

# الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

■  
وجّهات شهر عسل  
شتوية مثالية في  
ديسمبر



■  
إتيكيت  
الزعل  
الذكي..  
افعل ولا  
تفعل

15

طريقة  
للإنشاء  
تواصل  
قوي مع  
أطفالك

مناصب قيادية وإنجازات عالمية..  
مكتسبات هائلة للمرأة السعودية في رؤية 2030





# رواد الأعمال

Entrepreneurs

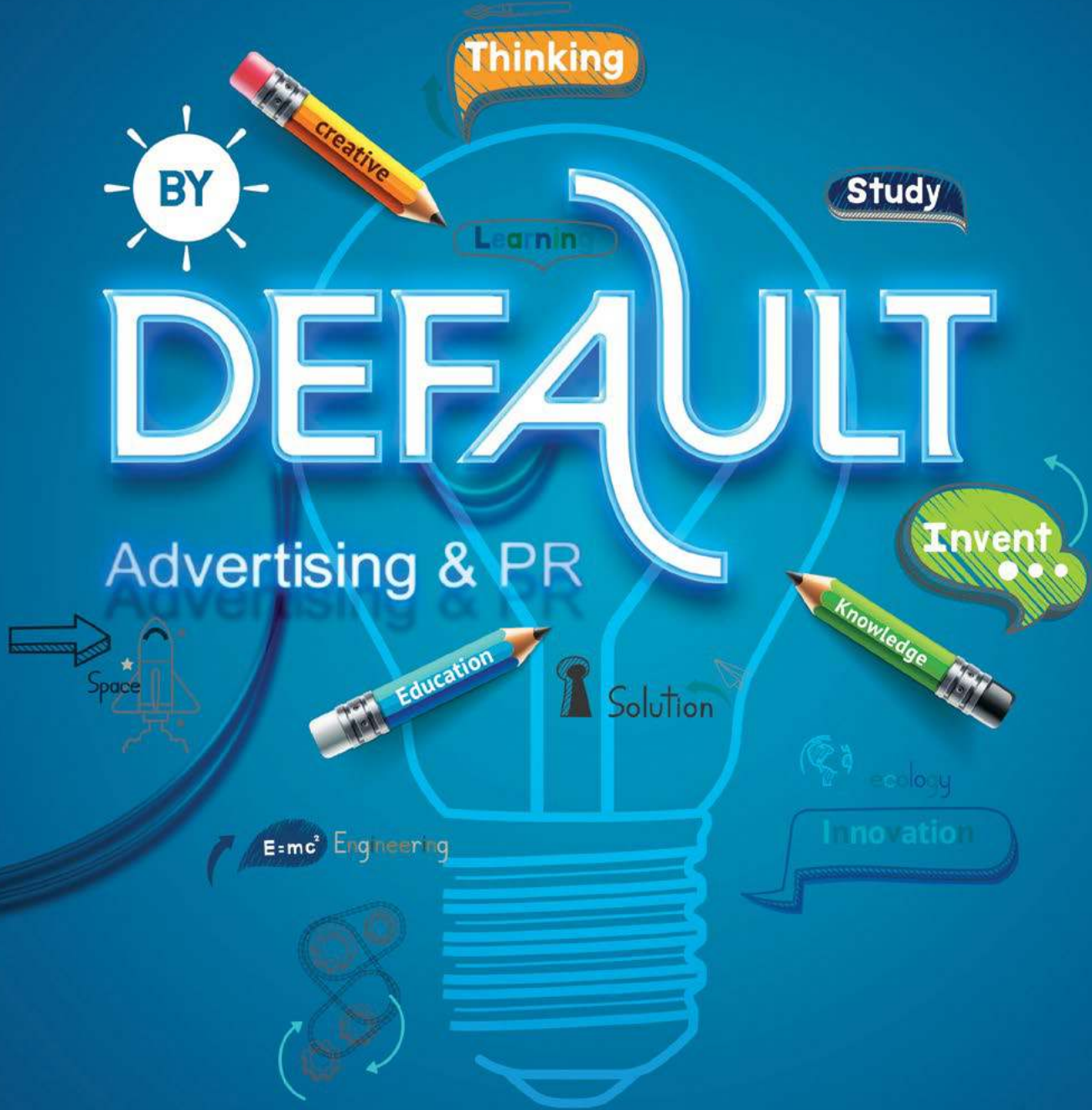
KSA

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





- وسائل التواصل الاجتماعي
- الإعلان عن طريق الوسائط المتعددة والشبكة العنكبوتية
- التصوير الفوتوغرافي والأفلام الوثائقية
- صناعة البرامج العلمية والتثقيفية وإدارة الحملات الإعلانية
- التعبئة والتغليف

- الترويج للعلامات التجارية
- تصميم الهوية المؤسسية
- الطباعة والنشر والاعلانات الخارجية
- تخطيط وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات
- الهدايا الترويجية والدروع

# الجوهرة

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العتيشان

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان

تصميم: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

Editor in Cheif: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura

Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising

Design: Sawahel Al Jazeera Media co.

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J L  
بنك المعرفة



الناشر: دار سواحل للنشر

المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة

مستشارة مجلة الجوهرة: دكتورة ميساء الهاشمي

المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية

مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف

رئيس قسم التحول الرقمي: إيمان إبراهيم

مدير العلاقات العامة: مشاعل المعيزر

أخصائي علاقات عامة: بدر المطيري - الحسين الجميمي

الاتصال التسويقي: ريم البلالي - أثير العبيدالله

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: 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.



## هناك تنتظرك راحة البال

يسهم في استقرار حياتك وترتيبها، أو رسم ابتسامتك غابت عنك كثيرًا؛ بسبب انكفائك على نفسك، أو تزويدك بخبرات حياتية، أو علمية، أو إنسانية، تسهم في ترتيب أفكارك، وتعيد إليك ما كان خافيًا عنك، أو تسهم في تنظيم أساليب معيشتك، أو تساعدك في تحقيق أرباح مادية، أو مكاسب أكاديمية.

كل هذه المعطيات أو بعضها، يمكن أن يحقق راحة البال كهدف يسعي إليه الجميع.

والشاهد، أنّ النظر أبعد من النفس، يمكن أن يتجسد في صور اهتمام بالوطن وقضاياها، أو التفاعل بطرق مختلفة مع محيط العمل، والزمان، والأسرة، والآخرين في مجال إنساني أو عملي أو طوعي.

وفي ذروة اهتمامك وتفاعلك مع هذه المكونات- وأنت تمارس النظر أبعد من نفسك- قد تجد راحة البال في انتظارك، بل تجدها تبحث عنك، بينما كنت تلهث وراءها؛ لتكتشف قيمتها لنفسك وللآخرين، دون عناء.

عندما يُوصف الإنسان بأنه صاحب نظرة ثابتة؛ فذلك يضعه في مرتبة عليا من مراحل تقييم الإنسان، وتزداد مرتبته إذا وُصف بأنه صاحب نظرة ثابتة وعميقة وبعيدة؛ ما يعني قدرته على التعامل مع معطيات الحياة وتعقيداتها، وخبرته في فهم نفسه والآخرين، وامتلاكه مفاتيح متنوعة؛ لاكتشاف طرق السعادة، وراحة البال، وممارسة الحياة دون تعقيدات.

ومن يسعّ إلى الحصول على راحة البال، يحتاج إلى النظر أبعد من ذاته، فالإكتفاء بالنظرة الضيقة لنفسه تجعله منغلِقًا، ودائرًا في فلك محدود، لا يساعده على فهم الحياة ومتطلباتها، وقد يجد نفسه معزولًا عن محيطه ومجتمعه وأسرته وعلاقاته الاجتماعية؛ وبالتالي عدم قدرته على التفاعل الإيجابي مع كل ما حوله، مكتفياً بحدود حياتية لا تحقق له أدنى درجات السعادة وراحة البال، كما لا يملك الأدوات التي تساعد في اكتشاف عوالم جديدة.

إنّ النظر أبعد من النفس أمر حتمي لمن يبحثون عن راحة البال، فقد تكتشف بعد تحقيق هذا البعد أنّ هنالك ما يمكن أن

# 14

**مناصب قيادية  
 وإنجازات عالمية..  
مكتسبات هائلة للمرأة  
السعودية في رؤية 2030**



الصفحة

# الجواهر



# 30

سلامتك

**نصائح رائدات الأعمال..  
5 أخطاء تؤدي إلى فشل  
شركتك**



علاقات أسرية

**7 نصائح مفيدة  
للتحدث مع أبنائك  
حول الطعام**

# 38



طفلك

**75 طريقة لبدء  
محادثة هادفة مع  
أطفالك من جميع  
الأعمار**

# 34

أناقة وجمال

**الألوان الترابية تطفي  
على مجموعة  
فالنتينو لربيع وصيف  
2023**

# 18



العيادة

5 خرافات  
عن سرطان  
الثدي

64



أكلة من

فوائد زبدة  
اللوز لخسارة  
الوزن

60

ثقافة وفنون

رسام الكاريكاتير  
الجزائري صخراوي طارق:  
الرقمنة "قفزت" بفن  
الكاريكاتير..

44



68

رحلة إلى

وجهاد شهر غسل شتوية  
مثالية في ديسمبر

78

أفكار للبيت

أفكار لاستخدام  
الخشب في الديكورات  
لإضافة لمسة حيوية



تحت العشرين

10 نصائح للتعامل  
مع الاحتراق  
النفسي الدراسي

72



# ولي العهد يُطلق النسخة الثانية من مبادرة الشرق الأوسط الأخضر ومنتدى السعودية الخضراء



مصر بأهمية العمل التشاركي الجماعي لمواجهة التحديات البيئية والمناخية التي تشهدها المنطقة والعالم.

وتعقد النسخة الثانية لقمة مبادرة الشرق الأوسط الأخضر لتسليط الضوء على أبرز التحديات المناخية التي تواجه المنطقة وأبعادها على الصعيد العالمي، من خلال منصة استراتيجية تعزز التعاون المشترك وتبادل الخبرات وتباحث الأفكار بين رؤساء الدول ووزراء الحكومات المعنيين وصناع السياسات في دول المنطقة، بما يسهم في تسريع التحول نحو الاقتصاد الأخضر وبناء مستقبل أكثر استدامة للأجيال القادمة.

وستجمع النسخة الثانية من منتدى

ومن المقرر أن تنطلق مبادرة الشرق الأوسط الأخضر في نسختها الثانية يوم 7 الجاري، و"منتدى مبادرة السعودية الخضراء" يومي 11 و12 نوفمبر في مدينة شرم الشيخ المصرية، تحت شعار: "من الطموح إلى العمل".

وعبر ولي العهد عن شكره للرئيس المصري عبد الفتاح السيسي والحكومة المصرية على استضافة الحدثين هذا العام بالتزامن مع انعقاد مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ (COP27)، الذي يجمع دول العالم تحت مظلة واحدة للارتقاء بالطموحات المناخية العالمية، من خلال تحفيز العمل المشترك على المستويات المحلية والإقليمية والعالمية، وهو ما يأتي إيماناً من المملكة وجمهورية

أعلن صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء، إطلاق قمة مبادرة الشرق الأوسط الأخضر، ومنتدى السعودية الخضراء.





ورفع مستوى جودة الحياة للمواطنين والمقيمين فيها.

وتهدف مبادرة السعودية الخضراء لزراعة 10 مليارات شجرة في أنحاء المملكة خلال العقود القادمة، ورفع نسبة المناطق المحمية إلى 30% من إجمالي مناطق المملكة، بالإضافة إلى تخفيض الانبعاثات الكربونية بمقدار 278 مليون طن سنويًا بحلول عام 2030م.

العالم بأسره.

يذكر أن المبادرتين أطلقهما ولي العهد، العام الماضي تعزيزًا لجهود المملكة البيئية خلال السنوات السابقة وفق رؤية المملكة 2030، نظير رؤية المملكة الجادة لمواجهة التحديات البيئية التي تمثلت في ارتفاع درجات الحرارة وانخفاض نسبة الأمطار وارتفاع موجات الغبار والتصحر، وكجزء من جهودها لتعزيز الصحة العامة

مبادرة السعودية الخضراء هذا العام نخبة من المتحدثين والخبراء وقادة الفكر؛ لمناقشة التقدم المحرز في تنفيذ المبادرات التي أعلنتها المملكة سابقًا لمواجهة التغير المناخي.

ويعكس شعار المنتدى هذا العام، رؤية المملكة الرامية إلى تحويل الطموح إلى واقع من خلال تعزيز العمل المشترك لمواجهة التحديات المناخية التي تطل







# صندوق الاستثمارات يطلق شركة تطوير منتجات الحلال.. هذه أهدافها



أطلق صندوق الاستثمارات العامة، مؤخرًا، شركة تطوير منتجات الحلال؛ بهدف الاستثمار في تطوير وتوطين قطاع صناعة منتجات الحلال في المملكة.

وأكد أنها ستعمل على رفع كفاءة منظومة القطاع محليًا، والتصدير مستقبلاً للأسواق المختلفة حول العالم، ودعم تنمية المعرفة والابتكار في هذا القطاع الحيوي الهام.

ونوه بأن الشركة تهدف إلى توحيد الجهود العالمية، وجعل المملكة مركزًا عالميًا لمنظومة قطاع صناعة منتجات الحلال العالمية.

كما تستهدف تمكين الشركات المحلية والمنشآت الصغيرة والمتوسطة من النمو والتوسع في أسواق قطاع صناعة منتجات الحلال العالمية.

أيضًا، تتطلع الشركة إلى توطين المعرفة والتقنية والابتكار لتطوير منتجات الحلال، من ضمنها المواد الغذائية ومستحضرات التجميل والصناعات الدوائية.

وأوضح الصندوق، أن الشركة ستعمل على تطوير قطاع صناعة منتجات الحلال في المملكة، عبر الشراكة مع شركات رائدة في صناعة منتجات الحلال والأغذية على

والاستثمار في أسواق القطاع العالمية.

يأتي تأسيس الشركة، متماشياً مع استراتيجية صندوق الاستثمارات العامة التي تركز على تطوير وتمكين قدرات القطاعات الحيوية. ومن ضمنها قطاع السلع الاستهلاكية والتجزئة، وقطاع الأغذية والزراعة، والمساهمة في تنويع الاقتصاد ونمو الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي، لتحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030.

المستويين المحلي والعالمي، مما يساهم في استحداث العديد من الوظائف.

كذلك، ستسهم الشركة في تعزيز الفرص الاستثمارية والاقتصادية للقطاع، عبر تقديم العديد من الخدمات والاستشارات المتخصصة.

فضلا عن تمكين الشركة، صندوق الاستثمارات العامة وشركاته التابعة من الحصول على العديد من فرص التعاون

# في أول هاكاثون في مدينة أوكساجون.. فوز 3 فرق سعودية بالمراكز الأولى

تصدرت 3 فرق سعودية، المراكز الأولى الفائزة في أول هاكاثون نظمتها مدينة أوكساجون الصناعية في نيوم.



إلى تحويل أفكارهم إلى شركات جاهزة للاستثمار.

وشارك في المنافسة، أكثر من 61 فريقًا على مدى 3 أيام، وذلك بدعم من مسرعة الأعمال بلوسوم، لتقديم أفكار وابتكارات في مسارات التقنية في خدمة الإنسان.

بالإضافة إلى الابتكار من أجل مواجهة تحديات ندرة المياه، كذلك حلول الطاقة المتجددة، بما فيها «الهيدروجين الأخضر، والوقود الكهربائي».

في حين، ضمت لجنة التحكيم، 5 من المحكمين المتخصصين، بجانب المسؤولين من وزارة التعليم، وكل من أوكساجون، ومسرعة وبلوسوم.

بنت عبدالرحمن، مشروعًا لاستعمال طائرات بدون طيار لمراقبة مراحل البناء كافة.

كذلك، قدم فريق سافيترو، من جامعة الملك عبدالعزيز، فكرة مشروع تحويل السيارات التي تعمل بالبنزين إلى سيارات كهربائية.

وتحظى الفرق الثلاثة الفائزة في الهاكاثون، بفرصة المشاركة في مسرعة أوكساجون، والتي سوف تنطلق في نهاية العام الحالي.

كما سيتيح لهم التواصل مع خبراء عالميين متخصصين، للعمل على تعزيز فرصهم للدخول إلى الأسواق، بالإضافة

وفازت 3 فرق سعودية بالمراكز الأولى في مدينة أوكساجون، نتيجة دعم المبتكرين السعوديين بالتعاون مع وزارة التعليم، سواء طلاب الجامعات أو شركات ناشئة، وأصحاب الأفكار الرائدة.

حيث تنافست الفرق على تقديم عدد من المشاريع الابتكارية، التي مكنتها من الفوز بالمراكز الأولى.

وقدم فريق بلايند لاين من جامعة الأمير محمد بن فهد، مشروعًا يعمل على تمكين المكفوفين من تعلم طريقة برايل، عن طريق استعمال الذكاء الاصطناعي.

أيضًا، قدم فريق نظام بناء ثلاثي الأبعاد وإنترنت الأشياء، من جامعة الأميرة نورة



# في مجال التوظيف والتدريب.. تفاصيل مذكرة التفاهم بين الخطوط السعودية وجامعة الأميرة نورة

وقعت مجموعة الخطوط السعودية، مذكرة تفاهم مع جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؛ تمهيداً لمزيد من التعاون في مجال تمكين المرأة وزيادة حصتها للعمل في مجال الطيران وصناعة النقل الجوي، من خلال تطوير برامج تدريبية متنوعة في عدد من مجالات هذه الصناعة.



وقع المذكرة عميدة الكلية التطبيقية في جامعة الأميرة نورة، الدكتورة نورة المطرفي، مع مساعد المدير العام التنفيذي للموارد البشرية في مجموعة الخطوط السعودية رانية بنت سامي التركي.

ويشهد التعاون الأكاديمي المشترك استحداث برامج تدريبية تتعلق بالأنشطة الخاصة لمجموعة الخطوط السعودية والشركات التابعة. إلى جانب دعم "السعودية" الفرص التطوعية والتدريبية والتدريب التعاوني للطلبات تحت برامج الخدمة المجتمعية لطلبات الكلية التطبيقية.

