

الجمهورية

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

أشهر التشكيلات
الصخرية المبهرة
في العلا

مبدعات
سعوديات
عشن للفن

كيف دعمت
المملكة العمل
الخيرى؟

اليوم الوطني
السعودى ٩٢

اليوم الوطني السعودي

ال 92.. طموح شعب وإصرار قادة وعزيمة وطن





اليوم الوطني
السعودي ٩٢



بياك BEYYAK



اليوم الوطني
السعودي ٩٢



وادي حلفا
Wadi Halfa

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



اليوم الوطني
السعودي ٩٢

الجوهرة بنت تركي العتيشان
رئيس مجلس إدارة
شركة سواحل الجزيرة الإعلامية
تتقدم بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

خادم الحرمين الشريفين
الملك محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وإلى صاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد، نائب رئيس مجلس الوزراء و وزير الدفاع

سائلين الله عز وجل أن يحفظ وطننا الغالي
ويديم علينا نعمة الأمن والأمان ومزيدًا من التقدم والازدهار



الجوهرة

رئيس مجلس الإدارة : الجوهرة بنت تركي العتيشان

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

Chairman: Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

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



الناشر: دار سواحل للنشر

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 البلالى - أثير العبيدالله

Publisher: Sawahl For Publishing

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

التحرير 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.

الصدق أعظم مقامات الإيمان

عليه وسلم لنا بالصدق الذي يهدي إلى البر، والبر يهدي إلى الجنة.

وطالما ظل الإنسان يسعى ويطلب ويبحث عن عافية الجسد؛ فلزاقاً عليه البحث عن عافية الروح التي أساسها الصدق، وعندما تتعافى الأرواح يتعافى الجسد، وأولى خطوات تصفية وتهذيب النفوس هي الصدق، والوضع الطبيعي أن يكون الفرد صادقاً مع ربه في عبادته وأداء الشعائر وصادقاً مع نفسه في نقده ومدحه لذاته، وصادقاً مع الآخرين من أجل رفع قيمة الحياة حتي إن من شرف الصدق أن تكون صادقاً مع عدوك فالتاريخ يشهد لكفار قريش أنهم مع عداوتهم للإسلام رغم كفرهم البائن إلا أنهم كانوا صادقين في مناسبات كثيرة، فالصدق قيمة من قيم المروءة والرجولة والإنسانية وهو السلاح القادر على القضاء على مجتمعات الكذب ونقض العهود والمواثيق وفي نفس الوقت أداة لبناء مجتمع الفضيلة والأسرة السليمة والدولة المحترمة.

وفي حياتنا الحالية فقد تكون حاجتنا إلى غرس بذور الصدق بيننا وتسيده على أسلوب حياتنا وطرق معيشتنا وتربية أطفالنا تفوق حاجتنا إلى الأكل والشرب والترفيه إذا كنا نرغب في تأسيس مجتمعات تعتمد على الدين الحقيقي وليس النفاق، إذا كنا نرغب في طرق حياة محترمة في المعاملات وعمليات البيع والشراء والعقود والعهود والمواثيق وقبل كل ذلك في حياتنا الاجتماعية داخل أسرنا وفي مؤسساتنا ومناطق عملنا في كل زمان ومكان.

صدقاً الصدق أعظم مقامات الإيمان.

الصدق أفضل وأجمل قيمة للإنسان والإنسانية.

خلق الله الإنسان بصفات ومزايا فطرية تسمو بمكانته بين المخلوقات الأخرى، ولكن الإنسان يتخلّى أحياناً عن بعض هذه الصفات فجبراً أو متعمداً أو ناسياً، فيفقد جزءاً من مكانته ووضعه ومركزه؛ لأنه اختار أن يكون مختلفاً عن طبيعته البشرية، وسمح لصفة مُكتسبة أن تطغى على صفة خلقية.

يولد الإنسان وهو مكتسب لصفة الصدق، ومرحلة الطفولة خير دليل، ثم يفقد أحياناً هذه الصفة، بعد أن يتقدم في العمر؛ أي يكتسب صفة جديدة باسم جديد أقل مكانة مما خلق بها، وقد تحط من قدره وتحوّل بينه وبين الفضيلة ومكارم الأخلاق.

إنّ الصدق صفة عظيمة، وقيمة سامية، تؤدي إلى قيام مجتمع مُعافى، وأسرة مستقرة، وعلاقات اجتماعية سوية، إذا كان هو السلوك الطبيعي لكل أفراد المجتمع، بل يجب أن يكون هو أسلوب حياتنا كمسلمين؛ لأن الله- سبحانه وتعالى- أمرنا به وجوباً، ورفع درجات الصادقين في الدنيا والآخرة إلى أرفع المقامات، فقال في كتابه الكريم: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ" (التوبة- 119).

ودرجة الصّدِّيق عند الله عالية، بل من أعظم درجات الأخلاق التي أمرنا بها الإسلام لدرجة أن النبي عليه أفضل الصلاة والسلام نفى صفة الإيمان عن غير الصادقين وربط إيمان المؤمن الكامل بعدم الكذب.

والصدق في حقيقة الأمر احترام للإنسان والإنسانية، فليس هناك أفضل من أن يكون إيمانك وعقيدتك بلا ريب ولا رياء، وأن تكون نفسك بلا بدع ونفاق، وعملك بلا عيب أو نواقص، وأن يكون سلوكك محكوماً بمكارم الأخلاق والصدق؛ انطلاقاً من وصية النبي صلى الله

16

**اليوم الوطني السعودي
ال92.. طموح شعب وإصرار
قادة وعزيمة وطن**



الصفحة

الموقف



38

سلامتك

**أسباب الشعور بالملل
والضيق.. تجنبني هذه
السلوكيات**



علاقات أسرية

**التغيرات السلوكية
المفاجئة للبناء
وكيفية مواجهتها**

42



طفلك

**نصائح حول
سلامة الألعاب عبر
الإنترنت للأطفال**

40

أناقة وجمال

**رمز الثقافة البرتغالية
الناطقة بالحياة..
مجموعة Marques'
Almeida لخريف 2022**

22

أكلة من

رجيم سريع
يمكن اعتماده
قبل الزفاف

62



رائدات

مها السباعي مصممة
المجوهرات: المرأة
السعودية لديها شغف
كبير بعالم المجوهرات

56



ثقافة وفنون

دكتورة رانيا يحيى
تكتب: لظفي بوشناق..
"بافاروتي العرب"

44



67

رحلة إلى

أشهر التشكيلات
الصخرية والجيولوجية
المبهرة في العلا

78

أفكار للبيت

ألوان الديكور
المنزلي.. 5 درجات
تجعل منزلك أكثر
سعادة وراحة



تحت العشرين

التلفزيون سلاح ذو
حدين.. كيف نحمي
الأطفال من مخاطره؟

72



"مسك" تطلق برنامج قمة لتمكين الشباب السعودي الموهوب وحديثي التخرج

دشنت مؤسسة الأمير محمد بن سلمان «مسك»، مؤخرًا، برنامج «قمة» من أجل العمل على تمكين الشباب السعودي الموهوب، بالإضافة إلى حديثي التخرج من الجامعات، ومساعدتهم في مسيرتهم الوظيفية بمنحهم الفرص المهنية.



بدأ التسجيل في البرنامج من 13 أغسطس الماضي، وهي أول دورة من برنامج مسك لتطوير الخريجين لمدة 12 شهرًا.

وكشفت مسك أن الهدف هو العمل على تطوير المهارات الفنية للخريجين بالإضافة إلى منحهم الفرص للتقدم في بيئة عملية متكاملة.

ويجب أن يلتزم المتدرب التزامًا تامًا بالبرنامج، وحرصه على أن يكون عضوًا نشطًا في مسك، ومن المقرر أن يتم تنفيذ البرنامج على شكل متناوب وتعميمه عبر مختلف المشاريع أو مجالات التركيز.

المهام/ الإدارات

وسوف يشارك الخريجون في عدة مجالات للبرامج (إدارة المشاريع)، بالإضافة إلى التسويق والتواصل، والشؤون القانونية، وكذلك الاستراتيجية، والشؤون المالية، وإدارة المخاطر، وأيضًا الموارد البشرية، وأخيرًا التحول الرقمي، وإدارة المشتريات.

التدريب

يعمل البرنامج على توفير تدريب الخريجين لتحسين مهاراتهم بجانب فهم بيئة العمل وتطويرها عبر جميع كفاءات مسك.

ويوفر أيضًا، باقة تنافسية تشمل الراتب والدورات التدريبية والإجازة السنوية وعضوية النادي الرياضي وتأمين طبي

Misk مسك
مؤسسة محمد بن سلمان
Mohammed Bin Salman
Foundation



الماجستير دفعة عام 2021 و2022؛ للجنسين، بالإضافة إلى أنه سيكون للتخصصات الجامعية المقبولة هي «إدارة المشاريع، الإدارة، نظم معلومات إدارية، علاقات عامة، الموارد البشرية، علوم الحاسب، والهندسة الصناعية والنظم».

ومن أجل التقديم، مطلوب من المتقدمين معدل تراكمي 5/3.75 أو 4/3، وأن تكون شهادة اللغة الإنجليزية: درجة 90 فأعلى في TOEFLIBT، أو درجة 6 وما فوق في IELTS، وسيكتسب المتقدم بالبرنامج مهارات القيادة وحل المشاكل، والتواصل، وتحليل البيانات.

VIP يشمل العائلة والوالدين.

النقاط الرئيسية

ومن المقرر أن يكون مقر البرنامج في الرياض، وبالنسبة لتاريخ بدء البرنامج 25 سبتمبر الجاري، ومدة التدريب ستكون 12 شهرًا، أما المستهدفون بالبرنامج فهم حديثو التخرج من المتفوقين، وسيكون التدريب حضورياً.

معايير التقديم

وبالنسبة للتقديم، سيكون للمواطنين حديثي التخرج بدرجة البكالوريوس أو

الخطوط السعودية تطلق أولى رحلاتها إلى العاصمة سيئول



بالرقم SV898، في تمام الساعة 01:00، متوقفة في مطار الملك خالد الدولي بالرياض، ثم واصلت رحلتها إلى مطار إنتشون الدولي ووصلت في الساعة 19:50 بالتوقيت المحلي.

وأعلنت الخطوط السعودية، في وقت سابق، عن اكتمال استعداداتها لبدء تشغيل رحلاتها الجوية إلى عاصمة كوريا الجنوبية، في إطار خططها الطموحة بالتوسع في التشغيل إلى وجهات دولية جديدة؛ حيث تبلغ حاليًا أكثر من 100 وجهة في أربع قارات حول العالم.

واحتفلت الخطوط الجوية السعودية، بهذه المناسبة في احتفالية خاصة بحضور سفير المملكة في كوريا الجنوبية، وسط انطلاق حركة الركاب ومغادرتهم مطار أنتشون متجهين إلى مطار الرياض.

ومن جانبها، أكدت السفارة السعودية على مشاركة السفير سامي بن محمد السدحان، في مراسم استقبال أول طائرة للخطوط السعودية تصل إلى مطار أنتشون الدولي بكوريا.

وأقلعت الرحلة الأولى من مطار الملك عبدالعزيز الدولي بجدة، في 16 أغسطس

دشنت الخطوط السعودية، أولى رحلاتها المباشرة من عاصمة كوريا الجنوبية «سيئول» إلى العاصمة الرياض.



في اليوم الوطني السعودي.. ” كيف دعمت المملكة العمل الخيري؟ “

كتبت: أمل حمدي



يؤدي العمل الخيري دوراً مهماً في بناء المجتمع وتطويره؛ إذ ينمي الإحساس بالمسؤولية بين الناس ويساهم في تعزيز الحوار والتضامن والتفاهم بين بعضهم البعض.



ودائماً ما تشجع الدول على العمل الخيري، من خلال التعليم أو الأنشطة الشعبية التوعوية التي ترتبط بالعمل الخيري، وفي هذا المقام تأتي المملكة العربية السعودية في مقدمة الدول التي تشجع على العمل الخيري عن طريق ما تطلقه من أنشطة توعوية بأهمية عمل الخير أو من خلال مبادرات تؤكد أهمية العمل الخيري.

اليوم الوطني السعودي الـ 92

وبما أننا نتحدث عن العمل الخيري وأهميته ودوره في المجتمع فيجب

مساعدة الآخرين، وذلك عبر التطوع والأنشطة الخيرية.

والعمل الخيري يساهم في تخفيف آثار الأضرار التي تترتب على الأزمات الإنسانية، ويدعم الخدمات العامة في الكثير من المجالات منها "الرعاية الطبية والتعليم والإسكان وحماية الأطفال"، وله دور فعال للغاية في تحسين الثقافة والعلوم والرياضة وحماية الموروثات الثقافية؛ إذ يحفظ حقوق المهتمين والمحرومين ويساعد في نشر الرسالة الإنسانية، خاصة في حالات الصراع بين الدول.

ويعلمنا العمل الخيري العديد من القيم السامية، والتطوع والإحسان، كما يوفر فرصة لتعزيز الأواصر الاجتماعية والإسهام في إنشاء مجتمعات أكثر شمولاً ومرونة.

اليوم الدولي للعمل الخيري

نظراً لأهمية العمل الخيري في المجتمع قررت منظمة الأمم المتحدة في عام 2021 أن تجعل يوم 5 سبتمبر هو اليوم الدولي للعمل الخيري؛ بهدف توعية وتحفيز الناس والمنظمات غير الحكومية وأصحاب المصلحة المشتركة على

والعمل على رفع مساهمة القطاع غير الربحي في الناتج المحلي.

وتقدم منصة إحسان تبرعات وخدمات متنوعة للمواطنين؛ منها خدمة جديدة لـ "التبرع اليومي" وهي من ضمن برنامج التبرع الدوري التابع للمنصة، وهي تُتيح استقطاع مبلغ محدد تلقائيًا من بطاقة المتبرع البنكية؛ ليصل إلى الفئات الأشد احتياجًا.

ويعتبر برنامج التبرع الدوري هو أحد إسهامات منصة إحسان من أجل الارتقاء بتجربة المتبرع ورقمتها، كما يتيح التبرع التلقائي عن طريق الفترة الزمنية المختارة إذا كانت شهرية أو يومية، بجانب توجيهها لعدد من المجالات الخيرية؛ على سبيل المثال:

- رعاية الأيتام.
- الرعاية الصحية.
- إعانة المعسرين.
- سُقيا الماء.

وتقدم المنصة أيضًا خدمة "فرجت"، التابعة لوزارة الداخلية وهي تعمل على تسديد فواتير المُستفيدين من الخدمة الخاصة بسجناء الحقوق المالية؛ للمساهمة في تعجيل عودتهم إلى أهاليهم، وغيرها من الخدمات الخيرية التي تقدمها المنصة للمواطنين.

مبادرة الإعفاء من الغرامات والعقوبات المالية

أطلقت هيئة الزكاة والضريبة والدخل السعودية مبادرة خيرية بهدف الإعفاء من الغرامات والعقوبات المالية، والتي تشمل قرار الإعفاء بمجموعة من الغرامات، وهي:

- غرامة التأخر في التسجيل بجميع الأنظمة الضريبية.
- غرامة التأخر في السداد.
- غرامة التأخر في تقديم الإقرار بجميع الأنظمة الضريبية.



كل منها في مجال معين، وأبرز تلك المبادرات:

الحملة الوطنية للعمل الخيري

من ضمن المبادرات التي وافق عليها خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، الحملة الوطنية للعمل الخيري للعام الثاني على التوالي، وكانت في شهر رمضان، امتدادًا لرعاية خادم الحرمين الشريفين لكل جوانب أعمال الخير والإحسان.

منصة إحسان

ومن ضمن المنصات التي أطلقتها المملكة منصة إحسان الصادرة بالأمر السامي رقم (48019) وتاريخه (13/08/1441هـ) وهي تعمل على استثمار البيانات والذكاء الاصطناعي من أجل تعظيم أثر المشاريع والخدمات التنموية واستدامتها، عبر تقديم الحلول التقنية المتطورة، وبناء منظومة فعالة بواسطة الشراكات مع العديد من القطاعات الحكومية والخاصة وغير الربحية.

ويأتي هذا بهدف تعزيز دور المملكة الريادي في الأعمال التنموية والخيرية،

أن نذكر اليوم الوطني السعودي الـ92 الذي يصادف احتفاله شهر سبتمبر أيضًا، وما يتم في ذلك اليوم من احتفالات وأعمال خيرية كثيرة.

ويحتفل السعوديون بذكرى اليوم الوطني السعودي يوم 23 سبتمبر من كل عام، والذي يعود تاريخه إلى المرسوم الملكي الذي أصدره مؤسس المملكة العربية السعودية الملك عبد العزيز آل سعود -رحمه الله- بتحويل اسم الدولة من مملكة الحجاز ونجد وملحقاتها إلى المملكة العربية السعودية في عام 1932.

ويأتي ذلك الاحتفال لتوحيد المملكة تحت مظلة واحدة بعد نحو 30 عامًا من الكفاح المسلح الذي كان يقوده الملك عبد العزيز آل سعود.

وبالطبع يشهد اليوم الوطني السعودي العديد من مظاهر الاحتفال، من خلال عدد من المبادرات الخيرية والفعاليات المختلفة في كل أرجاء المملكة.

أهم المبادرات الخيرية للمملكة

تتبنى المملكة عددًا من المبادرات الخيرية بجانب الجمعيات الخيرية التي يساهم



أهم الجمعيات الخيرية السعودية؛ إذ تهتم بتقديم خدمات الرعاية الصحية للمسنين، بالإضافة إلى إتاحة خدمات التأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة.

وتعمل أيضًا على نشر الوعي بضرورة رعاية هذه الفئات ومستلزماتها، كما شاركت وأسست عددًا من الأنشطة الخيرية التي تتعلق ببرامج التعليم والإسكان؛ منها "مدينة سلطان بن عبد العزيز للخدمات الإنسانية"، التي تعمل على تقديم الخدمات الطبية والتأهيلية بمرافق تشمل 400 سرير ومركز فحوصات يقدم مختلف أنواع الفحوصات اللازمة لرعاية تلك الفئات.

جمعية زهرة

تساهم جمعية زهرة في دعم القطاع الصحي، بجانب تنفيذ البرامج التوعوية بسرطان الثدي، والحد من انتشاره بواسطة تقديم خدمات متخصصة للمريضات والمتعافيات.

التكافل وحب العطاء؛ ما جعلها مثالًا يحتذى به في مختلف دول العالم، أبرزها ما يلي:

جمعية بنان الخيرية

إحدى الجمعيات الخيرية للتنمية النسائية في الرياض عام 1432 هـ، وأسستها سيدات سعوديات بموجب القرار الوزاري رقم 206.

والهدف من الجمعية العمل على توفير المسكن الملائم للأسر المستحقة و الارتقاء بتلك الأسر على جميع المستويات التنموية، ما يساعدها في تكوين أسر منتجة في محيطها الاجتماعي، بالإضافة إلى جهود الجمعية لتحقيق الاستقلال المادي لكل الأسر.

مؤسسة سلطان بن عبد العزيز آل سعود الخيرية

تُصنف هذه الجمعية باعتبارها إحدى

- غرامة تصحيح الإقرار لضريبة القيمة المضافة.

- غرامات مخالفات الضبط الميداني المتعلقة بتطبيق أحكام الفوترة الإلكترونية والأحكام الأخرى لضريبة القيمة المضافة.

مبادرة منتجات صديق المستهلك

قررت جمعية حماية المستهلك إطلاق مبادرة جديدة تحت اسم "منتجات صديق المستهلك"؛ بهدف تخفيض أسعار 20 منتجًا أساسيًا عن متوسط أسعار السلع والخدمات الصادرة عن الهيئة العامة للإحصاء، تستمر حتى نهاية عام 2022م، بمشاركة الأسواق المركزية، عن طريق عرض أقل سعر للمنتجات الأساسية.

الجمعيات الخيرية بالمملكة

على جانب آخر لا يمكن أن نغفل دور الجمعيات الخيرية التي تمثل صور

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

اليوم الوطني
السعودي 92



اليوم الوطني السعودي الـ92..

