

# الجوارح

العدد 37 - يونيو - 2021

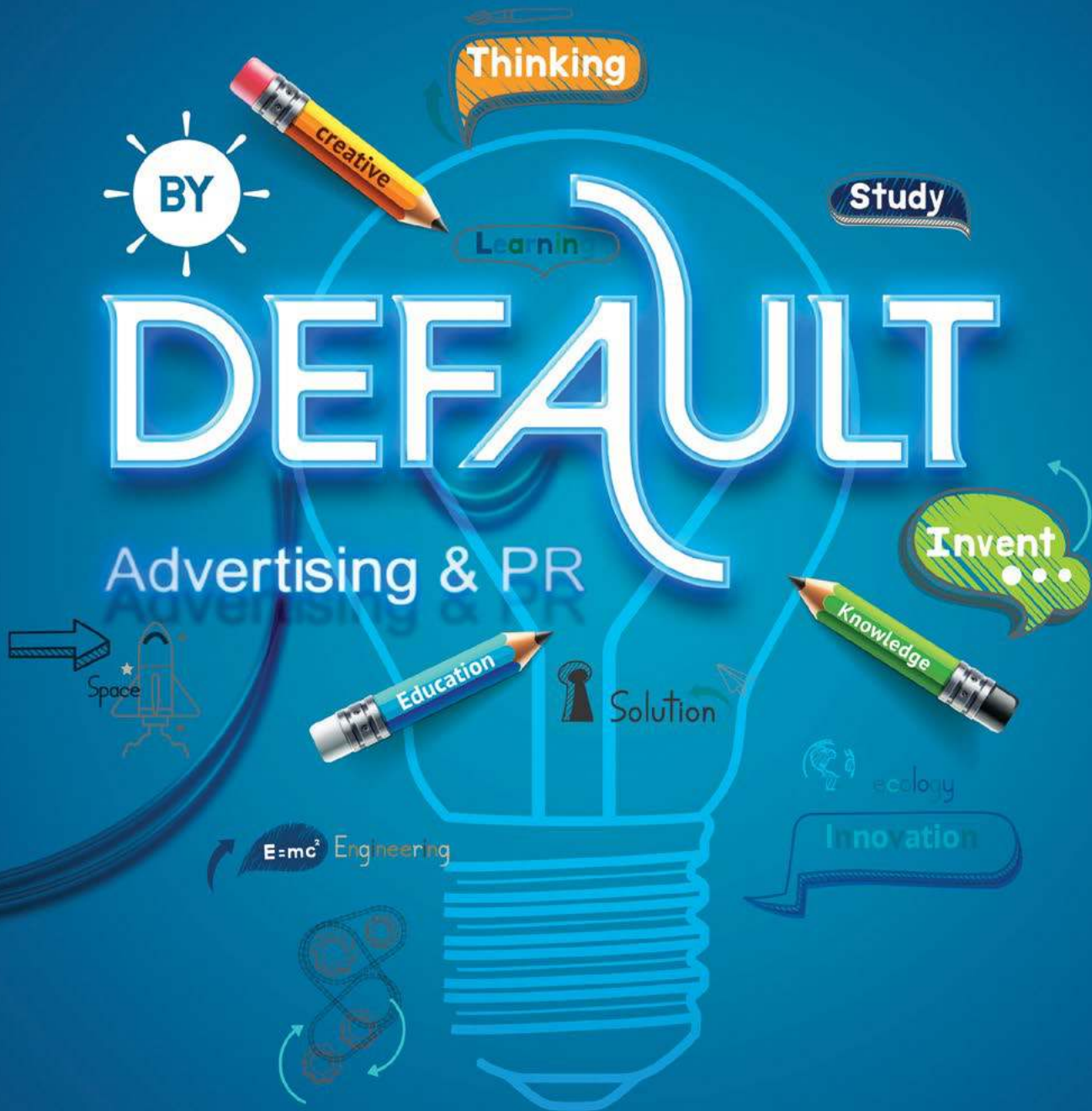
عريقة ■ عصرية ■ متجددة

استعد للانطلاق  
في مدينة الورد:  
الطائف عروس  
المصايف بالمملكة

المرأة الفلسطينية..

قصة نضال وتضحية في وجه الاحتلال





- وسائل التواصل الاجتماعي
- الإعلان عن طريق الوسائط المتعددة والشبكة العنكبوتية
- التصوير الفوتوغرافي والأفلام الوثائقية
- صناعة البرامج العلمية والتثقيفية وإدارة الحملات الإعلانية
- التعبئة والتغليف

- الترويج للعلامات التجارية
- تصميم الهوية المؤسسية
- الطباعة والنشر والاعلانات الخارجية
- تخطيط وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات
- الهدايا الترويجية والدرع

# رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

مجلة شهرية تصدر من الرياض، تعتم بريادة الأعمال  
والمشروعات الصغيرة والمتوسطة، وتطوير العمل الحر،  
وتعزيز دور رواد الأعمال، ورفع مستوى الوعي التقني،  
والاقتصاد الرقمي والمعرفي.



SAWAHAL ALJAZEERA PUBLISHING COMPANY  
Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.  
Tel: +966 118102236 - +966 118106183  
info@rowadalaamal.com

# الجمهورية

<b>الناشر:</b> دار سواحل للنشر	<b>Publisher:</b> Sawahl For Publishing
<b>رئيس التحرير:</b> روز العودة	<b>Editor in Cheif:</b> Rose Al-Ouda
<b>مدير التحرير:</b> أحمد سلامة	<b>Managing Editor:</b> Ahmed Salama
<b>المشاركون في التحرير:</b> محمد علواني - لمياء حسن - سمر جمال - سلسبيل سعيد - أمل حمدي - صبا الجار الله	<b>Editorial participants:</b> Mohamed Olwani - Lamiaa Hassan - Samar Gamal - Salsabel Saeed - Amal Hamdy - Mashael Al Anzi - Saba Al Jar Allah
<b>كتاب مشاركون:</b> رانيا يحيى - صيحة بغورة	<b>Co-Writers:</b> Rania Yahia - Sabha Bgoura
<b>الإخراج الفني:</b> سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان	<b>Technical Output:</b> Sawahel Al Jazeraa For Advertising
<b>تصميم:</b> مروة حسين	<b>Design:</b> Marwa Hussien
<b>تقنية المعلومات:</b> فارس أبو العلا	<b>IT:</b> Fares Abou Ela
<b>صاحبة الامتياز:</b> سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال	<b>The Concessionaire Is:</b> Sawahel Al Jazeraa

مجموعة سواحل J L  
بنك المعرفة



<b>رئيس مجلس الإدارة:</b> الجوهرة بنت تركي العطيشان	<b>Chairman:</b> Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan
<b>المدير التنفيذي:</b> رولا بنت عبد الله العودة	<b>CEO:</b> Rola Al-Ouda
<b>مدير الإنتاج:</b> صبا بنت عبدالله	<b>Production Manager:</b> Saba Bnt Abdulllah
<b>المبيعات والتسويق:</b> شركة سواحل الجزيرة الإعلامية	<b>Marketing &amp; Sales Officers:</b> Sawahel Al Jazeraa
<b>مستشار تطوير اعمال:</b> أمجد هاشم	<b>Business Development Advisor:</b> Amjd Hashim
<b>مدير التطوير والتسويق:</b> عبد الله الشريف	<b>Director of Development &amp; Marketing:</b> Abdullah Al-Sharif
<b>مدير التسويق الرقمي:</b> عواد الشمري	<b>Digital Marketing Director:</b> Awad Al-Shammari



وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع

## الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان  
الأخرى 150 دولار .  
يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على  
العنوان التالي :  
ص.ب 33358، الرياض 19611، المملكة  
العربية السعودية

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

## لمراسلتنا

الإدارة  
التحرير  
aljawhara@ep-mena.com  
ahmed.s@sawahl.com

إدارة التسويق والإعلانات

+966 50 899 8599

+966 54 938 1699

"مجلة الجوهرة" علامة تجارية مسجلة لوكالة سواحل الجزيرة للنشر، جميع الحقوق محفوظة لا يحق نسخ أو نقل  
أي جزء من هذه المجلة بأي صورة أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي من الناشر.  
الآراء الواردة في المقالات، والتحقيقات، والمقابلات، تُعبر عن رأي أصحابها ومواقفهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأي  
وتوجه المجلة، ويتحمل أصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأي العام، والقانونية أمام الجهات المختصة.

## النقد البناء

والعلل ويضع لها الحلول المناسبة، ولا يتعرض لكرامة الناس بتوجيه كلمات نابية والتشهير بأخطائهم، مع الابتعاد عن مواطن الانحراف؛ وذلك باستخدام الأسلوب الحسن والوداعة في الكلمة؛ لقوله تعالى: " وَتَوَكُّتْ فَطَأَ غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ".

ويسهم النقد البناء، في تطوّر الفرد، ومساعدته على التعلّم بشكل أسرع؛ لذا لا بدّ من تقبله بروح رياضية، والسعي للاستفادة منه.

وعادةً ما يأتي النقد المدمر في شكل هجوم مباشر على الشخص وعلى شخصيته؛ إذ غالباً ما يستخدم المنتقد عبارات مُحِبطة تقلّل من قيمة الفرد، وتهدف إلى التّيل من شخصيته، فإن واجهت مثل هذه الانتقادات، فتأكّد من أنّ هناك شيئاً خاطئاً خلفها، وأنّ هناك خللاً في موجّه هذا الانتقاد.

لا شك في أنّ الشخص الواعي، لا يوجه الانتقاد بعبارات جارحة، ولا يجب عليك في مثل هذه المواقف أن تأخذ مثل هذه الانتقادات على محمل الجد، بل تجاهلها، ولا تدع لها فرصة للتأثير عليك.

"فَنَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ، اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ"؛ مقولة سطرها التاريخ للإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه؛ كي تكون لنا دستوراً ومنهاجاً، فمن لا يستطيع أن يُؤدب نفسه، ويبعدها عن طريق شهواتها ولذاتها، فليبتعد عن تنصيب نفسه إماماً وهادياً ومرشداً للناس.

كلنا لا يجب انتقاد الآخرين له، ولكن مع الأسف فالانتقادات من الحقائق الموجودة في حياتنا اليومية، وأحياناً ما تؤذي الشخص، وأحياناً ما تصيبه بالعزلة والخوف من مواجهة المجتمع، بل أحياناً ما تصيبه بالانتساب!

النقد، لا يهدف دائماً إلى مهاجمتك وإحباطك، فربما يكون سببه مساعدتك على النمو والتطوّر في عملك وحياتك.

في كلّ مرّة تتعرّض فيها للانتقاد، حاول تحديد نوعه، ما إذا كان بناءً، أم مدمراً، فإن كان الأخير فتجاهله؛ لأن الخوض في نقاش مع منتقد يسعى لتدميرك، ليس سوى معركة خاسرة، لا نفع منها.

والنقد البناء، هو ما يفنّد ويبين المساوئ

12

**المرأة الفلسطينية..**  
قصة نضال وتضحية  
في وجه الاحتلال



الضفاف

الجزيرة



30

سلامتك

**المجاملات اليومية..**  
ذكاء اجتماعي أم  
نفاق؟



علاقات أسرية

9 طرق لتعزيز احترام  
الذات لدى الفتيات

38

طفلك

ما هي أهم  
الأغذية لنمو دماغ  
الطفل؟

34

أناقة وجمال

مجموعة Burberry  
لخريف وشتاء 2021-2022  
ورسالة تقدير إلى النساء

16

العيادة

د. أيمن حلمي يكتب:  
مقارنة بين أنواع شفاط  
الدهون المختلفة

68



رائدات

اللاعبة السعودية  
سجى كمال: حققت  
3 أرقام بموسوعة  
جينيس

58

ثقافة وفنون

عبده داغر..  
عازف الكمان  
العالمي

52



70

رحلة إلى

استعد للانطلاق في  
مدينة الورد:  
الطائف عروس  
المصايف بالمملكة



80

أصول وذوق

إتيكيت شرب  
الشورية



تحت العشرين

اليوم العالمي  
لمكافحة عمل  
الأطفال...

74



## "وزارة الداخلية" تؤكد استمرار منع السفر لـ 13 دولة دون إذن



يسودها عدم الاستقرار أو يتواجد فيها الفيروس بشكل منتشر مع اتباع الإجراءات الاحترازية.

وأشارت إلى أن ذلك جاء إلحاقاً للبيان الصادر بتاريخ 29 جمادى الأولى 1442هـ الموافق 13 يناير 2021م فيما يخص التحذير من السفر إلى عدد من الدول، بالإضافة إلى حرص المملكة على سلامة وأمن المواطنين الراغبين في السفر إلى الخارج عند بدء موعد السماح.

وبدأ رفع تعليق السفر اعتباراً من الساعة الواحدة صباحاً يوم الاثنين 5/10/1442هـ الموافق 17/5/2021م.

وحددت الدول الممنوع السفر لها في التالي: «ليبيا، سوريا، لبنان، اليمن، إيران، تركيا، أرمينيا، الصومال، الكونغو الديمقراطية، أفغانستان، فنزويلا، روسيا البيضاء، الهند».

وأضافت وزارة الداخلية، أن قرار الجهات المحظور السفر لها يشمل أي دولة أخرى لم يتم بعد السيطرة على الجائحة فيها أو ثبت انتشار السلالة المتحورة من الفيروس فيها.

وأهابت، بالمواطنين الراغبين في السفر للدول المسموح السفر إليها بتوخي الحذر والابتعاد عن المناطق التي

أكدت «وزارة الداخلية» بالمملكة، استمرار منع سفر المواطنين، لـ 13 دولة، دون الحصول على إذن مسبق.

وبينت استمرار العمل بقرار منع السفر، إذا كان مباشرة أو عن طريق دولة أخرى، لـ 13 دولة دون الحصول على إذن مسبق من قبل الجهات المعنية.





# اعتماد منتج تأمين سفر المواطنين السعوديين خارج المملكة

أعلن كل من مجلس الضمان الصحي التعاوني والبنك المركزي عن منتج تأمين سفر المواطنين السعوديين خارج المملكة.



طريق وعاء تأميني مشترك؛ من أجل تسهيل حصول المواطنين على وثيقة التأمين بألية موحدة في مختلف قنوات البيع المتاحة.

ودعا البنك المركزي السعودي ومجلس الضمان الصحي التعاوني، إلى اتباع الإجراءات الاحترازية والوقائية خلال سفرهم، بالإضافة إلى اتباع ما يصدر من الجهات المختصة من تعليمات، متمنيان السلامة للجميع.

الحالات الطبية المهددة للحياة، الخاصة بالمواطنين، في مختلف دول العالم.

أيضاً تغطية مخاطر السفر وما يدخل في نطاقها من إجراءات الحجر الصحي، بجانب إلغاء الرحلات أو فواتها والمصاريف الطبية والإخلاء الطبي في حالات الطوارئ لا قدر الله.

وصدرت الموافقة لشركة التعاونية للتأمين، على القيام بطرح المنتج عن

ويشتمل اعتماد منتج تأمين سفر المواطنين السعوديين خارج المملكة العربية السعودية، على عدة منافع تغطي مخاطر الإصابة بفيروس كورونا.

ويهدف إلى توفير الرعاية الصحية والتغطية الطبية الكاملة للحالات المصابة بفيروس كورونا، وذلك خلال السفر إلى الدول الأخرى، من أجل ضمان سرعة الحصول على الخدمات العلاجية بكل يسر وسهولة. ويوفر هذا المنتج، تغطية

# المملكة تُقيم مناسك الحج 1442هـ وفق شروط وقائية

أكدت المملكة العربية السعودية، عزمها تنظيم مناسك الحج هذا العام وفق شروط وقائية محددة وذلك بعد إلغائها عام 2020 بسبب جائحة كورونا.



وكشف الوكيل المساعد لوزارة الحج والعمرة لخدمات الحجاج والمعتمرين، بن عبدالمنعم سعيد، أنه سيتم تنظيم موسم الحج وفق الضوابط والمعايير الصحية، والأمنية والتنظيمية التي تضمن الحفاظ على صحتهم وتأدية مناسكهم بيسر وسهولة في بيئة آمنة، كما أن الجهات الصحية بالمملكة مستمرة بتقييم الأوضاع واتخاذ جميع الإجراءات الكفيلة بالحفاظ على صحة الإنسان، وسيتم الإعلان لاحقاً عن تفاصيل الضوابط والخطط التنفيذية لإقامة حج هذا العام.

شعيرة الحج لعام 1442هـ بما يكفل الحفاظ على صحة وسلامة الحجاج، وذلك وفق الضوابط والمعايير الصحية، والأمنية والتنظيمية التي تضمن الحفاظ على صحتهم وتأدية مناسكهم بيسر وسهولة في بيئة آمنة.

وأكدت الوزارة أن الجهات الصحية بالمملكة مستمرة في تقييم الأوضاع واتخاذ جميع الإجراءات الكفيلة بالحفاظ على صحة الإنسان، لافتةً الانتباه إلى أنه سيتم الإعلان لاحقاً عن تفاصيل الضوابط والخطط التنفيذية لإقامة حج هذا العام.

وقال المهندس هشام بن عبدالمنعم سعيد؛ المتحدث الرسمي لوزارة الحج والعمرة السعودية، إن إقامة هذه الشعيرة سيكون بما يكفل الحفاظ على صحة وسلامة الحجاج وفق الضوابط والمعايير الصحية والأمنية والتنظيمية التي تضمن الحفاظ على صحتهم وتأدية مناسكهم بيسر وسهولة في بيئة آمنة.

## مناسك الحج

وقالت الوزارة إن المملكة تعزم إقامة

# سوق السفر العربي.. لمحات مضيئة عن الكنوز والوجهات السياحية في السعودية

شاركت الهيئة السعودية للسياحة، في معرض سوق السفر العربي بمركز دبي التجاري العالمي، الذي انطلقت فعالياته في الفترة من 16 مايو حتى 20 من الشهر الماضي.



وقدم جناح الهيئة السعودية للسياحة، لمحات مضيئة عن الكنوز والوجهات والمعالم والتجارب السياحية عبر الأجنحة المتنوعة التي تنطلق في رحلة تفاعلية ملهمة نحو أجمل المنتجات في البحر الأحمر والمناطق التاريخية في مدينة الجبيل بمحافظة العُلا والدرعية التاريخية وغيرها.

كما سلط الأضواء على التنوع الطبيعي والمناخي والثقافي والاجتماعي، وذلك بمشاركة العديد من العلامات التجارية والشركاء في صناعة السياحة بالمملكة.

## معرض سوق السفر العربي

ويعد معرض سوق السفر العربي الذي أقيم في مركز دبي التجاري العالمي، هو الحدث العالمي الأبرز في قطاع السفر والسياحة بالشرق الأوسط.

كما يعتبر فرصة للالتقاء مع صناعة السياحة في الشرق الأوسط والعالم، من الشركات والمهتمين والمستثمرين والشركاء المحتملين؛ لعرض الفرص الاستثمارية في المشاريع السياحية الكبرى والبيئة الاستثمارية المحفزة والنمو المتسارع للقطاع السياحي منذ الانفتاح السياحي الذي انتهجته المملكة ابتداء من سبتمبر 2019.

