

الجمهورية

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

حفل جوائز JOY 2023
AWARDS.. الرياض
تضئ بالنجوم العرب
والعالميين

زيادة الطاقة
الإيجابية في منزلك..
10 طرق مبتكرة

شتاء العُلا..
8 مناطق دافئة
تأسرك للأبد

يوم التأسيس السعودي 1444 هـ..
عمق تاريخي وحضاري وثقافي



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

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

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: بدر عبد المحسن

أخصائي العلاقات العامة: ناصر المطيري

الاتصال التسويقي: تركي الروقي

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: Badr Abdel Mohsen

Public Relations Specialists: Nasser Al-Mutairi

Marketing Communication: Turki Al-Rouqi



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.

العفو والتسامح

وفي بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي التسامح إلى الشعور بالتفهم والتعاطف والرحمة تجاه من سبب لك الشعور بالجرح.

ولا يعني التسامح نسيان الضرر الذي تعرضت له أو التجاوز عنه، ولا يعني بالضرورة أيضًا السعي لإصلاح ما فسد في علاقتك مع من تسبب في جرح مشاعرك، بل إن التسامح يجلب لك الشعور بالراحة التي تتيح لك التركيز في حياتك، وتساعدك على المضي قدماً في الحياة.

وإن كنت تشعر بالأسف تجاه تصرف أو قول بدر منك وتريد طلب العفو، ففكر في التواصل مع من أسأت إليه، وعبر عن شعورك الصادق بالأسف أو الندم واطلب العفو دون اختلاق أعذار.

في النهاية، لا يمكن إجبار أحد على مسامحة شخص أخطأ في حقه؛ إذ يحتاج الآخرون إلى اتخاذ قرار الصفح والمسامحة في الوقت الذي يناسبهم،

وتذكر أن المسامحة تستغرق وقتًا، وأنه مهما حدث، عليك الالتزام بمعاملة الآخرين برحمة وتعاطف واحترام.

من منا لم يتأثر بتصرفات الآخرين أو كلامهم؟ وهل هناك من لم يتعرض في نشأته لانتقاد الأقرباء وأصدقاء العائلة، أو ربما خوض تجربة تسببت له في صدمة؛ مثل التعرض للإيذاء الجسدي، أو العاطفي من شخص قريب منه؟! هذه الجروح النفسية، تُخلف مشاعر الندم والمرارة والغضب، بل والكراهية أحيانًا.

لذا، علينا جميعًا أن نعني مفهوم الصفح؛ وهو التخلي عن الشعور بالضغينة والمرارة عندما يؤذيك شخص تهتم لأمره، ويمكنك الاختيار بين أمرين؛ إما أن تظل غاضبًا ومستاءً، أو تسامحه وتمضي قدمًا.

ولكن إن ظللت تتجرع مرارة الألم باستمرار، فقد تدفع ثمنًا غاليًا، بينما في حالة التسامح والعفو؛ فستسلك طريق السكينة والأمل، فإن تدبرت الصفح، لعرفت أنه يأخذ بيدك إلى الراحة البدنية والعاطفية والروحية.

ويختلف معنى التسامح من شخص إلى آخر، فقد يلزم الفعل الذي سبب الشعور بالجرح أو الإهانة طوال الوقت، لكن يمكن أن تؤدي محاولة التسامح إلى تقليل سيطرة هذا الفعل عليك.

12

**يوم التأسيس
السعودي 1444هـ..
عمق تاريخي وحضاري
وثقافي**



الصفحة

الجمهورية



32

سلامتك

**حالة فسيولوجية لدى
جميع النساء.. ما هو سن
الأيأس وأعراضه النفسية؟**



علاقات أسرية

**صبيحة بفترة تكتب:
المُعلقات..
والضلافات الزوجية**

38



طفلك

**6 تحديات تواجه
الأطفال حول العالم
خلال عام 2023**

34



أناقة وجمال

**مجموعة ديور ما قبل
خريف 2023.. إطلالات
راقية بلمسات عصرية**

14

العيادة

سُبُل الوقاية من
سرطان عنق الرحم
والفوائد المحتملة
للعلاج المناعي

66



أكلة من

الكتالوب
لخسارة الوزن
ومنطقة البطن..
فوائد مذهلة

62

رائدات

في اليوم الدولي للمرأة
والفتاة بميدان العلوم..
"خلود المانع" رمز سعودي
في الذكاء الاصطناعي

58



رحلة إلى

شتاء الفُلا..
8 مناطق دافئة
تأسرك للأبد

70

أفكار لبيت

78
زيادة الطاقة
الإيجابية في منزلك..
10 طرق مبتكرة



تحت العشرين

نصائح لمساعدة
طفلك في التغلب
على الإدمان الرقمي

74



اليوم السعودي للزواج الصحي.. بناء أسرة سليمة صحياً

شهدت المجتمعات خلال الفترة الحالية زيادة كبيرة في حالات الطلاق، وذلك يرجع للعديد من الأسباب؛ أبرزها: غياب مفهوم الزواج الصحي، الذي من خلاله يتم تأسيس عائلة صحية لإنشاء أجيال سليمة.



ولا يعلم الكثيرون أهمية الزواج في مجتمعنا على الرغم من التطور الكبير الذي نشهده في مختلف المجالات.

٢١ فبراير

نظراً لأهمية مفهوم الزواج الصحي، والدور التي تؤديه المملكة العربية السعودية في توعية الشباب به، قررت أن يكون يوم 21 فبراير من كل عام هو اليوم السعودي للزواج الصحي.

وتولي الحكومة السعودية اهتماماً بإنشاء أجيال سليمة عبر برنامج الزواج الصحي، الذي من خلاله تنشر الوعي بين الشباب قبل الزواج.

ويستهدف اليوم السعودي للزواج الصحي عدداً من الفئات، وهم (طلاب وطالبات الجامعات، والأسر المصابة بأمراض الدم الوراثية)؛ وذلك لنشر الوعي بأهمية الفحص المبكر قبل مرحلة الزواج.

مفهوم الزواج الصحي

والزواج الصحي مفهوم شامل ودقيق؛ يعني حدوث التناغم بين الزوجين من النواحي «الصحية، والنفسية، والاجتماعية»، وهذا من أجل حمايتهما وذرئتهما من الأمراض المعدية، بالإضافة إلى إنجاب أبناء أصحاء.

لذلك، اهتمت حكومة المملكة الرشيدة بإنشاء أجيال سليمة ومعافاة عن طريق برنامج الزواج الصحي، الذي يلزم طرفي عقد النكاح بإحضار شهادة الفحص الطبي قبل إجراء العقد، كما أن هذا الإجراء هو



قبل إتمام الزواج، هو منح الخيارات للراغبين في الزواج؛ من أجل إنشاء أسرة سليمة صحياً واجتماعياً.

وتشمل أهمية الفحص الطبي قبل الزواج 6 أمور أساسية، وهي:

- المساعدة في اختيار الشريك المناسب.
- تحقيق التوافق الوراثي بين الزوجين.
- تقديم الخدمات لكل المقبلين على

أحد متطلبات تدوين العقد، مع ترك حرية إتمام الزواج لصاحبي العقد.

ويكشف الفحص الطبي قبل إتمام الزواج عما إذا كان أحد الزوجين مصاباً بمرض وراثي أو معدٍ؛ من أجل إعطاء المشورة الطبية فيما يتعلق بإمكانية انتقال هذه الأمراض للطرف الآخر أو أيضاً للأبناء في المستقبل.

والهدف من إجراء ذلك الفحص الطبي

التخطيط لحياتهما بطريقة أفضل، كما أن صلاحية شهادة الزواج الصحي تظل سارية لمدة ستة أشهر، ومن الممكن إعادة فحص الأمراض المعدية عند الحاجة لذلك.

أهمية الفحص الطبي قبل الزواج

تنتشر أمراض الدم الوراثية، خاصة مرضي فقر الدم المنجلي والثلاسيميا بالمنطقتين الشرقية والجنوبية، ويساعد في انتشار تلك الأمراض زواج ذوي القربى.

لهذا، أطلقت وزارة الصحة في عام 1425هـ، برنامج فحص المقبلين على الزواج، مع إلزام طرفي العقد بإحضار شهادة الفحص الطبي قبل إجراء عقد النكاح، دون الإلزام بنتائج الفحص الطبي، ولكنها اقتضت على الفحوصات على فحص لفقر الدم المنجلي والثلاسيميا فقط.

وفي عام 1429هـ، قررت الوزارة إضافة عدد من الفحوصات التي تتضمن الكشف عن الإصابة بفيروس «نقص المناعة وفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) و (ج)»، مع تسميته بـ «برنامج الزواج الصحي».

كيفية إجراء الفحص

يجري الفحص في المراكز الصحية أو المستشفيات، وهذا من أجل عمل تحليل للدم علاوة على فحوصات:

- تعداد خلايا الدم.
- فحص فقر الدم المنجلي.
- فحص العزل الكهربائي للهيوموجلوبين.
- فحص فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) و (ج).
- فحص فيروس نقص المناعة المكتسب.

كذلك من الأفضل إجراء الطرفين الفحص في المركز نفسه، وعند تعذر ذلك ينبغي إرسال النتائج إلى مركز واحد ليتمكن الطبيب من مطابقة النتائج.



من انتشار عدد من أمراض الدم الوراثية (الثلاسيميا - المنجلي) وأغلب الأمراض المعدية (التهاب الكبد ب/ج)، ونقص المناعة المكتسب (الإيدز).

بالإضافة إلى نشر الوعي عن مفهوم الزواج الصحي الشامل، وتقليل الضغط على المؤسسات الصحية وكذلك بنوك الدم، و المشكلات الاجتماعية والنفسية للعائلات التي يعاني أطفالها، والحد من الأعباء المالية على الأسرة والمجتمع، بسبب علاج المصابين.

ومن الضروري أن يجري المقبلون على الزواج الفحص الطبي قبل موعد الزواج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر؛ ليتسنى لهما

الزواج، والتي من أبرزها: خدمة الشهادات الإلكترونية، وتطعيم الحصة للسيدات المقبلات على الزواج، والاطلاع على البرنامج التثقيفي للحد من زواج حالات عدم التوافق الوراثي.

ما هو الفحص الطبي قبل الزواج؟

الفحص الطبي يكون للمقبلين على الزواج؛ حيث يتم عن طريق الكشف عن عدد من الأمراض المعدية والوراثية، وهدفه حماية الأجيال الجديدة من الأمراض الوراثية والمعدية.

وأكدت وزارة الصحة السعودية أن برنامج الفحص الطبي قبل الزواج هدفه الحد

منها السياحة والترفيه.. إطلاق صندوق الفعاليات الاستثماري لتمكين 4 قطاعات



تطوير أكثر من 35 موقعًا فريدًا بحلول عام 2030.

كذلك، يتطلع الصندوق إلى المساهمة في تعزيز مكانة المملكة، كمركز عالمي للفعاليات والأحداث المتنوعة المرتبطة بهذه القطاعات.

يأتي ذلك من خلال توفير بنية تحتية مستدامة وعالمية المستوى، تتيح الفرصة لتقديم برنامج متميز من الأحداث والأنشطة، ويلبي الطموحات الوطنية.

كما يسهم في تحقيق عوائد مالية

كذلك، يتولى الصندوق بناء شراكات استراتيجية لتعظيم الأثر في القطاعات المستهدفة وزيادة فرص جذب الاستثمارات الخارجية، بجانب المساهمة في تحقيق أهداف رؤية المملكة 2030 نحو بناء اقتصاد مزدهر ومجتمع حيوي.

أهداف الصندوق

ترتكز الأهداف الاستراتيجية لصندوق الفعاليات الاستثماري على تطوير بنية تحتية مستدامة ووفقًا لأعلى المعايير العالمية لدعم قطاعات الترفيه والسياحة والثقافة والرياضة في المملكة، من خلال

أطلق صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، صندوق الفعاليات الاستثماري، مؤخرًا؛ لتطوير بنية تحتية مستدامة لدعم أربعة قطاعات واعدة، وهي «الثقافة، السياحة، الترفيه، والرياضة».



المحلي بما يعادل 28 مليار ريال بحلول عام 2045.

كذلك، سيركز الصندوق، على تعزيز آفاق الشراكة والأعمال بين القطاعين العام والخاص وتأمين البيئة الداعمة لصناعة الشركات الاستراتيجية، وزيادة حجم الفرص الوظيفية للمواطنين.

وتتناغم أعمال وأنشطة صندوق الفعاليات الاستثماري، مع استراتيجية صندوق التنمية الوطني التي أطلقها سمو ولي العهد - حفظه الله - العام الماضي.

وتهدف إلى أن يكون الصندوق قوة دفع ومحركاً للأهداف الاقتصادية والاجتماعية لرؤية المملكة 2030، من خلال العمل على مواجهة التحديات التنموية القائمة بما يتوافق مع أفضل الممارسات العالمية، وتحفيز مساهمة القطاع الخاص بما يزيد على ثلاثة أضعاف من التأثير التنموي في اقتصاد المملكة بحلول عام 2030.

في تحقيق مستهدفات رؤية 2030 بتنوع مصادر الدخل غير النفطية للمملكة.

وتركز أيضًا على تأسيس بنية تحتية مستدامة تهدف إلى زيادة المساهمة الاقتصادية لقطاع السياحة من 3% من الناتج المحلي الإجمالي إلى 10%، واستقطاب 100 مليون زائر بحلول عام 2030.

وتترجم الاستراتيجية طموح المملكة بأن تكون من أكثر دول استقباليًا للسائحين على مستوى العالم، بما يتناغم مع رؤية وأهداف برنامج جودة الحياة، الذي يُعنى بتحسين جودة حياة الفرد والأسرة، من خلال تطوير الأصول المستدامة المنشودة.

ويتمحور عمل صندوق الفعاليات الاستثماري، حول تطوير وزيادة فرص الاستثمار المباشرة للشركات والبنوك العالمية، والمساهمة في إجمالي الناتج

مستدامة، من شأنها أن تشكل عامل دعم وتمكين لجهود ومسيرة التنويع الاقتصادي في المملكة.

وتشمل هذه المشاريع المعارض الفنية والمسارح ومراكز المؤتمرات ومضامير سباق الخيول، وميادين الرماية وسباق السيارات وغيرها من الأصول في أنحاء المملكة؛ حيث من المتوقع تسليم أول مشروع خلال العام الجاري 2023.

ويلتزم الصندوق بمعايير استثمارية ومالية عالمية تهدف إلى تعزيز محفظته الاستثمارية، من خلال تحقيق النمو المستدام في العوائد ومضاعفة الأصول.

استراتيجية الصندوق

تركز استراتيجية الصندوق للممارسات البيئية والاجتماعية وحوكمة الشركات على ثلاثة محاور رئيسية، تشمل تحسين البيئة وإثراء المجتمعات، والالتزام بأعلى معايير الحوكمة، علاوة على المشاركة



يوم التأسيس السعودي 1444هـ..

عمق تاريخي وحضاري وثقافي

تتوحد السعودية وتتوهج سماؤها بأنوار الاحتفالات بمناسبة يوم التأسيس السعودي الموافق الثاني والعشرون من فبراير من كل عام، والذي تم اعتماده مناسبة وطنية رسمية في العام الماضي 2022م؛ ليصبح إجازة رسمية يجتمع خلالها جميع المواطنين بالاحتفالات والأغاني الوطنية.



والاعتزاز بالارتباط الوثيق بين المواطنين وقادتهم، فضلاً عن صمود الدولة السعودية الأولى والدفاع عنها أمام الأعداء، والاعتزاز باستمرار الدولة السعودية واستعادتها لقوة جذورها وقادتها.

كما يعزز يوم التأسيس السعودي الوحدة الوطنية للمملكة التي أرساها الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن الفيصل آل سعود، بجانب الاعتزاز بقرارات الملوك

22 فبراير عطلة رسمية لجميع قطاعات الدولة الحكومية والخاصة والبنوك؛ احتفاءً بيوم التأسيس؛ لتشجيع الناس على الاحتفال والمشاركة في مختلف الفعاليات والعروض التي تذكّر الجيل الحالي بجهود الأمير السعودي الراحل محمد بن سعود الذي وضع حجر الأساس لقيادة آل سعود وتوحيد المملكة العربية السعودية.

ويهدف يوم التأسيس، إلى الاعتزاز بالجذور الراسخة للدولة السعودية،

وصدر الأمر الملكي الكريم، من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، بأن يكون يوم 22 فبراير يوماً للتأسيس، باعتباره اليوم الذي يرمز إلى العمق التاريخي والحضاري والثقافي للمملكة العربية السعودية عندما أسس الإمام محمد بن سعود الدولة السعودية الأولى عام 1139هـ / 1727م.

وبعد إعلان خادم الحرمين الشريفين، أصبح

والفعاليات المميزة بهذه المناسبة الوطنية التي لا تقل أهمية عن اليوم الوطني السعودي؛ حيث تتضمن عروضًا للألعاب النارية التي تزين سماء السعودية، فضلًا عن العروض الترفيهية المتنوعة التي تستضيف نجوم الفن والغناء في السعودية والوطن العربي.

