

الجوارح

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

■
المتاحف السعودية..
آلة زمنية تأخذك
إلى عمق التاريخ
ومُلخص الحضارات

■
يوم العلم
السعودي.. عقيدة
وطن وعزيمة
شعب

■
إتيكيت العيد..
جمعة الأهل
ولمة الأحاب

جولة سياحية مع

"ليلي الفداغ"

داخل المتحف الوطني السعودي



رواد الأعمال

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



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 والموارد 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

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

الجمهورية

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صبحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان

تصميم: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

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: ايمان ابراهيم

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

P.O. Box 23358

Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

لمراسلتنا

الإدارة: aljawhara@ep-mena.com
التحرير: ahmed.s@sawahel.com

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

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

أول الكلام

روحانيات رمضان

إِلَى كَذَا، لَا يُفْطَعُ شَجَرَهَا وَلَا يُحَدَّثُ فِيهَا حَدَثٌ، مَنْ أَحَدَّثَ فِيهَا حَدَثًا فَعَلَيْهِ لَعْنَةُ اللَّهِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ".

وفي المسجد النبوي الشريف، يحرص المسلمون على الصلاة في الروضة المشرفة التي هي روضة من رياض الجنة، كما يحرصون على زيارة قبر النبي صلى الله عليه وسلم والسلام عليه وعلى صاحبيه أبي بكر وعمر رضي الله عنهما.

وبخلاف الحرمين الشريفين، يمكن للمعتمدين والزوار القيام بجولات سياحية وثقافية وتاريخية، وزيارة الأسواق التقليدية التي تعكس روح الشعب السعودي وثقافته.

وتتنوع العادات الرمضانية في المملكة، والتي من أبرزها: إعداد تبادل المأكولات التي تُجهز في المنزل لسفرة الإفطار بين الجيران، والتي يسميها البعض «طعمة»، وهي من العادات التي يحتفظ بها الأهالي ويعتبرونها نسيجاً من حياتهم الاجتماعية، ودعمًا للتكافل والتعاون الاجتماعي الذي حث عليه الدين الحنيف.

هنيئاً للمسلمين بشهر رمضان المبارك شهر الخير، والبركة، والعطاء والتكافل، وهنيئاً لمن أكرمه الله بقضاء شهر الصوم في بلاد الحرمين، فينال من الأجر ما لا يناله غيره، إلا من كان يتمنى مثله وحالت دونه الخطوب.

تشاق قلوب المسلمين في شتى بقاع الأرض، إلى قضاء شهر رمضان المبارك في بلاد الحرمين الشريفين؛ حيث صوت الأذان في المسجدين الحرام والنبوي، وانتظارهم الإفطار على تمر المدينة، والشرب من ماء زمزم.

إنها روحانيات لن تشعر بها إلا في مكة أحب بلاد الله إلى الله سبحانه وتعالى، وإلى رسوله صلى الله عليه وسلم، الذي قال فيما رواه عبد الله بن عديّ ابن الحمراني أنه سمع النبي ﷺ يقول وهو واقف بالحزورة في سوق مكة: "وَاللَّهِ إِنَّكَ لَخَيْرُ أَرْضِ اللَّهِ، وَأَحَبُّ أَرْضِ اللَّهِ إِلَيَّ اللَّهُ، وَلَوْلَا أَنِّي أُخْرِجْتُ مِنْكَ مَا حَرَجْتُ"، وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِمَكَّةَ: "مَا أَطْيَبَكَ مِنْ بَلَدٍ وَأَحَبَّكَ إِلَيَّ، وَلَوْلَا أَنَّ قَوْمِي أُخْرِجُونِي مِنْكَ مَا سَكَنْتُ غَيْرَكَ"

وكما يشاق المسلمون إلى البيت الحرام، يشاقون أيضًا إلى زيارة المدينة النبوية المشرفة، والصلاة في المسجد النبوي الذي تحتسب فيه الصلاة بألف صلاة فيما سواه، غير المسجدين الحرام والأقصى؛ تلك المدينة التي حرمها الله عز وجل كما حرم مكة، وجعلها مباركة بدعاء النبي صلى الله عليه وسلم؛ فَعَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَشْرَفَ عَلَى الْمَدِينَةِ، فَقَالَ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أُخْرِجُ مَا بَيْنَ جَبَلَيْهَا مِثْلَ مَا حَرَّمَ إِبْرَاهِيمَ مَكَّةَ، اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي مَدَنِهِمْ وَمَوَاقِعِهِمْ" مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ. وَعَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: الْمَدِينَةُ حَرَمٌ مِنْ كَذَا

أكلة من

**كحك العيد
والسعرات الحرارية..
تجنبي زيادة الوزن**

60



رائدات

**المصممة السعودية
نوال التركي: الأزياء
الهندية غنية بالألوان
المفعمة بالحيوية**

54

ثقافة وفنون

**صحة بفقرة تكتب:
التفكير الإبداعي
والتفكير النقدي**

48



14

جولة سياحية مع
"ليلي الفداغ" داخل المتحف
الوطني السعودي



الضفاف

الجواهر

رحلة إلى

**المتاحف السعودية..
آلة زمنية تأخذك إلى
عمق التاريخ ومُلخص
الحضارات**

70



32

سلامتك

**أسباب ألم المعدة في
عيد الفطر.. قواعد عليك
اتباعها في الأيام الأولى**



أناقة وجمال

مجموعة Giorgio Armani
لخريف وشتاء 2023..
أنوثة وأناقة

18

أصول وذوق

**إتيكيت العيد..
جمعة الأهل وولمة
الأصحاب**

76



أفكار لبيت

**ديكورات الممرات
الضيقة.. لمسات
جمالية تجعلها أكثر
إثارة وحاذية**

78



علاقات أسرية

**5 خطوات لأبوة أكثر
فاعلية.. كن نموذجًا
للسمات التي تريد
رؤيتها في أطفالك**

42

طفلك

أهم الخطوات
لتحضير طفلك خلال
فترة الامتحانات

34





فهو رمز إلى رياض الجنة والشهادتان تعبير عن وحدانية الله وأن النبي محمدًا صلى الله عليه وسلم خاتم النبيين، بينما يرمز السيف إلى القوة والعدل والفروسية والدفاع عن مضمون الشهادتين، وعن أمة التوحيد ووطن المسلمين.

كما كتبت الشهادتان في الراية السعودية بخط الثلث وتكون قاعدتها في منتصف مسافة عرض الشهادتين والسيف، لونه أخضر، تتوسطه الشهادتان وسيف مسلول تحتها مواز لهما تتجه قبضته إلى القسم الأدنى من الراية وترسم الشهادتان والسيف باللون الأبيض، ويرسم السيف بطول يساوي ثلاثة أرباع طول رسم الشهادتين وعلى مسافة متساوية من الجانبين، مستطيل الشكل وعرضه يساوي ثلثي طوله ويتكون لون السيف والشهادة من اللون الأبيض أما أرضيته فهي باللون الأخضر العشبى.

والجهاد في سبيل الله لإعلاء كلمة التوحيد خفاقة في ربوع الكون.

كما أن الراية في عهد الملك عبد العزيز، كانت «مستطيلة الشكل وعرضها يساوي ثلثي طولها بينما لونها أخضر يمتد من السارية إلى نهاية الراية، ويراهم الخصوم من بعيد ويدق في قلوبهم الرعب، تتوسطها الشهادتان بالإضافة إلى سيف مسلول فيما رسمت الشهادتان والسيف باللون الأبيض وسط مساحته».

كذلك، أشارت المراجع إلى أن الراية التي حملها الملك عبد العزيز في أول عهده كان الجزء الذي يلي السارية منها أبيض، وكان فيها جزء أخضر، وكانت مربعة تتوسطها عبارة «لا إله إلا الله محمد رسول الله» ويعلوها سيفان متقاطعان، ثم تغير شكلها بعد ذلك فضمت سيقاً واحداً تحت كلمة الشهادة كتب تحته (نصر من الله وفتح قريب).

أما عن اللون الأخضر في الراية السعودية،

بأصله منذ الدولة السعودية الأولى مع بعض التغيرات على شكله النهائي، يرمز للحاكم وللدولة معاً منذ نشأة الدولة؛ حيث كان الشكل الأولي للراية السعودية خضراء اللون مشغولة من الخبز والإبريسم، مكتوب عليها عبارة التوحيد «لا إله إلا الله محمد رسول الله» معقودة على سارية بسيطة.

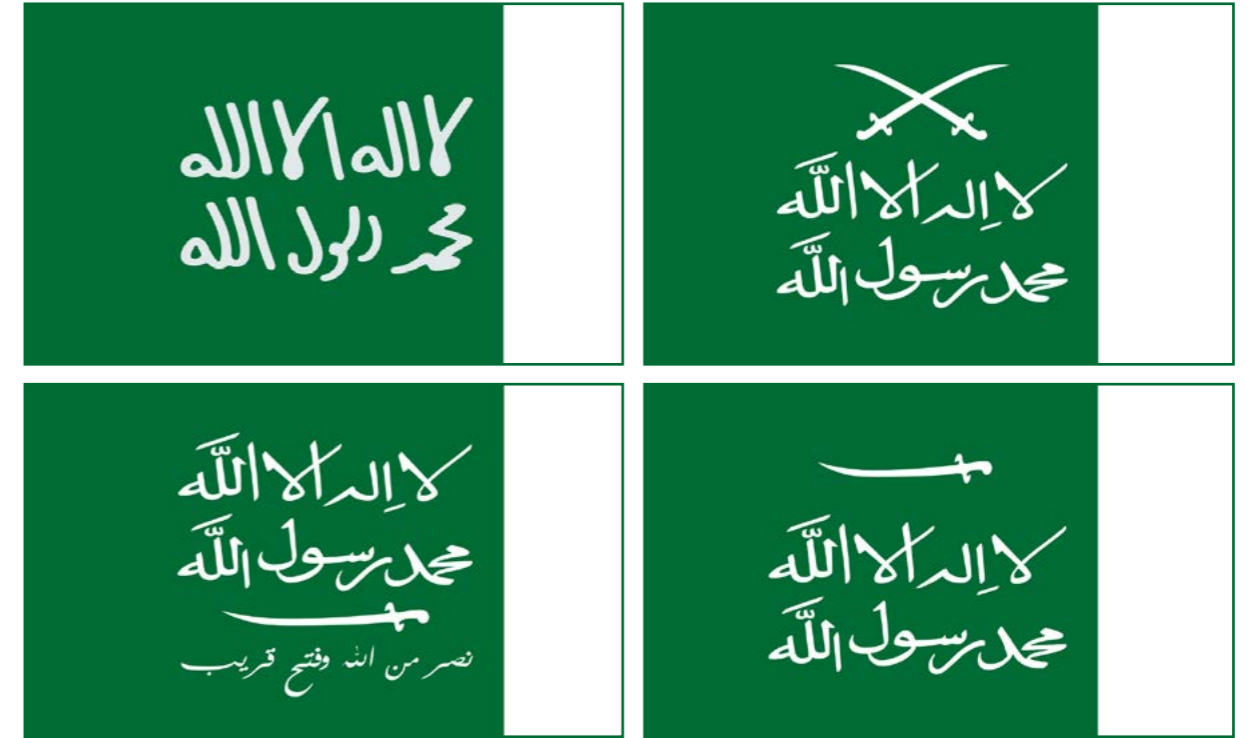
راية خضراء ترعب الخصوم

واحتفظ العلم بهذا الشكل في عهد المؤسس الأول محمد بن سعود حتى عهد سعود الكبير وابنه عبد الله بن سعود، كما تعدد رسم وتوضيح الراية السعودية في المراجع التاريخية، وجاءت كالتالي:

الراية كما وصفها المراجع التاريخية، كالتالي «عبارة عن قطعة من القماش الأخضر حُط في منتصفها بخط واضح عبارة «لا إله إلا الله محمد رسول الله»، وتحت العبارة رُسم سيف يرمز إلى القوة

شامخاً مرفوعاً في السماء..

يوم العلم السعودي.. عقيدة وطن وعزيمة شعب



كتبت: سمر جمال

العلم، هو رمز الدولة وقلب الشعوب والأمم؛ حيث يحمل بين ألوانه وتفصيله عقيدة وطن وعزيمة شعب ووحدانية أبنائه، والعلم السعودي يحمل الكثير من المعاني فهو رمز التوحيد والعقيدة والسلام بلونه الأخضر الشامخ وشهادة التوحيد التي تتوسطه.



راية التوحيد والعزيمة

شامخاً مرفوعاً خفاقاً في السماء، هكذا كان وسيظل العلم السعودي دائماً فهو يُمنع تنكيسه لتضمنه كلمة التوحيد «لا إله إلا الله محمد رسول الله» التي جاءت متوارثة من تلك الراية التي كان يحملها حكام آل سعود في بداية نشرهم للدعوة وتوسيع مناطق نفوذهم.

كما أنه علم السعودية الذي احتفظ

تلك المملكة، كما أنه يرمز بالسيف إلى القوة والأثفة وعلو الحكمة والمكانة.

وبينما تحتفل السعودية وشعبها بـ«يوم العلم» في 11 مارس من كل عام، نستعرض قصة ظهور العلم السعودي وبدايته ومراحل تطوره المختلفة منذ حمل حكام آل سعود الراية ونشروا الدعوة ووسعوا مناطق نفوذهم إبان الدولة السعودية الأولى، حتى وصوله إلى ما هو عليه الآن، وذلك كما جاء في المراجع.

ومن هنا، صدر الأمر الملكي الكريم من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، باعتماد 11 مارس من كل عام يوماً للاحتفاء براية الوطن، ليحمل اسم «يوم العلم»؛ انطلاقاً من قيمة العلم الوطني الممتدة عبر تاريخ المملكة منذ تأسيسها في عام 1139 هـ / 1727 م.

وأكد الأمر الملكي أن العلم الوطني يرمز بشهادة التوحيد التي تتوسطه إلى رسالة السلام والإسلام، التي قامت عليها

كتبت: أمل حمدي

«مختلفون وليسوا متخالفين» بهذه العبارة نستطيع وصف المصابين بالتوحد، هؤلاء الأفراد الذين ميزهم الله عز وجل في الحياة، ويعتقد البعض بأن عقولهم أقل ذكاء، لكنهم في الحقيقة أشد ذكاء من غيرهم.



وجاء هذا اليوم من أجل تسليط الضوء على تحسين نوعية حياة الذين يعانون من التوحد حتى يتمكنوا من العيش كجزء لا يتجزأ من المجتمع.

ودعت الجمعية جميع الدول الأعضاء ومؤسسات منظومة الأمم المتحدة ذات الصلة والمنظمات الدولية الأخرى والمجتمع المدني، بما في ذلك المنظمات غير الحكومية والقطاع الخاص، إلى الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد من أجل إذكاء الوعي العام بهذا المرض لدى جميع فئات المجتمع.

ومن أهم الدول التي اهتمت بمرضى التوحد والعناية بهم وبأسرهم وتأكيد أهمية وجودهم في المجتمع المملكة العربية السعودية.

رؤية 2030 ومرضى التوحد

تملك المملكة رؤية تنموية شاملة وواضحة هي رؤية 2030، التي وضعت ضمن بنودها الكثير من البرامج والمبادرات التي تهتم بشكل خاص بذوي الاحتياجات الخاصة ومرضى التوحد، وتنمية قدراتهم على المستوى الصحي والتعليمي والاجتماعي.

بالإضافة إلى تقديم العديد من مؤسسات القطاع الخاص بالمملكة خدمات متنوعة في إطار دورها المجتمعي؛ وذلك بالتعاون مع المؤسسات الحكومية وغير الحكومية الداعمة للأفراد والأسر المصاب أحد أفرادها بمرض التوحد.

إلى جانب المساهمات الكبيرة في القطاعات الصحية سواء لذوي الإعاقة بشكل عام، وتجاه مرض التوحد بشكل خاص، والدعم البحثي والعلمي المقدم



اليوم العالمي للتوحد

إيماناً بأهمية التوعية بمرض التوحد، ودور مرضى التوحد في المجتمع، وتقديم الدعم النفسي والمعنوي لهم، أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 2 أبريل يوماً عالمياً للتوعية بمرض التوحد (القرار 62/139).

التوحد، حالة عصبية تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، ويتميز المصابون به بالطرق غير العادية للتعلم، والميل إلى الأعمال الروتينية، ومواجهة صعوبات في مجال الاتصالات التقليدية، بالإضافة إلى اتباع طرق معينة لمعالجة المعلومات الحسية.

في اليوم العالمي للتوحد.. ماذا قدمت المملكة للمرضى؟





الفحص الإكلينيكي وتشخيص الحالة، وتقديم مواد توعوية وإرشادية لأسر المرضى والمختصين.

ويمكن استخدام التطبيق عن طريق إدخال رقم الهوية ثم عمل اختبار؛ من خلال أداة معتمدة عالمياً M-Chat تحتوي على عدد من الأسئلة يجيب عنها والدا الطفل في المرحلة العمرية من 18-24 شهراً.

وبعد استكمال الأجوبة تظهر للمستخدم نتيجة فورية، تتكون من 3 فئات: الأولى: طبيعي ولا يحتاج عمل علاج أو متابعة، والثانية: يتم إعادة الاختبار بعد شهر، والثالثة والأخيرة: من لديه اشتباه بوجود طيف توحد يتم توجيهه إلى أقرب عيادة متخصصة لعمل الفحص السريري وتأكيد التشخيص، وإذا كان الموقع فعالاً يوضح الأماكن القريبة التي يمكن الذهاب لها، وعلى المستخدم أن يختار العيادة حسب أهليته للعلاج.

