؤوليات من ثقل المهام على كاهل من كانوا زوجين شابين وأصبحا والدين لأطفال، فمع صعوبة ضغوط الحياة وتزايد أعبائها وسرعة إيقاعها وتفاقم المشاكل الاقتصادية والاجتماعية، تبرز الضغوط النفسية المتزايدة خاصة على الأم التي يصطدم طموحها بصخرة الواقع المعاكس



كل منهم للآخر، ولكن معظمهم لا يتقبل الاختلافات ولا يعترف به ولا يكف عن توجيه الاتهامات والانتقادات الجارحة، بل والنبش في الماضي فتقع الخلافات.

الكلام أداة اتصال بين الناس، واللغة التي يتفاهمون بها فن يجب على كل شخص أن يجيده لأنه صلة وصل بين الشخص والآخرين، والكلمة عندما تخرج بنبرة قاسية تكون غير مريحة وتفقد قيمتها وتضعف معناها كوسيلة تعبير راق عن أسمى العواطف.

ومن يحرص على نجاح حياته الزوجية والعملية، يجب أن يحرص على خروج كلماته ممزوجة بأسلوب معبر عن إحساس مرهف يُعبر عن شخصية الفائل، وهذا ما يحصل مع الأزواج الذين لا يدركون أن قيمة الكلام ليست في النطق به، بل الإحساس الذي يقال به.

وما يؤثر أكثر في الزوجات هو "صمت الأزواج" الذي صار وراء أكثر من 50% من المشاكل، فالزوجة ترى أن زوجها يقبل على الحديث مع أصدقائه وزملائه خارج المنزل ويفتقد لفن الحديث وآداب الحوار داخل المنزل، خاصة مع زوجته؛ إذ يلتزم الصمت التام معها، مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة. الزوجة تنتظر قدوم زوجها لتتحدث معه لأنها بحاجة إلى من يتحدث معها وينصت إليها باهتمام، أما هو فلا يملك حتى القدرة على الحديث معها بسبب إرهاقه وقد استنفد قدرته خارج المنزل الذي يلجأ إليه للراحة فقط، ويرفض مع ذلك الاعتراف بأن هناك خطأ ما ولا يجيد الحوار مع زوجته.



دكتورة رانيا يحيى تكتب: "سيد مكاوي".. مبدع بالبصيرة



وعندما يصل الإبداع إلى قمته، أتذكر رائد الثقافة المصرية الدكتور ثروت عكاشة؛ حين قال في كتابه الرائع "الزمن ونسيج النغم": "العين تسمع والأذن ترى"، وهو ما يؤكد تداخل الحواس والمدرجات، وحينما يصل الإبداع الفني إلى القمة تتجلى لنا عبقرية إنسانية وفنية وهو الملحن الموسيقي الراحل سيد مكاوي.

حرمه الله نعمة البصر لكن أنعم عليه بالبصيرة، وكان نموذجًا للرضا وقبول تلك المنحة الربانية بطيب خاطر وخفة ظل، وامتعنا بألحانه وترك بصمات لا يمكن نسيانها في عالم الموسيقى الرحب، وميراثًا موسيقيًا يجمع بين الشرقية الصميمة النابعة من الحياة المصرية وبين موروثنا الثقافي والديني الذي شكل رافدًا رئيسيًا في إبداعه، فكان لصيقًا بالبيئة المصرية معبرًا عنها متوغلًا في بواطنها.

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



الوتريات وأيضاً لأداء المصاحبات مع استخدام الأجراس الأنبوبية منذ البداية لتوحي بالجرس المدرسي تبعاً.

وحول إيقاع الأغنية، فكان أولاً بداية حزينة ثم تدرج ليشتد عند النهاية ويوحي بالخلاص، ويوجه جاهين نداءه مخاطباً العالم بهذا الجرم في حق التلاميذ الأبرياء، وعبر اللحن عن التناقض ما بين براءة الأطفال ووحشية الهجوم، وأوحت الموسيقى بحالة من الترقب للحدث الأليم، والجمل من الوتريات ميلودية غنائية، والأجراس والمثلث عبرا عن جو الطفولة.

فيما كانت الآلات الوترية تؤدي إيقاعاً متكرراً، ومع استمرار هذه التوزيعات الآلية نجد الزغردة من الوتريات تبعث حالة من الحيرة والتوتر في تصاعد مع قوة الصوت، وتدخل أصوات الأطفال بكلمات تعبيرية، بينما يدخل الصوت الرنان للفنانة شادية بنحو وعطف أم وبصوت خافت يتصاعد وفقاً لتفاعلها مع كلمات جاهين المعبرة ببراعة عن الحدث، والكلارينيت يظهر بصوته الغامض في أداء الردود الموسيقية على الغناء أحياناً، وبالاشتراك مع باقي آلات النفخ الخشبية في أحيان أخرى ونستمع للبيكولو بصوته الحاد في التوزيعات البراقة، واستخدام آلات النفخ النحاسية أعطى قوة للتعبير عن مواجهة المصريين وتصديهم للقتلة.

أما السرعة في آخر الأغنية، فجاءت للدلالة على رفض العدوان والحماس لأخذ الثأر وسحق العدو، وقد كانت صيحات شادية قبل نهاية الأغنية معبرة عن رفضها معلنة كلمة "لا"، وتختتم الأغنية بمشاركة الأطفال الشائرين.

الأغنية فيها مسحة حزن فُرِجت بالقوة لتوصيل هذه المناشدة بصوت شادية لإيقاظ ضمير العالم للحفاظ على أرواح الأطفال الأبرياء من هذه الجرائم الوحشية.. ولا يمكن أن يصل هذا الإبداع إلى الجماهير بمنتهى الصدق لولا اكتمال عناصر الأغنية من الكلمات الراقية واللحن الرائع المتميز.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

أبدع سيد مكايي روائع تغزو القلب قبل العقل، وبساطة ألحانه وتركيباته الهارمونية والسياق المتضامر بين الكلمة واللحن؛ منح لهذا الميراث الفني القدرة على التوغل في الذات الإنسانية، وأعماله الكثيرة يعرفها القاصي والداني، فرغم شوقيته وأصالته إلا أن بعض إبداعاته لم يقترن بفترة زمنية بعينها أو بجيل معين، على سبيل المثال: حينما نتحدث عن أوبريت "الليلة الكبيرة" نجده يخاطب الكبار والصغار، ورغم تعاقب الأجيال وتغير عناصر التلقي في زمن التكنولوجيا والعالم المفتوح إلا أن ذلك الأوبريت باقٍ، بجانب رباعيات صلاح جاهين وألحانه وإداعه في "المسحراتي"، والأغنية البيديعة "الأرض بتكلم عربي".. وغيرها الكثير مما تركه وأثر في وجداننا.

ورغم أن الموسيقى عادة ما تعبر عن الأفراح والسعادة إلا أنها تختلف عن أي فن آخر لقدرتها على اختراق المشاعر والأحاسيس المختلفة وبمنتهى السرعة، وهنا أتوقف عند واحد من أجمل الأعمال التي لن تنسى لارتباطها بذكرى عالقة في الأذهان؛ حيث عبرت أغنية "الدرس انتهى لموا الكرايس" التي شددت بها الفنانة الرائعة شادية عن فيض غزير من الإحساس الصادق من كلمات صلاح جاهين وألحان سيد مكايي، وكانت بمناسبة ذكرى قصف القوات الإسرائيلية لمدرسة "بحر البقر"، وكانت خير مترجم عن تلك الحالة السيكولوجية السيئة التي تغمر كل من لديه إحساس بالرحمة.

فتلك الذكرى الأليمة، تعبر عن مدى قسوة ووحشية العدو الصهيوني عام 1970 حين انهالت القذائف الصاروخية وقنابل المدمرة من خمس طائرات طراز "إف فور فانتوم" الأمريكية مجتاحة براءة أطفال مدرسة قرية "بحر البقر" الابتدائية بمركز الحسينية في محافظة الشرقية؛ ما أسفر عن وفاة ثلاثين طفلاً من الورد المتفتحة والأزهار اليافعة والذين تتراوح أعمارهم بين السادسة والثانية عشرة، وجرحت يصل عددهم لخمسين طفلاً.

وقد عبرت الأغنية عن تلك الآلام، من خلال لحن سيد مكايي الذي استخدم فيه جميع آلات الأوركسترا، وكذلك آلات النفخ النحاسية لتأكيد قوة الحدث، أما استخدام آلات النفخ الخشبية فكان لأداء بعض الألحان البيوليفونية مع



مسلسل Innocent ..