وتتضمن الاحتفالات أيضًا، مهرجانات ومؤتمرات وندوات ثقافية؛ تهدف إلى إثراء الروح الوطنية للشعب السعودي، بجانب تقديم العروض العسكرية، ورفع علم المملكة في مختلف المناطق ونشر مظاهر البهجة بين المواطنين اعتزازًا بهويتهم السعودية العربية.

ومن أشهر الاحتفالات التي ترتبط بيوم التأسيس، ارتداء الأزياء التقليدية السعودية من مختلف مناطق المملكة، مثل أزياء المنطقة الوسطى وأزياء المنطقة الشمالية والمنطقة الجنوبية، وأيضًا أزياء المنطقة الشرقية والمنطقة الغربية لكل من الرجال والنساء والأطفال.

الحديثة، عندما نجح الأمير السعودي الراحل محمد بن سعود في وضع حجر الأساس للمملكة، التي نجحت في ذلك الوقت في ضم منطقة الدرعية إلى مناطق حكمها.

احتفالات

وتشهد المملكة العديد من الاحتفالات

أبناء الملك عبدالعزيز في تعزيز البناء والوحدة؛ حيث تأسست الدولة السعودية الأولى في الثاني والعشرين من فبراير 1727م الموافق 1139هـ.

سبب التسمية

يرجع سبب التسمية إلى كونها ذكرى تأسيس المملكة العربية السعودية



مجموعة Dior ما قبل خريف 2023.. إطلالات راقية بلمسات عصرية

بالإضافة إلى ذلك، ظهرت التطريزات الذهبية في تصاميم بدت أشبه بالساري الهندي، والبدلات الواسعة والطويلة، والفساتين الانسيابية الطويلة، والسترات الطويلة للغاية مع البناتيل بالأرجل الواسعة.

القسم الثالث: تجلّى في الفساتين والتصاميم ذات الألوان الأحادية الصاخبة، والمستوحاة من تصاميم "ماريا جراتسيا كيروي" نفسها.

علاوة على كل هذا، ظهرت فساتين السهرة المذهلة، والتنانير القصيرة مع البلوزات الناعمة، والبدلات "الساتينية" بألوان: الأصفر والفوشيا والبنفسجي والأبيض والأسود.

وتعقيبًا على هذه المجموعة الرائعة، قالت المديرية الإبداعية لدار الأزياء "ديور": "لقد ترجمت هذه التفاصيل إلى شيء يمكن ارتداؤه أكثر في الوقت الحاضر"، مضيفة أنها اهتمت أيضًا بجلب المزيد من الوظائف والتنوع وقابلية الارتداء لتصميماتها.

"كريستيان ديور" في عام 1954 ضمن تصاميم الهوت كوتور.

وهي تصاميم راقية وبسيطة في الوقت نفسه، كما أنها بعيدة كل البعد عن التفاصيل الكثيرة.

القسم الثاني: اعتمد على النقشات المتداخلة والألوان الكثيفة والقوية، والمستوحاة من المجموعة التي قدمها "مارك بوهان" الذي خلف "كريستيان ديور" وعمل مديرًا إبداعيًا للدار لمدة 30 عامًا.

في عام 1962 قدم "بوهان" مجموعة ديور للهوت كوتور في مدينة مومباي الهندية في حدث خيري كبير؛ نتيجة لذلك ظهرت تصاميمه مزيجًا جماليًا بين الشرق والغرب.

وقد حرصت "ماريا جراتسيا كيروي" على مواصلة تألق هذا المزيج الفريد اليوم، فصممت مجموعة جديدة تتلألأ بالألوان الحيوية والنقشات المستقاة من الثقافة المحلية في الهند وشرق آسيا.

طرحت "ماريا جراتسيا كيروي"; المديرية الإبداعية لدار الأزياء العالمية "ديور"، مجموعة ما قبل خريف 2023 مؤخرًا.

وقد تميزت المجموعة بالإطلالات الراقية بلمسات هندية عصرية، وذلك احتفاءً بالثقافة الهندية.

انقسمت مجموعة ما قبل خريف 2023 الجديدة إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

القسم الأول: تألق في التصاميم المستقيمة باللونين الأبيض والأسود مع القليل من الرمادي ونقشة المربعات.

والجدير بالذكر أن هذه التصاميم تذكرنا بالمجموعة التي قدمها المؤسس الراحل



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



Dior



حالة فسيولوجية
لدى جميع النساء..

ما هو سن اليأس وأعراضه النفسية؟

يعد الوصول سن اليأس عند المرأة، من أكثر الأشياء المزعجة، التي لا ترغب في الحديث عنه، لكنه أمر حتمي تواجهه.



▲ أعراض نفسية تصاحب سن اليأس

كشفت عدة دراسات أن السيدات اللواتي تعانين من متلازمة ما قبل الحيض الشديدة أو من اكتئاب ما بعد الولادة، لديهن عدد من التقلبات المزاجية، التي تكون أكثر حدة أثناء فترة ما قبل انقطاع الطمث.

وفي أغلب الأوقات، فإن النساء اللواتي لديهن تاريخ من الاكتئاب السريري، هن الأكثر عرضة لتكرار الاكتئاب السريري خلال انقطاع الطمث.

وأثبتت الدراسات أن السيدات المصابات بالاضطراب ثنائي القطب، يصبين بنوبات اكتئاب أكثر من غيرهن، وترتبط تلك الحالات بانخفاض هرمون الإستروجين، بطريقة طبيعية خلال انقطاع الطمث.

كما كشفت الأبحاث أن انخفاض هرمون الإستروجين، يتسبب في حدوث عدد من المشاكل في الصحة العقلية أو تفاقمها، كما قد يعاني عدد من السيدات المصابات بالفصام المزمن، من تدهور مرضهن.

كذلك، يسبب انقطاع الطمث زيادة خطر ظهور الذهان الفصامي للمرة الأولى. إلا أن الفصام يبدأ عادة في سن الرشد، لكن ذروته الثانية تحدث عند بلوغ سن اليأس.

وهناك عوامل أخرى تؤثر على الصحة العقلية للمرأة، منها:

- الشعور بعبء الضغوط العاطفية.
- إنهاء أو بدء العلاقات الرومانسية.
- حدوث عدد من التغييرات المالية أو المهنية.
- التقدم في السن.
- الشعور بعدة مخاوف بشأن صحة الشريك.

ويحدث سن اليأس للنساء ما بين عمر 42 - 54 سنة، وعادة ما يكون مرتبطاً بانخفاض مستويات هرمون الإستروجين المصاحب لانقطاع الطمث.

ويوصف سن اليأس بأنه مرحلة انقطاع الحيض لمدة 12 شهراً بشكل متتالي بعد آخر دورة شهرية، وهو حالة فسيولوجية لدى جميع النساء، تؤثر سنوياً في حوالي أكثر من 500 مليون امرأة، تتراوح أعمارهن ما بين 42 و55 عامًا، بمتوسط عمر يبدأ من 51 عامًا.

كما تؤدي التغييرات الهرمونية المصاحبة لانقطاع الطمث، إلى حدوث عدد من الأعراض النفسية والصحية.

▲ أعراض جسدية ونفسية لغياب الطمث

تواجه السيدات، عددًا من الأعراض الجسدية خلال فترة انقطاع الطمث، ومنها على سبيل المثال..

- التعب
- التعرق الليلي
- الأرق
- الهبات الساخنة
- فقدان الذاكرة

كذلك، تعاني المرأة خلال فترة سن اليأس، من تغييرات مزاجية، منها..

- التهيج
- الحزن
- قلة الحافز
- العدوانية
- صعوبة التركيز
- التوتر
- الاكتئاب



6

تحديات
تواجه الأطفال
حول العالم خلال
عام 2023

شكلت الأزمات المتشابهة المتعددة التي وقعت خلال الأعوام القليلة السابقة، بما فيها: الصراع العالمي وأزمة المناخ وأزمة الجوع غير المسبوقة، عددًا من التحديات بالنسبة لنا جميعًا، خاصة الأطفال.



يقول عن 7 ملايين ونصف المليون طفل لخطر جسيم يتمثل في الأذى الجسدي والنزوح بسبب النزاع.

لذلك، سنطرح خلال السطور التالية، أهم المشاكل التي يتعرض لها الأطفال حول العالم.

2 أزمات الجوع العالمي غير المسبوق

دفعت عاصفة فيروس كورونا والصراعات حول العالم وأزمة تغير المناخ ملايين الأطفال إلى المعاناة من سوء التغذية.

وللأسف، لا يوجد لقاح للجوع، ولكن تعمل العديد من المنظمات الدولية بالفعل في جميع أنحاء العالم لدعم العائلات بالطعام والنقود والإمدادات؛ حتى لا يعاني الأطفال من الجوع الآن أو في المستقبل.

3 التعليم المعطل

في جميع أنحاء العالم، لا يزال ما يقدر بنحو 117 مليون طفل خارج المدرسة بسبب فيروس كورونا. هذا بالإضافة إلى 260

1 الأطفال الذين يعيشون في مناطق الصراع

يعيش ما يقرب من 200 مليون طفل في أكثر مناطق الحروب فتكًا في العالم، وهو أعلى رقم منذ أكثر من عقد، كما أنه رقم يمثل زيادة بنسبة 20٪ عن 162 مليوناً قبل عام.

كان الدافع وراء هذا الارتفاع المفاجئ جزئيًا هو اندلاع أعمال العنف في موزمبيق، فضلاً عن النزاعات المستمرة في أفغانستان وجمهورية الكونغو الديمقراطية ونيجيريا، والتي أصبحت بالفعل على خط المواجهة في مواجهة أسوأ آثار تغير المناخ والتعامل مع أزمات الجوع التي تهدد الحياة.

كذلك، يتعرض اليوم في أوكرانيا ما لا





مليون طفل كانوا خارج المدرسة حتى قبل الوباء العالمي.

علاوة على ذلك، كلما طال بقاء الأطفال خارج المدرسة قل احتمال إعادة تسجيلهم مرة أخرى، مع تعرض الفتيات بشكل خاص لخطر التسرب، غالبًا من أجل الزواج.

4 أزمة تغير المناخ

تتعرض حياة الأطفال اليوم وفي المستقبل للتهديد بسبب أزمة تغير المناخ. والمثير للاهتمام أن عدد الكوارث المرتبطة بالمناخ تضاعف ثلاث مرات خلال الثلاثين عامًا الماضية.

سيرث كل طفل الآن على كوكب الأرض العديد من الظواهر المناخية القاسية؛ بسبب فشل الأجيال الماضية في حماية حقوقهم ومستقبلهم.

كذلك، تهدد أزمة المناخ حقهم في منزل ومجتمع آمنين وفي الرعاية الصحية والغذاء والتعلم.

5 أطفال يعبرون الحدود

يعتبر عدد الأطفال الذين تم تهجيرهم

ومع ذلك، فإن الطلبات غير المسبوقة على الخدمات الصحية في جميع أنحاء العالم؛ بسبب جائحة فيروس كورونا، تسببت في أمراض كانت تشهد انخفاضًا في السابق.

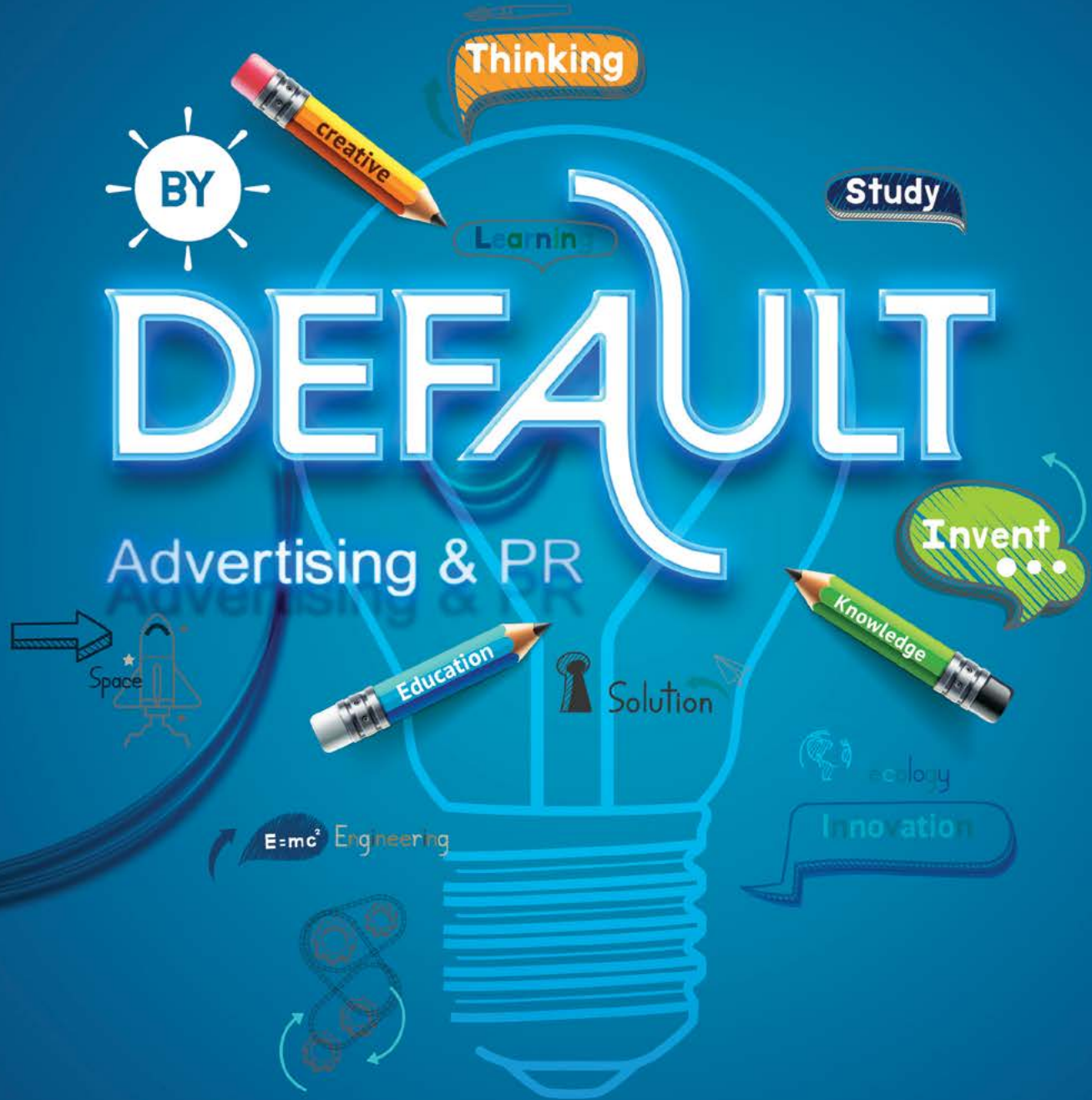
لقد ازدادت الوفيات الناجمة عن الملاريا، التي كانت في السابق على مسار تنازلي طويل الأمد، في 32 دولة منذ بداية وباء كورونا.

في النهاية، وعلى الرغم من كل هذه المشاكل، يأمل سكان الأرض في أن يبشر هذا العام ببداية حقبة أفضل بعد أعوام من المعاناة الشديدة.

قسرًا اليوم أكثر من أي وقت مضى منذ الحرب العالمية الثانية، على سبيل المثال لا الحصر: بين عامي 2005 و2020 تضاعف عدد الأطفال اللاجئين بموجب تفويض المفوضية من أربعة ملايين إلى حوالي 10 ملايين.

6 وفيات الأطفال بسبب فيروس كورونا

كانت هناك انخفاضات كبيرة في معدلات وفيات الأطفال على مدى الثلاثين عامًا الماضية؛ حيث انخفضت بنسبة 60% تقريبًا منذ عام 1990.



- 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



صحة بفورة تكتب:

المُعلِّقات.. والخلافات الزوجية

يمكن إلقاء اللوم بالكامل على الزوجين أو التوجه باللائمة إلى الزوجة، إنها مأساة ينتج عنها بقاء الزوجات في بيوتهن ضحايا الهجران الجسدي، مُعلِّقات، لاهنَّ زوجات، ولا هنَّ مطلقات.

وكثيرٌ من النساء المعلقات يرفضن الخوض في هذا الحديث مع أحد؛ خشية الطمع فيهن، بينما يبدو الأمر أقل أثرًا عند اتفاق الزوجين على الانفصال حال وجود أطفال؛ إذ لا يترك ذلك آثارًا سلبية، ويظل الزوجان مرتاحين؛ حتى لو تزوج الرجل امرأة أخرى؛ إذ يظل لكل منهما دوره أمام الأبناء في التربية والإنفاق، فتقبل المرأة التحدي،

يمارسه بتعسف؛ لتبرز لنا مشكلة أخرى بواقع أكثر مرارة، وتكون البداية لحالة اجتماعية معقدة.

إنَّ عدم وجود آلية عرفية جادة، أو قانونية ملزمة لأي زوجين يواجهان المشاكل، تسهل التواصل المباشر الهادف بينهما، أو تفتح حوارًا ناضجًا في إطار الجلسات الأسرية، أو تُدخِل أطرافًا أخرى موثوقة لحل المسائل الخلافية بنية حسنة؛ هو السبب في بقاء الحالة الزوجية مجمدة.