ولا يقتصر اهتمام المملكة الكبير بمرضى التوحد على الخدمات والمبادرات، بل تعمل جاهدة على تقديم الدعم النفسي والصحي لهم، بجانب تعزيز دورهم في المجتمع وزيادة تقبلهم.

واختبارات القياس النفسي التي تعمل على مقياس التوحد «كارز وغازز وإيدوس»، بالإضافة إلى مقاييس الكيف البيئي والذكاء 10.

كذلك، يعمل على تقديم خدمة التأهيل الطبي المتمثل في: علاج تخاطب، علاج وظيفي، علاج تعديل سلوك، خدمات برنامج التدخل المبكر الذي يستهدف الأطفال أقل من 6 سنوات وذلك بحد أدنى 3 ساعات يوميًا 3 مرات أسبوعيًا لمدة سنتين.

تطبيق "نمائي" لمصابي طيف التوحد

كان المجلس الصحي السعودي أطلق تطبيق "نمائي" الذي يعد إحدى المبادرات الوطنية لتنفيذ سياسة المسح الوطني لاضطراب طيف التوحد بالمملكة، ويساعد الوالدين في تقييم حالة أطفالهما عند وجود اشتباه بطيف التوحد، مبيّنًا أنه يمكن المستخدمين من إجراء المسح والحصول على نتيجة فورية.

كذلك، يساعد التطبيق في توجيه الحالات التي لديها اشتباه بوجود اضطراب طيف توحد إلى أقرب عيادة متخصصة لإجراء



وإخصائية للنطق والتخاطب.

خدمات الضمان الصحي لمرضى التوحد

يقدم مجلس الضمان الصحي بالمملكة عددًا من الخدمات التي يغطيها التأمين الصحي لمرضى التوحد، ومن أبرزها: تشخيص اضطراب طيف التوحد، الإجراءات الطبية التي تتضمن الرنين المغناطيسي وتحليل الجينات، بالإضافة إلى أمراض استقلابية وخلافه.

كما يقدم المجلس الاستشارات الطبية لمرضى التوحد، بجانب التقييم النفسي



بسبب تجربتها الناجحة معه في تأهيله وتعليمه.

لقد أرادت أن تكون أمًا لأطفال التوحد تحتويهم وتتولى تأهيلهم ودعمهم مع أفراد المجتمع؛ حتى يكونوا أعضاء فاعلين. ويتم داخل المركز دراسة حالة الطفل واحتياجاته ثم وضع خطة فردية شاملة لجميع المجالات والتي تناسب مع إمكانيات الطفل؛ بحيث تكون الخطة قابلة للتطوير مع نمو الطفل.

كما يخصص المركز معلمة لكل طفل وممرضة لمتابعة الحالات الصحية

الوظيفية والعلاج الطبيعي لأطفال مرضى التوحد.

ويعمل المركز على تنظيم زيارات للمدارس واجتماعات لأولياء الأمور ودورات تدريبية لتعزيز الوعي في المملكة بموضوع التوحد، ومن أجل تحقيق أعلى معدلات التكافل والعمل الاجتماعي المنظم لخدمة تلك الفئة.

مركز عزام لأطفال التوحد

تأسس مركز عزام في عام 1427هـ، تحت إشراف وزارة الشؤون الاجتماعية؛ إذ قررت والدة الطفل "عزام" إنشاء هذا المركز

من مراكز عديدة مثل مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة.

برنامج الأمير محمد بن سلمان للتوحد

ظهر اهتمام المملكة بمرضى التوحد من خلال تضافر جهود المؤسسات الاجتماعية مع أفراد المجتمع من الأسرة والمدرسة واختصاصي العلاج والمتابعة، بالإضافة إلى تبنى دعم العمل على إنشاء جمعيات تخدم هذه الفئة من أبناء المملكة.

وتجلى اهتمام المملكة بمرضى التوحد في الكثير من المبادرات التي أطلقتها، مثل: مبادرة صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير محمد بن سلمان -حفظه الله- بإنشاء برنامج الأمير محمد بن سلمان للتوحد.

كذلك، تم افتتاح 7 مراكز تابعة لمستشفيات القوات المسلحة والتي تم توزيعها جغرافيًا حول المملكة، متمثلة في كل من: «الرياض، جدة، الطائف، تبوك، حفر الباطن، خميس مشيط، الظهران».

الجمعية السعودية الخيرية للتوحد

تم إنشاء الجمعية السعودية الخيرية للتوحد في مدينة الرياض عام 1424هـ؛ بهدف نشر الوعي فيما يخص التوحد في المجتمع، بما يعد عملاً رائدًا في المنطقة العربية.

وتحت هذه الجمعية على المساهمة في التشخيص والتدخل المبكر والعلاج والتأهيل، وبعدها أنشئت عدة مراكز متخصصة لرعاية تلك الفئة في مختلف مناطق المملكة.

كما تم تشجيع ودعم الدراسات والأبحاث التي تتعلق بمسببات التوحد وأساليب العلاج والرعاية والتأهيل.

مركز جدة للتوحد

تم تأسيس مركز جدة للتوحد بالجمعية الفيصلية النسوية، ليكون أول مركز للتوحد في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؛ حيث يقدم عددًا من الخدمات الأكاديمية والتأهيلية والعلاج

جولة سياحية مع "ليلى الفداغ" داخل المتحف الوطني السعودي

في نهاية ديسمبر 2020 أصدر مجلس أمناء المتحف الوطني السعودي بالرياض، برئاسة صاحب السمو الملكي؛ الأمير بدر بن عبد الله بن محمد بن فرحان آل سعود؛ وزير الثقافة السعودي، قراراً بتعيين معالي ليلى الفداغ مديراً عاماً للمتحف الوطني؛ أحد أبرز المتاحف في المملكة، فمن هي ليلى الفداغ؟



المسيرة المهنية

تتمتع ليلى الفداغ بخبرة في مجال المتاحف؛ إذ عملت منسقة لمركز الملك عبد العزيز للثقافة العالمية "إثراء" من عام 2010 إلى عام 2017.

وساهمت في تنظيم معارض المركز الأولى، وأشرفت على افتتاح المتحف الوطني السعودي، ثم أصبحت رئيسة له في عام 2017. بالإضافة إلى مشاركتها في تأسيس وتطوير أول متحف للأطفال في المملكة.

وحصلت ليلى الفداغ على درجة الماجستير في العلوم الدولية من جامعة ولاية أوكلاهوما بمدينة ستيلووتر؛ ما مكّنها من تحقيق العديد من الإنجازات العلمية، بما في ذلك مساهمتها في برنامج Art Café الذي أقيم ضمن برنامج "أرامكو السعودية" الثقافي عام 2012 واستقطب 1700 زائر يوميًا.

حاليًا، تركز "ليلى" على تنفيذ خطط تطوير المتحف الوطني السعودي وتحسين تجربة الزائر؛ من حيث تطوير الخدمات

بمستويات تواكب التطور الثقافي الشامل الذي تشهده المملكة بفضل رؤية 2030.

قدمنا معرضًا رائعًا بجودة عالية من خلال شراكتنا.

هل هناك خطط مستقبلية لشراكات أخرى؟

لا يوجد شيء حاليًا، لكننا نعمل مع كيانات محلية، ونبحث عن كيانات دولية. أعتقد أن هذه الشراكات مهمة بالنسبة للصناعة الثقافية؛ لأن جزءًا مما نقوم به كمتحف هو جذب العالم نحو التراث والثقافة السعودية، لذلك أعتقد أن الشراكات أمر حيوي.

حدثنا عن ورش العمل التي يجري تنظيمها خلال المعرض؟

سيكون لدينا دائمًا ورش عمل مفتوحة للجميع ومجانية للعامة، لكنها تحتاج إلى التسجيل المسبق.

لدينا أكثر من 4000 عنصر معروض؛ لذلك هناك موضوعات لاصح من أجل المناقشة، مع طرحنا أنواعًا مختلفة من البرامج لمختلف الفئات العمرية، فضلًا عن تحمسي بشأن برامج الزيارة المدرسية لدينا.

على هامش معرض "فان كليف أند آر بلز" الذي نُظّم مؤخرًا داخل المتحف الوطني السعودي بالرياض، التقينا لقاء "ليلى الفداغ"؛ فكان الحوار التالي:

كيف بدأت العلاقة بين المتحف الوطني السعودي ومعرض فان كليف أند آر بلز؟

بدأت العلاقة منذ حوالي عامين؛ من خلال محادثة عادية؛ إذ تشتهر دار "فان كليف أند آر بلز" باهتمامها بمبادرات الفنون والثقافة؛ فهي ليست مجرد عمل تجاري، بل مهمتها الترويج للفن والإبداع والابتكار.

وكان من المقرر تنظيم معرض "فان كليف أند آر بلز" في المتحف الوطني السعودي لأول مرة في الشرق الأوسط؛ لذا كان من الصعب جدًا أن أقول لا؛ إذ أيت أنه سيكون ممتعًا إنشاء اتصال بين المعرض وما هو موجود في صالات العرض الدائمة لدينا في المتحف الوطني السعودي؛ لذلك



- 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 والدروع



هل من توضيح عن برامج الزيارات المدرسية إلى المتحف الوطني؟

يعمل فريق المتحف الوطني السعودي على تطوير منصة للمدارس لحجز زيارات المتحف الوطني عبر الإنترنت، بعد تحديد الفئة العمرية ونوع النشاط الذي سيُقدم للطلاب.

هل لديكم برامج مخصصة للزيارات المدرسية إلى المتحف؟

يمكننا تصميم برامج خاصة حسب الوقت المتاح للرحلات. على سبيل المثال: هناك مدارس تهتم بالجولة فقط، وأخرى تهتم بالجولة والأنشطة وغيرها. وهذه الجولات تجعل عملية التعليم ممتعة، كما تجعل الأطفال فضوليين نحو معرفة الكثير.

ما الهدف من إنشاء المتحف الوطني؟ وما الذي يُعرض داخله؟

افتُتح المتحف الوطني السعودي عام 1999 احتفالاً بالذكرى المئوية لتأسيس

وماذا عن الدعم الحكومي لتحقيق هذه الطفرة الثقافية؟

لدى المملكة رؤية كبيرة نحو المستقبل؛ لذا فهي تستثمر كثيراً في تخصصات مختلفة داخل المجال الثقافي.

الدولة السعودية، بعد أن استغرق ثلاث سنوات في التأسيس. ويتميز بعرض التسلسل الزمني للمملكة؛ لذا تبدأ الرحلة داخله بالتاريخ الطبيعي للمملكة، ثم الحضارات الأولى، ثم فترة ما قبل الإسلام في السعودية، ثم الدولة السعودية الأولى والثانية، ثم مالة التوحيد.

GIORGIO ARMANI



مجموعة GIORGIO ARMANI لخريف وشتاء 2023.. أنوثة وأناقة

وطغت الألوان الترابية والبرونزية والوردية على المجموعة الجديدة بقوة، مع لمسات قليلة من اللونين الأسود والبرتقالي.

أما بالنسبة للزخارف، فكان هناك بعض النقوش على الفساتين والتي رمزت إلى الأنوثة والأناقة. كذلك شملت المجموعة العديد من الإكسسوارات التي زينت التصاميم، مثل: القبعات والحقائب المزينة بشراشيب من الخرز.

أخيراً، تألفت مجموعة جورجيو أرماني Giorgio Armani الخاصة بخريف وشتاء 2023 بالأنوثة والأناقة والجاذبية، وهو الأسلوب الذي طالما اشتهر به هذا المصمم العالمي.

وتضمن العرض التصاميم المميزة مع وجود وسائد الأريكة في الخلفية التي توحى بالدفء، كما تم تزيين مساحة العرض بالرخام المكسو بعروق الفحم الملون باللون الرمادي والأبيض الفاتح والوردي المائل إلى الحمرة.

وقد تميزت مجموعة Giorgio Armani الخاصة بخريف وشتاء 2023 بتشكيلة مبهرة من الفساتين الرائعة والبدل الكلاسيكية والأوشحة المخملية والعبايات البوكليه الصوفية والبناطيل المتنوعة والمعاطف الطويلة.

وتم استخدام العديد من الخامات؛ أبرزها: قطع من الفرو الصناعي، الحرير والستان والمخمل وغيره الكثير.

كشف المصمم جورجيو أرماني، عن مجموعة خريف وشتاء 2023 خلال نهاية أسبوع الموضة في ميلانو، وذلك داخل قصره التاريخي في شارع Via Borgonuovo، الذي حضره أكثر من 200 شخص.









GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



مجموعة Quatre الشهيرة. إنه تحالف الذهب الأبيض والماس وخط نقفي من مادة هايسيرام يشكل لمسمة من الأناقة تزيّن الأذن.

قلادة صغيرة من الذهب الأبيض مرصعة بالماس ومزينة بمادة هايسيرام باللون الأبيض

اللون الأبيض المكثف لمادة هايسيرام، وتأثير المرأة للذهب الأبيض المصقول، وتألق الترصيع بالماس.

هذه العناصر كلّها تنزلق بشكل جميل في هذه القطعة من المجموعة على سلسلة خفيفة من الذهب الأبيض.

كما يعزز تباين المواد من التصميم الهندسي للقطعة الرئيسية في هذه القلادة، والتي يمكن تعديل طولها بحسب الرغبة.

جوهرة الشعر من الذهب الأبيض المرصعة بالماس والمزينة بمادة هايسيرام باللون الأبيض

تجتمع خلاصة رموز مجموعة Quatre في قلادة كبيرة من الذهب الأبيض، مرصعة بالماس المستدير ع مادة هايسيرام البيضاء. إنه مزيج من النظارة، والفروق الدقيقة، والتباينات، معقّقة بسلسلة راقية من الذهب الأبيض.

قرطان غير متماثلين من الذهب الأبيض المرصع بالماس

خلاصة خبرات بوشرون تبدو وكأنها تتألق في زوج الأقراط من الكبيرة مرصعين بالكامل بالماس.

هنا أعيدت صياغة رموز Quatre الشهيرة من خلال قطع الباغيت، وقطع الأميرة، والقطع اللامع. ويطالعنا رمزان على اليسار واثنان على اليمين للتعبير عن قوّة مجموعة Quatre حول الوجه.

بمهارة مع إشراقة خط غودرون المميّز.

خاتم كبير مرصع بالماس من الذهب الأبيض

يكتسب الضوء جودة تظاهي تألق المجوهرات مع إصدار Quatre Double White Edition.

فهذا الخاتم الذي خرج لتوّه من ورش عمل بوشرون، أصبح قطعة أساسية بالفعل؛ حيث يجمع بين الرموز المميزة للمجموعة لإنشاء قطعة مجوهرات هندسية لافتة للنظر.

خاتم صغير من الذهب الأبيض مرصع بالماس

هذا الخاتم الذي يجمع بين الإشراق والقوّة مصنوع من الذهب الأبيض ومادة هايسيرام النقيّة، ويجمع بين الرموز المميزة لمجموعة Quatre.

إنه مزيج عصري للغاية، مثل صفحة بيضاء تنتظر لتسطري فوقها أسرار أسلوبك الخاص.

خاتم صغير من الذهب الأبيض مزين بمادة هايسيرام باللون الأبيض

التصميم أحادي اللون لهذا الخاتم من مجموعة Quatre Double White Edition قوي ومكثّف.

ويمتاز بخط مرصع بحجارة الماس المتألّقة من القطع المستدير، وخط من مادة هايسيرام النقيّة، وحلقتين من الذهب الأبيض المنحوت على كل جانب. هذه هي الصيغة المميّزة لهذه القطعة الكلاسيكية الجديدة من الدار.

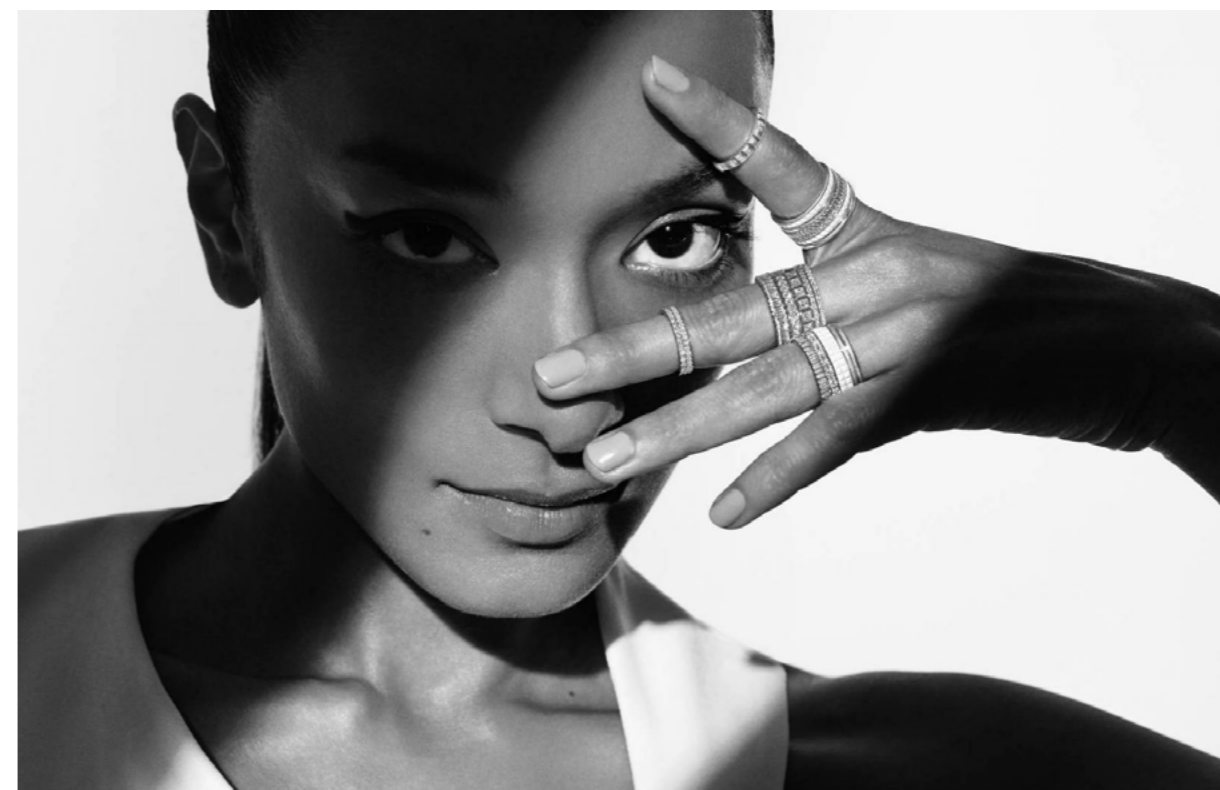
قرط بمشبك مفرد من الذهب الأبيض مرصع بالماس

يتميّز مشبك الأذن المفرد هذا برموز

مجموعة بوشرون لربيع 2023..

