

الجوارح

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

■
السياحة الشتوية
في المملكة..
متعة ودفء في
أحضان الطبيعة



العراق ضيف شرف هذا العام..

معرض الكتاب بالرياض يتزين بـ 100
إصدار نسائي سعودي





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 - 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: Sara Tarek
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.

كيف نحقق السعادة؟

والسعادة قرار؛ فمن يريدون سعادة، اتخذوا قراراً واعياً بذلك، بغض النظر عن أي ظروف، ولا شك في أنه أمر ليس بسيطاً، بل يتطلب ممارسة؛ كقضاء 10 دقائق يومياً تفكيرين خلالها في اللُعم التي تخمرك، وأن تقضي بعض يومك في فعل شيء يجلب لك السعادة ولو كان بسيطاً، داومي على تلك الطريقة، ولسوف تشعرين بالسعادة.

لا تتركي نفسك لدوامه العمل، خذي إجازة ولو قصيرة، سافري فيها أو مارسي هواياتك؛ فالحفاظ على التوازن بين العمل والراحة والترفيه، يجنبك الضغوط والتوتر النفسي، ويحقق لك السعادة.

ولا شيء يمنحك السعادة أكثر من قدرتك على التسامح مع نفسك ومع الآخرين؛ وذلك بالتخلص من المشاعر السلبية، والشكوى والتذمر.

ولتحقيق السعادة، اعلمي أنه لا يمكن فصل الحزن عن الحياة؛ فالمهرب الوحيد منه هو تقبله؛ ففي كل مرة تواجهين موقفاً عصيباً يحزنك، توقفي قليلاً، وفكري في مشاعرك، ثم تقبليها كما هي، وعبري عن حزنك بالطريقة التي تناسبك. حوّلي حزنك إلى قوة تدفعك إلى الأمام، ولا تتركيه يُحبطك.

نقضي حياتنا نبحث عن إجابة لسؤال: أين نجد السعادة؟، على الرغم من أن مفهوم السعادة بسيط؛ وهو الرضا، والسلام النفسي، وتقبُّل الظروف والتكيف معها.

والسعادة تتمثل في جوانب كثيرة من الحياة؛ فهناك عطايا وهبات من الله "عزَّ وجلَّ" لا نشعر بقيمتها إلا بعد فقدانها، ابحتي عن سعادتك في داخلك؛ فأنتِ من يمكنكِ إسعاد نفسك ومن حولها.

يقول الدكتور مصطفى محمود- رحمه الله- "السعادة ليست في الجمال، ولا في الغنى، ولا في الصحة، ولا في القوة، بل في استخدامنا العاقل لكل هذه الأشياء".

والقاعدة الأولى لتكوني سعيدة، أن تقدري قيمة الحياة، عبّري عن امتنانك لحياتك، وتعلمي كيف تحبينها، واستقبلي كل يوم فيها بإبتسامة. احلمي؛ فالأحلام والطموحات مهمة جداً للوصول إلى حياة سعيدة، وضعي أهدافاً لحياتك، فإذا ما تحققت شعرتِ بالسعادة، وشعرتِ بأنَّ لحياتك معنًى، لكن خلال تلك الرحلة لا تقارني نفسك بالآخرين؛ فقيمة نجاحك تكمن في تطورك الشخصي، وتقدمك، وليس في تقدم الآخرين.

12

**العراق ضيف
شرف هذا العام..**
معرض الكتاب بالرياض
يتزين بـ 100 إصدار
نسائي سعودي



الغلاف

الجمهورية



30

سلامتك

التنمر في مكان العمل..
المرأة في مواجهة عاصفة
الإساءة



علاقات أسرية

متى يجب أن يتدخل
الآباء والأمهات بين
المراهق وهاتفه؟

38



طفلك

كيف يمكنك إعطاء
تعليمات فعالة
لأطفالك؟

34



أناقة وجمال

أهم سمات
مجموعة Fendi
لربيع وصيف 2022

16

أكلة من

**خطورة تناول
الأطعمة الحارة
للحامل.. حافظي
على جنينك**

62



رائدات

**رئيس الغرفة
المصرية البرازيلية
د.سوزان دواية:**
نسعى إلى التعاون مع
الكثير من الكيانات
الاقتصادية السعودية

56



ثقافة وفنون

**الدكتورة سعدية
الفضلي: النحت فن
قديم جدًا.. ووجدت فيه
شغفي وسعادتي**

42



العيادة

المدرّب صالح سروجي:
تعديل سلوكيات
النشاط البدني الحل
الجذري لمشكلة السمنة

68



70

رحلة إلى

**ملاذك الأمن
من برد الشتاء**
السياحة الشتوية
في المملكة
متعة ودروس في
أفضل الطبيعة



80

أفكار لبيت

نصائح اختيار
السجاد المناسب
لمنزلك في الشتاء



ولي العهد يطلق مكاتب استراتيجية لتطوير الباحة والجوف وجازان



التنمية التي تعمل على ملء كل منطقة من أجل تحقيق أعلى استفادة منها.

بالإضافة إلى ذلك، سيتم تحويلها إلى عناصر داعمة للاقتصاد، بجانب قيام المكاتب الاستراتيجية في المناطق الثلاث بأعمال التطوير وأيضاً التنسيق والمتابعة مع الجهات الحكومية كافة، وسيكون هذا من أجل التحفيز وإشراك القطاع الخاص في تنمية المكونات المكانية بها.

أهمية المناطق الثلاث

وبرزت أهمية منطقة الباحة بسبب أنها واحدة من أهم المناطق السياحية في المملكة، غير أنها تمتلك عددًا كبيراً من الغابات، كما أنها مشهورة بكل من «غابة رعدان ومنتزه القمع ومنتزه الشكران، قرية ذي عين الأثرية» بجانب الكثير من القرى والحصون.

ويأتي الإعلان عن المكاتب الاستراتيجية في المناطق الثلاث، في إطار اهتمام ولي العهد وحرصه على أن تطل التنمية الشاملة، مناطق ومدن المملكة كافة، ما يعود بالنفع على المواطنين، بالإضافة إلى بناء اقتصاد مزدهر ومجتمع حيوي لوطن طموح.

وشدد ولي العهد على أن العمل قائمٌ على تأسيس مكاتب استراتيجية في المناطق التي لا يوجد بها هيئات، وذلك من أجل تطوير مكاتب استراتيجية، هدفها هو تطوير مناطق المملكة كافة بلا استثناء.

أهداف المكاتب الاستراتيجية

وتستهدف هذه المكاتب: الاهتمام بكل مكونات التنمية في تلك المناطق، وذلك من خلال التركيز على استثمار المقومات

أعلن صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن



عبدالعزیز؛ ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية، إطلاق مكاتب استراتيجية لتطوير مناطق الباحة، الجوف، وجازان.



وتأتي هذه المكاتب، كنواة لتأسيس هيئات تطوير في المستقبل، وهدفها هو تعظيم الاستفادة من الميزات النسبية والتنافسية، وذلك لكل منطقة من المناطق الثلاثة.

كذلك، تستهدف تطوير البيئة الاستثمارية، لتصبح مناطق جاذبة للاستثمار بالشراكة مع القطاع الخاص.



بينما تكمن أهمية منطقة الجوف في أنها أقدم مناطق الاستيطان في شبه الجزيرة العربية، كما يرجع أن وجودها تاريخياً إلى فترة العصر الحجري القديم.

وتُعد الجوف من أخصب المناطق الزراعية في المملكة، ويتواجد فيها مركز بسيطا الذي يعد «سلة غذاء المملكة»، كما أنها تتميز باعتدال مناخها صيفا ووفرة المياه الجوفية العذبة بها.

كذلك، تشتهر منطقة الجوف بزراعة أشجار الزيتون، بالإضافة إلى إنتاج ما يقارب 67 % من الإنتاج المحلي لزيت الزيتون في المملكة.

– تعظيم الاستفادة من الميزات النسبية لكل منطقة.

– التوسع في توفير الفرص الوظيفية لأبناء جميع مناطق المملكة.

– رفع جودة الحياة والارتقاء بالخدمات الأساسية والبنى التحتية في جميع مناطق ومدن المملكة.

الميلاد، كما أنها إحدى أهم المناطق الزراعية في المملكة، لتمييزها بتنوع محاصيلها الزراعية.

تطوير ضمن إطار الرؤية

وجاء إطلاق المكاتب الاستراتيجية من أجل تطوير المناطق الثلاث والذي يأتي في إطار رؤية ولي العهد حتى يتم إحداث تنمية شاملة ومستدامة في كافة مناطق المملكة عن طريق:

بينما تمتلئ منطقة جازان، بالكثير من الميزات الاقتصادية في القطاع اللوجستي، والزراعي، والتراثي، وتشمل ميناء جازان وهو ثالث موانئ المملكة على ساحل البحر الأحمر فيما يتضمن السعة الخاصة به.

وتتميز بتنوعها البيئي والمناخي، وتُعد هي البوابة الرئيسية لجزر فرسان، وفيما يتعلق بالجانب التراثي فهي تحتضن آثاراً يعود تاريخها إلى (8000) سنة قبل



استبدال جواز السفر السعودي بآخر يضم شريحة وتجديد الهوية عالمياً

أعلن الأمير بندر بن عبدالله؛ مساعد وزير الداخلية لشؤون التقنية، عن إطلاق خدمات جديدة خلال الأشهر المقبلة، أبرزها استبدال جواز السفر السعودي الحالي بآخر يضم شريحة يمكن قراءته في كل مطارات العالم.



وتمكن جواز السفر السعودي، من تحقيق مركز متقدم في أحدث تصنيف لأقوى جوازات السفر العالمية لعام 2021؛ حيث تقدم إلى المركز 55 في تصنيف passport index من المركز 71.

كما أنه مستمر في التقدم، وفقاً لمؤشر أقوى جوازات السفر العالمية، ويتمتع حاملوه بإمكانية السفر بدون تأشيرة أو الحصول على تأشيرة عند الوصول إلى دول عديدة، منها «كوريا الجنوبية، ماليزيا، تايلاند، والإمارات».

مكاتب الأحوال المدنية؛ بحيث يتم إيصالها إلى المستفيد عبر البريد، مشيراً إلى أن جميع الجهات الحكومية المقدمة للتأشيرات أتاحت تسجيل السمات الحيوية والبطمة عند إصدارات التأشيرات الرقمية، دون الحاجة لزيارة السفارات.

وأضاف مساعد وزير الداخلية لشؤون التقنية، أن هذه الخدمة ستكون متاحة للجميع بحسب جدول زمني يتم الاتفاق عليه بين وزارة الخارجية والجهات الحكومية المعنية بكل تأشيرة من التأشيرات.

وأوضح، أنه سيتم استبدال جوازات المواطنين المقروءة بأخرى بها شريحة إلكترونية تحمل بيانات الفرد ويمكن قراءتها من خلال قارئ جميع المطارات حول العالم، مؤكداً أن الخدمات الإلكترونية المرتبطة بهذا الجواز مستمرة وتتطور دائماً.

تجديد الهوية الوطنية

وقال: إن وزارة الداخلية ستطلق قريباً خدمة تجديد الهوية الوطنية من أي مكان في العالم، دون الحاجة لزيارة

السعودية الثانية عالمياً بقائمة الأفضل في تغطية شبكات الجيل الخامس



بنسبة 25.3 % من سكانها.

كذلك احتلت الولايات المتحدة الأمريكية المركز الخامس بنسبة 20.8 % من السكان الذين يتمتعون بتغطية شبكات الجيل الخامس، تلاها كل من تايلاند بـ18.3%، ثم تايوان بـ15.8%، وتذيلت إيطاليا القائمة بنسبة تغطية 14.9 % فقط من سكانها.

وبحسب نفس البيانات، أظهرت جميع البلدان نسبة تغطية شبه كاملة لشبكات الجيل الرابع، خلال الفترة من 1 يناير وحتى 30 مارس من العام الماضي.

وشهدت تلك القائمة تواجد 8 دول بينها دولتان عربيتان هما المملكة، والكويت؛ التي جاءت في المركز الثالث بنسبة تغطية 26.3 % من السكان، وفقاً لبيانات "Open Signal" خلال الفترة من 1 يونيو وحتى 29 أغسطس 2021.

وتصدر القائمة، كوريا الجنوبية، بنسبة تغطية 28.2 % من السكان، بحسب الرسم البياني الذي أعدته شركة "Statista" الألمانية.

فيما جاءت هونج كونج في المرتبة الرابعة عالمياً من تغطية شبكات الجيل الخامس،

اقتنصت المملكة،
المرتبة الثانية
عالمياً في قائمة

الدول الأفضل في تغطية
شبكات الجيل الخامس، بنسبة
تغطية 26.6 % من السكان.



العراق

ضيف شرف هذا العام..

معرض الكتاب بالرياض يتزين بـ 100 إصدار نسائي سعودي

معرض الرياض
الدولي للكتاب
Riyadh International Book Fair



تقرير: إيمان العريفي

شهد المعرض الدولي للكتاب الذي أقيم الشهر الماضي، في العاصمة الرياض، إقبالاً كبيراً بين الزوار، تزامن مع إجراءات رفع الاحترازات الصحية بعد انتهاء جائحة كورونا التي تسببت في إلغاء كثير من الأنشطة والفعاليات خلال السنتين الماضيتين؛ ما جعل الزوار يتوافدون من كافة أنحاء المملكة وخارجها لزيارة المعرض.



أن مشاركتها في المعرض أخرجتها من أزمة عاطفية مرت بها منذ فترة؛ حيث وجدت المكان لكتابتها الأول "ثمار الليمون البراقة"، لاسيما في ظل الدعم الذي تلقتة من عبدالله الغبين؛ مدير دار أثر، الذي كان متعاوناً ومتفهماً قلق الكاتب مع أول تجاربه.

▶ رواية ورد

وأصدرت الكاتبة الجوهرة الرمال، رواية "ورد"، التي نالت إعجاب زوار معرض الكتاب، ممن حرصوا على اقتناء نسخ منها؛ وهي الرواية الصادرة عن دار الأدب العربي للنشر، وتمثل الجزء الثالث بعد "أنا قبل كل شيء"، و"لي أنا أولاً".

تحكي الرواية قصة "ورد" التي تبدأ حياة جديدة لا تعرف عن ماضيها شيئاً، فتحاول التعرف على نفسها من جديد بعد فقدانها

حساب على موقع إنستجرام لأنشر من خلاله كتاباتي التي لاقت إعجاباً كبيراً من المتابعين، وكان دائماً مايتكرر سؤال هل لديك كتاب؟ إلى أن اقتنعت بفكرة تأليف كتاب؛ حيث أصدرت كتابي الأول "للفرح ثمانية أوجه" في عام 2020.

▶ ثمار الليمون البراقة

وأوضحت الكاتبة السعودية لبنى الثقيل،

مشاركة فئات مجتمعية بالرواية والخواطر وفن المانجا

وجد المعرض إقبالاً كثيفاً من المشاركات النسائية الواعدة، لاسيما من الكاتبات والمثقفات السعوديات اللاتي تسابقن على إثراء المعرض بإبداعاتهن، وتركن صيغة مميزة على نسخة هذا العام، بمشاركة تخطت 100 كتاب، علاوة على كثير من الأسماء الشابة الجديدة التي تدخل سوق الكتابة الأدبية والشعرية للمرة الأولى من مختلف الأعمار.

وشهد المعرض أيضاً، مشاركة لافتة للعديد من الفئات المجتمعية التي تنوعت مشاركتها بين الرواية والخواطر وفن المانجا وغيرها.

▶ للفرح ثمانية أوجه

وعن تجربتها في معرض الكتاب الدولي بالرياض، قالت الكاتبة فاطمة عبدالله: "بدأت في الكتابة عام 2015، وفتحت





عرفت من قبل باسم ريمية، وكان من أبرز إصداراتها مجموعتان شعريتان باسم "لهجة الهيل" و"النداوي".

يذكر أن الشاعرة حصة هلال، سبق وأن وصلت إلى نهائيات برنامج شاعر المليون الإماراتي.

▶ "قلبي يرف"

وشاركت الكاتبة أمل بنت محمد الشقيف، في المعرض بدوانها "قلبي يرف" بطبعته الرابعة، وهي الباحثة في مجال اللغويات والحاصلة على ماجستير لسانيات.

وكذلك كان للشاعرة الأحسائية حوراء

الذاكرة، لتجد نفسها أمام خيار صعب يحدد مصيرها القادم؛ فتخرج بقرار نهائي و قاعدة تتكى عليها "كرامتي فوق قلبي"، وتصنع نسخة جديدة من نفسها.

رواية ملهمه إيجابية سلسلة في السرد، تحتوي على كم هائل من المشاعر والتخطبات بين العزيمة والانهازم.

والجميل أن الكاتبة بعد الإقبال الذي شهدته على كتبها، أصرت على أن تمنح خصماً بنسبة 30% لمتابعيها.

▶ أمسية شعرية

وشهد المعرض أمسية شعرية على هامشه، للشاعرة حصة هلال، التي

الهميلي، والفائزة بالمركز الأول في مسابقة النادي الثقافي في أبا، أمسية شعرية هامة أثرت المعرض بالتعريف بقدرات القلم النسائي السعودي في المجال الشعري؛ حيث قدمت الأمسية بالمشاركة مع الشاعر المصري أحمد بخيت والشاعر العراقي وليد الصراف.

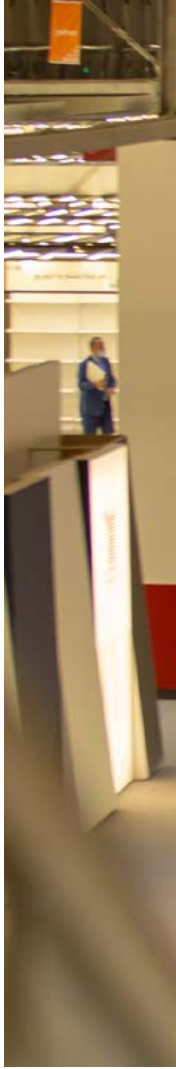
▶ "حُب الحياة بوجود الله"

من جانبها، وصفت الكاتبة كوثر عبد العزيز تجربة إصدارها الأول " كتاب حُب الحياة بوجود الله"، قائلة: " وجود كتابي بين الأدباء في المعرض، كان تجربة جميلة جدًا وفريدة من نوعها، تشرفت فيها بمعرفة القراء المتذوقين لجمال الحرف وآراء الجمهور العزيز. ومن ناحية أخرى، أبدعت وزارة الثقافة في صبغ هويتها بصريًا ولغويًا في كل فعالياتها وخرجت بهوية متكاملة تلفت الانتباه من بوابة الدخول، ومرورًا باللوحات ومناطق القراءة.

