

الجمعة

العدد 15 - مايو - 2023

ME

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

أرت دبي ..
ملتقى إبداعات العالم
الفنية يختتم فعالياته

أماكن سياحية
تخطف الأنفاس داخل
الوطن العربي

بول أنطاكي:
إطلاق أول أسبوع
مصري للموضة 12 مايو



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: مصطفى صلاح

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



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

لمراسلتنا

الإدارة aljawhara@ep-mena.com

التحرير ahmed.s@sawahel.com

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

"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.

قوت القلوب

النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ {البقرة:165}.

ولكن كيف يكون حب الله؟ وما مفتاح التقرب إليه تعالى؟

جاءت الإجابة على هذا في كتاب الله تعالى؛ إذ قال الله عز وجل: " قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ [آل عمران:31]. " وحب الله يكون باتباع هدي رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم.

وحب الله يرفع الخوف من القلوب، فلا يخاف المحب إلا من الله - سبحانه وتعالى -، ويتمتع بالتواضع ويتخلص من الكبر على خلقه، ويجاهد نفسه والشيطان، ويتبع أوامر دينه ولا يهتم للأتمين؛ إذ قال الله في كتابه الكريم: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ۗ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ " (المائدة: 54).

ويحرص الحبيب على إرضاء رب العالمين بأداء فروضه والتقرب إليه بالنوافل من صلاة وصدقات وصيام وجمعة وحج، وقيام الليل؛ فقد ورد في الحديث القدسي أن الله تعالى قال: "وما زال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه".

علينا اليقين بأن الابتلاء من أعظم وأبرز وأعرب علامات حب الله تعالى؛ إذ يعد امتحاناً للعباد؛ فهو الدواء الشافي للمسلم، فقد جاء في الحديث الذي رواه الترمذي وصححه الألباني: " إِنْ عَظَمَ الْجَزَاءَ مَعَ عَظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَى، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ".

روز العودة

قوت القلوب، وقرّة العيون، روح الإيمان وغذاء الروح، الغاية التي يتنافس عليها الصالحون؛ ليفوزوا بالقرب من الله ومرضاته؛ هذا هو حب الله؛ أعظم النعم التي يحظى بها العبد وينال بها خيري الدنيا والآخرة.

ومن تمتع بحب الله، وأحبه الله لقي الخير حيث كان، وجنى من ثمرات محبة الله الكثير. وأول هذه الثمار القبول في الأرض والسماء، وحب الصالحين، ففي الحديث الذي أخرجه البخاري، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَبْدَ نَادَى جِبْرِيلَ: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأُحِبُّهُ، فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ، فَيُنَادِي جِبْرِيلُ فِي أَهْلِ السَّمَاءِ: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأُحِبُّوهُ، فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ، ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ".

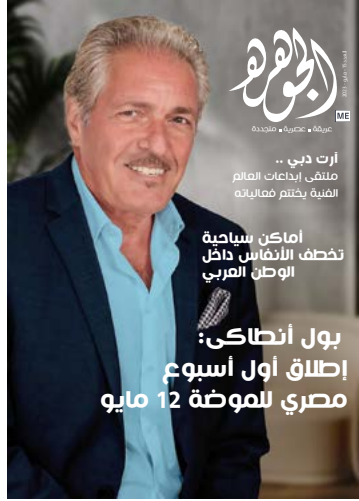
وهناك مظاهر لا حصر لها لحب الله ينعم بها الصالحون بها، كما ورد في الحديث القدسي الذي رواه البخاري، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ اللَّهَ قَالَ: مَنْ عَادَنِي لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْتَاطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطَيْتُهُ وَلْتَنِ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيذَنَّهُ وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدَّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ".

وقد اشتمل هذا الحديث على عدد من الفضائل للذكر والأنثى؛ أبرزها أن من يحب الله لا يسمع إلا ما يحبه الله، كما أنه لا يرى إلا ما يحبه الله، ولا يعمل إلا ما يرضاه الله، ولا يمشي إلا لما يحبه الله؛ فهذا المحب يكون مستجاب الدعاء، ووينعم بحفظ الله من كل سوء؛ إذ قال الله تعالى: (وَمَنْ

08

موضوع العدد

**بول أنطاكي رئيس المؤسسة
المصرية للأزياء:
إطلاق أول أسبوع مصري للموضة
12 مايو**



الوطن العربي



العيادة

18

**لابتسامة صحية وجميلة..
7 نصائح للحفاظ على صحة
الفم**



سياحة

**أماكن سياحية
تخطف الأنفاس
داخل الوطن العربي**

12



مقتطفات

**أرت دبي .. ملتقى
إبداعات العالم
الفنية يختتم
فعالياته**

26



مقتطفات

**لتمكين المرأة ..
شل مصر
تحصل على جائزة
في فعاليات
She is Energy**

24

أكلات شهية

كعك العيد
للايت

54



علاقات أسرية

أهم الخطوات لتحضير
طفلك
خلال فترة الامتحانات

42

رحلة إلى

المتاحف السعودية..
آلة زمنية تأخذك إلى
عُمق التاريخ ومُلخص
الحضارات

58



مقالات رأي

التفكير الإبداعي
والتفكير النقدي

50

أناقة وجمال

مجموعة جورج
ارماني
لخريف وشتاء 2023
أنوثة وأناقة

28



GIORGIO ARMANI



حوار العدد

جولة سياحية مع "ليلى الفداغ"
داخل المتحف الوطني السعودي

62

أناقة وجمال

للأناقة عنوان ..
تشكيلات فاخرة
لدور الساعات
العالمية

40





بول أنطاكي رئيس المؤسسة المصرية للأزياء:

إطلاق أول أسبوع مصري للموضة 12 مايو

تستعد المؤسسة المصرية للأزياء والموضة لإطلاق أول أسبوع مصري للموضة يوم 12 مايو القادم بمشاركة نخبة من المصممين المصريين في عالم الموضة، وشخصيات أجنبية رائدة في مجال الموضة والأزياء، وبالتزامن مع قرب إطلاق أسبوع الموضة المصري التقت "مجلة الجوهرة" بول أنطاكي، مؤسس وعضو مجلس إدارة المؤسسة المصرية للأزياء والموضة، للتعرف على تفاصيل الأسبوع والهدف من تنظيمه للمرة الأولى في مصر.



استغلال الأسبوع للتسويق للقطن المصري عالمياً



المصممة الأمريكية جولي ماتوس، بالإضافة إلى حفل عشاء تكريمًا لكافة المدعوين. وفي اليومين التاليين تنتقل الفعاليات إلى المتحف الزراعي المصري، والذي سيفتح أبوابه لأول مرة بعد خمس سنوات من التجديد ليستقبل أسبوع الموضة المصري، ومن المقرر إقامة عروض ومعارض لمصممي الأزياء والاكسسوارات والمجوهرات المصريين، بالإضافة إلى معارض خاصة بمدارس الأزياء المحلية والدولية، ومنها Fashion & Design Center, Cairo Design District, FAD, Dubai, and Creative Space Beirut، بالإضافة إلى معارض المصممين التي تنظمها هيئة الأزياء السعودية، وأسبوع

جميع المصريين فخورين بمنتجاتهم المحلية المستوحاه من الماضي والحاضر والمستقبل. واخترنا التركيز على التصميمات المصرية فقط من أجل إعادة إحياء الحضارة المصرية القديمة ، وتقديمها للعالم بصورتها الحديثة التي تبناها الكثيرون من المواهب الواعدة الناشئة.

ما هي الفعاليات التي سيشهدها النسخة الأولى من الأسبوع؟

تبدأ فعاليات أسبوع الموضة المصري يوم 12 مايو 2023 من المتحف المصري بالتحريم ،والذي سيشهد حفل الافتتاح ويتضمن عرض أزياء ضخم لأبرز وأفضل المصممين المصريين، تحت إشراف

حدثنا عن النسخة الأولى من أسبوع الموضة المصري ؟

يأتي تنظيم هذا الحدث الأول من نوعه في مصر بهدف دعم المواهب الشابة من المصممين لإبراز نجاحهم في تصميم أزياء بمستوى عالمي، إضافة إلى المساهمة في نمو صناعة الملابس محليًا في ظل ما تتميز به من مزايا تنافسية أبرزها القطن المصري، والذي يحظى بشهرة عالمية، وخبرات وشهرة كبيرة في صناعة المنسوجات. وخلال مرحلة التحضيرات لهذا الحدث واجهنا العديد من التحديات ، ولكن المؤسسة عملت بتفانٍ خلال السنوات الأربع الماضية لإطلاق حدثٍ ناجح يتحدث عنه العالم، حيث نهدف إلى أن نجعل



هدفنا منافسة باقي أسابيع الموضة العالمية مستقبلاً

نسخته الأولى برعاية "بي ام دبليو مصر" الراعي البلاتيني، وأيضاً برعاية "البنك الافريقي لتنمية الصادرات"، "بريميوم كارد" و"جمعية قطن مصر"، وبالمشاركة مع السفارة الامريكية في مصر، غرفة التجارة والصناعة الفرنسية بمصر، لوريال، صالونات الصغير، والأهرام للمشروبات. و المستشار الابداعي "دون تانيني"، مع "تانيس"، وكالة F2F، POD، و Snap14. وستقام فعاليات أسبوع الموضة المصري بالتنظيم والشراكة مع عدد من رموز صناعة الأزياء المحلية والدولية، مثل Creative Headz، وهي شركة نمساوية عالمية المستوى تتمتع بخبرة 15 عاماً في تنظيم عروض الأزياء، بما في ذلك Thai Silk و MQ Vienna Fashion Week

للأزياء والموضة (EFDC) سوزان ثابت.