ومع صعوبة تحديد طبيعة المشكلة التي يرويها كل طرف بشكل مختلف عن الآخر، لا

عندما يخضع التعامل مع الخلافات بين الزوجين لمزاج الرجل، أو لطبيعة حالته النفسية، تكون الموروثات الاجتماعية هي المحدد لما تؤول إليه العلاقة الزوجية.

وفي كل الأحوال، عندما يتعثر طريق الحياة بين الزوجين، يكون الحل المتاح هو الطلاق، وبما أن العصمة بيد الرجل وإليه يعود شرعًا حق الفصل، فإنه قد



وفي ظل مثل هذه المفاهيم البالية، لا تستطيع المرأة استكمال مسيرة حياتها مع هذا الزوج من جهة، وتبقى أسيرة عقول متخلفة لا تستوعب حق المرأة في طلب الطلاق من جهة أخرى.

والمشكلة الكبرى أنّ الكثيرات يكتفين بالصمت، ويفضّلن الرضا بأوضاعهن عن اللجوء للحلول القضائية؛ تجنباً للفضائح، والنتيجة أن يعيشن وحيدات فيما بقي لهن من العمر رهن الفقر، والعجز، والمرض.

ويكمن جوهر المسألة في سببها الرئيس؛ وهو ضعف الوازع الديني بعدم تطبيق قوله تعالى: "وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَتَوْ حَزَنُكُمْ = فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ" وإنّ تَصَلُّوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا (النساء- 129)، ونقص الوعي الاجتماعي، وغياب الرادع الأخلاقي، علاوة على المفاهيم التي تشكّل الأفكار وتوجّه السلوك كمفهوم الوصول إلى حدود عدم الرغبة في الارتباط، والاعتقاد بأنّ الزوجة هي دائماً المتسببة في وضعها كمُعَلَّقَةٍ، ونظرات الاتهام بأنها عرضة للانحراف الأخلاقي ومطمع للنفوس؛ لافتقارها إلى الدفء العاطفي والأمن المادي.

وتبقى المُعَلَّقَةُ رهينة إرادة زوجها المنفصل عنها، إن شاء ردها، وإن شاء طلقها في وقت يختاره هو، حين لا تجد لها ولياً ولا نصيراً. وبين الأمرين قد تبقى مُعَلَّقَةً تعيش على هامش حياة المجتمع، وقد انكسر تمسكها بالحياة، أو تخضع لمساومات زوجها مقابل تطليقها.

لذلك فرضت مسألة الخلع نفسها كسبيل للمُعَلَّقَةِ؛ لشراء حريتها، ولكن في مقابل تنازلها عن حقوقها المادية والمعنوية تجاه زوجها، وهو مقابل تراه الكثيرات زهيداً كئمن لحريتهن.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

الأطفال؛ إذ يقل -بمقدار ملحوظ- حجم إنفاقه عليهم، وتقل سرعة تجاوبه مع أعباء الأسرة؛ ما قد يؤدي إلى التفكك الأسري.

وتفقد المرأة -في حالة الانفصال أو الطلاق النفسي- الرابط والهدف بينها وبين الزوج، وتفقد معه الآمال والأحاسيس والتواصل، الذي يؤدي إلى مزيد من التباعد العاطفي والحياتي؛ فالمرأة - كزوجة في بيت زوجها - تختلف عنها حين تكون وحدها؛ إذ تفقد رفيقها، سواء كزوج أو كأب للأولاد، أو كرب أسرة يتحمل المصاريف، ويتكفل بأعباء الحياة.

تعترف إحدى المُعَلَّقَات بأن سبب تعليقها لمدة ثلاث سنوات بعد مرور عام واحد من الزواج، أن الزوج ابن عمها؛ لذا يرفض تطليقها حتى لا تتزوج غيره؛ أما هي فلم تعد تطيق العيش معه بسبب تصرفاته غير اللائقة أخلاقياً، فاتفقا على أن تبقى في عصمته، على أن تعيش عند أهلها، ودون اتصال بينهما.

وتؤكد أنها راضية بتحمل قسوة هذا الوضع، مقارنةً بالمعيشة معه، إلا أنّ المشكلة تكمن في نظرة المجتمع إليها، كما فشلت محاولات توسط الأقارب لتطليقها، فبقيت بدون مصدر مالي يؤمّن احتياجاتها؛ ما يُعدّ أصعب وضع تواجهه المُعَلَّقَةُ حين يتردى وضعها المالي، وتعجز عن تحمل أعباء نفقتها الخاصة، خاصةً أن الفتاة بعد زواجها من الصعب عليها أن تطلب مالاً من أهلها كما كانت في السابق؛ إذ تشعر بأنهم غير مسؤولين عن تحمل أعباء نفقتها.

لذلك، يجب البحث عن آلية تضمن اعتراف المجتمع بالمُعَلَّقَات من باب إنساني؛ إذ لا تزال نظرة المجتمع ظالمة بأن النساء هن المتسببات في العديد من جرائم الانحراف الأخلاقي، وأن المُعَلَّقَات يحتاجن إلى من يُخرجهن من الحالة النفسية التي يعيشنها من انعدام الثقة بالنفس، والتخوف من المستقبل، والحساسية من نظرة المجتمع، والشعور بالظلم، ومسؤوليتها عن تربية الأبناء، فضلاً عن عدم قدرتها على الشعور بالحرية الذاتية.



والقيام بكل مهامها وحيدة منفصلة، بدلاً من أن تصبح مطلقة، فالزوجان لا يقبلان استمرار العيش معاً، كما أنّ المرأة لا تريد زوجاً آخر فتظل زوجة، ولكن منفصلة عن زوجها.

بينما في حالة عدم اتفاقهما؛ بمعنى رغبة أحدهما في الانفصال وطلب الطلاق، يظهر الأثر السلبي على الأبناء في تصرفاتهم وسلوكهم الدراسي؛ لذا ندرك أنّ الانفصال بالاتفاق أفضل من الطلاق بالنسبة للأسرة والمجتمع.

وتؤكد أخصائيات في مجال المعالجة النفسية أنه قد لا نستطيع اعتبار المُعَلَّقَات ظاهرة اجتماعية؛ لعدم وجود إحصائيات في هذا المقام، ولكنها موجودة مثلها مثل الزواج والطلاق، فالمرأة الغاضبة لا تطلب من زوجها الطلاق ولا تعيره بالآ، وتترك للزوج الحرية في الزواج بأخرى أو عدم الزواج، ولكن يظل الأبناء في حضانتها؛ إذ لا ترغب في زواج ثان، ولكنها تكره كلمة مُطَلَّقة، كما أنّ كلمة مُعَلَّقَةُ أفضل من مُطَلَّقة؛ إذ قد يردها الزوج بعد مدة.

وتؤكد بعض الدراسات أن المرأة التي يهجرها زوجها، قد تصاب بالاكتئاب، والتوتر، والنسيان، والمخاوف المرضية، وارتفاع ضغط الدم، وأعراض سيكو-سوماتية في شكل اضطرابات معوية وتنفسية.

ويؤثر غياب الأب بشكل مباشر وكبير على



بمساعدة الآباء..

مهارات مستقبلية

يحتاج الأبناء إلى تعلمها
في سنواتهم الأولى





تعد الطريقة التي يقضي بها الطفل سنوات تكوينه الأولى أمرًا بالغ الأهمية في تحديد ما يخبئه المستقبل له، بمعنى آخر: التعليم هو جواز سفرك إلى مستقبل مشرق وواعد. في حين أن هذا صحيح بالنسبة للجزء الأكبر فإن الحقيقة هي أن الزمن يتغير ومعه نظام التعليم.



التفكير النقدي بشكل أو بآخر، هذا يجعله مهارة أساسية في الحياة.

ويمتلك كل طفل فضولاً طبيعيًا؛ لذا تحتاج أنظمة التعليم إلى الاستفادة من هذا الفضول في المهارات الحياتية الأساسية مثل التفكير النقدي؛ ما يسمح لهم بالتعامل مع المشكلات بعقلية إيجابية.

أيضًا، يتيح لهم ذلك تقييم المشكلة والتوصل إلى حلول إبداعية تعمل لصالحهم.

ومن أجل تشجيع التفكير النقدي وحل المشاكل بشكل إبداعي، سيحتاج المعلمون إلى تشجيع السعي وراء الفضول، وتعزيز اهتمامات الأطفال المختلفة، وتعليمهم مهارات حل المشاكل.

3 الاتصالات

ليس هناك من ينكر أننا نعيش في عالم يزدهر بالتواصل. الآن نحن مجهزون جيدًا للتواصل في الوقت الفعلي مع الأشخاص في جميع أنحاء العالم.

تعد الشبكات الاجتماعية مهارة حاسمة تتطلبها معظم الوظائف هذه الأيام،

لقد ولت الأيام التي كانت فيها القوافي وجداول الضرب والهجاء، هي كل ما يتألف منه المنهج.

اليوم، من المهم أن يتم دمج المهارات وأساليب التعلم الجديدة في تعليم الطفل؛ حيث أصبح من الضروري بشكل متزايد أن يتفوق الأطفال في عدد كبير من مجموعات المهارات التي تعزز قدراتهم الإبداعية والبدنية والعاطفية والمعرفية.

وفيما يلي، نقدم مجموعة من أهم المهارات والأنشطة اللازمة التي يجب أن يعلمها الآباء لأبنائهم أثناء مرحلة الطفولة:

1 مهارات المستقبل

في أغلب الأحيان كان جزء كبير من تعلم الطفل قائمًا على الكتاب أو المعرفة المستندة إلى النظرية. ومع ذلك في السنوات القليلة الماضية تم تقديم التعلم القائم على المهارات؛ من أجل إعداد الأطفال للعالم الحقيقي.

2 التفكير النقدي وحل المشاكل بشكل إبداعي

في كل جزء من كل يوم تقريبًا نستخدم





الاستثمار أو صياغة شيء جديد؛ لحل مشكلة ودمج عناصر الفن والتصميم في تعلمهم.

كذلك، تعد ريادة الأعمال مهارة إبداعية ومن المهم تدريب الأطفال الصغار على هذه المهارة في السنوات الأولى من التعليم من أجل تطوير قادة المستقبل.

لذا، يجب أن يشمل التعليم قبل المدرسي أنشطة متعددة، تساعد الأطفال الصغار في تبني مهارات ريادة الأعمال.

7 الوعي الشخصي والمسؤولية

من الضروري فهم العلاقة بين السلوك الشخصي والاجتماعي والرفاهية خلال السنوات الأولى؛ من أجل تشجيع الأطفال على اتخاذ قرارات بناءة وأخلاقية.

وينصب التركيز الرئيس على جعل

5 محو الأمية الرقمية

من أجل تأسيس الأطفال بنجاح في العالم الحديث، سيحتاجون إلى معرفة القراءة والكتابة الرقمية.

إن التكنولوجيا والوصول الرقمي هو المعيار الجديد؛ حيث إننا نعيش في عصر يضم كل الأشياء الرقمية في جوهريه.

وبالتالي فإن فهم التكنولوجيا والقدرة على استخدامها هو مهارة أساسية للمستقبل يحتاج الأطفال إلى تبنيها خلال سنواتهم الأولى.

6 الابتكار وريادة الأعمال

خلال السنوات الأولى من التعليم، يجب رعاية الابتكار لدى الأطفال من خلال التركيز على المشروعات التي تشجع الأطفال الصغار على تصميم حلول أصلية، أو

وبالتالي يحتاج الأطفال إلى المشاركة في الأنشطة التي تشجعهم على توصيل أفكارهم شفهيًا وكتابيًا.

4 الإبداع

يبدو أن الإبداع أصبح هو أم كل الاختراعات! وذلك لأن مجال التركيز الكبير ينتمي إلى أولئك الذين يمكنهم استخدام خيالهم للتصميم والابتكار والاختراع.

فخلال السنوات الأولى من التعليم، ينصب التركيز الرئيس على تعزيز مهارات التفكير الإبداعي.

لذلك، يجب تحفيز الأطفال في سن مبكرة على تنمية الاهتمام العميق والمشاركة خلال السنوات الأولى من التعليم؛ حيث يركز الإبداع على عناصر مختلفة مثل: المفاجأة والأصالة والجمال والمنفعة.



10 **التعاون** مستمر على القوى العاملة المواكبة لذلك التغيير.

أخيراً، ما يقولونه صحيح "العمل الجماعي يجعل اللحم حقيقة"، لذا يجب أن يكون المرء لاعباً جماعياً. ومع وضع هذا في الاعتبار تحتاج المدارس والأنظمة التعليمية إلى أنشطة تشجع الأطفال على التفاعل والعمل مع المتعلمين الآخرين في مجموعة لحل المشاكل.

بالإضافة إلى ما سبق، يجب أن يكون هناك نهج تعليمي متكامل، نهج يترك مجالاً للعلوم الفيزيائية، والعلوم البيئية، والعلوم الاجتماعية، وعلم الأحياء، والعلوم الكيميائية، والفن. كل هذا سيشكل أساساً قوياً، وسيؤهل الأطفال الصغار لاحتضان المستقبل بثقة.



9 **الشمول والتنوع وقبول الاختلافات**

يعتبر الشمول والتنوع من صميم كل عمل تجاري، وقد حان الوقت لتطبيق ذلك في عالم التعليم أيضاً.

يجب أن تكون الفصول الدراسية مكاناً آمناً؛ حيث يمكن للأطفال الاستمتاع بالتنوع والاحتفال به وقبول الاختلافات.

وعندما يتم ذلك في سن مبكرة، فإنهم يكبرون ليقدروا الثقافات والخلفيات المختلفة، وهذا بدوره يجعلهم مرشحين مثاليين لاجتياز العالم في المستقبل.

الأطفال مسؤولين بدرجة كافية لضمان رفاهيتهم، وتحديد الأهداف، ومراقبة التقدم، وتنظيم العواطف وإدارة التوتر؛ ليكونوا قادرين على الدفاع عن حقوقهم.

8 **المرونة والقدرة على التكيف**

إذا كان وباء كورونا علماً شيئاً واحداً فهو أن المرونة والقدرة على التكيف ليست مجرد ميزة إضافية ولكنها مهارة حياتية حاسمة. ومع تغير مساحة العمل العالمية بهذه الوتيرة السريعة فهناك طلب

حفل جوائز JOY AWARDS 2023.. الرياض تضيء بالنجوم العرب والعالميين

من قلب الرياض، انطلق حفل جوائز JOY AWARDS في نسخته الثالثة، على مسرح بكر الشدي في منطقة بوليفارد رياض سيتي، ضمن فعاليات موسم الرياض 2023، وسط حضور باقة مميزة من النجوم والنجمات ورموز الرياضة والفن والثقافة العرب والعالميين.



مجال التمثيل، شملت: جائزة الممثل المفضل عن فئة المسلسلات، حصل عليها الفنان إبراهيم الحجاج عن دوره في مسلسل منهو ولدنا.

جائزة الممثلة المفضلة عن فئة المسلسلات، حصلت عليها الفنانة اللبنانية نادين نجيم، عن دورها في مسلسل سالون زهرة بموسمه الثاني.

الممثل المفضل في فئة السينما، والتي فاز بها النجم أحمد عز عن دوره في كيرة والجن.

الممثلة المفضلة عن فئة السينما، حصلت عليها الفنانة هند صبري، عن دورها في كيرة والجن.

أما جائزة المسلسل المفضل كانت من نصيب الموسم الثاني من مسلسل سالون زهرة.

جائزة الوجه الجديد المفضل عن فئة المسلسلات، فازت بها هيلدا ياسين عن دورها في مسلسل بنات الثانوي.

وجائزة شخصية العام، وجائزة الإنجاز مدى الحياة، في حدث شمل عروضاً فنية ومزيجاً من الغناء والتمثيل والرياضة، وسط حضور أكثر من 200 نجم عربي وعالمي.

القائمة الكاملة لجوائز JOY 2023 AWARDS

فازت الممثلة الكولومبية صوفيا فيرغارا، بجائزة شخصية العام، أما جائزة صناعات الترفيه الفخرية، حصل عليها كل من «النجم الأميركي ميل غيبسون، الممثلة الإسبانية إستير آسيبو، المغني المصري محمد منير، الممثلان والزوجان المصريان أحمد حلمي ومنى زكي، الفنانة الكويتية حياة الفهد، الفنانة الكويتية سعاد العبد الله، ونوال الكويتية».

بينما حصل كل من «نجم بوليوود أميتاب باتشان، والمخرج الأمريكي مايكل باي» على جائزة الإنجاز مدى الحياة، ضمن حفل جوائز JOY AWARDS 2023 الأضخم في المملكة العربية السعودية.

جوائز فنية

كما تضمن الحفل توزيع عدة جوائز في

وعلى البساط الخزامي اللون تألق نجوم ونجمات الوطن العربي والغربي، الذين حضروا من بلاد مختلفة لتسلم جوائز تقديرية ضمن فعاليات حفل توزيع جوائز صناعات الترفيه المعروف باسم جوي أوردز JOY AWARDS 2023.

افتتح الحفل فعالياته، بالسلام الوطني للمملكة العربية السعودية، وفقرة استعراضية مبهرة حصلت على إعجاب الحضور، ثم بدأ مقدم الحفل وسام بريدي في الترحيب بالنجوم الحاضرين، برفقة الممثلة فاليري أبو شقرا التي شاركته تقديم الحفل، وسط تنظيم مبهر من هيئة الترفيه السعودية برئاسة المستشار تركي آل الشيخ.

