

■
شتاء جازان..
سحر الطبيعة
وعبق التاريخ

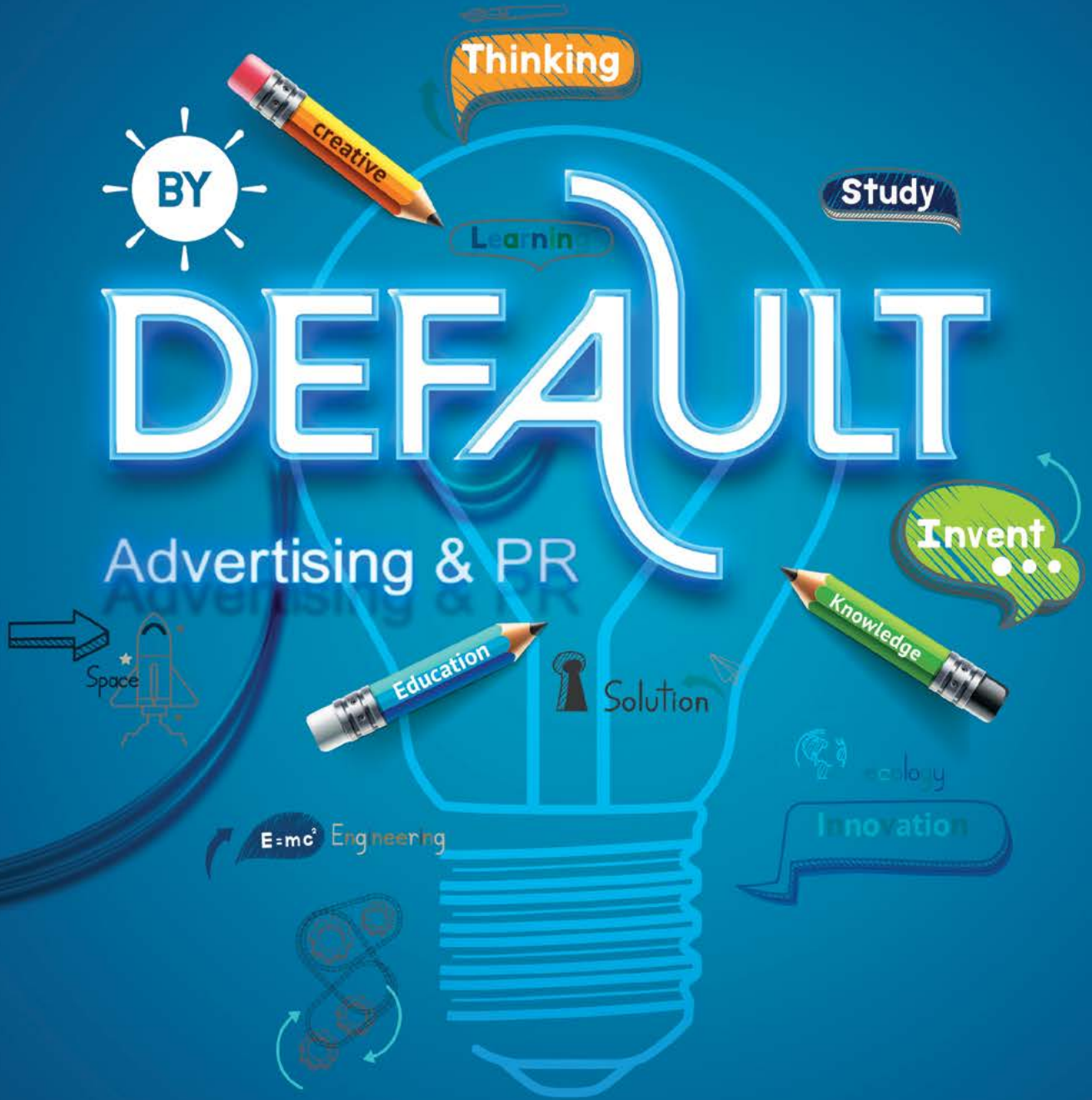
8

قضايا أسرية
شائمة
وكيفية حلها

■
كيف تساعد
طفلك في التغلب
على إجهاد
الامتحانات؟

المخرجة السعودية هند الفهاد:
المملكة تشهد "عُرسًا سينمائيًا" ودعمًا
كبيرًا للمخرجات





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

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

رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

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



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

الجزيرة

الناشر: دار سواحل للنشر
رئيس التحرير: روز العودة
مدير التحرير: أحمد سلامة
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان
تصميم: شركة سواحل الجزيرة الاعلامية
صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

Publisher: Sawahl For Publishing
Editor in Cheif: Rose Al-Ouda
Managing Editor: Ahmed Salama
Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura
Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising
Design: Sawahel Al Jazeera Media co.
The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J L بنك المعرفة



رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة
مستشارة مجلة الجوهرة: دكتورة مايسة الهاشمي
المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف
رئيس قسم التحول الرقمي: ايمان ابراهيم
مدير العلاقات العامة: مشاعل المعيزر
أخصائي علاقات عامة: بدر المطيري - الحسين الجميمي
الاتصال التسويقي: ريم البلالي - اثير العبيدالله

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
CEO: Rola Al-Ouda
Magazine Consultant: Dr.Maisa Al Hashemi
Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera
Director of Development & Marketing: Abdullah El-Sherif
Head of Digital Transformation Department: Eman Ibrahim
PR Manager: Mashaal Al-Muaitheer
Public Relations Specialists: Bader Al-Mutairi - Al-Hussein Al-Jumaimi
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.

دع الغضب والانفعال.. تهنأ بالحياة

لزرع بذور، ينشر من خلالها القيم الجميلة، والأخلاق الحميدة، بدايةً من نفسه وأسرته، ثم مجتمعه الصغير والكبير.

وينبغي أن يحاول التخلص مما هو غير ضروري ومزعج في حياته وحياة من حوله، وأن يشعل شموع الأمل له وللآخرين، متى وجد الفرصة سانحة، وأن يمد جسور التواصل مع الآخرين، وينشر التفاؤل لديه ولمن حوله، وأن يتحلى بالصدق، والقناعة بما يكتبه الله له، وأن يتعامل دائماً مع محدثات الحياة بعقل سليم ونظرة ثابتة.

إننا نحتاج دائماً لإيجاد التوازن في حياتنا؛ بترك الغضب والانفعال، سواء ما يتعلق بإحداث الماضي أو الحاضر؛ لكي نضمن لحياتنا الاستقرار والمتعة والعيش فيها بسعادة واطمئنان، ما دما نفتضح بوصايا السلف الصالح التي تركوها لنا كأسلوب حياة وطريقة معيشة، والتي ندور حول:

لا تقلق، أبداً مهما كانت هموم.
توقع خيراً مهما كثر البلاء.
أعطِ كثيراً ولو حُرمت.
ابتسم ولو كان القلب يقطر دقاً.
لا تقطع دعاءك لأخيك المسلم بظهر الغيب.
عش في بساطة مهما علا شأنك.

تمر مسيرتنا في هذه الحياة بمحطات ومنعطفات، نتوقف عند بعضها للمراجعة وإعادة ترتيب أولوياتنا وطريقة معيشتنا، ونتجاهل أخرى ونحاول نسيان تفاصيلها وأحداثها، ونركز فقط على ما يهمنا من الأحداث والتفاصيل الخاصة بيومنا.

نحاول أن نعيش يومنا بما فيه من جمال، مستشعرين عطايا الرحمن لنا في كل لحظة، مستخلصين الأشياء التي تأخذ قيمتها من إحساسنا بها، وتذوقنا لها، مهتمين بكل جميل، ومحاولين فصل الخيط الموجود على مدار رحلتنا في هذه الحياة، والذي يربط بين الأمس واليوم، ساعين لنسيان الأمس إذا كان فيه ما يُرَجِّنا ويُغَضِّبنا ويُشعِّرنا بالخيبة وعدم الرضا.

إنَّ النفس البشرية معرضة دائماً لتقلبات الحياة حلوها ومرها، فرحها وحزنها، لكنَّ الأصل في وجود الإنسان في هذه الحياة هو الخِلافة وحمل الأمانة؛ وهي معطيات تتطلب منه أن يحافظ على روحه، وعلى الأمانة التي أودعها الله عنده.

ومن هذا المنطلق، على الإنسان أن يتقبل مسيرة الحياة بما فيها من أفراح وأحزان، وأن يحافظ على توازنه النفسي تحت أي ظروف، وأن يحسن معاملة ما منحه الله إياه في صبر. وعليه أن يسعي جاهداً

12

**المخرجة السعودية
هند الفهاد: المملكة
تشهد "عرساً سينمائياً"
ودعمًا كبيراً للمخرجات**



الصفحة

الجمهورية



32

سلامتك

**أفكار جنون الارتياب..
احذري الاقتراب من حافة
الانهيار**



علاقات أسرية

8 قضايا أسرية
شائعة وكيفية
حلها

40



طفلك

كيف تساعد
طفلك في التغلب
على إجهاد
الامتحانات؟

36



أناقة وجمال

أهم ملامح مجموعة
ديور لما قبل الخريف
2022

16

العيادة

هل تعاني من اضطراب
عشق السرير؟..
أعراض تؤكد الإصابة
بـ"كلينومينيا"

68



أكلة من

رجيم البطاطس..
شروط تطبيقه
وفوائده الصحية

60

ثقافة وفنون

معرض "نقوة"..
مزيج فني يستعرض
إبداع أبناء المملكة

44



70

رحلة الى

شتاء جازان.. سحر
الطبيعة وعبق التاريخ



80

أفكار للبيت

ديكورات المنزل
المعاصر بتصاميم
مستوحاة من
السبعينيات



تحت العشرين

في اليوم العالمي
لسرطان الطفل.. طرق
الوقاية منه وكيفية
اكتشافه مبكراً

74



يوم التأسيس.. اعتماد يوم 22 فبراير إجازة رسمية بأمر ملكي



آل سعود عام 1319هـ (1902م) ليؤسس الدولة السعودية الثالثة ويوحدها باسم المملكة العربية السعودية، وسار أبناؤه الملوك من بعده على نهجه في تعزيز بناء هذه الدولة ووحدتها.

وبما أن منتصف عام 1139 هـ الموافق لشهر فبراير من عام 1727م هو بدء عهد الإمام محمد بن سعود وتأسيسه للدولة السعودية الأولى.

أمرنا بما هو آت:

أولاً: يكون يوم (22 فبراير) من كل عام يوماً لذكرى تأسيس الدولة السعودية، باسم (يوم التأسيس)، ويصبح إجازة رسمية.

ثانياً: يبلغ أمرنا هذا للجهات المختصة لاعتماده وتنفيذه.

27 / 8 / 1412هـ. واعتزازاً بالجذور الراسخة لهذه الدولة المباركة، وارتباط مواطنيها الوثيق بفادتها منذ عهد الإمام محمد بن سعود قبل ثلاثة قرون، وبداية تأسيسه في منتصف عام 1139هـ (1727م) للدولة السعودية الأولى التي استمرت إلى عام 1233هـ (1818م)، وعاصمتها الدرعية ودستورها القرآن الكريم وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، وما أرسلته من الوحدة والأمن في الجزيرة العربية، بعد قرون من التشتت والفرقة وعدم الاستقرار، وصمودها أمام محاولات القضاء عليها، إذ لم يمض سوى سبع سنوات على انتهائها حتى تمكن الإمام تركي بن عبدالله بن محمد بن سعود عام 1240هـ (1824م) من استعادتها وتأسيس الدولة السعودية الثانية التي استمرت إلى عام 1309هـ (1891م)؛ وبعد انتهائها بعشر سنوات، فيض الله الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن الفيصل

أصدر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، أمراً ملكياً باعتماد يوم 22 فبراير من كل عام إجازة رسمية، باسم يوم التأسيس؛ للاحتفاء بتأسيس الدولة السعودية.

وجاء نص الأمر الملكي باعتماد 22 فبراير إجازة رسمية، كالتالي:

يوم التأسيس

”نحن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية، بعد الاطلاع على النظام الأساسي للحكم، الصادر بالأمر الملكي رقم (أ / 90) بتاريخ

المملكة تحصد 13 مركزاً في جائزة حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز



أعلنت وزارة التعليم، أن المملكة حصدت المراكز الأولى على مستوى الخليج العربي، في جائزة حمدان بن راشد.



وقالت: حقق أبنائنا وبناتنا الطلبة، والمعلمون والمعلمات، والباحثون والباحثات، 13 مركزاً في جائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز. وتابعت: تضمنت الجوائز 6 مراكز للبنين، و5 مراكز للبنات، ومركزين للبحث التربوي.

بدوره، قدم الدكتور حمد آل الشيخ، وزير التعليم، التهنئة للفائزين والفائزات من أبناء وبنات الوطن، بحصولهم على الجائزة بجميع فئاتها على مستوى دول الخليج العربي للدورة 24، بما يعكس اهتمام القيادة الرشيدة -حفظها الله- بأبنائها وبناتها، ودعمهم في جميع المجالات، وتعزيز موقع المملكة في التنافسية العالمية.

وأوضحت الوزارة، في بيان لها على موقعها الإلكتروني، أنه نال جائزة فئة الطالب المتميز؛ الطالب عمرو بن وليد البراق من الإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان، والطالب حمد بن فهد الدوسري من الإدارة العامة للتعليم بمحافظة الأحساء، والطالبة ليان بنت محمد السلطان من الإدارة العامة

والمدرسة النموذجية الثالثة (بنين) من الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة، ومدرسة الثانوية الخامسة ببنبع البحر (بنات)، فيما حصلت الأستاذة رفعة بنت محمد الجوهر و الدكتور عبد الحميد العرفج من جامعة الملك فيصل، على جائزة فئة البحث التربوي.

يشار إلى أن جائزة الشيخ حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز، أطلقت بهدف دعم مسارات الجودة في القطاع التعليمي على المستوى المحلي والخليجي والدولي، وحصدت المملكة خلال مسيرة الجائزة العديد من الجوائز عن جميع فئات الجائزة.

للتعليم بمنطقة الرياض، والطالبة روان بنت محمد العنزي من الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الحدود الشمالية.

فيما فاز عن فئة المعلم المتميز: المعلم هاشم بن محمد الهاشم من الإدارة العامة للتعليم بالمنطقة الشرقية، والمعلم يوسف بن خميس الغامدي من الإدارة العامة للتعليم بالمنطقة الشرقية، والمعلمة تغريد بنت مسعود باجنيد من إدارة التعليم بمحافظة ينبع، والمعلمة أمينة بنت مالح العنزي من الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الحدود الشمالية، وعن فئة المدرسة والإدارة المدرسية المتميزة فازت مدرسة مآرز الإيمان الثانوية (بنين) من الإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة،

دشنها ولي العهد..

تفاصيل إطلاق مجموعة بوتيك لتطوير القصور التاريخية



أطلق صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، ولي العهد، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدفاع، مجموعة بوتيك لتطوير وإعادة إحياء القصور التاريخية في المملكة.

ويأتي إطلاق المجموعة استكمالاً لسلسلة قرارات ولي العهد التي تتماشى مع رؤية 2030 لتنويع مصادر الدخل في السعودية.

تستهدف المجموعة تطوير وإدارة وتشغيل سلسلة من القصور التاريخية والثقافية الشهيرة في السعودية، وتحويلها إلى فنادق بوتيك فائقة الفخامة.

محافظ صندوق الاستثمارات العامة: "يأتي إطلاق سمو ولي العهد لمجموعة بوتيك" تأكيداً منه، حفظه الله، على دور صندوق الاستثمارات العامة في تطوير قطاعات واعدة في المملكة، والمساهمة في تحقيق مستهدفات الصندوق لتنويع الاقتصاد السعودي".

وأضاف محافظ صندوق الاستثمارات العامة: "سيُسهّم إطلاق المجموعة في تنويع الفرص السياحية في السوق السعودي، ويعزز مكانة المملكة إقليمياً ودولياً كوجهة سياحية وثقافية رائدة بما يتماشى مع أهداف رؤية المملكة 2030".

التاريخية بالتعاون مع القطاع الخاص.

ومن المرتقب أن تمزج المجموعة بين أصالة القيم الثقافية والتراثية للسعودية مع نمط الحياة العصرية، لتقديم تجربة ضيافة حصريّة تُثري قطاع الضيافة فائقة الفخامة في السعودية، بما يُسهّم في تنمية الاقتصاد المحلي.

كذلك، ستعمل الشركة على تقديم عديد من الخيارات المرموقة لأرقى المطاعم العالمية، وتوفير أجواء للاسترخاء في أحدث مراكز الاستجمام، وغيرها من الخدمات الحصرية والخاصة لكل ضيف.

وفي هذا الصدد، قال ياسر الرميان:

وتسعى المبادرة؛ لإحياء التراث الوطني النابض بثقافة السعودية الأصيلة، وتوفير تجربة ضيافة استثنائية وفريدة من نوعها.

تستهدف المرحلة الأولى تطوير 3 وجهات تاريخية وهي قصر الحمراء في جدة، الذي سيضم 77 غرفة تشمل 33 جناحاً فاخراً و44 فيلا فاخرة، وقصر طويق بالرياض الذي سيضم 96 غرفة تشمل 40 جناحاً فاخراً و56 فيلا فاخرة، إضافة إلى القصر الأحمر في الرياض، الذي سيحتوي على 71 غرفة تشمل 46 جناحاً فاخراً و25 غرفة ضيافة فاخرة.

وتأتي هذه الخطوات والتطوير للوجهات

خطوات آلية الفحص الذاتي (RAT) للكشف عن كورونا

لجأ بعض الأشخاص، على إثر جائحة كورونا، وارتفاع معدل الإصابات، إلى آلية استخدام الفحص الذاتي (RAT) في المنزل للكشف عن فيروس كورونا (كوفيد-19-) للحالات المشتبه بإصابتها بالفيروس.



الأبيض للأسفل ثم إزالة الغطاء الأبيض.
- وضع 5 قطرات من السائل من الأنبوب في الفهوة الموجودة بجهاز الاختبار.
- تظهر النتيجة بعد 15-20 دقيقة على الجهاز بشكل خط في منتصف الشريط باللون الأحمر.

كيف تقرأ النتائج؟

ظهور الخط على السطرين t,c، تعني أن النتيجة إيجابية وعليك الذهاب لعيادات "تطمّن".
ظهور الخط على السطر c فقط طوال 15-20 دقيقة، فالنتيجة سلبية.

- إمساك الأنبوب بقوة ورفع المسحة "تحديد موقع الخط الفاصل ثم التقاط مقبض المسحة عند الخط الفاصل".

- ترك المسحة في الأنبوب والتخلص من العصا.

- تأمين الأنبوب جيداً ثم وضعه على حامل الأنبوب.

- إخراج جهاز الاختبار ووضعه على سطح مستوي جيد الإضاءة.

