

أهلاً وسهلاً

هديتك مع تحيات «السعودية»

ربيع الآخر 1441 - ديسمبر 2019



بيعة الإنجازات والإصلاحات

أعزاءنا الضيوف

مرحباً بكم على متن رحلاتنا، حرصاً منا على سلامتكم يُرجى إبلاغنا في حال وجود أي مرض لا قدر الله قبل موعد رحلتكم القادمة.

للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني saudia.com وتعبئة نموذج MEDIF بمساعدة مستشاركم الطبي.

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية.





G20

SAUDI ARABIA 2020

عام رئاسة العشرين
فرصتنا.. لنلهم العالم برؤيتنا



www.g20.org





أهلاً وسهلاً Ahlān Wasahlān

تصدر شهرياً عن الاتصال المؤسسي
الخطوط الجوية العربية السعودية
ص.ب 620 جدة 21231
المملكة العربية السعودية

www.saudia.com

مدير عام
الخطوط الجوية العربية السعودية
سامي بن علي سندي

مساعد المدير العام للاتصال المؤسسي
رئيس التحرير
فهد بن عبدالله باهديله

مدير عام الشؤون الإعلامية
مدير التحرير
منصور البدر

mbalotaibi@saudia.com
هاتف: +966 12 686 1676

رسالة «السعودية»

أن نكون ناقلاً جويًا عالميًا حريصًا على إرضاء ضيوفه، يعمل
بقدرة تنافسية، وفق أسس تجارية، رافعًا بفخر شعار الوطن
حول العالم بسواعد محفزة عالية التأهيل.

ISSN

ردمك: ١٥٤٣-١٣١٩

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز إعادة إصدار أي جزء من هذه المطبوعة، أو
اختزانه في نظام حفظ معلومات، أو نقله، أو إرساله بأي صورة أو بأي وسيلة
إلكترونية كانت، أو التسجيل، أو خلافه دون إذن كتابي مسبق من الناشر.

الآراء والمعلومات المنشورة في المجلة لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر
الخطوط الجوية العربية السعودية، أو الناشر، إنما يتحمل مسؤوليتها كاتبوها
أو الجهة التي وفرت هذه المعلومات.

”المملكة لا تقبل فسادًا على أحد“

خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

”يهمنا أن نكون في مقدمة الدول
في مكافحة الفساد“

سمو ولي العهد
محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

#اليوم_الدولي_لمكافحة_الفساد_9ديسمبر





IO

بوابة الدرعية التاريخ والمستقبل

مشروعات بقيمة 64 مليار ريال تحوّل
الدرعية إلى وجهة عالمية للثقافة
والسياحة.

I6

فورمولا إي الدرعية منافسة عالمية في أرض التاريخ

للعام الثاني على التوالي عاد سباق إيه بي بي
فورمولا إي الدرعية E-Prix ليهرج جمهور
المملكة العربية السعودية في الجولتين
الأولى والثانية من الموسم السادس من
البطولة العالمية التي تنظمها السعودية حتى
عام 2028.



المحتويات

ربيع الأخر 1441هـ، ديسمبر 2019م



صورة الغلاف:

وكالة الأنباء السعودية (واس)

الناشر



المدير العام
محمد محمود العمر
alomar@sspc.com.sa

الإعلانات



الرياض
هاتف: 00966 11 4412555
فاكس: 00966 11 4401466
advertising@sspc.com.sa



دبي
هاتف: 00971 4 4390596
فاكس: 00971 4 4456728
advertising@csmedia.ae

توجه المراسلات إلى :

اهلا وسهلا

ص.ب: 65701
الرياض: 11566
المملكة العربية السعودية
هاتف: 00966 11 2128005
فاكس: 00966 11 4401367
الرقم المجاني: 800 758 6666
aws@sspc.com.sa



إحدى شركات



46

أطفالنا في الغرب تحديات الحفاظ على العربية

تحرص كل عائلة عربية تعيئن في الخارج على الحفاظ على لغة أبنائها، في ظل مجتمعات وأنظمة تعليم لا تتحدث لغتهم، وذلك عبر اتباع مجموعة من الإجراءات..



52

روماتيزم الأطفال والسفر

الاحتياطات الطبية

تختلط على الوالدين أعراض الالتهابات الروماتيزمية التي قد تصيب أطفالهم، الأمر الذي قد يتسبب في تأخر التشخيص والعلاج.



54

غذاء الشتاء

خيارات تعزز المناعة

تساعد الأطعمة الصحية على رفع مناعة الجسم لمقاومة أمراض الشتاء، أو تقليل أعراض الإصابة بها، دون التأثير في زيادة الوزن.



