

# الجواهر

العدد 48 - مايو - 2022

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

مفاتيح نجاح  
المرأة.. كيف  
تحققين أهدافك؟

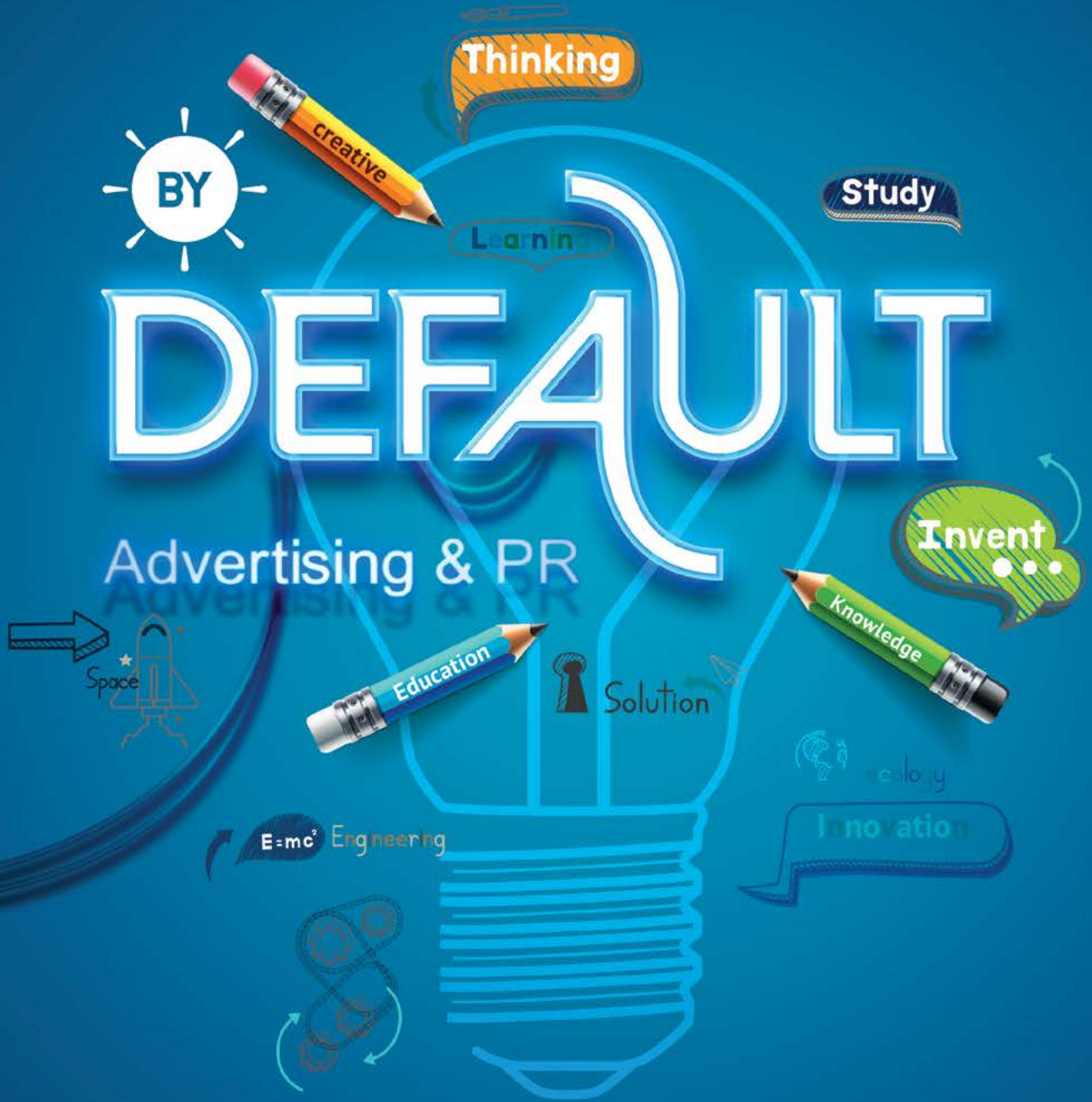
السياحة في الخبر..  
الربيع كما يجب  
أن يكون

إتيكيت النقاش..  
آداب عامة لتبادل  
أفكار بناءة

## سوسن البهيتي

إنشاء دار الأوبرا أهم مبادرات  
المملكة للارتقاء بالفنون





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

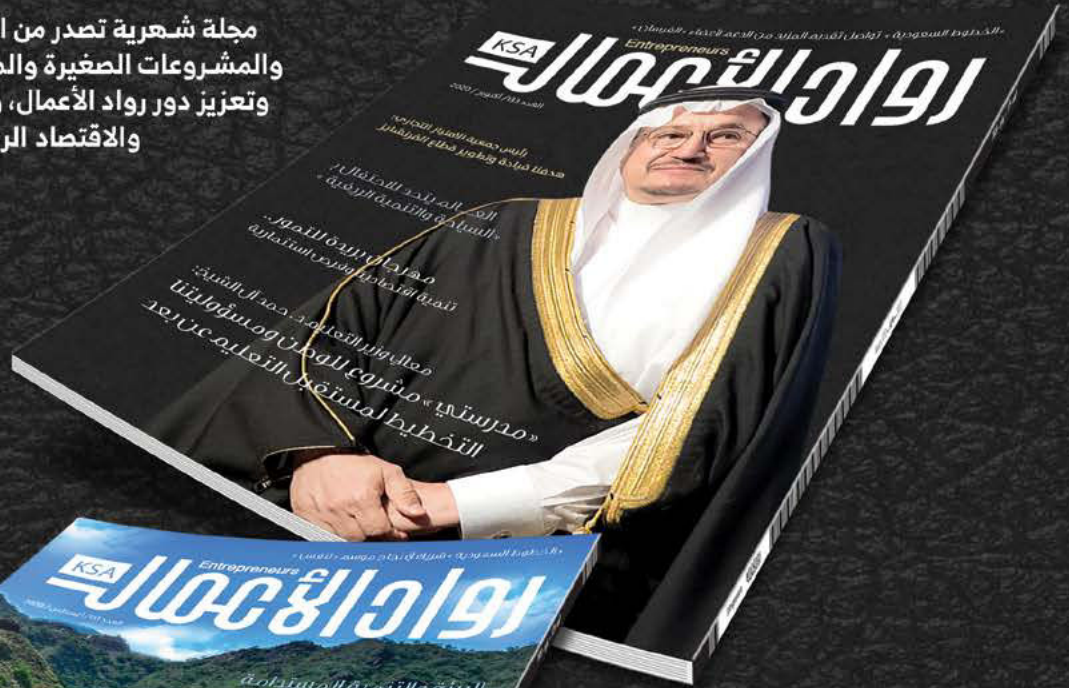
- الترويج للعلامات التجارية
- تصميم الهوية المؤسسية
- الطباعة والنشر والاعلانات الخارجية
- تخطيط وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات
- الهدايا الترويجية والدرع

# رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

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



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

# الجزيرة

**الناشر:** دار سواحل للنشر  
**رئيس التحرير:** روز العودة  
**مدير التحرير:** أحمد سلامة  
**كتاب مشاركون:** رانيا يحيى - صيحة بغورة  
**الإخراج الفني:** سواحل الجزيرة للدعاية والإعلان  
**تصميم:** شركة سواحل الجزيرة الإعلامية  
**صاحبة الامتياز:** سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الأعمال

**Publisher:** Sawahl For Publishing  
**Editor in Cheif:** Rose Al-Ouda  
**Managing Editor:** Ahmed Salama  
**Co-Writers:** Rania Yahia - Sabha Bgoura  
**Technical Output:** Sawahel Al Jazeraa For Advertising  
**Design:** Sawahel Al Jazeera Media co.  
**The Concessionaire Is:** Sawahel Al Jazeraa

## مجموعة سواحل J L بنك المعرفة



**رئيس مجلس الإدارة :** الجوهرة بنت تركي العطيشان  
**المدير التنفيذي:** رولا بنت عبد الله العودة  
**مستشارة مجلة الجوهرة:** دكتورة ميساء الهاشمي  
**المبيعات والتسويق:** شركة سواحل الجزيرة الإعلامية  
**مدير التطوير والتسويق:** عبد الله الشريف  
**رئيس قسم التحول الرقمي:** إيمان إبراهيم  
**مدير العلاقات العامة:** مشاعل المعيزر  
**أخصائي علاقات عامة:** بدر المطيري - الحسين الجميمي  
**الاتصال التسويقي:** ريم البلالي - اثير العبيدالله

**Chairman:** Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan  
**CEO:** Rola Al-Ouda  
**Magazine Consultant:** Dr. Maisaa Al Hashemi  
**Marketing & Sales Officers:** Sawahel Al Jazeera  
**Director of Development & Marketing:** Abdullah El-Sherif  
**Head of Digital Transformation Department:** Eman Ibrahim  
**PR Manager:** Mashaal Al-Muaitheer  
**Public Relations Specialists:** Bader Al-Mutairi - Al-Hussein Al-Jumaimi  
**Marketing Communication:** Reem Al-Bilali - Atheer Al-Obaidallah



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

### لمراسلتنا

الإدارة [aljawhara@ep-mena.com](mailto:aljawhara@ep-mena.com)  
التحرير [ahmed.s@sawahl.com](mailto:ahmed.s@sawahl.com)

P.O. Box 23358

✉ Riyadh 19611 KSA

سعر النسخة (20 ريالاً)

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.

## مملكة العطاء تؤسس لاستدامة أعمال الخير

إنها خطوة رائعة، بدأها الملك سلمان بن عبد العزيز، وولي العهد الأمير محمد بن سلمان، بتبرعات سخية تخطى بُعْدُهَا إجمالي التبرعات البالغ 300 ملايين ريال، فيما تفاعل مع "منصة إحسان" ملايين الزوار واستفاد منها أكثر من نصف مليون شخص عبر أكثر من 200 جهة رسمية شريكة وكانت 99% من التبرعات من داخل المملكة.

تؤكد هذه المؤشرات على أن المجتمع السعودي على المستوى الرسمي وغير الرسمي، مستعد بالفطرة للمساهمة في أعمال الخير في كل زمان ومكان؛ لذا يأتي إطلاق منصة مملكة الخير على المملكة العربية السعودية، انعكاساً لسلوك وأسلوب أفراد المجتمع.

إنَّ إطلاق الحملة الوطنية للعمل الخيري حدث يمكن أن يتخطى الأهداف المعلنة المراد تحقيقها، وهو في الواقع اتجاه لتمكين القطاع غير الربحي وزيادة أثره، وتفعيل مضاعف لدور المسؤولية الاجتماعية في القطاع الخاص وفي كل المجتمع.

ولاشك في أنَّ هذه الحملة سوف تساهم في رفع مستوى الموثوقية والشفافية في تنفيذ برامج العمل الخيري، وتتطور من أعمال خيرية تقليدية إلى تقديم خدمة كاملة للمجتمع باستخدام أفضل الطرق لإيصال هذه الأعمال والمبادرات إلى مستحقيها في مناطق تواجدهم؛ إذ لا تقتصر مجالات ونشاطات المسؤولية الاجتماعية على قطاع دون آخر، بل تمتد إلى كل الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية، وحتى الثقافية.

ارتبطت أعمال الخير بالمملكة العربية السعودية منذ تأسيسها، بعطاء على مستوى الأفراد، وعطاء مجتمعي امتد وتطور وتوسع؛ حتى أصبح ثقافة مجتمعية ارتبطت بالمواطن السعودي، وصارت جزءاً من أسلوب حياته.

وتحرص حكومة خادم الحرمين الشريفين على وضع خطط وبرامج متكاملة؛ بهدف تأسيس وتطوير مجتمع مثالي خال من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية؛ بالتركيز على كل القطاعات، والدفع بمبادرات متميزة تجاوزت إطار الأعمال الخيرية إلى ما يشبه عمل مؤسسي يتوجه إلى تنمية المجتمع بأكمله؛ لترسيخ قيم أعمال الخير.

وبعد موافقة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز - حفظه الله -، جاء إطلاق الحملة الوطنية للعمل الخيري في عامها الثاني، استكمالاً لجهود ترسيخ ونشر قيم ومبادئ أعمال الخير في المملكة.

وحسبما ترافق مع إعلان انطلاق الحملة، فإنَّ الهدف من إطلاقها هو التعريف بدور "منصة إحسان" في تعزيز قيم العمل الخيري لدى أفراد المجتمع؛ بالحث والتشجيع على التبرع، وتفعيل الدور التكافلي والتكاملي للهيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي (سدايا) التي انطلقت منها الحملة مع مختلف الجهات الحكومية والقطاعات المهتمة، وهي خطوات مهمة لتفعيل نشاطات كل الجهات مع نشاطات المجتمع في مجال العمل الخيري لتحقيق الاستدامة.

# 12

**سوسن البهيتي:**  
إنشاء دار الأوبرا أهم  
مبادرات المملكة للارتقاء  
بالفنون



الصفحة

# الجمهورية



# 32

سلامتك

حققي إنجازاً جديداً..  
4 نصائح للحفاظ على صحتك  
والعيش بسعادة



أناقة وجمال

مفعمة بالحيوية..  
مجموعة شانيل لخريف  
وشتاء 2022

# 18



علاقات أسرية

ما هي فوائد  
إعطاء مصروف  
لابنائك؟

# 38



طفلك

ما هي الأنشطة  
المناسبة للأطفال  
في سن التاسعة؟

# 36

الصيادة

9 استراتيجيات  
تساعد في التعامل  
مع القولون العصبي

64



أكلة من

فوائد البطاطا  
الطوة للتخسيس..  
أسباب تدفك  
لتناولها

58

رائدات

تورية لغريب الإعلامية  
والأدبية المغربية: الشعر  
العربي يشهد تراجمًا كبيرًا  
في معظم الدول العربية

52



68

رحلة إلى

السياحة في الخبر..  
الربيع كما يجب أن  
يكون



78

أفكار للبيت

كيف أثرت جائحة  
COVID على  
عالم التصميمات  
الداخلية؟



تحت العشرين

في اليوم العالمي  
للامتناع عن تعاطي  
التبغ.. كيف تحمي  
المراهق من التدخين؟

72



# ضوابط وشروط الحج للأجانب لعام 1443هـ

أوضحت وزارة الحج والعمرة، ضوابط وشروط الحج للأجانب لهذا العام 1443هـ/ 2022م، وذلك بعد إعلان رفع عدد حجاج هذا الموسم إلى مليون حاج من داخل المملكة وخارجها؛ وفقاً للحصص المخصصة للدول، مع الأخذ بالتوصيات الصحية.



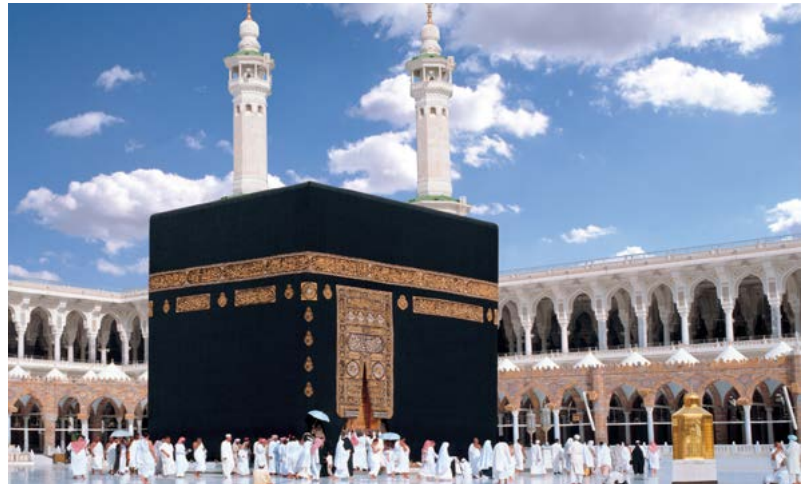
مكة المكرمة لها حدود شرعية وزمانية تتطلب أداء المناسك في وقت ومكان معين، قائلًا «هناك حصص مخصصة لكل دولة وهي نسبة واحد إلى ألف، وهذا ما سيتم العمل به في حج هذا العام مع استكمال الشروط الصحية».

وشدد «عبدالمنعم» على اشتراط الحصول على الجرعة الثالثة لمن أراد الحج من داخل السعودية، موضحاً أن تعريف المحصن في السعودية «هو من أتم الحصول على ثلاث جرعات من اللقاح»، وبالتالي فإن المتقدمين لأداء الحج من المواطنين والمقيمين سيكونون ممن استكملوا اللقاح لثلاث جرعات.

## موسم حج 1443هـ/ 2022م

أعلنت وزارة الحج والعمرة، رفع عدد حجاج موسم حج 1443هـ/ 2022م، إلى مليون حاج من داخل المملكة وخارجها؛ وفقاً للحصص المخصصة للدول، مع الأخذ بالتوصيات الصحية.

ويأتي ذلك انطلاقاً من حرص حكومة خادم الحرمين الشريفين الدائم، على سلامة حجاج بيت الله الحرام وزوار المسجد النبوي الشريف، وضمان سلامتهم وأمنهم واهتمام المملكة بانتظام فريضة الحج، وتمكين أكبر عدد من المسلمين في أنحاء العالم من أداء مناسك الحج والعمرة، وزيارة المسجد النبوي في أجواء من الروحية والطمأنينة.



## ترحيب بجميع المسلمين

من جهته، قال المهندس هشام بن عبدالمنعم؛ وكيل وزارة الحج والعمرة المساعد لخدمات الحجاج والمعتمرين، إن النسبة والحصة الأكبر لحج هذا العام ستكون للحجاج القادمين من خارج المملكة.

وأوضح أن الفرصة الأكبر ستكون لمن لم يتمكنوا من أداء مناسك الحج العاميين الماضيين بسبب جائحة كورونا، وذلك على مبدأ النسبة والتناسب وتلبية الطلب لضيوف الرحمن من خارج المملكة.

وأكد ترحيب المملكة بجميع المسلمين من كل دول العالم، لافتاً إلى أنه لن يكون هناك أي دولة مستثناة من أداء الحج.

وأشار إلى أن المشاعر المقدسة في

وتشمل شروط الحج للأجانب وقدمهم إلى المملكة وفقاً للضوابط المعلنة، التالي..

- يكون حج هذا العام للفئة العمرية أقل من 65 عاماً ميلادياً، مع اشتراط استكمال التحصين بالجرعات الأساسية بلقاحات كوفيد-19 المعتمدة في وزارة الصحة السعودية.

- على القادمين للحج من خارج المملكة، تقديم نتيجة فحص سلبي PCR لفيروس كورونا (كوفيد-19)، لعينة أخذت خلال (72) ساعة قبل موعد المغادرة إلى المملكة.

وشددت وزارة الحج والعمرة على ضرورة التزام الحجاج بالإجراءات الاحترازية والتعليمات الوقائية خلال أداء مناسكهم؛ حفاظاً على صحتهم وسلامتهم.



# تفاصيل مشروع تطوير المناطق المجاورة لجبل الرحمة بالمشاعر المقدسة

أعلنت شركة "كدانة" للتنمية والتطوير، تدشين مشروع تطوير المناطق المجاورة لجبل الرحمة بالمشاعر المقدسة، وذلك في إطار مبادرة معالجة "التشوه البصري".



ويستهدف مشروع تطوير المناطق المجاورة لجبل الرحمة بالمشاعر المقدسة، الارتقاء بالخدمات والمرافق، لتحسين الخدمات المقدمة لقاصري المنطقة المحيطة بجبل الرحمة طوال العام.

وتبلغ مساحة المشروع 200 ألف متر مربع؛ إذ يحتضن مجموعة من الخدمات تساعد على الارتقاء بالمنطقة بشكل يجعلها توابك متطلبات العصر.

ومن أبرز الخدمات المقرر أن يحتضنها مشروع التطوير، الآتي..

