

الجمهورية

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

كيف نتحدث
مع الأطفال عن
الحرب؟

السياحة في نيوم..
طبيعة ساحرة
وأسلوب استثنائي

10

تحديات يواجهها
الآباء والأمهات لتربية
الأبناء في 2022



مؤتمر تمكين المرأة..

إنجازات مشرفة وقصص نجاح ملهمة
لسيدات تفوقن عالمياً



رواد الأعمال

Entrepreneurs

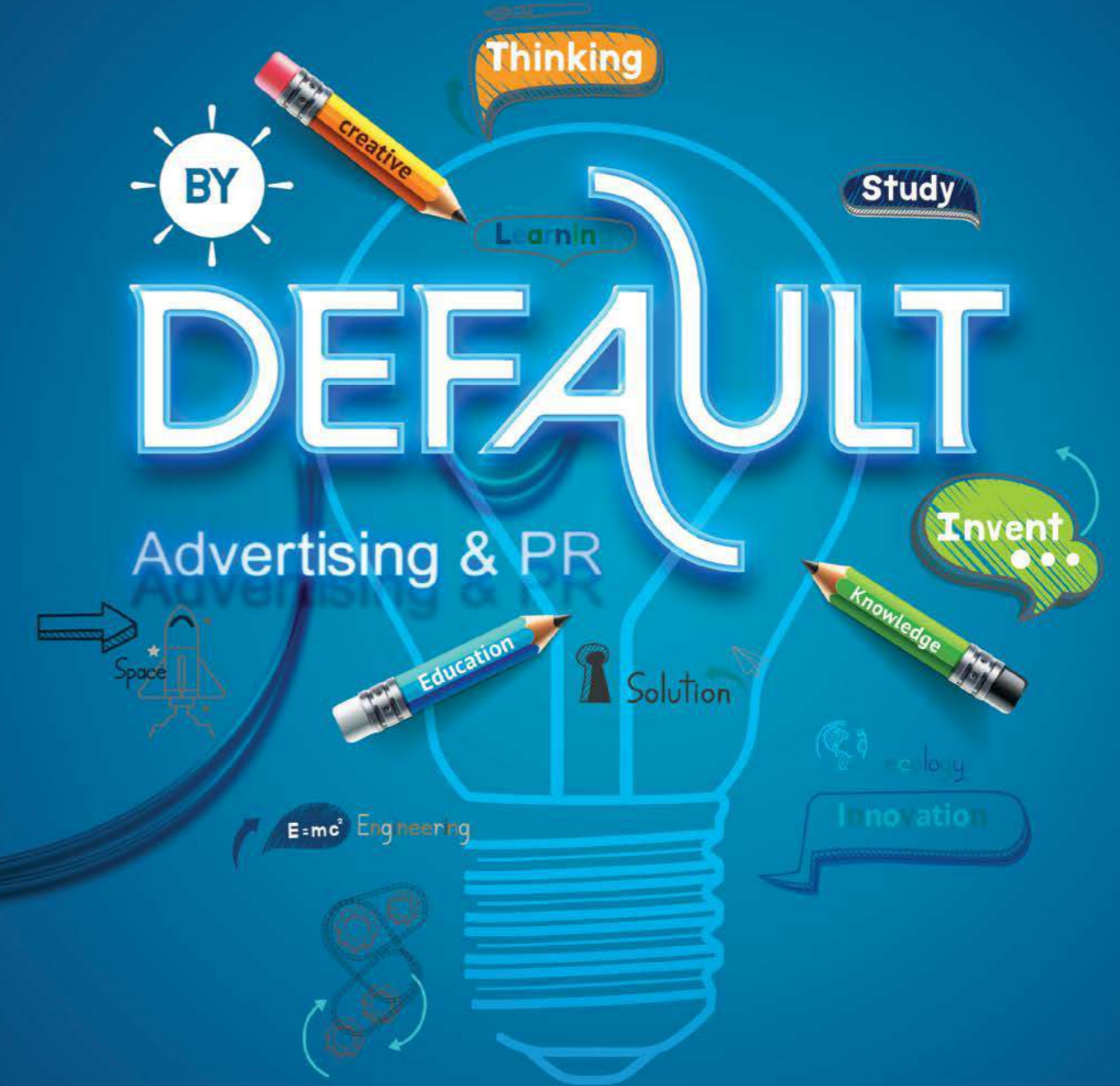
مجلة شهرية تصدر من الرياض، تهتم بريادة الأعمال والمشروعات الصغيرة والمتوسطة، وتطوير العمل الحر، وتعزيز دور رواد الأعمال، ورفع مستوى الوعي التقني، والاقتصاد الرقمي والمعرفي.



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



النتيجة الحتمية
للدعاية والعلاقات العامة



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

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

الجمهورية

الناشر: دار سواحل للنشر

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صبحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان

تصميم: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

Publisher: Sawahl For Publishing

Editor in Chief: 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 ميساء الهاشمي

المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف

رئيس قسم التحول الرقمي: ايمان ابراهيم

مدير العلاقات العامة: مشاعل المعيدر

أخصائي علاقات عامة: بدر المطيري - الحسين الجميمي

الاتصال التسويقي: ريم البيلالي - اثير العبيدالله

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

CEO: Rola Al-Ouda

Magazine Consultant: Dr. Maisaa Al Hashemi

Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera

Director of Development & Marketing: Abdullah El-Sherif

Head of Digital Transformation Department: Eman Ibrahim

PR Manager: Mashael Al-Muaither

Public Relations Specialists: Bader Al-Mutairi - Al-Hussein Al-Jumaimi

Marketing Communication: Reem Al-Bilali - Ather 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

P.O. Box 23358

Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

لمراسلتنا

الإدارة

aljawahara@ep-mena.com

التحرير

ahmed.s@sawahl.com

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.

أول الكلام

أهلاً رمضان.. شهر العبادة والتسامح

وعلي كل مسلم، الحرص على عدم ظلم أحد ليس له مُستعان إلا الله، وألا ينام وغيره يتلوى جوعاً، وأن يجتهد لتحويل اجتماع الأسرة على مائدة الإفطار إلى مناسبة لغرس قيم الفضيلة والأخلاق الحميدة.

وشهر رمضان أفضل وقت لنشر التسامح والعفو ونبذ الخصام والعنف؛ فالتسامح هبة ربانية ينالها الصادقون والطيبون وأصحاب القلوب الكبيرة، وهو دليل على نقاء القلب وصفاء السريرة، ودليل قوة وليس ضعفاً؛ فالتسامح سينال حتماً رضا الله ورضا الناس ورضا النفس، وقبل ذلك احترام الجميع.

ويشير التسامح إلى أن صاحبه يتمتع بتربية نبيلة، وخلق، وطالما نحن في شهر الخير الذي يزداد فيه العطاء الروحي والمادي، نتمنى أن يتواصل عطاء المسلم ليشمل الجميع، وأن يبذل كل جهد ممكن لنشر الفضائل والقيم النبيلة، وأن يزداد وعيه برسائلته تجاه دينه ووطنه ومجتمعه، وأن يعمل مع الآخرين على برامج التوعية الدينية والمجتمعية، وتطوير المجتمع المحلي؛ لنسهم بتكاتفنا وتعاوننا في بناء المجتمع المسلم المثالي.

خالص التهاني والتبريكات بحلول شهر رمضان المبارك، سائلين المولى عزّ وجلّ أن يكون عوناً لنا ولكم على صيامه وقيامه، وأن يتقبل منا ومنكم صالح الأعمال، وأن نشهد امتداداً كبيراً لأعمال الخير.. وكل عام والجميع بخير.

وجاء الشهر الفضيل؛ شهر العبادة والمحبّة والتسامح وكبح الشهوات وصورن الغرائز، شهر رمضان الذي تنهذب فيه النفوس، وتتخلص فيه من الشوائب، ومن كل ما يؤثر على العبادة؛ فالمسلم يتجه إلى العبادة بإخلاص؛ لأن جزء الصائم لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى.

وفي رمضان، تهدأ النفوس، وتسكت الأفواه عن فاحش الأقوال، ويعيد المسلم ترتيب دواخله، ويبتعد عن الأفعال المضرة بالآخرين في جميع أوجه الحياة.

وليس كافيًا في شهر رمضان، أن يركز المسلم على العبادات فقط؛ فهناك قيم أخرى تضاعف من تهذيب النفوس، وتحول الحياة بأكملها إلى قيم جميلة؛ أولها التواصل؛ فالشهر المبارك مناسبة طيبة لأن يتواصل الناس؛ فعلى كل مسلم أن يسعى إلى التواصل مع أرحامه وأهله وعشيرته وأصدقائه، مهنتاً ومباركاً بقدوم رمضان، داعياً لهم بالخير، متمنياً لهم الصحة والعافية، وأن ينعم الله عليهم بحلو الحياة وجمالها، وأن يبعد عنهم مصائب الدهر وضنك العيش والأوبئة والأمراض.

والتواصل يُقرّب المسافات بين الناس، ويسهم في تقليل التوتر، ويؤسس لعلاقات إنسانية تقوم على التكافل والتكامل والتراحم والتعاون.



12

مؤتمر تمكين المرأة..
إنجازات مشرفة وقصص
نجاح ملهمة لسيدات
تفوقن عالمياً



30

سلامتك

5 نصائح لعلاج الفشل
في العمل



أناقة وجمال

18
في عرض صامت..
إطلاق مجموعة
Giorgio Armani
لخريف وشتاء 2022



طفلك

32
كيف نتحدث
مع الأطفال عن
الحرب؟



علاقات أسرية

38
10 تحديات يواجهها
الآباء والأمهات لتربية
الأبناء في 2022

ثقافة وفنون

52
مسلسلات رمضان 2022..
شراكة مصرية خليجية
وأجزاء جديدة بانتظار
الجمهور



أكلت من

62
9 أطعمة تزيد حرق
الدهون لخسارة
الوزن سريعاً

العبادة

66
6 طرق للإقلاع عن
التدخين



70

رحلة إلى

السياحة في نيوم..
طبيعة ساحرة
وأسلوب استثنائي



تحت العشرين

74
الأم وبناء شخصية
طفلها المراهق
6 سلوكيات ضارة



78

أفكار للبيت

ديكورات غرف
المكتب 2022
في منزلك.. هذه
الألوان المثالية



صندوق التنمية الوطني NATIONAL DEVELOPMENT FUND



المبادرات المعنية بتحسين الأداء والشفافية وزيادة الكفاءة والفعالية، كذلك تطوير القدرات الداخلية المطلوبة لتحقيق تطلعات ومستهدفات الصندوق من أجل استمرار التمويل التنموي على المدى الطويل.

وعلق محمد بن مزيد التويجري، نائب رئيس مجلس إدارة صندوق التنمية الوطني على إطلاق الاستراتيجية، بقوله: «الإطلاق الرسمي لاستراتيجية الصندوق، خطوة تعكس التزامنا الراسخ دائماً بالتحول إلى مؤسسة تمويلية تنموية متكاملة، تسهم في تطوير الاقتصاد السعودي وتنوعه وتعزيز ازدهاره؛ لترسيخ مكانة المملكة على الصعيد العالمي».

واضاف: «نعتزم تحقيق هذه الأهداف من خلال تحويل اقتصاد المملكة من اقتصاد معتمد على الإنفاق الحكومي، إلى اقتصاد يقوده ويتكامل معه القطاع الخاص، بالإضافة لتشجيع الصادرات والصناعات المحلية وتحقيق الاستفادة المالية، والعمل كأداة فعالة لمواجهة تقلبات التحديات الاقتصادية، وثق بأن صندوق التنمية الوطني سيكون واحداً من الركائز الأساسية لتحويل هذه الخطط إلى واقع ملموس».

ويتولى صندوق التنمية الوطني السعودي، أعمال الإشراف على أنشطة التمويل التي تقدمها الصناديق والبنوك التنموية التابعة لها، وتنسيق السياسات.

وقد فُخ ما يتجاوز 690 مليار ريال، من خلال الجهات التابعة له منذ تأسيسها، ويعد من أكبر الصناديق التمويلية التنموية من حيث نسبة الأصول إلى الناتج المحلي الإجمالي في مجموعة اقتصاديات دول العشرين بأصول تصل إلى 496 مليار ريال.

تتم متابعة استراتيجية صندوق التنمية الوطني، من خلال 13 مؤشرًا رئيسيًا، و30 مبادرة استراتيجية، وتخضع لإشراف الصندوق 12 جهة تنموية في مختلف المجالات.

وتدعم الاستراتيجية أيضًا، أهداف التنمية المستدامة لجميع القطاعات الاقتصادية عبر تحويله إلى مؤسسة تمويلية وطنية متكاملة، للمساهمة في تحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030.

فضلاً عن ذلك، يستهدف تحفيز مساهمة القطاع الخاص بما يزيد على ثلاثة أضعاف من التأثير التنموي في اقتصاد المملكة بحلول عام 2030م، بجانب إسهامه في نمو الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي للمملكة، بضع أكثر من 570 مليار ريال بحلول عام 2030م.

كذلك، يستهدف الصندوق مضاعفة حصة الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي بأكثر من ثلاثة أضعاف، ليصل إلى 605 مليارات ريال بحلول عام 2030م، بالإضافة لإيجاد العديد من فرص العمل في المملكة بحلول عام 2030م.

دعم القطاع الخاص

ومن ركائز الاستراتيجية، العمل على تفعيل مستهدفات المملكة التنموية، وذلك من خلال تأمين الوفورات التمويلية للصناديق والبنوك التنموية، بالإضافة إلى تمكينها من تحقيق نموذج أعمال ومحفظة مستدامة.

وتعمل الاستراتيجية على تمكين القطاع الخاص، من خلال تعزيز دوره في التمويل التنموي والاستفادة من المواءمة والتكامل التجاري والتشغيلي لخدمة مستفيدي الجهات التابعة، وتفعيل

تصب أهداف الاستراتيجية كاملة في صالح المواطن، وبما يتماشى مع أهداف رؤية 2030 الاقتصادية والاجتماعية، وذلك من خلال العمل على مواجهة التحديات التنموية القائمة، بما يتوافق مع أفضل الممارسات العالمية.

وشهدت الاستراتيجية منذ إنطلاقها، تفاعلاً كبيراً على المستوى المحلي والعالمي؛ حيث تجسد عناية ولي العهد بتوفير الحياة بشكل أفضل للمواطنين.

استراتيجية صندوق التنمية الوطني

تعمل هذه الاستراتيجية على تقديم دعم كامل للقطاع الخاص، والقطاعات الواعدة بالمملكة وعلى رأسها السياحة والترفيه والصناعة، وهي من القطاعات الحيوية التي شهدت نشاطاً ونموً كبيراً مؤخراً بالمملكة.

تتضمن استراتيجية الصندوق 10 أهداف استراتيجية، و30 مبادرة استراتيجية، تعمل بدورها على بناء مجتمعات حيوية، لجودة حياة المواطنين بالمملكة.

ويرجع ذلك إلى الدعم الذي يقدمه الصندوق في عدة قطاعات، كالتعليم والصحة والترفيه والبنية التحتية والإسكان ورأس المال البشري، وجميعها قطاعات تهم المواطنين بشكل مباشر، وتنميتها ستعكس على الجميع بدون شك.

ويعمل الصندوق على تحسين حياة المواطن بشكل مباشر، من خلال الوظائف التي يخلقها هذا الدعم، والتحسين الذي يحدثه في الخدمات العامة وامتلاك المنازل.

وتعمل الاستراتيجية على فُخ ما يزيد على 570 مليار ريال لتنمية المشاريع، وتحسين جودة الحياة عبر تمكين القطاع الخاص من المشاركة الإيجابية في تحقيق أعلى معدلات النمو الاقتصادي بحلول 2030م، وانعكاسات ذلك الإيجابية على إيجاد الاستثمارات وفرص العمل الواعدة للسعوديين.

كيف تخدم أهداف استراتيجية صندوق التنمية الوطني رفاهية المواطنين؟

تهدف استراتيجية صندوق التنمية الوطني بالمملكة والتي أطلقها صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس مجلس إدارة صندوق التنمية الوطني، منتصف شهر مارس الماضي، إلى دعم رفاهية حياة المواطنين.



مع أزرار خاصة لطلب المساعدة والإنقاذ في حال مواجهة أي أمر طارئ، فيما صاحب كل مسارات الرالي طائرة مروحية طبية وفرق الصيانة المختلفة التي استعدت في جميع الأوقات للتدخل السريع.

وكانت اللجنة قد أجرت الكشف على المركبات المشاركة للتأكد من توافرها مع أعلى معايير السلامة المعتمدة.



وهو ما لم أختبره سابقاً، إلا إن المنافسة مع سيدات أخرى كانت فكرة مميزة جداً بالنسبة لي، وأنا بغاية الحماسة للمشاركة في هذا الرالي».

وبشأن السيارات المشاركة؛ اشترطت اللجنة أن تكون السيارات غير معدلة، وأن تكون السيارة رباعية الدفع (4x4) أو بخارية الدفع بجميع العجلات (AWD)، وزودت كل سيارة بنظام تتبّع فائق التطور

هذا السباق سٹصفي الكثير إلى خبراتي في الحياة، عدا عن تمكيني من اللقاء مع الكثير من الأشخاص الجدد، إلا إن هدفي الأبرز بعد هذا هو بالطبع المنافسة في «رالي داکار».

وقالت دانه ساكستن التي قدمت من الولايات المتحدة الأمريكية خُصيصاً لخوض غمار «رالي جميل»: «أتقدّم بالشكر الجزيل إلى منظّمي الرالي الذين وجّهوا الدعوة للفرق الأمريكية للمشاركة في هذا السباق الجديد. ويشرفني فعلاً أن أكون هنا ويسعدني كثيراً أن أتعرف على المملكة وناسها. وبما أنني أخوض المنافسات برفقة ابنتي، فإن الرالي سيكون أكثر حماساً وأنا أتطلع بشوق لبدء المنافسات».

وعلّقت نجود زاهد من فريق «اربان بدوينز» السعودي بالقول: «بعد شرائي لسيارة رياضية، قرّرت أن أعزّز مهاراتي في القيادة، واكتشفت بعد فترة قصيرة أن هنالك فعلاً سائقات محترفات في المملكة، ومنذ ذلك الحين بدأت بتعلّم الكثير في هذا المجال. وعندما سمعت للمرّة الأولى عن «رالي جميل»، أيقنت أن هذه فرصة بارزة لي. ورغم أن الرالي ملاحى طبيعته ويقام على دروب وعرة،



الأول من نوعه للنساء فقط في السعودية..

"رالي جميل"

يخطّ سطوراً جديدة في تاريخ عالم سباقات السيارات مع انطلاقة قوية من حائل

الشيق والفريد من نوعه».

وكان المؤتمر الصحفي الخاص بالإعلان عن بدء الرالي قد أقيم على مقربة من صحراء النفود المتأقّة بالكثبان الرملية الحمراء الأخاذة، التي صنفها اليونسكو موقعاً للتراث العالمي.

وفي تعليق لها على مشاركتها في «رالي جميل»، قالت فاطمة باناز من فريق «ديزيرت هيلرز» السعودي: «أنا ابنة وزوجة وأم إضافة إلى كوني طبيبة جراحة. لكن شغفي بالراليات بدأ منذ سن صغيرة جداً، وتعلّمت مع مرور الوقت كيفية تخصيص الوقت المناسب لكل هواياتي والتزاماتي. والمشاركة في

أقيم الحفل في قصر القشلة التاريخي بمدينة حائل، وأعلن عن إطلاقه صاحب السمو الملكي الأمير عبدالعزيز بن سعد بن عبدالعزيز؛ أمير منطقة حائل، الذي قال:

«تتميّز مدينة حائل بكونها موقعاً أيقونياً غنياً بكثير من الثقافة والتاريخ وأنها وجهة للمغامرات الشيقّة، كما أنها معروفة بفعاليتها الدولية التي تحتفي بالحضارة العريقة لهذه المنطقة. ونحن نستضيف مختلف أنواع الرياضات في هذه المنطقة وخصوصاً المغامرة منها، ويسعدنا جداً المساهمة الدائمة في رعاية المهارات المحليّة. وهذا الأمر انطبق بالتحديد على سيدات المملكة اللواتي شاركن بقوة في هذا السباق

شهدت المملكة العربية السعودية، حدثاً رياضياً تاريخياً بارزاً؛ بالاحتفال بانطلاق مبادرة عبداللطيف جميل للسيارات، «رالي جميل»، الذي يُعتبَر الرالي الملاحى الأول من نوعه للنساء فقط في المنطقة، ويشكّل جزءاً من جهود رؤية المملكة 2030 الرامية لتمكين السعوديين في شتى المجالات والميادين والأصص السيدات.