▶ البرنامج الثقافي

ومن جانبه، احتفى البرنامج الثقافي على هامش المعرض، بجمهورية العراق كضيف شرف لهذا العام، عبر سلسلة ندوات وأمسيات شعرية لأسماء لامعة في الأدب العراقي، في مقدمتها الدكتورة خيال محمد الجواهري، التي شاركت والدها الشاعر محمد مهدي الجواهري في ندوة عن «عوامل الشاعر محمد مهدي الجواهري الإنسانية والأدبية»، والكاتبة آلاء بدر السياب التي شاركت والدها أيضًا بندوة بعنوان: «غابات النخيل، جولة في حياة بدر شاعر السياب وشعره».

شهد معرض الكتاب ٢٠٢١ بالرياض، حضور ومشاركة أسماء نسائية هامة على مستوى الخليج؛ مثل: سمو الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم؛ رئيسة هيئة الثقافة والفنون في دبي، وعضو مجلس دبي، والشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، التي اختيرت رئيسًا للاتحاد الدولي للناشرين.



أهم سمات مجموعة

FENDI

لربيع وصيف 2022

للأيام الصيفية.

لكن البدلة النسائية، شكّلت القطعة الأبرز في هذه المجموعة. وقد نقلها "جونز" من عالم أزياء العمل إلى عالم أزياء السهرات بسلاسة لافتة، جاعلاً منها الخيار المثالي لمختلف أوقات المرأة العصرية.

علاوة على هذا، تكرر ظهور الفرو على عادة مجموعات دار Fendi، وقد تميز بوبره الطويل واتخذ شكل معاطف ضخمة تزين بعضها بالطبعات والألوان. وتم استعمال الفرو أيضاً في تنفيذ الصنادل والحقائب الصغيرة.

وأنت رسومات الوجوه بمختلف الألوان لتكون بمثابة دلالة على مختلف أعراق السيدات، أما القاسم المشترك فيما بينها فكان الشفاه باللون الأحمر كإشارة إلى القوة والجرأة النسائية، إلى جانب ذلك رأينا أيضاً موديلات أخرى من رسومات السيدات التي زينت المعاطف، والسترات وغيرها.

أما بالنسبة للألوان، فبرزت تلك الهادئة كالأبيض العاجي، الأسود، الرمادي، البيج، البني، الأزرق، والزهري الفاتح والذهبي، بالإضافة إلى مجموعة من التدرجات المرححة مثل: البرتقالي، الأصفر، الزهري، البنفسجي وغيرها.

استلهم "جونز" في مجموعته الجديدة من الأزياء الجاهزة الخاصة بربيع 2022 من أعمال رسام الموضة ذي الأصول البورتوريكية "أنطونيو لوبيز" المعروف بتجسيده بريق نيويورك في السبعينيات وتردده المستمر على مسرح "ستوديو 54" الذي تخيّل جونز إطاراً لمجموعته الجديدة.

كما كرمت الدار الإيطالية المرأة وأنتت على قوتها وحررتها، ضمن هذه المجموعة المميزة.

وفيما يلي نستعرض تفاصيل هذه المجموعة المميزة من Fendi:

رغب "كيم جونز" في تقديم أعمال "أنطونيو لوبيز" إلى الجيل الجديد؛ من خلال تنفيذ بعضها في أزياء وإكسسوارات مجموعة الربيعية.

بالنسبة للتصاميم، هيمنت الموديلات الواسعة على مجموعة فندي Fendi لربيع 2022، ورأينا مختلف التصاميم الفضفاضة، سواء كانت فساتين، سراويل، شورتات، سترات وغيرها.

كما أن القماش المرن، ميّز أيضاً بعض التصاميم وبالتحديد الفساتين، لتكون من بين القطع المريحة المناسبة جداً

قدم "كيم جونز"، المدير الفني لدار Fendi، أول عرض

مباشر له منذ انضمامه إلى الدار، وذلك في إطار أسبوع ميلانو للموضة.

ويُعد المصمم "جونز" رجل النهضة الجديدة بالنسبة لدار Fendi، فهو المدير الإبداعي الثاني فقط في المسيرة الطويلة لهذه الدار العريقة بعد الراحل "كارل لاغرفيلد" الذي شغل المنصب نفسه لأكثر من نصف قرن.



FENDI
ROMA





FENDI
ROMA

FENDI
ROMA





FENDI
ROMA

FENDI
ROMA





FENDI
ROMA

FENDI
ROMA





FENDI
ROMA

FENDI
ROMA





FENDI
ROMA



موديلات مجوهرات فيروز لإطلالة راقية في خريف 2021



ويعد حجر الفيروز من الأحجار الدافئة المناسبة جدًا لارتدائها في موسم الخريف ذي الرياح العاصفة والنسمات التي تحمل برودة تلامس الأطراف.

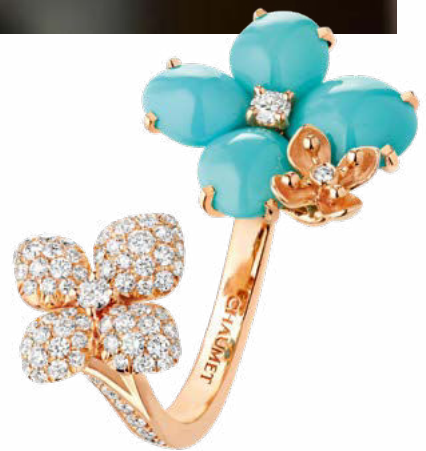
لذا، حرصت «الجوهرة» على تجميع أجمل موديلات مجوهرات فيروز، والبارزة بقوة في خريف 2021، من أشهر علامات المجوهرات؛ لتزيين إطلالتك وتدليل نفسك في هذا الموسم البارد.

مجوهرات فيروز ذهب وردي



حجر الفيروز يعد مثاليًا مع الذهب الوردي؛ حيث يتناغمان بشكل جميل وراقي كما أنه يليق بالمرأة القوية الجذابة ويزيد من جمال وأناقة إطلالتك الأثوية الخريفية.

وحرصت دور المجوهرات العالمية، على تقديم موديلات مجوهرات فيروز بالذهب



لا تتردد في اختيار موديلات مجوهرات فيروز الراقية والأنيقة للتألق في خريف 2021؛ كون حجر الفيروز من الأحجار الكريمة الساحرة التي تخطف الأنفاس بلونها.





الوردي، مثل مجوهرات ماركة «بوشرون» بتصميم الماركيز.

كذلك، قدمت مجوهرات ماركة «شوميه»، موديلات بتصاميم الورد، علاوة على مجوهرات ماركة «شوبارد» بتصميم القلب، الذي يُفضي لمسة رومانسية حاملة.

مجوهرات فيروز ذهب أبيض

بالإضافة إلى ذلك، قدمت العديد من الماركات موديلات مجوهرات بحجر الفيروز مصنوعة من الذهب الأبيض، الذي يتناغم أيضًا مع حجر الفيروز الساحر.

على سبيل المثال، برزت تصاميم ماركة «تيفاني أند كو» التي تتسم بالعصرية والبساطة؛ كونها تناسب المرأة العصرية التي تخوض الأعمال والمعارك بمفردها.



التنمر في مكان العمل.. المرأة في مواجهة عاصفة الإساءة

كتبت: لمياء حسن

"التنمر في مكان العمل"، ما الأفكار التي قد تخطر ببالك عندما تقرأين أو تسمعين هذه الكلمات؟ لقد عانت معظم السيدات من التنمر في مرحلة الطفولة أو في مرحلة المراهقة. ونحن نعلم جيداً ما يمكن أن يفعله المتنمر لتدمير ثقة المرأة بنفسها، أو حتى تدمير سعادتها.



الرجال، وأن 60% من هذا الجزء يستهدف النساء، وأن أكثر من ثلثي النساء اللاتي يمارسن التنمر على غيرهن أيضاً.

حلل ميساوا وزملاؤه أسباب التنمر في العمل؛ لتحديد جوانب معينة من تجارب النساء؛ شملت هذه الجوانب الخصائص القائمة على النوع الاجتماعي، وكيف أثر التنمر في حياة المرأة، والإجراءات التي اتخذتها النساء في الرد على التنمر.

وبالفعل كان بعض النساء اللواتي تعرضن للتنمر في مناصب يفضل فيها ميزان القوى المتنمر. غالباً ما واجهن السخرية أو الرفض الاجتماعي.

وللتعامل مع التنمر في مكان العمل، اعترفت النساء بالابتعاد عن الموقف أو إنكاره تماماً، ووصل الأمر إلى التضرع إلى الله بالدعاء لإنقاذهن من المتنمرين.

ومع ذلك، هل تعلمين أن التنمر لا يتوقف عند مرحلة الطفولة؟ فقد يستمر حتى مرحلة البلوغ وغالباً في أماكن العمل؛ حيث أشار ميتسونوري ميساوا، وجوزي أندروز، وكاثيري جينكينز في ورقة بحثية عن تحليل محتوى التجارب مع هذا النوع من التنمر، أن السيدات هن الهدف الأساسي له.

التنمر في مكان العمل

لفت المؤلفون إلى أنه وفقاً لمسح التنمر في العمل الذي أجراه معهد Workplace Bullying في عام 2017، فإن معظم الموظفين يقررون بأن التنمر يحدث في مكان العمل وأن ما يقرب من 20% قد تعرضوا له أو رأوه يحدث.

اكتشف المعهد أيضاً أن ما يقرب من ثلاثة أرباع المتنمرين في مكان العمل هم من





يؤثر التنمر في مكان العمل على الصحة العقلية والجسدية للمرأة، وعلاقتها الاجتماعية والعملية، وبيئة عملها. وللحفاظ على التنمر؛ تحتاج أماكن العمل أولاً إلى إدراك وجودها، ثم تثقيف مديريهم ووضع سياسات وإرشادات واضحة ضد التنمر؛ من خلال التدريب المناسب.

وفي هذه الحالة، سيعرف العاملون ما يجب عليهم فعله عندما يواجهون حالة تنمر؛ لتوفير بيئة عمل أكثر أماناً بالنسبة للمرأة خاصة، ومن تعرضوا إلى التنمر في مكان العمل عامة.

ونظراً لخطورة التنمر، تنظم المملكة المتحدة حدثاً سنوياً يُعقد في الأسبوع الثالث من شهر نوفمبر، يهدف إلى رفع مستوى الوعي، وتسهيل الضوء على طرق منعه.

التنمر آفة إجتماعية

من جهتها، أكدت الدكتورة إيمان عبدالله؛ خبيرة علم النفس في حديثها لـ "الجوهرة"، أن هناك دراسة تقول إن النساء اللواتي يشغلن مناصب قيادية في الشركات، يمكن للرجل في المناصب الأعلى أن يضعهن تحت ضغط كبير، وبالتالي عرضة للتنمر؛ حيث جاءت النسبة مرتفعة وتتراوح بين 60 إلى 75 % من النساء العاملات.

وهناك دراسة تقول إن 19 % من الموظفين يتعرضون للتنمر بشكل يومي ولا يتحدثون عما يحدث لهم؛ خشية فقدان الوظيفة، و60 % من المدراء يتعرضون للتنمر أيضاً.

قالت الدكتورة إيمان: "ما زال التنمر في العمل آفة إجتماعية جارية تهدد أمن المرأة وسكينتها، لذا يجب أن تعزز ثقته بنفسها، وأن تعرف جيداً أنه يمكنها الوصول إلى المناسب، ولا تعطي بالاً إلى المتنمرين، بل تركز على أحلامها وطموحاتها والمضي قدماً للأمام".

وبالتالي نجد الكثير من السيدات لا تصل إلى مناصب إدارية بسبب ذلك، إضافة إلى النظرة الدونية لها، وعدم الثقة في قدرتها المهنية، رغم أن الكثير من المتغيرات الأخيرة في العالم شهدت على تنافسية المرأة ومهاراتها في تقديم أفكار جديدة في العمل".

اضطهاد المرأة

وأشارت إلى أنه لا يؤخذ برأي المرأة، رغم أنها وصلت إلى أعلى المناصب، فهناك مؤسسات عالية تجمع أشخاصاً يعملون على التنمر عليها فقط، رغم المساواة بينهما، لذا لا بد أن يكون هناك خط ساخن للمرأة لدعمها، والتحقق بشأن كل من يعرضها للتنمر؛ لضمان نيله العقاب فهذا ما يقلل التنمر في أماكن العمل.

وأوضحت الدكتورة إيمان أن التنمر في

مضيفة أن التنمر ينطبق على أي سلوك وأي لفظ ويمكن أن يتسبب في جراح نفسية عميقة، بل وانعزال المرأة وفشل في أدائها بالعمل، وتدهور حالتها النفسية، ما يعكس على أحلامها، إلى جانب بعض الاتهامات التي قد تواجهها بسببه.

وأضافت: "المرأة تعاني فعلاً من التنمر في مكان العمل، ويأتي العديد من الحالات اللواتي يعانين من ذلك؛ حيث يمتلكن الأفكار المتجددة، والرؤية الواضحة للعمل، لكن كل واحدة منهن ترد أن تترك عملها نهائياً بسبب التنمر والظلم الواقع عليها".

واستطردت: "النساء في مناخ العمل الذكوري يتولد ضدن نوع من العدوانية فضلاً عن وجود بعض الاستثناءات التي تدعم الرجل على حساب المرأة،



جانب الشدائد النفسية التي قد تواجهها، كما يفقدها حيويتها وشبابها".

واختتمت إيمان عبدالله كلامها مؤكدة أن هناك بعض القوانين التي بدأت تدرس كيفية التعامل مع هذه الحالات، وعدم رد الإساءة بالإساءة، لأن ذلك يحول المرأة إلى متنمرة، فلا مفر من ردود الأفعال الإيجابية مع التمسك بحقها في التعامل وفقاً لمؤهلاتها، ومهاراتها، وقدراتها، ولا يجب أن تنسى أبداً أن التنمر كالتحرش يُعد جريمة، ويجب اتخاذ كافة الإجراءات ضده، وتأمين نفسها من تبعاته.

للعمل، أو التقدم بطلب نقل.

إفساد خط المتنمر

أكدت الدكتورة إيمان عبدالله أن التجاهل يلعب دوراً مهماً في إفساد خطط المتنمر، وذلك من خلال عدم الرد عليه، وإن تطلب الأمر يمكن الاستعانة بشهادة الزملاء الذين شاهدوا المواقف التي تتعرض لها المرأة لأساليب التنمر في العمل.

وشددت على تأثير التنمر في مكان العمل على صحة المرأة؛ حيث قالت: "تحذر العديد من الدراسات العالمية من الآثار السلبية التي قد تقع على المرأة بسبب التنمر في العمل، علماً بأن هذا السلوك قد يؤذيها، لأنه يجعلها تفقد صحتها الجسدية والنفسية ويمكن أن تصاب بالأرق، الإرهاق، والإعياء الشديد، إلى

مكان العمل يتخذ العديد من الأشكال ثم فهناك من يرسل الكثير من الرسائل على الهاتف خلال المساء، وهناك من يطرح آلاف الأسئلة عليها دون جدوى وتكرارها بشكل مستمر، كما يجب أن تحدد المرأة نوع التنمر الواقع عليها سواء باللفظ أو بالعدوان أو غيره؛ ثم تتخذ خطوة إيجابية وإجراءات قانونية بعد إنذارهم؛ حتى يمكن التحقيق بشأن المتنمر، فرد الفعل من المرأة واجب عليها.

وأضافت: التنمر في العمل يتمثل في طرق السخرية من المرأة، أو الادعاء عليها بأحد الأكاذيب، أو الانتقاد المستمر بسبب نجاحها، فضلاً عن بعض السلوكيات السيئة الكثيرة التي قد تضرها، عن طريق العدوان الأثم عليها سواء بنشر أكذوبة ما، أو خداعها لسرقة بعض الأوراق المهمة، أو التحايل على البريد الإلكتروني، ما قد يدفعها إلى تركها

كيف يمكنك إعطاء تعليمات فعالة لأطفالك؟

كتبت: سارة طارق

L أحد أهم مفاتيح تقليل السلوك المعقد لدى الأطفال، هو التأكد من أنهم يتلقون رسالتك، وعندما يتعلق الأمر بالأبوة والأمومة في بعض الأحيان تكون طريقة تقديم الإرشادات لا تقل أهمية عما تحاول إيصاله.



يكونون على دراية تامة بأنهم لم يعودوا أطفالاً، من المهم أن تكوني واضحة.

فيما يلي طرق لتقديم المعلومات لأطفالك، لزيادة احتمالية سماعهم لك والتزامهم:

أعطي التعليمات واحدة تلو الأخرى

بالنسبة للأطفال الذين يواجهون تحديات في الانتباه، حاولي تجنب إعطاء سلسلة من التعليمات: "من فضلك ارتدي حذاءك الرياضي، وخذ غذاءك من على طاولة المطبخ، وقابلني في الصالة الأمامية".

قولي عبارات بدلاً من طرح الأسئلة. على سبيل المثال: "من فضلك اجلس وقم بواجبك المنزلي"، بدلاً من "هل أنت مستعد لإنهاء واجبك المنزلي؟".

كوني مباشرة

اجعلي التفسيرات بسيطة

يمكن أن يؤدي إعطاء سبب منطقي إلى زيادة احتمالية أن يستمع الأطفال إلى الأمر، على سبيل المثال: "اذهب وارتي معطفك لأن السماء تمطر ولا أريدك أن تصاب بنزلة برد". بدلاً من ذلك، جربي: "إنها تمطر ولا أريدك أن تصاب بنزلة برد. اذهب وارتي معطفك".

كوني قريبة

أعطي التعليمات عندما تكونين بالقرب من الطفل بدلاً من الصراخ في جميع أنحاء الغرفة.

استخدمي أوامر واضحة ومحددة

بدلاً من استخدام عبارات غير محددة مثل: "عليك المضي قدماً"، قولي: "يُرجى البدء في مهمة القراءة الخاصة بك".

امنحي الأطفال وقتاً لمعالجة التعليمات

بعد إعطاء التعليمات انتظري بضع ثوان دون تكرار ما قلتيه. يتعلم الأطفال بعد ذلك الاستماع إلى التعليمات الهادئة المعطاة مرة واحدة بدلاً من هدم استماعهم لأن التعليمات ستتكرر.

