

الجمهورية

العدد 72 - مايو - 2024

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

■  
صحة بوفرة  
تكتب:  
الإجازة الزوجية

■  
إنجاز جديد..  
الخبر من أفضل  
100 مدينة  
ذكية بالعالم  
في 2024

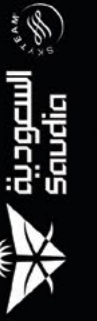
الشاعرة سكينة الشريف  
ر"الجوهرة":

دخولي موسوعة الشعر العربي جعلني أكتب  
على مهل وحذر



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

Economy Today



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 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

## معالجات مطلوبة للطلاب أثناء الدراسة

وقد رصدت دراسات متخصصة، زيادة كبيرة في نسب الطلاب الذين يحتاجون مساعدة بخصوص مشاكل نفسية تتعلق بالدراسة، وحاجة الأسر إلى استنباط معالجات تقلل التوتر وتتغلب على هذه الضغوط؛ لضمان حصول الطلاب على تركيز عالٍ أثناء الاختبارات.

ومن هذه المعالجات؛ لفت انتباه الطلاب لأهمية التمارين الرياضية والنشاط الفيزيائي للجسم، خاصة تمارين الاسترخاء والتركيز التي تحقق رد فعل على الضغط والتوتر، يقود إلى تحقيق توازن نفسي، مع تحسين الصحة الجسدية بالتغذية السليمة، وتجنب الإلهاء؛ بإبعاد الهواتف النقالة عنهم؛ لأنها تتسبب في قطع تركيزهم بإشعاراتها، خاصة أثناء الدراسة أو المراجعة؛ ما يؤدي إلى عدم إكمال المهام المطلوبة في الوقت المناسب.

وبخلاف ما سبق، يجب بناء جسر ثقة بين الطلاب والأسرة؛ لضمان طلب المساعدة عند الحاجة دون تردد أو خوف.

يتعرض الأطفال والبالغون لضغوط مختلفة في الحياة، تزداد عند الطلاب، خاصة في فترات التحصيل الدراسي والاختبارات الموسمية والامتحانات النهائية؛ ما قد يؤثر على مستويات تحصيلهم الأكاديمي والنتائج التراكمية للاختبارات والامتحانات.

وقد يمتد أثر هذه الضغوط ليشمل الصحة الجسدية وإحداث آثار مختلفة في أنماط النوم، ونسب تناول الطعام؛ وهو وضع قد يصعب التعامل معه؛ كونه صعباً ومعقداً، خاصة بالنظر أيضًا إلى ما تعانيه الأسر من نفس المعطيات، بل إنه قد يكون أكثر حساسية بمقاييس التوتر والإجهاد؛ وذلك لتوفير بيئة مناسبة، تسهم في حدوث استقرار للطلاب؛ لضمان زيادة التحصيل والتركيز أثناء الامتحانات.

ولا شك في أنّ التعقيدات التي تسود عالم اليوم، والتسارع التكنولوجي، واهتمام الطلاب بهذا العالم، يعرضهم لضغوط أكبر من أي وقت مضى.



12

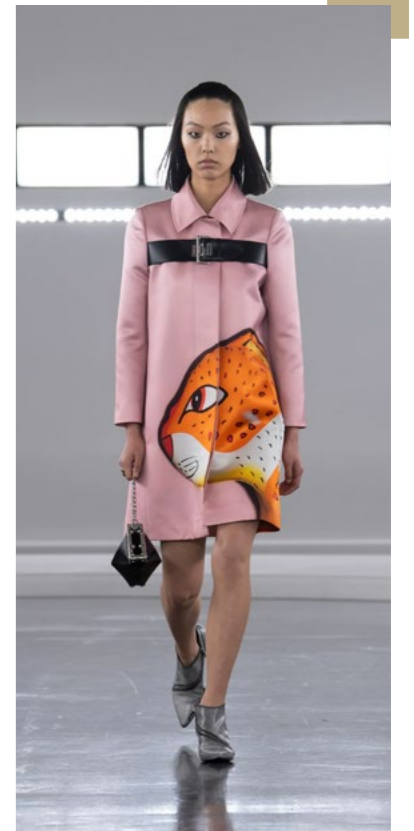
**الشاعرة سكيمة الشريف  
لـ "الجوهرة":**  
دخولي موسوعة الشعر  
العربي جعلني أكتب على  
مهمل وحذر



46

سلامتك

الناجيات من سرطان  
الثدي أكثر عرضة للإصابة  
بأورام جديدة



أناقة وجمال

**لويس فويتون**  
تطلق عرض أزياء  
Voyager في شنفهاي

18



أناقة وجمال

5 زيوت طبيعية  
تحافظ على الشعر  
في الصيف

42



طفلك

كيف يؤثر النظام  
الغذائي للأب على  
صحة الجنين؟

56

ثقافة وفنون

فيلم شباب البومب  
يتصدر السينما  
السعودية

60



أكلة من

طريقة عمل  
الكاتشب بمكونات  
بسيطة

67



العيادة

**الكرامين ..**  
هل يعالج السرطان  
والشيخوخة؟

70



رحلة إلى

**إنجاز جديد..**  
الخبر من أفضل  
100 مدينة ذكية  
بالعالم في 2024

76



أصول وذوق

**إتيكيت التعامل مع  
زملائك في العمل**  
احترمي الجميع ولا  
تفترطي في حقوقك

78



أفكار للبيت

**يعطي صورة جيدة  
عن الأسرة..**  
كيف تجعلين الحمام  
مرتبًا ونظيفًا وجميلاً؟

80



# إنجازات موسم الرياض 2024..

## سبع جوائز في مجال صناعة الأفلام الإبداعية



حقق موسم الرياض 2024 خلال نسخته الرابعة، العديد من الإنجازات والجوائز، ليواصل نجاحاته التي حققها خلال المواسم السابقة، كما يواصل المستشار تركي آل الشيخ، رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للترفيه، تحقيق نجاحات مبهره في موسم الرياض، منذ انطلاقه وحتى الآن.

### تجارب فريدة

ولم يكن هذا الموسم مجرد مجرد فعالية ترفيهية، فهو عبارة عن محور مهم للابتكار والإبداع؛ حيث قدم الموسم خلال نسخته الرابعة التي امتدت لعدة أشهر، تجارب فريدة؛ غير أنشطة وعروض ترفيهية على مستوى عالمي؛ ما جذب الكثير من الزوار من حول العالم.

### جوائز Clio 2024

حصل موسم الرياض على 7 جوائز في مجال صناعة الأفلام الإبداعية الإعلانية؛ وذلك برعاية وإشراف تركي آل الشيخ، للتأكيد على مدى إبداع وتميز الهيئة العامة للترفيه.

### موسوعة جينيس

ومن خلال ملعب «المملكة أرينا»، دخل موسم الرياض موسوعة جينيس للأرقام القياسية، بعد احتضانه مباراة النصر والهلال، في نهائي كأس موسم الرياض؛ حيث حصل على شهادة أكبر ملعب داخلي وأكثر سعة استيعابية

لملعب مغلق على مستوى العالم.

### عدد زوار الموسم

وكشف تركي آل الشيخ، عن تحقيق إنجاز استثنائي، بوصول عدد زوار الموسم الحالي إلى 20 مليون زائر؛ وذلك بدعم خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان.

### نجاحات كبيرة

حقق موسم الرياض في نسخته الرابعة، نجاحات كبيرة؛ منها: إقامة أكثر من 100 فعالية وحدث ترفيهي.

- استضافة 3 نزالات عالمية في الملاكمة.
- مشاركة أكثر من 700 فنان وفنانة من مختلف أنحاء العالم.
- استضافة نزال لعبة الفنون القتالية المختلطة UFC.
- توفير أكثر من 100 ألف فرصة عمل.

### الأثر الاقتصادي والثقافي

يعمل موسم الرياض، على تعزيز الاقتصاد المحلي وترسيخ مكانة السعودية كوجهة رئيسة للترفيه العالمي، كما أصبح رمزًا للتطور الثقافي والاجتماعي في المملكة؛ بسبب فعالياته الضخمة والناجحة.

# السعودية

## خريطة السياحة والترفيه بالمملكة ودليل المقيمين والسياح

اهتمام كبير توليه السعودية - ممثلة في الهيئة السعودية للسياحة - بقطاع السياحة والترفيه، من خلال عدة آليات أبرزها إطلاق منصة "روح السعودية"، والتي تعد بمثابة خريطة السياحة والترفيه بالمملكة، وتجمع الخدمات والمزايا المختلفة.

### دليل شامل للسائح

تعد منصة "روح السعودية"، دليلًا شاملاً للسائح والمقيم في المملكة؛ حيث تضم المواقع السياحية والترفيهية والمطاعم والأسواق والفنادق والشواطئ والمتاحف والحدائق في المملكة.

### معلومات مدعومة بالصور

وتقدم منصة "روح السعودية" خدماتها للمقيمين والسائحين بشكل تفاعلي؛ من خلال تقديم المعلومات مدعومة بالصور والروابط، كما تقدم مزايا كثيرة تهم السائح؛ أبرزها:

1. حجز الفنادق.
2. حجوزات الطيران.
3. دليل محدث للفعاليات الثقافية والترفيهية والاجتماعية والمواسم في المدن كافة.
4. خرائط مرشدة لمواقع الأماكن السياحية.
5. نصائح وإرشادات سياحية، تسهّل الوصول إليها بسهولة.

### فعاليات عيد الفطر

وقد أطلقت منصة "روح السعودية" الشهر الماضي، مجموعة فريدة من الفعاليات الثقافية والترفيهية للاحتفال بعيد الفطر المبارك 2024، في ثلاثة مطارات: مطار الملك عبد العزيز الدولي في جدة، ومطار الملك خالد الدولي في الرياض، ومطار أبها. وتكررت الفعاليات من 9 إلى 12 أبريل؛ بهدف توفير تجربة لا تنسى للمسافرين، سواء كانوا قادمين إلى المملكة أو مسافرين إلى وجهات أخرى، بما في ذلك صالات الرحلات الداخلية.

6. رابط للسياح الأجانب؛ لتقديم واستخراج تأشيرة سياحية لدخول المملكة؛ كونها التطبيق الرسمي للهيئة السعودية للسياحة.
7. الأنشطة والفعاليات والأماكن السياحية والترفيهية في المملكة يتنوع طبيعتها الساحرة، وتميزها الثقافي الغني، وأثارها المذهلة.
8. خريطة تفاعلية تعرض كل الفعاليات ومناطق الجذب السياحي الداخلي.

الوصول إليها بسهولة.



# السعودية أفضل مكان تعيش فيه النساء.. سياسات التمكين الاقتصادي للمرأة توسع آفاق عملها في المملكة

عمل المرأة.  
• مبادرة التدريب والتوجيه القيادي.  
• مبادرة تشجيع العمل عن بُعد.  
• مبادرة تشجيع العمل المرن.  
• قرة - توفير خدمات رعاية الأطفال للنساء العاملات.  
• وصول - دعم وتسهيل نقل المرأة.  
• برنامج دعم التوظيف لرفع المهارات.

## المرأة في رؤية 2030

حظي ملف المرأة باهتمام كبير من الحكومة السعودية؛ وهو ما ظهر واضحاً في رؤية 2030 وتحديداً بوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية؛ بتخصيص أحد أهداف الرؤية لضمان زيادة مشاركة المرأة في سوق العمل.

