

# الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

■  
**خاصرة عين زبيدة..  
تحفة تاريخية تعيد  
إحياء التراث**

■  
**قواعد إتيكيت  
الضيافة وتقديم  
الطعام في رمضان**

■  
**كيف تحمين  
نفسك من نقص  
فيتامين B12؟**

**خلود المانع:**  
صوت المرأة السعودية أصبح  
مسموعاً في العالم





# الطيف

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العتيشان

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

# أصحاب القلوب الطيبة

القلب السليم؛ هو القلب السالم من الشرك والغل والحقد والحسد وغيرها من الآفات والشبهات والشهوات المهلكة، ثم إن رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: "لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخواناً ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاثة أيام".

أصحاب القلوب الطيبة هم مصدر من مصادر جمال الحياة وطمأنينتنا وسكينتنا، لا يحقدون ولا يحسدون ولا يغتابون، قلوبهم بيضاء ونفوسهم صافية لاتعرف الغدر ولا الشماتة تشعر بالأمان حين تقترب منهم وتحس أن لك سداً حين تقع في شدة.

القلب الجميل أحلى من الوجه الجميل؛ فلن تستطيع تغيير شكلك لتصبح أجمل في عيون الناس ولكنك تستطيع تزيين أخلاقك وتجميل أدبك لتكون أجمل ما رأت عيون الناس.. كن طيباً تكن أجمل.

يعتقد الكثير أن الشخص الطيب ضعيف، لكن أصحاب القلوب الطيبة من أقوى الشخصيات؛ فهي التي لا تحمل الحقد لأحد، تقتنع بالموجود إن وُجد، تستمتع باللحظات طيلة اليوم، تسامح مقظراً، ولا تحمل الكره لأحد. القلوب الطيبة نادرة الوجود، والأنفس الهادئة مرتبة الحضور، تمتلك الطيبة النادرة، والجوارح الصادقة، ناعمة الملمس، دافئة الشعور.

قلوبهم بلون الثلج، أحلامهم بنقاء الماء، وخيالهم باتساع السماء.. إنهم أصحاب القلوب البيضاء؛ حيث لديهم قدرة على التسامح بلا حدود، يتمتعون بقدرة الإغتسال بماء الأمان، والحلم والانغماس فيه إلى آخر قطراته، لا ينتظرون مرارة الأجران من يد صافحتهم، قلوب بيضاء في زمن القلوب الملونة، طقوسهم وأيامهم ولوحاتهم ملونة بالتفاؤل، ويتعلمون من أخطائهم بسهولة.

روز العودة



# 5 رموز في شعار يوم التأسيس..

## ماذا تعني؟

يوم التأسيس مناسبة وطنية للاعتزاز بالجذور الراسخة للدولة السعودية، واستذكار تأسيسها على يد الإمام محمد بن سعود منذ أكثر من ثلاثة قرون، وما حققته من الوحدة والأمن والاستقرار، واستمرارها في البناء والتوحيد والتنمية.



أنواعاً من لذيذ ثمرها، كالرشودي والقطار المعروف بحلاوته ولذته.

### الخيول

الخيول العربية في صحراء الجزيرة العربية، عالقة ذات جذور عميقة منذ القدم؛ حيث المهد الأول للخيول في الجزيرة العربية كما أثبتت الاكتشافات الأثرية الحديثة بالمملكة العربية السعودية، وعلى أراضيها استؤنسدت الخيول لأول مرة في تاريخ العالم، ويعود ذلك إلى 9 آلاف عام مضت من تاريخ البشرية.

ارتبطت الخيول العربية بالأصالة منذ القدم، وكان أول من ركب الخيل من العرب، هو سيدنا إسماعيل بن إبراهيم الخليل عليهما السلام، ثم وردت في الخيل أحاديث نبوية تعزز من مكانتها فـ"الخيول مَعْقُودٌ فِي تَوَاصِيهَا الْخَيْرُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ"، فزادت العلاقة ما بين العربي والخيول إلى حد أن أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بأن ينقي صاحب الخيل الشعر لها.

وقد ارتبط حضور الخيل والفروسية بتاريخ الجزيرة العربية، وولد المؤرخون والشعراء أسماءها وسلالاتها وفرسانها وأوصافها وأفعالها، ولم تنفك عن الذكر منذ تأسيس الدولة السعودية الأولى حتى وقتنا الحاضر؛ حيث حرص الأئمة على اقتناء نجائب الخيل والحرص على أنواعها، وهو ما أعطاه قيمة معنوية ومادية أكثر من ذي قبل، ويذكر ابن بشر في كتابه "عنوان المجد في تاريخ نجد": "أن الإمام سعود بن عبدالعزيز كان يملك في مرابطه ألفاً

الدولة السعودية واحتلت مكانة مرموقة استطاعت بها أن تكون جزءاً أساسياً من الهوية والثقافة والتراث السعودي وكذلك مصدرًا من مصادر الدخل بما تنتجه من تمر بأنواع مختلفة.

لم يقتصر عطاء النخلة على ثمرة التمر وسدرمق العيش فحسب، بل أمدت أجدادنا وأبائنا من سعفها وجريدها وجذوعها ليصنعوا كثيرًا من المستلزمات الضرورية لمعيشتهم، كالمنسف والحصيرة والمهفة والسفرة والمبرد والزناجيل والسلال والقفاف (جمع قفة) والأبواب والأقفال (المجرا) وغيرها كثير، تلك هي النخلة الفارعة الطول والممتدة القامة والمتجذرة في غياهب الأرض المعطاءة والسخية.

التمر؛ هي ثمرة النخلة وسيدة السفرة ومصدر الضيافة الرئيس في البيت السعودي؛ إذ لا يكاد يخلو بيت في وسط الجزيرة أو شمالها أو شرقها أو جنوبها أو غربها من ثمرة الكرم ورمز العطاء، ويبقى الاختلاف في الأنواع المنتجة؛ حيث إن نخلة الشمال تنتج نوعاً لا تنتج نخلة الشرق، ونخلة الوسط تنتج ما لا تنتج نخلة الغرب، وهكذا فالنخلة كريمة متنوعة العطايا أينما حلت تُعطينا من الثمر أطيبه.

في الدرعية -حاضرة الدولة السعودية الأولى ومبتدأ أمجادها المتواليّة- تبهرتنا النخلة بكرمها وسخائها وتعدد أنواعها؛ إذ نجد من التمور الخضري والمقفرني ونبته سيف، وعندما ذهب شمال غرب الدرعية باتجاه القصيم نجد كرم نخيلها يساقط علينا

### 22 فبراير.. يوم التأسيس

بدأ عهد الإمام محمد بن سعود بتوليه الحكم في الدرعية وتأسيس الدولة السعودية الأولى في النصف الثاني من عام 1139 هـ الموافق (22/2/1727م).

### تاريخ الدولة السعودية

الدولة السعودية الأولى  
1139 هـ | 1233 هـ  
1727 م | 1818 م

### تاريخ الدولة الثانية

1240 هـ | 1309 هـ  
1824 م | 1891 م

### الدولة السعودية الثالثة.. المملكة العربية السعودية

1319 هـ | 1902 م

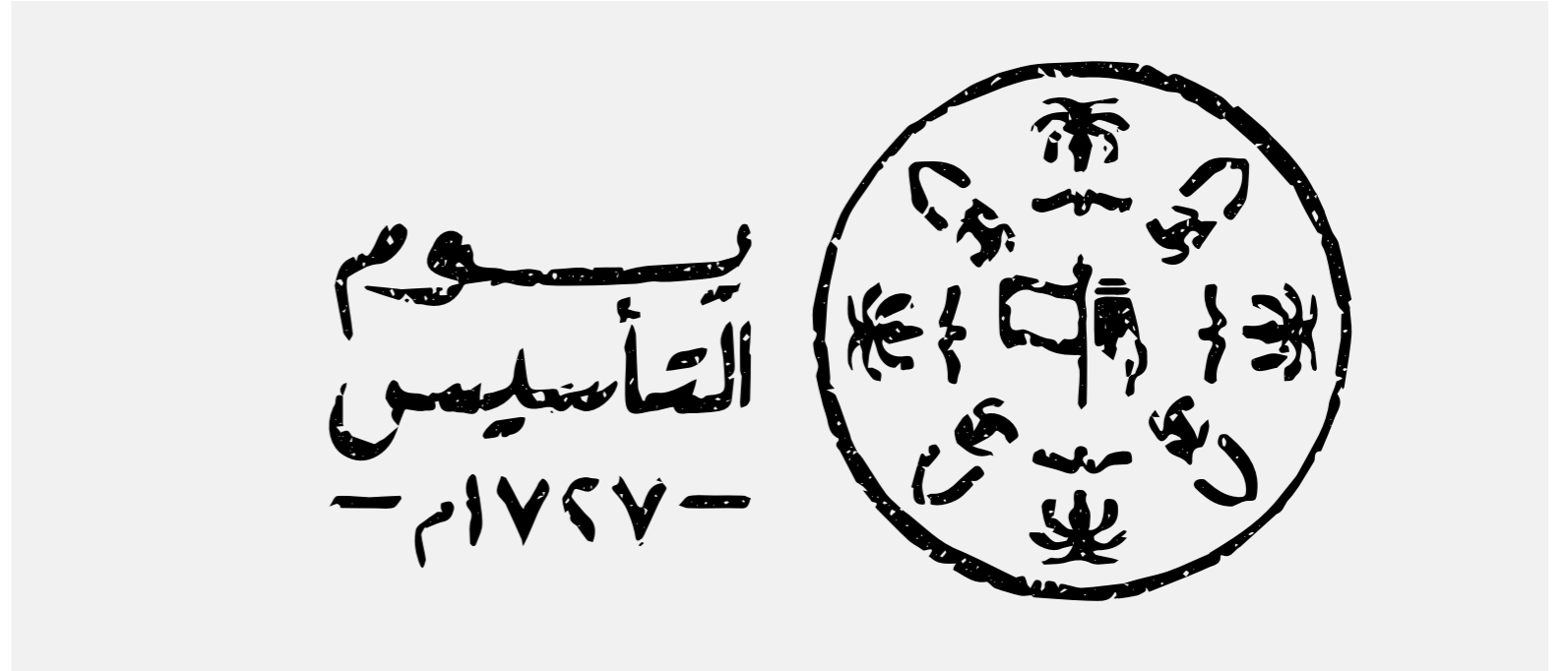
### شعار يوم التأسيس

"العلم السعودي، والنخلة، والصقر، والخيول العربية، والسوق"، خمسة عناصر جوهرية تعكس تناغمًا تراثيًا حياً، وأنماطاً مستمرة، هي رموز شعار يوم التأسيس.

واستلهم خط الشعار من نمط الخط التاريخي الذي كتبت به إحدى المخطوطات التاريخية التي تؤرخ أحداث الدولة السعودية الأولى.

### النخلة

عندما تتراءى لك شبه الجزيرة العربية لأول مرة وترى تلك النخيل السامقة في أرضها ستعلم يقيناً بأنك لم تضل الطريق، فقد ضربت النخلة جذورها في أرض





الصقارة

كان كثير من مواطني الدولة السعودية الأولى يعملون في مهنة التجارة التي تمثل مورداً أساسياً لأهل البلدة إلى جانب الزراعة والفلاحة، وكان نمط أسواق الدولة السعودية الأولى على شكل دكاكين تصطف في الشوارع الواسعة بجوار القصر والمسجد؛ حيث تتسع للمتسوقين وبضائعهم ودواب النقل التي ترد إلى السوق لنقل البضائع أو عرضها للبيع.

هذه الأسواق كانت تسمى الموسم، وهي لهجة محلية تعني موضع البيع والشراء، ولا تعني المواسم المؤقتة للبيع، بل هي دكاكين دائمة مملوءة بالبضائع، يزدحم بينها المتسوقون والمارون بها، واشتهرت الدولة السعودية الأولى بأسواقها العامرة، في نجد والحجاز وتهامة والأحساء وعسير.

#### العلم

العلم رمز للوحدة والانتماء والوطنية، وترفع الأعلام في المعارك لرفع روح الوطنية والانتماء للمحاربين، كما أنها ترفع في الدور الحكومية والمناسبات. للعلم عدة أسماء منها: الراية، واللواء، والبيرق، العلم السعودي الحالي امتداد لعلم الدولة السعودية الأولى.

وقد مر العلم السعودي بعدة مراحل حتى وصل إلى صورته الحالية، وكانت أولى تلك المراحل في عهد المؤسس الإمام محمد بن سعود، وكان علماً أخضر مشعولاً من الخبز والإبريسم، ويكون جزؤه القريب من الحامل أبيض، واللون الأخضر يرمز إلى النماء والعطاء والرخاء، وتتوسطه كلمة التوحيد (لا إله إلا الله محمد رسول الله)، وقد استمر هذا العلم حتى الدولة السعودية الثانية.

في عهد الملك عبدالعزيز -رحمه الله- اتخذ علم الدولة السعودية الأولى مع إضافة سيف تحت كلمة (لا إله إلا الله)، واعتمد شكل العلم السعودي، وهو علم أخضر مع كتابة كلمة التوحيد باللون الأبيض متوسطة العلم وفي أسفله السيف المسلول الذي يرمز للقوة موزياً لكلمة التوحيد.

والأعيان، وتحدث الرحالة الأجانب في زيارتهم لمناطق الجزيرة العربية عن هذه الرياضة.

وقد كان أفضل أنواع الصقور التي كان لها شعبية كبيرة: "الحر، والشاهين والوكري.

وكل أنواع الصقور تأتي مهاجرة إلى الجزيرة العربية؛ حيث تصاد فيها أو يأتى بها مستوردة من مواطنها الأصلية، وذلك فيما عدا الوكري وشاهين، المتوطنة في الجزيرة العربية. وإبان فترة الدولة السعودية الأولى، كانت الصقور من الهدايا التي تهدي بين شيوخ القبائل رمزاً للصالح في حال الخلافات بينهم.

كما اشتهرت بعض القبائل بصيد الصقور، وقد تحدثت المصادر عن اهتمامهم بهذه الرياضة وشغفهم الكبير بصيد طير الحبارى. وهذا الطير من الطيور المهاجرة التي تأتي إلى الجزيرة العربية من أواسط آسيا إلى منطقة الخليج العربي، ويتمركز وجودها في شمال شرق الجزيرة العربية وشرقها حتى أطراف الربع الخالي.

#### السوق

السوق دكاكين أو بسط مفروشة على الأرض، تُعرض عليها بضائعهم، ولا تزال مثل هذه الأسواق تُقام إلى يومنا هذا في القرى، أو في الأرياف، ومن هذه الأسواق ما ينعقد كل أسبوع، ومنها ما لا ينعقد إلا مرة في الشهر، أو مرة في السنة، ومنها ما ينعقد مرة كل بضع سنين.

وقد شهدت الدولة السعودية الأولى في عهد أمتها أوج اتساعها الجغرافي والسياسي، وبلغت أقصى قوتها ومجدها، وتعددت مصادر الدخل وثروات سكان مركز الدولة في الدرعية، وانعكس ذلك على الأسواق التجارية، والقصور السكنية، والرقة الزراعية، وتوافد ذوي الخبرات والصناعات من داخل الدولة وخارجها إلى الدرعية، وتنتج عن ذلك تمتع الناس في الدرعية بحياة اقتصادية جيدة.

وأربعمائة فرس، هذا غير ما يملكه أبناءه وأتباعه".

وكان لاهتمام أئمة الدولة السعودية الأولى بمرباط الخيل والخيول العربية الأصيلة وعنايتهم بها دور في إنقاذها وتكاثرها في المنطقة، كما انتشر كثير من المرباط لدى القبائل والأسر الكبيرة في أنحاء البلاد السعودية، لتسهم في تحسين سلالات الخيول العربية الأصيلة وحفظها في الجزيرة العربية.

وقد كان الإمام سعود بن عبدالعزيز عظيم الاهتمام بأصايل الخيل، وكان يمتلك أفضل المهار العربية، منها ستمائة فرس يركبها رجال انتقاهم من شجعان البوادي.

وكان ينفق على الخيل الغالي والنفيس، وقد اشترى أكثرها بأثمان باهظة جداً، عُرف عنه أنه دفع مبلغاً يساوي خمسمئة وخمسين أو ستمئة جنيه إسترليني ثمناً لفرس واحدة.

وكان يبقى منها ثلاثمئة أو أربعمئة في الدرعية دائماً، وبقيتها في منطقة الأحساء، لوجود الأعلاف المناسبة لها.

وكان لديه فرس مفضلة اسمها (كريعة) يركبها دائماً في حملاته العسكرية حتى أصبحت مشهورة في جزيرة العرب كلها.

وقد سمح الإمام سعود لكل واحد من أبنائه باتخاذ حاشية تتكون من 150 خيلاً وكان لدى عبدالله في حياة أبيه نحو 300 خيال.

