

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

الطريق إلى 2023..
قطاع السياحة
القطري بين
الماضي والحاضر

7

طرق لمساعدة
الطفل في التغلب
على نوبات الغضب

صيحات ديكور
2023.. ألوان ومواد
جديدة وجريئة

بهوية ثقافية وإرث تاريخي..
الرياض تحتضن عروض الأزياء المحتشمة 2023

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

تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرياً ضمن سلسلة إصدارات شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، كمنصة إعلامية عربية متخصصة في مجال الاقتصاد بروافده المتعددة؛ بهدف نشر الثقافة الاقتصادية، وتقديم المعلومات والمصادر المعرفية السليمة التي تسهم في نشر الوعي الاقتصادي.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280 - +966 538227277
info@sawahl.com

الاقتصاد اليوم
Economy Today

الجوهرة

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان
رئيس التحرير: روز العودة
مدير التحرير: أحمد سلامة
كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صيحة بغورة
الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان
تصميم: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
Editor in Cheif: Rose Al-Ouda
Managing Editor: Ahmed Salama
Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura
Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising
Design: Sawahel Al Jazeera Media co.
The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J L بنك المعرفة



الناشر: دار سواحل للنشر
المدير التنفيذي: رولا بنت عبد الله العودة
مستشارة مجلة الجوهرة: دكتورة ميساء الهاشمي
المبيعات والتسويق: شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
مدير التطوير والتسويق: عبد الله الشريف
رئيس قسم التحول الرقمي: إيمان إبراهيم
مدير العلاقات العامة: بدر عبد المحسن
أخصائي العلاقات العامة: ناصر المطيري
الاتصال التسويقي: تركي الروقي

Publisher: Sawahl For Publishing
CEO: Rola Al-Ouda
Magazine Consultant: Dr. Maisaa Al Hashemi
Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera
Director of Development & Marketing: Abdullah El-Sherif
Head of Digital Transformation Department: Eman Ibrahim
PR Manager: Badr Abdel Mohsen
Public Relations Specialists: Nasser Al-Mutairi
Marketing Communication: Turki Al-Rouqi



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

الاشتراكات السنوية

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

لمراسلتنا

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

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

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

فضيلة الإصلاح بين الناس

في حقيقة الأمر من جوهر الدين الإسلامي الحنيف، ومن أبرز مظاهر الأخوة الإسلامية الصادقة؛ فمن الواجب على المسلم، العمل على تماسك المجتمع بشتي الطرق، وتوفير مقومات استقرار مجتمعه؛ لأن التنازع والتخادم يقود حتماً إلى تفتيت وحدة المجتمع، ويُسهّم في تمزيق النسيج الاجتماعي لأي مجتمع.

وسلوك الإصلاح بين الناس واعتماده- كمبدأ- سلوك إنساني رفيع تتميز به النفوس الراقية المسوؤلة التي تضع صحة وأمن المجتمعات في أعلى سلم اهتماماتها، وتعمل على نشر الإيجابية، والقضاء على مظاهر السلبية؛ بالسعي إلى تقريب وجهات النظر بين الفرقاء، وتوفير حلول مرضية لأطراف الصراع، وتهدئة النفوس بالحكمة، واختيار طرق العدل المرضية، والعمل- في الوقت نفسه- على تذكير الآخرين بالسعي إلى إصلاح ما يحدث بين الناس من خلافات.

إذا سألت كلَّ منّا نفسه: ما قيمة الكراهية؟ وماذا تضيف لدينك ووطنك ومجتمعك؟ ولماذا نواصل الخلاف والاختلاف مادام هناك إمكانية لعودة الصفاء وهدوء النفوس؟ والإجابة الصادقة يمكن أن تكون منصّة، ننطلق منها جميعاً لإنهاء الخلافات، وإطفاء نيران الصراعات؛ انطلاقاً من مبدأ أن "الإصلاح بين الناس فضيلة.

يفرض علينا إيقاع الحياة المتسارع وضغوطها، أن ننسى أو نتجاهل سلوكياتٍ وقيماًٍ إيجابية كثيرة مهمة، ذات تأثير كبير علينا كأفراد ومجتمع متماسك ومتعاون ومتضامن في كل مراحل الحياة.

وواقع اليوم، يشير بوضوح إلى أنّ مجتمعاتنا اليوم تمر بمنعطفات، تتطلب منّا وقفات ومراجعات للبحث والتدقيق في بعض القضايا المهمة، وأولها الخلافات والصراعات والمنازعات في جميع المستويات الاجتماعية التي تمثل جزءاً منها؛ فعدم اكترائنا بهذه المعطيات وتأثيرها علينا وعلى مجتمعاتنا، وإهمالنا لإيجاد حلول لها، ربما يُحدث نتائج كارثية قد لا نستطيع تداركها؛ فمن غير الطبيعي أن نقف متفرجين على سيادة العداوة، واحتدام الصراعات، وانتشار البغضاء، وزيادة الفرقة بين الأفراد والجماعات.

وعلى الرغم من أنّ وجود المنازعات والصراعات أمر طبيعي -لاختلاف الآراء والمعارف وتقديرات المواقف وتباين وجهات النظر- إلا أنّ دورنا يجب أن يتعاطم للإصلاح بين المتخاصمين، ومنع انتشار العداوات، والإصلاح بين الناس كسلوك اجتماعي نمارسه في أي زمان ومكان.

إنّ فكرة ترسيخ سلوك الإصلاح بين الناس هي

14

**بهوية ثقافية وراث
تاريخي..**
الرياض تحتضن عروض الأزياء
المحتشمة 2022



الضفاف

البيهة



32

سلامتك

**كيفية التغلب على الملل
في العمل..**
4 حلول مثالية



علاقات أسرية

7 طرق لمساعدة
الطفل في التغلب
على نوبات الغضب

38



طفلك

ما أهم الفوائد
العلمية للقراءة
بالنسبة للأطفال؟

34

أناقة وجمال

**مجموعة Chloe
لخريف 2023..**
تصميمات عصرية
وانسيابية

18

العيادة

استراتيجيات
التعامل مع
الحساسية
عند البالغين

60



أكلة من

هل الحمية منخفضة
الكربوهيدرات
تساهم في خسارة
الوزن؟

56

ثقافة وفنون

انطلاق مهرجان
شقاء طنطورة
في نسخته الرابعة

46



رحلة إلى

صحراء حسمى..
وجهة مثالية
لמשاق "الكشتات"
والمغامرة

64

أفكار للبيت

80
صيحات ديكور
2023.. ألوان ومواد
جديدة وجريئة



تحت العشرين

المراهقون والعام
الجديد.. بداية جيل
ناضج واع للمستقبل

74



"دكاكين الخير". انطلاق المزاد الخيري الإلكتروني لدعم الأطفال مرضى السرطان

نظمت جمعية سند الخيرية عبر «دكاكين الخير»، برعاية صاحبة السمو الملكي: الأميرة عادلة بنت عبد الله؛ رئيس مجلس إدارة جمعية سند الخيرية، المزاد الخيري الإلكتروني الثاني لصالح الأطفال المصابين بالسرطان.



مصدرًا للإلهام؛ لما يمتاز به من هندسة روحانية تتأثر بسيرة الخطاط المهنية ومدرسته التي يتبعها.

وأكدت أن وجود خطاطين وفنانين على مستوى عالٍ من الموهبة، يقدم إثراءً كبيرًا للحدث، ويشكل نموذجًا يُقتدى به في الحث على البذل والعطاء.

وأشارت سموها إلى أن ربيع المزاد سيذهب بالكامل لصالح برنامج «كفالة طفل

يستهدف المزاد إيجاد منصة تفاعلية للفنانين والمهتمين بالفن لعرض أعمالهم الفنية واستخدامها؛ لدعم الجمعيات الخيرية، كما يهدف إلى زيادة الوعي والإحساس بالمسؤولية الاجتماعية في جميع المجالات.

من جهتها، أوضحت صاحبة السمو الملكي؛ الأميرة عادلة بنت عبد الله، أن الاختيار وقع على الخط العربي لهذا العام؛ كونه من أرقى الفنون، كما يعد

واستمر المزاد الخيري الذي انطلقت فعالياته 18 ديسمبر حتى 31 ديسمبر 2022 في مدينة الرياض، عبر منصة إلكترونية للمزايدة بالتزامن مع عرض المخطوطات في بهو مركز المملكة التجاري بالرياض.

شارك في المزاد 17 خطاطًا؛ منهم: سبهان آدم، محمد جمعان، سامح إسماعيل ونجا مهداوي، قدموا 29 عملاً فنيًا من المخطوطات والحروفيات العربية.





اليوم العالمي للغة العربية - الذي يوافق 18 ديسمبر من كل عام- جاءت الفكرة بأن يكون موضوع المزاد الخيري عن أحد أجمل الفنون العربية الأصيلة؛ وهو فن الخط العربي الذي اقترن بالزخرفة العربية.

جدير بالذكر، أن "سند" جمعية خيرية غير ربحية، هدفها دعم مراكز سرطان الأطفال في المملكة، بما تحتاج له من موارد مالية أو عينية وتقديم خدمات اجتماعية وإيوائية للمرضى وذويهم المحتاجين بعد إجراء البحث الميداني، وإعداد برامج التعليم والتثقيف للمرضى وذويهم عن مرض سرطان الأطفال وكيفية التعامل معه.

مريض بالسرطان؛“ أحد برامج جمعية سند الخيرية لدعم الأطفال مرضى السرطان، والذي يخدم أكثر من 800 طفل سنويًا، ويقدم دعمًا بـ 1000 ريال شهريًا للأسر؛ لقضاء احتياجات الطفل خلال فترة العلاج.

وكشفت ريم الحجيلان؛ مدير عام جمعية سند الخيرية لدعم الأطفال مرضى السرطان، عن سبب اختيار الخط العربي محورًا لمزاد هذا العام، أن اللغة العربية تُعد أحد أركان التنوع الثقافي للبشرية، وإحدى اللغات الأجل التي نفخر بها.

وأشارت إلى أنه بمناسبة



المملكة واللغة العربية.. اهتمام تاريخي واحتفاء مستمر

تحتفل المملكة العربية السعودية، باليوم العالمي للغة العربية، الذي يوافق 18 ديسمبر من كل عام، وسط اهتمام واحتفاء كبير.



18 ديسمبر من كل عام للاحتفاء باللغة العربية.

واستمر هذا الاهتمام مع ملوك المملكة، حتى عهد خادم الحرمين الشريفين، الملك سلمان بن عبدالعزيز؛ حيث حث خادم الحرمين الشريفين المواطنين والمواطنات على تعلم اللغة العربية.

وقال: «يجب على المواطن، وخاصة الشباب والشابات، أن ينهلوا من لغتهم العربية؛ من أجل التمكن من خدمة

العربية السعودية هي دولة عربية إسلامية ذات سيادة تامة، دينها هو الإسلام، ودستورها هو كتاب الله تعالى وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، ولغتها هي اللغة العربية.

وفي عام 1973، تعاونت المملكة مع المغرب وقدمتا للأمم المتحدة مبادرة لإدراج اللغة العربية في اللغات الرسمية، كذلك في لغات العمل في الأمم المتحدة. وتم تتويج تلك الجهود بالنجاح حتى خصص

وتولي المملكة اهتمامًا بالغًا بلغة القرآن الكريم في جميع الأصعدة، سواء على المستوى الداخلي والخارجي، كما تم ترجمته لواقع ملموس.

اهتمام تاريخي

بدأ الاهتمام بتلك اللغة العظيمة، منذ عهد المؤسس الملك عبدالعزيز آل سعود؛ حيث تم ترجمة هذا بطريقة رسمية في المادة الأولى لنظام الحكم في المملكة، التي نصت على أن المملكة

تجسد اعتزازها بهذا اليوم.

اهتمام خارجي

على الصعيد الخارجي، تهتم المملكة باللغة العربية؛ حيث دشنت الكثير من المبادرات والبرامج من أجل تعليمها للناطقين بغيرها، في عدد من المدارس السعودية بالخارج وبعثات التعليم في الدول المضيفة.

كذلك، تم افتتاح المعاهد والمشروعات في ذلك الإطار، بجانب التعريف بالثقافة العربية على نطاقات واسعة، والعمل على إنشاء مركز الملك عبد الله بن عبدالعزيز الدولي للعمل على خدمة اللغة العربية.

وتتولى المملكة أيضًا، دعم المنظمات الدولية لتعليم اللغة العربية، من خلال ما تقدمه من دعم لأنظمة الإيسسكو، كما أنشأت الكراسي العلمية المتخصصة في تعليم اللغة العربية في الكثير من الجامعات العالمية، فضلاً عن إنشاء مجمع عالمي متخصص في خدمة اللغة العربية، تحت اسم «مجمع الملك سلمان العالمي لخدمة اللغة العربية».

الدراسية، بجانب تعزيز استخدامها في المنشآت التعليمية كلغة تواصل فيما بين المعلمين والطلاب.

كما تعمل على تحفيز الطلبة للمشاركة في المسابقات الخاصة بها، وتشجيع الترجمة العلمية من اللغات الأجنبية إلى العربية، والعمل على إنشاء كليات وأقسام خاصة بها في الجامعات الحكومية والأهلية.

احتفاء متواصل

ويستمر الاحتفاء والاهتمام باللغة العربية، لنشهد احتفاء جميع القطاعات في المملكة بذلك اليوم، عبر عدد من الأنشطة والفعاليات المختلفة والبرامج التي تؤكد اعتزاز المملكة بلغتها الأم.

وفي القطاع التعليمي تنظم وزارة التعليم عددًا من المسابقات وورش عمل ومعارض وندوات ومحاضرات، تحت شعار "مساهمة اللغة العربية في الحضارة والثقافة الإنسانية".

بالإضافة إلى أنها تشارك القطاعات الحكومية في تنظيم فعاليات وشعارات

دينهم ووطنهم أكمل الخدمة». وأضاف: «عليهم أن يحذروا من الشوائب والمفردات التي لا تتفق مع اللغة العربية، أو تُؤثر سلبًا، فلغتنا العربية ذات معجم ثري، ومفردات خلقة جميلة، تستطيع التعبير بوضوح عن مكنونات النفس بمختلف الصور».

وتابع: «تحتوي على كوامن الإبداع، التي تكون سهلة لكل من تمكن منها، وثرية غاية الثراء في الكلمات والمعاني والمفردات».

ترجمة واقعية

وطبقت المملكة، ما نصت عليه المادة الأولى من نظام الحكم بشكل واقعي ملموس، عن طريق استخدام اللغة العربية في جميع الأنظمة والقرارات الحكومية، وفي قطاعاتها المختلفة، وتم اعتماد اللغة العربية واستخدامها في جميع التعاملات الحكومية والقطاع الخاص.

ومن أجل العمل على تعميق وترسيخ تلك اللغة في وجدان أبناء وبنات الوطن، تعمل وزارة التعليم على ترسيخ مهارات الفهم القرائي والخط العربي في المناهج





أول وجهات نيوم للسياحة البحرية الفاخرة.. جزيرة سندالة في نيوم تستقبل الزائرين 2024

إطار رؤية السعودية 2030.

ونوه إلى أن سندالة هي أول وجهة بحرية فاخرة، بالإضافة إلى نوادي اليخوت على البحر الأحمر في نيوم، كما أنها بوابة للسياحة العالمية في البحر الأحمر والمنطقة.

وتتميز الجزيرة بموقع فريد وطبيعة ساحرة في البحر الأحمر على مساحة إجمالية تقارب 840 ألف م2، تؤهلها لتكون منصة للسياحة البحرية الفاخرة على مستوى العالم.

وتُعد سندالة واحدة من مجموعة من الجزر التي من المقرر تطويرها في نيوم حسب رؤى وتصاميم مختلفة؛ حيث تعمل

وبين أنه سيتم تطوير جزيرة سندالة، كأول وجهات نيوم للسياحة البحرية الفاخرة، التي تأتي ضمن المشاريع الداعمة للاستراتيجية الوطنية للسياحة.

وأشار إلى أنه قد تم تصميم الجزيرة، حتى تكون البوابة الرئيسة للرحلات البحرية في البحر الأحمر، وتقديم واحدة من أهم التجارب العالمية في الضيافة والترفيه.

تسارع التطوير في نيوم

وأكد سمو ولي العهد، على أن المشروع يمثل لحظة مهمة تعكس تسارع التطوير في نيوم، كما تجسد خطوة رئيسة من أجل تحقيق طموحات البلاد السياحية في

أعلن الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد رئيس مجلس الوزراء رئيس مجلس إدارة شركة نيوم، عن تطوير جزيرة سندالة للسياحة البحرية الفاخرة، متوقعاً أن تبدأ الجزيرة في استقبال السياح والزوار في مطلع عام 2024م.





مزيج من العلامات التجارية العالمية

ويجتمع في الجزيرة مزيج من العلامات التجارية العالمية، المصممة لتوفير منظومة سياحية متكاملة متفردة. تلبي احتياجات مختلف الشرائح، عن طريق المتاجر الفاخرة التي تم تصميمها للجزيرة.