بيعة الإنجازات والإصلاحات

عبير الفوزان

في الثالث من شهر ربيع الآخر من عام 1436هـ الموافق الثالث والعشرين من شهر يناير من عام 2015م تمت مبايعة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز بن عبد الرحمن آل سعود، ملكاً للمملكة العربية السعودية. منذ اليوم الأول لتقلد خادم الحرمين الشريفين مقاليد الحكم والسعودية موعودة بإنجازات وإصلاحات متواترة فاقت التوقعات خلال السنوات الخمس الماضية. كانت الرؤية التي هندسها ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، في العهد الميمون للملك سلمان بن عبدالعزيز تحقيقاً للهدف الأول لخادم الحرمين الشريفين في أن تكون بلاده نموذجاً ناجحاً ورائداً في العالم، على الأصعدة كافة. في الذكرى الخامسة للبيعة نستذكر بعض هذه الإنجازات التي قامت، والإصلاحات التي عمل بها لتحسين نمط حياة الفرد والأسرة، ومن ثم بناء مجتمع ينعم أفرادُه بأسلوب حياة متوازن.







تشهد السواحل الشمالية الغربية للمملكة العربية السعودية أعمال إنشاء مدينة نيوم، أحد المشروعات الطموحة الكبرى التي تؤسس لمستقبل مشرق للوطن.



خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، ولي العهد، حفظهما الله، في حي الطريف التاريخي.

1439هـ - 2018م

- إطلاق قمرين صناعيين بتصميم وتنفيذ سعودي إلى الفضاء.
- افتتاح مشروع تطوير حي الطريف المسجل في قائمة التراث العالمي لليونسكو، ضمن برنامج تطوير الدرعية التاريخية.
- وضع حجر الأساس للقديرة أكبر مشروع ترفيهي رياضي ثقافي في المنطقة، وسيتم افتتاحه عام 2023م.
- السماح للعائلات بدخول الملاعب لحضور المباريات.
- السماح بافتتاح دور السينما في المملكة العربية السعودية.
- توقيع مذكرة تفاهم مع «سوفت بنك» لإنشاء أكبر مشروع للطاقة الشمسية في العالم بطاقة إنتاجية تصل إلى 200 غيغاواط.
- إنشاء هيئة ملكية لمدينة مكة المكرمة والمشاعر المقدسة، للارتقاء بالخدمات المقدمة في مكة المكرمة والمشاعر المقدسة.

1440هـ - 2019م

- تعيين أول سفيرة للمملكة العربية السعودية، الأميرة ريما بنت بندر، وذلك في الولايات المتحدة الأمريكية.
- تعديل في نظام الأحوال المدنية يسمح للمواطنة السعودية فوق سن ... سنة بإصدار جواز سفرها بنفسها، ويكفل حرية تنقلها.
- إطلاق المشاريع الكبرى في العاصمة الرياض: مشروع حديقة الملك سلمان، ومشروع الرياض الخضراء، ومشروع المسار الرياضي، ومشروع الرياض آرت.
- تدشين بوابة الدرعية في حفل ملكي مهيب، مشروعًا تراثيًا ثقافيًا. 🕌

1436هـ - 2015م

- إطلاق برنامج التحول الوطني ورؤية السعودية 2030 لتحقيق نقلة نوعية للاقتصاد الوطني، ومواصلة مسيرة البناء والتطور.
- إجراء أول انتخابات بلدية تشارك فيها المرأة ناخبة، ومرشحة.
- إنشاء مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية.
- تأسيس التحالف الإسلامي العسكري لمحاربة الإرهاب.
- دعم جميع الأندية الرياضية المسجلة رسميًا في المملكة العربية السعودية.

1437هـ - 2016م

- إنشاء هيئة عامة للترفيه في السعودية تُعنى بإسعاد المواطنين.
- تنظيم قطاع النقل بشكل عام، وبخاصة البري وتحويله إلى نظام إلكتروني متكامل.
- تدشين مشاريع البنية الأساسية التنموية والتعدينية في مدينة رأس الخير الصناعية.

1438هـ - 2017م

- السماح للمرأة بقيادة السيارة لأول مرة في تاريخ المملكة.
- إطلاق مشروع نيوم، مدينة سعودية اقتصادية عابرة للحدود. تقع في شمال غرب المملكة العربية السعودية.
- إطلاق مشروع البحر الأحمر، وهو مشروع سياحي ووجهة سياحية رائدة.

بوابة الدرعية التاريخ والمستقبل

مشروعات بقيمة 64 مليار ريال تحوّل الدرعية
إلى وجهة عالمية للثقافة والسياحة.