#### الصقارة

تعد رياضة الصيد بالصقور من الرياضات والهوايات الشهيرة في مجتمع الجزيرة العربية وهي إحدى أصناف علم "البيرزة" المعروف في تراثنا العربي.

وقد طوّع الإنسان الجوارح من أجل الصيد الذي كان لسببين: الأول من أجل أن يجد لقمة عيشه، والآخر ترفيهي لقضاء وقت ممتع. وارتبط الصيد بالعرب منذ القدم، وقد كان ينظر لرياضة الصيد بالصقور على أنها رياضة الملوك والرعاة



السوق



العلم

# خلود المانع: صوت المرأة السعودية أصبح مسموعاً في العالم

حوار: منة الله يوسف

سخرت خلود المانع حياتها للعلم والتعلم، لم تكل أو تمل، سعت لإبراز دور المرأة القيادي والريادي، تركت بصمتها في مجال التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، حتى أصبحت أيقونة في عالم ريادة الأعمال والتقنية.



بجامعة الملك سعود بالرياض. وبفضل الله، أكملت مسيرتي التعليمية بنجاح وصبر دون كلل أو ملل. وأرى أن المجال التكنولوجي متاح أمام الجميع، وأنه يمكن التغلب على الصعاب عندما نستطيع تسخير التكنولوجيا ووسائل التواصل للاستفادة منها؛ إذ يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي هائل.

## التحول الرقمي

**كيف تساهم شركتكم HKB Tech في تنفيذ مشروعات تطوير الذكاء الاصطناعي؟**

تتبنى شركتي HKB Tech أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي والروبوتات؛ حيث أنشأنا مركز التميز للذكاء الاصطناعي الأول من نوعه في المملكة باسم AI HUB CERTER OF EXCELLENCE وغيرها من التقنيات الحديثة في كافة القطاعات؛ للإسهام في دعم الاقتصاد الرقمي والابتكار في البلاد.

وتعمل الشركة على إبرام العديد من الشراكات بالتزامن مع طفرة التحول الرقمي التي تشهدها المملكة، فضلاً عن تخصصها في تنفيذ مشروعات تطوير الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي، وحلول إنترنت الأشياء «IoT»، وأتمتة العمليات

## الذكاء الاصطناعي

**منذ نعومة أظفرك وأنت تهوين التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي.. حدثينا عن هذه الفترة..**

أثناء المرحلة الثانوية، لاحظت اهتمامي الشديد بالعلوم الدقيقة، ثم بدأت تدريجياً أنجذب إلى التكنولوجيا وأهتم بها؛ حتى أصبحت نقطة تحول بالنسبة لي، ثم أدركت مدى قابلية تطبيق الأسس العلمية على نطاق واسع في الحياة الواقعية؛ لتصبح التكنولوجيا وريادة الأعمال مصدرين لشغفي.

**الذكاء الاصطناعي غالباً ما يقتصر على الرجال، فكيف اقتحمت هذا المجال؟ وهل واجهتكم صعوبات؟**

التحقت بكلية علوم الحاسب والمعلومات

**أفتخر بلقب سفيرة الأمم المتحدة لتمكين المرأة**

افتتحت شركتها "HKB Technology"؛ لمساندة الشباب والشركات الناشئة على مستوى العالم في سبيل تعزيز ريادة الأعمال الرقمية، بمجهودها وإصرارها اقتنصت لقب سفيرة الأمم المتحدة لتمكين المرأة في عام 2024، لتخطو خطوة إلى الأمام في مشوارها المليء بالإنجازات والنجاح.

التقت مجلة "الجوهرة" سفيرة الأمم المتحدة في حوار خاص، لتكشف لنا عن كواليس حصولها على اللقب وخطتها القادمة.

إلى نص الحوار..

**في البداية.. نود أن نعرف من هي خلود المانع؟**

أنا المؤسسة التنفيذية لشركة HKB TECH، وعضوة مؤسسة ومستثمرة بشركة Forward Angel Investment مع مجموعة من المستثمرين من المملكة العربية السعودية ودول الخليج.

وقد حصلت مؤخراً على لقب أول شخصية سعودية بمنصب سيناتور بالمنتدى العالمي للاستثمار وريادة الأعمال WBAF التابع لمجموعة العشرين G20 وهو ما أفتخر به؛ لأنني رفعت اسم بلدي.



المنصب، خصوصًا في ظل القيادة الرشيدة للمملكة.

وقد أصبح صوت المرأة السعودية الآن مسموعًا في العالم، وتغيرت الصورة النمطية التي يراها المجتمع الدولي والغربي عنها؛ إذ أصبحت تعمل بشكل تكاملي مع الرجل.

### ما سبب ترشيحك لهذا المنصب؟

رُشحت لهذا المنصب؛ نظرًا لدوري الريادي في قيادة الأعمال محليًا وعالميًا، خاصة قيادة الأعمال فيما يخص الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي، وحصولي على الجائزة العالمية للريادة والقيادة في الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا، بالإضافة إلى أنني كنتُ في منصب سيناتور في المنتدى العالمي لريادة الأعمال التابع لمجموعة الـ 20 وكنت ممثلة عن المملكة، وكنت أمثل المملكة في المنتدى الاقتصادي العالمي للمرأة، علاوة على عضويتي في مجلس إدارة عدة منظمات، وعضويتي مؤخرًا في مجلس إدارة المنظمة العالمية لقيادة التكنولوجيا.

### بعد مسيرة النجاح والتألق... ما خطتك المستقبلية؟

أرغب في صنع التغيير، وأشعر بأن المنافسة لا ينبغي أن تكون هاجسًا لي؛ لأنني أؤمن بأهمية المنافسة مع أشخاص أذكىء وملتزمين ومجتهدين وطموحين؛ كون الطموح يجبرك على أن تكون مختلفًا وفريدًا؛ لتتمكن من البقاء.

أؤمن بأهمية  
المنافسة مع  
أشخاص أذكىء  
وطموحين

دفع عجلة نمو ريادة الأعمال الرقمية وفق نموذج يعمل على تسريع الواقع الافتراضي، مقترنًا بنهج جديد يدعم الشركات الناشئة.

### سفيرة الأمم المتحدة حصلت مؤخرًا على لقب سفيرة الأمم المتحدة لتمكين المرأة في 2024؛ فكيف ترى مستقبل المرأة السعودية؟

أشعر بالفخر والاعتزاز لاختياري لهذا

### تسريع الواقع الافتراضي ماذا عن دورك البارز في ريادة الأعمال؟

حصلت على درجة الدكتوراه من جامعة لوفبوره ببريطانيا، ثم أنشأت المنصة الرقمية «Virtual Tech Accelerator VTA» للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة في بريطانيا عام 2018؛ للربط بين المبتكرين والمؤسسين والمستشارين والأعضاء في النظام البيئي لريادة الأعمال؛ من أجل

الروبوتية، وتطوير وتكامل blockchain، وطول Metaverse، والواقع الافتراضي، والواقع المعزز.

كذلك، تقدم الشركة الخدمات المصرفية الرقمية FinTech، وتساعد في مجال الطاقة المتجددة والاستدامة، والبصمة الكربونية المنخفضة، كما تسعى لإبرام شركات لدعم ريادة الأعمال الرقمية، ومساندة رواد الأعمال والشركات الناشئة على مستوى العالم في سبيل تعزيز ريادة الأعمال الرقمية.







في هذا التقرير نستعرض رائدات المملكة في الملاكمة والتعرف عليهن وعن الجوائز التي حصدها والعقبات التي واجهتها في لعبة الملاكمة.

برزت المرأة السعودية بقوة في عالم الرياضات القتالية؛ مثل الملاكمة التي كانت حكرًا على الرجال، إلا أن السعوديات أثبتن مهارتهن وقدراتهن في هذا المجال؛ ما ساهم في تغيير الصور النمطية السائدة.

أظهرت المرأة السعودية حضورًا لافتًا وتميزًا في نوادي القتال بالرياض؛ ما يدل على تطور مكانتها في الساحة الرياضية، ويعكس التغيرات الاجتماعية والثقافية في المملكة؛ حيث باتت المرأة تتبوأ مكانة متميزة في الرياضات التي كانت حكرًا على الرجال.

### دونا الغامدي أول بطلة سعودية في الملاكمة

دونا محمد الغامدي، شابة تجاوزت العشرين من العمر قليلاً، نشأت وترعرعت في المملكة، ووجدت طريقها إلى عالم الملاكمة بالصدفة.

في المملكة، وعضو مجلس إدارة الاتحاد الآسيوي للملاكمة، ونائبة رئيس الاتحاد السعودي للملاكمة، ورئيس اللجنة النسائية في الاتحاد العربي للملاكمة؛ إذ دمجت هذه المناصب مع عملها الأساسي كمستشارة استراتيجية في شركة "إرنست آند يونج".

وتعمل رشا وفريق العمل في الاتحاد الذي يرأسه الأستاذ عبد الله الحربي على ضمان تقديم أفضل دعم لكل من المواهب الصاعدة ورياضة الملاكمة في السنوات المقبلة.

تطرقت رشا الخميس- في حديثها لـ "الجوهرة"- إلى النمو الملحوظ لرياضة الملاكمة في المملكة على مدار الثلاث سنوات الأخيرة، مشيرة إلى أنها شهدت طفرة ملحوظة؛ إذ ارتفع عدد المتخصصين والمهتمين بها بنسبة 300%.

وأكدت رشا على أن بالمملكة الآن طواقم تحكيم سعودية بمستوى دولي، ولاعبين يشاركون في منافسات دولية، فضلاً عن الأطقم الفنية والمدربين المؤهلين.



وكرّم عبد الله الحربي؛ رئيس الاتحاد السعودي للملاكمة، الفائزين في البطولة، التي حقق فيها نادي الشباب المركز الأول، تلاه نادي الوحدة في المركز الثاني، ثم نادي الأهلي في المركز الثالث.

وشهدت رياضة الملاكمة تطورًا كبيرًا، منذ استضافة المملكة لـ "نزال الدرعية التاريخي" عام 2019م، والذي ساهم في نمو شعبية الرياضة؛ حيث ارتفعت نسبة الممارسين إلى 300%.

وتعدّ رشا الخميس أول مدربة ملاكمة

## من الحلبة إلى النجومية.. قصة ملهمة للملاكمات السعوديات في كأس نخبة المملكة

كتبت: منار بحيري

نظم الاتحاد السعودي للملاكمة بطولة كأس نخبة المملكة لعام 2024، من 14 إلى 16 فبراير الماضي، بصالة الألعاب القتالية بملعب الأمير فيصل بن فهد في الرياض، بحي الملز، بمشاركة 60 ملاكمًا في فئة النخبة للرجال، و39 في فئة النخبة للسيدات.

كانت دونا تعاني من زيادة في الوزن؛ إذ بلغ وزنها 155 كجم، قبل أربع سنوات، ولكنها بعد محاولات متعددة لفقدان الوزن دون نجاح، قامت برحلة سياحية إلى الأردن؛ حيث يوجد بها مدرب لياقة بدنية متخصص في مساعدة الأشخاص على فقدان الوزن؛ فكان هو نقطة انطلاقها نحو عالم المنافسات والميداليات.

في غضون تسعة أشهر فقط، نجحت دونا في خسارة حوالي 80 كجم؛ ليصبح وزنها 65 كجم؛ بفضل رياضة الملاكمة.

### احتراف الملاكمة

كانت الملاكمة عاملاً رئيساً في مساعدة دونا على فقدان وزنها الزائد، وهو ما اعتبره أعظم إنجازاتها؛ إذ لم يؤثر ذلك على جسدها فقط، بل على نفسياتها أيضاً؛ إذ ازدادت ثقتها بنفسها وشعورها بالقوة.

وتؤكد دونا أن الرياضة تلعب دوراً مهماً في تفرغ الطاقة البشرية، وتنصح اللواتي يسعين لتقليل وزنهن بتجربة الملاكمة للحصول على نتائج مُرضية.

يرى فؤاد الشامسي؛ مدرب دونا، أنها تمكنت من منافسة نفسها والتغلب عليها، مثبتةً بذلك قدرة الفتاة السعودية على تحقيق النجاح والتميز في مختلف المجالات.

### هالة الحمراني

"لو عاد بي الزمن مرة أخرى لما اخترت سوى الملاكمة" بهذه العبارة عبرت هالة الحمراني؛ أول سعودية تدخل عالم الملاكمة، عن حبها العميق لهذه الرياضة، ولفنون القتال بوجه عام.

نما شغفها بهذا المجال منذ سن الثانية عشر، أثناء دراستها في المرحلة الابتدائية، ولم يفتر هذا الشغف حتى بعد أن أصبحت زوجة وأماً، بل افتتحت مركزاً خاصاً لتدريب السعوديات على الملاكمة في مدينة جدة.

وُلدت هالة الحمراني في جدة، وعقب إتمامها المرحلة الثانوية، انتقلت إلى سان دييجو في كاليفورنيا الأمريكية؛ حيث أكملت دراستها الجامعية في العلوم البيئية والعلاقات الدولية.

تقول هالة: "رياضة الفنون القتالية، تعزز الثقة بالنفس وتمنح الإنسان شعوراً رائعاً بالسعادة".

بدأت هالة مسيرتها في هذا المجال بتجربتها الأولى وهي في عمر 12 عاماً، عندما انخرطت في دروس الكاراتيه في مدرستها.

تطور شغف هالة الحمراني بالفنون القتالية؛ من خلال ممارستها للرياضة اليابانية جيو جيتسو؛ حيث تقدمت في مستويات المهارة لتحقيق الحزام الأسود.

لم يقف طموحها عند هذا الحد، بل توسعت في ممارستها للفنون القتالية بتعلم الـ كيك بوكسينج أو الملاكمة التايلاندية، واستمرت في هذا المجال لأكثر من عشر سنوات، محققةً شهادات معتمدة في تدريب هذه الرياضة، مع حصولها على شهادة في تدريب المستويين الأول والثاني لرياضة كروس فيت.

لم تقتصر مسيرة هالة الحمراني على التدريب الشخصي فقط، بل أخذت على عاتقها مسؤولية تعليم الآخرين؛ فافتتحت مؤسسة نادي "FlagBoxing" لتعليم السعوديات رياضة الملاكمة في جدة منذ أبريل عام 2003.

تقول هالة: "رغم أن جهودي في تدريب الفتيات ما زالت في بداياتها، إلا أنني أنشأت مكاناً خاصاً لتعليمهن؛ ما لاقى اهتماماً وإقبالاً كبيرين من الفتيات".

في بداياتها، خصصت هالة الحمراني غرفة في منزلها لتقديم دروس في الفنون القتالية للسعوديات. ومع تزايد الإقبال، استأجرت صالة كبيرة بالطابق الأرضي لأحد المباني بجدة لتدريب طلابها.

تقول هالة: "هذا النادي هو الأول من نوعه في السعودية؛ حيث أرغب في إدراك النساء أهمية الدفاع عن أنفسهن، ليس فقط لصحة أجسامهن بل أيضاً لعقولهن؛ ما يساهم في تمكين المرأة".

### إنجازات

- حصلت هالة الحمراني على الحزام الأسود، بعد ممارستها رياضة «جيو جيتسو» اليابانية في سن السادسة عشرة.

- حصلت على شهادة معتمدة بتدريب الملاكمة التايلاندية (الكيك بوكسينج)، بعد تدريب أكثر من 10 أعوام.

- حصلت على شهادة تدريب للمستوي الأول والثاني لرياضة «كروس فيت».

وحول الاعتقاد السائد في المجتمع بأن تعلم النساء الدفاع عن النفس يرتبط بتجارب عنف مررن بها، تقول: "بالنسبة لي، لم يكن تعلم الرياضة نتيجة لمواجهة مشاكل شخصية، بل لأنها كانت مصدراً للسعادة والبهجة بالنسبة لي، تماماً كما هو الحال مع رياضات أخرى مثل الجمباز وكرة السلة والبيسبول والتجديف، والتي مارستها كلها".

وأضافت: "تشمل فوائد الملاكمة تحسين اللياقة وحرق الدهون، إلى جانب التقليل من التوتر والضغط النفسية، وتعزيز شعور المرأة بالقوة والثقة بنفسها وحب التنافس".

### المشاركة في المسابقات العالمية

وعن سبب عدم مشاركتها في المسابقات الأولمبية أو العربية، ذكرت الحمراني أنه خلال وجودها في سان دييجو الأمريكية، كان تركيزها منصباً على إكمال دراستها الجامعية؛ ما حال دون مشاركتها في أي بطولات.

عند عودتها إلى السعودية، واجهت صعوبة في إيجاد مدربين يساعدونها على الدخول في المنافسات الرياضية العربية أو الخليجية.

