

الجواهر

عريقة..عصرية..متجددة

العدد 07 / ديسمبر / 2018

LE MAT DE  
CHANEL

FALL-WINTER 2018  
COLLECTION

الأمية الرقمية للنساء  
تحدي جديد أمام  
الشعوب العربية

هند المنصور:  
أسعى لرفع راية  
الفن العربي  
المعاصر

السعودية..  
العاصمة الشتوية  
للسياحة العالمية



فن ارتداء  
الكعب العالي!

الطبيبة والعالمة السعودية ملاك الثقفي:  
تدشين مشروع "الجينوم السعودي"  
يضعنا في مصاف الدول المتقدمة

www.aljawharamag.com



6 287014 970015 >

للمتميزين وأصحاب الذوق الرفيع.. تصاميم فريدة لمصمّمات  
سعوديات تناسب الباحثين عن ما هو مختلف



MASTERPIECE



☎ 0803 608 96655+

📷 masterpiece\_ksa

🐦 masterpiece\_ksa

✉ ksa.masterpiece@gmail.com





NOMADS

**We decided  
to share it with  
the world.**

We've been sharing  
our travels & meals  
for way too long  
with u guys.

Follow us u won't regret it

 [Nomads.fd](https://www.instagram.com/nomads.fd)



# الجمعة

**الناشر:** دار سواحل للنشر  
**رئيس التحرير:** روز العودة  
**سكرتير التحرير:** أحمد سلامة  
**المشاركون في التحرير:** حسين الناظر - سلمى ياسين -  
منى حريري - عبد الله القطان - مصطفى صلاح - محمد علواني -  
محمد زهران - جمال ادريس  
**الإخراج الفني:** نيرمين السيد  
**التصوير الفوتوغرافي:** فارس صلاح - محمد متعب  
**صاحبة الامتياز :**  
سواحل الجزيرة

**Publisher :** Sawahl For Publishing  
**Editor in Cheif:** Rose Al-Ouda  
**Editor Secretary:** Ahmed Salama  
**Editorial participants:** Hussien al-Nazer - Salma yassin-  
Mona Hariri Abdullah Alqattan - Mostafa salah - Mohamed olwani -  
Mohamed Zahran - jamal idris  
**Design & layout:** Nermeen Elsayed  
**Photography:** Faris salah - Mohamed Meteb  
**The concessionaire is :**  
Sawahel Al Jazeera

**S** مجموعة سواحل J ل  
بنك المعرفة



**صاحبة الامتياز:**  
**سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال**  
**نائب الرئيس:** سلطان الموسى  
**مدير تطوير الأعمال:** أمجد هاشم  
**amjad@entrepreneurksa.com**  
**المدير الإداري:** رولا العودة  
**مدير الإنتاج:** صبا بنت عبدالله

**The concessionaire is :**  
Sawahel Al Jazeera Agency for Entrepreneurship Media  
**Vice President :** Sultan Al mousa  
**Business Development Manager:** Amjad Hashim  
**amjad@entrepreneurksa.com**  
**Managing Director:** Rola Al-Ooda  
**Production Manager :** Saba Bnt Abdullah

طباعة: الدار العربية للطباعة والنشر



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 23358 ، الرياض 19611 ، المملكة  
العربية السعودية

Fax +966 11 49 43 636

P.O. Box 250260

✉ Riyadh 11391 KSA

سعر النسخة (35 ريالاً)

## لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com

mariam@entrepreneurksa.com

+966 55 0060 208

+966 50 8007 280

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

الإدارة

التحرير

الجوال

تليفون

what's app

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.





الإبداع

الصبر

والمثابرة..

## دليل نجاح أعمال المرأة

واجهت المرأة خلال رحلتها العملية تحديات مختلفة، وكان لزاماً عليها أن تواجه تلك التحديات بطرق وأساليب تحولها إلى عنصر منتج ومبدع بإصرار على تخطي التحديات، وتجاوز الصعاب ونبض المعاناة في حيز المنطقة التي تعيشها والمجال الذي اختارت أن تعمل فيه، والتعبير عن ذلك بمخرجات مميزة تحمل صياغات جمالية فنية يتفاعل فيها الفكر والشعور بتجليات الطرح النسوي؛ فاستطاعت بعض النساء الناجحات في أعمالهن الانتقال من الهواية إلى الاحتراف ومن المشاركات المحلية إلى العالمية، ومن المهنية الخالصة إلى الانتشار الكبير والأعم، وتجاوز هذا التحدي شتى مناحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية وحتى الفنية، أثبتت فيه المرأة وجودها المتفرد على جميع الساعات، فتواجهت بفعالية في شتى الميادين التي تحقق لها الإبداع والتوازن الفكري مع الممارسة الفعلية على أرض الواقع.

لقد صارت نشاطات الأعمال تعتمد في التنفيذ على أدلة تشغيل يتم وضعها بعناية ودقة تسهم في تسهيل إدارة الأعمال بسهولة وحرص، كما في نظام الامتياز التجاري (الفرنشايز) وقد أحسنت المرأة التعامل مع هذه الأدلة بكفاءة ساعدها على ذلك تكوينها الفطري القائم على الإبداع والابتكار والصبر والمثابرة.

وبغض النظر عن القطاع الذي اختارت أن تؤسس فيه مشروعها أو عملها الخاص، فإن مجال الأعمال صعب ويتطلب الصبر والمثابرة وقد تبدو بعض المشاريع سهلة على المستوى النظري، ولكن في مرحلة التطبيق وتنفيذ المشروع يختلف الأمر تماماً؛ لأن النماذج مختلفة والذين نتعامل معهم مختلفين، وينبغي العمل بحسب أنظمة وقوانين معينة، كما أن هناك ذوقاً عاماً يجب تليينه ويمكن أن يكون مختلفاً عن ذوقنا الشخصي، وعلى الرغم من وجود كل تلك التفاصيل والتعقيدات في مجال نشاطات الأعمال إلا إن المرأة استطاعت أن تنجح وتبدع في أي مجال ارتادته وقدمت نفسها بصورة مقنعة، وتمكنت من إدارة وتطوير مشاريع كان الكثيرون يراهنون على فشلها فيها، وبعد النجاحات المتلاحقة التي حققتها المرأة عامة والمرأة السعودية على وجه الخصوص فإن دعمها وتشجيعها أصبح ضرورة، ويجب دعمها وتزويدها بمجموعة من موارد الدعم المالي والفني، وتوفير الخدمات التي تلزمها لتحقيق المزيد من النجاحات للمساهمة في إثراء الاقتصاد الوطني، وتوفير فرص العمل من خلال تشجيع روح المبادرة لديها ومساعدتها في مواجهة المعوقات التي قد تواجهها في مرحلة البداية في المشاريع التي اختارت أن تعمل فيها، مع تطوير كفاءتها الريادية لتصبح عالية الأداء بالتدريب المتخصص على إنشاء الأعمال باحترافية، وتنمية المهارات التقنية والاجتماعية لديها.

روز العودة



54

طفلك

- كي تحمين طفلك من نزلات البرد المتكررة
- للأمهات الجدد.. كل ما يجب معرفته عن نُظُم التربية الحديثة لطفلك



58

ثقافة وفنون

- أخبار النجوم
- «بوابة الروح» يروي تاريخ الإنسان بالكون
- «نزف الطائر الصغير».. رحلة البحث عن المعنى
- لقاء مع الفنانة التشكيلية السعودية الأمريكية هند المنصور



22

أناقة وجمال

- CHANEL WINTER FALL 2018
- LE MAT DE CHANEL FALL-WINTER 2018 COLLECTION
- لشتاء أكثر دفئاً.. موديلات رجالية مع أروع كوليكشن لعام 2018
- أروع كوليكشن لشتاء أكثر دفئاً لطفلك



50

سلامتك

- صحتك بعد سن الأربعين
- كيف تتجنبين زيادة وزنك في الشتاء؟

8

هنا وهناك

- ديننا أبو عنق.. أول سعودية تعمل رئيسة تنفيذية لشركة «ألفاريز أند مارسال»
- مارغو حداد.. أول فنانة عربية تشارك في عمل فني أمريكي عبر «نتفليكس»
- آمنة آل علي رئيساً لمجلس إدارة سيدات أعمال «عجمان»
- «القومي للمرأة» يُطلق حملة في محطات المترو للتوعية بحقوقهن



10

حوار الغلاف..

- لقاء مع الدكتورة والباحثة السعودية ملاك الثقفي



14

قضايا وآراء

- الأمية الرقمية للنساء تحدي جديد أمام الشعوب العربية
- المرأة السعودية ومجالس الإدارة





## 68 رائدات

• لقاء مع مالكة أول استديو نسائي في غزة

## 72 تراث حي

• صناعة «المباخر» في حائل.. تراث وأصالة



## 82 أفكار للبيت

• زيني منزلك في «الكريسماس» بهذه اللمسات

## 74 مبادرة

• «هويتنا».. مبادرة شبابية لحماية اللغة العربية من زحف «الفرانكوآراب»

## 84 حديقةك

• فن الإضاءة يُبرز سحر حديقةك ليلاً

## 76 تواصل اجتماعي

## 92 رحلة إلى

• السعودية.. العاصمة الشتوية للسياحة العالمية  
• «البندقية».. مدينة الرومانسية

## 86 تحت العشرين

• العنف عند المراهقين.. أسباب مختلفة ونتائج مخيفة



## 96 أصول وذوق

• تعرفي على فن ارتداء الكعب العالي

## 88 فوق الستين

• «رياضات محرمة» عليك اجتنابها!

## 98 كنوز زمان

• «الشحورة».. صوت العمرين «القديم والحديث»

## 90 علاقات أسرية

• كيف تؤثر الإجازات بالإيجاب على الأسرة؟

## 78 وجبة من

• «الديك الرومي» يُزين سفرة الكريسماس  
• «كب كيك» شجرة الكريسماس



## دينا أبو عنق.. أول سعودية تعمل رئيسة تنفيذية لشركة «ألفاريز أند مارسال»

عنق؛ ليتم تعيينها بمنصب الرئيسة التنفيذية للشركة في المملكة العربية السعودية؛ لتكون بذلك أول سيدة سعودية يتم تعيينها بمنصب الرئيس التنفيذي لشركة استشارات استراتيجية عالمية في المملكة.

يأتي ذلك في ظل سعي فريق عمل الشركة، لتوسعة إطار عمله بالمنطقة، وتزايد الطلب على خدمات الشركة في المملكة، وتماشياً مع رؤية المملكة 2030 لتوفير فرص الوظائف للسعوديين والسعوديات.

وتتمتع دينا أبو عنق بخبرة واسعة تمتد لأكثر من 18 عامًا في مجال إدارة الثروات العالمية، حيث قدمت الاستشارات للعديد من المديرين التنفيذيين في الشركات وغيرهم من العملاء أصحاب الثروات حول العالم، كما تشغل عضو مجلس إدارة تنفيذي في الغرفة التجارية الدولية بالمملكة العربية السعودية.



اخترت شركة «ألفاريز أند مارسال» العالمية والمتخصصة في تقديم الخدمات الاستشارية، السعودية، دينا أبو



## مارغو حداد.. أول فنانة عربية تشارك في عمل فني أمريكي عبر «نتفليكس»

تشارك الفنانة الأردنية مارغو حداد -حاليًا- في تصوير أولى حلقات مسلسل أميركي على «نتفليكس»؛ إحدى أكبر شبكات بث الأفلام والمسلسلات، وذلك في جورجيا بالولايات المتحدة الأمريكية والمسلسلات.

وتعد الفنانة مارغو أول فنانة عربية تسهم في عمل فني أمريكي عبر «نتفليكس».

وكانت حداد قد قامت مؤخرًا بتجسيد دور صحفية في بطولة فيلم «بيت ست» المصري، بالإضافة إلى بعض الأعمال السابقة مثل: مسلسل «أوركيدا»، و«السلطان والشاه»، وغيرهما.

وولدت مارغو حداد عام 1988 في مملكة الأردن، وهي تعد كاتبة ومخرجة وممثلة.



## آمنة آل علي رئيسًا لمجلس إدارة سيدات أعمال «عجمان»

أسفرت نتائج انتخابات، مجلس سيدات أعمال عجمان 2018، عن فوز الدكتورة آمنة خليفة آل علي؛ برئاسة مجلس الإدارة، وحصول المهندسة عائشة خلفان سيف بن بدر النعيمي؛ على منصب نائب رئيس مجلس سيدات أعمال عجمان.

وجرت عملية إنتخاب العضوات، بمقر غرفة تجارة وصناعة عجمان، التي أسفرت عن فوز، ريما عبدالله الشرفاء؛ بمنصب الأمين العام للمجلس، وفاطمة علي حسن الشحي؛ لمنصب أمين الصندوق، وحنان صالح محمد الدولة؛ لمنصب رئيس لجنة العضوية، وإيمان عبيد جمعه السوم؛ لمنصب رئيس لجنة العلاقات الدولية والإعلام.

من جانبها، قالت الدكتورة آمنة خليفة؛ إن المجلس سيتابع تفعيل وتطوير خدماته الموجهة لمجتمع سيدات الأعمال والأسر المنتجة، وسيسعى إلى تعزيز شراكتها مع الجهات الحكومية والخاصة؛ لتحقيق أقصى استفادة ممكنة لعضوات ومنتسبات المجلس.



## «القومي للمرأة» يُطلق حملة في محطات المترو للتوعية بحقوقهن

أطلق المجلس القومي للمرأة، في مصر، حملة توعية إعلامية تحمل شعار «حياتك محطات.. متخيليش محطة توقفك»، وذلك ضمن مشروع دعم تنفيذ استراتيجية مناهضة العنف ضد المرأة، بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) وتستمر لمدة ثلاثة أشهر.

وقالت الدكتورة مايا مرسى؛ رئيسة المجلس، إن الحملة موجهة للمرأة والرجل، بجميع الفئات العمرية، حيث تسعى الحملة إلى حث المرأة على السعي وراء أحلامها لتحقيقها وأن تكون صاحبة قرارات مدروسة، كما تطالب الحملة الرجل بمساندة المرأة وتشجيعها لتحقيق أحلامها، موضحة أن الهدف من الحملة هو التوعية بالقضايا المتعلقة بالمرأة والعمل على تمكينها، وذلك ضمن محاور عمل «الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة المصرية 2030».

وتركز الحملة على 4 موضوعات أساسية، هي: أولاً «التحرش»

من خلال عرض عقوبة المتحرش وحث الفتيات على التصرف بإيجابية من خلال الإبلاغ وتحرير محضر في حالة التعرض لحادث تحرش، والموضوع الثاني هو «الزواج المبكر»، والموضوع الثالث للحملة هو رسالة للفتيات بعنوان «كوني منتجة»، ويستهدف مشاركة المرأة في قوة العمل حتى تكون عضو منتج بالمجتمع، والموضوع الرابع حول الصحة الإنجابية والتأكيد على أن صحة المرأة هي سر قوتها.



الطبيبة والعالمة السعودية ملاك الثقفي:  
**تدشين مشروع «الجنوم السعودي» يضعنا في مصاف  
الدول المتقدمة**

حوار: جمال إدريس - عبد الله القطان



كان السفر بالنسبة لي صعبًا، وكان أملي الوحيد - بعد الله - هو برنامج المنح الدراسية والذي منحتني إشرافاً جديدة في مستقبل أمل أن أصل إليه يوماً، فلم تكن رحلتي إلى الولايات المتحدة سهلة، فهي تجربة جديدة لي وتحدي كبير لي كفتاة سعودية، والأهم كطالبة تواجه صعوبات مالية وأسرية.

استغرق كل ذلك مني 11 عامًا، بعيدًا عن أهلي وأصدقائي، بعيدًا عن الأرض التي أنتمي إليها؛ لتحقيق ما أحلم به لمساعدة الإنسان في بلدي في تخصص نحتاجه جميعًا.

#### • كيف كانت طفولتك، وهل أحببت العلوم منذ صغرك؟

عشت طفولتي في مكة المكرمة حتى تخرجي من الثانوية، وكانت طفولة مختلفة لأنني ولدت بمرض استعدى وجودي بالمستشفيات لفترات طويلة، وكانت هذه التجربة الدافع الرئيس لي لخوض التحدي لدراسة الطب وعلوم الجينات منذ نعومة أظفاري.

كذلك، وجودي في مكة المكرمة وسَّع مداركي على العالم حتى قبل مغادرتها، وذلك لعمل أسرتي منذ عقود في خدمة حج بيت الله الحرام بمجال الطوافة.

### ” الجينوم “ أحدث طفرة كبيرة في اكتشاف الكثير من الأمراض

#### • لماذا اخترت التخصص في مجال طبي دقيق وصعب هو "علم الجينوم"، هل كان الأمر تحديًا؟

كما ذكرت، كانت ظروف في الصحية الدافع الأكبر لاختيار دراستي، وتجربتي المرضية تحت إشراف طبيبة متميزة اسمها الدكتورة "نادية السقطي" جعلني أتأثر بها وأرغب في أن أتخصص في مجال كمجالها، بالرغم من أنني اختلفت عنها قليلًا لكن جمعنا حب الجينات.

#### • بخلاف ذكائك ونبوغك العلمي، من الذي مهد لك الطريق لتحقيق كل هذه النجاحات العلمية؟

كل ذلك بتوفيق من الله عز وجل، وبدعاء الوالدين والمرضى وأهاليهم، كذلك، مهَّدت لي الدولة - حفظها الله - الفرصة في النهل من أفضل الخبراء في الولايات المتحدة عندما فتحت برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الخارجي، وعندما عدت للوطن هيأت لي الفرصة في العمل في مشاريع وطنية كبرى، مثل: "مشروع الجينوم السعودي" التابع لمدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.

#### • حديثنا باختصار وتبسيط عن "علم الجينوم"، وما هي أحدث تطورات الأبحاث حوله عالمياً؟

هذا المجال تطور بشكل جبار في العقد الأخير، وأحدث طفرة كبيرة في مجال الطب، وأصبح هناك ما يُعرف باسم الطب الشخصي أو الطب الدقيق، باختصار أصبحنا في مرحلة تطبيق

”

تمثل العالمة والباحثة والطبيبة السعودية، ملاك عابد الثقفي؛ إحدى الوجوه المضيئة التي يفخر بها السعوديون، كونها حققت نجاحات باهرة في مجال طبي صعب ودقيق؛ إذ تخصصت في علم الأمراض الجينية والاكلينيكية، وبرزت كأكاديمية مرموقة بأشهر الجامعات الأمريكية، قبل أن تعود للوطن وتلتحق بمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، ومدينة الملك فهد الطبية، وتقدم خبرتها وعلمها من خلال إدارتها للمراكز والفرق البحثية المتخصصة في مجال الأحياء الدقيقة وعلوم "الجينوم".

في هذا اللقاء منحتنا الدكتورة ملاك، مساحة من وقتها الثمين؛ لتجيب على أسئلتنا حول حياتها العلمية والعملية والخاصة، فكانت هذه السياحة الممتعة معها..