الصور: وكالة الأنباء السعودية





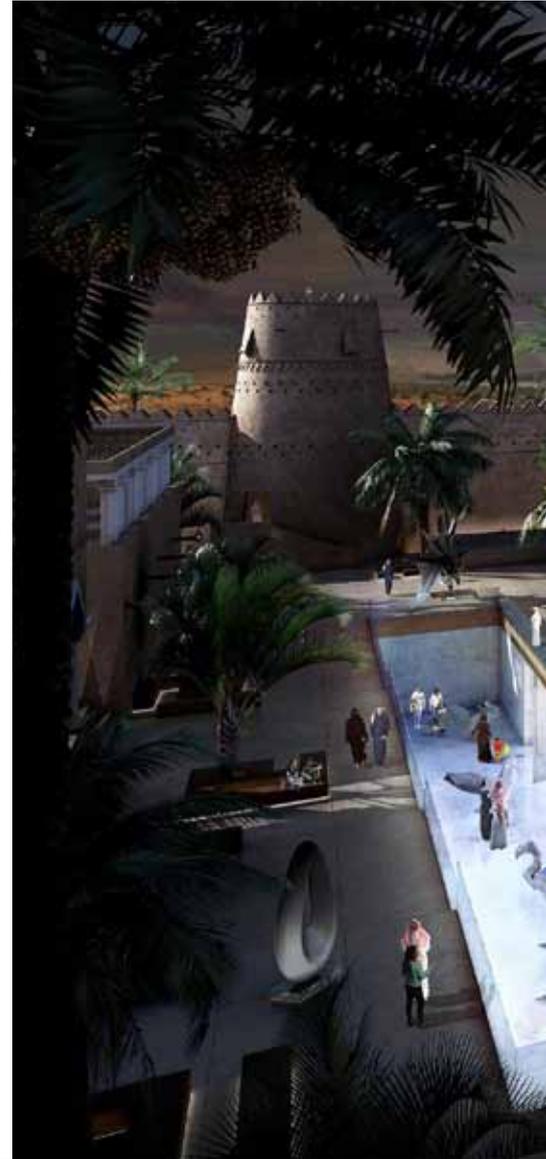


في واقع مميز للحياة المعاصرة. المشروع الجديد الذي تبلغ ميزانيته 64 مليار ريال يهدف إلى بناء مجتمع حضاري متعدد الاستخدامات يحتفي بالتاريخ الثقافي في العريق للمملكة العربية السعودية ممتداً على مساحة سبعة كيلو مترات مربعة تشمل كل المقومات الحضارية في المجتمعات المتقدمة على نمط عمراني نجدي مستلهم من طبيعة الموقع التاريخي الفريد الذي يجسد جذور المملكة العربية السعودية ومنطلق مجدها منذ قيام الدولة السعودية حتى العهد الحاضر.

ميادين رئيسية | يتضمن مخطط المشروع خمسة أماكن مميزة للتجمع والاستكشاف تشمل، ميدان الملك سلمان، الواقع إلى الجهة الشمالية، والذي يمثل أكبر منطقة للتجمع في بوابة الدرعية. ومدرج سمحان، الذي يقع في منتصف الطريق الممتد على طول الجرف، بجوار منطقة التجزئة على الجانب الغربي لبوابة الدرعية. وميدان النصب التذكاري لأبطال المملكة العربية السعودية، ويقع وسط بوابة الدرعية

جاء الحفل الملكي لوضع حجر الأساس لمشروع بوابة الدرعية برعاية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، حفظه الله، ليسجل إضافة جديدة إلى سجل المنجزات التي يشهدها عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز. هذا المنجز، الأحدث في سلسلة المشروعات العملاقة التي تشهدها المملكة العربية السعودية، يكشف عن النظرة المستقبلية لهيئة تطوير بوابة الدرعية ورؤيتها الحديثة لهذا المكان الموهل في التاريخ، ليمثل في قادم الأيام وجهة تاريخية، وثقافية، وسياحية عالمية، وقصة تروى للأجيال عن سيرة الوطن الشامخ ورجاله المخلصين منذ تأسيس الدولة السعودية الأولى، ونشأة الدرعية قبل ذلك على ضفاف وادي حنيفة عام 850 هـ/1446م حتى عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، والرؤية الطموحة لصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، التي تجسد التقاء الماضي المجيد مع الحاضر الواعد والمستقبل المشرق





” يهدف المشروع الجديد إلى بناء مجتمع حضاري
 يحتفي بالتاريخ الثقافي للمملكة العربية السعودية
 على مساحة تبلغ سبعة كيلو مترات
 مربعة، بنمط عمراني نجدى “

والساحات أسماء مستوحاة من الشخصيات التاريخية الشهيرة، والملوك والأبطال احتفاءً بإرثهم العريق.

متاحف متنوعة | يتضمن مخطط بوابة الدرعية أيضًا ستة متاحف يأتي في مقدمتها متحف منزل آل سعود، الذي يضم جناحًا مخصصًا لخدم الحرمين

ليربط بين شرق البوابة وغربها، ويجاور منطقة أنماط الحياة الجديدة. إضافة إلى ميدان المسجد الواقع على طول الطريق المعبد، ويمثل نقطة الوصول إلى مسجد الملك سلمان. وأخيرًا ميدان القرية التاريخية، الواقع في الطرف الجنوبي للقرية التاريخية. ستحمل الأماكن والشوارع والبوابات والأبراج