- فحص السائل بحثاً عن فقاعات وانتظارها حتى تختفي.

- وضع الأنبوب عمودياً مع توجيه الغطاء

وفي هذا الصدد، نرصد في النقاط التالية، آليات وخطوات الفحص الذاتي، وتشمل الآتي:

- فتح فنية السائل وعصرها في الأنبوب. وضع الأنبوب في حامل الأنبوب.

- إخراج المسحة للخارج.

- أخذ مسحة من الأنف "تدوير المسحة 5 مرات في كل فتحة من الأنف".

- إدخال المسحة في الأنبوب "تدوير السائل 5 مرات أثناء الضغط على جدار الأنبوب".

- الضغط على طرف الأنبوب لإزالة أي سوائل متبقية.

المخرجة السعودية هند الفهاد:

المملكة تشهد "عرساً سينمائياً" ودعمًا كبيراً للمخرجات

حوار: أحمد سلامة

مخرجة سينمائية ومنتجة أفلام سعودية، بدأت رحلتها في الإخراج عام 2012؛ إذ شاركت بأول فيلم قصير وهو "ثلاث عرائس وطائرة ورقية" في مهرجان أبوظبي السينمائي الدولي، ثم فيلم "مقعد خلفي" عام 2013 خلال مهرجان الخليج السينمائي، وفي عام ٢٠١٥، أخرجت فيلم "بسطة" الذي فاز بجائزة مسابقة "المهر الخليجي" عن أفضل فيلم خليجي قصير، وفازت كذلك بجائزة النخلة الفضية في مهرجان أفلام السعودية.. إنها المخرجة هند الفهاد.

الخطوات التي تتعرف على هويتنا السعودية والسينمائية.

كيف استقبلت فكرة المشاركة مع 4 مخرجات في عمل فني واحد؟

للأمانة، كل فيلم نُفِّذ على حدة، ثم جُمعوا معاً في إطار فيلم "بلوغ"، الذي يكتنفه تحدٍ جميل على صعيد القصة وأسلوب كل مخرجة في الشاشة، وكيف ستكون على الشاشة وضمن إطار فيلم واحد، فهو كان محفزاً لاستنفار طاقتنا وحكايتنا التي نرغب في تقديمها.

التجربة الجماعية

هل التجربة الجماعية في الإخراج أفضل من الفردية؟

في هذه النقطة، لا أستطيع القول إنها تجربة جماعية؛ لأن كلاً منا أخرج عملاً بمفرده. وبالتأكيد عندما يكون عمل واحد يخرج أكثر من شخص سيكون

سينمائي»، وهناك تزايد في أعداد المخرجين والمخرجات ومساحة الإنتاج، والخيارات أصبحت كثيرة، فاختلف الوضع مئة بالمئة.

مرحلة نضوج

هل ترين أن فيلم "بلوغ" بمثابة مرحلة نضوج للسينما السعودية؟

ما زلنا في مرحلة تجارب واستكشاف للسينما السعودية والجمهور السعودي؛ لذلك ففيلم "بلوغ" إحدى

مهرجان البحر الأحمر ساهم في دفع عجلة إنتاج الأفلام

شاركت هند في إخراج أعمال تلفزيونية؛ منها: "بدون فلتر ٢"، "عناقيد"، وفاز مشروع فيلم "شرشوف" من إخراجها بجائزة في مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي.. وكان لمجلة "الجوهرة" الحوار التالي معها..

ما هي الصعاب التي واجهتك في بداية مسيرتك 2011؟ وهل أصبح الوضع أفضل الآن؟

بالطبع واجهتُ تحديات وصعاباً كبيرة، فقد كنت مخرجة سعودية في وقت لم تكن هناك فيه مخرجات سعوديات كثيرات، وأيضاً فكرة احترافي في هذا المجال وتقديم نفسي كمخرجة في مهرجانات كان تحدياً؛ لأن التصوير والإنتاج خلال هذه الفترة لم يكن سهلاً، فمثلاً فيلم "بسطة" اضطررت إلى تصويره في الإمارات لاعتبارات إنتاجية، وكان من الصعب تصويره في السعودية بالنسبة للمخرجين الشباب، لكن الوضع الآن اختلف؛ إذ أصبح الآن هناك دعم كبير «كأنه عرس



► دعم الأفلام السعودية

هل سيكون دعم مهرجان البحر الأحمر لفيلم "بلوغ" بداية لمزيد من دعم الأفلام السعودية الشبابية؟

بالتأكيد، فمهرجان البحر الأحمر أطلق مبادرة عظيمة، وهي "معمل مهرجان البحر الأحمر"، الذي يهدف إلى تطوير نصوص الأفلام الطويلة، وتقديم فرصة لتمويلها؛ فهذه خطوة مهمة من المهرجان؛ لدفع عجلة إنتاج الأفلام

► الأعمال الفنية التجارية

هل ستخوضين تجربة الأعمال الفنية التجارية يوماً ما؟ أم هناك إمكانيات لإخراج عمل بمعايير فنية وتجارية؟

لقد أخرجت حلقات بالمسلسل التلفزيوني "بدون فلتر" مع الفنان عبد الله السدحان، ومسلسل "عناقيد" التلفزيوني على قناة "MBC" وهو وإخراج يجمع بين المعايير الفنية والتجارية، وكذلك يأتي فيلم "حد الطار" من ضمن هذه الأفلام.

تحدياً كبيراً، وتكتفه صعوبات، ولكن هذا المشروع حالة خاصة وتجربة في دمج 5 حكايات بأساليب وطرق مختلفة، جُمعت في إطار واحد. ودائمًا ما أشعر بأن في التجارب الجماعية مساحة لاستكشاف رؤية المخرج بشكل أوضح، وما لديه من أشياء يتحدى فيها نفسه، ففي التجارب الفردية يكون الصوت الأوضح فيها للمخرج ووجهة نظره، ولكن عندما يكون هناك عمل واحد به أكثر من مخرج، نجد مساحة لاستكشاف المخرجين وقراءة أصواتهم وأساليبهم الإخراجية.





السعودية. وفي كل سنة، يُطلق 12 فيلماً، منها 6 سعودية، و6 عربية، وهو تنوع مهم في الأفلام والمخرجين.

وفي السنة الأولى، فاز فيلمي "شرشف" بمنحة تمويل، وفي هذه السنة شاركت أفلام سعودية، وفازت بمنح تمويل في أكثر من جهة؛ لذا ساعد مهرجان البحر الأحمر في دفع عجلة الإنتاج، وتواجد الأفلام السعودية على الساحة.

بمّ تنصحين المرأة في ظل دعم قيادة المملكة لها؟

للأمانة، صوت المرأة الآن واضح، وكذلك حضورها في شتى المجالات، ودعم النساء في المملكة ليس جديداً، ولكنه الآن أكبر، كما أن نسبة التمكين أعلى؛ وبالتالي يجب استثمار ذلك في تقديم هويتنا وتجربتنا للعالم، وإظهار إمكانيات المرأة السعودية، وكيف يمكن تطوير إمكانياتها لتحجز مكانها في السعودية والعالم.

▀ صناديق تمويل

كيف يمكن الارتقاء بقطاعي الثقافة والسينما في المملكة؟

بالتأكيد من خلال إيجاد صناديق تمويل، وتقديم تسهيلات لإنتاج الأفلام السعودية، وتبني المواهب وتطويرها، وإنشاء أكاديميات في مجال الأفلام؛ فهذا يعمل على صنع مواهب، ليس فقط على مستوى المخرجين والمخرجات، بل في كل الأمور المتعلقة بالأفلام.

▀ فيلم "شرشف"

ما هي أعمالك القادمة؟

أعمالي القادمة فيلم "شرشف" الذي أقوم بالعمل عليه الآن، والذي يبدأ تصويره شاء الله في الربع الأول من عام 2022، وهو من كتابة هناء العمير، وإنتاج طلال؛ إذ فاز بمنحة تمويل من معمل مهرجان البحر الأحمر السينمائي، بالشراكة مع مهرجان تورينو السينمائي.



أهم ملامح مجموعة

Dior

لما قبل الخريف 2022

فضلاً عن هذا، اعتمدت "كيوري" الستايل المدرسي الذي كان رائجاً في فترة الستينيات والسبعينيات. وجاءت التصاميم أنيقة وشبابية كاختيار ربطات العنق الرجالية مع الشورت أو الجيب بنظون الرمادي، والقمصان البيضاء، وتصاميم الجاكيت المنفوخ نسبياً باللون الأبيض الثلجي، والفساتين المدرسية مع القمصان ذات الأكمام الواسعة، وربطات العنق، وتنسيقها مع حقائب ديور والأحذية المدببة والجوارب الطويلة.

تميل هذه المجموعة بشكل أو بآخر إلى الطابع الرجالي، مع لمسة نسائية غير تقليدية، وربما يفسر ذلك وجود العديد من التصاميم الرياضية بالمجموعة؛ لذلك شاهدنا بالعرض الاعتماد على البناتيل الرياضية الضيقة، وكذلك الـ Biker Short، مع البلوزات الواسعة الطويلة، وأحذية السنيكرز الرياضية.

أخيراً، ركزت "كيوري" على الفساتين الشيفون باللون الأحمر مع كسرات البليسيه، والفساتين السوداء المنفوشة مع أحزمة الخصر من الجلد، والتصاميم من خامات ناعمة بطبعات الفهد، والفساتين "الميدي" من الريش البراق بألوان جذابة كالأخضر، مع تنسيق مميز لبوت الساق العملي المريح.

كان "ديور" يتمتع بشعبية هائلة، وهو أمر أحبت "كيوري" أن تبرزه من خلال تلك التصاميم؛ عن طريق منح الحرية للنساء بارتداء تصاميم متنوعة ومختلفة، علاوة على هذا، تميزت المجموعة الجديدة بللمسة من القوة، استوحتها "كيوري" من شقيقة ديور "كاثرين"، والتي تم توثيق حياتها كعضوة في المقاومة الفرنسية، تلك الصبية التي أهدى لها ديور عطر Miss Dior.

والمثير للاهتمام أن "كيوري" لم تتوقف عند السيدة "كاثرين" بل تطرقت إلى أصدقائه الشباب مثل: "ميتساه بريكارد" الذي كان عاشقاً لطبعات الفهد، و"سوزان لولينغ" الصحفية وصديقة الطفولة لـ "ديور"، وكذلك مدام "ريموند" مديرة استوديو ديور للتصميم.

وقد ركزت المجموعة على التصاميم المستوحاة من فترة الأربعينيات والخمسينيات والستينيات والسبعينيات، تلك الفترات التي شهدت أحداثاً خاصة لـ "ديور"، وأيضاً انطلاقات قوية للدار الفرنسية، كاختيار المعاطف الرجالية الصوف بدرجاتها الرمادية الفخمة، التي تم تنسيقها مع تنانير بطبعات الفهد استوحتها من "بريكارد".

قدمت "ماريا غراتسيا كيوري"؛ المديرية الإبداعية لدار ديور، مجموعتها لما قبل الخريف 2022؛ استوحتها من حياة "ديور"؛ ما صنع تناغمًا وتنوعًا بالتصاميم، سافرت فيها عبر أزمنة مختلفة من حياة ديور.



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



آخر صيحات الموضة.. إطلاق "فاشن الواجهة" بالرياض



بين الأجنحة للاطلاع على أجمل خطوط الموضة من التصاميم الجديدة والعصرية، التي تلائم مختلف الأعمار وتشمل معظم المناسبات.

كما أتاحت الفرصة أمام الزوار، للاطلاع على أبرز العلامات التجارية العارضة، والتعرف على أهم عروض العام الجديد، وكذلك المشاركة في ورش عمل وحضور دورات تدريبية قدمتها خبيرات التجميل السعوديات.

من جهته، قال المحسن حميدالدين؛ رئيس التسويق لـ كادن للاستثمار، مدير

شارك في فعاليات (فاشن الواجهة)، مجموعة من العلامات التجارية المعروفة؛ حيث تشكل الحدث الأبرز في واجهة الرياض في مطلع السنة الميلادية.

وتستهدف العمل على تعزيز التسويق والاطلاع على أحدث خطوط الموضة العالمية والمحلية، وإظهار المواهب السعودية وإبداعاتها في التصميم أمام مرتادي واجهة الرياض للتعرف عليها.

وحقق تصميم أجنحة وزوايا المعرض، نجاحاً باهراً و متميزاً؛ حيث هيأ للزوار التنقل

أطلقت «واجهة الرياض» أسابيع الموضة والأزياء (فاشن الواجهة)، يناير الماضي، بحضور نخبة من المواهب السعودية الشابة في مجال الموضة والأزياء من مصممي الأزياء وأصحاب العلامات التجارية السعودية المميزة وعدد من المهتمين بعالم الموضة والجمال.



المملكة في إطار رؤيتها لعام 2030.

وأطلقت «طورت كادن للاستثمار» مشروع «واجهة الرياض»، على مساحة تتجاوز 400,000 متر مربع، بامتداد 2 كيلو شمال شرقي العاصمة الرياض، وبالقرب من مطار الملك خالد؛ حيث يتضمن مختلف المرافق الحيوية التي يحتاجها المستثمر ورجل الأعمال وكل فئات الأسرة من أسواق ومطاعم وأماكن خاصة بالترفيه.

الجزيرة العربية، وقد تمكنا من إشهار هويتنا الثقافية في مختلف المحافل والمناسبات العالمية التي حظيت بالكثير من الاحترام.»

ويتفرد مشروع واجهة الرياض، بفكرته الرائدة من خلال الجمع بين العمل والتسوق والترفيه، وهو أحد المشاريع الضخمة التي شهدتها العاصمة الرياض ضمن الحراك الاقتصادي والسيادي، الذي تعيشه

العقار لواجهة الرياض: «تعمل واجهة الرياض ضمن برامجها على خلق تجربة تسوق وترفيه متجددة و متميزة تواكب متطلبات زوار الواجهة وتلائم ذوق الأسرة والأفراد من شباب وشابات وذلك عبر إطلاق المبادرات والفعاليات.»

وأضاف: «إن واجهة الرياض أصبحت اليوم إحدى وجهات التسوق باحتضانها لعدد من ماركات الأزياء العالمية فقد أطلقنا فعالية «فانسن الواجهة» لتقديم تجربة أزياء متجددة تجذب المهتمين بالتسوق وقطاع الأزياء.»

وقالت المصممة السعودية العالمية وعد الكثيري: «أتاحت لنا المشاركة في (فانسن الواجهة) الالتقاء مع جمهورنا والتعريف بمنتجاتنا بشكل مباشر، بالإضافة إلى فرصة تبادل الأفكار والاستماع الى ما يطلبه المستهلك.»

وتابعت: «نحن نؤكد لجمهورنا في هذه المناسبة بأن تصاميمنا ستبقى تتنافس الحس الوطني والذوق العصري، فهي مستلهمة من ثقافة وحضارة





نصائح للمرأة العاملة..

كيف تكتشفين أنه يجري استغلالك؟

قد يتعرض الكثير منّا إلى الاستغلال سواء في الحياة الشخصية أو في العمل لذا هناك نصائح للمرأة العاملة تساعدنا على النجاة من استغلالها، وتقديم أفضل النتائج في العمل.



فقد يسلط الضوء على مهارتك، ويدفعك للشعور بأنك مميزة؛ رغبةً في أن تقومى بهذه الأعمال الإضافية لأنها ستكون مثالية.

قد يكون هذا الأمر مقبولاً، لكن إذا كنتِ ستحصلين على مقابل لهذا الجهد الإضافي.

يشعرونك بالذنب دائماً

هناك استغلاليون يدفعونك للشعور بالذنب دائماً بعدم إنجاز تلك المهام الإضافية، رغم أنك غير مطالبة بها.

فإذا وجدتِ نفسك تشعرين دائماً بالذنب إلى درجة التأثير في قراراتك التي تتعلق بشخص ما بالذات، فأنتِ قد تكونين تحت سيطرته.

يعاقبونك بشكل غير مباشر

يتبع بعض الأشخاص المستغلين لغيرهم، أسلوباً مختلفاً في عقاب من يستغلونهم.

فمن البداية، شخصية المستغلين غير مباشرة؛ لذلك قد يتبع أسلوب العقاب

وتقع بعض النساء، فريسة سهلة لزملائها في العمل، فيجدن أنفسهن مطالبات بفعل الكثير من الأمور، رغم ذلك قد يشعرن بالذنب لعدم تقديم الأفضل؛ لذلك يجب أن تضعي حدًا لسيطرة الآخرين عليك واستغلالهم لك، من خلال وضع الأمور في نصابها الصحيح.

وفي هذا الصدد، نقدم في التقرير التالي، نصائح للمرأة العاملة تساعدنا على اكتشاف ما إذا كانت مستغلة أم لا، وكيفية علاج هذه المشكلة.

كيف تكتشفين الاستغلاليين؟

هناك مجموعة من النقاط تساعدك في اكتشاف من يميلون بطبعهم إلى استغلال من حولهم، فاكتشافي هذه الشخصية مبكراً يساعدك في الهروب من هذه المصيدة، بذكاء، وتتضمن صفات الاستغلاليين في العمل الآتي..

يهتمون بنقاط معينة لديك

الشخص الذي يسعى لاستغلالك في العمل يهتم بالطبع بمهاراتك، لأن ذلك ما يسعى لاستغلاله.





توافقيه، سيلجأ على الأغلب إلى إقناعك بأنك قد أسأت التصرف معه، وبالتالي تشعرين بالذنب بدون شك.

أسباب تُسهل استغلالك

لدى المستغلين من الخبرة والحدس، ما يمكنهم من تحديد الهدف المطلوب، التقاط مفاتيح شخصيتك التي يستطيعون منها العبور من خلالها، ويستطيعون فعل ذلك ببساطة لأنك أنت من تكشفين لهم باختيارك عن نقاط ضعفك.

كان صريحاً معك لأخبرك بنواياه، ورغبته بوضوح.

لذلك، تجده يخدعك ليحقق النتائج التي يريدها، وقد يكذب عليك هذا الشخص في أمور حياته وماضيه وقيمه الشخصية ومحفزاته، فضلاً عن عواطفه ومشاعره.

يتوقعون منك التضحيات

يود منك من يستغلك أن تضحي بما تحبين وبوقتك وحقوقك؛ ليحقق ما يريد، وإن لم

بشكل غير مباشر، فعلى سبيل المثال قد يلجأ لتجاهلك أو استخدام أسلوب عدائي وسلبي في التعامل معك عندما تتعارض رغباتكم في العمل.

كاذبون بلا شك

بطبيعة الحال يلجأ المستغلون للكذب بخصوص الكثير من الأمور، لكي يمرر لك فكرة القيام بأعمال إضافية، أو للحفاظ على ولائك له بشكل عام.

فليس هناك ما يبرر كذب المستغل، فلو

ذكرها، فلا يمكنك الاستمرار في الأمور التي تزيد من معاناتك.