كذلك، ستوفر الجزيرة لمحبي رياضة الجولف أرضاً تبلغ مساحتها 5.9 آلاف متر وتتكون من ملعبين عالميين يحتويان على 9 حفر، مخصصين لـ 70 ضربة مع 18 نقطة انطلاق، من أجل الاستمتاع بتجربة رياضية وترفيهية فاخرة.

كذلك، سوف تضم الجزيرة مرسى ساحراً وحيوياً مع 86 رصيفاً بحرياً، الأمر الذي يجعله وجهة مثالية لاستيعاب القوارب واليخوت الكبيرة، ما يجعلها البوابة الرئيسية للبحر الأحمر، لتقديم تجارب استثنائية للرحلات البحرية.

ويوفر المشروع 413 غرفة فندقية بأعلى المعايير العالمية، إضافة إلى 333 شقق فندقية راقية تتميز بمستوى عالٍ من الخدمات.

بالإضافة إلى نادٍ شاطئي فاخر ونادٍ لليخوت، مع تقديم تجارب استثنائية في المطاعم العالمية في الجزيرة.

على تمييز كل جزيرة عن الأخرى، بالإضافة إلى تطويرها من أجل تقديم موسم جديد لليخوت، يمثل وجهة جذب عالمية، توفر لعشاق السفر السياحة البحرية الراقية.

كذلك سوف توفر تجارب فريدة تمكنهم من الاستمتاع بطبيعة الجزيرة، بجانب رؤية الجمال الحقيقي لنيوم والبحر الأحمر في السعودية.

توفير 3500 وظيفة تدعم السياحة

ومن المخطط أن يستحدث مشروع سندالة 3500 وظيفة، تعمل على دعم القطاع السياحي وخدمات الضيافة والترفيه.

بهوية ثقافية وإرث تاريخي.. الرياض تحتضن عروض الأزياء المحتشمة 2023



كتبت: سمر جمال

تتحدث الرياض إلى العالم أجمع بمختلف اللغات، من تجارة واستثمار، إلى فن وثقافة وسياحة، وموضة وجمال؛ لتبرز ثقافتها العريقة وهويتها العربية الأصيلة، وموقعها في قلب الجزيرة العربية، بما يخدم رؤية السعودية 2030.





مصر، وكاميل عاصم من الإمارات العربية المتحدة، وأودري مارتينيز من فرنسا، وداليا النجار من الكويت، وآية برقواوي من الأردن، ورشا إبراهيم من المغرب.

وقدم كلٌّ من كين ديزاينز (الإمارات العربية المتحدة)، وميها ومارينا (تركيا)، وسلطانة آر (فرنسا)، وسوسن ديزاين (فلسطين)، وطلباتايا (جمهورية الشيشان)، وكيسفا (كازاخستان)، وإتش كيه ديزاين (مصر)، ورايبل ريز (الإمارات العربية المتحدة) عروضهم الحصرية بمجموعات كبسولات خاصة جدًا.

وبجانب العروض الحصرية، شهدت عروض الأزياء المحتشمة بالرياض، عرض أحدث الاتجاهات والتصميمات من جميع أنحاء العالم؛ فمن الشرق الأوسط ظهرت قصة سترينج ستوري String Story، وفولارد Foulard، وكافمييم Kaafmeem، وبلومنج العربية Blooming (المملكة العربية

العام، والذي يستمد إلهامه من رؤية 2030.

معايير عالمية وتصاميم رمضان 2023

وقع الاختيار على أكثر من 35 مصممًا للمشاركة بأسابيع الموضة المحتشمة بالرياض 2022، قدموا تصميماهم المستوحاة من رؤية 2030 على منصات عرض مباشرة؛ من خلال عروض سعوديات وعربيات وعالميات؛ حيث اجتمع في الحدث أكثر من 2500 من خبراء الموضة حول العالم.

تخلل الفعالية عروض وتجارب مميزة وبرامج حوارية، بقيادة أكثر من 100 ضيف من ألمع الأسماء العربية والعالمية في الأزياء؛ من خلال مشاركة كل من بيكي قصوري، ونسمة الجوهري من السعودية، ومي محمد وعلاء نوبل من

ومع النجاح المبهر للنسخة الثالثة من موسم الرياض الذي ترعاه هيئة الترفيه السعودية برئاسة المستشار تركي آل الشيخ، وما يقدمه من فعاليات فنية وثقافية وحفلات ومعارض، وصلت أسابيع الموضة العالمية إلى المملكة؛ ففي شهر ديسمبر 2022، شهدت مدينة الرياض عروض الأزياء المحتشمة، التي تشتهر عالميًا كسلسلة من الفعاليات المتعلقة بصناعة الأزياء المحتشمة، والتي تحتضنها أسابيع الموضة منذ عام 2015م، وقدمت عروضًا في كل من لندن، أسطنبول، جاكارتا، أمستردام، ودبي، لتصل الآن إلى الرياض للمرة الأولى؛ لتواكب ذوق السوق السعودي.

وعلى مدى 3 أيام، أقيمت عروض الأزياء المحتشمة، في الفترة من 15 إلى 17 ديسمبر 2022م، بفندق الفيصلية، تحت عنوان «الجدور من المستقبل»؛ وهو موضوع أسابيع الموضة المحتشمة لهذا



الخيار المثالي

(السعودية)، ولارا علي، ولارا أكثيف (الإمارات العربية المتحدة).

ومن جانبها، أكدت أوزليم شاهين إرتاس؛ الرئيسة التنفيذية لأسابيع الأزياء المحتشمة العالمية ومعرض الرياض للأزياء المحتشمة، أن استضافة عروض الأزياء المحتشمة في الرياض، هي الخيار المثالي لما تحمله العاصمة من هوية ثقافية وإرث تاريخي عريق.

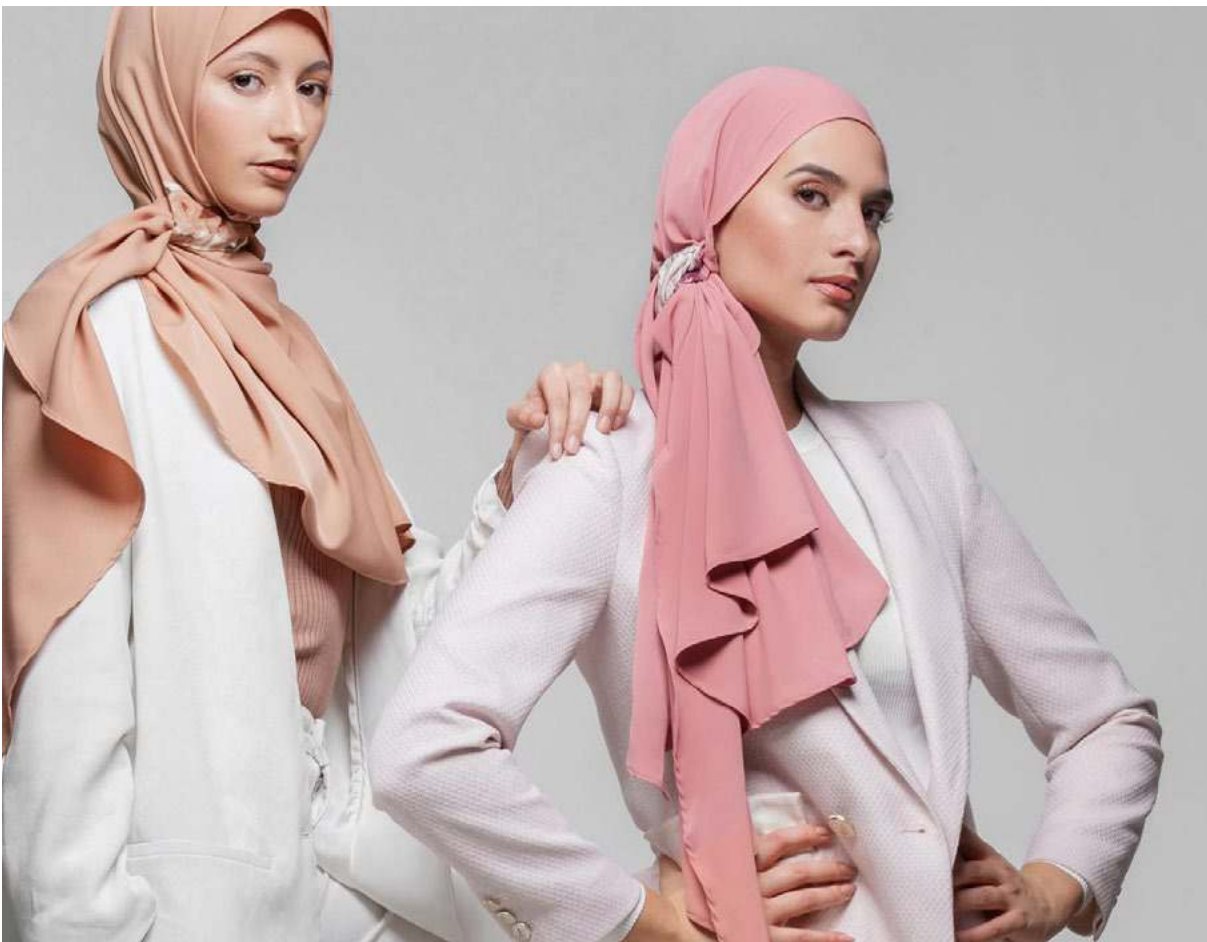
وقالت «أوزليم»: «سعيدون جدًا بتواجدنا في الرياض لنسخة أولى للحدث بعد كل النجاحات السابقة؛ إذ نسعى لإلقاء الضوء على الرياض كعاصمة عالمية للموضة المحتشمة في المنطقة، كما يهمننا التأكيد على إيماننا بأهمية وتأثير رؤية 2030 السعودية، آملين نمو هذا الحدث وتطوره كل عام؛ ليصبح أكبر وأفضل».

وأضافت: «حرصنا على اختيار بعض العارضات السعوديات للعرض على المنصة، إلى جانب عارضات من مختلف أنحاء العالم، ونأمل مستقبلاً أن نرى المزيد، فرحلتنا عالمية، ونريد استثمار المواهب لخدمة الحدث».

وشهدت الفعالية عرض خطوط مستدامة، ومجموعات رائعة في قطاع الإكسسوارات، قدمتها كلٌّ من إيما نور وليمونيت (تركيا)، وروسان فويس (إيطاليا)، وسومايا بودين (فرنسا)، وداسكا (المملكة المتحدة)، ونوفادين (الولايات المتحدة الأمريكية).

وكان الحضور على موعد مع عروض شيقة عن أسرار مزج الثقافة الأفريقية والشرق أوسطية، قدمها يونس ديزاين (نيجيريا)، حجاب بوتيك (مصر)، لا كافاليار أليجانز (المغرب)، وإيمان ديزاين (السودان).

وحرض المصممون والمصممات، على تقديم أفكار وقطع بمعايير عالمية، ولكنها تعكس الأصالة العربية والأزياء المحتشمة مع لمسات خاصة تبرز إبداعاتهم، خاصة أنّ عروض الأزياء المحتشمة بالرياض 2022 تضمنت تصاميم خاصة بشهر رمضان المبارك 2023 من جلابيات وملابس الصلاة وغيرها.



مجموعة Chloé لخريف 2023.. تصميمات عصرية وانسيابية

أيضًا بأنها عصرية ومصنوعة من مواد أكثر استدامة.

وقد أسفرت الشراكة مع شركة Teva عن مجموعة من الصنادل الرياضية المألوفة المصنوعة بالكامل من مواد معاد تدويرها؛ ومن خلال التعاون المستمر مع أسطورة الجينز Adriano Goldschmeid طورت المصممة أسلوبًا جديدًا في غسل الجينز يتطلب ماءً أقل بنسبة 80% من الدنيم العادي "وهو نسيج القطن القوي".

بالإضافة إلى ذلك لدى Chloé شراكات أخرى مع المؤسسات الاجتماعية.

وتم افتتاح العرض الخاص بمجموعة خريف 2023 بثوب قصير من صوف ميرينو وتنورة ماكسي، مُزودة بسلاسل ذهبية يرجع تصميمها للرسام Artemisia Gentileschi في القرن السابع عشر.

وكانت موضة عصر الباروك "وهو مصطلح يُستخدم في فن العمارة والتصوير" عنصرًا أساسيًا بمجموعة Chloé الجديدة؛ حيث ظهرت أكمام بوق رشيقة وصدر تم تزيينه بالدانتيل على فستان من القنب والكتان ونفحات ميطنة على شكل أزواج مصنوعة من الجلد أو النايلون المعاد تدويره.

وتميزت تصاميم مجموعة خريف 2023

قدمت المصممة "غابرييلا هيرست" مجموعة Chloé



للأزياء النسائية لخريف 2023، وتتميز المجموعة الجديدة بالتصميمات القوية والعصرية والانسيابية والأنيقة، بالإضافة إلى اللمسات المزركشة والكتل اللونية المميزة.

Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



Chloé



كيفية التغلب على الملل في العمل..

4 حلول مثالية

يرجع الشعور بالملل في العمل إلى عدة أسباب قد تفقدك الشغف وعدم القدرة على أداء المهام؛ ما يترتب عليه مشاعر سلبية تعوق تقدمك وارتقاءك في العمل بشكل عام.



دائماً جاهزاً لأي جديد، هو الخيار المفضل لدى المدير في أي وقت.

3 احصلي على استراحة عند الشعور بالإرهاق

تعد الراحة من الخطوات التمهيديّة، من أجل الاستمرارية في العمل لمدة طويلة.

لهذا، لا يجب التردد في أخذ قسط من الراحة، عندما تحتاجين إلى ذلك، من أجل الرجوع للعمل عند شعورك بالاستعداد له، مع عدم التقليل من الاستراحات القصيرة، لأنها ستساعدك على العودة بقوة ونشاط.

4 حددي غايتك من وظيفتك

ما أن تحددي أهدافك، حتى يخلق لديك الحافز للعمل وبذل الجهد؛ إذ من الجيد قضاء بعض الوقت لاكتشاف ما ترغبين في تحقيقه.

علاوة على أن تحديد الهدف من العمل يساعدك على معرفة شغفك الحقيقي، كذلك، يمكن طلب بعض النصائح المهنية لمساعدتك في تحقيق غايتك.

بجانب مهاراتك الحقيقية.

لذا، لا يجب تجاهل شعورك بالملل خلال العمل؛ وذلك عبر تطبيق هذه الحلول المثالية:

وإليك بعض الحلول للتغلب على شعورك بالملل خلال أداء مهامك الوظيفية..

1 أخبري رئيسك عن وضع عملك

من الأمور الجيدة، أن تتحدثي مع رئيسك؛ حتى يستطيع مساعدتك وفهمك.

كما يمكنك طلب المزيد من المهام بحيث تكون أكثر تحدياً، أو العمل بشكل يتناسب مع اهتماماتك، فذلك يساعدك على كسر الملل، بالإضافة إلى أن رئيسك سيقدّر استعدادك للتحسين والتطور والتعلم.

2 تعلمي مهارات جديدة وقت فراغك

عندما تباغتكِ المشاعر السلبية في العمل، يجب السعي لتوسيع معرفتك ومداركك، من خلال تعلم أشياء جديدة في وقت فراغك، لأن الفرد الذي يكون

ويؤدي الاستسلام لهذه المشاعر إلى الانهيار التدريجي لعلاقتك بطبيعة عملك، ما فتصبح خالية من الانسجام والإبداع، ما يجعلك ترغيبين في إنهاء عملك.

ومن أهم أسباب المشاعر السلبية، ما يلي:

- عدم انسجامك في العمل.
- عدم حصولك على مهارات وخبرات جديدة.
- عدم ملائمة مكان العمل والبيئة المحيطة بك.
- تكرار نفس المهام الموكلة إليك، وغيرها.

لذلك، فمعرفة الأسباب التي تجعلك تشعرين بالملل أثناء مهامك الوظيفية أمر هام، لمواجهتها وحلها.

وتوصلت دراسة حديثة، إلى أن هناك أنواعاً من الملل الوظيفي الذي يصيب الفرد، ما يتسبب في انخفاض نشاطك في العمل، بالإضافة إلى تأثيرها الواضح على كمية وتنوعية الإنتاج.

كذلك، تعيق استثمار طاقاتك الكامنة،



استمتعي بطعامك..

أنشطة تحفز
هرمون السعادة
"الدوبامين"





بالممتعة، من خلال تلقي المجاملات؛ إذ تساهم في تنشيط تلك المنطقة من الدماغ، ما يجعلك تشعرين بالراحة، فكلما كان الإطراء أفضل، نشطت تلك المنطقة من الدماغ بشكل أكثر كثافة.

كذلك، يتم النظر إلى المجاملة على أنها أحد أشكال المكافأة، لذلك من الأفضل تلقي المديح بعد تجربة مهارة جديدة كالطهي.

كل ذلك يساعد الدماغ في تذكر تلك المهارة وتكرارها بطريقة أفضل، بحسب دراسة نُشرت في عام 2012 في مجلة Plos One.

▶ شرب الكثير من الماء

يساعد شرب كوب كبير من الماء في العمل على تحفيز إفراز الدوبامين؛ بشكل خاص عند الشعور بالعطش، أو بعد التمرين، وفي أيام الصيف شديدة الحرارة.

كما أنه في تلك اللحظات، يرى الدماغ الشراب نوعاً من المكافأة على المجهود المبذول.

