

محمية الملك
سلامان الملكية
تحتضن 350 نوعاً من
الحيوانات البرية

الجمهورية

العدد 64 - سبتمبر - 2023

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

قيم يجب غرسها
في الأطفال لتعزيز
مشاعرهم الوطنية

أخطاء تجنبها خلال
السفر إلى وجهة
سياحية لأول مرة

نحو
تطوير

نحلم ونحقق
اليوم الوطني السعودي 93

المرأة السعودية .. ازدهار مستمر ومناصب قيادية رفيعة

في ذكرى
اليوم الوطني الـ93..



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



رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العطيّشان

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 J 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

P.O. Box 23358

Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

لمراسلتنا

الإدارة aljawhara@ep-mena.com

التحرير ahmed.s@sawahl.com

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

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

أول الكلام

المخدرات.. وضياع الشباب

المخدرات تعد أحد أسباب الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الدم؛ مثل الإيدز .

وأكدت نبراس أن المراهقين الذين يتلقون باستمرار رسائل توعوية عن أضرار المخدرات من آبائهم «أقل عرضة لاستخدامها بنسبة 50 % ممن لا يعون مخاطر المخدرات المؤدية إلى الوفاة.

ومن أسباب دفع الشباب لتعاطي المخدرات، يشكل «التوبيخ الأسري» ما نسبته 40%، و«العنف الأسري المتمثل بالضرب» 32 %، و«التسلط الأسري» 29 %، و«تعامل الأب القاسي» 25 %.

وتُمثّل «الحرب على المخدرات»- كما وصفتها المديرية العامة لمكافحة المخدرات السعودية- نموذجاً فريداً في محاربة الآفة التي تشكل خطراً على المجتمعات، من حيث اتساع رقعتها لتشمل جميع مناطق البلاد مترامية الأطراف، وتنوع أشكال المواجهة من جوانب أمنية وقانونية واجتماعية وحتى سياسية.

وإذا كان الفرد يعلم أن الله عز وجل حرّم كل ما يُسكر العقل؛ فلماذا يصّر على ارتكاب هذا المنكر؟ وإذا كانت اقتصاديات الدول تعاني من أضرار بالغة بسبب المخدرات، فلماذا لا تتكاتف الجهود الدولية للقضاء على هذا الخطر الداهم؟ ولماذا لا تعمم الدول أحكام الإعدام على من يتاجرون فيها؛ حفاظاً على الشباب من الضياع؟

من الحقائق المذهلة أن الإدمان على المخدرات طال مئات الملايين حول العالم، وأن الإنفاق الحكومي على مكافحة المخدرات بكل أنواعه وأساليبه يصل إلى مبلغ فلكي، لو أنفق على التنمية لكان أهل الأرض في رغد من العيش.

إنها لآفة خطيرة تهدد شعوب الأرض، عندما يصل المدمن إلى حالة نفسية وعضوية، ورغبة قهرية تدفعه إلى الحصول على المادة المخدرة بأي ثمن، فإن كان المدمن فتاة هان عليها أن تبيع عرضها، وإن كان شاباً سهل عليه أن يسرق ولو من عائلته، بل يرتكب جرائم شتى من أجل الحصول على المخدر.

إن الحالة القهرية التي يصاب بها المدمن تفوق الخيال، فالقصص التي تم توثيقها عن ضحايا الإدمان يشيب لهولها الولدان؛ إذ قد تدمر المخدرات متعاطيها بدنياً، ونفسياً، وعقلياً وسلوكياً، وأسريراً، واجتماعياً، بل تضيع أسر بالكامل بسبب حالات الطلاق المترتبة على تلك الآفة الخطيرة التي يحرمها الإسلام.

ولقد حدّرت اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات «نبراس» من آفة المخدرات، وما تؤدي إليه من أمراض مزمنة تؤثر على المخ، مشيرةً إلى أن بعض الشباب يقومون بتجربة المخدرات عن طريق الأصدقاء أو المعارف، بدافع حب الاستطلاع؛ ما قد يوقّعهم في براثن الإدمان، وما يترتب عليه من مشكلات أسرية ومالية، فضلاً عن أن حقن



14

في ذكرى اليوم الوطني
المرأة السعودية..
ازدهار مستمر ومناصب
قيادية رفيعة



42

سلامتك

فوائد التمارين
الرياضية للحامل..
أبرزها تسهيل الولادة



أناقة وجمال

مجموعة
Tommy Hilfiger
لخريف 2023

20



أناقة وجمال

موديلات الأفرات
المناسبة للشعر
القصير.. إليك كيفية
الاختيار الأنسب

30



طفلك

طرق الوقاية من
ضيق التنفس
المفاجئ عند الأطفال

46

علاقات أسرية

الأكاذيب تُدمر
العلاقات بشكل عام
والزوجية بوجه خاص..
يجب تجنبها

50



رائدات

ريما التقي خبيرة التأمل
والطاقة: أنوي تقديم
برنامج "التحرر الطاقوي"
في السعودية ومصر

62



أكلة من

بيتزا سريعة التحضير
في 10 دقائق..
خطوة بخطوة

68



70

رحلة إلى

محمية الملك سلمان
الملكية تحتضن 350
نوعاً من الحيوانات
البرية.. غزال الريم أبرزها



تحت العشرين

إتيكيت الخطوبة
في المنزل.. تحضيرات
خاصة ليوم لا ينسى

72



78

أفكار للبيت

6 حيل بسيطة
لتصميم غرفة طعام
فخمة وراقية بأقل
تكلفة





أطعمة تحتوي على البكتيريا النافعة.. تعرفي عليها

أكد الدكتور عبدالله الذيابي، استشاري الجهاز الهضمي والكبد والمناظير، أن هناك عدة أطعمة تحتوي على البكتيريا النافعة.

الغذائية بدون استشارة الطبيب. وأكدت ضرورة التحقق من عدم تعارض المكملات الغذائية مع الحالة الصحية للفرد.

ونبهت الهيئة إلى أن المكملات الغذائية قد تؤثر في فعالية الأدوية. على سبيل المثال، يتأثر مفعول الأسبرين بتناول فيتامين هـ. وأيضاً، حدوث تغير في امتصاص الدواء، عند استخدام المكملات التي تحتوي على حبوب النخالة مع Lovastatin.

كالثوم والبصل والكرات والحنظل. وأيضاً في القمح والحمص، بالإضافة إلى البقوليات مثل الفول والبارز والفاصوليا. من جهة أخرى، كانت الهيئة العامة للغذاء والدواء، قد سلطت الضوء على أضرار تناول المكملات الغذائية دون وصفة طبية، ومدى خطورتها.

ووجهت، عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي للتغريدات القصيرة «تويتر»، تحذير من الأضرار الصحية الناجمة عن تناول المكملات

وبين الدكتور الذيابي، أن العديد من الأفراد يتناولون مكملات غذاء البكتيريا النافعة. وذلك على الرغم من وجوده في الكثير من الأطعمة.

وأشار الذيابي خلال مقطع فيديو نشره عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، إلى أن تلك الأطعمة تتضمن كلاً من «التمر والتين المجفف والأناناس».

وأشار الدكتور الذيابي إلى أن غذاء البكتيريا النافعة يوجد في الخضراوات

كروز السعودية

تتجه نحو العالمية وتتنافس على ريادة السياحة البحرية

ومن جانبه، أوضح لارس كلاسن، الرئيس التنفيذي لـ«كروز السعودية»، أن فريق الكروز أسهم في فتح أبواب المملكة أمام السياحة البحرية العالمية لزيارتها واكتشاف تراثها وتاريخها العريق وحفاوة شعبها.

كما دعا «كلاسن» الجميع إلى المشاركة في التصويت لجوائز «وورلد كروز أواردز» عبر الموقع الإلكتروني الرسمي للجائزة حتى تاريخ 15 سبتمبر المقبل.

كروز السعودية نحو العالمية

وتعد جوائز «سيتريد كروز» من أهم البرامج العالمية لتقدير إنجازات قطاع السياحة البحرية، كما تأتي تحت إشراف وتحكيم نخبة من الخبراء والمختصين في هذا المجال.

أما جوائز «وايف أواردز» فتأتي تحت إشراف لجان تحكيم تضم خبراء ومختصي الصناعة. كما أنها تقام في مدينة لندن بالمملكة المتحدة، للاحتفاء بالمتميزين في مجال السياحة البحرية.

ومن المقرر أن يكون الإعلان عن الفائزين في جوائز «سيتريد كروز» في 6 سبتمبر الجاري؛ وذلك على هامش معرض ومؤتمر «سيتريد أوروبا» في مدينة هامبورغ الألمانية.

كما سيتم اختيار الفائزين في جوائز «وايف أواردز» من قبل لجان التحكيم المختصة. وسيكون الإعلان عنهم في حفل بمدينة لندن بالمملكة المتحدة في 13 نوفمبر المقبل.



برامج الجولات السياحية الاستكشافية». و تهدف الشركة المتخصصة في تطوير قطاع الرحلات البحرية السياحية «الكروز» في المملكة إلى حصد جوائز:

- «وورلد كروز أواردز».
- «سيتريد كروز».
- «وايف أواردز».

ويأتي ذلك في إطار تميزها بتطوير القطاع السياحي البحري السعودي، وتقديراً لمساعدتها ونجاحها في ترسيخ مكانة المملكة كوجهة سياحية عالمية مهمة.

تنطلق المملكة العربية السعودية على مسار ريادة السياحة البحرية؛ حيث تتنافس شركة كروز السعودية المملوكة لصندوق الاستثمارات العامة، على ثلاث جوائز عالمية بارزة في قطاع السياحة البحرية.

وتتنافس «كروز السعودية» على فئات: «أفضل وجهة للرحلات البحرية في الشرق الأوسط والوجهة الأفضل للعام وأفضل



انطلاق دوري السيدات لكرة القدم

بنسخته الثانية بمنتصف الشهر القادم



- زيادة الوعي بكرة القدم النسائية.
- تحفيز الفتيات والنساء على ممارسة كرة القدم.
- تمكين المرأة السعودية، وتعزيز مشاركتها في المجتمع.
- تطوير كرة القدم النسائية.

تساهم بطولة كرة القدم النسائية بالمملكة العربية السعودية في تحقيق العديد من الفوائد للمجتمع السعودي، منها:

- تعزيز الصحة العامة للفتيات والنساء.
- الحد من السمنة والأمراض المزمنة.
- تحسين المهارات الاجتماعية والرياضية للفتيات والنساء.
- تعزيز روح التعاون والمشاركة بين الفتيات والنساء.

تعتبر بطولة كرة القدم النسائية خطوة مهمة في تطوير كرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية.

تساهم البطولة في زيادة الوعي بكرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية، وتحفيز الفتيات والنساء على ممارسة كرة القدم.

كما تساهم البطولة في تمكين المرأة السعودية، وتعزيز مشاركتها في المجتمع.

كانت نسخة 2022 من البطولة الأولى من نوعها في المملكة العربية السعودية، وحققت نجاحاً كبيراً.

حققت بطولة كرة القدم النسائية بالمملكة العربية السعودية العديد من الأهداف، منها:

350 ألف ريال والمركز الثالث 200 ألف ريال.

وكان النصر قد فاز بلقب الموسم الأول من الدوري الممتاز للسيدات. بينما حقق فريق الرياض لقب دوري الدرجة الأولى والصعود للدوري الممتاز.

معلومات عن بطولة كرة القدم النسائية

تم إطلاق البطولة في عام 2022، وهي البطولة الرسمية الأولى لكرة القدم للسيدات في المملكة العربية السعودية.

تتكون البطولة من 16 فريقاً، وتلعب على مدار 12 جولة. يفوز بالبطولة الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط في نهاية الموسم.

تستعد المملكة لانطلاق النسخة الثانية من الدوري السعودي الممتاز للسيدات لكرة القدم؛ حيث ينطلق يوم 13 أكتوبر القادم.

ويصعد أول ثلاثة مراكز إلى الدوري الممتاز في النسخة التالية. فيما يهبط صاحب المركز الأخير من الدوري الممتاز إلى دوري الدرجة الأولى. ويحصل بطل الدوري الممتاز على مليوني ريال. و الثاني على مليون ريال، و الثالث 600 ألف ريال.

ويحصل بطل دوري الدرجة الأولى على 500 ألف ريال. بينما صاحب المركز الثاني

و يقام دوري الدرجة الأولى بمشاركة 30 فريقاً، على 6 مناطق. حيث ينطلق في شهر نوفمبر المقبل بنظام الذهاب والإياب مناطقياً.

ويتحدد بطل دوري الدرجة الأولى عبر الأدوار النهائية للدوري بنظام خروج المغلوب والتي تقام بين المتأهلين من دور المجموعات.

ويشارك في الدوري بنسخته الثانية 8 فرق، وهي: «النصر، الهلال، الشباب، الاتحاد، الأهلي، شعلة الشرقية، الرياض، القادسية».

و يقام الدوري الممتاز للسيدات في نسخته الثانية بنظام الذهاب والإياب. بعدد مباريات يبلغ 56 مباراة على مدى 14 جولة.





فروع بريتلينج Breitling الفريدة. إذ تحاكي أسلوب المنازل المعاصرة، ما يمنح العملاء شعوراً بالراحة والاسترخاء.

تتضمن المجموعة الشاملة ساعات بريتلينج Breitling الأساسية، بالإضافة إلى أحدث إصدارات ساعات بريميمير Premier، وتوب تايم Top Time، وكلاسيك أفني Classic Avi.

”نتشرف بتعزيز علاقتنا مع بريتلينج Breitling وبتوسعة نطاق حضورنا في قطاع البيع بالتجزئة وذلك بافتتاح أكبر فرع في المملكة العربية السعودية والمنطقة.

تُعد سهولة الوصول والشمولية من العوامل الرئيسية التي تميّز تصاميم

الراحة والهدوء حتى قبل الدخول إليه.

ويمكن للضيوف تجربة أول صالة بحرية على الإطلاق، للشعور بالاسترخاء الذي يمنحه الشاطئ مع نباتات وأثاث الرتان. ويوفر بار الساعات من بريتلينج Breitling ومقاعده الجلدية الموقع المثالي لتجربة الساعات.

وتعليقاً على الافتتاح، قال المدير الإداري لشركة بريتلينج Breitling الشرق الأوسط السيد عايد عدوان:

”يسرنا أن نتوسّع بتجربة بريتلينج الكاملة ونصل إلى عملائنا في الرياض. ويتوافق هذا التوسّع مع جهودنا الرامية إلى نمو أعمالنا في المملكة العربية السعودية التي تشكل سوقاً أساسياً بالنسبة إلينا، إلى جانب فروع إضافية من المتوقع أن نفتتحها في المستقبل القريب.“

ومن جهته، علّق محمد الحصيني، الرئيس التنفيذي لشركة الحصيني التجارية قائلاً:

بريتلينج تفتتح أكبر فرع لها في الشرق الأوسط بالرياض



الفريدة، بحيث تدعو الزوار إلى استكشاف الساعات التي تعكس عوالم ”الجو، والبحر، والبر“ في البوتيك.

يتم إحياء قيم التصميم الحديث والكلاسيكي الخاصة ببريتلينج Breitling من خلال ديكورات وأعمال فنية بأسلوب فينتدج، ترافقها عناصر تصميم معاصرة.

ويحاكي تصميم الفرع الفريد أسلوب المباني الصناعية التي شاعت في منتصف القرن العشرين، ويتميّز بواجهة عرض زجاجية تجذب المارّة، وتغمرهم بشعور

يمتد الفرع على مساحة 245 متراً مربعاً، ويبرز بتصميمه المعاصر الحديث الذي يعكس الأسلوب الصناعي في مدينة تضح بالحياة.

ويُعد هذا الفرع الجديد أحدث متجر افتتحته بريتلينج Breitling ويضم تصاميم العلامة الفريدة. وفي وسطه تظهر لوحة شبكية تلفت الأنظار بلونها الأصفر، وحرف B باللغة الإنجليزية الذي يذكّرنا بالعلامة.

كما تبرز المراوح وألواح ركوب الأمواج المثبتة في الحائط، بالإضافة إلى الجرف

أعلنت بريتلينج Breitling الشرق الأوسط عن افتتاح ثاني فرع لها في الرياض، وهو الأكبر حالياً في منطقة الشرق الأوسط، في الدور الأرضي من بانوراما مول، الرياض.





نحو مستقبل
نحلم ونحقق
اليوم الوطني السعودي 93

في ذكرى اليوم الوطني الـ 93..

المرأة السعودية.. ازدهار مستمر ومناصب قيادية رفيعة

بذلت السعودية جهوداً كبيرة لدعم المرأة خلال الفترة الماضية؛ وذلك في إطار رؤية 2030 التي من بين أهدافها تمكين المرأة وتعزيز مشاركتها في جميع المجالات؛ حتى حققت المرأة تقدماً ملحوظاً في جميع المجالات، وشغلت مناصب قيادية في مختلف القطاعات، وأصبحت شريكاً فاعلاً في التنمية الوطنية.



في ظروف وفرص العمل.

تمثل هذه الإصلاحات جزءاً رئيساً من خطة رؤية 2030، التي تهدف إلى زيادة مشاركة المرأة في القوى العاملة من 22% إلى 30%، كما نص قانون العمل على حقوق وواجبات على قدم المساواة مع الرجل؛ مثل: الأجر المتساوي حال تساوي قيمة وجودة العمل، والمساواة الكاملة في البحث.

إصلاحات لتمكين المرأة

اتخذت الحكومة السعودية خلال السنوات الماضية، حزمة من الإجراءات لصالح حقوق المرأة؛ بالتخلص من نظام ولاية الرجل الذي يلزم المرأة بالحصول

طريق مجموعة من المشاريع الداعمة، ومبادرات تمكين دخولها سوق العمل، وخلق بيئة عمل، تُقدّر فيها الفروقات بين فئات العاملين بهدف تقليل التفاوت

ومع استعداد المملكة للاحتفال بذكرى اليوم الوطني الـ 93، تسلط مجلة "الجوهرة" الضوء على الإنجازات التي حققتها المرأة على كافة الأصعدة.

حقوق المرأة في العمل

قطعت المملكة شوطاً كبيراً في تمكين المرأة، الذي حقق -وفقاً لمؤشرات البنك الدولي- 80 نقطة من أصل 100 في مجموع مؤشرات تقرير البنك الدولي ضمن تقرير "المرأة وأنشطة الأعمال والقانون"؛ نتيجة زيادة حرية الحركة للمرأة، والإصلاحات التي جرت في العمل، وتوفير الحماية اللازمة لها، والسماح بتقلدها المناصب القيادية الهيكلية العليا في الأجهزة الحكومية عن

80 نقطة
لتمكين المرأة
من 100
بمؤشرات البنك
الدولي

و دعم الخدمات المقدمة للضحايا.
تفعيل مشاركة المرأة في الاقتصاد الوطني: بإنشاء مراكز أعمال السيدات، وتمكين المرأة من بدء نشاطها التجاري، وإتاحة فتح السجلات التجارية لها، وطلب قيد العلامات التجارية وحجز الأسماء التجارية، وقيد الوكالات التجارية.

