

الجمال

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

خيوط المعازيب..
سرد درامي يكشف
عن تغيرات الحياة
في الأحساء

متحف حسمي..
رحلة عبر الزمن بين
الماضي والحاضر
والمستقبل



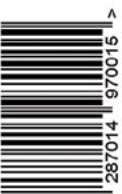
هيئة الأزياء
Fashion Commission

BRANDS
SAUDI 100
براند
سعودي

معرض تشكيلة

منصة لعرض المواهب السعودية في
عالم الأزياء والعطور والحلي

www.aljawharamag.com



saudia.com

جناح الأهلئ رفاهية بدون توقف



رواد الأعمال

Entrepreneurs KSA

مجلة شهرية تصدر من الرياض، تهتم 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 118102236 - +966 118106183
info@rowadalaamal.com



تصدر مجلة الاقتصاد اليوم شهرياً ضمن سلسلة إصدارات شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، كمنصة إعلامية عربية متخصصة في مجال الاقتصاد بروافده المتعددة؛ بهدف نشر الثقافة الاقتصادية، وتقديم المعلومات والمصادر المعرفية السليمة التي تسهم في نشر الوعي الاقتصادي.

SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
Tel: +966 550060208 - +966 508007280 - +966 538227277
info@sawahl.com

الاقتصاد اليوم

الجمهورية

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العتيشان

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: عمر رأفت

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: Omar Rafaat

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 L
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

استدامة تهذيب الذات

تكون محركاً لاستدامة سلوكنا في حال لم نربط سلوكنا وافعالنا بمناسبة دينية او اجتماعية بالعمل على اختيار الدين والثقافة كمرجعية لافعالنا وخياراتنا الحياتية وبالتالي نضمن أن تسود الفضائل والأخلاق مجتمعاتنا الكبيرة والصغيرة من خلال منظومة متكاملة قوامها الفرد وأساسها الأسرة واعمدتها مجتمع مثالي معاف وسليم.

أن التقييم الطبيعي لنفوسنا وذاتنا من خلال قيمنا ومبادئنا المستمدة من الدين والتراكم الثقافي أن نكون صادقين، امينيين، متراحمين، نعطف على الصغير ونوقر الكبير، بعيدين عن النميمة، مجتنبين الكبار، مالنا طاهر وعبادتنا خالصة، ندعم المسكين ونكفل اليتيم، نحترم المرأة ونقدس الأسرة، عادلين في تقييمنا للآخرين لانظلم ولا نقف مع الباطل، وتلك وغيرها مواصفة قياسية للفرد المسلم المؤمن وهي في مجملها وتفصيلها ينبغي أن تكون حزمة مطلوبات ترافق الفرد منا في كل تفصيلا من تفاصيل حياته وأسلوب معيشته؛ لانها الاصل وما غيرها مجرد تقليد مؤقت سيزول عندما نختار الأفضل لنا.

ودعنا شهر رمضان الفضيل ونسال الله مخلصين أن يعيده علينا وعلى الأمة الإسلامية بالخير والأمن والطمأنينة وأن ننعم بالاستقرار والترابط، وخلال الشهر الفضيل وضعنا لأنفسنا ترتيب خاص ابتعدنا فيه عن المعاصي والشبهات، ووضعنا برنامجاً يعتمد على الفضيلة وعملنا على تهذيب ذواتنا ونفوسنا بالطاعات والتقرب من الله بالعبادات والأفعال والابتعاد عن كل ما يدخلنا في دائرة الشبهات، استعدنا في الأصل ما خلقنا له وعليه باقل مجهود نفسي وبدني ولم يكلفنا الأمر سوى قرارات وعزم على التنفيذ واستطعنا أن نستعيد لأنفسنا الطمانينة والأمن والتصالح مع أنفسنا ومع الآخرين ومع المجتمع.

وهنا يلح سؤال بقوة؛ ما الذي يضير إذا واطبنا على نفس الأقوال والأفعال طوال العام؟ ولماذا لا نعتبر الشهر وفضائله منصة انطلاق للاستمرار في أسلوب حياتنا ومعيشتنا بنفس الوتيرة وعلى ذات النهج؟.

الشاهد أننا نستطيع أن نستمر في الالتزام الديني والأخلاقي والبعد عن المعاصي ونشر الفضائل؛ إذا امتلكتنا إرادة وقوة دفع ذاتية

روز العودة

العيادة

68 الحماية من مرض السكري بهذا المكون الغذائي.. ما هو؟



رائدات

58 المبدعة روابي عبد الرحمن: أتبع المدرسة الواقعية في الفنون التشكيلية والرسم

رائدات

54 د. جيهان فرحات تكتب: تاريخ مبدعات مصر في الفن التشكيلي



رحلة إلى

72 مسجد "لينة" التاريخي.. تحفة معمارية شامخة في قلب رفحاء



أفكار للبيت

80 أثنائك مرأة لمنزلك.. 5 خطوات للحفاظ على نظافته وجماله



أصول وذوق

76 إتيكيت تناول الطعام.. كيف تجعلين أكل الطعام تجربة لا تنسى؟



12

معرض "تشكيلة".. منصة لعرض المواهب السعودية في عالم الأزياء والعطور والحلي



الضفاف

الطريق

38

سلامتك

مخاطر وتأثيرات سلبية.. احذري الإفراط في تناول السوائل قبل النوم



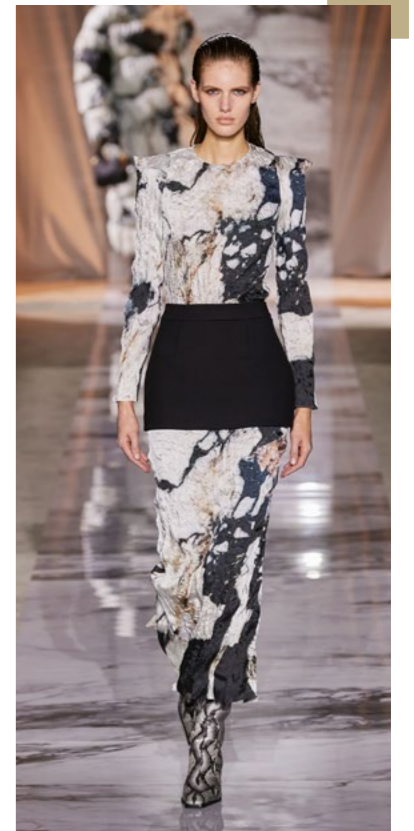
أناقة وجمال

34 البيوتين الحل السحري للحصول على شعر كثيف ولامع.. ما مصادره؟



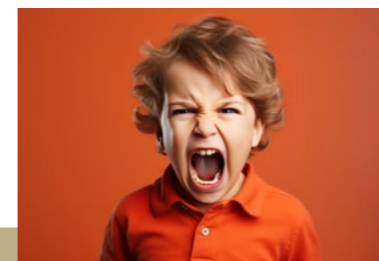
أناقة وجمال

16 روبرتو كافالي.. الإيطالي الذي أحدث ثورة في عالم الموضة العالمية



طفلك

42 صراخ طفلك.. الأسباب و 5 خطوات لتهدئته



ويمكن التبرع عبر منصة إحسان الخيرية الإلكترونية من خلال اتباع الإرشادات التالية:

- زيارة الموقع الإلكتروني لمنصة إحسان الخيرية.

- الضغط على الزر أو الخيار المعنون "تبرع" المتوفر ضمن قائمة الخيارات.

- تحديد الكيان الخيري أو المشروع الخيري الذي ترغب في دعمه بتبرعاتك.

- تحديد المبلغ الذي ترغب في التبرع به حسب رغبتك.

- اختيار طريقة الدفع التي تناسبك، مثل الدفع بالبطاقة الائتمانية أو غيرها من الخيارات المتاحة.

- التأكيد على التفاصيل وإتمام عملية الدفع.

وكان أول المتبرعين لمنصة الوطنية للعمل الخيري «إحسان» هو خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، وسمو ولي عهده الأمين - حفظهما الله - بمبلغ 70 مليون ريال؛ إذ تجاوز إجمالي تبرعات الحملة الرابعة أكثر من 1.4 مليار ريال.

جدير بالذكر أن منصة «إحسان» جاءت بدعم من قبل الهيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي «سدايا»، بهدف تمكين القطاع الخيري وتعظيم أثره، والعمل على تسهيل تقديم التبرعات رقمية بموثوقية وأمان، وذلك بمتابعة لجنة إشرافية تتكون من 13 جهة حكومية تعمل على التحقق من سير عمل المنصة، بطريقة تساعد على رفع مستوى شفافية قطاع العمل الخيري؛ ما ساهم في إيصال إجمالي تبرعات المنصة إلى أكثر من 6.5 مليارات ريال، الأمر الذي عاد بالنفع على أكثر من 4 ملايين و800 ألف مستفيد ومستفيدة.

وهناك مجموعة من المتطلبات الأساسية والشروط الواجب توافرها للتسجيل في المنصة الوطنية للعمل الخيري «إحسان»، وهي:

- أن يكون المتقدم حاملاً للجنسية السعودية.

- أن يكون المتقدم مقيماً بشكل دائم داخل حدود المملكة العربية السعودية.

- امتلاك عنوان بريد إلكتروني فعال ومتاح للتواصل.

- تواصل المتقدم مباشرة مع منصة إحسان الخيرية دون اللجوء إلى أي وسطاء.

- أن يكون المتقدم مسجلاً في إحدى الجمعيات الخيرية المعترف بها من قبل منصة إحسان.

- في بعض الحالات، يُطلب من المتقدم تقديم وثائق تدعم طلبه كنسخة من الهوية الوطنية وشهادة السكن.

وهناك أيضًا شروط إضافية، قد تختلف تبعاً للبرامج الخيرية المختلفة ونوع المساعدة المطلوبة.

- زيارة موقع منصة «إحسان» الخيرية.

- تسجيل الدخول للمستخدمين الحاليين، وفي حال كنت مسجلاً مسبقاً، اختر "تسجيل الدخول" وأدخل بياناتك كالاسم وكلمة المرور.

- إذا لم يكن لديك حساب، ابحث عن خيار "إنشاء حساب" أو "تسجيل" واضغط عليه لبدء التسجيل.

- تعبئة البيانات الشخصية كالاسم الكامل، رقم الهاتف، والبريد الإلكتروني.

- إذا كنت ترغب في تسديد ديونك فاختر "حساب جديد للمستفيد"، وإذا كنت ترغب في التبرع فاختر "حساب متبرع".

- لا تنس قبل الإقدام على إنشاء الحساب أن تقرأ شروط وأحكام المنصة بعناية والضغط على الموافقة في حال موافقتك.

- عقب الموافقة على الشروط، اضغط على "إنشاء حساب" لإكمال التسجيل.

- سترسل المنصة رابط تفعيل إلى بريدك الإلكتروني، قم بتأكيد حسابك من خلاله.



كيفية إخراج زكاة عيد الفطر والتبرع عبر منصة "إحسان"

وحول كيفية استكمال إجراءات إخراج زكاة عيد الفطر، فقد أوضحت المنصة الوطنية للعمل الخيري «إحسان» أن المحسن يقوم بعد ذلك بتحديد المنطقة الإدارية وعدد الأفراد الذين يرغب في إخراج الزكاة عنهم، ويكون هذا بالتعاون والربط التقني مع عدد من الجهات التي لها علاقة في جميع مناطق المملكة.

كما أتاحت المنصة الوطنية للعمل الخيري «إحسان» طريقة ميسرة للتبرع والتواصل مع المستفيدين، سواء عن طريق التبرعات المباشرة أو من خلال دعم حملات خاصة؛ إذ أنها تلعب دور الوسيط في تسوية الديون والمستحقات المالية، ويمكن التبرع لمنصة «إحسان» أو الاستفادة من خدمة تسديد الديون من خلال التسجيل في المنصة أولاً، ومن ثم اختيار الطلب أو الخدمة حسب الرغبة، وذلك من خلال اتباع الطريقة التالية:

وسبق للمنصة الوطنية للعمل الخيري «إحسان» الإعلان عن بدء استقبال إخراج زكاة الفطر 2024 رقمياً لإيصالها لكل مستحق في وقتها الشرعي، لافتة إلى أنها تستقبل زكاة الفطر من كافة مناطق المملكة، وفقاً لأوجه البر التي تم اعتمادها من قبل اللجنة الشرعية الخاصة بمنصة إحسان، والتي يترأسها الشيخ الدكتور عبدالله بن محمد المطلق، المستشار في الديوان الملكي عضو هيئة كبار العلماء.

وكشفت منصة «إحسان» أنها تستقبل زكاة عيد الفطر عبر تطبيق «منصة إحسان»، بالإضافة إلى الموقع الإلكتروني، بواسطة برنامج «زكاة الفطر»، وجاء إخراج الزكاة من ضمن مسارات الحملة الوطنية للعمل الخيري في نسختها الرابعة «إحسان»؛ لتمكين المجتمع في مواسم «الخير والإحسان» من أجل أداء الفرائض الدينية.

في منتصف مارس الماضي، وافق خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود -حفظه الله- على إطلاق الحملة الوطنية للعمل الخيري في نسختها الرابعة، عبر المنصة الوطنية للعمل الخيري «إحسان»، لتنتقل الحملة مساء الجمعة 5 رمضان 1445 هـ، الموافق 15 مارس 2024م، في رعايته الدائمة -أيده الله- لجميع أعمال الخير والإحسان، وتعظيم أثرهما، لا سيما خلال شهر رمضان المبارك.





المتسوقين الباحثين عن اكتشاف أحدث اتجاهات الأزياء، والراغبين في دعم الصناعات المحلية.

تصاميم تناسب شهر رمضان المعظم

أعرب بورك شاكماك، الرئيس التنفيذي لهيئة الأزياء، عن سعادته بالحضور الضخم لفعاليات معرض "تشكييلة"، وأكد، في حوار مع مجلة "الجوهرة" على هامش فعاليات المعرض، أن المعرض يضم ما يزيد على 100 علامة تجارية سعودية بمجالات متنوعة، من بينها تصميم الأزياء وصناعة الخلي.



وأضاف أن المعارض المشاركين في المعرض قدموا مئات التصاميم التي تناسب شهر رمضان المعظم، لافتاً إلى أن هيئة الأزياء تلعب دوراً كبيراً في تنمية

قدم المعرض فرصة للمواهب والعلامات التجارية المحلية؛ لاستعراض تصاميمهم الإبداعية أمام خبراء الموضة المحليين، والمؤثرين والمستثمرين في مختلف قطاعات الأزياء، إضافة إلى جمهور

مصممون من دول عربية وعالمية، ومصمّمات ومصممون سعوديون للتعريف بأنفسهم والاستفادة من البرنامج في المستقبل، وتبادل الخبرات واكتساب المعرفة.

