

الجواهر

العدد 50 - يوليو - 2022

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

كيف يؤثر
الوالدان في حياة
أطفالهما؟

شواطئ
المملكة.. ملاذك
من حرارة الصيف

ما هي العلامات
التحذيرية الفعلية
لورم الدماغ؟

لمعت في سماء العالمية..
دانيا عقيل أول سعودية في كأس
العالم للرايات الصحراوية

www.aljawharamag.com



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

عيد مبارك

E I D M U B A R A K

يطيب لنا بمناسبة قدوم عيد الأضحى 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، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدفاع، رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية

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

رئيس مجلس الإدارة
الجوهرة بنت تركي العطيشان
ورئيس التحرير
روز العودة

وأ أسرة التحرير وجميع العاملين بشركة سواحل الجزيرة الإعلامية

الجزيرة

الناشر: دار سواحل للنشر
رئيس التحرير: روز العودة
مدير التحرير: أحمد سلامة
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان
تصميم: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

Publisher: Sawahl For Publishing
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



رئيس مجلس الإدارة: الجوهرة بنت تركي العطيشان
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة
مستشارة مجلة الجوهرة: دكتورة ميساء الهاشمي
المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف
رئيس قسم التحول الرقمي: إيمان إبراهيم
مدير العلاقات العامة: مشاعل المعيزر
أخصائي علاقات عامة: بدر المطيري - الحسين الجميمي
الاتصال التسويقي: ريم البلالي - أثير العبيدالله

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
CEO: Rola Al-Ouda
Magazine Consultant: Dr. Maisaa Al Hashemi
Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera
Director of Development & Marketing: Abdullah El-Sherif
Head of Digital Transformation Department: Eman Ibrahim
PR Manager: Mashaal Al-Muaitheer
Public Relations Specialists: Bader Al-Mutairi - Al-Hussein Al-Jumaimi
Marketing Communication: Reem Al-Bilali - Atheer Al-Obaidallah



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان
الأخرى 150 دولار .
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على
العنوان التالي :
ص.ب. 33358، الرياض 19611، المملكة
العربية السعودية

لمراسلتنا

الإدارة aljawhara@ep-mena.com
التحرير ahmed.s@sawahl.com

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

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

نتائج إهمالنا لغة الضاد

إضافة إلى تقصيرنا وإهمالنا في المحافظة على رصيدنا المتميز من لغتنا الأم، ونقلها من جيل إلى آخر بكل مسؤولية، وضمن تخطيط بين جميع الدول العربية؛ حتى نضمن عودة مجدنا الذي كانت اللغة أهم عناصره باعتراف الغرب.

لقد أضعنا رصيّدًا مهمًّا بإهمالنا أغنى لغة على الإطلاق من حيث المعاني، والكلمات، والتراكيب، والأوصاف، والأبعاد الجمالية التي تجعل تواصلنا اليومي متعة كبيرة؛ وذلك بالاهتمام بها في المناهج الدراسية في جميع المراحل التعليمية، والاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة في نشرها وتجويدها بقواعدها وأصولها النحوية.

إذا فعلنا ذلك، نجحنا في أن تُحلَّ محل اللغة العربية الدراجة السائدة حاليًّا، والتي تختلف من مجتمع لآخر؛ لتصبح لغة القرآن الكريم ثقافة مجتمعية في التواصل والتخاطب والمعاملات الرسمية، مع تصحيح الأخطاء الكارثية الموجودة في الفضاءات الإلكترونية؛ حتى لا تصبح شائعة؛ فيتعامل بها الناس على أنها صحيحة.

إنَّ أهمية نشر اللغة العربية، والمحافظة عليها، وتجويدها وسط جيل اليوم، لا تقل أهمية عن الأمن الغذائي، والمائي، والاهتمام بالصناعة، وتطوير الاقتصاد من أجل بناء جيل يهتم بلغته، ويحافظ عليها، ويعتبرها مصدر إلهام وقوة، وليس منبع جهل وتخلّف كما يحاول البعض بدعم من الغرب تصويره.

حقيقة أخيرة: "لن تنهض أمةٌ بغير لغتها"

يقول علماء معاصرون إنَّ نهضة وتطور أي أمة رهين بنشر لغتها حول العالم؛ لتصبح لغة تواصل وتبادل للأفكار والثقافات، وأصلًا في كل التعاملات الاقتصادية، والسياسية، والاجتماعية، والثقافية.

وانطلاقًا من هذه المعطيات، خصصت بعض الدول ميزانيات جزئية لنشر لغتها على مستوى العالم، تأكيدًا على أهمية اللغة في فكر قادة هذه الدول.

والشاهد، أننا في حاجة إلى أبعد من هذه الجزئيات في تعاطينا مع لغتنا العربية؛ لغة الضاد، التي تجمع البلاغة والفصاحة والدقة والجماليات في قالب أدبي قلَّ أن يتواجد مثله في لغة أخرى؛ فطريقة تركيب الجمل، ودرجات وأصول التركيب لا تبلغها لغة أخرى؛ لذا نتحدثها ونستمع بها في قوالب مختلفة تتميز بالمرونة والدقة والجمال في آن واحد.

وعلى الرغم من أهمية لغتنا العربية وميزاتها، إلا أننا أهملناها لنبحث عن تجويد وإجادة لغات أخرى على حسابها؛ وهي مؤشرات تؤكد إحصائيات عالمية حول رصيد أطفالنا دون سن الخامسة من كلمات اللغة العربية، الذي لا يتعدى 3 آلاف كلمة، بينما رصيد الأطفال من نفس الفئة العمرية في الغرب يتجاوز 16 ألف كلمة.

وهذا وضع وواقع مرتبط بمخطط قديم للغرب؛ لإضعاف مقدرات الفرد المسلم الذي كان يحفظ ما يزيد عن 50 ألف كلمة بحفظه القرآن الكريم قبل سن العاشرة؛ وهو ما اكتشف الغرب أنه مصدر قوة الأمة، وسبب تفوقها وسيادتها على العالم،

12

**لمعت في سماء العالمية..
دانيا عقيل أول سعودية
في كأس العالم للرايات
الصحراوية**



الغلاف

الجوهرة



32

سلامتك

**كيف تحافظين على
علاقتك مع صديقاتك؟
نصائح هامة**



علاقات أسرية

**كيف يؤثر
الوالدان في حياة
أطفالهما؟**

40

طفلك

**ما هي الأطعمة
التي تؤثر سلباً في
سلوكيات الأطفال؟**

36

أناقة وجمال

**تصاميم كلاسيكية
ورياضية.. مجموعة
شانيل ريزورت 2023**

16

الميادة

ما هي العلامات
التحذيرية الفعلية
للأورام الدماغ؟

68



أكلة من

في اليوم الدولي
للصداقة.. كيف يمكن
للمراهقين تكوين
صداقات حقيقية؟

62

علاقات أسرية

المنتجة السينمائية
التونسية "زينة خليفة":
بعد إنتاجي فيلمًا عن "داعش"
أطمح للوصول إلى العالمية

54



70

رحلة إلى

شواطئ المملكة..
ملاذك من حرارة
الصيف

78

أفكار للبيت

تنسيق ألوان
الستائر في
منزلك.. 4 أمور
انتبهي لها



تحت العشرين

في اليوم الدولي
للصداقة.. كيف يمكن
للمراهقين تكوين
صداقات حقيقية؟

74



تفاصيل تعاقد "نيوم" على إنشاء نفقين في "ذا لاين" لوسائل النقل فائقة السرعة

أعلنت شركة نيوم، عن التعاقد مع تحالفين يضمنان مجموعة من الشركات المتخصصة في مجال الهندسة والإنشاءات، لإنشاء نفقين بطول 28 كيلو متراً، مخصصين لوسائل النقل فائقة السرعة وخدمات الشحن في البنية التحتية الخاصة بمشروع ذا لاين.



وقالت الشركة في بيان لها، إن التحالف الأول يتكون من شركات "إف سي سي للإنشاءات SA"، و"الصينية الحكومية للإنشاءات والهندسة"، وشركة "شبه الجزيرة للمقاولات" السعودية.

فيما يضم التحالف الثاني شركات: "سامسونغ سي آند تي، هيونداي للهندسة والإنشاءات المحدودة، وأركيرودون".

التنقل، ويقلل من الانبعاثات ويحمي البيئة، ويعمل على تطوير بنية تحتية ذكية ومتناغمة مع البيئة المحيطة لتكون "ذا لاين" خالية من الانبعاثات الكربونية وبلا ضوضاء أو تلوث أو مركبات أو شوارع.

الدائمة للأفناق، وفي مواقع البناء الأخرى في نيوم.

وقال الرئيس التنفيذي لنيوم المهندس نظمي النصر، إن المشروع سييسهل عملية

يحرص المشروع على تحقيق رؤية نيوم في الحفاظ على 95% من الطبيعة، باتباع أفضل الممارسات العالمية في حماية البيئة؛ حيث سيعاد تدوير مخلفات الحفر من الصخور واستخدامها في الخرسانة

مندوب المملكة بالأمم المتحدة: تجاوزنا جائحة كورونا بأقل الخسائر وبأسلوب مميز



لمكافحة كورونا، لتبدأ في جني ثمار تلك الإجراءات، واستقبال طلائع وفود الحجاج لعام 2022، بطاقة استيعابية تضمن مشاركة مليون حاج من الداخل والخارج، بضوابط احترازية للحفاظ على الصحة والسلامة خلال حج هذا العام.

وأبان أن المملكة، خلال رئاستها مجموعة العشرين عام 2020، قادت تحالفًا دوليًا بالتعاون مع المنظمات الدولية، لمواجهة الجائحة وتخفيف أثرها على صحة الإنسان والأعمال والاقتصاد الدولي وتحسين مستوى الجاهزية الدولية لمكافحة الجوائح، مؤكّدًا أن مخزجات هذا التحالف أسهمت في التخفيف من الآثار السلبية للوباء على المستوى الصحي والاقتصادي والتجاري خلال حج هذا العام.

للأزمات المستقبلية، مشيرًا إلى أهمية مناقشة سبل التعافي من آثار الوباء.

وأوضح أن المملكة استطاعت تخطي مرحلة الجائحة بأقل الخسائر، وامتدت جهودها خارجيًا لتساند الأسرة الدولية في الحماية من خطرها، مؤكّدًا أن ما يميز التجربة السعودية هو استنادها إلى خبراتها التراكمية على مدى عقود في التعامل مع الأوبئة والحشود البشرية خلال مواسم الحج والعمرة، وكذلك تجربتها في مكافحة متلازمة الشرق الأوسط التنفسية في 2012 والأعوام التي تلتها.

وأشار إلى أن هذه الخبرات، قد أسهمت في الخطط والإجراءات المدروسة والمنظمة التي وضعتها المملكة في

أكد مندوب المملكة بالأمم المتحدة، الدكتور عبدالعزيز الواصل، أن المملكة نجحت في تخطي مرحلة جائحة كورونا بأسلوب مميز، مكنها من تجاوز هذه الحقبة بأقل خسائر.



وأضاف خلال كلمة أمام مجلس حقوق الإنسان، إن دول العالم وشعوبها تواجه تحديات مشتركة، تجعل من التعاون الدولي ضرورة ملحة لمواجهة تحدي جائحة كورونا ورفع مستوى الجاهزية

"النقد الدولي"

يشيد بقوة اقتصاد المملكة ووضعه المالي

أشاد صندوق النقد الدولي، بقوة اقتصاد المملكة ووضعه المالي، مؤكداً أن الآفاق الاقتصادية للمملكة إيجابية على المدى القريب والمتوسط، مع استمرار انتعاش معدلات النمو الاقتصادي، واحتواء التضخم، بالإضافة إلى تزايد قوة مركزها الاقتصادي الخارجي.



دعم السيولة والدعم المقدم من المالية العامة وزخم الإصلاحات وارتفاع أسعار النفط وزيادة إنتاجه ساعدت المملكة على التعافي.

ولفت إلى أن النمو الإجمالي، شهد دفعة قوية؛ حيث بلغ 3.2% عام 2021م، مدفوعاً في الأساس بتعافي قطاع التصنيع غير النفطي وقطاع التجزئة (بما في ذلك التجارة الإلكترونية) والقطاع التجاري.

وأوضح أن زيادة مشاركة المواطنين في القوى العاملة، وانخفاض معدل البطالة إلى 11%، أي بتراجع قدره 1,6 نقطة مئوية عن عام 2020، نتيجة ارتفاع معدلات توظيف المواطنين السعوديين وبخاصة المرأة في القطاع الخاص.

وتوقع خبراء الصندوق، تفوق أداء المالية العامة في عام 2022م عن توقعات الميزانية، وتراجع نسبة الدين إلى إجمالي الناتج المحلي الإجمالي، وتوقع أن يكون التأثير الناجم عن زيادة تشديد أوضاع السياسة النقدية العالمية محدوداً على نمو الائتمان وإجمالي الناتج المحلي غير النفطي، وإيجابياً على ربحية القطاع المصرفي.

وبين أن مخاطر الاستقرار المالي محتواة بشكل جيد، فمستويات الربحية والسيولة والرسملة جيدة على مستوى النظام المصرفي.

الاقتصادات المتقدمة، مؤكداً أن النشاط الاقتصادي فيها يشهد تحسن قوي مدعوماً بارتفاع أسعار النفط والإصلاحات التي تجربها الحكومة في إطار رؤية 2030.

وأكد أن مواصلة تنفيذ المملكة للإصلاحات الهيكلية، ستساعد في ضمان تحقيق انتعاش قوي وشامل وصديق للبيئة، لافتاً إلى أن المملكة تتعافى بقوة في أعقاب الركود الناجم عن الجائحة، مبيّناً أن

وتوقع الصندوق نمو إجمالي الناتج المحلي الإجمالي للمملكة بنسبة 7.6% في العام الحالي 2022م، وارتفاع النمو غير النفطي إلى 4.2%، وزيادة فائض الحساب الجاري إلى 17.4% من الناتج المحلي الإجمالي، وكذلك احتواء التضخم الكلي عند 2.8% في المتوسط.

وأشار إلى أن المملكة يمكنها تجاوز المخاطر التي تشكلها الحرب في أوكرانيا ودورة تشديد السياسة النقدية في



"الخطوط السعودية"

تضيف خدمات مجانية للرحلات الدولية



بالإضافة إلى معايير الأنظمة الخاصة بها.

وجاءت هذه الحملة متضمنة العديد من المواقع داخل وخارج المملكة، في إطار حرصها على انسيابية الحركة في المطارات والعمليات التشغيلية في مرحلة العودة بعد أداء النسك.

وكانت الحملة التوعوية تعمل على توضيح كافة الأنظمة التي تتعلق بالأمثلة، وتم مراعاة في مضامينها استخدام الأسلوب السهل المدعم بالصور.

كما تم توفيرها بـ 6 لغاتٍ متنوعة يتحدث بها الحجاج، بينما سيتم توزيعها على أكثر من 20 محطة دولية، بالإضافة إلى المواقع داخلياً وتضمن حملات الحج في المشاعر والمخيمات بجانب الفنادق في كل من مكة المكرمة والمدينة المنورة.

ساعة من أجل إنجاز الإجراءات المتعلقة بها، ونقلها مباشرة إلى منطقة قبول الأمتعة بالمطار.

وتقدم هذه الخدمة، من خلال التنسيق المسبق من قبل ممثلي المجموعات مع مقدمي الخدمة بمكة المكرمة، على مدار الساعة، عن طريق البريد الإلكتروني للرقم (+966515223812)، أو عبر واتساب

فيما يمكن طلب الحصول على الخدمات، في المدينة المنورة، بواسطة البريد الإلكتروني (hajz51@jed-sa.com)، وخدمة واتساب عبر الرقم (+966515223813).

من جهة أخرى، كانت الخطوط السعودية، قد دشنت حملة توعوية متعلقة بتعليمات الأمتعة لحجاج بيت الله الحرام،

أضافت «الخطوط السعودية»، باقة من الخدمة المجانية، ضمن جهودها في تيسير إنهاء إجراءات السفر للرحلات الدولية.



تضمنت الخدمة التي أصدرتها الخطوط السعودية، التالي..

- إصدار بطاقة الصعود للطائرة وبطاقة الأمتعة.

- تسلم أمتعة المجموعات من مقر سكنهم بمكة المكرمة والمدينة المنورة، قبل موعد إقلاع رحلاتهم بـ 24

لمعت في سماء العالمية.. دانيا عقيل أول سعودية في كأس العالم للرايات الصحراوية

في عصر تفتخر فيه المرأة السعودية بتحقيق أعلامها في مختلف المجالات، يخرج إلى النور بين يوم وآخر، إنجاز جديد في مجال مختلف، بما يمتلك من قوة دعم من قيادة المملكة الرشيدة، ففي هذا العام 2022م، تمكنت «دانيا عقيل»؛ سائحة السيارات من المشاركة في بطولة كأس العالم للرايات الصحراوية كأول سعودية وعربية، وأول محترفة سعودية تحصل على رخصة سباق الدراجات النارية.



إنجازات تاريخية

«دانيا عقيل»؛ عاشقة الدراجات النارية، نجحت في حفر اسم السعودية، بعد تتويجها بكأس العالم للرايات البها الصحراوية لفئة «T3»، بعد احتلالها المركز الرابع في باها إيطاليا في الجولة الثامنة قبل الأخيرة من البطولة.

وبالرغم من مشاركتها الأولى في البطولة، إلا أنها نجحت في منافسة 17 سائقة عالمياً على صدارة الفئة، بعد أن خطفت المركز الأول في أولى مشاركتها في باها الشرقية الجولة الثالثة؛ لتعزز صدارتها بفوزها في باها الأردن.

