

2022.

خطة العام الجديد..
عفوية القرارات
بمنظور متغيّر

الجمعة

العدد 44 - يناير - 2022

عريقة ■ عصرية ■ متجددة



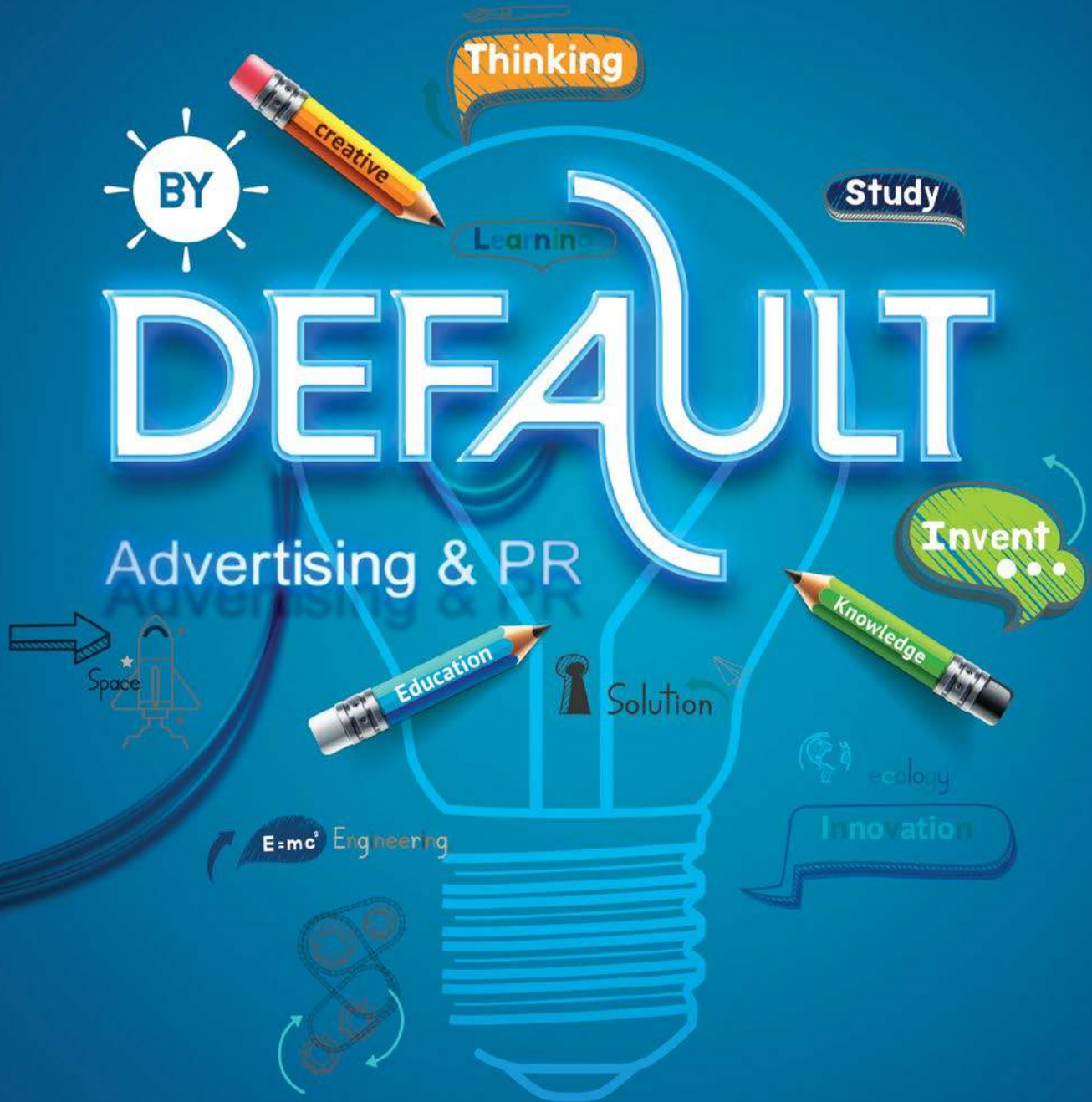
هنا تبوك..
مدينة الورود
والثلوج والطبيعة
الساحرة

مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي

RED SEA INTERNATIONAL FILM FESTIVAL

إبداع من نوع خاص وفرصة ذهبية للمواهب





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

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

رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

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



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

الجزيرة

الناشر: دار سواحل للنشر	Publisher: Sawahl For Publishing
رئيس التحرير: روز العودة	Editor in Cheif: Rose Al-Ouda
مدير التحرير: أحمد سلامة	Managing Editor: Ahmed Salama
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة	Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان	Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising
تصميم: شركة سواحل الجزيرة الاعلامية	Design: Sawahel Al Jazeera Media co.
صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال	The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J L بنك المعرفة



رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان	Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة	CEO: Rola Al-Ouda
مستشارة مجلة الجوهرة: دكتورة مايسة الهاشمي	Magazine Consultant: Dr.Maisa Al Hashemi
المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية	Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera
مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف	Director of Development & Marketing: Abdullah El-Sherif
رئيس قسم التحول الرقمي: ايمان ابراهيم	Head of Digital Transformation Department: Eman Ibrahim
مدير العلاقات العامة: مشاعل المعيزر	PR Manager: Mashaal Al-Muaither
أخصائي علاقات عامة: بدر المطيري - الحسين الجميمي	Public Relations Specialists: Bader Al-Mutairi - Al-Hussein Al-Jumaimi
الاتصال التسويقي: ريم البلالي - اثير العبيدالله	Marketing Communication: Reem Al-Bilali - Atheer Al-Obaidallah



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.

مختلفون.. ولكنهم أنقياء

حولهم بطريقة طبيعية مع بعض الخصوصية دون مبالغة في التعامل، ودون تضمين رسائل سلبية تشير إلى اختلافهم أو عجزهم.

ينبغي على كل أسرة لها طفل مختلف، اكتشاف ميزات أخرى به، سواء كانت هواية، أو أشياء أخرى تساعده في التغلب على الاختلاف، والانخراط في المجتمع بشكل طبيعي، بعد تجاوزه بالدعم والمساندة.

ومع قناعتنا وتقبلنا لهذا الوضع، ومع مرور الوقت، سنبدأ تدريجياً في معرفة نوع المشكلات التي يعاني منها هذا الطفل، والعمل على حلها، أو تقليل تأثيرها على حياته ومستقبله وعلاقاته الاجتماعية.

تبدأ الحلول بتوفير بيئة مناسبة لدرجة اختلاف الطفل، تتميز بالأمن، وتجعله مطمئناً وقادراً على التعامل مع الآخرين، مع توفير احتياجاته الصحية والطبية، وترسيخ مفاهيم الإيجابية في سلوكه وتصرفاته، وإشراك أفراد الأسرة في الاهتمام به؛ حتى نصل إلى مرحلة الإدماج الكامل في المجتمع الصغير والكبير؛ إذ يمكنه الاندماج بسهولة في المجتمع، إذا كان مندمجاً داخل أسرته.

ومن الضروري، وضع أسس مختلفة للأطفال الذين يعانون من اختلافات عقلية ويصعب إدماجهم كلياً في المجتمع؛ إذ يحتاجون إلى وضعية خاصة من الدعم الأسري والدعم المجتمعي، مع الاحتفاظ بوسائل لتقديم الدعم لهم من الجهات والمنظمات المتخصصة.

يكتب الله لنا أرزاقاً معلومة ومقدّرة هي نصيبنا في حياتنا الدنيا، فالزواج والصحة رزق، والمال والإنجاب رزق، وقد يخص الله بعض عباده برزق مضاعف؛ هو هو أيضاً مكتوب لهم في اللوح المحفوظ، ولكن البعض يعتبرون أنّ الأطفال هم هبة الله من الرزق، وهم مع المال زينة الحياة الدنيا؛ فهم أحباب الله، وبسمة الحياة ورونقها.

ويرزق الله البعض، أطفالاً مختلفين يتطلبون احتياجات خاصة؛ إذ يولدون باختلافات عقلية أو جسدية قد تؤدي إلى صعوبة التعامل معهم، وصعوبة التعلم واكتساب المهارات الخاصة، وصعوبة ممارسة بعض أنواع الأنشطة الحياتية الطبيعية.

إن أول خطوة في التعامل مع هؤلاء هي إطلاق التسمية الصحيحة عليهم؛ فوصفهم بالمعاقين أمر سلبي؛ لذا من الأفضل تسميتهم بالمختلفين، مع التركيز على مفهوم "أنا مختلف"، والتعامل معهم بناءً على ذلك؛ فهم - مثل باقي الأطفال - يتمتعون بالجمال والنقاء.

إنّ أعلى درجات القبول، قناعتك بأن هذا رزق خصّك الله به، طفلٌ مختلف عن غيره؛ لتكون محبته أعلى من الآخرين، وعلى كل أفراد الأسرة تقبل هذا الوضع بقناعة تامة دون إنكار أو سخط.

عليك تلبية احتياجات الطفل، وفق نوع الاختلاف؛ فلكل اختلاف خصوصية عن غيره، لكنهم جميعاً يحتاجون إلى اهتمام ومحبة ودعم وزيادة معاني التفاؤل كقواسم مشتركة، ولا يحتاجون إلى التنمّر والشفقة ونظرات العطف، يحتاجون إلى تعامل من

12

**مهرجان البحر الأحمر
السينمائي الدولي..
إبداع من نوع خاص
وفرصة ذهبية للمواهب**



الغلاف

البحر الأحمر



30

سلامتك

**خطط العام الجديد..
عفوية القرارات
بمنظور متفكير**



علاقات أسرية

كيف يمكن إدارة
سلوك طفلك عند
حدوث الطلاق؟

38



طفلك

**الحياة السرية لطفلك
على الإنترنت:
6 طرق لإدارة استخدام
ابنائك للتكنولوجيا**

34



أناقة وجمال

**إطلالات متميزة..
مجموعة "Etro" لما قبل
خريف 2022**

18

العيادة

"المجلس الصحي"
يحذر من حقن الخلايا
الجدعية لمرضى
السكري

64



أكلة من

للإبراز عضلات
البطن.. 8 أطعمة
لا تستغني عنها

60

ثقافة وفنون

"نشور"
خالد زكي يعاود
الاحتفاء بالحصارة
المصرية

42



68

رحلة إلى

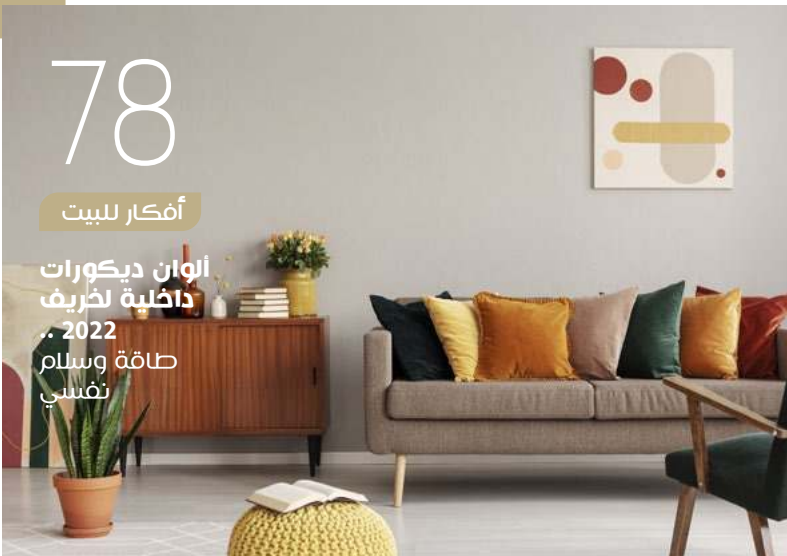
هنا تبوك..
مدينة الزهور والثلوج
والطبيعة الساحرة



78

أفكار للبيت

ألوان ديكورات
داخلية لأخريف
2022 .
طاقة وسلام
نفسية



تحت العشرين

قواعد أساسية..
كيف تتعامل
مع المراهق؟

74



في يوم الشرطة العربية 2021.. تحية وإجلال لوزارة الداخلية السعودية

احتفت المملكة في 18 ديسمبر الماضي، بيوم الشرطة العربية 2021؛ إذ تم إقرار هذا اليوم عرفاناً بتلك التضحيات والجهود التي يبذلها رجال الأمن في الوطن العربي؛ للحفاظ على أمن واستقرار أوطانهم.



الكريمة، لجميع أفراد المجتمع.

تضحيات وإنجازات

تؤمن وزارة الداخلية، بأن الدور الذي يمارسه الأمن، إنما هو لدفع عجلة التقدم والازدهار في المجتمع.

ونستعرض في التقرير التالي، أبرز اللامحات من جهود وزارة الداخلية خلال السنوات الأخيرة:

بقيادة صاحب السمو الملكي الأمير عبدالعزيز بن سعود بن نايف بن عبدالعزيز، أن تقدم جهوداً ونجاحات في طريقها لمواكبة التطوير الأمني، وتحقيق الأمن وحماية الأرواح والممتلكات ومكافحة الجريمة بكافة أشكالها.

وشهدت المملكة نقلة نوعية في كافة القطاعات الأمنية، فيمكننا أن نلمس جهود الوزارة لتوفير بيئة آمنة تتيح الفرصة للتنمية المستدامة والحياة

وفي هذا اليوم، علينا توجيه رسالة شكر وتقدير إلى رجال وزارة الداخلية السعودية، لجهودهم خلال الفترة السابقة والتي كانت من أصعب الفترات التي مر بها العالم أجمع. في المملكة؛ تولي القيادة الرشيدة اهتماماً بالغاً بالأمن فلا تدخر جهداً لتوفير ما يتطلبه العمل الأمني من إمكانيات بشرية وتقنية وآلية لتوفير الأمن والسكينة على أرضها.

استطاعت وزارة الداخلية السعودية

تُعد منصة أبشر أحد أهم المنصات الحيوية في المملكة.

مكافحة الجريمة والمخدرات

لا يمكننا حصر تلك الجهود لمكافحة الجريمة وخاصة مكافحة المخدرات في المملكة، ولكن يمكننا التأكيد على الدور البارز والشجاع لرجال الأمن في حماية أبناء الوطن.

فيواصل رجال الأمن حملاتهم ضد الخارجين عن القانون للقضاء على الجريمة بكافة أشكالها.

لا يتوقف دول الوزارة عند الحملات الأمنية، بل تنفذ العديد من الحملات الإعلامية التي تستهدف عقول وأذهان الشباب وإرشادهم وتوجيههم وتحصينهم ضد أضرار المخدرات.

كذلك، يتم تنفيذ البرامج التوجيهية في جميع القطاعات الحكومية المختلفة، فضلاً عن متابعة حالات مدمني المخدرات، وتلقيهم بأسرهم لمعرفة أسباب وظروف انزلاقهم في الإدمان على المخدرات.

وبشكل خاص شنّ رجال الأمن حرباً على المخدرات خلال السنوات الأخيرة، دون ملل، فأحبطوا الكثير من عمليات التهريب لكميات ضخمة من المخدرات.

جهود الدفاع المدني

يعد الدفاع المدني، أحد أهم القطاعات التابعة لوزارة الداخلية، إذ يعمل على حماية السكان والممتلكات العامة والخاصة من أخطار الحريق والكوارث والحروب والحوادث المختلفة.

كذلك، يساعد رجال الدفاع المدني في إغاثة المنكوبين وتأمين سلامة المواصلات والاتصالات وسير العمل في المرافق العامة وحماية مصادر الثروة الوطنية في زمن السلم وحالات الحرب والطوارئ.

الشمس الحارقة والحرارة المرتفعة وهو يوصل رسالته العفوية لجميع أصقاع الأرض، بأنهم هنا لخدمة ضيوف الرحمن، يتفانون في العطاء والسهر على أمنهم وراحتهم.

وكانت مهمتهم تأمين سلامة حجاج بيت الله الحرام وحمايتهم من المخاطر، ليتسنى لهم تأدية مناسكهم وعبادتهم بحرية كاملة وأمان تام.

التنسيق الأمني مع الدول العربية

ولا يمكننا إغفال دور رجال الأمن السعودي في تحقيق التعاون والتنسيق الأمني مع الدول العربية المجاورة ودول مجلس التعاون الخليجي لحماية الأمن الداخلي والخارجي، فضلاً عن مكافحة الجريمة والمخدرات والتهريب، وتبادل المعلومات الأمنية.

تطور لا يتوقف

ولا يمكننا حصر تلك الإنجازات التي حققتها الوزارة في ميدان العمل، لكننا يمكن رصد أبرز تلك الإنجازات التي جاءت لتسهيل الخدمات على المواطنين، ولخدمة التحول الرقمي في المملكة، والتي تتمثل في المنصات التي تطلقها الوزارة، مثل أبشر وفرجت وتوكلنا وغيرها.

تُعد منصة أبشر وفُرجت وغيرها من منصات وزارة الداخلية التي تخدم المواطن والمقيم؛ إذ تمثل جزءاً من خطة استراتيجية شاملة للوزارة لتوفير حياة آمنة ومستقرة وسلسة للمواطن والمقيم على حد سواء.

وأبشر، هو نظام إلكتروني أطلقته وزارة الداخلية، في أن يتيح للمواطنين السعوديين والمقيمين إجراء معاملاتهم دون الحاجة إلى مراجعة الإدارات.

وترتبط منصة أبشر بين جميع القطاعات الحكومية إلكترونياً؛ إذ يخدم التطبيق 21 مليون مشترك ويقدم أكثر من 200 خدمة إلكترونية، مجاناً على مدار 24 ساعة؛ لذا

جهود وزارة الداخلية خلال جائحة كورونا

كان لرجال الأمن دور كبير خلال جائحة كورونا التي بدأت في مطلع عام 2020 واستمرت حتى الآن؛ حيث حملت الوزارة على عاتقها عبئاً ثقيلاً لمتابعة وتنفيذ الإجراءات الاحترازية التي ساهمت في خروج المملكة بأقل الخسائر من هذه الجائحة.

كانت وزارة الداخلية هي الأساس في تنفيذ الإجراءات الاحترازية دون أي خطأ، فساهمت بجهودها في أن تُقلل حجم الإصابات بالفيروس، فكان جهداً منقطعاً النظير يشهد له العالم، فيسواعد الداخلية كانت المملكة من بين الدول التي نجت من كارثة كورونا، في الوقت الذي أصيبت فيه الدول الأوروبية الكبرى في مقتل، وهو ما يؤكد حكمة القيادة الرشيدة ومؤسساتها، وعلى رأسها وزارة الداخلية.

تأمين حجاج بيت الله

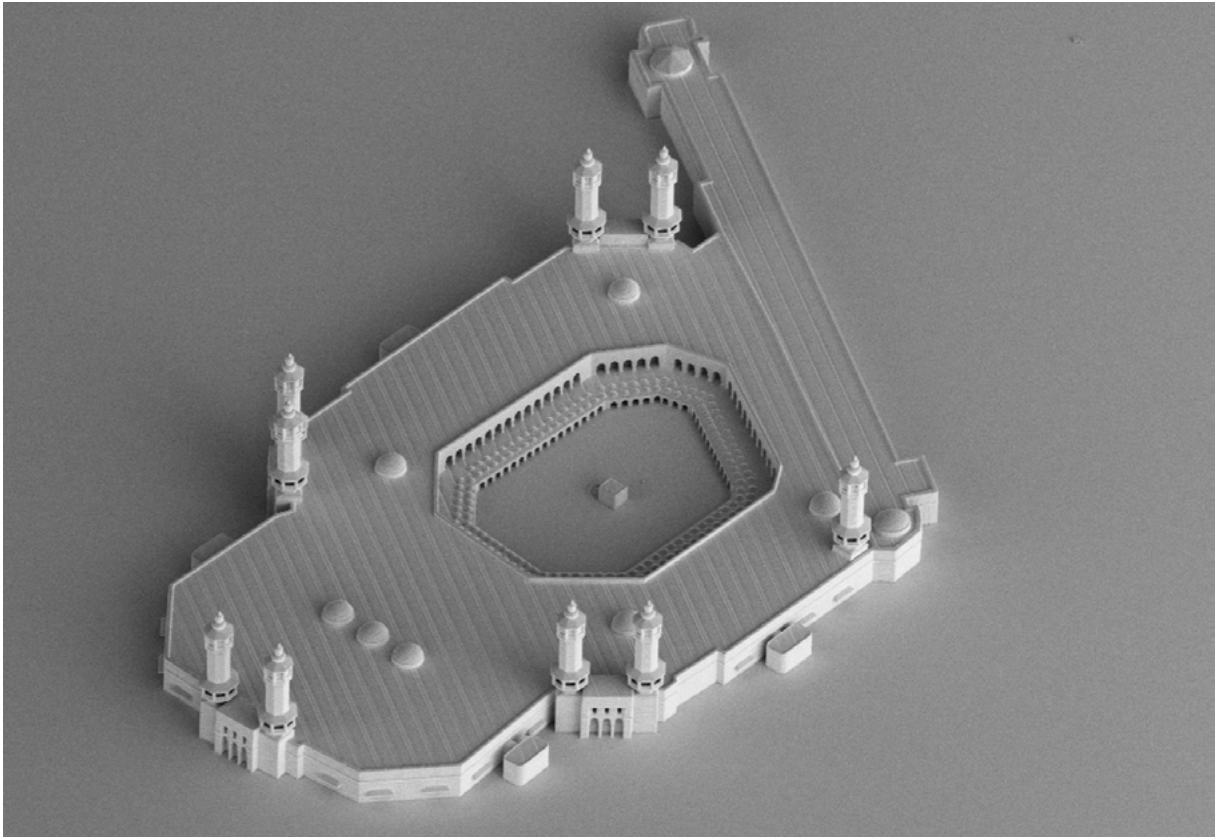
لا يخفى على أحد تلك الجهود المضاعفة التي يتحملها رجل الأمن في السعودية؛ نظراً لاستقبال المملكة المسلمين من حول العالم لأداء مناسك الحج والعمرة.