وأقيم المعرض هذا العام تحت شعار

لتأكيد جاهزية المملكة لفتح أبوابها واستقبال السياح والترحيب بهم من جديد؛ للاستمتاع بتجارب سياحية ملهمة وسلسة وآمنة.

وقال «فهد»: «لم نتوقف أبداً عن العمل على تطوير العروض والتجارب للسياح من داخل المملكة وخارجها سواء على المستوى الإقليمي أو العالمي».

وأضاف «ونحرص من خلال التواجد في هذا المحفل إلهام العالم بما تملكه المملكة من كنوز سياحية وتنوع طبيعي ومناخي وثقافي واجتماعي، بالإضافة إلى سعيها لبناء شراكات وثيقة ورفيعة المستوى تثرى منظومة السياحة الوطنية».

«بزوغ فجر جديد لقطاع السفر والسياحة» بمشاركة الهيئة السعودية للسياحة في المنتديات وجلسات الحوار مع عدد من الخبراء والقيادات؛ لمناقشة العديد من الموضوعات الحيوية، مثل التحديات التي تواجه قطاع الضيافة والطيران وتوظيف التكنولوجيا، مع التركيز على كيفية التعافي من تداعيات جائحة كورونا ومستقبل القطاع السياحي ومراسل استعادة الثقة والانطلاق مجدداً نحو آفاق جديدة.

ومن جانبه، أكد فهد حميد الدين؛ الرئيس التنفيذي للهيئة السعودية للسياحة، على حرص الهيئة على هذا الحضور القوي مع كافة شركاءها في صناعة السياحة السعودية

# المرأة الفلسطينية..

## قصة نضال وتضحية في وجه الاحتلال

أُخرجت من دارها.. تشرد أبناءها وتيتم أطفالها.. ما بين ابنة يتيمة، وزوجة مرملة، وأم شهداء.. خرجت للشارع تقاوم دون خوف أو كلل.. إنها المرأة الفلسطينية التي وقفت في وجه الاحتلال الصهيوني لفلسطين قبل 73 عامًا وحتى الآن بقوة وإيمان وشجاعة دون خوف من الرصاص الذي حرمها من دارها وعائلتها وأبنائها وزوجها.



### شهادات وأسيرات

ترتوي الأراضي الفلسطينية بدماء شهدائها من الرجال والشباب والشيوخ والأطفال والنساء؛ حيث تضحي المرأة الفلسطينية بروحها فداءً لتحرير أرضها، ويذهب ضحية ذلك مئات النساء سنويًا.

في عام 2019، أعلنت وزارة الخارجية الفلسطينية عن استشهاد تسع فلسطينيات و28 طفلًا وطفلة برصاص قوات الاحتلال، مواصلة نضالها المستمر على مدار عقود من الزمن.

كذلك، تمنى السجون الصهيونية بالأسيرات الفلسطينيات، وسط ممارسات وحشية وهمجية تخلو من الإنسانية، ففي العام ذاته، كشف نادي الأسير الفلسطيني عن اعتقال 43 فلسطينية في السجون الصهيونية.

### التحرش الجنسي

ومن بين السجينات، 27 فلسطينية صدرت بحقهن أحكام لفترات متفاوتة تمل

### مقاومة الاحتلال

لم تتهاون المرأة الفلسطينية للحظة في الدفاع عن أرضها، ومقاومة الاحتلال الصهيوني وممارساته الوحشية والهمجية، فدائمًا ما تتصدر مشهد المقاومة ضد الاحتلال، دون خوف أو تردد؛ لحماية أرضها ومنزلها وأسرته وأطفالها.

ودائمًا ما تتصدر صورتها المشهد بتضحيتها ونضالها، فهي تلامس القلوب، وتكشف عن حجم الألم والمعاناة التي تواجهها كل لحظة، لكنها حاضرة بقوة وعزيمة.

تتصدر مشهد  
المقاومة ضد  
الاحتلال دون  
خوف أو تردد

### سيدة العالم

المرأة الفلسطينية ليست كغيرها من باقي نساء العالم، فهي «سيدة العالم» فقد رأت وعاشت ما لم يتحمله أحد من تهجير وتشريد، وبالرغم من ذلك تمكنت من تحقيق العديد من الإنجازات في مختلف المجالات، بل يكفي صمودها في وجه ممارسات الاحتلال غير الآدمية على مر سنوات طوال ووقوفها بشموخ وقوة.

### روح الأسرة

والمرأة الفلسطينية روح الأسرة الفلسطينية فهي من تمنحها القوة والإيمان لاستكمال مسيرة المقاومة ضد الاحتلال.. تستقبل أهل منزلها بابتسامة مشرقة في الصباح رغم توقعها أن أيًا منهم قد لا يعود في نهاية اليوم؛ لذلك فهي جديرة بكل لقب تحصل عليه، خاصةً وأنها قادرة على تقديم الدعم النفسي والعاطفي لأطفالها الذين يعانون من عنف وانتهاكات قوات الاحتلال الصهيوني.



و600 طفلة خلال مسيرات العودة السلمية في قطاع غزة؛ نتيجة استنشاقهم الغاز أو إصابتهم بالرصاص الحي.

وبين فترة والأخرى، تزداد حدة الانتهاكات الصهيونية ضد الشعب الفلسطيني والسيدات والأطفال؛ حيث يتم تكثيف حملات الاعتقال بحق الأطفال والنساء؛ إذ يتم اعتقالهن من بيوتهن أو أماكن عملهن أو من مقاعد الدراسة.

### ► تكريم المرأة الفلسطينية

وبالرغم من ممارسات الاحتلال، والتهجير

بعضها إلى أكثر من 16 عامًا، بالإضافة إلى الجريبات اللاتي تعرضن للإصابة أثناء الاعتقال، بجانب تعرضهن إلى الإذلال، والتعذيب الجسدي والنفسي، والتحرش الجنسي، والاعتصاب، والعزل الانفرادي، ومنع الزيارات العائلية، وعدم توفير الخدمات الأساسية، والإهمال الطبي.

وأعلنت الخارجية الفلسطينية أن 732 امرأة فلسطينية و227 طفلة في الضفة الغربية- بما فيها القدس الشرقية وقطاع غزة- تعرضن للإصابة على يد قوات الاحتلال. ومنذ 30 مارس 2018 وحتى مارس 2019، أصيبت أكثر من 2000 سيدة فلسطينية





الفسري وأخرها قضية «حي الشيخ جراح» الذي يتوسط دولة فلسطين، وتفجيرات وانتهاكات حقوق الإنسان من جانب الكيان الصهيوني، تمكنت المرأة الفلسطينية من تحقيق رصيد حافل بالإنجازات في مختلف المجالات على مدار سنوات نضالها الحقوقي لتحرير الأراضي الفلسطينية من الاحتلال والعنصرية.

وفي واحدة من صور تكريم المرأة الفلسطينية، تم مؤخرًا افتتاح جدارية فنية في مدينة رام الله تقدم صورة لمراحل نضال المرأة الفلسطينية من باب تكريمها وتشجيعها.

وتحتفل فلسطين باليوم الوطني للمرأة الفلسطينية في السادس والعشرين من شهر نوفمبر من كل عام؛ حيث اتجه الجميع مؤخرًا للنهوض بواقع المرأة



في الأراضي المحتلة من خلال سن قوانين جديدة تمكن النساء من تحقيق ذواتهن.

وفي ظل ما عاشته وتعيشه المرأة الفلسطينية من انتهاكات وأسر وتهجير وتحرش وغيرها من ممارسات وحشية من قبل قوات الاحتلال، فإنها وضعت التعليم في الأولوية؛ حيث تزيد نسبة الفتيات اللاتي دخلن الجامعات عن نسبة الذكور.

وحرصت المرأة الفلسطينية على الحفاظ على فن التطريز والأغاني التراثية والأطباق الوطنية، التي تميزها عن غيرها من النساء؛ لذا تُرفع لها القبعة في التضحية والنضال والقوة والعلم.

ووصلت المرأة الفلسطينية إلى مراتب علمية متقدمة، فهناك مبتكرات وكاتبات وطبيبات وممرضات، وعضوات بالمجلس التشريعي، ومدرسات ووزيرات، وسفيرات، وفنانات، ومحاميات، وناشطات في المجال الإنساني والحقوق.



# BURBERRY

## مجموعة Burberry لخريف وشتاء 2021-2022 ورسالة تقدير إلى النساء

المعاطف فتزينت بلمسات من الجلد والفرو.

لذلك؛ وصف "ريكاردو تيشي" هذه المجموعة بـ "الطفولية المرحبة والمتسمة بطابع حر"، فهي فعلاً كذلك؛ إذ إنه من السهل ارتداء التصاميم وتنسيقها والتحرك بها بكل سهولة.

وبالنسبة للألوان اختارت دار "Burberry" لتصاميم هذه المجموعة ألوان: البيج، والأبيض، والأسود، والبني، والأحمر، والذهبي التي أضفت حيوية على الإطلالات.

بالإضافة إلى ذلك، برزت الألوان اللافتة في بعض التصاميم، تمامًا كالزهري والأحمر الصارخ؛ وذلك للتأكيد أكثر فأكثر على القوة النسائية، كما أن نقشة المربعات الأيقونية لدى الدار تداخلت في التصاميم المتميزة بطابعها الأنثوي.

أما الإكسسوارات التي رافقت هذه الأزياء فاتخذت شكل القبعات المخطّصة للصياد والتي غطت الجبين والأذنين، ونظارات على شكل قناع، بالإضافة إلى أحذية باللون الأسود أو البيج على شكل جوارب وحقائب كبيرة جدًا من الجلد أو الفرو؛ ونتيجة لهذا استطاعت تلك الإكسسوارات أن تبرز التصاميم بجرعة من الجاذبية والقوة.

وجاء في رسالة التقدير التي قالها "ريكاردو تيشي": "المدير الإبداعي للدار: "أردتُ لهذه المجموعة أن تُشكل رمزًا حقيقيًا لقوة الطاقة الأنثوية وتعبيرًا عن فرادتها وغرابتها وأصلتها".

وقد استلهم "ريكاردو تيشي" فكرته لهذه المجموعة من والدته؛ فهي بالنسبة إليه رمز للقوة المذهلة للطبيعة؛ حيث تولت تربيته مع أخوته الثمانية بمفردها دون أن تتخلّى عن عزة نفسها وتحديد عن أهدافها الثابتة.

حملت هذه المجموعة اسم "Feminity" أو "أنوثة"، وركزت على ما تتميز به المرأة من مشاعر مرهفة وقوة شخصية في الوقت نفسه.

وتُعد هذه المجموعة من المجموعات النادرة التي تقدّمها دار "Burberry" فقط للنساء؛ إذ غابت عنها الأزياء الرجالية، كما غابت عن التصاميم القصات ذات الطابع الذكوري لتحل مكانها الأثواب، والتنانير، والمعاطف التي زينتها الشراريب والترتر.

وحَيّم الطابع المريح على قصات التصاميم التي جاءت فضفاضة والخامات المرنة التي توحي بحرية الحركة، وتكرر ظهور السراويل والتنانير ذات القصات الكلاسيكية التي تناسقت مع قمصان واسعة عند الأكمام، أما

قدمت دار الأزياء البريطانية "Burberry"، مؤخرًا، مجموعتها من الأزياء الجاهزة لخريف وشتاء 2021-2022 على شكل عرض افتراضي تم تصويره أمام متاجر العلامة في شارع "ريجنت" اللندني الشهير.

المثير للاهتمام، أن هذه المجموعة الجديدة حملت رسالة تقدير وحب وجهتها "Burberry" إلى النساء القويات، اللواتي يتحدّين التوقعات دون أن يفقدن شيئًا من أنوثتهن.





# BURBERRY



**BURBERRY**



**BURBERRY**



**BURBERRY**



# BURBERRY



**BURBERRY**



# BURBERRY



**BURBERRY**





# BURBERRY



**BURBERRY**



# BURBERRY



# تألقي بأفخم المجوهرات..

## "حجر الألماس البني" موضة صيف 2021



يعد حجر الألماس البني، من قطع المجوهرات الملكية المميزة، كما أنه موضة صيف 2021 لهذا العام؛ إذ يجعلك تشعرين بالأناقة عند ارتدائه. ويتسم حجر الألماس البني بلونه اللامع الفاخر المميز، كما أنه واحد من أفخم الأحجار الكريمة، ما يمنحك إطلالة جذابة.

### قلادة بالألماس البني من «براونز» «Browns»

تعد هذه القلادة من أفخم المجوهرات المرصعة بالحجر البني اللامع، والألماس الطبيعي الذي يشع بالدفء.

وهي مقدمة من «ماركة براونز Browns» المميزة، التي تم تصميمها من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، غير أنه مصنع بحجر البلاتين البني على شكل زهرة.



### خاتم بحجر ألماس بني من «براونز» «Browns»

تشعرين عند ارتداء هذا الخاتم بالتميز والأناقة، فهو من القطع الفريدة، لمحبي الحجر البني، من ماركة «براونز Browns».

وهو مرصع بالماس كونياك البني الطبيعي، بجانب أنه مصمم بالذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، والذهب الأبيض الأنيق.



الوردي، ومرصعة بقطع ألماس دائرية من البريانت المميزة الجذابة.

ويُعد من الخيارات الأنيقة المناسبة خلال السهرات والإطلالات المختلفة، لما يتميز به من فخامة.

نقدم مجموعة مختارة مميزة وأنيقة من المجوهرات المرصعة بحجر الألماس البني، من أهم الماركات العالمية لهذا الموسم:

### أسورة بحجر الألماس البني من «كارتييه Cartier»

هذه الأسورة تتميز بأناقته وتميزها، فهي مرصعة بالأحجار الكريمة ذات اللون البني، من دار كارتييه Cartier وهي واحدة من أكبر الماركات العالمية للجمال في العالم.

وهي ذات شكل دائري، مصنوع من الذهب

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



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

الاقتصاد اليوم  
Economy today



# المجاملات اليومية..

## ذكاء اجتماعي أم نفاق؟

كتبت: لمياء حسن

أنت جميلة.. لقد فقدت الكثير من الوزن.. حقاً إن هذا اللون يليق بك؛ هل يوماً فكرت في النوايا الخفية وراء تلك الكلمات التي قد تسمعيها من صديقاتك أو زميلاتك في العمل، أيعقل أن تكون المجاملات اليومية التي تقولها أغلب السيدات، درباً من دروب الوهم الاجتماعي الناتج عن الذكاء في التعامل، أو نفاق لأسباب متعددة.



طبيعة العلاقات الاجتماعية للمرأة سواء في المحيط الأسري أو العملي.

وأضافت: "وعلى غرار بعض الكلمات التي تلجأ السيدات لنشرها في محيط التعامل بين بعضهن البعض مثل: (تبدين جميلة اليوم) قد يتم اعتبارها بمثابة استخدام للذكاء الاجتماعي على شكل المجاملات اليومية التي تتحكم في مصير العلاقة مستقبلاً".

وأوضحت: "قد يكون الأمر صحيحاً، بمعنى أن تكون تلك المرأة تبدو بالفعل فائقة الجمال في هذا اليوم بالتحديد؛ لكنه من الذكاء الاجتماعي أن تبدي الأخرى هذا التعليق على سبيل المجاملات اليومية التي تنشرها جنباً إلى جنب الابتسامة الصادقة، وفي هذا التوقيت بالذات، قد ينتهي الأمر بعلاقة صداقة متينة، أو البوح بسر ما عن العمل، أو يعكس الأمر سلبياً بشكل تام".

إن المجاملات اليومية التي تظهر على شكل كلمات محببة إلى نفس الآخر هي ما ينفذ الحياة الاجتماعية للكثير من السيدات من برائن الحقد أو الحسد، أو الكراهية حتى، والأصل في الأمر هي الأسباب التي تدعو لاستعمال هذا الأسلوب في التعامل.

وتلعب الوراثة دوراً كبيراً في إمكانية التمتع بالذكاء؛ إلا أن تعلم الذكاء الاجتماعي أو العاطفي يتطور مع التجارب الفاشلة التي قد تعيشها المرأة في البيئات الاجتماعية المختلفة، وهو ما يشار إليه علمياً باسم "اللباقة"، أو "الفطرة السليمة"؛ وذلك وفقاً لما أكدته الدكتورة رونا دلريجي؛ أخصائية علم النفس الاجتماعي.

### الذكاء الاجتماعي

من جهتها، أكدت الدكتورة مريم حمودي؛ أخصائية علم النفس الاجتماعي أن الطلاقة اللفظية أو مهارات المحادثة المتعددة تُعد أبرز ما يميز الذكاء الاجتماعي، علماً بأن تلك المهارات يمكنها أن تتحكم في

### استعمال المجاملات اليومية

وقالت الدكتورة مريم: "إن استعمال المجاملات اليومية للوصول إلى قلب



### النفاق سبيل آخر

وأضافت: "وعلى جانب آخر، فهناك النفاق، وللأسف فيمكن اعتباره طريقة جديدة للذكاء الاجتماعي، يرتدي فيها الذئب ثوب الحمل، ويأتي على هيئة المجاملات اليومية، ليصب في صالح من يردد عباراته"، موضحة أنه يمكن أن ينكشف الرداء الخادع بسهولة فائقة؛ حيث إن الفرق يتمثل في الاستماع الجيد للآخرين.

في حالة الذكاء الاجتماعي؛ فإن صاحبه تعرف جيداً التوقيت الجيد للإنصات، أما في

يعرفون جيداً أدوارهم بالنسبة لكل شخص على حدة.

استطردت الدكتورة مريم حديثها قائلة: "إن الذكاء الاجتماعي يُعد من أهم مميزات المرأة وأبرز مميزات العصر؛ مع الاعتراف بأنه بمثابة سلاح قد يذبح المحيطين بالمعامل به، فهناك الكثير من القادة حول العالم الذين ذكرهم التاريخ استطاعوا التحكم في الناس بواسطة هذا النوع من الذكاء الفتاك؛ لذا فإن القليل منه لا يمكن أن يضر الآخرين، وهذا ما يمكن السماح به".

المديرة في العمل، أو التسلق في السلم الوظيفي من أهم الأخطاء التي قد تلجأ إليها المرأة العاملة، وهنا يجب أن ينظر مجددًا في طبيعة تعاملها مع الآخرين، أما إذا كان من باب الذوق، فالأمر مقبول بالطبع، بل ومحجب أيضًا".

يمكنك بسهولة تحديد شخص لديه الكثير من الذكاء العاطفي في حفلة أو تجمع اجتماعي؛ لأنه يعرف كيفية العمل بين الحشود؛ حيث يمكنه إجراء محادثات مع مجموعة متنوعة من الأشخاص في وقت واحد، علمًا بأن أصحاب الذكاء الاجتماعي





يمكنها أن تضر الآخرين، أما إذا كنت تستمعين إليها باستمرار، فهذا يجب التفكير مجدداً في طبيعة علاقتك بالآخرين، ومعرفة الأسباب التي تلجئهم إليها، وبالطبع إذا كنت تستخدمينها فمن غير المقبول أن يكون السبب يعود إلى التملق، أو محاولة السيطرة على تفكير الآخر، فمن المحزن أن يكتشف الشخص، وخاصة المرأة - نظراً لطبيعة مشاعرها الحساسة - أنه يتم التلاعب به سواء بمسمى الذكاء الاجتماعي أو النفاق عن طريق المجاملات اليومية؛ وذلك لتحقيق أهداف شخصية، فكل إنسان لا بد من التعامل معه لشخصه فقط لا غير."