حفل مبهر لوضع حجر أساس بوابة الدرعية

شهد الحفل الملكي لوضع حجر الأساس لبوابة الدرعية عروضاً مرئية مبهرة، استخدمت فيها التقنية الحديثة لتجسيد العروض الضوئية على جدران قصر سلوى بصورة مثالية، عكست مشاهد من تاريخ المملكة، وبوابات الدرعية السبع، «بوابة وادي حنيفة، وبوابة الغبراء، وبوابة مانع المريدي، وبوابة الإمام محمد بن سعود، وبوابة سمحان، وبوابة سلمان، وبوابة محمد». كما استخدمت الألعاب النارية بصورة اتسمت بالإبهار المستمد من أهمية هذا الحدث. هذا بالإضافة إلى تأدية العرصة السعودية، لتكتمل الصورة المكونة من مشاهد عدة اجتمعت لتسلب ألباب الحاضرين الذين قابلوا هذا المزيج الرائع الذي جمع بين الأصالة والحداثة ببهجة واستحسان وتصفيق للنجاح الذي شهده الحفل والذي أطلق العنان للتطلعات التي تنتظر بوابة الدرعية في قادم الأيام، من حيث كونها أحد عناوين المستقبل الواعد الذي تخطط له المملكة العربية السعودية.

الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ويضم كل ما يتعلق بإرث المملكة العربية السعودية، وإنجازات خادم الحرمين الشريفين.

أما متحف الدولة السعودية وشبه الجزيرة العربية، فسيعرض لتاريخ المنطقة وتطور الدولة السعودية، بينما سيتمكن زوار متحف رحلة المئة قصة، من التفاعل مع قصص تاريخ المملكة وثقافتها عبر مختلف الأجنحة من خلال التجارب الواقعية والإلكترونية. يتضمن المشروع أيضاً مركز الدرعية للفنون، الذي يعنى بالفنون والثقافة المعاصرة ويقع ضمن منطقة البيجري. أما متحف الفنون الرقمية فيُحضر زواره لخوض تجربة مبتكرة تشبه الواقع وتعرض مختلف المعلومات عن تاريخ الدرعية بهدف جذب الأجيال الجديدة لاستكشاف تراثهم الوطني. يعد متحف مسك للتراث مؤسسة تعليمية تهدف إلى تحفيز الجيل الجديد للتفاعل مع كل ما يتعلق بتاريخ المملكة وإرثها عبر ترويج آخر الأبحاث والتميز في طريقة العرض.





” تتضمن بوابة الدرعية خمسة أماكن للتجمع والاستكشاف،
وسنة متاحف، ومواقع للرياضة والتسوق والترفيه،
 وفنادق عالمية ومنتجات للاستجمام والاسترخاء “

مدرج سمحان المفتوح العروض والنشاطات التي تقام في الهواء الطلق، إلى جانب أربعة مراكز رياضية وترفيهية تضم مركز الألعاب التقليدية، وميدان الرماية، والملاعب الرياضية، وحلبة فورمولا إي. ستتم بوابة الدرعية أيضاً بنحو 20 علامة للفنادق العالمية الفريدة، تمثل مواقع راحة واسترخاء، توفر 3100 غرفة فندقية فاخرة، إذ تتراوح العروض الفاخرة بين 40 فندقاً مميزاً في منطقة الفنون، إلى جانب المنتجات المتكاملة المطلة على وادي حنيفة، فضلاً عن موقعين للضيافة والمعارض، يضمان مركز منارة الدرعية للمؤتمرات والمعارض، وقاعة الهويدية للأفراح. 🏠

راقية في عالم المأكولات المحلية والعالمية، وسط أجواء مفعمة بالجمال في وادي حنيفة. هذا المزيج الفريد من العلامات التجارية الذي توفره بوابة الدرعية سيمنح المتسوقين تجربة مختلفة تماماً عن تجارب التسوق المتوافرة حالياً، لاسيما مع حوض هذه التجربة في الأزقة والطرق ذات الطابع النجدي الأصيل التي لا تغفل توفير أحدث أساليب العرض الحديثة لتمنح الزوار تجربة غير مسبوقة.

يتضمن المخطط العام لبوابة الدرعية المواقع الترفيهية والرياضية، إذ تستوعب المنطقة الترفيهية 15 ألف مقعد لتنظيم الحفلات والأمسيات الفنية، والأنشطة الرياضية الدولية وغير ذلك. بينما يستضيف

يضم المخطط الرئيس لبوابة الدرعية منطقة الفنون، إذ سيجري تأسيس خمس أكاديميات ضمن المنطقة لتوفير فرص تعلم تشمل عدداً من التخصصات المحلية مثل الخط العربي، والفنون الإسلامية، والعمارة النجدية، والأبنية الطينية، وفنون الطهي النجدية، والمسرح والموسيقى العربية.

تسوق ورياضة واستجمام | تشمل بوابة الدرعية منطقة المطاعم وأماكن التسوق لتعكس حقيقة كونها وجهة للحياة المعاصرة بما تتيحه من علامات تجارية عالمية ومحلية تتناثر وسط المحيط الهندسي النجدي، عبر أكثر من 100 مطعم تمنح الزوار تجربة

فورمولا إي الدرعية منافسة عالمية في أرض التاريخ

للعام الثاني على التوالي عاد سباق إيه بي بي فورمولا إي الدرعية E-Prix ليهف جمهور المملكة العربية السعودية في الجولتين الأولى والثانية من الموسم السادس من البطولة العالمية التي تنظمها السعودية حتى عام 2028.