- إنشاء دورات مياه جديدة.
- إنارة جبل الرحمة والمنطقة المحيطة به.
- تطوير أعمدة تلطيف المناخ.
- تحسين دورات المياه الحالية.
- إنشاء مواقف عامة للباصات وسيارات الزائرين.
- تطوير مشارب المياه.
- توفير مساحات لرياضة المشي.
- توفير مناطق خضراء.
- تزويد المناطق المجاورة بمطاعم وكافيهات.
- تزويد المناطق بمنظومة إرشادية.
- توفير منصات لقنوات التلفزيون.
- تأسيس أبراج مراقبة أمنية.
- توفير مواقع مخصصة للجهات الحكومية مجهزة لخدمة الحجاج والزوار.



عرفات خلال أداء مناسك الحج، أسوة برسول الله صلى الله عليه وسلم؛ حيث قال «وَقَفْتُ هَا هُنَا بِعَرَفَةَ، وَعَرَفَةُ كُلُّهَا مَوْقِفٌ»، وألقى منه خطبة الوداع.

يقع على الطريق بين مكة والطائف وهو أبرز معالم جبل عرفات، وأشهر جبال مكة المكرمة التاريخية والدينية، ويتسابق الحجاج للوقوف على جبل الرحمة يوم

تجدد الإشارة إلى أن جبل الرحمة، واحد من أشهر معالم مشعر عرفات؛ حيث

# بدء الترويج لاستضافة إكسبو 2030 بالرياض.. طموح يبلغ الأفاق



على تحويل المدينة إلى معرض فني مفتوح بلا جدران.

وأكد الرشيد، أن استقبال الجناح السعودي للملايين من الزوار من حول العالم دلالة على الاهتمام العالمي بالمملكة وثقافتها وموروثها الراسخ، وذلك ضمن رحلتها نحو التحول بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، وولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز رئيس مجلس إدارة الهيئة الملكية لمدينة الرياض.

وتعد الهيئة الملكية، الجهة العليا المسؤولة عن تحويل العاصمة، وتقود ملف ترشح الرياض لاستضافة المعرض عام 2030؛ إذ تتنافس السعودية على ذلك مع كل من كوريا الجنوبية، وإيطاليا، وأوكرانيا، وروسيا.

من جانبه، قال فهد الرشيد؛ الرئيس التنفيذي للهيئة الملكية لمدينة الرياض، خلال الحفل، إن الجناح السعودي في «إكسبو 2020 دبي» حاز جوائز عدة، واستقبل ملايين الزوار الذين اطلعوا من خلاله على الخطط الطموحة للمملكة؛ حيث يُعد مقدمة لما تعتمزم العاصمة مشاركته في المعرض عام 2030.

وأضاف: «تنطلق الرياض في رحلتها لتصبح إحدى المدن العالمية، مدفوعة بطاقة وطموح شبابها».

وأوضح أن العاصمة الرياض بمشروعاتها الواعدة، ستكون في أبهى حلة لاستضافة المعرض؛ حيث تقوم ببناء واحدة من كبرى شبكات النقل العام في العالم، وإحدى كبرى الحدائق الحضرية، ومشروع عملاق للتخضير الحضري، بالإضافة إلى العمل

بدأت المملكة في اتخاذ خطواتها الجادة نحو تحقيق حلم وهدف جديد لاستضافة إكسبو 2030 بالرياض؛ حيث بدأت حملتها الترويجية، خلال حفل ختام إكسبو دبي بمقر جناح المملكة.

وبدأت الحملة الترويجية لاستضافة إكسبو 2030 بالرياض على خلفية إعلان صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، خلال أكتوبر الماضي، تقدم الرياض بطلب رسمي لاستضافة المعرض في 2030.





## الخطوط السعودية الأقل شكوى.. "الطيران المدني" تعلن تصنيف مقدمي خدمات النقل الجوي والمطارات

ثم رفض الإركاب.

### المطارات الدولية والداخلية

وبالنسبة للمطارات الدولية، تلقى مطار الأمير محمد بن عبدالعزيز الدولي أقل الشكاوى بعدد «شكويين» وعولجت، ثم مطار أبها الدولي بنسبة شكوى 2% لكل 100 ألف مسافر بواقع 3 شكوى.

وأشارت هيئة الطيران المدني، إلى أنه فيما يتعلق بالمؤشر الخاص بالمطارات الداخلية، كان مطار الباحة هو أقل المطارات من حيث الشكاوى بنسبة 6% لكل 100 ألف مسافر، بواقع شكوى واحدة وبنسبة معالجة 100%.

وخلال التصنيف، جاءت الخطوط الجوية السعودية أقل شركات الطيران شكوى بواقع 13 شكوى لكل 100 ألف مسافر، وبنسبة معالجة بالوقت المحدد وصلت إلى 95%.

وأوضحت الهيئة العامة للطيران المدني، أن طيران أديل جاء في المرتبة الثانية كأقل عدد شكوى، بواقع 14 شكوى لكل 100 ألف مسافر، وبنسبة معالجة 89%.

وأضافت أن طيران ناس، جاء ثالثاً بعدد 16 شكوى لكل 100 ألف مسافر، وبنسبة معالجة 83%، لافتة إلى أن أكثر تصنيفات الشكاوى تداولاً لشهر مارس كانت عن استرجاع قيمة التذاكر، ثم إلغاء الرحلات،

أعلنت هيئة الطيران المدني، نتائج مؤشر تصنيف مقدمي خدمات النقل الجوي والمطارات، وفقاً لعدد شكوى المسافرين للهيئة خلال شهر مارس الماضي، والتي بلغت 355 شكوى.



# سوسن البهيتي

## إنشاء دار الأوبرا أهم مبادرات المملكة للارتقاء بالفنون

حوار: أحمد سلامة

"سوسن البهيتي"؛ موهبة مميزة في فن الأوبرا، وأول مغنية أوبرا سعودية، تتميز بأدائها الاحترافي وإطلاقاتها المسرحية؛ إذ استطاعت خوض الغناء الأوبرالي ببراعة، وأسهمت في نقل ثقافة فن الأوبرا إلى الشعب السعودي؛ من خلال عملها مدربة صوت، مع بحثها المستمر عن المواهب واستقطابها وتنمية مهاراتها، وابتكار الأوبرا بطلتها العربية السعودية.



حصلت على شهادة كمدرّب صوت من نيويورك في 2019. وأسست معهد تدريب الصوت The Soulful Voice في المملكة الذي يختص بتدريب الصوت للفنانين المحترفين، والراغبين في الاحتراف.

كان لأسترتك الفضل في دخول مجال الموسيقى، فكيف ساعدتك في احتراف الغناء الأوبرالي؟

كان دعمها المستمر لكوني أقدم شيئاً مميزاً هو الحافز لاحترافي غناء الأوبرا، فلطالما كانت تشجعني على المشاركة في محافلنا العائلية والمثابرة على التدريب. وفي بداية احترافي فن الأوبرا رسمياً، كانت أكثر المشجعين لي، وأول الحضور في الصفوف الأولى بحفلاتي، وأول من يتابع وينشر ظهوري الإعلامي.

حصلت على بكالوريوس الإعلام؛ فلماذا لم تخصصي في مجال فن الأوبرا؟

لم أكن قد اكتشفت قدرتي في غناء الأوبرا بعد تخرجي من الثانوية حين اخترت التخصص الجامع. ولم يكن يبدو للمجال الموسيقي آنذاك مستقبل في

متى بدأت مسيرتك مع الأوبرا، وكيف دخلت هذا المجال؟

بدأت مسيرتي مع الأوبرا أثناء دراستي الجامعية بالشارقة، حين انضمت لمجموعة الكورال بالجامعة، وورشني القائد للتدريب على غناء الأوبرا، حينها بدأت تدريبات مكثفة مع فنانة الأوبرا آن ذاك، ودراسة الموسيقى إلى جانب دراسة تخصصي الأساسي.

تدرّبت مع فنانين أوبرا ومدربين صوت من مختلف أنحاء العالم؛ ميتروبوليتان أوبرا في نيويورك، دار الأوبرا في ستراسبورج وفيينا. كان حفل الانطلاقة مع أشهر أوركسترا في العالم؛ وهي لاسكالا دي ميلانو الإيطالية.

فخورة بلقب "أول سعودية في فن الأوبرا"

وفي حوارها مع "الجوهرة"، أكدت أنها تعمل على تكوين فرقة تقدم موسيقى عربية على طريقة الكورال المبتكرة، وتواصل مع المختصين في الموسيقى الكلاسيكية لتقديم ورش عمل وبرامج لتدريب الموسيقيين والمغنيين في السعودية.. وإلى نص الحوار:

رائدة أعمال وموسيقية ومتخصصة إعلانات.. من هي سوسن البهيتي؟

سيدة سعودية تصل طموحاتي إلى النجوم، وقائدة في مجال عملي ورائدة أعمال، وأغني الأوبرا وأعزف على الجيتار، كما أنني مدربة متخصصة في تدريب الصوت، وأسعى لترك بصمة إيجابية في الدنيا، وأكرس مهاراتي لذلك. وقد استخدمت خبرتي في مجال التسويق، ودراستي في تخصص الإعلام؛ لأكون فنانة متميزة.

ولدت في الرياض، وتربيت في جدة، ودرست الإعلام بالجامعة الأمريكية بالشارقة في دولة الإمارات. أحب الفنون بشكل عام وهوايتي الرسم، إلى جانب الموسيقى التي هي عملي الأساسي الآن.







السعودي لم يشاهدها من قبل ليعترف عليها ويصبح لديها جمهورها الخاص.

والدعم بوجود جهات رسمية تقدمه بشهادات علمية.

السعودية، فلم يكن اختيار مجال دراستي في الموسيقى سهلاً، فضلاً عن إمكانية تحقيقه.

### ▶ كيف تساهم المملكة في الارتقاء بالفن الأوبرالي؟

بشكل أساسي، الإعلان عن إنشاء دار الأوبرا في مشروع وسط جدة من أهم المبادرات لتأسيس فن الأوبرا في المملكة والارتقاء بها والفنون بشكل عام؛ فدار الأوبرا لا تقتصر على عروض الأوبرا فحسب، بل تُعد مركز ومنبع الثقافة الموسيقية وفنونها بشتى أنواعها.

### ▶ وماذا عن مشاركتك الأخيرة في المؤتمر العالمي لريادة الأعمال بالرياض؟

كانت مشاركتي في المؤتمر العالمي لريادة الأعمال بالرياض مميزة؛ إذ كان الغرض منها إبراز الجانب الثقافي السعودي أمام الزوار من مختلف أنحاء العالم، فقدت أغنية أوبرا كلاسيكية شهيرة وأغنية وطنية سعودية بأسلوب الأوبرا، بعنوان «وطني الحبيب» للمطرب الراحل طلال مداح التي تقول كلماتها: «رودي وما ملكت يداه فداه.. وطني الحبيب فهل أحب سواه».

### ▶ بمَ تنصحين من تريد احتراف الغناء الأوبرالي؟

البدء بالطريقة الصحيحة: الالتحاق ببرنامج دراسي متخصص في غناء الأوبرا، خاصةً أن لدينا تسهيلات رائعة؛ مثل الابتعاث الثقافي لمجالات دراسية متنوعة في الموسيقى، ومنها الأوبرا.

وإذا لم يكن هناك دراسة، فأبسط خطوة هي بدء التدريب مع مدرب صوت متخصص في غناء الأوبرا؛ وذلك في ظل وجود وسائل التكنولوجيا التي سهلت علينا الوصول إلى أفضل مدربين أوبرا حول العالم.

### ▶ هل ترين أن المرأة السعودية تحظى بما تستحقه في المجال الفني عمومًا، والأوبرالي خصوصًا؟

في المجال الفني بشكل عام، أعتقد أن هناك من يتيح المجال للمرأة السعودية بالمشاركة وإعطائها حقها، لكن في مجال الأوبرا بالأخص أرى أنه يجب إتاحة الفرصة أكثر لتقديم عروض الأوبرا، فالجمهور

### ▶ هل تفكرين في عمل ديو غنائي مع أحد الفنانين العرب؟

بالطبع، يسعدني عمل ديو غنائي مع أحد الفنانين العرب؛ لأنه يخدم رسالتي وأهدافي في نشر فن الأوبرا في العالم العربي والمملكة بالتحديد، كما يضيف للموسيقى بشكل عام، وجود مزج بين لونين موسيقيين ثريين.

### ▶ ما شعورك باقتران اسمك بلقب أول سعودية أوبرالية؟

فخر ورهبة في نفس الوقت، فخر بتمثيل بلدي في مجال شغفي وطموحي، ورهبة من مسؤولية اللقب في تمثيله بأفضل صورة محليًا وعالميًا.

### ▶ ماتطلعتك لفن الأوبرا في المملكة؟

أطلع لإقبال السعوديات على فن الأوبرا، خاصةً وقد بدأت بوادر لذلك، لكن ينقصها الوعي والدعم؛ الوعي بفن الأوبرا وتاريخه وأنواعه ومشاهدة عروضه،

## مفعمة بالحيوية..



# مجموعة شانيل لخريف وشتاء 2022

بالأحجار الملونة بشكل فخم، والفساتين الطويلة الكلوش والتي كانت مميزة للغاية ومناسبة للجميع، والفساتين الدانتيل الرقيقة والكلاسيكية.

وقد تم عرض موديلات متنوعة من الحقائب؛ ومنها: الحقائب الكروس الصغيرة من الجلد أو التويد بشكل كلاسيكي ساحر، إلى جانب ظهور الحقائب الكبيرة ذات الذراع الصغيرة والحقائب بوكس العصرية.

أما بالنسبة للأحذية، فقد قدمت "فيرجيني فيارد" الأحذية الكلاسيكية ذات الكعب العالي باللون الأسود بشكل أنيق، و"بوت المطر" بالألوان: الأخضر الزيتي والأسود والأبيض. كما ظهرت الجوارب من الأنسجة المحبوكة والتي جاءت منسقة بشكل كبير مع الأحذية أو البوت الطويل؛ بحيث تضيء مظهرًا أنيقًا ودافئًا على المرأة.

أخيرًا سيطرت الإكسسوارات المرصعة باللؤلؤ والتفاصيل المتشابكة على المجموعة الجديدة؛ حيث ظهرت على هيئة فلادات متعددة الأدوار.

الفساتين ذات القصة المستقيمة القصيرة. وقد ظهرت البدل الرسمية والتايلورات الكلاسيكية بأقمشة التويد أيضًا، والذي أضاف مظهرًا أنيقًا وساحرًا لمختلف التصاميم، إلى جانب البدل والتايلورات المطرزة بالترتر بشكل أنيق وجذاب.

وظهرت كذلك المعاطف التويد البسيطة بشكل كبير، إلى جانب الموديلات المزينة بنقوش الكاروهات بطريقة كلاسيكية، بالإضافة إلى الكنزات الشتوية المزينة بتفاصيل الزهور البارزة بشكل كبير، والتي جاءت منسقة مع البنطلونات الكلاسيكية الشتوية ذات الطابع الإنجليزي.

علاوة على هذا، قدمت المجموعة الجديدة الفساتين التويد ذات القصة المستقيمة والفساتين القصيرة الجلد بشكل جمع بين الطابع العصري والكلاسيكي على غرار إطلالات المرأة بفترة الستينيات.

كما ظهرت الفساتين ذات القصة المستقيمة البسيطة والتي جاءت مرصعة

ظهرت مجموعة شانيل لخريف وشتاء 2022 خلال أسبوع الموضة في باريس. لكن المثير للاهتمام أن هذه المجموعة تبدو غير مخصصة للشتاء؛ نظرًا لحيوية ألوانها بدءًا من اللوجو الخاص بالدار، وصولاً إلى المجموعة التي تأتي مفعمة بالحيوية.

لقد جاءت المجموعة الجديدة مميزة للغاية وظهر هذا بشكل واضح من خلال الأزياء التي تم تقديمها. فقد حرصت المصممة "فيرجيني فيارد" على إعادة إحياء قماش "التويد" الذي كان السمة الأساسية للمجموعة.

المجموعة الجديدة مستلهمة من أزياء المرأة الإنجليزية في الستينيات بشكل كبير؛ حيث ظهر هذا الأمر بشكل واضح من خلال





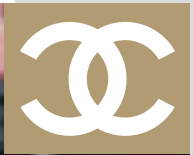




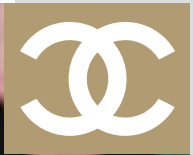




















# مفاتيح نجاح المرأة..

## كيف تحقّقين أهدافك؟

مفاتيح نجاح المرأة،  
من الأمور التي قد  
لا تدركها غالبيةن  
رغم أهميتها لتحقيق التقدم  
في حياتها عامة، والوصول  
لما تريده.





مستمر لكي تسير قدماً.

### ▲ وضع خطة

يجب وضع خطة لترسم طريقها بنفسها، من أجل معرفة الخطوات التي سوف تمر بها للوصول إلى ما تريده من حلم وطموح.

### ▲ تحقيق التوازن

من الأمور الصعبة على المرأة الناجحة خاصة المتزوجة، تخصيص وقت لنفسها، فدائماً ما تواجه المسؤوليات في المكتب أو في المنزل، إلا أنه يجب أخذ قسط من الراحة حتى تستعيد طاقتها، لهذا خصصي مساحة ووقتاً لنفسك لتهدئتها، والعمل على تحقيق التوازن في حياتك العملية والشخصية.

### ▲ استغلال الفرص

استغلي الفرص التي تسنح لك، فثقي في قدراتك واغتنمي الفرص لخلق إمكانيات جديدة.

لا تضيعي أي فرصة من يدك، بل استغليها بشكل جيد لتحقيق ما ترغبين.

والمرأة المثابرة التي تحرص على العمل الجاد واستخدام قوتها العقلية في تحقيق كل ما ترغب، من خلال ترجمة جميع عاداتها إلى عادات مفيدة تساعدها في تحقيق طموحها.

وفي هذا الصدد، نستعرض خلال السطور التالية، مفاتيح نجاح المرأة عبر عددٍ من النصائح:

### ▲ عدم الخوف من الفشل

من ضمن مفاتيح نجاح المرأة، ألا تخاف من الفشل، فلا يمكنها تفادي الفشل في الحياة؛ كونه جزءاً من الطريق للنجاح فمنه يتم التعلم من الأخطاء.

فالمرأة الناجحة لا تخشى الفشل ولا تستسلم، فهي شجاعة تسير للأمام لتحقيق طموحاتها وأحلامها مهما كانت الصعوبات.

### ▲ دعم الصديقات

من الضروري أن يكون لدى المرأة الناجحة شبكة دعم قوية حولها، حتى تساعدها في التغلب على أوقات الصعوبة، بجانب أشخاص يحرصون على دعمها بشكل



صحة بفترة تكتب:

# المرأة

## وخطر إدمان المهلوسات



من خلال الانتقال السريع من التعاطي الطرفي المرح في المناسبات ومتى تيسر الحال إلى الشعور بالحاجة إلى تناولها بشكل منظم على فترات خاصة خلال فترة الإجازات والعطل، ثم إلى التعاطي المكثف في أوقات متقاربة تحت وطأة حاجة الجسم الملحة لتخفيف الصداع وتنميل الأطراف ولتهدئة الجهاز العصبي من التوترات المصاحبة للحاجة إلى المخدرات، وفي هذه المرحلة يسعى المدمن إلى توفير حاجته من المخدرات ولو اضطر إلى بيع أغراضه الشخصية وتوريط أسرته في مشاكل مادية عويصة.

يعرف الإدمان عمومًا بالمعنى السلبي للكلمة، وهو التعود على تعاطي أي نوع من أنواع المواد المغيبة للعقل والإرادة على اختلاف أنواعها من مخدرات في شكل بودرة أو حقن كالهروين والكوكايين أو نباتات مجففة كالتي تحشى بها السجائر كتدخين نبات البانجو والأفيون وأنواع كثيرة من الأقرص المهلوسة يتم تناولها بلعاً.