أعطي تعليمات تتناسب مع عمر طفلك

تحديثي إلى طفلك بمستوى يفهمه. إذا كان طفلك أصغر سنًا فاجعلي الأمور بسيطة واستخدمي الكلمات التي يعرفها: "من فضلك التقط الكرة".

تساعد المشاهدة والانتظار أيضًا في تعلم الأطفال وزيادة وعيهم.

ومع الأطفال الأكبر سنًا، الذين غالبًا ما



تثير كثرة بكاء الرضيع توتراً لدى الوالدين وقد تنزعج الأم أكثر لأنها تقضي معه وقتاً أطول، وتستبد الحيرة بالأمهات الصغيرات اللاتي يلدن أول مرة، لأنهن لا يدريين ماذا يريد بالضبط، أو لم يعرفن سبب بكائه.



صحة بفورة تكتب:

بكاء الرضيع.. حاجة أساسية ذات منافع



يحدث أن يتواصل بكاء الرضيع ويزداد حدة ويصبح من الصعب عليها التعرف على سبب البكاء، والحقيقة أن سبب بكائه يختلف من حين لآخر ومن بين أهم الأسباب نجد ما يلي:

الجوع:

يعد من أكثر أسباب البكاء الشديد خاصة لدى المواليد الجدد، وقد تظن الأم أنها انتهت لتوها من إرضاعه وأنه بذلك قد

في الواقع، الرضيع لا يعي حقيقة ما به ولا يدرك طبيعة ما ألم به، فاحتياجه في مثل سنه محدود، وما على الأم سوى أن تفسر بكاءه لفهم ما يعاني منه بالضبط، فكثيراً ما تنظر الأم حديثه الولادة إلى رضيعها حائرة من سبب بكائه الذي قد يبدو لها مفاجئاً وتحاول تهدئته بتمتمات خافتة ناعمة وملامسة خده بحنان أو بحمله والسير به في أرجاء المنزل، ولكن

وقد تكون الأم غير متأكدة مما يحتاجه طفلها، فيتعاطم قلقها وتظن أنه ليس بخير أو يعاني مرضاً، فيما تؤكد الأوساط الطبية المتخصصة أنه من الطبيعي جداً أن يبكي الطفل حديث الولادة بين ساعة وثلاث ساعات يومياً! فبكاؤه هو الوسيلة الوحيدة للتعبير عن أن ما به لا يطيقه ولا يتحملة وأنه بحاجة شديدة لمن يخفف عنه ويزيل هذا الشعور.

جملة منافع ضرورية ومنها أن في أدمغة الاطفال رطوبة لو بقيت في أدمغتهم لأحدثت ضرراً كبيراً، لذا يرون في البكاء طريقة للتخلص منه فتقوى أدمغتهم وتصح، كما أن البكاء يوسع القصبات الهوائية ومجاري التنفس ويفتح العروق ويقوي الأعصاب، فللبكاء منفعة للطفل الرضيع، وقد يتذكر البعض منا كيف كانت جداتنا ينصحن بترك الأطفال يبكون قليلاً من الوقت لأن ذلك سيفتح لهم مجاري التنفس.

ويمكن أن تكتشف كل أم سبب بكاء الطفل من نوعية بكائه:

بكاء الجوع: يكون قصيراً، يمتاز بالارتفاع والانخفاض المتواتر.

بكاء الغضب: يبدو فيه الطفل عنيفاً منزعاً.

بكاء الألم: متفاوت يكون بصوت مرتفع لمدة طويلة مع صراخ عالي النبرة ثم مهلة طويلة، وبعد ذلك عويل مستمر.

بكاء التعب: يكون غالباً بصوت عال وبموجات غريبة غير مستقرة وعلى نمط واحد.

ولتوقيف الطفل عن البكاء، تحاول الأم هزه بين يديها قليلاً ورفرفق وهي جالسة، أو أثناء المشي البطيء، ويمكن أن تمدد الطفل على بطنه وتمسح بنعومة على كامل ظهره؛ فهذا يريحه من الغازات، ثم تحاول تحفيزه على التجشؤ لإخراج الغازات، ويمكن أن تمسح برفق على رأسه وجسده لتشعره أنها قريبة منه في حالة ما إذا لاحظت أن سبب بكائه هو شعوره بالخوف.

ولتهديته أكثر، يفضل أن تقرأ عليه بعض السور القصار من القرآن الكريم أو تغني له بصوتها؛ لأنها ستشعره بالطمأنينة والراحة، ويحبذ أن تطعم الأم طفلها بعد مرور ساعتين على آخر وجبة حتى لو لم يطلب الطعام، مع مراعاة تبادل حليب الأطفال بنوع آخر؛ إذ يحدث أن لا يستطيع الطفل هضم بعض الأنواع من الحليب.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

وإسماعه أصواتاً ناعمة وهادئة تريحه، كأغنية بصوت الأم، لأنها ستهدئ أعصابه كثيراً وتشعره بالأمان، وسرعان ما سيتوقف عن البكاء حتى يغلبه النعاس.

حاجته لحنان الأم:

ليس هناك ما يدعو للدهشة إذا قلنا إن الرضيع في الأسابيع الأولى من الولادة بحاجة شديدة إلى حنان أمه كي يشعر وكأنه لا يزال في بطنها الذي تعود عليه! وبمعانفته واحتضانه ولامسة خد الأم لخد وليدها حتما سيهدأ كثيراً.

الشعور بالبرد أو الحر:

يبكي معظم المواليد الجدد عند شعورهم بالبرد، لأنهم اعتادوا على دفء الرحم طوال تسعة أشهر من الحمل، أما بكائه لأنه يشعر بالحر صيفاً فلا بد من التأكد من طبيعة لباسه بما يناسب حرارة الجو.

التوتر من الضوضاء:

قد تؤدي كثرة المحيطين به إلى زيادة أجواء الصخب والضجيج حوله، ولا شك أن ذلك سيثير في نفسه شعوراً بالرفض تفهمه الأم من توتره الواضح بالركل المتواصل وقلقه المعبر عنه بداية بكاء مكتوم، فعلى الأم أن تسارع بنقله إلى مكان آخر هادئ دون أن تبدي قلقاً أو اعتراضاً يمكن أن ينقل إليه.

الشكوى من مرض:

يعكس البكاء الحاد للطفل الرضيع أنه يشكو من الحمى أو من طفح جلدي يؤلمه بسبب نوع من الحفاضات، ربما بسبب الغازات، وهنا لا يجب التردد كثيراً والاتصال سريعاً بأقرب طبيب.

التعود على الحمل:

يبكي أغلب الأطفال الذين حملتهم أمهاتهم أو أفراد العائلة كثيراً، فهم عودوا الطفل على عادة يراها المختصون سيئة، والأطفال الأذكيا يستعملون البكاء كوسيلة لدفع أحدهم إلى حمله، والحل تركه يبكي حتى يتعب وحده أو إلهائه بلعبة مثيرة ويكف عن البكاء.

النظرة الطبية لبكاء الرضيع تعطي رأياً يفيد



شعب، لكن يمكن أن يكون العكس فقد يطلب الرضاعة بعدها بوقت قصير، فهو يحتاج للرضاعة حوالي عشر مرات في اليوم.

الرغبة في النوم:

يبكي الرضيع عندما يرغب في الخلود إلى النوم ثم لا يتمكن، وستشعر الأم برغبته عندما يتنأب ويفرك عينيه أو أذنيه، وما عليها سوى الاقتراب منه ثم حمله في حضنها جيداً وتحريك كفها برفق على طول ظهره.

تغيير الحفاضة:

لا يطيق الأطفال الحفاضات المبللة، كما أنهم يتألّمون من ملامستها متسخة بجلودهم الرقيقة الحساسة، ويكون من اليديهي ضرورة تغيير الحفاضات فوراً وتنظيفها سريعاً، فحينها سيكف عن البكاء.

حاجته للتجشؤ:

يحتاج الرضيع إلى الهدوء مع الرضاعة، وما يثير ضيقه وضع الاستلقاء غير المريح، وقد يكون بكائه بسبب الغازات في معدته، وعلى الأم أن تحاول عدة مرات تجربة تغيير أوضاعه إلى أن يستقر، وإذا تحول بكائه إلى موجة عالية النبرة؛ فذلك يعني أنه يشعر بالألم.

التعب:

أحياناً يبدأ الطفل بالبكاء عندما يكون متعباً أو منزعاً من شيء، ويستحب هزه برفق

متى يجب أن يتدخل الآباء والأمهات بين المراهق وهاتفه؟

أصبح التخلّص من "وقت الشاشة" لدى الأطفال والمراهقين -وهو الوقت المستغرق في استعمال جهاز بشاشة مثل الهاتف الذكي أو الكمبيوتر أو التلفاز أو وحدة التحكم في ألعاب الفيديو- أمرًا صعبًا للغاية.



بعيدًا عن الوالدين. فلا يحاولون حل مشكلتهم، ولا يتحدثون مع الوالدين. ما يعني أنك تنشئ مراهقين غير أمناء لأنهم يحتاجون إلى هذا الاتصال وسوف يلجأون إلى سلوك متستر للحصول عليه.

وقد أصبح هذا المصطلح مؤثرًا ومرتبًا باستخدام الوسائط الرقمية والصحة العقلية؛ إذ تشير الدراسات إلى أن وقت الشاشة يؤثر سلبيًا بشكل مباشر في نمو الطفل وصحته العقلية والجسدية.

بينما يشعر بعض المراهقين بأنه عندما يصادر الآباء هواتفهم، فإن الانتهاك المحتمل للخصوصية يكون أسوأ من فقدان الوصول.

ماذا يحدث عندما تصادر الهاتف؟

بالنسبة للمراهقين، فإن التهديد بتقليل وقت الشاشة أو مصادرة هواتفهم، -والأسوأ من ذلك تفتيش هواتفهم من قبل والديهم- قد يبدو رادعًا قويًا للسلوك السيئ.

ولا تعد مصادرة هاتف المراهق الذكي بمثابة إيقاف تشغيل التلفزيون أو حظر ألعاب الفيديو، الأمر يشبه منعهم من التفاعل ومقابل أصدقائهم.

ولكن ما الذي يدور في ذهن ابنك المراهق حقًا عندما تأخذ هاتفه؟

مواقع التواصل الاجتماعي تحل محل المركز التجاري

أمضت الدكتورة "أليس مارويك"، والمديرة المشاركة لمركز "ماكغانون لأبحاث الاتصال" بجامعة فوردهام، والدكتورة "دانا بويد"، الباحثة الرئيسية في Microsoft Research New England، سنوات في دراسة استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي.

تقول الدكتورة "بيث بيترز"، عالمة النفس الإكلينيكية في وستمنستر بكولورادو، والمتخصصة في شؤون المراهقين والعائلات: "بالنسبة للمراهقين فإن مواقع التواصل الاجتماعي والاتصال بالأصدقاء هما المهمة التنموية الأساسية والتركيز؛ لذا عندما تزيل ما يُعد شريان الحياة للمراهق فسيكون هناك رد فعل عاطفي كبير، وانحياز علاقته بوالديه".

وقد أجرنا مقابلات مع 165 مراهقًا في جميع أنحاء البلاد من خلفيات اجتماعية

وتضيف "بيترز"، عندما يتم سحب الهواتف كعقاب يميل المراهقون إلى الانسحاب







محادثات بناءة.

ولمساعدة المراهقين في تعلم مهارات التنظيم الذاتي، تقترح الدكتورة "كاثرين شتاينر أدير" استخدام التكنولوجيا لترويض التكنولوجيا، موضحة: "تعتبر تطبيقات مثل Freedomg Rescue Time مورداً رائعاً للحد من مصادر تشتيت الانتباه عبر الإنترنت؛ حيث تراقب هذه التطبيقات استخدام الإنترنت ويمكن ضبطها لحظر المواقع التي تشتت الانتباه بعد فترة زمنية محددة".

هذه الأدوات مفيدة بشكل خاص للأطفال الذين يجدون أنفسهم مشتتين للغاية أو غارقين في مواقع التواصل الاجتماعي عندما يؤدون واجباتهم المدرسية أو قبل النوم.

التي يستطيع فيها المراهقون الاسترخاء والتعبير عن أنفسهم والتواصل مع أقرانهم وتطوير هويتهم دون إشراف الكبار.

طرق بسيطة وفعالة لتقليل "وقت الشاشة"

يوصي العديد من الخبراء بأن يمنح الآباء المراهقين فحصاً واقعياً عن طريق وضع قيود على استخدام الهاتف يتبعها جميع أفراد الأسرة.

على سبيل المثال: يمكن لجميع أفراد الأسرة أن يضعوا هواتفهم جانباً خلال وقت العشاء، كما يمكن أن يحدث هذا أيضاً أثناء التنقل، فركوب السيارة مثلاً هو وقت جيد لفصل الهواتف وإجراء

واقصادية وعرقية مختلفة، فكان من النتائج التي توصلوا إليها أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت مكافئاً في العصر الحديث للتسكع في المركز التجاري أو السينما.

وتوفر شبكات التواصل الاجتماعي وسيلة للمراهقين للتفاعل مع بعضهم البعض لا يتم تنظيمها والإشراف عليها من قبل السلطات، كما هو الحال في المدرسة والنادي والمنزل؛ حيث يقضي المراهقون اليوم قدرًا غير مسبوق من الوقت في نشاط منظم، بينما العديد من أماكن التجمع محظورة عليهم.

وتوضح "دانا بويد" أن مواقع التواصل الاجتماعي مثل Facebook Instagram Twitter، Tumblr، من الأماكن القليلة

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



الدكتورة سعدية الفضلي: النحت فن قديم جدًا.. ووجدت فيه شففي وسعادتي

حوار: خلود طواشي

صلت على دكتوراه فلسفة التربية الفنية "تخصص نحت" من جامعة الإسكندرية بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى، وماجستير تربية فنية من جامعة أم القرى بتقدير "ممتاز" مع مرتبة الشرف الأولى، مع توصية بطبع الرسالة إلى كتاب، وبكالوريوس تربية فنية من جامعة أم القرى بتقدير جيد جدًا.



- الغائر واشتهر في بلاد العراق ومصر.
- المجسم ثلاثي الأبعاد الذي اشتهر به الرومان والإغريق.

شاركت في معارض عديدة في جدة ودبي وفعاليات الأيام الثقافية السعودية في الأرجنتين.. إنها الدكتورة سعدية الفضلي؛ التقتها مجلة "الجوهرة"، وكان الحوار التالي..

من كان داعماً لك في هذا المجال؟

الشخصية الأولى والأهم والدي -رحمه الله- كان الحاضر الغائب، ومعني في كل تفاصيل حياتي رغم غيابه، وكان داعماً لي وحريصاً على أن أظهر أفضل ما عندي وأنا حريصة على أن أقدم شيئاً يليق باسمه، ووالدتي أيضاً التي دائماً تدعمني برضاها وبالمدح والثناء حتى وصلت لما أنا عليه.

وتوجد شخصيات اجتماعية دائماً تدعمني؛ منهم: الأمير فيصل بن عبد الرحمن آل سعود الذي ذكرني بتغريدة على "تويتر" أشاد فيها بإبداعي وتميزي فيما أقدم، وأنا أتوجه للأمير بالشكر،

ما هو فن النحت؟

النحت فن تجسدي يركز على إنشاء مجسمات ثلاثية الأبعاد سواء لإنسان أو حيوان أو أي شكل تجريدي، ويُعد من فروع الفنون المرئية والتشكيلية، وهو فن قديم جدًا وموجود منذ حوالي 4500 سنة قبل الميلاد، ويسبق فن التصوير.

وهناك خامات للنحت مثل (الصخور - الخشب - الجص - الشمع - الطين)، وهناك كذلك أنواع للنحت؛ هي:

- البارز والذي اشتهرت به الحضارة المصرية القديمة.



وأيضًا الأستاذ والناقد الصحفي أحمد منشي؛ والذي كان يراهن عليّ مستقبلاً بأن أكون أحد أهم النحاتين بالسعودية ولقبني بألقاب كثيرة، وأقدم له أيضًا شكري.

ما سبب دخولك لهذا المجال؟

دراستي كانت في الفنون، لكن فن

شكل تجريدي ورمزي، ويختلف تفسير هذه الرموز لكل شخص حسبما يُسقط عليه ما في داخله.

والفنان في الحضارة الإسلامية ابتكر فن الزخرفة الإسلامية، ودومًا أحاول الالتزام بأصول هذا الفن والبعد عن محاذيره.

ما الفرق بين سعدية الإنسان والدكتورة فنانة النحت؟

سعدية الإنسان شخصية هادئة تحب الحياة والعائلة وبهذه النظرة تتطلع وتبحث وتتميز بكل ما هو فريد، تحب العلم والبحث والاطلاع وتعلم كل ما هو جديد، وشخصية تحب التحدي والإبداع وتسعى للتميز والتفرد.

أما شخصية الفنانة سعدية فهي شغوفة بهذا المجال بلا حدود، أجد فيه المتعة والسعادة والجمال وروحًا تدفعني لأن أواصل الليل بالنهار لصنع منحوتة لا مثيل لها وتستوقف المتلقي.

ماذا تتمنين بالنسبة لفنك؟

أتمنى توفر الدعم للناشرين؛ بحيث تكون هناك جمعية خاصة أو مركز خاص للنحت؛ لكي يسهل الوصول لهم من أي جهة تريد وضع منحوتة، وأتمنى من الجهات ذات العلاقة الاهتمام بأعمالني لتغطي مدن المملكة وبقية دول العالم.

مستقبل فن
النحت سيكون
أفضل في ظل
قيادة حكيمة
ورؤية ولي
عهدنا

لها علاقة بما أقدمه ولكن للأسف كانت هناك خيبات أمل متتالية لي.

ما هي العوائق التي واجهتها؟

عند شغلي على خامات النحت وعند خطوة صب البرونز اضطر للسفر خارج السعودية لصب أعمالني؛ لندرة وجود المهتمين والعارفين به، وأيضًا عندما اشترى خامات من خارج المملكة يتم رفض دخولها المطار رغم أنها خامات بسيطة ولا توجد في السعودية.

هل النحات رسام؟

للجواب عدة جوانب أكاديميًا، فقبل أن أبدأ أي عمل منحوت لا بد من عمل اسكتش مرسوم له، ثم نقل الفكرة على الخامة التي يتم النحت عليها، ولكن خارج الإطار الأكاديمي وجدت موهوبين لا يتقنون مسك الفرشاة والرسم لكن موهبتهم عندما تظهر بمسكون بمادة تشكيلية مثل الطين، ويمكن للإنسان أن يجمع بين عدة مواهب؛ بأن يكون رسامًا ونحاتًا ومهندسًا وشاعرًا، مثل مايكل أنجلو، وليورداني دافنشي.