وذلك يؤدي لإطلاق الدوبامين؛ حيث إن الأطعمة الغنية بالتيروزين والتي منها «الموز والشوكولاتة والأفوكادو أو حتى الجبن»، تعمل على تحفيز إنتاج الدوبامين بطريقة كبيرة.

وكشفت دراسة نشرتها في عام 2018 مجلة Cell Press، أن الدماغ يكافئ مرتين أثناء الوجبة، وهما:

- مرة عند تناول الطعام.
- المرة الثانية عندما يصل إلى المعدة.

▶ ممارسة الرياضة

يساعدك الانخراط في الأنشطة التي تساهم في تحسين صحتك، في جعلك تشعرين بالسعادة، ومنها على سبيل المثال «اليوجا والتمارين والهوايات والألعاب».

وتساعدك الرياضة أيضاً في إطلاق الدوبامين في الدماغ، وتحسين إحساسك بالصحة، بالإضافة إلى أنه خلال وقت التمرين، يتم إفراز الدوبامين أو بعده، ما يجعلك تشعرين بشكل فوري بالراحة.

▶ افعلي ما يستحق المجاملة

يرتبط عادة الدوبامين ارتباطاً وثيقاً

هناك أنشطة تحفز هرمون السعادة لدى الأشخاص، وتساعد على الشعور بالمتعة والاستمتاع في الحياة عبر تجديد الطاقة.



ومن المعروف أن هرمون السعادة الدوبامين، عبارة عن مادة كيميائية تنتجها دماغنا. وله دور في تنظيم الحالة المزاجية، بالإضافة إلى تحفيز عواطفنا، كدور أساسي في الجسم.

ويعمل عن طريق تنظيم كل من الإدراك، بالإضافة إلى التنسيق الصحيح لحركاتنا، وأيضاً الانتباه، والعواطف، والتعلم أو التحفيز.

وخلال السطور التالية، نقدم مجموعة أنشطة تحفز هرمون السعادة «الدوبامين» في الجسم.

▶ استمتعي بطعامك

الطعام ليس فقط من الأمور الضرورية للبقاء، بل إن تناوله ينشط نظام المكافأة في الدماغ.



ما أهم الفوائد العلمية للقراءة بالنسبة للأطفال؟

وللقراءة بالنسبة للأطفال فوائد عديدة، بدءًا من مرحلة حديثي الولادة وحتى سن المراهقة.

3. المفردات

الكلمات التي يحتاج الأطفال إلى معرفتها للتواصل بشكل فعال.

4. الفهم القرائي

القدرة على الفهم والحصول على المعنى مما تم قراءته.

5. الطلاقة (القراءة الشفوية)

القدرة على قراءة النص بدقة وبسرعة. هذه المهارات ضرورية للسماح للطفل بأن يصبح قارئًا واثقًا ومستقلًا.

كما يمكن للوالدين والمعلمين المساعدة في وضع الأساس للنجاح في هذه المجالات؛ من خلال القراءة بصوت عالٍ للأطفال.

وأخيرًا، من خلال تعلم ربط القراءة بالمتعة في المراحل الأولى من النمو؛ سيطوّر الأطفال مفهوم القراءة كشيء يفعلونه البشر للاستمتاع وتجربة أشياء جديدة، كما سوف ينمي ذلك الرغبة في الاستماع إلى القصص، وفي النهاية القراءة بشكل مستقل.

ووفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حتى قبل أن يتمكن الأطفال من التحدث، يمكنهم الاستفادة من القراءة يوميًا.

ومن خلال تعريف الأطفال في وقت مبكر بالكتب المصورة عالية التباين أو القصص التي تحتوي على نصوص متداخلة يمكن للوالدين المساعدة في بناء معرفة أنماط اللغة، وتعريف الأطفال الصغار جدًا بمفهوم الكتاب.

ووفقًا لبحث أجريته جامعة ميشيغان حول معرفة القراءة والكتابة للأطفال، تترجم فوائد القراءة للأطفال إلى خمس مهارات أساسية:

1. الوعي الصوتي

القدرة على سماع الأصوات الفردية والتعرف عليها واللعب بها في الكلمات المنطوقة.

2. الصوتيات

القدرة على ربط حروف اللغة المكتوبة

تعد القراءة أحد أهم الأنشطة التي تشجع أطفالك على ممارستها؛ كونها مسلية وتنمي المفردات والمهارات الاجتماعية والعاطفية، وتحفز على التفكير، كما أنها ضرورية للنجاح في الحياة.





صحة بفترة تكتب:

كيف نحمي أبناءنا من الإدمان؟

وبالنسبة للمدمن على تلك المواد، يأتيه المستوى العالي من النشوة من خلال التحفيز البصري؛ أي بمشاهدة هذه الصور، والأفلام، فإن ما يتبع رؤية تلك المشاهد من استثارة، تستحث الجسم على إفراز أشباه مخدر الأفيون الطبيعية (opiodos)؛ وبذلك يكون أثر المواقع التي

الثابت علميًا أن الدماغ يفرز مواد كيميائية تثير الإحساس الجنسي، وأنه مع تكرار مشاهدة الأفلام الإباحية، يعتاد المخ على إطلاق هذه المواد الكيماوية؛ حتى يجد المرء نفسه يبحث عن المصادر التي تحفظ له المستوى الذي يحقق له الشعور بالنشوة؛ وهو ما يُسمّى بـ "الإدمان".



الطبيعي للفرد نفسيًا.

ولا توجد دراسة أو بحث بياني يشير إلى أن مشاهدة محتوى تلك المواقع أمر صحي أو ذات بعد تثقيفي، فلو كان كذلك ما عانى مشاهدوها ومدمنوها من الأمراض النفسية والعضوية كالسليان، والهريس، والإيدز، والزهرى، وما عاشوا عذاب تأنيب الضمير بعد انقضاء الشهوة.

وقد يعتقد البعض خطأ أنه لا بأس من محادثة النساء وإقامة علاقة عبر الإنترنت، مادام كل شيء يتم خلف الجهاز؛ حيث يعتقد الرجل أن النساء اللاتي يظهرن في تلك المواقع أو اللاتي يمثلن في تلك الأفلام هنّ أجمل النساء، كما يعتقد أن مشاهدتها تساعد على التجديد في العلاقة مع الزوجة، بل الواقع أنها تؤدي تدريجيًا إلى انعدام الرغبة بين الزوجين؛ ما يسفر عن موت الغيرة في القلوب.

يكن تأثير هذا النوع من الإدمان في انتشار مفاهيم خاطئة، وبث خيالات وأوهام يتأكد عمق تأثيرها السلبي على الأزواج؛ إذ يتسبب في مشاكل عند العلاقة الشرعية؛ كانهدام الرغبة، وهو ما يتطلب مجاهدة شديدة للتخلص من هذه الأمة، والعلم بأنها أمور محرمة شرعًا يأثم فاعلها.

ونفسية؛ لأن الرجال الذين يشاهدونها، يطورون أمورًا غير واقعية لشكل وسلوك النساء؛ ما يجعل عيشتهم في إطار العلاقات الشرعية شائكًا مع الشريك الآخر.

وغالبًا ما تبدأ مشاهدة هذه المواقع بالصدفة، ثم يقع الشخص في فخها عن طريق أصدقاء السوء، ثم يواصل مشاهدتها؛ حتى يجد نفسه في دائرة مغلقة، ثم يبحث عن تبرير يتوهم أنه منطقي لمشاهدة هذه المواقع؛ كسبيل للتخفيف عن نفسه، ولو بصورة واحدة بعد يوم شاق من العمل؛ حتى يجد نفسه أمام صور يمضي به الوقت ساعات أمامها، ثم يعيش يندم ويشعر بتأنيب ضمير قد يصل به إلى الاكتئاب؛ فيقرر التوقف عن ذلك، ويعيد نفسه بعدم العودة، ويمارس الرياضة والرسم.

وبعد مرور وقت تراه يشعر برغبة ملحة في متابعة ما يكون قد استجد في تلك المواقع؛ للترويح عن نفسه فيذكر دقيقة اللذة التي عاشها من قبل؛ فيعود إلى الدائرة الأولى: التبرير، ثمة الدخول مجددًا في الإدمان.

الجنس كمادة إنسانية بهذا الأسلوب في تناول، موجه لكل من أصيب بالتكالب عليه؛ ليمارسه بشكل غير شرعي، أو بعيدًا عن الاعتبارات العاطفية، أو الوجدانية، أو الإنسانية، وموجهًا أيضًا لمن يعتقد أن الهدف منه هو تحقيق لذة عابرة فقط، أو متعة مؤقتة؛ ما يجعله مجردًا من معناه السامي؛ إذ يحوله إلى حاجة بيولوجية شبيهة بالجوع والعطش ليبرر إباحته؛ وهو تشويه تام يقوم به من يروج للجنس كمادة استهلاكية، ويتعمد بتره عن بعده الاتحادي لجعله متعة من أجل ذاتها بغية تخدير الشعور، بعدما لم يعد الجنس حاجة جسدية مستقلة فيسيولوجيًا؛ إذ جعلها الإدمان وظيفة مرتبطة بالشعور والخيال؛ فأحدثت برودة وعجزًا ومعاناة نفسية، أضعفت قوة الرغبة؛ لارتباطها بأفكار الفرد ومشاعره بقدر ارتباطها بالعمليات الفيزيائية والكيميائية في جسده؛ لذلك نفهم أن الوضع الطبيعي جنسيًا هو مرآة آمنة، تعكس الوضع



تثبت ذلك المحتوى، أقوى من تأثير مخدر الهيروين.

إنّ الإدمان على مشاهدة تلك السلوكيات، يغذي نفسه ويتطور؛ إذ يمل مخ الشخص من ذات الصور المكررة والقديمة؛ فيصبح في حاجة إلى صور أخرى أكثر إثارة؛ لإشباع حاجة الإدمان المتنامية لديه؛ أي إنّ سقف نشوته ارتفع لمستوى أعلى، ويتطلب مصدرًا أكثر تنوعًا؛ فيصبح العربي البسيط أقل إثارة له وغير مشبع لإدمانه؛ وهذا ما يؤكد أن الاعتقاد على مشاهدة تلك المواقع والمشاهد يؤدي إلى حالة إدمان، يراها الباحثون والأطباء أشد خطرًا من إدمان الكوكايين؛ لأنه يؤدي إلى اضطرابات سلوكية عنيفة.

كذلك، يُحدث هذا الأمر أمراضًا نفسية خطيرة، تبلغ حد كراهية النساء، وكراهية شريك الحياة الزوجية، بالإضافة إلى أن إدمان هذه الأمور لا قيود عليها، ولا يمكن التعرف على من يشاهدها، والأخطر أن أثرها لا يمتد بسهولة من أدمغة المدمنين لهذا الأمر؛ إذ تظل تلك المناظر عالقة بالمخيلة؛ فتولد نوعًا من السلوك القهري المدمر، يدفعهم إلى متابعة تلك المواد المحرمة شرعًا- بنهم شديد، وبشكل متزايد بمرور الوقت.

ويُعد إدمان هذه المواد مشكلة سلوكية

صحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

7 طرق لمساعدة الطفل في

التغلب على نوبات الغضب

كتبت: سارة طارق

إنه لأمر صعب على كل من الآباء والأطفال عندما يعاني الطفل من نوبات الغضب؛ إذ يصاب بعض الأطفال بالإحباط بسهولة، أو ينفجرون بسبب أحداث تبدو بسيطة، نتيجة لذلك يصرخون ويكون وقد يصبحون عدوانيين.





وإذا كان طفلك يعاني من نوبات غضب، خاصة إذا كان غضبه ذلك يتعارض مع علاقاته ونوعية حياته، فمن المهم أن تعلّمه المهارات التي يحتاجها للتعامل مع مشاعره بطريقة صحية.

1. تحدث مع طفلك عن أنواع المشاعر المختلفة

الأطفال أكثر عرضة للهجوم عندما لا يفهمون مشاعرهم أو عندما لا يكونون



الورق، ثم ابدأ من الأسفل بصفر واملأ الأرقام حتى 10 أعلى الترمومتر.

على مقياس حرارة الغضب الصفري يعني "لا غضب على الإطلاق"، ورقم 5 يعني "قدرًا متوسطًا من الغضب"، بينما يعني رقم 10 "أقصى قدر من الغضب على الإطلاق".

يساعد استخدام مقياس الحرارة الأطفال في تعلم كيفية التعرف على الغضب عند حدوثه.

وفي النهاية يمكنهم إجراء اتصال مفاده أنه عندما تبدأ درجة حرارة غضبهم في الارتفاع فإن عليهم أخذ قسط من الراحة للشعور بالهدوء.

3. ضع خطة لتهدئة طفلك عند الإصابة بنوبات الغضب

علّم الأطفال ما يجب عليهم فعله عندما يشعرون بالغضب، على سبيل المثال:

قد يذهبون إلى غرفتهم أو إلى ركن هادئ. شجعهم على التلوين أو قراءة كتاب أو الانخراط في نشاط مهدئ آخر حتى يشعروا بالتحسن.

قادرين على التعبير عنها؛ لذا فالطفل الذي لا يستطيع أن يقول إنه غاضب قد يحاول إظهار غضبه بالهجوم..

لذلك، يجب التحدث مع الأطفال حول أنواع المشاعر المختلفة وكيفية التعبير عنها. ابدأ بتعليم كلمات الشعور الأساسية مثل: "حزين" و"سعيد" و"خائف".

بعد ذلك صنف مشاعر طفلك تجاهه بالقول: "يبدو أنك تشعر بالغضب الآن".

وبمرور الوقت سيتعلم تسمية مشاعرهم والتعامل معها بالشكل الصحيح.

وعندما يطور طفلك فهمًا أفضل لمشاعره وكيفية وصفها علّمه كلمات أكثر تعقيدًا، مثل: الإحباط وخيبة الأمل والقلق والوحدة.

2. ساعد طفلك في تحديد مشاعره

موازين الغضب هي أدوات تساعد الأطفال في التعرف على العلامات التي تدل على أن غضبهم يتصاعد.

ارسم ميزان حرارة كبيرًا على قطعة من

على المدى القصير، إلا أن الاستسلام على المدى الطويل لن يؤدي إلا إلى تفاقم المشاكل السلوكية والعدوانية.

بدلاً من ذلك، تواصل مع طفلك حتى يشعر بمزيد من الثقة في تلبية احتياجاته.

6. تابع التقدم من خلال النتائج

الانضباط المستمر ضروري لمساعدة طفلك في فهم أن السلوك العدواني أو السلوك غير المحترم غير مقبول؛ لذا يجب على الآباء تتبع النتائج لقياس مدى نجاح التجربة.

وإذا خالف طفلك القواعد، فاتبع النتيجة في كل؛ فقد يكون الإهمال أو سحب الامتيازات استراتيجيات تأديبية فعالة.

على سبيل المثال: إذا كسر طفلك شيئاً ما عندما يكون غاضباً؛ فاطلب منه المساعدة في إصلاحه أو أداء الأعمال المنزلية لجمع الأموال للإصلاحات.

7. تجنب وسائل الإعلام العنيفة

إذا أظهر طفلك سلوكاً عدوانياً، فقد يؤدي تعرضه لبرامج تلفزيونية أو ألعاب فيديو عنيفة إلى تفاقم المشكلة.

بدلاً من ذلك، ركز على منحه الكتب والألعاب والعروض التي تمثل نموذجاً لمهارات حل النزاعات الصحية.

في النهاية، لا يستمتع الأطفال بالشعور بالغضب أو نوبات الغضب، بل غالباً ما يتفاعلون مع الإحباط وعدم القدرة على إدارة مشاعرهم الكبيرة؛ لذلك فإن مساعدة طفلك في تعلم الاستجابة بشكل مناسب للغضب والمشاعر السلبية الأخرى، سيكون له تأثير إيجابي في حياته بالمنزل والمدرسة.

وإذا كنت تعاني من ذلك الأمر، فاطلب المساعدة من من طبيب الأطفال أو أخصائي الصحة النفسية بالمدرسة.



5. عدم الاستسلام لنوبات الغضب

يكتشف الأطفال أحياناً أن نوبات الغضب طريقة فعالة لتلبية احتياجاتهم.