كما شهد الحفل توزيع الجوائز على باقة من النجوم الأفضل في عام 2022 في المجالات الفنية، تتضمن أفضل مغن وأفضل مغنية، وأفضل نجمة موسيقية صاعدة، بالإضافة إلى أفضل ممثل وممثلة في التلفزيون والسينما، وأفضل وجه جديد في المسلسلات.

علاوة على جوائز متنوعة في مجال الرياضة، وأيضاً جائزة صناعات الترفيه الفخرية.





جوائز موسيقية

أما جوائز مجال الموسيقى، فاز بها كل من:

- السعودي عبد المجيد عبد الله، جائزة الفنان المفضل في فئة الموسيقى.
- النجمة المصرية أنغام، جائزة الفنانة المفضلة عن فئة الموسيقى.
- جوري قطان، جائزة الوجه الجديد المفضل في فئة الموسيقى.
- الفنانة السورية أصالة، جائزة الأغنية المفضلة لعام 2022 لأغنية شكرا.

جوائز رياضية

شهدت فئة الرياضة خلال حفل توزيع

جوائز صناعات الترفيه جوي أوردز JOY AWARDS 2023، حدثين مميزين؛ حيث قدمت جورجينا رودريغيز، خطيبة نجم الكرة البرتغالي كريستيانو رونالدو الذي انتقل إلى نادي النصر السعودي مؤخرًا، جائزة الرياضة المفضلة إلى مريم بن لادن.

كذلك شارك النجم كريستيانو رونالدو في الحفل «عبر الشاشة»، من خلال تقديم جائزة الرياضي المفضل للمغربي أشرف حكيمي، الذي صعد إلى المسرح مع والدته لتسلم الجائزة.

التواصل الاجتماعي

كذلك تضمن الحدث الأضخم ضمن فعاليات موسم الرياض 2023، توزيع جوائز عن فئة

التواصل الاجتماعي؛ حيث فاز الإعلامي أحمد الشقيري بجائزة المؤثر المفضل، لكنه لم يحضر لانشغاله بتصوير برنامج «سين» المقرر عرضه خلال شهر رمضان المبارك المقبل.

حضور عربي وعالمي لافت

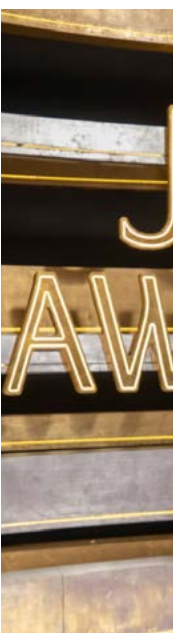
وأقيم الحدث الأبرز خلال شهر يناير في المملكة، تحت رعاية المستشار تركي آل الشيخ رئيس الهيئة العامة للترفيه السعودية، ضمن فعاليات موسم الرياض، ومن تنظيم ورعاية الهيئة العامة للترفيه، ومجموعة «MBC».

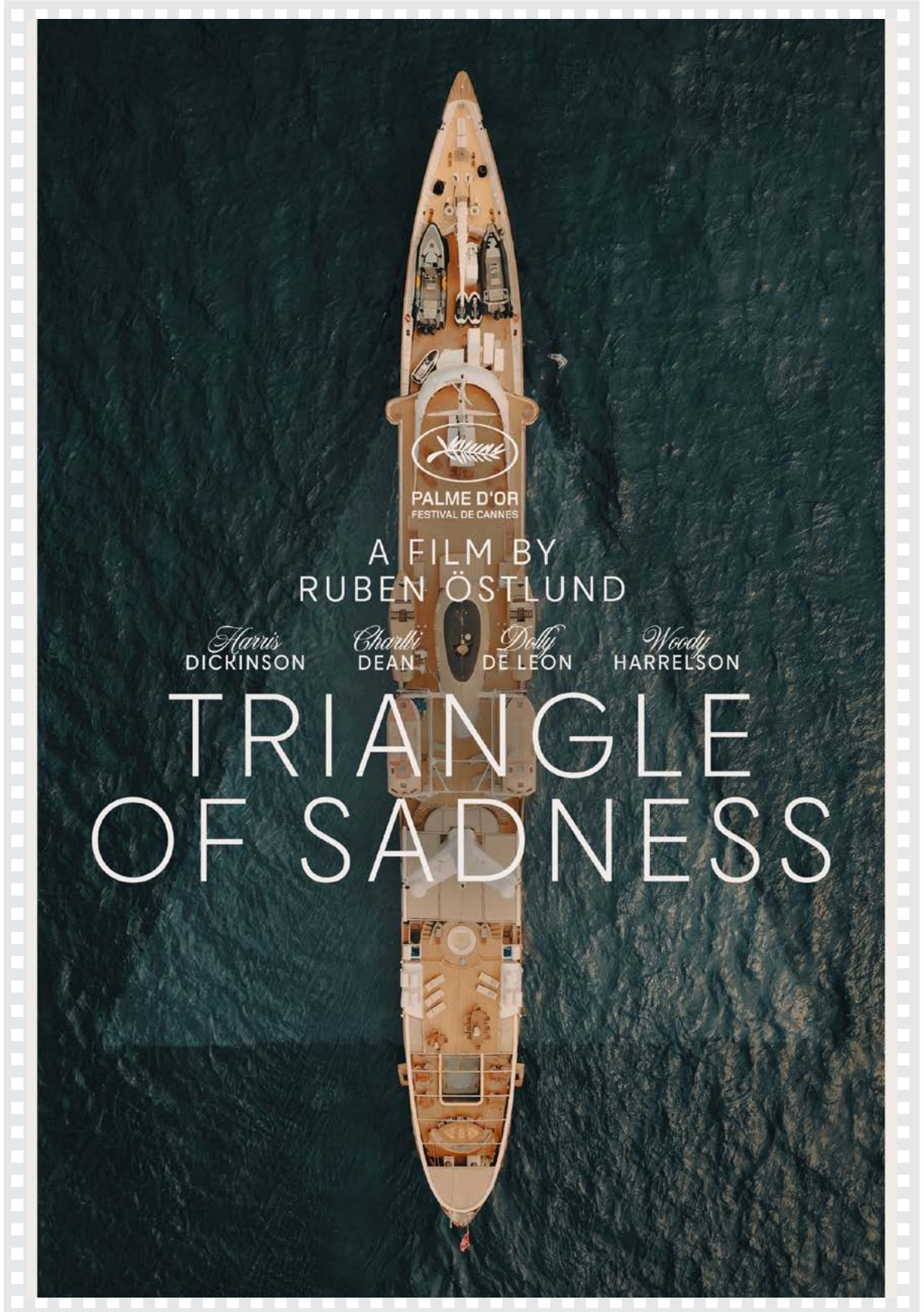
شهد الحفل حضور أكثر من 200 نجم عربي وعالمي، منهم «كريم عبدالعزيز، إنجين أكويورك، هند صبري، يسرا، ليلي علوي، مايا دياب، حسن الرداد، أحمد عز، سامر المصري، محمد منير، أصالة، إليسا، عاصي الحلاني، ظافر العابدين، أمير طعيمة، أكرم حسني، تامر عاشور، ميرهان حسين، أحمد عيد، جمال سليمان، وشيماء سيف».

بالإضافة إلى «ياسمين صبري، شيرين رضا، روجينا وزوجها أشرف زكي، بسنت شوقي وزوجها محمد فراج، رانيا يوسف، رامز جلال، ريم مصطفى، سيد رجب، شريف سلامة، سلمى أبو ضيف، علاء مرسي، وأحمد حلمي».

كذلك تضمن الحضور «قيس الشيخ نجيب، قصي الخولي، معتمد النهار، سامر المصري، راغب علامة، وليد توفيق، وائل جسر، رحمة رياض، صابر الرباعي، لطيفة، وفاء الكيلاني، رامى رضوان، وبوسي شلبي»، فضلاً عن الفنان الهندي أميتاب باتشان وغيرهم من النجوم.

كما شهد حفل JOY AWARDS عروضاً فنية من كبار نجوم العالم العربي، أبرزهم محمد منير، والسعودي راشد الماجد، وفرقة كايروكي المصرية، كذلك قدم المصري أحمد سعد ورحمة رياض أعمالاً غنائية مميزة.





فيلم Triangle of Sadness.. هجاء أوروبي بطريقة ساخرة



يمكن النظر إلى فيلم Triangle of Sadness الذي أخرجه روبن أوستلوند، باعتباره هجاءً أوروبيًا ثقيلًا؛ إذ يطرح الفيلم، في قالب هزلي ساخر، كل القيم الأوروبية على الطاولة، ثم يعمل فيها مهماز النقد والتشريح.

مكروهان مع أسماء تشرشل ونستون وكليمنتين.

هناك أيضًا امرأة ألمانية أصيبت بسكتة دماغية، لايمكنها التحرك دون مساعدة أو تقول شيئًا سوى عبارة "in der Wolken" - "in the clouds" - التي تبدو في نهاية الفيلم وكأنها قد تسهل تطورًا رائعًا في الحكمة. أما القبطان (وودي هارلسون) فيعاني من انهيار كبير، ويرابط في حجرته ولا يريد الخروج منها، بالإضافة إلى المضيفات باولا (فيكي برلين) وهي كبيرة القوم على متن السفينة، وهناك منظمة المرحاض أبيجيل (دولبي دي ليون).

ومن خلال نظرة خارجية، يمكنك اعتبار هذه السفينة "سفينة الحمقى"، ولكنها في الواقع تعبير عن المجتمع الأوروبي الأخذ في الاهتراء بعدما أجتزأ أفكارًا كثيرة، وما عاد منها شيء ذا جدوى.

في البداية، ينقل Östlund ببراعة الغرابة المعمارية لهذه المدينة العائمة، وكيف تم إسقاط قلق سكانها وعدم ارتياحهم للخارج في الشكل المادي من حولهم: الجدران، السطح، البركة. يتطور الأمر بعد تناول العشاء؛ إذ يصاب الجميع بحالة من الدوار، وبنوع من القياء الشديد، ويفرط المخرج في استعراض هذه المشاهد إلى درجة تصيبك بالغثيان.

غرق السفينة والعودة إلى البدائية

تغرق السفينة كما هو متوقع تمامًا، ويقذف الموح الجميع إلى شاطئ جزيرة نائية، وهنا تنقلب الحضارة وتعود لتعلق رجليها. نتحول شيئًا فشيئًا من المدنية إلى البدائية؛ فثمة عيش في الخلاء، ومحاولة للصيد، فلا أكل إلا من خلال هذه المهارة، ناهيك عن محاولة البعض السيطرة على الجميع، خاصة باولا، التي كانت تتولى تنظيف المراحيض على متن السفينة، ثم أصبحت سيدة القوم فيما بعد لما تتمتع به من مهارة الصيد.

على متن السفينة أو في الجزيرة، يدير أحد الأثرياء والقبطان حوارًا ساخرًا ينتقدان من خلاله كل دعائم ومقومات الحضارة الغربية، وربما تكون هذه غاية الفيلم الأساسية.

ومن جهة ثانية، يعد سردية واضحة ضد فسوة الأثرياء العالميين، وصد ثقافة الموضة المبتذلة، علاوة على كونه نقدًا صارخًا ضد تفاهم المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي. يروي فيلم "Triangle of Sadness" قصة من ثلاثة أحداث، قد يكون أولها في الواقع هو الأهم، ولكن آخرها هو الأوضح من جهة عرض الفكرة.

تقدم القصة الأولى، رحلة رجل يبتغي العمل كعارض أزياء يدعى كارل (الممثل هاريس ديكنسون)، وصديقه يايا (الممثلة شارلبي دين)، تظهر هذه الحكاية كون كارل رجل شحيح، لا يريد الدفع مقابل أي شيء، ويقدم عرضًا ساخرًا له مع يايا وهما في حفل عشاء. يتجادل الإثنين حول افتراضاتهما القائمة على النوع الاجتماعي، ويدور حوار حتى بعدما عادا إلى الفندق الذي لاحظت يايا أنها تغطي تكلفة الإقامة فيه بالكامل.

ربما تظن أن هذه مقدمة واعدة جدًا لفيلم "Triangle of Sadness"، وهو ما يعني ضمنيًا أن الفيلم سوف يدخل في أدوار الجنسين وعلاقات المعاملات بطريقة حادة وجديدة؛ لكنه لن يسير في ذات المساق.

فشل في مهمة مهنية

يتقدم كارل إلى أحد الاختبارات لكي يصبح عارض أزياء، لكنه يفشل في ذلك فشلًا ذريعًا، ويخبره أحد الممتحنين أن سبب رفضه كونه متجهمًا، أو «مثلث الحزن» الذي بين حاجبيه. من هذه التجربة، يلتقط المخرج خطبًا جديدًا لينقلنا إلى الحكاية الثانية من هذا الفيلم.

رحلة بحرية فاخرة

لكي تهدئ يايا من روع كارل، وتخفف من حدة غضبه، ومن شعوره بالفشل، إزاء التجربة المهنية الفاشلة تلك، تصطحبه في رحلة بحرية فاخرة مجانية حصلت عليها من الملايين من متابعيها على إنستجرام. وخلال هذه الرحلة يتعرفان على جميع الأثرياء الفاحشين المختلفين وظيفيًا، والذين يعانون من أعطاب نفسية شتى على متن الطائرة، بما في ذلك زوجان بريطانيان مسنان

اختتمت، يناير الماضي، فعاليات معرض «دوامات الزمن» للفنان عماد إبراهيم، والذي احتضنه جاليري الزمالك. وفي تعليقه على هذا المعرض، يقول الناقد علي حامد، إن مسيرة الفنان عماد إبراهيم عبارة عن بحث دائم عن مصادر ومنابع ينهل منها مادته، ويستلهم رؤاه التشكيلية.



"دوامات الزمن" .. الوقت حين يتجلى على الأشجار

L





الأوراق إلى ورقة تدوم وتلتف وتتفاعل مع نفسها، وبمهارة تبسيط وتكثيف وإحساس جمالي رفيف، تشكلت تجربة المصّور، فيعدد من اللوحات المثيرة والمدهشة، والتي ينبثق من أغوارها الضوء، ضوء النهار المتجدد، بألوان ذهبية وفضية، وبنفسجية ونحاسية، وكذلك بتقاليبات الأبيض والرمادي، وتعارضات الأسود الذي يضيء بما يشع في باطنه، من ألوان ساخنة، تحدث تأثيرات وتثير انفعالات ومشاعر متباينة عاشها الفنان في دوامة الحياة، ونسميها هنا "دوامات الزمن.. الجهنمية 2"، والتي كانت نتاج تراكم مشاهد وحالات وأزمنة وأمكنة مختلفة ظلت تفور فترات طويلة في أغوار النفس والروح وحالات العزلة».

أوراقها المختلفة والمتجددة، والتي تحترق وتذبل وتهاوي، وتتناثر على الطرقات والأرصفة، لتبدأ بعد تبدل الفصول في النماء من جديد».

ويستطرد قائلاً: «اختزنت ذاكرته وحواسه الأحوال المتباينة للجهنمية، وتراكت صورها وما حدث لها من تحور وتغير، وما تبقى في أعماقه، بدأ يأخذ طريقه ليتشكل على التوالي؛ فتحوّلت الشجرة إلى أوراق متوهجة أو ذابلة ومهشمة، وبدأت تصعد إلى السطح متخذة صوراً وتكوينات مستديرة ولولبية».

وتابع: «وعن طريق فرشاة التلوين بالأكريك اختزل الفنان عماد إبراهيم

وأضاف: «أنه إذا ما انتهى الفنان من إنجاز بعض أعمال فنية، وعرضها على جمهور الفن؛ فإنه يبدأ في التجوال لاكتشاف أماكن وموضوعات وأفكار جديدة والغوص في الذاكرة البصرية الكامنة في مناطق بعيدة من اللاشعور، ثم يبدأ في تجهيز أدواته وخاماته ليشرع في ملء المسطح الأبيض المفرد أمامه بما يمور داخله من أحاسيس ورؤى جمالية وتصورات فنية».

ويتابع حامد قوله: «وأثناء رحلاته الدائمة وتحركاته المستمرة بين الحقول والحدائق وداخل المناظر الطبيعية المحيطة به، التقت عيناه - يقصد الفنان عماد إبراهيم - بأشجار الجهنمية التي تتوهج وتشتعل في الخلاء. وتشبعت حواسه بألوان

دكتورة رانيا يحيى تكتب: نبيلة عريان رائدة الفنّاء الأوبرالي



يتلقى أصحاب هذا الفن، دراسة أكاديمية في سنوات مبكرة وحتى التخرج، يدرسون خلالها مواد تؤهلهم؛ ليكونوا محترفين كما في الخارج، ولكن المدهش أنه لم يُسلط عليهم الضوء في الداخل، رغم أنه يشار إليهم بالبنان في الخارج.

ولدينا نماذج عديدة على مدار العقود الماضية نظرًا لوجود دار الأوبرا الخديوية، ثم إنشاء الراحل ثروت عكاشة أكاديمية الفنون عام 1969، التي تضم معهد الكونسيرفتوار الذي يحتضن هؤلاء المبدعين.

