

الجوارح

العدد 53 - أكتوبر - 2022

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

حيل للتخلص من
التفكير الزائد..
طريقك نحو النجاح

المدن المائية..
وجهة جديدة لعشاق
الأمواج والسباحة في
السعودية

7 علامات شائعة
على الأبوة والأمومة
الرجسية

الجوائز الثقافية الوطنية
National Cultural Awards



مبادرة الجوائز الثقافية الوطنية..
إنجازات وإبداعات سعودية تصل للعالمية



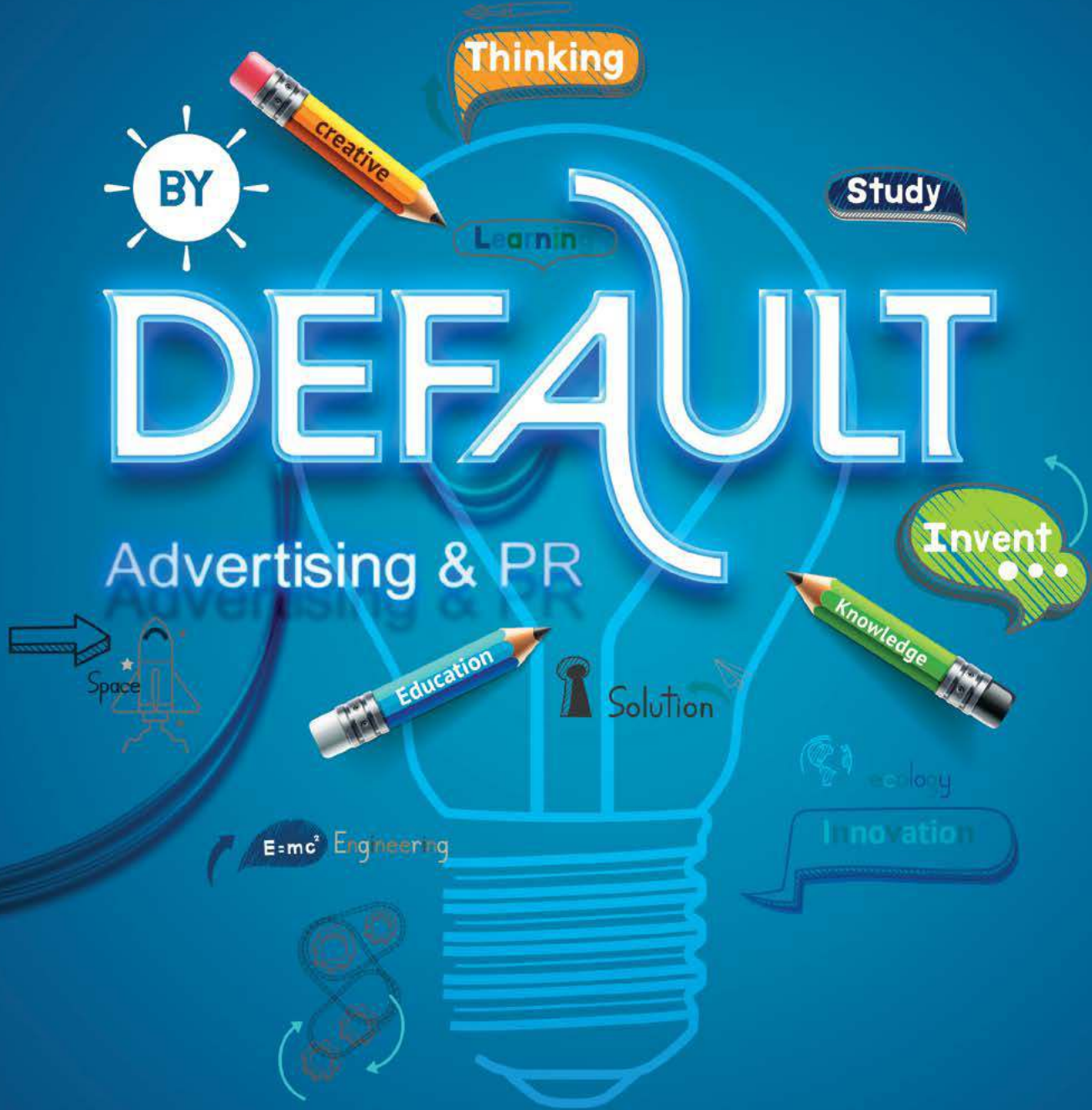
رواد الأعمال

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

الجوهرة

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العتيشان

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

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

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



الناشر: دار سواحل للنشر

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 المعيزر

أخصائي علاقات عامة: بدر المطيري - الحسين الجميمي

الاتصال التسويقي: ريم البلالي - أثير العبيدالله

Publisher: Sawahl For Publishing

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.

روعة الحياة في تشارك جمالياتها بتفاصيلها

في أصحابها الذين اهتموا بتفاصيل الجمال الإنساني، وما كانت الموائد بما تحويه من أطيب الطعام والشراب مهمة، بقدر أهمية من دعا إليها، وما اختار الإنسان طريقاً ومضى فيه، إلا لأنه وجد الرفقة الطيبة، وما اكتسبت الدور والمسكن من جماليات الفن المعماري وتزينت بالألوان، وتناول بنيانها، إلا بقدر أهمية ساكنيها، وما ارتبط حب الأماكن عندنا، إلا بحبنا لأهلها وطيب معشرهم وحسن تعاملهم؛ فلا معنى للحياة، إن لم يكونوا فيها.

إنَّ جمال الحياة يكمن في فهمنا لهذه التفاصيل، وتعاطينا معها بمعطيات تقييم جديدة؛ فنشعر بالأمان وراحة البال عندما تسمو نفوسنا بالمحبة لكل فعل ذي أثر في حياتنا من الآخرين ولو كان صغيراً، بعد أن نعدّل التقييم من الأشياء إلى الإنسانية، فالمحبة وليدة هذا التفاهم الروحي الذي ينتج عن موقف أو سلوك اشتركت في فهمه وتقييمه نفوس إنسانية وليست مادية.

ولا شك في أنّ فعلاً واحداً مكسوّاً بالجماليات يغمر النفس بالسعادة، خاصةً عندما تُضفي على التفاصيل في فهمنا سحرًا وجمالاً، نجعلهما داخل نفوسنا طوال الوقت؛ حتى يصبح جزءاً من حياتنا؛ فهنا تكمن بالفعل روعة وجمال الحياة.

تأخذ الأشياء والأفعال والمواقف في هذه الحياة، قيمتها من إحساسنا بها ودرجة استجابتنا لها، وما يمكن أن تُحدِثه من أثر وتفاعل في نفوسنا.

وقد نكتشف معانٍ جديدة، وسراً من أسرار النفوس الراقية والمتوازنة أثناء ممارسة تفاصيل حياتنا، إذا غيرنا زاوية النظر لكثير من تفاصيل الحياة اليومية، لا سيما بإعادة النظر في تقييم مقاييس الجمال الروتينية.

إنَّ النفس البشرية تجد راحة، عندما تنضم إلى أخرى تماثلها في الفهم والعطاء والشعور والإحساس، وتتوافق مع سرائرها بتوافقهما على المحبة والمودة والنقاء، ولا يختلف اثنان على أن الزهور أشياء جميلة، ولكنها تزداد جمالاً عندما يهديها شخص إلى آخر؛ إذ يزيد جمال النفس عند المُعطي والآخذ؛ بتحول الفعل الإنساني إلى لوحة جمالية مختلفة التفاصيل.

وما ينطبق على الزهور، يتشابه في الوصف مع أشياء أخرى؛ فالكلمة الطيبة تُنسب كفعل لقاتلها، والابتسام والوجه البشوش كجواز مرور إلى القلوب ترتبط براسمها على نفس وعلى الآخرين.

وليست الهدية قيمة في حد ذاتها، بل القيمة

14

**مبادرة الجوائز الثقافية
الوطنية.. إنجازات وإبداعات
سعودية تصل للعالمية**



الغلاف

الوطنية



34

سلامتك

**حيل للتخلص من
التفكير الزائد.. طريقك
نحو النجاح**



علاقات أسرية

**دراسة: اللعب
المشترك بين
أفراد الأسرة يزيد
سعادتهم**

42



طفلك

**لماذا لا يستفيد
الأطفال المصابون
بالسمنة من التمارين
بشكل فوري؟**

38

أناقة وجمال

**إبداع وروح
شبابية..
مجموعة kenzo
لربيع وصيف 2023**

20

الميادة

ماذا يقول الأطباء
في تناول المكملات
والفيتامينات لتعزيز
صحة الشعر؟

66



أكلة من

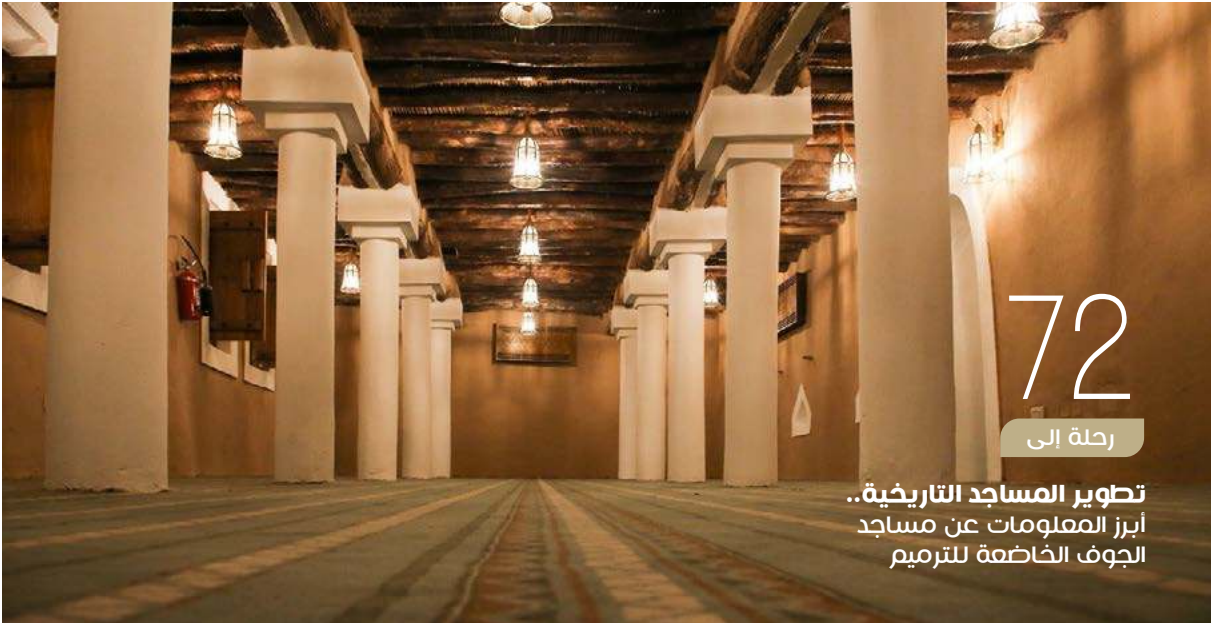
منها الموتزاريلا..
أنواع جبن تناسب
الرجيم

60

ثقافة وفنون

إبراهيم طربوش:
أتمنى أن تقتحم المرأة
السعودية مجال فن
الكاريكاتير لأنها مبدعة

46



72

رحلة إلى

تطوير المساجد التاريخية..
أبرز المعلومات عن مساجد
الجوف الخاضعة للترميم

أصول وذوق

إتيكيت زيارة
المتاحف.. تثقيف
وترفيه

78



80

أفكار للبيت

ديكورات غرف
أطفال.. مرحلة
وتعليمية



"الاتصالات" تتوج 12 فريقًا في المسابقة الوطنية للبرمجة لطلبة الجامعات



أما الفرق الفضية، فتشمل كلاً من KFUPM و Digital Solversg KAU-Jeddah 3 و 2 (1) (WHILE)، التي تضم طلابًا وطالبات من جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، وجامعة الملك عبدالعزيز، وجامعة الملك خالد، وجامعة المجمعة؛ على جوائز مالية قدرها 150 ألف ريال وميدالية المستوى.

وتحتوي الفرق البرونزية KAU-Jeddah 5 و KAU-Jeddah 1 UHB و KAU-Jeddah 2، التي تتبع جامعتي الملك عبدالعزيز وحفر الباطن؛ وحصلت كل على حدة إلى جانب ميدالية المستوى على جائزة بلغت قيمتها 70 ألف ريال، إلى جانب منح جميع الفرق فرصة لاستكمال عملية التأهيل عبر معسكر تجهيزي متخصص.

وتُقام المنافسات لأول مرة بالمملكة،

جاء ذلك خلال الحفل الختامي للمسابقة السعودية للبرمجة لطلبة الجامعات «Saudi Collegiate Programming Contest»، بحضور وزير الاتصالات وتقنية المعلومات المهندس عبدالله بن عامر السواحة.

وحصلت الفرق التي كرمت بالحفل، والتي مثلت جامعات وطنية عديدة على جوائز مالية بلغت 530 ألف ريال.

وحصلت الفرق الذهبية، التي تضم كلاً من طلاب جامعة الملك سعود، و-KAU و Jeddah1 التابع لجامعة الملك عبدالعزيز، وفريقي KFUPM1 و KFUPM3 التابعين لجامعة الملك فهد للبترول والمعادن؛ على جائزة مالية مقدارها 310 آلاف ريال وميدالية المستوى لكل فريق.

توجت وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، مؤخرًا، المتأهلين في مسابقة البرمجة لطلبة الجامعات بنسختها الإقليمية والعالمية، الذين ينتسبون إلى 12 فريقًا.





بهدف تنمية مهارات أبناء وبنات الوطن التقنية، وتمكينهم من المشاركة والتأهل في المسابقتين المقبلتين.

وكانت المنافسة قوية بين 51 فريقاً مكوناً من 153 طالباً وطالبة، تم تأهيلهم بعد إجراء اختبارات وتصفيات عديدة؛ حيث سيتأهل الفائزون الذين جرى إعلانهم، للمشاركة في المسابقة الإقليمية التي تشمل الدول العربية والأمريكية، ومن ثم التصفيات العالمية.

وقال وكيل وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات للقدرات ووظائف المستقبل المهندس فارس الصقعي، إن المنافسة ثمرة تعاون مشترك بين مبادرة الوزارة «مهارات المستقبل» وبرنامج الوطني لت تنمية تقنية المعلومات.

وتابع: المنافسة كانت أيضاً ثمرة تعاون بين الأكاديمية السعودية الرقمية، والاتحاد السعودي للأمن السيبراني والبرمجة والدرونز وأكاديمية طويق، إلى جانب أكثر من 32 جامعة بـ13 منطقة.

وأكد الصقعي، أن نجاح النسخة الأولى من المنافسة، سيكون حافزاً لنسخ مقبلة لاستقطاب العقول والمواهب الرقمية في الشابة؛ ليكونوا سفراء للمملكة في المحافل الإقليمية والعالمية ذات الصلة، وأساساً متيناً لدفع مسيرة التقدم والازدهار في المملكة على صعيدي التقنية والابتكار.

واستكمل الصقعي، أن ذلك يأتي لتنمية مهارات المبرمجين والمطورين الوطنيين وتحسين مهاراتهم الإبداعية والفكرية في البرمجة والعمل الجماعي، وتعزيز قدرتهم في الابتكار لحل المشكلات باستخدام المنطق والتخطيط والتحليل، والارتقاء بهم إلى مستويات أفضل تساهم في تأهيلهم في نسختي المسابقة وتفوقهم على أقرانهم المشاركين.

ولي العهد يطلق الاستراتيجية الوطنية للألعاب والرياضات الإلكترونية

أطلق صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية، الاستراتيجية الوطنية للألعاب والرياضات الإلكترونية.



ذات تأثير مباشر على المواطنين والقطاع الخاص ومحبي ومحترفي الرياضات والألعاب الإلكترونية في مختلف أنحاء العالم.

تتمثل هذه الأهداف في رفع جودة الحياة، من خلال تحسين تجربة اللاعبين وتوفير فرص ترفيهية جديدة، وتحقيق أثر اقتصادي بالمساهمة في الناتج المحلي الإجمالي بنحو 50 مليار ريال بشكل مباشر وغير مباشر.

الإلكترونية هما المحرك للاستراتيجية الوطنية للألعاب والرياضات الإلكترونية، التي تلبي طموحات مجتمع الألعاب محلياً وعالمياً، من خلال توفير فرص وظيفية وترفيهية جديدة ومميزة لهم، بهدف جعل المملكة مركزاً عالمياً لقطاع الألعاب والرياضات الإلكترونية بحلول 2030.

أهداف الاستراتيجية

كما تضم الاستراتيجية، ثلاثة أهداف رئيسية

وجاءت هذه الاستراتيجية، كخطوة جديدة نحو الريادة وجعل السعودية مركزاً عالمياً في هذا القطاع بحلول عام 2030؛ ما يساهم في تحقيق أهداف رؤية المملكة 2030 في تنويع الاقتصاد وتوفير الفرص الوظيفية في مختلف القطاعات، وتقديم ترفيه عالي المستوى للمواطنين والمقيمين والزائرين على حد سواء.

وقال سمو ولي العهد: «إن طاقة وإبداع الشباب السعودي وهواة الألعاب





كذلك، ضمان التكامل مع القطاعات الاستراتيجية الأخرى وتعظيم الفائدة على اقتصاد الوطن وتمكين المواطن وزيادة مشاركة القطاع الخاص، وتعزيز مكانة المملكة دولياً.

ويعد قطاع الألعاب الإلكترونية الأسرع نمواً في القطاعات الإعلامية؛ إذ يتزايد جمهوره بشكل متسارع، ما يجعله اقتصاداً بحد ذاته.

ومن المتوقع أن يصل هذا السوق إلى 200 مليار دولار بحلول عام 2023، كما يشكل موقع المملكة كجسر جغرافي بين العالم الغربي والشرقي.

ويتميز هذا المجال بجيل يافع مهتم ومحب للألعاب الإلكترونية يصل إلى 21 مليون شخص تقريباً، كأحد مقومات تعزيز طموح المملكة، لتكون مقراً لابتكارات مستقبل الألعاب، وجاذباً لمطوري الألعاب في العالم، ومنصة عالمية للرياضات الإلكترونية، تجذب المواهب والشركات العالمية. لتسهم في تحقيق أثر محلي وعالمي في القطاع، انسجاقاً مع أهداف رؤية المملكة 2030.

وتيرة النمو المتسارعة في هذا القطاع.

8 محاور رئيسية

كما تتوزع هذه المبادرات، ضمن ثمانية محاور تركيز، تشمل «تطوير التقنية والأجهزة، وإنتاج الألعاب، والرياضات الإلكترونية، والخدمات الإضافية».

علاوة على محاور تمكينية أخرى تشمل البنية التحتية، واللوائح التنظيمية، والتعليم واستقطاب المواهب، وكذلك التمويل والدعم المالي.

وبأبني إطلاق سمو ولي العهد لهذه الاستراتيجية، استكمالاً للعديد من المبادرات، والنجاحات الكبيرة التي حققتها المملكة في الفعاليات الترفيهية والرياضية والألعاب الإلكترونية، في إطار رؤية 2030.

وخاصة في ظل ما يشهده هذا القطاع من ثورة ونمو متسارع، من شأنه توفير فرص جديدة وجوهرية، تتطلب وجود استراتيجية وطنية لتسخير ما تحظى به المملكة من قدرات وإمكانات غير مستغلة، لمواكبة التطورات في هذا القطاع.