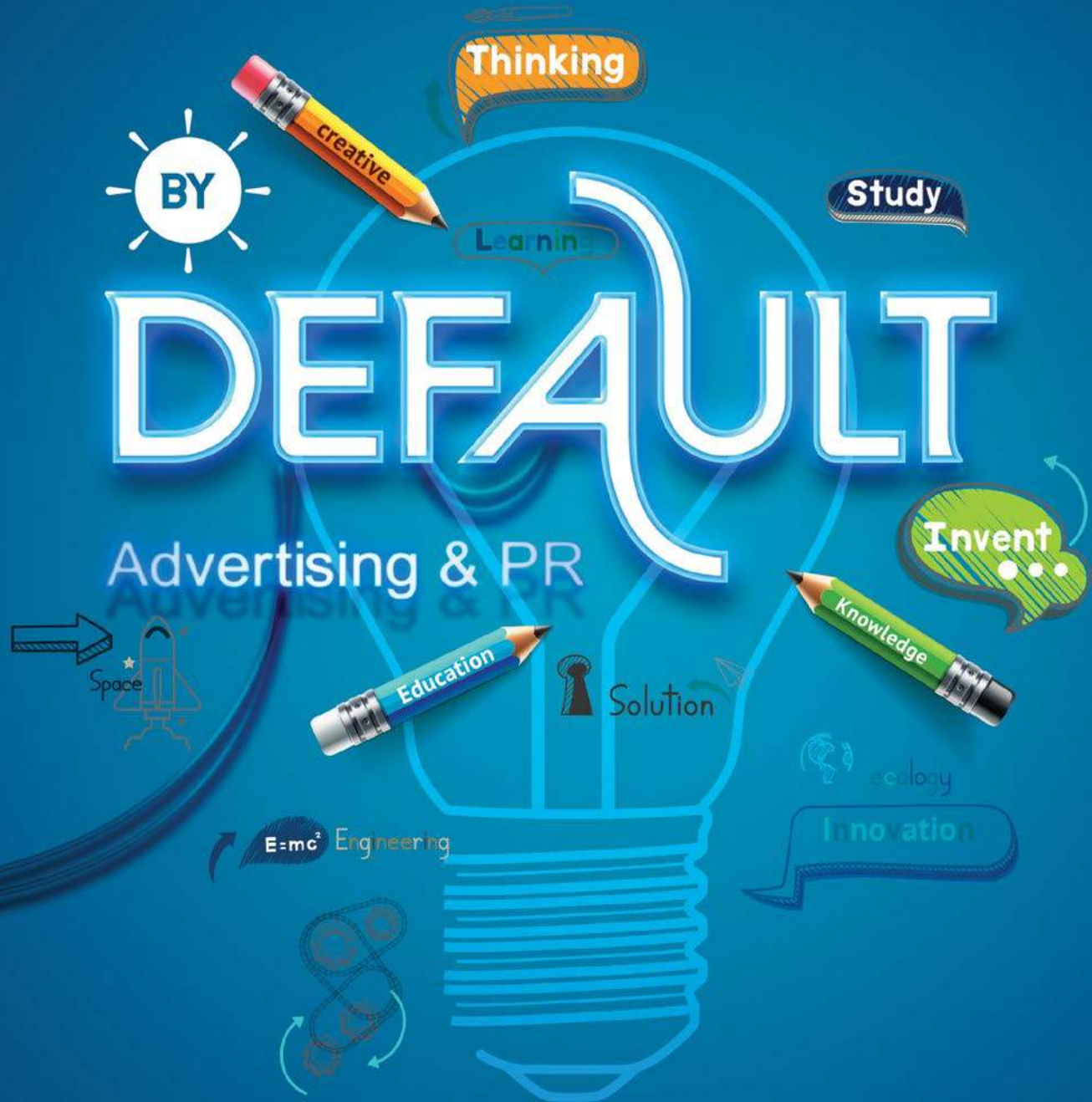
على سبيل المثال: إذا دخل طفل نوبة غضب وأعطاه والده لعبة لإبقائه هادئاً فسوف يتعلم أن نوبات الغضب فعالة؛ لذا لا تستسلم لطفلك حتى تتجنب الانهيار.

وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون أسهل

4. تنمية مهارات إدارة الغضب لدى طفلك

من أفضل الطرق لمساعدة الطفل الذي يشعر بالغضب، هي تعليمه تقنيات محددة للتحكم في الغضب؛ مثل: الذهاب في نزهة سريعة أو العد حتى 10 أو تكرار عبارة مفيدة.

بالإضافة إلى ذلك، هناك مهارات أخرى، مثل: مهارات التحكم في الانفعالات والانضباط الذاتي.



- 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

عرض فيلم "الرحلة" باللغة الصينية في هونج كونج

أطلقت شركة مانجا للإنتاج، التابعة لمؤسسة محمد بن سلمان "مسك"، مؤخراً، العرض الأول من فيلم "الرحلة" باللغة الصينية في مسرح "ساير بورت" والذي يعد من أكبر المسارح في مدينة هونج كونج.



الغامض، الذي يخوض معركة طاحنة للدفاع عن مدينته بعزيمة وإصرار، وذلك لتكوين تصور خيالي تاريخي لإلهام الأجيال القادمة.

كما حظي بأصداء إيجابية وردود فعل حماسية من الجمهور ووسائل الإعلام والنقاد.

وقد أخرجت الفيلم باللغة الصينية وانج جينج بينج كما شارك في هذه النسخة الممثل جاكي تشان، أشهر ممثلي أفلام الأكشن بشخصية عبد المطلب، وأدى شخصية زرارة الممثل شانج تينج الذي سبق له تجسيد شخصية باز من فيلم لايتير.

وكان مؤدي شخصية البطل أوس الممثل وانج شين، الذي من أبرز أعماله شخصية الأمير هانز في فيلم فروزن.

من جهة أخرى، علق فريد رئيس مجلس إدارة مالون فيلمز:

"نهدف إلى بناء صداقة فريدة مع شركائنا في الصين في مجالات صناعة وتوزيع المحتوى الإبداعي وتدريب المواهب. لقد استمعت أجيال سعودية متعددة بالأفلام الصينية، وحن الوقت الذي نشارك فيه المحتوى السعودي الخاص بنا بدءاً من "الرحلة" الذي سجل نجاحات مميزة كبصمة سعودية في عالم الفن والإبداع ومجال صناعة المحتوى في مختلف أسواق العالم".

أضاف: "وما وجدناه من حفاوة واهتمام رسمي وشعبي وفي وسائل الإعلام الصينية بإطلاق فيلم الرحلة، مؤشراً قوياً على الدور الحيوي الذي يلعبه المحتوى والإعلام في تعزيز علاقات الصداقة والتبادل الثقافي والتجاري بين المملكة العربية السعودية والصين".

استوحيت قصة فيلم "الرحلة" الذي أنتج بالتعاون سعودي ياباني بين مانجا للإنتاج وتوي أنيميشن من تاريخ شبه الجزيرة العربية.

وتقص حياة أوس، الخراف صاحب الماضي

تابع الحدث، وسائل الإعلام الصينية ممثلة بوكالة الأنباء الرسمية تشاينا نيوز، والعديد من محطات التلفاز في نشرة الأخبار الرئيسية.

تزامن مع العرض الأول للفيلم، إقامة مؤتمر التعاون بين آسيا والشرق الأوسط وشمال أفريقيا بحضور كبير من الجهات الحكومية والقنصليات الدبلوماسية العربية، وحضور لافت من كبرى القنوات والمنصات الإخبارية ورواد صناعة المحتوى في المجالين الإبداعي والترفيهي ومجال التوزيع.

شهد المؤتمر، توقيع اتفاقية توزيع فيلم "الرحلة" بين مانجا للإنتاج ومنصة "ماي تي في سوپر" التي تعد أكبر منصات البث في هونج كونج.

بدأ عرض الفيلم يوم 19 ديسمبر 2022 في هونج كونج، وأثناء العطلة الموسمية الشتوية في مدينة ماكاو.

من جهته، علق د. عصام بخاري، الرئيس التنفيذي لشركة مانجا للإنتاج قائلاً:



"نسعد لأننا جزء من توزيع فيلم "الرحلة" في أنحاء آسيا ومشاركة محبي وعشاق الأثمي؛ كونه ينقل إلى مشاهديه ثقافة عريقة ومحتوى متفرداً وممتعاً من تاريخ شبه الجزيرة العربية والشرق الأوسط كما نطمح على الدوام لتعاون مثري بين آسيا والشرق الأوسط."

جدير بالذكر أن مانجا للإنتاج، عقدت اتفاقية حصرية مع صالون فيلمز وديجيتال ديلايتس لتوزيع فيلم "الرحلة" في 15 دولة آسيوية.

كما يعرض في أكثر من 49 منصة حول العالم وبـ 5 لغات؛ ما يمنح المشاهدين فرصة التعرف على ثقافة شبه الجزيرة العربية وتاريخها المليء بالقصص الملهمه، وحصد "الرحلة" مؤخرًا جائزة "سيبتيميوس" في هولندا تحت تصنيف أفضل فيلم تجريبي؛ كأول فيلم سينمائي سعودي وعربي يحصد جائزة أفضل فيلم تجريبي في المهرجانات الدولية.



"إثراء"

يجمع أهم صناعات المحتوى العربي في الرياض

احتضن مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء) أهم صناعات المحتوى العربي في حفل إثراء المحتوى، الذي أُقيم في مركز الملك عبدالله المالي بالرياض، ديسمبر 2022م.





مليون ريال لتمويل هذه المشاريع، كما تم توفير أكثر من 430 فرصة وظيفية، ضمن 13 مشروعاً، 6 منها مشاريع ناشئة، علاوة على 26 كتاباً و 20 فيلماً وثائقياً.

وتضمن الحفل، عرض عمليين فنيين من إنتاج إثراء، هما: "الكيان والوجود" للفنانة لولوة الحمود، و"فسيلة" الذي صممه لجين العتيق، وليان أبو السعود، وسارة المداح، ولهم درداس، بدعم الدكتور كريستوف كرولا من جامعة هونج كونج وأتقن دوت إت سنتر.

ويمكن لجميع المؤسسات الانضمام إلى البرنامج من خلال التسجيل في الموقع الإلكتروني الخاص بالمبادرة، علماً بأن آخر موعد للتقديم هو 31 مارس 2023م؛ حيث تقوم لجنة التحكيم بالإشراف على الطلبات لاختيار الفائزين الذين سيحظون بفرصة الحصول على دعم مالي وتسويقي ولوجستي من مركز إثراء، على أن يتم الإعلان عن المشاريع المختارة يوم 31 يوليو 2023م.

عربي مقروء أو مسموع أو مرئي. وأشاد الراشد بالجهد الحثيث لصناع المحتوى المحليين، بما يعزز ريادة المملكة في صناعة المحتوى العربي، مبيّناً أن هذه المبادرة تسعى إلى تنشيط قطاع صناعة المحتوى من خلال تطوير المشهد الثقافي بمفهومه الواسع، ودعم النمو المتنوع والديناميكي للقطاع، إلى جانب دعم المواهب الناشئة والمحترفة في مجال صناعة المحتوى بالمملكة، ورفع مستوى إنتاج المحتوى العربي.

وتضمن الحفل معرضاً أظهر جهود إثراء في دعم وتنمية المحتوى العربي، إلى جانب عرضاً لثلاثة عشر مشروعاً تشكل خلاصة النسخة الأولى من المبادرة، وهي:

"جينوم، جواب، ضد السينما، قلب على الرمل، انسياب، عمروها، الشجرة، موسيقى الأرض، السارد، طلا وجلا، جسور الشعر، لماذا تلاحظ أشياء أكثر من أشياء أخرى؟، ومد". وكان إثراء قد قدم 15

وشهد الحفل إطلاق النسخة الثانية من مبادرة المحتوى العربي، وفتح باب التقديم على المبادرة ضمن سبعة مجالات، هي: الأفلام الوثائقية، الأدب، الترجمة، المنصات الإلكترونية، الموسيقى، التديوين الصوتي "البودكاست"، ألعاب الفيديو المتنقلة (ألعاب الجوال).

من جهته، قال مدير مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء) عبدالله الراشد، إن "مبادرة إثراء المحتوى العربي تنطلق من دور إثراء باعتباره أكبر منتج للمحتوى المملكة؛ حيث يوفر الموارد والدعم للموهوبين والمحترفين، ما يجعل إثراء هو بيت المحتوى العربي".

وأفاد أن المبادرة تهدف إلى تطوير المحتوى، وتوفير فرص متنوعة في القطاعات الثقافية والإبداعية بالمملكة؛ باستهداف المؤسسات الناشئة والمتوسطة الراغبة في إنتاج محتوى

انطلاق مهرجان ششاء طنطورة في نسخته الرابعة

انطلق مهرجان ششاء طنطورة الموسيقي والثقافي، في العلا، ديسمبر الماضي، حيث بدأت الفعاليات مع "احتفال طنطورة" الذي أقيم على مدار ثلاثة أيام مقدماً العديد من التجارب الثقافية والتاريخية.





القهوة السعودية 2022.

مهرجان شتاء طنطورة

يستمر مهرجان شتاء طنطورة في نسخته الرابعة حتى 21 من يناير 2023، حيث استمتع زوار العلا بالعديد من الأنشطة الترفيهية، ابتداءً بحفل النجم الكبير ماجد المهندس بتاريخ 23 ديسمبر في قاعة مراكيا، وتبعه عدة حفلات موسيقية أبرزها حفلة الفنان محمد عبده يوم 30 ديسمبر.

وبجانب ذلك، ملأت الموسيقى الأجواء يومي 22 و 23 ديسمبر في فعالية "شرفات الجديدة" التي أقيمت بالتعاون بين الهيئة الملكية لمحافظة العلا وهيئة الموسيقى السعودية، حيث أدت الفرقة الوطنية السعودية للموسيقى معزوفاتها الموسيقية السعودية من فترة سبعينيات وتسعينيات القرن الماضي في مناطق مختلفة على امتداد طريق البخور بمنطقة الجديدة، بأسلوب يتناغم فيه أداء كل فنان وفنانة عبر الموسيقى.

وتمكن الزوار من التحليق في سماء العلا والاستمتاع بالمناظر المبهرة والطبيعية على متن المناطيد المعلقة والتي تستغرق 15 دقيقة وأورحلة مناطيد التحليق

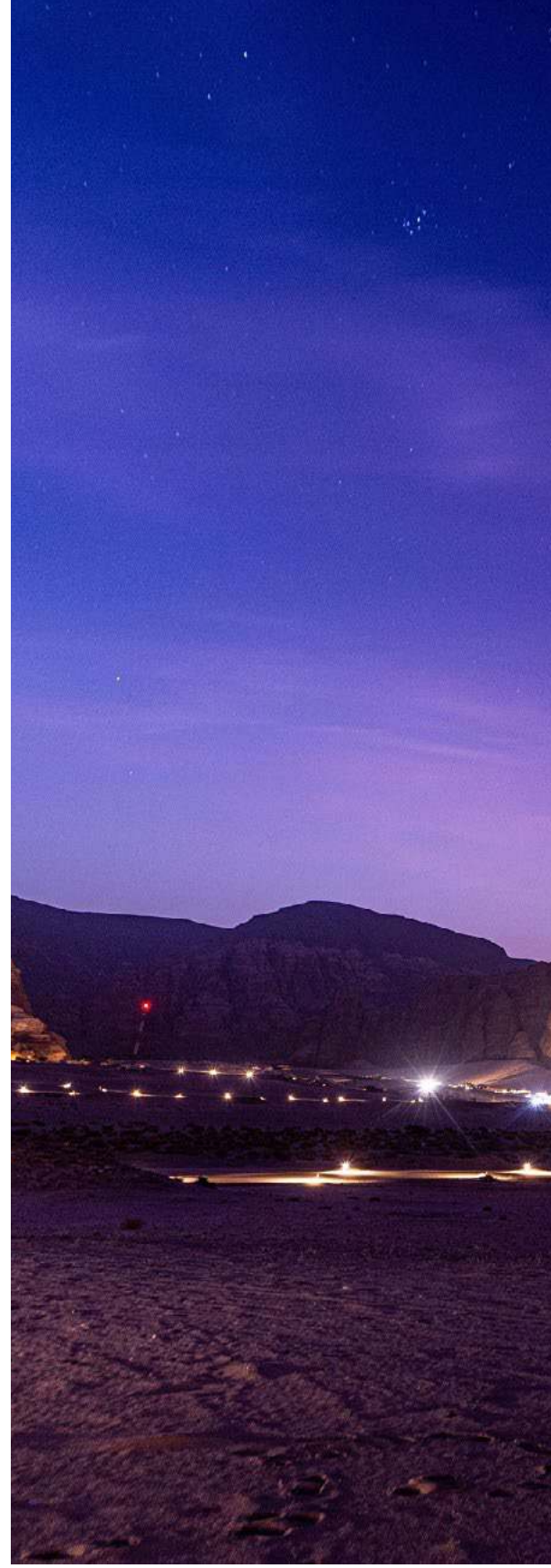
وتمثل الطنطورة التراث والثقافة الخاصة بأهالي العلا للعديد من الأجيال؛ إذ تشكل الساعة الشمسية التي اعتمد عليها الأهالي لتحديد الوقت الخاص بدخول موسم الزراعة ومربانية الشتاء.

وتحتفل العلا، بهذا المعلم التراثي والثقافي من خلال مجموعة من الفعاليات الترفيهية والثقافية والحفلات الموسيقية والتجارب المميزة خلال احتفال الطنطورة.

يشهد الاحتفال العروض الثقافية والأنشطة التفاعلية التي تبرز تاريخ العلا العريق وموسمها الساحر.

ويتضمن الاحتفال -الأضخم من نوعه- أكثر من 200 فنان وفنانة، بالإضافة إلى عرض أوركسترا مباشر يخلط بين أجمل المقطوعات الموسيقية العربية والعالمية، وعرض مرئي على جدران البلدة القديمة وقلعة البلدة القديمة.