طموح شعب وإصرار قادة وعزيمة وطن

92 عامًا من الطموح والإصرار والعزيمة: طموح شعب، وإصرار قادة، وعزيمة وطن، قضتها المملكة العربية السعودية منذ التأسيس وحتى عام 2022، الذي نحتفل خلاله بـ«اليوم الوطني السعودي الـ92» تحت قيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وصاحب السمو الملكي؛ الأمير محمد بن سلمان ولي العهد.



والآخر فنيًا، يستلهمان طموح أبناء المملكة وانتماءهم ووحدتهم.

يتمثل الشعار اللفظي في عبارة «هي لنا دار»، لما يتعلق بها من دلالات عميقة، وملاستها وجدان السعوديين الذين اعتادوا وصف وطنهم بالدار في كثير من الأغاني والقصائد الشعبية التي تمثل جزءًا من تراثهم وحاضرهم.

ويعبّر الشعار الفني عن احتضان المملكة كل من هم على أرضها وتسخير إمكاناتها لهم؛ إذ صمّم الشعار على خريطة البلاد، مع كتابة عبارة «هي لنا دار» بخط الثلث المرسوم على العلم السعودي، مع دعم التصميم بمجموعة ألوان عاكسة لمعان مرتبطة بالمملكة؛

الترفيه برئاسة المستشار تركي آل الشيخ، هوية اليوم الوطني السعودي الـ92، لتتناسب مع مشاريع رؤية 2030، فجاءت من شعارين مدمجين: أحدهما لفظي

شعار 2022
يستلهم طموح
السعوديين
وانتماءهم
ووحدتهم

اليوم الوطني السعودي- الذي نحتفل به يوم 23 سبتمبر من كل عام- هو ذكرى التوحيد والتأسيس، عندما أعلن الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود-رحمه الله- توحيد المملكة العربية السعودية وقيامها في عام 1932م، بمرسوم ملكي يقضي بتحويل اسم الدولة من «مملكة الحجاز ونجد» وملحقاتها إلى المملكة العربية السعودية، ثم في عام 2005 أعلن يوم 23 سبتمبر إجازة رسمية بمناسبة اليوم الوطني الذي وافق وقتها الذكرى 75.

هوية اليوم الوطني السعودي الـ92

واحتفالاً بهذه الذكرى، أطلقت هيئة





تهدف إلى الوصول للطاقت البشرية من الباحثين والباحثات عن عمل والذين يعملون لحسابهم الخاص (مستقلون) من أصحاب المنشآت وغيرهم في مختلف مناطق المملكة.

2- مبادرة تشجيع العمل المرن، التي تسهم في زيادة فرص العمل للسعوديات، خاصة سكان المناطق الأقل نمواً من الحاصلين على مستوى تعليمي محدود.

3- فُرّة (توفير خدمات رعاية الأطفال للنساء العاملات)، وتهدف إلى خلق جسر تواصل بين مراكز الضيافة لطرح خدماتها وتسويقها لأولياء الأمور الباحثين عن مراكز لتسجيل أبنائهم، مع دعم تمكين المرأة العاملة من الالتحاق بسوق العمل والاستمرار فيه.

4- وصول (دعم وتسهيل نقل المرأة)،

وحصلت على ميداليات عالمية في مختلف الرياضات؛ مثل سباق الراليات وغيره.

وقدمت المملكة العديد من المباردات لدعم المرأة في سوق العمل وفق رؤية 2030، من أبرزها:

1- مبادرة تشجيع العمل عن بُعد، والتي

ك«النمو، والأمان، والطموح، والعزيمة، والحكمة، والولاء».

وتعكس الهوية دور اليوم الوطني في غرس القيم الحضارية السعودية في نفوس الأجيال، والاحتفاء بمشاريع رؤية 2030، فضلاً عن الانتماء لكيان عظيم بشغفه وإصراره على جعل المستحيل واقعاً ملموساً.

مبادرات تمكين المرأة

قفزات نوعية لتمكين المرأة وزيادة مشاركتها بسوق العمل

وتتطور الحياة في المملكة يوماً بعد يوم، فالجانب العلمي وتمكين المرأة وصلا إلى نقطة رائدة عالمياً؛ حيث شغلت المرأة السعودية أعلى المناصب، وأصبحت في أروقة وزارة العدل، ومجلس الوزراء وغيرها من المناصب المهمة والحساسة، كما وصلت إلى أعلى المراتب العلمية وأصبحت يداً بيد مع الرجل في تطوير المجتمع، كما اقتحمت المجال الرياضي

فبعضها اكتمل كلياً، والبعض الآخر تحت الإنشاء، فأصبحت تلك المشروعات محطات سياحية مهمة جداً؛ أبرزها ما يلي:

1- مشروع وادي الفن

أطلقت المملكة مؤخراً، مشروع «وادي الفن»؛ أحد الأصول الثقافية لمخطط «رحلة عبر الزمن» الذي أطلق سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان رؤيته والتصميمية في أبريل 2021م؛ لجعل البلاد وجهة عالمية رائدة للفنون والتراث والثقافة والطبيعة، وفق مستهدفات رؤية 2030.

وأعلنت الهيئة الملكية بالعلا عن إطلاق مشروع «وادي الفن» كخطوة هادفة نحو تطوير محافظة العلا، وحماية التراث الطبيعي فيها، ومشاركة تاريخها الثقافي الثري مع العالم؛ إذ يسهم المشروع في تعزيز الإبداع بمحافظة العلا، ويقدم تجارب استثنائية لأهالي العلا وزوارها.

▲ فعاليات ترفيهية وثقافية

بذلت السعودية جهداً كبيراً في تحقيق رؤية 2030، وجعل الدولة وجهة سياحية وترفيهية عالمية؛ بإقامة الفعاليات الثقافية والترفيهية الضخمة؛ مثل «موسم الرياض» بنسخته الأولى والثانية، وفعاليات «موسم جدة» و«شتاء طنطورة»، وغيرها من الفعاليات الترفيهية، مع إقامة الحفلات واستضافة أشهر الفنانين عربياً وعالمياً، وإقامة الفعاليات الرياضية، مثل استضافة «رالي داكار» في نسخته الحالية، وإقامة مباريات مصارعة بين أشهر المصارعين العالميين؛ مثل «جون سينا».

▲ أهم المشاريع السياحية

ولإعلاء اسم السعودية عربياً وعالمياً، وجعلها وجهة سياحية وترفيهية وتاريخية، حققت المملكة إنجازاً ضخماً في عدد المشاريع، ولا سيما السياحية التي أقامتها خلال السنوات القليلة الماضية،

وتهدف إلى تمكين المرأة من العمل في القطاع الخاص، ورفع مشاركتها في سوق العمل؛ بمساعدة الموظفة في تخطي صعوبات المواصلات من وإلى مكان العمل.

وحققت المملكة ففزات نوعية فيما يخص تمكين المرأة وزيادة مشاركتها الاقتصادية في سوق العمل؛ نتيجة الجهود والتشريعات الإصلاحية التي تمت خلال السنوات الأخيرة وفق رؤية 2030 على مستهدفات تمكين المرأة؛ حيث بلغ معدل المشاركة الاقتصادية للإناث من 15 سنة فأكثر 33.5% بنهاية 2020، وتضاعفت نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل من 17% إلى 31.8% متجاوزة بذلك مستهدف الرؤية لعام 2030 وهو نسبة 30%.

وبلغت نسبة النساء في المناصب الإدارية المتوسطة والعليا 30% في القطاعين العام والخاص خلال العام 2020، كما أظهرت المؤشرات ارتفاع نسبة النساء في الخدمة المدنية إلى 41.02% بنهاية 2020، وفق إحصائيات وزارة الموارد البشرية.



Reuters



محلي ودولي بحلول عام 2030.

4- مشروع ذا ريج The Rig

أعلن صندوق الاستثمارات العامة، عن إطلاق المشروع السياحي الترفيهي «ذا ريج» في شرق البلاد، متممًا خيارات متنوعة للضيافة والإقامة والمغامرة والتجارب الرياضية البحرية، ويمتد على مساحة 150 ألف متر مربع.

يهدف المشروع إلى المحافظة على بيئة المنطقة التي سيقام عليها باتباع أفضل المعايير والممارسات العالمية؛ تعزيرًا لجهود المملكة للحفاظ على البيئة، ومن المتوقع أن يستقطب السياح من مختلف أنحاء العالم؛ حيث خيارات سياحية واسعة، تشمل على: ثلاثة فنادق، تتضمن 800 غرفة فندقية، و11 مطعمًا عالميًا، ومهابط للطائرات المروحية، وأنشطة متنوعة ورياضات جريئة، ومارينا تتسع لـ 50 قاربًا.

ولا تتوقف المشاريع السياحية والترفيهية في المملكة عند هذا الحد فقط، بل هناك مشاريع أخرى عملاقة؛ منها ذا لاين، ومشروع إعادة إحياء جدة التاريخية، ومشروع السودة للتطوير، ومشروع القدية، وغيرها.

ما يوفر تجارب سفر فريدة؛ حيث يعرض إمكانيات المملكة الثرية للعالم ويفتح فرصًا اقتصادية وثقافية واجتماعية جديدة.

3- مشروع بوابة الدرعية

أصبحت مدينة الدرعية التاريخية هي العاصمة الثقافية للمملكة؛ كونها تتميز بأكثر من 300 عام من الثقافة والتاريخ الأصيل للمملكة؛ ما يجعله أكبر مشروع تراثي وثقافي في العالم؛ حيث يُقدم تجارب تراثية ملهمة وفريدة من نوعها، وفرصًا تعليمية وثقافية، ومعيشة سكنية عالمية المستوى.

تبعد الدرعية حوالي 20 دقيقة شمال غرب وسط العاصمة الرياض، وتجمع بين التصميم المعماري النجدي التقليدي والعمران الجديد؛ لذا ستصبح من أهم وجهات الحياة العصرية في العالم للثقافة والتراث والضيافة وتجارة التجزئة والتعليم، وواحدة من أكبر أماكن التجمع في العالم.

ويساهم مشروع بوابة الدرعية في تحقيق رؤية 2030؛ من خلال هدفه المتمثل في الوصول إلى 27 مليون زائر

تبلغ مساحة مشروع «وادي الفن» 65 كم مربعًا، ويكتمل في عام 2024م؛ حيث يتضمن أعمالاً فنية مستمدة من طبيعة العُلا الفريدة لأشهر الفنانين السعوديين والعالميين؛ ليستقطب عشاق الفن من جميع أنحاء العالم؛ كون هذه الوجهة تشكل مزيجًا فريدًا يجمع الأعمال الفنية الإبداعية المتكاملة مع البيئة الطبيعية.

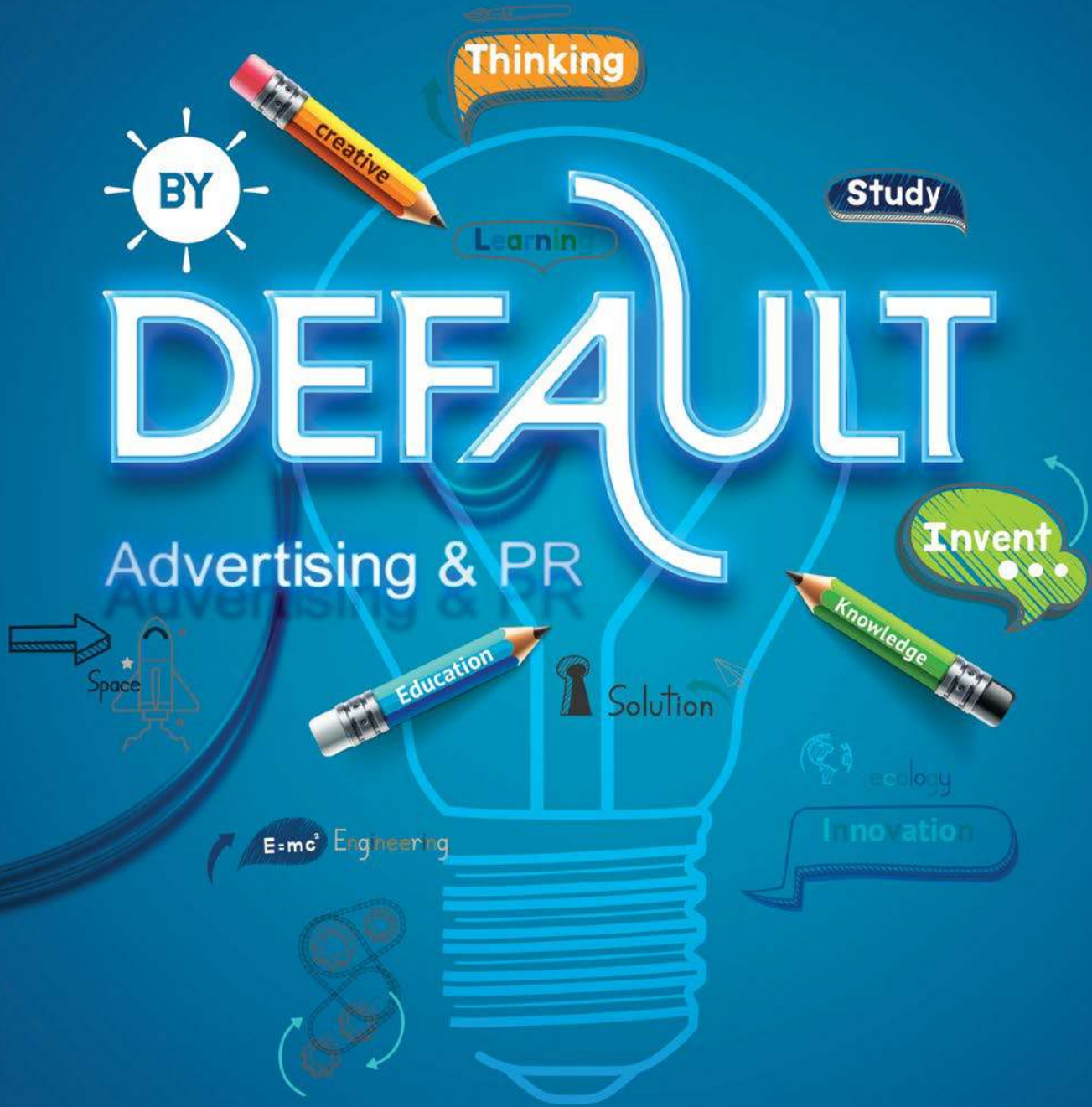
وكشفت الهيئة الملكية عن البرنامج الأولي للمشروع الذي سيقام أواخر عام 2022م، ويسبق افتتاح مشروع «وادي الفن» رسميًا في 2024م، على أن يشمل معارض مؤقتة، ومقرات للفنانين، وندوات عامة، فضلاً عن الكشف عن الأعمال الفنية الخمسة الأولى لبرنامج حيوي للزوار، يشمل العروض والجولات عبر الوادي، بجانب الفرص التعليمية لأبناء الوطن في العُلا وغيرها.

يشارك بالبرنامج نخبة من أبرز الفنانين السعوديين، وأبرز رواده العالميين؛ مثل: «منال الضويان، أحمد ماطر، أجنيس دينيس، مايكل هايزر، وجيمس توريل»، الذين يشاركون في المشروع بأعمال تناقش موضوعات متنوعة؛ مثل: «الذاكرة الجماعية، والفولكلور، والحضارة، والإنجاز، وأهمية الضوء».

2- مشروع البحر الأحمر

هو أحد المشاريع المدعومة من صندوق الاستثمارات العامة، ويُعد وجهة ساحلية رائدة، تتميز بأودية جبلية وبراكين خامدة وثقافة قديمة ومواقع تراثية، كما يشمل المشروع فنادق وعقارات سكنية ومرافق ترفيهية ومشاريع ترفيهية؛ لتوفير فرص جديدة لقطاع السياحة، والمساهمة في نمو اقتصاد المملكة، وتمكين الشباب.

يقع المشروع على مساحة تزيد عن 28 ألف كم مربع من الأراضي والمياه النقية، ويتضمن أرخبيلًا شاسعًا يضم أكثر من 90 جزيرة، ويضع معايير جديدة في السياحة المتجددة والتنمية المستدامة؛



- 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

رمز الثقافة البرتغالية النابضة بالحياة..

MARQUES / ALMEIDA

مجموعة Marques'Almeida لخريف 2022

من علامة Sol e Brumas التي تصنع قبعات عملاقة بتقنيات التريغ التقليديّة، "Fatima Ferrara" فنّانة إعادة التدوير التي تصنع السجاد من بقايا الأقمشة.

ونتيجة لذلك، ظهر بالمجموعة الجديدة خليط متعدد المنسوجات، ومعطف يضم العديد من الألوان، وقبعة من القش بحجم مظلة، ومنسوجة من نسيج العنكبوت، وقمصان طويلة تتدلى فوق البناتيل الجينز الواسعة والمميّزة.

يذكر أن العلامة التجارية Marques Almeida قررت عرض القطع المفاهيمية من مشروع Makers جنباً إلى جنب المجموعة الرئيسية؛ لأنهم أرادوا استخدام العلامة التجارية كمنصة للمساعدة في زيادة الوعي لأولئك الذين ليس لديهم صوت في صناعات الموضة أو الفنون.

وقد تم اختيار هذا المكان؛ كونه رمزاً مثاليّاً -مواجه للمحيط- للطاقت الثقافية البرتغالية النابضة بالحياة والتي تتجلى في المجموعة.

شملت المجموعة الجديدة تشكيلة رائعة؛ بداية من الجينز المميز للعلامة التجارية والحيّاكة الشاملة الحجم والقمصان المصبوغة بالرطوبة والفساتين المرقعة، وصولاً إلى المصنوعات الجميلة من قِبل الحرفيات من جزر الأزور في المحيط الأطلسي في مشروع إرشادي يهدف إلى تمكين المجتمعات المحلية والحفاظ على معرفة الأجداد.

ومن ضمن الحرفيين الذين ساهموا في العرض: "Aldevina Serpa" فنّانة متخصصة في التريغ، "Sophia Afonso" فنّانة تستخدم موازين الأسماك والبطانيات لإبداعاتها، "Sónia Bárbara"

أطلقت علامة الأزياء Marques'Almeida مجموعة خريف 2022، وشهد عرض المدرج عارضات أزياء يسرن في قيعان البحار الضحلة، كما لو كُن يسرن بين البحر والسماء، وتم تصويره في منطقة "فيانا دو كاستيلو" ذات المناظر الخلابة في منطقة مينهو بشمال البرتغال.