وأشارت مساعد المدير العام التنفيذي للموارد البشرية في الخطوط السعودية، إلى أن مركزات هذا التعاون تتسق مع توجهات مجموعة الخطوط السعودية التي تولي التأسيس الأكاديمي وتكثيف البرامج التدريبية اهتماماً كبيراً، باعتباره عاملاً مهماً لتطوير الأداء في صناعة تعتبر دائمة التطور وتتطلب مزيداً من الإبداع والابتكار.

يذكر أن مجموعة الخطوط السعودية تواصل مسيرتها لرفع نسبة التوطين وزيادة مشاركة المرأة في مختلف



إلى جانب شغل (154) وظيفة في ملاحه المقصورة وطواقم القيادة.

المجالات؛ إذ شملت عضوية مجلس الإدارة.

كذلك، تعزيز مشاركة المرأة في وظائف العناية بالضيوف والعمليات الأرضية، والمساندة الفنية بمقصورة الطائرة.

إضافة إلى أنه قد تبوّأت (10) سيدات سعوديات مناصب تنفيذية ووظائف قيادية.

# مناصب قيادية وإنجازات عالمية..

## مكتسبات هائلة للمرأة السعودية في رؤية 2030

كتبت: سمر جمال

تعيش المرأة السعودية أزهى أوقاتها في عصر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وصاحب السمو الملكي سمو الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء؛ إذ حصدت مكاسب عديدة، واحتلت مناصب قيادية رفيعة، محققة إنجازات غير مسبوقة.



- **فاطمة القديحي:** أول سعودية في لجنة اختبارات البورد الأمريكي.

- **سماح بخش:** أول سعودية تتخصص في هندسة تخطيط الطرق.

- **أمل بنت فيصل:** أول سعودية تحصل على رخصة خيال.

- **دانيا عقيل:** أول سعودية في كأس العالم للرياليات الصحراوية.

- **شيخة البازي:** أول سعودية تمتحن مهنة الإسكافي.

- **أماني السبيعي:** أول سعودية تحصل على زمالة القسطة القلبية التداخلية.

- **حنين أبو عزة:** أول سعودية تحاضر في جامعة فرنسية.

- **سمر صالح:** أول سعودية تُعين ملحقةً تجاريًا باليابان.

- **لينا قاري:** أول سعودية تحقق البرونزية

والفندقة" التابع للجانب السيادي، بلغ أكثر من 10 آلاف؛ إذ استطعن خلال فترة قصيرة إبراز أسماء كثيرات منهن في القطاع، رغم حداثة في سوق العمل.

وأكدت وكالة الأنباء السعودية "واس" في تقرير لها، أن المرأة السعودية سجلت نجاحًا مبهرًا في العديد من المجالات الحياتية التنموية؛ إذ رأست مراكز قيادية؛ بتوظيف خبراتها وإبداعاتها؛ لتسجل قصة نجاح ملهمة تواكب رؤية 2030.

### أول سعودية

حققت المرأة إنجازات علمية ورياضية على مستوى العالم؛ منها:

- **المهندسة مشاعل الشمري:** أول سعودية تعمل بوكالة ناسا، ثم نالت جائزة المرأة الملهمة من جائزة المرأة العربية عام 2015.

- **أغاريد عبدالجواد:** أول سعودية تفوز بانتخابات الغرفة التجارية.

ووفق رؤية 2030، حظيت المرأة بحقوق ومزايا جعلتها عضوًا وشريكًا مؤثرًا في المجتمع، بداية من المساواة في الحقوق مع الرجل، وصولاً إلى جعلها شريكًا فعالاً في رفعة الوطن ونمائه، محققة نجاحات نوعية في مختلف المجالات.

وحصدت المرأة مكتسبات وحققته إنجازات في شتى المجالات، أسهمت في تمكينها واستثمار طاقتها وتعزيز مكاناتها، فضلاً عن منحها المزيد من الحقوق؛ ما أتاح لها لعب دور مهم في التنمية؛ تحقيقاً لأهداف رؤية 2030.

وأصبحت الأرقام والشهادات الآن هي التي تتحدث عن إنجازات المرأة، وتحقيقتها مكاسب متتالية؛ بدعم القيادة الرشيدة؛ بتشجيعها، ورفع طموحها، وإفساح المجال لها للإبداع والتفوق، لتحقيق مزيد من الإنجازات.

في أغسطس الماضي، أعلنت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، أن عدد العاملات في مجال "الضيافة





الفترة الأخيرة سلسلة قرارات وإجراءات تعزز تمكينها ودورها في تحقيق أهداف رؤية 2030، لتزداد حصتها في تولي المناصب القيادية.

ومن أحدث هذه القرارات: صدور أمر ملكي بتعيين الدكتورة هلا بنت مزيد بن محمد التويجري رئيسة لهيئة حقوق الإنسان بمرتبة وزير؛ لتكون أول سعودية تتولى هذا المنصب.

وفي يوليو الماضي، صدر قرار بتعيين الشهبانة بنت صالح بن عبدالله العزاز نائباً

وكشفت الهيئة السعودية للفضاء، اعترامها إرسال أول رائدة سعودية للفضاء في 2023، كما كشف المهندس صالح بن ناصر الجاسر؛ وزير النقل والخدمات اللوجستية عن أن قطار الحرمين ستقوده مواطنات مؤهلات تأهيلاً كاملاً لهذه المهمة خلال الأشهر القادمة.

#### ▲ مناصب قيادية

احتلت المرأة السعودية مناصب قيادية عديدة منذ إطلاق رؤية 2030؛ إذ شهدت

بطولة أبطولبي العالمية لمحترفي الجوجيتسو.

- **آلاء قاري:** أول سعودية تنال جائزة "ليفزيت" 2020 في طب الأسنان.

#### ▲ مكتسبات

شاركت مجموعة من المجندات السعوديات في عرض عسكري في احتفالات اليوم الوطني السعودي الـ92، فضلاً عن صدور أمر ملكي بتعيين أول امرأة رئيساً لهيئة حقوق الإنسان السعودية.







وأكدت أن المملكة منحت المرأة كل سبل التمكين، مشيرة إلى العمل على وضع برامج مشتركة بهدف تحقيق مساواة الفرص في العمل بالمجال الإعلامي.

وانطلق مؤتمر المديرينات التنفيذيات CEO Woman في نسخته الأولى، في شهر أكتوبر الماضي، تحت رعاية رئيس مجلس الوزراء وبحضور حكومة وقيادات نسائية تنفيذية هامة؛ لتعزيز مكانة المرأة الريادية في شتى المجالات؛ حيث تناولت نقاشات عدة لإبراز المكانة الريادية للمرأة في القطاعات الاقتصادية والاستثمارية المختلفة، والاحتفاء بالنماذج الناجحة من السيدات والمديريات التنفيذيات.

وشددت "العسيري" خلال مؤتمر المديرينات التنفيذيات العربيات CEO Woman، على أهمية هذا المؤتمر لتبادل التجارب لتعزيز دور المرأة، موضحة أن القوانين والتشريعات بالمملكة تساهم في تحقيق المساواة في الحقوق بين المرأة والرجل، وتمكين المرأة في ممارسة الأعمال.

وأشارت إلى أن المرأة تبوأَت العديد من المناصب القيادية، التي أسهمت في مسيرة التنمية السعودية منذ عام 2015 وحتى الآن، لافتة إلى عمل الهيئة العامة للإعلام المرئي بالمملكة لتحسين الصورة النمطية للمرأة في القطاع الإعلامي.

للامين العام لمجلس الوزراء بالمرتبة الممتازة، لتصبح أول امرأة تشغل ذلك المنصب الرفيع في المملكة.

كذلك، تم تعيين الأميرة هيفاء بنت محمد بن سعود بن خالد آل سعود نائبًا لوزير السياحة بالمرتبة الممتازة، وتعيين إيمان بنت هباس بن سلطان المطيري نائبًا لوزير التجارة بالمرتبة الممتازة في مايو 2021، تحسين الصورة النمطية للمرأة

أكدت إسراء منصور عسيري، الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع بالسعودية، على دور المرأة الأصيل في تحقيق رؤية 2030.

# الألوان الترابية تطفئ على مجموعة



## VALENTINO

### لربيع وصيف 2023

قدميها، وحتى وجهها غُطي بقماش يحمل شعار بيت الأزياء العالمي.

كذلك ركز "بيتشيولي" على البدل الناعمة والفساتين المتدفقة والمتموجة ذات القصات الجميلة، القصيرة و الطويلة، وبعضها مقصوص عند الخصر.

وبجانب الألوان الحيادية والهادئة، التي اختارها المدير الإبداعي لدار فالنتينو، جاءت الأقمشة أيضاً ناعمة، مثل: الجيرسيه والأقمشة البراقة والقطن والبولين والحرير والجاكار.. وغيرها.

أخيراً، ضمت مجموعة ربيع وصيف 2023 الإكسسوارات المبتكرة، وسيطرت عليها الأحذية والصنادل ذات الكعب العالي بأسلوب الـ platform، والأحذية الشفافة، وهي من أشهر الصيحات للموسم القادم.

علاوة على ذلك ظهرت حقائب اليد بأحجام مختلفة ومتنوعة، بجانب المصنوعة من الأقمشة البراقة، والأخرى المصممة على أشكال هندسية.

وكان اللون الفوشيا مسيطرًا تمامًا على مجموعة فالنتينو في الموسم الماضي، من خلال 48 تصميمًا.

نتيجة لذلك، سرعان ما أصبح الفوشيا اللون الرسمي لإطلاقات النجمات وعارضات الأزياء على السجادة الحمراء لأغلب الاحتفالات والمهرجانات التي تم تنظيمها بعد العرض.

أما بالنسبة لمجموعة ربيع وصيف 2023، فقد فاجأ "بيتشيولي" الجميع بتخليه عن اللون الفوشيا والتركيز على الألوان الهادئة الترابية، مثل: البيج والبنّي والأسود.

بالإضافة إلى بعض الألوان المُشرقة الأخرى، مثل: الأصفر والأزرق والأحمر، لكن في تباين بين الألوان بطريقة ناعمة.

وكان أول تصميم يظهر لدار فالنتينو على منصة العرض، هو فستان بقصة الكاب باللون البيج المطبوع بشعار الدار الشهير حرف الـ (V)، بداية من رأس العارضة حتى

قدمت دار الأزياء العالمية فالنتينو Valentino، مؤخرًا، مجموعتها الجديدة لربيع وصيف 2023، ضمن أسبوع الموضة في باريس. وأبهرت المجموعة، التي قدمها المدير الإبداعي "بيير باولو بيتشيولي"، الجميع؛ حيث كانت مفاجأة لكل محبات تصاميم أقوى بيت أزياء في العالم.







































## نصائح لرائدات الأعمال..

# 5 أخطاء تؤدي إلى فشل شركتك



هناك نصائح لرائدات الأعمال يجب عيّلها عند الاطلاع عليها عند امتلاكهن مشروعاتهن الخاصة، من أجل تجنب الوقوع في أخطاء قد تؤدي للفشل.

ولا شك في أن الجميع معرض للفشل أو لمقابلة عقبات أثناء العمل، لكن هناك مجموعة من الأخطاء يجب تجنبها منذ البداية، لكي تتجنبى فشل شركتك أو مشروعك الخاص، ودائمًا ما تقع مسؤولية الإدارة السليمة على عاتق الرئيس التنفيذي للشركة، لذلك عليك الانتباه جيدًا للعديد من الأمور عند إدارة فريقك الخاص، لتجنب الفشل.

ونقدم لك، في التقرير التالي، نصائح وأخطاء يجب تجنبها لتفادي الفشل.

### 1. لا تقتصري على وسيلة اتصال واحدة مع فريقك

قد لا تعتقدين أن إهمال التواصل مع فريق العمل قد يؤدي إلى فشل شركتك بالكامل، فعدم إعطاء أهمية لهذه النقطة، يؤدي إلى الفشل سريعًا. يجب أن تولي الاتصال مع فريقك اهتمامًا كبيرًا، ولا تقتصري على وسيلة اتصال واحدة؛ بل بالتواصل معه بطرق متنوعة.

ومن الخطأ الاعتقاد بأن إرسال بريد إلكتروني واحد إلى أعضاء الفريق كافٍ.

فالشركات تحتاج إلى سياسات وإجراءات

اتصالات موحدة، لضمان وصول رسائلها عبر المؤسسة بطرق متنوعة.

وقد يأتي ذلك في صورة التواصل عبر البريد الإلكتروني، أو الاجتماعات أو التجمعات اليومية، أو استخدام أدوات الاتصال الأخرى.

### 2. التواصل بسطحية مع فريق العمل

تجنبى التواصل بسطحية مع فريقك، فإذا شعر الفريق بعدم التقدير أو تعاملك بشيء من السطحية معه، قد تكون النتائج كارثية. عليك إدراك أمر هام، وهو أن فريقك يحتاج إلى التقدير، وعلى مستوى أعمق، خارج الحوافز المالية.

تأكدى أن التواصل الصادق والمخلص يدفع الفريق لمزيد من التلاحم والتوافق، فوضع حدود غير ضرورية عندما يتعلق الأمر بالانخراط مع الفرق، يمنع النمو ويحد من الإبداع.

### 3. الفشل في اكتشاف المواهب بشركتك

بداية من اليوم الأول لك في شركتك، عليك الانتباه إلى المواهب والعمل على تنميتها. فإن مهمة أصحاب الأعمال هي المساعدة في تنمية مواهب فرقهم مع إيمانهم الراسخ بأن ذلك لن يكون إلا في صالح أعمالهم.

وذلك لا يعني بالضرورة تعيين الخبراء، لكن يتعلق بقدرتك على رؤية الإمكانيات في الشخص الذي تم توظيفه ومساعدته في

أن يصبح خبيرًا، فالقادة هم من يصنعون دومًا قادة آخرين.

### 4. تجاهل الترابط بين أعضاء الفريق

من أسوأ الأمور على الإطلاق التي قد تقعين فيها عند إدارة شركتك، هي تجاهل الحصول على موظف يكمل الفريق ويكون هناك كيمياء بينه وبينهم.

فلا شك أن وجود أعضاء فريق يكملون بعضهم البعض، يجعل الفريق أقوى وأكثر فاعلية. ولتجنب هذه المشكلة، عليك إشراك فريق العمل نفسه في عمليات التوظيف، واختيار موظف جديد، للمساعدة في معالجة أي نقاط غير واضحة المعالم مع مرشح ما.

ولخلق ترابط بين الفريق كذلك، عليك تشجيعهم على الذهاب إلى بعضهم البعض، بدلاً من المجيء دائماً إليك أو إلى قادة آخرين داخل الشركة، عند ظهور مشكلات أو أسئلة.

### 5. محاولة إصلاح كل شيء

ليس من الصواب أن تصدري صورة أنك قادرة على إصلاح كل شيء بعيداً عن الفريق، فقد تعتقدين أن هذه طريقة لراحة الموظفين وحمايتهم، لكنها طريقة يجب تصحيحها على الفور.

فالقيادة تدور حول السماح لفريقك بالتوصل إلى حلول، قبل أن يأتي إليك للحصول على التوجيه، ولا تكونى البطل الذي يحاول إنقاذ الموقف، بل عليك أن تكون البطل الذي يثق بفريقه.





صحة بفترة تكتب:

# الإجهاض.. والشعور المدمر بالنقص!

يغادر الجنين بيئته الحيوية نحو الخارج، أو يضطر الأطباء إلى إجراء عملية الإجهاض جراحياً حفاظاً على حياة الأم.

وفي الحالتين، تفقد حينها المرأة جنينها قبل اكتمال نموه وهو ما يسبب لها حالة نفسية مدمرة.

وتظل المرأة تلوم نفسها وتتملكها قناعة دائمة بأنها المذنبة وأنها تتحمل مسؤولية "قتل" ابنها، وصولاً إلى حد الانهيار النفسي. والإجهاض أو فقدان المرأة جنينها هو فشل في الحمل يدفع المرأة من حالة الحزن الشديد إلى التوهم بعدم القدرة على إسعاد الزوج وأداء المهمة الزوجية على أحسن وجه والإحساس بنقص في الأنوثة الكاملة.

لأسباب خلفية أو ظروف خارجية، أن تفقد المرأة الجنين.

وتفيدنا التفسيرات العملية بالأسباب، إما بوجود ضيق في عنق الرحم أو ضعف جدار الرحم وعدم قدرته على احتواء الجنين خاصة مع تزايد وزنه؛ ما يتسبب في تعرض الحمل لحدوث حالة خطيرة سواء على حياة الأم أو بقاء الجنين.

وإما بسبب ممارسة الأم أعمال شاقة، كحمل ونقل أثقال، أو لتعرضها لحادث اصطدام قوي أو انزلاق شديد أو سقوط شيء أو ارتطام بعد فقدان التوازن.

أو يكون السبب تناول أدوية ليست مناسبة للحوامل بدون استشارة الطبيب، حينها

من نعومة حلم كل زوجة في حملها الأول بمرحلة الأمومة، إلى

ألم فقدان الجنين، تصاب المرأة بصدمة تؤثر سلباً على نفسياتها ويتملكها الحزن الشديد والاكئاب الحاد.

إضافة إلى هاجس مستمر بالإجهاض المتكرر، برغم أنه حالة طبيعية يمكن أن تحدث لأي امرأة.

وتحرص كل امرأة في أول حمل لها، على سلامة صحتها ومراقبة نمو جنينها حتى تتم عملية الولادة بخير. ولكن يحدث



المحيطات بالزوجة؛ حيث يرغبها على تصرفات غير لائقة وغير محببة على إحياء ما ينبغي نسيانه. ومن فضائل الدفء العائلي، إشغال الأم المهجضة عن البقاء أسيرة التفكير فيما حدث في إطار مرجح، ومحاولة صرف تفكيرها عما حدث بالأعمال اليدوية والنقاش الفكري ومشاهدة البرامج الفنية.