فكانت وزارة الداخلية اليد الحنونية والدافئة التي توفر الحماية وسبل الراحة لزوار بيت الله، في أحلك الظروف.

وسطر رجال الأمن السعوديون من مختلف القطاعات المشاركة في خدمة الحجاج، أروع الأمثلة، التي ظهرت جلياً خلال تواجدهم في المسجد الحرام وداخل المشاعر المقدسة، للحفاظ على أمن وسلامة وتنظيم ضيوف الرحمن، واستطاعوا بكل جدارة توفير سبل الراحة لهم، والعمل على مساعدتهم وتغطية احتياجاتهم على مدار الساعة.

إنسانية رجل الأمن السعودي، كانت ظاهرة في العديد من المشاهد والمواقف، لتشهد رجل الأمن من تحت

الكشف عن أصغر مجسم للمسجد الحرام في "إكسبو 2020"



وقد تم إنشاء نموذج السيليكون باستعمال الطباعة النانوية ثلاثية الأبعاد القائمة على الطباعة الحجرية.

فيما تم طلاؤه بطبقة رقيقة للغاية من الذهب، بسُمك 100 نانومتر، وتتوفر منه 10 قطع فقط.

في سياق متصل، أوضح بيتر فرانك، العضو المنتدب للشركة، أن الشركة تقيم في الجناح معرضًا متناوبًا للكنوز التشيكية، والتي ستعرض المجسم في الفترة من 15 ديسمبر إلى 31 يناير 2022.

وحطم هذا النموذج المصغر الأرقام القياسية في هذا المجال؛ إذ يبلغ حجمه 820 ميكرومترًا × 643 ميكرومترًا × 135 ميكرومترًا.

وتمت طباعته عن طريق استخدام الطباعة الحجرية الدقيقة، بدقة 250 نانومترًا، أي يشكل تقريبًا مقياس 1:600000 من واقع المسجد الحرام في مكة المكرمة.

وقامت شركة «IQS nano» بإنتاج هذا النموذج من أجل عرضه لأول مرة في العالم في إكسبو 2020 دبي.

شهد «إكسبو 2020 دبي»، الكشف عن أصغر مجسم للمسجد الحرام، والذي جاء بحجم سُمك إبرة الخياطة.



وعرض جناح جمهورية التشيك، في «إكسبو 2020 دبي»، نموذجًا مصغرًا للمسجد الحرام مطليًا بالذهب، عبر تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد.

المملكة تحطم الأرقام القياسية بموسوعة جينيس العالمية لـ 6 مرات

دائماً ما تفاجئنا المملكة بتحقيقها الكثير من الإنجازات والنجاحات على كل المستويات؛ إذ حطمت الأرقام القياسية بموسوعة جينيس العالمية، لـ 6 مرات خلال عام 2021.



حصدت المملكة، مجموعة من الألقاب عبر تحطيم عدد من الأرقام القياسية في عام 2021، أهلتها لدخول موسوعة جينيس العالمية، وذلك عبر الأرقام التي سجلتها الأماكن الترفيهية والتراثية في مختلف مناطق المملكة.

وقد سجلت المملكة في عام 2020، عددًا من الأرقام القياسية؛ أبرزها «أطول عرض للمناطيد المتوهجة في العالم، وأكبر مبنى مغطى بالمرايا في العالم»؛ لتحتل المركز الثاني عربيًا في تحقيق الأرقام القياسية لنفس العام.

وخلال السطور التالية، نعيد التذكير بـ 6 أرقام حققتها المملكة في موسوعة جينيس العالمية لعام 2021..

1- أقل محطة استهلاكًا للطاقة

تمكنت المؤسسة العامة لتحلية المياه المالحة، عن طريق محطة التحلية الجديدة التي بلغت قدرتها 2.27 كيلوواط/ساعة، لكل متر مكعب من المياه المحلاة، من الحصول على رقم قياسي عبر تحقيقها أقل محطة استهلاكًا للطاقة.

2- أعلى عدد رسائل تبرع خلال ساعة واحدة

حقق هذا الرقم نادي الوحدة، وذلك بعد وصول رسائل تبرع جماهيره في اليوم العالمي لذوي الإعاقة، إلى أكثر من 19.6 ألف رسالة تبرع في ساعة واحدة.

3- أكبر بنك أصول وراثي لنخيل التمر على مستوى العالم

حصد مركز النخيل والتمور في الأحساء، لقب أكبر بنك أصول وراثي لنخيل التمر على مستوى العالم، وذلك عن طريق ضم أكثر من 127 صنفاً وطنياً ودولياً.

4- أكبر مجسم سيارة فورمولا 1 من قطع الليغو

دخل الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية، موسوعة جينيس العالمية، بأكبر مجسم سيارة فورمولا 1 من قطع الليغو، بلغ طوله 572 سم وعرضه 230.4 سم وارتفاعه 115 سم؛ حيث تم استخدام أكثر من 504.2 ألف قطعة ليغو.

5- أطول لعبة تزلج في العالم

استطاعت المملكة أن تحقق من خلال الهيئة العامة للترفيه بواسطة لعبة الزحليقة العملاقة «أفلاش» في موسم الرياض 2021، رقماً قياسياً لأطول لعبة تزلج في العالم، حيث يتجاوز طولها 22 متراً، بعدد مسارات بلغ 24 مساراً.

6- أكبر حديقة نباتية لأشجار الغضا في العالم

تمكنت وزارة البيئة والمياه والزراعة عن طريق متنزهات الغضا التي تتواجد في محافظة عنيزة، أن تحقق رقماً قياسياً، بأكبر حديقة نباتية؛ حيث بلغت مساحتها أكثر من 172 مليون متر مربع.

مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي

إبداع من نوع خاص وفرصة ذهبية للمواهب

الجرأة في طرح قضايا المجتمع ودعم صناعة
السينما والابتكار أهم سمات المهرجان



بعد تأجيل مستمر، نظمت المملكة أخيراً مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي في ديسمبر الماضي؛ ليكون أول مهرجان سينمائي تنظمه المملكة في تاريخها.





ترشيحه لجائزة الأكاديمية البريطانية (بافتا) لأفضل فيلم أجنبي.

كذلك، تم تكريم الفنانة المصرية ليلي علوي، والتي لعبت دور البطولة في أكثر من 70 فيلماً، وقد حصلت ليلي علوي على الكثير من الجوائز العربية والعالمية في مسيرة حافلة بالإنجازات.

وعلى صعيد عالمي، تم تكريم السياسي والمثقف الفرنسي جاك لانج؛ تقديراً لإسهاماته في تعزيز العلاقات الثقافية والفنية بين المملكة العربية السعودية وفرنسا، ودوره في مدّ الجسور الثقافية بين العالم العربي وفرنسا.

وقد شغل لانج منصب وزير الثقافة الفرنسي ووزير التعليم، ويشغل حالياً منصب رئيس معهد العالم العربي في فرنسا.

بين دول العالم، وتعزيز التنوع الاقتصادي في المملكة

أهم المكرمين في المهرجان

حرص المهرجان على تكريم موهبتين كانت لهما بصمة في عالم السينما، تأكيداً على دور المرأة في صناعة السينما.

فكان التكريم الأول للمخرجة والمنتجة هيفاء المنصور، وهي أول مخرجة سعودية، استطاعت كسر كافة الحواجز والترسيخ لمكانة المرأة في صناعة السينما بالمملكة.

وكانت هي صاحبة أول فيلم طويل يتم تصويره بالمملكة تحت عنوان "وجدة"، والذي تم طرحه في عام 2012، وحصد الكثير من الجوائز العالمية، بما فيها

وعلى الرغم من أنه المهرجان السينمائي الأول، إلا أن المملكة نجحت نجاحاً مبهراً، خطف أنظار صناع السينما حول العالم، فوائق الخطى يمشي ملكاً وهو ما ظهر بوضوح في مهرجان البحر الأحمر.

وشهد المهرجان الذي أقيم برعاية "فوكس سينما، مجموعة أم بي سي، والخطوط الجوية السعودية"، حضور ومشاركات ضخمة من حول العالم؛ إذ تألق على السجادة الحمراء عدد ضخم من النجوم البارزين في السينما.

ويستهدف المهرجان السينمائي الأول بالمملكة دعم أسس صناعة السينما السعودية بشكل خاص، والعربية بشكل عام، بالإضافة إلى تأسيس سوق أفلام نشط يعزز حيوية المجتمع السعودي، فضلاً عن تشجيع فرص التبادل الثقافي



وكان العرض الافتتاحي للمهرجان مع فيلم "علي صوتك" للمخرج المغربي الحاصل على العديد من الجوائز، نبيل عيوش؛ حيث يروي الفيلم قصة أنس، وهو مغني راب سابق تم تعيينه للعمل في مركز ثقافي في الدار البيضاء والذي التقى بمجموعة من الشباب الموهوبين في الموسيقى والغناء، ليساعدهم على تحرير أنفسهم من قيود التقاليد والتعصب الديني، من أجل التعبير عن أنفسهم ومواهبهم.

أيضاً، شهد المهرجان استضافة أول تجربة إخراجية للنجم التونسي ظافر العابدين في فيلم "عُدوة" الذي يصوّر العلاقة بين أب وابنه حين تنعكس الأدوار بينهما.

أفلام مهرجان البحر الأحمر.. الإبداع كما يجب أن يكون

وعرض المهرجان سلسلة ضخمة من

على جوائز اليُسر التي قدمتها لجنة التحكيم في حفل توزيع الجوائز يوم 13 ديسمبر الماضي.

إبداع من نوع خاص للسينما العربية

وبطبيعة الحال، أبدعت وتلألت السينما العربية بعروضها في مهرجان البحر الأحمر السينمائي، فكانت البداية مع فيلم "الحارة" وهو أول عمل روائي طويل من المخرج الأردني باسل غندور.

وتدور أحداث الفيلم في أزقة حي جبل النظيف شرق عمان، حيث تتفشى الشائعات والعنف، ويُخفي زوار الحارة أسراراً غامضة.

كذلك، تألق فيلم "دفاتر مايا" وهو عمل مشترك من جوانا حاجي توما، وخليل جريج؛ حيث يستوحي أحداثه من مذكرات حقيقية قامت جوانا بكتابتها وإرسالها إلى صديقتها التي هاجرت إلى باريس هرباً من الحرب الأهلية في لبنان.

فرصة ذهبية للمواهب السعودية

وكان مهرجان البحر الأحمر فرصة ذهبية للمواهب السينمائية في المملكة؛ حيث فتح أبواباً أمام المواهب ليتم اكتشافها، فظهر ذلك بوضوح من خلال قائمة الأفلام التي تم عرضها خلال فعاليات المهرجان، فتم عرض 27 فيلماً للمواهب السعودية ما بين أفلام قصيرة وطويلة.

فقدمت هذه الأفلام قوالب وحكايات من المجتمع السعودي، والتي قد يكتشفها المجتمع الدولي للمرة الأولى، مما يفتح نافذة على مشهد سينمائي سعودي جديد وأعمال محلية قادرة على جذب الجماهير والمنافسة عالمياً.

ضمت المسابقة الرسمية بشقيها للفيلم الطويل والقصير، أهم الإبداعات السينمائية من آسيا وإفريقيا والعالم العربي؛ حيث عرض المهرجان 18 فيلماً ضمن مسابقة الأفلام القصيرة و16 فيلماً في مسابقة الفيلم الطويل، تنافست

الأفلام المميزة؛ إذ ضم برنامج المهرجان 138 فيلماً طويلاً وقصيراً من 67 دولة بـ34 لغة، لمخرجين مشهورين، بجانب أصوات جديدة واعدة تُكتشف لأول مرة.

وكان بينهم 25 فيلماً في عرض عالمي أول، و48 فيلماً في أول عرض عربي، و17 فيلماً في عرضها الأول في منطقة الخليج.

بينما ضمت مسابقات المهرجان 16 فيلماً طويلاً، و18 فيلماً قصيراً، و21 مشروعاً من الواقع الافتراضي والتقني، فجمع المهرجان بحرفية شديدة أهم إبداعات السينما العربية والعالمية، فقدّمت هذه الأفلام قصصاً جديدة وأساليب سينمائية مبتكرة. كذلك، تميزت أفلام مهرجان البحر الأحمر بجرأة في طرح المواضيع ومناقشة قضايا المجتمع، فنجح المهرجان في دعم الصناعة بقوة من خلال عرض مجموعة من أفضل إنتاجات السينما.

مسابقات المهرجان

وتتضمن مهرجان البحر الأحمر في دورته الأولى 3 مسابقات، هم: مسابقة البحر الأحمر للأفلام الطويلة والتي ترأس لجنة تحكيمها المخرج الإيطالي جيوسبي تورناتوري، هند صبري، وشيرين دعبس، ودانيلا ميشيل، وعبد العزيز الشلاحي.

المسابقة الثانية، هي مسابقة البحر الأحمر للفيلم القصير، برئاسة مروان حامد، وعضوية عهد كامل، وخضر عيدروس.

وأخيراً، جاءت مسابقة البحر الأحمر للسينما التفاعلية والتي ترأست لجنة تحكيمها لوري أندرسون، إلى جانب كل من فيكتوريا مابليك، وسارة مهنا العبدلي.

من جهته، أشاد جيوسبي تورناتوري؛ رئيس لجنة تحكيم مسابقة الفيلم الطويل، بتنوع المواهب والمواضيع المطروحة من خلال الأفلام المشاركة في المهرجان.





وتوزعت الجوائز المتبقية كالتالي:

- البحر الأحمر للسينما التفاعلية "اليسر الفضي": فيلم تناسخ، إخراج سن-شين وانغ - تايوان.
- البحر الأحمر للسينما التفاعلية "اليسر الذهبي": فيلم نهاية الليل، إخراج ديفيد أدلر - الدانمارك، فرنسا.
- مسابقة البحر الأحمر للفيلم القصير "اليسر الذهبي": فيلم تالافيزيون، إخراج مراد أبو عيشة - الأردن، ألمانيا.
- مسابقة البحر الأحمر "شهادة تقدير": فيلم فرحة، إخراج دارين سلام - الأردن.
- مسابقة البحر الأحمر "أفضل مساهمة سينمائية": أمين جعفري لتصوير فيلم على الطريق - إيران.
- مسابقة البحر الأحمر "أفضل سيناريو": مانو خليل عن فيلم جيران - سوريا، سويسرا.
- مسابقة البحر الأحمر "أفضل ممثل": آدم علي، عن دوره في فيلم أوروبا - العراق، إيطاليا، الكويت.
- مسابقة البحر الأحمر "أفضل ممثلة": أرويندا كرانا عن دورها في فيلم يوني - إندونيسيا، سنغافورة، فرنسا، أستراليا.
- مسابقة البحر الأحمر "أفضل مخرج": حيدر رشيد، عن فيلم أوروبا - العراق، إيطاليا، الكويت.

وقال "تورناتوري": "لقد كانت تجربة استثنائية؛ حيث شاهدنا أعمالاً مؤثرة وقوية وجريئة، مما يؤكد على الزخم الذي تشهده السينما في العالم العربي وإفريقيا وآسيا، لذا كانت مهمتنا صعبة للغاية".

قائمة الفائزين بجوائز اليسر

وفيما يخص جوائز اليسر، فتوزعت بسن الثلاث مسابقات السابق ذكرها؛ وحصل على جائزة أفضل فيلم في مسابقة البحر الأحمر، فيلم "برايتن الرابع"، من إخراج: ليفان كوجواشفيلي .

وكان الفيلم إنتاج مشترك بين جورجيا وروسيا وبلغاريا والولايات المتحدة وموناكو، وتناول قصة بطل مصارعة أوليمبي سابق يسافر إلى نيويورك ليتعامل مع تداعيات الفوضى التي تسبب فيها ابنه المدمن على القمار، والذي يسعى للزواج من أجل الحصول على إقامة دائمة.

واقتنص فيلم "تمزق"، جائزة أفضل فيلم سعودي، وهو من إخراج حمزة جمجوم، وذهبت جائزة الجمهور إلى فيلم "أنت تشبهني"، وهو من إخراج دينا عامر، وشارك في الفيلم نجوم من مصر، فرنسا، الولايات المتحدة.



إطلالات متميزة.. مجموعة "Etro"



لما قبل خريف 2022

الفضفاضة بشكل كبير.

وظهرت السترات المبطنه والمنفوخة أيضًا والتي تتميز بنقوش ذات طابع بوهيمي بطريقة أنيقة للحصول على مظهر رائع، والتي جاءت متناسقة مع أحزمة خصر عريضة.

وتميزت البنائيل الجينز المزينة بنقوش مطبوعة بشكل عصري، كما تم الاهتمام بالكنزات الطويلة والقصيرة والتنانير بشكل أنيق لتناسب الملابس الشتوية.

أما بالنسبة للفساتين فقد كان هناك الكثير من تصميمات الفساتين خلال مجموعة Etro لما قبل خريف 2022؛ حيث ظهرت الفساتين الكلاسيكية البليسيه المطبوعة ولكن بشكل أنيق؛ بحيث تتناسب مع المرأة في الإطلالات المسائية وبعد الظهر، وقد زينتها نقوش مميزة، كما ظهرت موديلات الفساتين الكاجوال القصيرة والطويلة التي تتميز بقصة فضفاضة وبنقوش ذات ألوان زاهية.

وقد حافظت المجموعة الجديدة على الطابع الخاص بدار أزياء Etro؛ حيث ظهرت الملابس ذات الطابع البوهيمي إلى جانب لمسات من أجواء السفر والطبيعة بشكل مميز، وقد انعكست كل هذه التفاصيل على الملابس بمختلف أنواعها الكلاسيكية والعصرية؛ للحصول على إطلالة رائعة تتناسب مع المرأة في مختلف الأوقات.

جاءت النقوش مع خلفيات بيضاء وسوداء من الملابس، وذلك لضمان أن تكون واضحة ولافتة للأنظار. وظهرت أيضًا هذه التفاصيل مع الملابس الشتوية من الأنسجة المحبوكة بطريقة مميزة وغير تقليدية لفتت الأنظار.

وقد كان البونشو من أكثر القطع التي تم التركيز على تقديمها بشكل كبير خلال مجموعة أزياء Etro لما قبل خريف 2022؛ إذ ظهر بأكثر من شكل سواء بتصميم بسيط مع نقوش بوهيمية أو ملون بدرجات زاهية لإطلالة مفعمة بالحياة، كما تم تقديمه مع البنائيل الكلاسيكية

تم الكشف، مؤخرًا، عن أحدث مجموعة من دار أزياء Etro لما قبل خريف 2022؛ حيث جاءت المجموعة مميزة وكان هذا واضحًا من خلال التعاون مع فرقة الروك الإيطالية Måneskin والمصمم البريطاني Harris Reed.




ETRO






ETRO










ETRO





ETRO





أحذية البوت الشتوية 2022.. 4 قواعد تضمن لك إطلالة أنيقة

بطبيعة الحال، ستسيطر أحذية البوت الشتوية 2022 على الأزياء خلال الفترة المقبلة؛ حيث يعد البوت من بين القطع الشتوية الأساسية في خزانة النساء.



محاولة إدخال نهاية السروال بداخل الحذاء، أو القيام بثني السروال.

ارتدي البوت الطويل أسفل التنانير والفساتين

سيكون مثاليًا أن تنسقي البوت الطويل الذي يتخطى منطقة الركبة على الفساتين أو التنانير، بدلاً من السراويل الجنزوية.

فتمنحك الدفء والإطلالة الأنيقة والمرنة في الوقت ذاته؛ لذلك لا ترتدي تلك الأحذية على سروال قد يقيد حركتك.

لا ترتدي أحذية الـ moon boots

هذه الأحذية تتميز بأنها منتفخة، و ضخمة بشكل كبير، لكنها سيئة حقًا وتفسد إطلالتك، فلا تلجأ إلى ارتداء مثل تلك الأحذية خاصة على السراويل.

يمكنك اختيار البوت ذي الأربطة أو التصاميم الناعمة الأنيقة بدلاً من الـ Moom boots.

ولا تستغنى النساء في فصل الشتاء عن أحذية البوت بمختلف أشكالها وتصميماتها، لكن عليك اتباع بعض القواعد قبل ارتداء البوت لضمان إطلالة أنيقة:

ارتدي ملابس بلون البوت

إذا كنت تبحثين عن طريقة لإظهار البوت الذي ترتدينه فعليك اتباع حيلة ذكية للغاية، وهي ارتداء قطع ملابس باللون ذاته للحذاء.

هذه الطريقة ستمنحك إطلالة أنيقة وواضحة، وستساعدك في إظهار البوت بشكل مثالي.

لا ترتدي سروال جينز يغطي البوت

قد تعاني بعض السيدات عند ارتداء أحذية البوت القصيرة والسراويل الجينز الطويلة؛ لذلك ارتدي السروال القصير الذي تصل نهايته عند نهاية رأس البوت.