تنتشر في مجتمعنا ظاهرة يُطلق عليها "أغاني المهرجانات"؛ وذلك نتيجة تراجع الثقافة بما تحمله من منظومة القيم والأخلاقيات، ولأسباب ليس هذا مجال طرحها الآن، ولكنها -وللأسف الشديد- لاقت رواجًا في جميع الطبقات والشرائح المجتمعية، على الرغم من أن من يمارسونها لم يتلقوا قدرًا من التعليم، بل وغالبًا ما لا تتوافر لديهم الموهبة. ومع ذلك، تُصنّف تلك الظاهرة بأنها "غناء"!



كمغنية محترفة ورائدة، ومعلمة أجيال منذ تخرجها عام 1964 في الكونسرفتوار وتعيينها معيدة بالمعهد وحتى حصولها على الدكتوراه في فلسفة الفنون عام 1986 من الولايات المتحدة الأمريكية؛ كأول متخصصة بالمنطقة العربية في علم موسيقات الشعوب.

وحصلت أيضًا على ليسانس الآداب قسم اللغة الإنجليزية من جامعة القاهرة عام 1962، كما نالت جائزة التفوق من الرئيس الراحل جمال عبد الناصر في أول عيد للعلم، ثم مثلت مصر في العديد من المؤتمرات والمهرجانات بصفتها الشخصية أو كمبعوثة للدولة في اليابان، ولبنان، والنمسا، وكوبنهاغن، وزائير.

ورغم تقدمها العمر، إلا أنها ما زالت تحتفظ بمكانتها؛ إذ كانت تتربع على عرش الغناء الأوبرالي في مصر بحلاوة صوتها، وجمالها الأخاذ فهي جميلة جميلات الأوبرا المصرية.

وبكل هذه القيم في زهرة الغناء الأوبرالي، نتساءل: أين هي من المسابقات والمهرجانات الموسيقية والغنائية كقيمة فريدة؟ فما زلنا لم نستغل خبراتها لصالح مستقبل الغناء في مصر، سواء كان أوبراليًا أو جماهيريًا.

وهناك نوع آخر من الغناء الجاد، تتجه إليه الصفوة والطبقة الأرستقراطية، يطلق عليه "الغناء الأوبرالي"؛ كفن ذي خصوصية.

وتمتلك الدكتورة نبيلة عريان موهبة وتاريخًا مشرفًا، فحينما أكتب عنها أشعر بالفخر والاعتزاز، بجانب قيمتي الولاء والانتماء اللتين أستشعرهما في أكاديمية الفنون، خاصة داخل أروقة مبنى الكونسرفتوار.

إنها إحدى رائدات الغناء الأوبرالي المصري- بجانب أميرة كامل وجيلان رطل- والتي قدمت لمصر بعض طلابها الذين أصبحوا من أهم مغنينا الأوبرا المصرية: حسن كاملي، ونيفين علوبة، وغيرهما.

لقد تألفت زهرة الغناء الأوبرالي نبيلة عريان، بغنائها المتميز، وأدائها التمثيلي البارع في معظم الأوبرات الشهيرة على مسرح البريتوار العالمي، بداية من أوبرا "الخطيبة المباعة" التي قدمتها عام 1960 كأول مغنية أوبرا مصرية تقدم دور بطولة على خشبة دار الأوبرا القديمة، منذ أن كانت طالبة جامعية في الكونسرفتوار، وكذلك كلية الآداب، التي درست فيها اللغة ونقدها بتعمق، ثم تعددت أدوارها في أوبرات "لا ترافياتا"، "كارمن"، "عايدة"، "توسكا"، "زواج فيجارو"، "دون جوفاني"، "مدام بترفلاي" وغيرها.

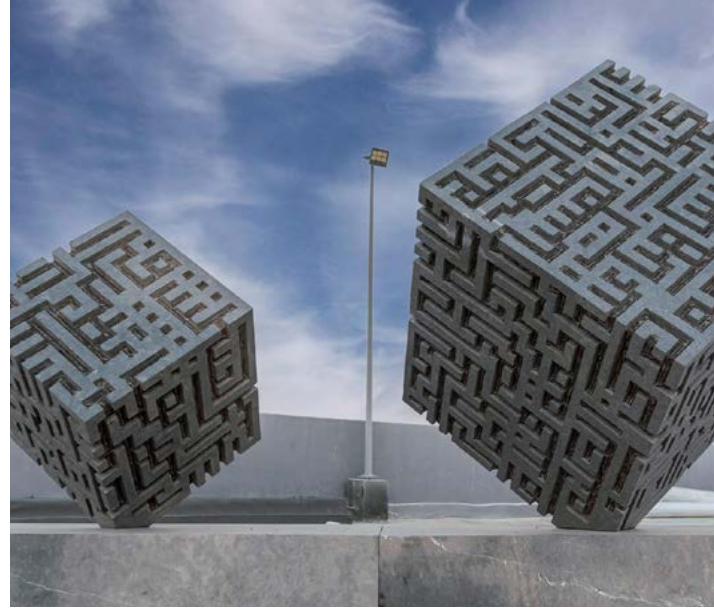
كذلك، قدمت نبيلة عريان أوبرا "من مصر دعوت ابني"؛ احتفالاً بالألفية الثانية لدخول العائلة المقدسة إلى أرض مصر مع تتبع خط سيرها ورحلتها، كما أنها أول من مثلت مصر في المسابقات الغنائية العالمية، وحصلت على شهادات تقدير وميداليات في مسابقات؛ منها: "مدام بترفلاي" في اليابان، و"فرانز ليست" بالمجر.

وبجانب الغناء، كان لها إسهامات في مجال النقد الموسيقي الذي يفتقر لمتخصصين؛ وذلك بكتاباتها النقدية التي أثرت الحياة الموسيقية آنذاك في عدة صحف بالإنجليزية؛ مثل: الإيجيبشيان جازيت، كايرو توداي، الأهرام ويكلي.

وعلاوة على ذلك، كتبت سيناريو عدة أوبرات؛ منها: دانيال، ليس حبًا أعظم، الميلاد الجديد، كما أخرجت حفلات غنائية وأوبرات. وأعتقد أن شهادتها العلمية كان لها أثر في تفردنا كحالة غنائية وإنسانية مثقفة واعية بمهامها

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

ملتقى طويق للنحت في الرياض.. دعم وتمكين المواهب الوطنية والعالمية على أرض السعودية



احتضنت العاصمة الرياض، يناير الماضي، النسخة الرابعة من ملتقى طويق للنحت المقام في درة الرياض، بمشاركة عشرات الفنانين المحليين والدوليين الذين يصنعون أعمالهم في بيئة نحت حية تحت شعار "مدى الانسجام".





ويصنع المشاركون أعمالهم باستخدام أحجار مختارة من مناطق المملكة، لنحت أعمال فنية إبداعية يتم توظيفها في إثراء المشهد الجمالي لمدينة الرياض.

وتستمر الفعالية حتى 10 فبراير الجاري، إلى جانب 65 فعالية مختلفة، لذلك، يهتم عشاق الأعمال الفنية بهذا الحدث.

ويشهد الملتقى قيام المشاركين بتحويل الكتل الصخرية إلى أعمال فنية إبداعية؛ لیسط الملتقى الضوء على ما تزخر به المملكة من تنوع جيولوجي نادر، وما تكتنزه مناطقها من أنواع الحجارة الملائمة لأعمال البناء والعمارة وتصنيع الأعمال الفنية.

خارطة العالم الفنية والثقافية.

ويتضمن الملتقى أكثر من 65 فعالية متنوعة بين ورش عمل تفاعلية، وحلقات نقاش تتناول عناصر العمارة والنحت والفن والتصميم، وبرنامج للشراكة المجتمعية، وتنظيم زيارات مدرسية، وتتنوع فعاليات الملتقى بين ضاحية "درة الرياض" و"حي جاكس" في الدرعية.

يذكر أن الملتقى أحد برامج "الرياض آرت" السنوية، لتحويل العاصمة إلى معرض فني مفتوح يمزج بين الأصالة والمعاصرة بأكثر من ألف عمل ومعلم فني متوزع في أرجائها. لذلك، سيتم فرز المنحوتات وتوظيفها في أرجاء الرياض بعد إقامة المعرض.

الرياض آرت، واحد من مشاريع الرياض الأربعة الكبرى، التي أطلقها الملك سلمان بن عبد العزيز - حفظه الله - في 19 مارس 2019م؛ لتصبح الرياض إحدى أفضل مدن العالم بجودة الحياة، كون الفن والثقافة المنتشرة تمنح لحظات الفرح والبهجة في الحياة اليومية وتغرس مشاعر الفخر بالانتماء إليها.

كما يعكسان روح المدينة ويستطيع الفن إثراء الحياة، وتشجيع التعبير الإبداعي، ودعم الاقتصاد الثقافي للمدينة.

ويهدف الملتقى إلى إلهام جيل فني جديد من خلال استكشاف تاريخ النحت محلياً ودولياً، مع بناء جسر مباشر للتواصل مع أهم فناني النحت في العالم.

ويساهم أيضاً في بناء جسور فنية لتبادل الخبرات المحلية والعالمية في مجال النحت، الذي يعد أحد الفنون العالمية العريقة انطلاقاً من أهداف برامج ومبادرات "مشروع الرياض آرت"، التي تسعى إلى دعم وتمكين المواهب الوطنية والعالمية على أرض الرياض، وقدمت فنانيين من 61 دولة حول العالم، للمشاركة في طويق للنحت 2023؛ ما يؤكد أهمية مكانة مدينة الرياض على

وتتميز الأحجار المختارة بصلابتها وسلامتها من أي شقوق أو تصدعات وقدرتها على تحمل الضغط ومقاومة عوامل التعرية المناخية على المدى البعيد.

كذلك، يشكل الملتقى منصة وصل بين الفنانين المحليين والدوليين، لصناعة أعمال فنية إلهامية؛ حيث يُتيح لزواره مشاهدة الرحلة الإبداعية لإنشاء المنحوتات، والمشاركة في ورش العمل التفاعلية، والحوارات حول تاريخ ومستقبل الفن العام؛ ما يساهم بشكل فعال في إثراء المشهد الثقافي في المملكة العربية السعودية.



الباحثة في مجال سينما الطفل

دكتورة ليلى بالرحومة:

المملكة تعيش نهضة حديثة في الفن والسينما.. وأحلم بأفلام تخرجها المرأة وتكتبها كسيناريس

حوار: مجدي صادق

هي باحثة تونسية في مجال سينما الطفل، وشاركت في العديد من المهرجانات العربية والدولية، ونالت رسالة الدكتوراه حول قانون الطفل.



وهناك محاولات جيدة وجريئة في تناول قضايا الطفل بالسينما العربية، نذكر مثلاً المخرجة مي المصري التي تهتم بأطفال فلسطين ولبنان وسينما المقاومة، كما لا ننسى نادين لبكي التي تألفت في الاهتمام بقضايا الطفل في فيلم "كفرناحوم" وحصدت عدة جوائز عالمية، وأعتبره من أجمل أفلام العشرية الأخيرة التي اهتمت بقضايا الطفل العربي.

وفي تونس، هناك المخرج أنيس الأسود الذي أنتج أفلاماً حول الطفل والطفولة ذات مستوى جيد، وحاز آخر أفلامه "قدحة" على العديد من الجوائز في مهرجانات عالمية.

فالإنتاج قليل في مجال قضايا الطفل والأم، ولكنه جيد من ناحية الجودة.

► إذا رسمت بعين السينمائية صورة للمرأة التونسية فكيف تكون؟

المرأة التونسية حاضرة في السينما كممثلة ومخرجة وسيناريس، وتعد تونس من أكثر البلدان التي تعمل فيها المرأة مخرجة سينمائية.

أذكر هنا الراحلة مفيدة التلاتلي، سلمى

► ما رأيك في أحوال السينما العربية؟

تعد السينما التجارية مسيطرة الآن على سوق الإنتاج، ولا ننسى أن سينما الطفل لا يتابعها جمهور كبير؛ كونها غير موجهة للعامة؛ ما يعني أنها غير مربحة.

إضافة إلى أن مجال فنون الطفل، يتطلب فهماً لعلم النفس التربوي وعلم نفس المراهق وأساليب التعامل مع هذه الفئة الحساسة، وحتى الكتابة لهم تتطلب أساليب خاصة بهم فلا نستخف بذهن المراهق ونقدم له منتجاً ابداعياً موجهاً لأطفال الحضنة مثلاً، ولا نقدم للطفل في سن ما قبل المدرسة أفكاراً لا تنتمي لسنه الصغيرة.

هناك محاولات جريئة لطرح قضايا الطفل في السينما العربية لكن الإنتاج دون المستوى

وفي حوارها مع "الجوهرة"، أشارت الدكتورة ليلى بالرحومة؛ إلى أن المملكة العربية السعودية تعيش الآن نهضة حديثة، خاصة على المستوى الثقافي، مؤكدة أنها متشوقة للتعاون مع السعوديات المهتمات بقضايا الطفل أو سينما الطفل.. وإلى نص الحوار:

► لماذا اخترت مجال سينما الطفل تحديداً؟ وكيف ترين مستقبلها عربياً؟

اخترت الاهتمام بسينما الأطفال لأنني أم لطفلين، وتوجهاتي وضعفتي تجاه هذه الفئة العمرية، كما أن قضايا الطفل والأسرة في تونس والعالم العربي تشغل بالي وأحاول من خلال الفن أن أنهض بالطفل وأساهم في تعليمه وتوعيته وثقافته.

والسينما العربية مُقلّة في اهتمامها بقضايا الطفل والمراهق، كما أن التوجه الآن لا يتمحور حول الأسرة العربية ومشاكلها، بينما مستقبل قضايا الطفل والمراهق على المستوى العربي بإمكانه التطور لو آمن المخرجون والمنتجون بالفكرة، ولو وُجد السيناريو الجيد.





المملكة العربية السعودية، وكل نجاح ثقافي للمملكة العربية السعودية هو نجاح لكل الأمة العربية.

▲ ظهرت في مجتمعاتنا العربية ظواهر سلبية مثل: التحرش والتنمر.. فكيف عالجتها السينما العربية؟

بالطبع رصدت السينما العربية ظواهر التحرش والتنمر، ومن أول الأفلام التي تناولت التحرش والاعتصاب وأحدثت نقلة في السينما التونسية فيلم "ريح السد" للمخرج التونسي النوري بوزيد.

ثم تلاه فيلم "صمت القصور"، الذي تناول أيضًا التحرش، لكن عددًا قليلًا من الأفلام رصدت ظاهرة التنمر التي أصبحت تمس الأسرة والأطفال.

▲ وهل لمواقع التواصل الاجتماعي دور مؤثر في انتشار هذه الظواهر؟

نعم، أثرت مواقع التواصل الاجتماعي سلبيًا في تربية الأطفال ولم يعد من

▲ هل التقيت مبدعات سعوديات في مجال سينما الطفل أو غيرها؟ وهل تتابعين الحركة الإبداعية والثقافية والسينمائية للمملكة في الآونة الأخيرة؟

لا لم ألتق مبدعات سعوديات وهذا يؤسفني وأنا متشوقة للتعاون معهن والتبادل الثقافي والفني بيننا.

وبالطبع أتابع الحركة الثقافية والفنية التي تعيشها المملكة وسعيدة بما شهدته من حفلات ومهرجانات، وضيوف من السينما العالمية لأول مرة يزورون

بكار، رجاء العماري، ليلى بوزيد وكوثر بن هنية، وغيرهن.

وتواجد المرأة التونسية في المجال السينمائي، يعكس المكاسب التي تحققت ويعتبر فيلم "الجيدة" للمخرجة سلمى بكار آخر الأعمال التي تناولت قضية السيدات التونسيات، وقدم لنا صورة ملموسة عن المرأة في تونس وتطورها في المجال العلمي والعملية.

▲ المرأة السعودية حصلت على الكثير من الحقوق مع رؤية 2030.. هل ترين أنها في حاجة إلى المزيد؟

بالطبع المملكة العربية السعودية تعيش الآن نهضة حديثة، خاصة على المستوى الثقافي؛ ما أثر إيجابيًا في المرأة السعودية؛ إذ حققت مكاسب نسعد بها نحن النساء وما زالت في حاجة إلى المزيد من التحفيز على المضي قدمًا في سبيل تحقيق مكاسب أخرى؛ منها وجودها كفاعلة حقيقية في الساحتين الثقافية والفنية.

نشهد الآن ميلاد جيل مبدع من خريجي معاهد وكليات السينما في تونس



السهل مراقبة المتحرشين ولا سلوك الطفل نفسه.

نحن نعيش عصرًا مختلفًا تسيطر عليه الألعاب الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي، فابتعد الأطفال نوعًا ما عن الأسرة وما كانت تقدمه من مشاعر ودفع ومراقبة مستمرة لتحركاتهم وسلوكياتهم.

▶ ما تفسيرك لزيادة ظاهرتي الطلاق والعزوف عن الزواج؟

الطلاق والعزوف عن الزواج يعودان -حسب رأبي- لعدة عوامل وتحولات مجتمعية؛ فالصورة الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي تسببت في تباعد أفراد الأسرة، فتغير مفهوم الحب فصار افتراضياً مبنياً على مشاعر وصور خيالية، وعند حدوث اللقاء يحدث الصدام بين الافتراضي والواقعي.