سعوديات على القمة

وأ سهمت جهود الحكومة السعودية المستمرة لدعم المرأة في تمكين العديد من القيادات النسائية من الدخول في

بمنطقة مكة المكرمة؛ لدعم المطلقات والأرامل؛ بتقديم خدمات المساندة اللازمة والعاجلة لهن من استشارات نفسية وقانونية واجتماعية، بالإضافة لتوفير السكن وغيرها من الاحتياجات. وتسعى الجمعية لتمكينهن في المجتمع بتأهيلهن على مهارات سوق العمل ومحاولة توظيفهن بالشراكة مع القطاعات ذات العلاقة. ودعمت الحكومة الأرامل والمطلقات عبر عدة قنوات؛ منها: صندوق النفقة، والدعم السكني للأرامل، وخدمة معاش الضمان، وبرنامج كنف المقدم من بنك التنمية، وبرنامج الأمان الأسري الوطني لمكافحة العنف الأسري،

الدعم الاجتماعي للمرأة

ويقدم بنك التنمية الاجتماعية عدة برامج لدعم المرأة؛ منها:

مبادرة "تالة المرأة": تستهدف دعم مشاريع المرأة بالشراكة بينه وبين وزارة الموارد البشرية لدعم رواد الأعمال وأصحاب المنشآت والعاملين لحساب أنفسهم لإطلاق مشاريع تنموية وأفكار تخدم المرأة من خلال مجالات متعددة في جميع مناطق المملكة.

جمعية "دعم لرعاية الأرامل والمطلقات"



إطلاق منصة قيادات، التي تحوي قاعدة بيانات القيادات الوطنية النسائية لتسهيل الوصول السريع للقيادات للقطاع العام ومؤسسات القطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني.

برامج تمكين المرأة

وشملت برامج تمكين المرأة العاملة:

"تمهير للتدريب": بهدف إعداد وتطوير مهارات القوى العاملة الوطنية، وتزويدها بالخبرات والمهارات اللازمة في سوق العمل، ومساعدتها في الحصول على وظيفة في سوق العمل.

برنامج "وصول" لتسهيل انتقال المرأة إلى العمل.

برنامج "قرة" الخاص بقطاع ضيافة الأطفال.

برنامج تمويل العمل الحر الهادف؛ بهدف تعزيز كفاءة وفاعلية الراغبات في حوض العمل الحر ورفع إنتاجيتهن ومهاراتهن وخبراتهم.

أو ما يتعلق بمؤهلات المعلمين والمحاضرين، أو في نوعية المرافق والمعدات الدراسية، بالإضافة إلى المساواة في المنح الدراسية المتعلقة ببرامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الخارجي، أو المنح الداخلية في الجامعات السعودية.

قوانين وتشريعات

وأصدرت المملكة قوانين وتشريعات تتعلق بتمكين المرأة؛ مثل: حفاها في العمل في كل المجالات التي تتفق مع طبيعتها، وحظر تشغيلها في الأعمال الخطرة أو الصناعات الضارة، وأن يدفع لها صاحب العمل أثناء إجازة الوضع نصف أجرها إذا كان لها خدمة سنة فأكثر، وأجرًا كاملاً إذا بلغت خدمتها ثلاث سنوات فأكثر يوم بدء الإجازة.

وأطلقت المملكة مبادرة "التدريب والتوجيه القيادي للكوادر النسائية" بهدف تطوير برامج تدريبية وتوجيهية تستهدف تحسين مهارات العاملات ورفع نسبة توظيفهن في المناصب القيادية.

على إذن ولي أمرها لأداء المهام اليومية، ثم تسارعت هذه التطورات بعد أن تولى صاحب السمو الملكي؛ الأمير محمد بن سلمان ولاية العهد في عام 2017، بالسماح للمرأة بالوصول إلى الخدمات الحكومية دون الحاجة إلى موافقة ولي أمرها، ومنحها الحق في القيادة.

توحيد سن التقاعد للجنسين

وشملت إجراءات تمكين المرأة: توحيد سن التقاعد للجنسين، ومنع التمييز بين الجنسين من حيث الأجور ونوع الوظيفة ومجالها وساعات العمل، وكذلك ممارسة الأعمال التجارية دون الحصول على موافقة مسبقة.

المساواة في المنح الدراسية

وأصبح النظام التعليمي في المملكة يقوم على المساواة بين الرجل والمرأة في كل جوانبه، سواءً ما يتعلق بالقبول والالتحاق بالمرحلت الدراسية، أو ما يتعلق بالمناهج الدراسية، والاختبارات،

ذاتها، ومديرة الترشيحات في وزارة الخارجية السعودية.

سمر السلطان

تعد برهنت سمر السلطان أول سعودية وعربية تُعين مديراً في فيسبوك، بمنصب تحكم الشركات الاستراتيجية مع الحكومات في الشرق الأوسط وإفريقيا.

وقد رشحت لنيل 3 جوائز عالمية؛ منها جائزة النجم الصاعد ضمن جوائز التنوع في التقنية بوصفها أول سعودية تترشح لها، وجوائز المسار الرائد، والتحول الرقمي.

الرقمي لريادة الأعمال والابتكار والذكاء الاصطناعي والعمل مع الشركات الناشئة، كما أنها عضو مؤسس في الجمعية السعودية للابتكار والبحث الهندسية بمدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.

نسرین بنت حمد الشبل

قدمت نسرین بنت حمد الشبل أوراق اعتمادها، لتكون سفيرة المملكة لدى فنلندا، بعد أن تولت منصب رئيسة شعبة بعثة المملكة العربية السعودية لدى الاتحاد الأوروبي، ورئيسة قسم مكافحة الإرهاب وغسيل الأموال في البعثة

سيناتور خلال انعقاد المنتدى العالمي للاستثمار وريادة الأعمال (WBAF) التابع لمجموعة العشرين؛ كأول سعودية تحصل على هذا اللقب الرفيع.

وقد حصلت على هذا اللقب بعد تصنيفها ضمن قائمة أفضل عشرة مؤثرين بالعالم في مجال الذكاء الاصطناعي وتقنية المعلومات وعلم البيانات؛ لإسهاماتها في مجال التحول الرقمي.

وتتمتع الدكتورة خلود المانع بخبرة متميزة في عالم التكنولوجيا، فهي أستاذة جامعية وخبيرة في التحول

في منصب نائب وزير السياحة، وهي حاصلة على بكالوريوس إدارة الأعمال من جامعة نيوهاتن الأمريكية عام 2008، ثم الماجستير في التخصص ذاته من كلية لندن في بريطانيا، وقد عملت من قبل في منصب مساعد وزير السياحة للشؤون التنفيذية والاستراتيجية.

لبنى العليان

جاءت لبنى العليان في المركز الثالث ضمن قائمة أقوى 100 سيدة أعمال في الشرق الأوسط لعام 2023، وتشغل عضوية مجالس إدارات عدة شركات صناعية واستثمارية رائدة؛ منها: البنك السعودي الهولندي، ومجموعة رولز رويس البريطانية، ومجموعة دبليو بي بي الإعلامية، وبنك أكيانك التركي، وشركة شلمبيرجير للبترو، كما أنها عضو مجلس أمناء جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية واللجنة التنفيذية في المجلس العربي للأعمال.

السيناتور خلود المانع

حصلت الدكتورة خلود المانع، على لقب

عام 2017، في منصب مدير الصفقات بإدارة الشؤون القانونية، ثم المستشار القانوني والأمين العام لمجلس إدارة الصندوق عام 2018، ثم اختيارها في 2020 ضمن قائمة أقوى مائة امرأة في العالم.

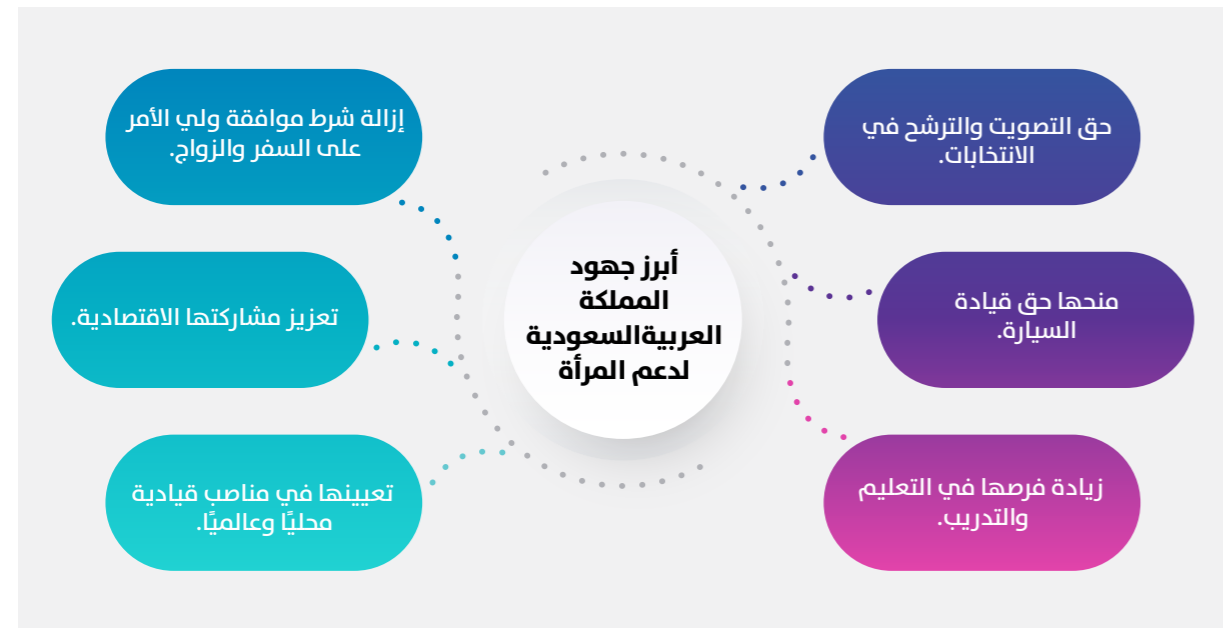
الأميرة هيفاء بنت محمد آل سعود

عُيِّتت الأميرة هيفاء خلال العام الماضي

المجالات كافة، والإبداع فيها من أجل خدمة وطنهن؛ أبرزهن التاليات:

الشيخة العزاز

عُيِّتت العام الماضي في منصب نائب الأمين العام لمجلس الوزراء "كأول امرأة" تشغل هذا المنصب؛ حيث بدأت مشوارها بالعمل في صندوق الاستثمارات العامة





مجموعة



TOMMY HILFIGER

لخريف 2023

حين امتد شعار الدنيم لملابس الرجال والنساء.

وإلى جانب أنماط هيلفيجر Hilfiger الأمريكية المجرية والحقيقية، مثل قمصان الرجبي وإكسسوارات الطقس البارد والسترات الجامعية.

وبالإضافة إلى ذلك، تميزت المجموعة الجديدة بالتوازن بين الألوان (الأحمر والأبيض والأزرق السيرولي والجملبي)، ما جلب شعوراً خالداً، مع إعطائها أيضاً لمسة من المرح.

كذلك، صممت كل التأثيرات معاً وأثارت توازناً لطيفاً بين ماضي وحاضر علامة هيلفيجر Hilfiger التجارية.

تفاصيل مجموعة Tommy Hilfiger لخريف 2023:

تم تصنيع العديد من قطع المجموعة للرجال والنساء، مع إجراء تعديلات على القطع، لتناسب كل عميل. على سبيل المثال، أسلوب الملابس مثل المعاطف والسترات الرئيسية في أسلوب نيويورك (يقال إنها قلب المجموعة)، التي تعبر عن فترة التسعينات في مواد مثل الصوف والنايلون والجلود.

كما حقق حرف واحد مزين على بعض القطع كبير الحجم من هيلفيجر Tommy Hilfiger دفقة على العديد من قطع السيروليان للرجال، مثل سترة الصوف ذات الرقبة على شكل حرف V، في

طُرحت مجموعة تومي هيلفيجر Tommy Hilfiger لخريف 2023 مؤخرًا، اعتماداً على فكرة الترفيه والريف من خلال استخدام مطبوعات الأرجيل والتارتان والتريكو والسراويل القصيرة والصوف والجلود.











أو شكل جمالي تريدينه.

وقامت ماركة فان كليف أند آريلز Van Cleef & Arpels بتصميم موديل من الذهب الأصفر عيار 18 بشكل جذاب مرصع بحجر onyx الأسود يجعلك ذات إطلالة ساحرة.



أقراط متدلّية Jack de sleepers من ماركة «Boucheron»

في حالة كنتِ ترغبين في عمل توازن بين ملامح وجهك وإبراز جمال شعرك القصير، فيعد خيار الأقراط المتدلّية هو خيارك المثالي.



تعتبر من التصميم التي تضيف طول لوجهك، ويمكن اختيار الأقراط المتدلّية في حالة كان لديك وجه مستدير وتسريحة شعر قصيرة.



وتعد أقراط Jack de sleepers من تشكيلة ماركة بوشرون Boucheron، التي تصميها من الذهب الأصفر عيار 18، ومرصعه بـ 94 ماسة مستديرة بوزن 0.64 قيراط من الخيارات التي يمكنك الاعتماد عليها.

أقراط الشراشيب Carissa المتدلّية من غراف «Graff»

تعد أقراط الشراشيب Tassel Earrings واحدة من أساسيات الصيف التي تفضلها الكثير من السيدات خاصة صاحبات الشعر القصير.



وستكون أقراط Carissa المتدلّية من ماركة غراف Graff أحد الخيارات المثالية التي يمكنك الاعتماد عليها.

كما تتميز بتصميمها الساحر المستوحى من زهرة كاريسا Carissa. وجاءت مصممة من الذهب الأبيض ومرصعة بقطع الألماس التي تم تصميمها على شكل الكمرشي بشكل جذاب.

موديلات الأقراط المناسبة للشعر القصير

هناك عدد من نصائح الموضة التي ستفيدك في اختيار موديلات الأقراط المناسبة لقصة الشعر القصير لتظهر بشكل ساحر.

واخترنا لك مع مجلة «الجوهرة» مجموعة من أجمل التصميم لدى الماركات العالمية، يمكنك اختيار منها ما يحاكي ذوقك.

أقراط الحلقات الصغيرة Pave من ماركة «David Yurman»

تعد الأقراط ذات الحلقات الصغيرة «Small Hoops» أحد التصميم الكلاسيكية والمفضلة للعديد من السيدات.

فهي تعد مثالية لصاحبات الشعر القصير حيث تلفت الانتباه لعظام الخد والفك حتى تبرز جمال الوجه.

وتعتبر أقراط Pave من مجموعة Sculpted Cable وهي من ماركة ديفيد يورمان David Yurman، اختيار جيد.

صممت هذه الأقراط من الذهب الأصفر عيار 18 مع ماسات بافيه بإجمالي وزن 0.39 قيراط بشكل ساحر وجذاب.

أقراط الأزرار الصغيرة Pure Alhambra من ماركة «Van Cleef & Arpels»

يمكن اختيار أقراط الأزرار Studs فهي تعتبر من أبرز الموديلات المناسبة للسيدات التي لديهم شعر قصير.

كما أن أفضل ما في أقراط الأزرار هو أنها تأتي في الكثير من التصميم المختلفة التي تكون مناسبة لأي زي

موديلات الأقراط المناسبة للشعر القصير.. إليك كيفية الاختيار الأنسب



في حالة كنتِ ترغبين في معرفة ما هي موديلات الأقراط المناسبة للشعر القصير لإطلالة مثالية، فهناك مجموعة من التصميم المميزة التي يمكنك الاعتماد عليها.



مصمّمات المجوهرات السعودية يبدعن بتصاميم فاخرة تسحر القلوب

أبدعت العديد من مصمّمات
المجوهرات السعوديات في
تقديم مجموعة متميزة من
تصاميم المجوهرات الساحرة.



مصمّمات المجوهرات السعوديات

وقدمت مصمّمات المجوهرات
السعودية عدة تصاميم ذات طابع
شركي يجمع بين الأصالة والحداثة. كما
نجحت علامتهن في تحقيق النجاح بقطع
مميزة رائجة ما بين النساء في الوطن
العربي.

وتمكنت من التعبير عن النساء وعن
الثقافة الشرقية بشكل عام والسعودية
بشكل خالص بإتقان وحرفية كبيرة.

ونستعرض لك مع اقتراب الاحتفالات
باليوم الوطني السعودي الـ93،
مجموعة من إبداعات المصمّمات
المجوهرات السعوديات، وما قدمته

من تصاميم فاخرة لقطع تسحر القلوب
والعيون، جاءت مستوحاة من سحر
وأصالة التراث السعودي.

أقراط Falak Galaxy من ليليان إسماعيل
تألقت المصممة السعودية ليليان
إسماعيل في تقديم مجموعة قطع
مجوهرات مستوحاة من التراث السعودي.



وعبرت من خلالها عن أصالة وسحر
المملكة، لذلك حظيت بانتشار ملحوظ
بين النساء في الوطن العربي.

كما أنها تعتبر أصغر مصممة مجوهرات
في المملكة، حيث جمعت تصاميمها بين
الأصالة لتعبر عن تراث المملكة، والعصرية
التي ترغب بها الصبايا لمواكبة ميّحات
الموضة.

وستجدين أنه من أجمل تصاميم ليليان
إسماعيل هو التصميم الشرقي الجذاب
لأقراط Falak Galaxy.

هذه الأقراط المستوحاة من أعمال
علماء الفلك المسلمين ومخطوطاتهم،
حيث جاءت هذه الأقراط تكريماً لإرثهم
الثمين.

كما تم تصميم هذه الأقراط من الذهب
الأصفر عيار 18 قيراط، وجاءت مرصوفة
بأحجار الفيروز الزرقاء وذلك بوزن 3
قيراط.

بالإضافة إلى أحجار الأونيكس الأسود بوزن
23.2 قيراط، مع 0.4 قيراط من الألماس
إطلالة أكثر فخامة.

قلادة Edges Of Nature من مجوهرات شارمالينا

تمكنت المصممتان السعوديتان لينا وهلا
محمد الخريجي في دعم موهبتهما من
خلال تصميم المجوهرات.

وجاء ذلك بدراسة تصميم المجوهرات
وفحص الألماس والأحجار الكريمة، هذا
الذي جعل علامتهما التجارية شارمالينا
واحدة من أفضل وأنجح، وأيضاً أكثر العلامات
التجارية السعودية شهرة في عالم
تصميم المجوهرات.

واخترنا لك من دار شارمالينا تصميماً جذاباً
لقلادة Edges Of Nature التي تعكس قوة
ومرونة شجرة النخيل.

جاءت القلادة مستوحاة من قوة الطبيعة
السعودية وجمالها، حيث يتركز النخيل
على جذور قوية. حيث ينمو ويصل
ويزدهر ويرتفع من رمال الصحراء
الذهبية.

جاءت القلادة -التي صممت من الذهب
الأصفر عيار 18 قيراط- مرصوفة بأحجار
التسافوريت بقطع بافيه، مع الألماس

الأبيض بوزن 0.76 قيراط، فهي تمنح
إطلالة شرقية مميزة.

سوار Najd Motif من أمارين جولز

وعند التحدث عن مصممة المجوهرات
السعودية حنين القنييط، فهي مؤسسة
علامة «أمارين جولز».

