

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

طريق الكباش..
أسطورة الأقصر
في الماضي
والحاضر

تعدد الزوجات
بين مبرراته
وموجباته

إتيكيت
أناقتك
في العمل

الدكتورة سلوى عبد الله الهزاع

المرأة السعودية تعيش مرحلة
تمكين غير مسبوقه





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

تهنئة

روز العودة رئيس التحرير
تتقدم بخالص التهاني وأصدق التبريكات إلى

الدكتورة العنود بنت مشاري بن عبدالله المشاري
بمناسبة حصولها على درجة الدكتوراه في تخصص علاج جذور وأعصاب الأسنان

حصلت الدكتورة العنود بنت مشاري بن عبدالله المشاري، على درجة الدكتوراه في تخصص علاج جذور وأعصاب الأسنان، ضمن برنامج دكتوراه العلوم في طب الأسنان، بكلية طب الأسنان في جامعة الملك سعود.

وتمت مناقشة الرسالة **يوم الأحد 16 ربيع الآخر 1443هـ / 21 نوفمبر 2021م**، والتي حملت عنوان Evaluation of Combined Effects of Mineral Trioxide Aggregate and Iloprost Used as Pulp Capping Agent: An In Vitro and In Vivo Study، تحت إشراف مقرر اللجنة والمشرف الرئيس على الرسالة، الدكتور سارة بنت عبدالرحمن السبيت – عضو هيئة التدريس في قسم إصلاح الأسنان لدى الكلية.

وعضوية كل من: الأستاذ الدكتور سليمان بن محمد الهدلق، الأستاذ الدكتور ريتا ماجردتيش خونجانيان، الدكتور عبدالله بن سعد القديري، وسعادة الأستاذ الدكتور خالد بن عبدالله بالطو (ممتحن خارجي/ عضو هيئة التدريس في جامعة الملك عبدالعزيز).

وقد أشرف على التنسيق لإعداد المناقشة عن بعد، سعادة الدكتور فهد بن محمد الصليح؛ عضو هيئة التدريس في قسم إصلاح الأسنان، مراقب المناقشة مدير برنامج الدراسات العليا لتخصص علاج جذور وأعصاب الأسنان.

كما تمت إجراءات المناقشة والتنظيم بإشراف سعادة الأستاذ الدكتور عبدالعزيز بن سعود الرشيد؛ وكيل الكلية للدراسات العليا والبحث العلمي رئيس المجلس المشترك لبرامج الدراسات العليا لدى الكلية.

وأوصت اللجنة بقبول الرسالة مع إجراء بعض التعديلات دون مناقشتها مرة أخرى.

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 S 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.

الإنسانية في أبسط صورها

أحسست بمعاناتهم أثناء بحثهم عن سبل العيش، فأعاد الموقف إلى تفكيري ما كان غائباً عني.

لقد انتابني بسبب ذلك، حزن عميق لطريقة نظرة البعض وتعاملهم معهم كبشر لهم حقوقهم الإنسانية، وربما كان هذا الموقف مدخلاً مهماً لنحاول معاً تغيير نظرتنا إلى هذه العمالة من منظور جديد يستند على احترامهم والاهتمام ولو جزئياً بظروفهم الإنسانية والاجتماعية، واحترام خصوصيتهم وحقوقهم في الحصول على حقوق العمل، واحترام مشاعرهم وكراماتهم عندما نضع أمامنا وفي جوهر فهمنا وتفكيرنا الظروف التي فرضت عليهم، أن يبحثوا عن فرص عمل في عوالم مختلفة.

إنه أمر ليس بالعسير، ولكنه يتطلب انتهاج أسلوب لا يختلف عن عاداتنا، بل فقط في لحظة تفكير تجعلنا نهتم بتفصيلة صغيرة كنا نتجاهلها، علينا إضافتها إلى تفاصيل حياتنا؛ فهي لن تزيد أو تنقص من فكرنا أو أموالنا أو تدخلنا في التزامات جديدة، ولكنها قد تجعلنا مجتمعاً متفرداً في نظرتنا للإنسان.

هذا المنحى، يمثل رسالة مجتمعية عالمية ينقلها من يعملون عندنا أو معنا إلى مجتمعاتهم وحكوماتهم وأسرهم؛ فنكسب بعداً جديداً في القيم والأخلاق والمبادئ الإنسانية؛ فالأمر ليس صعباً، ولكنه مجرد تغيير طفيف في نظرتنا للأشياء لن يُنقِص من مراكزنا وأدوارنا، بل يمنح الآخرين دفعة لمجرد منحهم الشئ، واحترامهم، ومنحهم حقوقهم، فنكون بذلك قد اختزلنا الإنسانية في أبسط صورها، وأسعى معانيها، وأعلى درجاتها.

نتخطي أثناء ممارسة حياتنا اليومية كثيراً من الأشياء المهمة والأحداث؛ بسبب توترنا من تفاصيل حياتنا، وسعيها إلى تحقيق أحلامنا، وبحثنا عن تحقيق النجاحات.

إنها تفاصيل كثيراً ما تشغل تفكيرنا، ونُفقدُ القدرة على رؤية أشياء قريبة جداً منا، ثم تضعنا ظروف الحياة أثناء حركتنا أمام موقف يعيد إلينا التفكير في طريقة نظرتنا وممارستنا للحياة؛ فنكتشف تفاصيل كثيرة لم نلتفت إليها، مع أنها أمام عيوننا، وربما نمر عليها كل لحظة.

ومن بين الأشياء التي ننساها أو نتناساها، طريقة تعاملنا ونظرتنا إلى العمالة المنزلية وغير المنزلية التي جاءت لخدمتنا؛ بسبب ظروف اقتصادية، أو اجتماعية، أو سياسية مروا بها، تاركين وراءهم أوطانهم وأبناءهم وإخوانهم وأخواتهم، انتقلوا مجبرين إلى عوالم جديدة، وثقافات مختلفة، واختاروا مجبرين العيش وسط أناس لا يعرفونهم، ولكنهم يرغبون في خدمتهم، بل ويتفانى بعضهم في ذلك، مع استعدادهم لتقديم المزيد من الخدمة.

وفي المقابل، يسئ البعض فهمهم ونظرتهم إليهم، بل يعتبرونهم مجرد هامش يجب التعامل معه في حدود خدمتهم وما يستطيعون تقديمه في أي وقت، وأي مكان، وبدون أي اعتبارات لجوانب أخرى.

والشاهد، أنك إذا فكرت في أن تكون مكان أحدهم، مثلما فعلت ذات مرة عندما وضعتني ظروف الحياة في التواجد قريباً منهم في رحلة طيران؛ حيث

12

**الدكتورة سلوى عبد
الله الهزاع:**
المرأة السعودية تعيش
مرحلة تمكين غير
مسيبقة



الصفحة

الجمهورية



30

أناقة وجمال

**"أسبوع الرياض الدولي
للخامة" .. نجاح منقطع
النظير لجذب الاستثمارات
الأجنبية والحفاظ على
رؤوس الأموال الوطنية**



علاقات أسرية

**اضطرابات المزاج
والمرهقات..
كيف تتعامل مع
هذا الوضع؟**

38



طفلك

**ما هو اضطراب فرط
الحركة ونقص الانتباه
(ADHD)؟ وكيف
تتعامل معه؟**

32

أناقة وجمال

**مواصفات مجموعة
"haute couture" لخريف
من 2021-2022 من
"Armani Prive"**

18

العيادة

هذا هو الوقت
المناسب لجراحات
التجميل بعد الولادة

64



أكلة من

رجيم البيض
المسلوق لخسارة
الوزن.. كيفية
تطبيقه؟

60

رائدات

عائشة الشهراني
رئيسة وحدة تقنية
المعلومات بجامعة
الملك خالد

54



68

رحلة الى

متعة السياحة في
الشتاء: طريق الكباش
أسطورة الأقصر في
الماضي والحاضر



78

أفكار للبيت

ألوان غرف النوم
في 2022..
كيف تختارين
اللون المناسب؟



تحت العشرين

سلاح ذو حدين..
فوائد ومخاطر
المضادات الحيوية
على المراهقين

72



ما لا تعرفه عن مدينة أوكساجون التي أطلقها سمو ولي العهد.. هذا معنى اسمها

بعد فترة قصيرة من إعلان إطلاق أول مدينة غير ربحية في العالم بالمملكة، خرج صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، لإطلاق مدينة أوكساجون في استمرار للخطوات الناجحة التي تخطوها المملكة نحو مستقبل أفضل.



في المنطقة. ونستعرض في السطور التالية، أبرز وأهم المعلومات عن مدينة «أوكساجون» بعد الإعلان عنها .

من المقرر أن تعمل «أوكساجون» على احتضان المصانع المعززة بأحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحقيق قفزة نوعية لهذه الحقبة من الثورة الصناعية الرابعة.

ستسير على خطى ذا لاین؛ حيث ستعمل على استكمال مراحل المشروع ليكون

للمنمو الاقتصادي والتنوع في نيوم، خاصة والمملكة بشكل عام، ما يلي طموحاتنا في تحقيق مستهدفات رؤية 2030.

وأضاف أن مدينة نيوم الصناعية ستسهم في إعادة تعريف توجه العالم نحو التنمية الصناعية في المستقبل، جنباً إلى جنب مع إسهامها في حماية البيئة.

كذلك ستعمل على خلق فرص جديدة للعمل وتحقيق النمو، بالإضافة إلى مشاركة المدينة الجديدة في دعم المملكة في مجال التجارة الإقليمية، إضافة إلى دعم تدفقات التجارة العالمية

وأعلن سمو ولي العهد، رئيس مجلس إدارة شركة نيوم، مؤخرًا، إنشاء مدينة نيوم الصناعية والتي تحمل اسم «أوكساجون»، والتي تشكل خطوة أخرى ضمن مخطط نيوم الرئيس.

وتستهدف «أوكساجون» تقديم نموذج جديد لمراكز التصنيع المستقبلية، وفقاً لاستراتيجية نيوم المتمثلة في إعادة تعريف الطريقة التي تعيش وتعمل بها البشرية في المستقبل.

من جهته، أكد سمو ولي العهد على أن «أوكساجون» من المقرر أن تكون حافراً

وستسمح سلسلة التوريد والخدمات اللوجستية المادية والرقمية المتكاملة، بالتسليم الآمن وفي الوقت المحدد، وضمان الكفاءة والفعالية من حيث التكلفة لشركاء الصناعة.

تعتمد على أكثر التقنيات تقدماً

ستعتمد المدينة الصناعية على أكثر التقنيات تقدماً مثل: إنترنت الأشياء (IoT)، وتفاعل الإنسان مع الآلة، والذكاء الاصطناعي والقدرة على التوقع، والروبوتات، وجميعها مقترنة بشبكة من مراكز التوزيع المستقلة والمؤتمتة بالكامل بما يخدم طموحات نيوم في إنشاء سلسلة إمداد متكاملة وذكية وفعالة.

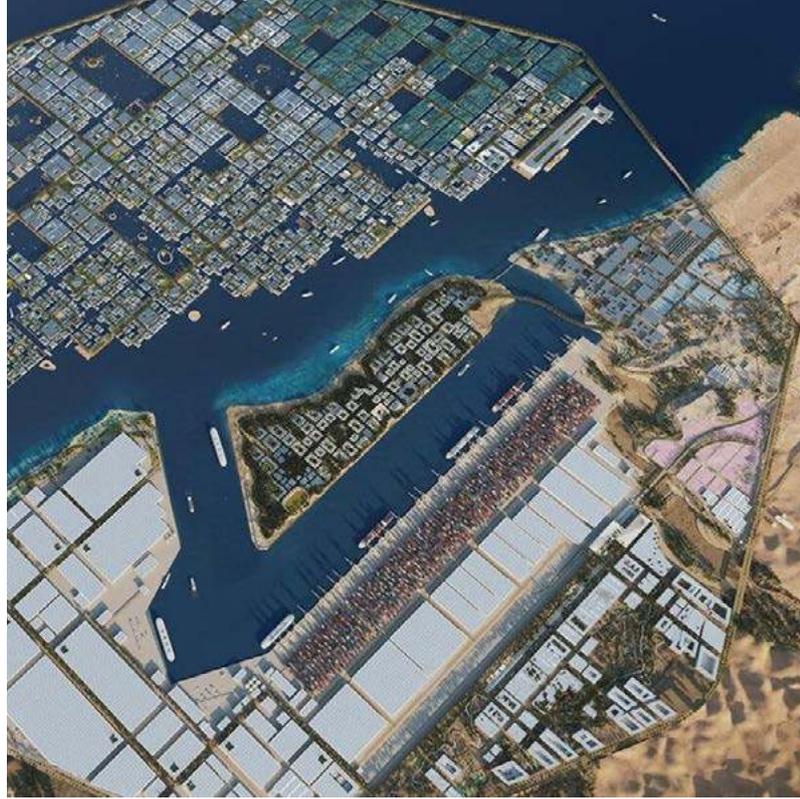
مركز للصناعات النظيفة والمتقدمة

ستشكل المدينة الصناعية في نيوم مركزاً للصناعات النظيفة والمتقدمة، حيث سيكون صافي الانبعاثات صفراً "net zero"، من خلال العمل بالطاقة النظيفة بنسبة 100%، وستصبح نقطة محورية لقادة الصناعة الذين يرغبون في قيادة التغيير لإنشاء مصانع متقدمة ونظيفة في المستقبل.

كذلك تتجسد في المدينة الرفاهية الاستثنائية من خلال تصميم المجتمعات وتخصيصها للمشبي، أو التنقل من خلال الاعتماد على الطاقة الهيدروجينية صديقة البيئة كوقود حيوي يغذي أنظمة النقل والمواصلات.

وعن معنى اسم المدينة الجديدة، أوضح الرئيس التنفيذي للشركة نظمي النصر، أن الكلمة تتكون من مقطعين اثنين، الأول "أوكس" وقد جاءت من أوكسجين، والكلمة الثانية "جون" ومعناها الشكل المثمن.

كما، أضاف أن في كلمة "أوكساجون"، مجموعة من الرسائل، أبرزها الاهتمام بالبيئة، مشيراً إلى أن الأوكسجين هو المنبع الرئيس لنظافة البيئة. وأشار إلى أن "الأوكساجون" هو أسلوب شبه هندسي يؤكد أهمية المدينة.



المستدامة، ما يعكس تركيز نيوم على التطوير الإبداعي والمبتكر.

وعلى خطى ذا لايين، من المقرر أن توفر مدينة «أوكساجون» إمكانية عيش استثنائية متجانسة مع الطبيعة، من خلال موقع مثالي على البحر الأحمر بالقرب من قناة السويس، التي يمر عبرها ما يقرب من 13% من التجارة العالمية.

أكثر المراكز اللوجستية تقدماً في العالم

وستكون المدينة واحدة من أكثر المراكز اللوجستية تقدماً في العالم من الناحية التقنية بوجود أحدث ميناء متكامل وارتباطها بمطار.

ستتميز نيوم بأول نظام بيئي متكامل لسلسلة التوريد والموانئ في العالم حيث سيتم توحيد تشغيل مرافق تسليم الموانئ والخدمات اللوجستية والسكك الحديدية، ما يوفر مستويات إنتاجية عالمية مع انبعاثات كربونية صفرية،

مدينة إدارية معرفية شاملة تقدم حياة استثنائية لسكانها.

ستحتل «أوكساجون» منطقة كبيرة في الركن الجنوبي الغربي من نيوم، وتتركز البيئة الحضرية الأساسية حول الميناء المتكامل ومركز الخدمات اللوجستية الذي يضم غالبية سكان المدينة الصناعية.

تحافظ على 95% من البيئة الطبيعية

كذلك يعمل التصميم الثماني الفريد للمدينة على التقليل من أي تأثيرات على البيئة، حيث سيوفر أفضل ما يمكن من استخدامات الأراضي، لدعم توجه نيوم في الحفاظ على ما نسبته 95% من البيئة الطبيعية.

أكبر هيكل عائم في العالم

بالإضافة إلى ما سبق، تُشكل المدينة أكبر هيكل عائم في العالم وتعد مركزاً لتطوير نيوم لـ"الاقتصاد الأزرق" وذلك بالاعتماد على البحار في تحقيق التنمية

المملكة تدخل موسوعة جينيس بأطول طريق مستقيم في العالم



ويأتي الطريق الثالث الذي يقع بولاية تكساس، في المرتبة الثالثة؛ حيث بلغ طوله 171 كم ويتميز بالمناظر الطبيعية على جانبه، بالإضافة لتوفيره خدمات للمسافرين بالمدن والقرى.

فيما يأتي طريق آي ري السريع، في المرتبة الرابعة، وهو الطريق المستقيم الذي يقع في أستراليا؛ حيث يبلغ طوله 146 كم ولا يمتلك أي مناظر طبيعية.

وأخيراً، يحتل المرتبة الخامسة الطريق السريع 33 «ساسكاتشوان» في كندا، بطول حوالي 139 كم.

ملحوظ لأعلى أو لأسفل.

كذلك، يخترق الصحراء بين مدينة حرص بمحافظة الأحساء، وصولاً إلى البطحاء على الحدود مع دولة الإمارات.

ويأتي الطريق العاشر، في المرتبة الأولى، ضمن أطول 5 طرق مستقيمة في العالم وذلك بطول بلغ الـ240 كيلو.

ويأتي الطريق 46 في الولايات المتحدة بولاية «نورث داكوتا»، في المرتبة الثانية بمسافة تصل إلى 191 كم، ويبدأ بمنطقة ستريت، وينتهي عند منطقة أوكسو.

حققت المملكة العربية السعودية، رقماً قياسياً جديداً، لتدخل موسوعة جينيس العالمية للأرقام القياسية، بأطول طريق مستقيم في العالم.

يبلغ طول الطريق 240 كم، ويتميز بخلوه من الانحناءات ويطلق عليه اسم الطريق العاشر.

يمتد الطريق بلا انحناءات لليسار أو اليمين، ولا يحتوي على أي انحدار



الأولى في الشرق الأوسط.. "الخطوط السعودية" تعتمد خدمات الاتصال أثناء الرحلات



- إمكانية طلب الوجبات والمشروبات
- شراء المنتجات من السوق الحرة
- قراءة الكتب الإلكترونية
- الصحف والمجلات
- الحصول على آخر المستجدات بشأن
الرحلات والوجهات

من جهتها، أشارت شركة إنمارسات، إلى
أنها الأولى فيما يتعلق بتقديم خدمات
الاتصال خلال الرحلات، في الشرق الأوسط
منذ بداية انتشار جائحة كورونا.

وتعد الخطوط الجوية السعودية أول جهة
في المملكة تستخدم «شبكة جي إكس
أفبيشن»، بالإضافة إلى كونها أول شركة
طيران في العالم تختار منصة «ون-فاي»
الجديدة (CXP)، من أجل تقديم خدمات
الاتصال للضيوف.

وأوضحت أنها سوف تبدأ في تركيب شبكة
جي إكس أفبيشن في أواخر العام 2022،
من أجل تمكين الضيوف من استعمال
الإنترنت خلال الرحلة، بالإضافة إلى
الاستمتاع بمشاهدة الفيديوهات، وأيضًا
متابعة وسائل التواصل الاجتماعي، مع
التسوق الإلكتروني، عن طريق الأجهزة
المحمولة الخاصة.

وعن منصة ون-فاي من إنمارسات، أشارت
الخطوط السعودية إلى أنه تم تدشينها
في سبتمبر 2021، وسوف تساعد على
تحقيق عائداتٍ من أنظمة الاتصال على
متن الطائرة، بواسطة تقديم حزمة من
الخدمات عن طريق واجهة موحدة.

وبينت أن تلك الخدمة سوف تتيح للضيوف
على سبيل المثال، مجموعة من البدائل
مثل:

أعلنت الخطوط
الجوية السعودية،
اعتماد شبكة «جي
إكس أفبيشن»
للاتصال عريض النطاق
من «إنمارسات»، على
طائراتها الجديدة،
في عام 2022.

وقالت، في بيان رسمي: إن 35 من
طائراتها الجديدة من طراز جي إيرباص
«A321neo A321XLR» ستعتمد شبكة
«جي إكس أفبيشن» للاتصال عريض
النطاق من شركة «إنمارسات»، الرائدة
عالميًا في أنظمة الاتصالات المتنقلة عن
طريق الأقمار الاصطناعية.





الدكتورة سلوى عبدالله الهزاع:

المرأة السعودية تعيش مرحلة تمكين غير مسبوقه

واحدة من أكثر النساء تميزاً وتأثيراً في المملكة العربية السعودية والعالم العربي، ومن أوائل السعوديات اللاتي حققن نجاحات دولية أكاديمياً ومهنيًا وسياسيًا، وأول امرأة تدخل القصر الملكي في عهد الملك الراحل فهد بن عبد العزيز، كطبيبة له؛ لذا لُقبت بـ "طبيبة الملوك"، كما لُقبت بطبيبة القارات الخمس.. إنها الدكتورة سلوى بنت عبد الله فهد الهزاع؛ كبيرة الاستشاريين في طب وجراحة العيون، التي التقتها "الجوهرة" فكان الحوار التالي..



المقابلة وامتداني لتولي أعلى منصب يصل إليه طبيب العيون.