“

### ” تحديث الظروف وعشت بعيداً عن أهلي لأدرس شيئاً مختلفاً أخدم به بلدي

#### • بدايةً نود التعرف عليك عن قرب، من هي ملاك الثقفي؟

طبيبة وباحثة أكاديمية سعودية، تخصصت في مجالات طب الأمراض الجينية الجزيئية وعلم الأمراض العصبية والاكلينيكية.

أعمل في مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية مع فريق بحثي رائع في معهد علوم الأحياء والبيئة كأستاذ بحث، ورئيس قسم أبحاث الجينوم في مدينة الملك فهد الطبية، وكذلك مع فريق إكلينيكي متميز، كمدير طبي في المعمل الوراثي في الشركة الدولية لمستشفى الملك فيصل التخصصي، ومحاضر غير متفرغ بكلية الطب بجامعة هارفارد.

قررت أن أفعل شيئاً في حياتي بشكل مختلف قليلاً بعد التخرج في كلية الطب، فاخترت تخصصاً لم يكن معروفاً، وكمن مرة رأيت علامات تعجب عن اختيار تخصص مختلف لم يختره أحد من قبل ومستقبله غير معروف، لكنه كان شغفي.



## ” قريباً.. تدشين فحص ما قبل الزواج للسعوديين “

• **إلى أي مدى يمكن أن يلعب زواج الأقارب دوراً في ظهور بعض الأمراض الوراثية على الأبناء؟**

يلعب دوراً كبيراً، لأن أغلب الأمراض الوراثية تورث بشكل صفات متنحية، ما يعني أن كلا الأبوين يكون حاملاً للطفرة الوراثية، وعند زواج الأقارب تزداد الفرصة في وجود مثل هذه الصفات المتنحية بينهم.

• **برأيك، ما هي أسباب هذا الانتشار المخيف لمرض السرطان في بلادنا العربية مؤخراً؟**

هناك عدة أسباب لهذا الانتشار، أهمها أن التقنيات الطبية أصبحت أفضل بكثير في اكتشاف الكثير من الأورام، حتى عندما يكون حجمها مليمترات، بالإضافة إلى الأسباب الأخرى التي تعود لعوامل حياتية مختلفة، مثل انتشار عادة التدخين بكافة صوره بين الجنسين، وعدم الأكل الصحي وعدم ممارسة الرياضة.

أيضاً، العامل الوراثي قد يكون موجوداً بشكل أكبر في دولنا العربية لتوريث متلازمات السرطان بنسبة أعلى من الموجودة في الدول الغربية، مما قد يفسر كثرة أعداد المصابين عندنا في سن صغير، وكذلك إصابة عدة أفراد من العائلة الواحدة.

• **هل نلهم في القريب بأن يتوصل العلم لعلاج ناجح لهذا المرض؟**

هناك بالفعل الكثير من العلاجات الناجحة لكثير من الأنواع من المرض، ومع دخول الطب في مرحلة الطب الدقيق؛ سنرى الكثير من العلاجات التي تدخل السوق بناءً على خارطة الورم الجينية.

وأحب أن أوضح بأن السرطان أنواع عديدة، وليس كل شخص مثل الآخر حتى لو كانوا مصابين بسرطان في نفس العضو، وهذا ما يجعل القضاء عليه أمراً ليس سهلاً.

• **هل ترين أثراً واضحاً للحملات التوعوية للنساء بضرورة الكشف المبكر لسرطان الثدي؟**

نعم، أعتقد أن التوعية الآن موجودة بشكل أفضل منه بكثير قبل عشر سنوات ماضية.

اكتشافات الجينوم في إيجاد علاجات لكثير من الأمراض باستخدام خارطتها الوراثية، حيث انخفضت التكلفة لفحوصات قراءة تسلسل الجينوم، والتي كانت تُكلف مبالغ طائلة تتجاوز ملايين الدولارات قبل أقل من 20 عامًا، إلى أقل من 1000 دولار حالياً، ما جعل ممارسة مثل هذا الطب الدقيق ممكناً داخل العيادات الطبية.

"الجينوم" كلمة تعني دراسة مجموعة من الجينات وليس جيناً واحداً كما كان في السابق، وله تطبيقات كثيرة في الأمراض الوراثية، السرطانية، المعدية، والمزمنة، كأمراض القلب والسكري والسمنة، وكذلك العديد من الأمراض النفسية وغيرها الكثير.

وأصبحت هناك العديد من المشاريع الوطنية التي تتبناها الدول المتقدمة لدراسة الخارطة الوراثية لشعوبها، ويحق لنا كسعوديين أن نفخر بأن نكون مع تلك الدول المتقدمة، بوجود مشروع مثل "مشروع الجينوم السعودي"، والذي دشّن معاملة الحديثة هذا الشهر سيدي ولي العهد سمو الأمير محمد بن سلمان؛ في مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، معطيًا بذلك إشارة للعالم بأن المملكة ماضية في توفير أفضل وأرقى الطرق البحثية والعلاجية لشعبها.

• **وهل هناك سعوديون كُتّر تخصصوا في هذا المجال؟**

يجب أن نفرق أولاً بأن هناك عدة تخصصات منها البحثي ومنها الإكلينيكي، وبالرغم من وجود عدد جيد ممن درس هذه العلوم من النواحي البحثية، لكن لا يزال هناك نقص في أصحاب التخصصات الإكلينيكية، خصوصاً في المناطق غير الرئيسية، نظراً لكبر مساحة المملكة وكثرة الأمراض الوراثية.

• **كيف ترين مكانة المملكة في مجال البحوث العلمية والمختبرات الطبية، وما الذي ينقصها؟**

أرى أننا من أفضل الدول في منطقة الشرق الأوسط في هذا المجال، وهذا الكلام أشادت به جهات خارجية لها تقديرها، مثل: مؤشر مجلة "نيتشر" والذي وضع ترتيب المملكة البحثي في مرحلة متقدمة، وما ينقصنا فقط تكثيف الجهود وعمل فرق بحثية متكاملة.

• **إلى أين وصل مشروع "الجينوم السعودي" بمدينة الملك عبدالعزيز للعلوم، وما المأمول أن يقدمه لمواطني المملكة؟**

المرحلة الأولى للمشروع انتهت، وكانت تشمل تأسيس البنية التحتية، ونقل وتوطين التقنيات، وتدريب الكفاءات، ودراسة الأمراض الوراثية الشائعة في المجتمع السعودي.

وهذا العام انطلقت المرحلة الثانية، وتشمل دخول تقنيات جديدة وتوسعة المساحات التخزينية للبيانات الجينية، ودراسة أمراض مختلفة، مثل السرطان، كذلك تم الانتهاء الآن من دراسة أكثر من ٤٥ ألف عينة، وسيتم قريباً تدشين فحص ما قبل الزواج الموسّع، والذي يشمل عدة طفرات لأمراض وراثية وجد أنها شائعة عند السعوديين، بالتعاون مع وزارة الصحة.



• ما هي نصيحتك لطالبات وطلاب تخصص علم الأمراض الجينية؟

نصيحتي لهم القراءة عن هذا المجال والنظر له كتخصص، لأن بلادنا ما زالت تعاني من وجود نقص كبير في توفر المتخصصين، خصوصًا بالمجالات الإكلينيكية.

كذلك، هذا المجال له تطبيقات بحثية كثيرة لمن يرغب في المجال الأكاديمي البحثي.

• بعيدًا عن الطب، كيف تقضين أوقاتك، وما هي اهتماماتك الأخرى؟

أمارس الرياضة، وأحب تربية الحيوانات الأليفة، وسماع الكتب المقروءة، والسفر.

• من هو الشخص الذي تُهديه هذا النجاح الذي حققته؟

كل شخص وقف بجانبني، طوال حياتي ولأمي وأبي، والإهداء الأكبر للوطن الذي لم يبخل على بناته بشيء.

• هل حققتِ ملاك كل طموحاتها في حياتها العملية، وما هي خططك المستقبلية في الحياة والعمل؟

طبعًا لا! ولن تتحقق أبدًا حتى مماتي، فأحلامي لا تنتهي، وكلما حققت إنجاز أرغب في تحقيق إنجاز أفضل منه.

• هل تعتقدين أن الثورة الهائلة في وسائل التواصل الحديثة مفيدة للتحصيل العلمي وتطوره، أم أنها مُعيقة له؟

هي سلاح ذو حدين؛ توفر العديد من المصادر والمعلومات بضغط زر، لكن قد تفقد التركيز وتسبب التشتت إذا أصبحت إدمانًا.

• بما تنصحين السيدة السعودية لتكون قائدة في مجالها؟

أن تستمر قوية كما عهدتها، وسيأتي اليوم الذي تحقق فيه كل أحلامها.

• من هو قدوتك في الحياة؟

أشخاص كثيرون يصعب حصرهم؛ لكن سمو الأمير محمد بن سلمان له شخصية قيادية تعجبني كثيرًا.

• بعد كل هذا النجاح والشهرة، ما هي الأمنية التي تتمني تحقيقها؟

أتمنى أن أستطيع المساهمة في رفع المعاناة عن المرضى وأسره بجزء بسيط مما تعلمته وأعمل فيه، كما أتمنى أن أساهم في بناء جيل جديد من المتميزين والمتميزات في مجال الطب والعلوم.

• أخيرًا، ماذا تودين أن تقولي؟

أشكركم على اللقاء، وأوجه شكري لكل شخص دعمني طوال مسيرتي.

وأقول إن الحياه أقصر مما نتخيل، فلا يجب أن نضيع منها لحظة في تحقيق أحلامنا.



” «الطب الدقيق» يساعد في توفير علاج للكثير من أنواع السرطانات «

• هل تعتقدين أن المرأة السعودية قطعت أشواطاً بعيدة في قضية التمكين؟

المرأة السعودية قوية وشهادتي فيها مجروحة، والدولة في عهد والدي، الملك سلمان وولي عهده مجدد الرؤية الأمير محمد بن سلمان - حفظهما الله - أدركوا أن المرأة جزء أساسي من النسيج السعودي وأعطوها الكثير من حقوقها ودعموها بقوة.

• وما الذي ينقصها الآن برأيك؟

نتمنى وجود المرأة بشكل أكبر في مناصب رفيعة، مثل دخولها مجلس الوزراء، وأتمنى تشجيع المرأة لتولي مراكز قيادية عليا خاصة في دوائر صنع القرار، خصوصًا في مجالات العلوم والتكنولوجيا.



# الأمية الرقمية.. للنساء تحدٍ جديد أمام الشعوب العربية

تحقيق: مصطفى ملاح



شهدت الفترة الأخيرة دوراً كبيراً للمرأة العربية في قطاع التكنولوجيا داخل أغلب الدول العربية؛ ليتحول هذا المجال إلى وسيلة حقيقية لتمكين المرأة في كثير من المجتمعات التي يفرض بعضها قيوداً معينة حول عمل المرأة وخروجها من المنزل، والعمل على محو أميتها الرقمية.

## محو الأمية الرقمية للنساء

هند القاسمي:

40% من طلبة الجامعات العربية في تكنولوجيا المعلومات من الإناث

وفي تصريحات للشيخة هند بنت ماجد القاسمي؛ رئيس مجلس سيدات أعمال الشارقة، أكدت أن التكنولوجيا باتت حاضرة في مختلف تفاصيل الحياة، وأصبح لزاماً على رائدات الأعمال أن يتقن فن استخدام التقنيات الحديثة، وذلك بالنظر إلى أن نسبة 40% من طلبة الجامعات العربية المتخصصين في علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات هن من الإناث.



وأضافت "القاسمي" أن المرأة العربية مثل كافة النساء حول العالم قادرة على الإبداع، وهو ما يتجلى من خلال تميزها في المجالات التي تتسلم زمام قيادتها، ولذلك يجب بذل جهد كبير لتسهيل دخول المرأة قطاعات جديدة، وعلى رأسها القطاع التكنولوجي الذي يعد مدخل الاقتصاد الحديث.

وأشارت الشيخة هند، إلى أن الإمارات اشتركت مؤخراً في المنتدى العاشر لرياديات الأعمال لدول منطقة حوض البحر المتوسط والذي ناقش ضرورة الانتباه إلى ما تتيحه التكنولوجيا من آليات عمل، كالعامل من البيت أو إدارة المشاريع الصغيرة والمتوسطة وسهولة الوصول إلى البيانات والدراسات التي تطور مهاراتهم.

وذكرت دراسات وبحوث اقتصادية سابقة، أن زيادة مشاركة المرأة الخليجية ضمن القوى العاملة سيضيف 180 مليار دولار، أي 7% إلى الاقتصاد الوطني الخليجي بحلول 2025.

## فجوة رقمية بين الجنسين

وكشف تقرير صادر عن المنظمة العربية لتكنولوجيات الاتصالات والمعلومات، وجود فجوة رقمية كبيرة بين الرجال والنساء عالمياً، حيث أن عدد النساء يقل بـ 200 مليون امرأة عن عدد الرجال القادرين على استخدام الانترنت.

وحذرت الدراسة من أن يصل هذا الفارق إلى 350 مليون امرأة إن لم يتم اتخاذ الإجراءات المناسبة، وسجل معدل امتلاك النساء

وفي سبيل ذلك تسعى كثيراً من شركات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى اجتذاب ودعم النساء، خاصة أن التوسع في تنويع القوى العاملة يفيد أعمال تلك الشركات، ويتواكب مع سعي الاتحاد الدولي للاتصالات باعتباره وكالة الأمم المتحدة الرائدة في ميدان الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، إلى تشجيع التوازن بين الجنسين في قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على مختلف الأصعدة المهنية.

وتتناول مجلة "الجوهرة" في تحقيق موسع آراء الخبراء حول دور المرأة في قطاع التكنولوجيا حول العالم، وكيف تساهم الحكومات العربية والشركات في دعم المرأة في هذا المجال بقوة في أنحاء العالم العربي.

## التكنولوجيا ورؤية 2030

غادة العريفي:

مبادرات دعم المرأة تكنولوجياً تساهم في تحقيق رؤية السعودية 2030

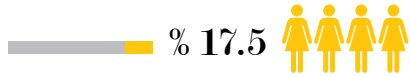
في البداية تقول غادة العريفي؛ الرئيس التنفيذي لشبكة التواصل المهنية السعودية للسيدات "صلة"، إنه يجب العمل من أجل تغيير العقلية السائدة عن المرأة في قطاع تقنية المعلومات والاتصالات، من أجل منح المواهب النسائية كافة الدعم التي تحتاجه في كافة مراحلها الوظيفية، على كافة مستويات القطاع العام والخاص والأكاديمي.

وأضافت "العريفي" أنه تم تنظيم ملتقى المرأة في تقنية المعلومات والاتصالات مؤخراً، وذلك من أجل تقديم تجربة في التطوير الوظيفي تلهم النساء القيادات الحاليات والمستقبلات والمصاعداً، ومواكبة القوى العاملة العالمية لخطى الابتكار والمتطلبات المتغيرة في السوق.

وأكدت الرئيس التنفيذي لـ "صلة" أن المبادرات التي تتبناها المملكة لدعم المرأة تكنولوجياً؛ ستساهم في تحقيق رؤية السعودية 2030 والهادفة إلى رفع إجمالي مساهمة المرأة في القوى العاملة بنسبة 30%، وخفض نسبة البطالة بنسبة 7% لكل من الجنسين.

وكان الاتحاد الدولي للاتصالات قد تعهد سابقاً بإدماج العنصر النسائي في تنفيذ جميع برامج وخططه، وعقبه ذلك تأسيس الشبكة العالمية للمرأة في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وذلك بهدف تشجيع الفتيات والشابات على اختيار وظائف تكنولوجيا عن طريق توفير الموارد والتوجيه، وذلك من أجل تعويض النقص الأمن السبيرياني والمتوقع أن يصل إلى 1.8 مليون عامل.

بلغت نسبة النساء العاملات بأجر في الأنشطة غير الزراعية:



بلغت نسبة المشاركات في التأمينات الاجتماعية الذكور:



بلغت نسبة المشاركات في التأمين الصحي مقابل الذكور:



وتختلف نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل داخل الدولة العربية عن الدولة الأوروبية، حيث كشفت آخر إحصائيات للبنك الدولي، أن نسبة المشاركة النسائية في سوق العمل:

داخل دول التعاون الخليجي تتراوح ما بين:



بينما تسجل نسب أدنى في:



حازم الطحاوي:

### «اتصال» تولي اهتمامًا خاصًا بمشاركة المرأة في عمليات علوم النانوتكنولوجي

من جانبه قال الدكتور حازم الطحاوي، رئيس مجلس إدارة منظمة اتصال، إن المنظمة تولي اهتمامًا خاصًا بمشاركة المرأة في عمليات التطور التكنولوجي، وخاصة علوم النانوتكنولوجي، وكيف يمكن تعظيم الاستفادة من هذا المجال بما يعود بالإيجاب على الاقتصاد القومي.



وأضاف الطحاوي أن التواصل بين الباحثات في الدول النامية والدول المتقدمة في البحث العلمي وتبادل الخبرات بينهم، يعد شياً هاماً وضرورياً، لكي تستطيع المرأة في المجتمعات العربية أن تكتسب الخبرات التكنولوجية المناسبة للمجتمعات المتقدمة.

للهواتف المحمولة انخفاض بنسبة 21% عن الرجال.

وأعلنت المنظمة، عن مشروع لتنمية قدرات المرأة العربية في قطاع تكنولوجيات الاتصال والمعلومات، يتضمن العمل تقليص الفجوة الرقمية بين الجنسين في المنطقة العربية باعتبارها فجوة تنمية، والاستفادة من الفرص التي يقدمها قطاع تكنولوجيات الاتصال والمعلومات للمرأة، بالإضافة إلى رفع نسب استعمال تكنولوجيات الاتصال والمعلومات من قبل المرأة العربية، وخاصة في المناطق الريفية، ما يساعد على الحد من عدم تكافؤ الفرص في المجالات الأخرى.

وضم المشروع تمكين المرأة العربية في مجال تكنولوجيات الاتصال والمعلومات وتنمية قدراتها عبر تأمين دورات تدريبية حسب الاحتياجات والاختصاص.

محمود صقر:

### الحكومة تدعم المرأة المصرية من أجل تعزيز مكانتها في مجال التكنولوجيا

من جانبه قال محمود صقر، رئيس أكاديمية البحث العلمي، إن المرأة المصرية أصبح لها دوراً كبيراً في مجال البحث العلمي وفقاً لآخر إحصائيات رسمية كشفت عن أن عدد الباحثات المصريات حوالي 55 ألف بنسبة تتجاوز 43% من عدد الباحثين المصريين.



وأضاف "صقر" أن الحكومة المصرية، متمثلة في أكاديمية

البحث العلمي والتكنولوجيا، تقدم العديد من الدعم للمرأة المصرية من أجل تعزيز مكانتها في مجال التكنولوجيا وتدريبها على أحدث التطورات التكنولوجية، ومنحها جوائز علمية على اختراعها؛ من أجل رفع دورها ومساهمتها في تطوير الاقتصاد المصري.