وبينما اختفت عن الجولة الخامسة في إسبانيا، إلا أنها عادت بقوة في سادس جولات البطولة لتحقيق المركز الثاني في هنغاريا، كما حققت المركز الثالث في بولندا خلال الجولة السابعة.

103 نقاط

وتفوقت «دانيا» على أسماء مميزة من مختلف دول العالم، بعدما حققت 103 نقاط في مشاركتها العالمية الأولى، لتسجل اسمها كأول امرأة سعودية وعربية تفوز بكأس العالم للرايات

الثالثة من كأس العالم للرايات الصحراوية القصيرة المعروفة باسم «باها»؛ وهي الجولة الأولى من نوعها للرايات الصحراوية في السعودية، حرص الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية، على تقديم دعوة إلى دانيا عقيل لخوض رالي داكار في نسخته الـ44 لعام 2022م.

العزيمة تغلب على الإصابة

استطاعت دانيا المشاركة في تدريب لمدة يومين خلال رالي داكار 2021م، مع مدربة سباقات في الكتيان الرملية بمنطقة وادي الدواسر؛ فتعرضت لإصابة منعتها من المشاركة في تلك النسخة من الرالي العالمي؛ إذ أصيبت بكسر في عمودها الفقري، بجانب كسور متعددة في منطقة الحوض، ولكنها – بعزيمتها القوية- سرعان ما عادت إلى المنافسة وشاركت في رالي داكار 2022م.

رالي داكار

وبعد تلقي دانيا عقيل دعوة من الاتحاد السعودي للسيارات للمشاركة في رالي داكار 2022م، وإصدار ترخيص للمنافسة لها، قالت: «عندما تواصلت مع الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية،

البها، فضلاً عن مشاركتها في النسخة الـ44 من رالي داكار العالمي 2022م المقام في السعودية، بجانب المتسابقة مشاعل العبيدان؛ لتكونا أول متسابتين سعوديتين تشاركان في الرالي.

أولى محطاتها

ولدت دانيا عقيل عام 1988م في السعودية، وحصلت على الماجستير في الأعمال الدولية من بريطانيا في رياضة السيارات عام 2019م، وكانت مشاركتها في بطولة الإمارات العربية المتحدة أولى محطاتها في مشوارها الرياضي.

وبعد مشاركتها المميزة ضمن الجولة

أرابيان بيزنس
تختارها
بقائمة أكثر
50 امرأة مؤثرة
بالمملكة



بدعم كبير عند اتخاذ هذه القرارات، فالبلاد تشهد داليًا حراكًا ملحوظًا، يواكب مستهدفات رؤية 2030».

وفي ظل ما حققته دانيا عقيل من إنجازات على المستوى الرياضي، كأول امرأة سعودية تحقق ذلك، وتقديرًا لإنجازها التاريخي، وضعتها مجلة أرابيان بيزنس مؤخرًا ضمن قائمتها لأكثر 50 امرأة مؤثرة في المملكة العربية السعودية.

أطول رالي على الروانماة، كما تعد السعودية وجهة رائعة للحدث، فخلال عبور 200 كم، تتغير المناظر الطبيعية والتضاريس والطقس ثلاث أو أربع مرات، كما أن هناك مستويات متعددة لسباق مثل رالي داكار، فينبغي أن تكون لائقًا بدنيًا ونفسيًا، وأن تحظى بعلاقة متينة مع شريكك في القيادة».

وتابعت دانيا: «عليك أن تغامر عندما تكون الفرصة متاحة، والفرص التي اغتنمها الآن متاحة لكل امرأة سعودية؛ فأنا أشعر

جاءت المبادرة بالفعل منهم، وكانوا سعداء بإكمال عدد من الاختبارات وإصدار ترخيص لي لدخول المنافسة».

وأضافت: «ستظل هذه اللحظة عالقة في ذاكرتي، فسواء كنت أول امرأة تحمل ترخيصًا للمنافسة أو رقم 1000، فإن الأمر لا يتعلق بماهية هذا الشخص، إنما في حقيقة حدوث أشياء في الحياة لم تحدث من قبل».

واستكملت: «عليك أن تحترم داكار؛ فهو





تصاميم كلاسيكية ورياضية..

CHANEL

مجموعة شانيل ريزورت 2023

الإطلالات، والتي تدمج بين الأناقة والتفاخر والراحة والاسترخاء في وقت واحد.

وبعيداً عن التصاميم الكلاسيكية، كانت هناك قطع لامعة مزينة بالذهب والترتر على السترات والفساتين.

أخيراً، بسبب شهرة موناكو في سباقات السيارات، انعكس هذا على شكل الملابس الرياضية التي ظهرت على المدرج؛ حيث ظهر الأفروال المصنوع من الحرير والتويد بنماذج تشبه الشبكة، وسترات راكبي الدراجات النارية مصبوغة باللون الأحمر الفيراري، وبلوزات وتنانير من الشيفون مغطاة باللون الأبيض والأسود لأعلام السباق، وسترات وقبعات مزينة بزخارف سيارات السباق، وشارات شعار شانيل، حتى إن العارضات حملن حقائب على شكل خوذات السائق مزينة برقم حظ شانيل وهو 5.

صممت "فيرجيني فيارد"؛ المديرية الإبداعية لدار "شانيل"، مجموعتها الجديدة ريزورت 2023 لتلائم تلك المنطقة المنعشة.

لذا، رأينا الفساتين الفضفاضة والفساتين "القميص" المخططة والأفروال المبطن بقطعة قماش تيري وملابس السباحة، وقد أتت هذه القطع المريحة بتطريز الترتر أو الزينة الزهرية الجميلة.

وتميزت المجموعة كذلك، بالتصاميم الكلاسيكية مثل: السراويل الفخمة وسترة شانيل التقليدية المصنوعة من التويد، والأطقم المكونة من قطعتين والسراويل القصيرة، والجمبسوت التي تنوعت بفضل النقشات والمطبوعات المختلفة.

وكانت هناك أيضاً تصاميم الدانتيل الخفيفة من اللون الأبيض المزين بالزهور في بعض

قدمت دار الأزياء الفرنسية "شانيل" مجموعة ريزورت 2023، وقد تم عرض المجموعة الجديدة على الشاطئ المرصوف بالحصى "كوت دازور" في مونت كارلو.





























بتوقيع Dior.. أحدث موضة للنظارات الشمسية في صيف 2022

تهتم الكثير من النساء بمتابعة أحدث موضة النظارات الشمسية في صيف 2022؛ حيث تعد من القطع الأساسية التي لا غنى عنها خلال فصل الصيف.



لأنجة الفراشات ولكن بشكل عريض وكبير، ليلائم النساء اللاتي لا يفضلن النظارات الصغيرة.

وتأتي النظارة التي تنتمي لمجموعة Miss Dior B2U، بإطارات رفيعة للغاية من المعدن المطلي باللون الذهبي، وجاءت بألوان متعددة بين الأزرق والوردي الشفاف والأخضر.

وتعد النظارات الشمسية جزءاً لا يتجزأ من إطلالتنا، فهي من القطع المميزة التي تضيف لمسة خاصة وأنيقة إلينا، لذلك يجب الإطلاع على أحدث موضة النظارات الشمسية لموسم 2022.

ونقدم لك في التقرير التالي، أحدث موضة النظارات الشمسية في صيف 2022 بتوقيع علامة Dior العريقة.

النظارات الشمسية المربعة

قدمت ديور تصاميم النظارات الشمسية المربعة الصغيرة؛ حيث تعتبر النظارات الشمسية Dior Pacific S1U، الخط الأيقوني الجديد للدار.

وتأتي النظارة بتصميم مربع عصري وجريء؛ حيث تم تزيين الإطار الأبيض والأسود المصنوع من الأسياتات بتفاصيل نجمة ذهبية اللون على المقدمة، فيما حصلت أذرع النظارة على توقيع "كريستيان ديور".

النظارات الشمسية العريضة

يمكنك الحصول على نظارة شمسية عريضة بإطارات خلفية مميزة؛ كونها من الاتجاهات الرائجة بين النساء خلال السنوات الأخيرة.

فإذا كنتِ تبحثين عن مظهر كلاسيكي أنيق، يمكنكِ اعتماد هذا التصميم من النظارات الشمسية بتوقيع Dior.

النظارات الشمسية الرياضية

باتت النظارات الشمسية الرياضية واحدة من أفضل الاتجاهات الآن؛ حيث تميل الكثير من النساء إلى الحصول عليها، لما يميزها من أسلوب خاص وجريء.

وتقدم ديور نظارات Dior Club M2U الرياضية، التي لها شكل مستطيل منحني يتماشى مع جاذبية الملابس الرياضية.

حصلت النظارة على إطار مميز للغاية، وجاء بتوقيع ديور في المقدمة وعلى أذرع النظارة.

نظارة الفراشات العريضة

برعت ديور في تقديم نظارات الفراشات بأكثر من تصميم مميز، ليناسب جميع الأذواق.

ومن بين التصاميم المختلفة، قدمت تصميماً



نظارة الفراشات النحيفة

ظهرت خلال السنوات القليلة الماضية، تصاميم النظارات الشمسية النحيفة، سواء على شكل عيون القطط أو الفراشات.

وتقدم ديور نظارتها النحيفة على شكل فراشة في مجموعة MissDior BIU؛ والتي جاءت بشكل فراشة متطورة مستوحاة من خمسينيات القرن الماضي.

وتم تعزيز مظهر النظارة بإطار رسومي فائق النحافة من المعدن المطلي بالروثينيوم.

تناسب هذه التصاميم، المرأة التي تميل إلى الإطلالات الجريئة والمميزة بدون شك.

نظارات الفراشة بإطارات عريضة

تعتبر النظارات الشمسية DiorSignature BIU، الخط الأيقوني للدار الآن، بتصميم عصري وجريء على شكل فراشة.

ويتميز بإطار الأسيتات الأحمر بالتلاعب على المنحنيات والأحجام لإضفاء لمسة رسومية، فيما تُظهر المعابد توقيع "CHRISTIAN DIOR PARIS" المزين بخطوط معدنية مطلية بالذهب تنتهي عند العدسات الخضراء، ليضفي التصميم الأساسي الجديد أسلوب Dior القوي على أي مظهر.





حقیقتاً تمیماً حسن

كيف تحافظين على علاقتك مع صديقاتك؟ نصائح هامة

أخبريهن بصراعتك الدائم مع الوقت والمسؤوليات

صارحي صديقاتك بصراعتك المستمر مع الوقت والمسؤوليات التي لديك، وكافة المستجدات التي تحدث في حياتك والتي تجعلك غير قادرة على التواصل معهن حتى لا يفهمن تقصيرك معهن بشكل خاطئ، فقط حاولي إخبارهن دائماً بالوقت الذي تكون فيه أعبأؤك متزايدة.

تنظيم الوقت

تنظيم الوقت، من الطرق المفيدة في المحافظة على علاقتك مع صديقاتك، كما يعود عليك بفوائد كثيرة، من أهمها أنه سيجعلك قادرة على إيجاد وقت للقائهن ومشاركتهن الأحاديث المرحية، لذا عليك تنظيم الوقت، مع الحرص على أن يكون لقاؤك بهن أول أمر تقومين به بعد انتهاء الضغوط لديك.

في النهاية، يجب أن تحافظي على التواصل مع صديقاتك ولا تقطعيه أبداً، حتى لا تعطي مجالاً لحدوث فجوة بينكن.

إنَّ الحفاظ على علاقتك مع صديقاتك، من الأمور الهامة لدى النساء خاصة أن أغلبهن تضعف لديهن روابط الصداقة وربما تنتهي، بسبب ضيق الوقت وتعدد المسؤوليات من زواج وعمل وغيرها.

للآخر، والذهاب في نزهة مرحة تعوض ما فاتك، فمن المهم أن تكوني معهم على وصال رغم ضيق وقتك، فغيابك من كل النوادي حتى التواصل من خلال الهاتف أو مواقع التواصل الاجتماعي، قد يجعلهن في صراع لإيجاد إجابات عن أسئلة كثيرة بسبب عدم وجودك.

لذلك، عليك أن تخصصي يوماً بين كل فترة لمقابلتهن، والحديث معهن عن الحياة، للتعبير عن مشاعرك وشوقك لهن من وقت لآخر.

لا تنسي دعمهن في المواقف الصعبة

لا تنسي دعمهن في المواقف الصعبة التي قد يمررن بها، فالصديق دائماً مع صديقه في وقت الضيق، فمهما ضاق وقتك، خصصي لهن وقتاً لدعمهن ولو معنوياً فلا تجعلي غيابك وانشغالك يفسد علاقتك مع صديقاتك وقت الشدة.

وللحفاظ بعلاقتك مع صديقاتك، مهما كانت العوائق ما عليك سوى محاولة التوفيق بين ما عليك من التزامات وبين علاقتك معهن، من خلال اتباع بعض الطرق البسيطة التي تساعد على ذلك.

إليك بعض النصائح التي تساعد في الحفاظ على علاقتك مع صديقاتك، على الرغم من ضيق الوقت وانشغالك:

التعبير عن اشتياكك لصديقاتك

إذا كنتِ ترغبين في الحفاظ على علاقتك مع صديقاتك، على الرغم من انشغالك وتراكم الأعباء عليك يجب أن تجعلي الباب مفتوحاً للتواصل مع صديقاتك، مع التعبير عن شوقك لهن من وقت لآخر.

احرصي على مقابلتهن من وقت لآخر

احرصي على مقابلة صديقاتك من وقت



تلعب الموسومة دوراً مهماً في مجتمع اليوم؛ حيث يتابعها جميع الأعمار الذين يرغبون في التعبير عن شخصيتهم من خلال الملابس واتجاهات الموسومة المتغيرة في كل موسم. خاصةً أن الموسومة لاتعتمد دائماً على عناصر غريبة الأطوار كما يعتقد البعض.



دور الموسومة في حياة الأطفال



منصات العرض والمجلات وفي الشوارع العامة؛ إذ تُعد اختيارك للملابس عنصراً يمكن أن يخبر من حولك كثيراً عن هويتك.

وعلى الرغم من أهمية الانطباع الأول في بعض الحالات، يحتاج الناس إلى معرفة أن الموسومة لا يمكن أن تصبح هوساً.

الجودة تفوق الكمية

غالبًا ما يواجه الآباء والأمهات تحدي الملابس عندما يتعلق الأمر بأطفالهم.

من الجيد أن تضعي في اعتبارك حقيقة أن الموسومة تسمح للأفراد بالتعبير عن شخصيتهم وتعريفها.

علاوة على ذلك، تُعد الموسومة طريقة بسيطة للتواصل مع اهتمامات الناس وأذواقهم؛ لذلك يجب أن يدرك الناس أهمية الموسومة لكل من البالغين والأطفال.

الموسومة هذه الأيام في كل مكان، ويمكن للناس مشاهدتها على التلفزيون وعلى



ويوفر بيئة آمنة بين الأطفال.

متانة عالية

غالبًا ما يلاحظ الناس أن غسل الملابس عدة مرات يمكن أن يؤدي إلى تلفها، لكن هذا لا يحدث دائمًا للملابس الفاخرة والمحبوكة جيدًا؛ لذلك يمكن التفكير في شراء الملابس كخيار استثماري جيد.

وعلى الرغم من أن معظم قطع الأزياء تميل إلى أن تكون أغلى ثمنًا، إلا أنها تستحق المال بالتأكيد؛ لما لها من مزايا.

بالثقة أثناء ارتداء ملابس معينة؛ لذلك لا بد أن يفهم الأطفال أيضًا أنه يجب عليهم ارتداء الملابس التي تسمح لهم بالتحرك بحرية والشعور بالثقة والسعادة طوال اليوم. أن تكون أنيقًا هو عنصر مهم حتى بالنسبة للأطفال.

من ناحية أخرى، عندما يتعلق الأمر بالموضة في المدارس، فإن الزي المدرسي هو الخيار الأفضل. هذا الزي يسمح للأطفال بالاستمرار في التركيز على دراستهم، كما يعزز الروح المدرسية

ومن المعروف أن بشرة الطفل حساسة وتتطلب الكثير من الاهتمام والرعاية، فالملابس ذات النوعية الجيدة عنصر يمكن أن يوفر ذلك بسهولة.

بعد كل شيء، لا يحتاج الأطفال إلى كميات لا حصر لها من الملابس. بل يحتاجون فقط إلى بعض القطع الأساسية التي يمكن دمجها وارتداؤها.

الأناقة والثقة

يدرك معظم البالغين أهمية الشعور





صحة بفترة تكتب:

تربية الأبناء على الصدق

تشكل الأسرة المؤثر الأول والرئيس في بداية حياة الطفل؛ إذ يتلقى منها عقوله مجموعة القيم والمبادئ التي يتبناها الأهل والعائلة الكبيرة، ومن خلالها يتعود على جملة المعتقدات الدينية التي يؤمنون بها، ولذلك ينشأ الطفل أثناء العملية التربوية المستمرة متأثرًا بوالديه معظم الأحيان.



الطفل بالأمان في أسرته وخوفه الدائم من رد الفعل الذي يتوقع أن يكون كسابقه قاسياً ومبالغاً فيه، ولذلك لجأ إلى الكذب حتى يتجاوز الموقف ويمر منه بسلام، وأمام هذه الحالة يصبح من الواجب العاجل الاهتمام بزرع الثقة في نفس الطفل حتى يعتاد على المصارحة بكل ما يواجهه من مواقف مهما كانت حساسيتها ومهما بلغ حرجها ومهما كان الخطأ.