لا نجاة لأحد من ماضيه

لأسباب عدة، يصعب الحديث عن مسلسل Innocent؛ للكثرة المتعمدة للخيوط السردية التي يتبعها المسلسل، وإن كنا لا ننكر وجود خيط ناظم يجمعها ويلبصها معاً، حتى لقد بدت كل حلقة وكأنها مسلسل قائم بذاته.



اتجاه حل هذه العقدة أو العقد المختلفة التي ينطوي عليها المسلسل.

والحق أن أوليفيا لم تسافر، وإنما كانت في محاولة لقطع علاقتها بالماضي، عبر لقاء بعض الأشخاص الذين يمثلونه في أحد الفنادق. من الممكن القول إن أوليفيا هذه كانت صادقة حقاً في الخلاص من ماضيها _ كانت تعمل كعاهرة في ملهى ليلي _ لكن ماضيها كان أشد إخلاصاً له من صدقها في الخلاص منه.

المحققة لورينا وقتل القديسة

نشاهد المحققة لورينا لأول مرة في المسلسل وهي طفلة؛ إذ كانت حاضرة في شجار بين أبويها، وتأمرها أمها بالانصراف معها وترك أביها، ذلك الأب الذي سيقتل نفسه برصاصة في جانب رأسه.

ولا يكتشف الواقعة إلا ابنته الطفلة لورينا، التي عادت لإحضار بعض أغراضها، لتجد أباه غارقاً في دمائه، فتشبه وتصبح محققة شرطية؛ لأهداف لها علاقة باحترامها لأبيها ذلك المنتحر يأساً. وفي الأثناء تقتل قديسة، كانت على معرفة وطيدة بأوليفيا، والتي كانت شريكها في العمل في ذلك الملهى الليلي.

نقاط ضعف وقوة لورينا تظهر هنا، أثناء تحقيقها في هذه القضية، التي سوف يعيرها بها المحقق تيو الذي سيتم جلبه، من قبل جهة عليا، للتحقيق في قضية قتل القديسة التي كانت على دراية بمكان تخبئة الأشرطة المصورة التي سجل عليها فيديوهات لأناس من علية القوم وهم يمارسون الرذيلة، ومن بينهم تيو نفسه.

الجبر والصدفة

كل واحد من هؤلاء الأشخاص في هذا المسلسل أجبر، بطريقة ما، على السير في الطريق الذي سار فيه، ولقد كانت بداية السير في هذه الطرق محض مصادفة؛ إذ لم يرغب أحد في السير في كذا طريق، ولم يرغب أيضاً في الكف عن السير.

وحتى عندما قرروا، كلٌ على حدة، في الخلاص من ماضيهم، أثر هذا الماضي لا أن يخلص لهم فحسب، وإنما أن يتلاعب بهم، ويتخذهم دمي بين يديه.

عمد المخرج أوربول باولو، في بداية كل حلقة، إلى تقديم «بروفایل» مختصر عن كل شخصية من شخصيات هذا المسلسل، أو على الأقل الشخصيات الرئيسية التي تمثل كل واحدة منها خيطاً سردياً فريداً وإن كان لا يشذ عن جملة الثيمة السردية التي يطرحها المسلسل، أو التي نطن أنه يطرحها. ولا شك أن مشاهدة إعلان المسلسل أو حتى الحلقة الأولى منه _ هو ثمان حلقات على أي حال _ لا يمكن أن يعطيك لمحة ولو عابرة عما سيجري في هذا العمل.

ومن بين ما يصعب الحديث عن مسلسل Innocent أيضاً أنه كعادة الأعمال الفنية وحتى الأدبية الإسبانية، يحاول الإخفاء لا الإظهار، فالحبكة والتعقيد هي أهم ما يميز هذه الأعمال.

ماتيو مجرم بالصدفة

تبدأ الحكاية كلها بقصة بسيطة؛ حيث يقتل «ماتيو فيدال» أحد زملائه في إحدى الحانات بالخطأ، ويحكم عليه، إثر هذا القتل الخاطئ بأربع سنوات في السجن، ومن هنا تبدأ الخيوط السردية في التناثر والتناقص معاً. ففي السجن سيكون له حكايات، لن تكف المحققة لورينا عن العودة إليها على طول المسلسل وعرضه، لكن لا تظن أن مشاكله ستحل بمجرد أن يخرج من السجن؛ فهو رجل منحوس، انقلب عليه الحظ تماماً.

وهو أشبه ما يكون ببطل رواية «عائلة بسكوال دوارت» لـ «كاميليو خوسيه ثيلا»، والتي قال فيها معبراً عن هذا الحظ العائر لأحد شخصيات روايته: «مر بعض الوقت من دون أن يفجع من جديد، لكن وبما أن من يلاحقه القدر لا يسلم حتى ولو اختبأ تحت الحجارة، جاء يوم لم يُعثر عليه في مكان وظهر غارقاً في خابية زيت».

أوليفيا دمية بيد الماضي

بعدما يخرج ماتيو من السجن لن تستقيم حياته إلا وقت سير؛ إذ سيتزوج من أوليفيا كوستا، التي كان لها ماضٍ شنيع يطاردتها كوحش، وما استطاعت أن تتخلص منه حتى بعد أن غيرت اسمها، وقطعت علاقتها بكل من لهم صلة بهذا الواقع.

تخير زوجها أنها ستسافر إلى عمل ما، وستتغيب لمدة أسبوع، وهنا يصل المسلسل إلى ذروته، وكل ما يلي ذلك سيسير في

«العراق» ضيف شرف معرض الرياض الدولي للكتاب 2021



أعلن الأمير بدر بن
عبدالله بن فرحان،
وزير الثقافة



السعودي، اختيار العراق كضيف
شرف معرض الرياض الدولي
للكتاب 2021، والمقرر عقده
في الفترة من 1 إلى 10 أكتوبر
المقبل.



وقال وزير الثقافة السعودي: «العراق
ضيف شرف معرض الرياض الدولي للكتاب
2021.. أهلاً بعراق العروبة والثقافة
والأدب»، مؤكداً أن الثقافة العراقية ثرية
وعميقة؛ مما يثري فعاليات المعرض.

ويأتي اختيار العراق كضيف شرف للمعرض
في سياق العلاقات الأخوية بين الشعبين
السعودي والعراقي؛ وتعزيزاً للتعاون
بين البلدين.

هيئة الأدب والنشر والترجمة

أما عن الملامح الأخرى للمعرض في دورته
الحالية، فلأول مرة تتولى هيئة الأدب
والنشر والترجمة التابعة لوزارة الثقافة
مسؤولية تنظيم المعرض؛ حيث تسعى
من خلاله إلى تعزيز كونه المعرض الأكبر
من نوعه في العالم العربي من حيث
عدد الزائرين وحجم البرامج والمبيعات.

مؤتمر الناشرين 2021

ويشهد المعرض بعض الأحداث لأول مرة؛
منها عقد مؤتمر الناشرين 2021، وهو
المؤتمر الأول من نوعه في المملكة.

ويعد معرض الرياض الدولي للكتاب 2021،
هو أول معرض للكتاب في ظل جائحة
فيروس كورونا المستجد؛ حيث أعلنت وزارة
الثقافة في مارس 2020 إلغاء المعرض؛
بسبب بداية ظهور الفيروس.

وفي مارس 2021، أعلنت الوزارة إقامة
المعرض في «واجهة الرياض» مع تأجيله
من أبريل إلى أكتوبر 2021؛ لأسباب احترازية
وللحد من انتشار فيروس كورونا واستجابة
للتحذيرات الرسمية من الجهات الصحية.

والمقرر إقامته يومي 4 لـ 5 أكتوبر.

ويعد مؤتمر الناشرين نقطة الانطلاق
نحو تطوير وتعزيز قطاع النشر على
المستوى العالمي؛ حيث يقدم فرصة
مثالية لبناء وتعزيز العلاقات بين الناشرين
على الصعيد المحلي والعربي والدولي.

ويشمل المؤتمر جلسات حوارية وورش
عمل تختص بمجال النشر، وجلسات أخرى
عن عملية نقل الحقوق والترجمة وفرصها.

