

الجمعة

العدد 49 - يونيو - 2022

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

لماذا يجب أن يتوقف الآباء عن مقارنة أطفالهم بالآخرين؟

المرأة بعد الأربعين.. أمور صحية ونفسية تتغير مع الوقت

ربيع الجاكرندا.. أبها وجهتك المثالية

REGENERON
ISEF
A PROGRAM OF
SOCIETY FOR SCIENCE

22 جائزة للمملكة بمشاركة
1700 طالب من 85 دولة..
سعوديات يرفعن اسم المملكة عالمياً
بمعرض "ISEF 2022"



رواد الأعمال

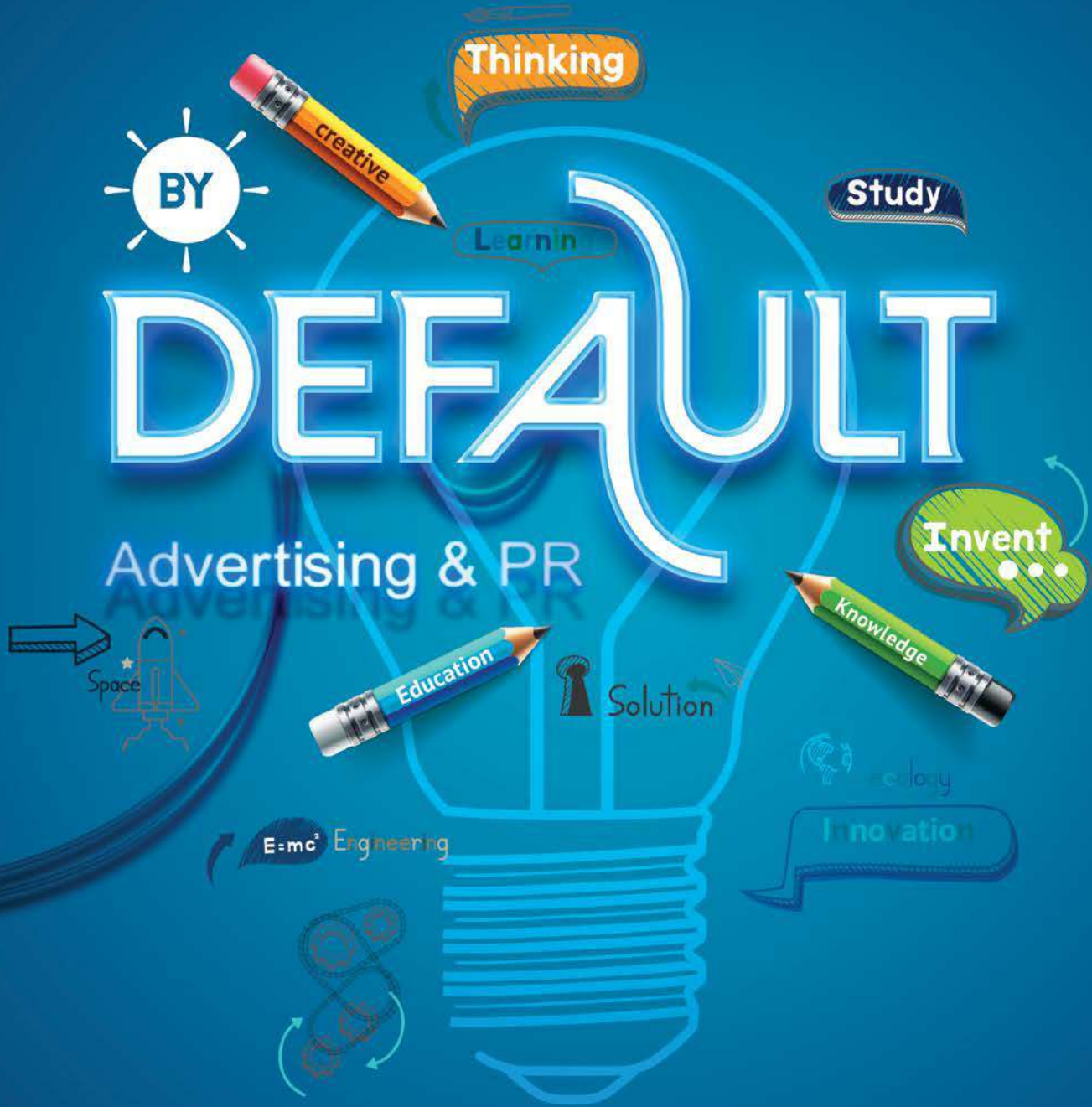
Entrepreneurs

KSA

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



- 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

الجزيرة

الناشر: دار سواحل للنشر
رئيس التحرير: روز العودة
مدير التحرير: أحمد سلامة
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة 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 Cheif: Rose Al-Ouda
Managing Editor: Ahmed Salama
Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura
Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising
Design: Sawahel Al Jazeera Media co.
The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J L بنك المعرفة



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

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
CEO: Rola Al-Ouda
Magazine Consultant: Dr. 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: Mashaal Al-Muaitheer
Public Relations Specialists: Bader Al-Mutairi - Al-Hussein Al-Jumaimi
Marketing Communication: Reem Al-Bilali - Atheer Al-Obaidallah



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان
الأخرى 150 دولار .
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على
العنوان التالي :
ص.ب. 33358، الرياض 19611، المملكة
العربية السعودية

لمراسلتنا

الإدارة aljawhara@ep-mena.com
التحرير ahmed.s@sawahl.com

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

"مجلة الجوهرة" علامة تجارية مسجلة لوكالة سواحل الجزيرة للنشر، جميع الحقوق محفوظة لا يحق نسخ أو نقل
أي جزء من هذه المجلة بأي صورة أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي من الناشر.
الآراء الواردة في المقالات، والتحقيقات، والمقابلات، تُعبر عن رأي أصحابها ومواقفهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأي
وتوجه المجلة، ويتحمل أصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأي العام، والقانونية أمام الجهات المختصة.

بركة إسعاد الوالدين

نفعله حتى وإن كان قليلاً يسعدهما، فمن عاش خادقاً لهما، عاش سيّداً فوق رؤوس قومه.

ولا يكلفنا إسعادهما كثيراً من الجهد؛ فعلينا الخضوع لهما بالقناعة وحسن السمع والطاعة، وألا نعصي لهما أمراً، وألاً نُفشي لهما سرّاً، وأن نتفقد أحوالهما، ونقضي احتياجاتهما، ونراقب صحتهما، ولا نبتعد عنهما طويلاً دون سؤال أو تواصل؛ فرؤيتهما طاعة، وحديثهما قُربي، ودعاؤهما بركة.

إنّهما أول من يجب علينا إسعاده في حياتنا، فهما مصدر توفيقك وسعادتك، فكلما ارتقت مكانتك عملياً أو اجتماعياً أو اقتصادياً، زادت سعادتهما، وكلما ارتقت أخلاقك، وكان رزقك حلالاً، وكنت مثلاً يُحتذى في المجتمع، كان ذلك أدعى لإسعادهما.

ولا شك في أنّ رضا الوالدين يورث التوفيق في الدنيا، والفوز في الآخرة، واعلم أنّ ما تفعله من خير لوالديك، سيعود عليك وعلى أبنائك بالخير والسعادة وراحة البال.

لا يختلف اثنان على عظمة مكانة الوالدين في حياتنا؛ فقد أوصانا ديننا الإسلامي الحنيف بالإحسان إليهما، ورعايتهما، وحملهما على كفوف الراحة، والاعتناء بهما وتلبية احتياجاتهما مهما تطلب ذلك من جهد أو مال أو تضحية؛ فقد أُنميا أعمارهما لتربيتنا ورعايتنا.

لذلك أوصانا الله عزّ وجلّ بهما، فقال: "وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا".

لقد قدم لنا والدانا مُعينات الحياة، وسعياً بكل الطرق لإنجاحنا، مهما كانت تضحياتهما بالصحة والراحة والمال، فسهر الليالي؛ لننام في هدوء وسكينة، وسعياً بكل جهدهما لإسعادنا؛ فكان مبلغ سعادتهما مجرد رؤيتنا سعداء، وأصحاء، نلعب، ونضحك.

إنّ من حق والدينا علينا أن نوفر لهما أسباب السعادة، فأُنفاسهما في البيت رحمة وحنان، وليس صعباً أنّ نعمل بكل ما أوتينا من قوة على إسعادهما؛ فرضا الله من رضاها، وما

16

**22 جائزة للمملكة بمشاركة
1700 طالب من 85 دولة..
سعوديات يرفعن اسم
المملكة عالمياً بمعرض
"ISEF 2022"**



الطلاب

الجمهور



32

سلامتك

**المرأة بعد الأربعين..
أمور صحية ونفسية
تتغير مع الوقت**



طفلك

كيف يؤثر اختيار
الوالدين في تحسين
نظام أطفالهم
الغذائي؟

34



أناقة وجمال

"مايكل كورس"
تقتحم سوق
ملابس الأطفال

30

أناقة وجمال

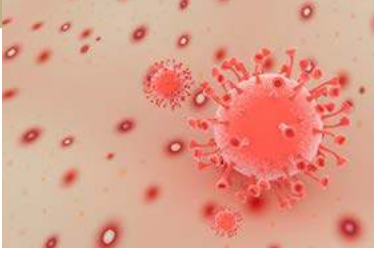
**مجموعة بربري
لخريف وشتاء 2022..
أزياء للمرأة غير
التقليدية**

18

الميادة

أعراض جدي
القرود وكيف
تنتقل العدوى

60



أكلة من

أطعمة غنية
بالدهون الصحية..
تناوليها دون قلق

56

علاقات أسرية

لماذا يجب أن يتوقف
الأباء عن مقارنة
أطفالهم بالآخرين؟

38



68

رحلة إلى

ربيع الجاكرندا..
أبها وجهتك المثالية



80

أفكار للبيت

ألوان وأقمشة
المفروشات
الصيفية.. ترند
2022



تحت العشرين

طرق تقويم
السلوكيات الخاطئة
لأبنائك في مرحلة
المراهقة

72



مهرجان طائف الورد 2022.. لوحة بانورامية متكاملة

كعادته، خطف مهرجان طائف الورد 2022 الأنظار ونجح في جذب عدد كبير من الزوار للاستمتاع بتلك اللوحة البانورامية ورائحتها العطرة.



الدهن، ومنتجات مثل العطور وغيرها، والفعاليات المختلفة التي تناسب شرائح الأسرة طيلة أيام مهرجان "طائف الورد".

واطلع أيضًا على العديد من عروض اللوحات التشكيلية التي يشارك بها أبناء وبنات المحافظة.

وأمكن للزائرين التجول بين ممرات ورد الطائف، والاستمتاع بمشاهدة قبة الورد الطائفي التي تحتضن بداخلها آلاف الزهور بألوان مختلفة وروائح عطرة لا مثيل لها.

المهرجان؛ حيث أبدى إعجابه الشديد بالتنظيم والفعاليات.

وشاهد المحافظ خلال جولته مسيرة للخيول، وعروضًا للفنون الشعبية التي تتميز بها المحافظة، وتشكيلات من الورد والزهور، وبعض العروض الحية، وكذلك أماكن بيع الورد الطائفي وسجاد الورد وسلة الورد التي تحتوي على آلاف الورد والزهور والمعارض المصاحبة للمهرجان التي يشارك بها العديد من العارضين من داخل المحافظة وخارجها لعرض المنتجات المتعلقة بالورد الطائفي ومشتقاته من

وحقق المهرجان في نسخته الثانية نجاحًا مبهرًا، من خلال ما قدمه من فعاليات متنوعة وجذابة ما بين ترفيهية وأخرى لدعم الأسر المنتجة؛ حيث نظمت وزارة الثقافة بالتعاون مع أمانة محافظة الطائف في متنزه الردف السياحي.

أقيم المهرجان هذا العام على مساحة 560 ألف متر مربع، واشتملت سجادته على ٨٠٠ ألف وردة وزهرة متنوعة.

من جانبه، أجرى محافظ الطائف، الأمير سعود بن نهار آل سعود، جولة لزيارة

كذلك، أمكنهم الإطلاع على معامل تقطير وردة الطائف، ومعرفة مراحل استخراج دهن الورد ومشتقاته من ماء وعطر، إضافة إلى عملية زراعة الورد، وكيفية الاعتناء بشجيراته، وتقليمها، وقطافها في موسمها من كل عام.

ويسعى مهرجان (طائف الورد) للاحتفاء بموروث الطائف وثقافتها، التي تنصدها زراعة وصناعة الورد الطائفي، المرتبطة بجذور المجتمع وعاداته وتقاليده الأصيلة، منذ أمد بعيد، مشتملاً على حفلات غنائية، وورش عمل، وعروض مسرحية، إضافة إلى تسويق المزارعين لمنتجات الورد، و(أكشاك) مخصصة للأسر المنتجة لعرض منتجاتهم ومكونات الطبخ المستلهمة من الورد الطائفي في دعم الطهارة المحليين.



6 سنوات على رؤية 2030.. إنجازات المرأة السعودية تضيء سماء العالمية

كتبت: سمر جمال

تعاظمت مكتسبات المرأة السعودية خلال السنوات القليلة الماضية، في ظل رؤية 2030 ودعم خادم الحرمين الشريفين؛ الملك سلمان بن عبدالعزيز، واهتمام سمو ولي العهد؛ الأمير محمد بن سلمان بدور المرأة في المجتمع؛ ما أدى إلى بلوغها أرقى المناصب محلياً وعالمياً؛ إذ أثبتت حضوراً قوياً في مختلف المجالات، وأصبحت عنصراً جوهرياً في المجتمع، مع تمثيلها المملكة في المحافل الدولية.



- منع التمييز بين الجنسين من حيث الأجر ونوع الوظيفة ومجالها وساعات العمل.
- تمكين المرأة من ممارسة الأعمال التجارية دون الحصول على موافقة مسبقة.

المساواة في التعليم والمنح والإعانات

كفلت أنظمة المملكة لجميع مواطنيها حق التعليم مجاناً دون تمييز، والمساواة بين الرجل والمرأة، فيما يتعلق بآليات القبول والالتحاق بالمرحلة الدراسية، أو المناهج الدراسية، والاختبارات، أو ما يتعلق بمؤهلات المعلمين والمحاضرين، وتوفير الفرص الدراسية والتدريبية للجنسين، ووفق نفس المتطلبات النظامية المتعلقة بإجراءات القبول فيها، كما ارتفعت نسبة المنح الدراسية الموجهة للإناث بشكل ملحوظ.

قرارات عززت حقوق المرأة

شهدت السنوات الماضية، قرارات عدلية عززت حقوق المرأة؛ أبرزها:

المملكة تبذل أقصى جهودها لتحقيق المساواة التكاملية بين الرجال والنساء في مختلف المجالات، فضلاً عن تعزيز حقوق المرأة وتحسين بيئة عملها في جميع القطاعات.

المشاركة في التنمية الاقتصادية

عززت رؤية 2030 المساواة بين الرجل والمرأة من حيث «الحق في العمل، والتعليم، والصحة، والحقوق الاقتصادية» وغيرها؛ إذ وضعت المملكة إصلاحات عديدة؛ لتعزيز مشاركة المرأة في التنمية الاقتصادية؛ منها:

- توحيد سن التقاعد للجنسين.

وقد اهتمت رؤية 2030 بإدراج ملف المرأة ضمن برامجها؛ لتحقيق التنمية المستدامة؛ مثل برنامج تنمية القدرات البشرية، وبرنامج تطوير القطاع المالي، وبرنامج جودة الحياة، وغيرها.

وبعد مرور 6 سنوات على رؤية 2030، أصبحنا نلمس دور المرأة وتواجدها في مختلف المجالات، وباتت إنجازاتها تضيء سماء العالمية.

يداً بيد مع الرجل لدفع عجلة التنمية

بمرور الوقت أصبحت هذه الكلمات ليست مجرد شعار يُردد على الألسنة، ولكنها واقع نعيش تطوراتهِ وإنجازاته لحظة بلحظة؛ إذ أصبحت المرأة السعودية في الصفوف الأولى المشاركة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية محلياً، والمنافسة في سوق العمل عالمياً.

مكتسبات المرأة

وعند الحديث عن مكتسبات المرأة في عهد خادم الحرمين الشريفين ودعم سمو ولي العهد، نجد أن حكومة

المساواة بين الجنسين في القبول والالتحاق بالمرحلة الدراسية







هيا الشمري،
أول سعودية تعمل مساعد قاضٍ
في محكمة أمريكية



دانيا عقيل،
أول سعودية في كأس العالم
للرياليات الصخرافية.

1- صدور قرار بإنشاء مراكز أعمال للسيدات، تطبق مفهوم الموظفة الشاملة، ضمن بيئة عمل جديدة ومتطورة، تعتمد على التقنيات الحديثة التي تسهل الإجراءات، وتختصر الوقت على سيدات الأعمال.

2- تمكين المرأة من بدء النشاط التجاري بسهولة، بعد إلغاء شرط موافقة ولي الأمر، والمساواة في الإجراءات بينها وبين الرجل.

3- إتاحة فتح السجلات التجارية للمرأة، وطلب قيد العلامات التجارية، وحجز الأسماء التجارية، ومزاولة المهن الحرة، وقيد الوكالات التجارية؛ ما يعني أن جميع الأنشطة المسموح للرجال بمزاومتها، تُتاح أيضًا للمرأة.

4- منح المرأة حق الولاية على المحضون؛ ما يسهل عليها مراجعة الأحوال المدنية والجوازات والسفارات وإدارات التعليم، وغيرها من الجهات.

5- توجيه مآذوني الأثكدة بسماع موافقة المرأة لفظيًا.

1- مشروع تمكين القيادات النسائية في مواقع اتخاذ القرار.