وأضافت: يُعدّ فإذا كنت أنت من تتخذين من الذكاء الاجتماعي ذريعة للتقرب من الآخرين، فلا يجب الوقوع في هذا الفخ مطلقاً؛ لأن القلوب البشرية من أدق الأعضاء التي يجب التعامل معها، وبالتالي لا يجب الاستهانة بها أو التعامل معها وفقاً للمشاعر وابتزازها عاطفياً، أو بمعنى أصح العزف على وتر حساس كما يقال."

### التعامل الإنساني

واختتمت الدكتورة مريم حديثها قائلة: "إن المجاملات اليومية بالقدر المعقول لا

حالة النفاق، فإن صاحبته تصب عباراتها الشائكة على طريقة المجاملات اليومية؛ من أجل مصلحتها الخاصة، فيما لا تهتم بالاستماع إلى الآخرين بأي شكل من الأشكال، وهنا يظهر المعدن الأصلي للأشخاص.

قالت أخصائية علم النفس الاجتماعي: "قد يُعدّ الأمر بسيطاً أو ساذجاً في معرفة الفرق بين الذكاء الاجتماعي والنفاق؛ لكن الأمر حقيقة واقعية؛ فالإنصات هو مفتاح حل كل الألغاز، لأنه الدليل الأكبر على الاهتمام."

# ما هي أهم الأغذية لنمو دماغ الطفل؟

كتبت: سارة طارق

تُعد التغذية عملية ضرورية للمساعدة في نمو أدمغة الأطفال، كما تلعب دوراً رئيساً في التركيز والتعلم؛ إذ تحتوي بعض الأطعمة، مثل: البيض والأسماك والخضروات، على عناصر غذائية ضرورية للنمو المبكر.



L

خطر فرط النشاط واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD). ورغم ذلك تشير الدراسة إلى أن العلماء بحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات.

### أغذية الدماغ الصحية:

تحتوي الأطعمة التالية على عناصر غذائية مهمة لصحة الدماغ.

قد تؤدي إضافة هذه الأطعمة لنظام الطفل الغذائي إلى دعم نمو المخ بشكل صحي ووظائفه.

### 1. البيض

تشير الأبحاث إلى أن الكولين أمر بالغ الأهمية لنمو الرضع ووظائف المخ.

وتشير دراسة أجريت عام 2017، إلى أن الأمريكيين يحصلون على ما يتناولونه من الكولين عن طريق تناول البيض.

ووفقاً للدراسة: تحتوي بيضة كبيرة على صفار بمقدار 125 ملليجرام من الكولين،

- فيتامينات ب.
- فيتامين سي.
- فيتامين د.
- اليود.
- السيلينيوم.

وتشير دراسة حول هذا الموضوع، إلى أن السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل ضرورية لنمو الدماغ. مؤكدة أن الفشل في تحسين نمو الدماغ خلال هذه الفترة يمكن أن يؤدي إلى عواقب طويلة المدى على تعليم البالغين وإمكانياتهم الوظيفية وصحتهم العقلية.

وإذا كانت التغذية هي إحدى طرق تحسين نمو الدماغ المبكر، فهناك عوامل أخرى تشمل الدعم الاجتماعي والتعلق، وتقليل الإجهاد والالتهابات السامة؛ لذا قد تؤثر الأنظمة الغذائية للأطفال أيضاً في الدماغ والسلوك والتركيز.

وقالت مراجعة منهجية لعام 2019 إن اتباع نظام غذائي غني بالسكريات المكررة والدهون المشبعة قد يزيد من

وتُعد الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية مهمة لنمو دماغ الأطفال ووظيفته، كما يمكن للأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض (GI) أن تدعم أيضاً وظائف المخ؛ من خلال موازنة نسبة السكر في الدم، كما تساعد في تحسين التركيز، خاصة أثناء التواجد في المدرسة.

### دور التغذية في نمو الدماغ

جميع العناصر الغذائية مهمة لنمو الدماغ ووظيفته، ومع ذلك، وفقاً لدراسة صدرت عام 2017، فإن العناصر الغذائية التالية ضرورية بشكل أكبر:

- البروتين.
- الكربوهيدرات.
- الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة طويلة السلسلة.
- الكولين.
- الحديد.
- النحاس.
- الزنك.
- فيتامين أ.





وهو ما يعادل نصف الاحتياجات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4-8 سنوات.

يمكن للأطفال تناول بيضة مسلوقة على الإفطار أو عجة مصنوعة من البيض والخضروات على الغداء أو العشاء.

## 2. الأسماك الزيتية

تُعتبر الأسماك الزيتية مصدرًا ممتازًا لأحماض أوميغا 3 الدهنية الضرورية لوظيفة الدماغ وتطوره.

ووفقًا لأكاديمية التغذية وعلم التغذية، يحتاج الأطفال إلى أحماض أوميغا 3 الدهنية لوظيفة الدماغ وتطوره. بالإضافة إلى ذلك، يقترحون أن أحماض أوميغا 3 الدهنية قد تساعد في إدارة الحالات النفسية والسلوكية.

يمكن للأمهات محاولة تضمين سمك السلمون أو التونة في لفائف أو شطائر أو سلطات أو وضع السردين على خبز محمص من الحبوب الكاملة مع سلطة خضراء.

## 3. الخضروات الورقية

تُعد الخضروات الورقية مصدرًا جيدًا لحمض الفوليك. على سبيل المثال: يحتوي 100 جرام من السبانخ النيئة على ما يقرب من نصف الكمية اليومية التي يحتاجها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4-8 سنوات.

وتنصح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن تأخذ النساء 400 ميكروجرام من حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل لتجنب عيوب الأنبوب العصبي.

إن حمض الفوليك ضروري أيضًا لنمو الدماغ ووظيفته؛ لذلك يجب على الآباء التأكد من أن أطفالهم لديهم مصادر كافية في نظامهم الغذائي.

يمكن للأمهات محاولة إضافة ما يلي إلى وجبات الأطفال: الكرنب، السبانخ.

## 5. الشوفان

الشوفان هو أحد الأغذية ذات مؤشر نسبة السكر في الدم (GI).

ووجدت دراسة أن تناول الشوفان على وجبة الإفطار لمن تتراوح أعمارهم بين 12 و14 عامًا، يُعد مفيدًا للوظيفة الإدراكية خلال اليوم المدرسي.

وتُعد إضافة بعض البذور المحمصة أو الزبادي الطبيعي على الشوفان وجبة توفر البروتين ويمكن أن تساعد في موازنة نسبة السكر في الدم.

## 6. الفول والعدس

يحتوي العدس والفول على عنصر الزنك، وهو عنصر حيوي لنمو الدماغ والنمو الطبيعي في مرحلة الطفولة.

ويحتوي كوب العدس المطبوخ على 2.52 مجم من الزنك؛ أي نصف الاحتياجات

وإذا كان الأطفال مترددين في تناول الخضراوات الورقية الخضراء فيمكن إضافتها إلى العصائر أو مزجها في الصلصات.

## 4. الزبادي

تشير الأبحاث إلى أن "الميكروبيوم"، وهو نوع من أنواع البكتيريا النافعة، يلعب دورًا حيويًا في نمو الدماغ؛ لذلك يمكن أن تدعم بعض الأطعمة المخمرة، مثل الزبادي، الميكروبيوم الصحي.

لذا من المهم أكل الزبادي، مع الحد من كمية السكريات المضافة. مع إمكانية إضافة الفاكهة الطازجة، مثل: التوت الأزرق أو التفاح المفروم؛ للحصول على مغذيات إضافية.

وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، فإن مزج الزبادي بالفواكه الطازجة يمكن أن يصنع عصيرًا مغذيًا.



• عصير الجزر والحمص.

• الأفوكادو المهروسة على كعك الشوفان.

• كعكة مصنوعة من الشوفان ومسحوق الكاكاو وزبدة الجوز.

• مزيج مصنوع من المكسرات غير المنكهة والبذور ورقائق جوز الهند.

في النهاية، العديد من العناصر الغذائية ضرورية لنمو الدماغ عند الأطفال، ويساعد تناول نظام غذائي صحي في ضمان عمل دماغ الطفل على النحو الأمثل؛ ما يوفر فوائد طويلة الأجل وقصيرة المدى.

يمكن أيضًا أن يؤدي تضمين الأطعمة، مثل: البيض والأسماك الزيتية والشوفان، إلى موازنة نسبة السكر في الدم ودعم وظائف المخ. وقد يؤدي بدء اليوم بوجبة إفطار منخفضة المؤشر الجلايسيمي وتناول وجبات خفيفة صحية أثناء الدراسة إلى تحسين التركيز ومنع انخفاض الطاقة.

والوجبات الخفيفة للمساعدة في الدراسة والتركيز.

• بيضة مسلوقة أو مخفوقة وعيش توست من الحبوب الكاملة.

• طبق يحتوي على الشوفان مع زبدة الجوز أو التوت.

• عصير مصنوع من السبانخ والزبادي والتوت وشرائح التفاح.

• طبق مكون من سمك السلمون والأفوكادو.

### أفضل الأطعمة للمساعدة في الدراسة:

يمكن أن يساعد تناول وجبات خفيفة كاملة أثناء الدراسة في موازنة نسبة التركيز السكر بالدم ودعم التركيز.

وتتضمن بعض أفكار الوجبات الخفيفة عندما يدرس الأطفال ما يلي:

اليومية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4-8 سنوات.

ويمكن للأمهات طبخ العدس كحساء، يمكن أيضًا تجربة الحمص أو الفاصوليا بالزبدة.

### أفكار لوجبة الإفطار قبل المدرسة:

ونظرًا لأن هذا التقرير يناقش دور التغذية في نمو الدماغ وتشرح الأطعمة المفيدة للأطفال؛ لذلك نستعرض فيما يلي أفكارًا للوجبات، بما في ذلك وجبات الإفطار،

# 9 طرق لتعزيز احترام الذات لدى الفتيات

في ثقافة مشبعة بالصورة المعدلة رقمياً لنحيفات القوام بشكل لافت للأنظار، فإن تربية الفتيات بتقدير كبير لذاتهن يمكن أن يكون أمراً شاقاً بالفعل. لكن كأباء وأمهات لديكم تأثير كبير، سواء من خلال ما تقولونه أو تفعلونه.



خلال الكلمات أو الإبداع أو النشاط وليس من خلال مظهرهن فقط.

## 7 امدحي ابنتك لجهودها بدلاً من أدائها

ركزي بشكل أقل على النتائج وأكثر على الجهود وتطوير مهارات جديدة، فالإتقان هو ما يبني الثقة، وتعلم تحمل الفشل يعزز المرونة.

## 8 للآباء: لا تعامل ابنتك كفتاة في محنة

على الآباء، عدم معاملة بناتهم كما لو كنَّ كائنات صغيرة ضعيفة وعاجزة. بدلاً من ذلك، منحهن الفرصة والأدوات لتغيير إطارهن الخاص، واستخدام صوتهن والتحدث عن أنفسهن، وممارسة الرياضة.

## 9 للآباء: تأكد من أنها تعرف أنك تحبها مهما حدث

اجعل ابنتك تعرف أنك تحبها، بغض النظر عن مدى تغير مظهرها أو كيف ترتدي ملابسها أو كيف يمكن أن تؤدي مهمة ما؛ لأنه على الرغم من أن الأطفال يعتمدون كثيراً على أقرانهم في الحصول على تعليقات عندما يكونون في سن المراهقة، فإن رأي الوالدين مهم جداً لهم.

## 4 حفزي ابنتك على ممارسة الرياضات الجماعية

تظهر الأبحاث أن الفتيات اللواتي يلعبن في فرق رياضية، يتمتعن بتقدير أكبر لذاتهن.

ووفقاً للدراسات فإن هناك ارتباطاً شائعاً بين من يمارسن الرياضات الجماعية ومن يعانين بدرجة أقل من تدني احترام الذات.

## 5 وجهي مديحك لابنتك بعيداً عن المظهر

نحن بحاجة إلى بذل جهد واعٍ للغاية لتحقيق التوازن بين إشادتنا بمظهر الفتاة وبين مدح أفعالها.

حاولي الثناء على شيء غير المظهر، وافعلي الأمر نفسه مع الفتيات الأخريات مثل: أصدقاء ابنتك، وبنات أختك.. وما إلى ذلك.

## 6 ساعدي ابنتك على بناء مهارات مستقلة عن المظهر

أشركي ابنتك في الأنشطة، المختلفة التي تبني شعوراً بالثقة، بدلاً من التركيز على المظهر الجيد فقط؛ ما يمكن حقاً أن يساعدن في التعبير عن أنفسهن من

خلال السطور التالية، نقدم لأولياء الأمور، بعض النصائح من خبراء لبناء وتعزيز احترام الذات لدى الفتيات..

## 1 شجعي ابنتك على تقبل شكل جسدها

للأمهات تأثير كبير في صورة جسدي بناتهن. لا تجعلي ابنتك تسأل أسئلة تضر بصحتها النفسية على المدى الطويل، مثل: "هل يجعلني هذا الجينز أبدو سمينة؟"، وتجنبني الحديث إلى ابنتك عن شهيتها لتناول الطعام بأنها "جيدة" أو "سيئة".

## 2 ناقشي مع ابنتك جميع أمور الحياة

شاهدي التلفزيون مع ابنتك وتحديثي معها عما تراه. يقول المتخصصون، فعلى الأمهات مساعدة بناتهن في تطوير عين ناقدة يمكن من خلالها فك تشفير رسائل الحياة.

## 3 لا تربّي ابنتك على أنها "مثالية"

شجعي ابنتك وساعديها في الدفاع عما تحتاجه وتريده. ينصح الخبراء بمنحهن الفرصة لاستخدام أصواتهن، على سبيل المثال: "أسألي ابنتك "ماذا تريدين؟"، ودعيها تتخذ خياراً ثم احترمي اختياراتها.





اقترب موعد امتحانات  
آخر العام، إنها أيام  
معدودات تمثل حصيلة  
عام كامل من العمل المصنّى  
والدراسة والاجتهاد، وقد احتدم  
في نفوس التلاميذ والآباء شعور  
داخلي لا يلبث أن يزداد تأجّباً بوتيرة  
متصاعدة مع توالى الأيام  
بضرورة تحقيق النجاح.



## صحة بفترة تكتب: الفذاء الصحى لتحصيل النجاح الدراسى



من حيث الكمية والنوعية ومواعيد تقديمه آثاراً جانبية سلبية.

من حيث الكمية والنوعية ومواعيد تقديمه آثاراً جانبية سلبية. لا يميل الكثير من المختصين في علم النفس إلى تفضيل تناول الأكلات السريعة التي تقدم وجبات سريعة غنية بالمواد الدهنية؛ لأنها تسبب الخمول والكسل وذات تأثير سلبي على صحة التلميذ ونفسيته، والأفضل تناول الأغذية الغنية بالبروتينات والفيتامينات التي تساعد كثيراً على استرجاع النشاط الذهني، لأنها تحفز بعض المواد الكيميائية على العمل لزيادة اليقظة وتنشيط الانتباه.

عموماً، يجب أن يكون النظام الغذائي للتلميذ متوازناً ومتكاملاً منذ الصغر، والأهم ضرورة تعويده عليه ومراقبة التزامه بعدم تناول الأكل السريع خارج المنزل، كما يجب عدم التساهل والاستسلام لرغباته في تناول هذه الوجبات حتى وإن كانت لذيدة.

النظام الغذائي الأمثل هو ما يحتوي على الخضر والفواكه الطازجة والسوائل، فكلها توفر له المواد الأساسية التي يحتاجها بشدة من المعادن والفيتامينات والتي إذا نقصت ظهر أثر ذلك في ذاته وأصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي هو في غنى عنها خاصة وقت الامتحانات، فالتلميذ بحاجة ماسة في مرحلته السنوية إلى أغذية الطاقة كحاجته لأغذية النمو.

دور الآباء في العملية التعليمية هام ومسؤوليتهم فيها كاملة؛ إذ يقع عليهم واجب تهيئة أفضل الأجواء الأسرية المناسبة داخل المنزل من وسائل الراحة والهدوء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تجنب إثارة المشاكل مهما كان حجمها وتفادي الشجار وعدم إحاطة أفراد الأسرة بالهموم والصراخ عليهم؛ إذ إن البعض يتناسى طبيعة شخصية التلميذ الذي يستطيع أن يشعر بمن لا يعيره الاهتمام ولا يعبأ بمشاعره ولا يبالي بمصلحته.



ولبلوغ هذا الهدف الذي يمثل رغبة أكيدة لدى كل شخص في هذه الحياة، تراه يسهر في مراجعة الدروس ويثابر في اجتهاده لتحصيل ما أمكنه من المعلومات، متحملاً مشاق مسار دراسي طويل لا يخلو من التعب والقلق.

ومن أجل تحقيق التفوق، وجب الانتباه إلى أهمية الالتزام بنظام مراجعة دراسية جدية وعلمية مضبوطة، وبنظام حياتي يوفر الظروف المناسبة لضمان الراحة الجسمية والهدوء النفسي والاسترخاء العقلي للتلميذ، كما يراعي ضرورة تمتعه بممارسة قدر من الرياضة في حدود عمره لتنشيط الدورة الدموية والحضور الذهني وتقديم الغذاء الصحي له.

إنها مرحلة الحزم والجدية التي تتطلب مستوى عاليًا من التركيز ومن المثابرة على استيعاب مخرجات العملية التعليمية، تلقي بحملها الثقيل على التلميذ وعلى الأولياء الذين لا شك في أنهم يستحضرون ماضيهم عندما كانوا تلاميذ وكيف أنهم تذوقوا طعم الخوف والتوتر ولوعة انتظار النتيجة، وهاهم يحددون مشاعر الخوف بدور آخر ومن منظور آخر؛ لذا تراهم يهتمون بكل التفاصيل التي يمكن أن توفر سبل راحة البال وتمنح الأجواء الحماسية في نفس التلميذ والمشجعة على مواصلة المذاكرة بكل جدية.

ويأتي على رأس هذه التفاصيل، النظام الغذائي المناسب والأمثل الذي لا يسبب



## دكتورة رانيا يحيى تكتب: رائدة موسيقى الأفلام في الشرق



ورغم أن التطورات التكنولوجية في الثلث الأخير من القرن الماضي ساعدت في الانفتاح على العالم الآخر وفتحت آفاقًا جديدة للشباب مع تيسير الحصول على المعلومات بطرق مختلفة، لم يتح ذلك لرواد الحركة الفنية والثقافية كغيرهم من أصحاب المجالات الأخرى، وبالتالي كانت جهودهم تستحق كل التقدير، بالإضافة إلى أن تلك الجهود كانت البداية الحقيقية للأجيال التالية التي سارت على هذا النهج.