وتستهدف مصر تحقيق معدلات نمو تصل إلى 8.5%، على أن يساهم بنسبة 3% في الناتج القومي الإجمالي خلال العام نفسه، معتمداً بنسبة 91% على الاستثمارات من القطاع الخاص.

### ووفقاً لمعلومات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء:

نسبة الإناث اللاتي يعملن عمل دائم سجل مقابل الذكور.







# MARYSIA RESORT 2019



المرأة السعودية ومجالس الإدارة:

## رؤية 2030 تضعها على قوائم المناصب القيادية.. ومطالب بزيادة تمثيلها في مجالس إدارات الشركات

لم تعد المرأة السعودية في العصر الحالي كما كانت سابقاً؛ إذ أصبحت عنصراً فاعلاً في تحقيق التنمية المستدامة بالمملكة، وأصبح الاعتماد عليها في مجالس الإدارات والمناصب القيادية العليا شيء لا غنى عنه، لتحقيق التقدم الاقتصادي والاجتماعي واتخاذ قرارات متوازنة يمثل فيها فئات المجتمع من الجنسين.

يذكر أن رؤية المملكة 2030 خصص جزء كبير للمرأة السعودية، تحدثت فيه عن ضرورة تمكينها اجتماعيًا واقتصاديًا وسياسيًا، والعمل على توفير مناخ آمن وخدمات تسهل عليها القيام بواجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات.

### تحديات

من جانبها، قالت أفنان الباطين؛ مديرة إدارة الريادة النسائية في الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة، إن المشاريع التي تديرها سعوديات تمثل نحو 12% من المشاريع المسجلة في المملكة، ولكنها لا تزال تواجه العديد من التحديات والمتمثلة في عدم وجود قُدوة في مجالات عدة، وقلة تنمية مهاراتها الريادية.

أفنان الباطين:

12% من مشاريع المملكة تديرها سعوديات



وأضافت الباطين في تصريحات لها على هامش اللقاء الشهري لمجلس سيدات الأعمال بغرفة الشرقية، أنه يجب نشر ريادة الأعمال بين النساء، وزيادة نسبة المشاريع النسائية في السوق من أجل تحسين صورة رائدات الأعمال السعوديات.

محمد فاروق:

دعم المرأة و إفساح المجال لها يساهم في التنمية المستدامة



وتوقع محمد فاروق؛ الخبير الاقتصادي، أن تلعب المرأة دورًا مهمًا ومنتاميًا في مجتمع الأعمال السعودي خلال السنوات الأخيرة، حيث قامت الحكومة بإفساح المجال لهم لممارسة دور قيادي داخل المجتمع والمساهمة في التنمية المستدامة، وتشجيعها على ممارسة العمل التجاري بصورة أكبر.

وأضاف "فاروق" أنه يجب الاعتماد على العناصر الشابة والنسائية في القيادة ومجالس إدارات الشركات، خاصة أن هذه المجالس تحتاج إلى التنوع، والتجربة أثبتت أن لا شيء يُعيق المرأة على المشاركة في مجالس الإدارات، وذلك راجع إلى عوامل التربية والتنشئة على تقلد مناصب إدارية عليا في المؤسسات، وخصوصًا الشركات العائلية.

وشكلت المرأة جزءًا كبيرًا من تحقيق رؤية المملكة 2030، والتي تعتمد بشكل كبير على النساء ورفع نسبة مشاركتها في سوق العمل من 22% إلى 30%، وإتاحة حوالي مليون فرصة عمل للمرأة السعودية في مجالات عدة من بينها العديد من المناصب القيادية.

مبادرة "بريل":

### المملكة الثالثة خليجيًا في تمكين المرأة بمجلس الإدارة

وكشفت دراسة بحثية حديثة قامت بها مبادرة "بريل"، أن المملكة تحتل المركز الثالث بين دول الخليج من حيث وجود المرأة في مجلس الإدارة للشركات المتناهية الصغر، والصغيرة والمتوسطة، وذلك بنسبة 1.90% من نسبة متوسط عدد الأعضاء في المجلس الذي يساوي 7.16%.

وذكرت الدراسة أن عدد الشركات المتناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة في المملكة التي تحتوي على مجالس إدارة هي 61%، بينما 72% من الشركات يترأس المدير التنفيذي فيها مجلس الإدارة، وبينت الدراسة أن 74% من الشركات في المملكة ترغب في النمو، و49% ترغب في تنمية الكفاءات، و40% ترغب بالنمو الجغرافي.

وتتناول "الجوهرة" في تحقيق موسع الطريق لمساهمة المرأة في تطوير مجالس إدارات الشركات من خلال توليها العديد من المناصب القيادية في القطاعات المختلفة داخل المملكة.

عبد العزيز القديمي:

تمكين المرأة يساعد على تحسن مستوى الأداء والإنتاجية



وفي تصريحات لعبد العزيز القديمي؛ نائب رئيس شركة أرامكو، أكد فيها على ضرورة تعزيز مشاركة المرأة في قطاع العمل، والإيمان الراسخ بدور المرأة، والعمل على مسانبتها المهنية الفعالة من أجل أن تعتلي العديد من المناصب القيادية الفعالة.

وأكد القديمي أن تمكين المرأة داخل العمل يساعد على تحسن مستوى الأداء والإنتاجية، ويعود بالنفع على الشركات بصفة خاصة، وقطاع النفط والغاز بصفة عامة.

وأضاف نائب رئيس أرامكو، أن الشركة تقوم بمنح برامج تدريبية لمساعدة المرأة على المنافسة داخل سوق العمل، من أجل مضاعفة نسبة المرأة العاملة في السوق، ومن ضمنها المناصب القيادية.



## سعوديات في مناصب قيادية



سارة السحيمي..

أول سيدة تقود البورصة السعودية

### لبنى العليان..

الرئيس التنفيذي لشركة العليان المالية



مها فتحي..

عضو مجلس إدارة مجموعة  
الفتحي القابضة

### حصه العون..

رئيس مجلس إدارة مجموعة البداية القابضة



رشا الهوشان..

مدير عام مجموعة الهوشان

### أفنان الشعيبي..

الأمين العام والرئيس التنفيذي لغرفة التجارة العربية- البريطانية



عائشة زكري:

جامعات المملكة تشارك في بناء  
جيل نسائي قيادي متميز



من جهتها، قالت عائشة زكري؛ وكيلة جامعة جازان لشؤون الطالبات، إنه تم عقد ملتقى للقيادات النسائية داخل الجامعة من أجل إثراء الوعي المجتمعي حول أهمية دور المرأة القيادية في ظل التوجهات الحديثة للمملكة لبناء جيل نسائي قيادي متميز يُسهم بفاعلية في تحقيق رؤية المملكة 2030.

وأضافت "زكري" أن المرأة السعودية بدأت تضع بصمتها المميزة على العديد من أعلى المناصب الإدارية بما يتوافق مع رؤية 2030، والتي تسعى من خلاله المملكة إلى دعم وتمكين النساء.

### دور الشركات العائلية

وتعد الشركات العائلية أفضل النماذج التي ستساهم في سرعة تمكين المرأة في مجالس الإدارات، وتمنحها الفرص لتعتلي المناصب القيادية، خاصة لما لهذه الشركات دوراً كبيراً في الاقتصاد السعودي، حيث تعادل استثماراتها 10% من الناتج المحلي الإجمالي، و40% من الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي.

وتستحوذ المملكة على نسبة 48% من الشركات العائلية في الشرق الأوسط، وتتركز فيها 62% من ثروة الشركات العائلية.

وذكر تقرير بحثي سابق، أن نسبة تقلد المرأة لمناصب إدارية عليا ارتفعت من 19% في عام 2004 لما يقرب من 30%، وهذه النسبة تدل على مدى التوجه السائد لزيادة نسبة تولي المرأة للمناصب القيادية، وزيادة تمثيلها في مجالس الإدارات.

وأضاف التقرير أن زيادة مشاركة المرأة الخليجية ضمن القوى العاملة؛ سيضيف 180 مليار دولار، أي 7% إلى الاقتصاد الوطني الخليجي بحلول 2025.

عبد الهادي الحبابي:

وجود المرأة داخل مجالس الإدارات  
يساهم في التنمية الاقتصادية



وقال عبد الهادي الحبابي؛ نائب رئيس مجلس الأعمال السعودي الإسباني، إنه يجب أن يكون للمرأة دوراً كبيراً داخل المجتمع الفترة القادمة، وخاصة في ظل ارتفاع معدلات البطالة بين النساء لأكثر من 34%، وهذه نسبة غير قليلة خاصة في ظل الدعم الكبير الموجه للمرأة وفقاً لرؤية 2030.

وأضاف "الحبابي" أن وجود المرأة داخل بعض الوظائف القيادية وفي مجالس الإدارات سينعكس بالإيجاب على إنتاجية الشركة، وسيساهم في التنمية الاقتصادية الوطنية.



**MARYSIA  
RESORT 2019**





# CHANEL Winter Fall 2018















































LE MAT DE CHANEL  
FALL-WINTER 2018 COLLECTION

دفعت خبيرة المكياج العالمية، لوسيا بيكا؛ بـ"المات المطفي"  
إلى أبعد الحدود، وذلك بالنسبة لمكياج الشفاه والعينين والخدين  
والأظافر كمجموعة متصلة.

واستحدثت "لوسيا بيكا" مجموعة جديدة قوية وجريئة؛ لإضفاء نظرة  
غير لامعة، من خلال اكتشافها للحدود الفريدة للتراكيب.







# LES 4 OMBRES

## CLAIR OBSCUR

A matte palette to softly capture light



**202**  
TISSÉ CAMÉLIA



**226**  
TISSÉ RIVOLI



**214**  
TISSÉ MADEMOISELLE



**204**  
TISSÉ VENDÔME



**246**  
TISSÉ SMOKY



**238**  
TISSÉ PARIS



**232**  
TISSÉ VÉNITIEN



**266**  
TISSÉ ESSENTIEL



**264**  
TISSÉ PARTICULIER



**254**  
TISSÉ D'AUTOMNE





**274**  
CODES ÉLÉGANTS



**272**  
TISSÉ DIMENSIONS



**268**  
CANDEUR ET EXPÉRIENCE



**304**  
MYSTÈRE ET INTENSITÉ New



**288**  
ROAD MOVIE



**286**  
CITY LIGHTS



**312**  
QUIET REVOLUTION New



**308**  
CLAIR-OBSCUR New



**306**  
SPLENDEUR ET AUDACE New



**338**  
PROFONDEUR New



**336**  
ULTIME New

## LE VERNIS MAT

All matte colour for a  
manicure with radical  
stylet



## LE ROUGE CRAYON DE COULEUR MAT IMPULSION

The must-have of the FALL-WINTER  
2018 COLLECTION captures matte  
in a single stroke, gliding onto lips for  
intense colour





**261**  
EXCESS New



**259**  
PROVOCATION New



**257**  
DISCRÉTION New



**269**  
IMPACT New



**267**  
IMPULSION New



**265**  
SUBVERSION New



GIORGIO ARMANI  
FALL WINTER  
2018 - 2019



















تختلف ملابس الشتاء للأطفال عن فصل الصيف، حيث أنها تكون أكثر ثقلاً وتكون من خامات معينة تعمل على تدفئة الجسم؛ لحماية طفلك من التقلبات الجوية والأمطار، مثل: "الجاكيتات والسويترات والبلوفرات" وغيرها من تلك الملابس التي تتكون من خامات معينة تعمل على تدفئة الجسم.

تُقدم "الجوهرة" لك تشكيلة مختارة ومتنوعة من أفضل موديلات ملابس الشتاء للأطفال، التي تتميز بالشياكة والأناقة، وفي نفس الوقت تُشعر طفلك بالدفء عند ارتدائها.

## أروع كوالكشن لشتاء أكثر دفئاً لطفلك















## صحتك بعد سن الأربعين..

تمثل المرحلة ما بعد سن الأربعين وارتباطها بمصطلح "سن اليأس" هاجساً كبيراً يثير القلق في نفوس السيدات اللواتي أوْشكن على دخول تلك المرحلة أو اللواتي تخطيها ولاحظن بعض التغيرات الجسدية والصحية والنفسية الناتجة بالأساس من انقطاع الطمث وانخفاض معدل هرمون الأستروجين الأنثوي بالجسم.



الدكتور  
عمرو  
حسن

### تخوفات النساء من تلك المرحلة العمرية ترجع إلى الجهل بكيفية التعامل معها

في السطور التالية، يوضح الدكتور عمرو حسن؛ أخصائي أمراض النساء والتوليد بطب القصر العيني، أبرز الأمراض الشائعة التي تصيب النساء في هذه السن، وكيفية اكتشافها مبكرًا لضمان سرعة علاجها.

فيما تسلط الدكتور سمر العمريطي؛ أخصائية التغذية، الضوء على البدائل الطبيعية المسؤولة عن تعزيز هرمون الأستروجين الذي يأخذ في الانخفاض تدريجيًا مع انقطاع الطمث؛ ما يؤثر سلبيًا على صحة المرأة وجمالها.

في البداية يوضح الدكتور عمرو حسن أن "سن اليأس" هو عبارة عن مصطلح تم إطلاقه على مرحلة عمرية تبدأ لدى أغلب السيدات من 48 إلى 52، وتُشير بشكل مباشر إلى انقطاع الطمث وفقد المرأة لقدرتها على الإنجاب.

ولفت الدكتور عمرو إلى أن عدم وعي أغلب السيدات بطبيعة تلك المرحلة العمرية وكيفية التعامل معها يعد السبب الرئيس لتخوفاتهن وإصابتهم بحالة من الإحباط.

وأشار الدكتور عمرو إلى أن بعد تخطي النساء سن الأربعين تقل عدد البويضات داخل المبيضين، وبالتالي يقل إفراز هرمون الأستروجين، الداعم الأول لصحة الجسم، من خلال المحافظة على صحة العظام، ومعدل الكوليسترول النافع.

وأوضح الدكتور عمرو أن بعد انخفاض هذا الهرمون يزيد معدل الكوليسترول الضار؛ ما يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

في السياق ذاته، قال الدكتور عمرو إن سرطان الثدي يعد من أكثر الأمراض الشائعة لدى السيدات بعد انقطاع الطمث، مشددًا على ضرورة فحص الثدي بصورة دورية من خلال الكشف السريري بواسطة الطبيب أو أشعة الماموجرام؛ نظرًا لقدرة تلك الأشعة على استكشاف أقل الأورام حجمًا داخل الثدي، وبالتالي علاجها في مراحلها المبكرة.

ولفت أخصائي النساء والتوليد إلى ضرورة زيارة الطبيب بشكل عاجل- في حال ملاحظة أي زيادة في حجم أو لون الثدي أو إفرازات أو تغير في شكل الحلمات.

ونصح الدكتور عمرو النساء- في هذه المرحلة العمرية- بالابتعاد عن التدخين، والمحافظة على الوزن، بالإضافة إلى قياس معدلات الضغط والسكر والكوليسترول بشكل دوري؛ حتى يتم اكتشاف أية مشكلة في مرحلة مبكرة وضمان سهولة وسرعة علاجها.

في السياق نفسه، وجه الدكتور عمرو بشرب الحليب بشكل يومي، مع تناول أقراص الكالسيوم، والأطعمة الغنية بعنصر الكالسيوم، والتعرض لأشعة الشمس، من أجل تجنب مرض هشاشة العظام.

وأخيرًا، أوصى الدكتور عمرو بإجراء أشعة الـ "إكس راي" المخصصة لقياس نسبة هشاشة العظام- بشكل دوري- ؛ لعلاج أي مشكلة قبل تفاقمها.

الدكتورة  
سمر  
العمريطي

### هناك بدائل طبيعية مضمونة لزيادة هرمون الأستروجين بعد انقطاع الطمث

من جانبها شددت الدكتورة سمر العمريطي؛ أخصائية التغذية، على أهمية تعويض جسم المرأة بهرمون "الأستروجين" الذي ينخفض بشكل تلقائي بعد انقطاع الطمث ويسبب العديد من الأعراض المزعجة، مثل: ضمور الصدر، وجفاف الجلد والعينين والمهبل، وضعف العظام، وهبات ارتفاع درجات الحرارة المفاجئة، والمزاج المتقلب.

وحول أهم الأطعمة الغنية بهرمون "الأستروجين" والتي يجب تناول بعضها يوميًا، أوصت الدكتورة سمر بتناول منتجات فول الصويا، والفول السوداني، والحمص، والبازلاء، والتمر، والخميرة، الزبيب، السمسم، والتفاح، والجزر، والبطاطا والرمان، والشوفان، والبقدونس، والبنجر، والموز، والطماطم، والقرنبيط، والخيار، والكرفس، بذور الكتان، الملوخية، والسبانخ، بالإضافة إلى مشروبات: العرق سوس، والشمر، والحلبة، والمرمية، والشعير، والينسون.



# كيف تتجنبين زيادة وزنك في الشتاء؟

يرتبط فصل الشتاء لدى  
أذهان الكثيرات بزيادة  
الوزن، نظراً لزيادة  
الشعور بالجوع وتناول  
الكثير من الحلوى لمد  
الجسم بالطاقة والدفع  
اللازمين للحد من الشعور  
بالطقس البارد والتمكن  
من مواولة الأنشطة  
اليومية.





## انخفاض معدل "الأبيض" في الشتاء أحد المفاهيم المغلوطة

الدكتور سعد اسماعيل؛ أخصائي التغذية، مدير مركز الرشاقة والإرشاد الغذائي، عضو الجمعية السعودية للغذاء والتغذية، وعضو الجمعية المصرية للتغذية والإرشاد الغذائي، يوضح لـ "الجوهرة" بعض المفاهيم المغلوطة حول معدلات الحرق في فصل الشتاء، وكيفية تجنب زيادة الوزن. في البداية يوضح الدكتور سعد اسماعيل؛ أخصائي التغذية، أن فصل الشتاء يُعد فرصة ذهبية للراغبات في فقد الوزن الزائد، نظرًا لأن معدل الأبيض بالجسم يزداد في الشتاء مقارنة بمختلف فصول العام، وذلك على عكس ما يعتقده البعض.

ولفت الدكتور اسماعيل إلى أن الجسم يتمتع بدرجة حرارة ثابتة طوال فصول العام، بينما يزداد التمثيل الغذائي "الميتابولزم" ومعدل الأبيض كلما انخفضت حرارة الأجواء المحيطة؛ وذلك للحفاظ على حرارة الجسم. وشدد الدكتور اسماعيل على ضرورة اتباع نظام غذائي صحي يبتعد عن الدهون ويشمل جميع العناصر الغذائية، فضلاً عن تقسيم الوجبات إلى 5 وجبات على مدار اليوم، وبكميات معتدلة.