وتزينت الطرقات في احتفال طنطورة بالعديد من المنتجات المحلية من التمور ومنتجات الحمضيات والقهوة، حيث استمتع الزوار بتقاليد ضيافة أهل العلا بالقهوة والتمور، وذلك احتفالاً بعام





التسوّق في المتاجر الراقية في وادي عيشار؛ حيث تقوم مجموعة من المتاجر الراقية التي تأتي لفترة محدودة لتعرض منتجاتها الراقية والفاخرة لزوار العلا بين التضاريس الطبيعية الساحرة في أحضان وادي عيشار.

وتوفّر العلا خيارات جديدة وحصريّة للاستمتاع بأشهى المأكولات العالمية بين جبالها الصراوية، ومعالمها التاريخية، تتضمن مجموعة من أشهر المطاعم والمقاهي المعروفة عالمياً والتي تفتح أبوابها في واحة العلا حصرياً ضمن فعاليات مهرجان شتاء طنطورة.

وكانت تجربة "الزراعة البيئية" من الأنشطة التفاعلية المجانية في شتاء طنطورة، حيث استمرت ثلاث ساعات، وتضمنت ورش عمل تفاعلية، وركزت على زراعة الخضروات ومشاتل النباتات وتسميد التربة.

وقدمت الفعالية تجربة استكشافية تعليمية مع التجول حول حدائق الواحة والتفاعل مع حيوانات المزارع المختلفة، حيث تستمر التجربة حتى نهاية شهر مارس 2023.



تاريخ الواحة القديم في جولة "مسار الواحة التراثي".

وتمتد الجولة لمدة ساعتين؛ حيث يتنزه فيها الزوار في مناطق طبيعية خلابة بجوار المنازل الطينية الأثرية والمزارع المحلية الخضراء وبين أسوارها الطينية القديمة.

واستمتع الزوار ومحبو الأزياء بتجربة

الحر والتي تستغرق 45 دقيقة (حسب الظروف الجوية).

أيضاً، توفر رحلة المناطيد المعلقة في محافظة خيبر، الأعجوبة الجيولوجية التي تتميز بواحاتها الخضراء وصخورها البركانية والتشكيلات الحجرية من عصور ما قبل التاريخ.

ولمحببي التجول والمشبي، يحكي الرواة

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

سيده الأعمال شيرين محسن:

عملي في الطيران السعودي "نقطة تحول" في حياتي العملية

حوار: مجدي صادق

رغم تعدد المجالات التي عملت بها، إلا أنها لا تشجع عمل المرأة على حساب مملكتها: بيتها وزوجها والأبناء، حسب رأي سيده الأعمال شيرين محسن.



جدة تعاملت وتعرفت على أصدقاء من مختلف الجنسيات.. كانت فترة رائعة.

هل ترين أن المرأة حصلت على حقوقها؟

المجتمع العربي تغير تمامًا عما قبل وأصبحت المرأة على مستوى الدول العربية تنال حقوقها، فلم تعد نظرة المجتمع للمرأة محصورة في بيتها وتربية الأولاد، بالعكس فقد أصبحت تشغل مراكز مهمة في المجتمع، فشغلت منصب الوزيرة والسفيرة وعضوية في مجلس الشعب.

لذا، أرى أن المرأة الآن أصبحت في مستوى واحد مع الرجل ولم تعد هناك وظائف يحتكرها الرجال.

ما رأيك في التمكين الاقتصادي للمرأة العربية؟

إتاحة المزيد من الفرص الاقتصادية أمام المرأة تعد أمرًا مهمًا لتتألق حقوقها في العمل، والعدالة الاجتماعية، والتنمية المستدامة.

وحول التمكين الاقتصادي للمرأة السعودية، فأرى أن المملكة السعودية تحاول دراسة كل السبل لتزيل أي معوقات نحو تمكين المرأة اقتصاديًا واجتماعيًا

على مستوى الجمهورية حتى أوصلتهم لبر الأمان؛ ونظرًا لحبي في العمل وخدمة بلدي توجهت إلى مجال العمل العام.

ماذا عن تجربتك في العمل بالطيران السعودي؟

كانت من أفضل التجارب؛ فشركة الطيران السعودي من أفضل شركات الطيران من حيث المعاملة والإدارة، وقد عشت في جدة لمدة خمس سنوات ورغم أنني كنت حديثة التخرج وحديثة التعامل والعمل لكنني وجدت في جدة الحياة الآمنة وكانت بلدي الثاني.

تعلمت مهنة الضيافة على يد طاقم الطيران السعودي، ومن خلال سفرياتني وحياتي داخل الكمينود المخصص لمضيفات شركة الطيران السعودية في

عملت شيرين محسن، في الخطوط الجوية العربية السعودية على مدى خمس سنوات اعتبرتها "نقطة تحول" في حياتها العملية، وفي حوارها مع "الجوهرة" أكدت أن رؤية 2030 أزالَت الموروثات القديمة أمام التمكين الاقتصادي للمرأة السعودية وتحررت من العقدة الذكورية؛ إذ اقتنعت الكثير من المجالات التي كانت تقتصر على الرجل.

وقالت إن السوشيال ميديا أحد أهم أسباب تفشي ظاهرة الطلاق بين الأزواج في سن صغيرة، وأسباب أخرى تضمنها الحوار التالي:

من العمل في مجال الطيران إلى مجال الأدوية ثم العمل العام.. كيف كانت هذه الرحلة؟

أحمل ليسانس حقوق جامعة الإسكندرية ورغم حبي للمحاماة كنت عاشقة للطيران والسفر، فسنتحت لي فرصة العمل كمضيفة بالخطوط الجوية العربية السعودية بعد تخرجي؛ فعملت لمدة طويلة ثم اضطررتني الظروف للعودة إلى مصر.

عملت بعد ذلك في شركة "أدوية" وقضيت فترة طويلة أعمل حتى اضطررت لترك العمل لظروف أولادي كأبطال سباحة

السوشيال ميديا لها دور مؤثر في ارتفاع معدلات الطلاق بمنطقتنا العربية



العمال، والعمل العام سواء في مصر أو السعودية؟

أرى أن دخول المرأة في أي مجال تعلم سوف تنجح به حق مشروع لها، ولا أنكر أنني أرى أن الدور الأساسي للمرأة كما خلقنا الله عز وجل هو رعاية البيت والأولاد وتربيتهم، فإذا استطاعت النجاح في الاثنين فلا مانع.

لكنني لا أشجع تغلب العمل على دورها الأساسي، فالمرأة ذات عزيمة جبارة ومن تستطيع العطاء تستطيع العمل والمشاركة في كل المجالات المتاحة لشخصيتها، ولها شرف المحاولة والعمل والإفادة بكل ما تملك من علم ودراسة وموهبة واستخدام ذلك في خدمة مجتمعها سواء في مصر أو السعودية.

ما أهم المشروعات الخيرية ذات الأولوية لديك في مجال العمل العام؟ وهل تجدين تفاعلاً مجتمعياً لمثل هذه الأعمال مصرياً أو عربياً؟

أرى أن جميع المشروعات الخيرية التي نستطيع تأسيسها لخدمة المجتمع لا ندرج جهداً في القيام بها بشئنا المجالات، ونحن كمؤسسة لها فروع في شتى أنحاء العالم تهتم بالسرطان، السكري، الإبصار، الإطعام، ذوي الهمم، فذلك من أهم أولوياتها.

ونحاول جاهدين العمل وجمع التبرعات وإيصالها لمستحقيها من خلال التبرعات التي تساعدنا في الاستمرار والخدمة.

للسوشيال ميديا دور مؤثر في ارتفاع معدلات الطلاق بمنطقة العربية

والسبب الثاني زيادة عدد وسائل التواصل الاجتماعي بأنواعها المختلفة المنتشرة بلا رادع أو قانون ويحكمها الانفتاح على العالم من خلال هذه الوسائل، فانتشرت فوضى المعلومات والسلوكيات التي لم تكن توجد في مجتمعنا العربي بهذه الطريقة الفجة.

كذلك، انتشر العنف بجانب هذه السلوكيات وأرى أن مجتمعاتنا العربية لم تكن هكذا قبل انتشار السوشيال ميديا للأسف.

أصبحت معدلات الطلاق في مجتمعاتنا تمثل هاجساً.. كيف نحتمي بيوتنا من هذا الفيروس؟

ارتفعت معدلات الطلاق بشكل كبير، خاصة في السن الصغيرة، وأرى أن التفكك الأسري من أخطر العوامل التي تهدد المجتمعات الآن، والسبب الأساسي هو البعد عن قيمنا في التربية والانفتاح اللا مدروس بدون وعي.

وأؤكد مرة أخرى أن السوشيال ميديا لها يد في زيادة معدلات الطلاق.

وبالفعل أصبح الطلاق يمثل هاجساً في حياتنا المجتمعية، وكما ذكرت لسن الشباب أكثر؛ ما يمثل مؤشراً خطراً، ولا بد من التوعية من قبل مؤسسات الدولة للحد من ذلك حرصاً على حماية أجيال لا ذنب لها في ذلك التفكك الأسري الذي ينتج عنه جيل مضطرب نفسياً، ولا ننكر أن دور البيت والأهل أساسي في هذا الموضوع.

ومن خلال عملي في المجتمع المدني، ننظم دورات نفسية تعليمية من خلال متخصصين للعمل على الحد من هذه الظاهرة المنتشرة.

وأرى أن حق المجتمع وشبابنا، يحتم علينا زيادة عدد هذه الدورات لعلها تفيد حرصاً على السلام الأسري والمجتمعي.

ما رأيك في دخول المرأة مجال قيادة

رؤية 2030 أتاحت تمكين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في دعم الاقتصاد

من خلال تنمية قدراتها الشخصية وتحقيق العدالة والمساواة القانونية ومساعدتها والتعامل معها حسب مواردها المتاحة.

وذلك من خلال زيادة الفرص الاقتصادية بتوسيع ميادين فرص العمل للمرأة، ورفع نسبة مساهمتها في مواقع صنع القرار ورسم السياسات الاقتصادية؛ إذ أزلت 2030 الموروثات القديمة أمام التمكين الاقتصادي للمرأة السعودية.

ومن مستويات تمكين المرأة اقتصادياً، حصولها على الموارد والتمويل والخدمات بصورة متساوية مع الرجل في كل المشاريع التنموية.

أيضاً، من المؤشرات التي تقيس تمكين المرأة اقتصادياً: زيادة الأنشطة والمشروعات التي تزيد من دخلها، المساواة النوعية في الأجور والرواتب ومحاولة إزالة الموروثات المجتمعية التي تقلص من مشاركتها في التنمية، وأرى أن الفترة القادمة سنرى تطوراً ملحوظاً في تمكين المرأة الاقتصادي بمختلف دول المنطقة العربية.

ظهر الكثير من الظواهر السلبية في مجتمعاتنا العربية مثل التنمر والتحرش.. ما الأسباب؟ وهل لوسائل التواصل الاجتماعي دور كبير فيها؟

أرى أن عدم التمسك بمبادئنا الدينية من أهم الأسباب في هذه المظاهر السلبية.

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



من الأطعمة التي تناسب مرضى السكر، صينية الخضار بالسلمون المدخن، إحدى الوجبات الصحية الشهية التي يمكنك إدراجها في النظام الغذائي لمرضى السكري.

المكونات:

- السلمون المدخن: 2 شريحة
- البطاطس: 3 حبات (مقطعة شرائح رقيقة)
- عصير الليمون: 1 حبة
- الليمون: 1 حبة (مقطع شرائح)
- الثوم: 4 فصوص (مهروس)
- فلفل أخضر حار: نصف ملعقة صغيرة (مجفف)
- زيت الزيتون: 7 ملاعق كبيرة
- بقدونس: 2 ملعقة كبيرة (مفروم)
- ملح: رشّة
- بهارات: حسب الرغبة

طريقة التحضير:

- حمّي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- في صينية فرن، وزعي شرائح البطاطس، ثم تبلي السلمون بالملح وضعيه فوق البطاطس.
- اصنعي شقوقاً صغيرة بالسّمك من الأعلى وضعي فيها شرائح الليمون، ثم ادهني السمك بملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ورشي الملح والتوابل بحسب الرغبة.
- غطي صينية الفرن بورق القصدير ثم ضعها في الفرن لحوالي 20 دقيقة.
- ارفعي ورق القصدير، وأعيدي الصينية إلى الفرن لحوالي 15 دقيقة حتى تصبح المكونات مقرمشة.
- في مقلاة على النار، سخني 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم أضيفي الثوم، والفلفل الحار المجفف، والبقدونس وقلبي المكونات قليلاً.
- أخرجي السمك من الفرن، ثم أضيفي الليمون واسكبي صلصة البقدونس فوقه ثم قدميه.



هل الحمية منخفضة الكربوهيدرات تساهم في خسارة الوزن؟

كذلك، يجب ألا يتجاوز استهلاك الشخص للدهون الكلية من 20% - 35% من الاحتياج اليومي. كما يجب ألا يتجاوز استهلاك الشخص للدهون المشبعة كالسمن، والزبدة، والكريمة 10% من الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية.

مع أهمية الحرص على استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة كزيت الزيتون، وزيت الذرة، وزيت دوار الشمس.

استشارة المختصين

ونصحت اللجنة في حالة الرغبة في اتباع الحمية منخفضة الكربوهيدرات لغرض خسارة الوزن، باستشارة أخصائي التغذية أولاً، من أجل احتساب السعرات الحرارية الملائمة لخسارة الوزن، مع ضمان تلبية احتياج كافة العناصر الغذائية.

أيضاً، يمكن للراغبين في التحكم بحالة في حالة معينة، اتباع حمية منخفضة السعرات، في حالة بعد استشارة الفريق الطبي.

ونوهت اللجنة بأنها اتبعت نهجاً علمياً في إعداد ذلك البيان، عن طريق حصر وتقييم حوالي 274 دراسة منشورة في قواعد بيانات الأبحاث الطبية في الفترة من 1996 وحتى 2021م.

فضلاً عن مراجعة نتائج التقييم من قبل أعضاء المجلس العلمي الاستشاري المحلي التابع لها.

- الحمية الكيتونية.
- حمية العصر الحجري «باليو».
- حمية دوكان.

تحذير لمرضى السرطان والسكري

أكدت اللجنة الوطنية للتغذية، أهمية تجنب مرضى السكري خاصة من النوع الأول، ومرضى السرطان، اتباع الحمية منخفضة الكربوهيدرات.

ونبهت إلى محدودية الدراسات ذات الجودة العالية، فيما يرتبط بمدى وفعالية الحمية.

الابتعاد عن استهلاك تلك الأغذية

كما أوصت بضرورة اتباع نظام غذائي صحي، متوازن، تتوفر به العناصر الغذائية الهامة، مثل: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن؛ لتلبي الاحتياجات الغذائية للفرد.

كما يجب الحرص على استبدال الحبوب المكررة ومنها الدقيق الأبيض، والأرز الأبيض بالحبوب الكاملة كدقيق القمح الكامل، والشوفان، والأرز البني لاستفادة الجسم منها.

ودعت اللجنة إلى الحد قدر الإمكان من استهلاك السكر المضاف، بحيث لا يتجاوز استهلاك الشخص 50 جراماً يومياً، ما يعادل 10 ملاعق شاي.

يتساءل كثيرون عن الحمية منخفضة الكربوهيدرات، وهل تساهم في خسارة الوزن بشكل سريع، لتحدث فرق في شكل الجسم أم لا؟

يفضل كثيرون اتباع الحمية منخفضة الكربوهيدرات عن الحميات الأخرى، لإنقاص الوزن في وقت قصير.

أكدت اللجنة الوطنية للتغذية، التابعة للهيئة العامة للغذاء والدواء، أن الحمية منخفضة الكربوهيدرات لا تحدث فرقاً في خسارة الوزن مقارنة بالحميات الأخرى.

واستعرضت، تأثير الحميات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات في الحالة الصحية للبالغين وعلاقتها بخسارة الوزن ومرض السكري والسرطان والصرع، بالإضافة إلى أمراض القلب والشرابيين.

وقالت: الحميات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، هي حميات يكون فيها نسبة الكربوهيدرات أقل من 45%، أي أن السعرات الحرارية أدنى من النسبة التي يحتاجها الفرد يومياً، على سبيل المثال:

- حمية أتكنز.





سلطة الدجاج المشوي

Grilled chicken salad

تحتوي سلطة الدجاج المشوي لمتبعي الدايت، على العديد من العناصر الغذائية التي تعزز صحة الجسم خلال اتباع الرجيم وتتمتع بمذاق شهي كذلك، وهي واحدة من أفضل السلطات التي يمكن وضعها على مائدة الطعام.

طريقة التحضير:

- اخلطي جميع مكونات الصلصة داخل وعاء إلى أن تتماسك جميع المكونات بشكل جيد، ثم قسّمي الصلصة إلى قسمين وضعي أحدهما داخل الثلاجة من أجل الاستخدام لاحقاً.

- قسّمي الدجاج إلى قطع مناسبة للسلطة بالطريقة المفضلة، ثم ضعي قطع الدجاج داخل وعاء الصلصة لمدة 15-30 دقيقة على الأقل (يفضّل نقع الدجاج لمدة ساعة كاملة أو ساعتين داخل الثلاجة في حال عدم وجود مشكلة بالوقت).

- اخلطي الأفوكادو والطماطم والبصل والزيتون والخيار، وقلبيهم جيداً أثناء انتظار تغلغل جميع مكونات الصلصة إلى الدجاج.

