

الجوارح

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

المنتدى السعودي
للإعلام 2023..
مستقبل أفضل
للأجيال القادمة

فعاليات يوم
التأسيس.. ذكرى
تاريخية حافلة
بالأمجاد

أجمل 5 مناطق في
المملكة لقضاء
شهر رمضان المبارك

بوراك شاكماك الرئيس التنفيذي لهيئة الأزياء السعودية:

النساء يملكن 85٪ من ماركات أزياء المملكة
وينافسن عالمياً



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 العطيشان
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.

في ذكرى يوم التأسيس

إليها العلماء؛ لتلقي التعليم والتأليف؛ ما أدى إلى ظهور مدرسة جديدة في الخط والنسخ، فامتدت الدولة السعودية الأولى على مدار 91 عامًا في ازدهار ونجاح.

واصل ملوك المملكة السير على نهج الملك عبدالعزيز آل سعود؛ حتى عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز الذي شهدت البلاد في عهده نهضة عالمية؛ إذ تتبوأ الآن مكانة إقليمية ودولية، وتشهد إنجازات في شتى المجالات بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد الذي أطلق رؤية المملكة 2032، والتي على ضوئها تقام المشروعات العملاقة غير المسبوقة.

وقد حققت المملكة خلال السنوات الماضية، إنجازات هائلة بقيادة مجموعة العشرين للعام 2020م، ونجاحها في مكافحة جائحة كورونا التي أصابت العالم كله؛ فكانت مميزة في التعامل معها بنجاح أبهر العالم.

كذلك، دخلت 12 جامعة سعودية ضمن تصنيف «التايمز 2022» للجامعات الناشئة، واحتلت المملكة المرتبة السادسة بين الأسواق الناشئة الأكثر تنافسية على مستوى العالم، وفق مؤشر أجيليتي اللوجستي السنوي للأسواق الناشئة.

ولا تتسع هذه السطور للحديث عن كل الإنجازات التي تحققت حتى الآن، ولكن المسيرة مستمرة بسواعد أبنائها، وتحت ظل قيادتها الرشيدة.

بمناسبة "يوم التأسيس"، أتقدم بتحية طيبة مباركة إلى خادم الحرمين الشريفين؛ الملك سلمان بن عبدالعزيز، وصاحب السمو الملكي؛ الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء، وحكومة خادم الحرمين الشريفين، والشعب السعودي الكريم، متمنيًا من الله عز وجل أن يديم على بلادنا المباركة الأمن والأمان والسلام والسلام وأن يجعل رايثنا خفاقة عالية، ووطننا مزدهرًا آمنًا.

يوافق 22 فبراير يوم تأسيس الدولة السعودية الأولى، مع تولي الإمام محمد بن سعود حكم الدرعية؛ العاصمة الأولى للدولة، في منتصف عام 1139هـ (1727م).

تعزز هذه الذكرى في الشعب السعودي قيم الانتماء، وتبرز العمق التاريخي والحضاري للمملكة، وتُعرّف الأجيال الحالية بجذور تاريخ أجدادهم، والنهضة الهائلة التي حققتها المملكة على طوال هذه السنوات.

كان الإمام محمد بن سعود أول من بدأ طريق الازدهار ورفع شعار الوحدة، من مدينة الدرعية- التي جعلها تحت حكم واحد- بعد أن كانت مركزين، مع اهتمامه بالمظهر الحضري للدولة؛ ببناء حي جديد وهو "الطرفية"، ثم انتقل إليه بعد أن كان حي "غصيبة" هو مركز الحكم.

وشهدت فترة حكم الإمام محمد بن سعود، تحقيق الاستقرار والاستقلال السياسي، وجعل الدرعية مركز جذب في كافة المجالات؛ حيث وفد



مخازن
M5AZN

يوم التأسيس
Saudi Founding Day
— ١١٣٩هـ / ١٧٢٧م —



يوم بدينا
ثلاثة قرون
من رفعا الراية



f @m5azn_e
0557167704

ذكرى يوم التأسيس

تتعانق الكلمات لوصف الفخر والعز والانتماء داخل كل مواطن سعودي ، لذلك أتقدم بتحية مباركة إلى أب الجميع خادم الحرمين الشريفين ! الملك سلمان بن عبدالعزيز ، وصاحب السمو الملكي مُطلق الرؤية العظيمة ! الأمير محمد بن سلمان ! ولي العهد ، رئيس مجلس الوزراء ، وحكومة خادم الحرمين الشريفين ، والشعب السعودي الكريم ، متمنيًا من الله عزَّ وجلَّ ان يديم على بلادنا المباركة الأمن والأمان والسلم والسلام وان يجعل رايتنا خفاقة عالية ، ووطننا مزدهرًا آمنًا.

٢٢ فبراير يوافق يوم عز وكفاح وأصالة لتأسيس دولة كريمة ومعطاءة ! وهي الدولة السعودية الأولى، مع تولى الإمام محمد بن سعود -رحمه الله- حكم الدرعية العاصمة الأولى للدولة وبدء طريق الازدهار ورفع شعار الوحدة ، في منتصف عام ١١٣٩هـ - ١٧٢٧م. وشهدت فترة حكم الإمام محمد بن سعود -رحمه الله- تحقيق الاستقرار والاستقلال السياسي، وجعل الدرعية مركز جذب في كافة المجالات ! حيث وفد إليها الكثير من العلماء ! لتلقي التعليم وغيره ، واستمرت الدولة السعودية الأولى على مدار ٩٣ عامًا في ازدهار ونجاح.

وتعزز هذه الذكرى في الشعب السعودي قيم الانتماء ، وتُبرز العمق التاريخي والحضاري للمملكة، وتُعرِّف الأجيال الحالية بجذور تاريخ أجدادهم، والنهضة الهائلة التي حققتها المملكة طوال هذه المدة. وفي هذا التاريخ يتكاتف الوطن وشعبه كيد واحدة ، ينشر بها العز والفخر من يوم التأسيس حتى الآن، فنتشارك الفرحة بدولتنا العظيمة بكل حب وانتماء، فتجد الجميع سباق إلى طرح العروض والخصومات وغيرها للتعبير عن فرحتهم ومشاركتها.

وواصل ملوكنا السير على نهج الملك عبدالعزيز آل سعود -رحمه الله-؛ حتى عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز الذي شهدته البلاد في عهده نهضة عالمية، وإنجازات هائلة بقيادتها مجموعة العشرين للعام ٢٠٢٠ م، ونجاحها في مكافحة جائحة كورونا التي أصابت العالم أجمع ، فكانت مميزة في التعامل معها وحققت نجاحًا مبهرًا.

ولا تتسع السطور للحديث عن كل الإنجازات التي تتحقق حتى الآن ، ولكن المسيرة مستمرة بسواعد أبنائها وهمة أحفادها ، تحت ظل قيادتها الرشيدة -حفظها الله-.

م. وسام عبدالعزيز الصنعاوي

مؤسس شركة المخازن الإلكترونية



16

بوراك شاكماك الرئيس التنفيذي لهيئة الأزياء السعودية: النساء يمتلكن 85٪ من ماركات أزياء المملكة وينافسن عالمياً



الصفحة

الرجوع



34

سلامتك

طاقة إيجابية.. تأثير الألوان على صحة المرأة



علاقات أسرية

فوائد تعلم المهارات الاجتماعية المختلفة للأطفال

40



طفلك

أهمية التغذية في الطفولة المبكرة.. تنمية العقل والجسد والروح

36

أناقة وجمال

مجموعة ديور لربيع 2023.. المزج بين الماضي والحاضر

22

العيادة

المصابون يمكنهم
عيش حياة طبيعية:
الصرع.. التشخيص
والعلاج

70



أكلة من

دهون أمنة على
الصحة..
تناولها دون خوف

62

رائدات

الفنانة التشكيلية
التونسية سناء هيشري:
أحلم بعرض لوحاتي في
الأرض المباركة "السعودية"

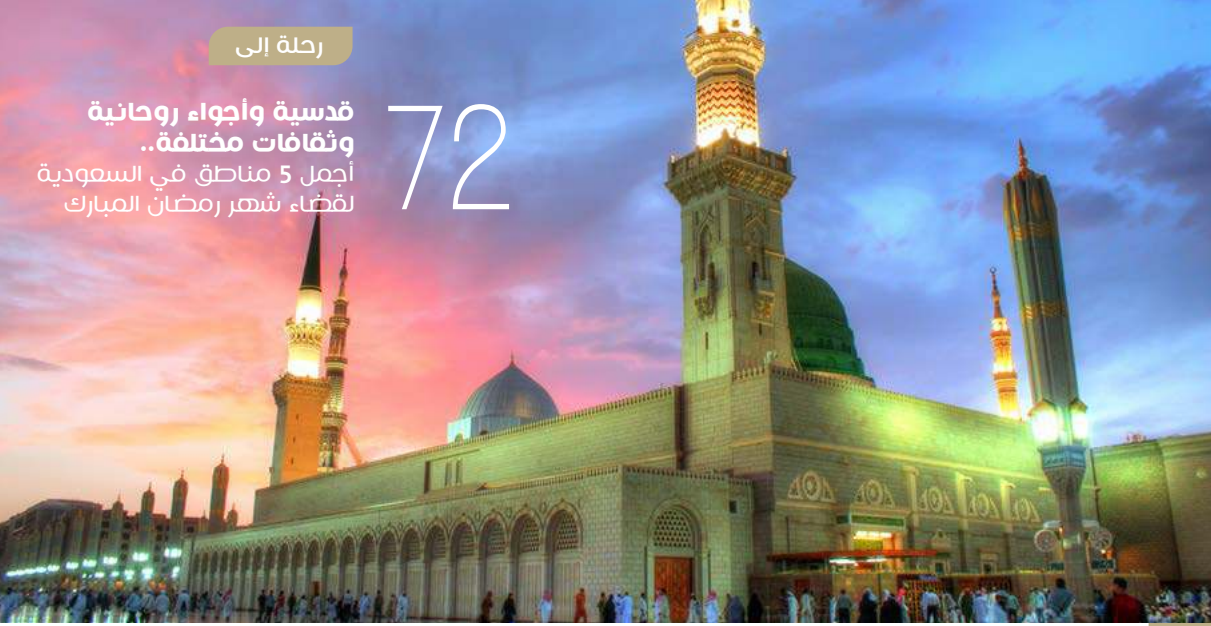
56



رحلة إلى

قدسية وأجواء روحانية
وثقافات مختلفة..
أجمل 5 مناطق في السعودية
لقضاء شهر رمضان المبارك

72



أفكار للبيت

رمضان 2023..
لمسات بسيطة
تمنحك أجواء روحانية

80



تحت العشرين

ما أبرز فوائد ومخاطر
وسائل التواصل
الاجتماعي بالنسبة
للمراهقين؟

76



قصة نجاحات لا تنتهي..

في اليوم الدولي للمرأة.. كيف دعمت المملكة النساء السعوديات؟



حققت نجاحًا؛ من خلال دفع المسؤولين إلى طرح مشكلة المرأة العاملة على جداول الأعمال اليومية. وفي يوم 8 مارس 1908م، عادت الآلاف من عاملات النسيج إلى التظاهر من جديد في شوارع مدينة نيويورك لكنهن حملن تلك المرة قطعًا من الخبز اليابس بجانب باقات من الورد وذلك في خطوة رمزية؛ حيث اخترن لحركتهن الاحتجاجية شعار «خبز وورد»، وقد طالبن في المسيرة بتخفيض ساعات العمل ووقف تشغيل الأطفال ومنح النساء حق الاقتراع.

وجاءت قصة الاحتفال بهذه المناسبة، إثر عقد أول مؤتمر للاتحاد النسائي الديمقراطي العالمي في باريس عام 1945. وكان حينها هو أول احتفال عالمي بيوم المرأة العالمي.

ولكن كانت بداية انطلاق هذا اليوم، سنة 1856 عندما خرج آلاف النساء للاحتجاج في شوارع نيويورك على الظروف غير الإنسانية التي يُجبرن على العمل تحتها، وعلى الرغم من أن الشرطة تدخلت لتفريق المظاهرات ولكن المسيرة

يحتفل العالم باليوم الدولي للمرأة، أو اليوم العالمي للمرأة، يوم 8 مارس من كل عام، كدليل على الاحترام العام وتقدير وحب المرأة لإنجازاتها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية.





طرق الاحتفال

يحتفل العالم باليوم العالمي للمرأة بطرق مختلفة؛ فهناك من يعتبره يوم عطلة رسمية، وهناك من يحتفل به اجتماعيًا أو محليًا بينما تحتفل الأمم المتحدة فيه بقضية ترتبط بحقوق المرأة.

اهتمام المملكة بالنساء السعوديات

اهتمت المملكة بالمرأة على كل الأصعدة في ظل رؤية 2030؛ إذ حظيت بنصيب وافر من الدعم من جانب خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، بالإضافة إلى اهتمام صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، بدور المرأة في المجتمع.

وتمكنت المرأة السعودية خلال السنوات

الماضية من أن تضع بصمتها بوصولها إلى أرقى المناصب محليًا وعالميًا وفي مختلف المجالات؛ ما جعلها عنصرًا جوهريًا في المجتمع، مع تمثيلها للمملكة في المحافل الدولية.

ويومًا بعد يومًا، أصبحت المرأة السعودية تتواجد بشكل قوي في الصفوف الأولى للمشاركة في العديد من المجالات؛ منها: التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، بالإضافة إلى المنافسة في سوق العمل ليس فقط بشكل محلي بل عالميًا.

وتبذل حكومة المملكة في الوقت الحالي أقصى جهودها للعمل على تحقيق المساواة التكاملية بين الرجال والنساء في عدد من المجالات، بجانب تعزيزها حقوق المرأة وتحسين بيئة عملها في

قطاعات المملكة كافة.

ولا يجب أن ننكر دور رؤية المملكة 2023 في تعزيز المساواة بين الرجل والمرأة في العديد من الأمور، لتعزيز دورها في التنمية الاقتصادية.

كذلك مكنت المملكة وحكومتها، المرأة في عدد من الهيئات المختلفة، بجانب الإنجازات التي تمكنت من تحقيقها.

المرأة وشؤون الحرمين الشريفين

لم تحظ المرأة السعودية بمناصب مرموقة في الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي فحسب، بل أطلق الشيخ عبد الرحمن السديس؛ الرئيس العام لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، "مجلس فتيات الرئاسة" بالرئاسة



العامّة لشؤون الحرمين الشريفين؛ وذلك من أجل مواكبة ما تسعى إليه الرئاسة في الوقت الحالي من تمكين للمرأة في الحرمين الشريفين، وفق رؤية المملكة 2030م.

وتأتي هذه الخطوة، للعناية بفتيات الرئاسة والعمل على استثمار قدراتهن وتوجيهها بشكل يعود بالنفع لخدمة قاصدي الحرمين الشريفين.

من جهة أخرى كشفت الدكتورة العنود العبود؛ مستشار ومساعد الرئيس العام للشؤون التطويرية النسائية بالحرمين الشريفين، عن إطلاق برنامج "إسهام" لوكالة الرئاسة لتمكين المرأة، والذي يضم حوالي 3 محاور رئيسية، يندرج تحتها عدد من البرامج الثرية لمنسوبات رئاسة شؤون الحرمين.

أيضاً، جاء هذا البرنامج من أجل العمل على تمكين المرأة في الحرمين عن طريق الإسهام في تحقيق أهداف الرؤية؛ حيث أكدت مرام المعطاني؛ وكيل الرئيس العام لتمكين المرأة، أن النساء في الحرمين قد تم منحهن سبل التمكين بقوة؛ لما تمتلكه المرأة من قدرات واستعدادات حققت من خلالها نجاحاً وريادة وإبداعاً في منظومة العمل النسائي.

المرأة ودورها في مطارات المملكة

خلال الفترة الأخيرة، فاجأت المملكة الجميع بتدشينها عدداً من البرامج التي تؤكد دور المرأة المهم في الكثير من الهيئات، فبجانب عملها كمضيفة طيران في الخطوط السعودية أطلقت شركة مطارات جدة، المسؤولة عن تشغيل مطار الملك عبد العزيز بجدة، برنامج تدريب المسعفات في مطار جدة.

ويعتبر ذلك البرنامج هو الأول من نوعه في المملكة، الذي يهتم بتخريج عاملات في الحقل الإسعافي «مسعفات»، من أجل تقديم الخدمات الطبية على أرض المطار في حالات الطوارئ؛ كما حددت الشركة 9 أشهر كمدة للبرنامج التدريبي



المنتهي بالتوظيف؛ من أجل الوصول إلى المساهمة في تمكين المرأة ابتداءً من رؤية المملكة 2030.

وجاء الهدف من البرنامج، الذي تتعاون فيه شركة مطارات جدة مع الأكاديمية السعودية للطيران المدني، إلى معرفة إجراءات الإخلاء والسلامة والصحة المهنية.

بجانب نقل المصابين في المطارات، ومعرفة إجراءات الطوارئ بالمطار ومدى الاستجابة لها، مع إتقان الإجراءات الأمنية وإجراءات السلامة.

32 سيدة لقيادة قطار الحرمين السريع

لم تتوقف مسيرة إنجازات المرأة السعودية عند ذلك، بل أصبح منهن سائقات لقطار الحرمين، وقد أظهرن تميزاً في تجربتهن الأولى، والتي جاءت كثمرة لدعم تمكين المرأة وفق مستهدفات رؤية 2030.



السعودية من بين 1200 متسابق من حول العالم، بكل فخر واعتزاز.

بينما استطاعت الطالبة السعودية "مييار خالد شريقي" اقتناص المركز الأول على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي في مسابقة الفنون التشكيلية ضمن مهرجان الفنون الخليجي لطلبة التعليم العام، الذي ينظمه مكتب التربية العربي لدول الخليج في الكويت؛ ليكون إنجازاً وطنياً يضاف إلى سجل منجزات المرأة السعودية في مراحلها المختلفة.

ولم تتوقف مسيرة نجاح المرأة السعودية منذ أن أتاحت لها المملكة العربية السعودية الفرصة لوضع بصمتها في كل المجالات، لتثبت يوماً بعد يوم للعالم أنها قادرة على تحقيق المزيد أيّاً كان عمرها، بجانب دعم ومساندة الحكومة وخدام الحرمين الشريفين وسمو ولي العهد لها وفق رؤية 2030.

وكشفت الخطوط الحديدية السعودية (سار) عن تأهيل 32 سيدة لقيادة قطار الحرمين السريع بعد اجتيازهن فترة التدريب، وأوضحت؛ عبر المعهد السعودي التقني للخطوط الحديدية (سرب)، أنهن باشرن العمل عقب تدريبهن على مدى 12 شهرًا، ما بين التدريب النظري والعملي.

علاوة على ذلك، أظهرت سائقات قطار الحرمين إتقاناً للعمل، ويمر قطار الحرمين على محطات رابع ومطار الملك عبدالعزيز ومحطة مدينة جدة.