كذلك، إبعاد كل ما كان قد جرى تحضيره من لوازم في إطار الاستعداد لاستقبال المولود الجديد، والاحتفاظ به في حقائب بعيداً عن عينيها، ومعاملتها على أنها نفساء، أي وكأنها أم عادية، حتى ولو كانت في حملها الأول، ودعمها في يوميات حياتها لأخذ أكبر قسط من الراحة، والترفيه عنها لأطول وقت كي يتاح لها استرجاع تمام صحتها وكامل عافيتها.

ولكن في التجربة يكمن الدرس، ومنها تبرز العبرة لضمان عدم تكرار الخطأ، بانضباط السلوك وبنظام تناول ما ينصح به لتقوية جدار الرحم، والاعتناء بكل ما سيمثل المجال الحيوي الضروري لنمو الجنين.

تُعد معاناة المرأة في حالة الإجهاض أضعاف معاناتها في حالة الوضع الطبيعي، فما يخلفه الإجهاض من آلام عضوية أشد بكثير.

لذلك، تحتاج المرأة إلى حوالي ستة أسابيع على الأقل قبل العودة إلى ممارسة العلاقة الحميمة، بشرط التأكد من توقف النزيف وبعد شفائها تماماً.

كذلك، يطلب منها إجراء فحص طبي للتأكد من استعدادها الجسدي والنفسي وذلك من خلال ممارسة الجماع في وقت لا يشعر فيه الطرفان بالإرهاق، ولا تعاني فيه الزوجة من حالة الاكتئاب الملازمة لها عادة عدة شهور سواء بعد الإجهاض أو بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية.

ستحتاج إلى وقت للعودة إلى سابق عهدها وإلى ما كانت عليه.

ولكي تتخلص نفسها من ثقل مشاعر الفشل التي تغمر قلبها والتي يمكن أن تدفع بعض الزوجات إلى النفور من الزوج، وتناول الأدوية والمهدئات وربما المخدرات، فقد يبلغ تفكير بعضهن في الانتحار.

لذلك، كان من المهم متابعة المرأة لمدة قد تمتد إلى نفس التاريخ الذي أجهضت فيه، فبرغم مرور الشهر يحدث أن تستعيد المرأة في نفس اليوم ذات الشعور الذي عرفته من قبل، الألم الجسدي والتأثر النفسي والانزعاج وضيق صدر لا يطاق، وتجتاحها حمى غيفة واعتلال مزاجي حاد وكأنها تجهض مرة أخرى.

لكن المبادرة بالمتابعة العلاجية النفسية المبكرة، يمكن أن تعيد تشكيل صورة إيجابية لديها عن ذاتها وإعادة بناء ثقته بنفسها وتصفية ذهنها من الهواجس ومساعدتها على التخلص تدريجياً من الشعور بأنها المتهمه في "قتل" جنينها، ومن التخلص أيضاً من الصور المزعجة في ذاكرتها، وتشجيعها على الانفتاح الأسري والعائلي والاجتماعي بشكل يبعث في نفسها الاطمئنان والسلام الداخلي وحثها على التواصل مع الزوج من منطلق الحرص على العيش الزوجي، وكل هذا يأتي في إطار التحضير النفسي للمرأة لمحاولة الحمل مرة أخرى.

يؤكد الأخصائيون النفسيون أن الإجهاض هو فقدان حياة أولاً، وفقدان حلم الأمومة ثانياً، وثالثاً يلقي على العائلة واجب اتباع سلوكيات هامة، من بينها إعطاء قيمة للحادثة ولكن بدون مغالاة وتهويل وبكاء وندب.

وبالمقابل الحرص على عدم إظهار اللامبالاة بالأمر وكأن شيئاً لم يكن، خاصة من جانب الزوج حتى وإن كان هناك أطفال آخرون.

كما ينبغي الانتباه إلى فضول بعض النساء



لذلك، تعد هذه المرحلة من أصعب مراحل حياة المرأة، ويختلف حجم وطبيعة تراكماتها النفسية على حسب شدة تأثيرها، وتبعا لطبيعة شخصيتها وعمرها وحالتها العاطفية مع زوجها وعلاقتها العائلية.

وعلى العموم، يخلف الإجهاض شعوراً عاماً بالفشل والندم لدى الزوجين وإحساساً بالتعاسة وبالآلم العميق، وهي مشاعر مشتركة يتطلب تجاوزها بعض الوقت والكثير من الرعاية العائلية شعوراً عاماً أكبر من تفهم الزوج واحتوائه لزوجته بالمزيد من الحب والحنان، وعدم استعجال الوقت والأمور لعودة العلاقة الزوجية.

فالتقدير الواعي والسليم لطبيعة الحالة، يجنب الزوج حرج الموقف، لأنه كلما اقترب من زوجته انتابها الشعور المدمر بالنقص وعدم قدرتها على استكمال حملها؛ إذ يحرك الإجهاض ذاكرتها في شكل كوابيس تعرض حياتها الزوجية لأزمات عاطفية عميقة قد تؤدي ببعض الأزواج غير المتفهمين إلى قرار الطلاق.

وتبدو المتابعة النفسية للكثير من الزوجات بعد حدوث الإجهاض ضرورية للمساعدة على التخلص من ذكريات الحدث وصوره المزعجة ومواقفه الأليمة.

والمراد قوله، إن حالة المرأة بعد الإجهاض تستحضر السؤال عن الكيفية التي يمكن أن تستعيد بها حياتها الطبيعية من جديد دون الشعور بالتعاسة، فالمرأة غالباً

### صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية





# 75

## طريقة لبدء

# محادثة هادفة مع أطفالك من جميع الأعمار

كتبت: سارة طارق

عندما تكون قادراً على بدء محادثة هادفة مع أطفالك، فإنك تعلمهم مهارات اجتماعية قيّمة، مثل كيفية فعل الشيء نفسه مع الآخرين.



وتحقيقاً لهذه الغاية، فإن بدايات

المحادثة تكون مفيدة للأطفال والكبار على حد سواء - كوسيلة لكسر الجليد وتمهيد الطريق لاتصال هادف.

مع أطفالك:

1 ما هو الحلم الأكثر إثارة الذي حلمت به على الإطلاق؟

2 إذا كان بإمكانك الذهاب إلى أي مكان في العالم فأين ستذهب؟

3 ما هي الصفة التي تفضلها في معلمك؟

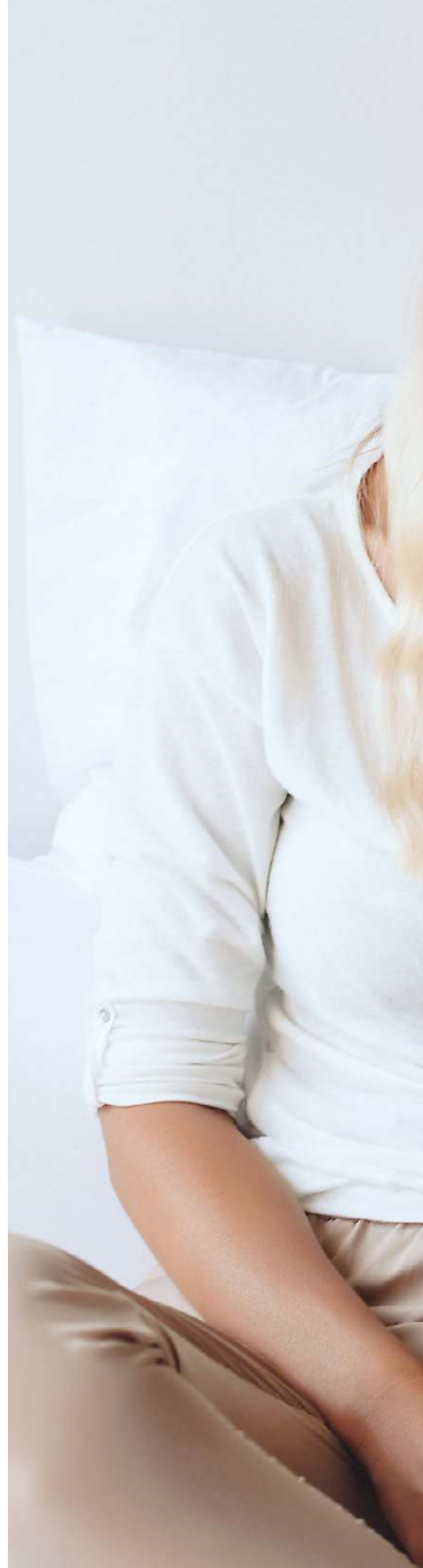
4 إذا كان لديك قوة عظمى واحدة فماذا ستكون؟

5 ما هي القوة العظمى التي لا تريد أن تمتلكها؟

لذا، إن كنت تريد أن يتحدث طفلك معك عن أي شيء ولكن لا تعرف من أين تبدأ، فأشركه في مواضيع كبيرة وصغيرة، وبشكل منتظم.

ولكن إذا قوبلت بمحاولاتك للدرشة مع طفلك بالصمت، فقد تحتاج إلى مساعدته في الانفتاح.

لذلك، عليك تغيير نهجك باستخدام طريقة أو أكثر مما يلي لبدء محادثة ناجحة





- 6 ما الشيء الذي تريد حقًا أن تتعلم كيف تفعله؟
- 7 ما هو الجزء المفضل لديك من اليوم؟
- 8 ماذا تلعب عادة في العطلة؟
- 9 هل لديك حيوان أليف يزعجك؟
- 10 هل تحب طعام العشاء أم الإفطار أكثر؟
- 11 من هو أفضل صديق لك؟ وماذا يعجبك فيه؟
- 12 هل تعلمت أي شيء جديد في المدرسة اليوم؟
- 13 إذا كنت تتمنى ثلاثة أشياء فما هي؟
- 14 ما هي عطلتك المفضلة؟
- 15 إذا كنت حيوانًا فأبي حيوان تعتقد أنك ستكون؟
- 16 ما هي الكلمات الثلاث التي تعتقد أنها تصف شخصيتك؟
- 17 ما هي مادتك المفضلة؟
- 18 ما الوظيفة المحببة إليك؟
- 19 ما الشيء الذي يهيجك عندما تكون حزينًا؟
- 20 بعم تشعر عندما ترى شخصًا يتعرض إلى التنمر؟
- 21 ما أسعد ذكرياتك؟
- 22 ما القاعدة المدرسية التي ترغب في التخلص منها؟
- 23 ما أفضل جزء في كونك بالغًا؟
- 24 ما أفضل جزء في أن تكون طفلًا؟
- 25 ما أسوأ جزء في أن تكون طفلًا؟
- 26 هل تريد أن تصبح مشهورًا؟
- 27 إذا كان بإمكانك تناول نوع طعام واحد فقط لبقية حياتك، فما هو؟
- 28 ما الشيء الذي تتمنى تغييره في العالم؟
- 29 ما الشيء الذي يخيفك حقًا؟
- 30 ما الشخصية الكرتونية المفضلة لديك؟ ولماذا؟
- 31 ما الشيء الذي يُغضبك؟
- 32 إذا كان لديك خمسة ألعاب فقط، فأيهما تختار؟
- 33 ما رأيك في أكثر شيء يديه أصدقاؤك؟
- 34 ما الشيء المفضل لديك في عائلتك؟
- 35 إذا كان بإمكانك تبادل الأماكن مع شخص واحد ليوم واحد فمن ستختار؟
- 36 إذا كان حيوانك الأليف يمكنه التحدث فماذا تعتقد أنه سيقول؟
- 37 مع من لعبت في المدرسة اليوم؟
- 38 ما الشيء الوحيد الذي تتطلع إليه حقًا الآن؟
- 39 إذا كانت لديك عصا سحرية فما أول شيء ستفعله بها؟
- 40 ماذا لديك لتناول طعام الغداء اليوم؟

- 41 ما الشيء الذي جعلك تبتسم؟
- 42 إذا كنت أحد الوالدين فما هي القواعد التي ستطبقها؟
- 43 ما أهم سمة في الصديق؟
- 44 هل حدث شيء ما في المدرسة جعلك مستاء حقًا؟ وماذا كان؟
- 45 ما الشيء الذي يحبه معظم الأشخاص الذين تعرفهم لكنك لا تحبه؟
- 46 في رأيك ما الذي تجيده حقًا؟
- 47 أي من أصدقائك أسهل في التحدث إليه؟
- 48 من هو أجمل شخص تعرفه؟
- 49 ما هي أفضل طريقة للتعامل مع المتنمر؟
- 50 ما هو أجمل شيء قاله لك أي شخص على الإطلاق؟
- 51 ما الشيء المفضل لديك لتفعله عندما تكون بمفردك؟
- 52 ما الشيء المفضل لديك لفعله مع أصدقائك؟
- 53 ماذا ستفعل إذا كان أحد أفضل أصدقائك يفعل شيئًا تعتقد أنه خطأ؟
- 54 ما الشيء الذي أنت ممتن له حقًا؟
- 55 ما أطرف نكتة سمعتها؟
- 56 ما الشيء الذي تشعر بشدة تجاهه؟
- 57 كيف تتخيل حياتك بعد عشر سنوات؟
- 58 من هو الشخص الذي ترغب حقًا في مقابلته؟
- 59 ما أكثر شيء مفرح حدث لك على الإطلاق؟
- 60 ما أهم ثلاثة أشياء في قائمة أمنياتك؟
- 61 هل هناك قضية سياسية أو اجتماعية لديك رأي قوي بشأنها؟
- 62 إذا أعطاك أحدهم مليون دولار كيف ستنفق هذا المال؟
- 63 ما هي ذكرياتك العائلية المفضلة؟
- 64 ما الأشياء الثلاثة التي ستحضرها معك إلى جزيرة مهجورة؟
- 65 ماذا تفعل عندما تشعر بالملل؟
- 66 ما الذي تقلق بشأنه في أغلب الأحيان؟
- 67 كيف تظهر مشاعرك لشخص تحبه؟
- 68 إذا كان بإمكانك فعل أي شيء تريده الآن فماذا سيكون؟
- 69 ما الشيء الذي تتمنى أن تكون أفضل فيه؟
- 70 من هو مطربك المفضل؟
- 71 ما الذي تحب أن تفعله مع عائلتك؟
- 72 إذا كان بإمكانك رؤية لون واحد فقط فما اللون الذي ستختاره؟
- 73 ما الأمر الذي لا يعرفه معظم الناس عنك؟
- 74 ما الشيء الوحيد الذي فعلته لمساعدة شخص ما مؤخرًا؟
- 75 ما الأعمال الروتينية المفضلة لديك؟







# نصائح مفيدة للتحدث مع أبنائك حول الطعام

جيدة، في حين أن البعض الآخر مجرد وجبات خفيفة ممتعة "في بعض الأحيان".

### ▶ امنحهم خيارات

ضعي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية على المائدة كل ليلة ودعي أطفالك يقدمون لأنفسهم ما يريدون. هذه الطريقة ستعلم الأطفال في النهاية تناول ما يتم تقديمه.

### ▶ أشركهم في الطعام

يحب الأطفال أن تتسخ أيديهم؛ لذا دعهم "يلعبون" بطعامهم حتى يتمكنوا من إقامة صلة بما يأكلونه.

### ▶ لا تأخذي كلمة "لا" كإجابة

هذا ليس خطأ مطبعياً، لا بأس في السماح لأطفالك برفض الطعام.

إن منح أطفالك القدرة على قول "لا، شكرًا" بأدب يساعدهم في التعود على الأكل والاستماع إلى إشارات الجوع في أجسادهم.

وبقدر ما قد يدفعك تناول الطعام الانتقائي إلى المكسرات في الوقت الحالي فهو جزء مهم من النمو.

### ▶ لا تكافئهم بالحلويات

"لا حلوى حتى تنتهي من البازلاء!"

على الرغم من أن هذه الاستراتيجية يمكن أن تكون فعالة، لكنك بذلك تخبرين طفلك بشكل أساسي أن الطعام الصحي سيئ وأنك ستكافئينه إذا انتهى منه.

إن استخدام الحلويات كمكافأة يرفع من مكانة الحلويات ويقلل من مكانة الطعام الصحي.

بدلاً من ذلك، كافئهم بالثناء: "لقد جربت بعض الحمص؟ كان هذا اختياراً صحيحاً حقاً!"

في الواقع يمكن للطريقة التي تتحدث بها مع أطفالك عن الطعام والتغذية أن يكون لها تأثير دائم في صحتهم.

ومن خلال الالتزام بالنهج الصحيح، يمكنك مساعدتهم في بناء صورة صحية للجسم وتطوير علاقة إيجابية مع الطعام.

وفيما يلي، بعض النصائح المفيدة للتحدث مع أطفالك حول الطعام:

### ▶ التركيز على الصحة وليس الوزن

لقد تضاعف معدل السمنة لدى الأطفال ثلاث مرات على مدار الأربعين عامًا الماضية؛ لذلك من المنطقي أن تهتم بالحفاظ على صحة أطفالك، خاصة إذا كنت تعاني من زيادة وزنك.

تشير الأبحاث إلى أن التركيز على الوزن بدلاً من الصحة من المرجح أن يؤدي إلى عادات غذائية غير صحية في المستقبل.

نتيجة لذلك، عندما تتحدثين مع أطفالك عن التغذية، اتركي وزنك بعيداً عن المحادثة، وركزي على كل الطرق التي يمكن أن يساعد بها الطعام عقولهم وأجسادهم في العمل بشكل أفضل.

### ▶ دعهم يحددون أحجام حصص الطعام الخاصة بهم

يقول الخبراء، إنه في أي وجبة قد يكون الطفل أكثر أو أقل جوعاً من المعتاد.

لذا، يجب أن تتعلم الأمهات أن يثقن في أطفالهن وشهيتهم حتى يتمكنوا بدورهم من تعلم الثقة بأنفسهم.

### ▶ لا تصنفي الأطعمة "جيدة" أو "سيئة"

بالتركيز لا تريد الأمهات أن يأكل أطفالهن ثلاث قطع عملاقة من كعكة الشوكولاتة، ولكن بدلاً من إخبارهم بأن السكر مضر لهم اشرحي لهم أن بعض الأطعمة تساعد في النمو والبقاء بصحة



من ضمن مهام الآباء والأمهات الأساسية، غرس عادات الأكل الصحية في أبنائهم والتي ستشكل علاقتهم بالطعام لبقية حياتهم.