2- مشروع تحقيق التوازن بين الجنسين في الخدمة المدنية.

3- مشروع استراتيجية العمل عن بُعد في الخدمة المدنية.

4- مشروع دور ضيافة الأطفال في مقر العمل «برنامج قرّة».

5- المنصة الوطنية للقيادات النسائية السعودية «قيادات».

6- برنامج نقل المرأة العاملة «وصول».

▲ قرارات دعمت المرأة اجتماعيًا واقتصاديًا

كذلك، ساهمت رؤية 2030 في دعم المرأة على المستوى الاجتماعي وحماية حقوقها كأهم، فضلاً عن دعمها اقتصاديًا، وفي مجال ريادة الأعمال؛ فعلى سبيل المثال:

1- توظيف المرأة في 6 مجالات في العدل.

2- منح المرأة رخصة التوثيق التي تمنحها صلاحيات بعض مهام كتابات العدل.

3- زيادة نسبة المحاميات بنسبة 120%؛ إذ ارتفع عددهن إلى 244 محامية وفقاً لآخر إحصائية.

4- إطلاق دبلوم المحاماة؛ لتقديم التأهيل المنتهي بمنح رخصة مزاولة مهنة.

5- تدشين معارض الثقافة العدلية؛ لتوعية المرأة بحقوقها الشرعية والقانونية.

6- التسجيل لدى «مركز المصالحة» بصفتهن مصلات؛ ما يتيح لهن العمل على الصلح في أكثر من نزاع قائم بين طرفي نزاع واحد.

▲ برامج تمكين المرأة العاملة

وأطلقت المملكة عدة برامج؛ لتعزيز دور المرأة القيادي؛ بهدف تحقيق التوازن بين الجنسين، أبرزها:

التجارية بالمنطقة الشرقية، كأول امرأة تحصد دعم الجميع من ناخبين وناخبات، خاصة سيدات المنطقة الشرقية، معلنة أن قضية إيصال صوت الناخبين، أول ملف سوف تطرحه.

▲ أول سعودية تعمل مساعد قاضي في محكمة أمريكية

استطاعت الطالبة السعودية المبتعثة هيا الشمري، أن تشغل منصب مساعد قاضي، كمتطوعة في الولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث عُينت كمتطوعة من أجل العمل في السلك القضائي في أمريكا في منصب مساعد قاضي.

أول أستاذة سعودية تحاضر بجامعة ليل الفرنسية

تكمل فيه مسيرتها للحصول على الدكتوراه.

▲ أول سعودية في كأس العالم للرايات الصراوية

سجلت المتسابقة دانيا عقيل، اسمها كأول سائحة في كأس العالم للرايات الصراوية، الذي أُقيم في المنطقة الشرقية 4 مارس الماضي لمدة يومين؛ حيث شاركت «عقيل» إلى جانب الملاح الفرنسي لوران ليشلوشتر على متن «كان-أم مافريكس إكس3»، مصنفة ضمن فئة «تي3» للسيارات الخفيفة.

▲ أول سعودية تحصل على زمالة القسطة القلبية التداخلية

حصلت الطبيبة أماني السبيعي على البورد السعودي، كأول سعودية تنضم لـ«زمالة القسطة القلبية التداخلية»؛ وهو تخصص لم ينضم إليه كثير من الطبيبات؛ نظرًا لطول ساعات العمل التي تصل إلى 12 ساعة يوميًا.

▲ أول سعودية تفوز بانتخابات الغرفة التجارية

فازت أعماريد عبدالجواد، بانتخابات الغرفة

6- إنشاء مكاتب نسوية في محاكم الأحوال الشخصية؛ لخدمة المرأة مجانًا.

▲ إنجازات المرأة

ظهرت نتائج دعم رؤية 2030 للمرأة؛ بتحقيق إنجازات غير مسبوقة في مجالات متعددة، نستعرض بعض ما تحقق منها في عام 2021:

▲ أول سعودية تحاضر بجامعة فرنسية

حققت حنين أبو عزة طالبة الدكتوراه، إنجازاً علمياً متميزاً خارج الوطن؛ حيث أصبحت أول أستاذة سعودية تحاضر بجامعة ليل الحكومية شمال فرنسا، التي صنفت من أفضل 251 جامعة في العالم في تخصص الاتصالات التسويقية.

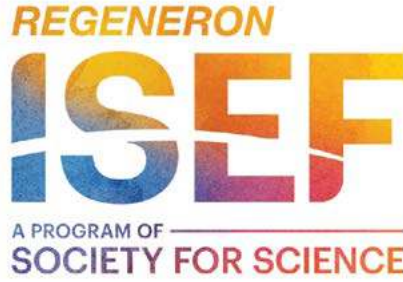
وطالبت إدارة القسم بالجامعة، التحضير لتقديم مادة «المسؤولية الاجتماعية» للطلبة؛ حيث يدور منهجها حول جزئية بحثها في رسالة الدكتوراه عن ربط الهوية الاقتصادية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، كما أنها تدرس عدة مواد متخصصة في التسويق؛ مثل: «استراتيجيات التسويق الصناعي، إدارة الاستراتيجية، وسلوك المستهلك» في الوقت الذي



حنين أبو عزة،
أول سعودية تحاضر بجامعة
فرنسية



أعماريد عبدالجواد،
أول سعودية تفوز بانتخابات
الغرفة التجارية



22 جائزة للمملكة بمشاركة 1700 طالب من 85 دولة.. سعوديات يرفعن اسم المملكة عالمياً بمعرض "ISEF 2022"

لا يقف أمام السعوديات عائق؛ إذ يلعبن يوماً بعد يوم بإنجازات جديدة في مجالات مختلفة؛ فيحققن ألامهمن، ويرفعن اسم المملكة عالمياً، اقتصادياً، واجتماعياً، وفنياً، وعلمياً، وتكنولوجياً؛ بتحقيقهن إنجازات علمية، وحصولهن على جوائز كبرى في مسابقات دولية، آخرها معرض ISEF الدولي؛ وذلك بدعم خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، ورؤية ولي عهده؛ الأمير محمد بن سلمان..



104 جوائز للسعودية

مع فوز المملكة بجوائز قيّمة لهذا العام في المعرض، ارتفع رصيدها بذلك إلى 104 جوائز «68 جائزة كبرى، و36 جائزة خاصة» منذ أول مشاركة لها في عام 2007م.

السعوديات المُكْرَمَات

وفي أعظم إنجاز للمملكة بالمجال العلمي والتكنولوجي، حصدت الطالبات السعوديات جوائز كبرى وجوائز خاصة على إبداعاتهن، منهن:

1. دانا الإيثن: فازت بالمركز الأول، عن مشروعها «إنتاج الهيدروجين الانتقائي من حمض الفورميك باستخدام محفز خاص فعال لإنتاج الطاقة.

الشباب وتعزيز أجيال المستقبل الذين يحملون أفكاراً إبداعية تستحق الدعم والاهتمام.

الاستثمار في الأجيال القادمة

أقيم المعرض المعروف باسم: ريجينرون الدولي للعلوم والهندسة "ISEF 2022"، بمدينة أتلانتا بولاية جورجيا الأمريكية برعاية أرقى الشركات التكنولوجية على مستوى العالم، ويشترك فيه أبرع المهندسين والعلماء الشباب من مختلف دول العالم، تحت شعار "الاستثمار في الأجيال القادمة"، من مفكرين مبدعين في مختلف مجالات العلوم والتكنولوجيا والرياضيات والهندسة. ويهدف المعرض إلى توليد الأفكار اللازمة لتحفيز التغيير المطلوب، والارتقاء برهافة الناس.

حققت المملكة العربية السعودية إنجازاً مبهراً على يد أبنائها وبناتها، خلال مشاركتها في معرض ISEF الدولي للعلوم والتكنولوجيا «ISEF 2022»، الذي أقيم بولاية جورجيا الأمريكية من 7 إلى 13 مايو 2022م.

طالبات مبدعات

حصلت المملكة خلال معرض «ISEF 2022» على العديد من الجوائز؛ عبر طالباتها المبدعات وطالباتها المبدعين الذين بلغ عددهم 35 طالباً، فازوا بـ 22 جائزة؛ منها 16 جائزة كبرى، و6 جوائز خاصة، وسط مشاركة 1700 طالب من 85 دولة.

وقدم المعرض العديد من الابتكارات العلمية لأشهر وأحدث شركات الهندسة والتكنولوجيا في العالم؛ لدعم



6. لمار الكاكا: فازت بالمركز الرابع، عن مشروعها «تقدير الضغط الشعري لخرانات الزيت؛ باستخدام الرنين المغناطيسي النووي».

7. أريج بيجوي: فازت بالمركز الرابع، عن مشروعها «تطوير مركب هجين جديد كمصدر وحيد لإنتاج أكسيد المنغنيز وبلورات الكبريت النانوية».

8. ماري الغامدي: فازت بالمركز الرابع، عن مشروعها «تحسين أداء التحفيز الكهروضوئي لـ WO_3 المزين بثاني أكسيد الكربون؛ باستخدام الترسيب الكهربائي لشر الماء».

عن مشروعها «دراسة خصائص الاشتعال الذاتي للهيدروجين في محرك الاشتعال بالضغط».

دانا الإيثان الأولى بمشروعها عن إنتاج الهيدروجين الانتقائي

2. مودة عمر: فازت بالمركز الثالث، عن مشروعها «تطبيق جديد في استخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد لتشخيص جرعات الأدوية».

3. إيلاف بن معقل: فازت بالمركز الثالث في مجال علوم المواد، عن مشروعها «تحسين أداء فصل المياه الكهروضوئية».

4. تهاني أحمد: فازت بالمركز الثالث في مجال علم المواد، عن مشروع «تطوير مواد بيروفسكايت عالية الكفاءة لتجميع الطاقة الشمسية والحرارية».

5. رفاة فناش: فازت بالمركز الرابع،



9. مريم العبد الباقي: فازت بالمركز الرابع، عن مشروعها «مشتقات البنزوكسيوكسين كمثبطات مزدوجة لعدد من إنزيمات ألفا لإدارة مرض السكري من النوع الثاني».

الطلاب المكرمون

وحصد جوائز بالمعرض الطلاب السعوديون:

1. عبد الله الغامدي: فاز بجائزة نقدية قدرها 50 ألف دولار، عن مشروعه «تصميم إطار ثنائي معدني عضوي لإنتاج وتخزين الهيدروجين بكفاءة وفاعلية».

2. منصور المرزوقي: فاز بالمركز الثاني في مجال الهندسة البيئية، عن مشروعه «تصميم إطار معدني عضوي متعدد



▲ منح دراسية وتدريبية

تضمنت الجوائز المقدمة من معرض «ISEF 2022»، منحةً دراسيةً وتدريبيةً، ورحلاتٍ ميدانيةً علمية، ومبالغ نقدية؛ حيث كرمت اللجنة المنظمة الفائزين الأوائل خلال حفلين، أقيم أحدهما 12 مايو 2022 م، والآخر في اليوم التالي.

تضمنت الجوائز منحةً دراسية بقيمة 75 ألف دولار، ومنحتين بقيمة 50 ألف دولار، وجوائز أخرى قيمتها 8 ملايين دولارًا للمتسابقين الذين تم تقييمهم تبعًا لإبتكاراتهم، ومدى أهمية البحوث العلمية المقدمة منهم.

4. فيصل الغامدي: فاز بالمركز الرابع، عن مشروعه «دراسة تفاعل الطفرات في بروتينات نمو النبات للتحكم في نمو الجذور».

5. أحمد بوحيصي: فاز بالمركز الثالث في مجال علوم النبات، عن مشروعه «مكافحة الإصابة الطفيلية بالبدور باستخدام السيوتوكينين».

6. عبد الله الحمداي: فاز بالمركز الثالث، عن مشروعه «نهج جديد باستخدام أكسيد الحديد والكوبالت كمحفزات كهروضوئية لفصل المياه طوال اليوم».

الوظائف لالتقاط الكربون وتحويله ضوئيًا.

3. فيصل الخويطر: فاز بالمركز الثاني في مجال علم النبات، عن مشروعه «دراسة البكتيريا النافعة في أشجار الزيتون لمكافحة الجفاف».

مجموعة بربري لخريف وشتاء 2022..

BURBERRY

أزياء للمرأة غير التقليدية

بشكل عصري غير تقليدي وجريء، وقد أتت فساتين السهرة على شكل فساتين منفوشة ومزينة بالريش بالكامل، وفساتين منفوشة ومبطنه، كما ظهرت الفساتين الكورسيه البسيطة بألوان متنوعة، مثل: الأسود والبيج والوردي.

من ناحية أخرى، كان الفميص الفستان من أكثر الموديلات ظهوراً بمجموعة بربري لخريف وشتاء 2022.

أخيراً، سيطر البوت الطويل الذي يغطي الركبة بشكل كبير على المجموعة الجديدة؛ وذلك بتصميم بسيط وضيق بألوان متعددة، مثل: البيج والبنّي والأسود والوردي، إلى جانب ظهور البوت الطويل المزين بنقوش الكاروهات الخاصة بعلامة بربري.

وكانت الحقايب الكلاسيكية الكبيرة هي الأكثر ظهوراً؛ إذ تم التركيز على تقديمها بشكل بسيط وبألوان داكنة مثل الأسود والقرمزي والأخضر، وتميزت المجموعة بالحقايب المطبوعة بنقوش الكاروهات بشكل رائع.

عن تقديمها، بشكل بسيط أو بنقوش الكاروهات.

وسيطرت السترات الفضفاضة بشكل كبير على المجموعة، والتي جاءت بشكل بسيط في بعض الأحيان إلى جانب ظهورها مرصعة بالفصوص بشكل فاخر، مع تقديم السترات المبطنه بشكل عصري رائع لمظهر جذاب وغير تقليدي.

وظهر القميص الفضفاض سواء بنقوش الكاروهات أو مع موديلات بسيطة بألوان محايدة أو زاهية، إلى جانب موديلات مرصعة بالفصوص البراقة بطريقة غير تقليدية.

أما بالنسبة للفساتين، فقد ظهرت موديلات متنوعة خلال المجموعة الجديدة؛ حيث تم تقديم الفساتين المنفوشة باللون البيج المستلهمه من تصميم المعطف الترانشكوت الذي تشتهر به علامة بربري وتحرص على تقديمه كل عام بشكل رائع.

هذا إلى جانب ظهور فساتين السهرة

ظهرت مجموعة بربري لخريف وشتاء 2022 مميزة للغاية؛



إذ حرص المصمم "ريكاردو تيسكي" على تقديم أزياء جريئة تكسر الشكل التقليدي لعلامة الأزياء "بربري" ولكن مع الحفاظ على هوية الدار؛ من خلال التعبير عن حرية المرأة والثقافة حول العالم.

وقد ضمت مجموعة بربري لخريف وشتاء 2022 المعاطف الترانشكوت سواء بشكل تقليدي أو مزين ببعض التفاصيل المبتكرة بحيث يتناسب مع المرأة الجريئة.

كما ظهرت البدل الرسمية الأنيقة سواء بشكل بسيط أو بأقمشة المخملية بطريقة فاخرة، هذا إلى جانب ظهور التايورات الكلاسيكية ولكن مع التنورة البليسيه التي كانت قطعة أساسية لم يتم التخلي

BURBERRY



BURBERRY



BURBERRY



BURBERRY



BURBERRY



BURBERRY



BURBERRY



BURBERRY



BURBERRY



مجوهرات وساعات ثمينة..

أسبوع الرياض الدولي للفخامة يعزز مكانة المملكة كسوق رئيس للفخامة في الشرق الأوسط



اختتمت فعاليات أسبوع الرياض الدولي للفخامة، الذي أقيم في الرياض من 24 إلى 28 مايو الماضي، بحضور كريم العنزي؛ رئيس اللجنة الوطنية للمعادن الثمينة والأحجار الكريمة بمجلس الغرف السعودية.



مجموعة من إبداعاتها الراقية والفاخرة، من بينها Dani by Daniel K، وهي تشكيلة مجوهرات رائعة في متناول الباحثات عن ابتكارات متنوعة ومتعددة الاستخدام ترافقهن في إطلالاتهن من النهار إلى الليل، ومجوهرات Nsouli التي تجمع في إبداعاتها الأزلية الأحجار الكريمة الاستثنائية بجماليات نادرة.

كما عرضت العلامة التجارية الإيطالية الفاخرة Ferrari Firenze، المتميزة بحرفيتها الدقيقة، مجموعة من إبداعاتها الجديدة والأكثر مبيعاً.

وعلى هامش برنامج أسبوع الرياض الدولي للفخامة، وبدعم من سوذبيز واللجنة الوطنية للمعادن الثمينة والأحجار الكريمة، عقدت ندوتان متخصصتان، حول صناعة المجوهرات، وصناعة الساعات وجمعها.

تابع «ففي وقت يتزايد فيه اليوم عدد هواة جمع الساعات والمجوهرات ومعه قيمة السلع الفاخرة، بات مثيراً إتاحة الفرصة أمام العلامات التجارية لتعزيز تفاعلها مع الجماهير على المستوى الشخصي».

معروضات أسبوع الرياض الدولي للفخامة

ومن بين المعروضات، يحظى الزوّار بفرصة استكشاف ساعة Al-Ula ذات الإصدار المحدود من Christophe Claret والمصمّمة خصيصاً للمملكة العربية السعودية، وساعة Kanister Silver الجديدة كلياً من Reservoir والتي تشيد بروح الحرّيّة والسرعة من الخمسينيات، وساعة النيو-فيتناتج الجديدة من Timeless المستوحاة من الرموز التصميمية للماضي والمستقبل.

أما علامات المجوهرات المشاركة، فعرضت

وحضر حفل الافتتاح، الذي أقيم في فندق الفيصلية، ضيف الشرف الأمير بندر بن عبدالله بن عبدالعزيز بن مساعد بن جلوي آل سعود.