علاوة على استحداث فرص عمل جديدة، تصل إلى أكثر من 39 ألف فرصة عمل مباشرة وغير مباشرة بحلول عام 2030، وتوفير البيئة التأسيسية لتطوير الكفاءات.

كذلك، تهدف للوصول إلى الريادة العالمية وتعزيز مكانة المملكة على الساحة الدولية، من خلال إنتاج أكثر من 30 لعبة منافسة عالمياً في استوديوهات المملكة، والوصول إلى أفضل ثلاث دول في عدد اللاعبين المحترفين للرياضات الإلكترونية.

حاضنات أعمال واستضافة فعاليات كبرى

تعزز المملكة تنفيذ هذه الاستراتيجية من خلال 86 مبادرة تغطي كافة سلسلة القيمة، تقوم بإطلاقها وإدارتها حوالي 20 جهة حكومية وخاصة.

تتمثل في إطلاق حاضنات أعمال واستضافة فعاليات كبرى للألعاب والرياضات الإلكترونية وتأسيس أكاديميات تعليمية. بالإضافة إلى تطوير اللوائح التنظيمية المحفزة، التي تضمن مواكبة

تفاصيل الجائزة الوطنية للعمل التطوعي 2022



أطلق المهندس أحمد بن سليمان الراجحي، وزير الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، الجائزة الوطنية للعمل التطوعي 2022.



وقال الوزير، إن تدشين الموسم الثاني من الجائزة الوطنية للعمل التطوعي، جاء امتداداً للنجاحات التي حققتها خلال الموسم الأول للجائزة في العام الماضي 2021.

وأضاف: أيضاً يسعى إلى تعزيز مفاهيم وممارسات العمل التطوعي المستدام، بجانب استمرارية جهود الوزارة فيما يخص رفع مستوى المبادرات والأعمال التطوعية، لتصبح نوعية وذات أثر مجتمعي ملموس.

يأتي تدشين الموسم الثاني من الجائزة الوطنية، بهدف تشجيع العمل التطوعي، بالإضافة إلى العمل على تحقيق مستهدفات برنامج التحول الوطني، ورؤية المملكة العربية السعودية 2030، والتي تتمثل في الوصول إلى مليون متطوع.

أهداف الجائزة

تتمثل أهداف الجائزة الوطنية للعمل التطوعي، فيما يلي:

- ممارسات العمل التطوعي بطريقة مستدامة للعديد من الأفراد والجهات.
- العمل على إبراز وتكريم الممارسات

- تعزيز جودة ونوعية الجهود والمبادرات التطوعية.

الفئات المستهدفة بالجائزة

تستهدف الفئات المجتمعية المختلفة، وتشمل:

- القطاعات الحكومية، وغير الربحية، والخاصة.

- التعليمية المتمثلة في (الجامعات والكليات وإدارات التعليم).

- الفرق التطوعية، إضافةً إلى الأفراد.

في حين، دعت الموارد البشرية، الراغبين في المشاركة بالجائزة الوطنية للعمل التطوعي 2022، سواء من الجهات أو الأفراد، إلى التقديم من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعي.

التطوعية المتميزة، والفائمين عليها، من أجل المساهمة في تحقيق التنمية المستدامة، في مجال العمل التطوعي بالمملكة.

- العمل على تعزيز جودة ونوعية الجهود والمبادرات التطوعية.

الأهداف الاستراتيجية للجائزة

- العمل على تحفيز الأفراد والجهات لتفعيل العمل التطوعي.

- إبراز جهود ومنجزات العمل التطوعي.

- تجسير التكامل وتبادل الخبرات بين الأطراف المفعلة للعمل التطوعي.

- التقدير والاعتراف بجهود الأطراف المفعلة للعمل التطوعي.

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

الجوائز الثقافية الوطنية National Cultural Awards



مبادرة الجوائز الثقافية الوطنية..

إنجازات وإبداعات سعودية تصل للعالمية

تسليط الضوء على المواهب الثقافية وإبراز إنتاجها محلياً ودولياً

1- تكريم أهم الإنجازات الثقافية الوطنية كل عام.

2- تشجيع وتحفيز الإنتاج الثقافي؛ بالدعم والتمكين المادي وغير المادي.

3- تسليط الضوء على المواهب الثقافية، وإبراز إنتاجها الثقافي محلياً ودولياً.

4- تشجيع المشاركة المجتمعية؛ بالتفاعل مع الساحة الثقافية؛ عبر متابعة مراحل الجوائز الثقافية.

5- تكريم رواد القطاع الثقافي، وتقدير جهودهم في خدمة قطاع الثقافة.

6- تحفيز القطاع الخاص والمؤسسات غير الربحية؛ لتبني وتطوير المواهب الثقافية من خلال برامج خاصة.

▲ 14 جائزة

تتضمن المبادرة 14 جائزة ثقافية في مختلف المجالات الثقافية، وهي:

▲ 1- جائزة الأدب

تهدف إلى تكريم صاحب أفضل إنتاج أدبي

وقد أطلقت وزارة الثقافة السعودية مبادرة الجوائز الثقافية الوطنية، ضمن مبادراتها المتعددة؛ بهدف تكريم رواد القطاع الثقافي، والمبدعين في مختلف مسارات النشاط الثقافي، وتقدير جهودهم، ودعم إنتاجهم الثقافي.

تأتي مبادرة «الجوائز الثقافية الوطنية» للاحتفاء بهذه الإنجازات الثقافية، وتشجيع المحتوى والإنتاج الثقافي؛ لخدمة القطاعات الثقافية الستة عشر في وزارة الثقافة، فضلاً عن تقديم الدعم المادي والمعنوي للفائزين؛ بدعم إنتاجهم الثقافي والاحتفاء به إعلامياً ومجتمعياً، ومنحهم التمثيل الشرفي لأحد القطاعات الثقافية في الفعاليات والمناسبات السنوية.

وتعبر هذه المبادرات عن مدى تقدير وزارة الثقافة السعودية والوطن، لإسهامات المبدعين في القطاعات الثقافية كافة، بجانب دورهم في تنمية الوعي والمعرفة.

▲ أهداف مبادرة الجوائز الثقافية الوطنية

تهدف مبادرة الجوائز الثقافية إلى ما يلي:

الثقافة هي هوية البلاد وتاريخها وإرثها الذي يتوارثه جيل بعد جيل، فمن هنا انطلقت رؤية المملكة العربية السعودية واهتمامها بالإنتاج الثقافي للأفراد والمجموعات والمؤسسات؛ لحماية الإرث الوطني، وإبراز المواهب السعودية وإيصالها للعالمية.





ومن أبرز أهدافها: أن تكون أعلى جائزة مقامًا في مجال الترجمة من حيث القيمة المعنوية، وتحفيز السوق وتشجيع المهتمين في الترجمة للمشاركة، وتسليط الضوء ومنح التقدير للمساهمين بنشر المعرفة الثقافية؛ إذ تركز على أفضل الأعمال المترجمة من لغة أجنبية إلى العربية في عام 2021-2022.

4- جائزة الأزياء

تهدف إلى تكريم مصممي ومصمات الأزياء الذين قدموا خلال العام الماضي (الأشهر الـ12 الأخيرة) أكبر مساهمة في الأزياء والترويج للثقافة السعودية محليًا أو عالميًا، والتركيز في عام 2021 على المصممين الأكثر قدرة على النمو وإظهار توافقه مع رؤية 2030.

ومن أبرز أهدافها: إثراء وتحسين أسلوب الحياة، وتعزيز الثقافة المحلية، وتعزيز بيئة مستدامة للصناعة المحلية. ويترشح لها كل من يعمل في مجال تصميم الأزياء من مصممين ومصمات.

والأكثر ابتكارًا في خدمة سوق النشر السعودي، ويترشح لها دور النشر السعودية المرخصة، والمقصود هم: أصحاب الابتكارات في مجال النشر؛ حيث تركز الجائزة في عام 2021-2022 على دور النشر الأكثر دعمًا للأعمال المترجمة.

ومن أبرز أهدافها: أن تكون الجائزة الأعلى مقامًا في مجال النشر من حيث القيمة المعنوية، وتحفيز التنافسية في سوق النشر، وتشجيع مشاركة المهتمين في هذا المجال، وتسليط الضوء ومنح التقدير لدور النشر التي ساهمت في نشر المعرفة الثقافية، وتحفيز دور النشر على تحسين ورفع جودة المخرجات.

3- جائزة الترجمة

تهدف إلى تحفيز الأفراد، وتشجيع المهتمين بمجال الترجمة، وتكريم المترجمين أو دور الترجمة التي كان لها أثر استثنائي في مجال الترجمة بالمملكة خلال العامين الماضيين (عام 2020 و عام 2021).

ضمن 4 مجالات: «الدواوين الشعرية، الروايات، المجموعات القصصية، أدب الطفل»، ويخصص مسار واحد سنويًا للجائزة تحت هذه المجالات.

ومن أبرز أهدافها: تحفيز الإنتاج الأدبي وتجويده وترويجه بما يخدم المشهد الثقافي المحلي، ويعزز حضور الأدب السعودي في الخارج، واكتشاف المواهب الأدبية وصقلها وتشجيعها على الاستمرار في التطور، وتسليط الضوء على الإنتاج الأدبي ذي القيمة العالية والجودة الفنية سعيًا لرفع الذائقة الأدبية العامة.

ويتمثل مسار جائزة الأدب في دورتها الثانية لعام 2021-2022، في أدب الطفل، وما نشر فيه من عام 2017 إلى عام 2021؛ حيث يترشح للجائزة الأدباء المتخصصون في أدب الطفل.

2- جائزة النشر

تهدف إلى تكريم الناشر السعودي ذي الإنجاز الأوسع تأثيرًا، والأعم نفعًا،



5- جائزة الأفلام

تهدف إلى البحث عن المبدعين، وتسلط الضوء عليهم ممن صنعوا أثرًا إيجابيًا في مجال صناعة الأفلام السعودية، فضلًا عن إيصال أصوات المبدعين لجمهور أوسع؛ ما يساهم في إثراء المحتوى السينمائي المحلي. وتركز الجائزة على الأفلام الروائية الطويلة في عام 2021-2022.

6- جائزة التراث الوطني

تهدف إلى تكريم الأفراد منفردين أو مجتمعين، ممن ساهموا في الحماية والمحافظة والتعريف بالإرث الثقافي المادي وغير المادي للمملكة، فضلًا عن رفع الوعي وتحسين جودة المخرجات الخاصة بالتراث الوطني السعودي بمختلف تصنيفاته سواءً كان تاريخيًا، أو أثريًا، أو حرفيًا، أو صناعيًا، أو عمرانيًا.

وتركز الجائزة على الأفراد الذين ساهموا في اكتشافات أثرية سعودية عالية القيمة في عام 2021-2022.

7- جائزة الموسيقى

تهدف إلى تقدير عازفي الآلات الموسيقية، والفرق الموسيقية، والمؤدبين الصوتيين الذين يملكون الشغف الموسيقي من خلال تعلمهم وصقلهم لمواهبهم. وتركز على تكريم المواهب السعودية من وتحفيز الكوادر المهتمة بالموسيقى في عام 2021.

8- جائزة الفنون البصرية

تهدف إلى تكريم الفنانين الذين قدموا على مدى الخمسة أعوام المنصرمة (من عام 2017 حتى عام 2021) أكثر الأعمال تميزًا في قطاع الفنون البصرية أو الفنون المعاصرة، مع التركيز على الابتكار والإبداع في أعمال الفنانين واستخدامهم للغة الفن البصري بأشكاله وأنواعه وأساليبه المختلفة في عام 2021.

9- جائزة المؤسسات الثقافية

تهدف إلى إشهار المؤسسات الثقافية في القطاعين الخاص وغير الربحي

والحكومي، وتكريمهم بناءً على أدائهم الخادم للثقافة في المملكة، وما نتج عنهم من أنشطة ومبادرات نوعية، وأداء متميز، ومساهماتهم في تحقيق الأهداف المرتبطة بالثقافة في رؤية 2030.

وتتمثل مسارات الجائزة لعام 2021-2022، في مسار المؤسسات الثقافية الكبيرة والناشئة من القطاع الخاص، ومسار المؤسسات الثقافية الكبيرة والناشئة من القطاع الحكومي، ومسار المؤسسات الثقافية غير الربحية.

10- جائزة المسرح والفنون والأدائية

تهدف إلى تقدير فرد أو فرقة مسرحية محلية أو مؤسسة إنتاج مختصة بالمسرح أو الفنون الأدائية؛ تكريمًا لجهودهم وإنجازاتهم وإسهاماتهم في مجال المسرح أو الفنون الأدائية بشكل نوعي ومميز وملحوس.

تركز الجائزة على مسار الكتابة المسرحية للأفراد في عام 2021-2022؛ حيث يترشح لها أي فرد مسرحي سعودي ساهم

تُمنح لمن تتراوح أعمارهم بين 21 و 40 سنة، ممن كان لهم مساهمة ثقافية مميزة في أحد القطاعات الثقافية.

▶ نجاح مبهر وتكريمات

انطلقت الدورة الأولى من الجوائز الثقافية الوطنية العام الماضي 2020 – 2021، وشهدت تكريم الشيخ الأديب محمد العبودي بجائزة شخصية العام الثقافية، والمخرجة السينمائية شهد أمين بجائزة الثقافة للشباب، بجانب الفائزين في باقي أفرع الجائزة من المبدعين والمثقفين في مختلف القطاعات الثقافية، إلى جانب الكيانات الثقافية الحكومية والخاصة وغير الربحية.

شهدت المبادرة- التي انطلقت في دورتها الثانية لعام 2021 – 2022 العديد من التكريمات في حفلها الختامي الذي أقيم بحي جاكس بالدرعية التاريخية، تحت رعاية صاحب السمو الملكي؛ الأمير محمد

13- جائزة شخصية العام الثقافية

تهدف إلى تكريم رواد الثقافة ممن أثروا في القطاع الثقافي، وساهموا في تطور ملموس لأحد مساراته، وكل من له إنتاج ثقافي يتصف بالترابية والنوعية والشراء؛ من خلال وجود إنتاج ثقافي ممتد زمنيًا ومترابحًا من حيث الكم، ونوعيًا من حيث قيمته الفكرية أو الفنية في مجاله.

وتمنح وزارة الثقافة جائزة شخصية العام الثقافية بناءً على إسهامات الشخصية في إثراء وتطوير أحد القطاعات الثقافية، ودورها في زيادة الوعي الثقافي، وقدرتها على صناعة حراك ثقافي ملموس.

14- جائزة الثقافة للشباب

تهدف إلى تكريم ودعم المواهب الوطنية الصاعدة في كافة القطاعات الثقافية؛ إذ

بشكل أساسي أو ثانوي في إثراء المسرح خلال الأعوام الخمسة المنصرمة (من عام 2017 حتى عام 2021) من خلال الكتابة المسرحية.

11- جائزة فنون الطهي

تأتي تكريمًا وتقديرًا لمن ساهم في إثراء هذا المجال وصنع التأثير الملموس؛ وذلك بالاحتفاء بالأفراد المهتمين بفنون الطهي والطهاة ممن قدموا على مدى العامين المنصرمين (عام 2020 و2021) مساهمات مميزة في هذا المجال.

12- جائزة فنون العمارة والتصميم

تهدف إلى تسليط الضوء على أفضل المشاريع المعمارية والتصاميم التي ساهمت في ترك أثر بقاء طويل المدى، وصنع بيئة إيجابية ومحفزة، والترويج للبراعة في مجالي الفنون المعمارية والتصميم.





14. فازت هيئة تطوير بوابة الدرعية بجائزة المؤسسات الثقافية في مسار القطاع الحكومي.

15. فاز معهد مسك للفنون بجائزة المؤسسات الثقافية في مسار القطاع غير الربحي.

16. فاز معهد البيت الموسيقي للتدريب بجائزة المؤسسات الثقافية في مسار القطاع الخاص.

▲ استحداث جائزة عالمية

كذلك، شهد الحفل الختامي، استحداث جائزة عالمية في النسخة القادمة تحت مسمى «جائزة التميز الثقافي الدولي» للاحتفاء بالشخصيات والمؤسسات الثقافية العالمية والإقليمية التي تثرى المشهد الثقافي في شتى المجالات، في رسالة تقدير لكل من تابر واجتهد وأسهم في القطاعات الثقافية؛ إذ تؤكد عزم المملكة على فتح منافذ جديدة للإبداع والتعبير الثقافي، وتشجيع الحوار الثقافي مع العالم.

والمترجم بجائزة الترجمة.

6. فازت المصممة الدكتورة سميرة العتيبي بجائزة الأزياء.

7. فاز أحمد النغيث؛ الباحث في الرسوم والنقوش بجائزة التراث الوطني.

8. فاز الطاهي عبدالصمد الهوساوي بجائزة فنون الطهي.

9. فاز الفنان مهند شونو بالمركز الأول في «جائزة الفنون البصرية».

10. فاز الكاتب والممثل والمخرج علي خيران بجائزة المسرح والفنون الأدائية.

11. فاز بندر بن عبيد بجائزة الموسيقى.

12. فاز المنتج والمؤثر فيصل بالطيور بجائزة الأفلام.

13. فاز المعماري المهندس محمد بن إبراهيم شفيق بجائزة فنون العمارة والتصميم.

بن سلمان؛ ولي العهد، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدفاع، وحضور جمع كبير من القيادات الثقافية والمثقفين والأدباء والإعلاميين.

▲ جوائز 2022

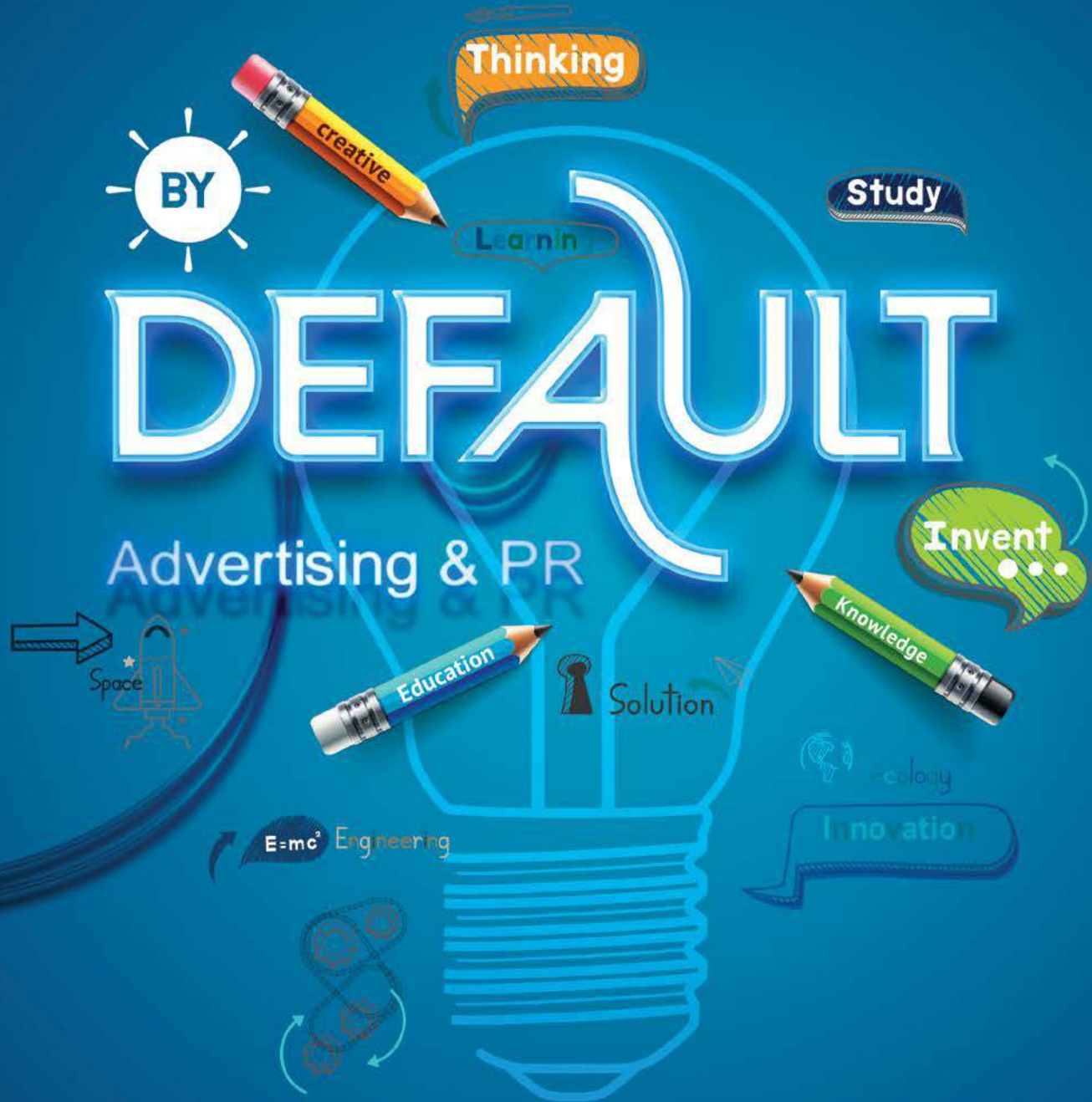
1. فاز بجائزة «شخصية العام الثقافية» الدكتور عبد العزيز السبيل؛ رئيس مجلس أمناء مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، والأمين العام لجائزة الملك فيصل العالمية؛ لمسيرته الأدبية والثقافية الثرية.