تصاميم فريدة من الذهب الأبيض

قدمت دار بوشرون، مجموعة Quatre Double White Edition لموسم ربيع 2023، التي تتزيّن جميع رموزها باللون الأبيض؛ حيث نُحت خطأ غروجران ودوبل غودرون من الذهب الأبيض.



كما تحتضن سفيرات الدار، أليكسا تشانغ، ميلا الزهراني، ويونغ جونغ غو، ورولا هذا الأسلوب الكلاسيكي بوجهه الجديد.

خاتم زفاف من الذهب الأبيض وهايسيرام الأبيض

خاتم الزواج الأنيق هو مزيج من الذهب الأبيض ومادة هايسيرام النقيّة، بدرجات متباينة من الضوء والمواد. هنا تجتمع الهندسة المعمارية لعنصر كلو دو باري

والهندسية على تراث الدار لتجسيد جوهرة ولتشكّل توقيع بوشرون المعاصر، إنها أيقونة، ورمز القوّة والحماية، ولسبب وجيه، ذلك أنه أبرز خواتم ساحة فاندوم وبلا منازع.

كذلك القطعة الرئيسية في المجموعة، وهي قطعة جريئة من مجوهرات تزيين الشعر، تجتمع في Quatre Double White Edition لتعبّر عن الأناقة وقوة اللون الموحد.

ففي عام 2014، بدأت حكاية خاتم فصولها بتشكّل من خط بنمط غروجران، وآخر بأسلوب دوبل غودرون، وخط من الماس، ثم نمط كلو دو باري.

واستلهمت تلك الأنماط الأربعة من أرشيف بوشرون واجتمعت بأسطحها المختلفة والمتعارضة، لإنشاء قطعة ذات تصميم فريد.

وتعتمد مجموعة Quatre العصرية

أسباب ألم المعدة في عيد الفطر..

قواعد عليك اتباعها في الأيام الأولى

كتبت: سارة طارق



يتساءل البعض عن أسباب ألم المعدة في عيد الفطر المبارك؛ حيث يعاني الأغلبية العظمى في الأيام الأولى بعد انتهاء شهر رمضان المبارك، من اضطرابات المعدة.

عليك بعد انقضاء شهر رمضان، تطبيق قواعد معينة لتناول الطعام، من أجل تجنب ألم المعدة الشديد والاضطرابات في الجهاز الهضمي خلال أيام العيد، للعودة إلى نمط الحياة القديم تدريجياً.

ويعتبر ألم المعدة في العيد بعد انتهاء شهر رمضان من أكثر المشاكل الصحية التي يعاني منها المائمون، عقب انقضاء فترة الصيام والعودة لنمط الحياة القديم؛ حيث اعتادت المعدة خلال 30 يوماً على الصيام من الفجر وحتى أذان المغرب، لذلك يجب أن تكون العودة تدريجية لتجنب ألم المعدة.

وخلال التقرير التالي، نسلط الضوء على أسباب ألم المعدة في عيد الفطر، ومجموعة من النصائح لتجنب التلبك المعوي، فضلاً عن رصد أسبابه.

أسباب ألم المعدة في العيد

هناك مجموعة أسباب تؤدي لألم المعدة بمستويات مختلفة في أول أيام العيد المبارك، وتتضمن الآتي..

- البدء في تناول الطعام بشراهة في الأوقات التي اعتدنا الصيام خلالها.

- عدم مضغ الطعام جيداً.

- تناول الطعام بسرعة.

- شرب الماء البارد أثناء تناول طعام ساخن.

- الإفراط في تناول المسكنات لعلاج ألم المعدة والأمعاء.

- تناول كمية كبيرة من الأطعمة الدسمة.

- تناول الكحك والبسكويت بكميات كبيرة على مدار أيام عيد الفطر.

والأسباب السابقة جميعها تؤدي إلى الآتي..

- انتفاخ مزجج وألم شديدة في البطن.

- الإمساك وكثرة الغازات.

- الشعور بالغثيان واحتمال التقيؤ.

- حرقة المعدة واضطراب حركة الأمعاء.

- فقدان الشهية.

علاج ألم المعدة

- عليك في البداية، تقليل تناول الأطعمة الدهنية والحلويات والنشويات، التي تصعب الهضم في الأيام الأولى بعد انتهاء شهر الصيام.

- تناول الطعام ببطء لضمان سهولة امتصاصه وهضمه فيما بعد.

- تجنب التدخين الذي يؤثر سلباً في

وظائف الجهاز الهضمي.

- التقليل من الكافيين، لأنه قد يسبب صعوبات في الهضم.

- ممارسة الرياضة الخفيفة يوميًا، لأنها تسهل عملية الهضم.

طرق طبيعية لعلاج ألم المعدة

يفضل دوماً التواصل مع الطبيب عند الإصابة بالتلبك المعوي، لتحديد السبب والعلاج. كما يمكن اتباع بعض الطرق الطبيعية التي تخفف آلام التلبك المعوي، ومنها:

- تناول الزبادي، الذي يخفف الاضطرابات الهضمية ويسهل امتصاص الطعام بالمعدة، وينصح بتناوله خصوصاً قبل النوم.

- تناول الزنجبيل الدافئ مع العسل الأبيض، لدوره الفعال في تقليل مشاكل المعدة والأمعاء.

- تناول البقدونس بإضافته للماء المغلي، وتركه لمدة 5 دقائق، ثم تصفيته وشربه.

- شرب النعناع لما له من تأثير إيجابي في المعدة، لكن لا ينصح بتناوله على الريق، بل بعد تناول الطعام بقليل.

- تدليك البطن لزيادة الشعور بالراحة وتقليل أي مشكلة أو ألم بها، وذلك من خلال حركات دائرية مستمرة لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.

- تطبيق كمادات دافئة على البطن.



أهم الخطوات لتحضير طفلك خلال فترة الامتحانات

نحن على مشارف انتهاء الفصل الدراسي الثاني، وقد حان وقت الاستعداد لفترة الامتحانات، إذا كانت تلك هي التجربة الأولى لطفلك مع الامتحانات، فإننا نقدم خلال هذا المقال استراتيجيات للمساعدة وتعزيز ثقة طفلك.



التي يجدونها صعبة).

1 استعد للتقييمات الخاصة بطفلك

يؤدي تقسيم العمل إلى أجزاء زمنية يمكن التحكم فيها، إلى تقليل ضغوط الامتحانات.

تأكد من معرفة موعد امتحانات طفلك من خلال وضع علامة على اليوم في التقويم.

وبالنسبة لعطلات نهاية الأسبوع، فقد ترغب في مناقشة إضافة بضع مجموعات دراسية أخرى؛ حيث يمكن لطفلك اختيار الموضوعات.

يساعدك ذلك في الاستعداد أنت وطفلك لتحديد أوقات الدراسة بشكل مناسب، وتقليل فرصة شعور طفلك بالإرهاق.

2 وضع جدول زمني محدد

كذلك تذكر أن توفر فترات راحة ممتعة ومكافآت صغيرة لتحفيز طفلك.

هذا هو الوقت المناسب للحصول على أقلام التظليل الملونة والتنظيم!

3 تهيئة البيئة المحيطة أثناء فترات الدراسة

يمكنك جعل مساحة الدراسة في المنزل تعكس ظروف الامتحانات.

في مخطط أسبوعي، حدد جميع الأوقات التي كانت لديك فيها التزامات مجدولة بالفعل (مثل المدرسة، ممارسة كرة القدم، حفلات الشواء العائلية.. وما إلى ذلك).

على سبيل المثال: شجع طفلك على الدراسة في مكتب، والجلوس على كرسي داعم في بيئة هادئة.

بعد ذلك بالعمل مع طفلك (دعه يقوم بذلك بمفرده إذا كان قادرًا) حدد جدولاً في فترة تتراوح من 1 إلى 30 دقيقة من الوقت في ليالي الأسبوع (اعتماداً على عدد الاختبارات وقدرة الطفل) لتغطية موضوع معين (يجب إعطاء الأولوية للمواضيع

وعلى الرغم من أنه قد يكون أكثر راحة، إلا أن الدراسة في السرير ستكون أقل فاعلية.





4 شجع الدراسة النشطة

شجع طفلك على الدراسة النشطة، بإعادة كتابة المعلومات بكلماته الخاصة، عمل خرائط ذهنية، التحدث عن الموضوعات، إنشاء الاختبارات، استخدام أسئلة الاختبارات السابقة، واختبار المعرفة.

ويمكن للأطفال فعل ذلك إما بشكل مستقل أو مع الوالدين أو الأصدقاء، إذ تظهر الأبحاث أن هذا يؤدي إلى تعلم وفهم أفضل للمواد.

5 الحصول على قسط كافٍ من النوم

النوم الكافي مهم جدًا، خاصة عند التحضير للاختبار؛ لذلك من الأفضل أن يحصل الطفل على عدد كافٍ من ساعات النوم لكي يستيقظ في الصباح نشيطاً ومفعماً بالحوية ومستعداً للاختبار على أكمل وجه.

6 الاهتمام بالتغذية

ثبت أن اتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة (الشوفان والأرز البني وخبز القمح) وأوميغا 3 (الأسماك الدهنية والمكسرات والبذور والأفوكادو) والفيتامينات (البيض والخضراوات الورقية)؛ يحسن وظائف المخ وتطوره ويحسن نموه.

لذا، يجب على الآباء الاهتمام بالتغذية السليمة الخاصة بالأطفال سواء في فترة الامتحانات أو غيرها.

كما يوصي الأطباء، خاصة للمراهقين الأكبر سناً، بالحد من الكافيين.

وعلى الرغم من أن مشروبات الطاقة أو القهوة قد تُعتبر مفيدة لأنها تزيد من اليقظة، إلا أن آثارها المنشطة قد تجعل من الصعب تهدئة المراهقين، وتؤثر سلباً في

النوم وتؤدي إلى النعاس أثناء النهار.

7 الاهتمام بيوم الامتحان

هناك خطوات مهمة يجب اتباعها خلال هذا اليوم:

- **تأكد من أن طفلك يتناول فطوراً جيداً وصحياً، مثل: البيض والخبز المحمص مع الأفوكادو.**

- **انخرط في حديث إيجابي عن النفس:** ذكّر طفلك بالعمل الجاد الذي بذله في التحضير للاختبار. ذكره أنه يستطيع فعل ذلك.

- **الوصول مبكراً:** هذا مهم بشكل خاص؛ حيث يمكن أن تكون الاختبارات في غرف مختلفة عن الفصول العادية.

كذلك يجب أن تذكّر طفلك بما يلي:

- خذ ثلاثة أنفاس عميقة للمساعدة في تهدئة أعصابه.

- اقرأ جميع التعليمات بعناية.

- ارتد ساعة لتتبع الوقت.

- رتب شيئاً ممتعاً بعد التقييم، مثل: تناول وجبة سريعة، الذهاب إلى النادي.. إلخ.

8 تقليل القلق أثناء الاختبارات

على الرغم من أن الاستراتيجيات المذكورة يمكن أن تساعد في دعم طفلك، ولكن من الطبيعي أن يشعر بالقلق؛ لذا يساعد التعرف على الأعراض الجسدية والعقلية

للقلق طفلك في كسر دائرة القلق.

تعد الأفكار المتسارعة وصعوبة التركيز ومشاعر القلق والتحدث السلبي مع النفس من الأعراض النفسية الشائعة للقلق.

وقد تشمل الأعراض الجسدية: ضربات القلب المتسارعة وتعرق راحة اليد واضطراب المعدة وتوتر جميع أنحاء الجسم.

لذا، تتضمن بعض الاستراتيجيات للمساعدة في تقليل القلق:

- تمارين التنفس العميق (التنفس الطويل

والبطيء من خلال الأنف، والخروج من خلال الفم).

- التحدث الذاتي الإيجابي.
- أخذ استراحة للمشي.
- ممارسة الرياضة.

في النهاية، إذا لاحظت أن قلق طفلك من فترة الامتحانات مستمر ويؤثر سلباً في قدرته ليس فقط على الدراسة ولكن على العمل بفاعلية في مجالات أخرى من الحياة فقد يكون ذلك مؤشراً على مشكلة أكثر خطورة.

وإذا كانت لديك أي مخاوف، فلا تتردد في الذهاب إلى إخصائي نفسي أو طبيب مختص لحل المشكلة من البداية.



فوائد الزبادي على السحور للأطفال.. يساعد على الهضم ويقوي المناعة

هناك عدة أطعمة يجب أن تحتوي عليها مائدة رمضان لطفلك، خاصة منتجات الألبان، فقد لا تعلمين مدى فوائد الزبادي على السحور للأطفال وأهميته خلال الصيام.

بصورة منتظمة، ويساهم في قتل البكتيريا المسببة للالتهابات والإسهال والدوسنتاريا.

الحفاظ على صحة عظام طفلك

تساعد العناصر الغذائية في الزبادي، في المحافظة على صحة عظام الطفل، بجانب جعله ينمو بشكل صحيح؛ حيث يمدّه بعدد من العناصر الأساسية التي يحتاجها جسمه.

أيضاً، يمتلك الزبادي، عناصر غذائية مفيدة؛ مثل: «فيتامين أ، ب، ج، د، هـ»، بالإضافة إلى أن «الكالسيوم، الزنك، البوتاسيوم، الصوديوم، والفوسفور»، وغيرها تساهم في المحافظة على صحة عظام الطفل جيداً.

علاج الأرق

يعاني بعض الأطفال خلال رمضان من الأرق واضطرابات النوم، لذلك يساعد تناول الزبادي على السحور في تحفيز فيتامينات ب المعقدة وكذلك التريبتوفان، في إنتاج السيروتونين؛ إذ يعتبر الناقل العصبي الذي يعمل على تنظيم النوم بجانب تقليل الأرق لدى طفلك.

مصدر جيد للطاقة

الزبادي مصدر غني بالبروتين، كما يساهم في تزويد طفلك بالطاقة التي يحتاجها جسمك خلال الصيام.

المحافظة على صحة الفم

من أبرز فوائد الزبادي على السحور للأطفال، أنه يوفر لهم الحماية من تسوس الأسنان، الذي قد يحدث بسبب تناول الكثير من الحلويات في شهر رمضان.

يساهم تناول طفلك الزبادي على السحور في جعله أكثر توازناً، ومنحه النشاط خلال نهار رمضان، حتى لا يشعر بالجوع والعطش أثناء الصيام، لذلك يجب جعله صنفاً أساسياً على مائدة السحور.

وأكدت الكثير من الدراسات، فوائد الزبادي على السحور للأطفال خلال رمضان، بسبب أهميته الصحية وعناصره الغذائية إذ يساهم في المحافظة على صحة عظام طفلك وتقوية مناعته، كما أن الزبادي مصنوع من الحليب خالي الدسم، أو كامل الدسم، يمتلك عناصر هامة لجسم طفلك.

وخلال السطور التالية، نرصد أهم فوائد الزبادي على السحور للأطفال:

مفيد للهضم

يساهم الزبادي في القضاء على حموضة المعدة، بالإضافة إلى الحد من التهيج والتخفيف من الإسهال عند الأطفال، كما تعمل المستويات العالية من البروتين والكالسيوم في الزبادي على المحافظة على الجهاز الهضمي.

يمتلك الزبادي عنصر اللاكتوباسيلوس، وهو عبارة عن بكتيريا تساهم في عمل توازن الأمعاء، كما تعمل البكتيريا العقدية الحرارية التي توجد في الزبادي، على تقليل تقلصات البطن والانتفاخ.

تقوية جهاز المناعة

يمنح الزبادي الأطفال أمعاءً صحية، ويعمل حمض اللاكتيك فيه على تعزيز جهاز المناعة للطفل، وتناوله



الاكتئاب عند الأطفال.. علاماته وكيفية التعامل معه؟

الاكتئاب لا يصيب البالغين فقط، بل يُصاب به الأطفال والشباب أيضًا، ولكن من المهم الحصول على المساعدة مبكرًا إذا كنت تعتقد بأن طفلك مصاب بالاكتئاب، فكلما طالت المدة زادت احتمالية تعكير صفو حياة طفلك وتحويلها إلى مشكلة طويلة الأمد.