كذلك، تسارعت خطوات المرأة السعودية نحو التمكين؛ بفضل صدور الكثير من القرارات والتشريعات والأنظمة التي تعزز مكانتها في المجتمع؛ لذا أصبحت شريكاً فعالاً في التنمية الوطنية في جميع المجالات؛ أبرزها الاقتصادية والاجتماعية، والعلمية، والثقافية.

شملتها سلسلة تشريعات وقوانين سنتها القيادة الرشيدة خلال الأعوام الثلاثة الماضية.

## اليوم العالمي للمرأة

وفي "اليوم العالمي للمرأة"، احتفت السعودية بالسعوديات في شتى القطاعات والمجالات؛ حيث كانت جزءاً أصيلاً من التغيير الاجتماعي والفكري، الذي أخرج عدة قرارات متباعدة حكمة نحو مسيرة المرأة السعودية ومكانتها اللائقة، وطموحها.

## مبادرات تمكين المرأة

تم إطلاق عدة مبادرات لتمكين المرأة؛ أبرزها ما يلي:

• مبادرة تمكين المرأة في الخدمة المدنية وتعزيز دورها القيادي.  
• دعم الشمولية والتنوع في سوق العمل.  
• التوعية بالسياسات المتعلقة بالمرأة في سوق العمل.  
• تشجيع التطور الوظيفي للمرأة.  
• تطوير التشريعات التنظيمية التي تدعم

## المرأة السعودية في قيادة الجامعات.

استمراراً لمسيرة دعم وتمكين المرأة السعودية في مجال التعليم الجامعي، صدرت عدة تعيينات لسيدات سعوديات في مناصب قيادية على هرم التعليم الجامعي، كان أبرزها:

- تعيين الدكتورة ليلى الصفدي رئيسة للجامعة الإلكترونية، كأول امرأة ترأس جامعة سعودية طلابها من الجنسين.

- تعيين الدكتورة نوال الرشيد رئيسة لجامعة طيبة. وهما امتداد أيضاً لتعيين ست رئيسات لجامعات سعودية حكومية وخاصة.

## إنجاز غير مسبوق

كذلك تصدرت السعودية دول العالم العربي، كأفضل مكان تعيش فيه النساء، في إنجاز غير مسبوق، بحسب مجلة "CEOWORLD" الأمريكية، التي يعتمد تصنيفها على عناصر المساواة في الحقوق والاندماج الاجتماعي والشعور بالأمان بالنسبة للنساء؛ وهي عناصر

والتشريعات الإصلاحية التي تمت خلال السنوات الأخيرة وفق رؤية 2030 ضمن أهداف تمكين المرأة التي فاقت أرقام ومعدلات مشاركة السعوديات من 15 سنة فما فوق.

ارتفعت مشاركة المرأة بنسبة 33.5% بنهاية 2020، وتضاعفت نسبة مشاركتها في سوق العمل من 17% إلى 31.8% متجاوزة بذلك مستهدف رؤية 2030 للوصول إلى نسبة 30%. كما بلغت نسبة النساء في المناصب الإدارية المتوسطة والعليا 30% في القطاعين العام والخاص خلال العام 2020.

كذلك أظهرت المؤشرات، ارتفاع نسبة السعوديات في الخدمة المدنية إلى 41.02% بنهاية 2020.

## أرقام هامة

عُينت 13 امرأة سعودية في المجلس الجديد لهيئة حقوق الإنسان، في يوليو 2020م، فأصبح نصف مجلس حقوق الإنسان من النساء.

وبجانب أن تمكينها حق أساسي، فإن المرأة تمثل نصف سكان العالم، وتستفيد الدول من إمكاناتها في تقدم البلاد وتحقيق السلام في المجتمعات، كما أثبتت دراسات أصدرتها الأمم المتحدة أن تمكين المرأة يحفز الإنتاجية، والنمو الاقتصادي.

وفي لقائه مع قناة "سي. بي. إس" الأمريكية، في 19 مارس 2018م الماضي، صرح صاحب السمو الملكي؛ الأمير محمد بن سلمان؛ ولي العهد، بأن النساء في المملكة مساويات للرجال وليس هناك فرق، وأن القوانين واضحة جداً، ونابعة من الشريعة.

وفي حوار آخر مع مجلة «ذا أتلانتيك» الأمريكية رداً على سؤال: "هل تؤمن بمساواة المرأة؟"، أجاب: "أنا أدمع المملكة العربية السعودية، ونصف المملكة العربية السعودية من النساء؛ لذا أنا أدمع النساء".

## مؤشرات تمكين المرأة

زادت مشاركة المرأة في سوق العمل السعودي؛ ما انعكس في الجهود

مثلت النقلة النوعية في مسيرة تمكين المرأة في المملكة العربية السعودية خطوات مُبهره، ظهرت في اتجاهات وتوجيهات خادم الحرمين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي عهده الأمير محمد بن سلمان، نحو تنمية مواهب المرأة، واستثمار طاقاتها لبناء مستقبلها؛ من أجل الإسهام في تنمية المجتمع السعودي واقتصاده.





# الشاعرة سكينه الشريف لـ "الجوهرة":

## دخولي موسوعة الشعر العربي جعلني أكتب على مهل وحذر

أذكر في طفولتي؛ إذ نشأت في منزل جميل تحيط به البساتين الغناء، ويحتضنه النخيل الشامخ، كنت أرغم الأطفال في مثل سني -برضاهم ومحببتهم- على لعب دور الشعراء والمتلقين؛ فكنت أصعد تلاً صغيراً في تلك المزرعة، وأكتب على ورقٍ شبيهاً يحاكي الشعر وليس بشعر، بل هو أمرٌ بحجم سكاكر الأعياد التي تُنقش لَدَها في الذاكرة، وتُرسَم أقواس البسمات عريضة لاشيء يعيق استدارتها نحو الشمس والأمل؛ هو ذلك ما كنت أحاول أن أكتبه وما زال محرّضاً لي على الاستمرار في الكتابة والفن.

كل ذلك بدأ بشغفٍ من لا تعلم، وأسعدني الآن أنني لم أكن أعلم، فأجمل أقداري لم أخط لها ولم أكن أعلم.

### مصادر إلهامي

ماذا عن مصادر إلهامك التي تستمدين منها أفكارك قصائدك؟

أرى الفكرة أحياناً حرةً مجردة من سلطة الداخل؛ ففي الشعر تكون الأفكار وليدة الموقف، رغم أنها حين تولد تمتد كسبيلٍ عارمٍ، وأحياناً قد يؤول إلي فيضانٍ أو قد تتلقفه السدود المنيعه.

تلك هي حدود الفكرة حين لا يعيرها المرء اهتمامه، أو حين لا يسلمها أزمة الشعر والفن. وتقييم الفكرة يخضع لذوق

### في البداية.. من هي سكينه الشريف؟

شاعرة وكاتبة وفنانة تشكيلية، وعضو اللجنة الأدبية في منتدى أطيايف المدينة التطوعي في المدينة المنورة، ومدربة في برامج أولمبياد الرسم والتصوير التشكيلي والخط والزخرفة الإسلامية، ساهمت في إصدار أوبريت "مواكب المجد" بقصيدة "هبة في ذكرى البيعة السابعة".

### كيف ترين نفسك؟

إنسانة أنهكها التأمل وأرقتها رحلة الأسئلة، لكنّها مشقة مرغوبة، وعناء تشدُّ له الرحال ويُسعى إليه، وفي مسيرة الاستفهامات والمسائل ربما وجدُّت من أكون.

وما زلت كل يوم أجمع حصيلتي المخبأة تحت الوسائد من أحلام تسلل إليها الفأل وهمسات الأمل، وأنطلق لمدرسة الحياة بوجهة طفلة.

### موهوبة بالشعر

كيف بدأ اهتمامك بالكتابة؟

لا زلت أذكر تلك الطفلة التي لا تعرف، ولا تعرف أنه من المهم لو تعرف.. لا تعرف أنها ولدت موهوبة بالشعر، ممسوسة بالهديان، شغوفة بالغناء، مفتونة بالتغريد خارج السرب.

نجحت الشاعرة السعودية، سكينه الشريف، في تحقيق إنجاز استثنائي كأول شاعرة سعودية يوثق اسمها وسيرتها الذاتية وقصائدها في موسوعة الشعر العربي "الديوان"؛ كونها تتميز بتوظيفها الرائع بين الفن التشكيلي والشعر الفصيح؛ ما جعلها تضع بصمة لافتة في تاريخ الشعر والفن، كما تعد قصائدها بطاقة عبور لأرواح الأخرين، وتتميز روحها بالميل إلى كل ما يمثل الرمز المشعل لفتيل الفكر الذي يرتقي بالذوق الجمالي؛ لذلك التقتها مجلة "الجوهرة" في هذا الحوار..





# 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.



الصادقة، والفكر المتّقد الذي يبحث عن وجه يتمرّد على الأقنعة والسياسات المملة والقديمة.

أفكاري لبدء موضوع جديد فني أو أدبي.

## الثقافة وقود المبدعين كيف تؤثر خلفيتك الثقافية والاجتماعية في أسلوبك الشعري؟

الثقافة هي وقود المبدعين، والوجه اللافت لمتعاطيها مهما كانت مكانته الأدبية والاجتماعية؛ فالثقافة مثل سلم ترتقيه ولا نعود منه أدراجنا أبداً؛ فدرجات الثقافة تزداد ولا تقل؛ وهي سلاح نحضن به أحاديثنا وعقولنا ونروي به عطش عروقنا للاطلاع والمعرفة؛ فتلك جيلة في نفس الأحرار، وضائفة ينشدها الإنسان المتأمل في هذه الحياة؛ لذلك لم تخذلني حصيلتي اللغوية والثقافية -بفضل الله تعالى- فوفاؤنا متبادل، كوني زوجة وأماً محبة لأسرتي الصغيرة التي كانت ومازالت- بعد توفيق الله- تمهد لي دروب المجد والإبداع؛ فهم مرآة أفكاري وأنا امتداد ثقمتهم وعطاء قلوبهم؛ فمحبتي لعائلتي جذوة إلهام لا تنطفئ بإذن الله.

## للمرأة إنجازات ونجاحات كيف ترين رؤية المملكة 2030 في دعم المرأة؟

اليوم، المرأة السعودية تتقدم شامخة، واثقة الخطى، مشرقة الجادة نحو مستقبل إبداعي وثقافي مبهج وواعد، ليس على مستوى الشعر والفن فحسب، بل في كافة المجالات الثقافية والفنية مدعومة بثقة القيادة؛ إذ عززت مبدأ المساواة والتكافؤ مع الرجل في ذلك من خلال تمكين المرأة.

ولها من الإنجازات والنجاحات ما تخر به الصحافة والإعلام العربي والعالم. كما شهد العالم أجمع إنجازات لافتة على أيادي سعوديات مبدعات وملهمات في ظل تحقيق رؤية 2030.

## ما رسالتك للشباب السعودي الذين يطمحون إلى التفوق في الشعر والأدب؟

أرضكم أرض الحضارات التي لا تنتهي؛ فهي مهد الإبداع ومعينه؛ لذلك تسلحوا بالثقافة والدين والأدب، وقوموا ألسنتكم بقراءة القرآن الكريم ومصادر أدبنا العربي الإسلامي الزاخرة، وثقوا بحدسكم وإبداعاتكم ورافقوا المبدعين، وأخيراً أقدموا فلا نجاح أو تميز بلا محاولة وجرة وإقدام أبداً.

