

جزيرة الفرسان  
وجهة رائعة للسياحة  
واستكشاف الطبيعة

الجواهر

العدد 63 - أغسطس - 2023

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

إطلاقات للسفر  
محتشمة عصرية  
وبسيطة.. تألقي  
في الصيف

تكرار الخلافات  
الزوجية.. أسبابها  
وكيفية علاجها؟

كيفية وقاية  
الأطفال من الفرق  
في الصيف

المرأة السعودية تضع  
بصمتها عالمياً

خلود المانع أول من تحصل على لقب سيناتور





# رواد الأعمال

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



تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرياً ضمن سلسلة إصدارات شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، كمنصة إعلامية عربية متخصصة في مجال الاقتصاد بروافده المتعددة: بهدف نشر الثقافة الاقتصادية، وتقديم المعلومات 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

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



## أول الكلام

# العلاقات الإنسانية السامية

من وصايا النبي صلى الله عليه وسلم بالجار، الذي عندما تتوطد معه أواصر العلاقة الطيبة، يصبح أقرب من الأهل والقبيلة والعشيرة، خاصة في المناطق التي يتواجد فيها خليط من أفراد المجتمع، يجمعهم العمل، أو ضروريات السكن.

ويمتد التواصل في علاقات الجيرة إلى حدود غير مرسومة، ويصل مستوى التفاعل الاجتماعي فيها إلى التقارب، والتعاون، والتكافل، والمصالح الاقتصادية المشتركة.

إنَّ حرصنا على تقوية العلاقات الإنسانية الإيجابية يحولنا فعلياً إلى مجتمع متماسك قوي النسيج الاجتماعي، قادر على التفاعل في مختلف ظروف الحياة، قادر على معالجة المشكلات التي تواجه أي عضو في المجتمع أو الأسرة؛ لذلك علينا الحفاظ على العلاقات الإنسانية المتميزة وتطويرها؛ كونها قيمة تسمو بها نفوسنا.

فله الحمد رب السموات والأرض على ما أنعم به على المملكة وشعبها من نعم لا تُعد ولا تُحصى.

العلاقات الإنسانية بمختلف مسمياتها ودرجاتها، أساس التفاعل الاجتماعي والثقافي، وأحياناً الاقتصادي في هذه الحياة؛ فالعلاقات مرتكز لتماسك المجتمعات الصغيرة والكبيرة وحتى على مستوى صلات القربي.

وتسهم العلاقات في نشر الثقافة بمعناها العام، وعلى المستوى الاجتماعي بتقريب المسافات، وتقوية الأواصر بين الأفراد والمجتمعات، بل تتعدى ذلك لتصبح جسوراً للتفاعل مع الشعوب الأخرى.

وتتعاظم قيمة العلاقات الإنسانية؛ كونها تتيح تواصلاً مميّزاً يقود إلى قيام شكل اجتماعي أعمق؛ كالزواج، والصداقات التي تكون أحياناً أعمق من علاقات القربي، بما في ذلك علاقات الزمالة، والعمل، والدراسة، وبعض العلاقات التي تنشأ أثناء التنقل والسفر.

وَأُثْمَنُ العلاقات الإنسانية- بعد علاقات القربي- علاقة الجيرة عندما تقوم على النزاهة والإخلاص وتبادل المنافع؛ انطلاقاً



رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيشان

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صبحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان

تصميم: مروة حسين

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: Marwa Hussien

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل ل S  
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

رئيس قسم التحول الرقمي: ايمان ابراهيم

مدير العلاقات العامة: بدر عبد المحسن

أخصائي العلاقات العامة: ناصر المطيري

الاتصال التسويقي: تركي الروقي

Publisher: Sawahl For Publishing

CEO: Rola Al-Ouda

Magazine Consultant: Dr. Maisaa Al Hashemi

Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera

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

### إدارة التسويق والإعلانات

P.O. Box 23358  
Riyadh 19611 KSA  
+966 50 899 8599  
سعر النسخة (20 ريالاً) +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.





أناقة وجمال

16 جولة سريعة على أبرز محطات أسبوع الموضة في باريس



أناقة وجمال

30 العناية بالبشرة في الصيف.. عادات توقفي عنها قبل فوات الأوان



36

سلامتك

أسباب إصابة النساء بالنقرس.. احذري أعراضه وهذه طرق علاجه



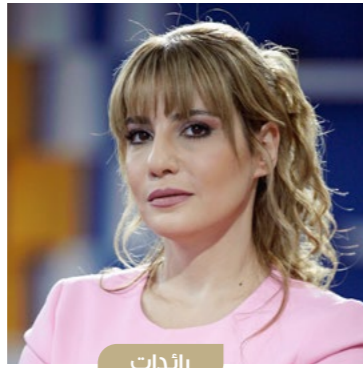
طفلك

44 كيفية وقاية الأطفال من الفرق في الصيف



علاقات أسرية

48 تكرار الخلافات الزوجية.. أسبابها وكيفية علاجها؟



رائدات

58 المذيعة والإعلامية السورية روان ترك: هناك الكثير من النساء غيرن مسار الإعلام العربي



أكلة من

62 شوربة الكينوا بالخضار الصحية



66

رحلة إلى

جزيرة الفرسان وجهة رائعة للسياحة واستكشاف الطبيعة



تحت العشرين

70 مشكلة التمييز على الفتيات في سن قبل العشرين



78

أفكار للبيت

أهم عناصر تصميم المساحات المحايدة بين الجنسين



## قطاع السينما في السعودية يُحقق 28 % بنهاية الربع الثاني من 2023

الأفلام السينمائية بنهاية الربع الثاني من العام الحالي 2023، وصل إلى 28 %، بأكثر من 1.7 ألف سجل. وذلك مقابل أكثر من 1.3 ألف سجل نهاية الربع الثاني من 2022.

وأشارت إلى أن أعلى مناطق من حيث السجلات هي: "الرياض بـ953 سجلاً، ومكة المكرمة 501 سجل، والشرقية 155 سجلاً، ثم المدينة المنورة 51 سجلاً، والقصيم 22 سجلاً".

ويذكر أن قطاع السينما يُعد محوراً رئيساً ضمن رؤية المملكة 2030؛ إذ بلغ إجمالي دور السينما 63 داراً حتى نهاية 2022 مقابل 54 في 2021.

و بلغ عدد الشاشات لـ6 مشغلين في المملكة 581 شاشة، تضم صالاتها 59 ألفاً و444 مقعداً، في 20 مدينة.

ومن المرتقب أن يصل عدد دور العرض إلى 350 داراً تعرض 2500 فيلم في عموم المملكة وفقاً لرؤية 2030.

فيما تستهدف البلاد زيادة رأسمال صناعة السينما إلى مليار دولار وسط زيادة إنفاق الأسر على الترفيه من 3 إلى 6 %

وزاد عدد تذاكر السينما المباعة إلى أكثر من 14 مليون تذكرة في العام الماضي، وفقاً للبيانات الرسمية.

و من المتوقع أن تفز هذه الأرقام في نهاية العام الحالي إلى مستويات مرتفعة أخرى جديدة، ما يعزز المسار الذي وضعته القيادة لهذا القطاع.

ويأتي هذا ضمن سلسلة من القفزات التي حققها القطاع خلال الأعوام الماضية رغم حدائته، إذ يُعد من بين القطاعات الواعدة التي تولي لها جميع الجهات المسؤولة اهتماماً خاصاً.

### قطاع السينما في السعودية

وكشفت نشرة قطاع الأعمال للربع الثاني من العام الحالي 2023 الصادرة عن وزارة التجارة، عن نمو السجلات القائمة للقطاعات الواعدة في المملكة، ومنها قطاع السينما والفنون والترفيه.

وأوضحت النشرة، أن النمو في قطاع إنتاج

حقق قطاع السينما في السعودية قفزة جديدة؛ إذ وصل نمو قطاع إنتاج الأفلام السينمائية بنهاية الربع الثاني من العام الحالي 2023، إلى 28 %، بأكثر من 1.7 ألف سجل، مقابل أكثر من 1.3 ألف سجل نهاية الربع الثاني من 2022.



## "هيئة الترفيه" تحصل على شهادة الالتزام بالمعايير الدولية للممارسات المهنية



حصلت الهيئة العامة للترفيه ممثلة بإدارة العامة للمراجعة الداخلية على شهادة الالتزام بالمعايير الدولية للممارسات المهنية للمراجعة الداخلية، وذلك في تصنيف توافيق عام.

في مجال المراجعة الداخلية، ويأتي هذا وفق أعلى المعايير والممارسات العالمية. والجدير بالذكر أن الترفيه في شهر يونيو الماضي حققت إنجازاً جديداً بحصولها على شهادة الاعتماد من المنظمة الأوروبية لإدارة الجودة «European Foundation For Quality Management».

وقد جاء ذلك الإنجاز بسبب تنفيذ الهيئة مشاريع تحسينية تلبى متطلبات نموذج EFQM. وذلك بعد زيارة مقيم معتمد من المنظمة للهيئة لتقييم الأعمال والمشاريع التحسينية بناء على معايير نموذج EFQM 2020.

المبادئ الأساسية للمراجعة الداخلية، تعريف المراجعة الداخلية والمعايير الدولية لممارسة مهنة المراجعة الداخلية.

### تعزيز الحوكمة وإدارة المخاطر والرقابة

ويذكر أن حصول الهيئة العامة للترفيه على الشهادة بأعلى تصنيفاتها يأتي نتيجة لدور نشاط المراجعة الداخلية بالهيئة.

وذلك لتعزيز الحوكمة وإدارة المخاطر والرقابة، ما أسهم في تحقيق الكفاءة

ويعتبر هذا التصنيف هو أعلى درجات التصنيف، وذلك ضمن برنامج تقييم الجودة الخارجي للالتزام بإطار الممارسات المهنية الدولية (IPPF) الذي يجعل الهيئة من أولى الجهات الحكومية الحاصلة على الشهادة.

ووفق الهيئة العامة للترفيه، أجرى التقييم الجمعية السعودية للمراجعين الداخليين كجهة مهنية مختصة، وهي ترتبط بالمعهد الدولي للمراجعين الداخليين. واشتملت عملية التقييم على جوانب عدة هي:

• مبادئ أخلاقيات المهنة.





## هذا وقتك...

# إطلاق برنامج موجة لدعم المواهب الناشئة

للابتكار الموسيقي والتجارب الإبداعية.

وأكد الرئيس التنفيذي للهيئة، الأثر العميق لبرنامج موجة على خريجي الموسيقى الطموحين، كونه يوفر فرصة لا تقدر بثمن للمواهب الواعدة لبدء حياتهم المهنية. وذلك عبر تقديم التدريب والتوجيه والإرشاد المدروس الذي يعزز قدراتهم، ويزوّدهم بالأدوات اللازمة للازدهار في هذا المجال.

كما يقدّم (موجة) لخريجي الموسيقى والفنانين الطموحين سلسلة من ورش العمل المختارة بعناية، عبر نخبة من المدربين، وخبراء صناعة المجال، وذلك لتزويدهم بالمهارات الأساسية للانطلاق في حياتهم المهنية بعالم الموسيقى، مستهدفاً تخريج ما يصل إلى 100 موهبة.

ويسهم البرنامج في إثراء القطاع، ويعزز من قدرات المواهب المحلية الواعدة.

وحدث البرنامج جميع عشاق الموسيقى للانضمام والمشاركة في هذه الفرصة الواعدة مع أصدقائهم.

وقال الرئيس التنفيذي لهيئة الموسيقى بول باسيفيكو: إن هناك مبادرة من شأنها إعادة تعريف المشهد الموسيقي السعودي على المستوى الدولي.

كما أضاف: عبر هذا البرنامج نحن لا نعزز فقط نمو المواهب الموسيقية الجديدة، وإنما نمكّنهم من عرض فنونهم الفريدة للعالم.

وأشار بول باسيفيكو إلى أن هذا البرنامج سيضع المملكة بثبات في الواجهة مركزاً

أعلنت هيئة الموسيقى عن إطلاق برنامج موجة، بالتعاون مع منصة أنغام، تحت شعار (هذا وقتك)؛ بهدف دعم المواهب الناشئة ومقل قدراتها الموسيقية والغنائية.



# الملاكمة السعودية رغد النعيمي تحصد الفضية في دورة الألعاب العربية

حصلت الملاكمة السعودية رغد النعيمي، على فضية الملاكمة في وزن 63 كجم، وذلك في دورة الألعاب العربية الـ15 التي أقيمت في دولة الجزائر.



وحقق حسن الحارثي الميدالية الرابعة البرونزية، في وزن 55 كجم ضمن منافسات المصارعة الرومانية.

كذلك، فاز منتخب كرة الطاولة، على نظيره السوداني بثلاثة أهداف دون مقابل. و تجاوز المنتخب الإماراتي بذات النتيجة، في المباراة التي أقيمت في القاعة الرياضية بولاية بتيابة الجزائرية؛ حيث مثل الأخضر عبد العزيز بوشليبي وعلي الخضراوي وخالد الشريف.

التي حققت برونزية سلاح السايبر في المباراة. بينما حصلت زميلتها فوزية الخيري برونزية سلاح الابيه، في مواجهات نصف النهائي التي أقيمت بالمركز الرياضي النسوي بن عكنون.

وحقق المنتخب السعودي للدراجات للسيدات الميدالية البرونزية، في سباق فرق ضد الساعة لمسافة 28.8 كم، بمشاركة مشاعل الحازمي ومنيرة الدريويش ودانية سمباوة.

وكان أطباء البعثة السعودية، قد نصحوا الملاكمة السعودية رغد بعدم خوض المباراة النهائية، بسبب الإصابة بخلع في الكتف.

ومن جهة أخرى، كانت المنتخبات السعودية قد أضافت 4 ميداليات لرصيدا في دورة الألعاب العربية؛ ليرتفع العدد إلى 9 ميداليات: أربع فضيات وخمس برونزيات.

وجاءت الميدالية الأولى للحساء الحماد





# المرأة السعودية تضع بصمتها عالمياً

## خلود المانع أول من تحصل على لقب سيناتور



على ذراعيها؛ لتمرير الأوامر إلى الجوال، وكما زودت بنظام التموضع العالمي GPS، كما تستشعر الحساسات البرق أو القرب من التيار الكهربائي؛ حتى تعمل على إيقاف الوظائف مباشرة.

وتحتوي النظارة على جيب؛ عبارة عن مخزن صغير في نهاية ذراعيها يوجد به سماعات صغيرة- بخاصية البلوتوث ومنع الضجيج - تخرج عن طريق اللمس أو الضغط، تتولى الترجمة الفورية ونقل الأوامر الصوتية.

وتعد الجائزة إنجازاً جديداً للمرأة السعودية، خاصة أنها خلال مسابقة تضم مئات النساء من مختلف دول العالم، وتقام تحت إشراف الاتحاد الدولي للمخترعين، والمنظمة العالمية للملكية الفكرية.

### سفيرة المملكة بـ فنلندا

وخلال الشهر الماضي، قدمت نسرين بنت حمد الشبل؛ سفيرة خادم الحرمين الشريفين لدى فنلندا، أوراق اعتمادها، كسفيرة المملكة لدى فنلندا غير مقيمة للرئيس ألاف كاريس؛ رئيس جمهورية إستونيا.

وسبق أن تولت نسرين، منصب رئيس شعبة بعثة المملكة لدى الاتحاد الأوروبي، ورئيس قسم مكافحة الإرهاب وغسيل الأموال في البعثة ذاتها، ومدير

### أولمبياد المعلوماتية

نجحت مؤسسة "موهبة" في تحقيق إنجاز جديد ضمن أولمبياد المعلوماتية الأوروبي للبنات 2023، بالحصول على 3 ميداليات عالمية ضمن المسابقة التي شارك فيها 189 طالبة يمثلن 52 دولة.

فازت الطالبة لين ماجد قنشق (الصف الثالث الثانوي، بإدارة تعليم جدة) -والتي تدرت 1862 ساعة- بميدالية فضية، وفازت الطالبة ريفال خالد الحازمي (الصف الأول الثانوي، إدارة تعليم تبوك) -والتي تدرت 1585 ساعة- بميدالية برونزية، والطالبة جوري إبراهيم الجهني (الصف الثالث الثانوي، إدارة تعليم المدينة المنورة) -والتي تدرت 1862 ساعة- بالميدالية البرونزية.

### معرض اختراعات المرأة في كوريا

وحصدت الباحثة السعودية عبير بنت مطر الحارثي، المركز الثاني من بين 300 مشاركة بمعرض كوريا الدولي لاختراعات المرأة «كيوي 2023»، عن ابتكار نظارة واقع معزز، مزودة بعدسات ذكية تعمل على بصمة العين كنظام حماية، ويمكن تغيير نمطها من الشفاف إلى الداكن آلياً؛ حيث تفيد المكفوفين باستشعار الأجسام أمامهم.

زودت «نظارة الواقع المعزز» بحساسات

تواصل المرأة السعودية ترك بصماتها عالمياً، بعد أن أصبحت أكثر نشاطاً في المجال العالمي، وقدمت مساهمات مهمة في مجالات متنوعة، كان آخرها الشهر الماضي في العديد من المجالات العلمية والرياضية والسياسية والاقتصادية؛ حيث تسلط "مجلة الجوهرة" الضوء عليها.





البحث العلمي بجوائز تصل إلى 10 آلاف ريال.

ووافق الشيخ الدكتور عبدالرحمن السديس؛ الرئيس العام لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، على إطلاق جائزة التميز النسائية؛ بهدف التحفيز على التطوير والتنافس وتعظيم التمكين النسائي الإبداعي في الرئاسة، تعزيزاً لرؤية ٢٠٣٠ وتعظيم تمكين المرأة لخدمة قاصدات الحرمين الشريفين.