لماذا اختير المتحف الزراعي لإقامة فعاليات أسبوع الموضة المصري؟

اختير استضافة فعاليات الأسبوع بالمتحف الزراعي المصري، لقيمته التاريخية كثنائي أهم متحف متخصص في "الزراعة" في العالم، بعد المتحف الزراعي في بودابست، ويمثل المتحف مركزاً تاريخياً وعلمياً يتتبع تاريخ الزراعة في مصر، من عصور ما قبل التاريخ إلى العصور الحديثة، والاعتراف بالزراعة كأساس بناء الحضارة المصرية العريقة.

من هم شركاء أسبوع الموضة المصري؟ يأتي اسبوع الموضة المصري في

الموضة في لاجوس، وأسبوع الموضة في الأردن، و GTEX-ITC مع مصممين من المغرب وتونس ومصر. كما تشمل فعاليات أسبوع الموضة المصري، عدداً من الجلسات النقاشية، لقادة صناعة الأزياء المحليين والإقليميين والدوليين في مجالات التصميم والتعليم والحرف اليدوية والإنتاج والبيع بالتجزئة والاستدامة وتمكين المرأة والتمويل. ويضم الضيوف والمتحدثين قائمة بBOF500، وهي القائمة السنوية لإكثر من 500 شخصية رائدة في صناعة الأزياء، والتي نشرتها مجلة Business of Fashion، ومنهم: ديان بيرنيت، وأومويمي أكريل، وجميلة الحلفيشي، وعضو مجلس إدارة المؤسسة المصرية

هل تتوقع أن يكون هناك منافسة مع باقي أسابيع الموضة العالمية؟

نحن لا نهدف إلى المنافسة في النسخة الأولى، ولكن هدفنا في هذا العام هو إظهار القدرات المصرية في مجال الأزياء، حتى يرى العالم ما نستطيع أن نقدمه، ونأمل فيما بعد أن ننافس بقوة باقي أسابيع الموضة التي تتعقد في مختلف دول العالم.

كيف سيتم استغلال الحدث في التسويق للقطن المصري؟

عقدنا بالفعل شراكة مع المؤسسة المصرية للقطن والتي تتمثل مهمتها في متابعة جميع الملابس الموجودة في أنحاء العالم والتي تم صنعها من القطن المصري والتأكد من صحة ذلك، وذلك للحفاظ على سمعة القطن وعدم إساءة استغلاله.

المشاركين في فعاليات الأسبوع المصري الموضة، أبرزها مدى الإبداع في تصميمات المتقدمين، والإمكانيات التصميمية لهم، وصنع ما هو مختلف.

وتتكون لجنة التحكيم من بول أنطاكي، مؤسس وعضو مجلس إدارة المؤسسة المصرية للأزياء والموضة، وسوزان ثابت، مؤسسة وعضو مجلس إدارة المؤسسة المصرية للأزياء والموضة، وزيجي مولر، وولفيرا جبير مؤسسين شركة كريتييف هيدز، واثنين من المصممين الأجانب.

كيف سيتم التسويق للحدث عالمياً؟

سنعتمد في المقام الأول على المحطات العالمية عالية المشاهدة خاصة التي تقدم خدمات البث المباشر على الإنترنت حتى ينتشر الحدث في جميع دول العالم.

Launchmetrics، و Fashion Week، وهو الشريك لأسابيع الموضة في نيويورك وباريس - وهو الشريك اللوجستي لأسبوع الموضة المصري، بينما تتولى وكالة F2F تنظيم عروض الأزياء، بالإضافة إلى جولي ماتوس المصممة الرئيسية للفاعلية، والفنان المصري حسام ديرة المسؤول عن تصميم دعوات EFW والملصق الرسمي.

ما هي معايير اختيار المشاركين في فعاليات الأسبوع؟

بمجرد الإعلان عن تنظيم الأسبوع تقدم بالفعل العديد من المصممين للمشاركة وصل عدد الدفعة الأولى منهم إلى 60 مصمم، وسيتم الاختيار قبل إنطلاق الأسبوع 40 مصمم فقط من المتقدمين للمشاركة في فعاليات الأسبوع. وضعت اللجنة المنظمة معايير لاختيار



أماكن سياحية تخطف الأنفاس داخل الوطن العربي

ذهب أفضل مواقع الفوص في العالم

يُزخر الوطن العربي بالعديد من الأماكن السياحية التاريخية العريقة والأثرية التي تخطف الأنفاس عند رؤيتها، وزيارتها لا تكلف الكثير، يمكن زيارتها خلال فترة الإجازات، وتأتي مصر والسعودية على رأس الدول العربية التي تتمتع بمقومات سياحية داخلية ومناطق خلابة لا تُقاوم، بالإضافة إلى البحرين والأردن والمغرب.



شاطئ أملج أشهر المنتزهات ويشتهر بالمرفأ الإسلامي

الشواطئ الهادئة، فليس جميع شواطئها يعلمها السياح فممازالت ملاذًا هادئًا لسكان المحافظة نفسها لايعلمها الكثير.

ومن أشهر شواطئ مطروح: شواطئ الغرام وكليوباترا وروميل والليدو واللايزية ومطروح العام والنخيل والفيروز ومينا حشيش وعلم الروم والرميلة، وغيرها من الشواطئ.

ويعتبر شاطئ عجيبة الذي يقع غربي مدينة مرسى مطروح من أشهر الشواطئ التي يمكنك زيارتها، ويقع بالقرب من هضبة عجيبة، ويمتاز الشاطئ بتدرج منسوب المياه بحيث يناسب الأطفال والكبار.

الغردقة

على الرغم من أن العالم العربي يزخر بالشواطئ والأماكن السياحية، إلا أن الغردقة ستظل تحتفظ بطابعها الخاص، فهي من المحافظات الجميلة التي تقع على البحر الأحمر وتتميز بالعديد من المناطق السياحية التي يمكن زيارتها. وتمتاز مياه الغردقة بالشعاب المرجانية الرائعة، بالإضافة إلى عشرات من مواقع الجذب الممتعة التي يتجه إليها السائحون للاسترخاء، فهي تحتضن الكثير من المنتجعات الشهيرة على رأسها: منتج

الرائعة في مصر التي تمتاز بطبيعة خلابة لن تستطع مقاومتها؛ واستقبلت بالفعل مصر في مطلع شهر يوليو 3 رحلات سياحية، على متنها 520 سائحًا من مختلف الجنسيات، كبادرة للانطلاق وتنشيط السياحة.

وتتميز شرم الشيخ بالحياة البحرية المتنوعة، فتجد في أعماق البحار مئات نبت الشعب المرجانية وعالم آخر تحت البحار يجذب الغواصين ومحبي المغامرات بشكل خاص.

فيمكنك الذهاب إلى محمية رأس محمد الوطنية، والتي تتميز بما تحتضنه من مجموعات مختلفة من الأسماك، كما يوجد فيها طيور لن تراها كثيرًا مثل البلشونات والنوارس، إضافة إلى رأس جميلة ورأس أم نصراني وغيرها من الأماكن التي تتميز بطابع خاص. ويوجد على أرض شرم الشيخ أكثر من 200 فندق ومنتجع بخلاف المطاعم والمقاهي والأسواق التجارية والمدن الترفيهية.

مرسى مطروح

يُطلق على مرسى مطروح "المالديف" فهي لا تختلف كثيرًا عن شواطئ المالديف؛ فهي تتميز بنقاء وصفاء المياه بها، التي ترسم مع رمالها البيضاء لوحة فنية لا تقاوم. وتشتهر مرسى مطروح بعدد من

السياحة في مصر ذهب

أصبحت مدينة ذهب على رأس المقاصد السياحية الأكثر جذبًا للمصريين أنفسهم، فتشهد المدينة مؤخرًا إقبالًا كبيرًا من الشباب والسياح الداخليين لما توفره من أجواء خيالية ساحرة بعيدة عن الضجيج الذي يُصيب المدن الكبرى.

وترى في ذهب البحر الصافي الذي تحتضنه سلاسل من الجبال تحت السماء الصافية، فهناك يمكنك أن تلتقط أنفاسك وتنتقل إلى عالم آخر بعيدًا عن الحياة اليومية التي تُسبب لك الضغوط.

وتجذب ذهب بشكل خاص هواة ركوب الأمواج ممن يحبون المغامرات، فيمكنك هناك الاستمتاع بالهدوء وإقامة المعسكرات مع أقاربك.