معرض "تشكييلة" .. منصة لعرض المواهب السعودية في عالم الأزياء والعطور والحلي



اختتمت هيئة الأزياء السعودية مؤخرًا فعاليات النسخة الثانية من معرض تشكييلة، الذي انطلق في الرياض بمشاركة أكثر من 160 مصممًا ومصممة سعودية. بمجالات الأزياء والعطور وصناعة الخلي والمجوهرات وغيرها من المعروضات الهامة، وقدم العارضون المشاركون خلاله أزياء وإكسسوارات متفردة تعكس روح شهر رمضان المعظم.

الأزياء الجاهزة والراقية، والإكسسوارات، والحقائب والأحذية، والمجوهرات والعطور.

المواهب السعودية في عالم الأزياء
يعد المعرض منصة لعرض المواهب السعودية في عالم الأزياء، وتقديم أحدث المجموعات والتصاميم المتميزة من

المعرض الذي يستهدف السوقين المحلية والعالمية، يأتي انسجامًا مع رؤية 2030، التي تولي أهمية لتنمية القطاعات الإبداعية، وتعزيز دورها في الاقتصاد الوطني.



عملية التصنيع بالصعبة والمرهقة، نظراً إلى طبيعة الصخور الرخامية الصلدة، والتي يأتي تصميمها على شكل لوحات فنية.

ولفتت إلى أن المعرض متميز ومختلف للغاية بعرضه وزواره، وهو ما اعتادته معارض الموضة السعودية.

وأوضحت أن إنتاج المناضد الديكورية هو نتاج تعاون بين مصنع للرخام مملوك للشركة ومكتب للتصميم هو من يتولى الإشراف على التصميمات من الفكرة إلى التنفيذ.

ضمن الجناح المصري الذي يتضمن أزياءً ومجوهراتٍ وأثاثاً عصرياً مصنوعاً من الرخام.

وأوضحت أن إنتاج المناضد الديكورية هو نتاج تعاون بين مصنع للرخام مملوك للشركة ومكتب للتصميم هو من يتولى الإشراف على التصميمات من الفكرة إلى التنفيذ.

وكشفت باسمين هلال أن الشركة تنفذ مناضد ديكورية من الرخام، واصفة

هلا عطرجي: معرض "تشكيلة" فرصة للقاء عشاق العطور

أكدت هلا عطرجي؛ مالكة عطور هيليز، أن مشاركتها في معرض "تشكيلة" تأتي لعرض منتجاتها الجديدة، والتي من بينها 3 عطور مميزة.

وكشفت عطرجي في حوارها مع "الجوهرة" على هامش المعرض، أن علامتها التجارية تتعامل مع عطارين فرنسيين وتستورد منهم الزيوت، لافتة إلى أن مرحلة تعبئة العطور ينفذها مصنع مظفر عطرجي في مكة المكرمة.

وأوضحت هلا عطرجي أن أهم منتجات المصنع هي عطر البخور والأعشاب، والزعفران، ودهن العود السوبر ملكي، وبأسعار في متناول الجميع.

رئيسة koukla Egypt: مهمتنا تحويل المناضد الرخامية للوحات فنية

أكدت باسمين هلال؛ الرئيسة التنفيذية لشركة koukla Egypt، سعادتها بالمشاركة في معرض "تشكيلة" للمرة الأولى،



وأعرب شاكماك عن تطلعه إلى أن يحقق المعرض الحالي أهدافه، واعدًا ببرامج تسهم في دعم ونجاح قطاع الأزياء في المملكة، وتقديم علامات تجارية سعودية ذات علاقة بالأزياء، وانتشارها في مختلف المحافل العالمية.

مجموعة "لاس بوتين" لرمضان والعيد

خلال فعاليات المعرض حاورت مجلة "الجوهرة سيرين أبو عمار" الوجه الإعلاني لـ "لاس بوتين" التي أعربت عن سعادتها بالمشاركة في فعاليات معرض "تشكيلة".

وأوضحت أبو عمار أن مشاركة "لاس بوتين" في المعرض تأتي امتداداً للفعاليات الكبرى التي شارك بها مع هيئة الأزياء وفي موسم الرياض ومع هيئة الترفيه.

وأكدت الوجه الإعلاني لـ "لاس بوتين" أن أنامل المصممة السعودية الشهيرة لمياء السمرة أبدعت مجموعة جديدة لشهر رمضان وعيد الفطر، يناسب أذواق سيدات المملكة.



تلتزم ببناء قطاع أزياء مستقبلي مستدام عبر إبراز المواهب السعودية، وإتاحة فرص النمو لها، وإشراك جميع الجهات الفعالة.

وأشار إلى أن النسخة السابقة من المعرض، التي نظمتها الهيئة العام الماضي، حققت نجاحاً كبيراً؛ إذ حظي المعرض بزيارة قرابة 22000 زائر خلال 4 أيام، وحقق الشباب والفتيات السعوديات المشاركات أرباحاً جيدة وردود فعل إيجابية واسعة.

قطاع الأزياء في المملكة؛ عبر التدريب والتأهيل، لدعم نمو العلامات التجارية السعودية وانتشارها في الأسواق.

بناء قطاع أزياء مستدام

أوضح شاكماك أن الهيئة تسلط الضوء على المواهب السعودية، وتمنحهم منصة لمشاركة ثقافتهم وموهبتهم مع العالم، مشدداً على أن هيئة الأزياء

roberto cavalli



روبرتو كافالي..

roberto cavalli

الإيطالي الذي أحدث ثورة في عالم الموضة العالمية

من هو روبرتو كافالي؟

في عام 1980، تزوج كافالي من عارضة الأزياء ومملكة الجمال النمساوية إيفا ماريا دورينجر، وعمل كافالي كمحكم في مسابقة ملكة جمال الكون عام 1977، حيث تنافست دورينجر كملكة جمال النمسا.

وكان لدى الزوجين ثلاثة أطفال، وكان لدى كافالي طفلان بالفعل من زواجه الأول، وبقياً معاً لمدة ثلاثة عقود، وقد رحب بطفله السادس مع شريكته سانديرا نيلسون في عام 2023.

ثورة بعالم الموضة

في منتصف التسعينيات، أحدث كافالي ثورة في عالم الموضة بعدد من الابتكارات، من بينها الجينز المطاطي، الذي ابتكره بإضافة ليكرا إلى القماش، فيما أصبح الدنيم (نسيج مبرد قطني متين) عنصراً أساسياً في أسلوبه المميز.

تقاعد كافالي من مجال الأزياء في عام 2015، واختار المصمم بيتر دونداس ليخلفه في إدارة علامته التجارية، ثم ترك دونداس الوظيفة بعد ثلاثة مواسم فقط وخلفه بول سوريدج الذي بقي حتى عام 2019.

ولد كافالي في فلورنسا الإيطالية عام 1940، وكان جده جوزيبي روسي رساماً مشهوراً، وسار كافالي على خطاه من خلال التسجيل في أكاديمية فلورنسا للفنون، حيث بدأ في تجربة الرسم والترقيع والمنسوجات. وبمرور الوقت، طور تقنية مبتكرة لطباعة الجلود، وجعله رائداً في هذا المجال من الموضة.

وقال كافالي، في مقابلة معه مع شبكة سي إن إن، عام 2008: "الموضة جزء من حياتنا، عندما تستيقظ في الصباح تقول ماذا يجب أن أرتدي لكي أبدو جميلاً ورائعاً ومميزاً؛ وهذا هو السبب الذي يجعلني أحب كوني مصمم أزياء".

مسيرة كافالي

قدم كافالي مجموعته الأولى التي تحمل الاسم نفسه في باريس عام 1970، قبل ظهوره لأول مرة على منصات العرض في فلورنسا وميلانو عام 1972.

وفي العام نفسه، افتتح أول متجر له في سان تروبيه، المدينة الفرنسية الساحلية الشهيرة.

توفي روبرتو كافالي، مصمم الأزياء الإيطالي عن عمر يناهز 83 عامًا وذكرت شبكة سي إن إن، في تقرير لها، أن مصمم الأزياء، الذي ترك بصمته في عالم الموضة، توفي في بيان تم نشره على وسائل التواصل الاجتماعي.



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli



roberto cavalli





الفسطان الأبيض نجم الموسم لأناقة المرأة وسطوعها الموضة النسائية لربيع وصيف 2024.. تنوع هائل في الاتجاهات وخيارات تناسب جميع الأذواق

يُشير ربيع/ صيف 2024 بتنوع هائل في اتجاهات الموضة النسائية،
يتيح للمرأة العثور على ما يناسب أسلوبها.



من تصاميم الفستان الأبيض:
الكلاسيكية: فستان أبيض وبسيط يناسب جميع المناسبات.

القصة غير المتماثلة: فستان عصري يضيف لمسة مميزة على إطلالتك.

القصة الأنبوبية: فستان يناسب الجسم الرشيق.

خامة الأورجانزا اللامعة: فستان فخم يضيف لمسة من الأناقة على إطلالتك.

وأكدت دانجمان أنه مع تنوع تصاميمه، يمكنك اختيار الفستان الأبيض الذي يناسب ذوقك وأسلوبك، فلا تتردد في ارتداء الفستان الأبيض هذا الموسم، وتألقي بإطلالة ساطعة ومشرفة.

الحلي في ربيع/ صيف 2024
قدمت الجمعية الاتحادية للمجوهرات والساعات والفضيات والصناعات ذات الصلة بألمانيا، توقعاتها لاتجاهات الحلي في ربيع/ صيف 2024.

وأشارت إلى أن الحلي ستميز هذا الموسم بتصاميم ذات حجم كبير وخطوط واضحة، وذات طابع هندسي مستوحى من الهندسة المعمارية والنحت.

فمن الفساتين الزاهية إلى الألوان الداكنة، ومن البنائيل الواسعة إلى التنانير القصيرة، تقدم الموضة هذا الموسم خيارات تناسب جميع الأذواق.

أبرز اتجاهات الموضة النسائية لربيع وصيف 2024

الفساتين: تتنوع الفساتين هذا الموسم بين الطويلة والقصيرة، وتتميز بألوانها الزاهية والنقشات الجريئة.

الألوان: تهيمن الألوان الزاهية على الموضة هذا الموسم، مثل اللون الأصفر والأزرق والأخضر.

البنائيل: تنتشر هذا الموسم البنائيل الواسعة التي تناسب جميع أنواع الأجسام.

التنانير: تعد التنانير القصيرة من أبرز اتجاهات الموضة هذا الموسم.

الفسطان الأبيض: نجم الموضة النسائية في ربيع وصيف 2024

أكدت مادلين دانجمان؛ محررة الموضة بمجلة Glamour الألمانية، أن الفستان الأبيض هو نجم الموضة النسائية في ربيع/ صيف 2024؛ كونه يضيف إطلالة ساطعة ومشرفة، ويأتي بتصاميم تناسب جميع الأذواق.



الوردي.. لون الموضة النسائية لربيع وصيف 2024

يُترقب اللون الوردي على عرش ألوان الموضة النسائية في ربيع/صيف 2024، ليُغازل أنوثة المرأة ويُبرز رقتها ونعومتها.



5 أفكار لتنسيق إطلالة أنيقة باللون
الوردي:

الوردي مع البيج:

- يُعدّ هذا التناغم من أكثر التوليفات
الألوانية رواجًا في ربيع 2024.

- يمكنك تنسيق بنطلون بيج مع بلوزة
وردية أو فستان وردي مع حذاء بيج.

- يُضفي هذا التناغم لمسة من الأناقة
والرقة على إطلالتك.

الوردي مع الأزرق الداكن:

- يُشكل هذا التناغم مزيجًا جذابًا ومميزًا.

- يمكنك تنسيق بنطلون جينز أزرق داكن
مع قميص وردي أو تنورة وردية مع
جاكيت أزرق داكن.

- يُضفي هذا التناغم لمسة من الجرأة
والأناقة على إطلالتك.

الوردي مع الجينز:

- يُعدّ هذا التناغم من أكثر التوليفات
الألوانية سهولة في التنسيق.

- يمكنك تنسيق بنطلون جينز مع بلوزة
وردية أو فستان وردي مع جاكيت جينز.

- يُضفي هذا التناغم لمسة من العصرية
والحيوية على إطلالتك.



- يمكنك تنسيق فستان أسود مع حذاء
وحقيقية باللون الوردي.

- يُضفي هذا التناغم لمسة من الجاذبية
والأناقة على إطلالتك.

نصائح لتنسيق اللون الوردي:

- حددي درجة اللون الوردي المناسبة
لنوع بشرتك:

- البشرة الفاتحة: يُفضل درجات الوردي

الوردي في إطلالة العمل:

- يمكنك تنسيق بنطلون أسود مع قميص
وردي أو تنورة وردية مع جاكيت أسود.

- يُضفي هذا التناغم لمسة من الأنوثة
والرقة على إطلالة العمل.

الوردي مع الأسود:

- يُشكل هذا التناغم مزيجًا أنيقًا وجريئًا
في آن واحد.



الإكسسوارات الذهبية: تُضفي لمسة
من الفخامة على إطلالتك.

- لا تبالغي في استخدام اللون الوردي:
يُفضل استخدام اللون الوردي كقطعة
أساسية في إطلالتك مع تنسيقه مع
ألوان أخرى.

تجنبي استخدام الكثير من درجات اللون
الوردي في نفس الإطلالة.

الفاتحة مثل الوردي الفاتح والوردي
المشمشي.

البشرة الداكنة: يُفضل درجات الوردي
الداكنة مثل الوردي الفوشيا والوردي
القرمزي.

- استخدمي الإكسسوارات لإضافة لمسة
مميزة على إطلالتك:

الإكسسوارات الفضية: تُضفي لمسة من
الأناقة على إطلالتك.



موديلات قلادات ألوان مبهجة.. كوني أكثر جاذبية في عيد الفطر المبارك 2024

الأحمر؛ أحد أكثر الألوان التي تزيد من سحر وجاذبية المرأة.

كما أنه من الألوان التي تعبر عن البهجة والسعادة احتفالاً بعيد الفطر المبارك، وإليك من دار فان كليف أند آر بلز قلادة Vintage Alhambra الساحرة.

صممت هذه القلادة بشكل مستوحى من زهرة البرسيم؛ إذ ابتكرته الدار في عام 1968م، وذلك كنوع للتعبير عن الحظ السعيد.