علامات الاكتئاب

غالبًا ما تشمل أعراض الاكتئاب عند الأطفال ما يلي:

- الحزن أو المزاج السيئ الذي لا يزول.

- العصبية أو الغضب طوال الوقت.

- عدم الاهتمام بالأشياء التي كانت ممتعة في الماضي.

- الشعور بالتعب والإرهاق في كثير من الأحيان.

- المعاناة من صعوبة في النوم أو النوم أكثر من المعتاد.

- فقد القدرة على التركيز.

- قلة التفاعل مع الأصدقاء والعائلة.

- عدم الثقة بالنفس.

- تناول كميات أقل من المعتاد أو تناول وجبة دسمة.

- تغيرات كبيرة في الوزن.

- عدم القدرة على الاسترخاء أو الخمول أكثر من المعتاد.

- التحدث عن الشعور بالذنب أو انعدام القيمة.

- الشعور بالفراغ أو عدم القدرة على

الشعور بالعواطف.

- وجود أفكار حول الانتحار أو إيذاء النفس.

- الشعور ببعض الأعراض الجسدية، مثل: الصداع وآلام المعدة.

أسباب الاكتئاب

تشمل أسباب زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب عند الأطفال ما يلي:

- صعوبات عائلية.

- التنمر.

- الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي.

- تاريخ عائلي من الاكتئاب أو مشاكل الصحة العقلية الأخرى.

- وقوع حدث قوي، مثل: انفصال الوالدين أو الفجأة أو مشكلات في المدرسة أو مع الأطفال الآخرين.

كيفية التعامل مع الاكتئاب

إذا كنت تعتقد بأن طفلك مصاب بالاكتئاب، فاتبع الخطوات التالية:

- التحدث إليه.

- معرفة ما يزعجه وكيف يشعر.

- الاطلاع على بعض النصائح حول التحدث إلى الأطفال عن مشاعرهم والتحدث إلى المراهقين.

- مهما كان سبب المشكلة خذها على محمل الجد. قد لا تبدو مشكلة كبيرة بالنسبة لك، ولكنها قد تكون كبيرة لطفلك.

- إذا كان طفلك لا يريد التحدث إليك، فأخبره بأنك قلق بشأنه وأنت موجود إذا احتاجك.

- شجعه على التحدث إلى شخص آخر يثق به، مثل فرد آخر من العائلة أو صديق أو شخص ما في المدرسة.

- قد يكون من المفيد لك التحدث إلى أشخاص آخرين يعرفون طفلك.

- يمكنك أيضًا الاتصال بمدرسته للسؤال عما إذا كان لدى المدرسين أي مخاوف بشأن سلوك طفلك.

متى تحصل على مساعدة طبية لمعالجة الاكتئاب عند الأطفال؟

إذا كنت تعتقد بأن طفلك مصاب بالاكتئاب، أو كنت قلقًا بشأن صحته العامة، فحدد موعدًا معه لرؤية طبيب عام.

وإذا لزم الأمر، يمكن للطبيب العام إحالة طفلك إلى خدمة الصحة العقلية للأطفال والشباب؛ للحصول على مساعدة متخصصة.



يرتكبون أخطاء، وأنت ما زلت تحبهم حتى عندما لا تحب سلوكهم.

▶ الثناء على الأطفال يجعلهم أسوياء

هل فكرت في عدد المرات التي تتفاعل فيها بشكل سلبي مع أطفالك؟ قد تجد نفسك تنتقدهم أكثر من الثناء عليهم. ما هو شعورك حيال رئيسك الذي عاملك بهذا القدر من التوجيه السلبي حتى لو كان حسن النية؟

الطريقة الأكثر فاعلية هي جعل الأطفال يفعلون شيئاً صحيحاً: "لقد رتبت سريرك دون أن يُطلب منك ذلك.. هذا رائع!" أو "كنت أشاهدك تلعب مع أختك وكنت صبوراً جداً"، ستكون هذه العبارات فعالة لتشجيع السلوك الجيد على المدى الطويل أكثر من التوبيخ المتكرر.

احرص على إيجاد شيء للثناء عليه كل يوم، كن كريماً بالمكافآت فحيدك وعناقك ومجاملاتك يمكن أن تصنع العجائب وغالباً ما تكون مكافأة كافية.

وسرعان ما ستجد أنك "تنمي" المزيد من السلوك الذي ترغب في رؤيته.

▶ عزز احترام طفلك لذاته

يبدأ الأطفال في تطوير إحساسهم بأنفسهم من خلال عيون والديه، كما يلتقط أطفالك نبرة صوتك ولغة جسدك وكل تعبيراتك.

وتؤثر كلماتك وأفعالك أيضاً كوالد في تنمية تقديرهم لذاتهم أكثر من أي شيء آخر.

لذلك، يجب عليك مدح إنجازاتهم مهما كانت صغيرة؛ فذلك يُشعرهم بالفخر، كما يجب السماح لهم بفعل الأشياء بشكل مستقل ليشعروا بالقدرة والقوة.

وعلى النقيض من ذلك، فإن التقليل من شأن التعليقات أو مقارنة طفل بأخر بشكل سلبي يُشعرهم بأنهم لا قيمة لهم.

كذلك، لا بد من تجنب الإدلاء ببيانات مشحونة أو استخدام الكلمات كأسلحة. فتعليقات مثل: "يا له من عمل غيبي!" أو "أنت تتصرف كطفل أكثر من تصرفات أخيك الصغير" تسبب ضرراً كبيراً، بدلاً من ذلك اختر كلماتك بعناية وكن رحيماً.

وأخيراً دع أطفالك يعرفون أن الجميع



تعتبر تربية الأطفال من أصعب المهام؛ لذا يمكن أن تساعدك هذه النصائح الخمس في تربية الأطفال.



خطوات لأبوة أكثر فاعلية.. كن نموذجاً للسّمات التي تريد رؤيتها في أطفالك



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.



لذلك، من المفيد جدولة وقت مع أطفالك. خصص "ليلة خاصة" كل أسبوع لتكونوا معًا ودعهم يساعدونك في تحديد كيفية قضاء الوقت. ابحث عن طرق أخرى للتواصل، على سبيل المثال: ضع ملاحظة أو شيء مميز في صندوق غذاء طفلك.

يبدو أن المراهقين يحتاجون إلى اهتمام أقل من آبائهم مقارنة بالأطفال الأصغر سنًا. ونظرًا لوجود عدد أقل من الفرص المتاحة للآباء والمراهقين للالتقاء يجب على الآباء بذل قصارى جهدهم ليكونوا جاهزين عندما يعبر ابنهم المراهق عن رغبته في التحدث أو المشاركة في الأنشطة العائلية.

إن حضور الحفلات والألعاب وغيرها من الأحداث مع ابنك المراهق، يربطك برعايته ويتيح لك التعرف على المزيد عنه وعن أصدقائه.

ولا تشعر بالذنب إذا كنت والدًا عاملاً، فالمهام الصغيرة الكثيرة التي تؤديها، مثل: صنع الفشار ولعب الورق والتسوق، سيذكرها الأطفال.

▶ كن قدوة جيدة لأطفالك

يتعلم الأطفال الصغار الكثير عن كيفية التصرف من خلال مشاهدة والديهم. كلما كانوا أصغر سنًا زاد عدد الإشارات التي يأخذونها منك.

وقبل أن تنتقد أمام طفلك فكّر: هل هذه هي الطريقة التي تريد أن يتصرف بها طفلك عندما يغضب؟ اعلم أن أطفالك يراقبونك باستمرار.

كن نموذجًا للسمات التي تريد رؤيتها في أطفالك: الاحترام، الود، الصدق، اللطف، التسامح. كما يجب أن تفعل أشياء لأشخاص آخرين دون توقع مكافأة، وعبر عن الشكر وتقديم المجاملات.

وقبل كل شيء عامل أطفالك بالطريقة التي تتوقع أن يعاملها بها الآخرون.



الذي يرتكبه الوالدان هو عدم متابعة العواقب.

لا يمكنك تأديب الأطفال في يوم وتجاهلهم في اليوم التالي. كونك متسقًا يجعل أطفالك ملتزمين أكثر.

▶ خصص وقتًا لأطفالك

غالبًا ما يكون من الصعب على الآباء والأطفال الاجتماع معًا لتناول وجبة عائلية، ناهيك عن قضاء وقت ممتع معًا. ولكن ربما لا يوجد شيء قد يرغب الأطفال في الحصول عليه أكثر من ذلك.

استيقظ مبكرًا 10 دقائق في الصباح حتى تتمكن من تناول وجبة الإفطار مع طفلك. وغالبًا ما يسيء الأطفال - الذين لا يحظون باهتمام آبائهم - التصرف؛ حتى يلتفتوا الانتباه إليهم.

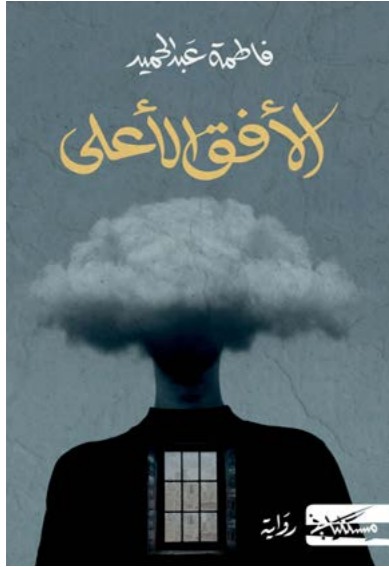
▶ ضع قواعد وكن متسقًا مع الانضباط الخاص بك

الانضباط ضروري في كل بيت، والهدف منه هو مساعدة الأطفال في اختيار السلوكيات المقبولة وتعلم ضبط النفس.

قد يختبرون القواعد والحدود التي تضعها لهم، لكنهم يحتاجون إلى تلك الحدود ليصبحوا بالغين مسؤولين.

يساعد وضع قواعد المنزل أطفالك في فهم توقعاتك وتطوير ضبط النفس. قد تتضمن بعض القواعد: عدم وجود تلفاز حتى انتهاء الواجب المنزلي، وعدم السماح بالضرب أو الشتائم.

وقد ترغب أيضًا في وضع نظام: تحذير واحد، يتبعه عواقب مثل انتهاء المهلة أو فقدان الامتيازات. لكن الخطأ الشائع

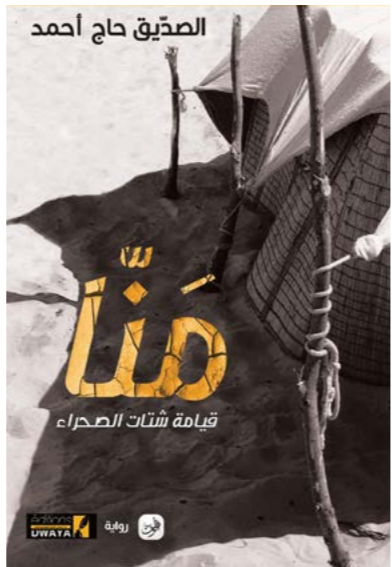
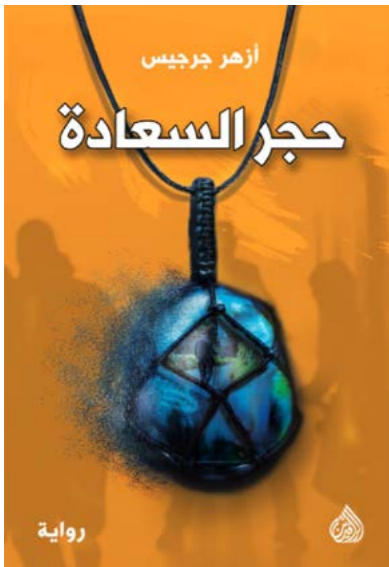


تعكس الحنين إلى الماضي في بعض الأحيان، وتبدد الآمال والأحلام في حيوات عربية حطمتها السياسة، وظروف الحياة القاهرة في أحيان أخرى على مستوى الفرد والجماعة.

ويميز هذه القائمة تنوعها الجندي، وبروز أصوات روائية غير مكرّسة على الساحة الأدبية العربية، مما يدل على حيوية الحياة الثقافية العربية على الرغم من كل المعوقات التي تواجهها.

فاطمة عبد الحميد

فاطمة عبد الحميد؛ كاتبة سعودية من



ومن خلاله، نتعرف على سليمان، أرمل في الخمسينيات من عمره، كانت قد زوجته أمه بفتاة تكبره بإحدى عشرة سنة، وهو لا يستطيع الاعتناء بنفسه أو القيام بأبسط الأشياء.

يبقى سليمان وحيداً في شقته إلى أن يلحق من شرفتها طيف جارتها، التي تصبح شريكة له في مغامرة حب لم تكن في الحسبان. وكأن الرواية تقول إن التخطيط والتنبؤ بالمستقبل أمران مستحيلان، فقد تدعك الحياة ومهما فعلت، لا تستطيع الإفلات من قدرك.



مواليد جدّة، السعودية، عام 1982، حصلت على بكالوريوس في علم النفس وعلمت في التعليم، تعمل حالياً معالجة نفسية. صدرت لها مجموعة قصصية بعنوان "كطائرة ورقية" (2010)، وثلاث روايات، هي "حافة الفضة" (2013)، "النسوة" (2016)، و"الأفق الأعلى" (2022).

الأفق الأعلى

كُتبت "الأفق الأعلى" بسخرية سوداوية، كأن من يروها هو ملك الموت، الذي يخاطب القارئ مباشرة ويخبره عن يلتقي بهم وعن ردود أفعالهم عند اللحظة الحاسمة.

تضم ستة كتب من السعودية والجزائر والعراق وعمان وليبيا ومصر..

الإعلان عن القائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية 2023

إلى أسطورة الماء وتجلياتها في ذاكرة الناس ومخيالهم الجماعي كما في رواية "تغريبة القافر".

ومن عوالم الهجرة وتقلبات الإنسان بين أعطاب المكان الأصل وعنف مكان النزوح، كما في رواية "أيام الشمس المنشرقة"، إلى صراع الإنسان مع الظلم والاستبداد السياسي الذي لا يغلق باب جحيم الحاضر حتى يفتح باب جحيم المستقبل، كما في رواية "كونشيرتو إدواردو قورينا".

ومن أهوال اللقاء مع الموت والحب ومع تقاطعاتهما الدائمة، كما في رواية "الأفق الأعلى"، إلى عوالم الصحراء بين جنوب الجزائر وشمال مالي، عندما يحولها الجفاف والمجاعة والوضع القبلي إلى مرآة تعكس جبروت الصحراء وهشاشتها في آن، كما في رواية "منا".

ومع هذا التنوع في المضامين، فإن القارئ سيلتقي في هذه الروايات بكل تجليات الرواية العربية الحديثة، وفي بناءاتها، وخصائصها السردية، وفي أساليبها وتعدد أصواتها ولغاتها.

من جانبه، قال ياسر سليمان؛ رئيس مجلس الأمناء، إن روايات القائمة القصيرة لهذه الدورة، تحفر في خبايا الحياة العربية بتنوعاتها الإثنية وتنغماتها الثقافية المتداخلة؛ لتسيرها من زوايا

وسيجري الإعلان عن الرواية الفائزة بالجائزة في احتفالية تنظم في أبوظبي يوم الأحد 21 مايو 2023.

تضم القائمة القصيرة لدورة الجائزة العالمية للرواية العربية السادسة عشرة ثلاث كتابات وثلاثة كتب من ستة بلدان عربية، تتميز رواياتهم بالتنوع في المضامين والأساليب وتعالج قضايا راهنة وهامة.

وشهدت الدورة الحالية من الجائزة وصول كاتبين سبق لهما الوصول إلى القائمة القصيرة، وهما نجوى بن شتوان (عن "زرايب العبيد" في العام 2017) وميرال الطحاوي (عن "بروكلين هايتس" في العام 2011).

كما وصل أزهر جرجيس إلى القائمة الطويلة في العام 2020 عن روايته "النوم في حقل الكرز"، فيما ترشح ثلاثة كتاب إلى المراحل النهائية للمرة الأولى، وهم: الصديق حاج أحمد، فاطمة عبد الحميد، وزهران القاسمي.

وقال محمد الأشعري؛ رئيس لجنة التحكيم، إن القائمة القصيرة لهذه السنة (2023)، تتميز بتنوع كبير في المضامين، فمن تفسخ مجتمع ما بعد الحرب والصراعات الطائفية، ووقوع عبء هذا التفسخ على الطفولة وعلى البسطاء من الناس، كما في رواية "حجر السعادة"،

أعلنت الجائزة العالمية للرواية العربية، مؤخرًا، عن روايات القائمة القصيرة في دورتها السادسة عشرة، وهي "منا" للصديق حاج أحمد، و"كونشيرتو قورينا إدواردو" لنجوى بن شتوان، و"أيام الشمس المنشرقة" لميرال الطحاوي، و"الأفق الأعلى" لفاطمة عبد الحميد، و"تغريبة القافر" لزهران القاسمي.

وجرى الإعلان عن القائمة القصيرة في مؤتمر صحفي عقد افتراضيًا؛ حيث كشف محمد الأشعري، رئيس لجنة التحكيم، عن العناوين المرشحة للقائمة، وشارك في المؤتمر أعضاء اللجنة، وهم: ريم بسيوني؛ أكاديمية وروائية مصرية، وتيتز روك؛ أستاذ جامعي ومترجم سويدي، وعزيزة الطائي؛ كاتبة وأكاديمية عمّانية، وفضيلة الفاروق؛ روائية وباحثة وصحافية جزائرية، وياسين عدنان؛ عضو مجلس الأمناء، وفلور مونتاناو؛ منسقة الجائزة.