وأشار «السديس»، إلى أن الخطة الاستراتيجية النسائية المطورة جاءت لتقديم خدمات أفضل تثري تجربة قاصدات وزائرات الحرمين الشريفين، كما تستهدف أنسنة خدماتهن؛ ما يصنع الأثر الإيجابي في نفوسهن.

## عبير الحارثي الثانية بمعرض كيوي 2023 لاختراعات المرأة



بقوة في التنمية الاقتصادية؛ حيث مثلت 41% من أصحاب المناصب العليا والمتوسطة في قطاع الأعمال خلال العام الماضي، وتم تسجيل 9 آلاف سعودية في المنصة الوطنية للقيادات السعوديات "قيادات"، وذلك لتسهيل الوصول السريع إليهن، وتوثيق قصص نجاح المرأة السعودية.

وتدعم الحكومة المرأة بمختلف الطرق؛ حيث وافق صندوق تنمية الموارد البشرية (هدف) على تقديم منتج تمويلي لدعم تملك الموظفات للمركبات؛ بهدف تخفيف عبء تكاليف التنقل من وإلى العمل.

وحتى العام الماضي، كان الصندوق قد دعم 168 ألف مستفيدة؛ من خلال برنامج وصول الهادف إلى إيجاد حلول تخفف من عبء تكاليف النقل عن العاملات في القطاع الخاص.

### برنامج صناعة الباحثة

أعلنت الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي الشهر الماضي، عن إطلاق برنامج صناعة الباحثة، الذي يستهدف إنتاج الأبحاث والدراسات الرصينة، مع نخبة من الأكاديميين المختصين في

ال15 المقامة في الجزائر.

وتعد النعيمي أول سعودية في رياضة الملاكمة بشكل احترافي؛ حيث بدأت مشوارها في هذا المجال منذ أن كانت تدرس بالولايات المتحدة الأمريكية.

### دورة الألعاب العربية

فازت سعوديات بجوائز عديدة خلال دورة الألعاب العربية، منهن الحسنة الحماد التي حققت برونزية سلاح السايبر في المباراة، وزميلتها فوزية الخيري التي حازت برونزية سلاح الابيه، في مواجهات نصف النهائي التي أقيمت بالمركز الرياضي النسوي بن عكنون.

وحقق منتخب الدراجات السعودي للسيدات الميدالية البرونزية في سباق فرق ضد الساعة لمسافة 29.8 كم، بمشاركة مشاعل الحازمي ومنيرة الدريويش ودانية سماوة.

### جهود الحكومة لدعم المرأة

وتستمر هذه الإنجازات وفق رؤية 2030، التي جعلت المرأة في صميم مسيرة التحول في البلاد؛ بمشاركة



وتقنية المعلومات وعلم البيانات؛ لما قدمته من إسهامات في مجال التحول الرقمي.

وتتمتع الدكتورة خلود المانع بخبرة طويلة في عالم التكنولوجيا؛ كونها أستاذة جامعية، وخبيرة في التحول الرقمي لريادة الأعمال والابتكار والذكاء الاصطناعي، والعمل مع الشركات الناشئة، وعضو مؤسس في الجمعية السعودية للابتكار والبحوث الهندسية بمدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.

حازت المانع خلال عام 2023 على العديد من الجوائز؛ أبرزها: المرتبة الأولى عالمياً بين أهم 32 شخصية عالمية في مجال تكنولوجيا المعلومات والذكاء الاصطناعي، كما سبق وضمنت في المركز الأول عالمياً ضمن أفضل قادة الفكر التقني في مجال التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي والروبوتات وعلم البيانات.

### الملاكمة رغد النعيمي

حصلت الملاكمة السعودية رغد النعيمي يوليو الماضي، على فضية الملاكمة في وزن 63 كجم، خلال دورة الألعاب العربية

تصميم مجموعتها في 2015، لتتماشى مع كل المواسم؛ للحد من إهدار الأقمشة.

4. كوثر الهريش؛ صاحبة العلامة التجارية الأشهر في السعودية والإمارات والبحرين KAF BY KAF، وجاءت في المرتبة الـ48.

### السيناتور خلود المانع

حصلت الدكتورة السعودية خلود المانع، على لقب سيناتور في المنتدى العالمي للاستثمار وريادة الأعمال (WBAF) التابع لمجموعة العشرين، كأول سيدة سعودية تحصل على هذا اللقب الرفيع.

وجاء حصولها على هذا اللقب بعد تصنيفها ضمن قائمة أفضل عشرة مؤثرين في العالم في مجال الذكاء الاصطناعي

## 4 سيدات بقائمة فوربس لصناع العلامات التجارية عربياً

حصلت الملاكمة السعودية رغد النعيمي يوليو الماضي، على فضية الملاكمة في وزن 63 كجم، خلال دورة الألعاب العربية

الترشيحات في وزارة الخارجية السعودية.

### 4 سعوديات بقائمة فوربس

دخلت 4 سعوديات قائمة فوربس الشرق الأوسط 2023، وذلك ضمن 50 سيدة من 21 جنسية مختلفة حول العالم، صنعت علامات تجارية تكنولوجية في الشرق الأوسط في مجالات شتى ما بين الفن والأزياء والتجميل وغيرها.

### وضعت قائمة السعوديات:

1. هنييدة صيرفي؛ صاحبة العلامة التجارية HONAYDA، في مجال الموضة والأزياء، وجاءت في المرتبة الـ37 لعام 2023؛ كونها المدير الإبداعي للعلامة التجارية للملابس الجاهزة HONAYDA.

2. مشاعل الفارس؛ صاحبة العلامة التجارية MASHAEL AL FARIS، وجاءت في المرتبة الـ40 في مجال الموضة والأزياء الخاصة. ومن المشاهير الذين ارتدوا علامتها التجارية أجواء الجودي، وفريدة خلفه وماهلاغا جابري.

3. أروى العماري في المرتبة الـ45، عن



# PARIS FASHION WEEK

## جولة سريعة على أبرز محطات أسبوع الموضة في باريس

بويريه ومؤسسة لويس فويتون وكنايس ومباني قديمة أخرى.

وتعتبر أسابيع الموضة فرصة رائعة للمصممين لعرض إبداعاتهم والتواصل مع الصحافة والمشتريين والجمهور، كما أنها تشكل مصدر إلهام للموضة والأزياء في جميع أنحاء العالم.

وخلال هذا المقال نسلط الضوء على أبرز دور الأزياء العالمية التي عرضت مجموعاتها الجديدة للأزياء الراقية Haute Couture لموسم خريف وشتاء 2023 في أسبوع الموضة في باريس.

وتستضيف باريس أسبوع الموضة مرتين في العام، في فصلي الربيع/الصيف والخريف/الشتاء، ويستمر عادة لمدة أسبوعين.

وخلال هذه الفترة يتم عرض المجموعات الجديدة للملابس النسائية والرجالية والأحذية والحقائب والمجوهرات وغيرها من الملحقات.

وتقام العروض في أماكن مختلفة في باريس، بما في ذلك قاعات العرض الكبرى مثل Grand Palais و Petit Palais و Palais de Tokyo و Carreau du Temple و بالإضافة إلى أماكن خاصة مثل غاراجز

يُعد أسبوع الموضة في باريس واحدًا من أكبر أسابيع الموضة في العالم؛ حيث يجتمع المصممون والعارضون والصحافة من جميع أنحاء العالم لعرض أحدث صيحات الموضة والأزياء.







# مجموعة FENDI هوت كوتور خريف 2023-2024

وتميزت المجموعة بألوان الباستيل المحايدة، مثل: الوردي الرمادي والبني الفاتح.

وتراوحت الألوان من الشمبانيا إلى الشوكولاتة الداكنة والأحمر ودرجات لون النيود وكذلك من الأحجار والماس الأسود والياقوت.

كما اعتمدت مجموعة فندي Fendi على المجوهرات الراقية، والقواضب الجلدية الصغيرة التي تشبه علب المجوهرات وكان هناك.

وضمنت المجموعة الجديدة تشكيلية معاصرة من الفساتين الفاتنة والمثيرة للمناسبات الرسمية، مما يدل على أن الأزياء الراقية يمكن أن تكون مناسبة للمرأة العاملة من خلال إيجاد الأناقة في البساطة.

وعلاوة على ذلك، ركزت مجموعة فندي Fendi الجديدة على العبايات والفساتين ذات الأعمدة المطوية والفساتين الدانتيل المتلألئة بالكريستال وصدريات الياقة المدورة ذات الجلد الثاني متصلة بفساتين الكورسيه.

قدمت دار الأزياء الإيطالية فندي Fendi مجموعة هوت كوتور Haute couture لخريف وشتاء 2023 بالمقر السابق لبورصة باريس.







# مجموعة DIOR

## هوت كوتور خريف وشتاء 2023-2024

وقد جمعت المجموعة الجديدة بين البساطة القوية للعصور القديمة اليونانية والرومانية مع الأفكار الكلاسيكية وثيقة الصلة إلى الأبد.

وشملت المجموعة التالي:  
• بدلة Dior الشهيرة

أقيم عرض ديور Dior للأزياء الراقية هوت كوتور Haute couture خريف وشتاء 2023، على منصة في متحف Musée Rodin.







## مجموعة

# VALENTINO

## هوت كوتور

### خريف 2023-2024

التصميم التي تحدد المجموعة.

أما بالنسبة للألوان فقد قدمت مجموعة الجديدة مجموعة مبهجة من الألوان، تراوحت من درجات ألوان الجواهر الغنية إلى ألوان الباستيل الناعمة، مما خلق سيمفونية بصرية تتناغم مع روح الموسم.

كما ضمت مجموعة خريف وشتاء 2023 مجموعة من الإكسسوارات الرائعة، بما في ذلك أغطية الرأس المزخرفة والأحزمة المرصعة بالجواهر وحقائب اليد المميزة.

ونتيجة لكل ما سبق، فقد حققت مجموعة فالنتينو Valentino توازناً مثالياً بين العناصر الكلاسيكية والمعاصرة، مع تكريم التصميمات الخالدة.

على سبيل المثال، ضمت المجموعة تفاصيل حديثة، مثل خطوط الفساتين غير المتكافئة والفتحات، وتركيبات النسيج غير المتوقعة.

كانت المجموعة مستوحاة من عجائب الكون السماوية، لذا تميزت المجموعة الجديدة من Valentino بزخارف سماوية بأشكال مختلفة، مثل: النجوم والأقمار والأبراج تزين الملابس، مما أضفى لمسة سحرية على المجموعة.

كذلك، شملت مجموعة فالنتينو Valentino الجديدة العديد من أنواع الأقمشة؛ حيث تم استخدام المخمل الفاخر والدانتيل الرقيق، هذه الأنواع وأكثر أضافت عمقاً وأبعاداً للملابس.

وكذلك أضافت التطريزات المعقدة والترتر والتفاصيل المزخرفة بالخرز من الجاذبية المرئية، مما خلق نسيجاً ساحراً من الفن والموضة.

وبالإضافة إلى ذلك، تميزت المجموعة بتشكيلة متنوعة من التصميمات النحتية التي تعطي انطباعاً جريئاً على منصة العرض، مثل: الكشكشة المبالغ فيها والأكمام الضخمة هي بعض عناصر

تألفت مجموعة فالنتينو Valentino هوت كوتور Haute couture لخريف وشتاء 2023 بالحرفية الرائعة والتصاميم المبتكرة والأقمشة الرقيقة والتفاصيل المعقدة والمزيج المثالي بين العناصر التقليدية والمعاصرة.





## مجموعة

## CHANEL

## هوت كوتور

## خريف 2023-2024



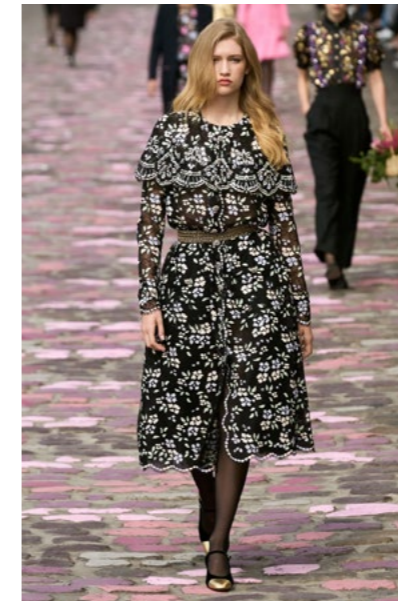
المضمنة في الكروشيه أو الجبير والحياسة المعقدة والقبعات القارب مع فستان معطف وردي بحزام وبدلة تنورة ذهبية منقوشة.

واختتمت عرض مجموعة Chanel لخريف وشتاء بإطلاق 2023 عروس بفستان جميل مكشكش مع خصر توتو من الشيفون وأكمام شفافة منتفخة وقوس عند خط العنق وحذاء باليرينا مسطح موديل من ماري جين.

اصطحبت العلامة الضيوف في رحلة خارج برج إيفل مباشرة، على الطريق المرصوف بالحصى بالقرب من نهر السين، بمجموعة من العناصر المميزة التي تتراوح بين معاطف التويد إلى التنانير المتوسطة المطرز بالترتر والفساتين السوداء القصيرة.

وقد افتتحت المجموعة بسلسلة من السترات الطويلة التي تحمل أزرارًا وترتر وتويد منسوجًا، كما ظهرت فساتين متدرجة بالزخارف اللامعة وزخارف الفاكهة

وأخيرًا، ركزت مجموعة شانيل Chanel هوت كوتور Haute couture لخريف وشتاء 2023 على الرقي والبساطة والدوام والجمال.





# إطلالات للسفر محتشمة عصرية وبسيطة.. تألقي في الصيف

إذا كنتِ محببة وترغبين في السفر قريباً قى فصل الصيف للاستمتاع بالعطلة، هناك إطلالات للسفر محتشمة يمكنكِ اعتمادها.



## إطلالات للسفر محتشمة

ومن المعروف أنه لا غنى عن الإطلالات المريحة البسيطة بشكل خاص في وقت السفر.

وتكون الفتيات والنساء في حاجة لفساتين وأطقم محتشمة تعتمدها خلال الرحلات، بحيث تجمع هذه الإطلالات بين العصرية والبساطة، ولكن بشرط الاحتشام والأناقة في الوقت نفسه.

وتقدم لكِ مجلة الجوهرة عدة أفكار مميزة لإطلالات السفر محتشمة للمحبات كما يلي:

## فستان طويل ملون لإطلالة صيفية جذابة

يمكنك أن تعتمدي على إطلالة الفاشينيسستا تسنيم أبو سيدو، فهي عبارة عن إطلالة أنيقة مريحة.

اعتمدت على فستان طويل واسع من اللون الأزرق والأخضر، جاء مطبوعاً بزهور ملونة ذات أكمام طويلة واسعة بطبقات منقوشة مميزة.

ونسقت مع تلك الإطلالة المميزة حجاب باللون الأزرق، كما حملت حقيبة يد باللون الوردية، وانتعلت حذاء باللون الأحمر المميز.

يمكنك أن تعتمدي هذه الإطلالة خلال عطلتك الصيفية.

## قميص كاجوال مع جيب لإطلالة ساحرة

إذا كنتِ ترغبين في ارتداء إطلالة غير اعتيادية ولا تفضلين الفساتين، يمكنك أن تستودي من الفاشينيسستا فاطمة المازمي إطلالتها الصيفية.

اعتمدت في إطلالتها على تنسيق قميص كاجوال أخضر بأكمام طويلة مميز ومناسب للصيف، وأكملت الإطلالة بتزيين خصرها بحزام رفيع بني؛ وتنسيقه مع تنورة بقصة واسعة وطويلة بيضاء مزينة بالدانتيل المخرم.

كما انتعلت حذاء باللون الأبيض، واعتمدت على المظهر بحجاب حرير ملون بشكل مميز وجذاب.

## فستان راقٍ باللون الوردية

من الصيحات المميزة الساحرة المناسبة للسفر في الصيف والعطلات، الفساتين الواسعة ذات الألوان الحيوية أو الفاتحة.

ارتدت الفاشينيسستا حنين الصيفي؛ فستاناً طويلاً واسعاً من علامة Givenchy بشكل مميز وجذاب. وجاء الفستان بأكمام منسدلة واسعة؛ مع رقبة مغلقة من قماش الحرير باللون الوردية.

كما انتعلت صندلاً أبيض، واعتمدت في إطلالتها على نظارة شمسية باللون الأسود مع حجاب قطن باللون الأبيض الساحر.





# فوائد فيتامين سي للبشرة.. طريقة تحضير سيرم فيتامين سي

تتعدد فوائد فيتامين سي للبشرة لأهميته في الحفاظ على إشراقة ونضارة بشرتك.



يعتبر فيتامين سي المعروف باسم حمض الأسكوربيك، الغذاء الفعالي لبشرتك الأمر؛ ما يمنحها اللمسة المميزة من أجل إشراقة مفعمة بالنضارة.

كما أنه يأتي في شكل مصل منفرد، ومن الممكن أن يكون من ضمن تركيبة كريمات البشرة والمستحضرات. وخلال السطور التالية نتعرف على فيتامين سي للبشرة.

## حماية البشرة من التلف

تتعرض البشرة لهجوم دائم بسبب الملوثات الخارجية القادمة من الهواء، بجانب التعرض لأشعة الشمس وأدوات التسمير.

بالإضافة إلى ملوثات داخلية كالتدخين والكحول، علاوة على التقدم في العمر وفقدان النضارة؛ ما يسلب بريق بشرتنا عن طريق الجذور الحرة والجزيئات غير المستقرة المسببة للضرر لبشرتك.

ويمكن لمضادات الأكسدة حماية بشرتك من تلك الجذور، والتي في مقدمتها الفيتامين سي.