تكريم سندباد المسرح السعودي إبراهيم عسيري في مهرجان "مسرح بلا إنتاج"

شهد مهرجان «مسرح بلا إنتاج» في دورته الحادية عشرة، الذي أقيم في مدينة الإسكندرية خلال الفترة من 22 أغسطس حتى 26 أغسطس الماضي، تكريم الفنان إبراهيم عسيري الملقب بـ«سندباد المسرح السعودي».



مسرح الطائف سابقاً.

وحصل «عسيري» على العديد من التكريات من بلدان عربية مختلفة، مثل «السعودية، المغرب، تونس، الإمارات، الكويت، الأردن، قطر، وسلطنة عمان»، ومثل المملكة العربية السعودية في عدد من المهرجانات المسرحية الدولية والعربية، مثل «مهرجان القاهرة الدولي للمسرح، ومهرجان قرطاج الدولي، ومهرجان دبي للمسرح» وغيرها من المهرجانات الدولية.

المؤثرة في المهرجانات العربية؛ نظراً للعلاقات الوطيدة التي تربطه بأغلب المسرحيين حول العالم.

يُعرف إبراهيم أحمد عسيري بـ«سندباد المسرح السعودي»، وهو من مواليد 1974م، وشارك في تقديم عروض مسرحية في نحو 40 مدينة حول العالم، فضلاً عن كونه المنسق العام لمهرجان الفجيرة الدولي للفنون، ومدير مهرجان أبها المسرحي لأربع دورات، ومدير فرقة

وأعلنت اللجنة العليا للمهرجان برئاسة الفنان إبراهيم الفرن، تكريم الفنان إبراهيم عسيري في حفل افتتاح دورته الحادية عشرة، في قصر ثقافة الأنفوشي.

ووقع الاختيار على «عسيري» بصفته أحد أهم وأبرز سفراء المسرح السعودي؛ ومدير مكتب الهيئة الدولية للمسرح السعودي، والمنسق العام للدول العربية، كما أنه أحد أبرز الشخصيات المسرحية

قبة الكابيتول..

عمل فني سعودي يتوج مزاد دار كريستيز للمنحوتات



أنحاء أوروبا والهند؛ حيث يمتد تاريخ هذه الأعمال على مدى أكثر من قرن من الزمان.

وتتكون قائمة الفنانين المشاركين، كل من "الفنانين الأمريكيين جيف كونز وروي ليخنتاين، الفنان السويسري أوغو روندنيونوني، الإيطالي غياكومو مانزو"، بالإضافة إلى كل من "مارك كوين، باربرا هيبورث، باري فلاناغان، والفنان السعودي عبدالناصر غارم".

كذلك تشارك في المعرض والمزاد

ويضم المزاد المقرر إقامته، عمل إبداعي للفنان السعودي عبدالناصر غارم، وهو "قبة الكابيتول" الذي يأتي ضمن مبادرة مزادات "الفن للشفاء Healing Arts" المنبثقة عن مبادرة "The Future is Unwritten" التي تهدف لدعم الجهود العالمية الرامية لمكافحة جائحة كورونا من خلال الفنون.

كما يشتمل المعرض الفني المسمى الأعلام الكبيرة على منحوتات لفنانين من الشرق الأوسط والأمريكتين ومن مختلف

تستعد دار كريستيز للمزادات، لإقامة مزاد فني للمنحوتات عبر الإنترنت يستمر طوال فترة الصيف، من تنظيم فريق المبيعات الخاصة في دار المزادات العالمية، بمشاركة سعودية "قبة الكابيتول".



المشهد الفني الغربي بعد أن دفعت الأفراد للتشكيك في العلاقات الاجتماعية والسياسية العالمية.

مزادات الفن للشفاء

وتواصلت مزادات "الفن للشفاء" التي تنظمها دار كريستيز ضمن سلسلة الفعاليات التضامنية التي نظمتها منظمة الصحة العالمية، على مدار العامين الماضيين؛ حيث عرضت الأعمال في عدد من المعارض الفنية التي أقيمت على امتداد مجموعة واسعة من الفئات الفنية.

وتقف خلف هذه المبادرة التي انطلقت عام 2020، مؤسسة "كلتشرز" بالشراكة مع المجلس العالمي للشعوب التابع للأمم المتحدة، ومنظمة الصحة العالمية، ومنظمة Blessed، ويأتي ذلك ضمن الاحتفال بالذكرى السنوية الخامسة والسبعين لقيام منظمة الأمم المتحدة.

من ملامح التصميم الكلاسيكي الغربي الجديد وسمات الهندسة الإسلامية.

كما يعرض "غارم" عبر هذا التمازج طريقة لإثارة نقاش جديد حول الديمقراطية بين الغرب والشرق؛ حيث قدم هذا العمل الضخم لأول مرة كمنحوتة مركزية في معرض أقيم في لندن عام 2012 تحت عنوان COMETOGETHER، ويبلغ حجمه 500*400*400 سم؛ حيث يتصل مع عمل سابق للفنان بعنوان "رسالة رسول" الذي تم بيعه بسعر قياسي في مزاد لكريستيز عام 2011.

عبدالناصر غارم، هو فنان ممارس ومقدم سابق في الجيش السعودي، وهو أحد رواد الفن المعاصرين في العالم العربي، كما يُعرف بشجاعته الفكرية واستخدامه المبتكر للمواد.

وساهمت لوحاته وعروضه وتركيباته الفنية في تغيير المشهد الفني في الشرق الأوسط، كما تركت أثرًا في

المرتقب أعمال من فرنسا للفنانين "أريستيد مايول، غاستون لاشيز، فرناند ليغي، ونيكي دي سان فال"، فضلاً عن أعمال من الهند للفنان أنيش كابور، ومنحوتة من إسبانيا لسفادور دالي.

مشاركة سعودية مميزة

أما عن الفنان السعودي عبدالناصر غارم، فيقدم عمله "قبة الكابيتول" ضمن مبادرة "الفن للشفاء"؛ دعماً لجهود مكافحة جائحة كورونا من خلال الفنون.

وتشكل "قبة الكابيتول" نسخة طبق الأصل من قبة الكابيتول الشهيرة في العاصمة الأمريكية واشنطن، تسندها نسخة مصغرة من تمثال إلهة الحرية المسلحة الذي بناه توماس كروفورد في القرن التاسع عشر، وزين الجانب الداخلي من قبة غارم، بزخارف إسلامية راقية مصنوعة يدويًا في المغرب، تشبه الزخارف التي تزين التصاميم الداخلية للمساجد، مما يجعل هذا العمل مزيجًا





الدكتورة نهى سمير

عميد كلية الدراسات العليا والبحوث
البيئية بجامعة عين شمس:

المملكة تتبع استراتيجية للمساواة بين
الرجل والمرأة بخطوات مدروسة

على مستوى كل القطاعات بالمملكة العربية السعودية وأصبح للمرأة دور ريادي كبير وظهور دائم ومستمر في المحافل العلمية والإعلامية، وأتوقع خلال فترة وجيزة أن تتولى المرأة مناصب أكثر في المملكة.

ويعجبنى اتباع استراتيجية للمساواة بين الرجل والمرأة وفقاً لخطوات مدروسة، وهذا ما يضمن تحقيقها النجاح.

ما أسباب ظاهرة التحرش في المجتمع المصري من وجهة نظرك؟

التحرش موجود في كل المجتمعات، وهو ظاهرة موجودة منذ القدم ومع تطور المجتمعات ونموها وتطور وسائل التكنولوجيا والتواصل الاجتماعي، تطورت تلك القضية وأخذت أشكالاً متنوعة؛ منها التنمر الإلكتروني.

وما زالت هذه الظاهرة تشغل الأوساط العلمية، ولدينا على مستوى الكلية العديد من دراسات الماجستير والدكتوراه التي تعمل على رصد أسباب تلك الظاهرة وطرق العلاج والوقاية.

هل هناك تعاون في المجال البحثي والدراسات البيئية مع جامعات سعودية؟

هناك تعاون بين مصر والمملكة في كل المجالات، ويوجد الكثير من الطلاب السعوديين الذين يحصلون على الماجستير والدكتوراه بالكلية حتى الآن.

ولكن في ظل القضايا المعاصرة، علينا أن نفكر جدياً في مد جسور تعاون بين كلية الدراسات والبحوث البيئية الممثلة لجامعة عين شمس والجامعات العريقة بالمملكة؛ بهدف مواجهة التحديات البيئية الحالية والمستقبلية وصنع كوادر علمية مؤهلة لذلك ووضع الخطط والحلول.