بهذه الطريقة، لن تواجهي مشكلة في





خطط العام الجديد..

عفوية القرارات
بمنظور متغير

كتبت: لمياء حسن

لا يخفى على أحد أن خطط العام الجديد باتت بمثابة عمل ثقيل على القلب مخيف للعقل، فالغيب بيد الله - عز وجل - وحده، ولعل بداية 2020 مع انتشار فيروس كورونا كانت الدرس الأشد قسوة على العالم بأسره.



الكثير من السيدات يعانين بسبب فشل خطط العام الجديد على سبيل المثال، أو التخطيط لحدث مهم في المستقبل بشكل عام، فالرياح قد جاءت بما لا تشتهي أنفسهن للأسف؛ ما تسبب في إصابتهم بصدمة عاطفية قوية لا يمكن تفاديها.

ولعلاج هذه الصدمة، يمكن اتباع عدد من الخطوات التي تدعم الصحة النفسية للمرأة في حال فشل خططها، وهي:

• عفوية القرارات

غالبًا ما تتمتع المرأة بعفوية كبيرة رغم خططها الواضحة لحاضرها أو مستقبلها؛ وهذا الأمر يمكن أن ينعكس إيجابيًا على حياتها، بما يجنبها خيبات الأمل، والشعور بالفشل.

• واقعية التفكير

يعمل العقل الناضج للمرأة على موازنة الأمور بطريقة جيدة، وهي لا تفشل أبدًا في معرفة الحقائق حتى وإن مر الكثير من الوقت؛ لذا يجب أن تفكر بحيادية في كل الأمور، وتعرف متغيراتها. وإن وقعت فريسة خيبات الأمل المتتالية، فهذا يجب أن تعرف جيدًا أنها تخدع نفسها إذا واصلت التفكير بنفس المنوال.

• التطوير المستمر للذات

تعني المرأة جيدًا أهمية التطوير المستمر للذات، والاهتمام بنفسها على نحو جيد، فعندما تنظر إلى المرأة يوميًا يجب أن ترى تلك التطورات، ورب كتاب جديد تقرؤه يترك أثرًا طيبًا في نفسها، لتعمل على إصلاح ما أفسده الماضي.

وفي الختام، شددت أخصائية العلاج النفسي على ضرورة التعامل مع المستجدات والتغيرات في الحياة لأنها ضرورية، ولا بد من العمل على الاستمرار فلا حياة بدون مثابرة، حتى وإن فشلت الخطة الآن ربما هذا ليس الوقت المناسب لها ويمكن العمل عليها لاحقًا، فلا مجال للاستسلام.



الزواج، وهناك الفتاة التي تدرس ولا يمكن أن تتجنب التخطيط لعامها الجديد سواء بالتطلع للانضمام إلى جامعة ما، أو التخطيط للزواج حتى، وهناك الكثير من الأمثلة التي تؤكد أن المرأة لا يمكنها الاستمرار في الحياة دون تخطيط مسبق لكل شيء؛ هكذا أكدت الدكتورة مارتينا كامارون؛ أخصائية العلاج النفسي لـ "الجوهرة".

وأوضحت الدكتورة مارتينا، أنه وعلى الرغم من أن المرأة لا يسعها سوى التخطيط للمستقبل، إلا أن شخصيتها تتمتع بقوة مميزة، ففي الأغلب يظن الكثير من الناس أن الرجل قوي الإرادة؛ لكن المرأة هي التي تسعى بكل قوتها إلى العمل على التعايش مع المتغيرات، فهي مستعدة لحماية محبيها بالنفيس وفي هذا الأمر لا تختلف فيه المرأة من دولة إلى أخرى، بل إنها سيكولوجية موحدة وأسلوب حياة واحد تعيش به الأنثى وفقًا لمشاعرها.

علاج صدمة فشل الخطط

أكدت أخصائية العلاج النفسي، أن هناك

وأصبحت سيدات العالم في حاجة إلى التعايش مع الواقع، فكم من عروس غيرت من خطط يوم زفافها؟ وكم من مقبلة على التخرج أُجبرت على التعايش مع أساليب التعليم عن بُعد؟ لكن لم يبدو الأمر كأنه واحد من الأمور العابرة، بل كانت الأساليب الأساسية للتعايش مع الحياة بمنظور جديد.

أصبح من الطبيعي العمل على توجيه دفعة الحياة نحو المنظور الجديد، مع الأخذ في الاعتبار كل المتغيرات التي قد تطرأ في اللحظات الأخيرة، لم يكن الأمر في الماضي متعلقًا بالتخطيط فقط، بل كان شديد الترابط بالأمل والطموحات المرسومة للمستقبل.

لكن، هل يمكن للمرأة أن تتخلى عن طموحاتها، وأن تكف عن وضع خطط العام الجديد فعلاً؟

"الأمر شائك بالنسبة للمرأة على وجه الخصوص، فالأمم غالبًا ما تكثر بمسقبل أطفالها وتعني بالتخطيط لهم في كل الخطوات التي يقبلون عليها من المهد إلى المدرسة والجامعة حتى أمور

صحة بفورة تكتب: السعادة هدية الوعي

عندما تتقاطع هموم عملية تلبية احتياجات الغرور الذاتي مع جهود البحث عن مواصفات مصدر السعادة، نكون هنا بصدد مهمة معقدة نتحمل فيها أعباء تحديد سر السعادة.



نفسك عندما يقول لك قلبك بأنه ينبغي عليك الآن أن تتغير.

الاشخصية

الاشخصية، تتجلى في الأوضاع التي تحدث للناس وتكون ناجمة عن أسباب أعمق مما يبدو على السطح، فالكون يكشف عن نفسه وهو الذي يوفر كل الأسباب التي لا بد من وجودها، فلا تتعامل مع هذه العملية شخصياً فعملية السبب والنتيجة عملية أرلية وأنت مجرد جزء من هذا الصعود والهبوط الذي لا نهاية له. ومن خلال ركوبك للموجة فقط، يمكنك أن تضمن ألا تغرقك الأمواج، وأما الأنا الأتانية فتتعامل مع كل شيء بصفة شخصية ولا تترك مجالاً للغاية المثلى.

محدودية وتقييداً.

التحررية

أما التحررية، فتعني أنك لا تستطيع أن تغير قلبك إذا كانت لك مصلحة في نتيجة معينة، فالحدود مرسومة وكل واحد اختار الجانب الذي سيكون فيه، والأنا الأتانية تصر على أن تجعل عينيك مسمرتين على النتيجة التي تريدها لأن لها الأهمية المطلقة.

ولكن بالتحررية، تدرك أن العديد من النتائج يمكن أن تكون مفيدة لك، وبالتالي فإنك تعمل من أجل الحصول على النتيجة التي تعتقد بأنها الصواب، ومع ذلك تبقى متحرراً بالقدر الذي يكفي لأن تغير من

يحدد الطبيب والمؤلف الأمريكي ديباك تشوبرا، المواصفات التي يتسم بها مصدر السعادة في قائمة تجزئاً السعادة إلى مكوناتها، وهي: "اللامحلية، التحررية، الاشخصية، الجوهرية، الكونية، وعدم القابلية للتغيير".

اللامحلية

اللامحلية، تعني أنك قبل أن تستطيع تغيير قلبك يجب أن تخرج من داخل نفسك لكي يكون لديك منظور أوسع، والأنا الأتانية تحاول تضيق كل قضية إلى حدود التساؤل الحائر ما الذي سأحصل عليه منها؟ أما إذا أعدنا الصياغة إلى ما الذي سيحصل عليه منها كل واحد منا؟ فان قلبك سوف يشعر فوراً بأنه أقل

تكون حاضرًا عندما يولد يومك الجديد، فافتح نفسك على أحد الاحتمالات، فلم تقع بعد أية أحداث وما زال اليوم الوليد مفتوحًا وجديدًا ونضراً، ويمكن أن يتحول إلى أي شيء.

انهض باكراً كما تفعل دائماً، وتستطيع أن تستعد لليوم الجديد وأنت في السرير، اترك عقلك قبل أن تنهض يتطلع إلى الأمام.

في البداية، ستجد أن العادة قد تأخذ طريقها وستجد نفسك تمارس روتينك اليومي المألوف والقيام بنفس الواجبات اليومية سواء تجاه عملك أو تجاه أسرته، وكذلك الالتزامات الأخرى تجاه الغير، وربما تختبر ما حدث في اليوم السابق، مثل العمل الذي لم تنجزه والخلاف الذي بقي دون حل، وقد تعود إليك بعد ذلك المخاوف، فاترك كل هذه الأمور تدخل وتخرج من وعيك، وبعد بضع لحظات سوف تلاحظ أن عقلك أقل ميلاً للقفز من السرير، وهذا يعني أنك غصت إلى عمق أبعد في وعيك، فلا تدع نفسك تعود للنوم ولا تتطلع إلى شيء دراماتيكي فأنت في مرحلة تبدأ منها بذور الأحداث في النمو، وكل ما تفعله أنك تقترح على نفسك بأن تكون في تلك الأحداث وأنت لا تحتاج لتغيير أي شيء ولا تحتاج لأن تقيد نفسك بأحكام أو أفكار مسبقة حول ما يجب أن يحدث في ذلك اليوم الجديد.

وعندما تتفاعل مع يومك، استعمل نفوذك من خلال وعيك بصمت، ذلك لأنه يحدث التأثير بطريقة ذكية وخفية، وبداية اليوم الجديد يحتاج منك أن تبدأ بحالة هادئة ومستقرة ومترحة من أعباء الأمس، وأن تضيف نية ذكية وخفية بأن تترك الحياة تتكشف من تلقاء نفسها لتستقبلها بقلب وعقل مفتوحين، وحينها تشعر بأنك إنسان جديد.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

دائماً في الهواء تنتظر تكثيفها عندما تتغير الظروف.

وبإمكانك أن تتبنى نفس وجهة النظر نحو السعادة التي هي موجودة دائماً في الوعي الإنساني من دون أن تضطر للتكشف في كل لحظة، فهي تتكشف حسب تغير الظروف، والناس مختلفون في الحد الأدنى لعواطفهم ويمتلكون بعض الخبرة أكثر من غيرهم، ويتفاوتون في مقدار ما يتسمون به من البشاشة والتفاؤل والقناعة.

هذه التشكيلة تعبر عن التنوع في الخليفة، فلا يمكنك أن تتوقع أن يتصرف المرء في الصحراء والغابة المطيرة بنفس السلوك، ولكن هذه التغيرات في التكوين الشخصي تبقى سطحية، فنفس السعادة غير القابلة للتغيير يمكن الوصول إليها في وعي كل إنسان .

من حيث الجوهر، السعادة ليست شيئاً فريداً وإنما هي نكهة واحدة من نكهات الجوهر، وعندما تلتقط الجوهر فإن السعادة سوف تنساب لأن كل مواصفات الجوهر ستأتي تبعاً.

لذلك، فإن السعي لأن تكون سعيداً باعتبار السعادة غاية في حد ذاتها مجال محدود، وستكون محظوظاً لمجرد أن تلبى احتياجات غرورك الذاتي لتعيش حياة سعيدة، فإذا كرست نفسك بدلاً من ذلك للتغيير الكلي في وعيك، فعندئذ ستأتي السعادة كهدية مجانية يقدمها لك الوعي نفسه.

كيف تغير واقعك لتستوعب سر السعادة؟ يواصل الطبيب ديباك تشوبرا، توجيه حديثه بصيغة المخاطب أن سر السعادة يتعلق بالحرية الشخصية، فأنت لا تستطيع أن تكون جزءاً في الحقيقة إذا كانت تعاملاتك شخصية مع الكون؛ فالشخص مثل السلة المحدودة فإذا بقيت داخل السلة فإن وعيك سيبقى محصوراً فيها، لذلك تبدأ منذ اليوم الأول بالتصرف كما لو أن نفوذك يمتد إلى كل مكان فلكي تواجهه اليوم قبل أن يبدأ، يعني أن



الكونية

الكونية، تتطلب منك أن توسع احساسك بالأنا الأتانية الصغيرة إلى مستوى الأنا الكونية، ففي هذا المستوى من الوعي تبدأ رؤية كل الأوضاع مملوكة من قبل عالما.

ورغم أن هذا الإدراك قد يبدأ صغيراً في مستوى الأسرة والبيت والحي، إلا أنه يستطيع أن ينمو طبيعياً، فكما هو من السخف أن تقول عالمي هو مجرتي، وكوني، فإن ذلك يدل على أن هناك تغييراً جارياً لم يحدث تلقائياً.

والفكرة الأساسية هي أن تستحضر في ذهنك أن الوعي الكوني بغض النظر عن درجة القيود التي تفرضها عليك الأنا الأتانية في أي لحظة زمنية بعينها.

عدم القابلية للتغيير

أما عدم القابلية للتغيير، فهي إحدى مميزات السعادة التي اعتادت على أنها تأتي وتذهب ولكن بدلا من التفكير فيها على هذا النحو وبأنها يمكن أن تنضب تماماً، دعنا نتخيل الغلاف الجوي، فهناك دائماً توجد رطوبة في الجو وأحياناً تتجسد بصورة مطر، وفي الأيام التي تمطر فيها لا يعني أن الجو صار خالياً من الرطوبة، فالرطوبة موجودة

الحياة السرية لطفلك على الإنترنت: طرق لإدارة استخدام أبنائك للتكنولوجيا

6



كتبت: سارة طارق

على الرغم من أن التكنولوجيا أصبحت من الضروريات لكل فرد في المجتمع، إلا أنها صارت أيضًا مشكلة للجميع، خاصة الأطفال؛ كونهم أهملوا العمل المدرسي وسيطرت التكنولوجيا على عقولهم.



- التكنولوجيا هي قيد الحياة الاجتماعية.
- إنهم لا يريدونك في أعمالهم، والسرية هي شكل من أشكال التحدي.
- إنهم يفكرون فيما يرونه أو يشاركونه عبر الإنترنت ولا يعرفون كيف يتحدثون عنه.

فكر في هاتف طفلك الذكي، إنه جهاز معقد للغاية ويمكن استخدامه للأغراض الجيدة أو السيئة. فهو أداة اتصال وأداة بحث ودراسة رائعة، لكن بالنسبة للطفل الذي يكافح للتركيز على واجباته المدرسية، تمثل آلة تشتيت.

ما الذي يجب على الآباء فعله حيال استخدام الأطفال للتكنولوجيا؟

لهذه الأسباب، من المهم أن يتفاعل الآباء مع أطفالهم بشأن ما يحدث لهم عبر الإنترنت، ولا ينبغي أن يكون هذا سرًا في المنزل.

معظم الأطفال لا يتمتعون بالذكاء العاطفي، ليمكنوا من إدارة وفهم كل ما يرونه عبر الإنترنت؛ لذا يحتاج الآباء إلى المشاركة.

فيما يلي، بعض الطرق التي يمكن للآباء من خلالها إدارة حياة أطفالهم عبر الإنترنت وفتح حوار حول هذا الموضوع:

1 ضع حدودًا لأطفالك حول استخدام الإنترنت والتكنولوجيا في وقت مبكر

إذا كان لديك أطفال أصغر سنًا تتراوح

وعلى الرغم من ذلك، لا يعلم بعض الآباء ماذا يفعلون أو من أين يبدأون؟؛ لذا أهم شيء يمكنك فعله هو فتح حوار منتظم حول تجارب طفلك عبر الإنترنت والتعامل معها. وقد يظل العديد من الأطفال متكتمين بشأن ما يفعلونه ويشاهدونه عبر الإنترنت للأسباب التالية:



النصية للجميع في منزلك

خصص وقتاً كل يوم لعدم إرسال الرسائل النصية أو التحقق من Facebook أو إرسال البريد الإلكتروني. وكن قدوة بحيث تضع جهازك جانباً واستغل هذا الوقت للتحدث مع أطفالك.

6 استبدل وقت الإنترنت بوقت العائلة

خطط لقضاء ليلة خالية من التكنولوجيا كعائلة بدون هواتف ولا Instagram ولا رسائل نصية. اذهبوا إلى مشاهدة فيلم أو إلى الشاطئ، وتحدث معهم.

في النهاية، لا يوجد شيء أقوى من تأثير الوالدين في حياة الطفل، لكن التكنولوجيا تجذب البالغين والأطفال، وعلاج ذلك يكون بالاستعداد بأي إجابة.

3 اسأل ابنك عما يفعله الأطفال الآخرون

استخدم هذا السؤال لجعل الأطفال يتحدثون حول كيفية استخدام "الأطفال الآخرين" لوسائل التواصل الاجتماعي أو الدردشة عبر الإنترنت.

4 تحدث مع الآباء المتشابهين في التفكير

أنت لست الوالد الوحيد الذي يتمنى أن يتفاعل معه طفله بنصف ما يفعله مع أجهزته.

اسأل الوالدين الذين تثق بهما: "كيف تدير الهواتف في عائلتك؟"، فمن المحتمل أن تحصل على بعض النصائح الجيدة حول إدارة التكنولوجيا.

5 حدد أوقاتاً خالية من الرسائل

أعمارهم بين 5 و 8 سنوات، ففكر في وضع حدود حول استخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو الإنترنت.

ضع حدوداً واضحة للغاية: "لا يمكنك لمس الجوال الخاص بأبيك، وإذا كنت تريد أن ترى صورك على الهاتف عليك أن تسأل أولاً".

استخدم كلمات مثل "أرني"، وفي أغلب الأحيان سيعرض لك الأطفال التطبيق على هواتفهم، ويمكنك بدء محادثة حوله.

لا تطلب رؤية محتوى معين وتتطفل على خصوصية طفلك، بل اسأل ببساطة عن التطبيق.

2 اطرح على طفلك أسئلة حول تجربته على الإنترنت بدون حكم.

اسأل طفلك عن ذلك بهدوء، بدون ضيق أو غضب.

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

كيف يمكن إدارة سلوك طفلك عند حدوث الطلاق؟

قد تكون إدارة سلوك طفلك أمرًا صعبًا، لكن بعد طلاق الوالدين قد يبدو الأمر شبه مستحيل، فالطلاق مؤلم لجميع الأسرة، وخاصةً للأطفال؛ فعالمهم كله يتغير والمستقبل بالنسبة إليهم غير معروف، وقد يتفاعلون مع هذه التغييرات من خلال التصرف بطرق غير متوقعة.





يجب أن يكون الآباء والأمهات الذين يمرون بحالة انفصال أو طلاق على دراية بالمشاكل التي قد يمر بها أطفالهم، فقد ينسحب الأطفال، أو قد تحدث لهم نوبات غضب متكررة، وقد يعانون دراسياً.

وقد يبدأ المراهقون، على وجه الخصوص، المشاركة في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، مثل تعاطي المخدرات؛ لذلك يُعد فهم هذه المشاكل وامتلاك أدوات فعالة للتعامل معها أمرًا بالغ الأهمية للآباء.

الطلاق أمر مؤلم للأطفال

يتعامل الأطفال مع مشاعرهم بطرق مختلفة، حسب شخصية الطفل وطبيعته،

الجسدي، وزيادة التحدي، والمشاكل المدرسية، والإحباط من الأشقاء؛ لذا فإن أول شيء يجب على الآباء فهمه هو أنه عندما يتم الإعلان عن الطلاق فإن الأطفال سيشعرون بعدم الأمان بشأن ما يخبئه المستقبل، والعجز عن فعل أي شيء.

لا يتفاعل جميع الأطفال مع الطلاق بالطريقة نفسها

أثناء الطلاق سينعزل الأطفال عاطفيًا وجسديًا، ويفضون وقتًا أطول في غرفهم أو خارج المنزل. قد تبدو أوقاتهم أكثر سرية؛ حيث ينسحبون بسبب شعور غريزي أن هذه هي أفضل طريقة لحماية أنفسهم.

وفي بعض الحالات، ستلاحظ أن أحد الأطفال يتحكم في نفسه بينما يستسلم الطفل الآخر، قد يحدث هذان التفاعلات المختلفان جدًا في نفس العائلة.

وبغض النظر عن الطريقة التي يتعامل بها الأبناء مع الطلاق، فهم لا يريدون التحدث عنه مع أي من الوالدين؛ ما يصنع مشاكل للآباء الذين يريدون بشدة أن يفهم أطفالهم الطلاق من وجهة نظرهم.

وغالبًا ما يكون الخوف هو الشعور الأساسي: الخوف من أن يفقدوا ما لديهم والخوف من أنهم لن يمتلكوا الأشياء التي يريدونها.

وفي الأوقات العادية يعتمد الأطفال على والديهم لإدارة مخاوفهم من المجهول، لكن الطلاق يغير كل ذلك.

توقع رؤية الخوف والغضب والحزن لدى طفلك

المشاعر الرئيسية التي ينطوي عليها الطلاق هي الخوف والغضب والحزن؛ حيث يخشى الأطفال من تغير الأوضاع، إنهم غاضبون لأنهم لا يملكون السيطرة على الوضع.

سترى الأطفال يتصرفون بشكل غريب في مراحل الحزن؛ إذ يكونون في حالة إنكار لحدوث الطلاق، وغاضبين من تأثيره فيهم، ثم يتفاوضون مع والديهم لمعرفة كيفية الحفاظ على تماسكهم. وفي النهاية قد يتقبلون ذلك لكن بعد وقت ومجهود من الوالدين.

