

■
إتيكيت التعامل
في الجيم.. آداب
عامة يجب احترامها
بالصالات الرياضية

الجمعة

العدد 62 - يوليو - 2023

عريقة ■ عصرية ■ متجددة



■
المراهق كثير
الجدل.. حلول
الخبراء للخروج
بسلوكيات
سوية



■
الأطفال
والتكنولوجيا..
الأثار الإيجابية
والسلبية



اليوم العالمي للمرأة في العمل الدبلوماسي..
5 مراكز مهمة في عالم الدبلوماسية
للمرأة السعودية



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 - صبحة بغيرة

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

رئيس قسم التحول الرقمي: إيمان ابراهيم

مدير العلاقات العامة: بدر عبد المحسن

أخصائي العلاقات العامة: ناصر المطيري

الاتصال التسويقي: تركي الروقي

Publisher: Sawahl For Publishing

CEO: Rola Al-Ouda

Magazine Consultant: Dr. Maisaa Al Hashemi

Marketing & Sales Officers: Sawahel Al Jazeera

Head of Digital Transformation Department: Eman Ibrahim

PR Manager: Badr Abdel Mohsen

Public Relations Specialists: Nasser Al-Mutairi

Marketing Communication: Turki Al-Rouqi



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.

موسم حج يشيد به العالم

وقد شهد موسم الحج لهذا العام إنجازات هائلة؛ أبرزها ما يلي:

- تجهيز المواقيت والمساجد ومنطقة المشاعر المقدسة بأكثر من 1000 مسجد.

- توفير 32 مليون خدمة توعوية بأكثر من 40 لغة للحجاج.

- تكليف 1300 داعية للعمل على مدار الساعة؛ لتنفيذ 200 ألف منشط دعوي.

- توفير خدمة المكتبة الإلكترونية التي تقدم أكثر من 1000 مادة علمية وإرشادية وبأكثر من 40 لغة عالمية.

- توزيع ملايين النسخ من القرآن كهدية من خادم الحرمين الشريفين لكل حاج، بالإضافة إلى ترجمة كلمات القرآن الكريم بأكثر من 76 لغة عالمية.

ومع انتهاء مناسك الحج، انهالت التهاني والتبريكات من ملوك وروساء العالم لسيدي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي عهده الأمير محمد بن سلمان - حفظهما الله - بمناسبة نجاح خطط الحج في كل القطاعات، ولاسيما القطاع الصحي لهذا العام 1444 هـ، وخطوه من أي تفشيات أو مهددات للصحة العامة، على الرغم مما شهده هذا الموسم من عودة لأعداد الحجيج لما كانت عليه قبل جائحة كورونا.

فله الحمد رب السموات والأرض على ما أنعم به على المملكة وشعبها من نعم لا تُعد ولا تُحصى.

كعادتها، بذلت المملكة جهداً كبيراً؛ لتوفير سبل الراحة للحجاج بيت الله الحرام، الذين وفدوا إلى المملكة من كل فج عميق؛ لأداء مناسك الحج، في ظل حالة من الأمن والسلام والرعاية التي توفرها المملكة بكافة مؤسساتها ومواطنيها، الذين لا يذخرون جهداً من أجل راحة ضيوف الرحمن؛ ما جعله موسم حج يشيد به العالم.

وبحسب الأرقام الرسمية، بلغ إجمالي أعداد الحجاج هذا العام 1,845,045 حاجاً؛ منهم 1,660,915 حاجاً من خارج المملكة عبر منافذها المختلفة، و 184,130 حاجاً من مواطنين ومقيمين؛ وهي أعداد لا يمكن أن تتجمع في مكان واحد في العالم، إلا في المملكة العربية السعودية.

وبجهود جبارة، وخطة تنظيمية محكمة، وتقنيات حديثة، أدارت السعودية موسم الحج بنجاح ودقة وسهولة لمسها ضيوف الرحمن منذ أن وطئت أقدامهم أرض المملكة.

ولأن الأرقام خير شاهد؛ فقد عملت المنظومة الصحية بأكثر من 354 منشأة صحية؛ لتقديم الخدمات لضيوف الرحمن، أسهم في تقديمها 36 ألف كادر صحي من جميع القطاعات، ساندتهم فيها 7600 متطوع.

وبلغ عدد الحجاج الذين تلقوا الخدمات الصحية 400 ألف حاج، مع إجراء 50 عملية قلب مفتوح، و800 قسطرة قلبية، إضافة إلى 1600 جلسة غسيل كلوي، مع تقديم خدمات افتراضية عبر مستشفى "صحة" الافتراضي لأكثر من 4000 حاج، والتعامل مع أكثر من 8000 إصابة متعلقة بأشعة الشمس وارتفاع درجة الحرارة.

14

**اليوم العالمي للمرأة في
العمل الدبلوماسي..
5 مراكز مهمة في عالم
الدبلوماسية للمرأة
السعودية**



الصفحة

الجمهورية



32

سلامتك

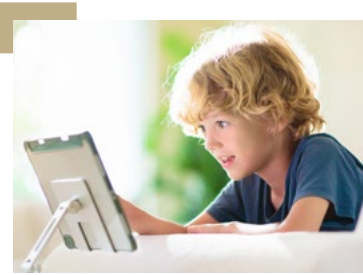
**متلازمة التعب المزمن
لل سيدات.. أعراضها
وأهم أسبابها**



علاقات أسرية

**صحة بفقرة
تكتب: دلع الأزواج
في مرضهم**

44



طفلك

**الأطفال
والتكنولوجيا.. الآثار
الإيجابية والسلبية**

36



أناقة وجمال

**مجموعة Max Mara
ريزورت 2024..
النهج الرومانسي
والأنثوي يطفئ
والثقافة الإسكندنافية
تضرب بقوة**

18

أكلة من

**فوائد دبس العنب
للتخفيف.. يكسر
الدهون ويمنع تخزينها**

66



رائدات

**الإعلامية والمذيعة
السورية سفانة
الديب: المرأة عنصرًا
فعالاً في صياغة
الخطاب الإعلامي العام**

60

علاقات أسرية

**دليلك للحفاظ على
علاقة وثيقة مع
ابنك المراهق**

46



70

رحلة إلى

**أماكن سياحية
روحانية لضيوف
الرحمن.. كيف
تستمتع برحلتك؟**



78

أفكار للبيت

**7 أخطاء في
ديكور المنزل تقلل
من قيمة بيتك..
ونصائح لتجنبها**



تحت العشرين

**المراهق كثير
الجدل.. حلول الخبراء
للخروج بسلوكيات
سوية**

46



"سواحل الجزيرة"

شريك إعلامي للمجلس العالمي لمنظمات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة



عززت شركة سواحل الجزيرة الإعلامية، شراكتها الإعلامية الاستراتيجية في المحيط الخليجي والهند والجوفرةاستراليا والولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث وقعت رئيسة مجلس إدارة مجموعة سواحل الجزيرة الأستاذة الجوهرة العطيشان، مذكرة تفاهم مع رئيس جمعية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة البحرينية رئيس المجلس العالمي لمنظمات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (اليونيسمو)، والذي يتخذ من مملكة البحرين مقراً له الدكتور عبدالحسن الديري في الرياض كشريك إعلامي للجمعية والمؤتمر القادم للمجلس العالمي لمنظمات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (اليونيسمو).

إعلامي ضخم من خلال تنوع مجالاتها المتخصصة باللغات العربية والانجليزية. وقدم الدكتور الديري الدعوة لمؤسسة سواحل الجزيرة لزيارة البحرين والمشاركة في اجتماع المجلس العالمي لمنظمات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (اليونيسمو) كشريك إعلامي في مجال تعزيز ريادة الأعمال وتعظيم

من جهته أكد رئيس جمعية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة البحرينية رئيس المجلس العالمي لمنظمات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (اليونيسمو)، أن التوقيع على مذكرة التفاهم مع مجموعة سواحل الإعلامية تعد إضافة نوعية كون المجموعة تعد من كبريات الشركات العالمية الرصينة ذات مخزون

وأكدت رئيسة مجلس إدارة مجموعة سواحل الجزيرة، أن المجموعة حريصة على تعزيز الشراكات الإعلامية في المحيط الخليجي والعالمي، مشيرة إلى أن التوقيع مع جمعية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة البحرينية نقلة نوعية لتعزيز الشراكات في المحيط الخليجي والانتقال للمحيط العالمي.



دور الشركات الصغيرة والمتوسطة في تعزيز النمو الاقتصادي وخلق فرص العمل وتحقيق التنمية المحلي، فضلا عن تعزيز منطلقات المملكتين في مجال ريادة الأعمال والابتكار وفق رؤية 2030 وإبراز التحولات الايجابية في المسارات الاقتصادية والاستثمارية.

كما وقعت سواحل الجزيرة مذكرة تفاهم مع مجموعة نيرفانا الأمريكية المتخصصة في الذكاء الاصطناعي؛ لتعزيز التعاون الإعلامي في مجال الذكاء الاصطناعي وتدريب كوادر المجموعة على أحدث التقنيات في مجال الذكاء الاصطناعي.

وتعد مجموعة نيرفانا الرقمية إحدى الشركات الاعلامية المرموقة؛ حيث حصلت جائزة أفضل شركة متخصصة في الذكاء الاصطناعي في الولايات المتحدة الأمريكية لعام 2030.

وقالت الجوهرة بنت تركي العطيشان، إن توقيع شراكة سواحل الجزيرة مذكرة تعاون اعلامية مع مجموعة نيرفانا الرقمية كشريك إعلامي؛ يعكس حرصنا للانطلاق نحو الافاق الدولية وتعظيم الاستفادة من تقنية الذكاء الاصطناعي.

وأضافت: "تكمن خبرتنا في إنشاء محتوى ذي علامة تجارية قابلة للتطوير يتردد صداها مع مجتمعات ريادة الأعمال المتنامية لدينا، مما يساعد على تفاعل العلامات التجارية مع جمهورنا من خلال محتوى مرتبط يتم إنتاجه لزيادة الانتشار والتأثير.

كما وقعت شركة سواحل الجزيرة الإعلامية مذكرة تفاهم مع الرئيس التنفيذي لشركة اي تي بلتر الاسترالية المتخصصة في التقنية السيبرانية الدكتور محمد منشد ساتي؛ لتعزيز التعاون في التقنية السيبرانية.

وتعمل شركة سواحل الجزيرة منذ أكثر من 15 عامًا في سوق الإعلام السعودي، وتمتلك العديد من المنصات الإعلامية، بما في ذلك مجلة ريادة الأعمال



علاوة على ذلك، تتميز الشركة السعودية بأنها متخصصة في مجال النشر الإلكتروني، والوسائط الرقمية الجديدة، والذكاء الاصطناعي، والأمن السيبراني والإعلام الرقمي، والتخطيط الاستراتيجي لوسائل الإعلام، وصناعة المحتوى متعدد اللغات، وإعداد الخطط التسويقية والإعلانية.

السعودية، مجلة الاقتصاد اليوم، مجلة عالم التكنولوجيا، مجلة الجوهرة، مجلة ليدرز مينا، ومجلة لوشير السعودية.

ومن خلال قسم العلاقات العامة، تنفذ شركة سواحل الجزيرة محتوى متكامل. كما أنها من الشركات الرائدة في التخطيط والتنظيم والتنفيذ وإنتاج الفيديو والتصوير الإعلامي.

إنجاز إبداعي.. نجاح أولى تجارب التاكسي الجوي بالمملكة



وأعلنت نيوم وشركة فولو كويتر، استكمالهما بنجاح سلسلة تجارب التاكسي الجوي في المملكة، والتي تُعرف بـ رحلات المركبات الكهربائية العمودية (eVTOL).

واستهدفت التجارب التي امتدت على مدار أسبوعٍ كامل، بعد تعاون استمر لمدة 18 شهرًا بين كل من نيوم، والهيئة العامة للطيران المدني، وشركة فولو كويتر، بناء منظومة لحركة التنقل الجوي





صحي ومستدام للجميع.

تجدر الإشارة إلى أن مركبات فولوكوبتر الكهربائية الطائرة eVTOL سوف تسهم بشكل كبير في ابتكار نظام تنقل ذكي ومستدام ومتعدد الوسائط في نيوم، سوف تسهم بشكل في تشغيله على طاقتي الشمس، والرياح بنسبة 100%.

وستقوم هذه المركبات بأدوار متعددة منها التاكسي الجوي والاستجابة للطوارئ، وتتميز بأنها أكثر هدوءاً وأسهل في التكيف مع مختلف الظروف.

كذلك تعد أقل كلفة في تشغيلها من طائرات هليكوبتر المستخدمة اليوم، كما أنها تتطلب بنية تحتية أقل تعقيداً على الأرض للانطلاق والهبوط، نظراً لقيودها التشغيلية الأقل. فضلاً عن أنها توظف قدرات ذكية ومستقلة تضمن السلامة والتكيف والاستدامة في المستقبل.

ولفت إلى أنها تجربة تستهدف توفير المزيد من الوظائف، وتؤكد التزام الهيئة بتمكين الدمج الآمن لأنماط التنقل الجوي المبتكرة، ما يسهم في تحسين تجربة تنقل الأفراد في المناطق الحضرية، ويرفع جودة الحياة في المملكة.

من جانبه قال الرئيس التنفيذي لنيوم المهندس نظمي النصر: الرحلة التجريبية الناجحة لمركبة فولو كوبر للتنقل العمودي الكهربائي، تعكس الإنجاز الإبداعي والابتكاري لنيوم لإيجاد قطاع تنقل مستدام ومتعدد الوسائط فحسب.

وأضاف: كما أنها مثال حي ونموذجي على دورنا كمسرّع عالمي وحاضنة للحلول المبتكرة للتحديات الأكثر إلحاحاً في العالم، وريادتنا في توفير حلول التنقل المستدام والآمن ستسهم في تحسين جودة الحياة، وتعزيز التنقل بين المدن، وتقليل مستوى الانبعاثات الضارة، من أجل تحقيق مستقبلي

الحضري (UAM) الكهربائي والخالٍ من الانبعاثات، واختبارها في نيوم.

تجارب التاكسي الجوي

وركزت الرحلات التجريبية على مواكبة أداء مركبات فولو كوبر للأجواء المحلية في المملكة، والظروف المناخية المختلفة. وكذلك على مدى اندماجها وتكاملها مع النظام المحلي لحركة مرور الطائرات بدون طيار (UTM).

في هذا الصدد، قال رئيس الهيئة العامة للطيران المدني عبدالعزيز الدعيلج: يمثل نجاح هذه الرحلة التجريبية الأمانة منعطفاً مهماً في مسيرة قطاع الطيران السعودي، وخطة أخرى نحو تحقيق استراتيجيته، من خلال الابتكار وتوظيف أحدث التقنيات لإنشاء صناعات جديدة تسهم في الناتج المحلي الإجمالي.



الرياض وجدة تقفزان في مؤشر "قابلية العيش العالمي"

حققت مدينتا الرياض وجدة تقدماً في مؤشر قابلية العيش العالمي (Global Liveability Index)، وذلك ضمن تقرير سنوي أعدته وحدة الذكاء الاقتصادية التابعة لمجموعة الإيكونوميست (EIU) في تصنيفها لـ 140 مدينة.



مؤشر قابلية العيش العالمي

ويأتي التصنيف بناءً على تقييم عوامل: "الاستقرار، الثقافة والبيئة، التعليم، الرعاية الصحية، والبنية التحتية".

وبحسب المؤشر تقدمت مدينة الرياض بـ 3 مراتب، وأصبحت في المرتبة 103، كما حققت مدينة جدة تقدماً بـ 4 مراتب، وأصبحت في المرتبة 107 مقارنة بالعام 2022.

يعمل برنامج جودة الحياة على إدراج 3 مدن سعودية ضمن أفضل 100 مدينة في العالم في مؤشرات قابلية العيش بحلول عام 2030، عن طريق تحسين جودة حياة المواطنين والمقيمين والزائرين

دخلولهم وقدراتهم.

محور الرعاية الصحية: تعد الصحة جزءاً أساسياً لضمان جودة حياة السكان.

محور الفرص الاقتصادية والتعليمية: حيث يتم قياس معايير المعيشة المادية بناءً على جوانب فرعية مثل التوظيف والتعليم والوصول العام للفرص الاقتصادية.

محور الأمن والبيئة الاجتماعية: حيث يعد الأمن إلى جانب البيئة الاجتماعية جانباً بالغ الأهمية في حياة المواطنين والمقيمين حيث يسمح لهم بالتفاعل في المجتمع دون عوائق.

والسياح. وذلك من خلال توفير خيارات جديدة تعزز مشاركتهم في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية.

ويتمحور مفهوم "قابلية العيش" في وثيقة عمل برنامج جودة الحياة حول خمسة محاور تغطي الجوانب الرئيسية للحياة كالتالي:

محور البنية التحتية والنقل: حيث تعد البنية التحتية والنقل عنصرين أساسيين لزيادة التكافؤ الاجتماعي.

الإسكان والتصميم الحضري والبيئة: حيث توفر أفضل المجتمعات فرص السكن للأفراد على اختلاف أعمارهم ومستويات

المملكة رئيساً للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الإعلام العرب



شهدت أعمال الجلسة الافتتاحية للدورة الثالثة والخمسين لمجلس وزراء الإعلام العرب، مؤخرًا، انتخاب المملكة رئيساً للمكتب التنفيذي للمجلس في دورته الثامنة عشرة.



وعقدت الجلسة في 21 يونيو 2023م في العاصمة المغربية الرباط، ترأس خلالها وزير الإعلام سلمان بن يوسف الدوسري وفد المملكة.

شهدت الجلسة، مناقشة الموضوعات المطروحة على جدول أعماله، وكان أبرزها:

- تطوير العمل الإعلامي العربي المشترك.

- أوجه التعاون وسبل الاستفادة من الخبرات الإعلامية.

- مواكبة التحولات التقنية الحديثة.

- الاستراتيجية الإعلامية العربية لمكافحة الإرهاب.

كما أقر المجلس، في جلسته أمس، الاستراتيجية العربية الموحدة للتعامل مع شركات الإعلام الدولية (منصات التواصل الاجتماعي).

وكانت الأردن قد أعدت الاستراتيجية التي تم إقرارها اليوم بتكليف من المجلس في دورته العادية الـ 53 المنعقدة في العاصمة المغربية الرباط.

لمنع خطاب الكراهية.

يذكر أن المكتب التنفيذي يتولى إدارة الأعمال والاجتماعات التحضيرية لمجلس وزراء الإعلام العرب.

إذ يتم من خلاله دراسة التوصيات المرفوعة من اللجنة الدائمة للإعلام العربي، وأيضًا صياغة القرارات المقترحة اتخاذها في اجتماع المجلس.

وتشمل الاستراتيجية الموحدة:

- ورقة استراتيجية وتصور متكامل.

- كما تشمل مشروع قانون استرشادي عربي موحد لتنظيم عمل وسائل التواصل الاجتماعي وحماية وسائل الإعلام العربية وجمهور المستخدمين.

- كذلك مشروع قانون استرشادي عربي

اليوم العالمي للمرأة في العمل الدبلوماسي..

5 مراكز مهمة في عالم الدبلوماسية للمرأة السعودية

في مختلف المجالات التي حققت فيها المرأة السعودية نجاحات محلية وعالمية، برز دورها وإسهاماتها الهائلة في العمل الدبلوماسي؛ من خلال خبراتها وأسلوب قيادتها، في ظل دعم خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمير محمد بن سلمان.