وهي من المصمّمات التي سحرت الجميع
بتصاميمها المعبرة عن سحر وأصالة تراث
المملكة.

وإليك هذا التصميم الراقى لسوار Najd
Motif الذي تم تصميمه من الذهب الأصفر
عيار 18 قيراط.

وقد جاء بتصميم مستوحى من التراث
التجدي، مرصوفاً بياقوت أحمر بقصة
الكابوشون أحيط بصف مرصع بألماس
قصة الروز ولؤلؤ الأكويا الفاخر.

بالإضافة إلى سوار أصغر زُيّن بصحيفة
مصقولة عاكسة التي جاءت مزينة
بالأحجار حتى تضيف عليك زينة براقية.
مع إبريزيم من حجر التسافوريت الفريد
الجذاب.

المستهلكين والمستثمرين بالأزياء السعودية على مستوى العالم، فإن مصممينا متشوقون للتواصل مع المشترين لاكتشاف الفرص الجديدة الأكثر إثارة لتحقيق هذا الهدف.

برنامج 100 براند سعودي في باديلوني فيسكونتي

يقام برنامج 100 براند سعودي في باديلوني فيسكونتي ضمن معرض وايت ميلانو نصف السنوي، وهي مساحة جديدة متعددة الأغراض تبلغ مساحتها 1000 متر مربع تقع في قلب مسرح ألاسكالا.

تعد وايت ميلانو من أهم الأحداث السنوية والتي انطلقت في بادئ 2002، كما تستعرض كل عام حوالي 1000 مجموعة، وترحب بأكثر من 20000 زائر من جميع أنحاء العالم لكل إصدار.



40 مصممًا سعوديًّا ينضمون للنخبة بأسبوع ميلان للموضة العالمي

يشارك أكثر من أربعين مصممًا سعوديًّا من برنامج "100 براند سعودي في معرض "وايت" ميلانو الشهير بالأزياء النسائية والمرتبب سنويًّا ضمن أسبوع ميلان للموضة.

مثيرة من المصممين السعوديين الصاعدين: رم رم - ربييرث - ام دي - 29 لابغسيوز - ساين - ديرزا - نان - نورمز - ريما البواردي - جي اف - نورا الغليصي - رهام ناصر - خزّز من شَمّا - سمر نصر الدين - عين - مجوهرات أريج الدخيل - هيفاء الحميد - لو فيكس - مجوهرات آر إم - مجوهرات ياسمين مرزوق - 35 ديزاين.

إن ربييرث من تالا أبو خالد، هي علامة تجارية لتصمم الملابس الجاهزة الملائمة للجنسين وتتمثل رسالتها في إنتاج ملابسها بالكامل في المملكة العربية السعودية بحلول عام 2025. كما ستحتفل بمجموعة الربيع/الصيف الخاصة بها لتعدد استخدامات الألياف الطبيعية والإمكانيات الإبداعية التي تتيحها.

وتعرض مجوهرات آر إم من ريم المشوق قطعاً رائعة مصنوعة من أجود الخامات، بما في ذلك الذهب والألماس والأحجار الكريمة، في حين جمعت العلامة التجارية السعودية الفاخرة للملابس النوم، لابغسيوز، بين الراحة والأناقة في مجموعة جديدة من "أرواب" الكيمونو المرحة.

ومن جانبه، قال الرئيس التنفيذي لهيئة الأزياء بورك شاكماك: "يعد وايت ميلانو أحد أهم الأحداث في روزنامة الأزياء للعلامات التجارية الناشئة التي تتطلع إلى تعزيز نموها، ومع تزايد اهتمام

النقادي، ذاتايتلند، بروجيكت، روزا كانيئا، مجوهرات يتغان، جايل، ساجاس".

أشواق المرشد.. أول مصممة سعودية ذات انطباع استثنائي

تعرض أشواق المرشد، تصاميمها في قسم الأزياء الراقية في هارفني نيكولز الرياض كأول مصممة سعودية، تركز على الظهور بانطباع استثنائي في ميلانو لتتمكن من خلق قاعدة جماهيرية أكبر لعلامتها التجارية.

وفي فئة الإكسسوارات تجسد مجموعة حقائب "الصفاء" لموسم صيف 2024 من سجن، تقاليد نسج سعف النخيل والمستوحاة من الحرفيين في منطقة الأحساء، والتي تعد أحد مواقع التراث العالمي الستة لليونسكو في السعودية. كما تعد موطن أكبر واحة لأشجار النخيل في العالم.

أول علامة تجارية سعودية للأزياء المرنة

وتشرع أول علامة تجارية سعودية للأزياء المرنة لكلا الجنسين، أوسكيتا، في رحلة إلى مسقط رأسها وهي الجزيرة الإيطالية التي تحمل الاسم نفسه، والذي يعني "الخروج" باللغة الإيطالية.

كما ينضم إلى هذه الأسماء مجموعة

ينطلق الحدث الرائد في فترة 22-25 سبتمبر هذا العام في قلب حي تورتونا للأزياء في ميلان؛ إذ سيطع المهتمون من مختلف أنحاء العالم على المجموعات السعودية الحصرية للسنة الثانية على التوالي، بحيث يستضيف معرض "وايت" ميلانو المصممين السعوديين الواعدين. وذلك من خلال توفير منصة تواصل مهمة مع المشترين رفيعي المستوى وصناع القرار في قطاع الأزياء.

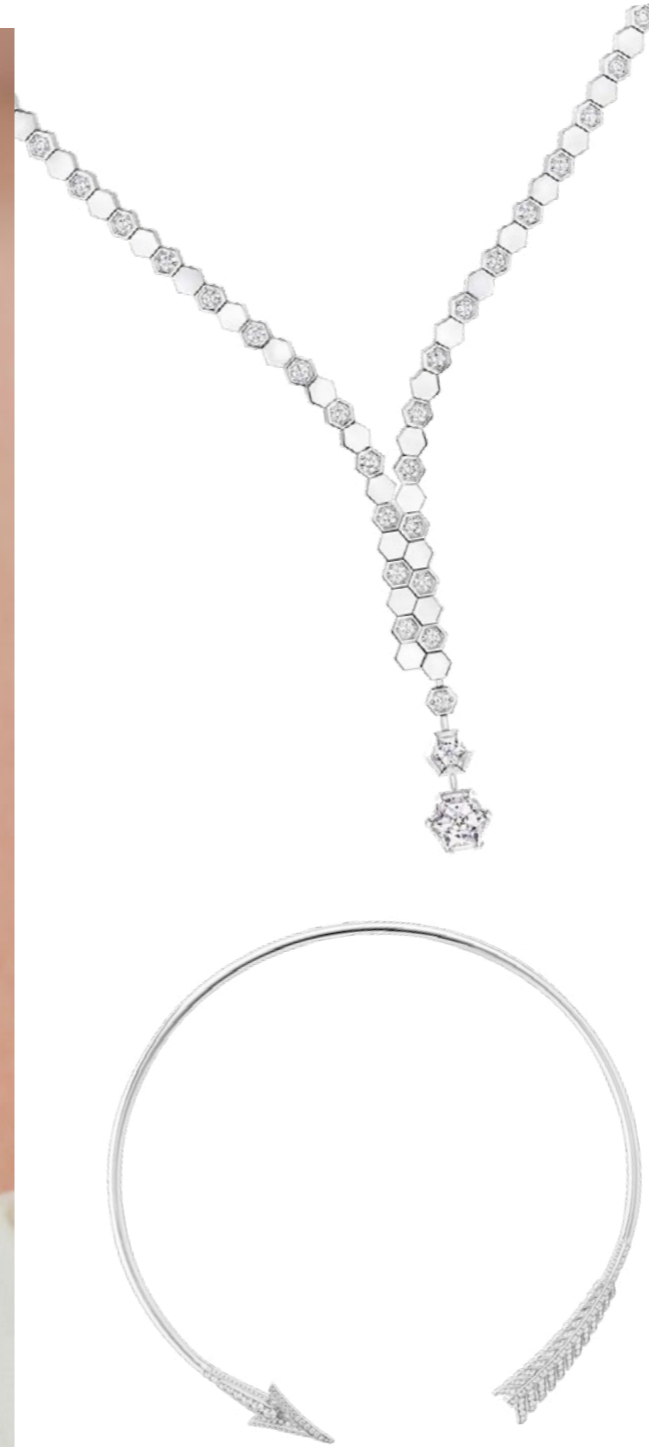
كما سيضم الحدث -الذي يأتي بالتعاون بين "وايت ميلانو" وهيئة الأزياء السعودية- منطقة مخصصة لعرض الأزياء الجاهزة والمجموعات الفاخرة والمجوهرات والعطور والإكسسوارات المصممة على أيدي سعودية.

وسيضم المعرض 100 براند سعودي لهذا العام العديد من الأسماء والعلامات السعودية البارزة الشهيرة، وهي:

نوف السديري، آر بي إيه نيويورك، مزرد، أوسكيتا، سارة عنتابي، نهى المطيري، فايا للأزياء.

وأيضاً: "أشواق المرشد، رينوف للأزياء - نجلاء المنصور، أقمرت، تصاميم المها، دنانير".

كما تضم القائمة: "دار بيلا للأزياء، أيفوري للأزياء، منى الشبل، ذا دروبد كوليكشن،



عقود الألماس الأبيض

لإطلالة فاخرة وراقية للعروس

تعتبر عقود الألماس الأبيض أحد قطع المجوهرات التي تمنح النساء إطلالة ملكية فاخرة رائعة، خاصة في يوم الزفاف.



لوجه، بحيث يعطي لمسة من الرقي والجاذبية.

صُمم العقد من الذهب الأبيض عيار 18 قيراط. حيث جاء مرصوفاً بـ 203 ماسة مستديرة 2.69 وذلك بوزن قيراط لتحطلي على إطلالة ساحرة.

عقد Carissa من «Graff»

راجت موضة العقود والقلادات المميزة الفاخرة المصممة بتصميم Lariat.

وطرحت دار غراف هذه الصيغة للعروس الراقية من خلال عقد Carissa من دار غراف.

وقد صمم من الذهب الأبيض حتى تحطلي على إطلالة جميلة أنيقة لزهرة Carissa بأنوثة رائعة.

تمنح عقود الألماس المرأة إطلالة تزيدها رقيًا وجاذبية، لذلك تحرص الكثير من الفتيات على اختيار أفخم العقود من أجل تنسيقها مع إطلالة ليلة الزفاف.

وجاءت الكثير من الدور العالمية بعدة تصاميم فخمة لعقود الألماس التي يتم ترصيعها بأفخم الأحجار الكريمة وأحجار الألماس النادرة، التي تمنح العروس مزيجاً من الرقي الذي يخطف القلوب في ليلة زفافها.

وإليك مجموعة عقود الألماس الأبيض من أفخم الدور بتصاميم راقية لإطلالة تخطف القلوب في ليلة الزفاف.

عقد Flèche من «Boucheron»

طرحت دار بوشرون عقود تشوكر بتصاميم رائعة جمعت ما بين الفخامة والعصرية.

ويمكن للعروس الرومانسية اختيار عقد Flèche الفاخر؛ إذ جاء بتصميم تشوكر مفتوح، صنع حول العنق سهماً مرصوفاً بالألماس على أحد جوانب العقد.

بالإضافة إلى الريش الذي يزين الجانب الآخر، وجاء بتصميم tête-à-tête أو وجهًا

متدرج من الألماس المستدير؛ ما جعل هناك تأثيراً رقيقاً يشبه الدانتيل للحصول على إطلالة أكثر فخامة في يوم زفافك.

عقد Bee My Love من «Chaumet»

ونلاحظ أنه لا يزال ابتكار دار شومية

وقد جاء العقد مرصوفاً من الألماس الماركيز والكمثرى مزين بزهرتين في مركز العقد تتجاوران بجاذبية مع رقي بشكل متميز.

كما جاء يتدلى منهما صفان متلألآن من الماس المستدير، مع تزيينه بصف ثان

0.50 قيراط.

ذلك الموديل الجذاب المتميز لعقد أنيق، صمم من الذهب الأبيض عيار 18 قيراط.

وسنلاحظ أنهما تتدليان من العقد الساحر الذي يزين عنقك ويمنحناك بريق 71 ماسة قطع بريانت جاء وزنها 2.70 قيراط.

جاء العقد مرصوفاً بقطعيتين من الألماس (قطع Empress Taille Impératrice السداسي. تزان حوالي 1.5 قيراط و

الرائعة غير المسبوق للألماس بالقطع السداسي المستوحاة من تصميم خلية النحل، ويعتبر من أهم التصاميم التي تفضلها المرأة.

لذلك اخترنا من مجموعة Bee My Love

وصفة تطويل الأظافر بالثوم

• افرمي ٢ من فصوص الثوم ثم اضيفي له ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

• امزجي الخليط جيداً حتى يصبح قوامه ناعم ثم ضعيه على الأظافر لمدة ١٥ دقيقة.

• اغسلي اليدين بالماء والصابون للتخلص من رائحة الثوم.

• تكرر هذه الوصفة ٣ مرات في الأسبوع للحصول على النتيجة المطلوبة.

وصفة تطويل الأظافر بزيت الزيتون

• قومي بتسخين القليل من زيت الزيتون على النار.

• وبعد أن يهدأ قومي بنقع الأظافر به لمدة ١٥ دقيقة.

• تكرر هذه الوصفة ٣ مرات بالأسبوع للحصول على النتيجة المطلوبة.

زيت جوز الهند للأظافر

• قومي بتطبيق زيت جوز الهند على الأظافر مع تدليك بحركات دائرية بشكل يومي قبل النوم.

• اهتمي بعدم مسح الزيت واتركيه حتى يمتصه الجلد.

وصفة الجليسرين والعسل لتطويل الأظافر

• قومي بخلط ملعقة صغيرة من جلسرين مع ملعقة صغيرة عسل.

• ضعي الخليط على الأظافر لمدة ١٥ دقيقة ثم اغسليه جيداً.

• كرري هذه الوصفة يوميًا حتى الحصول على النتيجة المطلوبة.

يبحث الكثير منا حول طرق تطويل الأظافر في أسبوع؛ إذ تُعد الأظافر من بين الأشياء الهامة التي تمنحنا مظهرًا أنثويًا مثاليًا، لذلك يجب الاهتمام بها جيداً.



• لا تتركي أظافرك مبللة، اهتمي بتجفيف الأظافر بعد غسل اليدين باستمرار؛ لتجنب إضعافها.

• لا تتجاهلي ترطيب الجلد المحيط بالأظافر من خلال الكريمات لضمان الحصول على أظافر قوية.

• لا تبردي أظافرك بأشكال تكون أكثر عرضة للكسر.

• تجنبني تطبيق طلاء الأظافر على مدار الأسبوع لضمان سهولة نموه بطريقة طبيعية وسريعة.

• اهتمي بتناول الأطعمة والخضروات والفاكهة المغذية التي تساعدك في نمو الأظافر في أسبوع.

وصفات طبيعية لتطويل الأظافر في أسبوع

اختاري وصفة واحدة لتطويل الأظافر من الخلطات التالية التي سنقدمها، واعتني بتطبيقها لضمان الحصول على أظافر طويلة وقوية في أسبوع واحد.

وقد يكون البحث عن تطويل الأظافر في أسبوع من الأمور الشائعة، لكن نشير إلى أن العناية بالأظافر يجب أن تكون مستمرة لتحقيق نتائج أفضل على المدى البعيد.

وهناك وصفات يمكنك استخدامها، مع التوقف عن بعض العادات السيئة، والتي قد تعزز فرص حصولك على أظافر طويلة وقوية في فترة زمنية قليلة.

في هذا الصدد، تقدم لك مجلة «الجوهرة» وصفات طبيعية تساعد في تطويل الأظافر في أسبوع، مع بعض النصائح الذهبية.

عادات توقفي عنها

في البداية، نقدم لك بعض النصائح الهامة، أو العادات التي يجب أن تتوقفي عنها قبل البدء في تطبيق الوصفات الطبيعية لتقوية الأظافر:

• توقفي عن قضم الأظافر أو وضع الأصابع في الفم؛ لأنها عادة سيئة تقلل فرص تقوية أو تطويل أظافرك.



وصفات طبيعية تساعدك لتطويل الأظافر في أسبوع

كيف تستخدمين زيت روزماري للشعر بشكل صحيح؟

يستخدم الكثير من النساء زيت روزماري للشعر، باعتباره أحد أهم وأقوى الزيوت الطبيعية التي تُعالج مشكلات مختلفة تُؤرق العديد منا.



تدخل عشبة روزماري من تدخل في الكثير من مستحضرات التجميل وتتميز برائحها العطرة.

وفي هذا الصدد، تقدم لك مجلة «الجميلة» أبرز المعلومات عن زيت روزماري للشعر وفوائده وطريقة استخدامه.



فوائد زيت روزماري للشعر

لدى زيت روزماري خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة، تعزز بدورها من صحة الشعر، حيث تعدد فوائدها للشعر كما يلي:

• روزماري غني بمضادات الأكسدة، ما يعني أنه يحمي الشعر من التلف، وذلك من خلال الوقاية من أضرار الجذور الحرة.

• يساهم في التخلص من مسببات العدوى والعوامل الميكروبية الضارة للشعر.

• يساعد على تخليص فروة الرأس من القشرة عن طريق منع نمو الفطريات.

• يعمل على تحفيز الشعر و نموه.

• يحد من تساقط الشعر، وذلك من خلال زيادة تدفق الدورة الدموية إلى فروة الرأس وبصيلات الشعر ليغذيها الأمر الذي ينتج عنه تساقط أقل للشعر.

• يساعد في علاج الثعلبية الذكورية، وذلك عن طريق منع منتج ثانوي من هرمون التستوستيرون من مهاجمة بصيلات الشعر، وهو السبب الأساسي في هذه الحالة.

• يقلل من ظهور الشيب أو الشعر الأبيض فيه بشكل مبكر.

طريقة الاستخدام الصحيحة

في ما يأتي بعض الوصفات التي قد تساعدك في الحصول على الفوائد المحتملة للشعر:

تدليك فروة الرأس مباشرة:

للاستفادة من زيت روزماري، اتبعي الخطوات الآتية:

• وضع حوالي 5 قطرات من زيت روزماري،

وذلك بالتساوي على فروة الرأس بعد الاستحمام.

• مزجه مع أنواع أخرى من الزيوت، مثل: زيت الزيتون، أو زيت جوز الهند إذا رغبت بتخفيفه.

• اتركيه لمدة 5-10 دقائق على الأقل قبل شطفه

خلط زيت روزماري مع الشامبوهات

• يمكن أن تخلطي زيت روزماري مع المرطبات أو المستحضرات أو الكريمات الخاصة بالشعر.

• لا تكثري منه حيث أن 5 قطرات كافية للحصول على الفوائد المحتملة.

استخدام ماسك روزماري وخل التفاح

يساعد هذا الماسك في تخليص الشعر من بواقي مستحضرات الشعر العالقة فيه وللحصول على فوائد زيت روزماري للشعر ننصح بتطبيق هذا الماسك، من خلال الخطوات الآتية:

• حضري نصف كوب من خل التفاح، ونصف كوب من عشبة روزماري الطازجة، وكوبين من الماء.