وتضمن الحدث على مدار 5 أيام العديد من العروض الخاصة لإبداعات علامات تجارية عالمية للساعات والمجوهرات؛ ممهّداً الطريق لتعزيز مكانة المملكة العربية السعودية كسوق رئيس للفخامة في الشرق الأوسط.

وقال عبد الرحمن الزير؛ الرئيس التنفيذي لأسبوع الرياض الدولي للفخامة: «نشعر بالفخر بافتتاح النسخة الثانية من أسبوع الرياض الدولي للفخامة السنوي ونرحّب بجميع المشاركين».

وأضاف «الزير»: «إنّه لشرف لنا أن نجتمع تحت سقف واحد في المملكة العربية السعودية هذه المجموعة المتنوعة من العلامات التجارية المرموقة».





MICHAEL KORS

"مايكل كورس" تقتحم سوق ملابس الأطفال

أعلنت العلامة التجارية الشهيرة مايكل كورس، عن اقتحام سوق أزياء الأطفال للمرة الأولى؛ ما يمثل تطوراً واضحاً وإعلاناً عن رغبة قوية في تحقيق المزيد من التنوع وتلبية احتياجات العملاء.



والتشيرتات القطنية التي تتميز بألوان ربيعية، والتنانير البليسيه المنفوشة.

كذلك، هناك مجموعة متنوعة من الإكسسوارات، مثل: قبعات البوكيت، وحقائب القلوب التي تحمل اسم العلامة التجارية.

وللاحتفال بالإطلاق، تستضيف العلامة التجارية مايكل كورس أحداثاً في جميع أنحاء العالم، تضم أنشطة مناسبة للأطفال في وجهات، مثل: نيويورك وديبي وباريس وماربيا في إسبانيا، وتوفير جولات للضيوف لقضاء مغامرة داخل المتجر مع إلقاء نظرة أولى على مجموعة الفتيات الجديدة.

وسيتم تقديم مجموعات جديدة مرتين في السنة لفصلي الخريف والربيع، وفي وقت لاحق من هذا العام سيتم توسيع خط مايكل كورس للأطفال ليشمل أحجام الأطفال الأصغر سناً، والرُّضع.

تفاصيل المجموعة

تضم المجموعة الجديدة ملابس وإكسسوارات للفتيات من سن 4 إلى 14 عامًا، تُباع عالمياً من خلال العلامات الرقمية الرائدة لشركة مايكل كورس في أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا.

تتميز المجموعة بتصاميم ربيعية رائعة، تم تصويرها في منطقة إيبيزا قبالة سواحل إسبانيا، وتعتمد فكرتها على الستايل الرياضي، وكذلك ملابس البحر التي تحمل الشعار الأيقوني للعلامة التجارية مايكل كورس "MK".

وتحتوي المجموعة الجديدة كذلك على قطع منفصلة، كالفساتين المصنوعة من الجيرسيه بلا أكمام، وفساتين الميتاليك اللامعة من البليسيه، والفساتين الجينز،





المرأة بعد الأربعين.. أمور صحية ونفسية تتغير مع الوقت



كتبت: أمل حمدي

تواجه المرأة بعد سن الأربعين، تغيرات صحية ونفسية، تزداد مع التقدم في العمر؛ وذلك لعدة عوامل نرصدها في السطور التالية..



المصنعة، والحلويات والسكريات والأطعمة.
- الحد من السهر وقلة النوم أو النوم أثناء فترة النهار؛ لتأثيرها السلبي على صحة المرأة؛ إذ ينبغي أن تحظي بنوم صحي في الليل لفترة لا تقل عن سبع ساعات.

- يجب العلم بأن عدم تناول الأدوية المرتبطة بأي مرض مزمن، أو عدم الالتزام بنصائح الطبيب، سوف يؤدي إلى زيادة الأمراض بعد عمر الأربعين، بشكل خاص مرض السكري والكوليسترول وضغط الدم.

- عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس؛ لأنهن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية.

- عدم الاستسلام لأي ضغوط نفسية، بل ينبغي السيطرة عليها؛ كونها من مسببات أمراض القلب وأمراض الدماغ.

- متابعة حالتهم الصحية العامة، وعدم إهمال إجراء الفحوصات السنوية، كفحص الثدي ومستويات الهرمونات، بالإضافة إلى مستويات الفيتامينات، خاصة فيتامين د والكالسيوم.

بعد سن الأربعين، تحدث تغيرات في مستويات الهرمونات، وعمليات الأيض والعمليات الحيوية في الجسم؛ ما يؤثر في الخصوبة وطبيعة الدورة الشهرية.

من هذا المنطلق، يجب على المرأة أن تركز بشكل أكبر على الصحة العامة والصحة النفسية، حتى لا تؤدي هذه التغيرات إلى أمراض أو اضطرابات صحية، يزداد احتمال إصابة غالبية السيدات بها.

ولكي تحافظ المرأة في هذا السن على صحتها الجسدية والنفسية، عليها اتباع ما يلي:

- تجنب الخمول والكسل وقلة النشاط البدني؛ إذ يزداد خطر أمراض العظام والعضلات والمفاصل، لذلك يجب ممارسة الرياضة أو الحركة بشكل عام.

- التوقف عن التدخين، وأي مشروبات تضر بالصحة.

- الامتناع قدر الإمكان عن تناول الأطعمة والوجبات الجاهزة، وكذلك الأطعمة

كيف يؤثر اختيار الوالدين في تحسين نظام أطفالهم الغذائي؟

إذا كانت تغذية الأطفال أمرًا مقلقًا لأسرتك، فكذلك يشعر العديد من الآباء بشأن ما يأكله أطفالهم؛ فمعظم الأطفال يتنوعون في وجباتهم الغذائية على مدار الأسبوع.



بينما الآباء والأمهات الذين لديهم تفضيل أقل للسكر والدهون والملح، يميلون إلى ضبط النفس؛ بالحد من الوجبات السريعة المشبعة بالدهون لذا حث أطفالك على التحدث عن الطعام الصحي من حيث الشكل والنكهة والقوام، ولا تسأله عما إذا كان مذاقه جيدًا أم لا.

وليس من المستغرب أن الأطفال الصغار يحبون السكر والملح في طعامهم ويطورون تفضيلاتهم بناءً على ما يطعمهم آبائهم ولكن تشير دراسات حديثة إلى أن خيارات طعام الوالدين للوجبات هي أيضًا عامل مساهم في نوع وجبات الأطفال.

كذلك، قدم الأطعمة الصحية إلى جانب الأطعمة المفضلة لدى طفلك. واستمر في تقديم الاختيارات الصحية له؛ حتى يعتاد عليها ويفضلها.

لذلك، يؤثر تفضيل الوالدين للسكر والدهون والملح في نظامهم الغذائي في كمية الوجبات السريعة التي يقدمونها للأطفال في أسبوع عادي؛ ما يؤثر في تفضيل الطفل للسكر والدهون والملح والابتعاد عن تناول الخضراوات والفاكهة والطعام الصحي.

في النهاية، ما يفعله الآباء في المنزل عندما يتعلق الأمر باختيار الوجبات يؤثر في خيارات الطعام التي يتناولها أطفالهم بعيدًا عن المنزل؛ لذلك يجب على الآباء استكشاف معتقداتهم الخاصة حول ضبط النفس لفهم كيفية تأثيرهم في تفضيلات أطفالهم الغذائية؛ فذلك يساعدهم في تحسين نظام أطفالهم الغذائي.

وقد أشارت الدراسات، إلى أن الأطفال الذين يتناولون غالبًا الوجبات السريعة أقل عرضة لتناول الخضراوات والفاكهة والوجبات الصحية في مرحلة ما قبل المدرسة.





صحة بفترة تكتب:

تأثير الحروب على نفسية الأطفال

لم تهنا البشرية بعد بالأمن المأمول والسلم المنشود ونحن في العقد الثاني من القرن الواحد والعشرين، بل بقيت الأمم تلهث عشرات السنين في المحافل الدولية، بحثاً عن سبل تحقيق آمالها في الاستقرار المفقود الذي خلف أجيالاً ولدت في ظروف مآسي الحرب وعانت ويلاتها، ثم غادرت الحياة دون أن تتذوق طلاوة الأمن، أو تدرك معنى السلام، أو تنعم بتدفق الأمل في شرايين حياتها وحيات الأجيال القادمة.



التضامن الإنساني معهم حتى ولو كانوا أشخاصاً غير معروفين، مع تقدير موقف العائلات التي اضطرت إلى ترك منازلها، وتشجيع مبادرات جمع المساعدات للتخفيف من معاناتهم.

ويمكن تنمية العقل النقدي ومهارات التفكير الموضوعي بالتوضيح، أن الضحايا يمكن أن يكونوا من الجانبين ومن مختلف الديانات والأجناس، لذلك، فاستعمال السلاح لفض النزاعات مرفوض.

تنعكس حالة القلق عند الأطفال الصغار في التبول اللاإرادي، فمعظم أسبابه نفسية وليست عضوية، لذلك، يمكن عدم الحديث مطولاً عن الحرب والتعرض دائماً لتفاصيل مستجداتها، بل طمأنة الطفل والإجابة عن أسئلته بشكل عام، وأن يراعي الأولياء أن لا يطرأ على حياتهم اليومية العادية أي تغيير في مواعيد تناولهم الطعام والذهاب إلى المدرسة ووقت النوم، حتى يشعر الأطفال بأن الأمور تسير كالمعتاد.

ومن الأهمية أن يظهر الآباء قدرًا من التفهم لمشاعر الذعر لدى الأطفال وعدم الاستخفاف بها أو نهي الطفل عن الحديث في بعض الأمور بدعوى أنها خاصة بالكبار حتى يتخلص الطفل من مشاعر الخوف، لأنه غالبًا ما تكون أسئلة الطفل بغرض الاطمئنان أكثر من أنها محاولة لفهم حقيقة الأمر، لذلك، يجب ألا يضيق الآباء من هذه الأسئلة وأن يشجعوا أبناءهم على فعل شيء إيجابي نافع لهم، مثل إرسال رسائل إلكترونية تدين الحرب وتطالب بوقفها، فيتعزز لديهم الشعور بأهميتهم في الشأن العام، كما يخلصهم من ضيق الصدر عندما يلمسون بأن لرسالتهم صرخة روح محبة للأمن والسلام.

على الشاشات؛ لذا يجب طمأنة الأطفال بأنهم في أمان تام وأن المعارك في منطقة جغرافية بعيدة وأنه ليس هناك ما يدعو للخوف.

يفضل أن يكون الحديث في ظروف هادئة، وفي وقت تناول الطعام وبأسلوب مناسب لعمر الأطفال وبكلمات بسيطة المعنى يفهمها الطفل. ومن الضروري أن يكون الآباء قدوة لأبنائهم بعدم نقل الإحساس بالقلق أو إعطاء انطباع يوحي بأنهم غير مطمئنين، لأن الأطفال يحتاجون إلى التيقن من أن الكبار حولهم يعرفون جيدًا ما يجب فعله للحفاظ على سلامتهم.

وعلى الآباء من جهة أخرى، أن يراقبوا المدة التي يشاهد فيها الأطفال مشاهد الحرب والبرامج المتعلقة بها في وسائل الإعلام، ويحدون منها قدر الإمكان؛ لأن المشاهدة المستمرة للصور وحتى قراءة العناوين المزعجة يمكن أن ترسخ لديهم شعورًا قويًا بعدم الأمان، والاعتقاد بأن الخطر الداهم قريب منهم وأنهم ليسوا بمنأى عنه؛ لأنهم لا يميزون بين الصور المعروضة على الشاشات والواقع.

كذلك، على الآباء أن يعرفوا مصادر المعلومات التي يتحصل عليها أبنائهم المراهقون، الذين يجيدون استخدام الإنترنت ويتمكنون من التنقل بين المواقع والقنوات بسهولة؛ فسرعة تدخل الآباء فرصة لتصحيح الاعتقادات وتصويب المعلومات، وإزالة ما شاب النفوس من وساوس أو هواجس خاصة بشأن المزايم باستعمال الأسلحة الكيماوية كالغازات السامة والأسلحة النووية، ومحاولة توضيح أن هذا الأمر غير حقيقي حتى في البلاد التي تجري فيها المعارك الحربية، وتوضيح أن ما تتناقله بعض وسائل الإعلام من معلومات ليس بالضرورة صحيحة.

يكمن الاستغلال المفيد للأحداث في محاولة الآباء استثمار حالة التعاطف التلقائية مع ضحايا الحروب؛ وذلك بتنمية



لقد خُفّت الحرب الروسية التي تتعرض لها أوكرانيا مآسى إنسانية اجتماعية واقتصادية خطيرة، وتسببت في كوارث مروعة، بتشريد وتهجير ملايين الأسر من هول القتل والخراب والتدمير.

ولا يختلف الأمر كثيرًا عما يجري في عدة بلدان عربية وإفريقية من نزاعات مسلحة لا تتوقف وصراعات دامية لا تهدأ، واعتداءات عنصرية مستمرة على الشعب الفلسطيني، وغيرها من الأهوال في بقاع أخرى من العالم، يُخشى أن يمتد لهيبتها وتوسع دائرتها لتشمل مناطق أخرى.

يتبادر إلى ذهن انشغال فكري ووجداني عميق عن تأثير مشاهد الرعب على الأطفال، ورؤيتهم جثث الضحايا المتناثرة والأشلاء المبعثرة في الطرقات جراء الانفجارات التي أصبحت تطل المدنيين وتصيب الأحياء المدنية أكثر من المواقع العسكرية.

لا شك في أن الأطفال سيتأثرون بها، ويستشعرون الذعر والخوف والقلق على مصيرهم ومصير الآخرين.

ويمكن أن يبلغ الأمر حد التعبير عن خوفهم من حدوث دمار مماثل لما يرونه

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية



لماذا يجب أن يتوقف عن الآباء مقارنة أطفالهم بالآخرين؟



يقارن بعض الآباء أطفالهم بأطفال آخرين؛ بهدف تحفيزهم على التفوق، في مقارنة قد يكون لها تأثير معاكس وتُشعر الطفل بعدم تقديره لذاته.

إن روح المنافسة جيدة عند الأطفال، ويمكن أن تحفزهم على فعل الخير وأن يكونوا صالحين، لكن تعليمهم ليكونوا أفضل من غيرهم قد يؤدي أحياناً إلى نتائج عكسية. و إصابات عاطفية عميقة يصعب شفاؤها ، قد تؤدي إلى العداء والاستياء، وهما صفتان تضران بالنمو التدريجي والتقدم لدى الأطفال.

لماذا يقارن الآباء أطفالهم بالأخرين؟

يلتم الآباء برؤية أطفالهم ناجحين في جميع المساعي، ولكنهم لا يدركون أن ذلك لا يتحقق أبداً من خلال مقارنة الأطفال، بل يؤثر في مستوى ثقتهم بشكل سلبي.

ما يحتاج الآباء إلى فهمه

السبب الوحيد الذي يجعل الآباء يقارنون أطفالهم بالأخرين، هو إثارة روح المنافسة.

قد يشعرون أن هذه هي الطريقة الصحيحة لإبراز الإمكانيات الكامنة لدى صغارهم، ولكنهم بحاجة إلى فهم أن المقارنة ليست القوة الدافعة الوحيدة لتمكين الأطفال من أداء أفضل ما لديهم.

كل طفل فريد ومميز بنقاط قوة مختلفة، وتزدهر اهتماماته بوتيرة متنوعة، فإذا استمر الآباء في التعبير عن استيائهم من أداء أطفالهم الضعيف فسوف يضر ذلك ثقتهم بأنفسهم.

وفيما يلي، نقاط أخرى على الآباء فهمها:

ما هي مناهج المقارنة الإيجابية التي تساعد الأطفال؟

النقد السلبي يضر نمو الأطفال وتطورهم؛ لذا نرصد بعض طرق المقارنة الإيجابية:

- امنح الحب والدعم غير المشروط

سيؤدي التقدير في الأماكن العامة إلى رفع معنويات الأطفال؛ لذا يجب التحدث إلى الأطفال باحترام ومنحهم الكثير من الحب والدعم.

- وضع توقعات واقعية

يجب على الآباء عدم تحديد أهداف غير واقعية لأطفالهم، بل عليهم محاولة فهم إمكانياتهم وقدراتهم، ومساعدتهم في التفوق في مجالات اهتمامهم.

- تقدير نقاط القوة

أيًا كانت المهمة التي يقوم بها الأطفال بشكل جيد، يجب تقديرها بسخاء؛ فذلك يساعدهم في اكتساب الثقة لمواجهة العالم.

- يجب على الأطفال التفكير بأنفسهم

يجب على الآباء تخصيص وقت؛ للاستماع إلى أطفالهم؛ لفهم كيفية تفكيرهم، بمجرد أن يتعلم الأطفال التعبير عن إبداعات الإعجاب وعدم الإعجاب، يجب توجيههم فقط، دون دفعهم إلى التأثر بأفكار وآراء أي شخص، مع السماح لهم بالتفكير النقدي واتخاذ القرارات بأنفسهم؛ فبذلك يطورون الثقة والاحترام والحب المتبادلين.

- الأطفال ليسوا قطع زينة

لا ينبغي معاملة الأطفال كأشياء للتباهي في الأوساط الاجتماعية. بل يجب معاملتهم باحترام كأفراد مستقلين.

- التعليم حق وليس ميزة خاصة

يعتقد بعض الآباء أنهم يخدمون أطفالهم بإلحاقهم بمدارس جيدة ومكلفة.

الحصول على التعليم حق لكل طفل؛ لذلك يجب أن يفهم الآباء أن الهدف الأساسي لأفضل تعليم، هو تكوين أفراد مسؤولين ومعتدبين على أنفسهم.



