

الرياض

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

■
موسم الرياض
2023.. تجارب
استثنائية وفعاليات
متنوعة

■
أفضل الأماكن
السياحية في
خريف 2023..
تمتع بعطلة رائعة

■
ديكور شتاء 2023..
5 نصائح تجعل
منزلك دافئاً وأنيقاً

RW
أسبوع الموضة في
الرياض 2023..
5 صيحات فريدة تخطف الأنظار



رواد الأعمال

مجلة شهرية 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 العطيشان

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

كتاب مشاركون: رانيا يحيى - صبحة بغورة

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان

تصميم: مروة حسين

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

Editor in Cheif: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Co-Writers: Rania Yahia - Sabha Bgoura

Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising

Design: Marwa Hussien

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل 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

لمراسلتنا

الإدارة: aljawhara@ep-mena.com
التحرير: ahmed.s@sawahel.com

إدارة التسويق والإعلانات

P.O. Box 23358
Riyadh 19611 KSA +966 50 899 8599
سعر النسخة (20 ريالاً) +966 54 938 1699

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

أول الكلام

تقدير الذات

وقدراته بالشكل الأمثل، وتعيّنه على إنجاز المهام بالشكل المطلوب، وتحقيق أهدافه وطموحاته: الأمر الذي يشعره بالاستقرار والطمأنينة والسعادة، والاستمتاع بلذة النجاح.

وفي السنة النبوية الشريفة يروي البخاري ومسلم وغيرهما عن عائشة رضي الله عنها: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "

لا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: حَبِئْتُ تَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ تَفْسِي"، ولقست أي: غثت أو ضاقت؛ والمعنى أن النبي صلى الله عليه وسلم نهي عن تحقير المسلم لنفسه، ووصف نفسه بالصفات القبيحة حتى ولو كان صادقاً.

واعلم أن بين الثقة بالنفس والغرور شعرة كما يُقال، فالثقة أمر مطلوب ومحبيب يقع بين رذيلتين: عدم الثقة من ناحية، والغرور من ناحية أخرى، فغير الواثق بنفسه يرى نفسه مقصراً وعديم الكفاءة، ويقارن نفسه بغيره فيرى أنه أقل منهم؛ أما المغرور فيرى نفسه الأكفأ، وصاحب المواهب النادرة؛ أي يرى نفسه أكبر من حجمها الحقيقي؛ فيقارن نفسه بغيره فيرى أنه أفضل منهم؛ فيتعالى عليهم ويحتقرهم؛ لذا يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَعَمَطُ النَّاسِ"؛ فعادة ما يكثر المغرور من قول "أنا"، أي ينسب الفضل لنفسه وليس لخالقه.

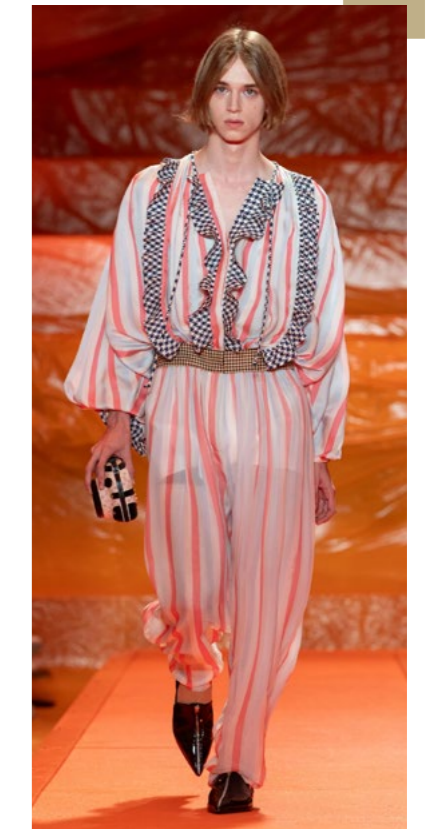
إنَّ احترام الذات يتعلّق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا، ولكن البعض ينظرون إلى المعادلة بالعكس؛ باعتقادهم أن المظهر هو ما يُعزّز مستوى احترام الذات، بينما احترامنا لذاتنا في حقيقة الأمر يكمن في قدرتنا على رؤية أنفسنا من منظار قيمتها.

ومن المهم أن نعرف أن احترام الغير لا يأتي إلا باحترام الذات، فكل منهما مرآة تعكس الآخر؛ فهما يكملان بعضهما البعض، فمن لا يحترم ذاته، لن يستطيع احترام الغير، ومن لا يحترم غيره فهو بالتأكيد لا يقدر ذاته.

إنَّ حب الذات وتقديرها يعزّز الثقة بالنفس؛ فعندما يُصبح الشخص واثقاً بنفسه، يكون أكثر مرونة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يواجهها، وأكثر قدرة على التعامل مع التحديات المترتبة على عدم سير الأمور كما حُطّ لها دون جلد الذات ولومها.

والواثق بنفسه يتقبل نقاط ضعفه دون التقليل من قيمة نفسه، بل يتمكّن أيضاً من معرفة نقاط قوّته واستخدامها بالشكل المطلوب؛ ما يؤدي إلى زيادة تألقه ونجاحه في الحياة.

والثقة بالنفس تجعل صاحبها منفتحاً على الآخرين، وتجعل تواصله معهم في أفضل صورته، كما تساعد على توظيف إمكانياته



أناقة وجمال

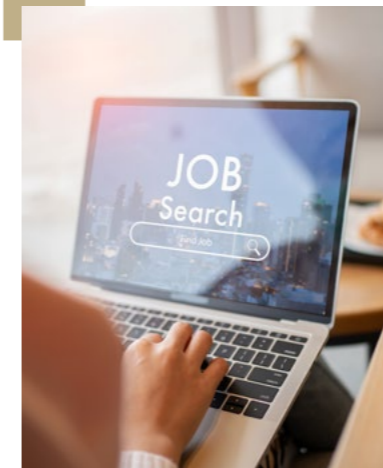
مجموعة لويس فيتون لربيع وصيف 2024.. أناقة وإبداع

20

32

سلامتك

احترسي من اكتاب البحث عن وظيفة.. 8 نصائح هامة



علاقات أسرية

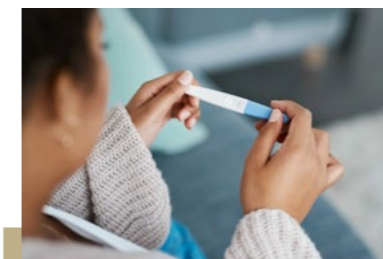
”منع ودعم“ وفحص.. نصائح ذهبية للزوجة قبل التخطيط لإنجاب طفل

42

طفلك

صحة بفترة تكتب: الطفل بين الانطوائية والعدوانية

36



ثقافة وفنون

موسم الرياض 2023.. تجارب استثنائية وفعاليات متنوعة

56



ريم عبد الرحمن: تعاونت مع العلامات التجارية.. وأعمل لتدريب الفتيات على الرسم والأزياء

58

رائدات

أكلة من

أفضل 4 أنواع من الحبوب الكاملة لإنقاص الوزن.. تناولها في الصباح

64



رحلة الى

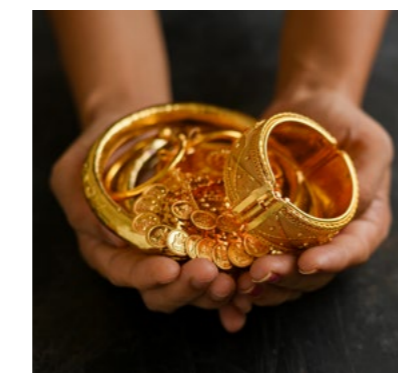
وجهة البحر الأحمر.. آخر كنوز العالم المخفية على أرض المملكة

68

اصول وذوق

إتيكيت ارتداء الذهب في العمل والمناسبات الرسمية

76



أفكار لبيت

ديكور شتوي 2023.. 5 تصاميم تجعل منزلك دافئًا وأنيقًا

78



برعاية حرم سمو ولي العهد.. تدشين إصدار عن الأزياء التقليدية السعودية في المنطقة الوسطى

دشت دارة الملك عبدالعزيز إصدارها المتخصص للأزياء التقليدية السعودية بعنوان "الأزياء التقليدية السعودية.. المنطقة الوسطى"، وذلك برعاية وحضور حرم سمو ولي العهد، صاحبة السمو الملكي الأميرة سارة بنت مشهور بن عبد العزيز.



يأتي تدشين الإصدار انعكاسًا للاهتمام والعناية والمتابعة التي تحظى بها الدارة من خادم الحرمين الشريفين رئيس مجلس إدارة الدارة، وسمو ولي العهد نائب رئيس مجلس إدارة الدارة -حفظهما الله-، لتحقيق أهدافها وتوجهاتها للمحافظة على التراث الثقافي للمملكة وتوثيقه، وفقاً لما نقلته واس.

وأوضحت دارة الملك عبدالعزيز، أن هذا الإصدار الذي يوثق الأزياء التقليدية للمنطقة الوسطى، ليس بمجرد كتاب أو مجموعة من الصور، بل هو نافذة تاريخية تنفتح أمامنا لتلقي من خلالها نظرة عميقة على تراثنا الثقافي الغني.

كما يمثل هذا الإصدار فرصة لفهم واحترام تلك الأزياء التقليدية التي نرتديها بفخر وتميزنا بها كسعوديين، ويعد نقطة بداية جديدة للعمل على الحفاظ على هذا التراث وتوثيقه بشكل متجدد وحديث وأنيق.

ماذا يتضمن الإصدار؟

يتضمن الإصدار توثيقاً شاملاً للأزياء التقليدية في المنطقة الوسطى بالمملكة العربية السعودية، ويقدم رؤية شاملة للتراث الثقافي والتراثي لهذه المنطقة.

كذلك، يمثل خلاصة الخبرة العلمية والأكاديمية التي تحظى بها مؤلفته الأستاذة الدكتورة ليلى بنت صالح البسام

وتتضمن السلسلة إصدارًا خاصًا بأبرز

في مجال الأزياء التقليدية السعودية. النماذج للفنون والتصاميم في الأزياء التقليدية السعودية بصفة عامة.

وتقوم دارة الملك عبدالعزيز ضمن مشروع شامل بتوثيق الأزياء الوطنية التقليدية، وإبراز معالمها وتاريخها وفنونها، ويعد هذا الإصدار الأول في سلسلة تشمل جميع مناطق المملكة العربية السعودية؛ إذ تتضمن الإصدارات الأخرى الأزياء في شرق المملكة وجنوبها وشمالها وغربها.

وتتضمن السلسلة إصدارًا خاصًا بأبرز





أجل المستقبل بالتعاون مع إسبانيا، كما سيكون ذلك مع التركيز على دورها المهم في تعزيز السياحة المستدامة والمسؤولية في جميع أنحاء العالم، بينما تواصل المملكة رفع المعايير في قطاع السياحة وتعزيز التعاون العالمي. وذلك بهدف تشكيل مستقبل أكثر تأثيراً لهذا القطاع خلال السنوات القادمة.

وتجسد هذه الاستضافة مكانة المملكة في المشهد السياحي العالمي، وجهودها لتعزيز السياحة المستدامة والتنمية العالمية الشاملة. وقامت المملكة بدور رائد في مبادرة فريق عمل إعادة تصميم السياحة من أجل المستقبل بالتعاون مع إسبانيا، كما تسعى تلك المبادرة إلى تمكين منظمة السياحة العالمية من تلبية احتياجات قطاع السياحة الحيوي بشكل أفضل.

سيكون ذلك ضمن حدث استثنائي وتاريخي هو الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط.

وتجسد هذه الاستضافة مكانة المملكة في المشهد السياحي العالمي، وجهودها لتعزيز السياحة المستدامة والتنمية العالمية الشاملة.

وقامت المملكة بدور رائد في مبادرة فريق عمل إعادة تصميم السياحة من

إلى المنشآت متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة التي تشكل 80% من القطاع.

وقد أعلن المركز مؤخراً عن إطلاق مركز أبحاث دولي ليكون هيئة مرجعية رفيعة المستوى للأبحاث الهادفة لتسريع انتقال قطاع السفر والسياحة للحياد المناخي.

ولفت وزير السياحة إلى أن ذلك جاء تأكيداً لرؤية المملكة والتزامها بتشكيل مستقبل السفر العالمي؛ إذ حققت المملكة خلال رئاستها للمجلس في عام 2023 دوراً رائداً في قطاع السياحة، وإنجازات استثنائية.

وتابع، أن المملكة استندت إلى خطة واضحة تم تنفيذها بدقة، وأعطت هذه الرؤية الأولوية للتعاون العالمي، كما شكلت أساساً للمبادرات الرائدة التي تهدف إلى إعادة تصور قطاع السياحة.

المملكة تستضيف فعاليات الجمعية العامة لمنظمة السياحة 2025

واستكمالاً لدور المملكة الفاعل في قطاع السياحة العالمي، تستضيف المملكة فعاليات الدورة السادسة والعشرين للجمعية العامة لمنظمة

إعادة انتخاب المملكة لرئاسة المجلس التنفيذي لمنظمة السياحة العالمية 2024

أعلن المجلس التنفيذي لمنظمة السياحة العالمية التابعة للأمم المتحدة، إعادة انتخاب المملكة لتكون رئيساً للمجلس للعام 2024، وذلك خلال اجتماع المجلس التنفيذي 120 بمدينة سمرقند الأوزبكية.



مبادرات دولية مهمة تهدف إلى تعزيز التنمية المستدامة.

وأضاف أنه تم تأسيس المركز العالمي للسياحة المستدامة الذي أعلن عنه صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود خلال مبادرة السعودية الخضراء في أكتوبر 2021.

وأوضح بن عقيل أنه سوف يوفر المركز أفضل الممارسات لتلبية احتياجات القطاع بأكمله. بما في ذلك الشركات الكبرى متعددة الجنسيات التي تمتلك أهدافاً واضحة وتجارب مميزة، بالإضافة

يتسم بالمرونة؛ إذ نتطلع إلى مواصلة دورنا القيادي في عام 2024، ونستحضر تطلعات وآمال جميع الدول الأعضاء.

وقال: "نسعى جاهدين لتنفيذ المستهدفات بشكل يضمن استمرار القطاع السياحي في تحقيق التبادل الاقتصادي والتقارب الثقافي والإنساني بين دول العالم".

كما كشف عن الدعم غير المحدود الذي تحظى به السياحة من القيادة في المملكة. ونوه إلى أن هذا الدعم لا يقتصر على الداخل فقط؛ إذ شمل ذلك تقديم

وأوضح أحمد بن عقيل الخطيب؛ وزير السياحة رئيس المجلس التنفيذي لمنظمة السياحة العالمية، أن فترة الرئاسة الأولى للمجلس التنفيذي الذي قادته المملكة في عام 2023 كانت حافلة بالمبادرات.

وأضاف، أنها جمعت بين الشراكة والابتكار والتقدم، كما اعتمدت الإنجازات التي تحققت على الرؤية المشتركة والتعاون والالتزام الثابت، ما بين جميع أعضاء المنظمة.

وتابع وزير السياحة: "لقد مهدنا جميعاً الطريق لبناء تصور لقطاع سياحي



كرة القدم النسائية في السعودية..

5 شروط لدخول النساء المباريات بضوابط الشريعة الإسلامية



بداية الإنطلاق

في 13 نوفمبر 2021، أعلن الاتحاد السعودي لكرة القدم عن إقامة الدوري السعودي لكرة القدم للسيدات، الذي انطلق الموسم الأول منه في 22 نوفمبر 2021 بمشاركة 16 فريقاً، وأقيمت مبارياته في ثلاث مدن سعودية، وهي الدمام والرياض وجدة.

الدعم الحكومي

الملاحظ أن الحكومة السعودية قدمت دعماً كبيراً لرياضة كرة القدم النسائية، وذلك من خلال إنشاء الاتحاد السعودي لكرة القدم النسائية في عام 2020.

كما تم إنشاء أكاديميات لكرة القدم النسائية في جميع أنحاء المملكة، وتنظيم دورات تدريبية للمدربات والحكام.

ووضعت هذه الجهات 5 شروط للسماح للعنصر النسائي بدخول مباريات كرة القدم:

أولاً: أن يكون حضور النساء عائلياً وليس بشكل فردي.