مؤتمر تمكين المرأة..

إنجازات مشرفة وقصص نجاح ملهمة لسيدات تفوقن عالمياً

المراة السعودية ونجاحاتها وإنجازاتها هي الهدف الأساسي الذي تسعى إليه المملكة العربية السعودية بكل ما أوتيت من قوة؛ إيماناً بدورها في خطط التنمية وطموحاتها وحقها في الحياة والتعليم الجيد والمساواة في الحقوق والواجبات والعمل، وهذا ما يسعى إليه مؤتمر تمكين المرأة الذي عقدته شركة سواحل الجزيرة.

إشراف شركة سواحل الجزيرة، عدة جلسات حوارية عن رائدات الأعمال في المملكة، وعن المرأة السعودية في المناصب القيادية، وعن جهود المملكة لدعم المرأة السعودية.

وفيما يتعلق بالورش والجلسات الحوارية التي عقدت أثناء المؤتمر، هي:

• **الأولى:** عن المحافظة على الهوية القيادية للمرأة، وتقديمها سعادة المهندسة أمل العيسى خبيرة الذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة.

• **الثانية:** عن التنمية المستدامة في تمكين المرأة اقتصادياً، وتقديمها الدكتورة عواطف العنزي؛ مساعدة مدير وحدات الشركات والمسؤولية الاجتماعية بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة.

• **الثالثة:** عن جهود المملكة لدعم المرأة السعودية، وتقديمها المحامية الأستاذة رباب الرحيمي محامية وعضوة لجنة المحامين بالرياض والهيئة السعودية للمحامين ومؤسسة مكتب رباب الرحيمي للمحاماة والاستشارات القانونية.

ونجاحها وقدرتها على تحقيق إنجازات غير مسبوقة في ظل دعم القيادة الرشيدة واستغلال الفرص المقدمة لتمكين المرأة.

ونوهت العطيشان إلى حرص مؤتمر تمكين المرأة على عرض النماذج الناجحة للمرأة السعودية في شتى الميادين؛ إيماناً بدورها في خطط التنمية، لافتةً إلى أن المؤتمر يستهدف تذليل العقبات التي تقف في طريق نجاح المرأة السعودية، وزيادة الوعي حول دورها وقدراتها في كل القطاعات، مع تعزيز فرص تواصل رائدات الأعمال مع المستثمرين والممولين والمسوقين، واكتشاف قطاعات جديدة أثبتت المرأة السعودية نجاحها فيها، ودعم المواهب النسائية، وتشجيع الإبداع والابتكار في شتى المجالات.

وأكدت الجوهرة على مدى حرص المؤتمر على تكريم عدد من الشخصيات النسائية البارزة في المجتمع السعودي؛ من أجل تعزيز دور المرأة في المجتمع.

▶ جلسات حوارية وورش عمل

تضمن برنامج مؤتمر تمكين المرأة، تحت

أقيمت الدورة الأولى من مؤتمر تمكين المرأة، يوم 24 مارس الماضي، برعاية سمو الأميرة نورة بنت محمد آل سعود، حرم أمير منطقة الرياض، تحت إشراف شركة سواحل الجزيرة؛ حيث سلط الضوء على عدد من قصص النجاح الملهمة لسيدات سعوديات تفوقن عالمياً، فضلاً عن دعم المرأة السعودية لتحقيق أهدافها وطموحاتها التنموية.

▶ المرأة السعودية ورؤية 2030

يهدف المؤتمر إلى توجيه نصائح لدعم المرأة في مسيرتها العملية وفق مستهدفات رؤية 2030؛ والتأكيد على هوية المرأة السعودية وحقها في الحياة، والتعليم الجيد، والمساواة في الحقوق والواجبات وأيضاً العمل، بالإضافة إلى دورها الكبير والفعال في تثقيف وتنمية المرأة السعودية، ورفع الوعي عن إنجازاتها.

وقالت الجوهرة بنت تركي العطيشان؛ رئيسة مجلس إدارة سواحل الجزيرة الإعلامية، إن مؤتمر تمكين المرأة، يهدف إلى إبراز الصورة المشرفة للمرأة السعودية، وتسليط الضوء على قوتها



تمكين المرأة



• **الرابعة:** كيف تتغلب المرأة العاملة على ضغوط العمل نفسيًا وأسرًا، وتقديمها الأستاذة منال الراشد ماجستير علم نفس، كما تتحدث في نفس موضوع الجلسة الأستاذة حصة القحطاني ماجستير إرشاد اجتماعي.

▲ شخصيات نسائية بارزة

ولتسليط الضوء على قوة ونجاح المرأة السعودية وقدرتها على تحقيق إنجازات غير مسبوقة في ظل دعم القيادة الرشيدة واستغلال الفرص المقدمة من المملكة لتمكين المرأة، حرص المؤتمر على تقديم شخصيات نسائية بارزة في المجتمع السعودية، كمتحدثين رئيسيين لتعزيز دور المرأة في المجتمع؛ هن:

- **الأميرة مها بنت مشاري بن عبد العزيز**

المؤسسي والمجتمعي.

- **سعادة الأستاذة فرح مهنا المهنا أبا الخيل؛** المديرية العامة للإدارة العامة للاستدامة الرقمية بوزارة الاتصالات وتقنية المعلومات.

▲ رموز نسائية مشرفة

وقد شملت قائمة المُكرّمات، شخصيات نسائية بارزة لها دور فعال في المجتمع السعودي في مختلف المجالات، وهن:

- **صاحبة السمو الملكي الأميرة مشاعل بنت مقرن بن عبد العزيز آل سعود،** والرئيسة الفخرية لجامعة الأمير مقرن بن عبد العزيز بالمدينة المنورة.

- **صاحبة السمو الملكي الأميرة سارة بنت خالد بن مساعد بن عبدالعزيز آل سعود.**

- **صاحبة السمو الملكي الأميرة سارة بنت محمد بن سعود آل سعود؛** ناشطة في الأعمال الخيرية.

- **صاحبة السمو الأميرة جواهر بنت عبد**

المرأة، وعضوة مجلس إدارة جمعية "كبار" لمساندة كبار السن.

- **مرام الجعيد؛** أول سعودية وعربية متخصصة في علم اللغويات للغات المؤشرة والمنطوقة، وهي أيضًا أكاديمية ومدربة ريادة أعمال.

- **هند الفهاد؛** المخرجة السعودية، التي بدأت شغفها السينمائي عام 2011، وشاركت في مهرجان أبوظبي السينمائي الدولي بأول فيلم قصير بعنوان "ثلاث عرائس وطائرة ورقية"، وبفيلم "مقعد خلفي" في مهرجان الخليج السينمائي عام 2013، كما فاز فيلمها "بسطة" بجائزة المهر الخليجي للجنة التحكيم في مسابقة أفضل فيلم خليجي قصير عام 2015، وحصلت أيضًا على جائزة النخلة الفضية في مهرجان أفلام السعودية.

- **سعادة الأستاذة مها سليمان النحيط؛** المديرية العام للاستدامة بشركة stc.

- **سعادة المهندسة نوف بنت عامر الفارس؛** المديرية العامة لوحدة تنمية المتابعة والإيرادات، ومديرة مركز الابتكار

بن سعود الإسلامية لشؤون الطالبات، والحاصلة على جائزة سفير خادم الحرمين الشريفين الأمير بندر بن سلطان للتفوق العلمي.

- **غلا محمد الغنامي؛** أصغر كاتبة صحفية بمجلة Leaders.

- **البروفيسورة الدكتورة سلوى بنت عبد الله الهزاع؛** كبيرة الاستشاريين في طب وجراحة العيون، بروفيسورة إكلينيكية متميزة، وعضوة مجلس أمناء جامعة الملك عبد العزيز، وأستاذة محاضرة بكلية الطب بجامعة الفيصل، وعضوة مجلس الشورى السعودي سابقًا.

- **أماني عائض السرائي؛** رئيسة مركز فتيات طيبة الثقافي للصم بالمدينة المنورة، وأول سفيرة تطوعية للصم وضعاف السمع، وناشطة معتمدة بالاتحاد العربي للصم في قضايا الصم، وخبيرة ومدربة للغة الإشارة، وقائدة فريق فتيات طيبة بجمعية الفزعة.

- **هدى بنت عبد العزيز النعيم؛** مؤسسة وعضوة مجلس إدارة جمعية كفو لتمكين



- **سعادة الأستاذة هدى الحليسي؛** عضو مجلس الشورى.

- **نوف بنت عبد العالي العجمي؛** الحاصلة على ماجستير إدارة تربوية من جامعة بتسبرج، ودكتوراه الإدارة التربوية من نفس الجامعة، ووكيلة جامعة الإمام محمد

بالمملكة ودول الخليج.

- **الأميرة غادة بنت عبد الله آل سعود؛** رئيسة وحدة المتابعة الخيرية بقناة الإخبارية، ورئيسة اللجنة السعودية لكرة الشبكة-اللجنة السعودية الأولمبية- بوزارة الرياضة.

آل سعود؛ الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة الفيصل منذ عام 2008 وحتى الآن، ووكيلة رئيس الجامعة للعلاقات الخارجية والتطوير، واستشارية الطب الباطني بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، ورئيسة خريجي جامعة جورج واشنطن في المجال الطبي



منظمة السياحة العالمية.

- **سعادة الأستاذة مها الوابل؛** كاتبة رأي بجريدتي الرياض واليوم.

- **سعادة الأستاذة ندى البواردي؛** مؤسسة جمعية بنیان الخيرية للإسكان والتنمية.

- **سعادة الأستاذة عائشة الكهموس؛** رائدة أعمال اجتماعية.

- **سعادة الأستاذة لولوة الحمود؛** فنانة تشكيلية.

- **سعادة الأستاذة مي الصقير؛** رئيسة قسم التطوير المؤسسي بمدينة سلطان بن عبدالعزيز للخدمات الإنسانية.

- **سعادة الدكتورة ابتسام باضريس؛** فيزيائية سعودية.

جدير بالذكر أن الدورة الأولى لمؤتمر تمكين المرأة، أقيمت برعاية كريمة من سمو الأميرة نورة بنت محمد آل سعود؛ حرم أمير منطقة الرياض، يوم 24 مارس الماضي بفندق فيرمونت بمدينة الرياض.

ويأتي المؤتمر برعاية عدد من الشركات الهادفة إلى دعم رؤية المملكة 2030 وتمكين المرأة في المجتمع السعودي، وهي: «وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، وزارة النقل والخدمات اللوجستية، شركة الخطوط الجوية السعودية، شركة unicharm الخليج للصناعات الصحية المحدودة، وشركة أمانكو.

أما بالنسبة للشركاء المشاركين بالمؤتمر، فهم مركز تعارفوا للإرشاد الأسري، مكتب المحامية رحاب الرجيمي للمحاماة والاستشارات القانونية، شركة كيان، وشركة إنترفال.

وتضمنت قائمة شركاء المعرفة للمؤتمر: وزارة الصحة، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، لجنة المحامين بمنطقة الرياض، ومعهد الإدارة العامة.

الله بن محمد آل سعود؛ ناشطة في الأعمال الخيرية.

- **صاحبة السمو الأميرة شاهدة بنت عبد المحسن آل سعود؛** ناشطة في الأعمال الخيرية.

- **سعادة الأستاذة الدكتورة نورة بنت عبدالرحمن اليوسف؛** رئيسة مجلس إدارة جمعية الاقتصاد السعودية، وعضوة هيئة تدريس جامعة الملك سعود، وعضوة مجلس شوري (سابقة).

- **سعادة الدكتورة مرام الحربي؛** المديرية العامة للإدارة العامة للحماية من العنف الأسري وحماية الطفل.

- **سعادة الدكتورة خلود الدخيل؛** عضوة مجلس الإدارة بالغرفة التجارية الصناعية بالرياض.

- **سعادة الدكتورة سوزان اليحيى؛** مديرة المعهد الملكي للفنون التقليدية بالسعودية.

- **سعادة الدكتورة بسمة البحيران؛** المديرية التنفيذية لقطاع إدارة الفعاليات وقطاع تطوير الأعمال.

- **سعادة الدكتورة نجلاء النبهان؛** مستشارة وكيل وزارة التعليم للبحث والابتكار.

- **سعادة الدكتورة ظافرة الفحطاني؛** روائية سعودية.

- **سعادة الدكتورة عواطف العتيبي؛** مستشارة ومُحَكِّمة في الأمن الفكري.

- **سعادة الأستاذة ميسم تميم؛** الممثلة المقيمة المساعدة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي.

- **سعادة الأستاذة مضوي الباز؛** الفنانة التشكيلية.

- **سعادة الأستاذة بسمة الميمان؛** مديرة الإدارة الإقليمية للشرق الأوسط في



في عرض صامت.. إطلاق مجموعة



GIORGIO ARMANI

لخريف وشتاء 2022

الأحذية الضخمة ذات النعل المكتنز أو النعل الأساسي، والبناطيل الضيقة المتوهجة، وبلوزات السباغيتي المزينة بخرز معقد.

وأنت الفساتين مصنوعة من المطبوعات المكعبة والتي تلفت الانتباه إلى الثلاثينيات، وهي مزينة بالخرز، كما ظهر معطف من الفرو الصناعي الأشعث باللونين الأسود والأبيض أو ظلال من تقوس أزرق على معطف طويل منفوخ، مصنوع أيضًا من المخمل.

وقد بدت التنانير انسيابية وناعمة، التي اعتمدها أرمانى مع الجواكيت المخملية بأطوالها المختلفة، كذلك بدت التصاميم مع الخطوط الهندسية لها عمق وتأثير كبير في حضرة الصمت؛ حيث لاحظنا مدى تركيز أرمانى على البلوزات مع الخطوط المائلة، والجواكيت المحبوكة بطريقة دراماتيكية رائعة بخطوط متداخلة وتم تنسيقها مع البناطيل عالية الخصر المحتشمة.

والآن، يعرض جورجيو أرمانى مجموعته المميزة الخاصة بفصل الخريف بدون موسيقى في ضوء الحرب بين روسيا وأوكرانيا، على المسرح المصمم تحت الأرض في شارع "فيا بورغونوفا" خلال أسبوع الموضة في ميلانو.

وعلى الرغم من أن المجموعة تم تصميمها قبل عدة أسابيع من هجوم روسيا لأوكرانيا، إلا أن فكرة الصمت وعدم استخدام الموسيقى جعلت هناك الكثير من العمق والجدية للتصاميم التي كانت ناعمة بالأساس.

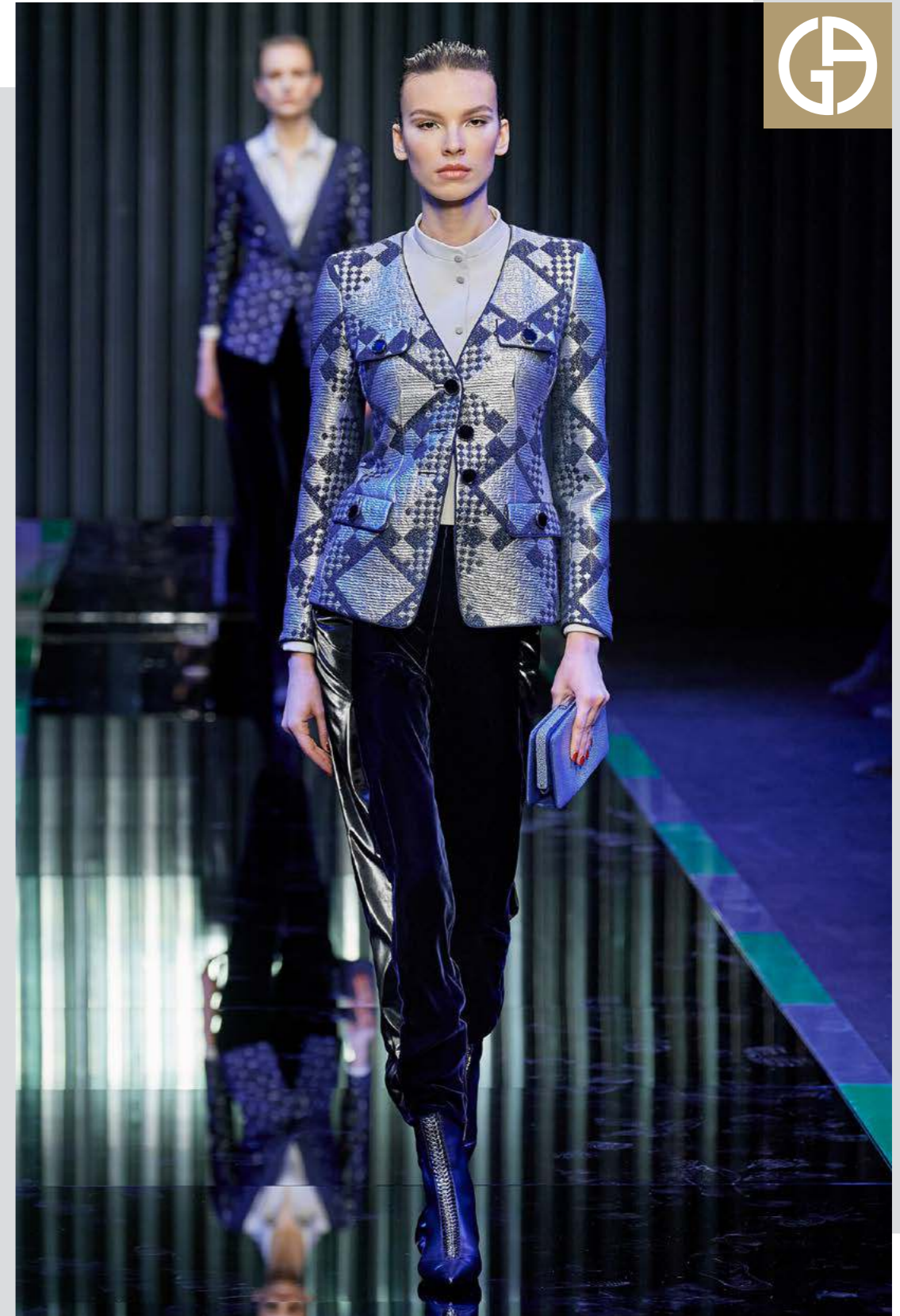
وخلال المجموعة الجديدة تمسك أرمانى بالقطع الناعمة والبذل الكاملة من الفيلت مع الرسومات الهندسية والسترات الصوفية ذات الجيوب اللامعة، التي أضفت لمسة كلاسيكية جادة على المجموعة، كالبدلة السوداء مع الخيوط البيضاء والزرقاء.