ويدخل في نفس الإطار المشروبات الكحولية أيضًا بجميع أنواعها، وكلها مواد مدمرة للجسم مسببة للأمراض ومعدلة بالوفاة، ويصيب الإدمان الفرد

قد يخيل للضعيفات من النساء أن هروب المرأة من واقعها الأليم نحو تعاطي المهلوسات هو الموقف المطلوب للتعبير عن رفضها له واعتراضها عليه، والحقيقة أنها ستجد نفسها محصورة داخل دائرة مغلقة من العذاب تصارع آلام نيران عالم مجهول من الزيف والوهم والخيال، وعذاب الإدمان.



كتعويض لها على الحرمان مهما كانت طبيعته أو كوسيلة للهروب من المشاكل خطأ كبير ترتكبه المرأة بحق نفسها ومجتمعها؛ لأنها ستصبح ذات شخصية انسحابية شديدة عن واجباتها في وقت تحتاجها فيه أسرته، وقد تتحول إلى شخصية أخرى تماما؛ ما قد يدفعها في غيبة العقل إلى ارتكاب جريمة.

المجتمع في بعض الأحيان يكون سبباً من أسباب إدمان المرأة خاصة إذا كان ينظر إليها نظرة دونية ويقلل من شأنها ومن مكانتها، ويكون الأمر أكثر سوءاً إذا كانت شخصية المرأة ضعيفة، هشة ومهزوزة، غير واثقة بنفسها. وفي المقابل، تقل نسبة إدمان المرأة على المخدرات إذا كانت متمسكة بأهداف الدين، متعلمة، واعية ومثقفة.

وعليه لابد على الأسرة غرس التقاليد والقيم والوازع الديني والأخلاقي عند البنات، ومراقبة ما تشاهده في القنوات الفضائية، ومتابعة سلوكها وترشيد تصرفاتها مع الآخرين، تجنباً لوقوعها في مشاكل عاطفية يمكن أن تؤدي بها إلى الإدمان كسبيل للنسيان، مع ضرورة توفير أقصى درجات الاستقرار والهدوء المنزلي.

الإدمان آفة من الآفات الاجتماعية التي لا تفرق بين الرجل والمرأة، وإن ما يحدث من جانب عدد كبير من النساء هو التشبيه بالرجال في كل أفعالهم بما فيها تدخين الشيشة، والمرأة ترتبط كثيراً بالوسط أو البيئة التي تعيش فيها وهي شديدة التأثير بالظواهر السلبية حولها بما في ذلك إدمان المخدرات الذي سيكون بلا شك سبباً مباشراً لهلاكها أو طلاقها.

أي طلب مهما كان.

بينما ذهبت آراء أخرى إلى التأكيد على أن عدم وجود عمل يأخذ وقتها أو موهبة تمارسها وتنشغل بها وتخرج فيها طاقتها، يجعلها تشعر بالملل والوحدة، فتبحث عن ملاذ لها من حالة الفراغ المقيت، وتجد في صاحبات السوء صحبة قريبة وممتعة تطلق معهن بعيداً، وتكون النتيجة إدمان المرأة على أفضل ما ينسبها ظروفها الاجتماعية التي ربما لم تكن تتوقعها ثم انحرافها.. وعلى العموم تجمع معظم الآراء على أن إدمان المرأة يبدأ من زوجها.

لقد امتدت ظاهرة تعاطي المخدرات وتفاقت منذ سنين في أوساط الطالبات الجامعيات وفتيات المدارس الثانوية؛ حيث تنتفش ظاهرة تقليد شخصيات المسلسلات التلفزيونية والأفلام السينمائية، وحب المعرفة والاستطلاع والتجربة.

ويرتبط انتشار الظاهرة غالباً بالقدرة المالية، والحالة هنا تستدعي وقفة تأمل، فليس ما تعانيه النساء في المراحل السنية المتقدمة من مسؤوليات أسرية متزايدة تثقل كاهلن، وواجبات عائلية تؤرقهن ليلاً ونهاراً، والتزامات اجتماعية متعددة تفرض نفسها عليهن بقوة في كل حين ستكون هي نفسها سبب هروب فتيات الثانويات من واقعهن إلى إدمان أنواع المخدرات المهلكة التي أدت بالكثيرات منهن إلى الانتحار.

ويبدو أن أسباب ذلك تعود إلى عدم اكتمال لياقتهن الصحية في مرحلة البلوغ والمراهقة؛ ما قد يتسبب في إصابتهم بالأمراض الخطيرة الميؤوس الشفاء منها، أو لعدم توفر المال الكافي لتلبية حاجتهم الملحة من المخدرات؛ فدفعن ثمنها ببيع شرفهن ثم إلى وضع حد لحياتهن للتغطية على الفضيحة.

واقع اجتماعي مأساوي، ووضع عائلي كارثي تتجاوز خطورة تأثيره على المرأة والأسرة والمجتمع أضعاف ما يحدثه إدمان الرجل، فلجوء المرأة إلى إدمان المخدرات



وبالنسبة للمرأة تحديداً، فالأمر أدهى وأمر؛ إذ لا تظاهر معظمهن بواقعهن بل ويتجاهلن عمداً خطورة الإدمان فنادراً ما تسعى إحدى المدمنات من تلقاء نفسها إلى أحد مراكز إعادة تأهيل المدمنين طلباً للمساعدة على الإقلاع عن تعاطي المخدرات.

وتختلف الآراء حول أسباب لجوء المرأة إلى إدمان المخدرات بين اعتباره بديلاً لها عن افتقادها للاستقرار والأمان، أو لأنها قد تمثل في نظرها حلاً لمشاكل حياتها الصعبة وللظلم الأبوي أو الزوجي أو قبل ذلك لظلم الأخ الأكبر الذي تتعرض له فتلاً لتعاطي المخدرات؛ حيث ترى فيها تعويضاً عن معاناته النفسية بسبب الحرمان العاطفي أو انتقاماً من ظالمها لنسيان واقعها المر وهروباً من شعورها بالفراغ.

ويحدث أن يصيب الإدمان أمهات وربات بيوت وجدن في المخدرات حلاً لتخفيف وطأة الخلافات الزوجية والمشاكل العائلية على نفوسهن، والهروب من حدة تأثير المنغصات وصعوبة العيش وقسوة المجتمع عليهن بالبحث عن وهم السعادة في طريق آخر أدنى بالغافلات إلى ارتكاب جرم الخيانة الزوجية مضطرات بسبب الفراغ العاطفي والنفسي وتحت الضغط بسبب حاجتهن الملحة لتعاطي المخدرات مقابل تلبية

# حققي إنجازاً جديداً.. 4 نصائح للحفاظ على صحتك والعيش بسعادة

ابحثي عن نصائح للحفاظ على صحتك ولا تيأسِي من طول الوقت أو تصلي للإحباط؛ فالتمتع بجسم صحي خالٍ من الأمراض، أصبح إنجازاً يسعى الكثيرون إلى تحقيقه خلال هذا العصر، خاصة مع ارتفاع نسب الإصابة بالأمراض المزمنة بين الصغار والكبار.



بالتالي أول نصيحة للحفاظ على صحتك، هي تناول الطعام الصحي والمتوازن الغني بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك يومياً، وبالطبع لا يوجد أفضل من الخضراوات والفواكه الطازجة والأكلات الخفيفة والمتوازنة.

وبما أن الصحة ثمينة والحفاظ عليها أصبح صعباً جداً، في ظل وجود الكثير من المغريات غير الصحية التي تحيط بنا في جميع الأوقات والأماكن، فيجب الحفاظ على البقاء بصحة جيدة في الشباب والحفاظ عليها عند الكبر.

## ممارسة الرياضة

لذا، جمعنا لك، مجموعة من أهم النصائح للحفاظ على صحة الجسم.

ممارسة الرياضة ليست للحفاظ على صحتك فقط، بل أيضاً على نظارة بشرتك ورشاقتك وصحة شعرك، فضلاً عن قدرتها الهائلة على محاربة الاكتئاب والتوتر، وإشعارك بالسعادة والراحة من خلال إفراغ الطاقة السلبية.

## الطعام الصحي المتوازن

الطعام الصحي هو أساس الحصول على صحة جيدة؛ لذا يجب الابتعاد تمامًا عن الأطعمة والمشروبات غير الصحية، مثل المقلبات والسكريات والأطعمة المليئة بالدهون والوجبات السريعة والمشروبات الغازية.

فإذا كان الطعام الصحي هو سر الصحة الجسدية الجيدة، فالرياضة هي سر الصحة النفسية الجيدة، بجانب فوائدها المتعددة لصحة الجسم وتقوية العضلات، والحماية من أمراض القلب وتصلب الشرايين وأمراض العظام، فضلاً عن تعزيز المناعة وغيرها.

كل هذه الأطعمة لا تسبب لك سوى الضرر والموت بالبطيء؛ حيث لا تفيد الجسم مطلقاً بل تأخذ من صحته وحيويته وتؤثر في مستويات النشاط وطريقة عمل أجهزة الجسم، خاصة الهضم.

وإذا لم يكن لديك الوقت الكافي لممارسة





التمارين الرياضية يوميًا، يكفي ممارستها 3 مرات أسبوعيًا سواء في صالات الجيم أو المنزل، وأيضًا يمكنك المشي يوميًا لمدة 30 دقيقة فقط؛ حيث سيمنعك ذلك من زيادة الوزن أيضًا.

### الماء هو الأساس

تناول كميات كافية ووفيرة من الماء على مدار اليوم، يساعدك في الحفاظ على صحة جسمك؛ كما يساهم في رفع عملية حرق الدهون، وبالتالي التخلص من الوزن الزائد.

لذلك، عليك بشرب كمية كافية من الماء يوميًا لا تقل عن 2 لتر، مع زيادة هذا المعدل في حالة الطقس الحار أو ممارسة الرياضة لترطيب الجسم وامتداده باحتياجاته.

### النوم الجيد

النوم هو المنظم ليومك وطبيعة عمل جسمك؛ حيث يلعب دورًا رئيسيًا في حياتنا، ولا يجب أن يتأثر بضغوط الحياة اليومية أو طبيعة يومك، ففي نهاية اليوم يجب الذهاب إلى الفراش والنوم لمدة لا تقل عن 8 ساعات يوميًا.

واعلمي أن إن اضطرابات النوم أو الأرق، يمكن أن تضر بصحتك، كما يؤثر النوم غير الكافي في مزاجك وحالتك العقلية والجسدية.





# 4

## مواضيع مهمة يجب مناقشتها مع طفلك عند عودته إلى المدرسة

كتبت: سارة طارق

قد يواجه الطفل ضغوطاً في المدرسة، وهذا بالتأكيد يؤثر في الوالدين أيضاً. وبصفتك أحد الوالدين قد تكون قلقاً بشأن أشياء معينة مثل الأداء الأكاديمي لطفلك، والصحة العقلية، والاستقرار، والعلاقات مع زملائه في الفصل والمعلمين.



ممارسة الهوايات أو الأنشطة اللامنهجية التي قد يحبها، فهذا يساعد في التواصل الاجتماعي.

### تعزيز الشعور بالثقة

الجدارة بالثقة صفة مهمة يجب أن يتعلمها الطفل منذ سنوات نموه. شجع طفلك على بناء علاقات ثقة مع والديه وأصدقائه.

### الاعتناء بأجسامهم

تحدث مع طفلك عن أجزاء الجسم الخاصة مبكراً، واستخدم المصطلحات الصحيحة، وأكد عليه مدى خصوصيتها، وأنه ليس لأي شخص آخر الحق في رؤيتها أو لمسها.

أكد عليهم عدم الذهاب إلى أي مكان بمفردهم مع أي شخص غريب. استمع لطفلك في المرة الأولى التي يفتح فيها، فهذا يتطلب شجاعة. اكتساب ثقة طفلك أمر مهم للغاية؛ فتواصل معه حتى لا يخفي أي أسرار عنك، وأخبره بأنك موجود للمساعدة.

### التنمر

الوقوف في وجه التنمر والأحكام المسبقة. يجب أن يعرف طفلك أن التنمر سلوك سيئ ويجب الابتعاد عنه ومواجهته. أعد وضع هذه القواعد وتحدث إلى طفلك بانتظام.

وفي حين أنه من الصعب مراقبة طفلك طوال الوقت في المدرسة، فإن الحفاظ على علاقة تواصلية يساعد في تقليل المخاوف لدى الوالدين.

فيما يلي بعض الموضوعات التي يجب مناقشتها مع طفلك: ما يضمن عافاً دراسياً آمناً وأكثر سلاسة وصحة:

### شجع طفلك طوال الوقت

يمكن أن يكون العام الدراسي الجديد مرهقاً ومخيفاً. ويمكن أن تكون المواد الجديدة والمعلمين الجدد وزملاء الدراسة الجدد بمثابة انتقال صعب ومربك للتعامل معها جميعاً مرة واحدة.

أخبر طفلك بأنه لا بأس من أن يكون قلقاً قليلاً في البداية وشجعه على مواجهة ذلك بشجاعة. تأكد من مساعدته في التغلب على هذه المشاعر.

### تعزيز الصداقات الإيجابية

شجع طفلك على التواصل مع زميل في المدرسة يشعر بالراحة معه، قد يكون من الصعب عليه الانفتاح في الأسابيع القليلة الأولى من المدرسة، خاصة بالنسبة للطفل الانطوائي، لكن الانفتاح في بداية العام سوف يساهم في تسهيل أي تجارب أقل إيجابية. وتستند معظم الصداقات الناجحة على الاهتمامات المشتركة؛ شجع طفلك على

# ما هي الأنشطة المناسبة للأطفال في سن التاسعة؟

عند بلوغ الأطفال سن 9 سنوات، يجب أن يكونوا قادرين على الكشف عن اهتماماتهم التي غالبًا ما تتحول إلى هوايات، سواء كانت حل الألغاز أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة الرياضة، أو الأنشطة الجماعية أو أي أنشطة أخرى.



## 2 ممارسة الرياضة

تتم ممارسة العديد من الرياضات في الهواء الطلق ويمكن ممارستها في مجموعات. ويستمتع الأطفال بالتواجد في الهواء الطلق وفي هذا العمر يستمتعون باللعب الجماعي.

يُظهر الأطفال في هذا العمر قدرًا أكبر من الاستقلالية، ويعرفون ما يفضلونه وما يكرهونه، وقد تكون لديهم أصدقاء يحبون فعل الأشياء نفسها؛ فما هي الهوايات والأنشطة التي يفضل أطفال سن التاسعة ممارستها؟

## 1 الآلات الموسيقية

يمكن أن تتحول مجموعة متنوعة من الآلات الموسيقية بسهولة إلى هواية لطفل يبلغ من العمر 9 سنوات ونصف السنة.

ويمكن تعلم العديد من الأساسيات في الموسيقى بدرس واحد، ولكن من أجل التقدم المستمر، هناك حاجة إلى دروس إضافية.

## 3 الحرف اليدوية

غالبًا ما يستمر الاهتمام بالحرف اليدوية في النمو مع الطفل حتى سن الرشد. ويمكن أن تشمل الحرف اليدوية للأطفال في سن 9 سنوات: الخياطة أو الألغاز أو بناء أو صنع الأشياء من ليجو أو الطين. وقد تركز العديد من الحرف أيضًا حول موضوع أو شخصيات معينة يحبها الأطفال.

أخيرًا يجب على أولياء الأمور وضع الحرف اليدوية التي يصنعها أطفالك للعرض؛ لإظهار إنجازاتهم الفنية.

يستمتع الأطفال في هذا العمر بشكل خاص بدروس الموسيقى التي يمكن أن تعلمهم العزف على الأغاني الشعبية المفضلة لديهم، وتشمل الأدوات الشائعة التي غالبًا ما تصبح هوايات ما يلي:

- البيانو.
- الجيتار.
- الكمان.
- الفلوت.
- الطبول.
- الساكسفون.





# ما هي فوائد إعطاء مصروف لأبنائك؟

يفكر الكثير من الآباء والأمهات على إعطاء أبنائهم مصروفًا خاصًا، فهل هذا ضروري، أم يمكن للطفل أن يعيش بدون مصروف؟؛ لذلك سنجيب خلال هذا التقرير عن سؤال: لماذا يُعد المصروف أداة للمساعدة في العديد من المجالات؟



## 1 تعلم مفهوم القيمة

لدى الأطفال عمومًا معرفة قليلة جدًا عن قيمة الأشياء. فهم لا يفهمون ما الذي يمكن أن تحصل عليه من المال أو لماذا لا يستطيع الآباء شراء كل ما يريدونه.

ومن خلال منحهم مصروفًا سرعان ما يتعلمون قيمة الأشياء، إنها طريقة بسيطة للغاية لمنحهم فكرة واعية حول الشؤون المالية.

ويمكن أن يستغرق فهم قيمة المال بعض الوقت؛ لذلك لا تتوقع من طفلك البالغ من العمر 4 سنوات، على سبيل المثال، أن يلتقط المفهوم على الفور.

سيتعلم الأطفال الصغار بمرور الوقت. الأمر متروك لك لمعرفة ما إذا كانوا سيتعلمون العادات السيئة أو العادات الجيدة عندما يتعلق الأمر بالمال. وإلى جانب تعليمهم قيمة المال فذلك يعلمهم أيضًا قيمة العمل.

## 2 الإعداد للعالم الحقيقي

في الحياة، يُطلب من جميع سكان العالم تقريبًا العمل لكسب لقمة العيش. بينما يجب السماح للأطفال بأن يكونوا أطفالًا، لكن هناك بعض الأشياء التي يحتاجون إلى تعلمها منذ الصغر، منها مفهوم العمل والحصول على مكافأة مقابل ذلك لأنه يجهزهم للعالم الحقيقي.

وهم ذات يوم سيحتاجون إلى العمل من أجل شراء الطعام والمنزل، وما إلى ذلك. إن تعليمهم هذا المفهوم الآن سوف ينقذهم من صدمة كبيرة عندما يدخلون مرحلة البلوغ.

ليس ذلك فحسب، بل يمكنهم تعلم العديد من دروس المال الأخرى، مثل: إعداد الميزانية والاستثمار الآن بدلاً من محاولة معرفة كل شيء في مرحلة البلوغ. فمحو الأمية المالية منتشر في المجتمع بشدة ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكن تدريسه.

## 3 ارتكاب أخطاء داخل حدود أمانة

لقد ارتكبنا جميعًا أخطاء مالية من نوع ما، لكن عندما تكون شحطًا بالغًا فغالبًا ما تكون هناك عواقب وخيمة لهذه الأخطاء.

السماح للأطفال بالحصول على مصروف، فإنك تمنحهم فرصة لارتكاب الأخطاء وتعلم كيفية التعامل مع الأموال ضمن حدود أمانة.

إنهم لن يخسروا منزلهم أو يموتوا جوعًا إذا أنفقوا كل أموالهم أو قاموا باستثمار سيئ. يمكنهم التعرف على أهمية الادخار وحكمة التحلي بالصبر بدلاً من الشراء الاندفاعي.

إن منحهم هذه الفرصة "للتدرب" بالمال أفضل بكثير من مجرد تركهم يتعلمون كيفية استخدام حساب مصرفي ومقاومة إغراء بطاقات الائتمان. يمكنهم أيضًا معرفة أنه ليست كل المنتجات متساوية.

علاوة على هذا، يُعَلِّمهم المصروف إجراء بعض الأبحاث قبل إنفاق أموالهم.

وهناك العديد من الدروس التي يجب تعلمها والتي ستؤدي في النهاية إلى تقليل الأخطاء في مرحلة البلوغ.

## 4 منح الإحساس بالإنجاز

إن إعطاء أطفالك مهام روتينية لكسب المصروف، سيعطيهم بالتأكيد إحساسًا بالمسؤولية وهو أمر رائع.

وينتج عن أدائهم الأعمال المنزلية وحتى التحلي بالصبر واستثمار الأموال في المدخرات الشعور بالإنجاز.