وأثبتت بعض البحوث العلمية أن استخدام فيتامين «سي» الموضعي و التقليل من تلف خلايا البشرة.

## تأثيرات مضادة للشيخوخة

من الممكن للجذور الحرة العمل على تسريع شيخوخة بشرتك؛ إذ أثبت فيتامين «سي» أنه يحمي ويزيد من إنتاج بشرتك للكولاجين، كما أنه بروتين يربط الأنسجة معًا.

## يعمل مع واقي الشمس

لحماية بشرتك من أشعة الشمس، استخدم فيتامين «سي» الذي يمنحك المزيد من الحماية.

## التقليل من فرط التصبغ

يتمتع فيتامين «سي» بقدرة كبيرة على المساعدة في توحيد لون البشرة عبر التخفيف من بقع الشمس، بجانب البقع الداكنة الأخرى على الجلد.

## نصائح عند الاستخدام

•ضعي مصل فيتامين «سي» بعد التنظيف وبعد تطبيق التونر إذا كنت تستخدمينه.

•يفضل استخدامه في الصباح بسبب الطريقة التي يعمل بها كاحتياطي للواقي من الشمس.

•لا تتعجلي النتائج؛ إذ قد يستغرق الأمر حوالي ثلاثة أشهر؛ حتى تتفاعل التأثيرات.

## طريقة تحضير سيرم فيتامين سي

هناك ثلاث طرق للتحضير:

### الأولى:

#### المكونات:

- ملعقة كبيرة جلسرين
- ملعقة كبيرة ماء مقطر
- كبسولة فيتامين سي
- زجاجة داكنة

#### طريقة التحضير:

- ذوبي كبسولة فيتامين سي في الماء المقطر.
- أضيفي الجلسرين، ثم اسكبي كل

## المكونات في الزجاجة.

- استخدم السيرم كل يوم بعد تنظيف بشرتك.

## الثانية:

#### المكونات:

- كبسولة فيتامين سي
- علبه كريم جليسوليد
- كوب عصير ليمون
- كوب زيت لوز مر

#### طريقة التحضير:

- أضيفي زيت اللوز المر إلى الكريم وقلبي جيدًا.
- ذوبي كبسولات الفيتامين في عصير الليمون، ثم اسكبي المزيج فوق الخليط السابق.
- ضعي الخليط في علبه محكمة الإغلاق واحفظيه في الثلاجة واستخدميه مرة في اليوم لمدة أسبوع.

## الثالثة:

#### المكونات:

- كبسولة فيتامين سي
- كبسولة فيتامين إي
- ملعقة كبيرة ماء ورد
- ملعقة كبيرة جل صبار

#### طريقة التحضير:

- ضعي ماء الورد في وعاء أضيفي له فيتامين سي وفيتامين إي وقلبي.
- أضيفي جل الصبار، وقلبي حتى تمتزج المكونات.
- احفظي المزيج في علبه داكنة اللون في الثلاجة واستخدميه بشكل يومي لمدة أسبوعين.





# العناية بالبشرة في الصيف..

## 6 عادات توقفي عنها قبل فوات الأوان

تُعد العناية بالبشرة في الصيف من أبرز التحديات التي تواجه الكثير من النساء؛ حيث تتزايد مشكلات الوجه مع ارتفاع درجات الحرارة والتنقل تحت حرارة الشمس لفترات طويلة.



وقد تمارس الكثير من النساء بعض العادات اليومية دون الانتباه لمدى خطورتها على البشرة خاصة في فصل الصيف.

لذلك، تُقدم لك «الجوهرة» في هذه السطور عادات خاطئة يجب التوقف عنها قبل فوات الأوان.

### 1 الإفراط في تطهير البشرة

التطهير هو أساس أي روتين للعناية بالبشرة؛ إذ يساعد في إزالة الأوساخ والزيوت والشوائب الأخرى. ومع ذلك فإن الإفراط في التطهير يمكن أن يزيل الزيوت الطبيعية من البشرة ويترك بشرتنا جافة ومشدودة ومتهيجة.

ويمكن أن يؤدي أيضًا إلى تعطيل حاجز رطوبة الجلد مما يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة والحماية من العوامل البيئية الضارة. لذلك التزمي بتنظيف وجهك مرتين في اليوم مبادًا ومساءً.

### 2 إهمال واقى الشمس

أحد أكبر أخطاء العناية بالبشرة هو تجنب واقى الشمس، بعد وضع كريم الوقاية من الشمس خطوة جوهرية في روتين العناية بالبشرة لجميع أنواع البشرة. وتعتبر أشعة الشمس فوق البنفسجية مساهمًا هامًا في شيخوخة الجلد

المبكرة والبقع الداكنة والخطوط الدقيقة والتجاعيد، وذلك بإهمال استخدام واقى الشمس؛ ما يُضعف آلية الدفاع الطبيعية للبشرة ضد الأشعة فوق البنفسجية، فيجعلها عرضة للتأثيرات السلبية للجزور الحرة.

### 3 الإفراط في التقشير

يساعد التقشير المعتدل على إزالة خلايا الجلد الميتة عن طريق استبدالها بخلايا جلد جديدة. لكن المبالغة في ذلك يمكن أن تلحق الضرر بالجلد.

ويمكن أن يسبب التقشير القاسي والصارم تهيجًا ونهايًا في الجلد مما يؤدي إلى إحمرار أو حكة أو إحساس بالحرقان.

كذلك، قد يؤدي التقشير المفرط إلى تعطيل توازن الرطوبة الطبيعية للبشرة؛ وبالتالي الجفاف المفرط، لذلك احرصي على تقليل التقشير لمرة أو مرتين في الأسبوع.

### 4 النوم بالمكياج

يحتوي المكياج على عطور ومواد حافظة ومصبغات يمكن أن تهيج الجلد إذا تركت طوال الليل، كما يمكن أن تسد منتجات المكياج الثقيلة المسام مما يؤدي إلى ظهور البثور والرؤوس السوداء.

وأثناء النوم تخضع البشرة لعملية إصلاح طبيعية، قد يؤدي ترك المكياج إلى إعاقة العملية، مما يؤدي إلى ملمس بشرة باهت وغير لامع وغير متجانس.

### 5 عدم الترطيب بعد التطهير

بعد التنظيف يشعر الجلد دائمًا بالجفاف، كما يؤدي الماء الساخن والمنظفات القاسية إلى تفاقم هذا الشعور، لذلك يلعب الترطيب بعد الاستحمام دورًا رئيسيًا. الترطيب بعد التنظيف مباشرة يمنع الجفاف والتهيج والحكة، ويساعد الترطيب في الحفاظ على مرونة البشرة وليونتها.

### 6 استخدام منتجات قاسية

منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على مكونات مثل الكبريتات والبارابين والزيوت المعدنية والسيليكون والعطور الاصطناعية يمكن أن تسد المسام وتسبب تهيج الجلد.

يمكن أن يكون للكبريتات وبعض الكحوليات آثار تجفيف على الجلد تؤدي إلى ردود فعل تحسسية لذوات البشرة الحساسة، لذا يجب اختيار منتجات العناية بالبشرة المصنوعة من مكونات طبيعية.

### نصائح هامة

وإجمالاً فيمالي بعض نصائح خبراء التجميل

الهامة للعناية بالبشرة في الصيف.

• استخدمي واقى الشمس بعامل حماية من الشمس (SPF30) أو أعلى كل يوم، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم، على أن يكون واقى الشمس مقاومًا للماء وسريع الامتصاص.

• اغسلي وجهك مرتين في اليوم، صباحًا ومساءً، واستخدمي غسول وجه لطيفًا خاليًا من الكحول.

• استخدمي المرطب بعد غسل وجهك واختاري مرطبًا غير دهني وخفيف الوزن.

• اشربي الكثير من الماء لأنه يساعد على ترطيب البشرة من الداخل.

• تجنبني التعرض للشمس المباشرة في ساعات الذروة (من 10 صباحًا إلى 4 مساءً) أو ارتدي قبعة ونظارات شمسية وقميصًا طويل الأكمام.

• قشري بشرتك مرة واحدة في الأسبوع لأنه يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة وتحسين مظهر البشرة.

• استخدمي قناع الوجه مرة أو مرتين في الأسبوع لأنه يساعد على ترطيب البشرة

وتحسين مظهرها.

• تجنبني استخدام المنتجات التي تحتوي على الكحول أو العطور لأنها يمكن أن تهيج البشرة.

• إذا كنت تعاني من أي مشاكل في البشرة، مثل حب الشباب أو الجفاف، استشيري طبيب جلدية لأنه يمكن مساعدتك في اختيار العلاج المناسب لبشرتك.

اتباع هذه النصائح سيساعدك على الحفاظ على صحة بشرتك وجمالها في الصيف.



# وصفات طبيعية للتخلص من العرق في الصيف

تحتاج النساء خلال فصل الصيف خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة عدة وصفات للتخلص من العرق بسبب فرط التعرق، بعدة مكونات طبيعية آمنة وصحية.



## ▲ وصفات للتخلص من العرق

إذا كنتِ تعانيين من فرط التعرق تحت الإبطين، وترغبين في علاجه بعدة طرق طبيعية، بعيدة عن المستحضرات بسبب احتوائها على مواد كيميائية قاسية، نرصد لك خلال السطور التالية مجموعة وصفات للتخلص من العرق تحت الإبطين في الصيف طبيعيًا.

## ▲ وصفة الخل لإغلاق المسامات الواسعة

يحتوي الخل على فوائد جمالية عدة، وذلك عند وضعه مباشرة على الجلد. كما يعمل كعقار قابض للمسام، الأمر الذي يساهم في التخلص من البكتيريا.

وإذا كنتِ تتعرقين بغزارة، فإن شرب خل أو وضعه مباشرة على المنطقة التي تكون متعرقه كل ليلة، يساعد على تقليل العرق.

## ▲ وصفة الشاي الأخضر والأسود

يحتوي الشاي الأخضر على المغنيسيوم وفيتامين ب، اللذين يعملان على تضيق الغدد العرقية؛ ما يحد من العرق.

ومن الممكن استبدال قهوة الصباح بالشاي الأخضر لكي تحصل على فوائد منع العرق.

و عند التعرق المفرط تحت الإبطن، فإن

الشاي الأسود يمتلك عدة خصائص قابضة من الممكن تقليل العرق عند وضعه مباشرة على بشرتك.

كما أن تخمير الشاي الأسود (وتركه ليبرد)، مع فركه على الإبطين بمنشفة (أو كيس الشاي نفسه) عدة دقائق يساعد على تقليل التعرق.

## ▲ وصفة زيت شجرة الشاي

تجدر الإشارة إلى أن زيت شجرة الشاي عقار قابض لمحاربة البكتيريا المسببة للعرق.

ويمكنك أن تنقعي كرة قطنية في زيت شجرة الشاي وامسحي بها الإبطين يوميًا.

كما يجب أن تبدأ التأثيرات في الظهر في غضون أيام قليلة.

بجانب فوائد زيت شجرة الشاي للتخلص من العرق في الصيف، فإن زيت شجرة الشاي الأخضر من الممكن يفيد في علاج البشرة الدهنية.

## ▲ طرق تجهيز مزيج العرق بالشبة

وقد تفضل الكثير من النساء استخدام الشبة في التخلص من روائح العرق؛ كونها مفيدة وطبيعية

في إزالة روائح العرق؛ لذلك نقدم هذه الوصفات:

## ▲ مزيج عرق بالشبة وزيت الجلسرين

• امزجي ملعقة من الشبة مع ملعقتين من النشاء وملعقة من ماء الورد وملعقة من زيت الجلسرين.

• اخلطي المكونات جيدًا مع بعضها البعض.

• عندما يصبح لديك كريم سهل فرده على المنطقة، طبقي المزيج حتى تتخلص من رائحة العرق المنفرة والبكتيريا والجراثيم، التي تأتي نتيجة الرائحة الكريهة.

• كرريها يوميًا حتى تصبح رائحة الجسم عطرة وأيضًا بيضاء.



# 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



• فعالة في إزالة رائحة العرق ومنع التعرق المفرط.

• غير مسببة للحساسية، لذا يمكن لذوي البشرة الحساسة استخدامها.

• رخيصة الثمن ويمكن تصنيعها في المنزل بسهولة.

### ▶ نصائح لاستخدام الشبة

• استخدم الشبة مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً.

• تأكدي من جفاف منطقة تحت الإبطين قبل استخدام الشبة.

• لا تستخدم الشبة إذا كانت منطقة تحت الإبطين متهيجة أو ملتهبة.

• إذا كنت تعاني من أي حساسية تجاه الشبة، توقفي عن استخدامها.

### ▶ مزيل العرق بالشبه والمسك

• اخلطي الشبة والماء في وعاء على نار متوسطة.

• اتركي الخليط يغلي لمدة خمس دقائق.

• أضيفي زيت الزيتون وزيت اللافندر إلى الخليط.

• ارفعي الخليط عن النار واتركيه يبرد.

• صبي الخليط في قالب صغير واتركيه يجف.

• يمكنك استخدامه كبديل لمزيل العرق، ضعيه تحت الإبطين مرتين في اليوم لإزالة رائحة العرق ومنع التعرق المفرط.

### ▶ فوائد الشبة في إزالة رائحة العرق

• مادة طبيعية لا تحتوي على أي مواد كيميائية ضارة.

• امزجي كل من المكونات التالية؛ ملعقة من الشبة وملعقة من الجلسرين وثلاث نقاط من المسك.

• عندما تحصلين على خليط كريمي، ادھني المنطقة حتى تتخلصي من الرائحة الكريهة نهائياً.

• تساعد هذه الخلطة في جعل منطقة الإبطين أكثر بياضاً وخالية من أي اسمرار.

• من الممكن تطبيق هذا الخليط بشكل يومي، أيضاً بإمكانك وضع الخليط في علبة محكمة الإغلاق، للاستخدام فيما بعد.

### ▶ الشبة مع زيت الزيتون واللافندر

• 1 كوب من الشبة.  
• 2/1 كوب من الماء.  
• 4/1 كوب من زيت الزيتون.  
• 10 قطرات من زيت اللافندر.





### في كثير من الأحيان يكون مؤلم للغاية. **الدور الوقائي للهرمونات**

بشكل عام يحدث النقرس قبل سن الـ 65 عامًا عند الرجال. ولكن بالنسبة للنساء قبل هذا السن بعشر سنوات، ويرجع هذا التحول إلى التأثير الوقائي للهرمونات النسائية.

وقبل انقطاع الطمث، يكون لهرمون الأستروجين مفعول حمض اليوريك، الذي يعمل على تعزيز التخلص من حمض اليوريك عبر الكلى ثم في البول.

ويقول البروفيسور ليوتي، إن تلك الحماية تتوقف سنوات قليلة من انقطاع الطمث، خاصة عند النساء اللاتي يتلقين علاجًا مدرًا للبول لارتفاع ضغط الدم؛ لأن لمدرات البول تأثيرًا معاكسًا؛ فهي تعيد امتصاص حمض اليوريك.

وفي هذه الحالة، يفضل أحد اثنين

و أفاد البروفيسور فريدريك ليوتي، من قسم أمراض الروماتيزم في مستشفى لاريبوازيير في باريس، أنه إذا لم يتم فعل أي شيء من أجل حل البلورات، فسوف تتكرر الأزمة.

### **سببان لفراط حمض اليوريك بالدم**

إذا كان لدينا الكثير من حمض اليوريك في الدم، فذلك بسبب نظامنا الغذائي الذي يجعلنا نفرز الكثير منه.

وأيضًا لأن الكلى والأمعاء لا تقضي عليه بشكل جيد.

ويعد تناول الأدوية المدرة للبول لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو القصور القلبي الشديد أو القصور الكلوي من عوامل خطر الإصابة، لذلك يجب الحذر.



## أسباب إصابة النساء بالنقرس.. احذري أعراضه.. وهذه طرق علاجه

يحدث النقرس، بسبب تركيز حمض اليوريك تدريجيًا؛ ما يؤدي إلى تكوين بلورات دقيقة من يورات الصوديوم، وهي التي تترسب في الجسم.

وذلك بشكل خاص في المفاصل والأنسجة المحيطة (الغضاريف، الجلد، إلخ).

وهذا يتسبب في حدوث التهاب موضعي، وهذا الهجوم الحاد والشرس والليلي

تتعد أسباب النقرس لدى النساء؛ فهو يحدث بسبب زيادة حمض اليوريك في الدم، وهو ما يطلق عليه فرط حمض يوريك الدم.







وتحسين تدفق الدم إلى المفاصل.  
• تجنب الكحول لأنه يزيد من مستويات حمض اليوريك في الدم.  
• إذا كنت تتناولين أي أدوية، فأخبري بها طبيبك؛ إذ قد يكون فيها أدوية تزيد من خطر الإصابة بالنقرس.  
• إذا كنت تعانين من أي من أعراض النقرس، مثل ألم شديد وتورم واحمرار في المفاصل، فاستشيري الطبيب على الفور.

• اتباع نظام غذائي صحي وتجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البورينات.  
• الحفاظ على وزن صحي وإنقاص الوزن لمن تعانين من السمنة.  
• شرب الكثير من الماء؛ لأنه يساعد على إذابة حمض اليوريك في الدم.  
• ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على تقليل مستويات حمض اليوريك في الدم

الطبية الأخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وأمراض الكلى، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالنقرس.  
لا يوجد علاج للنقرس، ولكن يمكن علاجه عادةً بتناول الأدوية التي تقلل من مستويات حمض اليوريك في الدم والأدوية التي تخفف الألم والالتهاب، مع تغيير النظام الغذائي وممارسة الرياضة.  
فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في الوقاية من النقرس:

• **العمر:** يصيب النقرس بشكل أكثر شيوعًا من تزيد أعمارهم عن 40 عامًا.