واس

1



2

شهد الحدث احتفاءً رسمياً وحضره سمو ولي العهد، صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان الذي حرص على مشاهدة الجولة الافتتاحية للبطولة.

حصد السباقان اللذان شهدتهما حلبة الدرعية على مدى يومين متتالين اهتماماً كبيراً من الجمهور الذي حرص على الظفر بمقعد لمشاهدة السباق العالمي من أرض الميدان، إذ حقق البريطاني سام بيرد سائق فريق إنفيجين فيرجن ريسينج المركز الأول في الجولة الأولى من السباق، بينما حصد مواطنه ألكساندر سيمز من فريق بي إم دبليو أي أندريتي المركز الأول في الجولة الثانية من السباق متوجاً بطلاً لفورمولا إي الدرعية، بينما حل البرازيلي لوكاس دي غراسي سائق فريق أودي سبورت آيت شايفلر ثانياً، وذلك بعد استبعاد الألماني ماكس جونثر من فريق بي إم دبليو أي أندريتي من المركز الثاني بسبب ارتكابه انتهاكات خلال السباق، ثم حل في المركز الثالث البلجيكي ستوفل فاندروني من فريق مرسيدس بنز إي كيو.



واس

3



4

1. صاحب السمو الملكي الأمير محمد ابن سلمان، ولي العهد، خلال حضوره الجولة الافتتاحية لبطولة إيه بي بي فورمولا إي الدرعية.
2. شاركت في السباق سيارات فورمولا الكهربائية من الجيل الثاني التي تمنح المتسابقين قدرات متقدمة لأداء فريد على الحلبة.
3. شاركت الخطوط الجوية العربية السعودية في رعاية الحدث، بأنشطة فريدة نالت اهتمام الحضور.
4. الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للرياضة، يتوج الفائزين في ختام منافسات الجولة الثانية من السباق.
5. شهدت المنافسات إثارة كبيرة على مدى يومين، حقق خلالها فريق بي إم دبليو أي أندريتي المركز الأول.

واس

ضم الحدث أنشطة متنوعة، على رأسها قرية أليانز إي فيليج التي شاركت فيها كبريات شركات صناعة السيارات الكهربائية على مستوى العالم، مقدمين أحدث التقنيات في عالم السيارات الكهربائية، إضافة إلى تجارب تفاعلية للزوار الذين قاموا بتجربة تقنية الواقع الافتراضي لقيادة السيارات، إضافة إلى حضور الحفلات الغنائية التي قدمها فنانون من مختلف أنحاء العالم، جذبوا حشداً كبيراً من جمهورهم لمتابعة هذه الأمسيات الفنية التي أضفت جانباً ترفيهياً على الحدث. الخطوط الجوية العربية السعودية كانت حاضرة في رعاية هذا الحدث العالمي، وشاركت في تكريم الفائزين في جولات السباق، بالإضافة إلى جناحها المتميز في قرية أليانز الذي شهد حضوراً مكثفاً من الجمهور. 🇸🇦