• على سبيل المثال، عليك أن تحسني الأمور وتكونين واضحة في أنك لا ترغبين في بذل جهد مضاعف غير مطلوب منك.

• كذلك، تجنبني الشعور بالذنب عند الرفض، لأنك لا ترفضين واجبات عليك، بل ترفضين أموراً إضافية.

• تأكدي من أنك تحصلين على التقدير المطلوب مقابل العمل الذي تقومين به.

• كوني مهذبة في الرفض، حتى لا تخسري أحد في العمل، ولتجنب الشعور بالذنب.

نقاط ضعف تمهد لاستغلالك

• قد يكون لديك رغبة شديدة في إرضاء الآخرين.

• قد تسعين إلى نيل استحسان الآخرين.

• قد تكونين مريضة برهاب العاطفة؛ أي الخوف من المشاعر السلبية.

• قد تعانين من عدم القدرة على الحسم في الأمور الهامة أو الرفض.

كيف تهربين من استغلال الآخرين لك في العمل؟

• عليك معالجة نقاط الضعف السابق



أفكار جنون الارتياب..

احذري الاقتراب من حافة الانهيار

كتبت: لمياء حسن

هل أغلقت الباب جيداً قبل الخروج لمواجهة يوم عمل شاق؟ هل يتحدث جميع زملائي عني بالسوء؟ لماذا يجب أن أخرج اليوم للنضال من أجل أشخاص يريدون السوء لي؟ وغيرها الكثير من أفكار جنون الارتياب، التي قد تقضي على حياتك، وتحول دون استمتاعك بها.



لكن ما هي "البارانويا" أو جنون الارتياب من وجهة نظر عملية؟

ما هو جنون الارتياب؟

أكدت الدكتورة أمل، أن جنون الارتياب هو اضطراب نفسي عصبي تشعر المرأة بسببه بأنها عرضة للاضطهاد والتهديد، والشعور بالخطر والملاحقة من الآخرين باستمرار؛ ما يشكل لديها "عقدة نفسية" قد تصل إلى الإصابة بالاكتئاب، أو القلق، أو اضطراب ثنائي القطب، وقد يصل الأمر إلى الإصابة بجنون العظمة أيضاً، وللأسف فإن تشخيص جنون الارتياب أمر صعب للغاية؛ إذ يُعد مرضاً ثابتاً لا يعطي أي مؤشرات لوجود علامات اختلال عقلية.

وعند السؤال عن أسباب الإصابة بالبارانويا أو جنون الارتياب، أفادت الدكتورة أمل عبدالله، أن هناك العديد

عند الاستسلام لأفكار جنون الارتياب، فإن الأمر يتعدى بعض محاولات للاستفسار عن الوقائع، فهذه المعاناة تعتمد على الإيمان بنظرية المؤامرة، وإمكانية إيذاء الآخرين لك.

لكن، هل يقف الأمر عند هذا الحد؟ الإجابة كانت لدى الدكتورة أمل عبدالله؛ أخصائية الطب النفسي، التي أوضحت في حديثها لـ "الجوهرة" أن أفكار جنون الارتياب قد تصيب المرأة لتسيطر على تفاصيل حياتها، وتحول دون استمتاعها بها؛ بسبب التفكير المتكرر بأن كل من حولها يريد إيذاءها.

وأضافت الدكتورة أمل: "يمكن لأفكار جنون الارتياب لدى المرأة أن تصل إلى خوف مرضي على من يحيط بها من أحبب، أقارب، وأصدقاء؛ فتشعر أن هناك من يحاول إيذاءهم، أو من يحاول النيل منهم.





الشكوك المبررة هي شكوك بأن لديك أدلة عليها.

الوقوف على الأسباب

وكشفت أخصائية الطب النفسي عن إمكانية وجود دليل على حقيقة الارتباب في الأشخاص من عدمه، فيمكن أن يكون دليل المرأة عبارة عن تجربة فردية ولكن قد يكون تاريخاً من الاضطهاد أو التمييز.

وفي النهاية، فإن جنون الارتباب كغيره من الأمراض يعتمد على مدى قابلية المرأة للالتزام بالعلاج، فالمرأة التي تتقبل العلاج وتلتزم بأوامر الطبيب، يمكنها أن تحظى بحياة اجتماعية سوية.

لذلك، شددت أخصائية الطب النفسي، على ضرورة الالتزام بالأدوية العلاجية الخاصة بالقلق، والمضادة للاكتئاب، والخضوع لعلاج سلوكي جيد؛ بهدف تعزيز ثقة المرأة في نفسها، والتغلب على الخوف والشك الذي يراودها.

من هذا المرض:

• عندما تعتقد أنه يجري التحدث عنها في أثناء غيابها، أو مراقبتها من قبل أشخاص بعينهم.

• عندما تعتقد أن هناك من يحاولون استبعادها أو الاستغناء عنها.

• التعرض لخطر الأذى الجسدي.

• عندما تفسر تلميحات الناس بطريقة مزدوجة لتهددها سراً أو لكي تشعر بالسوء.

• محاولة أشخاص إزعاجها عن عمد.

قد تفكر المرأة في المخاطر بطرق مختلفة، وهذا ما يحدد درجة إصابتها بجنون الارتباب، ففي بعض الأحيان، تعمل المرأة على وضع العديد من المبررات لأفكار البارانويا، وبالطبع لدينا جميعاً سبب وجيه للشك في بعض الأحيان، لكن

من الأسباب للإصابة به، بداية من الاضطرابات السلوكية نتيجة انفصام الشخصية، وصولاً إلى تعاطي المواد المخدرة، بخلاف السبب الوراثية، لكن يظل السبب الأصعب على الإطلاق هو الضغط العصبي.

وأضافت قائلة: "عندما يتعلق الأمر بالصحة الذهنية، فإن الأمور النفسية والضغط العصبي الشاق هي السبب الأساسي الذي قد يصل بالمرأة إلى حافة الانهيار، إذ توصلت الكثير من الدراسات العالمية إلى أن جنون الارتباب والأفكار المتعلقة به هي الأكثر شيوعاً لدى من تعرضوا للضغط العصبي الشديد والمستمر".

ما نوع الأمور المتعلقة بجنون الارتباب؟

قالت الدكتورة أمل، إن لكل امرأة تجربة مختلفة من جنون الارتباب. ولكن فيما يلي بعض الأمثلة على الأنواع الشائعة

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 تساعدین طفلك في التغلب على **إجهاد** **الامتحانات؟**



يمكن أن تمثل الامتحانات مهمة صعبة للأطفال والمراهقين وأولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية لهم، لكن هناك طرقًا مختلفة لتخفيف هذا العبء، منها:



الوالدين أو المعلم أو زميل الدراسة الأطفال والمراهقين في مشاركة مخاوفهم؛ لذلك شجعي طفلك على التحدث إلى أحد أعضاء طاقم المدرسة الذي يشعر بأنه داعم. فإذا كنتِ تعتقدين أن طفلك لا يتأقلم فقد يكون من المفيد لك أيضًا التحدث إلى معلميه.

2 - تأكدي من أن طفلك يأكل جيدًا

يُعد النظام الغذائي المتوازن أمرًا حيويًا لصحة طفلك، ويمكن أن يساعده في الشعور بالتحسن أثناء فترات الاختبار.

الأطعمة والمشروبات عالية الدهون والسكر والكافيين، مثل مشروبات الطاقة والكولا والحلويات والشوكولاته والبرجر ورقائق البطاطس؛ تجعل الأطفال مفرطي النشاط وسريع الانفعال ومتقلبي المزاج.

1 - انتبهي لعلامات التوتر

قد تظهر على الأطفال والمراهقين الذين يعانون من الإجهاد الأعراض التالية:

- يقلقون كثيرًا.
- يشعرون بالتوتر.
- يعانون من الصداع وآلام في المعدة.
- لا ينامون جيدًا.
- سرعوا الانفعال.
- يفقدون الاهتمام بالطعام أو الأكل أكثر من المعتاد.
- لا يستمتعون بالأنشطة التي كانوا يستمتعون بها من قبل.
- يصبحون سلبيين.
- تقلب المزاج.
- الشعور باليأس بشأن المستقبل.

لكن يمكن أن يساعد الدعم من أحد



في المراجعة، مثل وضع جدول زمني للمراجعة أو الحصول على الأوراق السابقة للتدريب عليها.

ولتحفيز طفلك، شجعيه على التفكير في أهدافه بالحياة ومعرفة مدى ارتباط المراجعة والامتحانات بها.

6- تحدثني عن طبيعة الأجواء النفسية أثناء الامتحانات

ذكّري طفلك بأنه من الطبيعي أن يشعر بالقلق، فالعصبية هي رد فعل طبيعي للاختبارات، والحل هو استخدام هذه الأعصاب بشكل إيجابي.

إذا كان القلق يعيق الطريق بدلاً من

الامتحان فكرة سيئة. من ناحية أخرى سوف يفيد النوم طفلك أكثر من بضع ساعات دراسة في اللحظة الأخيرة.

4- كوني مرنة أثناء الامتحانات

عندما يقوم طفلك بالمراجعة طوال اليوم لا تقلقي بشأن الوظائف المنزلية أو غرف النوم غير المرتبة. البقاء هادئاً يمكن أن يساعدك ويساعدهم، وتذكري أن الاختبارات لا تدوم إلى الأبد.

5- ساعدي طفلك في الدراسة

تأكدي من أن طفلك لديه مكان مريح للدراسة. واسأليه كيف يمكنك دعمه، فيمكنك طرح أفكار عملية تساعدهم

لذا، حيثما أمكن أشركي طفلك في التسوق لشراء الطعام وشجعيه على اختيار بعض الوجبات الخفيفة الصحية.

3- ساعدي طفلك في النوم الجيد

النوم الجيد يحسن التفكير والتركيز، ويحتاج معظم المراهقين من 8 إلى 10 ساعات من النوم ليلاً.

يمكنك أيضًا، أن تسمحني لطفلك بنصف ساعة أو نحو ذلك للاسترخاء بين الدراسة ومشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر والذهاب إلى الفراش؛ لمساعدته في الحصول على نوم جيد ليلاً.

وعادة ما تكون المذاكرة طوال الليل قبل



على ما يرام بدلاً من التركيز على الأسئلة التي وجدوها صعبة، ثم انتقلي وركزي على الاختبار التالي بدلاً من التركيز على الأشياء التي لا يمكن تغييرها.

9- خصصي وقتاً لتناول الحلوى

فكري مع طفلك، في المكافآت مقابل إجراء المراجعة واجتياز كل اختبار.

لا يلزم أن تكون المكافآت كبيرة أو باهظة الثمن، بل يمكن أن تتضمن أشياء بسيطة مثل إعداد وجبتهم المفضلة أو مشاهدة التلفزيون.

وعندما تنتهي الامتحانات ساعدي طفلك على الاحتفال.

وكلها فعالة.

8- لا تضيفي المزيد من الضغط

هناك أطفال يشعرون بأن معظم الضغط في وقت الامتحان يأتي من عائلاتهم؛ فاستمعي لطفلك وقدمي له الدعم وتجنبي النقد.

وقبل الذهاب للاختبار، كوني مطمئنة وإيجابية، ودعيهم يعرفون أن الفشل ليس نهاية العالم. وفي حالة إذا لم تسر الأمور على ما يرام فقد يتمكنون من إجراء الاختبار مرة أخرى.

وبعد كل اختبار، شجعي طفلك على التحدث معك، وناقشي الأجزاء التي سارت

المساعدة، فشجعي طفلك على ممارسة الأنشطة التي سيقوم بها في يوم الامتحان؛ ما يساعد في تخفيف الشعور بالخوف لديه؛ مثل: حل أوراق التدريب أو زيارة قاعة الاختبار مسبقاً، وتشجيعه على التفكير فيما يعرفه والوقت الذي قضاه بالفعل في الدراسة لمساعدته في الشعور بثقة أكبر.

7- شجعي طفلك على ممارسة الرياضة أثناء الامتحانات

تساعد التمارين في تعزيز مستويات الطاقة وتصفية الذهن وتخفيف التوتر. لا يهم ما هو النشاط الرياضي الذي يمارس، فمن الممكن ممارسة المشي وركوب الدراجات والسباحة وكرة القدم،

8

قضايا أسرية شائعة وكيفية حلها

كتبت: سارة طارق

الكثير من الوقت طول فترة تواجدك، وتشاركهم في هواياتهم.

2 - عدم تخصيص وقت كافٍ

بصفتك أحد الوالدين قد يكون جدولك مليئًا بالعمل، والأعمال المنزلية، وأحداث أطفالك؛ ما يترك القليل من الوقت للأشياء التي تريد القيام بها.

أحد الحلول، هو استخدام التقويم أو نظام الجدول اليومي. بهذه الطريقة يمكنك تحديد أولويات الأشياء الأكثر أهمية، ويمكنك أيضًا محاولة عقد اتفاق مع الجيران أو الأصدقاء حتى يلتقي أطفال بعضكم البعض مرة واحدة في الأسبوع؛ وهذا وضع يربح فيه الجميع.

3 - الحجج والخلافات

الخلافات طبيعية، فبعد كل شيء لدينا جميعًا آراءنا الخاصة. ومع ذلك عندما تزداد حدة المناقشات يجب إيجاد حل.

وسواء مع زوجك أو أطفالك، يمكن أن تؤدي الخلافات بشكل خطير إلى إثارة التوترات في الأسرة؛ لذلك من المهم عدم السماح للمشاعر

على الرغم من أن لكل عائلة مشاكلها إلا أن هناك مشاكل مشتركة تواجه العديد من العائلات. وقد نشعر أن مواقفنا العائلية فريدة من نوعها ولكن في معظم الحالات تتعامل ملايين العائلات حول العالم مع المشاكل نفسها، ومن تلك المشاكل الشائعة التالي:



1 - المسافة

قد يؤثر العمل سلبيًا في العلاقة بين أفراد الأسرة، فإذا كان لديك أطفال فقد يكون من الصعب الابتعاد عنهم طويلًا، خاصة إذا كنت تسافر كثيرًا.

وإن لم تتمكن من تغيير طول الوقت الذي تقضيه بعيدًا، فهناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لتقليل المسافة بينك وبين عائلتك، كإجراء محادثة فيديو ليلية أو لعب الألعاب عبر الإنترنت معًا أو مزامنة الأفلام لمشاهدتها معًا، ففي العصر الرقمي هناك العديد من الحلول لتسهيل إدارة المسافة.

وبإمكانك أن تخرج مع أطفالك أو تقضي معهم





تكون في المنزل؛ تأكد من تخصيص وقت للأشياء التي تهتمك أنت وعائلتك؛ وتفويض المهام للآخرين لتوفير الوقت، ولا تنس "وقتك".

ومع جدول أكثر توازناً بين العمل والحياة، يمكنك أخيراً الحصول على الوقت للتركيز بشكل أفضل على عائلتك.

6. المشاكل المالية

إن الضغوط في الحياة عديدة والمشاكل المالية تصنع توتراً كبيراً لأي أسرة.

يمكن التعامل مع المشاكل المالية بطرق مختلفة، بما في ذلك تغيير الطريقة التي ننظر بها إلى المال والممتلكات المادية.

أساليب الأبوة، وهي جزء لا مفر منه من تكوين أسرة.

وللتعامل مع النزاعات حول الأبوة والأمومة، من الضروري أن تتعلم أنت وشريكك كيفية الاتفاق والمشاركة.

5. التوازن بين العمل والحياة

يُعتبر العمل أولوية في حياة العديد من الآباء، ويمكن أن تؤدي الحيرة بين الحاجة إلى إعالة الأسرة مالياً والرغبة في التواجد معهم جسدياً وعاطفياً إلى توازن غير متساوٍ بين العمل والحياة.

بعض الحلول، هي ترك العمل خارج المكتب، والتركيز على عائلتك عندما

المتزايدة بالتغلب عليك.

وبدلاً من ذلك، ركز على المشكلة المطروحة، واسأل نفسك: "لماذا يؤمن هذا الشخص بما يؤمن به؟". وإذا تمكنت من إيجاد طريقة لفهم الشخص الآخر يمكنك وضع أساس للبناء عليه.

وإذا تحول الجدل إلى شجار وشعر أي شخص بالإرهاق؛ فخذ وقتاً مستقطعاً وعد للمحادثة لاحقاً.

4. الخلافات على الأبوة والأمومة

إذا كنت والدًا، فمن المرجح أنك قد اختلفت مع شريكك في بعض جوانب الأبوة والأمومة. لا بد أن تحدث الخلافات حول

بعض الأحيان قد تشعر بأنك لا تسير على الطريق الصحيح. فقط اعلم أنه بينما لا يمكنك التحكم في كل تصرف يقوم به أطفالك يمكنك التحكم في تعليمهم كيفية التعامل مع القرارات والسلوكيات.

ومع الأطفال الأصغر سنًا، الذين قد تظهر عليهم حالات عاطفية متقلبة ونوبات غضب، فإن التوازن الجيد بين الصبر والحزم أمر أساسي.

وعندما يتعلق الأمر بالأطفال الأكبر سنًا، فقد يعني غضبهم أنهم يريدون أن يُسمع صوتهم فقط؛ لذا بدلاً من الانتقال مباشرة إلى العقوبة حاول الاستماع إلى ما يقوله ابنك المراهق.

الطرق لكسب بعض المال السريع هي بيع المتعلقات غير الضرورية التي تراكمت لدى عائلتك.

7 . الخيانة

الخيانة الزوجية للأسف من الأسباب الرئيسية للطلاق، إنها مشكلة صعبة يجب حلها.

وبمجرد حدوث الخيانة الزوجية، من الحكمة الحصول على دعم متخصص في شكل استشارات للأزواج.

8 . تربية الأطفال

بالطبع تربية الأطفال صعبة، وفي

وفي بعض الحالات قد تستفيد العائلات من وضع الميزانية وجعل إدارة الأموال أولوية.

وبعض النصائح العامة لتحسين إدارة الأموال، تتمثل في: وضع ميزانية صفرية، ومنع عمليات الشراء غير الضرورية، والاحتفاظ بنفقات بضعة أشهر على الأقل في صورة مدخرات سائلة.

وفيما يتعلق بتغيير وجهة نظرك حول المال، من المفيد النظر إلى المال كوسيلة للحصول على السلع والخدمات التي تريدها، وليس غاية في حد ذاتها.