والسبيل لزرع الثقة، أن يجتهد الأهل بكل هدوء وصبر في المشاركة الإيجابية في مشاكل الطفل وأن يتقاسموا معه همومه، والتخفيف عنه بإرشاده للسلوك السوي المطلوب وفقاً لمعطيات كل حالة، والتنبيه إلى طبيعة الخطأ المرتكب وأثره السيء على النفس وضرره على الآخرين بأسلوب بعيد عن العنف في المؤاخاة.

من حق الطفل أن يتعلم من والديه أصول التعامل، والواجبات، وحقائق الحياة وطبيعة الكائنات، وأن يجد لديهما إجابات عن تساؤلاته الحائرة عن أسرار الوجود، والواجب على الوالدين إرشاده بالحسن إلى طريقة التعلم من الأخطاء حتى لا يكررها، وأن يمنحها الفرصة للتدرب على تصحيح أفعاله شيئاً فشيئاً والحرص على تشجيعه لبلوغ نهاية مطاف المنهج السليم الواضح في التعامل مع أمور الحياة.

وتتطلب طريقة التعلم هذه مد جسور الثقة المتبادلة أولاً بين الآباء والأبناء بالكثير من الصبر والثقافة التربوية، والوعي العميق بأسرار النفس الإنسانية، حتى يمكن أن نعين أطفالنا على بلوغ بر الأمان.

صحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

هنا تستوقفنا ملاحظة هامة في عملية التنشئة، وهي أن الطفل يتعلم بالقدوة أكثر من إكثار النصح والمبالغة في التحذير والتخويف والتمتر عليه، وليس صعباً أن يتم التأكد ما إذا كان الطفل قد وضع القيم الإيجابية التي تتم توعيته بها، نصب عينيه وأنها قد أثمرت بالفعل نتائجها الطيبة، فإن كان الأمر غير ذلك، فالواجب البحث عن أسبابه، لعل له علاقة بمسألة القدوة.

فأحياناً، يرتكب الوالدان أخطاء تضعهما في موقف محرج؛ بسبب التناقض بين أقوالهما وأفعالهما فربما يطلب منه أحد والديه إنكار وجوده بالمنزل إذا ما طرق أحدهم باب المنزل سائلاً عنه أو رن هاتف المنزل وأراد شخص غير مرغوب فيه التحدث إلى والده مثلاً، هذا الموقف يثير في نفس الطفل عدة تساؤلات ستشغله ولن يجد لها جواباً وقد يتلقى سيلاً من اللوم والتأنيب والتوبيخ إذا أوقع والده في حرج؛ إذ سيبدو الأمر في نظر الطفل وكأن أهله لا يستطيعون مواجهة مواقفهم بصدق وشجاعة وأنهم يحتمون بأطفالهم فيطلبون منهم مواجهتها بالنياحة عنهم، بينما يتعرضون هم لعقوبة والديهم على كذبة صدرت منه لتجنب عقابهم المبالغ فيه لمجرد زلة لسانه.

وقد يزيد الأمر سوءاً إذا تأكد الطفل أنه لا مفر من أن يتعلم كيف يكذب، وبالتالي ستبخر كل دروس النصح والمواظب عن فضائل توخي الصدق.

إذا كان من الضروري وجود القدوة كمرتكز أساسي لتكريس قيمة الصدق في نفس الطفل في القول وتأكيده بالفعل، فإن ثمة اعتبارات أخرى تتفاعل لتؤثر في هذه المسألة؛ مثل اللجوء للكذب من أجل الدفاع عن النفس أو الهروب من العقاب على فعل لم يحسن الطفل تقديره جيداً، فكانت النتيجة على غير ما كان يتوقع، أي إنه كان يظن أنه يحسن صنعاً يثير به إعجاب والديه.

وتؤكد هذه الحالة حقيقة عدم شعور



وهناك أيضاً، مؤثران آخران مهمان في تشكيل وجدانه وتنمية مداركه، وهما المدرسة، المؤسسة التربوية التعليمية، والمجتمع حيث البيئة المحيطة به.

وعادة ما يتحلى الطفل منذ نعومة أظفاره بالأخلاق الحميدة، ويكتسب سلوكياته مقتدياً بمن أقرب إليه كوالديه والمعلمين، وكلما قام الأهل بدورهم التربوي في سن مبكرة كقدوة حسنة له، استقر ما يتلقاه منهم في أعماق نفسه وتأكد رسوخه في عقله ووعيه.

ويتعلم الطفل السلوك السوي تدريجياً مع التكرار ومن خلال الصواب والخطأ يدرك بنفسه الأمور التي ستتطلب المزيد من الجهد والوقت للتدريب على أحسنها، وعلى الأهل أن يدركوا أن من طبيعة الأطفال الصغار الجنوح نحو الخيال والأحلام في أحاديثهم وكلامهم مع أقرانهم، والواجب أن يستوعبوا الأمر ويتعاملوا معه بهدوء مدركين أن ذلك لا يعني أنهم يتعمدون الكذب، لأن ذلك من طبيعتهم التي سيعدلون عن بعضها مع مرور الأيام بعد أن يعلموا سخافتها.

وسيكون من المفيد حث الأبناء على توخي الصدق في كل الأحوال ومهما كانت الظروف، باعتباره قيمة دينية هامة وسلوكاً أخلاقياً محترماً وراقياً يجب الالتزام به.

ما هي الأطعمة التي تؤثر سلباً في سلوكيات الأطفال؟

أكدت بعض الدراسات، أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين سلوك الطفل والغذاء، وأن بعض الأطعمة قد تفاقم المشكلات السلوكية، مثل: اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه واضطرابات التعلم الأخرى.



أهم الأطعمة التي تؤثر في سلوكيات الأطفال:

الألبان

ذكرت منظمة الأغذية والزراعة "فاو" أن منتجات الألبان هي أكثر مسببات الحساسية الغذائية شيوعاً بين الأطفال، وبالنسبة لمن يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يبدو أن فرط النشاط والطعام مع منتجات الألبان مرتبطان ببعضهما البعض؛ ما يعني أن بعض الأطفال تتغير تصرفاتهم أكثر من المعتاد بعد تناول الحليب أو الجبن أو الزبادي أو أي طعام آخر يحتوي على الكثير من منتجات الألبان.



علاوة على هذا غالباً ما يشعر الأطفال المصابون بالحساسية تجاه منتجات الألبان بالاختناق والانتفاخ والتعب، وقد يصبحون أيضاً عصبيين ومكتئبين قلقين وغير قادرين على التركيز.

الجلوتين

يُعد الجلوتين أحد العوامل الغذائية الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى سلوك سيئ لدى الأطفال.



ويوجد الجلوتين غالباً في القمح؛ ما يعني أن معظم أنواع الخبز والحبوب والبسكويت تحتوي على هذا المكون الشائع. كما يبدو أن فرط النشاط والطعام الذي يحتوي على الجلوتين يسيران جنباً إلى جنب مع الأطفال الذين يعانون من

الحاجة إلى الأدوية وخيارات العلاج الأخرى؛ لهذا السبب يجب على الآباء الذين يعانون أطفالهم من اضطرابات سلوكية النظر في هذه القائمة من مسببات الطعام الشائعة لمشاكل السلوك.

وفي حين أن تغيير النظام الغذائي للطفل قد يبدو مهمة شاقة في البداية ينتهي الأمر بالعديد من الآباء إلى الشعور بالارتياح عندما يرون تغييرات إيجابية في سلوك أطفالهم؛ لأن ذلك قد يقلل من

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية في حل المشكلات السلوكية، والتي يمكن الحصول عليها من سمك السلمون والتونة والجوز وزيت الزيتون.

نتيجة لذلك، فإن تضمين هذه الأطعمة في النظام الغذائي وتجنب الأطعمة التي تسبب سلوكاً سيئاً يمكن أن يحدث فرقاً ملحوظاً لدى العديد من الأطفال.

ورغم أن بعض الأطعمة تسبب مشاكل سلوكية، فإن بعضها الآخر يمكنه تحسين هذه المشكلات. على سبيل المثال: أفضل الأطعمة للمصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه تشمل اللحوم والمكسرات والفاصوليا.

ويوصى الخبراء أيضاً بالكربوهيدرات المعقدة، والتي يمكن العثور عليها في الفواكه والخضروات الطازجة.

بعض الحساسية تجاه هذا الطعام.

ويُعد التهيج والعدوانية من السلوكيات السيئة الأخرى التي يمكن أن يسببها الجلوتين.

الأصباغ الغذائية الاصطناعية

غالبًا ما يرتبط سلوك الطفل غير المرغوب فيه بصيغة الطعام. التي توجد في معظم الأطعمة المصنعة، بما في ذلك الحبوب والعصائر والحلوى.

وتشمل الأصباغ المعروفة بتسببها في ظهور الأعراض: الأصفر 5 والأصفر 6 والأزرق 1 والأحمر 40.

وقد تم الربط بين فرط النشاط وأصباغ الطعام في الدراسات؛ لذا من المحتمل أن يكون هذا هو السبب في أن الأصباغ الغذائية الاصطناعية محظورة فعلياً في بعض البلدان، مثل بريطانيا، لكن معظم الأطعمة المصنعة في الولايات المتحدة لا تزال تحتوي عليها.



كيف يؤثر الوالدان في حياة أطفالهما؟

كتبت: سارة طارق

كذلك، يمكن مساعدة طفلك في إدارة سلوكه والتحكم فيه من خلال التحدث عن كيفية تأثير السلوك في الآخرين، وعليك أيضًا التحدث أكثر مع طفلك حول الاختلافات بين الصواب والخطأ. الآن هو الوقت المناسب لذلك؛ لأن طفلك يطور قدرته على فهم تجارب ومشاعر الآخرين.

وفيما يلي بعض الأفكار العملية التي تساعدك في أن تكون قدوة لطفلك:

بناء علاقات محترمة

يمكنك مساعدة طفلك في اختيار وبناء علاقات محترمة من خلال تمثيل سلوك محترم في علاقاتك الخاصة.

ويمكنك أيضًا الدفاع عن نفسك بطريقة محترمة، وقد يكون هذا بسيطاً مثل قول "لا" بأدب للآخرين، فذلك يساعد طفلك في تعلم المهارات المهمة وطرق التواصل مع الآخرين.

وتستطيع كذلك إشراك طفلك في المناقشات العائلية، وتحدث بصراحة وامنحه فرصة لإبداء رأيه في القرارات والقواعد والتوقعات العائلية. فهذه طرق جيدة لمساعدة طفلك في فهم كيف يمكن للناس التعايش مع الآخرين والعمل معاً.

توفير أسلوب حياة صحي

يمكنك أن تكون نموذجًا لخيارات الطعام الصحي والنشاط البدني الصحي لطفلك؛ من خلال تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام،

إن استيعاب احتياجات الأطفال ودعم استقلاليتهم وفهم عالمهم وطريقة تفكيرهم والتعبير عن أنفسهم والاستكشاف، ليست مهمة سهلة دائماً، فمن الضروري أن يتمكن الوالدان من تصميم القواعد التعليمية وتنفيذها معاً.

L وتعد رعاية الوالدين وعاطفتهم تجاه أطفالهما ذات أهمية أساسية ويجب أن تحدث منذ الحمل وبعد الولادة، وكذلك النمو التدريجي خلال الطفولة والمراهقة؛ ما يعزز الروابط بين الوالدين والأطفال.

الآباء هم الوصي الأول على الطفل والمعلم الأول، والأسرة هي مدرسته الأولى، وما يتعلمه من هذه المدرسة سينعكس على حياته في المستقبل؛ لذلك يجب على الآباء أن يلعبوا الدور الأكبر في حياة أبنائهم.

وعندما كان طفلك أصغر سناً كان دورك هو إرساء أسس سلوكه. على سبيل المثال: ربما أظهرت لطفلك كيفية التعاون مع الآخرين. الآن أصبح طفلك أكبر سناً ويمكنه البدء في تحمل مسؤولية سلوكه، لكنك لا تزال نموذجًا يُحتذى به، فما تفعله يُظهر لطفلك كيف تريده أن يتصرف، على سبيل المثال: تؤثر الطريقة التي تتعامل بها مع المشاعر المختلفة مثل الإحباط والضيق في كيفية تنظيم طفلك لمشاعره.







وإشراك طفلك، على سبيل المثال، من خلال السباحة معاً أو الذهاب في نزهة عائلية.

يمكنك أيضاً محاولة تجنب الإلقاء بتعليقات سلبية عن جسمك والأخرين؛ فذلك يرسل رسائل مهمة لطفلك حول صورة الجسد والقبول.

جعل العملية التعليمية ممتعة

إذا جعلت التعليم ممتعاً فمن المرجح أن يكون لطفلك موقف إيجابي تجاه المدرسة والتعلم. على سبيل المثال: يمكنك تعلم لغة أو حرفة مثل الحياكة أو الرسم، أو أن تقرأ عن موضوع غير مألوف، ثم اسأل طفلك: لماذا لا تقضي بعض الوقت في القراءة من أجل المتعة؟ إنها طريقة رائعة للاتجاه نحو عالم القراءة.

استخدام التكنولوجيا بالطريقة الصحيحة

يرسل استخدامك للتكنولوجيا رسائل قوية إلى طفلك حول المكانة التي تحتلها

ثم الذهاب في نزهة عائلية، وعدم استخدام هاتفك إلا في حالة الطوارئ، يرسل رسالة مفادها أن وسائل التواصل الاجتماعي هي مجرد خيار واحد للترفيه عن نفسك والاسترخاء.

التكنولوجيا في حياة أسرتك. على سبيل المثال: دائماً ما يرسل التجول بهاتفك رسالة إلى طفلك مفادها أن هاتفك مهم جداً بالنسبة لك.

لكن التمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي

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

دكتورة رانيا يحيى تكتب: نايف البقمي وفضاءات من وحي المسرح



والمسرح السعودي أخذ من توظيف التراث دعماً قوياً لتأصيله. ويُعد الكاتب الراحل عبد الرحمن المريخي، أحد مستلهمي التراث الشعبي في نصوصه المسرحية.

ويطرح الكتاب حضور المرأة في النص المسرحي السعودي في دراسة بعنوان "الأبعاد الثقافية لحضور المرأة في مسرح فهد الحارثي"، إذ أبرز "الحارثي" حضور المرأة في العديد من مسرحياته، سواء بشكل مباشر كشخصية حاضرة، أو بشكل ضمني على لسان الشخوص الرجالية.

وبالتالي، فقد تناولت المرأة بصورة منصفة ضمن شخصياته المسرحية؛ باعتبارها وطناً يقف بأبنائه ضد المعتدي، وكدلالة لغوية في الأسماء تبيّن استيصال الوطن في وجه الظلم بأنواعه.

كذلك، أبرز الكاتب العديد من قضايا المرأة الفكرية والاجتماعية والثقافية، وتأييده لها، ولم يرتهن للحالة التي يعيشها المسرح وإقصائه لها من التواجد على خشبة المسرح، في تأكيد لإيمانه بعدم استمرارية هذا الإقصاء والذي تبدل فعلياً عام 2019 بظهور المرأة على المسرح السعودي بحضورها كصوت



جاءت الدراسة الأولى حول "استلهام التراث في النص المسرحي السعودي"؛ حيث الارتباط الوثيق بالهوية، وطريقة المعالجة الدرامية له، وتناول الكاتب مسرحية "رسائل الشرق وأيامه" كنموذج للبحث، وعبر عن أهمية التراث واستلهامه في المسرح العربي المرتكن إلى الموروث للكشف عن روح الأصالة في الأمة العربية.

ويرجع الاهتمام بالتراث إلى أن العرب وجدوا فيه ضالهم؛ لأنه يمثل مقومات الأمة واستمرارها،

عملت ست دراسات مسرحية نقدية على الولوج إلى عالم المسرح السعودي، وهي تلك التي تضمنها الكتاب القيم للباحث المسرحي نايف البقمي؛ الذي جاء معبراً عن تجسيد الأفكار التي يتبناها المسرح، مساهماً في عملية الوعي وزيادة النمو المعرفي؛ لتشكيل الهوية الثقافية داخل المجتمعات، وظهر ذلك في أسلوب الكتابة المسرحية للنصوص، وكذلك الشكل البنائي لعناصر العرض.



الصراع كأحد أهم عناصر البناء للنص المسرحي، بجانب الفكرة والحبكة، والشخصية، والحوار، والإيقاع، وسقوط أحد تلك العناصر يُعد سقوطاً في بناء النص.

وبعد استعراض نشأة الصراع، وماهيته، وعلاقته بالعناصر الأخرى للنص المسرحي، وأنواع الصراع، وتقسيماته، يرى "اليقمي" أن الصراع هو العمود الفقري الذي تقوم عليه المسرحية، وهو متداخل في جميع عناصر النص، مؤثر ومتأثر به.

ويؤكد أنه لا مسرحية بلا صراع أيًا كان نوعه؛ داخلية أم خارجية، وأيًّا كان القسم الذي اختاره المؤلف لصنع الصراع؛ متصاعداً، ساكناً، واثبًا، مترقبًا؛ فالصراع هو صلب النص المسرحي وقوامه.

وتختتم دراسات تلك الفئات بـ "المسرح والدين عبر العصور"، فللدين والمسرح حكاية على امتداد العصور، ولكل منهما تأثير في الآخر، وتعمل الدراسة على بيان حالة التقارب والتناظر بينهما على مدار التاريخ؛ حيث كان الدين سببًا في وجود فن المسرح عند الإغريق وطغى الجانب الديني على العروض المسرحية، بينما نجد حالة من التفاوت في العصر الروماني، أما فترة القرون الأولى من الميلاد فكانت موضوعات المسرح مبتذلة أودت به للانحطاط، فتدخلت الكنيسة للتصدي له في أواخر القرن الرابع قبل أن تسقط الإمبراطورية الرومانية في القرن الخامس.