التفوق العلمي والثقافي

عالمياً؛ صدرت "الدكتورة حصة الهويش" المركز الثالث في كأس العالم للاختراعات والبحث العلمي 2022.

وتمكنت حصة الهويش؛ طبيبة تقويم الأسنان في جامعة الملك سعود، من اقتناص هذا المركز المتقدم، ورفعت علم





منتدى الرياض الدولي الإنساني.. تعزيز قنوات الاتصال بين القادة والمانحين والعاملين وتبادل الخبرات

استضافت العاصمة الرياض، منتدى الرياض الدولي الإنساني الثالث بمشاركة أكثر من 50 دولة و60 منظمة دولية، على مدار يومي 20 و21 فبراير، برعاية كريمة من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود.



مجالات، الأول؛ الشركات: (تطور الاحتياجات الإنسانية والاستجابة لها)، تعزيز الشركات المفتوحة من خلال تبادل المعلومات والتقييم الدقيق لاحتياجات السكان المتضررين، وتحديد التدخلات المناسبة لتوقع الاحتياجات الإنسانية المتغيرة وترتيبها حسب الأولوية، والاستعداد والاستجابة لها بشكل أفضل، واعتماد نهج موجه نحو النتائج لضمان كفاءة التنفيذ، وزيادة تأثير التدخلات الإنسانية.

وفي المجال الثاني؛ التقييم: (جمع البيانات وتحليلها لدعم العمل الإنساني)، تعزيز قدرات الجهات الفاعلة الإنسانية على جمع البيانات وتحليلها ونشرها لتلبية الاحتياجات الإنسانية والدعوة إلى اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن التدخلات الإنسانية في الوقت المناسب، وتقييم الاحتياجات الإنسانية ورصد التدخلات التي تؤدي إلى إحداث تأثير ملموس على السكان المتضررين من خلال استخدام التقنيات المبتكرة والنهج المدروسة والبيانات الضخمة.

بالإضافة إلى تفعيل النهج الترابطي بين العمل الإنساني والتنمية والسلام، لضمان تحقيق الاستدامة والتنمية الشاملة، وتطوير التقنية والتحول الرقمي لخدمة العمل الإنساني.

كذلك، يستهدف طرح أبرز الفرص والتحديات في العمل الإنساني؛ بهدف تطوير حلول مبتكرة ومستدامة وفاعلة للاستجابة الإنسانية.

ويعمل المنتدى على تسريع تحقيق أهداف التنمية المستدامة (SDGs) في السياق الإنساني، واستشراف وتطوير العمل الإنساني من خلال البحث العلمي وحوكمة جودة البيانات، بما في ذلك الدراسات القائمة على الممارسات المبنية على الأدلة والبراهين، وتشجيع وإشراك الشباب في العمل التطوعي والمساهمة في العمل الإنساني.

التوصيات

ومصدر عن المنتدى في ختام جلساته عدة توصيات لتعزيز الجهود الجماعية في عدة

وجاء انطلاق منتدى الرياض الدولي الإنساني، ليؤكد على التزام المملكة العربية السعودية بدورها الإنساني والتنموي تجاه المجتمع، حيث نظم المنتدى مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية.

وينطلق منتدى الرياض الدولي الإنساني في المملكة العربية السعودية كل عامين، بمشاركة نخبة من القادة والمانحين والعاملين والباحثين في مجال العمل الإنساني وغيرهم من المهتمين؛ لتعزيز الحوار حول الإطار التشريعي والمعرفي والممارسات الميدانية للعمل الإنساني والتحديات المرتبطة بها لإيجاد حلول عملية مبتكرة وفقاً لمبادئ ومعايير العمل الإنساني والمساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة (SDGs).

ركز المنتدى على تعزيز قنوات الاتصال بين القادة والمانحين والعاملين والباحثين وتبادل الخبرات والأفكار والممارسات الفضلى لتطوير العمل الإنساني.



معالي المستشار بالديوان الملكي المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعه، بتقديم درع تكريمي لجامعة المعرفة الشريك العلمي.

كما تم تكريم الفائزين بجوائز منافسات "هاكثون العمل الإنساني و التنمية المستدامة" في المسار التقني والمسار الهندسي والمسار الصحي ومسار الدعم الاجتماعي، والفائزين في مسابقة عدسة الإنسانية وجائزة التميز بمسابقة عدسة الإنسانية، بالإضافة إلى عدد من الجامعات الحكومية.

وفي المجال الرابع؛ النهج الترابطي: (تحقيق أهداف التنمية المستدامة بتفعيل النهج الترابطي بين العمل الإنساني والتنمية والسلام)، تعزيز التكامل بين الجهات العاملة في المجال الإنساني، والتنمية، والسلام لدعم نهج البرمجة المشتركة والتنسيق الفعال، وتفعيل النهج الترابطي بناءً على الدروس المستفادة وأفضل الممارسات وتطوير توجيهات قائمة على الممارسة لنشرها وإمكانية تكرارها على نطاق أوسع، وتصميم التدخلات عبر القطاعات للمجتمعات الضعيفة في السياقات الهشة لتعزيز المرونة والتكيف.

وخلال الحفل الختامي للمنتدى، قام

وفي المجال الثالث؛ التوطين: (العمل الاستباقي - تعزيز المرونة في المجتمعات المحلية)، بناء قدرات الجهات الفاعلة المحلية على الاستجابة للآزمات بشكل أفضل، من خلال تعزيز اعتماد نهج مرتكز على الأفراد في تحديد الاحتياجات وزيادة الوصول إلى الأدوات المبتكرة، وتحسين التأهب لآليات الاستجابة، وإنشاء قنوات تواصل وتعاون فعالة ومنظمة ومنهجية على المستوى المحلي في مناطق النزاع والكوارث لتعزيز الأداء وتسريع الاستجابة، وتسريع عملية التوطين لتعزيز المكاسب المجتمعية من خلال العمل الاستباقي لتحقيق نتائج أفضل لحماية الأرواح وإعادة بناء حياة الأفراد وسبل عيشهم.

بوراك شاكماك الرئيس التنفيذي لهيئة الأزياء السعودية: النساء يمتلكن 85 % من ماركات أزياء المملكة وينافسن عالمياً

حوار: طه صقر - محمد سمير

في حوار مع "الجوهرة"، أكد "بوراك شاكماك"؛ الرئيس التنفيذي لهيئة الأزياء السعودية، أن المملكة هي المكان الوحيد في العالم الذي يتم فيه بناء صناعة الأزياء بشكل احترافي، وكان شاكماك قد عُيِّن في عام 2021، في هذا المنصب لخبرته التي تصل إلى 22 عامًا في صناعة الأزياء، فماذا يقول عن أبرز التفاصيل المتعلقة بهذا المجال في السعودية..



أي كل تلك العناصر.
لذلك قلنا: حسناً، لنبدأ بهذه الخطوة،
ونواصل رحلة بناء العلامات التجارية.
برنامج 100 علامة تجارية

هل من مزيد عن برنامج 100 علامة تجارية سعودية؟

في السنة الأولى، كان لدينا 1300 متقدم؛
لذا تمكنا من اختيار 110 خلال رحلة استمرت
عاماً. بمجرد إدراكنا من هم، وما الذي
يمكنهم القيام به في جميع فئات
المنتجات، أصبحنا أكثر طموحاً. وقد بدأنا
هذا البرنامج في الرياض، ثم أخذنا علامات
تجارية من جميع أنحاء البلاد.

كان المتقدمون في البداية شركات صغيرة
موجودة بالفعل، ولكن بدون دعم، فهم
يعرفون كيفية إدارة عملائهم، ويمكنهم
إنتاج نطاق صغير. كان علينا فقط أن نوفر
لهم معرفة أساسية، وطرق التوسع

علامة تجارية سعودية؛ فبدون علامة
تجارية، لا ينمو باقي النظام البيئي
بنفس الطريقة التي قد يكون لديك
فيها البيع بالتجزئة أو التصنيع فقط، ولكن
في النهاية تفقد العلامة التجارية جميع
جوانب سلسلة القيمة.

وعندما يكون لديك علامات تجارية محلية،
فإنها تتطلب التصنيع، والوصول إلى
المنسوجات، والخدمات اللوجستية، والبيع
بالتجزئة، والعلامات التجارية، والعروض؛

التصاميم السعودية موجودة على السجادة الحمراء بعدة مهرجانات

كيف تخطط هيئة الأزياء لتمكين مصممي الأزياء السعوديين وصناعة الأزياء؟

تقدم المملكة الدعم الكامل في هذا
المجال؛ فعلى سبيل المثال: أنشأت
وزارة الثقافة لجاناً على جميع القطاعات
الثقافية؛ ما يدل على أن المسؤولين
وأصحاب الأعمال السعوديين يريدون نمو
هذه القطاعات الثقافية، والاستثمار فيها،
وبناء فرق داخل الوزارة لتمكين ذلك.

لقد جئت من خلفية متعلقة بمجال
الموضة وأنا متحمس لرؤية ما يمكننا
القيام به هنا في المملكة؛ لأن لدينا
سعوديين تعلموا جيداً ويهتمون بتأسيس
المشروعات التجارية، فلماذا لا نمكنهم
من بناء أعمال إبداعية؟

لقد فوجئت بمدى الاهتمام ببناء علامات
تجارية للأزياء في البلاد. عندما بدأنا في
البيداء، أردنا البدء في بناء برنامج 100



وغيرها من الترقيات والتحسينات.

لذلك، أخذنا في سبتمبر الماضي 100 علامة تجارية سعودية إلى ميلانو للقيام بأول معرض بيع بالجملة للعلامات التجارية السعودية، إنه معرض تعليمي لكل من:

- المشتريين الدوليين كي يفهموه، فهناك أزياء يتم صنعها في السعودية، ولكنها غير معروفة عالمياً.

- العلامات التجارية السعودية لمعرفة كيف يعمل النظام الدولي، وطرق التسعير، وما إلى ذلك.

إنها رحلة ثقافية للتحدث عما يفكر فيه المصممون السعوديون عن مصدر إبداعاتهم، وكيف يعكسون ذلك على المنتجات للسوق المحلي، وكذلك المنتجات الدولية الأسواق.

كيف تكون مبدعاً

ما الذي ركزت عليه من خلال برامج التعليم؟

نظرنا في عدة جوانب؛ فكان البرنامج الأول الذي أطلقناه هو "Fashion Futures" وهو عبارة عن قمة تعقد في الرياض. لقد فعلنا ذلك بالفعل ثلاث مرات هذا العام؛ حيث بدأنا بفصول رئيسة وورش عمل، ولكن أيضاً جلبنا أسماء عالمية للحديث عن تجاربهم الشخصية والمهنية.

إننا ندرك وجود طلب كبير على ورش العمل الفنية التي تتعمق في كيفية إدارة الأعمال التجارية، وكيف تكون مبدعاً، وكيف تبني استراتيجيتك التسويقية؟

إننا نستقطب خبراء من جميع أنحاء العالم لاصطحابهم خلال هذه الرحلة، كما أطلقنا

برامج "الشهادات مع الشركاء الرئيسيين"؛ فقمنا بتشغيل برنامج مع معهد النقل عن بُعد من باريس حول إدارة الرفاهية، كما أطلقنا برنامجاً جديداً للأزياء الرقمية مع Istituto Marangoni من ميلانو.

يدور البرنامج حول التدريب على التصميم الفني باستخدام الأدوات الرقمية، وكيفية استخدام البرنامج المسمى Cloud 3D ليتمكنوا من التصميم رقمياً فقط؛ ما يمكنك بعد ذلك من تحويله إلى قطعة مادية.

كذلك، عقدنا ورش عمل حول الاستدامة، والتصميم، والترويج مع شركاء أكاديميين مختلفين، ونواصل البحث عن شركاء دوليين.

تمكين المصمّمات السعوديات

هل من تفاصيل عن جهود المملكة



تصاميم كأس السعودية

► وماذا عن الشراكات مع كيانات محلية؟

أنشأنا التصاميم الخاصة بكأس السعودية؛ وهو أكبر سباق خيل في العالم من حيث القيمة؛ حيث صممه السعوديون المعاصرون.

كذلك، عقدنا أول شراكة مع مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي؛ حيث تمكنا من إنشاء مجموعة تصميم، ثم دعوة جميع الأشخاص للحضور وارتداء الملابس المصممة خصيصاً.

الخلاصة، إننا نهدف إلى إظهار أن التصميم السعودي متنوع للغاية، ولا يقتصر على العبادة التي يعتقد الناس أنها المنتج الوحيد الذي تم ابتكاره في المملكة.

المثير للاهتمام أن كل منطقة داخل السعودية، لها طابعها الخاص؛ لذا تعد هذه التصاميم مختلفة تماماً عن الدول الأخرى؛ حتى في دول مجلس التعاون الخليجي.

► ما هي الأنشطة الأخرى التي تخطط للقيام بها؟

سوف نواصل تصميم الأزياء الخاصة بكأس السعودية، كما ننظم في الخريف حدث Fuctions للأزياء الخاص بنا، وجعله أكثر تفاعلاً مع الجمهور.

كذلك، نخطط لإقامة مزيد من المعارض هذا العام، محلياً ودولياً، ونأخذ العلامات التجارية المحلية مرة أخرى إلى الخارج لأسابيع الموضة، مع الإعلان عن التواريخ الدقيقة والمكان الذي ستكون فيه.

► هل سنشهد عروض أزياء في السعودية؟

إننا نحاول معرفة الوقت المناسب للقيام بذلك. وأثق في أنه يجب أن يحدث. نعم، سنجد الوقت المناسب لبدء ذلك بالطريقة الصحيحة.



المنتجات بمدينة محمد بن سلمان غير الربحية، يحمل اسم The City Hub؛ كأول مكان متخصص لإنتاج أحدث طرز الأزياء.

ونخطط أيضاً داخل The City Hub، لشراء أحدث المعدات الرقمية والآلات الآلية، وإحضار أفضل الفنانين ليكونوا قادرين على دعم أي مصمم يأتي برسم تخطيطي؛ حتى يحصلوا على الدعم الكامل من الرسم التخطيطي وصولاً إلى العينة النهائية.

لن تقوم المملكة أبداً بإنتاج القطن كما هو الحال في مصر، فماذا نفع؟ يمكننا الاستثمار في المواد المستقبلية؛ لذلك عقدنا شراكة مع جامعة الملك عبد الله للعلوم والتكنولوجيا؛ بافتتاح مكتب هناك، مع جلب الشركات الناشئة الدولية من أي مكان في العالم؛ لدعم البحث في مجال الابتكار.

سننظر في أشياء مثل المواد المُعاد تدويرها، والمواد من النفايات الزراعية المنتجة في بيئات المختبر؛ لنقول إن هذه هي المجالات المستقبلية؛ حيث يتم ابتكار المواد التي يمكن الاعتماد عليها.

لتمكين المصمّات السعوديات؟

تقوم البرامج التي ذكرناها بربط المصمّات السعوديات بكبار المديرين التنفيذيين من جميع أنحاء العالم. على سبيل المثال، لديهم محادثات شهرية حول مستقبلهم الوظيفي، وكيف يديرون أعمالهم، وكيفية تتولى المرأة أدواراً قيادية في الدولة.

إنها برامج متخصصة للغاية، لكننا نعلم أنه عاقباً بعد عام، سيحدث فرقاً في المملكة؛ فنحن نستثمر كل عام في رأس المال البشري أولاً. لذا، فإن المشاركة التعليمية، بالطبع، ستطور إلى برامج أعمق وربما برامج درجات علمية، تُقدّم في المملكة.

الشيء الآخر الذي نقوم به في وزارة الثقافة هو تقديم منح دراسية كاملة لجميع مدارس التصميم.

► ما هي البرامج والخطة الأخرى التي لديكم لإعداد المصمّات السعوديات؟

الخطوة الأولى التي نقوم بها للإعداد والتطوير؛ هي بناء مكان متخصص لتطوير

سعودية، كانت غالبية المتقدمين من الإناث، وكن من مؤسسي الشركات.

في السعودية، حوالي 85٪ من العلامات التجارية التي تعمل معها مملوكة ومدارة من سيدات، وهو أمر غير معتاد بالنسبة لقطاع الموضة العالمي. في أوروبا وغيرها، يحاولون بشكل أساسي زيادة المديرات المبدعات والمالكات من الإناث.

لذا يمنحنا ذلك فرصة رائعة للقول إن هذا المجال جذاب للقيادات النسائية، ويعلمهن أيضًا كيفية القيام بأعمال تجارية.

▶ ما هو التحدي الأكبر في هذا المجال؟

هناك تحديات محلية وعالمية:

محلياً:

يتمثل في الوصول إلى سلسلة القيمة بطريقة سهلة لتكون قادرًا على إنتاج الجودة والسعر المناسب. ومع ذلك، فإن المملكة قادرة على دعم العلامات التجارية وإبرازها بطريقة لا تفعلها العلامات التجارية المحلية في الدول الأخرى.

كذلك، نحاول تثقيف السعوديين بتعريفهم بالمصممين السعوديين، وماذا ينتجون؛ لأنه لم يكن هناك ترويج لهذا النوع من المنتجات في الماضي، فإن سألت أحد المارة في الشارع عن عدد العلامات التجارية السعودية التي يمكن إدراجها، فقد يذكر أسماء محدودة. كذلك، لم يكن لدى معظمهم متجر فعلي؛ لذا نحاول بناء هذا النظام البيئي لزيادة الوعي حول دعم المحلي.

عالمياً:

أعتقد أن العالم الآن يصر على فكرة الاستدامة، لخلق مستقبل أكثر استدامة لجميع القطاعات؛ لذلك يجب التركيز أكثر على تلك الفكرة.



وستكون هذه هي المرة الأولى التي تنشر فيها البيانات التي نجعلها من الجهات الحكومية والقطاع الخاص للحد من حجم الصناعة: عدد العاملين، وعدد العلامات التجارية الموجودة، ونوع المنتج الذي يتم بيعه، وما الذي يهتم به المستهلكون. نحن في منتصف تلك الرحلة الآن.

كذلك سنقوم بعرض ترويجي استراتيجي، ونقل خططنا إلى أجزاء مختلفة من العالم، ونعرض العلامات التجارية المحلية وتجار التجزئة، ونتحدث عن فرص الاستثمار في الدولة.

كذلك، سيكون هناك هيئة للترخيص لكل ما يتعلق بمجال الموضة في البلد. هذا أمر سهل بالطبع، لكنه على الأقل يمنحنا رؤية لما يحدث. إننا ننظر في كل شيء في محادثات مع وزارة الاستثمار وجميع الوزارات حول الصادرات، وقوانين العمل، والتعليم.