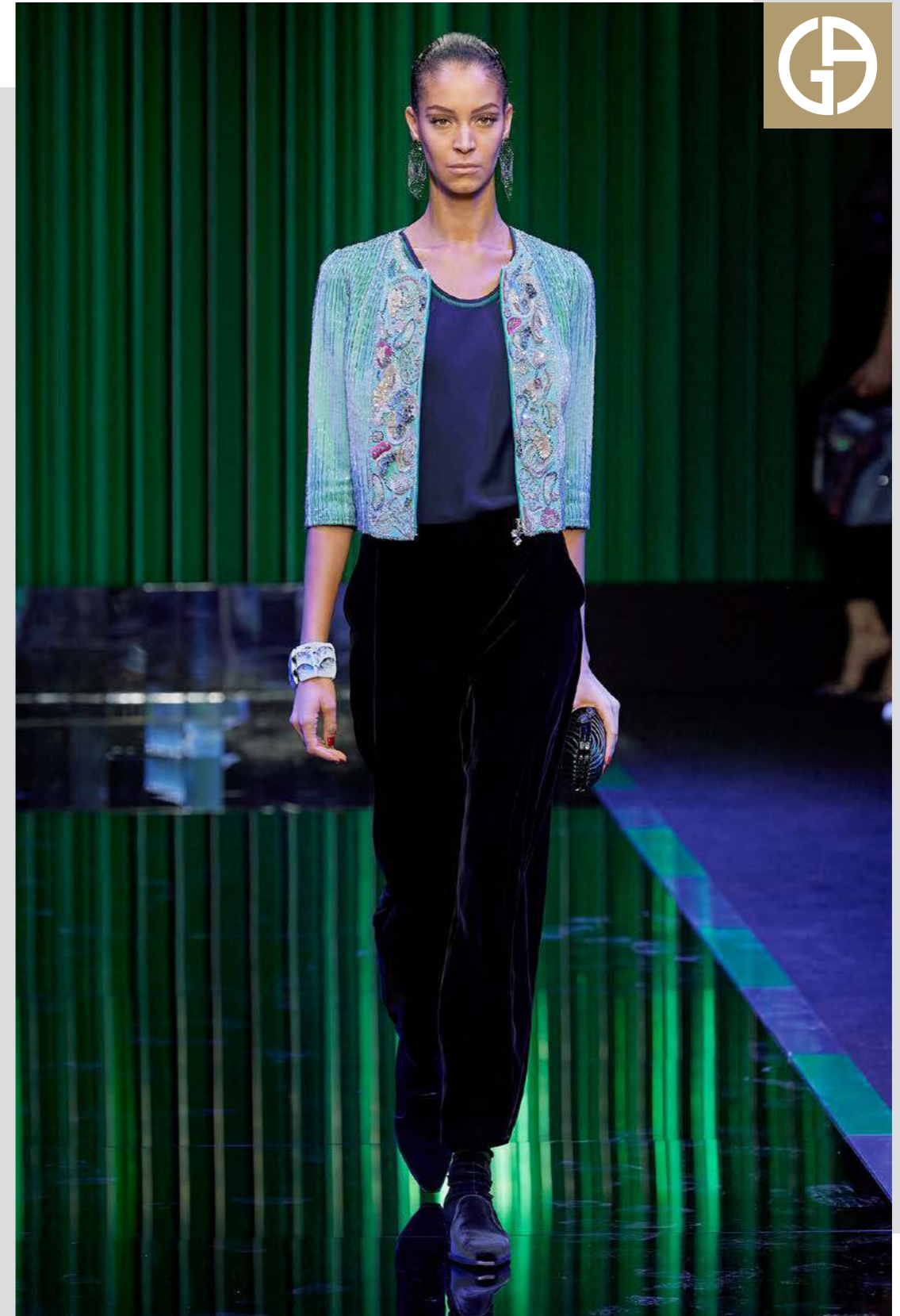
وبرزت البناطيل القصيرة المربوطة فوق

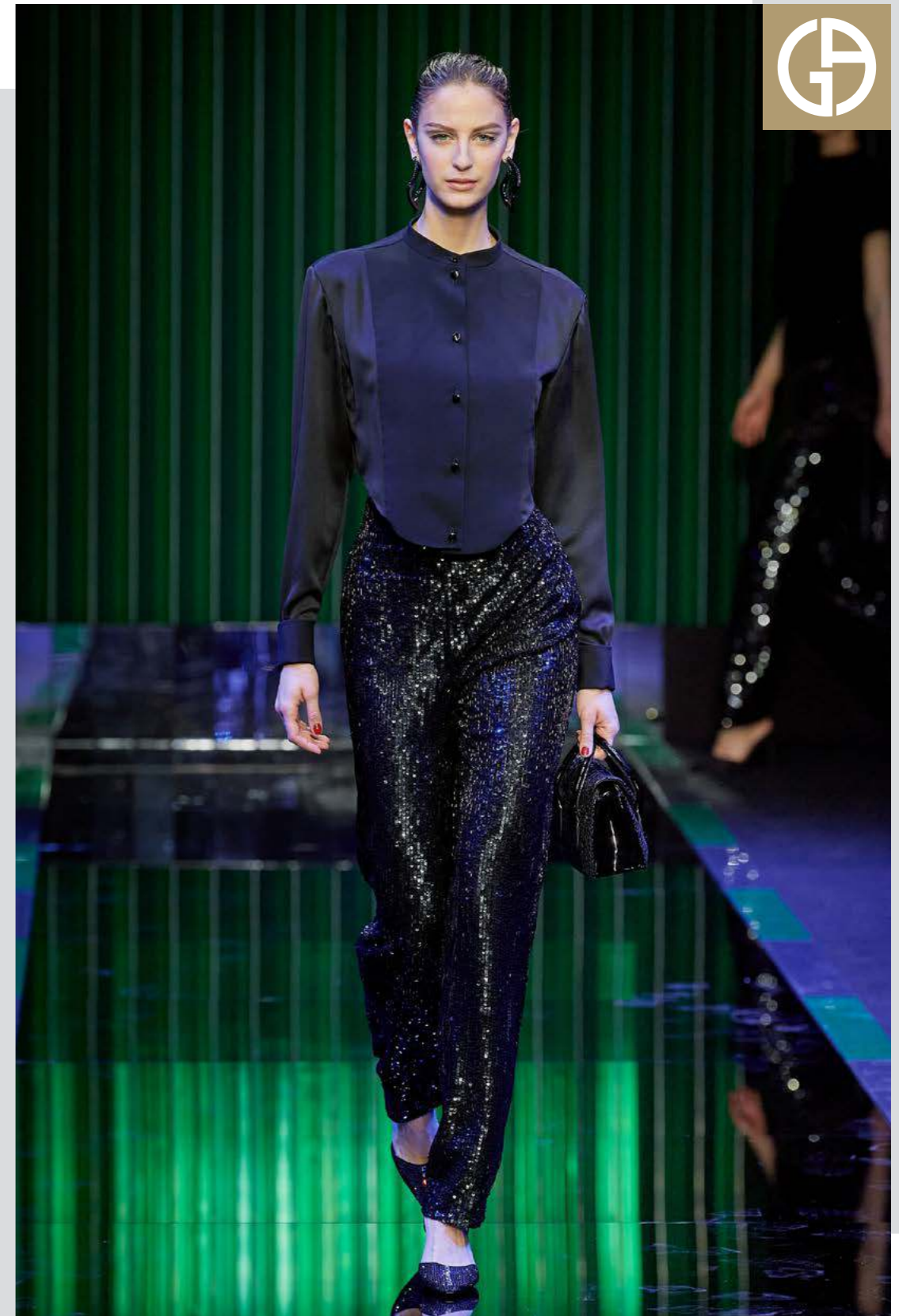
عودنا المصمم جورج أرمانى أن يكون دائماً في الصفوف الأولى عندما يتعلق الأمر بالآزمات العالمية. وفي فبراير 2020، أصبحت علامته التجارية أول من ألغى عرضاً بحذر بسبب جائحة فيروس كورونا، وخلال فترة الوباء كان له الكثير من المواقف البطولية التي تتعلق بالتبرعات وتخصيص مصانعه لسد احتياجات المستلزمات الطبية وصناعة الكمادات.













أحدث صيحات 2022.. عبايات بلون الكاكاو لإطلالة رمضانية أنيقة

كتبت: سمر جمال

لا تتردد في اختيار عبايات بلون الكاكاو لإطلالة رمضانية متجددة وأنيقة؛ حيث انتشرت موضة العبايات التراثية في مجموعات الأزياء لموضة 2022، والتي تعد الأنسب مع حلول شهر رمضان المبارك.



Adore Boutique

وتعد العبايات التراثية بلون الكاكاو، من أحدث الصيحات التي يمكنك الظهور بها، خاصة عند تنسيقها مع الأزياء والاكسسوارات الرمضانية الأنيقة؛ لإطلالة ساحرة ومحتشمة خلال العزائم والسهرات الرمضانية.

عبايات تراثية مزينة بالطبعات

تأتي العبايات التراثية المزينة بالطبعات على رأس موضة العبايات الرمضانية 2022؛ حيث تجمع بين الأناقة والذوق والحشمة، كما أنها لاقت حضوراً لافتاً ضمن مجموعات عبايات 2022.

عبايات بلون الكاكاو مع فستان تراثي

العبايات المنسقة مع فساتين من نفس لونها، تعد من أفضل الصيحات المناسبة للإطلالات الرمضانية؛ حيث تمنحك إطلالة أنيقة وشبابية، خاصة عند اختيار عبايات بلون الكاكاو التراثي.

وتألقت العباية المزينة بياقات وأطراف أكمام سوداء من توقيع ماركة ليناز Leenaz، والتي تم تنسيقها مع فستان أسود طويل وصندل أسود بكعب عريض.

على سبيل المثال، توجد عباية بلون الكاكاو الفاتح ذي أكمام مطرزة ومنسقة مع فستان V neck باللون نفسه من توقيع ماركة بلاك روز Black Rose.

كذلك، ظهرت عارضة ماركة NAFS بعباية كاكاو مخططة عمودياً ومنسقة مع طرحة وفستان من نفس اللون وصندل شفاف.

عبايات بلون الكاكاو مطرزة لإطلالات السحور

وللتمتع بإطلالة مميزة وأنيقة في سهرات سحور رمضان 2022، لا تتردد في

في اختيار العبايات التراثية المطرزة والمزينة بالقصاصات، مثل الموديلات الموقعة من ماركة أناتومي Anotomi ذات الياقة الدائرية والمنسقة مع فستان من اللون نفسه.

أيضاً، العباية الواسعة من مجموعة أدور بوتيك Adore Boutique.

عبايات بلون الكاكاو سادة لنهار رمضان 2022

وبالطبع، أثبتت العبايات السادة حضوراً قوياً كعادتها، فعلى سبيل المثال خطفت العباية الساتان المشقوقة على الجانبين من توقيع ماركة جول اس G اس الأنظار، وتم تنسيقها مع توب أسود بياقة عالية وبنطال واسع وحذاء أسود مدبب من نفس اللون.

أيضاً، من مجموعة ماركة Koraar، تألفت عباية كاكاو سادة منسقة مع توب وبنطال Skinny باللون الأسود وحذاء مطرز.



من وقتك، فيجب النهوض سريعاً.

فالنهوض بعد الفشل تحدٍ حقيقي؛ إذ إن الإنسان بطبعه يميل للاستسلام لمشاعر الحزن عند التعرض لخسارة؛ لذلك عليك خوض هذا التحدي بشجاعة كبيرة وإيمان بقدرتك على خوض التجربة مجدداً دون استسلام.

▲ اغتنام الهدوء الذي يأتي بعد الفشل

تؤكد من أن الجانب الوحيد المشرق للتجارب الفاشلة، يتمثل في فترة تليها راحة وهدوء.

فيجب أن تحصلي على هذا القسط من الراحة، والاسترخاء بقدر كافي؛ لاسترجاع النشاط والحيوية، وربما القيام بأعمال تطوعية لخدمة إحدى القضايا النبيلة.

وبعد انتهاء فترة الاسترخاء، ستشعرين بأن لديك حماساً للبدء من جديد، فالانخراط في المناسبات العائلية وتجنب الانعزال، بالطبع سيفتح لك المزيد من الأبواب للتفكير بشكل إيجابي لتخطي الأمر.

▲ الاستفادة من خبرات الآخرين

كذلك، عليك الاستفادة من خبرات الآخرين، والبدء في متابعة قصص النجاح التي حققها الآخرون بعد تعثراتهم المتتالية، فهذا الأمر سيشجعك بدون شك، فيجب أن يكون لديك قدوة تعرض للأمر ذاته لكنه نجح في النهاية.

وفي النهاية، تأكد من أن الفشل أمر ضروري لتحقيق النجاح، وأحياناً تحتاجين لأن تفهمي لماذا لا تسير الأمور كما خطط لها. وعندما تخوضين مخاطرة كبيرة، فاحتمالات التعثر تكون أكثر. كما أن كل مستثمر يحتاج إلى الالتزام المستمر بأهدافه حتى يعبر العواصف والمطبات بنجاح.

أيضاً، ستكتشفين أنك من أجل النجاح، تحتاجين للقيام بكل ما يتوجب عليك، وانتظار دفعة صغيرة من الحظ.



ومعالجة الأمر بشكل مثالي. فيجب إعداد خطة جيدة للتعافي، ولن يتم هذا الأمر بدون رؤية شاملة لأسباب الفشل، ما يساعدك على ترتيب أوراقك من جديد، ووضع أهداف جديدة.

▲ الاعتراف بالخطأ

عليك معرفة أين الخطأ، والاعتراف به، وتحمل المسؤولية، خاصة إذا كنت مسؤولة عن فريق من الموظفين يعملون تحت إدارتك.

فتحمل المسؤولية والاعتراف بالخطأ من شيم الناجحين بدون شك، لذلك في البداية يجب الاعتراف بالمشكلة من أجل إيجاد حلول لها.

▲ عدم الاستسلام

يجب عليك عدم الاستسلام، فمن الطبيعي الشعور بالحزن، لكن لا تجعله يأخذ الكثير

أحياناً، يتعرض الكثير منا إلى الفشل في تحقيق أهداف معينة في العمل، بل قد يتكرر الأمر مع البعض الآخر، ما يصيبهن بحالة يأس، فليس من السهل التعامل مع المشاعر السلبية في هذه الحالة، لكن هناك نصائح يجب اتباعها لتحويل هذا الفشل إلى نجاح.

فعلينا جميعاً أن نكتسب العزيمة والشجاعة، التي تدفعنا للنهوض مجدداً وخوض المزيد من التجارب دون توقف عن المحاولة.

ونقدم خلال التقرير التالي، 5 نصائح للمرأة العاملة لعلاج الفشل في العمل.

▲ الانتباه للتفاصيل الصغيرة وإعداد خطط بديلة

عند الفشل وتكرار الأمر معك، يجب عليك الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة بشكل أكثر عمقاً؛ لتقني على أسباب هذا الفشل،



5 نصائح لعلاج الفشل في العمل

كتبت: سلسيل سعيد

تبحث المرأة العاملة عن نصائح لعلاج الفشل في العمل بشكل متكرر، ما يدفعنا لتسليط الضوء على هذه المشكلة التي تواجه الأغلبية العظمى في سوق العمل.





كيف نتحدث مع الأطفال عن الحرب؟

لوي؛" الطبية النفسية للأطفال والخبرة في تربية الأطفال، على معلومات حول سبب وكيفية ومتى يتم طرح هذا الموضوع الشاق مع الأطفال.

كيف نتحدث مع طفلك عن الحرب؟

أؤمن بشدة بالشفافية مع التوجيه عندما يتعلق الأمر بمشاركة التفاصيل مع الأطفال.

فالأطفال ليسوا أغبياء، إنهم يلتقطون النبيرة والتعبير وكل صوت خافت تستخدمه؛ لذلك إذا كنت لا تتحدث بصراحة فقد يتركهم ذلك يفكرون في أسوأ السيناريوهات مع عدم وجود نهاية في الأفق.

وهناك طريقة مفيدة للبدء هو أن تسأل عما إذا كان طفلك قد سمع عن النزاع، وإذا كان الأمر كذلك فما الذي سمعه. هذه المحادثة تمنحك فكرة عن معرفتهم، وما الثغرات التي قد تحتاج إلى سدها والاحتياجات التي تتطلب تلبية.

إن الأطفال في جميع أنحاء العالم قد لا يفهمون تمامًا ما يحدث في أوكرانيا وقد تكون لديهم أسئلة حول الصور والقصص والمحادثات التي يتعرضون لها؛ لذا يجب على الآباء ومقدمي الرعاية توفير الإجابات عن أسئلتهم.

ضع في اعتبارك الأعمار؛ بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا إذا لم يتأثروا بما يجري فلا

قد تكون كيفية التحدث مع الأطفال عن الحرب أمرًا صعبًا، فهدفنا هو "حمايتهم" وإخراجهم من الواقع المخيف والمقلق إلى عالم مليء بالسلام والأمان.

لماذا غزت روسيا أوكرانيا وما هي تداعيات هذه الحرب؟ ستجد الجميع يتحدث عن هذا الموضوع في كل مكان: على وسائل التواصل الاجتماعي، عبر شاشات التلفزيون، في السوبر ماركت. كل هذا يجعل من السهل على الأطفال معرفة الموضوع والتطلع إلى فهم ما يحدث حولهم.

يقول "لي تشامبرز"؛ اختصاصي علم نفس الطفل: "إن الوقت الحالي هو بالتأكيد وقت صعب بالنسبة للأطفال، فبعد سنوات من الاضطراب الناجم عن وباء كورونا هناك الآن عدم يقين إضافي بشأن الصراع الذي يتم تقاسمه على نطاق أوسع من أي وقت مضى. أما بالنسبة للعديد من الشباب فستكون هذه هي تجربتهم الأولى في أن يكونوا محاطين بتقارير الحرب، وفضوليين بشكل طبيعي ويحاولون فهم ما يحدث حولهم."

وخلال هذا التقرير، سنتعرف من "ستيفاني





أنحاء العالم يعملون بجد لحل هذه المشكلة

ذكر الأطفال أن هذه ليست مشكلتهم التي يجب حلها. يجب ألا يشعروا بالذنب حيال اللعب ورؤية أصدقائهم والقيام بالأشياء التي تجعلهم سعداء. ابق هادئاً عند المحادثة.

5- امنحهم طريقة عملية للمساعدة

ادعم الأطفال الذين يريدون المساعدة. يمكن للأطفال الذين لديهم الفرصة لمساعدة المتضررين من النزاع أن يشعروا بأنهم جزء من الحل، مثل كيفية التبرع لضحايا الحروب.

ولكنهم قد يستفيدون من التحدث معك حول الموقف. في الواقع غالباً ما يهتم الأطفال الأكبر سناً بالحديث عن الحرب؛ لأنهم يميلون إلى فهم المخاطر بشكل أفضل من الأصغر سناً.

3- التحقق من صحة مشاعرهم

من المهم أن يشعر الأطفال بالدعم في المحادثة. لا ينبغي أن يشعروا بالحكم عليهم أو تجاهل مخاوفهم، وعندما تتاح للأطفال فرصة إجراء محادثة مفتوحة وصادقة حول الأشياء التي تزعجهم يوفر لهم ذلك إحساساً بالراحة والأمان.

4- طمأنهم بأن البالغين في جميع



إلى تفسير مناسب للعمر. احرص على عدم المبالغة في شرح الموقف أو الخوض في الكثير من التفاصيل؛ لأن هذا يجعل الأطفال قلقين بلا داعٍ.

قد يشعر الأطفال الأصغر سناً بالرضا فقط من خلال فهم أن الدول تقاتل في بعض الأحيان. بينما من المرجح أن يفهم الأطفال الأكبر سناً معنى الحرب

خذ الوقت الكافي للاستماع إلى ما يفكرون به وما رأوه أو سمعوه.

2- تكييف المحادثة المناسبة بالنسبة للطفل

انتبه لعمر الطفل عندما تقترب من المحادثة معه. قد لا يفهم الأطفال الصغار معنى الصراع أو الحرب ويحتاجون

داع لطرح هذا الموضوع، أما بالنسبة للأكبر سناً والذين يمتلكون هواتف محمولة فمن المحتمل أن يتمكنوا من الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي وأقرانهم الأكبر سناً، وقد سمعوا بالفعل وجهات نظر مختلفة؛ لذلك عندما يتحدثون إليك كن حاضراً تماماً ووفر مساحة لهم.

ولا ينبغي عليك قول "كل شيء على ما يرام، كلنا بخير". جرب "إنه وقت مخيف، أعلم، لكن أنا دائماً هنا من أجلك".

وإذا أتى طفلك إليك ومعه معلومة لا تعتقد أنها دقيقة فابدأ بفضول بدلاً من رفضها. اسأل عن مصدره، ثم راجعها معاً المعلومات من خلال منافذ إخبارية موثوقة لاختبار الدقة.

طريقة التعامل مع الأطفال عند معرفتهم بوجود حرب

قد يتغير سلوك الأطفال الأصغر سناً، وقد يصابون بكوابيس أو يجدون صعوبة في النوم. قد يشكون أيضاً من آلام في البطن، سوف يكافحون من أجل فهم الأشياء.

بينما قد يبدو الأطفال الأكبر سناً منعزلين، أو متقلبي المزاج، أو غاضبين من أشياء لا ينزعجون منها عادة.

ما يحدث في أوكرانيا يمكن أن يكون مخيفاً للأطفال والكبار على حد سواء، وقد يؤدي تجاهل الموضوع أو تجنبه إلى شعور الأطفال بالضياع والوحدة والخوف؛ ما يؤثر في صحتهم وعافيتهم؛ لذلك من الضروري إجراء محادثات مفتوحة وصادقة مع الأطفال لمساعدتهم في معالجة ما يحدث. وفيما يلي 5 نصائح لحماية طفلك من أثر الحرب:

1- خصص وقتاً واستمع عندما يريد طفلك التحدث

امنح الأطفال مساحة لإخبارك بما يعرفونه وما يشعرون به وطرح الأسئلة عليك. ربما شكلوا صورة مختلفة تماماً للموقف عما لديك.

تفياً عن كاهله، وسيكون مستعداً بعدها للروح بما أخفاه والمصارحة الشجاعة وسماع النصح.