وتتميز هذه القطعة المميزة بفخامتها وسحرها بسبب لمعان الذهب الوردي عيار 18، بالإضافة إلى أحجار الكارنيليان الحمراء الجاذبة المزينة بزهور البرسيم، فهي قطعة ساحرة يمكن اعتمادها في سهرات العيد.

من الذهب الوردي عيار 18؛ حيث يتدلى منها 3 أشكال مروحية بشكل مبدع.

صممت القلادة ببراعة الروح الرومانية، حيث ينبض تصميمها بالحياة، وجاءت مرصعة بعرق اللؤلؤ، بالإضافة إلى الألماس الذي جاء مرصوفاً على الحواف.

والجزء الثالث من القلادة مرصوف بشكل كامل بأحجار الألماس، وتصميمه جاء يستحضر النمط الحسي لفسيفساء كركلا في روما، فهو تكريم للجمال ولكن بشكل جذاب وراقي.

قلادة Vintage Alhambra من «Van Cleef & Arpels»

من الألوان المبهجة التي يفضلها الكثير من السيدات في القلادات هو اللون

وجاءت مصممة من اللازورد والألماس؛ إذ تميز اللازورد المرقط باللون الذهبي الساحر بعدد من الأوجه المتنوعة التي تعكس الضوء بشكل مميز.

وأيضاً تم تصميم المشبك المنزلق بطريقة جذابة من الذهب الأبيض الذي يوضح النصف السفلي من الريش، الأمر الذي يجعلك ترتدين القلادة بأكثر من طريقة طويلة أو قصيرة.

قلادة Diva's Dream من «Bvlgari»

من التصميم المميزة التي قدمتها لنا دار بلغاري الراقية قلادة Diva's Dream التي جاءت مصممة بشكل ساحر يأسر القلوب.

وجاءت القلادة بتصميم ثلاثي من سلاسل



تكوني أكثر جاذبية ورفيقاً في سهراتك خلال أيام عيد الفطر، ننصحك بموديلات قلادات ملونة من أفخم الدور العالمية.

قلادة Wings Rising من «Garrard»

لمحبي الألوان المبهجة الزهرية التي تعبر عن صفاء روحك، يمكنك اختيار قلادة Wings Rising من دار جيرارد الرائعة.

وهذه القلادة تعمل على إبراز إبداع مصممي الدار فهي تضيف على إطلالاتك لمسة ملائكية تأسر القلوب والعيون.

وقطع المجوهرات أساسية في خزائن كل سيدة لا يمكن الاستغناء عنها، خاصة مع إطلالات العيد المبهجة التي تكون مليئة بالمرح والسعادة.

موديلات قلادات ألوان مبهجة

يمكن للسيدات الاعتماد على موديلات قلادات ألوان مبهجة فهي تضيف مزيداً من البهجة والسعادة عند ارتدائها بتنسيق يكون ملائماً لها.

وتضيف المجوهرات لإطلالتك أناقة وفخامة كبيرة، خاصة الملونة، وحتى

مع انتهاء النصف الأول من شهر رمضان المبارك، واقتراب عيد الفطر المبارك 2024، تبدأ السيدات في تنسيق إطلالة العيد ليس فقط بالملابس ولكن أيضاً باختيار موديلات قلادات ألوان مبهجة تكون ملائمة لأجوائه السعيدة.



البيوتين Biotin فيتامين سحري يعرف باسم فيتامين B7 أو فيتامين H، وهو عنصر مهم لصحة وجمال الشعر.



-السيانخ: مصدر غني بالحديد والفيتامينات، بما فيها البيوتين.

فوائد استخدام الشامبو المحتوي على البيوتين:

- يقوي الشعر ويمنحه كثافة.
- يضيف لمعاناً على الشعر.
- يعالج الشعر الخفيف والمجهد.
- يحفز نمو الشعر ويقلل من تساقطه.

نصائح للحصول على شعر كثيف ولامع:

- تناولي الأطعمة الغنية بالبيوتين.
- استخدمي شامبو يحتوي على البيوتين.
- اهتمي بصحة شعرك؛ باستخدام منتجات العناية بالشعر المناسبة.
- تجنبي استخدام أدوات تصفيف الشعر بالحرارة بنحو متكرر.
- اتبعي نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالفيتامينات والمعادن.
- احصلي على قسط كافٍ من النوم.

-مارسي الرياضة بانتظام.

يجب أن تحرصي على تناول الأطعمة الغنية بالبيوتين واستخدام الشامبو الذي يحتوي على البيوتين.

يساعد البيوتين على تغذية الشعر وتقوية بنيته؛ إذ يلعب وفقاً لمجلة- Jolie المعنية بالصحة والجمال- دوراً مهماً في:

-نمو الشعر: بتحفيز نمو الشعر وزيادة كثافته.

-تقوية الشعر: بتقوية بنية الشعر وحمايته من التقصف والتساقط.

-لمعان الشعر: بإضافة لمعان ساحر على الشعر وجعله أكثر صحة وجمالاً.

المصادر الغذائية للبيوتين

توجد مصادر غذائية متعددة غنية بالبيوتين؛ أبرزها:

-صفار البيض: من أغنى المصادر الغذائية بالبيوتين.

-المكسرات: اللوز والجوز والبندق.

-رقائق الشوفان: مصدر غني بالألياف الغذائية والبيوتين.

-العدس: مصدر غني بالبروتين والبيوتين.

-فول الصويا: مصدر غني بالبروتين والبيوتين.

-الفطر: مصدر غني بالفيتامينات والمعادن، بما في ذلك البيوتين.

-جنين القمح: مصدر غني بالفيتامينات والمعادن، بما فيها البيوتين.



البيوتين

الحل السحري للحصول على شعر كثيف ولامع.. ما مصادره؟



- يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.

عصير البنجر:

- غني بمضادات الأكسدة والألياف والبيتين.
- يقلل من تراكم الدهون في الكبد.
- يطهر الكلى بشكل طبيعي.

نصائح للحفاظ على صحة الكلى والكبد

- اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.
- تقليل الدهون المشبعة والسكريات المضافة.
- تقليل الملح.
- شرب الماء بكمية كافية لترطيب الجسم وإزالة السموم من الكلى والكبد.
- ممارسة الرياضة بانتظام لتحسين وظائف الكلى والكبد.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم لإصلاح الكلى والكبد.
- إجراء فحوصات الكلى والكبد دورياً.

- يساعد في إصلاح الكلى والكبد بطريقة طبيعية.

عصير الفواكه الحمضية:

- غني بفيتامين سي الذي يُحفز إنتاج الإنزيمات لإزالة السموم.

- يحتوي على مضادات الأكسدة والألياف التي تطهر الكلى والكبد.

عصير التوت:

- غني بمضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الكبد من الأكسدة.

- يحتوي على الألياف والفيتامينات التي تطهر الكلى والكبد.

عصير الخضراوات الورقية:

- مصدر غني بالكوروفيل الذي يُزيل السموم من مجرى الدم.
- يدعم وظائف الكبد وصحة الكلى.



مشروبات طبيعية لتنظيف الكلى والكلى

قدم موقع Quora وموقع Verywellhealth قائمة بـمشروبات صحية لتنظيف الكلى والكلى؛ منها:

الماء:

- يلعب الدور الأكثر أهمية في تطهير الكلى والكلى وإزالة السموم.

مشروبات طبيعية لتنظيف الكلى والكبد.. البرتقال والبنجر بينها

تلعب بعض المشروبات دوراً مهماً في تطهير الجسم، وتنظيف الكلى والكبد، وإزالة السموم، لكن كثيرين يجهلون هذه المعلومة.



مخاطر وتأثيرات سلبية..

احذري الإفراط في تناول السوائل قبل النوم

يتبع البعض، دون إدراك، عادات خاطئة يكون لها تأثير سلبي على الصحة، من بينها الإفراط في تناول السوائل قبل النوم مباشرة.



ويوضح الموقع- نقلاً عن بعض الخبراء- أن الاستيقاظ المتكرر خلال فترة الليل يقضي على أي فائدة؛ حتى إذا كان شرب الماء قبل النوم لتقليل الوزن كما يعتقد البعض؛ لأن النوم السيئ يؤثر في هرمونات الجوع والشبع؛ ما يجعلك تشعر بجوع كبير خلال النهار.

وشرب السوائل يكون مختلفاً عن الطعام، فالتوقيت يكون أقل أهمية؛ وذلك فيما يخص استهلاك السوائل؛ لأن التباعد في شرب الماء يكون مفيداً بشكل كبير للمحافظة على الوزن ومستويات الطاقة.

ونصحت بعدم الإكثار من شرب السوائل قبل صلاة الفجر مباشرة؛ حتى لا يكون النوم متقطعاً.

أضرار تناول الماء قبل النوم

على الرغم من أن شرب الماء من الأمور المفيدة صحياً، إلا أن معظم الأفراد لا يشربون الكمية الواجب تناولها؛ ما يؤدي إلى الجفاف، الذي يسبب الصداع وقلة التركيز، وفقاً لموقع «إيتنج ويل» المتخصص في التغذية، لكن هذا لا يعني أنه يمكن تعويض شرب الماء طول اليوم بتناوله قبل النوم مباشرة؛ فذلك أمر خاطئ.

في هذا السياق، كشفت الدكتورة سهى القين؛ الاستشارية المشاركة في طب الأسرة بمدينة الملك سعود الطبية، عن أضرار تناول كثير من السوائل قبل الذهاب إلى الفراش، خاصة في شهر رمضان.

التأثير السلبي على النوم

حذرت سهى القين، خلال مداخلة مع قناة «الإخبارية»، من خطورة الإكثار من السوائل في شهر رمضان المبارك قبل النوم، مشيرة إلى أنه يؤثر سلباً في جودة النوم؛ لأنه يدفع المرء للذهاب إلى دورة المياه بكثرة.



كيف تحمين طفلك من ابتلاع الماء أثناء السباحة؟

المخاطر

السباحة من الأنشطة الممتعة والصحية للأطفال، ولكنها قد تشكل خطراً في بعض الأحيان، خاصة عند ابتلاع الطفل الماء أثناء السباحة.

في أغلب الأحيان، لا يدعو ابتلاع الطفل لكمية صغيرة من الماء إلى القلق؛ إذ يطردها الجسم بشكل طبيعي من خلال السعال، ولكن ماذا لو ابتلع الطفل كمية

كبيرة من الماء؟ في هذه الحالة، يجب على الوالدين استشارة الطبيب فوراً إذا ظهر أي من الأعراض التالية:

- القيء بعد ساعات أو أيام من ابتلاع الماء.
- السعال بشكل متزايد.
- مشاكل في التنفس.
- التنفس بشكل سريع.
- الحمى والقشعريرة.
- نوبات التشنج.
- التعب والنعاس والإعياء.
- رفض تناول الطعام والشراب.
- فقدان الوعي.

تشير هذه الأعراض إلى إصابة الطفل بالتهاب رئوي بكتيري، قد يشكل خطراً على حياته؛ لذا يجب العلاج على وجه السرعة بواسطة المضادات الحيوية لتجنب العواقب الوخيمة المحتملة.

نصائح

إليك بعض النصائح لحماية طفلك من مخاطر ابتلاع الماء أثناء السباحة:

- راقبي طفلك عن كثب أثناء السباحة.
- لا تتركي طفلك يسبح بمفرده.
- علمي طفلك تقنيات السباحة الصحيحة.
- تأكدي من أن طفلك لا يشعر بالتعب أو الجوع قبل السباحة.
- لا تدعي طفلك يسبح بعد تناول الطعام مباشرة.
- استخدمي واقي الشمس لحماية جلد طفلك من أشعة الشمس الضارة.
- تأكدي من نظافة حمام السباحة.

وأخيراً، تذكري أن الوقاية خير من العلاج؛ لذا لا تنهواني في مراقبة طفلك أثناء السباحة، واستشيري الطبيب فوراً، إذا ظهرت أي من الأعراض التي ذكرناها.



-التعبير عن حب وتقدير الطفل، يُشعره بالحب ويحفزه على التصرف بشكل أفضل.

إيجابيات صراخ الأطفال؟

إن صراخ الطفل ليس دائماً علامة على السلوك السيء، بل له إيجابيات أيضاً؛ إذ يساعد على فهم احتياجاته ومشاعره، كما أنه يولد مشاعر الصبر والحب بين الطرفين بصورة أقوى.



بعيداً عن الصراخ.

-غناء أغنية أو قراءة قصة، تهدئ مشاعره وتغير تركيزه.

5 مكافأة السلوك الجيد

-تشجيع الطفل على التعبير عن نفسه بهدوء.

-تعزيز السلوكيات الإيجابية.

نرصد لك 5 خطوات عملية للتعامل مع صراخ الأطفال وفقاً لموقع "bright side".

1 معرفة سبب الصراخ

على الوالدين معرفة سبب الصراخ، والذي قد يختلف من طفل لآخر، فقد يكون السبب:

-**الاهتمام:** بعض الأطفال يبحثون عن الاهتمام.

-**جذب الانتباه:** هناك أطفال يجذبون انتباه الوالدين بهذه الطريقة.

-**اختبار قوة الصوت:** يختبر الأطفال الصغار قدرة أصواتهم كمهارة جديدة.

-**التعبير عن المشاعر:** قد يصرخ الطفل بسبب الجوع أو التعب أو الغضب.

-**الشعور بالقلق:** قد يصرخ الطفل في بيئة جديدة أو غير مألوفة.

-**امتلاء الطفل بالطاقة:** قد يصرخ الطفل أثناء اللعب للتعبير عن مشاعره.

2 الحفاظ على الهدوء

- تجنب صراخ الطفل، قد يفاقم المشكلة.

- التحدث بهدوء ووضوح.

- ساعد الطفل على فهم مشاعره.

3 توفير بيئة آمنة

- إبعاد الطفل عن أماكن الخطر؛ بالتأكد من سلامة محيطه.

- احتضان الطفل أو حمله؛ فذلك يُشعره بالأمان.

4 صرف انتباه الطفل

- تقديم لعبة أو نشاط جديد؛ لجذب انتباهه



صراخ طفلك.. الأسباب و5 خطوات لتهدئته

صراخ الأطفال ظاهرة شائعة تسبب إزعاجاً كبيراً للوالدين؛ فماذا لو كان الصراخ هو لغة التواصل الوحيدة التي يتقنها الطفل للتعبير عن احتياجاته ومشاعره؟





الثقة بالنفس من أهم
مميزات الشخصية
القوية ودعائم النجاح
في شتى مجالات
الحياة، بداية من بناء
علاقات صداقة جيدة،
وتكوين أسرة ناجحة،
وصولاً إلى تحقيق
الأهداف الشخصية في
الحياة العملية.