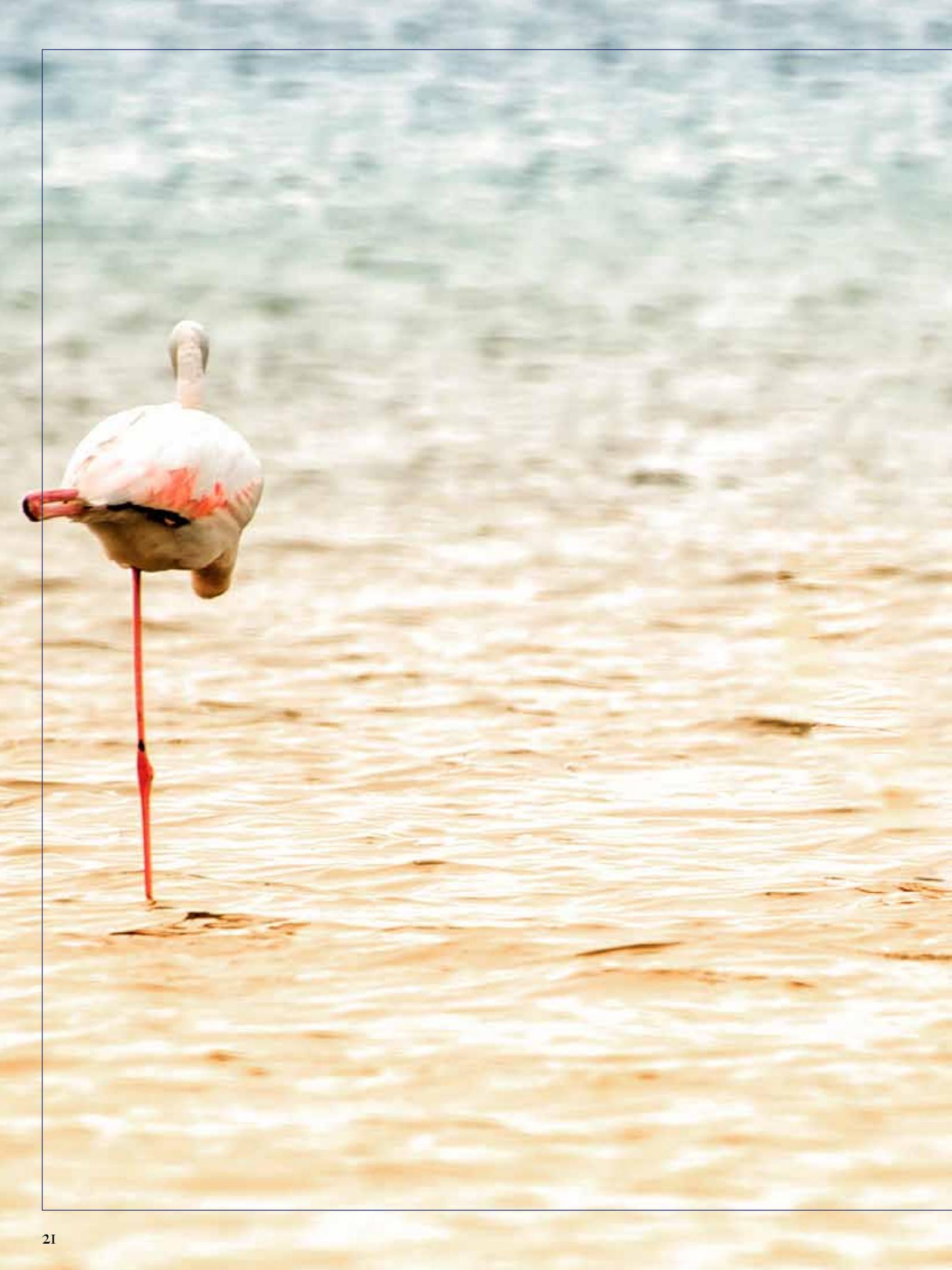
5



على قدم وساق

يتهادى الجمال على الكورنيش الجنوبي، في جدة متملاً في ثلاث
بجعات تقف منتصبه في الماء بين زهوة الموج.

تصوير: بندر صغير





الجبال الحسنة

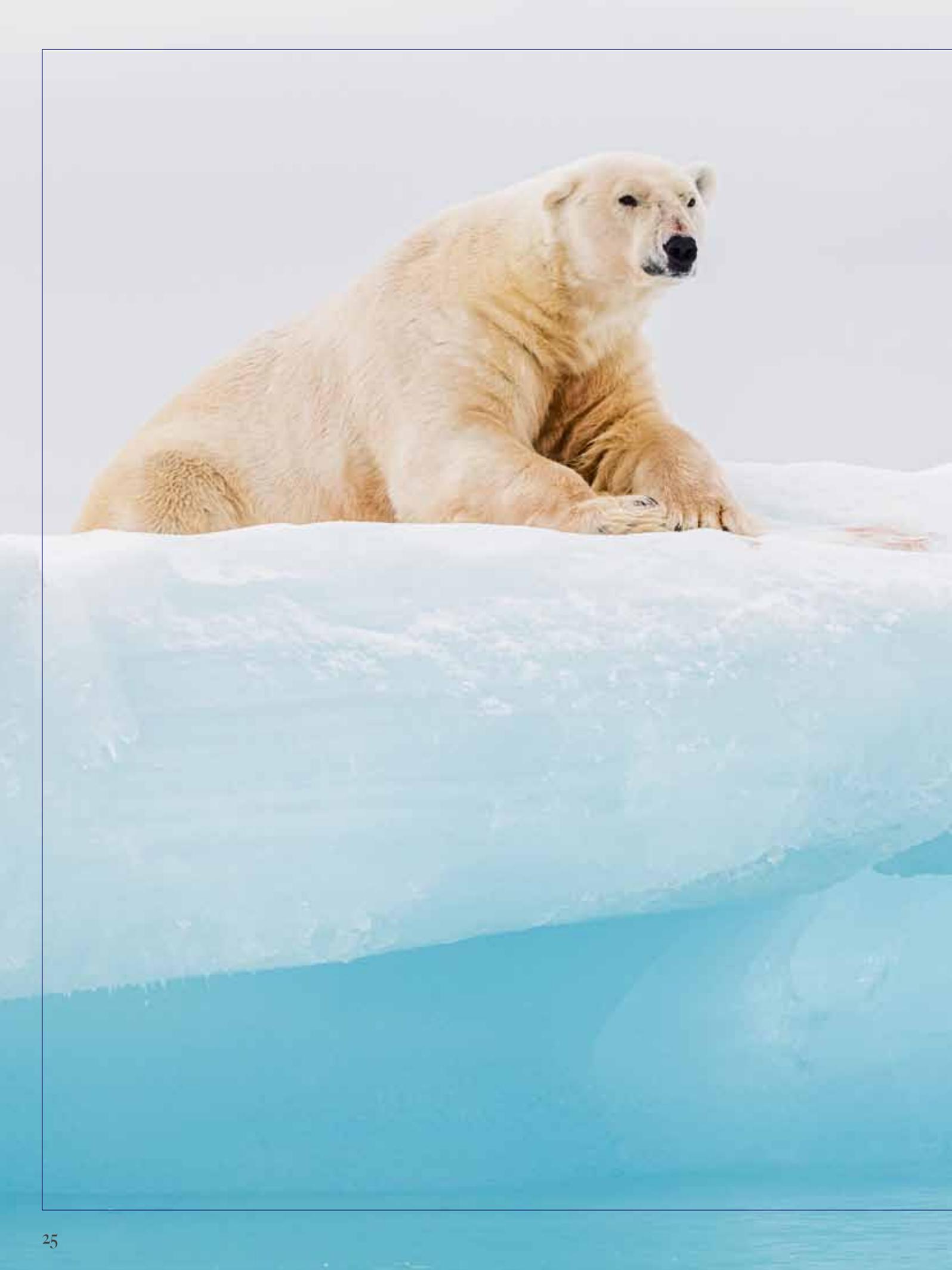
الماء والخضرة والسماء والجبال الحسنة بيئة نضرة
وجمال ساحر في وادي الديسة، غرب منطقة تبوك،
الذي يعد قلب نيوم الجديدة.