وتبعد ذهب حوالي 100 كم عن مدينة شرم الشيخ و87 كم عن مدينة نويبع، ولكنها تتميز بطابعها الخاص بعيدًا عن نويبع وشرم.

وأشهر ما تتميز به ذهب منطقة البلوهول، والتي تعد من مناطق الغوص الشهيرة ولكنها خطيرة وتحتاج لغواصين محترفين، بجانب منطقة الكانيون وهي من مناطق الغوص الممتازة أيضًا في ذهب.

شرم الشيخ

تعتبر شرم الشيخ من الوجهات السياحية





في المدينة المنورة القادم من بلاد الشام، والذي بُني منذ العهد العثماني وانطلقت أولى رحلاته عام 1907. وتضم المدينة متحف الخريبة؛ حيث تحتوي على مقابر أثرية منحوتة في الجبال على شكل أسود عددها 21 قبراً، صممت وبُنيت بطريقة هندسية رائعة، وسميت بمقابر الأسود نسبةً لنقوش الأسود التي تُزيّن مدخل كل قبر، بالإضافة إلى صخرة الفيل إحدى المجسمات الصخرية الرملية التي تشكلت بفعل عوامل التعرية.

السياحة في البحرين جزر أمواج

على الرغم من أن البحرين مساحتها ليست كبيرة، إلا أنها تحتضن عدد لا يُحصى من الأماكن السياحية الرائعة والراقية التي يمكن الذهاب إليها خلال فصل الصيف. وتعتبر جزر أمواج من الأماكن السياحية المفضة والاختيار الأنسب والمثالي للعائلات؛ فهي تقع الجزر في شمال شرق مملكة البحرين على مساحة 2.79 مليون متر مربع. وعدد الجزر 6 تم إنشاؤها بالقرب من ساحل جزيرة المحرق؛ حيث تتصل تلك الجزيرة بمجموعة جزر أمواج البحرين عن طريق جسر المنامة الشمالي. ومن أشهر المنتجعات والفنادق في

وتضم المدينة أيضاً جزر الفوايدة التي تتكون من خمس جزر، أكبرها جزيرة أطوال، وتتبعها جزر: أم الملك، وأم جلوف، والمنقلب، وفيها طيور من مختلف الأنواع؛ كالنورس؛ لأنّ هذه الجزر بها أعشاش للطيور المستقرة والمهاجرة.

العلا بلد الحضارات

تعد العلا أول موقع أثري سعودي يسجل ضمن قائمة التراث العالمي، وتشتهر بعروس الجبال وبلد الحضارات وعاصمة التاريخ والآثار؛ لمناظرها الجبلية، وارتفاعها عن سطح البحر بأكثر من 700 متر، وعراقة تاريخها، وكثرة مواقعها الأثرية؛ حيث عثر باحثون فيها على بقايا معابد وتمائيل تعود إلى عصر اللحيانيين عام 900 ق.م؛ حيث تعاقبت عليها الحضارات لخصوبة أرضها ووفرة مياهها. تُعد مدينة العلا أكبر تراث أثري، وواحدة من أقدم المدن المعروفة في شبه الجزيرة العربية، كما تشكل ثروة وطنية وأكبر تجمع لآثار أقوام وحضارات غابرة من معينية، وديدانية، ونبطية، وحيانية. وتحتوي المدينة على آثار مميزة؛ منها مدائن صالح التي تحتوي على 131 مقبرة محفورة في الصخور، وهي آخر الآثار المتبقية من مدن الأنباط، ومحطة سكة الحجاز وهي المحطة الأخيرة للقطار

سوما باي، ومنتجع مكادي باي، ومنتجع سهل حشيش. ويوجد بها الكثير من الجزر والمواقع البحرية التي تعتبر قبلة لهواة الغطس والرياضات المائية ومنها شعاب بليندا وشعاب أبو قطرة وشعاب أبو نحاس.

السياحة في السعودية

أملج

تشتهر مدينة أملج بالعديد من الأودية حولها؛ مثل: وادي مرخ، وحائل، والبيدع، والمخمص، وسمنة، الذي يتمتع بوفرة المياه الجوفية، والآبار؛ لربي المزارع التي تشتهر بزراعة المانجو، وأشجار النخيل. وبعد منتزه شاطئ أملج من أشهر المنتزهات ويشتهر بالمرافق الإسلامي، ويجذب إليه السياح من كل مكان، وهو من أكثر شواطئ أملج ازدحاماً، فرغم أنه يوجد به عدد قليل من السكان إلا أنه يزدهم بالصيادين، ويوجد به عدد كبير من القوارب. ويوجد بالمدينة قصر الإمارة التاريخي أحد أشهر المباني التراثية في المدينة؛ حيث يقع في حي "أبا السعود التاريخي" بوسط المدينة القديمة، وهو نموذج فريد من نوعه للحضارة العمرانية القديمة، ويتميز بشكله التراثي، ودقة تصميمه.

شاطئ قلعة عراد

تعتبر قلعة عراد بوجه عام من المناطق السياحية الأثرية العريقة التي لا يمكنك تفويت رؤيتها؛ فيتميز شاطئ القلعة بالنقاء، فأنت لن تكون بحاجة إلى السباحة، ولكن بلاشك ستشعر بالراحة والاسترخاء عندما تذهب في نزهة لمشاهدة القلعة

ثم الجلوس على الشاطيء.

ويمكنك رؤية مشهد لا يُقام في وقت الغروب أو الشروق على شاطئ قلعة عراد؛ فيمكنك اصطحاب أسرتك للاستمتاع، فستقضي وقت رائع خلال مشاهدة الغروب أو الشروق في منظر خلاب هناك. وتوجد القلعة كخلفية مميزة لهذا الشاطئ الفريد، الذي يعد أحد أفضل الأماكن للسهرات العائلية في البحرين، يفضل الزوار هذا الشاطئ لقضاء الليالي الصيفية المعتدلة الجو.

السياحة في الأردن

مدينة العقبة:

تعد مدينة العقبة من أهم المدن السياحية في الأردن فستجد فيها ضالك ما بين المعالم الأثرية التاريخية إذا كنت من محبي الرحلات عبر الزمن القديم، كما ستجد الشواطئ والمشهد الخلابة. وتقع العقبة على البحر الأحمر، وبالتالي ستجد أنها ذات طبيعة متفردة، خاصة لوجود الجبال التي تحيط بها، وشواطئها الساحرة التي تتيح للسائح ممارسة كل الأنشطة البحرية.

فإذا كنت ترغب في اقتناص مساحة من يومك للذهاب في رحلة أثرية، فيمكنك زيارة متحف العقبة الأثري، فهو جزء من قصر الحسين بن علي، ويقع بالقرب من قلعة العقبة على الساحل الشمالي لخليج العقبة، ويضم المتحف العديد من القطع الأثرية التي يرجع تاريخها لأزمنة مختلفة من بداية القرن 7 وحتى القرن 15 م.

ويمكن زيارة شاطئ بيريناييس بعد الجولة التاريخية؛ حيث يعتبر شاطئ بيريناييس ممثلاً للسياحة الترفيهية في مدينة العقبة، ويصل طول الشاطئ إلى 500 متر.

مدينة مادبا الأثرية

تقع مدينة مادبا الأثرية على بعد 30 كم

وصحرياً يعكس آثار الحضارات القديمة. ومن المواقع الأثرية في المنطقة: أطلال مسجد قديم، ومنطقة حد الضب المتواجدة في الجزء الجنوبي من جزيرة حوار الرئيسية.

جزيرة جرادة

تعتبر جزيرة جرادة مزار سياحي فريد ومميز للغاية فهي تحتضن أفضل الشواطئ في البحرين، فهي الوحيدة من نوعها في المملكة، حيث تمتلك سحر خاص، فهي تظهر مع الجزر وتختفي تحت المد، وهي واحدة من أفضل الأماكن لممارسة رياضة السباحة في البحرين، إذ أن المياه حول الجزيرة غالباً ما تكون هادئة.

وعلى جزيرة جرادة يمكنك أن تلتقط أنفاسك على الرمال البيضاء الطبيعية، وأمامك ترى المياه الفيروزية الصافية، فهي اختيار مثالي للشخصيات التي تفضل الأجواء الرومانسية الهادئة.

وستجد درجات الحرارة على سطح الجزيرة الساحرة، من ألطف الدرجات على أي نقطة يابسة في البحرين سواء في الصيف والشتاء، فلن تجد جزيرة تشبه جزيرة جرادة، فهناك فقط يمكنك أن تقف في منتصف المياه الصافية وتلتقط صوراً قد يعتقد البعض أنها خيالية.

جزر أمواج، فندق ماريوت؛ حيث تمّ بناء الفندق بجانب مرسى أمواج الذي تقام فيه الكثير من الحفلات، إضافة إلى مجمع ذا لاغون، وهو المجمع التجاري الوحيد في الجزر ويمتد داخل مياه البحر، فلن تشاهد مثل هذا المشهد في أماكن أخرى.