ما نظرتك المستقبلية لفن النحت في السعودية؟

الحمد لله نحن في ظل قيادة حكيمة وواعية ومتطورة وشابة برؤية ولي عهدنا الأمير محمد بن سلمان؛ الذي دائمًا ما يبحث عن الجديد والمتطور في كل المجالات، وهو يجعلنا في الصف الأول بين الدول، وهذا يدعونا إلى التفاؤل بأن المستقبل سيكون أجمل وأفضل وله طابع مميز.

هل الهوية الدينية عائق لك في أعمالك؟

بالعكس هي مصدر فخر لي واعتزاز ومبدأ لا يمكن التنازل عنه، والفن الإسلامي مصدر إلهام وإبداع وأستمد منه أفكار منحوتاتي وأربطها بالشكل الحديث؛ لذلك تجد أغلب منحوتاتي على



النحت هو الذي استوقفني ووجدت فيه ما أبحث عنه خلال دراستي لمرحلتي البكالوريوس والماجستير، وبإذن الله أكون متميزة فيه.

هل عرضت أعمالك على أي جهة وكيف كانت التجربة؟

نعم عرضت أعمالني على عدة جهات

اختتام فعاليات معرض "ألوان السوسولوجيا" بجاليري المشربية

اختتمت، مؤخرًا، بجاليري المشربية بالعاصمة المصرية، فعاليات معرض ألوان السوسولوجيا، الذي بدأ به الجاليري موسمته الفني لعام 2022 /2021.



وحيث تنظر إلى أي لوحة من اللوحات ستجد أنها تعبر عن موقف اجتماعي معين _ حتى وإن كانت الصورة تعبر عن الوحدة؛ فالوحدة والانعزال موقف اجتماعي هي الآخر _ وطلما أننا نتحدث عن موقف فلا بد أننا نتحدث عن مجتمع أيضًا.

فالبناء الاجتماعي، هو مجموع العلاقات التي تحكم الناس في تفاعلاتهم وعلاقاتهم مع بعض، ولا شك أن ذلك كله يحدث خلال مواقف معينة.

دراسة، وبذلك سوسيولوجيا، تعني دراسة المجتمعات الإنسانية والظواهر الاجتماعية.

ولعل عنوان هذا المعرض يشير _ إن لم يكن في الواقع يذكرنا _ بعمق إلى تلك العلاقة بين الفن والمجتمع، على اعتبار أن السوسيولوجيا هي علم دراسة المجتمع، فكل لوحة، أو صورة، أو منحوت، أو أي عمل فني آخر ينطوي على مجموعة من الدلالات والرموز التي هي اجتماعية في الأساس.

شارك في المعرض ثلاثة فنانين تشكيليين؛ هم: الفنان هشام عبد المعطي (تصوير)، الفنان حنفي محمود (تصوير)، والفنان عامر عبد الحكيم (نحت).

عرض الفنانون 50 عملاً تشكيلياً من لوحات زيتية وأعمال نحتية، تتمحور موضوعاتها حول الإنسانية.

وتنقسم كلمة سوسيولوجيا الي كلمتين، الأولى بمعنى مجتمع، والثانية تعني



دكتورة رانيا يحيى تكتب: باليه «زوربا اليوناني».. إبداع في عالم الموسيقى



حاز الفيلم على هذا النجاح الكبير، وكذلك الموسيقى التي سبقت شهرتها الفيلم ذاته؛ ما دعاهم لتقديم القصة التي سطرها الكاتب اليوناني المعروف "لنيكوس كازانتزاكيس" كباليه بعدها بعقد كامل على مسرح ليركي سكينى في أثينا.

وقد صمم رقصات هذا العرض الأول الكيروجرافى الأمريكى لوركا ماسين؛ وبعد فترة انتقى "ثيودوراكيس" بعضاً من أعماله بجانب موسيقى الفيلم وأعاد صياغتها بما يتلاءم مع قصة الباليه ليُقدم في عرض متكامل، وذلك بناءً على تكليف له من أوبرا فيرونا، وبالتالي أخذ الباليه شكله الجديد كعمل استعراضى موسيقى غنائى يرتكز على الآلات الموسيقية الأوركسترالية مع إضافة آلة البزق الشعبية، والباليه والكورال بجانب صوت الميترزو سوبرانو النسائى الرخيم؛ لدعم الدراما المسرحية بلغة موسيقية غنائية حية تظهر من خلال تواجد المغنية المنفردة فى عمق المسرح متجلية بصوتها الصادح بأداء تعبيرى مميز يعكس روحانيات مخبئة فى خجوات الشعور الإنسانى.

حاز باليه زوربا اليوناني على شهرة عالمية واسعة في أرجاء العالم، ومن المدهش أن الفنان المبدع الذي برع في كتابة هذا الباليه لم يلق الشهرة نفسها، ولم يتم تداول اسمه في الأوساط غير الفنية بنفس قدر وقيمة وشهرة الباليه، وهو ما جعلنا حريصين كل الحرص على تقديم "ميكيس ثيودوراكيس" كواحد من أهم المؤلفين الموسيقيين اليونانيين كقيمة فنية أثرت الحياة الموسيقية بثقافة اليونان متأثراً بموسيقاها الشعبية وفولكلورها النابع من حضارتها حين وضع موسيقى الفيلم الشهير "زوربا اليوناني" عام 1966 إخراج مايكل كوكيانيس.



في استخدامه للإيقاعات المركبة والموازن المتغيرة وكذلك "السينكوب" أو قلقلة الضغوط و"البولي ريثم" أو ما يعرف بـ "التعدد الإيقاعي" بالتقنيات والتكنيك الحديث للقرن العشرين ولكن مع إضافة بصمة شرقية أعطت لوثاً مميزاً وبعدها جمالياً أكثر قرباً من بلاد الشرق.

هذا بجانب حب الغربيين للإيقاعات الشرقية الراقصة وهو ما أضفى شيئاً من الإبهار على مشاهدي هذا الباليه في كثير من دول العالم؛ إذ استخدم المؤلف -على سبيل المثال- الإيقاع المصمودي الصغير في أحد المشاهد؛ ما جعل المشاهدين في جو لا يخلو من السعادة، فضلاً عن استخدام موتيفات لحنية وإيقاعية قصيرة مع وجود كثير من الألحان ذات الزخارف التي يسهل استساغتها بالنسبة لأذان المتلقين وإعادة تكرارها، وهو ما قد يصعب حدوثه في مؤلفات عديدة تنتمي لهذه الحقبة تحديداً.

وبرع "ثيودوراكيس" كذلك في استخدام التنافرات كإحدى تقنيات التأليف الحديث في هذا القرن؛ إذ وضع النغمات المتنافرة داخل معالجات هارمونية جذابة وتعامله مع "الكنترابنت" داخل النسيج اللحني؛ بحيث يدمج الأساليب المتطورة لاستخدامات التنافرات داخل جدلية نغمية تعطي إحساساً بالسهل الممتنع ولا يشعر الجمهور حيالها بغربة كغيرها من المؤلفات ذات الحداثة المفرطة.

أما بالنسبة لاستخدام الآلات الموسيقية في الأوركسترا فقد أثبت المؤلف تمكنه من التعامل مع التلوين الصوتي بحرفية ومهارة، بل قدرته على استخراج ألوان صوتية غير مطروقة بهذه التوليفة الرائعة، وكان توظيفه لآلات النفخ الخشبية والنحاسية بالتبادل مع الآلات الوترية غاية في التنوع والثراء؛ من حيث توزيع الأدوار فيما بينها وانتقال الألحان من آلة منفردة إلى أخرى، أما حول آلات الإيقاع فقد استخدم كثيراً من الآلات الإيقاعية في هذا العمل واعتمد عليها كلياً في بعض المقاطع، وكان لها دور مهم في تحقيق النجاح والشهرة لهذا الباليه، ويعود آلة البرق الشعبية دور البطولة في بعض المشاهد، خاصة خلال رقصة "السيرتاكي" التي ينتهي بها الباليه، والتي تثير مشاعر وأحاسيس المشاهدين.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

وتم تقديم أول عرض بعد هذه الإضافات والتعديلات بقيادة المؤلف نفسه على مسرح آرينا دي فيرونا بإيطاليا في عام 1988.

وتدور أحداث الباليه في إحدى القرى اليونانية التي يصل إليها أحد السياح وهو شاب أمريكي الجنسية يُدعى "جون"، ويرفض أهل القرية اندماجه معهم والاختلاط به، لكنه رغم ذلك يقع في غرام الأرملة "مارينا" معشوقة "يوجوس"؛ أحد شبان القرية، كما يأتي لهذه البلدة "زوربا" الشاب العنيد وهو في مرحلة النضج الذكوري؛ حيث كان في منتصف عمره لكنه مفعم بالنشاط والحيوية بعواطفه المتباينة والمتغيرة مع إيمانه الكامل بمبدأ الحرية في الحياة، وتنشأ بينه وبين السائح الأمريكي صداقة، ويحاول "زوربا" تعليم "جون" كيفية الاستمتاع بالحياة في سياق الأحداث الدرامية للباليه، كما تقع السيدة العجوز الفنانة "مدام أورتنس" في حب زوربا وتحلم بالزواج منه رغم رفضه هذه العلاقة التي تتنافى مع مبدأ الحرية الذي يعتنقه.

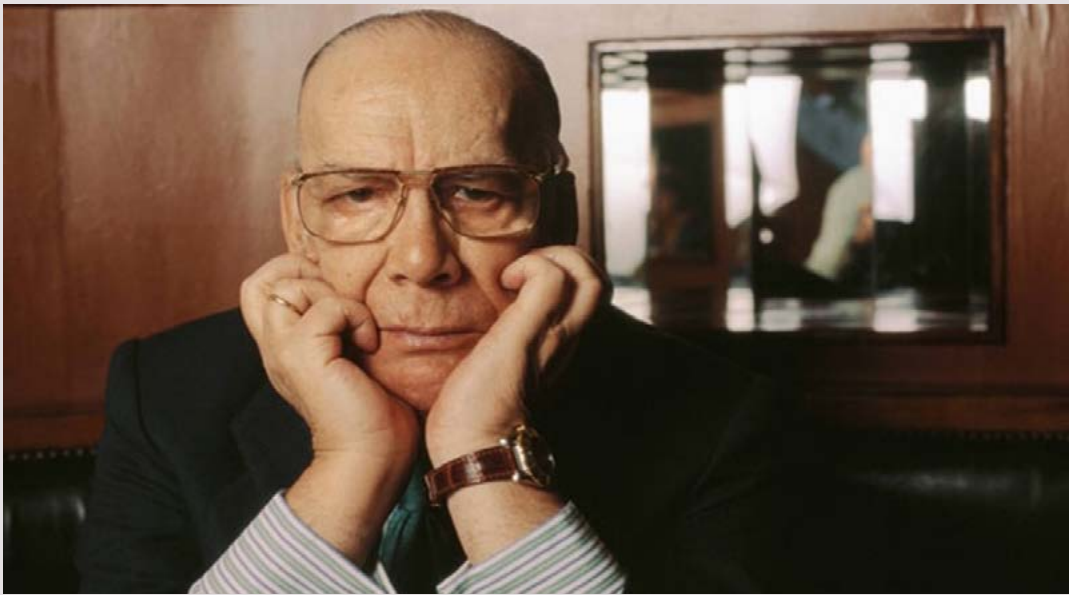
وفي الوقت نفسه تتأجج المشاعر العاطفية بين "جون" والأرملة "مارينا" ويتصدى أهل القرية لهذا الحب لدرجة تصل لقتل مارينا وإنقاذ جون على يد صديقه زوربا؛ لكن صدمة جون لقتل حبيبته تؤدي لانتهائه التام، وكذلك تتردى الأحوال الصحية للسيدة العجوز "أورتنس" والتي تشعر بوهم الحب الذي يربطها بـ "زوربا"؛ ما يؤدي بها إلى انقضاء أجلها، وينعكس ذلك على الحالة النفسية لزوربا لشعوره بالذنب حيالها وتجاهله عاطفتها الصادقة، وفي ظل التعاسة التي تحيط بزوربا نجد صديقه جون الأمريكي يذكره بمبادئه وحكمته في الحياة للخروج من هذه الحالة البائسة، وبالفعل ينجح الصديق المخلص وينتهي الباليه بالرقصة اليونانية الشهيرة "السيرتاكي" بأدائهما معاً مع مشاركة أهالي القرية في حالة من المرح والسعادة.

وتعتبر موسيقى هذا الباليه من أنجح الأعمال التي كُتبت خلال القرن العشرين، بما فيه من مستجدات في شكل الموسيقى بعناصرها المختلفة مع استخدام التقنيات الحديثة، وهو ما أثمر المؤلفات الموسيقية من الناحية العلمية، لكن ربما افتقدنا كثيراً من النواحي الجمالية التي تنتج عن عذوبة الألحان التائهة في موسيقى هذا القرن؛ لذا فنجاح هذا الباليه يرجع لمجموعة من العوامل بعيداً عن اقتترانه بالسينما والتي تمثل أحد الأسباب الرئيسية لنجاح كثير من الأعمال الموسيقية، لكن هنا تكمن عبقرية "ثيودوراكيس"

"باسكوال دوارت" .. الهدوء فضيلة الالجدوى

كتب: محمد علواني

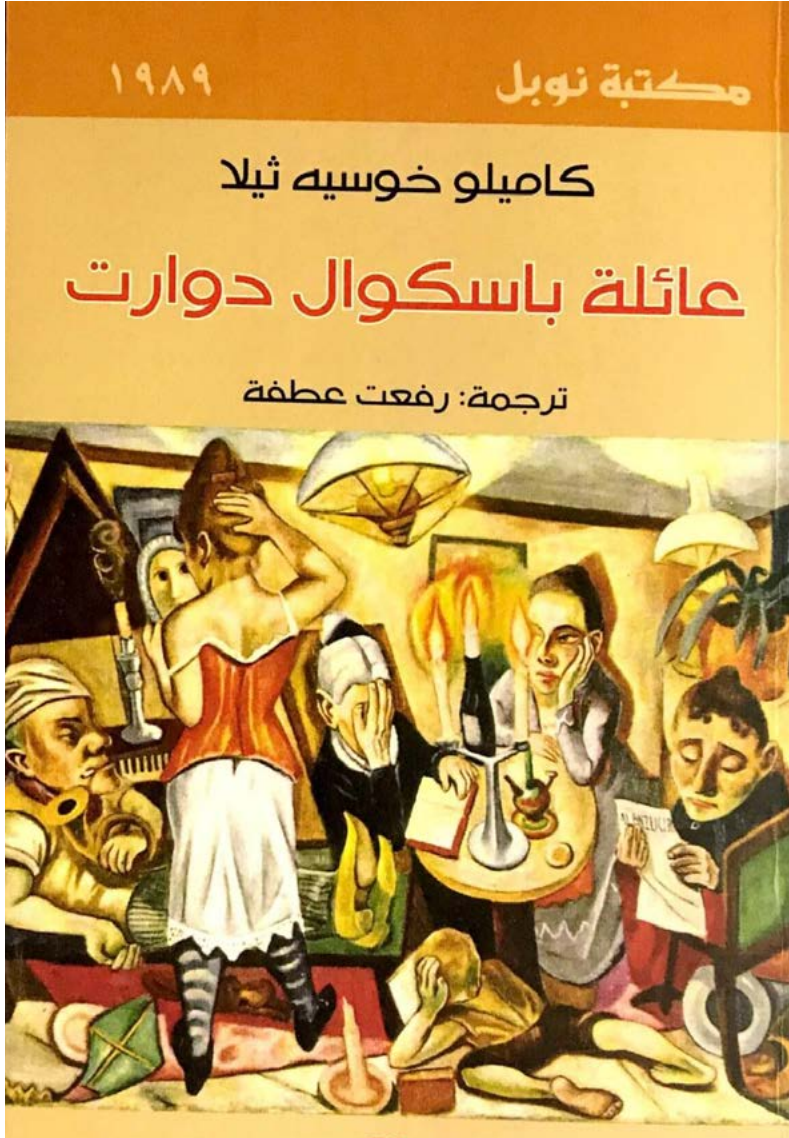
كنت أقول وأنا في مطلع رواية «عائلة باسكوال دوارت» ماذا عساه «كاميلو خوسيه ثيلا» أن يقول في هذه الرواية حتى يصدرها بتمهيدين؟ هل ما سيقوله فاجع حقاً؟! صادم حقاً؟! بالنسبة لي لم يكن الأمر كذلك، ربما لأنني، ومن ناحية ما، مثل «باسكوال» أتمتع بعين صائبة بالنسبة للفواجع، وربما لأنني لست من أولئك المناصرين للتنمية البشرية والبرمجة العصبية أو أي أمر آخر.



يتعلق الأمر هنا برجل محكوم عليه بالإعدام؛ فقد أمعن في القتل (قتل أمه، زوجته، عشيق أخته «الممطوط».. إلخ) وقد قرر أن يزيح المزلاج عن قلبه، وأن يكتب، في/ من السجن، مذكراته، تلك المذكرات التي هي عماد هذه الرواية وقوامها.

يفاجئهم شيء، وأرجوك سيدي، أن تفهم السوداوية بما هي طريقة في العيش وفن، وليست كما تم تلطيخها لدى قوم كثيرين. المهم أنني لم أندعش لما وصلت إلي خاتمة هذه الرواية، ليس هذا ذمًا في الرواية، بل هو، عندي، قمة المدح فيها؛ فقد وافق شئ طَبَقَة.

بالنسبة لي لم يكن الأمر كذلك، ربما لأنني، ومن من ناحية ما، مثل «باسكوال» أتمتع بعين صائبة بالنسبة للفواجع، وربما لأنني لست من أولئك المناصرين للتنمية البشرية والبرمجة العصبية أو أي أمر آخر. إن أولئك السوداويون لا يفجعهم أو



طبعًا ليس بخافٍ على أحد أن «كاميلو خوسيه ثيلا» رجل ذو مزاج سوداوي مفتوح على كل المصائب والبلايا، ومن ثم ليس من المتوقع منه أن يكتب غير هذا، لكن، ولكي أكون صريحًا معك، هذه الرواية بديعة في كل شيء (اللغة، السرد، التشبيه والاستعارات وهذه الأخيرة طبعًا معروفة عن الرجل أو هو معروف بها).