# 15

## طريقة لإنشاء تواصل قوي مع أطفالك

التواصل مع الأطفال يعد أمرًا مهمًا جدًا. وسواء كنت والدًا أو مدرسًا فإن الارتباط بأطفالك يستغرق وقتًا وتخطيطًا وجهدًا، ولكن هناك أنشطة يمكن ممارستها بسهولة لإنشاء اتصال قوي يدوم مدى الحياة.



نتيجة لذلك، سيتدرب الأطفال على استخدام خيالهم في حياتهم اليومية.

### ▶ زراعة الحديقة المنزلية

إن زراعة حديقة هو النشاط المثالي للترابط وتعليم أطفالك الحفاظ على الحياة.

كذلك، يعد هذا نشاطًا رائعًا يتطلب الاهتمام بشكل منتظم؛ ما يوفر مزيدًا من وقت الترابط لجميع أفراد الأسرة.

### ▶ المشاركة في عمل تطوعي

التطوع وفعل الخير معًا هو وقت الترابط الأسري النهائي.

لا يوجد شيء أكثر فائدة من العمل معًا لمساعدة الآخرين.

ويعد هذا النشاط أيضًا فرصة رائعة لشرح التعاطف والمساواة مع جميع الأشخاص.

### ▶ ممارسة الرياضة

أشركي الأطفال في أي نوع من أنواع الرياضة. وكذلك رياضتهم المفضلة.

على سبيل المثال لا الحصر: يمكنك أن تذهب

- المساعدة في غسل الصحون.

- كنس الأرضيات.

- إزالة الغبار العالق بالمكاتب وأدواتهم المختلفة.

- جمع الملابس المتسخة ووضعتها في وعاء الملابس غير النظيفة.

- إعداد وجبة خفيفة، مثل: عمل ساندوتش أو تقطيع الفاكهة والخضراوات.

### ▶ ممارسة رياضة المشي

خطط للمشي كل ليلة، لقضاء وقت عائلي هادئ وخالي من الشاشات. دع كل فرد في الأسرة يختار الطريق في ليالٍ مختلفة. فبذلك يمكنكم التواصل مع بعضكم البعض وإجراء محادثات عميقة خلال النزهة.

### ▶ اللعب بالدمى

سواء في الفصل الدراسي أو أثناء الإجازة، يعد اللعب بالدمى المنفذ الإبداعي المثالي لتعزيز التجارب الإيجابية بين الأطفال والبالغين.

اسمح للأطفال باختيار الدمى وساعدهم في صنع قصص إبداعية.

الأفكار التالية موجهة لكل من الآباء والمعلمين للتواصل مع الأطفال بطريقة هادفة.

### ▶ إنشاء قائمة بالأعمال المنزلية

سواء كنت في المنزل أو أثناء فصل دراسي، فإن إنشاء قائمة تشغيل جماعية يعد طريقة مثالية للتواصل مع الأطفال.

وتختلف الأعمال المنزلية التي يجب أن توكلها لطفلك حسب عمره، فما يمكن أن تطلبه منه في عمر ما قبل الدراسة يختلف عن المهام المنزلية للمراهقين.

### ▶ وتشمل قائمة الأعمال المنزلية:

- جمع الألعاب وتنظيمها ووضعها في مكانها يوميًا.

- ترتيب الأسرة فور النهوض من الفراش.

- المساعدة في وضع الأطباق على المائدة، ثم تفرغها وأخذ الأطباق المتسخة إلى الحوض.

- وضع الحذاء والحقيبة في مكانهما فور العودة من المدرسة.

- تعليق الملابس على شماعة مناسبة لطولهم.





معهم للسباحة، أو للركض معًا.

والأفضل من ذلك، دع الأطفال يختارون نشاطاً فذلك يعلمهم العادات الصحية.

### ▶ صنع القواعد

امنح الأطفال ملكية القواعد التي يجب عليهم اتباعها أثناء الإجازة أو خلال الوقت الدراسي.

### ▶ ممارسة التدوين

يعد التدوين طريقة رائعة للآباء والأطفال لقضاء بوقت مفيد كل يوم.

سيحب الأطفال وأولياء الأمور قراءة الملاحظات الشخصية لبعضهم البعض، وسوف يتذكرونها إلى الأبد.

### ▶ التعبير عن الرأي بحرية

عندما يكبر أطفالك ويمرون بمراحل مختلفة من الحياة، اسمحي لهم بالتعبير عن رأيهم بحرية فيما يلي:

- إعادة تزيين غرفهم.

- المشتريات الخاصة بهم.

- اختيار أصدقائهم.

### ▶ المشاركة في التخطيط للإجازات

دع أطفالك يساعدونك في التخطيط لقضاء إجازة عائلية. سيحب الأطفال البحث والتوصل إلى أفكار جديدة إلى أين يذهبون وماذا يفعلون وأماكن للزيارة.

### ▶ عرض المواهب العائلية

استضيف عرضاً عائلياً للمواهب؛ حيث يمكن للعائلة بأكملها عرض مهاراتهم. امنحي الأطفال وقتاً للتحضير وساعديهم في تبادل الأفكار والتصرف.

تدربوا معاً لمزيد من المرح، ثم قدموا عرضاً يمكن لجميع أفراد الأسرة الاستمتاع به.

### ▶ تزيين المنزل خلال المناسبات المختلفة

هذه الفكرة الرائعة هي أفضل فرصة للآباء للتواصل مع الأطفال من خلال الفن. سواء كان رمضان أو العيد أو أي مناسبة بمنحهم الفرصة للمساعدة في إنشاء ديكورات لعرضها في المنزل.







### المشاركة في إعداد وجبات الطعام

اجعلي الأطفال يعدون وصفة مع أو بدون مساعدة الوالدين حسب العمر.

### العمل على حل الألغاز معاً

دعي الأطفال يختارون أحجية للعمل عليها. ضعي اللغز في منطقة عامة من المنزل والعمل على حله معاً.

اختاري أوقاتاً محددة للعمل على اللغز أو اعلمي عليها تلقائياً على مدار الأسبوع، ثم اعرضي الحل بكل فخر.





رسام الكاريكاتير الجزائري صخراوي طارق:

الرقمنة "قفزت" بفن الكاريكاتير..  
وأدعو إلى إنشاء منظمة عربية  
لحفاظ على تاريخه

## من كان قدوتك في عالمنا العربي، ولماذا؟ وهل هناك مدارس في هذا المجال؟

إذا عدنا بالزمن إلى الوراء، بالضبط في نهاية التسعينيات، فأول كاريكاتير وقع عليه نظري كان للفنان العملاق في مجال الكاريكاتير عبدو عبد القادر المدعو "أيوب" ومن هنا بدأت مسيرتي مع هذا الفن.

وسبب تعلقي بأعمال هذا الفنان هو الكم الهائل للأفكار التي لا نهاية لها ولمسته الفريدة، وأجمل ما لفت انتباهي أن لمست من لب خياله وليست منسوخة من غيره.

أما حاليًا فأضع على قائمتي فنانين لي الفضل في أن يكونوا قدوتي وهم: الفنان بن حريزة عبد الغني، وغقالي زوبير من الجزائر، ورائد خليل من سوريا؛ لأن لهم الفضل في توجيهي وإعطائي أي معلومة أو نصيحة في هذا الفن وهم من أدخلوني إلى المنافسات الدولية والعربية، وبفضل نصائحهم تمكنت من الوصول إلى مراكز متقدمة.

وفيما يخص المدارس، لا يوجد تخصص في هذا الفن نهائيًا حتى إن طلبة الفنون الجميلة يستعينون بفناني الكاريكاتير لأخذ المعلومة الصحيحة استنادًا إلى خبرتهم الطويلة وخوضهم غمار المنافسات الدولية والعربية،

فن الكاريكاتير سلاح ذو حدين وليس له أيديولوجية معينة بل يعالج كل القضايا

وأيضًا ما حفزني على المواصلة هو أنني تلقيت دعمًا معنويًا من الجمعيات؛ إذ أتاحت لي الإشراف على عمل تطوعي في مجلة "المنظمة الجزائرية لحماية وإرشاد المستهلك ومحيطه" Apoce، والتي وجدت فيها ضالتي من خلال عرض أعمال حول هذا الجانب.

## ما أسباب اتجاه الفنانين الجزائريين إلى هذا النوع من الفن؟

بطبيعة الحال فن الكاريكاتير لم يبق حبيس الجرائد، وإنما شهد تطورًا كبيرًا على الساحة الفنية والرقمية، وقد لفت انتباه الكثير من الفنانين فغيروا وجهتهم إليه حيا في تجربة جديدة.

ومع ذلك يبقى إقبال الفنان الجزائري على هذا المجال ضعيفًا مقارنة بمختلف الدول العربية والأجنبية؛ لأن فنانين الجزائر يعدون على أصابع اليد.

## هل لفن الكاريكاتير دور مؤثر في صحافتنا العربية؟ وهل دخول الرقمنة وغيرها قلل كثيرًا من إبداعات الفنان؟

بكل تأكيد أرى أن أغلب الصحف العربية تعتمد دومًا على الكاريكاتير في إيصال المعلومة الصحفية؛ لأن أغلب الفنانين العرب المتعاملين مع الصحافة لهم وزن ثقيل في الساحة الدولية والعربية ولهم مصداقية وتأثير كبير في المواطنين.

أما بالنسبة للرقمنة، فلها سلبيات وإيجابيات، والجانب الإيجابي أكبر لأن الرقمنة قفزت بهذا الفن إلى أبعد الحدود.

وبطبيعة الحال، الوقت الراهن يفرض علينا دخول مجال الرقمنة لأن المتلقي للأعمال الكاريكاتيرية، خاصة الجيل الجديد، يحب الأعمال الرقمية كثيرًا، لكن لا نستطيع أن نخفل بأهمية الرسم الورقي؛ لأن له الفضل الكامل في تعزيز مهارات الرسام قبل أن يتقن المجال الرقمي.

## حوار: مجدي صادق

إنه فنان عصامي صنع نفسه بنفسه وقد أحب فن الكاريكاتير منذ الصغر، ورغم انقطاعه عن ممارسة هذا الفن على مدى 17 سنة، إلا أنه عاد إليه في سنة 2017 بفكر جديد في ظل تقنيات الرقمنة التي قال عنها إنها "قفزت بفن الكاريكاتير رغم وجود الكثير من السلبيات"، وقد حصد العديد من الجوائز الوطنية والعربية.

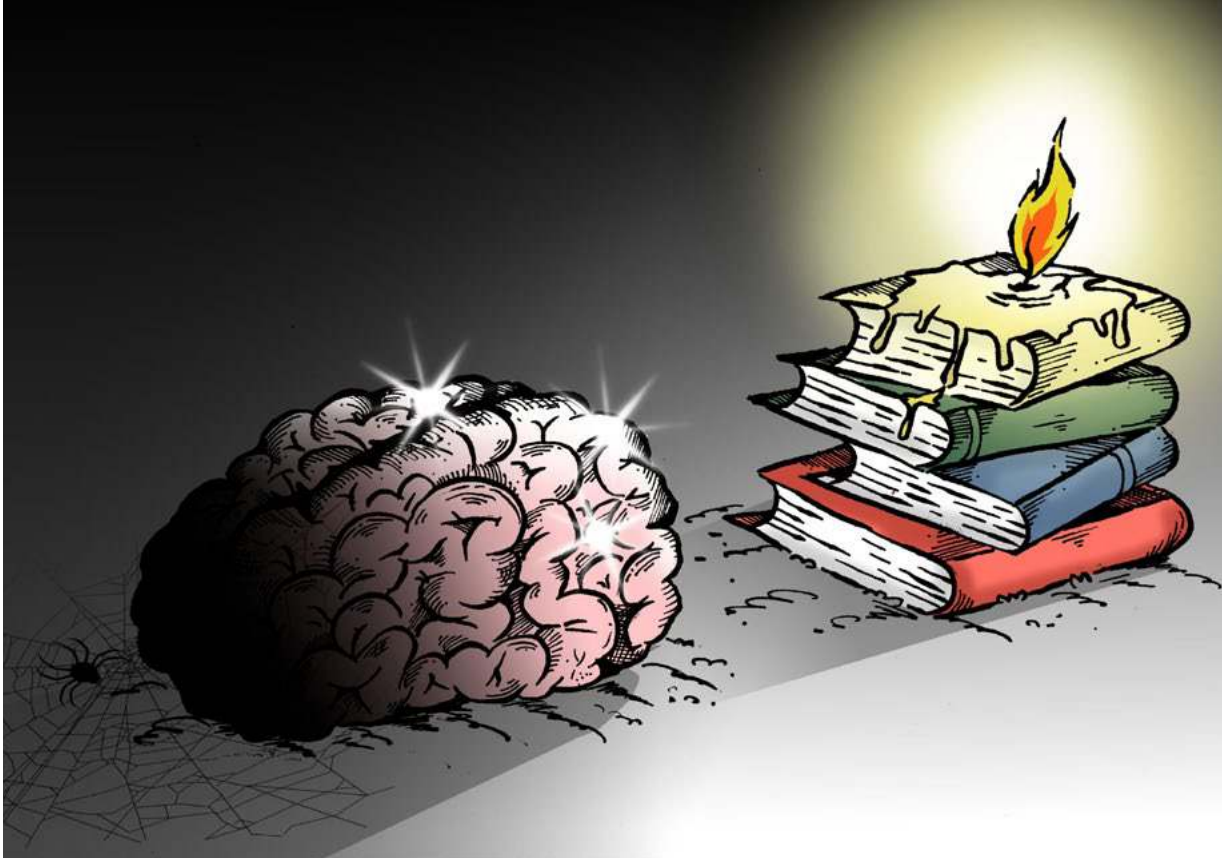
وفي حوار مع "الجوهرة"، أكد رسام الكاريكاتير الجزائري صخراوي طارق أن المرأة العربية ركيزة أساسية في المجتمع وهي الأفضل في العالم.. وإلى نص الحوار:

## لماذا اخترت فن الكاريكاتير؟

أنا كفنان كاريكاتوري هاو لم أدرس ذلك الفن بل اجتهدت في تطوير نفسي منذ الصغر، وفن الكاريكاتير يتميز عن غيره من الفنون بقوة أفكاره ورسائله الباطنية التي تصل إلى أي شخص مهما كانت ثقافته أو لغته أو وطنه، وهذا ما أحبته فيه؛ كونه لغة عالمية موحدة، يتواصل بها الفنان مع الجميع.

وقد تعلقت بهذا الفن كثيرًا بعد أول تجربة لي سنة 2019؛ حيث فزت في مسابقة وطنية بالجزائر وحصلت على المرتبة الأولى؛ فكان ذلك حافزًا جعلني أكرس وقتي لهذا الفن، وزاد تعلقي به حين شاركت في مسابقة وطنية أخرى بالجزائر وفزت بالمرتبة الأولى كذلك.

وقد أيقنت بأن فن الكاريكاتير لا يحتاج لأن تكون خريج معهد الفنون الجميلة أو ماشابه ذلك، وإنما تملك خيالًا مطلقًا ولمسة من إبداعك غير مقلدة يمكن تجسيدها في أعمالك.



ودومًا أحب إيصال رسائل ضمنية في رسوماتي بطريقة هزلية، وفي نفس الوقت صامتة دون الاعتماد على فقاعات الحوار حتى تصل أعمالي إلى أكبر عدد من المشاهدين أيًا كانت أعرافهم أو أوطانهم.

### ▶ كيف ترى المرأة العربية بعين رسام الكاريكاتير؟

المرأة العربية هي ركيزة أساسية لا يقوم المجتمع إلا بها بداية من ربة المنزل إلى من تتولى أرقى المناصب، فهن نصفنا الذي يدعمنا في كل كبيرة وصغيرة. باختصار، المرأة العربية الأفضل بدون منازع.

### ▶ هل ترى أن المرأة العربية حصلت على حقوقها وحريتها في ظل ثورة الإنترنت أم أنها أساءت استخدامها؟

قبل الإجابة عن السؤال، أرى أن الإسلام قد سبقنا وسبق التطور التكنولوجي؛

سياسية معينة بل هو يعالج جميع القضايا بنقد بئاً وتوجه فكري معين حسب مستواه الثقافي ورصيده المعرفي لكل قضية، وبطبيعة الحال الفنان الكاريكاتيري بشر قد يخطئ في بعض الحالات.

### ▶ بَمَ تصف نفسك وكيف تكون رسائلك عبر خطوط رسوماتك؟

أنا صنعت نفسي بنفسي، وأحب فن الكاريكاتير منذ الصغر؛ حيث وجدت فيه ضالتي واستطعت بلورة جميع المواضيع بطريقة وللمستي الخاصة ومشاركة المشاهدين أفكار.

وكنت قد انقطع عن الكاريكاتير لمدة 17 سنة وعدت إليه في سنة 2017 وقد اخترت له لمسة جديدة غير مقلدة أو منسوخة عن فنان معين من فناني الجزائر.

وكانت بدايتي بحصد جوائز وطنية ثم تفرغت للمسابقات الدولية.

وبسبب هذا النقص أو انعدام مدارس خاصة للكاريكاتير، يعاني الفنانون الجدد نقصًا في المعلومات.

### ▶ هل تتابع الكاريكاتير في الصحافة السعودية؟ وهل لديك معرفة برسامي كاريكاتير سعوديين؟

أتابع الكاريكاتير السعودي بصفتي فنانًا يجب مشاهدة أي عمل في هذا الجانب، ومعرفتي الوحيدة والتي كان فيها تواصل عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي كانت مع الفنان السعودي القدير "أمين الحبارة".

### ▶ هل يجب على رسام الكاريكاتير أن تكون له أيديولوجية سياسية، ما أم هو ناقد لمجتمعه؟

الكاريكاتير يعد من أخطر الفنون؛ فهو سلاح ذو حدين حسب استغلاله من قبل صاحبه.