لذلك، يبدأ تعليم المسؤولية المالية في المنزل، ولا ينبغي أن نترك الأمر للمدارس أو ما هو أسوأ "البنوك" لتعليم أطفالنا كيفية استخدام أموالهم بحكمة. وأفضل وقت لبدء العمل على تطوير عادات مالية صحية مع أطفالك هو الآن.





# مريم الشملاوي: المرأة قضيتي وعنصر أساسي في أعمال الفنية

اختتمت، مؤخراً، فعاليات المعرض التشكيلي «جاهز للعرض» الذي أقامته جمعية الثقافة والفنون بالدمام، بمقرها بالدمام بقاعة عبدالله الشيخ للفنون، بمشاركة 80 فناناً تشكيليّاً بـ 80 لوحة فنية على مدى أسبوع، وقد تميز الافتتاح بحضور واسع من الفنانين والمهتمين والمتذوقين.



L

قوتها وصبرها، والأمل بمستقبل داعم لقدراتها.

## المعارض الجماعية وأهميتها

وحول أهمية المعارض الجماعية، رأت مريم الشملاوي، أن المعارض الفنية الجماعية تعكس التجارب الإبداعية المتنوعة للفنانين، وتجمع، تحت سقف واحد، التجارب الفنية المختلفة، ما يساهم في تبادل الخبرات الفنية للفنانين، ويفتح باب المشاركة أمام الفنانين؛ ليطرحوا منجزاتهم الفنية؛ ما يقرب بين المتلقي والفنانين؛ لتحقيق علاقة بين الفن والمجتمع وتشبع شغف المهتمين بالفن لإشباع ذائقتهم الفنية والاطلاع على التجارب الجديدة التي تأتي كتغذية بصرية للمتلقي لينهل من مدارس الفن المتنوعة، وهي فرصة للفنانين أنفسهم للقاء لتحقيق التواصل المثمر بين الأجيال الفنية، ونقل خبرات الرواد من التشكيليين إلى الفنانين الشباب.

الرعاية، وهذه المشاعر التي لطالما ارتبطت بالمرأة وملاحمها، مؤكدة أن المرأة عنصر أساسي في اللوحات؛ فملاحمها خير ما يمثل المرأة ويتبنى قضاياها.

## المرأة قضية وطن

وبسؤالها عن أبرز القضايا التي تحملها أعمالها المشاركة في المعرض، فقالت «الشملاوي»، إن «المرأة قضيتي.. بل هي قضية وطن»، مضيفة: «وكفنانة تلامسني القضايا التي تحدث من حولي بالذات ما يمس المرأة التي تعيش الآن حاضراً أجمل من أحلامنا بفضل التمكين». وتابعت الفنانة التشكيلية: إن رسم المرأة بالمدرسة التعبيرية هو نهجني الدائم في الفن الذي أتبعه لأبرز من خلاله دواخل المرأة بإيحاء الخارج، مستخدمة تعابير الوجوه والأحاسيس النفسية؛ ليأخذ العمل الفني التعبيري المتلقي لمنحنى شعوري مختلف يجسد فيه رغبات المرأة، وأحلامها وطموحاتها،

وتنوعت الأعمال المشاركة ما بين الأساليب الفنية والمدارس المختلفة بمشاركة من فنانين لهم ثقلهم في الساحة الفنية السعودية وأسماء جديدة يمثل لهم المعرض انطلاقة نحو مستقبل فني مُبشر.

وقد حقق هذا التنوع في الأساليب والماور الهدف الأسمى للمعرض وهو نشر ثقافة الفن والوعي الفني بمختلف المدارس الفنية، وهذا ما برز من خلال الأعمال التي تعرض جنباً إلى جنب باختلاف محاورها ومدارسها بين التعبيرية والتجريدية والتأثيرية والواقعية.

وبهذه المناسبة، قالت الفنانة التشكيلية السعودية مريم الشملاوي؛ إحدى المشاركات في المعرض، في حديث حصري لـ «الجمهورية»، إن مشاركتي الفنية في المعرض تنتهج نهج المدرسة التعبيرية بألوان مشرقة، تعكس اختياراتي اللونية فيها التفائل والحلم والعناية والرحمة والحب وترتبط بإعطاء وتلقي





### ▸ دعم المملكة للفنانين التشكيليين

وفيما يتعلق بدعم المملكة للفنانين التشكيليين، قالت مريم الشملوي، أجد أن الفن والثقافة من الأعمدة التي تُبنى عليها رؤية المملكة؛ ولهذا نلحظ جميعاً في هذه الفترة الحراك الفني والدعم الثقافي غير المسبوق للفن والفنانين.

وأضافت أن وزارة الثقافة، قدمت في الآونة الأخيرة الكثير من الخطط التي تدعم عجلة الفن، وتساهم في دعم الحراك الفني متمثلاً في مشاريع فنية ومعارض على مستوى عال من التنظيم مثل المعارض التي تقدمها اليوم الجمعيات الثقافية وعلى رأسها جمعية الثقافة والفنون السعودية؛ ما يجعل المتابع للمشهد الفني والثقافي يدرك أننا نعيش عهداً مشرقاً من الرقي الفني والثقافي والدعم الذي لطالما حلمنا به.

## دكتورة رانيا يحيى تكتب: "توسكا".. مشاعر إنسانية متأججة



ويرتكز موضوع القصة المأساوية على الحب والانتقام؛ إذ تدور الأحداث في إيطاليا إبان غزو نابليون لروما في مطلع القرن التاسع عشر؛ حيث تظهر مغنية معروفة في ذلك الحين تدعى "فلوريا توسكا"؛ والتي اشتهرت بعذوبة صوتها وجمالها، وكانت مغرمة بالرسم "ماريو كافارادوسي"؛ صاحب الأفكار الليبرالية المعارضة للسلطات، وفي الوقت نفسه كان رئيس الشرطة البابوية البارون سكاريبا مغرماً بـ "توسكا".

من ناحية أخرى، يرسم "كافارادوسي" صورة للسيدة التي أعجب بجمالها حين رآها تصلي، كما يلتقي هناك بصديقه القديم أنجيلوتي

الميلودراما الغنائية الشهيرة "توسكا"، مأخوذة عن رواية الكاتب الفرنسي فكتوريان ساردو (1831 - 1908) والتي صدرت عام 1887، ووضع موسيقاها المؤلف الإيطالي جياكومو بوتشيني في شكل أوبرا والتي حملت نفس الاسم "توسكا" عام 1900؛ حيث قدمت لأول مرة في روما العام نفسه، ولم تلق قبولاً من النقاد والجمهور عند عرضها في البداية، رغم أنها تتميز بكثير من المقاطع اللحنية التعبيرية والدرامية والتي سرعان ما انطلقت بها لتحوز على الشهرة والجماهيرية.



والمواقف الدرامية لأحداث الأوبرا، خاصة في استخدامه للوترات بأنواعها في تنوع يناسب أداءها، وتطويعه لآلة التشيللو ببعض الألحان المنفردة التي تعبر عن عمق إحساسه المملوء بالشحنات العاطفية، خاصة اللحن المنفرد لمجموعة آلات التشيللو في الفصل الثالث، مع استخدام آلات النفخ الخشبية والنحاسية وتوظيفها درامياً لخدمة العمل.

ولاحظنا كذلك تناوله لمجموعة آلات الكورنو النحاسية في بداية الفصل الثالث بلحن منفرد يبرز قوة الآلة وعمق أدائها، ويظهر أيضاً من خلاله الاختلاف عن الألحان التي تؤديها آلات النفخ الخشبية ذات الصوت الرقيق، واستخدامه للأجراس كرمز للكنيسة، وقرع الطبول والآلات الإيقاعية المعبرة عن صوت المدافع باعتبارها بدلاً رائعاً عن استخدام المؤثرات الصوتية العادية، وبالتالي فالإيقاع الدرامي السريع والموسيقى التي عمقت أبعاد النص درامياً هما إحدى مميزات أسلوبه والتي تمس قلوب وعقول المشاهدين، كما يبرز استغلال المؤلف لأصوات المغنيين على اتساعها بأعلى درجة من الحرفية؛ ليظهر جمال صوت المغني وقوته التعبيرية في تفسير المعاني الجميلة للكلمات، مع استخدام الرسياتيف (الإلقاء المنغم) في كثير من آريات الأوبرا.

وتتجلى في هذه الأوبرا موهبة جياكومو بوتشيني؛ ورغم بساطة إنتاجه الذي يصل إلى اثني عشر أوبرا فقط لكنها من أهم الأعمال الأوبرالية في الريبيرتوار العالمي، ولا تخلو أي أوبرا من تقديم أعماله الفنية الإبداعية المعبرة عن الواقعية الإيطالية كما في "توسكا" و"مدام بترفلاي" و"فتاة الغرب" و"تورانوت" وجميعها يُعد من الأعمال التي تتسم بجمال وعمق الأسلوب.

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

السجين السياسي الهارب من السجن، ويحاول جاهداً أن يساعده في الهرب عن طريق بئر بديقة فيلته القريبة من الكنيسة، وعندما تشاهد الفنانة توسكا حبيبها كافارادوسي وهو يستكمل لوحة السيدة الجميلة تشتعل نار غيرتها، فيحاول تهدئتها ويرجوها أن تتركه لينتهي من لوحته، وتتركه بعد أن طمأنها، ولأن كافارادوسي يعلم أن توسكا شديدة الغيرة لم يخبرها عن عزمه إنقاذ صديقه؛ لأنها سوف تفسد كل شيء، وكان يوهما بأنهما سيهربان معاً.

وقد أضافت هذه الخطة المزدوجة مزيداً من التشويق للأوبرا؛ بحيث يظهر للجمهور أنه يخاطر بحياته من أجل صديقه و في الوقت نفسه يخطط للعيش مع صديقه، ثم تنطلق طلقات المدافع معلنة هرب أنجيلوتي، فيهرب كافارادوسي وأنجيلوتي مسرعين ويدخل إلى الكنيسة "سكاريا" رئيس الشرطة مع أعوانه للبحث عن الهارب، فيعثر على "مروحة" مكتوب عليها اسم أخته التي هي صاحبة الصورة.

ويعرف سكاريا اسم من قام برسم الصورة، وعند دخول توسكا يثير غيرتها بأن يطلعها على المروحة، ويأمر بالقبض على حبيبها ويأمر بتعذيبه في وجودها لتنتهار وتعترف بمكان السجين الهارب، وعند سماعها صراخه بالرغم من توسله لها ألا تعترف بشيء تنهار وتعترف بعد أن حصلت على وعد من سكاريا بالإفراج عنه وإطلاق سراحه، على أن ينفذ الحكم بإعدامه رمياً برصاص فارغ، وبعد أن يكتب أمر الإفراج تطعنه بسكين ثم تهرب، وتذهب للقاء حبيبها في الحصن قبل تنفيذ حكم الإعدام المزيف، وتقوم بتعليمه تمثيل دور المقتول، ويدخل الجنود وينفذون الحكم، وعندما يخرجون تفاجأ بالخديعة وتعلم أنه قتل بالفعل، ويتم القبض عليها لكنها تُلقي بنفسها من فوق سطح الحصن.

وتتكون الأوبرا من ثلاثة فصول بدون مقدمة أوركستراية؛ إذ تبدأ مباشرة ببعض التآلفات النغمية التي تؤديها جميع آلات الأوركسترا ويليه الموتيقة الشهيرة التي تتميز بها الأوبرا، ويظهر اهتمام المؤلف بالكشف عن الجانب القاتم من المشاعر الإنسانية، كما يتضح أسلوبه في التوظيف الرائع لاستخدام الآلات الوترية وآلات النفخ الخشبية في ألحان تتميز بالسرعة وأداء قوي وأسلوب تأثيري بديع يعبر عن تلك المشاعر، وأيضاً تتضح الغنائية والحس الجمالي والعاطفي في موسيقاه؛ من خلال أداء بعض الألحان المنفردة في آلات النفخ الخشبية، مع عمق التلوين الأوركستراي ليتماشى

# "لاورا وخوليو" .. الواقع مصاب بالحمى

كتب: محمد علواني

«هذه الشقة التي يدق فيها العاتف الآن تتكون من غرفتين وصالون يطل على شارع ضيق وسط البلد..». بهذا المفتاح البارع، يبدأ خوان خوسيه ميّاس روايته «لاورا وخوليو»، ولست بحاجة لتقرأ بضع صفحات أخرى لتكتشف أن لاورا وخوليو زوجان يعيشان في هذه الشقة، وأنهما يتلقيان، عبر مكالمة العاتف تلك، خبر حادث أليم وقع لجارهما العزب، في الشقة المجاورة، مانويل؛ فالمفتاح وحده كاف جدًّا لمنحك صورة عامة عما ستدور حوله الحكاية، وتلك براعة الاستهلال أو أقل واحدة من دلائل تمكّن «ميّاس» من عُده الروائية.



كتاب، أو هكذا يقول عن نفسه.

بيد أن القصة لن تتوقف عند هذه الحدود، بل ستتخطى مسألة الاستضافة العابرة، إلى نشوب علاقة حب بين لاورا ومانويل.. وذلك هو أوضح الخطوط السردية في الرواية، والتي يوليها خوان خوسيه ميّاس اهتمامًا مكثفًا.

لاورا وخوليو، وثالثهما مانويل الراقد الآن في المستشفى بين الحياة والموت؛ إثر الحادث الأليم ذلك.

أشفق الزوجان على مانويل الأعزب الوحيد، فدعوه ليقضي معهما في شقة الزوجية أكثر وقت ممكن، يأكلون معًا ويتسامرون، ومانويل هذا كاتب بلا

لكن لا تتصور أنك قد قبضت على الرجل متلبسًا وأنك قد خمنت ما سيحيي في الرواية، فـ «ميّاس» يفلت من التوقعات كما تفلت الجدادج من الوطاء؛ فلن تسير الحكاية في مسار حادث مانويل، والتنبيؤ بما سيكون عليه مستقبل صحته، وإنما سيعود بنا المؤلف القهقري إلى العلاقة التي جمعت هذا الثلاثي معًا: الزوجين

بعدما أصيب مانويل في الحادث ولزم المشفى شهوياً طوالياً، أن ما كان يربطهما هو مانويل نفسه، رغم دخلياً دخيل عليهما وعلى العلاقة التي تجمعهما من الأساس، إلى هذا الحد يمكن التماهي من العابر والغريب!

### الوجود الشبهي والعيش في الظل

تذكرنا الرواية برواية «من الظل» كأن «خوان خوسيه ميّاس» قرر أن يكملها بهذه الرواية، أو أن يفتح الروايتين على بعضهما.

خوليو هنا يشبه كثيراً البطل هناك؛ عائش في الظل، لا مرئي، يحب غسل الأواني، التخفي، يدير كل شيء من كوة صغير: بريد زوجته الإلكتروني أو التواجد في شقة المهجورة.. إلخ.



### الواقع مصاب بالحمى

أتصور أن ميّاس أراد، من بين ما أراده في هذه الرواية، أن يقول إن الواقع كله متصدع، وأن لا شيء متسق أو مستقيم كما تظن، فالصورة الظاهرة الجميلة لا تعدو كونها مظهرًا فقط، وهو لا يتحدث فقط عن وجود معنوي متصدع، بل هو وجود فيزيقي مادي أيضًا، أنصت إليه هو يقول:

«.. وخرج من بين الملاءات كمن يخرج من مئواه الأخير. كان قد فقد، خلال هذه الأيام، بعض الكيلوات، لكنه أيضًا استعاد نفسه من الحمى. إن من أصابته الحمى الآن هو الواقع. هذا ما شعر به عندما دخل الغرفة..».

### وليست بنا حاجة إلى القول:

إن تشبيهات ميّاس عجيبة، تدل على فرط في الخيال، خاصة عندما يتحدث عن الجسد؛ الجسد عند ميّاس، أو هكذا أتصور أنه يتعامل معه، كقطعة صلصال، يشكّله أُنّى شاء. هذه التشبيهات، تضع ميّاس، تلك نتيجة خيال شاطح لا عليك منها، في مقام فنان، يتخيل نفسه قادرًا على تغيير معمار الجسد، فيجعل فوقه تحت، وتحت فوق، أو يجعل ما هو أمام فيه (كالعين أو العضو الجنسي) في الخلف أو العكس، إنها لعبة عابث بدمية.

يقول مثلًا: «كأن رأسه مصباحًا»، أو «كان رأسه كبير ودائم الإضاءة»، «عادت إلى جسدها»، «حابس رأسه وأفكاره داخل خوذة»، «جمجة بعض الحشرات»، «كما لو كانت تختبئ داخل نفسها».. إلخ.

غاية ما نريد قوله في هذه النقطة: إن ميّاس أراد، متوسلاً اللغة باستعارتها وتشبيهاها، وتالياً خيطه السردي الناظم، أن يقول في تحفته الفريدة «لاورا

وخوليو»: إن الواقع متصدع محموم، واتساقه محض طرف ظاهر لا يدل على شيء ولا يحيل إليه.

### درس في المسافة

في الرواية درس في المسافة؛ مع من نتحدث؟ من يجب أن يدخل بيتك؟.. إلخ، مانويل سيفسد علاقة لاورا وخوليو، وربما تقودنا الرواية، إن نحينا الجانب الرومانسي، فيها، إلى درس آخر حول مسألة الضيافة، والعلاقة بالجار/ الغريب، كما يمكن لتيري إيجلتون أن يتأمل على نحو أسر وثرى.

فالمرء، يتصور، وهو يقرأ هذه الرواية، أن مانويل هذا لم يدخل شقة لاورا وخوليو لاستقامت أمورهما وحياتهما، ولكنه إن لم يدخل لكان إمكان وجود الرواية قد انتفى بالكلية!

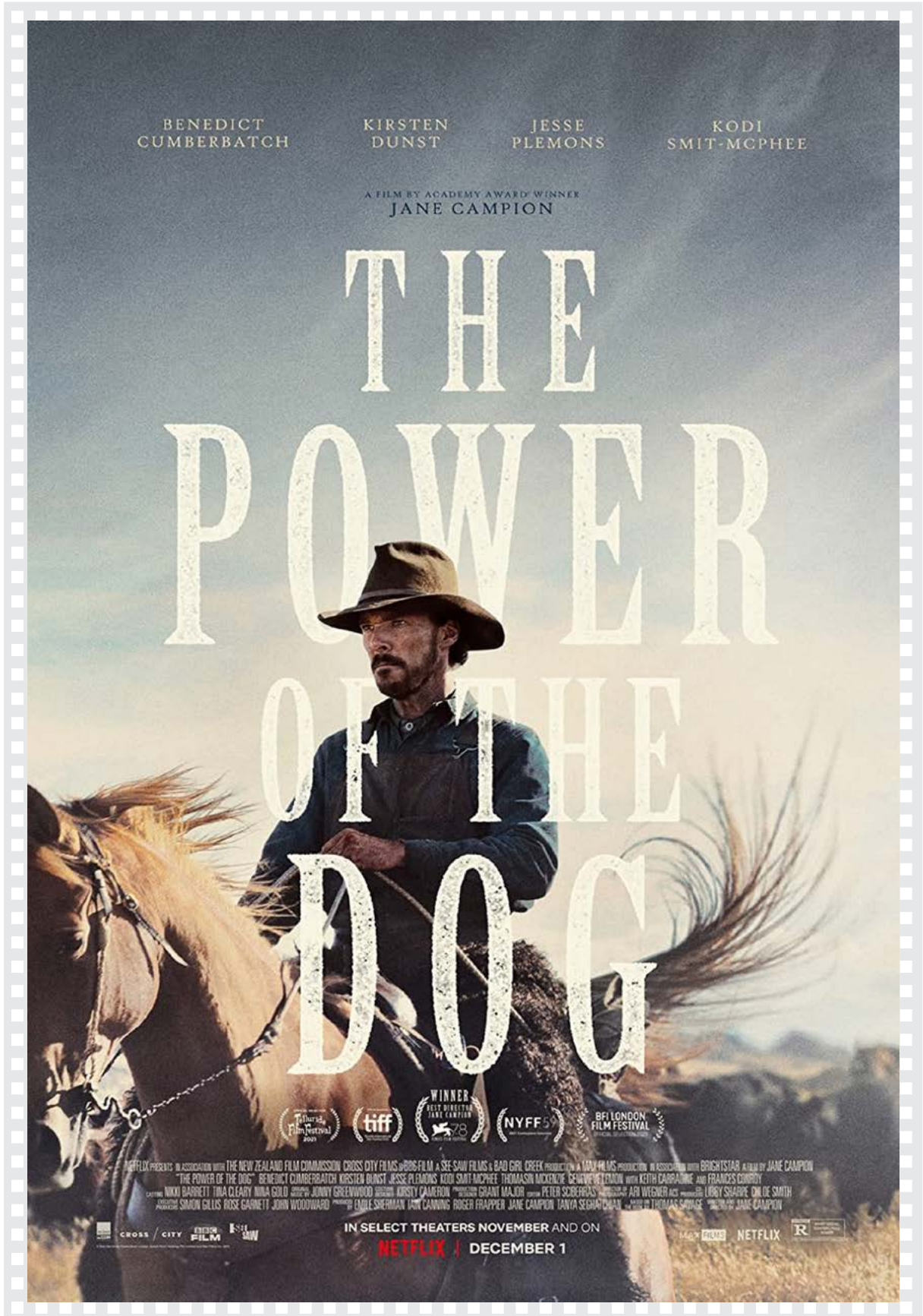
والأُنكى من هذا أن الزوجين قد تصورا،

هنا، كما في روايته/ تحفته الأخرى نجد «ميّاس» يستخدم مخبأً، سواءً كان دولاباً أو شقة مانويل ليدير من خلاله خيالاته، أو بالأحرى يسحب من خلاله خياله على الواقع؛ يطل من هذا المخبأ مفعماً بالخيال ممتلئاً بالأوهام على الواقع ويعبّقه به.