ونصح الدكتور اسماعيل بتناول الشوربة الساخنة بأنواعها المختلفة في وجبات الغداء في الشتاء؛ لكونها تعمل على تدفئة الجسم، مع إضافة بضع قطرات من الليمون يوميًا إلى الأطعمة المختلفة من أجل تعزيز جهاز المناعة، وتجنب الإصابة بنزلات البرد.

وأشار الدكتور اسماعيل إلى ضرورة عدم العزوف نهائيًا عن تناول الحلوى؛ نظرًا لأهميتها في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة، وفي المقابل أكد أهمية تناولها بكميات قليلة جدًا.

ونصح أخصائي التغذية بضرورة تناول الخضروات والفواكه بين الوجبات، نظرًا لاحتوائها على الألياف التي تعزز الشعور بالشبع، فضلاً عن منع الإصابة بالعديد من المشكلات؛ كالإمساك، والتخمة، وعسر الهضم.

ووجه الدكتور اسماعيل بأهمية شرب من 8 إلى 10 أكواب من الماء على مدار اليوم، مع التقليل من كمية الملح في الطعام؛ لأنه المسؤول عن زيادة الوزن عن طريق تخزين المياه في الجسم.

وحول مدى أهمية ممارسة الرياضة، أكد الدكتور اسماعيل إمكانية زيادة الحرق عن المعدل الطبيعي، عن طريق ممارسة رياضة المشي الخفيف يوميًا لمدة تتراوح من 30 إلى 45 دقيقة، أو ممارسة رياضة الزومبا.

وأخيرًا نصح أخصائي التغذية بعدم وزن الجسم يوميًا والاستعاضة عن ذلك بوزنه مرة واحدة فقط في الأسبوع، مع ملاحظة التغير في مقاس الجسم أثناء ارتداء الملابس.

**اتباع نظام غذائي صحي وممارسة القليل من الرياضة يوميًا.. يضمن الحفاظ على وزن مثالي**



كي تحمين طفلك من نزلات البرد المتكررة..

## تطعيم "الإنفلونزا" .. والتنظيف المستمر لإفرازات الأنف واعتماد نظام غذائي يومي.. أهم عوامل الوقاية

يُعد فصل الشتاء من أصعب الفصول التي تمر على الأمهات والأطفال؛ لما فيه من سهولة انتقال الفيروسات والأمراض التي تهاجم أجسام الصغار وتصيبهم بنزلات البرد المتكررة المقترنة بارتفاع درجات الحرارة وقد تصل إلى النزلات الشعبية الحادة والاختناق..

الدكتور شهاب نجيب؛ أخصائي الأطفال وحديثي الولادة، يوجه بعض النصائح الهامة التي تمكن كل أم من الحفاظ على صحة أطفالها، وتقليل نسب الإصابة بالفيروسات والأمراض إلى أدنى مستوياتها طوال فصل الشتاء.

الأعشاب الطبيعية الدافئة، مثل: الينسون، والزنجبيل، والنعناع والليمون، مع الإكثار من تناول البرتقال والجوافة.

وشدد الدكتور شهاب على أهمية تنظيف أنف الأطفال من الإفرازات المخاطية باستمرار وبصورة جيدة؛ كي لا يؤدي تراكمها إلى حدوث التهابات بالأذن الوسطى، وذلك عن طريق استخدام بخاخات محلول الملح.

ونصح الدكتور شهاب بإطعام الأطفال المصابين بنزلات البرد وهم في وضع الجلوس بزاوية 45 درجة، مع إبعادهم عن الروائح النفاذة والأدخنة والأتربة.

وللأطفال الذين يعانون من حساسية الأنف واحمرارها واستمرار الرشح طوال فصل الشتاء، وجه الدكتور شهاب باستخدام بخاخات ماء البحر وجلسات استنشاق محلول الملح.

وفي حال إصابة الأمهات المرضعات بنزلات البرد، شدد الدكتور شهاب على ضرورة ارتدائهن للكمامات أثناء عملية الرضاعة؛ لعدم نقل العدوى لأطفالهن.

وختاماً، نصح الدكتور شهاب بزيارة الطبيب بشكل عاجل في حال تعرض الطفل للسخونة أو النهجان الشديد أثناء الرضاعة، أو تعرضه لصعوبة في التنفس، أو استمرار السعال لساعات طويلة أثناء فترة النوم.

في البداية يوضح الدكتور شهاب أن الأطفال الأكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد في فصل الشتاء هم الذين تتراوح أعمارهم من شهر إلى 6 أشهر، نظراً لعدم قدرتهم -في هذه السن- على التخلص من الإفرازات المخاطية العالقة داخل جهازهم التنفسي عن طريق السعال.

وأشار الدكتور شهاب إلى أن الأطفال في مراحلهم العمرية الأولى قد يعانون من تراكم "البلغم" أعلى الصدر، وهو ما يؤدي إلى صعوبة في التنفس، الذي يصل إلى حد الاختناق، والاحتجاز في المستشفى.

وحول الإجراءات الاحترازية لوقاية الأطفال -في مختلف الأعمار- من الإصابة بالفيروسات المسببة لنزلات البرد، حذر الدكتور شهاب من الاقتراب من الصغار أو تقييلهم، مع الاعتدال في الملابس التي يرتديها الأطفال بما يتلاءم مع المناخ، بحيث يتم إضافة طبقات إضافية كلما انخفضت درجات الحرارة، فضلاً عن الحفاظ على الملابس جافة وغير مبللة.

ووفقاً لتوجيهات منظمة الصحة العالمية، أوصى الدكتور شهاب بتطعيم الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 6 أشهر بتطعيم "الإنفلونزا"؛ لما له من دور رئيس في تقليل احتمالية الإصابة بنزلات البرد.

وحول الأطعمة التي تساعد على تعزيز الجهاز المناعي للأطفال -من عمر سنة فيما فوق-، نصح الدكتور شهاب بالإكثار من شرب



**ارتفاع درجات الحرارة والنهجان والاختناق..  
أعراض تستوجب زيارة الطبيب فوراً**





للأمهات الجدد..

# كل ما يجب معرفته عن نظم التربية الحديثة لطفلك

شاع مؤخرًا الحديث عن نظم وقواعد التربية الإيجابية الحديثة للأطفال، والتي تتضمن فهم متطلبات مختلف المراحل العمرية للطفل من أجل إنشاء أطفال أسوياء من الناحية الصحية والنفسية، والحد من الصدامات وسوء الفهم المنتشر بين الآباء والأبناء.

ونظرًا لتشعب هذا العلم وصدور العديد من الكتب والمؤلفات بشأنه، يُسلط الدكتور أحمد علي؛ أخصائي تعديل السلوك وتنمية المهارات والتخاطب، الضوء على الخطوط العريضة التي تُمكنك من الإلمام بنظم التربية الإيجابية للأطفال:



في البداية، يوضح الدكتور أحمد علي، أنه في حال فهم الأمهات لطبيعة المراحل العمرية المختلفة التي يمر بها أطفالهم، سيسهل عليهن التعامل مع أبنائهن بشكل سلس، مشيراً إلى أن الطفل البالغ 6 أشهر فأكثر ليس عشوائياً بل يسعى دوماً إلى استكشاف ما حوله، سواءً بمتابعة النظر أو الحركة واللمس أو الصراخ والبكاء أحياناً.

وفي مرحلة عمرية متطورة، أشار الدكتور أحمد، إلى أن الطفل الذي يبلغ عامين ليس عنيداً بقدر ما تميل تصرفاته إلى الرغبة في الاستقلال وإنجاز مهامه بشكل منفرد.

وأشار الدكتور أحمد، إلى كثرة شكاوى الأمهات من أبنائهم في سن الرابعة بسبب اعتيادهم الكذب، موضحاً أن الطفل تسيطر عليه -في تلك المرحلة- حالة من الخيال والتي قد تدفعه -بطريقة غير مباشرة- للكذب في مواقف معينة.

من ناحية أخرى، شدد أخصائي تعديل السلوك، على ضرورة تقدير الأمهات لقيمة اللعب لدى الطفل، لافتاً إلى أن ممارسة الألعاب المختلفة سواء البدنية أو الذهنية هي بمثابة مهمة الطفل الأولى، وأحد العوامل المؤثرة على تنمية مهاراته العلمية والاجتماعية.

ونصح الدكتور أحمد الأمهات بكثرة الحديث مع أطفالهم، والإنصات إليهم، والرد على جميع استفساراتهم في مختلف المجالات، مع الحرص على تفعيل لغة الجسد أثناء الحوار والتي تتضمن النظر مباشرة إلى عيني الطفل، ولمسه، وضمه، وحمله، وتقبيله.

وحول آليات العقاب في حال وقوع الطفل في خطأ بين، شدد أخصائي تعديل السلوك على ضرورة وضع قواعد مسبقة وتعريفها للطفل قبل الشروع في معاقبته؛ حتى يكون على علم بنوع العقاب.

وحذر الدكتور أحمد من ذم الطفل أمام الآخرين، داعياً إلى مدحه والثناء عليه نتيجة أفعال معينة قام بها، مع ذكر تلك الأفعال، من أجل تحفيزه على تكرارها مجدداً، مشدداً على أهمية وضع روتين يومي للطفل يتضمن مواعيد الاستيقاظ والنوم، ووقت اللعب، وأداء الواجبات المدرسية، وغيرها.

وأكد الدكتور أحمد، على أهمية احترام الوالدين لبعضهما البعض أمام أطفالهم؛ حتى في حال وجود بعض المشكلات بينهم؛ لأن ذلك يعزز من شعور الطفل بالأمان.

وأخيراً نصح الدكتور أحمد علي، تقبل الأمهات للشخصية المختلفة لأبنائهم، ومنحهم المساحة الكافية لتكوين شخصيتهم وآرائهم والتي لا يجب أن تكون مستنسخة دائماً من معتقدات الوالدين، شريطة أن يكون ذلك في إطار الآداب العامة المسموح بها.

وحول أبرز المؤلفات الهامة في مجال التربية الإيجابية للأطفال، رشح أخصائي تعديل السلوك وتنمية المهارات والتخاطب، ثلاثة كتب، وهي: التربية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل، للكاتب مصطفى أبو سعد، والقواعد العشر: أهم القواعد في تربية الأبناء، والثالث، تربية الأولاد في الإسلام، للدكتور عبد الله ناصح العلوان.



### «يوم الدين» يحصد جائزة أفضل فيلم روائي بمهرجان جنيف السينمائي

حصد الفيلم المصري «يوم الدين»، جائزة «Reflet d'Or»، كأفضل فيلم روائي طويل بمهرجان جنيف السينمائي في دورته الـ 24، الذي اختتمت فعالياته، الشهر الماضي، بالعاصمة السويسرية. الفيلم بطولة راضي جمال وأحمد عبد الحفيظ ومن إخراج وتأليف أبو بكر شوقي. وتدور أحداث الفيلم، حول رحلة على الطريق عن رجل يُدعى «بشتي» في منتصف عمره، ترعرع داخل مُستعمرة للمصابين بالجذام، وبعد وفاة زوجته المصابة هي الأخرى بنفس المرض، يغادر هذه المستعمرة وينطلق برفقة صديقه النوبي أوباما وحماره خلال رحلة عبر أنحاء مصر، في محاولة لمعاودة الاتصال بعائلته من جديد؛ بهدف الوصول إلى قريته في إحدى محافظات الصعيد.



### «نيتفليكس» تطرح فيلم «Mowgli» بصالات السينما

أعلنت شبكة «نيتفليكس» عتلاق الترفيه الإلكتروني، طرح فيلم المغامرة «Mowgli: Legend of the Jungle» للمخرج أندني سيركس؛ بصالات السينما لفترة محدودة. وبدأ عرض الفيلم في سينمات لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو ونيويورك ولندن في 29 نوفمبر الماضي، على أن يتم طرحه عبر الموقع الرسمي للشبكة في 7 ديسمبر الجاري.



### ياسمين رئيس تشارك محمد إمام في بطولة «لص بغداد»

تشارك النجمة ياسمين رئيس؛ مع النجم محمد إمام في بطولة فيلم «لص بغداد»، وذلك للمرة الأولى في تعاون سينمائي بينهما. فيلم «لص بغداد» من بطولة محمد إمام، وياسمين رئيس، وفتحي عبد الوهاب، ومحمد عبد الرحمن، وإخراج أحمد خالد موسى. وشاركت ياسمين في العديد من الأفلام، مثل: «المصلحة، وإكس لارج، وأنا شهيرة أنا الخائن، ولحظات حرجة، وموجة حارة»، وسبق أن حصلت على عشرات الجوائز كأفضل ممثلة في مهرجانات سينمائية مختلفة داخل وخارج مصر.







### 166 فيلماً وثائقياً تتنافس على جوائز الأوسكار

أعلنت أكاديمية علوم وفنون الصور المتحركة، تقدم نحو 166 فيلماً وثائقياً للمنافسة على جوائز الأوسكار في دورته الـ 91، والتي تقام في 24 من فبراير 2019.

ومن بين الأفلام التي برزت أسماؤهم في تلك الترشيحات: «RBG - Three Straical Straraners» وفريد روجر؛ بعنوان «Won't You Be My Neighbor?»، والذي تخّطت إيراداته 22.6 مليون دولار في شبك التذاكر الأمريكي.



### تأجيل طرح فيلم «Red Notice» لـ 2020

قررت «يونيفرسال» و«ليجندي» الترفيهيتين، تأجيل طرح فيلم «Red Notice» للنجم دواين جونسون، 5 أشهر كاملة؛ ليتم العرض في 13 نوفمبر 2020، بعد أن كان مقرراً طرحه في 12 يونيو من نفس العام.

الخطوة جاءت عقب قيام شركة وارنر بروس، بتأجيل طرح فيلم «Wonder Woman 1984» للنجمة جال جادوت، التي تشارك أيضاً في بطولة فيلم «Red Notice»، وكذلك قيام شركة ديزني بتأجيل طرح فيلم «Jungle Cruise» لدواين جونسون إلى 24 يوليو 2020.



### هند صبري بطولة الجزء الثاني من فيلم «الفيل الأزرق»

تقوم النجمة هند صبري ببطولة الجزء الثاني من فيلم «الفيل الأزرق»، الذي قدمه المخرج مروان حامد، وقام ببطولته الفنانين: كريم عبد العزيز وخالد الصاوي، عن رواية تحمل نفس الاسم، للكاتب الروائي أحمد مراد.

وكشفت الفنانة هند صبري؛ أنها حالياً تُصور فيلم «نورا تحلم» مع المخرجة التونسية هند بن جمعة؛ الذي تعود به للسينما التونسية وتجسد من خلاله الشخصية الرئيسية وهي شخصية «نورا».

جدير بالذكر أن آخر أعمال الفنانة هند صبري، مسلسل «حلاوة الدنيا»، الذي عرض رمضان قبل الماضي، وحقق نجاحاً وقت عرضه.



# «بوابة الروح»

## يروي تاريخ الإنسان بالكون

اختتمت، 14 نوفمبر الماضي، فعاليات معرض «بوابة الروح» للفنان الدكتور أحمد فريد، وذلك بجاليري بيكاسو بالزمالك.

ويعد المعرض رحلة جديدة في مسيرة الفنان أحمد فريد يستكمل فيها بحثه في الروح الإنسانية، ويتجول مرة أخرى داخل الشخوص من خلال بوابتهم الرئيسية ألا وهي العين ليكتشف علاقتها بالكون.

يُشار إلى أن العيون في تجارب «فريد» السابقة كانت متغيرة وليست متربصة، والطاقة فيها ليست مختبئة بل متفجرة في بعض اللوحات، ولكن الألوان انبثقت في رحلته الجديدة مع دخول الحوار بين أبطال اللوحات وعناصرها.

ويشدد الفنان، في عنوان هذه التجربة، على رؤية لازمه طوال مسيرته التشكيلية، وهي "بوابة الروح"، إذ لا زالت العيون المبصرة تخرج عن حيز شخوصها لتقول الكثير، ولكنها، وفي هذه المرة، تحاور الكون وتجبر الرؤوس على الحركة في اتجاه المجهول، ربما هي حالة تأهب قبل ففزة ما، أو حركة قادمة في طريق تحرر الأرواح من الرتابة و القيود.

يُلاحظ أن الألوان الجديدة في تجربة "بوابة الروح" وسيلة مضافة للتعبير عن الحالة التي يمر بها شخوص لوحات أحمد فريد، والتي تنطوي على العديد من الدلالات النفسية لعل أوضحها حالة من الطاقة الداخلية التي تبحث لنفسها عن مخرج ما، فتارة تُسجن داخل الصدور، وتارة أخرى تتفجر خارجها في شبه زوبعة من الأحمر، وبالرغم من ذلك، هناك حالة الاتزان والبناء اللوني التي تؤدي إلى ثبات التصميم.

يفتح "فريد"، عبر "بوابة الروح"، مدخلاً صغيراً على عالمه الكبير، وحلقة جديدة من سلسلة بحثه في علاقة الإنسان بالكون.

### فنان في سطور

يُذكر أن أحمد فريد وُلد في الأسكندرية، في بيت فني أهله للاهتمام بموهبته، ثم التحق بكلية الفنون الجميلة، قسم الجرافيك، بجامعة الأسكندرية، وتخرج منها عام 2002. وفي 2008 حصل على شهادة الماجستير عن "الرمزية في الفن" بتقدير امتياز، وحصل فريد، في عام 2014، على شهادة الدكتوراه في فلسفة الفن من جامعة سان فرانسيسكو.

تتعدد مواهب "فريد"، ولذلك تمكن، وهو في عمر مبكر، من الدخول في أنواع الفنون المختلفة كالفن التشكيلي، والتمثيل، والإذاعة، وبالرغم كل هذه المواهب المتعددة، فهو، أيضاً، عضو هيئة تدريس بجامعة الأسكندرية.





ومثل "فريد" مصر في سويسرا في عام 1991 وعام 1994، وأقام العديد من المعارض الفنية في كثير من الدول والعواصم المختلفة مثل: فرنسا، كاليفورنيا، ونيويورك، تونس، الكويت، ودبي، إيطاليا.

وفي عام 2014 اختير الفنان أحمد فريد سفيراً للنوايا الحسنة، كما أن له مقتنيات بوزارة الثقافة، ومقتنيات خاصة في مصر، وأمريكا، وفرنسا، والمغرب، والكويت، وتونس.

### جوائز ومقتنيات

حصل أحمد فريد على الجوائز التالية:

1. جائزة وشهادة تقدير من جمعية الهلال والصليب الأحمر بمعرض جنيف الدولي بسويسرا.
2. شهادة تقدير من المنظمة الفرنسية للمعرض الدولي للفنون والثقافة (فنانين عبر الحدود).
3. درع وشهادة تقدير من الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا.
4. شهادة تقدير وجواب شكر من رئيس جامعة الإسكندرية.
5. شهادة تقدير من (Abri le fotre Dame - des - Sans-Paris)
6. جائزة TV Award من موقع سيتيزين تي في Citizen TV.com.
7. تكريم خاص ودرع تكريم من الجمعية المصرية التونسية.
8. جائزه الرسم بصالون الشباب - أتيليه اسكندرية.
9. جائزه وشهادة تقدير للرسم - صالون ناجي.
10. جائزه وشهاده تقدير - نادي روتاري.
11. الجائزه الأولي للرسم - صالون ناجي
12. الممثل الأكثر أناقه «مهرجان القاهرة للموضة 2017».