لهذا، أرى أن الفنان ليست له أيديولوجية





وصالحًا لأي زمان.

### ▲ كيف ترى ما حصلت عليه المرأة السعودية من حقوق؟

في الوقت الحالي، أرى أن المرأة السعودية دخلت جميع المجالات من أبسطها إلى أسماها في المجتمع السعودي، وأصبحت تنافس في أي مجال.

وأتمنى أن أرى المرأة السعودية والعربية تدخل مجال الكاريكاتير؛ لأنها ستضيف رونقًا لهذا الفن؛ كون عدد الفنانات قليلاً جداً مقارنة بالفنانين الذكور.

ومن هذا المنبر، أحيي كل امرأة سعودية وعربية تتابع هذه المجلة المحترمة.

يعملن على بناء مجتمع متكامل لأنهن أمهاتنا وزوجاتنا وأخواتنا، والأهم هنا كرامتنا التي نحميها بالنفس والنفيس.

### ▲ الكاريكاتير في العالم العربي مظلوم كيف يستعيد عرشه؟!

يجب استعادته أولاً من طرف فناني الكاريكاتير ذوي الخبرة والأقدمية، وذلك بتمرير التجربة التي قاموا بتنميتها خلال سنوات طويلة إلى الجيل الجديد وتوجيهه توجيهاً صحيحاً.

وللمحافظة عليه، يجب لم شمل الفنانين في كل دولة عربية بإنشاء منظمة عربية يديرها كبار فناني الكاريكاتير حتى يبقى إرث الكاريكاتير موجوداً دوماً



فمنح المرأة الحقوق والحرية ضمن نطاق الحماية وليس التقييد وهذا ما لا يفهمه الكثيرون حالياً.

أما عن طريقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت، فهناك نساء استغلت الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي باحترافية في شتى المجالات وفي نطاق لا يخرج عن ثقافة المجتمع العربي، ولكن من جهة أخرى، هناك بعض المؤثرات اللواتي سلكن طريقاً سيئاً.

ولكن الحمد لله، النساء العربيات عفيفات

## دكتورة رانيا يحيى تكتب: ما أهمية النقد؟.. الجدل العقلي لإيقاظ الوعي الإنساني



سينمائيًا وربطها بالأفكار الفلسفية والفنون الأخرى وظهر ذلك في عناوين: السينما وما بعد الحداثة، النقد وفنون الدراما، نحن وثقافة الفيلم الأجنبي، نحو خطاب نقدي جديد، واختتم الكتاب بملف للمقالات كجانب تطبيقي لما سبق التعرض له. والكتاب يحوي: الجانبين النظري والتطبيقي بكتابة قصصية حكاية وفي بعض الأحيان ساخرة؛ ما يجعلها أكثر عرضة للقبول والتفاعل من جانب القارئ، أما سينمائية عناوينه الفرعية فهي ذات دلالات واضحة بأسلوب بسيط مثل (لست وحدك، ندوة غاضبة، أمور محيرة). والحقيقة أنني استمتعت بمحتواه أيما استمتاع ليس فقط لأنه مجال عملي،

وأهميته، والعلاقة شديدة الثراء بين الناقد والفنان والمتلقي، وتضمن أيضًا مدارس النقد والتطرق للفلسفة الوجودية، والبنوية، والموضوعية، والواقعية.. وغيرها. وانتقل بنا إلى النقد السينمائي وبدايات النقد ومبادئه، ثم تطرق إلى النقد السينمائي في مصر، وكيف لعبت صفحة السينما دورًا في الوعي النقدي بمجال السينما منذ عام 1933، أعقب ذلك التفرقة بين مفهومي النقد والتحليل عامة وبالنسبة للأفلام خاصة. وأشار الكتاب لأهمية التحلي بالموضوعية في الحكم على الأفلام، وذكر كيفية كتابة المقال النقدي من داخل مطبخ الكتابة. وتلت هذه الفصول موضوعات متعمقة

يُعرّف النقد بأنه الجدل العقلي؛ كونه يتيح أعمال العقل، كما أن العملية النقدية فطرية وتسبق إبداع الفنانين، وهي نتاج حالة من التفاعل والحوار والتراكم الفني والثقافي، ثم قراءة مُركّبة تعتمد على الفكر والخيال والثقافة والمعرفة بجانب الظروف الاجتماعية والاقتصادية.

ولا تكتمل العملية الإبداعية بدونه؛ لذا فاختلاف النقاد يعد ميزة للفن وتوسيعًا لأفاقه وتحريره من أي حدود ضيقة وتوجهات ملزمة. ويقع العبء على الناقد في مد الجسور بين المجتمع والفنون وهي مهمة تحتاج إلى وعي وفهم لهذا الدور المستنير والمهم. وفي رحاب النقد الفني وأهميته، صدر مؤخرًا كتاب قيّم يُعتبر إضافة للمكتبة المصرية والعربية، بعنوان "دليل الناقد السينمائي" للأكاديمي والناقد الدكتور وليد سيف؛ أحد أهم نقاد السينما في مصر والوطن العربي. وبين دفتي الكتاب مائتان وثمانون ورقة مقسمة لمقدمة وثمانية فصول، اشتملت على مفهوم النقد الفني

ولأنتني أنتمي للمعهد العالي للنقد الفني بأكاديمية الفنون- وهو صلب تخصصنا المهني-، ولكن لما يتضمنه الكتاب من أسلوب شيق ورشيق وجهه مؤلفه للعامة قبل المتخصصين وبالتالي يحمل قيمة مضاعفة، ومعلومات إثرائية مهمة بسلاسة ويسر.

ومع تتبع الصفحات الاستهلاكية في مقدمة الكتاب، نجد المؤلف يطرح بعض الأفكار الذاتية التي تجعل من أسلوبه الحكائي قصة مثيرة للقارئ، بما يتناوله من علاقته بالنقد وكيف بدأت، وبرشاقة يأخذنا في معية المذكرة المفقودة والتي أفرد لها عنواناً داخل مقدمة الكتاب، وبسببها أعدّ مذكرته الخاصة والتي كانت نواة للشروع في هذا الكتاب الذي نقل من خلالها خبراته وتجاربه بأمانة لكل المهتمين بالنقد؛ من دارسين وهواة وشباب.

ويصف الكاتب علاقته بالنقد الممتدة عبر الزمن لما يزيد على ربع قرن بتراكم الخبرات المعرفية والكتابة النقدية التي بزغت مبكراً من خلال نشرة جمعية الفيلم في منتصف الثمانينيات والتواصل مع نشرة نادي سينما القاهرة.

ولقناعة الكاتب بدور الناقد في العملية الإبداعية وتطورها، فقد تناول أصول النقد وأسواره ووظيفة الناقد، لكنه لم يكن في إطار نظري صارم، وإنما تضمن الكثير من النماذج والأمثلة التطبيقية والخبرات الشخصية التي توضح ما يبطنه الكتاب من نظريات وأفكار.

ولفت انتباهي جرأة المؤلف في طرح الكثير من الموضوعات، وأهمها تناوله عدداً من الأفلام في إشارات واضحة بالسلب أو الإيجاب دون الأخذ في الاعتبار أي علاقات شخصية-تنبني عليها نجاحات أو إخفاقات- في تقييمه النقدي الموضوعي، بل إنه يتحلى بجرأة التناول التي يفترها كثير من النقاد الذين يسبق تقييمهم حسابات ومواءمات قد تضعهم في مصاف المرضى عنهم أو المخضوب عليهم.

وخلال صفحات الكتاب، فرّق المؤلف بين عمليتي التحليل والنقد، وهو أمر مهم الإشارة له؛ حيث الخلط بين الدورين، ولكن التحليل دائماً ما يسبق النقد، والناقد لديه القدرة التحليلية للعمل بأسلوب متوسع ومتخصص ودقيق.

لكنه قد لا يكون مضطراً لتحليل أو استعراض مختلف جوانب العمل الفني، بل هو مسؤول عن التعرض لأهم جوانبه والتي تؤكد رؤيته النقدية التي تعمل على مزيد من الفهم لهذه الأعمال الفنية، وتهيئة القارئ وزيادة مداركه.

كذلك، أشار إلى نقطة جدلية مثيرة حول الاختلاف بين الصحفي ودوره المهني وبين الناقد المتخصص، وأسهب شارحاً مدارس النقد المختلفة، مع توضيح أن ممارس النقد قد ينتقل من مدرسة لأخرى، وهو هدف لا ينبغي أن يشغل الناقد كثيراً

أثناء تصديه للعمل الفني.

وأكد أننا لسنا بمعزل عن سوق العمل والمحيط الخارجي، الأمر الذي يعيد تفكيرنا في تأهيل الناقد علمياً ودراسياً ليكون لدينا جيل عتيد من النقاد المتخصصين بهدف الارتقاء بالعملية الإبداعية.

كذلك، تناول نقطتين شائكتين، وهما علاقة الفن بالأخلاق، والعلاقة بين الأعمال الجماهيرية ورؤيتها النقدية، وهو أمر مهم في ظل ما نشهده من تغيرات أصابت الفن ومنتدوقيه في معترك حقيقي.

ويرجع الكاتب أهمية النقد في عدد من النقاط يلخصها في الآتي:

- يمارس النقد الفني دوراً فعالاً وإيجابياً لهؤلاء المنشغلين في إنتاج الفن بكل مجالاته وتخصصاته؛ لمعرفة أوجه القوة وإبرازها وتطويرها، وأوجه الضعف لتجنبها.
- دور النقد في تطوير الثقافة البصرية والسمعية بمساعدة الأفراد في حسن التلقي والتذوق السليم للأعمال الفنية، فقد يغفل المشاهد كثيراً من مواطن الجمال السمعية والبصرية التي يحتشد بها العمل فينبهه لها الناقد.
- يوسّع النقد الفني قاعدة المعرفة والخبرة؛ حيث الخلفيات التاريخية والاجتماعية والنفسية.
- يتيح للجمهور النظر إلى العمل من زاوية جديدة.
- النقد الفني يُكسب الوعي الذاتي بتوجيه الجمهور نحو استخلاص المعنى والشعور من الفن باعتباره أعظم الإنجازات البشرية.
- تصنيف العمل الفني وتحديد مستواه.
- يساعد في شرح المعاني الغامضة، وتفسير الرموز التي قد يتضمنها العمل الفني.
- يستكمل الناقد الجوانب التي اكتفى الفنان بالتلميح لها دون التعرض لها بشكل مباشر لأن المباشرة عادة ما تكون ضد الفن. ومن وجهة نظري، أرى أن عملية النقد هي عملية إبداعية في ذاتها، حيث تفتح آفاقاً جديدة وبعيدة قد تضمن العمل الفني من عدة جوانب لاكتمال عملية الاتصال مع المتلقي فتكتمل العملية الإبداعية.
- وإذا كنا في حاجة لإبداع الفنان، فنحن أيضاً في حاجة لإبداع الناقد. وإذا كان النقد دائماً يؤكد حرية الرأي ولا ينشد أحادية الرأي والرؤيا، فإنه يهدف لإيقاظ الوعي الإنساني بقدرته على الرفض باعتبارها عملية رفض وتحج، وليست خضوعاً واستسلاماً.

**رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون**  
rania\_ysz@yahoo.com



اختتمت، نهاية أكتوبر الماضي، فعاليات معرض المنيفات، للفنانة التشكيلية السعودية مريم الشملاوي، والذي أقيم في قاعة عبد الشيخ للفنون، بجمعية الثقافة والفنون بالدمام.



# مريم الشملاوي:

النساء في لوحاتي ليس  
لهن مثيل إلا الجبال المنيفات





الأدوار في حياتها ويتقاطع العالمين (الفن والإدارة).

اختارت المدرسة التعبيرية لتكشف دواخل المرأة بإبداع الخارج، مستخدمة تعبيرات الوجوه والأحاسيس النفسية؛ ليأخذ العمل الفني التعبيري المتلقي لمنحنى شعوري مختلف.

شاركت في عدة فعاليات فنية محلية و خارجية وعضويات فنية، وقدمت العديد من الدورات الفنية، كما أنها حاصلة على عدد من الجوائز والتكريمات من داخل وخارج المملكة.

صبرها وأحلامها وعزمها وإصرارها وشموعها؛ سعيًا للوصول للرفعة والمكانة التي تستحقها».

وقالت: «النساء في لوحاتي ليس لهن شبيه إلا الجبال المنيفات».

يشار إلى أن مريم الشملاوي هي فنانة تشكيلية سعودية مهتمة بالتعبير عن المرأة وقضاياها في لوحاتها وأعمالها الفنية المختلفة.

درست الإدارة والفيزياء وفي رحلتها في فضاءات الفن والإبداع والإدارة تتداخل

واشتمل المعرض على أربعين لوحة مختلفة من أعمال الفنانة السعودية، التي قالت عن فكرته لـ"لجوهرة"، إن المنيفات ترادف، في اللغة، السامقات الشامخات تلمات الطول والحسن.

وقالت: «لطالما قرن الشعراء هذا الوصف بالجبال فيقال: جبال منيفات كدلالة على الشموخ والرفعة، تمامًا كالمرأة التي تحضر كعنصر أساسي في بياض لوحاتي بملامحها الحادة والقوية والحنونة في الوقت نفسه».

وتابعت: «تلك الملامح التي تجسد وتعكس



# معرض الرياض الدولي للكتاب 2022..

70 ندوة و22 ورشة عمل و7 أمسيات شعرية  
و6 عروض مسرحية



عراقة التاريخ وأهمية القراءة من أهم النقاط التي ترعرعنا عليها منذ الصغر، فالقراءة هي غذاء الروح والعقل، والثقافة هي العلوم والمعارف والفنون، ومن هنا انطلقت فكرة إقامة المعارض والفعاليات الثقافية والتعليمية؛ لمشاركة الأفكار والاطلاع واقتناء المصنفات الثقافية والأدبية والتعليمية.

من هذا المنطلق، يمثل معرض الرياض الدولي للكتاب، ترجمة للاطلاع على مختلف الثقافات والأفكار، وتعزيز وتنمية شغف القراءة في المجتمع، وزيادة الوعي المعرفي والثقافي والأدبي والفني، وفق رؤية وزارة الثقافة السعودية.

يقام معرض الرياض الدولي للكتاب سنويًا بالعاصمة الرياض؛ حيث يعد منصة للشركات والمؤسسات والأفراد والمهتمين بقطاعات الأدب والنشر والترجمة؛ لعرض مؤلفاتهم وخدماتهم، فضلًا عن زيادة الوعي المعرفي والثقافي والأدبي والفني.

ويعمل المعرض- المقام تحت إشراف هيئة الأدب والنشر والترجمة التابعة لوزارة الثقافة السعودية- ضمن مبادرة «معارض الكتاب»؛ إحدى المبادرات الاستراتيجية للهيئة التي تهدف إلى





## جوائز

أعلنت هيئة الأدب والنشر والترجمة في حفل الختام، عن جائزة المعرض، بقيمة إجمالية 300 ألف ريال، استهدفت دور النشر المحلية والعربية والعالمية المشاركة، في 6 فئات مختلفة؛ حيث تقاسمت الجوائز 6 دور نشر سعودية، بواقع 50 ألف ريال لكل جائزة، وهي:

1. جائزة التميز في النشر: دار "تشكيل".
2. جائزة النشر المتميز بالترجمة: مكتبة «جرير».
3. جائزة التميز في النشر للأطفال: دار «أصالة».
4. جائزة التميز في النشر الرقمي للمنصات الرقمية: دار «مدارك للنشر».
5. جائزة التميز في النشر للمحتوى السعودي: دار «ملهومون» للنشر والتوزيع.
6. جائزة اختيار القراء: دار «جدل» للنشر.

تهدف الجوائز إلى تحفيز الابتكار في قطاع النشر ومواكبة التقنيات الجديدة؛ للوصول إلى كل الشرائح المستهدفة.

يهدف معرض الرياض الدولي للكتاب إلى تحفيز الجيل الصاعد والأجيال السابقة على المشاركة والتفاعل في المعرض واقتناء الكتب التي تثرى ثقافتهم، وتشجعهم على الابتكار في مجال النشر واستخدام التقنيات الجديدة.

**300 ألف ريال**  
**جوائز فازت بها 6**  
**دور نشر سعودية**

جامعاً صناع الأدب والنشر والترجمة من مؤسسات وشركات محلية ودولية.

## الاحتفاء بالثقافة التونسية

حلت جمهورية تونس ضيف شرف لهذه الدورة، وسط مشاركة 1200 دار نشر ودور بالوكالة تمثل 32 دولة؛ حيث يحتفي المعرض بالثقافة التونسية من خلال مجموعة فعاليات في التراث والثقافة التونسية.

استضاف المعرض كبار المفكرين والأدباء والمثقفين والمختصين في الثقافة والتراث التونسي، مع إقامة حفلات غنائية لفنانين تونسيين، كما قدم أدباء وشعراء تونس إبداعاتهم الشعرية.

شاركت «تونس» في المعرض بـ14 دار نشر، وقدمت 12 فعالية مختلفة ضمن البرنامج الثقافي المصاحب للمعرض، الذي اشتمل على أكثر من 70 ندوة و22 ورشة عمل و7 أمسيات شعرية و6 عروض مسرحية و9 حفلات موسيقية و55 فعالية للطفل.

## فعاليات

شهد المعرض فعاليات ثقافية وأمسيات شعرية وندوات وحفلات ترفيهية؛ منها «البرنامج الثقافي» الذي تضمن ندوات ثقافية وأدبية متنوعة لنخبة من الكتاب والمؤلفين الذين تحدثوا إلى الزوار عن مؤلفاتهم عبر سلسلة من لقاءات «حديث الكتاب».

واستضافت الجلسات الحوارية مفكرين ومبدعين في مختلف الموضوعات، بجانب «أمسيات شعرية» وورش عمل طهي، وعروض سينمائية وحفلات غنائية وعروض مسرحية.