### ضيافة على عجل أو حادث اقتحام

هنا في هذه الرواية، ثمة حادث اقتحام يقع، لكنه اقتحام ذو وجهين؛ حيث يقتحم مانويل داخل رأس وفكر لاورا، وتقتحم إلسا، وإنما على قهّل، تفكير خوليو أو مساحة لا بأس بها من أفكاره.

حياة الحبيين (لاورا وخوليو) تمسي، وبالتدرج، نهياً لفضول شخصين آخرين غربيين، ومن هنا تفتت ثم تفسد، وذلك جرس إنذار يدقه ميّاس قبل أن يستأذن بالخروج وإنهاء روايته.



# فيلم The power of the dog في مديح المُعلّم وورثائه

ينبع أكثر سحر وعظمة فيلم the power of the dog، الذي هو من كتابة وإخراج جين كامبيون، و المبنى على رواية تحمل نفس الاسم للكاتب توماس سافاج، من إرباكه، واستعصائه على التحديد، أو إسقاطه في فخ تأويلي واضح ومحدد.



معلمه برونكن هري (وهو مجرد اسم فقط، ولا وجود حقيقي في الفيلم)، فهذا المعلم الغائب الحاضر هو الذي علّم فيل كل شيء عن رعي الأبقار وركوب الخيل.. إلخ.

لكن العالم ليس مهيناً للسير في الطرق التي رسمناها له؛ إذ تنقلب الأمور رأساً على عقب، عندما يتناول الأخوان عشاءهما، في أحد الأيام، في مطعم روز الصغير (الممثلة كريستن دانست)، والتي يعاونها في العمل ابناها الخجول بيتر (الممثل كودي سميت ماكفي)، بعد هذا العشاء تنقلب الأمور رأساً على عقب وحياة فيل تحديداً؛ إذ يقع جورج في حب روز ويتزوجها.

تبدأ بعد ذلك، سلسلة مضايقات جمّة من قبل فيل لروز وابنها، ولكن الأمور لا تتوقف عند هذا الحد؛ إذ يدرك فيل، هكذا بين عشية أو ضحاها، أن عليه واجباً آخر وهو: أن يصنع من بيتر رجلاً، على غرار ما صنع منه برونكن هري رجلاً.

## مصالحة الذئب والحمل

منذ هذه اللحظة يأخذ الفيلم، ولأول مرة ملمحاً واضحاً أو على الأقل يتضح فيه مسلماً تأويلياً يمكن الركون إليه؛ إذ يشرع فيل في تعليم فتاه الصغير بيتر كل شيء، ويبدو الفتى، الذي يخطط لكي يكون جراحاً، مستعداً للتعلم.

وتلك أخصب بيئة للتلمذة والأساتذة: تلميذ منفتح الذهن شغوف وأستاذ مستعد للعطاء، ومن هنا بتنا نلمح تحولات جمّة (وعكسية) في حياة كل من فيل وبيتر، الأول يمسي أكثر رقة وحساسية، والأخر يمسي أكثر صلابة ورجولة، بل وإخلاقاً للمعلم الأول برونكن هري!

ولأن الفيلم مريب أصلاً، فقد كانت نهايته شبيهة به، وغير متوقعة بالمرّة؛ إذ كان فيل عازماً على صنع حبل من الجلد (هكذا فقط) ولما أعوزه الجلد؛ نظراً لأن روز منحته طواعية وبالجمان لبعض المارين، من باب النكايّة في فيل لا أكثر، منحه تلميذه الوفي (بيتر) جلدًا لماشية كان يشرحها بحكم رغبته في أن يكون جراحاً، ولكنه يتبين فيما بعد أن هذا الجلد كانت به عدوى قاتلة، وقد انتقلت إلى فيل، ومات على إثرها، وهكذا تسبب الحمل، وبحسن نية تماقاً، في موت راعيّه الذئب.

فمن أي باب أتيتّه ألفتّ نفسك تضرب على وتر حساس فيه؛ إن رأيت أن المخرجة تحاول تفكيك قضايا جندرية، وتضرب، ولو بشكل غير مباشر ومدروس ربما، عقلية راعي البقر في أفلام الغرب الأمريكي في مقتل، كنت على حق، وما شططت.

وإن قلت إن الفيلم، من حيث الأصل، ليس أكثر من إعادة عزف على لحن قديم أسرف الروائي الألماني هيرمان هيسه في اللحن عليه وهو لحن «الذئب والحمل» في الإنسان وتناقضاته وثنائياته الصلبة، كنت أيضاً محقاً، وما جاوزت الصواب.

يكفيك أن تنظر قليلاً إلى فيل برونكنك (الممثل بيندكت كامبرباتش)؛ بطل الفيلم؛ لتكتشف أنه، رعى طوال الفيلم، ليس أبقاره فحسب، وإنما الذئب والحمل بداخله أيضاً، فطوال الفيلم عهدناه صلباً، قاسياً، لا يأبه للمشاعر الإنسانية ولا يقيم لها وزناً، يحتقر النساء، ولا يعيرهن التفاتاً، يكره الضعف، وكل ما يمت إليه بصله، ومع ذلك ألفتناه يهوي صريعاً في النهاية، محاولاً منح نفسه لفتى خجول رقيق هو بيتر (الممثل كودي سميت ماكفي)، وهو الوجه المقابل تماماً لفيل برونكنك.

غاية القول: إن الفيلم، حتى من جهة اسمه، الذي قد لا يحيل على شيء واضح وظاهري في الحكاية، عصيّ على التحديد، خارج عن إطار الإسقاط المسبق في الأشرار والتأويلية المعروفة.

الفيلم من بطولة، كيرستين دانست، جيسي بليمنز، توماس ماكنزي وكودي سميت-ماكفي. ورُشح هذا العمل السوداوي من نوع "الويسترن" للفوز بجوائز أوسكار في فئة أفضل فيلم وأفضل مخرج وأفضل ممثل وأفضل أداء تمثيلي في دور ثانوي للنساء والرجال.

## عشاء يقلب طاولة الحكايات

لكي تستبين الأمور في رأسك أكثر يجدر بنا أن نقول: إننا الآن أمام شابين فيل وأخيه جورج (جيس بليمنز)، يرعيان، في السهول والفيافي، بعيداً عن أسرتهما، قطيعاً من الأبقار.

ولا يملك فيل هذا من العالم سوى أبقاره تلك، وذكرى أسرة من

# بعد صفعه للممثل الأمريكي الفكاهي كريس روك.. أكاديمية الأوسكار تعاقب ويل سميث



على إطلاق الأخير دعابة حول زوجة سميث بسبب طلق شعرها.

وبدأ الأمر عندما قال روك خلال تقديم الحفل، لزوجة سميث، جايدا بينكيت سميث: "جايدا أنا أحبك، أعتقد أن G.I. Jane 2 تتوق لرؤية ذلك"، في إشارة إلى الفيلم الذي تظهر فيه البطلة ديمي مور حليقة الرأس، وهو ما اعتبره ويل سخريه من زوجته.

وحاول روك استدراك الموقف بعد أن لاحظ أن الدعابة لم تلق أصداءً جيدة، وقال: "لقد كانت مزحة جيدة".

إلا أن ويل سميث غادر مقعده نحو روك ووجه صفعة قوية على الهواء مباشرة، ما أثار حالة من الصدمة بين الحضور، فظهرت الملامح الجادة على وجه سميث الذي لم يكتف بصفع المقدم، بل قام بتوجيه الشتائم له.

ووافقت الأكاديمية، على طلب الاستقالة المقدم من ويل سميث، إلا أنها لم تسحب منه جائزة أوسكار أفضل ممثل التي تلقاها الشهر الماضي عن دوره في فيلم "كينغ ريتشارد".

واعذر الممثل الأميركي الشهير ويل سميث لزميله كريس روك، على صفعه خلال حفل جوائز الأوسكار؛ حيث وصف سميث التصرف الذي أقدم عليه بأنه "غير مقبول ولا يغتفر".

ونددت أكاديمية فنون وعلوم الصور المتحركة التي تمنح جوائز الأوسكار، عقب الحادثة بصفع الممثل ويل سميث لمقدم الحفل كريس روك، وقالت إنها بدأت مراجعة رسمية للواقعة.

يذكر أنه، قد فاجأ الممثل الأمريكي ويل سميث الجميع، بعد قيامه بصفع مقدم الحفل، الكوميدي كريس روك، كرد فعل

أصدرت أكاديمية الأوسكار قرارها، أبريل الماضي، بشأن عقوبة النجم العالمي ويل سميث؛ إثر واقعة الصفعة الشهيرة في حفل الأوسكار الأخير.

وقررت الأكاديمية منع مشاركة ويل سميث في أي حفلة أو حدث ستنظمها لمدة عشر سنوات، على خلفية صفعه للممثل الأمريكي الفكاهي كريس روك، في حفلة توزيع هذه المكافآت السينمائية.

وكتب مجلس إدارة أكاديمية فنون السينما وعلومها خلال اجتماع عقده الجمعة، أنه قرر عدم السماح لسميث بالمشاركة في أي حدث أو برنامج تنظمه الأكاديمية، حضورياً أو افتراضياً.





# فعاليات موسم جدة 2022 في 9 مناطق مميزة

انطلقت فعاليات موسم جدة 2022 بداية مايو المقبل؛ على أن يستمر الموسم الفني والترفيهي لمدة شهرين يقدم خلالهما 2800 فعالية في 9 مناطق رئيسة بالمدينة.



كذلك تقدم «جدة آرت بروميناد» لأول مرة مهرجاناً لزوارها يستمر لمدة 60 يوماً.

## فعاليات نادي جدة لليخوت

علاوة على ذلك، يضم نادي جدة لليخوت، أول مارينا سياحية في المملكة، ومدرسة لتعليم قيادة القوارب الشراعية لأول مرة، فضلاً عن مطاعم ومتاجر فاخرة وعدد من التجارب البحرية.

## فعاليات جدة جنغل

أما عن منطقة جدة جنغل، فتقدم إلى زوارها أكبر منتجع للحيوانات في المنطقة، يضم أكثر من ألف حيوان ما بين الزواحف والطيور النادرة والحيوانات المفترسة.

بجانب توفر مطاعم ومقاهي.

## فعاليات منطقة سيتي ووك

ومن المقرر أن تكون منطقة «سيتي ووك» منطقة ترفيهية متكاملة تضم مطاعم ومتاجر ومسارح وعروض حية، فضلاً عن أكبر شلال تفاعلي في المنطقة بارتفاع 50 متراً، وأكبر شاشة LED للعروض السينمائية، وتجربة المنطاد و9 مناطق ترفيهية من بينها «قرية الأنيمي».

## فعاليات منطقة جدة بير وجدة آرت

وستضم منطقة «جدة بير» أكثر من 40 لعبة ترفيهية، وأكبر ملاهي متنقلة على البحر الأحمر، و7 تجارب عالمية متنوعة،

وسيلق موسم جدة العديد من الفرص الوظيفية للشباب من الجنسين، كما أن مواقع الفعاليات ستوزع على 9 مناطق رئيسة، هي «جدة آرت بروميناد، جدة بير، جدة جنغل، نادي جدة لليخوت، جدة سوبردوم، حديقة الأمير ماجد، سيتي ووك، سيرك دو سليه، وجدة البلد».

سيشهد موسم جدة 2022، تنظيم عروض عالمية لـ «سيرك دو سلي» المصمم حصرياً له، بجانب 4 معارض عالمية و7 مسرحيات عربية، ومسرحيتان عالميتان، و20 حفلة غنائية عربية و3 حفلات عالمية.

بالإضافة إلى الفعاليات التعليمية والترفيهية والعروض الفنية والحفلات الغنائية العربية والمعارض العالمية.

# فيلم قوارير يشارك في مهرجان مالمو للسينما العربية ضمن برنامج ليال عربية

يشارك فيلم قوارير السعودي في الدورة الـ 12 من مهرجان مالمو للسينما العربية، وذلك ضمن برنامج ليال عربية والمقرر إقامته في الفترة ما بين 4 إلى 9 مايو الحالي.



ترمل النساء والاعتداء الجنسي. الفيلم السعودي قوارير من إخراج 5 مخرجات سعوديات وهن «رغيد النهدي، نورة المولد، ربي خفاجي، فاطمة الحازمي، نور الأمير»، ومن كتابة «نورة المولد، سارة مسفر، فاطمة الحازمي، نور الأمير».

يقوم ببطولة الفيلم سلوى أحمد، منال أحمد، خيرية أبو لبن، رغد بالشرم، فيّ فؤاد، إنتاج مشارك لجين باخشوين، إنتاج رغيد النهدي، سارة مسفر.

ليست فقط تصف ذواتهن الداخلية، ولكن أيضًا المظهر الجسدي للمرأة من خلال ربط منحنيات القارورة بجسم المرأة، فتناول الفيلم على عكس الوصف مدني قوتهن وتغليهن على الكثير من المواقف الحياتية الصعبة خاصة في المجتمع العربي.

ويطرح فيلم قوارير 5 قصص لبطلات نسائية يخاطرن بحياتهن بمواجهة التحديات التي تواجههن في مجتمعهن المحافظ مثل قوانين الوصاية، تخلي الآباء، الزواج بالإكراه،

وفاز الفيلم مؤخرًا بجائزة لجنة التحكيم الخاصة وذلك ضمن فعاليات الدورة السادسة من مهرجان أسوان لأفلام المرأة.

كما شارك مؤخرًا بالدورة الأولى من مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، وتم تسميه الفيلم بـ«قوارير» لأنها استعارة عربية للمرأة من منظور اجتماعي، تُشير ضمنيًا إلى كونها ضعيفة وقابلة للكسر بسهولة بسبب مشاعرها وحنانها وقوتها أيضًا، وهذه الاستعارة

# معرض نوادير المخطوطات بالمسجد النبوي.. تحف ثمينة وتراث من 5 قرون



## أدوات الكتابة القديمة

علاوة على ذلك، يشتمل المعرض على أسطح الكتابة القديمة التي كانت تُدوّن عليها العلوم قديماً، كالعظام والجلود والأخشاب والحجارة، ويبلغ عددها 15 مادة للكتابة.

بالإضافة إلى 31 نوعاً من أدوات الكتابة، كالمحابر والأقلام وحافظات الأقلام وأدوات المداد والألوان، وغيرها من المواد التي تستخدم في تزيين وتلوين المخطوطات.

ويأتي معرض نوادير المخطوطات بالمسجد النبوي، ضمن جهود وكالة الرئاسة العامة لشؤون المسجد النبوي في إثراء تجربة الزوار خلال فترة زيارتهم للمسجد النبوي، ضمن مستهدفات رؤية المملكة 2030 وتحقيق تطلعات القيادة الرشيدة في تقديم أرقى الخدمات لفاصي المسجد النبوي.

في حفظ التراث الإسلامي والعناية به، فضلاً عن إبراز الدور الذي قامت به المخطوطات الإسلامية عبر التاريخ في حفظ العلوم ونشرها.

ويأتي ذلك من خلال عرض نماذج من نوادير المخطوطات الإسلامية في شتى العلوم والفنون، بجانب تعريف الزوار بطرق التدوين والكتابة قديماً.

## 30 مخطوطاً أقدمها عام 578 هـ

ويضم المعرض قاعتين يتم من خلالهما عرض المخطوطات على حائط جداري شفاف بشكل منظم ومرحلي للعين؛ بحيث تكون محفوظة من التلف.

كما يعرض 30 مخطوطاً من أقدم المخطوطات، يعود أقدم مخطوط فيها لعام 578 هـ؛ حيث صمم المعرض بأسلوب حديث ملائم لما يحتويه من نوادير.

يحكي معرض  
نوادير المخطوطات  
بالمسجد النبوي،



تراثاً فنياً عظيماً من خلال عرض مخطوطات وحرف يدوية ثمينة وأدوات كتابية قديمة نادرة، تكشف مراحل تطور الكتابة عبر العصور.

ويضم المعرض عدة أقسام مختلفة، يستعرض خلالها جانباً من الآثار والنوادير التي تعد تحفاً فنية مميزة، ساهمت في فهم الثقافة العربية والإسلامية.

## أهداف المعرض

ويهدف المعرض، إلى إبراز دور وكالة الرئاسة العامة لشؤون المسجد النبوي

## الإعلامية والأديبة المغربية:

# "تورية لغريب"

## أتوقع مزيداً من الازدهار للمرأة السعودية وفقاً لرؤية 2030

حوار: مجدي صادق

تورية لغريب؛ إعلامية وشاعرة من مواليد الدار البيضاء بالمغرب، وهي عضو بالنقابة المغربية للفنانين المبدعين، وأهم دواوينها الشعرية "شظايا البلور". درست "تورية لغريب" التكوين الصحفي وعلم النفس في جامعة الحسن الثاني كلية "عين الشق"، وفي حوارها لـ "الجوهرة"، أكدت أنها تتوقع مزيداً من الازدهار للمرأة السعودية وفقاً لرؤية 2030، مشيرة إلى أن العولمة سهلت اقتحام عوالم جديدة في ظل انتشار الرقمنة بمجتمعاتنا العربية.. وإلى نص الحوار:



L

هو عنوان له دلالة نفسية عميقة ومعبرة، كتبت معظم نصوصه في مرحلة انتقالية ومهمة في حياتي.

في أي اتجاه أصوب شظاياها؟ أصوبها باتجاه كل من يمتلك حساً راقياً وعمقاً في التفكير؛ حتى يتسنى له قراءة امرأة وُلدت من جديد اسمها "تورية لغريب".

**هل يعيش الشعر العربي أزمة أو يتعرض لتخريب ممنهج مقصود مثلما قال الشاعر الراحل عمر أبو ريشة؟**

من المؤكد أن الشعر العربي في معظم الدول العربية يشهد تدهوراً كبيراً، لكن وبعيداً عن نظرية المؤامرة والافتقار للعلمية في التحليل، لن أقول إن الشعر العربي يتعرض لتخريب ممنهج، بل سأقول إن الشعر كإبداع يعكس فلسفة وقناعات معينة للإنسان العربي الذي تعرضت هويته للمسح وهنا الإشكال الرئيس الذي يفسر ما جاء به سؤالك.