الثقافة هي وقود المبدعين، والوجه اللافت لمتعاطيها مهما كانت مكانته الأدبية والاجتماعية؛ فالثقافة مثل سلم ترتقيه ولا نعود منه أدراجنا أبداً؛ فدرجات الثقافة تزداد ولا تقل؛ وهي سلاح نحضن به أحاديثنا وعقولنا ونروي به عطش عروقنا للاطلاع والمعرفة؛ فتلك جيلة في نفس الأحرار، وضائفة ينشدها الإنسان المتأمل في هذه الحياة؛ لذلك لم تخذلني حصيلتي اللغوية والثقافية -بفضل الله تعالى- فوفاؤنا متبادل، كوني زوجة وأماً محبة لأسرتي الصغيرة التي كانت ومازالت- بعد توفيق الله- تمهد لي دروب المجد والإبداع؛ فهم مرآة أفكاري وأنا امتداد ثقمتهم وعطاء قلوبهم؛ فمحبتي لعائلتي جذوة إلهام لا تنطفئ بإذن الله.

كذلك عملي في مهنة التعليم ونجاحاتي فيه خلال اثنا عشر عاماً من العطاء والجهود المتواصلة، ولمس تلك العلاقة الثمينة بين المعلمة وشرائح مختلفة من الطالبات حملت معها الكثير من الإضاعات والفتات والقصص والعبر التي لا تنتهي.

## هل تواجهين تحديات في مجال الشعر؟

إنها مسؤولية عظيمة حملتها. ولا أخفيكم أنها جعلتني أكتب الشعر على مهل وحذر أكثر مما كنت؛ لأنني بئ أعلم أن ما صرت أنشره فهو محل اعتبار واهتمام الكثيرين، ومن ضمنهم النخبة والنقاد والمتلقين؛ وهم العنصر الأهم في التقييم -من وجهة نظري-؛ لذلك يحرص قلمي كل الحرص على ضيافة محبيه.

## الأثنى الصادقة رمز قصائدي ما هو الرمز الذي تحولين تمثيله من خلال قصائدك؟

أولاً وهو الأهم الإنسان الحرّ، ثم الأثنى

الشاعر، فيما يحدد الموقف فاعلية هذه الفكرة وجدواها.

وأنا اليوم أعترف بأن الأفكار المبهرة هي وليدة المواقف الجبارة، وابنة التحديات المتوالية والكبيرة. ورغم أن بعضها قد يأتي مبالغاً للتوقعات؛ فينمو نتيجة تبني العابر من الأفكار، إلا أنها تأتي- على غير العادة- مفاجئة ومبتكرة.

وبالنسبة لي، أجمل أفكاري أتت نتيجة الاستفار وتبني الأحداث العابرة والماضية الجادة والخيالية، الصعبة والسعيدة؛ فكل ذلك قادر على هز جذوع الوجدان وإسقاط بدائع بيانه وثماره.

## يُعد توثيق اسمك وسيرتك الشعرية بموسوعة الشعر العربي "الديوان" إنجازاً كبيراً، فكيف كان شعورك حينها؟

شعور بالغ بالفخر والاعتزاز والثقة؛ فالمرحلة التي مررت بها لتطوير أدواتي الشعرية حتى وإن لم تكن طويلة، لكنها كانت حقيقية وصادقة جداً، ونصاً بالغا لشغف وشعور وموهبة أبت إلا أن تظهر رغم كل شيء.

## علاقة وثيقة بين الشعر والفن كيف تصفين توظيفك الفن التشكيلي في قصائدك؟

لدي أعمال تشكيلية تختصر قصائد محددة، كما لدي أخرى اقتبسها شعراء وكتاب للتعبير عنها. وهذا يعيدنا للعلاقة الوثيقة بين الشعر والفن في مهارة التشكيل والابتكار والإبداع. وهناك مثلاً قصيدة ولوحة "مغمورة بفن"، وقصيدة ولوحة "تشطبي"، وأخيراً بمناسبة الاحتفاء بيوم التأسيس قصيدة ولوحة "عظمتي".

## ما هي المواضيع التي تهتمين بطرحها في قصائدك؟

غالباً، أهتم بالمواضيع الإنسانية، والتساؤلات الفلسفية العميقة، وهواجس الأثنى العربية في مجتمعاتنا؛ فكل ماله علاقة بالتجدد والإبداع والابتكار يشعل فتيل

LV



## لويس فويتون

# LV

### LOUIS VUITTON

## تطلق عرض أزياء Voyager في شرفهاي

منطقة ويست بوند الفنية الواقعة على ضفاف النهر. وتضمنت قطعاً صنعت بالتعاون مع الفنان سون بيتيان المقيم في بكين، والذي يرسم بعناية صوراً لحيوانات بلاستيكية منتفخة، بما في ذلك فراخ البط والقطط والأرانب.

تم دمج النسخ المعاد طبعها من أعمالها في التصميمات الافتتاحية للمعرض.

وقالت "رويتزر" إن أكثر من 1000 مدعو، منهم مشاهير عالميون مثل كيت بلانشيت، ونجوم محليون مثل تشو دونجيو وجاكسون وانج، استقبلوا مجموعة ما قبل الخريف التي صممها المدير الفني النسائي نيكولا جيسكيير.

أقيم المعرض في المساحة الخرسانية الكهفية للمتحف الطويل التي صممها أتيليه ديشاوس، في

أطلقت شركة Louis Vuitton لأول مرة عرض السفر "Voyager" الذي يحمل علامة جديدة في شرفهاي الشهر الماضي؛ حيث عرضت حواقي غير متماثلة وسترات جلدية تشبه الصندوق.







LV



LV



LV



LV









LV



LV



LV



LV



# أحدث صيحات القارة السمراء..

## عرض أزياء وجه أفريقيا 2024 في نيروبي

انطلق أسبوع الموضة في نيروبي، عاصمة كينيا، بمشاركة كبار المصممين الأفارقة؛ لتسليط الضوء على المواهب وتصميمات الأزياء المليئة بحيوية التراث الغني لأفريقيا.

ونقلت وكالة الأنباء الأوروبية، صورًا للمشاركة الكبيرة من كبار مصممي الأزياء وبيوت الموضة الأفريقية للتنافس تحت شعار وجه أفريقيا.



# قواعد لاختيار الحذاء المناسب لكل إطلالة

# 4

تواجه معظم النساء عادة صعوبة كبيرة في اختيار الحذاء المناسب لكل إطلالة؛ ما يستغرق منهن وقتاً يشعرهن بضيق شديد؛ لذلك نتناول 4 قواعد لاختيار الحذاء المناسب لكل إطلالة، بحسب موقع stylecraze؛ وهي:



## 1. الأحذية ذات المقدمة المفتوحة

تعد الأحذية ذات المقدمة المفتوحة مثالية للفساتين؛ لذا احرصي على ارتدائها مع هذه الإطلالة، خاصة لو ذات الكعب العالي.

## 2. الأحذية ذات المقدمة المغلقة

الأحذية ذات المقدمة المغلقة هي خيار مثالي للمناسبات الرسمية وغير الرسمية، كما تتماشى مع مختلف الألوان والأنواع؛ مثل: "البدلات والفساتين الطويلة والبناطيل".

## 3. أحذية راقصات الباليه

مناسبة للفتيات اللاتي يفضلن الراحة على الكعب العالي، مع التأكد من تنسيق لونها مع الملابس.

## 4. الأحذية السوداء

ضرورية لأي خزانة ملابس؛ لأنها مناسبة لجميع الإطلالات، وتمنح شعوراً بالراحة والثقة.

## نصائح عند اختيار الحذاء

إليك هذه النصائح عند اختيار الحذاء:

- اختيار ما يناسب ذوقك وشخصيتك.
- اختاري حذاءً مريحاً يمكنك ارتداؤه لساعات دون الشعور بالألم.
- اختاري حذاءً مصنوعاً من مواد عالية الجودة تضمن المتانة والراحة.
- تأكدي من خلو الحذاء من أي عيوب في التصنيع.



# نصائح لتقليل تصبغات الجلد في الحمل..

و 3 طرق  
طبيعية  
لعلاجها



تعاني بعض النساء من تصبغات الجلد في الحمل، وهو تغير طبيعي يحدث لجسم المرأة خلال هذه الفترة، بجانب تغيرات أخرى في البشرة والشعر.

## تقليل تصبغات الجلد في الحمل

كشفت الدكتورة مها النمر؛ استشارية طب النساء والولادة، عن مجموعة إرشادات ونصائح تقلل من تصبغات الجلد في الحمل؛ وذلك عبر تجربة على حسابها على موقع التواصل الاجتماعي "إكس"، تضمنت التالي:

1. استعمال غسول أحماض الفواكه.
2. استعمال واقي الشمس.
3. استخدام منتجات فيتامين سي سيروم.
4. استعمال مقشرات الوجه الموجودة بالمصيديات فهي آمنة، ولكن يجب استخدام التجميلية التي تحتوي على «AHA/BHA».
5. عمل جلسات ترطيب وتنظيف للوجه.
6. ممنوع استعمال ما د تي الهيدركوينون، والريتنول.

## طرق علاج التصبغات في الحمل طبيعياً

يمكن للحامل تفتيح التصبغات خلال فترة الحمل؛ باستعمال مكونات توجد في المنزل:

### • قناع عصير ليمون

يساعد الليمون على تفتيح البقع

الداكنة والتصبغات التي تظهر خلال الحمل؛ من خلال اتباع التالي:

1. اخلطي عصير نصف ليمونة طازجة مع عصير نصف خيار في وعاء.

2. ضعي هذا الخليط على بشرتك، واتركيه عدة دقائق، وبعدها تخلصي منها بالماء الفاتر؛ إذ يساهم الحمض في التخلص من تصبغات الطبقة العليا من الجلد.

### • قناع خل التفاح

يعمل خل التفاح على تفتيح البقع الداكنة التي تظهر على الجلد؛ حيث يمكنك استخدامها كما يلي:

استخدمي محلول الخل مع الماء كتونر، وضعيه على المناطق الداكنة التي يظهر عليها الكلف.

### • قناع دقيق الشوفان والعسل

يساعد الشوفان مع العسل في تقشير البشرة والعمل على تفتيحها بطريقة جيدة، باتباع ما يلي لتحضيره:

1. ضعي الشوفان المطبوخ مع العسل الخام في وعاء.

2. ضعي الخليط على الجلد لمدة 10 دقائق، ثم اغسليه بالماء الفاتر.



# 5 زيوت طبيعية

## تحافظ على الشعر في الصيف



وغسل فروة الرأس جيدًا للحفاظ على صحته، مع عدم تمشيط الشعر أثناء الاستحمام.

وأشارت إلى ضرورة الاهتمام جيدًا بتجفيف الشعر، فلا يجب كتمه بعد الاستحمام بارتداء الطرحة والخروج من المنزل، بل يفضل تجفيفه من خلال مجفف الشعر أو "بفوطة ميكروفايبر"، ثم وضع سيرو مناسب للشعر، يجعله محميًا ومغلقًا جيدًا، للحفاظ عليه.