وتضمنت الفعاليات «جناح الطفل» الذي اهتم بكل ما يتعلق بثقافة الطفل والأنشطة الموجهة إليه؛ ما يساهم في تعزيز نموه وتطوير مهاراته ضمن إطار ترفيهي وتعليمي، بمساعدة مجموعة من الخبراء.

تحفيز الأفراد على زيارة المعرض؛ للاطلاع واقتناء المصنفات الثقافية والأدبية والتعليمية.

وعلى هامش المعرض، تُقام مؤتمرات وورش عمل وندوات ومحاضرات ثقافية وأدبية وفنية، يشارك فيها أبرز دور النشر العربية والإقليمية والدولية، فضلاً عن المواهب الشابة.

ويشكل معرض الرياض الدولي للكتاب



حدثاً ثقافياً بارزاً في المشهد الثقافي العربي؛ إذ يعد أحد أهم معارض الكتب العربية من حيث عدد الزوار، وحجم المبيعات، وتنوع برامجها الثقافية.

## أضخم حدث ثقافي

انطلق معرض الرياض الدولي للكتاب 2022، في 29 سبتمبر الماضي وختتم فعالياته في 8 أكتوبر، تحت شعار «فصول الثقافة»؛ مقدماً برنامجاً ثقافياً شاملاً يغطي أوجه الإبداع كافة.

افتتح المعرض أبوابه للزوار بحلّة جديدة، تملؤها ألوان الثقافة والأدب والمعرفة.



# "الثقافة" تنظم معرض العرضة السعودية في الرياض



تنظم وزارة الثقافة، معرض العرضة السعودية في



الرياض خلال الفترة من 1 إلى 3 ديسمبر المقبل؛ لتسليط الضوء على قيمتها الثقافية وارتباطها بالهوية الوطنية.

ويؤكد هذا المعرض على مكانة العرضة السعودية، باعتبارها عنصراً مهماً من عناصر التراث غير المادي المسجلة في قائمة التراث العالمي غير المادي لليونسكو.

ومن المقرر أن يستضيف المعرض سلسلة من الفعاليات المميزة، والتي تتضمن ما يلي:

- عرض مرثي لـ«حذاء الخيل» للملك عبدالعزيز مستوحى من الطبيعة الصحراوية.
- تجسيد لعرضة الانتصار في الحرب بطريقة الهولوجرام.
- عرض للعلم السعودي وتطوره.
- قصائد الحداء.
- عرض الفرسان.
- مقولات لعدد من الملوك والأمراء.
- المتحف الملكي، والذي يضم شاشة تستعرض ملوك السعودية فضلاً عن الأزياء التي ارتداها الملوك أثناء أداء العرضة، والسيوف المستخدمة فيها.
- معهد فرسان العرضة، وسيخصص بتعليم العرضة لجميع الفئات العمرية على يد مدرّبين محترّفين ومعتمدين.
- سينما العرضة.
- منطقة التصوير.
- المقهى.

الحرب إلى طقس احتفالي في الأعياد واستقبال الضيوف.

- معرض التذكارات.

وأطلقت هيئة تطوير بوابة الدرعية بالتعاون مع المركز الوطني للعرضة السعودية التابع لدارة الملك عبدالعزيز، مبادرة الدرعية لموسمين متتاليين.

وفي فبراير الماضي، اختتمت فعاليات الدورة الثانية من مبادرة الدرعية بيت العرضة، واحتضنت الدورة مسارين:

**المسار الأول:** ضم سلسلة من الدورات التدريبية للمسجلين لتعليمهم فنون العرضة السعودية على يد أمهر مؤديها.

**المسار الثاني:** شهد تنظيم مسابقة «الدرعية.. بيت العرضة» للمتأهلين من الدورات التدريبية.

- عرض مسرحي يستهدف تقديم محتوى توعوي لمن هم دون سن الـ17 عاماً،

- جناح العرضة عالمياً، والذي يحتضن مجموعة من الصور المتنوعة لنخبة من رؤساء دول العالم والدبلوماسيين البارزين لحظة أدائهم للعرضة السعودية.

- جناح حرفيي العرضة، يستعرض هذا الجناح تاريخ صناعة ملابس وأزياء العرضة والعقال المقصب.

## مبادرة «الدرعية بيت العرضة»

العرضة السعودية هي أحد أبرز الطقوس العربية، واشتهرت قديماً في السعودية كونها كانت تقدم قبل المعارك والحروب، حتى تحولت من طقس معترف به قبل

# هيئة التراث تُسجل وتوثق 101 موقع أثري في السجل الوطني



عليها. إضافة إلى بناء قاعدة بيانات مكانية للمواقع الأثرية المسجلة، وحفظ وتوثيق الأعمال التي تجري عليها، وأرشفة وثائق وصور مواقع التراث بالمملكة.

ودعت هيئة التراث المواطنين إلى الإبلاغ عن أي مواقع أثرية يتم اكتشافها عبر منصة "بلاغ"، مشيدةً بجهود المواطنين خلال الفترة الماضية.

وأكدت على دور المواطن في الإبلاغ عن المواقع الأثرية عبر التعاون مع مكاتب وفروع الهيئة بمختلف المناطق، والتي تمكن الهيئة من الوصول إلى هذه المواقع ومن ثم تسجيلها؛ حيث تعد الهيئة المواطن شريكاً أساسياً في المحافظة على تراث وطنه ورعايته.

وأوضحت الهيئة، أن منطقة حائل قد كان لها النصيب الأكبر وذلك بتسجيل 81 موقعاً أثرياً بينما جاءت 9 مواقع أثرية في منطقة تبوك، فيما تم تسجيل 6 مواقع في منطقة المدينة المنورة، بالإضافة إلى 3 مواقع في منطقة القصيم.

وقد تم تسجيل موقع واحد في كل من منطقتي عسير، والجوف، ليلبلغ إجمالي عدد المواقع الأثرية المسجلة حتى الآن 8528 موقعاً في مختلف مناطق المملكة.

ويقوم عمل هيئة التراث دائماً على اكتشاف المواقع الأثرية والتاريخية، بالإضافة إلى تسجيلها بشكل رسمي في السجل الوطني للآثار، وبعد ذلك إسقاطها على خرائط رقمية حتى يتم سهولة إدارتها وحمايتها والمحافظة

كشفت هيئة التراث بالمملكة، عن تسجيل وتوثيق 101 موقع أثري جديد، وذلك في السجل الوطني للآثار، الذي يحتوي على العديد من المواقع الأثرية والتاريخية.





# الرياض تستضيف المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون لأول مرة

ينطلق المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون في دورته الثانية والعشرين، في العاصمة السعودية الرياض، خلال الفترة من 7 - 10 نوفمبر الحالي؛ حيث يمتد تاريخه لما يقارب أربعة عقود من الزمن.



وتستضيف المملكة العربية السعودية، ممثلة في هيئة الإذاعة والتلفزيون، أعمال الدورة الـ 22 من المهرجان، الذي يمثل محطة جديدة في سلسلة الملتقيات الإعلامية للمهرجان ذي المكانة العالية إقليمياً ودولياً.

تأتي هذه المبادرة الكريمة من المملكة لاستضافة المهرجان لأول مرة؛ تأكيداً على دور السعودية الرائد في المشهد الإعلامي العربي.

بالإضافة إلى ما تشهده من تطور وتقدم في جميع المجالات، فضلاً عن الإنجازات التي حققتها في إدارة عدد من المناسبات الكبرى.

ويشهد المهرجان، مشاركة وحضور أكثر من 1000 إعلامي من مختلف أنحاء العالم، بجانب العديد من المنظمات الإعلامية الدولية.

كذلك، يعد فرصة لاطلاعهم على ازدهار المملكة في جميع المجالات، خاصة الاقتصادية والثقافية والسياحية.

علاوة على ما تمتلكه من فرصة استثمارية ومناطق سياحية جذابة في مناخ مستقر ومزدهر، والحراك الثقافي الذي تشهده المملكة، ويعكس مدى حيوية المجتمع.

يحضر المهرجان، كل من «اتحاد الإذاعات الدولية، اتحاد الإذاعات الأوروبي، اتحاد الإذاعات الآسيوي، اتحاد الإذاعات الأفريقي، المعهد الآسيوي للتنمية الإذاعية، تلفزيون الصين المركزي، الاتحاد

الإذاعية والتلفزيونية الحكومية العربية وعدداً من القنوات الخاصة، موافقة أعضاء المجلس التنفيذي بالإجماع على استضافة المملكة للمهرجان في دورته الحالية.

وتسعى دورات المهرجان للدفع بالإعلام العربي في مجالات الإذاعة والتلفزيون؛ ليطلق عالمياً من حيث وسائل التقنية والتأهيل والتدريب، ومواكبة التطورات العالمية المتسارعة، وهو ما يتفق مع سعي المملكة ورؤية 2030.

الدولي للاتصالات، والمركز المتوسط للاتصال السمعي والبصري».

كما ستشارك مؤسسات إعلامية كبرى من المملكة المتحدة وإيطاليا وإسبانيا، فضلاً عن مشاركة المؤتمر الدائم للوسائل السمعية والبصرية في حوض البحر الأبيض المتوسط.

في وقت سابق، أعلن اتحاد إذاعات الدول العربية، الذي يعد أحد أهم المنظمات المهنية، ويضم تحت رايته جميع الهيئات

# 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







# مكروننة بالدجاج والبستو للرجيم

*Macaroni With chicken  
and pesto for the diet*

يعتقد البعض أن اتباع نظام غذائي صحي يتطلب عدم تناول الكربوهيدرات على الإطلاق، لكن ذلك لا أساس له من الصحة، إلا أن كثيرين يبحثون عن وصفات مكروننة للدايت كواحدة من الأكلات الأساسية، علاوة على أنها تتمتع بمذاق شهبي.

## المكونات:

- مكروننة/ عبوة (النوع المفضل، قمح كامل)
- زيت الزيتون/ ملعقتان صغيرتان
- البصل/ 1 حبة (مفروم)
- الثوم/ فص (مفروم ناعم)
- طماطم/ كوبان ونصف (مفرومة)
- صدر الدجاج/ 2 صدر (مسلوق ومفروم مكعبات صغيرة)
- ريحان/ ربع كوب (طازج ومفروم)
- ملح/ نصف ملعقة صغيرة
- جبن البارميزان/ ربع كوب (مبشور)

## طريقة التحضير:

- اسلقي المكروننة بحسب التعليمات على العبوة وصفيها واتركيها جانباً.
- سخني زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة، وأضيفي البصل والثوم وقلبي لمدة دقيقتين.
- أضيفي الطماطم والدجاج والريحان والملح وخففي الحرارة، وغطي القدر واتركيه لمدة 5 دقائق يغلي.
- أضيفي المكروننة وقلبي حتى تختلط بالصوص واتركيها لمدة 5 دقائق.
- اسكبي المكروننة في أطباق التقديم، وزيني الوجه بجبن البارميزان المبشور.



# فوائد زبدة اللوز لخسارة الوزن



يهتم الكثير من متبعي الدايت، بإدخال أطعمة صحية تساعدهم على فقدان الوزن سريعًا، لذلك يبحثون عن فوائد زبدة اللوز لخسارة الوزن، كونها من الأطعمة التي يواظب الرياضيون على تناولها.

وتعد زبدة اللوز، من الأطعمة الصحية التي تساعد في خسارة الوزن، بالإضافة إلى أنها ذات مذاق لذيذ.

فماذا تعرفين عن فوائد زبدة اللوز لخسارة الوزن؟

## أولاً - القيمة الغذائية لزبدة اللوز

يحتوي كل 100 جرام من زبدة اللوز، على العناصر الغذائية الآتية..

- السعرات الحرارية 614 سعرًا حراريًا.
- البروتينات 20.9 جرام.
- الألياف الغذائية 10.3 جرام.
- السكريات 6.27 جرام.
- الحديد 3.49 ملليجرام.
- الزنك 3.29 ملليجرام.
- النحاس 0.93 ملليجرام.
- المغنيسيوم 279 ملليجرام.
- الكالسيوم 347 ملليجرام.
- البوتاسيوم 748 ملليجرام.
- الفسفور 508 ملليجرام.
- الصوديوم 227 ملليجرام.
- فيتامين ب 0.16 ملليجرام.
- حمض الفوليك 53 ملليجرام.
- فيتامين هـ 24.21 ملليجرام.



نتيجة قدرتها على التأثير بشكل إيجابي في بكتيريا الأمعاء المفيدة.

### ▶ فوائد صحية أخرى لزبدة اللوز

هناك فوائد صحية لزبدة اللوز، قد تعود عليك عند تناولها بعيداً عن خسارة الوزن، وتتضمن الآتي..

زبدة اللوز غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين هـ، فتناولها بانتظام يساعد على تحسين صحة البشرة، ومحاربة علامات تقدم السن والتجاعيد وبقع الكبد.

فضلاً عن ذلك، تحتوي زبدة اللوز على نسب عالية من الدهون الصحية الأحادية غير المشبعة، والتي تساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار، وتحسين القلب ضد الأمراض المختلفة.

تحارب الجذور الحرة، التي قد تتسبب في إصابتك بالعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك الالتهابات الخطيرة والسمنة والسرطان.

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي زبدة اللوز على حوالي 5% من الكمية اليومية الموصى بها من الكالسيوم الضروري لصحة العظام.



لذلك، تناولها يساهم في شعورك بالشبع لفترات طويلة، وبالتالي الاستغناء عن تناول الأطعمة التي قد تحتوي على سعرات حرارية عالية، وهو ما يساهم في خسارة الوزن، بالإضافة إلى إبطاء عملية الهضم.

### بناء العضلات

أيضاً، تساعد زبدة اللوز، ممارسي التمارين الرياضية، على بناء العضلات، بسبب احتوائها على نسب عالية من الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن.

### تعزيز عمليات الأيض

تحتوي زبدة اللوز على كميات كبيرة نسبياً من الدهون الصحية والبروتينات، لأن الطاقة التي تمنحها للجسم، أفضل من تلك الطاقة التي من الممكن أن تمنحها الكربوهيدرات للجسم.

لذا، فإن تناول زبدة اللوز مفيد بشكل خاص لعمليات الأيض في الجسم، وضبط سرعتها على وتيرة صحية، تمنع تكسب الدهون، وتساعد على إمداد الجسم بالطاقة لوقت أطول.

### تحسين صحة الجهاز الهضمي

كذلك، تعمل زبدة اللوز على تحسين الهضم وتقوية الجهاز الهضمي عمومًا،

### ▶ ثانيًا- فوائد زبدة اللوز للرجيم

#### خسارة الوزن الزائد

تعد زبدة اللوز من الأطعمة المثالية، التي تحتوي على كميات عالية من الألياف الغذائية الصحية والبروتينات، مقابل كمية قليلة نسبيًا من السعرات الحرارية.





# شوربة الشوفان

بالدجاج على الطريقة السعودية  
Saudi style chicken oat soup

تعد الشوربات بشكل عام من الأطباق الرئيسية على المائدة، ويمكن تحضير الوجبات الشعبية الأخرى بجانبها. كذلك، تعد شوربة الشوفان بالدجاج على الطريقة السعودية، واحدة من أفضل الأكلات التي يمكن تحضيرها؛ لمذاقها الشهي، فضلاً عن فائدتها وقيمتها الغذائية.

## المكونات:

- الماء/ 2 كوب
- أفخاذ الدجاج/ 2 قطعة
- البصل/ 2 ملعقة كبيرة (مفروم)
- مرق دجاج/ 2 ملعقة صغيرة (بودرة)
- صلصة طماطم/ ملعقة صغيرة
- بهارات مشكلة/ 2 ملعقة صغيرة
- ليمون/ 2 حبة (مجفف)
- الشوفان/ 4 ملاعق كبيرة
- القرصة/ ربع ملعقة صغيرة

## طريقة التحضير:

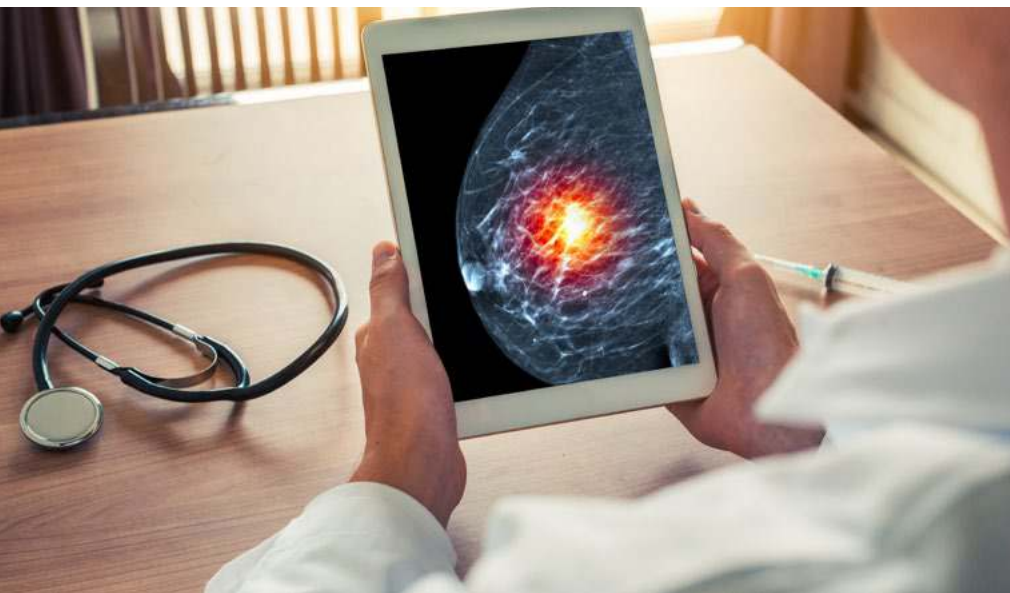
- ضعي الماء في قدر على النار، واتركيه حتى يغلي، ثم أضيفي قطع الدجاج، واتركيه لمدة من 15 – 20 دقيقة.
- أضيفي البصل، ومرق الدجاج البودرة، والصلصة، والبهارات المشكلة، والليمون المجفف، وأضيفي الشوفان والقرصة وحركي.
- اتركي الشوفان حتى ينضج واسكبيها بأطباق التقديم، وقدميها ساخنة.
- وقت الطهي يستغرق 60 دقيقة، والمكونات تكفي لـ 4 أشخاص.