خلال المشروع الكبير الذي تبناه العلامة "القباج": معتبراً إياه نافذة تطل على حداثة الفكر الإنساني والحضاري بالدرجة الأولى رغم الارتباط المتين بالسلفية المشرقية.

**لماذا اتجهت إلى كتابة الشعر رغم أنك صحفية؟ وإلى أي مدرسة شعرية تنتمين؟ ولماذا؟**

لا أجد في الأمر تعارضاً، فكوني كاتبة صحفية يتماشى مع كوني شاعرة أيضاً على اعتبار أن الصفتين تلتقيان في القدرة على تحليل وسبر أغوار الظواهر الإنسانية أيّاً كان نوعها، ولو أن لغة الصحافة ليست بالتأكيد لغة الشعر.

ولا أنصف نفسي في مدرسة شعرية معينة، وأدع لذوي الاختصاص من النقاد هذه المهمة، كل ما أستطيع قوله هو أنني أحبذ الشعر الحديث.

**"شظايا البلور" هو ديوانك الأول.. في أي اتجاه تصوبين تلك الشظايا؟**

**ما موضع الأدب المغربي على خريطة الأدب العربي؟**

لا يمكن الحديث عن الأدب العربي دون التعريف بالمكانة الكبيرة التي يحتلها الأدب المغربي في النسيج الثقافي العربي، فالعديد من الأعلام المغربية ساهمت بشكل كبير في التخلص من الفكر الكلاسيكي الذي لازم العقول طويلاً والوصول لمعانقة الحداثة أمثال: عبد الله كنون؛ محمد علال الفاسي؛ عبد الرحمن حجي، وغيرهم كثير.

وأهم الأمثلة على ذلك: كتاب "الأدب العربي في المغرب الأقصى" لمؤلفه الأديب محمد بلعباس القباج؛ والذي أورد فيه أهم رموز الأدب المغربي في الشعر الذين ساهموا في انفتاح كبير وشامل على الثقافة الأوروبية المتصلة بقضايا آنية وحديثة في ذلك الوقت؛ ما جعل الأدب المغربي يشهد طفرة نوعية؛ بحيث أقدم طلبة جامعة القرويين في مدينة فاس على ترجمة أشعار إسبانية إلى اللغة العربية، وهو ما سطره التاريخ من





► **قيل إن القصيدة اليوم أصبحت قصة خرساء وأصابها ركود وانهايار.. هل تتفقين مع هذا الرأي؟ ولماذا وصل الشعر العربي لتلك المرحلة؟**

اليوم هناك ركود وتفاهة بالنظر إلى مستوى الإبداع الشعري الهزيل شكلاً ومضموناً، وهو الأمر الذي يدعونا للتساؤل: لماذا؟ أظن أن الأمر مرتبط بالعديد من العوامل التي يستحيل تلخيصها في عبارات، وسأكتفي بالإشارة إلى إهمال القراءة، التعاطي الخاطيء مع التكنولوجيا الحديثة.. إلخ.

► **كيف تصفين صاحبة الجلالة وما تعانيه الآن في ظل الرقمنة ووسائل التواصل الاجتماعي؟ وهل تعيش أزمة حرية؟**

صاحبة الجلالة حالياً تعيش أزدل العمر، ويحدث أن أسأل نفسي: أين جلالة الصحافة في ظل سهولة الوصول للمعلومة، العزوف عن القراءة والسياسة.. إلخ؟

► **هل ترين أن ارتفاع نسبة الطلاق أو العزلة بين أفراد الأسرة الواحدة في البيوت العربية بسبب وسائل التواصل الاجتماعي؟**

أظن أننا في مرحلة تاريخية صاحبة وانتقالية نحو قيم جديدة فرضتها ظروف العولمة والتطور التكنولوجي وغيره.. ومما لا شك فيه أن الصحافة تعاني، لكن رغم وسائل التواصل الاجتماعي وهذا الانفتاح الرهيب إلا أن الصحافة ما زالت تتربع على عرش قلوب جيل ما قبل الإنترنت.

► **هل تُعد قضايا التحرش أو التنمر من نتائج انتشار تلك الوسائل؟**

بالطبع يؤثر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وما يرافقه من استعمال خاطيء تأثيراً سيئاً في الأسرة، خاصة الأسرة العربية التي تعرضت لـ "صدمة حضارية" - إن صح القول- بسبب الانتقال الصادم من موروث ثقافي يعج باللاءات

مزيداً من الازدهار والرقمي والوعي وفقاً لرؤية 2030، وهو ما يتطلب تضافر جهودات كبيرة ودراسات علمية.

► **هل تستشعرين خطر غزو الثقافات الأخرى للثقافة العربية؟ وكيف نحميها من هذا المارد الذي يتربص بنا عبر وسائل التواصل؟**

هناك غزو ثقافي للمجتمعات العربية وهو ليس بالأمر الجديد، إلا أن العولمة سهلت اقتحام قيم جديدة للمجتمعات العربية، بطريقة سلسة ومن خلال الجيل الجديد؛ ما يصنع تصادقاً بين جيل الآباء والأمهات وجيل الأبناء الذين ربما يتخلون يوماً ما عن جلايب أسلافهم وينصهرون مع الثقافات الأخرى.

وكل ما يمكن للأسر فعله هو توجيه الأبناء والرقابة متى أمكنهم ذلك، مع انتهاز وسائل محببة ومقنعة؛ لحث الأبناء على التشبث بالعادات والتقاليد والقيم الجميلة.

إلى انفتاح وحرية بلا قيود، ولعل ارتفاع نسبة الطلاق بسبب مشاكل من هذا الجانب دليل على ما سبق، ولو أنني أكرر أنها أزمة هوية بالدرجة الأولى.

فالتحرش أو التنمر من المشاكل المرتبطة بالتنشئة الاجتماعية؛ ما يقودنا إلى التساؤل حول الظروف النفسية والاجتماعية التي أفرزت لنا هؤلاء المتحرشين أو المتنمرين، إن ما ينقصنا كعرب هو الكف عن تمثيل دور الضحية؛ فلسنا ضحايا تحول تكنولوجي صادم فقط بل نحن مسؤولون أيضاً عن عدم التصالح مع ذواتنا.

► **كيف ترين ما حصلت عليه المرأة السعودية من حقوق؟ وما تشهده السعودية وفق رؤية 2030؟**

شيء رائع أن تحقق المرأة السعودية مكتسبات، أراها جاءت متأخرة لكن المهم حالياً أنها تعيش وضعاً أفضل على مستوى الحريات والممارسة، وأتوقع

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

# ستيك الدجاج بصوص المشروم

## Chicken steak Mushroom sauce

ستيك الدجاج بصوص المشروم من الأكلات الصحية والليذبة جدًا؛ حيث أن صوص المشروم يُضفي نكهة مميزة على الدجاج المشوي مع الزبدة؛ لتستمتعي بألذ وأشهى الأكلات.

### المكونات:

- نصف كيلو من صدور الدجاج منزوعة الجلد.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة للموص.
- كوب من المشروم المقطع شرائح.
- فصان من الثوم المفروم.
- كوب من الماء.
- مكعب من مرقة الدجاج.
- كوب من كريمة الطهي كاملة الدسم.
- نصف كوب من جبن البارميزان المبشور.
- ملعقة من البقدونس المفروم أو الزعرير الأخضر للتزيين.

### طريقة التحضير:

- قسمي كل قطعة من صدور الدجاج إلى قسمين أفقيين، للحصول على شرائح متوسطة السماكة، ثم تبلي الشرائح بالملح والفلفل الأسود.
- أذيني الزبدة في مقلاة على النار ثم أضيفي الثوم وقلبيه لمدة دقيقتين، حتى يصبح لونه ذهبيًا ثم أضيفي قطع الدجاج واطهيها لمدة خمس دقائق على كل جهة، ثم أخرجيها من المقلاة.
- ضعي ملعقة من الزبدة في المقلاة، وأضيفي لها الفطر وقلبيه لمدة دقيقة.
- أضيفي الدجاج إلى المشروم واسكبي عليه الكريمة والماء ومكعب مرقة الدجاج، وقلبيهم لمدة دقيقتين، ثم أضيفي الجبن والبقدونس.
- اسكبي قطع الدجاج وعليها الصوص والفطر في طبق التقديم، ثم قدميها.







# فوائد البطاطا الحلوة للتخسيس.. أسباب تدفعك لتناولها

رغم أن البطاطا الحلوة من بين الأطعمة المحببة لدى أغلبنا، إلا أن الكثير لا يعلم فوائد البطاطا الحلوة للتخسيس، وكيفية استغلالها من أجل خسارة الوزن.



عالية من المياه، ولا شك أن الماء أحد العوامل الأساسية التي تساهم في فقدان الوزن، فضلاً عن نسبة المياه المرتفعة، لتعطي شعوراً بالشبع لفترات طويلة.

- بالإضافة إلى ذلك، البطاطا الحلوة من الأطعمة التي تحتوي على السعرات الحرارية بنسبة منخفضة، مقارنة بالأطعمة الأخرى، وتناول الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية يساعد في فقدان الوزن دون شك.

- تعد البطاطا من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة خلال اتباع الرجيم لخسارة الوزن.

## طرق مختلفة لتناول البطاطا الحلوة

إمكانية الاستعانة بالبطاطا المسلوقة أو المشوية في التحلية، وبمَنع إضافة الكريمة والشوكولاتة وغيرها من العناصر الأخرى الغنية بالدهون.

يمكن استخدام الفواكه أو الزبادي الخالي من الدسم والعسل والمكسرات مع البطاطا، كما في الإمكان الاستعانة بالثوم أو التوابل الشهية والخضار.

استعمال البطاطا الحلوة في صورة بيوريه لذيذ، إلى جانب الوجبات الغذائية، مع استبدال الكريمة والزبد بمكونات الثوم وزيت الزيتون.

البطاطا الحلوة واحدة من الأطعمة المفضلة للكبار والصغار، إلا أن هناك اعتقاد خاطئ بأنها قد تزيد الوزن، وهو اعتقاد ليس له أساس من الصحة، فهي من الأطعمة المثالية التي يجب المواظبة على تناولها لخسارة الوزن، وذلك لتعدد فوائدها في هذا الشأن.

ونقدم في التقرير التالي، فوائد البطاطا الحلوة للتخسيس ونصائح لتناولها بشكل صحيح لضمان خسارة الوزن.

تتعدد فوائد البطاطا الحلوة لخسارة الوزن؛ لذلك من الضروري أن يتم إدراجها في أي نظام غذائي يستهدف إنقاص الوزن، وذلك للأسباب التالية..

- تحتوي البطاطا الحلوة على كميات كبيرة من الألياف الغذائية التي تساهم بطريقة غير مباشرة في تحسين عملية الأيض، من خلال عمليات الهضم، وتحسين النظام الغذائي بشكل عام، فضلاً عن تقليل الشهية والرغبة في تناول الطعام.

- تعمل البطاطا الحلوة على خفض نسبة السكر في الدم، وهو الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الوزن مع الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم، ومنع وجود أي تراكم للدهون في البطن والحد من الإصابة بمرض السمنة.

- كذلك، تحتوي البطاطا الحلوة على كمية



# كانيلوني بالبشاميل لايت للرجيم

*Cannelloni  
with bechamel  
lite for diet*

تبحث الكثير من النساء عن طريقة عمل كانيلوني بالبشاميل لايت للرجيم؛ حيث تعد الكانيلوني واحدة من الأكلات الشهية التي قد لا نرغب في التوقف عن تناولها عند اتباع الرجيم.

وإذا كنت تتبعين حمية لخسارة الوزن، يمكنك في اليوم المسموح لك فيه بتناول الأطعمة البحرية، أن تستعدي لتحضير كانيلوني بالبشاميل لايت يتماشى مع حميتك الغذائية.

ونقدم لك طريقة طريقة تحضير الكانيلوني خطوة بخطوة ومقادير سهلة التحضير.

### ▶ صلصة البشاميل الصحي

- زيت الزيتون/ 25 مليلترًا
- دقيق/ 75 جرامًا
- طيب/ 750 مليلتر (سائل / قليل الدسم)

### ▶ لتحضير الكانيلوني

- الفطر/ 1 كيلو (طازج / مفروم ناعم)
- السبانخ/ 200 غم (مفروم)
- جبن الريكوتا/ 100 جرامًا
- البيض/ 2 حبة (مخفوق)
- الأعشاب الإيطالية/ ملعقة صغيرة (مجففة)
- الكانيلوني/ 5 قطع
- جبن البارميزان/ 4 ملاعق كبيرة (كمية إضافية / للوجه / مبشور).

### ▶ طريقة التحضير

- **لتحضير البشاميل:** اخلطي المكونات في الخلاط الكهربائي، ثم ضعها في قدر على النار مع التحريك باستمرار حتى تكثف الصلصة.
- لتحضير الكانيلوني: حمّي الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
- رشّي رذاذ الزيت على صينية بايركس (18\*12 سنتم).
- رشّي مقلاة برذاذ الزيت وضعها على حرارة متوسطة.
- قلبِ الفطر لـ 3 دقائق.
- أضيفي السبانخ واطهي المزيج لدقيقة.
- ضعي الخليط في وعاء واتركيه دقيقة ليبرد.
- أضيفي جبن الريكوتا، البيض واخلطي.
- وزّعي طبقة من البشاميل في قعر الصينية.
- احشي بواسطة ملعقة صغيرة حبات الكانيلوني بحشوة الفطر والسبانخ و4 ملاعق كبيرة من جبن البارميزان.
- وزّعي الكانيلوني في الصينية الواحدة بجانب الأخرى.
- اسكبي الكمية المتبقية من صلصة البشاميل فوق الكانيلوني.
- وزّعي كمية من جبن البارميزان على أعلى الصينية ورشّي الأعشاب الإيطالية.
- أدخلني الصينية إلى الفرن من 25 إلى 30 دقيقة حتى تنضج.



د. طلال المحسين:

## تعديل الأنف ونحت الجسم أكثر العمليات التجميلية إقبالاً



## حوار: سلسبيل سعيد



تعد مشكلات الشعر والبشرة من أبرز الأشياء التي قد تُسبب هوساً للكثير من النساء اللاتي لا يتوقفن عن البحث حول المنتجات الأفضل للعناية بالبشرة والحصول على شعر مثالي.

### ما مع انتشار الليزر لإزالة الشعر.. ما النصائح التي يجب اتباعها لتجنب النتائج السلبية؟

أهم النصائح التي يجب أخذها في الاعتبار عند أخذ قرار مثل إزالة الشعر بالليزر، هو أن يتم الأمر كلياً عند طبيب متخصص وتحت إشرافه، والابتعاد عن إزالته في صالونات التجميل وإن كانت صالونات كبرى، فلا بد من إشراف طبي؛ لأنه سيكون أكثر علمياً بالمشاكل التي قد تحدث ويمكن علاجها، كما يجب الحرص على وضع كريمات مطهرة بعد جلسات الليزر لتجنب الإصابة بالتهابات.

### متى تكون عمليات التجميل خطوة سلبية؟

عندما يقبل الشخص عليها بدافع الهوس فقط، ودون أن يكون هناك حاجة ضرورية لمثل هذه الخطوة.

### ما أكثر العمليات التجميلية التي تشهد إقبالاً في المملكة؟

من أكثر العمليات التجميلية التي تشهد إقبالاً من السيدات هي عمليات تعديل الأنف، وبعدها تأتي عمليات نحت الجسم.

### بم تنصح المرأة لتكون أجمل؟

أنصح بأن تكون أكثر واقعية في رغباتها وأدائها والابتعاد عن الجزء العاطفي عند استخدام علاجات التجميل، فيجب الاقتناع بأنه لا يوجد شيء يفتح الجسم بشكل كامل على سبيل المثال، فدائماً يجب أن يكون هناك درجة من الواقعية؛ تجنباً للوصول إلى حالة من الهوس.

سيئة ويحتاج الأمر لزيارة طبيب.

### هل فرد الشعر بالبروتين قرار سليم؟ وما هي أضراره؟

إذا استخدام البروتين دون حرارة يكون استخدامه غير مضر في شيء؛ لذلك يجب الابتعاد عن استخدامه مع الحرارة؛ لأن ذلك يؤدي لتدمير الشعر.

### ما صفات الشعر الصحي؟

يمكنك اعتبار شعرك صحيحاً إذا كان رطباً أي غير جاف، بشكل متوازن، إضافة لعدم تساقطه بالشكل المبالغ فيه، وهو كما ذكرنا سابقاً عندما يسقط أكثر من 200 شعرة في اليوم ويتميز الشعر الصحي أيضاً بأن فروة الرأس تكون غير ظاهرة بشكل كبير.

### هل هناك زيوت طبيعية تحسن حالة الشعر؟

بالطبع يوجد عدد من الزيوت الطبيعية المفيدة للشعر التي يمكن استخدامها بشكل آمن، وأبرزها وأفضلها زيت الأركان، وزيت اللوز الحلو، لكن لابد من الابتعاد عن وضعها على فروة الرأس لأنها قد تضر الشعر، فهي توضع فقط على أطراف الشعر للحصول على النتائج المطلوبة.

### هناك الكثير من الطرق لتفتيح المناطق الداكنة بالجسم.. هل هناك بالفعل طرق طبيعية لتفتيح أم الليزر هو الحل؟

لا يُعد الليزر هو الطريقة الأفضل التي لتفتيح الأماكن الداكنة، فيوجد وصفات طبيعية أفضل بكثير من الليزر ويمكن للطبيب وصفها للراغبات في تفتيح المناطق الداكنة.

ومع بداية الربيع، تضع الكثير من السيدات قائمة بأبرز ما ترغب في اتباعه لكي تصبح بشرتها نضرة وتعالج شعرها الذي أهملته خلال فصل الشتاء والبرد القارس.

وفي هذا الصدد، حاورت "الجوهرة" الدكتور طلال المحيسن؛ طبيب متخصص في الجلدية والتجميل وحاصل على درجة الدكتوراه؛ ليكشف لنا العديد من الأشياء الهامة حول الشعر والبشرة، فإلى نص الحوار:

### ما أكثر الممارسات السلبية التي تُتلف الشعر؟

في الحقيقة، تُعد الحرارة من أهم أسباب تلف الشعر، فنعرض الشعر للمكواة أو السيشوار أو الأجهزة المماثلة يعرض الشعر إلى التلف بشكل كبير.

وتعرض الشعر للصبغة أكثر من مرة، يُعد أيضاً من أسباب تلف الشعر؛ لذلك يفضل الابتعاد عن الصبغة بوجه عام.

والطعام غير الصحي أيضاً من بين أسباب تلف الشعر بشكل كبير؛ فالأطعمة التي لا تحتوي على البروتين أو الحديد أو العناصر المفيدة قد تسبب تلف الشعر.

### متى يحتاج الشعر إلى علاج والذهاب لزيارة طبيب؟

عليك زيارة الطبيب في حالة ملاحظتك لتساقط شعرك بكثافة؛ أي ما يعادل تساقط 200 شعرة أو أكثر في اليوم الواحد.

وفي حالة التعرض إلى طفح جلدي مع زيادة القشرة يفضل زيارة الطبيب، إضافة إلى ملاحظة الفرق في أعلى الشعر، فكلما اتسع الفرق يكون الشعر في حالة



## استراتيجيات تساعد في التعامل مع القولون العصبي

قالت الدكتورة كريستين لي، خبيرة أمراض الجهاز الهضمي، إن ثمة استراتيجيات سهلة يمكن للمرضى المصابين بمتلازمة القولون العصبي تجربتها للمساعدة في التعامل مع حالتهم المرضية.







وأضافت: "بقليل من الوقت والصبر، يمكن البدء في تحديد الاستراتيجيات التي تساعد في التخفيف من الأعراض، ومدى إمكانية تطبيقها في الواقع، كما أن بالإمكان استشارة الطبيب والحصول منه على مزيد من التوجيهات والنصائح".

