

برنامج العلا للإقامة  
الفنية.. فرصة ثمينة  
للفنانين والمبدعين

الجمعة

العدد 69 - فبراير - 2024

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

9 سنوات من  
المجد.. السعوديون  
يحتفلون بذكرى  
بيعة الملك سلمان

مغامرة الشتاء  
في السعودية..  
دفع الشمس  
والأجواء الأوروبية

GEA

الهيئة العامة للترفيه  
General Entertainment Authority

الترفيه والمرأة السعودية..  
مبادرات وفعاليات داعمة لـ نون النسوة

www.aljawhamag.com



السعر 20 ريالاً  
أ 970016 | 287014 6



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.

# 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.



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

# الجمهورية

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

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

# فن التغافل

للآخر: أما التجاهل فهو رسالة احتقار وإهمال.

التغافل أداة ورسالة للشخص بأنه يهملك ويعني لك الكثير، وتحرص على بقاء علاقة الود معه، بعكس التجاهل الذي غالباً ما يكون مع شخص عابر لا يعني شيئاً.

وعلى الآباء والأمهات التحلي بخُلق التغافل، فأولادنا يختبرون الحياة، ويجربون قدراتهم، ويقلدون أصحابهم، وينقلون للمنزل ما يتعلمونه خارجه. وهنا تكثر الزلات والسيئات؛ فلو وقف أولياء الأمور موقف المُحصي المتصيد للزلات والأخطاء، لزادت المشكلات.

أيها الآباء، تغافلوا عن هَفَوَاتِ أبنائكم وأزواجكم؛ لدوام الألفة، فقد قال الإمام الشافعي رحمه الله: "الكَيْسُ العاقل؛ هو الفطن المتغافل"، وقال الخطيب البغدادي رحمه الله: قيل لأعرابي: من الأريب العاقل؟ قال: الفطن المتغافل، وقال أحد الحكماء: "وجدت أكثر أمور الدنيا لا تجوز إلا بالتغافل".

التغافل فن من فنون الحياة؛ فمن الحكمة ترك بعض الزلات تمر مرور الكرام وكأننا لم نر شيئاً، مع غُض الطرف عن الهَفَوَاتِ، وعدم إحصاء السيئات، والترفع عن الصغائر.

"الليبيُّ مَنْ تَغَاوَلَ لَمْ يَنْ غَمَلَ"، حكمة بليغة في السلوك التربوي؛ تعني أنه يجب على أولياء الأمور ألا يقفوا طويلاً أمام بعض المواقف والسلوكيات التربوية البسيطة التي تصدر عن أولادهم وأتباعهم، وما عليهم إلا غُض الطرف عنها وتغافلها، تغافلاً مقصوداً.

هذا السلوك التربوي لا يعني مطلقاً الغفلة عن المشكلات التربوية الصغيرة؛ لأن الغفلة عنها وعدم الاهتمام بها، وعدم علاجها مبكراً، قد يؤدي إلى استفحالها وتشعبها؛ وبالتالي تجذرها؛ وبالتالي يتطلب جهوداً مضاعفة لعلاجها.

وهناك فرق بين التغافل والتجاهل؛ فالتغافل رسالة سامية تحمل معاني الود والاحترام

روز العودة



14

الترفيه والمرأة السعودية.. مبادرات وفعاليات داعمة ل نون النسوة



32

سلامتك

الحب.. سر السعادة والصحة النفسية للمرأة



أناقة وجمال

18 «ثوم براون» يختتم أسبوع الموضة بنيويورك بمجموعة خريف 2024 المثيرة

ثقافة وفنون

56 برنامج العلا للإقامة الفنية.. فرصة ثمينة للفنانين والمبدعين



أكلة من

64 احذري طعامك الصحي.. 5 أضرار غير متوقعة للخضروات



العيادة

72 قشور بذور السيليوم.. حل سحري لمشاكل صحة شائعة



رحلة إلى

74 مغامرة الشتاء في السعودية.. دفع الشمس والأجواء الأوربية



أصول وذوق

78 إتيكيت شرب الشاي في الأماكن العامة



أفكار للبيت

80 ديكورات غرف المعيشة المعاصرة.. الأحمر يسيطر



علاقات أسرية

42 صيحة بفترة تكتب: مفهوم التدريس الإبداعي بين الذكور والإناث



طفلك

38 لعب وتعلم.. كيف تساعدن طفلك الرضيع في تطوير ذكائه؟





طموحة للتنمية الاقتصادية والاجتماعية في المملكة، بالإضافة إلى تعزيز العلاقات بين المملكة والعالم، بجانب دعم قضايا الأمة العربية والإسلامية.

ويعتبر الملك سلمان أحد أبرز القادة العرب في العصر الحديث؛ إذ لعب دوراً مهماً في مسيرة التنمية في المملكة، وساهم في

وفي يوم 23 يناير 2015، توفي الملك عبد الله بن عبد العزيز آل سعود، وبناءً على النظام الأساسي للحكم، تم إعلان ولي العهد الأمير سلمان بن عبد العزيز آل سعود ملكاً للمملكة. ومنذ توليه الحكم، سعى خادم الحرمين الشريفين إلى تحقيق العديد من الإنجازات، من أبرزها إطلاق رؤية المملكة 2030، وهي خطة

## 9 سنوات من المجد.. السعوديون يحتفلون بذكرى بيعة الملك سلمان

احتفت المملكة العربية السعودية، في الثلاثاء 23 يناير 2024، بذكرى بيعة الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود؛ حيث جددوا مبايعتهم له، معربين في الوقت ذاته عن دعمهم الكامل له في مسيرته لخدمة الوطن.



الدخل للمملكة بعيداً عن النفط، وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الاقتصادية المختلفة، مثل السياحة، والصناعة، والخدمات اللوجستية.

بالإضافة إلى تحسين بيئة الأعمال؛ قامت الحكومة السعودية باتخاذ العديد من الإجراءات لتحسين بيئة الأعمال في المملكة، بما في ذلك إصدار قانون الاستثمار الجديد، وإنشاء الهيئة العامة للاستثمار.

ونتيجة لهذه الإنجازات، شهد الاقتصاد السعودي نمواً ملحوظاً خلال فترة حكم الملك سلمان؛ إذ بلغ الناتج المحلي الإجمالي للمملكة أكثر من 8 تريليونات ريال في عام 2023، بزيادة قدرها 70% عن عام 2015.

تعزيز مكائنها الإقليمية والدولية.

حقق خادم الحرمين الشريفين العديد من الإنجازات الاقتصادية خلال فترة حكمه، من أبرزها إطلاق رؤية المملكة 2030، وهي خطة طموحة للتنمية الاقتصادية والاجتماعية في المملكة، بينما تركز رؤية المملكة 2030 على تنويع الاقتصاد السعودي، وتعزيز الاستثمارات، وخلق فرص عمل، وتحسين جودة الحياة للمواطنين؛ حيث أطلقت الحكومة السعودية العديد من المبادرات لتحفيز الاستثمارات في القطاع الخاص، بما في ذلك برنامج "تحفيز القطاع الخاص"، وبرنامج "التحول الوطني".

كذلك تنويع مصادر الدخل؛ حيث عملت الحكومة السعودية على تنويع مصادر



# أفضل 10 مدن للعيش في السعودية لعام 2024

تتميز المملكة العربية السعودية بتنوعها الثقافي والجغرافي؛ ما يجعلها وجهة مثيرة للعيش والعمل في عام 2024؛ حيث شهدت المملكة تطورات كبيرة في مختلف المدن، ما جعل بعضها مثاليًا للإقامة بناءً على عدة معايير مثل جودة الحياة، البنية التحتية، الفرص الوظيفية، والترفيه.



- وخلال هذا التقرير، نستعرض أفضل المدن للعيش في السعودية لعام 2024..
- 1. الرياض**  
**الاقتصاد والوظائف:** تعتبر الرياض مركزًا اقتصاديًا وإداريًا في السعودية، مع توفر فرص عمل واسعة في مختلف القطاعات.
  - 2. جدة**  
**الثقافة والترفيه:** تعتبر جدة مدينة ثقافية وترفيهية، مع شواطئها الجميلة ومهرجاناتها المتنوعة.
  - 3. الخبر**  
**جودة الحياة:** تتميز الخبر بجودة حياة عالية، خاصة للعائلات، بفضل شواطئها
  - التعليم والصحة:** تضم مجموعة من أفضل المدارس والجامعات والمستشفيات في البلاد.
  - مشاريع النقل العام مثل مترو الرياض.**
  - التنوع والانفتاح:** تشتهر بتنوعها الثقافي وانفتاحها على مختلف الثقافات.
  - السياحة والأعمال:** تعد مركزًا للسياحة والأعمال، مع توفر العديد من الفنادق ومراكز التسوق.



مختلف مناطق السعودية.

ومنتزهاتها.

**5. المدينة المنورة**  
**الأهمية الدينية:** تعتبر مدينة مقدسة للمسلمين، ما يجعلها مكانًا مثاليًا لمن يبحثون عن الروحية.

**النمو الاقتصادي:** تعد مركزًا للأعمال، خاصة في قطاعات النفط والغاز والتجارة.

**جودة الحياة:** تتميز بجودة حياة عالية وبيئة هادئة.

**التواصل الدولي:** قربها من البحرين يجعلها نقطة تواصل مع الخليج.

**التطور والتوسع:** شهدت تطورات كبيرة في البنية التحتية والخدمات.

**4. الدمام**  
**التطور الصناعي:** تعتبر الدمام مركزًا صناعيًا هامًا، ما يوفر فرص عمل متنوعة.

**6. الظهران**  
**التعليم والبحث:** تضم الظهران بعضًا من أفضل المؤسسات التعليمية ومراكز البحث في السعودية.

**البيئة العائلية:** توفر بيئة عائلية ممتازة مع مجموعة من الأنشطة الترفيهية.

**الاقتصاد:** تعتبر مركزًا لصناعة النفط والغاز، ما يوفر فرصًا اقتصادية كبيرة.

**الموقع الاستراتيجي:** موقعها الاستراتيجي يجعلها نقطة اتصال بين





**التطور الصناعي والاقتصادي:** ينبع تحتضن مدينة ينبع الصناعية، وهي واحدة من أكبر المناطق الصناعية في السعودية.

هذا التطور يوفر فرص عمل متنوعة ويساهم في رفع مستوى المعيشة.

**البنية التحتية والخدمات:** تمتلك ينبع بنية تحتية متطورة وتوفر مجموعة واسعة من الخدمات من التعليمية والصحية إلى الترفيهية، ما يجعل الحياة فيها مريحة وعملية.

**الهدوء ونوعية الحياة:** تعتبر ينبع أقل ازدحاماً ومخيراً مقارنة بالمدن الكبرى مثل الرياض أو جدة، ما يوفر بيئة هادئة ومريحة للسكان.

**التنوع الثقافي والاجتماعي:** ينبع تتميز بتنوع ثقافي واجتماعي؛ حيث تجتمع فيها مختلف الجنسيات والثقافات بسبب وجود المنطقة الصناعية والميناء، ما يخلق بيئة متعددة الثقافات ومتقبلة للأخر.



**10. ينبع** الخليج يجعلها مدينة جذابة للسكن والاستثمار.

ينبع، المدينة الساحلية الواقعة على البحر الأحمر تُعد من بين أفضل المدن للعيش في السعودية لعدة أسباب:

**البيئة الطبيعية والمناخ:** تتمتع بمناخ معتدل نسبياً مقارنة بمناطق أخرى في المملكة، خاصة خلال فصل الشتاء.

و تتميز بشواطئها الجميلة ومياهها الصافية، ما يجعلها مكاناً مثالياً لمحبي الأنشطة البحرية والاستجمام.

**9. تبوك** الطبيعة والسياحة: تتميز تبوك بجمالها الطبيعي وتعد وجهة سياحية متنامية.

**التطور الاقتصادي:** تشهد تطوراً في البنية التحتية والاقتصاد، خاصة في القطاعات السياحية والزراعية.

**البيئة الهادئة:** توفر بيئة هادئة ومناسبة للعائلات.



**البيئة الدولية:** تتميز ببيئة دولية بفضل تواجد العديد من الشركات العالمية والمجتمعات الأجنبية.

#### 7. مكة المكرمة

**الأهمية الدينية:** كونها أقدس مدن الإسلام، فإنها تجذب الملايين من الزوار سنوياً.

**التطور العمراني:** شهدت مكة تطورات عمرانية كبيرة، بما في ذلك توسعة الحرم المكي.

**الفرص الاقتصادية:** توفر فرصاً اقتصادية في مجالات الضيافة والخدمات.

#### 8. القطيف

**التنوع الثقافي:** تشتهر القطيف بتنوعها الثقافي والديني.

**الزراعة والصيد:** تعتبر مركزاً للزراعة والصيد، ما يوفر نمط حياة هادئ ومستقر.

**الموقع الجغرافي:** موقعها على

# الترفيه والمرأة السعودية..

## مبادرات وفعاليات داعمة لـ

### نون النسوة



بهذه الفعاليات؛ فعلى سبيل المثال: عزز موسم جدة في نسخته الأخيرة إسهام المرأة السعودية في إنجاح فعالياته بمختلف المهام الإدارية والميدانية والتشغيلية والدعم اللوجستي وغيرها؛ بهدف تقديم أرقى الخدمات لزوار الموسم، وإبراز قدرات الشباب السعوديات وتطوير مهاراتهم، وفتح المجال أمام الشريحة الأخرى ممن لتسويق منتجاتهن، وتطوير قدراتهن في منافذ البيع والمتاجر التي خصصت لهن في مناطق الموسم.

والحال نفسه في نسخة موسم الرياض السادسة التي شهدت إقامة فعاليات ضخمة وجذبت حتى الآن عدداً كبيراً من الزائرين.

#### برامج دعم وتأهيل وتدريب

وفي ظل زيادة نسبة مشاركة المرأة السعودية وأبناء الوطن بشكل عام في

100 ألف وظيفة بحلول عام 2030، مع نموّه بنسبة 3 % على الناتج المحلي الإجمالي للمملكة.

وتأتي مشاركة المرأة السعودية في قطاع الترفيه، من خلال شقين:

**الأول:** زيادة نسبة المرأة العاملة في هذا القطاع والدفع بها لتنظيم وتخطيط فعاليات ترفيهية ضخمة في المملكة.

**الأخر:** الفعاليات الكبرى التي تعلن عنها هيئة الترفيه لإبراز نجاحات المرأة، وتسليط الضوء على ما يخصها من موضة ومجوهرات وجمال وغيرها؛ إذ لا يتوقف الترفيه عند الأعمال الفنية والحفلات فقط.

#### مشاركة المرأة في تنظيم الفعاليات

يمثل موسم الرياض وجدة كبرى الفعاليات الترفيهية في المملكة، التي بدأت في الدفع بالمرأة في مهام خاصة

وتلقى المرأة السعودية اهتماماً خاصاً؛ إذ تحرص الدولة على تمكينها في مختلف القطاعات، لا سيما قطاع الترفيه الذي يأتي ضمن خطة تنموية وفق رؤية 2030.

ويأتي قطاع الترفيه كأحد أهم التحولات التي يعيشها المجتمع السعودي، مع تسارع النمو الذي يشهده القطاع وكثرة المواسم والفعاليات، التي يتصدرها موسم الرياض، الذي جاء خليطاً من الفن والطرب والتراث والثقافة والسياحة والتنوع والتعايش والمتعة، ليتجاوز حدود البلاد، جاذباً الزوار من الخارج؛ ما يفتح آفاقاً جديدة للزوار والعاملين في هذا الموسم، الذي تديره كوادر سعودية بالكامل.

#### 100 ألف وظيفة في 2030

توقعت منظمة «إرنست ويونغ» بأن يساهم قطاع صناعة الترفيه في توفير

يُعدّ قطاع الترفيه في المملكة العربية السعودية من أضخم القطاعات التي تشهد اهتماماً بالغاً؛ حيث شهد انتعاشه قوية خلال السنوات الأخيرة بدعم من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي عهده الأمير محمد بن سلمان.





## مسرعات وحاضنات الترفيه

Entertainment Incubators and Accelerators

عبد العزيز أن الترفيه يمثل حاجة إنسانية ومتطلبًا اجتماعيًا، إضافة إلى كونه يعد نشاطًا اقتصاديًا مهمًا ومصدرًا من مصادر الدخل للدول وللقطاع الخاص، ومحركًا رئيسًا للأنشطة الاقتصادية الأخرى.

وقد أصبحت صناعة الترفيه رافدًا اقتصاديًا مهمًا جدًا للتنمية الاقتصادية والناتج المحلي غير النفطي، خاصة عند النظر إلى قطاع الخدمات على مستوى العالم، والذي يضم نشاط الترفيه وقطاع السياحة وما يُشكله من أهمية كبرى في المساهمة في الناتج المحلي العالمي بنسبة 10%، وأيضًا في خلق الوظائف بنسبة 10% حول العالم.