ثانياً: أن تجهز لهذه الأسر أماكن منفصلة.

ثالثاً: ألا تتعرض لأي نوع من أنواع الاختلاط مع الرجال في الملعب.

رابعاً: تخصيص مداخل ومخارج ومواقف سيارات منفصلة.

خامساً: أن تتوفر خدمات للنساء كدورات المياه وغيرها.

في عام 2018 أصدرت الهيئة العامة للرياضة السعودية قرارها بالسماح للنساء بحضور المنافسات الرياضية السعودية.

في المملكة، بشرط أن تكون مقيمة في مدينة جدة لحضور التدريبات الأسبوعية والمشاركة في المباريات.

وفي عام 2011، بدأت الجهود المكثفة لإنشاء برامج كرة قدم للسيدات في الجامعات السعودية. وقد تم الاستفادة من الخبرة الدولية في هذا المجال، بما في ذلك الاتحادات الوطنية في الولايات المتحدة وألمانيا والبرازيل والمملكة المتحدة.

2014 بداية حضور النساء لمباريات كرة القدم

وفي عام 2014 في إجراء يهدف إلى حضور النساء لمباريات كرة القدم في الملاعب السعودية، ناقشت جهات رياضية في اجتماعات مطولة إمكانية ذلك وفق ضوابط الشريعة الإسلامية والعادات والتقاليد.

اللعبة مقتصره آنذاك على الشباب فقط. وقبل ذلك تأسس نادي اتحاد الملوك لكرة القدم النسائية في عام 2006، ليكون أول نادٍ نسائي لكرة القدم في المملكة العربية السعودية، وقد وضعت إدارة النادي ضوابط وشروطاً خاصة للائحة، أهمها:

- الحصول على موافقة ولي أمر اللاعب.
- دفع رسوم الاشتراك الشهرية البالغة 10 آلاف ريال.

- قبول عضوية أي فتاة من أي مدينة

تشهد كرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة؛ وذلك بفضل الدعم الكبير الذي تقدمه الحكومة والاتحاد السعودي لكرة القدم، والذي ساهم في زيادة عدد الأندية واللاعبات، كما ساهم في تحسين مستوى اللعب، وزيادة الوعي المجتمعي بكرة القدم النسائية.

الدولي لكرة القدم، في نفس العام، ومع ذلك، لم يتم تضمين كرة القدم النسائية في الأهداف المنسقة للاتحاد السعودي لكرة القدم حتى عام 2011؛ حيث كانت

تم إنشاء الاتحاد السعودي لكرة القدم في عام 1956، وأصبح عضواً في الاتحاد



البداية



دعم الاتحاد السعودي

كما قدم الاتحاد السعودي لكرة القدم دعماً كبيراً لرياضة كرة القدم النسائية، وذلك من خلال إطلاق الدوري السعودي الممتاز لكرة القدم للسيدات في عام 2022.

وينظم الاتحاد العديد من البطولات والمسابقات لكرة القدم النسائية، ويوفر الدعم المادي والمعنوي للمنتخبات الوطنية.

حجم الاستثمارات

وقد بلغت الاستثمارات في مجال كرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية حوالي 50 مليون ريال في عام 2023. ويتوقع أن يرتفع هذا الحجم في السنوات المقبلة، وذلك بفضل الدعم الحكومي والمجتمعي المتزايد.

وساهم الدعم الحكومي والمجتمعي لرياضة كرة القدم النسائية في تحقيق العديد من النتائج، من أهمها:

- زيادة عدد الأندية واللاعبات: حيث ارتفع عدد الأندية النسائية في المملكة العربية السعودية من 10 أندية في عام 2020 إلى 25 نادياً في عام 2023. كما ارتفع عدد اللاعبات من حوالي 1000 لاعبة إلى حوالي 5000 لاعبة في نفس الفترة.

- تحسين مستوى اللعب: شهد مستوى اللعب في كرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة. ويعود ذلك إلى الدعم الحكومي والمجتمعي، بالإضافة إلى التدريب المكثف الذي تتلقاه اللاعبات.

- زيادة الوعي المجتمعي: زاد الوعي المجتمعي بكرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية في السنوات الأخيرة. ويرجع ذلك إلى الدعم الحكومي والمجتمعي، بالإضافة إلى النجاحات التي حققتها المنتخبات الوطنية.

منتخب السيدات يحتل المركز 171 عالمياً

أشاد الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) بالتقدم الذي أحرزته كرة القدم النسائية في السعودية، حيث دخل منتخب السيدات السعودي قائمة التصنيف العالمي للمرة الأولى في مارس الماضي، واحتل المركز 171.

ويرى الفيفا أن السعودية نموذج يحتذى به لدول أخرى تعمل على تطوير كرة القدم النسائية، حيث يضم أحد الدوريات المحلية 50 ألف لاعبة بمشاركة 3600 مدرسة.

وحقق منتخب السيدات السعودي إنجازاً غير مسبوق في مارس الماضي، عندما دخل قائمة التصنيف العالمي للفيفا، ووضع نصب عينيه هدفاً طموحاً وهو التأهل لكأس العالم للسيدات.

قفزات كبيرة

قالت عضو مجلس إدارة الاتحاد السعودي لكرة القدم المشرف العام على إدارة كرة القدم النسائية لمياء بن بهيان، إن الكرة النسائية في السعودية، شهدت

قفزات كبيرة في الآونة الأخيرة، وذلك من خلال تطوير المسابقات المحلية ومراكز التدريب الإقليمية للفتيات، بما يساهم في اكتشاف مواهب جديدة تكون نواة لمنتخب قوي خلال السنوات القليلة المقبلة.

وأضافت: يسخر الاتحاد السعودي كل



الإمكانات لتطوير كرة القدم النسائية، خاصة أنها ضمن مرتكزات استراتيجية تحوّل كرة القدم السعودية التي تم إطلاقها العام الماضي.

وقال إبراهيم القاسم، الأمين العام للاتحاد السعودي لكرة القدم، إن بدء الدوري كان هدفاً منذ أن بدأنا العمل جنباً

إلى جنب مع الهيئات الحكومية.

وتابع: "لقد تحقق الحلم اليوم، فقد رأينا الفرحة بين النساء، ليس فقط من النساء".

تعاقدت عالمية

بدأت أندية كرة القدم النسائية بالسعودية، في التعاقد مع اللاعبات الدوليات اللاتي يمتلكن الخبرة الدولية مع منتخباتهن الوطنية، لتدخل السعودية مرحلة جديدة للكرة النسائية.

ومن أبرز التعاقدات التي تمت:

نادي الاتحاد: تعاقد مع لاعبتين دوليتين شاركتا مع منتخبهما في مونديال 2023، وهما لاعبة الوسط المغربية سلمى أماني، القادمة من ميتر الفرنسي، والمدافعة النيجيرية أشلي بلمبر، التي خاضت الموسم الماضي بالدوري الإنجليزي مع ليستر سيتي.

نادي الشباب: تعاقد مع المهاجمة النيجيرية ريتا تشيكوبلو، التي سبق لها اللعب مع منتخب بلاندا في كأس العالم للسيدات 2007 بالصين. و2011 بألمانيا، وأولمبياد بكين 2008.

كما تعاقد الشباب مع مهاجمة منتخب فنزويلا أوريانا ألتوف، التي سبق لها اللعب في الدوري الإسباني. مع رايبو فالكانو وريال بيتيس.

نادي العلا: تعاقد من أندية دوري الدرجة الأولى للسيدات، مع لاعبتين دوليتين، وهما سلمى كابيتانوفيتش من اليوسنة، وفاتيسا جيجولاي من كرواتيا.

وحتى يمكن تطوير كرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية، لا بد من اتخاذ الإجراءات التالية:

- زيادة الدعم الحكومي والمجتمعي: يُعد الدعم الحكومي والمجتمعي ضرورياً لاستمرار تطوير كرة القدم النسائية.

- توفير البنية التحتية المناسبة: تحتاج كرة القدم النسائية إلى توفير البنية التحتية المناسبة. مثل الملاعب والمرافق التدريبية.

- تشجيع الاستثمارات الخاصة: يمكن أن تساعد الاستثمارات الخاصة في تطوير كرة القدم النسائية من خلال توفير الموارد المالية والدعم اللازم.

RW

أسبوع الموضة في الرياض 2023..

5 صيحات فريدة تخطف الأنظار

حقق أسبوع الموضة في الرياض، الحدث الفريد والأول من نوعه داخل المملكة، صدىً واسعاً من خلال تقديم العديد من التصاميم والصيحات المتجددة والعصرية التي تترجع على عرش موضة 2023.



من صيحات الموضة الراقية، والتي ظهرت في أكثر من عرض خلال أسبوع الموضة في الرياض 2023.

وعند التحدث عن هذه الصيحة التي تترجع على عرش موضة 2023، لا يمكن غض النظر عن إحدى تصاميم مجموعة تيما عابد، الذي تزين باللمسات البراقة.

وفي تصميم آخر من مجموعة المصممة أروى البناوي، برزت صيحة الفساتين المرتبطة بغطاء الرأس؛ إذ قدمت فستاناً أسود مميزاً يتسم بالبساطة.

صيحة Black and White

تضمنت عروض الأزياء مجموعة مميزة لعدة تصاميم تمزج بين اللونين الأبيض والأسود بأقمشة وأفكار عصرية خارجة عن المألوف.

من المشاركات في أسبوع الموضة، مع الحرص على تقديمها بتصاميم عصرية وغير تقليدية مناسبة للمناسبات.

وعلى سبيل المثال، قدمت المصممة تيما عابد تصاميم ساحرة بصيحة البرقع، إذ بدت مثل الشبك وتزينت بلمسات براقة ومميزة. كما تضمنت مجموعتها تصاميم مناسبة للسهرة بنفس ألوان وأقمشة الفساتين.

وجاء البرقع بتصميم مستوحى من المكرمة حيث الخيوط المحبوكة. كما تميز بطوله الذي ينسدل على الفساتين بنفس الأقمشة، فضلاً عن الشراشيب التي تتدل من.

فساتين متملة بغطاء الرأس

تعد صيحة الفساتين المتملة بغطاء الرأس

وشهد هذا الحدث الضخم عروض أزياء مميزة لمجموعة من المصممين والمصممات السعوديات والعرب، حرص على المزج بين الطابع الشرقي واللمسات العصرية للموضة العالمية، سواء على مستوى الأزياء اليومية أو فساتين السهرة.

صيحات فريدة

وخلال العروض، برزت العديد من صيحات الموضة التي خطفت الأنظار وتربعت على عرش موضة 2023، فبعضها انفرد به هذا الحدث المميز، ومن أبرز هذه الصيحات كل من:

صيحة البرقع

تتبع هذه الصيحة من الزي التراثي السعودي، والتي قدمتها أكثر من مصممة



كما أنه يأتي ضمن أبرز التصاميم المقدمة، قدم أنثيليه حكايات هذه الصيحة في عدة فساتين بتصاميم فخمة وراقية. كذلك جمعت دار أباديا Abadia بين الأبيض والأسود في أكثر من فستان سهرة مميز بقصات بسيطة وناعمة.

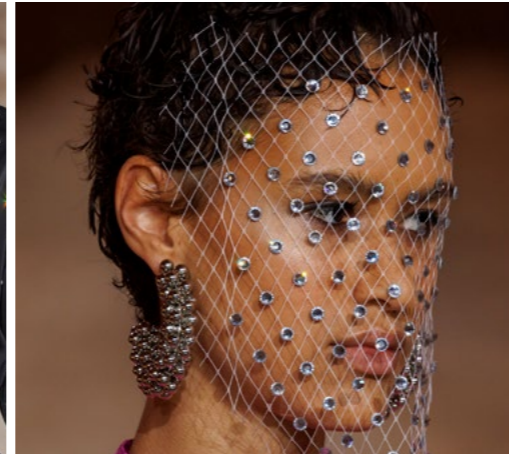
التطريزات البراقة

أما عن فساتين السهرة والتصاميم المناسبة للمناسبات، فلم تغب أيضًا عن تصاميم أسبوع الموضة في الرياض، سواء من خلال التطريزات البراقة أو الأكسسوارات ثلاثية الأبعاد.

ومن أبرز المصممين الذين قدموا هذه الصيحة، المصمم عدنان أكبر، والمصمم يوسف أكبر. حيث قدم كل منهم تصاميم بلمسة فاخرة لفساتين السهرة مع ألوان مفعمة بالحوية وناضجة بالحياة.

صيحة الفساتين المستوحاة من العبايات تمتاز هذه الصيحة بالاحتشام والأناقة، فهي تعبر عن النساء العربيات وثقافتهن، وبالرغم من كونها تشبه العبايات إلا أنها تمتاز بالأناقة والفخامة. لتخطف الأنظار في أسبوع الموضة في الرياض 2023.

ومن أبرز التصاميم المقدمة، حصد المصمم محمد أشي الكثير من التعليقات الإيجابية من خلال تصميم أنيق ومحتشم باللون اليرغندي وبصيحة الكاب الطويل ليبدو وكأنه مثل العباية، وغيرها من التصاميم.



LV



مجموعة

LV

LOUIS VUITTON

لويس فيتون لربيع وصيف 2024.. أناقة وإبداع

أما بالنسبة للإكسسوارات، فقد ضمت مجموعة لويس فيتون لربيع وصيف 2024 إكسسوارات لافتة للنظر وأحذية منحرفة.

منطاد الهواء الساخن

وقد تعاونت دار أزياء لويس فيتون مع المهندس "جيمس شينلونج" لتصميم مكان عرض مميز يحاكي منطاد الهواء الساخن من الداخل والخارج، والذي أقيم في شارع الشانزليزيه داخل متجر لويس فيتون الجديد الذي مازال قيد الإنشاء.

وكان المكان المذهل في شارع الشانزليزيه الشهير مغطى بالبلاستيك البرتقالي وشعارات LV، مما يجعله خلفية فريدة تمامًا.

وظهرت مجموعة ربيع وصيف 2024 الخاصة بدار أزياء الفرنسية لويس فيتون، بسترات بومبر جلدية، وتنانير مكشكشة، وأحزمة كبيرة مستوحاة من العقد الأول من القرن الماضي مصنوعة من الجلد الأسود والمونوغرام.

كما شملت المجموعة الجديدة الرسومات الخطية على الأجزاء السفلية ذات الطبقات، والقمصان بدون أزرار، والكورسيهات المخيطة بالليزر، والبنطلونات المخططة الفضفاضة، والقمصان المنتفخة بألوان هادئة.

وتألقت المجموعة أيضًا بمنسوجات مختلفة ولامعة، كما تم تقديم نقوش المربعات المشوهة والخطوط العمودية والخطوط الأفقية ونمط رقعة الشطرنج المحبوب.

طرح "نيكولا غيسكيير"؛ مصمم الأزياء والمخرج الإبداعي، مجموعة لويس فيتون Louis Vuitton لربيع وصيف 2024 خلال أسبوع الموضة في باريس، والتي تميزت بالإبداع؛ ليواصل إبداعاته وتصاميمه، التي بدأها قبل من عقد من الزمن.















احترسي من اكتئاب البحث عن وظيفة.. 8 نصائح هامة

هل سمعتِ من قبل عن اكتئاب البحث عن وظيفة؟ ربما يعاني الكثير منا من هذا الشعور السلبي، إلا أننا لا ندرك الأمر جيداً لذلك نستمر في المعاناة.



تعاني كثيرات الآن من أزمة البحث عن وظيفة جديدة، أو بدء عمل بعد التخرج؛ إذ تكون فرص العمل قليلة في بعض المجالات.

ومع ذلك، هناك استراتيجيات وأنظمة دعم لمساعدتك على التغلب على هذه التحديات.

كيف يؤدي البحث عن عمل إلى الاكتئاب؟

يجب أولاً معرفة الأسباب التي ينجم عنها الشعور بالاكتئاب من أجل علاج هذه الأزمة النفسية جيداً.

وللبحث عن وظيفة مثالية وتحقيق نجاح في مجالك، تأكدي من التمسك بقوة بصحتك النفسية، من خلال الالتفات إلى حقيقة مشاعرك وعلاجها.

وتشمل هذه الأسباب أو العوامل الآتي:

ما هو اكتئاب البحث عن عمل؟

في البداية، نشير إلى أن اكتئاب البحث عن عمل هو ضائقة عاطفية ناجمة عن البحث عن وظيفة لفترة طويلة، والتعرض للرفض المتكرر.