جزر حوار

تعتبر جزر حوار اختيار أمثل في الصيف؛ فهي تقع ضمن أرخبيل يضم 14 جزيرة، فيما تعتبر جزيرة حوار هي أكبر جزر الأرخبيل بمساحة 41 كم².

تقع جزر حوار في موقع فريد ومميز للغاية يخطف الزائرين بمظهره، بجانب تمتع الموقع بمقومات سياحية هائلة، فهي من وأجمل معالم السياحة في البحرين.

ويغطي شاطئ الجزيرة الحصى، وتجد عليه الطيور والحيوانات النادرة المهذدة بالانقراض، فهو المكان الأمثل لتشعر بأنك في عالم يختلف عن حياتك الروتينية.

ويمكنك أن تمارس على الجزيرة العديد من الأنشطة البحرية مثل صيد الأسماك، أو السباحة والغوص، أو الاسترخاء بوجه عام، ولا يتوقف الأمر في هذه الجزر عند الشواطئ فقط فيوجد معالم ثقافية وطبيعية عدّة، فهي تحتضن تكويناً جبلياً





مدينة جرش

يطلق على مدينة جرش، مدينة الألف عمودٍ، وهي من أجمل وأشهر المعالم الأثرية في الأردن التي يجب زيارتها؛ حيث عُرفت في الماضي باسم "جرشو" وفي أثناء حكم الإغريق أطلقوا عليها اسم "جراسا"، ومع الفتح العربي أصبح اسمها جرش.

وتعد مدينة جرش منطقة كثيفة الأشجار، بالإضافة إلى أنها من المدن الغنية بالعديد من الآثار والمعابد الضخمة ذات البناء المتميز، كما يوجد بها المسرح الجنوبي الذي تقام عليه أشهر المهرجانات الفنية والغنائية ذات الطابع العالمي حتى الآن.

وإذا ذهبت إلى مدينة جرش لا يمكنك إلا زيارة معبد أرتيميس وسبيل الحوريات، وشارع الأعمدة، وقوس هادريان وقلعة عجلون، فهي من المعالم الأثرية الرائعة بالمدينة.

وتحتضن المدينة منطقة الحسينيات، وهي محمية طبيعية خاصة بالغزلان، ومتنفس للزوار في فصل الصيف وفترات ارتفاع درجات الحرارة حيث الجو المعتدل والطبيعة الخلابة والنسائم العليقة.

ويعتبر قوس هادريان من المعالم التي يجب زيارتها في جرش؛ حيث يرجع تاريخ بناء قوس هادريان لعام 129 م، وهو عبارة عن قوسٍ كبيرٍ على جانبه

من العاصمة عمّان، والتي يطلق عليها مدينة الفسيفساء، فستجد نفسك بين مجموعة من فنون الفسيفساء البيزنطية الرائعة.

ويوجد في المدينة منتزه مادبا الأثري، والذي يحتضن لوحات الفسيفساء لأشكال الطيور والحيوانات والزهور بألوانها المختلفة الجميلة، وينتشر فن الفسيفساء في سائر كنائس ومنازل المدينة التي يرجع تاريخها للقرن الخامس الميلادي، لذلك تعتبر أحد مزارات السياحة في الأردن الشهيرة.

ويمكنك أيضًا في مدينة مادبا الأثرية زيارة البحر الميت، وهو أحد المعجزات الموجودة في الأردن، وواحد من مقاصد السياحة في الأردن.

وبعد البحر الميت هو البقعة هي الأكثر انخفاً عن سطح البحر في العالم كله، فمياه البحر الميت غنية بالأملاح والمواد الطبيعية، وطينه الأسود المشهور عالمياً بعلاج العديد من الأمراض، ومصدراً للعديد من الصناعات الطبية والتجميلية ومنتجات العناية بالبشرة، فهو مقصدًا مناسبًا للسياحة العلاجية.

كما يمكن زيارة جبل نيبو على البحر الميت، وترتفع قمته لتصل إلى 680 م عن سطح الأرض، ويقصده هواة تسلق الجبال، بالإضافة إلى مشاهدة الأراضي الفلسطينية خصوصاً مدينة القدس وتحديداً قبة الصخرة من أعلى جبل نيبو.

قوسين أصغر حجماً، وقد أقيم بنظام معماري فريد، وزين بأعمدة ذات تيجان في أسفلها ويعتبر قوساً تذكاريًا. وقلعة عجلون التي تقع على قمة جبل عوف من المعالم الأثرية بالمدينة، والتي تقع غرب العاصمة عمّان.

وادي رم جنوب الأردن

يمتاز وادي رم الواقع في جنوب الأردن بطبيعة خلابة، فعندما تصل إلى هناك ستجد نفسك بين الجبال الشاهقة والرمال الذهبية، ويمكنك تسلق أعلى قمم جبلية في منطقة بلاد الشام، ومراقبة الغروب خلف الجبال أحد المناظر الجاذبة للسياحة على أرض الأردن.

فإذا كنت من عشاق مواجهة التحدي وتسلق الجبال، فأنت في المكان المناسب؛ حيث يأتي محبي المغامرات من مناطق عديدة من العالم لممارسة هوايات التسلق، أو يمكنك أيضًا القيام بأنشطة التخييم التي يقبل عليها الشباب والطلبة، للاستمتاع بالمظاهر الطبيعية والبرية.

ويطلق البعض على وادي رام، وادي القمر، فهو مكان تاريخي أيضًا، حيث كان



الأروبية والإسلامية في ذلك العهد.

مدينة مراكش

مما لاشك فيه تحتل مراكش قائمة أجمل المناطق السياحية في المغرب، فهي عاصمة الامبراطورية الاندلسية التي تتفرد بجمالها وطبيعتها الخلابة. تمزج مراكش بين روعة الحاضر وعراقة الماضي، فتوجد في مراكش العديد من الاسوار التاريخية والمباني والحدائق العملاقة.

وتضم مراكش العديد من المتاحف والمعالم الأثرية التي تجذب السياح فهي معقلاً للحضارة الإسلامية، بجانب العديد من اماكن السياحة المميزة.

ويوجد في مراكش ساحة جامع الفنا، وهو المتنفس الشعبي الرئيسي للسكان المحليين والسياح في مراكش، والذي يقع عند مدخل مراكش، فيما تقع حدائق المنارة غرب مدينة مراكش، جانب جبال الأطلس، والتي أنشئت في القرن 12.

كما يوجد في وسط الحدائق بركة اصطناعية كبيرة، بالإضافة الى خزان المنارة الكبير والمملوء بالماء وعمقه متران.

شاطيء الجزيرة

سيأخذك جمال شاطيء الجزيرة المغربي إلى عالم آخر، فهو يقع على الساحل الأطلسي الجنوبي، على بُعد 20 دقيقة بالسيارة من القاعدة العسكرية الإسبانية السابقة في سيدي إفني.

ولن تستطيع مقاومة جمال الشاطيء الذي يشتهر بأقواسه التي تشكلت قديماً من الحجر الرملي، فهو من أجمل شواطيء المغرب شكلاً، خاصة في وقت الغروب؛ حيث تتوهج الجروف الصخرية بلون قرمزي في نور الغروب.

ويمكنك ممارسة رياضة ركوب الأمواج، والطيران الشراعي أو القيام بنزهة هادئة في الصباح، ويعتبر الشاطئ مكاناً رائعاً لمشاهدة التكوينات الصخرية الغريبة.

مركزاً لقيادة الثورة العربية الكبرى التي قامت ضد الأتراك العثمانيين بقيادة الملك فيصل ولورانس العرب.

السياحة في المغرب مدينة شفشاون

يختلف طابع الأماكن السياحية في المغرب بالطبع على دول الخليج ومصر، ومن بين المدن السياحية في المغرب التي يمكن زيارتها مدينة «شفشاون». وتقع مدينة شفشاون على جبال الريف الجميلة، ويطلق عليها «جوهرة الشمال»؛ حيث تعتبر هذه المدينة استثناءً بين باقي مدن المملكة المغربية، فستجد نفسك بين بيوتاً جميلة باللون الأورق والأبيض.

وتتميز مدينة شفشاون المغربية بهدوء وسلام بعيداً عن الصخب المعتاد عليه في حياتنا اليومية، فهي المقصد المناسب للهاربين من روتين المدن الكبرى.

وتتميز المدينة بمشاهد رائعة، فهي من المدن الجاذبة للسياح بسبب المنظر الذي تتمتع به من أعلى الجبل، فيجب عليك التقاط هذا المنظر لتوثيق جمال الطبيعة الساحرة التي تتمتع به المغرب.

الصويرة

يطلق على مدينة الصويرة أيضاً مدينة الرياح، وتشتهر بمناخها البحري الرائع، فستجد نفسك بين لوحة فنية رائعة محاطة بالأسوار والميناء وطيور النورس التي تحلق في السماء الصافية.

ويتميز معمار الصويرة بالطراز البرتغالي والفرنسي والبربري، فستجد مزيج معماري رائع، بجانب شوارعها الملتفة كالمتاهات.