في آخر نسخة له أكثر من 200 مصممة من مختلف أنحاء العالم العربي.

ويشهد المعرض استعراض قطع الأزياء والمجوهرات والعطور والإكسسوارات المنزلية التي تعكس تاريخ وثقافة الشعوب العربية، كما يضم مجموعة متنوعة من الفعاليات والعروض.

### رفاهية المجتمع

ولاشك في أن السعودية تمضي قُدماً في دعم صناعة الترفيه، بما يحقق رفاهية المجتمع ويعزز الاقتصاد، فقد أكد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان

### - معرض المجوهرات السعودي

من أبرز المعارض الخاصة بالمرأة، ويُعد أحد أفخم المعارض المتخصصة في المجوهرات والحلي عالميًا.

استقطب المعرض الذي أقيم في نوفمبر 2023 أشهر دور المجوهرات، وأبرز العلامات التجارية للساعات، وكبرى الشركات المحلية والعالمية؛ لعرض أرقى وأحدث تصاميم المجوهرات والحلي النادرة.

### - فعالية أنا عربية

يُعدُّ معرض "أنا عربية" الذي أقيم منه نسختان، في إطار فعاليات موسم الرياض، من كبرى معارض الترفيه.

ويبرز "أنا عربية" مكانة المملكة كوجهة رائدة ثقافية وفنية؛ إذ يستقطب المبدعات من مختلف الدول العربية.

يسلط المعرض الضوء على دور المرأة في تنمية المجتمع حضاريًا وثقافيًا؛ إذ ضم

صُمِّمت هذه الدورة لتعطي المشاركين نظرة عامة على معايير الجودة والسلامة للفعاليات الترفيهية الواجب اتباعها.

وتستهدف الهيئة العامة للترفيه من خلال هذه المبادرة طرح محتوى تدريبي يهدف إلى رفع وعي المهتمين والعاملين بمجال الفعاليات الترفيهية؛ من خلال دورة إلكترونية يسهل إطلاع المستخدمين عليها بشكل يلائم سرعة اكتسابهم للمعلومة في الوقت والمكان المناسب لهم.

### 4. مسرعة "أعمال الترفيه"

تهدف هذه المسرعة إلى تنمية المنشآت الصغيرة والمتوسطة؛ من خلال الممارسة المباشرة مع شركاء محليين وعالميين وتوفير الخدمات والتوجيه في قطاع الترفيه.

### فعاليات تخص المرأة

تهتم هيئة الترفيه بتنظيم فعاليات خاصة بالمرأة ما بين تلك المتعلقة بالأزياء أو المجوهرات وغيرها، نذكر منها:

خلالها أكاديمية إم بي سي -بالشراكة مع الهيئة العامة للترفيه- مختلف مناطق المملكة لاكتشاف أبرز المواهب في مجالات الإعلام والترفيه وصناعة الأفلام؛ تماشيًا مع مهمة هيئة الترفيه في الارتقاء بالمواهب الشابة.

ومن خلال هذه الرحلة، يتم إجراء مجموعة تجارب حية لمواهب مختلفة، ثم العمل على تطويرها في جميع التخصصات؛ من خلال نصائح وخبرات المتخصصين في المجال، ثم اختيار المرشحين على مستوى كل منطقة ليمثلوا المجموعة النهائية التي ستنافس على مستوى المملكة، ثم في الختام يتم تقديم جوائز مالية للمبدعين.

### 3. التدريب الإلكتروني من هدف

يشارك صندوق تنمية الموارد البشرية (هدف) في دعم الكوادر الوطنية (الجنسين) فيما يخص قطاع الترفيه؛ من خلال دورة تدريب إلكتروني بالتعاون مع هيئة الترفيه بعنوان أساسيات معايير الجودة والسلامة للفعاليات الترفيهية.

صناعة الترفيه، أطلقت هيئة الترفيه مبادرات لتدريب الكوادر الوطنية، وتعزيز مشاركتهم في القطاع؛ بطرح برامج تدريب متنوعة من الدورات المتخصصة والدبلومات الأكاديمية، نذكر منها التالي:

### 1. مبادرة صنع السعادة

تهدف إلى تطوير الكوادر البشرية لدعم نمو قطاع الترفيه من خلال تأهيلهم وتدريبهم على المهارات والمعارف اللازمة.

وتتضمن المبادرة مجموعة متنوعة من البرامج؛ منها: قادة الترفيه، زمالة الترفيه، التدريب المنتهي بالتوظيف، المنصة الإلكترونية، الدورات التطويرية.

### 2. مبادرة رحلة إبداعية حول المملكة

من المبادرات الداعمة لأبناء الوطن من النساء والرجال؛ إذ انطلق منها حتى الآن 3 مواسم، وهي عبارة عن مسابقة وطنية تزور من

ذكريات شخصية وتراث عريق..

## THOM BROWNE. NEW YORK



### "ثوم براون" يختتم أسبوع الموضة بنيويورك بمجموعة خريف 2024 المثيرة



THOM BROWNE.  
NEW YORK

صديق جديد وهو الغراب، واستلهامًا من قصيدة إدغار آلان بو الشهيرة.

أيضًا، الغرابان السوداء مع الزهور الحمراء تزين، البدلات الرمادية ذات النسيج التويدي، كما أن الأقمشة التويدية المتعددة الألوان، والتي يتميز معطفها الخارجي بنهايات مزينة بشريط غروغرين بألوان العلامة التجارية الأحمر والأبيض والأزرق، هي أكثر قطع المجموعة إثارة للإعجاب.

بالإضافة إلى ذلك، صمم براون نسخته الخاصة من حقيبة برمودا الكلاسيكية؛ إذ استبدل المقابض الخشبية للطرز الشهير في ثمانينيات القرن العشرين بمقابض مزيفة من السلحفاة، وأغطية المدارس القطنية بالجلد.

يُذكر أن ثوم براون هو مصمم أزياء أمريكي معروف عالميًا بتصاميمه الفريدة والمبتكرة، ويعد واحدًا من أبرز المصممين في عالم الموضة، وقد حاز على العديد من الجوائز تقديرًا لإبداعاته في تصميم الأزياء.

وتشير المجموعة إلى المنزل الجديد للثنائي في أعالي الولاية، وهو عقار في جيرمانتاون بُني عام 1773 وهو الآن ضمن السجل الوطني للأماكن التاريخية.

وتوفر حقيبة اليد التي تحاكي منزل جورجيا الفيدرالي، كل تلك التناظرات الدقيقة التي تم تطويرها بألوان مبهجة على كم معطف أسود.

وفي مكان آخر، يبدو أن ورق الحائط المزين بالأزهار في بدلات التنورة والسترات المتعرجة التي يتم ارتداؤها مع التنانير ذات الجيوب المتطابقة، يلمح إلى الحياة الريفية، في حين أن المادة البحرية اللامعة للمعطف السفلي تضيف لمسة مصقولة على قطعة رياضية.

#### إبداع تراثي

وذكر المصمم أنه استوحى تصميمه من سترة السباحة التي كان يرتديها عندما شارك في المسابقات المدرسية، كما أن حقيبة "هيكاتور" (أشهر حقائب براون) لديها

يستعد مصمم الأزياء الأمريكي ورئيس مجلس إدارة CFDA ثوم براون، لإغلاق أسبوع الموضة في نيويورك بعرض لمجموعة خريف 2024، المقرر إقامته في 14 فبراير الجاري.

وعاد ثوم براون إلى منصة العرض في مسقط رأسه بعد عام من آخر ظهور له؛ وفي الفترة ما بين العرضين، قدم مجموعته الأولى من الأزياء الراقية في باريس.

وعن أسرار مجموعته الجديدة من الأزياء النسائية لما قبل الخريف، فنجد أن العلاقات الشخصية المحفز الرئيسي له؛ إذ تشبه هذه المجموعة نظيرتها الرجالية، التي تم إصدارها في منتصف ديسمبر 2023.



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK



THOM BROWNE.  
NEW YORK





# الحب..

## سر السعادة والصحة النفسية للمرأة

فعندما تشعر المرأة أنها غير محبوبة أو غير مرغوب فيها، فإنها تكون أكثر عرضة للشعور بالألم والحزن.

**قلة احترام الذات:** يمكن أن يؤدي الحب غير الصحي إلى قلة احترام الذات لدى المرأة.

وعندما تشعر المرأة بأنها لا تستحق الحب، فإنها تكون أكثر عرضة للشعور بالنقص وعدم القيمة.

**القلق والاكتئاب:** يمكن أن يؤدي الحب غير الصحي أيضًا إلى القلق والاكتئاب.

وعندما تشعر المرأة بأن علاقتها مهددة أو غير آمنة، فإنها تكون أكثر عرضة للإصابة بهذه المشكلات الصحية العقلية.

### آثار الحب على الجسم

يمكن للباحثين الآن فهم ما يحدث عندما تشعرين بمشاعر الحب؛ إذ تحدث أمور مختلفة خلال كل مرحلة من مراحل الحب، أمور ما يلي:

- انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.
- اتزان ضغط الدم.
- تحسين صحة المناعة.
- الشفاء بشكل أسرع من المرض.
- التمتع بحياة أطول.

الحب قوة ذات تأثير عميق على نفسية المرأة؛ لذا عليها أن تكون على دراية بالتأثيرات الإيجابية والسلبية المحتملة للحب، وأن تسعى إلى علاقات صحية تدعم نموها وتطورها.

### التأثيرات الإيجابية للحب على نفسية المرأة

**السعادة:** يعزز الحب الشعور بالسعادة والرضا في حياة المرأة.

وعندما تشعر المرأة أنها محبوبة ومقبولة، فإنها تكون أكثر عرضة للشعور بالإيجابية والسعادة.

**الثقة بالنفس:** يمكن أن يساعد الحب المرأة على تطوير الثقة بالنفس.

وعندما تشعر المرأة بأن شريكها يحبها ويفدورها، فإنها تكون أكثر عرضة للشعور بالرضا عن نفسها وقدرتها.

**الصحة العقلية:** يمكن أن يساعد الحب في تحسين الصحة العقلية للمرأة.

عندما تشعر المرأة أنها محبوبة ومقبولة، فإنها تكون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق.

**الصحة الجسدية:** يمكن أن يساعد الحب أيضًا في تحسين الصحة الجسدية للمرأة.

وعندما تشعر المرأة أنها محبوبة ومقبولة، فإنها تكون أكثر عرضة للعناية بنفسها وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

### التأثيرات السلبية للحب على نفسية المرأة

**الألم:** يمكن أن يسبب الحب الألم أيضًا،

الحب عاطفة قوية يمكن أن تؤثر على جميع جوانب حياة الإنسان، بما في ذلك الصحة النفسية، وبالنسبة للمرأة، يمكن أن يكون الحب مصدرًا كبيرًا للسعادة والدعم، ولكنه يمكن أن يكون أيضًا مصدرًا للتوتر والألم.



يجب على الوالدين تعليم أطفالهما تعزيز لروح الانتماء الوطني والفخر بجزور هذه البلاد الراسخة ووحدها، بالإضافة إلى الاعتراز بالإنجازات على مدار القرون والعقود الماضية.

ومن أهم أهداف يوم التأسيس، أن يفتخر الأبناء بما حققته الدولة والدعاء لها بالأمن والاستقرار، بجانب الاعتراز بصمود الدولة السعودية الأولى وتصديها للأعداء، والتمسك بالوحدة والانتماء الوطني والدعائم التي أرساها الملك عبد العزيز آل سعود.

كما يجب الحديث مع الأطفال عن مدى الفخر بما حققته الدولة من وحدة واستقرار وأمن، والاعتراز بدوام الدولة السعودية الأولى اعتماداً على قوة جذورها وقادتها، والفخر والمؤازرة لإنجازات الملوك أبناء الملك عبد العزيز، فيما حققوه من تعزيز الوحدة والبناء.

وينصح الأباء في ذكرى يوم التأسيس أن يقوموا بتحديد بعض العبارات مع أطفالهم؛ فذلك له دور في تعزيز قيم الولاء والانتماء للوطن، ومن هذه العبارات:

كتبت: أمل حمدي

هناك بعض المعاني التي يجب تعليمها لطفلك منذ الصغر؛ كتعزيز حب الوطن والدفاع عنه؛ حتى ينشأ محباً لوطنه، خاصة مع اقتراب ذكرى يوم التأسيس.

الملك سلمان بن عبد العزيز - حفظه الله - مرسوماً ملكياً يقر أن تاريخ يوم التأسيس 22 من فبراير هو إجازة رسمية لجميع الجهات.

ودستور الدولة السعودية الأولى، كان القرآن الكريم وسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وكانت عاصمتها الدرعية وسط الجزيرة العربية، ويعتبر يوم التأسيس هو الخطوة الأولى في مسيرة توحيد الجزيرة العربية، وأرض الحجاز والعمل على تطويرها ازدهارها، حتى مرسوم الملك المؤسس عبد العزيز آل سعود في 1351 هجرياً/ 1932 ميلادياً.

**كيف نزرع حب الوطن في أطفالنا؟**  
وإحياء لتلك الذكرى التاريخية المجيدة

ويجب أيضاً تعليم الأطفال التواريخ المهمة التي تتعلق بالوطن؛ مثل تاريخ تأسيس الدولة السعودية الأولى على يد الإمام محمد بن سعود، في 30 من جمادى الثاني 1139 هجرياً الذي يوافق 22 من فبراير 1727 ميلادياً، وذلك معناه مرور ما يقرب من ثلاثة قرون على ذلك الحدث العظيم.

ومن الضروري أن تحدثي طفلك عن يوم التأسيس؛ إذ تغيرت معالم المملكة وتطورت على مر العصور تحت قيادة رشيدة تدعو إلى تعزيز الانتماء الوطني في قلوب الصغار.

وكانت المرة الأولى التي تحتفل فيها المملكة العربية السعودية بذكرى هذا اليوم العظيم في 2022، عندما أصدر

# في ذكرى يوم التأسيس.. علمي طفلك قيم الانتماء والولاء للوطن





والمشاركة بفاعلية في تلك الأحداث؛ فهذا أفضل وسيلة لتربية الأبناء على حب وطنهم والانشغال بقضاياهم.

#### سرد قصص عن حب الوطن

وأخيراً، من الضروري أن يقوم الآباء والأمهات، بسرد القصص التي تنمي روح الوطنية وحب الوطن في نفوس الأبناء، والتي تقوم بالربط بين حب الأوطان بالإيمان.

ومن أبرز تلك القصص، قصة النبي - صلى الله عليه وسلم- عندما خرج من مكانه وبلده الذي وُلد فيه «مكة»، فكان يخاطبها وعيناه تسكبان الدموع: «والله، يا مكة، لأنت أحب البلاد إلى الله، وأحب البلاد إلى قلبي، ولولا أن أهلك أخرجوني منك ما خرجت!»، وغيرها من القصص التي تثبت في نفوسهم حب الوطن.

الصيفية داخل غرف النشاط، لأن ذلك من شأنه أن يعمق في نفوسهم مشاعر الانتماء والولاء للوطن.

-تشجيع وتحفيز وإثابة الأطفال المبدعين والتميزين في المشاركات الاجتماعية والأنشطة والفعاليات المدرسية في المناسبات الوطنية، أو المشاركين في العمل العام، والعمل العام وخدمة المجتمع، وذلك بالتعاون مع الأسر وأولياء الأمور ومؤسسات المجتمع الداعمة لمثل تلك الأنشطة، حتى يكونوا قدوة لأقرانهم من العمر نفسه.

#### القوة العملية من الآباء والمربين

يعد أهم أمر في جعل الأبناء يقدرون قيمة الوطن، هو أن يروا دائماً والديهم يتابعون الأحداث والقضايا المهمة التي تتعلق بالوطن، والحديث عنها،

واكتساب ثقافة الانضباط، والامتثال للمعايير الأخلاقية والاجتماعية السليمة، بالإضافة لأداب السلوك المعياري، واحترام النظام والقانون، وكذلك مكافحة القيم والسلوكيات السلبية والتصدي لها والحد من انتشارها.

- الاهتمام بدراسة تاريخ الوطن والأمة، وتراثهم التاريخي والحضاري، واختيار الرموز التاريخية في المجالات كافة، ودراسة السير الذاتية لعطاء علماء الأمة، ومنها تُستقي قيمة تقدير الماضي المشرق وعلاقتها الوثيقة بالحاضر الذي نعيشه.

- أهمية نشر ثقافة حقوق الطفل بين الأطفال أنفسهم وزيادة وعيهم بحقوقهم وواجباتهم، عبر المناهج والبرامج والأنشطة الحرة والفعاليات غير

الأهداف التربوية في العالم المتقدم.

كما لخص علماء التربية خطوات غرس قيم الانتماء والولاء والوطنية للأبناء، في عدد من الأمور والإجراءات المهمة، وهي:

-تعريف الطفل بأهم المناسبات الوطنية، وأسباب الاحتفال بها، وأيضاً تأثيرها الاجتماعي كمنعطفات مهمة لتطور المجتمع وتقدمه، وإشراكه في فعاليات وأنشطة ومظاهر الاحتفال بها ضمن مجموعات الأقران.