وشهد مجال موسيقى الأفلام نموًا مع انطلاق الصوت في السينما وأصبح كثير من المؤلفين الموسيقيين يتبارون في وضع موسيقى مميزة للأفلام، ورغم ظهور مجموعة كبيرة من المؤلفين الموسيقيين لهذا النوع من الموسيقى (المصاحبة للأفلام) إلا أن هناك سيدة أضاعت هذا المضمار وكان لها دور ريادي في مجال لم يسبقها فيه سوى قليلين في بعض الدول الأجنبية، ولكن لدرايتها الفنية والثقافية الواسعة اقتحمت هذا

للنساء المصريات دور مهم في الحياة الفنية والثقافية خلال القرن العشرين، وكان هذا الدور مواكبًا لحركات التحرر والريادة لها، وهناك العديد من الأسماء اللمعة التي تصدرت المشهد الثقافي في أوجه عدة، وكان لهن السبق في خوض مجالات كثيرة.



جسدتها من خلال حبها وعشقها لفن السينما؛ حيث عانت كثيراً من أجل تحقيق أهدافها وأحلامها لغرس الفنون الرفيعة في المجتمع، وقامت بعدة أدوار؛ منها ريادتها في إنشاء أول نقابة للمهن الموسيقية عام 1937 وهو ما لا يعرفه الكثيرون، كما جعلت من منزلها صالوناً ثقافياً يضم أهل الفن والفكر والإبداع.

وأعتقد أن مكانتها الريادية الحقيقية استطاعت اكتسابها من خلال الجانب الأهم وهو الممارسة العملية في مجال موسيقى الأفلام، فهي حالة فنية نادرة في زمن لم تكن فيه السيدة المصرية قد طرقت هذا المجال الجديد، خاصة أن مجال الفن السابع كان آنذاك حديثاً ودخول الصوت للسينما سبق تجربتها بسنوات قليلة؛ لذا استطاعت "بهيجة" أن تضع المرأة المصرية والعربية في موقع الريادة؛ لما قدمته تلك الفنانة الشاملة ذات المواهب المتعددة وصاحبة الفكر الإبداعي المتطور خلال هذه الفترة لموسيقى الأفلام.

ولم يعد ارتباطها بالسينما يقتصر على مجرد التمثيل والإخراج والإنتاج ولكن باعتبارها امرأة رائدة وضعت أول موسيقى فيلمية في السينما العربية وأول سيدة تقتحم ميدان التأليف الموسيقي الكلاسيكي بشكل أكاديمي، وتكون لها فيه ريادة سابقة على ريادتها في الفن السابع؛ حيث كان لدراستها الموسيقية في باريس تأثير في أسلوب التأليف الموسيقي لديها، كما أرى أن إجادتها لبعض اللغات الأجنبية كانت وراء تطلعها للبحث عن كل ما هو جديد والعمل على تطويره أو محاكاته في مصر.

وربما كان هناك ثمة ارتباط بين أول موسيقى فيلمية تُكتب خصيصاً لفيلم مصري من تأليفها وبين أول موسيقى تُكتب خصيصاً للفيلم الأجنبي "اغتيال دوق جيز" عام 1907، والتي قام بتأليفها الموسيقي الفرنسي كامبي سان سانس؛ أحد أعلام الموسيقى الكلاسيكية، ومن المؤكد أنها تناولت مؤلفاته بالبحث والتحليل أثناء دراستها. وينبغي أن نذكر أنه رغم وجود بهيجة حافظ قائدة مجال التأليف الموسيقي النسائي منذ ثلاثينات القرن الماضي إلا أن هذا المجال ما زال مقصراً على عدد محدود للغاية في مصر؛ لذا فعلينا إعادة تقييمنا لمكانة هذه الفنانة الرائعة.

**رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون**  
rania\_ysz@yahoo.com

العالم ووضعت بصمتها ليذكرها التاريخ كامرأة رائدة في الفن المصري.

لذا؛ فسوف نسرد بعض المحطات المهمة لإحدى السيدات اللواتي كن سبباً في إنصاف المرأة المصرية ووضعهما في المكانة التي تستحقها، وذلك رغم مضي أكثر من ثلاثة عقود على رحيلها. إنها الفنانة الشاملة بهيجة حافظ؛ والتي تُعد من أهم رائدات الفن السابع منذ نشأته؛ حيث كان لمواهبها المتعددة أثر إيجابي في المجال السينمائي بمصر؛ لما قدمت من مبادرات في مرحلة مبكرة من حياتها.

وُلدت بهيجة حافظ يوم 4 أغسطس عام 1908 بالإسكندرية، وكان والدها حافظ باشا لديه ثقافة موسيقية لا بأس بها وكان يعزف على آلات العود والرق والبيانو، وكانت والدتها عازفة فيولينة وتشيللو؛ ما كان له أثر في حبها للموسيقى؛ حيث عزفت على البيانو وهي في الرابعة من عمرها وألفت أول مقطوعة موسيقية في التاسعة، وأبدى والدها إعجابه بهذه المقطوعة ووضع لها عنواناً باسمها "بهيجة"، بعدها قدمت مقطوعتين هما "من وحي الشرق"، "معلشي"، وبالإضافة لذلك كانت عازفة ماهرة لآلتي البيانو والفيولينة، كما كان لوجود المايسترو الإيطالي جيوفاني بورجيزي بالإسكندرية أثر كبير فيها؛ إذ تلقت قواعد الموسيقى الغربية على يديه، ثم أنتجت مؤلفاتها الموسيقية، مثل أنشودة إيطالية ورقصات التانجو والفالس، والتي سجلت بعضها مع شركتي "كولومبيا" في الإسكندرية و"أوديون" بالقاهرة، كما ظهرت أول اسطوانة في السوق المصري لمؤلفاتها باسمها عام 1926، وهي أيضاً أول مصرية عضوة في جمعية المؤلفين بباريس، وحصلت على حق الأداء العلني لمؤلفاتها الموسيقية.

وحالف الحظ هذه السيدة الرائدة حين اختارها المخرج محمد كريم لتكون بطلاة الفيلم الصامت "زينب"، عام 1930، وكان لدراستها المتخصصة للإخراج والمونتاج في برلين دور بارز فيما قدمته من أفلام؛ إذ شاركت في وضع والقواعد الرئيسية لهذا الفن الجديد، وبذلت الفنانة مجهوداً كبيراً لوضع المرأة المصرية المهمشة على قدم المساواة مع الرجال الذين وضعوا أسس المجال السينمائي وجسدوا كثيراً من الأدوار على الشاشة.

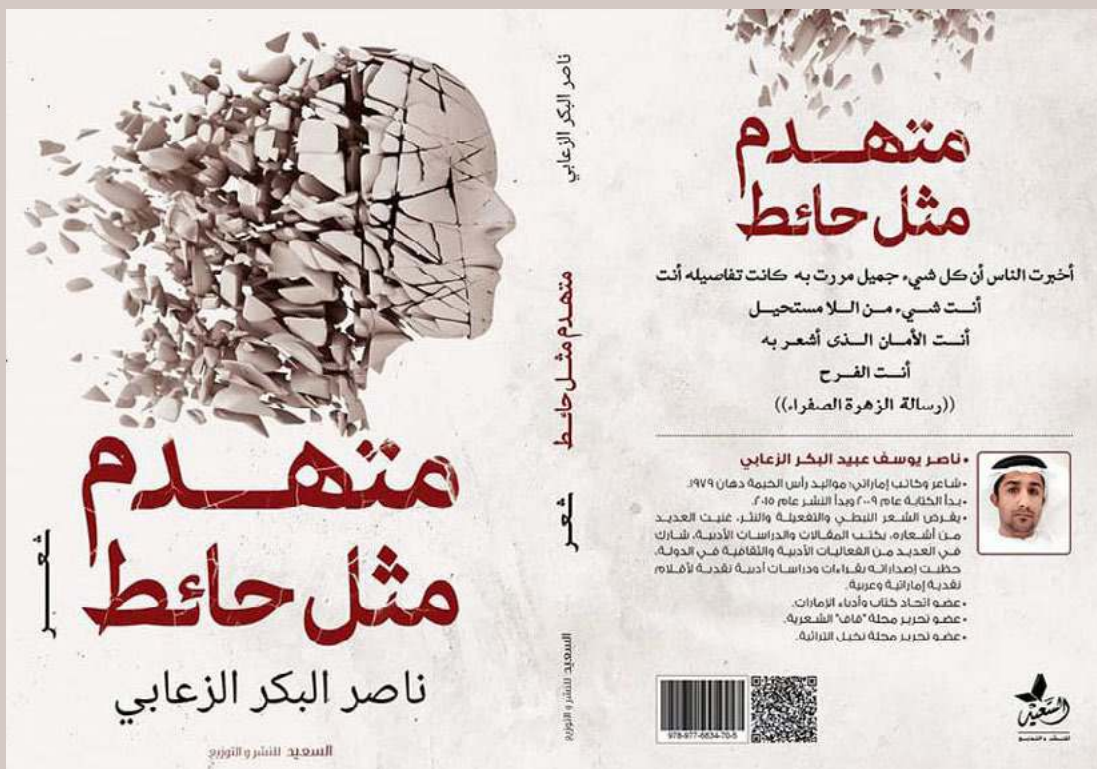
وكانت بهيجة حافظ رمزاً لمعاني الحب والأمل والعطاء التي

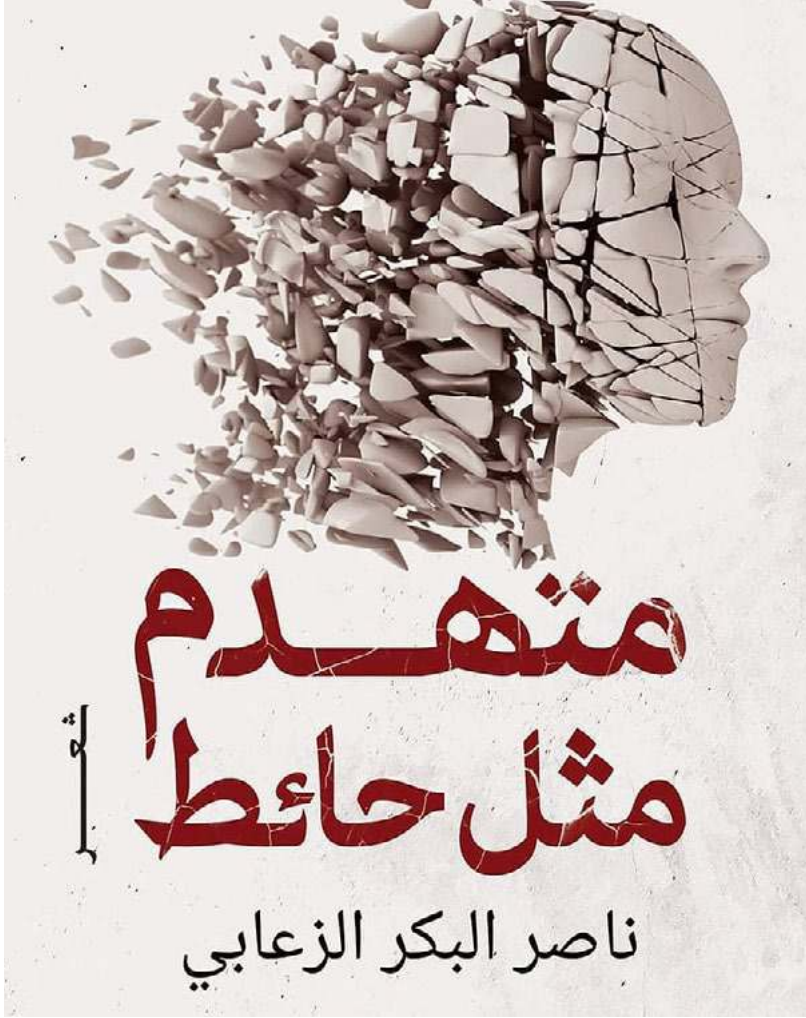
# متهدم مثل حائط..

## أحدث ديوان للشاعر ناصر الزعابي

كتب: محمد علواني

صدر حديثاً، ديوان «متهدم مثل حائط» للشاعر ناصر البكر الزعابي، عن إحدى دور النشر والتوزيع بالقاهرة لسنة 2021 في 226 صفحة من القطع المتوسط. وينقسم الديوان إلى أربعة أجزاء، القسم الأول بعنوان تحت "جفن الغراب إلى ممدوح السكاف" وفيه قصائد بعنوان (رأس الكبش، الشجرة العادية، المرأة الخطأ، كوكب الحب، هؤلاء القوم يا بني، البكاء بعين واحدة نبوءة السقوط، المسلخ، كما يبدو، حجر الظلام، غيبٌ يملأ الجدران، خارج اللعبة، وفوق الأشواك).





أما القسم الثاني من الديوان فقد جاء بعنوان "طافياً على خشبة" إلى فرع فرخزاد وجاء عناوين القصائد فيه (عاشق خان، داء العفريت، نحن من، الثلج باتجاه الفجر، الحب كطلقة طائشة، غناء الصوت المبحوح، إلى السراب، استعمل فمك جيداً، قبلة الحياة، السهم والتفاحة، حجرة الصمت، ما قبل الجاهلية، عين الرجاء، اعترافات معلنة، الجحيم البارد، الرداء الأزرق، وطبيب الفقراء).

وقد أتى القسم الثالث معنوناً بـ "أمواج الدهشة" إلى جمال ثرايا، وجاء القصائد تحته عناوين (أبناء الذل، البئر المردوم، سائلاً رغماً عنه، المدن النائمة، نافذة مكسورة، ميراث الزهور، لن تروضها الكلمات، الإطار، العناق المستحيل، زهرة الخريف، رائحة الحطب، وأذن صماء).

في حين حمل الجزء الرابع والأخير عنوان، "إلى رياض الصالح الحسين" وأنت ضمن هذا الجزء العناوين التالية: (غرفة القمامة، ليس لي سوى، المطر والطاعون، قارات الهلع الجديد، لست وحيدة يا عائشة، مقهى جاميكا،

من يصغى للملل، ماء الفضة، صعبة المرام، وعائلة الغياب).

يذكر أن الشاعر ناصر البكر الزعابي، يقرض الشعر النبطي والتفعيلة والنثر، غنيت العديد من أشعاره وقصائده، ويكتب المقالات والدراسات الأدبية في الكثير من الصحف والمجلات الدولية، وشارك في العديد من الفعاليات الأدبية والثقافية الكبرى، وحظيت إصداراته بقراءات ودراسات أدبية ونقدية رصينة، ومن إصداراته (لا بوح بعد هذا، حجرة النافذة، شيء ما يتسلل، وخطوة في الفراغ) وغيرها من الأعمال التي تستحق الدراسة والفحص.



# مهرجان البحر الأحمر السينمائي

## يفتح باب المشاركة في دورة عام 2021

أعلن مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، عن فتح باب التقديم للمشاركة في برنامج دورته الافتتاحية لعام 2021، والتي من المقرر إقامتها خلال الفترة من 11 إلى 20 نوفمبر المقبل في مدينة جدة التاريخية.



وأوضح المهرجان أنه سيقبل طلبات الأفلام الآسيوية والأفريقية، بما فيها الأفلام العربية ابتداءً من 18 مايو الماضي حتى 18 أغسطس 2021.

ويسعى مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، إلى تنظيم أنشطة فعلية تجمع عشاق الأفلام والسينمائيين وأقطاب صناعة السينما العالمية؛ للاحتفاء بالحياة ما بعد جائحة فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19» والتي أدت إلى تأجيل دورته الأولى من مارس 2020

ويضم برنامج المهرجان 11 قسمًا تعرض أعمالاً عالمية وعربية معاصرة وأفلامًا سعودية طويلة وقصيرة وتجريبية، بالإضافة إلى روائع السينما الكلاسيكية، وإبداعات مستقبلية من أعمال الواقع الافتراضي والواقع المعزز والسينما التفاعلية.

وتشمل تلك الأقسام «مسابقة البحر الأحمر، مسابقة البحر الأحمر للفيلم القصير، سينما سعودية جديدة، تجريب، روائع العالم، روائع عربية، اختيارات عالمية، السينما التفاعلية، كنوز البحر الأحمر، جيل جديد، وحلقات البحر الأحمر».

### جوائز المسابقة

ومن المقرر أن تتنافس الأفلام التي سيتم اختيارها ضمن المسابقة، على جوائز اليُسر التي تمنحها لجنة تحكيم دولية، وتشمل الجوائز:

– جائزة اليُسر الذهبي لأفضل فيلم طويل

«البحر الأحمر»، ومسابقة «الفيلم القصير».

كما وجه دعوة إلى المواهب السعودية التي يمكنها المشاركة أيضًا في برنامجي «سينما سعودية جديدة»، و«تجريب» لتقديم طلباتهم.

مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، هو أول مهرجان سينمائي دولي في السعودية، كما أنه مبادرة غير ربحية أطلقتها وزارة الثقافة السعودية؛ لدعم قطاع الأفلام في المملكة وإثراء المحتوى السينمائي المحلي.

ويستهدف المهرجان كافة الأعمال العربية الجديدة، وهو مهرجان سنوي عُقدت دورته الأولى خلال مارس عام 2020، ومقره الدائم في منطقة جدة التاريخية.

(100 ألف دولار).

– جائزة أفضل إخراج (30 ألف دولار).

– جائزة لجنة التحكيم الخاصة (20 ألف دولار).

– جائزة اليُسر الذهبي لأفضل فيلم قصير (25 ألف دولار).

– جائزة أفضل سيناريو.

– جائزة أفضل ممثل.

– جائزة أفضل ممثلة.

– جائزة أفضل مساهمة سينمائية.

علاوة على ذلك، يقدم المهرجان جائزة نقدية للفيلم الفائز بجائزة الجمهور، وأفضل فيلم سعودي.

ودعا مهرجان البحر الأحمر السينمائي، المواهب الصاعدة والمخرجين أصحاب الخبرات والأسماء المعروفة من آسيا وأفريقيا والعالم العربي أجمع، إلى تقديم طلبات المشاركة في مسابقة

## فتاة سعودية تحصل على لقب أصغر مؤلفة روايات في العالم



استطاعت فتاة سعودية، أن تحصل على لقب فريد من نوعه في عالم الكتابة، ضمن الكثير من المواهب المتميزة التي تمتلكها المملكة.

وحصدت الطفلة السعودية ريتاج الحازمي، التي تبلغ من العمر 12 عامًا، على لقب أصغر مؤلفة سلسلة روايات في العالم، وذلك في موسوعة جينيس.

من جهته، تفاعل الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان؛ وزير الثقافة بالمملكة، مع تغريدة الطفلة ريتاج الحازمي، بعد الإعلان عن حصولها على هذا اللقب.

وألفت الفتاة السعودية الصغيرة ريتاج، سلسلة «كنوز البحر المفقود» و«بوابة العالم الخفي» باللغة الإنجليزية.

وبارك لها على الفوز باللقب، كما عبر عن فخره بها، مؤكدًا أن هيئة الأدب والنشر والترجمة، سوف تتواصل معها قريبًا.

## فيلم وثائقي يرصد رحلة حصول المملكة على لقاحات كورونا

عرضت الهيئة العامة للغذاء والدواء، مؤخرًا، فيلمًا وثائقيًا عن كواليس رحلة حصول المملكة على اللقاحات المضادة لفيروس كورونا المستجد.

الفيلم الوثائقي، المراحل التي مر بها، من بينها العملية التفتيشية على مكونات اللقاح.