• **الجنس:** يصيب النقرس الرجال أكثر من النساء.

• **السمنة:** زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر الإصابة بالنقرس.

• **النظام الغذائي:** تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البورينات، مثل اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والمأكولات البحرية والفاصوليا والبازلاء والفاصوليا، تزيد من خطر الإصابة بالنقرس.

• **بعض الأدوية:** مثل مدرات البول ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE inhibitors) يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالنقرس.

• **الحالات الطبية الأخرى:** بعض الحالات

تحت الجلد، والتي تكون من يورات؛ ما يتطلب استشارة الطبيب للتدخل سريعًا لوقف الانتشار.

### ▶ علاج النقرس لدى النساء

يعتبر العلاج الأول للنقرس دقيقًا ويعيق أو يخفف من حدة الأزمات. بينما يكون العلاج الثاني مدى الحياة؛ وذلك بهدف القضاء على مراحل البلورات المخزنة في الجسم؛ حتى تكون عند مستوى أقل من 50 ملجم / لتر.

ويسبب النقرس ألمًا شديدًا وتورمًا واحمرارًا في المفاصل، ويمكن أن يؤثر على أي مفصل في الجسم، ولكن يميل إلى التأثير على المفاصل الكبيرة، مثل مفصل إصبع القدم الكبير والكاحل والركبة والكوع والكتف.

وهناك عوامل قد تزيد من خطر الإصابة بالنقرس نذكر منها:

من مضادات ارتفاع ضغط الدم وهما، «اللوسارتان والأملوديبين».

ويلاحظ أن النقرس من الممكن أن يحدث فجأة، ويفسر ذلك عن طريق طفرة جينية معينة، بما في ذلك، المسؤولة عن عدم تصريف حمض اليوريك عن طريق الكلى بشكل جيد.

### ▶ أعراض النقرس للنساء

يُعد إصبع القدم الكبيرة هو المكان المعتاد عند الرجال، ولكن للنساء بعد سن اليأس خاصة لمن يتناولن علاجات مدرة للبول.

و يظهر المرض أيضًا عن طريق عقيدات تحت الجلد حول المفاصل الصغيرة للأصابع، متغيرة الحجم ولكنها لا تكون بالضرورة مؤلمة. كما أن التهاب المفاصل الرقمي المتكرر قد يتسبب في تعقيد التشخيص.

كذلك قد تظهر كتلة بيضاء مثل الطباشير





# نصائح للمساعدة على النوم صيفاً

## للاسترخاء وتجنب الأرق

كافٍ للراحة واستعادة الجسم.  
• خففي الضوء قبل النوم، وذلك بتشغيل ضوء خافت أو استخدام مصابيح القراءة ذات الضوء الأبيض الناعم قبل النوم للسماح للجسم بالاستعداد للنوم.

• ابقى بعيداً عن الشاشات المضيئة مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية قبل النوم؛ إذ يحتوي الضوء الأزرق الذي ينبعث من هذه الأجهزة على تأثير سلبي

ومظلم للنوم والتأكد من أن السرير والوسائد والبطانيات مريحة بالنسبة لك.

• تجنبي تناول الأطعمة الثقيلة والكافيين قبل النوم لأنها قد تؤثر على جودة نومك وتشعرك بالاستيقاظ أثناء الليل.

• مارسي التمارين الرياضية بانتظام للحصول على نوم أفضل، وتأكد من أنك تمارسين التمارين قبل عدة ساعات من وقت النوم حتى يكون لديك وقت

**تجنب الشاشات قبل النوم:** قبل النوم حاولي تجنب استخدام الشاشات الإلكترونية مثل الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفاز؛ إذ قد تؤثر الأضواء الزرقاء المنبعثة منها على إفراز هرمون الميلاتونين وتعكر نومك.

### الحفاظ على جدول نوم منتظم

• المحافظة على بيئة نوم هادئة ومريحة في غرفتك، يجب تخصيص مكان هادئ

في فصل الصيف يعاني الكثيرون من صعوبة في النوم بسبب الحرارة وقد يكون الأرق مشكلة مزمنة ومزعجة تؤثر على جودة حياة الشخص وأدائه اليومي.

الأقنعة للمساعدة في منع دخول الضوء إلى العينين وتعزيز الظلام والهدوء.

- **التخلص من الضوضاء:** يمكن استخدام سماعات الأذن أو الأجهزة اللاسلكية للمساعدة في التخلص من الضوضاء المزعجة وتعزيز الهدوء أثناء النوم.

- **الاسترخاء قبل النوم:** قبل النوم حاولي الاسترخاء وتهدئة جسمك وعقلك، يمكن ممارسة التنفس العميق أو قراءة كتاب مهدئ.

- **تجنب الأنشطة المثيرة:** تجنبي ممارسة التمارين الرياضية الشاقة أو استهلاك القهوة أو المنبهات قبل النوم، حيث يمكن أن تعزز هذه الأنشطة الارتفاع في درجة حرارة الجسم وتضعب عملية الاسترخاء.

- **ضبط درجة الحرارة:** عدلي درجة حرارة الغرفة للوصول إلى مستوى مريح، قد تحتاجين إلى استخدام مروحة مكثفة أو ترك جهاز التكييف يعمل.

- **ارتداء ملابس مناسبة للنوم:** اختاري ملابس نسيجها خفيف ومريح ويسمح بتنفس الجلد خلال النوم، قد يكون من المفضل ارتداء ملابس بدون أكمام أو قصيرة للمساعدة في التخلص من الحرارة الزائدة.

- **تعزيز الانتباه والتركيز:** يعتبر النوم الجيد عاملاً مهماً لتحسين الانتباه والتركيز خلال النهار، وإذا كنت تعاني من قلة النوم فقد تجد صعوبة في التركيز على المهام اليومية وأدائها بكفاءة.

### توفير بيئة مناسبة للنوم

أحد الأمور الأساسية للحصول على نوم جيد في فصل الصيف هو توفير بيئة مناسبة للنوم من خلال ما يلي:

- **تهوية الغرفة:** يجب أن تكون الغرفة جيدة التهوية للسماح بتدفق الهواء النقي، ويمكن استخدام المروحة أو تشغيل التكييف للحفاظ على درجة حرارة مناسبة في الغرفة.

- **تظليل النوافذ:** يمكن استخدام الستائر الثقيلة أو الستائر العاكسة للحرارة لتظليل النوافذ ومنع دخول أشعة الشمس الحارة والضوء إلى الغرفة.

- **السرير والمرتببة:** اختاري سريرًا مريحًا ومناسبًا لك، واستخدمي مرتبة ذات جودة عالية، مع تنظيفها بانتظام، كما يمكن استخدام غطاء سرير من القماش القطني الناعم والمريح.

- **استخدام الأقنعة:** يمكن استخدام

وهناك نصائح يمكن اتباعها للمساعدة على النوم صيفاً وتجنب الأرق، سواء كنت تعاني من صعوبة في الغفوة أو الاستيقاظ المتكرر في ساعات الليل.

### أهمية النوم في الصيف وتجنب الأرق

يعتبر النوم الجيد في فصل الصيف أمراً مهماً لاستعادة الطاقة والحفاظ على صحة الجسم والعقل، إليك أهمية النوم في فصل الصيف:

- **تجنب التعب والإرهاق:** يعمل النوم على استعادة الطاقة والمساعدة في تجديد الجسم والعقل بعد يوم طويل ومرهق. إذا لم تحصل على ساعات كافية من النوم فقد تشعرين بالتعب والإرهاق طوال اليوم.

- **تحسين الجهاز المناعي:** يعتبر النوم الجيد جزءاً أساسياً لتحسين نظام المناعة لدينا، وقد يؤدي عدم الحصول على نوم كافٍ إلى ضعف الجهاز المناعي وزيادة الاحتمالات للإصابة بالأمراض.

- **تحسين الصحة العقلية:** يمكن أن يؤثر النوم الجيد على الصحة العقلية والنفسية بشكل إيجابي، وقد يساعد في تقليل القلق والتوتر؛ ما يساعدك على الشعور بالسعادة والراحة.





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.



هذه الأجهزة لفترة قبل النوم.

وبشكل عام فإن الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن قد يكون له تأثير إيجابي على جودة النوم ومن ضمن ذلك الممارسة الرياضة بانتظام وتقييد استهلاك المنبهات والمحافظة على جدول منتظم للنوم والاستيقاظ. استشارة الطبيب إذا استمرت مشكلات النوم لفترة طويلة أو أثرت بشكل كبير على الحياة اليومية أيضاً قد يكون مفيداً.

#### ▶ الاسترخاء وتهدئة العقل والجسم

يمكن استخدام تقنيات التنفس العميق والتأمل واليوغا والمساج والأدوات الأخرى للمساعدة في الاسترخاء قبل النوم.

#### ▶ ارتداء الملابس المناسبة للنوم

من الأفضل ارتداء ملابس خفيفة ومرحة ومصنوعة من قماش قطني أو نسيج يسمح بتدفق الهواء.

أخيراً، تجنب شرب كميات كبيرة من السوائل قبل النوم؛ منعاً للذهاب إلى الحمام أثناء الليل مما يؤثر على جودة النوم.

قد تساعد الكربوهيدرات على زيادة إفراز السيروتونين وهي مادة كيميائية تساعد في التهدئة والاسترخاء.

تجنبي تناول الوجبات الثقيلة أو الدهنية قبل النوم، تجنّباً لمشاكل الهضم التي تؤرقك طوال الليل.

#### ▶ تجنب المشروبات المنبهة في المساء

تجنبي تناول القهوة والشاي والكولا أو أي مشروب آخر يحتوي على الكافيين قبل النوم. يُفضل شرب المشروبات القلوية مثل شاي الأعشاب أو وجبة ساخنة تحتوي على الكاموميل أو اللافندر التي تعتبر مهدئة وتساعد على الاسترخاء قبل النوم.

#### ▶ استخدام التقنية بحذر قبل النوم

قد يكون استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية قبل النوم مضرًا بجودة النوم، حيث ينبعث ضوء الشاشة الزرقاء من هذه الأجهزة قد يثير الجهاز العصبي ويؤخر النوم. لذلك من الأفضل تجنب استخدام

على الساعة البيولوجية لجسمك وقد يزج نومك.

• جربي تقنيات الاسترخاء قبل النوم مثل الاسترخاء العميق والتنفس العميق وتمارين الاسترخاء الحسية.

• تجنبي القيل والقال والتذمر والشدة العاطفية قبل النوم، وخففي الضغوط النفسية وطبقي طرق التحكم في التوتر مثل اليوغا أو التأمل.

#### ▶ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

للحصول على نوم أفضل، خصصي وقتاً في جدولك اليومي لممارسة التمارين الرياضية في النهار وتجنبي ممارستها قبل النوم لمنع زيادة الطاقة والحفاظ على استعداد الجسم للنوم.

#### ▶ تناول وجبة خفيفة قبل النوم

قد تساعد تناول وجبة خفيفة قبل النوم على تعزيز النوم العميق، اختاري وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات الصحية مثل الشوفان أو الزبادي القليل الدسم.



# كيفية وقاية الأطفال من الغرق في الصيف



- إذا كان الطفل يتنفس، ضعه في وضع جانبي آمن واتصل بالإسعاف.
- ابق مع الطفل حتى وصول الإسعاف.

## نصائح إضافية

- لا تترك طفلك أبدًا دون رقابة بالقرب من الماء، حتى لو كان في حوض الاستحمام.
- تأكد من أن حمام السباحة مغطى بشكل آمن.
- لا تسمح لطفلك بالسباحة في المياه العميقة حتى يكون قادرًا على السباحة بشكل جيد.
- علم طفلك قواعد السلامة في الماء.
- راقب طفلك أثناء السباحة واطلب المساعدة إذا لزم الأمر.

من المهم أن تتذكر أن الغرق يمكن أن يحدث في أي وقت، حتى في المياه الضحلة، لذا من المهم أن تكون على دراية بالمخاطر وأن تتخذ الخطوات اللازمة لمنع تعرض طفلك للغرق.

كشفت وزارة الصحة السعودية، عن طرق وقاية الأطفال من الغرق خلال السباحة، مبينةً عبر حسابها الرسمي على موقع تويتر، أن الغرق يعد ثالث أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الحوادث في العالم.

وأضافت: أنه يمكن وقاية الأطفال منه بتعيين شخص بالغ يراقبهم أثناء السباحة.

و أكدت ضرورة تعلم طرق الإنعاش القلبي الرئوي والتأكد من أن المسبح غير مكشوف ومغلق بسياج وارتداء الأطفال الذين لا يعرفون السباحة سترة للحماية من الغرق.

وأضافت أن أساليب وقاية الأطفال من الغرق تشمل أيضًا تعليمهم السباحة من صغرهم والتحقق من وسائل السلامة في المسابح.

وتابعت: كما يجب التأكد من خلو محيط المسبح من أية أدوات تؤدي إلى التزلق أو التعرقل.

و بينت أن حوادث الغرق تتكرر مع وجود الأطفال قرب المسابح في الصيف؛ ما يؤكد ضرورة تعلم الإسعافات الأولية للغريق.

## خطوات إسعاف الغريق

- 1- وضع الغريق على أرض مستوية.
- 2- مناداته وهز كتفيه للتأكد من استجابته.
- 3- التحقق من التنفس عن طريق مراقبة ارتفاع وانخفاض الصدر.
- 4- طلب النجدة من المتواجدين في المكان للاتصال بالإسعاف على الرقم 997.

## إجراءات للوقاية من حوادث المسابح

ومن ناحية أخرى، رصدت المديرية العامة للدفاع المدني، مجموعة إجراءات للوقاية من حوادث المسابح التي تشهد تزايدًا خلال فصل الصيف.

وأكدت المديرية العامة للدفاع المدني عبر حسابها على منصة تويتر، أنه يجب

توفير أدوات السلامة مثل أطواق النجاة وتصميم أرضية مانعة للانزلاق على الحواف.

وأكدت أهمية وصول السلالم إلى قاع المسبح بكل الأركان لتسهيل صعود ونزول الأشخاص، مع عدم ترك الأطفال بمفردهم في أحواض السباحة ووضع سياج يمنع دخولهم.

ونصحت بأهمية وجود أجهزة إنذار المسبح للتنبيه والإنذار عند سقوط جسم في حوض المسبح.

## نصائح مفيدة

ومن ناحية أخرى، قدم مجموعة من الخبراء نصائح مفيدة حال عرض طفلك للغرق تضمنت ما يلي:

- ارفع الطفل من الماء على الفور.
- إذا كان الطفل لا يتنفس، فابدأ في إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).



في شهر الصيف تكثر الحوادث الطارئة وفي مقدمتها حوادث الغرق التي قد يتعرض لها الأطفال، لذلك نقدم نصائح هامة للتعامل مع طفلك في حالة حدوث حالات غرق.





# اكتئاب ما بعد السفر للأطفال.. أخصائية توضح كيفية التعامل

وبينت الإخصائية النفسية، خلال لقاء لها مع برنامج صباح السعودية، طرق التعامل مع الطفل المصاب باكتئاب ما بعد السفر.

وأشارت خلال لقائها مع برنامج "صباح السعودية" إلى أنه عادة ما يصاب الفرد بعدد من الاضطرابات النفسية بعد العودة من السفر.

كشفت أمجاد الزين، الإخصائية النفسية عن كيفية التعامل مع الأطفال المصابين باكتئاب ما بعد السفر.



وقالت إن هذه الاضطرابات تصيب الكبار والصغار، وغالبًا ما تحدث للأطفال بسبب رفض العودة للمدرسة وعودة الروتين مرة أخرى لحياتهم.

وتابعت: أنه تتم ملاحظة اختلاف في سلوك الطفل مع ظهور نوبات غضب ورفض وفقدان في الشهية وسوء المزاج.

وبينت أمجاد الزين: أن حالة اكتئاب ما بعد السفر للأطفال أمر طبيعي شرط ألا تزيد هذه الحالة عن أسبوعين. وأشارت إلى أن المدة الطبيعية لها من يومين إلى أسبوعين، أكثر من ذلك يكون مؤشرًا لإصابة الطفل باكتئاب.

ولفتت إلى أن أغلب الحالات يعود الطفل إلى طبيعته؛ لأنه يسهل عليه التأقلم مع الظروف المحيطة حتى بنسبة أكبر من الكبار.

وأضافت أنه يمكن خلال تلك الفترة إلهائه بعدد من الأشياء والأنشطة المسلية المختلفة إلى حين عودته لطبيعته.

وكشف الدكتور إبراهيم حمدي استشاري الطب النفسي، حقيقة العلاقة بين القلق والحزن بالجلطات؛ وذلك خلال لقاء تليفزيوني قائلًا: إن الكتمان والاكتماب والجلطات الدماغية والقلبية.

وأضاف: أن الحزن الشديد، نتيجة مشكلة ما، من الممكن تصل إلى فقدان القدرة على الحركة. وأكد أن الحزن والاكتماب قد يؤديان إلى عدم القدرة على الكلام أو البصر.

يُعرّف السلوك الاجتماعي بأنه عمل تطوعي يهدف إلى إفادة شخص آخر. وبعبارة أخرى كل ما تعلمته من المعلمين ومقدمي الرعاية هي دروس للمساعدة والمشاركة والاهتمام.

## تعزيز السلوك الاجتماعي للأطفال

تشير الأبحاث إلى أن أهم الطرق الخاصة بتعزيز السلوك الاجتماعي عند الأطفال المساعدة والمشاركة والتعاون في سنواتهم الأولى من حياتهم.