وشددت أخصائية التجميل، على أهمية عمل ماسك كل أسبوع للشعر من أجل ترطيبه وحمايته.

لمجلة «الجوهرة»، أن الزيوت الخمسة، هي أكثر الزيوت التي تحافظ على الشعر والعناية به خلال فترة الصيف من الحرارة؛ إذ تجعل الشعر أكثر قوة وصحة، بالإضافة إلى تطهيره، وجعله ذا ملمس ناعم كالحرير.

### العناية بالشعر في الصيف

وحول العناية بالشعر خلال الصيف، كشفت أن أهم شيء هو التهوية الجيدة للشعر، بالإضافة إلى غسله مرتين في الأسبوع على الأقل.

وأضافت الدكتورة شروق يونس، أنه يجب غسل الشعر بشامبو مناسب للشعر،

وتعد العناية بالشعر خلال فصل الصيف، من المهام الصعبة، ولكن عند استخدام الزيوت الطبيعية، تكون المهمة سهلة نوعًا ما؛ لأنها تحتوي على عناصر مغذية يحتاجها الشعر.

### زيوت طبيعية

كشفت الدكتورة شروق يونس؛ أخصائية التجميل و الليزر، عن أبرز 5 زيوت طبيعية تحافظ على الشعر خلال فصل الصيف؛ وهي: زيت اللوز، وزيت جوز الهند، وزيت الجوجوبا، وزيت الزيتون، وزيت الأفوكادو.

وأوضحت الدكتورة شروق في تصريحات

تبحث المرأة عن زيوت طبيعية تحافظ على الشعر في الصيف؛ لإصلاح أي تلف يعاني منه، أو أي مشكلات أخرى.

## صعود السلالم يقلل الإصابة بأمراض القلب بنسبة 39 %

قد يكون استخدام المصعد أكثر راحة للمرء، ولكن صعود السلالم يمكن أن يساعدك في العيش لفترة أطول، حسبما تشير الأبحاث.



### صعود السلالم أفضل

قالت الدكتورة صوفي بادوك، من جامعة إيست أنجليا البريطانية: "إذا كان لديك خيار صعود السلم أو المصعد فاختر الأول؛ لأنه يساعد قلبك".

وأضافت: "حتى الفترات القصيرة من النشاط البدني لها آثار صحية مفيدة، على أن تكون فترات قصيرة من صعود السلم هدفًا قابلاً للتحقيق لدمجه في الروتين اليومي؛ لذا نشجع الناس على دمج صعود السلالم في حياتهم اليومية".

واستطردت صوفي قائلة: "تشير دراستنا إلى أنه كلما زاد عدد السلالم التي تم صعودها زادت الفوائد؛ لذلك من المهم استخدام السلالم سواء في العمل أو المنزل أو في أي مكان آخر؛ إذ توصل إلى هذه النتائج مؤتمر أمراض القلب الوقائي للجمعية الأوروبية لأمراض القلب في أثينا باليونان".

### التمارين البسيطة

ووجدت دراسة سابقة أن التمارين البسيطة، مثل صعود السلم يمكن أن توفر فوائد كبيرة للقلب والعضلات، كما وجد باحثون بجامعة ماكماستر بكندا، أن صعود السلم كان مفيداً. وتشير نتائج بحث منفصل إلى أن "اختبار السلم" طريقة سهلة للتحقق من صحة القلب. وقال الخبراء إنه يجب استشارة الطبيب إذا استغرق المرء أكثر من دقيقة ونصف الدقيقة في صعود أربع مجموعات من السلالم.

أراد العلماء التحقق مما إذا كان صعود السلالم، أحد أشكال النشاط البدني، ويلعب دوراً في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة المبكرة؛ فأجروا تحليلاً شمل تسع دراسات سابقة ونحو 500 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 35 و84 عامًا.

### انخفاض خطر الوفاة

شمل مجتمع الدراسة كلاً من المشاركين الأصحاء، ومن لديهم تاريخ سابق من النوبات القلبية أو أمراض القلب؛ فكشف التحليل عن أن صعود السلالم ارتبط بانخفاض خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 24%، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 39%، بما في ذلك: النوبات القلبية، وفشل القلب، والسكتة الدماغية، على مدى 14 عامًا.

وكتب الباحثون: "مع تزايد انتشار السلوكيات المستقرة والمخاطر الصحية المرتبطة بها، هناك ضرورة متزايدة لاستكشاف استراتيجيات سهلة المنال وعملية؛ للتخفيف من مخاطر القلب والأوعية الدموية؛ حيث تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية ممارسة الأنشطة اليومية؛ حتى داخل مكان العمل والمنزل؛ لتعزيز أنماط الحياة الصحية".

وتشير الدراسات إلى أن واحدًا من كل أربعة بالغين في جميع أنحاء العالم لا يحققون المستويات الموصى بها من النشاط البدني.



سنوات من تشخيصهم. ونظرت الدراسة الجديدة في السجلات الصحية لأكثر من 580 ألف امرأة و3500 رجل تم تشخيص إصابتهم بالمرض بين عامي 1995 و2019.

وقال الخبراء إن النتائج تشير إلى أن الناجيات من سرطان الثدي قد يحتجن إلى فحوصات منتظمة للبحث عن أورام أخرى.

وقال الدكتور سايمون فنسنت، مدير الأبحاث والدعم والتأثير بمؤسسة سرطان الثدي الخيرية، إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث؛ لتحديد المتابعة المناسبة للأشخاص الذين أنهوا العلاج.

في استهلاك الخمر، والسمنة كأسباب تجعل مرضى سرطان الثدي عرضة لمزيد من الأورام.

كما أن مرضى سرطان الثدي الذكور - الذين يمثلون حوالي 1% من الحالات - أكثر عرضة بنسبة 58% للإصابة بسرطان البروستاتا، مقارنة بعامة الذكور.

ويتم تشخيص إصابة حوالي 55 ألف امرأة و400 رجل بسرطان الثدي كل عام في المملكة المتحدة.

وأشار تقرير ديلي ميل إلى أن التقدم في العلاج على مدى العقد الماضي يعني أن ما يقرب من 9 من كل 10 مرضى لا يزالون على قيد الحياة بعد خمس

وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية، أنه لوحظ التأثير بقوة أكبر لدى النساء اللاتي تم تشخيصهن قبل سن الخمسين، واللاتي هن أكثر عرضة للإصابة بالمرض في أماكن أخرى.

### دور الوراثة

وقال الخبراء إن الوراثة هي المسؤولة جزئياً؛ حيث يحمل حوالي واحد من كل عشرة مرضى سرطان الثدي الطفرات الجينية BRCA1 وBRCA2 الموروثة؛ ما يزيد من خطر الإصابة بهذا السرطان، فضلاً عن أشكال أخرى من المرض.

### التدخين والخمر

وأشار باحثون بجامعة كامبريدج أيضاً إلى عوامل نمط الحياة مثل التدخين، والإفراط



## الناجيات من سرطان الثدي أكثر عرضة للإصابة بأورام جديدة

توصلت دراسة إلى أن الناجيات من سرطان الثدي أكثر عرضة للإصابة بنوع جديد من السرطان، مقارنة بمن لم يصيبهم المرض من قبل.







والشمام، تساعد في تجنب مشكلة عسر الهضم؛ لاحتوائها على مادة البايين، وهو إنزيم يساهم في تفتيت البروتينات.

**6 الكيوي:** لاحتوائه العالي على فيتامين سي، واعتباره مضاداً قوياً للأكسدة، ويحمي الجهاز التنفسي من بعض الأمراض، ويعزز هضم البروتين والتخلص من الإمساك.

**7 شاي البابونج:** يساهم في تخفيف آلام المعدة وعسر الهضم، ويقي من الارتجاع ومن حموضة المعدة، لغنائه بالفلافونويدات (مضادات الأكسدة)، كما يمكن أن يساعد في تقليل الإجهاد وتخفيف عسر الهضم.

**8 نخالة القمح:** غنية بالألياف غير القابلة للذوبان؛ ما يعزز انتقال الطعام خلال الجهاز الهضمي؛ وبالتالي تساهم في التخفيف من الإمساك، كما تحد من خطر تطور البواسير والأكياس الصغيرة في القولون.

إضافة لتأثيراته المضادة للالتهابات وللأكسدة، وأيضاً للأورام وللقرحة.

**2 سمك السلمون:** له فوائد صحية للجسم؛ لاحتوائه على نسبة كبيرة من أحماض الأوميغا3؛ ما يساعد في تحسين عملية الهضم، كما يساعد هذا النوع من الأحماض الدهنية على تقليل خطر التهاب الأمعاء؛ وبالتالي تحسين عملية الهضم.

**3 الزبادي:** لاحتوائه على سلسلة من البكتيريا الطبيعية التي تعرف بالبروبيوتيك التي تتجمع بالأمعاء وتساعد في تحلل الطعام.

**4 المشروب الفوار:** له أيضاً تأثير مشابه للزبادي، وهو عبارة عن منتج من الحليب مع خمائر وبكتيريا، يحسن عملية الهضم وزيادة البكتيريا المعوية السليمة.

**5 البابايا:** وهي فاكهة بين المانجو

وبحسب مجلة "تيك بيت" الإسبانية، فإن تكرار عسر الهضم قد يؤدي لأمراض أكثر خطورة؛ أبرزها سوء امتصاص المواد المغذية المتسبب في سوء التغذية، والذي قد يتحول تدريجياً إلى حرقة في المعدة، أو القيء، أو الغثيان، وكذلك الإمساك أو الإسهال.

وهناك رابط أساسي بين النظام الغذائي وعملية الهضم؛ لذا ينصح الأطباء دائماً ببعض الأطعمة لتحسين عملية الهضم، تستعرضها مجلة "الجوهرة" في هذا التقرير.

### أطعمة ضرورية

هناك مجموعة أطعمة تعزز سهولة الهضم وصحة المعدة؛ مثل:

**1 الزنجبيل:** يقلل من غازات الأمعاء وانتفاخ البطن، وتخفيف الغثيان، وتحفيز انتقال الأطعمة من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة مع تجنب عمليات حرق المعدة،



# 8 أطعمة تساعد في سهولة الهضم وتعزيز صحة المعدة

قد لا ننتبه كثيراً لصحة المعدة، أو مشكلات سوء الهضم بشكل عام، لكن تكرار أزمة سوء الهضم بطريقة مستمرة قد ينجم عنها مخاطر صحية.



# أضراره تصل إلى التسمم.. تحذير من بديل للسكر يستخدم بالمشروبات الغازية

يقبل كثيرون على المشروبات الغازية لمذاقها الرائع، إلا أن الإكثار منها يعود على الجسم بمخاطر صحية كثيرة؛ لاحتواء الجيل الجديد من هذه المشروبات على السكر الصناعي "نيوتام" البديل للسكر.



والحاق الأذى بجدار الأمعاء."

## متلازمة القولون العصبي

وأضاف "شيل": "هناك الآن وعي متزايد بالآثار الصحية للمحليات مثل السكرين والسكرالوز والأسبارتام؛ حيث أظهر عملنا السابق المشاكل التي يمكن أن تسببها لجدار الأمعاء، والضرر الذي يلحق بالبكتيريا الجيدة التي تتشكل في أمعائنا."