ولأن الثقة في النفس تعتمد بدرجة
كبيرة على الطريقة التي يعامل بها
الشخص منذ طفولته؛ لذلك نسلط الضوء
على بعض النصائح التي يجب على
الأمهات اتباعها في أثناء تعاملهن
مع أطفالهن منذ سنواتهم الأولى؛
حتى تزداد ثقتهن الذاتية كلما تقدموا
في العمر.

إليك النصائح الخمس:

1 الابتسام في وجه الطفل واحتضانه
من أهم النصائح الواجب أن تتبعها الأم عند
تعاملها مع طفلها؛ فذلك يشبع الطفل
حُبًا وحنانًا، ويزيد من شعوره بكونه محبوبًا
ومرغوبًا فيه من حوله؛ وبالتالي تعزز
ثقته الذاتية.

2 عدم إرهابه أو الصراخ في وجهه
لأي سبب، حتى في حال ارتكابه أي خطأ،
فهو لا زال في حاجة لمن يرشده، ولكي
يكون هذا الإرشاد مفيدًا لا بد أن يكون
بهدوء وحب؛ حتى لا يخاف ويفقد الثقة
في نفسه.

3 منح الطفل حرية الاختيار كاملة؛
كاختيار ملابسه، أو الرياضة التي يمارسها،
أو الهواية التي يحب أن يقضي بها وقته؛
فذلك يجعله ذا رأي مستقل ويسهم في
تعزير ثقته بنفسه.

4 ألا تسمح الأم لأي شخص بأن يسخر
من طفلها، ولو على سبيل المزاح؛ فذلك



الأمور الأسرية البسيطة وإشراكه في
النقاش؛ فإن كان رأيه صحيحًا فيجب الأخذ
به، وإن كان خاطئًا فيجب مناقشته بهدوء
والثناء على تفكيره الجيد، مع توضيح
نواقص هذا الرأي.

يقلل من تقديره لذاته، بل يجب على الأم
حينها أن تعترض وتعبّر عن تقديرها وجها
لطفلها.

5 على الأم أخذ رأي طفلها في



5

نصائح لتعزيز
ثقة طفلك
بنفسه..
احرصي عليها

د. إيمان عبدالله تكشف لـ "الجوهرة": كيف تربين طفلك على روح الانتماء للوطن؟

تربية الأبناء على حب الوطن وروح الانتماء له من الجوانب الأساسية في بناء شخصية الطفل، وتنمية وعيه بالهوية الوطنية؛ إذ يحتاج هذا الأمر إلى اهتمام خاص من الآباء والمربين.



طرق تعليم الطفل الانتماء للوطن

تقول الدكتورة إيمان عبد الله؛ استشارية العلاج النفسي، إن تربية الأبناء على حب الوطن من المعاني المهمة الواجب اعتناء الآباء والمربين بها.

وفي تصريحاتها لمجلة "الجوهرة" تقول إن الأطفال أكثر فئة لديها فضول؛ لأنهم يتساءلون دائماً عن الأحداث التي تجري من حولهم؛ لذا يجب على الآباء الإجابة عنها حسب سن الطفل، كما يلي:

- تبسيط الأمور قدر الإمكان.

- رسم رسومات لهم لتبسيط الأمور عليهم.

- اصطحابهم للأماكن الأثرية والمعالم السياحية.

- قراءة كتب أمامه عن الوطن.

- مشاهدة البرامج الوطنية.

- خلق روح الرموز والإشارات الوطنية.

- تعزيز الحوار أو المشاركة من خلال "عمل يدوي، زرع شجرة، كتابة شعر لوطنه".

تربية الأبناء على حب الوطن

وتؤكد استشارية العلاج النفسي، ضرورة تعليم الطفل الأناشيد الوطنية وتفسيرها؛ لأنها تعزز روح الانتماء، مع السماح لهم بالذهاب إلى الرحلات المدرسية لزيارة المعالم الأثرية والتعرف على تاريخ وطنهم.

وأشارت عبدالله، إلى أن الأبناء عندما يشاهدون والديهم دائماً يتابعون الأحداث والقضايا المهمة المتعلقة بالوطن، ويجدونهم مشاركين بفاعلية في هذه الأحداث، فإن ذلك خير وسيلة لتربيتهم على حب الوطن والانشغال بقضاياها.

تدريب الأطفال على المواطنة

وبحسب عبدالله، فإن السنوات الخمس الأولى من عمر الطفل تشكل شخصيته؛ لذا يجب الاهتمام بتعزيز حب الوطن والانتماء داخله؛ عن طريق قص الروايات والقصص التي تنمي حب الوطن.

ونصحت بضرورة تدريب الأبناء على المواطنة، والتأكيد عليهم بأنهم شركاء في هذا الوطن، وأن لهم ما لنا وعليهم ما علينا، حتى يشعروا بالانتماء والولاء الحقيقي لوطنهم.



مؤلفة مسلسل الشرار

"لمياء العتيبي"

سعيدة بأنني استطعت ملامسة أحاسيس الجمهور.. وهذا سبب اختيار اللهجة البيضاء

حوار: منار بحيري

كاتبة روائية وسينارست وشاعرة، حاصلة على بكالوريوس علم اجتماع وخدمة اجتماعية وعلى ماجستير التنظيم والإدارة في الخدمة الاجتماعية، وتحضر حالياً لرسالة الدكتوراة، بدأت رحلتها في كتابة السيناريو عام 2008 وكان أول عمل درامي لها "غلطة نوف" عن روايتها معاناة وانتقام، وفي عام 2013 كان ثاني أعمالها مسلسل المجهولة وأخيراً مسلسل الشرار، إنها المؤلفة لمياء الزيايدي العتيبي.



مسلسل الشرار الذي احتل المرتبة الثالثة في نسب المشاهدة عبر منصة "شاهد"، كان آخر أعمال المؤلفة لمياء.

وتدور أحداث هذا المسلسل في حقبة زمنية تعود إلى أكثر من 100 عام، على بقعة من البادية في الطريق ما بين الحجاز ونجد؛ حيث تجتمع الفروسية مع العشق والشعر، إلى جانب القيم الأصيلة والأحداث المليئة بالتشويق.

التقت مجلة "الجوهرة" بالكاتبة لمياء الزيايدي العتيبي لتكشف لنا كواليس المسلسل وقصته وهل له جزء ثان في الفترة المقبلة، وما التحديات التي واجهتها.

وإلى نص الحوار..

▶ ما هي الأفكار أو المصادر التي ألهمتكم كتابة مسلسل "الشرار"؟ ولماذا اخترت البيئة البدوية تحديداً؟

كثرة جرائم الشرف وغسل العار في عالمنا العربي والتي راحت ضحيتها الكثير من النساء ظلماً وبهتاناً، فاخترت أن أناقش هذه القضية بنظرة الباحثة الاجتماعية قبل الكاتبة الأدبية والسينارست، خاصة أن جرائم الشرف تواردت لنا عبر العصور وفي كل المجتمعات القديمة والحديثة، ولكي أجدب كافة فئات المجتمع العمرية لمتابعة العمل بشكل يليق مع قيم وعادات المجتمع العربي، اخترت أن تكون بيئة بدوية لحبي لتراثنا البدوي الذي لم نترجمه بأعمال درامية حتى الآن، وكي نجذب كبار السن ونجذب الفئة الشبابية بالأحداث التي بها إثارة وتشويق ومفاجأة فإذا اجتمعت هذه العناصر، فإننا نجذب المشاهد ونطرح ما نريده من أفكار وقيم بطريقة سهلة وسلسلة وأسلوب يتقبله الجميع دون تمطيظ بالأحداث.

▶ لماذا تم اختيار اللهجة البيضاء بدل اللهجة البدوية القديمة؟

كي يفهمها كل العالم العربي حتى

تمل الرسالة السامية والهادفة من هذا العمل فنحن في المملكة نتحدث عدة لهجات ولا نفهم لهجات بعضنا البعض إلا باللهجة البيضاء فكيف يباقي البلدان العربية .

▶ هل العمل عن قصة حقيقية كما تناقله البعض؟

العمل عن قصة من وحي الخيال ولم تعرف قصة منيفة وجميع شخصيات و أحداث العمل إلا من بعد ظهور الشرار على الشاشة، ولو حرك البعض محركات البحث للبحث عن القصة قبل عرض العمل لن يجدها، ولكن قصة منيفة قصة مشابهة لآلاف القصص التي تعرضت للطعن بالشرف والظلم من العصور القديمة حتى الحديثة وذهبت أرواح بريئة بحجة غسل العار .

▶ كيف كانت عملية بناء شخصيات المسلسل وتطوير الحكمة الدرامية؟

من الضروري أن تبنى الشخصيات في السيناريو بعناية، مع التركيز على تطورها.

وتطور الشخصيات عبر مجرى القصة يعتبر عنصراً أساسياً في بناء سيناريو ناجح، حيث يجذب الجمهور ويجعله مهتماً بما يحدث، فعليك بناء شخصيات قوية ومعقدة تواجه التحديات وتتغير على مدار القصة وتوفير عنصر التشويق والمفاجأة وكذلك الصدمة للجمهور، ما يخلق تجربة استثنائية للمشاهدين.

وتطورت الحكمة الدرامية للقصة حيث بدأت الأحداث باتهام البطلة وظلمها البيّن من كل المحيطين بها، وتتابع الأحداث حيث سارت باتجاه التعقيد؛ ما يضطر باقي الشخصيات للقيام بأشياء معينة، وقد أدى ذلك لخلق سلسلة من الأزمات والمصائب حتى وصلت إلى الذروة الدرامية وهي أكثر هذه الأزمات تعقيداً، وبعدها يبدأ خط الحكمة في الاتجاه نحو الحل الأمثل والنهائية المشوقة التي ينتظرها المشاهد بكل شغف والتي تبرد خاطر من عقاب الظالم ونصرة المظلوم.

▶ هل كان هناك تحديات خاصة واجهتك أثناء كتابة السيناريو؟

نعم كانت هنالك ظروف صحية، تمثلت في حملي بالشهور الأولى أثناء تعميد النص وكتابته، كذلك ظروف دراستي فقد كنت أحضر حينها رسالة الماجستير واضطرت لتأخير مناقشتي لرسالتني حتى الانتهاء من كتابة المسلسل.

▶ كيف تعتقدين أن مسلسل "الشرار" يمثل الثقافة والتراث السعودي؟

البيئة البدوية من عادات وقيم وشيم وإبراز موهبة الشعر والفروسية والرماية والمقناص والمبارزة بالسيوف هي أكبر مثال للثقافة والتراث السعودي .

▶ ما هي الرسالة التي تأملين من أن يستلهمها الجمهور من مشاهدة المسلسل؟

إن قذف الأعراض عاقبته وخيمة وقد توعد الله الذين يقذفون المحصنات في كتابه، وأن السمعة والشرف جوهرة ثمينة لكل فتاة يجب أن تحافظ عليها وأن الكيد والشرف سينقلب على صاحبه يوماً ما، وأن المظلوم سينتصر بعد صبره واحتسابه، والوفاء للأصدقاء ورد الجميل، وعدم السكوت عن كلمة الحق لأنها منجاة للعبد في الدنيا قبل الآخرة، كذلك أن من يدق باب الناس وينهش في أعراضهم سيأتي من يدق بابه وينهش عرضه يوماً ويتتبع عوراته، فكما تدين تدان، وأن إكرام الضيف حتى عند العوز من شيم البدو والوجود حتى لو من القليل.

▶ هل يمكنك مشاركتنا أي تفاصيل حول عمك القادم أو المشاريع التي تعملين عليها؟

لدي الكثير من الطلبات بعد "الشرار" حتى من خارج المملكة ولكن حتى الآن لم أقرر بعد، ولكن قريباً سوف تصدر روايتي الجديدة تحت عنوان "بين العار والثأر" في المكتبات.

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.



وأنا سعيدة بأنني استطعت بقلمني المتواضع ملامسة أحاسيس الجمهور وأن أغوص داخل أعماقهم لأكون كالبلسم لجراحهم فمن منا لم يشعر بالخذلان من أقرب الناس ومن منا لم يجرب شعور الظلم، مرارة فقد الأصدقاء، والغيرة والكيد والمؤامرات في الأمور الحياتية.

وأنا متأكدة أنه أيضًا لامس جروح بعض المطلقات من النساء اللواتي قد حُرمن من فلذات أكبادهن .

لمن تتقدمين بالشكر على هذا النجاح؟

لكل القائمين بالعمل في mbc وعلى رأسهم الشيخ الوليد آل إبراهيم لتبنيه هذا العمل، والأستاذة هبة مشاري والأستاذة رشا علي وإدارة المحتوى في mbc استديو وأخص بالذكر الأستاذة ميعاد الروقي.

كذلك الشكر موصول للشركة المنفذة للعمل، ولجميع طاقمها، فريق الإخراج، المشرفين، الفنيين والنجوم وكل من شارك وساهم في نجاح هذا العمل، للجمهور المسلسل الذين غمروني بلطفهم وتواصلهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والذين كان لهم دور فعال في انتشار هذا العمل بتفاعلهم.

العربية والعالمية خلال الفترة المقبلة؟

نعم نحن شعب سلمان ورؤية مملكتنا 2030 شعارها نلهم ونحقق، ونحن نجد الدعم الكافي من هيئة الترفية وأصحاب القنوات وصناع المحتوى المحلي ونلاحظ سعيهم وجهودهم في إيصال الدراما السعودية والسينمائية لأعلى المستويات لأنه من خلالها نستطيع نقل حضارتنا وثقافتنا وهويتنا الوطنية للعالم .

هل سنشهد الشرار 2؟

هذا العمل من إنتاج mbc والقرار لهم.

كيف يمكن للجمهور دعم عملك والإبداع السعودي في مجال صناعة الدراما خاصة بعد الردود والتفاعل على المسلسل؟

مما لا شك فيه أن الدور الأقوى والأهم للجمهور، لأنه هو الداعم الحقيقي لأعمالنا وإبداعنا.

ونجاح العمل يعتمد بشكل أساسي على مدى تفاعل الجمهور وتقبله للعمل وردود أفعاله على مختلف وسائل التواصل الاجتماعي وهي التي ساعدت بشكل كبير على انتشار مسلسل الشرار.

ما رأيك في ظهور المرأة السعودية بالدراما والسينما؟ وهل تقدم أدوارًا تليق بالمشاهد والهوية الوطنية الفنية؟

من وجهة نظري لقد أثبتت المرأة السعودية دورها المميز في كافة نواحي المجتمع وليس فقط بالدراما والسينما.