وذكرت: "بعد ولادة طفلي الأول، فكرت بجدية في السفر إلى أمريكا للاحتراف في الملاكمة، وكان زوجي مؤيداً لهذا القرار، لكنني قررت عدم المضي قدماً في هذه الخطوة، خوفاً من أن يؤثر ذلك على الوقت الذي أقضيه مع عائلتي".

وأعربت عن طموحها بقولها: "أحلم بأن أتبنى وأرعى ملاكمت سعوديات وأدخل بهن في منافسات على الصعيدين المحلي والعالمي".

### أسرار الشهري أول حكمة سعودية في الملاكمة

أسرار الشهري، شابة سعودية في العشرينيات من عمرها، أتمت دراستها

في الأدب الإنجليزي بجامعة الملك سعود، بدأت مسيرتها الرياضية قبل سبع سنوات، بدعم من والديها.

وعن سبب اختيارها للملاكمة، قالت أسرار: "أعجبتني هذه الرياضة لأنها تتطلب انضباطاً عالياً، وتركز على التنافس الذاتي قبل التنافس مع الآخرين، كما توفر فرصة لتحكم الإنسان في نفسه وعقليته، إذا تم استغلال إمكاناتها بشكل صحيح، كما توفر فوائد صحية؛ مثل الرياضات الأخرى".

بعد فترة من انضمامها إلى عالم الملاكمة وتطور مهاراتها في هذه الرياضة، بدأت أسرار الشهري تظهر اهتماماً متزايداً بالملاكمة التايلاندية؛ ما دفعها إلى التسجيل في أول مشاركة دولية لها في الملاكمة التايلاندية في بطولة عالمية.

وحول أساسيات الملاكمة التايلاندية، المعروفة أيضاً بـ "المواي تاي" أو "اليوكس تاي"، قالت: "هي نوع من الملاكمة يُعرف بملاكمة الأطراف الثمانية؛ حيث يتنافس فيها متباريان من نفس الوزن، باستخدام اليدين، والأكواع، والركبتين، والساقين للضرب.

تختلف قوانين هذه الملاكمة بحسب المستوى والعمر؛ فعادة ما تُستخدم أدوات حماية للمبتدئين، ويتم تحديد النقاط في هذه الرياضة بناءً على أسلوب اللعب وقوة الضربات المؤثرة".

بعد مرحلة من التميز ك لاعبة في الملاكمة التايلاندية، قررت أسرار الشهري التوجه نحو التحكيم في هذا المجال، مشيرة إلى أنه يُعد تطوراً جديداً وهاماً للمرأة السعودية في عالم الرياضة؛ فمن الضروري وجود حكيمات سعوديات في الحلبة لتحكيم البطولات واحتساب النقاط.

وفيما يتعلق بكيفية التحكيم واحتساب النقاط في الملاكمة، قالت أسرار: "الملاكمة التايلاندية، التي تُعرف أيضاً برياضة الملوك أو الفن النبيل، تتميز بالمنافسة بين متباريين بنفس الوزن،



# Leaders

Leaders, launched in October 2017, is a monthly magazine offering a carefully crafted blend of politics, economics, business trends, market intelligence, professional development, science and technology, arts and culture, travel and lifestyle.



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



بالملاكمة، وشاركت في العديد من البطولات والفعاليات الرياضية، مسجلة حضورًا قويًا للمرأة السعودية في هذا المجال، كما شاركت في مبادرات تعليمية وتوعوية؛ لتحفيز النساء على دخول عالم الرياضة وخاصة الملاكمة.

نجحت الشهري في انتزاع الميدالية الذهبية في بطولة المملكة للملاكمة، وتم تكريمها بدرع أفضل نجم صاعد، مع فوزها بالميدالية الفضية في النسخة الثانية من دورة الألعاب السعودية.

وشاركت في بطولة الفنون القتالية العالمية (compat games)، محققة الذهبية في أولي مشاركتها؛ ما جعلها واحدة من الأسماء البارزة في رياضة المواي تاي بالسعودية.

تقول: "كان للرياضة تأثير كبير في بناء شخصيتي، خصوصًا في زيادة الثقة بالنفس والقوة، كما أنها لا تؤثر بالسلب في الدراسة عندما يكون يومك ووقتك ضمن نظام معين ودقيق".

وأكدت: "كل الجوائز التي حصلت عليها مصدر فخر واعتزاز لي، ولكن درع النجم الصاعد هو الأقرب لقلبي؛ لأنه بناءً على أدائي الأول المبهر".

ولاعبة؛ ما جعلها أول سعودية تفوز بالميدالية الذهبية في بطولة دولية للملاكمة النسائية.

جاء هذا الفوز ليعوض خسارة حلا في دورة الألعاب العربية الخامسة عشرة، التي أقيمت في وهران بالجزائر في يوليو الماضي، وخسرت بقرار إجماعي من الحكام؛ لعدم التكافؤ في الدور قبل النهائي، إلى جانب زميلاتها ريم الشريف وكلثوم حنتول.

كانت حلا الرشيدية جزءًا من بعثة المنتخب السعودي للملاكمة التي ضمت سبع ملاكمت، شاركت في معسكر تدريبي في الفلبين من 15 أبريل إلى 5 مايو الماضي، في إطار جهود الاتحاد لتطوير الملاكمين المميزين وإعدادهم للمشاركة في البطولات.

## غادة الشهري

غادة الشهري هي ملاكمة سعودية وشخصية رائدة في عالم الملاكمة النسائية، وواحدة ممن ساهمن في تطوير الرياضة النسائية في المملكة، خصوصًا الرياضات القتالية.

تتميز الشهري بالتزامها وشغفها

بتبادلان الهجمات بقضاتهما في جولات تستمر بين دقيقة إلى ثلاث دقائق؛ حيث يحاول كل ملاكم تفادي لكمات خصمه، مع توجيه لكمات فعالة إليه؛ حيث تمنح النقاط بناءً على الضربات القوية والنظيفة التي تُوجه إلى المنطقة القانونية على الوجه والبطن وأعلى الخصر".

وتواصل أسرار الشهري تعليمها العالي، وتتابع دراستها في برنامج الماجستير بتخصص الإدارة الرياضية بجامعة الملك سعود؛ بهدف تعزيز خبرتها في القطاع الرياضي وفتح آفاق جديدة في هذا المجال.

وترى أسرار أهمية تنظيم السعودية نزالات الملاكمة العالمية ضمن فعاليات موسم الرياض، والتي تضم نجومًا عالميين؛ كونها توفر فرصة فريدة للاحتكاك المباشر مع هؤلاء النجوم؛ ما يساهم في استفادة الرياضيين المحليين من خبراتهم.

## حلا الرشيدية

حصلت حلا صالح الرشيدية؛ الملاكمة بالنادي الأهلي السعودي، الميدالية الذهبية في فئة وزن 51 كجم ببطولة أبوظبي الدولية للملاكمة التي أقيمت في سبتمبر 2023، بمشاركة 176 لاعبًا

GIORGIO ARMANI



# أسرار تصاميم جورجيو أرماني

## GIORGIO ARMANI

### في أسبوع ميلانو لخريف وشتاء 2025 - 2024

وتم أيضًا ارتداء بنطال ركوب الخيل من الساتان الحريري باللون الأسود أو الأزرق البحري فوق السترات ذات الأحزمة الفضفاضة، كما تم تزيين بعضها بياقة وتفصيل تثبيت على أساس اللباس الآسيوي، وهو موضوع أرماني الدائم.

وتضمنت ملابس السهرة فساتين مظلمة باللون الأسود ومزينة بزخارف اليعسوب.

وفي نهاية العرض، أكد أرماني قائلاً: "أنا أكره رؤية مهرج يتجول في شارع فيا مونتني نابوليوني بملابسه الداخلية.. هنا أكره مصطلح الموضة وأود أن أرى إلغاءه".

وإذا كان هذا يجعل معلم ميلانو الناضج يبدو محافظاً بطبيعته، فأنت لم تنتبه جيداً؛ فلا يزال نجاح أرماني متجدراً في الاضطراب الجذري الذي أعاد به تشكيل عالم الموضة قبل ما يقرب من 50 عامًا.

وحظى عرض "أرماني" الأول في أسبوع ميلانو للموضة، بتقدير كبير، كما لفت الأنظار صعوداً وهبوطاً من وراء الكواليس ليؤكد أنه مستعد للبدء، وقدم مرة أخرى في مساحته المريحة وغير المتكلفة في فيا بورغونوفو.

عرض الزهور مع دي برناردو وتم افتتاح العرض مع جينا دي برناردو، التي كانت نجمة العديد من حملات ألدو فالابي الدعائية البارزة في الثمانينيات للمصمم؛ إذ ارتدت معطفًا فوقيًا مبطنًا بدرجات الرمادي ومفصلاً بدقة، وقد فصل بفضيات مطوية بين قبعة فيدورا وأحذية مسطحة مزينة برسومات الزهور الشتوية التي سميت المجموعة باسمها.

وكانت السراويل الفضفاضة المخملية والهيرنغتون المصممة بعناية من بين تشكيلة السراويل التي ارتدت فوق الملابس الخارجية المزينة برقة والفضفاضة.

عندما أممم  
مجموعاتي أفكر  
في النساء اللواتي  
ألتقي بهن في كل مكان، وليس  
من منطلق الإثارة الفكرية أو  
الجنسية.. أفكر في وجوههن..  
يمكننا قبول كل شيء اليوم،  
لكن هذا ليس أنا"، كانت هذه  
كلمات جورجيو أرماني مصمم  
الأزياء الإيطالي بعد عرضه الأول  
في أسبوع ميلانو للموضة  
لخريف وشتاء 2024 - 2025.



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI





GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI





هل تفضل النساء ارتداء الأزياء التقليدية أم يتجهن إلى تحديث اللباس في يوم التأسيس؟

الكثيرات يفضلن ارتداء الأزياء التقليدية التي تجعلنا نعيش في الماضي الجميل وحتى لو تم تحديث هذه الأزياء فإنها تظل بعقب التاريخ.

لا مانع من دمج الحاضر بالماضي مع الحفاظ على التراث والأصالة



## مصممة الأزياء علا زيد:

شعار المملكة "السيقان والنخلة" أبرز تطريزات ملابس يوم التأسيس

ترى أن الأزياء تشجع على التضامن والوحدة، تشعر بالفخر والاعتزاز بوطنها، تؤمن بأن للأزياء لغة بصرية، تعترف بأن عالم الموضة والأزياء مليء بالمستجدات والمفاجآت.



### مشاركات دولية؟

"بُرّقع، شيلة، مرودن، بَخْنق، كُرْتة، نشل، ومسَدَح".

بالطبع الأزياء تعبر عن الهوية الفردية والجماعية سواء بالمملكة أو خارجها، فقد تحولت الملابس إلى لغة بصرية، فهي جزء من نظام التواصل غير اللفظي، وهذا يعتمد على ال dress code في تلك الاحتفالية.

### كيف يمكن أن تساهم الصناعة في إبراز روعة وتنوع الأزياء؟

بتطبيقها لاحتياجات ومتطلبات المستهلك من حيث تنوع القصات التي تناسب جميع الأجسام، وتنوع الموديلات لكل شخص الموديل الخاص به.

### هل هناك اتجاهات معينة أو مستجدات في عالم الموضة ترتبط بيوم التأسيس؟

عالم الموضة والأزياء عالم مليء بالمستجدات والمفاجآت لا مانع من دمج الحاضر بالماضي مع الحفاظ على التراث والأصالة.

### كيف يمكن للأزياء الرسمية أو الشعبية أن تعكس قيم التاريخ الوطني؟

حين يؤرخ الزي بتاريخه الأساسي القديم ولا يعدل عليه بطريقة تفقده هويته التاريخية.

### كيف يمكن للأزياء أن تشجع على التضامن وروح الوحدة في يوم التأسيس؟

من الطبيعي أن يشعر كل إنسان بالفخر والاعتزاز بوطنه في هذا اليوم، وتظهر فيه روح الوحدة والانتماء لهذا الوطن.

### هل يوجد أنماط محددة للألوان أو التصميمات تعكس تاريخ الوطن أو الحدث الوطني؟

نعم الخامات والألوان وبخاصة التطريز على الملابس بشعار المملكة السيفين والنخلة، وكل منطقة في المملكة لها نقوش تطريز وقصات ملابس خاصة بها.

### هل يمكن للأزياء أن تكون وسيلة للتعبير عن الهوية الفردية في

الأزياء وسيلة التعبير عن الهوية، فما بالك في يوم التأسيس والجميع يحرص على ارتداء أزياء مناطق المملكة يد واحدة وروح وطنية واحدة.

لا تمانع من دمج الحاضر بالماضي شريطة الحفاظ على التراث والأصالة. إنها علا زيد؛ مصممة الأزياء وخبيرة ومُدرّبة علم المظهر.

وفي حوار خاص، التقتها "الجوهرة"؛ لتأخذنا في رحلة عن الأزياء بمناسبة يوم التأسيس.

### حدثينا عن كيفية اختيار المرأة السعودية للزي المناسب لترتيبه في يوم التأسيس؟

يجب أن يكون الزي من ثقافتنا السعودية وليس من ثقافات أخرى وأن يمثل مناطق المملكة فعلياً.

### كيف يمكن للأزياء أن تعكس الهوية والروح الوطنية في يوم التأسيس؟

الأزياء في أي مكان في العالم هي وسيلة التعبير عن الهوية، فما بالك في يوم التأسيس والجميع يحرص على ارتداء أزياء مناطق المملكة يد واحدة وروح وطنية واحدة.

### ما هي أبرز القطع الخاصة المتعلقة بأزياء السيدات في يوم التأسيس؟

هناك بعض القطع الخاصة المتعلقة بأزياء السيدات في يوم التأسيس ومنها:

# إرهاق العمل "عدو خفي" يهدد صحتك ونجاحك.. كيف تحمين نفسك؟

إرهاق العمل مشكلة شائعة تواجه العديد من السيدات في بيئة العمل الحديثة؛ حيث يمكن أن ينجم عن عوامل متعددة مثل ضغط العمل المرتفع، والمهام المتعددة، وساعات العمل الطويلة، وقلة التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

للأفراد وعلى أداؤهم في العمل. وإليك بعض المخاطر الرئيسية التي قد يسببها إرهاق العمل:

## تدهور الصحة العامة:

إرهاق العمل المستمر والمتواصل قد يؤدي إلى تدهور الصحة العامة للأفراد، بما في ذلك زيادة معدلات التوتر والقلق، وارتفاع ضغط الدم، وتقليل جودة النوم، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

## انخفاض الأداء الوظيفي:

يؤدي الشعور بالإرهاق والتعب إلى انخفاض الأداء في مكان العمل؛ حيث يصبح من الصعب على الأفراد القيام بالمهام بفعالية وبشكل مستمر.

## ارتفاع معدلات الحوادث:

قد يؤدي الإرهاق إلى ارتفاع معدلات الحوادث في مكان العمل، سواء كانت حوادث عمل أو حوادث مرتبطة بالسلامة الشخصية.

## تدهور العلاقات الاجتماعية:

يؤثر الإرهاق على العلاقات الشخصية والاجتماعية للأفراد؛ حيث يمكن أن يؤدي

ويؤثر الإرهاق على الأداء العملي والصحة العامة، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل التوتر النفسي والاكتئاب، وتدهور العلاقات الشخصية.

في هذه السطور، نلقي نظرة على علامات وأسباب إرهاق العمل، وكيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية نفسك:

## تحديد علامات إرهاق العمل

يشمل ذلك الشعور بالتعب المستمر، والإرهاق الجسدي والعقلي، وفقدان الاهتمام والانخراط في العمل، وزيادة التوتر والضغط النفسي، والشعور بالاكتئاب أو القلق.

## فهم أسباب إرهاق العمل

يمكن أن تكون أسباب إرهاق العمل متعددة، ومنها الضغط الزمني، والتوتر المهني، ونقص التوازن بين الحياة الشخصية والعملية، وسوء إدارة الوقت، وتوتر العلاقات في مكان العمل.

## مخاطر إرهاق العمل

إرهاق العمل يمثل مشكلة شائعة في البيئة العملية الحديثة، ويمكن أن يؤثر بشكل كبير على الصحة والسلامة العامة



تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرًا 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.



وزيادة الهدوء النفسي.

### تطبيق أساليب التخفيف من إرهاق العمل

**تنظيم الوقت وتحديد الأولويات:** تحديد المهام الضرورية وتخصيص الوقت بفعالية.

**اتباع نمط حياة صحي:** ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول وجبات صحية.

### التواصل بشكل فعّال: التحدث مع الزملاء

أو المديرين لمناقشة أي مشاكل تتعلق بالعمل.

**اتباع تقنيات الاسترخاء:** مثل التأمل والتنفس العميق واليوغا لتخفيف التوتر

**المساعدة المهنية:** في بعض الحالات، قد يكون من الضروري استشارة متخصصين في مجال الصحة النفسية للحصول على المساعدة والدعم اللازمين.