- مساعدة الأطفال في التكيف مع نقاط ضعفهم

عندما يعرف الآباء نقاط ضعف أطفالهم، فعليهم مساعدتهم في التغلب عليها، رغم صعوبة ذلك، إلا أنه يمكن تحقيقه بدعم وتحفيز غير مشروطين.

- وضع معايير واقعية بدلاً من الانتقاد

إذا وضع الآباء معايير واقعية بدلاً من انتقاد أطفالهم فسوف يشهدون تحسناً كبيراً في أدائهم. في هذه المرحلة بناء الثقة وتقدير الذات أمران في غاية الأهمية.

▶ ما هي الآثار السلبية لمقارنة الأطفال؟

حتى عندما يريد الآباء الامتناع عن مقارنة أطفالهم بالآخرين، فإنهم للأسف، ينتهي بهم الأمر بفعل ذلك.

وعلى الرغم من أنها تبدو سمة إنسانية حتمية، إلا أن الآباء بحاجة إلى كبح جماح هذا؛ فالأطفال لا يستجيبون بشكل جيد للنقد السلبي ومقارنتهم بالآخرين. ومن التأثيرات السلبية للمقارنة التالي:

- يزيد من التنافس بين الأشقاء

إذا قارن الآباء الأطفال الأكبر سناً بأخوتهم الأصغر سناً، فسيؤدي ذلك إلى تعزيز التنافس، وقد يبدأ الأطفال الأكبر سناً بمضايقة الصغار والقتال والضرب والتصرف بقوة معهم.

- يفرس الانفصال

عندما يُقارن الأطفال بغيرهم فإنهم يشعرون بعدم الأمان ويحاولون الابتعاد عن والديهم.

يمكن أن يؤدي ذلك أيضًا إلى مشاكل سلوكية أو تنموية لاحقًا أثناء نضوجها.

- يقمع المواهب

عندما لا يُقدّر الآباء ر الأطفال ويقارنونهم بالآخرين، فإن ذلك يؤثر سلبًا على تنمية مواهبهم وإمكانياتهم.

- فقد الحب والثقة

إذا لاحظ الأطفال أن والديهم يفقدون نظرًا لهم أكثر، فسيشعرون بالتجاهل؛ وبالتالي لن يحاولوا أبدًا إرضاء والديهم.

- يزيد التردد ويؤثر في التفاعلات الاجتماعية

إذا تعرض الأطفال للسخرية والاستهزاء المستمر من آبائهم، فسيبدأون تدريجيًا في تجنب التفاعل العام في وجود الوالدين.

- يقلل من قيمة الذات

تتأثر ثقة الأطفال بأنفسهم عند مقارنتهم بغيرهم لذا لو شعر الطفل بأنه "لا شيء" فقد يؤدي ذلك إلى تدهور أدائه أكثر.

- يدمر احترام الذات

يتعطل نمو الأطفال عندما يعتقدون أنهم غير قادرين على الأداء الجيد؛ وبالتالي عدم تلبية توقعات والديهم.

- يكسر نقاط الاتصال

يجب على الآباء ألا يضغطوا على أطفالهم لأداء أعمالهم، وعدم الإثقال عليهم بتوقعات كبيرة. بل إيجاد حلول والتواصل معهم.

في النهاية الضغط غير المبرر للأداء هو الأكثر إهانة للأطفال؛ لذلك، يجب على الآباء السماح لأطفالهم بالنمو وإثبات جدارتهم. لا يوجد أحد مثالي، لكن اتباع نهج إيجابي وتحفيز الأطفال دون مقارنتهم بغيرهم، يمكن أن يساعدهم في فعل الخير؛ ليصبحوا أفرادًا ناجحين وواثقين في أنفسهم.



تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرياً ضمن سلسلة إصدارات شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، كمنصة إعلامية عربية متخصصة في مجال الاقتصاد بروافده المتعددة؛ بهدف نشر الثقافة الاقتصادية، وتقديم المعلومات والمصادر المعرفية السليمة التي تسهم في نشر الوعي الاقتصادي.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280 - +966 538227277
info@sawahl.com

الاقتصاد اليوم
Economy Today

دكتورة رانيا يحيى تكتب: شيرين أبو عاقلة.. شهيدة في محراب الإعلام



الغادر لا يفرق بين امرأة أو طفل أو مسن، وتظهر علينا صور المواطنين العزل الأبرياء وهم ينتهكون كرامتهم ويزهقون أرواحهم على مرأى ومسمع من الجميع، وخاصة بعد انتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي ساعدت على توصيل المعلومة والحقيقة - إن حسن استخدامها وتوظيفها - فتصل إلينا في الحال.

لكن الغريب أن المجتمع الدولي - دعاء الحرية وحقوق الإنسان - تصمت ألسنتهم وتعجز عن النطق أو حتى مجرد الشجب لما يحدث!! رأينا العديد من الأحداث التي تقشع أبداننا لما اختلقوه أو مارسوه ضد من يدافعون عن قضيتهم!! لكن بموتك أيتها السيدة العربية، أيقظت الضمائر النائمة والعقول الحائرة بين الدفاع عن قضية وطن وأمة وبين

أوجعني مقتل المقاتلة العتيبة سيدة الإعلام الفلسطينية القديرة شيرين أبو عاقلة؛ التي عملت لمهنتها سنوات طويلة متحدية كل الصعاب، لم تعرف للخوف طريقاً، ولم تعرف الخضوع أو الخنوع أو حتى الاستسلام لقضية وطنها التي باتت تتراجع يوماً بعد يوم في أوساط المجتمع الدولي المتصارع حول القوى الدولية العظمى بماديات الحياة والمؤامرات الكبرى التي تحاك بالأمة العربية والتي أهوت معظم أمتنا العربية فريسة لتلك الأفكار التي تكرر لتحويل الدول العربية لدويلات صغيرة، من أجل الحفاظ على حجم ودور المحتل الغاصب في المنطقة.

هؤلاء المعتدون، لا تعرف قلوبهم الرحمة أو الشفقة أو الهوادة أو حتى أقل القليل من الإنسانية، رصاصهم

أجيال نشأت في ظل الاحتلال الإسرائيلي الذي أوقع الفلسطينيين في براثن الظلم والاعتداءات الغاشمة ليل نهار.



الصمت المطبق من النظام السياسي الدولي ومعاناته ضد من ينتهكون الاتفاقيات والمعاهدات الدولية، وقبل هذا وذاك، يبددون أبسط أشكال الرحمة والإنسانية لتترك لنا الحزن والعجز والقهر.

ابتسامتك الطيبة لن يمحوها الوقت من الذاكرة، بل ستمكثين بطلتك البهية الناضرة في عيوننا، المرأة الشجاعة التي حطمت حاجز الخوف وحاجز الجنس، لتعبري بإرادة المقاتل عن إيمانك بقضيتك، ساخرة ممن يحاطوك بحذره ومخاوفه، لأنك دائماً كنتِ الأقوى والأبقى، وكأنك العين الرابضة بثبات وإخلاص لانتهاكات العدو. تمتلكين الثبات الانفعالي حتى في أحلك المواقف، كنتِ تنقلين المعلومة بيسر، وتبدين رزينة واثقة تنتظرين لحظة الانتصار والاستقلال التام، لكنها ستتحقق بشرف أمثالك.

القضية، قضية وطن وأمة وعروبة، ولن تفقد حماسها رغم مرور الأعوام ورغم إراقة الدماء، إلا أن قتلك الغادر وأنتِ ترتدين الصديري الواقي لتأتيك الرصاصة الغادرة في الرأس، فتقع في الحال صريحة لغياب الإنسانية، لكنك شدت من أزر قضيتك واستعدتِ شذوهم مرة أخرى من أجلك ولأجلك.

يا شيرين، إن وداعك المهيب سيظل يذكره التاريخ. المواطنة الحقيقية ظهرت في تلك اللحظة العروبية من كل الأطراف، الجميع يودع امرأة مسيحية مناصرة لقضيتها صادقة في مهنتها، تعالت أصوات الإنسانية وتراجعت التوافه. نستصرخ الإنسانية والكرامة البشرية التي توحدت شرقاً وغرباً شمالاً وجنوباً من أسرتك العربية الكبيرة، بعد أن أدتِ رسالتك وبلغتِ أمانتك للعالم أجمع.

وأذكر هنا كلمات الكاتب الصحفي محمد شعير معبراً عن حزنه لفقدك بكلمات تتعالى من عمق إحساسه: "ارفعني رأسك.. فقد مارستِ أشرف الأدوار في زمن عز فيه الشرف.. واليوم اسعدي فقد كنتِ امرأة في زمن ساد فيه أشباه الرجال". حقاً لقد كنتِ امرأة بألف رجل.. خُصتِ معركتك بنزاهة وكبرياء حتى موتك جاء بكبرياء نضالك. ارفدي في سلام ولن ننساك.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

التعايش الآمن في كنف قوات الاحتلال. لقد استقر قرارك حول الخيار الأصعب بالدفاع مستبسة عن قضية وطنك.

تاهت القضية الفلسطينية وسط مناهات أخرى ونضالات عديدة تجوب دولنا العربية بعد أن باتت التشتت وشيكاً في ظل كل ما مزق وحدتنا وبعثر قضيتنا.

ورغم كل هذا التشتت، إلا أن المهمومين بها لم يتناسوها أو يغفلوها، وعاشوا مخلصين لها مدافعين عن كرامتهم. هؤلاء رموز وطنية مخلصين، من بينهم شيرين أبو عاقلة؛ سيدة الإعلام المكافحة من أرض المعركة بل وكل المعارك التي خاضتها لتعرية المحتل المغتصب عما يبدر منه من جرائم وحشية ضد الإنسانية، فكنيت لهم وجه الحقيقة، وصوت المناضل بعزة وقوة وشرف، لذا، كنتِ هدفاً غالياً وجب التخلص منه، فاغتالوا صوت الضمير الحر المتمثل في شخصك.

موتك أيتها الباسلة العتيقة، أمسى بؤساً وقهراً في صدور محبيك ومتابعيك عبر منابر الإعلامية الرابضة لخيانة صهاينة الاحتلال، أو جاعنا تهتز لها الأراضي السبع، متزلزلة معلنة عن فيض الغضب العارم، عن الهوان المبعثر في أفئدة من تبقى لديه نخوة تجاه الشعوب بعزة الأوطان. لقد حاولوا بخسة أن يفنوا دورك ويسكتوا صوتك ويخرسوا ضميرك، ولكنهم فشلوا ولم يتبق لهم سوى الخسة باغتياك وأنتِ تناصرين الحق كجندية في أرض المعركة ممسكة بميكروفون سلاحك الكاشف عن عوراتهم وسلوكياتهم العاهرة، أفصتِ مزيداً من المحبة والتقدير لأصالة دورك ومهنتك وبطولتك، وتركتِ صفحة على وجه حمقى الاحتلال للتاريخ.

ستظل شيرين أبو عاقلة، رمزاً للنضال والجسارة؛ لذا، انتفضت لروحك فلسطين بأطول جنازة في التاريخ الفلسطيني المعاصر لمسافة 75 كم من جنين إلى القدس؛ لتعبر عن المشاعر الفياضة في توديعها إلى عالمها الخالد.

موتك الحزين، أشعل مواقع التواصل الاجتماعي كافة، وصورك زينت الصفحات والمواقع، ممن عرفك وتابعك ومن لم يحظ بذلك، لكن اجتمع الكل على حالة الاستنفار المحملة بلعنات ترصد آلام غدر تلك الرصاصات الغاشمة من العدو، معبرة عن مزيد من الهوان والحسرة والمذلة في هذا الشكل الإرهابي المتمثل في إرهاب الدولة، الذي يؤكد



مسلسل The Queen's Gambit.. الحياة لعبة شطرنج

يتشأطأ مسلسل The Queen's Gambit، المستوحى من رواية والتر تيفيس المنشورة عام 1983 والتي تحمل نفس الاسم، مع أفكار وأطروحات جمة.



هذه التخيالات، ساعدتها فيما بعد، في الفوز في بطولات جمة؛ فمثلاً كانت، وهي منخرطة في اللعب، ترسم في خيالها احتمالات كل حركة أو كل لعبة لها أو لخصمها؛ ما كان يساعدها على جلاء بصيرتها، بل إنها كانت تنهي المباريات مظفرة وبسرعة كبيرة.



يمكن القول إن المسلسل يمثل الحياة برمتها على رقعة الشطرنج هذه؛ فمن خلال البطلة بيت هارمون (الممثلة أنيا تايلور مررنا بكل ما في الحياة من أوجاع وأفراح، بل إن هذه البطلة ذاتها كانت حياتها تجسيداً لحيات جمة.

أنت أمام فتاة تعيش في ملجأ للأيتام؛ بعد أن تعرض والداه لحادث، ما

دفعها إلى العيش في ملجأ، بدأت من خلاله زهرتها بالافتح أو في الكشف عن نفسها.

فثمة رجل هو بيل كامب في دور (السيد شيبيل)؛ هو عامل نظافة في الملجأ، يعيش في قيو في هذا الملجأ، ولكنه أدمن لعبة الشطرنج، وشيئاً فشيئاً بدأت بيت هارمون تلعب معه، ومن هنا كانت الانطلاقة.

الإدمان والموهبة

كانوا في الملجأ يعطون الأطفال جرعات من المهدئات، أمست بالنسبة لبيت هارمون ضرورة؛ حتى أدمنتها بشراهة، فكان ذلك السبب الأول الذي سيقودها فيما بعد إلى مرحلة الإدمان بكافة أنواعه.

وبسبب وقوعها تحت تأثير جرعات المهدئات كانت تغرق في لجة تخيلات؛ حتى كانت تتصور، وهي مستلقية على سريرها في الملجأ أنها تلعب الشطرنج على السقف.

نور الموهبة الساطع

«تُفسد موهبتك حياتك، فلست بموهوب أصلاً»، يصدق هذا القول على بيت هارمون تماماً، فرغم كونها أمست بطلة العالم، بل وأشهر وأبرع شخص في لعبة الشطرنج على مستوى العالم كله، إلا أن حياتها الشخصية كانت تستحق الرثاء.

فأنت أمام امرأة وقفت حياتها كلها على لعبة _ لعبة الشطرنج _ صحيح أنها نجحت فيها، لكنها فشلت في كل ما عداها، فلم تفلح في الحب ولا في تأسيس أسرة، ولا حتى في التخلص من الإدمان، بل إنها أسرفت فيه، وغرقت في بواره حتى أذنيها.

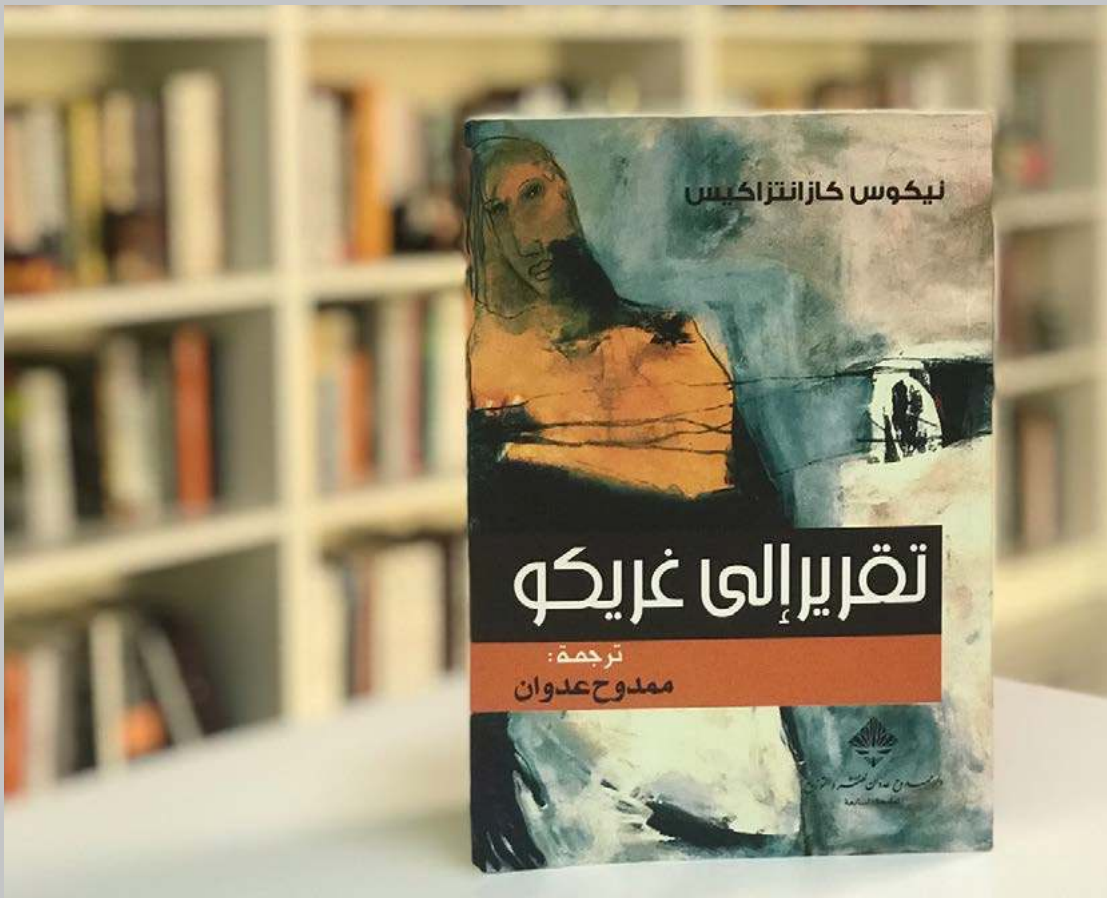
الحياة لعبة شطرنج

إذا كان ألكسندر نيهاماس، قد عتّون كتابه عن نيتشه بعنوان: «الحياة كنص أدبي»، فيمكن القول، وعلى ضوء مسلسل The Queen's Gambit، إن الحياة لعبة شطرنج، وكلنا بيادق وأحجار على هذه الرقعة، هذا ما يقوله المسلسل وربما نفس ما تقوله رواية ستيفان.