قدراتها في المجتمع. وتعد الأميرة ريماء أول سعودية تتقلد منصب سفير المملكة في الولايات المتحدة الأمريكية، وأول امرأة تتولى اتحاد متعدد الرياضات في المملكة؛ من خلال منصبها كرئيسة للاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية.

كذلك، ترأست الإدارة النسائية للهيئة العامة للرياضة، علاوة على عدة مناصب مهمة؛ وهي: مستشارة في مكتب سمو ولي العهد، ووكيلة للتخطيط والتطوير في الهيئة العامة للرياضة، والرئيسة التنفيذية لشركة "ألفا إنترناشونال هارفني نيكلز".

وكانت الأميرة ريماء ضمن قائمة مجلة "فاست كومباني" الأمريكية للأشخاص الأكثر إبداعاً عام 2014م، وكذلك قائمة مجلة "فوربس الشرق الأوسط" لأقوى 200 امرأة عربية في نفس العام.

وأطلقت الأميرة ريماء عدة مبادرات مجتمعية؛ مثل: مبادرة (KSA10) التي تهدف إلى رفع درجة الوعي الصحي الشامل، وتضمنت تنظيم فعالية ضخمة ضمت أكثر من 10 آلاف امرأة.

ومن المبادرات التي أسستها أيضاً،

بين الرجل والمرأة في مجال العمل في دساتيرها؛ ما يؤدي إلى زيادة تمثيل المرأة في مناصب صنع القرار الرئيسية وتشكيل وتنفيذ جداول أعمال متعددة الأطراف.

وتُعد الجمعية العامة للأمم المتحدة- أكبر محفل سنوي لقادة العالم- هي مكان تحقيق لحظات تاريخية للمساواة بين الجنسين؛ حيث يمثل النساء حالياً ما يزيد عن ثلث أعضاء مجلس الأمن..

سعوديات في عالم الدبلوماسية

وفي ظل ما تحققه النساء من إنجازات دبلوماسية عالمية، شمخت المرأة السعودية بطموحها عالياً، لتحصد ما يقرب من 5 مراكز مهمة في عالم الدبلوماسية، لتمثل بلدها المملكة العربية السعودية في الخارج وتكون سفيرة لخادم الحرمين الشريفين.

الأميرة ريماء بنت بندر

ومن الإنجازات اللافتة في مسيرة تمكين المرأة، تعيين صاحبة السمو الملكي؛ الأميرة ريماء بنت بندر آل سعود سفيرة لخادم الحرمين الشريفين لدى الولايات المتحدة الأمريكية، والتي قدمت كافة سبل الدعم لإمكانيات المرأة السعودية لتطوير

ونظراً للإنجازات التي حققتها المرأة في المجال الدبلوماسي، أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة في دورتها السادسة والسبعين، أن يوم 24 يونيو من كل عام يوم عالمي للمرأة في العمل الدبلوماسي.

وبموجب ذلك القرار، دعت الجمعية كافة الدول الأعضاء، وكيانات منظومة الأمم المتحدة، والمنظمات الدولية والإقليمية، والمؤسسات الأكاديمية وروابط الدبلوماسيات إلى الاحتفال بهذا اليوم بأنسب طريقة تراها كل منها، بما في ذلك التثقيف وتوعية الجمهور.

وأكدت الجمعية على دور المرأة الحاسم في الحوكمة العالمية منذ صياغة ميثاق الأمم المتحدة وتوقيعها في عام 1945، لافتةً إلى أن النساء يشكلن نصف سكان العالم؛ ما يعني أنهن نصف إمكانياته؛ حيث تعمل المرأة بأسلوبها وفكرها المميز على توسيع نطاق القضايا قيد النظر.

حقائق تاريخية

وبينما كانت الدبلوماسية حكراً على الرجل، أثبتت المرأة دورها وتأثيرها في مجال الدبلوماسية؛ لذا ضمنت 143 دولة - اعتباراً من عام 2014- المساواة





المجتمع السعودي، فضلاً عن تقديمها العديد من الإسهامات لإبراز دورها في نشر ثقافة الحوار والتلاحم المجتمعي.

إيناس بنت أحمد

تُعدُّ إيناس بنت أحمد الشهوان؛ سفيرة خادم الحرمين الشريفين لدى السويد، هي ثالث سفيرة دبلوماسية في تاريخ المملكة؛ حيث تتمتع بمؤهلات أكاديمية في مجال العمل الدبلوماسي بخبرة تصل إلى 14 عامًا.

وعملت السفيرة إيناس الشهوان لفترة في السفارة السعودية بأستراليا، وحصل على ماجستير العلاقات الدولية من أستراليا، ثم أصبحت رئيسة شؤون شرق ووسط آسيا بوزارة الخارجية، قبل تعيينها

العديد من المؤتمرات الدولية والمحلية كمتحدثة رسمية في المجال الثقافي والتربوي.

وتمتلك السفيرة آمال خبرة واسعة ومتعددة فاقت الـ 20 عامًا، في المجال التربوي والتنمية الاجتماعية والتدريب؛ إذ تحمل شهادة دراسات عليا في الاتصال الجماهيري والإعلام من جامعة دنفر في الولايات المتحدة الأمريكية، كما تحمل بكالوريوس آداب إنجليزي من جامعة الأميرة نورة، فضلاً عن حصولها على زمالة مركز الدراسات الإسلامية في جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة، كما تولت عدة مناصب متميزة.

وتركز السفيرة من خلال أنشطتها المتنوعة، على إبراز دور المرأة في

مؤسسة "ألف خير" الاجتماعية التي تقوم على تطوير منهج تدريبي واسع ومتكامل لدعم الجهود المبدولة في تنمية الرأس المال البشري في السعودية، ومساعدة مؤسسات القطاعين العام والخاص؛ لمعالجة كثير من التحديات في مجال الإرشاد المهني، كما أنها عضو في المجلس الاستشاري الخاص بالمبادرة الوطنية السعودية للإبداع.

آمال المعلمي

آمال يحيى المعلمي؛ سفيرة خادم الحرمين الشريفين لدى الرويخ، هي ثاني امرأة تمثل المنصب الدبلوماسي لبلدها، وتنتمي إلى عائلة خدمت ومثلت المملكة في الخارج، كما عملت مدربة معتمدة في منظمة اليونيسكو، وشاركت في

وبكالوريوس الصحافة من جامعة سيراكيوز.

▲ نسرين الشبل

اختتمت قائمة ممثلات المملكة في السلك الدبلوماسي بالسفيرة نسرين بنت حمد الشبل التي أدت القسم أمام خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، كسفيرة لدى فنلندا.

وتولت نسرين الشبل منصب رئيسة شعبة بعثة المملكة لدى الاتحاد الأوروبي، ورئيسة قسم مكافحة الإرهاب وغسل الأموال في البعثة ذاتها، ومديرة الترشيحات في وزارة الخارجية السعودية.

الاجتماعي للمنطقة، مع تقديم دراسات في الأدب والثقافة، وحلول الابتكار في النشر والتحليل، واكتشاف التقنيات المساعدة للأعمال التجارية، بالإضافة إلى استطلاعات الرأي المرتبطة بذلك، كما سبق لها العمل في مركز الأمم المتحدة من أجل مكافحة الإرهاب.

وقامت الجديع بتمثيل المملكة في الأمم المتحدة ومجلس الأمن، وعملت مشرفة على الإدارة العامة للعلاقات الدولية بوزارة السياحة السعودية.

حصلت الجديع على درجة الماجستير في حل النزاعات والتفاوض من جامعة كولومبيا، ودرجة الماجستير في العلاقات الدولية من جامعة سيراكيوز،

سفيرة للسعودية في السويد.

▲ هيفاء الجديع

عينت هيفاء الجديع سفيرة ورئيسة لبعثة المملكة لدى الاتحاد الأوروبي والجمعية الأوروبية للطاقة الذرية، وهي واحدة من أعضاء الفريق التنفيذي الثمانية في المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام.

عملت أيضًا، رئيسة تنفيذية لـ«SRMG Think»؛ وهو قسم دراسات أسسته الشركة حديثًا، كانت مهمته تقديم وجهات النظر والتحليلات عن الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، في الاقتصاد، والجغرافيا، والسياسة الخارجية، والشأن



مجموعة MaxMara

ريزورت 2024..

النهج الرومانسي والأنثوي يطفئ والثقافة الإسكندنافية تحضر بقوة

الزخارف الشعبية الساحرة.

وافتح العرض بمعطف دار الأزياء الأيقوني تيدي بير المغطى بشعر الإبل، باللون الكريمي مع إضافة ترصيع زينة مزخرفة.

علاوة على ذلك، ظهرت السترات الضخمة الطويلة والقصيرة، والفساتين المنقوشة المزينة بصفائر سوداء وبيضاء.

وأخيراً؛ بالنسبة للألوان فقد تألفت المجموعة الجديدة من MaxMara بألوان الأزهار والأعصان الملونة.

عقد عرض الأزياء في قاعة مدينة ستوكهولم في السويد، وحرص "إيان غريفيث"؛ مصمم الأزياء والمخرج الإبداعي لدار Max Mara على الجمع بين التقاليد والرومانسية والأدب وعادات دول الشمال في مجموعته الجديدة.

وتميزت مجموعة ريزورت 2024 بالنهج الرومانسي والأنثوي، هذا بالإضافة إلى التطبيق العملي والمرح في جميع تصاميم المجموعة الحداثيّة للقرن العشرين بما في ذلك الأكمام الضيقة والتنانير والبلوزات الأنيقة المتناقضة مع

استعرضت دار الأزياء الفاخرة ماكس مارا MaxMara، مجموعتها الجديدة ريزورت 2024، والتي أتت مستوحاة من الثقافة الإسكندنافية والكاتبة السويدية "سلمى لاغرلوف"؛ وهي أول امرأة تفوز بجائزة نوبل في الأدب.



MaxMara





MaxMara



MaxMara



MaxMara





MaxMara





MaxMara





MaxMara





MaxMara





متلازمة التعب المزمن للسيدات.. أعراضها وأهم أسبابها

تعتبر متلازمة التعب المزمن للسيدات والتي يشعر بها أغلبهن من الأمراض المعقدة، والتي تتعرض لها النساء بشكل أكبر من الرجال.



أسباب وأعراض متلازمة التعب الشديد لدى السيدات.

أعراض متلازمة التعب الشديد والمزمن

من الممكن أن تأتي أعراض متلازمة التعب المزمن وقد تختفي من تلقاء نفسها.

وأحياناً يعاني الشخص من تلك الأعراض طوال الوقت، ولكن في البداية قد تشعرين بأنك مصابة بالإنفلونزا أو البرد.

وتتضمن الأعراض الأساسية لمتلازمة التعب الشديد، التالي:

- الشعور بالإرهاق الشديد وذلك يكون لمدة تزيد عن 24 ساعة، وتكون بعد ممارسة الرياضة البدنية، أو المجهود العقلي كالدراسة أو العمل.

- عدم الشعور بالانتعاش بعد النوم، أو ستجدين صعوبة في النوم.

- صعوبة في التركيز، أو مشاكل في الانتباه والذاكرة.

- الشعور بالدوار أو الإغماء عند الجلوس

وتعد متلازمة التعب المزمن (CFS)، أو ما يعرف ب التهاب الدماغ والنخاع العضلي، من الأمراض المزمنة المعقدة، التي تكون أكثر عرضة للسيدات مرتين إلى أربع مرات من الرجال للإصابة به.

بالإضافة إلى ذلك ستجد أن الأشخاص المصابون بمتلازمة التعب المزمن يعانون من عدد من الأعراض، تلك التي تجعل من الصعب القيام بالمهام اليومية البسيطة التي يقوم بها أغلبنا، والتي منها: «ارتداء الملابس، أو الاستحمام».

وستلاحظ أنه لا توجد علاجات معتمدة لهذا المرض، ولكن غالباً ما تركز العلاجات على التقليل من الأعراض.

كما أنه يتم تشخيص متلازمة التعب المزمن بعد ستة أشهر أو أكثر من التعب الشديد، والتي فيها لا تتحسن حالة المريض بالراحة في الفراش.

كما أنه قد يزداد سوءاً بعد القيام بالأنشطة التي تستخدم الطاقة البدنية أو العقلية.

وخلال التقرير التالي، نستعرض لك أبرز



التعب المزمن، من الممكن تترافق مع اضطرابات في شبكات معالجة المعلومات في الدماغ، الأمر الذي يفسر المشكلات المعرفية والعقلية المرتبطة بها.

أسباب متلازمة التعب المزمن

بالنسبة لأسباب الإصابة بمتلازمة التعب المزمن للسيدات، فلا أحد يعرف على وجه اليقين، ما الذي يسبب هذا المرض.

ولكن يقول الكثير من الأشخاص، إن الأعراض بدأت بعد مرض شبيه بالإنفلونزا أو عدوى أخرى، كنزلات البرد، أو جرثومة المعدة.

ومن الممكن أيضاً أن تحدث تلك المتلازمة بعد الإصابة بفيروس إيبشتاين بار.

فيما أفاد أشخاص آخرون يعانون من متلازمة التعب الشديد، بأنها بدأت لديهم بعد وقت من الإجهاد البدني الكبير، فأصبحوا يشعرون بهذه المتلازمة.

حساسية للضوء، ألم في العين.

- بالإضافة إلى الأعراض النفسية مثل التهيج، تقلب المزاج، وكذلك نوبات الهلع، القلق.

- حدوث قشعريرة بالإضافة إلى التعرق الليلي.

- بالإضافة إلى حدوث حمى منخفضة الدرجة، أو درجة حرارة منخفضة للجسم.

- الإصابة بالقولون العصبي.

- يكون هناك حساسية للأطعمة والروائح والمواد الكيميائية وكذلك من الأدوية والصوت.

- الشعور بتنميل، أو وخز، أو حرقان في الوجه أو اليدين أو القدمين.

- بالإضافة إلى الشعور بالاكئاب.

- وبشكل عام أظهرت الأبحاث أن متلازمة

أو الوقوف، وذلك يكون نتيجة انخفاض ضغط الدم.

- الشعور بالألم في العضلات.

- آلام في المفاصل من دون تورم أو احمرار.

- الشعور بصداع شديد.

- ستجدين الغدد الليمفاوية الرقيقة في الرقبة أو تحت الذراع.

- التهاب الحلق المستمر، الذي يزول ويعود كثيراً.

الأعراض الأقل شيوعاً لمتلازمة التعب الشديد

تتضمن الأعراض الأقل شيوعاً لمتلازمة التعب الشديد، الآتي:

- حدوث مشاكل بصرية مثل ضبابية،



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

الأطفال والتكنولوجيا.. الآثار الإيجابية والسلبية

أصبحت التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، والأطفال ليسوا استثناءً. فأصبح الوصول للجوالات الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة أكثر سهولة وبأسعار معقولة، فليس من غير المألوف للأطفال والصغار الوصول إلى الأجهزة الرقمية. ولكن السؤال الأهم الآن: ما هو تأثير هذا الوصول المستمر إلى التكنولوجيا على أطفالنا؟



تؤدي إلى دافع أفضل، ما يعزز التركيز على الموضوعات والعمل المدرسي، وبالتالي يحقق درجات أعلى بشكل عام. ومن ثم، فإن الفوائد التعليمية الموجهة نحو تحسين التعلم والمشاركة يمكن أن يكون لها آثار طويلة الأجل على الطلاب من حيث تزويدهم بفرص أكبر للنجاح.

▶ تنمية المهارات الأساسية.. حل المشكلات والتفكير النقدي

تتمثل إحدى الفوائد التعليمية للأطفال في تنمية مهارات مهمة؛ مثل: "حل المشكلات، والتفكير النقدي". وللقيام بذلك، يجب تشجيع الطلاب بنشاط على التعامل مع المهام في حالة ذهنية ملتزمة وخلاقة.

وسيساعد ذلك الأطفال على فهم كيفية تقييم المواقف وابتكار الحلول بعناية، ما يمكنهم من العمل باستقلالية وثقة. وتعمل هذه المهارات الأساسية على تمكين الأطفال على الصعيد الأكاديمي والشخصي، وهو أمر يخدمهم جيداً في مساعيهم المستقبلية.

▶ المنافع الاجتماعية

تحسين الاتصال والتواصل مع الآخرين

وعند التوقف على الفوائد الاجتماعية للأطفال، فنجدها وفيرة، ومن أبرزها تحسين الاتصال والتواصل مع الآخرين.

يمكن التفاعل الاجتماعي الإيجابي للأطفال من تطوير المهارات الأساسية المطلوبة للتواصل الناجح والعلاقات الصحية طوال فترة الطفولة وفي وقت لاحق في الحياة.

كذلك، يؤثر أيضًا بشكل إيجابي على الصحة العقلية؛ إذ يتعلم الأطفال من بعضهم البعض ويبني الثقة من خلال تبادل المحادثة بين الأشخاص دون خوف من الحكم.

كما أن المشاركة في الأنشطة الجماعية

الآثار الإيجابية للتكنولوجيا على الأطفال المنافع التعليمية:

▶ الوصول إلى المعلومات والموارد بسهولة

قد يكون تزويد الأطفال بإمكانية الوصول إلى المعلومات والموارد مفيداً للغاية في نموهم الفكري والتعليمي. ومع التوجيه الصحيح، تتيح التكنولوجيا للطلاب إمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من المواد التعليمية واللامنهجية.

ويسمح ذلك للأطفال بتعميق فهمهم لمواد الدورة التدريبية عبر توفير مواد القراءة على الإنترنت والبرامج التعليمية، واستخدام أدوات الوسائط المتعددة لمساعدتهم على تعلم دروسهم بطريقة ممتعة وجذابة.

كما أن الوصول السهل إلى مواد المكتبة متاح لمشاريع البحث أو القراءة الترفيهية العامة.

وإستخدام هذه الموارد بتوجيه صحيح، يساعد الأطفال على بناء ثقة أكبر في موضوعات دراستهم وتطوير المزيد من مهارات البحث والتطوير خارج الفصل الدراسي.

▶ تحسين مهارات التعلم والمشاركة

التعليم حق أساسي من حقوق الإنسان وعنصر هام لعيش حياة منتجة. ولتحقيق رفاهية الأطفال في المستقبل، يجب تزويدهم بمهارات تعليمية لتحسين التعلم والمشاركة.

وهناك ميزتان أساسيتان يحسان التعلم والمشاركة، وهما: "زيادة احترام الذات، وزيادة احتمالية النجاح في المستقبل". ويتوافق زيادة احترام الذات مع الأداء الأكاديمي المحسن؛ إذ من المرجح أن يركز الطلاب المتحمسون على دراساتهم والسعي لتحقيق التميز.

في حين أن المشاركة الأفضل يمكن أن

في هذه السطور، نستكشف مع الآثار الإيجابية والسلبية للتكنولوجيا على الأطفال، ونناقش طرق التخفيف من الآثار السلبية.

بداية من التعليم المحسن إلى زيادة خطر الإصابة بالاكئاب؛ فتأثيرات التكنولوجيا على الأطفال موضوع يجب تسليط الضوء عليه ليكون كل والد ومعلم وصانع سياسة على دراية به.





يكبروا وهم يفهمون أن مجرد اختلاف الشيء لا يعني أنه سيء أو خاطئ.

علاوة على ذلك، يساعد هذا العرض على إنشاء علاقات أقوى بين أفراد الأسرة والأصدقاء والأقران والمجتمع. كما يتيح التعرض للثقافات الأخرى من خلال الطعام والموسيقى واللغة للأطفال فهم أفضل لكيفية ارتباط الجميع تحت كوكب واحد.

ومع تقدم الأطفال في السن، تصبح هذه القيم أكثر أهمية لأنها تساعد في تعزيز الانفتاح على الاختلاف مع تبني التعاطف معهم.