ووفقاً لصحيفة "جارديان" البريطانية، كشفت دراسة جديدة أن مادة "نيوتام" التي يدخل في صناعة كثير من الحلويات والمشروبات الغازية، يمكن أن تتسبب في أضرار صحية خطيرة.

وأشارت الدراسة إلى أن استهلاك كمية صغيرة من بديل السكر "نيوتام" قد يؤدي إلى إصابة الشخص بمتلازمة القولون العصبي، ومقاومة الأنسولين، علاوة على تأثيرها السام على الصحة.

وأضاف: "إن هذا قد يؤدي إلى مشاكل صحية محتملة؛ كالإسهال، والتهاب الأمعاء، وحتى تسمم الدم إذا دخلت البكتيريا إلى مجرى الدم."

## إلحاق الأذى بجدار الأمعاء

### خطورة المحلي الصناعي

وعن خطورة تناول كمية قليلة من المحلي الصناعي "نيوتام" بديل للسكر، قال شيل: "إن حتى الكمية القليلة قد تكون ضارة جداً؛ فعندما درسنا تأثير نيوتام بتركيزات منخفضة جداً، وبأقل 10 مرات من المعدل اليومي المقبول، رأينا انهيار حاجز الأمعاء وتحول البكتيريا إلى سلوك أكثر ضرراً، بما في ذلك زيادة غزو خلايا الأمعاء السليمة؛ ما يؤدي إلى موت الخلايا."

وقال هافوفني تشيتشجر؛ كبير مؤلفي الدراسة: "في حين أن بدائل السكر الصناعية يمكن أن تكون بديلاً صحياً للسكر، إلا أن بعضها قد يضر المستهلكين."

وأيد الرأي السابق أبارنا شيل؛ المؤلف المشارك للدراسة، من جامعة جهانجيرناجار في بنجلادش، بقوله: "فحلي "نيوتام" يمثل تهديداً للصحة؛ لأنه يمكن أن يلحق الضرر بالأمعاء؛ بالتسبب في إصابة البكتيريا الجيدة بالمرض،





## استشاري روماتيزم يحذر:

# الاستحمام اليومي يُفقد الجسم الكالسيوم

أثار الدكتور زهير القرامي؛ استشاري الروماتيزم جدلاً واسعاً بتحذيره من مخاطر الاستحمام اليومي على صحة العظام.



### مخاطر الاستحمام اليومي

بعكس الاعتقاد الشائع، يُنصح بعدم الاستحمام يومياً نظراً للمخاطر المرتبطة به، والتي أهمها ما يلي:

**1 الإصابة بالبثور:** لأن الجلد الصحي يحتفظ بطبقة زيتية وتوازن من البكتيريا المفيدة والميكروبات الإضافية؛ لذلك يُعد الاستحمام اليومي، وخصوصاً بالماء الساخن، أحد أسباب إزالة هذه الطبقة

اليومي هو الاغتسال بالماء فقط دون استخدام الصابون أو الشامبو؛ وذلك للحفاظ على الطبقة الدهنية على الجلد.

وحذر الدكتور القرامي أيضاً من مخاطر التعرض المباشر لأشعة الشمس الحارقة، والتي قد تُسبب ضرراً للعظام وتؤدي إلى حدوث ضربات شمس، مؤكداً ضرورة التعرض لأشعة الشمس لفترات قصيرة من الوقت، مع استخدام واقى الشمس لحماية الجلد.

وأوضح الدكتور القرامي أن الاستحمام اليومي، يُزيل الطبقة الدهنية التي تغطي الجلد، والتي تُساعد على امتصاص فيتامين د من أشعة الشمس.

وأضاف أن فيتامين د ضروري لامتصاص الكالسيوم في الجسم؛ وبالتالي فإن الاستحمام اليومي قد يؤدي إلى نقص الكالسيوم في العظام.

وأشار إلى أن البديل عن الاستحمام

الزيتية، وتعكير صفو البكتيريا المفيدة؛ ما يؤدي إلى تلف الجلد وظهور البثور.

**2 جفاف الجلد:** الماء الساخن يزيل الزيوت الطبيعية الضرورية لبقاء الجلد رطباً؛ ما يسبب جفافه وتهيجه والشعور بالحكة.

**3 تكوين بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية:** بسبب استخدام الصابون المضاد للبكتيريا والذي يقتل معه النافعة

والضارة؛ فيتسبب في إفساد التوازن البيئي، بل ويساهم في ظهور سلالات مقاومة للمضادات الحيوية.

**4 التهابات الجلد والحساسية:** خاصة لأصحاب البشرة الجافة التي تتحول سريعاً إلى بشرة ذات تشققات من الاستحمام اليومي؛ وبالتالي ردود فعل تحسسية والتهابات.

**5 تجريد الشعر من زيوتها الطبيعية:**

فيصبح بمرور الوقت باهتاً وجافاً.

### الاستحمام كل يومين

بناءً على هذه المخاطر، ينصح الخبراء بالاستحمام كل يومين أو كل ثلاثة أيام للحفاظ على الزيوت الطبيعية بالجسم والبكتيريا الجيدة للجلد.

وخلال هذه الفترة يُنصح باستخدام منشفة نظيفة لمسح الجسم.



2. تنظيم معدل ضربات القلب ومعدل التنفس.
3. تنظيم درجة حرارة.
4. تقليل القلق والتوتر، والحد من الإصابة بالاكنتاب.
5. تهدئة الطفل، فيشعر بالطمأنينة في رائحة والدته.
6. ميل الطفل للرضاعة الطبيعية.
7. تحسين نوعية النوم على المدى الطويل، وكذلك معدل النمو.
8. وقايته من التهاب الشعب الهوائية والتهاب المعدة والأمعاء.
9. إنتاج الهرمونات التي تساعد الأم على إفراز حليب الرضاعة بعد الولادة.

## طبية أطفال لـ "الجوهرة": الساعة الذهبية بعد الولادة تحمل لطفلك فوائد هائلة

ساعة ذهبية لها تأثير السحر على حالة الأطفال حديثي الولادة، بفعل التلامس المباشر بين الأم والطفل في الدقائق الأولى من وجوده بالحياة، وفق ما توصلت إليه الدراسات التي تشير إلى أن أول 60 دقيقة من التلامس المستمر بين جلد المولود وجلد أمه يساعد كثيراً في تنظيم درجة حرارة الطفل، والتحكم في تنفسه، وتقليل مخاطر انخفاض نسبة السكر في الدم لديه، بحسب صحيفة "ديلي ميل".

من نزيه ما بعد الولادة؛ وبالتالي يعزز فرص الرضاعة الطبيعية ويقلل من التوتر والاكنتاب، فيعود على الطرفين بشكل إيجابي.

وتتابع: "لذلك نوصي دائماً بوضع الطفل ووجهه لأسفل على بطن أمه فور ولادته، وتغطيتهما معاً؛ فهذا الوضع مفيد في إبطاء إنتاج الأدرينالين لدى الأم؛ حتى لا يتداخل مع إنتاج هرمونات الأوكسيتوسين والبرولاكتين.

فوائد الساعة الذهبية لحديثي الولادة تعد أبرز فوائد الساعة الذهبية في الستين دقيقة التي تلي الولادة مباشرة في تعزيز الترابط وتحسين الصحة النفسية والجسدية للأم والطفل.

ووفق موقع ukhealthcare تتلخص أهم الفوائد التي تعود على الطفل في النقاط التالية:

1. تنظيم نسبة السكر في الدم.

وتشير الدكتورة علياء سعيد؛ أستاذة طب الأطفال وحديثي الولادة- في تصريح خاص لمجلة "الجوهرة"، إلى أن الحمل والولادة تجربة ليست هينة، فمع انتهائها تحتاج الأم والطفل للشعور بالسكون، فمجرد التلامس بين الأم وطفلها الوليد يشعر الاثنان معاً بالأمان؛ إذ يعد التلامس بشكل عام بين الأم والجنين هو الشعور الأهم بالطمأنينة خاصة في الدقائق الأولى؛ لتأثيراته الإيجابية على الجنين والأم؛ لأنه يعزز إنتاج هرمون الأوكسيتوسين، وتعظيم صلة الترابط بينهما؛ ما ينتج عنه إمدادات الحليب.

### فوائد للأم وطفلها

وتضيف الدكتورة علياء، أنه على عكس المعتاد من نصائح الأقارب بإبعاد الطفل عن الأم حتى لا يعتاد ذلك، إلا أن هناك فوائد عديدة ستعود على الطرفين بشكل إيجابي، فبمجرد اقتراب الأم من مولودها، يُفرز لديها هرمون الأوكسيتوسين على الفور؛ ما يقلل





وأجريت دراسة جديدة نُشرت بالموقع الطبي "ميدكال إكسپريس"، عن تجربة النظام الغذائي لمجموعة من الفئران، اتضح من خلالها تأثير النظام الغذائي الذي يتبعه الأب قبل حمل الأم؛ ما قد يكون له تأثير على الصحة الأيضية حتى قبل الولادة، وكذلك صحة الأولاد.

وتناولت الدراسة كيفية تأثير توازن المغذيات الكبيرة، في النظام الغذائي للأب على مستوى السلوك الشبيه بالقلق لدى الأطفال والصحة الأيضية للإناث.

### طريقة إطعام الذكور تنتقل لأبنائهم

جرى إطعام الفئران الذكور خلال التجربة عشرة أنواع مختلفة من الأنظمة الغذائية المتفاوتة في محتوى البروتين والدهون والكربوهيدرات؛ لتبدأ المرحلة الثانية من التجربة وهي السماح لها بالتزاوج مع إناث تربّت على نظام غذائي قياسي.

أظهرت النتائج أن الذكور الذين تغذوا على نظام غذائي غني بالدهون كانوا أكثر عرضة لإنتاج بنات ذات مستويات أعلى

تُظهر أهمية العوامل الغذائية في برمجة صحة الأجيال القادمة، فالأمر يتشابه تمامًا مع البشر؛ لذلك دعا خبراء الدراسة إلى النظر في توجيهات غذائية للأباء المستقبليين؛ بهدف تحسين صحة أطفالهم، وتقليل المخاطر الصحية لهم قبل الولادة.

من الدهون في الجسم وعلامات إصابة بأمراض التمثيل الغذائي، بينما من تم تغذيتهم على نظام غذائي منخفض البروتين كانوا أكثر عرضة لإنتاج ذكور يعانون من مستويات أعلى من القلق. وأشارت الدراسة إلى أن هذه النتائج

## كيف يؤثر النظام الغذائي للأب على صحة الجنين؟

أجرى فريق دولي من الباحثين تجارب على الفئران؛ لدراسة وفهم كيفية انتقال تأثير النظام الغذائي من جيل إلى جيل عبر الحيوانات المنوية للأب، توصلت إلى أن النظام الغذائي لذكور الفئران قبل الحمل قد يؤثر على صحة نسلهم بشكل ملحوظ.



التعود على ممارسة الحياة اليومية بغير الشريك؛ فليس كل البعد يزيد القلب اشتياقًا، كما أنه ليس بالضرورة أن البعيد عن العين بعيد عن القلب؛ فالأمور نسبية، ولكن الخطورة في اندفاع الطرف الغاضب إلى إيذاء نفسه والإضرار بشريكه بشكل مباشر أو غير مباشر، كمن يجد نفسه مدفوعًا أو متورطًا في علاقة عاطفية جديدة في فترة الإجازة الزوجية، محققًا رغبته في أن يكون محبوبًا وليس منبوذًا، ولكنها غالبًا ما تكتسي مثل هذه العلاقة بمشاعر مزيفة أو سطحية، وقد تجعله محل شكوك عميقة المنذفع في أعين الناس، وتسبب له مشاكل تهدد العلاقة الزوجية.