- انقلي الخضروات في صحن تقديم السلطة.

- حضّري وعاء كبير للسلطة مع خلط جميع مكونات السلطة معاً داخل الوعاء.

- سخّني ملعقة واحدة من الزيت داخل مقلاة أو مقلاة خاصة بالشوي على درجة حرارة متوسطة.

- ضعي قطع الدجاج إلى أن تصبح بنية اللون من الجهتين ومطهوه بشكل جيد.

- اتركي قطع الدجاج جانباً كي تبرد لمدة 5 دقائق، ووصفي قطع الدجاج على أحد جانبي السلطة، وضعي ما تبقى من الصلصة على السلطة.

المكونات

- صدر الدجاج: 500 غرام (منزوع العظم والجلد)
- خس: 4 اكواب (مقطع)
- خيار: 1 حبة (كبير الحجم / مقطع)
- طماطم: 2 حبة (مقطعة)
- البصل الأحمر: 1 حبة (مقطع)
- الأفوكادو: 1 حبة (مقطع) - زيتون أسود: ثلث كوب (مقطع شرائح)

مكونات الصلصة

- زيت الزيتون: 2 ملعقة كبيرة
- عصير الليمون: ربع كوب
- الماء: 2 ملعقة كبيرة
- الخل: 2 ملعقة كبيرة
- بقونوس: 2 ملعقة كبيرة (مقطع)
- ريحان ناشف: 2 ملعقة صغيرة
- زعتر مجفف: ملعقة صغيرة
- ملح: ملعقة صغيرة





استراتيجيات التعامل مع الحساسية عند البالغين الأسباب المحتملة وكيفية التعامل معها..

كتب: أحمد سلامة

أكدت الدكتورة ليلي سي بين؛ أخصائية أمراض الحساسية والمناعة، أن أي شخص - بغض النظر عن عمره - معرض للإصابة بأشكال جديدة من الحساسية تجاه أطعمة معينة أو البيئة المحيطة به أو غيرها من العوامل، نتيجة أسباب متنوعة وذلك خلافاً للاعتقادات الشائعة.



الهستامين كرد فعل لهذا المسبب أو مسببات الحساسية التي تؤدي إلى أعراض الحساسية.

واعتماداً على المواد المسببة للحساسية، قد تظهر على الشخص أعراض تشمل خلايا النحل (الشري)، والحكة، والطفح الجلدي، وسيلان الأنف، وحكة الحلق، والتورم، وصعوبة التنفس، والقيء.

وأضافت الدكتورة سي بين: "لا تزال الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الناس بأمراض الحساسية موضوعاً للنقاش في عالم الطب؛ إذ إن الحساسية هي نتاج الطبيعة والتغذية".

ويمكن أن تلعب العوامل الوراثية دوراً في إصابة البعض بأشكال معينة من

وأوضحت أن الحساسية يمكن أن تظهر فجأة أو تتلاشى خلال مرحلة ما من حياة الفرد، كما يمكن للكبار الذين لم يصابوا أبداً بأي شكل من أشكال الحساسية أن يجدوا أنفسهم فجأة مصابين برد فعل تحسسي لمحفز جديد لم يسبب لهم ردود فعل تحسسية من قبل، أو العكس.

وأشارت الدكتورة سي بين، إلى أن ردود الفعل التحسسية تحدث نتيجة تقدير الجهاز المناعي على نحو خاطئ بأن مادة غير ضارة، مثل نوع من الطعام أو حبوب اللقاح أو وبر الحيوانات أو عث الغبار، أجسام متطفلة خطيرة، وبالتالي يطلق أجساماً مضادة لهذه المادة المثيرة للحساسية.

ويطلق الجسم مادة كيميائية تسمى

الحساسية. ويمكن أن يؤدي التعرض لمسببات الحساسية إلى زيادة إنتاج الأجسام المضادة للحساسية.

وفي مرحلة ما، يمكن أن تؤدي إعادة تعرض بعض الأشخاص لمسببات الحساسية إلى ظهور أعراض حساسية سريرية تتعلق بإنتاج الأجسام المضادة السابقة للحساسية.

ومع ذلك، فإن أسباب ظهور الأعراض



السريرية، وتوقيتها والأشخاص الذين تظهر عليهم، لا تزال غير معروفة على نحو دقيق في هذه المرحلة.

حساسية الطعام لدى البالغين

وفيما يتعلق بالحساسية الغذائية، نوّهت الدكتورة سي بين، إلى أن أحد أسباب إصابة الشخص في مرحلة لاحقة من حياته بحساسية تجاه أطعمة معينة مرتبط بأمراض الحساسية الأخرى التي قد

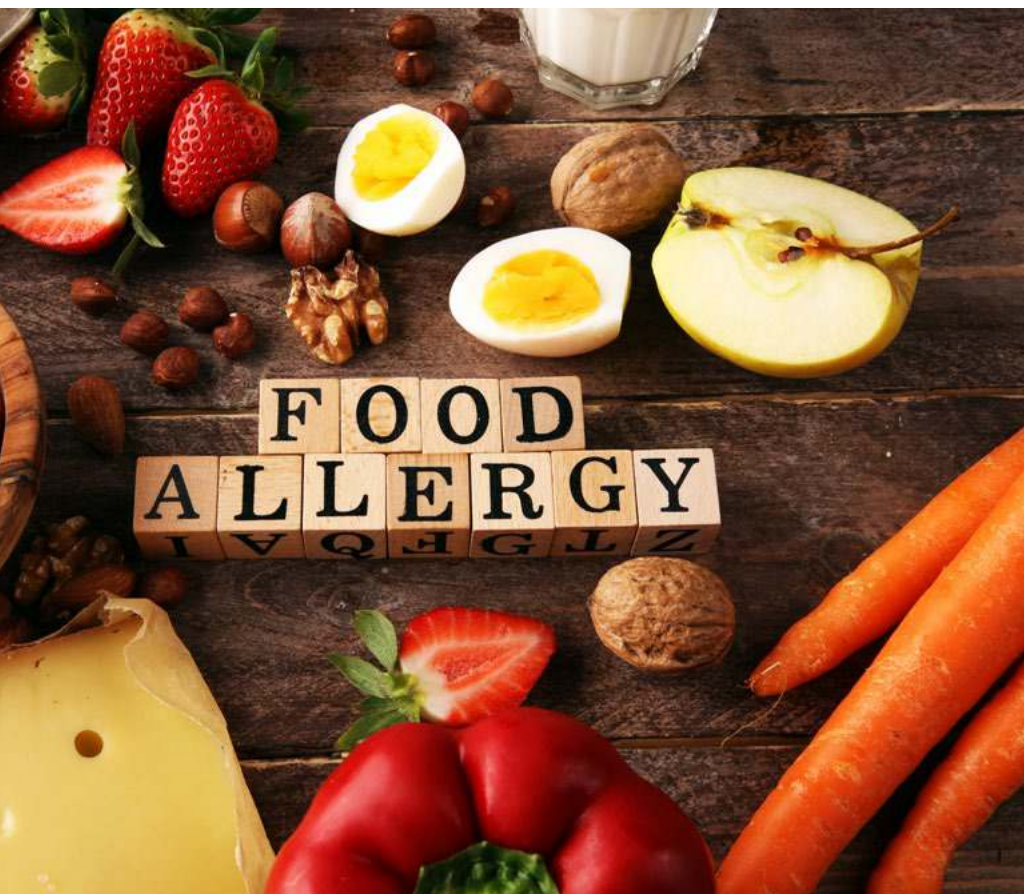
يعاني منها الفرد بالفعل.

فقد وجدنا أن الحساسية تجاه الروبيان تقترن أحياناً بحساسية عث الغبار، فبالنسبة إلى بعض من لديهم رد فعل تحسسي تجاه الغبار، سيجدون أنفسهم مع مرور الوقت لا يستطيعون تناول الروبيان دون رد فعل تحسسي.

ولم يُكتشف بعد السبب الذي يربط بين هذين المسببين للحساسية، سواءً

كان هناك تفاعل متبادل، أم أنها مجرد مصادفة.

ولفتت الدكتورة سي بين إلى أن الأمر نفسه ينطبق على من يعانون من الحساسية تجاه مسببات الحساسية المحمولة في الهواء مثل حبوب اللقاح. على سبيل المثال، يمكن أن تقترن حساسية عشبة الرجيد بأعراض حساسية تجاه الموز والبطيخ والشمام، ذلك لأنه على المستوى الجزيئي، هناك أوجه تشابه في مكونات هذه المواد؛



حيث يعتبرها الجسم مواد ضارة متشابهة ويقوم بالدفاع ضدها.

وأشارت الدكتورة سي بين إلى أنه في حالات أخرى قد تكون الحساسية الغذائية لدى البالغين مسألة تعرض طويل الأمد لمسببات الحساسية.

فقد يجد بعض البالغين الذين لم يعانون من قبل من أي ردود فعل تحسسية تجاه أطعمة محددة أن شفاهم تنتفخ بعد تناولها في مرحلة ما من حياتهم، وربما يعود السبب في ذلك إلى أنهم كانوا معرضين وراثيًا طوال الوقت لهذا النوع من الحساسية، لكن الأمر استغرق سنوات من التعرض لإثارة هذه الاستجابة في جهاز المناعة لديهم.

وأوضحت الدكتورة سي بين، أن تحضير وإعداد الطعام يمكن أن يلعب، أيضًا، دورًا في التعرض للحساسية، على سبيل المثال، يجد بعض من يعانون من متلازمة حبوب اللقاح والفاكهة أنهم يستطيعون تناول التفاح المخبوز، لكنهم يصابون



امتلاكها الشخص في الماضي، أو يمكن أن يفضي الشخص وقتاً أطول مع حيواناته الأليفة مما كان عليه في السابق.

وشدّدت الدكتورة سي بين على أن الحساسية يمكن أن تكون خطيرة، بل مهددة للحياة، موصيةً من يشتبهون بإصابتهم بأي شكل من أشكال الحساسية بزيارة مركز الرعاية الصحية والتحدث إلى الطبيب المختص قبل محاولة تشخيص أو علاج أنفسهم.

وسيمكن أخصائيي الرعاية الصحية من تقديم المساعدة من خلال تحديد نوع الحساسية التي يعاني منها الشخص ومناقشة طرق علاجها.

وقد يستغرق ظهور الحساسية الجديدة من ثلاث إلى خمس سنوات، لذلك إذا لم يُجر الشخص مؤخرًا اختباراً للحساسية، فقد يُطلب منه إجراء الفحوصات والاختبارات اللازمة.

الفعل التحسسية الجديدة لمسببات الحساسية الخارجية، يمكن أن تحدث بعد الانتقال إلى منطقة جديدة، يتعرض فيها الأشخاص لنظام بيئي جديد.

وهناك تفسير آخر يتعلق بالتغيرات في الأدوية التي يتم تناولها، أو تحديداً إذا توقف الشخص عن تناول الدواء.

وقالت إن بعض الأشخاص قد يتناولون مضادات الهيستامين دون أن يدركوا ذلك - مثلاً، يمكن أن تكون موجودة في بعض الأدوية الموصوفة للأرق - ثم يتوقفون عن تناولها أو يتحولون إلى دواء جديد ويشعرون فجأةً بآثار الحساسية الموسمية.

وعلى نحو مشابه، يمكن أن تتطور لدى البالغين أعراض حساسية تجاه الحيوانات الأليفة وذلك لأسباب متنوعة، فقد يكون وبر الكلب الجديد أكثر تساقطاً مقارنة بالكلاب الأليفة الأخرى التي رباها الفرد سابقاً، أو أن القطة الجديدة تكون ذكراً على عكس القطط الأخرى من الإناث التي

بطفح جلدي في الفم أو حكة في الفم بعد تناول التفاح النيء، خاصةً إذا لم يتم تقشيريه.

وأضافت: "يمكن أن تظهر الحساسية الغذائية أيضاً بعد فترة من التعرض المتقطع لمسببات الحساسية. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يأكل طعاماً معيناً بشكل منتظم نسبياً، فربما يتحمل الجسم هذا الطعام، حتى لو كان الشخص يعاني من الحساسية تجاهه.

ولكن عند التوقف لبعض الوقت عن تناول هذا الطعام، يمكن أن تنخفض قدرة الجسم على تحمله، لذا، فعند تناول هذا الطعام نفسه بعد فترة من الوقت، يمكن أن يؤدي إلى رد فعل تحسسي. ما يشير إلى أن الحساسية موجودة طوال الوقت، ولكن دون علم الشخص.

الحساسية الموسمية والحيوانات الأليفة

ولفتت الدكتورة سي بين إلى أن ردود



صحراء حسمى..

وجهة مثالية لعشاق "الكشتات" والمغامرة

كتبت: **سلسبيل سعيد**

كلما نظن أننا رأينا كل جميل في تبوك، تُفاجأ بخبايا ووجهات أكثر جمالاً من تلك التي اعتقدنا أنها الأجل، فتبوك بمثابة كنز يزخر بالمناطق السياحية التي لا تُقاوم، ومنها صحراء حسمى.





تتمتع حسمى بمزايا وعوامل ولمسات ربانية تجعلها واحدة من أفضل الصحاري التي يجب زيارتها في فصل الشتاء بمجرد الوصول إلى تبوك.

وتعج صحراء حسمى ذات الرمال الحمراء، بآثار ونقوش عربية تأخذك إلى عالم آخر؛ إذ احتفظت بعلامتها رغم مرور آلاف السنين عليها، خصوصًا الآثار النبطية وما قبل النبطية، فهي الوجهة المثالية لعشاق التاريخ والسياحة الأثرية.



تنوع النقوش الأثرية

وتكوينات صخرية رائعة الجمال، تمثل متحماً مفتوحاً للطبيعة والفنون الصخرية الأثرية والنقوش التاريخية المتنوعة، فتشاهد منحوتات لعناصر آدمية، وأخرى حيوانية، وبعض الرسوم المنتشرة بالمكان، والتي توثق الكثير من الأحداث التي مرت على هذه المنطقة.

تعتبر صحراء حسمى بهضابها، شاهداً على النشاط الثقافي والفني للإنسان في العصور القديمة، وهي عبارة عن صحراء رملية تتخللها هضاب وجبال من الحجر الرملي في الجزيرة العربية.

فإذا كنت من عشاق السياحة الأثرية والتعمق في التاريخ، فيمكنك رؤية أن هذه الصحراء بمثابة مدونة تزخر بالنقوش الثمودية التي تعود لأكثر من 2600 عام، فضلاً عن الكتابات العربية لفترة ما قبل الإسلام وبعده في زمن مبكر، مروراً بالعصور الإسلامية المتلاحقة.

ويقول المؤرخون، إن صحراء حسمى كانت إحدى محطات طريق التجارة القديم من وإلى جزيرة العرب؛ حيث مرت بها القوافل على امتداد الحضارات الإنسانية المتتالية، وهوما يُفسر كثرة وتنوع النقوش الأثرية والرسومات الصخرية على صخور جبالها الشاهقة.

ولا يكاد يخلو جزء من صحراء حسمى إلا وتجد نقوش الثموديين والعرب القدماء عليها، وتجد هناك مختلف الخطوط لاسيما الكوفي الذي وثق جوانب من الحياة في الماضي.

وفيما يخص موقعها، فيحدها من الشمال جبال الشراة ومن الشمال الغربي وادي عربة ومن الغرب جبال الحجاز ومن الجنوب حرة الرحا، وأحياناً تعتبر اسماً لكل الصحراء إلى الشرق من خليج العقبة إلى النفوذ؛ حيث تقع في منطقة تبوك وداخل نطاق نيوم.

متحف مفتوح

وهناك أيضاً، الكثير من المواقع الأثرية في الصحراء التي تعود إلى العصر الحجري القديم الأوسط (45000 سنة إلى 150000 سنة) منها موقع طور

تذخر المنطقة بهضاب وجبال رملية



فمن بين عوامل الجذب السياحي لأي منطقة هو تقاربها مع مناطق سياحية أخرى، وهو ما يُعطي الأثر لتجربتك السياحية بدون شك.

فعلى سبيل المثال، يمكنك زيارة جبال اللوز بعد انتهاء جولتك في صحراء الحسمي، ومن المتعارف عليه أنها واحدة من أجمل الجبال التي أنعم بها الله على المملكة العربية السعودية.

وفي هذا الوقت، يمكنك الاستمتاع بشكل مضاعف بزيارة جبال اللوز التي يكسوها الثلج في مثل هذا الوقت من العام لتشعر بأنك في عالم آخر.

كذلك، عليك إكمال جولتك بين أحضان الطبيعة في تبوك، وزيارة وادي الديسة؛ وهو منطقة جبلية رائعة يأتي إليها السياح من جميع أنحاء العالم لما تمتلكه من المناظر الطبيعية، فهي ملاذ منعزل عن حياة المدينة لمحبي التمتع بالطبيعة النقية.

المها والوعل اللذان أُعيد تقديمهما في محمية وادي رم الطبيعية بجانب الوبر والأرنب البري والتعلب الصراوي والقط البري (هر الرمال) والذئب العربي والذئب الرمادي، والقنافذ.