▶ ما هو الأكثر روعة الذي اكتشفته في مجال الموضة بالمملكة؟

عندما نفذنا برنامج 100 علامة تجارية

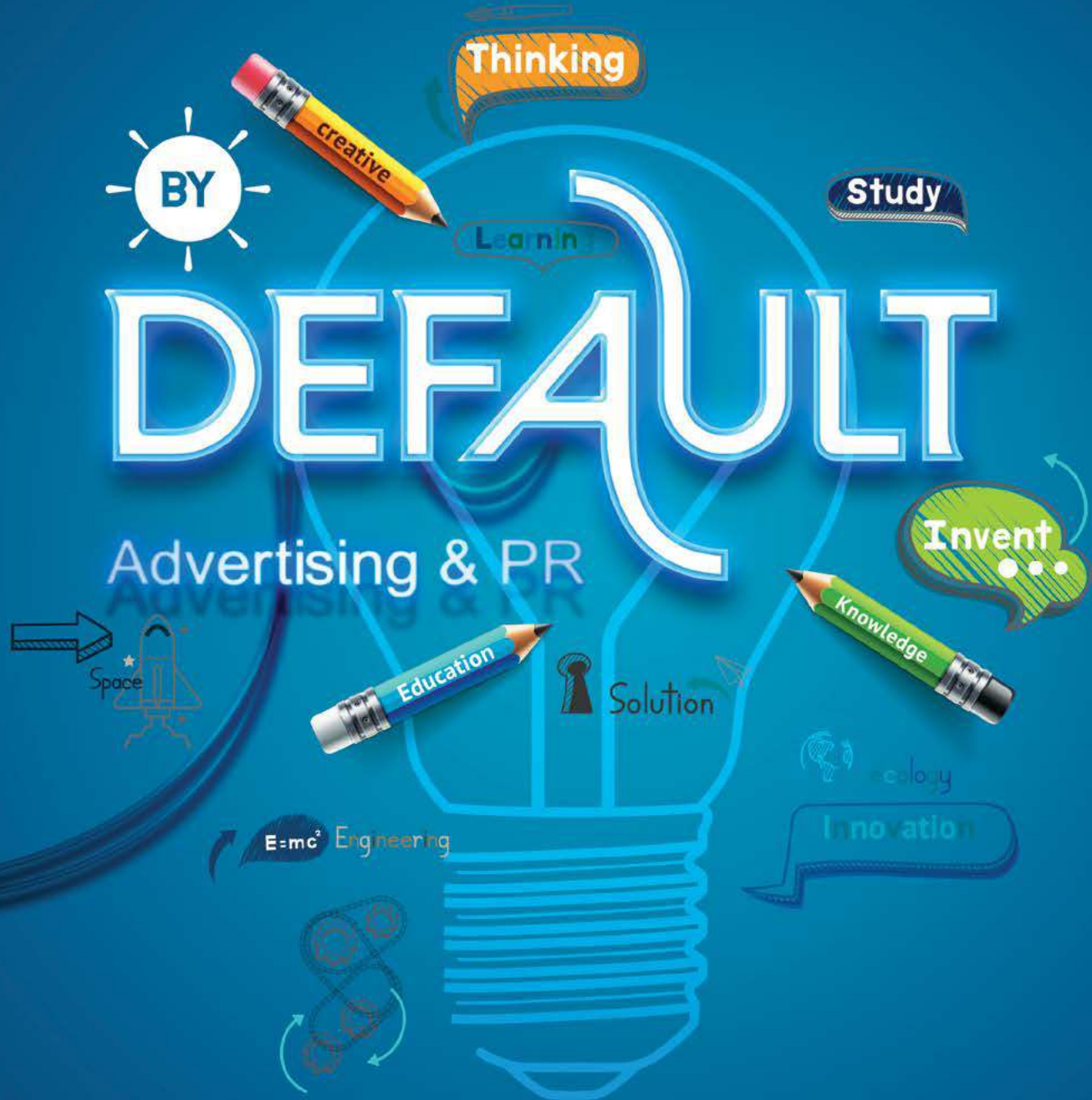
والأهم من ذلك كله أن الرسالة الرئيسية: هي أن الموضة السعودية أصبحت على الساحة بشكل كبير؛ إذ تحظى العلامات التجارية السعودية الآن بالظهور على الصعيدين المحلي والدولي، كما أن التصاميم السعودية موجودة على السجادة الحمراء في العديد من المهرجانات، بالإضافة إلى بعض النشاطات الأخرى الموجودة في الخارج.

لدينا على سبيل المثال علامة Ashi Studio للمصمم السعودي الذي يقدم عروض أزياء راقية في باريس. نريد الاحتفال بكل هذه اللحظات التي تحدث دولياً، كما نريد أن نعمل المزيد في البلد. وسيحدث كل هذا بوضوح خلال العامين القادمين.

حالة الموضة في المملكة

▶ ما حجم الاستثمارات في صناعة الأزياء السعودية؟

التحدي الأكبر الذي يواجهنا هو عدم وجود بيانات حول القطاع. سنقوم بإعداد أول تقرير عن حالة الموضة في المملكة بناءً على البيانات التي تم جمعها في مايو.



- 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

مجموعة

DIOR

لربيع 2023..

المرج بين الماضي والحاضر

جاءت الألوان القوية في النقشات؛ إذ زينت طبعات الأزهار مختلف التصاميم مثل: الشورتات، القمصان، والفساتين.

وفيما يتعلق بالإكسسوارات، فقد رافقت مجموعة ديور لربيع 2023 الجوارب الطويلة وأحذية البلاتفورم التي أتت بشرايط كثيرة تلتف حول الساق، بالإضافة إلى الأحذية الشتوية المصحوبة بالكعب العالي.

كذلك، ظهرت القفازات التي رافقت بعض التصاميم، وأتت بقمماش الجلد والشبك، هذا إلى جانب العقود العريضة.

وبالنسبة للحقائب، فقدت ديور موديلات متعددة اتسمت تارة بأسلوبها الكلاسيكي وتارة أخرى بأسلوبها المعاصر.

تميزت مجموعة ديور لربيع 2023 بالأحذية البلاتفورم، والدانتيل، وقصات الفساتين الكبيرة، والقفازات وغيرها من العناصر. كل هذه التفاصيل أعادتنا سنين إلى الوراء، ولكن الآن تم تقديمها مع تصاميم معاصرة لتكون بمثابة خطوة للجمع بين الماضي والحاضر في الموضة.

علاوة على ذلك، برزت التصاميم المنسدلة والمتسمة بالأسلوب الرومانسي، والتي تشتهر بها دار ديور، تمامًا مثل التنانير المكونة من الدانتيل والفساتين الأنيقة، بالإضافة إلى تفصيلة الذيل الطويل التي أعطت لمسة أنيقة وملوكية في آنٍ واحد.

أما بالنسبة للألوان، فهيمنت التدرجات الهادئة على هذه المجموعة، ومن بين هذه الألوان: الأبيض، الأسود، والبيج. كذلك

ركزت مجموعة ديور لربيع عام 2023 على عصر النهضة الماضي، وقد حدث ذلك نتيجة بحث "ماريا جراتسيا كيوري"؛ المديرية الإبداعية لدار الأزياء الفرنسية، في أرشيفات الدار. ومع ذلك لم يرغب التجديد عن المجموعة الجديدة.



DIOR



DIOR



DIOR



DIOR



DIOR





DIOR

DIOR



DIOR



DIOR



DIOR



DIOR



طاقة إيجابية.. تأثير الألوان على صحة المرأة

لهذا السبب، عندما نرى لونًا محددًا، فإن ترددات ذلك اللون ينتقل بواسطة العين إلى الدماغ، كما يؤثر في خلايا الدماغ بطريقة مختلفة عن لون آخر.

بالإضافة إلى ذلك، فالألوان تؤثر بالطبع والمزاج؛ إذ تعمل على إحداث أحاسيس ينتج عنها اهتزازات، بعضها يحمل الراحة والاطمئنان، والآخر يحمل صفات الإرهاق والاضطراب.

كما يحمل اللون الواحد تأثيرًا مختلفًا من شخص إلى آخر؛ كالأخضر مثلاً، فقد يوهم البعض بالقلق والاضطراب، ولكن يوحى لآخرين بالخضرة والطبيعة.

ونلاحظ أن للألوان تأثيرًا واضحًا على كل شيء حولنا، من أسلوب الأزياء والملابس، وما نرتديه، إلى كيفية عمل ديكورات المنزل، وتقلب المزاج وغيرها.

على سبيل المثال، يعمل اللون الأحمر على تحفيز الجسم لإفراز الأدرينالين في الأوعية الدموية، بينما يؤثر ذلك بالمرأة؛ إذ يعمل على زيادة نشاطها وحيويتها، أو قد يزيد من قلقها وتوترها بحسب طبيعة جسم المرأة.

▶ ألوان تمنح الطاقة الإيجابية للمرأة

وإليك بعض من الألوان التي تمنحك الطاقة الإيجابية، المتمثلة في الهدوء والاسترخاء، والطاقة والحيوية، وغيرها من التأثيرات الجيدة.

تلعب الألوان دورًا هامًا في حياة الإنسان، ولا يعلم الكثير تأثيرها على صحة المرأة، وأنها تعطي طاقة إيجابية كبيرة، كذلك تبعث في روحها السرور والبهجة.

وترتبط أهمية الألوان بكل مكان نتحرك فيه، بجانب عاداتنا وطقوسنا، واحتفالاتنا؛ إذ لها تأثير بالأفراد والنساء بشكل خاص، فتبث روح التفاؤل، والهدوء النفسي، والشعور بالسعادة.

ورغم أن للألوان دورًا جوهريًا في تحقيق السرور والسعادة، لكن يجب العلم أن منها ما يبعث على الملل والاضطراب، ومنها ما هو محفز، وهناك ما يوحى بالدفء أو ما يوحى بالبرودة وغيرها.

وفي هذا السياق، نسلط الضوء على تأثير الألوان في صحة المرأة؛ حيث تعطي الطاقة الإيجابية وتحسين المزاج.

▶ الألوان وصحة المرأة

بينت الدراسات النفسية، علاقة كل لون بالمزاج البشري، غير أنها فسرت سلوك الإنسان عن طريق تغير اللون الذي يفضله أو يراه أمامه.

وكشفت أن للألوان تأثيرًا نفسيًا واضحًا؛ إذ لكل لون تردد خاص به، وبواسطة تردده يؤثر بالعين.

اللون الأصفر

يعد اللون الأصفر واحدًا من أكثر الألوان حيوية وإشراق، كما أنه مرتبط بشكل مستمر بالطاقة الإيجابية والنشاط.

وذلك يرجع إلى أن لون الشمس يبعث في النفس الأمل عند إشراقها في كل صباح.

واللون الأصفر من الألوان التي ثبت علميًا أنها تساهم في رفع هرمون السعادة في الجسم.



قوي على صحة المرأة النفسية، ويعبر عن التفاؤل والحيوية، ويُعد من الألوان الجذابة المريحة للعين والتي تُساعد المرأة كثيرًا على الاسترخاء والهدوء.

اللون الوردي

اللون الوردي معروف أنه من الألوان المحببة للمرأة بشكل عام؛ إذ يبعث على السعادة والتفاؤل.

كما أنه يمنح الرومانسية والهدوء والاسترخاء.

اللون البرتقالي

يعد هذا اللون من أكثر الألوان التي تمنح المرأة شعورًا قويًا بالطاقة الإيجابية، ويتمثل في الحماس والنشاط والحيوية.

كما أنه يعد من الألوان المشرقة التي تعطي البهجة في النفوس، بجانب أنه يعزز شعور المرأة بالسعادة والسرور.

اللون الأخضر

يمثل لون الطبيعة، لذا له تأثير إيجابي

اللون الأبيض

هذا اللون واحد من الألوان الرائجة والمحبوبة لدى العديد من السيدات، لأنه يمنح النفس شعورًا بالراحة والاسترخاء لا مثيل له.

اللون الأزرق

يمنحك هذا اللون الشعور بالثقة، وبشكل خاص درجاته الفاتحة. كما أنه يضيف في نفس المرأة شعورًا بالألفة والاسترخاء والهدوء بشكل جيد.

أهمية التغذية في الطفولة المبكرة.. تنمية العقل والجسد والروح



الطفولة المبكرة إلى تحقيق فوائد لا يمكن معرفتها إلا في وقت لاحق من الحياة.

يحتاج الأطفال الصغار، الذين تتطور أدمغتهم بسرعة، إلى نظام غذائي غني بالمغذيات لمساعدتهم في التعامل مع العالم من حولهم.

وبدون العناصر الغذائية المناسبة، قد يكافح الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة لتطوير المهارات اللازمة للحفاظ على التركيز، والتي تزداد أهمية مع تقدمهم في السن.

والأطعمة الغنية بالمغذيات، مثل: الأسماك والبروكلي والتوت، ليست سوى جزء من الأطعمة التي تطور الوظائف الإدراكية والذاكرة.

وعلى العكس من ذلك، يمكن أن تؤثر الأطعمة المصنعة، بما في ذلك السكر المكرر والملونات والإضافات الصناعية الأخرى، سلبًا في عقل الطفل، حتى إنها تجعله يشعر بالضبابية وأقل تركيزًا.

هل تعلم أنه يمكنك أيضًا مساعدة أطفالك في أن يكونوا أكثر سعادة من خلال الأكل الصحي؟ للتغذية تأثير مباشر في شعور الأطفال؛ حيث تظهر أبحاث أن شبكات الدماغ المرتبطة بالتحكم في التغذية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالعواطف.

بالطبع يرغب جميع الآباء والأمهات، أن يتمتع أطفالهم بصحة جيدة ويشعرون بالرضا عن أنفسهم، عقليًا وجسديًا. وبالنظر إلى أهمية التغذية في نمو طفلك، خاصة خلال السنوات الخمس الأولى من النمو، فسوف يكون لها تأثير كبير في صحته، سواء الآن أو في المستقبل، لأن نوع الأطعمة التي تعطيه لها خلال النمو ستؤهلها لحياة صحية ومتوازنة.

L ومع ذلك، قد يكون من الصعب الحفاظ على نظام غذائي صحي حتى كشخص بالغ، ناهيك عن دعم أطفالنا الصغار لتناول الأطعمة المناسبة.

وفي هذا السياق، نقدم خلال التقرير التالي، فوائد التثقيف الغذائي للتطور المبكر للعقل والجسد والروح.

العقل

يستخدم الدماغ طاقة أكثر من أي عضو آخر في الجسم - ما يزيد على 20% من استهلاكنا اليومي للطاقة - ونظرًا لتطور الدماغ فإن تناول السعرات الحرارية للأطفال خاصة الدهون أعلى لتلبية احتياجاتهم التنموية.

كل شيء من التعلم إلى الذاكرة والانتباه يتأثر بالأطعمة التي نستهلكها. وقد يؤدي تناول الطعام الصحي في مرحلة





يتم إنتاج السيروتونين (الذي يساعد في تنظيم النوم والشهية والحالة المزاجية) في القناة الهضمية؛ ما يعني أن الجهاز الهضمي يوجه المشاعر أيضًا.

ومع وجود 70-80% من الخلايا المناعية بالجسم في الجهاز الهضمي، تلعب منطقة الأمعاء الحيوية دورًا مهمًا في نظام المناعة القوي.

الجسم

يدعم النظام الغذائي الغني بالمغذيات القوة العامة للأطفال ورفاهيتهم؛ ما يتيح لهم الحصول على الطاقة للتجول والاستكشاف.

وتعتبر التغذية السليمة أمرًا بالغ الأهمية عند الاهتمام بالأطفال؛ حيث إنها تحمي من سوء التغذية وتحافظ على نظام المناعة الصحي وتمنع السمنة وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

وتتضمن بعض العناصر الغذائية المهمة للأطفال ما يلي:

- الكالسيوم يقوي العظام؛ يوجد في اللبن والزيادي والبذور.
- البروتين يبني العضلات: يوجد في البيض واللحوم الخالية من الدهون والجبن.
- الكربوهيدرات للطاقة: توجد في خبز الحبوب الكاملة والبطاطس والتفاح.
- الحديد يدعم النمو والتطور: يوجد في البقوليات ولحم الضأن والسبانخ.
- الدهون الأساسية لامتصاص الفيتامينات الأخرى: توجد في الأسماك والأفوكادو والمكسرات.

الروح

في مرحلة النمو قد يكون من الصعب الحفاظ على عادات الأكل الصحية، خاصة مع الوجبات السريعة؛ لذا من المهم

يساعدهم في تقييم شهيتهم والتوقف عند الامتلاء.

- لاتعاقب الطفل على عدم تناول الطعام؛ حيث يمكن أن يطور ارتباطاً سلبياً. في بعض الحالات قد يشعرون بالحاجة إلى أكل كل شيء على طبقهم، وبالتالي الإفراط في تناول الطعام وعدم الاستماع إلى أجسادهم.

- تجنب استخدام الطعام كمكافأة؛ فذلك قد يعلمهم الاعتماد عليه من أجل الحصول على ما يمتنون فقط. من الأفضل اللجوء إلى والتشجيع مع العناق، كمكافأة للطفل.

وفي النهاية، يفهم معظم الآباء أن التغذية مهمة، ومع ذلك فإن محاولة تنفيذ نمط الحياة قد يكون صعبًا لا تفقد الأمل في تطبيق هذا النظام بسرعة فلم يفت الأوان بعد لإجراء التغييرات.

مساعدة الأطفال في تطوير عادات صحية خلال وقت مبكر؛ ما يسهل عليهم الحفاظ عليها طوال الحياة.

وإليك 7 عادات صحية وصديقة للطفل يمكن البدء في تكوينها:

- تناول وجبات خفيفة بسيطة: قطعة من الفاكهة أو حفنة من المكسرات.
- أكل قوس قزح! اصنع أطباق ملونة من مجموعة متنوعة من الخضار.
- إشراك أطفالك في الطبخ، حتى لو من خلال المشاهدة فقط.

- تقليل المشروبات السكرية، بما في ذلك العصائر الاصطناعية.

- تناول الطعام ببطء: قد يكون الأمر محبطاً عندما يأكل الأطفال ببطء، لكن هذا

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



فوائد تعليم المهارات الاجتماعية المختلفة للأطفال

تعلم المهارات الاجتماعية، جزء أساسي من تنمية الطفل؛ إذ يتيح له التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين والتواصل بشكل فعال مع احتياجاتهم ورغباتهم ومشاعرهم.



الأطفال أيضًا في الحصول على مستقبل أكثر إشراقًا، فوفقًا لدراسة نُشرت في المجلة الأمريكية للصحة العامة، فإن المهارات الاجتماعية والعاطفية للطفل في رياض الأطفال قد تكون أكبر مؤشر على النجاح في مرحلة البلوغ.

بينما كان الأطفال الذين يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية والعاطفية أكثر عرضة للاعتماد على المساعدة العامة، ويواجهون مشاكل قانونية، ويعانون من مشاكل تعاطي المخدرات، ويواجهون مشاكل في العلاقات.

تكوين صداقات أقوى

من المرجح أن يكون الأطفال الذين يتمتعون بمهارات اجتماعية قوية قادرين على الانسجام مع أقرانهم وتكوين صداقات بسهولة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن صداقات الطفولة مفيدة للصحة العقلية للأطفال، كما تمنح الصداقات للأطفال فرصًا لممارسة مهارات اجتماعية أكثر تقدمًا، مثل حل المشكلات والنزاعات.