ذهبت إلى أستراليا بعد أشهر من أحداث 11 سبتمبر؛ حيث ظهرت فيها المملكة العربية السعودية بمظهر غير مستحب عالميًا ودوليًا، وبعد ثلاثة أيام من المقابلات، تم اختياري بالمجلس العالمي لطب وجراحة العيون؛ فكنت المرأة الوحيدة في المجلس من خمس قارات، كما كنت أصغرهم سنًا.

وعندما ألقيت كلمتي أمام أكثر من 11 ألف طبيب عيون اجتمعوا في سيدني، كانت تُعد أكبر وأنبيل رسالة بأن السعودية في عام 2001-2002 أعطت المرأة حقها؛ إذ سلطت الضوء على طب وجراحة العيون في بلادي، بداخل أكبر صرح طبي في الشرق الأوسط؛ وهو مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث؛ فكانت رسالة قوية بأننا لسنا إرهابيين، بل دعاة تحضر وتقديم.

التوفيق بين الأسرة والعمل

كيفية وفقت بين حياتك الأسرية وبين عملك ورسالتك؟

دومًا أسأل هذا السؤال: كيف أوفق بين

ونلت الدكتوراه الفخرية في عام 2017م، ثم في عام 2020 عُينت عضوًا في أول "مجلس أمناء" جامعات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وأضع حاليًا استراتيجيات وطنية لفحص مرض السكري (الوباء الصامت) من واقع خبرتي على مدار 30 عامًا في "مرض سكري العين".

طبيبة الخمس قارات

سلوى الهزاع طبيبة الخمس قارات.. ما قصة هذا اللقب؟

بعد أحداث 11 سبتمبر 2001 وطلتني مكالمة هاتفية من جنوب أمريكا خلال الاجتماع العمومي للمجلس الدولي لطب وجراحة العيون، باختياري ضمن المجلس، وضرورة ذهابي إلى أستراليا بعد ثلاثة أشهر لإجراء

من هي سلوى عبد الله الهزاع؟

الزوجة، والأم، والطبيبة، والجراحة، والأكاديمية، والباحثة، والمهتمة بالذكاء الاصطناعي لوضع استراتيجية وطنية خاصة بإجراء الفحص المبكر لجميع مرضى السكري لفحص العين، لدي ثلاثة أبناء؛ هم: "مشعل" فنان تشكيلي، "نايف" رجل أعمال، والمهندسة هالا.

وعملت عضوًا تنفيذيًا بالمجلس الدولي لطب العيون، وأول امرأة بالشرق الأوسط، وطبيبة العيون الوحيدة من القارات الخمس؛ لذا لُقبت بـ "طبيبة الخمس قارات".

في عام 2013 صرت عضوًا في "مجلس الشورى البرلماني" السعودي في خطوة تاريخية سمحت للمرأة لأول مرة بأن تكون جزءًا من الهيئة الاستشارية الرسمية في المملكة، وفي عام 2008 شغلت منصب "مستشار أول" لوزير الصحة السعودي، ثم كبيرة الاستشاريين في طب وجراحة العيون وأستاذة إكلينيكية متميزة ومحاضرة في كلية الطب بجامعة المؤسس الملك عبد العزيز وجامعة الفيصل منذ 2009.

كرمتني جامعة فرانكلين السويسرية،

أهم إسهاماتي
الصحية علاج
أول حالة بالشرق
الأوسط وراثيًا



أول طبيبة بالقصر الملكي

► **كنت أول طبيبة تدخل قصر الملك فهد بن عبد العزيز، فكيف جرى ذلك؟**

كان لي الشرف كأول طبيبة سعودية تدخل القصر الملكي من جميع الأجناس؛ وذلك في عام ١٩٩٧م باختياري الطبية الخاصة للملك فهد؛ حيث عملت معه حتى وفاته؛ الأمر الذي فتح أبواباً كثيرة للمرأة السعودية.

وبعد كسفي الأول له، أخبرني أطباؤه بأنها المرة الأولى التي تقوم فيها طبيبة من أي جنسية بفحص الملك، وكثيراً ما كنت أسأل عن سر استمرارني في القصر الملكي، فكنت أجيب: أستعمل عقلي وقلبي عند فحص العائلة المالكة، فأعطيهم كمرضى ما أمك من نصح وعلم.

وقد شرفت بهذا المنصب ٧ سنوات، دون أن أتخل عن منصبني في مستشفى الملك فيصل، فكنت أباشر عملي في المنصبين.

أقوى العربيات تأثيراً

► **كيف كان شعورك بدخولك قائمة**

حقبة الثمانينيات والتسعينيات وبداية الألفية.

تستطيع الآن كل امرأة أن تحقق أفضل مما حققته أنا وغيري من السعوديات الناجحات؛ إذ يمكنها التنقل بسهولة والاعثور على جميع ما كنا ننتظره من منشورات أكاديمية وعلمية.

أتمنى في هذا العصر الذهبي؛ عصر تمكين المرأة، أن تصل كل امرأة إلى أعلى المستويات. وأقول: لم يكن لي رواد سعوديات بل كانت رواد أمهات على بساطتهن، أما الآن فهناك رائدات في الطب، والصحة، والإدارة، والأبحاث، وشتى المجالات.

**تشرفت باختياري
أول طبيبة
سعودية تدخل
القصر الملكي**

كوني زوجة وأم، وبين رئاستي قسم العيون على مدى ٢٤ عامًا متتالية في مستشفى الملك فيصل التخصصي، وكبيرة الاستشاريين في طب وجراحة العيون؟

هناك ١٨ ساعة خلال الـ ٢٤ ساعة في اليوم أستطيع التوفيق فيها بين عملي وبيتي، فإذا حدد المرء أولوياته وفكر كيف ينظم يومه كل صباح، استطاع تحقيق الكثير.

وبجانب الطب، أهتم بالأبحاث والارتقاء بقسم الطب وجراحة العيون للعالمية، فاستطعت بفضل الله تعالى أن أقدم الكثير لوطني الغالي؛ كي يكون على خريطة طب وجراحة العيون عالمياً، وكان آخر جهودي وضع السعودية على خريطة الجينوم وخريطة الذكاء الاصطناعي.

العصر الذهبي للمرأة

► **بمّ تنصحين المرأة في ظل دعم قيادة المملكة لها؟**

أقول للمرأة السعودية: كم أنت محظوظة في هذا الزمن، زمن سلمان الحزم، وما تلقته المرأة من دعم وتمكين في مختلف المجالات؛ فذلك كان صعب المنال في



أقوى النساء العربيات تأثيراً؟

في عام ٢٠٠٥ اختارني مجلة فوربس العالمية ضمن قائمة أقوى النساء العربيات تأثيراً، في وقت كان فيه تحفظ كبير على ظهور النساء إعلامياً، فكنت من أوائل النساء اللاتي خطت هذه الخطوة؛ لأفتح الأبواب للجيل القادم.

والآن بعد أن أصبحنا نحن النساء - في كل مجال، أشعر بالسرور؛ كوني من أوائل النساء اللاتي حظين بالمنصب الأكاديمي والبحثي والسياسي والطبي في ذلك الوقت.

التصدر الرقمي للمملكة

المملكة تصدرت مجال الصحة الرقمية بين مجموعة العشرين، فهل يسهل تحقيق ذلك في كل المجالات؟

فعلاً، تصدرت المملكة مجموعة الـ 20 بمجال الصحة الرقمية، فعندما سافرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية للحضور بأكاديمية العيون، وجدت الأعضاء منبهرين بموقعي "توكلنا، و"الصحة الإلكترونية".

كذلك، تصدرت المملكة دول مجموعة العشرين رقمياً، ضمن تقرير التنافسية الرقمية 2021؛ ما يمثل الريادة الرقمية للمملكة ومحافظةها الدائمة على التقدم في مختلف المؤشرات.

وهذا الإنجاز، ثمرة للدعم والتمكين والتوجيه لقطاع الاتصالات وتقنية المعلومات على مدى السنوات الماضية، كما يعكس القفزات النوعية التي حققتها المملكة على مستوى البنية التحتية للاتصالات، وتنمية القدرات الرقمية، والمشاريع الرقمية الضخمة، إضافة إلى نضج التنظيمات والتشريعات الرقمية؛ وذلك نتيجة لاستراتيجية قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات 2023 المستمدة من رؤية 2030.

وكذلك تطوير القدرات الرقمية وجذب الاستثمارات الأجنبية والشركات العالمية

لتعزيز المعرفة الرقمية والتقنية، كما تشمل الأهداف الرئيسة لقطاع الاتصالات وتقنية المعلومات إيجاد أكثر من 25000 وظيفة جديدة في هذا القطاع، وزيادة حجم سوق تقنية المعلومات والتقنيات الناشئة بنسبة 50 %، ونمو مساهمة قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات في الناتج المحلي الإجمالي بأكثر من 13 مليار دولار على مدى 5 سنوات وزيادة مشاركة المرأة في القطاع بنسبة 50 %.

وقد وافقت القيادة الرشيدة على إنشاء هيئة الحكومة الرقمية التي تساعد في إنشاء تفاعلات رقمية وخدمات إلكترونية بين المواطنين والحكومة وقطاع الأعمال، كما عملت على تنفيذ خطة العمل الثالثة في الاستراتيجية الوطنية للتحويل الرقمي التي تغطي الفترة 2020-2024 الهادفة إلى تحقيق حكومة ذكية في الدولة، كما تواصل المملكة الاستثمار في بنيتها التحتية الرقمية؛ بنشر شبكات 5G وبناء 6500 برج جديد.

علم العيون الوراثي

لماذا اخترت تخصص علم العيون الوراثي؟ وهل يمكن أن تصبح المملكة من أوائل الدول المؤثرة فيه؟

لم أختَر طب وجراحة العيون، بل هو الذي اختارني، فعندما تخرجت لم أستطع السفر للخارج؛ إذ كان الابتعاث يُعطى للزوج أو الأب أو الأخ أو المحرم؛ وذلك في أواخر الثمانينيات والتسعينيات.

نجحت في وضع المملكة على خريطة الجينوم والذكاء الاصطناعي

كذلك، فإن عاداتنا وتقاليدينا - خاصة ونحن من أهل القصيم (أهل بريدة) - تحول دون سفري بمفردي للزمالة، فبحثت في الرياض عن الزمالة المعترف بها دولياً أولاً، والمعترف بها محلياً، فوجدته في طب وجراحة العيون؛ فكان أول مشروع مقيم مُعترف به.

ولو عاد بي الزمن لاختيار تخصص آخر، لاخترت نفس التخصص، فدوماً أقول لطلابي: "العبد في التفكير، والرب في التدبير"، فلا تيأس حتى وإن أغلقت جميع الأبواب أمامك.

الليزر الثلاثي

تعهدت سابقاً بالتخلص من تدني مستوى الخدمة الصحية في المملكة، فما أبرز إسهاماتك؟

الإسهامات الصحية كثيرة، فكنا من أوائل من استعمل الليزر الثلاثي، ومن بعدها استعمال الحقنة داخل الجسم الزجاجي لمرضى الإيدز، واستعمال "اللوسنتس" لعلاج اعتلال شبكة العين، وكنا من الأوائل في استعمال هذه التقنية حتى قبل الدول الأوروبية، وبعدها استعملنا ما يُسمى بـ "الإشعاع الحراري" للبقعة الصفراء، وكذلك الإنزيمات لأمراض الاستقلابية.

وتوالت بعدها كثير من التقنيات، ولكن أعتقد أن أهمها استعمال العلاج الوراثي لأول حالة في الشرق الأوسط بمستشفى الملك فيصل التخصصي؛ حيثُ قمت بهذه العملية مع الدكتور محمد بن خثيلة؛ ما جعل السعودية توضع على خريطة الجينوم، ثم على خريطة الذكاء الاصطناعي؛ حيثُ نقوم بالفحص السكري.

وستكون المملكة أول دولة في الشرق الأوسط تستعمل الذكاء الاصطناعي؛ ما يرتقي بالمستوى الصحي والطبي بها؛ وهو مشروع كبير تساهم فيه وزارة الصحة و"سدايا" و"هيئة الدواء والغذاء" و"هيئة الابتكار" بدعم من مشروع "نيوم"؛ حيثُ نقوم بالمسح الوطني لمرضى



والطبية خصوصًا، ولعل اهتمام القيادة تمثل في صورته الأشمل من خلال توفير الرعاية الصحية الشاملة والمتكاملة الوقائية والعلاجية والتأهيلية والتعزيزية بما يتماشى مع أخلاقيات المهن الصحية، ويحقق رضا المستفيدين من المراجعين والمرضى وأسرتهم ومجتمعهم من الخدمات الصحية؛ وذلك برفع مستوى الوعي الصحي وتحقيق العدالة في توزيع الخدمات الصحية كمًّا ونوعًا على مختلف مناطق المملكة.

أوشكنا على وضع استراتيجيات وطنية لفحص مرض السكري

آل سعود مقاليد الحكم عام 2015؛ ما أسهم في تمكين السعوديات واستثمار طاقتهن وتعزيز مكاتهن، ومنحهن المزيد من الحقوق؛ ما أتاح للمرأة لعب دور مهم في التنمية، تحقيقًا لأهداف رؤية 2030، فباتت اليوم شريكًا فعليًا للرجل في تنمية الوطن.

صروح طبية عملاقة

▶ **كيف يمكن الارتقاء بالطب في المملكة؟**

رُصدت للقطاع الصحي في عهد الملك سلمان، ميزات ضخمة، وشيدت صروح طبية عملاقة، بدءًا من الرعاية الصحية الأولية، مرورًا بالمستشفيات العامة والمركزية، وتتويجًا لها بالمدن الطبية والمستشفيات التخصصية فائقة التطور والمجهزة بأحدث ما أنتجته التكنولوجيا في المجال الطبي.

ويعجز التعبير عن الإنجازات عمومًا،

سكري العين في جميع أنحاء السعودية.

البرلمان العالمي

▶ **ما توقعاتك للمرأة السعودية وتمثيلها للمملكة في المحافل الدولية؟**

المرأة تمثل السعودية دوليًا منذ زمن، فبعد أحداث 11 سبتمبر مثلناها في عدة محافل دولية؛ حيث استطعت دخول مجلس الشورى في البرلمان العالمي؛ لضرورة وجود نساء فيه، فكنا نسمة أنفسنا استشاريين خلف الستار، دون أن أهتم بهذا الأمر؛ إذ كان همي الأول هو تمثيل وطني، فتلقيت بعد ترشحي في سويسرا، مكالمة من الدكتور صالح الحميد من مكة، يشكرني على جهودي.

والمرأة السعودية تعيش مرحلة تمكين غير مسبوقة في ظل المكاسب التي حصلت عليها بعد تولي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز

تفاصيل مجموعة sacai

لربيع وصيف 2022

أيضاً ارتدائه بطريقتين.

وأصبحت السترة ذات الخطوط الطويلة عبارة عن تنورة صغيرة غير متماثلة عندما تم تحرير الأكتاف تتدلى على الجانبين، وتم إعطاء البلوزات الشفافة حجماً إضافياً مع قطع الأكمام القابلة للفصل في الساتان المتباين.

وتعد هذه هي المرة الأولى التي تصنع فيها Chitose Abe قطعها الهجينة الجديدة التي تجمع بين العناصر المختلفة. والتي يمكن تحويلها إلى أشكال مختلفة. وقد كانت النتيجة هي مجموعة مختارة من القطع الجديدة التي تتحدى التعريف مع توفير خزانة ملابس متعددة الاستخدامات.

هناك أيضاً، قطع كبيرة على شكل جلد النمر وقطع أخرى منقطة، تضيف اهتماماً بصرياً إلى لوحة ملابس العمل.

في فصل الربيع، عززت تجاربها قليلاً؛ حيث صممت العديد من القطع في مجموعتها الجديدة على شكل قطعتين، ما يعنيه ذلك هو أن الفستان الذي تراه هنا يمكن أن يتحول إلى معطف قصير يصدر مزدوج بدون أكمام أو مقطوع بشكل حاد إذا شدته فوق الكتفين.

ولتقديم مجموعة Sacai لربيع وصيف 2022، قامت Chitose Abe بتكليف حافلة سياحية تحمل اسم العلامة التجارية، شقت طريقها إلى قاعدة برج طوكيو وهو برج راديو باللونين البرتقالي والأبيض على غرار برج إيفل واكتمل في عام 1958، ثم خرجت عارضات الأزياء من الحافلة وتجولن في الأنحاء قاعدة البرج وعبر طوابق المراقبة.

ابتكرت المصممة Chitose Abe، قطعاً تجاوزت طريقة الربط المعتادة، وبدلاً من ذلك ركزت على المظهر الذي لا يجمع بين العناصر المتباينة فحسب، بل يمكن

جلبت Chitose Abe البراعة إلى تصميمها منذ بداية علامتها التجارية Sacai التي تتخذ من طوكيو مقراً لها؛ حيث قامت بتقسيم الملابس إلى أشكال هجينة تم اختيارها كشارات رائعة في جميع أنحاء السوق.



sacai



sacai



sacai



sacai



sacai



sacai



sacai





sacai

sacai



sacai



sacai



"أسبوع الرياض الدولي للفخامة" ..

نجاح منقطع النظير لجذب الاستثمارات الأجنبية والحفاظ على رؤوس الأموال الوطنية

حقق "أسبوع الرياض الدولي للفخامة" الذي اختتمت أعماله، مؤخرًا، في العاصمة السعودية نجاحًا كبيرًا، تُوج باستقطاب أعداد قياسية من الزوار، كما شكل منصة حيوية لكبرى الشركات الدولية والإقليمية والمحلية لعرض وتسويق أحدث منتجاتها أمام شريحة واسعة من قاعدة العملاء المستهدفة في السوق السعودي، الذي يعد أكبر وأهم أسواق الشرق الأوسط وأكثرها جاذبية لدور المجوهرات والساعات وخدمات حفلات الزفاف.



L

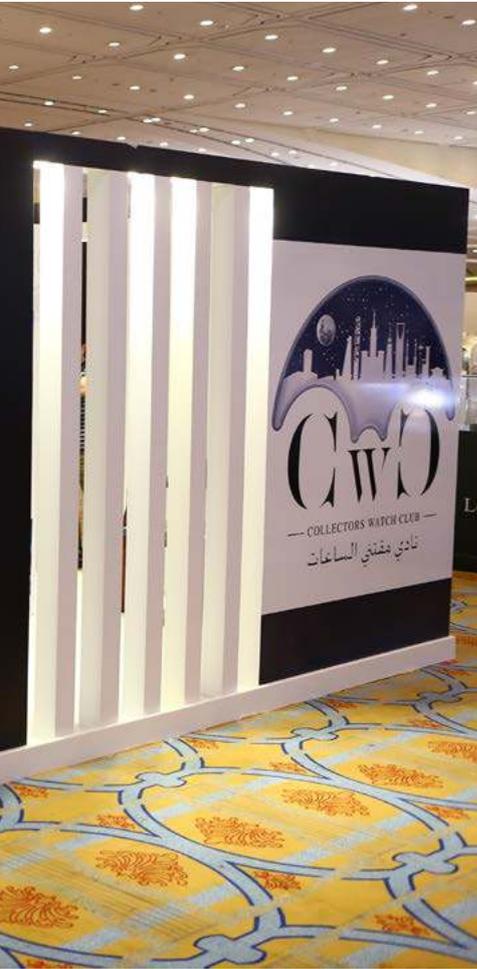
"نحن فخورون بالنجاح المشهود الذي حظي به المعرض، فبالإضافة إلى الإقبال الكبير الذي حظي به من الزوار من مختلف أنحاء المملكة والمنطقة، أتاحت المعرض لكبرى العلامات التجارية الدولية والإقليمية فرصة الوصول إلى الشرائح المستهدفة من المتسوقين، ليرسخ بذلك مكانته كأكبر وأهم معرض للمنتجات الفاخرة على مستوى المنطقة".

وأضاف: "شكل أسبوع الرياض الدولي للفخامة فرصة للشركات الدولية والإقليمية لدخول أهم سوق في المنطقة، ووفر للمتسوقين في المملكة فرصة التعرف على مجموعة متنوعة وفريدة من المنتجات. كما لعب الحدث دورًا حيويًا في خلق علاقات عمل وشراكات جديدة، بما يتماشى مع رؤية السعودية 2030 الرامية لأن تصبح واحدة من أكبر 10 اقتصادات في العالم، ودعم النمو الاقتصادي وخلق فرص استثمارية جديدة".

وشهد معرض "أسبوع الرياض الدولي للفخامة"، الذي أقيم خلال الفترة بين 9 - 12 نوفمبر الماضي في أحد فنادق الرياض، مشاركة أكثر من 60 من أبرز شركات ودور المجوهرات والساعات الفاخرة ومنظمي حفلات الزفاف والخدمات ذات العلاقة، من دول الخليج والشرق الأوسط وأوروبا والولايات المتحدة وآسيا، التي عرضت تشكيلات واسعة من أحدث منتجاتها، بما فيها شركات تشارك لأول مرة في سوق المملكة.

كما شهد المعرض، قيام ماركات عالمية شهيرة بتدشين ساعات فريدة ومعقدة بشكل حصري، منها: "جاكوب اند كو، لويس مونييه، أرنولد أند صن، بوفيه، وفرنك مولر".