هل فكرت في تأسيس مركز بحثي بيئي مصري سعودي يكون بداية

هو شرف لي، لكنه تحدٍ كبير يحتاج إلى إصرار للوصول لأداء المهام والخطط التي وضعتها مسبقاً لتحقيق النجاح المطلوب.

هل تتمتع السيدات بالمساواة في التعيين بالمناصب الجامعية بمصر؟

بكل تأكيد المساواة حق من حقوق الإنسان، ونحن نشعر بأننا ننال هذا الحق في ظل قيادة سياسية واعية بأهمية المساواة في تولي الأکفاء بعيداً عن التحيز.

فخورة بأن القيادات الجامعية تتعامل معي بكل تقدير واهتمام ويسخّرون كل الإمكانيات لتحقيق التطور المطلوب، وهذا يدل على مدى وعي وثقة القيادة بأهمية المرأة والدور الذي تلعبه.

كيف تنظرين إلى المرأة السعودية وما حققته من مكاسب وفقاً لرؤية المملكة 2030؟

المرأة السعودية منذ زمن لها دور كبير وأساسي في بناء الأسرة السعودية والحفاظ على التراث والعادات، وفي ظل عهد الملك سلمان وولي عهده الأمير الشاب محمد بن سلمان، نلاحظ تطوراً كبيراً

لا بد من مد جسور التعاون بين المملكة ومصر لمواجهة التحديات البيئية الحالية والمستقبلية

حوار: مجدي صادق

هي عميدة كلية الدراسات والبحوث البيئية في جامعة عين شمس خلال الفترة من 1 أغسطس 2019 حتى الآن، وكانت رئيسة مجلس قسم العلوم الهندسية البيئية بمعهد الدراسات والبحوث البيئية في جامعة عين شمس من أغسطس 2013 حتى أغسطس 2019.

وهي كذلك، مديرة وحدة تكنولوجيا المعلومات بمعهد الدراسات والبحوث البيئية في جامعة عين شمس منذ عام 2009 حتى الآن.

حصلت على الدكتوراه من جامعة عين شمس.. إنها الدكتورة نهى سمير دنيا؛ عميد كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية بجامعة عين شمس، والتي كان لـ"الجوهرة" معها هذا الحوار..

كيف تُقيمين تجربة عميدة الجامعة في مصر؟

المرأة تقلدت مناصب عديدة في مصر منذ قديم الزمن؛ حيث تقلدت منصب ملكة ووزيرة حتى في العصر الحديث ونهضة التعليم في مصر منذ بداية القرن الماضي، وأصبح لدينا رائدات مصريات بشتى المجالات؛ منها سفيرة ووزيرة وقائد طائرة، وحتى في المجالات الرياضية صدرت المرأة العديد من الجوائز الذهبية.

وقد حظيت المرأة المصرية بمكانة كبيرة لدى القيادة السياسية؛ حيث تقلدت مناصب عدة كوزيرة وغيرها.

ولا شك في أن منصب "عميد كلية"



السكانية والمخلفات الصلبة والسائلة، وانقراض بعض الحيوانات، وقضايا الطاقة البديلة والمتجددة، وقضايا استهلاك المياه والتغيرات المناخية والهجرة والبطالة وتلوث التربة الزراعية وتلوث الغذاء، وقضايا مثل التلوث النفسي والتلوث الأخلاقي والتلوث البصري والسمعي.. وغيرها من القضايا البيئية التي أصبحت تشكل ضغطاً على كوكبنا.

وهذا ما يجعلنا ن فكر سريعاً في صنع تكتلات إقليمية عالمية تواجه تلك القضايا والمشكلات البيئية، ووضع الحلول والاستراتيجيات لمواجهتها.

التصحر والتغيرات المناخية بداية تعاون بحثي مع المملكة؟

التحديات البيئية تزداد يوماً بعد يوم بسرعة هائلة، فنجد أن هناك قائمة كبيرة من المشكلات البيئية أصبح على العالم أجمع أن يواجهها ويضع لها الحلول العلمية والتطبيقية اللازمة.

وهناك مجموعة كبيرة من القضايا البيئية؛ منها: التصحر وندرة المياه خلال الفترة المقبلة، تقلص الغابات وتلوث البحار وارتفاع منسوب المحيطات، تلوث الهواء بثاني أكسيد الكربون، وازدحام المدن والزيادة

نواة للتعاون البحثي البيئي بين البلدين؟

لدى البلدين تاريخ مشترك وتعاون ثمر منذ زمن بعيد، وهناك العديد من القضايا البيئية المشتركة منها: قضايا التصحر والغذاء والمياه والتغيرات المناخية والزراعة الحديثة، الحفاظ على المحميات الطبيعية وحمايتها من التهديدات البيئية، كما أن لكلية الدراسات العليا والبحوث البيئية دوراً مهماً في التعامل مع القضايا البيئية؛ من خلال تعدد التخصصات البيئية ومركز الاستشارات البيئية الذي قدم العديد من المشروعات البيئية في معظم الدول العربية والإفريقية.

وهناك أيضاً تعاون علمي بين كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية مع المملكة، وحالياً نركز على الدراسة ببرامج متنوعة عبر الأون لاين.

المرأة السعودية حظيت بمكانة تستحقها.. وهناك ظهور دائم لها في المحافل العلمية والإعلامية

هل يمكن أن تصبح قضايا مثل

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

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

عجينة السينابون السريرة

Cinnabon quick dough

يعد السينابون من بين أفضل الحلويات لدى مختلف الأعمار. وإذا كنت ترغبين في تجديد مائدة طعامك وإسعاد أطفالك، فعليك معرفة طريقة عمل عجينة السينابون السريعة، لتقدمه بطريقة منزلية صحية وآمنة.

المكونات:

- طيب: كوب (دافن)
- البيض: 2 حبة
- الزبدة: ثلث كوب
- دقيق: 4 أكواب ونصف
- ملح: ملعقة صغيرة
- سكر: نصف كوب
- الخميرة الفورية: ملعقتان صغيرتان ونصف
- السكر البني: كوب
- القرفة: ملعقتان صغيرتان ونصف
- الزبدة: ربع كوب
- جبن كريمي: علبة
- سكر البودرة: كوب ونصف
- الفانيليا: نصف ملعقة صغيرة
- ملح: ربع ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

- اخلطي الدقيق والحليب والبيض والملح والسكر والخميرة والزبدة المذوبة في العجانة، حتى تتشكل عجينة متماسكة ولينة.
- غطي العجين وضعيه في مكان دافن لمدة 60 دقيقة، حتى تتخمر العجينة ويتضاعف حجمها.
- قومي بمدّ العجين على شكل مستطيل على سطح مرشوش بالدقيق واطريها لمدة 10 دقائق.
- اخلطي السكر البني والقرفة.
- وزعي الزبدة على العجين المفرد وانثري مزيج السكر والقرفة، ولفي العجينة على شكل رول، ثم قطعيها إلى دوائر بواسطة سكين حادة.
- ضعي العجين في صينية مدهونة بالزبدة، واطريها لمدة 30 دقيقة.
- سخني الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- أدخلني الصينية إلى الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تنضج.
- صبي الجبن الكريمي مع السكر البودرة والفانيليا.
- صبي المزيج فوق السينابون الساخن وقدميه.

أضرار الشوفان.. الإفراط فيه خطر على الكلى

قد لا يعلم البعض منا أضرار الشوفان، على الرغم من وجود فئة كبيرة تميل لتناوله سواء للتعزيز أو لخسارة الوزن، أو لزيادته.



3- الإفراط في تناول الشوفان يؤدي إلى زيادة العبء على الكلى.

4- الشوفان غير المطحون بطريقة جيدة، قد يؤدي إلى انسداد الأمعاء .

5- زيادة حدوث مشاكل في المريء والمعدة والأمعاء، وذلك بسبب زيادة الوقت الذي يحتاجه الجهاز الهضمي لهضم الشوفان.

الشوفان مثله مثل جميع الأطعمة، قد يشكل ضرراً إذا تم استهلاكه بشكل مفرط وغير متوازن، كما قد يمثل ضرراً على بعض الأشخاص.

ونستعرض كل ما تريدين معرفته عن الأضرار المحتملة للشوفان، ومتى يجب التوقف عن تناوله؟

▲ أضرار الشوفان

قد يسبب الكثير من المشكلات والمخاطر، نتيجة الإفراط في تناوله، إلى جانب أنه قد يشكل خطراً على بعض الفئات. إليكم أبرز أضراره عند الإفراط في تناوله لخسارة الوزن:

▲ أضراره على المعدة

يمكن أن يسبب الشوفان الغازات المعوية والانتفاخ، وللحد من أضرار الشوفان وتقليل الآثار الجانبية له تتناول جرعة منخفضة وزيايتها ببطء للوصول إلى المقدار المطلوب، حتى تختفي آثاره الجانبية.