وهذا يرجع أولاً لرؤية مملكتنا السامية 2030 ودعم ولي عهدنا الأمير محمد بن سلمان لدور المرأة ومشاركتها الفعالة في المجتمع ولدينا كوادر ومواهب نسائية متميزة في السعودية، ولكنها تحتاج الى الدعم المادي والمعنوي لتظهر إلى النور وتقدم كل ما لديها من أدوار ومشاهد تليق بالهوية الوطنية والفنية.

ما هو دورك كمؤلفة في عملية إنتاج المسلسل؟

لا دور لي في الإنتاج سوى وضع الاقتراحات البسيطة لبيئة العمل وترشيح بعض الشخصيات.

بدأت السعودية في دخول مجال الدراما خلال الفترة الماضية هل ستنافس المملكة السينما والدراما



يدعى فرحان، يجد نفسه مضطراً للعمل لدى رجل قاسي القلب، يُدعى أبو عيسى، ويضطر إلى التنفيذ المطلق لأوامره.

ومع تطور الأحداث، تتسع الفرصة أمامه لمواجهة طغيان أبو عيسى. وينطلق المسلسل بتقديم أبو عيسى كشخص يسيطر على السوق المحلي، مستغلاً الأهالي ومضطراً إياهم لسداد الديون أو بيع ممتلكاتهم له.

المخرج عبدالعزيز الشلاحي أبدعت في الصعود بالعمل لمستويات عالية، وحضور المؤلف الدائم أثناء التصوير استطاع حماية المسلسل من الأخطاء الصغيرة.

قصة المسلسل

وتدور أحداث مسلسل "خيوط المعازيب" في القرن الماضي؛ إذ يروي قصة شاب

ومخزوناً لا ينضب من القصص بنفس الثيمة، في الجنوب أو نجد أو الشمال أو الحجاز".

وأضاف أن خيوط المعازيب نجح، لأن القائمين عليه لديهم شغف من مجموعة كتاب وفنانيين.

وعلق الكاتب محمد الفهادي، على الدراما السعودية لهذا العام قائلاً: "قواعد اللعبة تغيرت في الإنتاج الدرامي، من ناحية مراحل الإنتاج والعرض، ومع توسع منصات العرض وتقدم التقنيات و تطور ذائقة الجمهور، الذي أصبح شريكاً في الدائرة".

قفزة كبيرة في الدراما السعودية

قال الروائي السعودي الدكتور أحمد السماري، إن دراما رمضان 2024 موسم سنوي للفنون الفضائية العربية، تتنوع الأعمال الفنية وفي مقدمتها المسلسلات بين إجتماعية وتاريخية وتراثية ورومانسية وكوميديّة أملاً في كسب أكبر عدد من المشاهدين العرب.

وأرى أن الدراما السورية التلفزيونية تأتي أولاً بجودة أعمالها ومستوى الاداء للممثلين وبقية الطاقم الفني المرافق للعمل.

وتابع: الدراما الخليجية بقسميها الكويتي والسعودي تخطو خطوات كبيرة في منافسة قوية للدراما العربية وسحب نسبة كبيرة من المشاهدين الخليجيين.

ويأتي مسلسل "خيوط المعازيب" ذو الطابع الحساوي المحض تأليفاً وتمثيلاً وقصة من تاريخ الأحساء التراثي في مهنة صناعة البشوت، ويعتبر هذا المسلسل قفزة كبيرة جداً في الدراما السعودية تماثل ما حققه المسلسل الكويتي الشهير "الأقدار" في السبعينات، ويتضح من بعد مشاهدة معظم الحلقات الجهد الكبير في تأليفه وكتابة السيناريو والحوار، الذي أخذ وقته بكثير من التروي والاستعداد الجيد واختيار مواقع التصوير المناسبة لأحداث المسلسل، لمسات

خيوط المعازيب.. سرد درامي يكشف عن تغيرات الحياة في الأحساء

في السنوات الأخيرة اهتم الجمهور السعودي بالدراما السعودية، خاصة بالحياة البدوية وتاريخ الأماكن، فانطلق مسلسل خيوط المعازيب، الذي يتناول حياة الأحساء ويرصد تحولات المجتمع الأحسايني قبل أكثر من 16 عاماً.



سيؤدي فعله وأثره البالغ المتناغم، الأسر المتجاذب المحب، وخير مثال ما نراه في مسلسل "خيوط المعازيب" الذي حرص مؤلفه على أن يقدم واقعه وبيئته بما يتناسب ومادته الخام الأصيلة التي تعزز من رفعة ورفعة وطنه".

خيوط المعازيب أثبتت بجداره المخزون الكبير من الثقافة السوسولوجية

وأبدى الكاتب والسيناريست محمد الفهادي رأيه في المسلسل بقوله: "المسلسل أثبت بجداره أن لدينا مخزوناً كبيراً من الثقافة السوسولوجية والمناطقية،

أكد الكاتب والقصص السعودي عبدالله النصر لمجلة "الجوهرة"، أن الفنان السعودي المميز، اليوم أصبح لديه وعي بنسبة كبيرة بأهمية الدراما في حياة الإنسان المعاصر، وتبته إلى أنها وسيلة أساسية لتوصيل الأفكار والمعلومات؛ بل هي من مناهج التفكير المؤثرة في سلوك الأفراد والجماعات، بل والبناء والنهضة لهذا الوطن المعطاء.

ووجه الكاتب عبدالله النصر نصيحة للقائمين على الدراما السعودية قائلاً: "هنا أوجه بوصلة القائمين على الدراما السعودية إلى هذا الأمر، وهو بلاشك

وانتظر الجمهور عرض "خيوط المعازيب" الذي تأخر قليلاً، فهنا السؤال عن سبب تأخير العمل؛ حيث قالت هناء العمير المشرفة العامة على خيوط المعازيب: "بالتأكيد أي تأخير للعمل هو في صالحه، خاصة إن كان في مراحل ما بعد الإنتاج، لأنها تتطلب وقتاً كافياً لإنجازها بجودة عالية، وقد كان قراراً حكيماً جداً من القناة لحرصها على العمل وعلى أن يتم بأفضل مستوى ممكن".

التقت مجلة الجوهرة بمجموعة من النقاد والكتاب ليبدوا رأيهم بمسلسل خيوط المعازيب.



ازدهر فن النحت في الدولة القديمة والوسطى والحديثة، وظهرت إبداعات رائعة من أعمال التماثيل بأنواع مختلفة. واستخدم المصريون حجم التمثال للتعبير عن الوضع الاجتماعي، فحجم تماثيل الفرعون مثلاً يفوق الحجم الطبيعي.

وانتشرت الحضارة المصرية القديمة في العالم وتميزت بأشكال معمارية فريدة ومتنوعة: المقابر الملكية، والمعابد، والسدود، والأهرامات، وغيرها.

وعندما جاء الإسكندر الأكبر إلى مصر، امتزج الفن المصري بالفن الإغريقي وتبنى أساليبه في اللون والحركة، كما تأثر الفن المصري بموضوعات الأساطير الإغريقية.



وازهزت العمارة المدنية في العصر اليوناني، ومنها فنار الإسكندرية، ثالث عجائب الدنيا العظمى في العالم.

وفي الحضارة القبطية، كان النسيج فناً شائعاً واستمر خلال العصور؛ إذ انتشرت صناعة القماش، والسجاد الفاخر، كما استُخدم في زخرفة أبنية الكنائس والأديرة.

أما المبدع في العصر الإسلامي فركز على الأشكال النباتية والحيوانية والهندسية، وصناعة زجاج المشربيات وفن الأرابيسك، وتميز إبداع الفن التشكيلي في العصر الإسلامي بجاذبية وجودة ومهارة عالية.



وتميز الفاطميون بدقة التصوير والحركة، كما اشتهروا برسم الإنسان والحيوان على التحف التي ترجع إلى عصرهم، وازدهر فن التصوير، والنقوش المرسومة على جدران الحمام الفاطمي بمصر القديمة والمصنوعات الزجاجية الفاطمية.

وأما الفنون الحديثة في مصر فقد ارتبطت بتعاظم الشعور الوطني العام لدى المواطن، وبعملية تحديث وتنوير عميقة، بحثاً عن الذات والهوية الحضارية لمصر؛ فكان النهوض بالفنون - خاصة الفن التشكيلي - جزءاً من النهوض الثقافي العام؛ لذلك كان لبعض رواد الفن التشكيلي في مصر دور عظيم ومؤثر، في مجالات فنونهم، وكان بمثابة مساهمة

د. جيهان فرحات تكتب: تاريخ مبدعات مصر في الفن التشكيلي

ظهر الفن التشكيلي منذ أقدم العصور لخدمة طقوس الآلهة- المزعومة- والملوك وحتى الموتى، وارتبطت الفنون المصرية القديمة بالنحت والرسم والنقش، ارتباطاً وثيقاً بالهندسة المعمارية؛ إذ كانت تستخدم من أجل زخرفة المعابد والمقابر؛ ما أثر كثيراً في وجدان وذوق الشعب المصري.





خمسينيات القرن الماضي؛ إذ استطاعت بعقريّة ونظرة فنية ثاقبة تجسيد المصريات السمراوت.

تدور معظم أعمالها حول موضوعي الطفولة والأمومة، واختارت حزن المرأة ورقة الطفلة لتجسدها في لوحاتها.

أقامت معارض خاصة في القاهرة والإسكندرية ولبنان ويوغوسلافيا منذ 1956، وصدر عنها كتاب باسم "زينب السجيني" عام 1999، يضم صور مجموعة من لوحاتها مع بعض كتابات النقاد والفنانين من زملائها.

حصلت على جائزة الدولة التشجيعية في التصوير، وسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى عام 1980، والجائزة الأولى في التصوير من بينالي القاهرة الدولي الرابع 1994.

وهناك كثير من المبدعات في مجال الفن التشكيلي والتصوير الرائع، اخترنا منها ما سبق لتذكرهن دائماً، وتتعلم من تجارب نجاحهن.

د. جيهان فرحات

رئيسة المجلس المصري للإبتكار والإبداع
بوزارة الشباب والرياضة

الفن الحديث بالقاهرة. تم تكريمها في العيد الخمسين لكلية التربية الفنية 1993-1994، وفي المعرض القومي عام 1999.

جاذبية سري

من مواليد عام 1925، وتُعد من الفنانات اللاتي صعدن إلى الشهرة خلال الخمسينيات. ووصفها متحف الفن الحديث بأنها ممن تفاعن خلال ستين عامًا؛ حيث تحظى لوحاتها الغنية بالألوان باحترام الكثيرين.

وتحظى جاذبية سري باحترام مماثل لمثابرتها بحنكة على الإنتاج الفني في ظل الاضطرابات المرهقة التي شهدتها عالم الفن في مصر.

تميزت لوحاتها المبكرة بشخصيات نسائية قوية، مهيبة من كل الطبقات الاجتماعية، فكان من لوحاتها البارزة: "الحياة على النيل - مرحلة المدينة، مرحلة الصحراء، مرحلة البحر".

حصلت على عدة جوائز مهمة؛ منها: "الجائزة الرابعة الكبرى للفن العالمي المعاصر - موناكو 1968، وجائزة الدولة التقديرية عام 2000".

زينب السجيني

ولدت عام 1930، وبدأت حياتها الفنية منذ

وشخصية فنية مستقلة.

وبعد خروجها من السجن، رسمت عدة لوحات عن الروح المصرية، منها أكثر من ثمانين عملاً، ولها مقتنيات شخصية في قصر الأمير طاز في القاهرة القديمة. حصلت على العديد من التكريمات؛ منها: "وسام فارس للفنون والآداب من وزارة الثقافة الفرنسية 1985 - 1986".

زينب عبد الحميد

عاشت بين عامي (1919-2002)، وساهمت في تأسيس جماعة الفن الحديث التي شاركت في معارضها بالقاهرة والإسكندرية لمدة عشرة أعوام منذ 1947.

وبحسب الناقد مكرم حنين، تتفرد زينب عبد الحميد بشخصيتها الفنية المتفردة؛ إذ اختلفت تمامًا عن كافة رسامي المناظر الطبيعية في مصر لسببين:

الأول: زاوية الرؤية التي اختارتها بمنظور الطائر؛ إذ ترى الأشياء من أعلى، وكأنها طائر ملق مدقق متأمل.

الثاني: التناول المواربيكي الذي تتحول فيه جميع الأشكال المرسومة إلى تفاصيل هندسية الطابع مرصومة بكل الدقة.

وتم الاحتفاظ بلوحاتها في العديد من الأماكن الرسمية، وضمن مقتنيات متحف

(سبتمبر 1919 - مايو 2003)، وكانت تلميذة الفنان حامد عبد الله؛ حيث التحقت بأكاديمية جوليان حتى 1951.

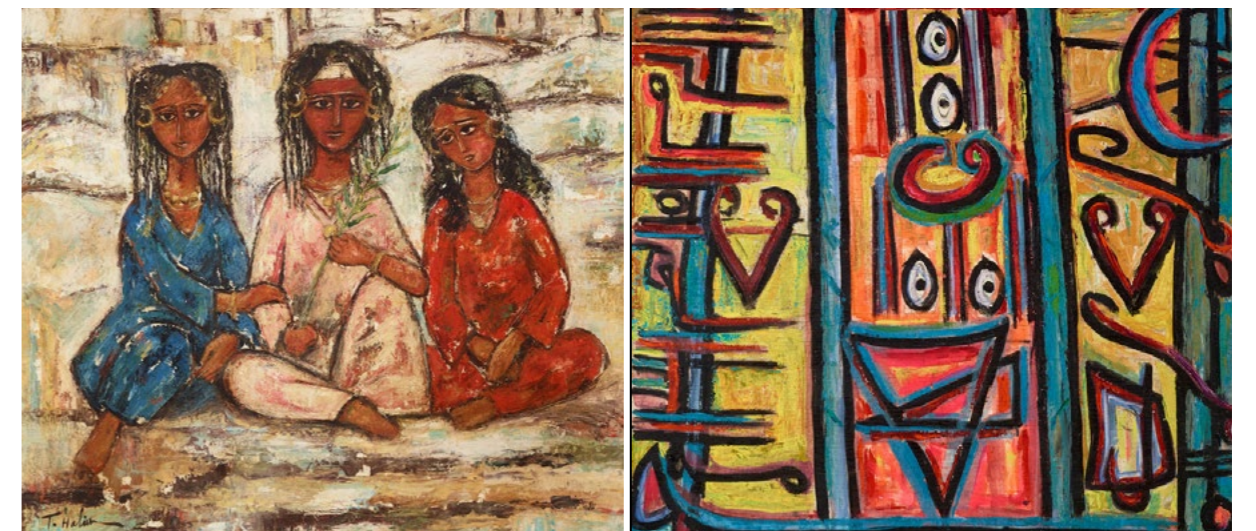
وهي رائدة ذات حس فني مرهف، قدمت العديد من اللوحات الزيتية والألوان المائية، وأقامت العديد من المعارض الخاصة، ابتداءً من 1942 - 1996 في إنجلترا - السويد.