• أضيفي كوبين من الماء ونصف كوب من عشبة روزماري إلى قدر صغير ثم غليها لمدة 10 دقائق.

• ارفعي القدر عن النار واتركي المزيج ليبرد لمدة 30 دقيقة.

• أضيفي خل التفاح إلى ماء روزماري الذي تم تحضيره مسبقاً واخلطي المزيج جيداً.

• صبي المزيج فوق شعرك بعد غسل الشعر بالشامبو المخصص كالمعتاد ثم اغسليه مرة أخرى بالماء الفاتر.

فوائد التمارين الرياضية للحامل.. أبرزها تسهيل الولادة

أكدت الدكتورة مها النمر، استشارية طب النساء والولادة، أهمية التمارين الرياضية للمرأة خلال فترة الحمل.



وبينت الدكتورة مها النمر، عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، فوائد التمارين الرياضية للحامل، وهي كالتالي:

- تسهيل الولادة.
- رفع اللياقة البدنية.
- تقليل زيادة الوزن.
- التقليل من الاكتئاب.
- رفع المعنويات وزيادة النشاط.
- تقليل المشاكل المصاحبة للحمل (الألم الظهر، الإمساك، الإرهاق، انتفاخ القدمين).
- العودة للنشاط والحياة الطبيعية بعد الولادة بأقصر وقت.

ويوصي الأطباء والخبراء بشكل عام بممارسة الرياضة بشكل مستمر أثناء فترة الحمل. وذلك لما يعود بالنفع على صحة المرأة وجنينها، ولكن بعدة قواعد أساسية.

وتساهم الرياضة في الحد من زيادة الوزن؛ ما ينعكس بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية للمرأة والجنين، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلق والتوتر والاكتئاب بعد الولادة.

كذلك، تزيد من حساسية الجسم للأنسولين، مما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم، ويقلل الإصابة بمرض السكري أثناء الحمل.

وتتصدر الرياضة المائية المركز الأول في قائمة الرياضات، التي تساعد على سير الحمل بشكل طبيعي. مثل السباحة، بالإضافة

إلى تمارين اليوجا والمشي وركوب الدراجات.

وهناك رياضات، على الحامل تجنبها؛ مثل «الرياضات القتالية، والجماعية، والتزلج على الماء والجليد، والغوص، وركوب الخيل، والتنس، والجولف، ورياضات الكرة بشكل عام».

التمارين الرياضية للحامل

ويمكن للمرأة الحامل ممارسة تمارين السباحة والمشي والتمارين المنخفضة التي تعود بالنفع على الأم والطفل، ونرصد فيما يلي بعض فوائد ممارسة الرياضة:

تخفيف آلام الظهر

تحصل المرأة خلال فترة حملها على وزن زائد عن وزنها الحقيقي، وكلما ازداد حجم الطفل ونموه يتسبب بآلام مختلفة في منطقة الظهر.

وممارسة التمارين الرياضية تخفف عن المرأة الحامل آلام الظهر؛ عن طريق مد عضلاتها والحفاظ على تقويم العمود الفقري.

تعزيز الصحة العقلية

تؤثر التمارين الرياضية في الصحة النفسية للمرأة الحامل، فتقل لديها أعراض القلق والاكتئاب اللذين يصيبان الحوامل في كثير من الأحيان، فضلاً عن تحسين الحالة المزاجية.

وتتأثر الحامل بهرمونات الحمل

والضغوط اليومية؛ يصيبها بالقلق والاكتئاب، لكن الرياضة تساعد في تعزيز حالتها المزاجية وتجنبها تلك الأعراض.

التمارين مفيدة للطفل

ممارسة التمارين لا تفيد المرأة فقط بل تفيد الطفل أيضًا؛ حيث تساعد في تدفق الدم له؛ ما يساعد في نمو فرص الولادة الصحية والبعض عن الولادة القيصرية.

و تساعد التمارين الرياضية في وخسارة المرأة للوزن الزائد، إذ تزداد رغبتها الشديدة في الأكل ويكسبها وزناً غير صحي تنجح الرياضة في القضاء عليه.

تقليل مخاطر الحمل

تساعد الرياضة في إبقاء المرأة بصحة جيدة وتقلل من المخاطر المترتبة على الحمل، وتمنع المضاعفات التي غالبًا ما تعاني منها المرأة الحامل، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة، والتي تؤدي أحيانًا للإجهاض.

تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي

يعتبر هرمون البروجستيرون من هرمونات الحمل الذي يسبب الانتفاخ والإمساك، كما يعيق عملية الهضم السليم، وتنتج التمارين الرياضية في تجنب الآثار الضارة لذلك الهرمون.

يعد ضغط الدم المرتفع بين أكثر الأمراض الشائعة التي يُصاب بها كثيرون، خاصة كبار السن؛ لذلك يهتم هؤلاء بالأنظمة الغذائية الصحية المختلفة.



مرضى ضغط الدم المرتفع

وقد توصل باحثون في جامعة سان دييجو الأميركية إلى أن الفراولة من أبرز الفواكه الصحية التي لها فوائد مذهلة مرتبطة بخفض مخاطر ارتفاع ضغط الدم لدى المرضى.

وقد شارك في هذا البحث 35 شخصًا تتراوح أعمارهم بين 66 و 78 عامًا؛ تم إعطاؤهم 26 جرامًا من مسحوق الفراولة المجفف.

وبعد مرور 8 أسابيع، وجد الباحثون أن من تناولوا الفراولة انخفض ضغط الدم الانقباضي لديهم بنسبة 3.6%.

ومن جانبها، قالت الباحثة الرئيسية في

الدراسة، شيرين هوشماند: أظهرت الأبحاث المنشورة سابقًا بعض الفوائد الممتازة للفراولة على صحة القلب، لذلك يعد بحثنا رائعًا لتأكيد بعض هذه النتائج. كما كشفت الدراسة أن تناول الفراولة قد يعزز الوظيفة الإدراكية ويقلل عوامل الخطر القلبية الوعائية مثل ارتفاع ضغط الدم.

وأوضحت أن مجرد تغيير بسيط في النظام الغذائي، مثل إضافة الفراولة إلى النظام الغذائي اليومي، قد يحسن هذه النتائج لدى كبار السن.

ووجدت الأبحاث أن الاستهلاك المنتظم للفراولة يمكن أن يحمي الدماغ أيضًا من الخرف عن طريق تقليل الالتهاب.

فوائد الفراولة الصحية

ويمكننا رصد أبرز فوائد الفراولة الصحية بجانب مساعدتها على خفض ضغط الدم، فيما يلي:

- خفض الوزن والتخلص من الدهون.
- الوقاية من حدوث التهابات في الجسم، خاصة التهاب المفاصل والقولون.
- تبييض الأسنان والوقاية من أمراض اللثة.
- خفض فرص الإصابة بالجلوكوما وإعتام عدسة العين وأمراض العيون الأخرى.
- التصدي لأمراض القلب والسكتات الدماغية.



لمرضى ضغط
الدم المرتفع..

هذه الفاكهة فوائد
الصحية مُذهلة



طرق الوقاية من ضيق التنفس المفاجئ عند الأطفال

يُعد ضيق التنفس المفاجئ عند الأطفال من كبرى التحديات التي تواجه الأسرة؛ إذ تعتبر من المشكلات الصحية الشائعة بين الأطفال.

ومن جانبها، حرصت مدينة الملك سعود الطبية، ممثلة بمستشفى الأطفال على توضيح أبرز المعلومات الخاصة بهذه الحالة الصحية.

وقالت المدينة، إن الأطفال في مراحل مختلفة من حياتهم قد يتعرضون لهذه الحالة الصحية. كما يمكن أن يكون مصدر قلق كبيراً للوالدين وقد يؤثر على نوم وراحة الطفل.

وقالت استشارية الأمراض الصدرية لدى الأطفال الدكتور عبير الحربي، إن ضيق التنفس المفاجئ عند الأطفال يمكن أن يكون نتيجة لعدة أسباب؛ لذلك من المهم أن نكون على دراية بها لتجنب حدوثها والتعامل معها بفاعلية.

أسباب ضيق التنفس المفاجئ عند الأطفال

تشمل الأسباب:

- الربو الذي يتسبب في انتفاخ القصبات الهوائية وتضييقها، مما يؤدي إلى صعوبة التنفس.
- الحساسية.
- الالتهاب الرئوي.
- السعال الديكي.
- الاختناق.

طرق الوقاية من ضيق التنفس

وفيما يخص طرق الوقاية، قالت «الحربي» إنها تشمل الآتي:

• النظافة الشخصية ونظافة البيئة التي لها تأثير كبير على صحة الأطفال.

• تجنب التدخين في وجود الأطفال لأنه يزيد من خطر ضيق التنفس.

من المهم أن يتوقف الآباء عن التدخين، وأن يمنعوا الأطفال من التعرض للتدخين السلبي.

• وإذا كان لدى الطفل تاريخ معروف بالحساسية أو الربو، فيجب تجنب المواد المحفزة التي قد تسبب تفاعلاً للجهاز التنفسي.

وقد تشمل هذه المواد الغبار وحبوب الطلع والحيوانات الأليفة.

• تجنب استخدام المبيدات الحشرية بالقرب من مكان النوم.

• الابتعاد عن المناطق المزدحمة.

وينبغي أن تكون غرفة النوم جيدة التهوية وخالية من الملوثات؛ فلابد من تنظيف الفراش والوسائد بانتظام واستخدام أغطية مانعة للحساسية.

وأكدت عبير الحربي أن الرياضة والنشاط البدني النظامي يعززان صحة الجهاز التنفسي لدى الأطفال؛ لذلك ينصح بتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة بشكل يومي والمشاركة في أنشطة بدنية مناسبة لعمرهم.

ونوهت إلى أهمية تعليم الأطفال تقنيات التنفس السليمة من ناحية كيفية التنفس ببطء وبعمق عندما يواجهون صعوبة في التنفس.

ولفتت إلى إمكانية استخدام تقنيات التنفس العميق مثل «التنفس البطني» لتوسيع القصبات الهوائية وتخفيف الضيق.

وشددت على أهمية الذهاب بالطفل إلى أقرب قسم طوارئ إذا واجه ضيقاً شديداً

في التنفس.

نصائح للوالدين

هناك أمور يمكن للوالدين القيام بها للمساعدة في تقليل خطر إصابة أطفالهم بهذه الحالة:

• **التطعيم ضد فيروس الروتا:** فيروس الروتا هو أحد الأسباب الرئيسية للتهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال، ويمكن أن يؤدي في بعض الحالات إلى ضيق التنفس المفاجئ؛ لذا يساعد التطعيم ضد فيروس الروتا في تقليل خطر إصابة الأطفال بهذه الحالة.

• **العيش في أماكن خالية من الرطوبة:** الأماكن الرطبة يمكن أن تعرض الأطفال لخطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية، بما في ذلك ضيق التنفس المفاجئ.

• **الحصول على قسط كافٍ من النوم:** الأطفال الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية، بما في ذلك ضيق التنفس المفاجئ.

من المهم أن يحصل الأطفال على ما بين 10 و 12 ساعة من النوم كل ليلة.

• **المحافظة على وزن صحي:** السمنة هي أحد عوامل الخطر الرئيسية لضيق المفاجئ؛ لذا يجب أن يحافظ الأطفال على وزن صحي عن طريق تناول نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام.

إذا لاحظت أي علامات على ضيق التنفس المفاجئ عند طفلك، مثل صعوبة التنفس، أو الأزيز، أو النعاس، أو الشحوب، أو الأزرق، فسارع بعرضه على الطبيب على الفور.

المفيد إشعاره بالعواقب الوخيمة للخطأ فذلك يولد لديه الرغبة في تغيير السلوك والبحث عن الأفضل له، ومن أجل ضمان التوجيه الإيجابي السليم عن قرب يجب أن يكون الأهل دائماً بجانب الطفل يشاركونه اهتمامه وأحاسيسه، ويحاولون فصل الخطأ عن شخصه خاصة أمام الغير، ومحاولة إثراء الطفل بالمعايير السليمة لتجنب الوقوع في الخطأ أو التعرف على الخطأ حين حدوثه، والأهم عدم المغالاة في إخافة الطفل من الفشل، وتعويدته على تجديد العزم والإصرار والصلابة وعدم الاستسلام للفشل أو لمشاعر الإحباط بل محاولة الاستفادة من أسبابه لعدم تكرارها، أي الاستفادة من الخبرات الإيجابية من ذات الفشل، ثم مساعدته على أن يتلمس بنفسه قدراته الذاتية وملكاته والتعرف على مواهبه التي يمكن أن تؤهله لتحقيق النجاح، أي تعليمه الاعتماد على نفسه لتجاوز خطئه وأن لا يجري التدخل إلا بعد تهدئته وسماع تعليقه لفهم أصل الخطأ.

وهذه ليست دعوة لتجاهل الخطأ، بل للتأكيد على أنه بالحب والتسامح والابتسام يمكن إقامة علاقة صداقة بين الوالدين وطفلهما لتدعيم ثقته بنفسه في كل الأحوال، فيكون مستعداً لتقبل وقوع الخطأ للاستفادة من الخطأ بنفسه، ويكون مؤهلاً للنهوض بمسؤولياته وتحمل نتائج أفعاله.

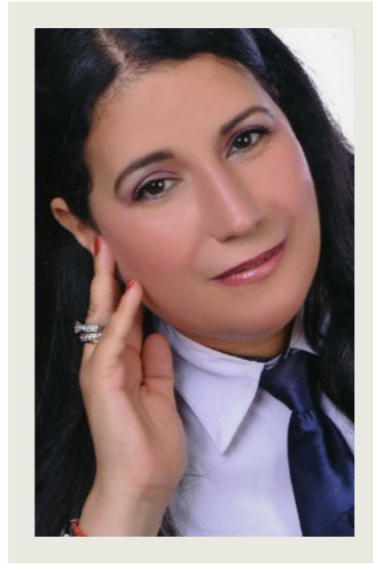
49

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

مسيء لشخصية الطفل التي توضع في ميزان الأخلاق والتقييم الشامل مقابل الخطأ الذي ارتكبه ويتعرض بسببه للإهانة وإلصاق عدة صفات مشينة به كالفوضوي والمهمل والقذر واللبس.. والغبي، والمفارقة أنه غالباً ما قد يكون الخطأ غير مقصود تماما ولا يعدو أن يكون سلوكاً عابراً فقط وليس مسبوقة، بمعنى أنه ليس من أصيل عادته أو المشهور من أخلاقه فيكون التدخل غير الحكيم من الأهل سبباً في ترك بصمات أليمة وغائرة في نفسيته قد لا يمكنه التخلص من عذاب آثارها طول عمره.

إن الخوف من الفشل لا يولد مع الطفل ولكنه يتعلمه من الفشل من والديه، فالطفل لا يخاف من الوقوع مرة ومرتين وعشرات المرات في بداية تعلمه المشي ولا يمنعه ذلك من المحاولة مرات عديدة؛ حتى يقف على قدميه، على الرغم من فشله في تحقيق ذلك من المرة الأولى، فالطفل بالفطرة لا يخاف من الفشل بل والأهم من ذلك لا يفهم معنى الخجل من الفشل، لأنه يولد شجاعاً، جريئاً، مثابراً وإيجابياً لا يعرف الخوف ولا التردد، ولكن صراخ الأهل من حوله وملاحقتهم له وتأنيبه في كل شاردة وواردة يولد في نفسه الخوف الذي يكبر معه ويشكل له عائقاً نفسياً يحد من قدرته على خوض تجارب الحياة وتقبل النتائج مهما كانت ولا بد أن يتذكر الوالدان أن الطفل يولد جاهلاً تماماً بما يحيط به؛ إذ لا يعرف شيئاً عن الحياة من حوله ولا عن محيطه ولا عن نفسه، وكل ما سيرفقه أو يتعلمه سيكون مصدره الأول والداه وعائلته، وهذا التعلم وهذه المعرفة هي المكون الأساسي لشخصيته وطريقة تفكيره وأسلوبه.

ويقتضي الواجب التربوي الصحيح الاهتمام بجعل خطأ الطفل وسيلة لتعلم نهج الصواب وأداة لمعرفة اتباع خطوات الإبداع وقيل ذلك العمل على إعادة ثقته بنفسه بعد ارتكاب الخطأ فالثقة تمنع تكرار الخطأ، وبالثقة يمكن تعويده على تحمل مسؤولية عمله وبها يكتسب مهارة التحكم في الذات، ومن



العقاب والحرمان من كل ما يرغب فيه وإسماعه عبارات ثقيلة المعنى عليه، أما في المدرسة فالأمر لا يختلف بل يزيد بتهديد المعلم بخضم الدرجات واستدعاء ولي الأمر لإطلاعه على ما صنع ابنه، وهذه المواقف ترسم في ذهنه بشكل مجسم صوت وصورة بالألوان ثم تترسخ في عقله الباطن أي في اللاوعي وتأتي أن تزول من مخيلته وتبقى تشعره دائماً بالعجز وضعف الكفاءة وعدم أهليته لتحمل المسؤولية، ويكون من أثر ذلك اهتزاز اعتزازه بنفسه وتراجع إيمانه بقدراته الذاتية فيؤدي كل هذا إلى اضطراب ميله للإبداع واهتزاز مهاراته وكبح انطلاقته في الحياة بسبب اقتناعه بعدم جدارته لكسب ثقة الآخرين، وفي أغلب الحالات تطرأ على الطفل أعراض غريبة كالتلعثم في الكلام والتأتأة في النطق، وعصبية اليدين والقدمين، والتراجع السريع عن المواقف، وعدم الرغبة في الحديث المطول مع الغير والميل الشديد للعزلة.

وتكمن مسؤولية هذا الحال صراحة على المربين أولاً الذين ينحرف تدخل معظمهم عن طبيعة التعامل التربوي السليم مع خطأ الطفل؛ إذ لا يستهدف هذا التدخل بالأساس الخطأ ذاته لحصر طبيعته وتحديد أبعاده ثم محاولة تصحيحه بناء على ذلك، إنما للأسف يكون تدخلهم من خلال انتقاد لاذع وتجريح



صحة بفترة تكتب:

خوف الطفل من الوقوع في الخطأ.. أسبابه وطريقة معالجته

للإجتهاد والعمل، ويتوقف أي منهما على الجهد المبذول أثناء أداء العمل المطلوب، فبذل الجهد في اتجاه آخر غير العمل المقصود أي في غير موضعه خسارة للطاقة والقوة والمقدرة، وعدم توفر العمل رغم إمكانية أداء الجهد المطلوب يصبح لا جدوى منه، وفي الحالتين فإن احتمال حدوث خطأ كبير جداً، وعلى خلاف ذلك فبالعكس صحيح حيث تزيد نسبة الصواب إلى درجة التفاؤل بالنجاح.