ولكي أميط اللثام عن قلبي أكثر، اسمح لي أن أعترف لك سيدي القارئ أنني تعاطفت جدًا مع «باسكوال دوارت»؛ فبعض الأمور لا بد أن تقع، ولا بد، في خاتمة المطاف، مما لا بد منه.

لا جدوى من المحاولة

بيد أن الدرس الأساسي في هذه الرواية _ إن نحن قررنا نغامر بطرح تأويلنا الخاص لهذه التحفة الأدبية _ فهو ذلك الذي يمكن تلخيصه في العبارة التالية: «اهدأ فلا داع للمحاولة»، ويبدو لي أن الكف عن المحاولة هو الفعل المنطقي الوحيد الباقي في هذا العالم المجنون.

سيدي! لا جدوى من أي شيء، بل ولا جدوى أصلاً من كلامي هذا (سوى أنها محاولة لتزجية الوقت) ولا جدوى من التبشير بعدم الجدوى ذاتها (لا جدوى من اللاجدوى ذاتها)؛ ما الفائدة في أن أخبرك أنه لا جدوى من شيء طالما كنت أنت مقتنعًا به أو بعكسه؟!

اعذرنني أخذتني شجاعة لا جدوى منها في كتابة ما فات، لكن دعني أقول إن هناك فضيلة أخرى مقترنة بهذه اللاجدوى وهي الهدوء؛ فيما أنه ليس في وسعنا شيء، وأن كل شيء معروف سلفًا، مكتوب سلفًا، أو يسير بخطى ذئب لا سبيل إلى التنبؤ بها، فلنهدأ، «الهدوء هو فضيلة اللاجدوى».. تذكر هذه دائمًا.

يعرف «باسكوال دوارت» هذه الحقائق عن ظهر قلب، بل هي منقوشة على جدران روحه، أليس هو القائل:

«من الأفضل أن أمكث هادئًا ولتأت الأحداث كيفما شاءت».

كما أن البائس «باسكوال دوارت» هذا كان مقتنعًا أن العذاب والمأساة مصير بعض الناس، وأن سهام القدر ستطالهم حتى ولو اختبأوا تحت الحجارة، وأخوه ماريو كان واحدًا من هؤلاء البائسين، إلى درجة أن باسكوال تعجب ذات مرة حين رأى أخاه سعيدًا!!! نعم يا عزيزي السعادة ليست قدر بعض الناس!

«مرّ 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 غارقًا في خابية زيت».

وفاجعة موت مايو كانت بداية سلسلة من المأساة بالنسبة لـ «باسكوال دوارت»، وقد وصف الحياة من جهته قائلًا:

«بدأت الحياة سلسلة من ابتهالات خانقة، وبطيئة مثل ليالي الخمر، ومضجرة مثل مشية الحمير».

حياة «باسكوال دوارت» وموته هي قلب هذه الرواية وعمادها، وفاته كثير، وأيم الله، من لم يتعرف على «كاميلو خوسيه ثيلا».

مهرجان الجونة.. الأزمات وغضب الجماهير

أصدرت اللجنة الإعلامية لمبادرة 1000 كاتب ومرصد الدراما والسينما البرامج والإعلان، ملخص تقرير مهرجان الجونة السينمائي في دورته الخامسة، الذي انطلقت فعالياته أكتوبر الماضي، في دورة مثيرة تخللها الكثير من الجدل وبعض الأزمات، وفيما يلي أبرز أحداث المهرجان الكبير الذي شغل الرأي العام في مصر والوطن العربي.





للعدالة الاجتماعية".

التكريمات

كان في مقدمة المكرمين خلال المهرجان الفنان أحمد السقا عن مشواره الفني، وجائزة أفضل موهبة عربية في الشرق الأوسط، التي تقدمها مجلة فارايتي، للمخرج المصري عمر الزهيري، مخرج فيلم "ريش"، والمشارك ضمن عروض المسابقة الرسمية.

كما استضافت منصة الجونة السينمائية، العرض العالمي الأول للدورة الخامسة من أصوات اللاجئين في السينما، بمشاركة الرابطة الدولية للمواهب السينمائية الناشئة (إيفتا)، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين.

حفل الختام

عُقد حفل ختام منصة الجونة السينمائية في مركز الجونة للمؤتمرات والثقافة؛ حيث أعلنت اللجنة المشاريع والأفلام الفائزة بجوائز منطلق الجونة السينمائي.

وكان قد شارك في هذه الدورة نحو 80 فيلماً وحضرها نحو 1000 ضيف من جميع أنحاء العالم، وعرض المهرجان 37 فيلماً روائياً طويلاً و15 فيلماً وثائقياً و23 فيلماً قصيراً، إضافة إلى 6 أفلام ضمن برنامج العروض الخاصة.

وفي نفس السياق، استقال المخرج أمير رمسيس؛ المدير الفني لمهرجان الجونة السينمائي؛ حيث قال إنه بالفعل قدم استقالته من مهمته في المهرجان، وعن علاقة فيلم "ريش"، بخبر استقالته، أشار رمسيس في تصريحات، أنه لا يوجد علاقة لهذا الفيلم باستقالته، مضيفاً إنه أعجب بهذا العمل.

على جانب آخر، علق مدير الإدارة المركزية للمبادرة الرئاسية حياة كريمة بوزارة التنمية المحلية في مصر دكتور ولاء جاد، على فيلم ريش المتهم بالإساءة للبلاد وذلك بعد تصريحات دميانة نصار، بطلة الفيلم.

وقال ولاء، إن المبادرة تنحاز لحرية الإبداع والفن، ولا تنحاز إلى الرأي الذي يرى أن فيلماً سينمائياً من الممكن أن يسيء لسمعة مصر، مصر دولة أكبر من ذلك بكثير، حرية الإبداع مكفولة، وكذلك وجهة نظر الكاتب والمؤلف، مؤكداً على حق الدولة في إبراز الجهود التي تقوم بها على أرض الواقع.

وتابع: "الفيلم يتناول حياة أسرة فقيرة ومحرومة من الخدمات ولا يتوافر لها معايير الحياة الكريمة، وما تقوم به الدولة هو جهود متواصلة لتغيير ذلك الواقع منذ 2014، وبالفعل هو الواقع الذي كان يعيش فيه قطاع كبير من المواطنين نتيجة عقود طويلة من الإهمال والسياسات غير المنحازة

أشارت اللجنة في التقرير الصادر إلى بداية الأزمات، وهي حريق مهرجان الجونة 2021 ورغم أن الحريق أثار ردود أفعال الشارع المصري بين مؤيدين ومعارضين لفكرة إقامة المهرجان، وأنه لا يمثل الفن المصري وليس هناك ضوابط عادلة في فكرة الاختيار والتكريم، إضافة إلى حالة السخرية الواسعة والغضب من حالة الاستعراض المبالغ فيها من المشاركين، وعدم مراعاة أنهم يمثلون شريحة من المجتمع المصري، والبعض الآخر وضع الأمر في إطار السخرية، وكان هناك آراء أخرى تؤيد ذلك من منطلق الحريات.

وكانت المفاجأة غير المتوقعة للمهرجان هو الحريق الذي استبق ليلة الافتتاح في القاعة الرئيسية المخصصة لإقامة مهرجان الجونة السينمائي، لكن إدارة المهرجان سيطرت على الواقعة وعاد كل شيء إلى طبيعته قبل الافتتاح الرسمي للمهرجان.

وأضاف التقرير، أن بداية الأزمات كانت مع الفنانة المصرية يسرا مع انتشار التميمي؛ حيث أعربت الفنانة المصرية يسرا عن استيائها الشديد بعد أزمته مع مدير مهرجان الجونة السينمائي وذلك بسبب تصريحات صحفية له ذكر فيها بأن الفنانة يسرا لا يجوز أن تكرم لأنها من اللجنة الاستشارية للمهرجان، مما أغضب يسرا.

وردت عليه بأن المهرجان سبق وأن كرم الفنانة التونسية هند صبري، رغم أنها كانت ضمن اللجنة الاستشارية، ولكن في النهاية تم الصلح بينهما وأعتذر لها أمام الجميع في الافتتاح الرسمي للمهرجان.

وكان من أبرز الأزمات، عرض الفيلم المصري "ريش"؛ الذي أثار جدلاً كبيراً بمهرجان الجونة السينمائي وفي الأوساط الفنية والإعلامية، خاصة بعد انسحاب عدد من الفنانين من عرضه الخاص على رأسهم الفنان شريف منير، الذي وصفه بأنه فيلم مسيء لسمعة مصر، وكذلك أيضاً الفنان أحمد رزق وأشرف عبد الباقي.



تعرف على حقوق المؤلف..

"النيابة" توضح أنواع المصنفات



باسمه، ويندمج عمل المشتركين فيه في الهدف العام الذي قصد إليه هذا الشخص الطبيعي أو المعنوي، بحيث لا يمكن فصل عمل كل من المشتركين وتمييزه على حدة.

المصنف السمعي: هو أي تثبيت سمعي لأداء أو صوت معين مهما كانت طريقة التثبيت.

المصنف السمعي البصري: هو أي مصنف معد للسمع والنظر في آن واحد، يتكون من مجموعة من الصور المترابطة والمصحوبة بأصوات والمسجلة على دعامة ملائمة، ويعرض بواسطة أجهزة مناسبة.

المصنف المشتق: هو كل مصنف يوضع استناداً إلى مصنف آخر سابق له.

حقوق المؤلف وأنواع المصنفات

وأوضحت النيابة، أن هناك 6 أنواع من المصنفات ذكرت في المادة الأولى من نظام حماية حقوق المؤلف، وهي كالتالي:

المصنف: وهو أي عمل أدبي أو علمي أو فني.

المصنف المشترك: وهو المصنف الذي يشترك في وضعه شخصان أو أكثر من الأشخاص الطبيعيين أو المعنويين، سواءً أمكن فصل إسهام كل منهم في العمل أم لم يمكن ذلك.

المصنف الجماعي: هو الذي يشترك في وضعه جماعة بتوجيه من شخص طبيعي أو معنوي يتكفل بنشره تحت إدارته أو

كشفت النيابة العامة السعودية، عن حقوق المؤلف وما تحظى به

من حماية، مؤكدة أنها تحظى بحماية جزائية مقررة وحق استثنائي وحصري للمؤلف، بما يعزز جانب الإبداع الفكري وينمي ازدهار روافد المعرفة.





هيئة الإذاعة والتلفزيون السعودية تحصد 7 جوائز في المهرجان العربي بتونس

**بالجائزة الثانية في كل من أصناف الأفلام
والبرامج الوثائقية العامة عن:**

- برنامج «رحال».

- برامج الأطفال عن برنامج «العقري
الصغير».

- المسلسلات الاجتماعية عن مسلسل
«اختراق الجزء الأول».

وشارك في الدورة الـ 21 للمهرجان
العربي للإذاعة والتلفزيون، الذي ينظمه
اتحاد إذاعات الدول العربية بالتعاون مع
مؤسستي الإذاعة والتلفزيون التونسيين،
حوالي 235 عملاً في المسابقات.

وتوزعت هذه الأعمال ما بين 113 عملاً
في المسابقات الإذاعية و122 عملاً في
المسابقات التلفزيونية.

وتوجت هيئة الإذاعة والتلفزيون بالمملكة،
بأربع جوائز إذاعية وثلاث جوائز تلفزيونية
في المهرجان .

وتوزعت الجوائز الإذاعية الرئيسية، على
أربعة أصناف من البرامج، حصدت الهيئة
الجائزة الأولى في صنف المسنين ببرنامج
«رفقاً بهم».

في حين، نالت الجائزة الثانية في
صنف المرأة نماذج قيادية، عن برنامج
«سعودية»، وحصلت على الجائزة الثالثة
في صنف الشباب تجارب نجاح، عن برنامج
«شباب الرؤية».

وجاءت الجائزة الرابعة من نصيب صنف
ومضات التوعية العامة، عن برنامج
«التوعية العامة».

وفي المجال التلفزيوني، فازت الهيئة

حصلت هيئة الإذاعة
والتلفزيون السعودية،
على 7 جوائز في
المهرجان العربي
للإذاعة والتلفزيون،
الذي اختتم دورته
الحادية والعشرين،
نهاية شهر أكتوبر
الماضي، في العاصمة
تونس.



مدينة جدة التاريخية

تحتضن مهرجان البحر الأحمر السينمائي في دورته الأولى



تحتضن مدينة جدة التاريخية الدورة الأولى من مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، وذلك بوصفها جزءاً من تاريخ محافظة جدة العريق، الذي تم الحفاظ عليه وعلى روح التصاميم المعمارية والثقافية فيه بشكل مثالي.

وجاء اختيار مدينة جدة القديمة لتكون موطناً للدورة الأولى من المهرجان؛ لإتاحة الفرصة لإبراز المناطق الجذابة في المملكة، وتقديم فهم وصورة حقيقية عن المدينة وثقافة أهلها.

وسيتيم دعوة الجمهور من جميع أنحاء العالم، لرؤية الصورة الثقافية الحقيقية للمملكة، المتمثلة في مدينة جدة التاريخية القديمة، كما سيتمكن الزوار من الاستمتاع بكرم الضيافة العربية الأصيلة التي تتميز بها المملكة، بجانب بقية المآثر المتنوعة والثريّة التي تتمتع بها جدة.

كذلك، تُعد فرصة ثمينة للاطلاع على التغييرات الإيجابية، التي تحدث في المملكة.

ويهدف مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي إلى تعزيز التبادل بين الثقافات، وتقوية قطاع صناعة السينما السعودية والعربية؛ حيث تلعب المملكة دوراً مهماً في عالم صناعة السينما الدولية، من خلال تدشين حدث عالمي المستوى، وتقديمه

أمر مهم حقاً ويعني الكثير بالنسبة لنا، ويعود تاريخ البلد إلى جذورنا في المملكة، فهي جوهرة مدينة جدة التي تبرز بين التاريخ والحداثة في تناغم تام.

وأضاف: «إنه لشرف حقيقي أن تكون جدة القديمة، المدرجة على قائمة اليونسكو للتراث العالمي، محوراً لأكبر مهرجان سينمائي في المنطقة والذي سيضع المملكة على خارطة المسرح السينمائي العالمي».

يذكر أن الدورة الافتتاحية من مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، سوف تقام في جدة البلد من 6 - 15 ديسمبر 2021م.

للجمهور من داخل وخارج المملكة.

أيضاً، أعلن المهرجان عن عرضه مجموعة من الأفلام المختارة من المنطقة العربية، بالإضافة إلى مجموعة أختيرت بعناية من الأفلام الدولية التي رُشحت لجوائز عالمية مشهورة من جميع أنحاء العالم؛ حيث يعتبر مهرجان البحر الأحمر فرصة حصريّة للجمهور المحب للسينما؛ لمشاهدة مجموعة من الأفلام التي لا تتاح عادةً الفرصة لمشاهدتها.

من جهته، قال محمد التركي؛ رئيس لجنة مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي: «إن تسمية مدينة جدة القديمة، والمعروفة باسم البلد، موطن مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، هو

افتتاح معرض بينالي للفن المعاصر "بينالسور" في الدرعية



ويتوجه إبداعه مفاهيمي حر يدعو إلى إعادة التفكير في المنطلقات الأساسية؛ سعياً إلى الإسهام في خلق منطلق جديد للتداول الفني والاجتماعي على المستويين المحلي والعالمي.

كذلك، تمتد شبكته من جامعة تريس دي فيبريرو الوطنية في بيونس آيرس، إلى جامعة الفنون في طوكيو اليابانية.

وكان الافتتاح الأول للبينالي في المتحف الإقليمي للفنون الجميلة في سالتا بالأرجنتين في 8 يوليو 2021، من خلال معرض بعنوان La Escucha y los Vientos «السمع والرياح»، ويستمر في تنقله حول العالم حتى يصل إلى محطته الأخيرة في ديسمبر 2021؛ حيث يمر خلال هذه الرحلة بالمملكة العربية السعودية تحت استضافة وزارة الثقافة في حي جاكس بالدرعية وقصر خزام بجدة.

طرق للعيش، السياسة الفنية، العبور والهجرات، وتشكلات متحولة»، وذلك تحت إشراف القيم الفني ديانا بوشلر من الأرجنتين.

كما يتضمن البينالي، أكثر من 30 عملاً لفنانين من مختلف جنسيات العالم، بينهم خمسة فنانين سعوديين، وهم «مهند شونو، لينا قران، عهد العمودي، فلوقة ناظر، ودانية الصالح»؛ حيث تتوزع الأعمال على 4 محاور وهي «في المكان، إزاء الزمان، تجاه الطبيعة واللا متوقع، في الأضواء والظلال، وفي الوضع البشري».

ويمتاز معرض بينالي للفن المعاصر «بينالسور» بكونه متعدد الأقطاب؛ حيث يعمل كشبكة من التعاون بين المتاحف والمراكز الثقافية والجامعات في جميع أنحاء العالم، انطلاقاً من أمريكا الجنوبية

افتتحت وزارة الثقافة السعودية، معرض بينالي

الجنوب الدولي للفن المعاصر «بينالسور» في حي جاكس بالدرعية، تحت عنوان «أصدقاء: عالم بين التماثلية والتناظرية»، بحضور المدير العام بيناليور أنيبال خُزامي، وعدد من الدبلوماسيين والفنانين السعوديين والعالميين.

ويبدأ «البينالي» في حي جاكس بالدرعية، ثم ينتقل إلى قصر خُزام بجدة ابتداءً من 30 نوفمبر الجاري؛ حيث تتناول الأعمال الفنية المعروضة به المحاور التالية؛ «الوعي البيئي،





رئيس الغرفة المصرية البرازيلية د.سوزان دوابة:

المرأة السعودية تقود الآن التحول الاقتصادي بالمملكة بعد دعم القيادة الحكيمة

تتبناها والتوعية عن طريق الندوات الثقافية، وإعداد كوادرسائية يكون لها دور بارز في عالم الاقتصاد.

▶ **ماذا تحقق للمرأة السعودية في ظل ما حصلت عليه من حقوق؟**

أصبحت المرأة السعودية تقود التحول الاقتصادي في المملكة؛ حيث منحها القيادة الحكيمة الكثير من الدعم والتمكين، وعززت من مكانتها وأوضاعها الاجتماعية والاقتصادية والصحية والأمنية؛ عبر صدور عدد من القرارات والإصلاحات الحقوقية والتشريعية، لتعزيز حقوقها ومشاركتها في العمل، والاستفادة من قدراتها وخبراتها، ثقة بها وإيماناً بكفاءتها لتصبح نموذجاً يحتذى به في الحراك الاقتصادي والتنموي.