تصوير : علاء عثمان

عالم متجمد

دب قطبي يستريح على الجليد فوق مياه
أرخبيل سفالبارد الواقع شمال النرويج.
تسافر الدببة القطبية لمسافات طويلة من
أجل صيد الفقمة التي تعد غذاءها الرئيسي.

Photograph by: Orsolya Haarberg





الطريق الساحر

مشهد الجسر الواقع فوق بحيرة
سبلفينشتاين مع أول إطلالة للصباح قرب
بلدة باد تولز جنوب ألمانيا، على مقربة من
الحدود النمساوية.

Photograph by: Michael Melford



أبراج سان جيمنيانو إيطاليا

سان جيمنيانو San Gimignano بلدة صغيرة وادعة تلتحف بمزارع الزيتون والعنب،

تقع في مقاطعة سيينا في إقليم توسكانا، شمال إيطاليا، على مقربة من مدينة فلورنسة. تشتهر باسم بلدة الأبراج الفريدة، أو نيويورك العصور الوسطى، إذ تتميز بهندستها المعمارية، وبأبراجها التاريخية الرومانية والقوطية، التي تشبه ناطحات

السحاب، لكن تاريخها يرجع إلى عدة قرون. أفضت المنافسة بين العائلات الأرستقراطية في سان جيمنيانو قديمًا، إلى بناء عشرات الأبراج على مساحات ضيقة بارتفاعات عالية يصل بعضها إلى سبعين مترًا. تضم هذه الأبراج في داخلها أدراجًا تأخذ الزائر إلى الأعلى لمشاهدة هذا البناء الفريد الذي استخدم في عمارته

الطوب الصخري. بلغت أعداد الأبراج التي بُنيت قديمًا 72 برجًا سقط معظمها بسبب الحروب والكوارث على امتداد الزمن، ولم يصمد منها إلا أربعة عشر برجًا، تمكنت المدينة من صيانتها والحفاظ عليها، لتصبح معلمًا مميزًا في توسكانا يجذب إليه الزوار من كل أنحاء إيطاليا والعالم. 🌍



استمتع بعروض حصرية مع Visa وجميرا™.

أمامك المزيد من الوقت للانطلاق في عطلة أخرى رائعة قبل نهاية هذا الموسم. اغتنم الفرصة اليوم واختر وجهة عطلتك القادمة باصطحاب أديابك للاستمتاع بغخامة الإقامة في فنادق ومنتجعات جميرا مع Visa. واستمتع بحسب يصل إلى 25% على الإقامة في عطلة لا تُنسى ومغامرات رائعة.

لمعرفة المزيد حول العروض المتوفرة، اتصل على 800 844 2001، أو تفضل بزيارة www.Jumeirah.com/visaoffers

تطبق الشروط والأحكام. العرض حسب توفر الغرف.

جميرا
فنادق ومنتجعات

VISA



تصوير: خالد الزهراني

24 ساعة في ينبع

مدينة التناغم الأخاذ بين حركة الأشجار وأمواج البحر عندما تداعبها أنامل الرياح. ينبع، أو لؤلؤة البحر الأحمر، إحدى المحافظات التابعة لمنطقة المدينة المنورة، ومن أهم موانئ المملكة ومدنها التاريخية بسواحلها الفاتنة. سميت بهذا الاسم لكثرة ينابيعها. وتتفرع إلى ثلاث مدن رئيسية: ينبع النخل، وينبع البحر، وينبع الصناعية.