وإذا كنت من هواة ركوب الأمواج، فمدينة الصويرة هي الاختيار الأمثل لك؛ حيث تحتضن شاطيء كاب سيم وسيدي كاوكي.

ويمكنك زيارة المدينة العتيقة للصويرة، أو موكادور في إسمها الأطلي، والتي انضمت في 2001 إلى قائمة مواقع التراث العالمي في المغرب، لتشعر وأنت عليها أنك رجعت إلى القرن السابع عشر، خاصة مع المباني التي تدمج بين الهندستين

لابتسامة صحية وجميلة..

7 نصائح للحفاظ على صحة الفم



لا يقتصر الحفاظ على ابتسامة صحية على الفوائد الجمالية ، بل أنه جزء حيوي من الصحة العامة والعافية، حيث تشير التقديرات إلى أن أمراض الفم تؤثر على ما يقرب من 3.5 مليارات شخص حول العالم .





الدكتور بما يلي :

1. البحث عن أخصائي تقويم أسنان لديه خبرة، حيث إن مقوم الأسنان الشفاف " إنفزلاين"- INVISALIGN هو نظام لتقويم الأسنان مشهود له بفاعليته ونتائجه، ومع ذلك، فإن وجود أخصائي تقويم أسنان يركز بشكل خاص على تخطيط وتقديم علاجات "إنفزلاين" بمستوى عالٍ من شأنه أن يعطي أفضل نتيجة.

2. متابعة الجدول الزمني للعلاج، الذي قد يستغرق الأمر 6 أشهر أو أكثر وفقاً لكل حالة، حيث إذا كانت الأسنان غير منتظمة قليلاً، أو إذا كان هناك سن واحد أو سنان في غير مكانهما، فقد يستمر العلاج لأقل من بضعة أشهر، وبالمثل، إذا لم تكن الأسنان في حالة جيدة، فيمكن أن تدوم لفترة أطول.

3. يمكن لنظام "إنفزلاين" أن يستخدم لكل الأعمار تقريباً تماماً مثل علاجات تقويم الأسنان الأخرى، حيث يعد مناسباً للجميع من الأطفال والمراهقين إلى كبار السن دون أي ألم أو إجراءات صعبة.

لأجسامنا ككل، فجميع أنظمتنا الحيوية تحتاج للماء لتعمل بشكل فعال، بما في ذلك الفم.

و يؤدي ترك الفم جافاً إلى نشوء البكتيريا، مما يؤدي إلى تسوس الأسنان وتشكيل التجاويف، كما أن رائحة الفم الكريهة يمكن أن تكون ناجمة عن جفاف الفم، فمن اللازم الحرص على شرب 3 لترات من الماء يوميًا.

3. الأسنان المستقيمة أكثر من مجرد ابتسامة رائعة وأكثر من مجرد تجميل، فامتلاك أسنان مستقيمة يمكن أن يفيد في عدة طرق، إذ تعيق الأسنان ذات الاضطفاف الغير منظم التنظيف الفعال للأسنان بالفرشاة، وتجعل الطعام يتركبام بينهما.

4. من غير المرجح أن تسبب العضة غير السليمة ألماً حاداً، ولكن من المحتمل جداً أن تسبب مشاكل للأسنان واللثة على الأمد الطويل، وربما حتى لمفاصل الفك. أما الأشخاص المهتمين بتقويم أسنانهم باستخدام نظام " إنفزلاين " فيوصي

وبممكن الوقاية إلى حد كبير من معظم أمراض صحة الفم، ويمكن علاجها في مراحلها المبكرة. وتتمثل معظم الحالات في تسوس الأسنان (نخر الأسنان)، وأمراض اللثة، وفقدان الأسنان وسرطانات الفم.

ويجب أن يعلم الجميع أن إعطاء الأولوية لصحة الفم ليست مجرد مسألة تجميلية فقط، بل هي وسيلة هامة وجزء لا يتجزأ من الرعاية الصحية بشكل عام، لذلك، فإن الاستثمار في ابتسامة أكثر صحة له تأثير مهم على الذات، وتجعل النظر إلى صحة الفم أولوية.

وتعرض " مجلة الجوهرة" ناصح الدكتور ريجي مويدين، المدير الطبي، المتخصص في مجال تقويم الأسنان ونظام "إنفزلاين" عن كيفية الحفاظ على صحة الفم وابتسامة صحية:

1. زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل كل عام هي بداية جيدة لتحسين صحة الفم.
2. الحفاظ على رطوبة الجسم أمر مهم

إرشادات من مجلس الصحة الخليجي لحماية أسنان الأطفال

4

احتفى مجلس التعاون الخليجي مؤخرًا باليوم العالمي لصحة الفم والأسنان لصحة الفم والأسنان ، وذلك من خلال إرشادات توعوية وثقافية متنوعة نشرها من خلال حساباته الرسمية .



وأوضح المجلس الفروقات في استخدام خيط الأسنان اليدوي والمائي، حيث فضل استخدام الخيط المائي في الحالات التالية: لمن يرتدي تقويم أسنان ولمن قام بزراعة بعض الأسنان وأخرها لمن يواجهون صعوبة في استخدام الخيط العادي.

وأوضح أن من إيجابيات استخدام خيط الأسنان المائي أنه يدخل في المناطق التي يصعب وصولك إليها بين الأسنان، وأن من سلبياته أنه قد لا يزيل بقايا الطعام تمامًا من سطح الأسنان ، وأوصى المجلس مستخدمي الخيط المائي البدء بالأسنان الخلفية والعمل باتجاه الأسنان الأمامية.

وذكر المجلس أربع نصائح لمن يستخدم خيط الأسنان اليدوي بأن يقوم الفرد بقطع ما يقارب من 30-45 سم من الخيط ولف معظمها حول الأصبع الأوسط وباقي الخيط يتم لفه على نفس الأصبع من اليد الأخرى، وعدم ترك الخيط يضغط على اللثة كي لا



مجلس الصحة لدول مجلس التعاون Gulf Health Council



الذي يعادل الأحماض في الفم ولكنها لا تغني عن الفرشاة والمعجون أبدًا. وأختتم المجلس حديثة بنصائح يجب توفرها عند شراء فرشاة الأسنان وهي على النحو التالي: إن تكون فرشاة الأسنان ذات شعيرات ناعمة لأن الخشنة قد تسبب ضررا على اللثة وميناء الأسنان، وأيضا اختيار فرشاة أسنان ذات رأس صغير أو مضغوط لتساعدك في الوصول للأماكن الصعب الوصول لها، ولمن يفضلون استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية يفضل استخدامه للرأس الدائري.

وحول الفرق بين فرشاة الأسنان اليدوية والكهربائية قال المجلس إن كلاهما فعال إذا استخدمت بالشكل الصحيح ولكن تمتاز فرشاة الأسنان الكهربائية ذات الرأس الدائري بفعالية أكبر في إزالة بقايا الطعام وأيضا مفيدة للمرضى الذين لا يستطيعون التحكم بحركة أيديهم بشكل جيد مثل مرضى التهاب المفاصل الحاد

ولمن أعمارهم ما بين 3-6 سنوات فلا بد من الحرص على المواظبة على تفريش أسنانهم مرتين يوميًا، والاهتمام على نظافة أسنانهم قبل النوم، وأن تكون كمية المعجون المستخدمة خلال الفئة العمرية هذه تساوي حبة البازلاء. ونوه المجلس من خلال الأسبوع الخليجي لصحة الفم والأسنان إلى ثلاثة مفاهيم خاطئة قد تلحق الضرر بأسنانك وهي: إن المشروبات الغازية الخالية من السكر لا تضر الأسنان وفي الحقيقة أن الأحماض الموجودة في هذه المشروبات تؤدي إلى تآكل الميناء الذي ينتج عنه حساسية الأسنان أو تسوسها، والمفهوم الثاني هو أن الخل مفيد لتنظيف الأسنان كبديل للمعجون، ولكن الحقيقة أن حمض الخل يتسبب في تآكل الميناء ولا ينصح باستخدامه أبدًا، والمفهوم الثالث والأخير أن مضغ العلكة الخالية من السكر بديل جيد للفرشاة والمعجون، والحقيقة أن العلكة قد تزيد اللعاب

يتم جرحها. وحول الخطوات السليمة لحماية أسنان الأطفال يتم عن طريق اختيار فرشاة أسنان صغيرة ذات شعر ناعم لطيف، وتنظيف أسنان طفلك جيدا قبل النوم مرة واحدة على الأقل خلال النهار بمعدل مرتين يوميًا، وأيضًا التأكد من تنظيف طفلك لأسنانه خصوصا الأجزاء الداخلية جيدًا، وأخيرًا زيارة طبيب الأسنان مرتين سنويًا للفحص الدوري وتنظيف الأسنان. وفند المجلس طريقة حماية أسنان الأطفال وذلك من خلا تحديد الأعمار وكيفية حماية الأسنان لكل فئة عمرية حيث إن من عمرهم أقل من 3 سنوات وبعد ظهور أول سن لهم ينصح بالبدء في تنظيفها مرتين يوميًا باستخدام فرشاة أسنان ناعمة أو قطعة قماش نظيفة، كما ان كمية المعجون المستخدمة يجب ألا تتجاوز بحجمها حبة الأرز، كما نصح المجلس بعدم تناول الأطفال في هذه الفئة للسكريات.