### الإجازة المتكررة

إن الإجازة الزوجية المتكررة، يدل على عدم سلامة العلاقة الزوجية وعمق الخلافات بين الزوجين، وعقم أساليب العلاج؛ لذا لا يوجد حل واحد كافٍ أو أساليب متشابهة وسريعة، خاصة أن العصر الحديث أفرز مشاكل أخرى متنوعة ومتعددة: اجتماعية، اقتصادية، فكرية، نفسية، وعائلية، أثرت على سمو القيم؛ فانتشرت الأنانية، وتراجعت مظاهر تبادل الحب والعطاء في المجتمع، وتراجع الاهتمام بالأسرة؛ ما يفسر لنا زيادة حجم المشاكل الزوجية وارتفاع نسبة الطلاق.

يحتاج الزواج إلى إعداد سليم وفهم صحيح للزوجين منذ الصغر، وإلى غرس المعاني النبيلة في نفوس النشء مبكرًا؛ كإعلاء قيم الحب والتسامح، والتدريب على تلبية مطالب الأسرة، ومهارات التواصل، وتقبل الآخر، والمرونة في التعامل.

وبالتأكيد، يتطلب الزواج، التفكير والجهد والعاون والدعم والمساندة وإجادة الحوار الزوجي؛ وهو حجر الأساس في حل جميع المشاكل؛ حتى لا تكون الإجازة الزوجية هربًا منها.

### سبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

الزوجين؛ وبالتالي يغذي مشاعر الفقدان والتعود على قلق الانفصال، ولكن يقابله اعتقاد آخر بأنه يحرك مشاعر إيجابية تجاه الشريك، ويولد أفكارًا إيجابية وواقعية حول أهمية الصبر على الزوج، وتحمل ما قد يشوب الحياة الزوجية من هموم؛ وهذا في حد ذاته يمثل شيئًا مخيفًا ومبعث توجس لما ستكون عليه حياتهما، لو أن ما جرى كان بالفعل انصافًا حقيقيًا.

ومع ذلك، فكثيرًا ما يكون ابتعاد الطرفين الغاضبين عن بعضهما -بعد مشكلة أو شجار حاد- مفيدًا في تهدئة النفوس، وتخفيف درجة الغضب؛ ما يؤدي لاحقًا إلى تجديد المشاعر الإيجابية لدى كل طرف تجاه الآخر، بعد الاختلاء بالنفس، وتركها تنضج بهدوء لاصول التفكير الموضوعي والمنطقي، بعيدًا عن الغضب وجرح المشاعر.

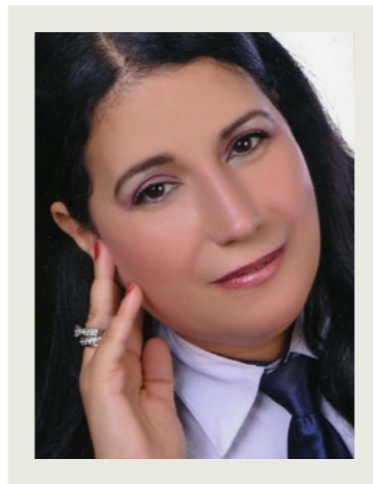
### التهديد بالانفصال

من الممكن أن يكون أسلوب الإجازة الزوجية خطرًا؛ لأنه يمثل تجربة حية للتهديد بالانفصال الفعلي لأسباب قد لا تكون مقنعة؛ فقلق الانفصال الفطري الذي يتعرض له البشر خلال مراحل نموهم يشكل لدى البعض حساسية خاصة؛ بسبب ظروفهم التربوية وعلاقتها المقلقة بأمهاتهم، وهم يشعرون بحرج التبدد، ووجع التارك، وألم الفراق بشكل حاد؛ فيكون رد فعلهم الشعور بالغضب العارم والعدوانية والكره المقيت.

وأحيانًا يهدد الزوج زوجته إذا ذهبت إلى أهلها غاضبة، بالألا يعيدها إلى المنزل، وقد يهددها بالطلاق، وهنا، تبرز تفسيرات فقهية تخفف من وقع الطلاق إذا كان مقصودًا به التهديد والتخويف وليس الطلاق الفعلي، بعدم وقوعه في مثل هذه الحالات!

### البُعد يوئد الجفاء

ولا شك في أن التهديد المتكرر بالانفصال يؤدي إلى خلاف غير محمود؛ فكلما طالت فترة الابتعاد، زادت الخطورة؛ إذ إن البعد يوئد الجفاء في النفوس، ويعمق المشاعر السلبية، والأخطر هو



من باب بر الوالدين وصلة الرحم، أو بعد نشوب مشكلة عنيفة بينهما، ثم يقتنع الزوج -بعد إلحاح زوجته- على هذا الحل المؤقت؛ فتقوم الزوجة بإجازتها؛ وذلك في إطار قاعدة متكررة: "سنغير الجو ونرتاح قليلًا، ونفكر في مشاكلنا عن بُعد، ونستعيد نشاطنا".

عادة ما تقضي الزوجة أياها عند أهلها، وتتخفف من مسؤولياتها وواجباتها اليومية، وتحيط بها رعاية أهلها، فرحين بمقدمها. وليس خافيًا على أحد أن تأتيها النصائح من كل جهة: "لا تشغلي بالك به سيدبر أمره"، "تركه قليلًا ليعرف قيمتك ويشتاق إليك"، "البعد يزيد القلب شوقًا"، وغير ذلك من الخبرات التي تتناقلها النساء.

### شعور الزوج بالوحدة والتوتر

وغالبًا ما يشعر الزوج بالوحدة والتوتر أثناء غياب زوجته؛ فيتصل بها هاتفياً، أو يذهب إليها متوددًا طالبًا عودتها على عجل إلى البيت إذا كانت إجازتها نتيجة مشاكل بينهما. وطبيعي أن تتدخل بعض الزوجات، وتستمر إجازتهن وقتًا أطول مما تم الاتفاق عليه، إلا أن منهن من تعود للبيت.

### خبرة الجدات

لعداات الناس، وآراء الأمهات، وخبرة الجدات، فوائد عملية كثيرة؛ فهناك من يعتقد أن لغياب الزوجة المتكرر أو الطويل عن منزل الزوجية بمثابة انفصال مؤقت بين



صحة بغورة تكتب:

# الإجازة الزوجية

عادةً ما تكون الإجازة في الأعمال الاعتيادية المعروفة سواء العضلية أو الفكرية، وتدوم لأيام يرتاح فيها المرء ويستمتع بوقته، ويتخفف من أعباء العمل، ويقضي وقتًا جميلًا مسترخيًا، بعيدًا عن ضغوط العمل ومشاكله.

للتجاوز عن الهفوات، ونسيان كثير من السلبية التي شابت العلاقة بين الزوجين، ويراها آخرون أسلوبًا وقائيًا يمنع تطور المشاكل ويحتويها قبل حدوثها، أو يقلل من حدوثها.

### سببان لطلب الإجازة

وبشكل عملي، المرأة هي التي تطلب هذه الإجازة؛ إما عن طيب خاطر من الزوج

فضاء وقت مع أهلها، تحيي خلاله ذكريات الماضي مع أفراد عائلتها وصديقاتها وجيرانها القدامى، وقد تمد يد العون في كثير من الشؤون المعقدة، وكذلك الزوج.

حينها، تتوقف عجلة دوران الحياة الزوجية لأيام أو لأسابيع، ثم يعود الشريك إلى حياته. ويرى البعض أن مثل هذه الإجازة مفيدة، بل وينصحون بها؛ كونها حلًا ناجحًا

أما أن تتعلق الإجازة بالحياة الزوجية؛ فهذا مصطلح يبدو للكثيرين سخرية لاذعة ومعاني أخرى خفية؛ فعادة ما يكون في الإجازة راحة بعد تعب، وتجديد للنشاط، يستعيد بعدها الإنسان حيويته وقوته وشغفه إلى العمل من جديد وكله تفاعل ونشاط.

وفي الحياة الزوجية، قد تطلب الزوجة

# 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.



## فيلم شباب البومب يتصدر السينما السعودية

تصدر فيلم شباب البومب، بطولة الفنان فيصل العيسى، السينما السعودية، منذ بداية عرضه في ثاني أيام عيد الفطر المبارك 2024.



تصدر الفيلم شباك التذاكر، منذ بداية عرضه في ثاني أيام عيد الفطر المبارك، بعد أن لاقى إقبالا واسعا من الجمهور السعودي، الذي توقع نجاح الفيلم في السينما مثلما حدث للمسلسل الدرامي الذي حمل الاسم نفسه، بمشاركة أبطال الفيلم أنفسهم.

تفوق فيلم شباب البومب على كل من الفيلم المصري "فاصل من اللحظات اللذيذة"، وفيلم "Kung Fu Panda Part 4". العرض الخاص

احتفل أبطال فيلم شباب البومب بهذا النجاح الكبير ويتصدر فيلمهم للسينما من خلال حضورهم العرض الخاص مع عدد كبير من نجوم الوسط الفني والجمهور، معبرين خلال حديثهم لموقع "ET بالعربي" عن سعادتهم بنجاح الفيلم وإشادة الجمهور به.

وجاء فيلم شباب البومب من إخراج الأمريكي Yule Caise، وتأليف كل من أحمد الزهراني وعبدالله الوليدي، وبطولة فيصل العيسى وباقي أبطال المسلسل الدرامي الذي حمل الاسم نفسه؛ وهم: عبدالعزيز الفريدي، سليمان المقيطيب، مهند الجميلي، قريطم، عبدالعزيز برناوي، فيصل المسيعيد وغيرهم.

### فيصل العيسى يروّج للفيلم

وكان الفنان فيصل العيسى قد روّج لفيلم شباب البومب عقب انتهاء عرض الحلقة الأخيرة من مسلسل شباب البومب 12، من

أقوى جمهور.. استمرار النجاحات سيكون على الشاشة الكبيرة في قاعة السينما بـ فيلمنا الأول، نشوفكم هناك، وكل عام وأنتم بخير وعساكم من عواده"، مُرفقا منشوره بروابط حجز الفيلم في جميع السينمات.

خلال منشور له عبر منصة "إكس"، قال فيه:

"نهاية السنة الثانية عشر.. موسم تعبنا فيه كثير، كنا قريبين من كل المشاهدين، ما بخلنا عليكم بجهد واستطعنا الحمد لله تسيد الفترة الذهبية فيه كالعادة يا



#### المكونات:

- 500 جرام من شعيرية الكنافة.
- 200 جرام من السمن.
- 2/1 كوب من السكر البودرة.

#### للقسطة:

- 2 كوب حليب سائل.
- 3 ملاعق كبيرة نشا.
- 2 ملعقة كبيرة سميد ناعم.
- 1 علبة قشطة (200 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة من الفانيليا.

#### للعسل:

- 2 كوب سكر.
- 1 كوب ماء.
- رشّة ملح ليمون.