تقرير إلى غريكو.. ذاتُ تسبرُ أغوارَ نفسها

كتب: محمد علواني

قرأتُ هذا الكتاب «تقرير إلى غريكو» لـ «نيكوس كازانتزاكيس»، في المرة الأولى، قبل عدة سنوات، لا أعلم بالضبط عددها، ولم أكن، حينها، مفتوناً سوى بسحر اللغة، وبراعة التشبيه، فلا يُضاهي كازانتزاكيس في هذه الأخيرة سوى كاميلو خوسيه ثيلا، وربما بدرجة أقل (وأكثر انطباقاً بطابع المدينة والحياة المعاصرة) خوان خوسيه ميّاس.





في القراءة الأولى، لم أستطع سوي النفاذ إلى الطبقة الأولى من النص، ولكنّ نصّاً كهذا بعيدُ غوره، عميق قعره، يجب أن يُسبر على فَهْل.

ولإيماني بأنّ التقدم، بشكل مطلق، عملية ارتداد، وأن فهم الذات لا يكون إلا عبر الاستملاك النقدي والواعي لمعارفها السابقة، فقد عقدتُ العزمَ ووطدته على معاودة الإبحار من جديد، وها قد فعلتُ.

جديم السؤال

حياة كل سؤال رحلة إلى روحه، تجربة في السؤال الذي يبحث عن أسئلة أخرى، لكن عيش الحياة على أنها سؤال، علامة استفهام، تفغر فاهها ليس بالأمر الهين، وإنما هو عذاب متواصل.

فالإنسان ذو العقل الشكّاك، الذي لا يقنع بإجابة، ولا ترضيه فكرة عامة سائدة، والطامح إلى وضع كل المعارف والعقائد تحت شمس التأمل وعلى جمر الفكر، لن يكون إلا من ساكني الجحيم الأرضي.

فَمَنْ ذا يقوى على متابعة كل أسئلته؟ والأنتكى محاولة الإجابة عنها؟ وأغلب هؤلاء، أي طارحي الأسئلة الواخزة، من أصحاب الهموم الكبرى، والانشغالات الواسعة، لا يحددهم حدٌّ، ولا يسعهم اختصاص. عقولهم تربة رملية لا تشبع من ماء الفكر أبداً.

ولا تفتأ تهدم ما بنتت من أنساق ومنظومات فكرية من قبل، ناهيك عن كونها تشكك في كل معارفها وخبراتها هي نفسها.

الحياة ارتقاء

يقدم نيكوس كازنتزاكيس، على طول مؤلفاته وعرضها، مثلاً فريداً وعظيماً، في القداسة وفي النظر إلى الحياة عمومًا، وبما أن المجال أضيّق من بسط القول في رأيه ونظريته في القداسة

فسنضرب عنه صفحًا، ولكن فيما يتعلق بالحياة فهو يراها ارتقاءً دائماً.

الحياة بالنسبة له سلسلة من القمم التي عليك أن تصعدّها دائماً، ولا ينبغي بأيّ بحال وتحت أيّ ظرف أن تكف عن المحاولة، فلا يُهزم من لم ينفك محاولاً.

ولا هدف لهذا الارتقاء سوى ذاته. ها قد وصلتُ إلى القمة، ماذا عليّ أن أفعل؟ هكذا تقول، ويرد عليك كازنتزاكيس اصعد ثانية، ارتقِ درجةً أخرى، لا تكف عن الصعود،

حوّل طينك كله إلى لهب، ثم اترك مهمة تحويله إلى نور لله.

وفي النهاية، لا يسعني إلا القول، إنني أعبط هذا الرجل تماماً؛ لأنه تمكن من ذرف كل أفكاره على الأوراق، أنهى مهمته على أفضل نحو، أفرغ نفسه حتى النهاية، وترك قدحه يقطر ماءً قطرةً قطرة على قَهْل، وبلا عجلة.

مهرجان أفلام السعودية:

36 فيلماً تتنافس في الدورة
الثامنة على 12 جائزة

مهرجان أفلام السعودية
8 SAUDI FILM FESTIVAL
ithra | 2-9 June 2022



السينمائي السعودي خليل بن إبراهيم الرواف، الذي يعد أول ممثل عربي في هوليوود، والمخرج الكويتي خالد الصديقي، وهو مُنتج وكاتب نص ومخرج، ويُعد أحد أهم رواد الحركة السينمائية الكويتية.

فيما اختار المهرجان محور "السينما الشعرية"، للحديث عن دور السينما الشعرية في صناعة الأفلام، إلى جانب عروض أفلام النخلة الذهبية، والموازية، والأطفال، والسينما الشعرية، وحزمة من البرامج الثقافية والإثرائية، والندوات والورش التدريبية، وتوفير منصة لشركات الإنتاج، والمنتجين، وصنّاع الأفلام، لتمكين مشاريعهم من خلال سوق الإنتاج، إضافة إلى إصدار وترجمة 15 كتاباً ضمن السلسلة المعرفية التي يصدرها كل عام.

ينظم مهرجان أفلام السعودية جمعية السينما، بالشراكة مع مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء)، وبدعم هيئة الأفلام في وزارة الثقافة.

ولجنة التحكيم الذهبية، فيما استحدث المهرجان فئات جديدة من الجوائز، منها النخلة الذهبية لأفضل فيلم خليجي، ونصّ منفذ، وجائزة غازي القصيبي لأفضل نصّ عن رواية سعودية، إضافة إلى جائزة عبدالله المحيسن للفيلم الأول.

واستقبل المهرجان مشاركات النص الطويل والقصير، للمنافسة والدخول ضمن معمل تطوير السيناريو، وهو أحد البرامج المتخصصة، التي تعمل على تطوير المشاركات الفائزة، وإعدادها كمشاريع جاهزة للإنتاج؛ حيث سيتم تحكيم المشاركات المقدمة، وترشيح خمسة مشاريع سيناريو منها للدخول إلى المعمل، بواقع مشاركتين بنصّ لفيلم طويل، وثلاث مشاركات بنصوص لأفلام قصيرة؛ حيث يُمنح المشاركون الفائزون مكافآت مالية عند إتمام البرنامج.

فعاليات المهرجان في دورته الثامنة

وتتضمن فعاليات المهرجان، تكريم

أعلنت إدارة مهرجان أفلام السعودية، عن قبول 106 أفلام من أصل 117 فيلماً سُجلت حتى نهاية شهر مارس الماضي.

وقالت، في بيان لها: تم ترشيح 69 فيلماً للعرض في الدورة الـ8، التي تنطلق في الثاني من شهر يونيو الجاري وحتى التاسع منه، على رأسها 36 فيلماً للمشاركة في جميع المسابقات، بواقع 8 أفلام عن فئة الفيلم الطويل، و28 فيلماً عن فئة الفيلم القصير، وترشيح 33 فيلماً للعرض الموازية.

وتتنافس الأفلام السعودية والخليجية المشاركة لأول مرة في المسابقة، في جوائز "النخلة الذهبية"، إضافة إلى مكافأة مالية لكل جائزة، من خلال أفضل فيلم طويل، وقصير، ووثائقي، وممثل، وممثلة، وموسيقى، وتصوير سينمائي،



تكريم رؤى المدني لدعمها السينما السعودية بمهرجان مالمو

تمكنت رؤى المدني، المنتجة وإحدى المؤسسين لشركة الصورة العربية Arabia Pictures، من تحقيق إنجاز كبير من خلال حصولها على تكريم خاص بشهادة تقدير عن دورها في دعم السينما في السعودية وإنتاج الأفلام العربية وتوزيع الأفلام العربية في العالم العربي خلال الدورة الـ12 من مهرجان مالمو للسينما العربية.



وعبرت «رؤى» عن سعادتها بهذا التكريم، قائلة «أتوجه بالشكر لمدير المهرجان محمد قبلاوي وكل القائمين على المهرجان.. وسعيدة جدًا بتواجدي مع صناع الأفلام السعودية التي شاركت في دورة الاحتفاء بالسينما السعودية».

وأضافت «ومبروك لكل صناع الأفلام العربية الذين شاركوا في المهرجان من خلال أفلامهم أو حكاياتهم، ومزيد من التعاون المثمر بين شركة الصورة العربية وكل صناع الأفلام الموهوبين».

وشاركت رؤى المدني، في الجلسة النقاشية «لماذا من المهم أن نصنع أفلامًا؟» مع المخرج والكاتب اللبناني خالد رمضان والمنتج السويدي مارتين بيرسون، في حوار أدارته الناقدة والمبرمجة السويدية برنيلا فرايكول.

توزيع أفلام عربية حول العالم

وخلال فعاليات الدورة الـ12 من مهرجان مالمو للسينما العربية، أعلنت مجموعة شركات الصورة العربية - Arabia Pictures، عن بدءها توزيع أفلام عربية حول العالم بعد مشوار طويل في توزيع الأفلام الأجنبية في السعودية ودول الخليج العربي.

ومن المقرر أن تبدأ الشركة بالفيلم التونسي «قدحة» للمخرج أنيس الأسود.

والذي انطلق في عرضه العالمي الأول بمهرجان القاهرة السينمائي الدولي، وحصل على تنويه خاص بمسابقة آفاق السينما العربية وجائزة أفضل سيناريو بمهرجان مالمو.

والذي انطلق في عرضه العالمي الأول بمهرجان القاهرة السينمائي الدولي، وحصل على تنويه خاص بمسابقة آفاق السينما العربية وجائزة أفضل سيناريو بمهرجان مالمو.

من هي رؤى المدني؟

رؤى المدني هي منتجة سعودية وإحدى المؤسسين لشركة الصورة العربية Arabia Pictures، بدأت مشوارها المهني في 2001؛ حيث عملت بمجال الدعاية، لتحقيق نجاحات قوية كواحدة من الرائدات السعوديات في هذا الوقت.

وأسست شركة لإدارة الفعاليات - Event Management عام 2008 والتي تُعد

وفي 2019 أصبحت رؤى المدني المدير التنفيذي لشركة صدف، والتي تُعد أكبر شركة إنتاج في المملكة السعودية وتمتلكها MBC. وهي أيضًا، عضوة في كل من «YPO - منظمة الرؤساء الشباب، القادة العرب، صندوق الأمم المتحدة للسكان، لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا»، وحصلت «رؤى» على درجة الماجستير في إدارة الأعمال MBA من جامعة ثندربيرد.



الإعلامية المغربية

ياسمين العيساوي:

ما نراه اليوم في المملكة من إنجازات
نجاح يسطره التاريخ



حوار: مجدي صادق

تعشق صاحبة الجلالة؛ لذا عملت في العديد من الصحف الخليجية، كما عملت بالمكتب الإعلامي لحكومة الفجيرة في الإمارات، ولديها خبرة أكثر من 9 سنوات في مجال الصحافة والإعلام التلفزيوني وإدارة مواقع التواصل الاجتماعي وصناعة المحتوى.



هل ترين أن وظائف الإعلامي التقليدي تغيرت مع دخولنا عصر الثورة الصناعية الرابعة؟ وهل ذلك في صالح الإعلام العربي؟

منذ ستة أولى إعلام في الجامعة كنت أقول إن الإعلام التقليدي في طريقه للانقراض؛ إذ كنت وقتها أول طالبة تملك حسابًا على منصة "تويتر" التي كان يستغريها البعض، فكيف سنختصر خبرًا في تغريدة؟.

ومع مرور الوقت، أرى أن توقعاتي تصيب الحقيقة، فاليوم الصحفي لم يعد أداة لنقل الخبر الذي أصبح في متناول الجميع بفضل وسائل التواصل، وتُرعت من الإعلام صفة "توجيه الرأي العام"، وأصبحنا مُطالبين بما هو أكبر، مثل: كشف تزيف الحقائق، الإبداع لأجل جذب المُتلقي، تبسيط المعلومة ليتفاعل معك الجمهور، وأمور أخرى عديدة.

إنّ الإعلام العربي حتى الآن لم يواكب التطور وما زال يُكابِر، بل هناك من يرى في الإعلام الجديد "بذعة"، ولكنهم بمرور الوقت سيخضعون للأمر الواقع.

لماذا اخترت هذا المجال الأدبي بكتابتك الأولى "بعض مني وكلك"؟ وهل يختلف إبداع المرأة عن الرجل؟

"بعض مني وكلك" كتاب يحمل مجموعة

محتوى على مواقع التواصل الاجتماعي؟

رغم كل الجهود التي تقدمها وسائل الإعلام العربية، إلا أنني أرى غيابًا للهوية العربية، فلأسف تحولنا إلى ناسخين مع تغيير اللغة، سواء في وسائل الإعلام التقليدية أو الحديثة؛ حيث نجد غالبًا فكرة بأصول أمريكية أو أوروبية، مع إضافة بعض اليهجات العربية.

وهذا الأمر لا يقتصر على الإعلام، بل حتى في مجالات الدراما والسينما أصبحنا نقدم أعمالاً بدون هوية، وكأن حضارة العرب الممتدة لمئات السنين جفت ولم تعد تَبدُ إبداعًا.

المرأة في الوطن العربي تتقدم بخطى ثابتة نحو مزيد من الحقوق.. والسعوديات نجحن رغم التحديات



تخرجت في جامعة عبد المالك السعدي عام 2013، وحصلت على دبلوم علم اجتماع بتقدير امتياز وكذلك دبلوم صحافة وإعلام.

وفى حوارها لـ "الجوهرة"، أكدت الإعلامية مغربية الأصل "ياسمين العيساوي"، على غياب الهوية العربية في المحتوى الإعلامي العربي، وأشادت بالخطوات التي اتخذتها المملكة تجاه المرأة السعودية وفقًا لرؤية 2030.

ماذا تمثل الكتابة لك؟

رغم اعتزازي بكل تجربة أو تخصص خضته، إلا أن لقب الكاتبة هو الأقرب لقلبي، ربما لأنه حلم راودني منذ الطفولة، أو ذلك الاهتمام الزائد بالكتب التي كنت أحملها لأقرأ سيرة كاتبها وأتأمل صورته وكنت أتمنى أن أرى صورتي يومًا خلف كتاب.

أشعر دائمًا بأن الكتاب هو ذلك المؤنس الذي يرافقت بصمت ودون تكلف، ولطالما أحببت هذا الأمر والحمد لله أن وفقتي لممارسته.

كيف ترين "المحتوى العربي" في الإعلام العربي، خاصة أنك صانعة

العربية مثل التنمر والتحرش والعنف فهل هي من آثار مواقع التواصل الاجتماعي؟

بل هي من آثار النشأة والتربية الخاطئة..
كلي يقين بأن الشخص ما هو إلا مرآة
عاكسة لتربيته، فإذا نشأت في بيئة
تعلمك احترام الآخر رغم اختلافه وتقبلت
من لا يشبهك، وتحليت بالثقة بالنفس
والحفاظ على مبادئك صدقني لن نرمي
متحرشاً ولا متممراً.

هل تعتقد أن المرأة العربية حققت المزيد من الحرية المسؤولة في ظل مجتمع شرقي؟

هي فعلاً تمشي بخطوات ثابتة نحو
ذلك، وقطعت مسافة طويلة تُحسب
لها وعملها ومثابرتها، ولكنها ما زالت
في حاجة إلى حقوق تحميها وتنصفها،
هي في حاجة للحقوق أكثر من الحريات.

مجتمعاتنا العربية لا يزال بها نساء
معتقات، وجرائم تُرتكب ضد الفاصرات،
وغير ذلك، المرأة بحاجة للحق أكثر من
الحرية.

ماذا تتمنين في حياتك القادمة؟ وماذا لديك من إبداعات؟ ومن الأدباء العالميون الأقرب إلى قلبك؟

أتمنى الاستمرار في المجال الأدبي
دون توقف، وأعمل على إصدار رواية
قريباً، وأسعى لتطوير مهاراتي مع
إمكانية خوض مجال الكتابة الدرامية أو
السينمائية؛ لأنني استمتع بذلك وامتهن
النقد الفني.

أستمتع بالاطلاع على كل أنواع الأدب،
ودائماً ما يجذبني الموضوع أكثر من
الشخص أو الكاتب؛ لأنني على ثقة تامة
بأنه ليس هناك أي مبدع بعيد عن
الإخفاق، أحب الأدب الياباني لما فيه من
صور جمالية، كذلك الأدب الروسي به من
التاريخ ما يُذهل، كذلك الأدب المغربي
الذي لم ينتشر في المشرق بالقدر الذي
يستحقه ولكنه رائع.

والقوانين، وقد جاءت "مدونة الأسرة"
لتمكنها مجتمعياً، كذلك قانون "إعطاء
الجنسية لأبناء المواطنين" جاء ليؤكد
تمكين وطنيتها.

مارأيك في حصول المرأة السعودية على الكثير من الحقوق وفقاً لرؤية 2030؟

ما نراه اليوم في المملكة العربية
السعودية من إنجازات، بإشراف الملك
سلمان وولي عهده محمد بن سلمان؛
هو نجاح رائع سوف يسطره التاريخ كونه
نهضة ثقافية ومجتمعية عظيمة.

أما المرأة السعودية، فشهادتي عنها
مجروحة، بالإضافة إلى أنها من أجمل
النساء العربيات، فهي تتمتع بإقبال
كبير على العلم والثقافة، وهي فعلاً
من تستحق لقب "المرأة القوية المثابرة"؛
إذ استطاعت أن تخوض مسيرة النجاح
والتحصيل رغم كل ما واجهته من تحديات.
هنا يكمن الإصرار والتميز والتفوق والنجاح
رغم الصعوبات.