M'A



M'A



M'A



M'A



M'A



M'A



M'A



M'A



M'A



M'A

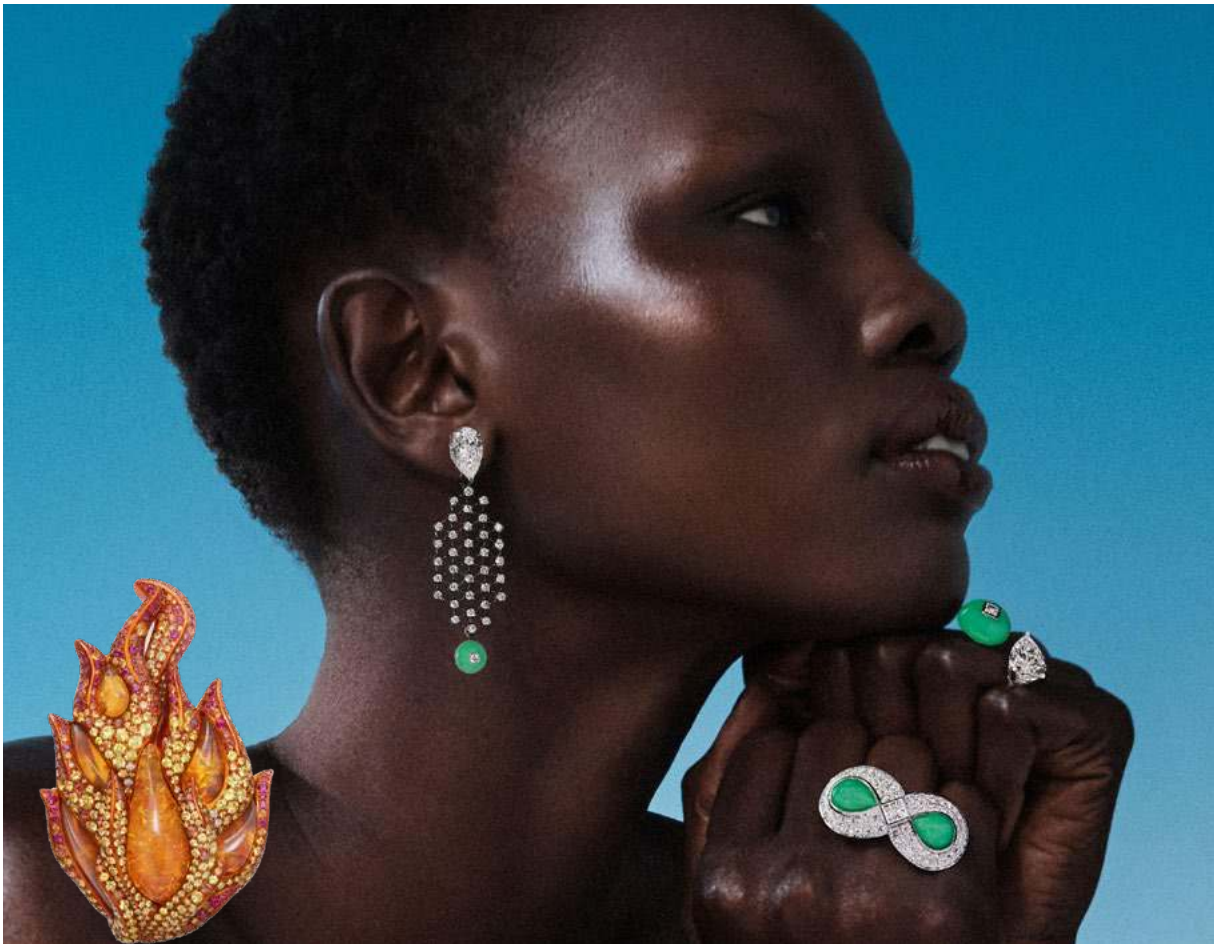


M'A



لسهرة مثالية..

7 خواتم بأحجار الزينة من أشهر دور المجوهرات العالمية



اقتناء خواتم بأحجار الزينة هو الاختيار المثالي، لإضافة الأناقة والعصرية والفخامة إلى إطلالتك، فلا تترددي في ارتداء التصميمات الرائعة من أحدث مجموعات المجوهرات لسهراتك الخاصة.



السادس عشر؛ إذ تُضفي لمسات ملونة جذابة.

لذا، اخترنا لك مجموعة من أفضل وأحدث الخواتم المرصعة بأحجار الزينة من أحدث مجموعات المجوهرات العالمية؛ لتختاري ما يناسبك.

في صنع تمائم الحظ والزخارف والعمارة، كما كانت الخيار الأول لأفراد العائلات النبيلة كرمز للمكانة والنفوذ.

علاوة على ذلك، تم استخدامها أيضًا في العمارة البلاطرسكية plateresque، والتي اشتهرت في إسبانيا خلال القرن

وتعد أحجار الزينة هي الخيار الأفضل في عالم المجوهرات؛ إذ تربعت على عرش موضة المجوهرات خلال السنوات القليلة الماضية، وأثبتت حضورًا قويًا في مجموعات أشهر دور المجوهرات العالمية. واستُخدمت أحجار الزينة بشكل متنوع على مر السنين؛ حيث استُخدمت

الأيقوني الشهير، الذي يحمل نفس الاسم.

ويعد هذا الخاتم من أحدث خواتم أحجار الزينة، ويأتي ضمن طقم مجوهرات يحمل اسم Under the Stopper set، إذ صمم بغطاء زجاجة عطر N°5، مستوحى من ساحة فاندوم Place Vendôme العامة الشهيرة في باريس.

ويمتاز بأنه مصنوع من الذهب الأصفر ومرصع بالماس وقطع زمردي، إلى جانب مجموعة من أحجار الكريستال الصخري والعقيق والزجاج والماس.

خاتم المعبد Temple ring من فان كليف وأربلز Van Cleef & Arpels

يأتي هذا الخاتم ضمن مجموعة Sous les Étoiles، التي تتميز بتصميماتها الجذابة التي تحمل أشكال سماوية، والمستوحاة من أعمال أديبة ليوهانس كيبلر Johannes Kepler وكاميل فلانماريون Camille Flammarion.

ويمتاز خاتم المعبد Temple ring بأنه مصنوع من الذهب الأبيض ومرصع بالفيروز والزمرد والماس.

خاتم الأوبال من ديفيد موريس David Morris

هذا الخاتم مقدم من مجموعة Dimensions، التي تتميز بتصميماتها المعاصرة الأنيقة، وتشمل 8 قطع مجوهرات جديدة.

ويتألق الخاتم، وهو من نوع خواتم الكوكبيل، بأوبال أسود أسترالي عيار 10 قيراط، مع لمسات من أحجار الماس وتورمالين بارابا.

خاتم اليشم من فواز جروسي Fawaz Gruosi

يأتي خاتم اليشم ضمن مجموعة فواز جروسي للمجوهرات الراقية، التي تتميز بتصميماتها الجذابة، التي تزينها الأحجار الكريمة الملونة والناطقة بالحياة.

ويتضمن الخاتم تفاصيل معقدة، ويتألق باليشم والجمشت في مزيج فريد.



خاتم Midnight Aura open من دي بيرز De Beers

قدمت مجموعة Alchemist of Light من ماركة دي بيرز De Beers، والتي تتميز بتصميماتها الجذابة، التي تزينها أحجار الزينة الملونة، هذا الخاتم المصنوع من الذهب الأبيض عيار 18 قيراط.

يمتاز الخاتم بأنه مرصع بالماس الأبيض على شكل قطع كمثرى عيار 4.23 قيراط، إلى جانب مجموعة من أحجار عقيق الكريسورايز قطع كابوشون.

خاتم فاير Fire ring من شوبارد Chopard

اختارت ماركة شوبارد Chopard استخدام الأحجار الملونة، ضمن مجموعة Paradise، والتي تتميز بتصميماتها الجذابة والمستوحاة من الأساطير والطبيعة.

وتعد هذه المجموعة إضافة جديدة لخط إنتاج المجوهرات الشهير Red Capet، والذي يتميز بتصميماته الجذابة التي تزينها زخارف نباتية وحيوانية.

وتضمن المجموعة خاتم Fire ring المصنوع من الذهب الوردي عيار 18 والتيتانيوم، كما أنه مرصع بالأوبال والياقوت الأحمر والماس الأصفر والياقوت متعدد الألوان.

خاتم ماهاراني الجديد New Maharani ring من بوشرون Boucheron

هذا الخاتم مقدم من مجموعة New Maharajahs collection، التي تتميز بتصميماتها الجذابة المستوحاة من التراث الهندي، والتي تشيد بعائلة باتيالا Patiala royalty الملكية الهندية.

يمتاز الخاتم بأنه مصنوع من الذهب الأبيض ومرصع بحجر ماس قطع ماركيز، مع زخرفة لويس لؤلؤية.

خاتم Crystal Stopper من شانيل Chanel

قدمت ماركة شانيل Chanel خاتم Crystal Stopper ضمن مجموعة N°5، التي تتميز بتصميمها الجذاب والمستوحى من عطر شانيل



5 طرق

لزيادة حرق السعرات الحرارية
أثناء النوم

حلم الرشاقة وخسارة الوزن الزائد، يُورق الكثير من الفتيات، ويبدأن في اتباع أنظمة غذائية قاسية بعضها يكون ضار جداً بالجسم، ولكن هل فكرت سابقاً في أنه يمكن حرق السعرات الحرارية أثناء النوم؟



اليوم التالي، بمعدل 270 سعراً حراريًا دون الحرمان من الطعام.

2 ارتداء قناع النوم

التعرض إلى الضوء الساطع خلال النوم، يتسبب في تخزين الجسم للمزيد من الدهون؛ لذا يُفضل ارتداء قناع النوم طوال فترة الليل، أو الحرص على ضمان الظلام التام في غرفة نومك.

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين ينامون في الظلام أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 21٪؛ بالتالي يحميك قناع الليل من خطر الإصابة بالسمنة.

4 تجنبني الذهاب للفراش جائعة

قد يتجاهل البعض وجبة العشاء والذهاب إلى الفراش جائعاً لعدم إدخال الجسم المزيد من السعرات الحرارية قبل النوم، وبالتالي خسارة الوزن؛ ولكن هذا من أكبر الأخطاء التي قد ترتكبينها إذا كنتِ تبحثين عن الرشاقة.

ويتسبب تخطي أي وجبة أساسية أثناء النوم إلى خلل في نظام الجسم؛ على سبيل المثال عند تخطي وجبة العشاء وشعور الجسم بالجوع سينتقل بدوره إلى وضع التجويع، ويقلل من التمثيل الغذائي؛ للحفاظ على السعرات الحرارية.

5 تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل النوم

وفي حين لا يُنصح بالذهاب إلى الفراش في حالة جوع؛ يُفضل تناول وجبة صغيرة خفيفة قبل النوم، مثل تناول كوب من الزبادي مع ثمرة فاكهة؛ لتجنب إدخال سعرات حرارية كبيرة قبل النوم، وبالتالي الحصول على جودة نوم أفضل.

وتعتمد خسارة الوزن والتمتع بلياقة عالية، على معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم، والتي يمكنك التحكم بها جيداً من خلال إحداث بعض التغييرات في نمط الحياة الخاص بك، وعلى رأسها اتباع نظام غذائي صحي والحصول على قسط كافٍ من النوم.

وخلال التقرير التالي، نقدم مجموعة من النصائح، التي تزيد معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم أثناء النوم؛ بالتالي لا تعد فترة نومك عائقاً لخسارة الوزن بل تمنحك فرصة أكبر للتمتع بجسم رشيق وصحي.

1 النوم بدون بطانية

من الأفضل النوم بدون غطاء؛ حيث يساعدك ذلك في الحصول على خصر رشيق؛ فعند النوم في درجات حرارة منخفضة يزداد التمثيل الغذائي للجسم، وبالتالي حرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء النوم.

كما أن النوم في بيئة باردة قليلاً، تؤدي إلى زيادة كمية الدهون البنية الصحية التي تسمح للجسم بالتخلص من سكر الدم غير الضروري، وحرق المزيد من السعرات الحرارية.

2 زيادة ساعات النوم يومياً

لزيادة حرق السعرات الحرارية أثناء النوم، يجب أولاً الحصول على قسط كافٍ من النوم خلال اليوم، حتى يتمتع الجسم بالراحة والاسترخاء الذي يحتاج إليهما.

علاوة على ذلك، فإن الكثير من الدراسات أثبتت فعالية زيادة ساعة إضافية إلى ساعات النوم كل ليلة؛ ما يساعد في تقليل السعرات الحرارية المتناولة في





أسباب الشعور بالممل والضيق.. تجنبي هذه السلوكيات

قد يشعر المرء بالممل والضيق؛ نتيجة سلوكيات يتبعها خلال ممارسات حياته بشكل عام.



الالاكتئاب، لذلك ينصح دائماً بعدم الجلوس لفترات طويلة أمامها واحرصي على القيام بنشاطات مختلفة حتى لا تشعرني بالممل.

عدم استغلال أوقات الفراغ بشكل إيجابي

عدم استغلالك الوقت الذي تمتلكه بشكل صحيح، يُشعرك بالضيق والملل، فعليك معرفة كيف يمكنك استغلال وقت فراغك في أمور نافعة تجدد طاقتك، كممارسة أنشطة جيدة ومتنوعة، والمشاركة في فعاليات مختلفة، ما يجعل حياتك متجددة وحيوية.

أمور أخرى

هناك سلوكيات وأمور أخرى تُشعرك بالممل؛ منها:

- استسلامك للكسل.
- عدم تحديد تفاصيل حياتك اليومية.
- عدم تكوين علاقات اجتماعية جديدة.
- عدم وجود حافز للبحث عن أي أمر جديد.
- الاستسلام للروتين والرتابة.
- إهمال المشاركة في نشاطات مختلفة.
- عدم التفاعل مع الآخرين.

وخلال التقرير التالي، نستعرض عدة سلوكيات خاطئة؛ تسبب الشعور بالممل وإضاعة متعة الحياة، بالإضافة إلى امتصاص الطاقة الإيجابية.

أولاً، عليك البحث في سلوكك، للوقوف على السلوكيات الخاطئة التي تجعلك تشعرين بالممل، ومنها..

عدم تحديد الأهداف

عدم تحديد هدفك، يؤدي إلى الشعور بالممل والضيق.

وفي حالة تحديدك لأهدافك، فسوف تتجدد حياتك ويكون لديك حافز قوي لفعل كل ما يساهم في تحقيقها، كما أن أفكارك سوف تختلف، وطاقتك دائماً ما ستكون متجددة، فتتحقق خطوات تؤدي لهدفك، يجعل حياتك مرنة غير قابلة للملل، لهذا عليك تحديد أهدافك ومواصلة تحقيقها بشكل مستمر.

الانغماس في مواقع التواصل الاجتماعي

استخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بشئ من الاعتدال؛ فالإسراف في التعاطي معها يسبب مشاعر سلبية وملل قد يصل إلى

نصائح حول سلامة الألعاب عبر الإنترنت للأطفال



وقد أفادت جمعية برامج الترفيه (ESA) بأن 70 ٪ من العائلات لديها طفل واحد على الأقل يلعب ألعاب الفيديو.

تعقيبًا على هذا الأمر، قال "أندريا سيدنكو": "محلل محتوى الويب في شركة الأمن السيبراني Kaspersky: "إن التمر الإلكتروني يمكن أن يتصاعد أثناء اللعب، خاصة في نوافذ الدردشة".

وأوضح "سيدنكو" قائلاً: "لكن يمكن للوالدين الإبلاغ عن المخالفين من خلال التقاط لقطة شاشة للمحادثات المسيئة وإرسالها إلى مسؤولي اللعبة".

وشدد على أهمية تعليم طفلك عدم إعطاء عنوانه أو موقعه الجغرافي أو بيانات اعتماد تسجيل الدخول وكلمة المرور الخاصة به في نافذة الدردشة. فلو حدث ذلك قد يميز المتنمرون طفلك في قناة دردشة عامة ثم يبدأون في إرسال رسائل شخصية، ثم يطلبون معلومات شخصية مفصلة.

وأضاف "سيدنكو" أنه إذا حصل مجرمو الإنترنت على الاسم الحقيقي لطفلك، فيمكنهم البحث في حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى ومحاولة الاتصال هناك أيضًا، أو حتى استخدام كلمات المرور المسروقة على تلك الحسابات الاجتماعية.

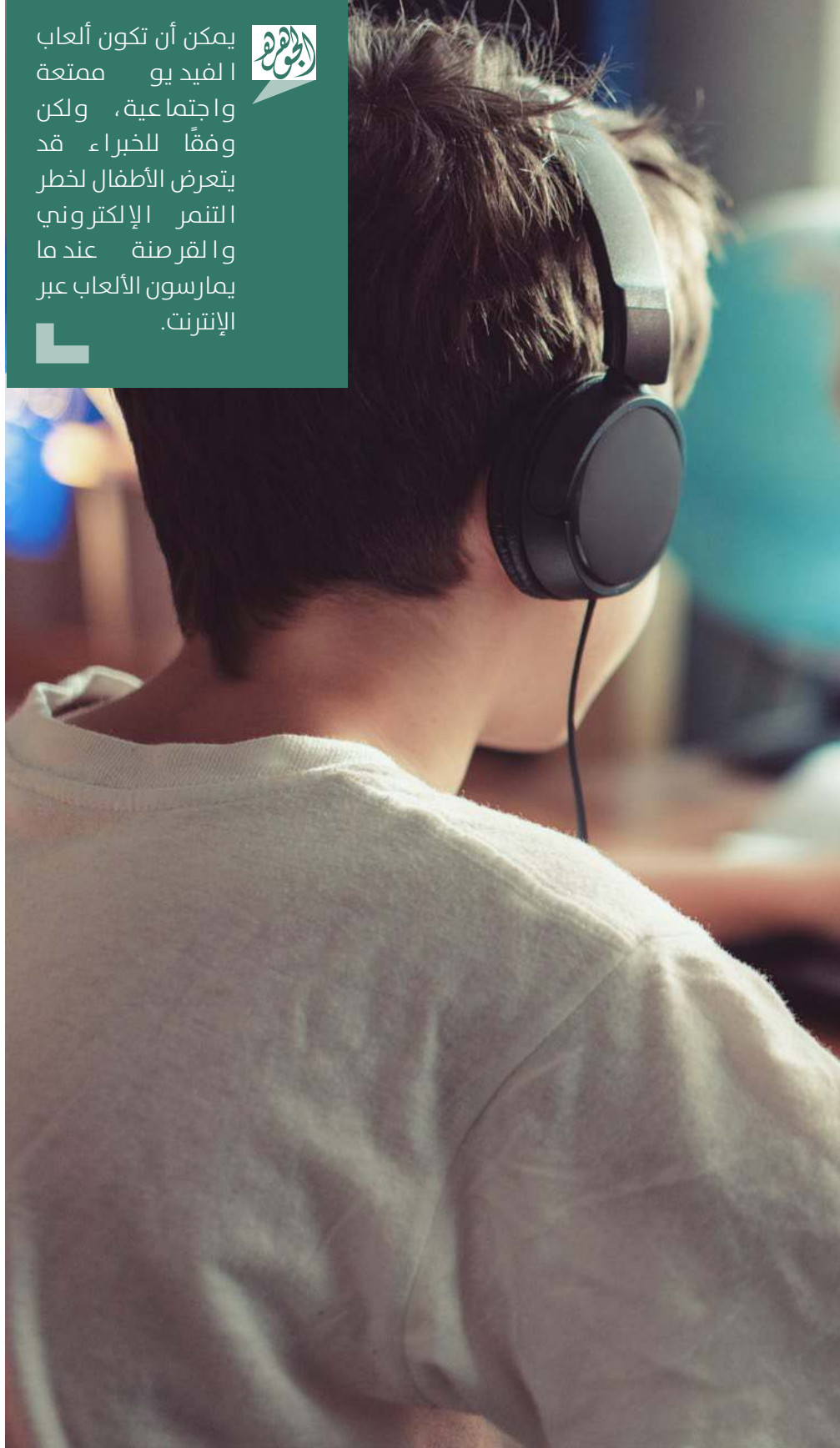
ولتفادي مثل هذه المشكلات، هناك طريقتان سهلتان لحماية طفلك، هما:

1. تغطية أي كاميرا ويب على جهاز الألعاب.
2. تعطيل ميزة الدردشة.

إذا تم تطبيق هاتين الخطوتين فلا داعٍ للقلق بشأن مشاركة طفلك للمعلومات الشخصية عن طريق الخطأ.

وأوصي "سيدنكو" أيضًا بتعطيل أي عمليات شراء داخل اللعبة، خاصة إذا كانت بطاقة الائتمان الخاصة بك مرتبطة بحساب، كما حث الآباء والأمهات على معرفة كل لعبة يحب طفلكم لعبها لوقت قصير أو طويل.

يمكن أن تكون ألعاب الفيديو ممتعة واجتماعية، ولكن وفقًا للخبراء قد يتعرض الأطفال لخطر التمر الإلكتروني والقرصنة عند ما يمارسون الألعاب عبر الإنترنت.



التغيرات السلوكية المفاجئة للأطفال وكيفية مواجهتها





هناك عدد من سلوكيات الأطفال المختلفة التي يجب على الوالدين مراقبتها؛ لأنها قد تكون علامات على وجود مشاكل لديهم.