**الاستراحة الصحيحة:** الاستراحة والراحة الجيدة تساهم في استعادة الطاقة وزيادة الإنتاجية.

**تطوير مهارات إدارة الضغط:** تعلم تقنيات التنفس العميق والتأمل والاسترخاء يمكن أن تساعد في التعامل مع الإرهاق بفعالية

إلى زيادة التوتر والاكئاب والغضب، ما قد يؤثر على العلاقات مع الزملاء والأصدقاء والعائلة.

### زيادة معدلات الانتهاكات المهنية:

يمكن أن يؤدي الإرهاق إلى زيادة معدلات الانتهاكات المهنية، بما في ذلك العنف أو التمييز أو الاستغلال في مكان العمل.

### تدهور التوازن بين الحياة الشخصية والعملية:

يمكن أن يؤدي الإرهاق إلى تدهور التوازن بين الحياة الشخصية والعملية؛ حيث يصبح من الصعب على الأفراد الاسترخاء والاستمتاع بوقتهم الخاص خارج أوقات العمل.

الخدق الكاذب؛ هو مرض شائع يصيب الأطفال بين سن الثمانية أشهر وثلاث سنوات، ينتج عن التهاب وتورم في الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي العلوي، ما يضيق المسالك الهوائية، ويسبب صعوبة في التنفس.



التنفسي، مما قد يؤدي إلى تفاقم أعراض الخدق الكاذب.

#### نصائح للوقاية من الخدق الكاذب

- **الحصول على التطعيمات** - يساعد الحصول على التطعيمات ضد بعض الفيروسات، مثل الأنفلونزا، على تقليل خطر الإصابة بالخدق الكاذب.

#### - غسل اليدين

يساعد غسل اليدين بشكل متكرر، على منع انتشار العدوى.

#### - التنظيف المنتظم

يساعد تنظيف المنزل بشكل منتظم على التخلص من مسببات الحساسية، مثل عث غبار المنزل.

#### علاج الخدق الكاذب

يمكن علاج الخدق الكاذب بالأدوية، مثل الكورتيكوستيرويدات التي تستخدم لإزالة تورم الأغشية المخاطية، وتخفيف ضيق التنفس، والأدوية التي تعيد عيادة حيث يعطى عن طريق البخاخات في عيادة طبيب الأطفال، أو المستشفى، فضلا عن المضادات الحيوية، في حال كان سبب الخدق الكاذب بكتيريا، وذلك لمنع حدوث مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي.

وقالت الجمعية الألمانية للحساسية والربو، إن الخدق الكاذب يندرج ضمن الأمراض الشائعة لدى الأطفال، مشيرة إلى أن أسبابه تكمن في الإصابة بعدوى في الجهاز التنفسي، بسبب فيروسات البرد والإنفلونزا، كما أن فيروس الحصبة قد يسبب الإصابة به.

وهناك عوامل أخرى تساهم في الإصابة بالخدق الكاذب، منها:

#### العدوى البكتيرية

تسبب بعض أنواع البكتيريا، مثل المكورات العنقودية، التهابا في الجهاز التنفسي العلوي، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالخدق الكاذب.

#### الحساسية

يمكن أن تسبب بعض مسببات الحساسية، مثل حبوب اللقاح، شعر الحيوانات، وعث غبار المنزل، تهيجا في الأغشية المخاطية، مما قد يؤدي إلى تورمها وضيق المسالك الهوائية.

#### دخان السجائر

يسبب دخان السجائر تهيجا في الجهاز

# الخدق الكاذب لدى الأطفال.. الأسباب وطرق العلاج



**أهمية غرس الثقة**

وينعكس طبع الوالدين على ابنهما، وعلى تربيته، وعلى حجم الثقة التي غرسها في نفسه في الصغر؛ وبالتالي يحصدان ثمار تربيتهما، لا سيما إذا كان الحوار معه قائماً في الطفولة- ووصولاً إلى مرحلة المراهقة- على الصداقة والثقة المتبادلة؛ حيث سيبقى الأهل مصدر السلطة والتحاور؛ ما يمكنهما من الاستمرار في حث ابنهما على الكلام، والتعبير عما يريد.

وهذا الأمر ضروري جداً؛ حتى تبقى الجسور ممدودة؛ فلا يشعر في سن المراهقة أنه أصبح قادراً على فهم كل شيء بمعزل عن والديه، وحتى يتجنب أن تنتاب ابنهما ما يمر به المراهقون بين فترة وأخرى؛ كالانكفاء، والتزام الصمت، والتقوقع على عالمه وعلى نفسه، وعدم السماح لأحد باختراق حاجز الصمت، أو اقتحام الخصوصية.

**الأبوة الحقيقية**

ليس من السهل أن يكون المرء أباً ناجحاً؛ فالأبوة الحقيقية شعور نبيل يتمتع به من يتحلى بالصبر والشجاعة والثقة بالنفس؛ حتى يتحمل عبء التضحيات لصالح ابنه وقضاياه الأساسية، خاصة الصحة النفسية، واحترام الذات، واحترام الآخرين؛ فحينها سيتمتع بمشاهدة معجزة النمو والتطور في ظل الدفء العائلي، الذي لا يجب أن يحجب اتباع المبادئ الأساسية للسلوك الأبوي الجيد، الذي يقى بدوره من السلبات المؤثرة على أداء الوظيفة الأبوية؛ ومنها:

- تقبل التغييرات التي قد تحدث للطفل؛ كإساءة السلوك قوياً أو فعلاً، ثم تشجيعه على تحسين ذاته، وعدم تقييد الدور الأبوي بالتفكير في اتجاه واحد؛ حتى لو تعارض مع الطريقة التي رسمها لنفسه.

- أن الانضباط الناجح هو الذي يعتمد على العلاقة القوية بين الأهل وابنهم، والمبنية على الغرس المتواصل لتنمية

الموضوع الواحد من عدة جوانب لتتضح له الحقيقة كاملة.

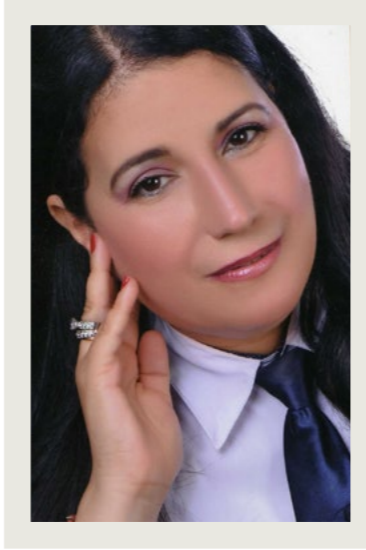
**مساعدة المحتاجين**

وهناك قاعدة يجب أن يتعلمها الطفل؛ وهي: "ما ينطبق عليه، ينطبق أيضاً على الناس"؛ ليتعود على الرحمة والعطف والتعاون والمشاركة، مع تشجيعه دوماً على مساعدة المحتاجين، وتدريبه على تجنب الخوض في المنافسة غير العادلة لتنمية روح الفريق في نفسه وتفضيل اللعب المشترك مع الأصدقاء.

إذا كان الطفل غير اجتماعي؛ بميله إلى الانطواء وحبهِ للعزلة؛ فيجب عدم تجاهل حالته، التي قد تكون لاعتقاده أنه ليس ظريفاً ولا محبوباً، أو ليس بشوشاً أو لا يجيد الكلام، أو لا يتمتع بسرعة البديهة أو ليس فكاهياً؛ وهو ما يتطلب من الوالدين اكتشاف السبب الفعلي؛ حتى يمكن تخفيف حدة ردود الفعل التي تنتابه كالغضب والعصبية ومواقف الرفض؛ وذلك بإدماجه في أعمال بسيطة في إطار الأسرة يحقق فيها نجاحات متعددة وبشكل متتالي؛ فهذا سيسعده، ثم تنتعش نفسه تدريجياً، ويقبل على المشاركة بشكل إيجابي وفعال في أعمال أخرى.

حينها، لا ينبغي أن يكون تدخل الوالدين مزعجاً له؛ فمن الأفضل ترك هامش حرية واسع أمامه، ولكن في حدود معينة، مع دفعه نحو التفاعل مع أقرانه، ومساعدته في تطوير مهاراته الاجتماعية؛ حتى يستعيد ثقته بنفسه، ويدرك أن بمقدوره أن يكون شخصية قوية وبنّاءة.

يكتسب الطفل مهاراته الاجتماعية من محيطه الأسري القريب أولاً؛ أي إنها مهارات مكتسبة من الوالدين؛ بنصحهما له، وبسلوكهما القويم، ونجاحهما الوظيفي والاجتماعي؛ حيث يدرك الطفل أن ما يحيط به من مظاهر الحب والسعادة والنجاح هو نتيجة الجهد والعلاقات الإنسانية السوية؛ ما يعني أن الوالدين يمثلان له القدوة.



ولكي يكون الطفل اجتماعياً، لا بد أن يؤدي الوالدان دورهما التربوي؛ لتشجيعه على الاندماج مع أترابه من الأقارب والجيران، والزملاء في الروضة، والأصدقاء في النادي؛ وهو ما يتطلب خطوات سهلة؛ بمرافقته إلى الروضة أو النادي، وتشجيعه على اللعب مع أترابه، وترغيبه في ممارسة رياضة جماعية؛ حيث سيختلط معهم في إطار قوانين اللعب؛ ما يكسبه مهارات اجتماعية في إطار الروح الرياضية التي تحقق له الاستقرار النفسي والتميز في التحصيل الدراسي.

وستكون الفرصة سانحة للأم لمشاركة طفلها اللهو والمرح والتجاوب مع أفكاره ومع الآخرين؛ حينها سيدرك أن أمه شريك جيد؛ فيكتسب قدرة أكبر على التعامل الإيجابي مع الآخرين.

**العلاقات الاجتماعية**

إن الحديث المتواصل مع الطفل عن مفهوم العلاقات الاجتماعية، وطبيعة القيم التي تحكمها، ودورها في ضبط العلاقات في مجتمعنا، تمنحه الشعور بأهميته، ويعلمه أسس النفاش، وأداب تبادل الرأي؛ وبالتالي يتوصل إلى أفضل الطرق لحل المسائل والمشاكل؛ ما يستلزم تركه يحل مشاكله البسيطة بنفسه، مع توجيهه إلى طرق التفكير السليم؛ بإرشاده إلى أهمية النظر إلى



صبحة بفورة تكتب:

# الطفل الاجتماعي

الروح الاجتماعية أصيلة في النفس البشرية؛ فلا يمكن للإنسان أن يقبل العيش بمعزل عن الجماعة؛ لأنه لا يتحمل مشقة الحياة بعيداً عن مجتمعه، ومن ناحية أخرى فإن الاندماج في الجماعة يتطلب إعداداً جيداً ليكون الفرد فاعلاً، مستفيداً ومفيداً؛ وهو ما لا يتحقق إلا بالتربية في الصغر؛ حتى يكون سلوكه راسخاً.



# لسواحل الجزيرة الإعلامية

SAWAHIL ALJAZEERA MEDIA CO.



ویراعنی في المصروف اليومي للطفل ألا يكون كبيراً؛ حتى لا يتعالى على زملائه فيجرح إحساسهم؛ ما قد يسبب إلى علاقاته معهم. وليعلم الوالد أن المصروف الزائد عن الحد، يجعل الطفل اندفاعياً؛ ما قد يؤدي به إلى الانحراف في كبره إذا توفر له المال اللازم لتحقيق رغباته.

ومن جهة أخرى، لا يجب حرمانه من المصروف؛ لأن ذلك سينعكس على سلوكه الاجتماعي؛ فيصبح شكاكاً وحساساً تجاه أفعال والديه، وتصرفات زملائه؛ كونه يحاول الظهور بمظهر العظمة والتعالى على الآخرين؛ ما قد يجعل الطفل عرضة للاكتئاب.

تساعدهم على مواجهة المشاكل بمرونة، ومجابهة الصعاب بثقة.

- على الوالد أن يكون حازماً؛ بضع حدود لكل أمر، ونظام ثابت، مع التحلي بالإيجابية، وتعليم أطفاله أن ذلك جزء من حب الأهل لهم واهتمامهم بهم، ولا بأس من استخدام العقاب في تعليمه، مع تجنب العقاب في حالات الغضب، مع تعليمهم ضرورة الربط بين التبعات والخيارات؛ لتدريبهم على تقبل تحمل المسؤولية تدريجياً، ومواجهة الواجبات بشجاعة.

### إرشادات هامة

من أهم الإرشادات للأبوين ألا يكون المصروف الشخصي اليومي للطفل وسيلة ضغط عليه، يعاقب بالحرمان منه إذا ارتكب خطأ، وعدم اعتبار المصروف اليومي تفضلاً منهما، بل هو حق من حقوق الابن؛ لذا يجب أن يكون وسيلة لتقويم السلوك؛ كأن يتم منع المصروف، إلا إذا تحسن سلوكه الاجتماعي.

الشعور بالسعادة؛ وبالتالي تأهيله لاتخاذ الاختيار الأمثل، وتمكينه من تحديد السلوك المناسب، وتشجيع الطفل على التأدب في الطلب مثلاً.

-إجادة استخدام الكلام والحكمة، وتعليمه التحكم في الذات، وحسن اختيار المفردات التي يفهمها في تعليمه السلوك القويم، وإثراء معارفه؛ من خلال القصص التربوية التي تعطي دروساً في الحياة عن القيم والإرشادات الإيجابية والسلبية.

-العلم بأن الاحتياجات والطلبات والعواطف توجه السلوكيات؛ فهناك فرق بين إساءة السلوك المعبر عن عدم التأدب، وبين إساءة التصرف المعبر عن وقوع خطأ في معالجة الأمر بطريقة غير صحيحة.

-من المفيد تعليم الأطفال التحكم في النفس، وتطبيق السلوك القويم، وتعريفهم بما يتمناه الأهل؛ فالأطفال يصدقون ما يخبرهم به الوالدان؛ لذلك يجب تدريبهم على طرق ينجحون من خلالها، ورؤيتهم لثقة والديهم فيهم

### مبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية



## دكتورة رانيا يحيى تكتب: سيد درويش.. المجدد العبقري للموسيقى العربية



احتفى الموسيقيون العام الماضي في عالمنا الشرقي بمرور مائة عام على ذكرى الفنان الشعب سيد درويش، الذي ترك مرور كل هذه السنوات، باقية بكل ما تحمله من قيمة فنية متفردة، أثرت الموسيقى العربية، وأغنتها، وجعلت من مخزونها الثقافي والفني ميلاداً حقيقياً لموسيقى عربية وشرقية تتمتع بعناصر فنية ذات ثراء نغمي، وحسي، وتعبيري، بواقعية شديدة وولوج فيما يستشعره العامة؛ فجاءت هذه الأعمال خير معبر عن نبض الشارع، وعن البسطاء فيه.

الأول من القرن الماضي انطلاقة لرسم أطر جديدة لشكل الموسيقى العربية عامة والمصرية خاصة التي لم تعد تتحمل قيود الموسيقى التركية، فكانت جهوده إبداعاً لوضع اللبنة الأولى للتمرد على الأشكال الموسيقية السائدة حتى وإن ظلت تحتفظ بالأنماط والقواعد نسبيًا، بينما باتت بعض التحولات ترتسم قواعد جديدة تتحرر من القديم وتشكل الذوق الجمعي العام.

كان لسان حالهم، ببساطة ورقة وسهولة نابغة من عبقريته الموسيقية التي حطمت كثيرًا من الأغلال والقواعد الصارمة التي باتت قبله ثوابت لا يمكن هدمها، فجاء بفكر وإعطاء طامح للتغيير نحو الأفضل، وبإيمان بدور قومي متخذًا من فنه رسالة وغاية لدعم وطنه مستنهضًا شعبه في ظل احتلال قامع وقابع. ومع إبداعات هذا الفنان المطور والمجدد باعث الروح في الموسيقى الشرقية التي قد أصابها السأم نتيجة للرتابة والتكرار، ما جعل من الربع

وكان سيد درويش واحدًا من العامة والبسطاء، ما جعله يستشعر آمالهم وآلامهم ما أفرز قيمة حقيقية تخلد في الوجدان وتتوغل في النفوس لأنها ولدت من رحم معاناتهم، فكان سيد درويش محاطًا بالعمال والصناعات والكادحين، ما ساعده على التعبير عن نبضهم الحى، مستشعرًا واقعهم الحياتي؛ فكانت إبداعاته هي خير ونيس لهم، فبزغت من أفواههم وغنائهم المنبثق عن خباياهم النفسية و مترجمًا لأوضاعهم، ليس بعيدًا عما يعيشونه.

