

الجواهر

عريقة ■ عصرية ■ متجددة

لحظات العلاء..
تقويم الفعاليات
الكامل لعام 2023

ما هي سلالات
الإنفلونزا وكيف
تتحور؟

10

أعمال فنية
تتألق في نور
الرياض 2022

إبداعات تحاكي الماضي والمستقبل..
معرض الأزياء السعودي يستكشف مستقبل
التصميم في المملكة



رواد الأعمال

Entrepreneurs

KSA

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



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

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



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

الاقتصاد اليوم
Economy today

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 البلالي - 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.

ديناميكية كرة القدم.. وفوز السعودية

الاجتماعية، وسقطت الألقعة السياسية التي تسهم في توسيع الخلافات والانقسامات في العالمين الإسلامي والعربي.

لقد أسهم هذا الفوز في التقاء الرؤى الجمعية حول قيمة هذا الانتصار وأثره على الشعوب العربية والإسلامية، ومثل دافعاً قوياً، فتح آفاقاً جديدة لإمكانية التوحد والتعاون؛ بالاستفادة من صدى المنافسات الرياضية عموماً، وكرة القدم خصوصاً؛ كبوابة يمكن الانطلاق من خلالها لإغلاق كثير من ملفات الاختلاف، وفتح صفحات جديدة في العلاقات بين الشعوب؛ بالاستفادة من ديناميكية كرة القدم، بعد أن فشلت السياسة والدبلوماسية في تحقيق الإجماع.

إنّ احتفال الأشقاء بفوز الأخضر على الأرجنتين؛ هو في الواقع رسالة مهمة وعميقة، مضامينها أكبر من انتصار في مباراة مدتها تسعون دقيقة على ملعب لا تمثل مساحته شيئاً أمام مساحة الدول، ولكن الاحتفال والإجماع غطى مساحات تلك الدول في إشارة تدعو إلى التفاؤل والعمل، وإمكانية توحيد الأمة، شريطة البدء فوراً في تكوين قناعة بأنّ الأصل في حياتنا وثقافتنا وحضارتنا؛ هو التوحد، وليس الانقسام.

التحية مجدداً لأبطال الأخضر الذين قدموا نموذجاً في العطاء وحب الوطن، وفتحوا بهذا الانتصار أبواب المجد.

كرة القدم، بلا شك هي اللعبة الأكثر شعبية على مستوى العالم؛ إذ تحظى باهتمام كبير على جميع المستويات؛ حتى إنّ المدخلات والمخرجات المرتبطة بها، طارت اقتصاداً ضخماً ومجالاً استثمارياً له نصيب معتبر في خريطة النشاط الاستثماري العالمي.

ويتخطى تأثير كرة القدم على الشعوب، هذه المعطيات التقليدية إلى ما هو أكبر وأعمق في العلاقات الإنسانية بين الشعوب؛ إذ لا تعترف كرة القدم بالحوجز اللغوية والجغرافية، بل وتسهم في أحيان كثيرة في إسقاط الخلافات السياسية، وتكوين مجتمع يستند على الرؤى.

وتجسدت هذه المفاهيم فعلياً في منافسات كأس العالم قطر 2022 بعد فوز المنتخب السعودي في أولى مبارياته ضمن المجموعة الثالثة على نظيره الأرجنتيني، وهو فوز حمل إشارات متعددة، وألغى كل الاحتمالات التي كانت موضوعة على الورق، ولقي صدى عالمياً كبيراً، واهتماماً من وسائل الإعلام العالمية؛ ما أسهم في تعزيز صورة المملكة كقوة قادمة في جميع المجالات، وأولها كرة القدم.

لقد كان لفوز السعودية أبعاد متعددة؛ إذ أسهم في تكوين ما يشبه الإجماع الشعبي في العالمين العربي والإسلامي على تشجيع السعودية والاحتفال بفوزها، وكأنه يخص كل المشجعين، فقد توحدت المشاعر، وزالت الحدود الجغرافية على الخرائط، وانصهرت الخلافات

12

**إبداعات تُحاكي الماضي
والمستقبل..**
معرض الأزياء السعودي
يستكشف مستقبل التصميم
في المملكة



الفلّاح

الجواهر



28

سلامتك

أنواع الدموع..
فوائد البكاء للجسم
في علم النفس



علاقات أسرية

متى يجب منع
الأبناء من استخدام
هواتفهم؟

36



طفلك

8 نصائح لمساعدة
طفلك في الاستعداد
الجيد لامتحانات

30

أناقة وجمال

إطلالات مميزة..
مجموعة Sacai لربيع
وصيف 2023

18

العيادة

ما هي سلالات
الأنفلونزا وكيف
تتحوّر؟

68



أكلة من

رجيم صحي أثناء
الرضاعة..
نصائح لوزن
مثالي بعد الولادة

60

ثقافة وفنون

لحظات العلاء..
تقويم الفعاليات
الكامل لعام 2023

38



رحلة إلى

أوبلو اكسبيرينس
إبلافوشي .. تجربة
فريدة للاسترخاء
والطعام تحت الماء

64



أفكار للبيت

80 تصميم المكاتب
المستدامة..
مغامرة بالألوان لبيئة
عمل ملهمة



تحت العشرين

7 مفاتيح
للتعامل بنجاح
مع المراهقين

74



”واشنطن بوست“:

الانتصار السعودي على الأرجنتين وحد فرحة الجماهير العربية والإسلامية في عواصم العالم



إلى تلك البهجة التي عاشها الجميع في الوطن العربي.

وقالت واشنطن بوست: النتيجة 1-2 احتفل بها المسلمون والعرب في كل مكان على أنها انتصار لهم، وفي جميع أنحاء الولايات المتحدة وأوروبا وجنوب شرق آسيا والشرق الأوسط، وجد الناس الفخر والسعادة في فوز السعودي على فريق اشتهر بأنه أقوى بكثير.

سلطت الصحف العالمية وعلى رأسها واشنطن بوست الضوء على انتصار المنتخب السعودي الثمين على مباراة الأرجنتين المرشح للقب بقوة، في مباراة كانت هي الأمتع منذ بدء مونديال 2022.

وأشارت الصحيفة الأمريكية إلى مشاعر الفرحة والاتحاد التي غمرت الوطن العربي، عقب انتصار منتخب الأخضر في أولى محطاته بمونديال قطر؛ حيث أشارت

سلطت الصحف العالمية وعلى رأسها واشنطن بوست الضوء على انتصار المنتخب السعودي الثمين على منتخب الأرجنتين المرشح للقب بقوة، في مباراة كانت هي الأمتع منذ بدء مونديال 2022.



قوة ديناميكية في الشرق الأوسط، لديها القدرة على الجمع بين الناس معًا من دول مختلفة وعبر سياقات سياسية مختلفة لا مثيل لها، وعندما حقق هذا الهدف المذهل فوزًا تاريخيًا للمملكة العربية السعودية، تم الاحتفال بكأس العالم المُعقد في قطر باعتباره كأس العالم العربي“.

وأضاف كاتب المقال: تصاعدت المشاعر بشكل خاص حول الخليج العربي بعد أن تم تصوير أمير قطر، الأمير تميم بن حمد آل ثاني، وهو يلوح بالعلم السعودي حول كتفيه.

ولفت المقال إلى مظاهر الاحتفال في الوطن العربي؛ حيث غرد الناس وسم “خليجنا واحد“ إلى جانب صور لقادة البلدين، من بين صور أخرى.

وفي مصر، أرسل موقع إخباري شهير رسالة إخبارية عبر البريد الإلكتروني بعنوان “أحسنتم يا سعوديين“، الرسالة التي وصلت إلى المشتركين نص محتواها على أن فريق الموقع ”يعملون اليوم بابتسامات كبيرة على وجوههم بعد فوز السعودية المفاجئ 2-1 على الأرجنتين في أول يوم من مباريات الكأس“.

ونشر المستشار تركي آل الشيخ، رئيس الهيئة العامة للترفيه في المملكة العربية السعودية، صورة على تويتر قبل يومين من مباراة الجماهير الأرجنتينية، وبداه تغطي نصف وجوههم وهم يتابعون المباراة بتوتر، وعلق قائلاً: “قريباً“.

وبعد فوز الأخضر، أشار آل الشيخ إلى تغريدته السابقة التي حملت توقعه بالفوز، وهنأ الفريق وولي العهد والشعب السعودي العظيم. كما أعلن عن الدخول المجاني إلى الكرنفالات والمجمعات الترفيهية في الرياض مثل وينتر وندرلاند وبوليفارد وورلد.



وتابع كاتب المقال: “في الواقع ، أود أن أقول إن الفوز السعودي عمل على تحقيق الوحدة الإقليمية أكثر مما لو كان البلد المضيف قد فاز في مبارته الأولى- الآن هناك قبول إقليمي ومصالح راسخة وتعريف لمعنى الفخر الوطني من خلال بطولة يستضيفها منافس.”

وتطرق المقال إلى أن هذا الفوز كان بمثابة فرصة لتذكر سبب كون كرة القدم

وأضافت: شهد العالم العربي على وجه الخصوص لحظة نادرة من النشوة المشتركة؛ إذ أن منطقة العالم العربي مليئة بمشجعي كرة القدم الشغوفين على مستوى الهوس والذين يعشقون فرق أمريكا الجنوبية بشكل خاص، والآن كانوا قد شاهدوا للتو المشهد المذهل لإحدى دولهم وهي تتفوق على الفريق الذي يعتبر قمصانه من علامات الموضة التي لا بد من اقتنائها لأطفالهم.



تضمين الملكية الفكرية في مناهج طلاب التعليم العام بالمملكة

بدأت الهيئة السعودية للملكية الفكرية، بالشراكة مع وزارة التعليم، في تنفيذ مشروع إدراج موضوعات الملكية الفكرية في المناهج والمقررات الدراسية.



كذلك، دعم المبدعين والمبدعات من أبناء الوطن، وبناء مجتمع واعٍ ومستقبل مليء بالإبداعات البشرية.

وأوضح أن مشروع إدراج موضوعات الملكية الفكرية في المناهج والمقررات الدراسية يركز على تضمينها في الكتب المدرسية المتنوعة، مع مراعاة قواعد ثلاثة، هي:

1- الخصائص العمرية للطلاب، ومستوى قدراته واستعداداته.

2- التوازن بين الأفكار النظرية والممارسة العملية.

3- إضافة إلى التسلسل المنطقي للموضوعات، والتكامل بين المواد الدراسية.



ويتضمن مشروع تعليم الملكية الفكرية، تعزيز الأنشطة والمبادرات الداعمة بالشراكة بين الهيئة السعودية للملكية الفكرية ووزارة التعليم، من خلال تفعيل عدد من المبادرات الفرعية، مثل برامج تدريب المعلمين الذي تم عقده بالتعاون مع مكتب الملكية الفكرية الكوري.

كذلك، برنامج بناء القدرات لمعدي المناهج من مركز تطوير المناهج، بهدف تزويد المعلمين بأحدث طرق تعليم الملكية الفكرية.

وضوابطها وقوانينها وأهميتها في دعم الاقتصاد الوطني وفق رؤية المملكة 2030.

من جهته، عبّر الدكتور عبدالعزيز بن محمد السويلم؛ الرئيس التنفيذي للهيئة، عن شكره العميق للقيادة الرشيدة لما توليه من اهتمام ودعم للملكية الفكرية.

وأكد أنه ساهم في تحقيق الهيئة السعودية للملكية الفكرية العديد من المنجزات التي تصب في مصلحة المبدعين والمبتكرين.

وأوضحت، في بيان لها، أن ذلك يأتي بهدف تحقيق المستهدفات التالية..

- تطوير المعارف والقيم والمهارات اللازمة لتمكين الطلاب والطالبات من مهارات التفكير الإبداعي والابتكار.

- توظيفها في الحياة اليومية.

- تنمية السلوكيات في الحفاظ على الحقوق المعنوية والمادية للمبدعين.

- تعزيز الوعي بقواعد الملكية الفكرية

"جبل القدر".. المملكة تحتضن أجمل المعالم الجيولوجية في العالم

أزاحت هيئة المساحة الجيولوجية السعودية، الستار عن أحد أجمل المعالم الجيولوجية في العالم، والذي تحتضنه السعودية بين أراضيها الواسعة.



بالإضافة إلى الدكتور كارول نيميث، خبير البراكين بهيئة المساحة الجيولوجية، وتم عرض أول 100 موقع من مواقع التراث الجيولوجي في كتاب مطبوع من تأليف 350 خبيراً من أكثر من 40 دولة خلال الأيام القليلة الماضية.

كما تم اختيار أول 100 موقع للتراث الجيولوجي من بين 181 ترشيحاً مقدماً من 56 دولة، تضمنت 34 معلماً من أمريكا الشمالية والجنوبية، كذلك معالم جيولوجية من 28 دولة في قارة أوروبا، و15 من قارة إفريقيا، و23 من آسيا والمحيط الهادئ والشرق الأوسط.

ثورانه حجماً كبيراً من تدفقات الفتات والحمم البازلتية التي تغذيها الأنابيب البازلتية.

كما غطت هذه الالابات مواقع منشآت حجرية أو ما يعرف بـ«الطائرات الورقية الصحراوية» التي تم بناؤها خلال العصر البرونزي، أي قبل 5000 عام تقريباً.

علاوة على ذلك، حصل هذا الموقع على الترشيح للقائمة العالمية من قبل دكتور محمد رشاد حسن مفتني، مستشار سابق في هيئة المساحة الجيولوجية وأستاذ علم البراكين بجامعة الملك عبدالعزيز.

وأوضحت الهيئة أن معلم «جبل القدر» تم تصنيفه واختياره ضمن أفضل 100 موقع جيولوجي من الاتحاد الدولي للعلوم الجيولوجية IUGS ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو».

وصنف «جبل القدر» ضمن أجمل المعالم الجيولوجية العالمية، ويعتبر من أكبر الحقول البركانية. كما أنه ضمن آخر البراكين التي ثارت قبل 1000 سنة وكونت شكلاً جمالياً خلّاباً، وهو مخروط بركاني كبير يبلغ ارتفاعه النسبي نحو 400 متر.

وقذف هذا البركان في المملكة، أثناء

إبداعات تحاكي الماضي والمستقبل.. معرض الأزياء السعودي يستكشف مستقبل التصميم في المملكة

امتداداً لمسيرة مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء"، في تمكين الإبداع والابتكار على مستوى المملكة والمنطقة ككل، احتضن المركز، معرض "الأزياء السعودي"، بالتعاون مع هيئة الأزياء السعودية، بمشاركة تصاميم استثنائية ضُمت للاقتناء.



في تصاميمها مع روح مرحة. وتتمحور فلسفتها في التصميم على المرح والبهجة، كما تتميز بشغفها لمزج الألوان وأشكال الطباعة المختلفة والأشكال الهندسية والتطريز، ليخرج المزيج من هذا كله بتصاميم إبداعية لافتة.

3. الجوهرة الشهيل (سديم)

أسست المصممة الجوهرة الشهيل، علامتها "سديم" في عام 2016م، كخط أزياء رفيع للنساء بتوجه صديق للبيئة، مع الحرص على استخدام مواد من مصادر مستدامة، وبالتعاون مع شركات حريصة بيئياً.

شاركت المصممة الجوهرة الشهيل- وهي من أبرز رائدات الأعمال في مجال الموضة المستدامة،- في معرض الأزياء السعودي بتصميم بعنوان "استصلاح"، وهي قطعة أزياء فنية مُستوحاة من قيم وطموح المملكة العربية السعودية؛ حيث تمزج التراث العريق مع الطموح والتطلع إلى المستقبل، وتستعير جمالياتها من كثران الرمال الخلابة للجزيرة العربية.

المصممت السعودية اللاتي قدمن إبداعاتهن بتصاميم مميزة تجمع بين التراث والحداثة والعصرية، أبرزهن:

1. شهد الشهيل (أباديا)

شاركت المصممة شهد الشهيل في برنامج "100 براند سعودي" بعلامتها المتميزة "أباديا"، التي تتمحور حول إيمانها بأن الحرف التقليدية ترتبط بالثقافة.

صنعت شهد، القطع الجلدية في تصميمها على يد حرفيين ماهرين، حاكوا خيوطاً من الجلد على نمط حياكة الخوص التقليدية، بشكل هندسي يعكس الأشكال المتواجدة في تصميم الفروة.

وتحرص أيضاً على الالتزام بمبادئ الاستدامة؛ إذ استخدمت جلد الجمال، الذي حصلت عليه من مصادر محلية وعالجته بطريقة صديقة للبيئة.

2. دلال الملوح (المها)

عرضت المصممة دلال الملوح، تصاميمها المميزة من خلال خط "تصميمات المها" التي أنشأتها عام 2013م؛ تيمناً باسم والدتها؛ وذلك بهدف إبراز الجمال الأثوثي

ومن خلال مبادرة 100 براند سعودي التي انطلقت من الرياض مروراً إلى ميلان ثم نيويورك، وصولاً إلى معرض الأزياء السعودي في الظهران، كان الترحال هو السمة الرئيسية التي رافقت مجموعة من الأزياء الفاخرة، والمختارات الخلاقة التي تحمل في طياتها مفاهيم مستلهمة من الإرث الشخصي للمصممين، كذكريات الطفولة وملاح العمارات التقليدية، وأمواج البحر، ودفء الصحراء، وظل أشجار النخيل.

ضم المعرض نخبة من أفضل المصممين والمصممت في المملكة، تجاوز عددهم الـ 40 مصمماً ومصممة؛ لعرض تصميماتهم التي تدمج بين الماضي والحاضر والمستقبل، وأحدث الأزياء الاستثنائية في المملكة.