# الكنافة بالقسطة

## Kunafa with cream

تُعد الكنافة بالقسطة من الحلويات الشرقية المفضلة لدى كثيرين؛ إذ يميلون إلى تناولها في المناسبات السعيدة، وفي أثناء التجمعات العائلية للاستمتاع بمذاقها الرائع.

#### طريقة التحضير:

- تسخين الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تفتيت شعيرية الكنافة باليد، ثم إذابة السمن على نار متوسطة وإضافته إلى الكنافة مع التقليب حتى تمتزج جيدًا.
- فرد نصف كمية الكنافة في صينية فرن مدهونة بالسمن، مع الضغط عليها باليد حتى تصبح متساوية السمك.

#### خطوات تحضير القسطة

- خلط الحليب مع النشا والسميد والفانيليا في قدر على نار متوسطة.
- ترك المزيج على النار مع التحريك المستمر؛ حتى يصبح كثيفًا.
- إضافة القشطة إلى المزيج وتحريكها؛ حتى تمتزج جيدًا.
- سكب القسطة فوق الكنافة في صينية الفرن.

#### خطوات تحضير العسل

- خلط السكر مع الماء في قدر على نار متوسطة.
- ترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم إضافة ملح الليمون وتركه على نار هادئة لمدة 5 دقائق.

#### خطوات خبز الكنافة

- رش باقي كمية الكنافة على القسطة والضغط عليها باليد.
- إدخال الكنافة إلى الفرن وخبزها لمدة 30 دقيقة، أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- إخراج الكنافة من الفرن وسكب العسل عليها وهي ساخنة.
- ترك الكنافة تبرد قليلًا، ثم تقطيعها إلى قطع.
- تقديمها مزينة بالمكسرات أو جوز الهند المبشور.



# كيسة

## التفاح اللذيذة..

### Delicious apple cake

تعد كيسة التفاح من ألذ وأشهر الحلويات التي تزين الموائد السعودية في المناسبات السعيدة؛ لما تتمتع به من مذاق رائع، وقيمة غذائية عالية.

#### المكونات:

يمكن عمل كيسة التفاح في المنزل؛ بتوفير المكونات التالية:

- كوب ونصف من الطحين.
- كوب سكر.
- نصف كوب زبدة.
- 3 بيضات.
- 3 حبات تفاح متوسطة الحجم.
- ربع كوب سكر بني.
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- ملعقة صغيرة فانيليا.

#### طريقة التحضير:

- تسخين الفرن مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية.
- خفق الزبدة والسكر في وعاء كبير حتى يصبح المزيج خفيفاً ورفيقاً.
- إضافة البيض واحدة تلو الأخرى، مع الخفق جيد بعد كل بيضة.
- خلط الطحين والبيكنج باودر والملح في وعاء منفصل.
- إضافة مزيج الطحين تدريجياً إلى مزيج البيض والسكر، مع الاستمرار في الخفق حتى يصبح المزيج ناعماً.
- إضافة الفانيليا وتقليبها.
- تقشير التفاح وتقطيعه إلى شرائح رقيقة.
- إذابة السكر البني والقرفة في مقلاة صغيرة على نار خفيفة.
- إضافة شرائح التفاح إلى المقلاة وتقليبها حتى تغطي بالسكر والقرفة.
- صب نصف خليط الكيك في قالب مدهون بالزبدة.
- توزيع شرائح التفاح المغطاة بالسكر والقرفة على سطح الكيك.
- صب النصف المتبقي من خليط الكيك فوق التفاح.
- خبز الكيسة في الفرن لمدة 40-45 دقيقة، أو حتى يصبح عود الأسنان المدخل في وسطها نظيفاً.
- ترك الكيسة تبرد في القالب لمدة 10 دقائق، قبل قلبها على شبكة سلكية لتبرد تمامًا.



# طريقة عمل الكاتشب بمكونات بسيطة

*Ketchup with simple ingredients*

الكاتشب من الأطعمة التي يفضلها كثيرون على مائدة الطعام لمذاقها الرائع، كما أنها تزيد من جمال باقي الأطعمة.

ولأن البعض يميل إلى إعداد مثل هذه الأطعمة في المنزل عوضاً عن شرائها، نستعرض أسهل طريقة لعمل الكاتشب في المنزل.

## المكونات:

- 1 كيلوجرام طماطم ناضجة.
- 1 ورقة غار.
- 1/2 كوب ماء.
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر طو.
- 1/2 كوب سكر.
- من ربع إلى نصف كوب خل أبيض.
- 1/2 ملعقة صغيرة ثوم بودرة.
- عود قرفة.

## طريقة التحضير:

- غسل الطماطم جيداً وتقطيعها إلى شرائح سميكة.
- وضع الطماطم، الماء، القرفة، وورق الغار في قدر كبير.
- تغطية القدر وتركه على نار متوسطة لمدة 30 إلى 40 دقيقة؛ حتى تصبح الطماطم طرية.
- هرس الطماطم المطبوخة بهراسة يدوية أو خلاط كهربائي؛ حتى تصبح ناعمة.
- تصفية الخليط بمصفاة ناعمة؛ للتخلص من البذور والقشور.
- إضافة السكر، الخل، الفلفل الأحمر، الملح، وثوم البودرة إلى الخليط المصفى.
- وضع الخليط في قدر على نار متوسطة، وتركه يغلي مع التحريك المستمر.
- تقليل قوة النار وترك الخليط ينضج لمدة 20 إلى 30 دقيقة، أو حتى يصبح كثيفاً حسب الرغبة.
- ترك الكاتشب يبرد قليلاً قبل تعبئته في زجاجات معقمة محكمة الإغلاق، قبل تخزينه في الثلاجة.

# "فرايد تشيكن"

يُعد الدجاج من أشهر وألذ الأطباق الدسمة التي يميل كثيرون إلى تناولها؛ لطعمه اللذيذ الشهوي.

ويفضل كثيرون تحضيره في المنزل؛ ضماناً لجودته وتلبيةً لجميع الأذواق، وتوفيراً للتكلفة؛ لذا ترشدك مجلة "الجوهرة" إلى أسهل طريقة لعمل دجاج كنتاكي في المنزل.

## المكونات:

- 1 كجم قطع دجاج.
- 2 كوب لبن رائب.
- 2 ملعقة كبيرة من الملح.
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم البودرة.
- 1 ملعقة صغيرة من البصل البودرة.
- 1 كوب من الدقيق.
- 1 كوب من دقيق الذرة.
- زيت نباتي للقلي.

## طريقة التحضير:

- خلط اللبن الرائب مع الملح والفلفل الأسود والثوم البودرة والبصل البودرة في وعاء كبير.
- نقع قطع الدجاج في هذا الخليط لمدة ساعة على الأقل، أو طوال الليل في الثلاجة للحصول على أفضل النتائج.
- خلط الدقيق مع دقيق الذرة في وعاء آخر.
- إخراج قطع الدجاج من التتبيلة وغمسها في خليط الدقيق؛ حتى تُغطى تماماً.
- تسخين الزيت النباتي في مقلاة عميقة على نار متوسطة إلى عالية.
- وضع قطع الدجاج في الزيت وتقليبها؛ حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة من جميع الجهات.
- إخراج قطع الدجاج من الزيت ووضعها على ورق نشاف لإزالة الزيت الفائض.
- تقديم الدجاج ساخناً مع البطاطس المقلية أو الأرز أو السلطة، حسب الرغبة.



فاعلية العلاج الكيميائي، علاوة على دوره في الحماية من الخلايا الصحية الضارة التي تنتج من العلاج الإشعاعي.

#### ▲ مصادر الكركم

يوجد مركب الكركمين الكيميائي في الكركم، بنسبة من 2% إلى 5%، كما يوجد في الفواكه الحمضية خاصة الليمون؛ لاحتوائه على فيتامين سي، ويتواجد أيضًا في الخضروات الورقية كالسبانخ والأطعمة التي يكون محتواها عنصر الحديد بشكل عام.

وما زالت تجرى دراسات وأبحاث للتأكد من مدى فاعليته في علاج السرطان؛ لذلك لا يجب تناول أو استخدام المكملات العشبية، بما فيها الكركمين، بدون استشارة الطبيب؛ لأنه يتداخل مع عدد من الأدوية؛ كالأدوية المعالجة الكيميائية.

في المطبخ الهندي والشرقي؛ كونه يعزز إنتاج هرمون السيروتونين؛ وبالتالي إبطاء عملية الشيخوخة.

وأشارت تروفيموفا إلى أن الكركمين لا يقمع الخلايا السرطانية في الجسم فقط، بل يعمل أيضًا على منع ظهور خلايا سرطانية جديدة.

#### ▲ معلومات عن الكركمين

الكركمين عبارة عن مادة صفراء تتواجد في جذر الكركم، سُمِّيَ بذلك نسبةً إلى الاسم العلمي «كركمًا»؛ حيث استخدم منذ القدم في الطب الآسيوي؛ لعلاج أمراض عديدة.

وكشف خبراء عن احتواء الكركمين على خصائص مضادة للأكسدة؛ ما يعني أنه قد يحد من التورم والالتهاب، كما قد يحمي من السرطان ويبطئ انتشاره، ويزيد من

كشفت سفيتلانا تروفيموفا؛ رئيسة الجمعية الروسية لمكافحة الشيخوخة عن أن عدة دراسات أشارت إلى فوائد الكركم في علاج الشيخوخة، بجانب خصائصه المضادة للسرطان.

وأضافت، أن للكركم تأثيرًا مفيدًا على الصحة؛ بفضل مادة الكركمين التي تتواجد في تركيبه، وهي مادة نشطة بيولوجيًا؛ لذا يُعد من التوابل الشهيرة

## الكركمين ..

### هل يعالج السرطان والشيخوخة؟

لا يعلم كثيرون مدى فاعلية الكركمين في علاج مرض السرطان وأيضًا الشيخوخة؛ فما هي العناصر الغذائية التي يحتويها وتساعد في معالجة هذه الأمراض؟





الخطورة بما فيه الكفاية، ولكن ليس بالضرورة أن يكون هذا هو الحال إلى الأبد"، لافتاً إلى أن الإنفلونزا ظلت إلى حد كبير تشكل التهديد الأول من حيث قدرتها على الانتشار الوبائي في نظر أغلبية كبيرة من العلماء.

#### فيروس مجهول

أوضح العلماء المشاركون في الدراسة وجود فيروس يُطلق عليه اسم "المرض X" يُعد هو السبب التالي الأكثر ترجيحاً لحدوث جائحة بعد الإنفلونزا؛ وهو مرض لا يزال غير معروف علمياً، بحسب 21% من الخبراء الذين شاركوا في الدراسة.

#### كائن مجهري

من التخمينات الأخرى التي أطلقها العلماء لسبب حدوث الوباء القادم، وجود كائن مجهري لم تُحدد هويته بعد، سيظهر فجأة، مثلما ظهر فيروس Sars-CoV-2؛ المسبب لمرض كوفيد-19، عندما بدأ يصيب البشر نهاية عام 2019.

حذرت منظمة الصحة العالمية قبل عدة أشهر -وبعد انحسار وباء كورونا- من جوائح جديدة يواجهها العالم مستقبلاً، لافتة وقتها إلى أن المسألة مجرد وقت؛ حتى خرج علماء كبار مؤخراً يحذرون من أن الإنفلونزا قد تؤدي إلى ظهور جائحة جديدة قريباً.