ومن المرجح أن يحصل الأطفال ذوو المهارات الاجتماعية الأفضل على فوائد فورية؛ مثل: التقليل من التوتر لدى الأطفال.

ومع ذلك تحتاج تلك المهارات إلى صقل مستمر مع نمو الأطفال، فهي ليست شيئًا يمتلكه الطفل، بل تستمر في التطور مع تقدم العمر، كما يمكن تعلمها وتقويتها بالممارسة.

وتمنح المهارات الاجتماعية، الأطفال مجموعة واسعة من الفوائد، كما يلي:

الحصول على نتائج أفضل

وجد باحثون بجامعة ديوك أن الأطفال الذين كانوا أفضل في المشاركة والاستماع والتعاون واتباع القواعد في سن الخامسة كانوا أكثر عرضة للالتحاق بالجامعة، كما كانوا أكثر عرضة للعمل بدوام كامل في سن 25.

تحقيق المزيد من النجاح

تساعد المهارات الاجتماعية الجيدة



تقليل الإجهاد

من المحتمل أيضًا أن يؤدي عدم امتلاك المهارات الاجتماعية للتفاعل مع الآخرين إلى زيادة التوتر.

على سبيل المثال: يؤدي الابتعاد عن الأسرة إلى الضغط على الأطفال؛ لذا عندما يكونون غير قادرين على التواصل بشكل فعال مع الآخرين فإن الأمر يزداد سوءًا.

كذلك، وجد الباحثون أن الأطفال عانوا من انخفاض في هرمون الكورتيزول، الذي ينطلق خلال المواقف العصيبة، بمجرد تعلمهم مهارات اجتماعية جديدة.

التعاون

مهارات التعاون ضرورية للتوافق بنجاح داخل المجتمع.

سيحتاج طفلك إلى التعاون مع زملائه في الملعب وكذلك داخل الفصل. وبحلول سن الثالثة والنصف تقريبًا، يمكنه العمل مع أقرانه على هدف مشترك.

قد يشمل التعاون أي شيء من بناء برج لعبة معًا إلى ممارسة لعبة تتطلب مشاركة الجميع. ويجب تعليم الأطفال أن الاحتفال بنجاح شخص آخر لا يقلل من قيمته.

الاستماع

لا يقتصر الاستماع على التزام الصمت فحسب بل يعني استيعاب ما يقوله الآخرون؛ فالاستماع هو أيضًا عنصر حاسم في التواصل الصحي.

كذلك، يعتمد قدر كبير من التعلم في المدرسة على استماع الطفل لما يقوله المعلم؛ إذ يصبح استيعاب المواد وتدوين الملاحظات والتفكير أفضل بكثير.

ويعد الاستماع أيضًا جزءًا مهمًا من تطوير التعاطف، فلا يستطيع الطفل إظهار التعاطف أو تقديم الدعم للآخرين دون



الشائعة، اتبع هذه الاستراتيجيات:

- امنح طفلك الصغير اتجاهًا واحدًا في كل مرة. بدلاً من أن تقول "التقط حذاءك ضع كتبك بعيدًا، واغسل يديك" انتظر حتى يتم التقاط الحذاء قبل إعطاء الأمر التالي.

- تجنب صياغة توجيهاتك كسؤال. على سبيل المثال: "هل يمكنك التقاط ألعابك الآن من فضلك؟"، هذه الصيغة تعني أن أطفالك لديهم خيار قول لا.

- بمجرد إعطاء التوجيهات لأطفالك، اطلب منهم إعادة ما قلته. إسأل "ماذا يفترض أن تفعل الآن؟"، وانتظر منهم أن يشرحوا لك ما سمعوك تقوله.

الاستماع أولاً وفهم ما يقوله الشخص الآخر.

اتباع الإرشادات

سواء كنت ترشد أطفالك إلى تنظيف غرفهم أو تخبرهم بكيفية تحسين مهاراتهم في كرة القدم، فمن المهم أن يكونوا قادرين على تلقي التوجيهات واتباع التعليمات.

وقبل أن تتوقع أن يصبح طفلك جيدًا في اتباع التعليمات من الضروري أن تصبح على دراية جيدة بإعطاء التوجيهات.

ولإعطاء توجيهات جيدة وتجنب الأخطاء



الأخرين أو بالمدرسة.

وفي النهاية، يمكن تدريس المهارات الاجتماعية في أي وقت.

وليس من السابق لأوانه أبدأ البدء في تعليم الأطفال كيفية التعايش مع الآخرين، فلم يفت الأوان بعد لصقل مهاراتهم أيضاً.

ابدأ بالمهارات الاجتماعية الأساسية أولاً واستمر في العمل على مهارات طفلك بمرور الوقت.

الشخص الذي يتحدثون إليه.

وسواء كان طفلك خجولاً ويفضل التحديق في الأرض أو ببساطة لا ينظر لأعلى عند الانغماس في نشاط آخر، فمن المهم تعليمه التواصل الجيد بالعين.

استخدام الآداب العامة

إن قول من فضلك وشكراً واستخدام آداب المائدة الجيدة، يقطع شوطاً طويلاً نحو مساعدة طفلك في جذب الانتباه للأسباب الصحيحة.

من المهم للأطفال أن يعرفوا كيف يكونوا مهذبين ومحترمين، خاصة في منازل

- تذكر أن الأخطاء أمر طبيعي. وأنه يشتت انتباه الأطفال الصغار، أو يتصرفوا باندفاع، أو ينسوا ما يفترض بهم فعله.

- انظر إلى كل خطأ على أنه فرصة لمساعدتهم في صقل مهاراتهم.

احترام المساحة الشخصية

من المهم تعليم الأطفال كيفية احترام المساحة الشخصية للآخرين.

الاتصال بالعين

يعد الاتصال الجيد بالعين جزءاً مهماً من التواصل؛ إذ يكافح بعض الأطفال للنظر إلى



صحة بفترة تكتب:

تأثير التكنولوجيا الحديثة في التنشئة الأسرية

أصبحت وسائل التكنولوجيا الحديثة في مجال الإعلام والاتصال جزءاً لا يتجزأ من تطور الحياة بشكل عام؛ إذ تُعدُّ حاجة ملحة لا يمكن الاستغناء عنها؛ بتوفير الجهد، واختصار الوقت لتحقيق أكبر إنجازات في أسرع الأوقات بأفضل ما يمكن من جودة أداء؛ من أجل تسهيل وتسريع جهود مواكبة التطور الحضاري، والمشاركة في دفع عجلة التقدم الإنساني.



بهتك سترهم، وبتخريب المجتمعات الآمنة. وقد تكون هوية الفاعل غير محددة؛ لأن كل شيء معلن هو في الحقيقة زائف، كما فرض تفشي هذه الجرائم السيبرانية إنشاء مصالح تقنية متخصصة بأجهزة الأمن تكافح هذه الظاهرة وتتبع مسيرها، كما توجب إقامة علاقات تعاون دولية لمحاصرتها.

يقتضي الواجب انتباه الأهل لذلك الوضع المشين، ويفرض عليهم التقرب من مدمني الشاشات ومراقبتهم وتنبههم لمغبة الانجراف وراء دعوات الانحراف، وتوجيههم للبرامج الجيدة، وتذكيرهم دائماً بمتابعة البرامج الإعلامية المتطورة، والفرقات الثقافية الهادفة الصادرة من الدول العربية والإسلامية، وتجنب السيء منها.

إن دخول عالم الإنترنت عادةً ما يكون لأغراض الدراسية والمهنية والعملية، وهو أمر جاد ومهم في عالم يتطور كل ساعة، كما أصبحت معظم الحكومات رقمية، واستغنت كثير من المصالح عن الملفات الورقية، وصار التواصل غالباً عبر البريد الإلكتروني.

وطبيعي أن يحرص كل شخص على اقتناء كل ما يُسهل له استخدام التطبيقات الحديثة للاستفادة منها، ولكن يبقى التردّي الأخلاقي المتواصل في بعض المجتمعات يفرض سلبياته على حساب الاستفادة من منافع وفوائد التكنولوجيا الإيجابية في إسعاد حياة الناس.

إن الاستخدام الصحيح أو الخاطئ للتقنيات الحديثة أمر يتعلق بالتنشئة الأسرية والتربية الجيدة المبنية على أصول الدين والأخلاق. والفرد الراشد هو المسؤول الأول عن ذاته إذا ما أراد تنمية مداركه بالاستفادة مما هو مسخر لخدمته، فإنه متى تطور فكرياً وثقافياً ومعلوماتياً، تطورت معه أسرته، وانعكس أثر ذلك على مجتمعه بأكمله.

يحتاج استخدام التطبيقات التكنولوجية إلى معايير مضبوطة، ونظم ثابتة بشكل

الأمة ومستقبل شعبها؛ للتشويش على العقول، وهز ثقة ضعاف النفوس في هويتهم وزلزلة ثباتهم، إنه احتلال للعقول والقلوب.

لقد باتت التكنولوجيا اليوم في متناول الجميع، بغض النظر عن تفاوت مكاناتهم الاجتماعية، وتباين مستوياتهم الاقتصادية، واختلاف أعمارهم.

وإذ ترمى الأطفال هم الأشد إقبالاً على اقتناء الهاتف النقال وأجهزة الكمبيوتر صغيرة الحجم، فإنك تراهم الأسرع تعلمًا وإتقانًا، والأكثر استخدامًا لمختلف التطبيقات، والأشد تأثرًا بمحتوياتها، ولديهم استعداد لتخصيص وقت طويل للجلوس أمام الشاشات، ولو كان على حساب دراستهم ومصالحهم وشؤون منزلهم.

لقد أصبح من الصعب جدًّا التحكم فيهم، أو منعهم من متابعة البرامج، وباتت المسألة خاضعة لضمير كل شخص، وأخلاقه، وطبيعة الهدف الذي يريده من هذه الخدمة.

يلعب الإعلام غير الجاد دورًا هادفًا؛ باستقطاب فئة ضالة تستهويها مظاهر الانحراف، ولديها استعداد للانجراف نحو هادوية تغييب القيم وتخریب الأخلاقيات؛ ما يعني مواجهة عاصفة تكنولوجية مدمرة، ومواقع إلكترونية جذابة، وقنوات فضائية مفروضة، وتسلسلاً لكشف خصوصيات وأسرار الأفراد علنًا على المواقع الإلكترونية بتطبيقات سرية وخبيثة متطورة جدًا تضع ضحاياها في خانة قهر الإرادة؛ بغرض المساومة والابتزاز.

وتحمل لنا المواقع الإلكترونية والقنوات الفضائية- من مختلف دول العالم- الأخبار المتعلقة بكثرة حالات الطلاق، وحوادث الانتقام، وتشرّد الأطفال بسبب الغفلة وعدم الحيطة والاستهتار.

إنه التفكك الأسري السريع الذي يتعمده فاقدو الضمير؛ للتلاعب بالحرمان، والتلذذ بمشاهدة تدمير استقرار الأسر والعائلات



وضعت التطورات التكنولوجية المذهلة، والابتكارات العلمية المتسارعة في مجالات الإعلام والاتصالات والمعلوماتية الإلكترونية، كافة المجتمعات الإنسانية أمام أهمية مواجهة تحديات مستحدثة جادة وخطيرة، تُعدُّ في أدنى مستوياتها ضرورة؛ لتعلم كيفية التعايش مع منطقتها ومع إدارة شؤون الحياة، وحثمية التمتع بمستوى تأهيل دراسي علمي خاص؛ لمعرفة طرق استخدامها.

وقد فرضت ظروف التعامل مع وسائل التواصل- كعلم في المجال المهني والشخصي- كثيرًا من المحاذير، بعدما تبين أنها ككل شيء في حياتنا لها الجانبان: الإيجابي والسلبي؛ فالأول معلوم، والآخر بإساءة استخدامهما لأغراض بعيدة عن البحث العلمي، والترقية الفكرية، والتطور الثقافي والمعلوماتي.

لذا نجد بعض السلوكيات المشوبة بكثير من الرفض أو على الأقل الحذر الشديد من مغبة عدم الحيطة من تأثيرات كثير من سلبيات هذه الوسائل، التي تؤدي إلى نشوب خلافات عائلية وحدث تفكك أسري؛ نتيجة اختراق أطراف ضالة وخارجية قيم وأخلاقيات الأوساط المحافظة؛ من خلال الأفلام، والمسلسلات، والبرامج المفرطة في الأحداث، والفرقات الخادشة للحياء والحافلة بالصور الخليعة، والأغاني التافهة والساقطة، والبرامج الميطنة برسائل التشويه لحقائق الماضي وسيروية التاريخ، والمشككة في حاضر



أحد المشاكل الرئيسية في حياة كثير من العائلات؛ حتى باتت ظاهرة مألوفة، ومصدر تكدير بزيادة العداوة وتعميق الكراهية بين العائلات، وانعكاس أثرها البغيض على سلوك الأطفال، وعلى سلام وأمن المجتمع.

لا شك في أنّ الأمر يتطلب جهوداً مجتمعية مكثفة ومنظمة على نطاق واسع؛ من أجل توجيه الوجوه الإعلامية المؤثرة للقيام بحملات توعية دائمة، بمخاطر التقليد الأعمى للظواهر الأجنبية، خاصة التي لا تنتمي لمجتمعاتنا المحافظة العربية والإسلامية، فضلاً عن جهود النخب الفكرية من أجل التثقيف المتواصل وتوسيع مدارك النشء نحو العلم والمعرفة، مع تنظيم قوافل إرشادية بالأماكن النائية؛ لتنوير الوعي العام بفوائد الاستخدام الحسن للتكنولوجيا في تحقيق الترقية المجتمعية.

وفي الواقع، لا مهرب اليوم من واجب التعايش مع ما تهيل علينا منصات التواصل الاجتماعي المؤثرة من محتوى تختلط فيه الإشاعات بالحقائق؛ فمثل هذه الوسائل سريعة الاندماج في المنصات، وقادرة على اختراق أي مجتمع وبرمجته؛ عبر الحوار وتبادل المعلومات، وتوسيع أثرها على الأفراد والمؤسسات.

وعلى المدارس التعليمية ألا يقتصر دورها فقط على تعليم النشء العلوم والمعارف، بل أيضاً بناء نظام تربوي وسلوكي يكرس احترام الآخر والتعايش معه، ويدرك حدود الاختلاف؛ وذلك بتوفير الأجواء للحوار الموضوعي، والنقاش العلمي؛ لترقية الوعي بأهمية مواجهة المؤامرات الهدامة، ومقاومة النزاع الفردية في تغذية المنطق الطائفي، أو التطرف العنصري، أو الاتجاه التحقيري عبر وسائل التواصل الجماهيري، وحماية المجتمع من الانزلاق إلى خدمة الأجندات الخارجية.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية



لقد أحدثت الإنترنت مشاكل جمة داخل الأسر العربية؛ إذ تشتت العائلات بعد أن مال أفرادها للانعزال عن بعضهم، مفضلين التواصل مع عالم افتراضي وهمي وكاذب.

لقد كان للكمبيوتر أثر كبير في تقلص المساحة الزمنية للمحادثات المباشرة والحوارات الهادفة بين الوالدين وأبنائهم، وبين الزوجين أيضاً؛ لانبهارهم بأوهام العوالم الافتراضية، والمشاعر الكاذبة، والردشات غير الهادفة، والحوارات العمياء المشينة والمنافية للأخلاق، والتي تجر حتماً إلى متابعة مغريات وفواحش المواقع الخليعة.

إنّ الانبهار الشديد بإجراءات محتوي المواقع الإلكترونية، والتأثر بأساليب بعض برامج الإنترنت، قد حرك في نفوس كثير من الأزواج - خاصة صغار السن - حالة من الملل المستحكم، والاعتراض الدائم؛ بسبب عدم التعايش مع الروتين اليومي، والضيق من طغيان الاعتبارات المادية، وضغوط الحياة الاقتصادية، في مقابل رغبة عارمة للهث وراء الملذات، والانقياد وراء سلبيات الإنترنت، والاستسلام للمواقع السيئة، ثم انتشار الأثانية بين الأزواج.

وقد أدى هذه الوضع إلى أن أصبح الطلاق

لا يؤثر على المبادئ العليا والقيم السامية لمجتمعاتنا؛ فالتماهي الأعمى في استخدام تكنولوجيا وسائل الإعلام والتواصل بشكل سيء، يُفسد النشء المعزوم في فترة مراهقته بالتقليد؛ فيصبح لا فائدة منه لأسرته على الأقل؛ وبالتالي تصبح الأسرة فاقدة للاحترام، وغير جديرة بالتقدير عندما تجد نفسها بغير دور يُعندُّ به في تنمية المجتمع؛ ما يتطلب تدخلاً عاجلاً من المسؤولين عن القطاع، انطلاقاً من الالتزام الأدبي والأخلاقي للدولة بالحفاظ على المجتمع من الانحدار للرديلة والتخلف الحضاري.

التكنولوجيا محكومة بضمير كل شخص وأخلاقه؛ فالأفعال المشينة لمدمني استخدام البلوتوث والشات والفيديوكام، مثلاً، ليسوا فقط من فئة المراهقين والشباب، بل من جميع الفئات السنية؛ فلم تعد التصرفات الصبانية مرتبطة بمرحلة عمرية معينة، بل بطبيعة ذات الشخص وتربيته والتزامه الأخلاقي، فالمواقع الإلكترونية المخصصة للتعارف بين الجنسين وعروض الزواج لا تميّت بصلبة لدينا الحنيف، وأعرافنا وعاداتنا وتقاليدينا؛ فلا أخال أحداً يقبل لأخته أو ابنته أن تدمن هذه المواقع لكي تُوقع رجلاً في شباكها، وكيف يأمنها في المستقبل على عرضه وبيته وأطفاله!؟

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

"يوم بدينا"

فعاليات يوم التأسيس.. ذكرى تاريخية مليئة بالأمجاد



يحتفل المواطنون في المملكة بذكرى يوم تأسيس الدولة السعودية، والذي يوافق 22 فبراير من كل عام.

وكان خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود قد أصدر أمرًا بأن يكون يوم 22 فبراير من كل عام هو ذكرى التأسيس، وهو اليوم الذي يرمز إلى العمق التاريخي والحضاري والثقافي للمملكة العربية السعودية عندما أسس الإمام محمد بن سعود الدولة السعودية الأولى عام 1139هـ / 1727م.

وفي هذا اليوم تحتفل المملكة؛ من خلال العديد من الفعاليات والأنشطة المختلفة، بتلك الذكرى العريقة.

فعاليات المنطقة الوسطى

جاءت الكثير من الفعاليات الترفيهية والثقافية والتاريخية ضمن احتفالات يوم التأسيس في المنطقة الوسطى وهي؛

مسيرة التأسيس في الرياض

شهدت الرياض احتفالية ضخمة تستعرض فيها قصة أصالة الترابط والتطور، وشجاعة وإتقان جنود الوطن الغالي، وكرم وإخلاص أبناء الوطن، وذلك في مسيرة للخيل ومجسمات فنية عملاقة.