### أهم المعارض

- 1991 :** معرض "حماية المعوقين"، جمعية الهلال والصليب الأحمر معرض جينيف الدولي – ممثل مصر في جينيف.
- 1994 :** معرض حماية "الطفل والنساء والشيوخ من أهوال الحروب في سويسرا – معرض جينيف الدولي ممثل مصر في جينيف.
- 2005 :** معرض "فن الجرافيك القومي" الدورة الثالثة بدار الأوبرا.
- 2008 :** معرض "أول مرة" للفنانين الشباب – صالون الشباب – محمد رشيد.
- 2009 :** معرض الجرافيك الدولي "إيطاليا" - المعرض الدولي للفنون والثقافة " فنانين عبر الحدود " بفرنسا.
- 2011 :** معرض فردي بسان فرانسيسكو - المعرض الدولي للفنون – فرنسا
- 2012 :** معرض فردي – منهاتن – نيويورك
- 2015 :** معرض فردي بجاليري " فا -" الكويت، معرض "تغريدة النور" - معرض فردي جاليري دار المرسي – تونس.
- 2016 :** "الحياه هي النور والأمل والحرية" معرض خاص – قاعة النيل – القاهرة.
- 2017 :** " الكون بين النور والحياة " معرض فردي – جاليري Workshop- دبي - "العين بوابة الروح" معرض فردي جاليري السكندر روتزوف – تونس - "رؤى وأحاسيس" جاليري الكربة – القاهرة - معرض فردي بجاليري بيكار – الكويت - "أنا العالم" معرض خاص، جاليري بيكاسو القاهرة .
- 2018 :** معرض فردي "50 عام على الهجرة"، قصر سانت-دينيس، بروكسل، بلجيكا - معرض فردي بجاليري كحيله – القاهرة.



من الخواء والعدم إلى الوجود وتحقيق الذات..

## "نزف الطائر الصغير".. رحلة البحث عن المعنى



رواية تبدأ بمشهد ولادة طفل، هو الراوي والبطل وهو الطائر الصغير أيضًا، بطل لا يميز يوم ميلاده إلا كونه موافقًا لانتهاء الاتحاد السوفيتي، تلك هي رواية "نزف الطائر الصغير" للكاتب الأردني قاسم توفيق؛ والتي حصلت على جائزة الرواية العربية "كتارا" في دورتها الرابعة.



ويجتاز الفيافي - يتعرض وقتها للسطو المسلح والضرب وسرقة السيارة - ليصل في النهاية إلى قرية "دير الما"، حيث سيعمل هناك، وهو المرُفهُ وابن الذوات، عاملاً في أحد مجازر الدجاج.

لم يكن له هناك في البداية من أنيس سوى "عواد" أو "أبو الفهد"، بعد فترة من الزمن ومن العمل يختاره صاحب المجزر ليعمل في الشؤون الإدارية، يتعرف على "فهد" ابن عواد، وهو ذاك الرجل الذي شبع من الوجود حتى وصل إلى الملل، فتجاربه عديدة، ومآسيه كذلك.

يتعرف "زياد" على "فهد" من خلال دفتر مذكراته التي أهداها له "عواد"، وفي هذا الدفتر يكتشف بطلنا "زياد" كم المآسي والمجازر التي ارتكبها "فهد" حينما كان مُنْضوياً تحت لواء "داعش"، ويتعرف على قصص "فهد" في الغربة وترك زوجته له وأخذ ابنيهما معها إلى الأبد.

بعد محاولات مفضية يتمكن "زياد" من تكوين أواصر صداقة مع "فهد" ذاك الكائن اللأذ بالصمت والهارب من الوجود، ثم يمسي هذا الـ "فهد" هو معلم الوجود وشيخ الحكمة بالنسبة لـ "زياد".

وليس في "فهد" من شيء يخوله أن يكون حكيماً إلا تجربته الواسعة، وفجأته الجمّة، يكفي أن تطالع صفحة أو صفحتين من دفتر مذكراته حتى تكتشف كم قاسى هذا الكائن وكَم عاش، ولذلك فهو الآن ذاهلٌ عن العالم، شبعان من الوجود.

هذه الرواية تنضوي تحت ما يسمى بـ "الأدب الوجودي"، أو على الأقل قرأتها أنا على هذا النحو، فالبطل يحاول طوال الوقت، أن يكون ذاته، وأن يرحل إلى المعنى ويحققه في حياته، إنه مثل "سيد هارتا" في رواية هيرمان هسه، يرحل من الوجود إلى ذاته.

وتنطوي عناوين "نزف الطائر الصغير" على معاني ودلالات صوفية، مثل: "التجلي"، "الفيض"، وفي هذا ربما إشارة إلى العلاقة الكامنة بين التصوف والانطولوجيا، وهي علاقة قوية وإنما مضمرة بالنسبة لكثيرين.

تنتهي الرواية ولم يرجع صاحبنا إلى "عمان" ولا غرو في هذا، فقد أقسم على ألا يعود، فعودته إليها عودة إلى كل ما فات، وإلى الخواء والعدم وقد قرر أن يوجد وأن يكون.

تبدأ الرواية بمشهد طفل يروي لنا من داخل رحم أمه مشهد ولادته، وتاريخ اللقاء الحميم الذي جمع أبيه وأمه على ذات سرير، فكان هذا الطفل، الذي سيسمى "زياد" فيما بعد، هو المحصلة والنتيجة، وزياد هذا هو أصغر أخواته الثلاثة، إذ يكبره أخ وأخت، وهذا البطل شغوف بربط يوم ميلاده بالأحداث العالمية والهامة، ويوم ميلاده "25 ديسمبر 1991م" موافق لانتهاء الاتحاد السوفيتي، وربما في هذا دلالة وإشارة خفية إلى ذات هذا البطل التي ستتهار وتضمحل عندما يبلغ الثالثة والعشرين من عمره.

يُولد الطفل وتسير حياته بشكل طبيعي جداً كإبن لأسرة مرفهة، يشب ويتعين في أحد البنوك، لم يكن له عمله الخاص كأبيه أو أخيه الصغير، وطوال هذه الفترة الممتدة من الطفولة إلى الشباب كان يحب فتاة تُسمى "سارة"، تستمر الحياة هكذا إلى أن يؤرقه الفراغ وتستعر في رأسه شهوة الوجود؛ فيقرر الرحلة من عالمه الضيق إلى ذاته، فيعد حقيبة صغيرة ثم يقفز إلى سيارته الفارحة، ويهيم على وجهة دون أن يعرف إلى أين يسير أو ماذا يفعل، فتحمله عجلات مركبته إلى العقبة، وهناك يلتقى "ربي" تلك المرأة التي ستقلب تاريخه وتاريخ وجوده.

ورحلته ليست رحلة من "عمان" إلى العقبة وإنما رحلة رجل من الخواء والعدم إلى الوجود وتحقيق ذاته.

مع هذه المرأة، يتعرى من كل ما له بالماضي وبذاته السابقة صلة، كشفت نفسها له وكشف لها نفسه، وباح كل منهما للآخر بسرّه؛ ذاك السر الذي يقول إننا لسنا سعداء.

### وعن "رباه" هذه يقول:

"... أفهمتني بأن العمر الحلو الذي تعلمناه لا يعدو غير الوهم، العمر حاو مخادع، مدهش، يوهمنا بطلوته، ليست نقرة يد "ربي" الليلة على باب غرفتي ما أعلن حضورها، بل نقرتها على عقلها، وطردها للوهم الذي تعيش فيه.. أنا من جاء له القمر، وهي من جئت أنا لها".

يقيما في فندق عدة أيام في غرف متجاورة، ثم تُقرر "ربي" الرحيل، بلا غير رجعة، حيث زوجها وعملها الدبلوماسي، ويتوسل إليها زياد أن تبقى ولو لساعات فيما تأبى هذا الإذعان، وتكون هذه محطة هامة أخرى في تاريخ وجوده، فيقرر عدم العودة إلى بيته مطلقاً،



الفنانة التشكيلية السعودية الأمريكية هند المنصور:

## الزاوية النسائية تسيطر على أعمالها.. وأسعى لرفع راية الفن العربي المعاصر

بقلم: محمد علواني

شعرت وأنا أحاورها أنني بحضرة فنان من نوع خاص، ومثقف من نوع فريد أو مثقف عضوي على حد تعبير "أنطونيو جرامشي"، إنها الفنانة التي هاجرت للفن ومن أجله، والتي تحمل هم نساء الشرق، غادرت وطنها وبقيت ثقافته عالقة في ذاكرتها تأبى النسيان، فانبسط ذلك كله على لوحاتها وأعمالها، إنها الفنانة التشكيلية السعودية الأمريكية هند المنصور، التي كان لنا شرف محاورتها والحديث إليها.

### انغمست في عالم نساء الهفوف حتى الثمالة

حدثنا عن طفولتك في "القفوف" وكيفية تشكّل علاقتك بالفن في هذه الفترة المبكرة؟

ولدت وعشت طفولتي الأولى في الهفوف، عشقت منظر نخلة تنتصب بكبرياء متواضع بين أترابها، وفي أواخر العصوريات يبدون كأمهات في ترقب احتضان أطفالهن، في بيتنا الطيني الذي يفوح برائحة السكينة، رأيت عمتي "سارة" تطرز "الزري"، و"هايا" البديوية تغزل صوف الغنم، وأمي ترسم الزهور في كراسة.

تشبعت برائحة الحناء عندما كان نساء البيت يتفشن "الشلوف والمقفصة والمرعشة" - كلها أسماء لطرز حناء تقليدية. ورغم أنني لعبت في السكة (الشارع الضيق) كثيراً وارتدت مجلس الرجال أحياناً، إلا أنني انغمست في عالم نساء الهفوف حتى الثمالة، أتذكر مقاطعاً من حواراتهن، أستطيع تحسس تضاريس وجوههن وأسمع رنين ضحكاتهن، عشت أيضاً رهبتن وتقديسهن لعالم الذكور.

تركّيت الطب بعد ممارسة دامت لـ ١٧ عامًا، فما هي الدوافع وراء هذا القرار؟

توجهت لدراسة الطب لأثبت نفسي وللمجتمع أن المرأة ليست ناقصة عقلًا، كنت أتطلع إليه كوسيلة للاستقلالية كإنسان له كامل الحرية في اختيار طريقه في الحياة وجميع القرارات، المصيرية منها والهامشية، على طول تلك الطريق.

### أنا فنانة منذ طفولتي

احكِ لنا عن هجرتك للفن والسفر إلى الولايات المتحدة لدراسة الفنون الجميلة؟

سافرت للولايات المتحدة؛ لإنهاء زمالة في أمراض القلب في "عيادة مايو"، وهناك تضافرت عدة عوامل على قراري بتحول جذري في مهنتي من الطب إلى الفن، أهمها انتفاء الأسباب التي حدثت بي لامتحان الطب، حيث وجدت نفسي تتمتع بالاستقلالية التامة، وحرية التعبير، واتخاذ قراري الكامل بدون خوف.

كنت مدفوعة للرسم والتشكيل منذ أن تكونت ذاكرتي.. أنا فنانة منذ طفولتي، لم أكن أسمى نفسي كذلك لأنني كنت أعتبر الفن هواية جانبية لا يجب أن تكون سبيلي الأول في الحياة.

وكان من الطبيعي إذن أن يكون الفن هو حرفتي الأولى، فبعد أن اتخذت قراري، اتجهت لدراسة الفن بجدية، فأتممت ماجستير فنون جميلة وماجستير تاريخ الفن.

### هناك تناقضات ظاهرة في فني

يشعر المتأمل لأعمالك، أنك هائمة حباً بالتراث، رغم أن في شخصيتك بعض التمرد على القديم والموروث، ما سر هذا التناقض؟

فعلاً هناك تناقضات ظاهرة في فني، لم أكن في البداية أعني ذلك.







ومهما حاولت الفنانة أن تهذبها، فالفن هو وسيلة تعبير تلقائية تستوحي مفرداتها من العقل الباطن واللاوعي الجماعي؛ لذلك فالمجتمع الصحي هو الذي لا يصدر الفن.

### هناك تحول جذري في الفن التشكيلي الخليجي والعربي

#### كيف تنظرين إلى حركة الفن التشكيلي في السعودية حالياً؟

يملاً قلبي الأمل أن تستمر الحركة التشكيلية الالفية في خطوها الواثق، حيث أراقب نهضتها واعتبر نفسي جزءاً منها.

وهناك تحول جذري في الفن التشكيلي الخليجي والعربي بشكل عام؛ إذ كنا أسرى طوعيين للفن الغربي، نراه قيساً ومثلاً أعلى، أما الآن تعلمنا أن الفن الحقيقي يأتي من انغماسنا في واقعنا وتراثنا.

لا بأس من التفاعل مع الآخر، ولكن في النهاية فنوننا هي ما يعبر عن واقعنا ورؤيتنا، فالفن العربي كان ولا يزال صوتاً متميزاً، ويجب أن نفتح له الطريق ليكون فناً عالمياً مؤثراً، ونعطيه الحق بأن تكون له جدارة.

### فني يحاول رفع راية الفن العربي المعاصر

#### ترسمين بالحناء، وكان مشروعك للماجستير عنها، فلماذا كان هذا الاختيار؟ ولماذا التركيز على الحناء تحديداً؟

رسالة الماجستير في تاريخ الفن، كانت في تتبع أثر نماذج الحناء الحساوية التي كانت تستعمل في منتصف وأواخر القرن العشرين.

كنت أصنع لوحات تنتقد قهر الثقافات العربية لنسائها، إلي أن أخبرتني إحدى زائرات معارضي أنني أصور الثقافة العربية بجمال، عندها تنبهت أنني عندما كنت أنتقد وأشجب كنت أفعل ذلك من واقع الانتماء والحب والرغبة في التحسن.

### أعمالك تحاول أن ترمي العالم من زاوية نسائية

#### أعمالك تمثل "الأماكن المغلقة التي ترمز إلى أحلام ورغبات المرأة"، هل لك أن تشرحي لنا ذلك؟

لا أذكر أين قلت هذا، لكن تبدو هذه الجملة كشيء قلته، فأعمالك تحاول أن ترمي العالم من زاوية نسائية بدل أن ترمي النساء العالم من زاوية ذكورية.

وإنسانية المرأة دائماً مكان مغلق لا يجب أن يكون مشاعاً، بينما لا يعيب الرجل أن يصرح برغباته.

### الفن وسيلة تعبير عن القيم المجتمعية

#### كيف ترين العلاقة بين الفن والمجتمع؟

ما أصعب هذا السؤال! لا أظن أنني مؤهلة كفاية لإجابته، فالعلاقة بين القيم الجمالية والقيم الأخلاقية والدينية متشابكة ويغذي بعضها بعضاً.

الفن هو وسيلة تعبير عن القيم المجتمعية ولكنه، في نفس الوقت، الصمام الذي يضمن عدم اختناق المجتمع في مثاليات مغالتي فيها.



# الفن التشكيلي الخليجي والعربي يشهد تحولاً جذرياً



استطعت جمع 8 نماذج من مخضرمات وحنأيات محليات، وكل نموذج له إسم وشكل ثابت وغير مرتجل، وبرغم أن الحناء لا زالت وسيلة للتعبير في "الهفوف"، إلا أن هذا التعبير أصبح له طابع الفردية والعالمية في نفس الوقت؛ إذ أصبحت الفنانة الحساوية تتمرد على تراث القبيلة أو العشيرة، وتتطلع إلي أشكال تعبيرية خارجية.

فـ"الحناء والسدو والقط" فنون سعودية نسائية بجدارية، لذلك فهي بالنسبة لي ترمز إلى وسائل التعبير الأنثوية المتأصلة في الجزيرة منذ القدم، واستعمالها يؤكد لي انتمائي لجداتي وأرضي.

ومن ذلك المنطلق، من تلك الهوية التاريخية؛ أعطيت نفسي الحق في بدء طريقي الفني، فني ليس نسويًا فقط، بل أيضًا ناشط لرفع راية الفن العربي المعاصر.

## كيف تنظرين إلى التيار النسوي التنويري في المملكة؟

أشجعهن وأتمنى لهن النجاح في مهماتهن الصعبة، ولا بد من الإصرار والاستمرارية لكي نرى تغييراً، فأنا معجبة جداً بهؤلاء النساء الذين استطعن أن يجدن أصواتهن ويطلقنها عالية.

## ما هي توقعاتك لمستقبل الحركة التشكيلية العربية؟

أرى خطوتين للأمام وخطوة للوراء، بمعنى أن الإزدهار يأتي متردداً.

العالم العربي يعاني من الحروب والتمزق واستبداد الحكومات، وإنتاج الفن وازدهاره يحتاج إلى مجتمعات مرتاحة ومستقرة. أتمنى أن يأتي اليوم الذي يجد الفن، في كل مكان، الخبز.



• REC

أسماء نصار.. مالكة أول استديو نسائي في غزة:  
**الكاميرا توثق أفراح ومآسي الغزاوية**

00:00:00

3... 2... 1... 1... 2... 3

حوار: محمد زهران



حلمت بالعمل في مجال التصوير، وسعيت منذ الصغر لتحقيق حلمي، وفي البداية عارضتني أسرتي؛ لكوني فتاة، ومجال التصوير لا يليق لي العمل به، وسرعان ما اقتنعوا بي كمصورة وأهدتني والدتي كاميرا، في شهر أكتوبر من عام 2014، بتلك الكلمات تحكي أسماء نصار؛ مؤسسة ستوديو "أسماء"، أشهر استوديوهات التصوير بمدينة غزة الفلسطينية قصة نجاحها وإنشائها ستوديو تصوير بطاقم نسائي بالكامل مكون من 10 فتيات جمعتهما الدراسة وعشق التصوير.



## فريق العمل يتكون من 10 فتيات ونعمل بروح الفريق الواحد



وتقول أسماء: "كان العالم 2014 فارقاً في تاريخي المهني، فبعد أن حصلت على الكاميرا، انطلقت لأوثق بعدستها المشاهد الجميلة بغزة، ومن بينها: الأسواق الشعبية والتراثية، ومحال صناعة الحلوي وأسواق بيع الخض والفاكهة، وكنت أنشر ما أصوره عبر موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك تحت عنوان "كزدورة وصورة"، وحظيت الصور استحسان المتابعين؛ ما شجعتني على المضي قدماً في مبادرتي لتوثيق التراث الفلسطيني بعدسة كاميرتي.