2. حصل بدر الحمود؛ الكاتب والمخرج السينمائي على جائزة «الثقافة للشباب»؛ لجهوده في صناعة الأفلام ومبادرات النشر والترجمة والمشاريع التقنية.

3. فازت الكاتبة كفاح بوعلي بالمركز الأول في «جائزة الأدب».

4. فازت مكتبة جرير بجائزة النشر.

5. فاز الدكتور شريف بقتة؛ الشاعر



- 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

إبداع وروح شبابية.. مجموعة

KIENZO

لربيع وصيف 2023

ومصمحي الجيش في ثلاثينات وأربعينيات القرن العشرين.

أما بالنسبة للفساتين، فهي مستوحاة من القطع الأرشيفية من سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي وتتميز بأحجام ناعمة وطويلة تم تزيينها، يتخللها أحياناً الأسلوب الرياضي والخطوط الضيقة.

وكانت هناك أيضاً سترات أنيقة مزينة بأطواق متوسطة وحروف كينزو باريس، وشعارات أخرى للعلامات التجارية، بالإضافة إلى فساتين قطنية ذات أكمام منتفخة.

بينما جاءت الصدرية، مغطاة بمجموعة من الملصقات القديمة بما في ذلك Jungleg Kenzo Jeans، والتي كانت عبارة عن نسخ من التصميمات الرسومية الأصلية التي تعود إلى حقبة تاكادا.

ووصف Nigo هذه المجموعة بالعملية الإبداعية؛ إذ تحوي العديد من الذكريات، بالإضافة إلى مشهد الموضة الذي أحاط بها DC Brand Boom الذي كان شائعاً باليابان في الثمانينيات.

وتعتمد المجموعة الجديدة الخاصة بربيع وصيف 2023 على الروح والإحساس الذي يحركه الشباب في العرض الافتتاحي، مدعومة بظلال وزخارف من أرشيف الدار.

وقد تضمنت مجموعة ربيع وصيف 2023 من دار أزياء Kenzo سترات العمل والفساتين والتنانير مع ألوان أساسية.

وكانت البدلات مستوحاة من قيم الخياطة البريطانية ذات الثقافات الفرعية، بينما تستمد سترات العمل إشارات من زي عمال السكك الحديدية الأمريكيين

قدّم مصمم الأزياء الياباني Nigo، مجموعته الثانية لدار أزياء Kenzo، مؤخرًا، خلال أسبوع الموضة في باريس.



KENZO





KENZO

KENZO





KIENZO





KENZO





KENZO

KENZO





KENZO



أحذية نسائية عليك التخلص منها.. تضر بصحتك

قد يواجه بعض عشاق الأحذية العصرية، مشاكل صحية حال اختيارهن موديلات معينة، فهناك أحذية نسائية قد تتسبب في ضرر على المدى البعيد.



الأحذية الخشبية "القباقيب"

بسبب عدم وجود كعب، لذا نحاول باستمرار منع الحذاء من الانزلاق، ومن هنا يأتي الحمل الزائد على القدم.

نقدم في التقرير التالي، الموديلات التي عليك الابتعاد عنها، حسب آراء ونصائح خبراء الموضة، واختيار الأحذية الأكثر عملية وأمنة للارتداء.

النعال المطاطية

يعتبر ارتداء النعال المطاطية في الحياة اليومية، أمر غير جيد، نظرًا لقيام مرتديها بشد أصابعهن، في محاولة للحفاظ على توازن تلك الأحذية في مكانها.

الصنادل المكتنزة

تلك الصنادل قد تمنع الحركة الطبيعية بسبب صلابة النعل، ما يعني أن المشي فيها لفترة طويلة ليس مفيدًا.

ويتسبب ذلك في جمل زائد ومستمر على عضلات وأربطة القدم، إضافة إلى أن الأحذية المفتوحة لا تحمي القدم من الصدمات.

أحذية الإسبارديل

مع عدم نجاح تثبيتها على الساق بأشرطة رفيعة، يزداد خطر التواء الساق أو حدوث تمزق في أربطة الكاحل.

الكعب العالي

يحذر الأطباء بشكل خاص من ارتداء الكعب غير المستقر مثل الخناجر، فبعد نصف ساعة من ارتدائها سوف يؤدي التحميل الزائد على القدم إلى مشاكل خطيرة.

أحذية الراتنج الشفافة

عندما ترتدي أحذية "لا تتنفس" لفترة طويلة، قد نعاني من تورم وظهور التهابات فطرية، وقد تؤدي إلى تشوهاها، فيما يُسمّى بـ"متلازمة سندريلا".

قد تؤدي إلى ضرر مفاصل الكاحل، بالإضافة إلى أن نقل وزن الجسم إلى الأمام؛ يؤدي إلى انحناء العمود الفقري وآلام أسفل الظهر.

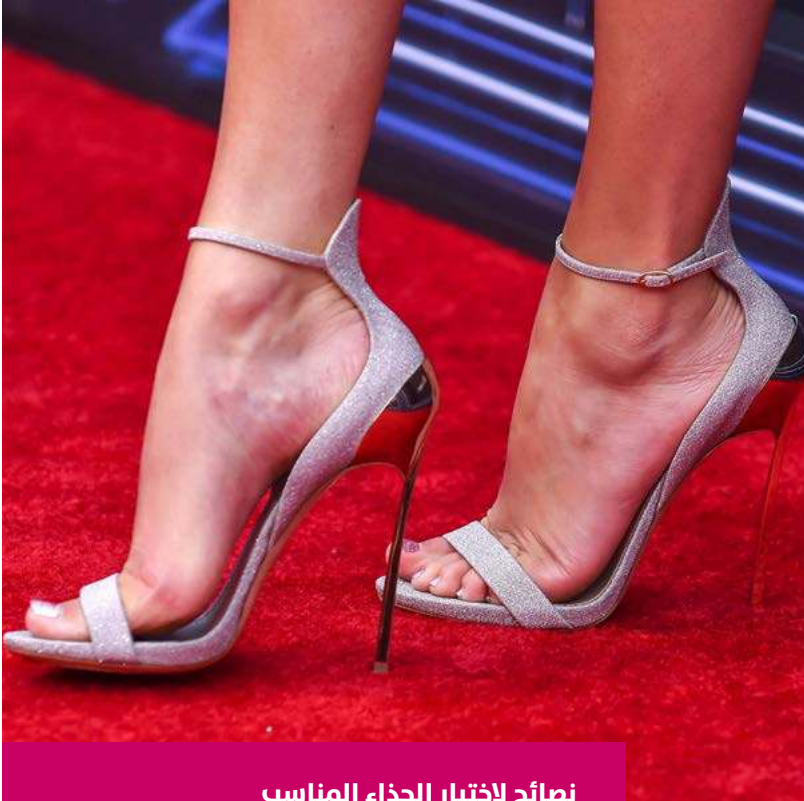
الأحذية المطاطية

قد تزيد من خطر الإصابة بالأمراض الفطرية، كما أنها تؤثر في النمط الفسيولوجي للمشي، ما يؤدي إلى سلسلة من المشاكل في جميع أنحاء الجهاز العضلي.

الحذاء المسطح

الأحذية المسطحة ذات النعل الرفيع، قد تصيب قدميك مع المشي الكثير بشكل يومي.





نصائح لاختيار الحذاء المناسب

احرصي على أن يكون الحذاء مصنوعاً من مادة "قابلة للتنفس"، ومثبت جيداً على الساق.

وتصميم كعب ثابت الأبعاد ونعل مرن، وفرق طفيف في الارتفاع بين الكعب ومقدمة القدم.



حيل للتخلص من التفكير الزائد... طريقك نحو النجاح



هناك عدة حيل
للتخلص من التفكير
الزائد المرهق؛ إذ

يسبب للكثير من السيدات
مشاعر سلبية محبطة،
قد تصل للإصابة بالأمراض
النفسية.

وقد يسبب التفكير الزائد عن الحد،
ال فشل في الكثير من الأوقات، أي
إنه أحد أسباب عدم نجاحك والقدرة
على تحملك للمسؤوليات.

وكشفت الكثير من الدراسات
الأمريكية، الآثار السلبية الناجمة
عن التفكير الزائد، التي تؤدي إلى
زيادة فرص الإصابة بالأمراض النفسية
بشكل مفاجئ.

وقد يتسبب القلق الزائد عن الحد،
في الاكتئاب الحاد، بالإضافة إلى عدد
من التأثيرات الجسدية التي تجعلك
تشعرين بالتعب والحمول، والغضب
في كثير من الأوقات.

كذلك، أظهرت نتائج دراسات أخرى
أن التفكير الزائد يؤدي لحدوث نشاط
زائد في الغدة النخامية والغدة
الكظرية؛ ما يؤثر في مناعة جسمك،
الذي بدوره قد يعرضك للإصابة
بالأمراض السرطانية.

علاوة على ذلك، قد يتسبب التفكير
الزائد في زيادة الأفكار السلبية،
المتضمنة الخوف والغضب.

كل ذلك، سوف يؤدي في النهاية،

إلى رد فعل عنيف تجاه بعض
المواقف والمشاكل، وذلك بخلاف
طبيعتك.

وخلال التقرير التالي، نقدم طويلاً
بسيطة، للتغلب على القلق والتفكير
الزائد المرهق، من خلال عدة حيل،
عليك اتباعها بشكل تدريجي.

حافظي على نشاطك البدني

من المهم العمل على تحسين
النشاط البدني لمزاجك.

إن ذلك يساعدك على البقاء بصحة
أفضل، لذا، يجب زيادة كمية وكثافة
نشاطك البدني بشكل تدريجي وبما
يتلاءم مع طبيعة جسمك وحالتك
الصحية.

استخدمي أساليب التحكم في التفكير الزائد

استخدمي التقنيات الخاصة بالتخيل
والتأمل واليوجا، باعتبارها واحدة من
تقنيات الاسترخاء التي تساهم في
القضاء على التفكير الزائد.

كما أنها تساهم في تخفيف التوتر
والقلق، الذي قد يعرضك لمشاكل
غير متوقعة في حياتك.

ابحثي عن نقاط القوة بداخلك

اعتمدي على الحقائق التي توجد
في شخصيتك وبداخلك، كي تتخلي
عن التفكير في آراء من حولك.

طوري مهاراتك، عن طريق ممارسة

أنشطة جديدة، من خلال تذكر
الإيجابيات وتجنب السلبيات.

اشغلي وقتك بممارسة أنشطة
تساعدك في التخلص من التفكير
الزائد، ومنها على سبيل المثال
«الكتابة، سماع الموسيقى، التنزه،
أو القراءة».

اجعلي النوم أولوية

خذي قسطاً كافياً من النوم، من
أجل الشعور بالراحة لصحتك العامة،
وليس فقط للتخلص من التفكير
الزائد.

اهتمي بغذائك

تناولي الأطعمة الصحية، التي لها
تأثير إيجابي على صحتك العقلية
والنفسية.

تناولي كذلك، الخضراوات والفواكه
والحبوب الكاملة والأسماك، وقللي
من المشروبات التي تحتوي على
الكافيين.

كوني صداقات جديدة

لا تجعلي التفكير والقلق يعزلك
عن أصدقائك. احرصي على تكوين
صداقات جديدة ومارسي أنشطتك
المختلفة، لأن التفكير الزائد لن يحل
مشاكلك.

عليك تكوين المزيد من الصداقات،
كي تخرجي من حالة العزلة والتفكير
الزائد المسيطر عليك.

4 استراتيجيات على العائلات استخدامها لتعزيز الصحة العقلية للأطفال

أظهرت الأبحاث، أن الأطفال والمراهقين والآباء عانوا كثيراً فيما يتعلق بالصحة العقلية أثناء وباء كورونا. والآن تستعد الأسر للعودة إلى المدرسة، مع بعض التخوف مما سيواجهه العام الجديد.



خلال جائحة فيروس كورونا، كان هناك انخفاض بنسبة 20 % في مستويات النشاط البدني للأطفال، لا سيما بين الأفراد الذين يعيشون في البلدان ذات المناخ الأكثر برودة.

نتيجة لذلك، يوصي الخبراء بالبدء بهدف صغير، مثل المشي بعد العشاء؛ إذ يساعد في زيادة الحافز للمضي قدمًا.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون إجراء تغييرات على كيفية الذهاب إلى المدرسة أو الأنشطة اللاصفية (على سبيل المثال: المشي أو ركوب الدراجة) طريقة سهلة لزيادة النشاط.

وعندما يصبح الطقس أكثر برودة، فكر في التغيير إلى السباحة الداخلية والأنشطة الترفيهية. كما توفر الأنشطة الخارجية على مدار العام أيضًا فرصة للنشاط البدني الآمن والمشاركة الاجتماعية.

4 الحصول على عدد ساعات نوم جيدة

النوم أساسي للصحة العقلية والرفاهية. وقد أفاد ما يقرب من نصف الآباء بأن نوم أطفالهم ساء خلال جائحة فيروس كورونا، ويرجع ذلك جزئيًا إلى انخفاض النشاط البدني وزيادة وقت مشاهدة الشاشات وزيادة القلق.

وتوصي الإرشادات بأن يحصل الأطفال على 8 إلى 11 ساعة من النوم كل ليلة، وأن يحصل البالغون على 7 ساعات على الأقل.

ويشمل اتباع نظام صحي جيد للنوم: تجنب الكافيين في وقت متأخر من اليوم، وتجنب الشاشات قبل النوم بساعة واتباع نفس الروتين كل ليلة (على سبيل المثال: الاستحمام، ملابس النوم، تنظيف الأسنان، قراءة قصة أو كتاب).

الاجتماعي لم يعانون من سوء الصحة العقلية؛ لذلك فإن توفير فرص للأطفال والشباب ليشعروا بالارتباط داخل أسرهم ومع أقرانهم أمرٌ بالغ الأهمية لتعزيز الرفاهية.

في المنزل، يمكن تعزيز التواصل الاجتماعي والتفاهم من خلال قضاء الوقت معًا في الانخراط بأنشطة ممتعة للطرفين. فوجود وقت للاستماع إلى طفلك يتحدث عن يومه في المدرسة، والمشاركة في حل المشكلات خطوة مهمة جدًا.

وعند الاستماع إلى طفلك أو ابنك المراهق يتحدث عن يومه، من المهم أن تستمع وتفهم أولاً قبل الانخراط في حل أي مشكلة. وغالبًا ما يشعر الأطفال بتحسن بعد مناقشة عواطفهم دون الحاجة إلى حل المشكلة.

2 التدريب على التعامل مع الهموم الكبيرة والصغيرة

يمكن أن يكون القلق استجابة طبيعية لعدم اليقين، الذي أصبح أكثر انتشارًا خلال جائحة فيروس كورونا.

ومن العادات التي تخفف من مخاوف الأطفال من التطور أكثر، تعليمهم كيفية التعامل مع تلك المخاوف عند ظهورها، سواء كانت كبيرة أو صغيرة.

يمثل التحدث عن المخاوف وتصنيفها والتحقق من صحتها خطوة أولى مهمة. بعد ذلك ساعدهم في معرفة كيفية الاستجابة إذا تحقق قلقهم، ومدى احتمالية حدوثه، والأدلة التي تزيل قلقهم.

3 تحديد وقت يومي لممارسة النشاط البدني

يُعد النشاط البدني أساسًا مهمًا للصحة العقلية والرفاهية لكل من الأطفال والبالغين.

لكن هناك استراتيجيات مهمة يمكن للعائلات استخدامها لتعزيز الصحة العقلية، والتغلب على الإجهاد والتحديات العائلية.

1 الروابط الاجتماعية والعاطفية

البشر كائنات اجتماعية، وقد واجهنا خلال العامين الماضيين تحديات للحفاظ على الروابط الاجتماعية وتطويرها.

وقد أظهرت الأبحاث أثناء وباء كورونا، أن الشباب الذين شعروا بالارتباط





لماذا لا يستفيد الأطفال المصابون بالسمنة من التمارين بشكل فوري؟

"السمنة عبارة عن زيادة في كمية الدهون في الجسم عن المعدل الطبيعي، وكلما كانت كمية الدهون أكبر كان الشخص أكثر سمنة"، هذا ما أكدته، "تشارلز هيلمان"، الأستاذ في علم النفس والعلاج الطبيعي والحركة وعلوم إعادة التأهيل بجامعة "نورث إيسترن" الأمريكية، والذي يعمل مديراً مشاركاً لمركز الإدراك وصحة الدماغ.



المصابين بالسمنة من التمتع بفوائد النشاط البدني الفورية؟..

أظهرت دراسة أجراها "هيلمان" عام 2018، أن الأطفال الذين يعانون من السمنة لديهم أداء أقل بشكل ملحوظ في اختبارات القراءة والرياضيات، وأن النقص مرتبط بالدهون الحشوية.

وأوضح: "هذه هي الدهون التي تحافظ على أعضائك آمنة، ولكن عندما تتجاوز كمية معينة فإنها تصبح خطيرة".

أخيراً، على الرغم من أن التمارين توفر مكاسب معرفية أقل للأطفال المصابين بالسمنة، إلا أنهم يستفيدون بشكل كبير من اتباع نهج طويل الأمد في اللياقة البدنية.

إن فقدان الوزن ليس الهدف الأساسي؛ لأن هؤلاء الأطفال ما زالوا ينمون في الطول؛ لذلك يجب على الأطفال المصابين بالسمنة الحفاظ على وزنهم أثناء النمو.

يقول "هيلمان" إن التمارين الرياضية تحسّن الأداء الفكري. وقد وجد بحث "هيلمان" أن الأطفال بشكل عام يحصلون على قفزة في الأداء المعرفي في الساعة التي تلي التمرين مباشرة.