ويمكن أن تؤثر هذه التجربة سلباً على الصحة العقلية؛ إذ تكون هذه الحالة العاطفية صعبة وغالباً يصاحبها مشاعر الإحباط والشك في الذات والقلق، خاصة

المخاطر؛ إذ يتم تقييمك بناءً على مؤهلاتك وأدائك. كما يمكن أن يؤدي الضغط من أجل الأداء الجيد وترك انطباع إيجابي إلى ارتفاع مستويات التوتر.

الحديث السلبي عن النفس غالباً ما تنخرط الباحثات عن عمل في

الرفض والفشل يمكن أن يؤدي الرفض المستمر بعد طلبات التوظيف والمقابلات المتعددة إلى الشعور بالفشل وعدم الكفاءة. ومع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تآكل احترام الذات وإثارة الأفكار الاكتئابية.

الشعور بالضغط بسبب المقابلات تعتبر مقابلات العمل مواقف عالية

المحتمل من الغرياء أمرًا مريبًا.

الضغط المالي

كذلك، عندما تسنزف الباحثات عن عمل مدخراتهن أو يواجهن صعوبات مالية، يمكن أن يزداد الضغط على المال. ويساهم ذلك بشكل كبير في الإصابة بالاكتئاب.

حصولك على عرض عمل قد يؤدي إلى إضعاف مرونتك العقلية، وبالتالي حدوث الاكتئاب.

القلق الاجتماعي

إذا كنتِ تعانيين من القلق الاجتماعي، فقد يكون احتمال مواجهة المحاورين والحكم

حديث سلبي مع أنفسهن إذ ينتقدن أنفسهن أو يلمن أنفسهن على بطالتهن بالطبع يزيد ذلك من نظرتك السوداوية للأمور.

عدم اليقين

إن العيش مع عدم اليقين بشأن موعد

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.



2 الحد من النقد الذاتي أو الحديث السلبي عن النفس.

3 التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يمكنهم تقديم الدعم العاطفي.

4 التحدث عن التحديات التي تواجهك يمكن أن يوفر لك الراحة.

5 ابق على اطلاع بما يحدث في مجال عملك. وهذا يشمل: "تغيرات سوق العمل، فرص العمل الناشئة".

6 مراجعة سيرتك الذاتية، والبحث عن الخلل، وعلاجه إن وجد.

7 عدم أخذ الرفض على محمل شخصي، فتذكري أن رفض المقابلة يتعلق بملاءمتك وليس بقيمتك.

8 استخدمني كل تجربة كفرصة للتعلم وتحسين أسلوبك في المقابلات المستقبلية.

الحزن المستمر، القلق، فقدان الثقة، إحباط، عدم احترام الذات، تشاؤم، التهيج والتغيرات في المزاج، التعب واضطرابات النوم، تغيرات الشهية، صعوبة في التركيز، أنماط التفكير السلبي، عدم وجود الحافز، مشاعر العجز/ فقدان السيطرة.

▶ نصائح للوقاية من اكتئاب البحث عن عمل

أخيراً، دعينا نخبرك بمجموعة استراتيجيات نفسية تساعدك في التحكم في مشاعرك ومواجهة الاكتئاب:

1 الحفاظ على روتين يومي منظم قد يشعرك بالاستقرار ويقلل مشاعر الفوضى؛ لذلك ضعني وقت لـ: "البحث عن عمل، العناية بالذاتية، الترفيه عن النفس".

يجب على الشخص أن يكون لطيفاً ومتفهماً تجاه نفسه طوال عملية البحث عن وظيفة.

وتعد البطالة في حد ذاتها هي أيضا مساهم كبير في الاكتئاب؛ إذ يوفر التوظيف هيكلًا وهدفًا لحياة الفرد اليومية. كما يمكن أن يؤدي كونك عاطلاً عن العمل إلى تعطيل أنماط النوم وعادات الأكل والرفاهية العامة.

وقد وجدت مراجعة أجريت عام 2022 من 9 دراسات و4864 مشاركاً أن أولئك الذين كانوا عاطلين عن العمل لديهم أعراض اكتئابية أعلى بنسبة 28 ٪ من الأشخاص العاملين.

وبالمثل، وجدت دراسة ألمانية أجريت عام 2018 زيادة ذات دلالة إحصائية في خطر الإصابة بالاكتئاب بين الأشخاص العاطلين عن العمل والذين يتلقون إعانات حكومية.

▶ ما هي أعراض اكتئاب البحث عن عمل؟

قد تشمل الأعراض الشائعة للاكتئاب أثناء البحث عن عمل ما يلي:

في كيفية التحكم بالنفس والابتعاد عن العدوانية، ومن ذلك الكف عن الصراخ في وجه الطفل وشتمه أو وصفه بالصفات السيئة والابتعاد عن تدليل الطفل لترضيته خلال فورة غضبه وتخفيف عصبية.

ومن المفيد إبعاد الطفل الغاضب عن اللعب قليلاً، وإخباره أنه لن يعود للعب إلا إذا تعلم كيف يسيطر على غضبه وإن استمر في عدوانيته يجب إعادته إلى المنزل كي يعلم أن حرمانه من متعة اللعب كان بسبب سلوكه السيء. وكثيراً ما يقلد الطفل عن بعض الأقارب والأفلام بعض السلوكيات العدوانية؛ لذلك وجب التنبيه إلى ضرورة إبعاده عن مصادر التأثير السلبي. كما يجب على الوالد أن يتمتع برد فعل سريع في التصدي لتصرفات الطفل حين غضبه واحتوائه قبل شروعه في التعدي على الآخرين.

يعاني الطفل المعتدي عليه من ألم سقوطه فريسة للطفل المعتدي ومن استبعاده من مجموعة زملاء الدراسة أو رفاق الحي وأطفال الجيران؛ إذ سيتمتع الطفل المعتدي بأعلى شعبية، وسيبرز دور الوالدين كضرورة ملحة لاستدراك تقويم شخصية ابنهما بالتأكد له أولاً أن أفعاله لم تكن هي السبب في التعدي عليه، مع تعليمه كيفية تجنب الاعتداء والطفل المعتدين وأن يقص على شخص كبير خاصة بالمدرسة ما يحدث له فوراً، وتشجيعه على إظهار ثقته بنفسه في طريقة السير والتحدث والتواصل وتنمية روح الدعاية لديه وحثه على ممارسة الرياضة والإقبال على الهوايات والأنشطة المختلفة لتسهيل اندماجه في مجموعة الأصدقاء، ومساعدة الطفل في التفكير في كيفية التصدي للمعتدي، مع مراقبة تطور علاقاته بأشقائه وأطفال الجيران والأصدقاء مع الحرص على عدم التطرف في فرض الحماية عليه، ومحاولة التدخل بين المعتدي والمعتدي عليه لتأسيس صورة جديدة للعلاقة بينهما.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

السيادة والفكرة والرأي، وهي من مظاهر قوة الشخصية. ومثل هذا الأسلوب يفترض عدم شعور الطفل بالتعاطف مع الآخرين وأن السبيل لترويض الآخرين هي القوة بها يتحقق للطفل الأمان.

ومثل هذا الطفل العدوانية يكون عرضة للعديد من المشاكل المستقبلية في كبره، ومنها عدم استعدادها للتعامل المرن واللين مع شؤون الحياة، وعدم قدرته على حل مشاكله بطريقة سليمة، ولن يحالفه التوفيق في الانسجام مع من يحب. كما قد يصادف من هو أكبر منه وأقوى، حينها سيكون ضحية غروره وسلوكه العدواني. يعلم معظم الآباء أن جميع الأطفال يمرون بمرحلة عمرية يكونون فيها إما معتدين أو معتدى عليهم؛ إذ يتطلع كل طفل إلى التمتع بأكبر قدر من الاستقلالية والحرية في التحرك في وقت لا يملك القدرة بالتحكم على ردود أفعاله التلقائية ولا يستطيع ضبط نوازع نفسه؛ لذلك يكون بعض الأطفال أكثر عصبية وأكثر عدوانية من غيرهم لما يستغرقونه من وقت لضبط النفس وكبح جماح غضبهم.

أما الطفل المعتدي عليه فإنه سيميل إلى الانعزالية لتجنب نظرات الاستهزاء وعبارات السخرية أو التعرض لاعتداء جسدي من أكثر من طفل سيددون فيه لقمة سهلة للتنفيس عن غضبهم وعن رغبتهم في الاستعلاء بالقوة، وهذه الانعزالية بداية الدخول في دائرة الاكتئاب ثم الانطوائية لعدم مقدرته على مواءمة سلوكه مع سلوك الآخرين وعجزه عن حسن التصرف وسط أقرانه؛ لأنهم لن يمنحوه الفرصة لذلك، وسيبقونه على عجزه النفسي لتكرار مرات التعدي عليه.

موقف الآباء الحاسم في مثل هذه الحالات موقف ضروري ومطلوب ولكن في إطار القدوة الحسنة؛ إذ يبدأ بتدريب الطفل على تصور الحلول بطريقة صحيحة لبعض المشاكل البسيطة بعيداً عن العصبية والغضب، ومساعدته في كيفية السيطرة على حالة الغضب، وتجنب التهديد بالعقاب البدني للطفل ليبقى الوالد قدوة حسنة



ومن مظاهر تكرار ارتكاب السلوك العنيف، التجاهل العمدي والإبعاد القسري والنبد والتقييد والتعنيف والتهديد اللفظي والتخويف بالصراخ والوعيد، ثم الاعتداء الجسدي والضرب المبرح وحينها سينظر للطفل المعتدي بأنه الطرف الأقوى، وإلى الطفل المعتدي عليه بأنه الأضعف.

ويؤثر مثل هذا السلوك خاصة داخل المؤسسات التربوية والتعليمية تأثيراً سلبياً على المناخ العام داخل المؤسسة، ويحد كثيراً من قدرة الطلاب على التعلم وتركيز في الفهم، بل وعلى رغبتهم في الذهاب إلى مدارسهم؛ خوفاً على سلامتهم الجسدية والنفسية من عصابات المدارس.

لن يبقى القوي قوياً، كما لن يبقى الضعيف مُعافى من المشاكل النفسية والعواقب السلبية، كلاهما سيعاني، فالضعيف يعاني من نتائج ضعفه، مشاكل بدنية ونفسية، كما سيجد صعوبة بالغة في التخلص من ضعفه ولن يقوى على التغلب على شخصيته الضعيفة التي سكنها الجبن. وسيعاني الطرفان من مشاعر الإحباط وألم الخيبة والفشل ومن عدم الثقة بالنفس، بالإضافة إلى متاعب أخرى تتعلق بالصحة العقلية.

ترجع عدوانية الطفل في أغلب الأحوال إلى أسلوب تنشئته الذي اعتمد على أن الدنيا تؤخذ غلاباً، وأن فرض السيطرة بالقوة منذ البداية هو الأساس لبسط



صبحة بغورة تكتب:

الطفل بين الانطوائية والعدوانية

أكد خبراء التربية أن ظاهرة العنف مرحلة طبيعية خلال سنوات النمو الأولى في حياة الطفل قبل أن يتمكن من إجادة مهاراته اللغوية. ولكن عندما يتكرر ارتكاب الطفل الأفعال الضارة والمؤذية يوصف سلوكه حينها بالضعيف، أما إذا اقترب هذا السلوك مع عدم شعوره بالتعاطف مع الآخرين واستخدم القوة لإشباع رغبته في السيطرة من أجل الشعور بالسيادة أصبح سلوكه عدوانياً.



الأطفال لتحقيق إنجازات كبيرة في الحياة، سواءً في طفولتهم أو بعد أن يكبروا.

1. تعزيز المهارات الاجتماعية
أوضح الدكتور ساكو أن الرياضة تعد طريقة

أوقات طويلة في متابعة الشاشات، إلا أن هناك الكثير من الفوائد الاجتماعية والعاطفية أيضاً. واستعرض الدكتور ساكو أهم خمسة أسباب رئيسة يمكن للرياضات الجماعية أن تسهم من خلالها في إعداد

وقال الدكتور ماثيو ساكو، الأخصائي النفسي للصحة والرياضة/الأداء: "لا شك أن الفوائد الجلية لممارسة الرياضة تتمثل في النشاط البدني وخاصة في وقتنا الراهن، الذي يقضي فيه الأطفال

ليس للصحة الجسدية فقط..

أهمية ممارسة الأطفال للرياضات الجماعية

تعد ممارسة الرياضة من أبرز الممارسات الصحية التي يجب على الفرد المواظبة عليها لما تحمله من أهمية كبيرة، وهذا ينطبق أيضاً على الأطفال؛ حيث أكد أخصائي نفسي أن فوائد ممارسة الأطفال للرياضات الجماعية تتجاوز مجرد الفوائد الصحية الجسدية؛ إذ توفر لهم منافع اجتماعية وعاطفية كذلك.





نفسية مماثلة.

وأوضح ساكو أنه يمكن اكتساب الأطفال المهارات الاجتماعية والقيادية من أنشطة أخرى، مثل المشاركة في المخيمات الصيفية، أو المجموعات المهتمة بالتمثيل، أو العزف في الفرقة الموسيقية للمدرسة؛ إذ أن هذه الفوائد ليست محصورة فقط في الرياضة أو الأنشطة البدنية.

وتعتبر هيكلية الفريق أساسية؛ إذ توفر للأطفال الفرصة للمشاركة مع أقرانهم، وقل مهاراتهم الاجتماعية، وتعلم العمل الجماعي مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك.

وتوجه الدكتور ساكو بالنصح إلى الأهالي لمساعدة أطفالهم على إيجاد طريقة ما تسهم في ممارستهم لأنشطة بدنية، واختتم: "بغض النظر عن النشاط الذي يختاره طفلكم، يجب أن يكون الهدف منه تحقيق المتعة وأن يجعله نشاطاً من الناحية البدنية".

في طفولتهم، فإن أولئك الذين مارسوا الرياضات الجماعية، تمتعوا بصحة نفسية أفضل في مرحلة الرشد، ولم يتعرضوا للاكتئاب مع تقدمهم في العمر بنفس المستويات، التي تعرض لها أولئك الذين لم يشاركوا في أنشطة أو رياضات جماعية.

تأثير الأنشطة البدنية على المزاج

واستطرد قائلاً: "إننا نعلم أن الأنشطة البدنية لها تأثير إيجابي على المزاج ومستويات القلق، إلا أن كون الفرد جزءاً من فريق قد يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية بصورة خاصة؛ إذ تساعد أنشطة الفريق الأطفال على الشعور بأن صوتهم مسموع وأن لديهم منظومة دعم قوية يمكنهم الاعتماد عليها في الأوقات الصعبة".

وأشار الدكتور ساكو إلى أنه إذا كان الطفل لا يحب ممارسة الرياضة، فإن هناك العديد من المجموعات الأخرى، التي يمكنه الانضمام إليها للحصول على فوائد

وأضاف: "إذا كان الأطفال جولين أو يفتقرون إلى الثقة بالنفس، فإن المشاركة في رياضة جماعية توفر الفرصة المواتية لكي ينظروا بإيجابية إلى أنفسهم".

5. إبعاد شبح الاكتئاب

أوضح الدكتور ساكو قائلاً: "قد تبقى التجارب السلبية في مرحلة الطفولة عالقة في ذاكرة الفرد مدى الحياة.

ولكن الأبحاث بيّنت أن ممارسة الرياضة لها آثار إيجابية طويلة الأمد على الصحة النفسية للأطفال، الذين يعيشون ظروفًا صعبة في منازلهم مثل سوء المعاملة، أو انفصال الوالدين، أو تعاطي المخدرات المنزلية".

وأشار إلى دراسة أجريت في عام 2019، والتي خلّصت إلى أن المشاركة في الرياضات الجماعية يمكن أن تساعد الأطفال في إبعاد شبح الاكتئاب؛ إذ أوضحت البيانات المأخوذة لـ 9,668 طفلاً أن من بين الأطفال، الذين تعرضوا لتجارب سيئة

كما أشار إلى أن بناء الصفات الشخصية مثل: "المثابرة، والمصداقية" سيكون لها فوائد طويلة الأمد تخدم الأطفال في المراحل اللاحقة من حياتهم. وتابع ساكو: "تقدم الرياضة بيئة عالية التنظيم تتيح للأطفال التنبؤ بما سيحدث لاحقاً من حيث التمارين وجدول الألعاب. الأمر الذي يوفر لهم فرصة ممارسة الرياضة بانتظام".