بصفتك أحد الوالدين، ستري مشاعر الغضب والخوف والحزن تسيطر على سلوك طفلك: التصرف اللفظي أو



حدوث الانفصال أو الطلاق؛ لذا بغض النظر عما يحدث خارج المنزل أو أي مشاعر يشعر بها الطفل فإن الطفل مسؤول عن سلوكه.

لا تُضحِّق قيم عائلتك وقواعدها لمجرد أن طفلك يمر بوقت عصيب، بل يجب أن تكون منظمًا وواضحًا بشأن قواعد الأسرة بعد الطلاق، وتذكر أنه خلال الأوقات الصعبة نحتاج إلى نظام موثوق به، والحدود والمساءلة ودعم الوالدين والدعم الخارجي كلها جزء من ثقافة المساءلة في المنزل.

لذلك، يجب أن يمتلك الوالدان نظامًا يحدد مسؤوليات كل طفل، والطريقة التي يجب أن يعامل بها الأصدقاء بعضهم مع البعض وكيف يجب أن يعاملوك كوالد.

يمكنك أيضًا، وضع توقعات واضحة حول استخدام الهاتف ووقت الإلكترونيات

ويعتقد هؤلاء الآباء بأنه إذا فهم الطفل سبب ضرورة الطلاق فربما تقبل الأمر بسهولة؛ لذلك لا تجبر أطفالك على التحدث معك، ولكن كن متأكدًا إذا كانوا يريدون التحدث عن الطلاق أو أي موضوع آخر. دعهم يعرفون أنك منفتح على الحديث عن الأشياء دون ذكر الطلاق صراحةً.

اطلب الدعم الخارجي عند الضرورة؛ إذ يمكن أن تكون أنواع معينة من الاستشارة مفيدة للأطفال الذين يعانون من الحزن بعد الطلاق. وعندما يكبر الأطفال وينضجون يصبح الأداء المدرسي والأصدقاء والرياضة مصادر قوة.

استمر في تحميل طفلك المسؤولية عن سلوكه

يجب على الوالدين غير المنفصلين تطوير ثقافة المساءلة في منازلهم بمجرد

والعمل المدرسي، ولا تدع الأمور تتدهور بسبب الطلاق.

لا يوجد عذر لسوء المعاملة من طفلك

هناك العديد من المواقف التي يصنع فيها الطلاق فراغًا في السلطة، ويستغل الطفل ذلك عن طريق الإساءة اللفظية



الوالدين والأطفال معاً، فيجب أن يتفق كلا الوالدين على قواعد أساسية وجدول أعمال صارمة. وكلما أسرع الوالدان في تحمل مسؤولية اتهم كأبوين بدلاً من أزواج كانت فرص الأطفال في التكيف مع الواقع الجديد أفضل.

أخيراً تذكر أنه بمجرد مغادرة أحد الوالدين تبدأ التجربة العاطفية السلبية للأطفال.

متى تطلب الإرشاد الأسري عند الطلاق؟

الاستشارة الأسرية هي مسألة صعبة للغاية. ويقول بعض المعالجين إنه لا ينبغي أن يشمل كلا الوالدين والأطفال لأنه قد يروج لخيال الأطفال بأن والديهم قد يعودان معاً. وإذا انتهى بك الأمر إلى عقد جلسات مع

أو الجسدية. قد يكون هذا مزعجاً بشكل خاص في العائلات التي لا يقيم فيها الأطفال مع الوالد الذي كان هو المسؤول الأساسي عن وضع الحدود.

لذا، يجب أن يكون لدى جميع العائلات، قاعدة "لا يوجد عذر لسوء المعاملة". لا ينبغي أبداً التسامح مع الإساءة أو تجاهلها في منزلك.

"نشور" ..

خالد زكي يعاود الاحتفاء
بالحضارة المصرية

احتضنت قاعة أوبونتو للفنون التشكيلية، مؤخرًا، معرض «نشور» للفنان خالد زكي؛ حيث يمزج الفنان في سلسلة أعماله «نشور»، التي أنتجها في عام ٢٠١٨، بين تأثير الأحداث الأخيرة للثورة المصرية وبين ما عاصره من خبرات عمله في بيترا سانتا وأماكن مختلفة، مستخدمًا مهاراته الواسعة كمنحوتات.



ويستمد هذا العرض نجاحه من معرضي "رياح يناير" في عام ٢٠١٤، ومعرض "تراثيل من ذهب" عام ٢٠١٦ في قاعة طبري للفنون في دبي.

يستلهم الفنان أعماله من موضوعات عدة، كالمنحوتات الفرعونية القديمة، ومنحوتات عصر النهضة في إيطاليا، وتراث الفن المصري الحديث.

يسعى الفنان خالد زكي، من خلال منحوتاته ولوحاته، إلى المزج بين التراث المصري القديم والإيطالي؛ إذ يستوحي من القطع الأثرية المصرية ما يجعل له طابعه الخاص، فهو الذي تعمق وتأمل في متاحف وأثار مصر على كثرتها.

يُشار إلى أن الفنان خالد زكي ولد عام ١٩٦٤ بمدينة السويس في مصر، وهو فنان معروف دوليًا بنجاحه المرموق في فن النحت والتجهيز في الفراغ.

حصل على درجة الماجستير في الترميم من كلية الآثار في جامعة القاهرة، ودرس فن النحت في متحف الخاناني للفنون من ١٩٨٨ حتى ١٩٩٧.

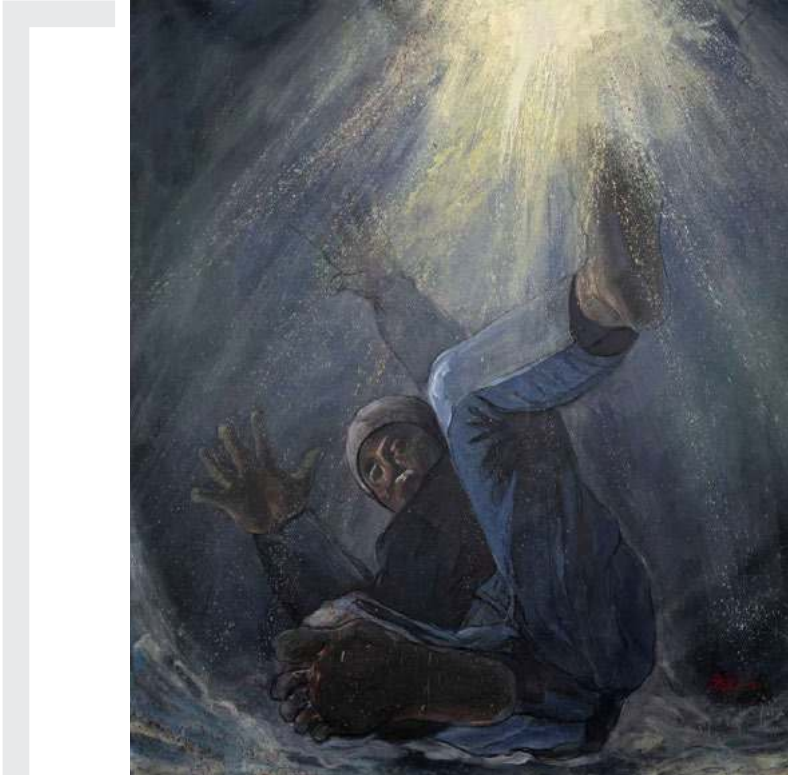
استكمل الفنان دراسته الأكاديمية أثناء إقامته الممتدة في مدينة بيترا سانتا بإيطاليا، وهي مدينة ترجع

القاهرة ولندن عام ٢٠١٥، كما فاز الفنان خالد زكي في عام ٢٠١٥ بجائزة الفنان الدولي من تايوان وبعد ذلك أقام معرضين فرديين "المتأملون" في عام ٢٠١٦، و"الحالمون" في عام ٢٠١٧ بنفس البلد.

شارك «ذكي» في العديد من المعارض

أصولها للقرون الوسطى تقع على ساحل شمال توسكانا المعروفة بكونها "مدينة الفنانين"، وهناك استجمع الفنان معرفته ومهارته الواسعة في فن النحت.

تم عرض أعماله في جاليري سفر خان عام ٢٠٠٢ وجاليري مصر عام ٢٠١٤ في



العالمية والبيئاليات، منها: الملتقي المصري للدورة الخامسة والخمسين لبينالي فينيسيا الدولي، الذي شارك فيه بعمل "كنوز المعرفة" في عام ٢٠١٣، وكذلك صالون باري فريدمان بنيويورك للفن والتصميم الذي شارك فيه بأعماله بجانب المصمم المعروف ويندل كاسل. وفي عام ٢٠١٧، شارك الفنان بمشروعه "الكنز المفقود" في بينالي بكين الدولي السابع.

تعرض أعمال الفنان خالد زكي في المتحف البريطاني بلندن وأيضاً متحف الفن الحديث بالقاهرة، والمتحف المصري للنحت الحديث بأسوان.

وللفنان مقتنيات خاصة في بلجيكا، ألمانيا، الولايات المتحدة، بريطانيا، أيرلندا، إيطاليا، المكسيك، تايوان، الكويت، المملكة العربية السعودية، عمان، والإمارات العربية المتحدة.



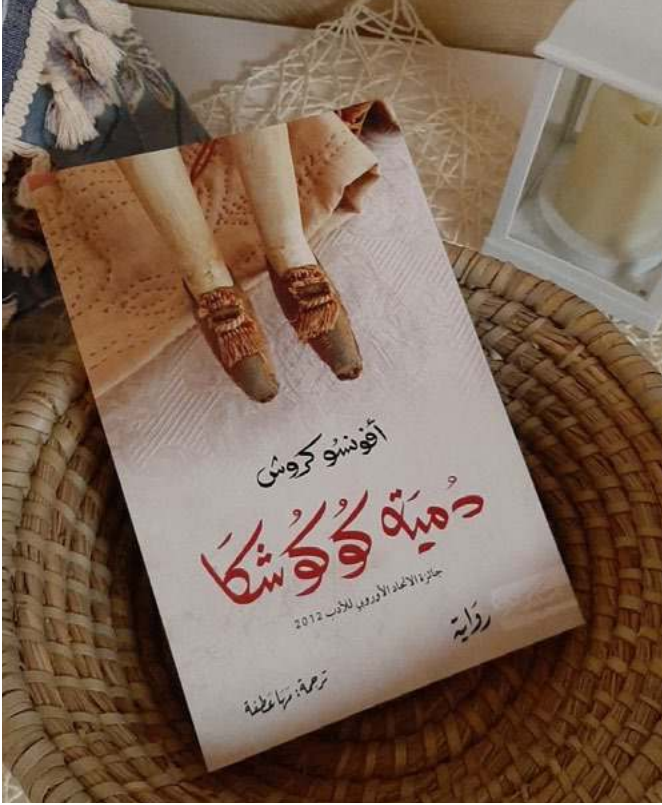
"دمية كوكوشكا"

الكل مترابط

كتب: محمد علواني

إذا كنت تسمع أصواتاً في الصحو أو في المنام، وتشعر أنك مُجاور (يجاورك كائن ما ملاك أو شيطان) إذا أردنا التحدث بلغة الخرافات، وإذا كانت أحلامك عصية على التفسير أو التحليل النفسي، فهذه الرواية لك. من حيث البنية والترابط المنطقي للأحداث، فقد لا ترضيك هذه الرواية، أو ربما لا تصل إلى مستوى طموحك؛ فهي رواية مبعثرة، من حيث السرد والبنية، ولا غرابة في هذا؛ فرؤوسنا نحن أصحاب الأصوات، نحن سامعي الأصوات كذلك.





الأحلام والهذيان

يبدو أن الأحلام والهذيان وكل ما يمكن أن يتسلل إلى نومنا أو في لحظات ذهولنا يقط عن العالم والوجود استحوذت علينا تمامًا؛ فالحدود بين الحقائق والأوهام غائبة، أليست كل هذه سوى ألعاب فينومينولوجية؟!

إن قرأت هذه الرواية أو شاهدت مسلسل Dark فستكون الخلاصة واحدة: الكل مترابط. كل ما هنالك أنك بحاجة إلى من يحل لك اللغز، ويجمع هذه الأجزاء المبعثرة لتخلق حكاية ما. هكذا فعل أفونسو كروش في «دمية كوكوشكا».

طبعًا هي رواية تُقتبس بكاملها؛ فالرجل، كما هو واضح، مهتم بالفلسفة جدًا، ناهيك عن كونه فنانًا؛ وبالتالي هو مشروع كاتب موسوعي، ومن الممكن أن يكون يورجين هابرماس السرد. هي رواية مذهلة وذكية في كل شيء، وما تطرحه من أفكار حريًا بالنظر والتأمل.

أو وهو يعبر عن وجهة نظره في الحياة ورؤيته لها، وهو يقول:

«تتكون الحياة من قطع مية».

ليس هذا فحسب، بل بدت كثير من شخصيات هذه الرواية على مستوى عال جدًا من الروحانية، فانظر إلى أحدهم وهو يقول:

«إن البحث عن الشر خارج أنفسنا لا يفيد في شيء، علينا أن نبحث عنه هنا في الداخل».

ودونك هذا الرأي العميق في تعريف تأنيب الضمير والشعور بالذنب:

«ليست الصحراء حيزًا رمليًا، إنها مكان الشعور بالذنب».

وتلك رؤية فريدة حقًا، للصحراء والشعور بالذنب معًا، قد لا تجدها إلى لدى من خبر الحياة جيدًا، وقلبها ظهرًا لبطن، وتأملها عن كُتب.

وحسب ظني، أن هذه البنية المشذرة والبناء المشرذم لهذه الرواية، مناسب لموضوعها تمامًا، أو للمعنى الذي أراد أفونسو كروش إيصاله من خلالها، فالمهوسون، الذين يسمعون أصواتًا، وتشعر أن ثمة كائنات أخرى غير بشرية تجاورهم، لا يحكم حياتهم إيقاع منطقي ما، ولا يسيرون في درب مستقيم يمكن تأمله أو تلمح آثاره؛ ذلك لأنهم يعملون وفق منطقي داخلي مخالف للمنطق الذي درج عليه البشر، أو ربما لا يعملون وفق منطق أصلاً.

تأملات لا واقعية

الحق أن شخصية البطل في هذه الرواية، كان _ كما رسمها لنا أفونسو كروش؛ الذي هو فنان قبل أن يكون روائيًا _ كانت خير مثال وتجلي لهذا الطرح غير المألوف بالمرّة، فمثلًا انظر إلى هذه الشخصية وهي تقول:

«التجاعيد هي جراح الزمن العميقة جدًا».

دكتورة رانيا يحيى تكتب: الأفلام الغنائية ودورها في إثراء وازدهار السينما



تعمل بالسينما هي "عزيزة أمير" التي قامت ببطولة فيلم (ليلى) الذي قُدم عام 1927، كما صدر فيلم (قبلة في الصحراء) في العام نفسه إخراج إبراهيم لاما، ويعتبرا أشهر فيلمين خلال هذه الفترة، ونظراً للنجاح الشديد الذي حققه الفيلم الأول اعتبره البعض البداية الحقيقية للسينما المصرية.

ومنذ عام 1930 ومع تقديم فيلم (زينب)، الذي وضعت موسيقاه رائدة التأليف الموسيقي بهيجة حافظ؛ تعددت أشكال الموسيقى التي تصاحب الأفلام السينمائية، فهي إما عن طريق الموسيقى المسجلة من الأسطوانات أو عن طريق عازف البيانو أو بمصاحبة فرقة موسيقية، والتي يتراوح عددها من أربعة إلى اثني عشر عازفاً، وكانت تلك الفرق تصاحب موضوع الفيلم المعروف على

الفن في تهذيب الروح وتحريك المشاعر الإنسانية والسمو بالأخلاق، وحينما انتهى عصر السينما الصامتة ظهرت الأفلام الغنائية، وفي الغرب تم إنتاج فيلم (مغني الجاز) أول فيلم ناطق في تاريخ السينما عام 1927 إخراج "ألان كروسلاند"، وكانت موسيقاه مسجلة على الفيلم بينما الحوار عبارة عن عناوين مطبوعة، ولكن من خلاله سمع جمهور السينما ولأول مرة صوت ممثل يتحدث لآخر على الشاشة في فيلم روائي (غنائي).

وبالتالي، فقد اكتسبت السينما وظيفة جمالية مضافة من خلال الصوت، أما في مصر، وهي إحدى البلدان الحاضنة لهذا الفن منذ نشأته، فلم يختلف الوضع كثيراً بل كان هناك تميز في دور المرأة التي لعبت دوراً كبيراً في مسيرة العطاء للفن السابع؛ حيث تُعتبر أول سيدة مصرية

ترتبط الموسيقى لدى الشعوب العربية غالباً بعنصر الغناء منذ أزمنة بعيدة؛ حيث عبر الإنسان عن الألحان وعن مزاجه الفني بالآلة الطبيعية التي حباه الله إياها وهي الصوت البشري.

ورغم أن الموسيقى فن عام وشامل ومؤثر، سواء ظهرت بمفردها كموسيقى بحتة لا ترتبط بفن آخر، أو تداخلت مع الفنون الأخرى مثل الشعر أو النثر في شكل الأغنية العربية أو اقترنت بالمسرح والسينما، لا نستطيع إغفال دور هذا



ليلي مراد؛ وفيلم "يوم سعيد"، والذي ضم بعض الأغنيات؛ منها: "اجري اجري"، و"يا ورد مين يشتريك" و"أوبريت مجنون ليلي" بصوت عبد الوهاب وأسمهان، وأيضًا الفيلم الخامس "ممنوع الحب" مع زينات صدقي وسامية جمال وعبد الوارث عسر ومديحة يسري، وكانت الفرقة الموسيقية بقيادة عزيز صادق لأداء موسيقى "عبد الوهاب" الشرقية المميزة.

ومن أنجح أفلام عبد الوهاب فيلم "رصاصه في القلب" بالاشتراك مع علي الكسار وسامية جمال وراقية إبراهيم، والذي حقق شهرة واسعة، وكان لأغنياته أثر كبير في الجمهور؛ منها: "المية تروي العطشان" و"انسى الدنيا"، بالإضافة للحوار الغنائي بينه وبين راقية إبراهيم في "حكيم عيون" والذي ترك بصمة خاصة لهما معًا.

ولم يكن هناك في مرحلة بدايات السينما موسيقى للفيلم بالمعنى الموجود حاليًا؛ أي أنها تُكتب خصيصًا للتعبير عن الرؤية الدرامية للمخرج، بل كانت موسيقى الفيلم غالبًا مختارات عالمية وتستخدم الألحان الهادئة الليجاتو (المربوطة) للتعبير عن مواقف رومانسية أو كخلفية، أما التيمات اللحنية ذات السرعات النشطة فتوحى بالخفة والحياة، وغالبًا ما تُستخدم للتعبير عن حدث انفعالي أو لتهيئة الجمهور لمشاعر قلق وتوتر؛ أو لإعطاء بُعد نفسي وجمالي متعمد داخل المشهد الدرامي. وكان عبد الوهاب يستخدم ألحان من أغنيات الفيلم نفسه في موسيقى التتر "البداية والنهاية" كما حدث في فيلم "دموع الحب" الذي اعتمد تتره على الموسيقى الشرقية التي تؤديها الفرقة باستخدام تيمات لحنية متعددة وإيقاعات سريعة مختلفة.

أيضًا، فيلم "الوردة البيضاء" الذي تخللته بعض المقاطع الموسيقية من الأغنيات بأداء الفرقة الموسيقية وتم توظيفها بشكل جيد كموسيقى درامية من أجل التعبير عن موقف رومانسي مثلًا بين الأبطال، وظهر للمشاهد أداء بعض الألحان الرئيسية المكررة بأداء منفرد (صولو) من الفيولينة والقانون، كما تبرز آلة الناي الصولو بمصاحبة الفرقة، إلى جانب وضع أجزاء بسيطة كخلفية لبعض المشاهد من مختارات الموسيقى العالمية للمؤلفين الموسيقيين، مثل تيمات لحنية قصيرة تتميز بالسرعة والنشاط مختارة بعناية من باليهات تشايكوفسكي.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون

rania_ysz@yahoo.com

شاشة السينما بعزف بعض المقطوعات الموسيقية المتنوعة في استراحات العرض؛ لتشجيع الجمهور وزيادة إقباله على هذه العروض.

ومع ظهور أول فيلم ناطق في مصر عام 1932 هو (أولاد الذوات)، وأيضًا ظهور "نادرة" أول مطربة مصرية، وذلك في أول فيلم غنائي ناطق (أنشودة الفؤاد)، بدأت تتضح بعض السمات المميزة لهذا النوع من الأفلام عن طريق الأغنية داخل الفيلم، والتي كان لها أثر إيجابي في إقبال الجمهور على الفيلم المصري وفي زيادة نسبة إنتاج الأفلام الغنائية عمومًا؛ لذا نستطيع القول إنه منذ معرفة مصر بالأفلام الناطقة كانت تلك الأفلام غنائية، وهذا يدل على أهمية الموسيقى والغناء داخل الأفلام السينمائية عامة والأفلام المصرية خاصة، ومدى تأثير تلك الأغنيات في جمهور هذا الفن، والذي من خلاله بدأت السينما تعرف النجومية.