كما أن المشاكل الاقتصادية والمالية التي صرنا نعيشها ومتطلبات الحياة التي تطورت وتغيرت فرضت على الزوجين شروطاً مجحفة؛ ما جعل من الزواج مشروعاً صعباً يتطلب إمكانيات ورفاهية.

▶ هل تغير مفهوم الحرية مع عصر الرقمنة ومواقع التواصل عند المرأة والرجل الشرقي؟

نعم تغير مفهوم الحرية عند الشرقي والشرقية بعد عصر الرقمنة والإنترنت؛ لأن الإنسان بإمكانه أن يتخفى وراء اسم كاذب ويكتب ما يريد ويعبر عن غضبه وآرائه، وهذا كله مساحة من الحرية جديدة علينا جميعاً.

كما أن الثورات العربية المتتالية أعطت ثقة للمواطن العربي وصار لديه موقف ورأي يعبر عنه وامتنك نوعاً من الحرية وإمكانيات التعبير.

▶ بماذا تحلمين على المستوى الشخصي مع بداية عام جديد وعلى مستوى السينما العربية؟ وما الذي

تتمينه للمرأة العربية؟

على المستوى الشخصي أحلم بأن أكتب عملاً فنياً موجهاً للطفل أو المراهق العربي أقدم فيه رؤيتي وما يخالجنني من مشاعر ومن قضايا، وأن يتم تنفيذه على أرض الواقع من قبل جهة منتجة.

ونظراً لأنني لأؤمن بالأسرة كخلية تبني الشعوب، أتمنى أن توفق المرأة العربية بين دورها كأم ورائدة في المجالات العلمية والاقتصادية والفنية، وأحلم بمشاهدة أفلام تخرجها المرأة وتكتبها كسيناريست بحيث لا يقتصر دورها على التمثيل، وأتمنى أيضاً أن تصبح هناك أعمال عربية مشتركة بين بلدان الخليج

التنمر أصبح ظاهرة تمس الأسرة والطفل.. ولم تعالجها السينما العربية حتى الآن

والبلاد الأخرى؛ حتى نهض معاً بقضايا الأم والطفل. أحب أن تكون الأم العربية متعلمة ومتوازنة ومنفتحة تنقل علمها وأخلاقيها لأطفالها، وأن تنجح على المستوى العملي كذلك.

▶ هل للمرأة دور مؤثر فيما يقع من أحداث بتونس؟ وهل الحركة السينمائية التونسية تتفاعل مع تلك الأحداث؟

المرأة التونسية فاعلة في المجتمع المدني وفي الحقلين السياسي والعلمي ومؤثرة في الرأي العام وتحاول أن تتأقلم مع الأزمة، وبالنسبة للوضع الاقتصادي السيئ فنحن نساير الوضع العالمي بعد سنتين من الوباء وتأثيراته الاقتصادية وجفاف وشح مائي لمدة سنتين أيضاً، وتأثيرات الوضع السياسي، ونعيش أزمة سوف نتخطاها بإذن الله بسواعد وفكر تونسي.

والحركة السينمائية تتفاعل مع الوضع العام في محاولات إبداعية لمخرجين من الجيل الجديد، ونشهد الآن ميلاد جيل مبدع من خريجي معاهد وكليات السينما بتونس يحملون أفكاراً وهواجس مختلفة عن الجيل السابق.



في اليوم الدولي للمرأة والفتاة بميدان العلوم..

"خلود المانع"

رمز سعودي في الذكاء الاصطناعي

تواصل النساء حول العالم مواجهة التحديات لتحقيق انتصارات في مختلف المجالات، والتي منها العلوم والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي.



وبعدها تولت منصب أستاذ مساعد منذ عام 2019 م لجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، بالإضافة إلى منصبها كعضو مؤسس في الجمعية السعودية للأبحاث والابتكار الهندسي بمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية في يوليو 2021م.

▶ إنجازات المانع

خلود المانع؛ واحدة من القلائل اللواتي تخصصن في مجال التحول الرقمي بالمملكة، والذي يتضمن عددًا من المجالات، وهي: "تقنية المعلومات، الذكاء الاصطناعي، المدن الذكية، الروبوتات، وعلم البيانات".

وتمكنت من النجاح وتحقيق العديد من الإنجازات في مجال البحوث العلمية التي تصب في صالح قيادة الأعمال وتطويرها؛ عن طريق استغلال قوة الذكاء الاصطناعي، وكان ذلك عند تقديم مشروع تخرج الدكتوراه وهو العمل على إنشاء منصة تدعم قيادة الأعمال الرقمية في 2018م.

وكان الهدف من ذلك المشروع هو ربط رائد الأعمال في أي مكان بمختصين من الجامعات البريطانية ومراكز البحث؛ لأن رائد الأعمال يحتاج في بداية انطلاقه إلى مختص بالمجال الذي يعمل به، ومختص في نماذج الأعمال لوضع

▶ الدكتورة خلود المانع

تمكنت الدكتور خلود المانع من أن ترسم طريقها لتكون مؤثرة عالميًا؛ إذ أصبحت من الرموز السعودية في قيادة الأعمال والذكاء الاصطناعي، كما حصلت على دكتوراه في علوم البيانات الإلكترونية.

ويعود سبب دخولها هذا المجال إلى شغفها المستمر به منذ الصغر وظلت تسعى وراء طموحها، لكي تصبح رمزًا للإبداع والتميز؛ إذ بدأت بتقنية المعلومات ليستمر سعيها وراء حلمها بعد انتقالها للدراسة إلى أمريكا؛ حيث في مجال التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي.

وبعد ذلك حصلت على شهادة البكالوريوس في تقنية المعلومات من جامعة الملك سعود في عام 1998م، ثم الماجستير في علوم الحاسب من جامعة الملك سعود في عام 2004م، حتى مرحلة شهادة الدكتوراه التي حصلت عليها من جامعة لوفبرا بإنجلترا، تلك الجامعة المصنفة رابعًا على مستوى الأمم المتحدة في عام 2018م.

وعلى الرغم من محدودية التخصصات للمرأة السعودية في ذلك الوقت، لم تياس الدكتور خلود، بل التحقت بالسلك الأكاديمي، وأصبحت محاضرة في جامعة الملك سعود منذ 2000-2013م،

لقد حققت العديد من النساء إنجازات كبيرة في مختلف المجالات العلمية على مستوى العالم، بل تفوق بعضهن على الرجال.

ولأهمية الدور التي تؤديه المرأة في العلوم والتكنولوجيا وتحقيقها العديد من النجاحات قررت الجمعية العامة للأمم المتحدة أن يكون هناك يوم للاحتفال بالمرأة والفتاة في ميدان العلوم.

▶ اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم

خصت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 11 فبراير من كل عام للاحتفال باليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم، بالقرار الصادر بتاريخ 22 ديسمبر 2015.

في السياق نفسه، حققت العديد من السيدات في مختلف البلاد العربية نجاحات وكان لهن تأثير واضح في مجال التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، ومن أبرزهن الدكتورة السعودية خلود المانع؛ التي حصلت على المركز الأول بقائمة أفضل الشخصيات المؤثرة في الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا وقيادة الأعمال العالمية؛ لتثبت قدرة المرأة العربية على تحقيق النجاحات في مختلف المجالات الصعبة.



مجال "التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي والروبوتات وعلم البيانات".

كذلك، حصلت على وسام قيادة الفكر التقني العالمي لسنة 2022 الممنوح من «The American Awards» إلى جانب تصنيفها الأولى عالميًا ضمن أهم 32 شخصية بتقنية المعلومات والذكاء الاصطناعي في المؤتمر والمعرض العالمي MWC ببرشلونة في يناير 2022 وهو الحدث الأكثر تأثيراً في صناعة الاتصالات وتقنية المعلومات.

إنّ نجاح المرأة السعودية جاء في ظل طفرة التطوير التي تشهدها المملكة فيما يتعلق بالتكنولوجيا والتحول الرقمي، ووفقاً لرؤية 2030؛ لتكون في مصاف الدول العظمى.

▶ جوائز وامتيازات

تكللت مجهودات الدكتورة خلود المانع بالنجاح والتميز، وذلك بتصنيفها في المرتبة الرابعة خلال عام 2021 بقائمة أفضل عشرة مؤثرين عالميين في مجال الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المعلومات المتوفرة في علم البيانات.

وجاء تصنيفها وفقاً لبحث أجرته منظمات وشركات دولية متخصصة في مجال تقنية المعلومات، وأيضاً وكالة أبحاث وسائل التواصل الاجتماعي الأمريكية "Social Media Research Foundation".

كما حصلت الدكتورة خلود على المركز الأول عالميًا ضمن أفضل 32 شخصية من قادة الفكر التقني لعام 2023، عن

دراسة الجدوى الخاصة بمشروعه، وكان هدفها من تلك المنصة هو العمل على توفير الدعم لرواد الأعمال بأقل تكلفة ممكنة.

وفيما بعد، قدمت خلود الكثير من البحوث العلمية أهمها في 2020، عن أثر التجارة الإلكترونية في تطور ريادة الأعمال بالمملكة العربية السعودية.

وكان ذلك البحث عبارة عن استقصاء التحديات التي تواجه التجارة الإلكترونية وبعض الحلول العملية والتوقعات المستقبلية من منظور رواد الأعمال، ومن خلاله فُضعت توصيات عملية للحكومة ورجال الأعمال والمستثمرين في السعودية لتعزيز ريادة الأعمال بمجال التجارة الإلكترونية.

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

باستا بالترافل والكريمة

Pasta with truffle and cream

طريقة تحضير باستا بالترافل والكريمة، من وصفات الأكلات اللذيذة السهلة، التي يمكن لربة المنزل تحضيرها.

ولاستغرق هذه الوصفة وقتاً طويلاً، لذلك، تفضل السيدات تحضيرها، كونها ذات طعم شهوي وغني بالمكونات، فقط اتبعي ما يلي:

المكونات:

- الباستا/ كيس (مسلوقة).
- صدر الدجاج/ 4 صدور (متبله ببهارات خفيفة).
- كريمة الطبخ/ علبة.
- الفطر / نصف علبة (أبيض / مقطع شرائح).
- الفطر البني/ نصف علبة (مقطع شرائح).
- الصلصة/ ملعقة صغيرة (صلصة المشروم والكمأة).
- جبن البارميزان/ حسب الرغبة.
- بابريكا/ رشّة.
- أوريجانو/ رشّة.
- فلفل أسود/ رشّة.
- ملح/ حسب الرغبة.
- نصف كوب من جبن البارميزان المبشور.
- ملعقة من البقدونس المفروم أو الزعتر الأخضر للتزيين.

طريقة التحضير:

- في مقلاة، شوحى الدجاج حتى ينضج.
- ضعي كمية قليلة من الزبدة في مقلاة، مع تشويح الفطر الأبيض والبني.
- أضيفي الملح، مع الفلفل الأسود، والقليل من البابريكا، والأوريجانو.
- أضيفي الدجاج وصلصة الكمأة.
- أضيفي جبن البارميزان والكريمة مع تركها حتى تكثف وتتسبك، ثم أضيفي الباستا.
- اسكبي الباستا في طبق التقديم، مع رشّة جبن بارميزان على الوجه.



الكنتالوب لخسارة الوزن ومنطقة البطن.. فوائد مذهلة





لا تعلم كثير من السيدات، فوائد الكنتالوب في إنقاص الوزن الزائد، بالرغم من بحثها المستمر حول أنظمة غذائية للرجيم، وخفض محيط منطقة البطن.



ويعد الكنتالوب أو الشمام، من الفواكه الغنية بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة والشهيرة جدًا في أنظمة إنقاص الوزن.

إضافة إلى أنه من الوجبات الخفيفة التي يفضل تناولها بين الوجبات، لكن بكمية معتدلة مع عدم الإفراط.

كما يمتلك الكنتالوب العديد من الفوائد الصحية، التي تساهم في إنقاص الوزن بشكل مذهل، ليؤمن الشبع بفضل غناه بالألياف.

كذلك، يحتوي على كمية عالية من البيتاكاروتين والفيتامين أ، الذي يساهم في حماية البشرة والتخلص من السموم من الجسم، وغيرها من الفوائد.

أيضًا، في حالة تناول الكنتالوب كبديل عن وجبة العشاء، فإنه يساهم في إنقاص الوزن وخفض ضغط الدم.

ويُفضل تناوله مع المكسرات، من أجل الاستفادة من الفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة، بالإضافة إلى خسارة الدهون، وبشكل خاص منطقة البطن.

إنقاص الوزن

بالإضافة إلى إنقاص الوزن، تتعدد فوائد الكنتالوب كما يلي:

- غني بالمياه، ويعمل على زيادة الشعور بالشبع سريعًا، ما يؤدي لقلة الحاجة إلى تناول الأطعمة والحصول على العديد من السعرات الحرارية.

- تناول شريحة أو شريحتين من الكنتالوب قبل وجبة الغداء أو بين الوجبات، يقلل الشعور بالجوع.

- تؤكد الدراسات أن تناول الفواكه الغنية بالسكريات الطبيعية والمياه، تقلل من مخاطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن، بشكل خاص لدى النساء في مرحلة منتصف العمر.

- يحتوي على عدة مركبات لها فعالية في تحفيز عملية حرق الدهون بالجسم.

- يحتوي على عناصر تساهم في زيادة الشعور بالشبع، وتحسين صحة الأمعاء بشكل كبير.

- له دور هام في سد الشهية، بجانب العمل على تحسين عملية التمثيل الغذائي بالجسم، مما يؤدي لفقدان الوزن بصورة صحية وسليمة.

- خفض خطر الإصابة بالكثير من الأمراض، بجانب العديد من الفوائد الصحية.

- يحفز على الشعور بالشبع بجانب التحكم في الجوع، مما يؤدي للتحكم في الوزن.

الكنتالوب من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية «تقريبًا 60 سعرة حرارية في ربع حبة شمام».

- لا يحتوي على دهون أو كوليسترول، ويحتوي على 14 جرامًا من السكر لكل وجبة، ما يكفي لإرضاء الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، بشكل خاص بعد تناول الوجبة.

- سعراته الحرارية غنية بالمياه.

لخفض السعرات الحرارية، يمكنك تناول قطعة أو قطعتين قبل الغداء أو بين الوجبات، ليساعد في تقليل الجوع، والتحكم في باقي الحصص اليومية.



شوكولاتة كيندر للأطفال

Kinder chocolate for children

شوكولاتة كيندر؛ هي العشق بالنسبة للأطفال، ويمكن تحضيرها في المنزل بسهولة لضمان جودتها، والاستمتاع بشوكولاتة ذات جودة مميزة.

ونقدم لك طريقة تحضير شوكولاتة كيندر للأطفال في المنزل، بمكونات بسيطة وخطوات سهلة، كالتالي..

المكونات:

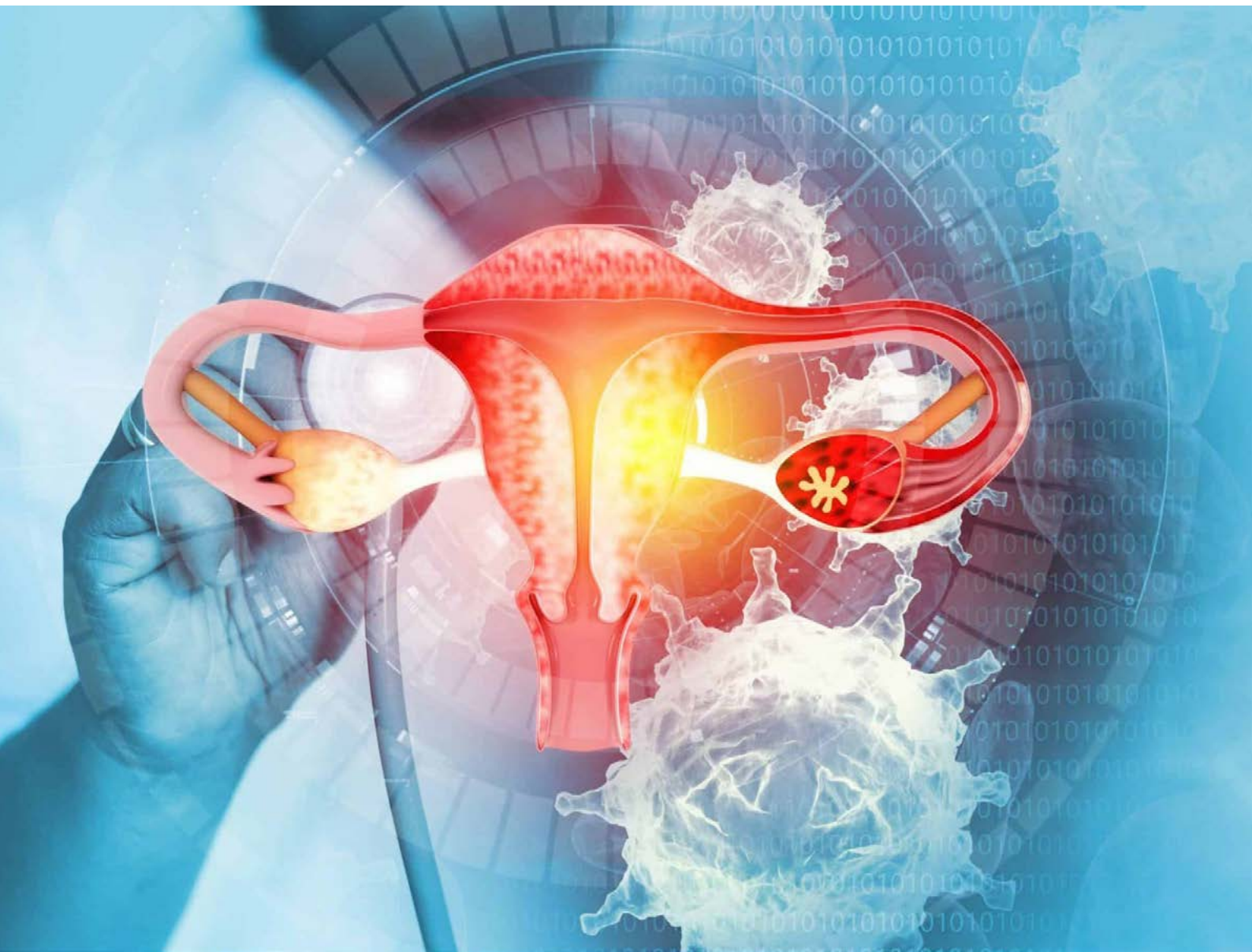
- ½ كوب زبد.
- ½ كوب حليب مكثف محلى.
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا سائلة.
- 2 ملعقة كبيرة جلوكوز (شراب الذرة).
- 1 و 2/1 كوب شيكولاتة مبشورة.
- 6 أكواب سكر بودرة.