ونظرًا لأن الأشياء التي تجمعها قد لا توفر الكثير من السعادة كما تعتقد، فإن إحدى



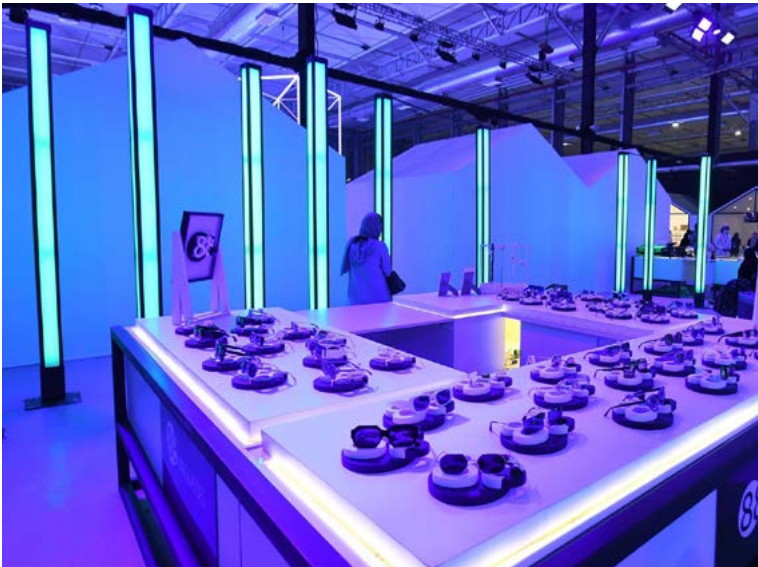


إعادة تعريف الهوية التشكيلية للفنانين السعوديين..

معرض "نقوة" .. مزيج فني يستعرض
إبداع أبناء المملكة

اختتمت، 7 يناير الماضي، فعاليات معرض «نقوة»، الذي انطلق ضمن فعاليات موسم الرياض، وشهد إقبالاً واسعاً من الزوار والمحبين للفنون التشكيلية.





وتوزعت المنحوتات التشكيلية واللوحات والتماثيل على امتداد منطقتين، تختلف كل منهما عن الأخرى من حيث الهوية والتصميم والموسيقى الحية وتوزيع الإضاءة، ما أكسب زوار المعرض تجربة فريدة واستثنائية.

تميز المعرض عن بقية المعارض، بأنه ينتقي أفضل المشاركات من مختلف المهتمين بالمنتجات في عالم: الموضة، الفن، المجوهرات، الديكور، الحرف، التقنية، السيارات، والمطاعم والمقاهي.

واستهدف مشاركة رجال وسيدات الأعمال؛ لتقديم المنتجات المتميزة للزوار، بجانب الشركات والمؤسسات المعنية والمهتمة بمجالات: الفن والتقنية والموضة والعطور، والمهتمين بالفعاليات والمعارض الدولية.

وضم المعرض منتجات في مجالات مختلفة، مثل: عالم الموضة، الفن، المجوهرات، الديكور، الحرف، التكنولوجيا، السيارات، المطاعم والمقاهي.

ولفتت قطع المجوهرات في معرض نقوة انتباه الزوار؛ حيث تميزت إحدى قطع المجوهرات التي تستوحى تصميمها من أزهار الخزامى النجدية المرتبطة بصحاري المملكة، كما لقيت معارض الفنون التشكيلية إقبالاً واسعاً من المصورين والمهتمين بالفنون التشكيلية.

وأسهمت تلك المنحوتات واللوحات، في إعادة تعريف الهوية التشكيلية للفنانين السعوديين حول العالم، ومنحهم فرصة الحضور ضمن حدث يستطيعون من خلاله بناء شراكات عملية ناجحة.

ولم يقتصر معرض نقوة على معارض المجوهرات والأثاث والفنون التشكيلية، فكانت هناك قاعة مخصصة لمعرض السيارات المميزة، ويعكس تنظيم المعرض لمختلف الأقسام باختلاف هوية كل مجال من حيث الديكور والموسيقى والإضاءة؛ لتحقيق تجربة استثنائية للزوار تمنحهم شعوراً مميزاً ضمن كل قسم، ونموذجاً يطابق تسمية المعرض؛ حيث انتقى كل قسم أبرز المنتجات المميزة في مجاله.



دكتورة رانيا يحيى تكتب: ليني ريفنستال والحروب الناعمة



كذلك، ما فعله الإسكندر المقدوني قبل الميلاد؛ حينما حاول فتح أقطار الأرض فسأل مستشاريه تقديم النصيحة التي تعينه على تحقيق غايته، فنصحوه بالتقرب إلى مؤلفي الأغنيات ليتخذ منهم عوناً وأداة لإحكام القبض على أفكار هذه الشعوب وتوجيه المجتمع، وأيضاً لم ينتشر الدين الإسلامي بالفتوحات فقط، بل أيضاً بقوة القيم وتفوق النموذج الذي يعبر عنها، وغير ذلك الكثير من الأمثلة.

ولعل الكثيرين لا يعرفون شخصية "ريفنستال"، رغم الدور السياسي المهم الذي لعبته باستخدام أداة غاية في الأهمية والخطورة، وهي الأفلام الوثائقية إبان الحكم النازي والذي تزعمه هتلر وتعاون معه رفيقه وزير التنوير والدعاية السياسية جوبلز؛ الذي عمل على تحريك الوعي الجمعي تجاه أهداف التيار النازي بقناعة وتأثير.

تلعب القوة الناعمة دور البطولة في كثير من الحروب منذ آلاف السنين، فهي ليست مجرد مصطلح أطلقه "جوزيف ناي" في أواخر الألفية الثانية وبدايات الألفية الجديدة، وإنما نجدها في كثير من الأدبيات وتاريخ الأمم؛ حيث استخدمها الحكام البارزون في بلاد ما بين النهرين منذ الألف الثالث قبل الميلاد، مثل سرجون الأكدي وحمورابي البابلي أثناء بسط نفوذهم على دول مختلفة؛ فيظهرون التقدير لها وللثقافة العامة السائدة، بينما يعززون القوة العسكرية والاقتصادية.



لقد كانت السينما والدراما من أخطر ما تعرضت له دولنا العربية بجانب الإعلام المضلل، وعملت على تأجيج حالة الاحتدام وفقدان الثقة بين الدولة والمواطن، وصنع حالة من زعزعة الاستقرار بين الشعوب والمؤسسات التابعة للدولة، واعتمدت المؤامرة على تسخير بعض الشخصيات لمنابريهم لصالح أهدافهم وتوجهاتهم لرسم سياسة جديدة تعمل على الغزو الفكري والخضوع لثقافة الغير وطمس الهوية؛ لذلك، علينا الآن أن ننتبه ونعطي من شأن أسلحتنا الناعمة في مواجهة كل محاولات الاستقطاب والحروب النفسية التي تُمارس على كل الدول العربية.

إن سلاح القوة الناعمة لا يقل خطورة عن التسليح بعناد وإمكانيات تعتمد على القوة الصلبة بأسلحة فتاكة، فالقوة الناعمة تأثيرها أخطر يمتد لأجيال ربما حتى بعد انقضاء الحرب واستخدام القوة الصلبة؛ لذا يجب بجانب التسليح والعتاد الصلب القوي والتأهب لحماية الحدود ومقدرتنا أن نبني خط دفاع شرساً يحمي أمننا القومي داخلياً كأمة عربية من خلال القوة الناعمة بأشكالها المختلفة، وكذلك القدرة على مخاطبة العالم برسائل ذات تأثير فعال وهاذف بالفن والإعلام في عصر المعلوماتية لبتتر أي محاولة لغزو عقول شبابنا أو على الأقل تنصدي لها بفكر ممنهج مضاد، فالفكر لا يُقاوم إلا بالفكر لنحيا في أمن واستقرار.

وعليه، ندق ناقوس الخطر من تلك المسلسلات العاطفية المدبجة على باب كل من يعمل في المجال الفني والإبداعي والثقافي، ونبحث سويًا عن إيجاد سبل ووسائل جديدة لجذب المشاهد العربي، كما أنه يجب أن يتوفر نوع من التحدي لدى فنانينا لنصل بأعمالنا الإبداعية للسيطرة على المنطقة بأكملها وتوزع أعمالنا على نطاق أوسع لتصل لهذه الدول وغيرها التي تبث سمومها متمثلة في عادات وقيم تبعد عنا كل البعد داخل إطار الأعمال الفنية.

أيضاً، محاولة غزو العقول بثقافتنا العربية الرصينة وبث قيمها النبيلة والابتعاد عن الواقعية المبتذلة، فليس العيب أن تحاول بعض الدول فرض سيطرتها ونشر ثقافتها وفنونها لكن العيب الحقيقي ما نحن عليه الآن من سلبية وهوان! لقد حان الوقت أن نخوض حربنا الناعمة بشجاعة واقتدار لإنقاذ ما يمكن إنقاذه قبل فوات الأوان.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

قامت ليني ريفنستال؛ الممثلة والمخرجة الألمانية، بدعم هتلر وتياره النازي وقدمت عددًا من الأفلام الوثائقية بدأتها بـ "انتصار الإيمان" وأغقبه "انتصار الإرادة" ثم "يوم الحرية.. قواتنا المسلحة"، وكانت هذه الأفلام لتمجيد هتلر وفكر التيار النازي والاشتراكية القومية، وعليه نتساءل: أين قوتنا الناعمة متمثلة في الإعلام والفنون التي تدعم بلداننا؟ ليس لتحقيق مصالح ذاتية وإنما لدعم وطن عربي يستحق، وطن يعاني تأثير إعلام غربي مناهض لتوجهاته، إعلام ينقصه كثير من الحنكة للدفاع عن مقدراته وتوجهاته، إعلام ليس لديه القدرة على استقطاب عموم الأطياف والثقافات.

أما الفنون وفي مقدمتها السينما والدراما، فأعتقد أننا في حاجة إلى صناعة تقوم على الإنتاج القومي لدعم القضايا الوطنية وترسيخ الهوية الثقافية وبناء الإنسان بوعي واستنارة تعتمد على الأمن الفكري وحماية عوامل بناء الشخصية من الغزو الذي يفتحها من خلال القوة الناعمة التي تضرب هوية هذه المجتمعات. وفي محاولة لطمس الهوية وفرض هويات دخيلة، اقتحمت الدراما التركية والمكسيكية المدبجة العديد من القنوات، وأصبحت ظاهرة في الفترة الأخيرة تواجه ما تقدمه الدراما العربية من شدة الواقعية اللافتة للنظر.

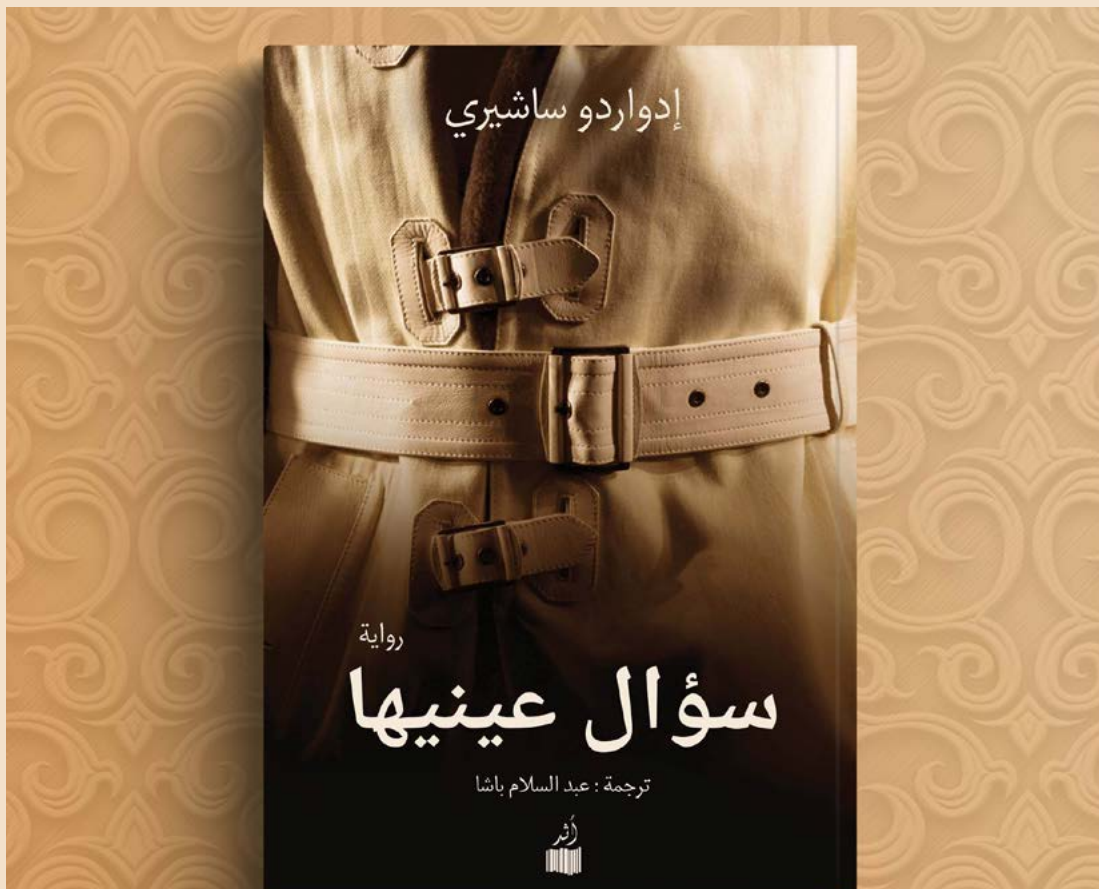
وأعتقد أن السبب الرئيس لما نحن بصده الآن من انصراف الجمهور عنها وانجذابهم لتلك المسلسلات بما فيها من ولع وتوهج عاطفي مفقود في مسلسلاتنا، بالإضافة للتناقض الكبير بين ما هو جميل معروض لديهم والصورة القبيحة التي تفرزها الدراما الواقعية، وهو ما يجعلنا نبحث في ماهية الواقعية، فهل من الضروري أن يكون الفن واقعياً لدرجة أن يصبح محاكاة للواقع دون تقديم النموذج أو القدوة؟ وهل دور الفن نقل الواقع بقبه وبذائه إلى الفنون ويظل تحت شعار الفن؟

وهل انتشار ورواج مثل تلك المسلسلات، يُعد محاكاة للواقع، أم لأنها تعرض وتناقش صوراً نفتقدها في واقعنا الأليم؟ فمثل هذه المسلسلات تمثل غزواً فكرياً وثقافياً في زمن زادت فيه معدلات الطلاق وارتفع سن الزواج بآثارها النفسية السيئة ومقارنتها بما يطلق من مشاهد إباحية على الشاشات ويؤثر سلباً في مجتمعنا الشرقي، وهو ما يثير لدينا كثير من التساؤلات التي نود أن نلقى إجابة عنها حتى تفيق الدراما العربية من حالة الوهم بالانفراد والبطولة والريادة، وأن نعيش على أرض الواقع.

ذكاء السرد في رواية "سؤال عينيها"

كتب: محمد علواني

ربما يكون الملمح الرئيس في رواية «سؤال عينيها» لـ «إدواردو ساشيري» هو ذكاء السرد، واستمرار الكاتب في إدهاشك حتى النفس الأخير، وقدرته على إدارة خيوطه السردية ببراعة منقطعة النظير. وبعدها قطعت شوطاً في القراءة، تمكنت من تخمين أفكار هذا الرجل، والكيفية التي يحاول بها إدارة دفعة عمله، إلا أنه لم يكف عن دهشتنا حتى آخر حرف في تحفته الفنية تلك.





علاوة على ذلك، فإنك تجد هذه الرواية، على الرغم من عمقها النفسي والفلسفي، بعيدة تمامًا عن التكلف اللغوي والفرقعات اللفظية والكلام الكبير _ الكلام الكبير لا يليق سوى بالصغار أصلًا _ فهي رواية بسيطة بالمعنى العميق للبساطة، كل بسيط عميق لا تنس هذا.

حادثة قتل الحب

تبدأ الحكاية بحفل يقام على شرف بقاء «تشاربو» (الراوي) بمناسبة تقاعده عن العمل في المحكمة، ولقائه مع «موراليس» ذاك الزوج المكروم، الذي قُتل زوجته على يد «جومت» الذي كان يحبها لكنها واجهته بالرفض.

انظر إلى «ساشيري» وهو يتحدث عن سوداوية هذا الزوج المكروم:

«لأنه كان يشعر أن الحياة مع ليليانا كانت سعادة مفرطة، لا تشبه ما عاشه بقية حياته في أي شيء. وبما أن الكون يميل للتوازن، إن عاجلاً أو آجلاً، لا بد له أن يفقدها؛ لكي تعود الأمور إلى نصابها الصحيح، كل ذكرى من ذكرياته معها كانت مصحوبة بذاك الشعور بالغرق الوشيك، بكارثة تدق الأبواب».

أو حين يصفه وقد جرح قلبه جرحاً لا يندمل:

«أدركت أن أي حقيقة لا يمكنها أن تؤذي ذلك الرجل؛ ببساطة لأنه لم يعد هناك أي جزء سليم في روحه يمكن أن ينكسر».

بعد ذلك، يحدث تداخل تام بين حياة الراوي تشاربو وهذين الرجلين، هي حكاية عن موراليس وزوجته المقتولة، وعن جومت القتال، وعن تشاربو ذاته وحب الصامت لـ «إيريني» تلك التي لم يجب عن «سؤال عينيها» إلا في نهاية الرواية، وكأنه يقول، في محاولة لقلب دفة السرد رأساً على عقب، إن هذه الرواية رواية رومانسية! تلك سخرية بالطبع، فليس في الرواية من

الرومانسية _ بالمعنى المبتذل _ شيء على الإطلاق.

سبر أغوار النفس البشرية

حاول المؤلف، على طول هذه الرواية وعرضها، سبر أغوار النفس البشرية، ووضع المظوم فيها على السطح، وإخراجه إلى رابعة النهار، فهذا هو يتحدث عن أحد شخصيات رواياته قائلاً:

«لم تكن عادة النظر لنفسه في المرايا مرتبطة بعبه أو إعجابه بنفسه، لم تكن سوى محاولة لتعلم معرفة من يكون».

فهذا رجل يقف في المرأة مواجهًا لنفسه، لا إعجاباً ولا زهوًا، وإنما محاولة فهم لأعمق تفاصيل روحه، ويبدو أن الرجل، ومن ورائه المؤلف بطبيعة الحال، يدرك تمامًا أن المرأة لطمة واقعية.

حس السخرية

وبما أن تشاربو رجل مشرف على

التقاعد، وبما أنه هو الراوي هنا في هذه الرواية، فلا شك أنك تراه دائم السخرية _ وهو هنا يذكرني بالمؤلف والروائي الأشهر كاميلو خوسيه ثيلا _ من نفسه ومن الآخرين، فهذا هو يقول ساخرًا من الأغبياء:

«الأغبياء لا يتدهورون جسدياً لأنهم لا يعانون من الفلق الوجودي الذي يعمل على اهتراء وتآكل الأفراد الذين يتمتعون بقدر ما من الذكاء».

أو حين ينتقل نقلة أخرى، فتراه يقول:

«قصر أو طول حياة شخص ما يعتمد بشكل خاص على تيار الألم الذي يضطر هذا الشخص لاحتماله».