وليس المقصود هنا هو النجم الممثل فقط، ولكن أيضًا نجم الغناء الذي دخل السينما؛ حيث اعتمد كثير من المخرجين على إسناد دور البطولة للمطرب لكي يعتمد على أدائه الفني طيلة أحداث الفيلم، وكان ذلك يحقق زيادة إقبال الجمهور على تلك الأفلام لارتباط الجمهور بالمطرب والغانى بشكل كبير خلال تلك الفترات بسبب الإذاعة، فكان الجمهور يرغب في رؤية مطربه المفضل على الشاشة؛ ما أثرى السينما المصرية بوجوه كثيرة على شاشة السينما.

ولم يقتصر وجود النجم في السينما حينها على نجوم الطرب والغناء، بل امتد ليشمل نجوم المسرح ذوي الشهرة أمثال: يوسف وهبي ونجيب الريحاني وعلي الكسار؛ إذ أصبحت السينما فرصة لسرعة وزيادة انتشار هؤلاء الفنانين من خلال الموضوعات المتعددة للأفلام؛ فظهر الفيلم السياسي "ابن الشعب"، والفيلم التاريخي "شجرة الدر"، وفيلم الميلودراما "الدفاع"، والأفلام الكوميديّة مثل "شالوم الترجمان" و"كشكش بيه" وغيرهما. وكان أول مطرب يظهر على الشاشة هو موسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب؛ الذي شارك في بطولة سبعة أفلام للسينما المصرية خلال مشواره الفني الطويل وجميعها إخراج رائد السينما العربية محمد كريم؛ وكان الفيلم الأول هو (الوردة البيضاء) الذي صدر عام 1933 بمشاركة سميرة خلوصي؛ ومن أشهر أغنيات الفيلم "حُفنه علم الغزل" و"يا وردة الحب الصافي"، وفيلم "دموع الحب" وشاركته البطولة نجاة علي.

أما فيلم "يحيا الحب"، فهو ثالث أفلام "عبد الوهاب" وأول أفلام

"ولي العهد" يطلق المخطط العام والملاحم الرئيسة لمشروع "وسط جدة"



دشن صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، ولي العهد، المخطط العام والملاحم الرئيسة الخاص بمشروع «وسط جدة» والذي يحمل اسم «نيو جدة» أو داون تاون سابقًا.

ويبلغ إجمالي استثمارات مشروع «وسط جدة» 75 مليار ريال، حيث تم تخصيص 5.7 مليون متر مربع للتطوير، وذلك بتمويل من صندوق الاستثمارات العامة بجانب مستثمرين من داخل المملكة وخارجها.

ويهدف إلى صناعة وجهة عالمية في قلب جدة، بإطلاقة مباشرة على البحر الأحمر، لتساهم في تعزيز المكانة الاقتصادية لمدينة جدة، بالإضافة إلى تحقيق قيمة مضافة للاقتصاد المملكة، تصل إلى 47 مليار ريال بحلول عام 2030.

ويشمل المشروع، 4 معالم رئيسة عالمية هي:

- دار أوبرا
- متحف، واستاد رياضي
- الأحواض المحيطية
- المزارع المرجانية، بالإضافة إلى 10 مشاريع ترفيهية وسياحية نوعية.

ومن المقرر أن تساهم الأعمال التشغيلية للمشروع في العمل على فتح المجال أمام القطاع الخاص المحلي، من أجل

ويملك المشروع، مرسى بمواصفات عالمية بجانب منتجعات شاطئية خلابة، وكذلك مجموعة من الفنادق والمطاعم والمقاهي المحلية والعالمية الفاخرة، بالإضافة إلى الخيارات المتنوعة للتسوق، ويعمل على استهداف تقديم حلول متكاملة لقطاع الأعمال.

المشاركة في تطوير وتشغيل قطاعات اقتصادية واعدة «سياحية، رياضية، ثقافية، ترفيهية» بمعايير عالمية، بالإضافة إلى قطاعات أخرى تتضمن بناء وتطوير مناطق سكنية عصرية، بحيث تضم 17 ألف وحدة سكنية مع مشاريع فندقية متنوعة تعمل على توفير أكثر من 2700 غرفة.



كذلك، تم اعتماد تصاميم عصرية بمعايير عالمية للمشروع، مع الحرص على تطبيق عناصر ومكونات النسيج العمراني والمستوحاة من فنون العمارة الحجازية الأصلية.

جاء ذلك مع مراعاة تطبيق أحدث التقنيات العالمية، بحيث تصبح وجهة ذكية تعتمد على التقنيات المبتكرة، بالإضافة إلى اعتماد استخدام أفضل تقنيات الاستدامة ومنها الطاقة المتجددة، بما يتناغم مع أهداف مبادرة السعودية الخضراء.

وشارك في تصميم المخطط العام، أكثر من 500 مهندس واستشاري، والذين يمثلون خمساً من أفضل دور الخبرة في العالم.

ويتمتع مشروع «وسط جدة» بعدد من المقومات الطبيعية المتعددة، ومن ضمنها:

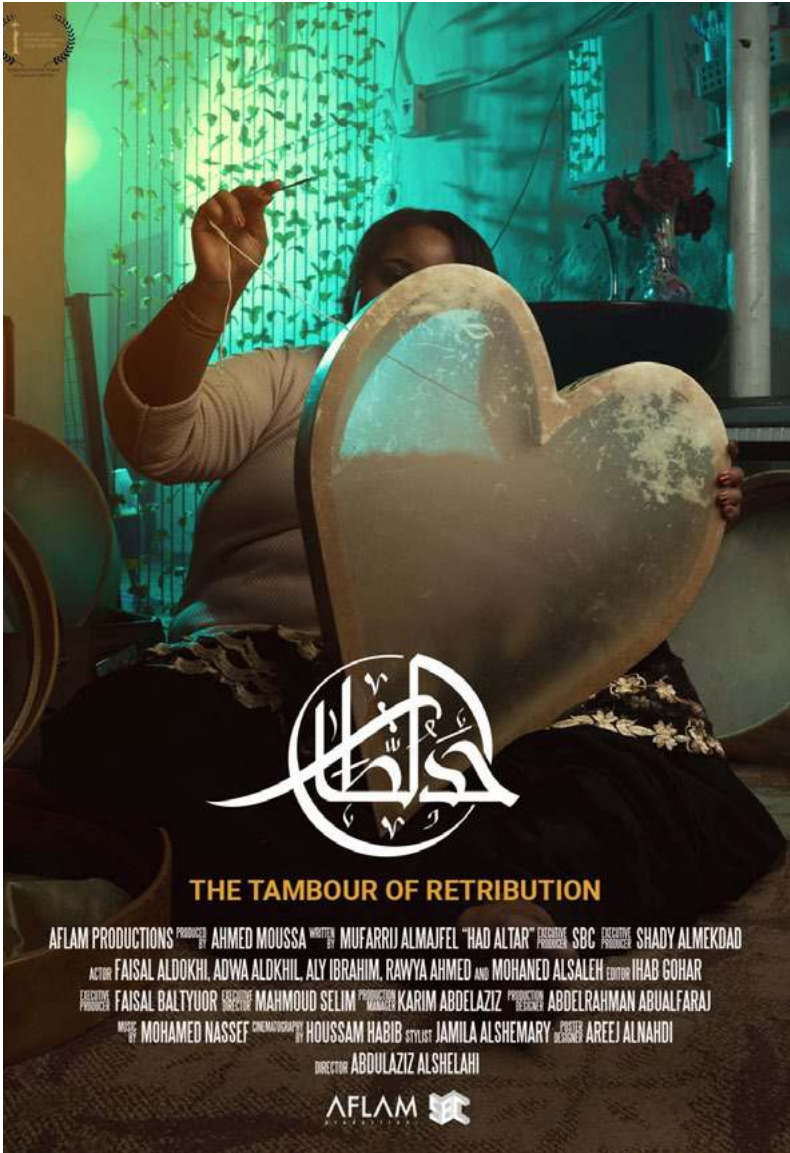
– الواجهة البحرية بشرط مائي طوله 9.5
– كذلك يحتوي على مرسى بمواصفات

ويعتبر هذا المشروع، أحد الاستثمارات المحلية النوعية لصندوق الاستثمارات العامة، والتي تساهم في تنويع مصادر الدخل، كذلك دفع مسيرة الاقتصاد الوطني، واستحداث العديد من فرص العمل لأبناء وبنات الوطن.

عالمية مهياً لاستقبال اليخوت من داخل وخارج المملكة.

– يمتلك شاطئ رملي بطول 2.1 كلم.
– ستشكل المساحات الخضراء والأماكن المفتوحة والخدمات العامة 40 % من مساحة المشروع.

اختيار فيلم "حد الطار" لتمثيل المملكة في مسابقة الأوسكار



قررت هيئة الأفلام السعودية، اختيار فيلم "حد الطار" الروائي، لتمثيل المملكة بشكل رسمي في مسابقة الأوسكار المقبلة.



ورسحت اللجنة السعودية الخاصة بالأوسكار، فيلم حد الطار الروائي لتمثيل المملكة، في مسابقة الأوسكار المقبلة عن فئة أفضل فيلم دولي.

تتكون اللجنة من عبدالله آل عياف؛ رئيس اللجنة الرئيس التنفيذي لهيئة الأفلام، بالإضافة إلى المخرجة هيفاء المنصور، والناقدة والمخرجة هناء العمير، وكذلك مدير اللجنة التنظيمية لمهرجان البحر الأحمر، والمنتج محمد التركي، والسينمائي أحمد الملا؛ مدير مهرجان الأفلام السعودية.

وبهذا الترشيح، من المقرر أن يدخل الفيلم في منافسة مع أفلام من أعمال من مختلف دول العالم، وسوف يمر بعدة مراحل فرز، وذلك قبل الإعلان عن القائمة الأولية، وبعد ذلك النهائية التي ستختارها الأكاديمية الأمريكية للعلوم

ومهرجان القاهرة السينمائي، وحصل على جائزة لجنة التحكيم الخاصة في المهرجان، كذلك عرض في مهرجان مالمو السويدي للسينما العربية، وحصد جائزة أفضل مخرج، بجانب عرضه داخل المملكة وحاز على جائزة أفضل فيلم روائي طويل في مهرجان الأفلام السعودية.

والفنون المانحة لجوائز الأوسكار.

وسوف يتم الإعلان عن الفائزين بها في حفل الدورة 94، التي من المقرر أن يقام على مسرح دولبي في لوس أنجلوس في 27 مارس 2022م.

وعرض فيلم حد الطار، للمرة الأولى في

الأمير فيصل بن عبدالعزيز يكرم الفائزين بجائزة الإبداع التسويقي



أقامت الغرفة التجارية بالرياض، نهاية ديسمبر الماضي، حفل جائزة غرفة الرياض للإبداع التسويقي، بحضور صاحب السمو الأمير فيصل بن عبدالعزيز بن عياف؛ أمين المنطقة، الذي حضر نيابة عن صاحب السمو الأمير محمد بن عبدالرحمن بن عبدالعزيز، أمير منطقة الرياض.

وخصصت جائزة غرفة الرياض للإبداع التسويقي، هذا العام لأفضل الحملات التسويقية لليوم الوطني 91.

وعبر رئيس مجلس إدارة غرفة الرياض عجلان العجلان، عن شكره وتقديره لأمير منطقة الرياض بالنيابة، على رعايته الحفل، مؤكداً أن هذه الرعاية تأتي امتداداً لما تجده برامج الغرفة وفعاليتها من اهتمام كبير من أمير منطقة الرياض ونائبه.

وأشار إلى أن الحفل يأتي من باب التحفيز والتشجيع للأعمال التسويقية الإبداعية والتي تواكب النهضة والطفرة التنموية التي تعيشها المملكة في مسيرة رؤية المملكة 2030 بقيادة خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي العهد الأمين يحفظهم الله.

وأضاف العجلان: «نسعد اليوم بكوكبة من الجهات قدمت لنا نجاحاً وتميزاً بمناسبة ذكرى اليوم الوطني الحادي والتسعين،

ممن قدما خبراتهما لقطاع التسويق، وتمّ في ختام الحفل تكريم الجهات الفائزة بالجائزة.

وقد حصل على جائزة القطاع الحكومي: الهيئة السعودية للمدن الصناعية ومناطق التقنية، وزارة الثقافة، ومركز الملك عبدالله المالي.

وحصل على جائزة الجهات الخاصة: رتال للتطوير العمراني، الخطوط السعودية، أسواق التميمي.

وحصل على جائزة الجهات الغير ربحية: المؤسسة الخيرية لرعاية الأيتام (إخاء)، مجلس الجمعيات الخيرية.

وتم خلال الحفل تكريم رواد التسويق وهم: محمد السرحان، د. خالد الراجحي، د. عبيد العبدلي.

وهي ذكرى اعتدنا أن نستذكر فيه بكل عام، ملحمة التأسيس التي قادها الملك عبدالعزيز يرحمه الله والتي سطرها التاريخ بماء الذهب لتبقى علامة فارقة في تاريخ بلادنا الغالية».

من جهته، قدم محمد الرويغ، عضو مجلس الإدارة رئيس لجنة الامتياز التجاري والتسويق بالغرفة وراكان الفايزي رئيس لجنة الإعلام الرقمي، عرضاً حول التسويق وأبرز التحولات التي شهدتها، كما استعرض أهمية الحملات التسويقية التي أطلقتها الجهات الحكومية والقطاع الخاص والقطاع غير الربحي خلال فعاليات ذكرى اليوم الوطني 91.

تضمنت الجائزة ثلاث فئات، الأولى للجهات الحكومية والثانية لمنشآت القطاع الخاص والثالثة للجهات غير الربحية، وجائزة الجمهور، بالإضافة إلى تكريم شخصين

هيئة الأدب والنشر توقع اتفاقية تعاون مع مكتبة الملك عبدالعزيز



هيئة الأدب والنشر والترجمة
Literature, Publishing & Translation Commission



ويعد مشروع «موسوعة المملكة العربية السعودية»، من المشروعات الثقافية الكبرى، ويمثل سجلاً تاريخياً لمسيرة التنمية في المملكة في كل المجالات، بما يحتويه من معلوماتٍ شاملة ودقيقة، والجغرافية، والاقتصادية، والاجتماعية، والثقافية»، على مدى تاريخ المملكة.

– لجنة الإشراف العلمي
– فرق الاستكتاب والتحرير
– المراجعة اللغوية
– التحكيم، والمتابعة
– توفير الصور والخرائط والوسائل التوضيحية، وذلك حسب حاجة المشروع. كذلك يتعاون الطرفان في مهام التسويق والترويج للمشروع بما يشمل وصوله إلى أكبر شريحة ممكنة من المستفيدين.

أبرمت هيئة الأدب والنشر والترجمة، مؤخراً، اتفاقية تعاون مع مكتبة الملك عبدالعزيز العامة، لتطوير وإثراء محتوى مشروع «موسوعة المملكة العربية السعودية».

ووقع الدكتور محمد حسن علوان؛ الرئيس التنفيذي لهيئة الأدب والنشر والترجمة، مع الدكتور بندر بن عبدالله المبارك؛ المدير العام لمكتبة الملك عبدالعزيز، اتفاقية تعاون لتطوير «موسوعة المملكة العربية السعودية».

وتتولى هيئة الأدب والنشر والترجمة بالمشاركة مع مكتبة الملك عبدالعزيز العامة قيادة مشروع تطوير «موسوعة المملكة العربية السعودية»، بالإضافة إلى اعتماد خطة المشروع والموضوعات الجديدة المراد إضافتها للموسوعة.

وسيتم اعتماد المحتويات بعد تحديثها، بجانب تطوير الموقع الإلكتروني للمشروع حسب أفضل المواصفات.

كذلك سيتم إنتاج (2000) نسخة مطبوعة من الموسوعة، وذلك بعد تحديث المحتوى والتصميم.

فيما، تتولى مكتبة الملك عبدالعزيز العامة، تحديد كل من:

– هيئة التحرير

برعاية خادم الحرمين.. المملكة تنظم مؤتمر اللغة العربية في المنظمات الدولية



تستضيف العاصمة
الرياض، مؤتمر
اللغة العربية في



المنظمات الدولية، الذي ينظمه
مجمع الملك سلمان العالمي
للغة العربية في النصف الأول
من عام 2022م، تحت رعاية
خادم الحرمين الشريفين الملك
سلمان بن عبدالعزيز آل سعود.

بدوره، قال الأمير بدر بن عبدالله بن
فرحان؛ وزير الثقافة: إن الرعاية الكريمة
للمؤتمر تؤكد الدور الجوهري لمجمع
الملك سلمان العالمي للغة العربية،
ومكانة المملكة البارزة في المنظمات
الدولية.

وأضاف: «إن هذا المؤتمر يأتي تعزيزاً
للحضور النوعي لبلادنا الغالية في
مجال خدمة اللغة العربية وقيادتها على
المستوى الدولي، ودعم آليات العمل
فيها، والاستجابة لحاجاتها وتطلعاتها،
وتتويجاً لمنجزاتها النوعية»

من جهته، قال الدكتور عبدالله بن
صالح الوشمي؛ الأمين العام لمجمع
الملك سلمان العالمي للغة العربية، إن
تنظيم المجمع للمؤتمر خطوة تنسيقية
تكاملية، يسعى من خلالها إلى جمع
المنظمات الدولية في إطار واحد، وذلك
لمناقشة الحضور الدولي للغة العربية
في المنظمات، وواقعه وتطلعاته،
والإشادة بالجهود والإنجازات التي
تمت في هذا السياق، والبناء عليها،

إلى التنسيق والتكامل بين الجهود في
خدمة اللغة العربية وتقديم مبادرات
ومشروعات لخدمتها في المنظمات
الدولية.

ويتزامن الإعلان عن الرعاية الملكية
الكريمة للمؤتمر مع اليوم العالمي
للغة العربية، الذي حددته الجمعية
العامة للأمم المتحدة في الثامن عشر
من ديسمبر في كل عام.

ويأتي تواءماً وثيقاً مع اهتمام المملكة
بتطوير قطاع الثقافة والفنون ضمن رؤية
السعودية 2030، كون السعودية عضواً
مؤسساً وداعماً لمنظمة الأمم المتحدة
للتربية والعلم والثقافة (يونسكو)،
إلى جانب فوزها بمقعد في المجلس
التنفيذي لليونسكو في انتخابات نوفمبر
2019.

واستعراض حاجات المنظمات الحالية
فيما يخص اللغة العربية، مما يتواءم
مع مرجعية المملكة العالمية في خدمة
اللغة العربية.

وأشار إلى أن ذلك يتفق مع أهداف
مجمع الملك سلمان العالمي للغة
العربية ورؤاه، والتعريف به في الأوساط
الإقليمية والدولية وتمتين الصلة الثقافية
والعلمية واللغوية بين المنظمات
العالمية والمؤسسات السعودية.

وأكد الدكتور الوشمي، أن المؤتمر
يهدف إلى التعرف بجهود المنظمات
الدولية في الشأن اللغوي والاستفادة
من التجارب المختلفة لدعم اللغة
العربية، واستكشاف واقع العربية وأبرز
العوائق والحاجات إلى تمكينها ودعم
حضورها في تلك المنظمات، بالإضافة

الترجمة الفورية بالأمم المتحدة

دعاء درويش:

فخورة بدور المرأة السعودية وتمثيلها المشرف في المؤتمرات الدولية

حوار: مجدي صادق

كانت تحلم منذ طفولتها بأن تصبح مترجمة وقد تحقق حلمها بعد التحاقها بكلية الألسن، وعملت فور تخرجها مذيعة بالإذاعات الموجهة، ولكن حلم الترجمة الفورية ظل يلاحقها لتصبح أحد أبرز المترجمين بالأمم المتحدة، كما قامت بالتدريس في الجامعة الأمريكية.



► تعاني حركة الترجمة الآن من ضعف شديد رغم التقنيات الحديثة فما هي الأسباب؟

الحقيقة الترجمة إلى الإنجليزية وغيرها من اللغات بحاجة لدفعة قوية لأن من يتقنها ويتقن اللغة الأجنبية الأدبية نادر، والحل هو أن يركز التعليم على الأدب العالمي في نسخته الأصلية وليس الملخصات، وأن تركز الجامعات التي تدرس باللغات الأجنبية على درجات المواد الأخرى، وهذا لا يحدث في أغلب الأحيان.

المدارس خارج مصر تُعلم التلميذ من المرحلة الابتدائية القراءة وبكثافة، وهذه أهم وسيلة لإتقان اللغة، وكأي نشاط ناجح فهو بحاجة إلى جهة منظمة تديره وقد رأيت نشاطاً واضحاً في هذا الصدد لمركز الترجمة والهيئة العامة للكتاب، ولكنني أعتقد أن للكليات اللغوية دوراً هاماً في هذا وأتمنى أن يتم تفعيله وتمويله.

► كيف تترين حركة الترجمة العربية؟

نحن بحاجة إلى اهتمام وتنظيم أكبر وانتقاء الأعمال العربية الجيدة وترجمتها إلى اللغات الأجنبية؛ لتعكس الصورة

أعتقد أن الميكنة تشكل أي منافسة لهم.

► ما هي مواصفات المترجم الفوري؟

أولاً، هي مَلَكة لا تُكتسب بل يتم مقلها وتغذيها بالمعارف المختلفة والتدريب المكثف، وتتطلب صفات شخصية معينة وليس فقط ذهنية، مثل الصبر والقدرة على التحمل والتحكم في الأعصاب والتركيز والمرونة في التعامل مع الثقافات المختلفة وفهمها، والقدرة على تحمل ظروف العمل الصعبة ومواجهة الأزمات بهدوء واحتواء، خاصة في السفر، وأهم شيء أن يكون لدى الشخص شغف بالمعرفة ويحب المهنة وإلا لن يتحملها. وان يكون قادراً على أداء عمليات عقلية متداخلة في الوقت نفسه.