▲ أضراره على الكليتين

تناول كميات كبيرة من الشوفان، قد تسبب أضراراً للكلى، لأن نخالة الشوفان الكاملة تحتوي على كمية كبيرة من الألياف والبروتين، وتتمثل أبرز أضرار الشوفان للكلى، في التالي:

1- عسر الهضم.

2- الإصابة بالانتفاخ وتقلصات المعدة والإسهال أو صعوبة في تمرير البراز.

▲ القيمة الغذائية للشوفان

على الرغم من الأضرار السابق ذكرها إلا أنه من الخيارات الصحية التي يمكن تناولها بتوازن.

ويحتوي كل 100 جرام من الشوفان على العناصر الآتية:

السعرات الحرارية: 379 سعرة حرارية
كربوهيدرات: 67.7 جرام
السكر: 0.99 جرام
ألياف غذائية: 10.1 جرام
الدهون: 6.52 جرام

كذلك يحتوي الشوفان على مجموعة من الفيتامينات والمعادن، التي جعلته يحتل مكانته بين الأطعمة المفيدة للصحة بشكل عام، ومنها الآتي:

المنجنيز.
الفسفور.
النحاس.
فيتامين ب1.
الحديد.
السيلينيوم.



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



مكروننة فرن باللحم والكريمة

Oven pasta with meat and cream

من منا لا يعشق المكروننة بأنواعها المتعددة، سواء كانت مكروننة فرن أو مكروننة بأنواع مختلفة من الصلصات، فهي من الأكلات الشهية جدًا واللذيذة، التي دائماً ما تخطف القلوب على السفرة.

ونقدم طريقة عمل مكروننة فرن باللحم والكريمة بمكونات بسيطة وخطوات سهلة، لتقدمها إلى عائلتك.

المكونات:

- مكروننة: عبوة (مسلوقة ومصفاة)
- الصلصة: عبوة (صلصة مكروننة)
- لحم مفروم: 300 غرام
- البصل: 1 حبة (مفروم ناعم)
- كريمة: كوب (سائلة)
- جبن موزاريلا: كوب ونصف (مبشور)
- فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

- ضعي اللحم في قدر على نار متوسطة، وقلبي حتى يصبح بني اللون.
- أضيفي البصل وقلبي لمدة 10 دقائق، حتى يطرى البصل.
- أضيفي صوص المكروننة وغطي القدر وخففي النار، واتركي المزيج حتى يغلي لمدة 15 دقيقة.
- أضيفي الكريمة لخليط اللحم والصلصة وحركي وأزيلي القدر عن النار.
- ادهني طبق الفرن بالقليل من الزبدة ثم وزعي المكروننة المسلوقة.
- وزعي خليط اللحم والصوص والكريمة، وانثري الجبن على وجه الطبق.
- ضعي الطبق في الفرن على حرارة 180 درجة لمدة 15 – 20 دقيقة حتى يذوب الجبن ويتحمر، وقدميه ساخناً.



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

الجراح والمسؤولية الطبية



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

جراحة التجميل، هي بالمفهوم البسيط استعادة التناسق والتوازن لجزء من أجزاء الجسم عن طريق استعادة مقاييس الجمال المناسبة لهذا الجزء، وبالتالي تعزيز أو استعادة الثقة بالنفس.

شيوغاً في منطقة البطن والذي يعرفه الجراح بنفسه وليس أي طبيب آخر.

6 تجمع السوائل في منطقة العملية والتي تحتاج إلى خبرة الجراح نفسه ليحكم فيما هل تزول من تلقاء ذاتها أو تحتاج تدخل من الجراح.

7 ومن أهم الأشياء، الحالة النفسية للمريض أو المريضة بعد العملية؛ حيث يحتاج إلى متابعة جراحة، والتأكد من حالته الصحية، ويجب على الجراح طمئنة المريض ومتابعته ومتابعة جرحه ونتائجه بعد العملية إلى أن يتم شفاؤه.

أسباب الوقوع في مضاعفات وأخطاء بعد العملية الجراحية:

1 عدم استدراك بعض المضاعفات مبكراً بسبب متابعة طبيب آخر للمريض بعد العملية.

2 أهم الأسباب، إهمال الجراح عمل فحوصات وتحاليل طبية للشخص قبل إجراء العملية الجراحية.

العملية الجراحية، قد يكون سببها عائداً إلى عدم متابعة الجراح لمرضاه بنفسه، وذلك لأن البعض يظن أن الخطر قد زال بنسبة 100% وأنه لا جدوى من توخي الحذر لأن الإجراء الجراحي قد اكتمل على خير ما يرام، لكن لابد من التنويه إلى بعض المشاكل والمضاعفات التي قد تحدث ومنها:

1 قصور في التنفس بعد العملية أو التهاب في الرئتين.

2 حدوث جلطات في الساقين والرئتين أو الأعضاء الحيوية.

3 حدوث نزيف بعد الجراحة، والذي يستمر خطر حدوثه من بعد إجراء العملية إلى 10 أيام بعد العملية.

4 التهاب الجرح بحد ذاته، و قد يكون بسيطاً ويزول من تلقاء نفسه أو أشد خطورة وهو ما يحدده الجراح بنفسه.

5 التهاب داخل مكان العملية والأكثر

ومن مسؤولية جراح التجميل، أن ينصح الشخص بما هو مناسب له بعيداً عن الشكل اللافت للنظر اللافت مع تجنب الانصياع خلف ملامح الموضة والمشاهير المؤقتة.

الجراحة والمسؤولية الطبية:

يمر العمل الجراحي غالباً بثلاث مراحل، هي:

1 مرحلة الفحص والإعداد والتحضير للعمل الجراحي.

2 مرحلة تنفيذ العمل الطبي الجراحي وإجرائه.

3 مرحلة الإشراف والمتابعة وصولاً إلى تعافي المريض.

4 ومسؤولية الطبيب الجراح قائمة في جميع تلك المراحل بنفسه.

يوجد البعض من المضاعفات الصحية التي قد تحدث للمريض بعد إجراء

- 1 التأكيد من حصول الجراح على شهادة البورد أو ما يُعادلها.
- 2 مراجعة السيرة المهنية الخاصة بجراح التجميل.
- 3 التعرف على مؤهلاته العلمية والشهادات التي يحملها.
- 4 يشترط عليه أن يكون هو من يتابعه بعد العملية مباشرةً.
- 5 مستوى مراكز وعيادات التجميل التي يتعاون معها.
- 6 سنوات الخبرة وعدد العمليات الجراحية المماثلة التي أجراها.
- 7 الاطلاع على آراء المرضى السابقين.
- 8 التأكد من غرفة العمليات والمستشفى التي تُجري العمليات بها.

- 1 يجب على كل شخص أن يشترط على جراحه أن يكون هو بنفسه من يتابعه بعد إجراء العملية الجراحية إلى أن يتم تعافيه تمامًا والتئام جروحهُ.
- 2 ضرورة وجود حلقة وصل مباشرة بين المريض وجراحه بعد العملية لإخباره بأي تغيرات أو أعراض تحدث له.
- 3 في حالة عدم توفر الجراح بنفسه، يجب عليه تحديد جراح في نفس مستواه العلمي ونفس شهادته في مجال جراحة التجميل ونفس تصنيفه من قِبل وزارة الصحة لمتابعة المريض بعد العملية.
- 4 تحذير هام لكل شخص من المتابعة بعد العملية على يد طبيب غير متخصص في جراحة التجميل.

المعايير التي يمكن من خلالها اختيار الطبيب الجراح المناسب وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء والمضاعفات الصحية بعد العملية:

3 كتلة الجسم يجب أن تكون تحت 30، وبعض الجراحين يوافقون على إجراء العملية للشخص وكتلة جسمه عالية، مما يؤدي إلى مضاعفات، منها جلطات بالدم وعدم الالتئام الجروح، وعدم الحصول على النتيجة المرجوة.

4 موافقة الجراح للمريض في نتائج لا تُلائم شكل جسمه بهدف إرضائه وكسب الأموال فقط وليس مصلحة المريض، مما يؤدي إلى الوقوع في أخطار جسيمة تهدد حياة الشخص.