لا يمكن اعتبار هذا نوع من السخرية أو المزاح، وإنما هو من التحليل، أو تقديم ربط بين المظهر الجسدي والصفات النفسية.



LEONARDO DiCAPRIO JENNIFER LAWRENCE

ROB MORGAN JONAH HILL MARK RYLANCE TYLER PERRY TIMOTHÉE CHALAMET RON PERLMAN ARIANA GRANDE SCOTT MESCUDI WITH CATE BLANCHETT AND MERYL STREEP

Don't Look Up

BASED ON TRULY POSSIBLE EVENTS

A FILM BY ADAM MCKAY
DON'T LOOK UP

NETFLIX PRESENTS A HYPEROBJECT INDUSTRIES PRODUCTION A FILM BY ADAM MCKAY LEONARDO DiCAPRIO JENNIFER LAWRENCE "DON'T LOOK UP" ROB MORGAN JONAH HILL MARK RYLANCE TYLER PERRY TIMOTHÉE CHALAMET RON PERLMAN ARIANA GRANDE SCOTT MESCUDI WITH CATE BLANCHETT AND MERYL STREEP CASTING BY FRANCINE MAISLER MUSIC BY GABE HILFER MUSIC BY NICHOLAS BRITTELL COSTUME DESIGNER SUSAN MATHESON EDITED BY HANK CORWIN, ACE PRODUCTION DESIGNER CLAYTON HARTLEY DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY LINUS SANDGREN, ASC, FSF CO-PRODUCER RON SUSKIND EXECUTIVE PRODUCER JEFF WAXMAN PRODUCED BY ADAM MCKAY, p.g.a. & KEVIN MESSICK, p.g.a.

STORY BY ADAM MCKAY & DAVID SIROTA SCREENPLAY BY ADAM MCKAY DIRECTED BY ADAM MCKAY

HYPEROBJECT  IN SELECT THEATERS DECEMBER AND ON NETFLIX

NETFLIX | DECEMBER 24

فيلم Don't look up

كل الذين قالوا الحقيقة شُهر بهم

يضرب فيلم Don't look up الذي كتبه وأخرجه آدم مكاي، وأنتجته شبكة نتفليكس، وضم طاقم العمل فيه مجموعة من الممثلين العظام من أمثال: ليوناردو ديكابريو، كيت بلانشيت، وميريل ستريب، على وتر حساس جدًا، وهو أنه لابد لهذا الكوكب من نهاية، أو على الأقل يمر بوضع خطير الآن قد يقوده إلى الهاوية.



_ غير أن إيشيرويل يقرر المضي قدمًا فيما يريد. لا يصدده شيء عن عزمه ذلك، سوى فشل بعثاته.

وفي النهاية، يصل المذنب إلى الأرض، ويقضي على كل شيء، وهو ما توقعه العلماء وحذروا منه، لكن هل يستمع أحد إلى صوت العقل أو الحقيقة؟! كل الذين قالوا الحقيقة شُهر بهم.

سُتوة وسائل التواصل الاجتماعي

في هذا الفيلم تتداخل عوامل جمعة، أو بالأحرى يتطرق هو إلى مسائل متعددة الجوانب، فمثلًا يشير الفيلم إلى اللامبالاة الجماهيرية التي تسم الفرد في العصر الحديث، فحين ظهر الدكتور ميندي في التلفاز ليحدث الناس عن هذه المسألة الوشيكة، تحدث الناس على وسائل التواصل الاجتماعي، أن عالم الفضاء هذا مثير جدًا، وأثنى الناس على وسامته، وهو ما يذكرنا بما قاله جيل لييوفتسكي في كتابه «عصر الفراغ»: حيث أشار إلى ظاهرة اللامبالاة الجماهيرية تلك قائلاً:

«لا تعني المرجسية، خلافًا لما كتب هنا أو هناك، الانسحاب السياسي الذي تشهده اللحظة، وإنما تعني بشكل عام الارتداء الذي ألم بالرهانات السياسية والأيدولوجية، والاهتمام الزائد بالمسائل الذاتية رافقت ذلك. يحيل انتشار رياضات ركوب الأمواج والتزلج والطائرات الشراعية إلى أن المجتمع ما بعد الحداثي يعيش في عصر التزلج، وهذه صورة تعبر بجلاء عن زمن لم يعد الشأن العام فيه يأوي إلى ركن شديد ولا إلى عاطفة ثابتة. وتعرف القضايا البارزة التي تهم الحياة الجماعية الآن المصير نفسه الذي تعرفه الأغاني الناجحة؛ إذ إن كل القامات تسقط من عليائها، وكل شيء يتزلق في لا مبالاة مرتخية.»

يعني هذا الناس لا يفكرون فيما أبعد من مجال رؤيتهم، وعلى الرغم من أن الكارثة وشيكة تحق الأبواب، فهم غارقون في تفاهاتهم، ليس هذا فحسب، وإنما عملوا، في مرحلة ما، على التشهير بالعلماء والباحثين الذين يحذرون من هذا الخراب المعمم.

فمنذ زمن بعيد كتب ليستر ر. براون، كتابًا بعنوان «إنهاك كوكب الأرض»، وكان إدغار موران قد تحدث من قبل عن أزمة هذا الكوكب، بل ووضع كتابًا بعنوان «هل نسير إلى الهاوية؟»، ولكن يبدو أن هذا الفيلم تفوق على كل هذه الأطروحات، أننا أن الأرض وصلت إلى الهاوية فعليًا.

مبدأ الحكاية

تدور قصة فيلم Don't look up حول طالبة الدكتوراه ديبياسكي (الممثلة جينييفر لورنس) التي تعد رسالتها تحت إشراف راندال ميندي (ليوناردو ديكابريو)، وبينما هي منخرطة في أبحاثها في الفضاء وخلافه، تكتشف أن مذنبًا ما قادم تجاه الأرض، وأنه لا يفصله عن الأرض سوى ستة أشهر وبضعة أيام.

في البدء، يصاب الجميع بذهول ثم يقرر دكتور ميندي وديبياسكي التحدث إلى الناس، وإعلامهم بالحقيقة، حتى لقد وصل بهما الأمر إلى الذهاب إلى رئاسة الولايات المتحدة الأمريكية جاني أورليان (الممثلة ميريل ستريب)، التي لا تأخذ الأمر على محمل الجد إطلاقًا. ولكن الأمور تنقلب فيما بعد، فوفقًا لحساباتها السياسية البحتة، ترى أنه من صالحها أن تظهر للناس اقتناعها بفكرة المذنب القادم إلى الأرض ذلك، بل وتجهز حملات وسفناً فضائية لمهاجمة المذنب وتحريف مساره، وعلى إثر هذا تفوز بالفعل في الانتخابات النصفية باكتساح، لكن الأمور لا تنتهي عند هذا الحد.

هيمنة التقنية

كانت شركة تسمى باش، مديرتها التنفيذي بيتر إيشيرويل (الممثل كريس إيفانز) تقرر إرسال بعثات ومعدات فضائية لتفتيت المذنب حتى يتم الحصول على ما به من مواد وعناصر. بالطبع يعارض دكتور ميندي والباحثة ديبياسكي هذه الفكرة _ فهل من المنطق أن يموت الناس جميعًا من أجل الحصول على بعض الأموال؟! وما نفع هذه الأموال إذا كان الهلاك مصير الجميع؟!!

موعد انتهاء التسجيل في مهرجان أفلام السعودية 2022

فتحت جمعية الثقافة والفنون في الدمام، باب التسجيل في مهرجان أفلام السعودية 2022؛ على أن تنتهي فترة التسجيل للمشاركة في المهرجان في 31 من شهر مارس المقبل.



انطلق عام 2008م؛ حيث يهتم بالأفلام السعودية، وتشجيع المبدعين وتطوير ثقافة صناعة الأفلام، مع إيجاد مناخ تنافسي بين صناعات الأفلام السعوديين؛ حيث بلغ مجموع المشاركات في الدورات السبعة الماضية 865 فيلماً، و1043 سيناريو غير منفذ .

ويهدف المهرجان، إلى رفع مستوى التنافسية والإنتاجية بين صناعات الأفلام، للحصول على جوائز النخلة الذهبية، ونيل المكافآت المالية لأفضل فيلم طويل، وقصير، ووثائقي، وممثل وممثلة، وموسيقي، ومصور سينمائي، علاوة على تكريم لجنة التحكيم.

المقبل- التنافس على ثلاث مسابقات. وتتضمن الثلاث مسابقات: مسابقة الأفلام الطويلة، الأفلام القصيرة، والسيناريو غير المنفذ، إلى جانب تنظيم عدد من الورش والندوات المتخصصة وطباعة الكتب، واستضافة شخصيات سينمائية من مختلف أنحاء العالم، كما رحب المهرجان بمشاركة صناعات الأفلام الخليجيين للترشح للعرض ضمن البرامج، والمنافسة على جائزة الفيلم الخليجي التي تطلق لأول مرة في هذه الدورة .

وكان هذا المهرجان، هو المهرجان السينمائي الأول في السعودية، والذي

وتنظم جمعية الثقافة والفنون في الدمام، المهرجان في دورته الثامنة، بالشراكة مع مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي «إثراء» وبدعم من هيئة الأفلام التابعة لوزارة الثقافة.

ويرحب المهرجان في دورته الثامنة، بمشاركة صناعات الأفلام الخليجيين للترشح للعرض ضمن برامج المهرجان والمنافسة على جائزة الفيلم الخليجي التي يطلقها المهرجان لأول مرة في هذه الدورة.

وتتضمن فعاليات مهرجان أفلام السعودية 2022 التي ستطلق بمركز «إثراء» من الثاني إلى التاسع من يونيو

كل ما تريد معرفته عن معرض ميثاق الملك سلمان العمراني بعد افتتاحه



افتتح صاحب السمو
الملك الأمير تركي
بن لطلال بن عبدالعزيز؛
أمير منطقة عسير، رئيس هيئة
تطوير المنطقة، مؤخرًا، معرض
ميثاق الملك سلمان العمراني،
والذي تنظمه هيئة فنون
العمارة والتصميم، بالشراكة مع
هيئة تطوير عسير.



يأتي المعرض في محطاته الثانية بمدينة
أبها في المدينة الجامعية بالفرعا، بعد
إطلاق إستراتيجية منطقة عسير، التي
تعتبر الهوية العمرانية إحدى مخرجاتها
الرئيسية، والتي تتواءم مع ميثاق
الملك سلمان العمراني في الأصالة،
والاستمرارية، ومحورية الإنسان، وملاءمة
العيش، والاستدامة، والابتكار.

واحتوى المعرض الذي أقيم داخل قاعة
المؤتمرات بالمدينة الجامعية، على
مشاريع عمرانية مميزة حاصلة على
جوائز عالمية ومحلية، إضافة إلى التعريف
بقيم ومبادئ الميثاق التي تساعد على
توجيه المصممين نحو القيم الثقافية في
العمارة السلمانية.

وفيما يخص المعرض، فهو يعرف برؤية
خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن
عبد العزيز آل سعود، في فنون العمارة
المحلية، وإبراز دالاتها الثقافية، وهويتها
المتوافقة مع الطبيعة والمناخ والمتسقة
مع البيئة المحيطة، والتي تعكس تاريخ
المملكة وإرثها الحضاري الأصيل.



الدكتورة سماء سليمان:

هناك تعاون بين المملكة ومصر في المجال البرلماني.. والمرأة شريك أساسي

حوار: مجدي صادق

وكيلة لجنة الشؤون الخارجية والعربية والإفريقية بمجلس الشيوخ المصري، ومديرة وحدة الإنذار المبكر بمركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بمجلس الوزراء، والحاصلة على الدكتوراه في فلسفة العلوم السياسية، والمديرة التنفيذية السابقة لمركز الخليج للدراسات الاستراتيجية.. إنها الدكتورة سماء سليمان التي التقتها " الجوهرة في هذا الحوار..



ليس سمعان؛ عضوة مجلس الشورى، أول امرأة تترأس الدورة البرلمانية في العالم العربي عندما ترأست مجلس الشورى. وتم منح لولوة العوضي؛ رئيسة المنظمة النسائية الرئيسية بالمجلس الأعلى للمرأة، لقب الوزيرة الفخرية.

وفي يونيو 2006، تم انتخاب البحرين لرئاسة الجمعية العامة للأمم المتحدة، وتم تعيين هيا بنت راشد آل خليفة رئيسة لها؛ ما يجعلها أول امرأة في الشرق الأوسط وثالث امرأة في التاريخ تتولى هذا المنصب.

ومن ثم، كانت هذه الإنجازات التي حققتها المرأة البحرينية، بدعم من قيادة البحرين، سبباً في إصدار هذا الكتاب أثناء رئاستي وحدة دراسات المرأة في مركز الخليج للدراسات الاستراتيجية، فرع القاهرة.

هل حققت المرأة السعودية مكاسب كبيرة في ظل رؤية 2030؟ وهل فكرت في إعداد كتاب عنها؟

لقد حققت المرأة الخليجية العديد من التقدم في مجالات عدة، وقد ساعدتها في ذلك تشجيع الأنظمة الحاكمة في دول الخليج في منحها حقوقها التي تتناسب مع مستواها التعليمي المرتفع

لذا، لجأت بعض الدول العربية إلى اتباع نظام "الكوتا" في البرلمانات، كتمييز إيجابي إلى أن تتغير الثقافة السائدة وتعتاد المجتمعات على وجود المرأة، وأيضاً تقيّم أداؤها، وتسعى إلى انتخابها في البرلمان والمناصب القيادية.

لديك كتاب باللغة الإنجليزية عن المرأة البحرينية.. ما سبب اهتمامك بها؟

كان اهتمامي وتركيزي على المرأة البحرينية، لأنها شهدت تقدماً كبيراً في وضعها منذ تولي الملك حمد بن عيسى آل خليفة الحكم عام 1999؛ حيث انخرطت في العمل السياسي؛ من خلال عضويتها في الجمعيات، ثم حصولها على حق التصويت والترشح في الانتخابات النيابية والبلدية لأول مرة بعد أن تم تعديل الدستور في عام 2002. ورغم عدم نجاح المرأة في الانتخابات عين الملك حمد بعضهم في مجلس الشورى.

تبع ذلك حملة واعية للارتقاء بالمرأة إلى مواقع السلطة داخل الحكومة؛ إذ عُينت أول وزيرة وهي د. ندى حفاظ في منصب وزيرة الصحة عام 2004، وتم تعيين د. فاطمة البلوشي وزيرة للتنمية الاجتماعية في أبريل 2005، وأصبحت

أشادت الدكتورة سماء سليمان بالدور الكبير الذي تلعبه المرأة السعودية في بناء المملكة بجانب الرجل، وفقاً لرؤية 2030، مؤكدة أن المرأة السعودية ترفع حالياً شعار «يداً بيد مع الرجل لدفع عجلة التنمية»، وإلى نص الحوار..

رغم مكاسب المرأة العربية.. هل زالت هناك تحديات تعوق تمكينها؟

ما حققته المرأة العربية، يرجع إلى الإرادة السياسية الواعية بأهمية دورها بعيداً عن فكر المجتمعات التي تسيطر عليها ثقافة بالية لم تعد مناسبة للتطور الذي يشهده وضع المرأة على المستوى العالمي، لكن ما زالت نسبة وجود المرأة العربية في المناصب القيادية لا تتناسب مع السيدات المؤهلات والكفاءات في المجتمع.

المرأة السعودية ترفع شعار «يداً بيد مع الرجل لدفع عجلة التنمية»



وعلى المستوى العلمي، نجحت المهندسة مشاعل الشميمري، في أن تكون أول مهندسة سعودية تعمل في مجال تصميم الصواريخ بوكالة ناسا الأمريكية لدراسات الفضاء، فضلاً عن تعيين دفعة جديدة من النساء بمرتبة ملازم تحقيق في النيابة العامة السعودية، وذلك تعزيراً لمكائنها وحضورها في السلك القضائي.

وفى سياق إنجازات المرأة السعودية، أيضاً، أعلن المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية، مؤخراً، عن ترشيح الأميرة ريم بنت بندر؛ سفيرة المملكة السعودية بالولايات المتحدة، لمنصب عضو اللجنة الدولية، والتي كان تعيينها سفيرة للسعودية لدى الولايات المتحدة الأمريكية بمرتبة وزير بمثابة نقطة مضيئة في طريق تمكين المرأة السعودية.

ومن ثم، فإن ما حققته المرأة السعودية يشجعني على تأليف كتاب عن إنجازاتها كشريك فاعل في بناء الوطن وتنميته.

في واشنطن، إلى جانب تعيين أول امرأة في منصب وكيل رئيس الهيئة العامة للرياضة في القسم النسائي، بالإضافة إلى مشاركة 4 سعوديات في أولمبياد ريو دي جانيرو.

وتم تعيين أول مذيعة سعودية على القناة الأولى السعودية، وتم تعيين الدكتورة إيناس بنت سليمان بن محمد العيسى، مديرة جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالمرتبة الممتازة.

ما حققته المرأة السعودية يشجعني على تأليف كتاب عن إنجازاتها كشريك فاعل في بناء الوطن وتنميته

الذي وصلت له، وكفاءتها في مجالات عدة.

وبالنسبة للمرأة السعودية، فقد رفعت حالياً شعار «يداً بيد مع الرجل لدفع عجلة التنمية»، بعد أن بدأت جني مكاسبها ضمن رؤية 2030 التي وضعتها المملكة العربية السعودية لتحقيق التقدم والازدهار على كل الأصعدة؛ حيث صدر في عهد الملك سلمان بن عبد العزيز؛ خادم الحرمين الشريفين، العديد من القرارات الداعمة للمرأة، والتي تعزز مكاسبها محلياً ودولياً؛ منها زيادة تمثيلها في مجلس الشورى بنسبة ٢٠٪ من عدد الأعضاء.

وتبوأت الطبيبة لبنى الأنصاري؛ عضو مجلس الشورى، منصب مساعدة رئيسة منظمة الصحة العالمية، ولحقت بها الجراحة السعودية سمر بنت جابر الحمود؛ استشارية جراحة أورام القولون، التي أختيرت من قبل الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، لتكون رئيسة للجنة تحكيم الأبحاث العلمية في السرطان، كما تم تعيين فاطمة سالم باعشن، متحدثة باسم السفارة السعودية

أيضاً، هناك تبادل للخبرات ونقل للتطور الذي حدث للنهوض بالمرأة، فضلاً عن الاطلاع على القوانين التي تُسن لتفعيل دور المرأة وتحقيق المساواة والعدالة الاجتماعية في الدول العربية والإفريقية.

► وماذا عن التعاون البرلماني بين المملكة العربية السعودية ومصر؟

هناك تعاون بين الدولتين في المجال البرلماني؛ من خلال جمعية الصداقة البرلمانية "المصرية - السعودية"؛ من خلال الزيارات البرلمانية بين الشقيقتين والتي تضم سيدات من كلا البلدين.