غالبا ما يرافق شعور الطفل بالخوف من وقوع الخطأ إدراكه بطبيعة عواقبه، فهو عادة يربطه مباشرة بما اعتاد عليه في المنزل من مختلف أنواع

خطورة ما يحدث الآن في تعامل معظم الأسر والعائلات مع أخطاء أبنائهم هو مبعث قلق التربويين، وهو أيضاً المبرر في حد ذاته لتناول هذا الموضوع؛ فالواقع أن الوالدين يجعلان الخطأ في معظم الحالات سبباً مباشراً لإحباط الطفل المخمض، ودافعاً قوياً لتحطيم معنوياته، والمبالغة في التقليل من قدرته والانتقاص من اعتداده بنفسه بسحب الثقة منه، والنتيجة هي ما نراها اليوم، انتشار الخوف في حياة الأطفال من احتمال الوقوع في الخطأ والضعف والتردد في المبادرة بالفعل خشية الزلل والتراجع عن البوح أو القول خوفاً من السخرية.

الخطأ مثل الصواب كلاهما نتيجة طبيعية

الخطأ.. حقيقة مرتبطة بطبيعة سلوك البشر، وتعتبر نتيجة سلبية لطريقة تصرفاتهم في مختلف المواقف. أما طريقة التعامل مع وقوع الخطأ أو قبله وبعده فتختلف من شخص لآخر، هذه الحقيقة الثابتة تضعنا أمام واجب الاستفادة من مضمونها في سياق مهمة وضع أسلوب تربوي مناسب في التعامل الواعي مع أخطاء الأبناء.





له في كل جوانب حياتها؛ وذلك عندما تحاول أن تُزيّن واقعها بسبب تدني المستوى الاقتصادي او الاجتماعي، فضلاً عن تضخم مستوى الذات.

وقد يؤثر نمط الشخصية في ممارسة الكذب؛ فمثلاً تحاول الشخصية الرجسية الظهور بطريقة أفضل، بالإضافة إلى الشخصية "الهدية" التي تتخذ من الكذب وسيلة للخداع أو الإغراء، علمًا بأن اضطراب الشخصية الحدية يعاني من الخوف الشديد من الهجر، أو عدم الاستقرار، وقد تجد صعوبة في تحمل الوحدة.

و يمكن أن تصاب المرأة بداء إدمان الكذب المرضي، أو ما يُسمّى بهوس الكذب "الميثومانيا"؛ وهو الكذب غير المعقول، المُخرج للشخص، أو أقاربه؛ وفقاً لما أكدته الدكتورة فايزة عبد الله.

كيف يؤثر الكذب على حياة المرأة بشكل خاص؟

تتأثر حياة المرأة بشكل خاص، وتتعرض لمشكلات أسرية، واجتماعية، عقب وقوعها فريسة لإدمان الكذب؛ فعلى

بسبب نقص الثقة بالذات، أو في حالة وقوعها تحت تهديدات الشريك، أو الأهل، وهو الجانب المظلم لحياة تتضمن الكثير من المشكلات التي تحتاج لدعم متواصل، وحلول جذرية.

أنواع الكذب وفقاً للهدف

إن أنواع الكذب تختلف تبعاً للهدف منها؛ إذ يوجد 4 أنواع من الكذب، وهي:

1. **الكذب الانتقامي:** يشمل طريقة الافتراء، واتهام الآخر بغرض الانتقام.

2. **الكذب الخيالي:** هو النمط الذي يمارس، كالتاجر عندما يعرض تجارته.

3. **الكذب الدفاعي:** تمارسه المرأة حين تتعرض لخطر ما.

4. **الكذب الادعائي:** يهدف إلى الظهور بمظهر المقترن ذي العلاقات المتنوعة لغرض الخداع.

أسباب إدمان المرأة للكذب

يهدد الكذب عالم حواء، في حالة إدمانها

قد تلجأ حواء لاستخدام "الكذب"؛ للادعاء، التفاخر بأوهام لا وجود لها، أو قد يكون مرضاً يتفق مع أهدافها الخاصة، وفق شخصيتها، بجانب العديد من العوامل النفسية التي قد تدفعها لإدمان الحيل، واتخاذ درب الكذب طريقاً لحياتها.

وقد أكد أطباء الصحة النفسية، والعلاقات الأسرية والتربوية، أن الكذب صفة ذميمة عندما تصيب المرأة على وجه الخصوص أو الرجل، ومن شأنها تدمير العلاقات بشكل عام، والزوجية بشكل خاص، إلا أن الجميع يكذب بطريقة ما، أو بأخرى، قل أن نجد من يسلم من الكذب؛ لكن لماذا نكذب، ذلك هو السؤال الهام الذي يجب معرفة الإجابة عليه.

ما هي الأسباب التي تدفع المرأة للكذب؟

إن لأكاذيب حواء أسباباً كثيرة، من أهمها الدفاع عن النفس، وهو الهدف الذي يستدعي التدخّل لحل مشكلاتها، إلا أن المرأة في العديد من الأوقات تلجأ إلى الكذب بهدف الحصول على منفعة مادية، ومعنوية على حد سواء، أو للفت انتباه الآخرين تارة، وللتظاهر بصفة معينة تارة أخرى. وأيضا الرجل قد يلجأ للأكاذيب ليخفي عن أسرته إخفاقاته.. أو ليخفي علاقات سرية قد تدمر زواجه.

و تكذب حواء للعديد من الأسباب التي قد تبدو إيجابية؛ وذلك في حالة مراعاتها لشعور الآخرين، أو خوفاً من يُساء فهمها، أو لإخفاء حقيقة معينة، قد يترتب على معرفتها رد فعل يشمل مخاطر كبيرة.

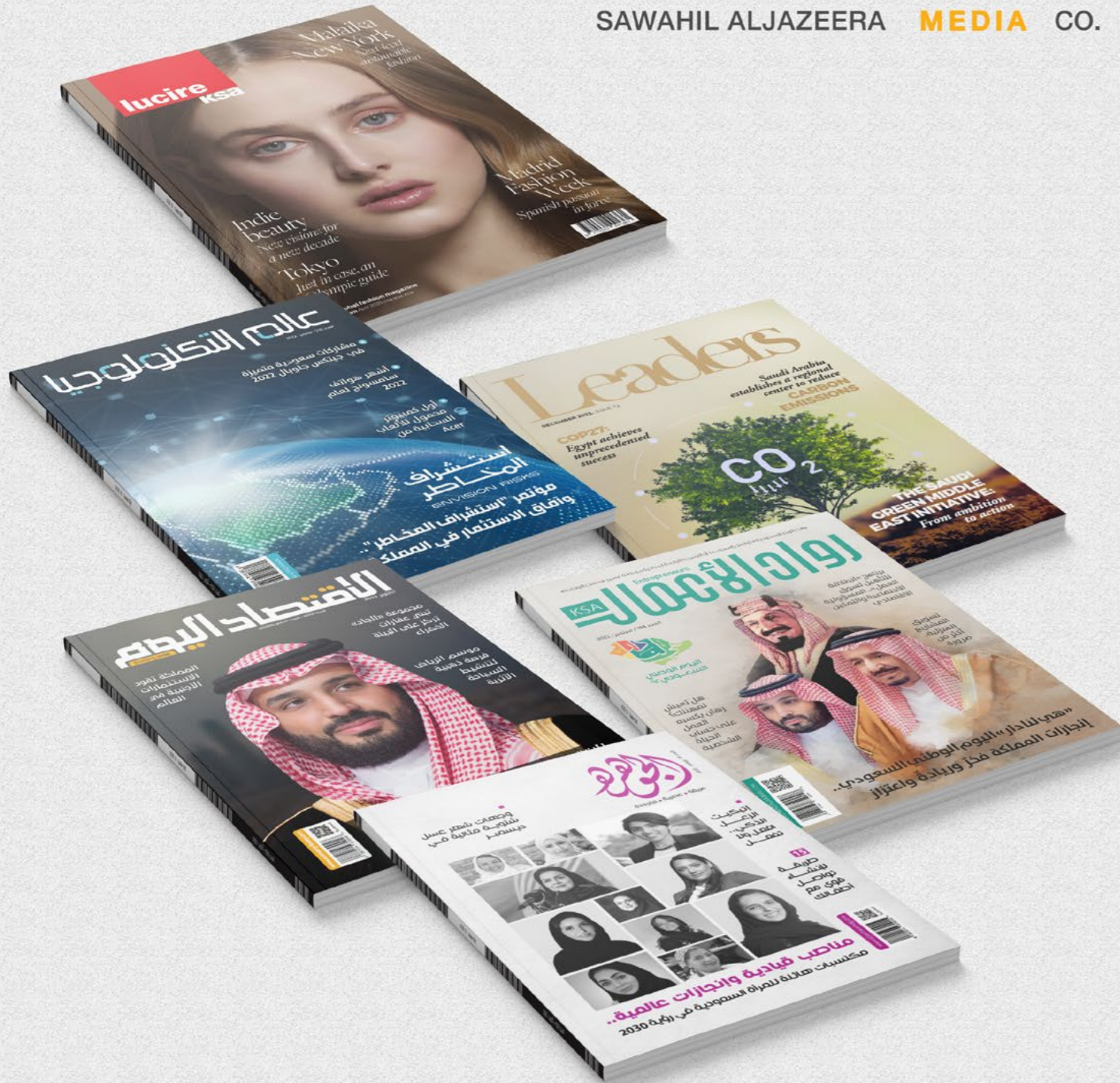
وقد حذر الاطباء النفسيون من بعض الأسباب التي تُجبر المرأة على الكذب؛ حيث تبدأ بالدخول في تلك الدوامات اللانهائية

الأكاذيب تُدمر العلاقات بشكل عام والزوجية بوجه خاص.. يجب تجنبها



لسواحل الجزيرة الإعلامية

SAWAHIL ALJAZEERA MEDIA CO.



في ممارسة العلاقة الحميمة بينهما.

• **توليد الشعور بالذنب:** عندما يكشف الزوج أن زوجته اكتشفت كذبه، فإنه يشعر بالذنب تجاهها؛ ما قد يؤثر سلبيًا على علاقتهما.

• **تقليل السعادة:** عندما يكذب الزوج على زوجته، فإنه يخلق جواً من عدم الراحة والريبة في العلاقة بينهما. وهذا يمكن أن يؤدي إلى انخفاض السعادة في العلاقة الزوجية.

إذا كنت تعاني من مشكلة الكذب في حياتك الزوجية، فمن المهم أن تتحدث مع زوجتك عن ذلك. حاول أن تفهم أسباب كذبك، وحاول أن تجد طريقة لوقف ذلك.

إذا لم تتمكن من حل المشكلة بنفسك، فمن المهم أن تلجأ إلى المساعدة الطبية من الأطباء النفسيين أو أطباء العلاقات الأسرية.

أما إذا كانت متساهلة بطبيعتها، وتقدم مصلحة الأسرة على مصحتها الشخصية، نجدتها تُسامح، وتتساهل.

كيف تدمر أكاذيب الرجل العلاقات الأسرية؟

تدمر أكاذيب الرجل الحياة الأسرية بعدة طرق، منها:

• **تقليل الثقة:** عندما يكذب الزوج على زوجته، فإنه يكسر ثقتهما به؛ ما يجعل من الصعب على الزوجة أن تثق به في أي شيء لاحقاً.

• **توليد الغضب:** عندما تكتشف الزوجة أن زوجها كذب عليها، فإنها تغضب منه؛ ما يؤدي إلى العديد من المشاكل في العلاقة بينهما، مثل الخلافات والنزاعات.

• **تقليل الرومانسية:** عندما يكذب الزوج على زوجته، فإنه يفقد مصداقيته في نظرها؛ ما قد يؤدي إلى انخفاض الرغبة

الصعيد الأسري قد تفقد ثقة زوجها، وثقة من حولها، أما في حياتها العامة؛ فإنها تُصبح مثاراً لسخرية الآخرين، واستهزائهم، فضلاً عن تجنّب الآخرين، وخوفهم من التواصل معها، وبالتالي صعوبة استمرار علاقاتها الحياتية.

و تُقدّم المرأة قدوة سيئة للمجتمع؛ خاصة عندما تكون أمًا ومربية؛ لأنها تُنشئ أبناء لديهم مشكلات نفسية واجتماعية، نتيجة الكذب.

هل تُسمح المرأة إذا تعرضت للكذب؟

وعن ردود أفعال المرأة تجاه الكذب، من قبل الزوج أو الرجل بشكل عام، أكد أطباء الصحة النفسية والعلاقات الأسرية أنها تختلف حسب شخصية المرأة، إلى جانب نوع ودرجة الكذب؛ فإذا كانت المرأة صارمة وشديدة، فلن تتساهل في ردة الفعل؛ خاصة إذا كان الكذب في شيء يُهدد كيانها، أو يتعلّق بأسرتها، وقد تتساهل أو تتجاهل الموضوع بشكل عام.

هيئة المكتبات تعرض (مسموع) في الأحساء

حوار: حصة الصفار

من مبدأ نشر المعارف وتمكين مجتمع حيوي ذي ثقافات عريقة متعددة، والتي من أهم ركائزها ازدهار الشعوب والنمو الاقتصادي وأيضاً بروز الدول على المستوى المعرفي من خلال أفرادها، كان لهيئة المكتبات الأثر الكبير من خلال مبادراتها في جميع أنحاء المملكة لتحفيز فئات المجتمع على القراءة، وتفعيل دور المكتبات بشتى أنواعها لسهولة الوصول إليها، وآلية ربط التقنية الحديثة بنقل المعارف والمعلومات عبر المنصات المختلفة.



فكرة مبادرة "مسموع"

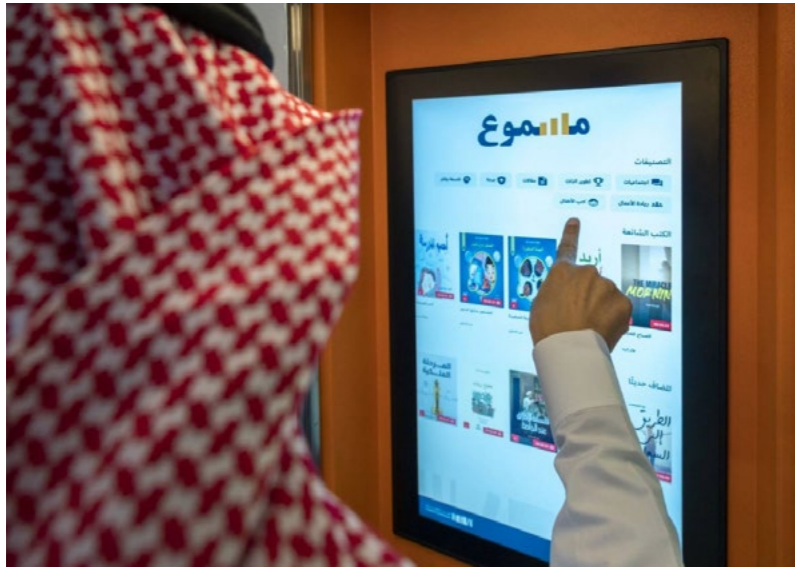
كانت الكباتن الهاشمية في عصر الثمانينيات نقطة التواصل ما بين العالم على النحو المحلي والدولي؛ حيث تم إطلاق اسم كشك فيرنسبريشر «Fernsprechkiosk» على أول كابينة هاتف في العالم، وأفتتحت يوم 12 يناير 1881 في برلين، وتضم الكابينة مكاناً خاصاً لإجراء المكالمات ومنح الخصوصية للمتحدث في الإنصات والحديث مع الطرف الآخر.

فكانت مبادرة "مسموع" التي أطلقتها هيئة المكتبات استرجاعاً لدور هذه الكباتن، بعد اندثارها منذ عشرين عاماً؛ لإعطاء المساحة اللازمة للقراء للاستمتاع بالقراءة، والإنصات للكتب المسموعة، واقتناء ملخصات الكتب من خلال الباركود QR Code ومتابعة الإنصات أثناء ممارسة النشاطات اليومية المختلفة.

أماكن إطلاق الكباتن لمبادرة "مسموع"

استهدفت هيئة المكتبات أبرز مناطق المملكة بما فيها أماكن التجمعات، وكانت أولى مبادراتها هي محافظة الأحساء "ممشى أمانة الأحساء"، ثم تليها كلٌّ من مدن: الدمام والخبر والرياض وجدة، وذلك ضمن مبادرة تقديم خدمات المكتبات في أماكن التجمعات وهو أحد الأهداف الاستراتيجية لهيئة المكتبات.

محافظة الأحساء تتصدر جميع



تزور المحافظة لترتقي بها.

مناطق المملكة

الأحساء واحة الخيرات وعاصمة (اليونسكو) فلا عجب أن تحتل الصدارة في الشروع بالمبادرات المعرفية، وبما تمتاز به من أرض خصبة للتعليم وتبادل المعارف، والفرق الإعلامية والتطوعية المبادرة بالتطوير، وتعزيز الثقافة المعرفية للمجتمعات المستهدفة في شتى النوادي.

مشاريع ريادية ومبادرات ثقافية

في الوقت الحالي تعيش الأحساء الكثير من التحديات لتتصدر المناطق الأخرى في مجال الثقافة، وهناك مشاريع ريادية قادمة لتمكين أهالي المحافظة في هذا المجال؛ إذ تترقب مكتبات بتقنيات حديثة وبالذكاء الاصطناعي وثقافات متعددة

التقنية الحديثة تسهم في تعزيز المعارف

وفي النهاية نؤكد أننا جميعاً ندرك أن دور الكتب لا يقل أهمية عن التصور المعرفي من سرد المعلومات، وحيكة الفكرة، وعمق التسلسل الدرامي في نمطية النقل. لكن ماذا لو كانت هناك آليات حديثة لفئات المجتمع النشط؟

ماذا لو كانت التقنية التي ساهمت في النشر دون أن نحمل كتباً، إنما الكتاب يكون في أجهزتنا المحمولة؟ ماذا لو كنا نقود السيارات أو نمارس أنواع الرياضات المختلفة ونستمع بالقراءة من خلال الاستماع؟

منتدى الأفلام السعودي 2023 أول أكتوبر المقبل

تستعد هيئة الأفلام، إلى إطلاق منتدى الأفلام السعودي 2023 في نسخته الأولى، خلال الفترة من الأول حتى الرابع من شهر أكتوبر المقبل، في صالة معارض بوليفارد سيتي بالرياض.



ويستهدف المنتدى أبرز صانعي الأفلام، والمنتجين، والمخرجين، والمستثمرين، ووسائل الإعلام العالمية المختلفة؛ لاستعراض واقع ومستقبل صناعة الأفلام في المملكة.

إنجاز هام

ومن جانبه، أكد المهندس عبدالله آل عياف، الرئيس التنفيذي لهيئة الأفلام، أن هذا المنتدى يعد إنجازاً هاماً لصناعة الأفلام، ولا سيما أن المملكة لا تزال تستقطب اهتماماً متزايداً بقدراتها.

وأوضح «آل عياف» أنه سيوفر منصة لكل من الأطراف الإقليمية والدولية الفاعلة في صناعة الأفلام للتواصل فيما بينهم. كذلك سيمثل الأساس لإبداع وابتكار تقنيات وتكنولوجيا جديدة في صناعة الأفلام.

وقال تعليقاً على إطلاق المنتدى لأول مرة في السعودية: «نحن نتطلع إلى رؤية تأثير هذا الحدث الرائد على تطور صناعة الأفلام في المملكة».