5 عدم متابعة الجراح بنفسه للمريض بعد العملية والاتكال على طبيب آخر بالمتابعة، وفي بعض الأحيان يكون الطبيب الآخر ليس له صلة بجراحة التجميل، مما يؤدي إلى الوقوع في مخاطر كثيرة، ويُسبب قلقاً نفسياً للمريض.

نصائح يجب على كل شخص اتباعها قبل إجراء العملية الجراحية لتفادي حدوث مضاعفات وأخطاء طبية بعد العملية:



السياحة في ينبع..

شواطئ ساحرة وجبال شامخة وعبق الماضي





فيمكنك اعتبار أن المياه الدافئة والغنية بالحياة الطبيعية قبالة ينبع هي من أفضل المواقع؛ لممارسة رياضة الغوص في المملكة.

وتتوفر بعض مراكز الغوص في المدينة لتلبية احتياجات عشاق المغامرات المائية. وحتى في فصل الشتاء، لا تنخفض درجة حرارة المياه في هذه المنطقة إلى ما دون 20 درجة مئوية.

يمكنك التوجه إلى موقع الأخوات السبع، الذي يتميز بأسمك قرش المطرقة، بالإضافة إلى القرش البري وأسمك التونة التي تسبح في محيط الشعاب المرجانية.

كذلك، عليك زيارة جزيرة أبو قلاوة، تلك الجزيرة الرائعة التي تحيط بها الكهوف المرجانية وأسمك القرش وجماعات أسماك البراكودا.

ويوجد هناك شاطيء باركودا، وهو واحد من أجمل الشواطئ في المملكة ومن أجمل مواقع الغوص إن كنت تخطط لرحلة بحرية مشوقة.

منزل توماس إدوارد لورنس

كذلك، يمكنك أن تخطف جولة سريعة لرؤية منزل توماس إدوارد لورنس الذي يقع وسط المباني المتداعية المبنية من حجر المرجان.

وقد تم تجديد المنزل لكي يصبح متحفاً يستعرض القصة المميزة لهذا الضابط البريطاني؛ حيث سكن لورنس الشاب المنزل في العامين 1915 و1916، وقد تركه السكان المحليون خشية أن يكون مسكوناً بالأشباح.

وبعد تجديده، أصبح وجهة للتعقق في قصة رجل غامض غير وجه العالم العربي إلى الأبد.

أرض المغامرات المائية

إذا كنت تبحث حقاً عن متنفس لك في هذه الأجواء الصيفية التي ترتفع بشدة خلال هذا العالم، فلن تجد أفضل من ينبع لممارسة الأنشطة والمغامرات المائية المختلفة.

كتبت: سلسبيل السعيد

بمجرد أن تخطو قدماك أرضها، ستشعر أنك حتماً دخلت إلى مدينة تتنفس الهواء النقي، وتترين بالرقع الخضراء الواسعة، وتعطيها الجبال الشامخة لمسة خاصة تخطفك إلى أبعد الحدود، لتستيقظ على صوت الأمواج المتلاطمة على سواحلها النضرة.

تجمع ينبع ما بين جمال الطبيعة الرياني، والمناطق التاريخية، فهي وجهتك المثالية في هذا الصيف؛ لتستشق بعض الهواء النقي بعيداً عن تلك الأجواء المزدهمة في المدن.

ستجد ضالتك في زوايا ينبع كاملة، ما بين الشواطئ والجبال الشاهقة، والأماكن الأثرية والتاريخية، فتتوافر جميع الأنشطة التي قد تستهويك أنت وأسررتك.

جبل رضوي

إذا كنت من عشاق رياضة التسلق، والمغامرات التي تقطع الأنفاس، فأتجه إلى شمال شرق المدينة؛ حيث يقف جبل رضوي كأيقونة شامخة بارتفاع 2,282 متر.

فيمكن لجبل رضوي أن يخطفك إلى أبعد ما قد تتصور، فعلى مر السنين ألهمت قممه المستننة ولونه الأحمر الفريد العديد من الشعراء العرب، بمن فيهم حسان بن ثابت الذي كان أحد صحابة النبي محمد (ص).

ستشعر أنك بين أجواء البرية المتنوعة مع الذئاب وحيوانات الوشق والنمور والوعول التي تجول وسط المناظر الطبيعية.

ويمكن أن تأخذ جولة طبيعية، لاستكشاف هذه المنطقة الشاعرية التي تترين بالطبيعة والأجواء الصافية.





ركوب الألواح الشراعية وصيد الأسماك. كما تضم الجزيرة أماكن مخصصة للشواء؛ حيث يمكنك الاستمتاع بشواء السمك الذي تقوم بصيده خلال جولتك في أعماق البحر.

مرسى الأحلام

لا تنس أخذ جولة ممتعة في مرسى الأحلام الذي يعتبر من المعالم السياحية في السعودية والشهيرة في مدينة ينبع؛ حيث تضم إلى جانب شاطئ البحر الهادئ ورملة الناعمة العديد من عوامل الجذب السياحية المميزة، مثل مراسي القوارب ومراكز الغوص والمطاعم وحدائق الأطفال، إلى جانب المنتجعات المنتشرة على طول المرسى.

يمكنك الاسترخاء على شاطئ مرسى الأحلام في ينبع والاستمتاع بمنظر المياه الصافية والرملة الذهبية وذلك على الاستراحات والمظلات الممتدة على طول المرسى.

ويعد هذا الشاطئ مكان جذب للزوار وخاصة الغواصين بسبب ثروته البحرية من الشعاب المرجانية وكنوزه البحرية؛ حيث يمكنك مشاهدة العديد من الأسماك، أبرزها أسماك القرش والتونة والباراكودا.

ويمكنك زيارة حطام سفينة "إس إس ايونا" التي أصبحت الآن مستوطنة للشعاب المرجانية الجميلة.

أما إذا لم تكن من هواة الغطس، فيمكنك التوجه إلى شاطئ ينبع للاستمتاع بصيد الأسماك ومراقبة الطيور والتنقل بين عالم آخر في أحضان الطبيعة الخلابة.

جزيرة المحار

كذلك لا يمكنك الذهاب إلى ينبع دون زيارة أحد أهم معالمها، وهي جزيرة المحار الساحرة.

وتضم الجزيرة شواطئ رمليّة ليتمكّن الزائر من التخييم، وممارسة السباحة، ورياضة





خطر يهدد حياة ابنك.. اكتئاب المراهقين.. الأسباب والأعراض

أصبح اكتئاب المراهقين مرض العصر؛ حيث ازدادت نسب الشباب المراهقين المصابين بمرض الاكتئاب والتفكير في الموت خلال السنوات القليلة الماضية؛ ما يزيد من خطورته على المجتمع.



علاج الاكتئاب

تختلف طرق علاج الاكتئاب لدى المراهقين بحسب درجة شدته وعمر المصاب وعوامل أخرى تتوقف على حكم الطبيب المعالج، ولكن هناك نواتج تساعدك في كسب ثقة المراهق أو المراهقة المصابة بالاكتئاب؛ أبرزها عدم استخدام أسلوب الخطابة المباشرة أو الوعظ؛ إذ يأتي أحياناً بنتائج عكسية.

ويفضل الخبراء استخدام أسلوب لين يعتمد على المناقشة، مع الحفاظ على التواصل البصري مع المراهق؛ حتى يشعر بعواطفك ومساندتك له، فضلاً عن التحدث معه باستمرار دون عنف.

كذلك، يُفضل تعزيز ثقة المراهق بنفسه؛ من خلال عدة طرق تتناسب مع ظروفه؛ مثل إبراز الإيجابيات في شخصيته وغيرها.

يزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب.

أعراض اكتئاب المراهقين

- 1 قلة الثقة بالنفس.
- 2 الشعور بعدم القيمة.
- 3 الشعور الدائم بالذنب.
- 4 المبالغة في لوم الذات.
- 5 التفكير في الفشل السابق بكثرة وبشدة.
- 6 النظر بتشاؤم للمستقبل.
- 7 فقدان الشغف والاهتمام بالنفس والعائلة والمحيط.
- 8 نوبات بكاء غير مبررة.
- 9 الأرق أو عكسه؛ أي قلة النوم.
- 10 اهتمام محدود بالمظهر والنظافة الشخصية.
- 11 تدني المستوى الدراسي.
- 12 تغيرات في الشهية.
- 13 صعوبة التركيز.
- 14 سرعة الهيجان وعدم ضبط النفس.