وتأتي هذه الزيارات في سياق دعم العلاقات البرلمانية الثنائية على صعيد العمل البرلماني بين مجلس الشورى ومجلسي الشيوخ والنواب المصري وتعزيز التعاون المشترك بين البلدين.

وتساعد هذه الزيارات في بحث العديد من القضايا والموضوعات ذات الاهتمام المشترك في مجال التعاون البرلماني، وبما يخدم المصالح المشتركة للشعوب والدول، انطلاقاً من أهمية الدور الذي تؤديه الدبلوماسية البرلمانية على الساحة الدولية.

► أخيراً، كيف ترين صورة المرأة العربية في إعلامنا؟

هناك تطور كبير في الإعلام العربي؛ إذ أصبح يقدم صورة جيدة عن المرأة، ومن وجهة نظري، هناك حاجة لاستمرار هذا الأداء لتغيير الصورة الذهنية المغلوطة عن أهمية دور المرأة في المجتمع، وكذلك تغيير الثقافة المجتمعية الذكورية.

علماء من جامعة "دي مونتفورت"، أن مواقع التواصل الاجتماعي والتعارف عبر الإنترنت تتسبب في العديد من المشاكل الاجتماعية للفتيات، في مقدمتها تأخر الزواج؛ لأنها تمنح الرجال فرصاً أكبر للتعرف على النساء.

ورأى الباحثون، أن هذا الأمر يجعل النساء أقل رغبة في الزواج والرجال أقل رغبة في إقامة علاقات جدية مع النساء، مشيرين إلى أن علاقات التعارف الفاشلة التي يمر بها الناس عبر هذه المواقع تجعلهم أكثر حذراً بشكل عام؛ ما يؤخر من سن الزواج عند الكثيرين.

وأوضحت إحصائيات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء المصري، أن 15% من حالات الطلاق بسبب سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ووفق تعداد ٢٠١٧ بلغ عدد الذين لم يتزوجوا من الذكور وقتها ٩ ملايين، واللاتي لم يتزوجن من الإناث بلغن ٤.٧ مليون.

► كيف ترين المرأة العربية أو الإفريقية في ظل التحولات الجيوسياسية؟

المرأة العربية والإفريقية، هي الطرف المتضرر الأساسي من أي تحديات، سواء كانت سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية، ومع ذلك فهي الطرف الذي يسعى لتخطي هذه التحديات من أجلها ومن أجل أسرته ومجتمعها ووطنها، وقد قدمت نموذجاً يحتذى به على المستويين العربي والإفريقي.

► هناك تعاون برلماني مصري عربي أو مصري إفريقي في مجال المرأة تحديداً؟

هناك دور مهم لمجلسي الشيوخ والنواب من خلال الزيارات المتبادلة بين برلمانات الدول، ومن خلال البرلمان العربي التابع لجامعة الدول العربية، والبرلمان الإفريقي التابع للاتحاد الإفريقي، وتوجد سيدات عضوات ممثلات لدولهن في هذه البرلمانات الدولية.

► ما هي أهم قضايا المرأة التي يجب طرحها في مجلس الشيوخ المصري؟

قانون الأحوال الشخصية له الأولوية؛ لما له من فوائد للمرأة والأسرة والمجتمع المصري؛ لأنه سوف يضمن للمرأة حقوقها ويحدث توازناً بين أفراد الأسرة المصرية، وأيضاً استقرار وأمان مجتمعي.

كيف يمكن مواجهة الظواهر السلبية التي انتشرت في مجتمعاتنا مثل التحرش والتنمر؟

تم إصدار قانون "تنظيم الصحافة والإعلام" عام ٢٠١٨ في مصر والذي يعطي الحق للمجلس الأعلى للإعلام في حجب الحسابات الشخصية التي تنشر أو تبث أخباراً كاذبة، وكل ما يدعو أو يحرض على مخالفة القانون أو إلى العنف والكرهية، وهو ينص على عقوبات رادعة لمن يخالف تطبيق هذا القانون.

وذلك لمواجهة الظواهر السلبية الناتجة عن سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والتي من شأنها الإخلال بالسلم الاجتماعي.

► أكدت دراسات للأمم المتحدة أن النساء هن الأكثر عرضة لعمليات الاتجار بالبشر.. ما رأيك؟

وفق ما ذكرته د. غادة والي؛ وزيرة التضامن الاجتماعي المصرية السابقة، والمدير التنفيذي لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، أن ٧٠٪ من ضحايا جريمة الاتجار في البشر من النساء. هذه النسبة، تؤكد أن النساء الأكثر تضرراً من الظواهر السلبية في المجتمعات، مثل زيادة نسبة الفقر، ومن ثم تصبح المرأة ضحية للاتجار في البشر.

► هل تُعد مواقع التواصل الاجتماعي سبباً في ارتفاع نسبة الطلاق وكذلك غير المتزوجات؟

أكدت دراسة بريطانية جديدة، أجراها

70٪ من ضحايا جريمة الاتجار في البشر من النساء



سلطة شاورما الدجاج

Chicken Shawarma Salad

تبحث الكثير من النساء اللاتي يتبعن أنظمة غذائية صحية، عن كيفية تحضير سلطة شاورما الدجاج؛ حيث تعد أحد أفضل الوجبات الشهية الصحية التي لا تزيد الوزن.

وإذا كنت تبحثين عن أكلات صحية للدايت، نقدم لك طريقة تحضير سلطة شاورما الدجاج خطوة بخطوة.

المكونات:

- صدر الدجاج: 2 صدر (مشوي)
- البطاطس: 2 حبة (مقطعة)
- الطحينة: 4 ملعقة صغيرة
- مربعات ومقلية)
- الخبز: 2 رغيف (مقطع مربعات)
- الزنجبيل: ربع ملعقة صغيرة
- الكمون: ربع ملعقة صغيرة
- بقدونس: حزمة (مفروم ناعم)
- ملح: ربع ملعقة صغيرة
- البصل: 2 حبة
- الفلفل أسود: ربع ملعقة
- الثوم: 3 فصوص (مهروس)
- الزبدة: 2 ملعقة صغيرة
- لبن زبادي: 3 أكواب
- سماق: 2 ملعقة صغيرة
- بهارات الشاورما: 2 ملعقة

طريقة التحضير:

- تبلي الدجاج بالسماق والفلفل الأسود والملح والكمون وبهار الشاورما، و6 ملاعق صغيرة من الزبادي وعصير ربع حبة ليمون حامض، واخلطي المكونات.
- اتركيها لمدة ساعة في الثلاجة، ثم حمري البصل، ثم أضيفي له الدجاج المتبل وحركيه من وقت لآخر حتى ينضج.
- أضيفي الزبدة وشوحي بسرعة.
- اخلطي كلاً من اللبن والطحينة وعصير الليمون الحامض وربع ملعقة صغيرة من بودرة من الثوم في وعاء الخلاط وافردي البقدونس المفروم في بايركس ثم ضعي البطاطس المقلية.
- أضيفي الخبز المحمص ويليها الدجاج.
- اسكبي فوقه خليط الزبادي وزينيه بالخبز المحمص والمكسرات والبقدونس.



رجيم البطاطس.. شروط تطبيقه وفوائده الصحية



بها، كالسلق أو الشوي، فهما اللذان يساعدان على خسارة الوزن ولكن القلي يقوم بالعكس.

- وتحتوي البطاطس على عدد من العناصر الغذائية والألياف، التي تساهم في الشعور بالشبع لمدة طويلة، كما تقلل من كمية السعرات الحرارية المتناولة لاحقًا في اليوم.

فوائد البطاطس الصحية

- تعمل البطاطس على صنع غلاف للمعدة، ما يفيد السيدات اللواتي يعانين من حموضة المعدة، وكذلك من التضخم في الأمعاء.

- تحوي البطاطس كمية عالية من البوتاسيوم، وتساعد في التخلص من الماء الزائد بالجسم.

- تحتوي على العديد من المغذيات الضرورية والمفيدة لصحة العظام، كالحديد، الفسفور، والكالسيوم، ما يفيد في حماية العظام وتعزيز صحتها.

- تحتوي على فيتامين B6 وفيتامين C، وكل ذلك يعمل على تعزيز صحة القلب، بجانب وقايته من الإصابة بالأمراض المختلفة.

- تساهم البطاطس أيضًا، في ضبط مستويات الكوليسترول في الدم، مما يؤدي إلى خفض خطر الإصابة بأمراض القلب.

ومن ضمن فوائدها المهمة، تقليل خطر الإصابة بالسرطان، بسبب احتوائها على حمض الفوليك الذي له دور مهم في إصلاح الشيفرة الوراثية المتضررة في الجسم، بالإضافة إلى منع الخلايا السرطانية من الانتشار.

هناك العديد من الأنظمة الغذائية التي تتبعها السيدات لإنقاص وزنهن، من ضمنها رجيم البطاطس، الذي يقوم على خسارة الوزن بشكل سريع.



- على الرغم من أن البطاطس مغذية، ولكنها لا تمتلك كافة العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم لصحة مثالية.

- النظم الغذائية التي تكون السعرات الحرارية فيها منخفضة تبطن عملية الأيض، وتعمل على تقليل كتلة العضلات على المدى البعيد.

شروط تطبيق رجيم البطاطس

هناك شروط يجب القيام بها من أجل اتباع رجيم البطاطس، وهي:
- الامتناع عن تناول البطاطس المقلية.

- السماح فقط بتناول البطاطس المطهّنة بطريقة صحية، كالسلق أو الشوي دون إضافات.

- بالنسبة للمشروبات المسموح بتناولها في فترة رجيم البطاطس، هي: الماء، الشاي، والقهوة.

- الامتناع عن وضع أي نوع من المنكهات على البطاطس، ومن الأفضل الاكتفاء فقط بكمية قليلة من الملح أو تجنب الملح أيضًا.

- بالنسبة للبطاطس التي يسمح بها فتكون العادية، أما البطاطس الحلوة فهي ممنوعة أثناء هذا الرجيم.

فوائد البطاطس لخسارة الوزن

- تتميز البطاطس بعدة فوائد بخسارة الوزن، ولكنها ترتبط بشكل أساسي بطريقة الطهي الخاصة

ويعتبر رجيم البطاطس، من الأنظمة الغذائية قصيرة المدى المساهمة في إنقاص الوزن بسرعة، إذ تشير بعض التجارب إلى أنه يساهم في خسارة ما يصل إلى نصف كجم يوميًا عن طريق عدم تناول أي شيء غير البطاطس، فهي مصدر لعدد كبير من العناصر الغذائية الهامة، كما أنها تحسن صحة الأمعاء بشكل أكثر تحديدًا.

ويتبع نظام رجيم البطاطس لفترة قصيرة نسبيًا، ويعتمد على تناول البطاطس فقط خلال أيام الرجيم، بالإضافة إلى تجنب تناول أي نوع آخر من الأغذية.

ويكون الرجيم خلال الفترة من 3 - 5 أيام فقط، وهو من الأنظمة القاسية، وهو منخفض في السعرات الحرارية، وعلى الرغم من أنه يساهم في إنقاص بعض الكيلوجرامات الزائدة، إلا أنه يوجد به عدد من السلبيات والمشاكل لذلك يجب الانتباه أثناء القيام به.

وتعتبر البطاطس من الأطعمة الصحية ولكنها ليست بديلًا عن باقي الأطعمة التي قد يحتاجها الجسم بشكل يومي، لهذا السبب يوجد عدد من الأضرار في هذا الرجيم، وهي:

- زيادة حالة الإمساك.

- خسارة الجسم لكمية الحديد، وهذا يسبب خطر كبير للصحة.

- فعال لفقدان الوزن على المدى القصير، ولكنه ليس حلاً طويل الأمد.





لازانيا الدجاج بالباشميل

Chicken lasagna with bechamel

تعد اللازانيا بشكل عام من بين أفضل الأكلات الشهيرة التي تتميز بمذاقها الشهي؛ لذلك تميل ربات البيوت إلى ابتكار الوصفات لتجنب الأكلات الروتينية.

ويمكن الاستعانة بوصفة لازانيا الدجاج بالباشميل، من أجل تجديد مائدة طعامك وإسعاد أسرتك؛ خاصة عند استقبال العزائم



المكونات:

لتحضير الصلصة الحمراء:

- زيت الزيتون: 2 ملعقة كبيرة
- البصل: 1 حبة (مفروم فرماً ناعماً)
- الجزر: 2 حبة (مفروم فرماً ناعماً)
- الكرفس: 2 عود (مفروم فرماً ناعماً)
- الثوم: فُصَّان (مفروم فرماً ناعماً)
- صدر الدجاج: 500 غراماً (مفروم)
- صلصة طماطم: 800 مل
- معجون الطماطم: ربع كوب
- أوريجانو: ملعقة صغيرة
- الحبق الأخضر: 4 أوراق (طازج، مفروم)
- مرق دجاج: ثلاث أرباع الكوب
- عجينة اللازانيا: 12 شريحة
- صلصة البشاميل: 3 أكواب (جاهزة)
- جبن البارميزان: كوب (طازج، مبشور)

طريقة التحضير:

- في قدر، حمّي الزيت واقليّ البصل والثوم.
- أضيفي الجزر والكرفس واطهي المكونات على نار متوسطة حتى تذبل الخضار.
- أضيفي الدجاج المطحون عصّجيه واخلطي حتى يتغيّر لونه.
- أضيفي معجون الطماطم وصلصة الطماطم ومرق الدجاج والأوريجانو والحبق الأخضر.
- اخلطي المكونات واتركها حتى تغلي.
- حمّي الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- في صينية بايركس مستطيلة الشكل، ضعي ثلث كمية صلصة الطماطم.
- ورّعي نصف كوب من البشاميل فوق الصلصة.
- ضعي طبقة من شرائح اللازانيا.
- ضعي نصف كمية الصلصة المتبقية ثمّ نصف كوب من البشاميل يليها لازانيا.
- أعيدي الكرة مرّة أخرى.
- انتهي بطبقة بشاميل على وجه الصينية.
- ورّعي جبن البارميزان فوق الصينية.
- أدخلني الصينية إلى الفرن لـ 25 دقيقة، وقدمي اللازانيا ساخنة.



الدكتور مشعل الشمري استشاري جراحة التجميل

يوضح أسباب ترهل الثدي وطرق العلاج

القلبية أو الدماغية أو احتمالية حدوث نزيف أو صعوبة الإفاقة من التخدير.

ما هي عمليات رفع الصدر؟

هذه العملية عبارة عن وضع أنسجة الصدر في مكانها وبالتالي شد الترهل ورفع الصدر.

كيف يتم تحديد مكان حشوات الثدي؟

بناء على طبيعة الثدي، يتم تحديد المكان، حجم الحشوة، ومقومات الجسم وخبرة الجراح.

ما عمر حشوات السيلكون؟

وجود عمر للحشوة لا يعني استبدالها أو الخضوع لجراحة بعد مرور هذه الفترة الزمنية التي تتراوح من 10 إلى 15 سنة ولكن لصحة السيدة يتم عمل فحص للتأكد من سلامة الحشوة.

من يناسبهن وضع حشوة السيلكون تحت الغدة؟

تناسب السيدات اللاتي يمارسن رياضة عنيفة.

ومن يناسبهن وضع حشوة السيلكون تحت العضلة؟

الحالات النحيفة جدًا والحالات التي خسرت وزنًا كبيراً عن طريق التكميم أو الحمية.

من منا لا يسعى أن يكون صاحب قوام ممشوق وجسد خالي من العيوب خاصةً أن الأغلبية العظمى من النساء يواجهن مشكلة بعد فترات معينة في أجسادهن من ناحية السمنة والترهلات في الصدر والبطن وهي مشكلة شائعة تتغلب عليها عمليات تجميلية يجريها دكتور مختص ذو خبرة عالية.



وبالتالي تكون بعيدة جدًا عن مناطق إفراز الحليب فلا تؤثر نهائيًا في الرضاعة الطبيعية.

لماذا يجب التوقف عن التدخين قبل إجراء أي عملية؟

لأن هناك مخاطر كبيرة يسببها التدخين أثناء العملية، مثل الإصابة بالجلطة

لذا، التقت «الجمهورية»، الدكتور مشعل الشمري؛ استشاري جراحة التجميل بعيادات "إيف كلينك"، وأحد أفضل جراحي التجميل في السعودية، للرد على بعض الاستفسارات التي تشغل بال كثير من السيدات..

ما أسباب ترهل الصدر عند غالبية النساء؟

الترهل يحدث غالبًا بعد الحمل والولادة، أو بعد فقدان الوزن أو مع التقدم في العمر.

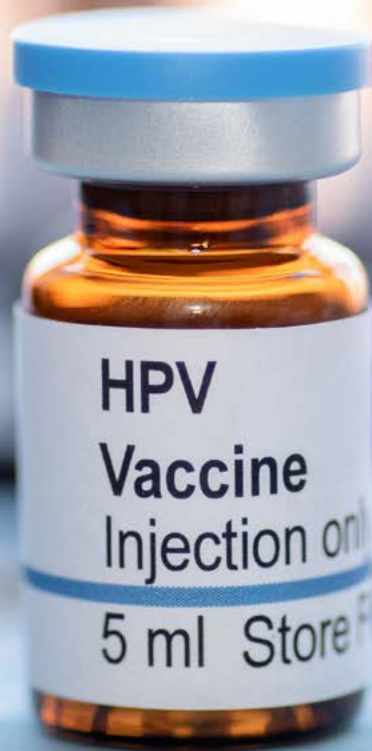
ما الطرق الأساسية لتكبير الثدي؟

حشوات السيلكون وحشوات الماء والملح وحقن الدهون الذاتية.

هل تؤثر حشوات السيلكون في الرضاعة الطبيعية؟

نحن نضع الحشوة تحت الغدة أو العضلة،





دراسة:

لقاحات الورم الحليمي البشري تقلل من الإصابة بسرطان عنق الرحم

وتعدّ العدوى طويلة الأمد بأنواع معينة من فيروس الورم الحليمي البشري، السبب الرئيس للإصابة بسرطان عنق الرحم، وهو رابع أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية التي كانت حدّدت شهر يناير من كل عام شهراً للتوعية بسرطان عنق الرحم.

وتُصاب حوالي 570,000 امرأة بسرطان عنق

أظهرت دراسة حديثة، أن التطعيمات ضد فيروس الورم الحليمي البشري، لها تأثير فعال في خفض معدلات الإصابة بسرطان عنق الرحم لدى الشابات، لكن الفحوصات السنوية تظلّ عنصراً حيوياً في تقليل المخاطر، بحسب خبيرة في المستشفى الأمريكي كليفلاند كلينك، التي علّقت على الدراسة.