كما تظهر على الأطفال علامات المساعدة، مثل تسليم لعبة لشخص ما، في وقت مبكر من عمر 14 شهرًا. كما يتعلم الأطفال هذه السلوكيات الاجتماعية الإيجابية من خلال مشاهدة والديه ومقدمي الرعاية الآخرين.

## ما هي المهارات الاجتماعية؟

يعتقد البعض أن إظهار التعاطف نحو الآخرين سمة شخصية وليس سلوكًا أو مهارة، ولكن من منظور تنمية الطفولة، تعتبر مهارة اجتماعية وعاطفية أو مهارة اجتماعية إيجابية؛ يحتاج الأطفال لتعلمها، وليس شيئًا يولدون به.

وتشمل المهارات الاجتماعية الرعاية، التعاون، التعاطف، الإمتنان، المساعدة، المشاركة، الطمأنينة، الندم

## لماذا تعد المهارات الاجتماعية مهمة؟

كما هو الحال مع الصحة البدنية، تؤثر الصحة الاجتماعية والعاطفية للأطفال على نمو الأطفال وتعليمهم بشكل عام، ويمكن أن يؤثر ذلك على:-

- القدرة على اتباع التعليمات.
- الأداء الأكاديمي.
- السلوك.
- الحالة العاطفية.
- المشاركة في المدرسة والأنشطة.

## كيف تعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي؟

يمكن للوالدين والمعلمين ومقدمي الرعاية الآخرين المساعدة في تعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال الصغار، من خلال النمذجة، والأنشطة الأخرى التي تركز على الصحة الاجتماعية والعاطفي، كما يتضمن ذلك:-

- القراءة معًا.
- القيام بالأعمال المشتركة.
- التفكير بصوت عالٍ.
- لعب الأدوار بالدمى.
- استخدام الثناء والتشجيع في الحال.

إن السلوك الإيجابي مهم لنمو الأطفال وتعليمهم بشكل عام؛ إذ يمكنهم تعلم المهارات الاجتماعية والعاطفية منذ مرحلة الرضاعة وذلك من خلال المساعدة والمشاركة والراحة والتعاون وغيرهم الكثير.







# تكرار الخلافات الزوجية أسبابها وكيفية علاجها

إن ما يدمر العلاقات الزوجية، هو تكرار الخلافات الزوجية واستمراريتها دون الوصول إلى حل. والخلاف وارد لا محالة، لكن أحياناً وربما في أوقات كثيرة، يستعمل بعض الأزواج ذكريات الماضي أو التقصير الذي حدث في الماضي، ويلقي اللوم على الطرف الآخر، معتقداً أنه سينتصر!



ولايعترف غالبية الرجال بكلمة آسف، بل بموقف لطيف، وعلى الزوجة أن تقدر ذلك.

وعلى الطرفين الانتباه لألفاظهما، واختيار الكلمات بعناية عند نشوب الخلافات.

لماذا لا تستبدل الزوجة جملة (أنت لا تهتم بي وأصدقائك أفضل مني) بـ (أنا أشعر بالوحدة حينما تتحدث بهاتفك أو تشغل بحديتك مع أصدقائك كل يوم؟)

فعلى الطرفين تقدير ظروف بعضهما وتقدير الحياة الزوجية واحترامها، بجانب حسن الاستماع والاهتمام ببعضهما و الابتعاد عن العناد وكثرة اللوم؛ لأن استمرار الحب بينهما يحتاج لمرونة في التعامل، واحترام وجهات النظر.

ما نراه الآن على وسائل التواصل الاجتماعي مؤسف للغاية، من عرض مشاكل الحياة والخلافات الزوجية، التي من المفترض هي حياة وشراكة مقدسة، لا ينبغي عرضها لعامة الناس.

في نفس الوقت، هناك أبواب موصدة وراءها مشاكل زوجية وخمام يحدد تلك الحياة.

وهنا، بعض الأساليب التي يجب أن يتبعها الزوجان:

## ► معرفة سبب الخمام

على الزوجين احترام بعضهما البعض، واحترام وجهة نظر كل منهما، والتركيز على سبب المشكلة ومحاولة الحصول على حل يرضي الطرفين.

## ► كلمة أعتذر (آسف - آسفة)

ربما هي صعبة لدى البعض، فغالباً الاعتذار عند الرجل يفعل إيجابياً ويفضل من خلاله عدم نطق كلمة آسف.

لكن تلك الكلمة عند الكثير من النساء تجعلها تسامح.

وعلى الطرفين تقبل وفهم بعضهما أولاً وأخيراً، مع الوصول إلى حل مرضٍ للطرفين حتى لا تقع المشكلة مرة أخرى، ويصبح الاعتذار ثقيل التقبل.

## ► الاتفاق

عند نشوب الخلاف الزوجي، على الزوجين في حالة الغضب تأجيل الحوار لحين هدوء العاصفة.

## ► الحياة الزوجية

تتطلب المودة والرحمة التفاهم والود والاهتمام والاحترام، وعدم وصول المشاكل للأطفال والأهل. وفي الشجار لا يجب أن ينسى كل منهما إيجابيات الآخر.

الخلافات الزوجية أمر طبيعي في أي علاقة، ولكن من المهم القدرة على التعامل معها بطريقة صحية؛ إذ قد تؤدي الخلافات غير الصحية إلى التوتر والضغوط وربما حتى إلى الطلاق.

## فيما يلي بعض أسباب الخلافات الزوجية:

- **الاختلافات في القيم والأخلاق:** قد يكون أحد الزوجين تقليدياً أكثر من الآخر، أو قد يختلفان في الرأي حول المال أو الدين أو الأطفال.

- **التواصل الضعيف:** إذا لم يكن الزوجان قادرين على التواصل بشكل فعال، فقد يؤدي ذلك إلى سوء الفهم والخلافات.

- **ضغوط الحياة:** يمكن أن تؤدي الضغوط المالية أو المهنية أو الصحية إلى الخلافات الزوجية.

- **الغيرة:** يمكن أن تؤدي الغيرة إلى الخلافات الزوجية، خاصة إذا كان أحد الزوجين يشعر بأنه غير مرغوب فيه أو غير محبوب.

- **الخيانة:** يمكن أن تكون الخيانة من أصعب التجارب التي يمر بها أي زوجين، ومن

المرجح أن تؤدي إلى الطلاق.

## فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع الخلافات الزوجية بطريقة صحية:

- احترم وجهة نظر الطرف الآخر حتى لو كنت لا تتفق معه.

- استخدم لغة الجسد الإيجابية من خلال التواصل البصري والابتسام واستخدام إيماءات الرأس.

- اسمع الطرف الآخر باهتمام وركز على ما يقوله الطرف الآخر ولا تقاطعه.

- ابحث عن حل وسط بأن تكون على استعداد للتنازل عن بعض الأشياء حتى تتمكن من الوصول إلى حل يرضي الطرفين.

- خذ استراحة إذا شعرت بأنك لا تستطيع التحدث بعقلانية، فمن المهم أن تأخذ استراحة حتى تهدأ.

- اطلب المساعدة المهنية إذا كنت لا تستطيع حل الخلافات الزوجية بنفسك، فقد يكون من المفيد طلب المساعدة المهنية من معالج أو مستشار.

## نصائح لتجنب الخلافات الزوجية

- تواصل بشكل فعال وتحدث إلى الطرف الآخر عن مشاعرك واحتياجاتك.

- اقتص وقتاً معاً وخصص وقتاً للأنشطة التي تستمتعان بها معاً.

- كن ممتناً للطرف الآخر وعبر عن امتنانك له على ما يفعله من أجلك.

- قدم الدعم للطرف الآخر عندما يحتاج إليك.

- كن مخلصاً للطرف الآخر وصادقاً معه بشأن مشاعرك وأفكارك.

- احترم الطرف الآخر حتى عندما تختلف معه.



# العلاقات الإيجابية بين الآباء والأبناء.. كيف نبنيها؟

يتعلم الأبناء ويتطورون بشكل أفضل عندما تكون لديهم علاقات قوية ومحبة وإيجابية مع الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين.



**وفيما يلي بعض الأفكار للتواجد مع ابنك:-**  
 - أظهر القبول.  
 - عدم إعطاء توجيهات طوال الوقت.  
 - لاحظ ما يفعله طفلك وعلق عليه أو شجعه دون حكم.  
 - استمع له وحاول ضبط مشاعره الحقيقية.  
 - فكر فيما يخبرك به سلوكه.  
 - ادعم أفكاره.

- أن تكون في كل لحظة مع طفلك.  
 - قضاء وقت ممتع معه.  
 - خلق بيئة رعاية مبنية على الثقة والاحترام.  
 - تواجدك الدائم مع طفلك يجعلك قادرًا على ضبط أموره وتفكيره فيما يحدث معه، كما يظهر لطفلك أنك تهتم بما يحبه وهذا هو الأساس لعلاقة قوية.

وذلك لأن العلاقات الإيجابية مع الآباء ومقدمي الرعاية، تساعد الأطفال على التعرف على العالم، ما إذا كان آمنًا، وما إذا كانوا محبوبين، ومن يجبهم، وما يحدث عندما يكون أو يضحكون أو يتخذون وجهًا معينًا، وغير ذلك الكثير.

**ويمكنك بناء علاقة إيجابية مع أبنائك من خلال ما يلي:**







الأكبر التخطيط لوجبة عائلية، فلماذا لا تقل نعم؟

**ومن أبرز طرق التواجد مع طفلك بمنحه فرضاً لأخذ زمام المبادرة، كالتالي:**

• عندما يعبر طفلك عن رأيه يمكنك استخدام المحادثة كطريقة لمعرفة المزيد عن أفكاره ومشاعره، حتى لو كانت مختلفة عن رأيك.

• دع طفلك يقود اللعب من خلال مشاهدته والاستجابة لما يقوله أو يفعله.  
• ادعم أفكار طفلك فإذا قرر طفلك

تعرف على طفلك وقيمه على طبيعته. فإذا كان يحب كرة القدم، فشجعه واسأله عن أفضل اللاعبين؛ حيث إظهار الاحترام لمشاعره ورغباته وأرائه؛ يشجعه على الاستمرار في مشاركتها معك.

عندما يعبر طفلك عن رأي مختلف عن رأيك، استمع دون إصدار أحكام أو انزعاج، فذلك يرسل رسالة مفادها أنك ستستمع إليه، وتساعد في القضايا أو المواقف الصعبة في المستقبل.

اسمح للعلاقة بالتطور مع نمو طفلك، وتغيير احتياجاته واهتماماته.

ضع بعض قواعد الأسرة الثابتة على أن تكون عادلة؛ فالقواعد عبارة عن بيانات واضحة حول الكيفية التي تريد عائلتك أن تعتني بها وتعامل أفرادها.

ساعد طفلك على الوثوق بأنك ستكون ثابتاً في طريقة تعاملك معه فسيشعر طفلك بالحب والأمان.

هناك عناصر أخرى مثل الثقة والاحترام، فهما ضروريان لبناء علاقة إيجابية وقوية بين الوالدين والطفل.

في السنوات الأولى مع طفلك، من المهم تنمية الثقة، سيشعر طفلك بالأمان عندما يتعلم أنه يستطيع الوثوق بك.

ويمكنك رعاية الثقة والاحترام في علاقتك بعدة طرق، بكونك متاحاً عندما يحتاج مساعدته، أو باصطحابه إلى الحديقة بعد المدرسة.

التزم بوعودك، حتى يتعلم طفلك الثقة فيما تقوله؛ كأن تعده بالذهاب إلى نشاط مدرسي، فافعل ما في وسعك لتحقيق وعدك.

فرصة لإيصال الرسائل الإيجابية بالابتسامات والضحك والتواصل البصري والعناق واللمسات اللطيفة.

يمكنك تحقيق أقصى استفادة من قضاء الوقت معاً، عن طريق تقليل الاضطرابات والتشتت.

ويمكن أن يكون هذا سهلاً مثل وضع هاتفك بعيداً، إنه يساعد طفلك على معرفة أنك حريص حقاً على قضاء وقت غير منقطع عنه.

قد تمر أوقات في حياتك الأسرية لا يمكن فيها قضاء الكثير من الوقت مع طفلك كل يوم، لكن التخطيط لبعض الوقت الفردي المنتظم يمكن أن يساعدك في جعل الوقت مهماً.

عندما يعبر أبنائكم عن رأيهم، فيمكنكم استخدام المحادثة كطريقة لمعرفة المزيد عن أفكارهم ومشاعرهم، حتى لو كانت مختلفة عن رأيكم.

تبنى العلاقات الإيجابية بينك وبين طفلك على جودة الوقت، فيمكنك قضاء وقت مع طفلك على كيفية التعرف على تجارب وأفكار ومشاعر الآخرين واهتماماتهم المتغيرة؛ ما يدل على تقديرهم لهم وهو أمر رائع لعلاقة بين الابن والديه.

يمكن أن يحدث الوقت الجيد في أي وقت وفي أي مكان، وأثناء المواقف العادية.

يمكن أن تكون ضحكة مشتركة عندما يستمتع طفلك أو محادثة جيدة في السيارة معه؛ حيث تمنحك هذه اللحظات





انطلاقته، والتأكيد على أن الأفكار الجيدة هي حياة جديدة له لابد أن يتعامل معها بعطاء جديد.

عليه توظيف حياته في العمل وعدم الاستسلام للأوهام العبثية والخيالات المضللة والتصورات المرهقة، وأن يختار بشكل علمي منطقي مدروس أسلوب حياته بكل حرية ويحدد الأفكار السليمة التي تقوده إلى حياة إيجابية متفائلة، وعلى الزوجة ألا تتجاوب مع أقواله الجارحة عندما يلومها على حظه العاثر لأن الكلام لا ينفذ مع المتشائم؛ لاقتناعه بأن الأمور السيئة ستتعبه؛ وبالتالي سيردد نفس الكلمات التي تودي بالنعاسة.

وجدير بالزوجة ألا تبحث معه عن حلول لمشاكله أو تلقي عليه كلمات جميلة لطمأنته بل بالتصرفات اليومية، مع إظهار قدر من التعاطف وإعلامه بأن الجميع يقف إلى جانبه مع ضرورة تركه يبحث بنفسه عن الحلول كي لا يلوم أحدًا بعدها.

ومن الضروري التماسك أمام المتشائم بالمحافظة على روح التفاؤل والنظرة الجميلة للحياة، مع تركيز الحديث معه على صفاته الجميلة وخصاله الإيجابية والتذكير بين الحين والآخر بأن التشاؤم يجلب المشاكل وأنه من الأسباب الرئيسية وراء كل فشل، وأنه لا يجب ترك هذا الإحساس يتغلغل إلى الحياة الزوجية.

تتملك الرجل تزج الزوجة وتجعل حياتها الزوجية صعبة للغاية، حين تتساقط النقاط المشتركة بينهما فيفقد كلاهما الرغبة في التواصل حيث لا يجدا له جدوى.

في مثل هذه الحالة لا تقوى الزوجة على الكلام في أي موضوع كون أفكاره كلها سلبية أو كئيبة، ولن يسر الزوجة أن تظهر صفات التشاؤم جلية على زوجها سواء في أسلوب كلامه أو في نظراته للحياة حيث يرفض رفضاً كاملاً تصرفات زوجته وأفكارها وهي التي تقاسمه حياته وتربية أطفاله.

يعتقد الزوج الذي يعاني من حالة التشاؤم أن جميع الأحداث السيئة التي تواجهه ناشئة عن ظروف دائمة، أما الأحداث السارة فهي وقتية وليست دائمة، كما يري الأشياء بصورة سوداء لأنه سمح لليأس أن يتغلغل إلى عقله على خلاف الشخص المتفائل الذي لا يسمح بذلك بل يملك التحفز والطموح الدائم مهما واجه من مصاعب، أما المتشائم فدائماً يوجه اللوم إلى نفسه و زوجته أحياناً عندما يصادف ظرفاً سيئاً حتى لو لم يكن هو أو زوجته السبب فيه لذلك كثيراً ما يصف نفسه بالفاشل، ويردد أنه لا يقوم بعمل شيء جيد ومفيد ولا يمكنه أن يتحمل مسؤولية منزل الزوجية.

مثل هذه العبارات تعمق إحساسه بالعجز وبالتالي تعطيل اجتهاده وتفكيره واستعداده لبذل أي محاولة لتحسن حالته النفسية، لذا فإن الزوج المتشائم يفتقد غالباً المثابرة وحصيلة أعماله اليومية تبدو أقل بكثير من مواهبه ومن استعداده المهاري.

### كيف تتصرف الزوجة مع زوجها المتشائم؟

الأمر سيحتاج إلى تدخل حكيم وشجاع من الزوجة، ولكن بشكل لا تلغي فيه شخصيته؛ إذ يحتاج في البداية إلى إعادة ترتيب أفكاره والتخلص من الأفكار البالية والاعتقادات السخيفة التي سيطرت عليه وحالت دون تنشيط حركته وحرية



لها وطبيعة المشاكل التي يصادفها في العمل والشارع.

فهو يمضي معظم وقته قلقاً أو غاضباً حتى يصبح ينتظر الحدث السيء في الحياة بل ويتنبأ في كل مناسبة بالحدث الأسوأ، وهو ما يحدث خلافاً كبيراً في علاقته بزوجته التي سيتسبب لها تشاؤمه قلقاً يومياً بالغاً، ويؤثر بشكل مباشر على وتيرة حياته الزوجية واستقرارها.