▶ الآثار السلبية للتكنولوجيا على الأطفال

التأثيرات الجسدية

قلة النشاط البدني وزيادة السلوك الخامل

مع وجود التكنولوجيا في طليعة حياتنا،

معاً لتحقيق هدف مشترك إلى تطوير مهارات الاتصال وبناء الثقة بين الأقران وتقوية قدرات حل المشكلات التي تساعد الأطفال على تطوير المرونة الشخصية. وكلما زادت خبرة الأطفال في تشكيل الفرق وشرح الأفكار والتعاون، زادت صحة العلاقات المستقبلية مع من حولهم.

التعرض لوجهات نظر وثقافات متنوعة

عند تعرض الأطفال لوجهات نظر وثقافات متنوعة، تكون الفوائد الاجتماعية للأطفال بعيدة المدى وضرورية في تنمية فرد متكامل.

ويشجع التعرض للأفكار والخلفيات المتنوعة الأطفال على التفكير النقدي، والانفتاح الذهني، وتعلم قبول أولئك المختلفين عنهم.

ومنذ سن مبكرة جداً، يمكن للأطفال البدء في تطوير المهارات اللازمة للتعامل مع مختلف الأشخاص في جميع أنحاء العالم. ومع هذه المعرفة، يمكن للأطفال أن

تشجع الأطفال على العمل الجماعي والتعاون والتعاطف؛ إذ يساعد في بناء فهم لكيفية عمل المجتمعات وكيف يمكنهم دعم بعضهم البعض، كما يعلمهم أن كل شخص لديه ما يحضره إلى الطاولة.

وستبقى هذه المهارات معهم حتى مرحلة البلوغ، مما يسمح لهم بالازدهار في علاقاتهم ومهنتهم وحياتهم اليومية.

زيادة فرص التعاون والعمل الجماعي

يسمح التواصل الاجتماعي للأطفال الاستفادة من الفرص المتزايدة للتعاون وتشكيل فرق، مما يتيح لهم بناء مهارات التعامل مع الآخرين بطريقة عملية ومفيدة. كما أن العمل كجزء من فريق أو بالتعاون مع الآخرين يحقق أكثر من مجرد العمل بشكل مستقل وبناء روابط اجتماعية مهمة.

ويؤدي الاستماع إلى آراء الآخرين والعمل

اللازم على الأجهزة، مما يتسبب في أوقات نوم متأخرة ونوم أقل بشكل عام. ففي حين أن التكنولوجيا ليست السبب الوحيد لانخفاض جودة النوم، إلا أنها تعد عاملاً مساهماً ويجب إدارتها وفقاً لذلك.

كذلك يمكن أن يظهر انخفاض جودة نوم الأطفال الناتج عن الإدارة غير السليمة للتكنولوجيا في صورة الإرهاق البدني وصعوبة التركيز والتهيج وتقلب المزاج.

وفي الختام، يعد استخدام الأطفال المسؤول للتكنولوجيا أمراً مهماً لنموهم البدني والاجتماعي والعاطفي. ومن أجل الاستخدام الفعال للتكنولوجيا بطريقة إيجابية، يجب على الآباء والمعلمين وصانعي السياسات اتباع الخطوات التالية:

- ضع حدوداً واضحة لمقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال في استخدام التكنولوجيا يومياً.

- شجع أطفالك على ممارسة النشاط البدني؛ لتعزيز العادات الصحية الجيدة والمساعدة في تقليل مخاطر السمنة.

- تأكد من إشراف البالغين على استخدام الأطفال للتكنولوجيا؛ لضمان الوصول إلى المحتوى والأنشطة المناسبة للمرحلة العمرية.

- دعم التعرض للثقافات الأخرى؛ من خلال الكتب ومقاطع الفيديو والمناقشات.

- شجع الأطفال على أخذ فترات راحة منتظمة من الشاشات، خاصة قبل النوم.

- توعية الأطفال بمخاطر الإفراط في مشاركة المعلومات الشخصية عبر الإنترنت.

- ساعد الأطفال على تطوير مهارات التفكير النقدي للتمييز بين الأخبار الحقيقية والمعلومات الخاطئة.

- قم بتوفير الوصول إلى أخصائيي الصحة العقلية عند الضرورة؛ لمعالجة أي مشكلات تتعلق بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا.



زيادة خطر حدوث مشاكل صحية أخرى

ارتبط استخدام التكنولوجيا لفترات طويلة بارتفاع معدلات السمنة بين الأطفال؛ بسبب السلوك المستقر الذي تشجعه التكنولوجيا، فضلاً عن التأثير الكبير على نظامهم الغذائي.

وعلاوة على ذلك، ارتبط استخدام التكنولوجيا بنوعية النوم السيئة عند الأطفال، مما أدى إلى الشعور بالتعب أثناء النهار.

انخفاض جودة النوم

يمكن أن يؤدي الافتقار إلى حدود التكنولوجيا إلى قضاء ساعات أطول من

ينشأ الأطفال في عالم يتغير فيه النشاط البدني والسلوك المستقر بشكل كبير. لسوء الحظ، أدى توفر التكنولوجيا إلى انخفاض كبير في النشاط البدني اليومي للطفل وزيادة سلوكياته الخاملة، مثل: "مشاهدة التلفزيون، أو تصفح الإنترنت".

كما أدى هذا التطور إلى زيادة بدانة الأطفال، مما قد يؤدي إلى تحديات اجتماعية وقد يكون له أيضاً آثار صحية طويلة الأجل إذا لم يتم التعامل معها.

لذلك، يجب على الآباء مراقبة الوقت التكنولوجي لأطفالهم والتأكد من دمج عادات نمط الحياة الصحية بما في ذلك الأنشطة البدنية المنتظمة في روتينهم اليومي.

8 استراتيجيات لمساعدة الأطفال على فهم وإدارة عواطفهم

بكاء.. صراخ.. غضب.. نوبات مختلفة ومشاعر مختلطة يعاني منها الأطفال وتحير الآباء؛ لكنهم يتوقعون أنه في مرحلة ما يبدأ أطفالهم في إدارة مشاعرهم دون الانهيارات الملحمية، هنا يجب التأكيد على أن تنظيم العاطفة يتطلب العديد من المهارات، بما في ذلك الانتباه والتخطيط والتنمية المعرفية وتطوير اللغة.



4 اتبع السلوك الجيد أمام أطفالك

يتعلم الأطفال من خلال عرض ما يفعله آباؤهم، وليس قولهم؛ لذلك، يجب على الآباء ومقدمي الرعاية الصحية أن يحافظوا على سلوكهم وطرق تعاملهم أمام الأطفال.

5 حافظ على هدوئك أمام أطفالك

إذا كنت على وشك أن تفقد أعصابك وخاصة أمام أطفالك، فخذ دقيقة للتنفس والهدوء قبل معالجة الموقف.

فعلي سبيل المثال: استعذ بالله من الشيطان الرجيم، وغير الحالة التي أنت عليها، فاجلس إن كنت واقفاً، واضطجع إن كنت جالساً، ليهدأ عنك الغضب، فإن لم يذهب الغضب فتوضأ؛ لأن الغضب من الشيطان، والشيطان خلق من نار، والماء يطفى النار.

6 اتبع أسلوب: معاقبة أقل ومدح أكثر

من المغربي إعطاء عواقب للسلوك السيئ، لكن العقوبة الصارمة تجعل السلوك أسوأ وليس أفضل. عندما تكون الأبوة والأمومة قاسية، فإن الأطفال

وكل ما عليك القيام به في البداية هو أن تشير إلى المشاعر المختلفة التي يمر بها البشر، مثل: الحزن أو السعادة أو الغضب أو القلق.

2 تواصل مع أطفالك

تُظهر الدراسات أن الأطفال الذين لديهم علاقة آمنة وموثوقة مع والديهم أو مقدمي الرعاية لديهم تنظيم أفضل للعاطفة كأطفال صغار من أولئك الذين لا يفي مقدمو الرعاية باحتياجاتهم.

لذا، يساعدك كونك متسقاً ومريئاً على تطوير ارتباط آمن مع طفلك.

3 تحدث وعلم أطفالك باستمرار

علم أطفالك التعرف على مشاعرهم وتسميتها. ومع ذلك، لا تكلف نفسك عناء محاولة إجراء المحادثة بينما هم منزعجون.

فقط عندما تكون الأمور هادئة، ابحث عن فرصة للتحدث عن المشاعر واستراتيجيات إدارتها.

لن يعرفوا ويتعلموا كل شيء خلال محادثة واحدة، ولكن يمكنك إرساء الأساس.

يقول علماء النفس إن الأطفال يطورون هذه المهارات في أوقات مختلفة. وتعتمد قدرتهم على إدارة المشاعر السلبية على الجينات، ومزاجهم الطبيعي، والبيئة التي نشأوا فيها، والعوامل الخارجية مثل: "مدى تعبتهم أو جوعهم"، كما أن الآباء والمعلمين ومقدمي الرعاية الآخرين يلعبون دوراً حاسماً في مساعدة الأطفال على تعلم كيفية إدارة مشاعرهم.

وأكد علماء النفس أن الأطفال الذين يديرون عواطفهم بشكل جيد هم الذين يقدمون أداء جيد في المدرسة ومتوافق مع الآخرين.

وفيما يلي استراتيجيات تم اختبارها علمياً يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية استخدامها لتعليم الأطفال هذه المهارات المهمة:

1 ابدأ في وقت مبكر في التعامل مع أطفالك

قد يواجه الأطفال الذين يتفاعلون بسرعة ويصعب تهدئتهم مشكلة في إدارة العواطف عندما يكبرون؛ ولتفادي ذلك، يمكن لمقدمي الرعاية البدء في الحديث عن المشاعر عندما يكون الأطفال لا يزالون أطفالاً.





8 كن الداعم الأول لأطفالك

لا تتوقع أن يتصرف طفلك بشكل مثالي، خاصة إذا كان خائفاً أو متوتراً حقاً. عندما يكون الأطفال خائفين أو قلقين،

فقد لا يتمكنون من الوصول إلى مهارات التنظيم الذاتي التي يستخدمونها في المواقف منخفضة المخاطر. في المواقف العصبية للغاية، يحتاج الأطفال إلى مزيد من دعم الكبار.

وفي النهاية، كل هذه النصائح أو أكثر يمكنها أن تحد من مخاوف أطفالك، كما أنها تمكنهم من فهم وإدارة عواطفهم بشكل أفضل وتفادي العديد من المشاكل.

غضب. بدلاً من معاقبة الطفل على سلوك غير مرغوب فيه، امتدح السلوك الذي ترغب في رؤيته مكانه.

7 كوّن فريق مع أطفالك

بالنسبة للأطفال الذين يكافحون من أجل تعلم تنظيم المشاعر، فإن الاتساق هو المفتاح.

فمن المهم حقاً أن يعمل الآباء والأجداد والمعلمون ومقدمو الرعاية الآخرون معاً لمعالجة مشاكل التنظيم الذاتي للطفل.

اجلس للدراسة وخطّط لنهج منسق للتعامل مع سلوكيات الطفل.

الذين يجدون صعوبة في إدارة عواطفهم يميلون للرد بأن يصبحوا أكثر عدوانية.

لكن تظهر الأبحاث أنه يجب أن يكون لديك أربعة أو خمسة تفاعلات إيجابية لكل توبيخ سلبي. بعبارة أخرى، يجب أن يقضي مقدمو الرعاية الكثير من الوقت في التركيز على الاهتمام الإيجابي والثناء والمكافآت على السلوك الجيد.

على سبيل المثال، إذا كان طفلك يصرخ دائماً عندما يحين وقت مغادرة الملعب، فلا تعاقبه على الانفجار.

وبدلاً من ذلك، قدم الكثير من الثناء وربما مكافأة صغيرة عندما يغادرون دون نوبة





أن يصاب أبناء آدم وجواء بالأمراض فهذا شيء طبيعي وأسباب الإصابة بمعظمها ليست غامضة، وطرق الوقاية منها معروفة، وأدوية العلاج معلومة متوفرة، وحالات الشفاء من أخطر الأمراض كثيرة ومبشرة، ولكن ما ليس طبيعيًا أن يتصابى الزوج عندما يمرض؛ إذ يصبح جذعًا، وتكثر شكاواه وتزيد طلباته بالليل أكثر من النهار، وكأنه طفل صغير يحتاج إلى دواء ورعاية أمه.



صحة بفقرة تكتب: دلغ الزوج أثناء مرضه

على محمل الجد وأصبح لا يزعجها غضبه لأنها تعتبره مريضاً ولا يعي ما يقول.

وعلى خلاف ذلك، عبرت زوجة شابة عاملة، عن حبها لزوجها عندما يتدلل عليها وأنها تتفاعل معه، فزوجها يقيم الأم وعانى كثيراً في طفولته، كان محروماً من حنان الأم؛ ولذلك فهي تحاول أن تعوضه ذلك النقص وتبذل قصارى جهدها من أجل تحقيقه، وتؤكد أنها لا تفعل ذلك انطلاقاً من أنه يحتاج إلى الحنان بل لأنها تحبه وتحب أن توفر له جواً من الأمان الذي يبحث عنه خاصة إذا كان مريضاً، لذلك فهي ترى أن السبب وراء دلاله هو فقدان الحب والحنان في فترة طفولته وشبابه.

وكثير ما يتحول مرض بعض الرجال إلى دراما مخيفة في المنزل، خاصة إذا كان لا يقوى على خدمة نفسه عند المرض؛ إذ يصبح مزاجياً للغاية ومفزعاً للزوجة، لذلك يتفنن في الدلال وكثرة الشكوى والطلبات والبقاء لأطول فترة طريح الفراش؛ إذ يبدأ سيناريو تصعيد الدلال ليشترط إيصال ما يحتاج إليه من طعام وأدوية إلى فراشه.

والحقيقة أن لدى معظم الزوجات قناعة داخلية خاصة أن مثل هذه النماذج من الأزواج يريدون في الحقيقة من خلالها اختبار مدى اهتمام زوجاتهم بهم ليس إلا.

وقد يتراوح سبب دلح الأزواج بين الأنانية القميئة المفرطة في حب امتلاك رعاية الزوجة والاستئثار بعنايتها واهتمامها، وبين الحنين إلى حضن الأمان الأمومي الدافئ، وفي الحالتين تتقبل الزوجة دلح زوجها؛ وذلك لطبيعتها الخاصة التي تتميز بالكثير من الصبر وقوة التحمل وبفضلها الأميلة على العطاء، فهذا يجعلها أكثر قدرة على التعامل مع الرجل أثناء مرضه وأكثر رحمة في ضعفه، ويمكنها أيضاً من امتصاص شكواه واجتياز فزاعة أزمة مرضه لعلها بذلك تنعش حياتها الزوجية.

الخاصة خلال مرضه هو مريض نفسي؛ لأنه يعتقد أن زوجته وقت مرضه لن تشعر به وتقدر حالته أو تتفهم وضعه، وأنها لن تشعر بصعوبة ظروفه الصحية ولن تلتفت إليه بل وستهمله، وإذا لم يقم بما يفعله فإن زوجته ستصرف النظر عنه وتتركه يعاني آلام المرض وحده؛ فيشعر بالخوف الدائم الذي يسكن قلبه أثناء فترة المرض لذا تزيد طلباته حتى يُبقي زوجته إلى جواره 24 ساعة.

ويؤكد أحدهم أن دلال الرجال في فترة مرضهم يخص فئة منهم لا يعملون كثيراً في اليوم، فالإنسان العامل طوال النهار لا يجد الوقت الكافي ليتدلل على زوجته ويرهقها بطلباته، الرجل المشغول لا يمكنه الاعتقاد على أن يمارس هذا السلوك مع زوجته لأنه سيعود إلى منزله مرهقاً وغير مستعد حتى للحوار أو النقاش أو التمتع بالدلال، وبراياًه أن الزوجة يمكنها أن تدلل زوجها في كل وقت تراه مناسباً دون أن يطلب هو منها ذلك.

من جانب الزوجات، تؤكد زوجة ثلاثينية أنها لا تحب الزوج الذي يتدلل في وقت مرضه؛ فالمرض بلاء ومعاناة وهو كرجل عاقل عليه أن يصبر ولا يشتكي وأن يتحمل آلامه حتى تزول ويشفى بدلاً من أن يطلب من زوجته القيام بالمستحيل، ويرهقها كالطفل الذي يتعب والديه، بالفعل هناك الكثير من الرجال بهذه النوعية فهم أحياناً يكونون كالأطفال عندما تشد آلام مرضهم حتى أنه قد يقوم أحدهم بتوبيخ زوجته واتهامها بأنها سبب إصابته بالمرض.

واشكت إحدى الزوجات تجاوزت الخمسين من عمرها من هذا الأمر تحديداً، فزوجها كثير الطلبات خلال فترة مرضه، يطلب منها عدة أشياء في آن واحد لا يمكنها أن تقوم بها بشكل متزامن وحين تتأخر عنه ينهال عليها بالسب والصرخ والإهانات واتهامها بالتقصير في حقها وبأنها زوجة غير كاملة ولا تتقن الطبخ ومهملة في بيتها وتجاه أولادها ولا تصلح أن تكون زوجة له، ثم يهددها بأنه سيتزوج بامرأة أخرى، ولكن اعتياد الزوجة على مثل هذه المعاملة من زوجها عندما يمرض جعلتها لا تأخذ تهديده



غالبا ما يصاب الناس مثلاً بنزلات البرد والكام والانفلونزا شتاءً وصيفاً، وكلهم يعلمون جيداً السبب المباشر لإصابتهم بالمرض، وقد يعلمون كذلك نوع العلاج المناسب لمرضهم ويدركون ما يتوجب عليهم فعله في هذه الحالة.

ولكن مع ذلك يسعى بعضهم بكل الطرق إلى شد انتباه زوجته في كل وقت وحين ويحاول استدرار عطفها لمنحه المزيد من الاهتمام والكثير من العناية ويطالبها بفائق الرعاية الصحية، فتراها يتمادى في الشكوى المستمرة من وجع ما ألم ببدنه وأحباله الصوتية، ويبالغ في إظهار شدة وطأة المرض عليه مع عبوس وجهه وكثرة آهاته حتى يبدو أنه غير قادر على فعل أي شيء.

ومنهم من لا يرى حرجاً في أن يتدلل بعض الشيء على زوجته في حالتي الصحة والمرض وأنه لا عيب أو سوء في ذلك وأنه ما دامت المحبة متبادلة بينهما فلماذا لا يتدلل عليها؟ ثم تراه يحمد الله كثيراً أن وهبه زوجة إنسانة ولطيفة تليق له كل طلباته وتنفذ كل ما يقال لها دون أن تنزعج منه أو تضيق من كثرة رغبته، ثم تراه يعترف بأن إظهار دلعه عليها هو سبيله لطلب حنانها ومزيداً من حبها فقط لا غير وليس أبداً لإتعاها بما لا تطيق أو تحمليها أموراً ترهقها.

في المقابل يعتبر البعض الآخر أن الزوج الذي يرهق زوجته بالمبالغة في طلباته



صبحة بغورة

متخصصة في كتابة المقالات السياسية والقضايا التربوية

للابتعاد عن المشاكل العائلية.. دليلك للحفاظ على علاقة وثيقة مع ابنك المراهق

علاقة وثيقة مع ابنك المراهق.. هذا حلم كل أب وأم للاستمتاع بحياة أسرية سعيدة بعيدة عن المشاكل العائلية، ولكن تقلّب أحوال الأبناء المراهقين قد يفسد هذا الحلم.