4. تعزيز الثقة بالنفس

وقال الدكتور ساكو: "لدى كل فرد من أفراد الفريق في الرياضات الجماعية دور ليؤديه. وعندما يكون لكل منهم مسؤولية ملقاة على عاتقه، فإن الأطفال يتعلمون كيفية الاعتماد على الآخرين في المهارات ومواطن القوة الخاصة بهم".

كما يمكن لهذه الرياضات أن تسهم في تشجيع الأطفال على الخروج من القوقعة الخاصة بهم من خلال تشجيع الآخرين لهم ومحاولة دمجهم أكثر في أجواء الفريق.

2. تعلم مهارات حياتية مهمة

ذكر الدكتور ساكو أن العمل الجماعي لتحقيق هدف مشترك مثل الفوز بمباراة يساعد في إكساب الأطفال مهارات مهمة تستمر معهم طوال الحياة منها كيفية قيادة الآخرين أو اتباعهم، والتفاوض مع الآخرين.

وقال: "قد يكون من الصعب تدريس هذا النوع من المهارات في ظروف هذه المهارات يتم أيضاً خلال المراحل الدراسية في المدارس، إلا أن الطبيعة السريعة والنشطة للرياضة توفر بيئة ذات مساحات حرية أكبر وقيوداً أقل من تلك الموجودة في الغرف الصفية".

3. الاستفادة من تنظيم البيئة

أوضح ساكو أن الأطفال يحتاجون إلى أوقات منظمة وأخرى غير منظمة للعب؛ إذ يسهم كل منها في تطورهم بطريقة مختلفة.

ممتازة للتفاعل الاجتماعي بين الأطفال، وإذا كان الطفل غير قادر على تنظيم عواطفه أو التفاعل مع الآخرين، فإن الهيكلية المنظمة للرياضات الجماعية تستطيع المساعدة في تهيئة بيئة آمنة يمكنه من خلالها تعلم مهارات اجتماعية مهمة.

وأضاف: "يتوجب على الأطفال عند المشاركة في اللعب الجماعي تعلم كيفية إيجاد حلول للمشاكل، التي تواجههم أثناء اللعب، والتعاون فيما بينهم. كما عليهم أحياناً تعلم كيفية التحكم بمشاعر الإحباط، التي قد يشعرون بها بسبب أفراد الفريق، الذين لا يؤدون أدوارهم على النحو المطلوب".

وبيّن ساكو أنه يمكن إسقاط هذه المهارات على كل مجالات الحياة بدءاً من المدرسة مروراً بحياتهم المستقبلية في مكاتب العمل وغيرها؛ ولذلك فإن تعلم هذه المهارات في مرحلة الطفولة يمكن أن يزودهم بتجارب وتفاعلات إيجابية في المستقبل.

”منع ودعم وفحص“.. نصائح ذهبية للزوجة قبل التخطيط لإنجاب طفل

التخطيط لإنجاب طفل قرار مهم للغاية يجب أن يأخذه الزوجان بعين الاعتبار جيداً، فالحمل والولادة تجارب جسدية وعاطفية مرهقة، لذلك من المهم أن يكون كلا الزوجين في حالة صحية جيدة وأن يكونا مستعدين للمسؤولية الكبيرة المتمثلة في تربية طفل.



قبل الحمل ومتابعتها طوال الثلث الأول من فترة الحمل. ويمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يرشدك بشأن الجرعة المناسبة.

وتتضمن الرعاية قبل الولادة سلسلة من الخطوات الحيوية، التي يمكن للأهل اتخاذها لتحسين صحتهم والاستعداد لحمل ناجح.

4 فهم دورتك الشهرية
إن مراقبة الدورة الشهرية يمكن أن تكون مفيدة للمرأة عند محاولة الحمل، وتتبع هذا الأمر سيساعد في تحديد الأيام الأكثر خصوبة، وبالتالي زيادة فرص الحمل.

وخلال التقرير التالي، نستعرض النصائح الأساسية لبدء رحلتكم في الرعاية قبل الولادة..

5 تجنب المواد الضارة
خلال الرعاية قبل الولادة، من الأمور الحاسمة تجنب المواد، التي قد تؤثر سلباً على تطور طفلك؛ وهي المواد الكحول والتبغ، وبعض الأدوية المصنفة بغير أمانة أثناء الحمل. استشير مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول أي أدوية تتناولونها

1 الفحص قبل الحمل
قبل محاولة الحمل، من المستحسن زيارة مقدم الرعاية الصحية لإجراء فحص قبل الحمل؛ للتعرف على أي حالات صحية أساسية يمكن أن تؤثر على الحمل. والحصول على إرشادات شخصية حول كيفية تحسين صحتك العامة استعداداً للحمل.

6 الدعم العاطفي
التحضير للأبوة والأمومة يمكن أن يكون مرهقاً عاطفياً. ابحثي عن الدعم العاطفي من شريك حياتك وعائلتك وأصدقائك، مع الانضمام إلى مجموعات دعم أو حضور دروس ما قبل الولادة للتخفيف من أي قلق.

2 الحفاظ على نمط حياة صحي
إن اتباع النظام الغذائي المتوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وإدارة الضغط النفسي تلعب دوراً حاسماً في تجهيز جسمك للحمل. قومي بإدراج مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخفيفة والدهون الصحية في نظامك الغذائي.

7 التخطيط المسبق للرعاية ما بعد الولادة
بينما نركز على الرعاية قبل الولادة، يعد التخطيط للرعاية ما بعد الولادة مهماً بنفس القدر. ناقشي إمكانية الحصول على خدمات الرعاية ما بعد الولادة مع مزود رعاية صحية منزلية موثوق به.

وتسهم المشاركة في النشاط البدني بانتظام والبحث عن وسائل صحية للتعامل مع الضغوط بشكل كبير في تعزيز رفاهيتك العامة خلال فترة ما قبل الحمل وأثناء الحمل نفسه.

إن الدعم العالي الجودة بعد الولادة يمكن أن يجعل الانتقال إلى مرحلة الأمومة كما الأبوة أكثر سلاسة ومتعة.

3 بدء تناول حمض الفوليك
حمض الفوليك هو عنصر غذائي حيوي يمكن أن يمنع بعض عيوب الولادة في الدماغ والعمود الفقري. من المستحسن بدء تناول مكملات حمض الفوليك





دكتورة رانيا يحيى تكتب: ويتفنى الفن السابع منذ البدايات



من أربعة إلى اثني عشر عازفًا. وكانت تلك الفرق تصاحب موضوع الفيلم المعروف على شاشة السينما بعرض بعض المقطوعات الموسيقية المتنوعة في استراحات العرض لتشجيع الجمهور وزيادة إقباله على هذه العروض.

ومع ظهور أول فيلم ناطق في مصر عام 1932 وهو (أولاد الذوات) الذي قام ببطولته الفنان يوسف وهبي، والفنانة أمينة رزق وأيضًا بظهور نادرة أول مطربة مصرية وذلك في أول فيلم غنائي ناطق (أنشودة الفؤاد)، بدأت تتضح بعض السمات المميزة لهذا النوع من الأفلام عن طريق الأغنية داخل الفيلم والتي كان لها أثر إيجابي على إقبال الجمهور على الفيلم المصري، كما أثرت على زيادة نسبة إنتاج الأفلام الغنائية عمومًا؛ ولذا نستطيع أن نقول منذ معرفة مصر بالأفلام الناطقة كانت تلك الأفلام غنائية، وهذا يدل على أهمية الموسيقى والغناء داخل الأفلام السينمائية عامة والأفلام

المصرية خاصة، ومدى الدور الذي تلعبه تلك الأغنيات من تأثير على جمهور هذا الفن والذي من خلاله بدأت السينما تعرف النجومية، وليس المقصود هنا هو النجم الممثل فقط، ولكن أيضًا نجم الغناء الذي دخل السينما؛ إذ اعتمد كثير من المخرجين على إسناد دور البطولة للمطرب لكي يعتمد على أدائه الفني طيلة أحداث الفيلم وكان يعمل ذلك على زيادة إقبال الجمهور على تلك الأفلام لارتباط الجمهور بالمطربين وبالغناء بشكل كبير في تلك الفترات والذي كان يعتمد على الإذاعة فكان الجمهور يرغب في رؤية مطربه المفضل على الشاشة مما أثرى السينما المصرية بوجوه كثيرة على شاشة السينما، ولم يقتصر وجود النجم في السينما في ذلك الوقت على نجوم الطرب والغناء، بل امتد ليشمل نجوم المسرح ذوي الشهرة أمثال: "يوسف وهبي، ونجيب الريحاني، وعلى الكسار"؛ إذ اعتبرت السينما هي الفرصة السانحة لسرعة وزيادة انتشار هؤلاء الفنانين من خلال الموضوعات المتعددة للأفلام، فظهر الفيلم السياسي "ابن الشعب"، والفيلم التاريخي "شجرة الدر" وفيلم الميلودراما "الدفاع"، والأفلام الكوميديّة مثل: "شالوم الترجمان"، و"كشكش بيه"، وغيرها.

وكان أول مطرب يظهر على الشاشة هو الموسيقار محمد عبد الوهاب الذي شارك في بطولة سبعة أفلام للسينما المصرية خلال مشواره الفني الطويل، وجميعهم إخراج رائد السينما العربية محمد كريم. وكان الفيلم الأول هو (الوردة البيضاء) عام 1933، بمشاركة سميرة خوصي، ومن أشهر أغنيات الفيلم جفنه علم الغزل ويا وردة الحب الصافي، وفيلم "دموع الحب" عام 1935، وشاركته البطولة نجاة على، أما فيلم "يحيا الحب" عام 1938، فهو ثالث أفلام عبد الوهاب وأول أفلام ليلى مراد، بالاشتراك مع محمد عبد القدوس، وزوزو ماضي، وعبد الوارث عسر، أما فيلم يوم سعيد عام 1940، كان مع فردوس محمد وسميحة سميح وأول مشاركة لسيدة الشاشة العربية فاتن حمامة في السينما المصرية وهي لم تتجاوز التاسعة من عمرها، وشمل الفيلم بعض الأغنيات منها: "اجري اجري، ويا ورد مين يشتريك، وأوبريت مجنون ليلى بصوت عبد الوهاب وأسماهان"، وأيضًا الفيلم الخامس ممنوع الحب عام 1942، مع زينب صدقي، وسامية جمال، وعبد الوارث عسر، ومهدية يسرى، وكانت الفرقة الموسيقية بقيادة عزيز صادق لأداء موسيقى عبد الوهاب الشرقية المميزة.

ومن أنجح أفلام عبد الوهاب، فيلم "رصاصه في القلب" عام 1944، بالاشتراك مع "على الكسار، وسامية جمال، وراقية إبراهيم"، والذي حقق شهرة واسعة وكان لأغنياته أثر قوي على الجمهور: "المية تروى العطشان، وانسى الدنيا"، هذا بالإضافة للحوار الغنائي بينه وبين راقية إبراهيم في "حكيم عيون" والذي ما زال محببًا لدى الجماهير العربية إلى الآن؛ إذ ترك بصمة خاصة لهما معاً. ويعد فيلم "لست ملاكاً" هو آخر أفلامه التمثيلية في السينما عام 1946، وشاركه البطولة

"ليلى فوزي، ومحمود المليجي، ونور الهدى".

ولم يكن هناك في مرحلة بدايات السينما موسيقى للفيلم بالمعنى الموجود حاليًا أي أنها تكتب خصيصًا للتعبير عن الرؤية الدرامية للمخرج، بل كانت الموسيقى الفيلمية غالبًا مختارات من المنتخبات العالمية، وتستخدم الألحان الهادئة الليجاتو (المربوطة) للتعبير عن مواقف رومانسية أو كخلفية، أما التيمات اللحنية ذات السرعات النشطة؛ فتوحى بالخفة والحيوية وغالبًا ما تستخدم للتعبير عن حدث انفعالي أو لهيئة الجمهور لمشاعر قلق وتوتر أو إعطاء بعد نفسي وجمالي متعمد داخل المشهد الدرامي، وكان عبد الوهاب يستخدم أحيانًا من أغنيات الفيلم نفسه في موسيقى التتر "البداية والنهاية"، كما حدث في فيلم دموع الحب الذي اعتمد تتره على الموسيقى الشرقية التي تؤديها الفرقة باستخدام تيمات لحنية متعددة وإيقاعات سريعة مختلفة، وأيضًا فيلم الوردة البيضاء الذي تخلله بعض المقاطع الموسيقية من الأغنيات بأداء الفرقة الموسيقية، ووظفت بشكل جيد كموسيقى درامية من أجل التعبير عن موقف رومانسي مثلًا بين الأبطال، وظهر للمشاهد أداء بعض الألحان الرئيسية المكررة بأداء منفرد (صولو) من الفيولينة والقانون، كما تبرز آلة الناي الصولو بمصاحبة الفرقة، هذا بالإضافة لوضع أجزاء بسيطة كخلفية لبعض المشاهد من مختارات الموسيقى العالمية للمؤلفين الموسيقيين مثل تيمات لحنية قصيرة تتميز بالسرعة والنشاط مختارة بعناية من باليهات تشايكوفسكي.

كما شارك عبد الوهاب كمطرب وليس ممثلًا في فيلم غزل البنات عام 1949، بطولة: "ليلى مراد، ويوسف وهبي، وأنور وجدى، ونجيب الريحاني"، والموسيقى والألحان لعبد الوهاب.. وبدأ الفيلم ب"تمخطري واتمايلي يا خيل"، وتميزت الموسيقى بالروح الشرقية الصميمة والتي تعتمد على الوترية بشكل رئيسي وخاصة الفيولينة والتشيللو مع الناي وآلات الإيقاع الشرقي الرق والطبلة، ومنها يشعر المستمع بإحساس الفرقة الشرقية أو ما يشبه التخت في ميزان ثنائي ومن أكثر الأغنيات شهرة في هذا الفيلم أغنية "عاشق الروح"، وكانت الموسيقى تستخدم كمؤثرات صوتية أحيانًا مع مختارات من الموسيقى العالمية كموسيقى للفيلم.

وقد تطور استخدام الموسيقى بشكل عام خلال تلك الفترة؛ إذ أصبحت الموسيقى أكثر تعبيرًا عن المشاهد الدرامية وأصبح هناك حنكة من المخرج في اختيار أماكن دخول الموسيقى وخروجها من المشهد واستغلال وظيفتها الجمالية داخل الفيلم السينمائي ككل كعنصر مكون، وليس مكمل للعمل الدرامي.

عميدة المعهد العالي للنقد الفني
عضو المجلس القومي للمرأة بمصر
rania_ysz@yahoo.com

ترتبط الموسيقى في الشعوب العربية غالبًا بعنصر الغناء منذ أزمنة بعيدة؛ إذ عبر الإنسان عن الألبان وعن مزاجه الفني الداخلي بالألحان الطبيعية التي حباه الله إياها وهي الصوت البشري.. ورغم أن الموسيقى هي فن عام وشامل ومؤثر، سواء ظهرت بمفردها كموسيقى بحتة لا ترتبط بفن آخر، أو حينما تتداخل مع الفنون الأخرى مثل: "الشعر، أو النثر في شكل الأغنية العربية أو باقتنائها بالمسرح والسينما"؛ لذا فلا نستطيع إغفال دور هذا الفن في تهذيب الروح وتحريك المشاعر الإنسانية والسمو بالأخلاق.

ونظرًا لتعلق الجمهور بالغناء؛ فحينما أفصحت السينما عن رغبتها في النطق وأغلق باب السينما الصامتة، فظهرت الأفلام الغنائية سواء في الغرب بظهور فيلم (مغنى الجاز) أول فيلم ناطق في تاريخ السينما عام 1927 إخراج "ألان كروسلاند" وكانت موسيقاه مسجلة على الفيلم بينما الحوار عبارة عن عناوين مطبوعة، ولكن من خلاله سمع جمهور السينما ولأول مرة صوت ممثل يتحدث لآخر على الشاشة في فيلم روائي (غنائى)، وفي يوليو عام 1928، قدمت شركة (وارنر) فيلم "أضواء المدينة" أول فيلم ناطق بأكمله، وبالتالي فقد اكتسبت السينما وظيفة جمالية مضافة من خلال الصوت.