وسيكون من المهم أيضاً، متابعة الأهل للالتزام الطفل بما استقر عليه الرأي لحل مشكلته والتنسيق في ذلك مع المدرسة بالاتصال المباشر للوقوف على أي أسباب أخرى قد تستجد تؤدي إلى عدم حب الطفل لمدرسته والمبادرة سريعاً لحلها لتجنب التراكمات الضارة الناتجة عن ترك المشاكل على حالها لمدة طويلة.

من أبسط المحاولات لمعالجة مثل هذه الحالات، هو ابتكار ما يمكن أن يبعث الثقة والطمأنينة في نفس الطفل، بتوجيهه نحو تحقيق نجاحات صغيرة وكثيرة ومتتالية تملأ نفسه رغبة في المواصلة وتدفعه لمحاولة التحدي بمواجهة ما هو أصعب، معتمداً على مواهبه وقدراته لإظهار وتحقيق اهتماماته الخاصة.

ومن المفيد التركيز على ما يستطيعه الطفل أولاً وما يستطيع إنجازه، وهنا تبرز ضرورة إبلاء أساليب الدراسة الأهمية اللائقة بمكانتها؛ حيث يكمن سر نجاح أسلوب الدراسة الصحيحة في بساطته وسهولته وفي انتظامه يوميًا، وتجنب المبالغة في توجيه عبارات التشجيع التي يقصد منها شحذ الهمم وهي في الحقيقة قد تزيد من الضغط النفسي على الطفل وتزيد الخوف والتوتر والارتباك وعدم التركيز، ولا بد من إرشاده إلى ذلك النوع الهادئ والمنظم من الدراسة الذي لا يؤدي إلى تغيير نظام الحياة اليومية بعيداً عن أسباب التنشج الصعب وإعلان حالة الطوارئ في البيت.

ليس من المطلوب أن نوجه الطفل نحو الاعتقاد الخاطئ بأنه يمكن تغيير كل شيء في حياته دفعة واحدة بدعوى اختصار الوقت بل المفيد هو ضرورة التركيز على ما نستطيع تغييره كإعادة الوثام بينه وبين مدرسته.

صبحة بغورة
متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

التخويف والتهديد والتعرض له في الطريق العام وإلحاق الأذى الجسدي به، انتقاماً منه لعدم مساعدتهم في الاختبارات مثلاً، وقد يعود إلى عدم حبه للأستاذ الذي لا يجيد أصول التعامل التربوي السليم مع التلاميذ على حسب دقة وحساسية الفئة العمرية بدءاً من الطفولة والخبرة والفتوة والمراعاة، وعلى حسب طبيعة وأهمية المرحلة الدراسية بين سنوات النقل وسنوات الشهادة والانتقال.

وقد يعود السبب أيضاً، إلى عدم تمكن الطفل من إقامة علاقات زمالة جيدة وصداقة سوية مع أترابه يتفاسم معهم من خلالها الاهتمامات الدراسية، كمراجعة حفظ الدروس، وإشارتهم النشاطات المدرسية كممارسة الألعاب الرياضية وأداء ألوان الفنون المختلفة، وكلها من العوامل الباعثة على المرح وبعث الحماسة وتجديد النشاط.

وافتراد الطفل إلى ظروف معيشة مثل هذه الأجواء، يحرمه من فرصة التمتع بالوسط المدرسي البهيج ومن ثم تقبله للمدرسة ككل، وأحياناً يعود سبب كرهه إلى شعوره بأنه ليس ذكياً وغير متفوق كغيره في التحصيل الدراسي، أو أن صعوبات فهمه لبعض الدروس قد امتدت إلى العموميات، وبالتالي تشكلت في نفسه مشاعر سلبية وأفكار هدامة بأنه غير قادر، عاجز، فاشل، وأنه دائماً سيقبى في المؤخرة.

إن التحديد الدقيق لأسباب المشكلة ستوصلنا إلى منتصف الطريق نحو حلها، وسيكون بالإمكان البدء باتخاذ خطوات تغيير الصورة وجعل الأمور أفضل، وأولها ضرورة طلب المساعدة والمشورة والرأي من الشخص الأقرب إلى الطفل الوالدة أو الوالد أو أحد المدرسين أو الباحث الاجتماعي.

وسيكون من الضروري كي تتحقق نتيجة إيجابية سريعة، أن يلمس الطفل من محيطه القريب مباشرة الحرص على مناقشة مشكلته تفهماً عميقاً بطبيعة حالته ووعياً ناضجاً بأبعاد موقفه، وتقديرًا لمبرراته، فذلك سيريح وسيلقي عبئاً



ولا يفيد الطفل كثيراً التأكيد على أن المدرسة حقيقة من حقائق الحياة، والتحصيل العلمي لا يتم إلا من خلالها وبعترافها رسمياً، وأن من شأن ذلك أن يساعد كل فرد على بناء مستقبله، وهذا حال الكثيرين غيره من الأطفال والصبية، ورفضه هذا يجعل نومه مضطرباً وهو مؤشر على القلق، فإن يحصل على القسط الكافي من النوم المريح فالأرجح أنه سيعاني من الشعور بالضيق والإرهاق طوال اليوم، وهو ما سيزيد من يومه المدرسي سوءاً، وسيواجه صعوبة في اتخاذ القرار المناسب للمواقف التي سيصافها في حياته العامة.

وعندما تجتاحه رغبة عارمة في عدم الذهاب إلى المدرسة، فإنه سيتوقف عن إعداد حقيبته حتى ما يتعلق منها بمأكله ومشربه، وسيكف عن تفقد أدواته ومطالعة دروسه وتفحص كتبه ولو من باب الفضول، وسيبدو له أن البقاء بالمنزل يعفيه من النهوض مبكراً، وسيكون بالنسبة له خياراً جيداً، ومرتباً، وسيكون من الصعب عليه كثيراً الذهاب إلى المدرسة في اليوم التالي وقد استملح النوم طويلاً والراحة والكسل.

..والآن، لماذا يكره الأطفال المدرسة؟

في الكثير من الحالات يكون السبب وجود مضايقات من بعض الأشقياء قد تصل حد



صبحة بغورة تكتب:

لماذا يكره أطفالنا المدرسة؟

كثير ما يعبر الأطفال عما يستبد بهم من ضيق دراسي بمظاهر التبرم من المدرسة كلها، والطفل الذي يشعر بالتوتر عند الحديث عن المدرسة يمكن أن يصاب بالصداع ويشعر بالآلام في معدته وبحاجته للتقيؤ، وهو شديد الانفعال ولكن في فترات العودة عندما يهدد بعدم العودة إلى المدرسة أبداً لأنه يكرهها!!

كتبت: سارة طارق

لطالما كانت مهمة الأبوة والأمومة شاقة، ولكنها ازدادت صعوبة في عام 2022، لوجود كثير من التغييرات في المجتمعات اليوم؛ إذ تنوعت الاهتمامات والتفضيلات وتبدلت طريقة المعيشة تمامًا.



متأخر من حياتهم، بمجرد استقرارهم ماليًا، علاوة على ذلك يلجأ الآباء بشكل متزايد إلى إنجاب طفل واحد فقط؛ لأنهم يجدون صعوبة بالغة في إدارة الحياة مع وجود الأطفال من حولهم.

عدم تعليم الأبناء القيم الأخلاقية الأساسية

يرتكب معظم الأطفال الآن بشكل متزايد أشياء خاطئة، وأحد أكبر أسباب ذلك هو افتقارهم إلى القيم الأخلاقية.

ويؤدي الآباء والأمهات بالفعل الكثير من المهام في جدول زمني مضغوط، وبالكد يجدون الوقت لتعليم الأطفال القيم الأخلاقية الأساسية، بينما يفتقر الأطفال الصغار إلى الحكمة في التفرقة بين ما هو صواب وما هو خطأ.

بالإضافة إلى ذلك، فإن التعرض الإضافي لوسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا بشكل عام يجعل المحتوى غير المناسب متاحًا للأطفال، كما تدهورت القيم الأخلاقية بسبب الانكشاف غير اللائق.

في عام 2022 ظهر اتجاه شائع يتمثل في أن كلا الوالدين يعمل على تحقيق الاستقرار المالي في الأسرة، وبالتالي أصبح من الصعب بشكل متزايد على الآباء والأمهات تحقيق التوازن بين الأطفال والعمل؛ نتيجة لذلك اعتمد الوالدان أساليب جديدة في تربية الأبناء.

وفيما يلي، نظرة على بعض التحديات التي يواجهها الآباء والأمهات في تربية الأطفال في عام 2022:

1 ضيق الوقت

أحد أكبر التحديات التي يواجهها الآباء اليوم هو ضيق الوقت، فخلال يوم واحد يتعين على الوالدين (خاصة الأمهات) التوفيق بين العديد من الواجبات.

إن إدارة العمل المكتبي، والقيام بالأعمال المنزلية، ورعاية الأطفال أمور كثيرة يتعين التعامل معها.

وبسبب ضغوط الأبوة المتزايدة يختار معظم الآباء أن يصبوا آباءً في وقت



10

تحديات يواجهها الآباء والأمهات لتربية الأبناء في 2022



وبسبب الهواتف الذكية في كل مكان، لا يستطيع الآباء تتبع أنشطة أطفالهم، وقد يكون هذا خطيراً جداً على نمو الطفل وقد يضعه في المسار الخاطئ إذا لم تتم مراقبة أفعالهم عن كثب.

في الأوقات السابقة، عندما كان العيش في أسر مشتركة كان الأجداد يُعلمون القيم الأخلاقية الأساسية للأطفال. ولكن بسبب استقلال الأسر يفشل الآباء والأمهات في منح الأطفال متسعاً من الوقت.

3 حياة غير متوازنة

في سباق الحياة، يحاول الجميع إثبات أنفسهم وكسب المزيد بمرور الوقت، لكن يتم فقد الجوهر الحقيقي للحياة.

وعلى الرغم من وجود المزيد من التحسينات والترقيات ووسائل الراحة، إلا أن السعادة اختفت.

العائلات تتفكك بسبب ضيق الوقت؛ حيث يعاني الأطفال عندما لا يجدون والديهم في الجوار، وفي بعض الأحيان يصاب الأطفال بعقدة النقص عندما لا يجدون ما يكفي من الدعم والحب من قبل والديهم.

لذا، فإن تحقيق التوازن بين الحياة يمثل تحدياً كبيراً آخر بالنسبة للآباء والأمهات في عام 2022.

4 انعدام الثقة والتفاهم

نظراً لأن الآباء يقضون أغلب أوقاتهم في العمل، فعادة ما يفتقرون إلى الترابط القوي الممتاز مع أطفالهم؛ نتيجة لذلك تلاشت الرابطة العاطفية بين الوالد والطفل مع مرور الوقت.

هذا هو السبب الذي يجعل الأطفال يطلبون بشكل متزايد المساعدة من أقرانهم بدلاً من الاقتراب من والديهم، فعندما لا يكون الأطفال مرتبطين

في القائمة بمرور الوقت بسبب الدخل المزدوج للوالدين إلا أن التغذية لا تزال مصدر قلق.

وقد أدى الاستخدام المكثف للمواد الكيميائية ومبيدات الآفات أيضاً إلى تدهور القيمة الغذائية للأطعمة؛ لذلك يعاني الأطفال هذه الأيام من عدد متزايد من الأمراض ويبدو أن مناعتهم ضعيفة.

6 الإفراط في استخدام أدوات التكنولوجيا المختلفة

لا يمر يوم واحد دون أن يشغل الأطفال الألعاب على الهاتف الذكي أو أجهزة iPad أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة، ويقال إن جيل التسعينيات من الأطفال كان آخر جيل يلعب على الطرقات.

في الوقت الحاضر، الأطفال ملتصقون تماماً بالشاشات؛ حيث يوجد العديد من التطبيقات التي تشتت انتباههم،

بوالديهم يصحون محطمين عاطفياً ويشعرون بالوحدة.

5 نقص التغذية

لا شك أن الآباء والأمهات أصبحوا يدركون تماماً أهمية التغذية الجيدة ويعملون بجد من أجلها، ولكن لا يزال الأطفال اليوم يعانون من نقص التغذية.

لقد صنع التلوث المتزايد في الطعام والشراب عائقاً رئيساً لتوفير التغذية الكافية للأطفال، وبسبب الحياة المعقدة تلاشى مفهوم تناول الطعام المطبوخ بالمنزل مع مرور الوقت، وأدى توفر الوجبات السريعة في كل مكان إلى مزيد من التحدي للطريقة التي يأكل بها الأطفال اليوم.

وفي معظم الأماكن، يتم طهي الطعام مرة واحدة في الأسبوع، ويتم تبريده واستهلاكه طوال الأسبوع، وعلى الرغم من تحسن التنوع والطعم والخيارات

نزهة ستجد أطفالاً يستخدمون التطبيقات على الهواتف لممارسة الألعاب وما إلى ذلك.

7 السلوك العدواني

أصبح الأطفال اليوم لا يستمعون لأي شخص، ستجدهم يردون عليك ويتجادلون ويفعلون فقط ما يرغبون في فعله، وبمجرد أن يبلغوا سن المراهقة لا يمكنهم تحمل تدخل أي شخص في حياتهم الشخصية، ولا حتى والديهم.

إذاً، لماذا يصبح الأطفال عدوانيين هذه الأيام؟ بشكل عام أصبحنا غير صبورين وأقل تسامحاً كمجتمع. والأفلام التي نراها مليئة بالحركة والعنف، حتى عروض الكرتون مليئة بالصفات السلبية للغضب والعنف، لذا يتعرض الأطفال لانعدام الأمن والتوتر والسلبية والعدوان منذ البداية.

في بعض الأحيان، ستجد أنه من الصعب

جداً جعل طفلك يلتزم بشروطك، ويسيء الأطفال التصرف أو يتضايقون أو يرمون أشياء أو يضربون والديهم عندما يُطلب منهم فعل شيء لا يحبونه.

ويصبح هذا السلوك مزججاً للغاية في بعض الأحيان، عليك بذل الكثير من الجهد لتهدئة أطفالك.

8 التعرض للتنمر والأحكام المسبقة

اليوم من المتوقع أن يكون الطفل مثاليًا من جميع النواحي ليتم قبوله من قبل أقرانه في المدرسة، بينما إذا كان الطفل لا يتحدث بشكل جيد أو كان ضعيفاً في الدراسات فسيتم الحكم عليه بشكل عام من قبل أقرانه.

ستلاحظ أنه إذا كان طفلك خجولاً في التواصل الاجتماعي، فسواجه صعوبة في تكوين صداقات في المدرسة، لقد تغير الزمن، وحتى الأطفال أصبحوا يحكمون على بعضهم البعض.

وستلاحظ أنه بسبب التعرض المتكرر للشاشة تزداد مشاكل البصر عند الأطفال.

علاوة على ذلك فإن تنمية المهارات الجسدية والحركية تتأثر عندما لا يحصل الأطفال على قدر كبير من الحركة أثناء اللعب في الخارج، كما يصاب الأطفال بالسمنة أو زيادة الوزن بشكل متزايد، وهو ما لم يسبق له مثيل في الجيل الأكبر سناً.

المثير للاهتمام، أن إبعاد الأطفال عن الشاشات يُعد تحدياً كبيراً للآباء والأمهات اليوم، ويجب على الوالدين الضغط على الأطفال حقاً للخروج للعب بدلاً من ممارسة الألعاب على الهاتف، وإذا لم يتم تقليل تعرض الشاشة فسيكون لذلك تأثير سيئ للغاية في النمو البدني والعقلي للأطفال.

وهناك أيضًا ضغط متزايد من الأقران على الأطفال لاستخدام الهواتف الذكية وأجهزة iPad، وخلال أي تجمع عائلي أو

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.



ولم تعد الحياة سلسة وسهلة للآباء والأمهات هذه الأيام، فهناك الكثير من القضايا التي يجب التعامل معها منذ بداية سنوات الدراسة، وفي بعض الأحيان يتعرض الطفل للضرب أو يكون ضحية لاعتداء من طفل آخر، وفي أوقات أخرى يسخر منه لأنه لم يستطع الأداء كما هو متوقع في فصله.

لذلك، يتعين على الوالدين في هذه الأيام بذل الكثير من الجهد لجعل أطفالهم يصلون إلى المعايير المتوقعة فقط لمساعدتهم في قبولهم اجتماعياً.

9 الكثير من الضغوط الدراسية

اليوم، حتى الطفل الصغير الذي يبلغ من العمر 10 سنوات، يدرس ما يقرب من 10 ساعات في اليوم.. لقد زادت المنافسة كثيراً.

لذلك، يتم إرسال الأطفال إلى فصول إضافية بعد المدرسة لجعلهم قادرين على المنافسة؛ ما يضع الكثير من الضغط على الوالدين.

لقد تطور نظام الدراسة بأكمله بمرور الوقت؛ لذا يجب على الأطفال الدراسة

والبقاء على مستوى عالٍ للبقاء على قيد الحياة في مثل هذه المنافسة العنيفة.

وقد تلاشت القيم الأخلاقية للمجتمع تمامًا مع مرور الوقت؛ لذلك يحتاج الوالدان إلى أن يكونوا أكثر وعياً بأبنائهم طوال الوقت؛ إذ يحتاج الأطفال إلى الحماية والإشراف في كل خطوة.

والبقاء على مستوى عالٍ للبقاء على قيد الحياة في مثل هذه المنافسة العنيفة.

هناك 53% من الأطفال في الهند هم ضحايا الاعتداء الجنسي أو الجسدي، حتى حالات الاغتصاب والقتل تتزايد بمعدل ينذر

10 حماية الأطفال

فيلم The House

من حيث بدأنا نعود

لم تكن محاولة تأويل فيلم The House، وهو فيلم رسوم متحركة، Enda Walsh الذي أخرجه كل من نيكي ليندروث فون بحر، بالوما بايزا، وأنتجتة شبكة نتفليكس، سهلة بحال من الأحوال؛ فالفيلم حافل بالرموز.



الحديث، المهزوم أمام أوهن الأشياء، أذاك حقاً هو الإنسان المُسلح بالعلم والتقنية؟!

المهم أن صاحبنا يفشل في بيع البيت، بل وتحتله الفئران الأخرى، التي جاءت في الأصل بغية شرائه، ويتحول البيت إلى مستعمرة فئران كبيرة.

في الجزء الثالث، تستبين الفكرة تمامًا، ويتضح عن حق أن الفيلم إنما يهدف إلى إعلامنا بفشل كل المشروعات الحديثة، كأن صناع الفيلم يخرجون لنا ألسنتهم، أهذه هي الحادثة حقاً؟ أتلك هي وعودها؟ أهذا هو الإنسان الذي وعدتمونا أن يسود الطبيعة ويستعبدنا؟!

في مطلع الجزء الأخير، نرى المظهر الخارجي للبيت _ والبيت هو البطل الحقيقي الوحيد في الفيلم _ وكأن فيضان قد عمّ المنطقة فابتلعها إلا هذا البيت، وهو مملوك لامرأة شابة تُدعى روزا، همما إصلاح البيت _ فالبيت مهترئ متهدم، وتلك إشارة أيضاً _ كيما تجلب مستأجرين يدفعون لها أموالاً لإصلاح البيت وترميمه.

فهني في الحقيقة ليس لديها سوى مستأجرين اثنين، الأول "إلياس" يصطاد من مياه الفيضان ويدفع الإيجار على هيئة سمك، والآخر "جين" التي تقدم لها أحجاراً تقول لها إنها ستعينها على طرد الطاقة السلبية.

ونلاحظ هنا أمرين، أننا عدنا إلى نظام المقايضة، وذلك طعن لل رأسمالية في الخاصرة، والثاني أن كل وعود الحادثة فشلت فصار الحل هو العودة إلى روحانيات الشرق.

تمثل "روزا" الإنسان الأعمى الذي لا يرى الحقائق؛ فالبيت ينهار، والفيضان يلتهم كل شيء، وهو في عالم آخر مواز، اجتازها الزمن حرفياً. يرحل الجميع عن البيت وروزا، إلى وجهة لا أحد يعلمها، فقط يعدون من خشب البيت قوارب، وينطلقون في مياه الفيضان إلى وجهة غير معلومة، ولن تجد روزا مفراً من اللحاق بهم، وكأن قدر الإنسان الحديث أن يعود إلى ذات النقطة التي منها بدأ، ثم يرحل إلى وجهة لا يعلمها.

يدور الفيلم، على مدى ساعة ونصف الساعة، حول ثلاث حكايات منفصلة، يمثل كل منها مرحلة معينة من تاريخ الحادثة، ففي الجزء الأول نرى أسرة من العهد الفيكتوري تقريباً، وربما تعود إلى القرن الثامن عشر، تحيا في بيت متواضع.