هل من الشائع أن يشعر الآباء بصعوبة الحفاظ على علاقة وثيقة مع ابنهم المراهق؟

من الشائع جدًا أن يشعر آباء المراهقين أن الحفاظ على اتصال وثيق مع أطفالهم يمثل تحديًا؛ إذ يتمثل أحد الأهداف التنموية للمراهقة في تكوين هوية منفصلة ومستقلة عن مقدمي الرعاية البالغين؛ لذا فإن بعض التباعد الذي يحدث بين الآباء والمراهقين أمر طبيعي ومتوقع.

ومع ذلك، هذا لا يعني أنه لا يمكن أن يكون هناك علاقة ذات مغزى بين الآباء والمراهقين، بل على العكس تمامًا! سوف يأخذ شكلًا مختلفًا عما يحدث في سنوات الطفولة المبكرة والمتوسطة.

كيف يمكن للوالد معرفة ما إذا كان المراهق متسلطًا جدًا؟

مع تقدم المراهقين في السن، تزداد أهمية تمتعهم بالخصوصية والاستقلالية. ويمكن أن يساعدك البحث عن الامتيازات والقيود المناسبة من

فيتمكن للمراهقين أن يكونوا لطفاء ووقحين في نفس الوقت، ساحرين ولكن مليئين بالتحدي، محبوبين ولكن محبطين في نفس الساعة.

وبصفتك أحد الوالدين، يمكن أن تكون علاقتك مع ابنك المراهق سعيدة للغاية ومرضية في لحظة، ويمكن أن تقوم العديد من المعارك في اللحظة التالية.

وعلى الرغم من كل هذه التحديات والمشاكل لا داعي للقلق؛ فهذه التجربة عالمية إلى حد كبير مع القليل من التوجيه والصبر والتفهم، من الممكن 100% الحفاظ على علاقة وثيقة وهادفة مع ابنك المراهق؛ عليك فقط أن تعرف من أين تبدأ؟.

خطوات للحفاظ على علاقة وثيقة مع ابنك المراهق

وللحفاظ على هذه العلاقة وجعلها مثمرة يجب طرح بعض الأسئلة ومعرفة الإجابات للسير بالطريق الصحيح، ومن أبرزها:

الناحية التنموية في تحديد ما يوصى به عمومًا للشباب في أي عمر/ مستوى دراسي معين.

وإذا وجدت أنك تقوم بأي مراقبة سرية - على سبيل المثال، البحث في غرفة طفلك عندما يكون بعيدًا أو باستخدام تطبيق تتبع مثل Bark دون علم المراهق - فقد تكون هذه علامة على أنك ذهبت بعيدًا جدًا.

ومن الشائع أن يظهر قلق الوالدين على أنه سلوك متعجرف - فأنت تهتم بسلامة



المكالمات مع الأصدقاء يلعبون ألعاب الفيديو ولا يبدو أنه يتحدث معهم أبدًا.

وقد تكون هذه أعراض الاكتئاب أو مشكلة أخرى تتعلق بالصحة العقلية؛ فمن الضروري أن يكون لدى المراهقين اتصالات اجتماعية وشبكة دعم. لذلك، إذا لاحظت أنهم يعزلون أنفسهم ولا يسعون للتواصل معك أو بإخوتهم أو مع أقرانهم، فقد تكون هذه علامة على الصحة العقلية.

ونموذجي. في الواقع، من الممكن أن تصبح قلقًا إذا كان المراهق يريد فقط قضاء بعض الوقت مع والديهم! وعلى الرغم من ذلك، هناك علامات التحذير يجب الانتباه لها، ومن بينها، عندما يعزل المراهق نفسه عن العديد من الأشخاص في حياته، وليس والديه فقط.

كذلك إذا لاحظت تحولًا كبيرًا في السلوك، مثل: مراهق كان يحب في السابق لعب كرة القدم والآن فجأة لا يريد اللعب بعد الآن، أو شاب كان يقضي ساعات في

طفلك وتريد أن تفعل ما في وسعك لحمايته! ومع ذلك، على المدى الطويل، ستجد أن الحفاظ على علاقة منفتحة وصادقة يذهب إلى أبعد من ذلك بكثير في هذه العلاقة.

كيف يمكن للوالد التفريق بين سلوك التباعد الطبيعي وبين شيء يجب القلق بشأنه؟

هناك مستوى معين من التباعد بين المراهقين وأولياء أمورهم متوقع تمامًا



ألعاب الفيديو معاً، وبالنسبة للبعض قد يذهبون للتسوق معاً، بينما هناك آخرون يفضلون الجلوس بصمت ومشاهدة فيلم أو ممارسة الطهي مع والديهم.

لا توجد قواعد لنوع النشاط الذي يحتاجه أو مقدار الكلام الذي يجب أن يحدث، الهدف هو أن يستمتع المراهق بالوقت أثناء مشاركة المكان مع والديهم، ولكي يكون الوالدان حاضرين بنشاط مع طفلهم.

والأهم من ذلك، خلال هذا "الوقت الخاص" معاً، يجب على الوالدين الامتناع عن طرح أي مهام أو مجالات نزاع. والابتعاد عن أي مشتتات مثل هواتفهم من أجل توفير الاهتمام الكامل بالوقت مع ابنهم المراهق.

ما هي السلوكيات غير الواضحة من أحد الوالدين والتي قد تدفع ابنهم المراهق بعيداً؟

من أكثر الأخطاء شيوعاً التي نراها من الآباء هي معاقبة المراهقين بشكل مبالغ فيه.

ما هي الإجراءات المعتادة التي يمكن للوالدين اتخاذها للحفاظ على علاقتهم مع ابنهم المراهق وتحسينها؟

ربما سمعت عن "النسبة السحرية" للتفاعلات الإيجابية إلى السلبية بنسبة 5:1 كمفتاح لعلاقة سعيدة. الشيء نفسه ينطبق على العلاقة بين الوالدين والمراهقين. نريد ما لا يقل عن خمسة تفاعلات إيجابية لكل تفاعل سلبي من أجل الحفاظ على اتصال إيجابي. من الناحية المثالية، ستكون النسبة أقرب إلى 8-10:1، خاصة بالنسبة للشباب شديد الحساسية.

هذا يعني أنك إذا كنت كثيراً ما يكون لديك تفاعلات أقل متعة مع طفلك - تذكيرهم بإكمال واجباتهم المدرسية - والذي قد يكون ضرورياً جداً للقيام به! - فأنت تريد تقليل هذا من خلال 5-10 تفاعلات إيجابية.

وبالإضافة إلى ذلك، من المهم أيضاً محاولة العثور على شيء قد يستمتع به ابنك المراهق معك، ويفضل أن يكون ذلك مرة واحدة في الأسبوع. هناك مجموعة كبيرة فيما قد تبدو عليه هذه الأنشطة؛ فبالنسبة لبعض المراهقين، قد يلعبون



وعلاوة على ما سبق، هناك سلوك شائع آخر من الوالدين يمكن أن يتسبب في إحداث شرخ في العلاقة بين الوالدين والمراهق وهو عدم قبول أو محاولة فهم هوية طفلهم. هذا لا يعني أنه عليك تفهم كل مصطلح يستخدمه الشباب، فقط ارتبط بكل شيء يشاركونه لإظهار القبول وابدل قصارى جهدك لدعمهم.

كيف يخبر الوالد ابنه المراهق أنه موجود من أجله؟

وأخيرًا، من المهم جدًا أن يتعلم الآباء كيفية التحقق من صحة تجربة المراهقين، ولكن هناك مستويات متعددة من التحقق من الصحة. وأبسط شيء هو مجرد التواصل أنك حاضر وتستمع من خلال القيام بالأشياء. مثل ترك هاتفك، والإيماء برأسك، ومطابقة تأثيرهم، وإعطاء ردود لفظية قصيرة لإظهار أنك متنبه.

وتتضمن المستويات الأعلى من التحقق، تلخيص ما تسمعه من ابنك المراهق، وتسمية المشاعر التي تراها تعبر عنها، وإظهار أنك تحاول فهم من أين أتوا.

على سبيل المثال، يكتشف أحد الوالدين أن ابنه المراهق يفشل في الفصل ويأخذ هاتفه إلى أجل غير مسمى. من المقبول، بل وحتى التشجيع، أن يكون لديك عواقب للأفعال التي تنتهك قواعد المنزل أو قيم الأسرة، لكن هذه العواقب يجب أن تكون محددة مسبقًا إن أمكن وواضحة ومحددة زمنيًا.

ومن الأفضل أيضًا الحصول على مكافآت عند تحقيق الأهداف؛ إذ تظهر الأبحاث أن التعزيز الإيجابي بشكل عام أكثر فعالية من العقاب.

ومن الناحية المثالية، يجب تطوير التوقعات وعواقبها بشكل تعاوني بين المراهقين والآباء لمنح الشباب مزيدًا من الكفاءة الذاتية.

كما أنه سيجعلهم أكثر عرضة للالتزام بالقواعد! خاصة بالنسبة للشباب القلق و/أو المتشعب عصبيًا، تعد القدرة على التنبؤ والاستقرار أمرًا مهمًا للغاية للحفاظ على الارتباط الإيجابي؛ لذا، فإن وجود قواعد وعواقب واضحة سيقطع شوطًا طويلاً!



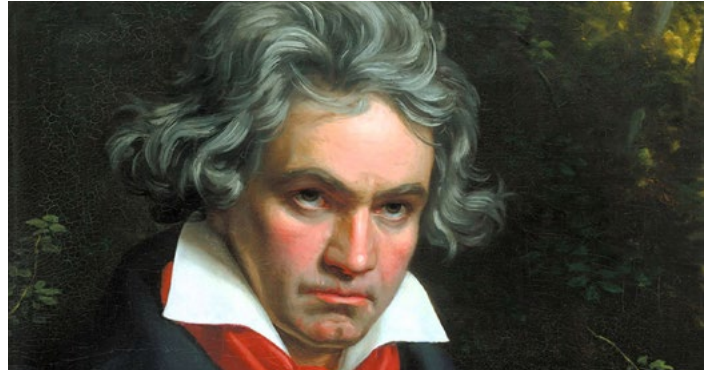
دكتورة رانيا يحيى تكتب: موسيقى تحيا بالحب



عن علاقة الموسيقى بالحب "يجب أن تشعل الموسيقى النار في قلوب الرجال وتجعل عيون النساء تدمع". ورغم عزوف بيتهوفن عن الزواج إلا أنه لم يستطع أن يبتعد عن حب المرأة في حياته بل على العكس، قادته عبقريته وحساسيته المفرطة إلى الوقوع الدائم في الحب.. وظهر تأثير هذه العلاقات العاطفية في بعض أعماله متأثرة بهذه النزعة العاطفية.

وقد وجد أصدقائه بعد وفاته ثلاثة خطابات مخبأة في أدراجها الخاصة، كُتبت عليها عبارة (إلى حبي الخالد) ولم نتأكد بعد من هس مانحة هذه المشاعر!! ورغم هذا إلا أن هناك بعض الدلائل على نزوح مشاعره تجاه الكونتيسة جوليتا جويتشاردي تلميذته والتي كتبت لها واحدة من أشهر صوناتات البيانو، وهي المعروفة بـ "ضوء القمر عام 1801". كما كتبت لحبيبته جوزيفين السيمفونية السادسة "الريفية" عام 1808، وقدم فيلم سينمائي بعنوان (الحبيبة الخالدة) عام 1994؛ ليجسد هذه العلاقة العاطفية في حياة عبقرى التأليف الموسيقي بيتهوفن.

أما المؤلف الموسيقي فيكتور برليوز الذي قدم للإنسانية واحدة من أهم وأجمل الأعمال والتي حظيت على شهرة واسعة وهي السيمفونية الخيالية عام 1830، وهي تعتبر بمثابة مذكرات شخصية، تعود إلى قصة الحب التي عاشها المؤلف مع الممثلة الأيرلندية الأصل هاريت سميثون؛ إذ وقع في غرامها حين رآها تؤدي دور أوفيليا في مسرحية هاملت وحاول التعرف عليها دون جدوى فأعقد عليها سبل من الرسائل العاطفية. وحينما عادت حبيبته سميثون مرة أخرى إلى



وحقيقة الأمر أن الحب هو أساس الأشياء فمن منا يستطيع أن يحيا بلا حب!! إنه الدفقة الشعورية المتأججة والاستجابة العاطفية لما يحمله قلب المرء من آمال وآلام مشتتة بلهيب الحب.. فضلاً عن كونها الباعثة على انتفاض الفكر وإيقاظه ودفع حالة اللا شعور للانصهار في الشعور لمزج حالة نفسية روحية ووجدانية تدفع أعمال فنية معبرة عن تلك الدفقة التي تجلبها هذه المشاعر للحبيين.

ولكن دائماً ما تكون مشاعر الفنان أكثر رقة وأكثر حساسية من الشخص العادي، مما يجعل هذه الحالة سبباً جوهرياً في فيض أعمال رومانسية. ونرى هذا واضحاً جلياً في كثير من الأعمال الفنية المختلفة شعرية، تمثيلية، تشكيلية أو حتى مؤلفات موسيقية؛ وذلك لأن الحب حينما يتفجر الشحنات والملكات الإبداعية الكامنة ويخرج بنا من حيز المكان والزمان ليطلق بنا في الأفق، وكما قال الأديب والشاعر الألماني جوتة "عندما تنام كل العيون، تظل عيون الحب وحدها ساهرة". ويقول المؤلف الموسيقي العالمي لودفيج فان بيتهوفن

"لم أستطع أن أفهم روح ا لموسيقى إلا بالحب" إنها رؤية وفلسفة الموسيقي الألماني ريتشارد فاغنر، الذي اشتهر بعلاقاته الغرامية المتعددة والتي ترجمها في مؤلفاته. كما تعتبر المرأة في الحب وخاصة في أوبراته الشهيرة؛ مثل: "تانهوزر، باريسيفال، تريستان وايزولده"، التي تمتزج موسيقاها بولع الحب واللهفة مع مشاعر اليأس والألم.

شومان الهامة أيضًا التي كتبها في ظل هذه العلاقة العاطفية غراميات شاعر وكونشيرتو البيانو والأوركسترا الذي قدمته كلارا العازفة الموهوبة في العرض الأول له. ومن المدهش بعد أن تكون كلارا شومان هي المانحة لهذه الأعمال الخفية الممزوجة بشحنات العواطف المتأججة لشومان زوجها أن تكون مانحة إياها ليوهان برامز أيضًا. وكان شومان يولي رعاية موسيقية كبيرة لبرامز، والذي تنبأ له بمستقبل موسيقي واعد، ودارت بينهما صداقة وطيدة رغم فارق السن بينهما. وبعد وفاة شومان امتدت علاقة برامز بكلارا شومان.. ومع تمسكه بعزوبيته وعدم رغبته في الزواج إلا أن علاقته بكلارا تحولت لاحقاً إلى عشق عظيم لها رغم صغره عنها بما يقرب من خمسة عشر عامًا.

وبدأ برامز كتابة الحركة الأولى من سيمفونيته الرائعة عام 1873 الممزوجة بمشاعر الحب وأسمعها لكلارا التي أعجبت بها إعجاباً شديداً، وظلت تطالبه باستكمالها؛ لكنه كعادته تمهل حتى انتهى منها عام 1877. أما عن قصة الحب السرية في حياة أسطورة القرن العشرين شيطان الكمان الإيطالي نيكولو باجانيني، والتي ربطت بينه وبين إحدى معجباته، وكانت تحرض على حضور حفلاته واعدًا إياها بإهداء عمل موسيقي يجسد هذه المشاعر.. وبالفعل كتب واحدة من أهم أعماله بعنوان "مشهد حب" تعزف من خلال وترين فقط من أوتار الآلة ليعبر كل وتر عن قطبي هذه العلاقة فالأول هو تعبير عن عاطفة امرأة شابة في صورة فينوس أما الثاني فيعبر عن عاطفة لغة محمومة لعاشق متيم وهو أدونيس.

ويعتبر هذا العمل من أنجح الأعمال التي استطاعت أن تجسد واحدة من علاقات الحب المتعددة التي عاشها هذا المؤلف العبقرى من خلال نموذج جديد من المؤلفات التي أبدع فيها بلغة الحوار بين الحبيبين بوتري آلة الكمان. وقدمه باجانيني بنفسه أول مرة. وأخيراً تأتي لقصة الحب الشهيرة بين علمين من أعلام القرن العشرين ممثلًا بين ملكة الأناقة والموضة الرقيقة كوكو شانيل وبين الموسيقي الروسي العبقرى إيجور سترافنسكي، والتي جسدت من خلال فيلم "كوكو شانيل وإيجور سترافنسكي" إخراج جان كوينين، والذي وضح العلاقة العاصفة بينهما ومدى تأثيرها على إبداع كل منهما. وخلاصة القول أننا قمنا باستعراض لبعض الأعمال التي استوحاها مؤلفوها نتيجة للحب الذي لا يمكن أن نحيا بدونه. فهو يولد بداخلنا منذ لحظة الميلاد ويتوغل داخلنا حتى نصل إلى الرفات الأخير وربما بعده؛ إذ تظل الروح عالققة بكل من نحب.

رئيسة قسم فلسفة الفن بأكاديمية الفنون
rania_ys@yahoo.com

فرنسا حاول أن يلفت انتباهها إليه فأعد على وجه السرعة عرض للسيمفونية الخيالية أملاً بحضورها، وبالفعل حضرت مع شقيقها. وكان تأثير السيمفونية عليها كبيراً خاصة بعد أن علمت أنها هي التي أوتحت للمؤلف بالعمل، واستغل برليوز الموقف وعبر لها عن مشاعره. واستطاع في النهاية أن يستولى على عواطفها ووافقت على الزواج منه لتنتهي هذه المعاناة التي كانت سبباً في إمتاع الجمهور بهذا الإبداع المميز.

وبالفعل كان هذا الحب بمثابة الشعلة الأولى التي توهجت من خلالها سيمفونيته الخيالية والتي تتكون من خمس حركات: الأولى تمثل معاناة المؤلف وحياته البائسة بدون حب إلى أن التقى بمعشوقته، والثانية تمثل الفرحة والسعادة التي عاشها مع تلك المحبوبة واستخدم فيها المؤلف إيقاع الفالس الراقص الذي يعبر عن السعادة. وتظهر بعد ذلك الحركة الثالثة، معبراً فيها عن ابتعاد حبيبته عنه بدون أسباب معلومة، وذلك من خلال إيقاع المارش. ثم الحركة الرابعة التي وصفت معاناته لهذا الفقدان ومحاولته للانتحار. وتختتم السيمفونية بالحركة الخامسة المبنية على خيال المؤلف وكأنه في مدينة السحرة ووجد محبوبته وحاول الانتقام منها بقتلها. وكانت صورة المحبوبة تتخلل كل الحركات مرتبطة بلحن موسيقي معين كي يستطيع المستمع تمييز أحداث القصة التي يحاول المؤلف طرحها.

وكتب برليوز أيضاً مؤلفه (العودة إلى الحياة)، وأراد به أن يكون تكلمة للسيمفونية الخيالية التي مات البطل في نهايتها. وبعدها كتب الدراما السيمفونية (روميو وجوليت) للأصوات المنفردة والكورال والاوركسترا عام 1839. وفيه يسترجع برليوز بالموسيقى المشاعر العارمة التي اجتاحتها عندما رأى سميثون على المسرح في اللقاء الأول. ومن أكثر قصص الحب في عالم الموسيقى الكلاسيكية؛ كانت قصة الحب التي جمعت بين روبرت شومان وكلارا ابنة أستاذه فريدريك فايكو التي أحبها حباً جماً. وعبر عن هذه العلاقة العاطفية الرومانسية في أعماله؛ إذ سيطرت كلارا على مشاعره لفترة طويلة حتى حظي بالزواج منها في نهاية المطاف.