التنمر الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي وراء تصدع الكثير من الأسر العربية والمصرية

والبرازيل؛ حيث إنها مؤسسة مسجلة تعمل تحت إشراف الحكومة الفيدرالية البرازيلية، ومكتبها الرئيس في مدينة بيلو هورايونتي بولاية ميناس جيراس في البرازيل، ومسجلة حسب القانون المعتمد في البرازيل، ويشترك في إدارتها مجموعة من خبراء التجارة الدولية العالمية.

وهي تسعى لتحقيق تعاون دولي واستراتيجي في جميع المجالات لاسيما التجاري والاقتصادي بين البلدين، وتم افتتاح فرع للغرفة بالإسكندرية، كما نرحب بكل أوجه التعاون بين غرفة التجارة والصناعة البرازيلية وبين جميع الغرف في الدول العربية لتنشيط حركة التجارة ودعم الاقتصاد.

▶ **التمكين الاقتصادي للمرأة من أهم أدوات المرأة العربية للحصول على حقوقها هل تتفقين معنا في ذلك؟ وهل تلعب الغرفة دوراً في ذلك؟**

نعم أتفق معكم في هذا الشأن؛ حيث تبوأ المرأة العربية خلال الآونة الأخيرة مراكز اقتصادية مهمة في كل القطاعات، فهي جزء لا يتجزأ من المجتمع الذي تعيش فيه وتوسع دائماً لتحقيق ما هو أفضل للنهوض بوطنها من خلال موقعها في العمل.

كما تلعب الغرفة دوراً مهماً في هذا الإطار؛ من خلال اللجنة الثقافية التي

حوار: مجدي صادق



أصبحت المرأة السعودية تقود التحول الاقتصادي بالمملكة بعد أن أتاحت لها القيادة الحكيمة الكثير من الدعم والتمكين.

وقد أكدت الدكتورة سوزان دوابة؛ رئيسة الغرفة المصرية البرازيلية، في حوارها لـ "الجوهرة"، أن المملكة العربية السعودية دعمت مواطنيها بجميع مناحي الحياة في سبيل التنمية المستدامة، فقد شرعت في وضع رؤية تمثل الحاضر والمستقبل حتى عام 2030.

وقالت الدكتورة سوزان دوابة، إن الغرفة المصرية البرازيلية، تلعب دوراً بارزاً في تفعيل التعاون الدولي والاستراتيجي بين البرازيل ومصر وحتى على المستوى الإقليمي، مشيرة إلى أنها تسعى لتعزيز دور الغرفة مع الكثير من الكيانات الاقتصادية السعودية. علامات استفهام كثيرة دار حولها الحوار التالي..

▶ **ما الدور الذي تلعبه الغرفة في مصر لدعم التعاون التجاري والاقتصادي مع البرازيل؟ وهل يمكن أن تتعاون مع مثيلتها بالمملكة؟**

تلعب الغرفة دوراً كبيراً بين مصر

▶ ما الذي يمكن أن تقدمه الغرفة لتفعيل التعاون بين المرأة العربية والمصرية والبرازيلية؟

هناك ترتيب للربط وتفعيل التعاون بين المرأة العربية والبرازيلية، وذلك من خلال عقد مؤتمرات واجتماعات بين سيدات الأعمال العربيات والبرازيليات، وإقامة الكرنفالات البرازيلية في الدول العربية، والتي تسهم فيها المرأة البرازيلية بشكل كبير، والثقافات العربية للبرازيل من خلال الأعمال التي تقوم بها المرأة المصرية والعربية، لاسيما الأعمال اليدوية والتي لاقت استحساناً كبيراً في العديد من الدول الخارجية.

▶ هل يمكن أن تحقق مصر والمملكة نمواً اقتصادياً من التعامل مع دول أمريكا اللاتينية وتحديداً البرازيل؟

نعم استطاعت مصر في غضون الأعوام الثلاثة الماضية، بموجب اتفاقية الميركسور مع أمريكا اللاتينية، إعفاء أكثر من ألفي منتج من التعريفات الجمركية.

وبدءاً من شهر سبتمبر الماضي، تم إعفاء أكثر من 463 منتجاً مصرياً من كل الرسوم الجمركية إذا ما تم تصديرها إلى دول الميركوسور، وفي المقابل سُمح أيضاً الضريبة الصفرية لأكثر من 719 منتجاً من منتجات تكتل دول الميركوسور المتجهة إلى السوق المصرية، وسوف تحقق المملكة نمواً اقتصادياً أيضاً من خلال التعاون المشترك مع أمريكا اللاتينية.

نسعى إلى
التعاون مع كثير
من الكيانات
الاقتصادية
السعودية

هذه الظاهرة بشكل لافت في المجتمعات خاصة بين الشباب.

وهناك أيضاً طرق أخرى للتنمر الإلكتروني، مثل الكشف عن معلومات شخصية للضحية على مواقع التواصل الاجتماعي أو المنتديات، كما يقوم البعض بانتحال شخصية الضحية وإنشاء حسابات وهمية ينشرون عبرها معلومات تثير التحرش والتنمر.

▶ هل لديكم أي تعاون مع مؤسسات أو جهات معنية بالمملكة؟

لدينا بالفعل تعاون كبير مع رجال أعمال سعوديين ممثلين للعديد من المؤسسات السعودية، كما نسعى أيضاً لتنشيط العلاقات بشكل أكبر مع العديد من الكيانات والجهات المعنية في المملكة.

▶ هل نجحت المرأة العربية في أن تحقق تقدماً بمشروعاتها الاقتصادية التي تديرها؟

لقد تغيرت الصورة التي كان يتبادر إليها الذهن وهي أن المجتمع ذكوري ليصبح مجتمعاً متناغماً بين المرأة والرجل في كل نواحي الحياة، خاصة دور المرأة وتعاملاتها الاقتصادية والتي حققت من خلالها ما شهدناه في العالم أجمع؛ حيث أصبحت العديد من السيدات تتبوأ مناصب اقتصادية مهمة في الوزارات.

▶ ماذا تتمنين للمرأة المصرية والسعودية أن يتحقق للحصول على مزيد من المكاسب؟

تعيش كل من المرأة المصرية والسعودية عصرها الذهبي في عهد القيادات الحكيمة التي سمحت لهما بالتمكين لتتخرجا في مجتمعاتهما، ولكي تثبت المرأة وجودها وتحقق الكثير من طموحاتها.

أتمنى أن يكون للمرأة العربية بشكل عام دور أكبر في مجتمعها، وأن تأخذ كامل حقوقها فهي الأساس والعمود الفقري لرفعة المجتمعات.

وشاركت المرأة السعودية في العديد من مسارات التنمية، وتقلدت العديد من المناصب في القطاعين العام والخاص، ورشحت نفسها لتكون في المجالس البلدية والغرف التجارية، وتولت مناصب دبلوماسية، ومثلت المملكة في المناسبات العالمية؛ منها وفد المملكة الدائم لدى الأمم المتحدة، وكان لها حضور لافت في مجال ريادة الأعمال.

▶ كيف ترين رؤية المملكة ٢٠٣٠ كخبرة اقتصادية وامرأة؟

دعمت المملكة العربية السعودية مواطنيها بجميع مناحي الحياة في سبيل التنمية المستدامة، فقد شرعت في وضع رؤية تمثل الحاضر والمستقبل حتى عام 2030، التي تعمل على ثلاثة محاور تتمثل في: مجتمع حيوي، اقتصاد مزدهر، وطن طموح، وتستند إلى مقومات المملكة ومكامن قوتها بهدف دعم المواطنين في تحقيق تطلعاتهم.

رؤية السعودية 2030 تعني بتحويل الاقتصاد السعودي من اقتصاد يعتمد بشكل كبير على النفط إلى اقتصاد يتسم بتنوع في مصادر الدخل الاقتصادي.

ويُعد التركيز على دور المرأة السعودية واحداً من البرامج والإصلاحات الرئيسية التي تبنتها رؤية 2030، وتتضمن الرؤية أهدافاً وسياسات تتناول الجهود المبذولة لتعزيز التحسينات الطموحة في وضع المرأة السعودية وتمكينها من المشاركة في التنمية الاقتصادية المنشودة.

▶ مجتمعاتنا العربية تشهد ظواهر مثل التحرش والتنمر.. هل مواقع التواصل الاجتماعي السبب؟ وهل هناك خطر يقيق بالأسرة العربية؟

نعم بالفعل مواقع التواصل الاجتماعي لها دور كبير في انتشار هذه الظواهر بشكل واسع؛ حيث التنمر الإلكتروني كما يسمى، واستخدام الإنترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك من أجل إيذاء الآخرين بشكل متعمد، وقد انتشرت



- 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

الكفتة المشوية للدايت

Grilled Kofta for Diet

تُعد طريقة عمل الكفتة المشوية للدايت، من أسهل وأذ الطرق الصحية التي يمكنك تحضيرها لأسرتك في المنزل.

وقد يظن البعض أن الرجيم يتطلب التوقف عن تناول الأطعمة الشهية، إلا أنه غير صحيح، فيمكنك الاستمتاع بالأطعمة اللذيذة مع الحرص على تناول أطعمة قليلة السعرات الحرارية.

ونقدم في السطور التالية طريقة عمل الكفتة المشوية للدايت خطوة بخطوة.

المكونات:

- لحم مفروم/ 500 جرام (ناعم)
- البصل/ 1 حبة (حجم كبير، مفروم ناعم)
- بقدرونس/ ربع كوب (مفروم ناعم)
- بهارات مشكلة/ ملعقة صغيرة
- ملح/ ملعقة صغيرة
- فلفل أسود/ ملعقة صغيرة
- الفلفل الحار/ ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

- في وعاء مناسب، ضعي اللحم، البصل، البقدونس، الفلفل الحار، البهارات العربية، الملح والفلفل الأسود، واطحني المزيج حتى يتجانس.
- ضعي مزيج اللحم في وعاء، وغأفيه بورق نايلون لاصق وأدخليه إلى الثلاجة لساعة على الأقل.
- حمّي الفرن على حرارة 200 درجة مئوية، وانقعي أعواد خشبية بالماء.
- أخرجي مزيج اللحم من الثلاجة، وشكّلي الكفتة على الأعواد الخشبية.
- ثبّتي أعواد الكفتة على صينية فرن عميقة، وأدخليها إلى الفرن لـ 20 دقيقة حتى تنضج الكفتة.
- أخرجي الصينية من الفرن، وقدمي الكفتة ساخنة.

مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 4 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 329.9 سعر حراري



خطورة تناول الأطعمة الحارة على الحامل.. حافضي على جنينك

تزداد خطورة تناول الأطعمة الحارة للحامل، كلما تقدمت في شهور الحمل واقترب موعد الولادة؛ حيث يزيد ذلك من مخاطر الولادة المبكرة أو الإصابة بالزلال، وغيرها من المشاكل التي قد تتعرض لها الحامل.



للخطر أثناء الحمل.

3 صعوبة النوم

ألا يكفي صعوبة النوم الناتجة عن الحمل خاصة في الشهور الأخيرة، لتأتي الأطعمة الحارة التي قد تتناولونها أثناء الحمل لتزيد الأمر صعوبة، بالإضافة إلى إصابتك بالأرق وصعوبة كبيرة في النوم.

يرجع ذلك إلى تسبب الأطعمة الحارة في مشاكل بالجهاز الهضمي والمعدة؛ ما يجعل النوم عملية صعبة جدًا؛ لذا يُفضل تناول الزبادي ومستحضرات الألبان التي تحسن من حال معدتك لتستمتعي بنوم هانئ.

4 الإسهال

تعد الأطعمة الحارة من المليات الطبيعية، بالتالي يؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بالإسهال؛ نتيجة التهاب جدار المعدة؛ مما يعرضك إلى الكثير من المخاطر.

5 الإصابة بالحبوب

كذلك، يؤدي تناول الأطعمة الحارة للحامل، إلى الإصابة بالحبوب الجلدية وانتشارها في مختلف الأماكن بالجسم، وقد يصل الأمر إلى حساسية وتهيج الجلد.

6 رائحة فم كريهة

نتيجة لتسبب الأطعمة الحارة في المشكلات الهضمية ومشاكل المعدة، تصبح رائحة الفم كريهة؛ وبالتالي يصعب التغلب عليه في فترة الحمل.

في الأغلب، ترغب السيدات الحوامل في تناول الأطعمة الحارة والمبهرة وأيضًا المخللات، وغيرها من الموالح، لكن هذه الأطعمة تعرضها للخطر هي وجنينها.

وعلى الرغم من معرفة بعض الحوامل بمخاطر هذه الأطعمة على صحتهن وصحة الجنين، إلا أنهن يطاوحن أنفسهن ويتناولن الأطعمة الغنية بالشطة والبهارات الحارة بشكل كبير.

ولكن قبل الإقدام على مثل هذه الخطوة، يجب أن تعلم كل سيدة مدى الأضرار التي تتعرض لها وخطورة تناول هذه الأطعمة الحارة للحامل، والتي يتمثل بعضها في التالي:

1 التهاب الحلق

الإكثار من تناول الأطعمة الحارة أثناء الحمل أو تناولها من قبل من يعانون من حساسية تجاه الأطعمة الحارة، يؤدي إلى التهاب الحلق.

وكما تعلمين، فإنه من غير المستحب تناول أي أدوية أثناء فترة الحمل، بالتالي تعرضين نفسك وجنينك إلى التعب والإرهاق الشديد.

2 حرقة المعدة

قبل تناول الأطعمة الحارة، يجب أن تعلمي ما ستعانين منه فور تناولها؛ حيث تتسبب في مشاكل بالجهاز الهضمي وحرقة المعدة، وقد يصل الأمر إلى ارتجاع المريء، الذي يعرض حياتك



مدة التحضير: 30 دقيقة، تكفي 2 شخص، تحتوي حصة الشخص على 540.7 سعر حراري



شوربة البطاطس بالكارى

Potato soup with cheese

شوربة البطاطس بالجبن من أشهى وألذ وصفات الشوربة، التي يمكنك تحضيرها كطبق جانبي على سفرتك؛ كما أنها مفيدة جداً ويعشقها الأطفال أيضاً.

ونقدم لك، طريقة تحضير شوربة البطاطس بالجبن بمكونات سهلة جداً، خلال فترة تستغرق بضع دقائق.

المكونات:

- 2 حبة بطاطس مقشرة ومفرومة
- ربع كوب جبنه ايمنتال مبشورة
- 1 حبة بصل مبشورة
- ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 3 أكواب مرق خضار
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب

طريقة التحضير:

- سخني الزيت في قدر، وأضيفي البصل وشوحي لمدة 5 دقائق.
- أضيفي البطاطس والملح والفلفل، وقلبي لمدة 5 دقائق أخرى.
- أضيفي المرق والجبن وغطي القدر، واتركي الشوربة لمدة 20 دقيقة حتى تنضج البطاطس.
- اهرسي الشوربة في الخلاط، وأضيفي جوزة الطيب وقدميها ساخنة.



الدكتور أيمن حلمي يكتب:

تأثير جائحة كورونا على طب التجميل

إن جائحة فيروس كورونا المستجد ورغم ما أصاب به العالم من صدمة وتخبط في التفاعل مع كل ما يُحيط بالأفراد، إلا أنها وبلا شك أتاحت استخداماً مرئياً للتكنولوجيا الأكثر تعقيداً، إذ ظهر للأزمة تأثيرات متباينة في مجالات متعددة منها الفرد والمجتمع والتعليم والاقتصاد والسياسة والصحة، كما جاءتنا بفرص فريدة لمراجعة موقفنا من الحياة حولنا وتقدير كثير من النعم التي غفلنا عن شكرها وتعاقلنا معها كأنها نمط مُكتسب غير قابل للفقد.



الدكتور في علم التجميل

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

ayman_helmi @dr_ayman_helmi
dr_ayman_helmi ayman m a helmi

لك ولحالتك.

4 توفير الوقت عن طريق عمل جميع الفحوصات والتحليل الطبية اللازمة قبل إجراء العملية الجراحية .

5 تخفيض التكاليف وتخفيف العبء عن المراجعين بعد إجراء العملية بعدم الذهاب إلى المراكز الطبية في كثير من الحالات التي تمكن الطبيب من إعطاء الرأي الطبي وخطة العلاج عن بعد.

ارتداء الكمامات والحجر الصحي وتأثيره على طب التجميل:

1 ارتداء الكمامة أدنى إلى ملاحظة

مميزات الاستشارات الطبية عن بعد في مجال طب التجميل:

1 التغلب على قيود جغرافية أو قيود السفر بشكل فعال فيمكن لأي مريض استشارة الطبيب الذي يريده في أي مكان بالعالم قبل قرار السفر إليه.

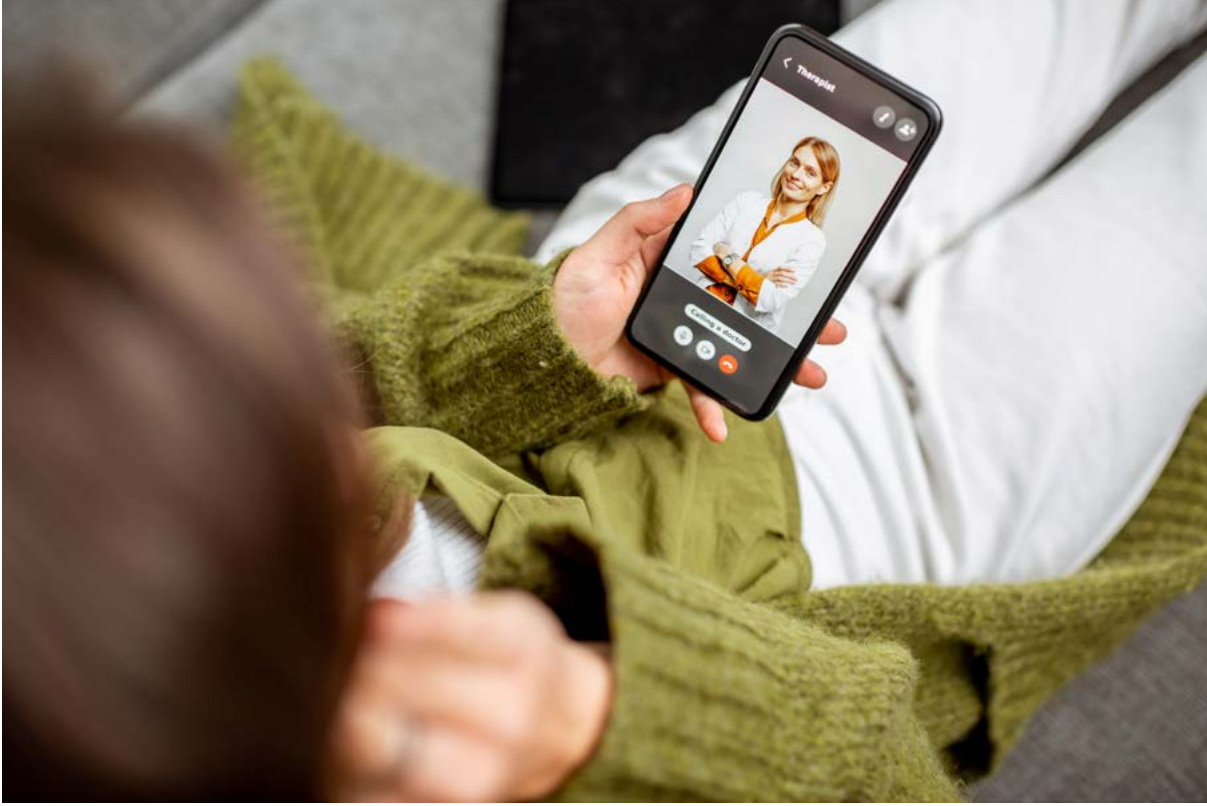
2 التغلب على جميع مخاوفك من الإجراء الجراحي التجميلي عن طريق جمع معلوماتك وحل جميع الأسئلة التي تدور برأسك مع الجراح الذي اخترته قبل قرار السفر إليه.