من جهته، قال السيد عبدالرحمن الزبير؛ مؤسس أسبوع الرياض الدولي للفخامة:



وخلال الحدث، قامت شركة بنتلي موتورز، الراعي الرسمي للمعرض، بعرض سيارتها فلاينغ سبير وبانتايغا لسنة 2022 التي تعتبر من أكثر السيارات تألقاً وفخامة؛ حيث تم تطويرها لتلبية متطلبات وتطلعات عشاق السيارات الفريدة التي تعبر عن أرقى معايير الأداء والرفاهية.

وشهد الحدث ولأول مرة، بث مزاد لدار سوذبيز بشكل مباشر من جنيف، إذ أتيحت الفرصة للزوار متابعة المزاد الذي شهد بيع نخبة من أروع الساعات النادرة والمجوهرات الراقية، وقد شارك في المزاد مشترون من مختلف أنحاء العالم.

ومن جانبه، قال إدوارد جيبس؛ الرئيس التنفيذي لدار سوذبيز في الشرق الأوسط والهند: "أصبحت المملكة العربية السعودية وبسرعة واحدة من أهم أسواقنا، لا سيما مع مشاركة مزايدين من الأعمار الأصغر سناً الذين اكتشفوا مزاداتنا عبر الإنترنت. ونحن متحمسون في دار سوذبيز لمواصلة تطوير وجودنا في المملكة".

كما قامت شركة أمريكيان أكسيريس خلال معرض أسبوع الرياض الدولي للفخامة بعرض منتجات فاخرة ونادرة في "صالون بريفيه" الخاصة، وهي قاعة مخصصة لعملائها ولكبار الزوار وضيوف "أميكس" للتعرف على المنتجات النادرة.





ما هو اضطراب

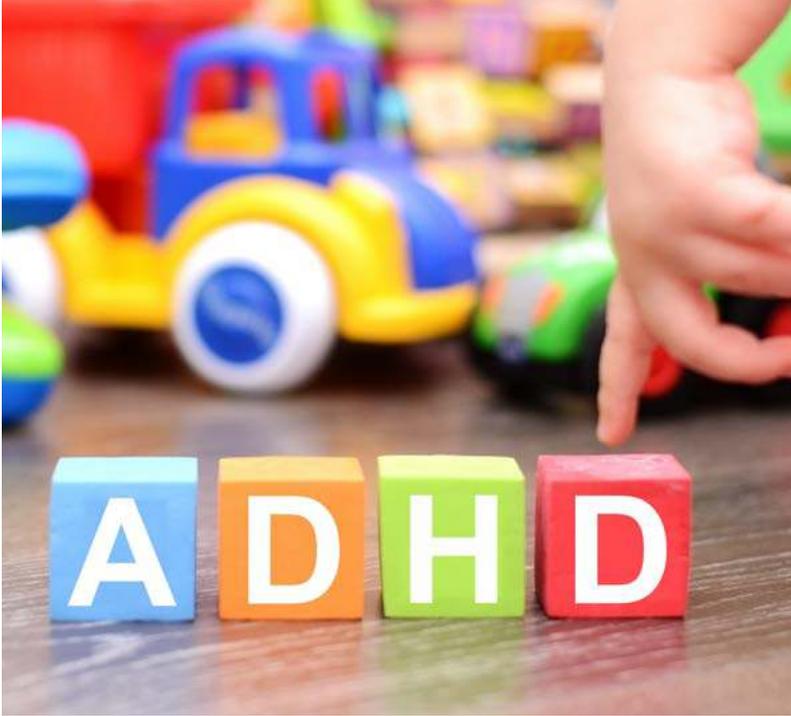
فرط الحركة ونقص الانتباه

(ADHD)؟

وكيف نتعامل معه؟

كتبت: سارة طارق

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو (ADHD) هو حالة تجعل من الصعب بشكل غير عادي على الأطفال التركيز والجلوس واتباع التوجيهات والتحكم في السلوك الاندفاعي.



أعراض نقص الانتباه (ADHD)

هناك ثلاثة أنواع من السلوك الذي يشير إلى اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وهي: "عدم الانتباه، فرط النشاط، والاندفاع".

يواجه جميع الأطفال الصغار أحياناً صعوبة في الانتباه إلى المعلمين وأولياء الأمور والبقاء في مقاعدهم وانتظار دورهم؛ لذلك يجب تشخيص الأطفال بمرض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فقط إذا كان سلوكهم أكثر تطرفاً ممن في سنهم.

وتنقسم أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه إلى مجموعتين: غافل أو مفرط النشاط واندفاعي. ويظهر بعض الأطفال في الغالب سلوكيات غافلة، والبعض الآخر يظهر في الغالب مفرط النشاط أو

تعليم الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة

يظهر على العديد من الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه علامات اضطراب الانتباه قبل بلوغهم سن المدرسة، ولكن في المدرسة عندما يواجهون العديد من المشاكل تتم إحالة معظمهم للتشخيص.

هذا هو أهمية أن يكون المعلمون على دراية جيدة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وبإمكانهم التعرف على الأطفال الذين قد يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ولكنهم يدركون أيضاً أن الأعراض والسلوكيات المرتبطة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قد يكون لها تفسيرات أخرى محتملة.



يركز هذا المقال على كل ما يحتاج الآباء والأمهات والمعلمون إلى معرفته حول تعليم الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه: كيف يؤثر ذلك في الأطفال داخل الفصل؟ وكيف يمكننا مساعدتهم في النجاح؟



يكون مصابًا باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

يتم تشخيص الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فقط إذا أظهروا هذه الأعراض في كثير من الأحيان لدرجة أنهم يتسببون في صعوبة حقيقية بمكانين على الأقل؛ أي في المدرسة والمنزل. ويجب أن يستمر النمط الذي يسبب لهم ضعفًا خطيرًا لمدة ستة أشهر على الأقل.

الفرق بين اضطراب نقص الانتباه (ADD) واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)

اضطراب نقص الانتباه (ADD) هو مصطلح قديم للاضطراب الذي نسميه الآن (ADHD) أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

بالمدرسة.

- غالبًا ما يتجنب أو يقاوم المهام التي تتطلب جهدًا عقليًا متواصلًا، بما في ذلك أداء الواجبات المنزلية.

- كثيرًا ما يفقد مهام الواجبات المنزلية والكتب والسترات وحقائب الظهر والمعدات الرياضية.

- في كثير من الأحيان يتململ أو يرتبك.

- لديه مشكلة في البقاء بمقعده.

- يجري ويصعد في مكان غير مناسب.

- لديه مشكلة في اللعب بهدوء.

- غير صبور، لا يمكن أن ينتظر دوره.

- يتحدث بشكل مفرط.

- يطمس الإجابات قبل اكتمال السؤال.

- يقاطع أو يتطفل على محادثات الآخرين وأنشطتهم وممتلكاتهم.

ومن المهم أن تضع في اعتبارك أنه ليس كل طفل عالي الطاقة أو مندفعًا

اندفاعيًا، لكن غالبية المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لديهم مزيج من الأمرين ما قد يجعل من الصعب عليهم العمل بشكل جيد في المدرسة.

وفيما يلي، علامات سلوكية لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قد تلاحظها في المدرسة من هاتين الفئتين:

- يرتكب أخطاء مهمة في العمل المدرسي، ويتغاضى عن التفاصيل.

- من السهل تشتيت انتباهه أو انحرافه عن مساره.

- لديه صعوبة في اتباع التعليمات.

- لا يبدو أنه يستمع عند التحدث إليه مباشرة.

- لديه مشكلة في تنظيم المهام والممتلكات.

- غالبًا ما يفشل في إنهاء العمل

يتعلق الأمر بإيقاف بعض الأنشطة التي يجدونها أكثر تحفيزاً مما يحدث بعد ذلك، ويسميها الأطباء "عدم القدرة على تعديل الانتباه"، ويمكن أن يؤدي إلى تشويش الأطفال في الفصل.

أسباب أخرى للسلوكيات التي تشبه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

الطفل الذي لا يبدو أنه يجلس ساكناً، والذي يطمس الإجابات في الفصل دون رفع يده، والذي لا ينهي واجباته المدرسية، والذي يبدو أنه يلحم بأحلام اليقظة عندما يعطي المعلم التعليمات، ترتبط هذه الإجراءات بسلوك اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ولكن يمكن أن تكون أيضاً نتيجة لعوامل أخرى: من القلق إلى الصدمة إلى مجرد أن تكون أصغر سناً من معظم الأطفال في الفصل، وبالتالي أقل نضجاً.

لهذا السبب من المهم للمعلمين وأولياء الأمور أن يكونوا على دراية بالأشياء الأخرى التي يمكن أن تؤثر في سلوك الطفل.

الغفلة:

يمكن أن يتشتت انتباه الطفل الذي يفتقر إلى الانتباه بسبب موقف مقلق أو مؤلم في المنزل، أو بسبب تعرضه للتمتر في الملعب، وقرب العطلة.

وإذا كان الطفل المصاب باضطراب الوسواس القهري لا يعرف إجابة السؤال فيبدو أنه لم يكن منتبهاً، ولكن السبب في الحقيقة هو أن الهواجس تشتت انتباهه، وعندما يبدو أن الطفل ينظر في كل مكان ولكن في صفحات الكتاب الذي من المفترض أن تقرأه فهناك سبب آخر محتمل وهو أنه يعاني من اضطراب التعلم.

فرط النشاط:

إذا كان الطفل يتململ عندما يُفترض أن يقرأ، فقد تكون لديه مشاكل حسية تجعله غير مرتاح، أو مشكلة تعليمية تسبب له إحباطاً كبيراً.



كما وجدت دراسة أجريت في ولاية ميشيغان أن رياض الأطفال الأصغر سناً في صفهم أكثر عرضة بنسبة 60% للإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مقارنة بالآدم في صفهم.

لماذا يظهر بعض الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه سلوكاً تخريبياً؟

لا يعتبر التحدي والانفجارات العاطفية من أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، لكن الأطفال المصابين به هم أكثر عرضة لخطر تطوير هذه السلوكيات؛ إذ يميل بعضهم إلى الإحباط والارتباك لأن المطالب المفروضة عليهم لا يمكنهم الوفاء بها باستمرار بسبب القصور المتأصل في الانتباه، وكبح الدوافع والتحكم في مستوى نشاطهم.

وقد يكون إجراء التحولات من نشاط إلى آخر أمراً صعباً بشكل خاص بالنسبة للأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في الفصل الدراسي، خاصة عندما

وكان يسمى (ADD) حتى عام 1987، عندما أضيفت كلمة "فرط النشاط". ولا يزال بعض الأشخاص يستخدمون المصطلح القديم، (ADD) بدافع العادة، أو لأنه مصطلح مألوف أكثر من (ADHD).

لماذا يعد عامل العمر بالغ الأهمية في تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

يمكن أن يحدث عام واحد فرقاً كبيراً في قدرة الطفل على التنظيم الذاتي، هذا هو السبب في أنه من المهم عند تعليم الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وعند التفكير في سلوك الطفل مقارنة بالاطفال الآخرين في العمر نفسه وليس بمجموعة الأطفال في فئة عمرية أخرى.

وقد أمدت دراسات في السنوات القليلة الماضية بأن الأطفال الأصغر سناً في فصولهم يتم تشخيصهم بشكل غير متناسب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.



الاندفاع:

القلق هو حالة أخرى غالبًا ما تكون مخفية، يمكن أن تجعل الأطفال غير قادرين على اتباع القواعد أو انتظار دورهم، أو أن ينتقدوا عندما يكونون منزعجين.

الفروق بين الجنسين في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

تتمثل الصورة النمطية لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في قيام الأولاد بتعطيل الفصل الدراسي عن طريق القفز من مقاعدهم أو الانخراط في أعمال الأطفال الآخرين أو إخفاء الإجابات دون رفع أيديهم، لكن الفتيات يصبن باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أيضًا.

وإذا كانت لديهن أعراض فرط النشاط والاندفاع، فمن المرجح أن يُنظر إليهن بأنهن يفرطن في الكلام أو العاطفة.

وقد تواجه الفتيات المندفعات صعوبة في تكوين صداقات والحفاظ عليها. وغالبًا ما يعملن بجد للتعويض عن نقاط ضعفهن؛ بحيث يستطعن إخفاء تحدياتهن.

السلوك الإيجابي في المدرسة بالثناء والجوائز المكتسبة.

ويسمح هذا النظام للمعلمين بالتركيز على ما يقوم به الطفل بشكل جيد، بدلاً من التركيز على ما لا يقوم به بشكل جيد، ويمكن أن يعزز احترامه لذاته ويساعده في الشعور بالإيجابية تجاه المدرسة.

الأدوية شائعة الاستخدام

يوصف للعديد من الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الأدوية المنشطة للمساعدة في تقليل أعراضهم. وهناك فئتان رئيسيتان من الأدوية المنشطة لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط:

-الأدوية القائمة على ديكستروأمفيتامين.

- الأدوية القائمة على الميثيلفينيديت: ريتالين، ميثيلين، كونسيرتا، ميتاداتا، ديتراناباتش.

-الأدوية القائمة على ديكستروأمفيتامين: أديرال، فيفانسان، ديكسيدرين، فوكالين.

إن الوعي المتزايد، مع تقدمهم في السن، بضرورة العمل بجهد أكبر من أقرانهم غير المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يضر بشدة بتقديرهم لذاتهم، وقد تعاني الفتيات من التفكير في أنهن غيبات أو منكسرات.

كيف يمكن للمعلمين مساعدة الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

يمكن للأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في الفصل الدراسي والذين يواجهون صعوبة في الامتثال للقواعد وإكمال المهام، الاستفادة من نظام بطاقة التقرير اليومي الذي يحدد أهدافاً سلوكية إيجابية ومكافآت لتعزيز السلوك عندما يحققون هذه الأهداف.

قد تكون السلوكيات المرغوبة بقاء الطفل جالساً، وإنهاء الواجب المدرسي، ورفع يده قبل التحدث. ويتلقى الطفل نقاطاً لتحقيق الأهداف بنجاح، ويتلقى والداه بطاقة تقرير سلوك يومية؛ ما يمكنهما من تعزيز

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

اضطرابات المزاج والمراهقات.. كيف نتعامل مع هذا الوضع؟

يصيب القلق والاكتئاب كلا الجنسين، ولكن في سنوات المراهقة تكون الفتيات أكثر عرضة للخطر من الفتيان.



والذي يتجلى في شكل سلوك تخريبي أو إشكالي. على هذا النحو، يستغرق الأمر بعض الوقت ليس فقط حتى يتعرف عليه الآخرون، ولكن في كثير من الأحيان حتى يدرك المريض نفسه أن تفكيره واستجاباته العاطفية مضطربة.

أنواع الاكتئاب

هناك نوعان من الاكتئاب: الاكتئاب الكلي وهو أكثر أشكال الاكتئاب شيوعاً؛ حيث تحدث مجموعة الأعراض التي تحدد الاكتئاب فيما قد يكون نوبات حادة تميل إلى أن تستمر من سبعة إلى تسعة أشهر.

ولكن هناك أيضًا شكل آخر من أشكال الاكتئاب يسمى اضطراب الاكتئاب الجزئي؛ حيث تكون الأعراض أكثر اعتدالاً، ولكنها تستمر لفترة أطول، ويتم قياسها بالسنوات؛ لذلك في حين أن تجربة الاكتئاب الجزئي قد تكون أقل إنهاكاً للمراهق فإن الخطر هو أن هناك المزيد من الضرر المتراكم، والمزيد من الوقت الذي يتم فيه إبعاد المراهق عن عملية النمو الصحي.

أعراض القلق لدى المراهقات

القلق هو نظام تكييفي طبيعي يتيح للجسم معرفة متى يكون في خطر. لكن القلق يصبح مشكلة عندما يكون غير متناسب مع الموقف، ويتعارض مع قدرة الشخص على العمل. قد تنسحب المراهقة شديدة القلق من الأنشطة لأنها خائفة أو قلقة للغاية، ولا يزول قلقها مع الطمأنينة.

وقبل سن البلوغ يكون معدل انتشار اضطرابات المزاج متماثلاً تقريباً بين الأولاد والبنات من من 3% إلى 5%، لكن بحلول منتصف فترة المراهقة تتزايد احتمالية إصابة الفتيات باضطراب المزاج بأكثر من الضعف مقارنة بالفتيان، مع انتشار عند مستويات البالغين من 14% إلى 20%.

لماذا هذا التفاوت الكبير في اضطرابات المزاج؟ نعلم من خلال فحص مسح الدماغ أن هناك اختلافات في طريقة معالجة الفتيات والفتيان للمنبهات العاطفية.

وتنضج الفتيات من حيث إدراكهن العاطفي أسرع من الأولاد، وهذه الحساسية قد تجعلهن أكثر عرضة للاكتئاب والقلق.

أعراض الاكتئاب لدى المراهقات

في اكتئاب المراهقات ما يلحظه الناس أولاً هو الانسحاب، أو عندما تتوقف المراهقة عن فعل الأشياء التي تحبها عادةً. قد تكون هناك تغيرات أخرى في مزاجها، بما في ذلك: الحزن أو الانفعال أو الشهية أو مستوى الطاقة أو أنماط النوم أو الأداء الأكاديمي، وهذا مهم بشكل خاص لأنه في الوقت الذي يلاحظ فيه أفراد الأسرة والأشخاص الآخرون المحيطون بالمراهقة عدم اهتمامها بمعظم الأشياء عادة ما تكون مكتئبة لبعض الوقت.

والاكتئاب هو اضطراب داخلي؛ أي أنه يزعج الحياة العاطفية للمريض، وليس مجرد اضطراب خارجي،





والانسحاب والتغيرات في الأداء المدرسي، وعادات الأكل، وأنماط النوم، والأشياء التي تستمتع بفعلها، حتى عندما لا يتحدث المراهقون عما يشعرون به.

وهناك مشكلتان مرتبطتان بالفتيات المراهقات-أي التي تحدث عند الفتيات أكثر من الفتيان- وهما اضطرابات الأكل، وإيذاء النفس، وفي حين أنهما يمكن أن تتداخلان مع الاكتئاب فإن الافتراض الشائع بأنهما ناجمتان عن الاكتئاب لا تؤكد الأبحاث.

مباشراً بالاكتئاب والقلق لدى المراهقين، وهما التفكير الانتحاري أو تعاطي المخدرات. الانتحار هو ثالث سبب رئيسي للوفاة بين المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عامًا، ونعلم أن معظم الأطفال الذين ينتحرون يعانون من أمراض نفسية.

والمرهقون المعرضون للخطر يخفون اكتئابهم وقلقهم عن آبائهم وأصدقائهم؛ لهذا السبب من المهم أن تكون متيقظاً لعلامات هذه الاضطرابات

وقد يكون للمراهقة التي كانت قلقة منذ الطفولة نمط حياة مبن على مخاوفها، مثل الأنشطة والبيئات التي تختارها وتلك التي تستبدها، والأصدقاء الذين تشعر بالراحة معهم؛ لهذا السبب يكون علاج القلق أكثر صعوبة كلما طالت مدة بقائه.

المشاكل المرتبطة بالقلق والاكتئاب لدى المراهقات

هناك مشكلتان خطيرتان مرتبطتان ارتباطاً

وهذا هو الوقت الذي تتعلم فيه الفتاة عادة أشياء مثل: كيف تكون ابنة أو أختًا أو صديقة، ومع الاكتئاب أو القلق قد تفوتها هذه الأنواع من التعلم، بل يمكن أن يتفاقم اكتئابها أو توترها.