هل تُعد مواقع التواصل الاجتماعي المسؤولة عن ارتفاع معدلات الطلاق؟ وكيف نحمي أسرتنا من نيران تلك المواقع؟

المشكلة ليست في مواقع التواصل
الاجتماعي بقدر ما هي مشكلة
"الانفصام الاجتماعي" الذي أشرت له
سابقاً، هناك ازدواجية كبيرة تحدث الآن،
الجيل الحالي نشأ على العادات والتقاليد
وفجأة ظهرت مواقع التواصل لتزين له
الوجه الآخر الذي لا يعرفه، فأصبح لا
يُفرق بين ما يعيشه وما يراه.

ونحن في حاجة ماسة لمراقبة ومساندة
الجيل الناشئ، مسؤولية الأمهات والآباء
أصبحت أكبر من ذي قبل، فالتربية
الوسطية المعتدلة أصبحت واجبة؛ لننشئ
أبناء ناجحين وقادرين على التكيف مع
متغيرات الحياة.

انتشرت ظواهر في مجتمعاتنا

تجارب إنسانية، تطغى عليها الصبغة
الأنثوية؛ كونه يتطرق لمواضيع
تواجه المرأة في مجتمعاتنا العربية،
المجتمعات التي تقف في منتصف
الطريق حائرة، غير قادرة على الاستمرار
في الولاء التام للعادات والتقاليد، وفي
الوقت نفسه غير مستعدة لمواكبة
تطورات العصر. والمرأة أكثر المتضررين
من هذا الانفصام، الذي يُعرضها لتلقي
الأحكام بشكل مستمر ومواجهة
الصعوبات.

أما اسم الكتاب، فهو تفسير مباشر
لمحتواه، بما أن العمل يضم بعضاً من
تجارب الشخصية في الحياة، وبه من
تجارب أشخاص آخرين عرفتهم، فـ "بعض
مني" تعني جزءاً من تجاربي، و"كلك"
تجارب قد يجد فيها القارئ نفسه.

إبداع المرأة تطغى عليه المشاعر؛ كونها
عاطفية بطبعها، فهي قادرة على
ملاسة جزء المشاعر أكثر من غيرها.

كيف ترين صورة المرأة العربية في ظل مواقع التواصل؟ وهل تختلف المرأة بالمغرب عنها بالإمارات والسعودية؟

المرأة العربية فُبدعة ومكافحة منذ
زمن بعيد، يكفي أنها استطاعت أن تتجج
وتحقق الكثير في ظل مجتمعات تطغى
عليها الذكورية، وما يميز العربيات أنهن
ينجحن رغم السلطة الأبوية والمجتمعية
والتقاليد والعادات، وأظن أن نجاحها
مُصاعف عن غيرها مقارنة بما تواجهه.

أما فيما يخص مواقع التواصل وغيرها
فهي ساحات لإبراز الإبداع والأخلاق في
وقت واحد، ولا فرق بين رجل وامرأة
فيها، فما تفتخره باسمك الحقيقي أو
باسم مستعار ما هو إلا نتاج لمعرفتك
وتربيتك.

المرأة في الوطن العربي تتقدم بخطى
ثابتة نحو مزيد من الحقوق، وأظن أنها
في المغرب تقدمت ببعض الخطوات
المحسوبة، وخاصة فيما يخص التشريعات





مكروننة بالدجاج والبستو للرجيم

*Macaroni With chicken
and pesto for the diet*

هناك وصفات صحية للرجيم بالمكروننة، يمكن تحضيرها لإسعاد
أسرتك دون الخوف من زيادة الوزن.

فإليك طريقة عمل مكروننة بالدجاج والبستو للرجيم.:

المكونات:

- مكروننة/ عبوة (النوع المفضل، قمح كامل)
- زيت الزيتون/ ملعقتان صغيرتان
- البصل/ 1 حبة (مفروم)
- الثوم/ فص (مفروم ناعم)
- طماطم/ كوبان ونصف (مفرومة)
- صدر الدجاج/ 2 صدر (مسلوقة ومفروم مكعبات صغيرة)
- ريحان/ ربع كوب (طازج ومفروم)
- ملح/ نصف ملعقة صغيرة
- جبن البارميزان/ ربع كوب (مبشور)

طريقة التحضير:

- اسلقي المكروننة بحسب التعليمات على العبوة وصفها
واتركها جانباً.
- سخني زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة، وأضيفي
البصل والثوم وقلبي لمدة دقيقتين.
- أضيفي الطماطم والدجاج والريحان والملح وخففي الحرارة،
وغطبي القدر واتركيه لمدة 5 دقائق يغلي.
- أضيفي المكروننة وقلبي حتى تختلط بالصوص واتركها لمدة
5 دقائق.
- اسكبي المكروننة في أطباق التقديم، وزيني الوجه بجبن
البارميزان المبشور.



أطعمة غنية بالدهون الصحية.. تناوليها دون قلق

عند اتباعك لنظام غذائي لخسارة الوزن، عليك إدراج أطعمة غنية بالدهون الصحية إلى وجباتك؛ لتجنب زيادة الوزن ومد الجسم بالعناصر التي يحتاج إليها.



الهامة، وهي الأوميغا3، والأحماض الدهنية، وحمض دوکوساهكسائنيك، وحمض إيكوسابتانويك.

▶ الأفوكادو

تحتوي ثمرة الأفوكادو على الدهون الأحادية غير المشبعة بنسبة عالية، وهو نوعٌ من الدهون المرتبطة بتحسين وظائف القلب؛ حيث تعد من المواد الهامة لتعزيز صحة الجسم بشكل عام.

وتحتوي أيضًا على أكثر من 14 نوعًا من المعادن، ومنها الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على التخلص من الكوليسترول الزائد وتقليل مستواه في الجسم؛ لكن يجب عدم الإفراط في تناوله لتجنب النتائج العكسية.

▶ زيت الزيتون

يعد زيت الزيتون من أهم العناصر التي يجب أن تدرج في نظامك الغذائي الصحي؛ كونه مصدرًا هامًا للأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، التي تحافظ بدورها على صحة القلب والدماغ.

▶ البيض

يساعد البيض على استقرار مستوى الكوليسترول في الدم، بالإضافة لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات، والمعادن التي يحتاجها الجسم.

ويحذر خبراء التغذية من تناول الأطعمة الغنية بالدهون عند اتباع الدايت؛ لأنها تزيد الوزن، إلا أن الجسم يظل بحاجة إلى تلك الدهون الصحية، والتي توجد في مجموعة محددة من الطعام.

لذلك، نقدم لك، أفضل 5 أطعمة غنية بالدهون الصحية، خلال اتباع نظام للدايت لتجنب فقدان الجسم للدهون الصحية:

▶ المكسرات

احرصي على تناول المكسرات لأنها تعزز صحة؛ لما تحتوي عليه من الألياف، والبروتين، والدهون (عادة ما تكون دهونًا مشبعة وغير مشبعة، لكنها تختلف نوعًا ما حسب نوع المكسرات).

ويُعد عين الجمل أفضل المكسرات المفيدة؛ لما يحتوي عليه من مضادات الأكسدة الصحية، والمعروفة باسم البوليفينولات، ومضادات أكسدة أكثر فاعلية مقارنة بالمكسرات الأخرى.

▶ الأسماك الغنية بالدهون

تناولي الأسماك الغنية بالدهون، مرتين أسبوعيًا على الأقل وتمد الأسماك الغنية بالدهون الجسم بمجموعة من العناصر الغذائية





بروستد الروبيان

Broasted Shrimp

تميل النساء العاشقات للأطعمة غير التقليدية، لمعرفة خطوات تحضير بروتد الروبيان بدلاً من بروتد الدجاج، الذي يستغرق طهيه 0 دقيقة؛ لذا نقدم لك مكونات تكفي شخصين:

المقادير

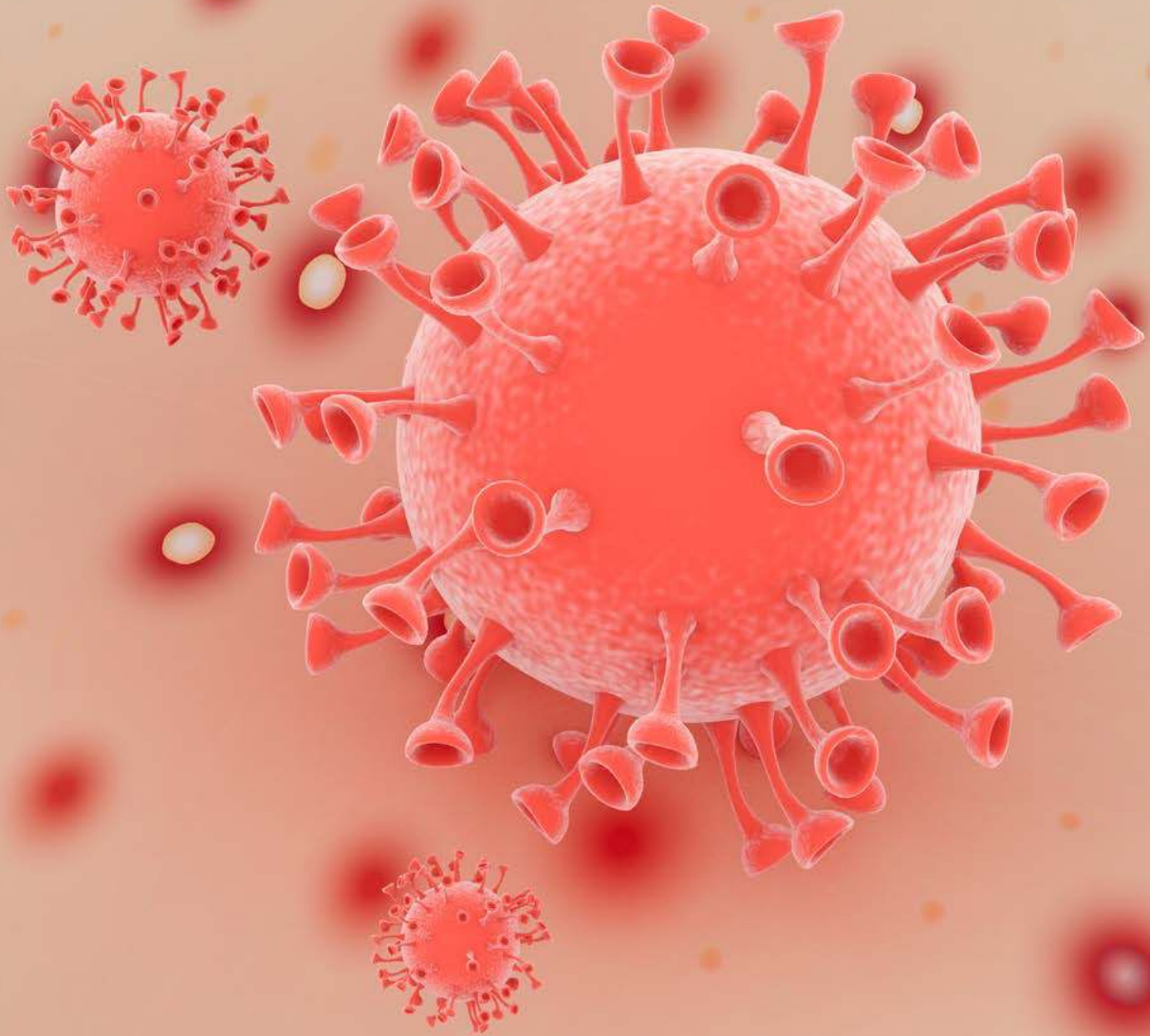
- الروبيان/ 8 قطع (منظف)
- الخل الأبيض/ 3 ملاعق كبيرة
- ملح/ ملعقة صغيرة
- ثوم بودرة/ ملعقة صغيرة
- البيض/ 4 بيضات
- فلفل أسود/ ربع ملعقة صغيرة
- حليب/ ثلاثة أرباع الكوب
- ملح/ نصف ملعقة صغيرة

مقادير التغليف

- طحين/ 2 كوب
- كورن فليكس/ كوب (مكسر)
- بيكنج بودر/ ملعقة صغيرة
- ملح/ نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود 2/1 ملعقة صغيرة
- طحين/ كوب (كمية إضافية)
- الزيت/ غزير (للقلي)

طريقة التحضير:

- تبلي الروبيان بالملح، والخل، والفلفل الأسود، وبودرة الثوم، واتركيه لمدة 3 ساعات على الأقل في الثلاجة.
- اخفقي البيض مع الملح والفلفل الأسود والحليب السائل في وعاء.
- اخلطي الطحين والكورن فليكس والبيكنج باودر والملح والفلفل الأسود.
- اغمسي الروبيان المتبل في الطحين، ثم بخليط البيض، ثم بخليط الطحين والكورن فليكس، وضعيه في صينية مبطنة بورق الزبدة.
- الآن سخني الزيت في مقلاة عميقة لدرجة الغليان، ثم اقلي الروبيان حتى يتحمر ويتقرمش.
- ضعي الروبيان في طبق على ورق المطبخ للتخلص من الزيت الزائد وقدميه ساخناً إلى جانب البطاطس المقلية والصوص المفضل لديك.



أعراض جدري القروء وكيف تنتقل العدوى؟

ذلك الفيروس؛ لذا لا يُعد لِقائًا فعالاً تجاه مرض جَدري القُرود.

وشدّد على عزل المصابين به، في مكان آمن، مع الالتزام بإجراءات الوقاية من العدوى مثل ارتداء الكمامات والقفازات وغيرها، موضّحاً تسجيل بعض الحالات بين المثليين والشواذ، لهذا السبب لا يجب تعميم تلك الطريقة من أجل التأكّد الكامل منها.

وأوضح العلي، أن الوقاية المثلى تكون بالابتعاد عن مصادر المرض مثل الحيوانات الأليفة كالكلاب والقوارض، وبشكل خاص المنزلية، والتي يظهر عليها المرض، بجانب عزل أي مشتبّه به إذا ظهرت عليه أعراض جَدري القُرود لمن لديهم اتصال مع الحيوانات أو المصابين بالجَدري.

وأكد على ضرورة الالتزام بإجراءات الوقاية من العدوى وذلك في المستشفيات وكذلك خارجها مثل:

- الكمامات.
- اللباس الواقي.
- غرف العزل المناسبة.
- أخذ اللقاح الخاص بالجَدري، سواء جَدري الماء أو جَدري القُرود.

يرغب الجميع في معرفة أعراض جَدري القُرود بعد انتشاره في العديد من الدول حول العالم؛ الأمر الذي سبب الخوف والقلق لدى المواطنين.



وأكد الدكتور أنه على الرغم من أن جَدري الماء يكون سببه فيروسياً، ولكن لقاح كورونا لا يؤثر على مناعة الجسم تجاه

وفي هذا السياق، أوضح الدكتور علاء العلي؛ رئيس قسم الأمراض المعدية ومركز الإيدز في مدينة الملك سعود الطبية، أن أعراض جَدري القُرود تكون في البداية عبارة عن أعراض خفيفة كارتفاع درجة الحرارة.

وأشار إلى أن الأعراض تشمل التالي:

- ظهور حويصلات تحتوي على صديد.
- تعب وإرهاق الجسم.
- آلام في العضلات.
- صداع.
- تضخم في العقد اللمفاوية، قد تصل في حالات قليلة لأعراض شديدة كإصابات تنفسية وعصبية.

وفيما يخص العدوى، فهي تحدث في أغلب الأوقات من الحيوانات المصابة كالكلاب والقوارض إلى الإنسان، ولكن حتى هذا الوقت لا يوجد دليل قاطع على أنها تنتقل بين البشر ولا من البشر إلى الحيوانات.





القولون العصبي عند الأطفال..

أعراضه ونصائح لتخفيف الألم

الخوف لأي سبب من الأسباب.
- فرط نمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة.
- وجود التهاب في المعدة والأمعاء.
- أيضًا العوامل الوراثية، تُعد من أسباب الإصابة في حالة كان أحد الوالدين مصابًا بالمرض.

أعراض القولون العصبي عند الأطفال

هناك أعراض يعاني منها الطفل المصاب

والقولون العصبي، من الأمراض التي لا يسلم منها الأطفال؛ إذ أكدت الدراسات والإحصائيات أنه يصيب من 5% إلى 20% من الأطفال، لذلك على الآباء والأمهات معرفة أسبابه وأعراضه؛ حتى يمكن اكتشاف معاناة أطفالهم منه في وقتٍ مبكر.

وفيما يخص أسباب القولون العصبي عند الأطفال، فإنها ترجع لما يلي:

- حدوث خلل في التواصل العصبي بين الدماغ والأمعاء.

- تعرض الطفل سواء للقلق والتوتر أو

يمثل القولون العصبي عند الأطفال، واحدًا من الأمراض المزجة التي يعاني منها الأبناء ويسبب قلق الآباء والأمهات، لما يترتب عليه من آلام ومعاناة لأبنائهم.



- الإكثار من تناول الألياف.

- تقليل وتخفيف الدهون في الأطعمة.
- الإكثار من شرب الماء.

- تجنب الأطعمة التي تؤدي للانتفاخات.
- توفير بيئة هادئة يعانون من القولون العصبي، حتى لا يتعرضوا للتوتر والقلق.

ومن الضروري، استشارة الطبيب الخاص بالطفل، ليصف العلاج المناسب بحسب كل حالة.

- الغثيان.
- آلام الظهر.

نصائح لتخفيف آلام القولون العصبي

لتخفيف آلام القولون العصبي لدى الأطفال، يجب اتباع النصائح التالية لحين العرض على الطبيب:

- تجنب الوجبات السريعة، لأنها تزيد من حدة الأعراض.
- تجنب الأطعمة الحارة والحلويات.