3 توفير مال كثير يمكن إنفاقه في السفر لتحديد الطبيب الجراح الملائم

كورونا والاستشارات الطبية عن بعد:

في غضون أسابيع قليلة، أعطت جائحة كورونا دفعةً قويًا لتطوير الطب عن بعد في أرجاء العالم بفضل التكنولوجيا المتطورة المتاحة، وكانت ففزة كهذه تحتاج إلى سنوات لتحقيق في الأوقات العادية.

وقد ساهم عزل نصف البشرية في المنزل والخوف من انتقال عدوى كورونا في تعزيز الاستشارات الطبية عن بعد في جميع مجالات الطب ومن ضمنها طب التجميل عن طريق تطبيقات مكالمات الفيديو والهواتف الذكية.



بسبب الأزمة.

من هم الأكثر إقبالاً على عمليات التجميل بعد جائحة كورونا؟

بلا شك النساء هم الأكثر إقبالاً على العمليات والإجراءات التجميلية، ولكن ازداد قُدوم الرجال والشباب إلى عيادات التجميل بسبب تأثير مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث أثرت في تحفيز تلك الفئات لتعديل ما يزعجهم.

ويُعد التنثني من أكثر المشاكل التي تواجه الشباب بسبب العادات الغذائية السيئة وكذلك بحث الرجال والشباب عن أسرع طريقة للتخلص من الدهون من خلال عمليات الشفط باستخدام أجهزة الشفط الحديثة.

وقد لوحظ الإقبال من كافة الأعمار سواء سيدات أو رجال، ولكن مؤخرًا ازداد السن الأصغر للمحافظة المبكرة على شباب ونضارة البشرة والحفاظ على الجسم متناسقًا وممشوقًا.

2 واجهت النساء في فترة العزل أزمة زيادة الوزن وخاصة الإرداف والبطن؛ لذا ازداد الإقبال على عملية شفط الدهون وعمليات شد البطن والأرداف.

3 علامات التعب والحزن والإجهاد النفسي الذي تعرض له العالم في فترة الجائحة أدّى إلى زيادة الإجراءات التجميلية الجراحية مثل (البوتكس - الفيلر - البلازما - اللاثيرا).

4 مع ارتداء الكمامات وملاحظة الجفون العلوية والسفلية، زاد الإقبال على إجراء عملية شد الجفون العلوية والسفلية جراحياً.

5 عمليات تجميل الأنف وشد الوجه والرقبة جراحياً.

6 خدمات العناية بسطح البشرة.

7 إزالة الشعر بالليزر.

8 زراعة الشعر وعلاج سقوط الشعر

تجاعد حول العينين والجبهة وملاحظة ملامح الوجه بالكمامة وبدونها.

2 تأثير الكمامة على نضارة البشرة وظهور الحساسية والحبوب.

3 ارتداء الكمامة أدّى إلى زيادة ارتفاع نسبة العمليات التجميلية للوجه والأنف.

4 كثير من الأشخاص استغلوا الحجر الصحي وارتداء الكمامة لإخفاء الجراحات التجميلية التي خضعوا لها مما يُصعب على الآخرين ملاحظة ذلك.

5 الحالة النفسية من الحظر والحجر الصحي أدت إلى زيادة عمليات التجميل في العموم.

أكثر الإجراءات التجميلية طلباً للرجال والنساء خلال الجائحة:

1 تصدرت العلاجات والعمليات التجميلية الساحة الطبية خلال جائحة كورونا.



صالح سروجي المدرب المتخصص في الطب الرياضي:

تعديل سلوكيات النشاط البدني الحل الجزري لمشكلة السمنة

أول مدرب شخصي سعودي حاصل على شهادة تدريب شخصي من الكلية الأمريكية للتدريب الرياضي، وهو متخصص في تدريب عدد من الحالات ومنها: "الضغط، مرض السكري، السمنة، اضطرابات الجهاز التنفسي، التهابات المفاصل، وهشاشة العظام، المرأة أثناء الحمل وبعد الولادة"، وهو كذلك أخصائي تدريب توحّد.. إنه المدرب الرياضي صالح سروجي الذي تلقته "الجوهرة"، فكان الحوار التالي..



وهي إذا كانت شدة التمارين التي تمارسها عالية جدًا ومصاحبة لتناول القليل جدًا من الطعام فستكون الصحة مهددة.

في البداية سنجد نتائج لانخفاض الوزن، وبعد فترة يحدث ثبات للوزن وأيضًا شعور بالضعف والوهن الجسدي والنفسي والذي غالبًا ما يقود إلى النقطة الأولى وهي نهم مفاجئ شديد للطعام بشكل غير عقلائي؛ سببه زيادة الضغط على الجسد والنفس بطريقة غير صحيحة.

وما المشكلات التي قد تواجه الطب الرياضي في السعودية؟

التعاون بين الفرق الرياضية، بالإضافة إلى أننا نحتاج إلى عدد أكبر من المتخصصين في هذا المجال؛ حتى تكون التهيئة بشكل جيد.

هناك مفاهيم خاطئة حول ممارسة الرياضة، فما أهمها؟

-الانهمك الشديد في ممارسة التمارين الهوائية من دون تدرج.

-إهمال تمارين المقاومة من قبل النساء والاعتقاد بأنها تعطي عضلات مثل الرجال.

-أن الرياضة للشخص السمين فقط وأن النحيف ليس عليه ممارسة الرياضة.

-التمارين لن تجدي نفعًا مع كبار السن وهذا غير صحيح.

ما هو السن المناسب للبدء في ممارسة الرياضة؟

الآن هو السن المناسب، فحتى من هم دون الخامسة لا بد أن ينخرطوا في نشاط بدني معتدل إلى عالي الشدة بمقدار ساعة واحدة يوميًا على الأقل.

ولا يوجد سقف للعمر في ممارسة الرياضة ولكن كل الفكرة أن نضع برنامجًا يناسب كل شخص وحالته بالتفصيل.

كلها تكمل بعضها البعض، خاصة إذا كان جميع من يعملون في المجال الطبي على وعي كافٍ بأهمية الترابط بين الأقسام الأخرى، فنعمل وفقًا لأفضل حل من جميع الجهات للمريض أو المصاب أو حتى بشكل وقائي.

وقد يكون الطب الرياضي في بعض الحالات، هو الحل الأساسي والأهم الذي يستغرق فترة أطول ولكن بنتائج مبهره.

ماذا عن مراحل علاج السمنة في الطب الرياضي؟

من جانبي كمدرّب متخصص بالطب الرياضي، الحل الجذري هو تعديل السلوكيات المرتبطة بالنشاط البدني والرياضة، كيف؟

أولاً: توعية الناس بأهمية الحركة والرياضة، وهذا الجانب يتضمن وقتًا وجهدًا ولكنه مهم جدًا.

ثانيًا: معرفة المسبب الرئيس للسمنة لدى هذا الشخص؛ لأن الأسباب تختلف من شخص لآخر، فبعضهم بسبب اضطرابات نفسية مرتبطة بالطعام، وبعضهم بسبب سوء تنظيم التغذية، وبعضهم بسبب قلة الحركة خلال اليوم.. وهكذا.

ثالثًا: الدعوة إلى التآني وأخذ الوقت اللازم للوصول إلى النتائج المطلوبة.

رابعًا: وضع خطة تدريب رياضية ملائمة لحالة مريض السمنة بالتفصيل، بحسب عمره والتاريخ الصحي والهدف والتاريخ الرياضي ومعرفة العوائق النفسية، و المفاهيم الخاطئة وعمل الاختبارات الحركية والفحص السريري؛ كل هذه عوامل مهمة لوضع خطة مناسبة حقيقية قابلة للتطبيق.

متى تأني الرياضة بنتائج عكسية وتكون سببًا لعدم خسارة الوزن؟

سؤال مهم جدًا ويقع فيه الكثيرون،

ما هو الطب الرياضي؟

هو مظلة كبيرة تجمع تحتها الطبيب والمدرّب وأخصائي التغذية والعلاج الطبيعي، الذين سيتعاملون مع أشخاص مرتبطين بممارسة الرياضة.

لماذا تخصصت في الطب الرياضي دون غيره؟

لأنني لمست بشدة حاجة الكثيرين ممن حولنا إلى فهم الرياضة بطريقة علمية وعملية؛ بحيث تساعدهم في ممارسة الأنشطة الاعتيادية اليومية بسهولة، وتجنب الآلام والإصابات، وكيفية التعمق في رياضة ما بشكل سهل ومستمر.

ما الأمراض التي يمكن معالجتها بالطب الرياضي؟

أعظم شعار لنا هو "التمرين دواء" Exercise Is Medicine، وهو مثبت علميًا ويساعد بدرجة عالية في التحكم بالأعراض الجانبية للمصاب بالسكري، سواء النوع الأول أو الثاني، ويساعد كذلك في الحالات التالية:

- تقليل ضغط الدم للمصاب بالضغط.
- تخفيف الألم الناتج عن التهابات المفاصل وهشاشة العظام.

- يخفف من بعض الأعراض غير المرغوب فيها لدى المصابين بطيف التوحد أو فرط الحركة.

- ADHD -

- يقلل الضغط النفسي ويساعد في التحكم بالانفعالات.

- يساهم بشكل أساسي في تقليل أو حتى الشفاء تمامًا من آلام أسفل الظهر والقدمين.

هل الطب الرياضي يغني عن العلاجات الطبية الأخرى؟





ملاذك الأمان
من برد الشتاء

السياحة الشتوية في المملكة.. متعة ودفء في أحضان الطبيعة الساحرة

كتبت: **سلسيل السعيد**

لعل هذا التنوع، يجعلك تنعم بإيقاع مختلف في الشتاء على أرض المملكة، فللسياحة في الشتاء طابع خاص ومُتعة فريدة عن نظيرتها في فصل الصيف.

وتمنحك السعودية، الفرصة للاستمتاع بالأجواء الشتوية في أحضان الطبيعة البكر التي لم تفقد جمالها الخلاب، بل

مع دخول فصل الشتاء، دعنا نصطحبك في رحلة إلى أفضل المقاصد الشتوية في المملكة العربية السعودية، بين دفاء سواحلها الغربية، وغيوم جبال السودة الجنوبية وجبالها التي تأسرك بطبيعتها الساحرة، فهذا المزيج متعدد النكهات، دفع المملكة لتتربع على عرش أفضل المقاصد السياحية في الشتاء.



لؤلؤة الخليج.. الدمام

بعد جولتك في الرياض، يمكنك الترتيب لرحلة مختلفة إلى الدمام، والتي تُلقب بـ «لؤلؤة الخليج» لجمالها الساحر، فهي من أهم الوجهات السياحية في السعودية خلال الشتاء.

وترجع أهميتها كمقصد سياحي في الشتاء، إلى دفء شواطئها وطبيعتها الفريدة، فهي الميناء الرئيس في المنطقة الشرقية من المملكة، وتطل على الخليج العربي من 3 جهات.

وتحتضن مجموعة ساحرة من الشواطئ الصافية الفيروزية، ويعد شاطئ نصف القمر من أفضل شواطئ المنطقة؛ حيث يتميز برماله الذهبية النقية المعانقة لمياه البحر الصافية.

ويمكنك زيارة العديد من الوجهات المختلفة في الدمام مثل: الواجهة البحرية، و«منتزه الملك عبدالله»، وهو من أفضل الأماكن لنزهات العائلة والأطفال؛ حيث يضم سلسلة كبيرة من المطاعم والمقاهي وساحات ومراكز التسوق، إلى جانب المسطحات الخضراء

من الأردن إلى السعودية، وهي حافة شاهقة الارتفاع حقًا.

وتنتهي الحافة بالقرب من قرية العينينة الواقعة في وادي حنيفة، بمنطقة العارض، بوسط نجد، وسط الطبيعة الخلابة.

يتوافد على المنطقة سياح كثيرون، من مختلف الجنسيات، ويعتبرونه موقعًا مهمًا للاستكشاف، والمغامرة، وممارسة رياضة المشي، وهو لا يبعد كثيرًا عن العاصمة السعودية مدينة الرياض.

ومن أهم الأسباب التي قد تدفعك لزيارة حافة العالم، هو أنها مرتفعة بشكل غير متوقع، لذلك فهي تمتليء بالضباب، ما يُشعرك بأنك جزء من لوحة فنية ربانية تأسر القلوب.

كذلك، ستجذبك هناك مشاهدة المنحوتات النادرة للحافة، والتي ترجع إلى ملايين السنين، بالإضافة إلى ذلك، عند النظر من أعلى القمة، يمكن رؤية مجموعة من الأنهار الجافة التي تمتد بشكل ملتو إلى الأفق، في مشهد خيالي لن تراه في مكان آخر.

تزداد سحرًا مع تقلب الفصول.

فكم منا يرغب في حزم حقائبه والهرب بعيدًا عن المدينة والروتين، فالطبيعة قادرة على أن تخلصك من الطاقة السلبية التي تملكك وسط ضغوط الحياة.

فإذا كنت تبحث عن ملاذ الآمن في أحضان الطبيعة، في هذه الأجواء الشتوية، فلا تتردد في وضع قائمة بأفضل المقاصد السياحية الشتوية في السعودية، والتخطيط لوجهتك القادمة الآن.

حافة العالم.. الرياض

إذا كنت ترغب حقًا في رؤية شيء ممتع يساعذك على تصفية ذهنك، فعليك التوجه نحو حافة العالم، أو كما يطلق عليها البعض «نهاية العالم».

فهو حقًا ملاذ مثالي لك بعد أشهر طويلة من العمل المتواصل، حيث تقع حافة العالم في مدينة الرياض، قلب السعودية النابض.

ويطلق هذا الإسم على نهاية سلسلة جبال طويق؛ التي تمتد لـ 700 كيلومتر





جازان في فصل الشتاء؛ للتمتع بالحرارة والدفع الذي تنعم به المنطقة.

تقع جازان في أقصى الجنوب الغربي للسعودية على ساحل البحر الأحمر، وبجانب طبيعتها الفريدة، فهي تتميز بقراها التراثية المترامية من أعلى قمم الجبال الشاهقة المعانقة للغيوم، لتصل تدريجيًا بشكل منحدر للسواحل الدافئة شتاء.

كذلك، تشتهر جازان باحتضان مجموعة جزر متعددة، منها أرخبيل جزر فرسان، الذي يحيط به بحر مرجاني فريد، فهي موطنًا مثاليًا ومحمية طبيعية للعديد من أنواع الأسماك والمخلوقات البحرية، وواحة ممتعة وشيقة لرياضة الغوص.

وهناك عدد من المواقع الجميلة الأخرى يمكن زيارتها في جازان كمتحف آثار جازان، الذي يضم عددًا كبيرًا من الأعمال التراثية والأثرية التي يعود تاريخها إلى العصور الحجرية.

كذلك، عليك زيارة العيون الحارة التي يقصدها الكثير بهدف السياحة العلاجية؛

وتتمتع أبها بأجواء ممتعة حقًا، فهي من الأماكن التي نجحت في الحفاظ على أسواقها الشعبية الشاهدة على الماضي، وأبرزها سوق الثلاثاء وسوق ربوع آل يزيد وسوق سبت بني رزام، وسوق الجمعة-الواديين- والتي يمكن فيها الزائر من شراء التحف والتذكارات والأزياء الشعبية.

كذلك، تشهد المدينة في فصل الشتاء سقوط الثلوج، فإذا كنت من عشاق الأجواء الأوروبية لا تتردد في التوجه في رحلة نحو أبها.

▶ جازان.. قبلة السياحة الشتوية في المملكة

أما في جازان فيمكنك الاستمتاع بالتنوع الجغرافي على أرضها، فهي تحتضن الجبال والسهول والسواحل، والجزر، بالإضافة إلى العيون الحارة وغيرها من الأمور التي جعلتها قبلة السياحة الشتوية بالمملكة.

ويفضل العديد من السياح من داخل السعودية ومن دول الخليج زيارة منطقة

وأشجار النخيل التي توفر لك فرصة رائعة للتجوال في الهواء الطلق.

وعليك زيارة القرية التراثية التي تشتمل على كل ما يخص تاريخ المنطقة ومشغولاتها اليدوية والشعبية، بالإضافة إلى عدد كبير من مراكز التسوق والمولات والفنادق المتنوعة.

▶ أبها.. عروس الجبل البهية

وتأتي مدينة أبها لتتربع على عرش أفضل الأماكن الحاضنة للمظاهر الطبيعية التي تشعرك بأنها قطعة من الجنة على الأرض، فهي عروس الجبل البهية الخلاب.

ولا يتوقف سحر أبها وهي عاصمة عسير، على المظاهر الطبيعية فقط، بل تحتضن العديد من المعالم الأثرية والتاريخية الهامة، مثل: قلعة أبو خيال الأثرية وقلعة شمسان وقلعة الدقل التاريخية.