وأكد أن مختصي الهيئة يراقبون، جميع الإجراءات من أجل التأكد من جودة اللقاح حتى وصول شحناتها، وكذلك إخضاعها للاختبارات اللازمة للتأكد من سلامة وجودها ومأمونية كل مكوناتها.

رصد حركات البحث التي تقوم بها مختلف شركات الدواء في العالم.

وأشار إلى أن انضمام المملكة للتحالف العالمي من الجهات الرقابية على الدواء، كان له دور في اختراق دوائر صناعة اللقاحات وما يدور فيها عالميًا.

وفيما يخص تسجيل اللقاحات، عرض

يستعرض الفيلم دور الهيئة العامة للغذاء والدواء في وصول اللقاحات للمملكة، وكذلك المراحل التي مرت بداية من متابعة ما يتم تسجيله من أبحاث عن اللقاحات حول العالم.

وأوضح الفيلم أن الهيئة كانت على أهية الاستعداد من أجل الدخول في مباحثات اللقاحات حول العالم، والتي كانت بدأت من

# وزير الثقافة يفتح جناح السعودية في بينالي البندقية للعمارة



انتشار الأوبئة، كما يبحث في الطرق التي تتكيف من خلالها البيئة المبنية والنسيج الحضري مع الطوارئ ويتناول تغيير معنى هذه المساحات واستخدامها مع مرور الوقت.

## ▶ جناح المملكة في بينالي البندقية

وخلال الحفل، أكد وزير الثقافة السعودي، على الاعتزاز البالغ بافتتاح الجناح الوطني للمملكة في معرض العمارة الدولي السابع عشر في بينالي البندقية، والذي يتضمن أعمالاً ملهمة تعكس تمازج الإرث العريق ورؤية المملكة للمستقبل في فنون العمارة التي كانت حاضرة بتنوعها الفريد وجمالها في تفاصيل التاريخ الثقافي منذ آلاف السنين. وأشار الأمير بدر بن عبدالله، إلى الدور

حضر الحفل كل من «الأمير فيصل بن سطاتم بن عبدالعزيز سفير المملكة لدى إيطاليا، ورئيس بينالي البندقية روبرتو سيكوتو، الرئيس التنفيذي لهيئة فنون العمارة والتصميم الدكتورة سميرة السليمان»، بجانب مجموعة من المسؤولين الثقافيين والمهتمين من المملكة والعالم.

تجول وزير الثقافة والحضور في أقسام الجناح السعودي الذي حمل عنوان «مقار» تحت إشراف هيئة فنون العمارة والتصميم، والذي يأتي بصفته معرضاً تجريبياً يحلل سلسلة من التشكيلات المكانية والاجتماعية للقاء «الأخر».

ويشتمل معرض «مقار» على الهياكل المؤقتة والدائمة التي برزت للتعامل مع خطر العدوى أثناء أحداث ضخمة كمواسم

افتتح الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان؛ وزير الثقافة،



الجناح السعودي المشارك في النسخة الـ 17 من بينالي البندقية للعمارة، في حفل نظّمته هيئة فنون العمارة والتصميم، يوم الجمعة الموافق 22 مايو الماضي.



من مؤسسة اس او ام (SOM).

تعمل بسمكة كعكي، من جدة على عددٍ من مشاريع التصميم مع استوديو باوند في مواقع اليونسكو في جدة وعلى سلسلة مشاريع على طول الطريق السريع للبحر الأحمر.

### حسام الدقّاق

حسام الدقّاق، هو مهندسٌ معماري مقيمٌ في لندن، بالإضافة إلى كونه شريكاً في استوديو باوند.

شغل حسام منصب مدير برنامج الدورة المعمارية في جمعية المعمارين بجدة منذ عام 2015، كما حصل على درجة الماجستير في الهندسة المعمارية من جمعية الهندسة المعمارية (Architectural Association) في لندن، وهو مهندسٌ معماري مسجّل في مجلس تسجيل المهندسين المعماريين (RIBA).

يعمل حسام حالياً قائداً للتصميم والتطوير في راسمال، كما يعمل مستشاراً في عددٍ من المشاريع الثقافية والمعمارية مع صندوق الاستثمارات العامة والهيئة الملكية لمكة المكرمة.

### حصّة البدر

حصّة البدر، مهندسة معمارية وشريكة في استوديو باوند، حيث تعمل على مشاريع التصميم والبحث في لندن والخليج العربي.

شاركت في الإدارة والتدريب في دورة المعمارين (AA Makkah) لاكتشاف مكة المكرمة والتي تتبع الجمعية المعمارية (Architectural Association)، كما شاركت في محاضراتٍ وندواتٍ في الشارقة ومناطقٍ أخرى من دول مجلس التعاون الخليجي. ويستمر نشاط الجناح السعودي طيلة فترة إقامة بينالي البندقية للعمارة في نسخته الـ17، والذي يقام هذا العام تحت عنوان «كيف سنعيش معاً؟»، خلال الفترة من 22 مايو إلى 21 نوفمبر 2021م في مقر بينالي الدائم في مدينة البندقية الإيطالية.

من خلال توفير منصة تمكّن الفنانين والمعماريين السعوديين من إبراز أعمالهم أمام جمهور دولي.

يقع الجناح الوطني في منطقة الأرسالي، ويوفّر مقراً للفنانين والمعماريين الموهوبين من مختلف مناطق المملكة، كما يتيح فرص التعاون بين الممارسين والمهتمين بالثقافة ويوفّر لهم منصة لممارسة الأنشطة الثقافية والإبداعية والبحثية في مجالات الفنون البصرية والعمارة.

### مقر للبحث والاستكشاف

وفي سياق متصل، أكدت الدكتورة سمية السليمان، الرئيس التنفيذي لهيئة فنون العمارة والتصميم، أن الجناح السعودي يشكل مقراً للبحث والاستكشاف، كما يدعم ويحتفل بالتطور الفني والإبداعي الذي تعيشه المملكة حالياً.

وأوضحت «السليمان» أن الجناح يتضمن معرضاً يتتبع تاريخ الحجر ويدرس كيفية تكيف البيئة العمرانية والنسيج الحضري لاستيعاب الظروف الطارئة، وكيف يتبدل معنى هذه المساحات واستخدامها مع مرور الوقت.

وأضافت رئيس الهيئة، أن الفنانين الثلاثة المشاركين هذا العام يجسدون تنوع المواهب الناشئة، ويُسعدنا استضافة عملهم في مشاركتنا الثانية في بينالي البندقية للعمارة 2021، بمفهوم يرمي إلى تحفيز النقاش حول التأثيرات المعمارية للعام الماضي الناتجة من جائحة كورونا المستجد.

### المشاركون الثلاثة

**بسمكة كعكي** هي مهندسٌ معماري وشريك في استوديو باوند. حصلت على شهادتها المعمارية من جمعية الهندسة المعمارية (Architectural Association) في لندن، ونالت ميدالية ريبا (RIBA) البرونزية وجائزة يو كي (UK)

المحوري الذي تلعبه الفنون في خلق فرص أفضل للحوار، وتوسيع المدارك وفتح مجالات جديدة للتواصل الإنساني، خاصة في الأوقات الصعبة مثل فترة جائحة كورونا.

كما قدم تقديره البالغ للجهود التي يبذلها «بينالي البندقية» في هذا السياق والتي ساهمت في الحفاظ على حيوية الرسالة المهمة للفنون والثقافة.

وثن وزير الثقافة تميز العلاقات الثقافية بين المملكة وإيطاليا بعد أن نجح البلدان معاً في العام الماضي، وبدعم من مجموعة العشرين في وضع الثقافة على جدول أعمال مجموعة العشرين لأول مرة.

كذلك أكد على الدعم الكامل لإيطاليا في المسار الثقافي لمجموعة العشرين خلال فترة الرئاسة الإيطالية لأعمال المجموعة، ورحب بفرص جديدة للتعاون الثقافي مع الأصدقاء في إيطاليا.

### العمارة السعودية

وتشارك المملكة العربية السعودية، بجناحها الوطني، ممثلة في وزارة الثقافة بالتناوب بين هيئة الفنون البصرية وهيئة فنون العمارة والتصميم بحسب طبيعة المشاركة؛ حيث يضم الجناح مجموعة واسعة من الفنانين والمعماريين المبدعين منذ مشاركة المملكة الأولى في بينالي البندقية للفنون لعام 2011.

وتتولى هيئة فنون العمارة والتصميم مسؤولية الإشراف على الجناح لهذا العام، انطلاقاً من دورها الداعمة لقطاع فنون العمارة والتصميم في المملكة، ولتمكين المواهب المحلية المتخصصة في هذه القطاع، وفي سياق جهودها لتعزيز التبادل الثقافي الدولي بين المملكة العربية السعودية والعالم.

ويسعى الجناح السعودي، من خلال المشاركة في بينالي، إلى دعم مجال الفنون البصرية والعمارة في المملكة



# "بيدرو بارامو" ..

## حيث يدور كل شيء على ذاته

على الكاتب أن يُجنّ أولاً ثم يكتب؛ ماذا يمكن أن يخبرنا كاتب غير مجنون؟! وخوان رولفو؛ صاحب رائعة «بيدرو بارامو» كان مجنوناً تماماً؛ من حيث الفكرة وحتى في طريقة السرد ذاته، وبالطبع لا عيب في هذا ولا غرابة، فـ «في الرواية، كما كان يقول كاميلو خوسيه ثيلا، في فاتحة تقديمه لـ «رحلة إلى القرية»، كل شيء جائز على أن يُروى بمنطق سليم».



الوصول إليه؛ ولا غرو في هذا ولا غرابة فهو عنوان الرواية وبطلها وعمادها.

### السفر بين الحياة والموت

خوان بريثيادو \_ ابن بيدرو بارامو \_ هو حلقة الوصل بين عالم الأموات وعالم الأحياء، إنه القادم من هناك إلى هنا أو من هنا إلى هناك، حسب موقعك أيها القارئ سيكون بريثيادو منك، فإذا كنت عزيزي القارئ ميثاً فهو بالنسبة لك قادم من هناك والعكس.

أي أن خوان بريثيادو هو سفير الأحياء إلى الموتى، ومبعوث الموتى إلى الأحياء.. أظن أن هذا هو التكنيك السردي الواضح هنا على الرغم من التعدد والتنوع الشديد في الأصوات، وإن كان الخيط الناظم لها جميعاً هو بريثيادو ذاته كراوٍ أساسي وبيدرو بارامو كموضوع رئيس للرواية.

وقناعة، ما جدوى الأدب إن كان محض نسخ للواقع إذًا؟!

إن قرأت هذه الرواية أو رواية «من الظل» لـ «مياس» فمن المرجح ألا يعود عقلك كما كان من قبل، سيتصالح عقلك مع لا معقوله، أحلامه، أوهامه، هذيانه، أو هذا ما حدث معي أنا على الأقل.

### كل شيء يدور على ذاته

هذه الرواية مدوّخة جدًّا؛ فالحوار فيها يدور على نفسه ويأكل ذاته، كل محاورة تبدو وكأنها جزء منتزع من قصة لم تتم، وفي رأيي أن هذا مقصود.

علاوة على أن الرواية برمتها تبدو وكأنها تُرَع من قصص كثيرة، لكن لا تظن أن هذا ذمًّا فيها، فكل الأمواج تصب في نهر واحد هو بيدرو بارامو وتتبع منه أيضًا؛ فكل القصص والحكايات الهدف منها

ومما لاشك فيه أن منطق خوان رولفو لم يكن شعوذة، أو مجاوزة ما هو معقول، وإنما هو نحت في فن جديد، فالرجل يعمل في منطقة مستقلة عن الزمن، ويحشر القارئ من رأسه في مذابئه وأقبيته المسكونة بالأرواح والمليئة بالفحيح الليلي لأفكار عز على العقل متوسط القدرات إدراكها.

### الأفكار التي تكتب مفكرها

الكاتب الحقيقي هو الذي يسلس قيادته للكتابة، هو الذي يترك الأفكار أن تكتبه لا يكتب هو الأفكار، وهو الذي يصنع لنفسه جزيرة جديدة من العقلانية بعيدة تمامًا عن كل ما هو مألوف ومعطى سلفًا، خوان رولفو فعل ذلك بالضبط.

بيد أنه، كما خوان خوسيه مياس، يخصوص في أمواج عميقة جدًّا، ويصل إلى قمم عالية جديدة، يخربّ الواقع، وعن قصد





# عبده داغر..

## عازف الكمان العالمي

رجل عن عالمتنا، مؤخرًا، الموسيقار المصري الراحل عبده داغر، الذي يُعد واحدًا من أشهر عازفي الكمان في العالم، وأول من وضع منهجًا محكمًا لتدريس الموسيقى الشرقية في الجامعات.





كما ساهم «داغر» في إثراء الحركة الثقافية، وأسس مع عبد الحليم نويرة فرقة الموسيقى العربية. عزف مؤلفاته على مسارح عالمية، وضمم له تمثال في متحف الموسيقى في ألمانيا.

## النشأة والميلاد

ولد عبده داغر في مدينة طنطا عام 1936، وكانت بدايته مع العود؛ حيث كان والده صاحب محل صناعة أعواد.

وقد دربه والده \_ كما قال هو نفسه في أحد لقاءاته الإذاعية \_ الكثير من المشاهير الموسيقيين المصريين مثل الموسيقار محمد فوزي والموسيقار بليغ حمدي.

تعلم عبده داغر العزف على آلة العود في سن السابعة، على غير رغبة والده، ثم جذبته آلة الكمان، بعدما شاهد عازف الكمان الكلاسيكي "David Oistrakh"، وتعلمها في سن العاشرة، وفي طنطا، بدأ حياته مع المطربة هنيات شعبان، وعمل مع "الصبيته والعوالم" في الموالد. لم يهجر داغر العود، وأسس ورشة لصناعته.

## بدايات الشباب

في شبابه عمل عبده داغر عازفًا للكمان في تخت العديد من مشاهير الغناء المصري، مثل كوكب الغناء العربي أم كلثوم، وموسيقار الجيلين محمد عبد الوهاب ومحمد عبد المطلب.

وأسس مع الموسيقار عبد الحليم نويرة في عهد وزير الثقافة الراحل ثروت عكاشة فرقة الموسيقى العربية الشهيرة.

وكون داغر بـ"الصولو كمان" ثنائياً شهيراً مع الشيخ محمد عمران، فكانت تقام سهرات فنية ببيت "داغر" يومياً، قدما فيها سوياً عشرات الأغنيات، مثل "حلم" لأم كلثوم، ومواويل "يا من هواه أعزه وأذلني/ كيف السبيل إلى وصالك دنني"، "فرح الزمان/ اليوم حان الموعد"، "ناجك

قلبي خاشعا ولساني".

## جوائز وتكريمات

حصل الموسيقار المصري الراحل، عبده داغر، على العديد من الجوائز العالمية منها جائزة "باديب" للهوية الوطنية من المملكة العربية السعودية.

وألف العديد من المقطوعات الموسيقية، منها "الشباب، النيل، ليالي زمان، ابتهالات، المشربية، أختانون، الريشة والكمان، ومصر".

تُوفي عبده داغر في 10 مايو (أيار) 2021 بمستشفى هليوبوليس في مصر الجديدة، عن عمرٍ ناهز 85 عامًا.

## د. شيماء سراج:

# لدينا نماذج نسائية عربية وصلت للعالمية.. وما زلنا نحتاج إلى المزيد من الجهود

حوار: مجدي صادق

كبيرة، اقتصادية وسياسية واجتماعية؛ إذ وصلت إلى مناصب عدة لم تصل لها من قبل، فالعديد من السيدات يعملن في السلك القضائي بكل فروعها، و25% من التشكيل الوزاري في الحكومة المصرية من السيدات، 28% من أعضاء البرلمان من النساء. ونسعى إلى تعزيز وصول المرأة للمزيد من المناصب القيادية.

### كيف ترين تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في الأسر العربية؟

وسائل التواصل الاجتماعي هي سلاح ذو حدين؛ فإما أن تكون وسيلة للتطوير بما يتماشى مع التوجهات العالمية، واستخدامها كوسيلة محفزة لزيادة الإنتاج والمجال التسويقي لبعض المشروعات وبما يعكس إيجابياً على مستوى دخل الأسر العربية والمصرية، أو تكون عنصراً سلبياً إذا لم يتم إدارة الوقت في استخدامها، أو لو تم الابتعاد عن الأهداف الإيجابية التي يمكن تحقيقها منها، شأنها في ذلك شأن أي اختراعات جديدة.

والفيصل هو المستخدم وإدراكه وقدرته على تحديد توجهاته المطلوب تحقيقها من وسائل التواصل الاجتماعي، ومدى استيعابه للرسائل المختلفة المطلوب نشرها من خلالها، ومهارته في اختيار ما ينفعه والابتعاد عما يضره.

والتكنولوجيا والنقل البحري.

التقت "الجوهرة" د. شيماء سراج؛ فكان الحوار التالي..

### هل هناك بالفعل تكافؤ فرص بين الرجل والمرأة في الوطن العربي؟

بالطبع هناك دول عربية لها باع كبير في تكافؤ الفرص بين الرجل والمرأة مثل مصر، فلدينا استراتيجية نسير في إطارها وهي تمكين المرأة 2030، ولدينا أطر تشريعية تلزم بتطبيق تكافؤ الفرص مثل الدستور المصري، وبرنامج عمل الحكومة ورؤية مصر 2030؛ ما يمكن مصر من أن تكون قدوة تحتذي بها دول أخرى.

### ما رأيك في المكاسب التي حصلت عليها المرأة المصرية؟

حصلت المرأة بالفعل على حقوق

### المرأة السعودية حققت العديد من المكاسب وتولت أعلى المناصب

هي واحدة من الخبرات المصرية التي تولت العديد من المناصب المهمة، تميزت بالتفاني في العمل ولديها طموح كبير؛ لذا أختيرت لرئاسة وحدة تكافؤ الفرص في وزارة التخطيط بداية من العام الجاري.. إنها الدكتورة شيماء سراج خريجة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة القاهرة قسم اقتصاد عام 1999، وحاصلة على درجتي الماجستير والدكتوراه في الاقتصاد من نفس الكلية عامي 2009 و2014 على التوالي.

وقد تولت منصب خبير اقتصادي بالمكتب الفني لوزير التخطيط، بالإضافة إلى منصب المنسق العام للمجلس الأعلى للأجور وكبير الاقتصاديين بالمكتب الفني لوزير الصناعة والتجارة من 2004 حتى 2011، وهي المؤسس والمنسق العام لمبادرة "شجع صادرات بلدنا" التي تم تنظيمها بالتعاون بين وزارات: التجارة والصناعة، الهجرة وشؤون المصريين في الخارج والخارجية، ومحاضر بالأكاديمية العربية للعلوم





## كيف ترين المرأة السعودية بعد حصولها على الكثير من المكاسب؟

أرى أن هناك المزيد من الخطوات الإيجابية وقرارات تُتخذ لتساند المرأة السعودية وتحقق لها مزيداً من المكاسب، في ظل توجيهات القيادة السعودية التي تدرك أهمية دور المرأة وتمكينها اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً، في إطار تفعيل أهداف التنمية المستدامة.