ومن أهم أعمال شومان التي عبرت عن تلك الحالة الشعورية المتدفقة في وجدانه كان "حلم يقظة"، وهو جزء من عمله الشهير (مشاهد للطفولة) الذي كتبه عام 1937. وعبر فيه عن حبه الكبير لـ (كلارا) وحزنه الدفين لمنع والدها ليس فقط الزواج منه بل أيضاً لمنعها عن رؤيته نهائياً. ولعل هذا العمل من أجمل الأعمال الرومانتيكية والتي لا تعبر عن الطفولة بمعناها السطحي بل عن الحالة النفسية التي تتسم بالصفاء والنقاء المصاحب للإنسان والتي تقود خطاه حتى آخر لحظات حياته. ومن أعمال

أرض الأبطال..

أسماء النجوم المشاركين في موسم الجيمرز بالرياض



”إماجن دراغونز“ أحد أبرز الفرق الموسيقية في العالم على موعد مع فرقته المفضلة بتاريخ 28 يوليو.

ويعود موسم الجيمرز هذا العام تحت شعار (أرض الأبطال)، وسيقدم للجماهير تجربة استثنائية تمزج بين (الرياضة، الترفيه، والتعليم)، من خلال مجموعة من البطولات الاحترافية، في أشهر الألعاب الإلكترونية، بمشاركة نخبة اللاعبين وبمجموع جوائز يبلغ 45 مليون دولار.

كذلك، ستجذب العاصمة الرياض أنظار العالم، من خلال حفلات موسيقية لأكبر نجوم الفن العرب والعالميين، ومنافسات مجتمعية في الألعاب الإلكترونية، ومنصات تعليمية، وأنشطة وفعاليات متنوعة في منطقة التجارب الترفيهية والتي تناسب جميع الفئات العمرية.

ويعد (موسم الجيمرز: أرض الأبطال) أحد أكبر الأحداث للألعاب والرياضات الإلكترونية على مستوى العالم، يقوم بتنظيمه الاتحاد السعودي للرياضات الإلكترونية.

تقام الحفلات بشكل أسبوعي على مسرح محمد عبده ضمن موسم الجيمرز بالرياض بمشاركة نخبة نجوم الفن عربياً ودولياً طوال فترة إقامة الحدث العالمي المرتقب. والممتدة لفترة 8 أسابيع ابتداءً من 6 يوليو الجاري في بوليفارد رياض سيتي.

وفيما يخص المشاركين في الحدث، يستعد النجم الأمريكي ”ماكلور“ الحائز على 4 جوائز Grammy، للظهور أمام الجماهير السعودية للمرة الأولى بتاريخ 14 يوليو.

فضلاً عن ذلك، سيكون عشاق ومحبي

أعلن الاتحاد السعودي للرياضات الإلكترونية، عن أسماء النجوم المشاركين في موسم الجيمرز بالرياض خلال شهر يوليو الجاري.





صمم في السعودية.. مبادرة لإنشاء ختم يميز المنتجات المحلية

إقامة شراكات نوعية وعلاقات مثمرة.

كذلك إيجاد فرص للنمو والتطوير، وتزويد المواهب المحلية بالأدوات والمهارات اللازمة للنجاح من خلال تقدير التصميم الجيد وتوفير منصات لعرض التصاميم السعودية.

وأكد أن مبادرة «صمم في السعودية» تعد خطوة واثقة نحو خلق فرص جديدة لتسريع نمو القطاع وتحفيز التعاون بين الجهات المعنية.

وأشار إلى أنها خطوة هامة نحو زيادة عدد المنتجات التي تستخدم الختم، واستقطاب المواهب ودعم الممارسين والمهتمين بمختلف تخصصاتهم، بما يحقق مستهدفات رؤية المملكة 2030 على المستوى الثقافي.

في مجال قطاع العمارة والتصميم.

وتهدف المبادرة إلى زيادة ثقة المستهلكين والمساهمة في نمو قطاع التصميم من خلال الختم والعلامة التجارية التي تدل على توفر مجموعة من المواصفات القياسية.

كذلك حددت الهيئة قطاعات فرعية مختلفة لتطبيق الختم، تتمثل في تصميم الأثاث، بالإضافة إلى التصاميم التي تضم المنتجات اليومية، مثل الديكور المنزلي والنسيج المنزلي، وأدوات المائدة وتصميم التكنولوجيا وتصميم السيارات.

ومن جانبه، أشار نائب وزير الثقافة، إلى أن المبادرة ليست إلا خطوة في مسيرة تنمية قطاع فنون العمارة والتصميم عبر

أطلقت هيئة فنون العمارة والتصميم، مؤخراً، مبادرة «صمم

في السعودية»؛ التي تهدف لإنشاء ختم يدل على تميز المنتجات المحلية، وإنشاء علامة تجارية تشير إلى امتثال منتج معين لمعايير محددة مسبقاً.

وخلال حفل أقيم بقصر الثقافة بحى السفارات بالرياض، أطلقت الهيئة المبادرة بحضور حامد بن محمد فايز؛ نائب وزير الثقافة. كما حضر أيضاً الدكتورة سمية بن سليمان السليمان الرئيس التنفيذي للهيئة، بجانب جمع من الخبراء والشخصيات



"دروب الروح" .. وجدانية لتأمل جماليات الخط العربي

دشنت وزارة الثقافة، معرض رحلة الكتابة والخط في نسخته الثانية، تحت عنوان «دروب الروح»، برعاية صاحب السمو الملكي؛ الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان آل سعود، وزير الثقافة، بمستشفى عرقة في مدينة الرياض، والذي يستمر حتى 2 سبتمبر المقبل.



ويمتاز المعرض في دورته الجديدة بتنوع القطع الفنية المعروضة، وخلفيات الفنانين المشاركين؛ حيث يمزج بين الأعمال الفنية التاريخية والكلاسيكية والمعاصرة.

كما شهد إقامة مجموعة من الندوات الحوارية في أيامه الثلاثة الأولى، تناولت الأبعاد المتنوعة للخط العربي بمشاركة خطاطين وأخصائيين.

أهمية معرفية وإنسانية

ومن جانبه، أكد وزير الثقافة، خلال كلمته،

دولة من بينهم 12 خطاطاً سعودياً، بجانب 19 فنناً ومصمماً معاصراً من 12 دولة من بينهم أربعة فنانين سعوديين معاصرين.

بجانب مشاركة أعمال فنية ومخطوطات نادرة من مقتنيات وزارة الثقافة، وغيرها من الأعمال المعارة من متحف معهد العالم العربي في باريس، والمعهد الوطني للتراث في تونس.

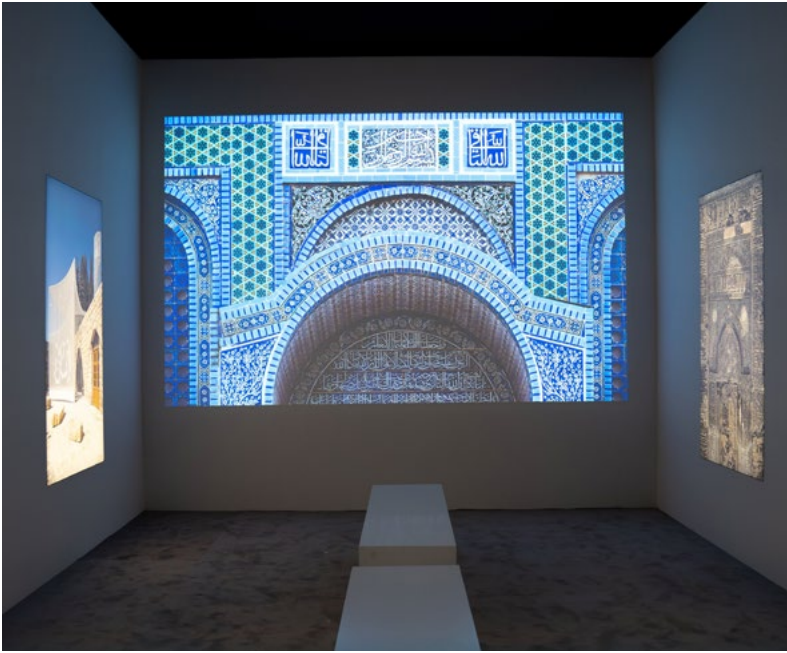
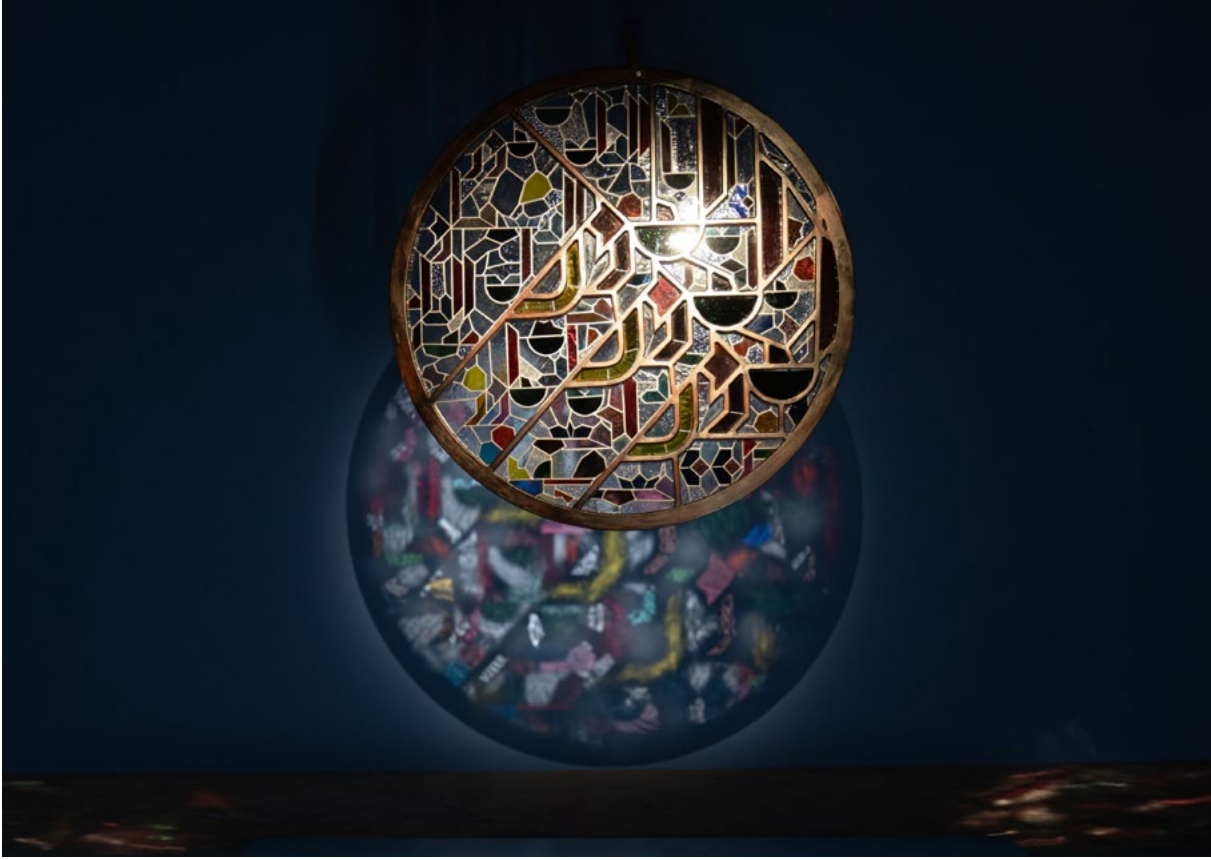
بالإضافة إلى احتواء المعرض على مقتنيات خاصة، مع سلسلة من الندوات المفتوحة للجمهور والتي تتناول الأبعاد المتعددة للخط العربي.

حضر الحفل عدد من المسؤولين في المنظومة الثقافية، بجانب جمع من كبار الشخصيات بالفن والثقافة، والفنانين السعوديين والعالميين المشاركين في المعرض.

معرض رحلة الكتابة والخط

ويعد المعرض رحلة للعلاقة التي تغمر الخطاطين والفنانين والمصممين المعاصرين، وتتجلى في تقنياتهم وتأمل في العاطفة التي يثيرها الخط العربي.

كما يشارك في المعرض، 34 خطاطاً من 11



أن تنظيم هذا المعرض إثبات للأهمية المعرفية والإنسانية البالغة للحراك الثقافي والفني.

بالإضافة إلى ما يسهم به المعرض من إلقاء الضوء على الجهود الحديثة التي تبذلها المملكة في خدمة الخط العربي.

وقال: «ومن ذلك قيادتها لملف إدراجه ضمن قائمة التراث الثقافي غير المادي لليونسكو في عام 2022م بالتعاون مع 15 دولة عربية».

كما أضاف الأمير بدر بن عبدالله: «وهذا يعكس إيماناً قوياً بالقيمة الكبيرة التي يمثّلها هذا الفن الرفيع للإنسانية، بوصفه رمزاً عالمياً للثقافة العربية».

كذلك أكد على الاعتزاز بتنظيم المعرض في مدينتي الرياض والمدينة المنورة، لافتاً إلى ما يملكه المعرض من قيمة معرفية تستكشف البعد الروحي للخط في الحضارة العربية الإسلامية.

وينطلق في البداية في الرياض، وسيستمر في استقبال زواره حتى الثاني من سبتمبر المقبل؛ لينتقل بعدها إلى المدينة المنورة خلال الفترة من 15 أكتوبر إلى 23 ديسمبر في مركز المدينة للفنون.

معرض «رحلة الكتابة والخط» هو أحد الفعاليات الرئيسية التي تنفذها وزارة الثقافة كل سنتين احتفاءً بالخط العربي، وتتم إقامة نسخة هذا العام في مدينتي.

بينالي لندن للتصميم..

تدشين الجناح السعودي المشارك بالعمل الفني "منسوج"



شارك الجناح السعودي في النسخة الرابعة من «بينالي لندن للتصميم»، الذي أقيم في «سمورسيت هاوس» بالعاصمة البريطانية لندن، والذي انطلق تحت عنوان «إعادة رسم خريطة التعاون»، بالعمل الفني «منسوج».

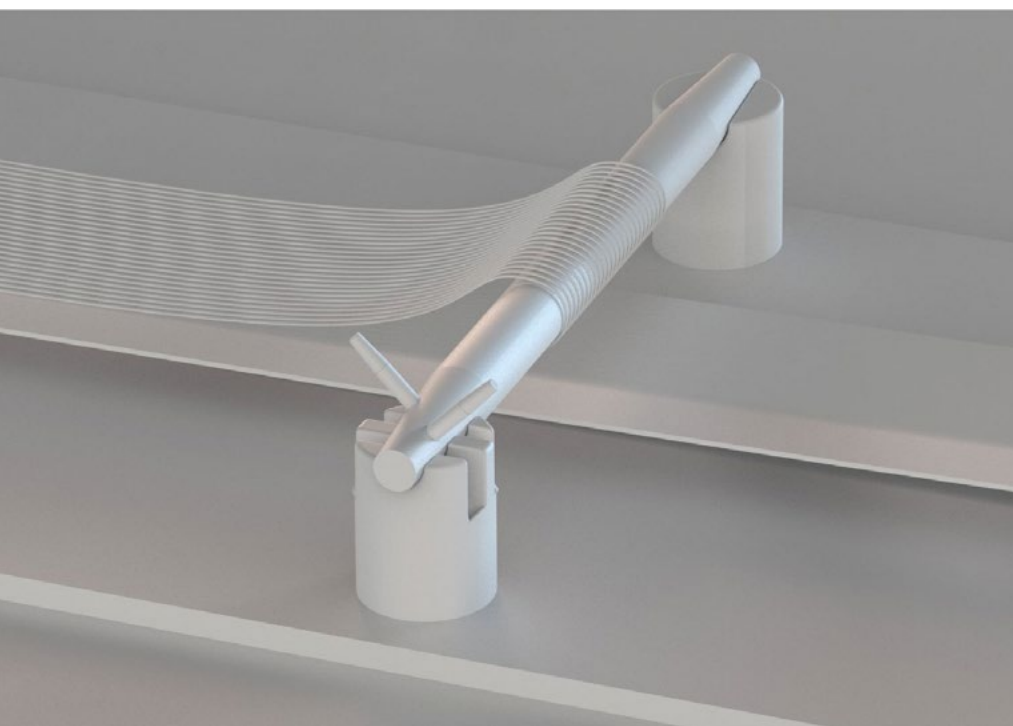
L

شارك في العمل الفني السعودي القيم الفني المصممة المختصة في الابتكار والتصميم الاستراتيجي ربا الخالدي، ومصممة المواد العضوية لجين رافع.

وجاء التدشين في حفل حضرته الرئيس التنفيذي للهيئة الدكتور سمية السليمان، بجانب جمع من المسؤولين في الحكومة البريطانية، كما حضره مسؤولون من مختلف دول العالم.

ويقدم العمل الفني «منسوج» تجربة إبداعية تفاعلية تتداخل فيها مرئيات الزوار حيال المستقبل لتشكل نسيج الإنسانية.

كما يصنع هذا النسيج عبر محاكاة حرفة فن السدو اليدوية، بحيث يشارك كل زائر بضمير الخيط في النسيج بوحى من أفكاره وتفرد، وتطلعه للمستقبل؛ لتتداخل الخيوط في انسجام تام صانعةً تصميمًا فريدًا.





ونجحت المملكة في تسجيله بالقائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي لدى منظمة اليونسكو في عام 2020.

بينالي لندن للتصميم

بينالي لندن للتصميم، انطلق عام 2016م، ويقام كل عامين؛ لتعزيز التعاون الدولي للتصميم عبر المعارض، والتركيبات التي تظهر الطموح لإنشاء طول عالمية للمشاكل التي تهتم جميع مجتمعات العالم.

كما ركز نسخته الرئيسية لهذا العام على موضوع خلق أشكال جديدة للتعاون، بحيث يدعو بينالي المشاركين من جميع أنحاء العالم إلى خلق أشكال جديدة للتعاون في عالم التصميم.

تصميم نسيج يصل طوله إلى 50 متراً. على أن يعود إلى المملكة مع نهاية المعرض، ويبدأ النسيج جولته العالمية والمحلية، ولتتمتد رسالته نحو التواصل والازدهار للجميع.

واستعانت الهيئة بكل من الدكتورة دليل القحطاني، المختصة في السدو من المعهد الملكي للفنون التقليدية، علاوة على إسرائ الصخري، وهيا النعيمة، من طالبات المعهد في برنامج تلمذة النسيج التقليدي «السدو»؛ للمشاركة في حياكة النسيج بالعمل التركيبي خلال مدة إقامة المعرض.

كما يأتي اختيار السدو باعتباره عنصراً مهماً من عناصر الثقافة والعمارة بالمملكة، والذي تميزت في تصميمه النساء السعوديات عبر التاريخ.

كذلك ستوضح هذه الآراء ما إذا كانت المعرفة هي الأساس المتين للنمو، أم أن الابتكار هو جذر التغيير وصانع الفرص.

بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت الروحية تساعد في العثور على إجابات تجاه المستقبل، أو أن التركيز على موازنة قوة العقل والجسد هو الأفضل. كما يمكن الاعتماد على قوة الطبيعة لتشكيل التنمية.

ويمثل كل خيط في هذا النسيج، مجالاً تنموياً واعداً، فيختار كل زائر ما يمثل من المجالات التنموية، ويعيش تجربة نسجه بنفسه.