طريقة التحضير:

- ضعي السكر والزبدة والحليب المركز والجلوكوز والفانيليا في وعاء الكبة أو الخلاط الكهر بائي.
- اخفقي حتى تندمج جميع المكونات معاً، ويتكون عجين متماسك يمكن تشكيله.
- شكلي العجين على شكل بيضات متوسطة الحجم، ورميها في صينية واتركيها في الثلاجة حتى تتماسك تماماً.
- ذوبي الشوكولاتة المبشورة في حمام مائي، ثم تغمس بها كل بيضة على حدة.
- رصي البيض المغطى بالشوكولاتة في صينية كبيرة مغطاة بورق البرشمان، ويترك حتى يجف.
- كما يمكنك تلوين ثلث كمية خليط السكر باللون الأصفر، وعمل كريات صغيرة منه لعمل صفار البيض، ثم تغطيته بالحشو الأبيض والشوكولاتة الذائبة.
- زيني البيض باستخدام قمع صغير ممتلئ بالشوكولاتة البيضاء الذائبة، من خلال عمل خطوط عشوائية.
- احفظي بيض الشوكولاتة في علبة محكمة الإغلاق، كما يمكنك وضع ورق بلاستيك بين صفوف البيض حتى لا يلتصق ببعضه.



سُبُل الوقاية من **سرطان عنق الرحم** والفوائد المحتملة للعلاج المناعي



إن الأبحاث المستمرة والعلاجات المناعية التي تم تطويرها لعلاج مرضى سرطان عنق الرحم، وخاصة في مراحله المتقدمة، تمنح الأمل لمئات الآلاف من النساء في جميع أنحاء العالم.



وقد يختار بعض الناس عدم تلقي اللقاح، على سبيل المثال، أو قد لا تكون الأشكال النادرة من مرض سرطان عنق الرحم مرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري، لذا فإن اللقاح لن يكون فعالاً في مثل هذه الحالات.

وشدّد الدكتور ديبيرناردو، على أهمية إجراء الفحوصات المطلوبة على نحو دوري لأن مرض سرطان عنق الرحم يمكن أن يتطور ببطء على مدى سنوات عديدة؛ حيث تصبح الخلايا ما قبل السرطانية سرطانية.

لذا، فإن النساء المعرضات لخطر طبيعي للإصابة بمرض سرطان عنق الرحم يجب أن يبدأن بإجراء الفحوصات المنتظمة بدايةً من سن 21 وأن تستمر حتى سن 65، وفقاً لتوصيات فرقة عمل الخدمات الوقائية الأمريكية.

وأوضح الدكتور ديبيرناردو، أن مسحة عنق الرحم، تُعد أكثر أنواع الاختبارات شيوعاً للكشف عن مرض سرطان عنق الرحم، والتي تتضمن مسح عنق الرحم لجمع الخلايا وتحليلها بعد ذلك لمعرفة فيما إذا كانت تحتوي على أنواع عالية الخطورة من فيروس الورم الحليمي البشري أو وجود أية تغييرات في خلايا عنق الرحم تشير إلى مرحلة ما قبل السرطان.

وفي حين أن إرشادات الفحص تختلف من بلد إلى آخر، إلا أننا نوصي النساء بزيارة الطبيب المختص بأمراض النساء كل عام واتباع إرشاداته حول الفترات المنتظمة لإجراء الفحوصات المطلوبة بناءً على ملف تعريف المخاطر الخاص بالفرد.

واختتم الدكتور ديبيرناردو: "وفقاً للتوصيات، لا تحتاج النساء فوق سن 65 عاماً لفحص عنق الرحم لأن الخطر يكون أقل إذا لم يكن لديهن نتيجة غير طبيعية. ومع ذلك، يمكن للمرأة في أي عمر أن تصاب بسرطان عنق الرحم، لذلك من المهم أن رؤية أخصائي أمراض النساء عند الشعور بوجود أي أعراض غير طبيعية متعلقة بأمراض نسائية".

على سبيل المثال، باستخدام بروتينات "نقطة التفتيش" التي يستخدمها الجهاز المناعي لتحديد الخلايا السليمة. وتستهدف الأدوية الجديدة القائمة على تحفيز العلاج المناعي نقاط التفتيش هذه حتى يتمكن الجهاز المناعي من التعرف إلى الخلايا السرطانية وتدميرها".

وتابع الدكتور ديبيرناردو: "نظراً إلى أن الأدوية الجديدة تعزز جهاز المناعة في الجسم، فهي جيدة التحمل بشكل عام مع آثار جانبية أقل مقارنةً بالعلاج الكيميائي أو الإشعاعي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يحسن العلاج المناعي معدلات البقاء على قيد الحياة على المدى الطويل، خاصة في الحالات المتقدمة من مرض سرطان عنق الرحم".

ولفت إلى أن نتائج هذه الأدوية يمكن أن تكون أفضل في المستقبل، وتوقع خلال السنوات القادمة، معرفة المزيد حول كيفية تخصيص العلاجات باستخدام هذه الأدوية، على سبيل المثال، من خلال دمجها مع أدوية أخرى مناسبة لأنواع معينة من الأورام وذلك لتحسين النتائج".

اللقاحات والفحوصات

وأشار الدكتور ديبيرناردو، إلى أنه في حين أن العلاجات الجديدة تمنح المزيد من الأمل في المعركة ضد مرض سرطان عنق الرحم، إلا أننا يجب ألا ننسى أن "درهم وقاية يبقى أفضل من قنطار علاج".

وأضاف: "أظهرت أبحاث حديثة في كل من المملكة المتحدة وأستراليا فاعلية برامج لقاح فيروس الورم الحليمي البشري في الحد من الإصابة بأمراض سرطان عنق الرحم ومرحل ما قبل الإصابة بالسرطان. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث".

كما تشكل الفحوصات المنتظمة للكشف عن مرض سرطان عنق الرحم ضرورة حيوية، بما في ذلك البلدان التي لديها برامج تحصين مطبقة بالفعل.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يُعد مرض سرطان عنق الرحم رابع أكثر أنواع مرض السرطان شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم، وينتج بشكل رئيس عن الإصابة بعدوى من أنواع عالية الخطورة من فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

وتقدّر المنظمة في أحدث تقاريرها أن العام 2020 شهد تسجيل 604000 إصابة جديدة و342000 حالة وفاة بسبب سرطان عنق الرحم.

وبمناسبة التوعية بسرطان عنق الرحم، شدد الدكتور روبرت ديبيرناردو؛ أخصائي التوليد وأمراض النساء على أهمية التزام السيدات بإجراء الفحوصات المطلوبة بشكل دوري باعتبارها أداة حيوية للوقاية من المرض.

وأوضح، أن مرض سرطان عنق الرحم يمكن الوقاية منه، ويمكن علاجه أيضاً، خاصة عند اكتشافه مبكراً، كما يتم حالياً إجراء أبحاث مستمرة وتطوير علاجات مناعية جديدة يمكنها تقديم نتائج أفضل مع آثار جانبية أقل.

وقال الدكتور ديبيرناردو: "لقد نجحت أدوية مثبطات نقاط التفتيش المناعية في علاج سرطان الرئة وسرطان الجلد، لذا فهي تمثل فئة جديدة مهمة للعناية من الأدوية التي يمكن اعتمادها لعلاج سرطان عنق الرحم، رغم أننا ما زلنا في مرحلة البحث والاكتشاف لمعرفة المزيد حول مدى فاعليتها، وفي حين أن أساليب العلاج التقليدية تعتمد على الجراحة والعلاج الكيميائي والإشعاعي لإزالة أو قتل الخلايا السرطانية، فإن العلاج المناعي يعمل على تحفيز جهاز المناعة في الجسم لمهاجمة الخلايا السرطانية".

وأضاف الدكتور ديبيرناردو: "بعبارة بسيطة، يمكن لجهاز المناعة في الجسم التعرف في البداية إلى الخلايا السرطانية، بالطريقة نفسها التي يحدد بها العدوى البكتيرية، ثم يهاجمها. ومع نمو الخلايا السرطانية وانتشارها، تعمل على تطوير آليات للاختباء من الجهاز المناعي



5 شائعات عن الإنفلونزا الموسمية

حرصت وزارة الصحة في المملكة، على توضيح حقيقة بعض الشائعات المنتشرة عن مرض الإنفلونزا الموسمية واللقاح المضاد لها، وطالبت بأهمية معرفة المفاهيم الصحيحة عن المرض، للمحافظة على الصحة.



L

3 لا ينبغي للحامل أخذ اللقاح

الصحيح أن الحوامل من الفئات الأكثر خطورة، وعرضة للإصابة بالمرض؛ لأن مناعتهن تكون أضعف من المعتاد بسبب الحمل. كما يعتبر اللقاح آمناً في أي مرحلة من مراحل الحمل.

4 أخذ المضاد الحيوي في بداية الإصابة يسرع التعافي

الصحيح أن المضادات الحيوية تكافح البكتيريا، في حين أن الإنفلونزا تسببها أنماط من الفيروس. لذلك، لا يفيد أخذ المضادات الحيوية عند الإصابة بالإنفلونزا.

5 الإنفلونزا مرض بسيط لا يؤدي لمضاعفات

الصحيح أن هناك عدة أنماط للفيروس المسبب للأنفلونزا قد يؤدي بعضها إلى مضاعفات خطيرة.

وفتدت أبرز 5 شائعات عن الإنفلونزا الموسمية واللقاح المضاد لها، فيما يلي:

1 اللقاح يتسبب في الإصابة بالإنفلونزا الموسمية

الصحيح أن اللقاح لا يحتوي على فيروسات نشطة؛ لذا لا يمكنه أن يسبب الإصابة.

لكن قد يحدث احمرار للجلد أو ارتفاع بسيط في درجات الحرارة؛ كونه جزءاً من استجابة مناعة الجسم.

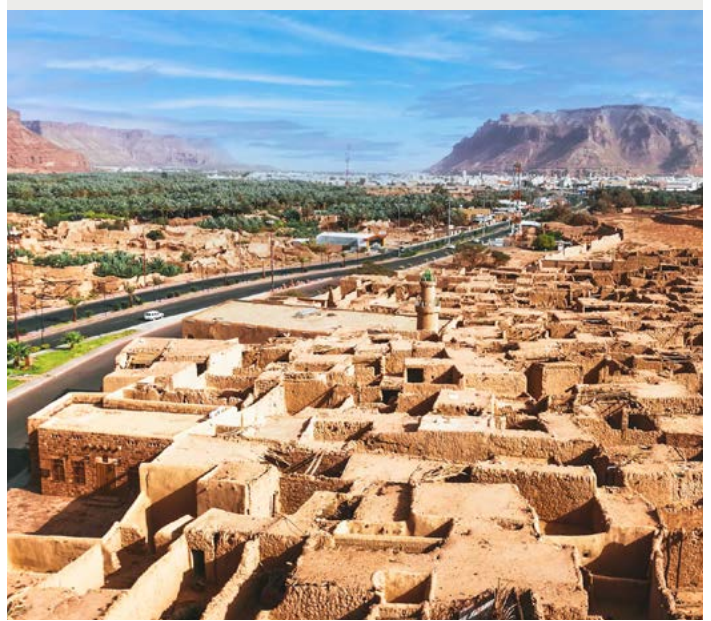
2 مناعتك جيدة لا تحتاج للقاح

الصحيح أنه يجب على الجميع أخذ اللقاح لوقايتهم من التعرض للمضاعفات.

كما أن اللقاح مهم لحماية الأشخاص المحيطين من الفئات الأكثر تضرراً، وعدم نقل العدوى لهم.

شتاء العُلا..

8 مناطق دافئة تأسرك للأبد





تعد العلا بمثابة جوهرة تتلألأ تحت سماء المملكة العربية السعودية؛ حيث أنعم الله عليها بجمال مبهر؛ لذلك اختيرت لتدخل ضمن عجائب الدنيا السبع في عام 2023.

السياحية التي يمكن زيارتها، ما بين الأماكن الأثرية، والوجهات السياحية الأخرى لعشاق المغامرات.

طنطورة

يمكن التخطيط لجولة مُمتعة في بلدة طنطورة، وهي إحدى المناطق الساحرة في العلا، والتي لها تاريخ تراثي وثقافي مميز.

وتقع بلدة طنطورة السياحية في وسط العلا ويُقام بها مهرجان شتاء طنطورة الذي يشمل الحفلات الكلاسيكية والأوبرا، إلى جانب الحفلات العربية. ويمكنك تجربة تلك المناطق الساخنة ورؤية الخيول والقيام برحلات السفاري، أو المشي والاستمتاع بالمظاهر الطبيعية في المنطقة.

ومن بين أفضل الأماكن التي يجب عليك التوجه إليها خلال زيارة طنطورة، صخرة الفيل، وهي صخرة تبدو على شكل الفيل يبلغ ارتفاعها حوالي 50 متراً.

هناك أيضاً، قلعة الحجر التي بنيت في عهد الدولة العثمانية وكان الغرض منها حماية الحجاج عند سفرهم إلى مكة المكرمة، وتتكون من طابقين، وبها قاعة للصلاة، وبئر مياه في الفناء.

بلدة العلا الأثرية

بعد جولتك في طنطورة، توجه إلى بلدة العلا الأثرية، والتي ستأسرك سواء كنت عاشقاً للتاريخ والسياحة الأثرية أو لا.

ولعل ما يجعل بلدة العلا الأثرية فريدة من نوعها، هو احتضانها لتلك المباني التي يرجع تاريخها إلى القرن الثالث عشر، وقد بنيت بالطين والحجر والطوب الأخضر. أيضاً، يمكن التجول في شوارع بلدة العلا



وتحتضن العلا الكثير من الأماكن السياحية الجذابة التي يأتي إليها الزوار من أنحاء العالم؛ لطبيعتها الساحرة، وأجوائها الأسرة.

وتعد العلا من المناطق السياحية الشتوية؛ حيث تجذب الباحثين عن الهدوء والدفع والسكينة لالتقاط أنفاسهم بعيداً عن ضجج المدن.

لعل من أبرز المزايا التي تجعل العلا مقصداً متميزاً للسياحة أنها تجمع بين لمسات الماضي والحاضر معاً، فستجد على أرضها التراث التاريخي والمعالم القديمة الفريدة من نوعها، وستجد كذلك مُتعتك بمذاق الحاضر؛ لذلك فهي تناسب الجميع.

أيضاً: تزخر العلا بالكثير من المقاصد



الأثرية التي تعتبر بمثابة المتاهة وسط البيوت التي يبلغ عددها 900 بيت وحوالي 400 متجر.

مدائن صالح

يمكنك استكمال جولتك الأثرية بزيارة منطقة مدائن صالح، والتي تم إدراجها في منظمة اليونسكو للتراث العالمي، فهي من الأماكن التاريخية التي يرجع تاريخها إلى عصر ما قبل التاريخ.

ومدائن صالح عبارة عن مقبرة صحراوية بها الرسوم والنقوش الصخرية والرجوم الركامية، وهي من أهم الأماكن السياحية في العلا.

وتقع مدائن صالح على بُعد 22 كم من محافظة العلا، وتحتل موقعا استراتيجيًا على الطريق الذي يربط جنوب الجزيرة العربية ببلاد الرافدين وبلاد الشام ومصر. وتكتظ مدائن صالح بحضارة الأنباط، فهي ثاني أكبر مدن الأنباط، التي لعبت دورًا محوريًا في ازدهار هذه الإمبراطورية.

وعند الوصول إلى مدائن صالح، عليك زيارة قصر البنت، وقصر الصانع، ثم التوجه نحو جبل إثلب، في الشمال الشرقي من مدائن صالح الواقعة في شمال منطقة المدينة المنورة، والذي يشتهر بالنقوش والمعابد والمحاريب المنحوتة داخل الشق الذي يُسمى "السيق"، وبه صالة كبيرة مفتوحة، يُعتقد بأنها كانت معبدًا، تسمى الديوان.