"الجوهرة" حاورت مؤسسة أول ستوديو تصوير يعمل بطاقم نسائي في غزة؛ لمعرفة العقبات التي واجهتها خلال بداية عملها، والحديث حول قصة نجاحها بداية من فكرة تأسيس الاستوديو وصولاً لأن يصبح أشهر استوديو تصوير فوتوغرافي في غزة.. وإلى نص الحوار:-

### هل التصوير الفوتوغرافي موهبة أم مهارة تُكتسب بالتعلم؟

التصوير الفوتوغرافي موهبة في البداية، ولكنه ممارسته يحتاج بعض الوقت؛ لصقل مهاراته وموهبته بالتصوير، بالتعلم والتجربة تارة، وبالدراسة تارة، خاصة وأن المجال متجدد باستمرار، وكل يوم يحمل له الجديد.

### متى بدأت العمل بمجال التصوير باحترافية؟

في البداية، اقترحت على صديقة لي تُدعى "إسراء" أن تستأجر لي استوديو في يوم زفافها؛ لأقوم بتصويرها صور الزفاف، لأجيبها: "مارأيك لو خرجنا في جولة تصوير خارجية وسط الطبيعة، ونجحت الفكرة نجاحاً ساحقاً، ما دفعني لأكررها مجدداً مع عملاء آخرين.

### كيف اخترت فريقك عملاً بالاستوديو؟ ولماذا كلهن فتيات؟

فريق العمل بالاستوديو يتكون من 10 فتيات، كلهن خريجات جامعات، ويعملن بأقسام التصميم والمونتاج والفيديو والتصوير الفوتوغرافي، وقمت بتوزيع الأدوار بينهن وفقاً لتخصصهن، ونعمل بروح الفريق الواحد، واهتمت منذ اللحظة الأولى لضمهن للعمل معي باختيار فتيات أثق في قدرتهن، ونظرتهن للمشروع على أنه مشروعهن الخاص.

### ما هو المختلف في استوديو "أسماء" عن باقي استوديوهات التصوير في غزة؟

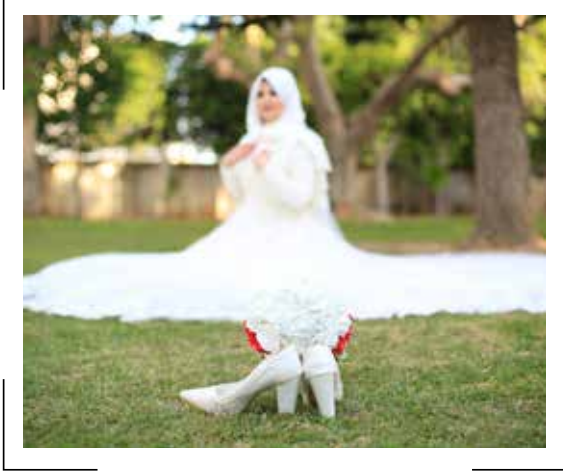
ما يميز استوديو "أسماء" عن باقي الاستوديوهات في غزة، هو أننا طاقم العمل بأكمله من الفتيات؛ ما يمنح طمأنينة تامة للعروس، وأريحية في التعامل، كما أننا نُصوّر بأكسسوارات نقوم بصنعها بأنفسنا، تميزنا بشدة عن الآخرين.

كما أنني أميل للتجديد في المهنة وأتابع كل ماهو جديد بعالم التصوير حول العالم، وأقبل تنفيذ الأفكار المجنونة، وحدث ذات مرة أن طلبت مني صديقتي أن أصورها خلال إجرائها لعملية ولادة قيصرية، ووثقت كاميرتي البسيطة اللحظات الأولى في حياة وليدها، وكنت شاهدة على عظمة الخالق عز وجل، ووثقت لحظة استخلاص روح من روح بعد أن انتظرت اللحظة المناسبة لالتقاط صورتي بغرفة العمليات.

وحدث ذات مرة أن دُعيت لتصوير حفل زفاف وكانت "كوشة الزفاف" منصوبة على رافعة، واهتمت بتفاصيل زينة الرافعة، حيث انتشرت البالونات على أجنابها، وزينت بقماش الثل الأبيض، وقتها تمنيت أن لا تنتهي تلك الليلة لشدة روعتها.

### هل يسهم جمال الوجه في جعل الصورة جيدة؟

جمال الصورة يعود في النهاية للتناغم بين العروسين، وفي حال كان أحد العروسين مُكرهاً على الزواج لاتجدي مهارة المُصوّر نفعاً، وأحياناً يكون جمال العروس متوسط، ولكن روحها المرحة تُضفي على الصورة جمالاً لا يُقارن.



الفلسطيني، سواءً بالصورة أو بالفيديو، وكثير من الصحفيين استشهدوا وهم يحملون كاميراتهم ويكشفون للعالم حقارة وبشاعة الاحتلال، على يد قنافة العدو المحتل.

### هل خطتِ للمشاركة في معارض دولية للصور في فلسطين أو خارجها؟

حتى الآن لم أشارك في معارض سواء محلية أو إقليمية أو عالمية، ولكن الفكرة قائمة، وأنتظر الفرصة للمشاركة بأحد المعارض.

### كيف يسير عملكما داخل غزة وسط قصف طائرات الاحتلال الإسرائيلي المستمر للقطاع ومحاولات الاجتياح البري؟

مجال عملنا ليس حروب أبداً، وتغطية معارك، ولكن مع استمرار الاعتداءات الإسرائيلية قد نصادف خلال تصويرنا لأحد الأفراح بصوت الغارات الإسرائيلية، وتنتهي فرحة أصحاب المناسبة مع الأسف.

### درستِ العلاقات العامة والصحافة، فلماذا لم تعلمي بمجال الدراسة؟

سبق وعملت بمجال الدراسة سواء كان داخل إذاعات أو محطات

## القطاع شهد 3 حروب وفي كل مرة نقاوم مهما كان مقدار الألم



### في ظل الوضع المعيشي السيء.. هل يهتم الفلسطينيون بتصوير حفلات زفافهم؟

بالفعل يهتم الشباب الفلسطيني بتوثيق أهم وأسعد لحظات حياتهم، والحصول على صور رائعة لليلة العمر، وطالما كان هناك عملاء يحبون عملك فما المانع بالمخاطرة!

### وكيف يحتفل الغزوية بحفلات زفافهم وسط القصف الإسرائيلي؟

غزة شهدت 3 حروب، وفي كل مرة ننهض ونقاوم مهما كان مقدار الألم، وحدثتني إحدى صديقاتي أن إختوها الثلاثة استشهدوا وتبقي أخ ووحيد سيزوجونه، وطلبت مني أن أبذل قصاري جهدي حتي يفرح والدها بفرحه.

وعلى المستوى الشخصي توفي والدي وأنا في سن العاشرة، وكنت طفلة المدللة، وأمدني بالعزيمة والقوة، ومنحني القدرة على تحمّل المسؤولية.

### معدات التصوير الاحترافية باهظة الثمن، فهل دعمك أحد في بداية المشروع؟

لم يدعمنا أحد في البداية، وجميع ماوصلنا إليه بمجهودنا الشخصي، وبدايتي كانت كاميرا صغيرة، وأصبحت الآن أمتلك استوديو تصوير حديثٌ مُجهز بأحد معدات التصوير والكاميرات والإلكترونيات الحديثة.

### لماذا اخترت مجال التصوير الفوتوغرافي عملاً بدلاً من التصوير الصحفي في بلد كغزة منبع الأحداث؟

اخترت العمل بالتصوير؛ لأن مستوى تصوير حفلات الزفاف بقطاع غزة، ليس على المستوى الموجود في العالم؛ لذا أردت أن أنشيء مشروع جديداً لم يعمل به أحد من قبل، واقتحم مجالاً لم يُدع به أحد، ولله الحمد أصبحت أمتلك أشهر استوديو تصوير في غزة.

### ماهي المعوقات التي تواجه صاحبات المشروعات ورائدات الأعمال في غزة خاصة وفلسطين عامة؟

تنحصر العوائق على عدم توفر التمويل اللازم للبدء في المشروع، علاوة على اختيار الفكرة وطاقم العمل المعاون، وتوفير مستلزمات العمل.

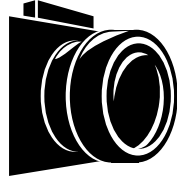
### كيف تُسهم الكاميرا في توثيق انتهاكات جيش الاحتلال الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني؟

الكاميرا وثقت ونقلت بشاعة الاحتلال الإسرائيلي ضد الشعب





## على رائدات الأعمال ألا ينتظرن دعماً من أحد



### بما تنصحين رائدات الأعمال في فلسطين؟

نصحتنا ليست لرائدات الأعمال فقط بل لكل فتاة، لديها حلم وتسعى نحو مستقبل أفضل، بأن تبقى متمسكة بحلمها وتحاول بأقصى قوة وقدرة لديها أن تحقق ولو جزء بسيط مما حلمت به، وأن لا تنتظر دعماً من أحد، بل تثق بقوة قلبها وإيمانها بالله، كما أنصح رائدات الأعمال أن يسعين لتحقيق أحلامهن، دون انتظار دعم من أحد والبدء فوراً بالإمكانيات المتاحة.

فضائية أو مؤسسات أخرى، ولكن حالياً كل جهدنا في المشروع وتغطية المناسبات السعيدة

### تصوير حفلات الزفاف عمل رجالي في الأساس، فلماذا العمل به؟

في غزة بالتحديد هو اختصاص عمل نسائي بحت؛ لأن عادات و تقاليد أهلنا في غزة تختلف عن الجميع ، الأفرح هنا ليست مختلطة أبداً و بها خصوصية عالية.

### هل المناخ العام داعم لمبادرات رائدات الأعمال الفلسطينية؟

لربما كان المناخ قديماً مساعد وموجه لرائدات الأعمال الفلسطينية، ولكن في الظروف الحالية وتشديد الحصار من كافة النواحي على قطاع غزة، يمكن القول أنه لا يوجد مناخ داعم نظراً لكافة الظروف الصعبة التي نعيشها في القطاع.

### ما هو أصعب موقف واجهك خلال عملكما بتصوير حفلات الزفاف؟

بشكل عام، في البداية كنا نعمل لصالح طبقة معينة، ولكن بعد افتتاح الاستوديو أصبحنا نتعامل مع كل الطبقات، ما يُصعب مهمتنا؛ لمحاولة إرضاء كل الأذواق.

### دائماً ما تنشأ المشاكل بين طاقم العمل، فهل واجهتك مواقف مماثلة؟

تربطني بطاقم العمل علاقة صداقة وزمالة منذ أيام المدرسة، وتشاركنا الحلم سوياً وندعم بعضنا لبعض، ونسعى للتطور.

### ماذا عن تصوير جلسة زفافك؟

دائماً ما أتصور حفل زفافي بسيطاً يجمع أقاربي وأصدقائي المقربين، وأنا أرتدي ثوب زفاف بسيط، وهو أقرب الاحتمالات لشخص يعشق الهدوء مثلني، ولكنني سأدرس مع الفتيات تنفيذ أفكار مجنونة لجلسة تصوير حفل زفافي لم يتطرق إليها أحداً من قبل، وفي الغالب لن أصور زفافي في استوديو، وسألجأ للتصوير في المناطق المفتوحة.



## ترمز للكرم وحُسن الضيافة.. صناعة "المباخر" في حائل.. تراث وأصالة

تعد المباخر أحد رموز الثقافة الإسلامية، التي يحرص السعوديون على استخدامها دائماً بمجالس ضيافتهم وتجمعاتهم التقليدية؛ لنشر روائح البخور المميزة وتطيب المجالس وحفلات السمر.





وتُصنع هذه المباخر يدويًا، وبدقة بالغة، وتشتهر منطقة حائل بحفاظها على تلك الصناعة، من خلال 5 عائلات عريقة بالمنطقة يعملون بتلك "الصنعة" التي ترمز للجود والكرم منذ عشرات السنين، وتوارثوها أبا عن جد.

ويستخدم صنّاع المباخر أغصان شجر الطرفاء في صناعة المباخر، وتنمو تلك الأشجار في صحراء حائل، ويتم الإستعانة بها في الصناعة عندما تجف أغصان الشجرة، فيحولها الصنّاع إلى مباخر فاخرة.

بمزيج من الصبر وحب العمل، يعمل حرفيو صناعة المباخر في منطقة حائل، على تزيين إنتاجهم من المباخر.

من جانبه، يقول خالد المطرود؛ صانع مباخر بحائل: "إن تلك الصناعة يتجاوز عمرها القرن من الزمان بالمنطقة"، مضيفًا أن صناعة المباخر في منطقة حائل يعود تاريخه لأكثر من 140 سنة.

ويشير المطرود، إلى أن تزيين المبخرة الواحدة يحتاج لوقت يتراوح بين 2:5 ساعات من العمل الدقيق، فيما يبلغ سعر المبخرة الواحدة بين 50 ريالاً سعودياً، وألفي ريال، وفقاً لجودتها ونوع الخشب والتزيين.

ويؤكد مواطن من حائل يُدعى يوسف حبيب، حرصه البالغ على تقديم روائح مبهجة لضيوفه، يضعها داخل مبخرة ملونه، تنشر عبير البخور؛ لتعبق الرائحة الجميلة أرجاء المجلس.

ويقول حبيب: "المبخرة وبخور العود علامتين على حُسن وكرم الضيافة، وأحرص دائماً على استقبال ووداع ضيوفى بهما، كما استخدمهما في المناسبات المختلفة كالأعياد وحفلات الزفاف".

ورغم تعاقب الأجيال، والتطور التكنولوجي الذي أثر على تلك الصناعة، إلا أن الخليجين مازالوا حريصين على اقتناء المباخر، التي لا تفارق بيوت ومجالس أهل الخليج عامة، والسعودية خاصة، لارتباطها بثقافة التطيب الضرورية في القدم لدى شعوب هذه المنطقة.



# «هويتنا»..

مبادرة شبابية لحماية اللغة العربية من زحف

## «الفرانكو أراب» FRANCO ARAB

كوسيلة لمحاربة لغة الفرانكو أراب التي باتت تغزو شبكات التواصل الاجتماعي؛ دشّن عدد من الشباب مبادرة لمحاربة «الفرانكو» وتوعية طلاب المدارس والجامعات بأهمية الحفاظ على اللغة العربية، والتوقف عن استعمال لغة «الفرانكو أراب» التي تُشوّه اللغتين العربية والإنجليزية معاً، وابتكرها البعض لمحاربة اللغة العربية تحت عنوان «مبادرة هويتنا».

تعلمها إلى جانب لغتهم الأم، في حين رفضت دولة بريطانيا الاعتراف بالإنجليزية الأمريكية، واحتفظت حتى اليوم بلغتها الرسمية الإنجليزية البريطانية، وباتت تطبيقات الإنترنت وبرامجه تُخبر المستخدمين بين أن تكون واجهة البرنامج باللغة الإنجليزية البريطانية أم الأمريكية.

وأكد خالد أن المبادرة لا ترفض تعلم اللغات الأجنبية، بل تشجع على تعلم اللغات، ولكن دون تشويه للغة العربية، وتسعى لتعزيز اللغة العربية والتي تمثل لنا تراثاً ثقافياً وهوية دينية.

وطالب بتخصيص أسبوع بالجامعات المصرية؛ للتوعية بأهمية اللغة العربية، تحت عنوان «أسبوع الضاد»؛ للوصول لأكبر عدد من الطلاب، وتوعيتهم بأهمية اللغة العربية في حياتنا.

بدوره يقول محمد منصور؛ إمام وخطيب بالأوقاف وأحد أعضاء المبادرة، أن اللغة العربية محفوظة حتى يوم الدين بالقرآن الكريم، مشيراً إلى أن العالم اليوم بها ما يزيد عن مليار و800 مليون مسلم يقرأون القرآن باللغة العربية، وفرض الدين الإسلامي اللغة العربية بالحكمة والموعظة الحسنة، في الوقت الذي فُرِضت فيه اللغات الأخرى في ظروف احتلال وحروب.

وكانت النائبة سولاف درويش؛ عضو مجلس النواب، تقدمت للمجلس بمشروع قانون جديد للحفاظ على اللغة العربية، بلجنتي التعليم والبحث العلمي ولجنة الشؤون الدينية بمجلس النواب.

وطالبت عضو مجلس النواب بضرورة وجود قانون لحماية اللغة العربية والهوية المصرية، وفرض العمل بها وتعليمها بطريقة تُشجع الطلاب على التحدث بها مستقبلاً.

ويقول أحمد عزمي؛ منسق عام المبادرة، أن فكرة المبادرة جاءت انطلاقاً من الوعي بمحاولات الغرب لمحاربة اللغة العربية، مؤكداً أن «الفرانكو أراب» تستخدم في مصر منذ التسعينات، وعزز انتشارها برامج المحادثات الفورية، والهواتف المحمولة التي لا تدعم اللغة العربية، ما دفع البعض لاستخدام الأحرف الإنجليزية بديلاً عن اللغة العربية.

وأشار مؤسس «هويتنا» إلى أن المبادرة تضم متخصصون في اللغة العربية وأزهريون، مضيفاً: «نظمتنا أنفسنا وعملنا داخل مجموعات بشكل تطوعي، وعمل كل منا في بيئته؛ لتوعية المجتمع من حوله بخطورة زحف لغة «الفرانكو أراب» على اللغة العربية، مُستشهدين بنموذج الدول العربية التي باتت تتحدث اللغة الفرنسية على حساب لغتها العربية، ومن بينها دول المغرب العربي.

وأشار عزمي إلى أن اللغة العربية جزء من هويتنا الدينية والقومية، وحمايتها واجب مقدس، مضيفاً: «بدأنا الانتشار بين طلاب الجامعات ونجحنا في إقناعهم بتغيير طريقة كتابتهم على مواقع التواصل الاجتماعي، ما يُعد انتصاراً للغة العربية، وأنشأتنا مجموعات دردشة عبر مواقع التواصل الاجتماعي تضم أعضاء المبادرة، مع اشتراط الكتابة باللغة العربية فقط، وتنظيم مسابقات في اللغة العربية والنحو».

وأكد الدكتور محمد خالد؛ أحد مؤسسي المبادرة، أن اللغة الإنجليزية باتت رمزاً استعماريّاً استغلت الولايات المتحدة الأمريكية لغزو العالم ثقافياً، وطرحها كلغة عالمية يحرص الجميع على





# عالمنا

## Salmooda



# HASHTAG

شغلت قضايا عديدة مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» خلال الشهر الماضي، جاء على رأسها، علي صوت المطر، والمولد النبوي الشريف.



## #علي\_صوت\_المطر

اعتلى تريند علي صوت المطر، موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» في السعودية؛ وذلك بسبب الأمطار الشديدة التي شهدتها المملكة الأيام الماضية.