كما تسهم اختياراتهم في بناء نموذج عضوي زخرفي يتطور طوال فترة بينالي لندن للتصميم؛ ليُنجز الجناح السعودي

أبرزها مصحف من 30 ورقة.. الجناح السعودي يثري "كتاب الدوحة" بمخطوطات نادرة



كما تم عرض مخطوط "الأوائل" لمؤلفه أبو هلال الحسن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن يحيى بن مهران العسكري، وهو في فن التاريخ، وعمره أكثر من 1000 عام (395هـ)، نُسخ في القرن الرابع الهجري، والمخطوطان الأخيران يعودان إلى مكتبة عارف حكمت.

إبراز التراث السعودي

جاءت هذه المشاركة من أجل إبراز التراث الذي عنيت المملكة بحفظه والاهتمام به، إيماناً منها بأهمية الوعي بالتراث الحضاري العربي والإسلامي المخطوط وإبرازه ونشره.

وضم "جناح المملكة"، آثاراً وكتباً تبرز الكنوز الحضارية والطبيعية والثقافية للمملكة، ونظم 45 فعالية متنوعة، ما بين ورش وندوات حوارية، في الوقت الذي شاركت فيه 35 دار نشر سعودية.

الثالث عشر الهجري بيد "عبد الباقي جان محمد".

وتعود ملكية هذا المصحف إلى "مكتبة المصحف الشريف" إلى جانب مخطوط "الأذكار"، لمؤلفه أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (676هـ)، المنسوخ في القرن السابع الهجري.

مخطوطات نادرة

ومن المقتنيات النادرة التي عرضت في الجناح السعودي، مخطوط بعنوان "الجامع بين العلم والعمل النافع في صناعة الحيل" في فن الهندسة الميكانيكية العربية، لمؤلفه أبو العز إسماعيل بن الرزاز الجزري (1200هـ)، نُسخ في القرن الثاني عشر هجري. ومخطوط بعنوان "الشفاء بتعريف حقوق المصطفى"، لمؤلفه أبو الفضل القاضي عياض بن موسى اليحصبي (544هـ)، نُسخ في القرن الثامن الهجري.

عرض الجناح السعودي المشارك في "معرض الدوحة الدولي للكتاب 32" مجموعة نادرة من المخطوطات التاريخية، احتفاءً بالثقافة والتراث العريق الذي تحتضنه المملكة، وتعبيراً عن مكانتها والحضارات التي عاشت على أرضها.

وشاركت "هيئة التراث" و"مجمع الملك عبد العزيز للمكتبات الوقفية" ضمن الجناح، بخمس مخطوطات نادرة، منها مصحف كامل من 30 ورقة، كُتب كل جزء منه في ورقة واحدة، ويرجع تاريخ نسخه إلى القرن



تفاصيل انطلاق منتدى الفيلم السعودي

هيئة الأفلام
Film Commission



احتضنت العاصمة الرياض، يناير الماضي، النسخة الرابعة من ملتقى طويق للنحت المقام في درة الرياض، بمشاركة عشرات الفنانين المحليين والدوليين الذين يصنعون أعمالهم في بيئة نحت حية تحت شعار "مدى الانسجام".

ومن المقرر أن ينطلق منتدى الأفلام السعودي في نسخته الأولى خلال الفترة من 1 إلى 4 أكتوبر المقبل بمدينة الرياض؛ إذ ستكون منصة لتبادل المعرفة واستعراض أهم الفرص والابتكارات التي تساهم في تشكيل مستقبل صناعة الأفلام.

ومن المقرر أن يتم إتاحة الفرصة لحضور ومشاركة الشركات المحلية والإقليمية والدولية الرائدة لتعزيز مركزية المملكة كوجهة جاذبة للتصوير والإنتاج السينمائي، وذلك في ظل تطور صناعة الأفلام والسينما بالمملكة.

ومن جانبه، صرح الرئيس التنفيذي لهيئة الأفلام المهندس عبد الله آل عياف، بأنه منذ تأسيس هيئة الأفلام لقد تم قطع شوطاً كبيراً في تطوير صناعة الأفلام.

تابع: «نواصل جذب المزيد من مشاريع الإنتاج إلى المملكة، ونسعى ليكون إطلاق منتدى الأفلام السعودي "Saudi Film Confex" ركيزة أساسية في زيادة الوعي بأهمية تطوير صناعتنا».

كذلك أضاف: «سيتمكّن المشاركون خلال

أربعة أيام من حضور فعاليات تجتمع بين الخبراء والمختصين من جميع أنحاء العالم لإطلاق الشراكات ودعم مهن المستقبل للمواهب السعودية».

ويشهد المنتدى استقبال المتخصصين المحليين والعالميين والموهوبين وأصحاب المصلحة للنقاش حول مجالات صناعة الأفلام.

كما تضم الفعالية مؤتمراً ينصبّ تركيزه على:

- الاستثمار وحلول التمويل.
- الإجراءات التنظيمية.

- تطوير البنية التحتية.
- حلول الأرشيف الفيلمية.
- استخدام التكنولوجيا في صناعة الأفلام.

فضلاً عن ما سبق، يحتوي معرض رئيسي يتناول سلسلة القيمة في الصناعة. وستعرض الشركات المحلية والدولية أحدث الخدمات والابتكارات.

كما سيتيح المنتدى فرصةً لمصانعي الأفلام والمهتمين وممثلي الصناعة لحضور مجموعة من ورش العمل المخصصة لتطوير المواهب، والتواصل مع المجتمع السينمائي.

الإعلامية والمذيعة السورية

سفانة الديب:

المرأة عنصر فعال في صياغة الخطاب الإعلامي العام

حوار: مجدي صادق

لأكدت الإعلامية والمذيعة السورية "سفانة الديب" أن القراءة منذ الطفولة كانت "الكنز" الذي ساعدها في تحقيق طموحها الذي وُلد معها؛ وهو أن تكون إعلامية.



إنتاج المضمونات الإعلامية، والوقت الذي اختصرته بشكل لا يمكن مقارنته بوقت إنجاز العمل نفسه من قبل الصحفي البشري.

ولا يخفى ما للوقت من أهمية كبيرة في العمل الإعلامي، فكل المؤسسات الإعلامية تتنافس في تحقيق السبق الصحفي لنشر أحدث الأخبار وتطورات الأحداث المتلاحقة والتي يشكل فيها الزمن عاملاً جوهرياً في النجاح ومواكبة التطورات.

وقد حلت تقنيات الذكاء الاصطناعي في الكثير من الوظائف التي كانت تُسند سابقاً للصحفيين البشريين.

► هل أضاف دخول المرأة للإعلام الكثير لذلك المجال؟ وكيف تقيمين عملها؟

للمرأة دور وأهمية كبيرة في الإعلام وتبقى مكانة الإعلاميين المتميزين في المجتمعات أشبه بمنارة للإبداع والثقافة.. فالإعلاميون يعتبرون حالة متطورة من الحراك الثقافي الإنساني الموسوم بثقافة بيئتهم وبطريقة تفاعل كل منهم مع الأحداث التي أثرت في مسيرته.

فمن يتابع حالة الحراك الإعلامي لدينا

ميديا للمشهد وتطورها وتهديدها لوسائل الإعلام التقليدي إلا أننا شهدنا زوايا عدة استطاع الإعلام التعامل معها لجعل السوشيال ميديا قوة دعم وانتشار له وإيجاد مساحة من التكامل والتآلف.

وفيما يخض الذكاء الصناعي فلا شك أن صحافة الذكاء الصناعي سوف تصنع ثورة في صناعة الإعلام؛ حيث تعد استعمالات تقنيات الذكاء الاصطناعي من أهم التقنيات المستعملة حالياً في وسائل الإعلام الرقمية؛ لما وفرته من فوائد كثيرة لهذه الوسائل في إنتاج المضمونات الإعلامية، سواء من ناحية الكم أو الكيف، بتحسين نوعية المنتج الإعلامي ودرجة الجودة.

وقد بات الكثير من وسائل الإعلام العالمية الرقمية يستعمل هذه التقنيات؛ لما أثبتته من كفاء كبيرة وتوفيرها للجهد البشرية التي كانت توكل إليها أعمال

وعندما حصلت على الإجازة في الإعلام والصحافة من كلية الإعلام في جامعة دمشق بدأت رحلة تحقيق طموحها حين التحقت بإذاعة دمشق كمذيعة أخبار ومعدة ومقدمة برامج سياسية وثقافية لتخوض تجربة مهمة مع انطلاق قناة "تلاقي".

التقت "الجوهرة" الإعلامية والمذيعة السورية سفانة الديب، وكان الحوار التالي..

► كيف ترين الآن المشهد الإعلامي العربي؟

نشاهد اليوم فائضاً من القنوات التلفزيونية العربية متفاوتة المستوى؛ منها ما أصبح ينافس على مستوى العالم ومنها ما يحتاج لكثير من التطوير والكفاءات.

ولا نستطيع أن نخفل التحديات والصعوبات الكبيرة التي تنصدر المشهد الإعلامي العربي.

► هل اختلفت لغة الخطاب الإعلامي كثيراً في زمن الرقمنة والذكاء الاصطناعي؟

طبعاً تغيرت واختلفت كثيراً وأصبحنا نرى تحولات كبيرة في سياسة الوسائل الإعلامية، ورغم تصدر منصات السوشيال

النساء السعوديات
أكثر نشاطاً من
أي وقت مضى في
ظل رؤية 2030



ومع تطور عملي انتقلت إلى قناة "الإخبارية" السورية عام ٢٠١٧ وحتى اليوم لدي برنامجي الخاص "تاريخ الحاضر" وهو حوار سياسي يعني بأهم القضايا على مستوى الوطن العربي والعالم، ومن إعدادي وتقديمي.

وبالإضافة إلى ذلك عملتُ كمحاضرة ومدربة في جامعة دمشق لمادة الإلقاء الإذاعي والتلفزيوني، وأيضًا كاتبة وصحفية في عدد من الصحف والمجلات، مثل مجلة "درع الوطن" الإماراتية، وأنا حاليًا رئيس تحرير مجلة "زهوة" المصرية فرع سوريا.

ولدي قناتي ومشروعي الخاص على اليوتيوب، ولا أستطيع أن أقول إن هناك مجالاً أفضل من الآخر؛ فأنا أستمتع بالعمل ولدي شغف كبير سواء بالصحافة أو الإذاعة.

▶ هناك الكثير من الظواهر الاجتماعية السيئة مثل التنمر والتحرش فهل المسؤول عنها مواقع التواصل الاجتماعي؟ وهل نجح الإعلام العربي في مواجهتها؟

هي موجودة واقعيًا ولكن وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت في انتشارها بشكل كبير، خاصة في ظل غياب ضوابط وقوانين نازمة لهذه الوسائل، ونظرًا للحدائق النسبية للعالم الرقمي وانتشار التنمر الإلكتروني لا تزال القوانين قاصرة وغير فاعلة للحد منه؛ لذا نجد أن كل دولة لديها قوانين وأساليب مختلفة للتعامل مع التنمر الإلكتروني، فاتجه البعض إلى التركيز على القوانين الأخرى المتعلقة بالأفعال الناتجة عن التنمر، مثلًا: في المملكة المتحدة يتم التبليغ عن التنمر تحت بند التحرش، أو باستخدام قوانين الاتصالات التي تجرم استخدام الاتصالات لنشر الرسائل المسيئة.

وتلجأ دول أخرى إلى قوانين التمييز العنصري والمضايقات والتحرش، ونحن في الوطن العربي بحاجة إلى قوانين فاعلة وراذعة بشكل حاسم.



على الإجازة في الإعلام والصحافة بالتوازي مع التدريب على كتابة وتحضير كل الأشكال الإعلامية الصحفية الإذاعية والمكتوبة، وبدأت بالعمل في إذاعة دمشق كمذيعة أخبار ومعدة ومقدمة لبرامج سياسية وثقافية عديدة، وعند انطلاق قناة "تلاقي" عملت بها معدة ومحاورة لعدد من البرامج السياسية الحوارية والإخبارية.

قوانين مواجهة التنمر الإلكتروني قاصرة.. والوطن العربي يحتاج إلى حلول حاسمة لتلك الظاهرة

يدرك أنه أصبح للمرأة جزء لا بأس به في صياغة الخطاب الإعلامي العام.. فهي تمثل عنصرًا شريكًا وفعالاً في المعادلة الحضارية الأساسية للشعوب، فإذا أردت أن تهدم مجتمعًا عليك بإقصاء نسائه من الحراك التنموي العام.

ولعل هذا ما دعا الإعلام إلى التركيز على دور المرأة بثنتي صورتها الحياتية اليومية، وبما ينعكس على كل مجالات التنمية البشرية والنهوض بالدول.

▶ كيف كانت بداية تجربتك؟ وهل واجهت صعوبات؟

لا نجاح دون إصرار وعمل وتحديات كبيرة على كل الأصعدة.. ومنذ طفولتي كنت أهتم بالثقافة والقراءة وأعتبرهما الكنز الذي سوف يساعدني في تحقيق حلمي بأن أصبح إعلامية ناجحة ومن ثم درست في كلية الإعلام بجامعة دمشق وحصلت



▶ يشهد مجتمعنا الشرقي ارتفاع معدلات الطلاق فكيف تطرحين تلك المشكلة عبر برامجك الحوارية لمواجهتها؟

هذه مشكلة العصر. طبعًا المسؤولية تقع على الطرفين الرجل والمرأة، ولا شك أنه في بعض الحالات يكون الطلاق أبغض الحلال إلا أن تراجع تقديس العائلة ودورها في المجتمع وبناء الفرد من أهم أسباب انتشار الطلاق بشكل كبير في مجتمعاتنا.

▶ نالت المرأة السعودية الكثير من الحقوق مع رؤية 2030 كيف ترين الصورة الآن؟ وماذا تتمنين لها؟ وماذا عن المرأة السورية في ظل الظروف التي عاشتها وتعيشها؟

المرأة والرجل عماد الحياة ومن الضرورة أن يكون بينهما تكامل في الحقوق والواجبات لبناء ونهضة المجتمعات، ولا شك في أن رؤية السعودية 2030 تشدد على أن الأمة المعاصرة المزدهرة يجب أن تُلهم وتمكّن جميع أفراد المجتمع، بمن فيهم المرأة، وتحقيقًا لذلك الهدف تطورت حقوق المرأة السعودية وتوسعت، وأصبحت النساء السعوديات أكثر نشاطًا من أي وقت مضى في المجتمع والحكومة والأعمال.

والأعداد المتزايدة للنساء الملتحقات بالقوى العاملة ساعدت المملكة في تحقيق هدفها الخاص بمشاركة الإناث في القوى العاملة قبل 10 سنوات من موعده المقرر، ورفعت تصنيفاتها الدولية في مؤشرات الإشراف الاقتصادي للمرأة وتمكينها. وأتمنى مزيدًا من النهضة والازدهار والنجاح للمرأة السعودية لأنها تستطيع وتستحق.

▶ أخيرًا، ماذا تتمنين للإعلام العربي في مواجهة التحديات التي يعيشها الآن؟

أتمنى أن يكون هناك انسجام أكبر وتكامل أشمل على مستوى الإعلام العربي لتحقيق نهضة عربية حقيقية كبيرة والارتقاء بالشرق الأوسط لمستوى الغرب وأكثر.

▶ ماذا تتمنين تحقيقه كإعلامية سورية؟

أحلم بإطلاق برنامج عربي كبير يربط بيننا كعرب ثقافيًا واجتماعيًا وفنيًا، وإن شاء الله يصبح هذا الحلم حقيقة ويلقى المحبة والإعجاب من الناس الداعمين لكل ما نفعه.

وبالنسبة للمرأة السورية فلا يخفى على أحد أنها تفوقت في كثير من المجالات على الرجل، خاصة في ظل الظروف الصعبة التي عانتها وتعانيها. وأتمنى أن يحمل المستقبل لها الأمل والخير الأكبر والقدرة على المنافسة أكثر في كل المجالات.



لاتيه القهوة الباردة باللوتس

Lotus cold coffee latte

يحتاج الأفراد خلال فصل الصيف إلى مشروبات باردة ومنعشة، ويمكن تجربة تحضير لاتيه القهوة الباردة باللوتس للشعور بالانتعاش في تلك الأجواء الحارة.

ونقدم لك، طريقة تحضير هذا المشروب البارد المنعش بطعم كريم اللوتس الشهى بخطوات سهلة ومكونات لذيذة.

المكونات

- حليب: 300 مليلتر «كامل الدسم ويمكنك استعمال أي نوع من الحليب المفضل خالي الدسم، أو الشوفان، أو اللوز، أو جوز الهند».
- لوتس كريم: 70 جم.
- قهوة سريعة الذوبان: 2 ملعقة صغيرة.
- كريمة: حسب الرغبة (مخفوقة/ للترزين).
- ثلج: حسب الرغبة.
- قهوة: حبات (للتزيين).

طريقة التحضير:

- أول الخطوات عن طريق الخلط جيداً لكل من الحليب مع اللوتس كريم حتى يمتزج مع بعضه جيداً.
- بعد ذلك قومي بإذابة القهوة بماء ساخن جيداً.
- في كوب التقديم، قومي بوضع قطع الثلج.
- ثم قومي بإضافة خليط الحليب، وفوقه خليط القهوة المذابة.
- وبعده زيني مشروبك بالكريمة المخفوقة، مع حبات القهوة، وقومي بتناوله وستشعرين بالانتعاش أو يمكنك تقديمه لضيوفك وعائلتك.



فوائد دبس العنب للتنحيف.. يكسر الدهون ويمنع تخزينها

تتعدد فوائد دبس العنب للتنحيف وخسارة الوزن وذلك عند استخدامه بطرق مختلفة، للحصول على الجسم المثالي كما ترغبين.



في العديد من الأوقات، بشكل خاص وأنه يساعد على تقليل معدل الدهون الثلاثية.

فوائد دبس العنب الصحية

تتعدد فوائد دبس العنب الصحية، لجسم الإنسان، والتي من أبرزها التالي:

يحتوي دبس العنب على حمض اللاكتيك الذي يساعد في علاج حب الشباب واعراضه.

كما أنه يعتبر من العلاجات الطبيعية غير السامة، وكذلك غير المسببة لحساسية البشرة.

بالإضافة إلى أن مستخلصات الدبس مفيدة للشعر؛ حيث تعمل على تعزيز نمو الشعر الصحي وتنعيمه وتلطيفه، وتجعل الشعر ذات ملمسًا ناعمًا، وقد تمنع الشيب المبكر.

أيضًا تعمل مكونات دبس العنب كمضاد للأكسدة والالتهابات، فهي تقوم بمهاجمة الجراثيم والفيروسات وتمنع العدوى، بجانب دورها في تثبيط حدوث الطفرات.

كذلك يحافظ البوتاسيوم الذي يوجد في دبس العنب على القلب، وأيضًا ضغط الدم.

ولأن دبس العنب غنيًا بمعادن الحديد والسيلينيوم والنحاس، فإنه يكون له علاقة بتقوية العظام وكذلك صحتها الجيدة.

كما أنه يحافظ على مستوى السكر في الجسم خاصة للبالغات اللواتي تتبعن نظامًا غذائيًا عالي الكربوهيدرات.

وأيضًا من فوائد دبس العنب إمكانية استخدامه في الطعام، فهو يمكن وضعه في المخبوزات، كالفطائر وخبز الزنجبيل.

علاوة على ذلك، تعتمد فوائد دبس العنب على قيمته الغذائية، فهو يمتلك عدد من المعادن كالحديد والمغنسيوم والمنغنيز، بجانب النحاس والبوتاسيوم، وبعض الفيتامينات كفيتامين B6.