في الغالب لا يعرف الرجل على وجه التحديد الصفة التي تميزه عن باقي الرجال، وكذلك الأمر بالنسبة للرجل المتشائم، لكن يمكن للزوجة الحصيفة ملاحظة تغير حالته النفسية والعاطفية عندما يبدو معكر المزاج ويصعب التقرب منه أو محاولة كشف أسرار ما يعاني منه أو ما يشعر به، برغم أن أعراض ما يعانيه بادية من ضيقه الشديد مما حوله وكأن الدنيا ضاقت عليه بما رحبت وأغلقت أبواب الأمل في وجهه، وعندما يتملكه اليأس والإحباط والتشاؤم، ينظر إلى الجانب السيئ في كل شيء، ويشعر بالعجز عن المواجهة أو تحقيق النجاح، أو إحداث التغيير، ويفقد الثقة فيما يحمله المستقبل.

هناك حالات تشاؤمية أكثر حدة يمكن أن تدمر الرجال لأنها تبقى حائلًا بينهم وبين استعدادهم للصمود والصبر والاستقواء بالأمل في النجاح.

ولاشك أن حالات التشاؤم المعقدة التي



صبحة بفترة تكتب:

## التشاؤم في الحياة الزوجية

من الصعب أن يستمر العيش بين الزوجين في ظل حالة التشاؤم التي تسيطر على أحدهما وسلبيته الدائمة تجاه كل شيء وفي تفكيره وآرائه، ومثل هذه الحالة الكئيبة غالباً ما تصيب الرجال أكثر من النساء، فطباع الرجل تتغير من فترة لأخرى تبعاً لنوع الضغوط اليومية التي يتعرض

للتشاؤم حالة عاطفية غير عقلانية أو موضوعية، تتلخص في كونها تضخيماً للواقع وتوهماً مسيطراً على المتشائم بأفكار سلبية؛ إذ لا ينفذ معه الكلام؛ لاقتناعه بأن الأمور السلبية ستعقبه، وهو بذلك يمثل مشكلة مدمرة للحياة الزوجية.



## مسرعات وحاضنات الترفيه

Entertainment Incubators and Accelerators



بتنظيم وتطوير قطاع الترفيه في المملكة انطلاقاً من دعم رؤية 2023.

و تسعى الهيئة إلى إنشاء بيئة ثقافية وفنية وترفيهية مميزة في المملكة، وتعزيز دور القطاع في الاقتصاد الوطني.

تقدم الهيئة العامة للترفيه مجموعة من البرامج والمشاريع لدعم رواد الأعمال في مجال الترفيه، بما في ذلك:

• **حاضنات الأعمال:** تدعم الهيئة العامة للترفيه العديد من حاضنات الأعمال في مجال الترفيه، والتي تقدم مجموعة متنوعة من الخدمات والبرامج لرواد الأعمال، مثل: التمويل، التوجيه والإرشاد، المساحة المكتبية، التسويق والتواصل والتدريب والتعليم.

• **المسرعات:** تدعم الهيئة العامة للترفيه أيضاً العديد من المسرعات في مجال الترفيه، والتي تقدم مجموعة متنوعة من الخدمات والبرامج لرواد الأعمال، مثل: التمويل، التوجيه والإرشاد، التدريب والتعليم، التسويق والتواصل.

• **البرامج التدريبية:** تقدم الهيئة العامة للترفيه مجموعة متنوعة من البرامج التدريبية لرواد الأعمال في مجال الترفيه، مثل: برنامج ريادة الأعمال، برنامج إدارة المشاريع، برنامج التسويق وبرنامج التمويل.

• **المسابقات:** تنظم الهيئة العامة للترفيه مجموعة متنوعة من المسابقات لرواد الأعمال في مجال الترفيه، والتي تقدم جوائز مالية ودعمًا لوجيستياً للمتنافسين.

الكفاءات والقدرات المحلية عبر الإسهام في تسريع نمو المشاريع، وتسهيل دخولها إلى السوق.

### ثلاث مراحل

يتم برنامج المسرعة بثلاث مراحل أساسية تتمثل في التسجيل الذي انتهى في 20 يوليو، ثم المعسكر التدريبي الذي أقيم خلال الفترة ما بين 24-26 من الشهر الماضي، وصولاً إلى انطلاق المسرعة التي ستبدأ أعمالها في الثالث من أغسطس الجاري، وتستمر حتى نهاية أكتوبر القادم.

قام المعسكر بتوفير برنامج تدريبي متخصص يقدمه نخبة من المدربين في قطاع الترفيه والمشاريع الريادية الناشئة.

ليتمكن أصحاب الأفكار والمشاريع من فهم واستيعاب السوق واحتياجاته، بجانب الخروج بأفضل الحلول والأفكار والمشاريع القابلة للتنفيذ.

يستهدف البرنامج عددًا من القطاعات في مقدمتها المدن والمراكز الترفيهية، والحلول التقنية لقطاع الترفيه.

بالإضافة إلى خدماته المساندة وخدمات حجز التذاكر وتنظيم الفعاليات الترفيهية وإدارة الحشود، وكذلك تشغيل المرافق الترفيهية وإدارة وتطوير المواهب الفنية.

بجانب الخدمات الاستشارية والورش التدريبية التي تساهم في رفع كفاءة الاستثمار في قطاع الترفيه ومجالاته المتنوعة.

**دور هيئة الترفيه ورواد الأعمال**  
يأتي اهتمام الهيئة العامة للترفيه



وقد أطلقت هيئة الترفيه مسرعة الأعمال لتمكين رواد الأعمال في قطاع الترفيه ومجالاته؛ بهدف تسريع نمو تلك المشاريع وتسهيل الوصول إلى المستثمرين في هذا المجال.

تعمل على تحويل الأفكار الناشئة في مجال الترفيه إلى مشاريع رائدة، مع رفع

أعلنت الهيئة العامة للترفيه، عن انتهاء انطلاق مسرعة أعمال أنشطة الترفيه بنسختها الثانية يوم 3 أغسطس وحتى آخر أكتوبر القادم.

## انطلاق مسرعة أعمال أنشطة الترفيه بنسختها الثانية هذا الشهر



## المذيعة والإعلامية السورية

# روان ترك:

سعدت باهتمام المملكة بتمكين المرأة اقتصادياً ومشاركتها بسوق العمل، هكذا بدأت الإعلامية والمذيعة السورية روان ترك حوارها لـ " الجوهرة "؛ حيث أكدت أن دخول المرأة المجال الإعلامي أضاف الكثير، بقيام كثير من النساء بتغيير مسار الإعلام العربي، مشيرةً إلى أن ظواهر الثورة الصناعية الرابعة الإيجابية ولدت ثورات اجتماعية في دول العالم.

حوار: مجدى صادق



سعدت باهتمام المملكة بتمكين المرأة اقتصادياً ومشاركتها بسوق العمل، هكذا بدأت الإعلامية والمذيعة السورية روان ترك حوارها لـ " الجوهرة "؛ حيث أكدت أن دخول المرأة المجال الإعلامي أضاف الكثير، بقيام كثير من النساء بتغيير مسار الإعلام العربي، مشيرةً إلى أن ظواهر الثورة الصناعية الرابعة الإيجابية ولدت ثورات اجتماعية في دول العالم.



لكن على الرغم من كل هذا أشعر بالأسف في كل عام عند رؤية البلدان العربية تتصدر أواخر بلدان العالم بمستوى حرية الصحافة.

**هل اختلفت لغة الخطاب الإعلامي كثيراً في زمن الرقمنة والذكاء الاصطناعي؟**

عند سؤال أي إعلامي اليوم عن الذكاء الاصطناعي يتبادر إلى ذهنه كما حصل معي عند ظهور المذيعة الافتراضية "كيم" الكورية الجنوبية قبل عامين وهي تقرأ نشرة إخبارية مع مذيعة حقيقية، وكيف تبادلتا بتبادل الأحاديث فشعرت بالقلق حينها حول هذه المهنة التي ستصطفي العنصر البشري، بالتأكيد الذكاء الاصطناعي لن يقتصر على هذا فحسب، بل ربما حصدنا نتائج أكثر بعد أزمة كورونا.

أرى أن هناك ثورة ستتنافس عليها كبرى الشركات والمؤسسات الإعلامية تتمنى أن نكون جزءاً منها لتطوير آلية العمل الصحفي.

لغة التسويق التي لطالما وضعت الشعب العربي موقع اللا متفائل.

اليوم انتقل الإعلام الاحترافي إلى مخاطبة العقل والمنطق والتنمية المعاصرة ووسع آفاق الجمهور العربي بقضايا لم تكن حاضرة في الإعلام الأحادي، كما لعب الإعلام اليوم دوراً في تشكيل الرأي العام والتقريب بين المجتمعات وتبادل الخبرات والمعارف بكل أنماط الحياة.

أما فيما يتعلق بانتشار ظاهرة المؤثرين والمشهورين وغياب الرقابة على مواقع التواصل الاجتماعي؛ فذلك سيف ذو حدين ولا يمكن أن أقول إنه من إيجابيات الإعلام، الحر إذا أمكن تنفيذ ضمن قوانين الإعلام،

**كثير من النساء غيرن مسار الإعلام العربي**

ولم تنس روان ترك وهي تتذكر انزعاجها كإعلامية عند ظهور المذيعة الافتراضية "كيم" الكورية وهي تقرأ نشرة الأخبار مع مذيعة حقيقية لتتساءل: هل " ثورة الذكاء الاصطناعي " نعمة أم نقمة على الإعلام في العالم؟!

**كيف ترين الآن المشهد الإعلامي العربي؟**

لم تتغير إلى اليوم وظيفة الإعلام والصحافة بالنقد والتقويم وكشف الحقائق وصناعة الوعي رغم كل التغيرات التي طرأت على عالمنا العربي خاصة بعد ثورات الربيع العربي، لكن لا يمكن أن نتجاهل الجهات المشرفة على هذا الإعلام قبل سنوات وسلطة الإعلام الحكومي في توجيه الرأي العام على كل الأصعدة السياسية والاقتصادية وكل ما يتعلق بالقضايا المجتمعية والانغلاق المفروض على الشعوب في حين انتقلنا اليوم إلى انفتاح هائل وارتفاع بسقف الحريات مع ظهور الإعلام البديل والإعلام الحر الذي خرج من سياق تجليل السلطان وتنحي مصطلحات فرضت على واقعنا وإلغاء







ترتيبه وزرع نبتته وتصنيف ستائره أفخر أنني جزء من هذا المجتمع.

### ما طموحك كإعلامية سورية؟

عندما أنهيت دراستي الجامعية "الإعلام" اعتقدت أن أبواب الدنيا فتحت لي وسأقوم بالحدث والكتابة والتطرق لكل المواضيع الجريئة دون أية خطوط حمراء، سأبني الموضوعية وسأقل الصورة كما هي سأكون صوت الشارع بلا فلاتر ولا مونتاج، وسأصوب أسهمي أمام السياسيين وانتقد، سأصنع خبراً وحدثاً في بلدي، لكنني صدمت بواقع مرير وبإعلام ميسر يحظى بكل الخطوط الحمراء ولا يتبنى الحرية

ربما هذا ما أتمناه أن أرى إعلاماً حرّاً نزيهاً في بلدي مستقبلاً.

أثبتت قوتها وجدارتها على تخطي كل المضاعب التي مرت بها من فقدان الحرمان والتهميش لتكن اليوم بالصفوف الأولى تتلقى التهاني بنجاحاتها في الخارج على كل الأصعدة.

استطاعت المرأة السورية أن تتغير وتتأقلم مع كل الظروف والبيئات بتعلم اللغات وتربية أبناء ناجحين إلى افتتاح مشاريع كانت فيها المعيل والأب لعائلتها، رأيناها بالمقدمة في الجامعات والمدارس، كما تولت مناصب رفيعة حتى بالأعمال التي كانت حكرًا على رجال الأعمال؛ إذ تحدثت الجميع واعتبرته نوعاً من النصر لقدرتها على ممارسته وكانت قدوة يحتذى بها أمام أطفالها، ليس بالسهل كل ما قامت به فهناك كسر داخلي تشعر به اليوم كل إمراه سورية هجرت أهلها وبيتها التي أفنت جسدها ببنائه ووضعت روحها في

الصورة فحسب بل بمحاولة علاجها، فيوميًا نخاطب شريحة الشباب والبنات المقبلين على الزواج وتعريفهم بتلك المؤسسة ومقومات نجاحها بدءًا من عواقب الزواج المكبر إلى الزواج عن بعد، ومناقشة أسباب عزوف الشباب عن الزواج والخوف من المسؤوليات والإنجاب في ظل بيئة وأرضية غير مستقرة تمامًا ومحاولة إيجاد الحلول للوصول بتلك المؤسسة إلى بر الأمان خاصة مع وجود أطفال، والتتوير بعواقب الانفصال.

على كل الأطراف مناقشة الموضوع ضمن أطر صحيحة ومع اختصاصيين. و الدور الأصعب برأيي أن تكون مرشدًا لتأسيس أسرة ضمن ظروف ومجتمع عانى ما عاناه اليوم.

### المرأة السعودية حصلت على الكثير من الحقوق مع رؤية 2030، فكيف ترى الصورة الآن؟ وماذا تتمنين لها؟

سعدت أن ملف المرأة مع رؤية المملكة 2030 حظي باهتمام كبير خاصة بموضوع تمكين المرأة وزيادة مشاركتها بسوق العمل لتكون شريكاً فعالاً بكل المجالات إلى أن باتت تنافس الرجل اليوم في المناصب الإدارية والدبلوماسية.

وحصول المرأة السعودية اليوم على تلك الميزات هو حق حرمت منه لسنوات عديدة وحصولها اليوم على حريتها وتخفيف بعض جوانب الوصاية من قبل الرجل عليها ستأتي حتماً بوتيرة متسارعة وسيعزز ثقتها بنفسها وثقة من حولها بها، وكان هذا جلياً بزيادة تمثيلها في مجلس الشورى.

أتمنى لها كما أتمنى لكل إمراه في عالمنا العربي أن تكون سيدة هذا المجتمع وقادة من قادته فهي القوة التي بإمكانها تغيير بنية مجتمع بأكمله والنهوض به.

### وماذا عن المرأة السورية في ظل الظروف التي عايشتها وتعيشها؟

المرأة السورية في ظل تلك الظروف

### عنها مواقع التواصل الاجتماعي؟ وهل نجح الإعلام العربي في مواجهتها؟

لا يمكن أن ننسب هذه الظواهر كلياً إلى التوسع في استخدام مواقع التواصل وسيطرتها على حياة شبابنا العربي ولكنها ساهمت لحد كبير في انتشارها وتزايدها إلى أن بات يطلق على قسم منها بالتمتر الإلكتروني والتحرش الإلكتروني، وهذا من سلبات دخول التكنولوجيا لواقعنا.

لكن من ظواهر الثورة الصناعية الرابعة الإيجابية أنها ولدت ثورات اجتماعية في دول العالم، وطالبت بتغيير أطر قانونية وثقافية واجتماعية إلى أن بات اليوم عدد كبير من الدول يسن قوانين تجرم مفتعلي التمر والتحرش، لكن لم تقض عليها بالمجمل وقام بالدور المساعد والمساند الإعلام بتطرقه الجريء لتلك القضايا وجعله منبراً للانتهاكات الحاصلة عدا الدور التأهيلي من قبل عدد كبير من منظمات المجتمع المدني وخاصة المعنية بالطفل والمرأة للحد من هذه الظواهر ومكافحتها، وعرض بعض الحالات على مواقع التواصل ساهم في فضح الجاني وكف يده والصورة الأبرز كانت في كسر الصورة النمطية للمرأة التي تتعرض للتحرش الإلكتروني بتعدي حدود البيئة المجتمعية التي ظهرت منها وطرح تجربتها على الملأ.

### ارتفاع معدلات الطلاق في مجتمعاتنا كيف تطرحين تلك المشكلة عبر برامجك؟

للأسف تزايد نسبة الطلاق لم يكن حكرًا على المجتمع السوري فحسب، بل هو ظاهرة نتاج الأزمات التي تمر بها البلاد وتتايلها خاصة بعد انهيار القطاع الاقتصادي في غالبية الدول، لحقها بعض الكوارث والأوبئة منها جائحة كورونا التي كانت سبباً في تزايد النسبة.

ضمن مؤسستنا وفي برنامجي نعنى دائماً بالشق الاجتماعي وليس بنقل

تصلح للجميع لكنها وضعتني على المسار الصحيح وسعيدة بها.

### باعتبارك إعلامية سورية مارست الإعلام المسموع والمرئي والمقروء، ما الأقرب إلى طموحك؟ ولماذا؟

ربما هذا السؤال يُفصل أكثر جوابي السابق، العمل في المجالات الثلاثة كان مرتبطاً ببعضه البعض أو مكماً له فالخبرة التي اكتسبتها من المكتوب أثقلتني غنىً بإعدادي لمادتي ومواضيعي في المسموع، والعمل في الراديو أعطاني الثقة في الوقوف أمام الكاميرا ففي هذه المرحلة تحديت التفكير بنبرة صوتي وتفسى وكيفية إلقاءي، فأصبح الموضوع يتعلق فقط بالتعامل أمام الإضاءة وبوجود عدسات كبيرة والجلوس داخل استديوهات وأنا أعلم أن آلاف العيون في هذه اللحظة تنظر إلي.

كان للمسموع حيز كبير في قلبي وبرأيي هو الأصعب فليس من السهل أن تستقطب كماً كبيراً من الجمهور وتشد انتباههم لساعات إذا لم تكن قريباً إلى قلوبهم بصوتك وحديثك وطرحك للمواضيع التي تحظى باهتمامهم. أما فيما يتعلق بالشق الثاني من السؤال فطموحي لم أصل إليه بعد.

### كثير من الظواهر الاجتماعية خرجت من رحم الثورة الصناعية الرابعة مثل التمر والتحرش، فهل المسؤول

انزعجت عند ظهور المذيعة الافتراضية "كيم" الكورية وهي تقراً نشرة الأخبار مع مذيعة حقيقية!