يأتي إلى أهل البيت _ وهم زوج وزوجته وطفليهما _ أناس أقر بأوهم، فيلومون الزوج "ريموند" على عيشته المزرية رغم ما يتوفر لديه من إمكانيات، وهذا هو خطاب الحادثة، في القرن الثامن عشر بالتحديد، يصاب الرجل بالإحباط فيخرج من البيت ليلاً، يعود وقد عقد اتفاقاً مع شخص غريب الأطوار، مهندس معماري وفنان يدعى فون شونيك؛ ليبني له بيتاً.

وبين عشية وضحاها، تنتقل العائلة إلى البيت الجديد، وهناك تحدث مأساة جمة، المهم أن الأمور لم تسر على النحو المطلوب، ولا على ما يرام. فكانت تلك الإشارة الأولى في الفيلم التي إلى أن الحادثة ما أفلحت، وما وقت بوعودها.

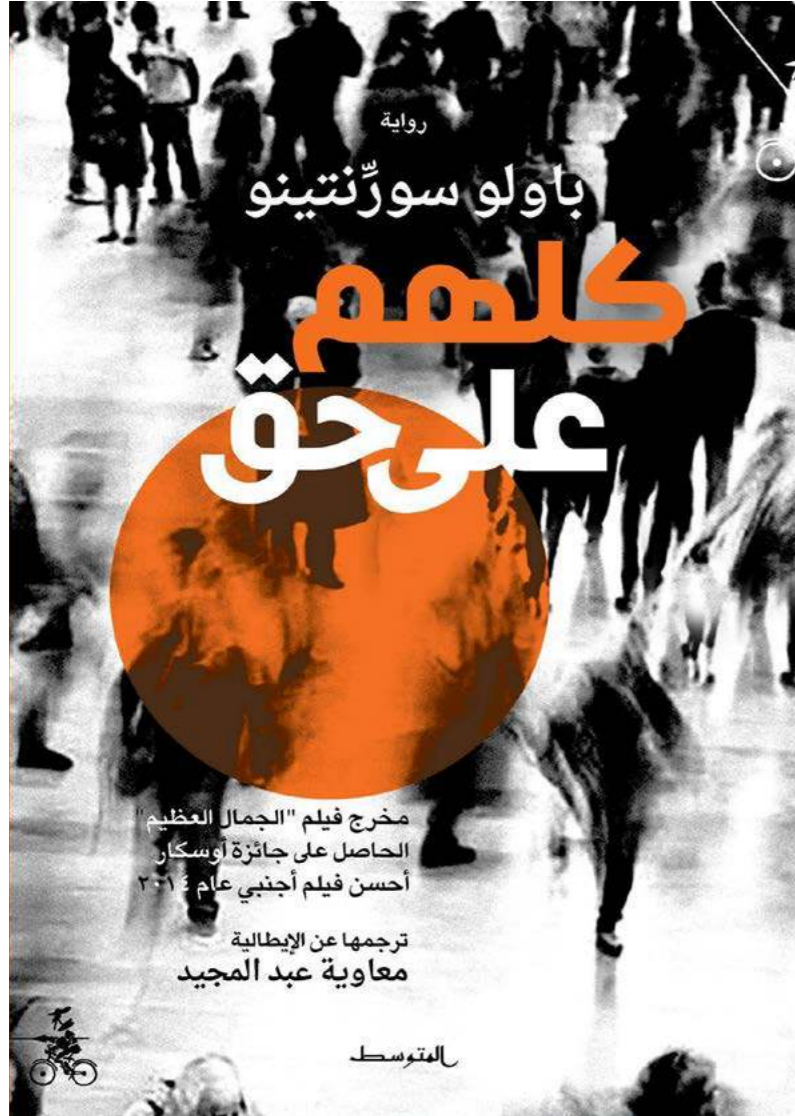
في الجزء الثاني، تحدث نقلة على صعيد الزمن، نتقدم حوالي قرن ونصف أو قرنين، حيث نرى بيتاً عصرياً، صاحبه فأر _ وتلك كانت مقصودة عن حق فالإنسان الحديث قارض بامتياز _ همه أن يبيع هذا البيت الذي أنفق فيه حياته وأمواله.

يتواصل مع الخلق أجمعين بهاتفه المحمول وأدواته التقنية، وهو رابض في مطبخه، مقيم في حجرة بالية من البيت الحديث العصري هذا.

يفاجأ فأر صاحب البيت بأن البيت مترع بالحشرات، يتوسل بجوجل كي يعرف أفضل السبل للقضاء على هذه الحشرات، ولكنه لم يفلح، فالفشل في القضاء على الحشرات هو فشل للأدوات الحديثة الجديدة، وتلك إشارة أخرى كبيرة، والفيلم مرثية أو قداس جنازتي للحداثة وتاريخها.

ليس هذا فحسب، بل إن الحشرات تكثر وتتعاظم في البيت كلما استخدم فأر صاحب البيت المبيدات، حتى إنها _ أي الحشرات _ أعدت حفلاً سرالياً في البيت، وكأنها تسخر من إنسان العصر





«يا رفاق، إن التعب أفضل طريق للحرية، المرء يقضي حياته وهو يظن أن الإرادة والتطبيق والعزيمة تقربه من الحرية، كلا؛ التعب وحده هو ما يملكك إلى تلك الغرفة الشهيرة بلا جدران، الحرية. المتعب من كل شيء بوسعك أن تقول لا، لن آتي، لن أشارك، لا ولا ولا؛ الحرية هي أن تقول دوماً لا».

إذ أردت رجلاً يحدّك عن ما يجب وما ينبغي وهو ينظر من برج عاجي فلن يكون «تونيونو باستينتي»، ولكنه ارتاد دروب الحياة جميعاً: التشرد والانحلال، الشهرة والوصول إلى قمة المجد، ثم راح يتأمل الحياة ظهرًا لبطن، ويقول لك، في خاتمة المطاف، عصارة تجاربه.

«حين تكون في حاجة إلى عون أخيك الإنسان، تجده دائماً في نوم عميق؛ ولهذا السبب التافه يقضي المؤرقون حياتهم دون أن ينعموا بالسلام».

ما فاجأني في هذه الرواية هو أن قناعة أو بالأحرى تعاطي «تونيونو باستينتي»؛ بطل الرواية والممسك بدفة السرد على طول الرواية تقريباً، مع كون «كلهم على حق» كان تعامل منافقين؛ فهو رجل منافق يدهن الجميع ويساير الجميع في وجهة نظره، في حين كان الرأي الذي أتينا هو أن الجميع على حق من زاوية ما، وعليّ أن أتقبل كل رأي مخالف، كل سلوك لا يروق لي، حتى وإن كنت لا أتفهم دوافع أصحابه.

إذًا، لما وقفت على الرواية أولاً، قبل أن أشرع في قرائتها ومخر عباب مجهولها، أسقطتها في قالب ما، تلك مأساة الأحكام المسبقة دوماً، كنت أظن أن «تونيونو باستينتي» يسوع العصر الحديث، لكن الأمر لم يكن كذلك!

أنت هنا أمام بطل مغن مشهور، لكنه أتى إلى المجد والشهرة من عوالم جد صعبة ومؤلمة، وعابن أمورًا يشيب لهولها الوالدان، هو مدمن خمر وكل أنواع المخدرات تقريباً، كما أنه زير نساء، كثير الأسفار والرحلات.

محاكمة الحياة روائياً

لم أستطع، والحق يقال، على الرغم من هذه المعطيات سالفة الذكر أن أبغض «تونيونو باستينتي» بل على العكس تماماً، وحتى لو لم أتمكن من التعاطف معه – هو أصلاً ليس بحاجة لأحد كي يتعاطف معه هو سيد المجموعة ومغن طبقت شهرته الأفاق – فقد أعجبتني تأملاته، وجواره مع نفسه، والإتيان بزواوية نظر مخصصة في كل شيء تقريباً.

اسمع إليه مثلاً وهو يقول ساخراً:

«انظر، إلى هذه المماهة بين التعب والحرية»

كلهم على حق

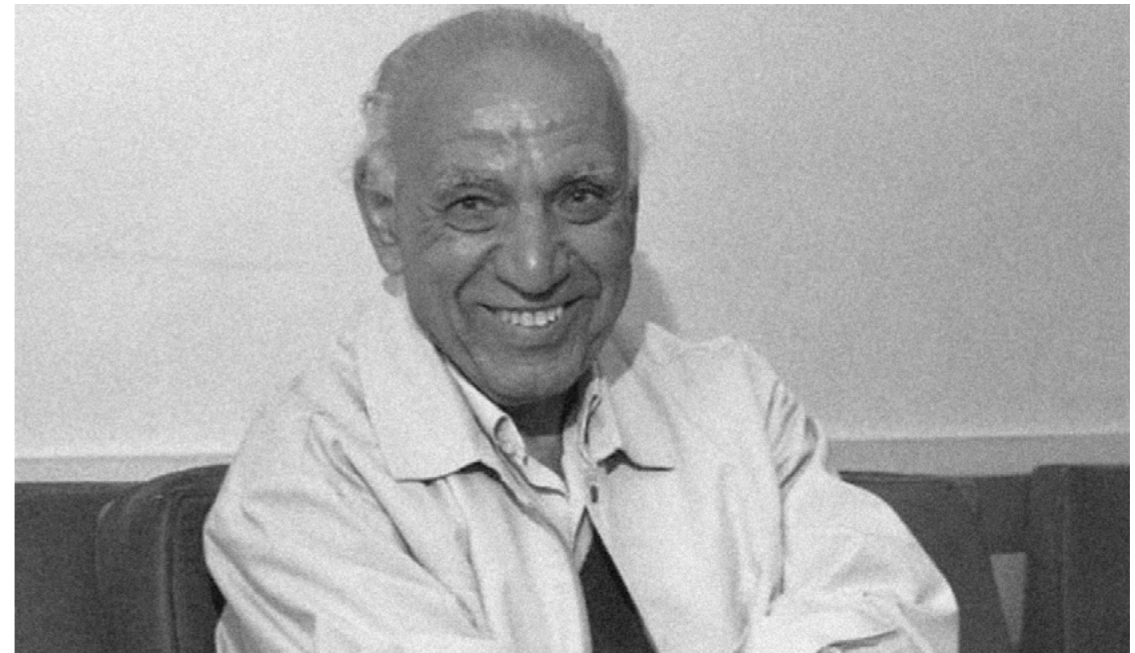
كتب: محمد علواني

لطالما تصورت أن الحوار هو أصعب ما على الروائي/ القاص صنعه، فجودة الحوار وسلاسته ومنطقيته تعكس إتقان وتمكن الراوي من وجهة نظري، لكني، والحق يُقال، عدلت عن هذا الرأي إبان قراءة رواية "باولو سورنتينو" والمسماة "كلهم على حق" فهذا المونولوج الطويل الذي يعتمد عليه هنا لن يستطيع الإتيان به إلا رجل ذو رأس ممتلئ فعلاً.





دكتورة رانيا يحيى تكتب: فنان الشعب



هذا الفنان لم يعتبر السينما مورد رزق ولا وسيلة لتحقيق المكاسب المادية بل ظلت الحلم الذي يرافقه طوال نصف قرن، استطاع خلالها المخرج المبدع صلاح أبو سيف أن ينطلق إلى العالمية، وكان خير سفير للسينما المصرية أينما كان بأفكاره الفلسفية وإيمانه بالمبادئ الأخلاقية التي حاول إرسائها في إبداعاته فأخرج لنا 41 فيلمًا يُعد أغلبها بصمات في تاريخ فن السينما.

ومن العناصر المهمة في تكوين الفيلم السينمائي عند "أبو سيف" الموسيقى التي لعبت دورًا كبيرًا في نجاح أفلامه، فكان يشترط اسطوانات لحرصه على سماع الموسيقى بأنواعها، خاصة موسيقى أوروبا

شهد عام 1915م ميلاد رائد الواقعية في تاريخ السينما العربية، وواحد من أهم المخرجين السينمائيين ليس في مصر وحدها بل في العالم العربي.. حمل الفن السينمائي على عاتقه كرسالة فنية تعني مشكلات المجتمع، وتعمل من أجل إصلاح كثير من القضايا المهمة.



الشرقية متمثلة في مؤلفات كل من تشايكوفسكي وكورساكوف والتي تقترب نسبيًا من الموسيقى الشرقية العربية في بعض المقاطع والألحان.

وبعد مجيء "أبو سيف" للقاهرة للعمل في أستوديو مصر وبعد إنشاء النقابة كان ينظم حفلة موسيقية أسبوعيًا، وكان مواظبًا على حضور الحفلات التي ينظمها دكتور لويس عوض في الجامعة خلال الفترة ما بين عامي 1935 و1937.

ولتأكيد ارتباطه بفن الموسيقى أود أن أذكر فيلمه التسجيلي "سيمفونية القاهرة" والذي حاول فيه أبو سيف الرد على أحد الرسامين الأجانب بدار الهلال نشر كتابًا عن القاهرة باعتبارها مدينة الضوضاء فأراد بهذا الفيلم القول إن الضوضاء بالقاهرة موسيقى، وقدم الهارموني بين أصوات البائعين وغيرها من أصوات بالقاهرة؛ ما يؤكد للجميع مدى حبه للفنون، بالإضافة إلى ذلك العنوان "سيمفونية القاهرة" الذي يؤكد فلسفته الحقيقية الداخلية ووطنيته الخاصة وإيمانه بما يقدمه على الشاشة، واقتراجه من الموسيقى كعلم روحاني يخاطب الإنسان متجاوزًا كل الحدود الجغرافية والثقافية والتاريخية.

ومن أبرز من تعامل معهم "أبو سيف" واستعان بقدراتهم الموسيقية "فؤاد الظاهري" الذي صنع موسيقى معظم أفلامه ووصل عددها لتسعة عشر فيلمًا، وأيضًا: علي إسماعيل بعقيرته الموسيقية، وجمال سلامة، عبد الحليم علي، محمد حسن الشجاعلي، عبد الحليم نويرة، فريد الأطرش، عمار الشريعي، ياسر عبد الرحمن، هاني مهني، وحتى الإيطالي رينزور روسيليني تعامل مع مخرجنا في أحد أفلامه، وكذلك غيرهم من الموسيقيين.

وأعتقد أن اهتمام صلاح أبو سيف البالغ بهذا العنصر يرجع لعدة أسباب؛ منها: حبه البالغ للموسيقى، إيمانه الشديد بكل العناصر المكونة لفن السينما ومن ضمنها الموسيقى، وتأكيده كل العناصر التي تدعم الناحية الدرامية في أفلامه، وفي مقدمتها تأتي

الموسيقى؛ لما لها من قدرة على مخاطبة الجمهور والنفوذ لوجدانهم، بالإضافة لاطلاع أبو سيف على السينما العالمية سواء بالقراءة أو المشاهدة أو السفر؛ ما أكسبه خبرات واهتمام خاص بجميع العناصر المكونة للفيلم السينمائي؛ ومن بينها الموسيقى الأوركستراالية العالمية.

وتعامل فنان الشعب صلاح أبو سيف كذلك مع الأغنية كأحد الأشكال الموسيقية في بعض أفلامه ووظفها دراميًا داخل سياق الأحداث كما في فيلم "المنتقم"، "الصرق"، "شارع البهلوان"، "لا تطفئ الشمس"، "فجر الإسلام"، "الأسطى حسن" وغيرها.

ولأنه كان على دراية واسعة بالثقافة الغربية وفنونها فقد تأثر بالموسيقى الغربية الأوركستراالية التي أحبها وحاول أن يتعلمها، وكان مستمعًا جيدًا ومتذوقًا لها، وهو ما أكسبه قدرًا من المعرفة بالموسيقى الكلاسيكية الغربية، واستعان غالبًا بمؤلفين موسيقيين على دراية واسعة بالموسيقى الكلاسيكية ونظريات وأسابيل الكتابة لها وتوزيعها الآلي وخلافه، فكان هذا الملمح في شخصيته له تأثير في أفلامه؛ لذا نجد الكثير من موسيقى أفلامه لها طابع غربي.

هذه نظرة عابرة على عنصر الموسيقى عند مخرجنا المبدع الذي سيظل نجمًا مضيئًا في عالم الإخراج السينمائي المصري والعربي، ورغم مرور هذه السنوات على رحيله إلا أنه سيبقى ما دام فن السينما باقية، وستبقى موسيقى أفلامه لها سحر خاص وإضافة حقيقية في عالمي الموسيقى والسينما.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

إطلاق مبادرة "المكتشف الصغير" لتوعية الأطفال بأهمية التنقيب عن الآثار

أطلق الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان، وزير الثقافة، رئيس مجلس إدارة هيئة التراث، مبادرة المكتشف الصغير، لتوعية صغار السن في جميع مناطق المملكة بأهمية أعمال التنقيب عن الآثار.



عمل إرشادية للأطفال بهدف تزويدهم بالمعلومات والطرق الأنسب لعمليات التنقيب عن الآثار، فضلاً عن تنمية روح العمل الجماعي فيهم، وتزويدهم بكل المعارف والعلوم والحقوق والواجبات تجاه الآثار.

كما تتضمن المبادرة مسابقات عن تاريخ وجغرافيا المملكة؛ لتعميق الأثر العلمي المرتبط بمجال التنقيب عن الآثار.

أما عن المواقع الأثرية التي تدرج تحت المبادرة، فتشمل قائمة متنوعة من المواقع من مختلف مناطق المملكة، بالإضافة إلى تقديم مواقع أثرية افتراضية، عبارة عن مواقع أثرية محاكية للمواقع الحقيقية الموزعة في جميع مناطق المملكة؛ حيث ستكون بدايتها في منطقة سدوس التاريخية بالتزامن مع تفعيل الأصول التراثية في منطقة الرياض «نقوش».

وتهدف هيئة التراث، من خلال مبادرة المكتشف الصغير، إلى تأسيس مفهوم مبتكر في توعية الأطفال واليافعين بأهمية التراث والآثار وكيفية العناية بها، وذلك من خلال أدوات تطبيقية متكاملة ونماذج مادية ملموسة؛ بما يساهم في بث الحيوية في المجال الأثري ورفع مستوى جاذبيته للصغار.



عن الزيارات الميدانية للمواقع الأثرية.

– المرحلة الثالثة تهدف إلى استمرارية مشاركة صغار السن في أعمال التنقيب التي تقوم عليها هيئة التراث بشكل مستمر، وذلك من خلال رحلات ميدانية تتم جدولتها بناءً على مواسم التنقيب الأثري في مختلف مناطق المملكة.

ورش عمل ومسابقات

وتقدم مبادرة المكتشف الصغير، ورش

وتهدف المبادرة إلى رفع مستوى المساهمة المجتمعية في حماية وصون التراث الوطني، تحت تنظيم وإشراف هيئة التراث، على أن يتم تنفيذها على ثلاث مراحل..

– المرحلة الأولى تستهدف الأطفال من عمر 6 إلى 12 سنة.

– المرحلة الثانية تستهدف الأطفال من عمر 13 إلى 15 سنة، ويشمل نطاقها الصروح التعليمية والمراكز التجارية الكبرى، فضلاً

القهوة السعودية تأسر زوار معرض الدفاع العالمي بالرياض

خطفت القهوة السعودية، الأنظار في حضورها اللافت في معرض الدفاع العالمي بالرياض، والذي اختتمت فعالياته مارس الماضي، ضمن الأنشطة الثقافية المتنوعة التي تقدمها وزارة الثقافة في الحدث العالمي.



تقديم مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تعكس عمق وثراء الثقافة السعودية.

تأتي مشاركة وزارة الثقافة في معرض الدفاع العالمي، بتعاون مشترك مع الهيئة العامة للصناعات العسكرية، من أجل إضفاء تجربة ثقافية سعودية للزوار والمشاركين في المنصة العالمية المتخصصة في مجال الدفاع.

السعودية وإبراز ارتباطها الوثيق بقيم الكرم والضيافة السعودية الفريدة.

وتميز الجناح الذي خصصته وزارة الثقافة لأنشطتها الثقافية، بكونه الاستراحة الممتعة لزوار المعرض، بأجوائه المفعمة باللمسات التاريخية والأزياء والنقوش التراثية، وذلك من خلال مشاركة مجموعة من الهيئات الثقافية التابعة للوزارة، في

وقدم المعرض للزوار، تجربة حية في كيفية تحضير القهوة السعودية بعد التعرف على مكوناتها، وعلى الطرق المختلفة لإعدادها حسب كل منطقة من مناطق المملكة.