وهو بديل جيد لزيادة محتوى الحديد في الجسم، وذلك بدلاً من مصادر البروتين الدهنية الأخرى، مثل اللحوم الحمراء.

أهم فوائد دبس العنب للتنحيف

- يساهم دبس العنب في إنقاص الوزن عن طريق قدرته على حرق الدهون.

- كما أنه يقوم بتكسير الدهون بفضل ما يحتويه من عناصر مساعدة على إتمام هذا الأمر.

- كذلك لدبس العنب قدرة على تقليل الوزن بسبب ما يتمتع به من قدرة على منع الجسم من تكديس الدهون وتخزينها التي تعمل على زيادة الوزن.

- كما أنه مفيد في تعديل مستوى الكوليسترول في الدم، وذلك يساعد على حماية الأفراد من اكتساب الوزن الزائد.

ويعتبر دبس العنب، سائل كثيف ولزج غني بالطاقة؛ حيث يتم تحضيره من خلال عصير العنب المكثف؛ وبسبب فوائده المختلفة، يتم استخدامه بأكثر من طريقة.

وتعمل مادة البوليفينول التي توجد في دبس العنب كمضاد للأكسدة، كما أن لها دور في تقليل السمّة والتحكم بزيادة الوزن. بالإضافة إلى ذلك يساعد في تقليل الوزن.

كما أنه يقلل الدهون عن طريق تقليل امتصاص السعرات الحرارية في الجسم، بجانب أنه يعمل على التخفيف من اضطرابات الحيض ويعتبر مصدرًا جيدًا للحديد.

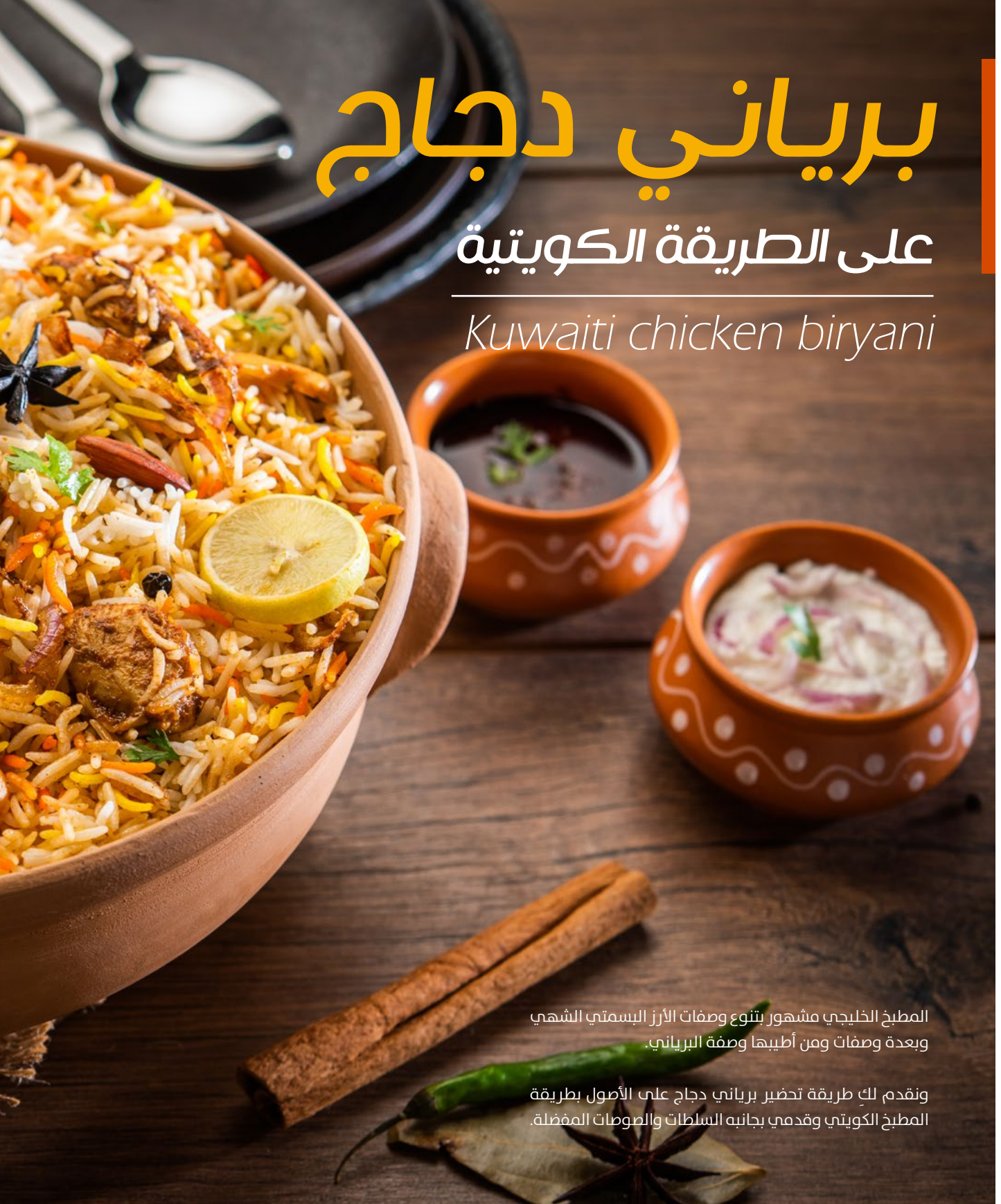
دبس العنب فعال جدًا للنساء التي تتعرض لخطر الإصابة بنقص الحديد في فترة الحيض، وذلك يرجع لعدم وجود دهون وكمية قليلة من السعرات الحرارية.



برياني دجاج

على الطريقة الكويتية

Kuwaiti chicken biryani



المطبخ الخليجي مشهور بتنوع وصفات الأرز البسمتي الشهية وبعدها وصفات ومن أطيبها وصفة البرياني.

ونقدم لك طريقة تحضير برياني دجاج على الأصول بطريقة المطبخ الكويتي وقدمي بجانبه السلطات والمصومات المفضلة.

المكونات:

- 2 كوب ونصف أرز بسمتي.
- 3 أكواب ونصف من الماء.
- 3 ملاعق كبيرة سمن.
- فصان من الثوم المهروس.
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل مبشور.
- نصف كيلو صدر الدجاج.
- 2 مكعب مرق دجاج.
- حبة طماطم مهروسة.
- نصف كوب لبن زبادي.
- ملعقة صغيرة عصير الليمون.
- 2 ملعقة كبيرة معجون الطماطم.
- بهارات الجرام ماسالا: ملعقة كبيرة ونصف.
- الكركم: نصف ملعقة صغيرة.
- الكزبرة: 2 ملعقة كبيرة (مفرومة).
- النعناع: 2 ملعقة كبيرة (مفروم).
- الزعفران: ربع ملعقة صغيرة (منقوع في ربع كوب ماء).

طريقة التحضير:

تحضير الأرز:

- في قدر على نار متوسطة، ضعي الأرز والماء حركي قليلاً ثم اتركيه حتى الغليان.
- غطي القدر واطريه لحوالي 15 دقيقة، ثم ارفعيه عن النار ووصفي الأرز في وعاء عميق واطريه جانباً حتى يبرد.

تحضير الدجاج:

- ذوبي السمن في قدر على نار متوسطة، ثم أضيفي البصل وشوحيه حتى يذبل ويصبح ذهبي اللون.
- أضيفي الثوم والزنجبيل وقلبي الخليط جيداً.
- كذلك أضيفي الدجاج وقلبيه مع المكونات حتى ينضج، ثم أضيفي مرق الدجاج، والطماطم، واللبن الزبادي، وعصير الليمون، ومعجون الطماطم، والغارام ماسالا، والكركم وحركي جيداً.
- ثم اتركي القدر على النار حتى الغليان، ثم أطفئي النار، واطري الدجاج والصلصة جانباً.
- ضعي نصف كمية الأرز في قدر عميق على نار متوسطة، وأضيفي قطع الدجاج والقليل من صلصة الدجاج، ثم الكزبرة والنعناع، ومن ثم غطي المكونات بالكمية المتبقية من الأرز.
- أضيفي منقوع الزعفران وغطي القدر.
- اتركي القدر على نار هادئة لحوالي 30-35 دقيقة حتى ينضج الأرز، ثم قدمي البرياني ساخناً.



أماكن سياحية روحانية لضيوف الرحمن.. كيف تستمتع برحلتك؟

كتبت: سلسبيل سعيد

لا شك في أن زيارة بيت الله الحرام من أفضل الرحلات التي قد ننعم بها، فتندرج تحت ما يُعرف بالسياحة الروحانية أو الدينية. لكن لا تجعل الأمر يتوقف عند أداء مناسك الحج أو العمرة والعودة دون الاستمتاع بالمقاصد السياحية الأخرى التي تزخر بها مكة المكرمة والمدينة المنورة.



الدينية في المدينة المنورة مسجد قباء، وترجع أهميته إلى أنه المسجد الأول الذي بناه المسلمون.

وبطبيعة الحال، قد خضع مسجد قباء إلى العديد من التجديدات والترميمات على فترات متفاوتة، بداية من عهد عثمان بن عفان ثم الوليد بن عبد الملك وغيرهم من الخلفاء.

وأخر الترميمات والتوسيعات بواسطة الملك فهد بن عبد العزيز آل سعود الذي حرص على توسعة المسجد وكان ذلك في عام 1405هـ.

ويتواجد مسجد قباء في البقعة المقدسة على مساحة 13500 م²، فيما يبعد عن المسجد النبوي الشريف مسافة 3,5 كم.

ويجذب مسجد قباء العديد من المسلمين؛ لما ثبت عن النبي ﷺ: "أنه كان يزور قباء كل سبت، راكبًا وماشيًا"، وقال -عليه الصلاة والسلام-: "من تطهر في بيته، ثم أتى مسجد قباء، فصلى فيه ركعتين؛ كان

مسجد نمره مكة

يتربع مسجد نمره في مكة على قائمة أكثر المساجد جذبًا للسياح، فيقصد حجاج البيت الحرام لصلاة الظهر والعصر جمعًا وقصرًا في يوم عرفة، لذلك هو من أهم المعالم في مشعر عرفات.

ويقع المسجد إلى الغرب من عرفات، وتبعًا لموقعه يمكن الإستدلال عليه ورؤيته من أي بقعة في عرفات، فيما يرجع تاريخه إلى منتصف القرن الثاني الهجري.

وحظي المسجد منذ نشأته وحتى اليوم بعناية بالغة من قِبل خلفاء المسلمين؛ فشهد عدة تجديدات وتوسعات، فتبلغ مساحته الإجمالية الآن أكثر من 110 ألف م²، بالإضافة إلى الساحة الخلفية المظللة بالكامل والتي تقدر بـ 8 آلاف م²، وفيه ست مآذن بارتفاع 60 مترًا وثلاث قباب وعشرة مداخل.

مسجد قباء

ذلك من بين أهم المعالم السياحية

فتمتد مكة بين أكثر مدن العالم قداسة للمسلمين، وتحتضن عدد كبير من المقاصد السياحية الدينية، لا سيما المسجد الحرام بكعبته المشرفة، فهي من البقع التي تجمع بين روحانية الدين وعراقة الماضي وحداثة المستقبل.

كذلك تتميز المدينة المنورة بكونها ثاني أهم مركز ديني للمسلمين في كافة أنحاء العالم، بعد الكعبة المشرفة والحرم المكي الشريف في مكة المكرمة.

وتعتبر من أهم مدن السعودية، التي تقع في غرب المملكة العربية السعودية شمال شرق مكة ويبلغ عدد سُكَّانها 1.150.000 نسمة وتعد رابع أكبر مدينة في المملكة العربية السعودية من حيث عدد السُّكَّان، وتستقطب الزوار من جميع أنحاء العالم لمشاهدة المعالم الدينية أو المتاحف وغيرها.

وتكثر المساجد التاريخية في مدينتي مكة والمدينة المنورة، فضلاً عن المواقع التي شهدت على الكثير من الأحداث الدينية.





روحانيًا للمسلمين مقبرة المعلاة والتي يوجد فيها إلى الآن قبور بني هاشم ومنهم جد الرسول عبد المطلب وعمه أبو طالب، قبر أم المؤمنين خديجة بنت خويلد، قبري ولدي الرسول الكريم القاسم وعبد الله.

كذلك يوجد فيها قبر عبد الله بن الزبير وأمه أسماء بنت أبي بكر، قبر الخليفة العباسي أبو جعفر المنصور، قبور كبار الصحابة والتابعين والعلماء والصلحين مثل ابن حجر الهيتمي وعلاء الدين الشيرازي، وقد شهدت المقبرة العديد من التحديثات على مر العصور.

ويبلغ ارتفاع الجبل حوالي 748 متر عن سطح البحر، أما الغار فهو عبارة عن صخرة مجوفة بارتفاع 1.25 متر وذات فتحتين الأولى جهة الغرب ومنها دخل النبي وصحبه، والثانية جهة الشرق.

وترجع مكانة غار ثور إلى أنه الغار الذي أوى إليه النبي محمد (ص) مع صاحبه أبو بكر الصديق، تخفيًا من أعين قريش وملاحقتها لهم في طريقهما إلى المدينة المنورة أثناء رحلة الهجرة المباركة.

▲ مقبرة المعلاة

ومن بين الأماكن التي تُعد مقصدًا سياحيًا

كعمرة"، وهذا الفضل ذكره لمن يتطهر من بيته، ويخرج قاصدًا للصلاة في قباء؛ يحصل له هذا الأجر. معلمًا هامًا من معالم السياحة في السعودية.

▲ غار ثور

من بين المعالم الأثرية التي تخطف القلوب في مكة المكرمة غار ثور، فهو من المعالم التي تُعد بمثابة عشقًا خاصًا في قلوب المسلمين؛ حيث يقع الغار في جبل يحمل نفس الاسم، هو جبل ثور الذي يبعد أربعة كم جنوب المسجد الحرام.

أما من الداخل فيحتوي القبر على فتحات خصصت لوضع الجثث مع نقوش خاصة بحضارة الأنباط، هناك كذلك معالم أثرية أخرى مثل قصر البنت وجبل إثلث والقصر الفريد، وبذلك فإن مدائن صالح تعد من أشهر معالم السياحة في المدينة المنورة ذات الطابع الأثري.

▲ معرض عمارة الحرمين الشريفين

ومن الأماكن السياحية التي يمكن زيارتها معرض عمارة الحرمين الشريفين والذي يقع في حي أم الجود ملاصقاً لمصنع كسوة الكعبة المشرفة.

وأنشئ المعرض في عام 1998م على مساحة 1200م²، ليصبح أحد أهم الصروح الثقافية الإسلامية في العالم كله، ويقدم لرواده جملة من المقتنيات والقطع الفنية المعمارية والمعدنية ذات النقوش التي تحكي تاريخ العمارة في بلاد الحرمين الشريفين بدايةً من العصر الأموي.

فيتم عرض نماذج تاريخية لكسوة الكعبة وأجزاء من الأبواب والأعمدة يعود بعضها إلى القرن الأول الهجري، وفيه قاعة للمخطوطات تضم نسخة من المصحف العثماني تعود لأكثر من 1400 عام؛ حيث كُتبت في عهد الخليفة عثمان بن عفان.

وتتكفل الإدارة بنقل الزوار من ساحات المسجد الحرام إليه ذهاباً وإياباً، كما أنها تُسعدهم بهدايا من المصحف وعبوات لماء زمزم.

▲ متحف مكة

من أهم وجهات السياحة في مكة، بدأ العمل عليه في العام 1946م بأوامر من الملك عبد العزيز آل سعود، وافتتح أولاً كمدرسة في عام 1952م، ثم خصصته هيئة الآثار لخدمة التراث المكّي والحجاز، وبنية المتحف تشبه القصر الملكي بمساحة 3425 م² مقسمة إلى ثلاثة مناطق هي الساحة الأمامية والمبنى



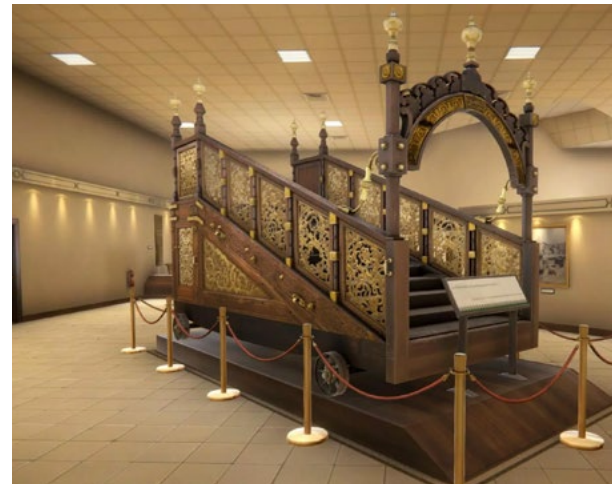
وهي بين أكثر المقاصد روحانياً في مكة المكرمة، وتقع أعلى سفح جبل الحجون الممتد من الطرف الجنوبي الغربي إلى شمال مكة المكرمة، وتُعرف بهذا الاسم لوقوعها أعلى مكة.

▲ مدائن صالح

ومن بين أفضل الأماكن السياحية الأثرية التي تجذب الكثير حول العالم مدائن صالح فهي إحدى مدن الأنباط التي تأتي في المرتبة الثانية من حيث المساحة بعد عاصمتهم مدينة البتراء في الأردن.

وتقع مدائن صالح في محافظة العلا بالمدينة المنورة، وجاءت على قائمة اليونسكو الخاصة بمواقع التراث العالمي كأول معلم سعودي ينضم إلى تلك القائمة.

وتجذب مدائن صالح الجميع فهي ليست مقصداً للمسلمين فقط، فهي تضم عدداً من المعالم التي ساهمت في زيادة الجذب السياحي أهمها قصر الصانع وهو بمثابة مقدمة للقبور البيزنطية بطرازها الخاص والنقوش المميزة أعلى الباب.





الرئيسي وملحق خلفي. يضم متحف مكة عدة قاعات تعرض للجمهور القطع الأثرية من مكة المكرمة ومن السعودية كاملة، فمنها قطعاً تعود إلى عصور ما قبل التاريخ وصولاً إلى العصر الحديث، وفيه صالات للتاريخ الجيولوجي والطبيعي لمكة المكرمة، وأخرى لحفظ السيرة النبوية المطهرة، إلى جانب القاعات التي تعرض تاريخ تطور الكتابة وتاريخ العملات وتاريخ الحج وتاريخ عمارة المسجد الحرام وتاريخ الدولة السعودية، فضلاً عن روائع الفن الإسلامي، إلى جانب قاعة للمحاضرات ومكتبة.

متحف دار المدينة

يعد متحف دار المدينة أحد أبرز معالم السياحة في المدينة المنورة، ويستقطب عددًا ليس بالقليل من الزوار في كل عام وذلك منذ افتتاحه عام 2011.

يختص المتحف بتقديم معالم الحضارة الإسلامية والتراث الإسلامي والعمراني للمدينة المنورة؛ حيث يتعرف زواره على الفترات التاريخية الزمنية التي مرت بها المدينة المنورة، بداية من عهد الرسول وحجرته الشريفة ومراحل التطور التي مرت بها حتى يومنا هذا، كذلك منازل الصحابة وكيف تطورت، بالإضافة إلى مقتنيات عديدة تخص تاريخ المدينة المنورة، ويستقبل المتحف الزوار من مختلف الجنسيات والأعمار والفئات من الطلاب والعائلات.