أحببت اللغات منذ الصغر وقررت أن أكون مترجمة وأنا في المرحلة الثانوية

أكدت دعاء درويش؛ في حوار خاص لـ "الجوهرة"، أن مهنة المترجمة الفورية لا تزال تتربع على العرش رغم التقنيات الحديثة، وأشادت بالدور المشرف والبارز للمرأة السعودية في المحافل والمؤتمرات الدولية.

ودعت الإعلام العربي الموجه إلى الخارج لإعادة رسم خريطة جديدة له؛ لأنه بحاجة لمزيد من الدعم والتواجد دولياً مثلما نحن بحاجة إلى ثورة في ترجمة أعمالنا العربية لتعكس الصورة الحقيقية لمجتمعنا العربية.. وإلى نص الحوار:

► هل أثرت برامج الترجمات الفورية في وجود مترجمين فوريين؟

لم تخرج أي تقنية بعد لتحل محل المترجمين الفوريين، وكلها محاولات لم تتأثر المهنة بها؛ لأنها لا تعتمد على الترجمة الحرفية وإتقان اللغة فقط، بل تدخل فيها العديد من العمليات؛ منها التحليل والتلخيص والفرز والاستنباط والتفسير وفهم اللغة السيئة والنطق المختلف والخطأ ووزن الكلمة حسب السياق، وإتقانها؛ ما يتطلب على الأقل 10 سنوات من الخبرة في كل المجالات، وقبل ذلك الدراسة والتدريب اليومي. لا





وأتمني أن يكون لجامعة الدول العربية أو أي مؤسسة ثقافية أو إعلامية عربية دور تخطيطي موحد لهذا الغرض.

▲ **المرأة بشكل عام تحظى باهتمام بالغ للعمل بمجال الترجمة الفورية.. فهل هناك أسباب؟**

الذكاء اللغوي نسبته كبيرة بين السيدات، وهي مهنة حرة لهذا تناسب ظروف المرأة التي لا تريد الخروج يوميًا لرعاية المنزل والأولاد، والرجل يفضل أن يكون له راتب ثابت شهريًا لرعاية الأسرة وهذا غير متوفر في هذه المهنة فهي تعتمد على العروض المقدمة بالمؤتمرات وأحيانًا لا يتم سداد الأجر فورًا.

▲ **حظيت المرأة في السعودية بمكانة وحصلت على الكثير من الحقوق مع رؤية 2030 كيف ترى هذا؟**

هي طفرة ثقافية ومجتمعية نفخر بها جميعًا في العالم العربي كله. وقد شاهدت بنفسني بروز دور المرأة

ولك أن تتخيل تأثير الأفلام المصرية القديمة حتى الآن. هي خريطة حساسة جدًا تعكس وترسم صورة مصر في الخارج، وتتطلب جهود أستاذة الاجتماع والأنثروبولوجيا والعلوم السياسية والرأي العام وغيره.

▲ **ماذا عن إعلامنا العربي الموجه للغرب؟**

إعلامنا العربي في حاجة إلى مزيد من الجهود وخريطة محددة ومراجعة مستمرة من المتخصصين في مجالات عديدة. فالكلمة لها ميزانها.

إعلامنا العربي الموجه للخارج يحتاج لمزيد من الجهود وخريطة محددة ومراجعة مستمرة

الصحيحة للمجتمعات العربية وقيمتها العريقة وحضارتها وتاريخها.

وقد شاهدت حركة ترجمة سريعة جدًا في دول أخرى من اللغة الإنجليزية إلى لغتها لجميع الكتب المشهورة فور صدورها، ولا أرى ذلك يحدث في الدول العربية.

▲ **هل ترى أن الإعلام المصري في حاجة لأن يستعيد عافيته لمخاطبة العالم الخارجي؟**

أؤمن بأن عملية المراجعة والتطوير والتقييم هي عمليات ضرورية طوال الوقت وهي المكونات الرئيسة للنجاح في أي شيء.

ومخاطبة الخارج مسألة تتطلب إعدادًا دقيقًا من جهات مختلفة وليس فقط الإعلاميين، فالرسالة الإعلامية للخارج هي رسالة تعكس الحضارة المصرية والعربية والسياسة الخارجية للدولة ودعم الصناعات المصرية والترويج للصادرات وجذب الاستثمار والتسويق.. إلخ.

الترجمة العربية بحاجة إلى تنظيم أكبر لتعكس قيمتنا وحضارتنا

► ما أهداف المنظمة الدولية للترجمة؟
وماذا قدمت لحركة الترجمة من خلال
تمثيلك للمنطقة العربية؟

هي منظمة دولية مقرها جنيف تضم
٢٧ منطقة حول العالم وجميع اللغات
الناطقة بالترجمة الفورية.

يتم القبول في عضويتها بشروط ومعايير
محددة؛ منها: عدد أيام الخبرة وإتقان
اللغات وتصنيفها.. إلخ. وهي تقوم بدور
النقابة ولها اتفاقات مع الأمم المتحدة
والمنظمات الدولية لتنظيم المهنة
وساعات العمل والأجور، وتقوم بدور
رقابي أيضًا لضمان الالتزام بالقواعد
المهنية الدولية المتفق عليها.

جهودنا تمحورت حول توطيد التعاون بين
المنطقة العربية والإفريقية بصفة خاصة،
والمناطق الأخرى بصفة عامة، فهناك
الكثير من المترجمين العرب يعملون
في المنظمات الإفريقية وهناك أفارقة
يترجمون بالعربية والفضل يرجع إلى
الأزهر ودوره البارز في ذلك.

ودوري الرئيسي هو الحفاظ على
قواعد ومعايير المهنة وحقوقها
في المؤسسات المختلفة التي تطلب
مترجمين، ومساعدة الأجيال الشابة في
دخول المهنة والانتشار بالخارج. وتحويل
أنشطة المكتب الإقليمي نحو استخدام
التكنولوجيا الحديثة والتواصل الإلكتروني.

حاولت توطيد أواصر التعاون بين جامعات
الخارج والجامعات المصرية في مجال
الترجمة، وإبراز دور المنطقة العربية في
حركة الترجمة الفورية العالمية.

أن أكون مترجمة وأنا في المرحلة الثانوية.
ودخلت كلية الألسن وأدين لها ولأساتذتها
بالفضل فقد تعلمت على أيديهم القيم
المهنية والإخلاص والدقة في الأداء.

والألسن رشحتني للعمل في مجال
الترجمة الفورية ثم دخلت اختبارات
الإذاعات الموجهة وأصبحت مذيعاً، ثم
انتقلت إلى البرنامج الأوروبي المحلي
وقطع الأخبار وبدأت الإذاعة ترشحتني في
مهام الترجمة الفورية وتوالت الأحداث.

بدأت مشواري بالترجمة الفورية في
الإذاعة والتلفزيون على الهواء وبدأت
أعمل في المنظمات الدولية والأمم
المتحدة. ودرست الإعلام وبدأت أدرس في
جامعة عين شمس والجامعة الأمريكية
والجامعات الخاصة.

والإذاعة والترجمة أساسهما التواصل
اللغوي والمعرفة والثقافات المختلفة،
وهناك قواسم كثيرة مشتركة. فهي
بالنسبة لي هوايات وشغف أكثر منها
مهنة، وقد جمعت بينهما في تدريس
الترجمة الإعلامية.

► ما عنوان رسالتك العلمية للدكتوراه؟

رسالتي عن الإعلام الإفريقي، فأنا
شغوفة بإفريقيا وتاريخها وثقافتها
منذ صغري وبدأ مشواري معها بقراءة
الأدب الإفريقي المترجم في مرحلة
المدرسة ثم تطور الأمر إلى عملي في
الإذاعات الموجهة لإفريقيا ثم دراسة
الانثروبولوجيا الإفريقية.

الميكنة لا تشكل أي منافسة للمترجمين الفوريين.. وكلها محاولات لم تؤثر في المهنة

السعودية وتمثيلها المشرف في
المؤتمرات الدولية المهمة في الخارج،
وكنت فخورة جدًا بهن، فلديهن مستوى
تعليمي واجتماعي ومهني راقى وقدوة
للرأة في كل مكان. ولي صديقات دراسة
في إنجلترا من المملكة قمة في التحضر
والرقي والعلم والأخلاق.

► هل لمواقع التواصل الاجتماعي دور
في انتشار التحرش والتنمر بالمجموعات؟

أنا شهدت هذه الظواهر خارج العالم
العربي أكثر من داخله. وأعتقد أن فقدان
مكون التربية في الإعلام والتعليم هو
السبب، فالتركيز على المكون الأخلاقي
مهم جدًا في التقييم، في كل شيء
سواء المدرسة أو أماكن العمل وبالطبع
في الدراما والسينما.

► هل يشكل ارتفاع معدلات الطلاق خطرًا
على كيان الأسرة العربية؟

أكيد، فهو تفكيك للمجتمع وقيمه
وأتمنى الاستعانة بدراسات علم الاجتماع
والأنثروبولوجيا إعلاميًا وتربويًا في
المدارس والجامعات.

ونحن بحاجة إلى إدخال مكون الأسرة في
مناهجنا والمحتوى الإعلامي والإعلاني.

ويجب أن نعلم أولادنا أسس نجاح الأسرة
وأهميتها وكيفية إدارة الحياة الأسرية
بطريقة مدروسة وعلمية.

وأعود لمنظومة القيم، نحن بحاجة إلى
مشروع قومي للأخلاق، فهناك تصورات
غير واقعية للحياة الزوجية وخط في
الأدوار لأفراد الأسرة وعدم فهم للحقوق
والواجبات، والأهم ينبغي أن نعلمهم
كيفية الاختيار وأنها عملية لا تعتمد على
المشاعر فقط ولكن هناك معايير تقييم
تحكم القرار السليم.

► لماذا جاء اختيارك للعمل في المجال
الإعلامي والترجمة الفورية؟

أحببت اللغات والترجمة من الصغر وقررت



مسخن الدجاج على الطريقة الأصلية

Chicken Musakhan the original way

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

تبحث الكثير من السيدات، عن خطوات عمل مسخن الدجاج على الطريقة الأصلية؛ حيث يعد من الأكلات الشعبية التي يعشقها الكبير والصغير.

ويمكنك إسعاد أهلك من خلال تقديم وجبة مسخن الدجاج بعد تحضيره بطريقة الأصلية. كما يلي:

المكونات

- الدجاج/ دجاجتان (مقطعة ومنظفة ومسلوقة)
- البصل / كيلو (مفروم)
- سماق/ ربع كوب
- ملح/ 2 ملعقة صغيرة
- فلفل أسود/ ربع ملعقة صغيرة
- مرق دجاج/ 4 ملاعق كبيرة
- زيت الزيتون/ نصف كوب
- خبز طابون/ 5 أرغفة

طريقة التحضير

- ضعي البصل في قدر على نار متوسطة.
- أضيفي حوالي 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون وقلبي.
- أضيفي المرق والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي ملعقتين من السماق والزيت مع التحريك ثم أضيفي باقي كمية السماق وغطي القدر، واتركي البصل على النار لمدة 15 دقيقة حتى ينضج.
- ضعي الدجاج في صينية وانثري القليل من السماق وحشوة البصل عليه، ثم ادخليه الفرن على حرارة 180 درجة لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر.
- اغمسي أطراف الخبز في خليط البصل وضعيه في صينية، ووزعي حشوة البصل على كل خبزة.
- ضعي قطع الدجاج فوق أرغفة المسخن، وقدميه ساخناً إلى جانب اللبن الزبادي حسب الرغبة.

لإبراز عضلات البطن..

8 أطعمة لا تستفني عنها



إضافتها لنظام غذائك اليومي، كما يعد وجبة خفيفة متوازنة.

ومن الممكن إضافة بعض الفاكهة للزبادي اليوناني، ليشعرك بالشبع لفترة أطول.

البيض

يحتوي البيض على نسبة بروتين جيدة، تساعد على حرق الدهون والحصول على بطن مستوي، كذلك، تعمل الخلايا الأمينية في البيض، على بناء الخلايا.

وأثبتت الدراسات مؤخرًا، أن تناول البيض في وجبة الإفطار يساعد على التقليل من تناول الطعام خلال اليوم.

التفاح

يعدّ التفاح من أكثر الفواكه فائدة؛ حيث تحتوي الثمرة الواحدة على 5 جرامات من الألياف والبكتين اللذين يعملان بشكل طبيعي في حرق الدهون الزائدة في الجسم.

كذلك، تعد نسبة السكر في التفاح قليلة، مما يجعله منخفض السعرات الحرارية بالمقارنة مع الفواكه الأخرى. وقد أثبتت الدراسات أن أولئك الذين يتناولون تفاحة واحدة يوميًا، يفقدون سعرات حرارية أكثر من غيرهم.

الجبن المنزلي القريش

يعتبر الجبن المنزلي بديلًا رائعًا للحوم من حيث التغذية، وهي غنية بالبروتين والفيتامينات وعناصر الليوسين لبناء العضلات.

ممتازة لحصول الجسم على نسبة مناسبة من الدهون الصحية التي يحتاجها الجسم يوميًا.

كما أن المكسرات تحتوي على الألياف بالإضافة للبروتين، ما يساعد على استقرار نسبة السكر في الجسم، وتقليل الرغبة في تناول الطعام.

التوت

يشتهر التوت بإحتوائه على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة، ونسبة منخفضة من السكر.

وتناول لكوب من التوت يوميًا، سيساعد في استقرار نسبة السكر في الدم وتسريع عملية الهضم، مما يقلل الشعور بالانتفاخ، وتقليل الدهون غير المرغوب فيها في منطقة البطن.

السلطات

من الهام جدًا احتواء وجبتك اليومية على طبق من السلطة الخضراء؛ حيث تحتوي على نسبة عالية جدًا من الألياف.

فعليك عند تناول الدجاج أو السمك أو اللحم، إضافة طبق من السلطة لوجبتك، لتساعد على الشعور بالشبع سريعًا، وحرق الدهون، بما في ذلك دهون منطقة البطن.

الزبادي اليوناني

يحتوي الزبادي اليوناني على نسبة جيدة من البروتين، والتي من الهام

يبحث الكثير منّا عن أكالات لإبراز عضلات البطن وشد هذه المنطقة؛ والحصول على جسم رشيق ومشدود.



وتعطي عضلات البطن البارزة جمالاً خاصًا للنساء، خاصة تلك العضلات البارزة بشكل خفيف؛ لذلك يمكنك تناول بعض الأطعمة بجانب التمارين الرياضية لإظهارها سريعًا.

في هذا الصدد، تقدم «الجوهرة» قائمة أكالات لإبراز عضلات البطن، والتي تمد جسمك بالعناصر الغذائية الصحية بشكل عام.

المأكولات البحرية

تساعد الأسماك على الشعور بالشبع، وتزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم. وذلك بفضل البروتين العالي المتواجد في المأكولات البحرية بشكل عام، والأسماك بشكل خاص.

فعلى سبيل المثال، تحتوي التونة و السلمون على نسبة عالية من الأحماض الدهنية "الأوميغا3"، والتي ثبت أنها تساعد على حرق دهون الجسم.

المكسرات

تحتوي المكسرات على نسبة عالية من الدهون، وعلى الرغم من هذا، فإن تناول القليل منها يعدّ وسيلة



مدة التحضير 15 دقيقة، تكفي 6 أشخاص، تحتوي حصة الشخص على 273.1 سعرة حرارية



روبيان بالخضار

من المطبخ الصيني

*Chinese vegetable
prawns*

ترغب الكثير من ربات البيوت في تجربة العديد من الأكلات المميزة من مختلف لعل منها طريقة عمل روبيان بالخضار من المطبخ الصيني.

ويعتبر الروبيان من المأكولات البحرية التي لها مذاق لذيذ، ويمكن تحضيره بطريقة سهلة لتجربته مع عائلتك.

نقدم طريقة عمل روبيان بالخضار من المطبخ الصيني؛ حيث يستغرق 60 دقيقة عند طهيه، فقط اتبعي الخطوات.

طريقة التحضير:

- اخطي المكونات التالية مع بعضها البعض «الصويا صوص مع عصير البرتقال والسكر والثوم وزيت السمسم والنشاء» في وعاء جيدًا، حتى تمتزج المكونات.
- سخني الملعقة ونصف من زيت السمسم في مقلاة واسعة على نار متوسطة إلى عالية.
- أضيفي الروبيان مع التقليب حتى يتحول لونه للزهرى وينضج لحوالي 3 دقائق.
- أضيفي البروكلي والجزر والفطر وقلبي لمدة 5 دقائق.
- أضيفي الصوص المحضر مسبقًا، واطركي الخليط على النار لمدة دقيقتين حتى يتكاثف الصوص.
- أخيرًا، ارفعي المقلاة عن النار ورشي السمسم حسب الرغبة، وقدميه مع الأرز البني أو النودلز بالهنا والشفا.

المكونات

مقادير الصوص

- الصويا صوص / 4 ملاعق كبيرة
- عصير البرتقال / ملعقة كبيرة (طازج)
- السكر البني / ملعقة كبيرة
- الثوم / 5 فصوص (مهروس)
- زيت السمسم / 2 ملعقة صغيرة
- النشاء / ملعقة صغيرة

مقادير الخضار

- زيت السمسم / ملعقة كبيرة ونصف.
- الروبيان / 750 غرامًا (منظف ومقشر).
- البروكلي / 4 أكواب (مقطع زهرات صغيرة).
- الجزر / 1 حبة.
- الفطر / كوب (مقطع أرباع).



«المجلس الصحي» يحذر من حقن الخلايا الجذعية لمرضى السكري



وجه «المجلس الصحي» تحذيراً من الاستخدام العشوائي لحقن الخلايا الجذعية في علاج داء السكري من النوع الأول.

وحذرت اللجنة العلمية للمركز الوطني للسكري بالمجلس الصحي السعودي، من الاستخدام العشوائي لحقن الخلايا الجذعية؛ حيث مازالت تحتاج إلى الدراسات والبحث.

وقالت: إنه ابتكار واعد في الحقل الطبي لعدد من الأمراض الوراثية المزمنة وخاصة السكري، إلا أن أغلب التجارب التي قد أثبتت نجاحها غير معتمدة، وتحتاج إلى العديد من الدراسات والبحث، وذلك لأنها تحمل مخاطر محتملة.

وأضافت: هناك نوعان من طرق العلاج بالخلايا الجذعية في علاج السكري من النوع الأول، وهما:

-الأولى: حقن الخلايا الجذعية العشوائية في جسم الإنسان، والتي تتميز إلى أعضاء أو خلايا يفترق إليها الجسم ويتم دون أي سيطرة، وهو إجراء يتم دون الاستناد إلى أسس علمية.

وأكدت اللجنة العلمية بالمجلس الصحي، أنها حذرت من هذه الطريقة، بسبب ارتفاع مخاطر حدوث مضاعفات، بما فيها تطور أنواع مختلفة من الأورام الخبيثة.



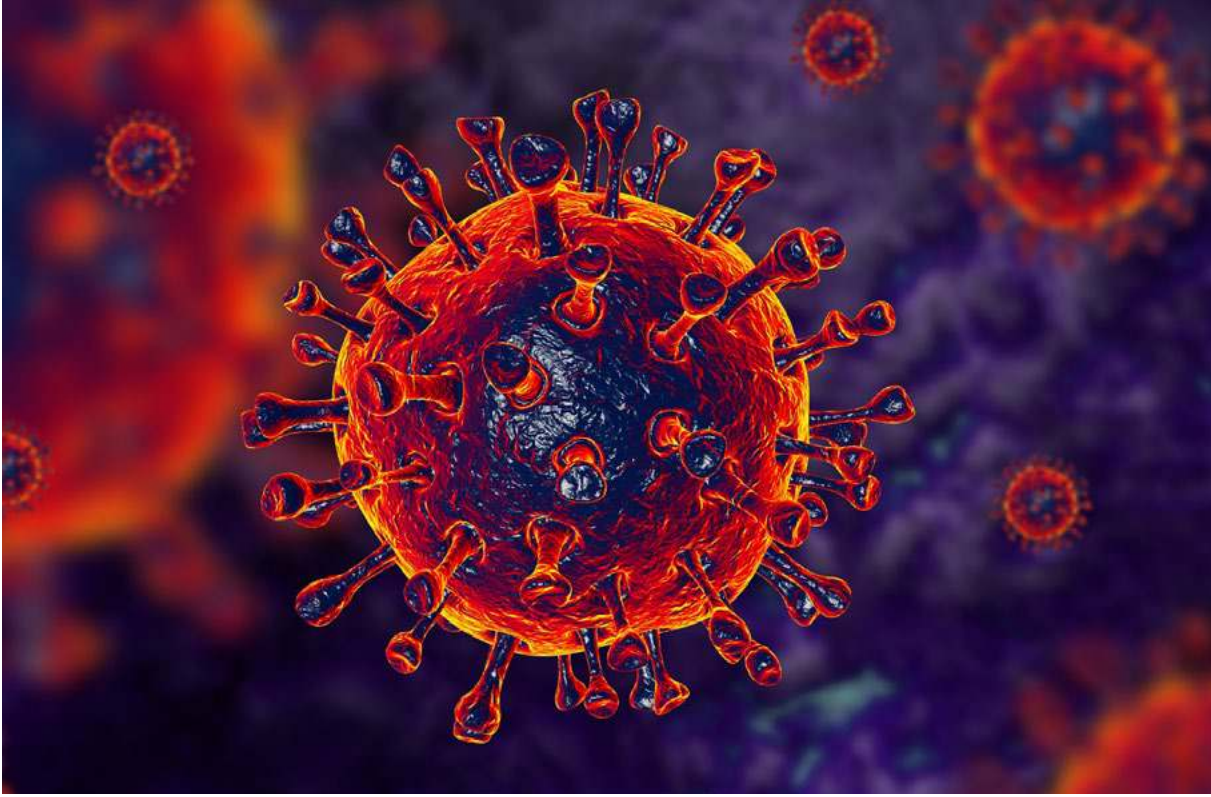
في حين طالبت بالتريث في الحكم على نجاح الطريقة؛ كون ويرجع ذلك كون التجربة تحتاج إلى مزيد من الوقت بحيث لا يقل عن 5 سنوات من أجل استكشاف فعاليتها وأمانها على المدى الطويل.