ويحصل كل من المرشحين الستة في القائمة القصيرة على عشرة آلاف دولار، كما يحصل الفائز بالجائزة على خمسين ألف دولار إضافية.

- **المرونة التكيفية:** أي إمكانية التوصل إلى حل لمشكلة أو رأي بشأن موقف، على ضوء تأثير مرجعية سابقة راسخة، أو خلفية كانت مسيطرة تأتي من ذلك الموقف.

وإلى جانب هذا نسجل الأصالة: وهي التفرد في إنتاج الأفكار الجديدة، والتي تُعدّ مَحَكًا للحكم على مستوى الإبداع؛ لأنها تتعلق بإنتاج ما هو غير مألوف، مع القدرة على الإضافة أو التوسع في التفاصيل؛ باستخراج الأفكار الجزئية والفرعية.

التفكير النقدي

أما التفكير النقدي؛ فهو تفكير متقارب، يعمل على تقييم مصداقية أمور موجودة بالفعل؛ فيقبل المبادئ الموجودة في الواقع، ولا يعمل على تغييرها، ويتحدد بالقواعد المنطقية. وأصحاب هذا التفكير، لا يبادرون غالبًا، بل ينتظرون إلى حين يتوجب عليهم إبداء رد الفعل، وفق ما يمليه عليهم علم النقد من أصول وقواعد.

وقد يكون الفكر النقدي عمليًا وبنّاءً، يتعرض للمشاكل بموضوعية وحيادية، ولا يدعي احتكار الرأي، وقد ينحرف نحو التجريح الشخصي، بعيدًا عن الموضوعية والمهنية؛ حيث لا يفرق أصحابه بين إنارة الجوانب المظلمة، وبين إشعال النار في الأركان بالإساءات والمغالطات، تحت شعار "حرية الرأي والتعبير"؛ لذلك تراهم يدعون امتلاك الحقيقة.

والمؤكد أنّ أفكارنا وآراءنا يجب أن تخضع في كل الأحوال لمقاييس العقل السليم، ومعايير المنطق السليم، مع مراعاة قيمة الموروث غير المادي الذي يمثل عصاره تجارب السابقين؛ بأخذ ما يتفق مع روح العصر، والاستعداد للدراسة والتحليل؛ لإجراء التغيير الذي يتواءم مع المنطق الحديث.

لذلك عادة ما لا يكتفي صاحبه بصياغة حل واحد للمشكلة التي تواجهه؛ لأنه يعالج أمور حياته بقدر كبير من المرونة في التعامل. ولا يعني هذا أنه يتوخى السهولة، بل يفضل تحدي الأمور المعقدة، وتحمل المخاطرة معتمدًا على حدسه، وتراه متسامحًا حتى في الحالات الغامضة والظروف المبهمة، كما لا يخشى الفشل، ولديه قبول كبير لذاته حتى لو بدا مختلفًا؛ لأنه شديد الثقة في النفس، ولديه تصميم وإرادة قوية، ويؤمن صفات الجمال.

التفكير الإبداعي

وعمليًا، يخضع التفكير الإبداعي لعدة مراحل:

1. **الطلاقة:** أي القدرة على إيجاد عدة بدائل بسرعة وسهولة من المترادفات والأفكار أو المشاكل عند مواجهة مشكلة معينة، وللطلاقة أنواع:

- **طلاقة الألفاظ:** أي سرعة تفكير الفرد في إيجاد الكلمات المناسبة للموقف بنسق جيد.

- **طلاقة التداعي:** أي القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الكلمات والجمل ذات الدلالة الواحدة.

- **طلاقة الأفكار:** أي القدرة على استحضار عدد كبير من الأفكار في زمن محدد.

- **طلاقة الأشكال:** أي تقديم إضافات لأشكال معينة؛ للتوصل إلى تكوين رسوم حقيقية.

2. **المرونة:** أي القدرة على توليد أفكار جديدة مطابقة للأفكار المطلوبة والمتوقعة، والمهارة في توجيه أو تحويل مسار الأفكار خلال الحوار مع تغيير المثير منها. وهي تعكس قدرة الشخص على التكيف مع متطلبات الموقف.

وللمرونة مظهران:

- **المرونة الانتقالية:** أي مهارة إعطاء أفكار متنوعة وحلول ممكنة ترتبط بموقف واحد.



وتكتسب مهارات الإبداع الفكري في الصغر كنشاط عقلي متنم، يصير مركبًا وهادفًا ومُليًا في الكبر، عندما يدفعه فضوله إلى البحث عن أسس الأمور الحياتية، والتحرري عن طبيعة التقلبات والتغيرات، والرغبة في معرفة أسباب الظواهر الكونية، والتحقيق في العلاقات والقوى الجاذبة والمنفرة؛ فكلها من دواعي لفت الانتباه والملاحظة، وإثارة النشاط العقلي نحو تفكير متشعب يتجاوز غالبًا الراسخ في اعتقاد المجتمع من مبادئ موجودة ومقبولة؛ لأنه لا يتحدد بالقواعد المنطقية؛ لذا لا يمكن التنبؤ بنتائج تفكيره، أو مخرجات عمله.

إنه تفكير إبداعي، يتسم صاحبه بالشخصية الإبداعية، التي من أبرز سماتها: عدم التردد بالمبادرة بالرأي والموقف، والإسراع بالمبادأة بالجديد، والإيجابية في التعامل، مهما بلغت حدة المتناقضات، والتفاؤل في أشد الظروف.

ويميل أصحاب هذه الشخصية كثيرًا نحو الاستقلالية، ويضيقون بالضغط؛ إذ يرون أن تفوقهم يعود إلى تميزهم الشخصي، وانفرادهم بالخصائص المؤهلة للنجاح، كما أنهم غالبًا ما يكونون منفتحين على الإثارة ورافضين للروتين، ومستمعين جيدًا لمختلف الآراء؛ فما يهمهم هو الاستفادة إلى أقصى حد من تجارب الآخرين وخبراتهم؛ حتى لا يكاد المرء يقف على حقيقة الاهتمام الرئيس لصاحب التفكير الإبداعي.



صحة بفورة تكتب:

التفكير الإبداعي والتفكير النقدي

ما من مخلوق على وجه الأرض إلا وله قدرات إبداعية، تناسب طبيعته وتتسق مع دوره في الحياة، ولكن الإنسان وحده هو من يدرك حقيقة نفسه، ويكتشف صفاته، ويعي طبيعة جوهرة، ويتلمس جوانب شخصيته الإبداعية.



دكتورة رانيا يحيى تكتب: عمرو مصطفى والأغنية الوطنية الحديثة



حينما نتحدث عن الأغنية الوطنية في العصر الحديث فلا بد أن نتناول دور الملحن الفنان عمرو مصطفى بوطنيته وغيرته الملحوظة على بلده، خاصة بعد عام 2011 وما تبعها من تخطبات سياسية؛ حيث هاجم الفتنة بفنه مخاطبًا الأطفال والشباب في أكثر من أغنية بألحانه الجذابة المحببة ببساطتها، مع فطرة إحساسه الذي حرك مشاعرنا جميعًا.

وتوالى أعماله والتي لعبت دورًا مؤثرًا في حراك الشارع المصري تجاه موضوعات عايشناها آنذاك، منها الأغنية التي يحث فيها المواطنين على دعم الدستور المصري وإقرار الاستفتاء عليه لاستقرار الأوضاع.

كذلك، الثنائية التي جمعت بينه كملحن وبين الشاب تامر حسين كاتب كلمات الكثير من أغنياته؛ حيث كونا دويتو يعمل لصالح الوطن من خلال كل ما قدماه من أعمال فنية ناجحة.

وفى كثير من أغنياته، يمزج عمرو مصطفى في الألحان بين الآلات الشرقية والغربية المعبرة عن الحالة الشعورية لإضفاء لون صوتي مميز لأعماله، وكذلك استخدامه الملحوظ لمقامي العجم والنهائون المستخدمين في الموسيقى الغربية والمتمثلين في السلمين "الماجير والمانير"؛ أي السلم الكبير والصغيرة، وإن كان يستخدم بعض التحولات المقامية الداخلية أحيانًا لإعطاء طابع جمالي يمتاز بالشرقية، وهو أيضًا يستخدم المارش العسكري بشكل متكرر في عدد من أغنياته الوطنية لتأكيد القوة العسكرية.

ومن أكثر الأغنيات التي استوقفتني وحققت جماهيرية عالية "مصر باقية للأبد" والمعروفة باسم "مصر مين شال همها" ألحان عمرو مصطفى وكلمات تامر حسين وغناء شيرين عبد الوهاب؛ وفيها روح ألحان عمرو مصطفى المميزة، وجميع ألحان هذه تميزت باستخدام الآلات الموسيقية "النحاسيات" والإيقاعات مع وجود العود والوترات التي تعمل على المزج بين الروح الشرقية والغربية في جدولة واحدة متسقة.

كما تختلف هذه الأغنية بضمها أصوات لآلات كهربائية تصدر أصواتًا لبعض الآلات، مثل الآلات الإيقاعية، ذات إيقاع محدد ثابت يقترب من نقرات المارش العسكري بأدائه الرصين.

كما نجد أغنية "الإرهاب" والتي وضع كلماتها على نفس التيمة الأساسية للحن "أغنية مصر مين شال همها" وأداء غنائي لعمرو مصطفى.. وبالرغم من جمال هذا اللحن وتميزه إلا أنني أخذ عليه التكرار والذي يمثل فقرًا في الألحان بشكل غير مبرر، خاصة مع وجود الطاقة الإبداعية الكبيرة التي يمتلكها عمرو مصطفى كملحن وموسيقي موهوب فدم الكثير من الأغنيات الوطنية الهادفة ذات الرسالة لكل الأعمار، وأعتقد بأن موهبته ما زالت بها طاقات فنية كامنة يجب أن تُستغل، كما ينبغي أن يترك الخيال لإبداعه لكي ينطلق بلا قيود ودون تكرار.

أيضًا، نجد أغنية "يا مصريين" وهي واحدة من أجمل الأغنيات المعبرة عن حب وطننا، يتضح فيها استخدام إيقاع المارش مرة أخرى والآلات الشرقية مثل: الناي والقانون والآلات الغربية والنحاسيات والوترات والنحاسيات، وآلات الإيقاع في الخلفية تضيف حماسًا وقوة على هذا الإيقاع، والكلمات لتامر حسين وألحان عمرو مصطفى.

وتستهل الأغنية بألة التيمباني الإيقاعية والنحاسيات، ثم الانتقال في الميلودي بين الآلات الغربية، متمثلة في الوترات والنحاسيات بقوتها وشموخها، والقانون والناي بصوتهما الرقيق وهو ما يتناسب مع كلمات الأغنية المعبرة، والتصاعد في الألحان من خلال أداء الآلات المختلفة.

وحينما ننتقل لأغنية أخرى "راجعين يا مصر"، نجد أن الكلمات والألحان لنفس الثنائية عمرو وتامر؛ والتوزيع هذه المرة لأحمد الموجي، والغناء لفرقة أطفال "ميديا ستارز"، ويظهر في هذا اللحن استخدام إيقاع المارش الذي يمنحنا الإحساس بالجدية والحماسة وبدورها تنقلنا إلى الشعور الوطني، ويتجلى فيها استخدام الآلات التورية والآلات النحاسية وآلات الإيقاع التيمباني والسيمبال والدفوف مع آلة العود الشرقية؛ حيث يتم المزج كثيرًا بين الآلات الشرقية والغربية لتوليد رنين صوتي مميز، وتم استخدام المؤثرات الصوتية بأصوات الطائرات في منتصف الأغنية.

وكان للعود فيها دور واضح، كما استخدم الآلات النحاسية في أداء موتيفات لحنية قصيرة بالتناوب بينها وبين الغناء مع استخدام الفيولينة في الطبقة الصوتية الحادة، وتكرار لبعض الأشكال الإيقاعية البسيطة للرد على الجملة الغنائية، وانتقل بشكل مفاجئ بين النحاسيات والغناء بمصاحبة العود وخلفية موسيقية من باقي الآلات المشاركة.

لعلنا طفنا بشكل سريع في عدد من الأغنيات الوطنية الحديثة للملحن عمرو مصطفى، باعتباره واحدًا من أبرز الملحنين الموجودين على الساحة الفنية، وله العديد من الأعمال المحببة لدينا؛ نظرًا لأسلوبه السلس البسيط في التلحين وجبه لوطنه المتجلي في إبداعاته.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com



فنانة "الديجيتال آرت" اليابانية مايو اكيدا: المملكة نجحت في دعم القوة الناعمة.. وأتمنى زيارتها وتنظيم معرض بها

حوار: مجدي صادق

الفن الرقمي أو "الديجيتال"؛ هو نوع من الفنون الحديثة يستخدم تقنيات الكمبيوتر لإنتاج أعمال فنية، ويتضمن على سبيل المثال: موسيقى الكمبيوتر، الرسوم المتحركة، ألعاب الفيديو عبر الإنترنت، كما يستخدم مجموعة واسعة من الأدوات مثل: برامج التصميم الجرافيكي والصور الرقمية والتحرير الآلي للصوت والصور.

هل نعتبر الفن الرقمي إبداعياً؟

أعتقد أن الفن الرقمي هو فن إبداعي، خاصة أنه أصبح الآن متطوراً بشكل كبير في أدواته وتقنياته التي لا حصر لها، فلو كان "بيكاسو" يعيش في هذا العصر لكان قد صنع "التكعيبية" بمفهوم الديجيتال مستفيداً من تلك البرامج والتقنيات الضخمة.

لماذا اخترت هذا الفن؟ وما حجم انتشاره في اليابان؟

في عام 2017 شعرت بشغف لدخول عالم "ديجيتال آرت"، فقررت اختياره مستخدمة الهاتف الذكي وتحديت نفسي أن اصبح يوماً فنانة "ديجيتال آرت" وقد كسبت هذا التحدي.

ورغم أن هذا الفن في اليابان لا يُعد حتى

الفن الرقمي أو "الديجيتال"؛ هو نوع من الفنون الحديثة يستخدم تقنيات الكمبيوتر لإنتاج أعمال فنية، ويتضمن على سبيل المثال: موسيقى الكمبيوتر، الرسوم المتحركة، ألعاب الفيديو عبر الإنترنت، كما يستخدم مجموعة واسعة من الأدوات مثل: برامج التصميم الجرافيكي والصور الرقمية والتحرير الآلي للصوت والصور.

الفن الرقمي أو "الديجيتال"؛ هو نوع من الفنون الحديثة يستخدم تقنيات الكمبيوتر لإنتاج أعمال فنية، ويتضمن على سبيل المثال: موسيقى الكمبيوتر، الرسوم المتحركة، ألعاب الفيديو عبر الإنترنت، كما يستخدم مجموعة واسعة من الأدوات مثل: برامج التصميم الجرافيكي والصور الرقمية والتحرير الآلي للصوت والصور.

ومنذ عام 2017، اخترت الفنانة التشكيلية اليابانية مايو اكيدا، طريق "الديجيتال آرت"؛ ليكون حلمها الذي طافت به العديد من المعارض الدولية والمنتديات العالمية.

وفي حوار حصري لـ "الجوهرة"، أكدت أن للفن الرقمي أدوات وتقنيات أحدثتها

ماذا أضاف دخول المرأة في هذا النوع من الفن؟

استخدام الهواتف الذكية لإنشاء فن رقمي، بغض النظر عن الجنس، يتمتع بميزة السماح بالتعبير الذي لم يكن ممكناً في الماضي.

وكذلك نظراً لأنه يتم على هاتف ذكي فلا يتم تقييده بوقت السفر أو الموقع، بل يتم إنشاؤه في أي مكان بالعالم وهو ما أعتقد أنه ميزة.

أصبحت السعودية في ظل رؤية 2030 سوقاً واعدة لهذا الإبداع الفني.. فهل تفكرين في زيارتها أو تنظيم معرض فيها؟ وكيف تترين ما حصلت عليه المرأة السعودية من حقوق؟

نجحت المملكة في استخدام ما يسمى "القوة الناعمة" من فن بكل أنواعه وفكر وثقافة، من خلال رؤية 2030. وقد حصلت المرأة السعودية على الكثير من الحقوق وأطلقت العنان لإبداعاتها في كل المجالات ومنها الفن، خاصة أنها عاشقة للإبداع والفن.

لذا، أتمنى أن أزرور المملكة وأنظم بها معرضاً وأن اقترب أكثر من المجتمع السعودي بشكل عام، والمرأة السعودية بشكل خاص.

كثيراً منذ أول لوحة للفنان الألماني "فريدريك" عام 1965 ودخولنا الثورة الرابعة.. فما أهم ملامح هذا التطوير؟

يتطور الفن الرقمي تزامناً مع تطور التكنولوجيا التي تجد فيها كل يوم الجديد، ولم يتوقف هذا الفن على الصورة الرقمية فقط بل شمل أيضاً الفيديو الرقمي.

والجانب الأكثر أهمية في هذا التطور، هو استخدام التعبيرات الفنية الرقمية التي أصبحت ممكنة من خلال تطوير أجهزة الكمبيوتر.

إلى أي أنواع الفن الرقمي تنتمي؟

الفن الرقمي الخاص بي هو الذي ظهر مع تطوير الهواتف الذكية.

ومثلما تم تطوير الفن الرقمي إلى جانب تطوير أجهزة الكمبيوتر في الماضي، تم إنشاء فن الرقمية الخاص بي إلى جانب التطوير الرائع للهواتف الذكية اليوم.