بالطبع إن كنت من عشاق المغامرات، يمكنك استكشاف المنطقة بالسيارة مع الأصدقاء ومرشدًا سياحيًا، كما يمكنك التخييم ليلاً؛ حيث يقضي المشاركون في "الكشبات" ليلاً الطويل، بممارسة الألعاب الشعبية وبعض الهوايات؛ إذ تمثل الألعاب وسيلة الترفيه الأولى للأسر أو الأصدقاء في مساعات البر، يسهرون فيها على تبادل الألغاز والتنافس في أجواء مرحة.

جبال اللوز

لعل ما يُميز زيارتك لصحراء الحسمي، هي إمكانية استغلال الفرصة والذهاب إلى أكثر من وجهة سياحية في المنطقة ذاتها.

صبحة وموقع طور فرج إلى الجنوب الشرقي من رأس النقب في عمان.

أهم المواقع الأثرية

تحتضن صحراء الحسمي مجموعة من المواقع الأثرية التي يمكن زيارتها؛ منها موقع الحميمة الأثري ومواقع وادي رم في الأردن ومواقع جبل اللوز في السعودية.

وإذا كنت من المهتمين باللغة العربية وتطورها، فتأكد من زيارة جميع مواقع صحراء الحسمي؛ كونها الموقع الأول الذي تم فيه اكتشاف نقوش عرفت فيما بعد بالهجة الحسمائية؛ وهي لهجة عربية شبيهة بالهجة النبطية، وتمتاز بكونها أول كتابة عربية ترتبط فيها الحروف ببعضها كما الخط الكوفي.

أنشطة مختلفة

بطبيعة الحال، يوجد الكثير من الأنشطة المختلفة التي يمكنك ممارستها خلال زيارة صحراء الحسمي في تبوك.

فيمكنك الاستمتاع بمشاهدة جميع الآثار والنقوش في المنطقة، وممارسة التأمّل وسط هذه المساحة الشاسعة الهادئة البعيدة عن صخب الحياة والتمتع في هذه اللوحة الريانية.

وتزخر هذه المنطقة بمجموعة متميزة من النباتات منها: القطف أو الرغل الملحي والسوسن الإدومي والهور الأسود، بالإضافة إلى صنف من النخيل إسمه الدوم، وكذلك نبات الحنظل.

ويمكن أيضًا، التنزه في السهول الرملية بين تكوينات الحجارة الرملية الرائعة، والتوقف لتناول غداء خفيف وشهي، بالإضافة إلى اكتشاف الحياة البرية ورؤية الطيور الجارحة في الأفق.

وهناك تجد مجموعة من الحيوانات النادرة والطيور المتنوعة منها: حيوان

ويقع وادي الديسة في شمال السعودية في منطقة تبوك على إرتفاع 400 متر فوق مستوى سطح البحر.

وعليك أيضًا، زيارة قلعة تبوك، فهي من أجمل أماكن السياحة التي يعود تاريخها إلى عام 1559 وتُعد من أشهر المعالم السياحية في تبوك، وهي عبارة عن متحف يُعرض فيه القطع الأثرية والتاريخية الرائعة من العصر العثماني.

وتتكون القلعة من طابقين، تضم غرفًا مُتنوعة تعرض مجموعة من القطع الأثرية من العصر العثماني ومدينة تبوك، ومسجدًا وفناءً.

وهناك تجد مسجد التوبة، الذي يُعرف باسم مسجد القلعة؛ حيث يقع بالقرب من قلعة تبوك، ونظرًا لأن المسجد مرتبط بمعركة تبوك فإنه يُعد من أهم المعالم التراثية في المنطقة، ويقع إلى جوار المسجد بعض الأماكن الأثرية، كعين السكر التي يرتبط تاريخها بغزوة تبوك.



الطريق إلى 2023.. قطاع السياحة القطري بين الماضي والحاضر

بالرغم من بدايتها البسيطة واعتماد اقتصادها فيما مضى على صيد اللؤلؤ، تمضي قطر اليوم بخطى ثابتة نحو المستقبل وتحقيق رؤيتها الوطنية 2030، التي تهدف إلى تنويع الاقتصاد الوطني القطري.





وعلى الرغم من تمسكها بتراتها الحضاري وثقافتها الغنية، فقد شهدت قطر نمواً اقتصادياً غير مسبوق على مدار العقود القليلة الماضية؛ حيث حققت العديد من الإنجازات ومشاريع البنية التحتية الكبرى التي انبثقت من قلب الصحراء حتى أصبحت تضم أفخم الفنادق العالمية والأبراج الشاهقة، التي ترسم حالياً الأفق الفريد الذي تتميز به مدينة الدوحة.

وإثناء استعدادها لاستضافة بطولة كأس العالم FIFA قطر 2022، أنشأت قطر مجموعة كبيرة من الفنادق الجديدة والشواطئ العامة ومراكز التسوق خلال السنوات الأخيرة؛ ما أحدث طفرة هائلة في مشهد الترفيه والضيافة في قطر.

واحتفالاً بمسيرة البلاد بداية من أول مركز تسوق، يقام بها وصولاً إلى استضافة أكبر بطولة رياضية في العالم، تلقي "قطر للسياحة"، نظرة تأملية تستعرض بعض الوجهات الترفيهية الأولى التي تم تدشينها في البلاد، مثل الفنادق



حققته قطر داخل الملاعب وخارجها.

خريطة أصبحت قطر اليوم تحظى بمكانة رائدة على خريطة السياحة العالمية، ويتوقع أن تصبح الوجهة السياحية الأسرع نمواً في المنطقة بحلول عام 2030.

وبالتزامن مع انتهاء فعاليات كأس العالم FIFA قطر 2022، واختتام احتفالات اليوم الوطني لدولة قطر، تستعرض "الجوهرة" نظرة تأملية أعدتها "قطر للسياحة"، لتسليط الضوء على أقدم معالم قطر ووجهاتها وأحدث الإضافات التي شهدتها القطاع السياحي مؤخراً، تقديرًا لكل ما





يقدم هذا المنتجع الشاطئي الجديد والمميز، إعادة تصور لشقيقه الأكبر، ويضم مرافق متطورة وإطلالة رائعة على أفق الدوحة.

المتحف الأول

سابقاً: متحف قطر الوطني (1975)

حظيت المتاحف في قطر بشهرة عالمية كبيرة وذلك لاستعانتها بأحدث ما توصل إليه علم المتاحف داخل متاحفها، وتمت مراعاة هذه المعايير بشكل كبير حينما افتتح متحف قطر الوطني في عام 1975 الذي أصبح فيما بعد مع تصميمه الجيد بمثابة أهروجة تتغنى بتراث البلاد وثقافتها. واليوم، تم تجديد المبنى الذي يستلمه تصميمه من ورثة الصحراء وأصبح يمثل إضافة مذهلة إلى أفق الدوحة.

حالياً: متحف قطر الأولمبي والرياضي (2022) 1-2-3

منذ العام 1975، زاد عدد المتاحف في قطر بوتيرة سريعة. ويعتبر متحف قطر الأولمبي والرياضي 1-2-3 الرائع هو أحدث هذه الإضافات، إذ يمثل مركزاً دولياً وممتعاً يرصد تاريخ الرياضة والمعرفة وقد تم إطلاقه العام الماضي.

كما تم الإعلان عن ثلاثة متاحف جديدة، هي "مطاحن الفن" ومتحف لوسيل ومتحف قطر للسيارات والمقرر اكتمالها بحلول العام 2030.

الجامعة الأولى

سابقاً: جامعة قطر (1977)

فتحت أول مؤسسة للتعليم العالي في قطر أبوابها للطلاب في العام 1977؛ حيث دشنت بذلك المسيرة الأكاديمية في البلاد. وينصب تركيز جامعة قطر على إجراء البحوث الأكاديمية، كما تقدم مجموعة كبيرة من البرامج والدرجات التعليمية تشمل البكالوريوس والماجستير في

والمتاحف والحدائق وكيف تطورت حتى يومنا هذا.

قالت هيا النعيمي؛ رئيس قسم الترويج في قطر للسياحة: "لقد حققت قطر مسيرة بناء مذهلة على مدى العقود القليلة الماضية.

فقد بدأت بحفنة صغيرة من الفنادق ذات الخمس نجوم في السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي، وأصبحت اليوم تزرخ بخيارات لا حصر لها تمتد عبر طول البلاد وعرضها".

أضافت: "وبفضل مرافقها العصرية عالمية المستوى والبيئة الآمنة والأنشطة والفعاليات الملائمة للعائلة، أصبحت قطر خياراً مثالياً للسياح من جميع الفئات، وأصبحت مهياًة تماماً لتحقيق هدفها المتمثل في استقبال ستة ملايين زائر سنوياً بحلول عام 2030."

أبرز المعالم

الفندق الأول

سابقاً: فندق الخليج (1973)

منذ ما يقرب من خمسين عاماً، فتح أول فندق 5 نجوم في قطر أبوابه أمام الجمهور. وقد جعلت الهندسة المعمارية الفريدة والقاسية من فندق الخليج أحد أبرز المباني التي يمكن التعرف عليها بسهولة في الدوحة.

كما أصبح هذا الطراز بمثابة المعيار لتشييد الفنادق في البلاد، والتي سوف تشهد توسعاً هائلاً وبوتيرة مذهلة على مدار العقود التالية.

حالياً: فندق ريكسوس الخليج الدوحة (2022)

خلال عام 2022، تم افتتاح فندق ريكسوس الخليج الدوحة، وهو أول منتجع فاخر وشامل كلياً في قطر ويقع داخل مبنى فندق الخليج الأصلي.

الكثير من المواطنين والمقيمين منذ عشرات السنين .

تم تطوير المنتزه؛ لتصبح حديقة روضة الخيل (2022) اليوم. وبفضل مساحتها الخضراء ومرافقها المتنوعة الترفيهية والرياضية المحيية للزوار ومناطق الألعاب للأطفال، أصبحت حديقة روضة الخيل وجهة جمالية وخطابة بين العائلات للتنزه والاسترخاء في الصباح.

حاليًا: مشروع رائد لتجميل الطرق والحوائق العامة (منذ 2019)

منذ عام 2019، شهد مشروع تجميل الطرق والحوائق العامة التابع لأشغال أكثر من 11 مليون متر مربع من المساحات الخضراء في جميع أنحاء البلاد، بالإضافة إلى أكثر من 900 ألف شجرة.

وتم افتتاح 11 حديقة عامة ذات مشاهد

إحدى عشرة كلية تحت مظلتها.

حاليًا: المدينة التعليمية (2022)

منذ سبعينيات القرن الماضي، ضخت قطر استثمارات كبيرة من أجل بناء وتطوير اقتصاد تنافسي قائم على المعرفة.

وتحتضن المدينة التعليمية التي تمثل مبادرة رائدة لمؤسسة قطر، وتمتد على مساحة قدرها 12 كيلومتر مربع، مجموعة فروع لجامعات عالمية مرموقة ومراكز بحثية متطورة ومعاهد أكاديمية قطرية.

أول حديقة عامة

سابقًا: حديقة المنتزه (1980)

تتميز حديقة روضة الخيل بكونها من أقدم الحوائق في قطر ولها مكانة مميزة لدى





ورماله الناعمة للزوار مجموعة من أجمل الشواطئ الطبيعية الفريدة من نوعها في المنطقة.

ويقع شاطئ الخور وسط غابات القرم في الجزيرة الأرجوانية؛ حيث يضم آلاف من الأشجار والشجيرات التي تحول المياه إلى ظل أرجواني مذهل عندما تكون في حالة ازدهار كامل، فيما تجعل تشكيلات الحجر الجيري النادرة شاطئ زكريت أحد أكثر مناطق التخييم جمالاً في البلاد.

حاليًا: شواطئ الخليج الغربي (وست باي بيتش) (2022)

شهد شهر نوفمبر من عام 2022 افتتاح ثلاث وجهات شاطئية جديدة ومتميزة وهي شاطئ الخليج الغربي وشاطئ

حاليًا: بلاس فاندوم وبرنتان 2022

شهد عام 2022 بعض الإضافات والوجهات اللافتة إلى مشهد التسوق الحيوي قطر؛ حيث تم خلال شهري سبتمبر وأكتوبر الماضيين افتتاح أول متجر لمجموعة برانتان الباريسية الشهيرة خارج فرنسا، وكذلك مركز تسوق بلاس فاندوم الذي يتميز بتصميمه الفخم.

كما أصبحت النوافير الراقصة في بلاس فاندوم وباحته المكشوفة، مركزًا رئيسًا للاحتفالات.

أول شاطئ عام

سابقًا: شواطئ طبيعية جميلة

يوفر ساحل قطر الرائع ومياهه الصافية

خلابة خلال هذا الوقت، بما في ذلك حديقة 6/5 التي تتميز بموقعها المثالي وحديقة بوكس النابضة بالحياة وحديقة الغرافة العائلية التي تحتوي على أول ممشى مكيف في قطر.

أول مول

سابقًا: المول (1997)

تم افتتاح مركز المول، وهو أول مركز تسوق في قطر، في أواخر التسعينيات.

وأصبح منذ ذلك الحين وجهة رائعة وجذابة للمتسوقين بفضل بيئته الدافئة ومزيجه المريح بين المتاجر وأماكن تناول الطعام والترفيه. ولا يزال حتى اليوم أحد أكثر مراكز التسوق شهرة في المدينة ويمثل وجهة أساسية للتسوق العائلي.

الطريق لاحقاً لحركة نمو كبيرة وسريعة عبر الجزيرة.

حالياً: نادي كورينثيا لليخوت (2022)

لقد وجد ماضي قطر العريق في ركوب البحر وجهة عصرية يفاخر بها ويستحضر من خلالها إرثه القديم وهي نادي كورينثيا لليخوت، الذي تم افتتاحه مؤخراً في اللؤلؤة-قطر.

ويقع النادي على ضفاف الواجهة البحرية المتلألئة ليورتو أرابيا، ما يعزز مكانة اللؤلؤة قطر كوجهة رائدة لعشاق اليخوت.

أول بطولة رياضية كبرى

سابقاً: بطولة قطر إكسون موبل المفتوحة (منذ 1993)

اشتهرت قطر باستضافة الفعاليات الرياضية الكبرى منذ عقود؛ حيث بدأت رحلة استضافة البطولات الرياضية في البلاد ببطولة قطر إكسون موبل المفتوحة للتنس في عام 1993، والتي تقام سنوياً في الدوحة منذ ذلك الحين.

حالياً: كأس العالم FIFA قطر (2022)

اثنى عشر عاماً مضت منذ فوز الملف القطري باستضافة كأس العالم لكرة القدم في 2010، ولكنها كانت حافلة بخيال لا يعرف حدوداً وقصة صمود رائعة وعمل جماعي جبار، الأمر الذي مكّن في النهاية قطر الصغيرة في حجمها، ولكن القوية بإرادتها وعزمها، من استضافة أكبر حدث رياضي في العالم، بل وتقديم أفضل بطولة كأس العالم في التاريخ.

وقد أنشأت قطر ثمانية ملاعب أيقونية رائعة من الناحية المعمارية يتمتع كل منها بقصة مميزة يرويها من خلال تصاميمه، حتى وإن كان بعضها سيتحول إلى مرافق لخدمة المجتمع بعد إسدال الستار على البطولة التاريخية مثل مستشفيات ومدارس ومتاجر.

الحديقة المائية الأولى

سابقاً: أكوا بارك 2010

تم افتتاح أول حديقة مائية في البلاد في العام 2010، حيث توفر لزوارها مسبحاً كبيراً يتضمن أمواجاً صناعية ونهرًا بطيئاً ومنزلقات متنوعة رائعة.

ولا تزال هذه الحديقة حتى اليوم، واحدة من أشهر وجهات التسلية والمرح والمغامرة في قطر.

حالياً: حديقة شلالات الصحراء للمغامرات والألعاب المائية

تُعد حديقة شلالات الصحراء للمغامرات والألعاب المائية واحدة من أكبر المنتزهات الترفيهية في الشرق الأوسط، وهي توجد داخل منتجع وفيلات شاطئ هيلتون سلوى بيتش.

تضم هذه الحديقة 25 لعبة ومنزلقات والعديد من المرافق الترفيهية بما في ذلك برج تزلج "كينج كوبرا"، ما يجعلها وجهة مثالية للباحثين عن أجواء التسلية والمغامرة.

ومن المقرر أيضاً افتتاح حديقة مريال للألعاب المائية التي ستضم أطول برج تزلج مائي في العالم خلال العام الحالي.

المباني الأولى التي شيدت في اللؤلؤة-قطر

سابقاً: كوجيني (2008)

تضم جزيرة اللؤلؤة-قطر، وهي جزيرة من صنع الإنسان، عشر مناطق صممت على طراز مدن البحر المتوسط، وهي تُعد مرادفاً للتسوق الفاخر والمأكولات الرائعة وحياة الفخامة.

وفي عام 2008، شهدت الجزيرة أول متجر وهو "كوجيني"، الذي افتتح أمام الجمهور في بورتو أرابيا، ما مهد

ب12 وشاطئ دوحة ساندرز على امتداد الخط الساحلي لمدينة الدوحة.

وعلى الرغم من أن الشواطئ الثلاثة مثالية للعائلات بفضل وقوعها في وسط الدوحة وأسعارها المعقولة، إلا أن كلاً منها يوفر ملمساً ومظهرًا فريدًا.