بالقولون العصبي، يجب الانتباه إليها مبكرًا، واستشارة الطبيب لوصف العلاج المناسب. وإليك أبرز أعراض القولون العصبي عند الأطفال..

- الإمساك بالتناوب مع الإسهال.
- إعياء وكآبة.
- فقدان الشهية.
- صعوبة التركيز.
- الشعور بالصداع.
- البراز المقطوع أو المرن.
- آلام في منطقة البطن.



توصيات مهمة حول آلية وضع خطة التعامل مع **نوبات الربو**



كتب: أحمد سلامة

أكد خبير طبي من منظومة "كليفلاند كلينك" للرعاية الصحية، أن وضع خطة للتعامل مع حالات الربو بالتشاور والتنسيق مع الطبيب المختص يمثل خطوة جوهرية للمرضى لتجنب نوبات الربو غير المتوقعة، لافتاً إلى أهمية أن يتحلّى المرضى وكذلك من يعتنون بهم بمستوى كافٍ من الفهم والوعي حول آلية وضع خطة للتعامل مع حالات الربو ومتابعتها.



وشدّد أخصائي طب الرئة نيروشان ثيروتشيلفام، على أهمية أن يفهم مرضى الربو ومن يعتنون بهم ماهية الأعراض المتعلقة بنوبات الربو والخطوات الواجب اتخاذها عندما تزداد الحالة سوءاً، مشيراً إلى أهمية التنسيق بين المرضى ومقدمي الرعاية الصحية للتعامل مع الأعراض والحيلولة دون تفاقمها.

وتساعد خطة التعامل مع الربو في تعزيز جهوزية المرضى في حالة حدوث أية نوبات، فضلاً عن تحسين أنماط حياتهم اليومية. ويمكن أن تكون هذه الخطة بمثابة أداة مهمة للمرضى وكذلك لمقدمي الرعاية والأطباء للتعامل مع الحالة وأعراضها.

وبالنسبة للآباء وأولياء الأمور، تشكل مثل هذه الخطط مورداً إرشادياً مهماً للممرضات والمدربين للتعامل مع الأطفال الذين يعانون من الربو.

وتتضمن خطط التعامل مع نوبات الربو عادةً معلومات الاتصال وقائمة الأدوية التي يتم تقسيمها إلى ألوان أو "مناطق"، وعادةً ما يتم ترميزها بألوان الأخضر والأصفر والأحمر.

وتساعد هذه المناطق في تحديد الخطوات الواجب اتخاذها اعتماداً على شدة الأعراض. ويجب أن تشمل الخطة أيضاً معلومات وعناصر أخرى مثل سجل التطعيم الخاص بالمرضى، بما في ذلك تواريخ تلقي لقاحي الإنفلونزا وكوفيد-19.

وأشار الدكتور ثيروتشيلفام، إلى أن المراحل المختلفة لخطة التعامل مع الربو يجب أن توضح الأدوية التي يجب



وأضاف: "بكل تأكيد تختلف خطة التعامل مع المرض وفقاً لحالة كل مريض، وسيحتاج المرضى للتنسيق مع أطباؤهم بشأن الخطط الأفضل بالنسبة لحالتهم. ويجب مناقشة الخطة مع الطبيب خلال الزيارات وتحديثها لمراقبة أية تطورات في الأعراض، فربما يحتاج الطبيب إلى تغيير الأدوية التي يتناولها المريض للسيطرة على نوبة الربو".

وحدّد الدكتور ثيروتشيلفام عناصر الخطة النموذجية للتعامل مع حالات الربو، بالإضافة إلى الخطوات الإضافية التي يجب اتخاذها في حالة إصابة طفل بنوبة ربو، وهي:

استخدامها والخطوات الإضافية التي يجب اتخاذها بناءً على الأعراض. كما ينبغي أن تأخذ خطة العمل بعين الاعتبار كل ما يمكن أن يواجهه المريض خلال نوبات الربو وما يجب القيام به للتعامل مع الحالة ومعالجة الأعراض.

ولفت الدكتور ثيروتشيلفام إلى أن الرعاية الفردية، هي أساس التعامل مع حالات الربو، قائلاً: "عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع حالات الربو على وجه الخصوص، فيجب على المريض الحرص على تجنب مسببات والتحلّي بمستوى كافٍ من الوعي لمعالجة الأعراض التي قد تطرأ خلال النوبة المرضية".

معلومات الاتصال

يجب أن تحتوي خطة التعامل مع حالات الربو على معلومات اتصال مهمة، بما في ذلك اسم المريض ومعلومات الطبيب واسم ورقم هاتف جهة الاتصال في حالات الطوارئ وكذلك تاريخ إنشاء خطة العمل، ليتسنى لأي شخص يقوم بمراجعتها معرفة مدى حداثةها.

الأعراض والأدوية حسب المناطق

يجب أن يتضمن أحد الأقسام في خطة العمل قائمة بالأعراض التي يجب تحديدها. وبناءً على ذلك، يقوم الطبيب المختص بكتابة الخطوات المناسبة التي يجب على المريض اتباعها.

واعتماداً على المسببات والأعراض والخطوات المتخذة سابقاً، تحدد كل منطقة في خطة العمل الأدوية والإجراءات التي يجب اتخاذها.

وتحدد منطقة "الاستقرار - Go" الخضراء الأدوية التي يتناولها المريض يوميًا للسيطرة على نوبات الربو.

ويستطيع المريض في المنطقة الخضراء الحصول على قسط جيد من النوم ليلاً، والتنفس بمعدل جيد دون أي سعال أو صوت صفير، فضلاً عن العمل واللعب أثناء النهار.

وتدرج المنطقة الخضراء أيضاً الأدوية التي يجب تناولها في حالة الربو الناجم عن ممارسة الرياضة.

بينما تحدد منطقة "الحذر - Caution" الصفراء الخطوات الإضافية التي يجب على المريض اتخاذها، إلى جانب ضرورة مواصلة تناول جميع الأدوية المحددة في المنطقة الخضراء.

ويتبع المرضى هذه الخطوات إذا ظهرت عليهم علامات أولية لنزلات البرد أو التعرض لمحفزات غير معروفة أو شعورهم بأية أعراض مثل السعال أو الصفير الخفيف

أو ضيق في الصدر أو سعال في الليل.

ويجب على المريض، بالإضافة إلى تناول الأدوية المشار إليها في المنطقة الصفراء، الاتصال بالطبيب المختص لتحديثه بشأن الحالة.

ويأتي دور منطقة "الخطر - Danger" الحمراء، وذلك إذا استمرت نوبة الربو في التفاقم حتى بعد تناول المريض الأدوية الموضحة في المنطقتين الخضراء والصفراء.

ويحدد هذا القسم الأدوية الإضافية التي يجب على المريض تناولها عندما لا تساعد الأدوية الاعتيادية في السيطرة على الحالة ويكون التنفس صعباً وسريعاً أو يعاني المريض من صعوبة في الكلام أو توسع في فتحتي الأنف أو ظهور أضعاف الصدر لدى الأطفال.

وبالإضافة إلى تناول الأدوية المدرجة في المنطقة الحمراء، يجب على المريض أو من يعتني به الاتصال بالطبيب على الفور، أو الانتقال مباشرة إلى غرفة الطوارئ.

أفضل معدل لتدفق الزفير

يشير معدل تدفق الزفير إلى السرعة التي يمكن من خلالها للمريض دفع الهواء خارج الرئتين عندما ينفخ بقوة وبأسرع ما يمكن.

ويختلف معدل تدفق الزفير بين الأشخاص ويتم تحديده باستخدام مقياس تدفق الزفير.

ويجب تسجيل أفضل معدل لتدفق الزفير لدى المريض ضمن خطة العمل، بالإضافة إلى معدلات تدفق الزفير لكل منطقة ضمن الخطة.

المسببات والمحفزات

كل شخص لديه مسببات مختلفة يمكن أن تؤدي إلى حدوث نوبة ربو، سواء كان ذلك تغييراً في الطقس أو المواسم، أو

أطعمة معينة، أو غبار، أو تمارين رياضية، أو حتى مسببات أو محفزات عاطفية، ويجب ذكر جميع المسببات في الخطة.

قاعدة 4:4:4 للأطفال

بالإضافة إلى الخطوات الواردة في خطة العمل، فإن قاعدة 4:4:4 مهمة لمعرفة كيفية التصرف في الأوقات التي يتعرض



فيها الأطفال لنوبة ربو نشطة.

يساعد هذا الاختصار ولي الأمر أو مربية الأطفال أو المعلم على تذكر التفاصيل لمساعدة الطفل على استخدام جهاز الاستنشاق أثناء النوبة المرضية.

وعندما يظهر على الطفل أعراض مثل ضيق التنفس أو ضيق الصدر أو صفير عند

التنفس أو أية أعراض أخرى مرتبطة بالربو، تكون القاعدة 4:4:4 كما يلي:

- يجلس الطفل بشكل منتصب.
- يُعطى أربع نفثات واحدة تلو الأخرى من جهاز الاستنشاق.
- الانتظار أربع دقائق.
- إذا لم يطرأ تحسن، يُعطى أربع نفثات أخرى.

ومن خلال وضع خطة إرشادية للتعامل مع حالات الربو ومعرفة قاعدة 4:4:4، يمكن للمرضى ومن يعتنون بهم أن يكونوا واثقين من أنهم مستعدون للتعامل مع نوبات الربو المحتملة.

ومن المهم جدًا، أن تتوفر نسخ من خطة العمل في المنزل ومكتب الطبيب والمدرسة ومركز الرعاية الخاص بالأطفال.

ربيع الجاكرندا.. أبها وجهتك المثالية

كتبت: سلسيل سعيد

قد تشعر للوهلة الأولى أنك في شوارع أوروبية، لكنك في حقيقة الأمر تقف بين أوراقه وشوارع أفضل المدن السعودية التي تكسوها أشجار الجاكرندا الفريدة من نوعها في هذا الوقت من كل عام؛ حيث تبدأ أشجار الجاكرندا في رسم لوحاتها الرائعة بشوارع أبها في شهر مايو؛ لتحولها إلى ملاذ مبهج للجميع في هذا الوقت من كل عام؛ حيث ستأخذك بعطرها الفواح إلى مكان آخر لتخوض تجربة مميزة وفريدة من نوعها.





ألف شجرة من أشجار الجاكرندا، والتي تبدأ أزهارها في التفتح خلال فترة الربيع بالملكة، وتتساقط أزهارها بعد مرور حوالي 8 أسابيع على تفتحها.

وفي بعض الأنواع من شجر الجاكرندا، تُزهر باللون الأبيض بعد تساقط الأزهار البنفسجية. وتتميز أوراق شجرة الجاكرندا بأنها على شكل مركبة ريشية فردية متقابلة ولونها أخضر، وتترتب الأوراق على الساق ترتيباً تبادلياً.

أما فروعها، فهي مقوسة على شكل مظلة مقلوبة، وهذا يجعلها -إلى جانب حجمها الكبير في مرحلة النضج- شجرة وارفة الظلال.

أشجار الجاكرندا، يوجد منها حوالي 45 نوعاً مختلفاً ما بين الشجيرات والأشجار، وتتساقط أوراقها خلال الفترات التي نشهد فيها برداً قارساً.

وعندما تتواجد هذه الشجرة في مناطق معتدلة في طقسها، فتكون دائمة الخضرة، وعندما تنمو أوراقها تصل إلى علو يزيد عن 18 متراً، وقد تصل خلال السنة الأولى إلى ارتفاع 3 أمتار.

تتكاثر هذه الشجرة طبيعياً بالبذرة في شهري مارس وأبريل ومايو، كما يمكن



المميزة التي تُعطر الأجواء.

السعودية ليست هي الموطن الأصلي للجاكرندا، بل هي من الأشجار التي تنمو في المكسيك ومنطقة الكاريبي وأمريكا الجنوبية، والتي تُزرع في السعودية في عدة أماكن وخاصة في أبها، في إطار مبادرات التشجير التي تم إطلاقها في مناطق المملكة المختلفة خلال السنوات الماضية؛ لتقليل الانبعاثات الكربونية.

وحتى هذا العام، تحتضن أبها حوالي 14

وتعد الجاكرندا من الأشجار التي تمتلك مظهرًا فاخرًا يجذب الزائرين إلى أبها، فهي من المظاهر الخلابة والأكثر جمالاً في السعودية، وتضفي جمالاً خاصة على الجمال الفريد الذي تتمتع به أبها بشكل عام.

وتتغلغل الأوراق البنفسجية بين أغصان الأشجار؛ لترسم مشهداً هو المفضل لدى عشاق الطبيعة ومحبي التقاط الصور الفريدة من نوعها، ولا يتوقف الأمر عند المظهر الخلاب، بل تخطفك رائحة الجاكرندا



زراعتها بالبذور طوال السنة إذا كانت في محمية أو تزرع ببعض الطرق المستحدثة. وتحمل أشجار الجاكرندا الصغيرة، العيش في الظل وتنمو بسرعة كبيرة، كما تنمو بشكل جيد أيضًا في التربة الرملية جيدة التصريف، ولكن تحتاج إلى الريّ خلال فترات الجفاف، مع الحرص على تقليم الفروع، مع إبقاء أقل من نصف قطر الجذع للمساعدة في الحفاظ على سلامة النبات وزيادة متانته.

أبها في موسم الجاكرندا

وبجانب الجاكرندا، تمتلك أبها أو كما يُطلق عليها عروس الجبل، مجموعة مثالية من العوامل والمقومات التي تجعلها الوجهة السياحية المثالية في هذا الوقت من السنة.

وفي هذا الوقت من السنة، تتميز أبها بمناخها المعتدل ونسماتها التي تخفف من الأجواء الصيفية ودرجات الحرارة العالية؛ لذلك تُعد من أفضل المقاصد السياحية بالمملكة.

ولا يمكنك زيارة أبها، دون التوجه في جولة سريعة لمنتزة السودة، الذي يقع شمال غرب مدينة أبها، والذي ينتشر به أشجار العرعر وشجيرات الشت، وغيرها من النباتات البرية، كالغبيراء والبغيثران ذات الرائحة الفريدة؛ حيث يمكنك الاسترخاء والتأمل وسط الطبيعة الخلابة والتقاط الصور الساحرة في منتزة السودة.

وإذا كنت من عشاق التجول في المناطق الأثرية القديمة، فعليك زيارة قرية الحبله في أبها، وهي قرية تراثية وأثرية من أفضل الوجهات التاريخية بالمنطقة.

وأكثر ما يميز هذه القرية بيوتها الجميلة وأبوابها الخشبية العتيقة التي تُشعرك بأنك في عالم آخر، كما يمكنك حوض تجربة هي الأفضل على الإطلاق، في مثل هذه المواقع الأثرية، وجمال بيوت قرية الحبله السياحية بأبوابها الخشبية العتيقة، وانتشار المطاعم والمقاهي على امتداد طرقات القرية، وكذلك رحلة



ويعد شلال الدهناء أحد أهم الوجهات السياحية التي تميز أبها.

يقع الشلال في جنوب محافظة تنومة في منطقة عسير في قرية الدهناء؛ إذ يبعد حوالي 110 كم عن مدينة أبها، وهو من الشلالات النادرة، والفريدة بالمملكة.

ويجذب شلال الدهناء آلاف الزائرين والسياح من داخل وخارج المملكة خلال أشهر الصيف؛ حيث يميل الكثير إلى أخذ قسط من الراحة بعيدًا عن المدن والارتقاء في أحضان الطبيعة البكر.

يخطفك مظهر تتدفق مياه الشلال من أعلى الجبل وصولاً لبحيرة صغيرة أسفل الجبل؛ ليواصل جريانه بعد ذلك إلى وادي تنومة.

الوصول الشيقة عبر عربات الترفيه.

تقع قرية الحبله، ضمن نطاق منتزه الحبله، الذي يبعد حوالي 57 كم عن مدينة أبها.

كذلك، يمكن زيارة قلعة شمسان، وهي واحدة من أقدم وأهم معالم أبها التاريخية الباقية حتى يومنا هذا، وهي عبارة عن مبنى مستطيل الشكل، يتكون من مدخل رئيسي، و3 أبراج، موجودة على الجهة الغربية المطلة على المدينة، كما يوجد داخل القلعة فناء مستطيل تفتح عليه كافة الغرف والمرافق.

جدران القلعة لا تزال موجودة حتى الآن، ويوجد بها أبواب رئيسة مغلقة.



طرق تقويم السلوكيات الخاطئة لأبنائك في مرحلة المراهقة



السلوكيات الشائعة للمراهقين

من المحتمل أن يستبدل طفلك الصغير حديث الأطفال بحديث البالغين، كما يمكن أن تظهر نوبات الغضب مع العبوس بسبب ظهور درجة اختبار سيئة أو مشادة مع صديق أو يوم عصيب في ملعب كرة أو طلب تنظيف غرفة نوم، وهذا كله جزء من تطورهم الطبيعي.

بينما تواجه المراهقات مجموعة متنوعة من القضايا، تتراوح من

وعندما يبلغ الأطفال سن العاشرة، تزداد أهمية الأقران والمظهر، بينما يسعون لتحقيق الاستقلال؛ وهو ما قد يكون صعباً على الآباء.

الخبر السار، هو أنه من خلال استراتيجيات التأديب الفعالة يمكنك معالجة أي مشاكل سلوكية مع الحفاظ على اتصال وثيق مع طفلك. وباستخدام الاستراتيجيات الصحيحة سوف تساعد طفلك في تعلم المهارات التي يحتاجها للنمو خلال سنوات المراهقة وما بعدها.