▶ علاجات القلق والاكتئاب

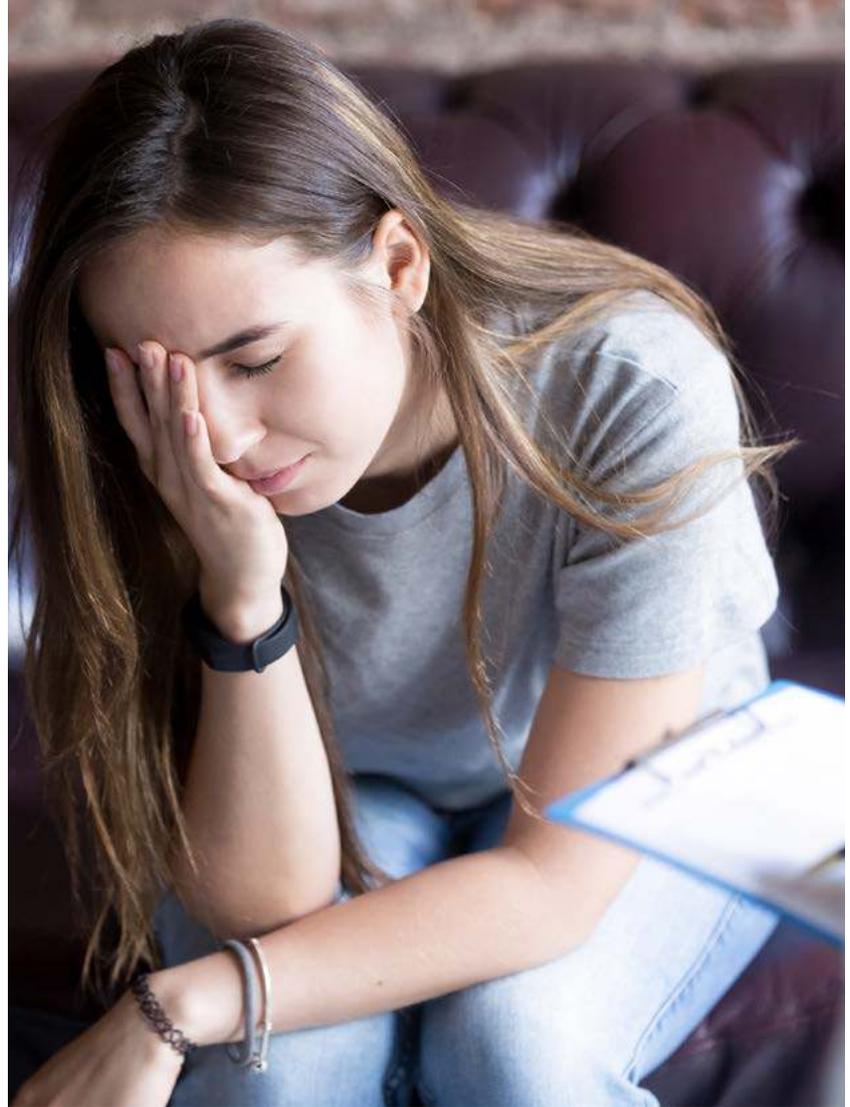
لحسن الحظ يمكن أن تؤدي المشاركة المبكرة لأخصائيي الرعاية الصحية إلى تقصير فترة المرض وزيادة احتمالية عدم تفويت دروس حياتية مهمة.

والعلاج الأكثر شيوعًا الذي يمكن أن يستخدمه أخصائيو الصحة العقلية هو شكل من أشكال العلاج السلوكي المعرفي، واعتمادًا على مدى صغر الطفل قد يتضمن تعليم الوالدين أيضًا.

ويعتمد العلاج السلوكي المعرفي على فكرة أن الشخص الذي يعاني من اضطراب المزاج محاصر في نمط تفكير سلبي. ويميل الأطفال المكتئبون إلى تقييم أنفسهم بشكل سلبي، وتفسير تصرفات الآخرين بطريقة سلبية، وافترض أحلك النتائج الممكنة للأحداث. وبالمثل فإن الطفل الذي يعاني من القلق تطغى عليه المخاوف من النتائج السلبية قبل وقت طويل من وقوع الأحداث.

في العلاج السلوكي المعرفي، يتم تعليم المرضى أن يتحدوا تلك الأفكار السلبية؛ للتعرف على النمط وتدريب أنفسهم على التفكير خارجها. وفي كثير من الحالات نرى تحسنًا حقيقيًا لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب والقلق.

وإذا كان القلق أو الاكتئاب متوسطًا إلى شديد فقد يشمل العلاج أدوية مثل مضادات الاكتئاب، أما بالنسبة لكل من القلق والاكتئاب فعادةً ما يعمل مزيج من العلاج النفسي والأدوية بشكل أفضل من أي منهما بمفرده.



وبالإضافة إلى الاضطرابات نفسها، فهناك تأثيرات إضافية قد تسبب مشاكل تستمر مدى الحياة. ويأتي الاكتئاب مع انخفاض الطاقة وضعف التركيز، وهما عاملان من المحتمل أن يكون لهما تأثير كبير في الأداء الاجتماعي والأكاديمي، كما أن القلق والانسحاب اللذين يرافقان الاكتئاب يضران بالتقدم الاجتماعي والأكاديمي.

ومن السهل رؤية آثار الأداء الأكاديمي الضعيف: فالتخلف في المدرسة يقوض ثقة الطفل وصورته الذاتية، ويمكن أن يؤثر في مستقبله إذا طال أمده. لكن التعلم الاجتماعي لا يقل أهمية عن التعليم الأكاديمي في مرحلة الطفولة والمراهقة.

الفتيات اللاتي يعانين من اضطرابات الأكل لا تظهر عليهن علامات الاكتئاب في كثير من الأحيان، وبالمثل فإن السلوك المضرب بالنفس هو نوع من آلية المواجهة لتخفيف الألم العاطفي.

ولا تخفف مضادات الاكتئاب من اضطرابات الأكل أو إيذاء النفس، والتي تتلقى أنواعًا مختلفة من العلاج.

▶ لماذا يُعد التدخل المبكر بالغ الأهمية؟

عندما تكون المراهقة مكتئبة أو قلقة فإن معاناتها ليست السبب الوحيد لأهمية الحصول على المساعدة.

صحة بفورة تكتب: تعدد الزوجات بين مبرراته وموجباته

الجمهورية
أباحت الشرائع المدنية قديماً، تعدد الزوجات بغير شروط معينة أو قيود محددة وبدون تحديد عددهن أو الحد الأقصى منهن، وقبل الإسلام أباحت الشريعة اليهودية تعدد الزوجات حتى جعلته التوراة والتلمود مباحاً على إطلاقه وعلى حسب رغبة الرجل ووفق قدرته المادية.



بقوته وبسلطته يستطيع أن يسيطر على أربع نساء، بينما لا تستطيع المرأة السيطرة على أربعة رجال كما أن الرجل بطبيعته لا يحب أن يشاركه أحد في معاشرته الزوجية نفسها.

العلاقات الزوجية منها ما هو مادي وهو الجانب الذي يمكن للزوج أن يتحكم فيه، وأن يضمن العدل بين زوجاته كالنفقة والسكن والكسوة والإطعام والمعاشرة.

اجتماعية كثيرة.

يدغدغ تطرف الفكر التحرري في عصرنا الحديث تأملات الأوساط النسائية في حقائق الكون؛ إذ يتساءلن في خبث: " لماذا يتزوج الرجل أربع نساء، ولا تتزوج المرأة أربعة رجال؟".

ومع بدهاة الجواب الذي يتعلق أساساً بضرورة الحفاظ على الأنساب، فإن الرجل

ولم تحرم المسيحية التعدد، وحسب تواريخ الزواج لدى الأوروبيين بقي مباحاً في الديانة المسيحية حتى القرن السادس عشر الميلادي، ثم وضع الإسلام حداً للتعدد بـ4 زوجات كحد أقصى في آن واحد واشترط فيه العدل، وهو بهذا قد أصلح عادة تعدد الزوجات التي كانت موجودة قبله بقرون إذن لم يكن الإسلام هو أول من أقر تعدد الزوجات وهو مع ذلك لم يبطله لأنه يحل مشاكل

والنساء وهن نصف المجتمع أو يزيد، تكمن مشكلتهن الكبرى في عفافهن مادياً ومعنوياً وهذه الحاجة الملحة اقتضت وجود بعض المرونة في التشريع كي تتلاءم مع وسطية الشريعة السمحاء، لذلك أباح للرجل أن يجمع في عصمته أربع زوجات في وقت واحد كحد أقصى على خلاف ما كان سائداً في عصر الجاهلية من إبادة التعدد بغير حصر.

ومع إباحتها شرعاً فإن المشرع قد أحاطه بتشريع يكفل حفظ الحقوق الزوجية وهو ضمان تحقيق العدل بين الزوجات، فالمشرع الذي أباح التعدد أوجب العدل فيه بين الزوجات خاصة وبين الناس عامة، ويتجسد العدل هنا في إعطاء كل زوجة حقها الشرعي من البيت والنفقة، وأمر عند الشعور بالعجز عنه أن يُبقي الرجل على امرأة واحدة خشية الوقوع في ارتكاب الظلم الذي عاقبته كبيرة في الدنيا والآخرة لأنه يكون قد فرط فيما أوجبه الله تعالى من العدل، ولا يكلف الله تعالى إلا ما فيه الوسع والطاقة.

لكن الصورة السيئة التي يعطيها بعض المعددين، والتي تسوقها الكثير من الأفلام السينمائية والأعمال الدرامية حول تعدد الزوجات تعكس مثلاً مشوهاً لهدم قدسية الحياة الزوجية والالتفاف حول تعليمات الشريعة من خلال رسائل في قالب فني يتلقاها البسطاء بسذاجة تدعو للرتاء، لتحويل الزواج من علاقة سامية ذات أهداف وغايات أسمى إلى مجرد المتعة الوقتية واللذة الجسدية، ما يعد انتهاكاً لكرامة المرأة وأدبيتها.

ف عندما أقرت الشريعة تعدد الزوجات، وضعت له ضوابط واضحة لم تتركه على إطلاقه، والاستثناء المشروط بالعدل يخرج التعدد من دائرة الإباحة المطلقة إلى الإباحة المشروطة حينما تتوفر أسبابها.

مع إباحتها شرعاً فإن المشرع قد أحاطه بتشريع يكفل حفظ الحقوق الزوجية وهو ضمان تحقيق العدل بين الزوجات، فالمشرع الذي أباح التعدد أوجب العدل فيه بين الزوجات خاصة وبين الناس عامة، ويتجسد العدل هنا في إعطاء كل زوجة حقها الشرعي من البيت والنفقة، وأمر عند الشعور بالعجز عنه أن يُبقي الرجل على امرأة واحدة خشية الوقوع في ارتكاب الظلم الذي عاقبته كبيرة في الدنيا والآخرة لأنه يكون قد فرط فيما أوجبه الله تعالى من العدل، ولا يكلف الله تعالى إلا ما فيه الوسع والطاقة.

أما العدل في المحبة، فإنه لا يقدر عليه أحد لأن القلوب بيد الله تعالى، على أن لا تكون تلك المحبة حاملة على ترك حقوق الزوجات الأخريات، وإذا كان التعدد جائزاً، فالعدل واجب وتركه إثم كبير.

غالباً، ما لا يتزوج الرجل بامرأة أخرى دون سبب يدعو لذلك، كعدم قدرته على الصبر على امرأة واحدة تعثرها الأعداء الشرعية سواء المانعة من الاستمتاع التي يمكن أن تدفعه بعيداً عن طريق الحلال نحو الحرام، أو قد تعود إلى حاجته للإنجاب وثبت أن امرأته عاقر، أو لسفره بعيداً عن أهله وخاف على نفسه أن لا يقيم حدود الله، وقد يعود السبب إلى إرادته في إعفاف المرأة التي أراد أن يتزوجها، أو أن له هدفاً اجتماعياً، أو إصلاحياً نبيلاً وأسمى ومعقولاً في التعدد ويكون قادراً على تحقيق العدل.

وعلى ذلك، تتضح الحكمة من إباحتها تعدد الزوجات اجتماعياً وخلقياً وشخصياً؛ لأنه جاء للمصلحة العامة أكثر منه لرغبات



ومنها ما هو معنوي، كالمحبة والميل العاطفي، وغيرها من المشاعر التي غالباً ما لا يستطيع الزوج التحكم فيها.

لا بد أن يحب الرجل إحدى زوجاته أكثر من الأخريات، وفي هذا حذر الله تعالى في القرآن الكريم: "فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ" أي لا هي مطلقة ترجو الزواج، ولا هي متزوجة تتمتع بما تتمتع به النساء المتزوجات.

وبتحقيق العدل المادي والانتباه إلى العدل المعنوي، يصبح تعدد الزوجات بعيداً كل البعد عن الاستهتار والعبث، بل يتحقق الهدف من إباحتها وهو تحصين النساء من العوانس والأرامل والمطلقات والمعلقات، وكذلك تحصين الرجل الذي لا تكفيه زوجة واحدة لتحسينه لأسباب مختلفة ومتعددة، كمرضها وعدم قدرتها الصحية على الإنجاب مثلاً.

الإسلام بما اتسم به من شمولية النظرة لدقائق وتفصيل الحياة الإنسانية وصلاحياتها لكل زمان ومكان إنما كان يتوخى أن يجعل لكل مشكلة علاجاً نافعاً، وعنايته بمشاكل الأسرة والحياة الاجتماعية ثابتة وعظيمة، بحيث لم يبق فيها مجالاً لمزيد من انحراف الاجتهاد أو ضلال التأويل.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

بحضور الفنان علي الرزقاء..

"الفنون التشكيلية" تحتفي بالذكرى السابعة لبيعة خادم الحرمين الشريفين

نظمت الجمعية السعودية للفنون التشكيلية، مؤخرًا، أمسية ثقافية بمناسبة الذكرى السابعة لبيعة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز - حفظه الله كان ضيف الشرف فيها الفنان علي الرزقاء، تقديرًا للدور الكبير الذي لعبه في تطوير الفن التشكيلي السعودي والارتقاء به إلى العالمية؛ إذ يجسد تاريخ الفن التشكيلي السعودي بمختلف مراحل تطوره، وفكره المتوقع.



أدار الأمسية الإذاعي القدير عبد العزيز العيد، بحضور الدكتورة منال الرويشد؛ رئيسة الجمعية السعودية للفنون التشكيلية، ولفيف من رواد الحركة التشكيلية في المملكة ورفاق درب الفنان علي الرزقاء، من بينهم: الدكتور فواز أبو نيان، عبد العزيز الناجم، فهد الربيق، سليمان المقبل، فوزية بن خميس، الدكتورة هناء الشبلي، مني العتيبي، منى الخويطر، الشاعر محمد العريعر، الإعلامي يحيى زريقان، الدكتور حكيم عباس، وعدد من الفنانين التشكيليين والنقاد والمهتمين بالحركة التشكيلية.

وخلال الأمسية، كان حديث "الرزقاء" سردًا ممتعًا لمسيرة فنان عشق الفن منذ صغره، وتعامل مع موهبته الفنية في مرحلة الطفولة، بعفوية تامة، ثم نماها وطورها بوعي وذكاء وتصميم، حتى وصل إلى مرحلة النضج الفني والعالمية.

وتطرق الفنان في بداية حديثه، إلى لقاءه بخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز - أيده الله - في أكثر من مناسبة، وأنه القائد الذي صنع من الرياض مدينة عالمية بجميع المقومات، منذ كان أميرًا لها؛ حيث تحوي جميع مفردات التنوع الثقافي والعمراني، وتُسع مختلف التيارات الفنية والتوجهات الحضارية.

الـ ٢٨ التي دخلت في المنظور الفني للفنان وأصبحت فلسفة معتمدة لديه.

وهكذا، فإن العمل الفني يمثل قراءة بصرية وليست نطقية، مكوناتها من حروف الهجاء بمختلف حركاتها ومواقعها في القصيدة.. إنها حكاية بصرية مقروءة في لوحاتٍ كلها رموز ومصطلحات وجمل تختلف باختلاف الحرف.

لا استمرارية بدون موروث

يمثل الموروث الفني في عين الفنان



البداية لكل شيء، وهو مصدرٌ غنيّ ينهل منه بدون توقف ويعمل على تطويره وتطويعه؛ إذ يقول: "كل شيء بدأ من الموروث، وبذلك حقق الاستمرارية."

يتطلب الفن التشكيلي وفق الرزيباء، امتلاك فكر وثقافة وفلسفة ورؤى، أما اللوحة، فليست جامدة في نظره، بل حية متحركة يتم بناؤها كما ينبي أسلوب التركيب البنائي للقصيدة.

هذه التجربة الفنية الفلسفية الثرية ارتقت بصاحبها إلى العالمية، وجعلت منه أحد عمالقة الفن التشكيلي في المملكة وفي خارجها، وأوصلت لوحاته إلى أغلب القصور والإقامات العالمية، فقد أعجب بها العديد من رؤساء الدول والشخصيات المرموقة واقتنوها، منهم: بوش الأب، فلاديمير بوتين، وجاك شيراك.

يتطور من خلال العمارة المحلية النجدية، وهي عمارة تعتمد على منتجات من البيئة المحلية من أخشاب وطلاءات ولين.. فقط، نحن أهملنا إرثنا الحضاري!"

"الباب" في فن علي الرزيباء

يتحدث علي الرزيباء عن "الباب" بشغف كبير، بقوله: "أول لوحة فنية وقعت عليها عينا هي الباب التقليدي المنقوش المزركش بألوان زاهية بهيجة، يحيط به إطار زخرفي من الجبس الأبيض. هذا الفن يمكن توظيفه على مستوى التصميم والتجميع والتركيب."

الباب في نظر الفنان التشكيلي الرزيباء، هو المدخل إلى البيت، وإلى الثقافات، وإلى الحضارات، كان "الباب" مدخل الفنان إلى القصور العالمية، تعامل معه بأسلوب فني معاصر تمامًا كما تُكون جملة لغوية بجميع مفرداتها، للحصول على جمل فنية تتفاوت أطوالها، انطلاقًا من حروف الهجاء

وأكد أن أول لقاء له بخادم الحرمين الشريفين، كان على هامش معرض نظمته مدرسة للبنات بعليشة، وكان بمثابة الانطلاقة الحقيقية؛ حيث طُلب منه تصميم أيقونة العمارة الإسلامية في المملكة.

وعن بداية رحلته مع الفن التشكيلي، وتأثير البيئة الريفية التي ينتمي إليها في ترسيخ عشق عثني للطين والحجر، استدعى "الرزيباء" ذكريات ولعه في المرحلة الابتدائية، برسم الخرائط والبيانات والمجسّدات في مختلف النشاطات المدرسية وفي مواد الجغرافية والعلوم والرياضيات على وجه الخصوص، إلى أن أصبح الرسم مادة معتمدة في مقرر المستوى الرابع الابتدائي. ثم انتقل إلى معهد المعلمين؛ حيث تغير مفهومه الفكري وتبلورت رؤيته الفنية واتضح خطه التشكيلي.

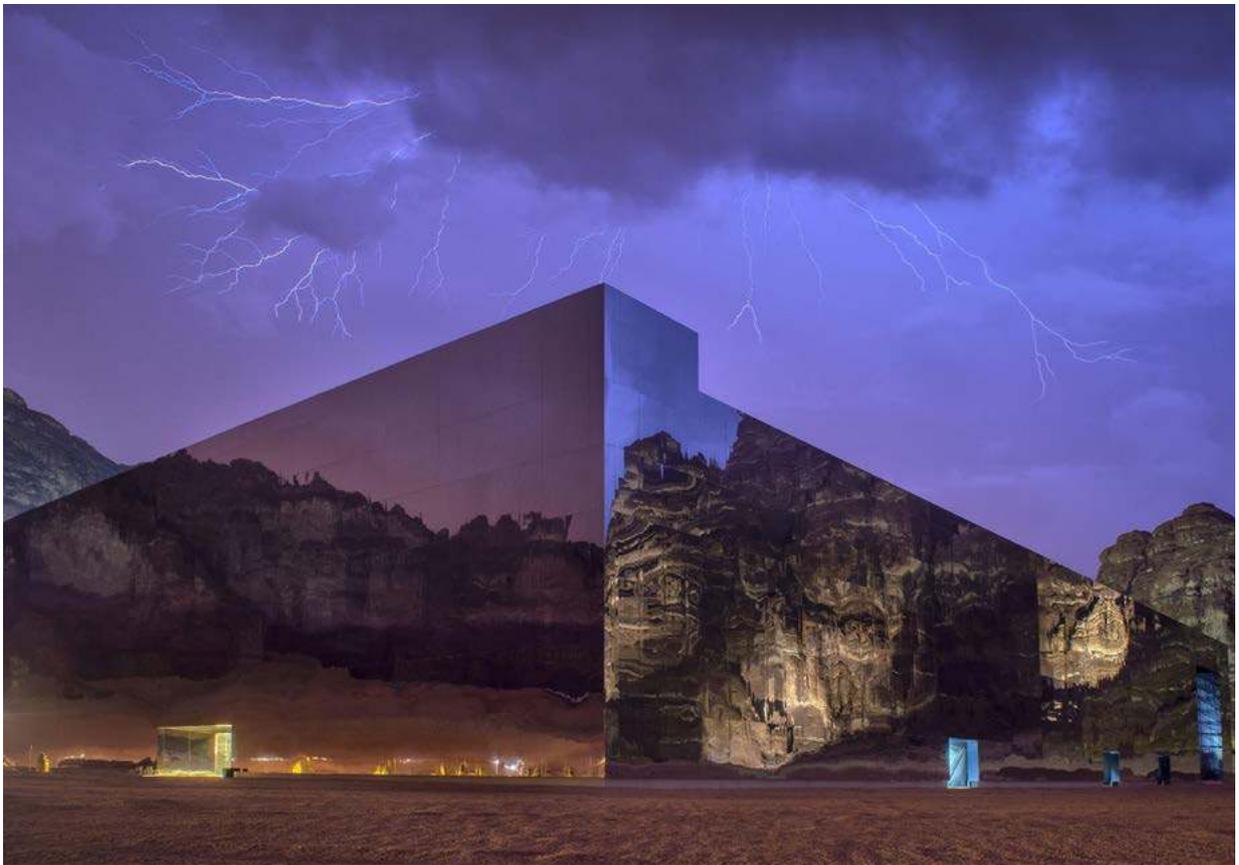
من أشيقر إلى روما

كانت رحلة الفنان الشاب من مسقط رأسه أشيقر، القرية الريفية الصغيرة التي يدين لها بانتماؤه الفني الأصيل، مباشرة إلى عاصمة الفن والجمال روما، فُنحنى فنيًا وفكريًا محوريًا عزز قناعاته بموروثه الفني وإصراره على منح القيمة التي هو أهل لها.