يأتي ذلك تحت مظلة مبادرة «عام القهوة السعودية 2022م»، التي أطلقتها وزارة الثقافة مؤخراً، للاحتفاء بالقهوة



مسلسلات رمضان 2022.. شراكة مصرية خليجية وأجزاء جديدة بانتظار الجمهور



مسلسلات السباق الدرامي الرمضاني، بطولة حياة الفهد، علي السبع، حبيب غلوم، حسن البلام، حمد العماني، ليلى السمان، ومن تأليف محمد التابلسي، ومن إخراج مناف عبدال.

مسلسل الإختيار 3

قرر صناع مسلسل الإختيار، دخول سباق رمضان 2022 بالجزء الثالث؛ إذ يعد من الأعمال الضخمة من جانب الإنتاج في الدراما المصرية؛ حيث تعادل ميزانيته حوالي 10 مسلسلات كاملة، ويشارك في هذا الجزء عدد من النجوم الكبار منهم أحمد السقا، كريم عبد العزيز، أحمد عز، ياسر جلال وغيرهم.

مسلسل لغز 1990

يعد مسلسل لغز 1990 من الأعمال الدرامية الرمضانية المرتقبة، وهو عمل كويتي تدور أحداثه في إطار من الإثارة والتشويق، ومن بطولة عبد الرحمن العقل، إبراهيم الحربي، زهرة الخرجي، وتأليف بندر السعيد، وإخراج ثامر السعلاوي.

مسلسل الكبير أوي 6

ينتظر الكثير من محبي مسلسل الكبير أوي الجزء الجديد، وذلك بعد غياب عدة سنوات، ويعود النجم أحمد مكي بالجزء السادس من المسلسل الكوميدي هذا الموسم، ويشاركه في البطولة كل من بيومي فؤاد، ليلى عز العرب، حمدي الميرغني ومن تأليف مصطفى صقر وإخراج أحمد الجندي.

نقطة ومن أول السطر

يشارك الفنان عبدالله السدحان في مسلسلات رمضان 2022 بالعمل الفني نقطة ومن أول السطر، وهو عمل اجتماعي كوميدي يشارك فيه عدد كبير من نجوم الدراما السعودية والخليجية، وتأليف شريف بدر الدين ووائل الحمدي، معالجة مازن طه، وإخراج إيلي ف. حبيب. بطولة أحمد شعيب، وشيماء سبت، رنا جبران، بندر باجبع، وتركيب الشدادتي.

سنوات الجريش

يلحق مسلسل سنوات الجريش، بقطار

وإخراج أحمد يعقوب المقلّة.

كيد الحريم

يجمع هذا المسلسل بين اللهجتين المصرية والخليجية؛ كونه إنتاجاً مصرياً خليجياً والعمل من تأليف مهند البلوشي، وإخراج مصطفى فكري، وبطولة روجينا، وهنادي الكندري، ومحمد الحداد.

أمينة حاف 2

مسلسل أمينة حاف، من المسلسلات التي ستشارك في موسم رمضان بالجزء الثاني وهو عمل كويتي، يضم كلاً من إلهام الفضالة، شهاب جوهري، غدير السيتي، فهد باسم، ريم النجم، أحمد النجار، رندا حجاج وغيرهم.

ناطقة سحب

تدور أحداث المسلسل الكويتي "ناطقة سحب" في قالب اجتماعي، ويشارك في البطولة سعاد عبدالله، فخرية خميس، يعقوب عبدالله، فهد عبدالمحسن، شيماء علي.

العاصوف 3، عبارة عن دراما اجتماعية تتناول حقبة التسعينات، والعمل من بطولة ناصر القصبي، عبد الإله السناني، حبيب الحبيب، ريم عبدالله، ليلى السلطان، ريماس منصور، زارا البلوشي وعدد من النجوم.

الزقوم

مسلسل إماراتي من بطولة، كل من حبيب غلوم، سعد الفرج، سعاد علي، هيفاء حسين، ومن تأليف إسماعيل عبدالله،

وفي السطور التالية، نستعرض مجموعة متميزة من مسلسلات رمضان 2022 لعدد كبير من النجوم في العالم العربي.

العاصوف 3

يشهد موسم رمضان هذا العام، ظهور الفنان ناصر القصبي، من خلال الجزء الثالث من مسلسل العاصوف، الذي سيكون مفاجأة متميزة للمشاهد السعودي بشكل خاص.

ينتظر الكثير من الجمهور، موسم مسلسلات رمضان 2022؛ كونها أعمالاً درامية لكبار النجوم، كما يتميز هذا الموسم بوجود شراكات مصرية خليجية كثيرة ناجحة.



إخراج: فراس المشاري
إنتاج: رزان الصغير

القيس

تأليف: لجين حسين، عبد الرحمن حكيم
إخراج: لجين حسين
إنتاج: عبدالرحمن حكيم

تهويدة

تأليف وإخراج: عمر العميرات
إنتاج: أسد الكريمي

ياجوج: لعن إرم

تأليف: مراد الدين العميرة
إخراج: فهمي فرحات
إنتاج: جمانة القریش

المشاريع المشاركة | المشاريع العربية

المستعمرة (مصر، فرنسا)

تأليف وإخراج: محمد رشاد
إنتاج: هالة لطفى

من الربع إلى الخميس في الجزائر العاصمة (الجزائر، فرنسا)

تأليف وإخراج: صوفيا دجاما
إنتاج: أوريلي تورك

هابيل، قابيل

(مصر، الولايات المتحدة، فرنسا)

تأليف: عمر موليك
إخراج: دينا عامر

دوغماس (الجزائر، فرنسا)

تأليف وإخراج: صلاح إسعاد
إنتاج: تقى الدين إسعاد

حزب العلكة (لبنان)

تأليف: راني نصر
إخراج: سماح القاضي
إنتاج: ميشيل أيوب

عائشة لا تستطيع الطيران بعد الآن (مصر)

تأليف وإخراج: مراد مصطفى
إنتاج: سوسن يوسف

تورينو فيلم (لاب)، فيوليتا بافا (مديرة الدراسات في معمل الأفلام الطويلة، تورينو فيلم (لاب)، جمانة زاهد (مديرة معمل البحر الأحمر)، شيفاني بانديا مالهورا (المديرة التنفيذية، مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي)، أنطوان خليفة: مدير البرنامج العربي لمهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، كليم أفتاب (مدير البرنامج الدولي، مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي).

فيما دعم جهود لجنة الاختيار، كل من: فائزة أمية (كاتبة ومخرجة سعودية)، محمد سيد (كاتب وناقد مصري)، وزيد صعيبي (ممثل لبناني ومحاضر في جامعة نوتردام).

بهذه المناسبة، قالت شيفاني بانديا مالهورا: المديرية التنفيذية لمهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي: "يسعدنا مواصلة الشراكة مع تورينو فيلم لاب والكشف عن 12 مشروعاً جديداً سيتم تطويرها تحت مظلة معمل البحر الأحمر، فبعد النجاح الكبير الذي حققه المعمل وردود الفعل الإيجابية من المشاركين خلال العام الماضي، نواصل العمل على تطوير المزيد من المواهب والمشاريع بهدف رفع صناعة السينما السعودية والعربية بمواهب وأصوات جديدة قادرة على المنافسة عالمياً، والانطلاق في عالم السينما".

المشاريع المشاركة.. المشاريع السعودية

مواسم الحب والحرب

عن رواية للكاتبة: أمل الفاران
تأليف: هناء العُمير، سهى سمير
إخراج: هناء العُمير
إنتاج: سهى سمير

آخر أيام الصيفية

تأليف وإخراج: محمد الجبرين
إنتاج: رغد باجبع

عش الغربان

تأليف: فراس المشاري، تقوى علي

كشفت مهرجان البحر الأحمر السينمائي

الدولي، عن

المشاريع التي تم اختيارها للمشاركة في برنامج معمل البحر الأحمر لعام 2022.

يشارك في المعرض 6 مشاريع سعودية و6 من بقية أنحاء العالم العربي، تضم أصواتاً ومواهب جديدة ستشارك في برنامج تطوير وتدريب مكثف بالتعاون مع تورينو فيلم لاب، وذلك ضمن التزام المهرجان بدعم الجيل الجديد من المواهب السعودية والعربية.

وفي دورة برنامج 2022، يقدم المعمل 5 ورش عمل تم تصميمها لتزويد المشاركين بالمهارات المعرفية والعملية، التي تساعدهم على الانطلاق في عالم السينما؛ حيث تتواصل أنشطة البرنامج على مدى 8 أشهر، وتغطي كل مراحل العملية والإنتاجية، على أن تُختتم فعاليات المعمل خلال الدورة المقبلة من مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، والتي ستقام في جدة من 1-10 ديسمبر 2022.

يُذكر أن المشاريع التي تم اختيارها هي 6 مشاريع من السعودية، و6 توزعت بين مصر والجزائر ولبنان، فيما تشكل المواهب النسائية في مجالات الإخراج والإنتاج والتأليف 50٪ من أعداد المشاركين.

وأكدت السعودية، التزامها بتطوير قطاع السينما، لتكون المركز السينمائي الأول في المنطقة؛ حيث يواصل قطاع السينما تحقيق نمو هائل فيما نجحت السعودية في اجتذاب العديد من الإنتاجات العالمية التي تم تصويرها في المملكة، ما يشكل فرصة مثالية لتطوير المواهب ودعم صناعة السينما المحلية والإقليمية.

وقدمت لجنة اختيار المشاريع المشاركة، مجموعة من الخبراء في مجال السينما، هم سافينا نيروتي (المديرة التنفيذية،



مهرجان البحر الأحمر يكشف عن المشاريع المشاركة في "معمل 2022"

"البلدوزر" جيهان مصطفى:

رياضة "مصارعة الذراعين" مظلومة.. وأحلم بنشرها في العالم العربي

حوار: مجدي صادق

استطاعت تحقيق حلمها الكبير بأن تكون بطلة العالم لسنوات باسم مصر، فحصلت على أول ميدالية دولية ذهبية في بطولة مصارعة الذراعين عام 2002.

أطلقت عليها الصحافة الأمريكية والاتحاد الدولي لرياضة مصارعة الذراعين لقب "المرأة البلدوزر".. وفي حوارها لـ "الجوهرة" أكدت جيهان مصطفى أن رياضة مصارعة الذراعين ليست "ذكورية" فقط، وتحلم بنشر هذه الرياضة في المنطقة العربية، لاسيما السعودية في ظل انفتاح المملكة على العالم مع رؤية 2030 وحصول المرأة السعودية على الكثير من المكاسب والحقوق.. وإلى نص الحوار:

كيف كانت بدايتك؟ ولماذا اخترت هذا النوع من الرياضة؟

كنت لاعبة كرة سلة منذ الصغر وكثيرة حبي للرياضة مارست ألعاب القوى عام 2002، وكنت أحلم في طفولتي أن أكون نجمة عالمية في عالم الرياضة وربما ساعدني كل من القوة والطول اللذين

منحهما الله لي في تحقيق ذلك الحلم.

رغم أنها رياضة ذكورية كيف نجحت فيها وحقق انتصارات دولية؟

بالعكس هي رياضة ذكورية وأثوية على مستوى العالم، والمرأة حققت فيها إنجازات كبيرة، ورغم أنها غير موجودة عربيا فهناك لعبة شعبية شبيهة بها تُسمى (الرست) تعتمد في الأساس على القوة؛ حيث إن عظم العضد يتعرض لمخاطر كبيرة إذا لم يكن اللاعب أو اللاعبة يملك القوة.

هل هناك إقبال من الفتيات على هذه الرياضة؟ وما شروط ممارستها؟

نعم، والدليل على ذلك وجود أبطال عالم نساء على مستوى العالم من وزن 50 إلى +80، ومن شروط ممارستها تلك

المرأة السعودية حققت بطولات عربية وعالمية في الكثير من الرياضات وفقا لرؤية 2030

اللعبة الحلم بأن يصبحن أبطالاً، علاوة بالطبع على القوة فهي أساس مهم في اللعبة.

لماذا أطلق عليك لقب "البلدوزر"؟

أطلق على هذا اللقب عندما كنت أمثل مصر في بطولة العالم بأمريكا وأشاد الاتحاد الدولي بلعبي، أطلقت الصحافة الأمريكية أطلقتها الصحافة في تغطيتها الرياضية لهذه البطولة.

هل هناك اهتمام بتلك الرياضة سواء بمصر أو العالم العربي؟

للأسف لا يوجد بها اهتمام كبير في مصر فهي رياضة مظلومة رغم شعبيتها، ولكن حلمي أن أنشرها في جميع الدول العربية لاسيما في السعودية التي بدأت تفتح على العالم مع رؤية 2030 وتحتل مكانة كبيرة في الكثير من الرياضات، علاوة على حصول المرأة السعودية على الكثير من المكاسب والحقوق وهو أمر مشجع للغاية.

هل هذه الرياضة موجودة بالمملكة العربية السعودية؟

لا توجد هذه الرياضة في كثير من الدول العربية لأنها تعتمد في الأساس على القوة، لكن في ظل القيادة الحكيمة والانفتاح الحالي أرى أنه حان الوقت



والازدهار؛ لترفعوا علم المملكة دوليًا ومحليًا.

من أهم لاعبي العالم الذين التقيتهم؟ وهل هناك جديد في هذه الرياضة؟

أهم اللاعبين هم الأبطال الروسيون، فهم يعتبرون أقوى منافسين لي بالرغم من أنني استطعت التفوق عليهم مرات عديدة، لكنني أستعد نفسيًا لهم جيدًا، وهناك جديد دائمًا في أي لعبة حول العالم.

هل جاءتك فرصة دخول المجال الفني من خلال تلك الرياضة؟

تم عمل فيلم سينمائي وهو "هاتولي راجل" مع الفنان شريف رمزي والفنانة نيكول سابا، وأيضًا عمل تليفزيوني مع الفنان الراحل سمير غانم "سمير وعائلته الكثير"، ثم برنامج "البطل" في رمضان لمدة 30 يومًا، وكان على مستوى مصر والدول العربية.

شاركت في فيلم "هاتولي راجل" ومسلسل مع الراحل سمير غانم

عربيًا رغم وجودها على خريطة الرياضة العالمية؟

نظرة المجتمع الشرقي للمرأة تختلف بكثير عن نظرة المجتمع الغربي، وأيضًا عدم اهتمام وسائل الإعلام بتلك الرياضة، فالتركيز على كرة القدم فقط، لكنني أعتقد أن هناك دولًا عربية كثيرة خرجت من الدائرة الضيقة هذه تجاه المرأة، مثل المملكة، خاصة أن هناك رياضات كثيرة الآن بالمملكة لا توجد في دول عربية.

هل التقيت بطلات سعوديات؟ وماذا تقولين للمسؤولين السعوديين في ظل الانفتاح السعودي على العالم ورؤية 2030؟

للأسف لم أقابل بطلة سعودية في الساحات الدولية لكنني متابعة للكثير من الفتيات السعوديات اللاتي حققن بطولات في تاريخ المملكة حتى إن هناك الآن أول فريق لكرة القدم النسائية وأول حكم نسائي "شام الغامدي"، وهناك أول مدربة لرياضة التاي تشي أو ما يسمى "التأمل المتحرك" وهي ربما أقرب لرياضة اليوجا، والكثيرات من السعوديات -لا مجال الآن لحصرهن- يحملن تاريخ المملكة العربية السعودية إلى العالم وهو شيء نفتخر به بكل تأكيد.

لذا، أقول للمسؤولين السعوديين: سدّد الله خطاكم وجعلكم دائمًا عونًا للتقدم

لكي يعلم العالم قوة المرأة السعودية وقدرتها على المشاركة في هذه البطولات الدولية.

كيف تترين دور المرأة السعودية في ظل رؤية 2030 وحصولها على كثير من الحقوق؟

أرى أن المرأة السعودية فُتحت الكثير من الحقوق، وهذا دليل على مدى الوعي والتقدم الذي تشهده المملكة، فقد حققت المرأة السعودية الكثير من الإنجازات؛ منها الماراتون الذي شاركت فيه 1500 فتاة وسيدة سعودية ضمن فعاليات "الحسا تركض"، وذلك بفضل الهيئة العامة للرياضة وهيئة الترفيه والجهود الكبيرة التي يقوم بها المستشار تركي آل الشيخ في الكثير من الرياضات المختلفة.

لو أُتيحت لك فرصة تأسيس هذه الرياضة بالمملكة هل تقبلين خاصة أنك رفضت عروضًا من دول غربية؟

نعم لأن المملكة العربية السعودية هي وطني الثاني، فتجمعنا نفس اللغة ونفس الهوية ونفس القومية التي نحلّم بها، خاصة وقد تنوعت المملكة في الكثير من الرياضات لم تكن موجودة من قبل مثل الماراتونات والشطرنج والفروسية والكارتينج وحتى ملاكمة البوكسينج وسباق السيارات والدافنج وسلاح السبير، وقد حققت فيها اللاعبة السعودية "حسناء الحماد" الميدالية الفضية وهي أول ميدالية في تاريخ المملكة لفتاة.

بماذا تنصحين الفتيات لمواجهة ظاهرتي التمر والتحرش؟

هي ظواهر سلبية يجب التصدي لها ومقاومتها، وهنا تظهر أهمية الرياضة؛ لذا أنصح الفتيات بتعلم رياضات الدفاع عن النفس حتى يستطعن إنقاذ أنفسهن من الخطر الذي يهددهن.

ما سبب عدم انتشار مثل هذه الرياضة



فطائر الموز

بالعسل والقرفة الصحية

Banana pancakes with honey and cinnamon healthy

فطائر الموز بالعسل والقرفة شهية جدًا خاصة في فترة الدايت؛ إذ تضم مكونات قليلة السعرات الحرارية، كما أنها طوي تساعد على حرق المزيد من السعرات عند تناولها كوجبة فطور متكاملة أو سناك خفيف بين الوجبات.

المكونات

- 2 حبة موز مقطع أنصاف.
- 4 ملاعق كبيرة عصير ليمون.
- 2 ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي.
- ملعقة كبيرة قرفة مطحونة.

طريقة التحضير:

- سخني الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، وجهزي صينية الفرن وضعي بداخلها ورق الزبدة.
- ضعي الموز المقطع في صينية الفرن، ثم ادهني الموز بعصير الليمون والعسل.
- انثري القرفة المطحونة على الموز.
- أدخلي الصينية للفرن لمدة تتراوح ما بين 8 و10 دقائق، ثم قدمي فطائر الموز ساخنة أو دافئة.



9

أطعمة

تزيد حرق الدهون لخسارة الوزن سريعاً

قد لا يعلم البعض منا، أن هناك أطعمة تزيد حرق الدهون لخسارة الوزن سريعاً.

قد يعاني البعض منا، من بطء في عملية الأيض؛ لذلك يجب العمل على تناول الأغذية التي تزيد من عملية حرق الدهون في الجسم لخسارة الوزن، وتجنب ارتفاع الكوليسترول في الدم.

وخلال التقرير التالي، نرصد مجموعة أطعمة تساعدك على التمتع بالطاقة اللازمة، بشرط الالتزام بعادات التغذية

الصحية، وعدم الإفراط في تناول الوجبات السريعة.

1- الحمضيات

الحمضيات مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت، من المواد الغذائية الغنية بفيتامين سي، والذي بدوره يعمل على خفض مستويات الأنسولين بالجسم، ما يسرع من عملية هضم الدهون.

2- التفاح

يعزز التفاح نظام التمثيل الغذائي في الجسم، لأنه مصدر غني بالألياف ومضادات الأكسدة. لذلك فإن التفاح وسيلة طبيعية فعالة لخسارة الوزن سريعاً، فيمكنك ملاحظة الفرق في حالة المواظبة على تناول 3 ثمرات من التفاح يوميًا.

3- الموز

يعد الموز مصدرًا غنيًا بالبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والفيتامينات الأخرى؛ لذلك فهو مفيد للجسم بشكل عام، وأحد أهم الأطعمة التي تعمل على حرق الدهون وتعزيز عملية التمثيل الغذائي.

4- المأكولات البحرية

تحتوي الأطعمة البحرية الطازجة عالية الجودة على الدهون الأحادية غير المشبعة، التي تساعد على تجنب تراكم

الدهون بالجسم، كما تعد مصدرًا متميزًا لأحماض أوميغا 3 الدهنية.

5- البطيخ

كذلك البطيخ، من الأطعمة المثالية التي يجب إدراجها في الأنظمة الغذائية المختلفة لخسارة الوزن؛ لأنه غني بالماء والبوتاسيوم. ويساعد البطيخ في منع احتباس السوائل بالجسم، الأمر الذي يساعد في إنقاص الوزن بفاعلية.