تعد مرحلة الطفولة المبكرة هي فترة النمو والتطور السريع؛ لذا من الضروري حصول الطفل على الرعاية والدعم المناسبين خلال هذه الفترة الحرجة.

وإذا بدأ طفلك في إظهار تغيير مفاجئ في السلوك، فقد يكون حان الوقت لمزيد من التحقيق وإعادة النظر في طريقة رعايته.

وفيما يلي، بعض التغييرات السلوكيات وعلامات التحذير عند الأطفال:

1. يصبح شديد التشبث

بينما يحتاج جميع الأطفال إلى الدعم والطمأنينة، قد يكون التشبث المفرط علامة على وجود مشكلة.

إذا لاحظت تغييراً مفاجئاً في طفلك فابحثي في ملاحظة متى وأين يحدث هذا السلوك في أغلب الأحيان.

هل يصبح طفلك منزعجاً قبل وبعد الذهاب إلى الحضانة؟.. إذا كان الأمر كذلك فمن المهم معرفة احتياج طفلك إلى مزيد من الاهتمام منك خلال هذه الأوقات.

قد يكون بعض القلق من الانفصال عن الأم لفترة من الوقت أمراً طبيعياً ولكن قد يشير هذا السلوك المستمر إلى أن طفلك لا يتلقى الرعاية التي يحتاجها من الحضانة.

2. يبكي بشكل لا يطاق بسبب فكرة تركه في الحضانة

من الطبيعي تمامًا أن يفضل الأطفال

مشاركة الأفكار والمخاوف والمشاعر والمشاكل معك.

إذا كان طفلك يعاني من صعوبة في التواصل مع من في الحضانة فقد يكون ذلك علامة على أنه لا يتلقى الدعم العاطفي والإرشاد اللذين يحتاجهما.

5. يصبح غير مطيع أو متحدٍ

يمكن أن تشير العروض المفاجئة للعصيان أو التحدي غير المعهود إلى مشكلة أساسية مع الوالدين.

ولتجنب مثل هذه المشاكل والحفاظ على الاستقرار والاتساق، من الضروري تطوير خطة عمل سلوكية مع الوالدين.

6. يصبح متقلب المزاج أو منعزلاً

قد يبدأ الطفل المعتدل المزاج فجأة في تجربة نوبات من الغضب العنيف.

في النهاية، إذا لاحظت أي تغيير في سلوك طفلك أو أنماط نموه فابحثي الموقف فوراً للعثور على حل أو علاج للمشكلة واستشيري طبيباً نفسياً.

التواجد مع والديهم. ومع ذلك فإن وجود مثل هذا التفاعل العاطفي السلبي الشديد تجاه فرد معين يعد علامة حمراء خطيرة. هل يبكي طفلك كرد فعل على كل انفصال بينه وبين أمه فقط بسبب الذهاب إلى الحضانة؟

إذا بدأ أن المشكلة تكمن في الحضانة، فقد حان الوقت لإعادة تقييم حالة رعاية الأطفال.

3. تعرضه لحوادث متكررة تؤدي إلى جروح وكدمات

تعد بعض الخدوش والكدمات جزءاً طبيعياً من طفولة نشطة وصحية، ولكن قد يكون نمط الحوادث التي لا يمكن تفسيرها علامة تحذير على ضعف الإشراف أو حتى الإساءة الجسدية.

إذا كان طفلك يعاني من حوادث مفرطة في الحضانة، فابحثي سريعاً عما إذا كان يلزم اتخاذ مزيد من الإجراءات.

4. لا يشعر بالراحة في التواصل مع جليسة الأطفال

يجب أن يشعر طفلك بالراحة والرغبة في



دكتورة رانيا يحيى تكتب: لطفي بوشناق.. "بافاروتي العرب"



بهويته العربية وليست التونسية فقط، فهو فنان واعٍ مثقف، دائماً ما يسعى إلى تحقيق الحلم العربي لأمتنا، حلم الوحدة والاستقرار، حلم تحرير أراضينا المستعمرة، حلم حل القضية الفلسطينية.

وقد أُطلق عليه لقب "بافاروتي" لما يمتلكه من قوة صوت وعذوبة، مع وضوح مخارج الألفاظ واختيار الكلمات بدقة وعمق؛ ما جعل أبناء بلده يشبهونه بمغني التينور الإيطالي العالمي "لوتشيانو بافاروتي" أشهر مغني أوبرا، والذي صرح بصوته عابراً

لطفي بوشناق؛ خير مثال للفنان صاحب الرسالة الهادفة، فرغم ما يتعرض له الفن بشكل عام إلا أنه لم ينحرف ولو مرة واحدة إلى التيارات المعادية للطرب الأصيل والقيم الفنية والإبداعية، بل ظل محافظاً على تقاليد الغناء العربي كقيمة جمالية وحسية بأصالته وتمسكه بقواعد الموسيقى العربية، بجانب مد جسور الحداثة بما يليق بالفن الطربي الرصين.

أصبح غناؤه مزيحاً بين الأصالة والمعاصرة داخل الإطار الغنائي والطربي لموسيقانا الشرقية، متمسكاً

من تونس الخضراء، يصدح هذا العملاق مغرداً كالبلبل الطليق بكل ما قدمه خلال مشواره الغنائي المشرف، منذ أن دخل عالم الطرب في أواخر السبعينيات وتحديداً عام 1978 وحتى الآن؛ أي ما يقارب أربعة عقود من الإبداع.



المعبر، فهو حقًا يمتلك تعبيرية ودرامية تقتحم خلجات النفس وتبث داخلنا القيم الجمالية والمتعة بمجرد سماع ملك الطرب.

لم يكتف بوشناق بهذا الحد وإنما جاءت أفكاره الجديدة بالمرج ما بين شرقيته الصميمة وأصالته النبيلة وبين الموسيقى الكلاسيكية الغربية، حينما قدم تجاربه بأجمل الكلمات وأنبأ التعبيرات الجمالية الرفيعة لتتماهى مع هذه الألحان، التي يصعب معها تقطيع كلمات اللغة العربية؛ كحداولة لتحسين الذوق العام وتوجيهه بشكل غير مباشر لمعرفة الموسيقى العالمية بروافدها ومؤلفاتها المتعددة، ورغم الصعوبات، لكنه تفرد في هذا الأمر ومع أصعب الأعمال الكلاسيكية الضخمة لتستشعر الجمال المطلق في كل ما قدمه، وفي تحدٍ صنعه هذا المبدع لنفسه وبالفعل تفوق على ذاته.

ومن الأعمال التي استوقفتني وأحببتها بشدة لما جاء فيها معبراً عن شجون وهموم وطننا العربي "تحت السيطرة" بمشاركة الفنان السوري عبد الله مريش؛ في ثنائية ماهرة تجمع بين حوار الأب بوشناق والابن مريش؛ وتألّق في هذه الحالة الإبداعية الرائعة التي أوقدت بداخلنا الأمل، ورغم طلاقة اللغة العربية التي أبدع فيها الدكتور مازن الشريف وصعوبة هذه الكلمات في التلحين إلا أن "لطفني بوشناق" -كملحن- أبدع في هذا اللحن السهل الممتنع الذي عبّر عن ملحن واعٍ بكيفية تحقيق البعد الجمالي بعناصره الموسيقية المختلفة.

حقًا نمتلك جردًا لم يندمل بعد لكن يظل الغناء هو الفن الأقرب للعرب متحدّثًا عن نفسه بصدق، حاملًا آمال وآلام أمة بأكملها، فيشعرنا بالسعادة الغائبة التي نفتقدها في فنون هذه الحقبة، لكن ما دام هناك مطربون على شاكلة "لطفني بوشناق" فيجب ألا نياس؛ فالفن الحقيقي هو السلاح الأبقى.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ys@yahoo.com

المسافات والثقافات، ورغم اختلاف نوعية الغناء ذاتها إلا أنهما يتشابهان في قوة وجمال وروعة الصوت الخلاب الذي ينسينا مآسينا؛ لتتجول معه في رحاب الفن العابر لكل الحدود، المتسق مع الزمن روحياً وفكرياً.

وعندما تتقابل مع هذا الفنان، المشهور بالتواضع رغم قيمته الفنية التي تجاوزت حدود الوطن العربي، تجد البعد الإنساني النبيل والصدق والإخلاص في أقاصيصه النادرة، وحكمته واتساع ثقافته ومعارفه، كذلك صدق المعاني والألحان التي يتعامل معها كمطرب متميز وعازف عود ماهر وملحن عميق، جميعها تؤكد عبقرية موسيقية للأسف قد لا يدركها بعض من يترأسون المؤسسات الثقافية والفنية التي لم تستفد من هذه القيمة والقامة الكبيرة التي يندر مثلها في هذا الزمان.

لقد كان وسيظل "بوشناق" معتقاً مبادئ الإنسانية التي ترجمها في أعماله الغنائية ذات القيمة والرسالة، دون البحث عن المادة؛ فهو شغله الشاغل قيمة فنه وبقائه، مدركاً معنى الفن الحقيقي، كما أنه فنان له مواقف سياسية واضحة، وثقافته القومية شكّلت وعيه منذ بداياته إلى أن أصبح "ملك الأغنية العربية" التي توجهها بموضوعاته وأفكاره المتميزة؛ لنصرة القضايا المصرية في الوطن العربي.

لقد حمل مصير الأمة على عاتقه، فكانت إبداعاته الغنائية خير معبر عن آمال وآمال هذه الشعوب الجريحة في عدد غير قليل من الأغنيات التي تحمل الطابع القومي والعروبي، فضلاً عن طبيعة صوته المميزة بمساحتها الكبيرة التي تمتد بمنتهى السلاسة والحرفية والإتقان دون أن نشعر بأي معاناة عند هذه الانتقالات رغم صعوبتها الشديدة على مطربين آخرين، سواء الوصول لنفس المنطقة الصوتية العالية أو الانتقال اليسير بإحساس يملؤه العشق لكل ما يقدمه، وهنا تتجلى لديه المنطقة الوسطى في رقة وانسيابية كأنك تشاهد صفحة النهر العذب؛ لتصبح كل نغمة يطلقها "بوشناق" وكأنها حبة ضمن حبات المطر التي تثرى هذا النهر وتزيد خيراته فتسبح في جداول مكونة أروع الألحان التي ينتقل بها من عمل لآخر بإبداع ليس له مثيل.

إن قوة شخصية ذلك الفنان وذكاءه الشديد عكسا كما من الصدق نستشعره تلقائياً مع عباراته وأدائه الدرامي



صحة بوفرة تكتب:

مبدعات سعوديات عِشن للفن

في إنتاجهن الخصب؛ إذ وصلت أعمالهن الفنية إلى أنحاء العالم؛ لتلقى إعجاب محبي هذا الفن الراقى.

دور عبد الله السديري

حصلت على جائزة التميز في معرض بينالي في لندن سنة 2013 عن لوحة "تمور الغاط طوى الغنى وغذاء الفقير" التي استوحتها من البيئة، وحصلت على جائزة من منظمة السياحة العالمية.

تميزت لوحاتها الفنية برسومات التراث السعودي وخاصة عن مدينة الغاط، وشاركت في العديد من الفعاليات

وفي مجال الفن التشكيلي، استطاعت المرأة السعودية أن تثبت مكانتها وقدرتها، وتركت علامة مؤثرة واسماً بارزاً يسجل عبر أعمالها بعدما لم يصبح هذا الفن الراقى مقتصرًا على الرجال، فهناك أسماء نسائية لامعة في مجال الفن التشكيل أثبتت جدارتها.

وقد انتشر هذا الفن بين النساء في السعودية بشكل واسع؛ حيث تركت الفنانات السعوديات بصمات عميقة في مجال الفنون التشكيلية والرسم، ومن خلال التعرف على السيرة الذاتية للفنانات الرائدات؛ سوف تلمس طبيعة مناهجنهن الفنية التي يعكسها إبداعهن

اقتحمت المرأة السعودية معظم ميادين العمل في مختلف مجالات الحياة، وخاضت بكل عزة وفخر وكبرياء مسؤوليات الثقافى، وتحملت أعباء مهام المواطنة.



فن الرسم على الحرير، وتستخدم حرق الخشب لرسم الخطوط الإسلامية، وشاركت في العديد من الفعاليات والمناسبات الثقافية والفنية، مثل معرض الرسومات السعودية في واشنطن، ومعارض "المملكة بين الأمس واليوم" في باريس وإسبانيا والقاهرة.

حصلت على عدة جوائز وشهادات تقدير وميداليات، وتمتلك العديد من المقتنيات لأبرز الشخصيات في السعودية.

تستوعب موضوعات لوحاتها أخبار الفتنة الخفية للبيئة والطبيعة والإنسان، لتكون هي ملهمتها ومصدر تشكيل وعيها البصري؛ فتستخرج من خيالها أفضل ما تملكه من قدرة أسرة على صنع مجالها الحيوي لتغمره بشفافيتها وشغفها الجمالي، فتكتشف سر حساسيتها وثقتها من يدها التي لا تقبل الخطأ، وهي تحلم وثقتها في ما يمكن أن تهبه من سحر وجمال.

صفية بن زقر

فنانة تشكيلية من الرائدات بمنطقة تهامة، تمتلك دارة صفية بن زقر في جدة، أسستها في إطار جهود المحافظة على التراث الاجتماعي والفلكلور، وهو ما تميزت به رسوماتها وأعمالها الفنية.

تقيم ورشاً منتظمة للأطفال ودورات تدريبية للكبار، وتلقي محاضرات عن الفن التشكيلي، ولديها العديد من المؤلفات الفنية، شاركت في الكثير من الأنشطة الثقافية، وأقامت معارض خاصة في جاليري دورون بباريس، وتعرض أعمالها في الولايات المتحدة وإنجلترا واليابان والسويد وإسبانيا ولبنان.

تستخدم عادة الباستيل والألوان الزيتية والمائية في لوحاتها؛ لتمثل إبداعات مقدمة باحترافية عالية وبقيم جمالية ورمزية تحكي معانٍ جلية، إنها تقدم إبداعاً يمثل فكراً وفكرة قبل أن يكون شيئاً، وتذهب به بقناعة جمالية، فتقلبه من كونه كياناً واقعياً إلى صفة رمزية.

1994، والميدالية الذهبية في المعرض الدولي الثالث لفناني دول مجلس التعاون الخليجي، وجائزة التحكيم في مسابقة السفير، والجائزة الأولى لمعرض فنانات المملكة.

أقامت العديد من المعارض الفنية الخاصة بها، مثل معرض تجاربي في البحرين، ومعرض حنين الأيادي، ومعرض أحلام آدم بمقهى جوان.

وأسست حميدة السنان الكثير من المراسم، وأقامت المعارض الفنية والثقافية، كما أقامت صالوناً أدبياً باسم "الأربعاءيات الأدبي" عام 2005، ثم اتجهت عام 2007 إلى تأسيس جماعة إشرافات فنية بمدينة جدة.

وفي عام 2008، كان لها دور عظيم في 'إدارة المقهى الثقافي بالنادي الأدبي بالدمام، ثم أقامت في عام 2010 المرسم الحر في مسقط رأسها بمدينة القطيف أثناء فاعليات مهرجان الدوحة.

وللفنانة، مشاركات في كثير من الأمسيات الثقافية؛ حيث شاركت في أمسيتين شعريتين بالبحرين عام 2013، ومن أهم إصداراتها ديوان شعري باسم "لمسات مؤجلة" عام 2015.

نجحت الفنانة حميدة السنان، في وضع رسومها في سياقها الروحي، عندما عرفت مقدار الصدق الذي تمارسه مع ذاتها؛ إذ يعبر أسلوبها الفني عن روح متحررة ذات نظرة متمردة، تجعل من رسومها تحقاً فنية حديثة الألوان شديدة الوضوح.

ابتسام عبد الله باجير

تتميز لوحاتها بالطابع الإسلامي، وهي عضو مؤسس لمجموعة الفنانات السعودية في المركز السعودي للفنون التشكيلية.

تستعمل الفنانة عدة خامات في إبداعاتها الفنية؛ إذ كان لها بصمة واضحة في تطوير



الثقافية والمعارض الفنية، مثل معرض الآثار بعيون الفن عام 2010، وهي عضو مؤسس بجمعية الفنون التشكيلية السعودية وعضو بجمعية البيئة السعودية، وعضو مؤسس وأساسي بجمعية الفنون التشكيلية السعودية.

سعت بدور الى الاهتمام بالتراث الحضاري ومحاولة دمجها في لوحاتها، للحفاظ على تراث المملكة العربية السعودية وتقديمه للعالم، خاصة بعد أن اعترف العالم بالفن التشكيلي السعودي.

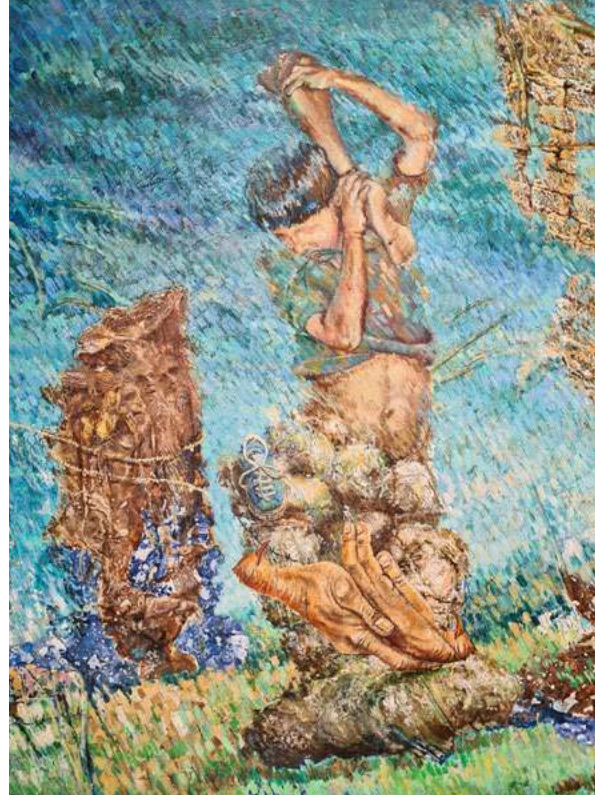
تمارس الفنانة بدور طقوس الذات المتمردة في عنفوان الشباب؛ لتعيش مرحلة الحلم والأمل حين تنتصر لوحاتها الفنية للغة الحب والجسد، منشئةً بذلك عالماً جديداً يتقاطع فيه جمال الصورة واستعارة الجسد وزخارف التراث.

حميدة السنان

فنانة تشكيلية سعودية، أنشأت عام 1994 مرسمًا، وأبيليه فن، والمقهى الثقافي بالنادي الأدبي في الدمام، وشاركت في العديد من الفعاليات الثقافية والمعارض الفنية، وهي عضو في جمعية الثقافة والفنون في الدمام وجمعية البحرين للفن المعاصر.

حصلت حميدة السنان، على عدة جوائز وشهادات تقدير، مثل الجائزة الأولى لمسابقة أرامكو لرسوم الأطفال في عام





لو أنها استعادت اندماجها مع اللحم، ومع ذلك تستسلم لما يخلق لها وجوداً وهمياً يدفعها لترسم خطوات رحلة حياة في الفضاء.

غدير حافظ

فنانة تشكيلية، تحمل شهادة البكالوريوس في التربية الفنية تخصص خرف من كلية التربية والاقتصاد المنزلي والتربية الفنية في جدة.

أسست مرسماً "إبداع غدير للفنون التشكيلية" بجدة، لتدريب النساء والأطفال، عملت معلمة تربية فنية ومدربة زخرفة بمركز مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله لرعاية الموهوبين، حاصلة على عدة جوائز من اللجنة المنظمة لفعاليات اليوم العالمي لمكافحة الإيدز، وعلى شهادات ودرع التقدير من الهيئة الملكية بينبع الصناعية عن مشاركتها في معرض "جداريات دائم".

كما حصلت على الوسام الذهبي في معرض دورة ألعاب التضامن الإسلامي الأول. تعرض الفنانة غدير في

على تنظيم دورات تدريبية لتعليم فن القط، وحصلت على عدة جوائز وتقديرات، وقد اختيرت ضمن أشهر شخصية تراثية في مهرجان الجنادرية 2007، وتوفيت عن عمر 90 عامًا عام 2010م.