وشددت اللجنة العلمية على أهمية عدم الخلط بين الطريقتين في علاج داء السكري من النوع الأول عن طريق الخلايا الجذعية، وبشكل خاص الطريقة الأولى.

-الأخرى: فتعتمد تطوير الخلايا الجذعية إلى خلايا بيتا المنتجة للأنسولين في المختبر، والتي يتم حقنها في الإنسان المصاب بداء السكري.

وأشارت إلى أنه تمت الموافقة على هذه الطريقة من العلاج للتجارب السريرية منذ عقدين؛ لأنها تظهر نتائج واعدة في الحيوانات، ولكن لم يتم دراستها بشكل متكامل في البشر.

دراسة تكشف سبب سرعة انتشار أوميكرون وانخفاض حدة أعراضه



اعتباره إيجابيًا؛ إذ بينت أن إمكانية وصول «أوميكرون» إلى الرئتين أقل بكثير من الإصابة بفيروس كورونا الأصلي، ما يفسر انخفاض حدة أعراضه.

مؤخرًا، جرى رصد انتشار متحور «أوميكرون»، الذي ظهر في جنوب إفريقيا، في 63 دولة حول العالم، ويحتمل أنه أكثر انتشارًا من سلالة «دلتا»، بحسب منظمة «الصحة العالمية».

ونبهت «الصحة العالمية»، إلى أن سلالة «أوميكرون» تنتشر بوتيرة غير مسبوقة، فيما أصبحت اللقاحات أقل فاعلية، بشأن منع حالات الإصابة الشديدة أو الوفاة بالفيروس.



«أوميكرون»، للجهاز التنفسي للبشر؛ حيث قالت: «إن تكاثر المتحور داخل القصبة الهوائية أسرع بمعدل 70 مرة عن السلالات السابقة والفيروس الأصلي».

إلا أن الدراسة أشارت إلى جانب يمكن

لايزال العالم، يحاول فهم طبيعة متحور أوميكرون، أحدث سلالات فيروس كورونا المستجد؛ حيث يواصل الأطباء إجراء الدراسات والأبحاث للوصول إلى المزيد من المعلومات.

في هذا الصدد، كشفت دراسة طبية حديثة، عن السبب وراء سرعة انتشار متحور كورونا الجديد «أوميكرون» وانخفاض حدة أعراضه في الوقت نفسه.

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة هونغ كونغ، عن كيفية إصابة المتحور الجديد





هل تناول المكملات الغذائية للأطفال مضر صحياً؟

وأضاف: أما الفيتامين الثاني المهم للغاية للأطفال فهو فيتامين b12، الذي يمكن الحصول عليه عن طريق تناول «اللحوم والبيض والدواجن والسمك ومنتجات الحليب» وليس المكملات.

وأوضح أن فيتامين هـ، هو أحد الفيتامينات المهمة للقلب والمناعة ويتواجد في كل من «الحبوب الكاملة والزيوت النباتية والمكسرات».

بدوره، نصح الدكتور عبدالعزيز العثمان؛ استشاري التغذية السريرية، الأمهات بأهمية تجنب الإفراط في إعطاء الأطفال مكملات غذائية، وحث على تعويضها بالأطعمة الصحية.

فيما، نبه الأطباء والعائلات، إلى الاهتمام بثلاثة فيتامينات أساسية من ضمنها «فيتامين د»، فهو من العناصر المهمة التي يجب إعطاء الطفل 400 وحدة دولية، وذلك بداية من الشهر الرابع.

يسعى الآباء لمعرفة الأضرار الصحية لتناول المكملات الغذائية للأطفال، ففي الكثير من الحالات تضطر الأم لوضعها كجزء أساسي في النظام الغذائي لأبنائها.



علاقة حرق دهون البطن بتناول البروتين والصيام المتقطع

يبحث كثيرون عن طرق تساعد على حرق دهون البطن بشكل سريع، والتمتع بخصر نحيف وجسم مثالي، وعضلات مشدودة.



وكشفت بعض الدراسات، أن تناول البروتين يوميًا مع اتباع نظام الصيام المتقطع لمدة يوم أو يومين خلال الأسبوع، يعمل على حرق دهون البطن بطريقة سريعة وبنسب أعلى من مجرد خفض السرعات الحرارية.

وأوضحت النتائج أن تناول البروتين يوميًا مع اتباع نظام الصيام المتقطع، يساعدان على خسارة الكثير من الدهون، مع المحافظة على عضلات الجسم مشدودة. وذلك مقارنة بالنظام الغذائي الذي يعتمد على تقليل السرعات الحرارية فقط.

في حين، أوصت بالاهتمام بالوجبات اليومية بالإضافة إلى جودة السرعات الحرارية، للحصول على نتائج جيدة، خاصة مع نظام الصيام المتقطع، لأنه يعمل على تقليل الوزن وخاصة دهون البطن بشكل سريع وملحوظ.

مسحوق البروتين لحرق الدهون

ويساعد مسحوق البروتين، في رحلة خسارة الوزن، لكن يجب اتباع نظام غذائي متوازن مع نظام خاص للتمارين الرياضية لفقدان الوزن.

كذلك، يمكن استعمال مسحوق البروتين كبديل للوجبات، أو عند تغيير تكوين الجسم، أو كأداة لنظام غذائي، فهو يساهم في تقليل الشعور بالجوع ما يؤدي بدوره إلى



والرضا لوقت أطول.

لذلك عليك تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، أو تناول مخفوق البروتين، ومن الممكن أن تضيف القليل من مسحوق البروتين إلى حلوى محلية الصنع، فقط عليك استبدال الوجبات الخفيفة عالية الكربوهيدرات بواحدة من تلك الوجبات، وسوف تلاحظ النتيجة وتغير مستويات الجوع لديك.

ولكن يجب العلم أنه إذا قررت استعمال مخفوق البروتين كبديل للوجبات، فهنا سوف تحتاج إلى التأكد من أنك حصلت على العناصر الغذائية الأساسية طوال اليوم.

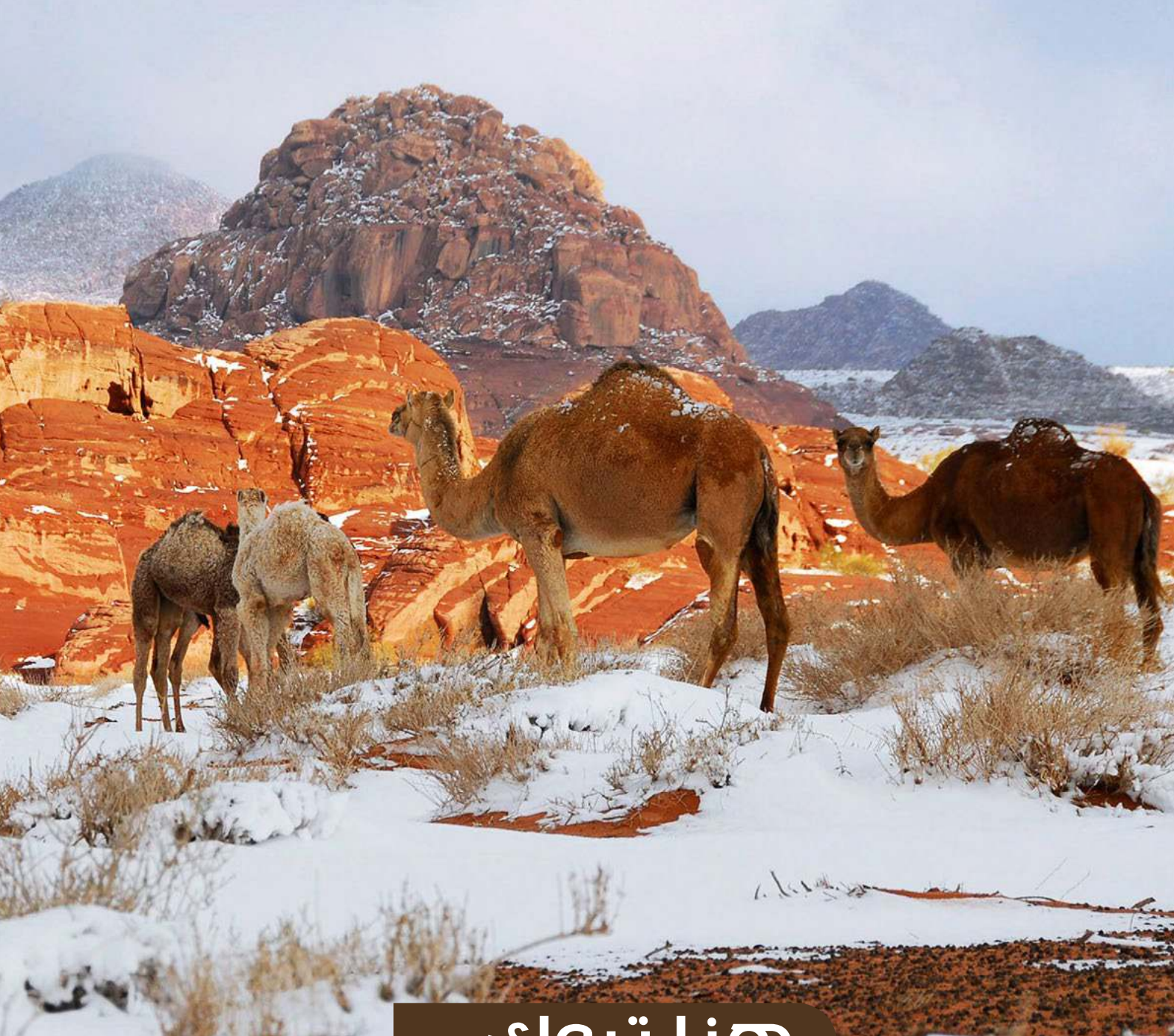
كما يجب أن تحافظ على استهلاك ما بين 1.4 و2.0 جرام من البروتين، مع وضع القليل منه في المخفوق، وشربه بعد ممارسة التمارين الرياضية.

تناول كميات أقل وفقدان الوزن.

وعند استهلاك كمية مناسبة من البروتين، يُجبر جسمك على إنتاج كمية قليلة من هرمون الجريلين أو ما يُسمّى بهرمون الجوع.

وتعمل أيضًا البروتينات على خفض مستويات البروتين، التي سوف تمنعك من اشتها الأطعمة أو الإفراط في تناولها، مما يؤدي إلى حرق الكثير من الدهون في الجسم بما فيها البطن.

وكلما قلت الشراهة، تترادى احتمالية فقدان الوزن مع المحافظة على ثباته، ما يدل على أن البروتين يعد أحد الأمور التي تبطئ عملية الهضم، وذلك يعني أن الطعام سوف يتم تخزينه في المعدة لمدة طويلة، بحيث يشعر جسمك بالشبع



هنا تبوك..

مدينة الزهور والثلوج والطبيعة الساحرة

كتبت: سلسيل سعيد



تتنفس على أرضها الهواء النقي، وتداعب نجوم سماؤها الصافية مخيلتك، ويخطفك تساقط الثلوج فيها لتبلغ أقصى حالات السعادة وشفاء الذهن، بينما تغمرك زهورها برائحتها الطيبة.. هنا في تبوك يمكنك أن تجدد طاقتك وتجد ملاذك الآمن من صخب الحياة.

فإذا كنت من محبي المغامرات وتسلق الجبال والتخيم في هذا الفصل، فسيكون جبل اللوز هو خيارك المثالي.

وتعدُّ جبال اللوز من السلاسل الجبلية الأكثر ارتفاعاً في منطقة حسمي، وهي امتداد لجبال السروات من غرب تبوك حتّى وادي رم بالأردن.

وتنتشر في جبال اللوز، الرسوم الصخرية التي يرجع تاريخها لحوالي 10 آلاف سنة قبل الميلاد، بالإضافة إلى النقوش القديمة والكتابات الإسلامية.

السياحة الأثرية في تبوك

إذا كنت من عشاق الآثار التاريخية القديمة، فتضم المنطقة عددًا كبيرًا من المواقع الأثرية، التي تتمتع بأهمية تاريخية كبيرة.

على أرض تبوك رغم ذلك.

ومع تخفيف الإجراءات الاحترازية الخاصة بفيروس كورونا في المملكة، لا تتردد في وضع قائمة الآن بالأماكن التي يمكنك زيارتها في فصل الشتاء بمنطقة تبوك؛ لتخوض تجربة مثالية للسياحة في فصل الشتاء.

جبل اللوز

يمكنك جعل البداية مع زيارة جبل اللوز، هذا الجبل الشامخ الذي سيأسرك فور رؤيته مع بدء تساقط الثلوج.

ويشهد جبل اللوز تساقط الثلوج بمجرد انخفاض درجات الحرارة، لتجد نفسك داخل لوحة فنية قُبهرية، فلن تصدق التحول الكبير الذي تشهده هذه المنطقة في فصل الشتاء.

فعند الحديث عن الطبيعة الساحرة، فلا جدال في أن المملكة تزخر بعدد هائل من الوجهات السياحية التي تحبس الأنفاس بجمالها الآخاذ.

وتترعب منطقة تبوك بما أنعم الله عليها بها من طبيعة ساحرة على قمة المناطق السياحية الأكثر جذبًا في المملكة، فهي مناسبة للزيارة على مدار الفصول الأربعة، فتتبدل الفصول، ولكن يبقى جمالها الساحر، بل وتزداد جمالاً في بعض الفصول، مثلما هو الحال في فصل الشتاء.

فإذا كنت من محبي سياحة المغامرات، أو السياحة الأثرية والاستكشافية، فأنت في المكان الصحيح الآن، وعلى الرغم من أن السياحة الشاطئية أكثر جذبًا للسياح في فصل الصيف، إلا أنه يمكنك الاستمتاع بجولات خاطفة على أفضل الشواطئ





قربها من عين تُدعى "عين السِّكر"، وهي العين التي تشرفت بزيارة الرسول محمد "صلى الله عليه وسلم" وورد أنه كان يشرب منها، ما زاد من مكانتها لدى المسلمين على مر العصور.

كذلك، عليك زيارة مسجد التوبة الذي يُسمّى أيضًا بمسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم، ويرجع سبب تسميته إلى أن الرسول أدّى الصلوات فيه أثناء غزوة تبوك.

ولا تنسَ أن تأخذ جولة في محطة تبوك التي تعد من المحطات الرئيسية في سكة حديد الحجاز، والتي تتمتع بتاريخها

القديمة، ويعرض بداخلها الأحداث التاريخية لمدينة تبوك وغزوات الرسول "صلى الله عليه وسلم"، ويوجد وسط هذه القلعة فناء تحيط به الغرف في الدور الأرضي والعلوي، حُصمت حاليًا كمعرض لبعض الآثار؛ حيث تحتوي على العديد من المعالم الأثرية لهذه القلعة.

كذلك، تضم هذه القلعة صالة مخصصة لعرض الأفلام الوثائقية؛ حيث اهتمت المملكة بإعادة ترميم القلعة؛ إذ جدّدت عمارتها عام 1950. كما أجرت وكالة الآثار والمتاحف في وزارة التربية والتعليم سابقًا عليها ترميمات شاملة عام 1993. ومن أفضل الأشياء التي تميز القلعة،

يمكنك زيارة قلعة تبوك التي ارتبطت بالموقع الذي أقام فيه النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) في غزوة تبوك، والتي تجاورها عينٌ كانت تجود بالماء حتى عهد قريب.

وتتكون قلعة تبوك التي تحولت إلى متحف، من طابقين، الأول على فناء مكشوف وعدد من الحجرات ومسجد وبئر، وهناك سلالم تؤدي إلى الطابق الثاني الذي يضم مسجدًا مكشوفًا يعلو المسجد السفلي ودرجًا يؤدي إلى الأبراج التي كانت تستخدم للحراسة والمراقبة.

وتحتضن القلعة بعض الآثار والصور



منطقة تبوك بإنتاج أكثر من 30 مليون وردة سنويًا بأنواع متعددة مشكلة أحد عوامل الجذب السياحي في المنطقة، وتستقبل مزارع الورد آلاف الزوار من داخل المنطقة وخارجها، للاستمتاع بعطورها وألوانها الجذابة .

وتحتضن تبوك، مزرعة إسترا التي يوجد بداخلها أنواع مختلفة من الزهور التي قد لا تتوقع أن تراها، فتخطفك برائحتها وأشكالها المختلفة التي تبث البهجة في قلبك لمجرد رؤيتها.

يمكنك أخذ جولة سريعة في مزرعة إسترا للاستمتاع بمشهد خلاب، مكون من ألوان تأسر القلوب وعطور ساحرة؛ حيث يمكنك مشاهدة زهرة الأقحوان ضمن مجموعة متنوعة من الألوان مثل الأبيض والأحمر والأصفر والوردي والأرجواني، وزهرة " الليليوم " أو الزنبق، وزهور الجوري بمختلف ألوانه، وزهور الماجيك ريد، وأنجيلينا، وبرستيخ وهي من أصناف الزهور الحمراء، بالإضافة إلى زهور ميليفا، وهي من أشهر أنواع الزهور البرتقالية، وزهور كرونوس ودوكات وريفيفال التي تعد من أصناف الزهور الوردية.

الشتاء؛ إذ تتمتع مياه البحر في تبوك بتنوع أحيائي جعلها محلاً جاذباً لهواة الصيد والغوص من مختلف الجنسيات.

ويوجد في منطقة تبوك، محافظة ضباء، التي تقع على الساحل الأحمر، فلا يمكنك تفويت زيارة هذه المدينة الساحرة التي ترثني حلة الشتاء الدافئة في انتظار قدوم عشاق الشواطئ إليها.

وتتميز شواطئ ضباء بصفاء لون مياهها، فتحضن شاطئ المويح، الذي يتألف من منطقتين إحداهما رملية، والأخرى من الحصى، كما أن أعماق المياه فيه متدرجة تلائم السباحة والرياضات البحرية المختلفة.

كذلك، يمكنك زيارة شاطئ الخريبة، الذي يتمتع بمياهه الصافية وتنوع بيئته البحرية، ويوجد فيه مرسى للصيادين، فضلاً عن شاطئ شرما الرملي، فهو من الشواطئ الخلابة؛ حيث يأتي على شكل هلال وينتشر عليه أشجار الدوم والنخيل، ومياهه ضحلة وتلائم السباحة.

مدينة الزهور.. مزرعة إسترا

تشتهر تبوك بزهورها الساحرة؛ حيث تنفرد



العريق؛ حيث كانت تعمل منذ أكثر من 100 عام لنقل الحجاج المسلمين.

وترجع أهميتها السياحية في طريقة بنائها الفريدة التي تقع على مساحة 80 ألف متر مربع؛ حيث تتكون من مجموعة من المباني المشيدة في خط مستقيم مواز لمسار السكة، بالإضافة إلى احتوائها على مستودعات للقاطرات ومعامل للصيانة فهي تضم ثلاثة عشر مبنى.

شواطئ تبوك الدافئة

لا يمكنك زيارة تبوك دون أخذ جولة في أفضل شواطئها الدافئة في فصل



السرقه لدى الأطفال والمراهقين.. أسباب وطرق العلاج

يتساءل كثير من الآباء: "هل سرقة طفلي قطعة حلوى يُعد كباقي أنواع السرقة؟". الحقيقة هي أن السرقة سرقة. والأسوأ من ذلك أنها تُعيق نمو الطفل وتكوين شخصيته وسلامته من خلال استخدام المبررات والأعذار.



جدًا لردع السلوك المستقبلي، بالإضافة إلى فحص شديد التركيز للأفكار وليس المشاعر، والأفكار التي تكمن وراء هذا النوع من السلوك.

والسرقة مع العدوان، سلوك معاد للمجتمع. وعندما تتعامل مع أفراد يُظهرون سلوكًا إجراميًا ستجد غالبًا أنهم يعتقدون أنهم أذكيا؛ لذا يجب على الآباء أن يكتشفوا الأمر بشكل واضح، فإذا كان طفلك يستخدم التهديد بالعنف والعدوان للسرقة يجب التعامل معه بحزم شديد، وعلى المجتمع أن يتفاعل بقوة ضد العدوان والتهديدات التي تنطوي على السرقة أو أي شيء آخر.

السرقة داخل الأسرة

قد يسرق الأطفال من أفراد عائلاتهم، والأطفال الأصغر سنًا لا يفهمون أن هذا النوع من السرقة أمر خاطئ ومضر؛ لذا لا بد من مواجهة ذلك بالصبر والحزم، كما يجب أن يكون للسرقة داخل الأسرة نفس عواقب السرقة من متجر.