- تنمية الاتجاهات الإيجابية للطفل وذلك عن طريق مفاهيم ومفردات المناهج الأساسية التي تنمي تقدير الطفل للذات، بجانب تكوين اتجاه إيجابي نحو المسؤولية والمشاركة الاجتماعية وإنكار الذات وإعلاء مفهوم المواطنة والوطن.

- تقديم عدد من الأنشطة التي تنمي إيجابية الطفل وتوجهه إلى تعلم

#### خطوات تساعدك على تعليم طفلك روح الانتماء للوطن

تتطلب تربية الأبناء جهداً كبيراً ومتواصلاً ودراسة وتدريباً؛ وذلك حتى يصبحوا نافعين لدينهم ولوطنهم.

ومن المهم أن يُعلم الوالدان الأبناء أن هناك هدفاً أكبر يعيشون من أجله في تلك الحياة؛ فيجب أن يعملوا جاهدين على نهضة ورفعته وطنهم؛ حيث أكدت عدة دراسات تربوية ونفسية على أن الطفل يكتسب أكثر من 80% من الاتجاهات والمدرجات الثقافية قبل عمر الـ6 سنوات.

ذلك الأمر يؤكد أهمية مرحلة ما قبل المدرسة، بالإضافة لدورها الكبير في الاهتمام بتزويد الطفل بالاتجاهات والقيم السائدة في مجتمعه والنابعة من ثقافته، لذلك تعتبر عملية تنشئة الطفل على القيم التربوية والوطنية للأطفال ما قبل المدرسة أمراً ضرورياً، يأتي في مقدمة

- هذه الذكرى العظيمة تديماً لقادتنا الذين عملوا على بناء دولتهم، وتقويتها والسير بها نحو التقدم والنجاح.

- رب احفظ هذا الوطن وهذه الأمة من كل سوء، وبارك فيها، وأدم علينا السلامة والأمن والاستقرار، عاش الشعب السعودي العظيم.

-أقدم لك حبي يا وطني يا أعلى الأوطان؛ فأنت من يحفزنا ويشعرننا بالفخر والانتماء والارتباط بك أكثر فأكثر.

- كل عام والمملكة العربية السعودية بألف خير ونعمة وفضل من الله عز وجل.

- نحتفل بذكرى تأسيس الدولة السعودية ونفتخر؛ فهي البلد الذي جعل الله فيه قبلة لجميع المسلمين.

-وطننا الغالي دمت عظيمًا شامخًا، وظلت رايك مرفوعة خافقة تُرفرف عالية خفاقة في السماء.

الجديدة عليه، واصطحابه إلى الأماكن الجديدة، وتعريفه على الحيوانات والنباتات؛ فذلك يساعد على تحفيز عقل الطفل وتنمية مهاراته العقلية.

**القرآن الكريم:** إن تلاوة آيات القرآن الكريم بصوت مسموع أمام الطفل تنمي لديه المهارات اللغوية والتواصلية، كما تساعده على سرعة النطق السليم، وتنمي لديه مهارة الحفظ.

مع الطفل باستمرار، وتوجيه الحديث إليه، وقراءة القصص له، ولعب الألعاب معه.

يساعد التفاعل مع الطفل على تطوير مهاراته اللغوية والتواصلية، كما يساعده على تعلم المزيد عن العالم من حوله.

**توفير بيئة تعليمية:** يمكن توفير بيئة تعليمية للطفل من خلال عرض الأشياء

وفي الشهر الثامن، يبدأ الطفل في تطوير مهارات جديدة، مثل الحبو والمشي، كما يبدأ في فهم المزيد عن العالم من حوله.

#### تنمية ذكاء الرضيع في الشهر الثامن

هناك عدة طرق يمكن من خلالها تنمية ذكاء الرضيع في الشهر الثامن، ومنها:

**التفاعل مع الطفل:** من المهم التفاعل

## لعب وتعلم.. كيف تساعدنا طفلك الرضيع في تطوير ذكائه؟

ينمو طفلك الرضيع في الشهور الأولى من عمره بشكل سريع؛ حيث يتطور عقله وجسده بشكل متسارع.



**عرض صور العائلة**

اجلسي مع طفلك واعرضي له صور العائلة. أشيري للأشخاص واذكري أسماءهم، ما يعزز فهمه للوجوه وتطوير مهاراته البصرية.

**تطوير الحواس الذوقية**

عندما يصل الرضيع إلى عمر ثمانية أشهر، جربي إطعاه أنواعاً مختلفة من الطعام وراقبي تفاعله وتعبير وجهه، فذلك يساعد في تطوير حواسه الذوقية.

**اللعب أمام المرآة**

اجلسي مع طفلك أمام المرآة وقومي بألعاب الاختباء مع شريك حياتك. هذه اللعبة تساعد في تنمية المهارات البصرية وفهم الرضيع للعمق والإدراك.

وأخيراً يجب التذكير بضرورة تكرار هذه الأنشطة بانتظام لتعزيز تطور الرضيع في مختلف جوانب حياته.

**تعلم الإشارات**

اجلسي مع طفلك وحاولي تحفيزه على التعبير عن رغباته. استخدمي الإشارات واطلبي من الآخرين الاختباء لرؤية رد فعله وتشجيعه على التواصل.

**النشاطات الحركية**

لا تقتصر على الدمى والألعاب الثابتة. قومي بممارسة النشاطات الحركية مع طفلك لتعزيز نموه البدني والعقلي والاجتماعي.

**علامات ذكاء الطفل في الشهر الثامن**

هناك العديد من العلامات التي يمكن أن تدل على ذكاء الطفل في الشهر الثامن، ومنها:

**التفاعل الاجتماعي:** يبدأ الطفل في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين؛ حيث يتواصل مع الوالدين والأقارب، ويتفاعل معهم.

**التواصل اللغوي:** يبدأ الطفل في إصدار أصوات جديدة، مثل "ماما" و"بابا"، كما يبدأ في فهم بعض الكلمات البسيطة.

**اللعب:** يبدأ الطفل في اللعب بألعاب بسيطة، مثل المكعبات والأشكال، كما يبدأ في ابتكار ألعاب جديدة.

**التعلم:** يبدأ الطفل في تعلم أشياء جديدة، مثل أسماء الأشياء والأشخاص.

**اللعب الحر:** يساعد اللعب الحر على تنمية الإبداع والابتكار لدى الطفل، كما يساعده على تطوير المهارات الحركية والعقلية.

**أنشطة يمكن القيام بها مع الطفل في الشهر الثامن**

**قراءة القصص:** بقراءة القصص للطفل، وشرحها له، وسؤاله عن أحداثها.

**لعب الألعاب:** مثل لعبة الغمامة، ولعبة الأشكال، ولعبة المكعبات.

**الرسم والتلوين:** يمكن توفير أدوات الرسم والتلوين للطفل، وتشجيعه على الرسم والتلوين.

**الخروج إلى الأماكن الجديدة:** يمكن اصطحاب الطفل إلى الأماكن الجديدة، مثل الحديقة، أو المتحف، أو المكتبة.



تقليص الفجوة بمفردهن بقطاعات أخرى في سوق العمل.

ويبدو الأمر على درجة كبيرة من التعقيد، خاصة في المجتمعات المحافظة؛ لأنه كان مرتبطاً بثقافة عامة وترسبات اجتماعية وعادات وتقاليد راسخة وسلوكيات عائلية ثابتة، وظروف تعليمية متقلبة.

### لا علاقة للجينات بالفوارق العلمية

كلها عوامل كانت في صالح تشجيع الذكور على خوض غمار التعليم، وحثهم على ولوج مجالات العمل، وتوجه الفتيات إلى مجالات البسيطة والسهلة، ولكن ما يحدث الآن هو العكس؛ إذ تؤكد الدراسات أنه عندما لا تختلف تربية الأسرة للفتاة عن الفتي، ولا تفرق توجيهات المدارس بين الجنسين، وعندما لا تختلف نوعية ومستوى تعليم بينهما، فلن يكون للفارق وجود أو على الأقل يكون ضئيلاً؛ ما يؤكد أنه لا علاقة للجينات بالفوارق العلمية والتعليمية بين الفتي والفتاة بقدر ما تتعلق حقيقة الأمر بالترجمات العقائدية والثقافية والترسبات التربوية على مدى مئات السنين.

لا شك أن التدريس الإبداعي مرتبط بنوعية التعليم؛ إذ يُعدُّ ارتفاع الأول مرهوناً بتطور الأخير وبجهد تحديثه، وبالحرص على وضع استراتيجيات شاملة تخدم بشكل مباشر جهود تحقيق أهداف التنمية الاقتصادية والاجتماعية؛ كون سوق العمل ونوعية التعليم مسائل مرتبطة ببعضها، وتشكل دعائم أساسية مؤثرة على حجم الإنتاج ونوعيته.

لذلك ينظر إلى التدريس الإبداعي من منظور عام على أنه الإطار الذي يحوي منظومة التعليم الجامعي واختصاصاته، ويسعى إلى تحقيق التوازن بين طبيعة التكوين بالمدارس الصناعية ومستوى التدريب المهني، وطبيعة احتياجات سوق العمل من جهة أخرى.

### صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

والتحليل والاختبار والملاحظة والاستنتاج والحكم، يستمتع الطلاب من الجنسين بدراساتهم أكثر من أسلوب تلقينهم، ويتشوقون للمزيد منها؛ فنتراجع نسبياً ظاهرة الغياب عن الدوام بعدما تكون قد ظلت المشاكل التي تواجه الذكور بصفة خاصة قائمة ومستمرة، دون رغبة في حلها، ولا جهود لتخفيف أثرها، سواء من جانب المدرسة أو الأسرة.

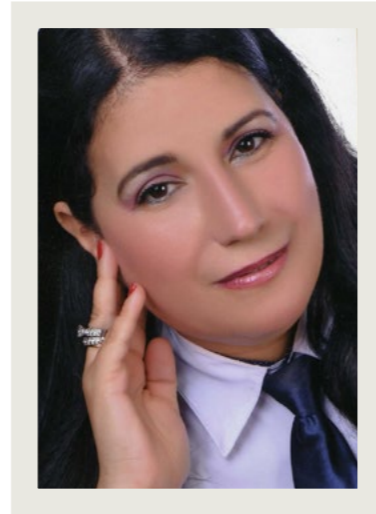
### التنمية التربوية

يضع المختصون التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية كحل لرفع نوعية التعليم، ويؤكدون أن التقدم الاقتصادي سيفل من العجز الدراسي عند الذكور، فيما لم يجزم آخرون بوجود علاقة ثابتة ومؤكد بين الوضع الاقتصادي والفجوة بين الجنسين، فاستناداً إلى دراسات أمريكية، لوحظ أن الذكور من الأسر الفقيرة - ممن يعانون من انفصال الوالدين ويعيشون مع أمهاتهم - يعانون ضعفاً في التحصيل العلمي أكثر من الفتيات؛ وبالتالي فإن التنمية وحدها لا تكفي لسد فجوة التعليم بين الجنسين.

وفي المقابل تبرز معاناة الفتيات من عدم الشعور بالثقة في النفس وبضعف قدراتهن العلمية والرياضية، بينما يتمتع الذكور بثقة أكبر ويثيرون الكثير من المشاكل بالمدارس، ويحبون ألعاب الفيديو، ويضيقون من أعمال المنزل ولا يحبون القراءة.

لذلك يبدو أن الأمر أصبح في حلبة الآباء لتشجيع الفتيات على دخول عالم التكنولوجيا وحثهن على الاجتهاد بالمجالات العلمية، وكذلك تشجيع الذكور على المشاركة في القيام بواجباتهم المنزلية.

إن تسرب الذكور من المدارس في مرحلة مبكرة قد جعل سوق العمل يعاني خللاً في حجم القوة العاملة المطلوبة بالقدر الكافي لأداء المهام وشغل الوظائف؛ إذ تؤكد الشواهد أن نسبة الإناث في سلك التربية والتعليم مثلاً تجاوزت 80% في عدة دول عربية، ولكن لا شيء يضمن



الأحوال ازدياد العوامل المؤدية بالجنس إلى عوالم الانحراف.

### التدريس الإبداعي

من هنا يفرض مفهوم التدريس الإبداعي نفسه كحل يمنح الطالب إمكانيات تنمية قدراته العقلية وتطوير مهاراته على ربط الظواهر والعلاقات، وإعادة تنظيم العناصر المختلفة بطرق مبتكرة تتسم بالفاعلية والمرونة وتحقق الفائدة؛ لأن التدريس الإبداعي يعني التفكير في الجوانب الضرورية للتعليم؛ أي اكتساب المعرفة بالبحث والتحليل وليس بالتعليم بمعنى التلقين، كما يعنى بالمحتوى الفكري والمهارات المرتبطة به، والتي يحتاجها الطالب؛ لذلك فإنها عملية مهمة لتحقيق النمو الفكري والتقدم الدراسي لدى الطلاب، والاستفادة من منحهم الفرص والمساحة الزمنية للتفكير بشكل إبداعي.

للتدريس الإبداعي استراتيجية تقوم أساساً على حسن استخدام توسيع التعميمات والتشبيهات المجازية لتقريب المعاني وتفسير المفاهيم، يقوم بها المعلم الذي يُفترض أن يكون مؤهلاً لتطبيق طريقة التدريس التي تنمي التفكير الإبداعي عند الطفل.

### التعلم

يرتبط أسلوب التدريس الإبداعي بشكل كبير بمفهوم التعلم؛ فعن طريق الحصول على المعلومة ببذل الجهد الذاتي في البحث



صبحة بغورة تكتب:

# مفهوم التدريس الإبداعي بين الذكور والإناث

إلى المعرفة، وفتور الرغبة في الدراسة، وكأنها أصبحت ترفاً وعملاً غير مجد في حياة الأسر.

وتعاني أغلب الدول العربية من ظاهرة العزوف عن مواصلة التعلم وكثرة تغيب الطلاب، وتخلفهم عن الدوام، وصولاً إلى التسرب المدرسي لآلاف التلاميذ؛ ما يؤدي منطقياً إلى عدم تمتعهم بمستوى يؤهلهم لاحقاً للعمل؛ أي إنهم لا يتمتعون بالمعايير أو الشروط المطلوبة للاتحاق بسوق العمل الذي أصبح يشترط - مع التطور المضطرب - الشهادات الجامعية المتخصصة وأصحاب المستويات العالية من المهارات.

إننا أمام تفاقم مشكلة أخرى؛ وهي ازدياد حجم البطالة التي تعني في أغلب

جدل يبدو عقيماً ذلك الذي يربط بين ارتفاع مستوى التحصيل العلمي لدى الذكور أكثر من الإناث دون أدلة موضوعية على وجود تفاوت طبيعي في المستوى بين الجنسين؛ إذ تتناول بعض الدراسات فرضية التأثير الجيني في التعليم، والتفوق الدماغي عند الذكور.

ويبحث بعض علماء النفس في التفاوت بين الجنسين في التعليم على المستوى العالمي، على أساس أن ثمة أدلة على أن الفتيات لا يحظن بفرص وافرة في التعليم، خاصة بالمناطق الريفية والناحية في الدول الفقيرة والنامية؛ فواجب مساعدة الأم في شؤون البيت ورعاية الإخوة الصغار أولى من ذهاب الفتاة للمدرسة، وأهم من تلقي العلم، وبين الحالتين يصبح مفهوماً أن هناك خللاً أدى إلى عدم تقديس العلم، وتراجع السعي

ويشير واقع الحال إلى أن كثيراً من الذكور يعانون في الصغر من ضعف الأداء الدراسي، وضخالة التحصيل العلمي، وأنهم يضيقون من مواصلة الدراسة؛ بسبب الضغط الاقتصادي والاجتماعي والفقير، فلا يجدون لتحقيق طموحهم المبكر للحصول على المال، إلا الاتجاه إلى احتراف اللعب أو ممارسة أعمال طفيلية أو ممارسات غير قانونية في الشوارع؛ حيث أصبح الحرص على الكسب - مهما كان مصدره - قد غلب الرغبة في اكتساب العلوم والمعارف.





## دكتورة رانيا يحيى تكتب بين الزهرة والمريخ فى عالم السياسة



يتصور البعض حين نتحدث عن المريخ والزهرة، أننا سنتناول كوكبي المجموعة الشمسية التي تضم بجانبها سبعة آخرين، ولكن على غير المتوقع سيأخذنا الحديث لعالم السياسة الدولية، ونعود للماضي مئات السنين لأساطير الرومان، والتي أشار لها المفكر الغربي روبرت كانمان حينما تحدث عن التغييرات الاجتماعية فى أوروبا، والتي ذهبت لأبعد مما ذهبت إليه الولايات المتحدة نتيجة للحروب والصراعات المستمرة والرغبة فى فرض النفوذ والهيمنة.