هند المنصور

طبيبة أمراض القلب، والفنانة التشكيلية، حاصلة على الماجستير في الفنون الجميلة من كلية مينا بوليس للتصميم والفنون بالولايات المتحدة عام 2002م.

تتميز أعمالها الفنية بالطابع الإسلامي، وتستخدم مادة الحرير في معظم أعمالها الفنية، وهي تتناول قضايا المرأة العربية، فتصور نساء مسلمات في مساحات معمارية باستخدام مواد مصنوعة من قماش حريري ومصبوغة بالحناء؛ فتظهر بشكل منمنمات ووجوه متشابكة مع زخرفة اسلامية.

تمارس في فنها نوعاً من التنقيب في أعماق روحها المحلقة في فضاءات صارت مع الوقت وكأنها تكتسب طابعاً خيالياً كما

عهدو الجريد

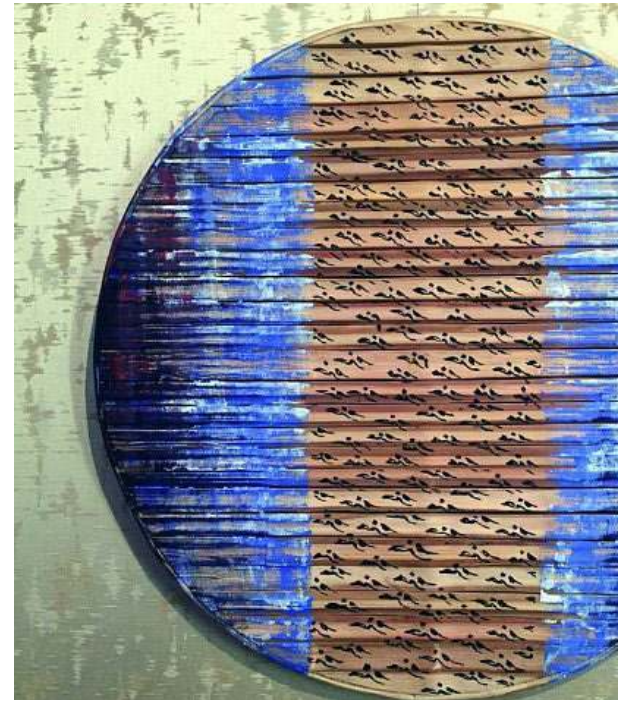
فنانة وكاتبة، عضو الجمعية الفنية الأمريكية للبورسلان، الذي تعلمته من الفنانة الإيطالية ماريا جراتسيا.

أنشأت ورشة عمل للرسم على الأكرليك مع الفنانة التشكيلية الأمريكية مناري تيتوس، وأقامت العديد من المعارض الفنية مثل معرض "ملاحح سعودية" بصاله الفنون الجميلة في الكويت، وفي عدة معارض أخرى مشتركة مع الفنانة عفاف البعجري في مجال الرسم على الزجاج بالكويت.

حصلت الفنانة عهدو الجريد، على عدة جوائز وشهادات تقدير، وشاركت في فعاليات خيرية لجمعية النهضة النسائية وجمعية الأطفال المعوقين لعرض فنون الرسم على الزجاج.

فاطمة أبو قحاص

اشتهرت بفن القط العسيري، وشاركت في المزارات السياحية في أبها وعسير، أشرفت



عن طريق الواتس آب، وسناب شات، وانستجرام.

هؤلاء وغيرهن الكثيرات من الفنانات السعوديات الموهوبات أثبتن جدارتهن وكفاءتهن وحسهن الفني العالي، وتحكمهن الكبير في المادة الخام، لتجتمع بين أناملهن الريشة والقلم في أروع اللوحات التي تتلقاها العين بالمتعة والنفس بالنشوة.

صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

موهبتها وساعدتها على أن تكمل في مسيرتها.

تقوم الفنانة ريم برسم تصميم الأزياء باستخدام الأشياء المحسوسة، كالطعام، والمكياج مثل الماسكرا، والروج، والمناكير، والأيلانير، بالإضافة إلى الزهور، والعود، والبخور، والمسامير، والورق والقصدير.

تُحب أن تقدم رسوماتها بطريقة مُبتكرة، وهذا ما ساعدها على النجاح، والشهرة السريعة؛ إذ لم تتوقف عند عرض أعمالها فقط بل شرعت في تعليم الراغبين

لوحاتها، القضايا الاجتماعية والإنسانية لرغبتها في تبليغ رسائل من خلال التعبير عن هموم الآخرين، فهي بالتالي تقاسم المتلقي ما يجول بداخله، وتخطو نحو الحقيقة بخطوات ملونة ملؤها شفافية الروح وسعة الخيال، فتشحن المخيلة بجرعة عالية من الدهشة والتفاعل مع فكرة اللوحة الفنية.

ريم عبد الرحمن

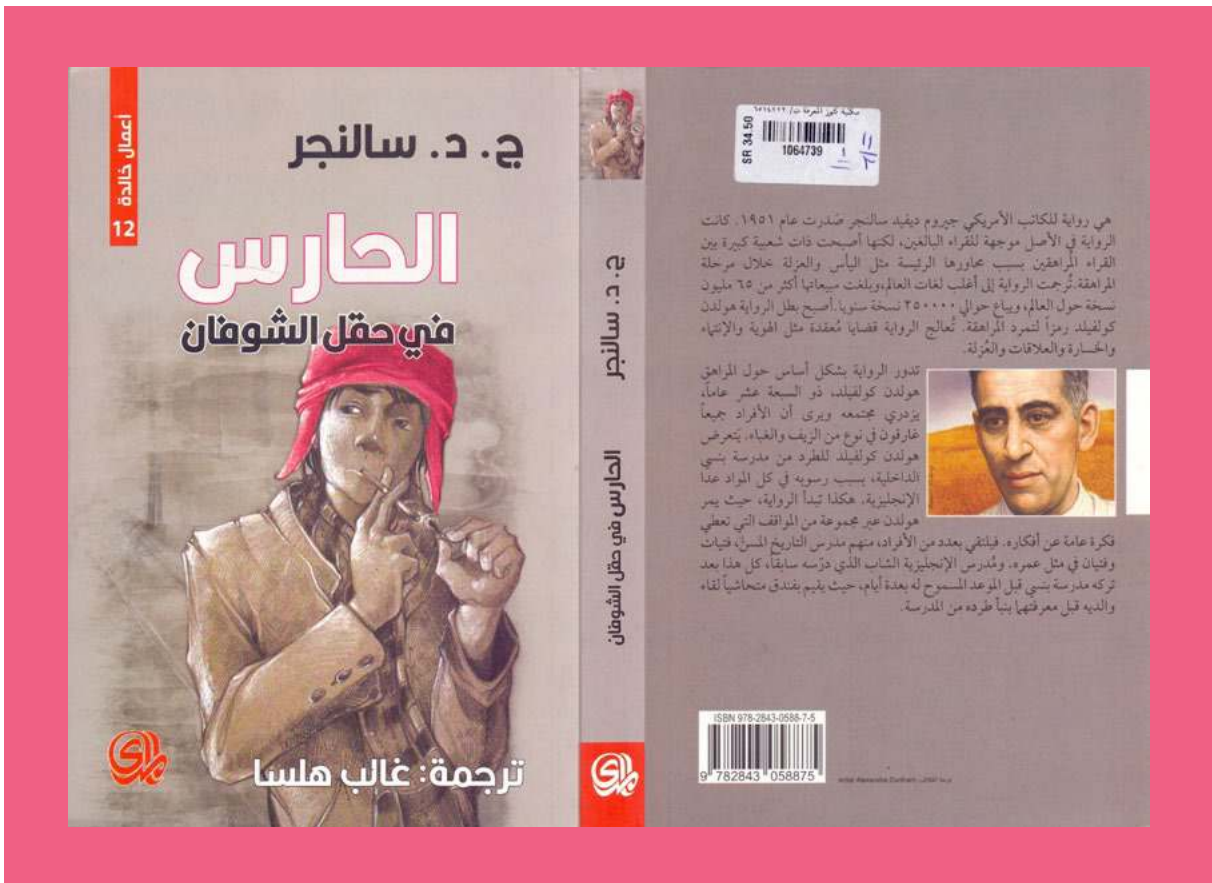
مصممة أزياء ورسامة سعودية، ابنة مصممة أزياء سابقة ساعدتها على تنمية

هولدن كولفيلد..

الفتى الذي ضل طريقه إلى البيت

كتب: محمد علواني

إذا كان كياناً واقعيّاً الزيف والاصطناع المستشريان في دنيا الناس الآن، وإذا ألفت نفسك غاضباً، مستدبراً العالم مستقبلاً العزلة، فلا تخش شيئاً، لست وحدك، هناك آخرون غيرك لذاؤا إلى ذات الخيار. بل إن ما حدث معك عين هو ما حدث مع «هولدن كولفيلد» بطل رواية «الحارس في حقل الشوفان»، وهو فتى صغير، لم يزل في الثانية عشر من عمره، طرد من مدارس شتى لسلكه الصريح، تذكر: "لا أحد يحب الصادقين".





يتم طرد الفتى «هولدن» من المدرسة، فيقرر أن يتسكع ابتداءً من يوم الأحد حتى يصل إلى بيته يوم الأربعاء؛ كي يتمكن والداه من تلقيّ جواب طرده من المدرسة فتكون ثورتهم قد هدأت حين يأتي هو.

وخلال هذه المدة الوجيزة تدور الرواية، وعلى الرغم من قصر محيطها الزمني إلا أن «سالنجر» أسهب كثيراً في التفاصيل، لسببين: الأول أن الغاضب يتحدث كثيراً، وقد كان واضحاً أن سيل غضب «هولدن» قد بلغ الرّبى، والأمر الآخر هو أن هذا الإسهاب أرانا المؤلف من خلاله حجم الزيف في كل شيء في هذه الحياة.

والفتى «هولدن» رافض لكل شيء، والغضب رفض من حيث الأصل، بل ويقرر عدم الالتحاق بأية مدرسة بعد الآن؛ كي لا يقابل مزيفين في حياته أبداً، لذا يقرر عوضاً عن ذلك، أن يكون «حارساً في حقل الشوفان».

والمفاجئ في خاتمة الرواية أنه يحدث شيء سوى أن يعود الفتى إلى بيته، ويقرر الذهاب إلى مدرسة جديدة مطلع الخريف القادم.

وربما في ذلك إشارة إلى «سطوة الكل الاجتماعي» وهيئته؛ فليس من حق الولد أن يترك الدراسة، وأن ينقب عن ذاته في حقول الشوفان.

لوحة حياة الفنان

في حياة الكاتب الأمريكي جيروم ديفيد سالينجر العديد من العظات التي تجعله خليقاً بكل هذه الضجة المثارة حول موته وحياته؛ فهو فنان يشك في موهبته، كما أنه أثر الاعتزال الحرفي للعالم وناهض الظهور ما وسعه الجهد، حتى إنه وصل إلى المحاكم ذات مرة لكي يمنع المهتمين بكتابة سيرته الذاتية، كما أنه رفض إعادة نشر أعماله أكثر من مرة.

لكن الأهم من هذا كله أنه تماهى تماماً مع بطل روايته الوحيدة «الحارس في

حقل الشوفان (Rable In The Rye)، وهو فيلم سيرة ذاتية عن حياة الكاتب، أخرجه المخرج الأمريكي داني سترونغ؛ وأدى دور «سالينجر» الممثل نيكولاس هولت.

حقل الشوفان» هولدن كولفيلد؛ فالفتى «هولدن» مثل سالينجر بالضبط رافض لكل شيء.

وعلى ما يبدو، فإن جيروم ديفيد سالينجر وطّد عزمه على عدم الوصول إلى ذات النهاية التي وصل إليها «هولدن كولفيلد» وأثر العناد ولاذ بالعزلة حتى النفس الأخير من حياته.

وعُرّض في عام 2017 فيلم ناثر في

مغامرات ومهرجانات.. لحظات العلا تطلق فعاليات جديدة

حتى 27 من نفس الشهر، لتقديم تجارب الماضي في الحاضر، عن طريق تجارب مستوحاة من معالم 7000 عام من الحضارات المتتالية، والتي اتخذت من شبه الجزيرة العربية موطنًا لها.

بالإضافة إلى ذلك، سوف يقدم تجارب مستوحاة من طريق تجارة البخور الشهير، والذي رسخ مكانة العلا كمفترق طرق مزدحم للثقافة والتجارة.

كما يتضمن عددًا من الفعاليات الموسيقية والفنية والفعاليات الخارجية في المناطق الأثرية بالعلا، منها فعالية مساء الحجر الشهيرة.

مهرجان شتاء طنطورة

سوف ينطلق المهرجان في 21 ديسمبر وحتى 21 يناير، ويتميز بتقديمه مجموعة من الأحداث المتنقاة والمدهشة، التي تعرض الوجهة السياحية للعلا بطريقة جديدة ومثيرة.

كما ستقدم فعاليات ذلك العام، تجارب عشاء مبتكرة، وتجارب للأزياء الفاخرة وفنونًا غامرة ومسارح مفتوحة.

مغامرات ومهرجان التمور

تحتضن العلا مهرجان تمور العلا، على أن يكون ذلك في عطلات نهاية الأسبوع، بداية من 16 سبتمبر وحتى 8 أكتوبر.

وتستمر فعاليات المغامرات بواسطة مركز العلا للمغامرات، الذي سوف يقدم تسلق الجبال، والزيبلاين، بجانب الهبوط من قمم الجبال وفيا فيراتا وهاموك الوادي، وستتاح الفعاليات للمبتدئين؛ حيث يمكن حجزها على مدار العام.



المتنوعة بالمملكة، ومن المقرر أن تنطلق بشكل وحلة جديدة مع فعاليات متنوعة من احتفاليات الموسيقى والفنون والأطعمة المختلفة، لمدة ثلاثة أيام متتالية من 22 سبتمبر إلى 25 من الشهر ذاته.

مهرجان العلا للاستجمام والاسترخاء

مهرجان العلا في الفترة من 29 سبتمبر إلى 8 أكتوبر، ومن المقرر أن يتضمن فعاليات مماثلة لما تم تقديمه في مارس الماضي، ومنها فعالية فايف «سنسس سانكشوار» والتي سيقدمها ممارسون ومدربون عالميون ومحليون.

وسوف تحتضن أكبر عروض ممارسات الصحة البدنية والعقلية والروحية في المملكة.

مهرجان الممالك القديمة

ينطلق المهرجان في 11 نوفمبر ويستمر

أعلنت لحظات العلا، عن إطلاق عدة فعاليات ومهرجانات جديدة بدءًا من سبتمبر الجاري، على أن تستمر خلال الأشهر المتبقية من العام 2022.



تتضمن الفعاليات، عودة مهرجانات العلا من أجل الاسترخاء والاستجمام وشتاء طنطورة، بالإضافة إلى إقامة «مهرجان الممالك القديمة» كفعالية مميزة يتم تقديمها لأول مرة.

وخلال التقرير التالي، نسلط الضوء على عدد من الفعاليات التي سوف يتم تقديمها في لحظات العلا، وهي:

عودة أزمث

تعد «عودة أزمث»، أول فعالية للموسيقى

مهرجان البحر الأحمر السينمائي يطلق المرحلة الأخيرة للمشاريع



حال إنجازها في المهرجان، خلال نسخته القادمة، أسوة بالسنوات السابقة، بالإضافة إلى عرض الأفلام الممولة من صندوق البحر الأحمر في الدورة الافتتاحية من مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي.

وتنوعت فئات الأفلام التي فازت بالدعم؛ حيث تم اختيار 13 فيلمًا روائيًا طويلًا من كل من ليبيا ومصر والأردن والمغرب والعراق والسعودية وموريتانيا وفلسطين والسودان وألمانيا والسويد وسويسرا وكندا وفرنسا وإيطاليا وغانا.

ومن فئة الأفلام الروائية القصيرة، تم اختيار 3 أفلام من السعودية، ومن فئة الأفلام الوثائقية الطويلة تم اختيار 3 أفلام من مصر والعراق وسويسرا وقطر والسويد، ومن فئة أفلام التحريك تم اختيار فيلم واحد من السعودية، ومن فئة المسلسلات فازت 3 أعمال من فرنسا والسنغال والمغرب.

ويهتم الصندوق في مرحلة ما بعد الإنتاج، بالعمل على استقبال فئات الأفلام الروائية والوثائقية بالإضافة إلى أفلام التحريك الطويلة. وفي مرحلة تطوير المشاريع، يهتم الصندوق باستقبال الأفلام الروائية الطويلة والقصيرة والأفلام الوثائقية وأفلام التحريك والمسلسلات.

وتلقى مهرجان البحر الأحمر، خلال المرحلة الثانية لتطوير المشاريع عبر مسابقة صندوق البحر الأحمر، أكثر من 300 طلب للمشاركة، واختارت لجنة التحكيم 23 فيلمًا فائزًا، بواقع 11 مشروعًا من المنطقة العربية و5 مشاريع من أفريقيا و7 مشاريع من المملكة.

وتمتاز الأفلام المقدمة خلال العام الحالي، بنوعيتها وكفاءتها، ما يصعب على لجنة التحكيم الاختيار؛ حيث سيحظى كل منها بمنح مادية سخية تصل إلى 25 ألف دولار للفيلم الواحد.

وهناك أيضًا فرصة لعرض الأفلام في

أعلنت مؤسسة مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، عن إطلاقها المرحلة الأخيرة للمشاريع «لما بعد الإنتاج».



وأوضحت أن الهدف من هذه المرحلة، هو دعم صانعي الأفلام ورواد الثقافة السينمائية في المملكة والعالم العربي وأفريقيا، من أجل تطوير المهارات والخبرات، بالإضافة إلى المساهمة في تحويل الرؤى إلى عدة إبداعات ماثلة على أرض الواقع.

ويعمل صندوق البحر الأحمر، على تقديم العديد من الأفكار والرؤى المبتكرة والجرئية، التي بدورها تقوم بسرد موضوعات متنوعة تساعد في إثراء تجربة المشاهد، بجانب قدرتها على منح الجمهور جرعة من الترفيه.

الرياض تستضيف المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون

تستضيف الرياض، للمرة الأولى، أعمال الدورة الثانية والعشرين من المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون، الذي تنظمه هيئة الإذاعة والتلفزيون بمشاركة وحضور أكثر من 1000 إعلامي من مختلف أنحاء العالم.



على ما تشهده من تسامح وتعايش وتقبّل للثقافات المتعددة.

ومن المتوقع أن تُسهم استضافة المملكة لهذا الحدث الإعلامي الكبير، في إظهار النهضة الاقتصادية والتنمية التي تشهدها، وإبراز كل المناطق السياحية والقيمة النوعية للبنية التحتية للاستثمار الفاعل، والفرص المثمرة الجاذبة، علاوةً على تعميق العلاقات وتعزيز التعاون مع المنظمات الإقليمية الفاعلة في مجال صناعة الإعلام.

كبرى من المملكة المتحدة وإيطاليا وإسبانيا، كذلك مشاركة المؤتمر الدائم للوسائل السمعية والبصرية في حوض البحر الأبيض المتوسط.

وتأتي استضافة المملكة للمهرجان الذي يُعدُّ من أبرز الملتقيات الإعلامية، تعزيزاً لمكانتها الإقليمية والدولية، وتأكيداً على عمقها في العالمين العربي والإسلامي، وترسيخاً لكونها مركزاً لوجستياً عالمياً، بالإضافة إلى تبيين التحوّلات الثقافية التي يشهدها مجتمعها الحيوي، والتأكيد

تستمر أعمال الدورة من 7 إلى 10 من نوفمبر المقبل، بحضور العديد من المنظمات الإعلامية الدولية في مقدمتها اتحاد الإذاعات الدولية، واتحاد الإذاعات الأوروبي، واتحاد الإذاعات الآسيوي، واتحاد الإذاعات الأفريقي والمعهد الآسيوي للتنمية الإذاعية، وتليفزيون الصين المركزي، والاتحاد الدولي للاتصالات، والمركز المتوسط للاتصال السمعي والبصري.