واستعرض "معرض الأزياء السعودي"- الذي اختتمت فعاليته 30 نوفمبر المنصرم- مجموعة تصاميم إبداعية مبنية على التراث الشخصي للمصممين، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من المجوهرات، وحقائب اليد الفاخرة، المُصممة؛ لتعزيز الإبداع.

أبرز المصممت

شارك في المعرض، نخبة مميزة من







4. نورة الدامر(شادور)

شاركت المصممة نورة الدامر، في المعرض بعلامتها "شادور" التي أسستها في عام 2013م، وتعتمد من خلالها على توجهات حديثة للصورة النمطية التقليدية الموجهة للمرأة المثقفة والواثقة، والتي تقدّر الأناقة الكلاسيكية، والأزياء الطليعية.

وتبحث نورة كذلك من خلال "شادور" عن الراحة وبساطة الملابس، وإذابة الحدود بين الماضي والحاضر، وبين الشرق والغرب، وبين الأناقة المعاصرة وحرارة الصحراء.

5. مشاعل الشنيفي(ميماش)

شاركت المصممة وسيدة الأعمال السعودية "مشاعل الشنيفي"، بعلامتها "ميماش" التي أسستها منذ 22 عامًا، وتتميز بحرصها على ضمان الجودة.

تتولى مشاعل، كل مراحل العمل بنفسها، كما أنها شغوفة بالمزج بين أقمشة مختلفة بألوان متنوعة وأشكال هندسية؛ لتصميم أعمال بديعة متفردة، خاصة تلك المستوحاة من التراث النجدي العريق.

6. أروى العماري

شاركت المصممة أروى العماري في معرض الأزياء السعودي، بقطعة بعنوان "مجالسنا"، استوحتها من المجلس السعودي ببعديه الاجتماعي والثقافي، وكونه مكان اجتماع العائلة، واستقبال الضيوف؛ حيث تعكس هذه القطعة واقع الحياة في السعودية ماضيًا وحاضرًا ومستقبلًا.

حرصت العماري في تصميمها على دمج عناصر فنية مع بعضها لنقل قصص تراثية عبرها، لا سيما الطبقات المستوحاة من أرضية المجلس، التي تُنسج عادةً بالصوف، وتُرسَم يدويًا باستخدام تقنية الديجيتال؛ أما تفاصيل الصوف على أطراف القطعة، فتعكس تحوّل الحياة من قديمة، كانت تقوم على العمل اليدوي الشاق والمجهد، إلى جديدة، تستند إلى التكنولوجيا في جميع مجالات الحياة.

7. نورا الحارثي

عرضت مصممة الأزياء نورا الحارثي، تصميمًا مستوحى من فن القط العسيري،

الذي ينتشر بشكل واسع في السعودية، خاصة في منطقة عسير؛ لتبتكر قطعة خارجة عن المألوف من هذا الفن.

وقدمت نورا الحارثي هذه القطعة، بمشاركة المدربة آلاء مغاوي، التي قدّمت دورةً في رسم وتلوين القط العسيري، استلهمت منها فكرة القطعة، بالإضافة إلى مساعدة سارة الماضي، التي حاكت الفستان باستخدام 18 خيطًا من الصوف، و22 من الفوركس الذهبي.

وقد وقع اختيارها على هذه المواد؛ لتأكيد إمكانية استخدامها في الملابس، خاصةً الفساتين، وحياتها بمواد مختلفة، وتعريف الآخرين بالتراث السعودي الغني والمتنوع؛ حيث استوحيت الألوان من طبيعة المنطقة الغائمة والممطرة والخضراء طوال العام، حتى الفرشاة المستخدمة في تزيين القط، كانت مصنوعةً من شعر الماعز، ما أثبتت قدرة النساء في تلك القرى على استخدام مثل هذه الأدوات البسيطة للغاية؛ لإنشاء قطعٍ فنيةٍ مذهلة.

مواهب مصممات الحقائب السعودية

أتاح معرض الأزياء السعودي، الفرصة أمام المصممين والمصممات السعوديين، لإبراز مواهبهم وتقديم تصاميمهم المتجددة دائماً.



مع غطاء مطرز يدويًا بتصميم مستوحى من تراث المدينة المنورة.

لمى آل سعود

أسست المصممة لمى فهد آل سعود، علامة "لومزي" المتخصصة في الحقائب والأحذية والإكسسوارات الجلدية.

كذلك، تعد رائدة أعمال، وتدير عددًا من العلامات التجارية، وتشارك في المعرض بحقيبة "دروازة"، من نتاج صور رأتها المصممة في تراث أجدادنا الفخم.

وتعتمد على البوابات المتعالية التي حاولت نقلها إلى جسم الحقيبة، وألوان المباني والآثاث المترف والأعمدة العالية، التي تعانقت فيها الحجارة الملونة.

فأضفت على المكان طابعه الحضاري وجماله المتناسق، بزخارف مستوحاة من العمارة السعودية التقليدية، فكان تصميمها كثمرة صغيرة قطفها المصممة من دوحة بلادها.

نورة بن سعيد

أطلقت المصممة نورة بن سعيد، علامتها التجارية "نوق" في عام 2019، وهي علامة تنتج قوايض وحقائب وأساور مصنوعة يدويًا.

وانطلقت فكرتها من شغفها بالإكسسوارات ذات الأشكال المختلفة

الأميرة فهدة بنت سعود بن عبدالعزيز

أنشأت الأميرة فهدة بنت سعود، الجمعية التعاونية الحرفية "سليسة"، التي تستهدف الاعتناء بتطوير التراث السعودي.

وتعمل الجمعية عن طريق تدريب النساء من أصحاب الحرف لإنتاج تصاميم متطورة، باستخدام المواد والنقوش المحلية لتقديم منتج تراثي سعودي.

وترأست الأميرة فهدة بنت سعود بن عبد العزيز "سليسة" منذ عام 2007، وأسهمت إسهامًا كبيرًا في تطوير تصاميمها من حيث الجودة والابتكار.

بالإضافة إلى استخدام مواد طبيعية عالية الجودة وصديقة للبيئة، كما أن هذه المواد تعالج يدويًا، وتركز تصاميمها على الإبداع والتعبير عن التراث السعودي مع لمسة مواكبة.

وشاركت المصممة الأميرة في معرض الأزياء السعودي، بتصميم حقيبة من سعف النخيل؛ لتطويع التراث السعودي.

ويأتي ذلك في إطار حرصها على العمل بالأقمشة الطبيعية وسعف النخيل الذي ينسج بأيادي نساء بدويات من مناطق مختلفة بالمملكة، كمصدر إلهام رئيس.

وتتضمن تصاميمها حقيبة كروشيه مصنوعة من خيوط الحرير باللون الأخضر،

وتضمن المعرض إبداعات مصممات الحقائب السعوديات؛ حيث شارك بعدد من تصاميم الحقائب الإبداعية المتميزة، والتي لاقت رواجًا كبيرًا واهتمامًا من الزوار.

كما شارك في معرض الأزياء السعودي، 5 مصممات سعوديات بتصاميم حقائب فريدة ومتميزة، نعرضهن كالتالي..

سجى اليوسف

المصممة سجى اليوسف، هي مؤسسة علامة «ساجاس» وهو خط للمجوهرات الراقية والحقائب والأزياء النسائية، تأسس في عام 2004م.

وافتححت العلامة السعودية أول فروعها في عام 2017م، كما شاركت المصممة سجى اليوسف من خلالها، بالكثير من الفعاليات والمعارض المحلية والخليجية والدولية، وتشارك في المعرض بتصميم حقائب مجموعة "صدف"، وهي مجموعة حقائب كلاسيكية فريدة، مصنوعة من أصداف المحار والخشب.

واستوحت ألوان المجموعة من درجات ألوان البحر، مع درجة من لون الرمال الذهبي للشاطئ.

كذلك، اختارت المصممة أن يكون قفل الحقيبة والسلاسل مطليين بالذهب؛ نظرًا لأن المحار يعد من الأحجار الثمينة؛ ما يمنح الحقائب مظهرًا أنيقًا وفاخرًا.



ووصلت على درجة الماجستير في الإبداع وريادة الأعمال في مجال الموضة من كلية لندن للموضة. كذلك، أنتجت خطها الخاص من واقع خبرتها في مجال الأقمشة، مع حبها المكتشف حديثاً لتصميم الحقائب.

وتشارك دانيا شينكار في معرض الأزياء السعودي، بقطعة "عبر عدستي" في رحلة مليئة بالألوان، تحتفي بجمال الثقافة السعودية وتراثها، المستوحى من الطراز المعماري في جدة القديمة باستخدام الكولاج والطلاء.

وترجم بعد ذلك إلى طباعة (رقمية - صديقة للبيئة) على الجلد. وتعكس الأشكال الهندسية والخطوط المطبوعة على جلد الحقيبة الزخارف الموجودة على الرواشين في واجهات المباني.

كما جاء استخدامها لجلد العجل المنقوش بنقشة أسماك الرقيط، بغرض تفاصيل الأحجار والأنقاض.

التي تعكس الثقافة المحلية، وهو ما ألهمها عكس ثقافتها المحلية في عملها الخاص.

وحرصت نورة بن سعيد، على المشاركة في معرض الأزياء السعودي، بحقيبة شاركت بها في معرض 100 براند سعودي، ضمن مجموعة صممها وأهدتها إلى جدها.

يأتي ذلك انطلاقاً من استماعها إلى ذكريات وحكايات أبيها عن جدها وعاداته، ضمن منتجاتها من القطع الحديثة والجميلة، التي أسهمت في إظهار التراث والثقافة السعوديين الغنيين للعالم.

المصممة دانيا شينكار

أسست المصممة دانيا شينكار، العلامة التجارية التي تحمل اسمها؛ لتصميم حقائب سعودية تحمل درجة جامعية في مجال طباعة الأقمشة

وهي المدير الفني لعلامة دانيا شينكار،

إطلالات مميزة.. مجموعة

sacai

لربيع وصيف 2023

مثيرة ذات أكمام ضخمة، وتحولت البدلات إلى فساتين كاب ومعطف طاووس.

الألوان

أما بالنسبة للألوان، فقد سيطر اللون النايلون العملي على المعاطف التي أعيد تصميمها، والتي تحولت إلى فساتين وتنانير صغيرة، وتستقر الأخيرة فوق بلوزات التانك وبنطلونات البدلة.

كذلك، أضفت درجات اللون البنفسجي والأزرق الباستيل والفضي لمسة من الحيوية، وتم تزيين الملابس الخارجية بالفينيل اللامع وتنانير ضيقة وبلوزات منتفخة وبلوزات منسوجة.

في النهاية، يجب الإشارة إلى أن المجموعة الجديدة الخاصة بدار أزياء Sacai تميزت بنظرة تطويرية للزي الرسمي.

وقدمت المصممة "شيتوس آبي" المجموعة الجديدة مع تغييرات في الأشكال المعتادة، مثل:

البدلات الرياضية

جاءت البدلات الرياضية المشقوفة بتفاصيل خطية، في حين أعيد تصميم السترات إلى معاطف مسجلة وسراويل واسعة بألوان عسكرية.

كذلك، تم إدخال القماش الإضافي في أرجل البنطلون؛ ما صنع تأثيراً مضيئاً.

القمصان

ظهرت القمصان مع فتحات للذراع لإضفاء تأثير انسيابي مع الملابس الجلدية ذات الثنيات والمجهزة بأحزمة.

بالإضافة إلى ذلك، أصبحت القمصان بلوزات

عرضت دار أزياء Sacai، خلال أسبوع الموضة في باريس، قطع ملابس انتقالية للمرأة العاملة العصرية لربيع وصيف 2023. وقد تم افتتاح العرض بواسطة عارضة ترتدي سترة توكسيدو مزدوجة الصدر كبيرة الحجم، تحولت إلى معطف فستان بفضل القميص الأبيض المقسم بداخلها.



sacai



sacai



sacai





sacai

sacai



sacai



sacai



sacai



sacai



أنواع الدموع..

فوائد البكاء للجسم في علم النفس

جعل الجسم يطلق الأوكسيتوسين والإندورفين؛ إذ يخففان الألم الجسدي والعاطفي.

فعند إطلاق الإندورفين الذي يدخل جسمك، يمنحك الأوكسيتوسين مزيداً من الشعور بالهدوء أو الرفاهية.

تحسين المزاج

توصل الباحثون إلى أنه عندما تبتكين فسوف تأخذين نفساً سريعاً عن طريق الهواء البارد.

كما أنه يمكن استنشاق الهواء البارد من خلال تنظيم درجة حرارة دماغك وخفضها، ويأتي ذلك التحسين لمزاجك، بعد نوبة بكاء شديدة.

المساعدة على التعافي من الحزن

بطبيعة الحياة، يعيش الأشخاص تجارب مختلفة ومتعددة من مشاعر الحزن والإخفاق والإحباط.

لاسيما أن البكاء من أدوات التعبير الضرورية، من أجل التخلص من الحزن خاصة عند التعرض للخسارة.

و تساهم الدموع في تجديد طاقةك، من أجل الاستمرار والإقبال على الحياة، لتبدأ من جديد.

الدموع العاطفية

هذه الدموع تحتوي على هرمونات التوتر والسموم. فعندما تنهمر الدموع العاطفية، تكون المسؤولة عن الفوائد النفسية للبكاء.

كما أنها صمام تحرير جسمك من التوتر والحزن وكذلك الشعور بالقلق والإحباط.

وتحتوي الدموع العاطفية على هرمونات التوتر، التي تفرز من الجسم عن طريق البكاء.

وتكمن فوائد البكاء للجسم وفقاً للعديد من علماء النفس، في التالي:

تهدئة النفس

يعمل البكاء على تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي؛ ما يجعل الجسم أكثر راحة وكذلك يحسن من الهضم.

ويُعد البكاء واحداً من أفضل آلياتك لتهدئة النفس؛ إذ كشف الباحثون أنه يعمل على تنشيط الجهاز العصبي.

ولكن الفوائد ليست فورية، فمن الممكن أن يستغرق الأمر عدة دقائق خلال انهماك الدموع.

تخفيف الألم

البكاء لفترة طويلة، يساعد في

يجعل الكثير منا، معرفة فوائد البكاء للجسم وما ينتج عنه من أهمية صحية للجسم والعقل.



وكشف عدد من الباحثين، أن البكاء له الكثير من الفوائد، فعندما نبكي تنتج أجسادنا ثلاثة أنواع من الدموع، لكل منها دور علاجي بفوائد متنوعة.

وخلال التقرير التالي، نستعرض فوائد البكاء للجسم التي حددها علم النفس، وأنواع الدموع.

الدموع الانعكاسية

تلك الدموع تتكون من 98% من الماء، وتسمح لعينيك بالعمل على التخلص من الجزيئات المضرة، وذلك عندما تهيج سواء من الدخان أو العوادم.

الدموع المستمرة

بالنسبة لهذه الدموع، فيتم إنتاجها بشكل منتظم من أجل المحافظة على أعيننا؛ حيث تحتوي على مادة كيميائية يطلق عليها «الليزوزيم».

وتعمل كمضاد للبكتيريا، وتساهم في حماية أعيننا من العدوى.



نصائح لمساعدة طفلك في الاستعداد الجيد **للامتحانات**





إن التفكير في الاستعداد
للامتحانات المدرسية،
يدفع الأطفال للشعور
بالقلق والخوف. ومع
اقتراب الأيام يزدادون
توترًا وقلقًا.



ويرجع ذلك لأن الأطفال يرون أن الأداء
الجيد في هذه الاختبارات سيقرر
مسار دراستهم والمسار الوظيفي
المستقبلي.

لقد رأينا أنه في بعض الأحيان ينتهي الأمر
بالآباء إلى القلق أكثر من الطلاب أنفسهم،
وبعد ذلك ينتقل هذا التوتر إلى الطلاب
ويجعلهم أكثر قلقًا.

لكن كونك أبًا أو أمًا، فمن مسؤولياتك
إزالة التوتر عن أطفالك وتهدئتهم
بما يكفي للتركيز على المهمة التي
يؤدونها دون إهدار كل طاقتهم في
القلق.

وهذا هو السبب في أننا ننصح الآباء
دائمًا بعدم القلق قبل دخول أبنائهم
الامتحانات الكبرى، وإنما يمكنهم تجربة
النصائح التالية:

1 الحصول على قسط كافٍ من النوم

الحرمان من النوم، من أكبر المشاكل
التي يواجهها الأطفال مع اقتراب موعد
الامتحان. لذا، من المهم أن يأخذوا قسطاً
كافياً من النوم (6 إلى 8 ساعات على
الأقل كل يوم) قبل الاختبارات حتى يكونوا
أكثر انتباهاً وصحة.

2 تجربة تقنيات دراسية شائعة

يجب جعل الاستعدادات للاختبار ممتعة
قدر الإمكان للحفاظ على اهتمامهم
بالدراسات.



فوضوية. لذلك، من المهم مساعدتهم
في وضع جدول زمني، ليكونوا قادرين
على إدارة كل شيء بشكل صحيح.

4 طلب بعض المساعدات الإضافية

يمكنك دائماً عرض بعض المساعدة
الإضافية للأطفال، من خلال تعريفهم
بتطبيقات التعلم ومجموعات الدراسة
وما شابه.

هناك العديد من التطبيقات المتقدمة

وللأطفال طرق مختلفة للتعلم بما في
ذلك الأساليب الاجتماعية واللفظية
والبصرية والانفرادية، وكآباء نحتاج إلى
إشراكهم بالطرق التي يحبونها أكثر.