على مدى سنوات عديدة، تتحوّل خلالها الخلايا ما قبل السرطانية إلى سرطانية، وهذا هو سبب أهمية الفحص، وفقاً للدكتورة أمارناث، التي أضافت أن على النساء المعرّضات لخطر اعتيادي البدء في إجراء الفحوص المنتظمة من سن 21 عامًا وحتى سن 65، وفقاً لتوصيات فرقة عمل الخدمات الوقائية بالولايات المتحدة.

وقالت الدكتورة: "تعدّ مسحة عنق الرحم أكثر الفحوص شيوعاً، وتتضمن مسح عنق الرحم لجمع الخلايا وتحليلها بحثاً عن أنواع عالية الخطورة من فيروس الورم الحليمي البشري فيها، وعن أية تغيرات في الخلايا ما قبل السرطانية".

وتوصى النساء اللواتي تتراوح سنهنّ بين 21 و29 عامًا، بإجراء مسحة عنق الرحم مرة كل ثلاث سنوات، بينما يمكن للنساء من سن 30 إلى 65 إجراء إما فحص مسحة عنق الرحم كل ثلاث سنوات، أو اختبار فيروس الورم الحليمي عالي الخطورة كل خمس سنوات، أو الفحصين معاً مرة كل خمس سنوات.

وأضافت: "وفقاً للتوصيات، لا تحتاج النساء فوق سن 65 عامًا إلى إجراء فحوصات عنق الرحم الروتينية لأن الخطر يكون أقلّ إذا لم يسبق لهنّ إجراء مسحة عنق الرحم غير الاعتيادية. لكن يمكن أن تصاب النساء في أي عمر بسرطان عنق الرحم، لذلك من المهم مراجعة طبيب الأمراض النسائية إذا ظهرت أية أعراض متعلقة بهذه الأمراض".

أما فيما يتعلق بالعلاجات، فقالت الدكتورة أمارناث، إنه في المراحل الأولى يمكن إزالة الأنسجة السرطانية جراحياً أو بالعلاج الإشعاعي.

وتشير منظومة كليفلاند كلينك للرعاية الصحية، إلى أن معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات يزيد على 90 في المئة من حالات الإصابة المكتشفة في المرحلة الأولى، ويمكن أن تشمل خيارات العلاج في المراحل اللاحقة الجراحة والإشعاع والعلاج الكيميائي.



واعتبرت الدكتورة أمارناث، التي لم تشارك في الدراسة، أن هذه النتائج "إيجابية للغاية"، ولكنها شدّدت على أهمية إجراء مزيد من الأبحاث، مؤكّدة أن الفحوص المنتظمة لسرطان عنق الرحم لا تزال مهمة، حتى في البلدان التي لديها برامج تلقيح.

وأشارت إلى وجود تباين في الاستفادة من اللقاح من شخص لآخر، وأن الحاجة إلى إجراء فحوص منتظمة تظلّ قائمة لدى من يختارون عدم التطعيم في الأساس، لافتة إلى أن معدل الاستفادة من هذا اللقاح في الولايات المتحدة يتراوح بين 50 و70 في المئة لدى المراهقين.

وأوضحت الدكتورة أن اللقاحات ليست مخصصة للنساء فقط، وقد ثبتت فعاليتها بالقدر نفسه للرجال في تجارب عشوائية واسعة، مشيرة إلى أن الرجال، علاوة على كونهم ناقلين للمرض، معرّضون لخطر الإصابة بمشكلات صحية أخرى تسببها سلالات فيروس الورم الحليمي البشري مثل سرطان الرأس والرقبة.

ويمكن أن يتطور سرطان عنق الرحم ببطء

الرحم كل عام، ويؤوفاً 311,000 امرأة سنوياً بسبب المرض، الذي يبقى مرضاً يمكن الوقاية منه كما يمكن علاجه لاسيما إذا اكتُشف مبكراً، وفقاً للدكتورة سودا أمارناث؛ طبيبة علاج الأورام بالإشعاع في كليفلاند كلينك.

وقالت الدكتورة أمارناث، إن أنواع فيروس الورم الحليمي البشري التي تسبب سرطان عنق الرحم تُسمى "الأنواع عالية الخطورة"، مؤكّدة أن لقاحات فيروس الورم الحليمي البشري تحمي من أكثر الأنواع عالية الخطورة شيوعاً، بالإضافة إلى بعض الأنواع منخفضة الخطورة التي تسبب مشكلات صحية أخرى.

وفي تعليق على فاعلية اللقاح، أشارت الخبيرة الطبية إلى دراسة رصدية حديثة نُشرت في مجلة "ذا لانست" نهاية العام 2021، رصدت آثار برنامج التلقيح الذي أقيم للفتيات في إنجلترا، في العام 2008. وبشكل عام، أفاد الباحثون بحدوث انخفاض كبير في الإصابة بسرطان عنق الرحم والخلايا ما قبل السرطانية، لاسيما في الفتيات اللاتي تلقين اللقاح بين سن 12 و13 عامًا.



هل تعاني من اضطراب عشق السرير؟..
**أعراض تؤكد الإصابة
بـ"كلينو مينيا"**

قد يجهل الأغلبية العظمى، اضطراب عشق السرير، فقد يتردد هذا المصطلح للمرة الأولى على مسامع البعض منا؛ على الرغم من أنه اضطراب شائع قد يصيب كثيرين.



الإسم العلمي لهذا المرض، هو "الكليينومينيا"، وهو اضطراب يدفعك للشعور بالرغبة الشديدة في النوم والبقاء في السرير لساعات طويلة.

ويؤدي هذا الاضطراب إلى شعور الشخص بصعوبةً بالغةً في النهوض صباحًا وترك السرير، وبطبيعة الحال يفضل إغلاق عينيه والنوم لساعاتٍ إضافيّة.

ما هو اضطراب عشق السرير؟

تعتبر الكليينومينيا، هوسًا، واضطرابًا عقليًا أو نفسيًا يجعل الشخص مهووسًا بالنوم، ويكره فكرة ترك الفراش لينام طوال النهار.

فمن المتعارف عليه، أن المعدل المثاليّ لساعات النوم للشخص البالغ يجب ألاّ تتجاوز الـ 7-8 ساعات، فيما يقضي الشخص الذي يعاني من الكليينومينيا 10 إلى 12 ساعة، وزيادًا 14 ساعة نائمًا.

وبشكل خطأ، يصف البعض الشخص الذي ينام كثيرًا بأنه كسول، على الرغم من أنه مريض، وعليه الذهاب إلى طبيب.

ويجعل هذا الاضطراب الشخص غير قادر على تحمل مسؤوليات العائلة وواجبات الأبوين، وكل ما يريده في الحياة يتمثل في الحصول على ساعات نومٍ إضافيّة.

أعراض مرض النوم (الكليينومينيا)

هناك أعراض مصاحبة لحالة الكليينومينيا، تتمثل في الآتي:

- صعوبة بالغة في مغادرة السرير.
- الرغبة في البقاء بالسرير بعد قضاء يوم طويل و متعب.
- الشعور بالاشتياق والعودة إلى الدفء

عند النظر إلى السرير في كل مرة.

• مشاعر سرور عند العودة للسرير.

• عدم وجود أي مشكلة عند الشخص المصاب بتناول الطعام و الشراب في السرير.

• الشعور بالأسف عند مغادرة السرير، لأجل أمر لا يستحق المعاناة.

أسباب اضطراب عشق النوم

ربما أنت مصاب بمرض "كليينومينيا" شائع الانتشار الذي يصيب 5 % من البشر، وأكثرهم من النساء.

في هذا الصدد، أشار الدكتور خالد المصليحي، استشاري الصدر واضطرابات النوم، إلى أن من أسباب المرض وقوع الإنسان تحت ضغط معين، فيصاب بالحزن والعزلة والاكتئاب والقلق، وهناك جانب مرضي آخر سببه فقر الدم والآنيميا، ويؤدي ذلك إلى نوم المريض في أوقات غير محددة لساعات طويلة.

كذلك ، ضمن الأسباب التي تتسبب في

المرض التعرض لصدمة حياتية قاسية مثل وفاة شخص قريب، أو ترك الوظيفة والتعرض للبطالة، ويشعر المصابون بالكليينومينيا بالرغبة في البقاء بالسرير بغض النظر عن النتائج.

طرق علاج مرض النوم

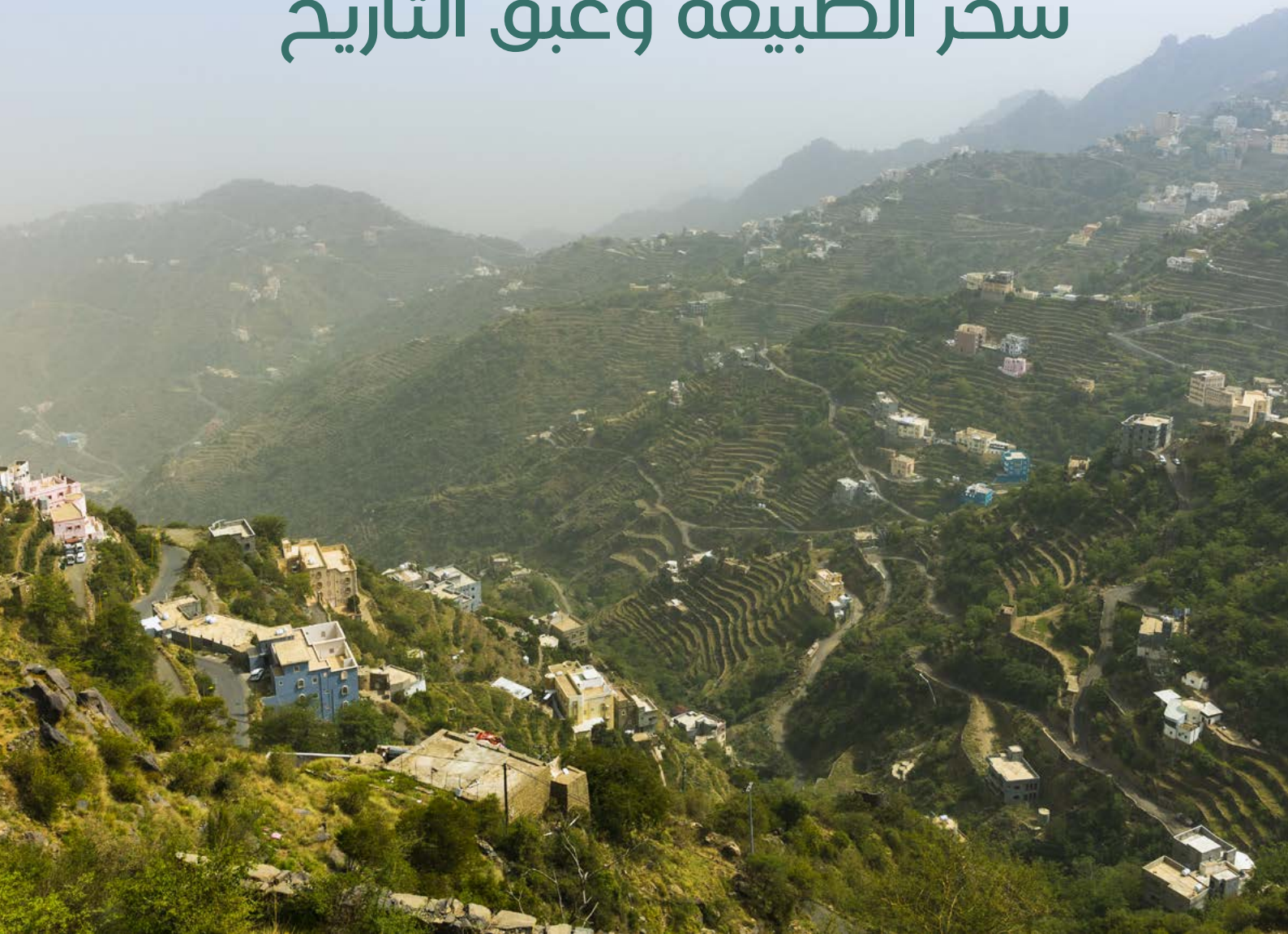
يتضمن علاج الكليينومينيا، بعض الأدوية الخاصة لعلاج الكآبة، وفق ما يحدده الأخصائي النفسي.

ويقول استشاري الصدر واضطرابات النوم، إن أولى خطوات العلاج تبدأ بفحص المريض مع تفهم حالته الصحية، وتتطلب تغيير نمط الحياة، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، ويعالج المرضى المصابون بفقر الدم بزيارة الطبيب المتخصص، وغالبًا ما يكون العلاج بوصفات طبية مخصصة.

وأشار الاختصاصي إلى أن علاج المرض له شقان، الأول نفسي والثاني طبي، محذّرًا من تهاون الأسرة بترك المريض وعدم استشارة الطبيب النفسي عند مشاهدة حالته.

شتاء جازان..

سحر الطبيعة وعبق التاريخ



فتعد جازان نجمة تتلألأ في سماء الطبيعة بدون منافس؛ إذ تحتضن على أرضها ما يجعلها مميزة عن غيرها من المناطق السياحية سواء بالمملكة أو العالم، وبشكل خاص، يمنح الشتاء، منطقة جازان، إطلالة ساحرة ويكسوها بأجواء رائعة تقطع الأنفاس لشدة جمالها وتفردھا،

كتبت: **سلسيل سعيد**

أنعم الله على جازان، بتلك المظاهر الخلابة والساحرة والمقومات الفريدة، التي جعلتها تتربع على عرش أكثر المناطق الطبيعية جذباً للزوار بالمملكة.





التي تناسب مختلف الفئات.

فإذا كنت تبحث عن الدفء في هذا الوقت من العام، لا تتردد في التوجه نحو جازان للاستمتاع بفعاليات موسم شتاء جازان الذي انطلق للمرة الأولى في عام 2008.

ويمكنك الاستمتاع بشتاء جازان على طريقك الخاصة، من خلال تجهيز حقيبتك والتوجه في رحلة قصيرة نحو أفضل الأماكن الخلابة بجازان في هذا الوقت من العام، للاستمتاع بالفعاليات الخاصة بالموسم الترفيهي والثقافي، وزيارة أفضل المناطق السياحية بالمنطقة.

▲ جزيرة فرسان

يمكنك زيارة جزيرة فرسان، بل لا يمكن أن تصل إلى جازان دون التوجه إلى تلك الجزيرة الساحرة التي تمنحك شعوراً بالراحة والهدوء والأمان. تعد الجزيرة بين أبرز المواقع السياحية التي تشهد إقبالاً في جازان؛ حيث تتميز بسحر شواطئها الجميلة في الصيف والشتاء على حد سواء.

وتتمتع بتلك الرمال الفيروزية التي يمكن أن تمدك بالدفء الذي تبحث عنه في مثل هذه الأجواء الباردة، ولا تنسى الاستمتاع بزيارة المحميات الطبيعية التي تميز تلك الجزيرة.



يُعد بمثابة استغلال أمثل لمقومات الجذب السياحية في هذه المنطقة الرائعة.

يقدم موسم شتاء جازان، مجموعة لا حصر لها من الفعاليات التي تجذب المزيد من الزوار العاشقين للطبيعة الخلابة، حيث توفر مجموعة متميزة من الأحداث

فستجد نفسك بين أجوائها البديعة ووادئها الخضراء، وبحارها الراقصة التي تتميز بالدفء في الشتاء، فضلاً عن تلك الجبال الشامخة التي تعانق السحاب.

لذلك، تشهد جازان في هذا الوقت من كل عام، إطلاق موسم شتاء جازان الذي



المرتفعات الجبلية الخلابية

بطبيعة الحال، لا يمكن النزول في جازان دون التوجه في جولة سريعة لزيارة تلك المرتفعات الجبلية الشامخة التي تعانق السحاب، فهي من المقاصد السياحية التي يأتي إليها الزائرين من كل مكان، للهروب من زحام وضج المدن.

تتميز تلك المرتفعات الجبلية بمناخها المعتدل، وأمطارها المستمرة التي تجذب عشاق الأجواء الشتوية، ومدرجاتها الزراعية، وغاباتها الطبيعية في جبال فيفا، والعارضة، وبنبي مالك، والعيديابي، والريث، وهروب، وآل تليد، وآل علي، وآل خالد، والحشر، والجبل الأسود، وقيس، والعبادل.

وهناك كذلك تلك الجبال التي تمتاز بشلالاتها وأوديتها وعيونها الحارة التي تعالج الكثير من الأمراض الجلدية، إضافة إلى ما تشتهر به هذه المرتفعات من زراعة البن والموز والزيتون والنباتات العطرية. يمكنك الذهاب في مغامرة إلى جبال جازان الساحرة، للحصول على ذكريات دافئة ومثالية في هذه الأجواء.

في جازان، والتي فتحت أبوابها لاستقبال زوار موسم شتاء جازان بعد أن استعدت في حلنها الجديدة لاستقبالهم، فلا تنس أن تلتقط الصور التذكارية الجميلة في هذا الصرح التاريخي الرائع.

الساحل البحري في جازان

ولا تجعل الشتاء يقف عائقاً أمام زيارة الساحل البحري الساحر الممتد من مركز الشقيق، شمالاً إلى مركز الموسم جنوباً بطول يقارب 250 كيلو متر.

تمتاز شواطئ الساحل البحري في جازان على امتدادها برمالتها وشعبها المرجانية ووفرة صيدها من الأسماك، ويتميز بتوفر الخدمات التي يحتاجها مرتاديه على مدار العام.

كذلك، تستمتع بالدفء الذي يشجعك على الذهاب في رحلة شاطئية للاستمتاع بالأجواء الرائعة النقية، خاصة تلك التي تميز شاطئ المرجان، الذي يتمتع بالمياه الصافية، والخدمات الترفيهية المتكاملة القريبة منه، بالإضافة إلى الشاطئ الجنوبي، وشاطئ الموسم وغيرهم.

لا تتوقف المتعة في جزيرة فرسان عند هذا الحد، بل ستكون على موعد مع أبرز المعالم الأثرية التي تخطفك إلى أجواء مختلفة ومميزة، فعليك زيارة قلعة لقمان التي تقع في طريق قرية المحرق.

ويمكنك زيارة بيت الجرمل الأثري، الذي يقع في جزيرة قماح على مساحة تقدر بـ (3636) متر مربع، وبيت الرفاعي الذي يستقر كلؤلؤة بيضاء بارزة وسط جزيرة الفرسان، والذي يتميز بتفاصيل البناء الرائعة والزخارف التي تشد الزائرين إليها.

ولا تنس الذهاب في جولة ساحرة لرؤية مسجد التابوت، الذي يعد من أقدم المساجد المبنية من الحجر المنقبي والجص، ويقدر عمره بـ 300 عام، فيما تبلغ مساحته 523 متر مربع؛ حيث تقام فيه الصلاة حالياً بعد تجديده ضمن مشروع سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، لتطوير المساجد التاريخية.