بالإضافة إلى مشاركة مؤسسات إعلامية



المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون

مهرجان صيف أبها 2022.. فنون فلكلورية شعبية وأنشطة ترفيهية مميزة



الأزرق؛ حيث يختص فنانون الفولكلور برواية قصص مميزة وتجارب مختلفة تسرد عادات وتقاليد السكان، وتمزج الفن القديم والمعاصر، بجانب استضافة سلسلة من الفنانين والمطربين في حفلات موسيقية طربية.

بالإضافة إلى فعاليات الطبخ التي تقدم أشهر الطهاة العالميين والمحليين للوصفات والطبخات المفضلة عالمياً، معتمدين على استخدام المكونات الطازجة المحلية؛ إذ تستهدف هذه الفعالية التعريف بالمطبخ السعودي وأصوله وأشهر الأطباق به ومناطق نشأتها.

كما كشفت اللجنة المنظمة للفعاليات، عن تدشين مجموعة جديدة من الفعاليات، مثل «الألعاب النارية، والعروض الشعبية» بمشاركة فرقة النماص الشعبية؛ لتقديم أفضل عروض الضوء والفنون الاستعراضية.

المحلية التي تشتهر بها المنطقة بشكل يتيح للزوار التسوق، فضلاً عن إقامة منطقة الكرنفال والمغامرات على أراضي سما أبها، والتي تدمج بين التقليد والابتكار.

مناطق ترفيهية للأطفال

وفر المهرجان فرصة مميزة للأطفال لقضاء أوقات ترفيهية ممتعة بين قلعة الففز وورش العمل والتعليم الترفيهي والسينما والأنشطة الترفيهية، تحت إشراف طاقم عمل يحرص على إيجاد بيئة مثالية للأطفال لتحقيق سعادتهم.

حفلات طربية وفعاليات الطبخ

كذلك، يقدم مهرجان صيف أبها 2022، مجموعة من الفعاليات والفنون الفلكلورية الشعبية المتنوعة التي تحاكي تراث المنطقة على المسرح

تواصل فعاليات
مهرجان صيف أبها
2022، تقديم العروض



والبرامج الترفيهية التي تستقطب شرائح المجتمع تحت شعار «فوق الجبال» في «سما أبها» خلال حتى 24 سبتمبر الجاري.

يوفر المهرجان للزوار، فرصة معايشة تجربة مميزة ومختلفة تفتح أبوابها في 4 مساءً وحتى 12 منتصف الليل، وتسرد خبايا القرية السحرية وتقدم سلسلة من العروض الموسيقية على المسرح الأزرق. وتتنوع فعاليات المهرجان؛ لتقديم لزوارها أطباق عالمية ومحلية بأشهى النكهات مقدمة بأيدي طهاة من داخل السعودية وخارجها في منطقة «ميفانا».

كما توفر أبرز العلامات التجارية والمنتجات

مها السباعي مصممة المجوهرات:

السعودية محطة مهمة لنجاح أي علامة تجارية في الشرق الأوسط والعالم

حوار: مجدي صادق

تُعدُّ مها السباعي من أشهر مصممي الأحجار الكريمة في الإمارات، رغم أنها دمشقية المولد، وقد كانت دراستها للفن التشكيلي بوابة النجاح والإبداع فيما تقدمه من مجموعات حصلت بها، منذ دخولها هذا العالم السحري عام 2000، على جوائز عالمية من مجلس الذهب العالمي في بلجيكا، واختيرت عضواً بالعديد من لجان التحكيم الدولية.



Maha Al Sibai
Since 1999

وفي حوارها مع الـ "الجوهرة"، أكدت مها السباعي، أن المرحلة الجديدة بالمملكة، في ظل رؤية 2030 وحصول المرأة على الكثير من المكاسب والحقوق، ستحمل الكثير من المفاجآت، مشددة على أن السعودية محطة مهمة لنجاح أي علامة تجارية في الشرق الأوسط والعالم، وإلى نص الحوار..

▶ ما سر دخولك عالم تصميم المجوهرات؟

لطالما أدهشني عالم المجوهرات ببريقه وتفصيله الأنيقة والفنية وارتباطه بكنوز الأرض، وباعتباري فنانة تشكيلية فمسألة التصميم ليست غريبة عني إطلاقاً.

▶ ماذا أضفت من جديد في هذا المجال الذي يضم عمالقة؟

الفن التشكيلي هو الأساس لصناعة وتصميم المجوهرات؛ لأنه يمنحها مسحة رومانسية تجعلك أكثر تميزاً وتفرداً، وبالتالي تجعل كل من ترتديها ملكة متوجة على عرش الأناقة، وكل ما أقدمه من مجموعات مختلف وأكثر جاذبية لأنه "هاند ميد".



الماضي أصبح اليوم من الضروريات؛ وهذا نتيجة زيادة حرص الإنسان على تجميل حياته التي أصبحت أكثر ازدحامًا بالأحداث، فالجمال نعمة وغذاء النفس وهبه الله لنا.

وتحتضن "بورصة دبي للماس"، وهي أكبر منشأة لاستضافة مناقصات الماس على مستوى العالم، اليوم أكثر من 1150 شركة متخصصة في تجارة الماس والأحجار الكريمة؛ حيث توفر للشركات المسجلة والعاملين في القطاع بنية تحتية متطورة من الطراز العالمي مدعومة بمرافق وخدمات ومنتجات مصممة خصيصًا لتوفير بيئة آمنة وموثوقة لتداول الألماس.

▲ في زمن الرقمنة هل نرى مجوهرات ذكية قريبًا؟

بالطبع نحن نستعين بالبرمجيات وآلات الصب المتصلة بالأجهزة المبرمجة، وأصبح جزء كبير من عملنا رقميًا ولم يعد يدويًا بالكامل.

وأمر طبيعي أن تكون الفئات القادرة على اقتنائه أقل، وهناك أنواع متفاوتة منه تختلف من حيث النقاء وجودة المواصفات؛ لذلك هناك تفاوت سعري كبير للماس.

▲ بماذا تبررين زيادة تجارة الألماس سواء في الإمارات والمملكة أو حول العالم؟

الإنسان اليوم تغير منظوره للكثير من المقتنيات، فما كان يعتبر كماليات في

الفن التشكيلي وراء تميز مجموعاتي.. وهو أساس تصميم المجوهرات

▲ أي أنواع مجوهرات تتخصصين فيها؟ ولماذا؟ وهل لا يزال الغرب متميزًا في هذا المجال؟

العمالقة والمصممون حول العالم كل له قصته وتعبيره وكل يضع بصمته الخاصة، وأنا كذلك فمن يقتني قطعي يملك معها علاقة حب خاصة كمن يقتني عملاً فنيًا خاصًا.

وأنا متخصصة في جميع أنواع المجوهرات المصنوعة من أحجار كريمة طبيعية ومعادن ثمينة مثل: الذهب والبلاتين والفضة، وكذلك متخصصة في المنحوتات التي تزين القصور والبيوت والمكاتب، والتي هي مصنعة أيضًا من المعادن الثمينة والأحجار الكريمة وحتى التي تُطرز بها الأزياء.

▲ هل هناك إقبال من الناس على (الألماس) بعد أن كان يقتصر على فئة معينة؟

"الألماس" هو أئمن الأحجار الكريمة.



على شهادة أكاديمية في علوم الأحجار الكريمة وعلوم تقييم وتصنيف الألماس من هذا المجلس.

▶ لكل قطعة مجوهرات لك قصة أشبه برواية رومانسية.. فما السر؟

أنا شخص مشاعري هي ملهمتي، ولغتي هي تصاميمي التي أعبر بها، فمثلاً مؤخراً أطلقت اللبنة الأولى لمجموعتي الجديدة "قواعد العشق الأربعون" وهذه اللغة هي ما تميز أعمالتي.

وفي عام 2007 رأيت أول تصميم لي النور، وكان تحت اسم "المجموعة الملكية"، ثم أطلقت عام 2017 مجموعة "الياسمينية دمشق" وقد استوحيتها من جمال دمشق وتقاليدنا القديمة والفتيات الدمشقيات اللواتي يتزين بالياسمين في بيوتهن ليعم بعدها عبق الياسمين في العالم أجمع.

▶ هل كانت "المجموعة الملكية"

تحتاج إلى الصبر ومزيد من الإبداع والإطلاع على كل ما هو جديد؛ إذ لا بد أن تكون جزءاً من هذا العالم السحري.

وكنت قد حصلت على المركز الأول في مسابقة نظمها مجلس الذهب العالمي عام 2001، وهذه الجائزة من أهم المنعطفات في مسيرتي الفنية بعالم المجوهرات، وبعدها حدثت العديد من الجوائز العالمية، وتم اختياري عضواً في لجنة التحكيم الدولية خلال مسابقة نظمها المجلس البلجيكي الأعلى للألماس "إتش آر دي"، وكنت قد حصلت

▶ هل سيسهم المعهد الأمريكي لعلوم الأحجار الكريمة عند افتتاحه بدبي 2023 في دعم مصممي المجوهرات بالمنطقة العربية؟

بدون شك هذه خطوة داعمة للقطاع بأكمله، فالمعهد الأمريكي من الرواد في هذا القطاع وهو المرجع الأول والرئيس في مجال الألماس والأحجار الملونة واللؤلؤ، ووجوده في دبي سينعش سوق تلك التجارة والتصاميم، خاصة أن دبي تواصل قيادة مسيرة نمو صناعة الماس في العالم؛ عبر الدعم الشامل الذي تقدمه لسلاسل التوريد.

▶ حديثنا عن خطوات النجاح في مجال المجوهرات

في عالم المجوهرات النجاح له أسس لا يمكن اختصارها بزمن بسيط، فهو يأخذ مسافة زمنية وتاريخاً طويلاً؛ لأن الخبرة الكبيرة فيه هي أول أعمدة هذا النجاح، فالاستمرار هو دليل النجاح، إنها مهنة

المرأة السعودية لديها شغف كبير بعالم المجوهرات

طاقته وهي ما تجذب الشخص بغض النظر عن وقت ومكان ولادته.

فالطاقة الكامنة في كل حجر هي التي تحدد ما يناسب الشخص، وكل حجر له تأثير مختلف، فاللون الأحمر هو لون القلب والدم، الأخضر القوة، الأزرق الاستقرار والطمأنينة وهكذا.

أما عما أفضله، فأحياناً طاقة الزمرد تناسبني وأحياناً أخرى الأوبال، لكنني بصفة عامة أميل إلى الأزرق؛ لذا هو رمز علامتي وتوقيعتي.

والأحجار الكريمة مخزن للطاقة والقوة والسلطة، فحجر الياقوت الأحمر قوي للغاية ويمكن أن يساعد في التخلص من الشعور بالكسل والإحباط، ويعتقد البعض أن الزمرد يجلب الثروة والازدهار، ويعتقد أيضاً أنه يساعد في تحسين الجهاز العصبي.

ويعتقد أن المرجان يساعد في تنمية الشجاعة والتخلص من المشاكل المتعلقة بالبشرة ويحافظ على درجة حرارة الجسم بمستواها الطبيعي، أما الياقوت الأزرق، فيمنح صاحبه السعادة والاستقرار ويجلب الثروة.

▶ هل تفكرين في تنظيم معرض بالمملكة؟

أتمنى جداً ذلك وأنا مستعدة إذا توافرت الظروف المناسبة والشركاء المناسبون فلدي العديد من الزبائن الذين أصمم لهم في المملكة، فهي محطة مهمة لنجاح أي علامة في الشرق الأوسط والعالم.

المرأة السعودية لديها شغف واهتمام بعالم المجوهرات؛ لأنها بطبيعتها حاملة ومبدعة، خاصة بعد أن حصلت على الكثير من المكاسب في ظل رؤية 2030 وهو ما أسهم في بروز العديد من السعوديات في مجال تصميم الأحجار الكريمة، وحتى تصميم الأزياء المطرزة بالأحجار الكريمة.

▶ تنطلقين منها؟

دبي لها أهمية متزايدة كمركز عالمي للألماس وما توفره من بنية تحتية متميزة، وهي خيار مثالي لتوسيع قدرات وحضور المعهد الأمريكي لعلوم الأحجار الكريمة؛ ما يجعل الإمارة من أهم مراكز تصنيع وإنتاج الألماس، بالإضافة إلى ما تتمتع به من خطوط نقل فعالة تتيح الربط بسهولة مع أسواق الألماس العالمية، الأمر الذي يمكّننا من دعم عملائنا بشكل أكبر، والأهم من ذلك تعزيز قدرتنا على تحقيق مهمتنا الحيوية في حماية مستهلكي الألماس.

▶ أيّ من الخليجيات أكثر اهتماماً باقتناء المجوهرات؟ وماذا عن المرأة السعودية؟

المرأة العربية بالمجمل تعشق الزينة والمجوهرات وهي الأكثر اقتناء لها، ويتفاوت الذوق من حيث التصميم من بلد إلى آخر وفقاً للمعطيات الاجتماعية.

أما عن المرأة السعودية، فقد تعرفت إلى عدد من المصمّمات السعوديات الجدد اللاتي أضفن بصمة جميلة في عالم التصميم، وأعتقد أن المرحلة الجديدة في السعودية ستحمل الكثير من المفاجآت والأسماء التي ستلهم حول العالم.

▶ دمشقية تعيش في الإمارات.. هل كان لهذا التمازج الحضاري والفكري تأثير في صناعتك؟

نعم صحيح، تخيل كيف أن طفولتي في أقدم عواصم الكون ونشأتني في أحدث مدن العالم حدّثة وإبهاراً؛ لذا أستطيع فهم أكبر شريحة عمرية ومكانية من حيث الذوق والفكر؛ ما منحني مرونة عالية في نوعية تصاميمي.

▶ ما هو حركك الكريم؟ وأي من المجموعات أقرب إلى قلبك؟

في هذا الأمر هناك مدارس مختلفة، وأنا من المدرسة التي تؤمن بأن كل حجر له



▶ بداية شهرة مها السباعي؟

المجموعة الملكية هي من المدرسة الكلاسيكية للتصميم، والتي تعد أولى تجارب أي مصمم يدخل عالم المجوهرات؛ فمن خلالها يتعلم الكثير ويستلهم خطواته القادمة، ولا أظن هذا الخط هو سبب شهرتي، بل كوني من أوائل الإناث اللاتي عملن في هذا المجال، واليوم هناك العديد من السيدات اللاتي وضعن بصمة خاصة بهن.

▶ هل شاركت في معرض الشارقة الدولي للمجوهرات؟ وماذا يميزك عن الآخرين في هذا المجال؟

نعم شاركت في معرض الشارقة الدولي للمجوهرات، وأحاول أن أكون دائماً متميزة في مجموعاتي، وأن تحكي كل منها قصة رومانسية تظل عالقة بمن يقتنيها.

▶ ماذا يميز دبي كمركز للألماس وأنتِ الدمشقية التي اخترت أن



الجريش السعودي Saudi Jareesh

تستغل الأسر في المملكة احتفالات اليوم الوطني الـ92، لإعادة إحياء التراث القديم من خلال تحضير بعض الأكلات الشعبية، التي لها مذاق شهبي.

مكونات الكشنة

- الزبدة/ ملعقة كبيرة
- الزيت النباتي/ ربع كوب
- البصل/ 2 حبة (كبير الحجم/ مفروم)
- لومي/ ملعقة كبيرة (مطحون)
- الكركم/ ملعقة صغيرة (مطحون)
- هيل/ نصف ملعقة صغيرة (مطحون)
- القرصة/ نصف ملعقة صغيرة (مطحونة)
- ملح/ رشّة
- صلصة طماطم/ ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

- لتحضير الدجاج، سخني القليل من الزيت النباتي بقدر على النار، أضيفي البصل وقلبيه قليلاً، أضيفي الدجاج وقلبيه مع البصل، صبي الماء واتركي الدجاج حتى يسلق وينضج.
- لتحضير الكشنة، ذوبي الزبدة مع الزيت في مقلاة غير لاصقة على النار، أضيفي البصل المفروم مكعبات وحركي حتى يبدأ يذبل، خففي النار وبهري البصل باللومي المطحون، والكركم، والهيل المطحون، والقرصة، ورشة ملح، وصلصة الطماطم.
- انتشلي الدجاج من المرق، وسحبيه من العظم لقطع صغيرة الحجم.
- أضيفي الجريش المنقوع والمغسول والمخلوط بالأرز المصري لمرق الدجاج.
- أضيفي مرق مكعب الدجاج، والكمون مع الاستمرار بالتحريك.
- صبي اللبن الشراب على الجريش، مع الملح، وحركي.
- غطي القدر واتركي الجريش حتى يبدأ بالنضوج، ثم أضيفي الدجاج المسحب.
- أضيفي اللبن الزبادي وحركي، ثم أضيفي القليل من الماء، واتركيه مدة 10 دقائق، ثم أضيفي عصير الليمون.
- اضربي الجريش جيداً باستخدام ملعقة خشب كبيرة حتى يهرس.
- اسكبي الجريش بطبق التقديم، وزيني بالكشنة وقدميه ساخناً.

مقادير الجريش

- الزيت النباتي/ قليل (لتقليب الدجاج)
- البصل/ 1 حبة (مفروم مكعبات)
- الدجاج/ نصف دجاجة (منزوع الجلد/ منطف ومغسول)
- الماء/ 6 أكواب (لسلق الدجاج)
- الجريش/ كوب وربع (مغسول ومنقوع)
- الأرز المصري/ ربع كوب
- مرق دجاج/ مكعب (اختياري)
- الكمون/ ملعقتان متوسطتان (مطحون)
- لبن/ كوب ونصف (شراب)
- ملح/ حسب الرغبة
- لبن زبادي/ 170 غم (علبة)
- عصير الليمون/ 1 حبة



كثيراً ما تحرص
المقبلات على
الزواج، على اتباع
نظام رجيم سريع لخسارة
الوزن، والحصول على قوام
مثالي قبل الزفاف.



رجيم سريع يمكن اعتماده قبل الزفاف

اليوم الثامن والتاسع والعاشر

الإفطار: كوب برتقال + شريحة جبن نستو+ شريحة توست

الغداء: شريحتان من اللحم المشوي + طبق شوربة خضار + طبق سلطة خضار

بعد ساعتين: كوب زنجبيل بالقرفة

العشاء: ثمرة تفاح أو ثمرة برتقال + كوب زبادي لايت

وإذا كنتِ تبحثين عن البروتين، كونه من العناصر الغذائية الأساسية التي تساعد في توفير الطاقة وتساعد الجسم على إصلاح الخلايا وتكوين خلايا جديدة، وزيادة الشعور بالشبع والحفاظ على الرغبة الشديدة في تناول الطعام، إليك مصادر البروتين الصحية:

1- السبانخ

يحتوي كوب واحد من السبانخ، على 6 جرامات من البروتين عند طهيه، كما أنه غني بفيتامين أ وفيتامين ج وفيتامين ك والحديد وحمض الفوليك والبوتاسيوم.

2- البروكلي

يحتوي كوب واحد من البروكلي على 5 جرامات من البروتين عند طهيه، بالإضافة إلى أنه مليء بالألياف والكالسيوم والحديد.

3- اللوز

يحتوي ربع كوب من اللوز على 7 جرامات من البروتين، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجسم من الإجهاد التأكسدي.

4- الكينوا

الكينوا عبارة عن حبوب خالية من الجلوتين غنية بالبروتين، تحتوي المطبوخة منها على 8 جرامات من البروتين لكل كوب.

ونقدم في التقرير التالي، طريقة اتباع رجم سريع يمكن اعتماده قبل الزفاف.

توصلت دراسة أمريكية حديثة، إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتين له فوائد عديدة للجسم؛ من بينها فقدان الوزن، وتحقيق الرشاقة المطلوبة؛ وذلك بخسارة 5% من الوزن.