فدافعت في فكره مرثيات ومقارنات وجودية؛ حيث قال: "هنا عمارة وهنالك عمارة، لديهم فن ولدينا فن.. لكن، لكل طابعه وخصائصه ومقوماته. لدينا رقي في البناء والعمران ومفهوم معيشي

"لحظات العلاء"

تعلن عن حفلات مرايا
الموسيقية في ديسمبر مع
الشباب خالد ولينا شاماميان



من مشاريع الموسيقى العالمية؛ حيث يمزج أسلوب ليانا الفريد بين الأنماط التقليدية للأغاني الشرقية من العالم العربي وأرمينيا مع الكلاسيكيات الغربية، مع دمج الآلات الشرقية التقليدية في تناغم مع نظيراتها الغربية لتكون النتيجة الإحساس بالروح الموسيقية مع ارتجال يثير إعجاب الجماهير.

ووعدت ليانا جمهورها السعودي بحدث خاص؛ حيث ستكون الحفلة مقدمة

وتحيي ليانا شاماميان، حفلاً غنائيًا في مرايا في العاشر من ديسمبر، يليها الشباب خالد على ذات المسرح في السابع عشر من ديسمبر. وتعكس نوعيات الموسيقى المختلفة للفنانين، تنوع موسم لحظات العلاء في جذب جميع أنواع المستمعين وعشاق الموسيقى من مختلف الأعمار.

تقدم ليانا شاماميان موسيقى غنائية كلاسيكية، تعكس خلفيتها في دراسة الأوبرا الكلاسيكية ومشاركتها في عدد

يواصل موسم لحظات العلاء، تقديم سلسلة الليالي الموسيقية المحبوبة للجماهير في قاعة مرايا لشهر ديسمبر الجاري؛ حيث تقدم حفلين للفنانين الشباب خالد ولينا شاماميان.



العالميين والعرب طوال مسيرته الموسيقية الطويلة.

وتعليقاً على حفلته وزيارته للعلا، قال خالد: "المملكة العربية السعودية مكان محبوب إلى قلبي منذ حفلتي الأولى في المملكة عام 2017، وأنا متحمس بشدة للغناء في مدينة العلا التاريخية".

أضاف: "كنت أرغب دائماً في زيارة العلا وأمل أن أزور مواقعها الأثرية أثناء وجودي هناك. كما أنني أحضر بعض المفاجآت للجمهور لجعلها ليلة لا تُنسى في العلا".

جدير بالذكر أن حفلات خالد ولينا، ستكون آخر الفعاليات الموسيقية قبل الانطلاق الرسمي لمهرجانات موسم لحظات العلا التي تبدأ في 21 ديسمبر؛ حيث سيتم الإعلان عن عدة ليالي موسيقية لاحقاً ترضي جميع أذواق عشاق الموسيقى.

مع شركاء عالميين لمجموعة متنوعة من الموسيقى التي يمكن أن تعكس أصالة المكان، وتمزج بين موسيقى البوب الشعبية والجاز والموسيقى الكلاسيكية والشرقية".

أما الشاب خالد؛ المغني العربي الجزائري العالمي، فقد بدأ حياته الغنائية في سن 14 سنة عندما أسس فرقته والتي سماها بـ "الخمس نجوم"، وبدأ تقديم عروضه في النوادي الليلية وحفلات الزفاف.

يعتبر الشاب خالد، من رواد فن الراي الموسيقي العالمي، وهو نوع من الموسيقى الشعبية الجزائرية نشأ في عشرينيات القرن الماضي في مدينة وهران الساحلية.

غنى الشاب خالد العديد من الدويتوهات الشهيرة مع عدد كبير من المطربين

في شكل رحلة سفر على طول طريق موسيقي يمر بين الشام والخليج والأندلس وأرمينيا، ليصل إلى موسيقى الجاز والبوب الكلاسيكي الحديث الغربي.

وعلى خشبة المسرح، يتألف الأوركسترا بقيادة المايسترو الروسي الأرمني ألكسندر إراديانن مع عازفي الجاز والأوتار من مصر، أما الإدارة الموسيقية للحفل فيقوم بها الموسيقي البلجيكي التركي جيهان سيزر.

تقول لينا: "أنا فخورة بإحياء حفلتي لأول مرة في المملكة العربية السعودية في مفترق طرق مدينة الحضارات القديمة في العلا، وبالطبع في مرابا، القاعة الفريدة من نوعها من حيث الهندسة المعمارية والروح الرقيقة".

أضافت: "أستعد بحماس كبير وبالتعاون





فيلم بلوغ Becoming..

مخرجات سعوديات يتألّقن على الساحة العالمية

عُرّض الفيلم السعودي "بلوغ - Becoming"، في مسابقة آفاق السينما العربية، التي تقام على هامش مهرجان القاهرة السينمائي الذي انطلقت فعالياته خلال الفترة من 26 نوفمبر الماضي إلى 5 ديسمبر الجاري.





وكانت هذه المرة الأولى التي يعرض فيها الفيلم السعودي الذي تدور أحداثه حول 5 قصص قصيرة تستكشف العمق الإنساني، تحت وطأة المعاناة، الأسرار، القلق، والخوف.

أخرج الفيلم 5 مخرجات سعوديات، هن سارة مسفر، جواهر العامري، هند الفهاد، نور الأمير، فاطمة البنوي؛ عضو لجنة تحكيم المسابقة.

وبهذه المناسبة، تعرّج "الجوهرة" على لمحة من السيرة الذاتية للمخرجة فاطمة البنوي، وذلك على النحو التالي:

فاطمة البنوي.. الطفولة والدراسة

ولدت فاطمة البنوي في أواخر الثمانينات، في مدينة جدة، بالمملكة العربية السعودية، وقد تلقّت علومها الابتدائية والمتوسطة هناك. ثم تخرجت من مدارس الحمراء الثانوية للإناث في جدة في عام 2006؛ لتلتحق بجامعة عفت الأهلية وتخرجت منها بشهادة علم نفس في عام 2011.

وبعد ذلك بعامين، ارتحلت إلى الولايات المتحدة الأمريكية، والتحقّت بجامعة هارفارد لتتخصّ بالدراسات اللاهوتية التي تهتم بفهم الوجود والتعمق في القدرات الإلهية.

عادت فاطمة البنوي إلى المملكة العربية السعودية في أواخر عام 2015. وقد حاولت نقل المجتمع السعودي من خلال قصصه المختلفة إلى جميع أنحاء العالم، واستطاعت دمج المجالين الإنساني والفني في إبداع موحّد بعد طرحها مشروع "قصة أخرى" الذي لامست من خلاله أغلب القضايا والمشاكل في المجتمع السعودي، وعملت على تأدية وكتابة وإخراج القصص المختلفة في مدن عربية وغربية كثيرة.

شاركت فاطمة البنوي في بعض الأعمال التلفزيونية والسينمائية، من أبرزها فيلم "بركة يقابل بركة".



إنجازاتها وعملها

شاركت فاطمة البنوي، خلال العام 2010، في تأسيس المسرح في جدة، وعرضت من خلاله بعض المسرحيات، وعندما انتقلت إلى جامعة هارفرد أيضًا كانت لها بعض المشاركات المسرحية فيها.

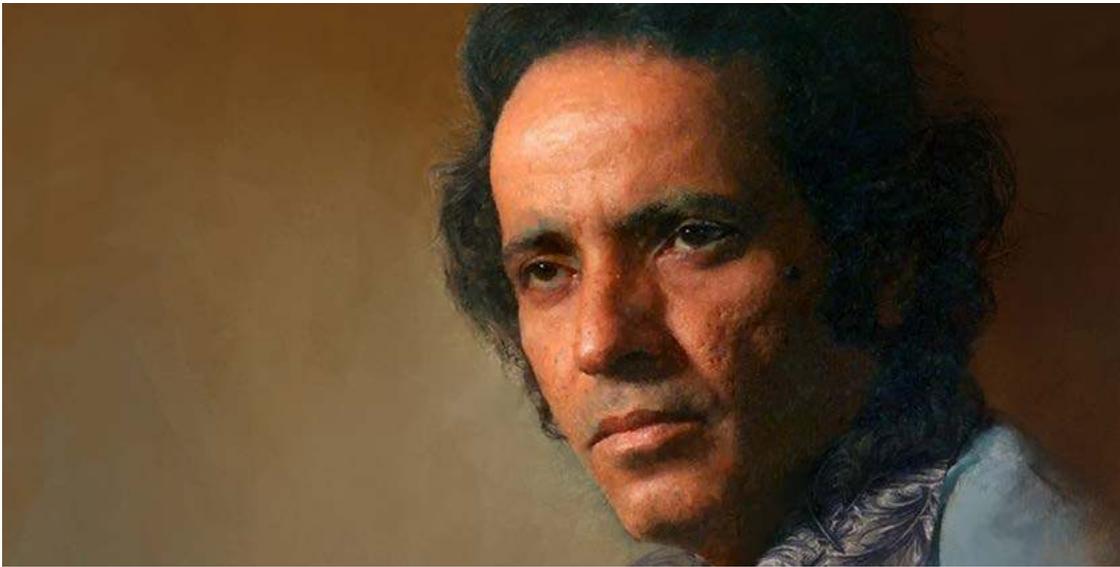
وعملت مع جمعية حماية الأسرة في مدينة جدة في مجال الدعم النفسي، وفي عام 2014 عندما كانت لا تزال تدرس في جامعة هارفرد عملت بها أيضًا. وفي 17 أكتوبر 2015 أصبحت البنوي مستشارة في البنك الإسلامي للتنمية واستمرت في هذا العمل حتى أبريل 2016.

طرحت، في العام 2015، مشروعها الجديد وهو "مشروع قصة أخرى" وعملت من خلاله على طرح قصص وتجارب واقعية من المجتمع السعودي، ومثّل السفر والخيارات المهنية الكثيرة والعلاقات العاطفية والوفاء وظروف العائلة بشكل عام، ومع هذا المشروع بدأت البنوي في إعادة صيغ هذه القصص بما يتناسب مع أداها وأشرفت على إخراجها أيضًا.

شاركت في الفيلم الكوميدي الرومانسي السعودي "بركة يقابل بركة" وتفاست بطولته مع الفنان السعودي "هشام الفقيه" كما شاركهم في التمثيل كل من عبد المجيد الرهيدي وخيرية نظمي وريم الحبيب وغيرهم الكثير.

في أبريل 2018 كان أول عرض لمشروعها القصصي خارج الوطن العربي، فسافرت إلى باريس لتؤدّي أدوارها بكل حرفية في أرجاء هذه المدينة الضخمة، وفي أكتوبر عام 2018 تم اختيار فاطمة البنوي من قبل مجلة تايم الأمريكية لتُصنّف في قائمة "القادة الشباب" الذين يسعون لتغيير العالم، بعد نجاح مشروعها "قصة أخرى" وطرحها للكثير من القصص الشخصية وتجارب مجتمعها السعودي. وفي عام 2019 شاركت في الفيلم الدرامي السعودي "رولم" الذي عُرض في إحدى القاعات السينمائية في مدينة جدة، مع متابعة إبداعاتها في مشروع قصة أخرى والعمل على عرض قصصه لأكبر نطاق جماهيري وإبداعي.

دكتورة رانيا يحيى تكتب: سيرة الحب.. بليغ حمدي وحكايته مع الزمان



النوع، وأصبحنا في اشتياق دائم لمثل هذه الأعمال والإبداعات وإن كانت تتشابه بعض الشيء مع فن الأوبرا الذي يتابعه الصفوة والطبقة الأرستقراطية والأكثر ثقافة ووعيًا في مجتمعنا، لكن المسرح الغنائي يخاطب شريحة أعم وقطاعًا عريضًا من الجمهور.

لذا، أعتقد أن المسرحية الغنائية "سيرة حب" بسحرها الخاص، خاطبت الجمهور المصري والعربي لثلاثة أسباب رئيسة على حد اعتقادي؛ أولها: انتمائها للمسرح الغنائي الذي أشرنا إليه ومع ندرة هذه الأعمال فهناك حالة المشوقة والمتميزة.

والواقع أننا نفتقد كثيرًا وجود مسرحيات غنائية على الساحة الفنية بعد أن شكلت كثيرًا من وعي وثقافة المصريين لما يزيد على قرن من الزمان، فالمسرح الغنائي قريب من وجدان المصريين والعرب؛ حيث الثقافة الموسيقية الغنائية الغالبة على هذه المجتمعات، وأيضًا ارتباط الجمهور بالمسرح "أبو الفنون" والذي يضم في بوتقته الفنون المميزة؛ منها: الغناء والرقص والاستعراض بجانب الدراما والأداء التمثيلي للأبطال.

تراجع المسرح الغنائي

وبعد أن تراجع المسرح الغنائي عن الساحة، قلما نجد مسرحية من هذا

حينما نذكر المسرح الغنائي يتبادر إلى أذهاننا مباشرة سلامة حجازي وسيد درويش ومينيرة المهدي ومن بعدهم كامل الخلعي وزكريا أحمد، وغيرهم ممن حاولوا إحياء هذا اللون المسرحي، فهذه الأسماء لمعت وتركت بصمتها لدى الجمهور.



النجمة الحلوة" وفيها قدر كبير من الجمال النغمي الساكن بداخله كفنان ويشعرنا بالأسى نتيجة ما نعانیه من فقدان لحلاوة النجمة في كثير من الأحيان الآن.

أيضاً، حديثه عن اثنين من أروع ما قدم للوطن "حلوة بلادي" و"الربابة" التي أبدعها في ثلاث ساعات؛ ما يؤكد قدراته اللحنية وعشقه لوطنه الذي دفعه لخروج طاقة الإبداع بهذا الثبات الذي يجعلنا نذوب في حب وطننا كلما مرت على أسماعنا.

وعكست أزياء الاستعراضات روح مصر الملازمة له برتداء علم مصر، ومع مقدمة رائعتة "حبيبتي يا مصر" يغلب على الديكور السمة المصرية بوضع صور الزعماء والفنانين، كما يرافق الأغنية استقبال الفنانين له أثناء عودته من الخارج بعد سنوات الغياب، وتعرضت المسرحية لبعض الأحداث المهمة في تاريخ الأمة مع إيقاظ الروح الوطنية.

الختام حالة حب في سيرة حب

جاءت عناصر العرض متكاتفة لصنع حالة من البهجة والسعادة، فالإضاءة كانت مناسبة طيلة العرض وتتسق مع الحالة الدرامية وتتماشى مع جو الاستعراضات والغناء، والاستعراضات بعضها مناسب للحدث وبعضها أكثر حداثة ولكن التصميمات بشكل عام جيدة، والأدوار تباينت فيما بين الأصوات النسائية والرجالية بتوازن.

كذلك، إيقاع العرض منضبط فتشعر كمتفرج بأنك تنفصل عن عالمك لتحيا وجدانياً بين متعة الاستماع والمشاهدة في عالم بليغ حمدي الكبير فنياً، لتصل للنهاية مع أغنية "حكاييتي مع الزمان" في إسقاط على حكاية بليغ مع الزمان التي عايشناها على مدار وقت العرض، ويُغلق الستار لتعود إلينا موسيقى "حبيبتي يا مصر" لمرافقة تحية الفنانين الذين أمتعونا.

نتمنى المزيد من هذه الأعمال القيّمة ذات المضمون الهادف، والتي تعمل على توثيق مراحل فنية مهمة لمبدعين تركوا بصمات لا يمكن أن تمحى من تاريخ تراثنا الزاخر.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

rania_ysz@yahoo.com

السبب الثاني، هو تناول العرض لأحد عمالقة التلحين الموسيقي والذي عشقه الجمهور على مدار عقود طويلة قدم خلالها مئات الألحان التي ما زالت تحيا في وجداننا جميعاً، فالحقيقة أن بليغ حمدي واحد ممن أثروا موسيقانا العربية بأعماله وألحانه العاطفية والوطنية المحببة، وآخر هذه الأسباب هو فريق العمل المتناسق فنياً، والذي يجسد الشخصيات ببراعة فنشعر أننا أمام حالة حب في سيرة الحب.

استكشآت إبداعية

أما العرض ذاته، فيجسد محطات مهمة فنية وإنسانية في مشوار بليغ حمدي وعلاقاته بعمالقة الطرب، مع تناول غنائى لمجموعة من أشهر أغنياته تتخللها مجموعة من الاستكشآت الإبداعية التي تكاتفت فيها العناصر الفنية الغالبة من دراما وتمثيل واستعراض، وهي حالة من التجانس لصنع رؤية جمالية حسية لدى المتلقي، والواقع أن اختيار الأبطال المشاركين في العمل تم معظمه بإتقان.

وقد عشنا في معية بليغ حمدي برهة من الزمن نفسياً وروحياً، فالمتعة التي نتحقق لنا عند سماع ألحانه الرائعة تكون تحت مظلة إبداعه سمعياً، أما أن تتحول هذه الحالة الشعورية لكي تعبر إنسانياً عن مواقف من عمر هذا الفنان فهي تجربة مسرحية تستحق أن نقف عندها لتقدير واحد ممن أسعدوا الملايين، ولإحياء سير هؤلاء المبدعين لدى الأجيال الجديدة التي ربما تسمع أعمالهم لكنهم غير مدركين للقيمة الفنية الحقيقية التي تركوها.

ورغم أن المسرحية تتناول سيرة ذاتية، إلا أنها جاءت في سياق مشوق وليس مجرد سرد لأحداث أو مراحل حياتية رتيبة تشعرنا بالسأم أو الملل، بل جاء التناول الدرامي لفكرة استرجاع محطات من شريط الذكريات يحكيها الملحن عن نفسه أكثر جاذبية بعيداً عن التناول التاريخي البحث أثناء العرض.

حب مصر مكتوب على ولادها

عبر البطل عن حبه لمصر وحسرتة بسبب ابتعاده عنها بقوله "ممنوع ألمس أرضها، مصر معايا دايمًا، مشدود لها كأنها أمي، مصر معايا هنا في باريس، مصر معايا في أي حقة بروحها".

كما تذكرني جملة على لسان البطل، "لسه ما تعبتش من

تفاصيل مؤتمر الرياض الدولي للفلسفة الأول



Riyadh International Philosophy Conference

In support of philosophy and it's intellectual,
cultural, and epistemological roots

 8 -10 December 2021

الاهتمامات والخبرات والخلفيات الأكاديمية والمهنية، كما يسعى إلى بناء شراكات إستراتيجية مع الجهات المعنية كافة من القطاعات الحكومية والخاصة وغير الربحية، من أجل دعم الفلسفة وتعزيز حضورها وامتدادها الفكري والثقافي والمعرفي في جميع مجالات الحياة.

كذلك، قالت هيئة الأدب والنشر والترجمة: إنها تهدف من خلال المؤتمر، إلى إيجاد منصة سعودية مرموقة لمناقشة مستجدات علم الفلسفة وتطبيقاته الحديثة، ودعم المحتوى الفلسفي متعدد الأبعاد والآفاق والموجه لجميع الفئات المجتمعية، إلى جانب بناء جسور التعاون بين جميع المؤسسات الناشطة في مجال الفلسفة من مختلف دول العالم، ودفعة عجلة البحث العلمي والأكاديمي المرتبط بالنشاط الفلسفي.

ومن المقرر أن يستضيف مؤتمر الرياض الدولي للفلسفة، متخصصين دوليين في الفلسفة ونظرياتها وتطبيقاتها الحديثة من جميع أنحاء العالم؛ حيث أتاحت الهيئة حضور المؤتمر لجميع المهتمين بالفلسفة من خلال التسجيل في المنصة الإلكترونية المخصصة.

وستتناول المؤتمر حضور الفلسفة المؤثر في مختلف الأنشطة الإنسانية، عبر برنامج حافل بالمحاضرات والجلسات الحوارية، وبالأنشطة الموازية مثل مساحة التجارب التفاعلية التي تتناول الموضوعات الفلسفية بطريقة إبداعية، وورش العمل، ومعرض مصاحب للمشاريع الفلسفية، إلى جانب أنشطة الأطفال والياافعين، وأركان مخصصة للقراءة والاطلاع.

ويستهدف المؤتمر حضورًا متنوع

كشفت هيئة الأدب والنشر والترجمة، عن تنظيم أول مؤتمر سنوي للفلسفة في الرياض؛ تحت اسم «مؤتمر الرياض الدولي للفلسفة»، في الفترة من 8-10 ديسمبر الجاري تحت شعار «مهرجان الأفكار».