3 تعلم إدارة الوقت

مع وجود العديد من الأشياء التي يجب
التوفيق بينها، بدءاً من الواجبات المدرسية
والمدرسة والامتحانات إلى الأنشطة
اللاصفية، فإن العمل بدون جدول زمني
مخطط له سينتهي به الأمر إلى جعل الأمور



المتوفرة حالياً، والتي تساعد الطلاب في مراجعة الدروس وحفظها جيداً.

وبالمثل، فإن كونك جزءاً من مجموعة دراسة مع أطفال من نفس الصف، يمكن أن يساعد أيضاً طفلك في مناقشة المشكلات بشكل أفضل والتوصل إلى حل.

5 مراقبة التقدم

يمكن للوالدين إعداد تقييمات أسبوعية لتحديد مدى تقدم أطفالهم ومعرفة نقاط الضعف لديهم.

يمكنك إجراء اختبارات وهمية، من خلال أخذ إشارات من أوراق أسئلة السنوات السابقة ومنحهم مهلة زمنية لإكمال الاختبار.

بعد ذلك، يمكن مناقشة نقاط ضعفهم

وامتدح نقاط قوتهم بعد تقييم أوراق الإجابة.

6 الحفاظ على الهدوء والالتزام

يمكن للوالدين أن ينقلوا قلقهم بسهولة إلى الأطفال، الأمر الذي يميل غالباً إلى زيادة قلقهم.

لا أحد يريد أن يواجه أطفاله مشاكل، مثل قلة الشهية والأرق والذعر مع اقتراب موعد الامتحانات. لذلك، حافظ على نبرة التشجيع والإيجابية، واستمر في تحفيز أطفالك لتقديم أفضل ما لديهم في الامتحانات.

7 تحفيز الأطفال بالمكافآت

ستلاحظ أن أداء الأطفال أفضل بكثير عندما تحدد أهدافاً لرحلة الإعداد ومكافأة كل

هدف تم تحقيقه.

لا يجب أن يكون شيئاً كبيراً أو مكلفاً للغاية، بل يمكن أن يكون صندوق أقلام الطيف، أو القليل من الحلوى، أو هدية بسيطة كافية لإبقائهم سعداء.

8 التخلص من كل المشتتات

ندرك جميعاً أن الحياة المعتمدة على التكنولوجيا لا تجعل من السهل على الطلاب الابتعاد عن الأدوات والتركيز فقط على الدراسات.

ومع ذلك، تحتاج إلى مناقشة الأمر مع طفلك وإزالة جميع عوامل التشتت، مثل: الهواتف المحمولة وألعاب الفيديو وما شابه ذلك، قبل الاختبارات. يمكنك تخصيص ساعة كل يوم للعب بأدواتهم المفضلة، ولا شيء أكثر من ذلك.



- 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



صحة بفورة تكتب:

أبناؤنا.. ومصيدة رفقاء السوء

لتكوين صداقات جديدة بينهم، تمثل فيها اهتمامات مرحلة المراهقة المضطربة والحائرة قاسماً مشتركاً بينهم.

وترى المراهق الصغير يسلم أمره لمن هو أكبر سناً؛ ليتلاعب بدراسته وحياته، بعد إجراء عملية "غسيل مخ"، بمفاهيم مضللة، ومظاهر كاذبة، ووعود زائفة، يروح ضحيتها من يطغى الغرور على شخصيته، ويتوهم أنه واعٍ بالقدر الكافي، وعلى دراية واسعة بكل شيء.

ويسهل تكوين "شلة" كلما زاد عدد

يجد الابن المراهق في خيالات صاحبه من رفقاء السوء، عوالم مختلفة، ومغرية على المتابعة، قد تقوده إلى مسالك عدة، صالحة أو طالحة.

رفيق السوء يتمنى الشر لصديقه، والعملية كلها شد وجذب بين قوة شخصية الابن من جهة، ومستوى مهارة صاحبه في الإقناع أو الإغواء من جهة أخرى.

وغالياً ما يستغل أصحاب السوء تقارب السن بينهم؛ ما يعني تقارباً مماثلاً في الأمانى المفرطة، والأحلام الزائفة؛

يعيش كثير من الأسر يومياتها بأعصاب تحترق، وتشتكي بتوجس عميق من لعنة أصدقاء السوء التي يخشون أن تصيب أبنائهم في أي لحظة غفلة منهم، بعد أن أحاطتهم نُذُر الشؤم؛ لجرّهم داخل دائرة الانحراف، ثم الضياع، متسائلين: "كيف ننقذ أبنائنا من رفقة السوء؟!"



ومساعدته على الاندماج في المجموعة. ما يجب على كل أسرة معرفته، أن التواصل الإيجابي بين أفرادها؛ هدفه توجه الأبناء إلى الآباء طلباً للنصيحة، والتوجيه السليم، والدعم المعنوي؛ من خلال الحوار الصريح حول ما يشغلهم من قضايا تؤرقهم.

وطبيعي أن يهرب بعض الأبناء من الحوار مع الآباء أو التوجه إليهم لطلب النصيحة؛ بسبب المحاضرات الطويلة التي يلقيها بعض الآباء عليهم، والنصائح التي لا حصر لها، والتي لا يتعلق معظمها بنوع النصيحة المطلوبة التي تبعد الأبناء عن طلب المساعدة؛ فيجد الأبناء أنفسهم أمام حرج الموقوف؛ إما بالصبر تأدياً أمام المحاضرات المطولة، وإما بشرح ما يريدون معرفته بالضبط، وتوضيح أن كل ما يحتاجونه هو الاستماع إليهم، واستيعاب حاجتهم للتعبير عما يدور بأعماقهم، وتقدير ما يجيش بصدورهم.

إنَّ الحوار الأسري هو مفتاح السر لإنقاذ الأبناء من رفاق السوء، وليس عيباً أو تجاوزاً لحدود الاحترام، أن يقترح الأبناء اتفاقاً بأن يتحدث الأبناء أولاً ويستمع لهم الآباء، ثم يأتي دور الآباء فيما يريدون التحدث عنه.

أحياناً، يصعب على بعض الآباء تقبل حقيقة أن أطفالهم كبروا، وأصبح لهم معتقدات خاصة، وتبلورت في عقليتهم أفكار محددة، وتشكلت في نفوسهم آراء يريدون التعبير عنها بحرية وأريحية؛ الأمر الذي يقتضي أن يتحكم الآباء في أنفسهم، وأن يحتفظوا بهدوئهم أطول وقت ممكن؛ حتى ينتهي الابن من إفراغ شحنته الفكرية والنفسية كاملة.

والذين يتجرعون يومياً مرارة انحراف ابنهم المراهق بعدما تحول إلى شخص عدواني، يختلق المشاكل لأفمه الأسباب.

والمرء عندما يُحاط برفقة السوء، يتأثر بهم، وينمط سلوكهم وحديثهم الذي يداعب تطلعاته وشهواته، ومفرداتهم المنمقة التي تزين الباطل، فيستسلم لحُثمهم المستمر على ارتكاب المعاصي؛ وبالتالي ما يجلب لأسرته المتاعب والانتقادات والتوبيخ من العائلة والجيران والمعارف والأصدقاء؛ بسبب سوء سلوكه؛ ما يؤثر أجواء الاضطراب والقلق والخوف والعداوات.

ويتفق فالمختصون في الدراسات الاجتماعية على أن السبب الحقيقي الذي يدفع المراهق لأحضان رفاق السوء؛ هو الطريقة الخاطئة التي يتعامل بها الوالدن معه في هذه المرحلة الحرجة، التي تتطلب جهداً وصبراً كبيرين لفهمه، والاجتهاد في التقرب إليه ومن أفكاره بالحوار الهادف والمستمر والنقاش الموضوعي الهادئ بعيداً عن أسلوب الوعيد والصراخ الذي تتبعه معظم العائلات مع أبنائهم المراهقين.

ويُعدُّ اتباع المنطق والحجة من أفضل السبل؛ كونهما أعظم تأثيراً في عقلية المراهق ونفسيته؛ إذ يلمس منهما جدية في طبيعة وأسلوب التواصل معه كأحد أفراد الأسرة المهمين، وليس مجرد ممارسة أبوية، وسيطرة غير مجدية؛ لأن ذلك يشعره بمكانته في أسرته.

وتتطلب الرعاية المناسبة للمراهق في هذه المرحلة الحرجة، أن يقدم له الآباء الدعم المعنوي؛ بنصحه، وتوعيته، وإحاطته بالاهتمام والعناية والاحترام، وإشباعه بمشاعر الحب واللمسات الحانية، وإثارة المواضيع الجادة معه، وإشراكه في الحوار حول القضايا الاجتماعية والشؤون الاقتصادية والسياسية، وتنمية ثقافته العامة بمعلومات حول أسرار الطبيعة والكائنات، ومتابعة سيرته الدراسية وسلوكه مع أساتذته وإدارة المدرسة؛ للتأكد من عدم انطوائيته،



أعضائها، تمكنوا من فرض منطقتهم في حياتهم، وتوسيع نشاطهم في مجالات الانحراف المتعددة؛ كتعاطي المخدرات والترويج لها، وإغواء مزيد من الضحايا من صغار السن بالسرقة، والاختطاف، والاعتصاب.

كذلك، تشكيل عصابات الأحياء القادرة على تصفية الحسابات بالمقابل المالي، ومنه الولوج تدريجياً إلى عالم الجريمة؛ حيث يعيش المراهق وسط أفراد هذه العصابات الذين يقضي معهم معظم أوقاته الضائعة، هائماً على وجهه في الشوارع، متسكعاً في الأحياء القريبة والبعيدة.

وفي تلك الأجواء، يجد المراهق تقارباً واستعداداً للمساعدة في كل الظروف بين جميع أفراد الشلة، لا يجد مثيله مع رفاق المدرسة أو الحي والجيران.

إنه الضياع الذي لا تخفي مؤشراتته على الوالدين، وأولها تدهور مستوى ابنهما الدراسي وتراجع نتائجه، وملاحظتهما تغيراً سلبياً خطيراً في حياته يتضح في سوء سلوكه وطريقته الفجة في الكلام، وتغير مفردات حديثه، وتخليه عن هواياته وممارسة رياضته المفضلة، وحبه للعزلة، وعدم اختلاطه بأفراد عائلته الكبيرة حتى في المناسبات السعيدة، وانحراف أخلاقياته مع أمه أولاً، ثم إخوته، ثم أبيه.

صبحة بغورة

مختصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

متى يجب منع الأبناء من استخدام هواتفهم؟



5. انتهاك الخصوصية.
6. التفكير في الكذب المرة التالية بهدف الوصول إلى الهاتف.

لذلك، إذا كنت بحاجة إلى معاينة طفلك فإن أفضل طريقة هي ربط العقوبة بالخطأ الذي ارتكبه.

ومن المناسب أيضًا، وضع قيود على مقدار الوقت الذي يستخدم فيه ابنك المراهق هواتفه.

هذه القواعد يمكن أن تشمل:

- عدم وجود هواتف على مائدة العشاء.
- استخدام التطبيقات المتخصصة لتعلم كيفية إدارة الوقت.
- تتبع طرق الاستخدام.
- حظر المواقع التي تشتت الانتباه بعد فترة زمنية محددة.

وقد أدرك العديد من الآباء، أن سحب هواتف المراهق عقاب فعّال، أما التهديد فقط بسحبه طريقة رائعة لحمله على فعل المطلوب، لكنه ليس اختيارًا جيدًا كعقاب.

فعندما تأخذ هاتفه بعيدًا فإنك تعزله عن الحياة:

- تمنعه من التحدث مع أصدقائه.
- تحظر الألعاب.

• توقف جميع نشاطاته مرة واحدة.

والملاحظ أنه عند سحب الهاتف، فقد يتسبب في:

1. نتائج عكسية.
2. رفض الحديث والمناقشة.
3. انهيار العلاقة بين الوالدين والطفل.
4. التسلل إلى الهواتف خفية.



لا يخفى على أحد أن أبناءنا المراهقين غالبًا ما يكونون مرتبطين بهواتفهم المحمولة ارتباطاً كبيراً، وربما أحياناً بطرق غير صحية، فخاصةً أنها لاتفارق أيديهم.





5 مهرجانات رئيسة و 6 فعاليات مميزة

لحظات العلا..

تقويم الفعاليات الكامل لعام 2023

أعلنت الهيئة الملكية لمحافظة العلا عن تقويم الفعاليات الكامل لعام 2023 تحت شعار لحظات العلا.



وسيوغر المهرجان سلسلة من المتاجر لبيع السلع الفاخرة في واد عشار، كما سيتوفر في منطقة الجديدة مساحة للسوق المحلي للمصممين الموهوبين من السعودية، وستقدم الموسيقى من عدد من الفرق الموسيقية الوطنية.

أيضًا، سيتم تقديم البستنة البيئية وورش العمل الزراعية في الواحة، بالإضافة لورش العمل الثقافية في المواقع التراثية.

وسيعود ملاذ الحواس الخمس "فايف سنسيس سانكشوراري" الصحي، ليقدم

التي تزرع على نطاق واسع في الواحات والمزارع في جميع أنحاء العلا، وفي هذا الإطار سيتم تقديم سوق الحمضيات وفنون الطهي والمصنوعات من مشتقاتها والمزيد.

كما ستتوفر العديد من المطاعم الجديدة والمتنوعة والتي سيتم افتتاحها خلال فصل الشتاء في فترة المهرجان والتي سيحظى عشاق الطعام فيها بقائمة متنوعة من الاختيارات، من المطاعم العالمية إلى المحلية التي تقدم الأطباق اللذيذة المعروفة محليًا وإقليميًا.

يأتي الإعلان في إطار توفير الفرصة للزوار المستقبليين من كافة أنحاء العالم للتخطيط لرحلاتهم خلال العام المقبل، ليتزامن مع أنشطة التقويم والمقدمة في صورة خمسة مهرجانات رئيسية وست فعاليات مميزة.

وتستمر العلا في تقديم نفسها كواحدة من أهم الوجهات الجديدة في العالم، بما تقدمه للزوار من فعاليات ثقافية وفنية وتراثية وموسيقية متنوعة، وشاملة عددًا كبيرًا من الحفلات الموسيقية في قاعة مرايا وفعالية أرمث ومهرجان العلا للاستجمام والاسترخاء ومهرجان الممالك القديمة.

مهرجان شتاء طنطورة

تقدم لحظات العلا مهرجان شتاء طنطورة الشهير في نسخته الرابعة ابتداءً من 22 ديسمبر 2022 حتى 22 يناير 2023؛ حيث سيشهد المهرجان فعاليات ثقافية وحفلات موسيقية وتجارب الاسترخاء والطبيعة والأزياء والطعام المختلف وغيرها.

تستمر الفعالية الثقافية لمدة 4 أيام؛ لتتيح للسكان المحليين والزوار فرصة التجمع في ساحة الطنطورة والترحيب بالموسم الجديد مع الاحتفالات التقليدية للموسيقى والرقص.

وسيقدم المهرجان لأول مرة فعالية أطعمة العلا، وهي حدث جديد حافل بالتنوع ويحتفي بالعديد من أشكال وفنون الطعام.

ويمكن للزوار مواكبة عروض الطهي والتذوق والعديد من التفاعلات الرائعة المستوحاة من الأطعمة داخل المملكة وخارجها، وسيعود مهرجان العلا الحمضيات أيضًا ليقدم للمزارعين فرصة فريدة لعرض الحمضيات التي تشتهر بها العلا بطرق فريدة وجذابة مثل البوملي وفاكهة الترنج.

وتعد الحمضيات إحدى الفواكه الرئيسية



أما في سباق الدراجات، وبعد النسخة الأولى الناجحة في العلا، يعود طواف السعودية من 30 يناير إلى 3 فبراير 2023، والمقدم بالتعاون مع الاتحاد السعودي للدراجات.

يجتمع راكبو الدراجات من جميع أنحاء العالم في العلا للتحدي في النسخة الثالثة من طواف السعودية بين طبيعة العلا الجميلة، وسيختبر راكبو الدراجات عشاق الرياضة الوجهة في طقس معتدل مع مجموعة كبيرة من الأنشطة.

وكما في النسخ السابقة، ستضم البطولة أربعة فرق بقيادة لاعبين من فريق البولو الأسطوري لادولفينا وعدد من الضيوف واللاعبين المحليين والدوليين.

يُقام الحدث في الساحة الصحراوية المصممة خصيصًا للبطولة بين المناظر الطبيعية الرائعة لقرية الفروسية.

وسيتنافس الجمهور من محبي الموضة من خلال تقديم إطلالاتهم الشتوية المفضلة بينما يهتفون للاعبين في هذا الحدث الدولي الفريد.

تجارب العافية واليوغا من الممارسين والمدرّبين المعروفين.

وستستمر الحفلات الموسيقية في قاعة مراكب، شاملة حفل النجم الكبير ماجد المهندس في 23 ديسمبر 2022.

أحداث رياضية

ستعود لعبة الملوك مع بطولة ريتشارد ميل العلا لبولو الصحراء 2023 يومي 27 و28 يناير 2023. وتقدم البطولة بالتعاون مع الاتحاد السعودي للبولو.



وسيكون هناك معرض للصور الفوتوغرافية في الطبيعة، وسيحتفل العرض بفن الأزياء في محيط العلا الرائع بين المناظر الطبيعية.

▲ فنون العلا

اتخذ مهرجان فنون العلا مكانته كحدث رئيس في تقويم الفن العالمي، وستقدم نسخة 2023 والمقامة في الفترة من 13 إلى 28 فبراير مجموعة متنوعة ومنسقة من ورش العمل الفنية والتجارب الغامرة والمعارض الفنية الدولية.

وسيقدم معرض الشهرة "أندي وار هول"، وهو أحد الأحداث الرئيسية لمهرجان فنون العلا لعام 2023. وسيتم افتتاح المعرض في 17 فبراير 2023.