وخصصت أمانة الرياض 4 مواقع، للاحتفال في «حديقة الأمير عبد العزيز بن عياف، ساحة الاحتفالات البلدية بحديقة الدوح،

فعالية المجلس ليوم التأسيس

تهدف فعالية المجلس ليوم التأسيس، إلى تعريف الزائر بالإرث الثقافي للدولة السعودية الأولى؛ من خلال المحاضرات، اللقاءات الحوارية، ورش العمل، بالإضافة إلى الفعاليات المصاحبة، مثل: فنان من بلدي، ألبان من بلدي، فنون الخط، تاريخنا بعيوننا.

مسرحية "معلقاتنا امتداد أمجاد"

هي مسرحية غنائية فكرة وإشراف عام صاحب السمو الملكي الأمير عبد

حديقة السعودي، منتزه النخيل»، مع عدد من الأنشطة تضمنت «عرض الراوي، خيمة التصوير، بالإضافة إلى الحرف اليدوية والعروض التراثية، الأسر المنتجة وتجربة الأزياء التراثية».

اليوان في القصيم والرياض

وهي فعالية ثقافية تحتفل بيوم التأسيس في 14 منطقة. تأخذك إلى ما قبل 3 قرون؛ حيث حركة الأسواق الشعبية والأصالة في الأزياء التقليدية السعودية، إلى جانب المعارض التفاعلية والندوات الثقافية، والعروض المسرحية التاريخية.



الرحمن بن مساعد بن عبد العزيز؛ وألحان صادق الشاعر وسهم؛ وإخراج الفنان عامر الحمود، وهي عبارة عن مجازاة للمعلقات العشر الشهيرة في الشعر العربي تستعرض تاريخ وأمجاد المملكة العربية السعودية منذ تأسيسها إلى الزمن المعاصر، بمشاركة مجموعة من أبرز نجوم المسرح والغناء.

فعاليات المنطقة الشرقية

ضمت احتفالات المنطقة الشرقية العديد من الفعاليات، متمثلة في فعالية اللبوان في الدمام، وهي من ضمن الفعاليات الثقافية المليئة بالأنشطة المختلفة.

صقور السعودية

زين فريق "صقور السعودية" سماء مدينة الجبيل احتفالاً بذكرى يوم التأسيس؛ من



خلال عدة عروض جوية مبهرة.

واستعرض الفريق مهاراته في التحليق بسماء الجبيل؛ أظهرت مهارة وبراعة الطيارين السعوديين.

فعاليات المنطقة الغربية

بالنسبة لاحتفالات المنطقة الغربية، كان أبرزها فعالية الليوان في جدة والمدينة المنورة والطائف، متضمنة عددًا من العروض المسرحية التاريخية والأنشطة الثقافية المتنوعة الخاصة بعراقة الدولة.

وبالنسبة لفعاليات المنطقة الشمالية والجنوبية فقد تم الإعلان عن تنظيم العديد من الفعاليات للاحتفال بتلك الذكرى عن طريق الليوان، وجاءت في كل من «الباحة وجازان، أبها، حائل ونجران، عرعر، سكاكا، وتبوك»

فعاليات أمانة جدة

شاركت أمانة محافظة جدة بإطلاق 22 فعالية ومبادرة تحت شعار «يوم بدينا»، التي استمرت على مدى ثلاثة أيام في الطرق الرئيسية والميادين والمباني والبوابات وغيرها من المواقع.

وتضمنت الفعاليات أعلام الزينة والإضاءة، وإطلاق المسابقات والفنون الشعبية والتشكيلية، بالإضافة إلى جدارية يوم التأسيس، بجانب نشر التهنئة والشعارات على الشاشات واللوحات الإعلانية.

وخصت الأمانة فعالية لمنسوبيها احتفاءً بهذه المناسبة، بالإضافة إلى عروض الإضاءات والهوية، وشملت: مبنى الأمانة، بوابات جدة، مركز الملك عبد العزيز الثقافي، وعروض ميادين الكرة الأرضية والقناديل والنورس.

وكان هناك عدد من الفعاليات في حديقة الأمير ماجد؛ حيث شاركت الأمانة فرحة المجتمع السعودي عبر الاحتفالات



فعاليات الترفيه

احتفلت الهيئة العامة للترفيه بالمملكة بذكرى يوم التأسيس بخريطة من الفعاليات والعروض المسرحية والحفلات؛ حيث استمرت فعاليات يوم التأسيس في الفترة من 22 إلى 25 فبراير الماضي ضمن فعاليات تقويم الرياض.

وتضمنت الفعاليات ليالي طربية لمجموعة من أبرز النجوم، هم: «عبد الله المانع، حنين وموجو، عبادي الجوهري، طلال سلامة، عبد الله رشاد، علي عبد الكريم، خالد عبد الرحمن، جابر الكاسر، علي عبدالستار».

بالإضافة إلى عرض مسرحيات كوميدية؛ منها: "مسرحيتنا، غرفة 13، ميمو"، كذلك تضمنت ستاند أب كوميدية لأول مرة في المملكة للفنان كيفن هارت.

المصاحبة في المراكز التجارية، بالإضافة إلى تفعيل الشاشات واللوحات الإعلانية على الطرق والشوارع الرئيسية لنشر التهنئة بذكرى يوم التأسيس.

وتمثلت مبادرات يوم التأسيس التي أطلقتها الأمانة في حفل «يوم بدينا» بمركز حي النهضة، وزراعة الشتلات في حدائق جدة، بجانب زيارة مرضى مستشفى الملك عبد العزيز، وتكريم ذوي الإعاقة، ومبادرة «بسطة ماركت» في مركز المعارض والمؤتمرات.

أيضًا، شملت مبادرات الأمانة حفل يوم التأسيس في ممشى طيبة بالحمدانية، بالإضافة إلى تنظيف مواقع مختلفة في جدة، وتصوير ومونتاج جميع مواقع الاحتفالات، وتبرع للوطن في جميع المستشفيات، كذلك مبادرة «مشتلنا» للزراعة في مشتل الأمانة.



دكتورة رانيا يحيى تكتب: سفينة أغانينا الجميلة



حيث يعتبر الغناء من أهم الفنون ذات التعبير والتأثير والدلالة، خاصة لدى الشعوب العربية التي ارتبطت بهذا الفن بشكل مباشر منذ أزمنة بعيدة؛ لارتباطه بالكلمة كقوة مؤثرة بوضوح، ولما للغة العربية من ثراء وتعدد لمعانيها ومرادفاتها، فهي كالبحر الذي لا ينضب.

وبالتالي، حينما ندمج فنون الشعر والكتابة بالموسيقى بكل جمالياتها، من ألحان ونغمات، نجدها تخاطب النفس وتخرق الوجدان، ويصبح للأغنية بكل مقوماتها أثر سيكولوجي كبير في المتلقي، فدائمًا ما يكون الغناء خير معبر عن ظروف الشعب وآماله وأحلامه، بل أيضًا انعكاسًا للأحوال السياسية والاجتماعية التي تدور في المجتمع، فالفن مرآة الواقع بما يحمله من أفراح وأتراح.

وقد ظل الغناء هكذا لفترات زمنية طويلة ولكن بعد سيطرة التكنولوجيا ووسائل العولمة الحديثة تأثرت الأغنية كغيرها من الفنون الأخرى وأصبحت لا تترجم واقعنا المعيش والمأمول رغم قوة تأثيرها والذي تجاهله المسؤولون، لكن انتبه المستعمرون لهذا الدور وأدركوا أهميته لبث أفكارهم كما فعل "إسكندر المقدوني" حينما أراد فتح أقطار الأرض والسيطرة على شعوبها، فبعث إلى مستشاريه يسألهم النصيحة التي تحقق هذه الغاية؛ فنصحوه بأن يعتمد

سفينة أغانينا الجميلة

د. نبيل شورة



سافرنا وأبحرنا في سفينة أغانينا الجميلة حين صال وجال بنا الربان "الدكتور نبيل شورة" في كتابه المتميز بعنوان "سفينة أغانينا الجميلة"، خلال رحلة هامت على شواطئ الغناء المتقن في النصف الثاني من القرن العشرين، والذي حدد له معيار الشكل التقليدي الكلاسيكي بمختلف عناصره ومقوماته وإمكانياته ومجالاته.



عن المفردات اللغوية التركية الدخيلة عليها.

وقد ربط "درويش" فنه بالحياة الاجتماعية للناس بشكل غير مسبوق، فكانت أكثر قرباً وتعبيراً عن العامة، كما جعلها في خدمة الوطن ككل وعمل على تلحين الأغنيات بما يلامس أفكار الشعب المصري، وجاء من بعده كثيرون من تلاميذه الذين أكملوا المسيرة، ومنهم من حاول التجديد وحمل راية التطوير بعد أن حلموا بإبداع حقيقي لشكل الأغنية بإيمان ووعي بقيمة هذا الفن.

لقد أبحر الربان وتوغل لنعرف كيف سبج بعض البحارة مع التيار فأبدعوا أروع الأغنيات ما بين الكلمة واللحن والغناء، وكيف حاول البعض الأخر السباحة ضد التيار لكنه بمهارته ورشاقته كقائد استطاع أن يلتقط مواطن الجمال عند كل مرسى للحن أو الغناء؛ حتى يضع بين أيدينا باقة زهور تحمل عبير الماضي ونسمات الحاضر كي نحسن صنعة روائع نغمات المستقبل المشرق.

إلى مؤلفي الأغنيات ليتخذ منها عوناً في تحقيق أهدافه وطموحاته عن طريق توجيه المجتمع من خلالها.

ورغم اهتمامنا في الماضي بأصول هذا الفن، إلا أن ما أصاب أحوالنا من تراجع وترد نال هذا الفن كغيره من الفنون؛ لذا وجب علينا كمتخصصين أن نستكشف مواطن الجمال ومظاهر الإخفاق حتى نتلمس أوجه القصور؛ لنعيد لفن الغناء سابق عهده ونبث من خلاله القيم الأخلاقية والمبادئ السامية لتغيير الثقافة والسلوك عن طريق واحدة من أهم وأقرب الفنون للجماهير. فدائماً الفن من الشعب وإلى الشعب، ولم تقتصر وظيفته على المتعة والتسلية، وإنما الارتقاء بمستوى الحياة الواقعية إلى المثالية.

ومع الإبحار في سفينة أغانينا الجميلة، سبج بنا القبطان ما بين بحور وخلجان الغناء العربي، ليقف بنا عند مراسيه، ونتجول في شواطئ أغنياته بكل ما فيها من جمال وإبداع ساحر شكّل وجدان العالم العربي وليس المصري وحده خلال العقود الماضية؛ باعتبار الأغنية أحد المحركات الأساسية للقوى الناعمة.

وبالفعل كانت هي القوة المؤثرة سياسياً واجتماعياً وفنياً لاكمال عناصرها الإبداعية الخلاقة، وتميز الفنانين "صناع الأغنية" فأحسنا ودققوا بمهارة وحدق متقن جعلنا بعد مرور كل هذه السنوات ما زلنا نبحر في جماليات هذا الإبداع لنعرف من أين أتى وكيف، وكيف صارت الأغنية العربية نموذجاً فريداً رغم تأثرها بثقافات مغايرة عملت على إثراء طابعها، وإضافة ذائقة مختلفة تجعلها محببة ومقربة لأذن كل من يستمع إليها.

كذلك، ساعد هذا المزج في جعلها تداعب أوتار قلوب البشر متوغلة في وجدانهم دون إخفاء ملامح هويتها الأصلية، ولا نعني هنا الاحتفاظ بنهج ما سار عليه الأقدمون بلا تطوير أو تحديث وإنما أن تظل مشروطة بالانصياع للطابع الأساسي للأغنية محافظة على شخصيتها من الضياع كما فعل بعض الفنانين الذين وضعوا بعض التقنيات والمستحدثات على موسيقانا دون أن تفقدها الطابع الشرقي الأصيل؛ وعلى رأسهم فنان الشعب "الشيخ سيد درويش" صاحب المدرسة الجديدة لتطوير الموسيقى العربية، والذي حمل راية التطوير التي بدأها "عبده الحامولي" محرر الأغنية العربية من القيود التركية، وصبغها بصبغة عربية خالصة تتعد حتى

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

المنتدى السعودي للإعلام 2023.. مستقبل أفضل للأجيال القادمة



واحتضنت عاصمة العرب، المنتدى يومي 20 و21 فبراير بمشاركة 1500 من القيادات الإعلامية والخبراء والمحاليين والمتخصصين من دول عربية وعالمية، كما شهد تكريم الفائزين بجائزته ممن خدموا المجال محلياً وعربياً.

من قلب العاصمة السعودية الرياض، انطلقت النسخة الثانية من المنتدى السعودي للإعلام 2023، باعتبارها العاصمة العربية المهمة والمؤثرة في صناعة القرار إقليمياً ودولياً، فضلاً عن كونها أكبر سوق إعلامي وإعلاني في منطقة الخليج العربي.



وانطلقت النسخة الأولى من المنتدى السعودي للإعلام في عام 2019م بمشاركة قطاع كبير من المهتمين بالشأن الإعلامي من مسؤولين ورؤساء تنفيذيين ورؤساء لمؤسسات إعلامية محلية وإقليمية وعالمية؛ حيث تميزت بمشاركة أكثر من 1000 إعلامي من مختلف دول العالم، وحضور أكثر من 5000 مهتم بالمجال الإعلامي.

كما شهدت أكثر من 50 جلسة علمية وورش عمل ولقاء عام اجتمع فيها أكثر من 1000 إعلامي من 32 دولة، خرجوا منها بمبادرات ومقترحات في محاولة للوصول إلى صناعة إعلامية محترفة وملهمة.

جوائز المنتدى السعودي للإعلام 2023

وبجانب ما ناقشه المنتدى من موضوعات وقضايا هامة، قدم جائزة المنتدى السعودي للإعلام وهي إحدى المبادرات التي أطلقها المنتدى في العام 2019م، وتهدف إلى تطوير المحتوى الإعلامي والمنظومة الإعلامية في المملكة، كما تعد وسيلة لتحفيز التنافس والإبداع المهني، وتكريم المبدعين.

وتوفر الجائزة للأفراد، إمكانية ترشيح أنفسهم في فروع الجائزة المختلفة، كما يحق أيضاً للمؤسسات الإعلامية السعودية ترشيح من تراه من منسوبيها في أي من فروع الجائزة، باستثناء شخصية العام الإعلامية، فيكون اختيارها من قبل مجلس إدارة الجائزة حصرياً.

كذلك، تشمل ثمانية فروع، هي: الصحافة المطبوعة وتتضمن «التقرير الإخباري، المقال، التحقيق الصحفي، الحوار الصحفي، الكاريكاتير، الإنفوجراف»، كذلك الصحافة الإلكترونية، الإنتاج المرئي، الإنتاج المسموع، المحتوى النوعي على تويتري في الموضوعات الاجتماعية والثقافية، وزيادة الأعمال في المجال الإعلامي، بالإضافة إلى الإنتاج العلمي من كتب وبحوث علمية محكمة وبحوث الماجستير والدكتوراه، فضلاً عن شخصية العام الإعلامية.



في ظل ما تشكله المملكة العربية السعودية اليوم، باعتبارها نقطة ارتكاز مهمة للحراك السياسي والاقتصادي حول العالم، بما تمثله من ثقل دولي متنوع المصادر مكنها من لعب أدوار فاعلة في تقريب وجهات النظر حول المكاسب الإنسانية المتعددة.

وتعيش المملكة دوراً محورياً في التأكيد على مبادئ التنوع بين عادات البشر وثقافتهم وضرورة التعايش والتكامل من أجل مستقبل أفضل للأجيال القادمة، خاصة مع التغيرات الكبيرة التي تشهدها صناعة الإعلام حول العالم، وفي ظل التطورات السريعة التي تعيشها القطاعات السياسية والثقافية والاجتماعية، والاقتصادية والعسكرية.

ويعتبر الإعلام والاتصال، بكافة أشكاله وأنماطه ووسائله، الحامل الأهم والمشارك الأكبر في صياغة الرؤى، وبناء المفاهيم والاتجاهات، والتحفيز على السلوك، في كل ما يجري على الأرض.

لذا، يحرص المنتدى الذي يقام تحت مظلة هيئة الصحفيين السعوديين على البناء على التجربة الناجحة لنسخته الأولى التي أقيمت عام 2019، تحت مسمى (منتدى الإعلام السعودي)، وتطويرها والارتقاء بها.

وخلال فترة إقامة المنتدى، ناقش عبر جلسات وورش عمل مستجدات ومستقبل قطاع الإعلام في العالم بمختلف أشكاله المرئي والمسموع والمطبوع والرقمي، كما استعرض أبرز التجارب المحلية والدولية في المجال، ودوره باعتباره صناعة مهمة في القضايا الاجتماعية والسياسية والرياضية والاقتصادية.

كما تطرق المنتدى إلى مواكبة التلفزيون والصحافة للتحويلات الرقمية، وأهمية الإعلام الرقمي وتسويق المحتوى، وصحافة الموبايل، والمنصات الحديثة، بجانب مناقشة واقع الإعلام العربي، والتوجهات الحديثة في القطاع، والعديد من القضايا المتعلقة به.

ووقع الاختيار على الرياض، لتشهد فعاليات المنتدى السعودي للإعلام؛ نظراً لكونها تمثل بيئة غنية بالتجارب الإعلامية من خلال إمكاناتها ومرافقها الإعلامية المتقدمة، بجانب فضاءها الإعلامي الرحب، كذلك انتقال كبرى المؤسسات الإعلامية إلى الرياض، والموافقة على مشروع بناء المدينة الإعلامية فيها لدعم الصناعة الإعلامية ومخرجاتها.

نقطة ارتكاز لمستقبل أفضل

وجاء منتدى الإعلام في نسخته الثانية،



الفنانة التشكيلية التونسية سناء هيشري:

استلهمت لوحاتي من نضال المرأة العربية لإظهار قوتها وعزيمتها على النجاح

حوار: مجدي صادق

فنانة تشكيلية، باحثة وأستاذة فنون جميلة، بلجيكية من أصول تونسية، درست بالأكاديمية الملكية للفنون الجميلة في بروكسل، ودرّست الفن التشكيلي في تونس والإمارات العربية وبروكسل وسويسرا.





والحرية الإبداعية في تونس كما هي ببلجيكا، فالإنسان يحتاج الحرية حتى يكون مبدعاً، أما من ناحية التكنيك في الرسم، فلكل فنان طريقته سواء كان تونسياً أو من أي بلدٍ آخر.

مبدئي في الرسم، هو كسر القواعد المتعارف عليها في الفنون الجميلة والخروج من قوقعة التشكيل الكلاسيكي واستعمال تقنيات وخامات جديدة ومبتكرة؛ فالجراحة والمجازفة تعكس نمط لوحاتي.

► هل كراهيتك للون الرمادي له دلالة نفسية؟

حسب رأيي الشخصي هو لون الكآبة والظلام، كما أنه يحدد من الإبداع ويقيّد الأفكار، وكما ذكرت فأنا لا أحب القيود؛ لذلك ابتعد قدر الإمكان عن هذا اللون.