أما في فترة العصور الوسطى، فظهر التناقض في علاقة الدين بالمسرح؛ إذ أماتته الكنيسة في القرن الخامس، ثم أعادت إحياءه في القرن العاشر، وتراجع اهتمام المسرح الأوروبي بالقضايا الدينية في عصر النهضة، واهتموا بالقضايا الدنيوية وسُمي "عصر التنوير". فالعلاقة متأرجحة تارة يكون المسرح أحد ارتكازات نشر الدين، وتارة نجده من الموبقات التي يرفضها الدين، وذلك تبعًا لمكانته عند الجمهور، ومدى قوة وضعف الدين لديهم.

إذًا، فهو كتاب يسبح في فضاءات عالم المسرح الغني بالموضوعات والقضايا، مؤكدًا أن المسرح حياة، فوجدنا حياة مليئة بالأفكار الفلسفية الفسيحة التي تعمل على إعمال العقل وزيادة معرفتنا المسرحية.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ys@yahoo.com

للأبعاد الثقافية بكل ما تحمله من إرث ثقافي واجتماعي وتراثي وإنساني.

وقد منح الحارثي دعمًا لحق المرأة في الاختيار والظهور والحياة، وسعى لتذكير المجتمع بأن نصفه نساء.

وتناول في الدراسة الثالثة "المونودراما بين الفهم والتطبيق في المسرح السعودي.. نماذج مختارة" موضوعًا شائكًا يتعلق بمصطلح المونودراما في المسرح العربي، إذا كان الصوت الواحد في العرض، أم شخص واحد. وشملت الدراسة مسرحيات "هذيان، نوستالجيا، يا ورد مين يشتريك، يوشك أن ينفجر، العازفة، بياض، البيدق".

وعرض البحث سردًا تاريخيًا موجزًا عن مسرح المونودراما وأول عرض "بيجماليون" لجان جاك روسو عام 1760، والذي قدم على خشبة المسرح بعدها بخمسة عشر عامًا على يد جوهان برانديز؛ ووصل البحث لقراءة تتضمن ضبابية المفهوم لدى المسرحيين السعوديين، والتي أثرت في طريقة تناول، سواء على مستوى النص أو الإخراج، وتحققت الفردانية على حساب البناء المسرحي.

أما "المسرح العربي وأزمة التأصيل" فتناولته الدراسة الرابعة حول الخلاف الدائر ما بين قسمين؛ أولهما يرى أن فن المسرح يرتبط بالطقوس الدينية والاجتماعية لأي مجتمع، والعرب كغيرهم لهم طقوسهم لدى قبائلهم؛ ما يدل على معرفتهم بهذا الفن، والقسم الآخر يرى أن فن المسرح وافد لا علاقة للعرب به، وبداياته الأولى عن طريق "مارون النقاش" بعرض أولى مسرحياته "البخيل" عام 1848 التي عزّبها عن الكاتب الفرنسي موليير؛ وطرح "اليقمي" استدلالاته بالرأيين، وبعدها وصل لخلاصة من منظوره الشخصي يرى فيها أن المسرح فن غربي، عرفه العرب في منتصف القرن التاسع عشر، وما كان قبل ذلك لا يعدو كونه ظواهر دينية واجتماعية تحمل سمات التمثيل، كان يمارسها العرب كما كانت تمارسها بقية الشعوب، لكن لا يمكن اعتبارها مسرحًا. وإن كان الكاتب ذكر فيما بعد أن الومضة الأولى لنشأة المسرحية خرجت من الطقوس الدينية لدى الإنسان البدائي!

وعرجت الدراسة الخامسة على موضوع بالغ الأهمية، "الصراع في النص المسرحي السعودي.. دراسة على نماذج مختارة"؛ حيث أوضح خلاله كل ما يتعلق بالصراع، وتحديد أنواع الصراعات المسرحية في النصوص السعودية؛ عن طريق تناول عنصر

الفنان التشكيلي

شادي أديب سلامة

يروى حكاية القمر وحكايات أخرى

اختتمت، مؤخرًا، فعاليات معرض الفن التشكيلي «القمر وحكايات أخرى»، للفنان شادي أديب سلامة، والذي احتضنته قاعة الباب سليم، بدار الأوبرا المصرية.



وما قبلها وبعدها.

وأضاف: جاءت الشخصية الرئيسة في أغلب أعمال المعرض ممثلة دائرية الوجه؛ حيث يعبر كما جاء في تحليلات علم النفس عن الشخصية البسيطة، المرحة والقريبة لشخصية الأطفال، التي يسهل عليها التكيف في جميع الأوقات ومع كافة الظروف، والتي تكون في نفس الوقت شديدة الانفعال والتعلق.

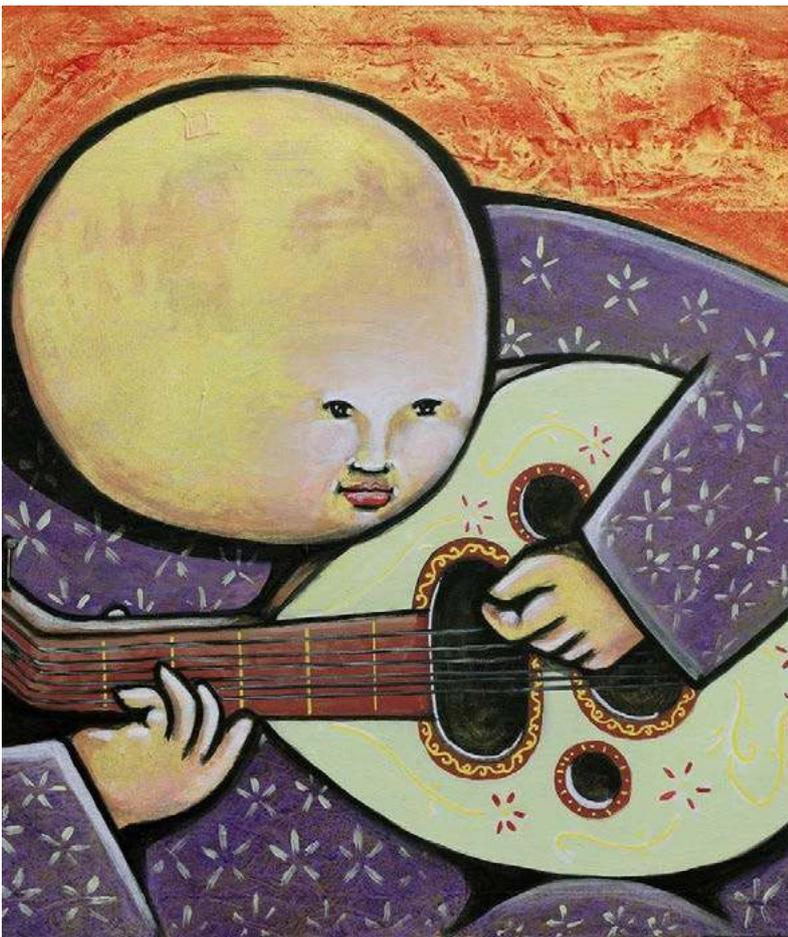
2022، وتُفِدت غالبية الأعمال بخامة الأكريليك على توال أو خشب وورق.

وقال الفنان التشكيلي، تكمن الفكرة الأساسية هنا في التعبير البسيط القريب للفنون الشعبية العربية عن مشاهد ولحظات متفرقة تحكي قصص وحالات في حد ذاتها، وقد ارتبطت أغلب تلك المشاهد والمجموعات بالحالة الذاتية للفنان، في فترات جائحة الكورونا

أقيم المعرض تحت رعاية إيناس عبد الدايم؛ وزيرة الثقافة المصرية، وافتتحه خالد سرور؛ رئيس قطاع الفنون التشكيلية.

وتضمن المعرض 50 عملاً فنيًا بمقاسات مختلفة، قُسمت على خمس مجموعات وهي: "الوحدة، الملاك، المركب، العائلة، والموسيقيين"، وتم إنتاجها خلال الفترة من 2019 حتى





مدير موسم جدة 2022: أوجدنا 74 ألف وظيفة للشباب وعززنا رؤيتنا لصناعة الترفيه



وأضاف أن الموسم أسهم في تعزيز الرؤية المستقبلية لصناعة الترفيه، ورفع جودة الحياة في المجتمع، وجذب الاستثمارات، وتحقيق العوائد الاقتصادية، إلى جانب بناء الشراكات العالمية.

وأفاد أن الموسم أوجد أكثر من 74 ألف وظيفة للمواطنين من الجنسين، مشيراً إلى أن 80% من وظائف الموسم يديرها شباب سعوديون فيما أسهم الموسم في تعزيز توظيف أكثر من 14 مهنة لزيادة فرص مشاركة السعوديين والسعوديات في سوق العمل وفقاً لرؤية المملكة 2030، إضافة إلى الشراكة مع المجتمع والمؤسسات الحكومية ذات العلاقة ورجال الأعمال والمستثمرين ووسائل الإعلام.

وأكد في تصريحات مع ممثلي وسائل الإعلام في المركز الإعلامي بجدة، أن الموسم زاد من الفرص الوظيفية للشباب، وعزز من الصورة الإيجابية للمجتمع.

ولفت إلى أنه عزز كذلك موقع المملكة في التنافسية العالمية، وصناعة حراك اقتصادي وثقافي فاعل في المجتمع، مشيراً إلى أن ما يميّز موسم جدة في نسخته الثانية هو الاستدامة والشمول والتنوع من خلال تقديم أكثر من 2800 فعالية من عروض وتجارب وألعاب ومعارض ومسارح وحفلات، إضافة إلى التنافسية في تقديم أكثر من 36 عرضاً وتجربة وفعالية تقام في المملكة للمرة الأولى، وأكثر من 6 فعاليات هي الأولى من نوعها في العالم.

قال نواف قمصاني، مدير موسم جدة 2022، إن الموسم في دورته الحالية ساهم في إيجاد عدد كبير من الوظائف للشباب.



الاحتفال بالدورة الخامسة من Fare Cinema بالتعاون مع السفارة الإيطالية بالرياض والوفد الأوروبي



العالم وذلك من خلال Fare Cinema، والذي يُعد جزءًا من مهرجان الفيلم الأوروبي بالرياض.»

واختتم تصريحاته، بقوله: أنا على يقين بأن تلك الفعالية سوف تقودنا إلى مستوى آخر من التعاون الثقافي الإيطالي السعودي.

من جهتها، قالت رؤى المدني، الرئيس التنفيذي لمجموعة الصور العربية: «نتشرف بالمشاركة في الاحتفال بالسينما الإيطالية هنا بمدينة الرياض، وخلق تبادل ثقافي بين البلدان.»

وأعربت عن سعادتها بمواصلة العمل المشترك الوثيق مع Green Film ولجنة ترينتينو السينمائية؛ لتمهيد الطريق لصناعة صديقة للبيئة، متطلعة لعمل معارض وفعاليات لصنّاع الأفلام الإيطاليين المميزين في المستقبل القريب.

الثقافة الإيطالية، والرابطة الإيطالية للصناعة السينمائية والسمعية البصرية، ووكالة التجارة الإيطالية، وستوديوهات شينشيتا للأفلام، وإيطاليا للأفلام للإنتاج السينمائي والسمعي والبصري، ولجان السينما الإيطالية، وأكاديمية السينما الإيطالية، وجوائز ديفيد دي دوناتيلو وبينالي فينيسيا.

وقال السفير الإيطالي بالمملكة العربية السعودية: «نحن سعداء بمشاهدة هذا الازدهار في صناعة الأفلام بالمملكة العربية السعودية، والتي تفتح آفاقًا جديدة للسينما الإيطالية، ليستمتع بها الجمهور السعودي المتزايد والعاشق للأفلام.»

وأضاف: «نؤمن بأن الثقافة وسيلة لجمع الأمم والشعوب معًا، كما نهدف إلى عرض الجوانب والوسائل المختلفة التي تتميز بها السينما الإيطالية في مختلف أنحاء

عبرت السفارة الإيطالية بالمملكة العربية السعودية، عن سعادتها بمشاركتها كشريك في الدورة الأولى من مهرجان الفيلم الأوروبي، الذي أقيم في مدينة الرياض.

ويُعد المهرجان، بمثابة تعاون وثيق بين وفد الاتحاد الأوروبي ومجموعة الصور العربية.

وتجري فعاليات المهرجان، بالتزامن مع المهرجان العالمي Fare Cinema، والذي تنظمه وزارة الشؤون الخارجية، والتعاون الدولي لإيطاليا، وشبكة السفارات الإيطالية، والقنصليات والمعاهد الثقافية، بالتعاون مع وزارة





مهرجان أفلام السعودية 2022: "للتو رأيت السماء" يقتنص 4 جوائز بحفل سوق الإنتاج

نح الفيلـم القصير «للتو رأيت السماء» في اقتناص 4 جوائز في مهرجان أفلام السعودية 2022؛ ليستحوذ على نصيب الأسد من جوائز حفل سوق الإنتاج، الذي اختتمت فعالياته منتصف شهر يونيو الماضي.



جهات، منها جائزتان مقدمتان من إدارة مهرجان "أفلام السعودية"، إحداهما بقيمة 100 ألف ريال عن فئة سيناريو الفيلم الطويل، والثانية بقيمة 50 ألف ريال عن فئة سيناريو الفيلم القصير، فيما قدم مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء) جائزة بقيمة 35 ألف ريال، بينما قدمت بقية الشركات سبع جوائز تبلغ قيمتها الإجمالية قرابة نصف مليون ريال.

وذكر مدير العمليات في سوق الإنتاج مقداد بو حليقة، أن السوق عقد طوال الأيام الخمسة التي أقيم فيها، 17 فعالية متنوعة، ما بين دورات متخصصة ولقاءات مفتوحة وتوقيع كتب، كما شهد السوق تدشين مجلة (كراسات سينمائية) كأول مجلة سعودية متخصصة في مجال الصناعة السينمائية.

وذكر بو حليقة، أن سوق الإنتاج ضم 15 جهة إنتاجية وداعمة، كما تم استقبال 103 مشاركات، وقع الاختيار على 14 سيناريو منها، كما شهدت أروقة السوق مناقشة 35 اتفاقية لعروض أفلام في المحافل الدولية.



وحصل كل من سيناريو "أكريم" و"قطار القايـلة" على جائزة واحدة، وقدمت لجنة تحكيم مسابقة سوق الإنتاج شهادتي تكريم وإشادة بسيناريو "أنا وحبيبي في عدن" عن فئة الأفلام القصيرة، فيما نال سيناريو "عزيز هالة" شهادة مثلها عن فئة الأفلام الطويلة.

وقدمت خلال الحفل عشر جوائز، من تسع

وحصد الفيلم أربع جوائز مجموعها 135 ألف ريال وسط حضور إعلامي لافت، وعدد من المحترفين والمهتمين بصناعة الأفلام وتمويلها.

فيما تساوت ثلاثة سيناريوهات في عدد الجوائز التي حصدها؛ حيث حصد "الدار"، "حفل افتتاح"، و"سندريلا الحي"، ثلاث جوائز لكل منها.

يشار إلى أن سوق الإنتاج، أحد برامج مهرجان أفلام السعودية، الذي تنظمه جمعية السينما، بالشراكة مع مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء)، وبدعم من هيئة الأفلام التابعة لوزارة الثقافة، ويهدف إلى دعم وتطوير الصناعة السينمائية، ورفع مستوى الوعي القانوني والفكري لصناع الأفلام والمهتمين بمخرجات القطاع السينمائي، وذلك من خلال عقد برامج ودورات مكثفة متخصصة، بالشراكة مع الهيئة السعودية للملكية الفكرية، إضافة إلى ما طرح ضمن فعاليات المهرجان حول كيفية بناء مواقع التصوير خلال إنتاج الأفلام، ورفع القيمة الإنتاجية لها، بهدف تبادل الخبرات وتطوير المحتوى الإنتاجي وربط الأفكار بين المنتجين والمختصين، ومعرفة ما يدور في السوق وأبرز مستجداته، بالإضافة إلى توفير مناخ ملائم للتعرف ونقل الخبرات بين الصناع والمختصين في هذا المجال.

فاز بجائزتين مقدمتين من شركة (مخزن 7) بمبلغ 25 ألف ريال، و10 آلاف ريال مقدمة من شركة (عرب ستوك).

وفاز سيناريو "حفل افتتاح" بثلاث جوائز، بمجموع 30 ألف ريال، من كل من شركة (سيني جراف) وشركة (كنترول) وشركة (بلكرو).

أما سيناريو "سندريلا الحي"، فقد حصد ثلاث جوائز، إحداها من شركة (صندوق 7) بمبلغ 15 ألف ريال، و10 آلاف ريال من كل من شركتي: (كنترول) و (بلكرو)، بما مجموعه 35 ألف ريال.

وفاز سيناريو "قطار القايلة" بجائزة مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء)، والتي تبلغ 35 ألف ريال، أما سيناريو "أكريم" فقد فاز بجائزة واحدة مقدمة من شركة (سيني جراف) بمبلغ 10 آلاف ريال.