وفى هذا السياق، شبه كانمان الأمريكيين بالمريخ وهو إله الحرب فى الأساطير الرومانية، بينما شبه الأوروبيين بالزهرة التي تمثل إله الحب والجمال فى تلك الأساطير. وربما قد تتبدل المواقع فى بعض الأحيان نتيجة للضغوط والمصالح المستهدفة لكن هذا التشبيه يظل الأقرب فى المجمل العام؛ حيث تظهر مساعي البلدان الأوروبية لخلق جزيرة من السلام على

القارة الأوروبية بعد أن دمرتها الحرب الفرنسية الألمانية ما يجعلهم أكثر ميلاً فى حل الصراعات للجنوح إلى السلم، وهو ما يعزز الأهمية المتزايدة للقوة الناعمة الرافضة لقوة الحرب العنيفة باستخدامات قواها الصلبة بأشكالها المتعددة.

كما يؤكد ذلك القيم المشتركة حول ما يشكل السلوك المقبول فيما بين الدول الديمقراطية المتشابهة والتي تمثل علاقات ديمقراطيتها المتقدمة الميل إلى الزهرة.

وإذا كانت الإشكالية الدائرة ما بين الزهرة والمريخ ومن ينتمي لكل منهما على الصعيد الدولي، فيجب أن نفرق أنه فى عصر العلم والتكنولوجيا وتقدمهما؛ أصبح استخدام القوة يتطلب تبريراً

أخلاقياً محكم الإتيان حتى ينال التأييد الشعبي.

إن استخدام القوة بوسائل الحرب المعتادة فقدت بريقها السابق رغم التقدم المذهل فى الشئون العسكرية، لذا؛ أصبحت الوسيلة الأيسر على تلك المجتمعات التي تمثل المريخ إله الحرب هى اللجوء للأنواع الحديثة من الحروب "الجيل الرابع والخامس" والمعتمد على القوة الناعمة والحرب النفسية بشكل مباشر.

إن القوة المفرطة فى تناول الأسلحة العسكرية منها السلاح النووي الذي قيدت مفاصله نتيجة لمخاطره العديدة، بعد أن كان سلاحاً مقبولاً للردع؛ أصبح مجرد العصا التهديدية لكنها غير فاعلة، وأكبر دليل على ذلك هزيمة أمريكا فى

حرب فيتنام رغم امتلاكها للأسلحة النووية. وكذلك عدم خضوع الأرجنتين لتهديدات بريطانيا النووية قبيل مهاجمة جزرها الفوكلندية. إذن تظل الحروب الدائرة جانحة للزهرة إله الحب والجمال بقوته الجاذبة، ونعني بالجاذبية مدى قوة ومشروعية النموذج، فيسهل محاكاته، واتباع أيديولوجياته برغبة ودون مقاومة وإنما بالخضوع لقوة الجذب عن طريق الإقناع بمسايرة أغراضك دون تهديدات، وبالفعل يتم تغيير أو تعديل السلوك فتكون الترجمة الحقيقية لجاذبية القوة الناعمة.

وها هو السلاح الذي يتم اختراقنا به الآن "الزهرة"، فما تمثله من حب وجمال تتكالب عليه وكأنه الجنة المنتظرة لكننا لا نعي أننا نُلقى بحفتنا فى المهالك، فدائماً ما يكون ظاهر الزهرة حسناً براقاً وما تبطنه ألماً ووجيعة وخراباً.

المريخ والزهرة أسلحة للحرب؛ الغرض منها السيطرة والإذلال وفقدان الموارد وهدم القيم ومظاهر الحضارة، وكلاهما يمثل قوة حقيقية، لكن الأبعد أضراراً والأخطر ليس المريخ رغم ما نعتقد من تجلياته الواضحة وإنما الزهرة بمرأوغته لوجدان الشعوب بطرح تجارب إيجابية والتوسع فى ممارسة الحريات والديمقراطية وتوجيه خياراتها العامة وذلك استناداً إلى جاذبية نظامها الاجتماعي والثقافي ومنظومة قيمها ومؤسساتها بدل الاعتماد على الإكراه أو التهديد العسكري المباشر.

وهذه الجاذبية يمكن نشرها بطرق شتى، منها الثقافة الشعبية على سبيل المثال، أيضاً الاستخدام المخطط للتأثير على آراء وانفعالات ومواقف جماعات عدائية أو محايدة أو صديقة لتحقيق أهداف أو سياسة معينة تركز على التغيير والتعديل فى القيم واللغة والعادات، وتعمق من فكر الانقسامات الداخلية وزعزعة الثقة فى نظام الحكم، كما تثير الفتن والنعرات العرقية والطائفية.

إن عناصر وأدوات القوة الناعمة تمثل سلاحاً خطيراً تسعى إليها الدول الطامعة ذات النفوذ، وتتلهف لإحكام سيطرتها على عقول مواطنيها قبل أبدانهم. هكذا نرى ما فعلته الهند بعد سقوط حكومة طالبان فى أفغانستان عام 2001؛ حيث ألقع وزير الخارجية الهندي آنذاك إلى العاصمة الأفغانية كابول على متن طائرة معبأة بالأسرطة السينمائية والموسيقية البوليوودية، ولم تحمل الطائرة أعذية أو أسلحة أو غير ذلك، فكانت الوسيلة للتقرب من الحكومة المؤقتة الجديدة هو غزو

المجتمع الأفغاني ثقافياً وفكرياً من خلال القوة الناعمة بكل ما لها من تأثيرات وتهديدات خطيرة على المدنيين القريب والبعيد، لكننا للأسف لم ندرك مداها حتى الآن!

كما يجب أن نعي قيمة موارد القوة الناعمة التي تتوفر لدى بلدان كثيرة، مع التفكير العميق فى كيفية توزيعها وتوقيت استخدامها لتحقيق الأثر الفعال على النتائج المترتبة ومستوى سرعة الاستجابة من خلال مواردها الثلاثة؛ وهي:

1- الثقافة وهى مجموع القيم والممارسات التي تخلق معنى للمجتمع، وتتمثل فى الثقافة العليا من آداب وفنون وتعليم وثقافة شعبية تعمل على إمتاع الجماهير.

2- القيم السياسية التي تطبق بإخلاص فى الداخل والخارج فإما أن تعمل السياسات الحكومية لبلد ما على تعزيز قوته الناعمة أو تبديدها.

3- السياسة الخارجية التي تتبناها الدولة وبالقطع لها تأثير قوي على القوة الناعمة وخاصة حينما يراها الآخرون ذات سلطة معنوية وأخلاقية عالية.

لذلك، علينا أن نقدر قيمة موارد القوة الناعمة الذاتية ونعمل على تأصيلها وخلق استراتيجيات مجابهة للفكر الصهيوني التخريبي الذي تعانى منه الأمة العربية خلال العقود الماضية بمحاربتنا بسلاح الزهرة، ثم سلاح المريخ فى بعض الدول الشقيقة، ولكن يبقى الخطر الداهم فى آثار الزهرة وما لها من تبعات.

شعارات الحرية والديمقراطية كأعظم القيم الغربية يرى الغربيون دعمها خطأً استراتيجياً وخاصة مع البلدان التي تتقاطع فيها مصالحهم، لكنها أغرقت وطننا العربي وصرنا دعاة لها فى أحلام اليقظة ثم سنوات السبات العميق التي استيقظنا بعدها على ما أطلق عليه "ثورات الربيع العربي" التي أراحت الستار عن كل ما هو ردىء، وأعلنت تهويل السقطات فى بحر الظلمات؛ لنعلنا صراحة "تسقط تسقط حروب الزهرة والمريخ معاً".

عميدة المعهد العالي للنقد الفني  
عضو المجلس القومي للمرأة بمصر  
rania\_ys@yahoo.com

# الأزياء التراثية في مهرجان قمم الثالث للفنون الأدائية.. هوية تكشف التنوع الثقافي



شكلت منصة عرض الأزياء التراثية والتقليدية في مواقع مهرجان قمم الدولي الثالث للفنون الأدائية والجبالية، منصة جذب للزوار والسياح للتعرف على هوية الأزياء التي تمتاز بها عدد من الدول المشاركة بالمهرجان.

وضمنت المنصة عروضاً مميزة للأزياء التراثية التي حضرت في جميع مواقع المهرجان الثمانية، أزياء مميزة من مختلف الدول المشاركة لتجذب أنظار الزوار.

## مهرجان قمم الدولي

وتضمنت الأزياء، "القفطان" وهو اللباس المغربي الرسمي التقليدي والأوسع انتشاراً في المملكة المغربية، وهو لباس يومي طويل وفضفاض يرتديه الرجال والنساء على حد سواء، ويصنع بأشكال وألوان مختلفة، مع غطاء متصل للرأس بأكماء طويلة.

كما اشتملت على الأزياء التراثية اللبنانية والتي تتكون من الزي الجبلي اللبناني الرجالي "الشروال" والذي يصنع من قماش يسمى التيرغال الأسود، مطرز بالخيط الأسود والخرمي.

أما الزي الجبلي اللبناني النسائي فيختلف عن الرجالي وهو عبارة عن بنطلون وقميص من قماش البروكار، ويصنع في لبنان ويطرز بكلفة مصنوعة من حرير الساتان، والعباية مصنوعة من قماش التيرغال وتطرز بنفس نوعية الكلفة.

وتعرفه المنطقة منذ أكثر من 4000 سنة، وتصميمه ذو هيكل فريد، وهو على نوعين: ضيق للنساء غير المتزوجات (أبيض)، وكبير للنساء المتزوجات (أسود)، ومزين بزخارف معقدة ومجموعة متنوعة من الألوان.

كما شاهد الزوار زي النساء في "فال دي أكراس" والذي يجسد زي الحفلات للنساء السويسريات في منتصف القرن التاسع عشر، باستخدام القطن الثقيل والحرير الأورغانزا، الملون يدويًا للحفاظ على الأصالة؛ وتجسد الخياطة اليدوية

كذلك استمع الزوار لشرح عن الأزياء التراثية لمنطقة بروكلتيا في الجبال بالجيل الأسود، والمصنوعة من مواد مثل الصوف وشعر الماعز والكتان والقنب والحرير، وتتضمن قميصًا، وقليس (قبعة)، وخمادان (عنصر شد الحزام)، وترامبولوس (حزام حرير)، وشاكسير (سروال)؛ والخمادان هو جزء ذو طابع غني بصريًا، يتميز بتطريز دقيق بخيوط ذهبية أو سوداء مع أشكال متنوعة من النباتات.

و(اكسهابليتتا) هو زي نسائي إيراني فريد من منطقة بروكلتيا في الجبل الأسود،

بالصوف والتطريز بالمعدن الذهبي الأصلي من الورق.

أما الزي الرجالي "فال دي أكراس" فيندرج تحت زي الحفلات للرجال السويسريين في منتصف القرن التاسع عشر، باستخدام القطن الثقيل والحرير الأورغانزا المصبوغ يدويًا؛ للحفاظ على الأصالة والثياب لأصول النماذج الأصلية من الورق، ويتميز بالكورسيه المقسم والتطريز اليدوي المعقد بالصوف والمعدن الذهبي.

وتهتم هذه الأزياء التراثية التي تأتي ضمن فعاليات مهرجان قمم الدولي الثالث للفنون الأدائية والجبالية؛ بتعريف المجتمع المحلي والسياح بعراقة الفنون الأدائية الجبالية محليًا ودوليًا، فضلًا عن تسليط الضوء على ما يرتبط بها من أزياء.





# فنانة سعودية تبهر زوار مهرجان قمم بعروضها لفن "العقدة المكرمية"

نقلت الفنانة ضحى أخضر، شغفها بالفنون اليدوية من محافظة القطيف إلى منطقة عسير؛ للمشاركة في مهرجان قمم الدولي للفنون الأديائية الجبلية الثالث.



## فنون النسيج

فن العقدة هو أحد فنون النسيج؛ نشأ في القرن الثالث عشر، واستخدمه البحارة سابقاً في صناعة شبكات صيد الأسماك.

تطور هذا الفن مع مرور الوقت، وظهرت غرز جديدة ومختلفة دون الحاجة لأي أدوات.

ابتكر الإنسان سلسلة لا نهاية لها من العقد التي تُستخدم في مختلف الأغراض، مثل الربط والتثبيت والتعليق.

تعرض ضحى للزوار طرق حيك الخيوط والحبال بطريقة فنية تُضفي جمالاً وتزييناً على المنتجات.

يعتمد هذا الفن على عد الصانع للوحدات أو الجدلات، مع تدريب الأيدي على تقنية "فن العقد" التي تعتمد على تشابك أطراف حبل أو خيط بقصد ربط أو تعليق شيء. يساهم فن العقدة في صناعة العديد

وتعمل ضحى، على تعريف زائري المهرجان بطرق حيك الخيوط والحبال بطريقة فنية ذات مظهر جمالي وتزييني، يعتمد على عد الصانع للوحدات أو الجدلات؛ حيث تدرب الأيدي على تقنية "فن العقد" وهي تشابك أطراف حبل أو خيط بقصد ربط أو تعليق شيء.

أقيم جناحها في قلعة "شمسان" الأثرية بمدينة أبها، حيث قدمت شركاً وافياً للزوار عن هذا الفن العريق، وعرضت منتجاتها المتنوعة التي تجسد إبداعها وتميزها.

## فن العقدة

وتهدف مشاركتها في المهرجان إلى التعريف بفن "العقدة المكرمية" وعرض منتجاتها المميزة من هذا الفن ذي التقنية الفريدة في صناعة المنسوجات.

وأوضحت الفنانة ضحى أخضر أن مشاركتها في هذا المهرجان، جاءت للتعريف بفن "العقدة المكرمية"، وعرض منتجاتها من هذا الفن ذي التقنية الفريدة في صناعة المنسوجات، وذلك في جناحها بقلعة "شمسان" الأثرية بمدينة أبها.



الكتب، إضافة لمفارش وأرجوحات معلقة، مع عدد من المنتجات التي تتطور بحسب رغبات العملاء ومحبي هذه المنتجات.

من المنتجات اليدوية المميزة، مثل الستائر، والمخدات، والتعليقات الجدارية، والنباتات، وميداليات المفاتيح، وفواصل

**سر المزج بين الشعر والفن**

قالت " الفن لا يأتي مجزئاً ربما وُلد في دواخلنا كتلة واحدة تجريدية الملامح وترك لنا متعة تفكيك رموزه، لذلك استسغت كوني ولدت محبةً للتشكيل وعاشقة لفن صياغة الكلمة واستفزاز الألوان بكل ما أوتيت من طاقة، وربما أن الجمال طاقة متجددة ومُتداولة بين الفنانين والمتلقين والنقاد هكذا ليسمو بالإنسان والروح ويروح عن همومنا وأحزاننا ويعبث بمساراتها بطريقة مفاجئة وفدھشة بل وفهجة أحياناً.

**حكايتي مع عالم الشعر**

سكينة الشريف أوضحت سبب دخولها لعالم الشعر قائلة: ولجت بكل عفوية وشغف، ولم يكن من ضمن اعتباراتي حصد الإنجازات والنجاحات التي يسرّها الله لي الآن، ولعل ذلك مما جعلني أبدو على طبيعتي التي ظهرت مزيجاً بين التشكيلية والشاعرة.

كانت مجرد محاولات عابرة للكتابة على مواقع التواصل الاجتماعي، فوجئت من الوهلة الأولى بدعم ومتابعة وإعجاب من المتلقين غير عادي؛ فكانت تلك أهم محطةٍ قررت منها الانطلاق لهذا العالم الأسمى والأرقى. لأخفيكم أنني مقصرة ومقلّة في الظهور الإعلامي لذلك كانت مشاركاتي مقتصرة على التدريب على الفن التشكيلي والتحكيم في عدّة لجان فنيةٍ وشعرية، منها على مستوى السعودية، من ضمنها الأمسيات والحوارات، وتلقيت الكثير من خطابات وشهادات الشكر والتكريم من قبلهم.

**تطلعات المستقبل**

وعن تطلعاتها المستقبلية قالت: عشقي للفن شعراً وتشكيلاً نبض موشى برسالة طالما آمنت بها، وسأواصل الإيمان بسموّها وعظمتها، لذلك سأطّل التلميذة التي لا تمل من طرق أبواب الجديد وعوالم المجهول.

أكانت عموديةً أو ثريةً أو حرة، هي لغة الروح، يعبر بها الشاعر عن ذاته، ويبثّ فيها تطلعاته وآماله وآلامه، حتى تلك التي يحملها نيابة عن الآخرين.

وأشارت إلى أن روحها تميل إلى كل ما يمثل الرمز المشعل لفتيل الفكر، والذي يسمو بالذوق الجمالي لأعلى مراتبه، لافتةً إلى أن الشعر، كالفن تماماً، له مدارس عديدة، ولكن أرقاها ما لبس الغموض والتمتّع، لتفتن القارئ وسبر أغواره.