الدقيقة للقبولية التركية المعتمدة على الصنعة، وأصبحت موسيقانا ذات هوية ثقافية وفنية مصرية الطبع والطابع، بعيدًا عن كافة أشكال التأثير التركي وما تتبعه من مدرسة موسيقية تقليدية وضعت قوالب صارمة ومحددة عملت على تقييد عملية الإبداع.

وبدأت مرحلة جديدة تسيطر عليها مظاهر التطوير والتحديث، محررًا تلك القوالب والصيغ المحكمة البناء، من الأشكال الجامدة الرصينة متخفية عن تلك القواعد واضحة مفردات موسيقية جديدة تصبغ موسيقانا العربية بصبغة ذاتية خالصة، متأثرًا بالموسيقى الغربية التي تلاقت ثقافتنا بها بعد تشييد دار الأوبرا الخديوية في عهد الخديوي إسماعيل لإقامة حفل افتتاح قناة السويس عام 1869؛ فكان لها أكبر الأثر على الانفتاح على الثقافة الموسيقية الغربية بكل عناصرها وتقنياتها وألاتها، ما أفضى عن مزاجية ومصاهرة بين تلك الثقافة السائدة لفنوننا الموسيقية وما آلت إليه هذه الأعمال الغربية المقدمة. من هذا المنطلق، كان للعقل الطامح للتغيير، مع موهبة فذة موسيقياً أن يفرز لنا أعمالاً ذات صبغة موسيقية شرقية الطابع هجينة التقنيات والعناصر، فأكسبها مذاقاً شرقياً خاصاً مستفيداً من التطور الموسيقي العالمي لرافد محدث على موسيقانا العربية.

وتزخر شخصيته بحالة من السهولة الإبداعية التي ميزته كفنان، فحين تضافرت إبداعاته مع ما استقاه من مفردات جديدة انبثقت لديه نتيجة التعرف على الموسيقى الكلاسيكية الغربية، من خلال الفنانين الأجانب الموجودين في مسقط رأسه الإسكندرية، أو أيضاً من خلال فنون الأوبرا المقدمة على مسرح دار الأوبرا الخديوية، وكان له أثر على جيل الرواد الأوائل من المؤلفين الموسيقيين أمثال يوسف جريس وحسن رشيد وأبو بكر خيرت وغيرهم.

وقد أفضى ذلك بعداً آخر على الموسيقى الشرقية متمثلاً في البوليفونية أو تعددية التصويت التي لم تعرفها من قبل الموسيقى العربية، المعتمدة في معظم ألحانها على المونوفونية أي اللحن الأحادي أو على أقصى تقدير الهوموفونية والتي تعني لحنًا واحدًا مرافقًا بخط لحنى مصاحب، ومن هنا كانت البداية والانطلاقة لوضع خطوط هارمونية وكنترابنطية على موسيقانا العربية أدخلها في أوبريات تمثل إرثاً حقيقياً ينتمي لهذه العبقرية الموسيقية المتطورة.

وخلال سنوات حياته القصيرة شهد سيد درويش حدثاً تاريخياً مهيباً ومؤثراً في حياة مصر والمصريين، ألا وهي ثورة 1919 التي وقفت بصمود في وجه المحتل الغاشم، والتي كان

قائدها سعد زغلول زعيم الأمة؛ حيث التف حولها جموع المصريين رجالاً ونساءً، أطفالاً وشيوخاً، مسلمين وأقباطاً فكانت ملحمة وطنية، تعالت فيها أصوات المطالب الشعبية متخذة من حب الوطن شعاراً لتحرير الأمة من الاستعمار، فتكاتف الجميع حول الزعيم السياسي والوطني سعد زغلول، وشاركه الزعامة الفنية والموسيقية الشريك الحقيقي وبعث الحركة الوطنية الذي اتخذ من موسيقاه وألحانه هتافاً من أجل تلك الثورة المصرية، لتكون موسيقى سيد درويش الرفيق المصاحب للثوار الوطنيين، لزيادة اللحمة الوطنية؛ فحطم الأغلال الاستعمارية منادياً بحب وطنه ثائراً من أجل بلاده. فخرجت الأغنية الوطنية من مهدها الأولى وأشعلت الحماسة وألهبت الشعور بالمسؤولية الوطنية لدى الشعب مثل قوم يا مصري، وبلادي بلادي وغيرها.

سنوات بسيطة لا تتجاوز العقد كانت المحرك والمغبر لما ساد لعقود طويلة، على يد الثائر الموسيقي النابغ والنابه الذي أدخل مستحدثات كثيرة على طابع الموسيقى السائدة، ورغم قصر حياة سيد درويش، وعمره الموسيقي والفني المحدود للغاية، إلا أنه ترك بصمة في تاريخ الموسيقى العربية والشرقية، لا يجرؤ أحد على تناولها بالبحث والدراسة والتحليل دون الولوج في بحر ما قدمه هذا المبدع.

لقد أثرى عالم الموسيقى بعدد كبير جداً من الألحان والأعمال الموسيقية الفريدة، التي خلدت اسمه، بعد مرور مائة عام على رحيله، وهو ما يؤكد القيمة الفنية الرصينة والتميز لإنتاجه الفني الراسخ، وما أوجده على الساحة من تغيرات كانت هي المحرك الرئيس لتغيير نهج الموسيقى العربية وتحررها من قلوبتها داخل الأطر الصارمة التي تتنافى مع الحرية الإبداعية.

كان وسيظل اسم سيد درويش البحر، علامة فارقة في تاريخ الفن المصري عامة وفنون الموسيقى والغناء خاصة؛ فهو القائد المجدد ورافع راية التطوير الموسيقي المصري والعربي، وسيظل اسمه قابلاً على منارات التنوير حاملة اسمه كعلم سواء للقاعة الملحقة بأكاديمية الفنون العريقة، أو بالمسرح التابع لدار الأوبرا المصرية بمسقط رأسه بمدينة الإسكندرية. رحم الله جسد سيد درويش الذي فني بالموت، ولكن تبقى أعماله حية.

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





**-أفضل تسجيل لرقصة البوب،** التي فازت بها كايلي مينوغ عن أغنيها "Padam".

**-جائزة أفضل فيديو موسيقي،** والتي حصدتها فرقة البيتلز عن أغنية "m" Only Sleeping، وهي أول جائزة غرامي للمجموعة منذ عام 1997م.

**-جائزة غرامي لأفضل أداء موسيقي أفريقي،** والتي فازت بها تيليا في العام الأول من وجود الفئة عن أغنيها "Water".

**-أفضل أداء ثنائي/مجموعة بوب،** حصلت عليها SZA على جائزة أفضل أداء ثنائي/مجموعة بوب عن أغنية "Ghost in the Machine".

**-جائزة أفضل ألبوم موسيقي بديل،** والتي حصدتها فيبي بريجرز مع فرقتها Boygenius.

**-أفضل أداء بوب منفرد:** مايلي سايروس عن Flowers.

**-أفضل ألبوم ميوزيكا أوربانا:** كارول جي، "مانياتا سيريا بونيتو".

**-الألبوم الوطني الأفضل:** لينني ويلسون، عن "Bell Bottom Country".

**-أفضل أغنية آر أند بي:** SZA، عن "Snooze".

**-أفضل ألبوم صوتي بوب:** تايلور سويفت عن "Midnights".

**-أغنية العام:** "What Was I Made For" من الفيلم السينمائي "باربي"، غناء بيلي إيليش وأكونيل وفينياس أكونيل.

**-أفضل فنان جديد:** فيكتوريا مونييه.

**-تسجيل العام:** مايلي سايروس عن "Flowers".

#### فئات جديدة وجوائز إضافية

كما تضمن حفل توزيع جوائز غرامي 2024، على بعض الفئات الجديدة والجوائز الأخرى التي تم توزيعها قبل بدء العرض، والتي تمثلت في التالي:

وبعد إعلان فوزها بهذه الجائزة الثمينة، تكون "سويفت" قد حصلت على أربعة تكريمات في هذه الفئة خلال مسيرتها المهنية، وهو أكبر عدد من الجوائز الذي حققه أي نجم على مستوى العالم.

وتألفت النجمة تايلور سويفت في حفل توزيع جوائز غرامي 2024 في نسخته الـ66، الذي أقيم في لوس أنجلوس فبراير الماضي، والذي حضره كوكبة من نجوم العالم، كما خطفت النجمة العالمية الأنظار بإنجازها غير المسبوق في تاريخ الفن.

نافست "سويفت" من خلال ألبومها "ميدنايتس" Midnights، كل من زميلاتها (بيلي إيليش، SZA، أوليفيا رودريغو، لانا ديل ري، مايلي سايرس ودوا ليبا) لتقتنص في النهاية هذه الجائزة الثمينة.

كما أن تايلور سويفت، أصبحت الأكثر فوزاً بجوائز عن ألبوماتها، متقدمة على فرانك سيناترا وستيفي وندر ويول سايمون، في هذا الحدث المعادل موسيقياً لجوائز الأوسكار السينمائية.

وعلمت "سويفت": "أود أن أقول لكم أن هذه أفضل لحظة في حياتي، لكنني أشعر بفرح مماثل عندما أنجز أغنية.. شكرًا جزيلًا لكم على إتاحة الفرصة لي للقيام بما أحبه كثيرًا، أنا مذهولة".

وبينما تصدرت نجمة البوب صاحبة الـ34 عامًا، حديث الجمهور باعتبارها أول نجمة على مستوى العالم تحصد هذا العدد من جائزة أفضل ألبوم غنائي، إلا أن النساء بشكل عام كان لها النصيب الأكبر في جوائز غرامي 2024.

#### القائمة الكاملة للفائزين بجوائز غرامي 2024

وفي ظل هذه المنافسة الشرسية، نعرض لكم تفاصيل القائمة الكاملة لجوائز غرامي 2024 من الفائزين بفئات مختلفة عن جوائز الموسيقى الأهم في العالم، كالتالي:



## تايلور سويفت تحقق إنجازاً غير مسبوق..

### القائمة الكاملة لجوائز غرامي 2024

خطفت النجمة العالمية تايلور سويفت الأنظار إليها بعدما حققت إنجازاً تاريخياً جديداً من خلال حصولها على جائزة أفضل ألبوم غنائي لهذا العام في حفل توزيع جوائز غرامي 2024.



## بينالي الفنون الإسلامية يعود بدورته الثانية مع إطلاق جائزة المصلي



كما سيتضمّن جناحين منفصلين لمكة المكرمة والمدينة المنورة، يستعرضان التاريخ العريق لهذين الموقعين المقدسين، ليستمّر على عهده بإثراء الحوار ومد جسور التواصل بين الماضي والحاضر، بإشراف خبراء سيمنحون الزوار من داخل المملكة وخارجها، معرضاً مؤثراً وجميلاً نفخر به.

يذكر أن "جائزة المصلي"، مسابقة دولية للتصميم المعماري، انطلقت تأكيداً لأهمية العمارة كعنصر أساسي من عناصر الفنون والحضارة الإسلامية، وفي إشارة للمكانة التي يكتسبها الموقع، بوصفه صرحاً بارزاً حائزاً على جائزة آغا خان للعمارة.

وستطرح هذه المسابقة الدولية بشكل دوري، مع كل دورة جديدة من بينالي، حيث يقدم فيها المشاركون تصميماً جديداً لمصلياً مؤقتاً، ليشيّد التصميم الفائز على أرض بينالي.

الرحمن عزّام، الفنان مهتّد شونو، وسيعمل على اختيار الأعمال الفنية، وتنظيم المعارض وورش العمل والندوات، فضلاً عن إدارة البرامج التعليمية والتواصلية.

وأكد نائب رئيس مجلس أمناء مؤسسة بينالي الدرعية راكان الطوق، أن عودة بينالي الفنون الإسلامية جاء بعد نجاح استثنائي حققته الدورة الأولى، ليستكمل مهمته بتسليط الضوء على كنوز الحضارة الإسلامية وتاريخها، والاحتفاء بالمؤسسات، ترميناً لدورها في الحفاظ على التراث الإسلامي العريق.

### عودة معرض ومنتدى "المدار"

وأوضح أن دورة بينالي الثانية، ستشهد عودة معرض ومنتدى "المدار" بصورة موسعة، الذي يجمع تحت مظلة كبرى مؤسسات الفنون الإسلامية المحلية والدولية.

أعلنت مؤسسة بينالي الدرعية، موعد الدورة الثانية من "بينالي الفنون الإسلامية"، التي ستقام في يناير 2025، في صالة الحجّاج الغربية بمطار الملك عبد العزيز الدولي في جدة.

وستشهد هذه الدورة إطلاق "جائزة المصلي" الدولية للتصميم المعماري؛ حيث تستقبل الزوار حتى مايو من العام نفسه.

يضمّ بينالي الفنون الإسلامية في دورته الثانية، فريقاً من القيّمين الفنيين المرموقين، الذين يتمتعون بخبرات واسعة في مجال الفنون الإسلامية.

ويتكون الفريق من الدكتور أمين جعفر والدكتور جولييان رابي، والدكتور عبد

## مهرجان زيتون الجوف الدولي.. رحلة تذوق ثقافية ثرية

قدم مطبخ الزيتون، أحد أبرز فعاليات مهرجان زيتون الجوف الدولي في نسخته السابعة عشرة، تجربة تذوق ثقافية ثرية للزوار، من خلال تعليمهم كيفية تحضير الأطباق السعودية والعالمية، باستخدام زيت الزيتون وزيتون المائدة.



الزيتون أمام الحضور مباشرة.

### تجربة ثرية في المهرجان

يعد مطبخ الزيتون، واحداً من المناطق المتنوعة في مهرجان زيتون الجوف الدولي، الذي يضيف تجربة ثرية على الزائر، إضافة لمناطق المهرجان المتنوعة، مثل مسار معرض الزيتون، ومسار البوليغارد، ومسار الفعاليات الثقافية والرياضية والترفيهية، الذي يقدم عروضاً يومية للزوار.

ويقدم مطبخ الزيتون، تجربة تذوق فريدة من نوعها، تثرى ثقافة الزائر وتعلمه كيفية تحضير الأطباق الصحية باستخدام زيت الزيتون.

تحضير أطباق من ثقافة مجتمع المنطقة مثل المثقلة والبكيلة وعصيدة السمح، مستخدمة المكونات الطبيعية، التي تزخر بها المنطقة مثل التمور والسمن وزيت الزيتون.

### نصائح صحية من الطاهية نوف البرجس

تعد الطاهية نوف البرجس، مطبخ الزيتون وجهة مميزة، للتعرف على قائمة الوجبات التي يتم تحضيرها باستخدام زيت الزيتون؛ حيث قدمت نصائحها في استبدال الزيوت ذات الدهون العالية بزيت الزيتون، لما له من تأثير صحي على متناوليه، خاصة في الوجبات السعودية، مثل الكبسة التي تحضر في مطبخ

أقيم مطبخ الزيتون، بشراكة استراتيجية مع هيئة فنون الطهي؛ حيث قدمت 3 طاهيات، وصفات متنوعة من المطبخ السعودي والعالمية، مع التركيز على أكلات ثقافة السعودية ومنطقة الجوف.

وشاركت الطاهية ملاك الزهراني، في تحضير الوجبات التي تعد عنصراً مهماً في التبادل الثقافي بين الشعوب، من خلال تقديم طبق محلي وآخر عالمي أمام الحضور مباشرة، على مائدة مطبخ الزيتون.

### أطباق من ثقافة المنطقة

وشاركت الطاهية حورية محمد، في

## هيئة فنون الطهي تدشن المرحلة الثالثة من مشروع المأكولات الشعبية في أبها



دشنت هيئة فنون الطهي، مؤخرًا، بالتعاون مع هيئة تطوير منطقة عسير وأمانة المنطقة، المرحلة الثالثة من مشروع المأكولات الشعبية في حديقة المشهد بمدينة أبها.

ويهدف المشروع إلى دعم وتحفيز مُقدّمي المأكولات الشعبية في المنطقة، وتعزيز تواجدهم في المناطق التراثية والسياحية بالمدن الرئيسية، إلى جانب رفع مستوى الوعي في المجتمع حول أهمية هذه المأكولات.

### رخصة المأكولات الشعبية

تمنح هيئة فنون الطهي المشاركين في هذا المشروع رخصة المأكولات الشعبية، ما يُتيح لهم فرصة عرض منتجاتهم في أماكن مميزة، ويُساهم في ترويجها على نطاق واسع.

### تحفيز الأفراد والأسر المنتجة

يسعى المشروع إلى تحفيز الأفراد والأسر المنتجة للتوجه إلى صناعة المأكولات الشعبية، وتقنين العمل بهذه الصناعة بما يتلاءم مع الأنظمة الرقابية والاشتراطات المعمول بها داخل المملكة.

كما يشجع على الاستفادة من التجارب

المماثلة في الدول الأخرى لتطوير هذا القطاع.

الإستراتيجية الوطنية للثقافة، تحت مظلة رؤية المملكة 2030.