ويمثل هذا المنتدى منصة تجمع الركائز الأساسية والجهات ذات العلاقة. لتعزيز صناعة الأفلام، والتعريف بأهميتها على الاقتصاد الوطني، وذلك عبر ثلاثة محاور رئيسية، وهي:

- اتجاهات الصناعة.
- الممارسات العالمية.
- التحديات والفرص في صناعة الأفلام.



المخصصة لعرض أحدث التقنيات ومفاهيم المنتجات الجديدة. بالإضافة إلى معرض الوجهات الذي سيستعرض أبرز مواقع التصوير في المملكة.

بجانب منطقة الأنشطة التفاعلية التي ستركز على تمكين الموهوبين والمهتمين عبر توفير منصات تفاعلية وتقنيات جديدة لإطلاق العنان لأفكارهم.

كذلك، على العمل على دعم موهبتهم وتمكين أدايمهم، ومنطقة التجارب التي تقدم للزوار أحدث التطورات والاتجاهات في صناعة الأفلام، ومنطقة الأعمال التي ستشهد توقيع الاتفاقيات، وعقد الاجتماعات والشراكات المتنوعة.

ويأتي ذلك بمشاركة أكثر من 100 مشارك، ونحو 50 متحدثاً، ومشاركة جهات متعددة تستعرض خدماتها، وأهم الابتكارات والتقنيات الحديثة.

فعاليات المنتدى

يشتمل هذا الحدث الضخم الذي يقام لأول مرة على أرض المملكة، على ورش عمل على مدى ثلاثة أيام، يعقد فيها جلسات تدريب عملية يقدمها متخصصون؛ لتبسيط الضوء على موضوعاتٍ مختلفة.

ومن أبرزها منطقة الإلهام التي سيشارك فيها كبار المبدعين رحلتهم والاتجاهات الأساسية للصناعة. كذلك منطقة الابتكار



• **الوديان:** تتخلل العلا العديد من الوديان الخضراء التي تتمتع بجمالها الطبيعي الخلاب.

• **الآثار:** تتمتع العلا بالعديد من الآثار التاريخية التي تعود إلى عصور مختلفة، مثل مدائن صالح، وقصر الحمراء، وقرية العلا القديمة.

إذا كنت تبحث عن مكان يجمع بين التاريخ والطبيعة والجمال، فإن العلا هي المكان المناسب لك.

العربية السعودية، وهي مدينة تاريخية وأثرية تتمتع بالعديد من المعالم السياحية التي تجذب الزوار من جميع أنحاء العالم. من أهم عوالم العلا:

• **وادي العلا:** وهو وادي واسع يمتد على طول المدينة، ويضم العديد من المعالم الأثرية، مثل مدائن صالح، وقصر الحمراء، وقرية العلا القديمة.

• **جبال العلا:** تحيط بالمدينة العديد من الجبال الشاهقة، مثل جبل عكمة، وجبل الفيل، وجبل السروات.

• **صحراء العلا:** تقع العلا في قلب صحراء العربية، وتتميز بطبيعتها الخلابة وكثبانها الرملية الذهبية.

الأربعة وأوقات الزراعة.

وتضم العلا، البلدة القديمة، وهي جزء من بلدة العلا القديمة الحاصلة على لقب أفضل قرية سياحية حسب تصنيف منظمة السياحة العالمية؛ كونها تضم متاهة من الأزقة الأثرية بين مئات المنازل المبنية من الطوب الطيني.

علاوة على قلعة تاريخية تحرس سورها؛ حيث يعود تاريخ تلك المبانى إلى القرن الثالث عشر، والخريبة الأثرية وهي عبارة عن حوض حجري دائري يصل ارتفاعه إلى 3 أمتار، مع وجود درجات حجرية منحوتة، وبقايا آثار قديمة.

تقع مدينة العلا في شمال غرب المملكة

قمة العلا العالمية للآثار.. خطوة جديدة تبرز اهتمام المملكة بالتراث الثقافي



على التراث، والتنمية المستدامة».

بالإضافة إلى «التكنولوجيا المتقدمة في مجال الحفاظ على التراث، وتنمية المجتمعات المحلية المرتبطة بالآثار» وغيرها من المواضيع ذات الصلة.

كما تهدف إلى تعزيز التعاون الدولي وتبادل الخبرات في مجال الحفاظ على التراث العالمي، وتعزيز التواصل والتفاعل بين الدول والمؤسسات العاملة في هذا المجال.

العلا التاريخية

وتحتضن محافظة العلا، العديد من المواقع الأثرية، مثل «طنطورة» والتي بنيت على شكل بناء هرمي، كساعة للتعرف على مواعيد دخول الفصول

ويعد موقع «المدائن» بمحافظة العلا، أول موقع سعودي على قائمة اليونسكو للتراث العالمي. فيما تعد قمة العلا العالمية للآثار حدثًا دوليًا يهدف إلى مناقشة وتعزيز الحفاظ على التراث الثقافي والآثار العالمية.

أهداف القمة

تُعد هذه القمة، منصة للحوار وتبادل المعرفة بين الخبراء والمهتمين بالتراث الثقافي والآثار. و تهدف إلى تعزيز الوعي بأهمية الحفاظ على التراث العالمي، وتعزيز جهود حمايته وإدارته بشكل مستدام.

ومن المقرر أن تتضمن القمة عروضًا وجلسات حول مواضيع متنوعة تتعلق بالتراث والآثار؛ مثل «استراتيجيات الحفاظ

تتجه أنظار العالم إلى محافظة العلا التاريخية، بعد الإعلان عن إقامة «قمة العلا العالمية للآثار» خلال الفترة من 13 و15 سبتمبر الجاري، والتي تستقطب أبرز رواد علم الآثار والتراث الثقافي.





مهرجان الفنون الأدائية التقليدية "ثراء" يعود في نسخته الثانية بالباحة

كشفت وزارة الثقافة السعودية، عن استعدادها لإطلاق مهرجان الفنون الأدائية التقليدية «ثراء» في نسخته الثانية، بمنطقة الباحة، وذلك خلال الفترة من 28 إلى 30 سبتمبر الجاري



إضافة إلى الحكايات والألغاز والأشعار والأناشيد والأغاني والأهازيج، والرسومات والمجسمات والمنحوتات، التي تعرض الثقافات المختلفة والمتنوعة داخل المملكة.

أو الرفيحي الذي اشتهر في المنطقة الشمالية، والدانات الذي اشتهرت بها المناطق الغربية، والسامري في المنطقة الوسطى، والليوة أو الفريسة بالمنطقة الشرقية.

ويعد هذا المهرجان إحياء للفنون الشعبية الأصيلة وأزيائها، والآلات الموسيقية المستخدمة لكل فن، فضلاً عن المأكولات الشعبية التي تشتهر بها المنطقة.

فعاليات المهرجان

كما يقدم المهرجان أيضاً، رحلة ثقافية تراثية ثرية لزواره يتعرفون من خلالها على الفنون الأدائية الشعبية التي انتشرت بمختلف مناطق المملكة.

كذلك للعب الشهري أو السمرة البدوية التي انتشرت في المنطقة الجنوبية، حيث يستعرض المهرجان تاريخها وقصصها وبعدها الثقافي من خلال تعبيرات الشعوب الفنية المتمثلة في الفنون الأدائية.

يقدم المهرجان في نسخته الثانية، مجموعة من أشهر الفنون الأدائية التي ذاع صيتها على مدى سنوات طويلة في مختلف مناطق المملكة. على سبيل المثال: الهجيني على الإبل،

«ثراء» هو مهرجان سنوي يقام في منطقة الباحة في المملكة العربية السعودية، بهدف إحياء الفنون الشعبية السعودية الأصيلة، وتعريف الزوار بالثقافة السعودية الغنية.

شاشات تفاعلية ومناطق للتصوير. وهناك أيضاً، عروض أدائية ستؤديها فرق موزعة من مناطق المملكة الخمس، وتقدم أكثر من عشرين فنّاً أدائياً.

وتبدأ الرحلة من الاستقبال المستوحى من الآلات الموسيقية، التي تستخدم في الفنون الأدائية كالدفوف، والعابق برائحة البخور الزكية، والمزدان بتقديم القهوة السعودية.

وتشهد منطقة المسرح تقديم عرض الفنون الأدائية الخمسة بواقع أربع مرات يومياً. وستكون مدة كل عرض عشر دقائق.

وتحكي منطقة «حكايات من فن» قصص وتاريخ الفنون الأدائية وأزيائها، والأدوات المستخدمة في أدائها، وتتضمن فعاليات مختلفة؛ منها: تمايل الريشة؛ لاستعراض اللوحات المرسومة بالفن التشكيلي المختص بالفنون الأدائية التقليدية.

كذلك منطقة المطاعم التي سيستمتع من خلالها الزائر بألذ الأطعمة في جو الباحة الودي وطبيعتها الخلابة. بطريقة عصرية بين الأشجار؛ حيث استوحى طابع الجلسات والكراسي من الطبيعة كالأخشاب والأحجار.

إضافة إلى فعالية «من عمق الفنون» التي سيجد من خلالها الزائر أمامه خمسة أبواب، يمثل كل منها منطقة معينة؛ وذلك لتعريفه بفنون مناطق المملكة الخمس بأزيائها وتاريخها وأدواتها بأسلوب فني معاصر.

وتشهد فعاليات المهرجان المختلفة، تقديم المأكولات التقليدية المشهورة من مختلف مناطق المملكة. إلى جانب المطاعم العصرية التي ستصمم بطابع المنطقة.

وهناك منطقة «ساحة من الإبداع» المصممة بطابع الفنون الأدائية التقليدية، التي ستقدم تفعيلات عامة من خلال

يقام المهرجان في منطقة جميلة تقع في قلب مدينة الباحة. تتميز المنطقة بطبيعتها الخلابة، وتعتبر من الوجهات السياحية الشهيرة في المملكة العربية السعودية.

يجذب المهرجان العديد من الزوار من جميع أنحاء العالم الذين يرغبون في التعرف على الثقافة السعودية الغنية. يساهم المهرجان في الحفاظ على هذه الفنون من الاندثار، ويساهم في نشرها بين الأجيال القادمة.

يساهم المهرجان أيضاً في تعريف الزوار بالثقافة السعودية الغنية، ويساهم في تعزيز السياحة في المملكة العربية السعودية.



منحة أبحاث الشعر العربي..

"الثقافة" تقبل 20 عنواناً بحثياً من 8 دول عربية



أعلنت وزارة الثقافة، الانتهاء من أعمال فرز المشاركات في منحة «أبحاث الشعر العربي»، التي أطلقتها بالتزامن مع اليوم العالمي للشعر 2023، والذي يصادف الـ 21 مارس من كل عام.

وأوضحت الوزارة، أنه تم قبول 20 عنواناً بحثياً من 8 دول عربية؛ حيث تستهدف هذه المنحة، المهتمين والمختصين بالبحث في مجالات الشعر العربي المختلفة من داخل المملكة وخارجها.

مسارات منحة أبحاث الشعر العربي

تشتمل المنحة على 6 مسارات رئيسية، تم تخصيص المسار الأول للشعر بين الفصحى وبين اللهجات الدارجة؛ لإبراز لهجات العرب المرتبطة بتنوع المجتمع العربي جغرافياً وثقافياً عبر التاريخ.

أما المسار الثاني فللشعر والرقمنة، وظهور ألوان وفنون شعرية متنوعة تمتزج بعالم التقنية. وتناول المسار الثالث الشعر العربي في حضرة العالم، بوصفه منجزاً إبداعياً تميّناً وخلقاً يتردد صداه في أرجاء المعمورة.

و ركز المسار الرابع على الشعر والمكان، ومدى اكتظاظ القوائد بالأمكن، وأسمائها المتنوعة مثل: (عيون الجواء، والحجون، وسقط اللوى)، بوصفها مصادر إلهام لقرائح الشعراء، وعنصراً مؤثراً في بنية النص الشعري.

لهن تخصيص المسار الخامس، لموضوع الشعر في الجزيرة العربية، وذلك لإبراز الجذور التاريخية للشعر العربي في جزيرة العرب، في محاولة لإعادة قراءته في ضوء المناهج الحديثة، و البحث عن مواطن التميز فيه، ومحاولة الولوج إلى النصوص القديمة من مداخل جديدة، وإثراء المكتبة العربية بدراسات حديثة تضيف إلى الدراسات الموجودة.

وتناول المسار السادس الشعر العربي بين حرية الإبداع وقيود الانتماء؛ لبحث الانتماء للشعر ذاته. كما تناول العوامل التي تضع الشاعر في حرج التوفيق بين جدل الحرية والقيود.

ويركز هذا المسار على المسافة بين حرية الفن والحدود المتاحة للفنان.

وتأتي هذه المنحة بشراكة بين وزارة الثقافة وهيئة الأدب والنشر والترجمة؛ تحقيقاً لأهداف مبادرة «عام الشعر العربي 2023» التي أطلقت للاحتفاء بالشعر العربي كمكون رئيس من مكونات الهوية السعودية والعربية.

وتهدف إلى:

- تعزيز مكانة الشعر العربي في ثقافة الفرد.

- إبراز المكون الحضاري الشعري، ومدى تجذره في تاريخ الجزيرة العربية.

ومن الجدير بالذكر أن تلك المنحة المقدمة

من وزارة الثقافة السعودية هي منحة مفتوحة لجميع الباحثين والأكاديميين السعوديين وغير السعوديين المهتمين بدراسة الشعر العربي من مختلف جوانبه، سواءً من الناحية التاريخية واللغوية والأدبية والفنية.

تهدف المنحة إلى دعم البحث العلمي في مجال الشعر العربي، وإثراء المحتوى العربي في مجال البحث والدراسات، ونشر المعرفة العربية في العالم.

تشمل المنحة تغطية تكاليف السفر والإقامة والمصروفات الأخرى، كما تتضمن مكافأة مالية.

الشروط العامة للتقديم للمنحة:

• الحصول على درجة الماجستير أو الدكتوراه في مجال الشعر العربي أو أحد تخصصاته ذات الصلة.

• وجود سجل حافل من الأبحاث والمؤلفات في مجال الشعر العربي.

• القدرة على التواصل والنشر باللغة العربية واللغات الأجنبية.

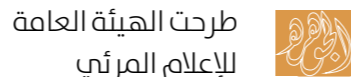
الشروط الخاصة للمنحة:

• أن يكون موضوع البحث في مجال الشعر العربي.

• أن يكون البحث جديداً ومبتكراً.

• أن يكون البحث ذا قيمة علمية ومهنية عالية.

• كان الموعد النهائي للتقديم للمنحة: بنهاية شهر مايو 2023



طرحت الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع مقترح مسودة "تعديل اللائحة التنفيذية لنظام الإعلام المرئي والمسموع" عبر منصة استطلاع الحكومية، على أن ينتهي الاستطلاع في سبتمبر الحالي.

وقالت الهيئة إن مشروع التعديل يهدف إلى تحسين بعض الإجراءات والأحكام لمواكبة التغير في قطاع الإعلام المرئي والمسموع والمساهمة في رفع جودة المحتوى الإعلامي.

تعديلات الإعلام المرئي والمسموع

شملت ضوابط المحتوى الإعلامي المنصوص عليها في المادة الخامسة من النظام، لكل من المحتوى الإعلامي المهني وغير المهني، التزام المذيعات العاملات في القنوات المرئية والمسموعة. المرخصّ لهن من الهيئة بالزبي الساتر والمظهر المحتشم، وذلك تبعاً للمعايير الآتية:

أ. أن يتماشى اللباس مع ضوابط الزي الإسلامي الشرعي.

ب. أن يتماشى اللباس مع الأعراف السائدة.

ج. أن يتناسب مع بيئة العمل واحترام المشاهدين.

كذلك شملت الضوابط الآتي:

• ثوابت المملكة والنظام

• عدم الإخلال بثوابت المملكة العربية

السعودية، كما هي مُحدّدة في نظام الحكم، عدم التحريض على قلب نظام الحكم في المملكة، أو الدعوة إلى العنف لتغيير المبادئ الاجتماعية والاقتصادية في المملكة.

• عدم تمجيد مجموعات ذات توجهات سياسية، أو عرقية، أو اقتصادية، أو مالية، أو أيديولوجية، أو اجتماعية هدامة، ضد المملكة، أو خدمة مصالحها وقضاياها الخاصة.

المرأة والذوق العام في الإعلام المرئي والمسموع

• عدم إلحاق الضرر. بحقوق المرأة أو الطفل بالمملكة.

• عدم المساس بكرامة الأشخاص وحياتهم الخاصة، أو التقليل من قدرهم أو الإساءة إليهم.

• الحفاظ على القواعد العامة للذوق العام واللباقة.

• تعزيز الهوية الفريدة والتميز للمملكة وقيمتها وتراثها الثقافي.

• الامتناع عن عرض المحتوى الإعلامي المرئي والمسموع الذي يظهر العري واللباس غير المحتشم والردائل والفواحش واللغة المبتذلة.

المجتمع وعلاقات المملكة

• عدم التطرق لِمَا قد يضر بعلاقات المملكة مع الدول الصديقة.

• حماية الجودة العالية للمحتوى الإعلامي وتعزيزها.

• حماية الأمن الوطني والاقتصادي والصحي. والمصالح العامة والرموز الوطنية للمملكة.

• حماية النظام العام، وتعزيز الأُحمة الوطنية. والمحافظة على النسيج الاجتماعي.

• الحفاظ على القيم والفضائل بين الشباب، وتعزيز القيم الاجتماعية.

• اختيار الأشخاص المناسبين عند استضافتهم أو قبول مداخلاتهم.

• الالتزام بالإجراءات المطلوبة اتباعها عند بثّ الفعاليات، وبخاصة عدم بثّ أي فعالية لها علاقة بالموروث الشعبي والقبائل، إلا بعد الحصول على الموافقات اللازمة.

• تثقيف وزيادة المعرفة لدى الجمهور، وتعزيز مشاركته الفكرية والثقافية.

• مراعاة التصنيف العمري للأفلام المعتمد من قِبَل الهيئة.

• يقتصر عرض المحتوى المصنف لسن (18) سنة على البث الذي يمكن التحكم بإقفاله أو فتحه في جهاز الاستقبال بموجب مفتاح يتم برمجته في الجهاز.

• الامتناع عن عرض المحتوى الإعلامي المرئي والمسموع الذي يُشجع أو يُروج أو يُؤدي إلى: العنف، والترهيب، والسخر، والشعوذة.



المستوى النفسي أولاً، وما يظهر على الجسد هو الطبقة الأخيرة منها، أو الأثر فقط أو ما أسميه العارض.

أساس العلاج هو في النفس، ثم يختفي العارض في الجسد، لكن أغلب الناس أو المعالجين يهتمون بالأثر دون البحث في السبب الذي لا بد أنه بدأ منذ زمن على المستوى النفسي.

والتأمل أساسه الاتصال الداخلي مع النفس لشفائها ثم يشفى الجسد.