وشاركت في العديد من المعارض العامة والقومية وصالون القاهرة منذ عام 1943، وجمعت بعض المقتنيات الخاصة لبعض الأسر المصرية، إضافة إلى نحو 61 اسكتش. من أبرز لوحاتها: المظاهرة، وشم النسيم، ومهاجرو كفر عبده، والقافلة.

أنشأت مرسمًا خاصًا بها في الزمالك لإنتاج وتدريب الفن 1957 وحصلت على جائزة مسابقة جوجنهايم الدولي بنيويورك 1958، وجائزة الدولة التقديرية 1996.

إنجي أفلاطون

عاشت بين عامي (-1924 1989) وكانت من عائلة أرستقراطية، ولكنها عبرت بفنّها عن الطبقات الكادحة، ورسمت معاناة الفقراء البسطاء؛ إذ أنتجت خلال فترة اعتقالها أعمالاً رائعة صورت مأساة الفقراء من الفلاحات والعاملات بالحقول، وكانت سببًا في شهرة أعمالها التعبيرية ذات الألوان الساخنة؛ ما أعطاها طابعًا فريدًا،



فبرعت في الموسيقى والكتابة، وتعمقت في تاريخ الفن والأدب، وألفت العديد من المقطوعات الموسيقية، وتفوقت في الشعر، وعبرت بالخط واللون عن المنشآت الميكانيكية أثناء تواجدها بالسد العالي بشكل إبداعي فريد، وكتبت العديد من الدراسات الفنية في الصحف المصرية والأجنبية.

مارجريت نخلة

من أبرز المبدعات المصريات؛ حيث عاشت بين عامي (1908-1979)، وتميزت بلوحاتها الفنية عن المسيح والأيقونات الدينية، وكان أغلبها بالأبيض والأسود، وضع بعضها في المتاحف. حصلت على ميدالية من معرض باريس الدولي 1937، وجائزة الرسم الأولى من معرض صالون القاهرة 1959.

وبحسب كتاب "مارجريت نخلة" للكاتب عصمت داوستاشي، كانت لوحاتها تعبر عن مصر وروحها الشعبية الأصيلة، واهتمت بالتفاصيل وملاح الحياة الخفية في وجوه المصريين؛ حيث بلغ مجموع أعمالها 82 لوحة فنية، ما بين المدارس التعبيرية والانطباعية؛ أشهرها "البورصة - حمام النساء"، كما كلفتها الكنيسة برسم لوحات "العشاء الأخير" و"ميلاد السيد المسيح".

تحية حليم

اشتهرت المبدعة تحية حليم بين عامي

ملموسة في حركة الكفاح الوطني من أجل الحرية والاستقلال.

وتوالى في مصر ظهور العديد من الجماعات الفنية التشكيلية، منذ عام 1928؛ حيث تأسست "جماعة الخيال" وحتى عام 1981 تكونت "جماعة المحور" من أعلام الحركة التشكيلية في وقتنا الحالي.

ساهمت هذه الجماعات الفنية بشكل واضح في عرض الفن التشكيلي المصري ونشره والتعريف به على نطاقات واسعة، وشكلت ملامح واضحة في حركة التشكيل المصري المعاصرة.

وعند الحديث عن تاريخ إبداعات المرأة، يجب أن نسلط الضوء على أشهر الرائدات والمبدعات، ممن استطعن تقديم أعمال، وخلق حالة فنية فريدة أثرت في الفن المصري الحديث، فأصبح من أساطير الفن؛ حيث خلدت أسماؤهم وأعمالهم في تاريخ مصر، كان من أبرزهن:

عفت ناجي

عاشت المبدعة عفت ناجي بين عامي (5 أبريل 1905 - 4 أكتوبر 1994)؛ إذ فرضت أعمالها الرائعة من خلال لوحاتها العظيمة.

ولدت بمدينة الإسكندرية، وتلقت تعليمها في المنزل في بدايات القرن العشرين،



المبدعة روابي عبدالرحمن: أتبع المدرسة الواقعية في الفنون التشكيلية والرسم

حوار: محمد أمين زهران

لمع اسم الفنانة التشكيلية روابي عبدالرحمن، في عالم الفن التشكيلي، بعد أن أبهرت عشاق الفن التشكيلي بلوحاتٍ أظهرت موهبتها وإبداعها كواحدة من أكثر الفنانات العربية موهبة وبراعة؛ لذلك حاورتها "الجوهرة"؛ للتعرف على بداياتها الفنية، ومراحل نضوج موهبتها، والمدرسة الفنية التي تتبع نهجها فكان هذا الحوار....



ماذا عن بداياتك كفنانة؟

بدايتي مع الرسم والفن التشكيلي جاءت منذ نعومة أظفاري؛ إذ كنت محبة للفن بشكلٍ فطري. وعلى مدار عمري كثيرٌ معي حب الفن وخاصة الرسم، ثم بدأت في عام 2013 استخدام أقلام الرصاص، وتعمقت في دراسة الفن، ثم شهد العام 2018 احترافي لفن الرسم وبداية استخدام الألوان الزيتية والأكريلك، والانتقال لمرحلة الاحتراف.

معلوم أن الفن موهبة ودراسة، فكيف يمكن للفنان تطوير مهاراته الفنية؟

الفنان قبل أن يكون رسامًا محترفًا، عليه أن يكون متدوِّقًا للجمال من حوله، وخاصة في الطبيعة، والمعارض الفنية، وجديد أعمال الفنانين التشكيليين والرسامين.

أحلم برفع
علم بلادي في
المعارض الدولية
والمنتديات
الفنية

ومن حين لآخر، يعمل الفنان على تطوير موهبته والاستثمار فيها؛ عبر تصحيح الأخطاء، سعيًا إلى الوصول إلى أعلى درجات الإبداع والتميز؛ بتقييم الذات، وتصويب الأخطاء، والتعلم المستمر.

وبالطبع يتطلب التميز في فن الرسم وجود الموهبة التي تصقلها الدراسة، وتحولها من الهواية إلى الاحتراف.

تقولين إن دفاتر التلوين الخاصة بالأطفال كانت بدايتك مع عالم الفن، فكيف ظهر تأثير هذه الفترة في أعمالك الفنية؟

يظهر التأثير بهذه الفترة في حبي للألوان وتدرجاتها، علاوة على الدلالات المختلفة لاستخدام كل لون بمفرده، وعالم الأطفال بألوانه ومفرداته مبهج ورائع ويحظى بقبول الجميع؛ فمرحلة الطفولة هي اللبنة الأولى في شخصية الجميع، وخلالها تتكون عادات تلازم الشخصية في مراحل نضجها التالية.

ماهي المدرسة الفنية التي تأثرت بها في الرسم، وكيف وصلت لمرحلة الاحتراف؟

أميل في أعمالني الفنية إلى اتباع المدرسة الواقعية في الفنون التشكيلية والرسم،

والتي تركز على نقل صورٍ من الحياة اليومية بحيادية تامة، ودون زيادة أو نقصان.

وأرى أن الوصول للاحترافية يتطلب الدراسة والعمل على تطوير الموهبة والاستثمار فيها بشكلٍ مستمر.

كيف تترين أهمية معرفة التفاصيل الدقيقة في الرسومات الفنية؟

الرسم هو فن التفاصيل؛ فالرسام يركز دائمًا على الرموز في لوحاته الفنية، ويحرص على إبراز كافة عناصر البيئة في عمله الفني، وخاصة التفاصيل الدقيقة التي تمنح اللوحة تميزها، وتجعلها محط أنظار عشاق الفن، فالتفاصيل في رأيي هي روح العمل الفني وقوامه، والتفاصيل ضرورة في تجسيد الأعمال الفنية، فلا واقعية بدون تفاصيل.

لكل نجاح تحديات.. فماذا عن التحديات التي واجهتك وكيف تغلبت عليها؟

في بداياتي الفنية واجهت انتقادات سلبية من البعض على بعض الرسومات، ولم تتل الانتقادات من عزمي، أو تكون حجر عثرة في طريقي، بل جمعت "حجارة الإحباط" وصنعت منها سلمًا صعدهته



متنوعة، لعل أهمها حجم اللوحة؛ فكلما زاد الحجم، زاد جهد الفنان بطبيعة الحال، خاصة أن اللوحات الفنية كبيرة الحجم تتسم بكثرة التفاصيل والعناصر.

بمّ تنصحين الراغبات في احتراف الرسم؟

أنصح الراغبات في احتراف الرسم بتعزيز التغذية البصرية، وكذلك الدورات التدريبية، خاصة أن السعوديات مبدعات وقادرات على قهر المستحيل.

الوصول للعالمية قادم لامحالة، وأحلم برفع علم بلادي في المعارض الدولية والمنتديات الفنية.

ماذا عن جديد معاركك الفنية؟

اعتزم خلال الفترة المقبلة تدشين معرض فني، لكن أتدفع حاليًا على ذكر تفاصيله أو مواعده.

كيف يتم تحديد سعر اللوحات الفنية؟

أعتقد أن عوامل تسعير اللوحات الفنية

لتحقيق أحلامي، ولم ألتفت إلى الانتقادات السلبية، وركزت طاقتي على تحقيق أهدافي في الفن التشكيلي.

أمنيتك أن يكون لك اسم عالمي، فما آليات تحقيق هدفك؟

دائمًا ما تتحدث الأعمال الفنية عن الفنان، وليس العكس؛ لذا فألياتي وخطتي ببساطة هي الاستمرار في العمل، وبذل الجهد، وصولًا إلى العالمية.

وكما كان احتراف الرسم يومًا ما أمنية بعيدة المنال، وتحققت بفضل الله، فإن



فتة الباذنجان، من الأطباق الشهيرة في المطبخ العربي، وتُعد من الأطباق اللذيذة والمغذية التي تحظى بشعبية كبيرة في عدة بلدان عربية ومناطق متوسطة.

وتتميز فتة الباذنجان بمذاقها الغني والمميز، وتعد خياراً مثاليًا لتناول وجبة خفيفة أو طبق جانبي في الغداء أو العشاء.

المكونات

- خبز عربي، مقطع إلى قطع صغيرة.
- كوب حمص مسلووق.
- حبًا باذنجان، مغسولتان ومقطعتان إلى قطع صغيرة.
- 3 أكواب زيادي.
- 3 ملاعق كبيرة طحينية.
- 3 فصوص ثوم.
- ملعقة صغيرة ملح.
- نصف كوب صنوبر.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة غير المملحة.
- رمان (للتزيين).
- نعناع (للتزيين).

طريقة التحضير

- ضعي قطع الباذنجان في مصفاة ورشي عليها قليلًا من الملح، ثم اتركيها لمدة ساعة، حتى تخرج السوائل الزائدة منها.
- اقلي الباذنجان في الزيت حتى يصبح لونه ذهبيًا، ثم ضعيه في طبق مغطى بمناديل لامتصاص الزيت الزائد.
- اقلي الباذنجان على حرارة متوسطة، ثم انقله في طبق جانبي مغطى أيضًا بالمناديل.
- في وعاء، امزجي الزيادي مع الطحينية والثوم والملح.
- سخني الزبدة واقلي الصنوبر حتى يصبح لونه ذهبيًا.
- في وعاء التقديم، رتبي الطبقات: الخبز المقلي أولاً، ثم الباذنجان والحمص، ثم خليط الزيادي والطحينة.
- زيني الطبق بالنعناع والرمان وبعض حبوب الصنوبر.

فتة الباذنجان

Eggplant Fatteh

الزبادى اليونانى

Greek yogurt

يعرف الزبادى اليونانى بنكهته اللذيذة وقوامه الكثيف، وغناه بالبروتين والكالسيوم، وقلة محتواه من السعرات الحرارية. ولأن الزبادى اليونانى يكثر تناوله خلال شهر رمضان ضمن وجبة السحور، فإليك طريقة عمله في المنزل.

المكونات:

- لتر حليب كامل الدسم (يفضل الحليب العضوي)
- 2 ملعقة كبيرة زبادى يونانى طبيعى (غير مُحلى)

طريقة التحضير:

- تسخين الحليب: ضعي الحليب في قدر على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصل إلى 40 درجة مئوية (استخدمي مقياس حرارة للتأكد من الدقة).
- تبريد الحليب: ارفعي القدر عن النار واتركيه ليبرد حتى يصل إلى 32-35 درجة مئوية.
- إضافة الزبادى: أضيفي الزبادى اليونانى إلى الحليب المبرد وقلبي برفق حتى يمتزج تمامًا.

طرق التخمر

الطريقة التقليدية:

- غطي القدر بقطعة قماش نظيفة واتركيه في مكان دافئ (مثل الفرن المغلق مع إضاءة الأتوار) لمدة 8-12 ساعة.

الطريقة الحديثة:

- استخدمى آلة صنع الزبادى واتبعي التعليمات المرفقة معها.

التصفية:

- ضعي قطعة قماش قطنية في مصفاة فوق وعاء كبير.
- اسكبي خليط الزبادى في المصفاة واتركيه يُصفى لمدة 4-6 ساعات (أو طوال الليل) للحصول على قوام كثيف.

التخزين

- انقلي الزبادى اليونانى إلى وعاء محكم الإغلاق.
- خزنيه في الثلاجة لمدة أسبوع.

طاجن مكروننة

بالجبنة المشكلة

Cheesy Mixed Pasta Casserole

يُعد طاجن المكروننة ميكس الجبن أحد أشهر أنواع المكروننة؛ لنكهته المميزة. ولأن البعض يفضل تحضيرها في المنزل لضمان جودتها، فتتعرف على طريقة عملها طاجن في المنزل.

طريقة التحضير:

- اغلي كمية مناسبة من الماء، ثم أضيفي المكروننة واتركيها حتى تستوي، ثم صفي المكروننة من الماء واتركيها جانباً.
- في قدر على نار متوسطة، أذربي الزبدة ثم أضيفي الدقيق وقلبي حتى يصبح لونها ذهبياً.
- أضيفي الحليب تدريجياً مع التقليب المستمر حتى تتكون صلصة بيضاء كثيفة.
- أضيفي الملح والفلفل الأسود وبودرة الثوم والشطة حسب الرغبة.
- أضيفي جبنة الموتزاريلا والشيدر والبارميزان مع التقليب حتى تذوب تماماً، ثم أضيفي البقدونس المفروم وقلب.
- في طبق فرن، ضعي المكروننة المسلوقة ثم اسكبي عليها صلصة الجبن.
- ضعي الطاجن في فرن مسخن مسبقاً على 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة حتى يصبح ذهبياً.