وتشارك البروتينات في تجديد الأنسجة العضلية، وفي العديد من العمليات الفسيولوجية، وفي شكل هرمونات أو إنزيمات هضمية.

اليوم الأول والثاني

وجبة الإفطار: كوب نسكافيه بدون سكر + 2 بسكويت لايت

الغداء: طبق خضار سوتيه + شريحتان من اللحم المشوي أو صدور دجاج مشوية.

العشاء: قطعة جبن قريش+ربع رغيف خبز

اليوم الثالث والرابع

الإفطار: 3 ملاعق فول بالليمون + 1 توست سن

الغداء: سمك مشوي + طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق أرز

العشاء: 3 ثمرات من الفاكهة

اليوم الخامس والسادس والسابع

الإفطار: شريحة جبن نستو أو جبن لايت+ شريحة توست

الغداء: طبق من الكوسة السوتيه + 3 ملاعق أرز

بعد ساعتين: طبق صغير من الشوفان

العشاء: ثمرة تفاح أو ثمرة برتقال +كوب زبادي لايت



السليق السعودي بالدجاج

Saudi Saleeg with chicken

تستغل الأسر السعودية ذكرى اليوم الوطني الـ92، لإعادة إحياء التراث القديم من خلال تحضير تلك الأكلات، أو من خلال ارتداء الأزياء القديمة والتجول بها.

ونقدم في التقرير التالي، طريقة عمل السليق السعودي بالدجاج.

طريقة التحضير:

- اغسلي الأرز جيداً، ثم انقعيه بالماء نصف ساعة.
- اغسلي الدجاج جيداً، ثم ضعيه في قدر على النار، واغمري القدر بالماء.
- أضيفي البصل والملح، ثم اتركي المكونات حتى تتجانس.
- أزيل رغو الدجاج الزائدة عن سطح القدر، ثم زيدي البهان والقرفة وورق الغار وثلاثة حبوب من المستكة.
- اتركي القدر على النار لحوالي 40 دقيقة حتى تتداخل المكونات، وينضج الدجاج، ثم صفى مرق الدجاج وضعيه جانباً.
- صفى الأرز المنقوع من الماء، ثم ضعيه في قدر على النار.
- أضيفي ثلاثة أكواب من مرق الدجاج على الأرز، وحركي المكونات ثم اتركيه حتى ينضج ويتشرب المرق جيداً.
- زيدي الحليب على الأرز، واطريه حتى يتشرب الحليب ويغلي جيداً.
- ضعي الدجاجة في صينية فرن، ثم ادخليها إلى فرن محمى مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية، لحوالي 20 دقيقة حتى تنضج وتتحمّر.
- في قدر على النار، ضعي السمن وكمية المستكة المتبقية، ثم حركي المكونات جيداً حتى تذوب المستكة.
- في طبق التقديم، ضعي السليق وزيدي الدجاج على وجه الطبق، ثم اسكبي السمن على الوجه.

المكونات

- الماء/ حسب الحاجة
- الأرز/ 2 كوب
- البصل/ 1 حبة (مفروم ناعم)
- بهان/ 6 حبات
- القرفة/ عود
- حليب/ كوب ونصف
- ملح/ رشّة
- الدجاج/ 1 كيلو
- ورق غار/ 2 ورقة
- مستكة/ 9 حبات
- سمن/ 3 ملاعق كبيرة

أشهر التشكيلات الصخرية والجيولوجية المبهرة في العلا





تتميز العلا بجمالها الطبيعي وتاريخها العريق، وهي موطن لمجموعة واسعة من النباتات والحيوانات والمجتمعات البشرية لآلاف السنين. وقد امتدت جغرافية العلا حول واحتها الشهيرة المحاطة بجبال من الحجر الرملي، بالإضافة إلى مناخها المعتدل الذي مكن المجتمعات البشرية من الازدهار فيها على مر العصور.

البازلت السوداء من الانفجارات البركانية، ما أدى إلى إنشاء هضاب حرة رهاط (وهي أكبر حقل خامد للحمم البركانية في المملكة).

وتشتهر صحراء العلا بالعديد من التكوينات الصخرية الجيولوجية التي تشكلت على مدى ملايين السنين على يد أفضل النحاتين، وهما الرياح والمياه، بالإضافة للعوامل الطبيعية الأخرى لتشكل أشكالاً طبيعية لم تصنعها يد الإنسان.

وفيما يلي أهم 9 تكوينات صخرية طبيعية في العلا:

1. جبل الفيل

صخرة الفيل أو جبل الفيل، واحدة من أكثر الصخور شهرةً في العالم وأهم ما يميز منطقة العلا. فعند النظر إليها من بعيد، تبدو هذه الصخرة وكأنها جسد فيل بخرطوم أنفي يمتد إلى الأرض.

تقف الصخرة العملاقة على ارتفاع 52 مترًا، ويبرز هذا الماموث الذي نحتته قوى الطبيعة ليصبح معلمًا للعلا من ضمن المعالم الأخرى المنحوتة والمزخرفة يدويًا لمقابر الحجر النبطية البعيدة بحوالي 30 كيلومترًا.

تم تشكيل جذع وجسم هذا الشكل الحيواني من الحجر الرملي الأحمر من خلال تآكل المياه والرياح الذي حدث على مدى ملايين السنين.

يقف الفيل الضخم وسط منظر طبيعي مهيب من الرمال الذهبية، وتحيط به تشكيلات صخرية أخرى ذات أحجام مثيرة للإعجاب. لا تزال صخرة الفيل تلقي بظلالها على كل ما يقع في بصرها وتعمل بمثابة

تعد العلا مكانًا طبيعيًا جيولوجيًا فريدًا بسبب تعاقب ثلاثة عصور جيولوجية على نفس المنطقة، حيث كانت أول وأقدم العصور الجيولوجية التي شكلت صخور العلا هي صخور الدرع العربي قبل الكامبري (وهي أقدم فترة زمنية في التاريخ).

تحتوي هذه الطبقات الصخرية، المتكونة منذ ملايين السنين، على سجل دائم لِماضي الأرض، بما في ذلك البقايا المتحجرة للنباتات والحيوانات المدفونة.

ثاني هذه العصور شهد تكون الحجر الرملي الأساسي للمنطقة، وذلك خلال العصر الكامبري أي منذ أكثر من 485 مليون سنة، وقد ساعد النشاط التكتوني (وهي الحركات الكبرى لغلاف الأرض الصخري) في تشكيل جيولوجية المنطقة الدراماتيكية، وخلق مناظر طبيعية بركانية، وهضاب بازلتية (أرض ذات منشأ بركاني)، وكتل الحجر الرملي.

أتاحت هذه الميزات الجيولوجية للمنطقة تكوين ما يشبه حوض لتجميع المياه تحت الأرض في مساحة تقارب 700 كيلومتر مربع، ما سمح للوادي بالتوجه جنوبًا نحو مناطق العلا الأهلة بالسكان.

ومن خلال مشروعات التنقيب والجيولوجيا، تم الكشف عن حفريات أثرية ثلاثية الفصوص مكتشفة في الحجر الرملي في العلا تعود إلى الأهلة 252 مليون سنة مضت، وتقدم دليلاً على بعض من أقدم أشكال الحياة في المنطقة، تعمل الصخور الناعمة المثالية للنحت أيضًا كخزان جوفي يمكنه تخزين موارد المياه العذبة الحيوية اللازمة للحفاظ على الحياة في البيئة القاحلة.

أما المرحلة الثالثة، فشهدت تشكيل طبقة





وبجوار جبل الأحمر المهيّب، ستلاحظ تشكيلاً يشبه صورة رأس إنسان يحدق في المناظر الطبيعية الصحراوية، وقد أُطلق عليه اسم "صخرة الوجه"، وكما هو الحال مع جميع التكوينات الصخرية في العلا، فإن شروق الشمس وغروبها هما أوقات الذروة للزيارة، عندما تنعكس أشعة الشمس على الحجر الرملي، وتبدو وكأنها تضيء الصخور من الداخل، وهو مشهد ساحر للمراقبين والمصورين على حدٍ سواء.

5- صخرة القوس

تعد صخرة القوس إحدى أكثر التكوينات الصخرية شهرة في العلا، وبالفعل تستحق تحمّل عناء السفر لمدة 90 دقيقة بالسيارة من وسط المدينة.

وتشبه الصخرة في هيئتها الجسر، أو كأنها قوس قزح يحيط به غيمتان في مشهد غاية في الندرة.

وفي غمرة انشغالك في تأمل المناظر الساحرة للتكوينات الصخرية في هذه البقعة من الصحراء، لا تفوّت فرصة استكشاف الكوارتز الصحراوي شبه الثمين في الموقع؛ حيث يمكنك رؤية هذه القطع متعددة الألوان من الكوارتز في الصخور نفسها أو يمكن أن تجدها متناثرة على الأرض المحيطة بها.

احتضنت صخرة القوس عرض "سيمفونية تحت النجوم" خلال شهر مارس الماضي، فتحوّلت معه إلى مسرح طبيعي خلق تواصلًا تلقائيًا بين التراث العريق والنجوم المتلألئة والإضاءة المذهلة.

وأطلق "داردست" العازف الإيطالي الشهير في هذا العرض معزوفته الجديدة التي لحنها خصيصًا للاحتفال بسماء العلا الساحرة، وضمّ موقع الحفل لبدو كامتداد طبيعي من صخرة القوس نحو السماء المزينة بالنجوم، وأبدع العازفون بتقديم حوار موسيقي جميل بين الطبيعة الخلابة والنجوم المبهرة؛ حيث التقت الموسيقى

تذكير بقوى الطبيعة التي شكلتها على مر السنين.

يزداد جمال هذا الفيل العظيم عند حلول الظلام، فيصبح أكثر واقعية مع الأضواء التي تم تركيبها في الموقع.

2- صخرة الفطر

يمكنك العثور على العديد من الصخور على شكل فطر في صحاري العلا، ويقع أشهرها في محمية شرعان الطبيعية.

صخور الفطر ظاهرة طبيعية رائعة تتكون عادة نتيجة تآكل الطبقات الرسوبية على مدى ملايين السنين.

يتعرض الجزء المتبقي من هذه الطبقات مرة أخرى للرياح، مما يؤدي إلى إنهيار الأجزاء السفلية من الطبقة بسرعة أكبر.

أما عن محمية شرعان الطبيعية نفسها، فتتكون من 1500 كيلومتر مربع (579 ميلاً مربعاً) من الأضاد الصخرية الشاهقة والصحراء المترامية الأطراف والوديان المغطاة بأزهار برية حساسة توفر كنزاً دفيئاً من العجائب الطبيعية.

تتمثل مهمة محمية شرعان الطبيعية في إستعادة وحماية وحفظ النظام البيئي الأصلي في العلا.

3- صخرة سمكة الصحراء

انتشرت صورة لصخرة سمكة الصحراء مؤخرًا على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال صورة التقطها المصور السعودي خالد العنزي؛ حيث رصد صخرة على شكل سمكة وكأنها تسبح في بحر من رمال صحراء العلا.

تكون هذا الشكل المذهل عبر ملايين السنين، ليصبح واحدًا من أهم المعالم الطبيعية الخلابة.

4- صخرة الوجه

من بين المقابر الأثرية العديدة في الحجر،

الكلاسيكية والالكترونية مع المؤثرات البصرية المتطورة، لتكون النتيجة عرضًا فنيًا ساحرًا جمع بتناغم تام بين الطبيعة والتكنولوجيا، وعاش معه الحضور متعة مشاهدة النجوم التي أبهرت البشر منذ الأزل.

6- الصخور الراقصة

الصخور الراقصة، أو الرقاصات؛ هكذا تسمى هذه التشكيلات الصخرية التي نحتتها الطبيعة لتظهر كما لو أنها تتمايل في انسجام فريد في قلب الوادي، وتبدو هذه الصخور وكأنها ترقص معًا على خلفيّة التكوينات الصخرية المحيطة بها.

سيستمتع الزوار بهذا المشهد المهيّب للصخور الراقصة والتشكيلات الصخرية الأخرى الممتدة على مدّ البصر، ولتجربة قيادة دراجات الدفع الرباعي الصحراوية فوق الكثبان الرملية في الموقع.

الصحراوية الوعرة باتجاه أحد البراكين الخاملة في العلا، وتنتهي بالمشي لمدة قصيرة على مسار مرتفع لاستكشاف فوهة البركان (بصحة مرشد).

تُكوّن البراكين مناظر طبيعية مذهشة في منطقة منعزلة تناسب عشاق الطبيعة والمغامرة، وتشتهر منطقة خيبر المجاورة في جنوب العلا ببراكينها الشهيرين، البركان الأبيض والبركان الأسود.

9- قباب وتدفق الحمم البركانية

يتجلى أقدم نشاط بشري في العلا في حُرّة عويرض وأماكن أخرى في شمال غرب المملكة العربية السعودية مثل حُرّة خيبر.

تشكل هذه المناطق البركانية الهامة إثنين من أكبر التشكيلات البركانية في المملكة العربية السعودية.

تشتمل حُرّة خيبر على نظام تنفيس مدهل بطول 100 كيلومتر يحتوي على قباب من الحمم البركانية وأقماع طوف وأقماع بازلتية، بالإضافة لبركان جبل القدر، ما يمكن رؤية تدفقات الحمم البركانية عبر المنطقة.

يوجد في حُرّة خيبر ما لا يقل عن سبعة تدفقات من الحمم البركانية خرجت من باطن الأرض ما بعد العصر الحجري الحديث (أقل من 4500 عام) وثمانية تدفقات حمم تاريخية (أقل من 1500 عام).

يُعتقد أن الثوران الأخير في حُرّة عويرض، قد حدث حوالي عام 640 م، وبحسب الأساطير البدوية، فإن الانفجار أدى إلى إندلاع حريق وتجمع الحجارة، مما أسفر عن مقتل الرعاة وماشيهم.

أفضل طريقة لمشاهدة هذه التشكيلات، هي القيام بجولة طائرة الهليكوبتر لمشاهدة تشكيلات مذهلة من منظر بانورامي للسماء.

يمكنك الوصول إلى الصخور الراقصة في خلال 45 دقيقة من وسط المدينة.

7- صحراء الغراميل

على بعد ساعة تقريباً خارج المدينة، اتجه إلى موقع صحراء الغراميل المليء بأعمدة الحجر الرقيقة والمظلمة الممتدة إلى السماء؛ حيث ستحتاج إلى السير على الطرق الوعرة للوصول إلى الموقع، لذلك نوصي بالاستعانة بسائق متمرس بسيارة رباعية الدفع، وستكون مكافئتك هي إكتشاف منظر لا مثيل له.

وتزداد روعة المكان في الليل، عندما تشهد سماء العلا المظلمة عرضاً رائعاً للنجوم فوق الصخور.

صحراء الغراميل، هي المكان المثالي لتأمل النجوم وأنت محاط بالتكوينات الصخرية الغامضة والمميزة لمنطقة الغراميل.

8- البراكين

مغامرة مشوقة تبدأ بالقيادة على الطرق



إتيكيت التعامل في الجامعة





في حياتنا محطات كثيرة، محطات تمضي سريعاً ومحطات نقف عندها، محطات تمضي لكنها لا تنسى، محطة الدراسة الجامعية سواء في المعاهد أو الجامعات، ودخول بيئة مختلفة مليئة بالشغف والمسؤولية والتعرف على الكثير من الثقافات والشخصيات المختلفة.



العصير أو المشروبات الساخنة، داخل قاعة المحاضرات.

- تجنب الأحاديث المشتركة أثناء المحاضرة.

- تجنب استعمال الألفاظ غير المستحبة بين الزملاء، فكما تحب لنفسك أحب لزميلك. وكما تودين احترام زميلاتك لك، قدمي لهن الاحترام.

- الالتزام بجميع القواعد التي تفرضها الجامعة على الطلبة.

وتتطلب الدراسة الجامعية، اتباع بعض القواعد والسلوكيات والآداب، فيما يعرف بـ«إتيكيت التعامل في الجامعة»؛ ومنها:

- الجلوس في مدرج الجامعة بشكل لائق، دون ضجيج أو علو الصوت؛ إذ من غير المستحب أن يتحدث طالب أو طالبة داخل الحرم الجامعي بصوت مرتفع أو الضحك بفهقهة.

- عند دخول قاعة المحاضرات، يجب وضع «الجوال» بوضع الصامت.

- لا يجوز التعليق على زملاء الجامعة أو المحاضر والتمتع عليهما مطلقاً، مهما كانت ملابسهما، فاحترام الغير واجب أخلاقي.

- على جميع الطلبة دخول قاعة المحاضرات مبكراً، لتجنب الزحام.

- يمنع تناول الطعام أو المشروبات، سواء

الإعلامية ناهد الأغا
خبيرة إتيكيت



التلفزيون سلاح ذو حدين.. كيف نحمي الأطفال من مخاطره؟

للاهتمام حول هذه الرياضة، فإن أبدوا اهتمامًا بأي رياضة شجعهم على ممارستها.

التعرض لثقافات مختلفة

يساعد التلفزيون طفلك في التعرف على البلدان المختلفة وتعليمهم ثقافات مختلفة في العالم، ومن خلال الاختيار الصحيح للبرامج قد يتعرف طفلك على العديد من الأشخاص حول العالم وتقاليدهم وأنماط حياتهم وثقافتهم.

مصدر إلهام

البرامج التلفزيونية التي تستهدف الأطفال والمراهقين ليست تعليمية فقط ولكنها ملهمة أيضًا؛ إذ تشجع الأطفال على تجربة أشياء جديدة.

على سبيل المثال: يمكن لبرنامج تلفزيوني عن المرح الإبداعي أن يلهم الطفل لتجربة شيء جديد بالطين أو الدهانات أو الورق. وبالمثل يمكن لفيلم وثائقي عن مشاهير

وإذا سمحت لأطفالك بمشاهدة القنوات الإخبارية، مع القليل من التوجيه، سوف يساعدهم هذا في مواكبة الأحداث الجارية وأسماء الأشخاص المهمين في العالم.

الترفيه

الأصوات والصور الملونة على الشاشة تجذب الأطفال وتحافظ أيضًا على انتباههم. ومن الأفلام إلى عروض الرسوم المتحركة، هناك العديد من البرامج للحفاظ على تفاعل الأطفال. ومع ذلك تأكد من أن المحتوى مناسب لأطفالك بناءً على أعمارهم ومستوى فهمهم.

الرياضة

شجع أطفالك على مشاهدة الرياضات المختلفة، مثل: التنس وكرة القدم وكرة السلة؛ من خلال المشاهدة المشتركة معهم. كما يمكنك إخبارهم عن طريقة اللعب والقواعد والحقائق الأخرى المثيرة

كتبت: سارة طارق

تتعدد فوائد التكنولوجيا والوسائط للأطفال لأنها تجعل التعلم ممتعًا وتجربة تفاعلية بالنسبة لهم. لكن للحفاظ على توازن صحي من الضروري أن يفكر الآباء في الآثار الإيجابية والسلبية للتلفزيون في الأطفال.

وعلى الرغم من أن أجهزة التلفزيون جزء لا يتجزأ من حياتنا، فقد يرغب الآباء في معرفة كم الوقت الذي يجب أن يُسمح فيه للأطفال بالتلفزيون ونوع البرامج التلفزيونية المناسبة للفئة العمرية لأطفالهم.

التأثيرات الإيجابية

التلفزيون ليس سيئًا بشكل عام؛ حيث يمكن لطفلك تعلم أشياء مفيدة. وتشير الأبحاث إلى أن مشاهدة التلفزيون يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي في الأطفال، كما يمكن أن تساعدهم في تغيير سلوكهم ومواقفهم.

وفيما يلي بعض التأثيرات الإيجابية:

محتوى تعليمي

يتم تخصيص عدد قليل من القنوات التلفزيونية لإنشاء محتوى تعليمي وثقافي للجمهور، خاصة الأطفال. على سبيل المثال لا الحصر: "عالم سمس" هو أحد هذه البرامج التي تستهدف الأطفال في سن ما قبل المدرسة.