سيقام المعرض داخل قاعة مبنى مرايا بالعلا، من قِبَل فنون العلا ومتحف أندي وار هول، المؤسسة الأمريكية المشهورة عالمياً والتي تضم أكبر مجموعة من أعمال الفنان وأرشيفه، وتسلط الضوء على افتتان الفنانين بالشهرة في العالم.

وستتوفر بعض أشهر الأعمال الفنية للفنان لأول مرة في المملكة العربية السعودية.

▲ الطبيعة

تنطلق النسخة الثانية من مهرجان سماء العلا، المقدم من الخطوط السعودية في الفترة من 20 أبريل حتى 4 مايو 2023.

سيشهد الحدث أكثر من 200 منطاد ملون يطبق عالمياً فوق معالم العلا مثل جبل الفيل وموقع التراث العالمي لليونسكو في الحجر.

ستقدم تجربة المناطيد الطائرة بالتعاون مع الاتحاد السعودي للمنطاد (سحاب)، وستكون هناك سلسلة من الأحداث الشيقة داخل المساحات المفتوحة الشاسعة لصحاري العلا مثل تجارب مشاهدة النجوم المتطورة وغيرها الكثير.

2023 يوم 4 مارس 2023 في نسخته الرابعة، وهو حدث ذو تنافسية عالية.

ويستقبل أكثر من 200 متسابق؛ للتنافس على المضمار الصحراوي مع أفضل الخيول من جميع أنحاء العالم.

وتعد هذه البطولة ذات النجمتين تنظمتها الهيئة الملكية لمحافظة العلا والاتحاد السعودي للفروسية، حدثاً معترفاً به من قبل الاتحاد الدولي للفروسية.

تغطي البطولة مسافة 120 كم والتي يكملها المشاركون على أربع مراحل.

في هذه البطولة يتم تقديم جوائز تصل إلى 4.2 مليون دولار.

وستتاح لعشاق الفروسية والحضور المهتمين فرصة لتجربة يوم مثير مع وسائل الترفيه والطعام والمشروبات المعروضة.

كما سيتم تقديم فعاليات مغامرات التحدي والتشويق لأول مرة، وهي سلسلة من الرياضات والمغامرات خصباً للباحثين عن التحدي وجرات الأدرينالين العالية في بيئة مليئة بالتحديات توفرها بيئة العلا الطبيعية المحيطة، مثل الهبوط من قمم الجبال والمشى لمسافات طويلة وركوب الدراجات وعربات الكثبان الرملية وتسلق الصخور وغيرها الكثير.

سيقام هذا التحدي في الفترة من 7 إلى 10 يونيو 2023.

▲ فنون الأزياء

سيتم تقديم فعالية عرض أزياء الكاتووك 2023 في العلا تزامناً مع عطلة نهاية أسبوع مليئة بفنون الأزياء والموسيقى.

تم استيحاء الحدث الفني من النمر العربي المهدد بالانقراض، كذلك، تم تصميم عرض أزياء كاتووك لزيادة الوعي بالإجراءات المهمة التي يتم اتخاذها لإعادة الحيوان إلى البرية.

وسوف يتم تقديم سباق درب العلا لأول مرة، وهو حدث ممتع مفتوح لكل من العدائين ذوي الخبرة والهواة.

ويسمح السباق للمشاركين باستكشاف المناظر الطبيعية الخلابة للعلا.

يبدأ سباق درب العلا 2023 من 23 إلى 24 فبراير، وهو حدث جريء يركز على البيئة والطبيعة وإثارة المنافسة في أرض عرفت بأصلتها وقدمها عبر التاريخ.

وسيعود كأس القدرة والتحمل في العلا





والاسترخاء للمسافرين في العصور القديمة والحجاج الذين يَمرون من شمال شبه الجزيرة العربية ومصر وما وراءها متجهين إلى جنوب شبه الجزيرة العربية واليمن.

سيعود الحدث الرئيس لمهرجان العلا للاستجمام والاسترخاء ملاذ الحواس الخمس "فايف سنسيس سانكشوراري" بمزيج من الممارسين الدوليين والمحليين، الذين يقدمون اليوغا والتأمل والمحادثات واللياقة البدنية في محيط مذهل بالواحة.

التراث والثقافة

سيعود مهرجان الممالك القديمة في

مرايا حفلات الفنانين العالميين، أمثال آش وويستلايف وجون لجن وون ريبابلك، بالإضافة إلى الفعاليات والحفلات الموسيقية في معالم محافظة العلا الشهيرة، مثل بلدة العلا القديمة وجبل الفيل وواد الفن.

الاسترخاء

سيعود مهرجان العلا للاستجمام والاسترخاء في الفترة بين 26 سبتمبر حتى 16 أكتوبر؛ ليقدم أفضل ما في عالم العافية والصحة والاسترخاء في أكبر حدث صحي في المنطقة.

تقع العلا على طرق تجارة البخور القديمة، وكانت دائماً مكاناً للاستجمام

الموسيقى

بعد نجاح مهرجان أزمث 2202 الذي نال استحسان الجماهير، ستعود الفعالية الموسيقية الرائدة في عام 2023 بحدث لمدة أربعة أيام من 22 إلى 25 سبتمبر. وسيقام الحدث خلال عطلة اليوم الوطني السعودي، ليقدم مزيجاً من الفنانين المحليين والدوليين وممارسي الموسيقى والأنشطة الفنية الأخرى، والمزيد في هذا الحدث الموسيقي الصاخب.

ستستمر قاعة "مرايا" في جلب مزيج من الفنانين العالميين والإقليميين للترفيه عن الجماهير. وخلال الشهور القليلة الماضية، استضافت

وسيختبر الزوار الدوليون أيضًا ثقافة رمضان الفريدة من خلال الطقس المعتدل المثالي في هذا الوقت من العام.

وخلال فصل الصيف، ستقدم فعاليات العلا الصيفية مجموعة من الأنشطة والعروض في صيف 2023، تمتد من 1 أغسطس حتى 1 سبتمبر، حيث يشمل تقويم الصيف الطهي والفعاليات وأنشطة الأطفال والعائلة والجولات التراثية والثقافية وغيرها الكثير.

من جهته، قال رئيس قطاع إدارة الوجهات السياحية والتسويق بالهيئة الملكية لمحافظة العلا فيليب جونز:

"منذ افتتاح المواقع التراثية للزوار على مدار العام في أكتوبر 2020، قدمت العلا أحداثًا تحتفل بكل موسم على مدار العام.

واليوم يمكننا تقديم أرقى التجارب بما يتماشى مع رؤيتنا لوجهة راقية تركز على التراث والثقافة والفنون والمغامرة."

وأضاف: "لدينا مجموعة متميزة من الأحداث؛ حيث يمكن للزوار تجربة ما يرغبون به أو الاسترخاء تمامًا والاستمتاع بالطبيعة المحيطة.

مع المزيد من الرحلات المباشرة من دبي والقاهرة ومع رحلات الطيران القادمة قريبًا من باريس وعمّان، بالإضافة إلى زيادة غرف الإقامة، تستعد العلا لعام كامل من المهرجانات والفعاليات ونتطلع إلى الترحيب بالزوار من المنطقة وحول العالم."

وإلى جانب أربعة مواقع تراثية رئيسية مفتوحة على مدار السنة، بما في ذلك موقع التراث العالمي لليونسكو في الحجر، ازدادت عروض الفنون والأطعمة والمشروبات المتنوعة بشكل كبير، خاصة في منطقة الجديدة وسوق طريق البخور مع المقاهي ومحلات البيع بالتجزئة والفنون والتجارب الثقافية والممتعة لسكان العلا والزوار.



تتوفر ورش العمل الفنية في مدرسة مؤسسة الأمير للفنون التقليدية في العلا، إلى جانب جلسات علم الآثار كجزء من مهرجان شتاء طنطورة.

الاحتفالات الموسمية

يبدأ شهر رمضان وعيد الفطر في العلا من 22 مارس إلى 22 أبريل؛ بتقديم الأنشطة للزوار والعروض الخاصة التي تركز على الاسترخاء للأصدقاء والعائلة؛ ما يوفر فرصة تجديد التواصل من جديد خلال الشهر الفضيل.

وتقدم الفنادق والمنتجات ومجموعة كبيرة ومتنوعة من المطاعم أفضل العروض الرمضانية التقليدية للمؤمنين.

نسخته الثانية في الفترة من 17 نوفمبر حتى 3 ديسمبر 2023.

تقدم النسخة الأولى من المهرجان والمقامة حاليًا - الصلة بين الواحات القديمة الثلاثة المرتبطة بشمال غرب شبه الجزيرة العربية: العلا وخيبر وتيما.

يعرض المهرجان نظرة على التجارب الغامرة في المناظر الطبيعية التاريخية، كجزء من مهرجان الممالك القديمة.

ويعد التراث والثقافة عنصرين أساسيين لكل شيء معروض في العلا، وعلى هذا الأساس سيتم تقديم ونسج ورش العمل من خلال التجارب الثقافية في جميع مهرجانات العلا.



دكتورة رانيا يحيى تكتب: المرأة بين التمكين والقضاء على العنف



والاجتماعي والاقتصادي والحماية الثقافية والتشريعية. لذا، نعتبر أنفسنا في العصر الذهبي للمرأة المصرية، وأنها بحق خطوة للأمام لتوجيه كل مؤسسات الدولة وهيئاتها لدور المرأة وأهميته.

كذلك، لعب المجلس القومي للمرأة دوراً مؤثراً في تمكين المرأة؛ من خلال إطلاق عدد من المبادرات والحملات التي تدحض الثقافة الذكورية الخاطئة القائمة على تهميش المرأة وإقصائها، وتدعم دورها كشريك حقيقي؛ منها: حملات "النساء المربوطة" و"طرق الأبواب" و"لأني رجل" و"حياتك محطات" وغيرها.

حصلت المرأة المصرية على مكاسب واستحقاقات واحداً تلو الآخر، تعبر عن إرادة حقيقية تعكس رؤية القيادة السياسية ورغبتها في تمكين المرأة. وهناك عدد لا يستهان به من الوزيرات، وتقلدت المرأة أيضاً منصب محافظ، ويوجد عدد من نائبات المحافظين والوزراء، ونسبة 15% نساء تحت قبة البرلمان في برلمان 2015، ثم قفزت النسبة لتصل إلى 28% في الغرفة الأولى عام 2020 و14% في الغرفة الثانية متمثلة في مجلس الشيوخ، وتم اعتبار عام 2017 عاماً للمرأة المصرية والإعلان عن استراتيجية النهوض بالمرأة، وهي لها أربعة محاور تتمثل في التمكين السياسي

حظي ملف المرأة باهتمام ملحوظ منذ سنوات عديدة، ولكن السنوات الأخيرة شهدت طفرة غير مسبوقه لذلك باتت كثير من الدول العربية تحرص على صورة المرأة وتمكينها، وفي مصر كان الاهتمام لافتاً وملهماً من أجل الوصول بهذا الملف إلى ما نصبو إليه.



اعتقاد خاطئ؛ حيث إن المرأة ما زالت حتى في المجتمعات الديمقراطية والدول العظمى لا تعامل كالرجال في كل الأمور والمجالات، ولكن بالطبع النسب تتفاوت بين هذه الشعوب وغيرها.

لذا، نجد المجتمع الدولي يهتم بجميع قضايا المرأة ويوليها اهتماماً واضحاً؛ لهذا السبب تم إصدار تسعة قرارات من مجلس الأمن تتعلق بأجندة المرأة والسلام والأمن، خاصة مع صدور القرار رقم 1325 لعام 2000 وما تلاه من قرارات في هذا السياق. كما تم وضع الركائز الأربع لهذه الأجندة والتي تضم: المنع والوقاية، المشاركة، الحماية، بناء السلام وإعادة التأهيل، والتي ساعدت المنظمات الدولية والإقليمية في وضع استراتيجيات ترعى حقوق المرأة وتكفل حمايتها من العنف والتمييز وعدم المساواة.

وما زلنا في مصر ودولنا العربية نعاني من أضرار العنف الواقع على المرأة، وكانت نتائج آخر بحث أجراه المجلس القومي للمرأة بالتعاون مع جهاز التعبئة العامة والإحصاء وصندوق الأمم المتحدة للسكان عام 2015 على عينة بحث تضم 21 ألف أسرة من معظم محافظات مصر؛ حيث وصلت أعداد الأطفال المتضررين من العنف ضد المرأة داخل الأسرة إلى مائة وثلاثة عشر طفلاً يفقدون تعليمهم بسبب تشريد الأسر وتغيير محل السكن واضطرار بعضهم إلى العمل لكسب مورد رزق لإعالة الأسرة أو مساعدة الأم في توفير أساسيات الحياة وهم في عمر الزهور.

كما وصل أعداد الأطفال الذين يعانون الاضطرابات النفسية والاكتئاب والخوف إلى ثلاثمائة ألف طفل وهي نسبة تعكس تأثير ما تتعرض له المرأة المعنفة من سلبيات تطال أبناءها بخلاف آلامها النفسية والجسدية، وبطبيعة الحال هذا مجرد شكل من أشكال العنف ولكنه قد يكون الأسوأ تأثيراً في حياة الأسرة وبالتالي يعود على مجتمعنا بالسلب.

علينا أن نعمل جميعاً لتمكين المرأة اجتماعياً أولاً داخل أسرتها، وأن يخرج مشروع قانون للقضاء على العنف ضد المرأة بعد إقراره من البرلمان؛ لضمان انحسار هذه الظاهرة واستعادة حقوق عظيمات مصر.

رئيس قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ysz@yahoo.com

كما تولى المجلس دعم ومساعدة السيدات الأكثر احتياجاً بتوفير فرص عمل للمشروعات الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر، وأيضاً الحرص على إصدار بطاقات رقم قومي للسيدات - ليصل لـ 500 ألف مستفيدة - حتى تستطيع الحصول على كل أشكال الدعم والتكافل التي تقدمها الدولة، وفتح حسابات بنكية وإصدار 50 ألف شهادة أمان للمرأة المعيلة بتكلفة 25 مليون جنيه، وتم تنفيذ عدة مشروعات للإدخار والإقراض استفاد منها 18 ألف سيدة.

ووصلت نسبة السيدات المستفيدات من قروض المشروعات متناهية الصغر إلى 3 ملايين سيدة بنسبة 70%، وتم تطوير منتجات مصرفية تلبي احتياجات المرأة من خلال مقترح منتج بنكي جديد للإقراض متناهي الصغر للسيدات تحت مسمى "مشروعى". وأطلق المجلس مبادرة الشمول المالي مع البنك المركزي لنشر التوعية بالخدمات البنكية ومحو الأمية الوطنية والمالية، وتعد هي المبادرة الأولى من نوعها على مستوى العالم. هذا بجانب التوعية البيئية والصحية ومبادرات 100 مليون صحة، وتوثيق الزواج القبلي، والعمل على توعية المرأة بدورها كشريك أساسي في صناعة مستقبل بلدها.

أما عن التشريعات فقد بذل المجلس جهوداً مضيئة في هذا الملف وبعد إصدار عدة تشريعات سعدنا مؤخرًا بخروج قانون المجلس القومي للمرأة، وقانون ذوي الاحتياجات الخاصة، وقانون مكافحة العنف ضد المرأة، وأملين في إصدار القانون الجديد للأحوال الشخصية. ولم يقتصر دور المجلس على هذا الحد، وإنما كان هناك الاهتمام البارز بملف ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال لجنة ذوي الإعاقة التي عملت على فكرة الإتاحة ودمج الإعاقات المختلفة في كل أوجه المشاركة. ورغم كل هذا، فللمرأة دور رئيس ومحوري لم تبخل به على وطنها في مساندة الجيش والشرطة، لحدس الإرهاب والأفكار الظلامية والمتطرفة.

ويعمل المجلس بقوة لمنع العنف ضد المرأة بجميع أشكاله، وقد صدر قانون تجريم منع الميراث لأول مرة، وتغليظ عقوبة التحرش، وكذلك تغليظ عقوبة ختان الإناث، وسعت الدولة إلى القضاء على هذه الظاهرة من خلال اللجنة الوطنية لمناهضة ختان الإناث بالتعاون بين المجلس القومي للمرأة والمجلس القومي للأمومة والطفولة. وللأسف، يعتقد الكثيرون أن قضية العنف ضد المرأة تقتصر على المجتمعات النامية والمجتمعات التي تغلب عليها الثقافة الذكورية، وهذا

10 أعمال فنية تتألق في نور الرياض 2022



خطفت الأعمال الفنية ضمن فعاليات نور الرياض 2022، الأنظار في ظل وجود العديد من العروض والأعمال الفنية والإبداعية المتنوعة.

وتواصلت فعاليات الاحتفالية، تحت شعار «نلم بأفاق جديدة»، كأحد برامج مشروع «الرياض آرت»، ضمن مشاريع الرياض الأربعة الكبرى، والذي استمرت فعالياته لمدة 17 يومًا.

تضمنت احتفالية نور الرياض 2022، العديد من العروض والأعمال الإبداعية والفنية المختلفة في 40 موقعًا توزعت في مختلف أرجاء العاصمة.

وبرزت 10 أعمال فنية ضمن الأعمال الأفضل في الفعاليات، والتي جاءت كالتالي:

1- عمل الفنانة السعودية عهد العمودي بوادي حنيفة

قدمت الفنانة "عهد" عملاً فنيًا بعنوان "أطياف اليوم والغد"، وهو تركيب أدائي يعتبر الضوء والصوت كناقيلين طبيعيين للمعلومات.