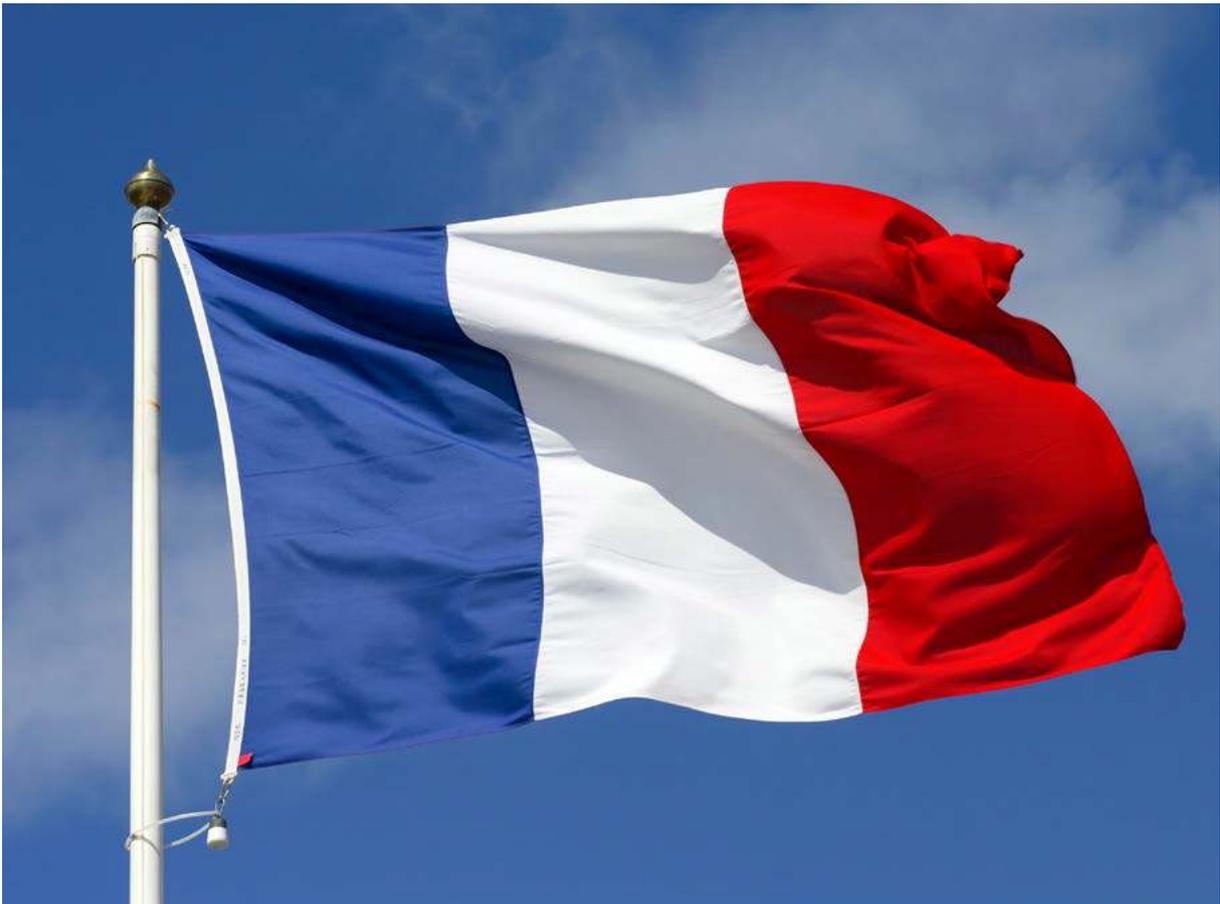
وأعلنت لجنة تحكيم مسابقة سوق الإنتاج، التي ترأسها أحمد شوقي، وعضوية كل من: المخرج علي السمين والمنتجة هاجر النعيم، أنه نظراً لجودة الأعمال المقدمة، تقرر استحداث مسار جديد في جوائز اللجنة، وهي شهادة تكريم وإشادة، تذهب لواحد من السيناريوهات في كل فئة، فعن فئة السيناريو القصير، ذهبت الشهادة إلى "أنا وحبيبي في عدن"، أما شهادة فئة السيناريو الطويل فقد ذهبت إلى "عزيز هالة".

أما السيناريو القصير الفائز بجائزة اللجنة، فكان من نصيب "للتو رأيت السماء" وقدرها 50 ألف ريال، فيما ذهبت جائزة السيناريو الطويل إلى "الدار" وقدرها 100 ألف ريال.

بالإضافة إلى فوز سيناريو "الدار" بجائزة لجنة سوق الإنتاج للسيناريو الطويل، فقد



لأول مرة.. السفارة الفرنسية بالمملكة تحتفل باليوم العالمي للموسيقى



وانطلقت الأمسية الفنية من العاصمة الرياض بمجموعة من الفنانين المحليين، يلحقهم عرض ترفيهي، بينما جاء الاحتفال بالخير في مجمع بفلين، وتضمن منصة مفتوحة تتيح للمتحدثين باللغة الفرنسية الاستماع إلى الأغاني، بجانب فرقة محلية مميزة، وشهدت جدة حفلاً موسيقياً بالقاعة الجديدة لجامعة الأعمال والتكنولوجيا.

وفي سياق متصل، من المقرر أن يغني الفنان العرب محمد عبده على مسرح أوبرا باريس بعد بضعة أسابيع.

وتعد هذه هي المرة الأولى التي تحتفل فيها سفارة فرنسا في السعودية، باليوم العالمي للموسيقى، وسط تعاون بين الفنانين الفرنسيين والسعوديين في مختلف أنواع الموسيقى، مع اهتمام خاص بالفن والثقافة السعودية.

ونشأ اليوم العالمي للموسيقى في فرنسا قبل 40 عامًا، وتم الاحتفال به داخل العاصمة الرياض لأول مرة وسط حضور وتفاعل خاص؛ حيث شمل الاحتفال كل من «الرياض، جدة، والخبر».

في حدث خاص ومميز، احتفلت السفارة الفرنسية بالمملكة، الشهر الماضي، بـ اليوم العالمي للموسيقى، من خلال إقامة أول مهرجان موسيقي خارج الأعمال الدبلوماسية.



الفنانة السعودية عائشة كاي تنضم لنقابة الفنانين الكندية



في إنجاز جديد على المستوى الفني، انضمت الفنانة السعودية عائشة كاي، إلى نقابة الفنانين الكندية، لتكون أول فنانة سعودية تنضم لهذه النقابة، مما يدل على تفوق المواهب السعودية وتميزها.



ونجحت عائشة كاي، في الانضمام للنقابة، بعد حصولها على ثلاث جوائز لمشاركتها بدور رئيس في فيلم «طريق الياسمين» الذي يروي معاناة اللاجئين في الغرب.

وكشفت الفنانة السعودية، عن سعادتها بالانضمام للنقابة، مؤكدة أنها حصلت على ذلك بعد جهد كبير والعمل على تقوية مهاراتها من خلال مشاركتها بعمل واحد فقط، على عكس فنانين يقدمون أعمال كثيرة للحصول على العضوية.

وأكدت أن صناعة الأفلام، تُبرز التنوع واللهجات والألوان المختلفة، مما يساعد في نشر الثقافة السعودية من خلال سينما قوية وتلفزيون قوي.

جدير بالذكر أن الفنانة عائشة كاي، حائزة على درجة الماجستير في الكتابة، وشاركت في الفيلم الروائي الطويل «طريق الياسمين» عام 2020م، كما حصلت خلاله على ثلاثة جوائز، وافتت

بعضوية لجنة تحكيم الأفلام الطويلة في المهرجان.

الأنظار خلال حضورها مهرجان الأفلام السعودية بدورته الثامنة؛ حيث شاركت



المنتجة السينمائية التونسية

"زينة خليفة"

المرأة السعودية تعيش في بيئة تصنع الشغف.. وحققت إنجازاً تستحقه

حوار: مجدي صادق

هي عاشقة للفن وإبداعها لا حدود له، اختارت العمل في مجال الإنتاج بالسينما التسجيلية والوثائقية وهو مجال يصعب فيه تحقيق النجومية في عالمنا العربي، لكنها تغلبت على هذا التحدي وأنتجت أفلاماً تمثل علامات كبيرة في تاريخ السينما، ومنها أعمال عن داعش و"حضانة الإرهاب"، ولم تتردد لحظة وهي تحمل كاميرتها كمراسلة وسط الحرب الداعشية على العراق.



والسينما، وبيئة جاذبة للاستثمار. إضافة لكونها منفتحة على الدول جميعها، ومن هنا استطعت ربط خيوط المهنة وتكوين شبكة من العلاقات المهنية والعملية، والقدرة على الإبداع في البيزنس والسينما والميديا التي تُعتبر عصب تونس ولم أندم على ذلك قط.

أفلام تسجيلية ووثائقية

ما سبب اختيارك مجال الإنتاج السينمائي تحديداً صناعة الأفلام الوثائقية؟ وهل هذا بداية لإنتاج أفلام روائية قريباً؟

أعتبر نفسي ابنة قضية وابنة وطن مظلوم عاش كثيراً من النكبات كغيره من الدول، وهذه الأوطان وتلك القضايا تحتاج إلى سرد حقيقي للأحداث؛ حتى لا يموت الكبار وينسى الصغار ما عاشته الأوطان وما عانته حتى وصلت أو ما ستصل إليه في المستقبل القريب وهي الحرية، وهذا كله يحتاج لأن يُروى بأفلام وثائقية؛

بالتحدي والمنافسة، وهذا لا يعني أن الإنسان لا يحتاج إلى الدعم من المحيط حتى لو كان معنوياً فهذا مهم من أجل النجاح، وقد وجدت ذلك في محيطي الحمد لله.

لماذا اخترت تونس لتتلقى وراء أحلامك منها؟

كانت محطتي الأولى؛ حيث بدأت حياتي المهنية فيها، وأنا أعتبر تونس بيئة خصبة للعمل؛ من حيث العلاقات الواسعة، وباعتبارها بلد الحريات حاضنة للفن

أعترم إنتاج فيلم عن إنجازات ولي العهد السعودي.. والمملكة أصبحت

بيئة جاذبة للمنتجين

وفي لقاءها مع "الجوهرة"، قالت سيدة الأعمال والمنتجة السينمائية التونسية زينة خليفة، إن المرأة السعودية استطاعت في الأعوام القليلة الماضية أن تثبت تفردا ونجاحها، فإلى نص الحوار..

كيف استطعتِ خلال رحلتك في عالم البيزنس والسينما والميديا تحقيق النجاح؟

أنا أعشق التحدي، لا شيء يجعلني أتراجع للخلف، والتحدي بالنسبة لي هو أن أترك بصمة في كل يوم أعيشه وفي كل أعماله التي قمت بها على مدار 7 سنوات، وهو ما جعلني قادرة على تحمل المسؤولية، قوية الشخصية وقادرة على رسم خطوات نجاحي من أجل إثبات ذاتي داخل المجتمع وهذا ما أفعله كل يوم؛ ما جعل لي تلك البصمة والنجاح في عالم الأعمال والسينما والميديا.

ورغم وجود صعوبات عديدة عرقلت مسيرتي المهنية، لكنني تجاوزتها

كالطفل الصغير حتى تكبر خطوة بخطوة، المهم هو أن نبدأ.

أما بالنسبة للفتيات، فأنا بالطبع أشجعهن على التحلي بالجرأة والشجاعة والاستعداد للتحدي والإصرار على أحلامهن، وهذه هي توليفتي للنجاح، والإصرار، والإرادة والإيمان بالذات وحب النفس والإيمان بالقدرة على النجاح والمشى على الأشواك إذا لزم الأمر، ففي الخطوة الأولى قد تُجرح قدمك، في الثانية ستسيل دماؤك، في الثالثة قد تتعثر حتى تصبح في الرابعة والخامسة لا تشعر بهذا الألم فتكمل طريقك إلى النهاية، وهذا هو المطلوب.

المرأة السعودية

▶ كيف تزين المرأة العربية بشكل عام؟ وهل حصدت المرأة السعودية كثيراً من المكاسب والحقوق في ظل رؤية 2030؟

المرأة العربية تسير بخطوات ثابتة نحو إثبات ذاتها ووجودها داخل المجتمع رغم القيود التي تكبلها، وهي منافسة شرسة للرجل ورغم ذلك هي في حاجة لمزيد من الحقوق التي تحميها.

وبالنسبة للمرأة السعودية، فهي كغيرها من النساء في العالم لديها الطموحات والحاجة للنجاح، وهذا ما حققته المرأة السعودية في شتى المجالات؛ إذ استطاعت أن تثبت نفسها في ظل مجتمع ذكوري كغيره من المجتمعات الشرقية، ولكن حتى لا نظلم الشرق فالنساء في النمسا لم يُسمح لهن بدخول الجامعات إلا في أوائل القرن العشرين، ولم تخض المرأة الغربية غمار العمل والوظائف إلا عندما احتاج إليها المجتمع بسبب انشغال الذكور في الحروب العالمية.

فالسعودية والشرق عمومًا ليس وحده من وضع المرأة في إطار ضيق ورسم عنها صورة ذهنية سلبية بأنها غير قادرة على الإنتاج وأقل كفاءة.

جميع أفلامي السابقة، وبالنسبة للمرأة لا بد من تسليط الضوء أكثر على قضاياها خاصة داخل المجتمعات العربية فهي بحاجة لمساحة أكبر من الحرية.

▶ حديثنا عن تجربتك في تغطية حرب الموصل بالعراق كمراسلة حربية.. وماذا أضفت لك؟

تهيأت لخوض هذه التجربة نفسيًا ومعنويًا، وأخذت كل الاحتياطات اللازمة ومع هذا تعرضت للعديد من المخاطر، واضطرت للتحفي والهروب في بعض الأحيان من الانفجارات، واستخدمت كل السبل لحماية نفسي وفريقي الصحفي وأصبحت الكاميرا سلاحًا نستخدمه لنحمي أنفسنا ومن حولنا لتظهر الحقيقة.

ليس سهلاً أن تكون مراسلاً حربيًا، ولكنني نجحت في كسب رهان جديد وعدتُ إلى تونس منتصرة فخورة بما قدمته.

▶ رغم أنك شابة إلا أنك حققت الكثير من النجاحات في مجالات صعبة على المرأة.. ما نصيحتك للفتيات؟

ليس هناك شيء صعب على المرأة سوى البيئة الحاضنة لتلك المرأة، بمعنى: لماذا ما نزال نقف عند فكرة أن المرأة اقتحمت مجالات كثيرة إلى جانب الرجل، أساسًا ذلك القول بحد ذاته أعتبره تمييزًا، فالمرأة هي إنسان لديه قدرات بل تتفوق في كثير من الأحيان على الرجل، لكن هي قدرات يخلقها الله في شخص ولا يخلقها في آخر، وأنا أشجع كل إنسان -ليس النساء فقط- على البدء في أي فكرة تخطر بباله، أن يعتني بها

بعد إنتاجي فيلمًا عن "داعش" أطمح للوصول إلى العالمية

باعتبارها الأداة الوحيدة القادرة على سرد التاريخ والحقيقة كما هي وبصورة محايدة دون إبداء رأي المخرج وصانع الفيلم، ودون زيف أو تجميل للحقيقة؛ لتكون فيما بعد وثيقة يُستشهد بها في مواطن كثيرة.

نعم هو بداية لإنتاج أفلام وليس فيلمًا فقط في المستقبل القريب، فعالمنا مليء بالحقائق التي يجب أن تُروى وتوثق لأجيال قادمة كثيرة حتى تبقى وثيقة محفوظة في الذاكرة الوطنية، لكني أنتظر فقط الفكرة الجيدة والمحبوكة جيدًا.

▶ عملت كمراسلة وصانعة محتوى إعلامي ووثائقي واستقصائي للعديد من القنوات الفضائية، فما تقييمك لتلك التجربة؟ ولماذا لم تستمري فيها؟

بداية أنا فخورة بكل تجربة خضتها في كل المجالات، وأعتبر نفسي نجحت في كل التجارب مع فرق الأداء كنت مراسلة حربية حياتي بكفه ونقل الخبر للرأي العام بكفة ولم أخش على نفسي من الهلاك لأن الواجب يناديني.

ومن ناحية أخرى، ما زلتُ أقوم بصناعة المحتويات والأفلام الاستقصائية والوثائقية ولدي العديد من المشاريع المؤكدة قريبًا في هذا المجال.

أما بالنسبة لأحلامي، فأطمح لأن أكون منتجة على مستوى العالم.

داعش وفيلم "حواض الإرهاب"

أنتجت أفلامًا وثائقية ربما تسبب لك الكثير من المتاعب منها فيلم عن داعش وآخر بعنوان "حواض الإرهاب".. لماذا؟

لدي مشروع فيلم متعلق بفضية المرأة في العالم العربي، وهو بصدد التنفيذ وسأكشف عنه في القريب العاجل بعد استكمال مرحلة الإنجاز وهو فكرة جديدة غير مطروحة وتركت فيه بصماتي مثل



وما فعلته الحكومة السعودية للمرأة، يعتبر إنجازاً تستحقه بالفعل، وبالنسبة لرؤية المملكة من أجل المرأة فكان ذلك بتوجيهات وأوامر من ولي العهد الأمير محمد بن سلمان؛ وقد تم تجاوز النمط الاجتماعي الذي همّش المرأة لعقود؛ ما جعل نجاحها يعتمد على أهليتها، وأنا متأكدة أن النجاح سيكون حليف المرأة السعودية التي تعيش في بيئة تصنع الشغف، وسوف تصنع القرار إلى جانب الرجال.

هل تفكرين في إنتاج أفلام تسجيلية أو وثائقية حول انفتاح المملكة على العالم والتعاون مع السعودية في هذا الأمر؟

نعم أفكر بالطبع للعمل مع المملكة فهذا شرف لي، وبالتأكيد سأنتج أفلاماً كثيرة، وأنا أجزم بأن هناك الكثير من القصص التي تعتبر مصدر إلهام سألقت عنها بكل شغف.

ولدي فكرة مشروع فيلم وثائقي عن الإنجازات التي قام بها الأمير محمد بن سلمان؛ وهي لا تزال بصدد التحضير، وأعتقد أن المملكة العربية السعودية الآن بيئة لجذب الكثير من منتجي الأفلام سواء الوثائقية أو التسجيلية أو السينمائية والدراما، والانفتاح الحاصل بها حالياً يعتبر عاملاً مهماً لجذب المستثمرين في هذا المجال.