وتمكّن التمارين الأطفال ذوي الوزن الطبيعي من أداء أفضل في تعدد المهام، وتجاهل المشتتات في الفصل الدراسي ووضع الأفكار جانباً ليتم تطبيقها لاحقاً، كما هو الحال عند حل مسائل الرياضيات.

لكن الاستثناء من هذه القاعدة هو الأطفال المصابون بالسمنة.

بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و11 عامًا، وجد "هيلمان" أن أولئك الذين لديهم مؤشر يدل على السمنة فشلوا في تحقيق مكاسب معرفية بعد 20 دقيقة من التمرين على جهاز الجري.

الأهم من ذلك: ما الذي يمنع الأطفال





كتبت: سارة طارق

تتطلب التربية الجيدة، التعاطف والرحمة والاستعداد لتقديم جميع الاحتياجات والمتطلبات والالتزامات للأطفال؛ وهي سمات قد يفتقد بعضها الشخص النرجسي.



7 علامات شائعة على الأبوة والأمومة النرجسية

يتهربون من المسؤوليات عن أخطائهم ويلومون أطفالهم، وقد يكونون قاسيين عندما يشعرون بالانتقاد، وغالبًا ما تكون تعليقاتهم لاذعة.

يتوقعون أن يكون الطفل هو مقدم الرعاية

في سن مبكرة نسبيًا يعتقد النرجسيون أن طفلهم يجب أن يعتني بهم. وقد يكون خطوهم الشائع هو عبارات مثل: "لقد أطعمتك وكسوتك لذلك أنت مدين لي الآن".

كيفية تغيير سلوك الأبوة والأمومة النرجسية

إذا وجدت نفسك مرتبطًا بأي هذه السمات فهناك عدة استراتيجيات يمكنك استخدامها لتغيير طريقة تفكيرك وعاداتك؛ وهي:

أولاً: لا تتعامل مع طفلك كأنه نذ لك. على سبيل المثال: إذا قال "أنت دائماً غاضب مني"، فلا تقل "ليس هذا هو الحال" فذلك سوف يبيد من إرباكه، بل تعامل معه بتعاطف قائلاً: "أنا آسف جداً، هل تريد أن نتحدث عن ذلك؟".

ثانياً: تجنب التسامح القسري؛ كونه يعزز فقط اللوم الذاتي والارتباك لدى الطفل. بل دعه يحصل على تجربته.

ثالثاً وأخيراً: فكر في العلاج.

تضحيات حتى يتمكنوا من فعل أو الحصول على ما يريدون.

على سبيل المثال: إذا كان الوالد يحب الإبحار، فيجب على أطفاله الإبحار في نهاية كل أسبوع.

أو إذا كان الوالد يفضل ممارسة لعبة تنس في موعد ثابت، فلن يفوتها أبداً حتى إذا لم يحضر حفل تخرج ابنه أو ابنته.

انتقاديون ومتطفلون

يمكن أن يكون الآباء النرجسيون متطفلين. وقد ينتقدون طفلهم بطريقة سيئة، مثل: التعليق على الوزن أو المظهر أو السمات الأخرى.

يفضلون أحد الأبناء عن غيره

يحافظ النرجسيون على قوتهم من خلال التفضيل. فقد يدعمون أحد الأبناء بشكل مفرط، بينما يتحدثون بشكل سيئ عن غيره في الأسرة.

وهذا بالطبع يُشعر الأطفال بعدم الأمان النفسي. وقد يعتقدون أنهم بحاجة إلى مواكبة أو إقناع الوالد النرجسي لتجنب غضبه والحفاظ على مكانة جيدة داخل الأسرة.

يلقون اللوم على أطفالهم

يحتاج النرجسيون إلى الشعور بالكمال؛ لذا

لا تتعلق الأبوة والأمومة النرجسية، بالتباهي على وسائل التواصل الاجتماعي، أو إجبار أطفالك على ممارسة أنشطة لا منهجية صارمة. إنها أعمق بكثير، فهي واحدة من أكثر الطرق السامة لتربية أطفالك.

وفيما يلي قائمة بالعلامات الشائعة للأبوة والأمومة النرجسية:

يرون طفلهم مصدرًا للتباهي

غالبًا ما يتباهى النرجسيون بأطفالهم بصوت عالٍ عندما يسجلون هدف الفوز أو يحصلون على الدور الأكبر في المسرحية المدرسية. كما قد تراهم يتفاخرون باستمرار عبر الإنترنت أو يتحدثون عن جمال أو موهبة أطفالهم في المحادثة.

يتفاعلون عاطفيًا لكنهم يخجلون من مشاعر طفلهم

غالبًا ما يكون النرجسيون غاضبين وعدوانيين عندما يشعرون بخيبة أمل أو إحباط؛ إذ قد تظهر ردود أفعالهم على شكل صراخ أو نوبات غضب مفاجئة أو عنف جسدي في الحالات الأكثر خطورة.

وفي الوقت نفسه، يمكن لمشاعر الآخرين أن تجعل النرجسيين غير مرتاحين وقد يزدرون تلك المشاعر.

يضعون احتياجاتهم الخاصة أولاً

يتوقع النرجسيون من أبنائهم أن يقدموا



دراسة اللعب المشترك بين أفراد الأسرة يزيد سعادتهم

أقامت شركة LEGO الشرق الأوسط، حديثاً حصرياً؛ للكشف عن أبرز النتائج العالمية والإقليمية التي أسفرت عنها دراسة LEGO Play Well للعام 2022.



الدراستان LEGO Play Well اللتان أُجريتَا في العامين 2018 و2020.

تعرض الدراسة، تصورات الآباء والأطفال حول المنافع التي يحققها اللعب لأفراد الأسرة، وتفضيلات الأطفال في اللعب، والمهارات المستقبلية، والتعلّم من خلال اللعب.

وجُمعت النتائج الواردة في تقرير الدراسة من المشاركين الذين بلغ عددهم 32,781 من الآباء و24,593 من الأطفال ما بين 5 و12 عامًا، وذلك من خلال استطلاع معلوماتي عبر الإنترنت مدّته 20 دقيقة أُجري في 35 سوقاً في أوائل العام 2022.

كان الهدف من الدراسة إبراز المعاني الجوهرية للعب عند الأطفال والآباء في جميع أنحاء العالم.

وتتعمق الدراسة في نسخها الثالثة في طرق تطوّر اللعب، والفوائد التي يحققها للأفراد والأسر، والعوائق التي قد تحول دون الاستفادة من اللعب والسبل التي يمكن عبرها حمايته.

وتوضح الدراسة، من خلال الرؤى والبيانات القيّمة التي قدّمها الآباء والأطفال في المملكة العربية السعودية، وجهات نظر مهمة تساعد في استكمال الصورة الطموحة التي تسعى الدولة إلى تحقيقها فيما يتعلّق ببرامج جودة الحياة، الذي يُعدّ جزءاً من أجندة رؤية السعودية 2030.

واستضاف الحدث، في سبيل تسليط الضوء على أجزاء التقرير المختلفة،



مؤثّر حول تأثير قوة اللعب والمواقف والسلوكيات المرتبطة به.

وتُعدّ LEGO Play Well 2022 دراسة عالمية فريدة من نوعها تتناول موضوع اللعب، وقد أُجرتها مجموعة LEGO وتأتي لتضيف إلى النتائج التي كانت توصلت إليها

جاء ذلك في إطار سعيها الدؤوب لإلهام الأطفال بناة المستقبل وتنمية شخصياتهم ومهاراتهم من خلال اللعب.

وضمّ الحدث عدداً من أبرز قادة الفكر والمؤثرين من جميع أنحاء المنطقة، الذين يُنتظر أن يشاركوا في انطلاقة حوار



لجنة من الخبراء ضمت كلاً من جارون؛ باير المدير العام لمنطقة الشرق الأوسط وإفريقيا لدى مجموعة LEGO، وعلياً ثوباني؛ أخصائية أمراض النطق واللغة والأخصائية في تطوير التعلم في مركز تنمية الطفل، والدكتورة حصة السويدي؛ المدير التنفيذي لمكتب الشارقة صديقة الطفل.

وساهم كل خبير في الإدلاء بآرائه القيمة حول نتائج الدراسة الفريدة التي أجرتها مجموعة LEGO®، والتي قدّمت رؤى سبّاقة وقيمة لإلهام الأطفال أجيال المستقبل وإرساء الأسس الإبداعية التي تمكّن أفراد الأسر من تعزيز الترابط فيما بينهم.

شكّلت مناقحي الحياة اليومية، مستنيرين بالرؤى المتعمقة التي كشفت عنها مجموعة LEGO، وذلك للمساهمة في الارتقاء بمستوى حياة الأسر في المملكة.

وتُورد دراسة "اللعب الجيد" أيضاً رؤى مؤثرة بشأن موضوعات تدور حول تصوّرات الآباء والأطفال لمنافع اللعب الأسري، بالإضافة إلى سلامة الأطفال الرقمية، والاستدامة، والمساواة والتنوع والشمول.

وتُعَدّ الأسرة ركيزة أساسية في المجتمع السعودي ضمن منظومة مؤسسية قوية وداعمة تسعى باستمرار لتنفيذ الحلول التي تستثمر في إثراء جودة الحياة لدى مواطنيها.

وتتيح المعطيات المحلية القيمة المستمدة من الدراسة ركائز اهتمام أساسية عبر مختلف القطاعات التي تساعد في الوصول إلى الأهداف الطموحة للبلاد.

وفي هذا السياق، يجري تفعيل مفهوم "قوة تأثير اللعب" من خلال تزويد الأسر بالأدوات التي تتيح لها الأوقات والمساحات اللازمة لمنح اللعب المشترك الرعاية والأولوية المنشودين.

وقال 95% من الأطفال إن اللعب بمكعبات LEGO نشاط يستمتعون بممارسته مع آبائهم.

وتوافقت مشاعر الآباء أيضاً مع مشاعر أطفالهم؛ إذ قال 95% منهم إن اللعب مع أطفالهم يجعلهم أسعد.

وبهذه المناسبة، قال جارون باير؛ المدير العام لمنطقة الشرق الأوسط وإفريقيا لدى مجموعة LEGO، إن اللعب لطالما اعتُبر أحد الأركان التي تقوم عليها الإنسانية.

وأشار إلى دخول اللعب في جميع جوانب الحياة، من البحث والاستكشاف إلى خلق قيم التعلم التي تلازم المرء مدى الحياة. قائلاً: "ينبغي للجميع الاستمتاع باللعب؛ كونه يسهّل خلق البيئة اللازمة لبناء أسر أسعد".

وأضاف: "إن مفهوم اللعب يلقي الضوء على السبل التي يمكن بها لمثل هذا الأمر المتواضع أن يترك تأثيراً إيجابياً في حياة الأفراد ويرتقي بمستوياتها".

وبوسع الآباء والمعلمون والمسؤولون في المملكة الشروع في إثراء النقاش الدائر حول هذا الموضوع، وإلهام الحراك الحاصل حول أهمية تطبيق اللعب في

واستخلصت الدراسة بيانات ونتائج مهمة من المشاركين من المملكة العربية السعودية؛ حيث اتفقت نسبة كبيرة من الآباء على أن اللعب "يجب أن يحظى بالاهتمام والرعاية"، باعتباره أداة مهمة للمساعدة في تنمية مهارات الأطفال.

ورأى أكثر من 86% من الآباء في المملكة أن اللعب أداة أساسية لتمكين الأطفال من تعلّم أشياء جديدة، معتبرين أن منتجات LEGO تساعد في تنمية مهارات الأطفال.

بدورهم، قال الأطفال المشاركون في الدراسة من المملكة، إنهم ينجذبون للعب بمكعبات LEGO، لافتين إلى أنها تتيح لهم طريقة ممتعة لتطوير طرق التفكير وابتكار الأفكار الجديدة وتجربتها.

وذكر أكثر من 95% من الأطفال أن اللعب يوفّد لديهم شرارات الإبداع، مشيرين إلى أن منتجات LEGO مليئة بالبهجة.

وكشفت الدراسة عن أن نسبة كبيرة من الأسر في السعودية، أمادت بأن اللعب بمكعبات LEGO يتيح لهم فرصة ممتعة للتواصل والمشاركة في بيئة إبداعية، وذلك انسجاماً مع الأهداف الواردة في برنامج جودة الحياة في المملكة، الذي يسعى إلى الارتقاء بمستوى حياة الأفراد والأسر.

"عين المقتني 9"

الحدأة والمعاصرة

احتضنت قاعة أوبونتو للفنون التشكيلية، خلال شهر سبتمبر الماضي، فعاليات المعرض الصيفي السنوي «عين المقتني 9».

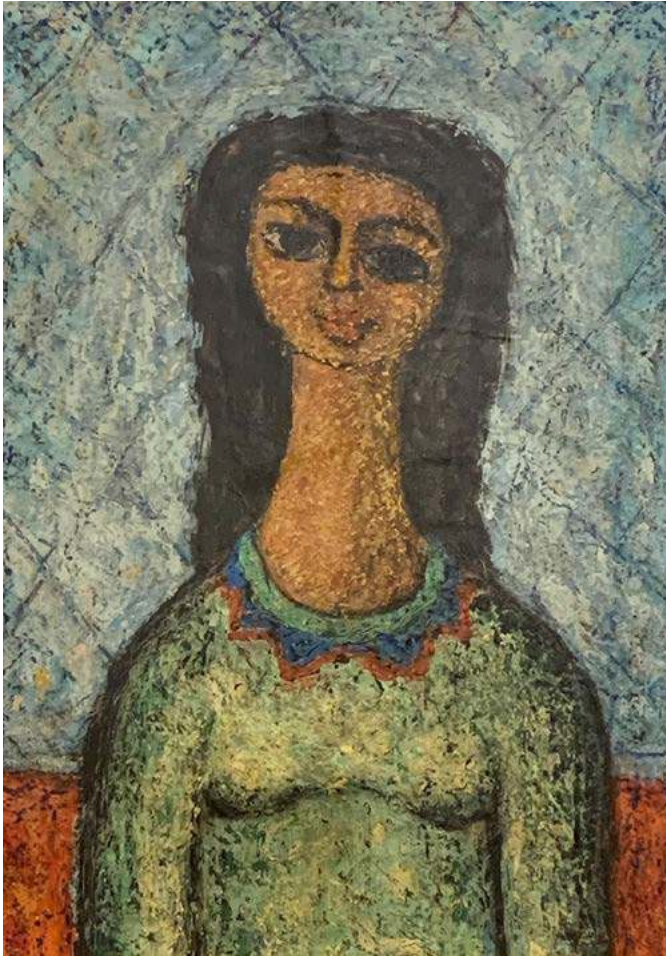


وضم المعرض مجموعة فنية مختارة لكوكبة من كبار الفنانين ما بين الحدأة والمعاصرة.

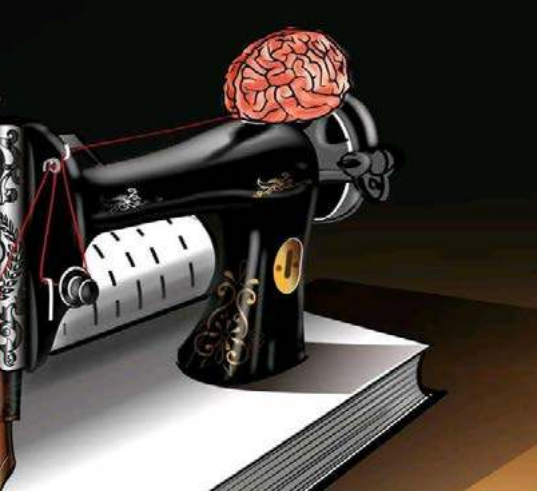
واشتمل المعرض على أعمال لكلٍ من الفنانين: عبدالوهاب مرسي، عدلي رزق الله، جاذبية سري، سمير فؤاد، ليلي عزت، راغب عياد، سمير رافع، حسن سليمان، مارجو فيون، سيف ونلي، وآخرين.

ولم تغلب على المعرض ثيمة واحدة، ففي حين التفت محسن أبو العزم إلى الجانب الشعبي، والانصراف إلى دور الراقصة والتفاف الناس حولها، اتجهت جاذبية سري إلى ثيمة المرأة الوحيدة، التي نالت من الاكتئاب والحزن كل منال، فغير ملامح وجهها، وأثّر على اهتمامها بنفسها، وهو ما نراه واضحاً في مظهرها؛ امرأة بشعر طويل مشعث، وعينين جاحظتين لانتظران إلى شيء. وعلى ذات اللحن عزف الفنان سيف ونلي.

أما مصطفى الرزاز، فقد جاءت بعض أعماله أقرب إلى التكعيبية، ودمج الهندسة بالفن التشكيلي، وهو ما يذكرنا بإحدى مراحل بابلو بيكاسو الفنية.







رسام الكاريكاتير الجزائري

إبراهيم طربوش:

الكاريكاتير يؤدي دورًا مهمًا في علاج قضايا المجتمع وإثراء الثقافة العربية



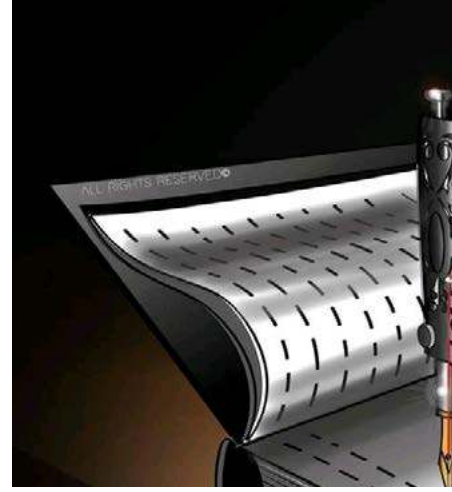
حوار: مجدي صادق

رغم أنه فنان تشكيلي تخرج في مدرسة الفنون الجميلة بالعاصمة الجزائرية وهران، إلا أنه اختار فن الكاريكاتير الذي كان يمارسه وهو طفل، فخلال فترة زمنية قصيرة حصد رسام الكاريكاتير الجزائري إبراهيم طربوش العديد من الجوائز الوطنية والدولية وأخرها من باريس.

وفي حوار مع "الجوهرة"، أكد إبراهيم طربوش، أن فن الكاريكاتير يؤدي رسالة مهمة في نقد وتطوير المجتمع سياسيًا واجتماعيًا واقتصاديًا وفنيًا،

واوضح أنه لم يعد مثلما كان في الماضي القريب مهمًا ومؤثرًا.. وإلى نص الحوار:

المرأة العربية هي الأفضل عالميًا.. والسعوديات حصلن على الكثير من الحقوق وفق رؤية 2030



ما سبب اختيارك لفن الكاريكاتير؟ الأسباب؟

نعم هذا ما لاحظته، والسبب من وجهة نظري هو اعتقادهم بأن هذا الفن سهل يجلب الشهرة لكن اعتقادهم هذا خاطئ، فلا يمكن للجميع أن يبدع فيه.

هل لفن الكاريكاتير دور مؤثر في صحافتنا العربية؟ وهل دخول الرقمنة وغيرها قلل كثيراً من إبداعات الفنان؟

نعم الكاريكاتير له أثر كبير ودور فعال في الصحافة ككل وفي المجتمعات، فهو أشبه بـ "طلقة" مدفوع تحمل الكثير من الرؤوس الإبداعية ورسائل موجهة، وبالتالي هذا الفن يساهم في علاج الكثير من القضايا المتفشية في مجتمعاتنا العربية ويثري الثقافة العربية؛ من خلال طرح الهموم المجتمعية بما يشبه المقال الصحفي في "رسمة واحدة".