► لماذا كان اختيارك لعلم الكاليجرافي في نوع من الفن؟ وهل أضفت شيئاً جديداً لهذا النوع من الفن؟

في رحلتي الفنية حاولت مزج الكاليجرافي -فن كتابة الحروف- والخط العربي مع

من حيث الحرية في الطرح؟

اللوحه التي تفتقر للألوان الزاهية تكون كثيفة، والقطعة الفنية التي يرسمها الفنان تعكس حالته المزاجية والشخصية، فالألوان لها تأثير كبير في النفس البشرية؛ لذلك أبتعد كلياً عن الألوان القاتمة التي تحمل التشاؤم واليأس، وأسعى إلى استعمال الألوان الحارة التي تحمل طاقة إيجابية يستمدّها المثقلي عند النظر إليها.

ولعلّ من أكثر الألوان التي تأثرت بها، "الأزرق والبرتقالي". ويعد الأرجواني اللون المفضل لدي؛ فهو لون أنثوي إلى حد بعيد يجمع بين الغموض والقوة ويقع بين الوردية والبنفسجي، ويمنح طاقة إيجابية كبيرة.

اخترت الأخضر لرسم المرأة السعودية لأنه لون الازدهار والنمو

إنها الفنانة التونسية سناء هيشري، التي نظمت العديد من المعارض الفنية في تونس ودبي والمغرب وبلجيكا وأمستردام وسويسرا وغيرها، وتأمل تنظيم معرضها القادم بالمملكة.

وفي حوارها مع "الجوهرة"، أكدت "هيشري" أن اللون الأخضر هو الذي تختاره لرسم المرأة السعودية في الوقت الذي تكره فيه اللون الرمادي، بينما تحب الأزرق والبرتقالي والأرجواني؛ كونها ألواناً أنثوية. وإلى نص الحوار..

► لماذا اخترت مجال الفن التشكيلي؟

لو رجعت بي الزمن إلى الوراء؛ لاخترت نفس مساري في الفنون الجميلة التي أعشقها منذ الصغر، وأنا أحب التغيير ولا أحب القيود والروتين أو أن أكون ملتزمة بمواعيد عمل.

والفن هو الحرية، هو الجمال والإبداع، كل يوم أجد نفسي أمام لوحة جديدة أرسّمها بألوان مختلفة مُنحررة من قيود الحياة.

► فلسفتي في الألوان

هل الإبداع التونسي يختلف عن الأوروبي



الفنية للمرأة السعودية؛ إذ رسمتها بألوان إيجابية وهي ألوان الأمل والقوة والإرادة والانطلاق والتي تُظهر مدى تقدمها في الوطن العربي والمستقبل الذي ينتظرها. هي مُلهمتي؛ رسمتُ نضالها وكفاحها وسعيها من أجل تحقيق ذاتها.

وقد جلب انتباهي، من خلال دراستي، مدى اهتمام وتقدير المرأة السعودية من قبل الملوك، وقد أتت السعودية في المرتبة الأولى عربيًا من حيث مكانة المرأة في المجتمع لتأخذ الصدارة وتتطلق هذه المرأة إلى الأمام بعد قيود عديدة؛ لنها سفير ومذيعة وقائدة وفنانة.

الأخضر هو اللون الذي اخترته لرسم المرأة السعودية وهو لون الازدهار والنمو؛ ليعكس مستقبل المرأة، ذلك الذي يتم العمل عليه في الحاضر.

اهتمامك بالمرأة العربية ودورها عبر لوجاتك التشكيلية إلى أي مدى كان

وأعظم إنجاز قدمته المرأة خلال زمن ماضي ويوم حاضر ومستقبل مُشرق.

وقد استعملت عدة ألوان لأبرز قوتها وعزيمتها، فكل لون على اللوحة يُخبرني سرًا، وكلما تعمقنا في التأمل للوجاتي الفنية يظهر لنا مدى تناغم ألوانها، لتروي لنا حكايات من الجمال السّاحر، ورسائل فنيّة من نضال وقوة وحكمة هذه المرأة.

إذا فكرت أن ترسمي لوحة للمرأة السعودية فأبي الألوان ستختارين؟

هناك رؤية خاصة بي في لوجاتي

عالم الألوان يحوي أسرارًا وساعد في علاج العديد من الأمراض النفسية

ألواني؛ لعشقي لهذا الفن الإسلامي.

أيام بل أسابيع تمضي وبين أصابعي ريشة وألوان لرسم لوحة ذات طابع تاريخي يجمع بين الرسم والتشكيل والخط العربي.

العلاج بالفن نهج علاجي فريد

هل استخدمت يومًا مثل هذه الألوان في علاج حالات مرضية؟

لوجاتي مُشبعة بألوان ذات طاقة إيجابية التي تُشعر المشاهد براحة نفسية. ودراستي للألوان لمدّة عقدين من الزمن؛ جعلتني أتعامل معها كروح وحياء، فيولد ذلك الشعور الجميل الذي ينعكس على الحالة المزاجية ولن تشعر به إلا إذا اتصلت مُباشرة مع هذه الألوان الساحرة التي تسمو بالعقول والنفوس.

ومن خلال بحثي المستمر في عالم الألوان، أدركت أن لها تأثيرات قادرة على تحقيق طاقة إيجابية أو سلبية، فبعضها يساعد في العلاج من أمراض نفسية، واتخاذ نهج إبداعي هو وسيلة قويّة لإخراج الطاقة السلبية والعواطف المكبوتة.

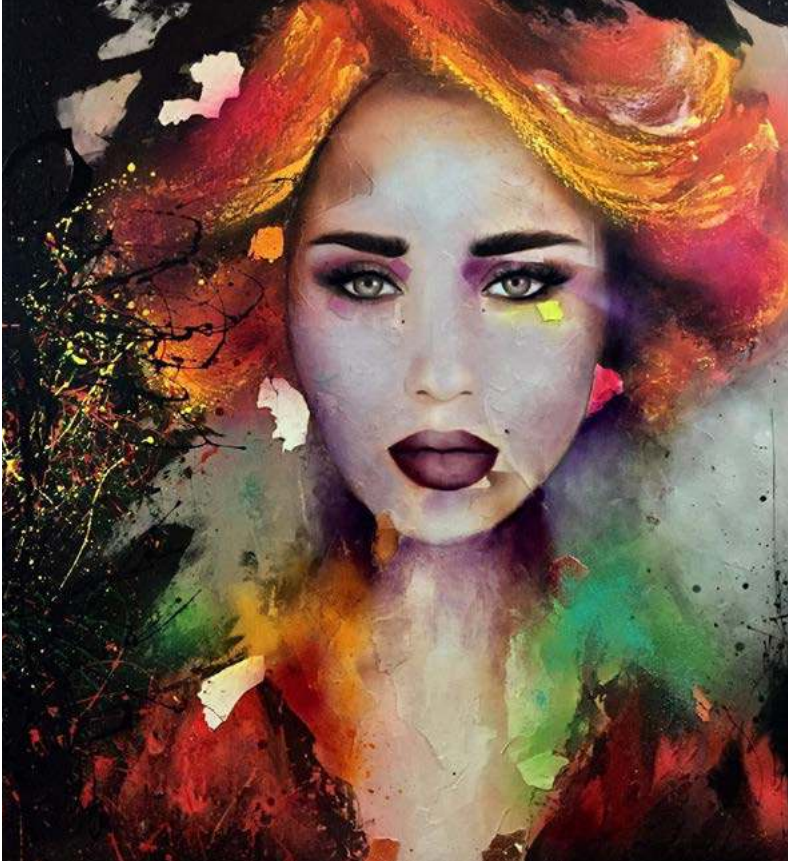
وقد لاحظت أن الناس الذين يمارسون النشاط الإبداعي الفني والجمالي أقل شعورًا بالانكتئاب، وطرقني في العلاج بالفن والإبداع والألوان بعيدة كل البعد عن الطرق الكلاسيكية، وقد اكتشفتها من خلال تجاربي.

نضال المرأة موجود في لوجاتي التشكيلية

كيف جسدت المرأة العربية في عالم ألوانك الخاص؟

لطالما استلهمت قصص وحكايات لوجاتي الفنية من نضال المرأة العربية التي كرسّت حياتها في تطوير نفسها وسعيها المستمر إلى تقدّم وازدهار وطنها.

هدفني ليس في رسم ملامح أو بورتريه، بل نشر روح الألوان لثبتر من خلالها أجمل



لها تأثير خلال رحلة النضال في مجتمع ذكوري؟

قديمًا كان الفن حكرًا على الرجال ولم يكن للمرأة الحق في التعلم أو ممارسة الفن أو الرسم، لكن اليوم أصبحت مساوية للرجل في الكثير من الميادين بنضالها وسعيها وإصرارها على التعلم والتقدم والإبداع.

هناك فنانات مبدعات عالميًا أثبتن مهاراتهم مثلما حدث للمرأة السعودية التي انطلقت وتفجرت طاقاتها الإبداعية والفنية مع رؤية 2030 التي منحتها نسيم الحرية والمشاركة والعطاء؛ لتثبت من خلال فنها التشكيلي مدى قدرتها على التغيير الإيجابي، ولتبهز العالم بحضورها وحكمتها وقوتها باستخدام أناملها ولوحاتها الفنية.

هل تفكرين في تنظيم معرضك القادم بالمملكة على غرار ما قدمته بعواصم عربية وغربية؟

أتمنى عرض لوحاتي في معارض الأرض المباركة "السعودية" التي تحتل المرتبة الأولى بالشرق الأوسط في التغيير الإيجابي.

هل ظهرت قضايا مثل التنمر والتحرش وارتفاع معدلات الطلاق في لوحاتك؟ وما أسبابها؟ وكيف يمكن مواجهتها من وجهة نظرك؟

تضمنت لوحاتي الفنيّة رسائل تُناهض العنف والتنمر والتحرش بألواني ورسوماتي التي تظهر العنف الذي تتعرض له المرأة.

أسلوبني الفني شمل جانبين: جانب الظلم الذي يُؤدّد العنف وعدم الرحمة، والجانب الآخر مُفعم بالتفاؤل للتغلب على الخوف والعنف والظلم والعبودية.

لوحاتي الفنية مُغطّاة بألوان النقاء، وكلها تجلب الطاقة الإيجابية، وتحمل الأمل في غد جديد خالٍ من العنف.





تشيز كيك

البطاطا الحلوة

Sweet potato cheesecake

وصفة حلوى تشيز كيك البطاطا الحلوة، من الحلويات ذات النكهة الجديدة والمبتكرة، التي تستحق التجربة.

طريقة التحضير:

- أحضري وعاءً كبيراً لوضع المكونات.
- حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- اطحني الجوز جيداً، مع إضافة البسكويت، مع استمرار الطحن حتى تحصلي على خليط ناعم.
- أضيفي الزبدة الذائبة مع التحريك جيداً.
- رصي القاعدة في قالب تشيز كيك متحرك الجوانب.
- أخفقي مكونات التشيز كيك مع بعضها جيداً، ومع كل إضافة اخلطي الجوانب والقاع كي يتجانس الخليط.
- غلفي قالب التشيز كيك بورق الفويل جيداً.
- ضعي القالب في صينية واملأيها بالماء، لتخبزي التشيز كيك في حمام مائي.
- اسكبي الخليط فوق البسكويت، وأدخله الفرن لمدة ساعة ونصف، مع الحرص على عدم فتح الفرن أثناء الخبز حتى لا يهبط التشيز كيك.
- اطفئي الفرن، واتركي التشيز كيك بالفرن لمدة 30 دقيقة.
- ضعي التشيز كيك في الثلاجة لمدة 6 ساعات.
- زيني التشيز بالشوكولاتة المذابة، واللوز، والكراميل، وكرات البطاطس الحلوة، وقدميه بالهناء والشفاء.

المكونات

- بسكويت/ 2 كوب (مطحون)
- الجوز/ نصف كوب
- الزبدة/ 100 جرام
- سكر/ ربع كوب
- مكونات طبقة التشيز كيك
- جبنة فيلادلفيا/ 600 جرام (كريمة)
- البطاطا الحلوة/ 2 حبة (مسلوقة ومهروسة/ متوسطة الحجم)
- السكر البني/ ثلاثة أرباع الكوب
- سكر/ نصف كوب (مطحون)
- البيض/ 3 حبات
- الفانيليا/ ملعقة كبيرة
- الكريما الحامضة/ نصف كوب
- كريمة/ نصف كوب (سائلة)
- القرفة/ ملعقة صغيرة (مطحونة)

للتزيين

- كراميل مغلف
- لوز/ ربع كوب (شرائح)
- البطاطا الحلوة/ 1 حبة
- الشوكولاتة/ كوب (مذوبة بحمام مائي)

دهون أمنة على الصحة..

تناوليها دون خوف

هناك دهون آمنة على الصحة، يمكن تناولها دون خوف من زيادة وزنك، فإن كنت تتعجبين من هذا الكلام، فاقرأي هذا التقرير..



استهلاكها في غضون 3 أشهر، لأن الأوميغا 3 تختفي بمرور الوقت.

▶ اللوز

اللوز غني جدًا بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا 9، بالإضافة إلى فيتامين E.

كذلك يعد أحد مضادات الأكسدة، التي تبطئ بشكل خاص وتقلل من أكسدة الكوليسترول السيئ.

وتقدر الجرعة المناسبة لتناوله بـ 23 لوزة (أي 30 جرامًا)، كل يوم، كما يفضل أن تكون في نهاية فترة ما بعد الظهر. وذلك لأنه يساعد على التخفيف من وجبة العشاء، إذا ما كنت تريد إنقاص الوزن.

كما يجب اختيار اللوز الكامل أي بقشرته البنية، من أجل الحفاظ على محتواها العالي من الألياف، مع تناوله غير مشو وغير مملح.

▶ الأفوكادو

الأفوكادو من الأطعمة الدهنية للغاية، فهو يحتوي على 22 جرامًا من الدهون لكل 100 جرام، كما أنه يحتوي على أحماض دهنية أحادية غير مشبعة جيدة.

وكشفت دراسة علمية، نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية، أن تناول الأفوكادو بشكل يومي كجزء من نظام غذائي صحي، يساهم في تقليل مستويات الكوليسترول السيئ LDL.

كذلك، يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لمن يعانون من زيادة الوزن.

ويوفر أيضًا، فيتاميني E و B9، والضروريين لإنتاج السيروتونين والدوبامين، اللذين يحسنان المزاج، ويساعدان على النوم.

ورغم أن الحفاظ على الوزن في فصل الشتاء من المهام الصعبة بالنسبة للكثير من السيدات، لذا، لا بد من تناول دهون صحية لا تسبب السمنة.

كما يمكنك استهلاكها بشكل صحيح، لتزويد الجسم بالطاقة، ولا تتحول على الفور إلى انتفاخات في غير مكانها.

وينصح خبراء التغذية، بتناول الدهون في نظام غذائي متوازن ومتنوع وصحي، واختيار الدهون المفيدة الصحية.

وإذا كنت ترغبين في تناول دهون صحية بدون خوف فإليك قائمة بها.

▶ الزبدة

توفر الزبدة المستخلصة من قشقة الحليب، فيتامين A المضاد للأكسدة، كما تساعد على الرؤية وتجديد الأنسجة ونمو الخلايا.

بالإضافة إلى أنها غنية جدًا بالأحماض الدهنية المشبعة.

ولكن يجب معرفة أن الجرعة القصوى من الزبدة، من 10 إلى 20 جرامًا، على أن تكون نيئة؛ لأنها عند الطهي تحترق وتطلق عدة مركبات سامة، مما تفقد فوائدها.

▶ الأسماك الزيتية

بعد السردين والماكريل والأنشوجة المعلبة، اقتصادية وجاهزة للأكل، بالإضافة إلى أنها غنية جدًا بالأوميغا 3.

علاوة على أن الأحماض الدهنية الجيدة محمية بالتعليب، كذلك يفضل اختيار المعبأة بزيت بذور اللفت أو زيت الزيتون الطبيعي.

ويجب عند شراء أسماك مجمدة،





ستيك بالصويا صوص والثوم

*Steak with soy sauce
and garlic*

يمكنك تحضير ستيك بالصويا صوص والثوم، باعتبارها وصفة سريعة الطهي مع طعم الصويا صوص والثوم على طريقة المطبخ الآسيوي.

المكونات:

- صلصة الصويا/ نصف كوب
- الستيك/ 500 جرام (مقطع)
- الثوم/ 3 فصوص (مهروس)
- ملح/ رشّة
- فلفل أسود/ رشّة
- زيت الزيتون/ ربع كوب
- الخردل/ 2 ملعقة كبيرة
- الزنجبيل/ رشّة (مطحون)
- عصير الليمون/ ربع كوب

طريقة التحضير:

- ضعبي المكونات التالية، صلصة الصويا، الثوم، زيت الزيتون، الخردل، وعصير الليمون، في وعاء يكون عميق مع تحريكها جيداً.

- تليها بالملح، والبهارات المشكلة، والفلفل الأسود، مع الزنجبيل المطحون، مع مزج المكونات حتى يتجانس القوام بشكل جيد.

- أضيفي الستيك إلى الخليط مع التقليب قليلاً.

- غطي الوعاء، وأدخليه إلى الثلاجة لمدة يوم كامل حتى يتشرب الستيك التتبيلة تماماً.

- حمي الشواية مع توزيع الستيك، واتركيه لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى ينضج من الجهتين. قدميه ساخناً بالهناء والشفاء.



5 تغييرات في نمط الحياة لتحسين صحة العظام





صحة عظامنا مستقبلاً اعتباراً من الآن، خاصةً وأن هذه الخطوات تساعد أيضاً في الوقاية من الأمراض الأخرى المرتبطة بنمط الحياة".

يشدّد أخصائي جراحة العظام، على أهمية أن يتخذ الأفراد من جميع الأعمار خطوات بسيطة تساعدهم على حماية صحة عظامهم في المستقبل.

ومن المهم أيضاً معرفة أن هناك عوامل خطر أخرى مرتبطة بالمرض بخلاف العمر، وأن هشاشة العظام غالباً ما يتم اكتشافها فقط بعد فوات الأوان - على سبيل المثال، بعد كسر خبير ومؤلّم. يصيب أحد العظام.

ونوّه الدكتور شيكندانتز إلى أن هناك خمس خطوات بسيطة يمكن أن تساعد في منع هشاشة العظام.

1 ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

نمط الحياة الخالي من الأنشطة البدنية يرتبط بزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويجب على الأفراد ممارسة تمارين رياضية عالية التأثير لتحمل الأثقال، والتي تُعد ممتازة أيضاً لبناء العظام. وتمرارين تحمل الأثقال، هي أي نشاط

الورك في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2050 مقارنة بإحصائيات عام 2018.

ووفقاً للمؤسسة الدولية لمرض هشاشة العظام، فإن مرض هشاشة أو "ترقق" العظام هو بالفعل مرض رئيس غير مُعَدّ، ويُعد مرض العظام الأكثر شيوعاً في العالم، حيث يصيب واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال فوق سن الخمسين في جميع أنحاء العالم.