عندما بدأت ألاحظ قدرتي على العلاج الطاقوي، بدأت البحث والدراسة لأفهم ما أقوم به بالضبط؛ لأنني عندما أبدأ بعلاج

هل حقاً أوصت جمعية القلب الأمريكية بالتأمل لعلاج كثير من الأمراض؟ وما المدارس التي ساعدت في مجال التأمل الاستشفائي وعلم الطاقة؟

التأمل علاج للأمراض لأنها جميعاً تبدأ على

**أفضل طريقة
ميلتون إريكسون
للعلاج بالتنويم
الإيحائي**

كيف تكون ممارسة التأمل وسيلة لتهدئة العقل واستعادة التركيز؟ وما علاقته بهرمون التوتر في ظل ضغوط وسائل التواصل الاجتماعي؟

ممارسة التأمل تبين لك ببساطة كيف تكون حاضراً في لحظتك الحالية؛ إذ يبدأ بمراقبة الجسد ولاسيما التنفس. وفي اللحظة التي تبدأ فيها بالتركيز على تنفسك؛ بالتنفس بوعي وليس كفعل لا إرادي، فسيبدأ سيل الأفكار يهدأ، وستكون حاضراً أكثر في جسدك وليس في فكرك الذي يأخذك بين الماضي والمستقبل.

التفكير يبعثك عن الحاضر؛ لأنك إما أن تفكر في ذكرياتك أو تفكر في تخيلات المستقبل؛ فالفكر أساس كل توتر وقلق، وعندما تكون حاضراً في جسدك ستكون موجوداً في اللحظة، وستصبح أكثر تركيزاً وانتباهاً وأقل توتراً، وأكثر خفة في الشعور، وكأنك جمعت وعيك كله في المكان الذي توجد فيه، واستعدت طاقتك المشتتة وركزتها في جسدك من جديد.

هل للثورة الصناعية الرابعة تأثير في ممارسة التأمل؟

نعم، فلأسلوب الحياة الجديد الذي نحياه، يبعثنا بكل الطرق عن ذاتنا، ولكن أرى أن شدة قوة الاتجاه نحو التطور التكنولوجي سيخلق في المقابل رغبة روحية أقوى؛ لأن هذا الانجذاب هو فطرة الإنسان.

هل هناك مكملات غذائية تساعد على تخفيف حالة القلق والتوتر؟

قبل علاج الجسد، دعنا نفهم سبب هذا القلق؛ فهذه المكملات للجسد فقط وكيمياء الجسد، ولكن عملي يكون على مستوى النفس؛ حيث جذر المشكلة، الذي بعلاجه يختفي الأثر في الجسد، وينعم الإنسان بالراحة والهدوء.

كل هذه المعاني الجميلة مرتبطة بالتأمل وتبدأ به ومعه؛ حتى تصل بعد فترة من ممارسته إلى هذه الحال الرائعة؛ فعندها لن تحتاج للمكملات ولا غيرها.

ريما التقى خبيرة التأمل والطاقة:

أنوي تقديم برنامج "التحرر الطاقوي" في السعودية ومصر

حوار: مجدي صادق

إذا كان التوتر يشعرك بالقلق والضغط العصبي والاضطراب، فإن قضاء بضع دقائق في ممارسة التأمل، يُشعرك بالهدوء والسلام الداخلي؛ تلك نصيحة ثمينة من ريما التقى؛ خبيرة التأمل والطاقة الإماراتية في زمن "أتمتة" الأعصاب و"رقمنة" الضغوط، التي التقيناها في هذا الحوار:

بمَ تعرفين نفسك في سطور؟

ريما التقى استشارية مختصة بالعلاج النفسي المعرفي (سي بي تي)، ومدربة في فن الحياة واستراتيجيات التغيير، ومدربة دولية في التأمل الاستشفائي، تزيد رحلتها عن عشرين عاماً في علم التأمل، والمعالجة بالتنويم الإيحائي باعتماد من معهد (ديف ايلمان) بالولايات المتحدة، ومعالجة حدسية بالطاقة الحيوية، وأدرس الماجستير في الباراسيكولوجي بجامعة أريزونا الدولية.

ما سر شغفك بعالم التأمل والطاقة؟

ليس شغفاً، فالتأمل هو حياتي؛ إذ تعرفت على التأمل عن طريق صديقة لي جامعية، فلم أكن أعلم أن الكون وأسراره في داخل النفس البشرية التي ما زلت أتعلمق بأسرارها إلى اليوم.

التأمل هو الوقت الوحيد الذي نغمض فيه عيوننا لنرى ما في ذاتنا وننصل بحقيقتنا لنعرف؛ أما علم الطاقة فهو ما نتعلمه للاتصال بالعالم غير المرئي من تلك النفس؛ حيث يبدأ كل شيء؛ فما نعيشه في عالمنا الخارجي، الذي يحوي كل شيء. وأسرار النفس لن نصل لها إلا من خلال التأمل.



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



الجسد عن طريق لمس هالة الشخص، فلست أتحكم بما يحدث؛ إذ تصبح حركة يدي تلقائية تمامًا بحركة ذاتية، تتوقف في توقيت لا أتحكم فيه حيث يكون العمل قد انتهى.

بحثت كثيرًا وتقلت بين مدرسة البرانك هيلنج في الفلبين، إلى المدرسة اليابانية في الريكي، إلى المدرسة الهندية وطرق التأمل العديدة، ثم تركتها جميعًا واتجهت لطريقتي الخاصة، التي أقول إنها هبة من الله.

ماذا يعني أنك تعالجن بالتنويم الإيحائي باعتماد من معهد ديف ايلمان في أمريكا؟ وهل لعلم التنويم أنواع مختلفة؟

هناك طرق متعددة للعلاج بالتنويم الإيحائي تبعًا للمدارس المختلفة ومؤسسيها، لكن أحبها لي هي طريقة العيقري ميلتون إريكسون؛ وهو طبيب نفسي أمريكي متخصص في التنويم الإيحائي الطبي كان الرئيس المؤسس للجمعية الأمريكية للتنويم الإيحائي السريري.

وعلى الرغم من أن العلم واحد، ولكنّ مبدأه تجاوز منطقة المنطق والتحليل في العقل الواعي والوصول إلى اللاواعي في العقل، لمعرفة جذر المشكلة؛ كونها أنها مخزنة هناك.

وعند حل الجذر تختفي الأعراض سواء كانت نفسية أو جسدية.

نسعى للوصول للعقل اللاواعي لتوليد الحلول الإبداعية للمشاكل الحالية في الحياة، واستنباط أفضل الطرق؛ لتحسينها وإزالة الحواجز النفسية المخفية التي تعطل الحياة، وتمنع عنّا مستويات جديدة فيها كل النعم.

ما تفاصيل برنامجك "التحرر الطاقوي" وهل تنوين زيارة مصر والمملكة؟

أنوي أن أقدم برنامجي الاستشفائي

المالي أو المهني أو العاطفي. هذه الحواجز خطورتها علينا أنها تعمل في الخفاء ولا نستطيع رؤيتها؛ لأنها بدأت منذ سنوات الطفولة الأولى التي لا نستطيع الذاكرة الاحتفاظ بها.

هذه الحواجز المخفية تكون مثل المسجل الآلي الخافت الذي يعمل بشكل دائم في عقلنا ويوجه حياتنا وقراراتنا واختياراتنا وعلاقاتنا واستقبالنا وخوفنا أو جراتنا في الحياة.

التحرر على المستوى الطاقوي له نتائج سحرية ومذهلة، على مستوى السلام النفسي الداخلي وعلى مستوى تحقيق رغباتنا ونوايانا التي نسعى لها ولا نعرف ما الذي يمنع تحققها. كتبت ذات مرة: كل ما نحن فيه.. منا وكل ما نريده.. فينا.

"التحرر الطاقوي" في مصر والسعودية. وأنطلع وصوله لأكثر عدد من الناس في الدول العربية والأجنبية؛ حيث قدمته مؤخرًا في الهند لمشتريين من دول العالم، وكانت رحلة استشفائية رائعة.

برنامج التحرر الطاقوي دلالة على التحرر من الحواجز النفسية العميقة التي تعيق تقدمنا في الحياة أو البقاء في مستوى محدد لا نستطيع تجاوزه على الصعيد

"التأمل" علاج لكثير من الأمراض

طريقة التحضير:

• في وعاء عميق، اخلطي البيض والسكر والخل والزيت باستعمال مضرب الطعام الكهربائي على درجة متوسطة حتى تتجانس المكونات.

• في وعاء آخر، انخلي كل من الدقيق والبيكنج صودا والملح؛ حتى يدخل الهواء بين المكونات الجافة.

• أضيفي الحليب السائل على خليط البيض بالتدرج، ثم ضعي قطرات من ملون الطعام الصحي الأخضر، واخلطي جيداً حتى يتجانس اللون في الخليط بالكامل.

• أضيفي خليط الدقيق إلى المزيج الأخضر، واخفقي جيداً حتى تمتزج المكونات.

• اسكبي الخليط الأخضر في قالب الخبز المحضر مسبقاً، وأدخليه الفرن على درجة حرارة 180 مئوية/سيلسيوس لمدة 25 دقيقة أو حتى ينضج.

• لتحضير الزينة، اخفقي الزبدة اللينة مع الجبن الكريمي باستعمال مضرب الطعام الكهربائي لمدة دقيقتين، وبالتدرج ابدئي بإضافة السكر الناعم مع الاستمرار في الخفق.

• أضيفي ملعقة كبيرة من الحليب والفانيليا لمخفوق الزبدة والجبن واستمري في الخفق حتى تتجانس المكونات.

• اقسمي الكيكة بعد أن تنضج وتبرد إلى قسمين أو أكثر بحسب رغبتك، احتفظي بقطعة من الكيك لصنع فتات الكيك الأخضر للتزيين ثم ضعي حشوة التزيين بين الطبقات، وغلّفي جميع الكيكة بالحشوة بكريمة الزينة البيضاء.

• ضعي فتات الكيك الأخضر على جوانب الكيكة، وضعي بعضاً منه في وسط الكيكة، وقدميها باردة.

• وأخيراً لا بد لك من تطبيق طريقة عمل جرين فلفت كيك في البيت، فهي سهلة التحضير ولذيذة المذاق، ويحبها كل من الكبار والصغار؛ لتزيني بها سفرتك وتُدخلي السرور على عائلتك.

المكونات:

- كوبان ونصف من الدقيق الأبيض
- كوب ونصف من زيت الذرة
- حبتان من البيض
- نصف ملعقة صغيرة من ملون الطعام الصحي/ لون أخضر
- ملعقة صغيرة خل
- كوب حليب
- كوب ونصف سكر
- ملعقة صغيرة بيكنج صودا
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- جبن كريمي بما يعادل 250 جراماً
- ربع كوب زبدة لينة بدرجة حرارة الغرفة
- كوبان من سكر البودرة
- ملعقة كبيرة من الحليب
- ملعقة كبيرة من الفانيليا
- جرين فلفت كيك

جرين فلفت كيك

Green Velvet Cake

هل جربت جرين فلفت كيك من قبل؟ تمتعنا جميعاً بمذاق الريد فلفت كيك التي تمتاز بلونها الأحمر المميز وقوامها المخملي، وكذلك تُعد الجرين فلفت من أشهى الكيكات؛ لذا نقدم لك طريقة تحضيرها بخطوات سهلة ومكونات بسيطة، لتستمتعي بأشهى الكيكات فضلاً عن لونها الأخضر الجميل.

بيتزا

سريعة التحضير

في 10 دقائق.. خطوة بخطوة

Instant pizza in 10 minutes

Step by step

هناك عدد من وصفات البيتزا التي حققت نجاحًا وشهرة عالمية، كما أنه يفضلها الكبير والصغير.

تقدم لك «الجمهورية» طريقة تحضير البيتزا سريعة التحضير، من خلال الخطوات التالية، ثم بعد 10 دقائق فقط ستحصلين على أشهى بيتزا لك ولأطفالك.

طريقة التحضير:

- في البداية ذوبي الخميرة مع السكر في الماء الدافئ واتركيها لمدة 10 دقائق حتى تفور.
- اخلطي المكونات الجافة، مثل الدقيق والملح في وعاء، ثم أضيفي الزيت والماء والخميرة والسكر واعجني حتى تتكون عجينة لينة قابلة للتشكيل.
- اتركي العجين لمدة 5 دقائق.
- على سطح مرشوش بالدقيق، افرد العجين وشكليهِ دوائر حسب الحجم المرغوب.

طريقة تحضير صوص البيتزا

- في وعاء على النار، ضعي زيت الزيتون حتى يذفأ فقط، ثم أضيفي البصل وشوحيه حتى يصل للون ذهبي.
- أضيفي الثوم وصلصة الطماطم، ثم الأوريغانو والريحان والسكر، وتبلي بالملح والفلفل.
- اتركي الصلصة على نار هادئة حتى تنضج أو لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.
- بعد أن تبرد المكونات ضعها في الخلاط الكهربائي، ثم افريديها على العجينة بعد تشكيها وأضيفي المكونات التي ترغبين بها، طماطم، زيتون، فلفل، تونة، دجاج حسب رغبتك.
- ضعي البيتزا في الفرن حتى تتخذ العجينة لونًا ذهبيًا وقدميها بالهنا.

المكونات

- ملعقة صغيرة ونصف من الخميرة الفورية
- ملعقة صغيرة سكر
- كوب ماء دافئ
- كوبان ونصف دقيق
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة ملح

مكونات صوص البيتزا

- ثلث كوب من زيت الزيتون
- 2 رصلة مفرومة
- 4 فص ثوم مفروم
- 3 كوب من صلصة الطماطم
- ملعقة ونصف أوريغانو مجفف
- 2 ملعقة كبيرة من الريحان المجفف
- سكر
- ملح وفلفل أسود.



محمية الملك سلمان الملكية

تحتضن 350 نوعاً من الحيوانات البرية.. أشهرها غزال الريم

السنين، كما تشمل ثقافات المجتمعات المحلية المتنوعة، والموارد والموائل الطبيعية الثمينة.

ومن الجدير بالذكر أن المملكة العربية السعودية لديها العديد من المحميات الطبيعية، التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على التنوع البيولوجي وحماية البيئة؛ إذ تتنوع من حيث الحجم والموقع والتضاريس، وتضم مجموعة متنوعة من الأنواع النباتية والحيوانية.

من أشهر المحميات الطبيعية في المملكة العربية السعودية:

- محمية الإمام تركي بن عبد الله الملكية
- محمية الوعول
- محمية ريذة
- محمية العلا
- محمية جزر فرسان
- محمية الملك سلمان بن عبد العزيز للأحياء الفطرية
- محمية عروق بني معارض
- محمية الربع الخالي
- محمية التنوع الحيوي البحري
- محمية الملك عبد العزيز بن عبد الرحمن آل سعود للغطاء النباتي

تساهم المحميات الطبيعية في المملكة العربية السعودية في الحفاظ على التنوع البيولوجي وحماية البيئة من خلال:

- حماية الأنواع النباتية والحيوانية المهددة بالانقراض.
- الحد من الأنشطة التي تضر بالبيئة، مثل الصيد الجائر وقطع الأشجار والتلوث.
- توفير مناطق للبحث العلمي والمراقبة البيئية.

• توعية المجتمع بالأهمية البيئية للمحميات الطبيعية.

تحتضن المحمية أكثر من 350 نوعاً من الحيوانات البرية المختلفة من الثدييات والطيور والزواحف والبرمائيات.

ومن أبرز الأنواع الموجودة داخل نطاق المحمية: المها العربي، وغزال الريم، والوعول، والذئب العربي، والثعلب العربي، والقط البري، وقط الرمال، والأرنب البري، والحباري، والنسر البني، والبومة، والكروان.

و كما تتنوع تضاريس المحمية وطبيعتها الطبوغرافية؛ إذ تشمل 14 تشكيلاً جغرافياً من جبال وسهول وهضاب وغيرها. وتقع ضمن مساحتها 3 مناطق رئيسة هي: حرة الحرة، والطبيق، والخنفة. كما تقع المحمية داخل حدود 4 مناطق إدارية هي الحدود الشمالية، والجوف، وتبوك، وحائل.

وتبذل هيئة تطوير المحمية، جهوداً كبيرة لإعادة مقومات الحياة الطبيعية والفطرية داخل نطاقها الجغرافي بالعمل على الحفاظ على التنوع الأحيائي، وإعادة توطين الأنواع الفطرية المهددة بالانقراض إلى موائلها الطبيعية، كما تسعى جاهدة لتحقيق الرؤية الواعدة للمملكة 2030 لتحسين جودة الحياة.

وتعتبر محمية الملك سلمان بن عبدالعزيز الملكية. أكبر المحميات الطبيعية في الشرق الأوسط بمساحة تبلغ 130,700 كيلومتر مربع.

و تتكون المحمية من ثلاث محميات رئيسة تتوزع في شمال وشمال غرب المملكة وهي:

- التطبيق
- الخنفة
- حرة الحرة.

وتتميز المحمية بالتاريخ العريق؛ إذ تشمل العديد من المواقع الأثرية والتضاريس الجغرافية التي تكونت عبر

تتربع محمية الملك سلمان بن عبدالعزيز الملكية على قائمة أفضل المحميات الطبيعية بالمنطقة؛ حيث تحتضن عددًا كبيراً من الحيوانات البرية المختلفة.





للعرس لأول مرة في المنزل أحد الفصول الهامة في حياة الزواج.

يتم خلال هذه المقابلة تبادل التحية وتقديم العروض والهدايا، وتعرّف العائلتين على بعضهما البعض.

إليك بعض الأسباب التي تجعل الأتيكيت في مقابلة العروس للعرس لأول مرة في المنزل مهمة:

► **خلق بيئة إيجابية وثقافة احترام:** يساعد احترام التقاليد والآداب على خلق جو إيجابي وثقافة احترام بين العائلتين المقبلتين على الزواج.

► **تسهيل تعارف العروسين:** يساعد

- من الأفضل أن يبلغ العريس أهل العروس بعدد الحاضرين من أسرته لحضور الحفلة. وضع كل الأطعمة والحلويات والمشروبات على طاولة البوفيه أو الطاولة الكبيرة في المنزل، بحيث يأخذ كل شخص ما يفضله.

- مراعاة ذوق الضيوف في اختيار الأطعمة والمشروبات المقدمة لهم.

- تجهيز الأطعمة السهلة، والتي يمكن تناولها بالشوكة. مع التنوع في المشروبات لمراعاة الأذواق كافة.

مقابلة العريس لأول مرة

تلعب الآداب والتقاليد دورًا مهمًا في المجتمعات العربية، حيث مقابلة العروس

- يمكنك استخدام البالونات في التزيين، فهي من أشهر طرق الزينة التي يمكن استخدامها.

- يمكنك تصميم قطعة باسم العريس والعروس بالفوم اللامع.

- يتم تقديم الشوكولاتة والحلوى في طبق التقديم من خلال والدة العروس أو أحد المقربين لها.

- في البداية يتوجه العروسان لتقطيع قالب الكيك، ثم ترك المجال للضيوف لاختيار الطعام من البوفيه المفتوح.

- الحرص على أن تكون الضيافة كافية للعدد المتوقع من المدعوين.