5 أفلام سعودية خارج الصندوق.. إبداع فكري وخيال علمي لواقع جديد

بين الكوميديا الساحرة والخيال العلمي والأفكار خارج الصندوق.. هكذا عبّرت أفلام سعودية عن الطفرة الضخمة في قطاع السينما السعودية، والتطورات المستمرة للارتقاء بها على المستويين المحلي والعالمي.



كما تنوعت الأعمال السينمائية الموجودة على الساحة الفنية، ما بين الكوميديا وأفلام الرعب.

كما أن هناك مجموعة أفلام سعودية استطاعت كسر المألوف والخروج من عباءة الأفكار التقليدية، مقدمة أشكال جديدة ملائمة للواقع.

كذلك حظت عدة أفلام سعودية بفرصة ذهبية للمشاركة في المهرجانات السينمائية الدولية، كما تمكنت من تحقيق جوائز عالمية، ومن أبرز الأفلام التي خرجت

عن المؤلف والأفكار التقليدية:

فيلم «عبد» رحلة من الخيال العلمي

حقق فيلم «عبد» نجاحاً ضخماً في قاعات السينما السعودية، فهو من الأفكار غير التقليدية التي تم تقديمها في السينما العربية. فقد سلط الضوء على قضية التمييز العنصري في المجتمع السعودي.

كما تناول الفيلم هذه القضية بصدق

وواقعية، ويقدم أداءً تمثيلاً رائعاً؛ من خلال سعيه بشكل واضح للتعبير عما يتعرض له البعض من مواجهات اجتماعية قد تؤثر بشكل كبير على حياته.

وتدور أحداث الفيلم حول «سكر» وهو شاب فقير يعاني من التمييز بسبب لون بشرته، كما يحاول العثور على عمل والاستقرار في حياته، لكنه يواجه العديد من التحديات بسبب لون بشرته.

كما أنه يتعرض مع زوجته لحالة من الهجوم والاعتراض من قبل المجتمع بعد وقوعهما في خطأ من خلال فيلم قاما بتصويره، حتى يقرر تغيير الواقع من خلال فكرة أن يعود بالزمن إلى الوراء ويعيد إصلاح الخطأ الذي قام به.

وخلال رحلته للعودة للخلف معتمداً على الخيال العلمي، تنقلب جميع خططه بشكل كامل وتخرج عن سيطرته.

وحظي الفيلم بإشادة واسعة من النقاد والجمهور، بمعالجته موضوع التمييز العنصري بصدق وواقعية.

فيلم «عبد» بطولة مجموعة من النجوم الشباب في السعودية، منهم «زيد العمري، خيرية أبو لين، فهد المطيري، إسماعيل الحسن، ريم فهد، ومطلق مطر»، وهو من تأليف رولان حسن، وإخراج منصور أسد.

فيلم «طريق الوادي»

يتناول فيلم طريق الوادي موضوع التمييز ضد ذوي الإعاقة في المجتمع السعودي. وهو موضوع حساس جداً وتقل المناولة السينمائية له، ليخرج هذا الفيلم بقوة ويترك تأثيراً كبيراً لدى الجمهور.

وحرص صناع الفيلم على تقديم تجربة ملهمة من ناحية القصة والأداء التمثيلي، خاصة وأن فكرته تتطرق إلى قضية إنسانية شديدة الحساسية حول تعلق طفل يشعر بإعاقة داخله.

ويتعلق هذا الطفل بشقيقته، لكن الأخيرة تترك المنزل من أجل الدراسة، حتى يشعر بمدى التأثير الذي تركته في حياته، مما يجعل والده يذهب به إلى معالج شعبي من أجل مساعدته عن أن ينهي تلك العقدة والإعاقة التي يشعر بها.

وخلال رحلته مع والده، تاه منه وبدأ رحلة في الوادي بمفرده تكشف له عن أشياء لم يكن يعلمها، ليتسلح بقوة وإرادة لم يكن يعرفها من قبل فيلم «طريق الوادي».

وحظي الفيلم بمشاركة واسعة في المهرجانات السعودية، ويشارك في بطولته كل من «أسيل عمران، نايف خلف، محمد الشهري، محمد هلال ونغم المالكي»، وهو من تأليف وإخراج خالد فهد.

فيلم «حد الطار»

ويأتي على رأس قائمة الأفلام السعودية التي جاءت خارج الصندوق، محطمة كافة القيود، فيلم «حد الطار» الذي حقق نجاحاً واسعاً عند عرضه الأول في المهرجانات السينمائية وصلات السينما.

ويتناول الفيلم قصة واقعية؛ إذ تدور أحداثه في مدينة تشبه المملكة الغامضة في نهاية التسعينيات. وخلال قصته يقع ابن السياف في حب ابنة مغنية الأفراح الشعبية، في مفارقة اجتماعية مبنية على الفرح والموت.

وأكد مخرج الفيلم عبدالعزيز الشلحي، أن بعض أحداثه حقيقية، وشدد على أنه عاش بالقرب من شخصيات تشبه أدوار الأبطال. الفيلم بطولة كل من «فيصل الدوخي، أضوي فهد، أضوي شاكر، راوية أحمد، عجيبة الدوسري، شبيب الخليفة ومهند الصالح»، من تأليف مفرح المجفل.

وحظي الفيلم بجوائز عديدة، منها:

- جائزة أفضل ممثل.

- جائزة لجنة التحكيم الخاصة في مهرجان القاهرة السينمائي.

فيلم «أغنية الغراب»

وعند الحديث عن أفلام سعودية خارج الصندوق، بالطبع يجب ذكر فيلم «أغنية الغراب»، الذي يقدم تجربة سينمائية مختلفة. وتدور قصته حول صدمة شاب يفاجأ بإصابته بورم في المخ.

وخلال أحداث الفيلم، يقرر البطل عدم خضوعه لعملية جراحية ضرورية؛ إذ يهرب منها ليعيش عالمه الخاص الذي لا يمتلك خلاله أي فكرة أو حلم يعيش من أجله، لكنه يبدأ مغامرة يسيطر عليها الغموض ليكتشف نفسه من جديد.

فيلم «شمس المعارف»

وبين الكوميديا والواقعية، يأتي فيلم «شمس المعارف» الذي اختار اسمه من أشهر الكتب الخاصة بالسحر في العالم العربي، ليظهر إلينا بفكرة جديدة ضمن مجموعة أفلام سعودية متميزة وغير تقليدية.

وبالرغم من ملامح العمل الكوميدية، إلا أنه يعد من أول الأعمال السينمائية السعودية الجادة.

ويتناول الفيلم في تفاصيله مجموعة من الأعلام التي تسيطر على أفكار أكثر من جيل بداية من الشباب في المدرسة مروراً بأستاذهم الذي يحلم أن يصبح ممثل.

يحمل فيلم «شمس المعارف» واقعية تجمع بين الكوميديا والرعب. وحققت صدق واسعاً منذ بدء عرضه على السوشيال ميديا.

وشارك في البطولة كل من: «صهيب قدس، براء عالم، إسماعيل الحسن، أحمد الصدام، نادية ملائكة ونواف الشيلي»، من إخراج وتأليف فارس قدس.



المحافل الدولية حلمها..

التشكيلية "رنيم الرديعان"

تزين مهرجانات وميادين وطرق مدينة حائل بلوحات الفنانة التشكيلية رنيم الرديعان المبدعة، التي أضفت جمالاً وبريقاً على تلك الأماكن.

تزينت مهرجانات وميادين وطرق مدينة حائل بلوحات الفنانة التشكيلية رنيم الرديعان المبدعة، التي أضفت جمالاً وبريقاً على تلك الأماكن.

ويعتبر الفن التشكيلي السعودي من الفنون الرائعة التي تتميز بها؛ إذ أضفت رنيم الرديعان الفنانة التشكيلية والعضو في جمعية الثقافة والفنون، بأناملها بصمة مميزة في هذا المجال.

وبانت طرق حائل المزينة بلوحات الفن التشكيلي الإبداعية، عنواناً مميزاً يؤكد قدرة أبناء منطقة حائل وبناتها على تسطير فنونهم التشكيلية ضمن هويتهم الثقافية.

واستطاعت رنيم أن تؤكد على الهوية الثقافية المتأصلة للمنطقة من خلال إحصاسها المتميز وأفكارها المتنوعة المختلفة.

وأبدعت الفنانة التشكيلية وتميزت في هذا الفن؛ إذ وضعت بصمة لهويتها الشخصية، وذلك من خلال جماليات فنها التشكيلي مع رسوماتها الإبداعية التي قدمتها في الكثير من المناسبات والمهرجانات بحائل.

وقدمت الرديعان أنواعاً مختلفة ساحرة من فنّها، منها: رسم البورتريه، والرسم على الحجر في طريق (حاتم الطائي).

كما تميزت بالرسم في طريق حاتم الطائي؛ إذ جاء يربط مطار حائل بوسط المدينة.

ومن خلاله أسرت نواظر ومشاهدي الجمال البصري عاشقي هذه النوعية من الفنون بحائل وأيضاً الزوار القادمين من خارج المنطقة.



متذوقين هذا الفن، عن طريق مشاركتها في عدد من المهرجانات والمناسبات بحائل.

وأشارت إلى أنها تستغرق في رسم هذه اللوحات الفنية تقريباً من 3 إلى 14 يوماً، وذلك وفق نوع العمل الفني.

كما كشفت أنها تتطلع إلى تطوير هذه الموهبة في المستقبل. بالإضافة إلى المشاركة في المناسبات والمحافل المحلية والدولية.

وكشفت الرديعان، في تصريحات لها، أنها طورت قدرتها في هذه الموهبة منذ 4 سنوات. وبينت أن هذه الهواية أصبحت تربطها بها علاقة فنية تترجمها لوحات تتلاعب بها بأنامل وريشة وألوان وإحساس، بجانب ترابط الأفكار.

بالإضافة إلى عصف ذهني، وإلهام وتخطيط جيد، حتى تتمكن من إيصال رسائل ورسوم فنية متميزة. وأوضحت أنها لاقت استحسان الجميع من



معرض فوتوغرافي

وتضم تجربة الزائر خلال هذا المعرض الفريد من نوعه، معرضاً فوتوغرافياً خاصاً بالمصور الفوتوغرافي الفرنسي تيري موجيه، يشمل عرضاً لأبرز أعماله في منطقة الجنوب السعودي وكتبه المصورة.

إضافة إلى جناح للمخطوطات والمستنسخات التراثية والأزياء المحلية، والتعريف بمبادرة ترجم ومؤتمر الفلسفة ومهرجان الكتاب والقراء.

ويأتي ذلك وسط حضور مجموعة من الأسماء الثقافية السعودية؛ لتعزيز التبادل الثقافي بين المجتمعين السعودي والفرنسي، وتعزيز صورة السعودية بوصفها وجهة ثقافية متنوعة ومبتكرة.

ويعد المعرض من أبرز جهود المنظومة الثقافية في تعزيز التبادل الحضاري بين الأمم، وتجسيد الأفكار والمثاقفة معاً، وتشجيع المبدعين السعوديين على المشاركة في الفعاليات الثقافية المحلية والعالمية وتسهيل الضوء على

عام الشعر العربي 2023 عبر متحف مصر بالشراكة مع أكاديمية الشعر كأحد أهم المكونات الحضارية للثقافة العربية.

أهم المجالات الإبداعية السعودية المتميزة وتسويقها عالمياً. ويدعم هذا المعرض الإبداعي مبادرة

معرض الثقافة السعودية بباريس.. وجهة ثقافية متنوعة ومبتكرة

تستضيف العاصمة الفرنسية باريس، معرض الثقافة السعودية الذي تنظمه هيئة الأدب والنشر والترجمة، بمشاركة عدد من الهيئات الثقافية التابعة لوزارة الثقافة؛ لتعزيز التبادل الحضاري بين الأمم.



- جلسات تعريفية بمستقبل صناعة الأزياء السعودية.

- التلاحق الثقافي الموسيقي.

- حفظ إرث فنون الطهي عبر الكتب المتخصصة.

- التعريف بالتراث العالمي في المملكة والفنون الحرفية التقليدية.

- جلسة خاصة عن ميثاق الملك سلمان العمراني.

- أمسيات شعرية بترجمة مباشرة.

- عروض أفلام في إطار معرض فني تفاعلي.

ومركز الأمير محمد بن سلمان العالمي للخط العربي.

فعاليات متنوعة

وتجتمع تلك الهيئات من أجل تقديم ما تتميز به الثقافة السعودية بجميع مكوناتها من تفرد وإبداع متأصل في تاريخها الممتد لمئات السنين، وذلك من خلال الفعاليات التالية:

- ندوات حوارية حول الأدب السعودي وجهود الترجمة بين البلدين.

بدأ المعرض يوم 28 أكتوبر الماضي ويستمر حتى 10 نوفمبر الجاري؛ حيث يتضمن مجموعة من الفعاليات والأنشطة الثقافية التي تمثل الثقافة السعودية بمكوناتها الحديثة.

يشترك في المعرض إلى جانب هيئة الأدب والنشر والترجمة، مجموعة من الهيئات السعودية الرائدة، تتمثل في: هيئة التراث، هيئة المكتبات، هيئة الموسيقى، إضافة إلى هيئة فنون الطهي، وهيئة فنون العمارة والتصميم، وهيئة الأزياء، وهيئة الأفلام،

وزارة الثقافة تحصد جائزة الدلفين الفضي من مهرجان "كان" الثقافي

حصدت وزارة الثقافة السعودية جائزة الدلفين الفضي من مهرجان «كان» لحملات التواصل والإعلانات التلفزيونية، وذلك استمراراً لنجاحات المملكة.



من أجل مساعدة الجمهور للوصول للمعلومات.

وبينت، أن تلك المنصة ستساعد على سهولة وصول الجمهور المحلي والدولي إلى قاعدة بيانات شاملة للقطاع الثقافي السعودي.

وذلك فيما يخص أصوله وبناءه التحتية، ومؤسساته، وآثاره ومنجزاته.

وأضافت، أنها تغطي الأصول الثقافية بمختلف القطاعات الثقافية. كما تستهدف أيضاً إشراك المجتمع في رصدها ورفع كل ما يتعلق بها على هذه المنصة عبر الرابط الإلكتروني.

من القطاع الخاص، وهي استوديو الثمانينات؛ حيث أعد الإطار الإبداعي للأفلام المنتجة وأخرجها حسب ذلك الإطار، و production المنتجة للأفلام.

يذكر أنه يقام مهرجان كان سنوياً في أحد أهم مراكز الأفلام في العالم بمدينة كان الفرنسية، لتكريم أفضل أفلام الشركات في العالم، والإنتاج الإعلامي عبر الإنترنت، والأفلام الوثائقية والتقارير.

وبعد "كان" من أهم المهرجانات الدولية التي تحتفي بالجهود الاتصالية في العالم، وكانت وزارة الثقافة، قد دشنت منصة بوابة الثقافة الإلكترونية «بوابة الثقافة»،

جاءت هذه الجائزة، ضمن فئة الأفلام ومقاطع الفيديو كجزء من حملة متكاملة، وذلك عن الحملات الاتصالية لعام القهوة السعودية 2022 التي نفذتها الوزارة. التي شاركت بثلاثة أفلام لحملتها التعريفية بالقهوة السعودية؛ صورت فيها القيمة الثقافية لذلك العنصر الثقافي السعودي الأصيل.

تضمنت الأفلام حكايات شعبية مستمدة من المجتمع، تتناول الثقافة المرتبطة بالقهوة السعودية، بالإضافة لعلاقتها بعادات وتقاليد المجتمع السعودي عبر تاريخه الطويل.

نفذت الأفلام بجهود مشتركة مع جهات

بـ1500 فعالية.. "إثراء" يطلق رزنامة النسخة الرابعة من مبادرة "الشرقية تبذل"

تنطلق أكثر من 1500 فعالية ضمن رزنامة النسخة الرابعة من مبادرة "الشرقية تبذل"، والتي من المقرر أن تستمر على مدى 25 يوماً في الفترة من 17 ربيع الآخرة 11- جمادى الأولى 1445 هـ الموافق (1-25 نوفمبر 2023م)، متوزعة بين محافظات ومدن المنطقة الشرقية.