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 الصائمون، 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 مزعج وآلام 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 يومياً، 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.



لتمكين المرأة .. شل مصر تحصل على جائزة في فعاليات She is Energy

حصلت شركة شل مصر على واحدة من أهم جوائز النسخة الثالثة من قمة She is Energy ، للنساء الملهمات ، والتي نظمت مؤخراً في جمهورية مصر العربية.



التي تؤكد أن المرأة المصرية تتمتع بقدرات هائلة من شأنها تنمية كافة قطاعات المجتمع. من جانبه أكد المهندس خالد قاسم رئيس مجلس ادارة شركات شل في مصر ، أنه يجب على الشركات الاستمرار في مساندة المرأة، وتوسيع نطاق دورها داخل المجتمع من خلال تبني ممارسات تفرض المعاملة العادلة بين الجنسين في بيئة العمل.

شغف وطموح لتحقيق أكبر إنجاز ممكن، ليس فقط بصفة شخصية ولكن أيضاً بصفتي سيدة مصرية تعمل في قطاع ليس من المألوف أن نرى نموذجاً نسائياً به. وأكدت أن مشوارها العملي هو نتاج دعم قوي من شركة شل، بالإضافة إلى الدعم والإرشاد على المستوى العائلي والشخصي للوصول إلى هذه المكانة

واستطاعت سالي قناوي، مدير تخطيط الدول المتكاملة للغاز والطاقة المتجددة بشركة شل على جائزة Inspire (الملهمة) تقديراً لجهودها المهنية الكبيرة التي بذلتها منذ توليها منصبها في شل حتى أصبحت نموذجاً نسائياً ملهماً للسيدات. وقالت قناوي إن تلك الجائزة تعد تكليلاً للجهود التي بذلتها على مدار مسيرتي المهنية والتي لطالما كانت نابعة من



الجنسين، كما تم اختيار أمال الشيخ، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لشركة شل للزيوت مصر بين أكثر 50 سيدة تأثيراً في مجتمع الأعمال. وتهدف الفعالية التي يتم تنظيمها سنوياً إلى تعزيز وتشجيع المساواة بين الجنسين وكذلك إبراز الدور النسائي في قطاع الطاقة، وتذليل العقبات التي قد تواجه النساء في مسيرتهن المهنية.

التي صاحبت الأعمال الخاصة بقطاع الطاقة والغاز، والتي ظل لفترة كبيراً حكراً على الرجال دون النساء. جدير بالذكر أن شل حصلت سابقاً على جائزتين خلال فعاليات قمة المرأة المصرية، حيث تم اختار السيد خالد قاسم، رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لشركة شل مصر للحصول على جائزة الرؤساء التنفيذيين للمساواة بين

وأضاف قاسم أن نسبة التمثيل النسائي في الشركة وصل إلى 33% في المناصب القيادية و25% على مستوى الشركة ككل. فيما أكدت داليا الجابري، مدير العام القطاع التجاري بشركة شل، أن المرأة المصرية أثبتت جدارة عالية وأداء متميز في مجال الطاقة خلال السنوات الأخيرة، حتى استطاعت كسر الصورة النمطية



ART DUBAI الذكي

آرت دبي .. ملتقى إبداعات العالم الفنية يختتم فعالياته

شهد معرض "آرت دبي"، المنصة العالمية الرائدة للفن والفنانين من منطقة الشرق الأوسط والجنوب العالمي، عرض إبداعات فنية لأكثر من 43 دولة، أغلبها من الجنوب العالمي، وذلك عبر أقسامه الأربعة "الفن المعاصر، والفن الحديث، والفن الرقمي، وقسم "بوابة".



للإمارة كمركز عالمي للإبداع والثقافة. وضمت دورة المعرض لعام 2023 أكثر من 30 مشاركاً لأول مرة وأكثر من 60% من برامج صالات العرض مأخوذة من الجنوب العالمي، مما يؤكد مكانة معرض "آرت دبي" كسوق رائد للفنون لهذه المنطقة سريعة النمو.

وعلى هامش الفعاليات انطلق معرض "آرت دبي ديجيتال"، والذي يقدم هذا القسم الملموس من معرض "آرت دبي" لقطة سنوية بزواوية 360 درجة لمشهد الفن الرقمي، وبناء الجسور بين عالم الفن والتكنولوجيا، واستكشاف كيفية استخدام الفنانين لتقنيات جديدة وغامرة

مجرد معرض فني فحسب ولكنه يصف منصة حاضنة للمواهب، ومحفزة للاقتصاد الإبداعي في دبي، وداعمة للعقول المبتكرة، ونقطة دخول إلى هذا النظام البيئي النابض بالحياة للقطاع الثقافي الأوسع.

وقدم قسم "آرت دبي المعاصر" أفضل ما يمكن ان يقدمه الفن المعاصر من اعمال فنية بمشاركة 76 صالة عرض وأكثر من 34 دولة، مع التركيز بشكل خاص على الفن والفنانين من الجنوب العالمي، بالإضافة إلى 14 صالة عرض مشاركة لأول مرة، مما يعكس النمو المستمر للنظام البيئي الفني في دبي والأهمية المتزايدة

وكانت الدورة السادسة عشر من معرض "آرت دبي" الأكبر على الإطلاق والأكثر شمولاً منذ تأسيسه بفضل برامج التعليم والقيادة الفكرية الموسعة، " وبدعم من الشركاء الطموحين والبرامج غير الربحية، بما في ذلك الأعمال الفنية التي تم تكليفها حديثاً والعروض الأولى لفنانين مشهورين عالمياً.

وقالت بينديتا غيون، المديرية التنفيذية لمعرض "آرت دبي، إن برنامج المعرض هذا العام عكس الدور الرئيسي له كنقطة التقاء للصناعات الإبداعية في المنطقة، سواء كانت التجارية أو غير الربحية، موكدة على فخرهم بكونهم أكثر من

بالإضافة إلى ذلك تم الإعلان عن برنامج "مشروع العلم" المدعوم من قبل الفنان السويدي جاكوب دالجرين، ويشمل ليشمل أكثر من 90 مدرسة و 8 آلاف طفل على مدى شهرين في أكبر برنامج تعليمي ثقافي في الإمارات. حيث سيتم دعوة الأطفال المشاركين للتفكير بشكل إبداعي في الشؤون البيئية، ولاحقًا سيتم جمع التصاميم وتحويلها إلى أعلام باستخدام المواد الحرفية اليومية ومخلفات الأقمشة، وذلك يعتبر امتدادًا لمشروع الفنان المستمر "علامات الفن التجريدي".

وضم قسم "بوابة" في معرض آرت دبي برعاية القيم الفني فيباش بوريشانونت المقيم في بانكوك، مجموعة متنوعة من الوسائط، بدءاً من الرسم والمنسوجات إلى صناعة الأفلام والعروض التقديمية، بالإضافة إلى قيام الفنانين المعاصرون من الجنوب العالمي بتسليط الضوء على أهم القضايا الاجتماعية والثقافية مثل التوتر بين التنمية الحضرية السريعة والقيم التقليدية والاستعمار البيئي، والعلاقات الإنسانية في عصر الاتصال المفرط، أو الاهتمامات الشخصية حول معنى اللغة والفرغ.

وجددت مجموعة إدارة الثروات السويسرية جوليوس باير Julius Baer اتفاقيةها كشريك رئيسي لمعرض "آرت دبي" لمدة خمس سنوات أخرى، حتى عام 2027، وتم إطلاق أول لجنة رئيسية جديدة من قبل الفنان المشهور عالميًا رفيق أناضول Refik Anadol، فنان الاعلام الحديث والمخرج والرائد في الذكاء الاصطناعي الجمالي. والمشروع الفني "الاحلام المتجمدة" Glacier Dreams المستوحى من جمال وهشاشة الأنهار الجليدية في العالم كسلسلة من الأعمال الفنية التي تخمر الاحاسيس من خلال فصول متعددة.

وضم "آرت دبي" معرضًا جماعيًا برعاية الفنانة والباحثة المقيمة في الإمارات دانيا التميمي. ويشمل أعمال فنية تدور حول السؤال التالي: "هل الوقت يقطعك، أم أنك تقطع الوقت؟"، حيث استكشف المعرض "الوقت" كعنصر ملزم في سيرة الأشياء، والأرشيف النشط للحياة، والمحفز الراسخ للتجارب.



الادائية والأنشطة في موقع المعرض من تقديم عشرة فنانين بارزين من جنوب آسيا الذين يستكشفون من خلالها قوة الطعام والطقوس والتجمع. مستوحى من تشوبال، وهو مكان عام يشجع على تقوية العلاقات المجتمعية في المناطق الريفية، حيث يجتمع الناس لمناقشة مشاكلهم والاحتفال بالمناسبات ومشاركة الآلام.