إتيكيت الخطوبة في المنزل.. تحضيرات خاصة ليوم لا ينسى

تنظيم الخطوبة في المنزل أصبح من الأمور الشائعة جدًا خلال السنوات القليلة الماضية، كما أنه حل عملي ومثالي للاحتفال بهذه المناسبة السعيدة بين الأقارب والأصدقاء دون تكلفة عالية.



إتيكيت الخطوبة في المنزل

- يفضل تزيين المنزل بطريقة سهلة وبسيطة دون مبالغة أو الإكثار في استخدام الزينة، فالبساطة هي الأفضل.

أكمل وجهه. وللحصول على تنظيم مثالي لحفل الخطوبة في المنزل، هناك بعد الفواعد الهامة التي تدرج تحت بند فن الإتيكيت، للاحتفال بحفل مميز ويوم لا ينسى.

وبالنظر إلى أهمية هذه المناسبة، فهي تحتاج إلى ترتيبات وتحضيرات خاصة وكثيرة؛ إذ يجب أن تحقيق المعادلة الصعبة في استغلال المساحة واختيار عدد معين من الحضور، وبالطبع ظهور الخطوبة على





بشأن التعامل الحضاري مع العريس خلال مقابلته لأول مرة في المنزل:

▲ **اظهر الاحترام:** قد يكون هذا اللقاء مشوقاً ومثيراً بالنسبة للعروس ولكن من الضروري أن تظهر الاحترام للعريس ولعائلته.

تحدثني بلطف واستخدمي العبارات اللطيفة والمهذبة أثناء التحدث معه.

▲ **ابتهجي بوجوده:** قد يكون العريس متوتراً أيضاً في هذا اللقاء، لذا حاولي أن تبهجي بوجوده وتساعديه على الشعور بالاستقبال الحار والترحيب.

▲ **تجنبي المواضيع الحساسة:** قد تتناول المحادثة مواضيع مثيرة للجدل أو حساسة مثل السياسة أو الدين.

حاولي تجنب مثل هذه المواضيع والتركيز على الأمور الإيجابية والمحايدة.

▲ **تواصلي باللغة الجميلة:** استخدمي اللغة الجميلة والمهذبة أثناء التحدث مع العريس وعائلته.

تجنبي استخدام المصطلحات غير اللبقة أو الإساءة في الكلام.

▲ **استمعي بعناية:** خلال هذا اللقاء الأول، حاولي أن تستمعي بعناية إلى العريس وعائلته. اظهري اهتمامك واستجبي بشكل لائق لما يقولونه.

▲ **تقديم الهدايا:** تأكدي من اختيار هدية مناسبة ولا تنسي أن تعبري عن الشكر والتقدير بعد تقديم الهدية.

▲ **الابتسام:** حاولي أن تظهر ابتساماً صادقة وودية خلال اللقاء.

الابتسام قوة كبيرة تساعد على تخفيف التوتر وتبث الطاقة الإيجابية في اللقاء.

- كوني مستعدة بأطباق الطعام أو الحلويات لتقديمها للعريس وعائلته.

- اجعلي ترتيب شعرك ومكياجك خفيفاً وجميلاً، ولا تنسي إحضار أدوات التجميل الأساسية في حقيبتك.

- تدريبي على مهارات الحديث والثقة بالنفس.

- جهزي هدية صغيرة لتقديمها للعريس وعائلته كرمز لشرك وتقديرك لهم.

- لا تنسي أن أساس هذا اللقاء هو الاحترام والمرونة والقدرة على التكيف مع الثقافة والتقاليد المختلفة.

▲ **الالتزام بالإتيكيت خلال المقابلة:** يتضمن الالتزام ببعض النماذج والقواعد التالية:

▲ **اللباقة والاحترام:** احتفاظ الجميع باللباقة والاحترام في الحديث والتعامل مع بعضهم البعض.

▲ **التقدير والشكر:** يجب على العروس والعريس تعبير الشكر والتقدير لأفراد العائلتين.

▲ **التعاون والمرونة:** تعاون العروسين في قبول رغبات واحتياجات العائلتين والتكيف معها.

▲ **الاهتمام بالمظهر الشخصي:** اهتمام العروسين بمظهرهما الشخصي.

▲ **استقبال الضيوف:** على العروسين الاستقبال اللطيف للضيوف.

▲ **الالتزام بالتقاليد والطقوس:** على العروسين احترام التقاليد والطقوس المعمول بها في المناسبة والامتثال للتعليمات.

▲ **التعامل الحضاري مع العريس:** فيما يلي بعض النماذج الهامة للعروس

الالتقاء لأول مرة في المنزل على تسهيل تعارف العروسين وتبادل المعلومات الأساسية عن بعضهما البعض، ما يؤدي إلى بناء أساس قوي لحياتهما المشتركة.

▲ **توجيه ونصائح العروس:** يتم خلال هذه المقابلة توجيه العروس وإعطائها بعض النصائح والتوجيهات من أجل نجاح الحياة الزوجية.

▲ **تقديم الهدايا والعروض:** في مجتمعاتنا، يعتبر تقديم الهدايا والعروض جزءاً أساسياً من المقابلة، و فرصة لتعبير العائلتين عن ترحيبهما وسعادتهما.

تساعد هذه النماذج والأتيكيت على تجاوز هذه اللحظة بنجاح وسلام وتسهم في تكوين علاقة متينة ومستدامة بين العروسين وعائلتيهما.

نماذج للعروسة

- ارتداء ملابس محتشمة وملائمة للمناسبة.

- التحضير المسبق للمقابلة من خلال معرفة بعض المعلومات الأساسية عن العريس وعائلته.

- ابتسامة وتعاملي بلطف واحترام مع العريس وعائلته.

- كوني مستعدة للإجابة على الأسئلة التي قد يطرحها العريس وعائلته بصدق ورحابة.

- تقديم الشكر والامتنان للعروض والهدايا.

- مشاركة العريس وعائلته في الأجواء الاجتماعية المرحبة والمحادثات الودية.

الاستعداد للقاء العريس

- جهزي قائمة بالأسئلة التي قد يطرحها العريس وعائلته وحاولي تجهيز إجابات مناسبة ونقاط مهمة لمناقشتها.

- اختاري ملابس مناسبة واحسني اختيار الألوان.

- أن تحتوي على نسبة كافية من السرعات الحرارية التي يحتاجها الطلاب.
- أن تحتوي على نسبة كافية من البروتين والكربوهيدرات والدهون.
- أن تحتوي على نسبة كافية من الفيتامينات والمعادن.
- أن تكون متنوعة.
- أن تكون جذابة للطلاب وتشجعهم على تناولها.

تلعب الوجبات المدرسية دورًا مهمًا في صحة الطلاب. حيث توفر الوجبات المدرسية للطلاب التغذية التي يحتاجونها للنمو والتطور بشكل صحي.

كما تساعد الوجبات المدرسية على الحد من السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان.

لذلك، من المهم أن تتأكد من أن الوجبات المدرسية التي تقدمها لأطفالك صحية ومتوازنة.

يمكنك التحدث مع مدير المدرسة أو مسؤول التغذية المدرسية في المدرسة التي يدرس فيها طفلك لمعرفة المزيد عن معايير الوجبات المدرسية.

تسبب له آلامًا في الظهر والكتف.

عدد ساعات نوم الطلاب الصحية

ومن جهة أخرى، وجهت وزارة الصحة، نصائح للطلاب خاصة بعدد ساعات النوم الطبيعية المحددة.

وقالت عبر منصتها التوعوية "عش بصحة": «إن عدد ساعات النوم الطبيعية اللازمة في المرحلة الابتدائية تتراوح بين 9 و 11 ساعة».

وأشارت إلى أن عدد ساعات النوم الطبيعية في المرحلتين المتوسطة والثانوية تتراوح ما بين 8 و 10 ساعات.

معايير الوجبات المدرسية

تهدف هذه المعايير إلى ضمان أن تكون الوجبات المدرسية صحية ومتوازنة، وأن تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطلاب للنمو والتطور بشكل صحي.

تختلف معايير الوجبات المدرسية من دولة إلى أخرى، ولكن هناك بعض المعايير الأساسية التي يتم تطبيقها في معظم الدول، والتي تشمل ما يلي:

حددت الأمانة العامة للمجلس الصحي السعودي، معايير اختيار الحقيبة المدرسية للطلاب، وذلك مع اقتراب العام الدراسي الجديد.

وقدمت الأمانة، عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، 4 نصائح عند شراء الحقائب المدرسية للطلاب، وهي:

- أن يكون حزام الكتف الخاص بالحقيبة مبطن.

- ألا يزيد وزن الحقيبة عن 10% من وزن الطالب.

- أن تحتوي الحقيبة على جيوب متعددة من أجل توزيع الوزن.

- ألا تكون الحقيبة بحزام كتف واحد.

- عدم استخدام الحقائب ذات العجلات، لأنها لا تتناسب مع حجم الطالب، وقد



معايير اختيار الحقيبة المدرسية للطلاب مع اقتراب العام الدراسي



والمعالق ذهبية اللون لإضافة لمسة من الرقي.

وإذا كنت لا تفضلين اللون الذهبي، يمكنك اختيار أدوات المائدة السوداء، فهي تعطي نفس المظهر الفخم والأنيق.

4 السجاد

السجادة ذات التصميم الهادئ والبسيط هي الأفضل لتصميم غرفة طعام فخمة وأنيقة، حيث تضيء اهتماماً بصرياً وتبرز جمال وفخامة الطاولة.

وبالطبع لست مضطرة إلى اختيار سجاد ذي نقوشات متعددة أو يحتوي على المزيد من الألوان، فقط اختاري سجاداً بسيطاً ذاملمس ناعم.

5 الإضاءة

يمكنك استخدام مصابيح معلقة كبيرة الحجم بأشكال متعددة؛ لمظهر جريء وأنيق.

ويفضل الحفاظ على الإضاءة خافتة؛ لجعل الأجواء أكثر رومانسية وبساطة، كذلك يمكنك استخدام إضاءة الشموع التي تجعل الطاولة أكثر حميمية.

6 تصميم الكراسي

قد تجددين هذا الأمر غريباً بعض الشيء، لكنه الأفضل دائماً وهو اختيار كراسي مختلفة حول طاولتك. مع البعد عن الطاولة الخشبية المحاطة بكراسي متطابقة الشكل.

كما يمكنك إبراز رأس الطاولة وأخرها باستخدام كرسي بلون مختلف أو تصميم مختلف تماماً. على أن ينسجم بطريقة ما مع باقي الغرفة.

كذلك يجب التأكد من أن الكراسي لها وزن بصري متناسق، وأن يكون ارتفاع المقعد متناسقاً بحيث يكون جميع الجالسين على نفس المستوى.



لذا ننصحك باستخدام الألوان الفاتحة على جدران غرفة الطعام، مع الابتعاد عن الجدران البيضاء لأنها لا تضيء الرقي على المكان.

2 تنسيقات الأزهار الجميلة

استخدامي الأزهار على طاولة الطعام؛ حيث يمكنك وضعها كقطعة مركزية أو تمتد على طول الطاولة، لأنها تضيء الفخامة والرقي دون تكلفة.

وكذلك تعد سهلة التغيير حيث يمكنك تغييرها ببساطة باختلاف المناسبات الخاصة بك من باب التجديد، كما يمكنك وضعها في جانب قريب من الطاولة أيضاً.

3 أطباق ومعالق ذهبية

أدوات المائدة تعتبر اكسسواراتها الخاصة، التي تبرز مدى جمالها وفخامتها؛ وبالطبع لن تجدي أفضل من الأطباق

طاولة الطعام «السفرة» ليست مجرد مكان لتناول الطعام فقط، بل تجتمع حولها العائلة بأكملها ونصنع الذكريات بين الأهل والأقارب والأصدقاء.

وبالطبع يعد هذا الوقت هو الأفضل للجميع، بعد يوم شاق؛ لذا فإن تصميم غرفة طعام فخمة وأنيقة ليس مجرد ترفيه بل هو راحة وذكريات دائمة مع الأحباء.

6 حيل

نقدم لك في هذه السطور بعض الحيل البسيطة:

1 أضيفي لمسة لون ساحرة

الألوان هي روح المكان، ويعد إضافة لمسة بسيطة من اللون على الجدران من أبسط ما يمكن تطبيقه دون تكلفة عالية.

6 حيل بسيطة لتصميم غرفة طعام فخمة وراقية بأقل تكلفة

لاشك في أن تصميم غرفة طعام فخمة وأنيقة مكلفة جداً، ولكن هل تعلمين أنه ببعض الحيل البسيطة يمكنك تصميمها دون مبالغ باهظة؟



ترغب الكثير من الفتيات عند تجهيز ديكورات أرضيات المنزل في أن يكون هناك خيارات بديلة عن السيراميك كنوع من التجديد والتغيير.



خيارات بديلة عن السيراميك للديكور في أرضيات المنزل



خيارات بديلة

بالسيراميك فإليك البدائل التالية:

الباركيه الخشب:

الباركيه من الخامات شائعة الاستخدام وذلك لفخامتها. والتي يفضل استخدامها في غرف النوم والمداخل والفراغات ذات الاستخدام القليل.

ومن إيجابيات الباركيه سهولة التركيب وذلك بأساليب مختلفة، وحتى فوق البلاط المتوافر. وبالنسبة للسليبات، فهي عدم إمكانية التنظيف بالماء مثل السيراميك.

الرخام:

من الخامات البديلة عن السيراميك والتي تتوافر بحجوم هائلة وقابلة للصيانة (الجلي) فيظهر بحلة متجددة كما أنه يمتص البقع.

الإيبوكسي (الريزبن):

فيما يخص هذه الخامة فهي تصب في الغرفة فهي لا تظهر أي فواصل. كما أنها أقل تكلفة مقارنة بأرضيات أخرى.

بالإضافة إلى أنها لامعة وجذابة في الديكور، و تعمر لوقت طويلاً.

الأسمنت:

وبالنسبة للأرضيات الأسمنت فهي تكون ملائمة للمنزل ذي الطراز الصناعي.

فهي من الممكن تتعرض للخدش إلا أن ذلك يكون مساهماً في تحقيق المظهر الصناعي، لا يوجد فواصل تظهر على الأرضيات الأسمنت.

وتعتبر الأرضيات من العناصر الأساسية في الديكور الداخلي؛ كما أنها تشغل مساحة كبيرة من كل غرفة، وهي كفيلة بأن تعطي قيمة التصميم.

فهي تبدو كأنها لوحة متناسقة مع كل ما يحيط بها من سقف وجدران وأثاث وإضاءة، وكذلك على النقيض من ذلك فهي تمتلك تأثيراً سلبياً فيه.

ونلاحظ أن السيراميك من بين الديكورات الشائعة للأرضيات، فهو الأكثر انتشاراً، كما أنه غير مكلف ويقدم عدة خيارات من حيث الألوان والحجوم والنقوش.

وخلال التقرير التالي نستعرض خيارات بديلة عن السيراميك لديكور لأرضيات المنزل، بالإضافة إلى سبب اللجوء إليها.

في الديكور

تعتبر الأرضيات السيراميك من الديكورات المرغوبة لأصحاب المنازل، بشكل عام، وذلك لمزايا السيراميك المتعددة، والتي من أبرزها:

• سهولة التنظيف

• إمكانية الاستخدام في كل غرف المنزل، مهما كانت الوظائف.

والسيراميك أيضاً سلبيات؛ منها: وضوح الفواصل بين كل بلاطة وأخرى، بالإضافة إلى اسودادها مع مرور الوقت. لذلك قد يلجأ بعض ملاك المنازل إلى خيارات بديلة.

بدائل السيراميك للأرضيات

إذالم ترغب في تكسية أرضيات المنزل



04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير و صافرات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات عسكرية.
- سترات و خوذ 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 صفارات الإنذار الداخلية والخارجية.
- نظام الأمن المتكامل.
- مراقبة الدخول و نظام إدارة الهوية.
- الدوائر التلفزيونية المغلقة.
- نظام ممر الكشف عن المعادن.
- نظام كشف المعادن.
- نظام فحص الأشعة السينية.
- الكشف عن المتفجرات والمخدرات.

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

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED



قصة كفاح سوجورنر تروث في حركة التحرر من العبودية

تعتبر حركة التحرر من العبودية واحدة من أهم الحركات الاجتماعية والسياسية في التاريخ؛ حيث شهدت هذه الحركة العديد من الشخصيات البارزة التي قادتها وناضلت من أجل إنهاء العبودية وتحقيق المساواة والحرية. واحدة من هذه الشخصيات البارزة هي سوجورنر تروث، التي قدمت قصة كفاح ملهمة في حركة التحرر من العبودية.

الطفولة والتعليم

سوجورنر تروث كانت تعيش حياة تحت التحكم القمعي، وكانت تعاني من العبودية والتحرش الاجتماعي في عمر ست سنوات.

عندما وصلت إلى سن البلوغ، بدأت سوجورنر بالسعي للحصول على التعليم والمعرفة لتكون واعظة في حركة التحرر من العبودية فقرأت الكثير من الكتب التي تتحدث عن الحرية والكفاح والعدالة للجميع.

كانت تشارك في الاحتجاجات السلمية والمحاولات التي تبرز معاناة العبيد ليستطيعوا العيش في الحرية.

تأثرها بالعبودية والقمع

سوجورنر لم تكن راضية عن الظروف التي كانت تعيش فيها، وفقدت نشاطها الاجتماعي والثقافي بسبب الظلم الذي كان يخيم على منطقتها.

وفي البداية، كان لديها فقط طموح قوي للحصول على التعليم. فشغلت الكثير

كسر الاستبداد

سلطت سوجورنر الضوء على الظروف المؤلمة التي يواجهها العبيد والإعلام عن حقوقهم، أثرت في كسر الاستبداد والحوار حول العبودية بين الشعوب.

مساعدة العبيد الهاربين

وقد أسست أيضًا منظمات لمساعدة العبيد الهاربين. باستخدام شبكة الدعم التي مكنتها من فتح أبواب التعليم للأخرين، وكانت تسابق التهديدات والاعتداءات التي تواجهها من أجل الاستمرار في كفاحها للحصول على الحرية والعدالة.

شاركت في
الاحتجاجات السلمية
والمحاولات التي
تبرز معاناة العبيد
ليستطيعوا العيش
في الحرية.

من الوظائف الصغيرة لكي تملك المال الكافي للحصول على التعليم ليساعدها في الكفاح ضد العبودية.

الحملة السلمية

بدأت سوجورنر تشارك في الحملات السلمية والاحتجاجات فتضامنت مع كفاح من يعانون من العبودية؛ حيث انضمت إلى حركة التحرر من العبودية، وبدأت بإنشاء منظمات لمساعدة العبيد الهاربين.

كما كانت تفتح أبواب التعليم للأخرين وتشجعهم على السعي للحصول على المعرفة اللازمة للحرية والعدالة.

انضمامها لحركة التحرر من العبودية

اتخذت سوجورنر العديد من الإجراءات للمشاركة في حركة التحرر من العبودية. بجانب المشاركة في الحملات السلمية، وكانت تفعل الكثير لتحقيق الحرية والعدالة، بما في ذلك تأسيس منظمات لمساعدة العبيد الهاربين وفتح أبواب التعليم لهم لتشجيعهم على السعي للحصول على المعرفة اللازمة للحرية والعدالة.

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