وهناك عدد قليل من القنوات التي تبث محتوى تعليميًا فقط يغطي مواضيع، مثل: الفن والحرف والعلوم والتاريخ والجغرافيا والرياضيات. ويعد التلفزيون كذلك وسيلة رائعة تعرض لغات مختلفة حول العالم للأطفال.





3. يؤثر في نمو الدماغ وسلوكه

قد تكون البرامج التلفزيونية تعليمية لكن المشاهدة المفرطة قد تؤثر في نمو دماغ طفلك، وفقاً للدراسات. ويعد أول عامين من حياة طفلك مهمين جداً لنمو الدماغ.

ووجد الباحثون أن مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة قد تقلل من القدرات المعرفية المتعلقة بالذاكرة قصيرة المدى، والقراءة المبكرة، ومهارات الرياضيات، وتطوير اللغة.

وتشير دراسة أخرى أجرتها جامعة "جون هوبكنز" إلى أن الأطفال الصغار الذين يشاهدون التلفزيون لأكثر من ساعتين في اليوم يمكن أن يعانون من مشاكل سلوكية.

4. التعرض لمحتوى غير مناسب

قد لا تتمكن دائماً من التحكم فيما

1. يحد من النشاط البدني

يقلل الإدمان على البرامج التلفزيونية من مقدار النشاط البدني عند الأطفال، ففي بعض الأحيان يرفضون فعل أي شيء آخر غير مشاهدة التلفزيون طوال اليوم.

كما يمكن زيادة معدل المشاهدة أن تؤدي إلى مشاكل في الرؤية، وتشير الأبحاث أيضاً إلى وجود علاقة مباشرة بين وقت مشاهدة التلفاز والسمنة عند الأطفال.

2. يؤثر في التواصل الاجتماعي

الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون كثيراً ليس لديهم وقت للعب أو التواصل الاجتماعي؛ لذلك يمكن أن يؤثر التفاعل الأقل أو المنعدم مع الأقران في تنميتهم الاجتماعية ومعرفتهم وفهمهم للتفاعلات الاجتماعية والسلوك.

العلماء والفنانين وغيرهم من الشخصيات العامة أن يلهمهم أيضاً لتحقيق شيء كبير في الحياة.

وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالحد من وقت الشاشة وأنواع الوسائط التي يشاهدها الأطفال من سن السادسة فما فوق.

أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وخمس سنوات فيجب أن يقتصر وقت الشاشة على ساعة واحدة في اليوم ويشمل فقط برامج عالية الجودة.

الآثار السلبية

يؤثر التلفزيون سلباً في الأطفال أيضاً، ولسوء الحظ يبدو أن الآثار السلبية تفوق التأثيرات الإيجابية عندما لا تنتبه لها.

وفيما يلي أبرز سلبيات التلفزيون:

سيتمكن عليك إجراء بعض الأبحاث لفهم المحتوى والرسالة التي يرسلها العرض إلى الجمهور.

لا تختر عرضاً لمجرد أنه مخصص للأطفال، لكن ضع في اعتبارك العوامل التالية قبل أن تقرر ما يجب أن تشاهده للأطفال:

- يجب أن يكون محتوى العرض مناسباً لعمر طفلك.

- اختر العروض بمدة أقصر؛ كلما طالت مدة المشاهدة زادت فرص إدمانهم.

- تحقق من نغمة وسرعة العرض؛ لأنك لا تريد أن يشاهد أطفالك عرضاً مفعماً بالحياة قبل الذهاب إلى الفراش.

- لا تسمح لهم بمشاهدة الإعلانات. الأطفال ساذجون ويمكن للإعلانات التجارية أن تكون متلعبة؛ لأن هدفهم الأساسي هو بيع المنتجات عن طريق إقناع جمهورهم المؤثر.

- شجعهم على مشاهدة البرامج التعليمية من خلال مشاهدتها بنفسك.

6. يشجع على فكرة الاستهلاك

يعرض التلفزيون إعلانات عن مجموعة متنوعة من العلامات التجارية والمنتجات التي قد لا يحتاجون إليها. لكنها تشجع الأطفال على تناول الأطعمة والمشروبات غير الصحية.

وقد يعتقدون أن الوجبات السريعة والآيس كريم والمشروبات الغازية جيدة، بينما يصبح الآباء ضحايا النزعة الاستهلاكية؛ حيث يصر الأطفال على شراء شيء ما يشاهدونه على التلفزيون.

كيف يمكن السيطرة على الآثار الإيجابية والسلبية للتلفزيون؟

يجب على الآباء والأمهات اتخاذ موقف عندما يتعلق الأمر بالتلفزيون؛ لذا إن كنت ترغب في حماية أطفالك من الآثار الضارة للتلفزيون فإليك ما يمكنك فعله:

1. اختر البرامج التلفزيونية المناسبة

الخطوة الأولى هي معرفة العروض المناسبة للأطفال.

يشاهده طفلك على التلفزيون؛ لذا قد يؤدي التعرض المبكر لمحتوى غير لائق -يتضمن الكحول والمخدرات والعنف- إلى إثارة أسئلة لدى الأطفال.

إن العنف الذي يتم تصويره في ضوء "إيجابي" في أفلام الأبطال الخارقين وما شابه ذلك يمنحهم فكرة أنه من "المقبول" أن تكون عنيفاً؛ لذلك قد يعتقد الأطفال الذين يشاهدون البرامج التلفزيونية القائمة على الأبطال الخارقين أن العنف ليس سيئاً. وقد يزيد ذلك المحتوى من السلوك العنيف والعدواني لدى بعض الأطفال؛ ما قد يضر بنموهم الاجتماعي. ويظهر في بعض الأطفال هذا السلوك على الفور، بينما قد يظهر عند البعض خلال السنوات اللاحقة.

5. اعطي نظرة مشوهة للعالم

قد يؤدي التلفزيون إلى "متلازمة العالم اللئيم" عند الأطفال والمراهقين؛ حيث قد يعطي مقدار العنف والأسلحة المستخدمة في التلفزيون انطباعاً بأن العالم مكان غير آمن بالنسبة لهم.





طفلك، وإذا كان أطفالك كبارًا بما يكفي لفهم ذلك فاشرح لهم سبب تقييد وقت الشاشة وكيف يمكن أن يؤثر ذلك فيهم؛ فذلك قد يقلل من المقاومة.

ويعد التلفزيون جزءًا حيويًا من حياتنا في الوقت الحاضر، ومع ذلك عندما يبدأ الأطفال في الانغماس في مشاهدته لأوقات طويلة يتساءل معظم الآباء عن التأثيرات الجيدة والسيئة للتلفزيون فيهم.

وبينما يعتبر التلفزيون مصدرًا للترفيه ووسيلة رائعة للمشاركة في محتوى علمي وتعليمي، إلا أنه في بعض الأحيان قد يؤثر سلبًا في رفاهية الطفل.

وبالتالي من المهم بالنسبة لك كوالد وضع بعض القواعد، مثل تحديد وقت شاشة ثابت، واختيار النوع المناسب من العروض للأطفال، وتشجيع النشاط البدني. وتذكر أن التلفزيون يمكن أن يكون مفيدًا لطفلك عند استخدامه بحذر وإشراف الوالدين المناسب.

عادات نومهم.

4. التلفزيون ليس جليسة أطفال

من الشائع أن يستخدم الآباء والأمهات التلفزيون كجليسة أطفال عندما يريدون فعل شيء ما دون أن يزعجهم أطفالهم. عندما تكون مشغولاً لا تتمكن من مراقبة ما يشاهده الأطفال وقد يعرضهم ذلك لمحتوى غير لائق.

الخلاصة

دعونا نواجه حقيقة أن التلفزيون لن يذهب إلى أي مكان في أي وقت قريب؛ لذا فإن عدم شراء جهاز تلفزيون للحفاظ على سلامة أطفالك لا يضمن عدم تعرضهم له؛ حيث يمكنهم مشاهدة التلفزيون في المدرسة أو في منزل أحد الأصدقاء أو بأي مكان آخر.

لكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك التحكم في تأثير التلفزيون في أطفالك. بصفتك أحد الوالدين حدد وقت المشاهدة الذي يراه

2. تحديد وقت محدد للتلفزيون

يتزايد عدد الساعات التي يقضيها الأطفال في مشاهدة الوسائط الرقمية بمعدل ينذر بالخطر. وبينما قد لا تكون قادرًا على التحكم في حجم مشاهدة التلفزيون الذي يشاهده أطفالك في الخارج، لكن يمكنك بالتأكيد تقييده في المنزل.

إليك الطريقة:

- لا يوجد تلفزيون أثناء تناول الطعام؛ لا تسمح لأطفالك بمشاهدة التلفزيون أثناء تناولهم الطعام.

- تأكد من تناول العشاء معًا كأسرة، إن أمكن، على مائدة العشاء مع عدم وجود تلفزيون في الخلفية.

3. إزالة التلفزيون من غرفة النوم

يعد التلفزيون في غرف النوم فكرة سيئة، خاصة بالنسبة للأطفال؛ حيث يمكن أن يؤثر التعرض الطويل للشاشات في

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



ألوان الديكور المنزلي.. درجات تجعل منزلك أكثر سعادة وراحة

ألوان الديكور المنزلي هي المتحكم الأساسي في الشكل النهائي لمنزلك؛ فبعضها يُضيف البهجة والسعادة إلى المنزل، والبعض الآخر يجعله أكثر استرخاءً وهدوءًا ويتوقف ذلك على نوع الألوان المختارة في الديكور الداخلي.





تُصفي الاسترخاء والراحة على منزلك، حتى في أشكاله الأكثر جرأة، فهو يُعد مفيدًا للعقل والجسم ويشجع على التفاؤل والهدوء.

ويعد الأزرق مثاليًا في الحمامات وغرف النوم وغرف المكتب أو الدراسة، كما أنه مثالي للغرف الصغيرة، لكن يُنصح باستخدامه مع مسحة داكنة لمنع الغرفة من الشعور بالبرودة.

5 الوردية

إذا كنت من الأشخاص المحبة واللطيفة لا تتردد في اختيار اللون الوردية؛ فهو لون الرومانسية والإثارة؛ إذ يعكس الوردية الباهت الدفء والحساسية.

ويشير اللون الوردية النابض بالحياة إلى نظرة متفائلة؛ فهو ممتع وديوي، وعادة ما يُفضل استخدامه في غرف المعيشة وغرف الطعام وغرف النوم.

لكن احذري من استخدامه في المساحات الصغيرة؛ يجعلها تبدو صغيرة؛ لذا يُفضل استخدامه في مساحة بها نوافذ كبيرة أو مساحة بها قدر كبير من الضوء.

2 الأحمر

الأحمر هو لون الجرأة والحيوية؛ حيث أثبتت الدراسات أنه يرفع معدل ضربات القلب ويحفز المشاعر؛ لذا فهو مثالي لأصحاب المنازل النشطين الذين يرغبون في إنجاز الأمور بسرعة.

ويفضل أن يُستخدم اللون الأحمر في غرفة المعيشة؛ حيث يليق بالترحيب ويعبر عن الفخامة، فضلاً عن إحساس الدفء في الشتاء والجرأة، لكن احذري من استخدامه قوياً، ويجب إدخال لون يخفف من حدة اللون دون فقدان الحيوية.

3 الأخضر

صنفت Pantone Greenery اللون الأخضر على أنه لون العام 2022؛ حيث يجلب الهدوء والرضا على حياتك، كما أنه يحاكي الطبيعة بأشكاله المختلفة.

ويعد الأخضر الظل المهدئ الذي يساعد على التركيز والاسترخاء. وفي الدرجات الأكثر جرأة له تأثير محفز وديوي.

4 الأزرق

اللون الأزرق من الألوان الهادئة التي

وتؤثر الألوان على حالتنا المزاجية، كما تعبر عن شخصيتنا وتعكس طباعنا، ولا يختلف الأمر في ألوان الديكور المنزلي، فمن خلالها يمكن التحكم في طاقة المنزل وجعلها أكثر راحة وبهجة في الصيف، وأكثر دفئاً في الشتاء.

جمعنا لك 5 ألوان أساسية في الديكور الداخلي؛ تساعدك في اختيار الحالة المزاجية الخاصة بمنزلك وإضافة بعض اللمسات العصرية والمنعشة؛ لجعل أجواء المنزل أكثر سعادة وإيجابية؛

1 الأصفر

الأصفر من الألوان الأساسية المبهجة جداً، فهو لون السعادة؛ حيث يتسبب في إطلاق مادة «السيروتونين» الكيميائية التي تساهم في الشعور بالرفاهية.

ويعد اللون الأصفر مثاليًا لنشر البهجة والسعادة والحيوية داخل منزلك، فضلاً عن رفع الروح المعنوية والحالة المزاجية، سواء كان خفيفاً أو جريئاً ومشرقاً، ولتعزيزه داخل المنزل يمكن دمجه مع الرمادي الهادئ.

أفضل أنواع العود الطبيعي لتعطير المنزل والملابس

يحرص الكثير منّا على تعطير منازلهم باستخدام العود الطبيعي، بدلاً من اللجوء للمعطرات الكيماوية التي لا ينصح الأطباء باستخدامها بكثرة.





ويُعد العود الحل المثالي لإعطاء المنزل رائحة ذكية بطريقة صحية، لذلك ترصد «الجوهرة» أفضل أنواع العود الطبيعي لتعطير المنزل والملابس أيضًا.

العود الأزرق

هو الأفخم في العالم، لأنه عبارة عن قطع سوداء ثقيلة الوزن تنتج دخانًا بلون أزرق عند حرقه، وليس له أي أضرار صحية.

العود الأسود

من أندر وأغلى أنواع العود في العالم، لما له من فوائد صحية وطبية منذ قدم الزمان، ويشتق من شجرة أكويلاريا شبه الاستوائية، التي تنمو في شمال شرق الهند وبنجلاديش وفي جنوب شرق آسيا. وتستخدم رقائق العود لتعطير المنسوجات ولإضفاء رائحة عطرية جميلة في المنازل، كما تستخدم أيضًا في المناسبات الخاصة مثل الأعراس والاحتفالات العائلية.

العود الإيراني

يتميز برائحته الطبيعية الجميلة وذالي من أي إضافات صناعية، كما أنه سريع الانتشار في الهواء.

ومن أشهر أنواعه العود الأرياني المحسن، ويتكون من خشب الأريان الإندونيسي، إضافة إلى محسن الريسن القوي.

العود الفيتنامي

يأتي على شكل قطع صغيرة ومتوسطة الحجم ذات لون مبرقع، ولون بني فاتح أو غامق.

العود اللاوسي

أحد أهم وأفضل أنواع العود البخور، ويتميز بالرائحة العطرة المنعشة التي تدوم طويلًا على الملابس وأثاث المنزل.

شعبية بعد الهندي، ويتنج من شجرة أكويلاريا كروسنا التي تمتاز برائحتها الطبيعية المريحة والهادئة.

أنواع العود الكمبودي..

- الغطاس، الذي ينتج من غطس الأعواد المكسورة في الماء بسبب كثافة دهن العود بداخلها، وهو أغلى أنواع العود في العالم.

- الملكي، الذي يمتاز بنقاء مكونات العود.

- اللد الكمبودي، الذي يكون سعره في متناول الجميع ولكنه أقل جودة من غيره.

عود الصندل

بعد بخور عود الصندل، من أفضل أنواع عود البخور المشهور استخدامها في دول العالم العربي.

العود الهندي

يتميز برائحته القوية والنادرة، ويتم إنتاجه من شجرة أكويلاريا مالاكنسيس التي تتواجد بشكل رئيس في ولاية أسام والولايات الشمالية الشرقية من الهند.

العود الكمبودي

بعد العود الكمبودي، ثاني أكثر العطور



تهاني راشد.. نجمة الجيل الذهبي

على الرغم من أن أعمالها قليلة، لكنها استطاعت أن تضع لها بصمة في عالم الفن، فهي من نجومات الجيل الذهبي، قدمت العديد من الأعمال الفنية سواء تلفزيونية أو سينمائية، واستطاعت في كل عمل أن تصنع اسمها.. إنها الفنانة تهاني راشد.



وعلى الرغم من مشاركتها في العديد من الأعمال التلفزيونية الناجحة، لكن دورها في المسلسل الشهير "رأفت الهجان"، والذي أدت فيه دور «سيرينا أهاروني» كان سبباً في تحقيقها نجاحاً كبيراً؛ وذلك بسبب تركيبة الشخصية وأدائها لها، وقد صرحت في لقاء سابق لها بسبب نجاح هذا الدور وإتقانها له قائلة: "أنا عاشرت اليهود لمدة 3 سنوات، كانت لي في المدرسة صديقة لمدة 3 سنين وكانت يهودية، كنت باخذ درس فرنساوي عند والدتها، اتكلمت زي ما بيتكلموا بالظبط، بالطبيعي كنت لازم ألقط منهم حاجات".

كان لدى تهاني راشد شغف بتقديم أعمال متنوعة ومختلفة؛ لذلك شاركت أيضاً في مسرحيات؛ منها: "أنطونيو وكليوباترا، الملوك يدخلون القرية، الإنسان الطيب، البيت القديم"، وفي فوازير "ثلاثي أضواء المسرح، كلمة في غنوة".

إذاً، تعد الفنانة تهاني راشد نجمة من نجومات جيل الفن الجميل؛ بسبب مشاركتها في العديد من الأفلام مع مجموعة كبيرة من نجوم الزمن القديم، كما أثبتت قدرتها على التمثيل وتميزها في الأعمال التي شاركت فيها لتحفر اسمها بين هؤلاء النجوم.

في فيلميه "إحنا التلامذة"، و"صراع في النيل"، وهما من الأفلام التي تركت بصمة لها في عالم السينما، ثم قدمت مجموعة من الأفلام المتميزة؛ منها: "خيال العاشق، الخدعة الخفية، سكة سفر، أرض الأحلام، اللقاء الدامي، نساء صعاليك، غابة من الرجال، دليل المرأة الذكية، شقة الأستاذ عليوة".

بعد ذلك، فضلت تهاني راشد أن تركز نشاطها الفني بشكل كبير على التلفزيون، وقدمت عدداً من الأعمال التلفزيونية الناجحة، والتي كان من أشهرها مسلسلات "رأفت الهجان"، "التوأم"، "زيزينيا"، "السيرة الهلالية"، "الحاوي"، "علشان ماليش غيرك"، "شيء من الخوف" والعديد من الأعمال المتميزة.

تعد الفنانة تهاني راشد نجمة من نجومات جيل الفن الجميل لمشاركتها في عدة أفلام مع نجوم الزمن القديم

والدها يرفض مجال الفن

بدأت النجمة تهاني راشد مشوارها الفني في الخمسينيات، وهي من مواليد سبتمبر عام 1935، ولدت في مدينة القاهرة، وتخرجت في كلية الآداب بجامعة القاهرة "قسم اللغة الإنجليزية"، والدها كان الدكتور حسن حسني رشاد؛ وكان رافضاً بشدة دخولها مجال الفن.

مشوارها الفني

كان مشوارها في عالم الفن صعباً خاصة أن والدها رفض بشدة دخولها عالم الفن، ولكن المخرج محمد كريم اختارها عام 1856م لدور في فيلم "دليلة" بعد أن شاهد صورتها في إحدى المجلات، ليكون أول عمل فني لها، وبعدها توقفت فترة عن العمل لتعود بفيلم "جميلة".

وفي بدايتها، عملت تهاني مع نجوم الزمن الجميل مثل الفنان إسماعيل ياسين، والفنانة زينات صدقي في فيلم "إسماعيل ياسين بوليس سري" في عام 1959.

وعملت أيضاً مع نجوم كبار مثل رشدي أباطة، كما أن المخرج عاطف سالم كان له دور مهم في نجوميتها عندما شاركت



amanco

Safety & Security



04

المنتجات الأمنية

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

03

التصفيح و تجهيز سيارات الإسعاف

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

02

نظام التحكم بمحيط المداخل و المخارج

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

01

نظام الأمن الصناعي

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

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

الفرع الرئيسي

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

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

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa



شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

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