فن الكاريكاتير لا يحظى باهتمام الإعلام العربي مثل الماضي.. وهناك محاولات لتصحيح ذلك

فن الكاريكاتير هو ما يبدأ به كل فنان في الصغر، فدائمًا ما نجد الأطفال يتعلمون الرسم بأسلوب كاريكاتوري وذلك ما يبرز موهبة الطفل.

ومنذ الصغر كنت أعبر عن أفكارني بالرسم الكاريكاتورية وتقليد تلك التي أجدتها في الجرائد، ومع الخبرة في الرسم واكتشافي عدة تخصصات في الفنون الجميلة؛ تعمقت في الفن التشكيلي حين كنت في مدرسة الفنون الجميلة، وبعد محاولات عديدة في الفن التشكيلي وأيضاً في تصميم الديكور لم أحقق ما كنت أطمح إليه.

بعد ذلك جاءت الفرصة كي أكرس وقتي وطاقتي في مجال الكاريكاتير وفن الكرتون؛ حيث شاركت للمرة الأولى في المهرجان الوطني للكاريكاتير والشريط المرسوم الذي أقيم في ديسمبر 2021 بالجزائر وفزت بالمركز الثاني في مسابقة الكاريكاتير في هذا المهرجان.

وبعدها مباشرة فزت بالجائزة الأولى في مسابقة دولية نُظمت بفرنسا لهواة الكاريكاتير؛ لذا يمكنني القول، إن هذا الفن اختارني و كان ينتظر مني فقط أن أجعله وسيلة للتعبير عن أفكارني.

اتجه الكثير من الفنانين الجزائريين إلى هذا النوع من الفن.. فما هي



رسام الكاريكاتير؟

المرأة العربية في نظري هي الأفضل عالمياً من حيث إنها مصانة ومكرمة ولها حقوقها.

▶ هل حصلت المرأة العربية على حقوقها وحريتها في ظل ثورة الإنترنت ومواقع التواصل؟

المرأة العربية مثلها مثل الرجل تعبر عن رأيها وحضورها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لا أقول إنها أساءت استخدام هذه الوسائل لكن كما قلت مثلها مثل الرجل، هناك من يسيء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهناك من يستغلها في إفادة المجتمع وتقديم محتوى هادف.

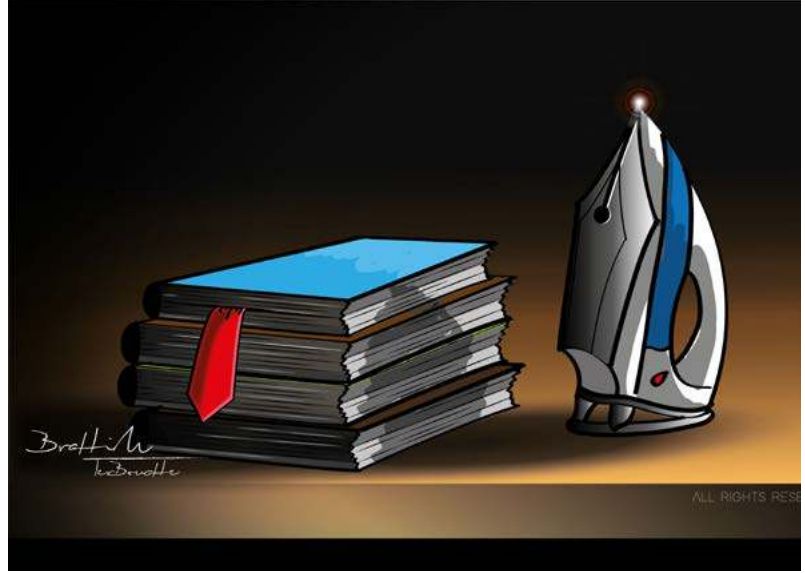
▶ الكاريكاتير في العالم العربي مظلوم.. كيف يستعيد عرشه ونحافظ على تلك الثروة الفنية الرائعة لأجيالنا؟

رغم دخول الرقمنة إلا أن فن الكاريكاتير لا ينال اهتماماً إعلامياً مثلما كان في الماضي؛ إذ كان يحظى باهتمام الصحف والمجلات والمواقع العربية، وذلك على عكس الإعلام الغربي الذي يتربع فن الكاريكاتير على عرش صحفه ومجلاته ومواقع.

لكن هناك محاولات عربية لجمع تاريخ رواد هذا الفن في العالم العربي ضمن متحف.

▶ ما رأيك فيما حصلت عليه المرأة السعودية من حقوق وفق رؤية 2030؟

المرأة السعودية حصلت على الكثير من الحقوق وفق رؤية 2030، وأصبحت تقف بجانب الرجل في ظل مساواة كاملة، وإن كنت أتمنى أن تدخل المرأة السعودية عالم فن الكاريكاتير فهو فن مبدع والمرأة السعودية امرأة مبدعة حققت الكثير في كل المجالات.



مجتمعية؛ فهو ينتقد سلبيات كل التيارات والمذاهب السياسية، وبذلك يكون حيادياً لا يميل في أعماله إلى أي توجه، لكن ذلك نادر فمعظم الفنانين لديهم توجهات تظهر في رسوماتهم أحياناً.

▶ ماذا تغير في فن الكاريكاتير قبل أن يدخل عصر الرقمنة؟

لم يتغير إبداع الفنان وكذا فن الكاريكاتير عبر سنوات عديدة، والذي تغير هو أدوات الفنان سواء الرسم بالفحم أو القلم الرصاص أو الحبر، رغم أنها أيضاً تستخدم لكن في ظل برامج رقمية عديدة تساعد الفنان في إبراز إبداعه مثل: "كورانال بينتر" و"أدوب اليستريتور"، وتصدر الشركات العالمية الكثير من التحديثات والبرامج التي تساعد الفنان والرسام على مزيد من الإبداع.

▶ بَمَ تصف نفسك كرسام أو فنان كاريكاتير؟ وكيف تكون رسائلك عبر خطوط رسوماتك؟

حالياً أنا في بداية مشواري بهذا المجال وقد حققت إنجازات خلال فترة زمنية وجيزة، ففن الكاريكاتير ليس فقط إجابة الرسم، بل أيضاً وجود أفكار عظيمة وأسلوب فريد ومتميز.

▶ كيف ترى المرأة العربية بعين

ودخول "الرقمنة" في عالم الكاريكاتير من المؤكد أنه أثر إيجابياً في توصيل الرسائل التي تحملها تلك الرسومات.

▶ من كان قدوتك في عالمنا العربي كفنان كاريكاتير؟ ولماذا؟ وهل هناك مدارس في هذا المجال؟

لا ليس لي قدوة في هذا الفن، فقد دخلت فجأة ودون أن تكون لي معلومات عن رواد الكاريكاتير إلا القليل، والمدة التي مارست فيها هذا الفن قصيرة وما زلت في البدايات، وأنا الآن في مرحلة التعرف على رواده ونجومه في كل الدول العربية.

▶ هل تتابع الكاريكاتير في الصحافة السعودية؟

لم أتابع للأسف، لكنني قرأت عن رواد هذا الفن بالمملكة مثل: عبد السلام الهليل ورشيد السليم وعلي الخرجي وعبد الله صايل، وأتمنى بالطبع التعرف عن قرب على هذا الفن في المملكة.

▶ هل يجب على رسام الكاريكاتير أن تكون له أيديولوجية سياسية أم أنه ناقد لمجتمعه بكل أفكاره وأيديولوجياته؟

أعتقد أن فنان الكاريكاتير لا يجب أن تكون له أيديولوجية سياسية لكن له رسالة

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



صحة بفورة تكتب:

رواد العرب في الفن التشكيلي

الفنان يتلقى وحيه وإلهامه، ويستوحي بموهبته صوراً يترجمها إلى لوحات فنية مفعمة برائحة الحياة والحركة الدائمة، يشعر الناظر إليها بعيق اللوحات يخرج من الصورة ليملأ البصر بالألوان المختلفة.



تمنح لوحاته الحياة والهوية بالتفاصيل الدقيقة والرموز ذات الدلالات العميقة، مع إكسابها سحر المشاهدة باللعب على الضوء المسلط على الأشياء.

وتدخل يد الرسام لتركيزها، فيزاوج نص اللوحة بين الحسي الواقعي وبين الذهني التخيلي؛ لخلق العمق التصويري عند تشكيله لوحة مشبعة بالدهشة.

ويحتفظ ضياء عزيز، بأسمى المعاني وأرقى المشاعر النبيلة للمرأة، بما حباها الله من قدرات نراها متجسدة في أقواله وأعماله واختياراته التي تجلت أخيراً في اختيار عنوان "المرأة السعودية" للنسخة الخامسة من المسابقة التي تحمل اسمه "مسابقة ضياء عزيز للبورترية".

الفنان السريالي رمسيس يونان (1913 - 1966)

إنه بابا السريالية المصرية ومرجعها الأكبر في سنوات الثلاثينيات والأربعينيات من القرن الماضي، تربع على قمة الحياة الأدبية والفنية في فرنسا، وأصبح مبشر التيار المتمرد في مجتمع يقف حائراً بين الجناح المحافظ والمجدد.

حاول أن يؤثت الحياة الثقافية المصرية بشذرات جذرية، قاده شغفه الكبير بفن الرسم إلى الكتابة وصدر له كتاب "غاية الرسام العصري"، فكان التمهيد لتأسيس "جماعة الفن والحرية" عام 1938؛ حيث لعب فيها يونان دور المحرك حتى صدر بيان "يحيا الفن المنحط" عام 1938، ووقع عليه 37 رساماً وشاعراً مصرياً.

سافر إلى باريس وعمل بالقسم العربي في الإذاعة الفرنسية تسع سنوات قضاها في العاصمة الحاضرة للسريالية.

كشف كتابه "دراسات في الفن" نية تخليه عن فكرة التغيير من خلال الفن، ثم عاد إلى وطنه بعد إعلان رفضه وتنديده بالعدوان الثلاثي على مصر عام 1956، لقد عاش رجل البداة الوطنية الذي سحره

يصفح أنظار الملايين من زائري البيت العتيق.

عمل على إيصال عقيدته بأن الفن التشكيلي يعتمد على الموهبة والمهارة والعلم، وأنه عصارة فكر وإحساس ووجدان.

لذلك، حرص على عرض أعماله في مختلف المعارض، واهتم بنشر آرائه الفنية عبر وسائل التواصل بانتظام.

تضمنت أعماله لوحات وصوراً ذات حمولة وطنية، عاطفية ومعاني مؤثرة، ولما كان العمل الفني الصحيح لا بد أن يكون له جانب تاريخي واجتماعي وإنساني، فقد عكست رسومه ميله للحب، ووفاءه للوطن، وتقديره للمرأة.

لقد جسدت قيمة الفنان الذي يتميز أسلوبه الفني بلغة شاعرية ومجازية بالغة الجمال، وبحث عن الجمال وحقيقة الألم الكامنين وسط قبح الوجود.

يُعد الفنان التشكيلي السعودي ضياء عزيز، من أهم الأسماء التي سلكت طريق الإبداع منذ سن مبكرة، وهو أحد الفنانين الذين يحتفون بالوطن دائماً في لوحاتهم.

وتألق في تجسيد معاني الوطنية والعشق الكبير الذي يحمله خادم الحرمين الشريفين حين تقبيله للعلم السعودي، وكذلك أبدع في لوحة "همة حتى القمة" التي تجلت فيها صورة المؤسس الملك عبدالعزيز.

إنه فنان بالفطرة، عشق ألوان الفنون في صغره ومال للفن التشكيلي مبكراً، فكان بمثابة حبه الحقيقي ووجه الحقيقة، التي صارت مصدر إلهامه الفعلي.

وقد أبدع في رسم صورة المشاعر وتلوينها؛ لتستفز الملكات الخيالية والقدرات العقلية بالألوان والهندسة المتناسقة.



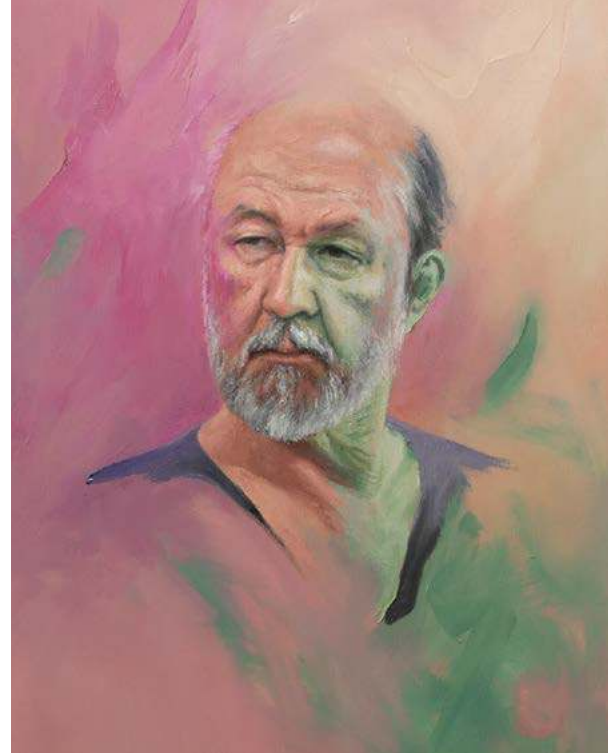
وفي هذا، يسعى الفنان إلى إجادة استخدام الجماليات؛ لتحقيق الجاذبية البصرية لتتلقاها العين بالمتعة، ويخاطب الروح؛ ليجسد أعمالاً جذابة تكشف عن رؤيته الروحية.

لوحات فنية تشرق ألوانها وتزدحم بحركات زاهية وأشكال أخاذة تجسد أعمال فنية عالية الدقة وفي منتهى الاحترافية، تبرز من خلال براعة هندستها وقوة الرسائل ومهارة التعبير ونبيل المعاني.

والتجول بين لوحات الفنانين، يعد بمثابة رحلة مجانية إلى الأعماق في عالم التجربة الإبداعية الزاخرة بالإحياءات الداخلية، التي تصنع عوالم الفنان بخصوصية وذاتية شديدة، وفيما يلي رحلة إلى عوالم بعض كبار الفنانين التشكيليين العرب..

الفنان التشكيلي السعودي ضياء عزيز

الفنان التشكيلي السعودي ضياء عزيز، من المدرسة الانطباعية الواقعية الحديثة، انتشرت أعماله في كافة أرجاء السعودية، ولعل أشهرها تصميم مجسم "الطريق إلى مكة"، والذي



نحو الجوهري بأدوات تجمع بين البساطة والعمق، سودانيات بأريائهن التقليدية الشعبية التي تضيء على عالمهن الواقعي بهجة وتملاً رسومه أنوثة.

متعته في الرسم هي الهدف، ورسوماته تشبهه وهي مثله قادرة على مزج المحلية بالعالمية ولا تهتم كثيراً بالتفاصيل، ولكنها تتشبهت بالإيحاء غير المباشر وهو مصدر القوة الذي يزود تجربته البصرية.

ولذلك، مثلت النساء والصحراء عوالمه الفنية التي لا ترى إلا من خلال لوحاته التي تمثل جزء من عالمه الخفي، فهو إذ يوهمننا بأنه يصف ما رأيته عيناه إلا أنه في الحقيقة كان يسير وراء عاطفته، فبعث بها الحياة في فراغ الصحراء وأعاد النظر في هندستها لتلهمه أفكاراً عن ما لا يرى.

ولكن حيث تلتحم زرقة السماء مع ألوان الأرياء وخضرة الأرض في تكامل ساحر وعجيب، تكتمل للوحة معانيها عندما نلحظ ما احتوته من قيمة اجتماعية وثقافية، تعظم المظاهر الجماعية

كمبلوتنسي الإسبانية، ثم نال الدكتوراه عام 1991 وكان موضوعها فلسفة الفنون التشكيلية السودانية.

افتتح جاليري خاص به في الجامعة التي تخرج منها، رغبة منه في توثيق الإنجاز الفني السوداني، ثم أقام مركزاً للفنون يحمل اسمه.

عاد واستقر في السودان بعد غيبة دامت 20 سنة، وعمل من خلال مركزه على تنمية الذوق الفني لدى العامة من الناس، ومواصلة تطوير جهود التنوير الجمالي والمعرفي، مع محاولة خدمة الفن السوداني ونشره على أوسع نطاق.

نهل الفنان راشد دياب من التراث الشعبي السوداني، وجسده في أشكال فنية عصرية لاقت قبولاً عربياً وعالمياً.

تتدفق لوحات الفنان راشد دياب ألواناً، فيحول الكائنات التي يرسمها إلى رموز مشحونة بطاقة كبيرة.

وتوحي نظرتة إلى موضوع لوحته بالكثير من الاسترخاء والترف، فينطلق

الرسم زمناً مختلفاً عن خياراته الثقافية والسياسية.

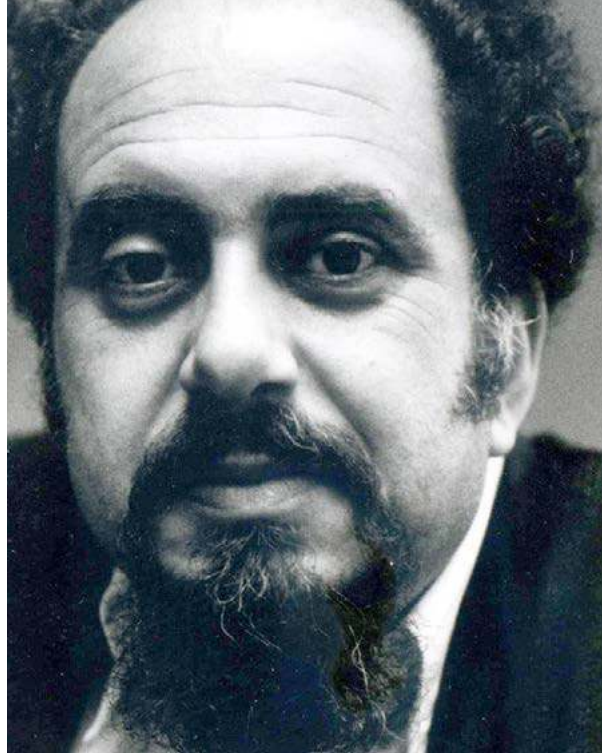
لوحة تكوين مجردة

بيعت آخر لوحاته بعنوان تكوين مجردة في مايو 2022 بلندن، بمبلغ 12 ألف جنيه استرليني.

عاد بسر بالية غير مكتملة، احتضنته مصر ووهبته صفة موظف تليق بتاريخه، لكن تحولت حياته إلى عبث وجودي؛ إذ صار يرسم بطريقة تجريدية بعد اشتداد وطأة الواقعية الاشتراكية في الفن في الستينات من القرن الماضي، وهو أسلوب استوعبه تاريخ الفن المصري المعاصر.

الفنان الأكاديمي السوداني راشد دياب

ولد راشد دياب عام 1957 بمدينة ود مدني في السودان، سافر إلى مدريد بعد إنهاء دراسته في كلية الفنون الجميلة بالخرطوم، وتحصل على شهادتي ماجستير 1978 في التلوين وفي الحفر الطباعي من جامعة



بالأمل في مستقبل أيامه، فامتزج في فنه الماضي بالحاضر، ولم تقع حدائته على المعنى المباشر المعاصر. ينبع تقديره للحياة من مدى تقدير ما فيها من جمال، لذلك صاغ أسلوبه من تقديره للأشياء، فكان إنتاجه الفني غزيرًا وأساليبه في الرسم والنحت متنوعة، وكأنما كان في كل مرحلة من مراحل مسيرته الفنية فنانًا جديدًا.