### دخول المرأة مجال الإعلام هل أضاف الكثير له؟ وكيف تقيمين عمل المرأة في هذا المجال؟

بلا شك أضاف الكثير على الرغم من أن الساحة الإعلامية لم تكن حكرًا على الرجال فقط كما يعتقد البعض فلا يمكن أن ننسى هند نوفل الصحفية اللبنانية التي أسست أول مجلة عربية تعنى بقضايا المرأة والدفاع عنها.

وهناك نساء غيرن مسار الإعلام وواجهن تحديات إلى أن خلفت قصصهم ومواقفهم فرصاً لأجيال قادمة، ليس بالسهل عمل المرأة ودخولها المعترك الإعلامي والصحفي بشكل عام لكنها على مدار سنوات أثبتت جدارتها في هذا القطاع خاصة في المجالات الأكثر خطورة كالغطيات الإخبارية ونقلها للحقائق بساحات القتال، وتوليها المناصب الإدارية بالمؤسسات الإعلامية.

نجاح المرأة الهائل في هذا القطاع أمر واقع لا يمكن أن نخفل عنه، فليس هناك أجدر من المرأة اليوم بالحديث عن حقوقها وحقوق عائلتها وعرضها بكل جرأة على الملأ.

### كيف كانت تجربتك في البداية، وهل واجهت صعوبات؟

أذكر عندما قلت لأول مرة بأنني سأصبح صحفية كنت في الرابعة عشرة من عمري وكان والدي رحمه الله هو من ساندني للوصول إلى ما أنا عليه اليوم، كان حلمي بصراحة وكنت أعلم أنها مهنة المتاعب والتحديات وأنا أعشق التحدي والمغامرة في الحياة.

لا يمكن وصف تلك المرحلة بالصعبة، وفي المقابل لا يمكن للمرء أن يحقق هذا النجاح بالتراخي وبلا أي متاعب.

بدأت العمل في سنتي الأولى من الدراسة واتخذت قراراً بتجربة كل شيء في القطاع الإعلامي حتى تعلمت تمامًا ما المناسب لي، لا أعلم إن كانت تلك التجربة





# شوربة الكينوا الصحية بالخضار

Healthy Quinoa soup  
with vegetables

## المكونات:

- زيت الزيتون/ 2 ملعقة كبيرة
- البصل/ حبة (مفروم ناعم)
- الكرفس/ عود (مفروم)
- الثوم/ فصّان (مفروم ناعم)
- الذرة/ كوب (مجّدة)
- الفاصوليا الحمراء/ كوب (معلّبة مغسولة ومصفّاة)
- الفلفل الأحمر/ حبة (مفروم مكعبات صغيرة)
- كينوا/ كوب
- الكمون/ نصف ملعقة صغيرة
- مرّق خضار/ 8 أكواب
- الأفوكادو/ حبة (مقشر ومفروم مكعبات صغيرة)
- بقودونس/ 2 ملعقة كبيرة (مفروم للزينة)
- فلفل أسود/ نصف ملعقة صغيرة
- ملح/ نصف ملعقة صغيرة

## طريقة التحضير:

- سخني الزيت في قدر سميك واسع على نار متوسطة.
- أضيفي البصل والكرفس وقلبي لمدة 3 دقائق.
- أضيفي الفلفل الأحمر والثوم والملح والفلفل، وقلبي لمدة 10 دقائق.
- أضيفي الكينوا والمرق والكمون، واتركي المزيج يغلي لمدة 10 دقائق على نار منخفضة.
- أضيفي الفاصوليا الحمراء والذرة، وغطّي القدر واتركي الشوربة لمدة 25 دقيقة حتى تتضج المكونات.
- أزيلّي القدر عن النار وأضيفي الأفوكادو والبقودونس، وضعيها في أطباق وقدميها ساخنة.





### المكونات:

- سباغتي : عبوة
- الأفوكادو : 2 حبة (مقشر)
- ريحان : نصف كوب (طازج)
- الثوم : فطآن
- عصير الليمون : 2 ملعقة كبيرة (طازج)
- ملح : نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة
- زيت الزيتون : 3 ملاعق كبيرة
- الطماطم الكرزية : كوب (مقطعة أنصاف)

### طريقة التحضير:

- اسلقي السباغيتي بحسب التعليمات على العبوة واغسليها بماء بارد وصفيها واتركيها جانباً.
- ضعي الأفوكادو والريحان والثوم والملح وعصير الليمون والفلفل الأسود في محضرة الطعام.
- أضيفي الزيت مع الخلط؛ حتى يصبح الخليط ناعماً.
- في وعاء اخلطي السباغيتي مع موص الأفوكادو والطماطم الكرزية وقدميها.

# باستنا بالأفوكادو

Pasta with Avocado



تقع جزيرة الفرسان بمنظرها الخلاب على بعد 50 كيلومتراً من ساحل مدينة جازان في المملكة العربية السعودية، وتُعتبر واحدة من الوجهات السياحية المذهلة في المملكة، وتجربة فريدة ومثيرة لزوارها؛ حيث تتميز لزوارها؛ حيث تتميز بمعالمها الطبيعية الخلابة وتنوع الحياة البحرية في مياهها.



الفرسان فرصة فريدة لاستكشاف العديد من الغواصات الموجودة في المنطقة؛ حيث للمغامرين استكشاف الغواصات الجديدة والمثيرة الموجودة في المياه، والتمتع بمشاهدة الشعاب المرجانية الجميلة والأسماك الملونة، كما يعتبر غوص الفرسان عملية ممتعة للتعرف على تنوع الحياة البحرية واكتشاف ما تحت سطح الماء.

#### التاريخ والثقافة

تحمل جزيرة الفرسان أيضًا طابعًا تاريخيًا

مياه جزيرة الفرسان؛ حيث يمكن للزوار الاستمتاع بمشاهدة الأسماك الملونة والشعاب المرجانية الجميلة أثناء الغوص، ومشاهدة الدلافين اللطيفة التي تعيش في المنطقة أو مراقبة السلاحف البحرية التي تزور الشواطئ لتضع بيضها. إن تنوع الحياة البحرية في هذه الجزيرة يجعلها وجهة رائعة لعشاق الغوص وصيد الأسماك.

#### رياضة الغوص

لجميع محبي رياضة الغوص، تقدم جزيرة

#### شاطئ الفرسان

رماله البيضاء ومياهه الصافية الزرقاء تجعله وجهة مثالية للراغبين في الاسترخاء وقضاء وقت ممتع على الشاطئ بغض النظر عن هدف الزيارة. توفر الجزيرة للزوار فرصة للتجديف والغوص والسباحة في المياه الفيروزية بفضل جمالها الطبيعي الساحر.

#### الحياة البحرية

هناك أنواع مختلفة من الحياة البحرية في

# جزيرة الفرسان

## وجهة رائعة

### للسياحة واستكشاف الطبيعة







مكثاً مثاليًا للاسترخاء والاستمتاع بأشعة الشمس، مع إمكانية ممارسة الأنشطة المائية كركوب الأمواج والغوص في عمق البحر، مع التمتع بالمناظر الطبيعية الخلابة التي تحيط بالشواطئ

### شواطئ الشقيق

أحد أجمل الشواطئ بجزيرة الفرسان لرماله الناعمة ومياهه الفيروزية الخلابة، والهدوء والجمال الطبيعي المثالي للراغبين في الاسترخاء والابتعاد عن صخب المدينة.

### جزيرة السعيد

تتكون جزيرة الفرسان من حوالي 150 جزيرة؛ أكبرها وأهمها جزيرة فرسان الكبرى التي تقع في شمال البحر العربي قرب سواحل الإمارات العربية المتحدة وعمان وتبلغ مساحتها حوالي 369 كيلومترًا مربعًا؛ ما يجعلها من أكبر الجزر في المنطقة.

### محمية جزر فرسان

تعد محمية جزر فرسان من أهم المعالم السياحية؛ كونها موطنًا للعديد من الأنواع النادرة من الطيور والحيوانات، وتوفر فرصًا مثالية لمشاهدة الطبيعة الخلابة، ويمكنكم التجول في مسارات المشي الموجودة في المحمية والاستمتاع بالتنزه في الغابات الخلابة والتعرف على الثقافة العربية الأصيلة.

تحتوي جزيرة الفرسان على العديد من المعالم السياحية الساحرة التي تضيف جمالاً ورونقاً على الجزيرة، سواءً للباحثين عن الاسترخاء في مشهد طبيعي خلّاب أو الاستكشاف والمغامرة في المياه الزرقاء الصافية.

وتعتبر هذه الجزيرة مثالية للسياح الذين يبحثون عن تجربة فريدة تجمع بين الجمال الطبيعي والاسترخاء والمواقع السياحية المتنوعة.

وثقافيًا، فبالإضافة إلى الشواطئ الخلابة والمياه الصافية، يمكن للزوار استكشاف القرى التقليدية والتعرف على طقوس وتقاليد السكان المحليين.

وتمتاز ثقافة الفرسان بالتاريخ العريق والعادات الأصيلة، وهو ما يمنح الزوار فرصة لاستكشاف الجمال والإثارة التي تتعقبها الجزيرة.

تحتضن الجزيرة جمال البحر الأحمر وتوفر لزوارها تجربة فريدة لا تُنسى، بفضل مناظرها الخلابة وتنوع الحياة البحرية وتاريخها العريق.

التنوع البيئي الهائل على جزيرة الفرسان يجعلها وجهة سياحية فريدة من نوعها، تحتضن الجزيرة أكثر من 1000 نوع من النباتات المختلفة، ما يخلق مناظر طبيعية بدیعة تجذب عشاق الطبيعة والتصوير.

ويعيش على جزيرة الفرسان أيضًا مجموعة متنوعة من الحيوانات، حيث تضم أكثر من 1000 نوع من الحيوانات، بما في ذلك الثدييات والطيور والأسماك والسلاحف البحرية.

ويمكن للزوار اكتشاف الشعاب المرجانية المذهلة والحياة البحرية الغنية التي تعيش في مياه الجزيرة.

فيما يلي بعض المعالم السياحية في جزيرة الفرسان:

### شواطئ الدخيل

أحد أبرز الوجهات السياحية في جزيرة الفرسان، حيث يتميز برماله البيضاء الناعمة ومياهه الزرقاء الصافية، ويعد





هناك تطوراً ملحوظاً في بعض الدول العربية تجاه المساواة بين الجنسين، إلا أن التمييز لا يزال حاضراً بشكل واضح في أغلب هذه البلدان.

ففي بعض المجتمعات العربية لا يُعترف بحقوق الفتيات على النحو الذي يُعترف به في المجتمعات الأخرى.

لا يمكن إنكار الجهود التي تبذلها المنظمات الحقوقية في المجتمعات

للعمل معاً لإحداث تغيير حقيقي ومستدام في معالجة مسألة التمييز.

وبناءً على معلوماتنا وتعليماتنا، يمكننا أن نخلق مجتمعاً يتمتع بالمساواة والعدالة والفرص المتساوية للجميع.

#### التمييز في المجتمعات العربية

تتفاوت مستويات التمييز ضد الفتيات من مجتمع عربي لآخر، وعلى الرغم من أن

تتطلب هذه المشكلة كبيراً وجهوداً مشتركة لمعالجتها، ومن المهم أن ندرك التأثير السلبي للتمييز على حياة الفتيات، فبدلاً من أن يحققن طموحاتهن ويطورن إمكاناتهن الكامنة، قد يجدن أنفسهن محاصرات في دوامة من القيود والحواجز التي تمنعهن من التقدم.

#### تعاون الجميع

إننا بحاجة إلى جميع الأفراد والمؤسسات

## مشكلة التمييز على الفتيات في سن قبل العشرين

تعاني العديد من الفتيات تحت سن العشرين من التمييز بسبب جنسهن أو عرقهن أو وضعهن الاجتماعي الاقتصادي، قد يكون هذا النوع من التمييز يجرم الفتيات تحت سن العشرين من الفرص المتاحة لهن ويجعل من الصعب عليهن تحقيق أهدافهن.





المشاركة في المجتمع؛ وذلك بتوفير الدعم المالي والتعليمي وإقامة برامج لتمكين الاقصادي والقيادي للفتيات.

**تغيير الثقافة والقيم:** يجب على المجتمع تعزيز المساواة بين الجنسين وتجاوز التفرقة القائمة؛ وذلك من خلال تغيير نمط التفكير القديم وتعزيز القيم الحديثة التي تؤمن بالمساواة والعدل بين الجنسين.

**التشريعات والسياسات:** على الحكومات والمؤسسات الرسمية اعتماد قوانين وسياسات تحمي حقوق الفتيات وتعمل على تعزيز المساواة بين الجنسين؛ وذلك من خلال تحديث القوانين القائمة وإقامة آليات للمراقبة والتقييم المنتظمة لتطبيق تلك السياسات.

لكن جميعاً جزءاً من هذه المساعي وتعمل سويًا لعلاج هذه المشكلة وبناء مجتمع يستثمر في مستقبل الفتيات.

### علاج المشكلة

قضية التمييز ضد الفتيات في الأسر العربية تستدعي عناية وتفكيرًا جادًا.

فالتمييز بين الجنسين يسبب آثارًا سلبية على حياة الفتيات بدءًا من نفسيتهن وصولاً إلى فرص العمل والتعليم، سنناقش بعض الطرق الممكنة لعلاج هذه المشكلة بطريقة فعالة.

**التوعية والتثقيف:** من المهم إطلاع العائلات على حقوق الفتيات والمساواة بين الجنسين وتشجيع الحوار البناء حول هذا الموضوع في المجتمع؛ وذلك بإقامة حملات توعوية وورش عمل ونشر المعلومات المهمة عبر وسائل الإعلام المختلفة.

**تمكين الفتيات:** يُعدُّ التعليم المناسب والوصول إلى الفرص الوظيفية المتساوية أمرًا هامًا بتشجيع الفتيات على اتخاذ

الفتيات بالتمييز، فبالرغم من أن المرأة تحقق تقدمًا كبيرًا في مجالها المهني، إلا أنها لا تزال تواجه صعوبات في الوصول إلى مناصب رفيعة في سوق العمل وتعرض للتمييز في تحديد الأجر؛ ما يخلق شعورًا بالظلم والتمييز يؤثر سلبيًا على تنمية مهاراتهم وثقتهم بأنفسهن.

### التمييز الاجتماعي والثقافي

التمييز الاجتماعي والثقافي يمثل عاملاً آخر يُشعر الفتيات بالتمييز، ففي بعض المجتمعات قد تتعرض الفتيات للتمييز استنادًا إلى عوامل اجتماعية مثل العرق، الطبقة الاجتماعية، الدين، أو الثقافة.

وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تزيد من شعور الفتيات بالتمييز؛ ما يتطلب أن نكون واعين لهذه العوامل وأن نعمل على تغييرها لضمان مستقبل أكثر عدالة وتكافؤًا.



بمواصفات معينة من الجمال؛ ما يضعهن تحت ضغط كبير لتحقيق هذه التوقعات.

### التمييز في التعليم

يعد التمييز في مجال التعليم من بين العوامل التي قد تؤثر على شعور الفتيات بالتمييز، فتاريخيًا كان هناك تفاوت في فرص التعليم بين الجنسين وتم تعزيز فكرة أن التعليم حق الرجال فقط، وبالرغم من التقدم الكبير الذي تحقق في مجال التعليم للفتيات، فإنها لا تزال تواجه تحديات مثل التمييز في اختيار التخصصات أو الوجود المحدود في مراكز صنع القرار العلمية.

### التمييز في سوق العمل

يعتبر التمييز في سوق العمل من العوامل القوية التي تؤثر على شعور

وفي بعض الدول، يتم تحجيم دور الفتاة وتقيدتها بالمهارات والمواضيع التقليدية المناسبة لها مثل الطبخ والتنظيف، وبالتالي يقوم المجتمع بتحديد مستقبلها وفرض قيود على تطويرها الشخصي ومشاركتها الفعالة في المجتمع.

### عوامل تزيد أحساس الفتيات بالتمييز

#### الضغوط الاجتماعية

تعتبر الضغوط الاجتماعية من أهم العوامل التي تزيد من شعور الفتيات بالتمييز، فالتوقعات المجتمعية القائمة على النوع الاجتماعي يمكن أن تفرض تحديات كبيرة على الفتيات وتعزز الشعور بعدم المساواة.

فيمكن أن يتوقع من الفتيات أن يتمتعن

العربية، والتي تسلط الضوء على قضايا التمييز ضد الفتيات والنساء، ومع ذلك هناك حاجة إلى المزيد من الجهود المشتركة من قبل الحكومات والمجتمع المدني والأفراد للتصدي لهذه المشكلة.

### أنواع التمييز

يمكن تصنيف التمييز الذي تتعرض له الفتيات في المجتمعات العربية إلى عدة أشكال رئيسية، أحدها التمييز القائم على الجنس؛ بمنح منح الذكور مزايا وحقوقًا إضافية على حساب الإناث، ارتباطًا بالثقافة والتقاليد العربية التي تعتبر الرجل هو المحور الرئيس للأسرة والمجتمع.

وتعاني الفتيات أيضًا من التمييز التعليمي في بعض المجتمعات العربية، حيث لا يتم توفير فرص التعليم المتساوية للجنسين.





الطلق، عليك البحث عن الوجهات التي توفر رياضة المشي وذلك لمسافات طويلة، وكذلك ركوب الدراجات بجانب الأنشطة الخارجية الأخرى للاستمتاع خلال الرحلة.

#### أماكن الإقامة

يجب أن يعلم المسافر هل يرغب في الإقامة في فندق أو استئجار عقار أو مخيم؟ كما ينبغي الأخذ في الاعتبار مستوى الراحة ووسائل الراحة عند اتخاذ القرار.