أصنع فني بدون استخدام جهاز كمبيوتر بل بهاتف ذكي فقط.

لقد اخترت هذا النوع من الفن الرقمي، لأن الهاتف الذكي أداة قريبة في متناول اليد. وكنت على صواب في هذا الانتقال.

الآن صناعة مهمة بالشكل الموجود في الكثير من الدول، رغم أننا بلد تكنولوجي.

نعمة أم نقمة

هل كانت الرقمنة نقمة أم نعمة بالنسبة للفن التشكيلي؟

بكل تأكيد نعمة، فهي إبداع مهندسين ومطورين وتقنيين مع إبداع فنانين، فالفن الرقمي لم يعد مقتصرًا على إبداع الفنان وحده.

سمعنا عن أحد أشهر نماذج الفن الرقمي وهي شاشات "كريس ميلك" فما هذا النموذج الذي سحر العالم؟

شاشات كريس ميلك، عبارة عن ثلاث شاشات تلفزيونية ضخمة تعرف باسم "ذا تريشرز أوف سانكتشري" تتيح لزوارها التفاعل باستخدام تقنيات فنية معقدة، ولكن أسعارها خيالية.

وأعتقد أنه حان وقت الانتقال من التعبير التقليدي إلى الفن والتصوير الرقمي؛ ما يدفعنا لفهم فن "كريس ميلك"، فالعالم يتغير.

فن "فريدريك"

من المؤكد أن الفن الرقمي تطور



المصممة السعودية نوال التركي: الأزياء الهندية غنية بالألوان المفعمة بالحيوية



وتوجد أنماط عديدة من الساري مصنفة على حسب نوعية الزخارف المستخدمة ومنشأها.

ومن أشهر الأنواع التي نستخدمها "كانشي بورام" وهو ساري الزفاف التقليدي المعتمد في جميع أنحاء الهند للمناسبات الخاصة، ويتم إحصاره من جنوب الهند، ويتميز بالزخارف المستوحاة

**أنصح المرأة
السعودية: أمني
بقدراتك والتطوير
أهم عوامل
النجاح**

وماذا عن علامتك التجارية؟
تجمع علامتي التجارية بين التراث الهندي العريق والتراث العربي الأصيل؛ من خلال قصات بسيطة تظهر جمال المرأة.

لماذا وقع اختيارك على الهند؟
الأزياء الهندية بألوانها الزاهية وتنوع خاماتها وثراء تفاصيلها تعتبر من أكثر الملابس تفرّدًا حول العالم؛ لصمودها أمام كل التغيرات التي مر بها المجتمع الهندي بدءًا من الاستعمار البريطاني.

تمتاز تصاميمك بأناقة وسحر خاص.. فما هي الأقمشة المستخدمة وأنواع الساري المعتمدة عليها؟

تنوع الأقمشة ما بين pure silk, soft silk, musline.

هي مصممة أزياء سعودية، ما زالت تخطو خطواتها الأولى في هذا المجال، وصاحبة علامة kurta by Nawal.. حاورت "الجوهرة" المصممة نوال التركي، فإلى نص الحوار:

من هي نوال التركي؟ وهل دراستك مرتبطة بمجال عملك؟

سيدة سعودية هاوية ومبتدئة في عالم التصميم. والحقيقة أن دراستي بعيدة كل البعد عن مجال التصميم والأزياء، فأنا خريجة كلية العلوم تخصص أحياء وعملت في سلك التربية والتعليم لمدة ٢٦ سنة.

بدأت التصميم كهواية وغالبًا ما كانت تصاميمي تلقى الاستحسان والتشجيع من قبل الأهل والصديقات؛ ما شجعتني على إظهارها للعن.

باتت المرأة السعودية تنافس الرجل في شتى المجالات، وفي عالم الموضة والأزياء أصبحت هناك أسماء معروفة محليًا وعالميًا لمصمّمات سعوديات أثبتن نجاحهن وكفاءتهن.



من المعابد الهندية وهو من أرقى الأنواع، ويستخدم في صناعته خيوط حرير التوت الخالص.

كذلك البناراسي، ويصنع من الحرير الفاخر ويتميز بالزخارف المستوحاة من الأزهار وأوراق الشجر ويجلب من شمال الهند.

ما الذي جذبك في استخدام أقمشة الساري؟

جميلة وفريدة من نوعها وغنية بالألوان المفعمة بالحياة ومليئة بالتفاصيل الفخمة، بالإضافة إلى عمق جذورها في ثقافة وتراث الهند.

كيف تمكنت من الجمع بين التراثين العربي والهندي؟

كانت عملية تطويع الساري الهندي، والذي لا يعتبر مجرد قطعة قماش ولكنه رمز وطني في الثقافة الهندية، بمثابة تحدٍ؛ لأن المحافظة على النقوش في حاشية الساري وحدوده الخارجية، والذي يسمى "الزري" zari، من عملية القص والهدر عملية صعبة التي حد ما.

بمّ تنصحين المرأة السعودية التي ترغب في إنشاء عملها الخاص؟

قد يعد بدء أي مشروع أو عمل تجاري خطوة صعبة، لكنه عملية تعلم مستمر، وأفضل نصائح يمكن أن أقدمها للمرأة السعودية هي:

- آمني بنفسك وقدراتك يؤمن بك من حولك.

- إتقان العمل يجذب لك قاعدة من العملاء الموالين.

- النصيحة الأخيرة: التطوير ثم التطوير ثم التطوير.

كباب لحم الغنم

kebab Lamb

يتسم كباب لحم الغنم بمذاق شهي كما يمكن تجربته بأكثر من طريقة مع الأطباق الجانبية المميزة.

وطريقة عمل كباب لحم غنم، من وصفات الاكلات الشهية، التي يفضلها كثيرون ويمكن تحضيرها مثل الشيفات بسهولة.

المكونات:

- لحم غنم/ 500 جرام (مفروم)
- البصل/ 1 حبة (كبير الحجم / مفروم)
- سمن/ 3 ملاعق كبيرة
- ملح/ ملعقة صغيرة
- فلفل أسود/ ملعقة صغيرة
- الفلفل الأحمر الحار/ ملعقة صغيرة
- ثوم بودرة/ ملعقة صغيرة
- الكمون/ ملعقة صغيرة
- بابريكا/ ملعقة صغيرة
- الكزبرة/ نصف ملعقة صغيرة (مطحونة)

طريقة التحضير:

- ضعي المكونات السابقة في وعاء باستثناء السمن.
- اخلطي المكونات جيداً بيدك بحيث تمتزج مع بعضها البعض.
- اصنعي حوالي 10 كرات صغيرة من الخليط.
- سطحها عن طريق الضغط عليها بيدك.
- حمي السمن في مقلاة مع تقليب أفراس الكباب حتى تنضج من الجهتين بشكل جيد، وقدميها ساخنة.



البسكويت مع الشاي، ويفضل أن يكون ذلك بدلاً عن وجبة الإفطار.

تناولي الكعك والبيتيفور صباحاً؛ لأنه سيعطي الفرصة للجسم لحرق هذه السعرات الحرارية طوال اليوم.

اشربي كمية كبيرة من المياه؛ حيث ينصح بتناول لترين على الأقل بشكل يومي، لأن الماء يساعد على الهضم بشكل جيد.

الاهتمام بتناول المشروبات الساخنة التي تساهم في حرق السعرات الحرارية مثل الزنجبيل والقرفة والليمون بين الوجبات.

إن كنتِ تودين تناول المشروبات المنبهة مثل القهوة أو الشاي مع الكعك، ابتعدي عن وضع أي سكريات بها، واكتفي بتلك الموجودة في الكعك وباقي حلويات العيد.

سعر حراري، 26 جراماً من الكربوهيدرات، 4 جرامات من البروتين، 9 جرامات من الدهون.

السعرات الحرارية في الغريبة

تحتوي قطعة الغريبة على 322 سعراً حراريًا، 21 جراماً من الدهون، 7 جرامات من البروتين، 23 جرام من الكربوهيدرات.

نصائح لتجنب زيادة الوزن

عليك عدم شراء أو صنع الكثير من الكعك وغيره من الحلويات للعيد، واكتفي بشراء كمية صغيرة.

كذلك، احرصي على عدم تناول الكعك والبيتيفور كحلويات بين الوجبات الرئيسية، إنما يمكن استبدال وجبة من الوجبات الرئيسية بقطعتين من الكعك وقطعة من

السعرات الحرارية في البيتي فور

تحتوي القطعة الصغيرة من البيتي فور على 130 سعراً حراريًا، 29 جرام كربوهيدرات، 1 جرام من الدهون، ولا تحتوي على البروتين.

السعرات الحرارية في البسكويت

تحتوي قطعة البسكويت بالزبدة على 200



بطول عيد الفطر، تحرص بعض النساء على معرفة السعرات الحرارية التي يحتوي عليها كعك العيد؛ حيث تميل الكثير من الأسر العربية إلى تناوله بعد انتهاء شهر رمضان المبارك.

وليس من الضروري أن تحرمي نفسك من تناول الكعك خوفاً من زيادة الوزن، بل عليك حساب السعرات الحرارية وتناول الكمية المناسبة والاستمتاع بالمذاق الشهية.

وفي هذا السياق، نقدم في التقرير التالي، عدد سعرات حلويات العيد؛ لتساعدك في تحديد الكمية المناسبة لتناولها والجهد الذي يجب بذله لحرق هذه السعرات.

السعرات الحرارية في الكعك

تحتوي القطعة الصغيرة من الكعك السادة على 112 سعراً حراريًا، 8 جرامات من الدهون، 1 جرام من البروتين، 7 جرامات من الكربوهيدرات.

وتختلف تلك السعرات حسب الحشو الموجود بداخلها، مثل العجوة والمكسرات، ما يجعلها تصل إلى 400 سعر.



كحك العيد للدايت

Eid kahk for the diet

يبحث متبعو الأنظمة الغذائية، عن طريقة عمل كحك العيد للدايت مع قرب عيد الفطر المبارك؛ حيث يتناوله كثير من المسلمين حول العالم يتناوله كثير خلال أيام العيد.

ويخشى الكثير من متبعي أنظمة الدايت المختلفة، تناول الكحك أو البسكويت؛ خوفاً من زيادة الوزن، إلا أن هناك طريقة صحية لتحضيره، بسرعات حرارية قليلة؛ كما يلي:

المكونات

- 2/1 كوب دقيق أسمر
- 2/1 كوب دقيق أبيض
- 4/1 كوب سمنة بلدي
- 4/1 كوب بيبي فود تفاح
- 2 ملعقة كبيرة ستيفيا
- رشة ملح خفيفة
- ماء ورد أو ريحة كحك
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر

طريقة التحضير:

- اخلطي الدقيق الأسمر والأبيض مع الإستيفيا والبيكنج بودر ورشة الملح.
- ضعي السمن على النار، ثم ضعها ساخنة على الخليط السابق ونقله جيداً.
- جهزي البيبي فود وهو طعام للأطفال، يمكن شراؤه جاهزاً من الصيدليات أو إعداده في المنزل، بسلق تفاحة مقشرة ثم ضربها في الخلاط.
- أضيفي البيبي فود مع ماء الورد

إلى الخليط، ثم ابدأي في العجين حتى تصبح العجينة متماسكة ويمكن تشكيلها، مع إضافة القليل من الماء تدريجياً لضبط العجين.

• شكلي الكحك ثم رصيه في "صاج" مدهون بالسمن، ثم ضعها في الفرن.

• يمكن إضافة حشو للكحك، بمقدار نصف ملعقة صغيرة عجوة للكعكة الواحدة.



نقص الحديد بالجسم له أعراض جانبية، ومشاكل صحية تؤثر في صحتنا العامة وقدرتنا على أداء مهامنا بنشاط وحيوية.



بالتالي تقل مستويات الأكسجين الواصلة للدماغ وتقلص الأوعية الدموية، ما يسبب الضغط داخل الجمجمة وأحياناً الصداع المتكرر المصحوب بنوبات دوار ودوخة.

▲ عدم انتظام ضربات القلب

قد تشعرين بعدم انتظام في ضربات القلب، والشعور بدقات القلب غير الطبيعية، ما يعد مؤشراً على نقص في الحديد وانخفاض مستويات الهيموجلوبين.

▲ ضيق في التنفس

أيضاً يتسبب نقص الحديد في الشعور بضيق في التنفس، الناتج عن نقص كمية الأكسجين الواصلة إلى مختلف أجزاء الجسم، مع صداع ودوخة مستمرة.

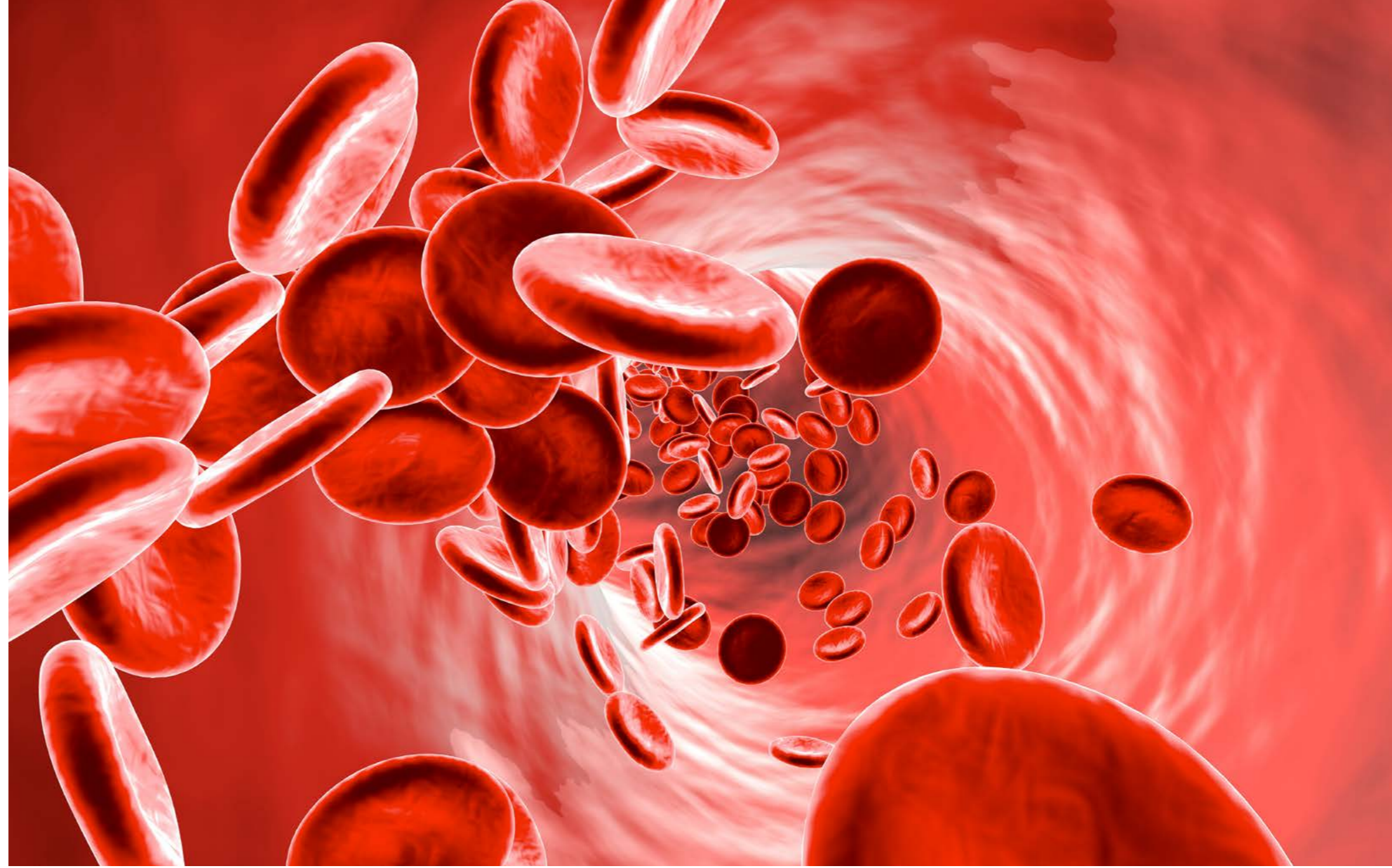
بالأنيميا وفقر الدم، وشعور الشخص بالتعب والإعياء الدائم.

وهناك الكثير من الأعراض التي تكشف عن نقص عنصر الحديد في الجسم، لكن ليس شرطاً أن تُصاب بجميعها.

وفي حال وجود أكثر من عرض من هذه الأعراض، يجب الذهاب إلى الطبيب فوراً؛ حيث سيطلب بعض الفحوصات للتأكد من نسبة الحديد بالدم، ومن أبرز علامات نقص الحديد في الجسم، التالي..

▲ الدوخة والصداع

نقص الحديد يصاحبه انخفاض في مستويات الهيموجلوبين بالدم، وهي المسؤولة عن نقل الأكسجين إلى الدماغ وباقي أجزاء الجسم.



والحديد من أهم المعادن والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لنموه وتطوره، كما أنه مسؤول عن صناعة بروتين الهيموجلوبين الخاص بنقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم.

غير أن نقص الحديد، يؤدي إلى الإصابة بعدد من المشاكل الصحية، أبرزها الإصابة

علامات نقص الحديد بالجسم.. إليك أطعمة لعلاجها



من البروتين، والدهون الجيدة، والألياف، والفيتامينات والمعادن.

بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والمركبات النباتية المفيدة، ويمكن تناولها بكميات معتدلة.