ويُعد اكتئاب المراهقين حالة من الاضطراب العقلي والعاطفي تصيب المراهق؛ بسبب التحديات الاجتماعية والتنموية المختلفة؛ حيث يواجه المراهق مستويات عالية من التوتر والقلق.

الاكتئاب عند المراهقين

يتعرض ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة إلى مستويات عالية من التوتر والقلق والضغط من العائلة والأصدقاء، سواء في حياتهم الشخصية أو المدرسية؛ حيث تختلف توقعاتهم الأكاديمية عن الواقع، كما أن التغيرات الجسدية التي يمرون بها في هذه الفترة تؤثر على نفسياتهم بشكل كبير؛ مثل التغيرات الهرمونية والنمو السريع للجسم؛ ما

الصدمة النفسية للمراهقين والأطفال هل تحتاج إلى العلاج؟

كتبت: أمل حمدي

من منا لم يتعرض لصدمة نفسية صعبة على مدار حياته كانت لها تأثير كبير وسلبي فيه، وجعلته شخصاً أكثر حزناً أو ربما تسببت في إصابته ببعض الأمراض.



اضطرابات خلال فترة النوم بالإضافة إلى الكوابيس.

-يشعر الطفل بعدم رغبته في تناول الطعام مع فقدان شديد في الشهية.

-يشعر بعدد من الآلام الوهمية كالصداع وغيره من شدة الخوف.

-من الممكن أن يعاني الطفل من التبول اللاإرادي.

علاج آثار الصدمة النفسية لدى الأطفال والمراهقين

في حالة إذا كانت الأعراض السابقة الخاصة بآثار الصدمة النفسية قد ظهرت على طفلك الصغير أو المراهق، يجب على الفور أن تذهبي للطبيب المختص بمثل هذه الحالات لعلاجها؛ حتى لا تتفاقم الأزمة لديه.

وينبغي أن يخضع طفلك للعلاج النفسي فهو من الخطوات الأساسية لمساعدته في تجاوز هذه المشاعر السلبية النفسية التي يعاني منها.

وبالطبع تُعد الأسرة الركيزة الأولى

الأطفال لحوادث مرعبة أو شديدة الحزن؛ ما يؤثر في حالتهم النفسية والاجتماعية.

علامات تعرض الطفل للصدمة النفسية

هناك عدد من العلامات والأعراض التي تكشف عما إذا كان طفلك يعاني من آثار نوبة الصدمة النفسية أم لا، حتى يحاول الأهل معالجته مبكراً.

وإليك هذه الأعراض:

-يلاحظ الأهل أن الطفل يتعرض لنوبات بكاء متكررة مع صراخ غير مبرر بشكل كثير.

- يميل الطفل إلى العنف في التصرفات المختلفة.

-يكون لديه فرط حركة بشكل غير مبرر.

-يشعر الطفل عند التعرض لأي موقف، حتى لو طبيعي، بالخوف والترقب.

-يميل لمشاعر الكره لمن حوله؛ وذلك يؤدي لتصرفه بشكل عنيف أمامهم.

-تلاحظ الأم أن طفلها يعاني من عدة

ويظن العديد من الأفراد أن الصدمة النفسية تحدث فقط للكبار، ولكن هذا غير صحيح فعندما يتعرض من هم تحت العشرين لصدمة نفسية فإنها تؤثر فيهم بشكل أكبر بكثير من غيرهم.

تأثير الصدمة النفسية في المراهقين

مثلاً يتأثر البالغون بالصدمة النفسية يتأثر الطفل عند التعرض لحادث سيئ في حياته، بل يؤثر فيه لفترة طويلة تكاد تلازمه طوال عمره.

ويحدث عدد من الأعراض عند حدوث صدمة نفسية للأطفال والمراهقين؛ لذلك السبب يجب على من حولهم التعامل معها بجديّة بالإضافة إلى علاجها بشكل آمن؛ حتى لا تؤثر سلبياً في تطور وتفاعلهم مع المجتمع.

ما هي الصدمة النفسية لدى الأطفال والمراهقين؟

الصدمة النفسية هي عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تكون مرتبطة بحدث عنيف أو تهديد ما، كما أنها تُعرف بمجموعة من الأعراض التي تكون ناتجة عن تعرض





امتصاص القلق؛ وذلك لأن تلك الألعاب تعمل على تقليل الإحباطات التي يشعر بها الطفل في المواقف المختلفة.

ولا يجب أن نغفل دور المدرسة في تخليص الطفل من تلك المشاعر السلبية؛ حيث يجب أن تتعاون مع الأسرة من أجل علاج الصدمات المختلفة التي يتعرض لها الطفل أو المراهق، بالإضافة إلى تأثيرها في تحصيل الطفل الأكاديمي، فالمتابعة الدورية له وحثه على القيام بالأنشطة المختلفة تجعله يشغل وقته وينسى الصدمة التي أثرت سلبياً في حياته.

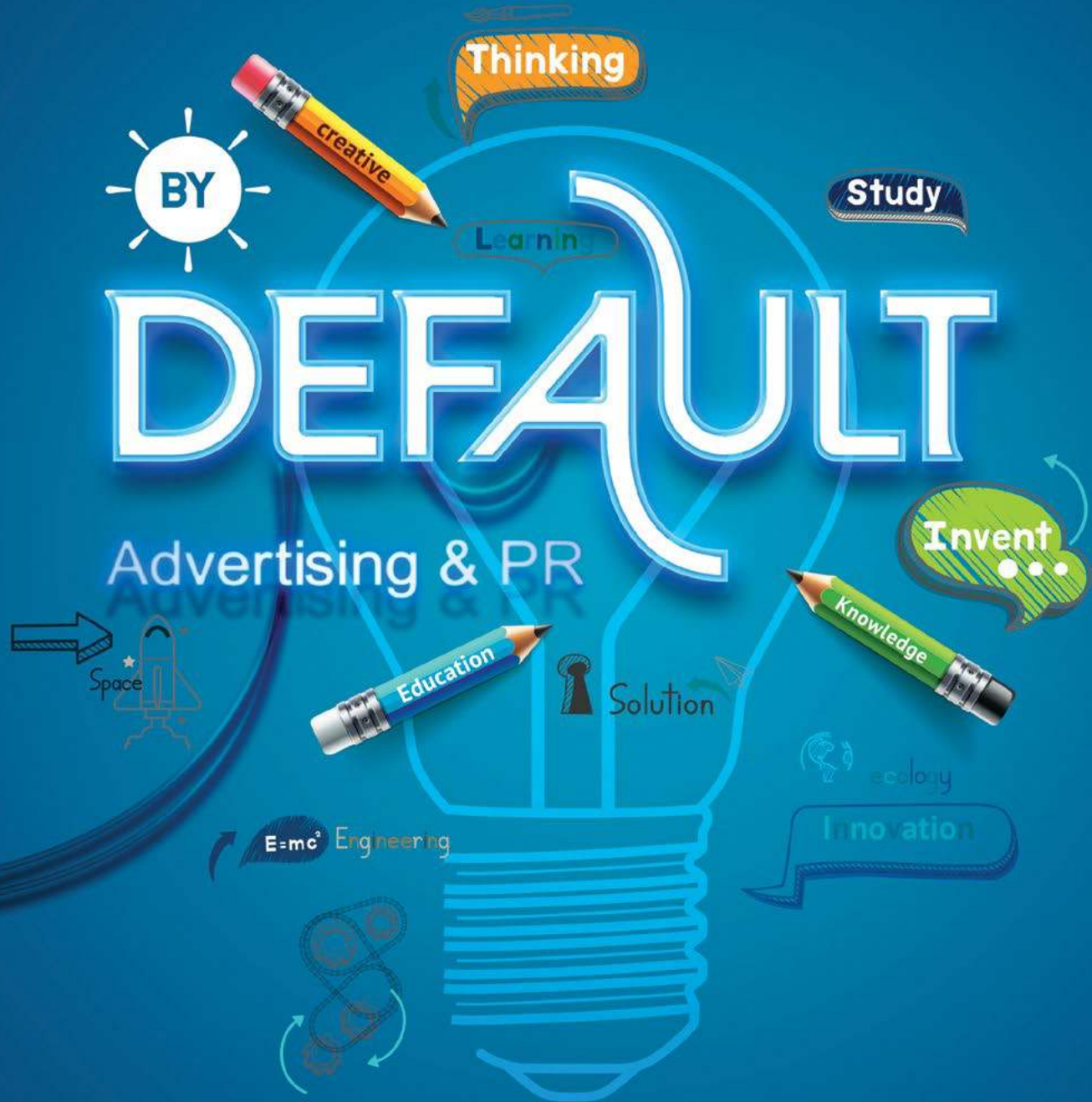
في النهاية، علينا إدراك أن الصدمة النفسية يمكن علاجها بشكل تدريجي، وذلك بواسطة الأهل والمدرسة ومن حوله، وأيضاً عن طريق إرشادات الطبيب المعالج للطفل؛ لذا لا يجب التهوين من أي صدمة يتعرض لها ابنك وهو في عمر صغير؛ حتى لا تظل عالقة في ذهنه وتؤثر بالسلب فيه.