القلعة الدوسرية

مع انطلاق موسم شتاء جازان، أُعيد فتح أبواب القلعة الدوسرية أمام الزوار من جديد، بعد الانتهاء من تطويرها؛ حيث تعد أحد أهم المعالم السياحية في جازان، فلا يصل زائر إلى جازان دون أن يلاحظ تلك القلعة الشامخة التاريخية التي تقع أعلى قممها التي تطل على ضفاف البحر الأحمر.

تعد القلعة الدوسرية مثل التاج الذي يكمل هذه المدينة العتيقة؛ حيث تقعد على مرتفع الشرف المطل على جبل الملح، وتقدر مساحة القلعة بـ 900 متر، فيما تقع على ارتفاع 150 متر فوق سطح البحر، ويأخذ شكل القلعة شكل المربع.

تتكون قلعة الدوسرية من دورين وأربعة أبراج أسطوانية الشكل، ويتخلل الأبراج وجدرانها العديد من الفتحات المستخدمة للأغراض العسكرية.

فهي من الوجهات السياحية الساحرة







في اليوم العالمي لسرطان الطفل.. طرق الوقاية منه وكيفية اكتشافه مبكراً



كتبت: أمل حمدي

يُطلق على السرطان "المرض الخبيث" وهو بالفعل كذلك، خاصة إذا كان المصاب به طفلاً صغيراً. ويجب توعية الأسرة جيداً بمرض السرطان ومدى خطورته على الأطفال؛ لذلك يحتفل العالم في 15 فبراير من كل عام، باليوم العالمي لمكافحة مرض سرطان الأطفال.

لخص هذا اليوم؛ لرفع مستوى الوعي بهذا المرض وخطورته على صحة الطفل، بجانب التوعية بمخاطره، وحتى يتم دعم الأطفال المصابين، والعمل على تحسين علاجه ورفع مستوى الرعاية الطبية.

ووفقاً لإحصاءات منظمة الصحة العالمية، يتم تشخيص نحو مائتي ألف طفل بالسرطان سنوياً، تتدهور صحة نصفهم بسبب تأخر اكتشاف إصابتهم بالمرض، وعدم تواجدها المستلزمات الطبية الحديثة اللازمة للعلاج؛ لذا ارتفعت نسبة الإصابات بين الأطفال حتى عمر 18 سنة إلى 20% وهي في ارتفاع مستمر بكل دول العالم.

أسباب سرطان الأطفال

يبدأ سرطان الأطفال في إحداث تغيير جيني في خلايا فردية، والتي تنمو فيما بعد حتى تصبح كتلة أو ورماً، ويبدأ في غزو أجزاء أخرى من الجسم؛ ما قد يؤدي للوفاة.

وحاولت بعض الدراسات، تحديد أسباب الإصابة بسرطان الأطفال، ولكنها تظل مجهولة، باستثناء عدد قليل جداً من أنواع سرطان الأطفال التي وجدت أنها تحدث بسبب العوامل البيئية أو العوامل التي تكون متعلقة بنمط الحياة.

- شعور الطفل بصداق مستمر مع القبيء.
- فقدان ملحوظ في وزن الطفل.
- شعور الطفل بحمى غير مبررة.

كيفية الحماية

لكي نحمي أطفالنا من الإصابة وزيادة مناعتهم، يجب اتباع عدد من النصائح والإرشادات الصحية، ومنها:

التغذية الجيدة

تلعب التغذية الجيدة السليمة دوراً مهماً في حماية صحة الأطفال، بداية من مرحلة الرضاعة؛ حيث تعد الرضاعة الطبيعية من أهم المصادر الأولى للمناعة، والتي تحمي الطفل من السرطان والسمنة والسكر.

وتجنب تناول السكر والملح والعسل في السنة الأولى من عمر الطفل، بالإضافة لجعله يتناول الفاكهة والخضروات، وشرب كميات كافية من المياه.

تطعيم الطفل

يجب تطعيم الطفل ضد التهاب الكبد B، فهو واحد من أسباب سرطان الكبد

وينبغي تركيز الجهود بشكل جيد على السلوكيات التي تساهم في وقاية الطفل بحيث يمكن الوقاية منه عندما يصبح بالغاً.

وقد أشارت البيانات، إلى أن حوالي 10% من الأطفال المصابين بالسرطان يكون لديهم استعداد مسبق للإصابة به؛ وذلك لأسباب تتعلق بعوامل جينية؛ لذلك يجب إجراء الكثير من الأبحاث لتحديد العوامل التي تؤثر في إصابة الأطفال بالسرطان.

أعراض الإصابة

هناك بعض الأعراض التي تصيب طفلك، ومنها يمكن معرفة ما إذا كان يعاني من السرطان أم لا؛ لذا يجب على الوالدين مراقبة أطفالهم في حالة ظهور عليهم أي من تلك الأعراض، التالية:

- ظهور شحوب في البشرة مع تغيير في شهية طفلك.

- تواجد بعض الكدمات في جسد طفلك ولكن في أماكن متفرقة.

- وجود عرج في مشية الطفل.

- إصابة الطفل بعدد من الأمراض المناعية وغيرها.



في مرحلة البلوغ؛ لذا يجب إعطاء طفلك لقاحات سرطان عنق الرحم وكذلك لقاحات فيروس الورم الحليمي للفتيات التي تتراوح أعمارهن بين 11 و12 عامًا.

▶ ممارسة الرياضة والنوم مبكرًا

لا بد أن يمارس الأطفال الأنشطة الرياضية وهم في سن صغيرة لحمايتهم والحفاظ على صحتهم، كما يجب الحرص على نومهم مبكرًا وإتاحة قسط كافٍ من النوم لهم، وكذلك، تناول وجبات متوازنة يكون محتواها البروتينات والدهون الأمنة.

▶ تجنب الإفراط في تعرض الطفل للأشعة فوق البنفسجية

يجب أن يتجنب طفلك الإفراط في التعرض للأشعة فوق البنفسجية، بعدم التعرض المباشر للشمس كثيرًا، مع إبعاد الطفل عن المدخنين.

▶ تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات

نقص الفيتامينات في أجسام الأطفال، يسبب الإصابة بالأمراض السرطانية؛ لهذا السبب ينبغي أن يتناول الطفل الخضراوات والفاواكه الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن، وكذلك مضادات الأكسدة التي من شأنها تقوية مناعة الطفل؛ بحيث

مثل البطاطس المقلية، أو المشروبات الغازية، كذلك الحلويات الضارة، والوجبات السريعة، والكافيين في الشاي والقهوة والشكولاتة، فهذه الطريقة من أفضل طرق الحماية من سرطان الأطفال.

▶ التشخيص المبكر

لو لاحظت أن طفلك يشعر بعدد من الأعراض، مثل: الحمى، والصداع الحاد والمستمر، وألم العظام وغيرها، فلا بد من عرضه فوراً على طبيب لأن تشخيص السرطان مبكرًا يجعل استجابة الطفل للعلاج سريعة، بالإضافة إلى تخفيف معاناته، مع عمل فحوصات بشكل دوري للاطمئنان على صحته.

تجعله يقاوم السرطان.

ومن الجيد أن يتناول الطفل الحبوب فهي تمنح الجسم فيتاميني B وB17، بجانب فيتامين D الذي يكتسبه الجسم عن طريق التعرض لأشعة الشمس ولكن يجب أن يكون ذلك في فترة ما قبل الشروق أو ما قبل الغروب لمدة 15 دقيقة على الأقل.

▶ تجنب أطعمة المواد الحافظة

ينبغي على الأسرة أن تحافظ على صحة أطفالها، بتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة، والاعتماد على الأطعمة الصحية، وعدم تناول أطعمة

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

إتيكيت المخيمات.. رياضة واستكشاف أماكن جديدة

L بعيداً عن ضوضاء المدينة، وانشغالات العمل، وضغوط الحياة؛ قد ترغب في رحلة استجمام ممتعة، لمدة أسبوع أو عشرة أيام أو أكثر.





تشغيل جي بي اس.

تذكرها للتمتع برحلة سعيدة .

ومع أجواء فصل الشتاء، يتجه الكثيرون لقضاء العطلة، وأمتع الأوقات في المخيمات؛ حيث بيت كبير من الشعر، يزين بالجلسات الخارجية وملعب للأطفال، ومسطحات خضراء، وفواحة الشتاء التي تبعث الدفء والطمأنينة.

إحساس ولا أجمل، عند الجلوس لمطالعة مشهد غروب الشمس في الأفق وبزوغ ضوء القمر، والتجمع مع أصدقاء الصحاري أو التفاف الأهل والأحباب، حول جمرة النار ضمن أجواء المساء الباردة.

بل إن الكثير من النظريات، وصفت رحلة المخيمات بأنها تحفز الروح للإيجابية، وتزيد الألفة والود، مع جو مفعم بالنشاط والحيوية، وحب الطبيعة وقضاء وقت فيها، مع استكشاف أماكن جديدة، يمنح النفس الشعور بالراحة.

ورغم التقدم الحضاري الذي نعيشه، إلا أن التخييم وسيلة للراحة، مع ممارسة نشاطات عدة يشارك فيها الجميع خاصة الشواء.. مع كل هذا هناك آداب وسلوكيات للتخييم في الشتاء أي ما يعرف بـ«إتكييت المخيمات»، لابد من

7 اختيار الخيمة من قماش غير قابل للاحتراق.

8 إعداد وتجهيز مولد الكهرباء، والتدريب مسبقًا على إمكانية إطفاء الحريق بالطفاية وإمكانية تشغيلها.

9 اتباع المسموح به في المنطقة التي اخترت التخييم فيها.

10 إعداد جميع الإسعافات الأولية.

11 الحذر من الطهي وإشعال النار في الخيمة.

12 إعداد قائمة وتسجيلها ومراجعة الأدوات التي ترافقك، كأدوات الطهي، وحقبة يدوية، وطارد الحشرات، وواقى الشمس، والأغطية والفرش القابل للنفخ، شرشف عدة، والملابس والأحذية، والفوانيس التي تعمل بالبطارية أو تعمل بالوقود.

1 التخطيط مسبقًا للرحلة أمر ضروري، ودراسة المكان جغرافيًا، من حيث السلامة، والنظر إلى حالة الطقس، كالمطر الغزير أو أجواء البرد القارسة وأخذها في الاعتبار من خلال النشرة الجوية؛ إذ لا يفضل التخييم بهذه الأجواء، أو تأجيل موعد التخييم لحو أفضل.

2 وجود البوصلة المغناطيسية مع أكثر من شخص.

3 إعطاء فكرة للأطفال عن التخييم، إذا كان هو تجربتهم الأولى.

4 إعداد حقيبة الإسعافات الأولية، وطفاية الحريق، وكراسي التخييم، وتجهيز أدوات الطهي.

5 التأكد من شبكات الاتصال وتوفرها بالمنطقة المراد التخييم بها، ويفضل المناطق القريبة من المدينة.

6 التأكد من إعدادات الوصول لموقع التخييم في أجهزة الهاتف وإمكانية

ديكورات المنزل المعاصر بتصاميم مستوحاة من السبعينيات



هناك تصاميم وديكورات مهما مر عليها الزمن، تظل محتفظة بروبقها، ما دفع العديد من المصممين، إلى استلهام ديكورات المنزل المعاصر من سبعينيات القرن الماضي بشكلها المميز.



المفروشات المخمل فهي من الأشياء التي تعطي لمسة فنية ورائجة حتى هذا العام.

توظيف المخمل مع موضحة السبعينيات

يمكنك توظيف المخمل بشكل متناسق في منزل المعاصر، مثل تصميم أريكة مخملية باللون الأخضر القوي، مع عدد من الإكسسوارات من طراز الريترو، لتعطيك شكلاً جيداً في الديكور.

كما يمكنك توظيف مفروشات من المخمل في منزلك، عن طريق القطع الرئيسية في الصالة أو من خلال توزيع بضع وسائد على الأريكة بطريقة متناسقة؛ حيث إن المخمل يضيف لديكور منزلك المعاصر الفخامة.

المدفأة

تعتبر المدفأة هي قلب المنزل، خاصة إذا كنت ترغب في تصميم منزل المعاصر وفقاً لموضحة الريترو «السبعينيات»، لتعطي مظهراً جالياً في المنزل، ويتم تلييسها بحجر ظاهر، ليزيد تأثيرها في المكان الذي تتواجد فيه.

تدرج الألوان في الديكور

يعتبر تدرج الألوان، من الأمور التي يمكنك الاعتماد عليها في تصميم ديكورات المنزل المعاصر المستوحى من السبعينيات، بالإضافة إلى النسيج المخملي في الأثاث العصري الذي تأثر بالطابع الريترو.

كذلك، نلاحظ وجود البلاط المنقوش الذي يميز الأرضيات، والسجاد المطبوع بأشكال مثل الحيوانات أو الزهور.

وبات طراز الريترو، الذي عرف في السبعينيات، ضمن التصاميم الداخلية التي يتبعها حالياً مهندسو الديكور في 2022، لتعطي لمسات فنية عالية، بجانب بعض المواد والألوان والأشكال.

عندما تذهب في جولة بسيطة على معارض المفروشات، ستلاحظ الألوان القوية عادت مرة أخرى للواجهات، بالإضافة إلى توظيف عدد من القطع الملفتة في المساحة الداخلية.

ويمكن القول، إن موضحة السبعينيات عادت مجدداً في ديكورات المنزل المعاصر عبر المفروشات وملحقاتها؛ حيث يمكنك وضع بعض اللمسات في الديكور الداخلي من زمن السبعينيات بطريقة ساحرة وملفتة.

الألوان القوية

تعتبر ألوان الطراز الريترو من الألوان الجريئة، مثل البرتقالي والأصفر والذهبي والأخضر؛ حيث يمكن توظيفها بشكل جيد في المساحة المعاصرة، ويمكن القيام بها من خلال طلاء الجدران أو ورق الجدران أو تطبيقها في السجاد أو خزائن المطبخ، أو المفروشات بشكل متناسق.

كما يمكنك تطبيق ورق الجدران بنقوش كبيرة، فهو من العلامات التي تدل على طراز الريترو، ويفرض حضوره في مساحة ديكور المنزل المعاصر ويجعلها ذات طابع مشرق ومميز في منزلك.

كذلك، يمكنك اعتماد الكراسي المشغولة من الروطون، التي تحمل طابع السبعينيات، كما يمكنك تطبيق





ليلى مراد..

صوت الحب وقيثارة الفنّاء العربي

ملاحمها عبارة عن غنوة جميلة تشعر معها بالسعادة عند النظر إليها، مثل صوتها العذب الذي كان يملأ المكان التي تتواجد فيه، وكانت تُعد من المواهب الاستثنائية في جيلها وحتى في الأجيال التي جاءت بعدها.. هي النجمة ليلى مراد.



الأغاني الرومانسية التي ما زالت تتناقل عبر الأجيال حتى الآن.

حياتها الزوجية

تزوجت ليلى مراد من الفنان أنور وجدي، وكانا من أشهر الثنائيات الرومانسية المصرية في ذلك الوقت، وشكلا معاً ثنائي في السينما أحبه الجميع، وعرض عليها أنور الزواج أثناء تصويرهما فيلم «ليلى بنت الفقراء» عام 1940، وقد استمر زواجهما 7 سنوات حتى انفصالاً زوجياً وفنياً في عام 1953، بعد أن قدما معاً ما يزيد على 10 أفلام ناجحة.

صخرة ليلى مراد

كانت ليلى تمتلك رصيداً كبيراً من حب الناس، فروحها وملاحمها الراقية جعلها تدخل قلوب الكثيرين، ولقيت بأكثر من لقب مثل «صوت الحب»، ولقبها الأشهر كان «قيثارة الغناء العربي».

وارتبط اسم ليلى مراد، بالصخرة التي غنت فوقها أغنياتها الشهيرة «بحب اتنين سوا»، في مرسى مطروح، وأطلق على الشاطئ الذي غنت عليه «شاطئ الغرام» نسبةً إليها.

توفيت النجمة ليلى مراد؛ صاحبة الصوت النقي والملاحم الراقية، يوم 21 نوفمبر عام 1995م.

دخولها عالم السينما؛ إذ قام باختيارها المخرج «محمد كريم» عام 1937 كي تمثل أول أفلامها السينمائية وهو «يحيى الحب» أمام موسيقار الأجيال «محمد عبد الوهاب».

لم تتميز ليلى مراد بصوتها فقط، فقد كانت ذات كاريزما عالية، حتى إنه قد أعجب بأدائها وغاناتها عميد المسرح العربي «يوسف وهبي»، فرشحها لدور البطولة أمامه في فيلم «ليلة ممطرة»، وبعد ذلك توالى عليها الأدوار السينمائية بسبب تفوقها ونجاحها. بالإضافة إلى أنها الفنانة الوحيدة التي حمل بعض أفلامها اسمها الحقيقي «ليلى».

وفي فترة الأربعينيات، كانت النجمة المصرية الأعلى أجراً؛ حيث كانت تتقاضى مبلغ 10 ألف جنيه مصري عن دورها في الفيلم، وهو يعتبر من الأرقام الكبيرة حينها.

وعلى الرغم من اعتزال الفنانة ليلى مراد الفن مبكراً؛ من أجل تربية أبنائها، إلا أنها قدمت حوالي 27 فيلماً كلاسيكياً، وأكثر من 1200 أغنية، تعاونت فيها مع كبار الشعراء والملحنين؛ حيث نجحت من خلالهم في رسم صورة راقية عن المرأة المصرية في أربعينيات وخمسينيات القرن الماضي، وأثرت العالم الغنائي بعدد هائل من

وُلدت ليلى مراد، صاحبة الصوت العذب في الإسكندرية 17 فبراير عام 1918، وهي تنتمي لأسرة مصرية، اسمها الحقيقي «ليليان» ووالدها هو المغني والملحن إبراهيم زكي موردخاني المشهور باسم «زكي مراد»، وأدى أوبريت «العشرة الطيبة» الذي قام بتلحينها الموسيقار سيد درويش؛ ووالدها كانت ابنة متعهد الحفلات إبراهيم روشو؛ وشقيقها الأصغر الفنان المعروف والموسيقار «منير مراد».

تخرجت ليلى في مدرسة راهبات "نتردام"، ولكن صوتها المميز، كان سبب في اشتراكها في الكورال، إلى أن تتلمذت وتعلمت على يد الملحن «داود حسني»، ووالدها «زكي مراد» بعد عودته من السفر.

حاز صوت ليلى مراد إعجاب الجميع؛ حيث بدأت الغناء في الحفلات الخاصة وبعد ذلك ذهبت للحفلات العامة، ثم تقدمت للإذاعة كمطربة في عام 1934 ونجحت بامتياز.

وفي عمر الـ16 عامًا قدمت أولى أغنياتها في الإذاعة المصرية، وكانت موشح «يا غزالاً زان عينه الكحل». وحينها لاقت نجاحاً جماهيرياً لافتاً، لتقوم بعدها في البدء بتسجيل اسطوانات غنائية بصوتها، وشهرتها في الغناء كانت سبباً في



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