رزنامة النسخة الرابعة

تنطلق رزنامة النسخة الرابعة، وسط مشاركة أكثر من 300 شريك إبداعي وأكثر من 26 شريكاً رئيسياً وإستراتيجياً في سعي لتفعيل الجانب الإبداعي لدى أفراد المجتمع في المنطقة.

وتستهدف توفير فرص متعددة لاستكشاف أفكار جديدة وطرق مبتكرة في التفكير من خلال "الشرقية تبذل" والتي تأتي كمنصة إبداعية تربط المبدعين وتمكنهم من مشاركة أفكارهم مع المجتمع.

المشاركات الإبداعية

وضمت الرزنامة الخاصة بالمبادرة؛ باقة من المشاركات الإبداعية، جاءت بقوالب بعيدة عن التقليدية تنوعت بين الآتي:

الفعاليات التفاعلية.

- الهاكاثونات الرياضية والإبداعية ذات الطابع الفني والمعرفي.

- الحملات التوعوية لتعزيز مفهوم الإبداع بين فئات المجتمع.

- المشاركات المختلفة لتكريس العلامة التجارية "الشرقية تبذل" وغيرها من المعارض التي تعنى بأنماط متعددة من الفنون منها:

- "العمارة، والتصميم، والفن التجريدي،



وإبداء رأيه فيها وذلك بهدف التطوير المستمر الذي تنتهجه المبادرة.

جدير بالذكر أن المبادرة شهدت في نسخها السابقة إقبالاً للمشاركة في تفعيلها بالشراكة مع أكثر من 516 جهة ومنشأة و200 معلم ومعلمة من القطاع التعليمي.

هذا إلى جانب عدد من الجامعات والمعاهد التدريبية وبأكثر من 740 مشاركة إبداعية و20 شريكاً إستراتيجياً.

فيما تنوعت المشاركات بين ورش عمل وحوارات متنوعة وأنشطة ومعارض وعروض مختلفة أبحرت نحو التميز والابتكار.

وفن التصوير والأعمال المركبة.

فعاليات ترفيهية متنوعة.

تطبيق "الشرقية تبذل"

وفي ذات السياق، أطلقت المبادرة تطبيق "الشرقية تبذل" ليتسنى للزوار معرفة:

- توقيت الفعاليات والأنشطة ومواقعها بتحديث مستمر.

- أهم الفعاليات وأقربها من مكان تواجده.

كما يقدم التطبيق خدمة تقييم الفعالية



تعزز التبادل الثقافي الدولي بوصفه أحد أهدافها الاستراتيجية تحت مظلة رؤية السعودية 2030.

ويعد تدشين المتحف، خطوة تمهيدية لتأسيس المتحف السعودي للفن المعاصر في الدرعية؛ ليكون أول متحف للفن المعاصر بالمملكة.

إضافة إلى كونه من أضخم متاحفها من حيث المساحة والمجموعة الفنية المعروضة، وذلك بهدف إيجاد منصة تعرض فيها القطع الفنية الحديثة والمعاصرة، إلى جانب كونه حاضنة للأصوات التعبيرية الجديدة في المملكة.

يعمل المتحف السعودي للفن المعاصر في الدرعية بشكل تكاملي مع نظيره في جاكس؛ وذلك بأن:

- يعرض الأول مجموعة فنية دائمة.

- يقدم الثاني ثلاثة معارض فنية مؤقتة سنويًا.

- بالإضافة إلى مجموعة من الفعاليات الثقافية والفنية.



المتحف السعودي
للفن المعاصر

Saudi Arabia Museum of Contemporary Art @JAX

للمعرض في نسخته الثالثة، ضمن فعاليات المتحف السعودي للفن المعاصر في جاكس.

وهذا يعكس التزامه بتقديم أفضل الممارسات الفنية المعاصرة، وإثراء المشهد الفني والثقافي على أرض المملكة.

كما أنها تعكس حرص وزارة الثقافة على

الشرق الأوسط تستضيف معرض "بينال سور" خلال عام 2019 بالمتحف الوطني في الرياض.

وقد جرت استضافة نسخته الثانية في عام 2021 بحي جاكس في الدرعية، وقصر خزام في جدة بمشاركة 5 فنانين سعوديين.

كذلك تأتي استضافة وزارة الثقافة على

المتحف السعودي للفن المعاصر في جاكس.. نافذة ثقافية على أرض المملكة



400 فنان من 27 جنسية، من بينهم عشرة فنانين من المملكة.

ويقدم معرض بينالي الجنوب تحت عنوان "تخيل الفنتازيا والأحلام والبيوتوبيا"، رحلة متأرجحة بين الواقع والخرافة، من خلال مفاجأة الأعمال الفنية للزائر لتغير تصوره للمكان؛ فيسرح في مزيج من الفنتازيا والإبداع.

معرض بينالي الجنوب الدولي "بينال سور" وتعد المملكة أول دولة في منطقة

ويأتي هذا المعرض في خطوة تسعى عن طريقها إلى تعزيز الفن المعاصر، وتمكين الفنانين في المملكة؛ من تشكيل منصة لترويج أفضل الممارسات والأعمال الفنية المعاصرة، ونقطة التقاء للمجتمع الفني المعاصر.

ينطلق المتحف من خلال استضافة معرض بينالي الجنوب الدولي للفن المعاصر "بينال سور" الذي انطلق في شهر يوليو الماضي بالعاصمة الأرجنتينية بوينس آيرس، متضمنًا أعمالاً إبداعية لأكثر من

كشفت وزارة الثقافة، عن استعدادها الكامل لافتتاح المتحف السعودي للفن المعاصر في جاكس، بمحافظته الدرعية، بدعم برنامج جودة الحياة، أحد برامج تحقيق رؤية المملكة 2030.





موسم الرياض 2023..

تجارب استثنائية وفعاليات متنوعة



يرغب العديد من الأفراد مع انطلاق الحدث الترفيهي الأضخم في المملكة والشرق الأوسط، موسم الرياض 2023 «Big Time» معرفة ما هي أبرز التجارب الجديدة التي سيقدّمها.

وترقب الجمهور السعودي والعالمي، انطلاق موسم الرياض، الذي تمكن من خطف أنظار العالم أجمع وسط إقبال ضخم من الأسر السعودية والعربية والسياح منذ بداية انطلاقته.

فعاليات موسم الرياض 2023

وكشف المستشار تركي آل الشيخ، رئيس هيئة الترفيه السعودية، أن الموسم الجديد سوف يقدم العديد من الفعاليات المتنوعة بمشاركة أشهر النجوم التي تجذب الزوار من جميع أنحاء العالم.

كما أوضح، أن الموسم في هذه النسخة سيكون استثنائياً ومختلفاً. كما يهدف إلى خلق أكثر من 200 ألف وظيفة مباشرة وغير مباشرة.

بالإضافة لتمكين ما يقارب 2000 شركة محلية ودولية لإقامة أكثر التجارب الترفيهية تميزاً حول العالم على مساحة تتجاوز 7 ملايين متر مربع.

فمن المقرر أن يشهد موقعاً إلكترونياً متطوراً بمميزات جديدة، ومنصة تذاكر معتمدة بمواصفات فريدة.

نزاع حزام موسم الرياض الأول من نوعه

مناطق تم الاستغناء عنها وأخرى جديدة تم إضافتها.

ووفقاً لتصريحات المستشار تركي آل الشيخ، انطلق الموسم بمناطقه الأساسية مع استحداث 3 مناطق جديدة مجانية. وستكون من أجل إتاحة فرصة أكبر لكافة فئات المجتمع للاستمتاع بالتجربة.

ويتضمن موسم الرياض 2023، 3 مناطق مجانية متاحة للزوار؛ للاستمتاع بفعاليات الموسم الترفيهي الأضخم، وهي:

سوق الأولين.. حيث يحتوي على أكبر مزاد أسبوعي وأكبر مساحة من الأسواق التراثية في العاصمة الرياض.

رياض زوو.. وتعتبر من المناطق المجانية التي تمت زيادة طاقتها الاستيعابية بنسبة 25%.

حديقة السويدي.. تحتضن مناطق وتجارب

انطلقت فعاليات الموسم الأضخم في المملكة، يوم 28 أكتوبر الماضي بمشاركة عدد من النجوم المتميزة في الوطن العربي.

وسوف يصاحبه نزاع حزام موسم الرياض، وهو يعتبر يعد الحدث الأول والأكبر من نوعه. وهو عبارة عن نزاع عالمي، والذي سيجمع بين «تايسون فيوري، وفرانسيس أجانو» وهما من أقوى الأسماء في عالم الملاكمة والفنون القتالية.

مناطق مجانية جديدة

وسوف تلاحظ أن الموسم الترفيهي الأضخم في نسخته الرابعة، سوف يضم العديد من المناطق المميزة التي تقدم لزوارها فعاليات حماسية، كما يوجد عدة

جديدة ذات ثقافات متنوعة وعروض غنائية متجولة.

قلعة ديزني

وسوف يضم الموسم الجديد عدة فعاليات مميزة، فقد تم بوليفارد سيتي بشكل كامل، حتى تقدم تجارب عالمية جديدة وفعاليات متنوعة، منها 30 تجربة تفاعلية مختلفة.

ولمحيي الرعب، سيقدّم الموسم تجربة مثيرة تحت عنوان «خمس ليالي في فريدي». كما يتضمن العديد من الفعاليات الأخرى، بالإضافة للاحتفال بمرور 100 عام على ديزني العملاقة من خلال إقامة قلعة ديزني.

كما توجد لأول مرة قلعة ديزني في موسم الرياض. بالإضافة إلى أنه سيضمن عالم باربي، الذي سيعيد إحياء تاريخ العلامة التجارية.

متحف رونالدو CR7

يضم الموسم المتحف المتنقل للاعب النصر، ومتحف وتجربة CR7: حيث ضم بطريقة عصرية حول شخصية وقصة حياة النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو. بجانب أنه سيضم جميع جوائز لاعب النصر وألقابه الشخصية، بالإضافة إلى عدد من التجارب التفاعلية. سيكون موقع المتحف في منطقة بوليفارد الرياض.

ومن المقرر أن يضم موسم الرياض 2023 متحف "ليندنز" الخاص بأساطير كرة القدم، وأكثر من 30 ألف قطعة نادرة؛ إذ يعتبر الثاني في العالم وذلك بعد الفرع الأول في مدريد.

حديقة الحيوانات بالرياض

يضم الموسم أيضًا أكثر من 1300 حيوان من 190 فصيلة وعروضًا يومية وتجارب متنوعة في المنطقة الجديدة بحديقة

الحيوانات الرياض.

حفلات ومسرحيات

ويضم موسم الرياض في نسخته الرابعة، وفقًا لما أعلنته شركة بنش مارك Benchmark المنظمة للحفلات، عن عودة حفلات الغناء أون لاين بمشاركة أشهر نجوم الوطن العربي.

وجاء أبرز الحفلات الأونلاين التي تم الكشف عنها، تضم عدد من المطربين والمطربات: «محمد عبده، وإليسا، وعبدالمجيد عبدالله، وأصالة، وتامر عاشور» وغيرهم.

وكذلك يضم موسم الرياض حوالي 13 مسرحية، يشارك فيها مجموعة كبيرة من المشاهير في الوطن العربي. من أبرز تلك المسرحيات: «زواج اصطناعي، تطبيق الشروط والأحكام، ممية ولدي، ليلة الحافلة» وغيرها.



ريم عبد الرحمن:

تعاونت مع العلامات التجارية.. وأعمل لتدريب الفتيات على الرسم والأزياء

حوار: منة الله يوسف



تعوى الرسم وتصميم الأزياء وتعشق الألوان منذ نعومة أظافرها، والدتها اكتشفت موهبتها وكانت كلمة السر وراء نجاحها وشهرتها، هذه هي ريم عبد الرحمن مصممة الأزياء، التي استطاعت أن تترك بصمتها في عالم الأزياء من خلال ابتكار أفكار جديدة خارج الصندوق كالرسم بالورود وأوراق المناديل وأكياس القمامة.

والزفاف تستغرق قرابة الـ3 ساعات تقريبا.

وأبرز تصميم نفذته هو فستان باستخدام خيوط الصوف، كان عبارة عن رسم المانيكان بالشعر بالألوان، وبقي الفستان مكون من خيوط الصوف.

ماذا عن تدريبك للفتيات في مجال الرسم والأزياء؟

بدأت تدريب الفتيات على الرسم والأزياء، منذ أكثر من 8 سنوات بعد ما رأيت الطلب العالي والاحتياج الكبير لمثل هذه الدورات.

ولأنني لم أجد أثناء رحلتي التعليمية أي محتوى عربي كافي يساعدني فعلياً بهذا التخصص fashion illustration؛ فقررت أن أنشر وأساعد المبتدئات والمهتمات برسم الأزياء بتقديم الدورات (أونلاين) وافتحتها للاشتراك بأي وقت ومن جميع أنحاء العالم.

وقدمت دورة متخصصة برسم المانيكان والشعر وأخرى لتقنيات التلوين ورسم الأقمشة والأزياء وهكذا.

الدورات الأكثر إقبالاً من السعوديات؟

الدورة الأكثر إقبالاً هي دورة «تصميم

تصميمات ورسومات خاصة بي عن طريق موقعي التواصل الاجتماعي «إنستجرام» و«سناپ تشات»، وأكثر ما حفزني على الاستمرار هو الإعجاب والتشجيع الكبير من المتابعين.

بعد ذلك، بدأت تنفيذ بعض التصميمات للصديقات والأقارب وهكذا بدأت شهرتي تزيد وبدأت بمجال التدريب بالتعاون مع المراكز التدريبية ودورات الأونلاين.

كم تستغرق مدة التصميم وما أبرز عمل قمت به؟

تختلف مدة كل تصميم على حسب تفاصيله وفكرته، بعض التصميمات تأتي سهلة التطبيق بفكرتها وتستغرق من 30 دقيقة إلى ساعة.

ولكن التصميم المعقدة وذات التفاصيل الكثيرة مثل التطريز وفساتين السهرة

الأحمر و البرتقالي والأزرق الجليدي موضة خريف 2023

بدايتي كانت بسيطة من خلال نشر

وتمكننت «ريم» في وقت قصير أن تنال إعجاب المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي، كما تعاونت مع علامات تجارية شهيرة وتعمل حالياً على تدريب الفتيات في مجال الفاشون.

أجرت معها "الجوهرة" الحوار التالي؛ لترصد لنا أبرز محطاتها ومشوارها في عالم الموضة.

في البداية.. حديثاً عن نفسك؟

ريم عبد الرحمن مدربة معتمدة في مجال الموضة ومصممة ورسامة أزياء تخرجت في جامعة القصيم ماجستير إدارة أعمال، استطعت بفضل الله- أن أنقل موهبتي بالرسم والتصميم لعلامة تجارية وتأسس أكاديمية تدريبية متخصصة برسم الأزياء.

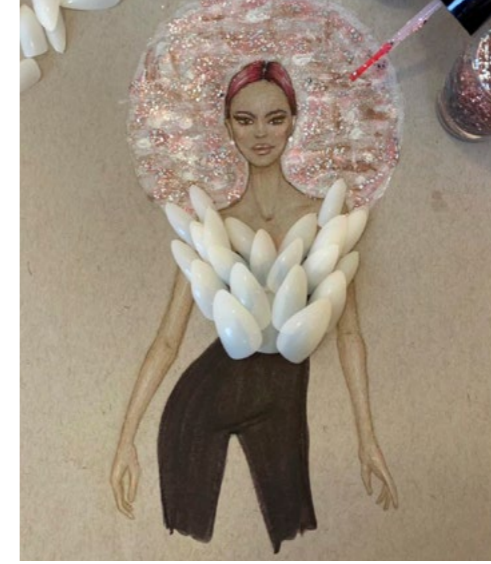
من الذي اكتشف موهبتك في الرسم؟

والدتي -حفظها الله- آمنت بموهبتي وبطموحي وحرصت على تعليمي واستمرارني بهذا المجال.

كيف بدأت مشاركتك في مجال الرسم والتصميمات؟

بدايتي كانت بسيطة من خلال نشر





الأزياء الشاملة؛ إذ تُركّز على عدة مهارات في كورس واحد، وهي أساسيات الرسم والتلوين والتصميم ومن خلالها تستطيع المتدربة أن تتكون لديها القدرة على رسم وتلوين «كوليكشن كامل» بخامات مختلفة مناسبة للموسم وتواكب الموضة وتصميمها.