هل ترين أن وسائل التواصل الاجتماعي مسؤولة عن التمرس والتحرش؟ وهل لديك مشروع سينمائي يرصد مثل هذه الظواهر؟

نحن لم نسمع بهذه الظواهر إلا بعد ظهور السوشيال ميديا ومواقع التواصل وانتشار الإنترنت، هذا لا يعني أنها لم تكن موجودة قبل ذلك، لكن مواقع التواصل زادت من انتشارها، فأصبح هناك ما يعرف بالتمر الإلكتروني.

وقد انتشرت هذه الظاهرة بشكل لافت في المجتمع خاصة بين الشباب في

المدارس؛ بسبب انتشار الهواتف النقالة والحواسيب فيما بينهم، ويمارس التمر الإلكتروني عبر التحرش والمطاردة الإلكترونية وتشويه السمعة عن طريق إرسال أو نشر شائعات وافتراءات.

وهناك أيضًا طرق أخرى للتمر الإلكتروني، مثل الكشف عن معلومات شخصية للضحية على مواقع التواصل الاجتماعي أو المنتديات، كما يقوم البعض بانتحال شخصية الضحية وإنشاء حسابات وهمية ينشرون عبرها معلومات تثير الكراهية وتحرض الآخرين على التعاون ضد المستهدف وإلحاق أضرار به، هذا كله إداً سببه مواقع التواصل.

وبالطبع أفكر في إنشاء محتوى خاص بهذه الظواهر، فدور المنتج ليس فقط إنتاج الأفلام الوثائقية وسرد التاريخ إنما سرد الواقع، والتركيز على ظواهر يهدف التوعية بخطورتها وضرورة إنقاذ ما يمكن إنقاذه في المجتمع.

ما أسباب ارتفاع معدلات عدم الزواج والطلاق؟ وهل تمثل خطراً على مجتمعاتنا العربية؟

طبيعة الحياة وتغيرها من سنة لأخرى ومن جيل لآخر هي من جعلت الكثير من المفاهيم تتغير، فمثلاً فئة الشباب الآن مشغولون بتكوين النفس والطموح نحو النجاح وخوض تجربة الحياة بكل أشكالها، دون تحمل أي مسؤولية باعتبار مؤسسة الزواج مسؤولية وتعتبر -بمفهوم شبابي- قيداً، كما أن الزواج قديماً كان ميسراً الآن النظرة المجتمعية اختلفت تجاه الزواج وبناء الأسرة نتيجة لاختلاف المعايير والقيم، إضافة للانفتاح الذي أصبح في العالم والغزو الفكري والإعلامي والعولمة، ففي السابق لم يكن لدى المجتمعات ما يجعلهم يفكرون في خارج إطار العائلة والزواج وتكوين أسرة، الآن الأبناء ليسوا أولاد آبائهم إنما أولاد الحياة؛ بمعنى أن الزواج في سن مبكرة لم يعد موجوداً.

وأنا أرى أن بعض هذا التغيير مناسب

لتغيرات العصر ونمطية التفكير بغض النظر عن قبولنا أو رفضنا له، كما أن عادات الزواج في بعض المجتمعات تعد عبئاً على كاهل الشباب لا يستطيع تحملها اقتصادياً ومعنوياً.

أما بالنسبة للطلاق، فله أسباب كثيرة أيضاً، أبرزها في اعتقادي: اختلاف الفكر وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وعدم الاكتراث للعواقب، كذلك الشباب لم يعد لديه ذلك الصبر الطويل، إضافة إلى ارتفاع معدلات الفقر وانخفاض مستوى الدخل والبطالة، وهجرة الشباب لأسباب سياسة وأمنية واقتصادية في كثير من البلدان، وحالات الطلاق هذه تمثل خطورة على مجتمعاتنا بالطبع أكثر من عدم الإقبال على الزواج.

ما هي مشروعاتك القادمة في مجال السينما التسجيلية والوثائقية؟ ومتى تقتحمين سينما الفيلم الروائي الطويل؟

بالطبع أطمح للعالمية، وأن تكون لي بصمة في هذا المجال ليس لمجرد الوصول فقط، بل أريد لأعمالي أن تتحدث عني وتميزني، ولم أعتد على الإعلان عن أي عمل بصدد إنجازه إنما أترك العمل يتحدث بعد الإنجاز والنشر، لكن كل ما أستطيع قوله إن القادم أجمل وأنا أتق باله أولاً وبنفسي وقدرتي على الإنجاز ثانياً.

والسينما التسجيلية تُعتبر نواة لكل الفنون السينمائية على مر السنين ومنيراً للهواة في هذا المجال، وهي مظلومة في عالمنا العربي، مع أن الدول العربية كانت من أوائل البلدان التي عرفت السينما التسجيلية في تونس مثلاً كونها كانت محتلة من فرنسا التي تُعد سبباً في ولادة السينما التسجيلية على يد الأخوين الفرنسيين لوي وأوغست لومير عام 1895، وجاء أحد معاوني الأخوين لومير وصوّر اثني عشر فيلماً تسجيلياً في تونس، وفي مصر كذلك.

أعتقد أنه آن الأوان للاستثمار في هذا المجال والتفكير فيه جدياً.

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

صدور دجاج متبلة

لمرضى السكري

*Marinated chicken
breasts for diabetics*

تعد طريقة عمل صدور دجاج متبلة لمرضى السكري، من الأكلات التي يمكن تحضيرها بسهولة للحفاظ على الصحة.

ويعتمد مرضى السكري، في نظامهم الغذائي على أطعمة محددة بمكونات معينة، حفاظاً على صحتهم؛ حيث أكدت عدد من الدراسات الطبية، أهمية اختيار وتنظيم تناول الوجبات الغذائية باعتدال لمن يعاني من السكري.

نقدم في السطور التالية، طريقة تحضير صدور الدجاج المتبلة لمرضى السكري بخطوات بسيطة.



المكونات:

- صدر الدجاج/ 4 صدور (بدون عظم وجلد مدقوقة)
- بابريكا/ ملعقتان صغيرتان ونصف
- بودرة الثوم/ ملعقتان صغيرتان
- ملح/ ملعقة صغيرة
- بودرة البصل/ ملعقة صغيرة
- الأعشاب الإيطالية/ ملعقة صغيرة (مجففة)
- بودرة الفلفل الأحمر الحار/ ملعقة صغيرة
- فلفل أسود/ ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، اخلطي المكونات التالية: البابريكا والثوم البودرة والبصل والملح والأعشاب والفلفل الحار والفلفل الأسود.
- سخني الفرن على درجة حرارة متوسطة، مع تتبيل قطع الدجاج بخليط البهارات من الجهتين.
- ضعي الدجاج المتبل في صينية مع شويها لمدة 10 دقائق، حتى تنضج.
- ضعيها في طبق التقديم مع طبق جانبي، بالهناء والشفاء.

فوائد الثوم لتقليل الوزن..

أبرز الوصفات للتخسيس سريعاً

تتعدد فوائد الثوم
لتقليل الوزن؛ إذ أصبح
من أهم المواد الغذائية
التي تهتم النساء بإدراجها في
نظامها للتخسيس، رغم مذاقه
غير المحبب.



الثوم والزنجبيل والليمون، وتناوله يوميًا في الصباح لمساعدتك على التخسيس.

وذلك بسبب فوائد الزنجبيل والليمون الصحية؛ حيث يحفز معدل الحرق في الجسم.

كما يمكنك إضافة القليل من خل التفاح، لكي تحصل على مشروب رائع يساعد على إزالة السموم من الجسم.

▶ الليمون والثوم

يمكن تحضير مشروب الثوم والماء، عن طريق تقطيع فصوص الثوم النيئ لشرائح صغيرة، ثم وضعها في زجاجة ماء دافئة، وتناولها في الصباح.

ويمكنك إضافة عصير الليمون إلى المشروب؛ حيث يعمل عصير الليمون كمنبه لفقدان الوزن، كما ثبت أنه أحد أفضل المكونات التي تساعدك على التخلص من الانتفاخ.

▶ أضرار الثوم للتخفيف

الإفراط في استهلاك الثوم قد يؤدي الكبد.

تناول الثوم يمكن أن يسبب حرقة المعدة، ويؤدي إلي الشعور المستمر بالقيء.

كذلك، تناول الثوم خلال فترات طويلة يمكن أن يزيد من النزيف ويؤدي إلي التدفق المفرط مع رائحة كريهة.

يمكن أن يؤدي تناول الثوم الخام بكثرة، إلي الشعور المستمر بالصداع.

عند استخدامه لفقدان الوزن يجب ألا تفرطي في استهلاكه لتجنب آثاره الجانبية، فعليك تقليل كمية الثوم الذي تتناوله حتى لا يؤثر فيك سلبًا، أي تناول من 2_3 فص في اليوم.

تأكد من حالتك الصحية أولاً، لأن هناك حالات لا تستطيع تحمل تناوله بشكل يومي، مثل مرضى القلب حتى لا يؤدي إلي تفاقم حالتهم الصحية.

خيارك الأمثل لخسارة الوزن سريعًا دون جهد، بالإضافة لتعزيز صحة الجسم بشكل عام.

وخلال التقرير التالي، نستعرض أبرز فوائد الثوم لخسارة الوزن، فضلاً عن رصد الأضرار المحتملة وطرق الاستفادة منه.

▶ فوائد الثوم للتخسيس

الثوم هو المسؤول عن زيادة مستويات الطاقة التي تحرق جميع السعرات الحرارية.

كذلك، الثوم يساعد على إبقاء الشعور بالشبع لفترة طويلة؛ ما يمنعك من الإفراط في تناول الطعام بشراهة.

يساعد الاستهلاك المنتظم للثوم، على تعزيز نشاط التمثيل الغذائي.

كذلك يساعد الجسم على تثبيط العمليات الحيوية التي تساعد على تحطيم الدهون المخترنة في الجسم.

يحفز عامل الشبع؛ ما يمنحك شعورًا بالامتلاء.

▶ وصفات الثوم للتخفيف

هناك عدد من وصفات الثوم للتخفيف، التي يمكن المواظبة عليها للحصول على نتائج سريعة وفعالة في خسارة الوزن. وإليك أبرز وصفات الثوم للتخفيف..

▶ الثوم والعسل

ضعي بعض فصوص الثوم في برطمان نظيف، وأضيفي أبرزها؛ العسل حتى يتم تغطية الثوم تمامًا.

اتركي هذا الخليط لبعض الوقت حتى الامتزاج.

تناولي ملعقة محتوية على فص واحد من الثوم الممزوج مع العسل يوميًا على الريق.

▶ الثوم والزنجبيل

يمكنك تحضير مشروب أو عصير مكون من

فجانب ممارسة الرياضة وتقليل الأطعمة التي تسبب زيادة الوزن، يحتاج الكثير منا إلى عوامل مساعدة للحصول على أفضل نتيجة صحية في أقل وقت، لذلك يعد الثوم من العناصر الأساسية التي يجب استخدامها للوصول إلى النتيجة المرجوة بدون شك.

وبالرغم من مذاق الثوم وما يسببه من رائحة كريهة للفم، إلا أنه قد يكون





شوربة البروكلي بالصوص الأبيض

Broccoli soup with white sauce

إذا كنت تتبعين نظامًا غذائيًا صحيًا، فعليك معرفة طريقة عمل شوربة البروكلي بالصوص الأبيض، وإضافتها إلى قائمة طعامك الصحي.

وتعد شوربة البروكلي من الأطباق المميزة التي تقدم بأكثر من طريقة ووصفة، وتمد الجسم بالطاقة اللازمة.

نقدم في السطور التالية، طريقة عمل شوربة البروكلي بالصوص الأبيض.

طريقة التحضير:

- ذوبي الزبدة على نار هادئة في قدر، وأضيفي الطحين وحركي حتى تتحمص المكونات.

- استخدمي المضرب اليدوي، وابدأي بإضافة الحليب بالتدريج مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل معك المزيج.

- أضيفي الهيل المطحون، والبصل والثوم البودرة، وجوزة الطيب وحركي.

- خففي صلصة الشوربة بإضافة الماء للمزيج بحسب الرغبة.

- أضيفي الكريمة السائلة، والملح وحركي.

- أضيفي البروكلي على المزيج في القدر، وغطي القدر واتركي الشوربة على النار لمدة 5 دقائق.

- اسكبي الشوربة في أطباق التقديم وقدميها ساخنة.



المكونات

- الزبدة: 150 جرامًا
- طحين: 150 جرامًا
- ملح: ملعقة صغيرة
- جوزة الطيب: ربع ملعقة صغيرة
- هيل: ملعقة صغيرة (مطحون)
- بودرة البصل: نصف ملعقة صغيرة
- ثوم بودرة: نصف ملعقة صغيرة
- كريمة: ربع كوب (سائلة)
- البروكولي: رأس (مسلوقة على البخار)
- حليب: كوب
- الماء: كوب ونصف

دراسة جديدة:

إنقاص الوزن بجراحات السمنة يقلل الإصابة بالسرطان والوفاة الناجمة عنه





أظهرت دراسة، أجرتها منظومة الرعاية الصحية "كليفلاند كلينك"، أن فقدان الوزن الناجم عن جراحات علاج السمنة لدى البالغين ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 32%، وبانخفاض خطر الوفاة الناجمة عن السرطان بنسبة 48% مقارنةً بالبالغين الذين لم يخضعوا لهذا النوع من الجراحات.

الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالسرطان والتي يمكن الوقاية منها، وذلك وفقاً للجمعية الأمريكية للأمراض السرطان.

ورأى أن هذه الدراسة، تقدّم أفضل دليل ممكن على قيمة فقدان المقصود للوزن بُغية تقليل أخطار الإصابة بالسرطان والوفاة الناجمة عنها.

وأظهرت العديد من الدراسات، المنافع الصحية لجراحات السمنة؛ فقد أظهرت دراسة قادتها كليفلاند كلينك حول العلاجات الجراحية والدوائية التي يُحتمل أن تقضي على مرض السكري بكفاءة، أن فقدان الكبد الدهني والقدرة العالية على التحكم في مرض السكري من النوع 2 يستمران بمرور الوقت بعد الخضوع لجراحة السمنة.

وفي دراسة أخرى حول العلاج الجراحي والفاعلية طويلة الأمد في مرضى التهاب الكبد الدهني وأخطار السمنة، تبين أنه في المرضى الذين يعانون الكبد الدهني، تقلّل جراحة السمنة من خطر تطوّر أمراض الكبد ومضاعفات القلب الخطرة.

وتضيف الدراسة المتعلقة بالأورام نتائج مهمة بجانب تلك التي تركّز على العلاقة بين السمنة والسرطان؛ فبالنظر إلى انتشار وباء السمنة في جميع أنحاء العالم، فإن لهذه النتائج آثاراً واسعة على الصحة العامة.

أما الدكتور جيم أبراهام؛ أستاذ أمراض الدم والأورام الطبية، فأشار إلى أهمية التفكير في جراحات السمنة وغيرها من العلاجات الأخرى التي يمكن أن تساعد في الوقاية من السرطان وتقليل الوفيات، وذلك بناءً على حجم المنافع الموضحة في الدراسة.

لكنه شدّد على وجوب إجراء مزيد من الدراسات لفهم الآليات الأساسية المسؤولة عن تقليل أخطار الإصابة بالسرطان بعد الخضوع لجراحات علاج السمنة.

من 25,265 مريضاً لم يخضعوا لجراحات السمنة، وذلك بنسبة واحد إلى خمسة.

ووجدت الدراسة أنه بعد مرور 10 سنوات، أصيب 2.9% من المرضى في المجموعة التي خضعت للعلاج الجراحي بسرطان مرتبط بالسمنة في مقابل 4.9% من المرضى في المجموعة غير الجراحية.

هذا وتقول الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، إن 13 نوعاً من السرطان مرتبطة بالسمنة، مثل سرطان بطانة الرحم وسرطان الثدي بعد سن اليأس وسرطانات القولون والكبد والبنكرياس والمبيض والغدة الدرقية.

وبعد مرور 10 سنوات، تُوفّي بسبب الإصابة بالسرطان 0.8% من المرضى في مجموعة الجراحة و1.4% من المرضى في المجموعة غير الجراحية.

وتشير هذه النتائج إلى أن جراحة علاج البدانة مرتبطة بانخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 48%.

ولاحظ الباحثون أن منافع جراحة علاج البدانة شوهدت في مجموعة واسعة من المشاركين في الدراسة، بمن فيهم النساء والرجال والصغار والكبار والمرضى من السود والبيض. كذلك، لوحظ تحقّق المنافع أيضاً بعد عمليات تحويل مسار المعدة وعمليات التكميم.

من جانبه، قال الدكتور ستيفن نيسن؛ كبير المسؤولين الأكاديميين في معهد القلب والأوعية الدموية والصدر، وكبير واضعي تقرير الدراسة، إن السمنة تأتي في المرتبة الثانية بعد التبغ على لائحة

وقد نُشرت نتائج الدراسة البحثية، في مجلة شبكة "جاما" الطبية.

وكانت منظمة الصحة العالمية، قدّرت في العام 2016 أن أكثر من 650 مليون بالغ في سن 18 عامًا أو أكبر في جميع أنحاء العالم يعانون من مرض السمنة.

وفي الولايات المتحدة، قالت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، إن السمنة تزيد من خطر الإصابة بـ13 نوعاً من السرطان، تمثل 40% من جميع أنواع السرطان التي يجري تشخيصها سنوياً في هذا البلد.