#### التوقيت

ينبغي مراعاة التوقيت المناسب للرحلة السياحية إذا كان للمسافر أو الخاصة بالوجهة السياحية في موسم الذروة أو غير ذلك.

لذلك من الضروري الاهتمام باختيار التوقيت المثالي للسفر.

#### كيفية اختيار المكان المثالي؟

يعد اختيار المكان المثالي لقضاء الإجازة مهمة شاقة، كونها الخطوة الأولى في تحديد نوع الرحلة.

وعند اتخاذ القرار يكون الوقت قد جاء لبدء إجراء عدد من الأبحاث، عن طريق قراءة مدونات السفر ومشاهدة مقاطع فيديو عن الوجهات المحتملة، والتحدث إلى الأصدقاء الذين سافروا إليه من قبل.

وعند تضييق نطاق الخيارات، فيكون قد جاء الوقت المناسب من أجل بدء التخطيط من خلال حجز رحلات الطيران والإقامة في وقت مبكر.

ويجب التأكد من ترك متسع من الوقت من أجل الاستمتاع بالأنشطة والاستكشاف.

#### نصائح هامة للسفر

نقدم لكم عدد من النصائح المهمة لرحلة

الطرق والخطوات المهمة التي تساعد في كيفية اختيار الوجهة المثالية:

#### الموقع

ينبغي الأخذ في الاعتبار الميزانية، بالإضافة إلى الوقت المتاح للمسافر للسفر.

#### الأنشطة

في حالة الرغبة في التواجد في الهواء

كما يمكن التجول ضمن الوجهة المقصودة، للاستمتاع بالعديد من الأنشطة الترفيهية المتنوعة خلال رحلتك.

#### كيفية اختيار الوجهة المثالية

اختيار الوجهة المثالية والمناسبة للمسافر أمر ضروري، بجانب التخطيط مسبقًا والبحث جيدًا عن أماكن السياحة والنشاطات التي توفرها هذه الوجهة.

ونقدم خلال السطور التالية عددًا من

# نصائح هامة لرحلة سياحية ممتعة

## كيفية اختيار الوجهة المثالية للسفر

يخلو السفر أثناء موسم الصيف؛ حيث الطقس المثالي الذي يمكن فيه ممارسة النشاطات المائية بالإضافة للرحلات البحرية والاستجمام على الشواطئ.







### وجبات خفيفة للسفر

إذا كان الشخص يسافر مع عائلته ويقوم بالتسوق في محطات الراحة أو في متاجر المطار الصغيرة، فمن الممكن تناول الوجبات الخفيفة خلال الرحلة السياحية، لذلك يجب أن تضع في ميزانية السفر حساباً للوجبات الخفيفة حتى لا تُفاجأ أثناء الدفع، كما ينصح بتعبئة أكبر عدد ممكن من الوجبات والأطعمة الخفيفة لتجنب التعثر في دفع ثمنها بمواقع السفر التي غالباً ما تكون مكلفة.

### نققات الطوارئ

إذا واجه المسافر حالة طوارئ مفاجئة، فيجب تحديد نفقات محددة لمثل تلك الظروف مع تضمين مثل تلك التكاليف في ميزانية العطلة الخاصة بك.

### تجديد جواز السفر

ينبغي تجديد جواز السفر قبل التخطيط للذهاب لأي رحلة حتى لا تتعطل.

### التأمين الصحي

يغفل الكثير من المسافرين التأمين الصحي الذي يعمل على تغطية كافة الاحتياجات خلال الإجازة، ولكن يجب الوضع في الاعتبار التكاليف التي تكون مرتبطة بإصابة محتملة أثناء الرحلة السياحية، بجانب تكاليف النقل.

ولكن فيما يخص المسافرين لمناطق نائية من أجل القيام بنشاطات مثل التنزه أو الخروج في رحلات بحرية في المياه الدولية، فهنا من الممكن أن تكون تكاليف حالات الطوارئ باهظة.

### حافظ على رطوبتك

يجب أن يحافظ المسافر على رطوبته، حيث ينسى شرب كمية كافية من الماء الرحلة.

هناك عدة نفقات أساسية في ميزانية السفر قد يغفلها كثيرون؛ ما يعكر الاستمتاع برحلتهم، لذلك يجب التخطيط لها جيداً.

### نفقات أساسية في ميزانية السفر

وقد يغفل بعض المسافرين تحديد عدد من النفقات الأساسية خلال التخطيط لميزانية السفر. وذلك لأنه بأغفال تلك النفقات قد يعطل برنامج الرحلة في حالة اكتشاف هذا الأمر عند الوصول إلى الوجهة السياحية المقصودة وتفسد مزاج المسافر خلال رحلته.

الرحلة السياحية الصيفية، عن طريق الحصول على قائمة بكافة الحالات الطبية والأدوية المتاحة رقمياً.

### اختر تأمين السفر المناسب

يجب اختيار تأمين السفر المناسب خلال الرحلة السياحية، لأهميته في كثير من الحالات الطارئة كالتعرض لأزمة صحية مفاجئة، أو في حالة فقدان الأمتعة والمتعلقات الشخصية.

### الخصومات

يجب الاطلاع على العروض الخاصة بالرحلات، فهناك خصومات وامتيازات أهمها تخفيض السعر على الفندق أو السيارة المستأجرة وكذلك في رحلات الطيران.

### الوصول المبكر

يفضل التخطيط المبكر للوصول، حتى يكون لدى المسافر بعض الوقت الإضافي في حالة مواجهة أي مشكلات تكون متعلقة بالسفر، مثل إلغاء الرحلات أو التأخير، كما يكون لديه وقت من أجل التعافي من الرحلة والتكيف مع المنطقة الزمنية الجديدة بجانب استكشاف المنطقة.

### الاحتفاظ بنسخة من المعلومات الطبية الهامة

حتى تضمن وصول العاملين الطبيين بسرعة إلى كافة المعلومات التي يكونون في حاجة لها من أجل علاج المسافر. أو في حالة علاج أحد أفراد الأسرة أثناء

ممتعة خالية من المتاعب أثناء السفر في الصيف.

### أمتعة السفر الصيفية

من المهم تحضير وترتيب حقيبة السفر الصيفية بحيث تتضمن جميع الاحتياجات المختلفة خلال الرحلة السياحية؛ وذلك بتجهيز الملابس الصيفية والأحذية الإضافية وغيرها.

### الحجز المسبق

يجب عند الوصول إلى الوجهة السياحية، أن تكون مخططاً جيداً لرؤية وفعل كل الأشياء التي تم التخطيط لها.

فيمكنك القيام بعدد من الحجوزات في أماكن مثل المسرح والمتاحف والمطاعم والذهاب إليها ضمن رحلتك.



نسرد لكم أهم الركائز والرؤى حول الجوانب المختلفة للتصميم والديكور التي يمكن أن تضمن الحياد بين الجنسين في تصميم المساحات:

### أهمية الألوان

هناك فجوة واضحة بين المصممين الذين يختارون الألوان الزاهية أو ورق الحائط وبين من يفضلون ألواناً أكثر حيادية، لكن الاتجاه واختيار الألوان المحايدة بطبعها يمكن أن يكون مفتاحاً لتحقيق مساحة أكثر جمالاً.

على سبيل المثال: يمكن أن تكون الجدران البيضاء أو الرمادية ذات اللون المنبثق على شكل جدار مزخرف أو منسوجات متراكبة تعطي تغييراً مبهجاً أكثر من اختيار لون واحد، شريطة أن تكون مدرجاً لعدم المبالغة في ذلك من خلال التنجيد أو الستائر أو حتى الإكسسوارات.

يمكن أن يؤدي استخدام الألوان مثل التراكوتا أو ظلال الأزرق أو الأخضر أو الوردية أو أي شيء آخر من اختيارك في

سبيل المثال: غرفة نوم الزوجين، غرف الأطفال وغرفة نوم الضيوف.

الحياد بين الجنسين في التصميم لا يرتبط فقط بالألوان، لأن تشكل الألوان والأنماط والقوام جزء رئيس من الديكور.

ومع ذلك تساهم عوامل أخرى في الطريقة التي يُنظر بها إلى المساحات.

يجب أن يكون الطلاء والأجهزة مثل الإضاءة ومقابض الأبواب والستائر والأقمشة والأثاث المركزي محايداً، بحيث يضمن وجود قطع محايدة وإمكانية تبديل التصميم الأساسي أو تغييره.

وفي حين أن معظم التصميمات الحديثة بسيطة، فإن كونك محايداً لا يعني غرفة بلا لون أو هوية، بل يعني فقط أن السمات الرئيسية للتصميم لن تعتمد على جنس معين، ولكن يتمحور أكثر حول مفهوم التصميم البشري.

الذي يركز على احتياجات الناس ومشاكلهم وعواطفهم وسلوكياتهم بدلاً من الجنس.



في بعض الأحيان قد يكون تصميم غرفة يغلب عليها طابع أنثوي أو ذكوري مهمة شاقة، ومع ذلك فإنه من الضروري إنشاء مساحات يشعر فيها الجميع بالترحاب.

ولكن هناك غرفة معينة يصبح فيها الحياد بين الجنسين أمراً في غاية الأهمية، على

# أهم عناصر تصميم المساحات المحايدة بين الجنسين

هل يمكن أن يكون التصميم الداخلي متحيزاً لجنس دون الآخر؟ أو يكون تصميمًا يتماشى مع ميول أو ذوق أحد الجنسين أكثر من الآخر؟ هذا وارد ويمكن بالتأكد.







وكما هو معتاد فإن الطريقة التي ينظر بها إلى التصميم والديكور تتغير كل بضع سنوات، ومع ذلك فإن مفهوم الحياد بين الجنسين الذي يتخطى الألوان والأنماط موجود ليقى وسينعكس في الأنماط على مر السنين.

يرشدك؛ فذلك من أسهل الطرق للقضاء على التحيزات بين الجنسين أثناء التصميم.

إذا كنت تشارك منزلك مع شريكك أو أفراد عائلتك فاستوعب ما يصلح وما لا يمكن أن يسمح لك بدمج أنماط جيدة للنظر إليها.

#### اللجوء إلى مصممي الديكور المحترفين

ليس عليك أن تفعل كل شيء بنفسك، فمن الأضمن أن تلجأ إلى مصممي الديكور الداخليين للحصول على مشورة سليمة.

إن التصميم الداخلي المحايد للجنسين ليس جديدًا، بل مفهوم شائع تريد معظم المنازل تحقيقه.

بعض الخصوصية للمكان، بإضافة الصور العائلية والإكسسوارات ذات المعنى الذي يناسب حياتك.

#### لا تنساق وراء الرائج وتابع ميولك وذوقك الخاص

تجذب صفحات التصميم الداخلي على منصات التواصل الاجتماعي؛ مثل Instagram و Pinterest ملايين المتابعين.

وبينما يعد الاستلهام من الآخرين فكرة رائعة، لكن احرص على عدم فقدان ذوقك الخاص والانسحاق وراء الأكثر رواجًا، على سبيل المثال، قد تعجبك فكرة بساطة منزل لشخص آخر فتستخدمها لتصميم منزلك، ثم بعد وقت قصير ستري في أن يعكس منزلك شخصيتك وميولك، فدع إبداعك

هدوءًا، فإن الجانب الأكثر إثارة للاهتمام في الحضانة هو الألعاب التي يمكن أن تساعد في تلبية الاهتمامات المتنوعة للطفل.

ضرورة اختيار الفن المحايد مثل النصوص والخرائط والمناظر الطبيعية والملصقات.

#### دروس مستفادة من تصميمات الحضانات

##### البساطة هي الحل

من السهل التردد والخلط بين اللوحات الفنية والمعلقات وخيارات الإكسسوارات وتصميم المفروشات، فهذا يعتمد كليًا على اختيارك، سواء قررت أن تصمم المساحات بشكل ملون أو محايد.

على سبيل المثال: يمكن اللجوء إلى تصميمات وألوان بسيطة كالشكل الجمالي الاسكندنافي الأنيق أو التنسيق بالأبيض والأسود، الذي تهيمن عليه الهياكل البسيطة والخطوط النظيفة، فذلك يخلق مساحة جميلة المظهر ومريحة للعين مع

يمكن أن يكون تصميم الحضانات درسًا في وضع تصميمات داخلية محايدة فقد كانت التصميمات التقليدية في الماضي قائمة على الجنس، فاللون الوردى للفتيات والأزرق للولاد والدمى للفتيات والطائرات أو السيارات للولاد عند تصميم الحضانات.

وهنا نتساءل: ما تأثير هذه الاختيارات المبكرة في الألوان أو الإكسسوارات على نظرة الطفل، فنحن بحاجة إلى تلك القواعد القديمة في حين أن لوحات الألوان يمكن أن تختلف من الألوان الزاهية التي تثير الاهتمام إلى الألوان الأكثر

غرفة مصممة بشكل محايد في الغالب إلى مظهر أكثر نعومة وبساطة يُضيف مزيدًا من الجمال إلى الغرفة ويمنحها عمقًا.

##### التوازن لا التحيز

أحد مفاهيم التصميم الأساسية هو أن تكون قادرًا على تحقيق التوازن في تصميم الغرفة؛ إذ يساعد اختيار الألوان والأشكال والأحجام المتباينة في تزيين المساحة وتصميمها.

على سبيل المثال: إذا كانت غرفة النوم ذات أرضية خشبية داكنة؛ أي أكثر ذكورية، فيمكنك تزيينها بجران أفتح وبياضات أسرة أنعم. ويعكس دمج اللوحات الفنية على سبيل المثال أو الإكسسوارات ذات الطابع الخاص ذوق المنزل العام، مع







04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

## صفية زغلول..

### أيقونة نسائية مضيئة لمناصرة المرأة



واحدة من النماذج النسائية اللواتي استطعن أن يغيرن الكثير من المفاهيم في المجتمع لمناصرة المرأة والدفاع عن حقوقها، أثبتت أن التطور والنهضة بالمجتمع ليس مقتصرًا على الرجال فقط ولقبت بأُم المصريين هي السيدة صفية زغلول.



#### لمحات من حياتها

صفية زغلول أحد أبرز السيدات المصريات اللواتي كان لهن دور وطني في بدايات القرن العشرين والذي استمر لسنوات عديدة، قادت فيها الحركة الوطنية النسائية واسمها هو صفية مصطفى فهمي من مواليد عام 1878 وهي ابنة مصطفى فهمي باشا، من أوائل رؤساء وزراء مصر منذ عرف البلد نظام الوزارة في أواخر القرن التاسع عشر وهي تنتمي لعائلة تركية الأصل.

#### مناصرة المرأة

استطاعت صفية زغلول أن تضع اسمها ضمن النماذج النسائية المصرية التي تمكنت من وضع بصمتها فيما يخص مناصرة المرأة وحماية حقوقها في المجتمع.

ولقبت باسم صفية زغلول نسبة إلى اسم زوجها سعد زغلول بينما جاء لقبها أم المصريين نظير مشاركتها في المظاهرات النسائية خلال ثورة 1919.

تجعل لكل سيدة صوتاً تنادي فيه بالحرية والاستقلالية لوطنها.

وكانت دائماً تشعر بأن مهمتها في الحياة هو الكفاح والمناصرة بالحرية والاستقلالية، وعندما ترأس زوجها الزعيم سعد زغلول مجلس الوزراء، شعرت بالحزن إذ قالت صفية: يجب أن تقدموا لي العزاء وليس التهنئة إن سعد زغلول هو زعيم الأمة وهو الآن في مكان أقل بكثير مما قيمة رئاسة الحكومة مقابل زعامة الأمة؟

وعند استقالته استقبلته صفية زغلول مبتهجة قائلة: هذا أسعد يوم في حياتي مهمتنا الكفاح وليست تولى المناصب.

#### رحيلها

ظلت صفية من الزوجات التي لم تتخل عن زوجها بل كانت داعمة له طوال حياته، حتى بعد رحيله في 23 أغسطس لعام 1927.

وعاشت صفية عشرين عامًا لم تتخل فيها عن نشاطها الوطني، حتى رحلت بعد رحلة كفاح طويلة في 12 يناير لعام 1946 ولكن ستظل أيقونة من الأيقونات والعلامات النسائية التي يذكرها التاريخ.

وهناك العديد من المواقف لصفية زغلول التي ساندت فيها زوجها، والتي أكدت فيها أن وراء كل رجل عظيم امرأة عظيمة، ففي 13 من شهر ديسمبر لعام 1919 اجتمعت بعدد كبير من نساء مصر كي يتباحثن في أمور تخص الدولة، وخرجن منه بتقديم احتجاج شديد على ما يجري لمصر من قبل سلطات الاحتلال البريطاني.

وفي 16 يناير لعام 1920 قامت السيدات بمظاهرة في القاهرة تأييدًا للوفد وقياداته وأيضًا للنداء بالاستقلال، وكان ذلك من الأمور التي لم تحدث وهو خروج النساء للمظاهرة ولكنها تمكنت من أن

كانت صفية منذ طفولتها تتميز بثقافتها العالية وذكاها الكبير وتمكنت من أن تكتب اسمها بحروف من ذهب نظرًا لدورها الكبير في المرحلة التي سبقت ثورة 1919 فهي زوجة الزعيم سعد زغلول.

كان زوجها في هذا الوقت يعمل قاضيًا قبل دخوله عالم السياسة، وعندما اتجه لهذا الطريق ساعدته ووقفت بجانبه في الشدائد وكان حريصًا على أن تكون بجواره حتى في زيارة أقرانه أو جولاته، وخلال مسيرته الطويلة وذلك حتى ثورة 1919 التي ضمت كافة طوائف المجتمع المصري.



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