المكونات

- 400 جرام مكروننة.
- كوبان حليب كامل الدسم.
- كوب جبنة موتزاريلا.
- ربع كوب جبنة شيدر.
- ربع كوب جبنة بارميزان.
- ملعقتان كبيرتان دقيق.
- بقدونس.
- ملعقتان كبيرتان زبدة مذابة.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ربع ملعقة صغيرة بودرة الثوم.
- شطة حسب الرغبة.



أسباب الحديث أثناء النوم

هناك أسباب تؤدي للحديث أثناء النوم؛ أبرزها:

التوتر والقلق

يؤديان إلى تحدث الشخص أثناء النوم؛ لذا ينبغي:

- الحد من الشعور بالتوتر.
- وضع روتين معين قبل النوم.
- تقليل استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.
- تدوين مخاوفك في يومياتك.
- ممارسة تمارين اليوجا والتأمل.

وهناك أنشطة أخرى تساعدك على تقليل التوتر وتحسين النوم؛ ما يمنحك الشعور بالاسترخاء بعد يوم طويل؛ وذلك قبل ساعة من موعد النوم.



قلة النوم

يحتاج البالغ من 7 إلى 9 ساعات من النوم خلال الليلة الواحدة؛ إذ يؤدي عدم النوم بشكل كافٍ إلى جعل الأفراد يتحدثون أثناء نومهم؛ لذلك يجب مراجعة جدول ومواعيد نومك.

اضبطي جدولك؛ لإصلاح مواعيد نومك على أن يكون ذلك تدريجيًا بزيادات مدتها 15 دقيقة؛ للوصول للهدف المطلوب وهو النوم الكافي.



تناول الكافيين

يقلل تناول الكافيين قبل النوم مباشرة من جودة النوم، ويزيد فرص التحدث خلال النوم.

وللتوقف عن الحديث أثناء النوم، تجنبني شرب أي كافيين خاصة بعد العصر؛ لأنه عبارة عن منشط يؤثر في جودة النوم، كما يتسبب في استيقاظك أكثر من مرة خلال الليل.

يشعر بما يقول أثناء النوم، وتنادرًا ما يتذكره في اليوم التالي؛ لعدم شعوره بما حدث.

وكشفت عدة دراسات أن أغلب أحاديث النوم، تكون عبارة عن كلمات قصيرة لا معنى لها، تدوم غالبًا ثانية أو ثابنتين.

يُعرف الحديث أثناء النوم، باسم «بسونيلوكي somniloquy»، وهو اضطراب يحدث للفرد أثناء النوم.

وفي بعض الحالات، تجد شخصًا ما يتحدث بصوت مرتفع أو بطريقة مبهمّة أو كلمات غير مفهومة، كما تجد أنه لا



ما أسباب الحديث أثناء النوم؟.. تجنبها بهذه الخطوات

هل شاهدك أحد أفراد أسرتك يتحدثين بطريقة غير مفهومة أثناء النوم، فأيقظك فجأة خوفًا عليك؟ هذا حال كثيرين منا، ولكن اللافت أن الحديث أثناء النوم حالة صحية لها عدة أسباب، يجهلها الغالبية.



- الحد من تناول الكربوهيدرات المصنعة، ومنها: "الخبز الأبيض، والحلويات".

- ممارسة التمارين الرياضية 30 دقيقة على الأقل يوميًا.

السكري النوع الثاني؛ وهي:

- مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل منتظم.
- تناول الكثير من البروتين والألياف.

بالسكريات؛ للمحافظة على البنكرياس.

وأضافت ، أن الأطعمة التي تحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز، تكون مضرة بشكل كبير.

طرق الحماية من مرض السكري النوع الثاني

هناك عدة طرق تساعد على الوقاية من

الحماية من مرض السكري بهذا المكون الغذائي.. ما هو؟

الحماية من مرض السكري، أمر يشغل بال الكثيرين، خاصة أنه من الأمراض المزمنة المزمنة التي تؤدي لأضرار صحية كبيرة في حالة إهماله.



وأكد عدد من الأطباء أن تجنب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، يتطلب عدم استهلاك مكون غذائي معين يتواجد في بعض الأطعمة.

مقاومة الأنسولين

والإصابة بالسكري من النوع الثاني تحدث نتيجة مقاومة الأنسولين؛ وهو هرمون تنتجه خلايا البنكرياس لتقليل مستويات السكر في الدم.

ويمثل النوع الثاني حوالي 90 % من الحالات التي تعاني من السكري، ممن يصابون به غالبًا بعد عمر الأربعين، فضلًا عن أن السمنة إحدى مسببات الإصابة بالمرض.

عادات يجب تجنبها

وأشار د.خورخي مورينو؛ الباحث في الطب بجامعة ييل، والمتخصص في الطب الباطني والسمنة، إلى أن هناك عادة يجب تجنبها لمنع الإصابة بالسكري؛ وهي عدم تناول المشروبات التي تحتوي على السكر، لافتًا إلى أنه كلما زادت نسبة السكر فيما نستهلكه، زاد خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

وأوضح مورينو أن أطباء الغدد الصماء متفقون على أهمية الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية، وعصائر الفاكهة.

وأوضحت الدكتورة فلورنس كوميت؛ اختصاصية الغدد الصماء، ضرورة تجنب الشاي المحلى أو أي مشروب غني



في رحلة ثقافية فريدة، يأخذنا متحف حسمي، الذي أسسه المواطن عودة بن عفنين السليمي العطوي، في جولة عبر الزمن، بين الماضي والحاضر والمستقبل.



يقع المتحف في منطقة تبوك، ويضم أكثر من 10 آلاف قطعة تراثية، تجسد تاريخ المنطقة وثقافتها وحضاراتها المختلفة.

ويمكن للزائر أن يرى في المتحف الأزياء القديمة، والعملات المعدنية، والأسلحة، والأجهزة القديمة، والسيارات، والعديد من القطع التراثية التي تعود إلى العصور القديمة والحديثة.

ربط الماضي بالحاضر

يؤكد العطوي أهمية ربط الماضي بالحاضر وصولاً إلى المستقبل؛ من خلال تجارب متحفية متنوعة ومميزة تعزز الثقافة المتحفية في أوساط المجتمع.

يساهم المتحف في تعريف المواطنين والمقيمين والسياح بالتاريخ والثقافة والحضارات المختلفة التي شكلت هويات الشعوب، لا سيما في شمال غرب المملكة.

ويقدم العطوي شكره لهيئة المتاحف على دعمها وتشجيعها له على إنشاء المتحف، كما يثني على جهود وزارة الثقافة في تنظيم قطاع المتاحف في ظل الدعم غير المحدود من القيادة لكل ما يخدم المواطن والوطن.

أهمية المتاحف الخاصة في حفظ التراث

تؤكد هذه التجربة أهمية المتاحف الخاصة في حفظ التراث ونقله للأجيال القادمة؛ إذ يساهم دعمها في تحقيق مستهدفات رؤية 2030 في جوانبها الثقافية.

وتعد منصة "أبداع" التي أطلقتها وزارة الثقافة، خطوة مهمة لتمكين أصحاب المتاحف الخاصة من الحصول على تراخيص لمنشأتهم، ودعمهم لتطوير هذا القطاع الحيوي.



متحف حسمي..

رحلة عبر الزمن بين الماضي والحاضر والمستقبل



مسجد "لينة" التاريخي..

تحفة معمارية شامخة في قلب رفحاء



في قلب قرية "لينة" التاريخية، التابعة لمحافظة رفحاء، بمنطقة الحدود الشمالية، يتربع مسجد "لينة" شامخاً، شاهداً على عراقة الماضي والحاضر النابض بالحياة.



ورفوف المصاحف المدمجة في الجدران، وفوانيسه الرائعة، التي تضيء عليه رونقاً خاصاً.

ويمكن للمسجد أن يستوعب أكثر من 200 مصلي؛ ما جعله مركزاً دينياً هاماً في القرية؛ حيث تقام فيه الصلوات الخمس و صلاة الجمعة.

في بناء المسجد من الطين والحجر على مساحة 600 متر مربع، مع بئر تسمى "البعيثة"؛ ملحقة له؛ لتوفير المياه للوضوء.

الطراز النجدي القديم

صمم المسجد على الطراز النجدي القديم؛ إذ يتميز بأعمدته الجميلة

1370 هجرية، طلب الشيخ "عبد الله بن دليم" من الأمير "عبد العزيز بن مساعد بن جلوي"؛ أمير منطقة حائل آنذاك، تخصيص مكان لبناء مسجد خارج قصر الإمارة في لينة، التي كانت تتبع لمنطقة حائل آنذاك.

تم اختيار موقع مناسب، وبدأ العمل

الزمن تلهم الأجيال الحالية. ويعد المسجد وجهة سياحية مميزة، يجذب الزوار من مختلف أنحاء المملكة، ليشاهدوا تحفة معمارية شامخة، تجسد تراثاً غنياً وتاريخاً عريقاً.

تاريخ محفور في جدران الزمن

ولمسجد "لينة" قصة تاريخية، ففي عام

وتقام فيه الصلوات الخمس وصلاة الجمعة، ليكون رمزاً للإيمان والتاريخ العريق.

ويجسد مسجد "لينة" نموذجاً فريداً للعمارة الإسلامية؛ إذ يبهز زائريه بتصميمه البسيط والجميل، وجدرانه التي تعكس ملامح الماضي العريق، لتكون رحلة عبر

يُعد "لينة" من أقدم مساجد المنطقة؛ إذ بني على الطراز المعماري القديم، باستخدام مواد طبيعية؛ مثل الطين واللبن والحجارة وخشب الأثل وسعف النخل.

عمر بالمصلين في كل الفروض

ورغم قدمه، إلا أنه ما زال عامراً بالمصلين،

وابتعدني عن أحجار الراين الكبيرة جدًا.
- من الأفضل ارتداء ساعة أو سوار بسيط وخاتم مع زوج من الأقراط البسيطة، بجانب قلادة رقيقة.

مجوهرات المناسبات الرسمية

المناسبات الرسمية هي فرصتك لارتداء ما تفضلين وإظهار أناقتك؛ لذا من الأفضل اختيار قطعة مجوهرات واحدة مميزة لإبراز إطلالتك.

وإليك نصائح ارتداء المجوهرات في مناسبة رسمية:

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

- اختاري قطعًا قليلة وأكثر جاذبية، فلا تطغى على مظهرك بالكثير من المجوهرات.

- تجنبي ارتداء أكثر من قطعة واحدة كبيرة الحجم.

- ارتداء مجموعة، مع الحرص على ألا تكون متطابقة للغاية.

قواعد جديدة

ظهرت قواعد جديدة لارتداء المجوهرات، أبرزها:

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

- يمكنك ارتداء الخواتم في أي أصابع، بعكس القواعد القديمة بعدم ارتداء خاتم على الإصبع الأيسر إلا إذا كان خاتم خطوبة أو خاتم زواج.

- لم يكن مقبولًا خلط الأحجار الكريمة الحقيقية بالاصطناعية، لكنه متاح الآن.

- مجموعات المطابقة أصبحت غير رائجة؛ إذ ليست اليوم بحاجة إلى أن تكون متطابقة.

يساعدك إتيكيت ارتداء الذهب في جعل مظهرك أكثر أناقة وجاذبية؛ إذ يحول مظهرك التقليدي إلى إطلالة أكثر جاذبية.



المناسبات، ويمكن تنسيقها مع قطع أخرى من المجوهرات.

مجوهرات المكتب

وفي المقابل، ليست المجوهرات جميعها تصلح للعمل، بل يجب اختيارها بعناية بحيث لا تشتت الانتباه أو لا تصدر ضوضاء، كما يجب أن تكون بسيطة وذات حجم صغير.

وهناك إرشادات تتعلق بمجوهرات المكتب كالتالي:

- اختيار الأقراط التي تكمل أو تلائم مظهرك.

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

- ارتداء الأقراط الأكبر حجمًا، إذا كنت في بيئة عمل أكثر انفتاحًا، بحيث لا تكون مزعجة أو تشتت الانتباه.

- تجنبي ارتداء أساور مزعجة في العمل،

وتعد المجوهرات من الإكسسوارات التي لا يمكن للمرأة التخلي عنها؛ إذ تكمل إطلالتك وتعزز من مظهرك العام، كما تدل على المكانة والفخامة، فإن اخترت المجوهرات المناسبة ستلحظين تحسُّنًا في مظهرك العام.

إتيكيت ارتداء الذهب

هناك قواعد مهمة لكيفية تنسيق المجوهرات؛ فإن كنتِ ترغبين في ارتداء عدة قطع معًا بشكل منسق؛ فاتبعي قواعد الإتيكيت التي تبرز جمال مجوهراتك.

مجوهرات كل يوم

هناك قطع المجوهرات يمكن ارتداؤها طوال الوقت؛ كخاتم الزواج للمتزوجين، أو خاتم الخطوبة، وكذلك ساعة اليد، وعقد التذكار البسيط.

وجميع هذه المجوهرات يمكن ارتداؤها بشكل يومي، كما أنها تصلح لجميع



إتيكيت ارتداء الذهب في العمل والمناسبات الرسمية

- احرصي على عدم دفع الطعام إلى داخل فمك باستخدام السكين أو الشوكة.

إتيكيت الطعام باليد

إليك بعض قواعد الإتيكيت للأكل باليد:

- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل وبعد الوجبات.
- استخدم يديك اليمنى فقط لحمل الطعام إلى فمك.
- تناول الطعام بلطف وهدوء ولا تسرع في أكله.
- لا تمد يديك فوق الطبق أو الصحن.
- استخدم الأصابع فقط لتناول الطعام.
- لا تضعي أصابعك في فمك وأنت تأكلين.
- تجنب شطف الأصابع أو لعقها بعد تناول الطعام.
- تخلصي من بقايا الطعام عن طريق ضرب أصابعك ببطء على صحن منفصل.
- استخدم مناديل الوجه لتنظيف أصابعك إن لزم الأمر.
- لا تتركي بقايا الطعام على أصابعك أو الشفتين أو حول فمك.

تناول الطعام قبل أن تبدأ.