فجدد المرأة السعودية اليوم قد تولت أعلى المناصب السياسية والدبلوماسية الرفيعة، إلى جانب المكانة الاقتصادية المرموقة للمرأة السعودية وإدارتها وامتلاكها شركات اقتصادية عملاقة ومتميزة دولياً. كما حصلت على العديد من الحقوق المجتمعية والقانونية، مثل الحقوق الدراسية وقيادة السيارات والسفر واستخراج العديد من الأوراق.

وبتلك التوجهات، تسعى القيادة السعودية إلى استعادة الأمجاد التاريخية للمرأة السعودية التي تربينا على مبادئها ونتخذها قدوة نسير على خطاها، والأمثلة عديدة أذكر منها: السيدة خديجة والسيدة عائشة وفاطمة الزهراء "رضي الله عنهن".

## بمّ تفسرين زيادة معدلات الطلاق وعدم الزواج، وظهور قضايا لم تكن في حاضرتنا، مثل التحرش والتنمر؟

إذا ما تمت مقارنة الوضع العالمي لحالات الطلاق في مصر بالوضع العالمي، فسنجد أنه في مصر أفضل؛ حيث يصل متوسط معدل الطلاق العالمي إلى أكثر من 31% مقارنة بحالات الزواج، في حين تقل تلك النسبة في مصر عن 25%.

وفي سبيل خفض تلك النسبة، تبذل الدولة المصرية جهوداً كبيرة؛ إذ أطلقت وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية استراتيجية تنمية الأسرة المصرية، ليطم تنفيذها جنباً إلى جنب المشروع القومي لحماية الأسرة المصرية (مودة).

المؤشرات الدولية المعنية بالتمكين الاقتصادي في عالمنا العربي.

## على المستوى الشخصي: هل حققت أحلامك؟

طوال مراحل حياتي وأنا في سعي دائم واجتهاد متواصل بهدف تحقيق التميز، رغبة مني في إرضاء أمي "رحمها الله"، ووالدي "متعها الله بالصحة والعافية"، وإيماناً بأن هناك شيئاً أفضل ينتظرني.

الحلم لا نهاية له، وغير محدود، فعند شعوري بأنني قد اقتربت من الوصول لهدف طالما سعيته لتحقيقه هناك دافع داخلي تلقائي يجعلني أبذل المزيد من الجهد لتحقيق ما هو أفضل مما كنت أتمنى الوصول إليه، فلا أكتفي بحد معين طالما كان في إمكاني تحقيق ما هو أفضل وفي إطار الممكن والمتاح دون إغفال لواجباتي كزوجة وأم.

## في ظل مجتمع ذكوري تواجه المرأة تحديات كبيرة وعقبات.. كيف استطعت تجاوز كل هذه التحديات؟

مبدئياً، لا يوجد حالياً مجال لمصطلح مجتمع ذكوري، لكن يوجد أعباء أكثر على المرأة عليها أن تسعى للمواءمة فيما بينها، ما بين أعباء أسرية وأعباء مرتبطة بالعمل، وجميعها مرتبط بطموح المرأة.

النجاح في جانب لا يعني إغفال جانب آخر أو الفشل في جوانب أخرى؛ لذا على المرأة الموازنة الدائمة ما بين أعبائها والتي متعها الخالق بالقدرة على تحملها وبين شتى الجوانب المطلوب منها إنجازها.

## لماذا اخترت إنشاء مشروع صناعة الحرير؟ وهل المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر من أدوات تمكين المرأة اقتصادياً؟

هناك قصة وراء اختياري "إحياء صناعة الحرير"، بدأتها برسالة الدكتوراه الخاصة

وذلك يعكس اهتمام مصر بالحفاظ على تماسك الأسرة؛ ما ينعكس مباشرة على الصحة النفسية للأطفال ومن ثم تتعاظم فرص التنمية، وبتلك الجهود المكثفة أرى أن معدلات الطلاق قد تنخفض خلال الفترات القادمة مع تيقن المرأة بأهمية الحفاظ على كيان أسرتها، واطمئنانها لوجود الآلية التي تضمن لها حقوقها الإنسانية أو الاجتماعية، ويحفظها لها القانون والمشرع المصري إذا ما دعت الظروف إلى اللجوء لها.

وبالنسبة إلى ارتفاع معدل عدم الزواج، فالمرأة لها حرية الاختيار في الزواج من عدمه وفي الحالتين ستكمل مسيرتها ونجاحها، وحول انتشار ظواهر التحرش والتنمر وغيرها فأرى أن السبب الرئيس هو التركيز الإعلامي المبالغ فيه على تلك الأنواع من القضايا، بحثاً عن المزيد من المشاهدات أو القراءات، فإذا ما أتيحت المقارنات الفعلية بشكل متوازن مع النماذج الإيجابية ستتضح النسبة الضئيلة للسلبيات مقارنة بحجم المجتمع الفعلي.

## هل حقق التمكين الاقتصادي للمرأة على مستوى عالمنا العربي والمصري نتائج؟

هناك جهود كبيرة هادفة إلى التمكين الاقتصادي للمرأة، وبالفعل لدينا نماذج وصلت إلى العالمية ونماذج أخرى ضربت مثلاً للاجتهد واستطاعت تحقيق النجاح في مشروعاتها الصغيرة ومتناهية الصغر، إلا أن تلك الجهود لا تزال تحتاج إلى المزيد؛ لينعكس صداها على

## مصر لديها أطر تشريعية تلزم بتكافؤ الفرص بين الرجل والمرأة





## لا حدود لأحلامي وطموحي.. وأسعى دائماً للتميز

بالإضافة إلى أسباب محلية، تعود إلى استهداف مصر عدم التمييز النوعي بين الرجل والمرأة في كل المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية المرتبطة برؤية مصر 2030، واستراتيجية تمكين المرأة، والعديد من المواد المنصوص عليها في الدستور المصري لسنة 2014.

### ما تفسيرك لظاهرة العنف ضد النساء في مصر؟

نسبة النساء اللاتي يتعرضن للعنف في المجتمع المصري لا تتجاوز 10%، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية تصل تلك النسبة حول العالم إلى حوالي 35%؛ أي ما يتجاوز ثلث نساء العالم، وبالتالي فإن المؤشر المحلي لتلك الظاهرة السلبية في مصر أقل بكثير من المؤشر العالمي.

وهناك العديد من الجهود المبذولة لتخليص العقوبات على مرتكبيها، والحفاظ على حقوق المرأة في ظل استراتيجية تمكينها، والعديد من المواد المنصوص عليها في الدستور المصري لسنة 2014 تساند المرأة.

### ما هو حلمك بعد تلك الرحلة الكبيرة من الإنجازات كامرأة؟

لا يوجد حدود لحلمي أو آمياتي الشخصية، كنت دائماً أسعى للتميز، وتحقيق ما هو أفضل في إطار إمكانياتي التي أستطيع تحقيقها بالفعل دون كلل أو ملل.

الذي ناقشته من خلال رسالة الدكتوراه.

### هل هناك تفاعل من المرأة مع المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر؟ وهل لا تزال هناك العديد من المعوقات؟

إدراكاً من المرأة لأهمية تمكينها اقتصادياً، لاحظنا تزايداً مستمرًا في أعداد السيدات المقيلات على إنشاء مشروعات صغيرة ومتناهية الصغر، خاصة المشروعات التي تتماشى مع الحفاظ على البيئة وأهداف التنمية المستدامة.

لكن ذلك لا يزال يحتاج إلى مزيد من الجهود التوعوية والبرامج التخصصية ذات النطاق الأوسع، التي تعمل على تحديد النطاق الجغرافي ونوعية المشروعات الملائمة له، بدءًا من الفكرة ووصولاً لسبل التسويق الداخلي والخارجي.

### لماذا أنشئت وحدة تكافؤ الفرص بوزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية؟

أنشئت بقرار وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية رقم (9) لسنة 2021، لتحقيق تكافؤ الفرص بين كل من الرجل والمرأة، ويعود إنشائها إلى متطلبات دولية تتعلق بالتزام مصر بضرورة وجود إطار مؤسسي يعني بمتابعة تطبيق تكافؤ الفرص استنادًا إلى استراتيجية التنمية المستدامة والهدف الأممي الخامس المعني بضرورة المساواة بين الجنسين.

## "صناعة الحرير" إحدى الأدوات الرئيسية لتمكين المرأة اقتصادياً

بي، والتي تواكب مع توجه الدولة المصرية نحو التوسع في المشروعات الزراعية عام 2014، وهو العام نفسه الذي ناقشت فيه رسالة الدكتوراه الخاصة بي وكان موضوعها حول "أهمية التجمعات الزراعية الصناعية ودورها في تحقيق التنافسية للصناعات الغذائية"، فبادرت كباحثة بإعداد ملخص مبني على رسالة الدكتوراه الخاصة بي، ويضم تجارب دول متقدمة نجحت في تحقيق التنمية المستدامة؛ من خلال تطبيق فكر التجمعات الزراعية الصناعية، وأرسلت الدراسة إلى إحدى الجهات المعنية، وكنت في تلك الفترة خبيرة اقتصادية بوزارة التجارة والصناعة، ليعود لي الملف كموظفة ومطلوب مني أن أقيم الدراسة وأعد ردًا.

لذا؛ بحثت عن التطبيق العملي لفكر التجمعات الزراعية الصناعية وبما يضمن تحقيق أهداف الدولة للتوسع في المشروعات الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر، وتطبيق فكر التنمية المستدامة، والتكامل ما بين الزراعة والصناعة وتعظيم الإنتاجية، وتواصلت مع رابطة منتجي الحرير، وهم مجموعة من صغار المنتجين للحرير، والأطراف المعنية في غرفة الصناعات اليدوية ومركز تحديث الصناعة والمؤسسات التنموية العاملة في المجال؛ ليتبلور المشروع ويتم مخاطبة الجهة المعنية مجددًا بأهمية إعادة إحياء صناعة الحرير في مصر، وعرضت المزايا الإيجابية الاجتماعية والاقتصادية والبيئية المرتبطة بذلك المشروع المتكامل، الذي يعتمد على الربط ما بين المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر والمشروعات الكبيرة ويضمن للمرأة والقرى الأكثر فقرًا فرصًا أفضل في الحياة إذا ما تم تنفيذه بشكل مدروس.

وبذلك، أصبحت صناعة الحرير داعمًا رئيسيًا لفكرة المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر وإحدى أدواتها الرئيسية التي يمكن ترسيخها لتمكين المرأة اقتصادياً، وهو ما عملت عليه بهدف بلورة إطاره العملي وبما يتماشى مع الإطار النظري



## اللاعبة السعودية سجي كمال:

# إطلاق دوري نسائي بالمملكة يبعث الأمل في مستقبل واعد

حوار: أمل حمدي



استطاعت أن تحفر اسمها في التاريخ على الرغم من صغر سنها؛ إذ أصبحت رائدة أعمال ومستشار أول حكومي سابقاً في هيئة الرياضة السعودية، ولاعبة كرة قدم وغيرها من الألقاب التي حصدها بسبب شغفها المستمر.. إنها لاعبة كرة القدم السعودية سجي كمال.

«سعادة الناس غاية لا تدرك»، أصبحت أفكر في نفسي وسعادتي قبل أي أحد طالما أن والدي موافقان فهما دائماً داعمان لي مهما كان الرأي العام أو وجهات نظر أفراد أخرى من المجتمع والعائلة.

### كيف كان شعورك عند تحقيقك 3 أرقام قياسية في موسوعة جينيس؟

شعور رائع أن أثبت لنفسي قبل أي شخص آخر أنني أستطيع وأقوى مما توقعت، وشعرت بأنه إذا اتحدت النساء واشتغلن بضمير لتحقيق أهدافهن فلن يقف أحد في طريقهن، ولم أكثرث بموسوعة جينيس بقدر اهتمامي بالإنجازات التي أدت للوصول إليها. فبعد تلك الأرقام القياسية أصبح هناك مجال للنقاش في تطوير قطاع الرياضة للنساء.

### كيف رأيت خطوة إطلاق دوري نسائي في المملكة؟

الحمد لله خطوة تبعث الأمل لجميع اللاعبات بأن المستقبل واعد بإذن الله، قمت بلعب مباراتين فقط في الدوري المجتمعي هذا ورأيت كمية لاعبات ومدربات ومحكمات سعوديات في قمة الروعة.

وجميع أنواع الأنشطة التي كانت متاحة لي وقتها، ولكني اخترت كرة القدم لأنها أكثر رياضة أتقنتها وجذبتني، كنت أشعر بالحماس والسعادة في الملعب أكثر من أي مكان آخر.

### هل واجهتك مشاكل عند اختيارك قرار ممارسة رياضة كرة القدم؟

نعم، وإلى الآن أحياناً، وأكثر المشاكل التي واجهتها كانت من المجتمع ونظرتهم لي، وفي عام 2010 بدأت تأتي لي تهديدات بالقتل، الآن أصبحت المشاكل قليلة وتغيرت وجهات النظر وما زلت مقتنعة بأفعالي وقراراتي، ولكن ليس كل أفراد العائلة تؤيد هذا الشيء، ومهما كان السبب بالنسبة لهم لم أستطع ترك ما يجعلني سعيدة ومقتنعة به.

حصلت سجي كمال على 3 أرقام قياسية في موسوعة «جينيس»، كان أحدها أثناء مشاركتها في مباراة كرة قدم أعلى قمة «جبل كليمنجارو»، أكثر الجبال الإفريقية ارتفاعاً، وكانت أول معلقة سعودية في عام 2019، بالإضافة إلى أنها أصبحت السفيرة السعودية الأولى للاتحاد الآسيوي لكرة القدم خلال العام نفسه.

أصبحت سجي بفضل إنجازاتها وشغفها لكرة القدم صوتاً للمرأة السعودية؛ حيث دفعت البعض منهن للمشاركة في هذا المجال الاجتماعي «كرة القدم» الذي كان مقتصرًا على الرجال.

ومن هنا كان لـ «الجوهرة» هذا لحوار:

### متى بدأت رحلتك مع عالم كرة القدم؟

بدأت في عمر 4 سنوات، وبعدها انضمت لفرق الأطفال في مجمع سكني أمريكي في الشرقية.

### لماذا اخترت هذه الرياضة؟

جريت في البداية أكثر من رياضة مثل «الباليه وكرة سلة وكاراتيه والبيسبول»

## حققت 3 أرقام بموسوعة جينيس.. وأهلي سر نجاحي

في حالة الطوارئ، وكان يقول لي: «تعلمي كل شيء حتى لا تحتاجي إلى أحد» ويشجعني على عدم الخوف من التجربة.

ومن هنا أصبحت دائماً أعرف كيف أتصرف، وأحببت شعور الاستقلال وعدم الاحتياج إلى سائق، وخلال فترة الثانوية درست في البحرين، ومن خلال دراستي هناك تعرفت على حلبة البحرين الدولية، وعملت هناك مع «الفورمولا 1»، وبعدها تخرجت وحصلت على رخصة القيادة من أمريكا كمبتعثة هناك.

وتعلمت كيفية قيادة الدراجات النارية، وعندما عدت للمملكة تعلمت قيادة السيارات وأصبحت أحب السباق والشعور الذي يأتي من خلاله. بعدها أصبحت أتمرّن في إجازة آخر الأسبوع على حلبة البحرين الدولية، واكتشفت أنني أحب قيادة السيارات لكن ليس بقدر كرة القدم.

### كيف انضمت لبرنامج driven على MBC Action؟

بعد فترة من الزمن طلبت مني قناة «MBC» أن أكون أول امرأة في فريق المضيفين ببرنامج «driven على MBC Action»، عملت معهم لمدة سنة كاملة، وصورت موسمين وتعلمت كثيراً من هذه التجربة والفرصة الرائعة.

في هذا الوقت تم إصدار قرار السماح للنساء بقيادة السيارات في المملكة، وكانت تأتي لي رسائل كثيرة وأسئلة عندما كنت أوثق قيادة السيارة ورحلة إلى الميكانيكي وغيره.

وأدركت من التعليقات الخاصة أن معظم البنات في البداية كان لديهن خوف و"فوبيا" من القيادة، وكنت أرغب في معرفة طريقة تدريب الفتيات السعوديات اللاتي يعانين من فوبيا القيادة ولا يستطعن الحصول على رخصة؛ لذلك قررت أتلقى تدريب «Psychodynamic psychotherapy» & «Cognitive behavior therapy»، وذلك في دبي عندما كنت

وستشاهدين كيف ستغير حياتك للأفضل من كل الجوانب.

### ما أهم قراراتك إذا توليت مسؤولية النشاط الرياضي بالمملكة؟

القرارات الموجودة جيدة جداً، ووزارة الرياضة فعالة جداً وتضم خبراء واستشاريين من جميع أنحاء العالم مختصين في هذه المشاريع المستقبلية والاستراتيجيات الجديدة؛ لتمكين المرأة في جميع الرياضات.

### كيف كانت تجربتك في التعليق الرياضي؟

كنت متوترة لأنها أول مرة ولم أتلق أي تدريب لأستعد لهذا الحدث، فالشركة الراعية ضمنتنا للفريق النسائي وقت المباريات في دولة الإمارات الشقيقة لكأس آسيا 2019، وقمت بتجهيز زيارة للملعب مع صديقاتي حتى أشاهد المباريات مباشرة ولكن لم يحالفني الحظ، وحاولت أن أشعر بالسعادة من التجربة قدر المستطاع وأخذ منها الإيجابيات، كان أصعب مما توقعت لكننا أنجزنا كل شيء بنجاح وتعلمت كثيراً.

### لماذا اتجهت للعمل كمدربة قيادة للسيدات؟

تعلمت قيادة السيارات في عمر صغير، ووالدي كان يجعلني أتدرب قريباً من المنزل، وقام بتعليمي كيف أقود من البيت إلى المستشفى كنوع من الاحتياط

وهي خطوة البداية وبعد ذلك تزيد الفعاليات، وسوف يتم تشكيل منتخب نسائي يبدأ التدريب للمباراة الدولية العالمية في مجال الكرة النسائية؛ لأن الدوري ساعد في استقطاب المواهب الخفية ومنحنا فرصة كي نشاهد الفرق المتواجدة بالمجتمع منذ زمن.

ومن هنا نستطيع تعزيز مهارات كل لاعبة في أي فريق، وطبعاً هذا سيزيد نسبة الممارسين لجميع الرياضات في مجتمعنا، للنساء والأطفال بشكل عام.

### ما تطلعاتك لمستقبل كرة القدم للسيدات في المملكة؟

البدء بإنشاء فريق أو منتخب نسائي للتنافس تحت راية الـ FIFA، وهذا كان حلمي منذ الطفولة أن أمثل بلدي أو أشاهد بنات بلدي في كل مكان.

### هل أصبح المجال ممهداً للسيدات في مجال رياضة كرة القدم أكثر من قبل؟

بالطبع صار ممهداً من جانب الفرق والنوادي الموجودة حالياً، ولكن المجال أقدم للرجال بما أننا ما زلنا في البداية، لكن مع الوقت ستكون البنية التحتية أفضل وأقوى مع مرور الوقت ومع الدعم المناسب من قبل الأهل والمدارس والسيدات أنفسهن.