غراميل العلا

من بين الأماكن السياحية التي سيكون عليك زيارتها، منطقة غراميل العلا التي يجب زيارتها؛ فهي واحدة من الأماكن الساحرة والتي تختلط بها طبيعة الأرض مع طبيعة الفضاء، فهي عبارة عن تكوينات صخرية مميزة تشكلت بطريقة غير معلومة تتوسط النجوم التي تتلألأ في السماء مع وجود القمر المضيء، ويميل زوار هذه المنطقة إلى التخيم ومشاهدة النجوم والاستمتاع بالسهرة الليلية الرائعة بين الطبيعة.

جبل عكمة

يقع جبل عكمة على بُعد 3 كيلومتر من شمال غرب العلا.

ويعد جبل عكمة واحدًا من الجبال الشاهقة التي يميل لونها إلى الأحمر؛ حيث يمكن لعشاق سياحة التأمل الذهاب إليه.

ويعد هذا المكان مكتبة مفتوحة للمملكة العربية السعودية؛ لأنه يحتوي على المئات من الكتابات والنقوش الموجودة على المنحدرات والواجهات الصخرية التي تعود إلى الحضارة اللحيانية في القرن السادس قبل الميلاد، إلى جانب أقدم النقوش من العصر الإسلامي والتي يعود تاريخها إلى عام 24 هجريًا.

حرة عويرض

حرة عويرض عبارة عن صخرة بركانية منصهرة ترتفع عن منطقة العلا بحوالي 182 متر. وقد تم نحت درج لل صعود إلى قمة الجبل حتى يستطيع الزائر رؤية مدينة العلا بالكامل من فوقه.

وتوجد الصخرة داخل محمية حرة عويرض، والتي تم تسجيلها في اليونسكو كذلك، فهي أكبر محمية طبيعية في محافظة العلا من بين خمس محميات أخرى، وتحتوي على 19 نوعًا من الحيوانات المهددة بالانقراض، و43 نوعًا من الطيور، إضافةً لـ 55 نوعًا من النباتات النادرة.

مقابر الأسود

ويطلق عليها البعض "الخريبة" أو "محلب الناقة". وهي من المناطق الأثرية القديمة؛ حيث تعتبر بقايا لمدينة دادان القديمة التي يعود تاريخها إلى القرن السابع قبل الميلاد.

منتجع برزان

يعرفك منتجع برزان على بعض الصناعات المحلية للأدوات المختلفة الشعبية والمشغولات اليدوية المصنوعة من جريد النخل، ويمكن تناول أشهر الأكلات السعودية؛ كونه المكان المناسب للتعرف على التراث الثقافي والشعبي التقليدي للعلا.





نصائح لمساعدة طفلك في التغلب على الإدمان الرقمي

يعد الإدمان الرقمي أو الاستخدام المفرط للشاشات مصدر قلق متزايداً بين الأطفال، ويمكنه التأثير سلباً في الصحة الجسدية والعقلية، فضلاً عن الرفاهية الاجتماعية والعاطفية.



كذلك، يمكن الاتفاق معهم على عدم استخدام الشاشات أثناء الوجبات أو قبل النوم.

لذا، بصفتك أحد الوالدين من المهم اتخاذ عدد من الخطوات اللازمة لمساعدة أطفالك في تطوير عادات صحية وإيجاد توازن مع التكنولوجيا.

علاوة على ذلك، قد يكون استخدام أدوات الرقابة الأبوية مفيداً في فرض هذه الحدود والتأكد من أن أطفالك لا يصلون إلى محتوى غير لائق.

ولدعم أبنائك في التغلب على الإدمان الرقمي وتعزيز عادات التكنولوجيا الصحية، يمكن تنفيذ العديد من الاستراتيجيات، والتي من بينها:

وتذكر أن المقدار المناسب لوقت الشاشة قد يختلف تبعاً لعمر طفلك؛ لذا، تأكد من مراعاة الإرشادات المناسبة للعمر عند وضع الحدود.

تخصيص وقت للشاشات

يعد الاتفاق على تخصيص وقت معين للشاشات خطوة مهمة لمساعدة أطفالك في تطوير عادات صحية وتجنب الإدمان الرقمي.

استخدام نماذج السلوك الصحي

من المناسب أن تصمم السلوك الذي تريد أن تراه في أطفالك؛ وذلك بتخصيص وقت معين للتعرض للشاشات، وتنظيف أطفالك حول مخاطر الإدمان الرقمي،

وقد يتضمن تحديد وقت يقضيه أطفالك في استخدام الشاشات كل يوم أو خلال الأسبوع.

ومساعدتهم في فهم أهمية تطوير عادات صحية وإيجاد توازن مع التكنولوجيا.

تحديد مناطق خالية من الشاشات

يمكن لأولياء الأمور تحديد مناطق معينة في المنزل، مثل غرفة النوم أو غرفة الطعام، كمناطق خالية من الشاشات.



الإدمان الرقمي

تحدث إلى أطفالك عن مخاطر الاستخدام المفرط للشاشة وأهمية إيجاد توازن. وساعدهم أيضًا في فهم الآثار السلبية المحتملة في صحتهم العقلية والجسدية.

وتسمح لهم بالمشاركة في تجارب العالم الحقيقي.

ومن المهم أيضًا، تشجيع أطفالك على التواصل مع الأصدقاء والعائلة شخصيًا؛ حيث يساعدهم ذلك في تطوير مهارات اجتماعية مهمة وبناء علاقات قوية.

تثقيف الأطفال حول مخاطر

التوازن بين الأنشطة المختلفة

يساعد تشجيع أطفالك على الانخراط في مجموعة متنوعة من الأنشطة، سواء عبر الإنترنت أو في وضع عدم الاتصال، في إيجاد التوازن وتجنب الاعتماد المفرط على الشاشات. كما قد يشمل ذلك الهوايات والرياضة والأنشطة البدنية الأخرى التي تحفزهم على الحركة



لباقة الحديث..

حسن الاستماع أكثر من الكلام

كيف لحديثي أن يكون لبقاً وجاذباً يستمع إليه الآخرون دون نفور؟.. فلاشك أن اللباقة في التعامل تنطلق من الخلق الطيب السمح والكريم في غالبية العلاقات.



بجانب مدى تأثير الفعل والتصرف الحسن مع من نكون، بعيداً عن الاستفزاز، هناك قواعد للتعامل بحديث مسموع وجذاب، وهي:

▶ الانطباع الأول

يشكل اللقاء الأول مع الآخرين، مشاعر سلبية أو إيجابية، تختلف باختلاف الموقف سواء بالرضا أو القبول.

وتتطلب العناية بالنظافة والهندام، كذلك الملابس الأنيقة بعيداً عن المبالغة حتى يتقبلنا الآخرون.

أيضاً، يتطلب منا تلك الابتسامة على محيانا بهدوء.

▶ الثقة بالنفس

يجب أن تكون ثقتنا بأنفسنا مقبولة بعيداً عن التكبر والتعالي والغرور مهما كانت مناصبنا وشهادتنا أو نسبنا وأهلنا.

▶ الإصغاء

الاستماع الحسن والجيد لمن يتحدث دون إكثار الأسئلة ومقاطعته، والتركيز على الأمور المشتركة بالنبرة المعتدلة والتحكم في العبارات.

وأن نفكر قبل أن نرد لنخلق حواراً مفيداً مبنياً على حقائق ومعلومات صحيحة، لذلك، علينا الاهتمام بتعزيز ثقافتنا بقراءة الكتب الجيدة والهادفة.

الإعلامية ناهد الأغا
خبيرة إتيكيت

زيادة الطاقة الإيجابية في منزلك.. 10 طرق مبتكرة



زيادة الطاقة الإيجابية في منزلك أصبح سهلاً وبسيطاً جداً؛ كون المنزل هو الاحتواء والدفع الذي نهرب إليه بعد يوم شاق، سواء في العمل أو الجامعة؛ لذا يؤثر بشكل كبير جداً في الحالة المزاجية.





الطاقة الإيجابية في منزلك.

3 زوعي الزيوت العطرية

الزيوت العطرية من أهم العوامل التي تساعد على زيادة الطاقة الإيجابية سواء في المنزل أو أي مكان؛ حيث تقلل من التوتر وتزيد التركيز، وتعزز النوم الهادئ.

ومن أهم العطور التي يمكن استخدامها، كل من «اللافندر» الذي يعزز الشعور بالراحة ويقلل التوتر.

بالإضافة إلى زيت «البرتقال» الذي يدعم المزاج الإيجابي، فهو زيت منعش للغاية.

4 البعد عن الفوضى

الفوضى مرهقة للذهن والعين، لذا يجب

كان ذلك أفضل؛ للاستمتاع بنوم هادئ ومريح.

2 تأثير الإضاءة

الإضاءة لها تأثير السحر في الشعور بالراحة والأمان والاسترخاء، خاصة عند إضافتها بشكل محترف في غرفة المعيشة.

حيث إن إشراق مساحة المعيشة له تأثير ملحوظ على زيادة الطاقة الإيجابية في منزلك.

كما أن المنازل التي تتعرض لأكثر للضوء الطبيعي أكثر إيجابية للصحة العقلية، بينما المنازل الخافتة أو ذات الإضاءة السيئة مرتبطة بالاكتئاب دائماً.

لذا، أضيفي المزيد من المصابيح ذات الأنواع الأكثر إشراقاً وقوة، من أجل تعزيز

ويمكنك إضفاء المزيد من الإيجابية على حياتك، من خلال بعض اللمسات البسيطة وإعادة ترتيب الأغراض المكان الأفضل لقضاء وقتك براحة واسترخاء.

حددي مساحتك الشخصية وأضيفي السلام والاسترخاء على منزلك بعد يوم طويل في الخارج، من خلال تطبيق بعض الطرق المبتكرة لزيادة الطاقة الإيجابية على منزلك.

1 الشعور بالأمان

البيت هو رمز الأمان؛ لذا املئي غرفة نومك بالأشياء التي تُشعرك بالأمان.

وابتعدني عن تخزين الأشياء في غرفك نومك، فهي مكان للراحة والاسترخاء.

فكلما قل عدد الأشياء في غرفة نومك



التي تساعد في نشر الطاقة الإيجابية، لذا قومي قومي بتشغيلها؛ لتشعري بالسعادة والنشاط.

9 ترتيب الأثاث بأسلوب مختلف وجذاب

يمكنك إعادة ترتيب الأثاث؛ حتى تشعري بالتغيير، أيضًا إضافة بعض اللمسات الجديدة التي تضيء الطاقة الإيجابية على منزلك.

على سبيل المثال، حركي الكنب من مكانه إلى مكان آخر مختلف، كذلك يمكنك تغيير وضعية السرير في غرفة النوم.

10 إضافة الأكسسوارات

علاوة على ذلك، يمكنك إضافة بعض الأكسسوارات والتغيرات البسيطة ذات التكلفة القليلة؛ للشعور بالتجديد.

ومن أبسط الطرق، تغيير الوسائد فوق السرير أو الكنب، وضعي قطع فنية جديدة، كصور عائلية، كذلك جدد مجموعة صحن المطبخ وغيرها.

أنحاء منزلك، ووزعي أحواض النباتات في ديكور المطبخ باللون الأخضر.

وضعي الزهور والنباتات الخضراء في المناطق التي تراها عينك كثيرًا، مثل المطبخ أو غرف المعيشة.

تساعد العديد من النباتات، مثل اللبلاب الإنجليزي وزنبق السلام ونخيل الخيزران، في تنقية الهواء؛ ما يشعرك بالانتعاش.

7 وضع زخارف جميلة

ضعي لمسة جمالية على منزلك من خلال وضع الزخارف الملهمة على الجدران، مثل اللوحات ذات الأقوال اللطيفة أو الاقتباسات الملهمة التي تشعرك بالإيجابية.

كذلك، يمكنك تزيين منزلك بالصور العائلية والأصدقاء، فمنزلك هو انعكاس شخصيتك وعلاقاتك الاجتماعية.

8 تشغيل المواد الصوتية المريحة

المواد الصوتية المريحة من العوامل

أن يكون منزلك مريحًا وخاليًا من الفوضى؛ فالمساحة النظيفة تساعد في الشعور بالسلام والهدوء.

كذلك، تخلصي من أي فوضى في أرجاء منزلك؛ لتشعري بالفرق في الطاقة الإيجابية.

5 الألوان لأجواء إيجابية

الألوان هي أساس انتعاش المنزل، فهو مؤثر قوي في طاقة البيت ومدى الشعور بالراحة والاسترخاء والأمان داخله.

كما يوجد بعض الألوان غير المريحة التي تشعرك بالإرهاق والقلق والاكتئاب؛ مما يؤثر في صحتك النفسية والجسدية.

بينما تساعد الألوان مثل «الأخضر أو الأصفر» على زيادة الطاقة والتركيز، كما تعزز الألوان مثل «الأزرق الفاتح أو الخزامي»، المشاعر المهدئة والإيجابية.

6 إضافة الزهور والنباتات

أضيفي بعض الزهور أو النباتات في جميع

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



بكيزة هانم.. ومضات من حياة سهير البابلي

حاولت الكثير من النجمات التألّق على المسرح، ولكن لم يستطعن ولكن نجمتنا كانت طلّتها على خشبة المسرح مختلفة؛ إذ كانت تجمع بين التراجيديا والكوميديا، وعلى الرغم من تفوقها في السينما والتلفزيون؛ لكنها لقيت بـ "ملكة المسرح".. إنها بكيزة هانم الدرمللي النجمة سهير البابلي.



فضلته طوال مسيرتها الفنية، والذي عرفها به الجمهور.

وقدمت مجموعة من الأعمال الفنية الناجحة في زمن الفن الجميل بالأبيض والأسود أبرزها «أخطر رجل في العالم، جناب السفير، فجر يوم جديد» وغيرها.

حفرت اسمها في ذاكرة الكثير من جماهير الوطن العربي؛ من خلال مجموعة متنوعة من الأعمال الفنية، ولكنها للأسف فضلت حياتها الفنية على حياتها الزوجية، عندما خيرها زوجها محمود الناقوري بين الحياة الزوجية ورعايتها لابنتها الوحيدة وبين العمل في الفن، فاختارت الأخير!

اعتزالها ورجلها

قررت سهير البابلي الاعتزال قبل نهاية التسعينيات؛ إذ كان لقاؤها بالشيخ محمد متولي الشعراوي -رحمه الله- من الأسباب التي جعلتها ترتدي الحجاب وتقرر الاعتزال، وتهتم بعلم الدين والفقه، وقررت أن تبقى ذكرى في تاريخ جمهورها ومحبيها.

رحلت الفنانة سهير البابلي عن عمر يناهز 84 عامًا، بعد صراع طويل مع المرض، تاركة إرثًا فنيًا وثقافيًا كبيرًا يتذكره الجمهور مع اختلاف الأجيال.

إذ قدمت مسرحية «شمشون وجليلة» ومسرحية «سليمان الحلبي»، وغيرها من الأعمال المسرحية.

ولكن تظل مجموعة من الأعمال المسرحية التي قدمتها السبب في تألقها وهي: «مدرسة المشايخين، نرجس، ربا وسكينة، على الرصيف، نص أنا ونص أنت، الدخول بالملابس الرسمية، وعطية الإرهابية».

وقدمت كذلك مجموعة من الأعمال التلفزيونية من أبرزها مسلسل «بكيزة وزغلول»، الذي ظل عالقًا في أذهان الجمهور حتى الآن.

وتطورت مسيرة الفنانة سهير البابلي مع مرور السنوات، تاركة بصمات مضيئة في ذاكرة الفن المصري، لتكون رمزًا من رموز زمن الفن الجميل، وتميزت بتقديم أعمال فنية ذات طابع كوميدي وهو النوع الذي

تمكنت النجمة
سهير البابلي من
النجاح فنيًا على كل
المستويات سواء في
السينما أو التلفزيون
أو المسرح.

تمكنت النجمة سهير البابلي من النجاح فنيًا على كل المستويات سواء في السينما أو التلفزيون أو المسرح؛ حيث كان الجمهور ينتظر موعد خروجها على المسرح.

ولدت "البابلي" يوم 15 فبراير 1935م، في مركز فارسكور بمحافظة دمياط، اسمها الحقيقي هو سهير حلمي إبراهيم البابلي، وظهرت موهبتها الفنية في سن مبكرة، فهي كانت تحب الفن من صغرها، ووالدها كان يؤمن بموهبتها، وتنبأ بأنها ستكون فنانة شهيرة بالرغم من معارضة والدتها.

التحقت بالمعهد العالي للفنون المسرحية، وكانت في الوقت نفسه تدرس في معهد الموسيقى، وقد بدأت مشوارها مع الفن في عام 1957م.

مسيرتها الفنية

كان لديها حلم محدد وهو الوصول للنجومية؛ لذلك استمرت تسير خلف هدفها، وقدمت عددًا بارزًا من الأعمال الفنية المتميزة.

وكانت سهير البابلي نجمة شاملة، فهي ممثلة مسرحية وتلفزيونية وسينمائية مصرية، كان المسرح له مكانة خاصة لديها؛



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