## #ميلاد\_نوال\_الكويتية

كان من ضمن أبرز الترندات في شهر نوفمبر، في كلاً من الكويت والسعودية، بمناسبة عيد ميلاد النجمة الكويتية نوال؛ والتي يعشقها الكثير من المواطنين في الدولتين.



## #المولد\_النبوي\_الشريف

اعتلى الترند بعض مواقع التواصل الاجتماعي، في كلاً من الإمارات والبحرين والعديد من الدول الأخرى، بالتزامن مع احتفالات العالم الإسلامي بالمولد النبوي.



## #الجمعة\_البيضاء

جاء علي قائمة تريندات شهر نوفمبر في مصر، وذلك بالتزامن مع الجمعة البيضاء، والتي تطرح فيها الكثير من المحلات تخفيضات تصل إلى 70%.



## #اليوم\_الوطني\_العُماني

تزامن الترند مع احتفال عمان باليوم الوطني العُماني الـ48، وذلك كذكرى لبدء تطوير المملكة.



# Instagram

نشرت مادية الشارقي؛ مصممة الأزياء الإماراتية، صور لأحدث تصميقاتها لأزياء النساء الشتوية.



Instagram

00000000

00000000

نشر محمد صلاح؛ لاعب الكرة المصري، صورة له وهو يلبس قناع وتيشيرت يحمل إشارات، بهدف محاربة الإباحية.



Instagram

00000000

00000000

جذبت الفنانة الإماراتية أحلام، الأنظار إليها بنيو لوك جديد، خسرت فيه بعض الوزن.



Instagram

00000000

00000000

نشر الممثل السعودي يعقوب الفرغان، صورة له في نيو لوك جديد خلال تصوير مسلسل اختراق، والذي سيتم إذاعته قريبًا.



Instagram

00000000

00000000

نشرت الفنانة نانسي عجرم، صورة تجمعها مع المنتج يوسف حرب، في الولايات المتحدة الأمريكية.



Instagram

00000000

00000000



# «الديك الرومي» يُزين سفرة الكريسماس

• الوقت 17 ساعة • يكفي 24 شخص

يستعد العالم لاستقبال أعياد «الكريسماس» في الرابع والعشرين من شهر ديسمبر الجاري، بقائمة غنية ومتنوعة من الأطعمة، التي تمتاز بها هذه المناسبة، وتزين المائدة بأطباقها التي تحمل الكثير من الفوائد الغذائية، حيث لا تقتصر الاستعدادات على زينة الشجرة فحسب؛ لذا تقدم «الجوهرة» طريقة عمل وتحضير «الديك الرومي» أحد الأطباق الرئيسة والشهية التي تُزين سفرة «الكريسماس».





## المقادير:



4 من أعواد الكرفس  
المفروم



4 جزرة مقشرة  
ومقطعة



2 بصلة كبيرة مقشرة  
ومفرومة



نصف كوب من الزبدة  
المذابة



2 كوب ملح كوشير  
(خشن)



كوب واحد من عصير  
العنب الأبيض



1 ورقة غار (لاورا)



2 عرق زعتر طازج



ديك رومي كامل (حوالي 10  
كيلو) مع إزالة العنق والحوصلة

## طريقة التحضير:

التحضير 30 دقيقة، الطهي 4 ساعات، يكون جاهزاً خلال 17 ساعة.  
قومى بفرك الديك الرومي من الداخل والخارج بالملح، ثم ضعيه في قدر كبير وغطيه بالماء البارد وضعيه في الثلاجة، واتركيه منقوعاً في خليط الملح والماء لمدة 12 ساعة، أو طوال الليل.  
قومى بتسخين الفرن مسبقاً على 350 درجة فهرنهايت أو (175 س)، خلال ذلك اشطفي الديك الرومي وازيلي المزيج الجاف عنه. ادھني الديك الرومي بنصف مقدار الزبدة وضعيه في صينية للطهي بحواف منخفضة، بحيث يكون الصدر للأسفل، ثم احشيه ببصلة ونصف كمية الجزر ونصف كمية الزعتر والكرفس وورقة اللورا، ثم قومى بنثر الخضار المتبقية والزعتر في قاع الصينية حول الديك واعمريه بعصير العنب وقومى بشويه مكشوفاً لمدة تصل من 3 ساعات ونصف إلى 4 ساعات في فرن مسخن مسبقاً حتى تصل حرارته الداخلية إلى 180 فهرنهايت (85 درجة مئوية)، وقومى بتقليب أطراف الصدر بحرص عند مرور ثلثي وقت الشوي، ثم ادھنيه بالزبدة المتبقية، دعيه يرتاح لمدة نصف ساعة قبل أن تبدأ بتقطيعه.

## نصائح:

تستخدم رقائق الألومنيوم في طهي الطعام وللحفاظ على رطوبته، بالإضافة إلى جعل التنظيف أسهل.



# كـب كـيـك شـجـرة الكـريـسمـاس

## المقادير:



12 قطعة كـب كـيـك  
مـبـرـدة



4/1 كـوب مـن الـسـكـر  
الـمـلـون أو قـطـع  
الـسـكـاكـر الـصـغـيرـة



مـلـون طـعـام صـحـي  
أخـضـر حـسـب الـحـاجـة



2/1 كـوب كـريـمـة  
تـزـيـين بـنـكـهـة الـفـانـيـلـيا

وقـت الـتـحـضـير: 60 دـقـيـقـة

461 سـعـرـة حـرـارـيـة لـكـل قـطـعـة

يـكـفـي 12 شـخـصًا







#### • طريقة التحضير:

ضعي 2/1 كوب من كريمة التزيين في وعاء، ثم قومي بمد طبقة رقيقة من الكريمة على كل قطعة من قطع الكب كيك بواسطة سكين، ضعها في الثلاجة لتتجمد لمدة 30 دقيقة، لكي تسهل عليك عملية التزيين. اخلطي الكوبين المتبقين من الكريمة مع ملون الطعام الأخضر، وحركيها حتى يصبح لونها أخضر متجانس، ثم أضيفي قطرة بعد الأخرى حتى تحصلي على اللون الذي ترغبين. ضع الكريمة في كيس تزيين، اصنعي عموداً في المنتصف، ثم وزعي الكريمة بحركة دائرية على حواف الكب كيك لتحصلي على شكل شجرة، كرري العملية مع كل القطع. زيني الشجرة بقطع السكاكر والسكر الملون على شكل زخرفة حسب زوقك.

#### • نصائح:

بإمكانك استخدام قطع السكاكر الملونة باللون الذي تختارينه؛ أبيض، أو أحمر، أو فضي، جميعها ستبدو جميلة.

#### • حقائق غذائية:

كل قطعة كب كيك تحتوي على 461 سعرة حرارية، 18.4 جرام دهون، 70.8 جرام كربوهيدرات، 3.7 جرام بروتين، 37 ملج كوليسترول، 320 ملج صوديوم.





# استقبالاً للعام الجديد..

زيني منزلكِ في "الكريسماس" بهذه اللمسات

# HAPPY NEW YEAR

# 2019



تُفضل الكثير من السيدات إحداث بعض التغييرات في ديكور المنزل، ووضع لمسات مبهجة؛ استعداداً لاحتفالات رأس السنة واستقبالاً للعام الجديد.

إليكِ كيفية إضفاء البهجة المستوحاة من روح «الكريسماس» إلى كل ركن من أركان المنزل، بداية من الباب الخارجي مروراً بالطاولات الداخلية والنوافذ والغرف.





### الباب الخارجي

يُعد الباب الخارجي للمنزل وجهتك الأولى لاستقبال ضيوفك؛ لذا احرص على تزيينه بإكليل الزهور من المنتصف، أو بشرائط من الساتان الملون بألوان: الأخضر، والأحمر، والأبيض.

### شجرة عيد الميلاد

لا غنى عن وضع شجرة عيد الميلاد-الرمز الأكثر انتشاراً للاحتفال برأس السنة- في أحد أركان المنزل، أو على مائدة الطعام مع تزويدها بكرات الزينة والنجوم والشرائط الحمراء، والحرص على إضاءتها ليلية رأس السنة.

### ركن مميز

يمكنك وضع بعض أدوات الزينة-التي ترمز للاحتفال برأس السنة- على إحدى الطاوات الجانبية مثل: سانتا كلوز "بابا نويل"، وبعض الشموع الذهبية والفضية المميزة، كما يمكن الاستعانة ببعض الورود الحمراء والزعر الصناعي المزود بالنجوم المضيئة؛ لصناعة ركن مميز في المنزل.

### الديكور الثلجي

يعتبر ديكور الثلج من أكثر الديكورات المرتبطة باحتفالات الكريسماس؛ لذا يمكنك استخدام "الفلين" المتناثر في أرضية غرفة المعيشة أو في ركن واحد فقط؛ لمنحك شعور الاستمتاع بأجواء جليدية رائعة في ليلة رأس السنة.

### النوافذ

تعد النوافذ أحد أهم المساحات التي يمكن استغلالها-بشكل جيد- لإضاءة إضاءة مميزة، من خلال تعليق ستائر النور التي تحمل أشكالاً متعددة، من بينها، النجوم والكرات وغيرها.



# فن الإضاءة يُبرز سحر حديقةتك ليلاً

لاشك أن وجود حديقة -أيًا كانت مساحتها- بالمنزل تمنحه جواً من التألق والبهجة، بينما يكتمل سحر تلك المساحة الخضراء بالتفنن في وضع الإضاءات الصناعية المختلفة وغير المباشرة.. إليك بعض الأفكار التي تبرز جمال حديقةتك في المساء وتتناسب مع جميع الأذواق:







### الجران:

يُمكنك تسليط الضوء على الجدران المصنوعة من الطوب أو التي تحتوي على بعض الإطارات المميزة، فهي تبرز حدود الحديقة وتعكس ضوءاً خافتاً على المكان برمته.

ويتم ذلك عبر استخدام "الاباليك" أو غيرها من وحدات الإضاءة المثبتة على الجدران.

### المصابيح المتدلية:

لإضفاء حالة من الدفء والحميمية بين أرجاء حديقتك، قومي بتثبيت برجولة علوية بطول الحديقة، وتزويدها ببعض المصابيح المتدلية- بشكل عشوائي- من أعلى بجانب أصص الزرع الأخضر.

### إنارة الممرات والسلالم:

إذا كانت حديقتك تتضمن بعض الممرات أو السلالم، فإن أفضل طريقة لإنارتها تتمثل في الإنارة الخطية بأشرطة الليد الخفية؛ لتحديد عتبات السلم وحدود الممرات.

وفضلاً عن كون الإضاءة الخطية تمنح حديقتك مظهراً رومانسياً في المساء، إلا أنها أيضاً توفر رؤية واضحة للسائرين وتمنعهم من التزلق في الظلام.



### الكشافات الأرضية:

للكشافات الأرضية المسلطة على الشجيرات وأصص الزرع والتي يمتد ضوءها للأعلى جاذبية لا تقاوم، ويمكنك استخدام العديد منها بألوان متعددة في الأركان والمنتصف.

### المناسبات:

يفضل زيادة وحدات الإضاءة في المناسبات، مثل: إضاءة الـ "بيبي لايت" التي يتم تعليقها على الأشجار وسياج الحديقة، أو القناديل الكلاسيكية التي تحتوي على الشموع، وأخيراً يمكنك تعليق حبال الزينة الكهربائية المضيئة ذات الأشكال المتعددة، والتي يمكن اقتنائها وفقاً لنوع المناسبة.



# العنف عند المراهقين.. أسباب مختلفة ونتائج مخيفة

تواجه الأسر العربية مشكلة كبيرة في التعامل مع أبنائها في طور المراهقة، خاصة أن تلك المرحلة العُمرية تشهد العديد من التحولات بشخصية المراهق، وتكون تصرفاته خلالها مضطربة.



وأوضحت دويدار، أن السلوك العدواني من قبل المراهقين، يكون ناتجاً عن تعنيفهم باستمرار، ويأتي كرد فعل للإعلان عن أنفسهم، ورفضهم لهيمنة الأسرة عليهم، وسعيهم لفرض تصرفات بعينها عليهم، مشيرة إلى أن الوالدين يجب أن يدركوا أن مرحلة المراهقة تتطلب معاملة خاصة حتى تمر بسلام، دون أن تترك علامات في نفسية المراهق.

من جانبها، تقول الدكتورة إيمان دويدار: استشاري الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، "إن تلك المرحلة العمرية تتسم بالعديد من التحولات النفسية؛ لذا يُصح أن تتعامل الأسرة مع المراهق بحذر وهدوء.

وتضيف دويدار: "تحدي الوالدين للمراهقين، يدفعهم ليكونوا أكثر غضباً، مطالبين بعدم حسم النقاشات مع المراهقين بالصوت العالي والصراخ، والبحث عن طريقة للتفاهم معهم؛ لأن مراحلهم العمرية تجعلهم متحفظون وبشدة لرد الإساءات بمثلها، نظراً لكونهم مازالوا بمرحلة تكوين شخصيتهم، ولا يجيدون تقييم الأمور بشكل صحيح.

وأشارت استشارية الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، إلى أنه ليس من الخطأ أن يبادر أحد الوالدين بالاعتذار لنجله أو نجلته المراهقين، في حال قام بتعنيف المراهق، ويكون الاعتذار بجملة: "لقد فقدت السيطرة على أعصابي، مؤكدة على أن المراهق ينتظر المزيد من الاستيعاب والاحتواء من أسرته، وليس الصراخ والتعنيف.

وطالبت دويدار الأسرة بعدم الإسراع لمعاقبة المراهق، حينما يرتفع صوته أو يصدر عنه تصرف خطأ، بل يجب أن تنتظر الأسرة حتى يهدأ الموقف، ومن ثم تبدأ في محاسبته على ما بدر منه خلال نوبة غضبه، ما يشعره بالخجل من نفسه، ويدفعه للاعتذار عما بدر منه، ويساعد على عدم تكرار ذات الخطأ مجدداً، وهذا الأسلوب أجدي من معاقبته والتي ستسفر عن مزيد من العناد من جانبه ومزيد من السخط، واستحالة التفاهم بينه وبين الأسرة.

وشددت استشارية الصحة النفسية، على ضرورة أن يعي الوالدين متطلبات تلك المرحلة العمرية الحرجة من حياة الإنسان، وأن يعملوا على مصادقة أبنائهم المراهقين، ويعززوا من تواصلهم معهم؛ لمعرفة توجهاتهم وما يفكرون به؛ للوصول إلى أنسب الطرق للتعامل معهم.



## "رياضات مُحرمَة" عليك اجتنابها!

لا شك أن ممارسة الرياضة لكبار السن أمرًا هامًا للحفاظ على ليونة ومرونة العضلات والأعصاب، ولكن ليس كل التمارين الرياضية تصلح لكبار السن فوق الستين عامًا؛ نظرًا لطبيعة أجسامهم في تلك المرحلة العمرية.

رجفة أو اهتزاز في العضلات.

وأشار "ميسرة" إلى أن ممارسة الرياضة لمن هم فوق سن الستين على وجه الخصوص، له أكبر الأثر في تأخير أعراض الشيخوخة، ومداية الخرف وغيره من الأمراض التي تلازم هذه المرحلة العمرية، مشيرًا إلى أن ممارسة كبار السن للرياضة يجب أن يتم تحت إشراف خبير متخصص، ويجب التوقف فورًا حال الشعور بالتعب المفاجئ أو الإعياء الشديد أو تغير سرعة نبضات القلب، أو صعوبة التنفس.

وأوضح "ميسرة" أن تمارين مثل: صعود السلم، وتمارين الإطالة المخصصة لتقوية عضلات الساقين، وممارسة السباحة بشكل مستمر، مفيد جدًا لتعزيز قوة عضلات الجسم ككل، حيث أن السباحة أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم عضلات الجسم كلها.

ميسرة مجدي:

### ممارسة كبار السن للرياضة يجب أن يتم تحت إشراف متخصص

ويقول الكابتن ميسرة مجدي: قدرب اللياقة البدنية، إن المرحلة العمرية فوق الستين عامًا تحتاج لممارسة أنواع معينة من التمارين الرياضية، والتي تُساعد كبار السن في التغلب على متاعب آلام العظام والروماتيزم.

وأكد مدرب اللياقة البدنية أن تمارين "الإطالات والسويدي"، من شأنها تعزيز كفاءة عضلات الساقين، إذا ما تم ممارستها بواقع مرتين أسبوعيًا، مشيرًا إلى أن تلك التمارين الرياضية تُعزز من قوة عضلات الساقين، ما يسمح لها بحمل الجسم بسلاسل دون







والتي لا تلتئم سريعاً بحكم كبر والسن، مؤكداً على أن بعض الكسور التي تصيب كبار السن تحتاج لما يقرب من 6 أشهر لتلتئم، مطالباً باستبدال الرياضات العنيفة بالمشي أو الجري الخفيف، وشدد مدرب اللياقة البدنية على أن النظام الغذائي السليم، إلى جانب ممارسة الرياضة بشكل منتظم، من شأنهما تحسين الصحة العامة لكبار السن، كما أن إجراء فحص طبي شامل من آن لآخر من شأنه الحفاظ على صحة المسنين فوق الـ 60 عاماً.

وحذر مدرب اللياقة البدنية المسنين فوق الـ 60 عاماً من ممارسة رياضي ركوب الدراجات وركوب الخيل، مشيراً إلى أن الرياضتين من شأنهما تعزيز فرص الإصابة بالتهاب البروستاتا، مضيفاً "من الأفضل الابتعاد عن ممارسة هاتين الرياضتين؛ تجنباً لخطرهما".

وأشار "ميسرة" إلى أن ممارسة كبار السن لرياضات مثل رفع الأثقال وغيرها من الرياضات العنيفة، يعرضهم لمخاطر الكسور،



## كيف تؤثر الإجازات بالإيجاب على الأسرة؟

كتبت: لمياء حسن

يحتفل العالم في الخامس والعشرين في شهر ديسمبر من كل عام، بالكريسماس وأعياد الميلاد المجيدة، وتسعى العديد من الأسر لاستغلال الإجازات الرسمية من أجل تجديد الروابط الجميلة، التي اندثرت بفعل دوامات العمل المتتالية، ودون أن يلمس الآباء أهمية الراحة؛ يقعون في فخ الروتين القاتل لأجمل العلاقات بين العائلة الواحدة.

وحول تأثير المجتمعات بالعادات الغربية، وأهمية الإجازات للحفاظ على الترابط الأسري، كشفت الدكتورة زينب مهدي؛ خبيرة الإرشاد الأسري، والمعالجة النفسية، في تصريحات خاصة لـ "الجوهرة"، عن أهمية تجديد الكفاءات الأسرية في فترة الإجازات.