وقال الدكتور شيكندانتز: "تسلّط الدراسة التي أجراها باحثو هونج كونج الضوء على أهمية نشر الوعي حول التدابير التي يمكن أن تساعد في الوقاية من هشاشة العظام. فرغم أن الكثير من الناس قد يعتقدون أن مرض هشاشة العظام هو مشكلة تقتصر فقط على كبار السن، إلا أننا جميعاً لسنا صغاراً إطلاقاً على المبادرة باتخاذ خطوات بسيطة لحماية

وتشير العديد من الأبحاث والدراسات، إلى أن كسور العظام الناتجة عن مرض هشاشة العظام خطيرة على صحة الإنسان، وقد تصبح في كثير من الأحيان منهكة ومرهقة للشخص الذي يتعرض لها، ومن المتوقع أن يرتفع معدل حدوثها بشكل كبير مع تقدم سكان العالم في العمر.

وهناك عدة خطوات بسيطة يمكن للأفراد في أي عمر اتخاذها لحماية صحة عظامهم مسبقاً.

وفي هذا السياق، استشهد الدكتور مارك شيكندانتز: أخصائي جراحة العظام، بدراسة حديثة قدّمها باحثون من هونج كونج في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لأبحاث العظام والمعادن العام الماضي، إلى أن الباحثين حللوا البيانات العالمية وتوقعوا أن يتضاعف عدد كسور





وتشمل الأسباب الأخرى وجود بشرة داكنة أو التقدم في السن أو الإصابة بالسمنة. ويمكن للطبيب المختص فحص مستويات فيتامين (د) للفرد من خلال اختبار دم بسيط، ومن ثم تقديم المشورة بشأن أنواع المكملات المطلوبة.

4 تقليل مستويات المخاطر

يجب تجنب تناول منتجات التبغ والاستهلاك المفرط للقهوة والكحول، لأنها جميعها مرتبطة بفقدان كثافة المعادن في العظام.

الكالسيوم من مصادر غذائية وأطعمة غنية بالكالسيوم مثل سمك السلمون بالعظم والسردين واللفت والبروكلي والعصائر والخبز المدعم بالكالسيوم والتين المجفف ومنتجات الألبان.

وأضاف: "عندما يحتاج شخص ما إلى الكالسيوم التكميلي، فمن المهم معرفة أن الجسم يمكنه فقط امتصاص 500 ملجم من الكالسيوم في المرة الواحدة، لذلك من الأفضل تقسيم الجرعات وفقاً لذلك.

ويلعب فيتامين (سي) أيضاً دوراً مهماً في إنتاج الكولاجين في مصفوفة العظام.

3 التحقق من مستويات فيتامين د في الجسم

وفقاً للدكتور شيكندانتز، يحتاج معظم البالغين من 1000 إلى 2000 وحدة دولية من فيتامين د يومياً للمساعدة في امتصاص الكالسيوم الذي يحتاجونه للتمتع بعظام قوية.

ويشكل التعرض المحدود للشمس، سواء كان ذلك نتيجة لسوء الأحوال الجوية أو مخاوف صحية، سبباً شائعاً لنقص فيتامين (د).

يجبر الشخص على التحرك ضد الجاذبية، أو يمنحهم المقاومة أثناء تحركهم، على سبيل المثال، المشي والرقص والركض وتسلق السلالم.

ومن الأفضل أن يستهدف الشخص إجراء مثل هذه الأنشطة لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، لكنها يجب أن تكون محدودة إذا تم بالفعل تشخيص إصابة الفرد بهشاشة العظام أو تداخل العظام (انخفاض كثافة العظام).

وحذر الدكتور شيكندانتز الأفراد الذين يعانون من قصور في مفاصل الأطراف السفلية مثل التهاب مفاصل الركبة أو الورك من إجهاد أنفسهم بتمارين تحمل الأثقال، وإنما يمكنهم بدلاً من ذلك ممارسة تمارين القوة التي تركز على تدريبات المقاومة.

ومع ذلك، من المهم طلب المشورة من مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في البرامج الصارمة لتدريبات المقاومة.

2 اتباع نظام غذائي مناسب لصحة العظام

أكد الدكتور شيكندانتز على أهمية ودور الكالسيوم في الحفاظ على قوة وصحة العظام مع محاولة الحصول على





5 معرفة عوامل الخطر الفردية

بيّن الدكتور شيكندانتز، أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام هم الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الأول والنوع الثاني؛ والأشخاص الذين يعانون من حالات تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية مثل مرض التهاب الأمعاء أو مرض الاضطرابات الهضمية أو الذين خضعوا لجراحة لعلاج البدانة.

إضافة إلى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم

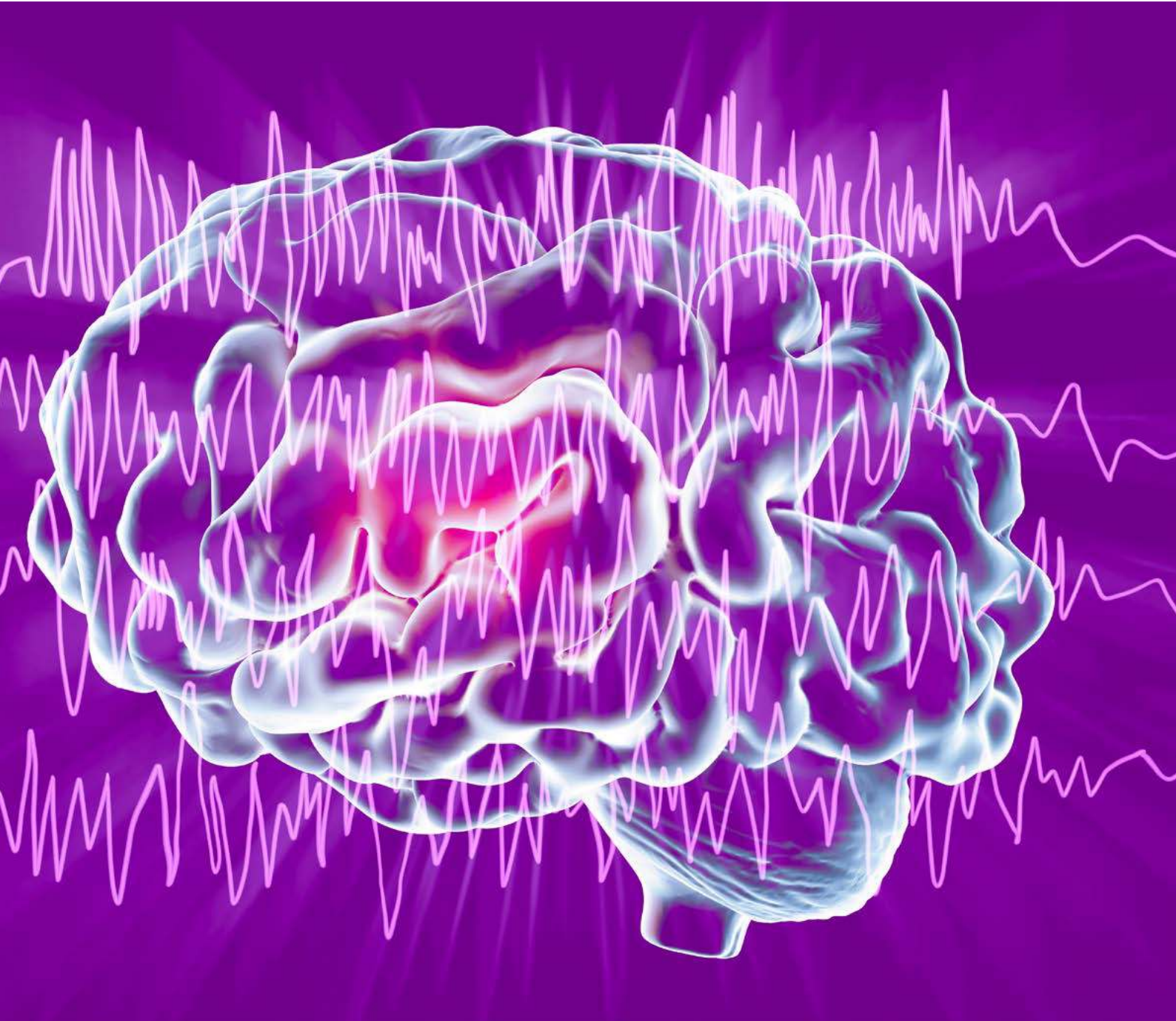
عن 65 عامًا، والنساء بعد سن اليأس، من بين آخرين.

وأوصى الأفراد الذين يعتقدون أنهم في خطر للإصابة بمرض هشاشة العظام إلى زيارة الطبيب المختص وإجراء الفحص السريع وغير المؤلم لقياس كثافة العظام، ومن ثم الحصول على الأدوية المناسبة التي تساعد في السيطرة على الحالة وإدارتها قبل فوات الأوان.

واختتم الدكتور شيكندانتز، قائلاً: "عادة لا تظهر على الشخص المصاب بهشاشة

العظام أية أعراض، وغالبًا ما يتم اكتشافها فقط بعد التعرض لكسر مؤلم نتيجة ضعف العظام، لذلك، من المهم اتباع توصيات ونصائح مقدم الرعاية الصحية بشأن إجراء الفحوصات اللازمة بانتظام."

وتشمل بعض الدلالات التي ربما تشير إلى أن الشخص مصاب بهشاشة العظام فقدان الطول، والتغير في وضعية الجسد وشكله، وضيق التنفس نتيجة ضعف سعة الرئة بسبب الأقراص المضغوطة، وكسور العظام، وآلام أسفل الظهر.



المصابون يمكنهم عيش
حياة طبيعية:
الصرع.. التشخيص والعلاج



ما. ويمكن إجراء التشخيص من خلال اختبار مخطط كهربية الدماغ (EEG) الذي يسجل النشاط الكهربائي للدماغ، كما يمكن تقييم السبب المحتمل للمرض من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)."

وبيّن الدكتور نجم، أن هناك العديد من العلاجات المتاحة للصرع، وفي كثير من الحالات، كلما كان التشخيص والعلاج مبكراً، كانت الفعالية أفضل. وهنا أيضاً لدينا بعض المفاهيم الخاطئة والضارة؛ حيث يتجنب بعض الأشخاص المصابين بالصرع تناول الأدوية معتقدين أنها يمكن أن تقلل من فرص إنجاب الأطفال.

في حين أن هناك عددًا قليلاً من الدراسات التي تشير إلى أنه قد يكون هناك تأثير طفيف، إلا أنها ليست حاسمة، ولا ينبغي اعتبار أن الأفراد الذين يتناولون الأدوية سيصابون بالعقم.

وبالمثل، قد ترفع بعض الأدوية من خطر الإصابة بالتشوهات الخلقية إلى حوالي 2% إلى 6% ومع ذلك، سيعمل الأطباء مع هؤلاء المرضى لتوفير المكملات الوقائية اللازمة في مثل هذه الحالات، مثل حمض الفوليك، وتقليل أو تبسيط الأدوية التي يتم تناولها لإيجاد أفضل طريقة لحماية الأم والجنين.

واختتم الدكتور نجم قائلاً: "من المهم للغاية ألا تؤدي المفاهيم الخاطئة الشائعة إلى دفع المريض للتخلي عن البحث عن العلاج المناسب أو الالتزام به".

ونحتاج أيضاً إلى تشخيص الصرع وعلاجه بشكل صحيح وسريع، لأننا إذا لم نتحكم في النوبات، فسوف يؤدي ذلك إلى تدهور صحة المريض، بما في ذلك تلف الخلايا العصبية المصابة في الدماغ.

كذلك، يمكن للأشخاص الذين يعانون من النوبات ولا يتلقون العلاج المناسب أن يتعرضوا للسقوط أو الحوادث أو الغرق أو الإصابة بحروق عرضية، أو حتى الموت المفاجئ غير المتوقع والمبكر.

إن المصابين بداء الصرع، يمكنهم أن ينعموا بحياة كاملة وطبيعية على عكس الخرافات المنتشرة والمحيطة بالمرض، بالإضافة إلى أهمية السعي للحصول على الرعاية الطبية الصحيحة في الوقت المناسب.

L ليدين أو المضغ أو البلع؛ أو شعور قوي بمعايشة اللحظة الحالية في الماضي أو ما يُعرف بظاهرة "ديجافو"، أو تصلب العضلات أو استرخائها المفرط، وفي حالات نادرة ارتعاش في الذراعين أو الساقين أو الرأس، والسقوط وفقدان الوعي.

وأشار الدكتور نجم إلى أنه إذا كان المريض غير المنضب يعاني من نوبة تشنج، فمن المرجح أن تتوقف النوبة من تلقاء نفسها بعد دقيقة أو دقيقتين.

وقال إن الاعتقاد بأن المصاب بالنوبة، سوف يتلع لسانه ما هو إلا مجرد خرافة أخرى حول مرض الصرع، محذراً من محاولة وضع الأصابع في فم الشخص أو فتحه بالقوة.

وأضاف الدكتور نجم: "تعامل برفق عند محاولتك إبعاد الشخص عن الخطر حتى تتجنب إضافة ضغط إضافي على الجسم. وفي الحالات النادرة التي تستمر فيها التشنجات لمدة تزيد عن دقيقتين أو يعاني الشخص من صعوبة في التنفس أو تغير لونه، يجب طلب المساعدة الطبية على الفور".

التشخيص والعلاج

نوه الدكتور نجم إلى حقيقة أن النوبات غالباً ما تكون خفية، ما يعني عدم التمكن من تشخيص الإصابة بالصرع، ويتمثل التحدي في أن الناس قد يتجاهلون النوبات، ولا سيّما عندما تكون الأعراض خفية، أو حتى أنه قد يتم تشخيص المرضى بشكل خاطئ.

وتابع: "لحسن الحظ، يمكن أن يكون تشخيص الصرع سريعاً وسهلاً إلى حد

أوضح الدكتور عماد نجم؛ مدير مركز الصرع في معهد طب الأعصاب بمستشفى كليفلاند كلينك، أن أعراض الإصابة بالصرع تظهر في شكل نوبات دورية وغير إرادية، وعندما يتم تشخيص الحالة والسيطرة عليها في الوقت المناسب من خلال الأدوية أو الجراحة، يمكن لمرضى الصرع أن ينعموا بحياة كاملة وصحية.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني حوالي 50 مليون شخص في جميع أنحاء العالم من داء الصرع، ما يجعله أحد أكثر الأمراض العصبية شيوعاً على مستوى العالم.

وقال الدكتور نجم: "من المهم القضاء على المخاوف والمفاهيم المغلوطة حول مرض الصرع، والتي يمكن أن تتسبب للمصابين بالحالة بوصمة اجتماعية وتمييز في المدرسة أو العمل أو البيئات الاجتماعية الأخرى، فضلاً عن منع الأفراد أو تأخرهم عن طلب الرعاية الصحية التي يحتاجون إليها".

ولفت الدكتور نجم إلى أن العديد من المفاهيم الخاطئة الشائعة حول مرض الصرع، مرتبطة بما تبدو عليه النوبات والإجراءات التي ينبغي اتخاذها عندما يعاني شخص من نوبة صرع.

وفي حين أن الناس قد يتوقعون من شخص مصاب بالصرع أن يعاني من تشنجات وخروج رغوة من الفم وغير ذلك، فإن غالبية النوبات قد تكون خفية.

على سبيل المثال، قد تظهر أعراض النوبة في شكل تحديق مطول ورمش سريع للعين أو ممارسة سلوك غير عادي مع حركات متكررة مثل فرك



قدسية وأجواء روحانية وثقافات مختلفة..

أجمل 5 مناطق
في السعودية
لقضاء شهر
رمضان المبارك



تتشوق قلوب المسلمين من مختلف بقاع الأرض، إلى قضاء شهر رمضان المبارك داخل بلاد الحرمين الشريفين؛ حيث يتمتع الشهر المبارك بمذاق خاص ونكهة مميزة؛ لوجود المسجد الحرام الذي يحتوي على الكعبة المشرفة والكائن في مكة المكرمة.



الأماكن المقدسة داخل البلاد.

بالإضافة إلى السياحة الثقافية والتاريخية؛ حيث تتميز المملكة العربية السعودية بالعديد من المناطق التاريخية التي عاش بها سكان شبه الجزيرة العربية قديماً، فضلاً عن سياحة التسوق من خلال زيارة المجمعات التجارية المختلفة والمتعددة بجانب الأسواق التقليدية التي تعكس روح الشعب السعودي وثقافته.

أجمل مدن المملكة في رمضان 2023

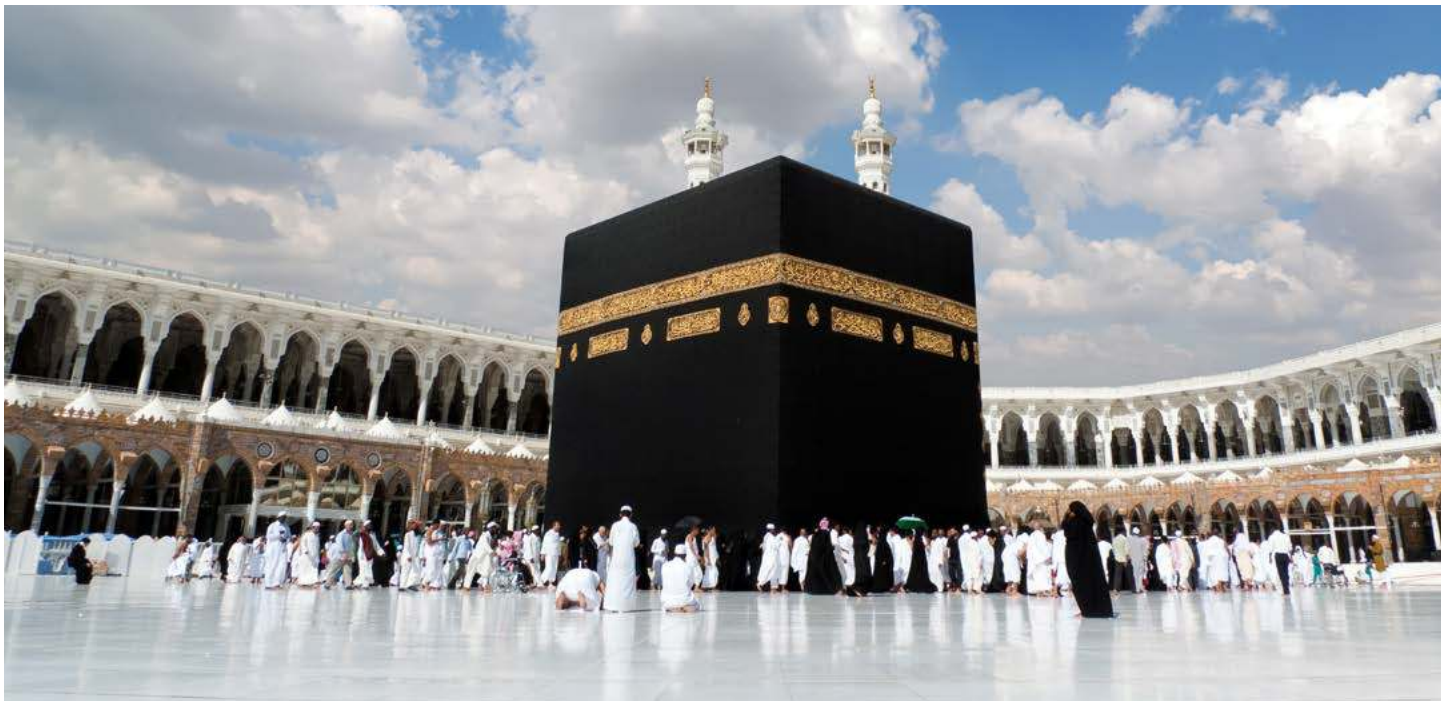
نرصد هنا أجمل خمس مدن سعودية لقضاء الشهر المبارك، فهنا ستجد مظاهر الاحتفال بشكل لا مثيل له.