كما يتكون التركيب من برجين للحمام، إشارة إلى الاستخدام التاريخي للحمام كحامل للرسائل.

كذلك، شارك الجسيس بموال من الموسيقى العربية التقليدية، للأغاني المحلية الخاصة بمنطقة تبوك والحجاز وتهامة.

2- عمل الفنان الفرنسي يان نغويما في قصر المصمك

جاء عمل الفنان "نغويما" بعنوان "حديقة المصمك"، ويتضمن قصيدة بصرية من المشاهد والأصوات للحيوانات والنباتات.

كما يتواجد فيها القديم والجديد بانسجام تام، ويغطي الليزر الجدران العادية بفن مضيء، كسلسلة من اللوحات الفنية.

3- عمل الفنان البريطاني تشارلز سانديسون في حي السفارات

عرض الفنان "سانديسون" عملاً فنيًا بعنوان "حديقة النور"، والذي يقدم منظورًا جديدًا حول تعريف الأفق الذي يتضمن استخدام عدة لغات وأشكال للكتابة.

بما في ذلك، الطريقة التي نكتب وتتواصل بها عبر القرون، كما يبحث تطور اللغة المكتوبة عبر الثقافة والتكنولوجيا والزمن.

4- عمل الفنان الفلسطيني أيمن ديدبان في حي السفارات

أبرز الفنان "ديدبان" في عمله "إن شاء الله كله يتصلح"، قوة اللغة العربية في الفضاء العام.

واستنبط الفنان عمله، من ممارسات الحياة اليومية، وإعادة إدراجها في الحياة الواقعية، كمظهر بصري جديد.

بالإضافة إلى أنه يطرح مفارقة معينة، ربما نقطة دخول روح الدعابة إلى واقعنا المعاصر.



9- عمل الفنان الياباني شوهي فوجيموتو في حي جاكس

استخدم "فوجيموتو" أضواء الليزر في عمله "الشكل غير الملموس"، التي يتحكم فيها بدقة وينقلها عبر المرايا شبه الشفافة لاكتشاف الإدراك والفرغ.

كذلك، تُنشئ هذه العملية مفهوم الجسد المادي في الفراغ الذي يوجد في المحور البصري المرسوم بواسطة أجهزة العرض بالليزر، ورغم أن الجسد يبدو للمشاهد حقيقيًا، إلا أنه لا يتمتع بالخواص المادية.

10- عمل الفنان الإسباني سباني في مكتبة الملك فهد الوطنية

نظم الفنان سباني عمله "الأرض"، وهو عبارة عن كرة ضخمة مضيئة بلون أحمر داكن وداخل هيكل معدني مبني بأعمدة السقالات ويبلغ ارتفاعها 25م تقريبًا.

لينقل رسالة مهمة عن تأثير البشر في التغيرات التي تحدث للكوكب، من خلال الدقة في تصميم الشكل واللون والإضاءة.

الممرات والغرف على شكل ستائر معلقة من القماش المطبوع بالقصائد، بأسلوب فن الخط المميز.

كذلك، يعزف طوال الوقت بكلمات الشاعر البدوي عبدالله الدندان.

7- عمل فريق باتش ثياتر في منتزه سلام

يتميز عرض "بحر من الضوء" للفنان "ثياتر" بطابع المسرح التفاعلي، الموجه لجميع الأعمار في شوارع مدينة الرياض.

ليوجه الدعوة للصغار والكبار، إلى جلب فرش الرسم وأوراق الإستنسل وتصميم قمصانهم المميزة.

8- عمل الفنانة الفرنسية بولين ديفيد في وادي نمار

يعتبر عرض "جناح أفق ضوء القمر" تجسيدًا وقصة لمرور الوقت، وظاهرة المد والجزر وساعتنا البيولوجية.

حيث يتتبع العرض أطوار القمر على إيقاع المد والجزر والرياح ومرور الوقت.

كما يقول الفنان: "ومع ذلك نخوض تجربتنا في هذه الحياة على أمل أنه في يوم من الأيام، إن شاء الله، سيتم إصلاح كل شيء إن شاء الله.

5- عمل الفنان الهولندي دان روزجارد في منتزه السلام

قدم الفنان "روزجارد" عمله "ووترليكت" من استوديو روزجارد وهو مشهد يصور الماء كفيضان افتراضي، يُعلمنا العمل التركيبي الساحر إلى أي مدى يمكن أن يصل منسوب المياه.

فهو يجمع بين مصابيح الـLED والعدسات لإنشاء طبقة متغيرة من الضوء، والتي تتأثر بالرياح والأمطار.

6- عمل الفنان الفرنسي إل سيد في وادي نمار

قدم الفنان "إل سيد" عمله "إيقه حيًا"، الذي يعتمد خلاله على مفهوم المقولة الحكيمة كشكل من أشكال التقاليد الشفوية.

كما يظهر العمل في شكل سلسلة من



هيئة الإذاعة توقع مذكرة تفاهم مع الموسيقى

المبادرات الاستراتيجية للهيئة. وتهدف إلى تأسيس مكتبة موسيقية سعودية تتضمن كلاسيكيات الموسيقى السعودية، منذ تأسيس المملكة وحتى أواسط ثمانينيات القرن الميلادي الماضي. في سياق آخر، عقدت الإذاعة والتلفزيون اتفاقية تعاون، مع خالد البكر، الرئيس التنفيذي لبرنامج جودة الحياة؛ بهدف المساهمة في تحقيق الغايات الاستراتيجية فيما بين الجهتين.

بالإضافة إلى برامج إذاعية وتلفزيونية موسيقية، ضمن أرشيف الإذاعة والتلفزيون بالمملكة، لصالح هيئة الموسيقى. ووقع كل من محمد الحارثي؛ رئيس هيئة الإذاعة والتلفزيون وسلطان البازعي؛ الرئيس التنفيذي المكلف لهيئة الموسيقى، مذكرة التفاهم. وتأتي هذه المذكرة تحت مظلة مبادرة «ذاكرة الموسيقى السعودية»، إحدى

أبرمت هيئة الإذاعة والتلفزيون مؤخرًا، مذكرة تفاهم مع هيئة الموسيقى بالمملكة؛ حيث نص الاتفاق على استخدام حقوق الملكية للمواد الإذاعية والتلفزيونية لقرابة ثلاثة آلاف عمل موسيقي.



المملكة تفوز بـ3 جوائز في المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون



”تبادلات الكلاود“.

وفي مسابقات برامج التبادل الإذاعي، فاز برنامج ”استنزاف“ من الإذاعة المصرية بالمركز الأول.

وتناصف الجائزة الثانية، برنامجا ”هجرة العقول“ من هيئة الإذاعة والتلفزيون السعودي، و”الأدمغة المهاجرة بين الحاجة والحين“ من إنتاج المؤسسة القطرية للإعلام.

وحول موضوع ”أعلام الدراما الإذاعية في الوطن العربي“، حصد برنامج ”رحلة في عالم“ للمخرج علي محمود الجائزة الأولى.

وظفر برنامج ”أعلام الدراما“ الإذاعية في الوطن العربي، بالمركز الثاني.

واقتنص التلفزيون السعودي جائزة التبادلات التلفزيونية الشاملة. فيما فاز الفيلم الوثائقي الأردني ”أصحاب الهمم“ بأفضل فيلم إنتاج تلفزيوني عربي.

وحصدت هيئة الإذاعة والتلفزيون السعودي، المركز الأول في جائزة منسقي التبادلات الإخبارية 2022م، وجاءت شبكة الإعلام العراقي في المرتبة الثانية.

وحصل قسم التنسيق بالإذاعة العراقية على جائزة التبادلات البرمجية.

في حين، نال قسم التنسيق في الإذاعة الفلسطينية جائزة التبادل الإخباري والتنسيق بالإذاعة العراقية على جائزة

توج المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون في دورته الـ22، الأعمال الفائزة بجوائز التبادلات الإذاعية والتلفزيونية ورؤساء ومقرري لجان التحكيم.



شروط التقديم في جائزة الأميرة نورا للتميز النسائي بدورتها الخامسة



منشورة في أوعية نشر علمية مُدكّمة، وأن تكون المؤلفات منشورة ومُسجّلة برقم إيداع دولي.

- أن تقدم المرشحة الإقرارات اللازمة للترشح للجائزة والمتاحة ضمن نموذج التقديم الإلكتروني على موقع الجائزة.

ثانياً: الشروط الخاصة:

الشروط الخاصة بكل موضوع في مجالات الجائزة في كل دورة متاحة للاطلاع عليها في موقع الجائزة.

الجوائز

- تمنح الفائزة بالجائزة، كل من:
- درع جائزة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
- شهادة جائزة الأميرة نورة

- ألا تكون صاحبة العمل المرشّح عضوة في لجنة الجائزة أو قريبة من الدرجة الأولى لإحدى عضوات اللجنة.

- كما يتضمن العمل المرشّح إضافة جديدة إلى مجاله.

- أن يكون العمل المرشّح منفذاً داخل المملكة وذلك في مجال الاعمال الاجتماعية والمشاريع الاقتصادية.

- ألا يكون العمل المرشّح سبق له الحصول على جائزة الأميرة نورة أو غيرها من الجوائز.

- ألا يكون العمل المرشّح رسالة جامعية.

- أن تكون المرشحة هي الباحثة الرئيسية في الدراسات والأبحاث المنشورة.

- أن تكون الدراسات والأبحاث المرشّحة

فتحت جائزة الأميرة نورا للتميز النسائي، أبوابها أمام الراغبات

في التسجيل بدورتها الخامسة، على أن يكون آخر موعد للقبول 15 يناير 2023.

ويكون الترشيح لنيل الجائزة عن طريق الجهات الحكومية أو جهات القطاع الخاص أو هيئات أو مؤسسات علمية وثقافية معتبرة أو عن طريق الأفراد.

وللتقديم للجائزة، هناك بعض الشروط العامة والخاصة، كالتالي:

أولاً: الشروط العامة:

- أن تكون صاحبة العمل المرشّح سعودية.

وبأي وسيلة تراها مناسبة في أغراض تخدم أهداف الجائزة مع حفظ حقوق الملكية الفكرية لصاحبة العمل.

9. إذا أنجز العمل الفائز بشكل مشترك، فيجب موافقة أعضاء الفريق وتخويل المتقدم بالترشيح باستلام شهادة الجائزة ومبلغها المالي دون تحميل أمانة الجائزة أية التزامات تنشأ لاحقاً بين الشركاء.

مع اتخاذ الإجراءات النظامية حيال ذلك.

7. يجوز سحب الجائزة بعد منحها إذا تبين أن الحصول عليها قد انطوى على معلومات غير صحيحة أو مضللة أو ثبت ارتكاب أعمال مخلة.

8. يحق لأمانة الجائزة المشاركة بكافة الأعمال المرشحة والفائزة أو أجزاء منها

- مبلغ (100.000) مائة ألف ريال سعودي

أحكام عامة:

1. ينظر في الترشيح في ضوء التميز العلمي والعملية.

2. يستبعد كل طلب ترشيح لم يستوف الشروط والمتطلبات.

3. يمكن أن يشترك في مجال الجائزة الواحدة أكثر من فائزة ويتم توزيع مبلغ الجائزة بين الفائزات.

4. قرار لجنة الجائزة في اختيار الفائزات نهائي.

5. لا تعاد أوراق الترشيح والبحوث والكتب والمؤلفات إلى أصحابها

6. التأكد من صحة ودقة كافة البيانات وصور الوثائق المدخلة، وفي حال تقديم معلومات وبيانات غير صحيحة، سيتم استبعاد طلب الترشيح دون إشعار المرشحة.



روتانا توقع اتفاقية مع صوت الجزيرة لشراء المحتوى الفني للفنان محمد عبده



وتسجيل عدد منها بطريقة حديثة.

من جانبه، أوضح فنان العرب محمد عبده، مسيرته والمراحل المختلفة التي مرت بها مصنفاته الفنية.

وكشف أن شركة صوت الجزيرة، مرت بظروف صعبة في بدايتها أثناء الستينيات.

وأضاف: أنه كانت يوجد عدة عروض كثيرة من أجل شراء تلك المكتبة الصوتية منذ بدايتها بواسطة الأسطوانات.

وأشار محمد عبده إلى أن تلك المصنفات والمحتويات تم تخزينها فهي محفوظة، ومن خلال اقتراح رئيس الهيئة، قد انتقل ذلك المحتوى الفني لأكثر شركة تمتلك تكنولوجيا جديدة فيما يخص الإنتاج الفني.

المستشار تركي آل الشيخ؛ رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للترفيه.

من جهته، كشف آل الشيخ، أن تلك الصفقة، تمنع تكرار الصعوبات التي نواجهها عادة مع الفنانين بعد اعتزالهم، وعدم الاختلاف مع عوائلهم في إدارة مصنفاتهم، بجانب المحافظة عليها.

وأشار تركي إلى أنها من الممكن تكون أعلى أرشيف تم بيعه في العالم.

وبيّن أن كتالوج الأغاني المؤرشفة الذي قامت باستلامه روتانا يشمل 122 ألبومًا.

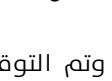
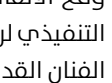
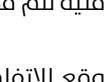
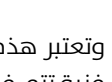
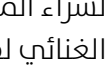
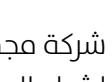
ونوه إلى وجود أغاني قد يعاد تسجيلها، بشكل خاص بعد تقديم أغاني محمد عبده في الموسم الماضي بتقنية الهولودرام

وقعت شركة روتانا للصوتيات والمرئيات، مؤخرًا، اتفاقية مع شركة مجموعة صوت الجزيرة، لشراء المصنفات والمحتوى الغنائي لفنان العرب محمد عبده.

وتعتبر هذه الاتفاقية، هي أكبر صفقة فنية تتم في الشرق الأوسط.

وقع الاتفاقية سالم الهندي؛ الرئيس التنفيذي لروتانا، بينما مثل صوت الجزيرة الفنان القدير محمد عبده.

وتم التوقيع على الاتفاقية بحضور



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



سيدة الأعمال فاطمة الزين:

الأمير محمد بن سلمان منح المرأة السعودية الكثير من الحقوق في ظل رؤية 2030

حوار: مجدي صادق

وُلدت في نيجيريا لأبوين لبنانيين، وعملت بالمملكة السعودية واستقرت في مصر؛ حيث اقتحمت سيدة الأعمال فاطمة الزين منذ عمر مبكر كثيراً من المجالات، وكان لديها إصرار على التحدي وهزيمة المستحيل، ورغم أنها شخصية عاطفية وحساسة إلا أنها تبحث عن الكمال في عملها.



المساواة بين المرأة الرجل، فرغم أن المرأة قادرة على تحمل مسؤوليات عديدة وصعبة إلا أنها تحتاج دائماً إلى وجود الرجل بجوارها؛ فهو الدعم والمساندة، ولا أعتقد في ظل هذا أن المرأة ضعيفة مثلما يشيعون، ففي الضعف قوتها ومثلما قال الشاعر الراحل نزار قباني: "إن ضعف المرأة خير صحفي كاذب!"

الضيف الذي استعمر عقولنا!

ظهرت الكثير من الظواهر الاجتماعية لم تكن موجودة بعالمنا العربي مثل التحرش والتنمر.. هل ترين أن لوسائل التواصل الاجتماعي دوراً في ذلك؟

أتفق معك تمامًا على وجود دور كبير ومؤثر لوسائل التواصل الاجتماعي في ظهور مثل هذه الظواهر السلبية بمجتمعاتنا العربية، فهذا "الضيف" الذي استعمر عقولنا، أصبح يشكل مجتمعاتنا العربية وهذا هو الخطر الحقيقي الذي يجب أن نواجهه في ظل انعدام الأطلاق وانتشار الكثير من الأمراض النفسية، وذلك بسبب أغاني المهرجانات التي تنتشر بين شباننا وأفلام العنف وساعدت السوشيال ميديا في انتشارها وأصبحت

في العمل بكل المجالات، فكانوا داعمين لي وناصحين وموجهين حين علموا بمدى طموحي وإصراري على النجاح والتعلم، وهذه أهم مواصفات نجاح رجل أو سيدة الأعمال في أي مجتمع للمال والأعمال.

المرأة العربية حققت الكثير من النجاحات وحصلت على مزيد من الحقوق.. هل ترين أنها ما زالت تعاني في مجتمع ذكوري؟

بالطبع، حققت المرأة العربية إنجازات كبيرة في كل المجالات وتبوأت مكانة عالية والعديد من المناصب، واستطاعت أن تتجاوز "عقدة" المجتمع الذكوري وتتفوق.

لكنني لا أوافق مطلقاً على فكرة

لا أوافق مطلقاً على فكرة المساواة بين المرأة الرجل

وفي حوارها مع "الجوهرة"، قالت فاطمة الزين، إن صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان فجّر برؤيته 2030 "ثورة" بحصول المرأة السعودية على حقوقها، مؤكدة أنها تستحق ذلك بإبداعها.. فإلى نص الحوار:

من خلال رحلتك في عالم المال والأعمال ما وصفتك للنجاح؟

رحلتي بدأت وأنا في عمر صغير؛ حيث أتممت دراستي واقتحمت سوق العمل في العديد من المجالات: التسويق والمبيعات والحسابات.

كل هذه المجالات ساعدتني كثيراً في أن أصبح سيدة أعمال مثقلة بالخبرات، وعرفت وقتها -مثلما قال نابليون- أن كلمة مستحيل لا توجد إلا في قاموس المجانين أو الفاشلين.

وقد تحملت المسؤولية في وقت مبكر، وهو ما يؤكد أن الطموح والشغف والإصرار على التحدي هي عناوين للنجاح، هكذا كانت رحلتي فيها كثير من الفشل والأكثر من النجاحات.