## تقديس الأسرة للحظات الراحة

من جهتها، أفادت دكتورة هالة الأطروش؛ الاستشارية الأسرية والخبير التربوي، في تصريحاتها الخاصة لـ "الجوهرة"، بأن من لم يتقن فن الراحة، لن يتقن فن العمل، مؤكدة أن هذه حقيقة غفل عنها الكثيرون، بعدما شغلهم أعمالهم حتى عن أنفسهم؛ فباتوا أسارى العمل، وأضحت منازلهم هاوية مفككة، فلم يعد الزوج يرى زوجته، أو يسعى لتلبية احتياجاتها، ويراعي مشاعرها وصحتها النفسية كما ينبغي، ولم يعد الأخ يكثرث لشقيقته، ولا تعباً الأخت بما يحدث لأخيها.

وأضافت، أن الآباء انشغلوا حتى عن أبنائهم، فباتوا صوريين من جراء العمل، بحثاً عن زيادة الدخل، أو طمعاً في مكانة اجتماعية مرموقة.

كما أوضحت، قائلة: "هناك حقيقة يجب علينا أن ننتبه لأهميتها، وهي الترويج عن النفس، والعناية بها، وأخذ القسط الكافي من الراحة كلما حانت لنا الفرصة، بل علينا الاستمتاع بلحظات الراحة، وتقديسها، حتى يستعيد الفرد نشاطه، ويصبح جاهزاً لاستقبال المزيد من العمل، والإنتاج الغزير، فيضحى وقتها الفرد فعلاً بزيادة إنتاجه لمؤسسته، ووطنه".

## استغلال الإجازات لتعزيز الترابط الأسري

أكدت الأطروش على أهمية الإجازات بالنسبة للأسرة، حيث قالت: "بالنسبة للأسرة؛ على الفرد أن يحتضنهم في وقت راحته، ولم شملهم، ويجمعهم في روحته، وأوقات طعامه كلما تمكن من ذلك".

وأوضحت أن كل إنسان يترك أسرته لا عائل لهم، فإنه "يتركهم محرومين، يتامى وسط آبائهم، مفككين، لا يجمعهم لقاء حتى أثناء أداء الصلوات، أو تناول الطعام؛ فكيف لهم أن يهتئوا ويهدئوا!، على حد وصفها.

كما أشارت دكتورة هالة إلى خطورة "الساندويتش"، الذي كان سبباً في تفكيك شمل الأسرة، وتجمعها على طاولة الطعام، موضحة: "ليس المقصود بالطعام في حد ذاته، بل هو أحد أهداف تناوله، حيث يزداد الترابط الأسري على طاولة واحدة، عندما يطمئنون على أوضاع بعضهم البعض بالكلمات الحانية، وتفقد الأحوال وشرح المشكلات، وإقامة حوار راقٍ بناء فيما بينهم".

## الراحة فن لا بد من اتقانه

واختتمت الأطروش تصريحاتها قائلة: "لقد فقدنا للأسف تلك المعاني الثرية، باللهث وراء لقمة العيش، فأستنتنا قيمة الأسرة ولم شملها، بعدما ضاع أطراف الأسرة في طاحونة وسط ضجيج العمل، وإلحاح المدنية الزائفة، حتى أسلبتنا فطرتنا النقية، فلم تعد الأنثى أنثى، ولم يعد الرجل

رجلاً، فحج البيت بساكنيه شكوى، وفي ظل غياب الراحة ومعانيها السامية، وأدمى العمل عناصر المجتمع، وهنا لا بد من الوقوف عند التساؤل، هل لنا من العودة إلى إتقان فن الراحة؟!"

قالت الدكتورة زينب مهدي، إنه لا بد للأسرة أن تعي جيداً مفهوم الصحة النفسية، وهي تتمثل بمنتهى البساطة، في قدرتهم على الحب، والعمل، وبالتالي فإن كان الإنسان يعاني من الحب في حياته، أو من قصور ما في عمله؛ إذًا فهو يشكو من خطب ما، أو اضطراب ما، ولذلك فهو يحتاج إلى مساعدة وعلاج.

وأكدت "مهدي"، أنه كي تحصل الأسرة على الكفاءة في العمل، لا بد من أوقات عطلة أو راحة، وهي ما تُسمى بالإجازات.

## شحن الطاقة الإيجابية

لفتت الدكتورة زينب مهدي، إلى حتمية حصول الفرد على الإجازات، وذلك لشحن الطاقة الإيجابية، وتفريغ حياته من السلبية المتعلقة بالضغط المهنية، التي تأخذها الأسرة من العمل، حتى تستبدلها بأخرى إيجابية، قائلة، "ففي الإجازات تبعد الأسرة عن امتصاص الضغوط العصبية، وتبدأ في التقرب من بعضها البعض، علماً بأن ممارسة الترابط الأسري، يُعزز من الطاقات الإيجابية داخل الإنسان، وذلك لما تحتوي عليه طاقة الحب، من سحر يشفي الأمراض النفسية والعضوية".

وأضافت، أن الإجازات التي تُقرب أفراد الأسرة، تساهم في ارتفاع معدلات الصحة النفسية، حيث أن السعادة الأسرية تعد عاملاً هاماً، فيلاحظ أن أغلب الحالات النفسية لبعض المرضى، كانت ناتجة من قصور ما في الأسرة، سواءً بالطلاق، أو الموت، وخلافه.

كما حرصت "مهدي" على التأكيد على أهمية العمل، في حياة الأسرة؛ لتحقيق الذات، وكسب المال، إلا أنه يُسبب كوارث لا حصر لها، عندما يأتي على حساب وقت الراحة، الذي يحقق إشباعاً روحياً ونفسياً، من خلال الاجتماع بأفراد الأسرة، وقضاء عطلة مختلفة وممتعة.

## الإجازات والمرأة

تحتاج المرأة العاملة إلى راحة عضلية وفكرية من أعباء العمل، خاصة أنها تعاني من صراع الأدوار، ما بين العمل والمنزل، لكن ما تجهله العديد من السيدات أن المرأة غير العاملة، تُعد في أمس الحاجة إلى فترات راحة تُعيد الرونق إلى حياتها، حسبما أفادت خبيرة الإرشاد الأسري.

حيث أوضحت أن المرأة غير العاملة، تعيش في وظيفة يومية داخل المنزل، وهنا تنتظر إجازة من زوجها، للإعفاء من مهامها الشاقة، بإعطائها حيز من تفكيره، وتخصيص وقت للاستمتاع بيوم مع أفراد أسرته.

ولتحقيق أكبر استفادة من العطلات، على الأسرة أن تبعد تماماً عن التفكير في أمور تخص العمل، واستغلال الكريسماس أو ما شابه من إجازات، في الاستمتاع بكل دقيقة، ووضع برنامج ترفيهي يُشجع أطراف الأسرة على التقارب، لاسيما بين الزوجين، ومشاركة أجمل اللحظات.

# السعودية.. العاصمة الشتوية للسياحة العالمية

للشتاء في المملكة العربية السعودية مذاقه ومتعته الخاصة، فالبلاد بشكل عام لا تنخفض فيها درجات الحرارة بشكل كبير، ما يجعل الجو فيها محتملاً في هذا الفصل. وإذا كنت ممن يبحثون في فصل الشتاء عن الدفء أو مناظر الثلوج، فإن طبيعة المملكة توفر هذين المطلبين، فصحاريها الواسعة تعد مكاناً مثاليًا لمن يطلبون الدفء، كما أن مرتفعات «تهامة» التي تكلها الثلوج توفر أبداع المناظر لهواة هذا النوع من السياحة.

**أشهر المعالم السياحية:**



**حافة العالم – الرياض:**

حافة العالم أو "المطل"، كما يطلق عليها السكان المحليون، من أجمل معالم السياحة في السعودية، حيث يرتادها محبي المغامرة وعشاق الوجهات الإستثنائية، التي بالرغم من كونها غير معروفة، إلا أنها تحفة سياحية تستحق المشاهدة خاصة في فصل الخريف والشتاء.

تبعد «حافة العالم»، عن العاصمة الرياض بـ 90 كم، ويتميز بمنظره الطبيعي الخلاب، وهذا المكان قبل 50 مليون سنة كان عبارة عن قاع لبحر كبير يغمر شبه الجزيرة العربية حتى بلاد الشام.

**جبل اللوز – تبوك:**

يرتدي «جبل اللوز»، حلة بيضاء فاتنة في فصل الشتاء، ويوجد به العديد من النفوش التاريخية والرسومات والرموز، وتمتاز أرضها بالخصوبة.

وترجع تسميته بجبل اللوز، إلى أشجار اللوز التي زرعت به بشكل كبير في القدم.

Jabal al-Lawz





# «البندقية».. مدينة الرومانسية

تترجع إيطاليا على عرش السياحة العالمية، حيث يزورها نحو 43.7 مليون سائح سنويًا، وتتمتع المدينة الأوربية بغناها الفني والتاريخي، وتطورها في عالم الأزياء والثقافة، وسواحلها الجميلة والجمال والآثار القديمة، التي لا تقدر بثمن، لا سيما من الحضارة اليونانية والحضارة الرومانية، بالإضافة إلى مطبخها المشهور بأنواع المكرونة والبيتزا الإيطالية.

ويتميز مناخ إيطاليا بالتنوع، ويمكن أن يكون شديد الاختلاف عن المناخ النمطي المتوسطي اعتمادًا على الموقع، حيث تمتلك المناطق الساحلية شتاءً معتدلًا وصيفًا حارًا وجافًا عمومًا، على الرغم من أن الوديان المنخفضة قد تكون حارة جدًا في الصيف.

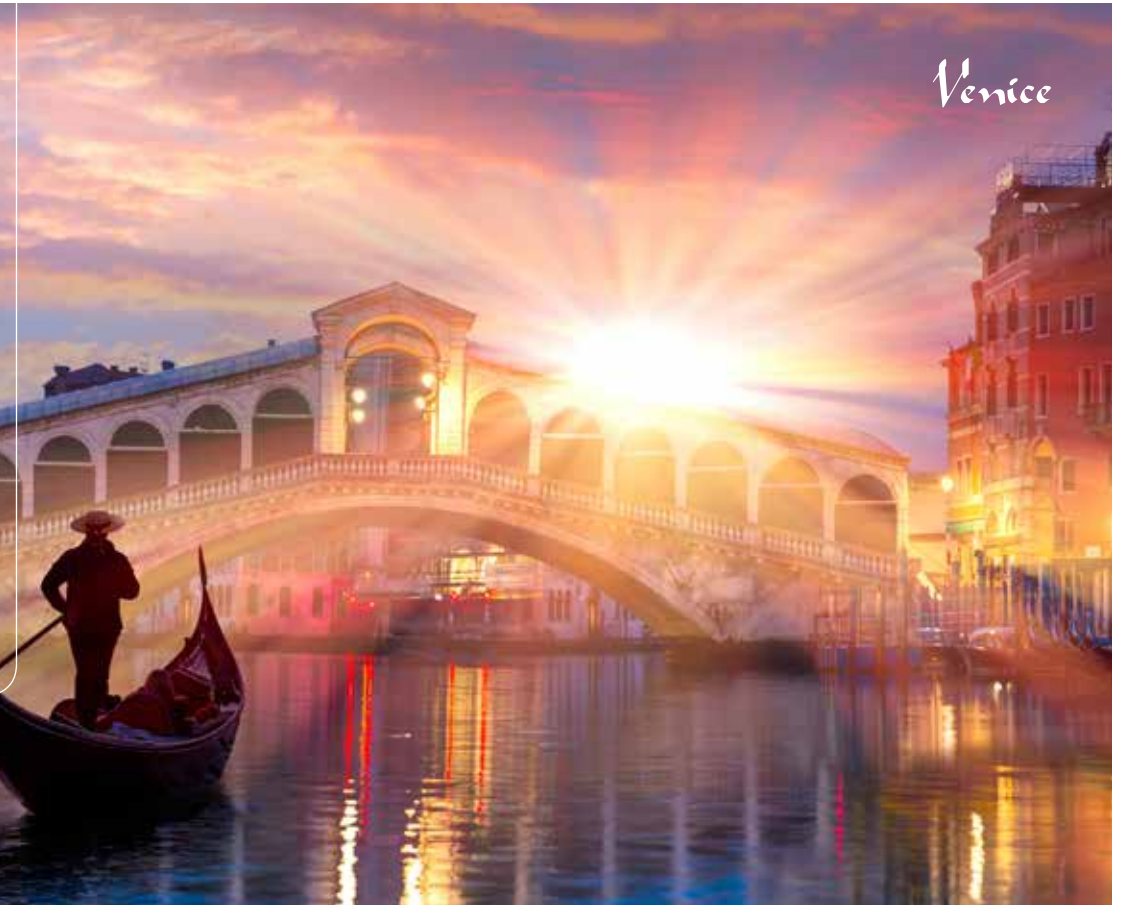
**أشهر المعالم السياحية:**



**البندقية:**

فينيسيا الإيطالية أو كما تسمى مدينة «البندقية»، هي مدينة الرومانسية والسحر والجمال، حيث تقع على أجمل القنوات المائية مع أفخم المباني والقصور على جانبي القنوات.

مدينة «البندقية»، تلك المدينة العائمة بسحر طبيعتها وجمال أنبيتها وضيق شوارعها وقنواتها الرائعة؛ إذ تُعد من أجمل المدن الإيطالية، حيث يعتبر اكتشاف أفضل الأماكن السياحية فيها سيراً على الأقدام من أنجح الطرق لاكتشاف هذه المدينة التاريخية الرائعة.

**برج بيزا المائل:**

يقع برج بيزا في إيطاليا، بمدينة بيزا، وقد تم البدء فيه عام 1173 ميلادية، واستغرق بنائه 199 عاماً، وعُرف باسم برج بيزا المائل؛ لوجود ميلان به وانحراف عن المستوى العمودي.

يتكون البرج من ثمانية طوابق مبنية من الرخام الأبيض على الطراز الروماني بارتفاع 56,2 متر، وبه درج مبني داخل الجدران يتألف من 294 درجة.

وبالرغم من انحناء البرج، تم تركيب سبعة أكراس ضخمة في القمة، أكبرها حجماً يزن 3.5 طن، وهو ما يعادل وزن وحيد القرن بمرة ونصف.



*Leaning Tower of Pisa*



لطفة مُفعمة بالأنوثة..

## تعرفني على فن ارتداء الكعب العالي

تختلف طلة الفتيات والسيدات اختلافاً جذرياً بمجرد ارتداء الكعب العالي؛ فمن الناحية الحسية، يُحسن ارتداء الكعب العالي من شكل الجسد، ويظهره أكثر تناسقاً وأنوثة، كما يقلل من بروز منطقة البطن؛ نظراً لأنه يساعد على شد العضلات.

ومن الناحية المعنوية، يُعزز الكعب العالي من شعور السيدات بالثقة في أنفسهن، والتي تنعكس -بشكل مباشر- في تصرفاتهن؛ فتضفي جمالاً إضافياً وسحراً خاصاً. إليك أهم قواعد الإتيكيت التي تضمن لك إطلالة مثالية بأحذية الكعب العالي:





## استقامة القامة:

يفسد التآرجح والتمايل أثناء ارتداء الكعب العالي طلتك؛ لذا ينبغي التدرب جيداً في المنزل على السير به؛ حتى تتمكنين من جعل قامتك مستقيمة مع شد ظهرك أثناء ارتدائه في الخارج.

## تجنب الإزعاج:

تجنبي ارتداء الأحذية التي تصدر أصواتاً مزعجة أثناء السير، مع مراعاة رفع كعب الرجل قليلاً أثناء الصعود أو النزول على الدرج؛ لتفادي مضايقة من حولك أيضاً.

## المناسبات:

لا ينبغي ارتداء هذا النوع من الأحذية في كل وقت، بل عليك انتقاء المناسبات التي تستدعي ارتدائه؛ كالمقابلات الرسمية والمناسبات والسهرات الليلية، والابتعاد عن الأمر -كلياً- أثناء التسوق أو زيارة المرضى.

## طول الكعب:

يعد الكعب ذو الطول البالغ 7 سم أفضل أنواع الأحذية؛ لأنها تبرز جمال جسدك، فضلاً عن كونها تمكّنك من الحركة دون عناءٍ شديدٍ مقارنةً بالأحذية التي يصل طول كعبها إلى 12 سم، والتي قد تُعرضك للكثير من المواقف المحرجة.



## «الشحرورة».. صوت العصرين «القديم والحديث»



«الشحرورة»، «الصبوحة»، «صوت لبنان».. كلُّها ألقاب أطلقت على واحدة من أهم أيقونات الفن العربي، والتي كانت من أوائل المغنين العرب الذين وقفوا على خشبات المسرح العالمي في أولمبيا بباريس، وقاعة كارنيغي في مدينة نيويورك، وقاعة ألبيرت الملكية في لندن ودار أوبرا سيدني.

«جانيت جرجس فغالي»، أو «صباح» كما عُرفت فنيًا، والتي يوافق شهر نوفمبر من كل عام ذكرى ميلادها ووفاتها، وترجع نشأتها إلى إحدى القرى اللبنانية في محافظة جبل لبنان، والتي كان هو نفس مكان بدايتها الفنية في الصغر حتى استطاعت لفت انتباه المنتج السينمائية اللبنانية الأصل، آسيا داغر، والتي كانت تعمل في القاهرة؛ لتوقع معها عقد لثلاثة أفلام دفعة واحدة.

وكانت نقطة تحول صباح، عندما كلف الملحن رياض السنباطي؛ بتدريبها فنيًا، ووضع الألحان التي ستغنيها في الفيلم، وفي تلك الفترة اختفى اسم «جانيت الشحرورة» وحل مكانه اسم «صباح»، ولاقى السنباطي صعوبة كبيرة في تلفينها أصول الغناء خاصة أن صوتها كان معتادًا على الأغاني البلدية المتسمة بالطابع الفولكلوري الخاص بلبنان وسوريا.

وخلال مسيرتها الفنية، شاركت صباح في عدد كبير من الأفلام، وغنت بها عدد كبير من الأغاني، وبلغت إحصائيات أعمالها 83 فيلمًا، بين مصري ولبناني، و27 مسرحية لبنانية، وما يزيد عن 3000 أغنية بين مصري ولبناني، وتعتبر ثاني فنانة عربية بعد أم كلثوم في أواخر الستينات تغني على مسرح الأولمبيا في باريس مع فرقة روميو لحدود الاستعراضية.

وغنت صباح لكبار الملحنين، مثل: محمد عبد الوهاب، وزكي ناصيف، والأخوين رحباني، وتوفيق الياسا، وبلغ حمدى، وكان ختام مسيرتها الفنية في نفس شهر ميلادها، حيث توفيت نوفمبر عام 2014؛ لينتهي اسم كان من أهم أيقونات الفن العربي في الزمنين القديم والحديث.





**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

www.amanco.com.sa

**نظام الأمن الصناعي:**

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

**نظام التحكم بمحيط المداخل والمخارج:**

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

**التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف:**

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

**المنتجات الأمنية:**

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

# هل تودّ تغيير تفاصيل رحلتك؟

اختر "إدارة الحجوزات" عبر [saudia.com](http://saudia.com) لاكتشاف المزيد من الخيارات التي تلئم احتياجاتك