وتهدف الهيئة من خلال هذا المشروع إلى تعزيز الهوية الثقافية، ودعم وتحفيز القطاع الخاص، إلى جانب خلق فرص العمل للمجتمع عبر تطوير الصناعات المرتبطة بقطاع فنون الطهي.

**إستراتيجية هيئة فنون الطهي**  
يأتي مشروع المأكولات الشعبية في إطار إستراتيجية هيئة فنون الطهي الرامية إلى تحقيق مستهدفات

## بينالي الدرعية 2024.. معرض الفن المعاصر يستعد لاستقبال العالم



إضافة إلى الموسيقيين والمؤسسات غير الربحية والمطاعم والتجار والمزارعين؛ ليؤكد على التفاعل اليومي بين الساحة الفنية، وبين المجتمع المحلي السعودي بمختلف مستوياته.

ويستضيف بينالي الدرعية كل عام عددًا من الفنانين العرب والخليجيين والدوليين، الذين يحرصون على الاستفادة من هذا التجمع الفني الكبير، ويستمتعون بفعالياته المتنوعة، إلى جانب السياح من هواة الفنون المعاصرة من العالم.

وتقام النسخة الحالية من معرض الفن المعاصر، بالتزامن مع موسم شتاء السعودية، والاحتفالات الشعبية الكبيرة بمناسبة ذكرى يوم التأسيس.

الأعمال والمشاريع الفنية والمعمارية الحديثة، فضلاً عن برنامج ثقافي حافل بعروض الأداء، والحفلات الموسيقية، والأمسيات الشعرية، التي ستقام جميعها في موقع البينالي.

كما تمتد إلى مناطق أخرى في محيط الدرعية، من بينها وادي حنيفة؛ لتجسد هذه الفعاليات مرحلة التحول غير المسبوقة التي تشهدها المملكة.

### فعالية فنية غير نمطية

بينالي الدرعية للفن المعاصر، يمثل فعالية فنية غير نمطية، تعمل كمنصة لبناء الروابط والشراكات بين الفنانين والمهندسين المعماريين من جهة، وصناع الثقافة المحلية من جهة أخرى،

أطلقت مؤسسه بينالي الدرعية، النسخة الجديدة من معرض الفن المعاصر 2024، في حي جاكس بمدينة الدرعية التاريخية.

وانطلق المعرض يوم 20 فبراير الماضي، ويستمر حتى 24 مايو المقبل، بحضور زوار وسياح من هواة الفنون المعاصرة من العديد من دول العالم.

يقدم معرض الفن المعاصر، العديد من



ودعم أعضاء هيئة التدريس، إضافة إلى تقديم برامج تدريبية للطلاب والطالبات. وتأتي كلية الفنون، ضمن مشاريع تتدرج تحت اتفاقية التعاون الموقعة في شهر ديسمبر 2021، بين وزارة الثقافة وجامعة الملك سعود، وتتولى الوزارة مع الهيئات الثقافية تقديم الدعم في تسعة محاور للتعاون مع الجامعة.

### النهوض بالقطاع الثقافي

تهدف وزارة الثقافة من خلال شراكتها مع جامعة الملك سعود، إلى إرساء مسارات تعليمية متخصصة في المجالات الثقافية والفنية، وتعمل على زيادة أعداد المتخصصين الأكاديميين في مختلف المهن الثقافية، وصناعة قيادات وكفاءات وطنية مؤهلة.

ويعد إطلاق كلية الفنون، خطوة نوعية في مسيرة تطوير القطاع الثقافي السعودي، ويمثل ثمرة للتعاون المثمر بين وزارة الثقافة وجامعة الملك سعود.

### شراكة إستراتيجية

وأوضح نائب وزير الثقافة، أن هذا الحدث يأتي ضمن شراكة وزارة الثقافة الإستراتيجية مع جامعة الملك سعود، ومن أولى ثمرات الجهود العملية المبذولة مع الجامعات المحلية.

### أقسام الكلية وبرامجها

تنطلق كلية الفنون بثلاثة أقسام جديدة هي: قسم التصميم، وقسم الفنون الأدائية، وقسم الفنون البصرية، وتقدم الكلية برامج أكاديمية متخصصة عالية الجودة، وفقاً للمعايير الوطنية والدولية، وتهدف إلى إعداد خريجين مؤهلين فنياً وعلمياً ومهنياً.

### دعم من وزارة الثقافة

تدعم وزارة الثقافة وهيئاتها الثقافية كلية الفنون عبر تزويد أقسامها العلمية بالخبراء، ودعم إعداد الخطط الدراسية،

شهد حفل التدشين الذي أقيم في مسرح جامعة الملك سعود حضوراً رفيع المستوى، ضم نائب وزير الثقافة الأستاذ حامد بن محمد فايز، ورئيس الجامعة الدكتور بدران العمر، إلى جانب نخبة من المهتمين بالثقافة والفنون في المملكة.

### تطوير القطاع الثقافي

أكد نائب وزير الثقافة في كلمته خلال الحفل، اهتمام صاحب السمو الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان وزير الثقافة بالتعليم، وبأهميته في النمو الثقافي، وتطوير القطاع الثقافي وتنميته تحت مظلة رؤية المملكة 2030.

ووصف إطلاق الكلية، بأنها خطوة مهمة في تطوير التعليم العالي الثقافي في المملكة، وستكون ذات أثر بالغ في التنمية الثقافية الوطنية، وستؤسس لمسار أكاديمي تحتاج إليه المواهب الإبداعية، والمجال الثقافي عموماً.

# وزارة الثقافة وجامعة الملك سعود تطلقان أول كلية فنون في المملكة

تحت رعاية وزارة الثقافة، وشراكة استراتيجية مع جامعة الملك سعود، تمّ تدشين كلية الفنون، وهي أول كلية متخصصة في تعليم الفنون بالمملكة العربية السعودية.





السعودية الأولى بعد تعرضهم للهزيمة.

يشترك في بطولة المسلسل كل من: "إلهام علي، عبدالمحسن النمر، سلوم حداد، رشيد عساف"، وهو من إنتاج هيئة الإذاعة والتلفزيون السعودية.

#### بيت العنكبوت

مسلسل بيت العنكبوت، من أبرز دراما رمضان 2024، الذي يعد من الإنتاج الدرامي في الموسم الرمضاني.

ويشارك في بطولته باقة من نجوم الدراما السعودية، منهم "أصايل محمد، فايز بن جريس، هيلدا ياسين"، وينتمي إلى فئة المسلسلات الدرامية التاريخية.

رأس قائمة المسلسلات السعودية في رمضان 2024، وهو عمل درامي اجتماعي خليجي مصري، وهو من إخراج علي العلي.

يتم تصوير المسلسل في إطار درامي اجتماعي لايت في مدينة أبوظبي بالإمارات، ويشارك في بطولته عدد كبير من النجوم المصريين والخليجيين، منهم "هدى حسين، سحر حسين، ماجد المصري، أيتن عامر، فاطمة الصفي".

#### غالية البقمية

أما عن المسلسلات التاريخية، نجد مسلسل "غالية البقمية" الذي يتناول سيرة الأميرة السعودية غالية البقمية وشجاعتها التي أدت إلى إجبار جيوش الدولة العثمانية على مغادرة الدولة

عباس الحايك، وإخراج عبد العزيز الشلاحي، مناف عبدال.

#### شباب اليوم

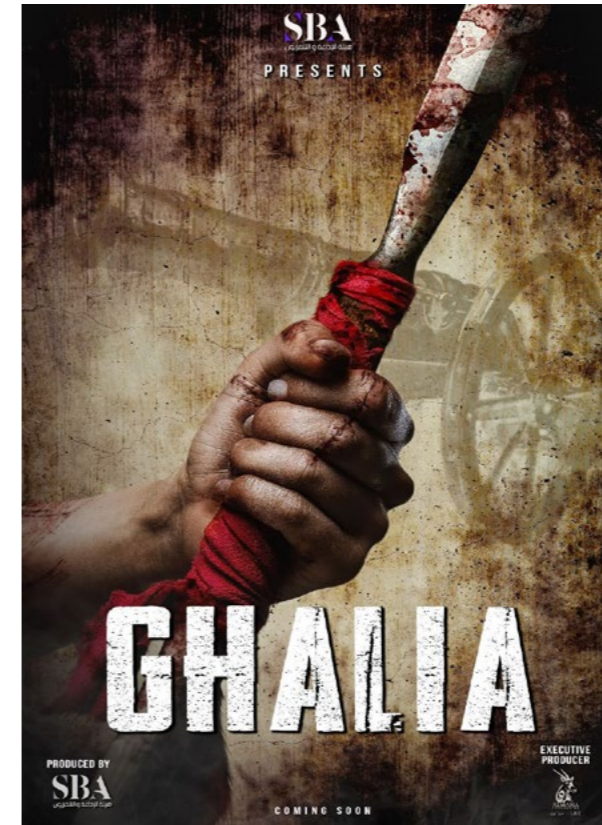
ضمن فئة المسلسلات الكوميدية في رمضان 2024، يأتي مسلسل "شباب اليوم"، وهو مسلسل تلفزيوني سعودي كوميدي ساخر يعرض على التلفزيون السعودي.

المسلسل من تأليف عبد العزيز الفريحي، وكان أول عرض له في 20 يوليو 2012 – 1 رمضان 1433، بطولة فيصل العيسى، سيناريو عبدالعزيز الفريحي، وإخراج سمير عارف.

#### زوجة واحدة لا تكفي

يأتي مسلسل زوجة واحدة لا تكفي على

# المسلسلات السعودية في رمضان 2024.. قائمة كاملة بأهم الأعمال



يرصد مسلسل خيوط المعازيب، العلاقات الاجتماعية والقصص الإنسانية بين العاملين في صناعة "البشت الحساوي"، فهو مسلسل تاريخي.

ويمتد إلى نهاية ستينات القرن الماضي؛ حيث انتشار الأقمشة المستوردة وتوجه الشباب نحو التعليم، وتغير نمط الحياة وتراجع هذه الصناعة تدريجيًا.

مسلسل خيوط المعازيب 2024، بطولة كل من: عبدالمحسن النمر، إبراهيم الحساوي، ريم أرحمة، فيصل الدوخ، عبدالله الجريان، سيناريو: هناء العمير،

ويشهد شهر رمضان المبارك كل عام عرض العديد من الأعمال الدرامية ما بين سعودية وعربية، والتي تحظى باهتمام كبير من قبل المشاهدين.

المسلسلات السعودية في دراما رمضان 2024 هي علامة مميزة على تطور الدراما السعودية، وتنوعها في الموضوعات، والتي تشهد مشاركة نخبة من النجوم.

وجاءت أبرز المسلسلات المشاركة في الدراما الرمضانية، ممثلة في التالي، مع العلم أن هذه القائمة ليست نهائية حتى الآن، وقد تزيد أو تنقص.

تتنوع المسلسلات السعودية المقرر عرضها ضمن موسم دراما رمضان 2024؛ حيث تسلط الضوء على مختلف القضايا الاجتماعية والتاريخية وغيرها.





## نورة السالم أمين عام مكلف لاتحاد الغرف الخليجية.. من هي؟

ما زالت المرأة السعودية تحقق العديد من النجاحات والإنجازات في كثير من المجالات التنموية؛ إذ ساهمت في تعزيز النمو الاقتصادي للمملكة، ومن ضمن هؤلاء السعوديات التي تمكنت من إثبات قدراتها المتميزة "نورة بنت عبدالرحمن السالم".



وقدمت المرأة السعودية قصص نجاح ملهمة مواكبة لرؤية المملكة 2030، في عدد من المجالات؛ ما أدى إلى فتح عدد من الأبواب أمام السعوديات، اللواتي أثبتن قدراتهن القيادية بتحقيق إنجازات متنوعة، كان لها دور في تعزيز النمو الاقتصادي للمملكة.

نورة السالم؛ مثال يحتذى به -على مستوى المملكة خاصة، والخليج عامة- على هذا النجاح؛ إذ أصدر حسن الحويزي؛ رئيس اتحاد الغرف الخليجية، قراراً بتعيينها في منصب أمين عام مكلف للاتحاد.

ويعد هذا القرار، خطوة تاريخية جديدة في سجل الإنجازات النسائية بالمملكة، وتأكيداً على الدور الريادي للمرأة السعودية في الساحة الاقتصادية.

كذلك، يعكس الثقة الكبيرة في قدراتها القيادية الكبيرة، خاصة أن رسالة اتحاد غرف دول مجلس التعاون الخليجي تركز على تمثيل القطاع الخاص الخليجي، مع تعزيز التكامل الاقتصادي، والعمل على تحقيق التنمية المستدامة.

ويأتي هذا وفق رؤية مضمونها اقتصاد خليجي متكامل متنوع القطاعات والأنشطة، عالمي المنافسة.

**من هي نورة السالم؟**

نورة بنت عبدالرحمن السالم، من

كذلك، عملت في منصب مسؤولة الإعلام باتحاد غرف دول مجلس التعاون الخليجي، كما كانت مديرة القسم النسائي بفرع هيئة الصحفيين السعوديين لمدة عامين 2021-2022.

وشغلت "السالم" أيضاً العديد من العضويات، من بينها: عضو في منظمة التوست ماستر العالمية.

وبالنسبة لدراساتها، فهي حاصلة على شهادة الماجستير في الإعلام، تخصص الاتصال الاستراتيجي.

حصلت نورة على جائزة العنقاء الذهبية الدولية للمرأة المتميزة لعام 2017، خلال عملها مسؤولة الإعلام باتحاد غرف دول مجلس التعاون الخليجي، وذلك تقديراً لدورها في مجال العمل الإعلامي الاقتصادي أثناء مسيرتها الإعلامية الحافلة.

السعوديات الناجحات، التي تميزت في اتحاد غرف دول مجلس التعاون الخليجي، كما نالت ثقة كبيرة أثناء فترة عملها في الاتحاد؛ من خلال تقلدها عدة مناصب مهمة، علاوة على إنجازاتها ونجاحاتها المختلفة.

بالإضافة إلى إسهاماتها المختلفة في كثير من الأنشطة والفعاليات، التي استهدف الاتحاد خلالها رائدات الأعمال في دول مجلس التعاون، باعتبارهن جزءاً مهماً من حركة التنمية الاقتصادية في الخليج. جاء منصب نورة الجديد، تنويحاً لنجاحاتها؛ إذ تستحقه بجدارة في سيرة حافلة بالإنجازات.

كانت نورة مديرة دائرة العلاقات والاتصال المؤسسي باتحاد الغرف الخليجية، ثم صدر قرار بتعيينها «مدير إدارة الاتصال المؤسسي» في اتحاد غرف المجلس الخليجي عام 2021.

# بيتزا الدجاج بالكاري

## Chicken curry pizza

البيتزا بمختلف وصفاتها تُعد من أشهى الأكلات التي تجذب الأطفال والكبار على حد سواء، ويمكنك الآن تحضيرها في المنزل مثل المطاعم وإسعاد أسرتك؛ لذا لك في السطور التالية، وصفة بيتزا الدجاج بالكاري مثل المطاعم.

### المكونات

- عجينة بيتزا
- 2 صدر دجاج مشوي ومفروم
- 2/1 كوب صلصة كاري جاهزة
- حبة بصل متوسطة مفرومة
- 2/1 كوب فلفل أحمر مقطع إلى قطع صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2/1 كوب جبنة موتزاريليا مبشورة
- 4/1 كوب جبنة بارميزان مبشورة
- 4/1 كوب صلصة طماطم
- 4/1 كوب كريمة الطبخ
- ملعقة صغيرة بهارات هندية
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

### طريقة التحضير:

- على نار متوسطة، ضعي الزيت، والبصل، والفلفل الأحمر في مقلاة مناسبة، وقلبي حتى يصبح الخليط طرياً.
- ضعي الآن الدجاج المشوي، وكريمة الطبخ، بالإضافة إلى صلصة الكاري وبهارات هندية وقلبي جيداً.
- سخني الفرن إلى درجة حرارة 220 درجة مئوية.
- ادهني القليل من زيت الزيتون في صينية البيتزا، ورشي القليل من الطحين على كل الصينية.
- افرد العجينة في الصينية
- ضعي صلصة الطماطم أولاً.
- أضيفي حشوة الدجاج بالكاري
- رشي جبنة الموتزاريليا والبارميزان فوقها.
- اخبزي البيتزا في الفرن لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو حتى تصبح الجبنة ذهبية اللون، قدميها ساخنة.



من الأكلات الشهية، والبعض منها يحمل أسماء غريبة مثل المفتح، وهو من الأكلات الشعبية التي يتم تحضيرها في الأعياد والمناسبات.

والمفتح؛ أكلة يتم تحضيرها من لحم الخروف أو الدجاج، يوضع عليها بهارات خاصة، ثم طهيها على نار هادئة حتى تمام النضج، ثم يقدم اللحم أو الدجاج مع البيض المسلوق والأرز البسمتي.