### بمّ تنصحين النساء في المملكة لتجربة رياضة كرة القدم؟

أرى أن الرياضة ليست مقتصرة على كرة القدم، بل أي رياضة تقوي الجسم والعقل معاً، أهم شيء أن تستمعي لنفسك وتعرفي أكثر رياضة تعجبك وتجذبك وتسعدك، بعد ذلك حاولي الانضمام لأي فريق أو نادٍ يدعم ويطور رياضتك.

ودائماً استمعي لجسدي وعقلك ماذا يقول لك واجعليه ذلك جزءاً من أسبوعك (أقل مدة ساعة ٣ مرات في الأسبوع)

## الأرقام القياسية تفتح مجالاً لتطوير قطاع الرياضة النسائية



أعيش هناك لمدة سنتين.

### متى بدأت التدريب في مدرسة القيادة؟

عندما زرّتُ جامعة الأميرة نورة ودخلت قسم المدربات في مدرسة القيادة عندما فُتِحَ أول مرة، أصبحت أدرب البنات، وأذهب لكل منهن في البيت بسيارتي أو سيارتها التي تريد التدريب عليها، وتدرّجياً أصبح مع جميع الفتيات التي

علمتهن رخص رسمية واستطعن التغلب على خوفهن، ولكن حالياً بسبب فيروس كورونا المستجد أوقفت التدريب.

وسوف أبدأ بتدريب بعض البنات على كورس جديد في قيادة "سيارات القير"؛ بسبب ارتفاع عدد طلب النساء المهتمات بها، وإن شاء الله أستطيع أن أفيد وأستفيد وأشاهد كل امرأة في بلدي متمكنة ومستقلة؛ لتصبح جزءاً فعالاً من المجتمع ومع عائلتها.

## دخلت عالم قيادة السيارات لتدريب السعوديات على مواجهة مخاوفهن

# سبرينج رول مشوي للدايت

*Diet Grilled Spring Roll*

طريقة تحضير سبرينج رول مشوي للدايت، لن تستغرق منك الكثير من الوقت؛ حيث إنه من أسهل وأشهى الوصفات التي يمكنك تحضيرها أثناء اتباع نظام غذائي صحي لخسارة الوزن.

ونقدم طريقة تحضير سبرينج رول مشوي للدايت، بمكونات بسيطة وخطوات سهلة، فقط اتبعي التالي:

## المكونات: ▲

- 2 ملعقة صغيرة زيت السمسم
- 1 حبة جزر مقشر ومبشور
- 2 ملعقة كبيرة الزيت النباتي
- كوب من البصل المفروم شرائح رقيقة
- كوب من الملفوف مفروم ناعم
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة الصويا موص
- ربع كوب من الماء
- ملعقة كبيرة من النشا
- عبوة عجينة السبرينج رول



### طريقة التحضير: ▶

- سخني زيت السمسم في قدر على نار متوسطة، ثم أضيفي الجزر المبشور، والبصل المقطع لشرائح، وزيت القلي، ثم أضيفي الملفوف المفروم وقلبي المكونات.
- بهّري بالملح والفلفل الأسود.
- أضيفي صويا الصوص وقلبي المكونات.
- اخلطي الماء بالنشا حتى يتجانس، ثم صبيه فوق خليط الملفوف والجزر.
- افردي عجينة السبرينج رول، واحشي الحبات بحشوة الجزر والملفوف، وأغلقي أطراف العجينة بالقليل من الطحين والماء.
- ضعي السبرينج رول في صينية مدهونة بالقليل من الزيت وأدخليها الفرن على حرارة 190 لمدة 10 دقائق، مع التقليب من وقت لآخر حتى تحمر وتقرمش.
- قدميها ساخنة إلى جانب صوص السبرينج رول.

# هل حمية الدجاج نظام غذائي صحي؟

يتبع الكثير من الأفراد، حمية الدجاج كنظام غذائي من أجل خسارة الوزن، إلا أنهم قد يجهلون مدى تأثيرها في الصحة سواء سلبياً أو إيجابياً.



وحذر العديد من خبراء التغذية حول العالم، من التأثيرات السلبية التي تحدث لجسم الفرد عند اتباع النظام الغذائي الذي يعتمد على تناول الدجاج كوجبة أساسية كل يوم.

وتعتبر هذه الحمية ضمن نظام غذائي يطلق عليه «النظام الغذائي الأحادي»، إذ يعتمد على التركيز على تناول طعام واحد لكل وجبة كل يوم.

ويعتمد النظام الغذائي الأحادي الذي يركز على البروتين، بعض لاعبي كمال الأجسام؛ من أجل مساعدتهم في بناء العضلات والحفاظ على الجسم بدون دهون، إلا أن العديد من التجارب أثبتت عدم صحة ذلك.

وعن الاعتقاد الشائع بأن حمية الدجاج أو ما يعرف بـ«النظام الغذائي الأحادي»، تعزز فقدان الدهون بسرعة، أكد أطباء التغذية أن فرصة نجاحه تُعد معدومة على المدى الطويل.

ونبهوا إلى أنها حمية غير جيدة وتسبب العديد من المشكلات، بسبب الاعتماد على طعام واحد، ما يؤدي إلى نقص المغذيات، وبالتالي يعرض الفرد للخطر.

ومن المعروف أن الدجاج من المصادر الجيدة للبروتين وفيتامين B6 والفوسفور والنياسين والسيلينيوم، ولكن على الرغم من ذلك فهو يفتقر إلى عدد من العناصر الغذائية المهمة مثل «فيتامين C وحمض الفوليك».





# شوربة السمك بالكريمة

*Creamy fish soup*



شوربة السمك بالكريمة من أشهى الشوربات التي يمكنك تقديمها على مائدة الطعام، فضلاً عن فوائدها المتعددة لصحة الجسم.

ونقدم طريقة تحضير شوربة السمك بالكريمة بخطوات سهلة وبسيطة، لأشهى وألذ الشوربات على سفرتك، كالتالي:

### المكونات:

- 500 جرام من السلمون فيليه مقطع مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 1 حبة البطاطس كبيرة الحجم مقشرة ومفرومة مكعبات
- 1 حبة البصل مفروم
- عود الكرفس مفروم
- فصان من الثوم المهروس
- 1 ورقة غار
- كوب كريمة سائلة
- كوب ونصف حليب
- 4 أكواب مرق خضار
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملعقة كبيرة من الشبت مفروم

### طريقة التحضير:

- سخني الزيت في قدر سميك على نار متوسطة.
- أضيفي البصل والكرفس وقلبي لمدة 5 دقائق حتى يطرى ويصبح شفافاً ثم أضيفي الثوم وقلبي لمدة دقيقتين.
- أضيفي مرق الخضار والحليب والكريمة وورقة الغار والملح والفلفل واطركي المزيج حتى يغلي.
- أضيفي البطاطس واطركي المزيج لمدة 15 دقيقة على نار خفيفة حتى تطرى البطاطس ثم أضيفي السمك وغطي القدر واطركيه لمدة 5 دقائق حتى ينضج السمك.
- تبلي بجوزة الطيب ثم أضيفي الشبت وضعي الشوربة في أطباق وقدميها ساخنة.

الدكتور أيمن حلمي يكتب:

# مقارنة بين أنواع شفط الدهون المختلفة

عملية شفط الدهون، واحدة من أهم عمليات التجميل على



الإطلاق التي يستطيع معها الشخص تجميل شكل جسمه وحياته بأكملها، من خلال اتباع نمط الحياة الصحي وممارسة التمارين الرياضية الضرورية جداً بعد عملية شفط الدهون بهدف المحافظة على النتائج المتحققة لأطول فترة ممكنة مع الزمن.



الدكتور أيمن حلمي

د. أيمن حلمي

استشاري جراحة التجميل و زراعة الشعر  
خريج و زميل الكلية الملكية الكندية  
لجراحة التجميل

ayman\_helmi @dr\_ayman\_helmi  
dr\_ayman\_helmi ayman m a helmi

وجود تشققات كثيرة بالجلد.

2 تُستخدم لشفط مساحات صغيرة فقط.

3 عدم الحصول على النحت الكامل للعضلات.

4 حدوث كدمات وتورمات مكان الشفط.

## الشفط الميكانيكي Micro air

تشبه الطريقة التقليدية لكن باختلاف بسيط، وهو أن القوة الميكانيكية هي التي تتولى أمر تحريك طرف الأداة داخل الجسم لتكسير الكتل الدهنية بدلاً من تحريكها يدوياً.

## مميزات الشفط الميكانيكي:

1 يستهدف مساحات أكبر من الشفط التقليدي.

يُستخدم شفط الدهون التقليدي عادة، لإزالة المساحات الصغيرة من الدهون، ويتم تحت التخدير الموضعي.

## مميزات الشفط التقليدي:

1 معالجة الدهون المشفوفة وإعادة حقنها مرة أخرى وتُعد من أحسن الدهون التي تستخدم للحقن.

2 عادة ما تتم تحت التخدير الموضعي فهي تفيد من يخافون من التخدير الكلي.

3 فترة التعافي بعد العملية أسبوع، ما يجعل الشخص يمارس حياته العادية أسرع من التقنيات الأخرى.

## عيوب الشفط التقليدي:

1 لا يكفي في حالة الجلد المترهل أو

تقوم هذه العملية بإزالة التكتلات الدهنية المتراكمة في الجسم وهي الدهون غير الصحية الناتجة عن السمنة الموضعية العنيدة التي لا ينفع معها سوى شفط الدهون شرط استيفاء جميع المعايير الصحية في الشخص الراغب بإجراء العملية.

## الفرق بين طرق شفط الدهون المختلفة:

### الشفط التقليدي:

تتم العملية بعمل شق صغير ليسمح للأداة بالمرور من خلاله للوصول إلى مناطق الدهون المتراكمة؛ حيث يُحرك الجراح الأنبوبة يدوياً في حركات متتالية وسريعة للأمام والخلف لتفكيك أكبر قدر من الكتل الدهنية المتجمعة وشفطها إلى القنينة الخارجية على شكل سائل أصفر مختلط ببعض الدماء والسوائل.



2 توفير الوقت والمجهود للجراح .

3 له دور فعال في نحت ربايعي الأبعاد.

4 يُسهل على الجراح الشفط من مناطق تم شفطها سابقًا.

5 الدهون المستخلصة أفضل للحقن من الدهون المستخلصة بالشفط باستخدام جهاز الفيزر.

### عيوب الشفط الديناميكي:

1 حدوث كدمات وتورمات.

2 حدوث ترهل في الجلد عند شفط كميات كبيرة من منطقة واحدة إذا لم يُراعى ذلك.

### الشفط مع الموجات فوق الصوتية VASER

عملية شفط الدهون بالفيزر إجراء جراحي يتم تحت التخدير الموضعي أو الكلي، حسب عدد المناطق وتحمل الشخص.

تعتمد تقنية الفيزر على استخدام موجات فوق صوتية عالية التردد، من خلال إيصال مسبار الموجات فوق الصوتية تحت الجلد؛ لتفتيت الدهون في المنطقة وتوفير درجة حرارة عالية، ما يزيد من صلاحية الجلد ويقلل من احتمال ترهله.

### مميزات شفط الدهون بالموجات فوق الصوتية VASER

1 يقلل من تمزق الأعصاب والأوعية الدموية، وبالتالي استبعاد حدوث كدمات وتورمات بعد العملية.

2 نحت أماكن دقيقة للغاية في الجسم والحصول على نتائج مثالية في نحت العضلات.

3 يقلل من احتمال ترهل الجلد بعد عملية الشفط.

تُسهل على الجراح الشفط من مناطق تم شفطها سابقًا.

### عيوب الشفط باستخدام الفيزر:

1 تليفات.

2 التصاق بين الجلد والعضلات.

3 تعرجات يصعب علاجها.

4 حروق في موقع دخول المسبار أو في مختلف مناطق الشفط.

5 الدهون المستخلصة أقل جودة من التقنيات الأخرى.

### الشفط مع الموجات تحت الصوتية Tickle lipo

تعتمد هذه التقنية على إصدار موجات تحت صوتية أقل من 25 هرتز عن طريق حركات أمامية وخلفية مع حركات دورانية، ما ينتج عنه اهتزازات تُعرف بالدغغة.

هذه الاهتزازات تعمل على تفتيت الدهون ثم شفطها ونقل الدهون، كما توفر أمانًا

إضافيًا أثناء الإجراء من خلال القدرة على تفادي الأعصاب داخل الأنسجة وتفادي اختراق العضلات، ويساعد على شد الجلد نسبيًا بعد الإجراء.

### مميزات الشفط بالموجات تحت الصوتية Tickle lipo

1 تستخدم في مساحات كبيرة من الجسم.

2 فترة نقاهة أقصر بعد العملية.

3 أقل ألمًا أثناء وبعد الشفط.

4 خاصية الاغلاق التلقائي، تفادي اختراق العضلات والأنسجة.

5 لا يُسبب حروقًا مكان الشفط.

6 لا يُسبب التماقات بين الجلد والعضلات.

7 لا يُسبب تليفات.

8 لا يُسبب تعرجات بالجلد.

9 وصول أفضل إلى المناطق الصعبة والحساسة، مثل الظهر والمناطق الليفية.



استعد للانطلاق في مدينة الورود:

# الطائف عروس المصايف بالمملكة

## كتبت: سلسبيل سعيد

كم منا متشوق للاستمتاع في فصل الصيف والتنقل بين الوجهات السياحية الفريدة في السعودية، بعد فتح الأجواء أخيراً في ظل استمرار إجراءات كورونا الاحترازية.



مدينة الورد التي تفوح رائحتها الجميلة لتغمرك بحالة من السعادة بين أحضان الطبيعة.

وتحظى مدينة الألوان المتلألئة بنصيب الأسد من حجم السياحة الداخلية في السعودية، ويعود ذلك لما تتمتع به من مناخ معتدل في موسم الصيف مع إطلالات طبيعية، خاصة تلك التي تُزين منطقتي الشفا والهدا البارديتين الجاذبة للزوار والسياح على المستويين المحلي والدولي.

### سوق عكاظ

يستهوو سوق عكاظ أمئدة الزوار لما له من تاريخ، فتشعر بين أركانه أنك في عصر آخر وفي عالم مختلف تماماً؛ حيث يخطفك إلى حقبة زمنية تهمة فئة كبيرة من عشاق التاريخ.

شبه الجزيرة العربية، وهما: طريق اللبان الذي نشأ في اليمن منذ أكثر من 3000 عام، وطريق الحج إلى مكة؛ حيث كانت الكعبة مكاناً للعبادة قبل مجيء الإسلام.

وعن موقعها، فهي توجد على بعد أقل من 100 كيلومتر من مكة المكرمة ولكن على ارتفاع 1800 متر، في وادٍ على الجانب الشرقي من جبال الحجاز غرب السعودية.

فلا تتردد في عمل جولة في مدينة الألوان، والتي أطلق عليها هذا المصطلح، لما تحتضنه من مناطق الجذب السياحي والأماكن التاريخية التي يمكنك زيارتها والتمتع بين هذا التنوع.

استحقت عن جدارة لقب عروس مصايف المملكة، فهي مدينة الألوان التي تحتضن مختلف مناطق الجذب السياحي، وهي

تتمتع المملكة بوجهات صيفية متعددة وأجواء مميزة ومختلفة، تخطفك إلى عالم أبعد عما تتخيله؛ حيث أنعم الله على السعودية بلامح الطبيعة الخلابة التي تخطف الأنفاس أينما ذهبت.

وتعد الطائف - عروس المصايف بالمملكة - أحد أجمل وأهم وأبرز الوجهات السياحية التي يمكن للزوار التوجه إليها خلال الأشهر الحالية.

فإذا كنت من عشاق التنوع السياحي والتنقل بين عبق التاريخ وروعة المناظر الطبيعية، والمغامرات، فاحزم حقيبتك وتوجه سريعاً في جولة بين مدن الطائف.

تقف مدينة الطائف التي يعود تاريخها إلى آلاف السنين شامخة، على مفترق طريقين من أهم الطرق التاريخية في





خاص في الطائف. وتقع منطقة الهدا بالطريق الدائري الأول، ولعل أبرز ما يميزها وجود تلفريك الهدا، الذي سيمنحك جولة سحرية بين جبال هذه المنطقة الشامخة والتي تقف محتضنة مناظر طبيعية خلابة.

وتتمتع منطقة الهدا بطبيعة جبلية رائعة، ومناخ فريد؛ لذا هي الوجهة المثالية للسياح هواة التسلق والمغامرات الاستكشافية.

كذلك، تتمتع المدينة أيضا بوجود العديد من المساحات الخضراء الواسعة التي تضم

والتاريخ؛ حيث الإطلالة على ساحة الفرسان، ومضمار الخيل ومناطق تدريب الفرسان، المتاحة لتدريب الزوار والزائرات بمختلف الأعمار.

كذلك، ستجد في سوق عكاظ عروض الخيل والفارسات السعوديات، والمسابقات الشعرية والألعاب النارية، وفرة متكاملة مجهزة بالخدمات والمطاعم والمقاهي.

### ▶ منطقة الهدا

والآن، استعد لجولة خاصة على أرض الهدا؛ التي تمنحك تجربة خاصة للغاية، فهي من أجمل وأكثر الأماكن التي تتمتع بسحر

ويعتبر سوق عكاظ من الأسواق الكبرى القديمة في السعودية، والشاهدة على أحداث كثيرة على مر السنوات؛ لذلك فهو من أبرز وأجمل مناطق الجذب السياحي في الطائف.

ويحتضن سوق عكاظ التاريخي عبق مجموعة من حقب ما قبل وبعد ظهور الإسلام، التي تعود إلى 1500 عام، فكان منارة ومركزاً للشعراء والأدباء والأمسيات الشعرية.

ومنذ اللحظة الأولى لعبورك بوابة السوق الرئاسية، تستنشق رائحة الماضي؛ وتلك اللحظات القديمة على أرض الحضارات



العديد من زوار المنطقة، لما تتضمنه من إطلالات طبيعية مميزة، ما بين الأودية الجميلة الخضبة والينابيع المتلألئة.

وتحتضن القرية بعض المنتجات السياحية التي يمكنكم قضاء بعض الوقت فيها، للاستمتاع بما تحتويه من نشاطاتٍ وملاعب أطفال وغيرها.

وتُعد القرية من أفضل أماكن التخييم وتسلق الجبال في البلاد؛ حيث يمكنكم الاستمتاع بقضاء ليلة خلابة وسط طبيعة المكان الساحرة.

ويمكنك في القرية التقاط الصور الجميلة والمثالية بجانب منطقة الصخور الضخمة التي تحيط بحيرات ونبابيع القرية، والتي تُعد من عجائب الطبيعة في تراثها وتنسيقها.

### ▶ متحف قصر شبرا

لا تكتمل أي رحلة الى الطائف، دون زيارة متحف قصر شبرا الذي يُعد من أهم الأماكن السياحية في الطائف.

ويمكنك اختتام رحلتك بجولة تاريخية تخطفك عبر آلة الزمن إلى 1995؛ وهو العام الذي أنشئ فيه متحف قصر شبرا، ضمن مبنى تاريخي تم بناؤه عام 1904م في مدينة الطائف.