هل تعاونت مع العلامات التجارية العالمية؟

نعم، سبق وتعاونت مع العديد من العلامات التجارية محلياً وعالمياً سواء بالرسم لأزيائهم أو تصميمها بالإضافة للرسومات الإعلانية مثل Catrice essence cosmetics.

أكثر الأشياء التي يُطلب منك تنفيذها وتصميمها؟

في الوقت الحالي تقبل الكثير من الفتيات على تصميم العباءات ثم فساتين السهرة.

مزج الطعام وأوراق الشجر مع التصميمات الخاصة بك فكرة جديدة.. حدثنا عنها؟

أكثر ما يُميز تصاميمي هو استخدامي لأشياء محسوسة مع الرسم، مثل: "مزج التصميم مع فستان بالورد الطبيعي، أو استخدام المسكرا والمكياج، أو حتى استخدام الأطعمة مثل البصل والبقونس، كما وصلت إلى التصميم بالمانديل الورقية وأكياس القمامة أيضاً.

أقرب التصميمات لقبك

أعز بهم جميعاً، ومن أقرب التصميمات لقبلي «تصميم الماسكرا». فقد صممت فستاناً أسود اللون عن طريق فرشاة الماسكرا تخطت مشاهداته الـ 5 ملايين مشاهدة، خصوصاً أن فكرة إدخال المكياج في عالم الأزياء جديدة وتلفت الأنظار.

برأيك ما أكثر الأشياء التي تهتم المرأة السعودية في الأزياء؟

المرأة السعودية أنيقة مواكبة للموضة وتبحث عن كل ما هو جديد ومميز وبالتأكيد بما يناسب عروبتها وحشمتها.

تهتم الكثير من الفتيات بالألوان.. ما موضة في خريف 2023؟

الأحمر القاتم والبرجندي، البرتقالي المشمشي، الأزرق الجليدي، البني والبنفسجي.

ما هي خطتك المستقبلية؟

تقديم دورات إضافية بمجال تصميم الأزياء والرسم يدوياً ورقمياً لمستويات مختلفة، تفيد طالبات وهاويات تصميم الأزياء وإثراء المحتوى العربي والإبداعي بكل ما هو مميز، بالإضافة إلى مواصلة التدريب والنجاح وتخريج أفضل الكفاءات من رسومات ومصمات الأزياء، خصوصاً أن أقصى طموحاتي وسعادتي رؤية متدربة أتقنت ما تعلمته وأصبحت تنافسني بمستواها.

حكمة تؤمنين بها في حياتك

«أؤمن بأن الفشل قوة وخبرة ومثابرة وإثبات للنفس.. وأن الفشل أول خطوة للنجاح».



أكثر ما يُميز تصاميمي مزجها بالطعام والورود وأوراق الشجر.. وفستان "الماسكرا" تخطى الـ 5 ملايين مشاهدة



إذا كنت تعاني من الحيرة عند اختيار أفكار لانش بوكس سهلة لأطفالك أثناء الذهاب إلى المدرسة، يمكنك تجربة رولات البيتزا على طريقة الشيف منال العالم.

ونقدم لك طريقة تحضير رولات البيتزا السهلة في المنزل بطريقة مبتكرة وسهلة، فقط اتبعي الخطوات التالية:

المكونات:

- | العجينة | الحشو |
|---------------------------|----------------------------------|
| • 3 أكواب ونصف دقيق | • زيت الزيتون 3 ملاعق كبيرة |
| • ملعقة كبيرة خميرة فورية | • صلصة البيتزا ثلاثة أرباع الكوب |
| • بيكنج بودر ملعقة صغيرة | • جبن موزاريلا مبروش 2 كوب |
| • ملح ملعقة صغيرة | • زيتون أسود مفروم كوب |
| • سكر 2 ملعقة كبيرة | • فلفل أخضر حلو مفروم 1 حبة |
| • نصف كوب زبادي | |
| • زيت الذرة نصف كوب | |
| • ماء دافئ نصف كوب | |

طريقة التحضير:

- لتحضير العجينة، ضعي الدقيق، الخميرة والبيكنج باودر، الملح والسكر، الزبادي، والزيت والماء في العجان الكهربائي.
- اخلطي المكونات جيدًا حتى تحصلي على عجينة ناعمة، كما يمكنك إضافة الدقيق حسب الحاجة.
- غلفي العجينة، واتركيها في مكان دافئ حتى يتضاعف الحجم.
- سخني الفرن 180، وجهزي صواني قصيرة الحافة.
- افرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، حتى تصبح مستطيلة 0 ملم تقريبًا.
- امسحي العجينة بزيت الزيتون، ووزعي الصلصة ثم الجبن، والزيتون والفلفل.
- لفي العجينة لتصبح رولاً مع تثبيت الأطراف جيدًا.
- قطعي الرول إلى 12 شريحة باستعمال السكين.
- ضعي الشرائح متباعدة عن بعضها في الصواني، واتركيها ترتاح 10 دقائق.
- اخبزي الرول لمدة 30 دقيقة أو إلى أن تكتسب لوناً ذهبياً.
- يمكنك حفظها في الفريزر واستخدامها في الانش بوكس لأطفالك.

رولات البيتزا

Pizza rolls



أفضل 4 أنواع من الحبوب الكاملة لإنقاص الوزن.. تناولها في الصباح

بذرة خالية من الغلوتين وغنية بالمواد المغذية.

وتحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف، ما يجعلها خيارًا ممتازًا للتحكم في الوزن.

نصائح مهمة لخسارة الوزن بالحبوب الكاملة

- إذا كنت ترغبين في دمج الحبوب بالنظام الغذائي في إطار خطة لإنقاص الوزن، اتبعي الآتي:

- التحكم في كميات الحبوب؛ حيث ينبغي الالتزام بأحجام الحصص الموصى بها لتجنب الإفراط في تناول الطعام.

- لتعزيز الشعور بالشبع في وجبة الفطور المبنية على الحبوب، يجب إضافة مصدر للبروتين. مثل الزبادي اليوناني أو الجبن أو المكسرات.

- الانتباه إلى السكريات المضافة في حبوب الصباح. وينصح باختيار الأصناف غير المحلاة واستخدام المحليات الطبيعية مثل العسل أو شراب القيقب باعتدال.

- دمج الفواكه الطازجة؛ لأنها توفر نكهة لوجبتك، علاوة على توفير فيتامينات ومعادن إضافية ومحتوى من الألياف في وجبة الفطور.

للذوبان، خاصة البيتا جلوكان.

كما تساعد البيتا على الشعور بالشبع لفترة أطول. وتساعد الألياف أيضًا في تثبيت مستويات السكر في الدم وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة غير الصحية.

الكينوا:

الكينوا من الحبوب التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، ما يجعله مصدرًا كاملاً للبروتين.

كما تحتوي حبوب الكينوا أيضًا على نسبة عالية من الألياف ولها مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض. مما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم والتحكم في الشهية.

الأرز البني:

يصنف الأرز البني كواحد من الحبوب الكاملة التي تقدم العديد من الفوائد الصحية، إذ إنه غني بالألياف والفيتامينات والمعادن بينما يحتوي على سعرات حرارية أقل مقارنةً بنظيره من الأرز الأبيض.

الحنطة السوداء:

على الرغم من اسمها، فإن الحنطة السوداء، أو التَّمَم المعروف، ليست نوعًا من أنواع القمح أو الحبوب. إنها

تلتجأ كثيرات إلى استخدام الحبوب الكاملة لإنقاص الوزن، رغمًا عن دورها الكبير من ناحية أخرى في حل مشكلة الباحثين عن علاج التنحيف، ولكن يتوقف الأمر بالطبع على طريقة الاستخدام وبعض العوامل الأخرى.

ومن المتعارف عليه أن وجبة الإفطار هي أهم الوجبات التي يجب أن تكون صحية؛ لذلك يمكنك دمج الحبوب الكاملة في الروتين الصباحي لخسارة الوزن.

أيضًا، الحبوب الكاملة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، ما يجعلها خيارًا ممتازًا لأولئك الذين يتطلعون إلى التخلص من بعض الوزن.

في هذا الصدد، تقدم لك 4 حبوب صباحية يمكن أن تساعد في فقدان الوزن.

الشوفان:

يعد الشوفان من العناصر الغذائية المهمة عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن. لأنه مليء بالألياف القابلة



كبة كيك الكنافة بالكاسترد

Kunafa cupcake with custard

طريقة التحضير:

- في وعاء عميق، ضعي صفار البيض ثم أضيفي السكر والنشا واخفقي المكونات جيداً حتى يصبح الصفار فاتحاً.
- في وعاء آخر على النار، ضعي الحليب السائل والفانيليا، وسخنيه مع التحريك من حين لآخر.
- أضيفي الحليب الساخن بالتدرج مع خفق خليط البيض حتى تتجانس المكونات.
- ضعي خليط الكاسترد في القدر، ثم سخنيه على نار متوسطة مع التحريك المستمر لحين تكاثف الخليط، بعد ذلك أضيفي الزبدة واخفطي المكونات من جديد، ثم ارفعي الكاسترد عن النار.
- قطعي عجينة الكنافة وضعيها في وعاء، ثم أضيفي لها الزبدة والسكر واخفطي المكونات لحين تجانس المكونات.
- ادھني قوالب الكبة كيك بالزبدة، ووزعي عجينة الكنافة فيها مع الضغط عليها للحصول على الشكل المطلوب، واتركي فراغاً في المنتصف لوضع الحشوة.
- وزعي الحشوة فوق الكنافة، ثم غطيها بطبقة أخرى من الكنافة ورصيها جيداً.
- ادخلي صينية الكبة كيك إلى الفرن لمدة 10 دقائق، أو حتى تتحمر.
- اخرجي كبة كيك الكنافة من الفرن، واقلبيها في أطباق التقديم، ثم اسكبي القطر فوقها وزينيها بالفستق الحلبي، ثم قدميها.



وجهة البحر الأحمر..

آخر كنوز العالم المخفية على أرض المملكة

تتمتع المملكة ببووجهات سياحية مميزة؛ من بينها وجهة البحر الأحمر التي افتتحها شركة البحر الأحمر الدولية، وتعتبر أحد آخر كنوز العالم المخفية التي اكتشفت مؤخراً؛ إذ تضم رابع أكبر حيد مرجاني مزدهر في العالم.



الفنادق الأولى بنهاية عام 2022.

كما سيتم افتتاح جميع الفنادق الـ 16 المخطط لها في المرحلة الأولى بحلول نهاية عام 2023، على أن يكتمل المشروع نهائياً في عام 2030.

50 فندقاً و1000 عقار سكني

وتضم وجهة البحر الأحمر 50 فندقاً؛ لتقدم ما يصل إلى 8 آلاف غرفة فندقية،

كذلك تضم جبالاً خلابة وبراكين خامدة وكنباناً رملية صحراوية، فضلاً عن العديد من المعالم الثقافية والتراثية المهمة، وتزخر الوجهة بالعديد من المناظر الطبيعية المتنوعة والتجارب المذهلة.

الترحيب بالضيوف

وتهدف وجهة البحر الأحمر إلى الترحيب بضيوفها على أكمل وجه؛ إذ يسير العمل على الطريق الصحيح من خلال افتتاح

وبدأت وجهة البحر الأحمر أكتوبر الماضي، في استقبال الزوار من مختلف أنحاء العالم، باعتبارها وجهة رائدة في مجال السياحة المتجددة فائقة الفخامة.

90 جزيرة

وتمتد الوجهة على مساحة تزيد على 28 ألف كيلومتر مربع من الأراضي البكر في الساحل الغربي للمملكة، كما تضم أرخبيلاً يحتضن أكثر من 90 جزيرة بكر.



في تنسيق المساحات الخضراء ضمن المشاريع بحلول عام 2030.

وتقلل تقنيات التناضح العكسي الدقيقة لضبط مياه الري واستخدامها من اعتماد المشتل على المياه.

وبمجرد استكمال البنية التحتية للمرحلة الأولى خلال العام الجاري، سيتم استخدام مياه الصرف الصحي المبتكرة المعالجة لأغراض الري.

▶ جزيرة شيبارة

كذلك يضم المشروع "جزيرة شيبارة" التي تقع في الجنوب الشرقي من أرخبيل شركة البحر الأحمر للتطوير في البحر الأحمر، والتي تضم شعاباً مرجانية بطول 30 إلى 40 متراً على مقربة من الشاطئ.

ويعد موقعه الاستراتيجي على بعد ثماني ساعات طيران لـ 80% من سكان العالم.

ومن المتوقع أن توفر الوجهة ما يصل إلى 70 ألف وظيفة جديدة، ستساهم بما يصل إلى 22 مليار ريال سعودي في إجمالي الناتج المحلي للمملكة.

▶ مشتل النباتات الطبيعية

كما تم الانتهاء من مشتل وجهة البحر الأحمر للنباتات الطبيعية ضمن الوجهة ودخل المرحلة التشغيلية منذ أكثر من عام، ليعد أكبر مشتل في منطقة الشرق الأوسط.

كذلك يمد الوجهة والمشاريع الأخرى بأكثر من 25 مليون شتلة زراعية لاستخدامها

النباتات والحيوانات، التي تشمل الأنواع النادرة على غرار أبقار البحر والقطط البرية والسلاحف الخضراء وسلاحف "اللجأة" صقرية المنقار البحرية المهددة بالانقراض.

علاوة على سمك الحلوي وسمك قرش الحمار الوحشي وأسماك قرش الحوت، فيما تم تحديد نحو 1600 موقع أثري في المنطقة، بما في ذلك بقايا آثار نبطية وغيرها من بقايا لآثار حقبة ما قبل الإسلام وخطام سفينة من أوائل القرن الثامن عشر.

▶ مناخ معتدل

كما يمتاز مناخ مشروع البحر الأحمر باعتداله على مدار العام بمتوسط درجة حرارة 32 درجة مئوية.

كما تضم أكثر من 1000 عقار سكني في 22 جزيرة، و6 مواقع داخلية.

وتشتمل الوجهة على مرسى فاخر ومرافق للترفيه، بقلب البحر الأحمر؛ إذ تقع الواجهة بين مدينتي (الوجه وأملج)، وتضاريس جبلية تضم أكثر من 50 مخروطاً بركانياً خامداً.

▶ شعب مرجانية نادرة

كذلك تعد بحيرة الوجه موطناً لرابح أكبر نظام للشعب المرجانية في العالم.

وتم تسجيل 314 نوعاً من الشعب المرجانية في موقع الوجهة و280 نوعاً مختلفاً من الأسماك حتى الآن.

فيما تضم الوجهة مجموعة متنوعة من



أفضل الأماكن السياحية في خريف 2023.. تمتع بعطلة رائعة

ويوجد مجموعة من الأماكن السياحية التي يفضل زيارتها من أجل الاستمتاع بالعطلة؛ حيث تكون الأسعار في هذا الوقت من العام أقل مما كانت عليه في الصيف وأقل ازدحاماً.

وخلال السطور التالية نذهب في جولة إلى مجموعة من أجمل الأماكن السياحية التي تجذب المسافرين خلال فصل الخريف.

باريس

مدينة باريس من الوجهات السياحية التي يفضل زيارتها خلال الخريف، وذلك لأن الازدحام والانتظار أمام متحف اللوفر وبرج إيفل وسد نوتردام يكون قليلاً مقارنة بفصل الصيف.

كما أن الخريف يكون الوقت المثالي من العام من أجل الاستمتاع بثقافة المقاهي في باريس.

وهناك أماكن أخرى يمكن زيارتها في باريس، مثل، ديزني لاند باريس، وهي

يبحث كثير من السياح عن أفضل الأماكن السياحية في الخريف لهذا العام، خاصة أن هذا الموسم من المواسم المثالية للسفر.



وإذا كنت من عشاق الطعام؛ فيمكنك الاستمتاع بالنكهات الغنية لموسم الكمأة البيضاء في إيطاليا.

كما أن الطقس يكون معتدلاً وجافاً بشكل عام، وستجد أن حشود مشاهدة المعالم السياحية تكون أقل بكثير مما هي عليه في الصيف.

وينصح بزيارة نافورة تريفي في روما، والتي بُنيت في عام 1762 على يد الفنان نيكولا سالفي.