جعلته كثرة أسفاره، يقيم خارج الأماكن بشخصيات مختلفة تتداخل حالاتها العقلية ونزعاته العاطفية، فكان إفريقيا في باريس وفرنسيًا في بيروت، ولبنانيًا في المكسيك.

تنقل بين السنغال والجزائر وجدة، وأبدع عوالم تشكيلية متعددة، وكان النموذج الحي لامتزاج شفافية إشراقة شمس الشرق المتوسطي بمجاهل تعاويد إفريقيا.

لم يكف عن القيام بنزهاته بين متاحف الجمال في القارات حالمًا، يلتقط لحياته الفنية المفردات لكتابه: "الأيام الرمادية، ورحلة داخل الذات".

المعرض الدولي" في الجزائر.

عمل أسياخم أيضًا بالكتابة والصحافة، وله إسهاماته الكثيرة في ذلك، كما ألف كتابه "35 سنة في جهنم رسام" عرض خلاله ملامح من تجربته الفنية والإنسانية، إلى أن توفي في ديسمبر 1985 بعد صراع مع مرض السرطان.

وتؤكد النظرة التأملية الفاحصة للوحات محمد أسياخم، أنها تحيل ناظرها إلى تجربته المريرة مع القهر والدمار، ولاشك أن لوحته "ماسح الأحذية" كانت تجسيدًا مباشرًا لمصوح الجزائر المقهورة في الانعتاق من المستعمر، وممارسة حقها في الحياة والفرح.

ارتسمت مسيرة أسياخم الفنية بريشة الأمل وألوان الألم، بعد أن داهمه مرض السرطان ومات متأثرًا به.

الفنان التجريدي عارف الريس (1928 - 2005)

استمد الفنان اللبناني عارف الريس من ثقته المطلقة بالفن، شعوره العميق

وتعلو شأن المرأة بالبادية والبيئة الصحراوية.

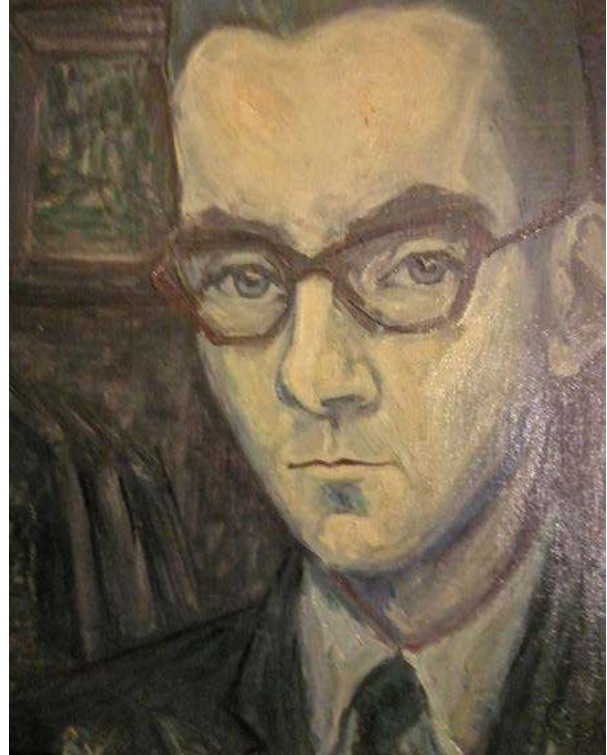
الفنان الجزائري محمد أسياخم (1928 - 1985)

من رواد الحركة التجريدية في العصر الحديث، رسام تشكيلي ومصمم جرافيك.

درس الرسم صغيرًا، وتلمذ على يد الفنان محمد راسم، ثم أتيح له أن يعرض لوحاته في باريس عام 1951 بقاعة أندريه موريس، لينضم بعدها إلى طلبة المدرسة العليا للفنون الجميلة بباريس.

وفي عام 1963، أصبح أستاذًا بالمدرسة الوطنية للفنون الجميلة بالجزائر وعضوًا مؤسسًا للاتحاد الوطني للفنون التشكيلية، وتجول بمعارضه الكثير من المدن والعواصم.

حاز على الكثير من الجوائز والميداليات التقديرية، من أهمها جائزة "الأسد الذهبي" في روما 1980، وجائزة "الماريشال بتان" في فرنسا، و"جائزة



لغة تشكيلية مليئة بالإيحاءات الرمزية التي تحمل الأبصار إلى حركية تلتقي فيها الأشكال بسحر الألوان يترجمها كل ناظر إليها على طريقته.

وكانت المدينة حاضرة بقوة؛ حيث نذر منه لها، في رسوم تبدو الحياة فيها ندية وعلى طبيعتها، وتجسد لوحاته الفنية وقع حركة الحياة اليومية ببساطة وعفوية، وتصوير مناطق ريفية؛ حيث الحرية والصفاء والأصالة والتشبع بالجمال والهدوء الذي يعكس على الوجدان.

تفاؤله يسبقه إلى المشاهد التي يريد أن يرسمها ولم يمل عليها أفكاره، بل يتبع خياله الناعم؛ فتخرج مشاهد من عالمها بعد أن مرت بخياله فوهبها نعومة لم تكن منها.

يحسب للفنان إلياس الزيات، أنه أوجد حزمة من الأساليب والمناهج التعليمية من أجل ترسيخ التطبيق الواقعي لمبدأ توسيع دائرة التفكير في الفن والانفتاح على كل المدارس الفنية الحديثة.

وهو صارم في تأكيد حرية الرسام في

الفنان التشكيلي السوري إلياس الزيات

يوصف الفنان التشكيلي إلياس الزيات، بقديس الرسم السوري، ومعلم الرسم والرسام الرائد.

لم تكشف أعماله عن صلته بالعالم الواقعي كما نراه ونعيشه، شق طريقه إلى الحداثة الفنية فتبلورت نهجًا جديدًا يجمع في حقيقته بين التاريخ المحلي وبين ما أوجده فنانون أوروبا من تقنيات حديثة، وهو أحد مؤسسي كلية الفنون الجميلة.

وضع الفنان إلياس الزيات علمه وخلاصة دراسته في الفن وتجربته في صوفيا والقاهرة وبودابست، بين يدي طلابه، كان شغوفًا برسم كل شيء في الطبيعة الحية والطبيعة الصامتة.

استعمل الفنان إلياس الزيات الألوان، لتفريغ الهم الاجتماعي، فأتقن البراعة في رسم لوحات خالدة ناطقة عن سحر البيئة ومدى أصالتها، والتراث البيئي المميز للمجتمع، تتحدث فيها الرموز

كما التقط من أعماق العالم السديقة ما انفعلت معه نفسه من مشاهد ارتبطت شدة وطأتها عليه بقدر وعي التدبر لديه، فعكست أعماله في جانب منها الكثير من الصراعات السياسية والعسكرية، كالثورة التحريرية المسلحة في الجزائر، والحرب الأهلية في لبنان فمثل بذلك نموذجًا يجمع بين الباحث التاريخي والفنان المبدع الباحث عن الحرية فكان له ما رغب فيه، أن يكون كل ما عايشه من أحداث، وكل ما رآه من وقائع.

كانت تجاربه الفنية المتنوعة في أساليبها والثرية بمواضيعها وخاماتها وتقنياتها مرآة لحياته، يغني من خلالها الزمن لحن الخلود التي نسجتها أنامله وعزفتها ريشته، وغنتها رسوماته.

للفنان عارف الرئيس مجموعة كبيرة من اللوحات تجسد انطباعات مضطربة تجاه الصراعات التي أدخلته في خضم دوامة الفلق والتوجس، فلجأ إلى النحت في منتصف الثمانينات، ليفرغ مخزون طاقته في تطوير أسلوبه في منحوتاته العملاقة.



بها بعيداً عن الوصف الذي يجعل من الرسام مشاهدًا سلبياً لا يهتم بشيء بقدر اهتمامه بنقل ما يراه من مناظر تقع عليها عيناه.

لم تكن رسومات المكي بمحاكاة الواقع، بل تسعى إلى إظهار تناقضاته، فمثلت لوحاته مسرحاً للنقد بعدما جعلها مختبراً نقدياً حقيقياً لأحداث مأخوذة من الواقع فأصبحت بذلك مرآة للمجتمع.

تعد تجربة حاتم المكي الفنية منطقة فاصلة بين مجالين مثلًا الفضاء الحيوي الذي نشأ فيه فن الرسم في تونس، الأول مجال مدرسة تونس، والآخر المجال الحاضر لدعاة الحداثة والتحول من الإطار المحلي إلى التحولات الفنية العالمية والتماهي معها؛ حيث تجعل الصور كل متلقي لها يغوص في عمق التجربة ويعيش المعاناة.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

تكون بذلك متغيرة وفي حركة مستمر، لأنه ارتبط بقوة التزامه بقضايا الناس على الرغم من أنه كان بعيداً عن غواية الانتماء إلى "المدرسة تونس" وهي الجماعة الفنية التي أسسها رسامون فرنسيون، وانضوى تحت لوائها عدد من رواد الرسم الحديث في تونس.

رأى حاتم المكي، بلده وأهله بعينه لا يعيون المستشرقين، فلم تتوغل الرموز الفلكلورية إلى لوحاته، ولم تجذبه الأفكار المتعلقة بحصر مفهوم الجمال في ذاته لأنه أعلى من شأن الوصف الخارجي على حساب الاهتمام بالإنسان.

كما أنه تمسك بالتزامه الإنساني ولم يخضع لتوجه حزبي أو لفكر محدد، بل أثر العزلة ليرسم ألوانه الخاصة.

ينتمي حاتم المكي إلى الجيل المؤسس، ويفضل انفتاحه على ثقافات شرقية وغربية أصبح مؤهلاً لفهم ما يجري من حوله من تحولات في مفهوم الفن وفي تقنياته وأساليبه على حد سواء.

وهو ما ظهر في رسومه التي نأى

إيجاد المعنى الحقيقي للخلق الفني والتمرد الخلاق، لديه حس مساوي، ويتقن فن بلاغة لنعيم المفقود، فجعل في الكثير من لوحاته مساحة عاطفية متمزجة بلوعة الفقد.

الرسام التشكيلي التونسي حاتم المكي (1918 – 2003)

ولد في العاصمة الإندونيسية جاكرتا من أب تونسي وأم إندونيسية من أصل صيني، استلهم قدرته على العيش من قوة أحلامه، ولم تقف واقعيته المفرطة حالاً بينه.

تبدو بعض أعمال حاتم المكي متأثرة بالكثير من التيارات الغربية، كالتكعبية والوحشية وبعض تيارات الفن الساذج أو الفطري، وكذلك السريالية وبعض تيارات الواقعية وحتى الواقعية المفرطة.

غير أنه عامل كل تلك المرجعيات بتفكير ودراية ولم يستلهم منها إلا العناصر التي تلقى ولا تتناقض مع اختياراته الجمالية النابعة من محيطه المباشر ومع همومه المرتبطة بلحظة تفكيره التي

بعد 3 عقود من انطلاقها.. مجموعة MBC ت دشّن مقرها في الرياض



أذكر أنه في عام 2014، وفي اجتماع مع سمو الأمير محمد بن سلمان، سألتني: لماذا لا يكون هناك مقر لمBC في الرياض؟ فذكرت له العقبات التي تحول دون ذلك حينها، وكان سموه يدوّن الملاحظات، ولم أتخيل حينها أن هذا الحلم من الممكن أن يتحقق، ونكون بينكم اليوم.

واستدرك: لعل عددًا منكم مثلي لم يخطر بباليه حجم التطور الذي شهدته السعودية في فترة قياسية.

وأكد «نحن نعلم أننا هنا سنكون أقوى، وسنتقل بمشاريعنا إلى مستويات أخرى، طالما حاولنا الوصول إليها أو محاكاتها»

واختتم كلمته بقوله: «لا يفوتني أن أوجه عميق الشكر للأشقاء في دولة الإمارات العربية المتحدة قيادة وشعبًا».

من جهته، قال وليد آل إبراهيم؛ رئيس مجلس إدارة مجموعة «MBC»: «بعد ثلاثة عقود من بدء رحلة mbc ننطلق مجددًا من أرض الوطن» خلال كلمته في حفل تدشين مقر المجموعة الذي حضره عدد من الفنانين والإعلاميين والمشاهير.

وتابع: إن السعودية تشهد نهضة شاملة، وتطورًا كبيرًا تحت قيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وسمو ولي عهده الأمير محمد بن سلمان.

وأشار إلى الدعم اللامحدود المتوافر لقطاعات الثقافة والإبداع والإعلام والترفيه، وقال: «إن الدعم الذي تجاوز حدود أعلامنا؛ ليستوعب أحلام كل المبدعين في الوطن العربي، هو ما دفعنا إلى أن نكون بينكم اليوم».

كذلك، أضاف: «لعلها فرصة مناسبة لكي

شهدت العاصمة السعودية، الشهر الماضي، تدشين مقر مجموعة MBC في الرياض، بعد 3 عقود من انطلاقها، ضمن مشروع «المدينة الإعلامية» الحاضنة لقطاعات الثقافة والتقنية والإعلام.



"هيئة الأدب" تنظم معرض جدة الدولي للكتاب 2022 ديسمبر المقبل

تستعد هيئة الأدب والنشر والترجمة، لتنظيم معرض جدة الدولي للكتاب 2022، ضمن مبادرة «معارض الكتاب» التابعة للمبادرات الإستراتيجية للهيئة.



الماضي، ومعرض الرياض الدولي للكتاب. ويأتي بهدف دعم وصول الكتب لأكثر شريحة ممكنة، بجانب العمل على صنع منافذ متعددة للنشر والتوزيع، بشكل يضمن تحويل المملكة إلى منصة رئيسة في صناعة الكتاب.

ويُعد معرض جدة للكتاب، هو ثاني أكبر معرض للكتاب في المملكة، يعد معرض الرياض الدولي للكتاب؛ بهدف دعم حركة النشر في المملكة العربية السعودية؛ حيث أقيمت نسخته الأولى في ديسمبر عام 2015.

كذلك، تعمل الهيئة على تنظيم مؤتمرات في مدينة جدة، وذلك بالتزامن مع المعرض. ومن المقرر أن يتناول المؤتمر الأول، مجال النشر الرقمي، بينما يتطرق الآخر إلى مجال الخيال العلمي، إلى جانب مشاركة الخبراء والمتخصصين في هذين المجالين.

ويعد معرض جدة للكتاب، هو ثالث معرض للكتاب، التي تقوم الهيئة بتنظيمه هذا العام. وذلك بعد معرض المدينة المنورة للكتاب، الذي أُقيم في شهر يونيو

وأعلنت الهيئة، أن المعرض سيقام لمدة أسبوعين، في الفترة من 8 إلى 17 ديسمبر المقبل. في حين، أوضحت أن مبادرة «معارض الكتاب» تعمل على التوسع في إقامة معارض الكتاب بالمملكة، من خلال وصفها نوافذ ثقافية تجمع صناعات الأدب والنشر والترجمة من المؤسسات والشركات المحلية والدولية مع القراء والمهتمين.

بالإضافة إلى جمع كل من البرامج الثقافية المفيدة المصاحبة لتلك المعارض، من أجل توفير تجربة ثقافية متكاملة لجميع أطراف المجتمع.



سلطة الأفوكادو بالمانجو

Avocado mango salad



تُعد سلطة الأفوكادو بالمانجو الشهية، من أنواع السلطات اللذيذة، التي يمكن تقديمها بخطوات سهلة وبسيطة على مائدة الغداء.

إليك طريقة عمل سلطة الأفوكادو، خلال 20 دقيقة.

المكونات:

- مانجو/ 1 حبة (مقطع شرائح)
- الأفوكادو/ 1 حبة (مقطع شرائح)
- الجرجير/ باقة
- بقدونس/ 2 ملعقة كبيرة (مفروم)
- عصير الليمون/ ملعقة كبيرة
- زيت الزيتون/ 2 ملعقة كبيرة
- العسل/ ملعقة كبيرة
- الجوز/ 2 ملعقة كبيرة
- ملح/ حسب الرغبة
- فلفل أسود/ حسب الرغبة

طريقة التحضير:

- اخلطي كلاً من عصير الليمون مع زيت الزيتون والعسل والجوز بشكل جيد.
- تكهي المزيج لديك بالملح والفلفل الأسود.
- في وعاء مناسب، ضعي كلاً من شرائح المانجو والأفوكادو والجرجير والبقدونس.
- اسكبي الصلصة فوق السلطة، مع الخلط جيداً.
- قدميها باردة على مائدة الغداء بالهناء والشفاء.

منها الموتزاريلا.. أنواع جبن تناسب الرجيم

يبحث الكثير من متبعي الحميات الغذائية المختلفة، عن أنواع جبن تناسب الرجيم؛ إذ تعد من الأطعمة التي لا غنى عنها خاصة في وجبتي الغداء والعشاء.



الجبن الفيتا

يعشق كثيرون الجبن الفيتا؛ إذ يمكن تناولها في الأنظمة الغذائية المختلفة خصوصًا بالنسبة للشعوب التي تطل على البحر المتوسط.

وتتعدد فوائد الجبن الفيتا؛ إذ تخفض نسبة الإصابة بالمشاكل القلبية، لاحتوائها على مقدار قليل من الدهون.

ويمكن استعمالها في الحميات الغذائية، دون أن تتسبب في تقليص فرص الاستفادة من الدايت.

ونقوي الجبن الفيتا العظام، خصوصًا إذا كان الشخص يعاني من هشاشة العظام، ويرجع ذلك لاحتوائها على الكالسيوم، فالحصة الواحدة من الفيتا في اليوم، تتيح للجسم 14% من الاحتياج لعنصر الكالسيوم.

جبن الموتزاريلا

لا يستغنى معظمنا عن جبن الموتزاريلا لما تضيفه من اختلاف على الوجبات؛ حيث يمكن رشها على بعض المعجنات التي تصنع من القمح بصورة كاملة، مثل البيتزا الصحية.

وتتضمن الأونصة الواحدة من جبن الموتزاريلا على 80 سعرًا حراريًا، بالإضافة إلى وجود مقدار من البروتينات يصل إلى 6.3 جرامات، فيما لا يزيد معدل الدهون عن 6 جرامات فقط.

قد يزيد عدد السعرات الحرارية في الجبن الموتزاريلا عند وضعها في البقسماط وقليلها، كما هو شائع في تحويلها إلى أصابع لذيدة.

لذلك، يمكن تغيير الطريقة بوضعها في الفرن؛ لتجنب ارتفاع السعرات الحرارية.

ومن المتعارف عليه، أن فقدان الوزن لمتبعي أنظمة الرجيم، يعتمد على تناول سعرات حرارية أقل مع حرق أكبر قدر ممكن من السعرات؛ لذلك لابد من شراء أنواع جبن تناسب الرجيم.

إليك قائمة بأفضل أنواع الجبن المناسبة لمتبعي الدايت، وفقًا لقيمتها الغذائية.

الجبن القريش

يعد الجبن القريش من الأنواع المفيدة بوجه عام؛ كونه من الأطعمة المحايدة، التي يمكن تناولها أثناء الرجيم.

ويستخدم الجبن القريش في الكثير من الوصفات، إذ يسهل تصنيعها وإعدادها في المنزل.