والحنان، واحتضانها له من الأسباب الرئيسة لتخليصه من آثار أي صدمة.

ويساعد كذلك اندماج الأطفال في الألعاب الجماعية مع أصدقائهم في

اللقضاء على المشاعر السلبية التي من الممكن أن تستمر مع الطفل أو المراهق طوال عمره، بالإضافة إلى أن تعاون العائلة في علاج الطفل من آثار الصدمة النفسية، وشعوره بالحب



- 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 والدرع

كيف تحافظ على نضارة وجمال أزهارك خلال فصل الصيف؟



كما يقول المثل، "لكل شيء جميل نهاية" .. لم تكن هذه الجملة أكثر حقيقة وصدقاً عندما يتعلق الأمر بتلك اللحظات التي تمنحنا المتعة - كعطلة نهاية الأسبوع، أو شريحة من البيتزا، أو باقة من الزهور الطبيعية الخلابة، فلكل هذه الأشياء عمر قصير.





حرارة الغرفة.

كلما ذبلت بسرعة.

وهناك عدة نصائح، يقدمها إبراهيم الصمادي؛ مؤسس Forever Rose، حول صيانة الزهور و الحفاظ عليها والحصول على حياة أطول للزهور الخاصة بك هذا الصيف:

5 قم بتغذية الأزهار

يمكنك استخدام غذاء الزهور التجاري مع الماء لمساعدة الزهور بالبقاء لفترة أطول.

هناك أيضا العديد من الأدوات المنزلية التي تعمل بشكل فعال، كإضافة حبة واحدة من الأسبرين أو ¼ كوب من المشروب الغازي إلى مزهية مليئة بالماء.

6 الزهور الأبدية

بديل آخر، هو التخلص من الزهور الطازجة القابلة للذبول واختيار شيء أكثر ديمومة، من خلال اختيار الورود طويلة الأمد التي يمكن أن تدوم مع العناية لسنوات قادمة.

تذكر ألا تضع الزهور المقطوفة حديثاً في الماء البارد المثلج؛ إذ تتمتع الأزهار التي تجلبها من الخارج بدرجة حرارة أعلى، لذا ضعها في الماء الذي يكون على الأقل في درجة حرارة الغرفة أو أدفأ قليلاً.

3 لا تحشر كل الأزهار معاً

إن ترك مساحة إضافية بين الأزهار يسمح بتدفق الهواء بطريقة أفضل بينهم.

إن تدفق الهواء يساعد في مكافحة أي نوع من البكتيريا والعفن الذي قد يهدد صحة الزهور.

4 قم بتغيير الماء على الدوام

من أجل الحد من نمو البكتيريا، قم بتغيير الماء كل يومين وتأكد من أن الأزهار تحتوي على ما يكفي من الماء في درجة

1 قم بإعداد الزهور بشكل صحيح

قبل وضع الزهور في المزهية، تأكد من غسلها جيداً قبل ملئها بماء نظيف بدرجة حرارة الغرفة.

إذا كان هناك أي أوراق زائدة، قم بإزالتها بلطف من الجذع لأنها يمكن أن تتسبب في نمو البكتيريا. خذ كل جذع واقطع بوصة واحدة من الأسفل بسكين حاد حتى لا تضغط على الساق، فهذا يسمح للزهور بامتصاص الماء بسهولة أكبر.

2 ضعها في ماء دافئ تلقائياً

كلما ازدادت مدة بقاء الأزهار بدون ماء،



ذكرى..

حنجرة ماسية ورحيل مأساوي

لا يمكن أن تستمع لها دون أن تلتفت إلى صاحبة ذلك الصوت القوي، فهي اسم على مسمى، جاءت لتمتعنا بصوتها ورحلت وتركت ذكرى خلفها مليئة بالحب.. هي الفنانة التونسية ذكرى محمد.



وأطلق لها بعد وفاتها ألبومان خليجيان وهما «أغاني أعجبتني 2004»، وتبقى ذكرى 2005»، كما صدر لها بعد رحيلها بحوالي 15 عامًا الألبوم الأخير لها وذلك عبر قناتها الرسمية على اليوتيوب، وحمل عنوان «عذاب الهوى» وأطلق في عام 2018م، وضم 4 أغاني وهي: «عذاب الهوى، فرصة أخيرة، طلع القمر، ويعمل إبه».

صدمة وفاتها

تسبب خير وفاتها في صدمة كبيرة للوسط الفني وجمهورها في 28 نوفمبر 2003؛ إذ إنها تعرضت للقتل على يد زوجها أيمن السويدي؛ رجل الأعمال، الذي أطلق عليها أكثر من 20 رصاصة، وبعدها قتل مدير أعماله وزوجته ثم انتحر بعدها، في مشهد مأساوي يتذكره الكثير من محبيها حتى الآن.

وانتشر عدد من الأقاويل عن قصة قتلها؛ منها أن زوجها كان تحت تأثير الخمر والغيرة الشديدة، وبأمر من الأمير السعودي الوليد بن طلال نُقل جثمانها على طائرة خاصة لبلدها تونس، لتظل بعدها ذكرى عالقة في أذهان الجميع بصوتها القوي ونهايتها الحزينة.

حياتها الفنية

في عام 1987م قامت ذكرى بالمشاركة في مهرجان الأغنية التونسية والذي حصلت فيه المرتبة الثالثة، وفي العام التالي سافرت إلى ليبيا؛ حيث قامت بغناء أولى أغانيها باللهجة الليبية، وكانت الفنانة العربية صاحبة أكثر الألبومات باللهجة الليبية، ولأنها كانت تتميز بالحنجرة الماسية والإحساس العالي تم اختيارها من ضمن أفضل الأصوات العربية في الغناء باللهجة الخليجية على الرغم من جنسيتها التونسية.

شاركها العديد من نجوم الوطن العربي الغناء، وكان منهم: «طلال مداح وإيهاب توفيق وعبد الله الرويشد وأنغام» وغيرهم.

قدمت المطربة ذكرى عددًا كبيرًا من الألبومات والأغاني الفردية أيضًا والمصورة خلال مسيرتها الفنية؛ منها: «ألبومات مصرية مثل: وحياتي عندك 1995، الأسامي 1997، يوم ليك ويوم عليك 2003»، و«الخليجي: التلاقي 1997، وش مصيري 2003»، «الليبي: نفسي عزيزة 2003».

استطاعت "ذكرى" بصوتها العذب أن تدخل قلوب الجميع بدون مجهود؛ لتصبح أيقونة من أيقونات الفن العربي، ويظل اسمها محفورًا في قلوب محبيها.

وُلدت ذكرى يوم 16 سبتمبر 1966م، بمنطقة وادي الليل في تونس، وهي أصغر أشقائها الثمانية، كانت متعلقة بوالدها كثيرًا، فهو الذي شجعها على الغناء؛ لأن والدتها رفضت دخولها عالم الفن.

وبدأت الغناء عندما كانت في المدرسة، واستطاعت أن تؤدي جميع الأغاني على الرغم من صعوبتها، فكانت لديها القدرة على غناء اللهجات بسهولة.

وفي عام 1980 شاركت في برنامج المسابقات «بين المعاهد» من خلال أغنية «اسأل عليا» للفنانة ليلى مراد، ثم شاركت في مسابقة أخرى للمواهب وأشاد الحكام بصوتها وفازت بالجائزة الكبرى في النهائي.

سجلت ذكرى أول أغنية في عام 1983 وهي «يا هوايا»، والتي لحنها عز الدين العياشي؛ وأدبت خلال العام نفسه أولى حفلاتها في مهرجان قرطاج بتونس.



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

AMANCO
ED

AMANCO
GROUP

amanco
HVAC

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