أعتبر نفسي محظوظة بسبب رؤسائي

جزءاً من حياة أغلب أبناء هذا الجيل.

▶ الطلاق أيضاً أصبح ظاهرة سلبية تهدد أسرتنا.. ما أسبابه في رأيك؟

بالطبع الطلاق ظاهرة سلبية، وحديثاً زاد معدل بصورة لافتة تستحق التوقف عندها، فوجود "السوشيال ميديا" وتوغلها بهذا الشكل المرضي في مجتمعاتنا الشرقية واحد من الأسباب، علاوة على الظروف الاقتصادية الطاحنة في ظل تطلعات نسوية مع خروج المرأة للعمل وجعلها تعتمد اقتصادياً على نفسها بما يحقق لها الاستقلالية.

وذلك جعل التضحية سواء من جانب الرجل أو المرأة والقدرة على تحمل الأزمات أمراً مستحيلاً.

وأيضاً اعتماد الرجل على دخل الزوجة فأصبح قرار الطلاق من قبل الطرفين سهلاً على عكس الماضي حين كان الرجل هو سيد البيت ويصرف على بيته.

لذا، أرفض أن تتشارك المرأة في مصاريف الحياة مع زوجها فذلك يقلل من قيمته؛ لأن المرأة مهما كانت قوية ومستقلة هي في النهاية تحتاج إلى أمان الرجل.

▶ لماذا جاء اهتمامك مؤخراً بمجال البيزنس؟ وكيف تترين دخول المرأة في هذا العالم؟

بحكم أنني عملت في مجالات مختلفة فمع الوقت تعلمت ألا أضيع أي فرصة في أن أفكر أو أتعلم شيئاً جديداً أستفيد منه وأضيف دخلاً إلى دخلي الأساسي الثابت عن عمل 9 ساعات باليوم.

ومجال الأعمال بالنسبة للمرأة، يحتاج قوة التعامل في مجال المال والبيزنس، لكن تراكم الخبرات على مدار سنوات في بيئات عمل ومجالات مختلفة يدعم سيدات أعمال تواجه "حيتان" المال والأعمال، وهي مهارات لا تُكتسب بين يوم وليلة.

▶ مستحضرات التجميل بالسعودية؟

تجربتي كانت رائعة حتى التجارب السيئة أفادتني جداً، وهذا المجال جعلني أتعامل مع مختلف الجنسيات والمستويات الاجتماعية والأعمار، ما أفادني كثيراً في طريقة التعامل مع كل البيئات المختلفة والطبقات المختلفة، فمثل هذه الخبرات المتراكمة، حتى السيئة منها، استثمار حقيقي لنجاح الإنسان في عمله واستطعت إثبات أن المرأة يمكن أن تتحدى الصعب وتحول بيئة العمل إلى بيئة صحية.

وخلال سنوات عملي بالمملكة، تعرفت على الماركات العالمية وبيوت الموضة وعالم مستحضرات التجميل وما كنت لأعرف كل هذا لولا وجودي بالمملكة العربية السعودية مع قيادات ورؤساء كبار لم يبخلوا علينا بالتعلم، ولا تنسَ اهتمام المملكة بالأزياء.

وقد تم إنشاء هيئة للأزياء بوزارة الثقافة؛ لدعم وتطوير البيئة التنموية لتلك الصناعة، والحفاظ على الطرز الحضارية والتراثية والثقافية مع التحديث بما هو مناسب.

▶ ما هي أسرار جمال المرأة العربية؟

هناك مقولة لبرنارد شو: "ليس هناك جميل أو قبيح.. فالجمال داخلنا والقبح داخلنا"، وجمال الروح يضيء على الإنسان رونقاً وجمالاً، والبساطة بدون تكلف تمنح المرأة إبهاراً وجاذبية جنباً إلى جنب الاعتناء بالصحة؛ فالنظام الغذائي له دور كبير في ذلك. لكن في النهاية تبقى الحالة النفسية للمرأة لها دور كبير في تشكيل هذا الجمال.

▶ أفضل "صدفة" مرت عليّ

▶ انتقلت من مجال الموضة ومستحضرات التجميل إلى التأمين.. فهل هي مصادفة؟

العمل في مجالات مختلفة أتاح لي تكوين

علاوة على أن المرأة التي تقتحم مجال "البيزنس"، لها دور كبير في دراسة الأسواق والشركات الكبرى وكيفية التعامل مع المنافسين.

▶ بماذا أفادتك تجربة العيش في نيجيريا؟ ولماذا اخترتها تحديداً؟

عائلتي كانت تقيم في نيجيريا، وولدت وعشت طفولتي كلها بها؛ لذلك تعلمت من هذا الشعب الإفريقي الطيبة والبساطة والتعامل الذي ليس به زيف أو تكلف، والمؤكد أن هذه المرحلة العمرية تركت بصمة كبيرة في حياتي.

وبالرغم من أن لبنان بلدي الأم، إلا أنني لم أعش فيها سوى 3 سنوات، بينما عشت بالمملكة ونيجيريا ومصر كل سنوات عمري، وكل بلد عشت فيه أضاف إلى شخصيتي الكثير.

▶ الأمير محمد بن سلمان فجّر ثورة برؤيته "2030"

▶ ما رأيك فيما حصلت عليه المرأة بالمملكة وفق رؤية 2030؟

عشتُ بالمملكة العربية السعودية منذ عام 2002 حتى عام 2016 بعدها كانت محطتي الحالية "مصر"، ودائماً كنت أشعر بالراحة بسبب عملي بالمملكة في مجال الأزياء ومستحضرات التجميل، وكذلك مجال الهدايا.

وسمو الأمير محمد بن سلمان -حفظه الله- فجّر من خلال رؤيته 2030 "ثورة" حين منحت المملكة الكثير من الحقوق للمرأة السعودية التي انطلقت مواهبها وإبداعاتها في كل المجالات وتبوأت مراكز قيادية أبدعت ونجحت فيها وأصبحت منافسة للرجل السعودي؛ ما حسن بيئة العمل في المملكة فالبقاء للأفضل والأكثر إبداعاً، وقد اقتحمت المرأة السعودية مجالات كانت حكراً على الرجل وأثبتت وجودها.

▶ كيف كانت تجربتك في مجال الموضة



في عالمنا العربي، فهناك حراك نسوي ارتفع مستوي وعيه وقدرته.

المرأة اللبنانية صامدة أمام الأزمات وتتصدر المشهد ببطولة

وكانت تلك أفضل صدمة مرت عليّ، وفي اعتقادي أنه أحياناً تكون المصادفات أفضل كثيراً من الخطط العملية المرتبّة.

كيف ترين المرأة اللبنانية في ظل الظروف القاسية التي تعيشها؟

المرأة اللبنانية في نظري "بطلة" حقيقية؛ فقد تحملت الأهوال مما عاشته وتعيشه هذه الأيام، وقد تصدرت التظاهرات والمطالبات بحياة كريمة وأن يسترد لبنان وعيه الحضاري والتاريخي.

والمرأة اللبنانية لا تختلف عن أي امرأة

شبكة علاقات هائلة بالتعامل مع مختلف الطبقات، ومن خلال عملي مجال الهدايا خاصة أصبحت لديّ الكثير من العلاقات، لأنه لا يعتمد على هدايا المناسبات فقط بل يشمل أيضاً تصميم بعض الأحداث الخاصة بالشركات والمعارض.

وقد عملتُ مع إحدى الشركات السعودية لمدة عامين في مجال الهدايا وعرضوا عليّ العمل معهم في مجال التأمين ولأنه لم تكن لديّ أي خبرة في هذا المجال واصلت العمل في الهدايا مع التدريب بشركة التأمين ثم قررت اقتحام عالم "التأمين" وتعلمت كل ما يخصه.



ستيك دجاج بالكريمة

Creamy Chicken Steak

تعد طريقة عمل ستيك دجاج بالكريمة، من الوصفات اللذيذة التي يمكن لربة المنزل تحضيرها بسهولة ومذاق شهى، لتنافس أشهر أطباق المطاعم.

ونقدم لك، طريقة اعداد ستيك الدجاج، لأسرتك ضمن وصفات الدجاج ذات المذاق الشهى، وبمكونات بسيطة في مطبخك.

كما أنه من الممكن تقديمها مع طبق الأرز الأبيض المفلفل أو أي طبق جانبي بحسب الرغبة، فقط اتبعي التالي..

المكونات

- صدر الدجاج/ 6 صدور
- الزبدة/ 2 ملعقة كبيرة
- مرق دجاج/ ثلث كوب
- البصل/ 2 حبة (مفروم)
- الزعتر/ ربع ملعقة صغيرة (مطحون)
- كريمة الطبخ/ كوب
- ملح/ حسب الرغبة
- فلفل أسود/ حسب الرغبة
- نشا الذرة/ 2 ملعقة صغيرة (ممزوج بملعقة كبيرة ماء)
- الماء/ ربع كوب

طريقة التحضير

- في وعاء، ضعي صدور الدجاج مع القليل من الملح والفلفل الأسود.
- أذيني كل من الزبدة في مقلاة على النار، مع وضع القليل من قطع الدجاج وتركها حتى تنضج من الجهتين.
- اسكبي مرق الدجاج مع ترك المكونات حتى تغلي جيداً.
- أضيفي الماء والزعتر، ثم غطي القدر مع ترك المكونات لمدة 25 دقيقة حتى تنضج.
- زودي الكريمة، مع خليط النشا إلى الدجاج، ونكهيه بالملح والفلفل الأسود.
- حركي المكونات حتى تتجانس.
- اتركي الخليط على النار حتى يتماسك، وقدميه على المائدة بالهناء والشفاء.





رجيم صحي أثناء الرضاعة.. نصائح لوزن مثالي بعد الولادة



هناك نصائح وإرشادات، يجب على الأم اتباعها لرجم صحي أثناء الرضاعة، من أجل إنقاص الوزن بعد الولادة بشكل آمن.

وترغب كل سيدة بعد الولادة، في الحفاظ على صحتها خلال الرضاعة مع الوصول للوزن المثالي الذي كانت عليه قبل الحمل والولادة.

وتواجه النساء صعوبة في إنقاص الوزن مع الرضاعة، خوفاً على صحة الرضيع، ولكن هناك أنظمة صحية تساعد في القيام بذلك دون أي تأثير سلبي.

فهناك عدد من العناصر الغذائية الهامة، التي يمكن اتباعها خلال نظامك الغذائي؛ حيث تعد مفيدة لك ولرضيعك وتساهم في فقدان وزنك.

وإليك عدة نصائح لرجم صحي أثناء الرضاعة، لإنقاص وزنك ولا تضر بسلامتك وسلامة طفلك الرضيع.

نصائح لإنقاص وزنك أثناء الرضاعة

- تناول كمية وفيرة من الماء خلال اليوم، حتى لا تصابي بالجفاف خلال الرضاعة، بالإضافة إلى أنه يلعب دوراً كبيراً في زيادة معدل الحرق لديك.

- الاهتمام بممارسة الرضاعة الطبيعية بطريقة منتظمة، لأنها تساهم في تقليل وزنك خاصة مع التزامك بالنصائح الغذائية، لحرق عدد من السعرات الحرارية لديك.

- تناول الأوميغا3 من مصادرها الطبيعية، مع الحرص على تناول المكسرات.

- تناول الأسماك، وخاصة سمك السلمون والسردين.

- استخدم زيت الزيتون كبديل صحي

للزيوت الأخرى، بشرط ألا يتم تسخينه.

- تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة، لأنها تساعد على محاربة الإمساك، مع منع تراكم الدهون من ناحية أخرى.

- احرص على التنويع في تناول السلطات المغذية، مع تحضيرها في المنزل بشكل صحي.

- تناول البروتينات بمختلف أنواعها، ومنها منتجات الألبان قليلة الدسم، والبيض، واللحوم الحمراء، بالإضافة إلى الدجاج، والبقوليات، والحبوب الكاملة.

- احرص على طهي الطعام بشكل صحي، كالسلق أو الشواء، بحيث تكون ذات دهون قليلة.

- تأكد من نسبة فيتامين(د)، مع استشارة الطبيب فيما يخص تناوله خلال الرضاعة.

- تجنب تناول السكريات والحلوى، واستبدالها بالفاكهة الطازجة.





صينية الخضار بالسلمون المدخن

Vegetable Tray with Smoked Salmon

إذا كنت من الباحثين عن أطعمة لمرضى السكر، فتعلمي طريقة عمل صينية الخضار بالسلمون المدخن، فهي من الوجبات الصحية الشهية التي يمكن إدراجها في النظام الغذائي لمرضى السكري.

طريقة التحضير:

- حثّي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- في صينية فرن، وزعي شرائح البطاطس، ثم تبلي السلمون بالملح وضعيه فوق البطاطس.
- اصنعي شقوقاً صغيرة بالسّمك من الأعلى وضعي فيها شرائح الليمون، ثم ادهني السمك بملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ورشي الملح والتوابل حسب الرغبة.
- غطي صينية الفرن بورق القصدير ثم ضعها في الفرن لحوالي 20 دقيقة.
- ارفعي ورق القصدير، وأعيدي الصينية إلى الفرن لحوالي 15 دقيقة حتى تصبح المكونات مقرمشة.
- في مقلاة على النار، سخني 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم أضيفي الثوم، والفلفل الحار المجفف، والبقدونس وقلبي المكونات قليلاً.
- أخرجي السمك من الفرن، ثم أضيفي الليمون واسكبي صلصة البقدونس فوقه ثم قدميه.

المكونات

- السلمون المدخن: 2 شريحة
- البطاطس: 3 حبات (مقطعة شرائح رقيقة)
- عصير الليمون: 1 حبة
- الليمون: 1 حبة (مقطع شرائح)
- الثوم: 4 فصوص (مهروس)
- فلفل أخضر حار: نصف ملعقة صغيرة (مجفف)
- زيت الزيتون: 7 ملاعق كبيرة
- بقدونس: 2 ملعقة كبيرة (مفروم)
- ملح: رشّة
- بهارات: حسب الرغبة



أوبلو إكسبيرينس إيلافوشي، تجربة فريدة للاسترخاء والطعام تحت الماء

كثيرون عن الاسترخاء والراحة بعد فترة طويلة من العمل والمجهود الشاق، وهو ما ستجده في كولورز أوف أوبلو - أوبلو إكسبيرينس إيلافوشي، OBLU XPERIENCE Ailafushi بالمالديف.



تبحث عن مكان مناسب للتخلص من الضغوط والروتين اليومي، ففي أوبلو إكسبيرينس إيلافوشي، ستجد عدة أسباب تجعله خيارك الأول دائماً.

وافتح المنتج أبوابه لتقديم السعادة والراحة والاسترخاء، في مايو 2022؛ حيث يمنحك تجربة فريدة من الاسترخاء الممتع والأمسيات الصاخبة. وإذا كنت





▲ طريقة جديدة وأكثر مرحًا لتجربة أجواء المالديف

جاء اسم المنتجج من اللغة الديفهيية التي تعني «الجزيرة العائلية»؛ حيث يقدم تجربة استرخاء منعشة بدءًا من خطة فوشي (FushiPlan™) المليئة بالحوية والشاملة كليًا إلى تجربة استوائية هادئة ومريحة.

إنه مكان مثالي للعائلات والأصدقاء والمراهقين والأطفال؛ حيث يمكن الجميع من الاستمتاع بعطلة استوائية تتسم بالراحة والاسترخاء.

▲ مسبح مثالي للاسترخاء

يضم أوبلو إكسبيرينس إيلافوشي، مسبحًا مثاليًا للاسترخاء، تبلغ مساحته 1000 متر مربع، وهو أحد أكبر المسابح في المالديف.

كذلك لا يمكنك تفويت الوجبات المالديفية الخفيفة (Hedikha) التي تُقدم في المساء.

▲ تجربة طعام متنوعة ولذيذة وممتعة

الطعام من أساسيات العطلة المرحية والممتعة، وبالطبع لا يغفل المنتجج تقديم





جذاب بأراجيح شبكية فوق الماء ومقاعد مريحة تجعل من السهل الاسترخاء.

الاستمتاع بالنشاطات المائية

علاوة على ذلك، هناك فرصة الاستمتاع بالنشاطات المائية والتجديف في البحيرة الرائعة أو الغطس لمشاهدة الشعاب المرجانية.

وتعد جزيرة إيلافوشي، هي الجنة الاستوائية الأولى لاستكشاف المحيط؛ فإذا كنت تفضل FushiPlanTM، فيمكنك استخدام معدات الغطس ومعدات الرياضات المائية غير الآلية (لوح التجديف والقارب).

والاسترخاء، ويمكنك التمتع بالأجواء الرومانسية خلال عشاء شاطئي مضاء بالنجوم في Copper Pot Food Truck.

كذلك، الاستمتاع بأشهى المأكولات البحرية الطازجة ومشاوي اللحوم على شاطئ رملي ناعم تحت السماء المرصعة بالنجوم.

تسوق وتواصل مع الآخرين

يمكنك المشي في La Promenade ذات المناظر الخلابة واستكشاف أناقة أماكن البيع والمقاهي.

كما يضم La Promenade متجرًا للهدايا التذكارية ومحلاً للحلويات، فضلاً عن سطح

وجبات مذاقها لا يُنسى وإطلالات خلابة على المسبح.

فكل وجبة في مطعم Element X طوال اليوم لذيذة ومختلفة قليلاً؛ حيث يقدم مجموعة واسعة من المأكولات من الغرب الحديث ووسط آسيا والشرق الأقصى.

بالإضافة إلى عرض الشيف المتميز في محطات الطهي؛ لتضفي الأطباق الشهية المقرمشة والمطهية مباشرة لمسة مرحة إلى تجربة طعامك.