وأكدت الشريف أن الشعر هو لغة المشاعر والأحاسيس، وهو الذي يخاطب العقل والوجدان معاً، ويساعد على فهم الذات والآخرين، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة فنية وجمالية.

**موسوعة الشعر العربي "الديوان"**

أعربت سكينة الشريف عن سعادتها البالغة وفخرها الكبير بتوثيق اسمها وسيرتها وشعرها في الموسوعة.

وقالت الشريف: "تمنيت لو وجّه هذا السؤال لإدارة الموسوعة نفسها، لكن لا أخفيكم أنني كنت أعرف الموسوعة قبل إدراج سيرتي فيها، وكانت بالفعل بمثابة مرجع أدبي ضخم لي ولكتير من الشعراء والأدباء والمهتمين بالشأن الثقافي والأدبي".

وأضافت: "بعد ذلك عرفت أنه تم تصنيفي من ضمن شعراء العصر الحديث في الشعر الفصيح، وبالفعل كانت سعادتي غامرة ودهشتي بلا حدّ لأني على علم بأنه لابد من عنصر جذب مهم يملكه الشاعر ليحصل على مثل هذا الشرف العظيم".

وأوضحت الشريف أن هذا التوثيق يمثل اعترافاً بجهودها الشعرية، وتقديراً لعطائها الأدبي، مؤكدةً أن دخولها الموسوعة يفتح الباب أمام المزيد من النساء السعوديات للمشاركة في مجال الشعر العربي.

حققت الشاعرة السعودية سكينة الشريف، إنجازاً متميزاً، بأن أصبحت أول شاعرة سعودية تُدرج تفاصيل حياتها وأعمالها الشعرية في موسوعة "الديوان" للشعر العربي.

وتميزت سكينة الشريف بدمجها الفريد بين الفن التشكيلي والشعر الفصيح، ما جعلها تترك بصمة بارزة في عالمي الشعر والفن؛ حيث تُعد قصائدها وسيلة للتواصل مع الآخرين وتعبيراً عن روحها التي تنجذب إلى كل ما يرمز للتفكير العميق والجمال الأدبي.

**متعتي في الفن**

ونقلا عن حوار أجرته "العربية" مع الشاعرة السعودية سكينة الشريف، قالت إن الفن ينبع بشكل طبيعي وغير مجزأ، متشكلاً في داخلنا كتلة مجردة، تاركاً لنا متعة استكشاف رموزه.

وذكرت أنها وجدت متعتها في الفن نظراً لحبها للفن التشكيلي وشغفها بصياغة الكلمات وإثارة الألوان بكل طاقتها.

وأشارت إلى أن الجمال يُعد طاقة متجددة تتداول بين الفنانين، المتلقين والنقاد، مساهماً في رفعة الإنسان وروحه، فُخفماً عن همومه وأحزانه بطريقة تفاجئ وتدهش وتبهج أحياناً.

**علاقتها بالقصائد**

قالت إن القصيدة يجب أن تكون بطاقة الشاعر للعبور لأرواح الآخرين، وذلك من خلال بثّ تطلعاته وآماله وآلامه فيها، حتى تلك التي يحملها نيابة عنهم.

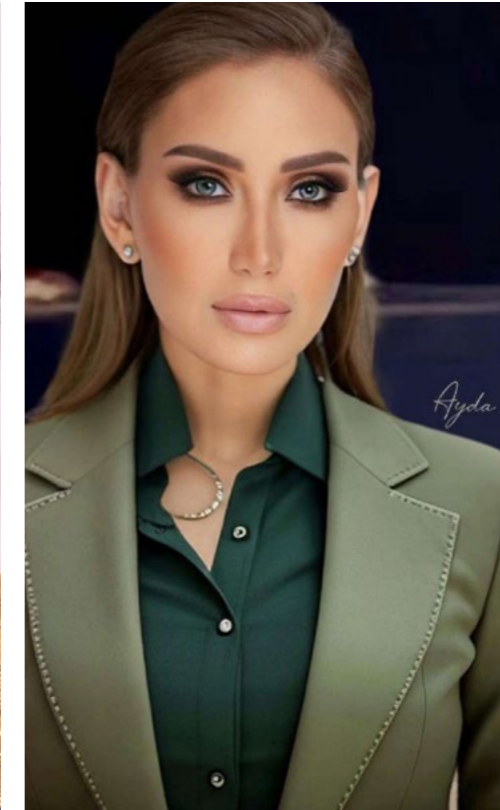
وأضافت الشريف أن القصيدة، سواءً

# سكينة الشريف..

## أول سعودية تدخل موسوعة الشعر العربي "الديوان"



## آخرهن ريهام سعيد.. نجمات تشوهن بسبب عمليات التجميل



خضع الكثير من المشاهير إلى عمليات التجميل من أجل الظهور بمظهر مميز ومثالي، لكن من المؤسف أن بعض نتائج هذه العمليات كانت التشويه بدلاً من التجميل، وآخر هؤلاء المشاهير الإعلامية المصرية ريهام سعيد التي أعلنت خضوعها لعملية تجميل تسببت في تشوه وجهها، لتتضم إلى قائمة المتضررين من عمليات التجميل.

**ريهام سعيد**  
اتهمت الإعلامية ريهام سعيد، مؤخرًا، طبيب تجميل لبناني شهير بتشويه وجهها بعد خطأ في عملية التجميل التي أجراها.

وقالت ريهام، "يعني انت مجرم لدرجة انك شوهتني وعرفت انك موت ناس قبلي وبتخط صورته لو احده مش انا خالص وتقول إنها أنا.. أنا كنت زي القمر قبل ما اجي لك حد عمره شافني شكلي كده، عارف انت لازم تبطل أذية للناس لازم انا بحذر كل الناس منه.. انا هاطلع لايف من غير فلتر اوري الناس انت عملت ايه، رايح العراق.. بعد ما انفضحت في لبنان تبوظ الناس هناك؟".

وتبرز "الجوهرة" في السطور التالية، أشهر النجمات اللاتي خضعن لعمليات التجميل وتعرضن للفشل، وواجهن العديد



من المشكلات بسببها، وانتهى الأمر مع إحداهن بالوفاة.

### حورية فرغلي

الفنانة حورية فرغلي من أبرز الفنانات اللاتي تعرضن لضرر جسيم جراء عمليات التجميل، فبعد سقوطها من على الحصان الذي تسبب في كسر أنفها، خضعت لعمليات تجميل أدت إلى تشويه شكل أنفها بشكل كبير، ما دفعها لإجراء عدة عمليات حتى استطاعت إصلاح الضرر الذي وقع عليها.

### ميسرة

وكشفت الفنانة ميسرة في وقت سابق،

عن تعرضها لخطأ طبي أثناء إجرائها عملية جراحية لـ«نفخ» الخدود، وأوضحت: "كان وشي رفيع وكنت عايزة أعمل خدود، فحصلني تسمم في وشي، وبعدها فضلت أتعالج منه سنة كاملة".

وأضافت: "والعملية الثانية كانت في مناخيري بسبب إنها مرفوعة وذهبت لدكتور دمرها، ورفعت قضية عليه وروحت سويسرا أتعالج عشان أقدر أرجع".

### سعاد نصر

تعد عملية الراحلة المصرية سعاد نصر من أشهر عمليات التجميل التي انتهت

بكارثة؛ إذ رحلت على إثرها.

وخضعت سعاد نصر لعملية شفط دهون في أحد مستشفيات القاهرة، ودخلت في غيبوبة بعد إعطائها جرعة مخدر تمهيدًا لإجراء العملية نتج عنها حالة غيبوبة كاملة استمرت مدة عام كامل.

ثم توفيت في 5 يناير 2007 وقد صاحب محنة مرضها العديد من الاتهامات من جانب الصحافة لطبيب التخدير المسؤول عن العملية ولكن في النهاية تمت تبرئته.

# المسابقة الوطنية لأوشحة الخيل..

## 4 مسارات بجوائز إجمالية 600 ألف ريال

### المسابقة الوطنية لتصميم

# أوشحة الخيل

أطلقت وزارة الثقافة، المسابقة الوطنية لتصميم أوشحة الخيل، والمخصصة للأوشحة التي توضع على الخيول قبل مشاركتها في السباقات الكبرى، بجوائز قيمة تصل إلى 600 ألف ريال.



وتمر المسابقة بثلاث مراحل رئيسية، بدأت من الإطلاق واستقبال طلبات المشاركة في شهر يناير الماضي، ثم المرحلة الثانية لفرز المشاركات والبدء بالتحكيم، على أن تختتم بمرحلة اختيار التصميمات الفائزة وإعلان الفائزين في شهر مايو المقبل.

وأوضحت "الثقافة"، أن المسابقة الوطنية لتصميم أوشحة الخيل، تستهدف المصممين السعوديين كافة، والهواة من أصحاب الموهبة في التصميم والرسم.

### جوائز المسابقة

ومن المقرر أن يصل إجمالي الجوائز إلى 600 ألف ريال، إضافة إلى جوائز أخرى معنوية؛ حيث سيحصل الفائزون في كل مسار من المسارات الأربعة، على ما يلي:

المركز الأول 75 ألف ريال.  
المركز الثاني 50 ألف ريال.  
المركز الثالث 25 ألف ريال.

### مسارات المسابقة

تتكون المسابقة الوطنية لتصميم أوشحة الخيل من 4 مسارات، وهي:

**"منيفة":** يرمز إلى أجود خيول المؤسس الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود - رحمه الله.

ويستهدف تصميم وشاح يحاكي ثقافة وتاريخ المملكة باختلاف مناطقها ويدخل في ذلك الجغرافيا، والتراث، والبيئة، وما يندرج تحتها.

**"العصماء":** والتي تعني صعبة المنال، ويُراد به أي قصيدة يصعب على الشعراء الإتيان بمثله، لتعكس تصاميم هذا المسار الحضارات التي استوطنت أرض المملكة منذ آلاف السنين مثل "مملكة الأنباط، ومملكة كندة، ومملكة قيدار، وحضارة المقر".

**"يعسوب":** ويطلق على الفرس الطويلة

وسريعة العدو؛ إذ سيُطلب تصميم وشاح لهذا المسار يعبر عن ريادة المملكة، وسرعة إنجازاتها في المجالات كافة، تحت مظلة رؤية المملكة 2030.

**"المُطرف":** ويعني الخيل الأبيض أو الأسود من الرأس، وسائر جسده مخالف لذلك.

كما يعتمد المسار على تصاميم مستلهمة من القطاعات الثقافية الـ 16؛ بحيث يتاح للمشارك أخذ فكرة واحدة على الأقل من كل قطاع وإدراجها في تصميم الوشاح.

وتهدف هذه المسابقة إلى خلق منافسة حيوية وإبداعية داعمة للممارسين والموهوبين، وإشراكهم في تصميم منتجات ثقافية فريدة تعزز القيمة الثقافية التي تحتلها الخيل في وجدان المجتمع السعودي.

كما تأتي لعكس الأهمية والإرث الذي يشكله الخيل في الثقافة العربية والسعودية، عن طريق توفير منصة للإبداعات الوطنية لابتكار الوشاح الخاص بالخيول الذي يوضع لإضفاء لمسة جمالية على الخيل.

ووفقاً لوزارة الثقافة، تهدف المسابقة الوطنية لتصميم أوشحة الخيل، لإثراء ثقافة الخيل؛ حيث اشتهرت كثير من الخيول بنسبتها ونشأتها في الجزيرة العربية وخاصةً في المملكة العربية السعودية فوق هضاب نجد ومنطقة عسير.

ويُعد الخيل جزءاً مهماً من ثقافة المملكة لأنه يعكس الترابط العميق بين التراث والثقافة؛ إذ يمتد تاريخه في المملكة إلى آلاف السنين، فركوب الخيل يعد فناً يحترم ويمارس بشكل وثيق وبفخر وطني.





# برنامج العلا للإقامة الفنية.. فرصة ثمينة للفنانين والمبدعين

كشفت الهيئة الملكية لمحافظة العلا، عن أسماء المشاركين في النسخة المقبلة من برنامج "العلا للإقامة الفنية"، الذي يأتي بالتعاون مع الوكالة الفرنسية لتطوير العلا Afalula.



للتصميم كلاً من: "مجموعة بحريني دينش" من البحرين والدنمارك، ومجموعة "هول هاوس"، و"ليو أورتا" من فرنسا، و"أستديو المواد الخام" من الهند، و"لين عجلان" من المملكة العربية السعودية.

ويتضمن الموسم الجديد الذي يستمر على مدار العام الحالي 2024، ستة برامج تم تخصيص 5 منها للإقامة الفنية، بينما خصص البرنامج السادس لرابطة الخريجين، وتشمل هذه البرامج، ما يلي:

**الإقامات طويلة المدة**  
وبالنسبة لقائمة الإقامات طويلة المدة، فستضم: أيمن زيداني من المملكة العربية السعودية، وطارق عطوي من لبنان، وغريغوري شاتونسكي من فرنسا.

1 - إقامة العُلا للفن التشكيلي.  
2 - إقامة العُلا للتصميم.  
3 - إقامة العُلا للفنون وعلم النبات والزراعة وتنسيق الحدائق.  
4 - إقامة العُلا للتراث والابتكار.  
5 - الإقامات طويلة المدة.

ومن المقرر أن تتاح مشاهدة الأعمال الفنية التي أنتجتها بعض برامج العُلا للإقامة الفنية، للزوار عبر مهرجان العُلا للفنون؛ حيث ستقدّم برامج الإقامة الفنية معرضين ضمن فعاليات المهرجان، خلال الفترة من 9 فبراير حتى 2 مارس 2024، سيتم تخصيصهما لبرنامجي الفن التشكيلي والتصميم.

**إقامة العلا للفن التشكيلي**  
وتضم قائمة المشاركين في برنامج إقامة العُلا للفن التشكيلي فنانين من: فرنسا، وأستراليا، والإمارات العربية المتحدة، والمملكة العربية السعودية، والبرازيل، وجنوب أفريقيا.

كذلك يعد البرنامج فرصة لتشجيع الفنانين والمبدعين في مجالات مختلفة على استكشاف إمكانيات العلا، ويأتي في إطار تعزيز مكانتها باعتبارها مركزاً عالمياً للعقول المبدعة، ووجهة لبرامج الإقامة الفنية.

وهُم: "هوغو سيرفانين"، و"جويل سبرينغ"، و"ميثاء عبدالله"، و"ريم الناصر" و"مارلون دي أزامبوجا"، والثنائي "بيانكا بوندي" و"جويلام بوسيه".

**برنامج إقامة العلا للتصميم**  
وستضم قائمة برنامج إقامة العُلا





## خلود الشمري أول هجاجة سعودية:

# أعشق تدريب الصقور وامتطاء الخيول

منذ نعومة أظافرها وهي تعوى التحديات وتعشق المغامرات المختلفة، لم تهتم بالمكياج وصيحات الأزياء الحديثة كبنات جيلها، بل اتخذت مساراً مميزاً عنهن، كرست حياتها لتعلم الرياضات الصعبة والشاقة؛ لتثبت للجميع أن المرأة السعودية قادرة على تحدي الصعاب، إنها "خلود الشمري" الصقارة والفارسة والهجاجة.

وبعدما تمكنت من امتطاء الخيول زاد حُبِّي وشغفي له إلى أن بدأت وتمرست في رعايته وركوبه، وحالياً أحمل بطاقة فارسة قدرة وتحمل دولية.

**من الصعب القيام بحركات بهلوانية على ظهر الخيل.. لكنك أثبتت بجدارة أنه لا يوجد شيء صعب.. حدثينا عن التجربة؟**

أنا أول فارسة تتقن الحركات والمهارات البهلوانية على ظهر الخيل، الحمد لله استطعت الجمع بين المهارتين، بعد تدريبات عامين كفارسة.

كذلك، تدريب على رمي السهام من فوق ظهر الخيل بالقوس العربي، على سرعة معينة كما تدريب على رمي الرمح أيضاً بتحديد هدف على الأرض ثم الانطلاق بالسرعة المحددة لالتقاط الأشياء من على الأرض.

**بعد ممارسة الخيول.. اتجهت إلى الاشتراك في مسابقات الهجن حديثنا عن البداية؟**

بداية دخولي في مسابقات الهجن، كانت بمحض الصدفة، فكنت متواجدة في الطائف وعلمت أن هناك سباقاً للهجن فقام ولم تشارك فيه أي سيدة



**في البداية.. عرفينا بنفسك**

خاضت خلود مجال الهجن وامتطاء الخيول ثم توجهت إلى الصقارة؛ لتنافس الرجال في المسابقات والمهرجانات وتحفر اسمها من ذهب في عالم النجاح.

**كيف اكتشفت حبك للخيول وما الذي جعلك تختارين هذه الرياضة الصعبة؟**

في عُمر صغير جداً اكتشفت هذا الحُب

على النساء.

وتكشف خلود الشمري في حوار خاص لـ "الجوهرة" تفاصيل رحلتها والصعاب التي واجهتها وكيف نقشت اسمها بروف من ذهب في هذا المجال الشاق على النساء.