ويتوقف معدل السعرات الحرارية في الجبن القريش، على المحتوى الذي تشتمل عليه من الدهون؛ فكوب واحد من الجبن القريش كامل الدسم، يتضمن 220 سعرًا حراريًا.

وهناك أنواع من الجبن القريش، ذات مستوى أقل من السعرات الحرارية، يصل إلى 160 سعرًا حراريًا فقط في الكوب. فيما يمتلك النوع خالي الدسم 100 سعر حراري فحسب.

الجبن المثلثات

قد تحتوي على نسبة من السعرات الحرارية، تصل إلى 50 سعرًا حراريًا للمثلث الواحد، إذا كان الجبن كامل الدسم.

وتبلغ السعرات الحرارية في جبن المثلثات، ما يعادل 35 سعرًا حراريًا، ما يُعد معتدلاً للغاية ومناسبًا للرجيم.



برجر

صحي للرجيم

Healthy Burger

for diet

كم منا يبحث عن طريقة عمل برجر صحي للرجيم؟! حيث يعد من بين أفضل الوجبات التي يميل إليها الكبار والصغار، إلا أنه قد يُفسد حميتنا الغذائية.

لكن بطبيعة الحال، يمكننا تناول أغلب الأطعمة التي نفضلها أثناء اتباع نظام لخسارة الوزن؛ طالما اعتمدنا على مكونات صحية وطريقة طهي مناسبة.

لذلك، نقدم لك، خلال السطور التالية، طريقة عمل برجر صحي للرجيم بخطوات سهلة.

طريقة التحضير:

- امزجي البيض المخفوق مع الطحين، والملح، والفلفل الأسود، والقرفة، والبهارات المشكلة جيداً، ثم أضيفي المزيج إلى اللحم المفروم، وامزجي المكونات جيداً، ثم أضيفي البصل المفروم واخططي.

- شكلي العجينة السابقة إلى أقراص دائرية الشكل، ثم ضعها فوق بعضها البعض على أن يكون بين كل قرص والآخر ورقة من الزبدة، ثم ضعي الأقراص في الفريزر حتى تتماسك لمدة ساعة.

- ضعي الأقراص في القليل من الزيت في المقلاة الهوائية لدقيقة، ثم خففي الحرارة مع تقليبها على كلا الجهتين حتى تنضج، ثم صفيها من الزيت.

- ادھني خبز البرجر بالكاتشاب والمايونيز، ثم وزعي شرائح من الطماطم، والبصل، وشرائح الجبن، والمخلل.

- ضعي أقراص اللحم، ثم قدمي السندويش ساخناً.





قلق ما قبل الولادة.. اطلبي الدعم

تتعرض المرأة الحامل للعديد من الأحاسيس المختلفة، من الخوف والقلق وقد يزيد عن الحد الطبيعي، ما يسبب عددًا من المشاكل.



وخلال التقرير التالي، نقدم عدة نصائح، لتجنب قلق ما قبل الولادة والتغلب عليه؛ حيث إن الخوف أمر طبيعي، ولكن إذا زاد عن الحد، فقد يسبب مشكلات

ويمكن اعتماد عدة نصائح، لتجنب قلق ما قبل الولادة؛ إذ تعاني العديد من السيدات الحوامل من التوتر والخوف الشديد من آلام الوضع.

إلا أن الخوف قد يؤدي إلى تعسر الولادة، بالإضافة إلى طول فترة المخاض، لهذا، يجب التخفيف من مشاعر الخوف والتغلب على قلق ما قبل الولادة.



ونتائج عكسية للسيدة الحامل. لذلك، يجب اتباع النصائح التالية..

الحديث عن مخاوف الولادة مع الطبيب

يجب على الحامل أن تتحدث مع طبيبتها عن مشاعر الخوف والقلق من اقتراب موعد الولادة، وتسألها عما يدور بخاطرها حتى يهدأ بالها، وتقلل التفكير في أمور كثيرة قد تكون متعلقة بالولادة.



الطبيب بشكل جيد. مع الالتزام بتطبيق توصياته، لتنتهي فترة الحمل بسلام، وخاصة في اللحظات الأخيرة قبل الولادة.

الانشغال بالاستعداد لاستقبال المولود الجديد

على الحامل أن تشغل بالها بالاستعدادات الخاصة بالمولود الجديد، لتجنب القلق الخاص بما قبل الولادة.

والتفكير بشكل إيجابي والبعد عن أي سلبية، بحيث تشغل نفسها بالتسوق لشراء مستلزمات المولود، وتحضير غرفته.

أيضًا، شراء ملابس خاصة بالمولود ولها، وتحضير الحقيبة الخاصة بالولادة مبكرًا، مع التأكد من تواجدها كل المستلزمات التي ستحتاجها.

الحمل وحتى موعد الولادة.

حيث إن الشعور براحة نفسية، ينعكس بشكل إيجابي عند الولادة، خاصة الشعور بالثقة الكافية، حتى تكون مطمئنة وهادئة عند اقتراب موعد الولادة.

طلب الدعم من المقربين

على الحامل، أن تطلب الدعم في لحظات الشعور بالقلق والخوف، وتجنب العيش في عالم منفصل عن الآخرين بمخاوفها.

فلا تكبت مشاعرها بداخلها، بل تطلب الدعم من المقربين منها؛ مثل الزوج أو الأهل أو الصديقات والتحدث معهم عن الخوف الذي تشعر به، لمنحها الراحة والأمان.

تنفيذ توصيات الطبيب بدقة

يجب أن تستمع الحامل، إلى توجيهات

الراحة النفسية مع الطبيب

من ضمن النصائح الهامة لتقليل قلق ما قبل الولادة، شعور الحامل براحة نفسية تجاه الطبيب المتابع لحالتها منذ أول



ماذا يقول الأطباء في تناول المكملات والفيتامينات لتعزيز صحة الشعر؟

قالت الدكتورة شيلبي كتربال؛ المختصة في الأمراض الجلدية، إن اتباع نظام غذائي متوازن "أمر مهم لضمان صحة الشعر"، مع تناول الفيتامينات والمكملات في حالة تساقط الشعر مثل البيوتين والفيتامين أ وأحماض أوميغا 3 الدهنية.





الورقية الداكنة، فيما يوجد الزنك في لحم البقر والعدس والمار والخبانج، أما الفيتامين د فيوجد في الأسماك الدهنية والفطر ومنتجات الحليب والحبوب والمشروبات المدعمة به، وغيرها".

2. الفيتامين أ

أكدت الخبيرة، أن الفيتامين أ ضروري لنمو الخلايا، ويساعد على نمو شعر صحي، مشيرة إلى أن غدد البشرة تستفيد أيضاً من الفيتامين أ وتستخدمه لإنتاج الزهم (المادة الدهنية التي تفرزها البشرة)، الذي يحافظ على رطوبة فروة الرأس وعلى صحة الشعر.

لكنها حذرت من أن تناول الكثير من الفيتامين أ، يمكن أن يتسبب في تساقط الشعر، لذلك يجب الحرص على تناول مقدار

الفيتامينات والمكملات الغذائية التي قد تعالج تساقط الشعر أو تلفه:

1. الفيتامينات المتعددة

يمكن للفيتامينات المتعددة أن تساعد في سدّ الفجوة الغذائية، بحسب الدكتور كتربال، التي توصي بتناول مجموعة فيتامينات تحتوي على فيتامين ب والزنك وما لا يقل عن 2,000 وحدة دولية من فيتامين د، لاسيما وأن فيتامين ب والزنك يلعبان دوراً في صحة بصليات الشعر.

ويساعد فيتامين ب أيضاً في تكوين خلايا الدم الحمراء، فيما قد يساعد الفيتامين د في تكوين خلايا دم حمراء جديدة.

وأضافت: "يوجد فيتامين ب في المأكولات البحرية والحبوب الكاملة والخضروات

وأشارت الدكتورة شيلبي، إلى أن دورة حياة الشعر "قصيرة نسبياً" سواء أكان صحياً أم لا، موضحة أنه من الطبيعي أن تتساقط من الإنسان في المعدل ما بين 100 و200 شعرة في اليوم.

وثمة أسباب تجعل الأفراد يعانون تساقطاً أغزر للشعر، علاوة على تلف الشعر، كالتلويين والتجفيف بالهواء الساخن والغسل الزائد، بحسب ما أفادت الخبيرة.

وأكدت على وجود عوامل أخرى، كنقص التغذية والإصابة ببعض المشكلات الصحية، كاعتلال الغدة الدرقية وفقر الدم، إضافة إلى تأثير العوامل الوراثية والسنّ وأحداث الحياة، كإجراء بعض الجراحات الكبرى أو إنجاب الأطفال.

وتعرض الدكتور كتربال، 6 أنواع من



لنمو الشعر وصحته، وأن نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم الذي قد يتسبب في تساقط الشعر، داعية من يتناول اللحوم الحمراء أقل من مرتين في الأسبوع إلى التفكير في تناول مكملات الحديد. ويوجد الحديد أيضًا في الخضروات ذات الأوراق الداكنة والبقوليات كالعدس والفول.

5. أحماض أوميغا 3 الدهنية

شددت الطببة الجلدية على أن الأحماض الدهنية "أوميغا 3" ضرورية لصحة الخلايا

وللشعر، وفقًا للدكتورة كتربال، التي قالت إنه يساعد في محاربة الجذور الحرة التي تضر صحة الشعر ونموه.

كما أن الفيتامين ج مهم لإنتاج الكولاجين، البروتين المستخدم في صنع الكيراتين، أهم مكونات الشعر. وتعتبر الفراولة والفلل والحماضيات مصادر جيدة لفيتامين ج.

4. الحديد

بيّنت الدكتورة كتربال أن الحديد مهم أيضًا

معتدل منه؛ وهو 700 ميكروغرام للنساء و900 ميكروغرام للرجال.

وأشارت إلى أن الفيتامين أ موجود طبيعيًا في الحليب والبيض والزيادي والبطاطا الحلوة والجزر والسبانخ واليقطين واللفت، وغيرها.

3. الفيتامين ج (سي)

يشتهر فيتامين ج، المعروف باسمه الإنجليزي (الفيتامين سي)، بفوائده للجلد



سنتين أو ثلاث فقط أكثر عرضة للحصول على النتائج المرجوة من أولئك الذين ظلوا يعانون تساقط الشعر لمدة 10 أعوام أو أكثر.

وأضافت: "قد يكون بإمكان المرء تحقيق قدر من التعافي والعودة إلى ما كان عليه الوضع قبل خمس سنوات، ولكن ليس أكثر من ذلك".

وخلصت طبيبة الجلدية، إلى توصية الأفراد القلقين بشأن تساقط شعرهم بزيارة طبيب الرعاية الأولية أو طبيب الأمراض الجلدية الذي يحدد أنسب أنواع الشامبو والمكملات والعلاجات لنمو الشعر.

أي مقدار زائد منه سوف يخرج من الجسم عن طريق البول.

ويمكن الحصول على البيوتين من خلال النظام الغذائي بتناول أطعمة كصفار البيض والحبوب الكاملة والأسماك والحبوب والمكسرات والبطاطا الحلوة والبروكلي والقرنبيط واللحوم.

نتائج واقعية

أكدت الدكتورة كتربال، أن نجاح استخدام مكمل غذائي ما، يعتمد على مدة تساقط الشعر أكثر من أي شيء آخر، موضحة بأن الأشخاص الذين بدأ شعرهم يتساقط منذ

وفروة الرأس والشعر، مشيرة إلى وجودها في الأسماك الدهنية والمحار وبذور الكتان وغيرها، ولكن يمكن الحصول عليها أيضًا من المكملات الغذائية كزيت السمك.

6. البيوتين

قالت الدكتورة كتربال، إن خبراء العناية بالشعر يوصون بتناول البيوتين، وهو أحد فيتامين ب، للمساعدة على نمو شعر صحي، مشيرة إلى أنه ينصح بتناول ما بين 3 و 5 ملليجرام يوميًا منه، لافتة إلى أن



المدن
المائية..

وجهة جديدة لعشاق الأمواج والسباحة في السعودية

يتطلع السعوديون بشغف إلى المشاريع السياحية التي تحث المؤسسات على الانتهاء من تنفيذها، وخصوصاً مشاريع الملاهي أو المنتزهات المائية، والتي تضم نخبة من الألعاب المائية التي تناسب جميع الأعمار، وتلبي احتياجات الترفيه لدى المواطنين، والمقيمين، والسياح، والتي ستسهم في تحويل المملكة إلى وجهة ترفيهية عالمية، بما يتسق مع مستهدفات رؤية 2030 في تحسين جودة الحياة.



لركوب الأمواج، بعد أن أصبحت رياضة أولمبية، وتنمو بوتيرة سريعة، في وقت تزداد فيه رغبة المواطنين السعوديين لممارسة رياضة ركوب الأمواج".

وأضاف: جاء انضمام السعودية إلى الرابطة الدولية لركوب الأمواج تأكيداً على اهتمام المملكة بهذه الرياضة، حيث إنها تحقق أهداف رؤية 2030 لتشجيع أنماط الحياة الصحية، وزيادة عدد المواطنين الذين يمارسون الرياضة مرة واحدة في الأسبوع من 13 إلى 40%.

وتعد "لوبياجوون" الموجودة في خليج الدانة بالخبر، أول ملاهي مائية للسيدات تقدم رياضة ركوب الأمواج، فهي عامل مساعد في جذب الضيوف لتجربة هذه الرياضة الجديدة، وتحسين توازنهم وقدرتهم على التحمل.

ومثل العديد من الملاهي المائية، أسست لوبياجوون مركزاً ترفيهياً كاملاً، كما تحوي منطقة مخصصة للأطعمة والمشروبات؛ حيث يمكن للأسر السعودية أن تقضي يوماً كاملاً في التمتع بألعاب الماء، والتأمل في المناظر الطبيعية المريحة للعين.

مع رؤية 2030 التي أنعشت هذا النوع من المشروعات الترفيهية.

كما انضمت المملكة إلى الرابطة الدولية لركوب الأمواج في شهر مارس الماضي، في مبادرة يقودها نوف الناصر؛ الرئيس التنفيذي للاتحاد السعودي لركوب الأمواج، ووقع الاتحاد السعودي للسباحة مذكرة تفاهم مع نظيره البحريني في مجال تطوير الألعاب المائية، وتبادل الخبرات في مجال السباحة، وكرة الماء، ورياضة الغطس.

وتوقع مايك ريجبي؛ المدير العام ونائب الرئيس الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط والهند في شركة وايت ووتر - العالمية الرائدة في تصميم المعدات اللازمة لبناء المنتزهات المائية وتصنيعها- أن تصبح مدن الملاهي والمنتزهات المائية أكثر شيوعاً في السعودية، مع استمرار نمو أماكن الترفيه وانتشارها.

وقال ريجبي: "خلاقاً لما هو معروف عن ارتباط مسمى المنتزهات المائية بالزلاقات المائية، وممارسة أنشطة مثل: الاستحمام الترفيهي، والسباحة وغيرها، فإن التوجه الجديد في هذا القطاع هو وجود منتزهات

ويتوقع أن تتحوّل مشاريع الملاهي المائية التي يجري العمل عليها إلى جزء أساسي من النشاط اليومي للأسر السعودية، مع أهميتها الكبيرة لهم، وخصوصاً الأطفال؛ حيث تحفّزهم على الإبداع، وتعزّز وتنمّي معارفهم، وتساعد في تطوير مهاراتهم الاجتماعية، إضافة إلى إطلاق طاقاتهم.

وقد أطلقت المملكة سلسلة من المشاريع العملاقة في مجال الملاهي المائية، وفي مقدمتها: مشروع القدية الذي تستهدف المملكة أن يكون الوجهة المستقبلية للترفيه، والرياضة، والفنون؛ حيث ستحتضن أول منتزه للألعاب المائية من نوعه في المملكة، وهو الأكبر من نوعه في المنطقة، وقد تمت ترسيمة عقد إنشائه بقيمة 2.8 مليار ريال (750 مليون دولار).

وإلى جانب القدية، تتضمن أغلب المشاريع الضخمة في المملكة -بما في ذلك نيوم، ومشروع جزر البحر الأحمر- منتزهات مائية، وجرى طرح أكبر مدينة مائية ترفيهية في "قيا" جنوب شرقي مدينة الطائف، وتشمل خطط المملكة بناء وتشغيل 6 منتزهات مائية في 5 مدن، بما يتماشى

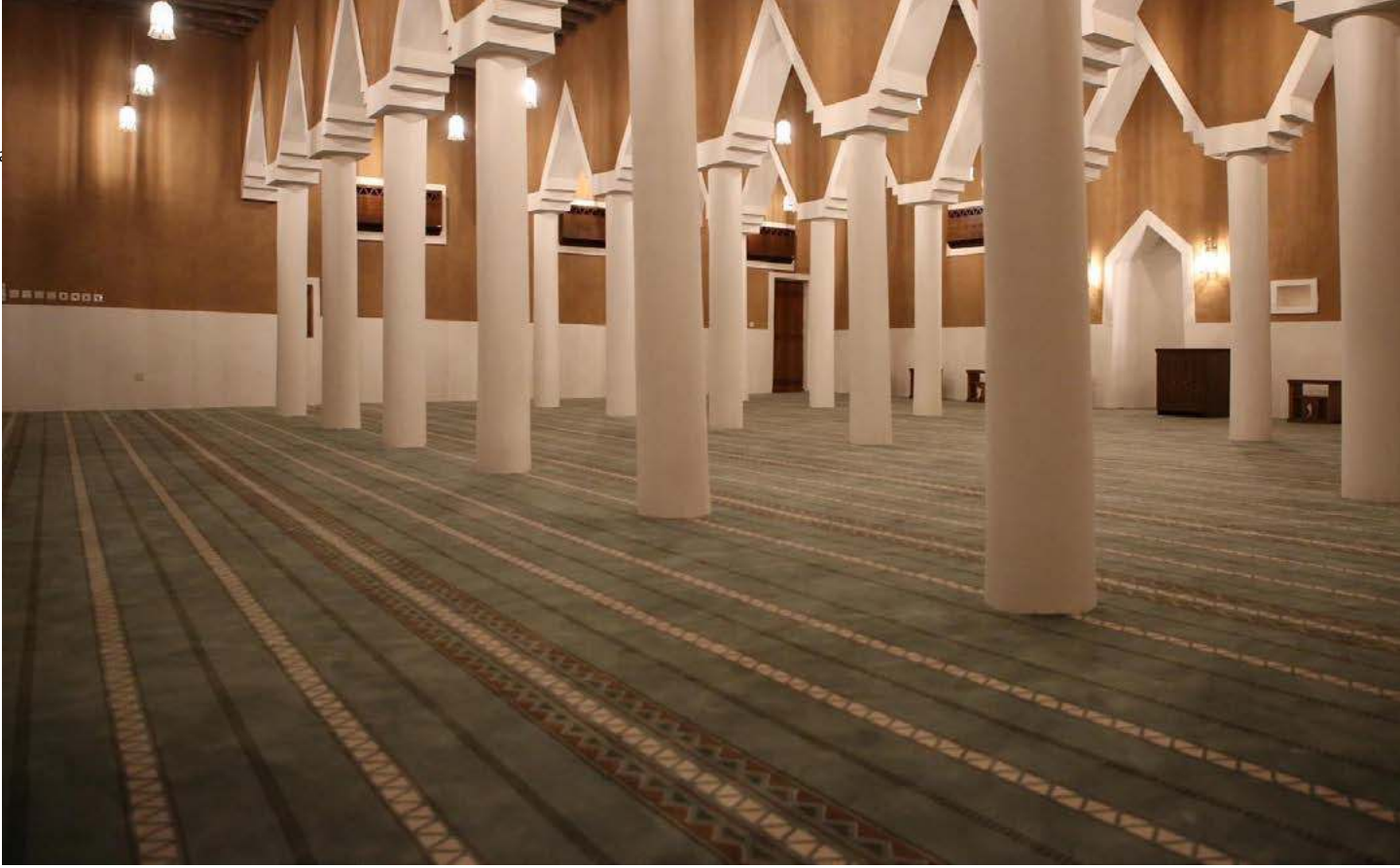


تطوير المساجد التاريخية..