أجواء رومانسية وعشاء شاطئي

المالديف، بيئة خصبة للرومانسية



أونلي بلو Only BLU ميزة فريدة من نوعها؛ حيث يوفر تجربة مميزة لتناول الطعام الماء، كما أنها أحدث مطاعم جزر المالديف، ويعد أحدث أماكن المجموعة التي تضيفها إلى قائمتها لتمنح زوارها تجربة طهي فريدة ومتجددة.

كذلك يعد نادي الأطفال أحد أكبر النوادي في جزر المالديف، ويضم مسبحًا وطابقًا علويًا للأطفال الأكبر سنًا، فضلًا عن بلايستيشن وإكس بوكس، وطابق سفلي للأطفال الأصغر سنًا.

منتجع ELE | NA | الصحي

و يُعد المطعم أحد أكثر المنافذ جذبًا للسياح في المنطقة؛ مع تصميمه الغارق في درجات اللون الأزرق الساحر؛ حيث تتدفق فيه الحياة البحرية الملونة لخوض تجربة تناول طعام فريدة تبيك على تواصل مع الطبيعة ومع أحيائك ممن يشاركونك هذه التجربة.

يضم المجمع الصحي حديقة فريدة ومرافق الساونا المطلة على المحيط، لتوفير العلاج في إحدى أفضل المنتجعات الصحية في جزر المالديف.

ويتمتع مطعم «أونلي بلو» بمظهر تغمره الألوان والأنماط والأقمشة التي قد اخنيرت بعناية كي تكمل الصورة الخلابة للمحيط.

كما يضم مجمع السبا، غرف علاج للأزواج وغرف علاج فريدة، ومنطقة حرارية مطلة على المحيط ومنطقة استرخاء.

وقد كان لتصميم المطعم على شكل حدة حسان الفضل كي تتمتع كل طاولة بإطلالتها الخاصة التي تطل على الشهاب المرجانية.

ومن أهم ما يميزه هو Garden Community Spa الفريد من نوعه؛ حيث يمكنك الانضمام إلى ورش عمل شاملة يُعد ممتعة.

مطعم أونلي بلو .. تجربة فريدة لتناول الطعام تحت الماء

علاوة على المزايا السابقة، يُعد مطعم

كما يمكن لعشاق المياه أيضًا حجز رحلات المحيط وتجارب الغوص في مدرسة الغوص المعتمدة من اتحاد مدربي الغوص المحترفين ومدارس الغوص الدولية.

متعة بلا حدود لحفلات الصغار

يحظى الأطفال باهتمام كبير جدًا؛ حيث يوفر نادي الأطفال متعدد الطوابق مطعمًا للوجبات الخفيفة.

دع أطفالك يجربون عالم طبيعة جزيرة إيلافوشي، والثقافة المالديفية الفريدة من خلال الأنشطة الممتعة والأمنة بصحة بالغين مختصين، يتم تنظيمها يوميًا.



أسباب الانتشار وسبل الوقاية..

ما هي سلالات الأنفلونزا وكيف تتحوّر؟

وأشارت منظمة الصحة العالمية حديثاً، إلى ارتفاع في نشاط الإنفلونزا في العديد من البلدان، قائلة إن تدابير الصحة العامة التي اتخذت للحدّ من انتقال فيروس "كوفيد-19" قلّلت أيضًا من نشاط فيروسات الإنفلونزا.

وأوضحت أنه أصبح بإمكان هذه الفيروسات الانتقال بسهولة أكبر بعد إزالة تلك التدابير.

تتسبب في الإنفلونزا مجموعة من سلالات فيروس الإنفلونزا التي قد تكون خطيرة، وتتغير بمرور الوقت، ما يجعل الحصول على لقاح سنوي ضد هذا المرض أمرًا مهمًا بجانب الحرص على الوقاية منه في تدابير يومية مثل غسل اليدين.



كل عامٍ. ويُعدّ هذا النوع من الطفرات سبب انتشار وباء الإنفلونزا السنوي.

أما الثاني فهو "التحوّل المستضدي"، ويتمثل بـ "موجة مدّ" من طفرة فيروس الإنفلونزا، تشهد إصابة البشر بسلاسل جديدة من الإنفلونزا قادمة من الحيوانات، لا سيما الخنازير والطيور.

وأضاف خبير الأمراض المعدية، أن هذا ما حدث في العام 2009 مع فيروس إنفلونزا الخنازير H1N1، الذي أوضح أنه كان فيروسًا جديدًا تمامًا على البشر، لذلك لم يكن أي شخص قد بنى أية مناعة ضده على الإطلاق.

وتراقب منظمة الصحة العالمية سنويًا التوجهات السائدة في تحوّل الفيروس لتحديد سلالات الإنفلونزا الأكثر شيوعًا، ليتخذ كل بلد بعدها قراره بشأن الفيروسات التي يجب تضمينها في لقاحات الإنفلونزا المرخصة التي يتيحها لسكانه.

وتُصنّع لقاحات الإنفلونزا بعد هذه القرارات لحماية الأفراد، مما يتوقع الخبراء أن يكون أكثر فيروسات الإنفلونزا A و B انتشارًا في موسم الإنفلونزا.

▶ الوقاية خير من العلاج!

إن اتباع أفضل ممارسات الوقاية، بالإضافة إلى الحصول على التطعيم، قد يكفل للأفراد البقاء بصحة جيدة في موسم الإنفلونزا:

- العناية بنظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون، أو معقم اليدين الكحولي.

- تجنّب الاقتراب من أشخاص تبدو عليهم آثار الإعياء، خاصة إذا كانوا يعانون الحمّى.

- تجنب لمس العينين والأنف والفم.

- تناول طعام مغدّ، وممارسة الرياضة، والحصول على أقساط كافية من الراحة و تناول الفيتامينات المتعدّدة المكملّة، وربما الفيتامين د المكمل، دعمًا للجهاز المناعي.



ويمكن لفيروسات الإنفلونزا أن تؤثر في البشر والحيوانات على السواء، ومن ذلك جائحة الإنفلونزا الإسبانية التي ضربت أوروبا في العام 1918، ووباء "إنفلونزا الخنازير" (H1N1) الذي ضرب مناطق حول العالم في العام 2009.

وفي المقابل، فإن عائلة فيروسات الإنفلونزا B لا تؤثر سوى في البشر، ولا تنتشر إلى حدّ الأوبئة.

ومن المرجح أن تتسبب فيروسات B في إصابة الأشخاص بالمرض في وقت لاحق من موسم الإنفلونزا، مقارنة بفيروسات النوع A.

▶ كيف توأكب اللقاحات طفرات الفيروس؟

هناك نوعان من طفرات فيروس الإنفلونزا، بحسب ما أوضح الدكتور مسعد؛ الأول هو "الانجراف المستضدي"، المتمثل بالطرق الصغيرة التي يتحوّل فيروس الإنفلونزا بها

ووفقًا لطبيب الأمراض المعدية، الدكتور شريف بنيامين مسعد، فإن جميع سلالات فيروس الإنفلونزا تشترك في الأعراض التي تسببها، مشيرًا إلى أن الحمى والصداع والسعال هي الأعراض الأساسية الثلاثة لجميع هذه الفيروسات.

وأوضح الدكتور الخبير في الأمراض المعدية أن هناك ثلاثة أنواع من عائلات فيروسات الإنفلونزا تصيب الناس، تُعرف باسم فيروسات الإنفلونزا "A" و "B" و "C"، أكثرها خطورة وتفشيًا العائلتان B و A.

فيما تسبب فيروسات العائلة C مرضًا خفيفًا في البشر والحيوانات، وهي أقرب إلى نزلات البرد، ولا تستطيع اختبارات الإنفلونزا الشائعة الكشف عنها.

وتُعدّ فيروسات الإنفلونزا أ الأكثر شيوعًا وتفشيًا وهي سبب أوبئة الإنفلونزا الموسمية، فضلًا عن جوائح الإنفلونزا العالمية.



3 استراتيجيات للسيطرة على

زيادة الوزن الناتجة عن العلاج بالأنسولين

في زيادة الوزن.

كما أن التبول المتكرر والعطش، ربما يكونان من الأعراض الشائعة لمرض السكري، والتي يمكن أن تؤدي إلى الجفاف إن لم تتم السيطرة عليها.

وعندما يتمكن المريض من إدارة مرض السكري بشكل جيد، فإن الجسم يكون لديه فرصة أفضل لإعادة الترطيب، الأمر الذي يمكن أن يظهر على شكل زيادة معتدلة في الوزن.

كما أن الأدوية التي يتم تناولها لعلاج حالات أخرى مرتبطة بمرض السكري، قد تؤدي في بعض الأحيان إلى زيادة في الوزن.

وقدم الدكتور حماتي توصيات باتباع ثلاث استراتيجيات لمساعدة الأفراد على إدارة أوزانهم خلال فترة العلاج بالأنسولين، هي:

1 الالتزام بنظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام

يشدد الدكتور حماتي على أن الاستراتيجية الأساسية والأكثر أهمية بالنسبة للأفراد الذين يعالجون بالأنسولين ويعانون من زيادة الوزن، تتمثل في تعديل النظام الغذائي المتبع وممارسة التمارين الرياضية.

وينبغي على المرضى التحدث إلى أطبائهم وأخصائيي التغذية وطلب المشورة منهم حول النظام الغذائي الأفضل بالنسبة لهم، والذي يأخذ تأثيرات الأنسولين في الاعتبار.

وينبغي عليهم أيضًا الحرص على ممارسة الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية كل يوم، مع الأخذ بالحسبان أنه في بعض الأحيان، يجب تعديل جرعة الأنسولين - وخفضها عادةً - عند ممارسة الرياضة.

وحذر المرضى من القيام بتعديل جرعة

يعد الحفاظ على الوزن ضمن الحدود الموصى بها أمرًا مهمًا، للسيطرة على مرض السكري من النوع الثاني، أما من يعالجون بالأنسولين، فقد يكون الأمر أكثر صعوبة، ويحتاج إلى اتباع خطط واستراتيجيات محددة لمساعدتهم على التحكم بأوزانهم.



قد يؤثر سلبًا على رغبتهم في الالتزام ببرامج العلاج المحدد لهم.

وأكد الدكتور حماتي، على أنه يتم عادةً اللجوء إلى خيار العلاج بالأنسولين عندما تكون العلاجات الأخرى ممنوعة أو غير فعالة بشكل كافٍ للسيطرة على نسبة السكر في الدم، وهو أمر بالغ الأهمية، كما أن هناك أنواعًا مختلفة من الأنسولين، يرتبط بعضها بزيادة الوزن.

ولفت الدكتور حماتي إلى أن الزيادة في الوزن، تشير بطريقة ما إلى فاعلية عمل الأنسولين؛ إذ يستخدم جسم المريض السكر والدهون والبروتين بشكل أكثر فاعلية ويصبح قادرًا على تخزين العناصر الغذائية.

لهذا، نحتاج إلى تعديل الكمية المستهلكة من الطعام ونوعه لتجنب زيادة الوزن أو البدء في فقدان الوزن. ومع ذلك، فإن الأنسولين ليس بالضرورة العامل الوحيد

وللتوعية بمرض السكري، أوضح الدكتور مروان حماتي؛ أخصائي الغدد الصماء، أن ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على الوزن تشكل الركائز الأساسية لأي خطة علاجية لمرض السكري من النوع الثاني.

مشيرًا إلى أنه بالنسبة لبعض الأشخاص، تُعد هذه الخطوات كافية لإدارة مرض السكري لديهم، ولكن في بعض الحالات، يكون العلاج بالأنسولين من بين الخيارات الإضافية ضمن خطة العلاج، إلا أن هناك آثارًا جانبية محتملة للعلاج بالأنسولين تشمل زيادة الوزن.

وأضاف الدكتور حماتي: "يمكن أن يشكل ذلك عبئًا بالنسبة للمرضى الذين يحتاجون إلى السيطرة على كل من مرض السكري وزيادة الوزن".

وقد يصابون بالإحباط عندما يشعرون أن العلاج هو جزء من المشكلة - الأمر الذي



لها تأثيرات جانبية وبدائلها المناسبة، فضلاً على التكاليف المرتبطة بها.

وينبغي على المريض إجراء اختبار فحص انخفاض هرمون الغدة الدرقية (اختبار دم يسمى TSH)، والذي عادةً ما يكون جزءًا من الفحوصات الروتينية لمرضى السكري.

ويجب التأكد من أن خطة العلاج الخاصة، تتناسب مع حالة المريض ومتطلباته الصحية، لذا، فإن التحدث إلى الطبيب ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين يُعد خطوة مهمة للغاية لإجراء التعديلات اللازمة التي تضمن عمل الخطة العلاجية بشكل جيد.

واختتم الدكتور مروان حماتي، بالتأكيد على أن اعتماد نمط حياة صحي من خلال اتباع نظام غذائي جيد وممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد المرضى على تقليل حاجتهم للأدوية، ما يعني انخفاض تكلفة العلاج وتقليل الآثار الجانبية والشعور العام بجودة حياة أفضل.

الثاني قد تؤدي إلى خسارة الوزن كميزة جانبية، ويمكن للمريض استشارة الطبيب المختص بشأن إمكانية اعتماد أي من هذه الأدوية، إضافة إلى كيفية تعديل جرعة الأنسولين في حال تم استخدام تلك الأدوية.

ومن الضروري أيضًا القيام بالشيء نفسه إذا كان المريض يتناول أدوية أخرى لمرض السكري جنبًا إلى جنب مع جرعات الأنسولين؛ حيث ينبغي معرفة ما إذا كانت زيادة الوزن واحدة من الآثار الجانبية لتلك الأدوية. وعلى المريض التحدث إلى الطبيب فيما إذا كان هناك دواء آخر مناسب لحالته.

3 مناقشة أدق التفاصيل مع الطبيب المختص

أفضل شيء يمكن أن يفعله المريض، هو طرح الأسئلة ومناقشة التفاصيل مع طبيبه للتأكد من فهم واستيعاب جميع الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، إضافة إلى معرفة الأدوية التي

الأنسولين أو توقيتها دون استشارة الطبيب بغية استيعاب تناول المزيد من السعرات الحرارية؛ حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى اكتساب المزيد من الوزن.

ومع ذلك، من الجيد ضبط الأنسولين ذاتيًا بغرض ضبط الجرعة، ولكن من المهم أن يكون الطبيب على علم بكل خطوة يقوم بها المريض مع الحرص على اتباع نظام غذائي جيد وممارسة الرياضة بانتظام.

2 مراجعة جميع الأدوية

ينصح الدكتور المرضى غير القادرين على التحكم بزيادة الوزن عن طريق الحد من تناول السعرات الحرارية وممارسة المزيد من الأنشطة البدنية، بمراجعة نوع الأنسولين الذي يتم تناوله من خلال استشارة الطبيب المختص؛ حيث أن نظائر الأنسولين، أو الأنسولين البشري المعدل، قد يساعد في تقليل زيادة الوزن.

ونوه "حماتي" إلى أن بعض الأدوية الموصوفة لعلاج مرض السكري من النوع



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



مفاتيح للتعامل بنجاح مع المراهقين..



غالبًا ما يتسم المراهقون بالتناقض؛ كونهم يسعون جاهدين لتحقيق الفردية ولكنهم يتوقون لقبول الأقران.



وعندما تشعر بالضييق أو التحدي من قبل
مراهق قبل أن تقول أو تفعل شيئاً قد
يؤدي إلى تفاقم الموقف، خذ نفساً
عميقاً وعد ببطء إلى 10.

في كثير من الحالات بحلول الوقت الذي
تبلغ فيه الرقم 10، تكون قد استعدت
رباطة جأشك وتوصلت إلى استجابة أفضل
للمشكلة؛ بحيث يمكن تقليلها بدلاً من
تفاقمها.

وإذا كنت لا تزال مستاءً بعد العد حتى
10، فخذ وقتاً مستقطعاً إن أمكن، وراجع
المشكلة بعد أن تهدأ.

2 وضع حدود واضحة

نظراً لأن معظم المراهقين يرغبون في
تجربة قدر أكبر من الاستقلال والذاتية،
فإن بعضهم سيتحداك حتماً من أجل اختبار
مدى قوته.

في هذه المواقف، من المهم جداً
وضع حدود للحفاظ على علاقة عملية
وبناءة.

لذا، يجب توضيح الحدود بشكل واضح
ومحدد، فالحدود الأكثر فاعلية (يمكن
تسميتها أيضاً القواعد الأساسية أو
قواعد المنزل أو قواعد الفريق، أو قواعد
السلوك) هي تلك التي تكون عادلة
ومعقولة ويمكن تطبيقها باستمرار.

وإذا كنت تتعامل مع مراهق صعب
المراس لبعض الوقت دون التعبير عن
حدود واضحة، فتذكر أنه من الآن فصاعداً
ستكون الأمور مختلفة، وقم بعمل نسخة
احتياطية من بياناتك بالأفعال.

الحد الأول والأهم في أي موقف تقريباً
هو أن تعامل باحترام. هذا يعني أنه إذا
كان المراهق يحترمك، فإنك ستمنحه أيضاً
بعض الاحترام والامتيازات.

وبالإضافة إلى الاحترام واعتماداً على
الموقف، قد تكون هناك أيضاً قائمة
بالقواعد الأساسية المتعلقة بالعلاقات



شديدي المراس أنهم يحبون دفعهم
إلى التفاعل معهم بشكل سلبي.

يمكنهم فعل ذلك بعدة طرق: المضايقة،
والعصيان، وعدم الاستماع، والرد
على الكلام، والغضب، وخرق القواعد،
والمساومة، والاستفزاز.