L

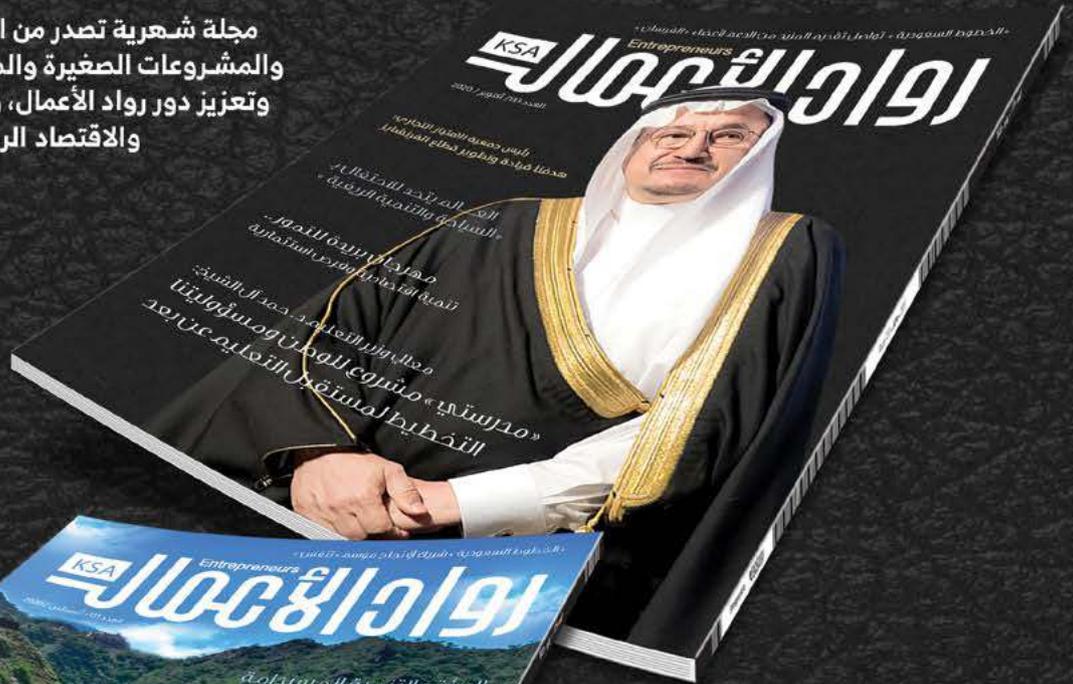


رواد الأعمال

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



عائشة الشهراني

رئيسة وحدة تقنية المعلومات بجامعة الملك خالد:

المملكة تشهد تحولات اجتماعية واقتصادية كبرى وزيادة في الوعي بأهمية عمل المرأة



رئيسة وحدة تقنية المعلومات والإعلام بمركز الموهبة والإبداع وريادة الأعمال بجامعة الملك خالد، ومدربة معتمدة محلياً ودولياً، حصلت مؤخراً على جائزة المركز الثالث للتميز بجامعة الملك خالد، في مجال الابتكار (فرع عضو هيئة التدريس والموظفين)، وذلك نظير ما قدمته من ابتكارات تتماشى مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030، وتوجه الجامعة نحو الاهتمام بمجال الابتكار.

وقد حصلت كذلك على الجائزة البرونزية لمعرض الابتكار الدولي.. التقت "الجوهرة" مع عائشة الشهراني، فكان الحوار التالي:

حدثينا عن مسيرتك المهنية.

أنا عضوة في عدد من اللجان بالجامعة، وشاركت في تقديم ندوات وتنظيم فعاليات مجتمعية تقنية من شأنها توعية المجتمع، ولعل من أبرزها رئاسة مبادرة "وعيك يحمينا" للجرائم المعلوماتية، والتي كان لها الأثر الإيجابي على مستوى المنطقة.

لدي العديد من المبادرات التدريبية التقنية مع جهات متعددة، وعضوة بلجنة التدقيق الداخلي لجودة الأنظمة الإدارية ISO 9001:2015 بالجامعة، وعضوة كذلك بلجنة الإنتاج الإعلامي والتصميم، كما حصلت على عدد من الجوائز والدروع وشهادات الشكر والتقدير من جهات متعددة.

حدثينا عن جائزة التميز التي حصلت عليها في مجال الابتكار من جامعة الملك خالد.. وماذا يحتاج المجتمع في مجال الابتكار؟

جائزة التميز بجامعة الملك خالد، تُعد من أهم الممارسات التحفيزية المميزة في هذا الصرح العلمي المميز، وتعزز التحفيز لمنسوبي ومنسوبات الجامعة نحو الارتقاء بأدائهن، وتعد تويجاً مهماً لجهودهن.

وتشهد المملكة العربية السعودية تحولات اجتماعية واقتصادية كبرى نتيجة سيرها المتوازن نحو المزيد من الرفاهية والازدهار مع سعيها لتحويل اقتصادها من الاعتماد على النفط إلى اقتصاد قائم على المعرفة وتوظيف الموارد.

ويدعم هذا التوجه أنظمة تتيح العمل للرجل والمرأة على حد سواء ويتوافق ذلك مع زيادة في الوعي الاجتماعي بأهمية عمل المرأة للأسرة والمجتمع.

هل تمكين المرأة في المملكة أصبح واقعاً؟

بالطبع؛ فقد أصبحت المرأة السعودية حاضرة في شتى مجالات العمل والمناصب العليا محلياً ودولياً؛ لما تمتلكه من مهارات وخبرات، وما نالت من شهادات عليا في تخصصات علمية وعملية متقدمة.

المرأة شريك في بناء المجتمع.. هل يعني ذلك أنها حققت ما لديها أم تنتظر المزيد؟

نعم تنتظر المزيد مع التطورات والإنجازات التي نشهدها في المملكة وما حقته في الآونة الأخيرة من تسخير التقنية لمكافحة جائحة كورونا، وكانت السعودية من الدول الأوائل في المنافسة الرقمية

برنامج تنمية القدرات البشرية يهدف لتطوير مهارات مواطني المملكة وتعزيز القيم وتنمية المعارف

عالمياً، والمرأة دائماً تطمح إلى أعلى المناصب لخدمة بلدها.

▲ بعد قرار مجلس الوزراء بإنشاء هيئة لتنمية البحث والتطوير والابتكار.. حديثنا عن الخطوات المرتقبة للهيئة؟

يجب توظيف منتجات البحوث والتطوير، فلا يمكن أن تبقى تلك المنتجات حبيسة الأرفف لتنتهي فقط بالحصول على شهادات براءة الاختراع، دون توظيف واستثمار لها في مجال التنمية الشاملة والاستثمار والصناعة.

وبالفعل، قد وجدت بعض تلك الابتكارات طريقها إلى الدول الصناعية وتم استثمارها هناك.

وبرنامج تنمية القدرات البشرية أحد البرامج المستحدثة لرؤية المملكة 2030، سعياً لتطوير قدرات جميع مواطني المملكة العربية السعودية، وتحضيرهم للمستقبل واغتنام الفرص التي توفرها الاحتياجات المتجددة والمتسارعة، على المستويين المحلي والعالمية.

ويركز برنامج تنمية القدرات البشرية على تعزيز القيم وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل وتنمية المعارف في مختلف المجالات؛ ما يمكّن المواطن من المشاركة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية محلياً والمنافسة في سوق العمل عالمياً.

وشهدت منظومة تنمية القدرات البشرية في المملكة العديد من الإنجازات في الفترة السابقة؛ أهمها استمرار العملية التعليمية رغم ظروف جائحة فيروس كورونا المستجد، فقد تم تدشين العديد من المنصات الرقمية مثل "الروضة الافتراضية" و"مدرستي" وإطلاق وتفعيل الفصول التفاعلية التي تُستخدم كوسيلة داعمة لإيصال المحتوى التعليمي للطالب.

وشهدت منظومة البحث والتطوير

والابتكار قفزات في عدد المنشورات البحثية وتعزيز الشراكات البحثية العالمية. وقد حققت المملكة المركز الرابع عشر عالمياً في عدد الأبحاث المنشورة الخاصة بجائحة كورونا.

▲ ما هو "التنمر الإلكتروني"؟

التنمر الإلكتروني هو التنمر الذي يتم عن طريق استخدام المعلومات، ووسائل وتقنيات الاتصالات، كالرسائل النصية، والمدونات، والألعاب على الإنترنت؛ عن طريق تنفيذ تصرف عدائي يكون الهدف منه إيذاء الآخرين.

ومنه المباشر للشخص المتضرر برسالة أو غير المباشر بنشر مقاطع لا يرغب في نشرها، وهذا أخطر نوع.

ومن أشكال وصور التنمر الإلكتروني:

-رسائل التهديد التي تصل من مصدر مجهول إلى البريد أو الحساب الشخصي في تطبيق ما وتكرر الفعل.

-التعليقات غير اللائقة اجتماعياً وأخلاقياً على صورة خاصة، أو مقال أو فيديو منشور على الإنترنت وتداوله بين أوساط المجتمع.

-التصوير بدون علم الطرف الآخر ونشر صورته على وسائل التواصل المختلفة؛ بهدف إلحاق الإيذاء به.

-نشر صور حقيقية أو معدلة يبدو فيها

السعودية احتلت المركز الـ 14 عالمياً في عدد الأبحاث المنشورة الخاصة بجائحة كورونا

الطرف الآخر في وضع لا يريد للآخرين مشاهدته.

-نشر شائعة أو معلومات عن الطرف الآخر؛ بهدف الإساءة أو تشويه السمعة.

-حقوق الملكية الفكرية وتخريب المعلومات وسوء استخدامها.

-التجسس من خلال تطبيقات صُممت لاختراق الخصوصية.

-الدخول غير المصرح وغير القانوني للشبكات بهدف الإساءة للآخرين.

-التحرش والابتزاز من خلال قنوات التواصل الإلكترونية المتعددة.

-الاتصال الهاتفي من طرف معروف أو مجهول يقوم فيه بنشر شائعات عن طرف آخر؛ يهدف من خلاله إلى الإضرار به وتشويه سمعته.

-انتحال الشخصية، ونشر مشاركات إلكترونية مختلفة تسبب للآخرين.

-التحايل وتسريب معلومات لا يرغب الطرف الآخر في اطلاع أحد عليها.

-النبذ أو الاستبعاد الإلكتروني، ويحدث عندما لا يريد شخص ما على رسالة إلكترونية أو فورية بالسرعة المتوقعة.

أما أسباب التنمر فهي:

-اضطراب الشخصية ونقص تقدير الذات.
-الإدمان على السلوكيات العدوانية.
-الاكتئاب والأمراض النفسية.

▲ وما هي طرق التخلص من "التنمر الإلكتروني"؟

طرق التخلص من مشكلة التنمر الإلكتروني تكون عن طريق:

-التحفظ على المعلومات والصور الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي

أن الكثير من المستخدمين يغفلون عن هذه النصيحة.

-التحقق دائماً من الأشخاص الذين تتحدث إليهم، سواءً عبر الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني أو خدمات التواصل الفوري وغيرها، فمثلاً لو كان المتصل من شركة رسمية فلا تجد حرجاً أن تطلب منه معلوماته الكاملة وأن يقوم بالاتصال من رقم هاتف رسمي يمكن التحقق منه.

-عدم فتح فُرقات البريد الإلكتروني من أشخاص غير معروفين؛ نظراً لكون هذه الطريقة مستعملة على نطاق واسع لنشر البرمجيات الخبيثة، أو الحصول على انتحال هوية شركات كبرى وإرفاق بعض الملفات في البريد.

-العمل على تأمين الهاتف الذكي أو الحاسب المحمول، وفلتر البريد المرعج؛ من خلال الاعتماد على أدوات خاصة، وكذلك برامج قوية لمكافحة الفيروسات ورسائل وصفحات التصيد.

تُعتبر هجمات الهندسة الإلكترونية الطريقة الأسرع والأقوى لكسب معلومات ذات قيمة كبيرة عن الأشخاص بشكل عام؛ حيث يقوم المهاجم باستخدام المعلومات القليلة التي يملكها ليكسب ثقة ضحيته، وبواسطة هذه الثقة ينتهي الأمر بالضحية أن يقدم للمهاجم معلومات حساسة يستطيع من خلالها اكتشاف خصائص النظام.

وهناك أساليب يمكن أن يتم إيقاع الضحايا بها، مثل الهاتف؛ حيث إن أكثر الهجمات الهندسية تقع عن طريق الهاتف، وحتى يتمكن الفرد من حماية نفسه من الاختراق عليه ألا يُشارك أي معلومات، وأن يعرف الأشخاص الذين يتعامل معهم رقمياً.

ولحماية أنفسنا من تلك الهجمات علينا اتباع ما يلي:

-عدم مُشاركة أي معلومات أو أي بيانات شخصية مع أي جهة كانت، فعلى الرغم من سهولة القيام بهذا الأمر إلا

بعيداً عن تناول الجميع.

-في حالة الوقوع ضحية للتنمّر الإلكتروني على الشخص أن يتقرب من عائلته ويطلب مساعدتهم بشكلٍ سريع بدلاً من الخوف.

-التعرّف على القوانين التي تشتمل عليها سياسة مواقع التواصل الاجتماعي، والحرص على معرفة الطرق التي يستطيع من خلالها مقاضاة المتنمّر إلكترونياً.

-عدم تنازل الضحية عن حقوقه أمام الشخص المتنمّر، وعدم إظهار ضعفه وخوفه منه؛ وذلك لكي لا يتمادى في هذه الإساءات الإلكترونية.

-قيام الضحية بتصوير كل الأعمال التي قام بها المتنمّر ضدّه ليُرسلها إلى مركز الأمن المختص بمقاضاة المتنمّرين؛ لأخذ الإجراءات اللازمة.

▶ ما هي هجمات الهندسة الإلكترونية؟ وكيف تؤثر في المجتمع؟



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



سلطة البطاطا الحلوة للرجيم

Sweet Potato salad for diet

يبحث كثيرون من متبعي الأنظمة الغذائية لخسارة الوزن، عن وصفات البطاطا الحلوة للرجيم؛ حيث تعد من الأطعمة الشهية واللذيذة التي يُسمح بتناولها أثناء اتباع دايت لخفض الوزن.

وتتمتع البطاطا الحلوة بالعديد من العناصر الغذائية، التي جعلتها واحدة من أهم الأطعمة الصحية للجسم بشكل عام، والمفيدة لخسارة الوزن بشكل خاص، ونقدم في السطور التالية طريقة عمل سلطة البطاطا الحلوة، التي يمكن تناولها في وجبتي الفطور والعشاء.

المكونات:

- 4 حبات من البطاطا الحلوة (مقشرة ومقطعة شرائح أو مكعبات)
- ثلث كوب لبن زبادي
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة صغيرة من المستردة
- فص من الثوم المهروس
- ثلث كوب بقادونس (مفروم)
- 2 عود من البصل الأخضر (مفروم)

طريقة التحضير:

- اسلقي البطاطا الحلوة لمدة 12 دقيقة حتى تنضج ثم صفيها واتركها لتبرد.
- اخلطي المايونيز واللبن والماسترد والثوم في وعاء.
- ضعي البطاطا في وعاء عميق، وأضيفي خليط اللبن والبقادونس واخلطي جيداً.
- اسكبي السلطة في أطباق، ووزعي البصل الأخضر على الوجه وقدميها.



رجيم البيض المسلوق لخسارة الوزن.. كيفية تطبيقه؟

ل تتساءل كثير من النساء عن رجيم البيض المسلوق لخسارة الوزن سريعاً، خاصة أنه من بين الأنظمة المتبعة بشكل كبير بين الراغبين في خسارة الوزن في وقت قياسي.



وجبة الإفطار يزيد من فقدان الوزن. يشتهر البيض بأنه مصدر جيد للبروتينات والفيتامينات.

أضرار رجيم البيض المسلوق

مما لا شك فيه، تفتقر العديد من أنظمة الرجيم إلى العناصر الغذائية الأساسية، ومن بينها رجيم البيض، الأمر الذي قد يُشكل خطراً على الصحة، وفيما يلي نعرض لك أهم أضرار رجيم البيض..

يُعتبر رجيم البيض نمطاً غذائياً غير متوازن، وهو يُلغي المجموعات الغذائية الكاملة والعديد من الخضراوات.

رجيم البيض يُسبب الشعور بالإرهاق والغثيان خلال الأيام الأولى من أتباعه؛ وذلك بسبب انخفاض استهلاك الكربوهيدرات.

يؤدي إلى صعوبة ممارسة النشاط البدني الشاق؛ نظراً لانخفاض الكربوهيدرات المُستهلكة.

يُسبب الإصابة بالنفخة والإمساك ورائحة الفم الكريهة؛ بسبب تناول الكثير من البيض.

نمط رجيم البيض قد يسبب الملل للكثير من الأشخاص، وبالتالي يحد من قدرتهم على الالتزام بالبرنامج الغذائي.

استعادة أي خسارة في الوزن تمت أثناء اتباع رجيم البيض تُصبح مُحتملة عند العودة إلى النمط الغذائي السابق.

لا يمكن اتباع رجيم البيض كنمط غذائي صحي لإدارة الوزن على المدى الطويل.

ومثله كباقي الأنظمة المختلفة التي يتبعها الكثيرون، يحمل هذا النظام إيجابيات وسلبيات، فيجب اتباع طريقة معينة للحصول على فوائده وتجنب أضراره.

في هذا الصدد، نستعرض كيفية تطبيق رجيم البيض المسلوق لخسارة الوزن، بالإضافة إلى رصد فوائده وأضراره المحتملة.

ما هو رجيم البيض المسلوق؟

رجيم البيض هو برنامج غذائي يحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية.

كذلك، يعد نظاماً منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتين، ويهدف إلى تخفيف الوزن بسرعة مع الحفاظ على الكتلة العضلية.

وتوجد أنماط متعددة لرجيم البيض، أبرزها حمية البيض المسلوق فقط؛ إذ يعتمد رجيم البيض بجميع أشكاله على تناول 3 وجبات رئيسية يومياً، وإلغاء الوجبات الخفيفة.

وخلال رجيم البيض المسلوق، يُنصح بشرب كميات كافية من الماء أثناء اتباع هذا الرجيم، كما يُسمح بشرب السوائل الخالية من السعرات الحرارية.

فوائد رجيم البيض المسلوق

رجيم البيض يرفع معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم؛ لأنه برنامج غذائي غني بالبروتين.

يعمل على تقليل الشهية؛ لأنه نظام غذائي مرتفع البروتينات ومنخفض الكربوهيدرات.

تُشير بعض الدراسات العلمية إلى أن تناول البيض أثناء



اليغمش السعودي

Saudi Yaghmash

يُعد اليغمش السعودي من الأكلات الشعبية التي تشتهر بها المملكة، يفضل الكثيرون تناولها خاصة في منطقة الحجاز.

ويُعد اليغمش من المقبلات، فيمكنك تقديمه عادة مع الأرز البخاري، والمنتو، كونه من الأصناف البخارية الشهية والمميّزة. ونقدم في السطور التالية، طريقة عمل اليغمش السعودي خطوة بخطوة، لإسعاد أسرتك بمذاقه الشهّي.

المكونات:

مكونات العجينة

- طحين/ 4 أكواب
- طيب بودرة/ كوب ونصف
- السمطة/ كوب ونصف
- ملح/ ملعقة صغيرة
- سكر/ ملعقة كبيرة

مكونات الحشوة

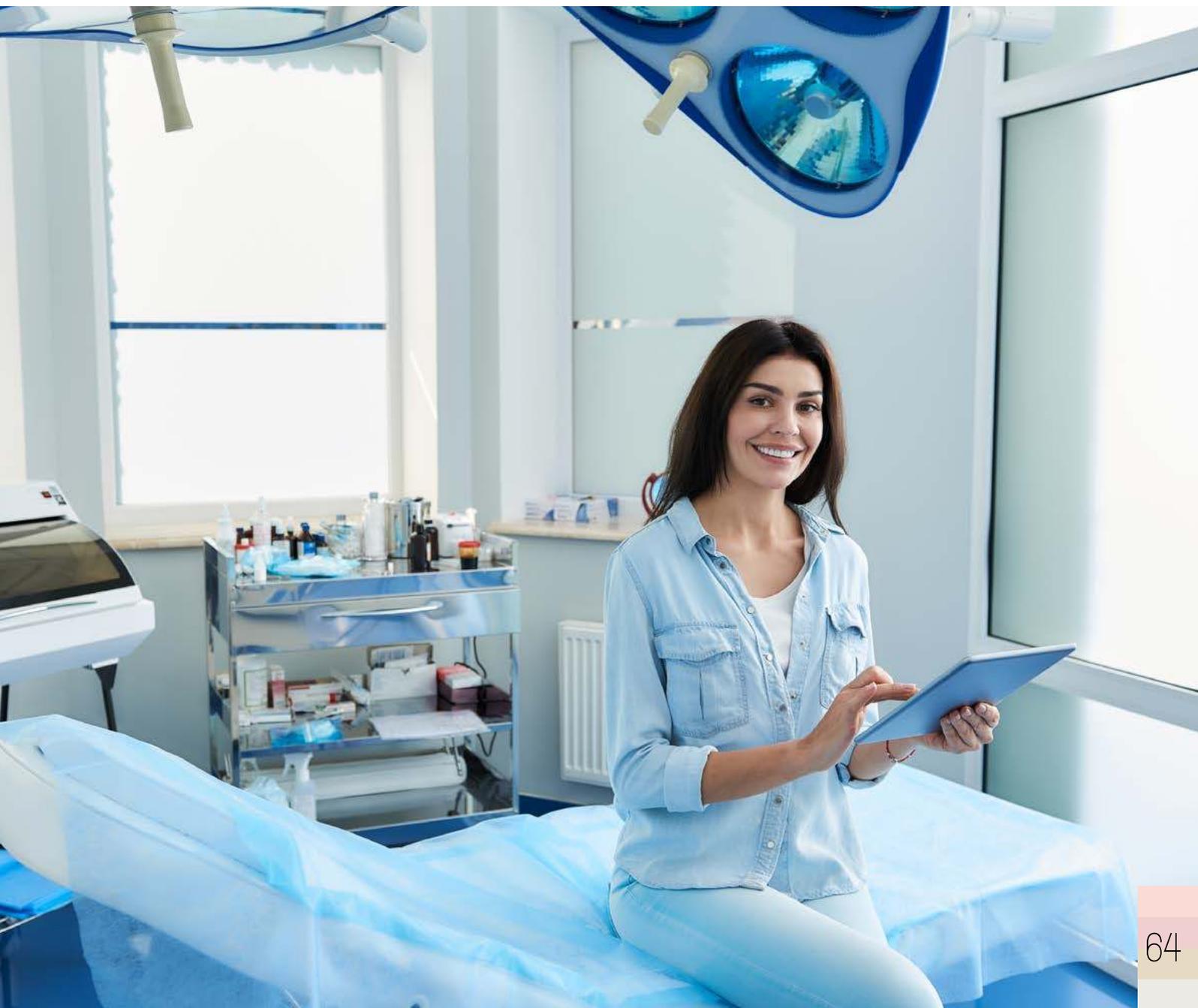
- لحم مفروم/ كيلو ونصف
- البصل/ 3 حبات مفروم ناعم
- طماطم/ 1 حبة مفرومة
- ملح/ حسب الرغبة
- الكمون/ ملعقة صغيرة
- فلفل أسود/ ملعقتان صغيرتان

طريقة التحضير:

- لتحضير العجينة، تخلط المكونات الجافة في وعاء العجانة (الدقيق، طيب، الملح، السكر) مع إضافة الماء بالتدرج، حتى تصبح عجينة متماسكة مائلة لللين.
- تقسم العجينة إلى كرات صغيرة، وتغطى وتترك لمدة 60 دقيقة.
- تمزج جميع المكونات (المفرومة والبهارات والبصل والطماطم).
- نرقق كورة العجين ونضع بداخلها الحشوة ويتم إقفال العجين حسب الشكل المرغوب.
- ترص حبات اليعغمش في صينية مدهونة مسبقاً بالسمن، ونضعها بالفرن بحرارة متوسطة حتى يحمر.
- تقدم في صحن التقديم، وبالهناء والشفاء

الدكتور سعد الموسى استشاري جراحة التجميل:

هذا هو الوقت المناسب لجراحات التجميل بعد الولادة



هل من المناسب عمل شد البطن مع العملية القيصرية مباشرة؟

عمل شد للبطن مع الولادة إجراء خاطئ ونتائجه سيئة؛ لذا أنصح السيدات بعدم الخضوع لهذه العملية مباشرة، بل ينتظرن عدة أشهر.