فضلاً عن ذلك، يمكنك زيارة متحف ألمع للتراث وقرية المفتاحة ومركز الملك فهد الثقافي، وقصر الملح وقصر شدا الأثري.



حيث تصل درجة الحرارة فيها إلى 45 درجة مئوية، وتساعد في علاج أمراض الروماتيزم والأمراض الجلدية، لوجود العناصر الكيميائية والكبريتية الغنية بها.

ولا تتوقف المتعة عند هذا الحد، فيمكنك التوجه إلى منتزه «سد وادي جازان» للاستمتاع بإطلالة ساحرة على بحيرة السد، وعلى الراغبين في المغامرة والتشويق التوجه إلى «وادي لجب» لتجربة مثيرة.

لا تُفسد سحر الشتاء بالمكوث في منزلك، واستعد الآن للتوجه في رحلة إلى أجمل مناطق المملكة التي تمنحك الدفء والأمن الذي تبحث عنه.

لرحلة ممتعة..

نصائح عند تجهيز حقيبة السفر

7





تجهيز حقيبة السفر يحتاج إلى وقت طويل؛ لتوضيب جميع الاحتياجات الأساسية سواء كانت طويلة أو قصيرة، دون نسيان أي شيء أو التسبب في مشكلة أثناء السفر.



وإذا كنتِ تتجهزين للسفر في رحلة ما، سواء برفقة أصدقائك أو عائلتك، بالطبع ستحتاجين إلى بعض الأساسيات التي لا يمكن الاستغناء عنها، وقد تضطرين إلى حمل أكثر من حقيبة حسب مدة السفر والمكان.

واعلمي أن الاستمتاع برحلتك الخاصة، يبدأ من حقيبة سفرك ومدى تحضيرها بشكل صحيح ومرتب؛ ما يساعدك على سهولة الوصول إلى أشيائك أثناء السفر.

لذا، حرصت «الجوهرة» على تقديم مجموعة من النصائح والخطوات الضرورية التي تساعدك في تحضير حقيبة السفر وترتيبها بسهولة وبطريقة مثالية، كالتالي:

1 فصي الأساسيات في البداية

للحصول على حقيبة سفر غير مزدحمة، يُفضل وضع الأغراض الأساسية أولاً وتجنب وضع الأدوات والملابس غير الضرورية داخل الحقيبة؛ حتى لا تمتلئ بسرعة.

2 التخطيط للملابس والأحذية

قبل تجهيز حقيبة السفر، جهزي الملابس التي تحتاجينها خلال الرحلة فقط وعدم المبالغة فيها؛ بل يُفضل اختيار الملابس والأحذية التي تتلاءم مع بعضها البعض بألوان يسهل تنسيقها.

إن ذلك يوفر لكِ فرصة التنوع بين الملابس دون ازدحام أو الشعور بأي فوضى وتكدس للملابس والأحذية غير المهمة.

لهذا ننصح بتوضيب الملابس الأساسية والضرورية فقط، وعدم وضع الملابس غير الضرورية التي تؤدي إلى تكدس وازدحام الحقيبة.

3 عدم المبالغة في توضيب مستحضرات التجميل

لاتبالغي في وضع مستحضرات التجميل الخاصة بك، لكن لاتبالغي عند تحضيرها؛ حتى لاتتكدس الحقيبة، واحرصي على وضع الأساسيات المستخدمة بشكل يومي في حقيبتك الخاصة.

4 ترك مساحة داخل الحقيبة

عند تحضير حقيبة السفر، يُفضل ترك مساحة داخلها؛ تحسباً لشراء بعض الاحتياجات أثناء التسوق في رحلتك.

5 عدم وضع سوائل بالحقيبة

احترسي جيداً قبل التفكير في وضع السوائل داخل حقيبتك، مهما كانت محكمة الغلق؛ إذ قد تتبعثر في الوسط وتنسكب على محتويات الحقيبة من ملابس وغيرها.

لذا، يمكنكِ تجهيز حقيبة صغيرة منفصلة لوضع السوائل بها، مع إغلاقها بشكل محكم وجيد؛ لتجنب فتحها.

6 وضع الأشياء الثقيلة في القاعدة

احرصي على وضع الأغراض الثقيلة في القاعدة، مثل الأحذية والكتب؛ حيث يساهم ذلك في الحفاظ على ثبات الحقيبة، كما أنها توفر لديك مساحة أيضاً.

7 حقيبة إضافية للهدايا التذكارية

يُفضل حمل حقيبة صغيرة إضافية لوضع الهدايا التذكارية أو الملابس التي قد تشتريها عند التسوق أثناء رحلتك، حتى لا تتكدس حقيبتك الأساسية أو قد لا تجدين مكاناً لمشترياتك.



اليوم العالمي للاعنف.. كيفية توعية المراهقين بأهمية التسامح والسلام

كتبت: أمل حمدي

تنشئة المراهقين على الحب والسلام، من العادات المهمة التي تساعد في حياتهم المستقبلية فيما بعد؛ لذلك يجب توعية الأطفال منذ الصغر على ضرورة نبذ كل أشكال العنف، فهم يشاهدونه في وسائل الإعلام وفي المدرسة والشارع وأحياناً داخل الأسرة، وهذا هو الخطر الأكبر الذي يجعلهم يمارسون العنف مع أقرانهم.



استقلال الهند، من رواد الفلسفة وصاحب استراتيجية اللاعنف؛ حيث قال: «إن اللاعنف هو أقوى قوة في متناول البشرية، فهو أعتى من أعتى سلاح في أسلحة الدمار، وتم التوصل إليه بواسطة إبداع الإنسان».

مبدأ اللاعنف، الذي يعرف أيضًا باسم «المقاومة اللاعنفية»، يرفض استعمال العنف الجسدي من أجل تحقيق تغيير اجتماعي أو سياسي وغيره، فالعنف يؤثر في الأجيال ويجعلهم ينشأون على سلوكيات خاطئة تسبب لهم العديد من المشكلات النفسية.

كيفية حماية المراهقين من العنف بجميع أشكاله

تحاول العديد من المجتمعات تغيير ثقافة العنف بين أفرادها؛ من خلال عقد العديد

يوم عالمي تقوم فيه البلاد بالتوعية ضد العنف وأضراره على الأفراد، وبشكل خاص على المراهقين؛ من أجل تنشئتهم تنشئة سليمة.

اليوم العالمي للاعنف

يحتفل العالم يوم 2 أكتوبر من كل عام باليوم الدولي للاعنف، وذلك حسب قرار الجمعية العامة 271/61، والذي نص على إحياء تلك الذكرى «لنشر رسالة اللاعنف عن طريق التعليم وتوعية الجمهور بنبذ العنف».

وأكد قرار الجمعية العامة الأهمية العالمية لمبدأ اللاعنف، والرغبة في تأمين ثقافة السلام والتسامح والتفاهم في كل دول العالم.

وكان المهاتما غاندي؛ زعيم حركة

وقد أشارت دراسة عالمية عن صحة طلبة المدارس إلى أن العنف يحتل المرتبة الرابعة بين أسباب الوفاة الرئيسية للمراهقين حول العالم؛ حيث يتسبب في وفاة مراهق واحد من أصل كل ثلاثة في البلاد النامية.

وأكدت الدراسة أن 42% من المراهقين و37% من المراهقات يتعرضن للتنمر، وهذا يجعلهم يمارسون العنف الجسدي.

ويتسبب العنف خلال فترة المراهقة إلى المعاناة فيما بعد من مشاكل في الصحة النفسية، والتقصير في التحصيل الدراسي، وأحياناً يهرب بعضهم من المدرسة إذا كانت هي السبب في جعلهم يتسمون بالعنف.

لذلك السبب، جاءت فكرة أن يكون هناك



العنف الجسدي بطرق أخرى في حالة خطأ أي أحد من أفراد الأسرة؛ لكي يتعلم الطفل أن العنف ليس الشكل الوحيد للعقاب.

ومن الأسس المهمة، تنمية الجانب الاجتماعي؛ عن طريق علاقة الآباء بالأبناء، فهي من الخطوات المهمة التي تساهم في تنشئتهم بشكل سليم.

ولا بد كذلك من مكافحة ظاهرة التنمر في المدارس والقضاء عليها، ووضع برامج لتنمية المهارات الحياتية والاجتماعية، واتباع مناهج مجتمعية سليمة قائمة على قواعد تحترم الآخر، بالإضافة لزيادة الأنشطة الترفيهية في المدرسة ومشاركة الجميع فيها دون تفرقة.

التنمر بين الطلاب في المدرسة، قد يسبب لهم مشاكل نفسية، مثل: الاكتئاب وممارسة سلوكيات عنيفة عدوانية بين بعضهم البعض، والانعزال عن باقي



من الندوات وإطلاق المبادرات في اليوم العالمي للعنف؛ من أجل حث الجميع على أهمية التسامح والسلام.

وهناك عدد من الاستراتيجيات الخاصة بالوقاية وحماية المراهقين والأطفال من العنف؛ بتعزيز الممارسات التربوية للوالدين وتعليمهم كيف ينشئون أبناءهم على السلام والحب ونبذ فكرة العنف نهائيًا.

ومن أهم الأسس التي يجب تربية المراهقين عليها، احترام العائلة لبعضها البعض، وعدم مشاهدة أي شكل من أشكال العنف بين أفرادها، كالخلافات التي تحدث بين الأم والأب أو بين أحد الوالدين وبقية الأبناء، والتي من الممكن أن تصل أحياناً للضرب، فهذا الأسلوب يجب التوقف عنه أمام الأطفال لأنهم يقومون بتقليد ما يشاهدونه.

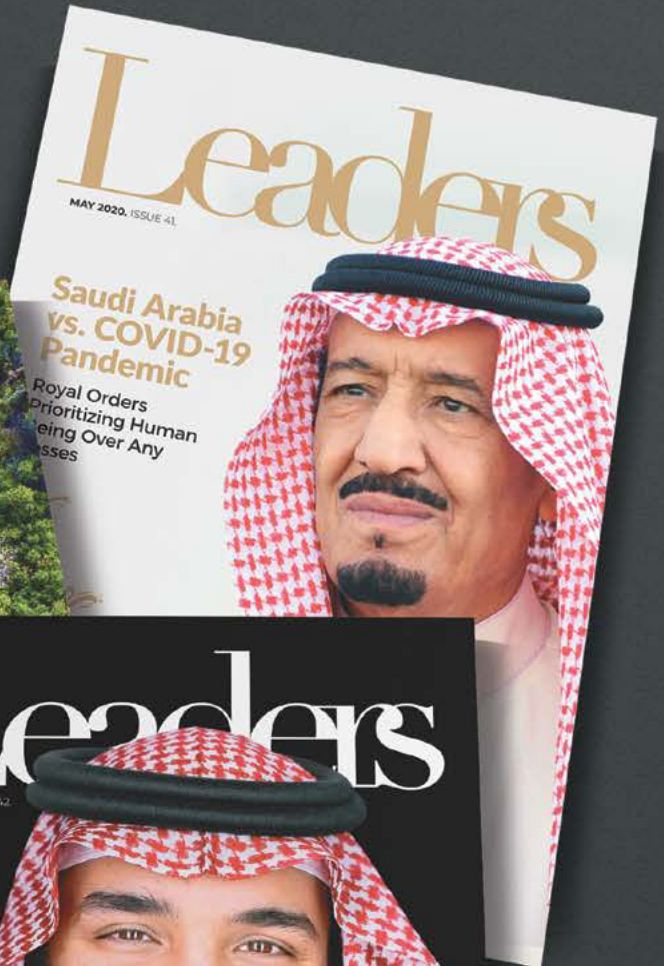
ونشر ثقافة السلام والتماس الأعذار والتحكم في سرعة الغضب؛ لتنشئتهم أسوياء نفسيًا.

المجتمع، وقد يؤدي أيضًا للانتحار. ولا يجب أن نغفل أهمية تعليم الأطفال في المدرسة وأيضًا في البيت أهمية التسامح

ومن الممكن استبدال العقاب بالضرب أو

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

نصائح اختيار السجاد المناسب لمنزلك في الشتاء

كتبت: **سمر جمال**

مع قرب انتهاء فصل الخريف وبداية فصل الشتاء، يبدأ الجميع في تغيير ديكورات المنزل بما يتناسب مع برودة الطقس، لا سيما السجاد الذي يعد من أهم العناصر في منزلك خلال الشتاء.





▲ سجاد المطابخ

يساعد سجاد المطابخ في تحويله من مساحة عمل إلى مساحة معيشة، ويجعله أكثر دفئاً وجاذبية؛ لذا احرص على الحصول على سجادة صغيرة تغطي الجزء الوسطي في المطبخ.

▲ سجاد غرفة النوم

عندما تضعين سجادة حول سريرك، ينصح الخبراء بترك مسافة نصف متر بين السجادة والجدار الخارجي، وإذا كانت السجادة تحت سريرك فحاولي وضع السرير في منتصف السجادة مباشرة حتى تصبح الحواف كنوع من إطار الصورة.

وإذا كان لديك أكثر من سجادة، فيفضل أن تتطابق جميعها بقليل من التصميم الجريء.

أصغر، نظرًا لأن السجاد الكبير يجعل الغرفة أكثر انسيابية واتساعًا.

كذلك، يمكنك وضع السجادة في وسط الغرفة، ليصبح المظهر أكثر نظافة وجمالاً مع ضرورة أخذ العديد من العوامل الأخرى في الاعتبار.

على سبيل المثال، إذا كان لديك حيوانات أليفة وأطفال يركضون في الأرجاء، فالسجادة الصوفية تعد أكثر عملية من السجاد الحرير الناعم.

▲ سجاد غرف الطعام

عند تحديد حجم السجادة التي سيتم وضعها تحت طاولة الطعام، يمكنك إضافة حوالي 60 سم على كل جانب من طاولة الطعام الخاصة بك، لتوفر لك أفضل حجم ممكن.

يُعد السجاد من أهم مظاهر الديكور في منزلك خاصة في الشتاء؛ حيث يساعدك في شغل المساحات الفارغة وإعطائها المزيد من الحيوية، ويضيف نعومة وراحة إلى مختلف غرف منزلك.

وهنا يقع على عاتقك مهمة اختيار السجاد بالذوق المناسب لك، وأيضًا بما يتناسب مع أسلوب التصميم في منزلك ويتماشى مع باقي ديكورات المنزل.

وترصد «الجوهرة» في السطور التالية، نصائح اختيار السجاد وطريقة الحصول على السجادة المناسبة، وفقًا لديكورك الداخلي، كالتالي:

▲ سجاد غرف المعيشة

يفضل الخبراء عدم الاعتماد على السجاد الصغير في غرف المعيشة حتى لا تبدو





ميرفت أمين.. ليدي السينما العربية

تمتلك ملامح بريئة تخطفك عند النظرة الأولى لها، فلا تستطيع عينك الابتعاد عنها من شدة جمالها، فهي من النجمات التي استطاعت إثبات أقدامهن وسط الكثير من العمالقة في جيلها، ولُقبت بالعديد من الألقاب؛ منها «قطعة الشاشة العربية»، دلوعة الشاشة العربية.. إنها الفنانة ميرفت أمين.



ميرفت أمين من ضمن قائمة أفضل 100 فيلم في السينما المصرية حسب استفتاء النقاد عام 1996م، وهي: «أبي فوق الشجرة، ثرثرة فوق النيل، أبناء الصمت، زوجة رجل مهم، وسواق الأتوبيس».

وقدمت كذلك حوالي 20 مسلسلاً تلفزيونياً، وحتى الآن تقدم لجمهورها العديد من الأدوار المتميزة؛ أبرزها: «أحزان مريم، دموع صاحبة الجلالة، الرجل الآخر، وقيد عائلي».

لذا، تظل ميرفت أمين واحدة من النجمات التي لمعت وتميزت في مجال الفن منذ القرن الماضي وحتى الآن، وهي صاحبة موهبة متميزة وطلقة ساحرة على الشاشة.

ولأن موهبتها هي التي فرضت وجودها على الساحة الفنية، استطاعت أن تحصل خلال مشوارها على العديد من الجوائز والتكريمات المختلفة؛ منها تكريمها في مهرجان القاهرة السينمائي عام 2009، بالإضافة إلى ذلك كرمها الرئيس الراحل محمد حسني مبارك من ضمن فريق عمل فيلم «أيام السادات»، وغيرها من الجوائز التي نالتها طوال رحلتها ومسيرتها الطويلة في الفن.

نجمات جيلها وظلت مترتبة على عرش الفن خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين، وقدمت العديد من أدوار البطولة بجانب كبار النجوم مثل «عبد الحليم حافظ، نور الشريف، حسين فهمي، رشدي أباطة، محمود ياسين» وغيرهم.

شاركت ميرفت أمين فيما يقرب من 120 فيلماً سينمائياً؛ منها: «ثرثرة فوق النيل، البحث عن فضيحة، البنات والمرسيدس، الحفيد، دائرة الانتقام، إبليس في المدينة، رجال لا يعرفون الحب، جنون الشباب، سواق الأتوبيس، زوجة رجل مهم، الأراجوز، الدنيا على جناح يمامة، كارت أحمر، القتل الذيد، ومرجان أحمد مرجان».

وتم اختيار 5 أفلام شاركت فيها النجمة

**لُقبَت بالعديد من
الألقاب؛ منها
"قطعة الشاشة
العربية"**

"ليدي السينما العربية"

الفنانة ميرفت أمين من مواليد محافظة المنيا من أب مصري وأم أيسلندية، درست في كلية آداب جامعة عين شمس قسم اللغة الإنجليزية، وفيها حصلت على الليسانس، لديها ابنة وحيدة من الفنان حسين فهمي.

لم تعمل في مجال دراستها بل أحبت الفن والتمثيل، فكانت بدايتها في الجامعة عن طريق اشتراكها في فريق الجامعة وقدمت فيها مسرحية "يا طالع الشجرة" لتوفيق الحكيم.

وبعد الجامعة، قررت الاحتراف في عالم الفن والابتعاد عن مجال دراستها؛ حيث قدمت مسرحية «مطار الحب» وذلك مع الفنان عبد المنعم مديوني؛ بينما اكتشفها الفنان أحمد مظهر في عام 1965 وقدمها للسينما في فيلم «حب المراهقات»، ولكن يُعد فيلم «أبي فوق الشجرة»، الذي قدمته مع النجم عبد الحليم حافظ؛ انطلاقها الحقيقية في عالم الفن، وبعده قامت بتقديم العديد من الأعمال الفنية للسينما والتلفزيون.

كانت ميرفت أمين من أهم وأشهر



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات 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