**من وجهة نظرك؟**

هو للجميع والعنصر النسائي سيكتسح هذا المجال بكل تأكيد.

**هل شاركت في مسابقات خاصة بالصقارة أو الفروسية.. وما هي؟**

مشاركاتي بالفروسية عديدة؛ فهي كانت بمجال العروض فقد شاركت في شوط الأميرة نورة في الرياض ومهرجان الهجن

ومعرفة للهجن من خلال كيفية التعامل معها، وأعد أول هجاجة سعودية ثم اتجهت إلى الصقارة.

**هل يوجد اختلاف بين امتطاء الهجن والخيول؟**

الاختلاف بين ركوب الخيل والهجن جداً بسيط، ولكن امتطاء الهجن أسهل من الخيل.

**مجال الصقارة مقتصر على البنات فقط**

سعودية؛ فقررت المشاركة. وكان أول سباق يُقام بالسعودية نسائي للهجاجة، وبفضل الله التحقت بالمسابقة واجتزت الاختبار وخضت السباق، كما كانت أول مرة لي في ركوب الهجن وتوفقت في هذه المشاركة بوصولي لخط النهاية وسجلت اسم مشاركة سعودية بالسباق والحمد لله حصلت على المركز الرابع والآن استعد للسباقات القادمة.

وبعد هذه التجربة، صار عندي قواعد

# 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.



عندنا كخليجين أن عرب الصقر فقط للتدريب وهو يشبه الملوك بعزته وسطوته.

## هل تسمين الطيور بأسماء معينة؟

نعم كل طائر له اسم معين فإدبي "مزنة" وهي أنثى من النوع الوكري؛ ولدي "معزي" وهو طائر حر.

## نصحتك للبنات التي تريد الالتحاق بهذه المجالات المتنوعة

أهم شيء كسر حاجز الخوف، ثم التدريب، وعليهن وضع الخوف بعيداً والاستمرار بالطريق بحماس ومتعة وسيحصلن على أفضل المراحل بهذه المجالات.

## ما خطتك المستقبلية؟

الحمد لله الآن جمعت ثلاث رياضات أحبها، وأفضل الأمور هي أنها جميعها من ثرائنا وهذا ما أنا ساديتة كامرأة سعودية، ينتظرنني الكثير وسأفعل الكثير بإذن الله لأنني أطمح لذلك.

كنت متمرساً وتعامل معه باحتراف.

## أصعب المواقف التي مرت عليك.. هل تمت إصابتك من قبل بسبب صقر؟

الحمد لله لم أتعرض لمواقف صعبة، بينما تعرضت لجروح طفيفة فقط.

## علمنا أنك تقومين بتغذية وتربية الصقور.. حدثينا عن رحلتك وتجربتك في هذا المجال؟

من أمتع الأشياء التي أقوم بها مع الصقر هي وقت الغذاء؛ بحيث يكون واقفاً على عشه ثم يقف على يدي وأحمل غذائه بيدي وأناادي عليه فيأتي إليّ ليلتقط طعامه.

## ما أنواع الطيور الجارحة وهل تختلف طريقة تدريبها؟

تختلف أنواع الطيور الجارحة فمنها: "العقبان بكل أنواعها، والباز، والنسور، والجوارح الصغيرة"، لكن المتعارف عليه

في نسخته السادسة أمام ولي العهد محمد بن سلمان، وكذلك النسخة السابعة، وافتتاح بطولة "جاهز لقفز الحواجز" لكأس اليوم الوطني، كذلك مسابقة "كحيلة" في الرياض ومهرجان بقيق أيضاً بطولة بولو الصحراء المقام في العلا، ومؤخراً شاركت في عرض افتتاح كأس العلا للاتقاط الأوتاد ورمي السهام.

## ما المهارات التي يجب أن تتوفر في الصقارة؟

الصقارة بحر غزير كل يوم فيه جديد وكل يوم فيه وسائل تدريب جديدة؛ لكن أهم المهارات هي الصبر وشدة الملاحظة على إطعام الصقر وعلى عينه وعلى لمعة ريشه.

## كيف تتعاملين مع الصقر خصوصاً إنه طائر جارح؟

الصقر جارح صحيح، لكن العرب طبعوه منذ قديم الأزل على الخضوع والتدريب، وهذه هويتنا وإرثنا. ولا أعتبره خطراً نهائياً إذا

# سلطة

## الفريكة مع الدجاج

### Freekeh salad with chicken

تُعد سلطة الفريكة مع الدجاج من الأطباق الصحية الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة.

ويمكنك تناول سلطة الفريكة مع الدجاج في العشاء أو في منتصف اليوم أثناء اتباعك لنظام غذائي لخسارة الوزن.

ونقدم لك في السطور التالية طريقة تحضير سلطة الفريكة مع الدجاج.

#### المكونات:

- 1 كوب فريكة
- 1 كوب من شرائح صدور الدجاج المشوية
- 1 حبة خيار مكعبات صغيرة
- 2 طماطم مكعبات صغيرة
- 2 كوب ماء
- ربع كوب من الريحان الطازج
- 1 ليمونة
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الرغبة

#### طريقة التحضير:

- اسلقي الفريكة لحوالي 2-3 دقائق.
- أضيفي الملح والبهار واتركيه حتى يغلي.
- اجعلي الحرارة منخفضة، ثم غطيها بغطاء، واتركيها على نار خفيفة لمدة 20-25 دقيقة أو حتى يمتص الماء.
- في وعاء كبير، اخلطي الفريكة مع الخضار (خيار، طماطم، ريحان) وتبليها بالملح والفلفل.
- أضيفي شرائح صدور الدجاج المشوية وقلبي الخليط جيدًا.
- أضيفي زيت الزيتون والحامض.





# احذري طعامك الصحي.. 5 أضرار غير متوقعة للخضروات



من الصعب تسمية طعام بأنه الأفضل لك، فالخضروات مشهورة بأنها الأفضل للصحة، لغناها بالألياف والعناصر الغذائية الدقيقة ومضادات الأكسدة، لذا تُعد أفضل طعام صحي.

وترتبط بعض الأبحاث تناول المزيد من الخضروات بقلّة الوزن، وانخفاض علامات أمراض القلب، وانخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع 2.

## هل الخضروات مضرّة للصحة؟

ولأن هذه الأطعمة النباتية خالية من أبرز مسببات الحساسية الغذائية، ومنخفضة السعرات الحرارية والدهون والصوديوم، ويمكن تحضيرها بطرق لذيذة لا حصر لها، فإنها تتناسب مع أي نظام غذائي تقريبًا.

لذا توصي إرشادات MyPlate التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) بملء أكثر من ربع طبقك بالخضروات أثناء الوجبات، كما أنها عنصر أساسي في نمط غذائي صحي.

وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) البالغين بتناول ما يعادل 2 إلى 3 أكواب من الخضروات يوميًا، لكن بالرغم من ذلك هناك بضع ظروف فريدة؛ حيث قد لا تكون إضافة الخضروات هي أفضل فكرة.

## 5 آثار جانبية محتملة للخضروات

وفي حالات معينة، قد ينصح بتقليل أو عدم تناول الخضروات

لفترة من الوقت؛ لذا نقدم إليك 5 آثار جانبية غير مرغوبة محتملة للخضروات وفقًا لموقع Everydayhealth

## 1- الخضروات المعلبة تزيد من تناول الصوديوم

بشكل عام، إضافة أي نوع من الخضروات - طازجة أو مجمدة أو معلبة - فكرة جيدة للصحة. ولكن ابتعدي عن الأصناف المعلبة؛ حيث تحتوي على كميات عالية من الملح للحفاظ على نكهتها.

على سبيل المثال، تحتوي الطماطم المعلبة المضاف إليها الملح، على 306 ملليغرام من الصوديوم لكل كوب - بعيدًا جدًا عن 9 ملليغرام في 1 كوب من الطماطم الطازجة النيئة، وفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية.

إذا كنت تعاني من مشاكل صحية قلبية قائمة أو أنك معرضة للخطر، فإن الحل في اختيار الخضروات الطازجة بدلاً من المعلبة، وإذا كنت تختارين الخضروات المعلبة، فاغسليها قبل الأكل جيدًا للتخلص من بعض الصوديوم الزائد.

## 2- الخضروات النشوية قد توفر الكثير من الكربوهيدرات لمرضى السكري

يمكن أن تكون الخضروات النشوية جزءًا من نظام غذائي متوازن جيد لشخص مصاب بالسكري، فهي مغذية وتوفر الفيتامينات والمعادن الأساسية.

ومع ذلك، فإن تكديس الخضروات النشوية ليس خطوة ذكية لسكر الدم؛ حيث يمكن للخضروات النشوية مثل البطاطس والذرة والقرع الشتوي أن ترفع نسبة السكر في الدم لأنها غنية بالكربوهيدرات.

لذا تعد الخضروات غير النشوية خيارات رائعة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في نسبة السكر في الدم، وتشمل

الخضروات الورقية مثل (السبانخ والكرنب والخس والبروكلي والقرنبيط وبراعم بروكسل والطماطم والفلفل والخيار والكوسا).

## 3- تسبب انتفاخ البطن والغازات

بعض الخضروات معروفة بإحداث الغازات، مثل البروكلي والقرنبيط والكرنب؛ حيث تحتوي على مركبات تسمى الجلوكوزينات، وعند تكسيرها في الجهاز الهضمي، تطلق غازات كبريتية يمكن أن تجعل بطنك يشعر بالامتلاء.

وللاستفادة من هذه الخضروات، حاولي طهيها لبضع دقائق على الأقل لتقليل قدرتها على تكوين الغازات.

## 4- بعض الخضروات قد تسبب حرقة المعدة

الخضروات رائعة للقلب، لكنها ليست رائعة دائمًا للحرقة، خاصة الخضروات الحمضية مثل الطماطم، فهي شديدة الحموضة ويمكن أن تهيج بطانة المريء.

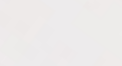
ولا تقتصر المسألة على الطماطم النيئة فقط، بل يمكن أن تشمل أيضًا منتجات مثل صلصة المعكرونة والكاتشب أيضًا.

لذا إذا كنت تعاني من أعراض ارتجاع المريء بعد تناول خضار معين، فمن الأفضل تجنبه أو تناوله باعتدال.

## 5- قد تزيد من متلازمة القولون العصبي

تؤثر الأطعمة المختلفة على الأشخاص المصابين بمتلازمة القولون العصبي (IBS) بطرق مختلفة، ولكن بالنسبة للبعض، هناك خضروات تزيدهم سوءًا.

لذا على المصابين بالقولون العصبي، تجنب الخضروات المعروفة بأنها تسبب الغازات والانتفاخ، مثل البصل والكرنب والخرشوف والبازلان والفطر والقرنبيط.



وترتبط بعض الأبحاث تناول المزيد من الخضروات بقلّة الوزن، وانخفاض علامات أمراض القلب، وانخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع 2.

## هل الخضروات مضرّة للصحة؟

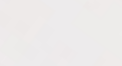
ولأن هذه الأطعمة النباتية خالية من أبرز مسببات الحساسية الغذائية، ومنخفضة السعرات الحرارية والدهون والصوديوم، ويمكن تحضيرها بطرق لذيذة لا حصر لها، فإنها تتناسب مع أي نظام غذائي تقريبًا.

لذا توصي إرشادات MyPlate التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) بملء أكثر من ربع طبقك بالخضروات أثناء الوجبات، كما أنها عنصر أساسي في نمط غذائي صحي.

وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) البالغين بتناول ما يعادل 2 إلى 3 أكواب من الخضروات يوميًا، لكن بالرغم من ذلك هناك بضع ظروف فريدة؛ حيث قد لا تكون إضافة الخضروات هي أفضل فكرة.

## 5 آثار جانبية محتملة للخضروات

وفي حالات معينة، قد ينصح بتقليل أو عدم تناول الخضروات



وترتبط بعض الأبحاث تناول المزيد من الخضروات بقلّة الوزن، وانخفاض علامات أمراض القلب، وانخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع 2.

## هل الخضروات مضرّة للصحة؟

ولأن هذه الأطعمة النباتية خالية من أبرز مسببات الحساسية الغذائية، ومنخفضة السعرات الحرارية والدهون والصوديوم، ويمكن تحضيرها بطرق لذيذة لا حصر لها، فإنها تتناسب مع أي نظام غذائي تقريبًا.

لذا توصي إرشادات MyPlate التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) بملء أكثر من ربع طبقك بالخضروات أثناء الوجبات، كما أنها عنصر أساسي في نمط غذائي صحي.

وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) البالغين بتناول ما يعادل 2 إلى 3 أكواب من الخضروات يوميًا، لكن بالرغم من ذلك هناك بضع ظروف فريدة؛ حيث قد لا تكون إضافة الخضروات هي أفضل فكرة.

## 5 آثار جانبية محتملة للخضروات

وفي حالات معينة، قد ينصح بتقليل أو عدم تناول الخضروات



# حساء

## الكشك باللحم

### *Kishk soup with meat*

إذ كنت من عشاق المطبخ اللبناني، فعليك معرفة طريقة تحضير حساء الكشك باللحم؛ حيث يعد الكشك، من الأكلات اللبنانية الشعبية الشهية المصنوعة من البرغل والحليب.

ويُعد الكشك باللحم من الأطباق التي تمنح أسرتك الدفء في فصل الشتاء، كما تمدهم بالعناصر الغذائية اللازمة لتعزيز صحتهم.

ونقدم لك في السطور التالية، طريقة تحضير حساء الكشك باللحم خطوة بخطوة لتقديمها لأسرتك.

#### المكونات:

- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- 6 فصوص ثوم مهروسة.
- 3 أكواب ماء.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- 1 كوب مسحوق الكشك.
- نعناع مجفف.
- بقدونس للتزيين.

#### طريقة التحضير:

- سخني الزيت في قدر متوسطة الحجم على نار متوسطة.
- أضيفي الثوم.
- أضيفي اللحم وارفعي الحرارة إلى متوسطة مع التحريك المستمر لتفتيت اللحم وتحميره.
- أضيفي ثلاثة أكواب من الماء إلى الوعاء.
- أضيفي مسحوق الكشك تدريجياً.
- يُطهى على نار متوسطة إلى منخفضة حتى يصبح الخليط سميكاً، لمدة 5-10 دقائق.
- اسكبيها في أطباق الحساء وزينيها بالنعناع المجفف المطحون والبقدونس.

# ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال.. الأسباب والعلاج

الجهاز المناعي من أهم أجهزة الجسم البشري، فهو المسؤول عن حماية الجسم من العدوى والأمراض. وعند ضعفه يكون الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، التي قد تكون أكثر شدة وصعوبة في العلاج.



## علامات ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال

يمكن أن تظهر علامات ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال بعدة طرق؛ أبرزها ما يلي:

**الإصابة بالعدوى المتكررة:** يعد هذا من أهم علامات ضعف الجهاز المناعي؛ إذ يصاب الأطفال ضعيفو المناعة بالعدوى أكثر من نظرائهم الأصحاء.

وقد تكون هذه العدوى في أي جزء من الجسم، مثل التهابات الأذن، والتهابات الجهاز التنفسي، والتهابات الجلد.

**ظهور أعراض غير طبيعية للعدوى:** قد تظهر أعراض العدوى عند الأطفال ضعيفي المناعة بشكل غير طبيعي، مثل استمرار العدوى لفترة طويلة، أو عدم استجابة الطفل للعلاج بالمضادات الحيوية، أو ظهور أعراض شديدة للعدوى.

**تأخر النمو والتطور:** قد يؤدي ضعف الجهاز المناعي إلى تأخر نمو الطفل وتطوره؛ حيث لا يستطيع الجسم توفير العناصر الغذائية اللازمة للنمو والتطور بشكل طبيعي.

**ظهور أعراض أخرى غير معتادة:** قد تظهر أعراض أخرى غير معتادة عند الأطفال ضعيفي المناعة، مثل ظهور طفح جلدي، أو تضخم الغدد الليمفاوية،

أو الإصابة بأمراض المناعة الذاتية.

## أسباب ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال

هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال، أبرزها ما يلي:

**الأمراض الوراثية:** مثل متلازمة داون، ومتلازمة كريغلر ناجار، ومتلازمة سوء امتصاص الغلوكوز-الجالاكتوز.

**العدوى المزمنة:** مثل عدوى فيروس نقص المناعة البشرية، أو عدوى السل، إلى ضعف الجهاز المناعي.

**العلاج الإشعاعي والكيماوي:** يمكن أن يؤدي العلاج الإشعاعي والكيماوي، الذي يستخدم في علاج بعض أنواع السرطان، إلى ضعف الجهاز المناعي.

**بعض الأدوية:** يمكن أن يؤدي بعض الأدوية، مثل أدوية الكورتيزون، إلى ضعف الجهاز المناعي.

**نقص العناصر الغذائية:** يمكن أن يؤدي نقص بعض العناصر الغذائية، مثل فيتامينات A و C و E، والزنك، إلى ضعف الجهاز المناعي.