ترجمة: سارة طارق

بحلول الوقت الذي يصبح فيه الأطفال مراهقين، يتعدون تدريجياً عن استراتيجيات الانضباط التي كانت تعمل بشكل جيد عندما كانوا أصغر سناً. ومع وجود قدم في مرحلة الطفولة والأخرى في مرحلة المراهقة؛ من المرجح أيضاً أن تتغير السلوكيات التي تتطلب الانضباط.





3 استخدم العواقب الطبيعية

تصبح مهارات التفكير وحل المشكلات لدى طفلك أكثر تقدماً في هذا العمر، لذلك يعتقد العديد من المراهقين أنهم قادرون على فعل كل شيء بمفردهم. فدع طفلك يتخذ بعضاً من اختياراته (وأخطائه)، بشرط أن يكون ذلك آمناً بالنسبة له.

وخلال هذه الفترة الحرجة، ستحتاج إلى منحهم المزيد من الفرص لاتخاذ الخيارات، وتجربة أشياء جديدة، ومحاولة حلها قبل أن نبدأ في الإنقاذ. هذا يعني السماح لطفلك بمواجهة العواقب الطبيعية لسلوكه، سواء كانت جيدة أو سيئة.

4 أعد التفكير في نظام المكافآت

بالنسبة لبعض المراهقين قد يكون نظام

تتوافق مع احتياجات طفلك. عندما يخالف طفلك القواعد أو يسيء التصرف استخدم الأساليب التي ستعلمه اتخاذ خيارات أفضل في المستقبل.

2 الانخراط في حل المشكلات

تحتاج استراتيجيات الأبوة والأمومة إلى التكيف والنمو بما يتماشى مع نمو طفلك. هذا يعني أنه بدلاً من إخبار المراهقين بما يجب عليهم فعله (وهو ما قد ينجح عندما كانوا أصغر سناً)، فإن حل المشكلات جنباً إلى جنب معهم يكون أكثر فاعلية.

على سبيل المثال: أسألهم عن مقدار وقت مشاهدة الشاشة الذي يعتقدون أنه مناسب بدلاً من إخبارهم.

وإذا كان طفلك يفكر في الحلول الممكنة فقد يكون لديه دافع أكبر لتحسين سلوكه.

التغيرات الهرمونية والنمو البدني إلى الضغط الاجتماعي وزيادة العمل الأكاديمي.

ومن الشائع أيضاً أن يقضي المراهقون وقتاً أطول مع الأصدقاء بدلاً من العائلة؛ لذلك لا تتفاجأ كثيراً عندما يريد طفلك ذو الـ 10 أعوام قضاء الليل في منزل صديقه بدلاً من تناول البيتزا ومشاهدة فيلم معك.

ويبدأ الكثير منهم السباب؛ للتعبير عن أنهم أكبر سناً (أو لإثارة إعجاب أصدقائهم)، وقد يبدأ أيضاً مبدأ "أعرف كل شيء" في الظهور.

كيف يمكن تقويم هذه السلوكيات؟

1 استخدام استراتيجيات الانضباط

تأكد من أن استراتيجيات الانضباط لديك



8 تجنب تسمية طفلك

تجنب الإشارة إلى طفلك على أنه "الرياضي" أو "فنانتي الصغيرة"، فالصفات التي يُقصد بها أن تكون إيجابية قد تكون ضارة.

ومع نمو الأطفال ونضجهم، من المرجح أن تتغير اهتماماتهم وقدراتهم، وقد تجعل طفلك يشعر بالضغط للارتقاء إلى مستوى الصفات الذي حددته له عندما كان أصغر سناً.

9 اشرح توقعاتك مقدماً

يمكن منع العديد من المشكلات السلوكية من خلال شرح توقعاتك مقدماً؛ لذا قبل أن يذهب طفلك إلى فيلم مع صديق أو إلى النادي اشرح له القواعد الخاصة بك.

وضح لهم ما تريد رؤيته منهم وما تتوقع

يجب اكتساب الامتيازات. ومع ذلك، عند التخلص من العقوبات القاسية، تذكر ما شعرت به عندما كان والدك يقوم بنفس الشيء عندما كنت في هذا العمر.

6 منع مشاكل المستقبل

بالإضافة إلى الاستجابة للسلوك الذي لا تريد أن يكرره طفلك، يمكنك تشجيع السلوك الجيد. قد تقطع بعض الاستراتيجيات البسيطة شوطاً طويلاً في منع المشكلات السلوكية قبل أن تبدأ.

7 إعطاء الأولوية للاتصال

يجب ألا يأتي تأديب طفلك على حساب علاقتك الوثيقة. استثمر دائماً في علاقتك العاطفية قبل أن تحاول إجراء تصحيح سلوكي. لكن هذا لا يعني أنه يجب أن تكون متساهلاً بأسلوبك في الانضباط.

المكافآت البسيطة هو المفتاح لمساعدة طفلك في البقاء متحمساً، ولكنها ليست دائماً استراتيجية تأديب فعالة لهم في هذه المرحلة من النمو؛ لأن المراهقين يريدون أن يشعروا بالاحترام وأنهم أكثر نضجاً؛ لذا بدلاً من تطبيق نظام المكافأة قد يكون طفلك أكثر تقبلاً لتعديل سلوكه من خلال المحادثة.

5 تطبيق نظام العقاب في بعض الأحيان

عندما يسيء طفلك التصرف، قم بإزالة امتياز ذي مغزى. قد يؤدي هذا إلى سحب الأجهزة الإلكترونية لمدة 24 ساعة أو عدم السماح لهم بالذهاب إلى منزل أحد الأصدقاء خلال عطلة نهاية الأسبوع.

إن إزالة هذه الامتيازات، تحافظ على سلطتك وترسل بها رسالة مفادها أنه



منهم أن يفعلوه إذا واجهوا أي مشكلة.

10 تحدث عن الأسباب الكامنة وراء القواعد الخاصة بك

تأكد من أن طفلك يعرف سبب وضع القواعد الخاصة بك. على سبيل المثال "يجب أن ننام مبكرًا لأن أبي سيعاقبني إذا لم أفعل ذلك". بدلاً من ذلك علمهم أنهم بحاجة إلى النوم لأنه مفيد لدماغهم وجسمهم.

وعندما يفهمون الأسباب الكامنة وراء قواعدهم؛ فمن المرجح أن يتخذوا خيارات جيدة عندما لا تكون هناك لفرضها.

11 راقب أنشطة طفلك اليومية

على الرغم من أن طفلك الصغير سيريد على الأرجح قدرًا كبيرًا من الحرية، إلا أنه لم يمتلك بعد مهارات اتخاذ القرار للتغلب على جميع تحديات الحياة. من المهم مراقبة أنشطتهم. تعرف على من يقضون الوقت معهم، وإلى أين يتجهون، وماذا يفعلون عبر الإنترنت.

12 امنح طفلك بعض الحرية

بينما من الضروري مراقبة طفلك عن كثب، تجنب المبالغة في الحماية.

يحتاج الأطفال إلى القليل من الحرية لارتكاب الأخطاء وحل المشكلات بشكل مستقل. إن إعطاء خيارات لطفلك الآن؛ يمكن أن يمنع أعمال التمرد الأكبر لاحقًا.

13 علم طفلك مهارات إدارة الغضب

تتبع العديد من المشكلات السلوكية، مثل مشكلات التحكم في الغضب.

وبصفتنا بالغين، لدينا القدرة الكاملة على التنظيم الذاتي، بينما يتصارع المراهقون مع هذا في منتصف العشرينيات من العمر.

وفي اللحظات الحرجة، وظيفتك كشخص بالغ أن تتحكم في الموقف بهدوء.

وسواء كان طفلك الصغير يصر على أنه يعرف كل شيء أو يبدو أنه ليس لديه ما يقوله عندما تسأل عن يومك، فلا تستسلم.

يمكنك أن تقوم بذلك من خلال:

- تذكير طفلك بالقواعد دون التذمر.
- الاستماع إلى رأي طفلك.
- السماح لطفلك بطرح الأسئلة المختلفة.

أخيرًا، عندما يدخل طفلك سنوات المراهقة، ستتطلب السلوكيات الجديدة ومرحلة التطور استراتيجيات تأديب جديدة؛ نتيجة لذلك ستحتاج إلى صنع توازن بين حاجة طفلك لقدر أكبر من الاستقلال والقواعد والحدود المعقولة المناسبة للعمر للحفاظ على صحته وأمانه.

ومن خلال التواصل المفتوح والاستعداد للتعلم والنمو، يمكن للوالدين والمراهقين الاستمتاع حقًا بهذه المرحلة المثيرة.

علم طفلك بشكل استباقي كيفية التعامل مع الإحباطات اليومية، مثل مكالمة غير عادلة في لعبة كرة القدم أو تغيير الخطط في اللحظة الأخيرة.

14 كن نموذجًا للسلوك السليم

من أفضل الطرق لتعليم السلوك المناسب لطفلك، أن تكون نموذجًا للسلوك الجيد بنفسك؛ وذلك من خلال تقديم أفضل مثال يمكنك إظهاره لطفلك، حتى في الأوقات صعبة أو عندما تتصاعد المشاعر، فمن الممكن الاختلاف مع الآخرين وإظهار الاحترام.

قد يكون تغيير سلوكك أمرًا صعبًا، لكنه أفضل طريقة لنمذجة السلوك الذي تريد أن يراه في طفلك.

قد يبدو التحدث إلى أحد المراهقين وكأنه معركة شاقة في بعض الأحيان.

Leaders

Leaders, launched in October 2017, is a monthly magazine offering a carefully crafted blend of politics, economics, business trends, market intelligence, professional development, science and technology, arts and culture, travel and lifestyle.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280
info@leaders-mena.com

إتيكيت ارتداء الإكسسوارات..

10 قواعد للاختيار



لكل أنثى جمالها الخاص، الذي تعبر من خلاله على أناقتها بشكلها وجمال ملابسها، ومعظم النساء يفضلن إضافة إكسسوار كالمسة جمالية لما يرتدين.



5 درجات الموضة وارتداء أساور مع الساعة؛ حيث يمكنك اختيار نوع من الساعات الفضية والبرصعة بالذهب، ما يسهل عليك ارتداء الإكسسوارات التي تفضلينها.

6 يفضل ارتداء طقم الإكسسوار كاملاً في حال كان صغير الحجم.

7 ارتداء سكارف لا يناسب ياقة كبيرة.

8 لا ترتدي الأقراط المتعدية التي تحدث صوتاً في اجتماعات العمل.

9 إذا كانت ياقة فستانك لامعة، فلا يجوز ارتداء عقد لامع.

10 عند زيارتك مريضاً، لا ترتدي القلادات الطويلة، وإن كانت رقبتك ضخمة فلا ترتدي القلادات الكبيرة.

وكثرت التصاميم في الإكسسوارات، حتى باتت الكثير من الشركات تقلد الماركات العالمية؛ ما حفز الرغبة لدى الكثيرات على ارتداء قطع الإكسسوارات التي تميزت بها نجومات الفن والإعلام؛ ليبقى حسن الاختيار من قبل المرأة وذوقها الخاص في إضافة هذا الإكسسوار.

فما هي قواعد اختيار الإكسسوار أو ما نسميه بـ«إتيكيت ارتداء الإكسسوارات»؟

1 إذا اخترت أكثر من ثلاث قطع لإكسسوارات ثقيلة، فلا ترتديها جميعها، فقط يمكن اختيار الأسورة والخاتم الكبير مع القرط للأذنين.

2 من الخطأ اختيار لون الحذاء الصارخ، كالأورانج بنفس لون الحقيبة.

3 تجنبي ارتداء الإكسسوارات ذات الألوان الصارخة مع ملابس صارخة اللون، أحدهما لابد أن يكون بلون هادئ.

4 يفضل أن لا ترتدي الساعات الكاجول والعملية في السهرات.

الإعلامية ناهد الأغا
خبيرة إتيكيت

ألوان وأقمشة المفروشات الصيفية.. ترند 2022



مع بداية كل موسم، تظهر صيحات جديدة من الموضة في عالم الديكور، وبالطبع تتميز ألوان وأقمشة المفروشات الصيفية بطابع جمالي خاص؛ حيث تنشر البهجة داخل منزلك.





وعلى سبيل المثال، يوجد في الأسواق أقمشة مصنوعة من مواد طبيعية صديقة لصحة البيئة ولا تؤثر بالسلب في الصحة العامة، مثل «سوبرين Supreen» أي التقنية المتطورة في صنع المنسوجات ناعمة الملمس.

على سبيل المثال، يحرص معظم صناع الأقمشة عالمياً على الاعتماد على مواد طبيعية صديقة للبيئة في تصنيع الأنسجة، مثل «الصوف، القطن، المخمل والكتان» وهو ما يوفر الراحة عند الجلوس، بجانب الأناقة والشكل الفخم.

ومن يهتم بالديكور الداخلي، يعرف جيداً أهمية التنسيق بين ألوان المفروشات المختلفة، فضلاً عن انسجام الأقمشة وموافقتها سواء للصيف أو الشتاء؛ حيث يوجد ألوان وأقمشة صيفية وريعية، وأخرى شتوية تناسب الجو الدافئ.

ألوان أقمشة المفروشات الدارجة في 2022

تربعت درجات الأخضر والأزرق المختلفة، على عرض موضة الأقمشة في صيف 2022؛ وذلك بجانب الأحمر الممزوج بالبنّي والذي يُعرف بـ«التيراكوتا».

كذلك، توجد الإيجابية التي توحى بالطاقة والتجدد، والتي تم تنسيقها جيداً مع النقوش المستوحاة من الطبيعة، مثل «الحيوانات، الزهور، وأوراق الأشجار».

منسوجات صديقة للبيئة

أما على مستوى الحفاظ على البيئة وتأثير المنسوجات فيها، فينصح الخبراء بالبعد التام عن الأنسجة المصنوعة من مواد معالجة بصورة كيميائية أو من مواد اصطناعية، خاصة في ظل استمرار جائحة «كورونا».

ونصح بالابتعاد عن التشطيبات التي تنبعث منها مركبات عضوية متطايرة في الهواء أو تحتوي على مكونات مشكوك بكيفية تأثيرها على البيئة، مع الابتعاد عن الأنسجة المصنوعة من جلد الحيوانات.

أقمشة المفروشات الصيفية 2022

تتميز أقمشة المفروشات الصيفية الدارجة في 2022، بأنسجتها الصديقة للبيئة وألوانها المستمدة من الطبيعة الخلابة؛ حيث يعتمد أغلبها على طبعات الأزهار وأوراق الأشجار والألوان الخضراء للزرع.

كذلك، تتجه صناعة الأقمشة حول العالم إلى الخامات الطبيعية، والألوان الدافئة المناسبة لموسم صيف 2022، فضلاً عن التركيز على توافر عنصري الراحة والصحة، اللذين لا تقل أهميتهما عن أهمية جاذبية الشكل.



صفية زغلول.. أم المصريين

سيدة لها دور بارز ومهم في الحياة بشكل عام والسياسية بشكل خاص، وتعد من رواد الحركة النسائية في مصر، والتي ظلت تنادي بحقوق المرأة طوال حياتها، وكانت تؤمن بأهمية دور المرأة في المجتمع وقد عملت بجهد كبير من أجل نشر الوعي بين المصريين، خاصة بين النساء.. إنها صفية زغلول التي اشتهرت بأم المصريين!



وتركت خلفها إرثاً كبيراً للفتاة المصرية ومساعدتها بالمطالبة بحقوقها وحريتها، غير دورها في نشر الوعي بين السيدات، وبسببها قدم بعض حياتهن فداءً للوطن، وأكمل البعض الآخر المسيرة، بالإضافة إلى حمل عبء المسؤولية حتى يصبحن فيما بعد قدوة لغيرهن حتى الآن ورمزاً من الرموز الناجحة.

بيت الأمة جاء في بعض منه:

«إن كانت السلطة الإنجليزية الغاشمة قد اعتقلت سعداً فإن شريكة حياته صفية زغلول تُشهد الله والوطن على أن تضع نفسها في نفس المكان الذي وضع زوجها العظيم نفسه فيه من التضحية والجهاد من أجل الوطن، وأن السيدة صفية في هذا الموقع تعتبر نفسها أمّاً لكل أولئك الأبناء الذين خرجوا يواجهون الرصاص من أجل الحرية».

ساعدت صفية بحماسها الكبير والإصرار على تحرير المرأة في تأكيد أهمية مطالبة السيدات بحقوقهن في التعليم حتى مرحلة الجامعة، بجانب السماح بالانخراط في العمل السياسي والمساهمة في دفع عملية التنمية والإصلاح.

وفاتها

رحلت أم المصريين يوم 12 يناير 1946م،

المناضلة

اسمها صفية مصطفى فهمي، ولقبت باسم "صفية زغلول" نسبة إلى زوجها الزعيم العربي الكبير سعد زغلول؛ حيث ولدت عام 1878م، لعائلة أرستقراطية، فوالدها هو مصطفى فهمي باشا؛ والذي كان رئيس الوزراء المصري في أوائل القرن التاسع عشر.

ولاتزال رمزاً لمطالبتها بحقوق المرأة. أطلق عليها الجميع لقب «أم المصريين» بسبب عطاها المتدفق فيما يخص قضية الوطن العربي والمصري بشكل خاص.

خرجت على رأس المظاهرات النسائية التي كانت تنادي بمطالبة بالاستقلال في ثورة 1919، وألقت خطابات تشعل الحماس في نفوس المصريين وتدفعهم للمضي قدماً، وحملت لواء الثورة عقب نفي زوجها الزعيم سعد زغلول إلى جزيرة سيشل، وحينها قامت بإصدار بيان قرأته سكرتيرتها على الحشد المجتمع أمام

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



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات عسكرية.
- سترات و خوذ واقية من الرصاص.

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

- مصدات هيدروليك.
- بوابات حرارة ميكانيكية.
- بوابة ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليك مرتفعة.
- نظام حدود خارجية.
- مفجر الإطارات.

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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