### استراتيجيات التعامل مع القولون العصبي:

1 تناول البروتين في كل وجبة يساعد في منع اختلالات سكر الدم التي تغذي البكتيريا الضارة في الأمعاء. ويُنصح بتناول منتجات التربة والزراعة المستدامة من الأسماك والدجاج الرومي والدجاج والمكسرات والفاصوليا والبطور والتوفو.

2 تناول الأطعمة الغنية بالألياف، كالحبوب الكاملة والخضروات والمكسرات، والبطور والفاكهة الغنية بالألياف،

ويُعدّ مرض متلازمة القولون العصبي أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية شيوعاً، إذ قدّرت دراسة واسعة نسبة انتشار المرض بحوالي 11.2% من سكان العالم.

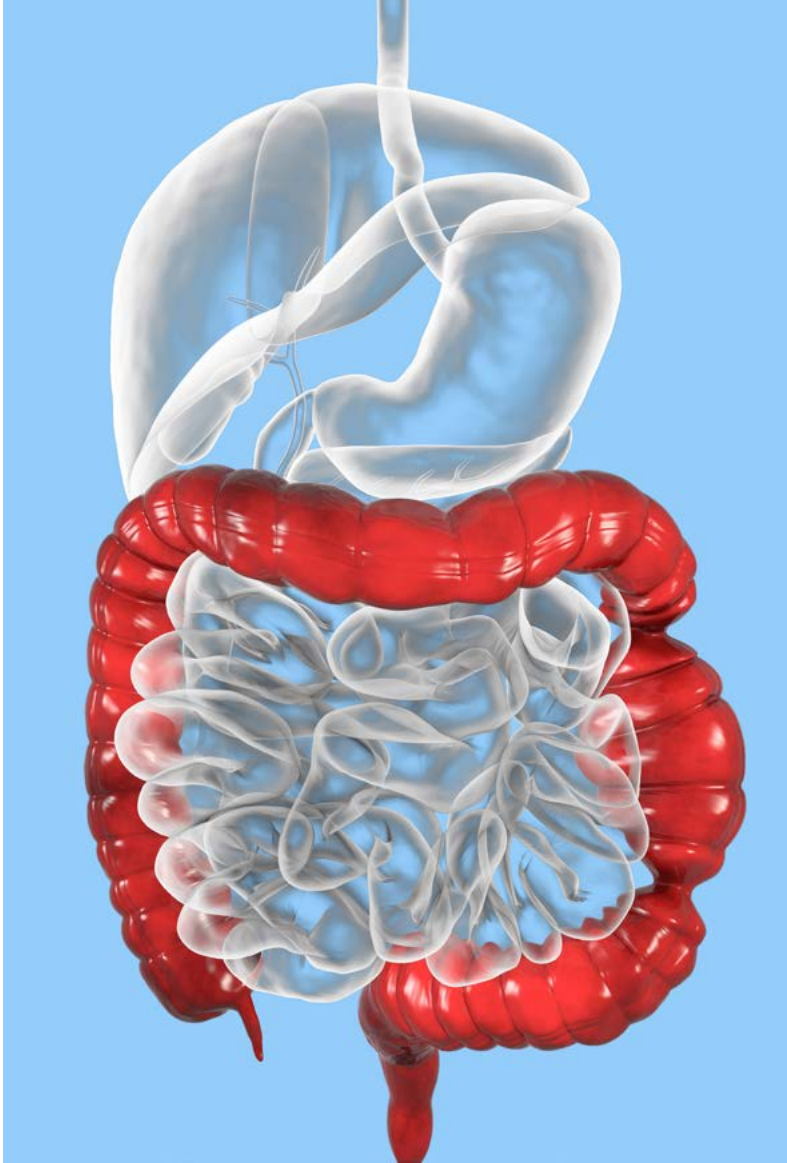
ولا يوجد علاج حتى الآن للقولون العصبي، لذلك ينصّب تركيز الخبراء على مساعدة المرضى في التعامل مع الأعراض، الأمر الذي يتطلب منهم الصبر والانضباط، بحسب الدكتورة لي، التي تنصح مرضاها بتتبع مسببات الأعراض وتسجيلها، إلى أن يبدأوا في معرفة ما يُحدث فرقاً لديهم في التعامل مع القولون العصبي.

وقالت الدكتورة لي، إنه ما من نهج واحد يناسب الجميع في التعامل مع القولون العصبي، ولكن هناك 9 استراتيجيات يمكن للمرضى أن يجربوها بأنفسهم لمعرفة ما يناسبهم منها.

وأوضحت الخبيرة المختصة بأمراض الجهاز الهضمي، أن محفزات القولون العصبي وأعراضه تختلف من مريض لآخر، مشيرة إلى أن التعامل مع المرض قد لا يكون بالأمر السهل، وأن طريقة التعامل مع الحالة المرضية قد تختلف من وقت لآخر حتى لدى المريض نفسه.

وأضافت أن التعامل مع هذا المرض "أمر صعب"، موضحة أن المصاب قد يجد أن طعاماً معيناً لا يسبّب وأشارت أية مشاكل، يمكن أن يؤدي في يوم ما إلى حدوث آلام في البطن أو شعور بعدم الراحة.

وأشارت إلى أن تعديل العادات الغذائية وتخصيص وقت لممارسة الرياضة والحفاظ على النشاط البدني والتحكّم في الإجهاد عوامل قد تؤدي إلى تقليل حدّة المرض ومباعدة تكرار نوباته الشائعة، كالانتفاخ والتشنجات والإسهال.



أن الأطعمة المخمرة، كمخلل الملفوف أو الزبادي أو الميسو أو الكيمتشي غنية بالبروبيوتيك.

وأكدت الدكتورة لي أهمية استشارة الطبيب إذا اشتبه الشخص في إصابته بمرض القولون العصبي، حتى مع إمكانية شروعه في تجربة هذه الاستراتيجيات بنفسه. فالاستشارة المختصة تسمح للطبيب باستبعاد التشخيصات المحتملة الأخرى، من خلال تحاليل البراز والدم وتنظير القولون، كما يمكن للطبيب والمريض العمل معاً لتحديد السبب الجذري للأعراض والبحث في خيارات العلاج والوجبات الغذائية المناسبة.

أن تساعد التمارين اليومية، حتى مجرد المشي لمدة 30 دقيقة، في منع مشاكل صحية لا حصر لها. وإمكان المريض تحدي نفسه بالتدريب المتقطع عالي الكثافة أو تدريبات القوة باستخدام الأوزان أو أحزمة المقاومة. ويجب أن يحرص الشخص على إجراء التمرين لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة، ثلاث مرات أو أربع في الأسبوع.

تناول البروبيوتيك قد يفيد الأمعاء، فيمكن تجربة المكملات التي تحتوي على سلالات متنوعة من البكتيريا الجيدة مثل العصيات اللبنية، والبيفيدوباكتيريوم، والسكرومييسيس بولاردي، مع ضرورة البدء ببطء وملاحظة رد فعل الجسم، كما

فالألياف تُشعر الشخص بالشبع لمدة أطول، كما أنها مفيدة للأمعاء.

**3** تناول الدهون الجيدة، مثل دهون أوميغا3 الصحية الموجودة في السلمون والسردين وبذور الكتان والأعشاب البحرية. ويمكن للأفراد أيضاً تضمين المنتجات الحيوانية العضوية من الحيوانات التي تتغذى على الأعشاب، ومنتجات الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت السمسم وزيت الجوز، مع ضرورة تجنب جميع الدهون المهدرجة، مثل المارجرين، والأطعمة والزيوت والمخبوزات المصنعة، ما أمكن ذلك.

**4** تناول الفواكه والخضروات مختلفة الألوان، بما يتراوح بين 8 و10 حصص يومياً. فالفيتامينات والمعادن والألياف والمغذيات ومضادات الأكسدة يمكن أن تساعد في محاربة العديد من الأمراض.

**5** تجنّب الأطعمة المصنعة، فالوجبات السريعة والمشروبات الغازية والعصائر السكرية ومشروبات الحمية تؤثر في التمثيل الغذائي للسكر والدهون، وتساهم السعرات الحرارية للسكر في الإصابة بالسمنة والسكري وحتى أمراض القلب.

**6** الاسترخاء بانتظام، عبر ممارسة التأمل أو التنفس العميق أو اليوجا يومياً، فيمكن أن يؤدي خفض مستويات التوتر إلى تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي ومنعها من التهيّج، بجانب العديد من الحالات الصحية الأخرى التي تحدث عندما يكون الجسم في حالة إجهاد مستمرة.

**7** التركيز على النوم السليم، فالحرمان من النوم يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والاكئاب والتعب المزمن وتفاقم الألم وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وطائفة من المشاكل الأخرى. ويجب أن ينعّم البالغون بما بين 7 و8 ساعات من النوم المريح كل ليلة.

**8** ممارسة الرياضة يومياً؛ إذ يمكن

# Media & Advertising Offer



سواحل الجزيرة  
الإعلامية

Sawahl Aljazeera Media Co.



@sawahlgroup @SawahlGroup nfo@sawahl.com

www.sawahl.com



## السياحة في الخبر..

# الربيع كما يجب أن يكون

مع انتهاء فصل الشتاء، يبدأ الجميع في الاستعداد للعودة أخيراً إلى الشواطئ الصافية والرمال الناعمة والأجواء الصيفية الممتعة؛ لقضاء وقت مثالي بعد أشهر من الطقس البارد.



الهريس، الكليجا، وأنواع الكعك المعمول كافة.

كذلك، يمكنك الاستمتاع بوقتك على الشاطئ، من خلال ركوب الخيل، أو الجمال، أو الدراجات النارية، فضلاً عن التزلج على الرمال بسيارات الدفع الرباعي.

### ▲ جزيرة الدغيثر

تعد جزيرة الدغيثر واحدة من أفضل الجزر التي تميز مدينة الخبر، فهي من أبرز معالمها السياحية؛ حيث تقع في الجزء الجنوبي من مدينة الخبر على مساحة 2000 متر مربع.

ويوجد على الجزيرة 3 مطاعم عالمية تتميز بأسلوبها الراقي والفريد، فضلاً عن تواجد مقاهٍ ومطاعم 5 نجوم على الجزيرة.

الذهاب لجزيرة الدغيثر، سيمنحك فرصة لقضاء عطلة مثالية، فأهم ما يميزها هو أنها تقع على كورنيش الخبر في الواجهة البحرية، لذلك بإمكانك القيام بأجمل النزوات برفقة العائلة وممارسة رياضة المشي أو الركض، أو الجلوس

ويطلق عليه الكثير مالديف السعودية لما تتمتع به المياه من صفاء.

فشاطبيء نصف القمر ليس مجرد شاطبيء، بل يتميز بشكله الفريد الذي كان سبباً في تسميته، فضلاً عن ذلك يمكنك أن تستمتع بعطلة متكاملة عليه؛ حيث تتوفر عليه مختلف الخدمات التي قد يحتاج إليها الزائرون.

فيمكنك الاستمتاع فقط بالجلوس على الشاطئ والاستمتاع بهذه اللوحة الربانية الخلابة، أو صيد الأسماك، وممارسة الرياضات المائية بمختلف أنواعها.

### ▲ شاطئ العزيرية

لايمكنك الذهاب إلى الخبر دون أخذ سيارتك والانطلاق نحو شاطئ العزيرية، فيمكنك أن تصل بسيارتك حد البحر للاستمتاع بتجربة تأملية مثالية لتصفية الذهن.

ويتمتع الشاطبيء بأجواء مميزة، تمنحك الفرصة للعودة إلى الماضي الجميل، فستجد عليه باعة الأكلات الشعبية المنزلية التي تشتهر بها هذه المنطقة ما بين:

وتزخر المملكة بعدد هائل من المناطق المناسبة لقضاء عطلة صيف مثالية ومتكاملة، ومن بين المناطق التي تزخر بالوجهات السياحية المتعدد ما بين الشواطئ والمنتزهات الخضراء والآثار التاريخية، محافظة الخبر.

تذخر الخبر بعدد متنوع من الشواطئ والمنتزهات، فضلاً عن المنتجعات الفاخرة والراقية التي تمنحك عطلة مميزة.

وتقع محافظة الخبر في المنطقة الشرقية بالمملكة؛ جنوب الدمام التي تبعد عنها بمسافة 17 كم، وتبعد عن مدينة الظهران 10 كم تقريباً.

ومدينة الخبر، مدينة ساحلية من الدرجة الأولى؛ فأنعم الله عليها بمجموعة من الشواطئ الساحرة، التي تتلأأ تحت أشعة الشمس، وتسرق الأنظار بصفائها ورمالها البيضاء الناعمة.

### ▲ شاطئ نصف القمر

ويعد شاطئ نصف القمر واحداً من أجمل الشواطئ في المملكة ومدينة الخبر،





لمشاهدة غروب الشمس.

### كورنيش الخبر

لا يمكنك تفويت الذهاب في جولة إلى كورنيش الخبر، والذي يُصنف كواحد من أبرز وأفضل أماكن سياحية في الخبر، فهو مقصد كثير من المواطنين والزوار.

ويحتضن كورنيش الخبر مجموعة كبيرة من المطاعم والكافيهات التي تطل بصورة مباشرة على البحر، فضلاً عن انتشار المساحات الخضراء والحدائق الخلابة حوله، والتي تسرق الأنظار خاصة في أوقات الغروب.

فيمكنك الاستمتاع بالاسترخاء فقط أمام هذه الطبيعة الخلابة، أو صيد السمك، والمشي على ضفاف الكورنيش، كما

والمطاعم والفعاليات المختلفة.

كذلك تحتضن مدينة الخبر، منتجع موفنيك، والذي يعد المنتجع العائلي الأول على شاطئ نصف القمر.

ويوجد في هذا المنتجع كافة التجهيزات التي قد يحتاج إليها الزائرون في الشاليهات والفيلات والمطاعم والأماكن المخصصة لوسائل الترفيه والخدمات المختلفة.

### أهم حدائق ومنتزهات الخبر

تتميز المدينة كذلك بما تمتلك من منتزهات ومساحات خضراء ساحرة؛ فعلى سبيل المثال يمكنك زيارة حديقة الأمير سعود بن جلوي، والتي تعد واحدة من أكبر الحدائق بالمدينة وأقدمها، والحديقة قريبة من الوسط التجاري للمدينة، لذلك

يمكنك ركوب الدراجات الهوائية والركض أو الجلوس في المطاعم والكافيهات المتاحة.

### منتجعات الخبر الفاخرة

إذا كنت من محبي التوجه نحو المنتجعات لقضاء العطلات، فيوجد في الخبر مجموعة من المنتجعات الفاخرة، وأبرزها منتجع شاطئ الغروب.

ويعد منتجع شاطئ الغروب من أجمل المنتجعات بالمنطقة؛ فيحتضن الحديقة المائية الكبيرة الساحرة، والتي تعد من أبرز الوجهات السياحية للزائرين.

ويمكنك الاستمتاع بأفضل الخدمات والأنشطة الترفيهية داخل المنتجع الذي يوفر مجموعة من أفضل المقاهي



تتربع على صدارة أفضل الأماكن السياحية في المحافظة، والتي ستأخذك من الحاضر إلى الماضي بتصميمها المعماري المميز.

فالقريّة مصممة بطريقة هندسية تراثية حتى تُعيد الزوار إلى الأجواء التراثية القديمة دون جهد، وبمجرد الوصول إليها.

ويمكنك التقاط الصور التذكارية في القرية، أو التنزه بين معالم القرية، بالإضافة إلى الاستمتاع بالمطاعم والكافيهات المتواجدة في القرية، التي تقدم المأكولات التراثية والطعام التقليدي المتواجد داخل القرية فقط، وهي من أفضل الأماكن السياحية في الخبر للعوائل.

عبدالرحمن التركي، والتي تتميز بمسطحات خضراء شاسعة، وبها أزهار موسمية ونباتات معمرة.

وما يميز الحديقة، أنها توفر مرافق لخدمة ذوي الاحتياجات الخاصة مثل استخدام نظام صوتي وتقنية برايل ولغة الإشارة لإرشاد المكفوفين والصم داخلها مع مسارات خاصة لمستخدمي الكراسي المتحركة.

### ▸ قرية الخبر التراثية

إذا كنت من محبي الاطلاع على التاريخ وعشاق الجولات الأثرية، فإذهب إلى قرية الخبر التراثية بعد الاستمتاع بالأجواء الشاطئية في الصباح.

تُعد قرية الخبر التراثية من الأماكن التي

يمكنك الاستمتاع بالتجول في مختلف الأماكن بعد الاستمتاع بأجواء الحديقة.

ولعل أهم ما يميزها هو طرازها المعماري الفريد من نوعه، فقد أنشئت عام 1986 وطورتها بلدية الخبر قبل افتتاحها في فبراير 2010.

ويقع المنتزه على طريق الملك عبدالله وطريق الملك عبد العزيز، ويبلغ مساحته 78 ألف متر مربع منهم 489 مسطحات خضراء.

تضم الحديقة 7 نخلات و152 نخيلة و265 شجرة و1733 شجيرة و35 ألف زهرة وألعاب للأطفال، فضلاً عن المظلات الخشبية ومسارات المشي.

كذلك، يمكنكم زيارة حديقة علي

# في اليوم العالمي للامتناع عن تعاطي التبغ..

كيف تحمي المراهق من التدخين؟





دائماً ما يكون الأب هو المثل الأعلى والقذوة لأبنائه؛ لذلك يحاولون تقليده في الكثير من الأمور أو أغلبها، حتى في التفاصيل البسيطة مثل طريقة حديثه ونبرة الصوت وطريقة ارتداء الملابس وغيرها.

على منع التدخين، بل كذلك لإبراز المخاطر الصحية التي ترتبط بتعاطي التبغ بالإضافة إلى الدعوة لوضع سياسات فعالة من أجل الحد من استهلاكه.

ويؤدي تعاطي التبغ إلى العديد من المخاطر الصحية التي تسبب الوفيات على مستوى العالم، وحالياً يتسبب في وفاة واحد من كل عشرة بالغين في أنحاء العالم.

ويأتي الهدف من اليوم العالمي للامتناع عن التدخين لحماية الأجيال الحالية وأيضاً القادمة حتى يتم تفادي العواقب والمخاطر الصحية الضارة التي من الممكن تعود عليهم.

### التدخين والمراهقون

يجب على الآباء الحديث مع أبنائهم المراهقين خاصة في مرحلة معينة وهي من عمر الـ10 سنوات، لأنهم يشاهدون المدخنين ويرغبون في تقليدهم، وأغلبهم يكونون من أقاربهم أو الأب نفسه؛ لذلك ينبغي التوقف عن فعل ذلك للحفاظ على صحتهم.

وأول نصيحة يجب على الأهل تعليمها لأطفالهم المراهقين هي عدم التدخين وأنه حرام شرعاً وأنه من العادات المرفوضة؛ كونه يغضب رب العالمين، ولما له من آثار سلبية عليهم.

وأثبتت الكثير من الدراسات أنه إذا استطاع الأهل المحافظة على طفلهم المراهق بدون تدخين حتى ينتهي من المدرسة الثانوية فمن غير المحتمل أن يصبح مدخناً بعد سن البلوغ.

ويأتي دور الوالدين مع طفلهم المراهق عند وصوله لمرحلة التقليد وتجربة الأشياء



كتبت: أمل حمدي



ومن بين العادات التي قد يقلدها الأبناء هو التدخين، وهنا تكون المشكلة التي تواجه الآباء المدخنين فأبنائهم ينشأون على سلوكيات خاطئة تضرهم؛ لذلك يجب على الآباء الامتناع عن التدخين بشكل نهائي ليس فقط للحفاظ على صحته وصحة الأسرة، ولكن ليكونوا قدوة حسنة لأبنائهم.

ولأهمية الامتناع عن التدخين، قررت منظمة الصحة العالمية أن تخصص يوماً عالمياً للامتناع عن تعاطي التبغ بأنواعه.