## تشخيص ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال

يتم تشخيص ضعف الجهاز المناعي عند

الأطفال بناءً على عدة عوامل، منها:

**التاريخ الطبي للطفل:** يسأل الطبيب عن تاريخ الطفل الطبي، بما في ذلك التاريخ العائلي للأمراض المناعية.

**الفحص البدني:** يفحص الطبيب الطفل بحثاً عن أي علامات أو أعراض غير طبيعية، مثل تضخم الغدد الليمفاوية، أو وجود طفح جلدي.

**الفحوصات المعملية:** قد يطلب الطبيب إجراء بعض الفحوصات المعملية، مثل فحص تعداد الدم الكامل، وفحص الأجسام المضادة، وفحص وظائف الجهاز المناعي.

## علاج ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال

يعتمد علاج ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال على السبب الكامن وراء ضعف المناعة، وفي بعض الحالات، قد لا يكون هناك علاج متاح، وقد يحتاج الطفل إلى تلقي الرعاية الطبية المستمرة.

## الوقاية

يمكن الوقاية من ضعف الجهاز المناعي عند الأطفال من خلال اتباع بعض النصائح، منها:

**تطعيم الأطفال:** يساعد التطعيم على حماية الأطفال من العدوى، التي يمكن أن تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي.



**إتباع نظام غذائي صحي:** يساعد النظام الغذائي الصحي على توفير العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجهاز المناعي.

**تجنب التدخين:** يمكن أن يؤدي التدخين إلى تلف الجهاز المناعي.



وأوضح أخصائي جراحة التجميل لـ "الجوهرة"، أن مريض السمنة يكون مؤشر كتلة الجسم لديه أكثر من 30 (كجم/ متر 2).

#### درجات السمنة

وبحسب عامر، يتم تقسيم درجات السمنة كالآتي:

**1- الدرجة الأولى،** وفيها يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح ما بين 30-35 (كجم/ متر 2)

**2- الدرجة الثانية،** وفيها يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح ما بين 35-40 (كجم/ متر 2)

**3- الدرجة الثالثة،** والتي تعرف أيضاً باسم السمنة المفرطة، أو السمنة الشديدة، أو السمنة المرضية، وفيها يكون مؤشر كتلة الجسم يتجاوز الـ 40 (كجم/ متر 2).

#### أبرز أسباب الإصابة بالسمنة

أوضح عامر أبرز أسباب الإصابة بالسمنة، والتي تشمل ما يلي:

- وجود بعض الأمراض مثل خمول الغدة الدرقية.

- إصابات المفاصل التي تؤدي إلى قلة أو عدم الحركة.

#### مضاعفات السمنة

وبحسب أخصائي جراحة التجميل، فإن هناك بعض المضاعفات التي تنتج عن السمنة، ومنها ما يلي:

1- ارتفاع ضغط الدم.

2- الإصابة بمرض السكري.

3- تصلب الشرايين.

4- صعوبة التنفس والاختناق أثناء النوم.

5- صعوبة الحركة والإجهاد المستمر.

6- زيادة فرصة التعرض لأمراض السرطان مثل سرطان القولون.

#### متى نلجأ لعمليات التكميم؟

شدد "عامر" على ضرورة المحافظة على الوزن الطبيعي وتجنب أسباب السمنة للمحافظة على الصحة، وفي حالة زيادة الوزن يجب أن يتحلى الفرد بالإرادة لتغيير نمط حياته إلى نمط حياة صحي عن طريق ممارسة الرياضات المختلفة والمتابعة مع طبيب تغذية مختص حتى يستطيع التغلب على السمنة وتجنب مخاطرها.

وعند فشل تلك الطرق، يتم اللجوء إلى إحدى جراحات السمنة كتكميم المعدة أو تحويل المسار حسب كل مريض ودرجة السمنة التي وصل إليها وطبيعة تغذيته وتاريخه المرضي.

#### نصائح لتفادي السمنة

1- اتباع نظام معيشة صحي يتضمن الطعام الصحي وسعرات حرارية تناسب الجسم ونشاطه.

2- ممارسة الرياضة باستمرار ولكن في حالة وصول الشخص لدرجات من السمنة ولم يتمكن من السيطرة على وزنه عن طريق الرياضة والنظام الغذائي الصحي يتم اللجوء إلى عمليات إنقاص الوزن كعملية تكميم المعدة.

## أخصائي جراحة تجميل: 6 مضاعفات للسمنة.. ونلجأ للتكميم في هذه الحالة

قال الدكتور محمد عامر؛ أخصائي الجراحة العامة وجراحة التجميل، إن مرض السمنة المفرطة يؤثر على أعضاء ووظائف الجسم ويتسبب في زيادة نسبة حدوث أمراض أخرى كأمراض القلب والشرايين والسكر والضغط على المفاصل والفقرات.





# قشور بذور السيلسيوم..

## حل سحري لمشاكل صحية شائعة

قشور بذور السيلسيوم، عبارة عن ألياف قابلة للذوبان في الماء، تُستخرج من بذور نبات السيلسيوم، وتتمتع بفوائد صحية عديدة، خاصة فيما يتعلق بصحة الجهاز الهضمي.



### - علاج البواسير والشقوق الشرجية

تساعد قشور بذور السيلسيوم في تخفيف أعراض البواسير والشقوق الشرجية، مثل الألم والحكة والنزيف، وذلك عن طريق تليين البراز وتقليل الضغط على فتحة الشرج.

### كيف تعمل قشور بذور السيلسيوم؟

تعمل قشور بذور السيلسيوم على تنشيط حركة الأمعاء، وذلك عن طريق امتصاص الماء وتكوين كتلة هلامية، ما يساعد على تليين البراز ودفعه عبر الأمعاء.

### نصائح عند تناول قشور بذور السيلسيوم

من المهم شرب الكثير من السوائل عند تناول قشور بذور السيلسيوم؛ وذلك لتجنب الإصابة بالإمساك.

إذا كنت تعاني من أي أمراض أو اضطرابات

### فوائد السيلسيوم للجهاز الهضمي

#### - علاج الإمساك والإسهال وانتفاخ البطن

تساعد قشور بذور السيلسيوم على علاج الإمساك عن طريق امتصاص الماء في الأمعاء وتكوين كتلة هلامية، ما يساعد على تليين البراز ودفعه عبر الأمعاء.

كما أنها تساعد على علاج الإسهال عن طريق امتصاص السوائل الزائدة في الأمعاء، ما يساعد على تقليل الإسهال وتكثيف البراز، بالإضافة إلى أنها تساعد على تخفيف انتفاخ البطن الناتج عن الإمساك أو الإسهال.

#### - علاج متلازمة القولون المتهيج

تساعد قشور بذور السيلسيوم في تخفيف أعراض متلازمة القولون المتهيج، مثل الألم والانتفاخ والإسهال، وذلك عن طريق تحسين حركة الأمعاء وتقليل الالتهاب في القولون.

لأول مرة، فيجب البدء بتناول كمية صغيرة وزيادة الكمية تدريجيًا؛ وذلك لتجنب أي آثار جانبية.

إذا لاحظت أي آثار جانبية بعد تناول قشور بذور السيلسيوم، مثل الغثيان أو القيء أو الإمساك، فيجب التوقف عن تناولها واستشارة الطبيب.

فيما يتعلق بصحة الجهاز الهضمي، ومع ذلك، من المهم اتباع الإرشادات المذكورة أعلاه عند تناولها لتجنب أي آثار جانبية.

وفيما يلي بعض النصائح الإضافية لتناول قشور بذور السيلسيوم..

من الأفضل تناول قشور بذور السيلسيوم قبل الوجبات؛ وذلك لمساعدة الجسم على امتصاصها بشكل أفضل.

إذا كنت تتناولين قشور بذور السيلسيوم

صحية، فيجب استشارة الطبيب قبل تناول قشور بذور السيلسيوم.

إذا كنت تتناولين أدوية، بما في ذلك حبوب منع الحمل، فيراعى تناول الدواء قبل تناول قشور بذور السيلسيوم بحوالي 30 إلى 60 دقيقة؛ نظراً لأن قشور بذور السيلسيوم تمنع امتصاص الدواء عبر الأمعاء.

### مكمل غذائي طبيعي

قشور بذور السيلسيوم مكمل غذائي طبيعي له فوائد صحية عديدة، خاصة

يصعب على الكثير منا في فصل الشتاء اختيار الوجهة المثالية للاستمتاع بالأجواء، فهناك من يبحث عن الأجواء الدافئة والشمس الساطعة، وآخرون يتربحون تساقط الثلوج الذي يميز أغلب المناطق الأوروبية.



فتشكل العلا بتفاصيلها الثرية منجماً للتاريخ، وتحفة يقصدها الزوار من جميع أنحاء العالم.

فقد نمت على أرض العُلا حضارات عديدة، لا سيما في منطقة "الحجر" وهو أول موقع سعودي في قائمة اليونسكو للتراث العالمي.

فيمكنك أن تعيش بين معالمها الأثرية المدهشة متعة اكتشاف قصص مخابئة في ثناياها؛ إذ تزخر صخورها برموز غامضة، ونقوش متقنة، ونصوص تعود إلى القرن الأول قبل الميلاد.

وتحتضن المنطقة تضاريس فريدة توفر فرصاً رائعة لعيش تجارب استثنائية بتسلق الصخور، وممارسة رياضة الهايكنج، والتخييم وسط صحرائها الجميلة تحت غطاء فلكي مزين بالنجوم.

إضافة إلى ذلك، تحتضن فعاليات موسمية، وأنشطة فنية وثقافية، تبرز بين تاريخ ثري، وأجواء عمرية مبهرة.

وفي المملكة العربية السعودية، يمكنكم إيجاد الدفء والأجواء الأوروبية في آن واحد، ربما يرجع ذلك إلى التنوع الجغرافي الذي تتمتع به المملكة، فهناك الصحراء والمساحات الخضراء والمناطق الجبلية والشاطئة وغيرها.

وتقدر مساحة المسرح بنحو 9,740 متر مربع، وقد دخل المسرح موسوعة غينيس للأرقام القياسية بوصفه أكبر مبنى عاكس في العالم.

ويحتضن مسرح مرابيا المشهد الفني والثقافي، والعروض الترفيهية، وأضخم الحفلات الموسيقية والغنائية، كما أنه مهياً لاستضافة المؤتمرات، وإقامة المناسبات الخاصة.

كذلك، تحت سماء العلا بإمكانك الجلوس

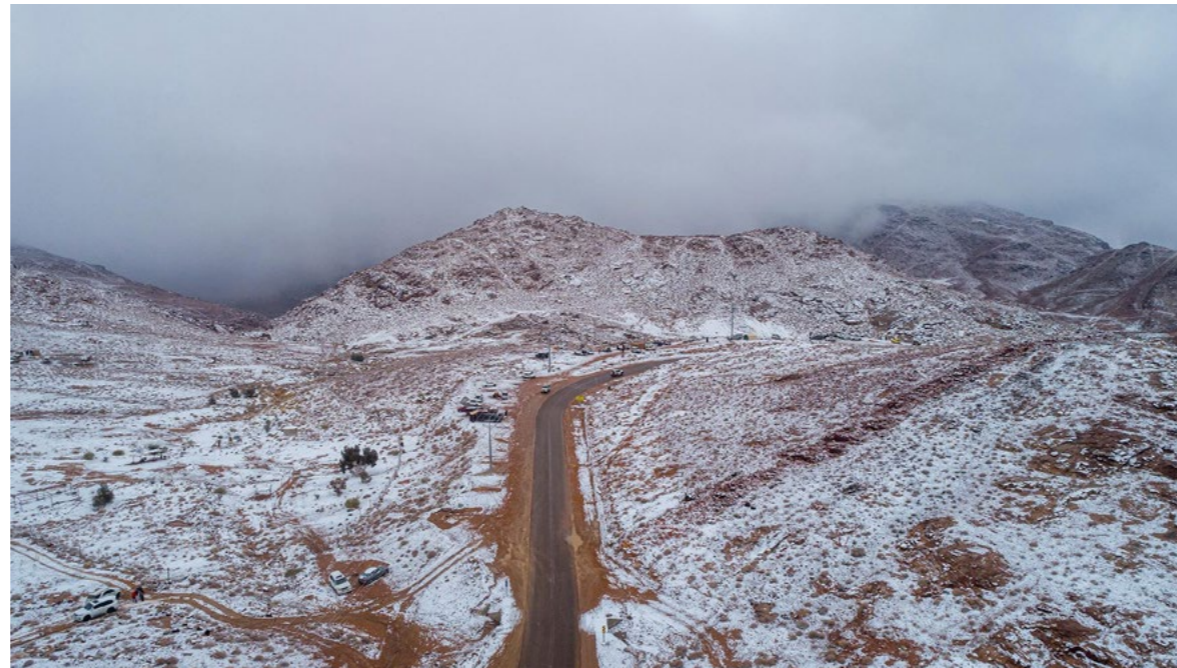


وفي المملكة العربية السعودية، يمكنكم إيجاد الدفء والأجواء الأوروبية في آن واحد، ربما يرجع ذلك إلى التنوع الجغرافي الذي تتمتع به المملكة، فهناك الصحراء والمساحات الخضراء والمناطق الجبلية والشاطئة وغيرها.

أيضاً، تتمتع المملكة بمناخ معتدل في فصل الشتاء؛ حيث تتراوح درجات الحرارة بين 15 و25 درجة مئوية، ما يجعلها وجهة سياحية جذابة للأشخاص الذين يبحثون عن الهروب من الشتاء البارد في مناطق أخرى من العالم.

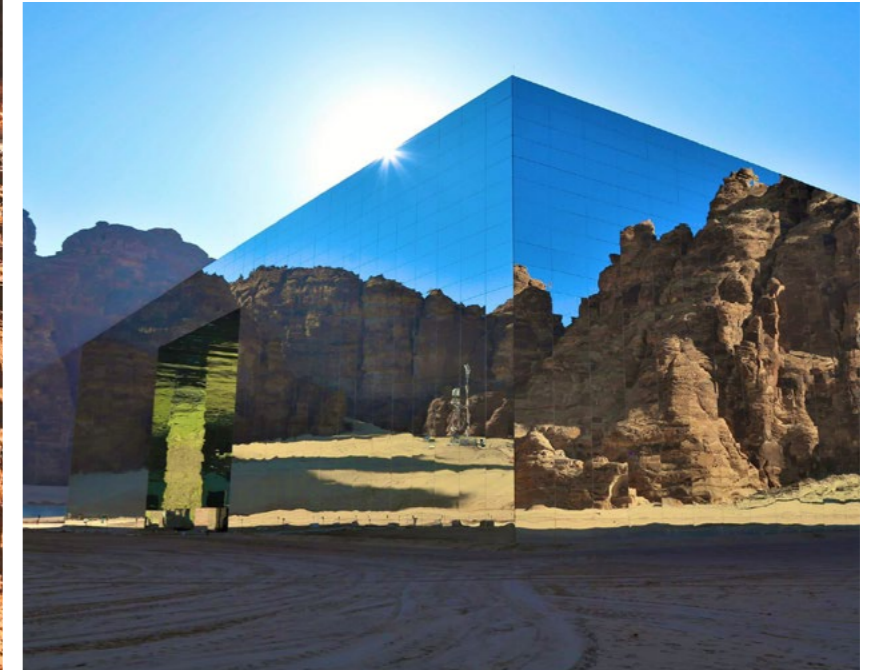
#### العلا - وجهة شتوية براقة

تترجع العلا على قائمة أفضل الوجهات السياحية الدافئة في فصل الشتاء،



## مغامرة الشتاء في السعودية..

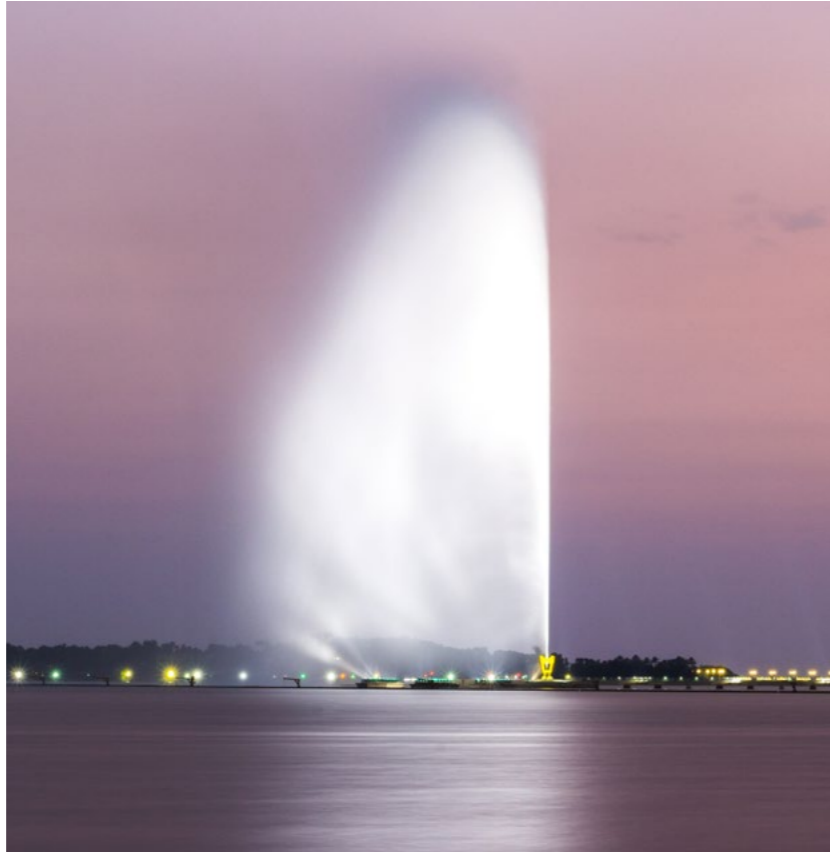
### دفع الشمس والأجواء الأوروبية



جميع أنحاء العالم، ولا يمكنك الوصول إلى جدة وتفويت زيارة منطقة جدة التاريخية والتي تقع في وسط المدينة، فهي تضم المنطقة مجموعة متنوعة من المباني التاريخية، بما في ذلك مسجد الشافعي وقلعة جدة.