وقال الدكتور علي أمينيان؛ مدير معهد السمنة والتمثيل الغذائي لدى كليفلاند كلينك، ورئيس فريق وضع التقرير البحثي للدراسة، إن جراحات علاج السمنة تُعدّ حالياً "العلاج الأكثر فاعلية للسمنة"، مشيراً إلى أن بإمكان المرضى أن يفقدوا ما بين 20 و40% من الوزن بعد الجراحة، وأن فقدان الوزن يمكن أن يستمر لعقود.

وتشير النتائج المذهلة لهذه الدراسة إلى أنه كلما زاد فقدان الوزن، قلت أخطار الإصابة بالسرطان.

وتوصف دراسة كليفلاند كلينك، بأنها بحث في الإجراءات الجراحية والفاعلية طويلة الأمد في حالات الإصابة بالأورام والوفاة، وهي دراسة جماعية متطابقة شملت أكثر من 30,000 مريض من مراجعي كليفلاند كلينك.

وجرت مطابقة مجموعة من 5,053 مريضاً بالغاً خضعوا لجراحات السمنة بين العامين 2004 و2017، مع مجموعة ضابطة مكونة



ما هي العلامات التحذيرية الفعلية لأورام الدماغ؟

كتب: أحمد سلامة

ثمة أكثر من 120 نوعاً من أورام الدماغ التي تتنوع أعراضها وعلاماتها التحذيرية، ولكن احتمالات الإصابة بورم سرطاني في الدماغ لدى معظم الناس منخفضة، وفقاً لتصريحات الخبير الطبي، الدكتور جين بارنيت طبيب الأعصاب.



تغيرات في الشخصية أو السلوك:

أورام الفص الجبهي تحديداً يمكن أن تتسبب في جعل الأشخاص المبتهجين يصابون بتبدل المشاعر، أو تجعل بعض الأشخاص الهادئين في العادة أكثر ثرثرة وميلاً إلى الحديث. كما يمكن أن تتسبب أيضاً في فقدان التثبيط والكتب.

البراعة:

قد تؤدي أورام جذع الدماغ إلى فقدان التوازن أو حدوث حركات خرقاء.

مشاكل بصرية:

حدوث ورم في منطقة الدماغ المتكّمة في البصر قد يؤثر في الرؤية، فتصبح غير واضحة أو مزدوجة، وقد يؤدي هذا الورم إلى فقدان البصر.

ضعف الأطراف:

قد يكون فقدان القوة أو حدوث ضعف في الذراع أو الساق من أعراض الإصابة بورم في الدماغ.

الصداع:

معظم حالات الصداع ليست ناجمة عن ورم في الدماغ، لكن الصداع الناجم عن ورم في الدماغ قد يستمر لأكثر من بضعة أيام، ويكون مصحوباً بالغثيان أو القيء أو قد يحدث في الصباح الباكر.

علامات على النواقل الدماغية

من المثير للدهشة، بحسب الدكتور بارنيت، أن معظم أورام الدماغ الشائعة لا تبدأ في الواقع في الدماغ، وإنما تنتقل إليه على شكل "نواقل" دماغية من أجزاء أخرى من الجسم، وفي أغلب الأحيان من الرئتين أو الثديين أو الجلد أو الكلى أو القولون. وانتهى الخبر إلى ضرورة أن يخضع للفحص أي شخص لديه تاريخ عائلي معروف من هذه السرطانات ويظهر لديه أي من الأعراض العصبية.

المختلفة التي تصيب المرء وتتباين بحسب مكان الورم إن حدث.

علامات لا ينبغي إغفالها

لا تتجاوز نسبة الأورام السرطانية ثلث أنواع الأورام الـ 120 التي تصيب الدماغ، وفقاً للدكتور بارنيت، الذي يشغل منصب مدير مركز روز إيلا بوركهارت لأورام الدماغ والأورام العصبية، والذي أكد مع ذلك، أن أورام الدماغ، سواء كانت سرطانية أم لا، يمكن أن تضعف وظائف الدماغ إذا نمت بما يكفي للضغط على الأعصاب والأوعية الدموية والأنسجة المحيطة بها.

وبوجود العديد من أنواع الأورام، فإن الأمر يتراوح بين عدم الشعور بأية أعراض أبداً والإصابة بأعراض شديدة، وهذا يعتمد على ثلاثة أشياء هي مكان حدوث الورم، والجزء من الجسم الذي تتحكم فيه المنطقة المصابة من الدماغ، وحجم الورم.

وشدّد الدكتور بارنيت، من ناحية أخرى، على أن التغيرات الحاصلة في صحة المرء يمكن أن تكون نذيراً يُنبئ بالإصابة بورم في الدماغ.

ويوصي خبير الأعصاب برؤية الطبيب إذا عانى المرء واحدة أو أكثر من العلامات التالية:

النوبات:

يمكن للورم أن يستثير الخلايا العصبية في الدماغ بشدة، ما يؤدي إلى حدوث نوبات عصبية.

التغيرات في الحالة العقلية:

ربما يعاني المرء تشوشاً إدراكياً، فيمرّ بحالات ضعف ذهني لا يستطيع معها تفسير فاتورة مطعم مثلاً.

وكما أن القدرات العقلية تتفاوت بين شخص وآخر، فإن التغييرات التي تطرأ عليها تكون متفاوتة كذلك.

وقال الدكتور جين بارنيت، إن احتمالات إصابة المرء بورم سرطاني في الدماغ تقلّ عن 1%، موضحاً أن أعراضاً مثل الصداع أو التشوش تُخبر المرء في العادة بأن يتناول مزيداً من السوائل أو ينال قسطاً من الراحة، مضيفاً أنه ما من إشارة محددة يمكن أن تدلّ على حدوث ورم في الدماغ، وأن هناك العديد من العلامات والأعراض



شواطئ المملكة.. ملاذك من حرارة الصيف

كتبت: سلسيل سعيد

رغمًا عن الفكرة السائدة عن أن المملكة العربية السعودية، تشهد درجات حرارة مرتفعة بشكل جنوني في فصل الصيف، إلا أنها تزخر بعدد لا يحصى من الشواطئ والمصايف التي يمكن اعتبارها ملاذًا من حرارة الصيف.





شاطئ الرمال الفضية

لازلنا في جدة؛ حيث يوجد شاطئ الرمال الفضية أحد أرقى الشواطئ الخاصة في جدة.

ولعل أفضل ما يميز الشاطئ، هو طرازه الغربي، فتشعر أنك على قطعة من أرض أوروبا، من شدة بياض رماله والمياه الصافية.

وتُعد السباحة في شاطئ الرمال الفضية من بين أطف الأنشطة التي يمكن ممارستها في فصل الصيف.

كما يمكنك الإسترخاء أو القيام بعدد كبير من الرياضات المائية وركوب القوارب الشراعية وخوض تجربة مثيرة على أمواج هذا الشاطئ الساحر.

ولأن هذا الشاطئ جزء من منتج سيادي كبير، فيمكنك تدليل النفس بالقيام بالكثير من النشاطات الأخرى ما بين التسوق أو تناول الأطعمة الشهية المتنوعة في المطاعم العريقة بهذه المنطقة.

شرم ينبع

عد شرم ينبع من أجمل مصايف المملكة؛

درة العروس

تُعد درة العروس من بين المدن السياحية الساحرة التي تطل على ساحل البحر الأحمر، والتي تعد مقصدًا مميّزًا للسياح خلال فصل الصيف.

درة العروس، واحدة من أقدم الشواطئ الخاصة في جدة؛ حيث تضم مجموعة مميزة من القرى السياحية والنوادي الرياضية والمحال التجارية والمطاعم والفنادق والمقاهي.

بالإضافة إلى ذلك، هناك نادٍ للجولف وآخر للفروسية ومرسى لليخوت؛ لذلك فهي ملاذ مثالي من حرارة الصيف وصخب المدن في الوقت الحالي.

تضم درة العروس أكثر من ١٠٠٠ شاطئ وفيلا، أبرزها شاطئ المخمل الذي يقع في جزيرة الشاطئ الذهبي وهي الجزيرة رقم ٢ داخل المدينة السياحية؛ حيث يتميز هذا الشاطئ بقربه من البحر المفتوح.

كذلك، يوجد بها الشاطئ الأزرق الذي يتميز بمجموعة من الفلل المختلفة؛ لكلٍ منها طرازها المعماري الخاص كما توفر خصوصية تامة للزائرين.

وتحتضن المملكة مجموعة مميزة وفريدة من الشواطئ التي تمثل عنصرًا هامًا للجذب السياحي على مستوى مختلف المناطق.

وبطبيعة الحال، تحظى شواطئ المملكة الخلابة باهتمام كبير من القيادة؛ لذلك فهي مجهزة بأفضل المرافق والخدمات التي توفر لك مغامرة ممتعة على الرمال البيضاء وفي أحضان المياه الفيروزية المتلألئة تحت سماؤها الصافية.





إذ يشتهر باحتضانه مجموعة كبيرة من القرى السياحية الفاخرة والمنتجعات المميزة، خاصة أن ينبع واحدة من أهم المدن الواقعة على ساحل البحر الأحمر؛ ما ساهم في شهرتها و جذب الكثير من السياح إليها من الخارج والداخل.

لذلك، استحدثت عن جدرارة لقب لؤلؤة البحر الأحمر؛ تُعد المدينة السعودية الأكبر التي تقع على البحر الأحمر بعد مدينة جدة .

ويوجد على أرض ينبع العديد من الجزر والمناطق الأثرية التي جعلتها واحدة من أهم المقاصد السياحية على مدار العام.

ويترقب مرسى الأطلام على قائمة أفضل المقاصد الصيفية في شرم ينبع؛ حيث يحتوي على مراسي للقوارب، فضلاً عن مراكز الغوص والمطاعم وحدائق الأطفال، إلى جانب المنتجعات المنتشرة على طول المرسى.

وبجانب مرسى الأطلام، تتميز جزيرة النورس بإطلالتها الساحرة؛ حيث تقع على البحر الأحمر في منطقة الواجهة البحرية بمدينة ينبع الصناعية، وهي جزيرة مميزة بجمالها وهندستها وطابعها العمراني والبيئي.

صممت جزيرة النورس على مساحة 23 هكتاراً، لتضم العديد من الأنشطة السياحية والترفيهية التي تجذب إليها العديد من السياح؛ ما جعلها من أهم وجهات السياحة في ينبع .

الشواطئ الجنوبية في جازان

كذلك، لا يمكنك تجاهل زيارة الشاطئ الجنوبي في منطقة جازان؛ إحدى أجمل المدن في المملكة، والتي أنعم عليها الله بطبيعة ساحرة تخطف قلوب الزائرين بمجرد الوصول إليها.

يتمتع الشاطئ الجنوبي في جازان بصفاء مياهه وهدوء أمواجه، فضلاً عن كونه موطناً لآلاف من الأسماك والشعاب المرجانية المتنوعة والمؤونة

ويعتبر ميناء الوجه من أكثر أجزاء البحر الأحمر صفاً وجمالاً، ما يجعله عامل جذب سياحياً، خاصة لهواة الغطس، فإذا كنت من هواة الغطس، ومن عاشقي هواية صيد الأسماك؛ لاسيما الاستاكوزا، فتوجه إلى ميناء الوجه لاكتشاف الأعماق والاستمتاع بهذه الطبيعة الخلابة.

وفيما يخض المنطقة الجبلية بالمحافظة، فتتكون من صخور الجرانيت الممتدة على السهول الساحلية وتقع إلى الشرق من الوجه وفيها حياة طبيعية من الحيوانات، خاصة الوعول التي حمى المواطنون وجودها على مدى مائتي سنة.

شواطئ أملج

لا يمكن أن ينتهي فصل الصيف دون تجهيز رحلة خاصة لزيارة شواطئ أملج، التي تُعد من أجمل الشواطئ على أرض المملكة.

مع المخلوقات البحرية النادرة؛ ما يجعله موقعاً مثالياً لممارسة الغوص والاسترخاء على الشاطئ مع مشاهدة الطيور البحرية المهاجرة بينما تجوب في الأفق.

شواطئ الوجه

لا تنسى التوجه إلى محافظة الوجه في فصل الصيف، فهي من أفضل المصايف على الإطلاق؛ حيث تقع على ساحل البحر الأحمر، وتبعد عن تبوك نحو 350 كيلومتراً، وتقع على إحدى هضاب الساحل الغربي للبحر الأحمر.

لا نتكلم هنا عن واجهة سياحية واحدة داخل المحافظة، ولكن المحافظة بأكملها تُعد مقصداً سياحياً؛ حيث يوجد بجانبها العديد من الجزر، و يمكن قضاء وقت ممتع بها.





بل وأكثرها شعبية وجذبًا للسياح.

يمكنك الاستمتاع بالاسترخاء ومشاهدة الصيادين في الصباح الباكر وهم في طريقهم إلى قوارب الصيد.

وهناك، يمكنك تذوق تلك الأسماك التي يتم طهيها بشكل لا مثيل له في المطاعم التي تحتضنها أملاًج.

ويتصل هذا الشاطئ الساحر والميناء بعدد من الجزر التي تزينها الرمال البيضاء الناعمة.

وهناك تشعر بأنك داخل لوحة رابانية مكتملة الأركان ما بين حياة برية متنوعة وإطلالات جبلية وسهلة ومياه صافية رغم قلة الشعاب المرجانية فيها، مع مواقع أثرية قريبة يرجع بعضها إلى عهد الحضارة الإسلامية.



في اليوم الدولي للصداقة..

كيف يمكن للمراهقين تكوين صداقات حقيقية؟

كتبت: أمل حمدي

الصداقة الحقيقية مفهوم أعم وأشمل من الزمالة بمراحل، فهي أصدق في التعبير والمشاعر؛ إذ يكون بين الصديقين رابط وجداني وثقة متبادلة وتفاهم؛ إذ يكمل كل منهما الآخر بصفاته.



اليوم الدولي للصداقة

ولأهمية الصداقة في المجتمع، اقترحت اليونسكو اليوم الدولي للصداقة، والذي اعتمده الجمعية العامة للأمم المتحدة، بموجب قرارها 13/52 في 20 نوفمبر 1997.

وأعلنت الجمعية العامة في عام 2011 أن يوم 30 يونيو هو "اليوم الدولي للصداقة؛ كون الصداقة بين الشعوب والبلدان والثقافات والأفراد من العوامل الملهمة لجهود السلام، كما أنها تشكل فرصة مهمة لبناء الجسور بين المجتمعات واحترام التنوع الثقافي.

ومشاركة أصدقائهم في مشاكلهم التي يواجهونها لتقليل الشعور بالضغط.

كذلك، فإن الصداقة في فترة المراهقة تساعد الطفل على اكتشاف نفسه وتكوين شخصيته، كما يتعلم منها العطاء للجماعة، بالإضافة إلى التكيف مع الآخرين وتقبل من يختلفون معه في الرأي والفكر.

أهم ما يميز صديق المراهقة

هناك العديد من الأمور التي تميز صديق المراهقة غير المراحل العمرية الأخرى، وهي:

1. التقارب في السن:

لكل مرحلة عمرية صفاتها التي تميزها، وحتى يتمكن المراهقون من قضاء أوقات ممتعة مع أصدقائهم يجب أن يكونوا متقاربين في العمر للاتفاق في الميول والطباع.

2. التقارب الاجتماعي:

التقارب الاجتماعي مهم حتى لا يتعرض المراهق لمواقف لا يمكن من خلالها أن يجاري صديقه الذي يفوقه ماديًا أو تعليميًا؛ ما يجعل الاتصال فيما بينهما صعبًا.

3. التقارب الفكري والعقلي:

مثلما تحدثنا عن أهمية التقارب الاجتماعي بين الأصدقاء، فالتقارب الفكري والعقلي أيضًا شيء ضروري حتى لا تحدث نزاعات مستمرة فيما بينهم من الممكن تؤدي إلى إنهاء تلك العلاقة.

وتتعاظم أهمية الصداقة في أنها تعلم المراهق التعاون والتواصل والقدرة على المحاوراة والجدال، وإثراء المفردات لديه، والقدرة على التحكم في العواطف واحترام مشاعر الآخرين.

والعاطفية والتعايش معها.

وقد كشفت دراسة أسنرالية عن أن من لديهم عدد كبير من الأصدقاء يعيشون بمعدل 22% أطول ممن لديهم عدد محدود من الأصدقاء.

دور الأهل

تعد المراهقة من أكثر المراحل التي يتم فيها اللجوء للصديق وتكوين صداقات متعددة حتى يجد فيها المراهق السكينة والراحة التي يبحث عنها، في ظل المشاعر والأحاسيس المرهفة التي يستشعرها في هذا الوقت.

ولأنها من المراحل الصعبة، يجب على الأهل أن يتابعوا أبناءهم المراهقين خطوة بخطوة خاصة في اختيار أصدقائهم، فقد يختار أحدهم صديقًا يدمر حياته.

وعلى الرغم من أن المراهقين لا يسمحون للأهل بالتدخل أثناء تكوين واختيار الصداقات ظنًا منهم أنهم قادرين على الاختيار الصحيح، ولكن يجب على الأهل متابعة طفلهم المراهق باستمرار في هذه المرحلة العمرية؛ من خلال مراقبة تصرفاتهم مع أصدقائهم، والتعرف على هؤلاء الأصدقاء.

وعلى الآباء والأمهات كذلك، الحديث عن أصدقائهم في جلسة عائلية حميمة مع أطفالهم، ودورهم في حياتهم، وكيف استطاعوا اختيارهم من وسط العديد من الأفراد، والمعايير التي يجب أن تتوفر في الصديق، كل هذه الأشياء تساعد ابنهم المراهق في اختيار الصديق الحقيقي بشكل صحيح؛ كونهم يحتاجون إلى تكوين صداقة حقيقية يشعرون فيها بالأمان والثقة والتفاهم والتعاون.