وستجد أن الناس يتحدثون عن رمي عملة معدنية في النافورة، وهو تقليد مستمر منذ عقود؛ إذ تعتمد الأسطورة الكامنة خلفه على عدد العملات المعدنية التي تُلقي في النافورة.

كما يمكنك زيارة الكولوسيوم، وهو مدرج بيضاوي يقع في وسط مدينة روما، ويعرف غالباً باسم مدرج فلافيان؛ حيث بُني بشكل استراتيجي بالقرب من المنتدى الروماني. وهذا الذي يجعله واحداً من أكثر مناطق الجذب شعبية في روما.



عبارة عن مزيج من الإثارة والتشويق، وتحتوي على مجموعة متنوعة من مجالات الترفيه، بداية من الألعاب المثيرة وأيضاً التسوق وتناول الطعام والمنتجات وغيره من الأنشطة الممتعة.

وينصح بزيارة حديقة التويلري، وهي تقع بين ساحة الكونكورد ومتحف اللوفر في باريس، كما تعتبر من الحدائق العامة التي يأتي الناس إليها للاسترخاء والتنزه والدرشة مع الأصدقاء وأيضاً للاستمتاع بأمسية هادئة.

كيوتو

مدينة كيوتو من أكثر المدن السياحية شعبية في اليابان، حيث تتميز بأوراقها وأزهارها الموسمية، كما أنها تزخر بالمعابد التاريخية والثقافة اليابانية التقليدية، وتمتلك أيضاً مجموعة من الحدائق الوفيرة.

وسوف تلاحظ أن مدينة كيوتو ترتدي عباءة من اللون البرتقالي والأحمر والأصفر أثناء فصل الخريف.

ويفضل عند الذهاب لكيوتو، زيارة قلعة نيجو؛ حيث تم بناء القلعة من الخشب في القرن السابع عشر، كما ستجد أن البناء نفسه مصنوعاً من خشب السرو، ويتم استخدام أوراق الذهب على نطاق واسع في الديكور.

ويمكنك زيارة غابة أراشي ياما للخيزران؛ فهي واحدة من أكثر المواقع التي تم تصويرها في المدينة؛ إذ تقع غابة أراشي ياما بامبو الشهيرة على أطرافها الشمالية الغربية وستلاحظ ازدحامها دائماً لشكلها المميز.

روما

من الوجهات الرائعة لعشاق التاريخ والفن هي روما التي يفضل زيارتها في الخريف؛ حيث يقام موسم الأوبرا ومهرجان روما السينمائي في هذا التوقيت من العام.



مجوهرات للمناسبات الرسمية

المناسبات الرسمية هي وقتك المناسب لارتداء ما تفضلين وإظهار أناقتك، ومن الأفضل اختيار قطعة مجوهرات واحدة مميزة لإبراز جمال إطلالتك وفخامتها.

لكن ذلك لا يعني ارتداء الكثير من المجوهرات معاً حتى في مناسبة رسمية، فذلك الأمر يصرف الانتباه عن المظهر العام ويجعله غير محبب مهما كانت المجوهرات ثمينة.

- اختاري اللآلئ والماس والأحجار الكريمة الأخرى لارتدائها في مناسبة رسمية.

- اختاري قطعاً قليلة وأكثر جاذبية، حتى لا تطغى على مظهرك بالكثير من المجوهرات.

- لا ترتدي أكثر من قطعة واحدة كبيرة الحجم.

- على الرغم من أنه من المقبول ارتداء مجموعة، احرصي على ألا تكوني متطابقة للغاية.

قواعد ارتداء المجوهرات الجديدة

ظهرت بعض القواعد الجديدة التي تحدد ارتداء المجوهرات والذهب، ومن أبرز التغييرات التي ظهرت في آداب المجوهرات، كل من:

- قديماً كان لا يجب خلط المعادن، لكن الآن يمكنك ارتداء أي مزيج من الذهب والفضة والبيوتر والنحاس وأي معادن أخرى.

- يمكنك ارتداء الخواتم على أي أصابع؛ فمن ضمن القواعد القديمة أنه لا ينبغي ارتداء خاتم على الأصبع الأيسر إلا إذا كان خاتم خطوبة أو خاتم زواج.

- كذلك لم يكن من المقبول خلط الأحجار الكريمة الحقيقية بالأحجار الاصطناعية، لكن الآن يمكنك المزج بينهما.

- مجموعات المطابقة أصبحت غير راجحة.



تملح للعمل؛ بل يجب اختيارها بعناية بحيث تكون قطعاً لا تشتت الانتباه أو لا تصدر ضوضاء، كما يجب أن تكون بسيطة وذات حجم صغير.

وهناك بعض الإرشادات والنصائح المتعلقة بمجوهرات المكتب، كالتالي:

- اختيار الأقراط التي تكمل أو تتلائم مظهرك.

- ارتداء أقراط أو أطواق صغيرة طالما لا تحدث ضوضاء عند التنقل.

- إذا كنتِ في بيئة عمل أكثر انفتاحاً، يمكنك ارتداء الأقراط الأكبر حجماً، بحيث لا تكون مزعجة أو تشتت الانتباه.

- تجنبي ارتداء أساور مزعجة في العمل، كذلك ابتعدي عن أحجار الراين الكبيرة جداً.

- من الأفضل ارتداء ساعة أو سوار بسيط وخاتم مع زوج من الأقراط البسيطة، بجانب قلادة رقيقة، قد يكون أي شيء أكثر من ذلك كثيراً جداً بالنسبة لمعظم بيئات العمل.

ففي حال قمتِ باختيار المجوهرات المناسبة ستجدين تحسناً في مظهرك العام. لذا هناك بعض القواعد والنصائح المهمة التي تأتي ضمن قواعد فن الإتيكيت، حول كيفية تنسيق المجوهرات لإبراز جمال إطلالتك.

ارتداء الذهب

إذا كنتِ ترغبين في ارتداء عدة قطع في وقت واحد أو تبحثين عن طريقة لجعل مجوهراتك متناسقة، لا تترددي في اتباع قواعد الإتيكيت التي تبرز جمال مجوهراتك.

مجوهرات كل يوم

هناك بعض قطع المجوهرات التي يمكن ارتداؤها طوال الوقت، مثل خاتم الزواج للمتزوجين، أو خاتم الخطوبة، كذلك ساعة اليد أيضاً، وعقد التذكار البسيط.

جميع هذه المجوهرات الذهبية يمكن ارتداؤها بشكل يومي، كما أنها تصلح لجميع المناسبات ويمكن تنسيقها مع قطع أخرى من المجوهرات بسهولة.

مجوهرات المكتب

وفي المقابل، ليس جميع المجوهرات



إتيكيت ارتداء الذهب في العمل والمناسبات الرسمية

وتعد المجوهرات من الإكسسوارات التي لا يمكن لأي امرأة التخلي عنها، فهي تكمل إطلالتك وتعزز من جمال مظهرك العام، كما تدل على المكانة والفخامة.

إتيكيت ارتداء الذهب يساعدك في جعل مظهرك أكثر أناقة وجاذبية؛ حيث يحول مظهرك التقليدي والممل إلى إطلالة أكثر جاذبية، فضلاً عن تحسين مظهرك العام.





وبلمسات بسيطة وبعض الأفكار والعناصر، يمكنك خلق ديكور شتوي أنيق ومريح في منزلك؛ من خلال الاعتماد على الأقمشة الثقيلة ودرجات معينة من الإضاءة والألوان وغيرها من العوامل.

كما يمكنك تجربة بعض الحيل والأفكار البسيطة التي تجعل منزلك مستعداً لاستقبال الشتاء وبرودة الطقس؛ إذ عليك الآن البدء في تحويل منزلك وجعله أكثر راحة ودفئاً وأناقة.

ديكور شتاء 2023.. 5 نصائح تجعل منزلك دافئاً وأنيقاً

مع حلول فصل الشتاء وبدء الشعور بنسبات الهواء الباردة، تزداد الحاجة إلى الشعور بالدفع وجعل المنزل ملائماً دافئاً بعد يوم شاق، ويعد إضافة أفكار ديكور شتاء 2023 أحد الطرق التي يمكن الاستعانة بها.



ألوان دافئة، مثل "الأحمر الصدأ، البرتقالي المحروق، والأصفر الخردل"، تلك الألوان التي تخلق جوّاً مريحاً وترحيبياً، بجانب لمسة من البهجة.

- إذا كنت ستستخدمين ظلالاً قوية، تأكدي من موازنتها مع الكثير من اللون الأبيض الدافئ لتجنب المظهر الثقيل.

الإضاءة المريحة

الإضاءة من أهم عوامل إضافة ديكور شتوي دافئاً ومريحاً على منزلك؛

الألوان الدافئة

أضيفي الألوان الشتوية إلى منزلك، فهي تميل إلى أن تكون داكنة ودافئة، وذلك من خلال:

- تلوين أحد جوانب غرفة المعيشة أو النوم بألوان مثل "البني، البيج، الرمادي، والأخضر الزيتوني".

- وضع لوحة داخلية تعتمد على الألوان الدافئة.

- استخدام منسوجات واكسسوارات ذات



الفارغة والأماكن كثيرة الحركة، مثل الممرات وغرف النوم والمداخل وغرفة المعيشة، وإضافة طبقات من السجاد فوق بعضها.

▶ نصائح عامة

عند اختيار الديكور الشتوي، يجب مراعاة ما يلي:

- **الحجم والمساحة:** يجب اختيار العناصر التي تناسب حجم ومساحة الغرفة، حتى لا تشعرني بالضيق بدلاً من الدفء.

- **الميزانية:** يجب تحديد الميزانية قبل البدء في الشراء، والحصول على المنتجات المناسبة لذلك.

- **الأسلوب الشخصي:** يجب اختيار العناصر التي تتناسب مع الأسلوب الشخصي.

- **الراحة:** يجب التأكد من أن العناصر مريحة للاستخدام.



▶ غطي الأرضيات بالسجاد

من خلال استخدام الأزهار والنباتات الطبيعية، كذلك ادمجي الأثاث الخشبي مع ديكور منزلك. التي تجعل منزلك أكثر دفئاً؛ إذ يمكنك تجديد السجاد ذي الألوان الزاهية للحصول على درجات أكثر هدوءاً وأنسجة تواكب الموسم.

كما يمكنك توزيع السجاد في الأرضيات

من خلال استخدام الأزهار والنباتات الطبيعية، كذلك ادمجي الأثاث الخشبي مع ديكور منزلك.

ويمكنك تزيين فراغك بمواد مثل الروطان والجلود والمعادن القديمة وأقمشة الكتان للحصول على طبقات إضافية من الملمس الطبيعي.

الرفيعة، مثالية للشعور بالدفء والاستمتاع بقراءة كتابك المفضل.

وللاستمتاع بمنزل أنيق وداخلاً ضعي مجموعة متنوعة من الأعطية بأنسجة مختلفة وألوان مكملة، وابدئي باستبدال مفارش الصيف خفيفة الوزن بأقمشة أكثر دفئاً، مثل الفانيلا أو الصوف؛ إذ ثبت أن الطبقات تحبس الحرارة وتشكل اللمسة النهائية المثالية لمنزلك.

▶ الزهور والعناصر الطبيعية

اجعلي العناصر الطبيعية جزءاً من منزلك؛

▶ الأنسجة وطبقات المفارش

نوعية الأنسجة المستخدمة في منزلك، تحدد الجو وتتحكم بشكل رئيسي في الشعور بالبرودة أو الدفء؛ إذ يمكنك استخدام العديد من الأنسجة المختلفة في الديكور الشتوي 2023.

على سبيل المثال، استخدمني الفرو والقطيفة والجلد والقطن المخملي، من خلال إدخالها كطبقات إضافية إلى سريرك أو أريكتك المفضلة.

كذلك يعد وضع طبقات من البطانيات

حيث يمكنك استخدام الإضاءة الخافتة والداخلة لخلق جو مريح، وذلك عن طريق:

- استخدام الشموع لإضاءة لمسة رومانسية وأجواء مريحة.

- تعويض نقص ضوء الشمس باستخدام مصابيح تبعث وهجاً داخلاً.

- إعادة ترتيب مصابيح الأرضية والطاولة لإضاءة الزوايا المظلمة، أو استخدام مصابيح ذات درجة حرارة لون أكثر دفئاً.





04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

- نظام 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

الدكتور نايف الروضان.. الفيلسوف الطبيب



جمع بين الفلسفة والطب.. ورفع اسم السعودية بين الأوساط العالمية بعلمه ومؤلفاته العظيمة؛ إذ يعد من أهم وأشهر علماء السعودية في مختلف المجالات وخاصة المجال الطبي، إنه الدكتور السعودي نايف الروضان فيلسوف وعالم أعصاب وخبير في الجيوسراتيجية والأمن العام.



من أبرزها:

- جائزة الجمعية الأمريكية لجراحي المخ والأعصاب، التي حصل عليها مرتين.
- جائزة الزمالة السنوية من الكونغرس لجراحي المخ والأعصاب.
- جائزة سير جيمس سبينس.
- جائزة المينينجر.
- جائزة الباحث الشاب للجمعية الأمريكية لجراحي المخ والأعصاب.

دور العالم العربي والإسلامي في نهضة الغرب

وكانت مكتبة الملك عبدالعزيز العامة، قد أصدرت في وقت سابق، كتاباً بعنوان "دور الغرب.. الآثار المحتملة في العلاقات الثقافية المعاصرة".

وقد راجعه وحرره البروفيسور نايف الروضان، العضو البارز في كلية سينت أنتوني بجامعة أكسفورد بالمملكة المتحدة،

ويهدف الكتاب إلى استعادة البعد المفقود من التاريخ، والإسهام في الوصول إلى فهم أفضل للغرب والعالم العربي والإسلامي. وما بينهما من تبادل وتراث مشترك، وأن يساهم في تعزيز العلاقات الإيجابية بينهما في الحاضر والمستقبل.

تأسيس مختبرات خاصة بجراحة المخ والأعصاب الخلوية والعلم التطبيقي لجراحة المخ والأعصاب في مستشفى ماساتشوستس العام بكلية هارفارد الطبية.

كذلك، أصدر العديد من المنشورات التي تسلط الضوء على التفاعل بين علم الأعصاب والعلاقات الدولية، بجانب العديد من المؤلفات حول فلسفة الطبيعة البشرية. كما نشر العديد من النظريات منها نظرية عن العصبية الكيميائية القائمة على الطبيعة البشرية

وقدم "الروضان" نظريات أخرى في التاريخ، أهمها نظرية التاريخ المستدام وكرامة الإنسان، فضلاً عن نظرية الواقعية التعايشية في العلاقات الدولية؛ والتي تهدف إلى توسيع عدد الجهات الفاعلة في السياسات العالمية.

صُفَّ الدكتور نايف الروضان، ضمن قائمة أكثر 30 عالم أعصاب تأثيراً في العالم. وتم ترشيحه إلى حقائب وزارية في أكثر من حكومة أمريكية متعاقبة لكنه رفضها.

جوائز وتكريمات عالمية

نال الدكتور نايف العديد من الجوائز في علم الأعصاب، تقديراً لأعماله المتميزة،

الدكتور نايف الروضان، عضو في كلية سان أنتونيو في جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة، وحالياً يشغل منصب رئيس مركز الجيوسراتيجية والعولمة والأمن والمستقبل العالمي في مركز جنيف للسياسات الأمنية، ويعمل في كلية سان أنطونيو.

النشأة

نايف بن رزق بن فارس الروضان السرحاني، ولد في 8 يونيو 1959م في مدينة سكاكا بالجوف في السعودية، وفي عام 1975 حصل على الثانوية العامة، واستكمل دراسته في الخارج حتى نال إجازة في الطب من جامعة نيوكاسل في انكلترا.

وفي عام 1984 عاد إلى المملكة وعمل كطبيب مقيم في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض قسم جراحة المخ والأعصاب، لمدة عامين بداية من عام 1984 حتى عام 1986م. وبعد ذلك تم ابتعاثه إلى الولايات المتحدة الأمريكية ليتابع تخصصه في جراحة المخ والأعصاب.

مسيرة علمية حافلة ومؤلفات مؤثرة

وخلال مسيرته العلمية والعملية، عمل "الروضان" في مستشفى ماساتشوستس العام بجامعة هارفارد، كما ساعد على

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