# 5

## خرافات عن سرطان الثدي



تعد الخرافات عن سرطان الثدي من الأمور الشائعة التي يجب تسليط الضوء عليها، خاصة مع زيادة حملات التوعية عن هذا المرض الذي تواجهه الكثير من النساء حول العالم.



ويعد سرطان الثدي واحدًا من الأمراض التي تُوَرِّق الكثير من النساء؛ لذلك نشهد الكثير من الخرافات حوله؛ ما يزيد من حالة الهلع لديهن.

لذلك، تقدم لك «الجوهرة» في التقرير التالي، 5 خرافات عن سرطان الثدي.

**1** يعتقد البعض أن حمالة الصدر التي تحتوي على سلك سفلي تسبب سرطان الثدي. لكن حمالات الصدر ذات السلك الداخلي لا تزيد من خطر الإصابة به.

وفي السابق، كانت هناك بعض المخاوف من أن الأسلاك الموجودة في حمالات الصدر السفلية قد تُقيد تدفق السائل

حيث أن هناك نسبة صغيرة فقط من أورام الثدي سرطانية، وقد يكون ورقًا غير سرطاني، لذلك قومي بالفحص أولاً قبل أي شيء.

**4** يظن بعض النساء أن تصوير الثدي الإشعاعي قد يتسبب في انتشار سرطان الثدي.

لكن الحقيقة أن التصوير الإشعاعي للثدي، أو الأشعة السينية للثدي، هما المعيار الأقوى الذي يساهم في الكشف المبكر

الليمفاوي في الثدي، مما يتسبب في تراكم السموم في المنطقة، إلا أنه لا يتوفر حتى الآن دليل علمي حول هذا الأمر.

**2** حمالات الصدر ذات اللون الأسود قد تسبب ضررًا وتزيد فرص الإصابة بالسرطان، إلا أنه لا علاقة للون حمالة الصدر بالمرض على الإطلاق.

**3** العثور على كتلة في الثدي يعني الإصابة بسرطان الثدي، إلا أن الأمر غير صحيح.





عن سرطان الثدي، ولا يمكن أن يتسبب في انتشار السرطان، وفقاً للمعهد الوطني للسرطان

**5** مضادات التعرق ومزيلات العرق تسبب السرطان.

ووفقاً للباحثون في المعهد الوطني للسرطان (NCI)، لا يوجد دليل قاطع يربط بين استخدام مضادات التعرق تحت الإبط أو مزيلات العرق.

# مخاطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية المزمنة بعد علاج سرطان الثدي..

## توصيات وإرشادات

يمكن أن تؤثر هذه الحالة الشائعة نسبياً بين الناجيات من سرطان الثدي على جودة حياتهن، حيث يؤثر التورم في الأنشطة اليومية أو يزيد من خطر الإصابة بالعدوى.



من جهته، نوّه الدكتور شيراج شاه؛ مدير الأبحاث السريرية في قسم علاج الأورام بالإشعاع في معهد كليفلاند كلينيك توسيح للسرطان، والذي كان أحد المشاركين في الدراسة التقييمية "PREVENT"، أكبر دراسة لتقييم الوقاية من الوذمة اللمفية العشوائية، والتي نُشرت نتائجها في وقت سابق من هذا العام، إلى أهمية التدخل المبكر لعلاج مرض سرطان الثدي والآثار الجانبية الناجمة عنه.

وأوضح أنه كلما كان التدخل مبكراً، قلت احتمالية إصابة المريضة بالوذمة اللمفاوية المزمنة - أو التي تستمر مدى الحياة.

وقال الدكتور شاه: "لسوء الحظ، تُعد الوذمة اللمفاوية حالة شائعة نسبياً لدى الناجيات من مرض سرطان الثدي، خاصة اللاتي عانين من المرض في مراحل متقدمة، ويتطلب برنامج علاجهن تشريح العقدة الليمفاوية والعلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي".

وأضاف: "يمكن أن تؤثر الوذمة اللمفية بشدة على نوعية وجودة حياة المرأة، ما يسبب لها صعوبة في ممارسة الأنشطة اليومية على نحو اعتيادي مثل: ارتداء الملابس والقيادة والعمل.

كما يمكن أن تؤدي الوذمة اللمفية أيضاً

قدّم خبير طبي من مستشفى كليفلاند كلينك، منظومة الرعاية الصحية العالمية، ضمن إطار الجهود المبذولة عالمياً لزيادة الوعي حول مرض سرطان الثدي في شهر أكتوبر،

هناك مجموعة من التوصيات والإرشادات، حول كيفية الحد من تأثير الوذمة اللمفية، وهي إحدى الآثار الجانبية المحتملة الرئيسة الناجمة عن علاج الإصابة بسرطان الثدي، والتي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي كبير على جودة حياة الناجيات من المرض.

وتُعد الوذمة اللمفية، عبارة عن تورم ينتج عن تراكم السائل الليمفاوي في أنسجة الجسم، ويؤثر بشكل شائع على الذراعين، ولكن يمكن أن تشمل آثاره السلبية أيضاً تورم اليدين والقدمين والصدر والكتف أو جزء من الظهر، وكذلك الأطراف السفلية.

في الحالة الطبيعية، يدور السائل الليمفاوي وينتقل عبر الجهاز اللمفاوي، إلا أن الضرر الذي يلحق بالأوعية اللمفاوية نتيجة علاج سرطان الثدي الموضعي أو المنتشر في أنحاء أخرى من الجسم، يُعد الدافع الرئيس وراء الإصابة بالوذمة اللمفاوية. ويمكن أن تتطور هذه الحالة بعد شهور أو حتى سنوات من علاج سرطان الثدي.

إلى حدوث عدوى أو الإصابة بتورم شديد وتغيرات دائمة في الأنسجة تحت الجلد، مثل السماكة والتندب، إذا تُركت دون علاج.

وبينما أُستخدمت مقاسات شريط القياس تقليدياً لتقييم ما إذا كانت المريضة تعاني من الوذمة اللمفية، يوصي الدكتور شاه، مستنداً إلى نتائج دراسة PREVENT، باستخدام منهجية التحليل الطيفي (BIS)، والتي تتيح الكشف المبكر عن الوذمة اللمفية، وبالتالي التدخل سريعاً لعلاجها، حيث يتضمن التدخل القياسي مع هذه الطريقة استخدام لباس ضاغط في المنزل.



زيادة الوعي بين المرضى والأطباء حول الإيجابيات التي توفرها منهجية التحليل الطيفي باعتبارها طريقة منخفضة التكلفة وغير جراحية للكشف عن الوذمة اللمفاوية والمساعدة في معالجة الحالات مبكرًا، ما يساهم في تحسين جودة حياة الناجيات ويؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج الممكنة.

المزمنة لدى الخاضعات للدراسة.

وأشار إلى أنه تم تسجيل انخفاض مطلق بنسبة 11.3% في نسبة الميل لتطور الحالة إلى الوذمة اللمفية المزمنة (باستخدام العلاج الطبيعي المعقد لإزالة الاحتقان كبديل) مع استخدام مراقبة منهجية التحليل الطيفي، إلى جانب التدخل المبكر والملابس الضاغطة.

واختتم الدكتور شاه، بالتأكيد على أهمية

ولفت الدكتور شاه إلى أن منهجية التحليل الطيفي هي طريقة غير جراحية لقياس كمية السوائل في جسم المريض، إضافة إلى السائل الموجود خارج الخلايا وداخلها بتيار كهربائي منخفض القوة لتحديد المرضى المعرضين للخطر بدقة.

وأوضح الدكتور إلى إن دراسة PREVENT وجدت أيضًا أن منهجية التحليل الطيفي، ساهمت في انخفاض ملحوظ ومطلق في معدلات الإصابة بالوذمة اللمفاوية



# وجهات شهر عسل شتوية مثالية في ديسمبر



ويفضل كثيرون إقامة حفل زفافهما في أوائل فصل الشتاء؛ حيث نسمة الهواء الباردة والجو المعتدل، بالتالي يصادف شهر عسلهما في الشتاء بداية من ديسمبر.

ويجب اختيار وجهات سياحية تناسب هذه

يعتقد البعض أنه من الصعب العثور على وجهات شهر عسل شتوية ممتعة ومثالية، ولكن لا يقتصر شهر العسل على الصيف فقط، بل يمكن قضاء شهر عسل خيالي في فصل الشتاء.







### ▲ جزيرة بالي

لا تتردي في اختيار جزيرة بالي لقضاء شهر عسل شتوي مميز وفريد؛ حيث تعد من أفضل الوجهات لقضاء وقت ممتع والتعرف على ثقافات جديدة، وتوجد بها المنتجات الشاطئية الفاخرة والفيلات الرومانسية.

### ▲ ريو دي جانيرو

تعد من الوجهات الواجهة الحيوية والمليئة بالحركة، فهي من المدن الأكثر نشاطاً في العالم، ومن أفضل وجهات السفر في هذا الشهر.

تحتوي المدينة على شواطئ مميزة، مثل شاطئ كوباكابانا وجبال ساحرة مثل جبل سوغارلوف وماراكايبو.

### ▲ جزر المالديف

قضاء شهر عسل في جزر المالديف خلال شهور الشتاء من الخيارات المثالية؛ حيث الرومانسية والهدوء والاستجمام، فضلاً عن القيام برياضات مائية وهوائية.

وتحتوي هذه الجزر أيضاً، على أفضل المنتجات التي توفر للعrsان أجواء هادئة ورائحة ورومانسية وتسمح لهما بالاسترخاء.

### ▲ مدينة غوا في الهند

تمتاز مدينة غوا بمناخ معتدل خلال شهور الشتاء خاصة في ديسمبر؛ ما يجعلها مقصداً مناسباً للعروسين؛ حيث المناظر الخلابة على شاطئ بالوليم أو شاطئ باتنيم، أو شاطئ كولومب.

الفترة، والعثور على أماكن تناسب العروسين وتجعلهما يقضيان وقت ممتع وذكرى لا تنسى.

لذا، جمعنا لكم أفضل الوجهات السياحية، لقضاء شهر عسل شتوي مثالي، خاصة في شهر ديسمبر ويناير، كالتالي:

### ▲ جزيرة بوكيت

توفر جزيرة بوكيت التايلاندية شهر عسل دافئاً ومميزاً للعروسين على الشواطئ المشمسة، للاسترخاء على شاطئ باتونج والمشى على الرمال الذهبية لشاطئ كاتا.

ويمكن أيضاً، ممارسة الرياضات المائية على شاطئ كارون والقيام برحلات القارب لاستكشاف المناظر البحرية المذهلة في المنطقة.





# وادي غنما..

## صوت الطبيعة والأجواء الخلابة بمكة المكرمة



العربية السعودية.

وهناك العديد من التغيرات، التي ساهمت في جعل هذا الوادي من الأماكن الساحرة؛ حيث كان للظواهر الجيولوجية والحركات الأرضية، دور هام في تشكيل عدد من الظواهر الطبيعية الجيومرفولوجية.

كذلك، كان للسيول عبر العصور المختلفة ومياه الأمطار، دور مهم في تكوين ينابيع مائية على امتداد الوادي.

### مناخ وادي غنما

فيما يتعلق بالمناخ في الوادي، يتميز بكثرة هطول الأمطار وبشكل خاص خلال فصل الشتاء، بينما في فصل الصيف تسود أجواء رائعة ومناسبة لقضاء عطلة ساحرة للاستمتاع بأجواء الوادي.

ويحيط بالوادي، عدد من التشكيلات الصخرية الجرانيتية، غير التراكيب الصخرية التي تنجم عن عوامل النحت والتعرية، ويصل عمرها لأكثر من 550 مليون سنة، أي إنها ما قبل عصر الكامبري.

وضمن مميزاته؛ الزراعة ووفرة الغطاء النباتي المختلف، غير أنه كثيف بأشجار السدر والنخيل والسيال.

ويصل طول مياه الوادي إلى ما يقارب 7 كيلومترات. ويتميز بجريان مياهه المستمر، وبه وأكثر من 50 مزرعة، تُعد من نشاطات سكان المنطقة.

تزخر المملكة العربية السعودية، بعدد من الوجهات السياحية الخلابة ذات الطبيعة الساحرة، التي تأسر قلوب من شاهدها وتدفعه إلى زيارتها، ومنها وادي غنما.

وإذا كنت تبحث عن صوت الطبيعة، لاستعادة حيويتك من ضج المدينة وضوضائها، فيعد وادي غنما هو الخيار المناسب لقضاء وقت مميز بين أحضان الطبيعة.

فعلى الرغم من التطور الذي يطمح له الإنسان بطبيعته، لكن فضوله تجاه تجربة الحياة البرية لا يتوقف؛ حيث صوت المياه الجارية مع حركة الأشجار والأمطار مع زقزقة العصفير والطيور التي تعتبر موسيقى ربانية، لعلها أكثر ما يفضله الإنسان للحصول على فرصة للاستجمام.

وخلال السطور التالية، نأخذك في رحلة إلى وادي غنما، الذي يتميز بالأجواء الخلابة والطبيعة الفاتنة الساحرة، التي يفضلها العديد من الأشخاص.

### موقع وادي غنما

يقع في مركز الجائزة في محافظة أضم، التابع لمنطقة مكة المكرمة، وضمن مناطق الدرع العربي جنوب غرب المملكة









# 10

## نصائح للتعامل مع الاحتراق النفسي الدراسي

ينتاب الطلاب حالة من التوتر والتفكير الزائد لصعوبة تغطية كم كبير من المواد في بضعة سنوات فقط، حتى إن أكثرهم مرونةً قد يواجهون مثل هذه التحديات ضمن مسيرتهم الدراسية.



التي تستمتع بها مثل (لقاء صديق أو ممارسة هواية).

ويتضمن ذلك أيضًا التوقف عن العمل أو الدراسة ليلاً، وتخصيص بعض الوقت للاسترخاء، والحصول على قسط كافٍ من النوم.

### 2 أن تقول لا

إذا لاحظت أنك تعاني من مستويات أعلى من الإرهاق، فاحذر من تلقي المزيد من المطالب.

قد ينتابك شعور مبدئي بالذنب ولكن من المهم أن تتغلب على هذا حتى لا تساهم بشكل أكبر في استنفاد جهدك وطاقتك.

### 3 دعم الزملاء

قد يكون ذلك على هيئة الاجتماع معًا لإعداد وجبة عشاء في نهاية اليوم، أو التواصل عن بعد وتبادل الأحاديث عبر برنامج التواصل الاجتماعي.

إن الشعور بالإنسانية المشتركة، أي "أنا

اهتمام، فقد يتسبب في تشتيت انتباه الشخص ودخوله في حالة من الاكتئاب والقلق، الأمر الذي قد يؤثر على أدائه الأكاديمي وعلى علاقته مع الأشخاص الآخرين من حوله.

وهناك عدة أمور يمكن للطلاب القيام بها لتقليل تعرضهم لحالة الاحتراق النفسي.

ومع ذلك، فإن هذه التدخلات كلها تستند إلى عنصر واحد مهم وهو تحسين العلاقة بين الشخص ومكان دراسته.

### 1 الحصول على فترات راحة متعددة

ربما قد يكون كل شخص قد سمع عن هذا الأمر مرات عديدة، ولكننا سنقول بصوت أعلى من يشعرون بالاحتراق النفسي.

لا يمكنك الحفاظ على مستويات الإنتاجية دون أخذ فترات راحة متعددة، ويشمل ذلك القيام بأشياء مختلفة تبعث على الاسترخاء والراحة (مشاهدة حلقة من مسلسل أو فيلم، أو الجلوس لقضاء استراحة غداء مناسبة)، أو القيام بالأشياء

ولهذا من الضروري أن تزود الجامعات طلابها بالمهارات النفسية اللازمة لمساعدتهم على إدارة وقتهم وتحمل أعباء العمل بكفاءة دون إرهاق أنفسهم.

وفي هذا الصدد، قدمت كلية الطب بجامعة سانت جورج في غرينادا، شركًا لما يعنيه الاحتراق النفسي؛ إذ تسلط الضوء على بعض التدخلات البسيطة التي يمكن للطلاب القيام بها لإبعاد أنفسهم عن الشعور بالإرهاق.

### أعراض الاحتراق النفسي والتدخلات اللازمة اتباعها

ينتج الاحتراق النفسي من استمرار تعرض الأشخاص إلى الضغوطات في أماكن الدراسة أو العمل، وغالبًا ما يظهر على شكل إحساس بالإرهاق، أو نفاذ الطاقة (عاطفيًا وجسديًا)، أو اللامبالاة، أو وجود مشاعر سلبية، أو السخرية تجاه الدراسة، أو الإحساس بانخفاض الإنجاز الشخصي أو الأكاديمي.

وفي حال تُرك الاحتراق النفسي دون





نخوض هذا الأمر معاً"، يساعد على تعزيز التعاون ويقدم الدعم النفسي.

#### 4 تخصيص وقت لممارسة الرياضة

مهما كان نوع الرياضة المفضلة بالنسبة لك، فإن التمارين الرياضية تساعد على استعادة الطاقة المفقودة نتيجة الاحتراق النفسي.

يجب أن تأخذك التمارين الرياضية بعيداً عن أجواء الدراسة، لذلك احذر من إدخال الملاحظات التي دونتها خلال اليوم إلى صالة الألعاب الرياضية أو الاستماع إلى المحاضرات باستخدام سماعات الرأس.

#### 5 مواجهة الأفكار السلبية والشعور بالاستياء

قد تأتي إلى ذهنك أفكار سلبية مثل "أعضاء هيئة التدريس لا يهتمون"، أو أن "الجامعة لا تبدي الاهتمام الكافي"، ولكن المهم هو عدم الانخراط فيها.

الاعتقاد بأن المؤسسة التعليمية لا تدعم أهدافك، من العوامل الرئيسية في الشعور بالاحتراق النفسي، لذلك بدلاً من ذلك يجب تركيز الانتباه على الطرق التي يمكن للكلية من خلالها أن تشجعك على تقديم الأداء الجيد.