## منظمة الصحة العالمية تحذر.. هل تسبب الإنفلونزا وباءً عالمياً جديداً؟



**وباء عالمي**  
وحسب ما ورد في صحيفة "الجارديان" البريطانية، من المقرر نشر دراسة استقصائية دولية، توضح أن 57% من كبار خبراء الأمراض يعتقدون الآن أن سلالة من فيروس الإنفلونزا ستكون السبب في التفشي العالمي المقبل للأمراض المعدية القاتلة.

وبينما يتساءل كثيرون عما إذا كانت الإنفلونزا ستسبب جائحة عالمية جديدة، أجاب جون سلمانتون جارسيا الذي أجرى الدراسة بجامعة كولونيا: "الاعتقاد بأن الإنفلونزا هي أكبر تهديد وبائي في العالم يعتمد على أبحاث طويلة الأمد تُظهر أنها تتطور وتتحوّل باستمرار".

وأضاف "جارسيا": "في كل شتاء تظهر الإنفلونزا؛ حيث يمكنك وصف حالات التفشي هذه بأنها جوائح صغيرة يتم التحكم فيها بشكل أو بآخر؛ لأن السلالات المختلفة التي تسببها ليست شديدة



يسعى الناس إلى الحفاظ على صحة القلب لحماية من الأمراض المتعلقة به؛ لأنها تسبب مضاعفات خطيرة فيما بعد، خاصة للمصابين بأمراض مزمنة كالسكري والضغط.



عنها؛ كأدوية السرطان والكيميائي؛ لأن بعضها يسبب ضعف في عضلة القلب، وبعض الأدوية المضادة للفطريات، والمواد الممنوعة مثل «الكبتاجون» والمواد المنبهة التي تصنف من ضمن الأدوية الممنوعة والمخدرات؛ إذ تسبب أيضًا ضعفًا في عضلة القلب، وارتفاعًا في الضغط؛ وبالتالي احتمالية حدوث جلطات القلب.

1. المحافظة على الوزن الصحي؛ بتجنب زيادة الوزن والسمنة.
2. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
3. الابتعاد عن التدخين.
4. تجنب كثرة تناول الوجبات السريعة.
5. تجنب تناول المشروبات الغازية.

#### أدوية تضعف القلب

وأوضح الدكتور صالح الغامدي، أن هناك أدوية تضعف عضلة القلب، يفضل الابتعاد

ويمكن للأفراد الوقاية من أمراض القلب، باتباع نمط صحي مفيد لصحة القلب يقلل من خطر الإصابة بهذه الأمراض.

#### كيفية الحفاظ على صحة القلب

وفي هذا السياق، وجه الدكتور صالح الغامدي، استشاري القلب والضغط بجدة، لمجلة «الجوهرة» نصائح تساعد على حماية القلب من الإصابة بالأمراض؛ أبرزها ما يلي:



# كيفية الحفاظ على القلب من الجلطات.. استشاري قلب يوضح



وتعاون ما بين الجهات الشريكة الفعالة من أجل تحسين وتطوير البنية التحتية.

وأضاف، أن الخبر تنفذ المشاريع التنموية وتمضي للأمام من أجل تحسين جودة الحياة لسكانها وزوارها، مؤكداً أن كل ذلك يعمل على تحقيق تطلعات رؤية 2030 بتوفير اقتصاد قوي وبيئة جاذبة للمستثمرين، وخلق فرص عمل أكثر.

وتوقع عبداللطيف، أن يساهم هذا الإنجاز في جذب الاستثمارات العالمية، وجذب الشركات والمشاريع الجديدة؛ ما يعزز النمو الاقتصادي ويخلق فرص عمل جديدة للمواطنين. وأشار إلى أن هذه المراكز التصنيفية تعكس مدى التزام المدن السعودية بالتطور التقني وبناء مجتمعات ذكية ومستدامة.

### مؤشر المدن الذكية

يعد مؤشر المدن الذكية التابع للمعهد الدولي للتنمية الإدارية (IMD)، من المعايير المهمة التي تساعد على إبراز مدى جاهزية المدن، كما يركز على جاهزيتها في استخدام التقنيات المتقدمة وجهودها في العمل على بناء مجتمعات ذكية ومستدامة.



تطلعات قيادتنا الرشيدة.

### مستوى معيشي أفضل

من جانبه، كشف المهندس عمر العبدالله، الرئيس التنفيذي لهيئة تطوير المنطقة الشرقية، أن ذلك الإنجاز يؤكد على مدى التطور الذي تشهده المملكة في كافة المجالات.

وأوضح أن المدن الذكية تعمل على توفير مستوى معيشي أفضل لكافة فئات المجتمع، كما تساهم في تحسين وصول الخدمات الأساسية للسكان.

وكشف، أن هذا الإنجاز جاء نتيجة جهود

وكشف المعهد الدولي للتنمية الإدارية (IMD)، أنه تم إدراج الخبر لتكون مدينة ذكية لعام 2024؛ إذ حصلت على الترتيب الـ 99 في قائمة المدن الذكية.

### خامس مدينة سعودية

وأصبحت الخبر بهذا الترتيب خامس مدينة سعودية تنضم إلى قائمة المدن الذكية، مع كل من الرياض ومكة المكرمة والمدينة المنورة وجدة.

وحصلت المدينة على هذا الإنجاز؛ نتيجة التقدم الذي تشهده المملكة في ذلك القطاع الحيوي؛ ما ينعكس على حصاد انطلاق رؤية 2030 للعمل على تحقيق

## إنجاز جديد..

# الخبر ضمن أفضل 100 مدينة ذكية بالعالم في 2024

في إنجاز جديد يضاف إلى قائمة إنجازات المملكة، صنفت مدينة الخبر على أنها ضمن أفضل 100 مدينة ذكية بالعالم في عام 2024.



# إتيكيت التعامل مع زملائك في العمل احترمي الجميع ولا تفرطي في حقوقك

كتب: الحسين بن حسن جيمي

يتطلب الوجود في ميدان العمل، تعاملًا خاصًا بين الموظفين، يسير في إطار من الاحترام والتقدير والتفاهم المتبادلين؛ حتى تظل العلاقة جيدة.



- ولكي تتمتع بعلاقة جيدة مع زملائك في العمل، هناك إتيكيت خاص يمكنك اتباعه في أثناء تعاملك معهم، بما يضمن الحق، وعدم الوقوع في الخطأ في الوقت ذاته.
- وأوضحت الدكتورة إيمان عفيفي، خبيرة الإتيكيت، عبر صفحتها الشخصية على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك إتيكيت التعامل مع زملاء العمل؛ كالتالي:
- 1. الحفاظ على علاقات رسمية لطيفة**  
- تجنب الترف في الجدية أو الود.  
- اخلق بيئة مناسبة للإنتاج مع الحفاظ على علاقات اجتماعية سليمة.
  - 2. خفض الصوت في أثناء الحديث**  
- تجنب رفع صوتك عند التحدث مع زملائك، سواء عبر الهاتف أو مباشرة.
  - 3. الحفاظ على مسافة ذراع**  
- اترك مسافة مناسبة عند المصافحة.  
- المصافحة بطريقة معتدلة تشمل جميع الأصابع وتحريك اليدين مرة واحدة.
  - 4. الاهتمام بالزملاء**  
- لإظهار أهميتك، اهتمي بزملائك واحتياجاتهم.  
- التواصل الفعال والاستماع الجيد يعزز العلاقات.
  - 5. الحفاظ على حقوقك**  
- لا تعلمي خلال إجازتك الرسمية.  
- طالبي بالحصول على المعاملة اللائقة التي تحفظ كرامتك.
  - 6. احترام الاختلافات**  
- تقبلي اختلافات زملائك في الثقافات والخلفيات.  
- تجنب الأحكام المسبقة أو التعليقات السلبية.
- التعامل مع زملاء العمل**
- وفي أثناء تعاملك مع زملائك في بيئة العمل، وللحفاظ على علاقات جيدة معهم، هناك نقاط يجب عليك تذكرها طوال الوقت؛ وهي:
- احترام آداب التعامل في العمل، يخلق بيئة إيجابية ويزيد من الإنتاجية.  
العلاقات الإيجابية مع الزملاء تحسن من سعادتك ورضاك عن العمل.  
التواصل الفعال والاحترام المتبادل هما أساس علاقات العمل الناجحة.







الغسيل، والمرايا، والأرضيات، باستخدام منظفات مناسبة.

#### 4. استخدم منظمت الحمام:

استخدمي أدوات التخزين المختلفة؛ مثل الرفوف، والخزائن، وسلال التخزين، لتنظيم أدواتك بشكل فعال.

#### ثانيًا: الحفاظ على النظافة

##### 1. نظفي الأرضيات بانتظام:

امسحي أرضية الحمام باستخدام ممسحة مبللة بماء دافئ ومنظف مناسب.

##### 2. نظفي المراحيض بانتظام:

استخدمي فرشاة المراحيض لتنظيفه بشكل دوري، مع مراعاة استخدام منظف مناسب للقضاء على الجراثيم.

وللحفاظ على الحمام نظيفًا ومُرتبًا طوال الوقت، إليك هذه الإرشادات حسبما أوردها موقع Home edit:

#### أولًا: التخلص من الفوضى

##### 1. أفرغي سلال المهملات بانتظام:

تأكدي من إفراغ سلال المهملات في الحمام بشكل يومي؛ لمنع تراكم الروائح الكريهة والحشرات.

##### 2. رتبي أدواتك الشخصية:

خصصي مكانًا لكل قطعة من أدواتك الشخصية؛ مثل معجون الأسنان، وفرشاة الأسنان، والصابون، والشامبو، ومنشفة الاستحمام.

##### 3. نظفي الأسطح بانتظام:

امسحي الأسطح في الحمام؛ مثل حوض



غالبًا الحمام ما يكون هو "واجهة الأسرة"؛ بمعنى أنه الدليل الأول على نظافة الأسرة من عدمه؛ لذا يحتاج إلى التنظيف والترتيب باستمرار بعد الاستخدام؛ ليظل في صورة رائعة.



# يعطي صورة جيدة عن الأسرة.. كيف تجعلين الحمام مرتبًا ونظيفًا وجميلًا؟



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

- نظام صافرات 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



### 3. نظفي حوض الغسيل:

اغسلي حوض الغسيل بانتظام باستخدام منظف مناسب، مع التأكد من تنظيف الصنبور أيضاً.

### 4. نظفي الدش أو حوض الاستحمام:

نظفي جدران الدش أو حوض الاستحمام باستخدام منظف مناسب للقضاء على العفن والبكتيريا.

### 5. عالج التسريبات:

تأكد من إصلاح أي تسريبات في صنابير المياه أو الأنابيب لمنع تراكم الرطوبة والعفن.

### نصائح هامة

هناك مجموعة أخرى من النصائح للحفاظ على نظافة الحمام وترتيبه وجماله طوال الوقت؛ وهي:

1. وضع سجادات في أرضية الحمام؛ لضمان تهوية جيدة.
2. فتح نافذة الحمام أو استخدام شفاط؛ لضمان تهوية جيدة.
3. استخدام معطرات الجو ذات الروائح المنعشة؛ لإضفاء رائحة جميلة.
4. تنظيف حواف النوافذ والأبواب للتخلص من الأوساخ والغبار.
5. تنظيف مصابيح الإضاءة بشكل دوري؛ لضمان إضاءة جيدة.

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