6- الجوز واللوز

يفضل الحرص على تناول المكسرات الصحية أثناء اتباع حمية غذائية، وبشكل خاص الجوز واللوز، كونهما من أهم المكسرات التي يجب تناولها؛ لاحتوائهما على كمية كبيرة من البروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

فيساعد تناول اللوز والجوز في التحكم بمعدل السكر بالدم، وتفعيل عملية التمثيل الغذائي.

7- الأفوكادو

تحتوي ثمرة الأفوكادو الاستوائية على حمض الأوليك الذي يقلل من الشعور بالجوع، كما الذي تحتوي على ألياف ودهون أحادية غير مشبعة، تساعد على منع زيادة الوزن؛ لذلك ينصح بتناوله بشكل منتظم لخسارة الوزن سريعاً.

8- الطماطم

يجب أن تدرج الطماطم أو البندورة كما يطلق عليها البعض، في نظامك الغذائي لأنها تقلل من كمية الدهون في الدم وتعزز الشبع؛ ما يساعد في فقدان الوزن والتمتع بصحة جيدة.

9- خل التفاح

يحتوي خل التفاح على البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان، التي تساعد في تنقية الجسم من السموم بشكل طبيعي، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي في صحة الدماغ.



مهلبية

الجزر بالبرتقال للرضع

Carrot pudding

with orange for infants

وجبات الرضيع يجب أن تحتوي على قيم غذائية عالية؛ بحيث تكون وجبة متكاملة تضم «البروتين، الخضراوات والفواكه، والنشويات»، وهو ما يوجد في مهلبية الجزر بالبرتقال الشهية للرضع.

ونقدم لكِ طريقة تحضير مهلبية الجزر بالبرتقال للرضع، في خطوات سهلة وبسيطة جداً، كونها متكاملة ولذيذة وسيحبها طفلك، كما أنها تناسب من عمر 6 أشهر فيما فوق، بشرط تجربة كل صنف بمفرده لمدة 3 أيام.

طريقة التحضير:

- في وعاء على نار متوسطة، قطع الجزر المقشر إلى حلقات صغيرة وأضيفي إليه الماء والمشمش المجفف.
- اتركي المكونات على نار متوسطة مائلة إلى الهادئة، حتى ينضج الجزر تماماً، مع الحرص على عدم تبخر الماء كاملاً.
- ارفعي الخليط عن النار واتركيه حتى يبرد قليلاً، ثم اضربيه في الخلاط الكهربائي مع ماء السلق حتى تحصلي على بيوريه ناعم جداً.
- في وعاء آخر على نار هادئة، ضعي السميد أو دقيق الشوفان في القليل من الماء، مع التقليب المستمر لمدة 5 دقائق.
- أضيفي بيوريه الجزر والمشمش على السميد أو الشوفان مع التقليب، واتركيه 10 دقائق على نار هادئة.
- ارفعي الخليط عن النار واتركيه حتى يبرد، ثم أضيفي عصير البرتقال الطازج «بدون إضافة سكر أو عسل»، حتى تحصلي على القوام المناسب لطفلك.
- ضعي المهلبية في طبق طعام طفلك، وزينيها بالمكسرات النيئة المجروشة جيداً.



7 طرق للإقلاع عن التدخين

كتب: أحمد سلامة



يؤكد الخبراء أنه بالإمكان الإقلاع عن التدخين في أي وقت، وأن أي وقت يختاره المدخن لترك هذه العادة السيئة يُعتبر وقتاً مناسباً، إلا أن تفشي جائحة كورونا وحلول الصحة العامة في دائرة الضوء خلال هذه الأزمنة يشدّد على أهمية المسارعة الآن إلى الإقلاع عن التدخين.



لتشتيت انتباهك عن التدخين عند شعورك برغبة ملحة فيه، فممارسة الرياضة تُعدّ علاجاً جيداً للتدخين."

5 الاسترخاء

تشير طبيعة الرئة إلى أن كثيراً من المدخنين يمارسون هذه العادة للمساعدة في تهدئة القلق والتوتر، موضحة بأن تجربة أساليب الاسترخاء، كاليوغا أو التنفس العميق أو التأمل، يمكن أن تعزّز استجابة الجهاز العصبي الودي، الأمر الذي يساعد في تخفيف القلق، ويزيد من مستوى التركيز والقدرة على التزام الهدوء.

6 التخلص من كل ما يذكر بالتدخين

تحثّ الدكتورة المدخنين على التخلص

الأوقات، والتساؤل عما إذا كان بإمكانهم أن يستبدلوا بالتدخين شيئاً آخر.

أيضاً، السكاكر الصلبة أو قطع الجزر أو المصاصات يمكن أن تساعد في إشغال فم المدخن "بوضع شيء آخر فيه غير السجارة.

4 الحركة

تؤكد الدكتورة نيهما سولانكي، أن ممارسة التمارين الرياضية تساعد على الشعور بالتحسن، حتى وإن اقتصر على المشي في الحديقة السكنية، وذلك للحدّ من الرغبة في التدخين.

وتضيف: "عند ممارسة الرياضة، يفرز جسمك الإندورفين ويبدأ دمك في التدفق، وهو أمر رائع يمكن أن تفعله

شكل رذاذ أنفي أو جهاز استنشاق، أو وصف أدوية غير محتوية على النيكوتين.

وتقول إن المدخنين غالباً ما يبدأون العلاج بديل النيكوتين؛ إذ تحلّ لصقات النيكوتين، مثلًا، محلّ النيكوتين الموجود في السجائر وتساعد في تخفيف الرغبة بالتدخين. وبمرور الوقت، تنخفض بالتدريج كمية النيكوتين في اللصقات.

3 تغيير العادات اليومية

تقول الخبيرة الطبية إن على المدخن التفكير أيضاً في تغيير عاداته الأخرى التي تلعب دوراً في تسهيل التدخين، داعية الذين يدخنون سجارة مع قهوة الصباح أو في استراحة العمل بعد الظهر، إلى إعادة التفكير فيما يفعلونه خلال تلك

التدخين"، مضيفة أن الآخرين قد يرون هذه الطريقة صعبة للغاية، نظراً لصعوبة كسر طقوس التدخين.

وتوصي الأشخاص بتحديد "موعد للإقلاع عن التدخين نهائياً" ثم معرفة ما إذا كان بإمكانهم فعل هذا بحلول يوم الموعد. ويمكنهم إذا لم ينجحوا تجربة طريقة أخرى مثل العلاج ببدائل النيكوتين.

2 استخدام العلاج ببدائل النيكوتين

تقترح الدكتورة تجربة الطرق التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل لصقات النيكوتين أو أقراص المصّ أو العلكة.

كما يمكن للطبيب أن يصف للمدخن مستحضرات النيكوتين الذي يأتي في

كذلك، يسبب التدخين الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري ومرض الانسداد الرئوي المزمن، وغيرها من العواقب السلبية الأخرى.

وتعرض الدكتورة سولانكي 7 طرق لتقليل الرغبة الشديدة في التدخين والمساعدة في الإقلاع عنه، كما تشير إلى المنافع الصحية التي يمكن أن يتوقعها المرء عند إقلاعه عن التدخين.

1 الإقلاع المفاجئ

تقول الدكتورة سولانكي، إن الدراسات تظهر أن النتائج ستكون نفسها في حال الإقلاع التدريجي عن التدخين أو التوقف فجأة عنه. وأشارت إلى أن الإقلاع المفاجئ يُعدّ "السبيل الوحيد لدى البعض لترك

ويُعدّ شهر رمضان المبارك، وقتاً مثاليًا للإقلاع عن التدخين؛ إذ يمتنع عنه الصائمون خلال ساعات النهار.

وقالت الدكتورة نيهما سولانكي طبيبة الرئة في كليفلاند كلينك، "إن الإقلاع عن التدخين بمثابة رحلة، وأن الجميع قد قطع شوطاً ما في رحلته نحو ترك التدخين، فيإمكانية البعض التخلّص من هذه العادة من المحاولة الأولى، في حين يكافح آخرون جاهدين للتخلص منها. وحتى إذا أفلح المرء عن التدخين وعاد إليه، فمن المهم أن يستمر في المحاولة".

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يؤدي تعاطي التبغ إلى وفاة أكثر من 7 ملايين شخص كل عام، فيما يُتوفى نحو 1.2 مليون شخص جرّاء التدخين السلبي.

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.



- زيادة مستويات الطاقة.
- تحسّن القدرة على التنفس.

وتوضح الدكتورة سولانكي بأن الحالة الصحية لرئة كل إنسان، تبدأ في التراجع مع التقدم في العمر، ولكن التراجع في صحة رئة المدخنين يحدث بطريقة متدهورة، مؤكدة أنهم يمتلكون القدرة لتحسين صحتهم بالتوقف عن هذه العادة.

وتضيف أن الشخص إذا حاول الإقلاع عن التدخين من دون جدوى في الماضي، فلا ينبغي له الشعور بالذنب، داعية المدخنين إلى إعادة تقييم خططهم وتكرار المحاولة، والتذكر بأن تكرار المحاولات "أمر جيد مهما كان سبب الإقلاع عن التدخين، سواء كنت تفعل ذلك لعائلتك أو لتحسين صحتك".

وانتهت الدكتورة سولانكي إلى أنه "أنت الشخص الوحيد الذي يمكنه إقناع نفسك، وأنت الوحيد الذي تتحكم في ما تضعه في جسمك، وبالتالي فالإقلاع عن التدخين التزام عليك أن تؤديه لنفسك ولذاتك المستقبلية".

وتقول: "قد تعاني أعراض الانسحاب هذه لبضعة أيام أو لأسبوعين، فالأمر يختلف بين شخص وآخر".

ومع ذلك، تشير إلى أنه بمجرد التوقف عن التدخين، سيلاحظ المدخن تغيراً إيجابياً في صحته يشمل تحسّن وظائف الرئة، وانخفاضاً في السعال وفي عدد مرات الإصابة بضيق التنفس.

بمجرد توقف الشخص عن التدخين، تتحسن صحته بعدة طرق تتضمّن:

- انخفاض ضغط الدم ومعدل النبض.
- ارتفاع درجة حرارة اليدين والقدمين.
- عودة مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى وضعه الطبيعي.
- زيادة مستوى الأكسجين في الدم.
- انخفاض مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان.
- تحسّن القدرة على التذوق والشم.
- تحسّن الدورة الدموية.
- انخفاض السعال واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس.

من منافض السجائر والولاعات والأشياء الأخرى التي تستخدم في التدخين، وتقول إن التخلص من هذه الأشياء "يصعب عليك تناول سيجارة، وقد يكون من المفيد أيضاً تنظيف المنزل والسيارة للتخلص من رائحة الدخان".

7 الحصول على الدعم

تقترح الدكتورة سولانكي على المدخنين مناقشة خططهم للإقلاع عن التدخين مع أفراد العائلة والأصدقاء الذين يمكنهم المساعدة في اتخاذ هذه الخطوة، وتقول: "تحدث معهم حول ما تشعر به، والصعوبات التي تواجهها وكن صريحاً بشأن عدد السجائر التي تدخنها في اليوم".

ما المتوقع بعد التوقف عن التدخين؟

تحدّر الدكتورة سولانكي، المدخنين من صعوبة التعامل في البداية مع الرغبة الشديدة في التدخين وأنهم قد يعانون أعراض الانسحاب خلال الأيام القليلة الأولى، بما فيها تقلبات المزاج والصداع نظراً لاعتياد الجسم على عدم وجود النيكوتين.

تتمتع المنطقة بدرجات الحرارة مُعتدلة وأبرد بمقدار 10 درجات عن بقية المناطق ذات الحرارة المرتفعة في السعودية، فضلاً عن ذلك أنعم الله عليها بالهواء النقي المنعش.

والأفضل على الإطلاق، هو أن منطقة تروجينا ليست فقط وجهة جبلية لعشاق المغامرات والسياحة الطبيعية والتأملية، لكنها ستكون منطقة مثالية مجهزة على أعلى مستوى بأفضل الخدمات والأنشطة الترفيهية المتطورة.

فمن المقرر أن تعمل تروجينا على إطلاق عدد من الأنشطة والفعاليات الفريدة والجذابة على مدار العام، مثل رياضات التزلج؛ حيث ستضم المنطقة قرية مخصصة للتزلج، على ارتفاع 2400 متر، فضلاً عن أنشطة السياحة العلاجية والاسترخاء.

بالإضافة إلى ما سبق، تحتضن تروجينا بحيرة ضخمة، تحتوي على مياه عذبة من صنع الإنسان.

كما سيتم إنشاء قرية "ذا فولت" التي سئني بشكل عمودي داخل الجبال، والمصممة وفق أحدث التقنيات ووسائل

بمثابة منطقة عالمية، تمزج بين مناظر الطبيعة الخلابة والساحرة، والأنشطة الترفيهية والاستكشافية الفريدة، التي ستمنح الزائرين تجربة لا تهاهي.

وتضم منطقة تروجينا السياحية 6 أحياء مطوّرة بأسلوب استثنائي، والتي ستقدم مجموعة من التجارب السياحية المختلفة للزوار، والتي تمزج بين الواقع الساحر والابتكارات الهندسية، والفن المعماري الافتراضي .

تقع منطقة تروجينا السياحية في نيوم، على بُعد 50 كم من ساحل خليج العقبة، أي تقع في قلب الطبيعة النابض في هذه المنطقة.

وتحتضن منطقة تروجينا، ارتفاعات شاهقة جذابة، تتراوح من 1,500م إلى 2,600م فوق سطح البحر وتغطي مساحة تقارب 60 كم²، والتي يمكن التخييم بها والاستمتاع بجولات سياحية مميزة.

لعل أبرز ما يميز تروجينا، هي أنها تتمتع بدرجات حرارة مناسبة على مدار العام، فإذا كنت من عشاق الأجواء الشتوية فهي وجهتك المثالية بدون شك، وفي الصيف

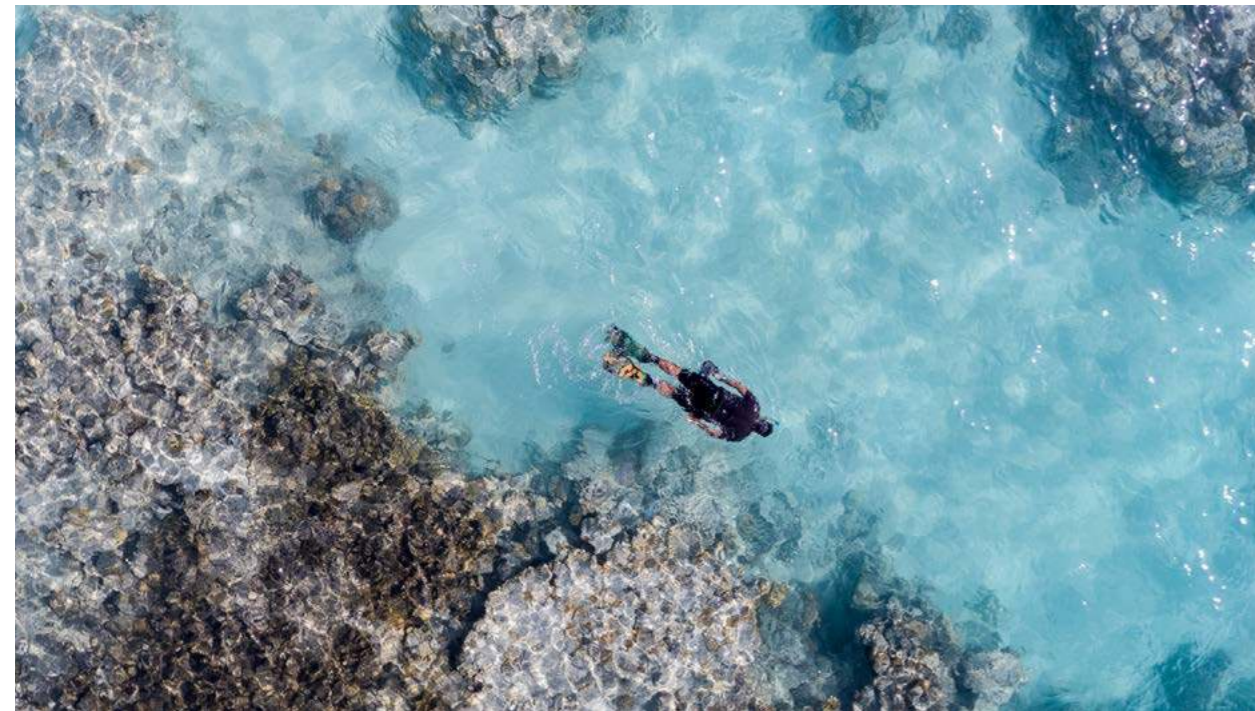
منطقة نيوم، جوهرة تتلأ لتبهر العالم بما تحتضنه من معالم سياحية مفعمة بالحياة والطموحات الجريئة القائمة على التقنية والابتكار والتصميم الفريد.

ويعد مشروع "تروجينا" أحدث المشروعات السياحية التي انضمت حديثاً إلى الوجهات السياحية على أرض نيوم، والذي أعلن عنه صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، ولي العهد، وزير الدفاع، نائب رئيس مجلس الوزراء، في مارس الماضي.

وقال سموه إن المشروع يستهدف "إعادة تعريف مفهوم السياحة الجبلية العالمية عبر خلق منظومة سياحية صديقة للبيئة في كل أبعادها، تنسجم مع مستهدفات رؤية المملكة 2030 لتعزيز جودة الحياة، وتوفير حياة آمنة وصحية للجميع".

وتعد السياحة الجبلية في المملكة من بين أفضل الوجهات التي تجذب الزوار من حول العالم؛ خاصة عشاق المغامرات والمظاهر الطبيعية الخلابة، وتأتي "تروجينا" لتستكمل سلسلة الوجهات الجبلية السياحية في المملكة.

فستكون منطقة تروجينا في نيوم،



السياحة في نيوم.. طبيعة ساحرة وأسلوب استثنائي

تعد مدينة نيوم أحد المشاريع الذهبية التي تقع على أرض المملكة؛ فهي واحدة من أهم الوجهات السياحية على الإطلاق، والتي تزخر بعدد لا محدود من المظاهر التي تقطع الأنفاس.





فيما يُعد شاطئ قيال، من الشواطئ التي تتميز بشعابها المرجانية، فهو موطنًا للشعاب المرجانية الزاهية بألوانها.

ويعد هذا الشاطئ من أجمل السواحل الممتدة على البحر الأحمر، ولتجربة مميزة عليك مشاهدة مغيب الشمس على شاطئ قيال؛ حيث ستجد نفسك أمام منظرًا مهيبًا يأسر الألباب.

صحراء حسمي

إذا كنت من عشاق السياحة التأملية، فتوجه إلى صحراء حسمي في مدينة نيوم، والتي تتفرد برمالها الحمراء، وتركيباتها الصخرية من الحجر الرملي؛ فتحتكي هذه الصخور قصصًا قديمًا منذ آلاف السنين، والتي خلفها أسلافنا.

ويمكنك الاسترخاء في هذه الصحراء الشاسعة، وتأمل الطبيعة الخلابة، أو إذا كنت من عشاق التسلق، فيمكنك تسلق الجبال الشاهقة والتي تقف بشموخ على أرض صحراء حسمي، فهي وجهتك المثالية والبديعة؛ لاكتشاف الحياة البرية، والهروب بعيدًا والاستمتاع بجمال الطبيعة.

أرض مدين ومغاير شعيب النبطية

ومن أفضل الوجهات السياحية في نيوم كذلك، والتي لا يمكنك تفويت زيارتها، هي أرض مدين ومغاير شعيب النبطية؛ حيث نحتت على جبال البدع آثار مدين القديمة والتي تؤرخ إلى القرن الثاني عشر، فعلى هذه الأرض عاش نبي الله موسى عليه السلام.

لذلك، تتمتع هذه الوجهة بأهمية كبيرة، فهي تجذب الزوار لما تحمله من أساطير وقصص بين زواياها المختلفة.

شاطئ حدة وقيال

تعد الشواطئ في مدينة نيوم من أفضل الأماكن التي يمكن اعتبارها ملاذًا آمنًا لك بعيدًا عن صخب الحياة، وأبرزها شاطئ حدة والذي يختبئ في خليج صغير محمي، بين تلال الرمال المترامية حوله. ويمكنك على شاطئ حدة الاستمتاع بتجربة استثنائية للسباحة والغوص في مياهها الصافية.

لعل أهم ما يميز هذا الشاطئ، الكائنات البحرية المهذبة بالانقراض مثل الأطوم والسحفاة الصقرية المنقار.



الوادي، ويمكنك أن ترى الجرانيت والحجر الرملي عند جولتك على الأقدام.