على سبيل المثال «الكاجو، اللوز، الصنوبر، الفستق، والجوز»؛ لاحتوائها على كمية كبيرة من الحديد.

الخضراوات الورقية

الخضراوات الورقية غنية بفيتامين C الذي يزيد من امتصاص الحديد في الجسم، كما أن تناولها يوميًا يزيد الجسم بالألياف ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن.

حبوب الكينوا

تحتوي الكينوا على نسبة عالية من الحديد، فضلاً عن أنها غنية بالنحاس والمنجنيز والمغنيسيوم والفولات، والعديد من العناصر الغذائية الأخرى.

جيدة من البروتين والفوليك والمنجنيز والكاربوهيدرات المعقدة وفيتامين ب والبيوتاسيوم والألياف.

ويُعد العدس من أفضل الأطعمة الغنية بالحديد خاصة للنباتيين، كذلك يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسمنة ومرض السكري.

بذور اليقطين والسهم

تحتوي على كمية جيدة من الألياف والمغنيسيوم والزنك والكالسيوم والسيلينيوم، ومضادات الأكسدة والبروتين النباتي.

إلى جانب احتوائها على المركبات النباتية الأخرى، مثل أوميغا 3 وأحماض أوميغا 6 الدهنية، فضلاً عن أنها غنية بالحديد.

المكسرات

المكسرات من المصادر النباتية الغنية بالحديد، كما تحتوي على كميات جيدة

ستكون أكثر برودة.

ضعف الشهية وتناول مواد غريبة

علاوة على الشعور بضعف شديد في الشهية وعدم القدرة على تناول معظم الأكلات التي تفضلها، خاصة عند الرضع والأطفال والحوامل.

كذلك الرغبة الشديدة في تناول المواد غير الغذائية، مثل «الطين والحجارة» وتُعرف هذه الظاهرة بمصطلح «البیکا».

أطعمة لعلاج نقص الحديد

علاج نقص الحديد لا يتوقف على تناول الأدوية فقط، بل يعتمد بشكل أساسي على تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد، ومنها التالي..

العدس

العدس من أشهر البقوليات الغنية بالحديد، كما أنه يحتوي على كمية

تساقط الشعر وشحوب الوجه

كما أنه يتسبب في تساقط الشعر بكثرة؛ حيث تتساقط خصلات شعرك أثناء الاستحمام أو تمشيط شعرك، ولن تنتهي هذه المعاناة قبل ضبط مستويات الحديد بالجسم.

كما يؤدي إلى شحوب الجلد والأظافر؛ حيث تصبح بشرتك باهتة ويبدو عليها التعب والإعياء، بالإضافة إلى ظهور بعض العلامات البيضاء على أظفرك.

برودة الأطراف والضعف العام

كذلك من أبرز علامات نقص الحديد بالجسم، الشعور بالضعف العام والتعب والإرهاق المستمر والشديد، كما تجد صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية والعادية.

علاوة على الشعور ببرودة اليدين والقدمين بشكل خاص؛ حيث ستجد حرارة جسمك طبيعية ماعدا الأطراف



مشاكل السمع عند الرضع والأطفال..

متى يجب القلق بشأن فقدان السمع لدى الأطفال الأكبر سنًا؟



غالبًا ما تكون الحمى استجابة الجسم لعدوى بكتيرية أو فيروسية، وهي تعمل على تنشيط جهاز المناعة في الجسم، وتُعد إحدى آليات حماية الجسم.

وفي هذا السياق، أوضحت الدكتورة سامانثا أن: اختصاصية طب الأنف والأذن والحنجرة لدى الأطفال، أنه كلما تم تحديد صعوبات ومشكلات السمع لدى الأطفال والتعامل معها في وقت مبكر، زادت احتمالية تحسُّن قدرة الطفل على النطق إضافة إلى لغته ومهاراته الاجتماعية إلى أقصى حد ممكن.

وأضافت الدكتورة أن: "تُعد الفحوصات الشاملة للسمع لدى الأطفال حديثي الولادة مهمة للغاية في اكتشاف مشكلات السمع والتعامل معها في وقت مبكر. وقد ثبت أن التدخل المبكر ومحاولة معالجة المشكلات من خلال تركيب المعينات السمعية أو غرسات القوقعة الصناعية - على سبيل المثال -

له تأثير إيجابي واضح في تعزيز استيعاب الكلام وتحسين المهارات اللغوية لدى الأطفال المصابين بفقدان السمع".

وقد كانت الدكتورة جزءًا من مراجعة بحثية جديدة، نُشرت الشهر الماضي في مجلة طب الأنف والأذن والحنجرة - جراحة الرأس والرقبة، تدعم الأدلة المثبتة بأن زراعة غرسات القوقعة الصناعية في وقت مبكر تؤدي إلى تحسين نتائج السمع.

وراجع الفريق 17 دراسة غطت 642 رضيعًا تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 12 شهرًا في وقت إجراء عمليات الزرع، وخلص إلى أنه يجب إجراء عمليات زراعة القوقعة قبل عمر 12 شهرًا، أو بمجرد أن يصبح الطفل لائقًا طبيًا وسمعيًا وجراحيًا.

ويعود ذلك إلى كون هذا العمر يشكل فترة زمنية مهمة بالنسبة للأطفال لاكتساب القدرة على النطق والكلام ولأن إجراء عمليات الزراعة خلال هذه الفترة أكثر أمانًا مقارنة بمراحل لاحقة.

وأشارت الدكتورة أن إلى أن بعض الأطفال يولدون مع صعوبات في السمع، بينما يمكن أن يصاب آخرون بمشكلات في السمع في وقت لاحق من حياتهم.

وتشمل العلامات التي تشير إلى وجود صعوبة في السمع أو النطق، عدم تحدث الأطفال تمامًا مثل زملائهم، أو طلب الحصول على الأشياء بشكل متكرر، أو نقلهم إلى الصف الأول في مقاعد الدراسة بسبب تشتت انتباههم.

وأضافت الدكتورة أن: "من المهم للغاية إعلام الطبيب المختص عند الشك بوجود أي صعوبات في السمع لدى الطفل. وقد تكون بعض المشكلات مؤقتة أو أكثر خطورة - أو حتى دائمة، لذا من المهم التحرك بمجرد ملاحظة المشكلة".

ما أسباب فقدان المؤقت للسمع عند الأطفال؟

الانسداد: يفشل بعض الأطفال في

فحوصات السمع التي تجريها مدارسهم، وفي مثل هذه الحالات، يجب على الوالدين إجراء فحوصات جديدة للطفل لدى اختصاصي السمع.

ويمكن أن يكون السبب مجرد وجود شمع زائد في الأذن، ولكن من المهم إجراء المزيد من الفحوصات.

العدوى: يتسبب الزكام أو الفيروسات في بعض الأحيان بفقدان مؤقت للسمع بسبب تراكم السوائل في الأذن الوسطى.

وستلاحظ على الأرجح هذه المشكلة عندما يبدأ الطفل بالذهاب إلى الحضانة.

ويحد الاحتقان والسوائل في الأذن والنتيجة عن العدوى من حركة طبلة الأذن، وعندما تختفي العدوى، يعود السمع إلى الوضع الطبيعي.

الصدمة: إذا تعرض الطفل لصدمة في الرأس، فقد يكون فقدان السمع مؤقتًا بسبب تدفق الدم إلى الأذن الوسطى، ولكن إذا تسببت الضربة بكسر في العظم الصدغي؛ حيث تقع الأذن الداخلية، فقد يؤدي ذلك أيضًا إلى فقدان السمع.

وربما لا يكون بمقدور الجراح علاج هذا النوع من مشكلات فقدان السمع.

وماذا عن فقدان الدائم للسمع لدى الأطفال؟

هناك العديد من المشكلات الأكثر خطورة التي يمكن أن تتسبب في فقدان السمع بشكل دائم لدى الأطفال، بما في ذلك:

الولادة المبكرة: قد يكون لدى الأطفال الذين يولدون مبكرًا ويوضعون في الحضانات، عوامل خطر لفقدان السمع، بما في ذلك انخفاض الوزن عند الولادة والعلاج بمضادات حيوية معينة وأجهزة التنفس الاصطناعي.

العوامل الجينية: تتسبب بعض المتلازمات

والاضطرابات الجينية الموروثة في فقدان السمع عند الأطفال.

تشوهات الأذن: يمكن أن يولد الأطفال بتشوهات في الأذن، بما في ذلك الأذن المشوهة أو قنوات الأذن الضيقة أو المسدودة.

التعرض للضوضاء: يمكن للضوضاء التي تزيد شدتها عن 85 ديسيبل (معظم المشغلات الموسيقية المحمولة تصل إلى 100 ديسيبل) أن تلحق أضرارًا بخلايا الشعر الصغيرة في الأذن.

ويمكن أن يتسبب التعرض قصير المدى لمثل هذا النوع من الضوضاء في فقدان السمع المؤقت أو الدائم (في اليوم التالي للحفل الموسيقي، على سبيل المثال). ومع ذلك، يمكن أن يؤدي التعرض طويل الأمد للضوضاء إلى تلف خلايا الشعر بشكل دائم.

الصدمة: إذا تعرض الطفل لضربة قوية في الرأس، فقد يتسبب ذلك في تلف الأعصاب. ولا يمكن للأطباء علاج هذا الضرر، ولكن قد يشمل العلاج أنواعًا مختلفة من أجهزة السمع.

الأمراض: قد يتسبب التهاب الدماغ والتهاب السحايا في بعض الأحيان في فقدان السمع الدائم لدى الأطفال.

وفي الختام، أوصت الدكتورة سامانثا أن، الوالدين، بالتحدث إلى طبيب الأطفال عندما يعتقدون أن طفلهم يعاني من مشكلة في السمع، وقد يطلب الطبيب إحالة الطفل إلى اختصاصي سمع أو أذن.

ويساعد هذا الإجراء في تحديد ما إذا كان العلاج متاحًا أم لا، أو إذا كان بالإمكان اتخاذ خطوات أخرى للحد من الضرر الذي يمكن أن يسببه فقدان السمع لنمو الطفل، ومن الأفضل دائمًا معرفة نوع المشكلة ومسبباتها في أسرع وقت ممكن.

المتاحف السعودية..

آلة زمنية تأخذك إلى عمق التاريخ ومُلخص الحضارات

كتبت: سلسيل سعيد

تُعدُّ المتاحف في السعودية، من أهم الوجهات السياحية على الإطلاق، حيث تتفرد المملكة بثقافتها وعمقها التاريخي وإرثها العتيق، والذي انعكس بشكل واضح على ما تحتضنه من متاحف شاهدة على ما مرت به من أحداث.



العالمي، أكثر من 270,000 ألف كتاب وقاعة للحفلات الموسيقية وصلات عرض، وفي عام 2018 اختارته مجلة «تايم» الأمريكية من أعظم 100 مكان في العالم.

متحف الطببات في جدة

إذا كنت تبحث عن مكان لالزال يحتفظ بلمسات الماضي من الخارج والداخل، فعليك زيارة متحف الطببات في جدة، الذي يعكس الملامح الحقيقية لهذه المدينة التاريخية العتيقة.

يمكنك في هذا المتحف، استكشاف حوالي 2500 عام من التاريخ أثناء التجول بين تلك المجسمات المصممة باحتراف لتصور العمارة الحجازية التقليدية في المدينة القديمة.

كذلك، يمكن الاستمتاع بقراءة المخطوطات القديمة التي كتبها الرحالة والجغرافيون العرب للتعرف على التاريخ الإسلامي؛ حيث ستشعر أنك ذهبت في رحلة مشوقة عبر الزمن أثناء تجولك بين تلك الأقسام المزخرفة في المتحف الذي يتواجد على مساحة 10,000 متر مربع، وبه 12 مبنى و 300 غرفة.

متحف دار المدينة

من بين أفضل المتاحف الأثرية التي تعكس



طابقًا تحيط به منشآت مستديرة أصغر حجمًا في الصحراء، وتم تأسيسه على نفس الموقع الذي اكتشف فيه بئر الخير أول ينبوع للنفط في المملكة العربية السعودية بمدينة الظهران.

يضم مركز الملك عبدالعزيز الثقافي

والفن الإسلامي والتاريخ الطبيعي لشبه الجزيرة العربية من جهة أخرى.

وحصل المركز على اسم (إثراء) ليعكس دوره في إثراء الثقافة؛ حيث يقع المتحف الذي يتميز بتصميم معماري فريد من نوعه في مبنى مكون من 18



والمؤثرات الصوتية، بالإضافة إلى 45 مجسمًا.

مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء)

يأتي متحف إثراء، أو كما يعرفه البعض بـ مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي، كواحد من أعرق المتاحف الثقافية إذ يُعد بمثابة آلة زمنية تأخذ زوارها في رحلة ممتعة لمشاهدة الفن الحديث والمعاصر من جهة، والتراث السعودي

والمخطوطات المزخرفة والمشغولات اليدوية التي يعود تاريخها إلى قرون ماضية.

ويوجد مساحات مخصصة للتعليم والترفيه داخل المتحف الضخم، الذي يتكون من طابقين، ويحتوي على 8 صالات عرض.

يحتضن المتحف 3700 قطعة أثرية معروضة، فيما يبلغ عدد الوسائل التصويرية 900 وسيلة، و45 من الأفلام

تتمتع المملكة بوفرة غنية من الثقافات والحضارات، التي يتم استعراض آثارها حاليًا في أكثر من 260 متحفًا ما بين المتاحف الرسمية والخاصة على مستوى مناطق المملكة.

تتميز متاحف السعودية بتنوعها الكبير، ما بين المتاحف التي تستعرض الآثار الإسلامية أو الثقافية، والمتاحف التي تسلط الضوء على أبرز الفنون والتكنولوجيا، لتُقدم لزوارها مُلخصًا احترافيًا عن الأحداث التاريخية عبر القرون، مع الجانب التعليمي والثقافي لها.

المتحف الوطني السعودي بالرياض

يترجع المتحف الوطني السعودي بالرياض على قائمة أفضل المتاحف في العاصمة؛ حيث يتميز بتصميمه المعماري الرائع، في حي المربع على أرض مساحتها 17000 متر مربع.

ويتمتع المتحف بتصميم معماري حديث وعصري، كما يحتضن آثارًا ومعالم تأخذ الزوار في رحلة عبر القرون تبدأ من العصر الحجري وحتى يومنا هذا.

يحتوي المتحف الوطني السعودي على تلك المعروضات التفاعلية والنماذج المصغرة من المباني في جدة التاريخية والفن الصخري المنسوب للعصر الحجري الحديث.

كذلك، ستأخذ فرصتك لمشاهدة مجموعة مختارة من أفضل التحف والأنتيكات

الانطلاقة الأولى لتوحيد المملكة العربية السعودية، فيمكنك أن تخوض بداخله رحلة مختلفة عبر الأجيال عنوانها ملحمة وطن.

وكان افتتاح هذا المتحف داخل قصر المصمك في عام 1995م؛ حيث يهتم باستعراض مراحل تأسيس المملكة وأهم الأحداث والمقتنيات التي صاحبت هذه المرحلة.

مركز سايتك للتكنولوجيا

من بين المتاحف التكنولوجية في المملكة، يمكنك زيارة متحف سايتك للتكنولوجيا (مركز سلطان بن عبد العزيز للعلوم والتقنية).

وهو أحد أهم مشاريع مؤسسة الأمير سلطان بن عبد العزيز آل سعود الخيرية، وجاءت فكرة إنشائه عام 2000م؛ حيث أمر الأمير سلطان بن عبد العزيز (رحمه الله) بإنشاء مركز علمي على غرار أحدث المراكز العلمية في العالم ليقدم فئة الطلبة والباحثين في مجالات العلوم والتقنية وجميع فئات المجتمع.

يمكنك في المركز الاستمتاع بمشاهدة أكثر من 350 عرضًا تفاعليًا ومشاهدة عرض IMAX والنظر إلى الحياة في أعماق البحار داخل الأكواريوم، ثم تأمل النجوم والكواكب في مرصد سايتك الفلكي.

تستطيع أيضًا التعرّف على الدور الذي تلعبه التكنولوجيا في الحياة اليومية ومستقبلها في السعودية في قاعة إبداعات التقنية على الإنترنت.

كما يمكنك الذهاب في رحلة افتراضية إلى الفضاء الخارجي في قاعة الأرض والفضاء؛ حيث يمكن استكشاف نماذج لتشكيل القمر وتلسكوب هابل الفضائي، وكذلك دخول غرفة الطفس أيضًا.



جانب كبير من تاريخ وتراث المملكة، متحف دار المدينة، الذي يُعد المتحف الأكبر والأول من نوعه؛ حيث يتخصص في تاريخ المدينة المنورة وتراثها العمراني والحضاري.

يستعرض المتحف إرث وحضارة المدينة المنورة على مر العصور، ويوجد به عدد من معارض الصور، ونماذج تُصوّر المدينة المنورة في حقبات زمنية مختلفة، وأثار قديمة بما فيها قوس الصحابي الجليل سعد بن أبي وقاص الذي كان رامياً ماهراً من صحابة النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

كذلك، يوجد معروضات توثق تغيّر الطبيعة والسكان في المدينة المنورة على مر التاريخ في المعارض المختلفة، مثل معرض تاريخ المسجد النبوي الذي يستعرض تطوّر مسجد الرسول صلى الله عليه وسلم مع الزمن.