وركز جناح الفن الحديث على العروض الفردية المخصصة لفترة معينة بين الخمسينيات والتسعينيات من القرن الماضي، والذي تلعب أعمالهم بأثر رجعي دورًا رئيسيًا في المشهد الفني اليوم.

لكسر حدود عالم الفن التقليدي ، بمشاركة مبدعين من 6 قارات، مما يعزز التزام معرض "آرت دبي" بتقديم المشهد العالمي وخلق التنوع، ودعوة الجماهير إلى النظر إلى ما وراء مراكز الفنون التقليدية، ورسم خرائط لوكلاء الفنون والمنصات الرئيسية التي تقود درب المشهد الفني العالمي. برعاية المعلمة وكاتبة الفنون المقيمة في سنغافورة كلارا تشي وي بيه .

وضم المعرض العديد من العروض منها ، تشوبال Chaupal، والذي أخذ الزوار في رحلة عبر جنوب آسيا والتي هي عبارة عن سلسلة من الفنون

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 وسائل الأريكة في الخلفية التي تودي 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

GIORGIO ARMANI





GIORGIO ARMANI

GIORGIO ARMANI





GIORGIO ARMANI

GIORGIO ARMANI





GIORGIO ARMANI

GIORGIO ARMANI



للأناقة عنوان ..

تشكيلات فاخرة لدور الساعات العالمية

يعد شراء ساعة راقية مهمة ليست سهلة على الإطلاق، حيث تضع الماركات العالمية قائمة من ساعات اليد الفاخرة التي تتشابه في العديد من الخصائص ، ولكن كل موديل يظل فريد بميزة خاصة به تجعله الاختيار الأفضل للمستهلك.



وسواء كنت تبحث أو تبحثين عن الساعة الأقرب لذوقك ، تطرح "مجلة الجوهرة" تشكيلات متنوعة من الموديلات المخصصة للرجال والسيدات التي طرحتها دور الساعات العالمية خلال الفترة الماضية.



مون فيز كرونوغراف

وتمت مجموعة "لبي كلاسيك" من موريس لاکروا الساعة المتميزة "مون فيز كرونوغراف" والتي تعكس الأنوثة في أبهى حللها وتشتمل على العديد من الوظائف ، وتعمل إما بحركة ميكانيكية أو حركة كوارتز وتتوفر بمينا فولاذي أو معدني ثنائي اللون .

وتطرح الساعة بترصيع الماس أو دون ماس ، ويصل قطر علبة الساعة إلي 33 ملمترًا ، ومحاط بمؤشرات أنيقة .

وتتميز ساعة "مون فيز كرونوغراف" بالقدرة على مقاومة ضغط الماء حتى 30 مترًا ، وتعمل بحركة أوتوماتيكية ، وتتمتع بطاقة احتياطية لمدة 38 ساعة.

ساعة نافيتايمر

وأطلقت بريتلينغ Breitling إصداراً خاصاً لساعة نافيتايمر أوتوماتيك 41 حصرياً لسوق الشرق الأوسط، والتي تأتي بمينا أحمر ساحر على سوار من جلد التمساح البني اللون.

وتضم الساعة العديد من المميزات منها المسطرة الدائرية المنزلقة، والقرص الثنائي الاتجاه المزخرف، بالإضافة إلى العلبة المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ بقطر 41 ملمترًا.

وتأتي الساعة بعقرب مركزي للثواني ذورأس أسود، ونافذة لعرض التاريخ عند الرقم 6 على المينا. وطليت مؤشرات الساعات وعقارب الساعات والدقائق بمادة السوبرلومينوغا ، وهي مادة مضيئة تسهل قراءة الساعة في جميع ظروف الإضاءة.

وجُهزت الساعة ذات العلبة المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ بسوار من جلد التمساح مزود ببكلة بإبزيم، أو مغلاق قابل للطي، ليتناسب تمامًا مع المينا.





ساعة إكلييس

وتعد واحدة من إصدارات دار غراف للمجوهرات التي تأتي بألوان جديدة ومميزة ، وهو إصدار مخصص لدبي، وتتميز بمينا حزام من جلد التمساح بنفس اللون الأخضر الذي يظهر على العلم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، وتلفت الأنظار بأنها شعار عصري للهوية المحلية.

وتحتفظ الساعة بالعديد من الميزات المتطورة والزخارف الدقيقة، بما في ذلك علبة "DLC" المصنوعة من التيتانيوم الأسود الخفيف الوزن والمقاوم للخدش، والتاج الأسود المغطى بالألماس.

وتم تصميم الإصدار الخاص بطريقة أكثر ديناميكية بفضل حركته الأوتوماتيكية فائقة الرقة المستوحاة من الصناعة السويسرية، ويقتصر الإصدار الفريد على 50 ساعة فقط، ويبرز كأيقونة للرفاهية الإقليمية.

ساعة كارتييه

تشتهر كارتييه بتقديم أفضل الإكسسوارات النسائية على الإطلاق، خاصة أساور الحب ومجوهرات البانتير.

و أنتجت الدار الفرنسية الفاخرة أيضًا العديد من الساعات المميزة، فأصبحت ساعة تانك المستطيلة غير العادية، التي تم طرحها في عام 1917، من أفضل الساعات الكلاسيكية على الإطلاق.

كما وجدت طرازات Ballon Bleu و Panthère de Cartier طريقهما إلى معصم أكثر النساء أناقة في العالم.

وتتميز ساعات كارتييه النسائية بأنها نحيفة وخفيفة، مع تصميم متطور ومثالي.



رجوليتر كلاسيك

وهي واحدة من إصدارات دار الساعات السويسرية "كرونوسويس" التي تأتي بشكل رياضي عام أنيق، وتتوافر في حجمين، نسخة يبلغ قطرها 41 ملم ، وتتوافر رجوليتر كلاسيك أيضًا في علبة قطرها 37 ملم.

وتأتي الساعة بسوار من الفولاذ ويمكنها مقاومة تسرب المياه حتى عمق 100 متر، وتتوافر الساعة في حجمين وثلاثة إصدارات: إصدار في غاية النقاء بمينا فضي مجلفن وعقارب مرزقة حراريًا، أو بلون أزرق قائم مجلفن غير تقليدي بعض الشيء، و الإصدار الثالث رياضي أكثر، حيث يضيف لمسة من الديناميكية ونبرات إشارة حمراء على مينا رمادي وأسود مجلفن.

ويوجد في كل إصدار عناصر مصنوعة من سوبرلومينوفنا تضمن وضوحًا أمثل للقراءة حتى في الظلام.



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.



استعد للتقييمات الخاصة بطفلك

التي يجدونها صعبة).

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 شعور طفلك بالإرهاق.

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!

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.



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.

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 بالحيوية ومستعداً للاختبار على أكمل وجه.

الاهتمام بالتغذية

ثبت أن اتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة (الشوفان والأرز البني وخبز والقمح) وأوميغا 3 (الأسماك الدهنية والمكسرات واللبذور والافوكادو) 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.

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 لامتحان. 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:



والبطن من خلال الأنف، والخروج من خلال الفم).

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

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

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

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

- خذ ثلاثة أنفاس عميقة للمساعدة في تهدئة أعصابه.

- اقرأ جميع التعليمات بعناية.

- ارتد ساعة لتتبع الوقت.

- رتب شيئًا ممتعًا بعد التقييم، مثل: تناول وجبة سريعة، الذهاب إلى النادي.. إلخ.

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



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

5



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 فحيك 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 والديهم، كما يلتقط أطفالك نبرة صوتك ولغة جسدك وكل تعبيراتك.

وتؤثر كلماتك وأفعالك أيضاً كالدافع 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 غبي!" 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.



لذلك، من المفيد جدولة وقت مع أطفالك. خصص "ليلة خاصة" كل أسبوع لتكونوا معًا ودعمهم 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 آباءهم 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، سيتذكرها 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 فكر: 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 يسبب الأطفال الذين لا يحظون باهتمام آبائهم- التصرف؛ حتى يلفتوا 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 لأطفالك 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

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



صحة بفترة 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 جوهره، ويلمس جوانب شخصيته الإبداعية.



- المرونة التكيفية: أي إمكانية التوصل إلى حل مشكلة 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 مَحَكًّا للحكم على مستوى الإبداع؛ لأنها تتعلق بإنتاج ما هو غير مألوف، مع القدرة على الإفاضة 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 عصارة تجارب السابقين؛ بأخذ ما يتفق مع روح العصر، والاستعداد للدراسة والتحليل؛ لإجراء التغيير الذي يتواءم مع المنطق الحديث.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

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

وعملياً، يخضع التفكير الإبداعي لعدة مراحل:

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

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

- طلاقة التداخي: 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.



وتُكتسب مهارات الإبداع الفكري في الصغر كنشاط عقلي متنامٍ، 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، ويضيفون 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.

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.



وتوالت 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، الشائبة 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.