ويمثل الأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية كبيرة، ويرجع ذلك لأنهم يرغبون في الهروب من ضغط الأسرة عليهم

بالإضافة إلى ذلك، شددت الجمعية العامة للأمم المتحدة، بموجب قرارها 275/65، على أهمية إشراك الشباب وقادة المستقبل في العديد من الأنشطة المجتمعية التي تهدف إلى التسامح والاحترام بين مختلف الثقافات المختلفة.

والهدف من اليوم الدولي للصداقة هو العمل على دعم غايات وأهداف إعلان الجمعية العامة التي تتعلق بثقافة السلام واللاعنف للأطفال وتحقيق التسامح بين سكان العالم.

أهمية الصداقة

أكدت العديد من الدراسات حاجة الإنسان إلى علاقة الصداقة فهي أعمق بكثير من مجرد قضاء وقت ممتع، كما أنها لا تقتصر على مرحلة عمرية معينة، فيمكن للأطفال والمراهقين تكوين صداقات حقيقية من صغرهم تدوم معهم حتى آخر العمر؛ حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل".

وتساهم الصداقة في رفع نسبة تقبل الذات والشعور بالانتماء وتعزيز الثقة بالنفس، غير أن قضاء الوقت مع الأصدقاء يساعد في تحسين الصحة النفسية، والتمكن من مواجهة الصدمات النفسية

إتيكيت التهنئة بالمولود الجديد.. الحدث الأكثر جمالاً





اللحظات المغمورة
بالشوق والسعادة..
مشاعر مختلطة بانتظار
المولود الجديد.. وحياة
جديدة لشخص جديد.



- من الأفضل أن لا تصطحب معك أطفالك
لرؤية المولود الجديد؛ وذلك لعدم إزعاج
الأم بكثرة أسئلة الأطفال.

- في المشفى يمكن إرسال الزهور، بعد
الاطمئنان على صحة الأم.

- اختصري زيارتك في التهئة، وابتعدي
عن الأسئلة المخرجة، كوزن المولود، أو
تشبيهه بأحد.

- إن كنتِ من أقارب الأم، يفضل أن تكون
هديتك مبلغاً من المال، في مظهر
مكتوب عليه هدية المولود الجديد
بعبارات لطيفة.

- في حال بكاء المولود، يفضل الخروج
خارج الغرفة، لتأخذ الأم راحتها معه في
الرضاعة أو تبديل ملابسه.

- لاتخوضي في حوارات طويلة مع الأم،
أو تستعملي هاتفك في الحديث ناقلة
صور المولود.

مع تمنياتنا لكل أم بالصحة والراحة
والعافية..

الإعلامية ناهد الأغا
خبيرة إتيكيت

ال ما أحمل اللحظة المنتظرة لقدم
مولود جديد إلى حياة الأسرة؛ تلك اللحظة
التي توطد أواصر العائلة؛ حيث تنشأ علاقة
جديدة بين الطفل وأبويه وجميع الأطراف
المحيطة به.

مشاعر مختلطة لاستقبال المولود الجديد،
والحدث الأكثر جمالاً، بعد رحلة مغمورة
بالتعب والانتظار للأم وعناء الولادة
ولحظة خروج المولود للحياة؛ لتنهال
المباركات والتهنئات بقدومه، فما هي
آداب التهئة بالمولود الجديد؟.

- الاتصال وأخذ موعد مسبق، والاطمئنان
على سلامة الأم أولاً، والسؤال عن الوقت
المناسب لزيارتها لتقديم التهئة، وغالباً
ما تكون الزيارة خلال أسبوع إلى عشرة
أيام.

- يمكن تقديم التهئة في المشفى،
إذا كانت هناك علاقة قوية تربطك مع
الأسرة.

- لا مانع من حمل المولود، بعد الاستئذان
من والدته بشرط عدم تقبيله.

- إن كنتِ تشعرين بالبرد أو لديك ظرف
صحي، فلا تذهبي للتهئة ويمكن
الاعتذار لذلك ظرف.

تنسيق ألوان الستائر في منزلك.. 4 أمور انتبهي لها

يواجه الكثير منّا مشكلة في كيفية تنسيق ألوان الستائر مع ألوان جدران المنزل أو الأثاث، للحصول على ديكور أنيق وغير عشوائي.





▶ ثانيًا- الشمس وألوان الستائر

انتبهي جيدًا إلى اتجاه شرفتك، فهل هي مقابلة للشمس بشكل مباشر أم لا؟؛ حيث تُناسب الستائر ذات الألوان الفاتحة الغرف التي تتلقّى قدرًا كبيرًا من ضوء الشمس المباشر، لأنّها أقلّ عرضة للبهتان من أشعة الشمس، مقارنة بالأنسجة ذات الألوان الداكنة والمشرقة.

ويجب اختيار ستائر سميكة وثقيلة وملونة بألوان باردة مثل الأزرق والرمادي، إذا كانت غرفتك تواجه جهة الشمال، والتي تتعرض لأشعة الشمس المباشرة طوال اليوم.

أما الغرف المواجهة للشرق والغرب

الألوان الفاتحة تعكس الحرارة، بخلاف الألوان الداكنة التي تمتصّها؛ لذا ترتبط ألوان الستائر ارتباطاً وثيقاً بدرجة الحرارة.

لذلك، يفضل اختيار ألوان فاتحة للستائر في فصل الصيف، والعكس صحيح في فصل الشتاء. وعند استخدام أكثر من طبقة للستائر، يجب أن يحلّ اللون الأبيض على طبقة الستائر المواجهة للشمس، أمّا اللون الأعمق فيكون في الداخل للمساعدة في حجب الضوء.

وتعد طائفة الألوان الباستيل، الخيار المثالي لستائر المنزل الصيفي، لأن الألوان المذكورة التي يدخل الأبيض في تركيبها تحقّق السطوع في المساحة، فضلاً عن الأناقة.

هناك الكثير من العوامل، التي يجب أخذها في الاعتبار، قبل شراء الستائر الخاصة لمنزلك، تجنبًا للحصول على ستائر غير مناسبة قد تفسد ديكور منزلك.

من أبرز هذه العوامل: محتويات الغرفة والديكور السائد فيها، والفصل سواء شتاء أو صيف، وألوان الجدران. لذلك، نقدم في التقرير التالي، مجموعة نصائح لتنسيق الستائر في منزلك بشكل مثالي.

▶ أولًا- الانتباه لفصول السنة

إذا كنتَ ترغبين في تغيير ستائر منزلك، فانتبهي إلى فصول السنة، فبطبيعة الحال هناك ستائر تناسب الصيف وأخرى تناسب الشتاء، فمن المتعارف عليه، أن

مقاومة للحرارة وحاجبة للضوء. لذا، يجب اختيار زوجين من الطبقات للستائر؛ أحدهما الستائر الشفافة المصنوعة من "الfoال" أو "الدانتيل" أو النايلون أو القطن المخزّم أو الموسلين، والآخر الستائر المعتمة بلون الباستيل.

طول الستائر

الحصول على ستائر طويلة تلامس الأرضية، يمثّل خياراً أنيقاً ومفضلاً لمنع الحرارة من دخول الغرفة.

نسيج مثالي لحجب الضوء وإبعاد الحرارة عن المنزل، فلطالما كانت الأقمشة القطنية الناعمة وسهلة الصيانة مرادفة للصيف.

كذلك، تمثّل الستائر المصنوعة من الكتّان متوسط الوزن أو ثقيل الوزن خياراً مناسباً في الصيف أيضاً.

عدد الطبقات

خلال الصيف، من المهم أن تكون الستائر

والجنوب والتي لا تتعرض لأشعة الشمس لوقت طويل خلال النهار، فإن الستائر دافئة الألوان، مثل: الأصفر والبرتقالي والبني، من شأنها الإفادة من الضوء وإضفاء أجواء لطيفة.

ثالثاً- الستائر وألوان الجدران

مما لا شك فيه يتأثر اختيارك للستائر بألوان جدران الغرفة، فالستائر ذات الألوان الداكنة تنسجم بصورة أفضل مع الجدران الفاتحة المطلية بطلاء أبيض دافئ أو كريمي أو رمادي أو أسمر فاتح أو حتى أزرق دخاني.

لكن، الألوان الداكنة ليست مرادفاً للأسود أو البني أو الرمادي، بل تشمل الأزرق أو ظلالاً معيّنة من الأحمر أو الأرجواني.

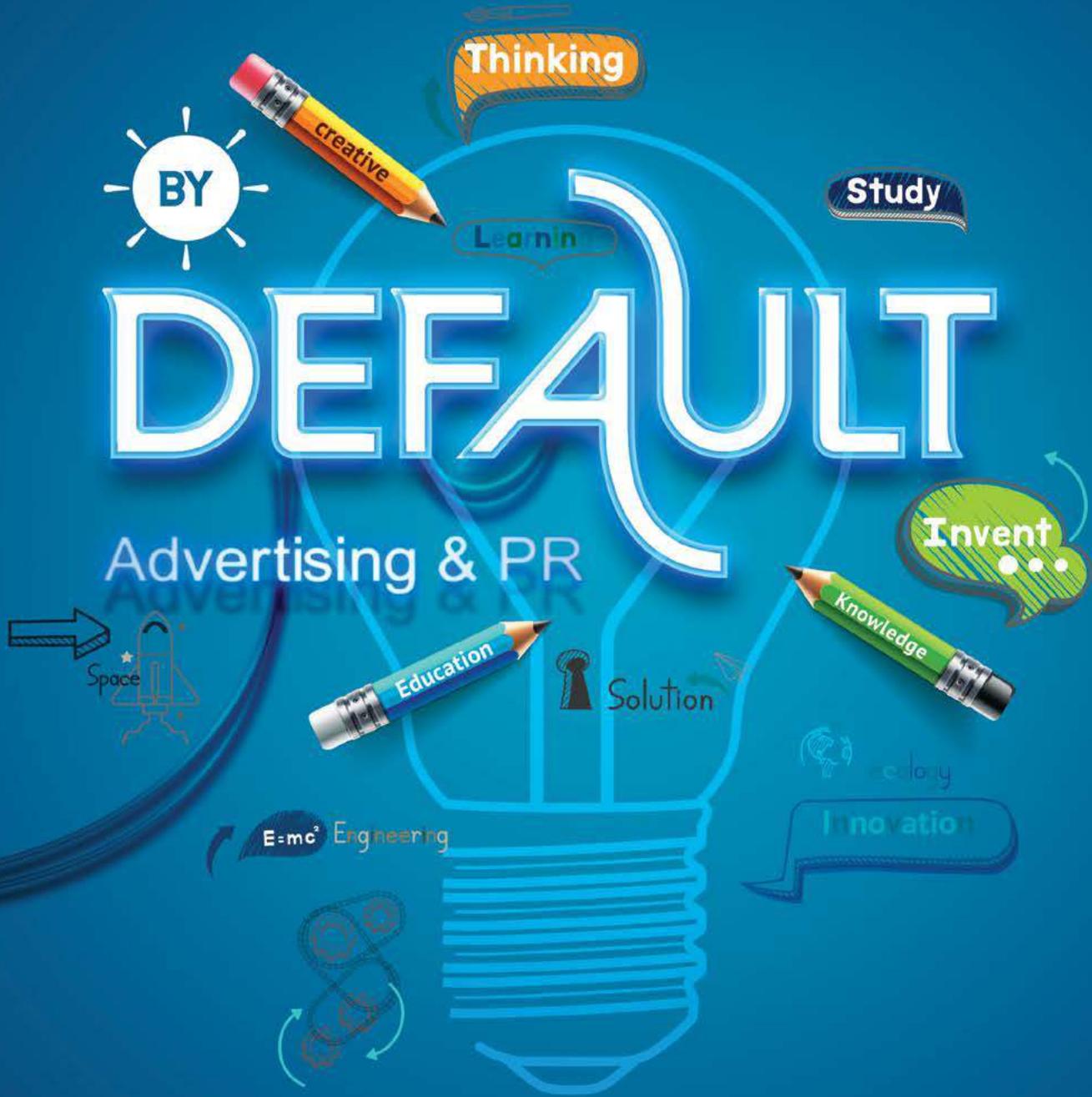
رابعاً- خامات الستائر وطولها

أخيراً، يجب عليك الانتباه إلى العوامل التي تؤثر في اختيارك للخامة وطول وسلك الستائر، كالتالي:

الأنسجة

فيما يخص نسيج الستائر، فإن القطن





- 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



سهير القلماوي..

تاريخ من الريادة الأدبية ومناصرة المرأة

شكّلت علامة وطفرة حقيقة في التاريخ وحفرت اسمها بإنجازاتها وكتابتها، فهي رائدة الحركة النسوية في وقتها وحتى الآن ويتخذها الكثير من السيدات رمزاً لهن؛ حيث شجعت العديد من الفتيات والمصريات على التقدم في مجال الأدب والعلم.. إنها الأدبية والسياسية المصرية سهير القلماوي.



كتابتها وأعمالها

كرّست سهير القلماوي حياتها من أجل الكتابة والترجمة والأدب، ونشرت العديد من القصص القصيرة والدراسات النقدية، ومن أهم أعمالها: "ألف ليلة وليلة، المحاكاة في الأدب، أحاديث جدتي، في النقد الأدبي"، وترجمت عددًا من الكتب والقصص، منها: "رسالة أبون لأفلاطون، قصص صينية لبييرل بك"، وغيرها من مسرحيات لشكسبير.

دورها في مناصرة المرأة

كان لسهير القلماوي دور مهم وبارز في المساهمة والنضال من أجل حقوق المرأة عبر أعمالها الأدبية؛ حيث شاركت في الكثير من المؤتمرات حول المرأة العربية ونادت بالمساواة في الحقوق والحرية ودور المرأة المهم في المجتمع، وكانت نصيرة المرأة، وفي عام 1960 أصبحت رئيسة المؤتمر الدولي للمرأة.

تركت الأدبية المعروفة ومناصرة المرأة والدفاع عن حقوقها عالماً في 4 مايو 1997م، تاركة لنا تاريخاً كبيراً من الكتب التي نشرتها وترجمتها؛ لتظل سهير القلماوي بقلمها علامة بارزة في التاريخ.

وأبرزها: رئيسة قسم اللغة العربية في جامعة القاهرة، ورئيسة الاتحاد النسوي المصري، وكذلك رئيسة رابطة خريجات جامعة المرأة العربية.

دعمها خلال مشوارها عميد الأدب العربي "طه حسين"، الذي كان وقت دراستها رئيس قسم اللغة العربية وأيضاً رئيس تحرير مجلة "جامعة القاهرة"، فساهم في أن تكون مساعدة رئيس التحرير في المجلة عام 1932م.

وبسبب حبها الشديد للقراءة، فكرت سهير القلماوي في أن تقوم بتثقيف المصريين عن طريق القراءة، ويُنسب لها الفضل في إنشاء مكتبة في صالة مسرح الأزبكية؛ وذلك من أجل بيع الكتب بنصف ثمنها حتى تستطيع الوصول لأكثر عدد من الناس ومنحهم الفرصة في القراءة بشكل أوسع، كذلك منحت فرصة لأكثر من 60 أديباً بتقديم مؤلفاتهم عندما أصدرت سلاسل أدبية باسم "مؤلفات جديدة".

دائماً ما كانت تساهم في العمل على توسيع نطاق القراءة وتشجيع الكتاب الشباب بالإضافة للنهوض بصناعة الكتب؛ إذ أسست في عام 1967م أول معرض للكتاب في الشرق الأوسط "معرض القاهرة الدولي للكتاب".

عندما نتحدث عن السيدات اللواتي شكلن طفرة في التاريخ، يجب أن نذكر اسم الأدبية والسياسية البارزة سهير القلماوي؛ فهي من مواليد 20 يوليو 1911، وكانت علامة أدبية وسياسية مهمة، فكان لها دور مهم في الكتابة والثقافة العربية عن طريق كتابتها بالإضافة إلى الحركة النسوية والمناصرة والمؤتمرات الخاصة بالمرأة.

عاشت سهير طوال فترة حياتها في عائلة تفتخر بها، والتي كانت وسيلة مساعدة لها في تحقيقها الكثير من النجاح في مشوارها، علاوة على استفادتها من مكتبة أبيها الممتلئة بالأعمال الأدبية المهمة لكتاب مثل «طه حسين ورفاعة الطهطاوي وابن إياس»؛ ما ساهم في تشكيل موهبتها الأدبية.

القلماوي، من أوائل السيدات اللواتي التحقن بجامعة القاهرة في عام 1941، وكانت أول امرأة مصرية تحصل على الماجستير والدكتوراه في الآداب؛ وذلك يرجع لأعمالها في الأدب العربي.

أصبحت أول امرأة بين 40 رجلاً تدرس الأدب العربي، وبعد التخرج تم تعيينها في الجامعة لتكون أول مُحاضرة تشغل هذا المنصب، وأيضاً كانت من أوائل السيدات اللاتي يشغلن مناصب قيادية.



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

- نظام صفارات الإنذار الداخلية والخارجية.
- نظام الأمن المتكامل.
- مراقبة الدخول و نظام إدارة الهوية.
- الدوائر التلفزيونية المغلقة.
- نظام ممر الكشف عن المعادن.
- نظام كشف المعادن.
- نظام فحص الأشعة السينية.
- الكشف عن المتفجرات والمخدرات.

شركة الأمان للمقاولات والتجارة والصيانة المحدودة AMAN CONTRACTING TRADING & MAINTENACE CO.LTD

الفرع الرئيسي

شارع أبو بكر، صندوق بريد رقم 1077، المملكة العربية السعودية

Tel: +966 (11) 4736100 / 4736200 / 4736300

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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