أثناء الحمل يحدث تمدد في جدار البطن والرحم وارتخاء أربطة الجسم تهيئة للولادة، ويحدث مع هذا كله انفصال العضلات ليس مع كل السيدات بالطبع لكن الغالبية العظمى، وكذلك تتباعد عضلات البطن ويحدث تمدد في الجلد وتشققات، وتغيير في توزيع الدهون في الجسم، هذا كله يتم تعديله عبر إجراء عملية شد البطن.

ماذا يشمل إجراء شد البطن؟

في الغالب يشمل ثلاثة إجراءات في وقت واحد كلها مهمة، هي: "شفط الدهون في الأماكن المتركة فيها الدهون بشكل زائد وغير مقبول، إصلاح جدار عضلات البطن، واستئصال الجلد الزائد".

ماذا عن عملية شد البطن المصغر؟

هي عبارة عن شد ترهلات محدودة في منطقة أسفل البطن؛ أي الجلد الزائد بشكل محدود تحت منطقة السرة والارتخاء العضلي يكون بسيطاً، ويكون الجرح صغيراً في هذا الإجراء ومقارباً لطول جرح العملية القيصرية ولا يتغير مكان السرة.

ولا يوجد بديل فعال لعملية شد البطن حالياً إلا بإجراء طبي، ويمكن إجراء عملية شطف الدهون فقط إذا كان وضع العضلات ممتازاً ولا يوجد ترهل في الجلد بشكل كبير، ولكن إذا كان هناك ترهل عضلي فلا توجد طريقة أخرى.

ماذا عن مشكلة ترهل الثدي؟

الرضاعة الطبيعية لا شأن لها بالترهل الحاصل، بل على العكس تمنع الإصابة بسرطان الثدي.

أثناء الحمل والولادة والتغيرات الهرمونية يتغير جسد المرأة كثيراً من حيث التمدد والترهلات والوزن الزائد والدهون التي تملأ أماكن معينة من جسمها، فتفقد ثقتها بنفسها؛ حيث يظهر هذا جلياً عندما ينتابها الاكتئاب خاصة بعد تغير شكلها، فتأتي عيادات التجميل التي تعيد لها الثقة بالنفس، وتعيد لشكل جسدها الجمال.



والولادة، والتغيير وارد ومؤثر بحيث تمر السيدة بضغط نفسي كبيره وبالإمكان مساعدتهن في تجاوز هذه المرحلة.

وعدم المرور بهذه المرحلة، قد يكون بسبب طبيعة جينية أو اهتمام شخصي، لكن من الصعب ألا تحدث تغيرات، خاصة بعد الولادة.

ما هو الوقت المناسب للجوء السيدة إلى الجراحات التجميلية بعد الولادة؟

بعد مرور ست أشهر من الولادة؛ لأن السيدة تكون قد تخلصت من بعض الوزن الزائد الذي اكتسبته أثناء الحمل والولادة، وعودة حجم الرحم إلى وضعه الطبيعي والوضع النفسي للسيدة يكون أفضل، ويكون طفلها قد كبر ويستطيع تناول بعض الأطعمة؛ أي لا يعتمد اعتماداً كلياً على الرضاعة.

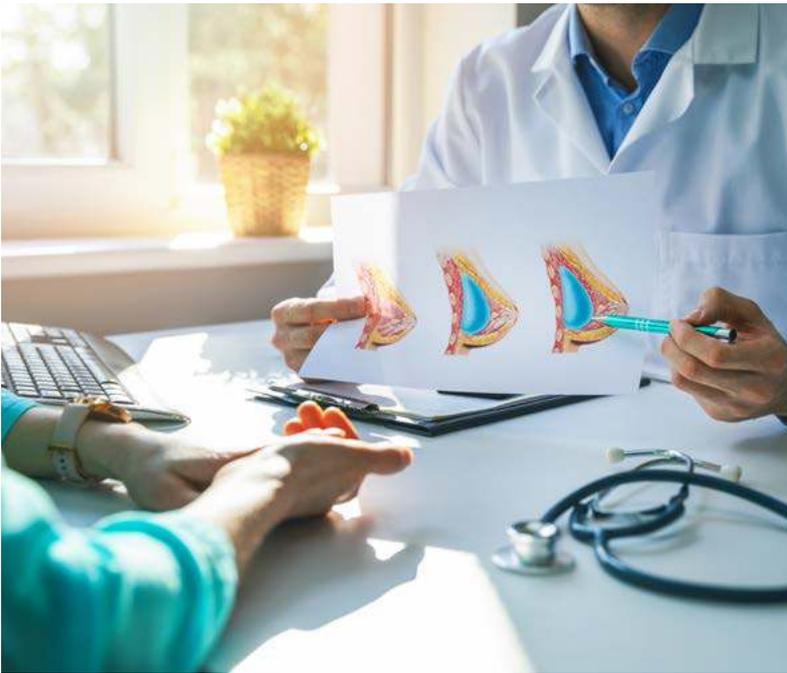
ويوضح الدكتور سعد الموسى؛ أستاذ جراحة التجميل -كلية الطب -عضو الكلية الملكية الكندية للجراحين، واستشاري جراحة التجميل في عيادات "إيف كلينيك" لـ"الجوهرة" محاور عدة:

ما هي تغيرات المرأة أثناء الحمل والولادة؟

ليس من الضروري مرور جميع السيدات بتغيرات كبيرة بأجسامهن بعد الحمل

أنصح السيدات بعد الأربعين بإجراء أشعة الماموجرام للتأكد من سلامتهم





ولإجراء عملية تجميل الثدي، يجب بعد التوقف عن الرضاعة بثلاثة أشهر، وهنا يتم تقييم الحالة فإذا كان وضع الثدي طبيعيًا وليست هناك تغييرات كبيرة فلا حاجة لتدخل جراحي، أما إذا كان هناك ترهل وفقدان في الحجم فيمكن إجراء تدخل جراحي يتم فيه شد الثدي أو رفعه وهي عملية مدتها ساعتان، أو إضافة حشوات سيليكون إذا كان الفقدان في الحجم كبيرًا؛ أي الأنسجة التي مُقدت أثناء الحمل.

هل يلزم تغيير حشوات السيليكون بشكل دوري؟

ليس بالضرورة تغييرها كل عشر سنوات؛ فتلك دعاية إعلانية وتسويقية من بعض الشركات المصنعة لكي لا تبيع الحشوة مرة واحدة بل ثلاث إلى أربع مرات لسيدة واحدة، والواقع أن الحشوات الحديثة ممتازة وتستمر عشرين سنة أو ثلاثين إذا تم عملها بطريقة سليمة وتم إدخالها بطريقة نظيفة، ولا وجود لكبسولات أو سوائل

أنصح بالكشف السريري كل سنة أو سنتين لمتابعة الحشوات، وبعد سن الأربعين كما هي الحال لدى جميع السيدات يجب عمل أشعة ماموجرام للتأكد من سلامة الثدي بشكل دوري.

حولها؛ فذلك كله يساهم في عدم تغييرها.

ما هي الفحوصات الدورية بعد عملية تكبير الثدي؟

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



متعة السياحة في الشتاء:

**طريق الكباش.. أسطورة
الأقصر في الماضي والحاضر**



تغمرك بدفء لا مثيل له، وتخطفك تفاصيلها إلى أبعد ما يكون، يكفي أن تخطو خطوة واحدة على أرضها لتجد نفسك تعود إلى حضارة صمدت بقوة لأكثر من 5 آلاف سنة، لكنك تشعر في الوقت ذاته بتلك الرفاهية التي تميز وقتنا الحاضر، هي الأقصر عاصمة الآثار عن جدارة، ووطن كل ما هو جميل، وموطن الكرم.

الأقصر قبل سنوات، فاستعد الآن لمتعة جديدة ومختلفة.

يوفر طريق الكباش- بعد تطويره- الوقت والجهد على السائح، فيمكنه الآن زيارة معبدي الأقصر والكرنك، دون الاضطرار للخروج من الشعور الذي اعتراك، وكأنك عدت إلى العصر الفرعوني دون أي مؤثرات للحاضر، فالزائر يمكنه أن يعيش أجواء خاصة جدًا يشتم خلالها رائحة الماضي بتفاصيله.

طريق الكباش الذي يزيد عمره عن 3500 عام، يربط بين أكثر من حضارة، تبدأ بالحضارة الفرعونية ممثلة بمعبد الكرنك، ثم الحضارة القبطية بزيارة كنيسة العذراء الواقعة في حرم طريق الكباش، ثم الحضارة الإسلامية بزيارة مسجد أبو الحجاج، المشيد على الجانب الشمالي الشرقي من معبد الأقصر، والذي يعود تاريخ إنشائه إلى العصر الأيوبي.

يحتوي عليه، فهو ليس مجرد طريق؛ إذ يصطف على جانبه حوالي 1200 تمثال، نُحت كل منها من كتلة واحدة من الحجر الرملي.

وستجد الكباش في هذا الطريق - البالغ طوله 2750 مترًا، وعرضه 700 متر- على هيتين: الأولى على شكل جسم أسد ورأس إنسان، والأخرى على شكل جسم ورأس كبش.

وكان يُطلق على هذا الطريق قديمًا، طريق المواكب الكبرى؛ حيث كان يمر من خلاله المواكب الملكية لملوك الفراعنة، وكانت تحيا عليه أعيادهم؛ مثل عيد الأوبت، وعيد تتويج الملك.

فإذا كنت ترغب حقًا في رحلة ساحرة وخيالية، فجهز حقيبتك واذهب إلى الأقصر؛ لتخوض تجربة فريدة في طريق يمنحك تجربة مميزة، فإذا كنت قد شاهدت

أبهرت مصر العالم من جديد، باحتفالية طريق الكباش، ذلك الطريق الأثري العريق الذي يربط بين معبدي الأقصر والكرنك، لم يقتصر الإبهار على ما تضمنه الحفل من تجهيزات ضخمة، ولكن كان الإبهار في تلك العراقة التي بدا عليها طريق الكباش في ثوبه الجديد، وذلك الجهد الذي بذلته مصر على مر سنوات طوال؛ لتصل إلى ما وصلت إليه من تطوير لهذا المعلم الأثري الفريد.

أعدت هذه الاحتفالية الملحمية اكتشاف الأقصر بتفردا بما تحويه من آثار لا مثيل لها في العالم، فبرز من جديد رونق وعراقة الأقصر بشكل عام، وطريق الكباش ومعبدا الكرنك والأقصر بشكل خاص.

طريق الكباش.. تجربة فريدة بين 3 حضارات

تعود جاذبية طريق الكباش، إلى ما





معبد الأقصر والكرنك أيقونة الحضارة

يربط طريق الكباش معابد الكرنك شمالاً بمعبد الأقصر جنوباً، ويُعد مجمع معابد الكرنك بمثابة أيقونة للحضارة المصرية على أرض طيبة (الأقصر حالياً)؛ إذ يتميز بتصميمه الفريد؛ فقد بُني بدقة هائلة، فلا تؤكد على مهارة المصري القديم، فلا زالت جدرانه تحتفظ بنقوشها بألوانها الزاهية دون تغير، فلا تشعر بأنه مر عليها أكثر من 5 آلاف عام.

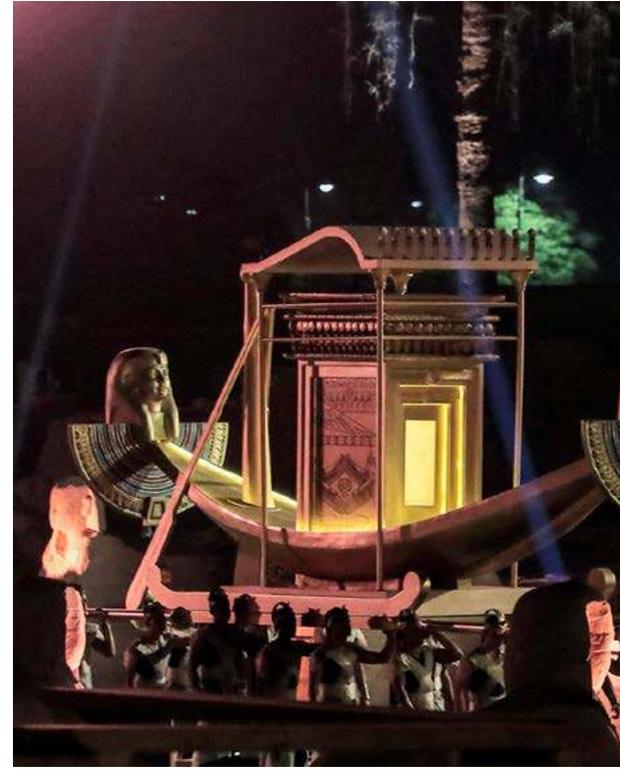
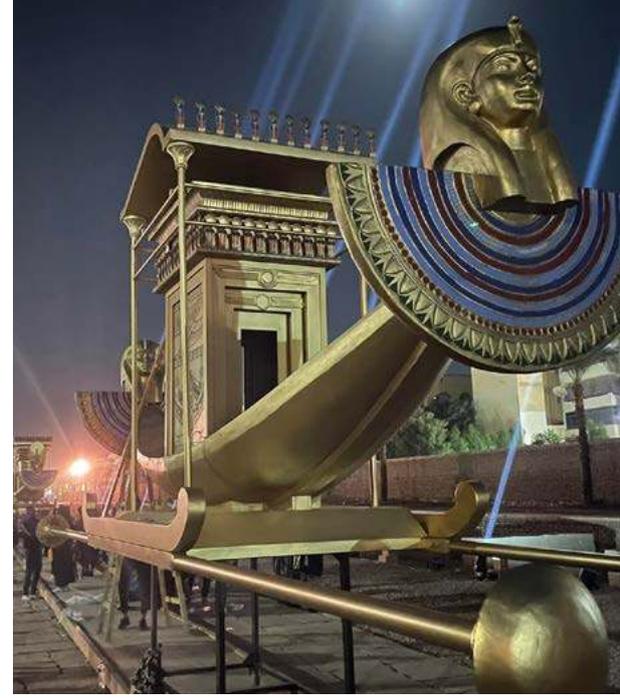
والكرنك، هو مجموعة معابد وبنيات

استغرق ذلك حوالي 72 عامًا؛ إذ بدأ اكتشاف الحفائر الخاصة بالطريق في عام 1949 بإجمالي 8 كباش، ثم توالى عمليات الحفائر؛ ليتضح أنه هو طريق الكباش الكبير، ثم استمرت الاكتشافات حتى قبل انطلاق الاحتفالية في نوفمبر 2021؛ باكتشاف المزيد من القطع الأثرية المتعلقة بهذه المنطقة.

ومنذ عام 1984 حتى عام 2000، تم تحديد مسار الممشى بالكامل، أما مشروع التطوير فقد بدأ فعلياً في عام 2007، ثم توقف في عام 2011، ثم يُستأنف فيه العمل منذ عام 2017 وحتى عام 2021.

وإذا كنت من عشاق السياحة الأثرية والتاريخ، فهذا الطريق يجمع تلك الحقب الزمنية المختلفة في مكان واحد، بخلاف ما يضمه من آثار فرعونية؛ حيث لا تجد في العالم مكاناً واحداً يضم هذه الكمية من الآثار والحضارات.

ولعل ما يدهشك حقاً، أن هذا الطريق كان مدفوناً بالكامل؛ حيث شُيّدت عليه المباني والمدارس، فقامت عليه حياة كاملة، إلا أن الحكومة المصرية -بعد اكتشافه- بذلت جهداً كبيراً، ووفرت بديلاً للأهالي لنقلهم من هذه المنطقة، مقابل ترميمه الطريق بالشكل المثالي.



السياحية التي تتمتع بمكانة عالية عالمياً.

عادت مصر بقوة لتروج إلى أجمل وأبهى مناطقها السياحية على الإطلاق؛ للتأكيد على أنها تجمع على أرضها بين عبق التاريخ القديم ورفاهية الوقت الراهن، فتسير مصر في طرق موازية للحفاظ والاعتزاز بحاضرها، مع التأكيد على انفتاحها على كل ما هو جديد لتوفير تجربة سياحية متكاملة للزائرين، فأعدت احتفالية الكباش طرح مصر كدولة حديثة تعزز بحضارة الأمتس، وتتطلع إلى مستقبل مشرق.

شارك في بناء معبد الأقصر عدد كبير من الملوك على مر العصور، من بينهم : الملكة حتشبسوت، أمنحتب الثالث، توت عنخ آمون، حور محب، ورمسيس الثاني.

لذلك يضم حرم المعبد مقتنيات أثرية، عثر على بعضها، ومازال بعضها الآخر تحت الأرض، في انتظار عمليات الكشف والحفر والتنقيب؛ إذ يعد معبد الأقصر بمثابة أكبر متحف مكشوف في العالم.

لا يمكن إنكار أن مصر وطن لعدد ضخم من الآثار المتنوعة الشاهدة على حضارات مختلفة؛ لذلك فهي من المناطق

وأعمدة؛ حيث استمرت عمليات توسيعه وبنائه منذ العصر الفرعوني، وتحديداً ملوك الدولة الوسطى وحتى العصر الروماني.

وكذلك، لا يمكنك تفويت حضور عرض الصوت والضوء ليلاً في معبد الكرنك؛ حيث يحكي المعبد تاريخه العريق وتاريخ الأقصر القديمة، في أجواء ممتعة.

ويُعد معبد الأقصر، أحد أشهر المعابد الفرعونية على الإطلاق؛ حيث يوجد في وسط المدينة على بعد 3 كم إلى الجنوب من معبد الكرنك.

سلاح ذو حدين..

فوائد ومخاطر المضادات الحيوية على المراهقين



الاستسهال والإهمال في بعض الأمور الحياتية يسبب الكثير من الأضرار والمخاطر، ولا يتوقف التعامل بشكل غير واعٍ مع الأمور الحياتية فقط ولكن أيضًا مع الأمور الصحية واستخدام الأدوية وبشكل خاص المضادات الحيوية، دون استشارة الطبيب المختص.



كتبت: أمل حمدي

L

نوفمبر كل عام ؛ للتوعية بخطورة ذلك الأمر للتوقف عنه.

وجاء الهدف من الأسبوع العالمي للتوعية بشأن المضادات الحيوية من أجل زيادة الوعي بأهمية مقاومة المضادات الحيوية في العالم، بالإضافة إلى التشجيع على اتباع أفضل الممارسات وذلك فيما بين صفوف عامة الجمهور والعاملين؛ من أجل تجنب ظهور كثير من حالات مقاومة المضادات الحيوية تلك وانتشارها.