قررت منظمة الصحة العالمية، إيماناً منها بضرورة أن تكون هناك عدة حملات توعوية لمنع التدخين بكل أشكاله، أن يكون يوم 31 مايو من كل عام هو اليوم العالمي للامتناع عن التدخين.

وتم تحديد ذلك اليوم ليس فقط للحث



الإقلاع عن التدخين نهائيًا، وإلى أن تتخلص من هذه العادة لا تدخن أمام طفلك ولا تترك أي آثار لمواد التدخين أمامه.

- يجب على الآباء إذا اكتشفوا بأن طفلهم يدخن البحث عن السبب أولاً؛ هل هو تمرّد أم تقليد؟ حيث إن أغلب المراهقين يدخنون حتى يشعروا بأنهم منفتحون أو متحررون، وهنا من السهل الحديث معهم بحكمة كي يمتنعوا عنه نهائيًا.

- تحدث أمام طفلك عن أضرار التبغ على الصحة، وما تقوم به هذه الشركات لمحاولة التأثير في الأفكار تجاه التدخين، مثلاً عند عرض الإعلانات أو مشاهدة المنتج في الأفلام.

- هناك بعض الأمور التي تحتاج لحسم وموضوع التدخين أخبر ابنك المراهق بأنك لا تسمح له بالتدخين مطلقاً بأنواعه وإذا علمت بأنه يفعل غير ذلك ستعاقبه ولكن بأسلوب هادئ.

- يمكنك أن تلفت نظر طفلك المراهق بأن التدخين لا يؤثر فقط في الصحة بل الشكل والرائحة، فالمظهر يشكل لديهم أهمية كن أذكى منهم فيما يتعلق بطريقة إقناعهم بضرر التدخين.

- علم طفلك كيفية التعامل مع أساليب الضغط التي قد يمارسها زملاؤه عليه فيما يخص التدخين وأن يقول "لا" بشكل حاسم.

- اسبق طفلك المراهق بخطوة بإشراكه في حملات التوعية عن أضرار التدخين ومخاطره وتنظيم حملات برعاية المدارس للوقاية من التدخين وهكذا، حتى يمنع هو زملاءه من التدخين ويكرهه منذ صغره.

في النهاية، الأسرة هي منبع كل شيء وهي التي بيدها جعل طفلها ينشأ بشكل سليم على أسس وقواعد ثابتة، والآباء هم القدوة بالنسبة لهم؛ فإن كنت لا تريد لطفلك أن يصبح مدخنًا؛ فأقلع أنت عن التدخين للحفاظ على صحتك وصحة أسرته.

من أقرانه يدخن أو يعرض عليه سيجارة، وانصحه بأن يرفض ولكن بطريقة ذكية؛ بحيث ينصح صديقه لا أن يطيعه ويجرب.

### طرق منع المراهقين من التدخين

الأب هو القدوة لأبنائه فهو الذي يستطيع منع طفله المراهق عن تلك العادة من خلال توفقه هو نفسه عن التدخين؛ إذ يجب أن يبدأ أولاً.

وقد وجدت العديد من الأبحاث أن معظم المدخنين البالغين يبدأون في التدخين في وقت المراهقة؛ لهذا السبب أمامك فرصة لمساعدة طفلك في تجنب ذلك من خلال اتباع التالي:

- كن قدوة صالحة لطفلك؛ حيث أغلب المراهقين الذين ينشأون على مشاهدة والدهم يدخن يقومون بتقليده؛ لذا عليك

التي يشاهدها؛ من خلال توصيل رسائل مهمة حول التبغ وأضراره وتأثيره السلبي ومخاطره التي من الممكن أن تسبب الوفاة، ويمكنهم استخدام الطرق التالية:

- على الآباء شرح أن التدخين يعتبر من الأمور الخطيرة وغير الصحية، والتي تسبب عدد من المشكلات الصحية في التنفس.

- دائماً ذكّر طفلك بأن رائحة التبغ كريهة للغاية ومنفرة، وتسبب مشاكل في صحة الأسنان والجلد وغيرها.

- ذكّر طفلك المراهق بأن الأطفال في مثل عمره يتناولون الأغذية المفيدة والعصائر الطبيعية، أما العادات السيئة كالتدخين فهي تحرمهم من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

- تحدث مع طفلك لمعرفة إذا كان أحد



# 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



# إتيكيت النقاش..

## آداب عامة لتبادل أفكار بناءة

النقاش تبادل للأفكار، فكل له رأيه، وثقافته الخاصة به، وعادة ما يبلغ النقاش مرحلة الوعي المطلق لطرح فكرة مع شخص أو شخصين وأكثر.



لم تقتنع بوجهة نظر الآخر.

6 عدم الدخول في خصومة مع الآخرين في النقاش.

7 عدم إصدار إيماءات جسدية أو حركات بالعين أو إشارات تعبر عن عدم اقتناعك، أو إظهار الملل من فكرة المناقشة.

8 الهدوء وعدم رفع الصوت، أمر ضروري لإتمام المناقشة.

9 الالتزام بالوقت لإنهاء المناقشة.

10 لا يصح الخروج من المكان إلا بعد انتهاء المناقشة.

**الإعلامية ناهد النفا**  
خبيرة إتيكيت

وفي كثير من النقاشات، تختلف وجهات النظر بين الأفراد، إلا أن هناك آداباً عامة لنقاش بناء وهادف؛ أي ما نسميه «إتيكيت النقاش»، نعرضها خلال السطور التالية..

1 التركيز على الفكرة المطروحة، دون تشتيت الانتباه لأمر آخرى والخروج عن الموضوع.

2 ترك المساحة للطرف الآخر في النقاش، لإيصال فكرته دون مقاطعة.

3 الابتعاد عن التعصب للفكرة المطروحة، وإن لم تعجبك التزم الصمت والسمع.

4 عدم تغير وجهة نظرك، والخروج عن قناعتك وتبديل رأيك، إذا كان الطرف الآخر مؤثراً.

5 التحلي بالصبر، إذا لم تعجبك أو



# كيف أثرت جائحة COVID على عالم التصميمات الداخلية؟

غيّرت جائحة COVID-19 الطريقة التي نفكر بها في تصميم مساحاتنا الداخلية؛ حيث كانت البيوت مكاناً للراحة والحياة الشخصية وكانت المكاتب أماكن للعمل والإبداع.



وتوسيع المطبخ لطهي المزيد، وبناء حدائق منزلية، ودمج ركن مخصص للقراءة، بعضاً من الطرق الأخرى التي غير بها الأشخاص طريقة تصميم منازلهم. كان هناك دفعة أكبر نحو الرفاهية في كل من المساحات السكنية والتجارية. وسيبقى هذا الوضع حتى بعد الإنتهاء من الجائحة.

### ▲ عالم التصميمات الداخلية

أوضحت فانيسا نورثواي، الرئيس المشارك بكلية المنسوجات والتصميم في جامعة هيريوت وات دبي، الكثير من المعلومات حول التصميمات الداخلية، وكيف أثرت جائحة COVID على عالم التصميمات، ومستقبل مجال الهندسة المعمارية من خلال الحوار التالي:

### ▲ ما الفرق بين المهندس المعماري والمصمم الداخلي؟

عند الإشارة إلى المهندسين المعماريين الداخليين ومصممي الديكور الداخلي فإن خبراتهم ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض.

من الناحية التاريخية، كان المهندسون المعماريون مثل Frank Lloyd Wright وLe Corbusier وغيرهم مسؤولين عن الهندسة المعمارية والتصميم الداخلي لمشاريعهم.

كان هذا هو المعيار خلال القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين؛ حيث كانت مهنة التصميم الداخلي لا تزال تحت مظلة العمارة. بعد ذلك، عندما اكتسب التصميم الداخلي مكانة بارزة وأصبح مهنة معترفاً بها، تم تحديد مهام العمل بوضوح لكلتا المهنتين.

تم جلب المصممين الداخليين لتحديد ودمج جماليات التصميم في مساحات المعيشة. ومع ذلك، كانت المشكلة أن تدخل المصممين الداخليين كان متأخراً حيث كان يتم إحضارهم خلال مرحلة متأخرة من العملية المعمارية، ما أدى إلى وجود



في النهاية أدرك الأفراد أنهم بحاجة إلى تحقيق توازن بين الحياة العملية ووقت الفراغ، وأيضاً إلى التمييز بين عملهم والمساحة الخالية من العمل.

بعض التغييرات العملية التي تفاعل معها الأشخاص أثناء الوباء، والتي من المحتمل دمجها في التصميمات المستقبلية، هي خلق مساحات اجتماعية أكبر في المنزل وتصميم مساحات عمل جمالية من خلال دمج العناصر الطبيعية مثل وضع المكتب بالقرب من نافذة مشرقة أو وضع نباتات حول منطقة المكتب.

وبعد إنشاء منطقة تمرين مخصصة،

ولكن مع انتشار جائحة COVID-19، من الضروري إعادة التفكير في التصميمات الداخلية وإعادة تصورها خصوصاً مع الأشخاص الذين يعملون من المنزل بدلاً من مكاتبهم لفترات طويلة من الوقت.

من المحتمل أن تكون المساحات السكنية قد تأثرت بشكل أكبر بهذا الوباء بسبب عمليات الإغلاق والقيود المفروضة على الحركة، ولا يتعلق هذا فقط بالعمل من المنزل ولكن أيضاً يتعلق بعدم وجود حرية السفر وفرض القيود. بالإضافة إلى ذلك، أدى العمل من المنزل إلى ساعات عمل أطول لكثير من الناس، نظراً لعدم وضوح الخطوط الفاصلة بين العمل وساعات العمل.





المعمارية والديكورات الداخلية.

اكتسبت الرفاهية الجسدية والعقلية مكانة بارزة في العقد الماضي. في حين أن التصميمات الداخلية الجميلة ترضي الجماليات، فإن العنصر العملي والتوظيف الصحيح له نفس القدر من الأهمية.

وبالنسبة للديكورات الداخلية للمنزل، يمكننا أن نرى أنها أصبحت أكثر تركيزاً على الراحة والاستخدام المفيد وتدمج

والمصممون الداخليون معاً؛ لإدارة المساحة ودمج عناصر التصميم المناسبة فيها.

### كيف تغير عالم العمارة والديكورات الداخلية في العقد الماضي؟

لقد شهدت بعض التغييرات المثيرة للاهتمام في العقد الماضي. على سبيل المثال، هناك وعي أكبر بالرفاهية، وإنشاء مساحات تركز على المستخدم، وتصميم بيوفيلي، وعناصر مستدامة للهندسة

مساحة محدودة للغاية لمصممي الديكور الداخلي للإبداع.

لم يشارك المصممون الداخليون في المرحلة التخطيطية للمبنى، ما حد من إبداعهم في بعض الحالات. ومع ذلك، فقد تغير هذا الآن؛ حيث يتم حالياً الاتصال بمصممي الديكور الداخلي في المراحل المبكرة حتى يتمكنوا من تقديم أفكارهم لإنشاء تصميمات داخلية ملهمة.

ويجب أن يعمل المهندسون المعماريون



المبتكرة التي يبحث عنها العملاء الآن.

التعاون جانب مهم آخر، بدءًا من العمل في فريق لتصميم المساحة، يجب على المصممين التعاون مع أشخاص خارج الصناعة لدمج أحدث التقنيات في تصميماتهم. بالإضافة إلى ذلك، يعد التواصل أيضًا مهارة أساسية للمصممين.

ومن المهم، توصيل الأفكار للعملاء بشكل فعال، وفهم وجهات نظرهم، وتصور الأفكار مع المقاولين؛ حيث يحتاج المصممون كخبراء إلى بناء علاقات جديرة بالثقة مع العملاء والمقاولين بحيث يتم إنشاء المساحة النهائية بالطريقة التي يدركها العميل ويتخيلها.

### ▲ كيف ترين مستقبل مجال الهندسة المعمارية مع التحديات مثل التأثير البيئي؟

من المسلم به أن صناعة التصميم يجب أن تتصدى للتحديات البيئية. من تحديات الموارد غير المتجددة إلى عبء الموارد المتجددة المحدودة؛ حيث يحتاج العالم إلى العمل معًا لحماية البيئة.

ويجب تكليف البيئة المبنية، التي تتضمن الهندسة المعمارية والتصميم الداخلي، بدمج أساليب التصميم والبناء التي تخدم البيئة بشكل إيجابي. تم وضع LEED وإرشادات أخرى مماثلة حتى نتمكن من إنشاء مساحات لا تضر بالبيئة.

ويحتاج المصممون إلى فهم أنهم بحاجة إلى تقليل النفايات الناتجة عن تنفيذ التصميم أو إنشاء مساحات تقلل من الحاجة إلى تكييف الهواء أو التدفئة أو الإضاءة الاصطناعية في المشاريع الجديدة.

يجب على العملاء والمصممين التفكير في تعديل المباني القديمة، للتحقق مما إذا كان خيارًا أفضل من البناء الجديد. سيصبح المصممون أكثر مسؤولية وسيوجهون عملاءهم لاتخاذ قرارات أكثر استنارة.

للضوء والهواء والماء والتغذية واللياقة والراحة والعقل. بتصميم يركز على المستخدم، فإننا نخلق تجارب فريدة تليبي احتياجات كل فرد من خلال دمج التصميم المرن وعناصر أخرى مثل الأثاث والديكور.

### ▲ ما مدى حقيقية وملائمة فاستو في سياق يومنا هذا؟

يحتوي فاستو على العديد من الجوانب، لكنه يرتبط في الغالب بالتصوف هذه الأيام. وعلى الرغم من أن العديد من الناس قد اعتنقوا اليوجا والأيوورفيدا التي لها أصول مماثلة لفاستو، إلا أن الكثير من الناس يبتعدون عن قبول فاستو كمفهوم.

فاستو، هي دراسة بيئية تضع القواعد الخاصة بكيفية تصميم المباني، وتضع المستخدم في مركز التصميم. يعد توجيه المبنى وتصميمه ونسب الغرف واستخدام المواد وبعض الجوانب المنصوص عليها في مبادئ فاستو، والتي تشبه إلى حد كبير متطلبات راحة المستخدم التي يجب على معظم المهندسين المعماريين والمصممين استخدامها.

بعض جوانب Vaastu ليست ذات صلة اليوم، لأنها إما قديمة أو غير قابلة للتطبيق على التصميمات الشائعة الآن، ولكن في جوهر كل ذلك، تتناول Vaastu البيئة التي نعيش فيها وتأثيرها على حياتنا، ما يجعلها جانبًا مهمًا وقائمًا في التصميم الداخلي.

### ▲ ما الصفات الضرورية لأن تصحب مهندسًا معماريًا ومصممًا داخليًا جيدًا؟

الإبداع أحد الصفات الرئيسية لتصبح مصممًا جيدًا. يعد تقديم الحلول المبتكرة للعملاء، جانبًا مهمًا من جوانب التصميم؛ لأنه يخرج عن نطاق المألوف ويجد حلول جديدة.

على سبيل المثال، الأسقف المكشوفة، والجدران الخرسانية الخام، ومساحات البيع بالتجزئة الآلية ليست سوى بعض الأفكار



البساطة مع الذوق الفردي لسكانها. بالنسبة للمكاتب، شهدنا تحولاً كبيراً من المساحات المكتبية المحددة إلى المساحات الداخلية الأكثر مرونة.

على سبيل المثال، مكاتب ذات مخطط مفتوح ومحطات عمل وأقسام زجاجية وغرف اجتماعات أصغر مقارنة بعدد قليل من غرف الاجتماعات الضخمة.

بالإضافة إلى ذلك، تم تقديم لوائح مثل WELL، والتي زودت المصممين بإرشادات



## ماجدة الصباحي.. وقصة تلقيها بـ "المناضلة"

كانت تمتلك ملامح هادئة تجعلك تنجذب إلى مشاهدتها فور ظهورها على الشاشة، تستطيع الوصول إلى قلبك مباشرة برقتها ورومانسيتها الحالمية، وكانت تُعد إحدى أهم وأشهر نجمات العصر الذهبي.. هي الفنانة ماجدة الصباحي.



السينمائية التي كُفرت في أذهان الجمهور؛ من أبرزها: (لحن الخلود، الأنسة حنفي، بنات اليوم، أين عمري، الجريمة والعقاب، بائعة الخبز، أنا بنت ناس قيس ويلي، دنيا البنات) وغيرها.

### ▶ الإنتاج والإخراج

كانت ماجدة مؤمنة بأن الذي يحب الفن يجب أن يدعمه إذا استطاع. لهذا السبب لم تكف بالتمثيل بل قررت الدخول في عالم الإنتاج، وأنتجت عدداً من الأعمال السينمائية من خلال شركة الإنتاج الخاصة بها، ومن هذه الأفلام (هجرة الرسول، النداة، العمر لحظة) وغيرها؛ حيث كانت تعتبر واحدة من أهم المنتجات في السينما حينها، كما أنها جربت أيضاً الإخراج وكانت لها تجربة وحيدة وهي فيلم (من أحب؟)، عملت فيه ممثلة ومخرجة ومنتجة ومؤلفة في عام 1966.

آخر أعمال ماجدة الصباحي هو فيلم «ونسيت أني امرأة» عام 1994، لتنتهي به مشوارها الطويل الحافل بالعديد من الأعمال السينمائية، حتى رحلت يوم 16 يناير 2020 عن عالمنا لتظل ذكراها مستمرة بأعمالها.

### ▶ بدايتها في عالم الفن

ظلت ماجدة الصباحي تطرق أبواب الاستديوهات بحثاً عن فرصة كي تظهر فيها موهبتها للجمهور، حتى ابتسم لها الحظ ورشحها المخرج سيف الدين شوكت كي تقف أمام النجم الكبير إسماعيل يس في فيلم «الناصر» عام 1949م، والذي كان يُعتبر البداية الحقيقية لها.

ومن خلال هذا الفيلم، حققت نجاحاً كبيراً؛ ما أدى لدفع العديد من المنتجين إلى ترشيحها في الكثير من الأفلام.

وشهدت فترة الستينيات فيها حالة من النشاط الفني لماجدة؛ حيث قدمت عدداً من الأفلام التي أثبتت فيها قدرتها على التمثيل وجذبت بملامحها البريئة الرومانسية الجمهور إليه، ومن أبرز هذه الأعمال: «جميلة بوحريد» الذي لقيت من بعده بالمناضلة، فكان واحداً من العلامات المضيئة لها في السينما وحتى وقتنا هذا يطلق عليها الكثير اسم «جميلة بوحريد».

قدمت الصباحي منذ بداية ظهورها وحتى التسعينيات، العديد من الأعمال

نجحت الفنانة ماجدة الصباحي؛ بصوتها الدافئ ورقتها الشديدة، في جذب الجمهور العربي إليها والمنتجين، فهي تمتلك طلة مختلفة عن غيرها من نجمات جيلها.

وُلدت عفاف على كامل الصباحي، الشهيرة بـ «ماجدة الصباحي»؛ في 6 مايو من عام 1931م، في مدينة المنوفية، وحصلت على شهادة البكالوريا من فرنسا، لكن حبها للفن دفعها إلى تجربته وهي في عمر صغير، فكانت حينها 15 سنة، وبسبب ميولها الفنية بدأت الدخول لعالم السينما دون علم أهلها وقامت بتغيير اسمها إلى ماجدة وذلك حتى لا يكتشفوا عملها بالفن.

كانت ماجدة تحب الفن منذ صغرها؛ ما دفعها للمشاركة في العديد من التجارب الفنية المحدودة، وكان والدها يعتقد بأنه مجرد وقت وستترك مجال الفن، وكانت والدتها تساندها وتدعمها في تحقيق حلمها وطموحها، حتى والدها قرر بعد ذلك أن يكون الداعم لها في الطريق الذي اختارته.



### 04

#### المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات 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

**AMANCO**  
ED

**AMANCO**  
GROUP

**amanco**  
HVAC

**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