#### 6 خدمات الدعم

عندما تكون في الحالة الذهنية التي تجعلك مطلعاً على السبل التي تتبعها الكلية لتقديم الدعم اللازم لك، فتأكد من أنك تحصل على الفائدة الكاملة المرجوة من هذه الخدمات.

يساعدك استخدام الموارد المتاحة لك على تقليل بعض المطالب التي تحتاجها.

#### 7 التركيز على المكاسب

إن قيامك بإدارة ما تتوقعه من نفسك أمر مهم للغاية أيضاً. يجب معرفة كل مجال صغير من التقدم والتطور في الأساليب التي تتبعها في الدراسة أو في المحاضرات التالية أو التحسينات الصغيرة التي تحققها في أداء الاختبارات.

#### 8 الحالة اليومية

يجب على الطالب أن يدرك أن هناك العديد من المشاعر المختلفة التي تتناوب بين يوم وآخر، وأن هناك الكثير من المشاعر الصعبة التي قد يشعر بها في مرحلة ما خلال رحلته الأكاديمية.

كذلك، يجب أن يتذكر أنه من الجيد أن يشعر بمثل هذا النطاق الهائل من المشاعر،

وأن بعض الأيام لن تكون جيدة كغيرها.

#### 9 التركيز الذهني

باعتبار أن حالة الاحتراق النفسي تسبب الضرر للمشاعر والكفاءة في العمل، فمن الضروري إيجاد طرق للعودة من جديد، وأن يتذكر الشخص حقيقة نفسه، وما يسعى لإنجازه في حياته.

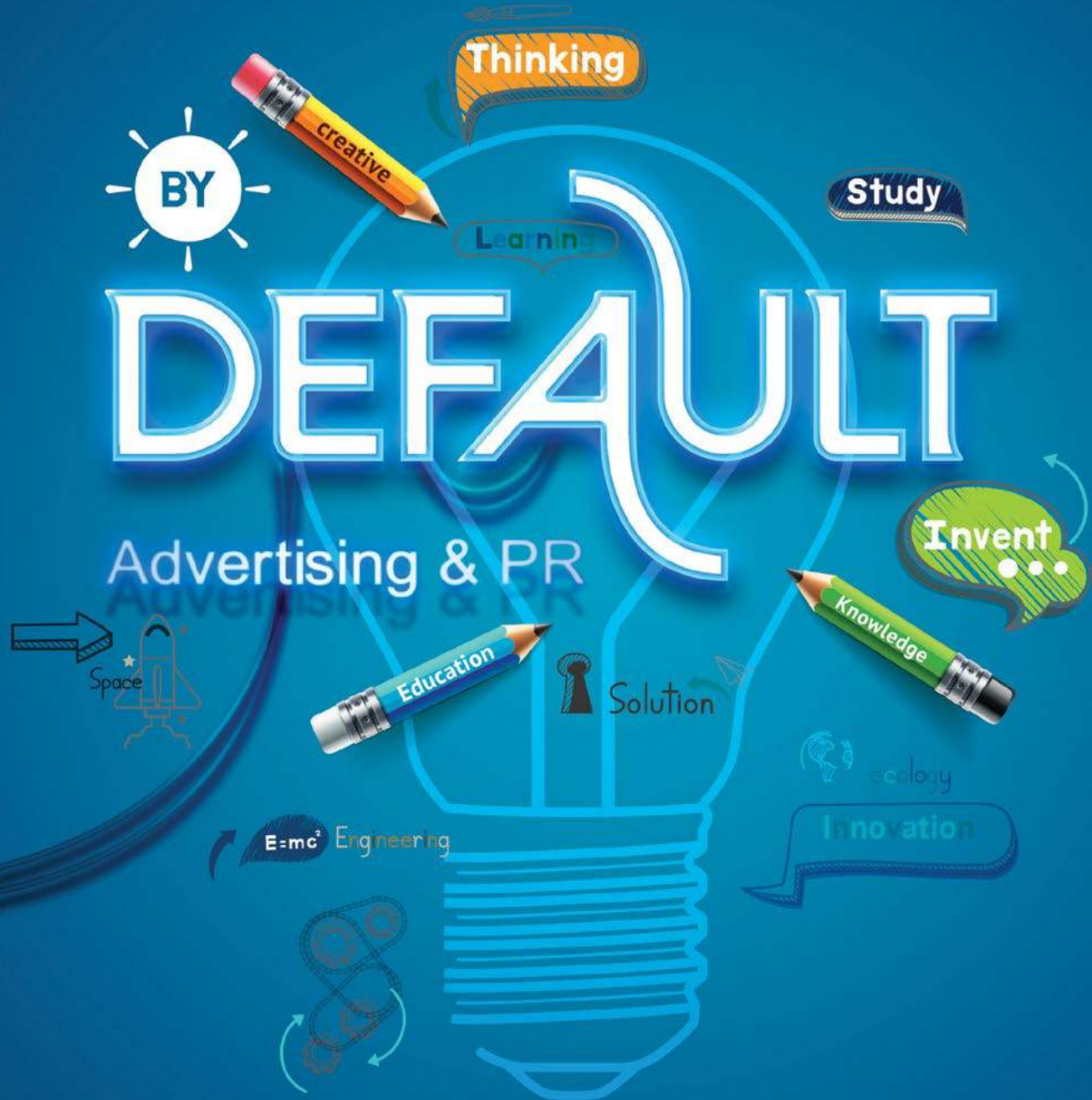
يعد التدريب على التركيز الذهني، والتدريب على التعاطف، والممارسات التأملية الأخرى التي تساعد على تخفيف حدة الحالة النفسية والحد من الاحتراق الذهني والوصول إلى الموارد الداخلية، أمراً ضرورياً لمنع الإحساس بالاحتراق النفسي والتخلص منه.

#### 10 أمر آخر إضافي

أنت لست وحدك، ولست الشخص الوحيد الذي ينتابه هذا الشعور بالضغوط والاحتراق النفسي؛ فيمكن أن يحدث ذلك لأي شخص ينتمي إلى نظام وظيفي أو تعليمي ذي متطلبات كثيرة.

وإن فهم هذه الفكرة المهمة، سوف يساعد بشكل كبير في وضع مخطط شخصي لاستعادة الطاقة والإحساس بالشغف تجاه ما يقوم به كل شخص.





- 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





# إتيكيت الزعل الذكي.. افعل ولا تفعل

إتيكيت الزعل ينقسم إلى عدة أجزاء وفق حالة الزعل التي يمر بها الفرد، والتي تحدث بسبب موقف مزعج سواء مع الزوج أو الأهل أو الأصدقاء، وأيضًا، في العمل.



طريقة العتاب واللوم، والتي دائماً ما تكون متعبة ومنفرة للشخص الآخر وتؤدي لنتائج سلبية.

- العتاب المستمر سيؤدي إلى الصمت والبرود من الطرف الثاني، ويزيد الفجوة والمشاكل معه.

- الزعل اليومي والمستمر على أتفه الأسباب، يجعل الطرف الآخر لا يأخذك على محمل الجد، ويقلل من قيمة زعلك وأهميته.

- أعيدي النظر في أسباب زعلك إذا كان يتسم بالصفات السابقة، ومع الوقت ستجدين أن هناك أسباباً لا تستدعي الزعل.

- في حالة الزعل، تجنبني الصراخ أو السب والشتم؛ لأنه دليل على ضعف موقفك وعدم السيطرة على نفسك، كما أنه أسلوب غير مهذب ويقلل من قيمتك.

- تجنبني أسلوب فتح الدفاتر القديمة مع كل موقف، بل ضعفي كل تركيزك على الموقف الحالي فقط.

- تجنبني أسلوب التهديد خاصة مع زوجك؛ لأنه يدمر البيت والعلاقات، بل يُفضل إظهار رد فعل مناسب في وقت حدوث الموقف، مثل التعبير بكلمة واحدة أو الصمت التام.

**5** عند الشعور بالزعل من شخص ما، ارفعي من قيمة الشخص وقللي من التصرف الذي تسبب بزعلك.

**6** تقللي من شأن الشخص نفسه، سواء كان الزوج أو الأبناء أو الأهل أو غيرهم.

**7** تجنبني تكرار الزعل من أسباب تافهة حتى يأخذك الطرف الآخر على محمل الجد؛ لذا اجعلي لزعلك قيمة ووزن، وحاولي التحكم في نفسك.

**8** اجعلي زعلك راقياً وذكياً؛ بحيث يكون لصالحك، ولا تتحدثين بكلمات زائدة عن حدها وتجنبني الصراخ والعتاب المنفر.

## كيفية السيطرة على الزعل

السيطرة على الزعل وطريقة التعامل معه بذكاء، هو مفتاح أي علاقة خاصة العلاقة مع زوجك والمقربين جداً منك، فقط يكون سبباً في تدمير هذه العلاقة أو سبباً للتعرف على من حولك وتكوين علاقات أفضل معهم.

- أسألي نفسك ما هو الأمر الذي يتسبب بزعلك باستمرار في العلاقة وحدديه ضمن نقاط.

- أسألي نفسك «كيف عبرت عن هذا الزعل؟»، عادة ستجدين أنك اعتمدت على

وبالطبع، تختلف طريقة التعامل الصحيحة في كل موقف منهم، ولكن في النهاية، هناك إتيكيت الزعل؛ الذي يوضح كيفية تصرفك في هذا الموقف وكيفية جعل ردة فعلك مناسبة ولبقة دون عصبية أو إساءة لنفسك أو للآخرين.

واعلمي جيداً أن الزعل بحد ذاته ضرورة في أي علاقة؛ لأنه يجعلك تعرفين الآخرين، لكن المشكلة تتمثل في طريقة التعامل مع هذا الزعل، والتي قد تؤدي إلى انهيار العلاقات.

وعادة ما يُطلق خبراء الإتيكيت على هذا النوع اسم «إتيكيت الزعل الذكي» والذي يتطلب ردة فعل ذكية تجعل الكفة في صالحك دائماً، وتتمثل بعض قواعد هذا النوع في التالي:

**1** لا بد من وجود سبب واضح للزعل أو الغضب، فالزعل ليس أداة لتفريغ الطاقة السلبية فقط.

**2** إذا كان لديك سبب واضح للزعل فأوضحه بأسلوب لبق وراقي؛ ما يجبر الطرف الثاني على الاعتذار لك.

**3** إذا قممتَ بخطأ ما يجب الاعتذار عليه، حتى وإن كنتَ في حالة من الغضب.

**4** إذا اعتذرتَ عن الخطأ، فاقطعي وعداً بعدم تكراره مرة أخرى والالتزام بهذا الوعد.







## أفكار لاستخدام الخشب في الديكورات لإضافة لمسة حيوية

يمنح استخدام الخشب في ديكور المنزل شعوراً بالدفء؛ ما يجعلك تشعرين بالحيوية، مع إضافة لمسة خاصة، وهناك العديد من أفكار الديكورات المنزلية الخشبية الجميلة، التي يمكن استخدامها في منزلك، مهما كان أسلوب الديكور الداخلي فيه.



في ديكورات المنزل، لكي تضيفي حالة من الدفء، استعمال الأرضيات الخشبية. وتُعد إضافة الأرضية الخشبية، خطوة إلى الأمام، من خلال اللعب بنعومة وشكل الخشب، لكي تضيف شكلاً مميزاً لمنزلك.

### ▶ تصاميم الأثاث

من الممكن أن تضيفي لديكورات المنزل،

استخدام مزهريات كبيرة أو صغيرة، أيضاً ناعمة أو خشنة.

عليك فقط اختيار الملائم لك، وسوف يعكس الخشب تأثيره على ديكور منزلك.

### ▶ الأرضيات الخشبية

من الأفكار المميزة التي يمكن استخدامها

وخلال التقرير التالي، نقدم أفكاراً لاستخدام الخشب في الديكورات بشكل أنيق وجذاب في منزلك.

### ▶ أجهزة الإنارة

يمكن أن تستخدم الإنارة الخشبية في غرف النوم والمعيشة، فهي تعطي مظهرًا جميلاً وجذاباً بشكل كبير.

وتضيف الإنارة الخشبية، لمسة من الأناقة، وتعطي طابعاً ريفياً مميزاً عبر الخيزران والخشب بخياراته المختلفة.

### ▶ مزهريات خشبية

هناك عدد متنوع من التصميمات الخشبية، التي تُضفي طابعاً مختلفاً وامتيازاً على الغرفة.

وتُعطي الزهور طابعاً جمالياً، وتستطيعين







للديكور، بحيث يكون متناسية مع أساليب الديكور الداخلي.

ومن الممكن أن تستخدم في سطحًا زجاجيًا أو الخشب، كسطح وتصميم مميز مع حوامل معدنية جميلة في الديكور المنزلي.

### ▶ تصاميم خزائن خشبية

تعد الخزائن من التصاميم التي تعطي طابعًا أنيقًا، كما أنها من الخيارات العملية المريحة.

ويمكن إنشاء الكثير من الأقسام كما ترغبين، بحيث تكون متناسبة مع شكل وحجم مساحتك.

### ▶ القطع الفنية والاكسسوارات

إضافة القطع الفنية والاكسسوارات المصنوعة من اللامسات البسيطة، تعطي لمسة فنية في ديكور المنزل. كما أن الإطارات الخشبية، تساهم في تجميل منزلك، فمنها إطارات بها صورك أو إطارات تعكس نوعاً من الفن، لإضفاء لمسة جمالية خاصة.



### ▶ طاولات جانبية حديثة أو تقليدية

يمكن إضافة طاولات جانبية خشبية حديثة أو تقليدية أو ريفية، فهي تعطي طابعًا

الأسلوب الاسكندنافي العصري الريفي، وذلك وفق نوع ولون الخشب الذي تختارينه، ليشكل في النهاية ديكورًا عصريًا مميزًا.

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





## أميرة الفناء والطرب.. أسمهان ونهاية مأساوية

عند الاستماع إلى صوتها العذب، فسوف تذهب إلى عالم آخر، ولكن على الرغم من أنها أسعدت الكثير بصوتها، فإن قصة موتها كانت من أكثر القصص المأساوية.. إنها النجمة أسمهان.



أغانيها، ولكن شهدت نهاية هذا الفيلم نهاية حياتها.

وكذلك قدمت مجموعة من الأغاني؛ حيث شاركت بصوتها في بعض الأفلام كـ"يوم سعيد"، وشاركت محمد عبد الوهاب الغناء في أوبريت "مجنون ليلى"، بالإضافة إلى أنها سجلت أغنية "محلها عيشة الفلاح" في الفيلم نفسه، وهي من ألحان محمد عبد الوهاب الذي سجلها بصوته فيما بعد، بالإضافة لتسجيلها أغنية "ليت للبراق عيناً" في فيلم "ليلى بنت الصحراء".

وقدمت أيضًا مجموعة من الأغاني التي ظلت عالقة في أذهان العديد من محبيها، ومن أبرز أغانيها: "ليالي الأتس في فيينا، يا طيور، أنا أهوى، أيها النائب، امتى هتعرف، أنا اللالي استاهل، يا لعينيك".. وغيرها من الأغاني المتميزة.

### وفاتها

رحلت الفنانة أسمهان في 14 يوليو 1944، ولم تكمل عامها الـ32، وهي في توهجها الفني، وذلك في حادث أليم؛ حيث سقطت سيارتها في ترعة الساحل خلال رحلتها من القاهرة لقضاء إجازة نهاية الأسبوع، لتكتب نهاية فنانة واحدة تمتلك صوتًا ووجهًا جميلًا.

الملحن داود حسني أحد كبار الموسيقيين في مصر، وسمعتها وهي تغني في غرفتها فأعجب بصوتها كثيرًا، وهو من أطلق عليها اسم أسمهان، ليكون هو بداية رحلتها الفنية.

وبدأت أسمهان الدخول إلى عالم الفن في الثلاثينيات من القرن الـ20 من خلال مشاركة شقيقها فريد الأطرش الغناء في شارع عماد الدين الشهير وسط القاهرة.

في عام 1941، قامت ببطولة فيلم «انتصار الشباب» وكان مع شقيقها فريد الأطرش وأنور وجدي وعبد السلام النابلسي، وحينها لحن فريد كل أغاني الفيلم.

وفي عام 1944 قامت ببطولة فيلم «غرام وانتقام» مع أنور وجدي ويوسف وهبي؛ وسجلت فيه مجموعة من أحلى

ولدت الفنانة أسمهان في نوفمبر 1912م، كان اسمها الحقيقي قبل الدخول إلى عالم الفن والشهر هو "آمال الأطرش"، وكان لديها شقيقان هما: فؤاد وفريد الأطرش المطرب والموسيقيار المعروف، وكان هو السبب في دخولها الفن، وجعلها واحدة من النجمات اللامعة في عالم الغناء.

كانت حياتها على الرغم من أنها قصيرة، لكنها ممتلئة بالأحداث والقصص، كانت ولادتها على متن باخرة كانت تقل العائلة من تركيا بعد خلاف وقع بين الوالد والسلطات التركية، وذهبت إلى بيروت ومنها انتقلت إلى سوريا وتحديداً إلى "جبل الدروز" بلد آل الأطرش، حتى جاءت إلى القاهرة وأقامت العائلة في حي الفجالة.

وبسبب حالة الأسرة المادية الصعبة كانت والدة أسمهان تعمل بالأديرة والغناء في حفلات الأفراح الخاصة من أجل الإنفاق وتعليم أولادها.

### بداية أسمهان في عالم الفن

كانت أسمهان موهوبة بصوتها العذب الجميل، فكانت تغني في البيت والمدرسة مرددة أغاني أم كلثوم ومحمد عبد الوهاب وأيضًا شقيقها فريد الأطرش؛ حتى جاء يوم كان يستقبل فيه فريد

شاركت محمد عبد  
الوهاب الغناء في أوبريت  
"مجنون ليلى"، و سجلت  
أغنية "محلها عيشة  
الفلاح" في الفيلم نفسه



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