متحف عمارة الحرمين الشريفين - مكة المكرمة

يفتح لك متحف عمارة الحرمين الشريفين، نافذة على العصور الزمنية المختلفة. يُعد المتحف -الموجود بمكة المكرمة- بمثابة منبر تاريخي يعرض مجموعة من المقتنيات الأثرية الفريدة للحرمين الشريفين عبر العصور الزمنية المختلفة.

تم تأسيس المتحف عام 1999م؛ إذ يضم بين أروقته العتيقة مجموعة متميزة من النُحف عن فن العمارة الإسلامية في الحرمين منذ عهد صدر الإسلام وحتى العهد السعودي الزاهر.

ويضم متحف عمارة الحرمين الشريفين 7 قاعات مختلفة، تحضن عددًا من المقتنيات التاريخية المختلفة من مخطوطات ونقوش كتابية وقطع أثرية ثمينة ومجسمات معمارية وصور فوتوغرافية نادرة.

متحف دار الفنون الإسلامية - جدة

يُعد هذا المتحف الأول من نوعه على

القيمة التاريخية والثقافية، والتي تتميز بتنوعها.

تم افتتاح المتحف في عام 2021م ليعكس ما بلغته الحضارة الإسلامية من أقصى بلاد الصين والهند إلى أقصى بلاد المغرب وبلاد الأندلس من فنون شتى.

متحف قصر المصمك - الرياض

يُعد من أبرز المعالم الأثرية في مدينة الرياض، والذي يقف شامخًا وشاهدًا على الأحداث المؤثرة في تاريخ المملكة. ويشهد هذا المبنى الأثري على ذكرى

مستوى المملكة كمتحف متخصص في الفن الإسلامي؛ حيث يضم مجموعة من المقتنيات والأعمال الفنية عبر الزمن.

ويوجد بين أروقة المتحف -الذي يوجد بجدة- 1000 قطعة نادرة تأخذك عبر قرون مختلفة من فنون الحضارة الإسلامية ذات القيمة التاريخية والثقافية؛ حيث يحتوي على أكثر من ألف قطعة فنية تمثل 15 قرنًا من تاريخ الفن الإسلامي من كافة أقطار العالم الإسلامي.

يحتضن المتحف مدارس عديدة لـ حُقب مختلفة من فنون الحضارة الإسلامية ذات

احجز تذكرة

تتيح الكثير من شركات الطيران إمكانية اختيار المقعد أثناء عملية حجز التذكرة إلكترونياً، سواء كانت تسمح باختيار المقعد مجاناً أو من خلال رسوم.

رقم مرجع الحجز

بعد حجز التذكرة، تأكد من أن لديك رقم مرجع الحجز المكون من ستة أحرف، والمعروف أيضاً بـ «رقم تأكيد» أو «رمز حجز».

يساعدك هذا الرقم كثيراً؛ حيث ستحتاجين إليه في إدارة الحجز عبر الإنترنت أو تقديمه إلى شركة الطيران في حالة الاتصال بها عبر الهاتف أو الوسائط الاجتماعية.

اختيار المقعد عبر إدارة الحجز

انتقلي إلى إدارة الحجز عبر الإنترنت من خلال موقع شركة الطيران؛ حيث سيطلب منك إدخال رقم مرجع الحجز الخاص بك ثم النقر فوق اختيار المقعد، ثم اختيار المقعد المفضل لديك.

التحقق من الرحلة

يجب التأكد من الحجز وتفاصيل الرحلة قبل المغادرة بـ 48 ساعة عند التسجيل عبر الإنترنت. فعند تسجيل الوصول عبر الإنترنت، ستفتح خريطة المقعد أكثر، ما يتيح للمسافر مجموعة أكبر من المقاعد.

كوني منفتحة على تغيير مقعدك

قد تحتاج شركة الطيران إلى تغيير نوع الطائرة أو إعادة تخصيص المقاعد لإعادة توزيع وزن الركاب والبضائع، بالتالي قد يتغير مكان المقعد الذي وقع اختيارك عليه.

وإذا حدث هذا، فمن الضروري أن يكون المسافر مهذباً ويطلب إعادة تعيينه إلى مقعد أفضل دون مشاجرات.

الإنترنت وتحديد شركة الطيران، ثم التأكد مما إذا كانت تقدم خدمة اختيار المقعد مجاناً أو تضيف بعض الرسوم.

تجنب مقاعد الوسط

يفضل كثيرون الابتعاد عن مقاعد الوسط، وحجز مقاعد الممر أو النافذة.

لكن منذ انتشار فيروس كورونا، لجأت بعض شركات الطيران إلى سد المقاعد الوسطى، بالتالي تكون هذه الشركات هي خيارك الأفضل لضمان احتمالية وقوع مقعدك بجانب النافذة أو بالممر.

كيفية حجز المقعد عبر الإنترنت؟

جميع شركات الطيران تتيح إمكانية حجز المقعد عبر الإنترنت؛ للتسهيل على المسافرين، وتتم كالتالي:

وتختلف تفضيلات المسافرين من حيث المقعد؛ حيث يفضل بعضهم الجلوس فوق الجناح مباشرة، بينما يرغب البعض في الجلوس بالصفوف الأمامية، أو بجانب النافذة.

إليك عدة نصائح وخطوات أساسية يجب معرفتها قبل حجز مقعد الطائرة؛ للاستمتاع بالرحلة والحصول على أكبر قدر من الراحة والمتعة.

مجانية اختيار المقاعد

أولاً يجب العلم أن بعض شركات الطيران تسمح باختيار مقعدك مجاناً؛ مما يعد ميزة إضافية لتعزيز راحتك خلال الرحلة، بينما تضع شركات أخرى رسوماً على هذه الخدمة.

لذا من الضروري البدء في البحث عبر



نصائح عند اختيار مقعد الطائرة..

خطوات أساسية يجب معرفتها

اختيار مقعد الطائرة، يتحكم في مدى جودة رحلتك وهل ستستمتع خلال الساعات التي تقضيها على متن الطائرة حتى تصل إلى وجهتك، أم ستعاني طوال الرحلة؟





الاستقبال الضيوف، قبلها بوقت كافٍ.

- قدمي البسكوت والكيك والشوكولاتة على الطاولة، واتركي لهم حرية الانتقاء حسب رغبتهم.

- يجب ألا ننسى استقبال الضيوف وتوديعهم بابتسامة لطيفة؛ حيث يكثر التزاور بين الأهل والأصدقاء في أيام العيد.

ومعايذتهم، أما العلاقات السطحية وغيرها يمكن الاكتفاء برسالة نصية.

- غير مواقع التواصل الاجتماعي، يتبادل الناس التهاني بالعيد، فعلينا رد التهنة وعدم تجاهلها.

- احرصي على تدريب أطفالك على تقديم هدايا في العيد.

- يمكنك أن تحضري مسبقاً، بعض الهدايا التي تقدمينها لأطفال ضيوفك في العيد؛ مثل كيس ملون يحتوي على البالون الملون وبعض الحلوى الصحية.

- وجهي الدعوة لأقربائك المقربين جداً في اليوم نفسه.

- احرصي على الانتهاء من التحضير اللازم

عيد الفطر السعيد، يحمل معه بهجة النفوس الندية، وجمعة الأهل ولمة الأحباب، وتبادل التهاني والتبريكات بقدومه...

تتزامن هواتفنا برسائل العيد لتضيف نوعاً من السرور. ولهذه التهنئات إتيكيت وأسلوب، فيما يعرف بـ«إتيكيت العيد»، يتضمن ما يلي:

- احرصي على تهنئة الأقارب، مع البدء بذوي الدرجة الأولى، بالاتصال بهم



إتيكيت العيد.. جمعة الأهل ولمة الأحباب





الممر باللون الأبيض أو مجموعة الألوان الفاتحة المترتبة على عرش موضة ألوان الطلاء في 2023، مثل vanilla latte.

كذلك، يمكنك طلاء السقف بلون فاتح لمنح الشعور بالاتساع والبعد عن الضيق الناتج عن صغر مساحة الممرات.

وفي حال الرغبة في إدخال بعض الديكورات على اللون الأبيض، يمكن استخدام ورق الجدران في الممرات الضيقة، خاصة المطبوع الذي عاد إلى موضة ديكورات 2023 بقوة، لذا يمكنك اختيار نمط ناعم واستخدامه على نصف المساحة فقط.

أنيقة، تجعل الممر يبدو أقل ارتفاعاً وأكثر اتساعاً، مثل تصميم رف بأبعاد صغيرة يمتد على طول الجدار، وتزيينه باللوحات والصور الطبيعية، وأيضاً القطع الفنية ذات الأحجام المختلفة، كما يمكن شغله ببعض أحواض النباتات الصغيرة والكتب.

▲ صور لجمال الطبيعة

لن تجدي أفضل من صور الطبيعة الخلابة التي تعبر عن شغفك وشخصيتك؛ حيث تشعرك بالأمان والراحة كلما نظرت إليها؛ مثل صور تعاقب الخضرة والماء والجبال.

▲ سر اللون الأبيض

اللون الأبيض يخلق مَدَى واسعاً في المكان ويشعرك بالاتساع والراحة على عكس الألوان الغامقة التي تزيد من الضيق في الرواق، لذا يمكنك طلاء جدران

وبالرغم من عدم قضاء الكثير من الوقت داخل الممرات، إلا أنها تستحق القليل من الاهتمام والعناية مثلها مثل مختلف غرف المنزل؛ حيث نقطع خلالها وقتاً خلال اليوم؛ لذا من المهم أن نجعلها رحلة قصيرة ممتعة ومميزة.

ويمكنك استغلال مساحة الممرات الضيقة والطويلة وتجميلها بطرق مبتكرة وبسيطة في الوقت ذاته حيث يكمن جمالها وجاذبيتها في بساطتها، كما أنها غير مكلفة وتمنحك إحساساً بالأناقة والراحة خاصة إذا كانت تعكس شخصيتك.

▲ أفكار مبتكرة

▲ الرفوف الأنيقة

الرفوف التي تأتي في خطوط أفقية

ديكورات الممرات الضيقة.. لمسات جمالية تجعلها أكثر إثارة وجاذبية



الممرات الضيقة والمساحات الصغيرة في المنازل، عادة ما تكون مهمة وخالية من الروح والإثارة على عكس أماكن المنزل الأخرى؛ ما يجعلها مملة، بل تضيي شعوراً بالضيق داخل منزل؛ لخلوها من الديكور واللمسات الجمالية التي تجعلها أكثر إثارة وجاذبية.



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.



الواسعة، كذلك يفضل البعد عن المصايح الجدارية في الممرات الضيقة فهي ليست خياراً جيداً.

▶ نقطة جذب

الممرات الطويلة تحتاج إلى نقطة جذب أو نقطة وصول حتى لا تشعرني بالملل خلال المرور به، لذا من أفضل طرق تزيين الممرات الضيقة، خلق نقطة جذاب في نهاية الممر، مثل رسم نهايته بظل أعمق قليلاً عن بقية الجدران، وأيضاً وضع لوحة في نهايته حتى تعطي رغبة بالاستمرار.

ومن الأمثلة التي يمكن استخدامها لخلق نقطة وصول في نهاية الممر، وضع ورق حائط بشكل مثير للانتباه، أو عمل فني أو مرآة، فهي تعد إثارة بصرية تقلل الملل أثناء السير.

▶ الألوان المثالية

جدران الممرات لا تقتصر على اللون الأبيض فقط، بل يمكنك استخدام بعض الألوان المثالية التي تجعله يبدو أوسع وأكثر جاذبية، والأفضل استخدام الدرجة الأولى للون المحايد، مثل الكريمي أو العاجي أو الرمادي الناعم وغيرها من الدرجات الفاتحة.

وتعمل هذه الظلال على توفير خلفية من الضوء والمساحة، بالتالي الممرات الضيقة تبدو أكثر اتساعاً، كما يمكن تقسيم الممر إلى نصفين بالعرض بلونين مختلفين، ما يضيف تشويقاً بصرياً أثناء السير، مع الحرص على الانسجام بين الألوان.

▶ لا تفرطي في التزيين

البساطة هي سر الجمال والرقي دائماً، فكلما كان الديكور بسيطاً، كان أفضل، كما يجب البعد عن الفوضى بتجنب وضع الأشياء على جانبي الجدار، مع البعد عن إضافة الكثير من الألوان خاصة الداكنة.



وخلق الوهم بالمساحة؛ حيث تعطي عمقاً للممرات الضيقة وتجعلها تبدو أكثر اتساعاً، لذا يمكن وضع مرآة كبيرة في نهاية المساحة أو وضعها أمام الأبواب في الممرات لتعكس الضوء الخارج من الغرف.

▶ الإنارة روح المكان

الإنارة الجيدة تحول المساحة إلى مكان مميز وأكثر اتساعاً، وعادة ما تكون تركيبات الإضاءة العلوية أو المخفية هي الخيار الأفضل في الممرات الضيقة؛ حيث يجب توفير ضوء كافٍ في هذه المساحة

وطويلة، وأيضاً خزائن الكتب التي تعد خياراً ممتازاً عند اختيارها بمساحة صغيرة.

كذلك، يمكنك تصميم أثاث المعاطف والأحذية، إذا كان الممر بجانب باب المنزل، مثل وضع الخطافات البسيطة لجمع المعاطف والسترات، وخزائن الأحذية البسيطة ذات الحجم الصغير، لكن تجنب الأثاث أو الزخرفة التي تقسم الرواق إلى أجزاء، لتجنب الإحساس بالضيق والملل.

▶ استخدام المرايا

المرايا هي أساس الشعور بالاتساع



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

- نظام صفارات الإنذار الداخلية والخارجية.
- نظام الأمن المتكامل.
- مراقبة الدخول 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

AMANCO
ED

AMANCO
GROUP

AMANCO
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

المغربية أمينة رشيد.. مسيرة فنية حافلة بالعطاء



هناك الكثير من النجمات اللاتي تمكن من صناعة اسمهن وسط الكثير من التحديات، خاصة النجمات العربيات اللاتي دخلن عالم التمثيل في وقت كانت فيه مهنة التمثيل حكراً على الذكور، ولكنهن استطعن استكمال مسيرتهن وأثبتن نجاحهن بجدارة، أبرزهن النجمة المغربية أمينة رشيد.

ومسلسل إذاعي، واستطاعت أن تكون من النجمات السينمائية المتألقة في مجال العمل السينمائي وشاركت في عدة أفلام شهيرة؛ أبرزها: "غداً لن تتبدل الأرض، البحث عن زوج امرأتي، سارق الأحلام، مصير امرأة، قصة وردة، وداعاً أمهات، كيد النساء، فيها الملح والسكر، ما بغاتش تموت" وغيرها من الأعمال المتميزة التي حققت نجاحاً واسعاً.

رحيلها

رحلت أمينة رشيد عن عمر يناهز 83 عاماً في عام 2019 م، بعد صراع مع المرض، تاركة خلفها إرثاً فنياً كبيراً؛ لتظل محفورة في عقول الكثير من محبيها بأعمالها المتنوعة.

تعتبر المغربية الأولى التي استطاعت أن تسلك طريق التمثيل في وقت كان فيه مقتصرًا على الرجال؛ حيث كانوا يؤدون أدوار النساء.

أدت فيها العديد من الأدوار المتميزة، وكانت معروفة بتقديم شخصية المرأة المتسلطة في السينما.

كما كانت النجمة المغربية أمينة رشيد من رواد المسرح والدراما والسينما في المغرب؛ حيث تنتمي إلى جيل التأسيس، وكذلك ضمن نخبة قليلة جداً من الممثلات اللاتي صعدن خشبة ووقفن أمام الكاميرا في وقت لم تكن غالبية المجتمع المغربي فيه متقبلاً لوجود امرأة ممثلة.

مسيرتها الفنية

لم تكن أمينة رشيد نجمة سينمائية فقط بل قدمت أعمالاً تلفزيونية ومسرحية؛ لتضع بصمتها الفنية وتظل تتذكرها الأجيال عبر السنين.

قدمت النجمة المغربية، العديد من الأعمال الفنية الناجحة؛ إذ قدمت للمسرح ما يزيد على 60 عملاً مسرحياً، بالإضافة لمشاركتها في العديد من الأعمال التلفزيونية منذ عام 1962م.

كما أنها عملت في الإذاعة المغربية كممثلة لسنوات طويلة، وقدمت خلال حياتها الفنية 3500 تمثيلية وسهرة

النجمة أمينة رشيد، واسمها الحقيقي «جميلة بن عمر»، من مواليد 11 أبريل 1936 م في الرباط، وهي تعتبر المغربية الأولى التي استطاعت أن تسلك طريق التمثيل في وقت كان فيه مقتصرًا على الرجال؛ حيث كانوا يؤدون أدوار النساء.

كانت بداية حياة أمينة رشيد الفنية من خلال التمثيل المسرحي الإذاعي وكان ذلك في أول الخمسينيات؛ إذ دخلت وهي في عامها الرابع عشر مقر الإذاعة برفقة صديقتها الفنانة حبيبة المذكوري للمشاركة بصوتها في مسلسل إذاعي؛ لاعتيادها تقديم البرامج الثقافية في مدرستها.

ولكن المشاركة السينمائية الأولى لها كممثلة كانت في عام 1955 من خلال فيلم «دكتور بالعافية»، وهو عمل فرنسي مغربي مصري، شارك فيه مجموعة من النجوم المغربية أبرزهم: العربي الدغمي والبشير لعلي والطيب الصديقي إلى جانب كمال الشناوي وأميرة أمير من مصر.

وكان هذا العمل السينمائي مقتبسًا من مسرحية موليير «طبيب رغباً عنه»، وبعده توالى عليها الأعمال السينمائية التي

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