وتتمثل هذه المدن، في كل من «مكة

كما يتواجد بها المسجد النبوي الشريف في المدينة المنورة، وهما من أحب بقاع الأرض إلى الله؛ مما يزيد من قدسية السعودية لدى المسلمين، ويتوافد عليها الملايين سنوياً لقضاء العمرة خلال الشهر المبارك والتمتع بروحانية و قدسية لا مثيل لها.

وبين صوت الأذان النابع من مؤذن المسجد الحرام والمسجد النبوي الشريف، وانتظار الآلاف للإفطار بالتمر والماء حول الكعبة المشرفة، تصبح السعودية هي الأفضل دائماً لقضاء شهر رمضان المبارك.

وبجانب إحياء شعائر شهر رمضان المبارك في أحد أكثر بقاع الأرض قدسية وقرّباً إلى الله عز وجل، تجد داخل السعودية العديد من الأماكن السياحية المميزة؛ حيث يمكنك ممارسة السياحة الدينية بالتعرف على





المملكة العربية السعودية، وعادة ما تصبح أكثر جمالاً خلال شهر رمضان المبارك؛ حيث تتزين بالأضواء والفوانيس التي تكسو الشوارع والطرقات، خاصة المنطقة التاريخية التي تعد من أفضل الوجهات لدى الكثير من الزوار.

كما أنها تتميز بأفضل مناطق التسوق والاستمتاع؛ من أشهرها كورنيش جدة، ونافورة الملك فهد، والمسجد العائم، بجانب متحف الفنون، فضلاً عن عدة أسواق شهيرة، مثل «سوق الندى، سوق العلوي، سوق الخاسكية، سوق البدو، وسوق الجامع» التي تتزين بطابع خاص خلال الشهر الكريم.

الرياض

عاصمة المملكة العربية السعودية، التي يمكن قضاء أفضل الأوقات داخلها خلال شهر رمضان المبارك، وستستمتع بأفضل وجبات الإفطار والسحور في مطاعمها الشهيرة؛ فضلاً عن أماكنها السياحية المتنوعة ما بين المتاحف والمتنزهات والحدائق العامة والملاهي.

المكرمة، المدينة المنورة، جدة، الرياض، ومدينة الطائف» وبالطبع يوجد العديد من المدن السعودية التي يمكن قضاء أيام مميزة وساحرة داخلها، ولكن نتحدث عن شهر رمضان

مكة المكرمة

تضم مدينة مكة المكرمة، المسجد الحرام وهو الوجهة الدينية الأولى التي يتوجه لها المعتمرون لأداء فريضة العمرة خلال شهر رمضان المبارك؛ فهي الوجهة الأكثر شعبية في هذا الشهر والأهم على الإطلاق، كما تحتوي على العديد من المعالم الدينية الأخرى، مثل «جبل النور، غار حراء، مسجد نمرة، مسجد البيعة، وغار ثور».

كذلك يوجد داخل مكة المكرمة العديد من أماكن التسوق والمولات، ومن أبرزها «سوق الحجاز، مكة مول، الضيافة مول، شارع الحج، والعزيمية مول»، وهم أكثر المناطق التي يتوافد عليها الزوار خلال التواجد داخل المدينة.

المدينة المنورة

المدينة المنورة هي ثاني أهم الوجهات السياحية الدينية داخل السعودية؛ حيث يتواجد بها المسجد النبوي الشريف، ويتوافد عليها ملايين المسلمين كل عام من مختلف بقاع الأرض لزيارة النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

كما تتمتع المدينة بالعديد من الأماكن الدينية الأخرى، مثل «مسجد قباء، مسجد القبلتين، مسجد الميقات، مسجد الغمامة، جبل أحد، مقبرة شهداء أحد، ومدائن صالح»، بجانب بعض المعالم السياحية الشهيرة، والتي تتنوع ما بين المعالم التاريخية والثقافية والترفيهية، وأفضل المولات.

جدة

جدة هي عروس البحر الأحمر، فهي من أشهر المدن السياحية الساحلية في



كما تحتوي على أسواق شعبية متعددة، مثل «سوق البطحاء، سوق طيبة، سوق العويس، سوق القرية الشعبية الرياض»، بالإضافة إلى المولات ومراكز التسوق، الفخمة مثل برج المملكة، أسواق الرياض، وغرناطة مول.

الطائف

إذا كنت تبحث عن الأجواء الرمضانية الاحتفالية، لا تتردد في زيارة مدينة الطائف خلال شهر رمضان المبارك؛ حيث تجد فيها الكثير من مظاهر البهجة والاحتفال بشهر رمضان المبارك، وسط الشوارع والأحياء المزينة بالفوانيس والأضواء والعبارات الترحيبية بالزوار.

كما أنها تحتوي على العديد من الأماكن والمعالم السياحية المميزة، أهمها منتجع قرية الشفا الطبيعي، ومنطقة الهدا الجبلية، وباب الحزم بالقرب من حي العقيق القديم، وهو أحد بوابات سور مدينة الطائف القديمة، وداخلها ستمتع بالطبيعة الخلابة والأجواء الرمضانية الساحرة.



ما أبرز فوائد ومخاطر وسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة للمراهقين؟

قد يكون من الصعب فهم سبب استخدام ابنك المراهق لوسائل التواصل الاجتماعي كثيراً؛ ففي نظر الآباء، تعد هذه الوسائل مصادر تشتت تصرف انتباه المراهق عن حياته الاجتماعية والتعليمية.



وتشمل الأسباب الرئيسية التي تجعل المراهقين يستخدمونها بانتظام ما يلي:

- التحدث مع الأصدقاء.
- الانضمام إلى المحادثات الجماعية.
- التعرف على الأحداث الجارية ومواكبة المحتوى عبر الإنترنت.
- لقاء أناس جدد.
- عدم وجود أي شيء لفعله، أو الشعور بالملل.
- الشعور بأنهم قد يفوتون شيئاً ما إذا لم يكونوا على اطلاع دائم بوسائل التواصل الاجتماعي.

فوائد وسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين

يعد التواصل الاجتماعي أمراً مهماً جداً للتطور النفسي لطفلك، وفي هذا العصر فإن البيئة عبر الإنترنت هي المكان الذي يحصلون فيه على الكثير من هذا.

ومن خلال التواصل مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن لطفلك:

وخلال هذا التقرير، سوف نساعدك في معرفة المزيد عن وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقة المراهقين بها، ولماذا تهمهم؟ وما مخاطرها، وفوائدها؟

وسائل التواصل الاجتماعي

هي المواقع والتطبيقات المصممة لتسهيل التواصل بين البشر في جميع أنحاء العالم؛ من خلال إما منشورات أو محادثات أو مكالمات صوتية أو مرئية.

وتهدف وسائل التواصل الاجتماعي لبناء وتسهيل التواصل بين المجتمعات في جميع أنحاء العالم؛ عبر مشاركة الأشخاص اهتماماتهم ونشاطاتهم و آرائهم.

لماذا يستخدمها المراهقون؟

وسائل التواصل الاجتماعي هي وسيلة للمراهقين للبقاء على اتصال مع أصدقائهم. إنها جزء مهم من التنشئة الاجتماعية والتواصل في العالم الحديث؛ لذلك يتزايد استخدام المراهقين لها.

-تطوير مهارات اجتماعية أفضل.

-الشعور بقدر أقل من العزلة.

-التعرف على الأفكار والقضايا الثقافية والمجتمعية الجديدة.

-الترابط مع الأصدقاء.

-تطوير مهارات العالم الحقيقي لمساعدتهم في أن يصبحوا أكثر استقلالية.

-التعرف على الأحداث العالمية والشؤون الجارية.



مخاطر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

تتضمن بعض المخاطر الأكثر شيوعاً ما يلي:

- قضاء الكثير من الوقت على الإنترنت والانفصال عن العالم الحقيقي.

- مواجهة التنمر عبر الإنترنت.

- مشاركة المعلومات الشخصية عبر الإنترنت.

- التعرض للمضايقة أو الإزعاج.

- التعرض لعملية احتيال عبر الإنترنت.

- قلة احترام الذات.

تماماً كما هو الحال في العالم غير المتصل بالإنترنت، هناك خطوات يمكنك اتباعها لحماية طفلك من هذه المخاطر.

عليك مساعدة ابنك المراهق في تطوير عادات إيجابية مثل: أخذ فترات راحة منتظمة من التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي، والتأكد من إيقاف تشغيل الإشعارات، كل ذلك يمكن أن يساعد في تقليل الإجهاد على التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي كثيراً.

علاوة على ما سبق يجب أن يركز الآباء

على ما يلي:

- مشاركة المراهق في محادثة عادية.

- مشاركة المراهق في ممارسة أنشطة أخرى، مثل: الرياضة والواجبات المنزلية والهوايات الأخرى.

- تحفيز الشعور بتقدير الذات.

- التحدث مع المراهق حول استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي.

- وضع بعض القواعد المنزلية حول استخدام الشاشة.

قواعد عزومة رمضان.. 5 أمور تجنبيها خلال الإفطار عند الأقارب

قد يجهل الكثير منّا، قواعد عزومة رمضان، وهل هناك محاذير يجب عدم الوقوع فيها عند تلقي دعوة رمضانية من أحد الأقارب أو الأصدقاء؟



لأنك لا تعلمين ظروفه المادية أو قدرته على طبخ كميات إضافية، لذلك لا تزيد من قلقه وجهده.

4 لا تذهبي بيد فارغة

عليك أن تفكري خارج الصندوق، فيما يتعلق بهدية المضيف، وبدلاً من اختيار هدية مكررة مثل البلح أو الحلوى الشرقية، يمكنك اختيار هدية غير متوقعة، مثل صنف طالما رغب في تذوقه، أو هدية شخصية.

5 لا تُفِطِبي في استخدام الهاتف المحمول

لا تستخدمى هاتفك المحمول خلال الاجتماع على المائدة، أو عند محادثة بقية الضيوف، لأن ذلك التصرف قد يشتتكم ويسبب إزعاجاً للحضور، ويفضل الاحتفاظ به في الحقيبة أو في جيبك الخاص.

للمضيف عند تلقيه اعتذارك عن الحضور، لذلك عليك اتخاذ قرار سريع والاعتذار بطريقة لبقة قبل العزومة بيومين على الأقل.

2 لا تتأخري في الوصول إلى العزومة

لا يرغب أحد في أن ينتظر الضيف المتأخر بعد موعد الإفطار، لأن الجميع يكون في حالة جوع وتأهب، لذلك ليس من المناسب التأخر أبداً في هذه الحالة.

ينصح الخبراء بالوصول قبل أذان المغرب بوقت مناسب، ومساعدة المضيف في تجهيز المائدة.

3 لا تُحضري أحداً معك دون علم المضيف

يفضل ألا تسأل المضيف إذا كان بإمكانك اصطحاب فرد أو فردين إضافيين للمائدة،

لا تجعلى الأجواء الحميمية وصلة القرابة، تشغلك عن القواعد التي يجب الالتزام بها لترك انطباع جيد، وتجنب إحراج الآخرين خلال تلك الأجواء العائلية، ولاستمتاع دون التسبب في ضيق للمضيف.

نقدم في التقرير التالي، أبرز النصائح التي يجب أن تلتزمي بها عند دعوتك لحضور عزومة رمضانية، وفقاً لنصائح مجموعة من خبراء الاتيكيت.

1 لا تتأخري في قبول أو رفض الدعوة

بالطبع ستصلي الدعوة من أقاربك عبر الهاتف قبل العزومة بعدة أيام؛ لذلك عليك الرد سريعاً بالقبول أو الرفض، فليس من الصواب ترك المضيف في حيرة من أمره.

فعليك الإدراك أن التأخر في الرد قد يترتب عليه وضعك في الحسبان؛ ما يسبب ضيقاً



رمضان 2023.. لمسات بسيطة تمنحك أجواءً روحانية

يترقب المسلمون في العالم أجمع قدوم شهر رمضان المبارك، لذلك يحرصون على عمل طقوس خاصة لاستقباله؛ كالديكورات الرمضانية والفوانيس وغيرها.



يمكنك وضع بعض الإضاءات المعلقة على الهلال، مع وضع مجموعة من الوسائد بأغطية تحمل التصاميم والعبارات الرمضانية، في أحد زوايا منزلك.

▶ الستائر المضيئة

الستائر المضيئة من أفضل الطرق لتزيين منزلك في رمضان؛ إذ أصبحت من العناصر الأكثر انتشارًا خلال السنوات الماضية.

ويمكنك الحصول على ستائر مضيئة بمختلف الأشكال، فهناك ستائر تجمع بين الهلال والنجوم، وستائر أخرى للنجوم فقط.

أيضًا، يمكنك اختيار ما يناسبك من التصاميم والقيام بوضعها على أحد الحوائط الفارغة، أو في شرفة المنزل.

فانوس صغير على أحد الطاولات.

▶ الزينة الورقية

يمكن الاستعانة بتصاميم الزينة الورقية المختلفة، التي قد تحمل أحرف «رمضان مبارك» أو قد تحمل تصاميم مستوحاة من الخيمة.

كذلك، يمكنك وضع زينة ورقية على شكل فوانيس إذا كنت تفضلين وضع الزينة على أحد جدران منزلك.

▶ الأشجار والوسائد المزينة

من أشكال الزينة التي تعد جديدة نسبيًا، تلك التصاميم الخضراء من الشجر الصناعي، على شكل هلال أو نجوم، فيمكنك الحصول على هلال كبير ووضع الفوانيس الصغيرة حوله.

في هذا التقرير، نقدم مجموعة ديكورات رمضان يمكنك الاستعانة بها على مدار الشهر، وخاصة عند العزائم.

▶ الفوانيس القديمة

رغم انتشار العديد من أشكال الفوانيس الجديدة في الأسواق، إلا أن الفوانيس القديمة لازالت تمتلك جاذبية خاصة.

ويمكنك الحصول على فانوس كبير بتصميم قديم ووضعه في إحدى زوايا المنزل، أو أمام باب الشقة لإضافة المزيد من الأجواء الرومانسية في منزلك.

كذلك، يمكن إضافة المزيد من العناصر والزينة إذا كانت المساحات في منزلك تسمح بذلك، فعلى سبيل المثال هناك أشكال مضيئة بسيطة مثل الهلال أو النجوم يمكنك وضع أحدهما بجانب





ليلى طاهر.. نجمة من الزمن الجميل

كانت فتاة أحلام العديد من الشباب في جيلها، فوجهها وجمالها المميزان بجانب طلتها الذخيفة على الشاشة جعلتها ترتبط في أذهان المشاهدين ومحبي الفن.. إنها النجمة المصرية ليلى طاهر.



مقتطفات من حياة الفنانة

ليلى طاهر؛ هي واحدة من نجومات العصر الذهبي الذي كان يتميز بالبساطة، اسمها الحقيقي، شرويت مصطفى إبراهيم فهمي، ولدت في 13 مارس 1942.

كان والدها مهندسًا زراعيًا، ووالدتها ربة منزل، وقد حصلت على بكالوريوس خدمة اجتماعية، ولكن بسبب حبها للفن اتجهت إليه من خلال بوابة الإعلام؛ حيث عملت مذيعًا في بداية مشوارها مع بداية إرسال التلفزيون المصري في عام 1960.

كان اتجاهها للفن خلال دراستها بالمعهد في اتجاه معاكس لما خطط لها والداها؛ إذ بدأت حياة الشهرة كمذيعة تلفزيونية، وخلال ذلك جمعتها لقاءات ومواقف عديدة بالمخرج التلفزيوني روبرت صايغ؛ وكان هو من ساعدها وشجعها حتى تصبح مذيعًا ناجحة وقدمت عدة برامج؛ منها برنامج (مجلة التلفزيون) الذي استمرت في تقديمه فترة طويلة.

وبعد أن اكتشفها رسيس نجيب، اقترح عليها اختيار اسم فني فاختارت اسم ليلى؛ لحبها للمطربة الراحلة ليلى مراد. ليلى طاهر، من النجمات اللواتي احتفظن

وكان للفنان صلاح ذو الفقار نصيب كبير في مشاركتها الفنية، فقد عملت معه في أكثر من 20 عملاً فنيًا وكونا معا ثنائيًا فنيًا رائعًا، سواء في المسرح أو التلفزيون والسينما.

لم تكن ليلى نجمة ناجحة في السينما فقط، بل لها رصيد كبير في عالم الدراما التلفزيونية، وقدمت عددًا من الأدوار المتميزة، منها: "يا ورد مين يشتريك، عائلة شلش، زمن الحنين، بيت أزياء ماما، حكايات اليوميين دول، وعادات وتقاليد".

كذلك، وضعت لها بصمة مسرحية بالمشاركة في بطولة مسرحيات عدة، وتقديرًا لمسيرتها الفنية حصلت على عدد من الجوائز، أهمها: درع المركز القومي للمسرح والموسيقى والفنون الشعبية عام 2017، جائزة الريادة السينمائية من مهرجان الكاثوليكي عام 2018، كما كرمها مهرجان شرم الشيخ السينمائي في فبراير 2018 في دورته الثانية.

وحتى الآن تحتفظ ليلى طاهر بقدر كبير من جمالها على الرغم من كبر سنها، وهي من النجمات المميزات التي صنعت لها بصمة فنية رائعة.

بجمالهن الساحر حتى الآن، فهي محتفظة بطلتها البريئة المميزة عند ظهورها على الشاشة.

رحلتها الفنية

تمتلك ليلى طاهر رصيدًا فنيًا زاخرًا بالأعمال المميزة، ومن أهم أعمالها: "الناصر صلاح الدين، عفوا أيها القانون، والأيدي الناعمة" وغيرها.

ولكن بالنسبة لبدايتها الفنية فقد كانت في السينما بفيلم "أبو حديد" الذي أدت فيه دور البطولة مع فريد شوقي؛ وتم إنتاجه وعرضه في عام 1958، وهذا قبل العمل بالتلفزيون المصري الذي لم يفتتح إلا في عام 1960.

**لم تكن ليلى نجمة
ناجحة في السينما
فقط، بل لها رصيد
كبير في عالم
الدراما التلفزيونية**



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير و صافرات 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