وادي طيب اسم، هو عبارة عن شق وسط جبال شاهقة تتوسطها مياه جارية طوال العام، وعلى مدخله البحري تقع واحة من النخيل، ويوجد بالوادي ثلاث عيون، لذلك يطلق عليه وادي العيون المائية.

ويتمتع الوادي بالتشكيلات الجيولوجية الفريدة، التي جعلته من المواقع التي تجذب الزائرين من محبي الطبيعة والسفاري والتنزه في الطبيعة وتسلق الجبال، فضلًا عن ذلك، تعد درجات الحرارة المنخفضة والمناظر الخلابة، واحدة من العوامل التي تجعل هذا الوادي مكانًا مثاليًا للمشبي لمسافات طويلة والسباحة والغطس واكتشاف الحياة البرية.



ويمكنك في هذه الجزر، الاستمتاع بالغوص في مياهها النقية التي تتلألأ تحت أشعة الشمس الدافئة، ومشاهدة الطيور النادرة في العالم، كالعقاب النسري والصقر الفاحم، والكائنات البحرية كالسحفاة الخضراء والسحفاة الصقرية المنقار والأطوم.

وادي طيب اسم

ويمكنك زيارة وادي طيب اسم في نيوم، والذي يعد واحدًا من أجمل الأودية التي تصب فيها الينابيع، والذي يشق طريقه ليمتد إلى 400 متر، وينتهي في خليج العقبة، فهو من أجمل الأماكن التي يرتادها الزوار لقضاء ساعات طويلة وشيقة سيرًا على الأقدام، أو يستمتعون بالسباحة والغوص في الشاطئ أمام الوادي، أو يستكشفون الحياة البرية في

الوجهات السياحية الأخرى في نيوم.

وتزخر مدينة نيوم بمجموعة من الوجهات السياحية التي توفر تجربة فريدة لزوارها، ما بين شواطئ وجبال وجزر ساحرة.

جزر نيوم

يمكنك الذهاب في جولة سياحية من أجل الاستمتاع في جزر نيوم، التي تضم مجموعة من الجزر الخلابة في البحر الأحمر، ذات المياه النقية.

فهناك جزيرة بيوع التي ستخطفك بتعرجاتها المهيبة، وجزيرة صندالة التي تتمتع بتضاريس فريدة، فضلًا عن جزر تيران وضايفر الخلابة، وجزر برقان والواله وصلة والفرشة وأم قصور وأم شجيرات، وغيرها من الجزر التي تأسر القلوب فور رؤيتها.

الترفيه والضيافة، والتي ستكون بوابة الدخول الرئيسية إلى تروجينا.

ومن المقرر أن يتم إتاحة خيارات عديدة للسكن في منطقة تروجينا في نيوم منها الشقق والشاليهات والقصور، بالإضافة إلى الفنادق الفاخرة، والمنتجعات الصحية والعائلية.

ومما لا شك فيه، تعتمد تروجينا على الاستدامة والتقنية الحديثة لتلبي احتياجات السكان والزوار الباحثين عن الفخامة والمغامرة والترفيه والعيش وتغيير روتين الحياة اليومية.

ومن المقرر أن ينتهي العمل على هذه المنطقة الخلابة في عام 2026م، لتصبح تروجينا أهم معالم المملكة التي ستنافس ما سواها حول العالم، بجانب

الأم

وبناء شخصية طفلها المراهق 6 سلوكيات ضارة

كتبت: أمل حمدي
لا تُعد تنشئة طفل سوي نفسياً واجتماعياً مهمة سهلة؛ إذ تحاول الأم بشتى الطرق أن تنشئ صغيرها بشخصية قوية، ولكنها ترتكب أخطاء تغير هذا الأساس ظناً منها أنها بذلك سوف تجعله قوي الشخصية، إلا أن هذه السلوكيات تضعف وتدمر شخصيته مع الأسف.

هناك بعض التصرفات والأفعال والأقوال التي تدمر شخصية طفلك، وكل ما يصدر عنك كأم مهما كان صغيراً من الممكن أن يؤثر سلباً في تربيته، خاصة في مرحلة المراهقة.

لذا على الأم أن تكون حذرة جداً أثناء التعامل مع طفلها فهي مثله الأعلى؛ وأي تصرف يحمل في طياته إساءة أو عنفاً أو إهانة له ولغيره قد يحوله إلى شخصية غير التي تأملين بها.

تصرفات تدمر وتضعف شخصية طفلك

على الرغم من محاولات الأم العديدة في بناء شخصية طفلها سوية وقوية ولكن هناك تصرفات تضعف شخصيته؛ منها التالي:

1 النقد المتكرر

يُعتبر النقد أحد التصرفات التي تدمر شخصية طفلك؛ فنقدك الدائم لطفلك يشعره بأن كل ما يفعله لا يروق لك، كما أنه يدخله في عدد من الصراعات؛ ما يجعله يتوقف عن ممارسة حياته بطريقة طبيعية خوفاً من نقدك له، وهنا تكون المشكلة؛ فهو يصبح مقيداً ولا يستطيع التصرف بحرية أو فعل ما يرغب في القيام به حتى يكون بآمن من نقدك الدائم له.

2 السخرية

السخرية من الأمور السيئة للغاية؛ إذ تدمر شخصية أي فرد، فما بالك بالطفل الصغير الذي يتم تكوين شخصيته؟ وسخريتك من طفلك، سواء كان بمفرده أو أمام الآخرين، تجعله محبطاً للغاية، وتشعره بالوحدة وبأنك بعيدة عن عالمه؛ لهذا ابتعدني عن ذلك التصرف وادعويه؛ فهو في مرحلة التعلم وتكوين الشخصية.

3 اللوم المستمر لأفعال طفلك

لوم الأم الدائم لتصرفات وأفعال طفلها، خاصة أمام الآخرين، يدمر شخصيته؛ لذا

يجب إرشاده بشكل صحيح وبذكاء بدلاً من توبيخه.

4 المقارنة بين طفلك والآخرين

لا يجب على الأم أن تجري مقارنة بين طفلها والآخرين؛ فذلك يدمر شخصيته ويقلل ثقته بنفسه، غير أنها تنشئه طفلاً حاقداً وغيوراً، وكارهاً لمن حوله؛ لشعوره بالنقص بشكل مستمر بسبب مقارنتك الدائمة بغيره من الأطفال.

لذلك لا يجب عليك مقارنته بأحد، بل دعمه حتى يتم تكوين شخصيته المستقبلية بحيث تكون ذات بصمة مهمة ومستقلة، وعليك تغييره للأفضل وإعطائه فرصة لإبراز نفسه وشخصيته عن الجميع؛ حتى تصبح له شخصية قوية متفردة.

5 العنف والإهانة

لا يجب أن تربي طفلك وتعوديه على الإهانة أو العنف حتى لا يؤثر ذلك بشكل سلبي في شخصيته؛ إذ إن الضرب والإهانة اللفظية والصوت العالي الدائم تعمل على تدمير شخصية طفلك.

6 عدم الإنصات والإجبار والقوة على فعل الأشياء

إذا كنتِ ترغبين في جعل شخصية طفلك مستقلة وقوية، عليك الإنصات له، فذلك يعمل على تكوين شخصيته، بالإضافة لتعزيز علاقتهما معاً، فالإنصات له وهو في عمر صغير يشعره بأهميته وتقديرك له.

بينما إجباره على تنفيذ قراراتك، يؤدي إلى بناء شخصية ضعيفة في المستقبل، ولا يمكنه الاعتماد على نفسه؛ لهذا لا بد من تعليم طفلك كيفية الاستقلالية واتخاذ القرارات بمفرده.

واعلمي عزيزتي الأم، بأن طفلك أنت من تشكلين شخصيته، وإذا كنتِ ترغبين في بناء شخصية قوية استقلالية ناجحة في المستقبل فتجنبي كل الأفعال السابقة.





- الإدارة بمختلف أسماؤها، تعني قيادة العمل المهني، حتى لو تشابهت أدوار المديرين وأهدافهم.
- وعلى الموظف أن يدرك جيداً، أهمية الاحترام الذي يفرضه من خلال سلوكه بعمله، وبالتالي يفرض احترام الآخرين له.
- ونقدم في النقاط التالية، مجموعة آداب عند التعامل مع مديرك في العمل، أو ما يطلق عليه إتيكيت التعامل مع المدير، فلا تتجاهلها أو تتغاضي عنها.
- 1 الالتزام بساعات العمل، فحضورك بالوقت المحدد دون تأخير لن يعطلك عن أداء مهامك الوظيفية.
- 2 كوني بسيطة في أناقتك، وابتعدي عن الملابس البراقة والمكياج المبالغ فيه.
- 3 التواصل مع الآخرين بالعينين، عندما يدور بينكم حديث عن العمل، مع تواجد أكثر من شخصين، خطوة هامة تظهر مدى ثققت بنفسك.
- 4 تجنبني الصوت المرتفع مع مديرك، وإن كان غاضباً.
- 5 لا تلقي اللوم على مديرك، وإن كان مخطئاً، أمام زملائك أو زميلاتك.
- 6 تجنبني إهمال الرد على رسائله.
- 7 استأذني في الدخول حتى وإن رأيت باب مكتبه مفتوحاً.
- 8 تجنبني الثرثرة والدخول في التفاصيل المملة مع مديرك، وابتعدي عن المبالغة في الإطراء أو المجاملات، ولا تكثري الشكوى من زملائك له.
- 9 كوني مستمعة جيدة، وأظهرني احترامك لإدارتك.
- 10 في الدعوات على الغداء والعشاء في البوفيه المفتوح، قدمي مديرك أولاً احتراماً له وكأنك تعامله كبير السن، هذا يعد تقديراً له.
- 11 ابتعدي عن تصحيح خطأ المدير في العلن، ولا تقاطعيه أثناء كلامه.
- 12 لا تتحدثي وبفمك علكة أو وأنت تلهين بشيء، فالحديث في العمل مع مديرك يتطلب الانتباه والحرص على أداء عملك.

الإعلامية ناهد الأغا
خبيرة إتيكيت

إتيكيت التعامل مع المدير - المديرة

تمتلك إدارة الشركات العامة والخاصة، في المشافي ومناير العلم والتعليم والمؤسسات الوظيفية، خبرات علمية ومهنية ودراسية توظفها في تنظيم الأعمال المختلفة التي يمارسها الموظفون الموكل لهم مهامهم من أجل تحقيق الهدف الأساسي، ألا وهو النجاح المشترك.





الألوان المثالية التي تمنحك الطاقة ومواصلة عملك.

فاللون الرمادي الأكثر دقةً مع الدرجات البنية، كما يمكن تنسيقه مع اللون الأخضر الزيتوني من خلال إضافة عناصر مثل الستائر والوسائد في المكتب.

القدرة الإبداعية، وإكمال المشاريع؛ لذلك اعتمدي عليه في ديكور المكتب.

اللون الرمادي الداكن

يتربع اللون الرمادي الداكن، على ديكورات غرفة المكتب بشكل كبير؛ حيث يعد من

وبات من الشائع العمل من المنزل «بعد»؛ لذلك أصبح من الضروري البحث عن أفضل ديكورات غرف المكاتب في المنزل؛ لتوفير أجواءً مثالية للعمل.

فجانب المقيبلين على الزواج حديثاً، يلجأ البعض لتخصيص غرفة في المنزل القديم وإعدادها لتكون مكتباً له.

وخلال التقرير التالي، نرصد أفضل ديكورات غرف المكتب 2022 في منزلك والألوان الشائعة للاستعانة بها.

الاستغلال الأمثل للون الأبيض

يعد اللون الأبيض من الألوان المثالية التي تناسب ديكورات غرف المكاتب في منزلك؛ حيث يرتبط بالعنصر المعدني في نظام ألوان العناصر الخمسة، وهو العنصر الذي يساعد على زيادة الإنتاجية.

كذلك، يشجع اللون الأبيض على زيادة



ديكورات غرف المكتب 2022 في منزلك.. هذه الألوان المثالية

يبحث الكثير من المقيبلين على الزواج، عن أفضل ديكورات غرف المكتب 2022 في المنزل؛ حيث بات المكتب جزءاً لا يتجزأ من منزل الزوجية، في ظل انتشار فكرة العمل من المنزل مؤخراً مع ما يشهده العالم من تطور رقمي.



Media & Advertising Offer



سواحل الجزيرة
الإعلامية

Sawahil Aljazeera Media Co.



@sawahlgroup @SawahlGroup nfo@sawahl.com
www.sawahl.com

فيذا كنت تفتقرين إلى الوضوح بشأن حياتك المهنية فأضيفي كميات صغيرة من اللون الأسود إلى مكتبك.

اللون الأصفر

إذا كنت ممن يحبون الألوان الزاهية لتمده بالطاقة، فعليك باللون الأصفر في غرفة مكتبك.

فهو مثل اللون البني، يرتبط بالعنصر الأرضي؛ حيث يستحضر طاقة الشمس والشعور بالبهجة، فإذا كنت ترغبين في مزيد من السهولة والانسجام، فأضيفي اللون الأصفر إلى مكتبك في المنزل.

اللون الأخضر

كذلك، يمكنك الاستعانة باللون الأخضر الزيتوني الغامق، لارتباطه بالعنصر الخشبي في نظام الألوان.

وهو مرتبط بالنمو والعمل، فإذا كنت تشعرين أن هناك طاقة منخفضة في مكتبك، فيمكنك إضافة اللون الأخضر لمزيد من الحيوية والنشاط.



ويرتبط اللون الأسود بعنصر الماء، وهو عنصر آخر من العناصر الخمسة، يتعلق بالبحث عن الحكمة والوصول إلى هدفك.

اللون البني والمساحات الصغيرة

كذلك، يمكنك الاستعانة باللون البني؛ حيث يرتبط بالعنصر الأرضي في نظام الألوان، فإذا كنت تميلين إلى الشعور بالقلق أثناء عملك، فإن إضافة عنصر الأرض إلى مكتب منزلك يساعد في حل تلك المشكلة.

ويمكنك استغلال المساحات الصغيرة من أجل تنسيق مكتب هادئ وبسيط، فأصبح من السهل إضافة الأجزاء المنبثقة من الحوائط لتحصلي على مكتب في مساحة صغيرة بشكل مثالي، فيمكنك الاستعانة بالتصميم التالي إذا كنت تعاني من مشكلة المساحات الصغيرة.

اللون الأسود

يميل الأغلبية العظمى بيننا إلى الحصول على مكتب باللون الأسود، الذي يعد ملكاً للألوان سواء في الديكورات أو الأزياء.





أبلة فضيلة.. صاحبة أجمل حدوتة وصوت إذاعي



حكايات كثير تربي عليها العديد من الأجيال، وبصوتها الدافئ العذب كان ينتظرها الكبير قبل الصغير لسماع قصة اليوم، صوتها الإذاعي الحنون جعلها تدخل قلوب الأطفال والكبار خاصة عند سماعهم، «حبايبي الحلوين» فيجتمعون أمام الراديو لسماعها.. هي صاحبة أجمل حدوتة وصوت إذاعي أبلة فضيلة.

04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وضاغطات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات عسكرية.
- سترات وخوذ واقية من الرصاص.

03

التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف

- عربات مصفحة.
- غرف حراسة مصفحة.
- منبش رشاش.
- سيارة نقل الأموال.
- سيارة نقل المساجين.
- سيارات الإسعاف (عادية + دفع رباعي).

02

نظام التحكم بمحيط المداخل والمخارج

- مصدات هيدروليكية.
- بوابات جرارة ميكانيكية.
- بوابات ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليكية مرتفعة.
- نظام حدود خارجية.
- مفجر الإطارات.

01

نظام الأمن الصناعي

- نظام صفارات الإنذار الداخلية والخارجية.
- نظام الأمن المتكامل.
- مراقبة الدخول ونظام إدارة الهوية.
- الدوائر التلفزيونية المغلقة.
- نظام ممر الكشف عن المعادن.
- نظام كشف المعادن.
- نظام فحص الأشعة السينية.
- الكشف عن المتفجرات والمخدرات.

شركة الأمان للمقاولات والتجارة والصيانة المحدودة
AMAN CONTRACTING TRADING & MAINTENACE CO.LTD
الفرع الرئيسي

شارع أبو بكر، صندوق بريد رقم 1077، المملكة العربية السعودية

Tel: +966 (11) 4736100 / 4736200 / 4736300

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

AMANCO
ED

AMANCO
GROUP

AMANCO
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

أبلة فضيلة الإذاعية الكبيرة المتميزة تولت منصب مراقبة برامج الأطفال وذلك في عام 1960م، بعدها مدير عام برامج الأطفال في 1970م، وبعد ذلك منصب نائب رئيس الشبكة التجارية عام 1980م.

وعلى الرغم من أنها قدمت العديد من البرامج الإذاعية؛ منها: «برنامج مستقبلي»، ولكن يظل برنامجها «غنوة وحدوتة» هو أحد أشهر برامجها الذي تربعت من خلاله في قلوب الكثير من المستمعين بصوتها المبهج.

حصلت أبلة فضيلة على وسام الاستحقاق؛ بالإضافة إلى حصولها على شهادة تقدير من الاتحاد السوفيتي ونقابة الصحفيين المصريين، كذلك من المركز الكاثوليكي للسينما؛ لأنها تعتبر صاحبة أجمل رسالة في عالم الطفولة، وقد تم تكريمها كأهم مثالية للإعلاميين في يوم الأم عام 2016م.

ويظل صوت أبلة فضيلة من الأصوات المبهجة المميزة لكل من سمع حكاية من حواديتها القديمة، وسوف يظل "غنوة وحدوتة" أحد البرامج الممتعة التي تعلم الأطفال منها الكثير.

وتم نقلها لبرنامجها الذي اشتهرت من خلاله عند انتقال الإذاعي محمد محمود شعبان للتلفزيون مع بداية بثه في عام 1959م، فهو من اختارها لتكون مكانه في تقديم برنامج «غنوة وحدوتة»؛ إذ كان مشهوراً بتقديم بـ «بابا شارو» ولكنها رفضت أن يطلق عليها لقب ماما فضيلة، وفضلت أن تكون أختاً كبيرة «أبلة» للأطفال.

ولشغفها بنوعية هذه البرامج كانت تقدمها بحب؛ ما جعل الصغار ينتظرون برنامجها بشغف يوميًا، وفيه قامت باستضافة الكثير من الشخصيات البارزة في العديد من المجالات، مثل: نجيب محفوظ، أنيس منصور، الدكتور فاروق الباز، الموسيقار محمد عبد الوهاب، الموسيقار سيد مكاوي، العنديل عبد الحليم حافظ، وغيرهم.

ومن أشهر الحوادث التي قدمتها للأطفال: «حكاية عم الغلباوي، حكاية الكسلان، حكاية كوب اللبن وأشطر الشطار»، وكانت تقدم من خلالها العديد من النصائح والإرشادات، بصوتها الدافئ وطريقتها السلسة البسيطة التي كانت تنهي بها الحكاية مع جملتها الشهيرة «توتة توتة خلصت الحدوتة». خلال مسيرة

أبلة فضيلة، هي إحدى العلامات البارزة في مجال الإذاعة المصرية والتي لمع اسمها في هذا المجال، فعند الساعة التاسعة صباح كل يوم يجلس الجميع أمام الراديو في انتظار سماع صوتها بجملتها الشهيرة التي تبدأ بها «حبايبي الحلوين»، ولمدة 60 عامًا كان الجميع يعيش مع ذلك الصوت المميز.

وُلدت أبلة فضيلة توفيق يوم 4 أبريل عام 1929م لأب مصري وأم تركية، وهي شقيقة الفنانة محسنة توفيق؛ ودرست في مدرسة الأميرة فريال وكانت من بين أصدقائها النجمة الراحلة فاتن حمامة.

عملت في مجال المحاماة بعد تخرجها من كلية الحقوق، ولكنها لم تستمر كثيرًا؛ حيث كان شغفها وحباها هو الحكايات والقصص والإذاعة، وعندما قابلها الإذاعي محمد محمود شعبان في عام 1953م كشفت له عن أمنيتها في العمل بالإذاعة، وتقدمت بأوراقها، وحينها تم تعيينها كمذيعة لنشرة الأخبار، بعدها درست على يد الإذاعي الكبير حسني الحديدي؛ والذي كان يُعد أحد أشهر مذيعي نشرة الأخبار بالإذاعة المصرية.

استمتع بخدمة "ترقية
درجة السفر" مع السعودية
والتي تتيح لك الترقية إلى درجة الأعمال
أو الدرجة الأولى بالسعر الذي تريد