وكان هذا القصر سكنًا للعائلة الملكية في المدينة قبل افتتاحه كمتحف تاريخي، ويتميز مبنى المتحف بطرازه المعماري الفريد الذي يمتزج فيه الطابع الروماني بالإسلامي مع بعض الأساليب المعمارية التقليدية لمنطقة الحجاز حينها.

ويتكون المتحف من قبو ترتفع فوقه أربعة طوابق، إلى جانب بعض الملحقات الخارجية والحدائق، ويتضمن 150 غرفة تضم معروضات أثرية.

ويضم المتحف أكثر من 4000 قطعة من المقتنيات القديمة.

القرية المائية، هي أحد أفضل مناطق الجذب السياحي في الطائف؛ حيث تحتضن القرية، مجموعة كبيرة ومتنوعة من الألعاب المائية الممتعة، وحمّامات السباحة.

والممتع حقًا في الأمر، أنه يمكنك الوصول إليها بواسطة التلفريك الموجود في منطقة الهدا، كما أن الحديقة تضم المساحات الخضراء الواسعة ما يجعلها مُتنفسًا للعائلة.

وتمنحك الألعاب المائية المُلحقة بالمسبح، تجربة مثيرة ومختلفة، خاصة الزلاقات المائية الممتعة؛ كذلك يمكن لك قضاء يوم منعش من خلال السباحة في المسبح الخاص وقضاء دقائق من المتعة وسط المياه الهادئة النظيفة.

ومن أجمل المشاهد التي قد تشاهدها في القرية، هو المسابح ذات الأمواج الاصطناعية أو الشواطئ الاصطناعية؛ حيث تشعرك وكأنك تقوم بالسباحة في مياه البحر دون أن تذهب إلى أي شاطئ.

### ▶ منطقة الشفا

وفي اليوم ذاته لزيارتك لمنطقة الهدا، يمكنك المرور على قرية الشفا، وهي ثاني أهم أماكن السياحة في الطائف بعد منطقة الهدا، حيث تمتاز بجوها المعتدل؛ نظرًا لموقعها الذي يرتفع عن سطح البحر لأكثر من 2500 م، وطبيعتها الجبلية.

وتقع القرية على بعد 20 كم جنوب غرب مدينة الطائف وتشتهر بمناخها المعتدل، وطبيعتها الخضراء، وجبالها الشاهقة، كما هو الحال في الهدا.

وبمجرد وصولك إلى القرية التي تكسوها أشجار العرعر والبساتين؛ ستشعر أنك توجد في قطعة من الجنة.

وتضم القرية العديد من المراكز السياحية والشاليهات والاستراحات التي تستضيف



أنواع عدة من الخضروات والفاكهة وكذلك الزهور المختلفة، التي ستخطفك إلى عالم ساحر.

كذلك تشتهر بأنها تحتضن العديد من المتنزهات الترفيهية، مثل: قرية الكر السياحية، والتي تعج بالألعاب الترفيهية، وصلات التزلج والمطاعم والمتاجر.

### ▶ القرية المائية بالطائف

وبعد جولتك الاستكشافية في الهدا، يمكنك الآن التجول في القرية المائية بالطائف؛ للاستمتاع بأفضل وسائل الترفيه في المنطقة.

اليوم العالمي لمكافحة  
عمل الأطفال..

## صراع بين لقمة العيش والحياة الكريمة





هو طفل لم يبلغ بعد العاشرة، يستيقظ عند طلوع النهار ويرتدي ملبسه سريعاً؛ ثم يذهب ليكون أول الحاضرين من أجل القيام بواجباته التي أقرها عليه صاحب العمل؛ حتى لا يعاقبه بالضرب أو خصم يوميته، يبدأ في تنظيف المحل بالكامل ورش الماء، وبعدها يسرع لتحضير كوب القهوة ويضعها على المكتب، ثم يجلس لالتقاط أنفاسه، وحينها يشاهد أصحابه وهم يذهبون للمدرسة ملوحاً بيده لهم متمنياً أن يكون بينهم يوماً.



أصبحتنا نشاهد في كل مكان ظاهرة عمالة الأطفال بشكل مبالغ فيه حولنا، دون النظر إلى حقوق هؤلاء الأطفال في حياة كريمة متناسبة مع عمرهم؛ حيث نجد طفلاً في عمر الـ 10 سنوات يتحمل مسؤولية منزل بالكامل مكون من 6 أفراد وأحياناً أكثر.

وبدلاً من أن يعيش هذا الطفل مثل أقرانه الذين في عمره ويحصل على عيشة هائلة وحقوقه في التعليم والصحة، فهو يتعب ويشقى وهو صغير من أجل لقمة العيش التي يحصل عليها في بعض الأوقات بالضرب والإهانة.

ظاهرة عمالة الأطفال ليست جديدة ولا متواجدة فقط في العالم النامي الفقير، فهي أصبحت منتشرة حول العالم، وفي كل مكان حولك ستجد بجانبك طفلاً يعمل بحثاً عن الرزق.

ولكن يظل السؤال: كيف يمكن الحد من عمالة الأطفال خاصة من هم أصغر من 10 سنوات؟ وما هي الطرق التي يجب القيام بها من أجل جعلهم يحصلون على حقوقهم في الصحة والتعليم؟

## اليوم العالمي لمكافحة عمل الأطفال

كل تلك التساؤلات الخاصة بعمالة الأطفال؛ دفعت منظمة العمل الدولية عام 2002 إلى تخصيص يوم 12 يونيو من كل عام «اليوم العالمي لمكافحة عمل الأطفال»، والذي يتم الاحتفال به سنوياً؛ وذلك من أجل التركيز والاهتمام على مدى انتشار ظاهرة عمل الأطفال في العالم، بالإضافة إلى تعزيز الجهود للقضاء عليها.

وجاءت هذه الاحتفالية التي أفرتها منظمة العمل الدولية من أجل معرفة الحد الأدنى لسن العمل، وأيضاً معرفة أشكال عمل الأطفال.

ويجمع هذا اليوم العالمي الحكومات ومؤسسات العمل والعمال والمجتمع المدني، غير ملايين الأفراد من كل أنحاء العالم؛ لإلقاء الضوء على محنة الأطفال العاملين وكيفية مساعدتهم من أجل التخلص من هذه الظاهرة.

### ما هو المقصود بعمالة الأطفال؟

تعني عمالة الأطفال عمالاً تضع عبئاً ثقيلاً على الأطفال، والتي تعرض حياتهم للخطر، وهذا يعتبر انتهاكاً للقانون الدولي

والتشريعات الوطنية، كما أنها تحرم الأطفال من التعليم أو تتطلب منهم تحمل العبء المزدوج المتمثل في الدراسة والعمل معاً.

وتضمن عمالة الأطفال التي ينبغي أن يتم القضاء عليها بشكل نهائي ما يلي:

- أسوأ أشكال عمل الأطفال المطلقة، والتي تعرف دولياً بأنها استعباد وإتجار بالبشر وكل أشكال العمل الجبري؛ من خلال توظيف الأطفال بشكل إجباري من أجل استخدامهم في النزاعات المسلحة وأعمال الدعارة، بالإضافة إلى الأعمال الإبداعية والأنشطة غير المشروعة.

- العمل الذي يقوم الطفل بتأديته دون الحد الأدنى للسن المخول لهذا النوع من العمل بشكل خاص «كما حدده التشريع الوطني ووفقاً للمعايير الدولية المعترف بها».

- العمل الذي يعمل على إعاقة تعليم الطفل ونموه التام بشكل سليم.

- العمل الذي يقوم بتهديد صحته الجسدية والفكرية والمعنوية؛ سواء كان بسبب طبيعته أو بسبب الظروف التي يُنفذ فيها، والذي يعرف بـ «العمل الخطر».



## أسباب عمالة الأطفال

هناك الكثير من الأسباب التي تؤدي إلى لجوء الأطفال للعمل وترك تعليمهم؛ منها:

- المستوى الثقافي للأسرة، وهو من العوامل الرئيسية التي تسبب عمالة الأطفال؛ لذلك يجب نشر الوعي الثقافي بين الأسر.

- الفقر، وهو واحد من الأسباب التي تؤدي لانتشار عمالة الأطفال؛ حيث يريد الطفل زيادة دخل الأسرة فيلجأ للعمل لمساعدتهم، خاصة الأسر التي تكون تحت خط الفقر.

- الحروب والنزاعات، والعبء الاقتصادي الذي يحدث بسببها؛ ما يدفع الأطفال للعمل لسد احتياجات الأسرة، خاصة من توفي والدهم خلال هذه الحروب.

وهناك الكثير أيضًا من الأسباب التي تجعل الأطفال يذهبون للعمل من أجل

القانونية للعمل.

- الحرص على أن يكون هناك ضمان للعيش الكريم للأطفال، مع منحهم الحق في التعبير والغذاء والدراسة واللعب، فتلك من أهم حقوقهم.

- وضع قوانين رادعة لمن يستغلون الأطفال وأن يكون هناك احترام للسن القانونية للطفولة.

- سن تشريعات وعقد اتفاقيات بين الدول من أجل تنسيق الجهود لمنع الاستغلال بمختلف ألوانه للأطفال.

- يجب ضم الأطفال وتبني من هم بدون مأوى، وإعادة دمجهم في المجتمع.

في النهاية، مشكلة عمالة الأطفال من المشاكل الحقيقية التي تواجه الكثير من المجتمعات ولا بد من مواجهتها لوضع حد لها والقضاء عليها؛ كي يحيا الطفل حياة كريمة يحصل فيها على حقوقه كاملة.

سد احتياجات أسرهم، وهذا ما يعرضهم للعديد من المخاطر، مثل: ترك التعليم، الاستغلال الجنسي، وذلك غير الأضرار الجسدية والنفسية التي تقع عليهم نتيجة الضغوط المتراكمة عليهم وهم في هذا العمر الصغير.

ولكن ما هي الحلول التي يمكن تقديمها من أجل الحد من عمالة الأطفال حول العالم؟

## حلول للحد من عمالة الأطفال

لا شك في أنه يجب على المنظمات الدولية وضع حلول للتخلص والقضاء على هذه الظاهرة، خاصة مع زيادتها بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة، وذلك كالتالي:

يجب التوعية بأهمية محاربة عمالة الأطفال، بالإضافة إلى وضع القوانين اللازمة من أجل حل هذه المشكلة، وأن يتم محاسبة الدول التي لا تلتزم بهذه القوانين، ويكون هناك حد أدنى للسنة

# Leaders

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



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



## 8 نصائح عند تصميم ديكورات حمامات الأطفال

تحتاج ديكورات حمامات الأطفال إلى اهتمام خاص عند تصميمها؛ لضمان الحماية الكاملة لأطفالك؛ فإذا كانت مساحة منزلك تسمح، فلا تتردد في تخصيص حمام خاص بأطفالك.





**8** احرصي على تنظيف ألعاب الاستحمام وأدوات السباحة والشامبو بشكل دوري، ونشفي الألعاب جيدًا بعد كل استحمام؛ منعًا للعفن ما يجعلها غير صحية للرتين.

### خيارات الأمان في ديكورات حمامات الأطفال

- استخدام مقابض مرتفعة حتى لا يتمكن الأطفال الصغار من حبس أنفسهم بالداخل.

- احذري من سكك المناشف التي يمكن أن تكون ساخنة، وفي حال وجودها تأكدي من وضعها بعيدًا عن متناول طفلك.

- تجنبي تخزين منتجات التنظيف والأدوية وغيرهم من المواد في الحمام، وفي حال الضرورة احرصي على بناء وحدة التخزين المناسبة لإبعادها عن متناول يد أطفالك.

فراقبي أطفالك أثناء استخدامهم له.

**4** اختاري حوض استحمام مستقيم الجوانب وليس مائل الجوانب مع مراعاة زياد مساحة الجلوس فيه؛ حفاظًا على طفلك من الانزلاق.

**5** لا تهملني المقعد الصغير في حمام طفلك؛ لأنه يساعد طفلك في الحصول على ارتفاع مناسب ويشجعه على الاعتماد على نفسه، وغسل يديه بمفرده دون مساعدتك.

**6** الحوض المعلق على الحائط من الديكورات المميزة، ولكن احذري، فقد يستخدمه أطفالك للتأرجح أو الاتكاء ما يعرضه للخطورة.

**7** يُفضل اختيار ستارة حوض الاستحمام برسومات محببة للأطفال؛ لتشجيعهم ومساعدتك على جعل الحمام نظيفًا وجافًا.

ومن أبرز مميزات الحمامات المخصصة للأطفال تشجيعهم على الاهتمام بنظافتهم الشخصية وغسل أسنانهم، خاصة عند تصميمها بديكورات من تفضيلاتهم.

### وإليك أهم النصائح في هذا المجال:

**1** الابتعاد عن المظاهر المكلفة والحفاظ على بساطة الأشياء مع الأكسسوارات الملونة، مثل المناشف الزاهية والسجاد الملون، والأحواض البلاستيكية الملونة وسلال منسوجة كصناديق تخزين.

**2** يُفضل اختيار الصنبور الواحد لسهولته في التشغيل عن ذي المقبضين، كما أنه يحافظ على طفلك من الحروق ويُسهل عليه العثور على درجة حرارة مناسبة.

**3** إذا اخترت الصنبور ذا المقبضين،

# إتيكيت شرب الشوربة

إتيكيت شرب الشوربة، من قواعد فن الإتيكيت التي لا يمكن إهمالها؛ كون الشوربة من الأطباق الرئيسة على السفرة والمحبة لدى كثيرين كما أن تناولها بشكل غير مناسب، قد يسبب الإحراج بالنسبة للكثير.





داخل الطبق، ويتم مسح الفم بالفوطة الخاصة مع شرب القليل من الماء أو تناول قطعة من الخبز.

- عند الانتهاء، يمكن وضع الملعقة على قاعدة الطبق أو داخله.

الفم، و الطريقة الفرنسية بتوجيه جانب الملعقة نحو الفم.

- تجنبي تمامًا النفخ على الأكل حتى يبرد.

- بين كل رشفة والأخرى، توضع الملعقة

وعادة ما يعاني بعض الأشخاص عند تناول الشوربة خاصة خارج المنزل سواء في العزومات أو المطاعم؛ كونها من الأكلات السائلة المعرضة للسكب عند تناولها.

وهناك مجموعة من القواعد التي تندرج تحت فن الإتيكيت، والتي تحكم تناول هذا الطبق الشهى، تتمثل فيما يلي:

- طبق الشوربة يوضع فوق الطبق الأساسي والطبق الخاص بالسطة.

- يجب الحرص على تلافى إصدار أي صوت مزعج عند تناول الشوربة؛ فهناك مقولة تقول «حسن السلوك هو في تلافى إصدار أي صوت مزعج، أثناء ارتشاف الحساء».

- يتم التقاط الملعقة بالأصابع الثلاث الأولى مع الحرص على عدم انزلاقها.

- عند تناول الشوربة، يتم أخذ سطح طبق الحساء ثم ترفع اليد إلى الفم من دون الانحناء نحو الطبق.

- هناك طريقتان لتناول الشوربة، الطريقة الإنجليزية بتوجيه الملعقة مباشرة نحو





## هدى شعراوي..

### رائدة حركة تحرير النساء ودعم حقوقهن

هي سيدة ثارت على الظلم والقهر للذين كانت تتعرض لهما المرأة، فضلت أن تظل مناضلة عربية لتحرير كل النساء في جيلها وفي الأجيال القادمة، وتُعد محررة المرأة وصاحبة الشرارة الأولى لحركة الوعي النسائي والحركة النسائية الوطنية في مصر.. إنها هدى شعراوي.



كل ذلك، جعل هدى شعراوي تطالب بتحرير المرأة وإعطائها حريتها ومشاركتها في الحياة بمختلف المجالات، خاصة أنه تم منعها من تلقي التعليم النظامي مثل شقيقها، الذي كان يحظى بمعاملة تفضيلية عنها لأنه ذكر.

وقامت بالمشاركة في الحياة السياسية، كما أنها قادت عددًا من المظاهرات النسائية في ثورة عام 1919، وأسست لجنة حزب الوفد المركزية للسيدات.

وأسست هدى شعراوي كذلك جمعية لرعاية الأطفال عام 1907، واستطاعت أن تنجح في إقناع الجامعة المصرية بتخصيص قاعة للمحاضرات النسوية عام 1908م، وظلت تسير في طريقها من أجل تحرير المرأة.

#### وفاتها

توفيت هدى شعراوي بالسكتة القلبية في 12 ديسمبر 1947، وهي جالسة تكتب بيانًا في فراش مرضها، والذي كانت تطالب فيه الدول العربية بأن تقف صفاً واحداً في قضية فلسطين، بعد صدور قرار التقسيم من قبل الأمم المتحدة.

كانت هدى وقتها فتاة صغيرة عمرها 13 سنة عندما تزوجت من ابن عمها الذي يكبرها بنحو 40 سنة، ولكن لم يوجد لديها حينها خيار آخر، وإلا لجلبت العار إلى عائلتها، فهي فتاة ويجب أن تتزوج وأخذت منه لقب "هدى شعراوي".

#### نضالها من أجل تحرير المرأة

بفضل تعليمها واستكمال دراستها، استطاعت هدى شعراوي عدم السماح لهذا الزواج بأن يسيطر على حياتها كثيراً؛ حيث سردت في مذكراتها بداية نشاطها لتحرير المرأة، والذي بدأ خلال رحلتها الاستشفائية بأوروبا بعد زواجها، وعندما عادت قامت بإنشاء مجلة «الإجيبسيان»، والتي كانت تصدرها باللغة الفرنسية.

وقررت "هدى" أن تحاول تحرير المرأة في مجتمعها أيضًا، خاصة أنها ولدت في ظل ما يعرف بـ "عصر الحريم" في مصر.

وكان هذا العصر يسوده التمييز والفصل بين الرجال والسيدات في كل شيء حتى المنازل، ويتم منع المرأة من التعليم والظهور وكانت نادراً ما تخرج من بيتها.

#### من هي هدى شعراوي؟

هدى شعراوي؛ من أهم السيدات الناشطات في نهايات القرن الـ19 وحتى منتصف القرن الـ20، قررت أن تُكرس حياتها من أجل الدفاع عن المرأة ودورها في المجتمع وأهميتها وحقوقها، بالإضافة إلى أهمية تواجدها في شتى المجالات.

وُلدت يوم 23 يونيو في عام 1879، وكانت تنتمي لأسرة من الطبقة العليا في محافظة المنيا بصعيد مصر، غير أنها ابنة محمد سلطان باشا؛ رئيس مجلس النواب المصري الأول في عهد الخديوي توفيق.

وعندما تُوفى والدها كانت ما زالت صغيرة؛ لذلك عاشت مع والدتها "إقبال" التي كانت فتاة صغيرة السن ذات أصول قوقازية، وزوجة والدها الأخرى.

تربت هدى ونشأت مع أخيها "عمر" في بيت والدها بالقاهرة تحت وصاية ابن عمها "علي شعراوي"؛ الذي كان الوصي الشرعي والوكيل على أملاك والدها المتوفى، وأيضاً تزوجها فيما بعد.



# amanco

## Safety & Security



### 04

#### المنتجات الأمنية

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

### 03

#### التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

### 02

#### نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

### 01

#### نظام الأمن الصناعي

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

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

##### الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

##### فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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