أول أبراج قطر الشاهقة

سابقاً: مجمع بيناكل ريزدنس 1995

يُعد مجمع شقق بيناكل ريزدنس الذي يبلغ ارتفاعه 387 قدمًا والذي افتتح في منتصف التسعينيات، بمثابة البداية لصعود العاصمة السريع إلى السماء.

حالياً: فيرمونت الدوحة ورافلز الدوحة و"ذا نيد" (2022)

يواجه فندقا فيرمونت ورافلز الدوحة، الفاخران بعضهما بعضاً عبر تصميم فريد؛ إذ يبلغ ارتفاع كل منهما 692 قدمًا. ويُعد فيرمونت الدوحة نموذجًا متميزًا في التصميم؛ كونه سيضم أطول ثريا في العالم.

ويضم فندق رافلز الدوحة أجنحة فائقة الفخامة يتميز كل منها بهو ساحر، ويوفر خدمة الخادم الشخصي.

كما يقدم تجارب مأكولات فاخرة وعصرية من خلال مطعم "ألبا" للشيف العالمي الشهير، إنريكو كريبا، الذي يقدم لضيوف المطعم الكما الأبيض اللذيذ الذي لا يوجد إلا في ألبا الإيطالية.

كما تم تدشين فندق The Ned الشهير الماضي بإطلالته المميزة على مياه الخليج الهادئة، وهو الفندق الأول من نوعه للعلامة البريطانية في المنطقة.

ويمثل الفندق ونادي الأعضاء الحصري، التوسع الدولي الثالث للعلامة التجارية بعد كل من لندن ونيويورك. وكان الفندق سابقاً يضم المبنى التاريخي لوزارة الداخلية في قطر.

المراهقون
والعام الجديد..

بداية جيل ناضج واع للمستقبل

كتبت: أمل حمدي

مع بداية عام جديد، كثيراً ما يكون لكل منا مظاهر احتفال خاصة به بالطريقة التي يفضلها أو المعتادة له، وكذلك المراهقون.



L

لمعرفة الإنجازات التي تحققت العام الماضي؛ من أجل تقييمها واستغلال كل منها للتفكير في الدروس المستفادة منه.

بالإضافة إلى تقييم ما حققته من أهداف، مثل: علاج مشاكل كنت تعاني منها، الانخراط في نشاط بدني منتظم أو ممارسة أنشطة اجتماعية جديدة أو عدم تكوين علاقات اجتماعية ناجحة.

النضج وتعلم القيم

من أهم سمات المراهقين مع كل عام "نضج عقولهم"، وتعلمهم عددًا من القيم التي كانوا قديمًا يرونها غير مهمة، أو كبيرة بالنسبة؛ كونهم يشاهدون أنفسهم يكررون من مرحلة الطفولة للمراهقة للنضج كل عام.

التخلص من المشاكل القديمة

يحاول المراهقون في العام الجديد التخلص من الأفكار السلبية والأشخاص الذين يعيقون تحقيق أهدافهم، وكذلك الخوف من آراء الآخرين، والابتعاد عن أي فرد يحاول التلاعب أو التقليل من شأنهم.

كذلك، يحاولون التخلص من المشاعر السلبية مثل: الاكتئاب والتوتر والقلق.. وغيرها؛ من خلال أخذ قسط كافٍ من الراحة والتفكير بشكل أكثر نضجًا.

وكذلك، يرسمون لأنفسهم خطة محكمة بالأهداف والأمنيات، مع رصد مخاوفهم ووضعها أمامهم في غرفتهم كي يتابعوا يوميًا: هل استطاعوا حقًا التخلص من مخاوفهم؟ وكيف تمكنوا من تحقيق الكثير من أهدافهم؛ إذ تعد بداية كل عام بالنسبة لهم هي بداية لجيل ناضج واعٍ يمتلك الكثير من الأحلام لمستقبل نابض بالحياة.

من هذه المظاهر: التفكير في أمنيات العام الجديد التي يرغبون في تحقيقها، وكيف ستكون ملامح مستقبلهم؟.

يرسم المراهقون الكثير من الآمال والأحلام في النوتة الخاصة بالعام الجديد، ويشطبون ما تم تحقيقه في العام الماضي، ودائمًا ما يكون لديهم الكثير من الأمنيات خاصة إذا كان لديهم مثل أعلى يرغبون في أن يصبحوا مثله أو تحقيق شيء ما مستقبلاً.

مظاهر احتفال المراهقين

يعتقد الكثيرون بأن بداية ونهاية عام مجرد حدث عابر، لكنه بالنسبة للمراهقين مهم، كما أنه فرصة لإعادة تقييم الأولويات بالإضافة إلى تنفيذ المهام العاجلة واتخاذ قرارات تُغير حياتهم نحو الأفضل.

لذا، فهناك استعدادات يتبعها بعض المراهقين مع بدء العام الجديد، منها:

وضع خطط للعام الجديد

يضع المراهقون خططًا جديدة للعام الجديد في النوتة الخاصة بهم، وبعض التوقعات بالإضافة إلى التفكير في الخطوات التي تساهم في تحقيق أهدافهم.

ويساعد تحديد الأهداف والأولويات في تحويل الأفكار إلى إنجازات ما يتطلب أخذ استراحة قصيرة من الاهتمامات اليومية؛ للتركيز على رهانات العام القادم.

وتتضمن الخطط الموضوعية: العمل على اكتساب مهارات ومعارف جديدة، والتطلع للنجاح في الدراسة والتفوق وممارسة الأنشطة الجديدة.

تقييم الإنجازات الماضية

يجب أن تنظر في النوتة الخاصة بك



أفضل 5 أطعمة صحية للأبناء في سن المدرسة

L 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.



ولكن يحتاج الأطفال بصفة خاصة إلى كميات مختلفة من أنواع معينة من العناصر الغذائية حسب فئاتهم العمرية.

إذًا، ما هو الغذاء الصحي للأطفال؟

يشمل الغذاء الصحي للأطفال في سن المدرسة مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة من المجموعات الغذائية الخمس:

- الخضروات.
- الفاكهة.
- الحبوب.
- منتجات الألبان قليلة الدسم.
- البروتين.

وتحتوي كل مجموعة غذائية على عناصر مختلفة يحتاجها جسم طفلك لينمو ويعمل بشكل صحيح؛ لهذا يحتاج إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمس.

الخضراوات والفاكهة

تمنح الفاكهة والخضار لطفلك الطاقة والفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف والمياه.

وتساعد هذه العناصر الغذائية في حمايته من الأمراض في وقت لاحق من الحياة، بما في ذلك أمراض القلب والسكري الدماغية وبعض أنواع السرطان.

لذلك، شجع طفلك على اختيار الفاكهة والخضراوات في كل وجبة حتى الوجبات



والبيض والفاكهة والخضراوات من مختلف الألوان، سواء كانت طازجة أو مطبوخة.

وتحتوي هذه الأطعمة أيضًا على فيتامينات ومعادن مفيدة أخرى مثل: الحديد والزنك وفيتامين "ب12" وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

ويُعد الحديد وأحماض أوميغا 3 الدهنية من اللحوم الحمراء والأسماك الزيتية ذات أهمية خاصة لنمو دماغ طفلك.



ويمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم على عامين تناول منتجات الألبان قليلة الدسم.

وإذا كنت تفكر في إعطاء بدائل لمنتجات الألبان لطفلك، فمن الأفضل التحدث إلى طبيب الأطفال أو الممارس العام أو ممرضة صحة الطفل والأسرة.

البروتين

تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين: اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والدجاج

والخضراوات من مختلف الألوان، سواء كانت طازجة أو مطبوخة.

الحبوب

تشمل الحبوب: الخبز، المعكرونة، النودلز، حبوب الإفطار، الكسكسي، الأرز، الذرة، الكينوا، الشوفان، والشعير.

وتمنح هذه الأطعمة الأطفال الطاقة التي يحتاجونها للنمو والتطور والتعلم، كما تحافظ على الشعور بالامتلاء لفترة أطول.

منتجات الألبان قليلة الدسم

منتجات الألبان الرئيسية هي: الحليب والجبن والزبادي.

هذه الأطعمة مصادر جيدة للبروتين والكالسيوم؛ لذا حاول أن تقدم لطفلك أنواعًا مختلفة من منتجات الألبان كل يوم، على سبيل المثال: مشروبات الحليب أو شرائح الجبن أو الزبادي.





إتيكيت التعامل مع الطبيب.. سلوكيات تعكس احترام أنفسنا

هل يوجد قواعد للتعامل مع الطبيب؟.. نعم يدخل الإتيكيت في معظم سلوكياتنا، بل وجميعها والذي يعكس احترام أنفسنا واحترام الآخرين لنا.



- دعي أطفالك في المنزل لمن يهتم بهم، ولا ترافقيهم في عيادة الطبيب.

- تحدثي مع طبيبك بكل صدق، ولا تخفي أي معلومة، كاستخدامك دواء ما مسبقاً.

- حتى لا تنسي أي تعليمات يعطيها الطبيب لك، يمكنك كتابتها.

- لا تستخدم هاتفك في العيادة، واجعليه صامتاً.

- التزمي الهدوء في صالة الانتظار.

- لا تسأل طبيبك عن رقم هاتفه للتواصل معه.

وإذا استلزم الأمر مثل العمليات والعمليات الجراحية، فيمكن التواصل مع الطبيب، على أن يسمح نظام المشفى بذلك.

والجميع معرضون لوعكات صحية، وغالباً نرتاد عيادة الطبيب للفحص؛ لذا بعض من السلوكيات التي يجب اتباعها عند التعامل مع الطبيب..

- ما نعيشه اليوم من تطور تقني إلكتروني، يمكنك من حجز الموعد مع طبيبك عبر الموقع الإلكتروني مسبقاً.

وإن لم تتمكني من ذلك، عليك الاتصال وحجز الموعد مع المشفى أو منسقة الطبيب.

وإن كان لا يتوفر موعد يناسبك، فيمكنك البحث عن طبيب بديل وحجز موعد مناسب.

- عند حضورك عيادة الطبيب، تحدثي مع المنسقة بهدوء، وإن حدث أمر طارئ وطلبوا طبيبك ولم يستطع معاينتك، لا تنفعلي، بل انتظري لدورك القادم، أو تغيير الطبيب إذا لزم الأمر وكنت مضطرة.

- استخدم الطوارئ إذا كانت ألامك لا تحتمل.

- تحدثي بلطف مع العاملين وقدمي لهم الشكر، كما تقدمينه لطبيبك.

الإعلامية ناهد الأغا
خبيرة إتيكيت

صيحات ديكور 2023.. ألوان ومواد جديدة وجريئة

بدأت أشكال جديدة لديكور عام 2023 تطل برأسها، سواء في الطرز أو المواد أو الألوان، ما يلمح إلى أن المنزل في العام الجديد سيبدو جريئاً.

ل بحلول العام الميلادي الجديد، ظهرت الكثير من الموديلات وموضة الملابس، أيضاً في الديكورات؛ حيث جاءت صيحات ديكور 2023 مختلفة وجريئة.





واستلهم أثاثه واكسسواراته من طرز عتيقة مختلفة وجذابة، بالإضافة إلى تركيز المصممين على الرفاهية وبشكل خاص الوقت الذي ينقضي في المساحات الداخلية.

وخلال التقرير التالي، نستعرض صيحات ديكور 2023، من حيث الألوان والمواد والأشكال الجديدة.

▶ تدرجات اللون الأحمر تتقدم إلى الواجهة

تم استعادة موضة سبعينيات القرن الماضي، عن طريق اعتماد الأثاث المنخفض، مع ألوان جريئة، منها على سبيل المثال البرتقالي والأصفر والأحمر والأنماط الجريئة التي تجعل منزلك مختلفًا.

▶ اختيار الطرز العتيقة في الديكور

من ضمن صيحات العام الجديد، تلك المستوحاة من الطرز العتيقة والناعمة التي تشع بالأنوثة، ومنها على سبيل المثال ورق الحائط الرقيق مع ألوان الباستيل والأثاث الأبيض، بجانب المرايا المذهبة التي تأتي بشكل متميز في الديكور.

▶ الأثاث المستدير المختلف

يمكنك أيضًا في الديكور، اختيار الأثاث المستدير بشكل مختلف وجريء، مع تجنب الخطوط المستقيمة، بحيث يكون في المداخل المقوسة والجدران.

▶ تحويل الجدار لمعرض لوحات

كذلك، يمكن تحويل الجدار في منطقة الجلوس، إلى معرض للوحات بالأحجام المختلفة، مع التركيز على الفنون القديمة والإطارات المتميزة.

▶ بلاط التيرازو

لايزال بلاط التيرازو منتشرًا في الاستخدام،

الأحمر والبرتقالي والتراكوتا، في واجهة ديكورات المنزل بشكل جريء وجذاب.

▶ ديكورات جريئة في الجدران

ديكور 2023 يستخدم الكثير من الأشكال والمواد الجريئة، منها الرخام على نطاق واسع، سواء في المطبخ أو في تصميم مائدة الطعام أو في بعض الأثاث وغيره، إضافة لمسة جذابة ومختلفة.

أيضًا، اتجه البعض إلى ديكورات الجدران، باستخدام ورق الجدران المطبوع بأزهار كبيرة، أو نقوش أخرى ضخمة.

في كل من المطبخ والحمام لديكور 2023، الأمر الذي سيضيف جاذبية إلى التصميم بشكل متميز.

▶ ألوان جريئة في المنزل

كذلك، يشيع طلاء خزائن المطبخ بالألوان الأزرق أو الأخضر الداكنين، ليضيف مزيج الأناقة والجرأة في التصميم.

بالإضافة إلى أنه يحجب بصمات الأصابع والبقع، كما يلقي الطلاء الأسود (المطفأ) روجًا في تصميم خزائن المطبخ، تُعد معاصرة ومميزة، كما تنتشر تدرجات ألوان



الفراشة نيللي.. لمحات من حياة "ملكة الفوازير"

هناك نجومات عندما تنظر لهن تشعر بأنك تنجذب لهن لا إرادياً بسبب ملامحهن الخاطفة، ولكن هذه النجمة لا تخطف النظر على الشاشة فقط فهي تسرق قلوب المشاهدين بخفة ظل لا مثيل لها هي نجمة الفوازير والفراشة الجميلة نيللي.



فوازير الخاطبة 1981، فوازير عالم ورق 1990، فوازير صندوق الدنيا 1991، فوازير أم العريف 1992، وفوازير الدنيا لعبة 1995.

وواصلت نيللي استعراضاتها الرائعة وأغانيها التي حفظها الكثيرون، فهي متعددة المواهب، ونجمة خطفت قلوب الكثيرين.

**بدأت الفراشة
الجميلة حياتها
الفنية وهي
طفلة صغيرة في
عدد من الأفلام،
فكانت موهوبة
ذات ضحكة
عفوية، ما جعلها
تقترب بسرعة من
الجمهور.**

«المراهقة الصغيرة» الذي يعتبر أول بطولة لها؛ لكي تثبت فيه موهبتها وحبها لهذا المجال، وكان مع النجم الكبير الراحل أحمد مظهر.

واستمرت في تقديم العديد من الأعمال الفنية المتميزة بروحها المرحة التي كانت تخطف الكاميرا، ولكنها لم تقتصر على السينما، فقد قدمت عدداً من الأعمال التلفزيونية الناجحة والفوازير التي أبهرت بها الجميع برشافتها وخفة ظلها.

ملكة الفوازير

كانت نيللي فنانة استعراضية شاملة، فهي كانت تعتمد في أعمالها على الاستعراض والتمثيل والغناء، لذا، لقبها المشاهدون بـ "ملكة الفوازير".

وقد وصفت نيللي الفوازير بأنها حياتها، حتى إنها بعد عام واحد من دخولها عالم الفوازير تركت السينما، وأصبحت نجمة الفوازير والاستعراض.

ومن أبرز تلك الفوازير: "فوازير صورة وفزورة 1975، فوازير عروستي 1980،

نيللي؛ فنانة شاملة المواهب، ولدت في 3 يناير عام 1949م في القاهرة، وتنتمي لأسرة مصرية ذات جذور أرمنية، وهي شقيقة "فيروز" التي تعد من أشهر الأطفال في تاريخ السينما المصرية، كما أنها ابنة خالة الفنانة "بلبل".

بدايتها الفنية

بدأت الفراشة الجميلة حياتها الفنية وهي طفلة صغيرة في عدد من الأفلام، فكانت موهوبة ذات ضحكة عفوية، ما جعلها تقترب بسرعة من الجمهور.

ظهرت نيللي في مرحلة الطفولة المبكرة بوجهها البريء، كي تلعب دور ابنة عماد حمدي في فيلم "الحرمان"، والذي كان من إنتاج والدها، وبعد ذلك ظهرت هي وشقيقها ميرفت وفيروز في فيلم «عصافير الجنة» مع المخرج الكبير محمود ذو الفقار وعزيزة حلمي، وكان أيضاً من إنتاج والدها، ولكن يعتبر هذا العمل هو من أجمل الأعمال الفنية التي تعتمد قصتها على الأطفال.

قدمت نيللي في فترة المراهقة فيلمها



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