- تناول الطعام ببطء وبأدب.
- تجنب وضع كميات كبيرة من الطعام في فمك في وقت واحد.
- لا تتفخي في الطعام الساخن.
- استخدم الملعقة أو الشوكة لتبريد الطعام إذا لزم الأمر.
- استخدم الكأس المخصص للشرب.
- تجنب شرب المشروبات بصوت عالٍ.
- اشكري صاحب الدعوة، قبل مغادرة مائدة الطعام.

إتيكيت الطعام بالشوكة والسكين

إليك بعض قواعد الإتيكيت لتناول الطعام بالشوكة والسكين:

- تُستخدم الشوكة لتناول الطعام الصلب مثل اللحوم والخضار، بينما تُستخدم السكين للطعام السائل أو الرخو مثل السلطات.
- لا ترفعي الشوكة أو السكين باتجاه فمك عند تناول الطعام.
- احرصي على وضع الشوكة والسكين على طرف الطبق عندما لا تستخدمهما.
- لا تدعي شيئاً يتدلى من فمك أثناء الأكل.

قواعد إتيكيت تناول الطعام الأساسية الاستعداد للطعام:

- تأكدي من النظافة الشخصية قبل تناول الطعام، بما في ذلك غسل اليدين بشكل جيد.

- ابتعدي عن استخدام الهواتف المحمولة أو الأجهزة الإلكترونية أثناء الطعام، وركزي على الحوار والتفاعل مع الآخرين.

الجلوس والتوجيه:

- انتظري حتى يتم دعوتك للجلوس في المكان المخصص لك.
- اتبعي التوجيه الموجود على الطاولة لاختيار مكانك.
- تجنب الجلوس في مكان شخص آخر.

استخدام الأدوات:

- استخدم الأدوات المناسبة لكل طبق، مثل الشوكة والملعقة والسكين.
- استخدم الأدوات بلطف وبطريقة أنيقة.
- تجنب إصدار أصوات مزعجة أو استخدامها بشكل غير لائق.

الطعام والمشروبات:

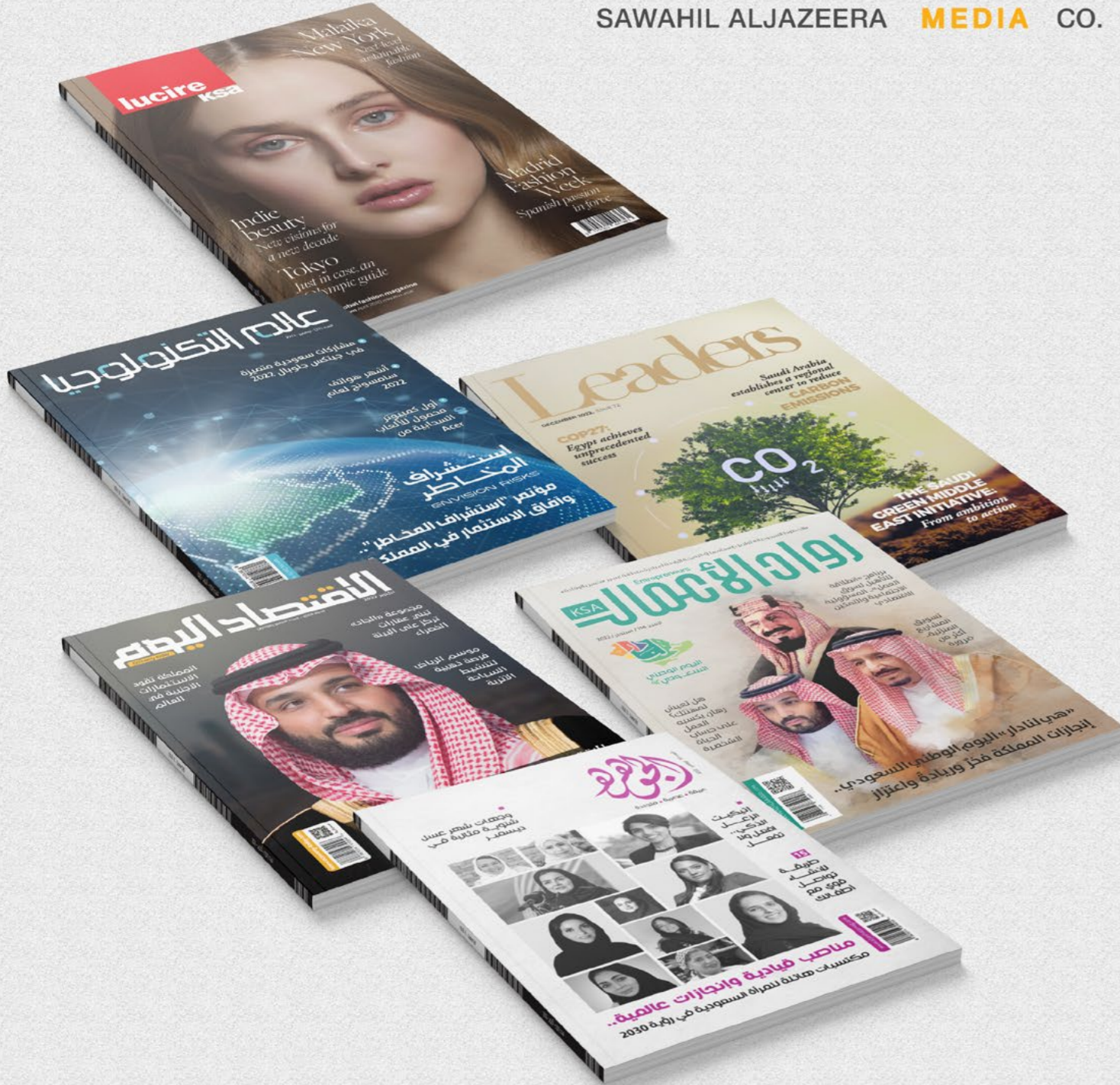
- انتظري حتى يتم دعوتك للبدء في



إتيكيت تناول الطعام.. كيف تجعلين أكل الطعام تجربة لا تنسى؟

إتيكيت تناول الطعام هو مجموعة قواعد تحكم سلوكنا أثناء تناول الطعام؛ لتعزيز الأدب والاحترام والرقي في المجتمع، وكجزء مهم من الثقافة والعادات الاجتماعية؛ ما يساعد في توفير السعادة والانسجام خلال الوجبات الاجتماعية والأحداث الرسمية والعائلية.





إتيكيت الطعام في المطاعم

لتناول الطعام في المطاعم مجموعة سلوكيات، تشمل ما يلي:

- **الحجز مسبقًا:** إذا كان المطعم يقبل الحجوزات؛ فاحجزي مكاناً مسبقاً لتجنب الانتظار في الصفوف.

- **المظهر اللائق:** ارتدي ملابس مناسبة للمطعم؛ فقد تتطلب بعض المطاعم الفاخرة ملابس أكثر أناقة.

- **الوصول في الوقت المحدد:** حاولي الوصول إلى المطعم في الوقت المحدد للحجز؛ فالتأخر يسبب إزعاجاً للآخرين.

- **التحية بلطف:** عند دخول المطعم، قدمي التحية للمضيف بلطف واذكري اسمك إذا كنت قد حجرت مسبقاً.

- **التسلسل في الطلب:** انتظري حتى يتم تقديم قائمة الطعام، واستمعي جيداً إلى شرح الطاهي إذا كان ذلك متاحاً.



- **الأدوات الصحيحة:** استخدمي الأدوات بالترتيب الصحيح، واحترمي ترتيب الأطباق على الطاولة.

- **المحادثة بلطف:** تجنبني الصراخ أو الضحك بصوت عالي، وحافظي على مستوى مناسب من الصمت أثناء تناول.

- **تجنب الجوال:** اتركي هاتفك المحمول جانباً أو اجعليه في وضع الصامت؛ لتجنب التشتت أثناء تناول الطعام.

- **الشكر والوداع:** عند انتهاء الوجبة، قدمي الشكر للنادل وتركي بقشيشاً مناسباً إذا كنت ترغيبين.

- **المغادرة بلطف:** عند مغادرة المطعم، اتركي المكان بأناقة ولباقة، دون ترك فوضى على الطاولة.

- **دفع الحساب:** قدمي بطاقتك الائتمانية أو النقود لدفع الحساب بعد الانتهاء من الطعام.



أثاثك مرآة لمنزلك..

5 خطوات لحفاظه على نظافته وجماله

الأثاث عنصر أساس في أي منزل؛ حيث يضفي عليه جمالاً، ويمثل انعكاساً لذوق أصحابه، ولكن بمرور الوقت، يتعرض الأثاث للأوساخ والغبار؛ ما يفقده رونقه، بحسب الجمعية الألمانية لصناعة الأثاث.



5- حماية الأثاث من الشمس

تتسبب أشعة الشمس المباشرة في بهتان لون الأثاث؛ لذا استخدم الستائر أو المظلات لحمايته من الشمس.

نصائح للحفاظ على جمال الأثاث

هناك نصائح إضافية للحفاظ على نظافة وجمال الأثاث، تتضمن ما يلي:

- تجنب وضع المشروبات الساخنة على الأثاث دون استخدام قاعدة واقية.

- لا تضعي الأثاث في أماكن رطبة

- نظفي الأثاث بانتظام باستخدام ملمع الأثاث للحفاظ على لمعانه.

- اقرأي تعليمات التنظيف الخاصة بكل نوع من أنواع الأثاث قبل تنظيفه.

- في حالة وجود بقع صعبة الإزالة، استشيري خبيراً في تنظيف الأثاث.

مع العناية والحفاظ، سيصبح أثاث منزلك مرآة لجمال ذوقك واهتمامك بتفاصيل منزلك، لسنوات طويلة.

لذلك، يجب تنظيف الأثاث بانتظام؛ للحفاظ على نظافته وجماله، وذلك من خلال 5 خطوات:

1- تحديد نوع الأثاث

هناك أنواع مختلفة من الأثاث؛ مثل الخشب، والجلد، والقماش، ولكل منها طريقة تنظيف خاصة به.

2- استخدام الأدوات المناسبة

استخدمي أدوات التنظيف المناسبة لنوع الأثاث؛ فاستخدمي قطعة قماش ناعمة لتنظيف الأثاث الخشبي، وفرشاة مخصصة لتنظيف الأثاث المنجد.

3- تنظيف الأثاث بانتظام

نظفي الأثاث بانتظام باستخدام المكنسة الكهربائية لإزالة الغبار والأوساخ، مع استخدام قطعة قماش مبللة لتنظيفه.

4- إزالة البقع

إذا لاحظت وجود بقع على الأثاث، فأزيليها على الفور؛ من خلال المنتجات المخصصة لإزالة بقع الأثاث.





04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

- عربات مصفحة.
- غرف حراسة مصفحة.
- منبش رشاش.
- سيارة نقل الأموال.
- سيارة نقل المساجين.
- سيارات الاسعاف (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

مريم الغامدي..

أول سعودية تقف على خشبة المسرح وتعمل بالتمثيل



نجحت المرأة السعودية في تحقيق الكثير من النجاحات في كافة المجالات ومنها الفني والإعلامي، من أبرزهن مريم الغامدي التي كانت من أوائل السعوديات اللواتي وقفن على خشبة المسرح وعملت في المجال الإعلامي.



وجدانية بعنوان «وافترقنا عاشقين»، كما ترجمت قصصها لعدد من اللغات، منها «الإيطالية والنرويجية والإنجليزية».

تكريمات وجوائز

وتتويجًا للنجاحات التي حققتها مريم الغامدي، كرمها مهرجان الجنادرية 21 نظرًا لمشاركتها صوتيًا في مسرحية «الجزارة» وذلك من قبل إمارة منطقة الجوف، كما كرمها مهرجان القيروان الدولي في تونس عام 2005.

وحصلت مريم على عدد من الجوائز المهمة خلال مسيرتها المهنية، من بينها: «جائزة المؤسسات الموازية» وذلك عن سهرة «عانس باختياري»، و جائزة أحسن مؤلفة للدراما الاجتماعية الإذاعية عن مسلسل «امرأة من برج الصمود والتحدي».

وكذلك نالت على جائزة من مهرجان تونس لاتحاد الإذاعات العربية عن سهرة «الطريق إلى الجنة»، وجائزة الجدارة عن دورها في مسلسل «شذى الأندلس» وغيرها من الجوائز عن أعمالها ومشوارها الطويل الحافل بالنجاحات.

من خلال عملها في صحيفة «المدينة» عن طريق ملحقها المخصص للأطفال، وبعد ذلك عملت في صحيفة «عكاظ»، وفي عام 1962م، عندما أتاحت الفرصة للنساء للدخول في المجال الإذاعي كانت مريم الغامدي من أوائل السيدات اللواتي يُسمع صوتهن عبر أثير الإذاعة من خلال قراءتها نشرة الأخبار، كما شاركت في عدد من برامج الأطفال، وأيضًا في ركن للمرأة.

وكانت مريم تعمل بكل اجتهاد من أجل تحقيق ما تتمنى وتحقيق النجاح الذي ترغب فيه، فكانت هي أول فتاة تحصد كأس الفتاة المثالية في المدرسة.

وفي عام 1984 قررت مريم دخول مجال كتابة السيناريو بعد عملها في التلفزيون، من خلال الأعمال التلفزيونية لتسبق بذلك بنات جيلها في هذا العمل، ثم في عام 1993، دخلت مجال الإنتاج بتشجيع من المسؤولين في التلفزيون السعودي.

واستكملت مريم مسيرتها العملية بكتابتها مجموعة قصصية تحت عنوان «أحبك ولكن»، وأيضًا «أسماء ونساء»، بالإضافة إلى كتاب رسائل حب وخواطر

ولدت الغامدي في مدينة أسمره في عام 1949، وهي من أوائل السعوديات اللواتي حصلن على مؤهل البكالوريوس في الأدب الإنجليزي من جامعة الملك عبد العزيز عام 1989.

وحصلت أيضًا على دبلوم التمريض، بجانب حصولها على دورة تدريبية من معهد المعلمات، وكانت أول من تتعلم في قبيلتها، وتظهر في الإذاعة والتلفزيون، ومن هنا بدأ شغفها بالمجال الإعلامي والفني.

وكانت بداية حياتها المهنية في مجال الصحافة عندما كانت في الصف السادس الابتدائي من خلال كتابتها بعض المقالات، فمن صغرها وهي لديها شغف وحب للقراءة والكتابة، لذلك استطاعت أن تكون واحدة من أنجح السيدات السعودية.

وتعد مريم الغامدي أول سيدة سعودية تقف على خشبة المسرح وتملك شركة إنتاج، وأيضًا أول من عملت في مجال التمثيل، فضلًا عن أنها أول مذيعه سعودية.

بداية مريم الفنية

كانت البداية الفنية لمريم في الصحافة

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