وأصدرت منظمة الصحة العالمية في مايو 2015 قرارًا بأن تكون هناك خطة عمل عالمية لتصبح علاجًا لهذه المشكلة التي تتزايد يومًا بعد يوم، سواء لمقاومة المضادات الحيوية أو غيرها من الأدوية المضادة للميكروبات.

أيضًا، من الأهداف الأساسية للمنظمة التي عملت عليها، هو رفع مستوى الوعي والفهم فيما يتعلق بمقاومة مضادات الميكروبات؛ وذلك عن طريق التواصل والتثقيف والتدريب على نحو فعال لكل الفئات في المجتمع، خاصة الأهل.

مخاطر المضادات الحيوية

أصبحت مخاطر المضادات الحيوية تتزايد في الوقت الحالي، حتى إن العالم يتجه للاستغناء عنها بعد العمليات الجراحية، مع الاكتفاء باستخدام مضادات الالتهاب، بالإضافة إلى أدوية تقوية المناعة، وتوقف استعمالها إلا في الضرورة القصوى، لأن الإفراط في تناول المضادات الحيوية بشكل عشوائي قد يقضي على

تختار الكثير من الأمهات الطريق السهل عند شعور أبنائهن بأي أعراض مرضية بإعطائهم المضاد الحيوي لعلاج تلك الأعراض، دون وعي أو معرفة بمدى أضرار ومخاطر ذلك على صحتهم.

وعلى الرغم من تحذير الكثير من الأطباء من تناول المضادات الحيوية دون استشارة طبية، إلا أنه ما زالت بعض الأسر تعطي المضادات الحيوية لأطفالهم بداية من الصغر وحتى مرحلة المراهقة.

أسبوع التوعية العالمي بالمضادات الحيوية

ولأهمية التوعية بخطورة المضادات الحيوية، تم تخصيص أسبوع من شهر



معدلات مقاومة البنسلين، وهو الدواء المستخدم منذ عقود من الزمن لعلاج الالتهاب الرئوي بجميع أنحاء العالم، بين صفر و 51%.

أضرار المضادات الحيوية على المراهقين

يصف الأطباء حول العالم مضادات الميكروبات بشكل خاص بأنها «الدواء الخطير في أرجاء العالم أجمع» وهذا يلفت نظرنا لأهمية أن يكون لدينا الوعي الكافي للتوقف عن استخدامها بدون استشارة طبية، خاصة لأطفالنا؛ بهدف تجنب أضرارها الصحية عليهم.

ويوجد العديد من الأضرار والآثار الجانبية للمضاد الحيوي التي تظهر على الأطفال

الحيوية بدون استشارة الطبيب إلى العديد من الآثار الجانبية، مثل «الإصابة بحساسية شديدة، والتهاب الجلد الضوئي، والإسهال وهو الأكثر انتشاراً».

وكشفت منظمة الصحة العالمية عن أن مقاومة المضادات الحيوية تتسبب في إصابة قرابة نصف مليون شخص بالتهابات بكتيرية؛ نتيجة مقاومتها للبكتيريا النافعة في جسم الإنسان.

وأوضحت المنظمة، في تقرير لها، أن نسبة مقاومة البكتيريا لمضاد واحد ضار يكون خطراً على الصحة، على سبيل المثال «المرضى الذين يُشبه في إصابتهم بالتهابات في مجرى الدم؛ بسبب تناول المضاد الحيوي، تراوحت في مختلف البلدان من صفر إلى 82%، بينما تراوحت

ما يحتويه جسم الإنسان من بكتيريا نافعة؛ وبالتالي تعرضه لأمراض مستجدة أكثر ضرراً.

ومما يجب الالتفات إليه، أن الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية يتسبب في زيادة مناعة البكتيريا، فكل بكتيريا لها المضاد الحيوي الذي يستطيع قتلها، والإفراط في استخدامها يعمل على إضعاف مناعة الجسم، التي تتم تقويتها بالاعتماد على نفسها في مقاومة الأمراض؛ ولهذه الأسباب ينبغي عدم الاقتراب منها إلا من خلال الطبيب المختص الذي يحدد المضاد الحيوي والتوقيت المناسب بالإضافة لتحديد الجرعة المطلوبة حسب حالتك.

يؤدي الاستخدام المفرط للمضادات



عند تناولهم لهذه الأدوية، وتشمل الآتي:

- ظهور طفح جلدي على أجسامهم.
- إصابتهم بالحساسية.
- الغثيان الذي يؤدي إلى ضعف الشهية.
- القيء والإسهال بشكل غير مبرر.
- الشعور بآلام في المعدة.
- الإصابة بالدوار والصداع بشكل متكرر.

- بعض المضادات الحيوية قد تتسبب في ضرر للأعصاب التي تكون مسؤولة عن السمع والتوازن، وهذا يتسبب في الشعور بالدوار والغثيان وطنين في الأذنين.

حقائق عن المضادات الحيوية

هناك حقائق يجب معرفتها عن المضادات الحيوية لزيادة التوعية بأضرارها ومخاطرها الصحية على الإنسان، وهي:

- تتسبب مقاومة مضادات الميكروبات في تهديد فعالية الوقاية من عدة حالات خاصة بالعدوى التي تتزايد باستمرار، وتسببها كل من «الجراثيم، والطفيليات، والفيروسات، والفطريات»؛ ما يؤدي إلى صعوبة علاجها.

- قد تقل نسبة نجاح العمليات الجراحية الرئيسية والمعالجة الكيميائية للسرطان إذا لم يتم توفير مضادات حيوية فعالة.

- تساعد المضادات الحيوية في علاج الكثير من الحالات المرضية ولها أهمية كبيرة، ولكن الاستخدام المفرط لها ودون وعي يؤدي إلى نتائج عكسية للمرضى.

في النهاية، يجب معرفة أن كل شيء له أضرار في حالة استخدامه بشكل خاطئ؛ لذلك يجب الانتباه جيداً عند استخدام أي أدوية خاصة المضادات الحيوية للأطفال، مع وجوب استشارة الطبيب قبل تناول أي نوع لتفادي الآثار الجانبية.





إتيكيت أناقتك في العمل

تُعد الأناقة علامة فارقة تدل على شخصيتنا التي يقرأها من يقابلنا، فالأناقة هي الجمال الخاص وهي قصة الثقافة والهوية المتفردة والمنسوبة لنا.



بدون كعب مع نوع جلدي لمّاع، وإذا كانت ساعات العمل أيضًا طويلة فيجب أن نلغي الكعب؛ لأن ذلك خطير على صحة أقدامنا.

6 مكياج العمل

لا بد أن يكون المكياج بسيطًا؛ أي بعض من كريم الأساس خفيف القوام.

7 اختيار الإكسسوارات

لا بد أن تناسب اللباس المختار مثل إكسسوار رفيع من اللون الفضي أو الجلد الأسود على حسب لون الزي أو اختيار خاتم ناعم وسوار مثله، ويمكن اختيار "فولار" للجاكيت الرسمي يضيف مظهرًا جميلًا.

8 الابتعاد عن الملابس الضيقة

الملابس الضيقة تحد من الحركة في العمل، وعلى العكس الزي الفضفاض يمنحك راحة وسرعة في قضاء عمالك.

الإعلامية ناهد الأغا

خبيرة إتيكيت

المريحة مثل: تنورة مع جاكيت وبلوزة مريحة.

4 ملابس المستشفى والنادي

على الأغلب يختارون الزي الموحد مثل السكراب، أما من ناحية العمل في النوادي الرياضية فمن الأکید الزي الرياضي هو الزي الموحد، ومن ناحية نوعية القماش فمن الأفضل ارتداء الملابس القطنية؛ لأنها صحية للجلد.

5 اختيار الحذاء

يجب أن يكون الحذاء ملائمًا للأزياء التي تختارينها، وألا يكون كعبه عاليًا جدًا؛ أي لا يتجاوز ٤ سم، والأحذية المغلقة من جهة الأصابع تكون مناسبة للعمل أكثر من المفتوحة، كما علينا تجنب الأحذية القاسية والأفضل أن تكون أكبر من مقاس قدمنا بنمرة.

وإذا كنت ترتدين الكاجوال، فالأحذية الرياضية مناسبة أكثر من غيرها، والبدلة الرسمية يناسبها الحذاء

وبالطبع في كل مناسبة، علينا اختيار زي يتناسب معها ويليق بوجودنا، عند اختيار أزياء العمل عليك سيدتي أن تختاري ملابس معينة لذا نقدم لك النصائح التالية:

1 الابتعاد عن الألوان الفاقعة

عليك اختيار ألوان هادئة تتناسب مع المكان، مثل: الرمادي والبني والكحلي والأسود والذهبي والأبيض المضاف له أحد هذه الألوان، فمكان العمل جهة رسمية وعلينا احترامها.

2 تحديد نوع العمل قبل اختيار الملابس

بعض الشركات تختار زيًا موحدًا، وبعضها تترك الحرية للعامل. فإذا كان العمل في شركات، فاختاري الملابس الكلاسيكية وهي البدلة الرسمية وكذلك بالنسبة للعمل في البنوك.

3 ملابس العمل في المدرسة

من الممكن اختيار الملابس الكاجوال



ألوان غرف النوم في 2022.. كيف تختارين اللون المناسب؟

سيطر على ألوان غرف النوم في 2022، الألوان الفريدة والدافئة التي تمنحك شعوراً أكثر من مجرد غرفة، بل تجعلك تشعرين أنك بداخل عالم خاص بك، يمنحك الشعور بالراحة.





وجمعت ألوان دهانات غرف النوم الرائجة، بين الأناقة والهدوء في الوقت ذاته، فيمكنك تنسيقها مع ديكور غرفتك، سواء كان يتبع الأسلوب الحديث أو يتضمن لمسات قديمة وعريقة.

فإذا كنت تشعرين بالملل من لون غرفتك، أو تستعدين للانتقال إلى مسكن جديد، فعليك التمعن جيداً قبل اختيار طلاء غرفتك التي ستمثل عالمك الخاص وملاذك الآمن في الكثير من الأوقات.

لذلك، تقدم «الجوهرة» مجموعة مميزة من ألوان غرف النوم في 2022، التي يمكنك الاختيار من بينها، للحصول على غرفة نوم مثالية تساعدك على الاسترخاء.

اللون الأخضر الغامق

يُعد اللون الأخضر من أحدث تريندات ألوان غرف النوم في 2022، حيث يمكن تنسيقه





الأبيض الساطع، ويساعد على الشعور بالهدوء والتخلص من الأرق.

اللون الأصفر الليموني

يميل البعض إلى الألوان الزاهية، لذلك يمكنهم الاستعانة باللون الأصفر الليموني بدون أي تردد.

ويمكن طلاء الغرفة بالجمع بين اللونين الرمادي والأصفر؛ حيث يساعد اللونان معاً على الشعور بالبهجة، والدفع والطاقة، وهذا يناسب الباحثين عن الشعور بالسعادة والدفع عند الاستيقاظ من النوم كل صباح قبل الذهاب للعمل أو عن ألوان طلاء غرفة غير تقليدي.

كذلك، يمكنك الاستعانة بورق الحائط الذي يحتوي على رسومات ونقوش باللونين الأصفر والأبيض، لإضافة لمسة مبهجة على غرفتك.

يطلق عليه البعض الـ Baby blue.

يعد هذا اللون الناعم المريح، من الألوان التي تساعد على الشعور بالراحة النفسية، خاصة أنه من الألوان المستوحاة من الطبيعة.

ويتوافق معه العديد من الألوان الأخرى بمرونة كبيرة، لذلك يعطى الحرية لاختيار ألوان قطع الأثاث المختلفة، وكذلك ألوان بياضات الأسرة.

الرمادي الفاتح

من الألوان التي يميل إليها كثيرون مؤخراً، اللون الرمادي الفاتح، الذي يمكن مزجه مع مجموعة رائعة من الألوان المبهجة والهادئة.

ويمكن طلاء غرفة النوم بظل رمادي فاتح مع اللون الأخضر والنيلي؛ كونه لوناً محايداً دقيقاً وأقل إثارة للعيون من اللون

بسهولة مع الديكورات، مع الاستعانة بالقطع الخشبية للشعور بالطبيعة بشكل أكبر.

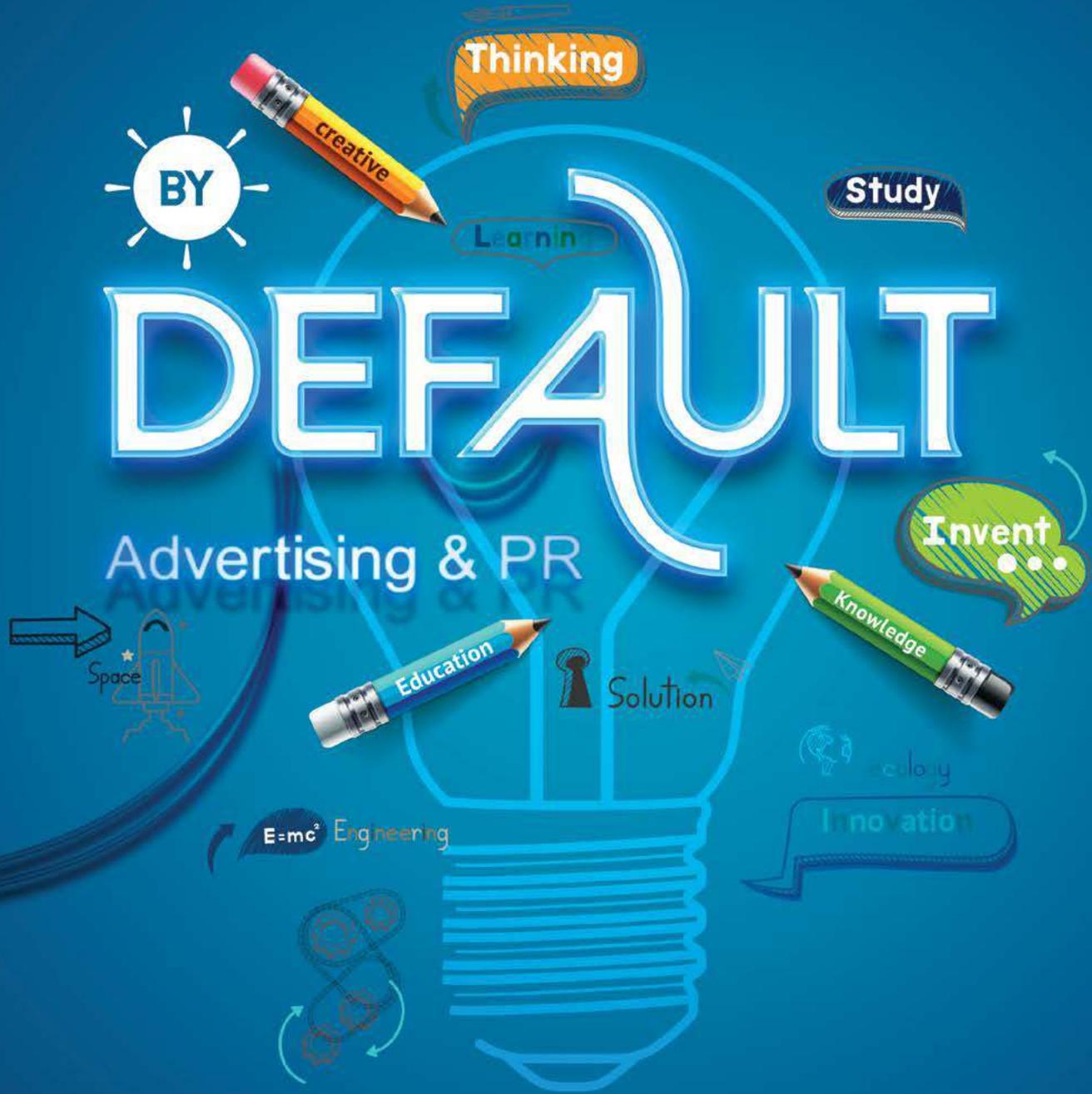
اللون الوردي الناعم

يمكنك الاستعانة باللون الوردي الفاتح،؛ كونه من الألوان الناعمة والهادئة التي تُشعرك بأنك داخل مملكتك الخاصة.

واللون الوردي الفاتح من الألوان التي تثير الشعور بالبهجة والسعادة، ويُعد أيضاً من أحدث ألوان طلاء غرف النوم، كما يتيح الحرية لاختيار ألوان قطع الأثاث؛ حيث تتوافق معه ألوان مختلفة، سواء كان التوجه نحو الديكور المودرن أو الكلاسيكي.

اللون الأزرق (البيني بلو)

ومن أهم وأفضل الألوان الرائجة في دهانات 2022، السماوي الفاتح أو كما



- وسائل التواصل الاجتماعي
- الإعلان عن طريق الوسائط المتعددة والشبكة العنكبوتية
- التصوير الفوتوغرافي والأفلام الوثائقية
- صناعة البرامج العلمية والتثقيفية وإدارة الحملات الإعلانية
- التعبئة والتغليف

- الترويج للعلامات التجارية
- تصميم الهوية المؤسسية
- الطباعة والنشر والاعلانات الخارجية
- تخطيط وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات
- الهدايا الترويجية والدروع



محسنة توفيق تاريخ من الفن والإبداع

استطاعت بتمثيلها السهل الممتنع أن تأسر قلوب الكثير من المتابعين منذ لحظة ظهورها على الشاشة، سواء في السينما أو التلفزيون، هي فنانة من العصر الذهبي كما يقال، عُرفت بـ «بهية مصر» واشتهرت به، حتى إن صرختها كانت أشهر صرخة في تاريخ السينما المصرية، وذلك في فيلم «العصفور».. إنها الفنانة محسنة توفيق.

عاطف الطيب»، وقد كان لها رصيد كبير من الأعمال السينمائية المحفورة في عقول الكثير من محبيها، خاصة الأفلام التي كانت مع المخرج يوسف شاهين؛ ومنها دور «أم يحيى» وزوجة محمود المليجي في فيلم «إسكندرية ليه»، غير دور الأم في فيلم «الوداع يا بونابرت»، ولكن يظل دورها في فيلم «العصفور» واحدًا من أنجح أدوارها وأشهرها، بالإضافة إلى ماما أليسة في «ليالي الحلمية»، وصفيّة زغلول في مسلسل «أم كلثوم».

التكريمات ورجلها

حصلت الفنانة محسنة توفيق على جائزة الدولة التقديرية عن مجمل أعمالها الفنية وذلك في عام 2013، بينما تم تكريمها أيضًا في مهرجان أسوان السينمائي الدولي لسينما المرأة، في الدورة الثالثة له عام 2019، عن مجمل أعمالها ومشوارها الفني.

ورحلت النجمة محسنة توفيق عن عالمنا لتترك بصمة فنية مليئة بالأعمال المتنوعة والمبدعة، يوم 6 مايو 2019 عن عمر يناهز 80 عامًا، ولكن أعمالها ما زالت تشكل تاريخًا خاصًا بها.

أن تحفر اسمها لتبدأ جولتها في ذلك الطريق.

محسنة توفيق كانت من النجمات المتميزة المحبة لعملها، تبعد في كل دور تقوم بتأديته مهما كان، فموهبتها في التمثيل منحتهها محبة الجمهور في ظل وجود الكثير من النجمات حينها؛ لذلك كان لها تأثير كبير في الدراما والسينما وأيضًا التليفزيون والإذاعة؛ حيث قدمت حوالي 80 عملاً فنيًا متنوعًا.

ومن أبرز أعمالها الفنية التلفزيونية: «ليالي الحلمية، الشوارع الخلفية، الوسية، أم كلثوم، المفسدون في الأرض، اللص والكلاب، المرسي والبحار.. وغيرها».

ومن أهم أعمالها في السينما: «اليأساء مع عاطف سالم، وديل السمكة مع سمير سيف، وفيلما: قلب الليل والزقار مع

عُرفت بـ
«بهية مصر»
واشتهرت به

وُلدت محسنة توفيق يوم 29 ديسمبر 1939، وكانت الأخت الكبرى بين ثلاث أخوات، جميعهن نجمات، الأولى هي الإعلامية فضيلة توفيق؛ التي تشتهر بلقب «أبلة فضيلة» وقدمت برامج إذاعية، بينما الثانية يسرا توفيق؛ وكانت مغنية أوبرا.

بدأت حياتها الفنية بالصدفة منذ كانت في التاسعة من عمرها من خلال اشتراكها في المسرح المدرسي، وذلك بعد تشجيع مدرس اللغة العربية لها الذي وجد فيها الموهبة واقترح عليها التمثيل حتى أصبحت «دوبليز» بطلا عرض مسرحي خلال دراستها بالمدرسة. وعلى الرغم من حصولها على درجة البكالوريوس في مجال الزراعة إلا أنها اتجهت للفن.

بدأت محسنة توفيق عملها بهذا المجال في عام 1962 الذي فيه اشتهرت بدور «بهية» في فيلم «العصفور» للمخرج يوسف شاهين عام 1970، وفيما بعد أصبحت شخصية «بهية» من الرموز الوطنية؛ بسبب تجسيدها رغبة الشعب المصري بصرختها «لأ، حنارب لأ، حنارب»، وذلك بعد تنحّي جمال عبد الناصر عن الحكم، وأيضًا كان هذا الدور علامة مضيئة لها في المجال الفني، استطاعت به



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