### الثريد الإماراتي

يشتهر المطبخ الإماراتي بأكلة تعرف باسم الثريد، وهي وجبة تمتلك شهرة واسعة.

والثريد الإماراتي عبارة عن عجينة الرقاق التي يتم حشوها بالخضراوات واللحم، ثم توضع عليها القليل من المرق، ثم تدخل الفرن على درجة حرارة متوسطة حتى تمام النضج.

### البلايط

تشتهر منطقة الخليج العربي والإمارات بشكل خاص بأكلة تُعرف باسم البلايط وهو اسم غريب على المسامع. والبلايط هو طبق يتكون من الشعيرية، الهيل، الزعفران، السكر، ويقدم عادةً مع البيض المقلبي.

### مفشش في حجر أمه

أخيراً نصل إلى إحدى أكلات الجزائر، والتي يُطلق عليها "مفشش في حجر أمه"، وهو أكثر أسماء الأكلات العربية غرابة على الإطلاق.

وهو من الأطباق القديمة التي يتم تقديمها على مائدة الطعام في الأعياد والمناسبات الخاصة.

ويتكون هذا الطبق التقليدي من اللحم المفروم مع الازلاء، وصلصة الطماطم والفلفل الحار، يقدم مع الأرز الأبيض أو الخبز.

يجد البعض منا صعوبة في فهم أسماء أغرب المأكولات العربية، والتي غالباً ما تكون أسماءها مفهومة بشكل أكبر لأبناء المنطقة التي تتناول هذه المأكولات دون غيره، ويوجد الكثير من أسماء المأكولات العربية التي مرت على مسامعنا مرة أو اثنتين على الأقل على مدار سنوات، لكن لا يعلم معظمنا المقصود بهذه الأسماء.

"رموش الست": حيث تُصنع من الدقيق والسمن والسكر.

### أصابع زينب

تشتهر في مصر حلوى أخرى يُطلق عليها أصابع زينب، وهي حلوى تعددت الروايات حول اسمها، إلا أن الأغلبية تشير إلى أنها تُنسب إلى السيدة زينب بنت الحسين كنوع من التكريم لها إما عقب معركة "عين جالوت" أو "كربلاء".

وتقول إحدى الروايات إن السيدة زينب- وهي الأخت الكبرى للإمام الحسين ابن الصحابي علي بن أبي طالب- رضي الله عنه- أثناء زيارتها مصر، قدمت لها هذه الحلوى كنوع من حسن الاستقبال من المصريين، لتُعرف منذ هذا اليوم بـ"أصابع زينب".

### الشلولو

لم نخرج حتى الآن من قائمة أغرب أسماء الأكلات في مصر، ونصل إلى أكلة غريبة أخرى تعرف باسم "الشلولو".

ويعود أصل هذه الأكلة إلى الصعيد المصري، ويتم تحضيرها من خلال الاستعانة بأوراق الملوخية الجافة، التي تطحن جيداً مع البصل والثوم والليمون، ثم توضع في مرق الدجاج أو اللحم، حتى يصبح قوامها متماسكاً.

### المفتح السعودي

وفي المطبخ السعودي، يوجد الكثير

في هذا الصدد، نقدم قائمة تشمل أسماء أغرب المأكولات العربية، والمقصود بها.

### سد الحنك

نبدأ مع واحدة من أشهر الأطباق المصرية، وهو "سد الحنك"، ويقال أن هذه الأكلة أصلها تركي، إلا أنها انتشرت في البيوت المصرية على مدار مئات السنين.

تتكون سد الحنك من مجموعة مكونات تحتوي على سعرات حرارية عالية وهو ما يجعلك تشعر بالفعل بالامتلاء أو الشبع.

تتكون سد الحنك من: الطحين (الدقيق) و السكر، بالإضافة إلى الماء، وتُصنع عادةً من خلال تحميص الطحين في الزيت، أو السمن على الأغلب، ثم وضع الماء المحلى بالسكر عليها، وتؤكل باردة، وتتميز بطعمها الطيب ورائحتها الرائعة، ويميل الأغلبية إلى تناولها في الشتاء لأنها تمنحهم شعوراً بالدفء.

### رموش الست

من الحلويات الشرقية الشهيرة التي يميل الكثير إلى تناولها. ويقال إن رموش الست تعود إلى فترة ولاية "مصطفى بربر أغا" على طرابلس، والمولود في عام 1767.

وعن قصة تسميتها يقال، إن مصطفى بربر أغا، أقام حفلاً في قصره وقدم الطاهي حلوى على شكل "رموش النساء" فاقترح أحد الحاضرين تسميتها





كباب خشخاش؛ أحد أشهر أنواع الكباب في العالم العربي، ويتميز بطعمه اللذيذ وطريقة تحضيره السهلة؛ حيث يتكون من اللحم المفروم، البصل، البقدونس، النعناع، البهارات، وخشخاش.

ونقدم لك طريقة تحضير كباب خشخاش بخطوات سهلة وبسيطة، فقط اتبعي الخطوات التالية:

#### المكونات:

- 200 جرام من لحم الغنم المفروم
- 1 حبة بصل مفروم ناعم
- ربع كوب بقدونس مفروم
- 2 فص من الثوم المهروس
- 2 حبة طماطم مشوية مهروسة
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة كبيرة نعناع مفروم ناعم
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة صنوبر
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- ملعقة كبيرة دبس الفليفلة
- 2 فص ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة الفلفل الأحمر الحلو مفروم ناعم

#### طريقة التحضير:

- في وعاء كبير ضعي اللحم المفروم، والبقدونس، والنعناع، والملح، والفلفل الأسود، ودبس الفليفلة، والبصل، والثوم، والصنوبر، واخلطي المكونات جيداً.
- شكلي اللحم على شكل أصابع ثم ضعها في صينية وادخليها إلى الفرن المحمي مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 10-15 دقيقة.
- في مقلاة على النار حضري صوص الكباب، أضيفي زيت الزيتون حتى يسخن ثم زيدي الثوم المفروم، والفلفل الأحمر الحار، واقلبي جيداً.
- أضيفي الطماطم المشوية إلى الصوص، والبابريكا المدخنة، وتبلي بالملح، والفلفل الأسود بحسب الرغبة.
- اسكبي الصوص في طبق التقديم، ثم أضيفي الكباب فوقه وقدميه ساخناً.



# كباب خشخاش

Khashkhash kebab

تهدئة الجدار المعدي وتخفيف الالتهابات.

#### الزبادي الطبيعي:

يحتوي الزبادي الطبيعي على بكتيريا حمض اللاكتيك، التي يمكن أن تساعد في استعادة التوازن الطبيعي للبكتيريا في المعدة.

#### الأعشاب الطبيعية:

القرنفل والزعتر والنعناع، يمكن أن تساعد هذه الأعشاب في تهدئة الجدار المعدي وتخفيف الأعراض المصاحبة لجرثومة المعدة.

#### الفواكه المانعة للتهيج:

الموز والتفاح، يساهمان في تهدئة الجدار المعدي وتقليل الحموضة.

#### الشاي الأخضر:

يحتوي على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في قتل البكتيريا الضارة.

#### علاج جرثومة المعدة

لا يجب الاعتماد فقط على الأطعمة في علاج جرثومة المعدة، بل يجب استشارة الطبيب للحصول على تشخيص دقيق واستشارة حول العلاج اللازم، بالإضافة إلى تناول الأطعمة المناسبة.

وهناك بعض النصائح الأخرى التي قد تساعدك على علاج جرثومة المعدة، مثل: الإقلاع عن التدخين، وتناول وجبات صغيرة متكررة، ومضغ الطعام جيدًا، شرب الكثير من الماء، الحصول على قسط كافٍ من النوم.

#### نصائح للوقاية من جرثومة المعدة

- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون بعد استخدام المراض أو تغيير الحفاضات.  
- غسل الفواكه والخضروات جيدًا قبل تناولها.  
- استخدام أواني وأدوات الطعام بشكل نظيف.  
- شرب الماء من مصادر موثوقة.  
- تجنب التدخين.



البعض الآخر من أعراض مثل ألم المعدة، والانتفاخ، والحرق، والتجشؤ، وفقدان الشهية، والغثيان، والتقيؤ.

ويتم تشخيص جرثومة المعدة من خلال اختبارات الدم أو البراز أو التنفس، ويتم العلاج باستخدام المضادات الحيوية.

#### أطعمة تساعد على علاج جرثومة المعدة

العسل: يحتوي العسل على خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات التي قد تساعد في علاج جرثومة المعدة وتخفيف الأعراض.

الثوم: يحتوي الثوم على مركبات مضادة للبكتيريا تعرف بالأليسين، والتي يمكن أن تساعد في قتل جرثومة المعدة.

الزنجبيل: يحتوي الزنجبيل على مضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات التي قد تساعد في تهدئة التهيجات المعدية وتخفيف الأعراض.

العصائر الطبيعية: عصير البطاطا وعصير الجزر، لهم تأثير على

مشاركة الأواني والأدوات الشخصية.

**التلامس غير المباشر:** مثل تناول الطعام أو الماء الملوث ببراز شخص مصاب.

#### 2. قلة النظافة

- عدم غسل اليدين جيدًا بعد استخدام المراض أو تغيير الحفاضات.  
- عدم غسل الفواكه والخضروات جيدًا قبل تناولها.  
- استخدام أواني وأدوات الطعام بشكل غير نظيف.

#### 3. عوامل بيئية

- العيش في بيئة مزدحمة أو غير صحية.  
- شرب الماء من مصادر غير موثوقة.

#### 4. بعض العوامل الوراثية

قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بجرثومة المعدة من غيرهم.

#### 5. عوامل أخرى:

تناول بعض الأدوية مثل مضادات الحموضة على المدى الطويل، وأيضًا التدخين.

#### أعراض جرثومة المعدة

قد لا تظهر أعراض على بعض الأشخاص المصابين بجرثومة المعدة، بينما يعاني



## جرثومة المعدة..

## أعراضها وأسبابها وأطعمة تساعد على تخفيف الألم

وعلى الرغم من أن العلاج الدوائي هو الطريقة الرئيسية للتعامل مع جرثومة المعدة، إلا أن هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في علاج هذه الحالة وتخفيف الأعراض المصاحبة لها.

#### أسباب الإصابة بجرثومة المعدة

**1. العدوى التلامس المباشر:** مثل تقبيل شخص مصاب أو

جرثومة المعدة، المعروفة أيضًا باسم Helicobacter pylori، هي جرثومة تسبب التهابات في المعدة والأمعاء الدقيقة، وقد تكون سببًا في العديد من المشاكل الهضمية مثل القرحة المعدية والقرحة الناجمة عن الإجهاد وحتى سرطان المعدة.



**البيض:** مصدر ممتاز للبروتين وفيتامين B12، ويساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

**منتجات الألبان:** غنية بالكالسيوم وفيتامين B12، وتساعد على تقوية العظام والأسنان.

توجد بعض مصادر فيتامين B12 في الأطعمة النباتية المدعمة، مثل:

**حبوب الإفطار:** اختر الحبوب المدعمة بفيتامين B12

**حليب الصويا:** اختر حليب الصويا المدعم بفيتامين B12

**خميرة الخبز:** بعض أنواع خميرة الخبز مدعمة بفيتامين B12

ويمكن للأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين B12 الحصول على الفيتامين من خلال الحقن أو المكملات الغذائية، لكن من المهم استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية.

اللحوم الحمراء، الدجاج، السمك، البيض، ومنتجات الألبان.

ويمكنك أيضًا تناول مكملات فيتامين B12، خاصة إذا كنت نباتيًا أو لا تتناول ما يكفي من هذه الأطعمة.

استشير طبيبك لتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى مكملات فيتامين B12.

### مصادر فيتامين B12 من الأطعمة والمشروبات

يوجد أفضل مصادر فيتامين B12 في المنتجات الحيوانية، مثل:

**اللحوم الحمراء:** غنية بالحديد وفيتامين B12، وتساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء.

**الدواجن:** مصدر جيد للبروتين وفيتامين B12، وتساعد على بناء العضلات والحفاظ على صحة الجهاز المناعي.

**الأسماك:** غنية بالدهون الصحية وفيتامين B12، وتساعد على تحسين وظائف الدماغ والقلب.

يمكن أن يؤدي نقص فيتامين B12 إلى مجموعة متنوعة من الأعراض، بعضها قد يكون خطيرًا.

### أعراض نقص فيتامين B12

تتمثل أعراض نقص فيتامين B12 في:

#### أعراض عصبية

- خدر ووخز في اليدين والقدمين.
- ضعف في العضلات.
- صعوبة في المشي.
- اضطرابات في التوازن.
- مشاكل في الذاكرة والتركيز.
- الاكتئاب.

#### أعراض دموية

- فقر الدم الخبيث، وهو نوع من فقر الدم الذي ينتج عن نقص خلايا الدم الحمراء.
- التعب والإرهاق.
- ضيق في التنفس.
- شحوب الجلد.

#### أعراض أخرى

- فقدان الشهية.
- فقدان الوزن.
- الإمساك.
- الإسهال.
- تقرحات الفم.
- تغيرات في الرؤية.

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فمن المهم زيارة طبيبك لإجراء فحص الدم للتأكد من نقص فيتامين B12.

### العلاج

يعتمد علاج نقص فيتامين B12 على شدة النقص، ففي الحالات الخفيفة، قد يكون تناول المكملات عن طريق الفم كافيًا، وفي الحالات الشديدة، قد تحتاج إلى حقن فيتامين B12.

### الوقاية

يمكنك الوقاية من نقص فيتامين B12 عن طريق تناول الأطعمة الغنية به، مثل:

# كيف تحمين نفسك من نقص فيتامين B12؟



فيتامين B12 هو عنصر غذائي أساسي يلعب دورًا هامًا في العديد من وظائف الجسم، بما في ذلك إنتاج خلايا الدم الحمراء، وتحسين وظائف الجهاز العصبي، والتمثيل الغذائي.





## "مأساوية" حالات صداع قصف الرعد وأعراضه

وصفت مدينة الملك سعود الطبية عضو تجمع الرياض الصحي الأول، حالات صداع قصف الرعد بـ«مأساوية»، لما تتضمنه الأعراض ألم يظهر فجأة وبصورة شديدة ويبلغ ذروته في غضون 60 ثانية ويقترن بالغثيان أو القيء.



L

وأشارت إلى إمكانية اقتران حالات صداع قصف الرعد بعلامات وأعراض أخرى مثل:

- تغير الحالة العقلية
- الحمى
- النوبات

### نوع نادر من الصداع

من جانبه، أوضح استشاري ورئيس قسم المخ والأعصاب وإصابات الدماغ والعمود الفقري والحبل الشوكي، الدكتور هاني العبدلي، أن «صداع قصف الرعد» هو نوع نادر من الصداع يحدث على نحو مفاجئ ويكون شديداً للغاية لدرجة لا يمكن تحملها لهذا السبب.

### الصداع المدمر

وأشار إلى أنه يسمى أيضاً بالصداع المدمر وتصل ذروة هذا الصداع في غضون دقيقة ويمكن أن يستمر لمدة

تمتد من ساعة إلى عدة أيام.

وأشار «د.العبدلي» إلى وجود سبب واضح للإصابة ببعض أنواع صداع الرعد المفاجئ، لافتاً إلى أن حالات أخرى قد تكون مجموعة متنوعة من الحالات التي قد تهدد الحياة مسؤولة عن حدوثه، وتشمل:

- نزيف بين المخ والأغشية التي تغطي الدماغ «نزيف تحت العنكبوتية»
- تمزق أحد الأوعية الدموية في الدماغ.
- تمزق في بطانة الشريان الذي يمد الدم إلى الدماغ.
- تسرب السائل الدماغي النخاعي.
- تمزق في الغطاء حول جذر العصب في العمود الفقري وموت الأنسجة.
- نزيف في الغدة النخامية.
- جلطة دموية في الدماغ.
- ارتفاع حاد في ضغط الدم (نوبة فرط الضغط)
- عدوى مثل التهاب السحايا

- التهاب الدماغ والسكتة الإقفارية.

ونصح الدكتور العبدلي، المرضى ذوي النمط الصحي الخالي من العادات الخاطئة بالتوجه للطبيب المختص لفحص المخ بالأشعة المقطعية وتحديد المشكلة الصحية المتسببة في الإصابة بصداع الرعد، وتحديد العلاج المناسب لها.

وقد يحتاج المريض للتدخل الجراحي إذا كان يعاني من مشكلة في الدماغ، مثل تسرب السائل النخاعي أو تمزق الأوعية الدموية.