محطة قطار الحجاز

أخيراً، تجذب محطة قطار الحجاز الكثير من عشاق السياحة التاريخية، فهي واحدة من أهم المزارات السياحية في المدينة المنورة.

ويعود تاريخها إلى عام 1900؛ إذ تم تأسيسها على يد السلطان التركي عبد الحميد الثاني؛ لتسهيل السفر إلى الحج والعمرة حيث ربطت بين المدينة المنورة وبلاد الشام مروراً بالمملكة الأردنية





حلول الخبراء للخروج بسلوكيات سوية المراهق كثير الجدل..

فترة المراهقة من الفترات التي يجب التعامل معها بحرص شديد من قبل الآباء، فسنوات المراهقة تحتاج تركيزاً وتربية سليمة، وبخاصة عند التعامل مع المراهق كثير الجدل؛ فهي مثل مرحلة الطفولة، ويجب الحذر الشديد فيها حتى ينشأ الأبناء على أسس وقواعد صحيحة.



بكما، والتأكد من أنكما تقدمان المثال الصحيح لأطفالك للتعلم والمتابعة خلال نموهم؛ لأنه عادة ما يتشرب الأطفال ما يشاهدونه من أفعال من قبل الآباء ويقومون بفعله.

▶ لا تتطفل على ابنك وتراقبه كثيراً

ونلاحظ أنه عادة ما يحاول الآباء حماية أبنائهم، بطريقة خاطئة؛ فمن الممكن أن تتسبب عاطفتهم الزائدة في إزعاج المراهق؛ لذلك يجب منح ابنك خصوصيته، ولكن يكون هذا مع ضمان سلامته.

فمن المعروف أن كل والد لديه اهتمام طبيعي بأطفاله، لكن يجب العلم أن الإفراط في جعل الطفل مثلاً يقلب على الطعام مجبراً فذلك من الممكن يجعله يشعر بالضيق بمرور الوقت؛ لذلك اترك له مساحة.

▶ اغرس السلوك المحترم في ابنك

يجب أن يحاول الآباء في غرس السلوك المحترم في أطفالك منذ البداية، مع جعلهم يتعلمون أهمية كونهم أشخاصاً محترمين، وكيف ذلك يساعدهم خلال نموهم.

كما يجب أن تدعهم يعرفون أن تلك عبارة عن مهارة حياتية وأنه لا يمكنهم السعي وراء الاحترام إلا في حالة كانوا يحترمون الآخرين.

ومن الممكن أن تقوم بطرح عليهم الأمثلة التعليمية في الاحترام، من خلال تقديم أمثلة متكررة لأطفالك، إذا كان ذلك عن طريق مقاطع الفيديو أو الرسائل أو الصور أو القصص التحفيزية؛ فهذا من شأنه يذكرهم بأهمية التواضع والاحترام.

وأخيراً يجب العلم أن مرحلة البلوغ أو المراهقة من المراحل المعقدة التي يجب التعامل معها بحرص شديد لكي ينشأ ابنك أو ابنتك على قواعد سليمة وصحيحة، خاصة إذا كان كثير الجدول والتمرد؛ فهي مرحلة عنق الزجاجة كما يقال عليها لذلك مهم الخروج منها بسلوكيات سوية.

متراكم مع مرور الوقت.

وأيضاً يجب أن تمنح ابنك المراهق الراحة، وذلك من أجل الحديث بشكل حماسي بدون خوف؛ فهذا ما يحتاجه، وأيضاً هذا يساعده على الوثوق بك في حالة شعوره بالضعف.

▶ اجعل ابنك يلتزم ببعض القواعد الأساسية

يجب العلم أنه لا يمكن لقواعد الآباء في المدرسة القديمة أن تصبح قديمة، ولا فائدة منها؛ إذ يجب التأكد من أن لديك دائماً عدداً من القواعد الأساسية التي يجب يتم الالتزام بها، والتي من أهمها: عدم التسامح مع العناد وعدم الاحترام أو الصراخ على الوالدين.

فمن المهم أن يعرف ابنك المراهق ما هو الحد المسموح به في التعامل مع الآباء.

▶ عدم الاستسلام و التنازل عن رأيك

مهم أن لا يستسلم الأب أو الأم لمطالب ابنهما المراهق بسهولة؛ إذ يجب الالتزام بالقواعد الأساسية التي تم وضعها له في جميع الأوقات.

وهذا يكون في حالة إذا حاول المراهق ابتزاز الآباء أو الوصف بأشياء أسوأ وأم في العالم؛ إذ يجب التأكد من أن هذه الطريقة التي تتعامل بها مع المشكلة بحكمة.

▶ اتبع نظام الإنذار

يجب أن يقوم الآباء بتجنب العصا في جميع الأوقات. كما إن توبيخ طفلك المراهق على الأخطاء من الأمور المهمة؛ إذ يجب التأكد من أنه لا يستخف بتوبيخك وحذره دائماً من عواقب أفعاله.

كما يجب ألا يخاف منك، ولكن في الوقت ذاته، ينبغي أن يكون مدركاً لتداعيات الرد على أفعاله ومدى غضبك مما يفعله.

▶ راقب ذاتك وتأملها

يجب أن تنظر إلى نمط السلوك الخاص

والمراهق المجادل يعد نتيجة طبيعية للتغيرات التي تحدث للأبناء في هذه المرحلة واكتشافهم للعديد من الأمور، وبالتالي قد يصبحون متمردين مع تقدم العمر. كما تؤدي تلك العادة إلى حدوث جدالات لا نهاية لها، وهذا قد يجعل الآباء يفقدون السيطرة على الموقف إما بالتخلي عن موقفهما، أو بالعصية الشديدة رداً على هذا الجدل.

وفي حالة كنت تعيش مع أبنائك المراهقين دائماً في جدال، ولا تعلم ما هي الطريقة الصحيحة التي يجب التعامل بها معهم، وترغب في التعامل مع المراهق المجادل بذكاء مع كثرة جدله؛ فيجب أن تتبع بعض من النصائح المهمة والإرشادات التي ينصح بها المتخصصون والأطباء للتعامل مع المراهق.

▶ لا تفقد هدوءك

من الأمور المهمة التي يجب أن تضعها في اعتبارك أنه يجب عند التعامل مع المراهق، وأيضاً في جميع الأوقات هو التزام الهدوء. وذلك لأنه في حالة إذا بدأ الطرفان، أنت وابنك المراهق في الجدل، فذلك سوف يؤدي بالتأكيد إلى محادثة ساخنة تنتهي بالصوت العالي.

كما أن الصراخ والتوبيخ قد يؤدي إلى تفاقم الوضع أكثر؛ لذلك يجب مراقبة أعصابك، بجانب التعامل مع المراهقين بكل هدوء في حالة حدث بينكما حوار أذى لجدال.

▶ اجلس مع ابنك لحل المشكلة

ويجب أن يعلم الآباء أنه بدلاً من الجدل مع المراهقين، فينبغي دائماً أن يتم اختيار طريقة للتحدث معهم، وذلك يكون من خلال جعلهم يجلسون معك ومحاولة شرح السبب الأساسي لسلوكهم، وأيضاً سبب موقفك منهم في حديث هادئ.

▶ إجراء محادثات مع ابنك المراهق

كما يجب أن تتحدث إلى طفلك حتى يحكي لك عن يومه أو عن المشاكل التي واجهها خلال تلك الأوقات؛ إذ لا يملك المراهقون وسيلة للتنفيس عن إحباطهم الذي يكون



أخطاء في الديكور تقلل من قيمة منزلك.. ونصائح لتجنبها

7

وقوع أخطاء في ديكور المنزل من الأمور الشائعة جدًا عند إنشاء منزل جديد أو محاولة تغيير التصميم الداخلي، مما يقلل من قيمة منزلك بشكل لا إرادي.



وللحصول على أفضل نتيجة من المزج والمطابقة، تأكدي دائماً من وجود نقطة مشتركة واحدة بين القطع المختلفة. على سبيل المثال، ينتمون إلى نفس عائلة الألوان، أو لديهم نفس النمط، أو مغطاة بنفس المادة.

كذلك يلعب ترتيب الأثاث دوراً مهماً في المظهر النهائي لمنزلك؛ فإذا كان الأثاث باهظ الثمن وغير مرتب بشكل مناسب، سيجعل منزلك فوضوي.

لذا تأكدي دائماً من تجنب سد النوافذ لأن هذا يعوق الضوء الطبيعي، كذلك تجنبني وضع الأثاث مباشرة على الجدران، بل اتركي مسافة بينهم.

▶ النباتات البلاستيكية

إضافة النباتات إلى منزلك تجعله مائل للطبيعة ومريح جداً، لكن استخدام النباتات المزيفة أو البلاستيكية ليس الخيار الأفضل لك.

كما أنها تجعل المنزل يبدو رخيئاً، ويفضل أن تستغني عن فكرة إضافة النباتات إذا كنتِ لن تستخدمها الطبيعية.

▶ المساحات المزدهمة

المساحة المزدهمة دائماً ما تجعل منزلك غير منظم؛ لذا تجنبني وضع الكثير من الإكسسوارات أو قطع الأثاث في غرفتك. كما يمكنك اللجوء إلى البساطة في اختيار الأثاث والديكور، وستحصلين على منزل عصري ومميز.

▶ سوء استخدام الأعمال الفنية

الأعمال الفنية واللوحات هي روح المكان، ولكن سوء استخدامها أو تعليقها بشكل مكثف، تقلل من قيمة منزلك وتجعله كالمعرض.

كما أن تعليق اللوحات الفنية بشكل غير صحيح يقلل من جمال منزلك، خاصة عند اختيارها بحجم غير مناسب للمكان.

في ديكور المنزل؛ حيث تجعل منزلك غير مريح، كما تقلل من قيمته أيضاً.

وتعد حلول التخزين المخفية، هي الأفضل لمعالجة الفوضى؛ حيث تساعدك في أن يبدو منزلك مرتباً وتجعل مساحتك أكثر راحة وإيجابية.

▶ حجم السجاد الخاطئ

السجاد من أهم العوامل التي تبرز جمال مساحتك، ألوانه وحجمه تتحكم بشكل رئيسي في إظهار وتحديد المنطقة، وإبراز جمالها.

لكن اختيار الحجم الخاطئ منه يؤثر بالسلب، وينصح المصممون باختيار الحجم الذي يوفر تغطية للأرجل الأمامية للأثاث.

▶ مطابقة الأثاث وترتيبه بشكل خاطئ

بالرغم من أن الأثاث المتطابق كان شائع جداً خلال التسعينيات، إلا أنه أصبح من الماضي، ويتسبب في جعل منزلك غير عصري.

ويفضل المصممون حالياً تجنب المظهر المتطابق للأثاث؛ إضافة اهتمام بصري على المكان، فمن الأفضل الخلط بين الأنماط بأسلوب ذكي لا يجعلها تبدو فوضوية.

فعندما يتعلق الأمر باختيار ديكور المنزل، تحتاجين إلى الدقة في اختيار جميع التفاصيل بحيث تتناسق مع بعضها البعض ويبدو منزلك أكثر رقي وفخامة.

كما أنه قد يصعب عليك تحديد سبب عدم ظهور منزلك بشكل جيد؛ لذا يجب التعرف على أبرز الأخطاء في ديكور المنزل وكيفية تجنبها.

▶ أجهزة الإنارة غير المناسبة

المصابيح وأجهزة الإنارة لا يقتصر دورها على الإنارة فقط، بل تلعب دوراً هاماً في إضفاء المزيد من الأناقة على ديكور المنزل.

وللحصول على أفضل نتيجة من هذه الأجهزة، يجب التخلص من المصابيح الأساسية التي تبدو مبتذلة وقديمة، واستبدالها بأخرى أكثر عصرية.

كما أن الإضاءة تؤثر بالسلب والإيجاب على مساحتك؛ سواء كانت قاسية جداً أو غير كافية؛ لذا يجب توزيعها جيداً في أرجاء المنزل.

▶ الفوضى

الفوضى وعدم التناسق من أبرز الأخطاء



إتيكيت التعامل في الجيم..

آداب عامة يجب احترامها بالصالات الرياضية



إتيكيت التعامل في الجيم يحدد القواعد والآداب العامة التي يجب الالتزام بها داخل الصالات الرياضية؛ احتراماً لحقوق الأخر وإظهاراً للباقة.





- بالإضافة إلى مراعاة قواعد الذوق العام وعدم التحديق بأحد أثناء ممارسة الرياضة واحترام خصوصية الآخرين.

- البعد عن تقديم أي نصيحة رياضية لمن لم يطلبها، فهناك مدربين متخصصين متواجدين دائماً داخل الصالة للرد على الاستفسارات.

- كذلك يجب تجنب التعليقات الجارحة والأسئلة الفضولية والتدخل في الحياة الشخصية للآخرين، أو التعليق على جسدكم.

- علاوة على تجنب التحدث مع أي شخص أثناء انهماكه بالتمارين.

- تجنب إعاقة الأدوات الشخصية للغير داخل الصالة الرياضية، أو استعارتها أيضاً، مع رفض أي طلب متعلق من أي متمرّن، وشرح السبب.

- احرصي على الحفاظ على نظافة المكان، وإعادة الأدوات الرياضية التي استخدمتها.

بالتمارين الرياضية، كما أن الجيم ليس المكان المناسب للمبالغة في التحلي بالإكسسوارات.

3 قواعد هامة داخل الصالة الرياضية

- حال الرغبة في التقاط صورة داخل الجيم أو الظهور في بث مباشر على إحدى منصات التواصل الاجتماعي، يجب أخذ الإذن من الأشخاص المجاورين أولاً.

- كما أنه لا يصح استخدام جهاز واحد فقط طوال فترة التواجد في الجيم، فالآخرون لهم الحق في استخدامه أيضاً.

- يجب الالتزام بالهدوء أثناء التمرين، حتى لا تسببي الإزعاج لمن يتواجد داخل الصالة الرياضية.

- كذلك لا يفضل التحدث في الهاتف المحمول داخل الصالة الرياضية، وفي حالة الاضطرار، من المهم للغاية خفض الصوت عند التحدث لعدم إزعاج الآخرين أو تشتيتهم.

ويعد الجيم أو الصالات الرياضية، من الأماكن العامة التي تشهد تجمع عدد من الناس؛ مما يستدعي التقيد بأصول التصرف وقواعد الإتيكيت.

وهناك مجموعة من القواعد اللازم اتباعها في الصالات الرياضية، وترتبط بالملابس والتصرّفات والنظافة الشخصية، والعديد من الأمور التي تتعلق بالخصوصية.

1 النظافة الشخصية

ومن أهم القواعد التي يجب الاهتمام بها، هي «النظافة الشخصية»؛ حيث يجب الاستحمام قبل الذهاب إلى الصالة الرياضية، وأيضاً بعد الانتهاء من التمرين.

بالإضافة إلى ضرورة استخدام مزيل الرائحة، بحيث تكون غير نفاذة أو مزعجة للآخرين، فضلاً عن تجهيز فوط أو مناشف صغيرة ونظيفة لاستخدامها عند التعرق.

2 الملابس والاكسسوارات

كذلك يجب الالتزام بالملابس الخاصة



سهير القلماوي.. أيقونة نسائية مضيئة

الأيقونات النسائية المضيئة كثيرة في الوطن العربي، استطعن حفر أسمائهن في التاريخ لتأثيرهن في المجتمع، وأيقونتنا هذا العدد صاحبة فكرة إقامة معرض القاهرة الدولي للكتاب، والتي شجعت الكثير من الفتيات على التقدم في مجال الأدب والعلم، هي الكاتبة الدكتورة سهير القلماوي.



مرة أخرى خلال الفترة من 1979، حتى 1984م.

جوائز ومؤلفات

وخلال مسيرة الدكتورة سهير القلماوي الأدبية؛ قدمت عددًا من المؤلفات التي من أهمها: «أحاديث جدتي، ألف ليلة وليلة، في النقد الأدبي، أدب الخوارج، ثم غربت الشمس، العالم بين دفتي كتاب، ذكرى طه حسين».

كما ترجمت العديد من الكتب والقصص مثل: «عزيزتي اللويتا، رسالة أبون لأفلاطون، وعشر مسرحيات لشكسبير».

وتوج مشوار الأدبية المصرية الناجحة سهير القلماوي بعدد من الجوائز؛ إذ حصلت على جائزة مجمع اللغة العربية في عام 1954م. كما حصلت على جائزة الدولة التقديرية في أدب الشباب. وكذلك حصلت على جائزة الدولة التقديرية في الآداب.

هذا إلى جانب وسام الجمهورية من الدرجة الأولى، ووسام الإنجاز، والدكتوراه الفخرية من الجامعة الأمريكية بالقاهرة.

ورحلت القلماوي الأيقونة النسائية البارزة في الكثير من المجالات، عام 1997م تاركة ورائها إرث ثقافي وأدبي كبير في سنتي المجالات.

مشوارها المهني

عملت القلماوي كرئيسة الاتحاد النسوي المصري، بينما في عام 1959 أصبحت رئيسة رابطة خريجات جامعة المرأة العربية؛ فتمكنت من تأسيس التعاون بين الاتحاد المصري والاتحاد العالمي للجامعات.

وفيما بعد أصبحت رئيسة الهيئة المصرية العامة للسينما والمسرح والموسيقى عام 1967 ورئيسة مجتمع ثقافة الطفل عام 1968.

وعلى الرغم من مشوارها المهني الحافل بالإنجازات كان لها دور في النضال لأجل حقوق المرأة ليس فقط عبر عملها الأدبي، ولكن أيضًا من خلال مشاركتها في مؤتمرات المرأة العربية؛ إذ نادى بمساواة الحقوق.

وأصبحت القلماوي في عام 1960، رئيسة المؤتمر الدولي للمرأة؛ وفي عام 1961 رئيسة أول اجتماع للفنون الشعبية.

كما قامت في عام 1962 بتشكيل لجنة للإشراف على جامعة الفتيات الفلسطينيات للحديث عن اهتمامها بالقضية الفلسطينية.

كما كان لسهير القلماوي دورًا في العمل السياسي؛ إذ دخلت في مجال السياسة كعضو بالبرلمان في عام 1958م، ورشحت

الدكتورة سهير القلماوي من السيدات المصريات اللواتي أثرن بشكل كبير في الحياة الثقافية والسياسية والاقتصادية. كما أنها شغلت عدة مناصب كبيرة ومرموقة؛ إذ ولدت في 20 يوليو 1911 م، بالقاهرة وعاشت هناك طوال حياتها.

نشأت القلماوي في عائلة تفخر بتعليم إناثها، مما كان له دور كبير في نشأتها. كما كانت قادرة على الاستفادة من مكتبة أبيها ذات الأعمال الشاسعة في سن مبكر؛ إذ إن كتابا مثل طه حسين، ورفاعة الطهطاوي، وابن إياس، ساعدوها في موهبتها الأدبية بشكل كبير وأيضًا شكلوا صوتها كأديبة.

علامة أدبية وسياسية بارزة

كانت سهير القلماوي علامة أدبية وسياسية بارزة، استطاعت أن تشكل الكتابة والثقافة العربية عبر كتابتها والحركة النسوية والمناصرة. وكانت من السيدات الأوليات اللواتي التحقن بجامعة القاهرة.

وتمكنت القلماوي في عام 1941 أن تكون أول امرأة مصرية تحصل على الماجستير والدكتوراه في الآداب، وذلك نسبة لأعمالها في الأدب العربي.

ونظرًا لتفوقها وتميزها بعد التخرج، قررت الجامعة أن تقوم بتعيينها لتكون أيضًا أول محاضرة تشغل هذا المنصب.

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