ركز على إدراك الطفل أنه كان مخطئًا بدلًا من الاكتفاء بالقول إنه آسف. وعندما يكبر الأطفال تظهر عواقب أخرى، مثل دفع إيجار الممتلكات المسروقة، وسداد الأموال المسروقة، وفقدان الامتيازات الاجتماعية.

السرقة جريمة؛ لذا يجب النظر إليها على أنها أعمال إجرامية أكثر من اعتبارها مشاكل صحة عقلية. فإذا كان هناك تكرار للسرقة أو السرقة دون سبب واضح أو اكتناز الطعام فقد يشير ذلك إلى مرض نفسي، وهنا يحتاج هؤلاء الأطفال إلى التقييم لمعرفة ما إذا كانت هناك استجابة علاجية لسلوكهم.

أخيرًا، تذكر أنه لا يمكننا اختلاق الأعذار بشأن السلوك المعادي للمجتمع والضرر حتى عندما يحدث في المنزل. وتذكر أنك تحاول تنشئة شخص يمكنه العمل بأمان وإنتاجية في المجتمع.



كآباء ومعلمين ومعالجين أن ندافع بقوة عن مفهوم أن السرقة أمر حرمة الشرائع.

وفي جميع الحالات بصفتك أحد الوالدين فإن أهم جانب في قرار طفلك بالسرقة هو طريقة التفكير التي سبقت السرقة. اسأل طفلك "فيم كنت تفكر قبل أن تسرق هذا؟" وتذكر أنه من خلال فحص المبررات يتم التعلم الحقيقي.

ومن المؤكد أن جعله يأخذ الشيء المسروق إلى المتجر والاعتذار أمر جيد، ويمكنك أيضًا أن تعاقب الطفل بشكل آخر، مثل "لا يمكنك الذهاب إلى المركز التجاري لمدة أسبوعين".

السرقة والعدوان.. عقلية مختلفة تمامًا "العدوان"، يعني "التهديد بالضرر أو العنف أو استخدام الأذى أو العنف". ويصل بعض الأطفال والمراهقين إلى مستوى من السرقة بحيث يكونون على استعداد للاعتداء جسديًا على شخص آخر لأخذ ما يريدون.

وعند التعامل مع السرقة والعدوان يجب أن يكون التركيز على العواقب القوية

وغالبًا ما يشعر الأطفال الذين يسرقون بأنهم يستحقون ما يسرقونه، ونتيجة للتنافس بين الأطفال والمراهقين فيما يتعلق بالحصول على الأشياء الرائعة، وارتداء الملابس الفاخرة، والماكياج أو الإكسسوارات الرياضية المثيرة، يلجأ العديد منهم إلى السرقة، وفي بعض الأحيان يسرقون من أجل الشعور بالإثارة، أو بسبب ضغط الأقران.

يتمثل جزء كبير من المشكلة في افتقاد بعض المجتمعات إلى الأخلاق الموضوعية، ففي معظم أفلام وأغانى اليوم، يفعل الأشرار أشياء جيدة بينما يفعل الطيبون يفعلون أشياء سيئة، والجميع يتشابهون؛ لذلك يبرر الأطفال والمراهقون ما يفعلونه.

فهم الأسباب وراء السرقة

يفكر الأطفال عند السرقة في أنه لن يتأذى أحد وأن المتجر لديه الكثير من المال. إنهم يبررون أنهم بحاجة إلى هذه الأشياء، وقد يقولون: "والداهي لن يسمح لي بشراء ملابس أو مكياج مثل هذا؛ لذلك عليّ سرقته"، لكن وظيفتنا

قواعد أساسية.. كيف تتعامل مع المراهق؟

كتبت: أمل حمدي

العناد والتصرفات
الخاطئة من المشاكل
التي يعيشها الآباء
والأمهات دائماً مع أبنائهم
في سن المراهقة، وهنا يصعب
التعامل معهم بشكل صحيح؛ ما
يزيد المشكلة بينهم.





ويشعر الآباء بأنه يتعين عليهم رعاية أطفالهم، سواء كانوا في التاسعة أو التاسعة عشرة من العمر. لكن مع تقدم الأطفال في السن فإنهم يخطرطن في سلوك أكثر خطورة، وتصبح العناية بهم أكثر صعوبة.

لذلك يوضح خبير الأبوة والأمومة "جيمس ليمان"، كيفية التعامل مع بعض السيناريوهات الأكثر شيوعاً التي تظهر أثناء تربية المراهقين:

1 ضع قواعد المنزل مع المراهقين

يجب أن يكون لدى الآباء مستويان من القواعد مع المراهقين الذين في المنزل:

المستوى الأول: القواعد المنزلية الأساسية التي تعكس قيمك وسلطتك الأخلاقية.

المستوى الثاني: قواعد خاصة بالمراهقين في الأسرة.

يجب أن تعكس القواعد الأولى لأسرتك قيمك الأساسية وبنيتك وسلطتك الأخلاقية. هذه هي القواعد التي يجب أن تُطبق دائماً.

على سبيل المثال: لا يسيء بعض أفراد الأسرة إلى الباقي، هذه القاعدة لا تتغير أبداً، وهناك قواعد أخرى لا تتغير أبداً مثل السرقة والكذب والكثير من القيم المتعارف عليها.

أما بالنسبة للمستوى الثاني من القواعد، فهو الذي يمكن الآباء من العيش مع الشباب. بالتأكيد يجب أن يحصل الشباب على قدر أكبر من المسؤولية والاستقلالية، لكن عليهم كسبها.

2 ناقش القواعد مع المراهقين

أهم جزء في وجود قواعد مع المراهقين هو المناقشة التي تحدد تلك القواعد. ما الذي تستطيع القيام به؟ ما الذي لا تستطيع فعله؟ كيف سندعمك فيما

يمكنك فعله؟ ماذا سيحدث إذا فعلت ما لا يفترض بك أن تفعله؟ ما الممنوع؟ يجب توضيح هذه الأشياء بوضوح.

3 كن داعماً للمراهقين

هناك خيط رفيع بين تمكين أطفالك ودعمك لهم، وعلى الآباء والأمهات دعم أبنائهم ومساعدتهم عند اختيار قراراتهم؛ فإذا ما حدثت مشكلة يجب دعمهم لا تأنيبهم.

4 تواصل معهم إيجابياً

على الآباء والأمهات التواصل مع المراهقين بطريقة إيجابية، بدلاً من توجيههم على طول الطريق؛ لذلك بإمكانهم اتباع النصائح التالية:

- التواصل من خلال النظر في العين.
- تحديد ما يريده المراهق أن يقوم به (مثال: من فضلك نظّف غرفتك).
- استخدم عبارات تعبر عن الاحترام والتقدير.
- مدح المراهق حين يقوم بتنفيذ الطلب.

5 التعبير بالمشاعر السلبية تجاه بعض السلوكيات

يمكن ذلك من خلال:

- النظر إليهم والتحدث بحزم.
- تحديد ما فعلوه وتسبب في غضبك.
- أخبرهم بما يمكن عمله لتدارك الموقف أو إصلاح الخطأ.
- اقترح عليهم كيفية التصرف لتجنب حدوث ذلك في المستقبل.

6 ساعدتهم في حل المشاكل

أحياناً يتصرف أولادك بطريقة سلبية لأنهم يشعرون بالقلق والتوتر بشأن مشكلة أخرى. وعلى الرغم من أهمية أن تجعل أولادك مستقلين ويحاولون اكتشاف الأشياء بأنفسهم إلا أنه لا بد من إدراكهم بأنه يمكنهم دائماً اللجوء إليك للحصول على المساعدة.

• خطوات حل المشكلات:

1. تحديد المشكلة بوضوح.
2. التفكير سوياً في الحلول الممكنة، وتشجيعهم على التوصل إلى حلين أو أكثر.
3. التحدث معهم عن كل حل من هذه الحلول، وما شعورهم تجاهه، ثم عبر عن شعورك أنت تجاه كل حل.
4. اختيار الحل الذي يبدو الأفضل.
5. المتابعة مع أولادك.

إتيكيت زيارة المريض.. حق المسلم على أخيه





«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ
يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا ابْنَ آدَمَ
مَرَضْتُ فَلَمْ تَعُدَّنِي، قَالَ:
يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُودُكَ؟ وَأَنْتَ
رَبُّ الْعَالَمِينَ، قَالَ: أَمَا
عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا
مَرَضَ فَلَمْ تَعُدَّهُ، أَمَا
عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ
لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ؟» صدق
رسول الله -صلى الله
عليه وسلم-



ربما يميز الإنسان عن غيره من مخلوقات الله، تحمله جوانحه من مشاعر وانفعالات، تشكل أفعاله وتصرفاته خلال مسيرة حياته، إلا أن مشاعر التكافل والمؤازرة تعد واجبًا، بل حق بين الزملاء والأصدقاء والأقارب ومنها معاودة المريض؛ وهو ما يتطلب مراعاة ما يعرف بـ "إتيكيت زيارة المريض".

كيف لا؟ وقد علمنا رسولنا الكريم، صلى الله عليه وسلم جمال الأخلاق، وحسن الأدب الذي يجمع المسلمين بتواصلهم وتراحمهم..

في وقت ما، يشعر المريض بالألم والحزن على صحته ويحتاج من يسند به زيارة، ويفقد حاله للاطمئنان عليه.. ذلك الشعور الإنساني النبيل الحي، الذي يخلق المودة بين القلوب، ويزيل البغضاء والحقد إن وجد. عبر زيارة المريض بهدف التخفيف عنه ألمه ومواساته والدعاء له بالشفاء والمعافاة بإذن الله.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».

ومن آداب زيارة المريض أو ما يطلق عليه إتيكيت زيارة المريض، ما يلي:



1 اختيار الوقت المناسب للزيارة، تجنبًا لإجراجه وإجراج أهله.

2 قصر مدة الزيارة.

3 الالتزام بأدب الحوار مع المريض، وانتقاء الكلام الإيجابي، وليس السلبي الذي يؤثر فيه وفي صحته.

4 الابتعاد عن الأسئلة الجارحة للمريض وأهله، خاصة إذا كانت حاته الصحية حرجة.

5 بعض أسر المرضى، تطلب عدم رؤية المريض، ربما لحالته الصعبة، فاسأل عنه هاتفيًا، فإن لم يتم الرد، فلا تأخذ موقفًا من عدم ردهم، تقديرًا لظروفهم، ويمكنك في هذه الحالة إرسال رسالة تحتوي سؤالك والدعاء للمريض بالشفاء العاجل.

6 غض البصر عن كل ما يحيط بالمريض من أدوات وغيرها.

7 عدم الإكثار من الكلام والأحاديث الجانبية، وعدم الدخول في موضوع لا جدوى من طرحه.

8 اجعل رسالتك للأطفال في حال تواجدهم، ذات كلمات محفزة لا انتقادية، فالطفل يأخذ العبرة خاصة إذا كانت هناك مشاحنات سابقة بين الأهل أو الأصدقاء فتجاوز الخلافات، وقم بأداء واجب الزيارة دون عتاب.

9 ادع له بالشفاء.

10 زيارة المريض تلتف نفسيته، وأجرها عند الله كبير، فكان النبي-صلى الله عليه وسلم-، يُعَوِّذُ بَعْضَهُمْ، يَمْسَحُهُ بِيَمِينِهِ وَيَدْعُو: «أَذْهَبِ الْبِئْسَ رَبِّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءٌ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا».

أخيرًا، كن ذا أثر طيب، نحن نرتقي بأخلاقنا عبر اتباع تعاليم ديننا الحنيف.



ألوان الديكورات الداخلية لخريف 2022.. طاقة وسلام نفسي

يمكنك اختيار ألوان ديكورات داخلية لخريف 2022، طبيعية كي تعطي للمنزل حيوية وطاقة، فالألوان تؤثر بشكل كبير في ديكورات البيت، وتجعلها تبدو أجمل عند حسن اختيارها.





الداكن، من الألوان المتميزة المناسبة للخريف والشتاء، عند استخدامه في الديكور الداخلي للمنزل.

ويمكن تنجيد الأرائك بقماش باللون القرميدي أو الكراسي الجانبية أو البوف، ليعطي حينها شكلاً مميزاً في المنزل، خاصة عند استخدامه في الوسائد والإكسسوارات؛ حيث يعطي لمسة ناعمة ومختلفة.

كذلك، يعد من الألوان التي تشع حيوية وريفاً مختلفاً في الديكور، ويبدو مميزاً أكثر عند مزجه مع البيج، في السجاد وحتى ورق الجدران واللوحات؛ حيث يمكن استخدامه في أكثر من شكل بالديكور الداخلي.

انتشر عدد من الألوان للديكور الداخلي لموسم خريف 2021-2022 من ألوان طبيعية مميزة، تم توظيفها في «الأرضيات والجدران والأسقف»، وكذلك في المفروشات والإكسسوارات المنزلية، وذلك للحصول على بيت مميز بألوان ساحرة حديثة.

ونقدم، خلال التقرير ألوان ديكورات داخلية مناسبة لأجواء الخريف في المساحات الداخلية، ذات تأثير إيجابي في نفسيات الساكنين، لتمنحهم الطاقة والحيوية.

القرميدي

يُعد اللون القرميدي وهو البرتقالي





▶ الأبيض

الأبيض من الألوان التي لا يمكن الاستغناء عنها في الديكور الداخلي، فهو من الألوان المحايدة التي تظل دائماً متواجدة كموضة ومناسب لكل الفصول.

واللون الأبيض له دور مهم في الديكور الداخلي من خلال إضفاء الراحة والهدوء؛ إذ يستخدم في طلاء الجدران والأسقف، وكذلك يمكن الاعتماد عليه في الأرائك التي تجعل المساحة تتلألأ، وتبدو فسيحة أكثر، وفي الأكسسوارات والكراسي.

▶ البيج

إذا كنت ترغب في لون معاصر ومميز فإنّ اللون البيج هو الحل في أغلب الديكورات الداخلية، إذ يحقق الراحة المنشودة في

دواخل المنزل.

كما أن البيج من الألوان المناسبة في الشتاء والخريف، خاصة الذي يميل إلى الرمادي الفاتح أو الدرجة المتوسطة من اللؤلؤي، ويمكنك الاعتماد عليه في الديكور الداخلي من خلال أقمشة الكنب والكراسي الخاصة بالأنترية أو كراسي غرفة الطعام والوسائد.

▶ البني

اللون البني يوحي بأن منزلك مصمم بالخشب، فله طلة خاصة به بدرجاته المختلفة، الخاص بالخشب، كما أنه يعطي شعوراً بالرفاهية والدفء والاسترخاء.

ويعد البني من ألوان الديكور الخريفي، التي يمكن استخدامها في الأرضيات سواء

«الباركيه أو السيراميك»، كذلك في طلاء الجدران والطاولات وغيرها، والإكسسوارات المنزلية مثل الوسائد والسجاد.

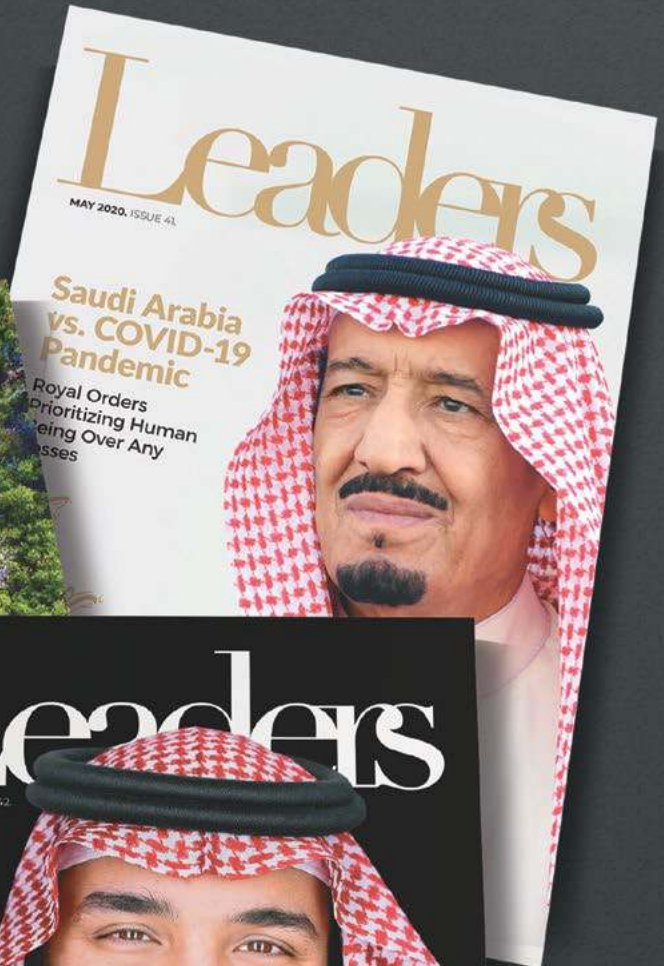
▶ الأخضر

يُعد الأخضر من الألوان الطبيعية فهو لون جريء ومعاصر ويناسب الديكور الخريفي، سواء الأخضر الملكي أو الفاتح، لاسيما أنه ينسجم كثيراً مع لون الخشب في الصالة.

ويمكنك استخدامه في الديكور الداخلي للمنزل كالأريكة الرئيسية في الصالة أو الطاولات الجانبية المصممة بسطح من الزجاج الأخضر الشفاف، وورق الجدران، كما يمكنك توظيفه بأكثر من شكل وتنسيقه مع الأكسسوارات في المنزل، من خلال توزيع نباتات الزينة الطبيعية أو النباتات الاصطناعية.

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



دلال عبد العزيز.. صاحبة الروح الحلوة

لم يكن ظهورها على الشاشة مجرد إطلالة لنجمة محبوبة فقط، بل كانت تشكل حالة خاصة بها صنعتها منذ طلتها الأولى للجمهور؛ ما جعلها تأسر قلوب الجميع؛ حيث ظلوا طوال فترة مرضها يدعون لها كأنها من ضمن أفراد أسرتهن.. إنها النجمة دلال عبد العزيز.



منها على سبيل المثال: «بنت الأيام، دموع صاحبة الجلالة، عمرو بن العاص، في بيتنا رجل، ألف ليلة وليلة، السيرة الهلالية، ليالي الحلمية، وحديث الصباح والمساء» وغيرها. وقدمت مسرحيات كثيرة ناجحة؛ أبرزها «أهلاً يا دكتور، هالة حبيبتني، أخويا هايص وأنا لايص، وفارس وبني خيطان».

توأم روحها

كانت بداية تعارفها بتوأم روحها "الفنان الراحل سمير غانم" عند عملها مع ثلاثي أضواء المسرح في مسرحية «أهلاً يا دكتور» وذلك في عام 1980، وتزوجا في عام 1984.

وُلدت الفنانة دلال عبد العزيز في 17 يناير في عام 1960م، في قرية فرغان وهي واحدة من قرى ديرب نجم بمحافظة الشرقية، بمصر.

كانت دراستها لا علاقة بالفن؛ إذ حصلت على بكالوريوس الزراعة جامعة الزقازيق، ثم بكالوريوس من كلية الإعلام بجامعة القاهرة، ثم ليسانس الآداب قسم اللغة الإنجليزية جامعة القاهرة، ثم دبلوم العلوم السياسية من كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة القاهرة، وعلى الرغم من ذلك اتجهت إلى الفن.

رحيلها

على الرغم من عدم معرفتها برحيل توأم روحها سمير غانم، ولكنها شعرت بعدم وجوده بجانبها، وعندما تحسنت قليلاً بعد عدة أشهر من إصابتها بفيروس كورونا المستجد، فوجئت الجميع بوفاتها على الرغم من استعادة قدرتها على الحديث؛ حيث رحلت عن عالمنا في 7 أغسطس 2021.

عملا الزوجان معاً في عدد كبير من الأعمال السينمائية والمسرحية، حتى شكلا معاً ثنائياً كان ينتظره الجمهور؛ بسبب كاريهما كل منهما عند الظهور على الشاشة، فهما واحد من الثنائيات التي ظلت عالقة في أذهان الجميع.

شاركت في حوالي 200 عمل متنوع ما بين السينما والمسرح والتلفزيون، طوال 4 عقود، فهي كانت موهبة مميزة، وقدمت عدة أفلام؛ منها: «المتهم، بئر الخيانة، أسف على الإزعاج، الهاربة إلى الجحيم، الراقصة والحانوتي، صراع الزوجات، لصوص خمس نجوم، امرأة مع الشيطان، الغني والفقير، وعريس في اليانصيب» وغيرها من الأفلام المحفورة في أذهان جمهورها ومحبيها.

بدأت حياتها الفنية في 1977م بأداء أدوار صغيرة مثل دورها في مسلسل "بنت الأيام"، ولكن كانت البداية الفعلية للنجمة دلال عندما قام الفنان نور الدمرداش بتقديمها للمسرح، ومن هنا انطلقت موهبتها التي جعلتها تتميز على الكثير من فتيات جيلها.

وشاركت في العديد من الأعمال، سواء الأفلام أو المسلسلات والمسرحيات، وكانت تتميز بأدائها؛ لذلك استطاعت أن تحصل على العديد من الجوائز كأفضل ممثلة.

كانت البداية الفعلية
للنجمة دلال عندما
قام الفنان نور
الدمرداش بتقديمها
للمسرح

بينما قدمت عددًا من المسلسلات المتميزة؛



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