وتتمتع جميع مناطق المملكة بأعلى مستوى من التجهيزات وتوافر مختلف المرافق الخدمية، وذلك في إطار سعي المملكة العربية السعودية إلى تطوير قطاع السياحة بشكل مستمر، فهي تستثمر في إنشاء بنية تحتية سياحية متطورة وتقديم خدمات سياحية عالية الجودة؛ بما يعزز مكانة المملكة العربية السعودية كوجهة سياحية رائدة في المنطقة والعالم.

وفي الختام، يمكن القول أن السياحة الشتوية في السعودية وجهة مثالية للأشخاص الذين يبحثون عن وجهة سياحية جذابة ومتنوعة تقدم مجموعة متنوعة من الأنشطة والمغامرات للزوار.



لتأمل انعكاس أشعة الشمس الساطعة على جبل الفيل، في نزهة نهاريّة ممتعة، كما يمكنك مراقبة غروبها وهي تتوارى خلف الجبال، في لحظات أنس برفقة الأصدقاء والعائلة، على جلسات أرضية مصممة للاسترخاء والتأمل، ويتوفر مطعم عالمي يكمل يومك بأطباقه الشهية، ومواقف سيارات مجانية لركن سيارتك بأمان.

ويمكنك زيارة بلدة العلا القديمة، فهي أكبر مدن الحجاز القديمة بعد مكة المكرمة، فيما تحتفظ تفاصيل البلدة بأسرار الحياة القديمة، وذاكرة السكان.

### تبوك - قطعة أوروبية على أرض المملكة

تعد تبوك إحدى أهم الوجهات السياحية في المملكة العربية السعودية، وتقع المدينة في شمال غرب المملكة، وتتمتع بمناخ معتدل في فصل الشتاء؛ حيث تتراوح درجات الحرارة بين 15 و25 درجة مئوية، ما يجعلها وجهة سياحية جذابة للأشخاص العاشقين للأجواء الشتوية.

تتميز تبوك بجمالها الطبيعي؛ حيث تقع في منطقة صحراوية يتخللها الجبال والوديان، كما تشتهر بأثارها القديمة، بما في ذلك المواقع الأثرية الرومانية واليونانية.

هناك، يمكنك التوجه نحو جبال اللوز؛ وهي سلسلة جبلية تقع شمال تبوك، تشتهر بجمالها الطبيعي؛ حيث تكسوها الثلوج في فصل الشتاء، فستشعر أنك في قطعة أوروبية على أرضها.

كذلك إذ كنت من عشاق السياحة الأثرية يمكنك زيارة قلعة تبوك وهي قلعة قديمة تقع في وسط المدينة، والتي بنيت القلعة في القرن السابع الميلادي، وهي من أهم المعالم التاريخية في تبوك.

كما عليك الاستمتاع بزيارة محمية ضبا الطبيعية، فهي تقع شمال تبوك، وتضم مجموعة متنوعة من الحيوانات البرية، بما

في ذلك الغزلان والأرانب البرية والنسور. لمن يهربون من الشتاء البارد.

### جدة - دفء مثالي في الشتاء

فيمكنك في جدة زيارة شاطئ البحر الأحمر، وهو أشهر الشواطئ في العالم، والذي يتميز برماله البيضاء ومياهه الزرقاء الصافية.

كذلك، تأكد من زيارة المسجد العائم، والذي يقع على ساحل البحر الأحمر في مدينة جدة، وتم افتتاحه في عام 1985، وهو من أشهر المعالم السياحية في المدينة.

ويتميز المسجد بتصميمه المعماري الفريد؛ حيث تم بناؤه على شكل سفينة عائمة، ويتكون من 52 قبة خارجية، بالإضافة إلى قبة كبيرة في المنتصف تغطي القبة الخارجية باللون الأبيض، بينما تغطي القبة الرئيسية باللون الفيروزي.

كما يمكن زيارة نافورة الملك فهد، فهي أكبر نافورة في العالم، والتي تقع في ميناء جدة الإسلامي، وتجذب الزوار من

تُغمر مدينة جدة طوال فصل الشتاء بالدفء، فإذا كنت تهرب من الطقس البارد، فستكون هي وجهتك المثالية دون شك.

وتحتضن جدة عددًا كبيرًا من المعالم السياحية التي تأسرك منذ الوهلة الأولى، فسيكون أمامك فرصة للوقوف على تراث إنساني عالمي تحفني به منظمة اليونسكو، بدءًا من "جدة التاريخية"، مرورًا بأجمل مشهد يمكن أن تراه لألوان الغروب فوق شواطئ البحر الأحمر الحالم، أما تحت الماء فتواصل منحك سحر تجربة الغوص لمشاهدة الشعاب المرجانية الفريدة عالمياً.

وتتمتع جدة بمناخ معتدل في فصل الشتاء؛ حيث تتراوح درجات الحرارة بين 20 و30 درجة مئوية، ما يجعلها وجهة سياحية جذابة



ممتعة للجميع؛ منها:

العام، أبرزها ما يلي:

### التحضير لشرب الشاي

**1. اختيار المكان:** يُفضل اختيار مكان هادئ ومريح لتناول الشاي، مع مراعاة الخصوصية والمسافة الكافية بين الجالسين.

**2. الطلب بأدب:** عند طلب الشاي، يجب استخدام عبارات مهذبة وتحديد النوع المفضل بوضوح.

**3. الانتظار حتى يبرد:** لا يُفضل شرب الشاي وهو ساخن جداً؛ فمن الأفضل الانتظار قليلاً حتى يبرد إلى درجة الحرارة المناسبة.

**4. التحلي بالصبر:** في بعض الثقافات، يعد صب الشاي لنفسك قبل الآخرين أمراً غير مهذب، بل يُفضل الانتظار حتى يُقدم الشاي إليك أو صبه للآخرين أولاً إذا كان الإبريق أمامك.

**5. تجنب الضوضاء:** يجب شرب الشاي بهدوء دون إصدار صوت عالٍ أثناء الشرب.

**6. استخدام الأدوات بشكل صحيح:** مثل استخدام ملاعق الشاي لتحريك السكر أو الليمون، مع تجنب إصدار صوت بالملعقة عند التحريك.

### الحفاظ على النظافة:

- **استخدام مناديل الشاي:** يجب مسح الفم برفق باستخدام منديل قبل وبعد شرب الشاي.

- **تجنب الفوضى:** يجب الحرص على عدم إسقاط أوراق الشاي أو البقع على الطاولة.

### موانع عند شرب الشاي:

هناك أمور يُفضل تجنبها عند شرب الشاي في الأماكن العامة، تعكس مستوى الاحترام للمشاركين في الجلسة والمكان

**1. الشرب بصوت مرتفع:** تجنب إصدار صوات الشفط أو الشرب بصوت مرتفع؛ حتى لاتزعج الآخرين.

**2. الحديث أثناء وجود الشاي في الفم:** يجب عدم التحدث وفمك ممتلئاً بالشاي؛ إذ قد يؤدي إلى تطاير قطرات الشاي على الآخرين.

**3. استخدام الجوال:** يُعد استخدام الجوال بشكل متواصل أثناء شرب الشاي تجاهلاً لمن تشاركهم الجلسة وقلة احترام.

**4. وضع الشاي قبل أن يبرد قليلاً:** شرب الشاي وهو ساخن جداً قد يُعرضك لحروق في الفم؛ لذا يجب تجنبه حفاظاً على سلامتك.

**5. التحريك المفرط للشاي:** تحريك الشاي بشكل مفرط قد يُسبب صوتاً مزعجاً، كما قد يؤدي إلى انسكاب الشاي خارج الكوب.

**6. ترك الأكياس أو أوراق الشاي في الكوب:** في بعض الثقافات، يُفضل إزالة كيس الشاي من الكوب قبل شربه لتجنب طعم الشاي المركز جداً.

**7. وضع الكوب بقوة على الطاولة:** يجب وضع الكوب برفق على الطاولة بعد الانتهاء من الشرب لتجنب إحداث ضوضاء.

**8. إظهار عدم الرضا:** حتى إذا لم يكن الشاي حسب ذوقك، فلا تُظهر علامات الاستياء.

**9. التدخين:** التدخين أثناء شرب الشاي في مكان عام أمر غير مهذب، و الآخرين.

**10. إطالة الجلوس:** إذا كنت في مقهى مزدحم وقد انتهيت من شرب الشاي، فمن اللطف أن تتيح المكان لزيائن آخرين بدلاً من البقاء طويلاً دون طلب شيء إضافي.



# إتيكيت شرب الشاي في الأماكن العامة

يعكس إتيكيت شرب الشاي في الأماكن العامة، تقاليد ثقافية متنوعة، ويتضمن مجموعة سلوكيات تُظهر الاحترام للآخرين، وتسهم في خلق جو ممتع للجميع.

وفي هذا السياق، نقدم في التقرير التالي، ملخصاً لأهم الأصول والتقاليد المتعلقة بإتيكيت شرب الشاي في الأماكن العامة؛ حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالثقافة والتقاليد في كثير من المجتمعات حول العالم.

وعلى الرغم من التنوع الثقافي، هناك قواعد عامة يجب اتباعها عند تناول الشاي في الأماكن العامة؛ لضمان تجربة



المنزل، هي طلاء جدار مميز به؛ ما يحول الأخير إلى نقطة محورية فيها.

وفي هذه الحالة، يطلو حضور ألوان محايدة، ومنها: الأبيض أو الرمادي أو البيج، في المساحة، ما يساعد في موازنة جرأة اللون الأحمر وإنشاء مظهر عام متناغم.

وهناك طريقة أخرى رائعة لاستخدام الأحمر في التصميم، هي التوظيف من خلال الأعمال الفنية والإكسسوارات.

كما يمكن للوحة أو الوسادة الحمراء أن تضيف لمسة من الطاقة إلى الغرفة من دون أن تغطي عليها.

وعند استخدام اللون بنسب بسيطة، يفضل أن يتجاور مع الأسود والأبيض لتباين مذهل.

الأثاث الأحمر كفيل بجعل الدفء والفخامة صفتين لغرفة المعيشة، وعند استخدام الأحمر في التنجيد، يصح الدمج بألوان محايدة، مثل: الرمادي أو البيج لتحقيق التوازن.

لخلق توازن في الغرفة.

-مزج اللون الأحمر مع ألوان أخرى محايدة، مثل الأبيض أو الرمادي أو البيج.

- تجنب استخدام اللون الأحمر في جميع أنحاء الغرفة؛ حيث قد يؤدي ذلك إلى شعور بالضيق والإرهاق.

وفيما يلي، بعض الأمثلة على الديكورات المعاصرة بالأحمر..

- استخدام اللون الأحمر في الجدران أو السقف لخلق تأثير جريء ومتميز.

- استخدامه في الأثاث، مثل الأرائك أو الكراسي أو الطاولة.

- استخدامه في المفروشات، مثل السجاد أو الستائر أو الوسائد.

- استخدامه في الإكسسوارات، مثل اللوحات الفنية أو المصابيح أو الأواني الزخرفية.

**طرق مذهلة لاستخدام الأحمر بنجاح**

من أبسط الطرق لدمج الأحمر في تصميم

يعد اللون الأحمر من الألوان الجريئة والقوية، وهو يرمز إلى الحب والعاطفة والطاقة.

وقد أصبح اللون الأحمر أكثر شيوعاً في ديكورات غرف المعيشة المعاصرة؛ حيث يضيف لمسة من الحيوية والتميز إلى هذه الغرف.

يتميز اللون الأحمر بالعديد من المزايا التي تجعله خياراً جيداً لغرف المعيشة المعاصرة، ومنها:

- يضيف لمسة من الحيوية والنشاط إلى الغرفة.

- يخلق جواً من الرومانسية والدفء.

- يلفت الانتباه ويجذب الأنظار.

**نصائح لتنسيق ديكورات غرف المعيشة بالأحمر**

عند اختيار اللون الأحمر لغرف المعيشة المعاصرة، يجب مراعاة النصائح التالية:

- استخدام اللون الأحمر بدرجات مختلفة



ديكورات غرف المعيشة  
المعاصرة..  
الأحمر يسيطر





04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وضاغطات 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 هيدروليك.
- بوابات جرارة ميكانيكية.
- بوابات ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليك مرتفعة.
- نظام حدود خارجية.
- مفجر الإطارات.

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

AMANCO  
ED

AMANCO  
GROUP

AMANCO  
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

## منى واصف..

### أم الدراما السورية



لها طلة استثنائية على الشاشة، استطاعت أن تضع بصمة فنية خاصة بحضورها المميز وحبها للفن، أداؤها الرائع جعلها من النجمات السوريات القوية التي لا يمكن للتاريخ أن ينساها، هي النجمة السورية منى واصف التي قدمت على مدى 60 عامًا، الكثير من الأدوار المتميزة في أكثر من 200 عمل فني.

أعيد تقديمها 3 مرات في 8 سنوات.

حصلت النجمة السورية أو كما يلقبها البعض بفنانة سوريا الأولى، أم الدراما السورية، سيدة الشاشة السورية، وغيرها من الألقاب، كما فازت بالعديد من الجوائز والتكريمات خلال مسيرتها الفنية.

من العروض المسرحية التي كانت بداية تشكيل فن المسرح الفعلي في سوريا، وبالنسبة لأول عمل تلفزيوني لها فكان في عام 1961، الذي جاء بعنوان «ميلاد ظل».

#### موهبة فنية

تعتبر منى من النجمات التي تتمتع بموهبة فنية متأصلة، فكانت تمتلك القدرة على تجسيد الشخصيات بشكل مبدع وبدقة واقتدار، وقامت بأدوار مختلفة ولكنها كانت تفضل أدوار المرأة القوية.

قدمت مجموعة من الأعمال الفنية المتميزة التي تمكنت من خلالها ترك بصمة واضحة في الدراما السورية والمصرية واللبنانية، وغيرها.

قدمت مجموعة من الأعمال الفنية المتميزة التي تمكنت من خلالها ترك بصمة واضحة في الدراما السورية والمصرية واللبنانية، وغيرها.

كما قامت بتقديم حوالي 28 مسرحية بالفصحى، وكانت غالبيتها مسرحيات عالمية لكبار الكتاب المسرحيين العالميين والعرب، من أبرزها «الزير سالم»، أوديب ملكا، موتى بلا قبور، طرطوف، لكل حقيقته، المفوضة، وكان آخرها مسرحية قدمتها هي «حرم معالي الوزير»؛ حيث

كانت بداية منى واصف الفنية من خلال المسرح في أوائل الستينيات، وبعد ذلك انتقلت إلى عالم السينما والتلفزيون الذي حقق لها شهرة واسعة، فاشتهرت بدورها «هند بنت عتبة» في فيلم «الرسالة» الذي يعتبر البوابة التي عبرت منه نحو شهرتها عربياً.

ولدت الفنانة السورية منى واصف، في فبراير 1942، بالعاصمة السورية دمشق، لأب مسلم من أصول كردية، وأم مسيحية، وهي الأخت الكبرى للممثلين هيفاء وغادة واصف، وكانت نشأتها في بيئة شعبية في شارع العابد «حارة الشرف»، وتزوجت من المخرج محمد شاهين، ولها منه ابن وحيد هو عمار عبد الحميد.

بدأت واصف حياتها كعارضة للأزياء، وكان هذا في نهاية خمسينات القرن العشرين، وقررت بعد ذلك الانضمام إلى «مسرح القوات المسلحة» في عام 1960، وحينها قامت بتقديم أول عمل مسرحي لها جاء تحت عنوان «العطر الأخضر».

وانطلقت فيما بعد وعملت مجموعة

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