وأكد إمكانية علاج صداع الرعد بالاعتماد على الأدوية في حال كان المريض مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو التهاب السحايا، وأيضاً المسكنات وهي الخيار الأفضل لعلاج صداع الرعد البسيط، بشرط أن يتم تناولها بجرعات معتدلة لتجنب الإصابة بآثارها الجانبية.

# خاصرة عين زبيدة..

## تحفة تاريخية تعيد إحياء التراث

تحولت منطقة خاصرة عين زبيدة بمكة المكرمة، إلى وجهة ثقافية وترفيهية نابضة بالحياة، وذلك من خلال إقامة العديد من الفعاليات المتنوعة، التي تعيد إحياء الحضارة والتاريخ الإسلامي للمملكة.



وبذلت الهيئة الملكية لمدينة مكة المكرمة والمشاعر المقدسة، بالتعاون مع شركائها، جهودًا مضيئة لترميم وإعادة تأهيل هذه المنطقة التاريخية، إيماناً منها بأهميتها الثقافية والتاريخية.

وتقع عين زبيدة في وادي النعمان بين مدينتي مكة والطائف، وتعد أحد أهم مصادر المياه التي اعتمد عليها الحجاج عبر التاريخ، خلال رحلتهم إلى المشاعر المقدسة.

وتتميز المنطقة، بامتداد معالمها وقنواتها إلى منطقة المشاعر المقدسة (منى وعرفات ومزدلفة)، ما يؤكد أهميتها التاريخية والدينية.

### عين مائة تعود لـ 1200 عام

تضم خاصرة عين زبيدة، العديد من المعالم الأثرية والتراثية القيمة، بما في ذلك عين مائة يعود تاريخها لأكثر من 1200 عام.

وتقدم الفرق الأدائية عروضاً مسرحية، تجسد القصص والحكايات التاريخية للمنطقة، بالإضافة إلى تسويق الموروث السعودي بفنونه المختلفة للشعوب.

وتساهم هذه الفعاليات، في تعزيز التبادل الثقافي الدولي، بما يعزز الحضارة العربية والإسلامية، ويحقق رؤية المملكة 2030.

### تعزيز السياحة التاريخية

تلعب خاصرة عين زبيدة، دوراً مهماً في تعزيز السياحة التاريخية، وإثراء تجربة

زبيدة، وجهة مثالية للاستمتاع بجمالها التاريخي وتنوعها الثقافي.

تُعد منطقة خاصرة عين زبيدة، نموذجاً رائعاً للإرث التاريخي الذي يجب الحفاظ عليه وتقديره، لما له من أهمية كبيرة في خدمة الحجيج عبر القرون.

السكان والزائرين لأهم القرى ومشاعرها المقدسة؛ حيث تعد هذه المنطقة، تحفة تاريخية تعيد إحياء التراث العريق، وتقدم تجربة ثقافية فريدة من نوعها.

وفي ظل الأجواء الشتوية المميزة التي تشهدها مكة المكرمة، تصبح خاصرة عين

تعد المخيمات الشتوية بمنطقة الحدود الشمالية، المنتشرة في عددٍ من الأماكن البرية بالمنطقة، أحد أشكال السياحة الصحراوية الجذابة؛ حيث تصبح وجهة مميزة للعديد من الزوار والمنتزهين، من داخل وخارج المنطقة، لقضاء أوقات ممتعة بعيدا عن صخب المدينة.



### مساحة شاسعة وتنوع فريد

منطقة الحدود الشمالية، من أهم المناطق في المملكة؛ حيث تغطي مساحة قدرها 104000 كيلومتر مربع، أي ما يعادل 10% من مساحة المملكة الإجمالية.

وتشكل المنطقة، موطناً لنحو 400 ألف نسمة، وتساهم بنحو 27 مليار ريال في الناتج المحلي الإجمالي للمملكة.

تتميز المنطقة بتنوعها الجغرافي الفريد؛ حيث تكثر فيها الأودية والسهول، مثل وادي عرعر ووادي أبا القور والهلال، ووادي بدنة، بالإضافة إلى التلال والجبال.

وتتميز الأكلات الشتوية بمحتوياتها الغنية بالطاقة التي تبعث للجسم الدفء، وأبرزها: المليحية، والفتية، الحميسة، التشريب، والمرفوق، وغيرها من الأكلات الشعبية التقليدية. وتبرز مكونات هذه الأكلات: من الزبد، اللبن، خبز التنور، وخبز الصاج، والسمن البري واللحم ونحوها.

### وجهة مثالية لعشاق الطبيعة والهدوء

وتعد المخيمات الشتوية بمنطقة الحدود الشمالية وجهة مثالية لعشاق الطبيعة والهدوء؛ حيث تتيح لهم فرصة الاستمتاع بالأجواء الشتوية الدافئة، وتذوق الأكلات الشعبية اللذيذة، وممارسة العديد من الهوايات المختلفة.

تتيح هذه المخيمات للزوار، فرصة الاستمتاع بالأجواء الشتوية الدافئة؛ حيث تزينا قطع السدو محلية الصنع، ومواقد النار، والعديد من القطع الشعبية، مثل الأواني التي تزين المجالس الشعبية.

### هوايات مختلفة بالمخيمات

وتمارس في هذه المخيمات العديد من الهوايات المختلفة، أبرزها "الطبخ بالبر"، حيث يعد المنتزهون الوجبات الرئيسية عن طريق الشواء والطهي، مستخدمين مكونات تناسب الأجواء الشتوية.

ويعد تحضير الأطباق الشعبية في الهواء الطلق، من الفعاليات المحببة لدى الزوار؛ حيث يتم تخصيص عدد من الأكلات الشعبية وإعدادها بالطريقة التقليدية القديمة.



## رحلة شتوية دافئة في مخيمات الحدود الشمالية

تعد "منتجعات الكهوف" في جبل شدا الأسفل بمحافظة المخواة، ظاهرة سياحية جديدة وغير مألوفة في المملكة؛ حيث حوّل سكان المنطقة مغارات مهجورة كانت مساكن الأسلاف، إلى منتجعات حديثة ومتكاملة.



## "كهوف شدا"

تحول سياحة الباحة إلى تجربة فريدة

ما يحتاجه الزائر والسائح.

ويتم تخزين مياه الأمطار في الصخور المجوفة، وعمل تصاميم من الصخور لجريان المياه والشلالات.

### تجربة سياحية شاملة

يتيح جبل شدا الأسفل للزائر والسائح، فرصة التعرف على الكهوف القديمة، والتشكيلات الجيولوجية الفريدة، والتمتع بالمناظر الطبيعية الخلابة.

### مزارع البن وفعاليات متنوعة

كما يشتهر الجبل أيضاً، بمزارع البن الشدوي، التي تنتج كميات كبيرة من البن، ما أسهم في الحركة الاقتصادية للمنطقة.

ويُقام على الجبل، مهرجان البن الشدوي كل عام، كما يزوره العديد من الباحثين والمهتمين برياضات التسلق والدراجات وغيرها.

وتقدم "منتجعات الكهوف" في جبل شدا الأسفل، نموذجاً فريداً للسياحة الريفية، وتثري تجربة الزوار من خلال مزيج من التاريخ والطبيعة والجمال.

ويشتهر جبل شدا الأسفل، الذي يرتفع عن سطح البحر نحو 1700 متر، بالزراعة، لكنه اكتسب شهرة جديدة، بفضل هذه الكهوف، التي جعلته من أبرز الوجهات السياحية في منطقة الباحة.

### تصاميم مستوحاة من الطبيعة

صُممت "منتجعات الكهوف"، من طبيعة الجبل وكهوفه وصخوره المجوفة، وتوفر مجالس وغرف نوم ومطابخ وصالات، ومطبات تطل على معالم محافظة المخواة.

وهناك إقبال مميز على هذه الكهوف السياحية من الزوار من داخل المملكة وخارجها، كونها تتميز بأجوائها المعتدلة في مختلف فصول السنة.

### تاريخ عريق وتكوينات جيولوجية فريدة

يعد جبل شدا، من طلائع التكوينات الجيولوجية على الكوكب، ويبلغ عمره الجيولوجي نحو 763 مليون سنة، ويضم حالياً ما يقارب 10 كهوف سياحية، قام الأهالي بتجهيزها بكل



# قواعد إتيكيت الضيافة وتقديم الطعام في رمضان



مع اقتراب الشهر الكريم، تكثر الولائم والعزائم والمواد الشهية المليئة بالأطعمة اللذيذة، التي تجعلك ترغبين في تناولها جميعاً، ولكن الخوف يكون من القيام بتصرف خطأ غير مناسب وسط الحاضرين، لذلك عليك اتباع إتيكيت الضيافة في رمضان ومعرفة كيف يمكنك تقديم الطعام بطريقة مرتبة وصحيحة.

بشكل متسلسل سليم وبطريقة ملائمة، وهي:

قدمي أول طبق عبارة عن السلطات، وضعي أمام كل فرد الطبق الخاص به، فإن كان طبق السلطة كبيراً يمكن وضعه في منتصف الطاولة مع ملعقة كبيرة للتقديم.

والطبق الثاني يكون طبق الشورية، وذلك من أجل تهيئة المعدة لاستقبال الأطعمة بطريقة جيدة بعد فترة الصيام الطويلة، فإن كانت الشورية خفيفة فمن الأفضل أن يكون بجانبها قطع الخبز المحمص.

بعد ذلك، قدمي الأطباق الرئيسية للضيوف على أن تكون ساخنة، بحيث يكون لكل شخص طبقه الخاص به.

وبالنسبة لقواعد الانتهاء من الطعام وتنظيف السفرة، يجب الانتظار حتى ينتهي الجميع من الطعام ومغادرة الطاولة ثم يمكنك بعدها تنظيفها وإزالة الأطباق.

سماع مدفع الإفطار والأذان وبعدها خفضي الصوت أو إغلاقه نهائياً أثناء تناول الإفطار.

من المهم تجنب عمل أي شيء غريب على المائدة مثل لمس أنفك، تنظيف الأسنان، التثاؤب أو القيام بأي شيء يوحى بشعورك بالملل.

احرصي على أن ألا يكون الطعام ساخناً بشكل أكثر من اللازم عند وضعه على مائدة الإفطار، يفضل أن يكون الطعام والشوربات في حرارة متوسطة يسمح بها بتناول الطعام، ولا ينتظرون زيادة عن وقت الصيام المحدد.

قدمي الطعام للآخرين دائماً قبل تناول طعامك، و من الممكن أيضاً مساعدتهم على تناول الطعام عن طريق تقديمه بنفسك أو على الأقل الإمساك بالوعاء خلال تناوله.

## تقديم الطعام على المائدة في رمضان

هناك عدد من القواعد التي يمكنك اتباعها أثناء تقديم الطعام على الطاولة

قبل الموعد ب 3 أو 4 أيام على الأقل.

ويجب العلم بعدم توجيه الدعوة للآخرين في نفس الوقت الذي يتم تلبية دعوتهم، كما لو أنه كان دينا وسداد دين مباشر، يمكن الانتظار عدة أيام وبعدها يتم دعوتهم.

وبالنسبة لسفرة الطعام واستقبال الضيوف تقوم ربة المنزل بتجهيزها وفقاً لمجموعة من القواعد، وهي:

وضع المفارش الرمضانية بشكل مرتب، ثم القيام بترتيب الأطباق والأكواب وأيضا فوط السفرة.

اختيار الشموع المعطرة، ولكن التي لا تحتوي على روائح نفاذة؛ حتى لا تختلط برائحة الأطعمة.

تجنب النكات والأحاديث الكوميديّة بشكل متكرر على مائدة الإفطار، لأنه من الأفضل التحدث بمواضيع مفيدة، وكذلك عدم التحدث في حالة إذا كان الضيوف لا يحبون التحدث أثناء تناولهم الطعام.

تشغيل جهاز التلفاز أو الراديو لحين



ضيافة رمضان، استمتعت بشكل أكبر بيومك، فهذا الشهر المبارك من الأوقات المثالية للاستمتاع بتناول الطعام مع أفراد أسرتك والأصدقاء، بالإضافة لقضاء وقت ممتع بعد الإفطار وصلاة التراويح.

## إتيكيت الولائم

رب المنزل هو الذي يقوم باختيار اليوم الخاص بالوليمة أو العزومة الرمضانية، ودعوة الأفراد لتناول الطعام وهذا يكون

الفهوه السادة أو الفهوه التركية، مثلما يرغب الضيف، ثم تقديم الحلويات قبل صلاة العشاء حتى تعطي الفرصة لصلاة التراويح وأيضا من أجل ضمان وجود الجميع.

في حالة إذا حضر الضيوف الحلوى، فيجب التقديم منها إليهم، كما أنه من الأفضل تدور الأحاديث ضمن العموميات، مع تجنب النيمة والثرثرة.

واعلمي أنه كلما اتبعت قواعد إتيكيت

ومن الممكن لربة المنزل تجهيز طاولات جانبية تكون بجانب المائدة الأساسية؛ حيث يوضع عليها أطباق خفيفة عليها وحلويات باردة مثل «الكسترد والعصائر المحلاة».

يبدأ واجب الضيافة خلال الشهر الكريم بعد الإفطار، وذلك بتقديم الفواكه والمشروبات الساخنة، كوننا في فصل الشتاء.

وبعد ذلك، يتم تقديم الحلويات مع





الصناعية، مثل: الأسطح الخرسانية والأنايب المكشوفة.

ويمتاز بالألوان الزاهية والخطوط البسيطة، مثل: الأبيض والأسود والأحمر والأزرق والأصفر.

ويستخدم الفولاذ المقاوم للصدأ والزجاج والألومنيوم، ويعد أكثر شيوعاً في المطاعم والمقاهي؛ للفت أنظار الزوار وإثرائهم بأجواء فريدة من نوعها.

يتسم هذا النوع من الديكور بعناصره

#### النمط الصناعي

وفي هذا السياق، نستعرض أنواع الديكور المختلفة ذات الخصائص المتنوعة لتناسب كل الأذواق على النحو التالي:

#### النمط الكلاسيكي

يتميز هذا النمط بعناصره التقليدية العتيقة، مثل الأثاث المنحوت والقطع الفنية والاكسسوارات الفاخرة؛ لمنح المكان طابعاً راقياً.

وعادة ما تستخدم فيه الأخشاب الطبيعية والأحجار الفخمة والزجاج، كما تتميز ألوانه بالبراقة مثل: الأبيض والرمادي والأسود والبني.

#### النمط العمري

يتميز بالبساطة والحداثة والأناقة، ويستخدم الفولاذ المقاوم للصدأ والزجاج والألومنيوم والأكريليك.



## أنماط الديكور.. خصائص واختلافات

تمنح لمسات الديكور سواء في المنزل أو المكتب دفناً فريداً وطابعاً خاصاً يعبر عن شخصية كل فرد ويعزز شعوره بالراحة والاسترخاء.





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

AMANCO  
ED

AMANCO  
GROUP

AMANCO  
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED



لمنح الزائر تجربة خيالية ممتعة.

ليمنح أجواءً مميزة وجريئة.

الديكور الريفي

عوامل اختيار نوع الديكور المناسب

- حدي الميزانية المتاحة.  
- ادرسي أنواع الديكور المختلفة وتعرفني على خصائصها.

- فكري في الذوق الشخصي الذي تفضليه.

- ابتعدني عن العشوائية، وابتني عن مصادر الإلهام من الصور أو المجلات أو مواقع الإنترنت.

- اطلبي المساعدة من مصمم ديكور محترف إذا لزم الأمر؛ لفهم ميولك وتفضيلاتك ومساعدتك في اختيار نوع التصميم المناسب لك وتوفير مساحة مريحة وجميلة لقضاء أوقات ممتعة.

الديكور الشرقي

يتميز بالألوان الزاهية والتفاصيل الدقيقة، ويعتمد على العناصر التقليدية المستوحاة من ثقافة البلاد.

الديكور الإفريقي

يتميز بالألوان الزاهية والأشكال الهندسية.

الديكور البحري

يضيء أجواء البحار على المكان ويستخدم عادة خامات بألوان الأزرق والأبيض، بالإضافة إلى اللمسات البحرية الطبيعية كالرمال والقواقع.

يعد هذا النمط شائعاً في غرف الفنادق؛

يتميز باستخدام العناصر المستوحاة من الطبيعة، مثل: الخشب الطبيعي والحجر والنسيج.

ويتميز بألوانه الدافئة مثل الأبيض والأزرق والأخضر والخشب، ويمنح المكان انطباعاً دافئاً وبسيطاً في آن واحد.

النمط البوهيمي

يضم عناصر غريبة ومتنوعة، مثل الأثاث العتيق والإكسسوارات، ويستخدم مواد طبيعية مثل: الخشب وأقمشة المكريات لصنع مكوناته.

ويتميز على الألوان الجريئة مثل الأحمر والأصفر والأزرق والأخضر، وعادة ما يستخدم في المنازل والأسطح المفتوحة

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