أبرز المعلومات عن مساجد الجوف
الخاضعة للترميم

يوصل مشروع الأمير محمد بن سلمان لتطوير المساجد التاريخية، العمل على تطوير المساجد في مرحلته الثانية.





فريدياً، وأقرب إلى صورته الأصلية التي تكوّنت عند بنائه عام 1380هـ.

وتعود أهمية المسجد لكونه أحد أقدم مساجد مدينة سكاكا، ويعرف باسم مسجد شامان نسبة إلى صاحب المسجد الذي قام بإنشائه شامان خلف الفويهي.

وكان المسجد قد تعرض للتهدم؛ نتيجة لحادث سيارة أصابه عام 1430هـ، وأعيدت صيانته والمحافظة على وضعه القديم، ويستخدم لإقامة الصلوات الخمس منذ إنشائه حتى اليوم، وتبلغ مساحته قبل التطوير 72.33 م²، وستزداد بعد الترميم إلى 93.98 م²، فيما ستبقى طاقته الاستيعابية عند 28 مصلياً قبل وبعد التطوير.

ويهدف مشروع الأمير محمد بن سلمان لتطوير المساجد التاريخية إلى تأهيل وترميم 130 مسجداً تاريخياً في مختلف مناطق المملكة.

وتشمل المرحلة الثانية من المشروع 30 مسجداً، ويعمل على تنفيذ المشروع شركات سعودية ذات خبرة في ترميم وإعادة بناء المباني التراثية، إضافة إلى مهندسين سعوديين خبراء في الحفاظ على الهوية العمرانية الأصيلة للمساجد التاريخية بالمملكة.

الإمامة والقضاء في بدايات العهد السعودي بتعيين من الملك عبدالعزيز رحمه الله.

كان المسجد مدرسة للقرآن الكريم؛ حيث تعمل حلقاته القرآنية على فترتين، أولاهما قبل الظهر، والثانية من بعد صلاة العصر إلى المغرب.

ويتميز المسجد بمجاورته أحد الآبار القديمة، ويسمى بئر أبا الجبال، وله قناة محفورة ومسقوفة بالحجر.

إضافة إلى درج يستخدم للنزول للمجري المائي للوضوء، ويتفرد المسجد من بين البقية بكونه الوحيد الذي يحتوي على مواضع.

وتبلغ مساحته قبل الترميم نحو 179م²، وستزداد بعد التطوير إلى 202.39م²، فيما ستصل طاقته الاستيعابية إلى 68 مصلياً بعد أن توقفت الصلاة فيه خلال الفترات الماضية.

مسجد الفويهي بمدينة سكاكا

يمثل مسجد الفويهي بمدينة سكاكا، أحد الأهداف التطويرية للمشروع؛ إذ يخضع للترميم وفق مجموعة من التدخلات المعمارية المخطط لها بعناية، تجعله

ويستهدف المشروع في مرحلته الحالية، إطالة سلامة مساجد منطقة الجوف، وحمايتها من الأضرار والتدهورات عبر مزيج من القيم الفنية والتصميمية والمعلوماتية، والتحكم المدروس في الظروف المحيطة، والأخطار المحتمل حدوثها.

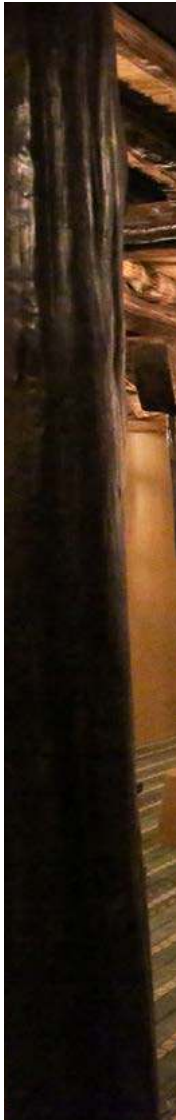
ويعمل المشروع حالياً على إعادة ترميم كل من مسجد السعيدان، مسجد الفويهي بمدينة سكاكا؛ لذا نرصد أبرز المعلومات عن كل منهما في السطور التالية:

مسجد السعيدان في دومة الجندل

يعد مسجد السعيدان الذي يخضع للتطوير في حي الرحبيين، أحد أهم المساجد التي يستهدف المشروع تطويرها؛ إذ يعتمد على أسس تاريخية قديمة.

وهو أحد معالم مدينة دومة الجندل التي يعود تاريخ بنائها إلى عام 620هـ، ما يجعله أقدم مساجد المدينة بعد مسجد عمر بن الخطاب رضي الله عنه، فضلاً عن اعتباره مقراً لإقامة الجمعة والجماعة، وداراً للقضاء في منطقة الجوف يفصل بينها بين الخصماء.

بني المسجد من قبل جماعة السعيدان، وتولى عطا الله السعيدان فيه مهام



في اليوم العالمي للصحة النفسية.. كيف نحمي المراهقين من الاضطرابات النفسية والانتحار؟

كتبت: أمل حمدي

غالبًا ما تترك التغيرات النفسية والجسدية التي تحدث في مرحلة المراهقة، تأثيرًا سلبيًا في الصحة النفسية لدى المراهقين.



154 مليون نسمة يعانون من الاكتئاب على الصعيد العالمي، على رأسها الاكتئاب ويجري الاحتفال كل عام بهذا اليوم من خلال عمل مبادرة للتوعية بالمرض النفسي ومدى خطورته، والتحذير من أنه قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى الانتحار؛ لذلك يجب معالجته واكتشافه مبكرًا.

ويزداد كل عام أهمية الحديث عن الصحة النفسية؛ حيث يتوقع أن تزداد الحاجة إلى الدعم في مجال الصحة النفسية، وكذلك الدعم النفسي الاجتماعي.

وفي الوقت الحالي، يتم الاستثمار على الصعيد الوطني والدولي في عدد من البرامج الخاصة بالصحة النفسية، والاهتمام بها بشكل أكبر من ذي قبل؛ ما يكشف الأهمية الكبيرة للصحة النفسية بشكل عام، وعلى المراهقين بشكل خاص.

حقائق عن الاضطرابات النفسية للمراهقين

كشفت منظمة الصحة العالمية عن عدة حقائق حول الصحة النفسية للمراهقين ومدى خطورتها على صحتهم فيما بعد.

فعلى الصعيد العالمي، يعاني واحد من كل سبعة أفراد، ممن تتراوح أعمارهم بين 10 و19 عامًا من اضطراب نفسي، بالإضافة إلى أن الاكتئاب والقلق

وتُعد مرحلة المراهقة، من أصعب المراحل التي يعيشها الوالدان؛ إذ يجب عليهم متابعة أبنائهم بشكل دوري، خاصة سلوكهم النفسي وصحتهم، فمن الممكن أن يصاب مراهقون باكتئاب حاد بسبب عدم التأقلم مع الحياة الجديدة التي يدخلونها، فمرحلة المراهقة هي عنق الزجاجة التي يجب الخروج منها بنفسية قوية.

ولأهمية الصحة النفسية في تلك المرحلة، تم تخصيص يوم عالمي للتوعية بأهمية الحفاظ على الصحة النفسية للفرد، بشكل خاص للمراهقين دون العشرين.

اليوم العالمي للصحة النفسية

يجري الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية يوم 10 أكتوبر من كل عام؛ لتعزيز الوعي العام بقضايا الصحة النفسية والاهتمام بها، وإجراء مناقشات أكثر انفتاحًا فيما يخص الأمراض النفسية.

شهد عام 1992م، أول احتفال بهذا اليوم؛ من خلال مبادرة الاتحاد العالمي للصحة النفسية، ومنذ هذا الوقت يحتفل العالم كل يوم 10 أكتوبر بالصحة النفسية.

أشارت إحصاءات منظمة الصحة العالمية، إلى أن





والتي تتطلب مناخاً أسرياً متوازناً؛ من خلال الابتعاد بقدر كافٍ عن الخلافات والمشاكل أمام الأبناء، والعمل على مشاركتهم في حل قضايا الأسرة حتى لا ينصدم بالحياة الخارجية، وجعله يتعلم أن لكل مشكلة حلاً.

- يجب أن تعلم ابنك المراهق في مراحل عمره المبكرة، أهمية ممارسة التمارين الرياضية، لأنها تساعد على إفراز المواد الكيميائية التي تعمل على منحه الشعور



خلال اتباع بعض النصائح المهمة.

ومن أفضل الأمور التي تساعد في علاج الصحة النفسية للمراهقين، التنبؤ مبكراً بأعراض الاضطرابات؛ لعلاجها سريعاً حيث يجب مساعدة المراهقين في تعلم المهارات الحياتية التي تجعلهم يستطيعون التعامل مع كل ما يواجهونه في حياتهم اليومية.

وهذه بعض الطرق التي تساهم في التعامل مع المراهقين؛ لجعلهم ينشأون بصحة نفسية جيدة:

- يجب أن تكون الأسرة مترابطة، لأنها البداية لكل أمر، وهي المتحكم الرئيس في التنشئة النفسية السليمة للمراهق،

والاضطرابات السلوكية، من أهم الأسباب الأساسية التي تؤدي إلى الأمراض والإعاقة لدى المراهقين.

ومن الأمور التي لا يعلمها كثيرون، أن الانتحار يعتبر السبب الرئيس الرابع للوفاة، وذلك بين الأفراد التي تتراوح أعمارهم بين 15 لـ 19 عاماً، ما يؤكد خطورة إهمال الصحة النفسية للمراهقين.

طرق مساعدة المراهقين في تجنب الاكتئاب والانتحار

يجب مساعدة المراهقين في تجنب الإصابة بالاكتئاب، لأنها قد تؤدي في كثير من الأحيان للانتحار؛ وذلك بالمحافظة على جعل صحتهم النفسية أفضل من



معرفة تخطي الصعاب ومواجهتها وليس الخوف منها.

من المهم، ملاحظة الأسرة، المراهقين بشكل دائم لاكتشاف أي مرض نفسي يصيبهم وعلاجه على الفور، حتى لا يتفاقم مع الوقت ويؤدي لنتائج سلبية، فإذا لاحظت أي علامات تدل على العزلة والوحدة والاكئاب؛ فتحدث معهم أو استشر الطبيب.

عنها؛ حتى لا يشعر بالصدمة.

يجب على الوالدين تعليم المراهق أن الحياة صعود وهبوط، وأنهم لن يكونوا معه دائماً مثل سنواته الأولى، فالأمور تتغير ويجب أن يتعامل معه بمفرده، وليدرك أنه لن يحصل على كل مايريد دائماً، وأن الحياة مليئة بالصعاب وأيضاً اللحظات السعيدة، ولا بد من تعلم كيفية التعامل معها، فالقوة تأتي من خلال

بالاسترخاء والطاقة، وجعله يتعد عن الأفكار السلبية بقدر الإمكان.

التوعية بكل مرحلة جديدة؛ حيث كشفت منظمة الصحة العالمية عن أن من الأسباب التي تجعل المراهقين أكثر عرضة للأمراض النفسية، هو تعرضهم للعديد من التغييرات في المراحل العمرية؛ لذلك يجب التوعية بكل مرحلة قبل بدايتها؛ من خلال نقل تجاربك لهم أو جعلهم يقرؤون



إتيكيت زيارة المتاحف.. تثقيف وترفيه



- بعض المتاحف تمنع التصوير بالفلاش، وهناك متاحف تسمح بذلك، وأخرى لا تسمح نهائياً بالتصوير، ما عليك سوى اتباع التعليمات واحترام ذلك.

- لا تستخدم عصا السيلفي إذا كان التصوير مسموفاً بالمتحف، كي تتفادى اصطدامها مع ما يعرض من تحف.

- عند اصطحاب أطفالك في المتحف، كن ملازماً لهم ولا تترك لهم الحرية في الحركة، فالالتزام بالهدوء واجب على الجميع.

- لا تتحدث بصوت مرتفع أثناء استخدام هاتفك.

- لا تلمس التحف المعروضة ولا تقترب كثيراً منها.

- لكل متحف رقم هاتفي، يمكنك استخدامه، للاستفسار عن أي معلومة.

من جميل الاهتمام وتزويد ثقافتنا الحاضرة، زيارة المتاحف والاطلاع على الحضارات السابقة، كعنصر هام في التثقيف والترفيه في آن واحد، وقضاء تجربة فريدة لأطال تحكي تاريخ السابقين، والاستمتاع بالتعرف على ما يعرض في المتحف والحضارات التي ينتمي لها.



ويمكنك اصطحاب أبنائك والنهل من الثقافات كرميد علم.

وقبل التوجه للمتحف، عليك الاطلاع على الموقع الإلكتروني للتعرف على الفعاليات المصاحبة للمتحف، واتباع قواعد وإتيكيت زيارة المتاحف.

- اترك مسافة مقبولة بينك وبين ما يعرض في المتحف، وفي حالة ازدحام زوار المتحف، اجعل مسافة بينك وبين الزائر الآخر.

- أثناء تجولك في المتحف، احذر ملامسة المعروضات.



ديكورات غرف أطفال.. مرحة وتعليمية



يمكن للآباء تجديد ديكورات غرف أطفالهم، بطرق مرحة وتعليمية، لتناسب العام الدراسي الجديد. وهناك العديد من الأفكار التي يمكن تنفيذها في ديكورات غرف أطفالك، لجعلها مميزة ومرحة ومناسبة للدراسة في وقت واحد، من خلال بعض الحيل التي تحافظ على المساحة، وتساهم في سد احتياجات الأطفال.





▶ الألعاب الرياضية

يمكنك عند تصميم ديكورات غرف أطفالك أن تصممي له مساحة في الغرفة تساعد على الحركة وممارسة الرياضة بشكل صحي؛ بحيث تصبح الرياضة جزءًا من حياتهم اليومية.

▶ إنشاء مساحات تخزين

قومي بعمل مساحات خاصة للتخزين مثل الحاويات البلاستيكية والصناديق التي تساهم في تنظيم غرف نوم الأطفال، والمحافظة عليها منظمة ومرتبّة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن بذل جهد للتنظيم سوف يعلم طفلك واجباته وتنظيم أشياءه وألعابه بعد الانتهاء منها، غير أن الخزائن ليست فقط أداة تنظيمية بل تُعد وسيلة لتدريبه على تحمل المسؤولية.

شخصيات القمص المفضلة له، حتى تحفزيه على القراءة.

▶ تصميم أثاث مرح

عند تصميم ديكورات غرف الأطفال، يجب أن تضيفي بعض من المرح عليها، مثل السرائر الطابقية التي تمنح الحيوية والنشاط للديكور، وذلك من خلال الأسلوب التي تختارينه للصعود والنزول مثلاً.

▶ تخصيص مناطق لمهام محددة

يمكنك تخصيص مناطق لمهام محددة، مثل خيمة بسيطة للعب والقراءة، أو وضع طاولة بلاستيكية بحيث تكون معدة للرسم إذا كان طفلك محبًا للرسم، تخصيص زاوية معينة للعب أو مكان مخصص لممارسة هواياتهم.

وخلال التقرير التالي، نستعرض ديكورات غرف أطفال 2022، بشكل يناسب الدراسة وتصاميم مميزة ورائعة.

▶ أثاث يجمع بين الوظيفة والمرح

من الممكن أن تختاري أثاث غرفة يجمع ما بين الوظيفة والمرح، على سبيل المثال عند اختيار السجاد اجعليه مريحًا عند الاستلقاء عليه، وفي نفس الوقت يحتوي على لعبة تجعلهم يشغلون وقتهم وتنشط أذهانهم.

▶ المكتبة للتشجيع على القراءة

يمكنك أن تقومي ببناء زاوية قراءة خاصة لطفلك أثناء تصميمك لديكور الغرفة، ليقضي فيها بعض من الوقت للقراءة، مع توزيع بعض اللعب، مثل





في ذكرى ميلادها.. نعيمة عاكف وسر رحيلها المبكر

الخفة والسلاسة سوف تلاحظها بمجرد ظهورها على الشاشة، فهي تمتلك طلة مختلفة عن نجومات جيلها؛ حيث كانت خفيفة الروح والظل، عندما تتحرك يشعر المشاهد بأنه يتمايل معها.. هي النجمة المصرية نعيمة عاكف.



الشعور بألم في البطن، خلال تصويرها فيلم «بياعة الجرايد» الذي تم إنتاجه عام 1963، وبعد أن خضعت لعدد من الفحوصات الطبية، علمت أنها تعاني من مرض السرطان في الأمعاء.

واستمر صراعها مع المرض 3 سنوات، حتى توفيت وهي في مرحلة شبابه ونجوميتها عام 1966، لترحل "لهاليبو السينما المصرية".

فنانة متعددة المواهب "مثلت، وغنت، ورقصت" ونجحت رغم وجود أسماء فنية كبيرة في ذلك الوقت

الدخول في مجال السينما وكان هذا في أواخر الأربعينيات في عام 1948؛ عن طريق فيلم «حب لا يموت» وأيضًا فيلم «آه يا حرامي».

قدمت نعيمة دورًا في فيلم (العيش والملح) وذلك في عام 1949، ولكن كانت أول بطولة سينمائية مطلقة لها في فيلم «لهاليبو» خلال العام نفسه، من إخراج وتأليف حسين فوزي؛ وأطلق عليها لقب "لهاليبو الفن".

شاركت الفنانة نعيمة عاكف في أول فيلم مصري كامل بالألوان وهو فيلم "بابا عريس"، وذلك عام 1950، وبعدها لمع اسمها في سماء الفن، وتمكنت من المشاركة في العديد من الأفلام حتى الستينيات، منها: (فتاة السيرك، تمر حنة، أربع بنات وضابط، بياعة الجرايد، ويا حلاوة الحب).

صراعها مع المرض

اكتشفت نعيمة مرضها بالصدفة بعد

وُلدت الفنانة نعيمة عاكف في 7 أكتوبر بمدينة طنطا عام 1929م، وتميزت بلياقته البدنية العالية، وهي من الفنانات متعددة المواهب حيث «مثلت، وغنت، ورقصت» وفي كل ذلك استطاعت أن تنجح رغم وجود أسماء فنية كبيرة في ذلك الوقت.

نشأت نعيمة وسط عائلة فنية؛ حيث كانت أسرتها تمتلك سيركًا تعمل فيه مع والدها، واستطاعت أن تتألق وتصبح البطلة الأولى في السيرك خلال وقت قصير؛ لخفتها ورشاقته، وهي في عمر الرابعة عشرة.

لكنها لم تستمر كثيرًا في السيرك بسبب خسارة والدها الأموال ورهن السيرك، لتنتقل نعيمة مع أسرتها إلى القاهرة ويبدأ مشوارها الفني الحقيقي هناك؛ حيث بدأت محطتها الأولى عن طريق فرقة «بديعة مصابني».

وتمكنت من التعرف على عدد من المخرجين المصريين، وهنا استطاعت

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