والكلمات لتامر حسين وألحان عمرو مصطفى. وتستهل الأغنية بألة التيمباني الإيقاعية والنحاسيات، ثم الانتقال في الميلودي بين الآلات الغربية، متمثلة في الوترية والنحاسيات بقوتها وشموعها، والقانون والناي بصوتهما الرقيق وهو ما يتناسب مع كلمات الأغنية المعبرة، والتصاعد في الألحان من خلال أداء الآلات المختلفة.

وحيثما 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 الوترية والآلات النحاسية وآلات الإيقاع التيمباني والسمبال والدفوف مع آلة العود الشرقية؛ حيث يتم المزج كثيراً 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 موتيقات 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 واحداً من أبرز الملحنين الموجودين على الساحة الفنية، وله العديد من الأعمال المحببة لدينا؛ نظراً لأسلوبه السلس البسيط في التلحين وحبه لوطنه المتجلي في إبداعاته.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

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 والنهاوند المستخدمين في الموسيقى الغربية والمتمثلين في السلمين "الماجير والمانير"؛ أي السلالم الكبيرة والصغيرة، وإن كان يستخدم بعض التحولات المقامية الداخلية أحياناً لإعطاء طابع جمالي يمتاز بالشرقية، وهو أيضاً 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 والوترية التي تعمل على المزج بين الروح الشرقية والغربية في جدلية واحدة متسقة.

كما تختلف هذه الأغنية بضمها أصوات لآلات كهربائية تصدر أصواتاً 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" وبأداء غنائي لعمرو مصطفى.. وبالرغم من جمال هذا اللحن وتميزه إلا أنني آخذ عليه التكرار والذي يمثل فقراً في الألحان بشكل غير مبرر، خاصة مع وجود الطاقة الإبداعية الكبيرة التي يمتلكها عمرو مصطفى كملحن وموسيقي موهوب قديم 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.

أيضاً، 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 والوترية والنحاسيات، وآلات الإيقاع في الخلفية تضيف حماساً وقوة على هذا الإيقاع.



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.



طريقة التحضير:

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

شكلي الكعك ثم رصيه في "صاج" الفرن.

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

اخطبي الدقيق الأسمر والأبيض مع الإستيفيا والبيكنج بودر ورشة الملح.

ضعي السمن على النار، ثم ضعها ساخنة على الخليط السابق ونقله جيدًا.

جهزي البيبي فود وهو طعام للأطفال، يمكن شراؤه جاهزًا من الصيدليات أو إعداده في المنزل، يسلق تفاحة مقشرة ثم ضربها في الخلاط.

أضيفي البيبي فود مع ماء الورد

ويخشى الكثير من متبعي أنظمة الدايت المختلفة، تناول الكعك أو البسكويت؛ خوفًا 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

حلوى عيد الفطر .. غريبة معلكة من المطبخ المغربي

مع حلول عيد الفطر تبحث العديد من النساء عن وصفات مختلفة لصنع كحك العيد، حيث تميل الكثير من الأسر العربية إلى تناوله بعد انتهاء شهر رمضان المبارك.

- 8 جرامات فانيليا.
- نصف كوب سكر بودرة.
- 2 ملعقة كبيرة مربى مشمش.
- نصف كوب سكر بودرة منخول .

طريقة التحضير

- قومي بطحن الفول السوداني مع السكر .
- اضيفي بقية المكونات على الخليط وقلبيه جيداً.
- شكلي الخليط كرات وسط وقلبيه في السكر البودرة.
- يتم رص الخليط بشكل مفرد بورق زبدة ، ووضعه في الفرن على درجة حرارة منخفضة

وتتنوع وصفات صنع كحك وحلويات العيد في المطابخ العربية، ونقدم في التقرير التالي طريقة صنع "الغريبة المعلكة" من المطبخ المغربي.

مكونات الغريبة المعلكة

- نصف كيلو فول سوداني بالفشر الأحمر الداخلي.
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي.
- 3 بيضات.
- نصف ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.
- رشة ملح.
- 8 جرامات بيكنج بودر.
- 8 جرامات كاكاو.



المتاحف السعودية..

آلة زمنية تأخذك إلى عمق التاريخ ومُلخص الحضارات

كتبت: **سلسيل سعيد**

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



تتمتع المملكة بوفرة غنية من الثقافات والحضارات، التي يتم استعراض آثارها حالياً في أكثر من 260 متحفاً 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 مُلخصاً احترافياً عن الأحداث التاريخية عبر القرون، مع الجانب التعليمي والتثقيفي لها.

المتحف الوطني السعودي بالرياض

يترع 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 آثاراً ومعالم تأخذ الزوار في رحلة عبر القرون تبدأ من العصر الحجري وحتى يومنا هذا.

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

كذلك، ستأخذ فرصتك لمشاهدة مجموعة مختارة من أفضل التحف والأنتيكات



والمؤثرات الصوتية، بالإضافة إلى 45 مجسماً.

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



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 و300 غرفة.

متحف دار المدينة

من بين أفضل المتاحف الأثرية التي تعكس

عرض، وفي عام 2018 اختارته مجلة «تايم» الأمريكية من أعظم 100 مكان في العالم.

متحف الطيبات في جدة

إذا كنت تبحث عن مكان لازل يحتفظ بلمسات الماضي من الخارج والداخل، فعليك زيارة متحف الطيبات 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

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 مكوّن من 18 طابقاً تحيط به منشآت مستديرة أصغر حجماً 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 العالمي، أكثر من 270,000 ألف كتاب وقاعة للحفلات الموسيقية وصلات



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 توثّق 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 التحف عن فن العمارة الإسلامية في الحرمين منذ عهد صدر الإسلام وحتى العهد السعودي الزاهر.

ويضم متحف عمارة الحرمين الشريفين 7 قاعات مختلفة، تحتضن عدداً 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 2021 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 شاهداً 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 قرناً من تاريخ الفن الإسلامي من كافة أقطار العالم الإسلامي.

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

الانطلاق 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 لخدم 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 التعرف 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 الطقس أيضًا.



جولة سياحية مع

"ليلي الفداغ"

داخل المتحف الوطني السعودي





المتحف الوطني السعودي THE NATIONAL MUSEUM

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 ليلي الفداغ مديراً عاماً للمتحف الوطني؛ أحد أبرز المتاحف في المملكة، فمن هي ليلي الفداغ؟





الشامل الذي تشهده المملكة بفضل رؤية 2030.

على هامش معرض "فان كليف أند آر بلز" الذي نُظّم مؤخرًا داخل المتحف الوطني السعودي بالرياض، التقينا لقاء "ليلي 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

وحصلت ليلي الفداغ على درجة الماجستير في العلوم الدولية من جامعة ولاية أوكلاهوما بمدينة ستيلووتر؛ ما مكنها 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 "ليلي" على تنفيذ خطط تطوير المتحف الوطني السعودي وتحسين تجربة الزائر؛ من حيث تطوير الخدمات بمستويات تواكب التطور الثقافي

المسيرة المهنية

تتمتع ليلي 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.



حدثينا عن ورش العمل التي يجري تنظيمها خلال المعرض؟

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

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

الوطني السعودي؛ لذلك قدمنا معرضاً رائعاً بجودة عالية من خلال شركائنا.

هل هناك خطط مستقبلية لشراكات أخرى؟

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

كليف أند آربلز" باهتمامها بمبادرات الفنون والثقافة؛ فهي ليست مجرد عمل تجاري، بل مهمتها الترويج للفن والإبداع والابتكار.

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

EID
MUBARAK

عيد مبارك

يطيب لنا بمناسبة عيد الفطر المبارك
أن نتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى صاحب المقام

خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وصاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء

سائلين الله عز وجل أن يعيده على بلادنا
وعلى الأمتين العربية والإسلامية بالخير واليمن والبركات

رئيس مجلس الإدارة
الجوهرة بنت تركي العطيشان

وأ أسرة التحرير وجميع العاملين بشركة سواحل الجزيرة الإعلامية



- 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

المغربية أمينة رشيد.. مسيرة فنية حافلة بالعباء

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.



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 ومسلسل إذاعي، واستطاعت أن تكون من النجمات السينمائية المتألقة في مجال العمل السينمائي وشاركت في عدة أفلام شهيرة؛ أبرزها: "عدًا 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 عامًا 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.



كمال الشناوي وأميرة أمير من مصر.

وكان هذا العمل السينمائي مقتبسًا من مسرحية مولير «طبيب رغباً عنه»، وبعده توالى عليها الأعمال السينمائية التي 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 جدًا من الممثلات اللاتي صعدن الخشبة ووقفن أمام الكاميرا في وقت لم تكن غالبية المجتمع المغربي فيه متقبلًا لوجود امرأة ممثلة.

مسيرتها الفنية

لم تكن أمينة رشيد نجمة سينمائية فقط بل قدمت أعمالاً تلفزيونية ومسرحية؛

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 لعلج والطيب الصديقي إلى جانب



04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أمواء 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.
- منصب رشاش.
- سيارة نقل الأموال.
- سيارة نقل المساجين.
- سيارات الاسعاف (عادية + دفع رباعي).

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

- نظام صافرات 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

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