خلال هذه اللحظات، كلما أصبحت أكثر
تفاعلاً وانزعاجاً اعتقد المراهق بأنه يتمتع
بسلطة عليك.

لذلك، تعد أول قاعدة أساسية في
مواجهة المراهق الصعب هي الحفاظ
على هدوئك. كلما قل رد فعلك على
الاستفزازات زادت قدرتك على استخدام
حكمتك الأفضل للتعامل مع الموقف.

إنهم يتصرفون وكأنهم يعرفون كل
شيء، على الرغم من افتقادهم إلى
الخبرة. ويشعرون بأنهم لا يقهرون مع
أنهم غالباً ما يكونون غير آمنين.

وقليل من المراهقين ما قد يكون مدمراً
للذات. فليس الأمر سهلاً عندما تضطر إلى
التعامل مع المراهقين شديدي المراس
حياتك، سواء كانوا أطفالك أو طلابك أو
رياضيين أو أعضاء مجموعتك أو موظفين.

إذاً، ماذا تفعل في مواجهة مراهق
يعشق التحديات؟

1 تجنب التخلي عن قوتك

من أكثر الخصائص شيوعاً للمراهقين



الشخصية أو الأسرة أو الفصل الدراسي أو الفريق أو العمل.

يجب أن تكون قائمة الحدود قصيرة نسبيًا، ولكنها واضحة ومشار إليها كتابةً كلما كان ذلك مناسبًا.

وبالطبع قد يتحدى بعض المراهقين حدودك عن عمد لمعرفة ما إذا كنت تقصد ما تقوله ويختبرون مدى قدرتهم على الإفلات.

وفي حالة حدوث ذلك، عليك تطبيق مهارات واستراتيجيات الاتصال من النقاط رقم 3-7 أدناه على النحو الذي تراه مناسبًا.

3 الاستفادة من الاتصالات الحازمة والفعالة

إن فن الاتصال هو لغة القيادة. هذه المقولة قابلة للتطبيق بشكل خاص عندما



6 منح فرصة للمشاركة في حل المشاكل الخاصة

يتصرف العديد من المراهقين بسلك خاطئ، لأنهم لا يعتقدون أن البالغين يستمعون حقاً.

لكن عندما ترى مراهقاً منزعجاً أو يعاني من بعض الضيق اعرض عليه خيار التحدث معك. قل على سبيل المثال: "أنا هنا للاستماع إذا كنت تريد التحدث، حسناً؟" اجعل نفسك متاداً وذكراً المراهق بذلك من وقت لآخر، لكن لا تصر عليه.

وفي المواقف المناسبة عندما تتواصل مع مراهق بشأن تجربته، استمع دون تعليق (على الأقل لفترة من الوقت).

فقط كن هناك وكن صديقاً، بغض النظر عن دورك الفعلي فيما يتعلق بالشباب. اسمح للمراهق بأن يشعر بالراحة في الإفصاح معك.

وقبل تقديم أي مدخلات، اسأل المراهق عما إذا كان على استعداد لسماع ذلك. على سبيل المثال قل: "هل تريد سماع رأيي في هذا؟ إذا لم يكن كذلك، فلا بأس. ما زلت هنا للاستماع".

7 في المواقف الخطيرة انشر العواقب لتقليل المقاومة وفرض الاحترام والتعاون

عندما يصر المراهق على انتهاك القواعد والحدود المعقولة ولا يقبل "لا" للحصول على إجابة، فاستخدم العواقب.

القدرة على تحديد وتأكيد العواقب هي واحدة من أقوى المهارات التي يمكن أن نستخدمها لمواجهة المراهق الذي يمثل تحدياً.

وفي النهاية، هناك العديد من المهارات والاستراتيجيات الفعالة التي يمكن استخدامها لتقليل تحديات التعامل مع المراهقين وزيادة تعاونهم.

ويدعمون بعضهم البعض.

وما يصلح مع الطلاب يمكن أن يعمل أيضاً مع المراهقين في مواقف أخرى، سواء كانوا أطفالك أو رياضيين أو موظفين أو أعضاء في مجموعتك.

لذلك، يعد التركيز على القائد وتقسيم السلوك غير اللائق وقهره، من العوامل التي تجعل مجموعة من المراهقين تتصرف بشكل مناسب.

5 في المواقف المناسبة حافظ على الفكاهة وأظهر التعاطف

في المواقف المناسبة نسبياً عندما يكون المراهق صعب المراس، أظهر التعاطف من خلال عدم المبالغة في رد الفعل.

يمكنك خلال هذه المواقف:

- الرد بابتسامة بدلاً من العبوس.
- التغاضي عن بعض الأخطاء.

يتعلق الأمر بالتعامل مع المراهقين وتحفيزهم. لذا، عندما تواجه شاباً صعباً عزز مكانتك من خلال استخدام مهارات الاتصال الحازمة.

4 عند التعامل مع مجموعة من المراهقين ركز على القائد

يعرف العديد من المعلمين أنه عندما يواجهون مجموعة من الطلاب المشاغبين في الفصل، فليس من الضروري التعامل مع كل مذنب على حدة.

في كثير من الأحيان من خلال كونك حازماً مع القائد وجعله يتماشى مع الأمر، فإن بقية المجموعة ستتبعه.

وهناك أسلوب إداري آخر، يتمثل في فصل الأشخاص الذين يمثلون تحدياً جسدياً (من خلال المقاعد المخصصة، ومجموعات العمل المختلفة.. وما إلى ذلك) بحيث يكون من غير المرجح أن يشكلوا زمرة



إتيكيت الاعتذار..

الاعتراف بالخطأ قوة

تقديمه، فتأخير الاعتذار يولد المقاطعة.
- التفكير بكيفية وطريقة تقديم الاعتذار،
يحبذ عدم الدخول بتفاصيل الخطأ
ومناقشة حيثياته، إنما من الممكن شرح
حالة قد مررت بها ليسهل قبول اعتذارك.

- من السلوكيات الجميلة والمعبرة،
إرسال هدية يحبها الطرف الآخر، مثل باقة
زهور، أو صندوق شوكولاتة، مع كتابة
بعض الجمل الرقيقة المعبرة عن المحبة
مقرونة بعبارة الاعتذار.

- كي ندرك أخطأنا، علينا أن نضع أنفسنا
مكان الطرف الآخر، الذي أخطأنا معه،
ونشعر بهذا الخطأ؛ حتى ندرك كيف نقدم
اعتذارنا.

- قدم اعتذارك بصدق ودعه يصل للقلب،
وإن كانت إساءتك أمام أكثر من شخص
من الأفضل أن تقدم اعتذارك أمام نفس
الأشخاص، ف ذلك يزيد احترامهم لك.

- إن قبل الطرف الآخر اعتذارك، لا تكرر
كلما اجتمعت به، يفضل تعمد نسيان ذلك
الخطأ، احذر الوقوع في الخطأ مرة أخرى.

- استخدمني عبارة «أنا لا أبرر لنفسي بقدر
ما أقدم اعتذاري لما حدث فكل العذر
لأنني لم أتعمد الإساءة وإنما جهل مني».

- أنت عربية، فلا تستعملي كلمة sorry
بل قولني «أنا أسفة».

الاعتذار يجدد الروح
الطيبة.. الاعتذار ليس
مجرد كلمة.. الاعتذار
بلسم الروح.. والاعتراف بالخطأ
قوة وليس ضعفاً.

ندرك جيداً معنى الإتيكيت، الذي هو
مجموعة آداب وسلوكيات اجتماعية
أخلاقية، تجعل صورتنا أمام الغير محببة،
وتعزز احترام الآخرين لنا، لعل من أهمها
«إتيكيت الاعتذار».

وبما أن الخطأ وارد، ولا يقتصر على أحد،
أي لا أحد معصوماً من الخطأ، فمشاكل
الحياة وضغوطها التي تصادفنا لها
تأثيرها القوي في النفس البشرية، وإن
لم نعترف بالخطأ فلربما تتفاقم المشكلة
وتصبح مشاكل لا نهاية لها.

الاعتذار ليس مجرد كلمة، الاعتذار بلسم
للروح، يعزز روابط الألفة والمحبة بين
البشر، وهو فن قد لا يتقنه الكثير منا،
وهو ثقافة نحتاجها.

لهذا، أضع بين يديكم من آداب فن الاعتذار،
أو ما يمكن أن نطلق عليه «إتيكيت
الاعتذار».

- من الضروري جداً، اختيار الوقت المناسب
للاعتذار، مع مراعاة عنصر السرعة في





تصميم المكاتب المستدامة.. مغامرة بالألوان لبيئة عمل ملهمة



الطول المناسبة لتحويل ديكورات المكتب من خلال الألوان.

وخلال التقرير التالي، نقدم الأساليب التي وظفتها العلامة التجارية الشهيرة ميلرنول «MillerKnoll» لصناعة تصاميم مستدامة، لاستخدام الألوان بشكل هادف، في أماكن العمل الحيوية والديناميكية، يساعد الأشخاص على بذل قصارى جهدهم في العمل.

ويملك اللون أداة فعّالة في إضفاء طابع

بالرغم من حداثة مصطلح «تصميم المكاتب المستدامة»، إلا أن له أهمية خاصة حيث يمكن صنع مساحة عمل منتجة وملهمة.



ألوان محايدة، مثل اللون الرمادي، يؤدي إلى زيادة احتمال الإرهاق بنسبة 15٪، وتقليل الإنتاجية بنسبة 12٪.

ولإرساء التوازن الصحيح بين زيادة إنتاجية الموظفين وتشكيل بيئة مريحة وملهمة تحقق التواصل بين الأفراد، يمكن تطبيق

وهناك الكثير من الأدوات المستخدمة في تصميم المكاتب، لعل الألوان هي الأداة الأقوى؛ إذ لا تمثل مجرد طلاء، بل يمكن تقديمها بأساليب مختلفة.

ويؤثر وجود اللون أو غيابه في بيئتك مكان العمل، فالعمل في مكتب ذي

المستمد من الجليد شعورًا بالهدوء والثقة والولاء.

OE1 ▾

تتكوّن مجموعة OE1 Workspace من طاولات معيارية ومتنقلة، وأنظمة تخزين، ورفوف، وما إلى ذلك.

تمنح هذه المجموعة، المؤسسات حرية إنشاء مساحات عمل تعبر عن احتياجاتها، وتعكس روح علامتها التجارية.

وتأتي OE1 بمجموعة من التشطيبات، بما في ذلك الألوان الهادئة، مثل لونيّ الدنيم والبُوط الفاتح. وعند استخدامها في مكان العمل.

وتبّ أن هذه الألوان، تضيف إحساسًا بالهدوء وتخفّف من التوتر. كما قد يعزّز لونا الدنيم والبُوط الفاتح التركيز، وزيادة الإنتاجية، والثقة، والاستقرار.

كذلك، تتضمّن ألوان OE1، درجة عميقة وغنيّة من اللون الزيتوني الأخضر، والذي يرتبط بالانسجام، والسلامة، والنمو، والحكمة.

باين Byne ▾

يمكن للمؤسسات استكشاف خياراتها والاختيار من بين خمسة تصاميم مختلفة للأرجل، ومجموعة متنوّعة من التشطيبات، والألوان للفواصل، وأسطح المكاتب، وخيارات الأرجل، وغير ذلك الكثير.

وبالنسبة إلى مواد السطح، يأتي باين Byne بلون البيج الوردي الباهت Blush، وهو لون جديد وعصريّ يبتّ إحساسًا بالهدوء والاسترخاء.

كذلك لون Whale، الذي يجمع بين صفاء اللون الأزرق وارتباط اللون الأخضر بالتجدّد والطاقة. في الوقت نفسه، تعزّز ألوان Graphite، Core Tungsteng، Glacier، الإحساس بالآثان والثقافة الفكرية.



المتحرّك من الجلوس إلى الوقوف؛ إذ إن الجيل التالي من هذا المكتب يمنح المستخدمين أقصى قدر من المرونة، سواء من ناحية الشكل أو القابلية على التعديل.

ويتوفر في تسعة ألوان، يمكن تنسيقها ومطابقتها في 41 توليفة لونيّة مختلفة، لبتّ شعور بالتطوّر الفائق، أو ابتكار تجربة ممتعة وجريئة، أو تشكيل مساحة للهدوء والسكينة.

زفّ Zeph ▾

يعود هذا الكرسي المكتبي المريح الانسيابي إلى زمن التصميم المتفائل من منتصف القرن، من خلال المقعد الحركيّ المكوّن من قطعة واحدة من المقعد والظهر، ويمتاز باستخدامه ألوان علبة التلوين quote مثل Blaze، وهو أحمر دافئ ومشرق.

ويأتي زفّ Zeph بتقنية الخمس في اللون، من هيكل المقعد وإلى الأرجل، لإطلاة بهيجة ومتناسقة. كما يتوفّر في ألوان مثل Cocoa، وNightfall، اللذان يرتبطان بالقوّة والأناقة والاحتراف.

وفي الوقت نفسه، يثير لون Glacier

متفرّد على أيّ مساحة عمل، فأبحاث هيرمان ميلر الخاصة، تشير إلى أن اللون قادر على التأثير بمزاج الناس وتجربتهم وإنتاجيتهم. ما دفعها إلى تغيير طريقة استخدام الألوان في الأثاث بالكثير من الألوان المبهجة في المكان.

كوزم Cosm ▾

بدأت مغامرات هيرمان ميلر في عالم الألوان، باستخدام الكرسي المريح الذي يمتاز بالاستجابة الفورية لحركات الجسم.

كان أوّل منتج يخضع لتقنية الخمس في اللون Dipped in Color، واستخدام هذه التقنية أتاح إشباع كلّ كرسي بالألوان بكامل عناصره، من المواد الطرية، وإلى الراتنج البلاستيكية، والدهانات.

كما فتح كوزم Cosm الباب أمام الألوان الجريئة مثل كانيون Canyon، وهو لون أحمر ناري؛ إذ يمثل اللون الأحمر رمزًا للطاقة، والقوّة، والعزم، والحبّ، والشغف، كما تشير الدراسات إلى ارتباطه بالإنتاجية الذهنيّة لدى الموظّف.

ريشيو Ratio ▾

يلعب اللّون دورًا محوريًا في تطوّر المكتب





مطربة المثقفين محطات في حياة ماجدة الرومي

تستطيع أن تميز صوتها منذ الوهلة الأولى، فهو مليحاً بالدفع والعذوبة والرقى؛ لذلك لقبت بـ "مطربة المثقفين" و"ملاك الطرب العربي".. هي الفنانة اللبنانية ماجدة الرومي.



في هذه المهرجانات، حتى إن الجمهور أصبح ينتظرها من موسم إلى آخر لسماع صوتها العذب.

وقد شدت ماجدة الرومي بأغاني للعديد من الشعراء مثل نزار قباني، وأمام الكثير من الملوك والرؤساء، ومن أبرز أغانيها: «رسائل، كلمات، اعتزلت الغرام، وحبيبي» وغيرها.

**قدمت أولى أغنياتها
بعنوان "عم بحلمك
يا حلم يا لبنان"،
من كلمات سعيد
عقل وألحان إلياس
الرحباني**

واستطاعت من خلاله إظهار قوة صوتها، فبعد أن رفض والدها فكرة دخولها عالم الغناء، تمكنت بصوتها القوي أن تجعله يوافق، ولكن بشرط استكمال تعليمها، فحصلت على شهادة البكالوريوس في الأدب العربي من الجامعة اللبنانية.

وبعد مشاركتها في برنامج "استوديو الفن" بعام، قدمت أولى أغنياتها بعنوان "عم بحلمك يا حلم يا لبنان"، من كلمات سعيد عقل وألحان إلياس الرحباني؛ والتي تزامنت مع اندلاع الحرب في لبنان وحدث مجزرة في بلدة عين الرمانة، وهروب أهلها منها.

وفيما بعد أدت ماجدة دور البطولة المطلقة للفيلم السينمائي "عودة الابن الضال" للمخرج يوسف شاهين؛ وتوالت مسيرتها الفنية بتقديم عدد من الأغاني والقصائد التي تميزت فيها، وطرحت أول ألبوماتها في عام 1977، وكان تحت عنوان "وداع".

ومنذ بداية انطلاقة ماجدة الرومي في عالم الغناء وهي تسير بخطوات ثابتة وناجحة، وقد تألفت في مهرجان قرطاج الدولي عام 1976، وواصلت مشاركتها

ولدت النجمة ماجدة الرومي في 13 ديسمبر عام 1956، ونشأت في بلدة كفرشيما اللبنانية، في بيت فني راقٍ، فهي ابنة الموسيقار الشهير حليم الرومي.

كان والدها السبب في ظهور أسطورة الغناء النجمة فيروز؛ وماجدة الرومي كانت متأثرة بالجو الفني الذي نشأت فيه منذ الطفولة، بالإضافة إلى تأثرها بعدد من الموسيقيين الكبار العرب مثل: محمد عبد الوهاب وأم كلثوم وعبد الحليم حافظ واسمهان؛ كل ذلك جعل حب الفن ينمو لديها بشكل أكبر.

وقد تولى والدها تعليمها أصول الغناء منذ طفولتها، ولعذوبة صوتها وإحساسها تمكنت من لفت الأنظار إليها وهي في سن الطفولة.

انطلاقة ماجدة الرومي في عالم الفن كانت انطلاقة الفنانة اللبنانية ماجدة الرومي في عالم الفن والشهرة عام 1974، وذلك بعد مشاركتها في برنامج اكتشاف المواهب "استوديو الفن" وقدمت فيه أغنية «يا طيور» للفنانة الراحلة أسمهان.



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