أين تذهب؟

إن كنت من هواة الغوص فيمكنك الانضمام إلى أحد أندية الغوص، إذ تعد ينبع من المناطق الرائعة لممارسة الغوص بحكم وقوعها على البحر الأحمر الذي يشتهر بكثرة الشعب المرجانية فائقة الجمال، خصوصاً شرم ينبع، الذي يضم كثيراً من المنتجعات، ومراكز الغوص، واليخوت، والسفاري، إضافة إلى مرسى الأحلام ذائع الصيت.

يعد شاطئ الغروب من أجمل شواطئ ينبع الصناعية التي تستحق الزيارة. أما الكورنيش فهو وجهة تنزه جميلة لزوار المدينة، وتقع في غربه جزيرة المحار التي تضم شاطئين، وتتميز بالأنشطة البحرية مثل التخيم، وركوب الألواح الشراعية، وصيد الأسماك. بينما تعد جزيرة النورس منتجاً سياحياً متكاملًا بوحدة سكنية، وشواطئ فاتنة، ومسطحات خضراء مترامية، زيادة على أنها تضم أكبر ملاح للأطفال في ينبع.



ماذا تتسوق؟

تتمتع ينبع بمنظومة من الأسواق التراثية والمراكز التجارية الحديثة، وتضم عدداً من المنتجات التي تغري السائح بشرائها. ومن أهم الأسواق التراثية التي تعد بتجربة مثيرة عند زيارتها: سوق الليل في حي الصور القديم، الذي يعيد الزائر إلى ماضي الأجداد، برواشيته، ومشربياته، وأزقته الضيقة. تعج السوق بالسلع والمنتجات التراثية، وأدوات صيد الأسماك التقليدية كالشوارات، والمخارج، والمجاديف وغيرها، إضافة إلى المنتجات البحرية الشعبية، مثل الأسماك الجافة، والبصر، والأصداف.



أين تسكن؟

فندق ومنتج موفنيك ينبع

يتميز المنتج بإطلالاته البانورامية على البحر الأحمر، وبشاطئ خاص ومرسى، ومسبح كبير في الهواء الطلق، إضافة إلى توفير أنشطة الرياضات المائية للأطفال. ويشتهر المنتج بمطاعمه المتخصصة في المأكولات البحرية المتميزة، وموقعه وسط مدينة ينبع، الأمر الذي يتيح للسائح فرصة التجوال والوصول إلى أهم المواقع السياحية في ينبع شيئاً على الأقدام.



مول الإمارات
التسوق مجرد بداية

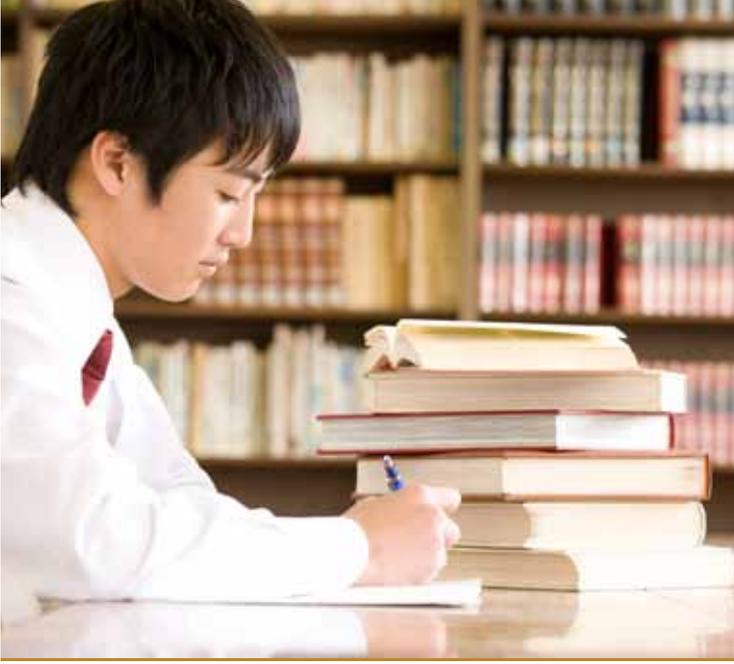
هنا القصة كلها

توجوا رحلتكم بتجربة استثنائية متكاملة في وجهة
الأناقة والترفيه الأولى بالإمارات

هل يمكن لشخص واحد أن يعيش كل التجارب في مكان واحد؟ اكتشفوا المول
الذي لا تكتمل أي رحلة بدونه، حيث أرقى تجربة تسوق وأجمل أجواء ترفيهية.

• أول وأكبر حديقة ثلجية داخلية في المنطقة • 630 متجراً • 80 متجراً لأرقى
العلامات التجارية • أكثر من 100 مطعم ومقهى • 24 شاشة عرض سينمائي

أكثر مدن العالم إعاره للكتب



أحصى المنتدى العالمي لثقافة المدن WCCF عدد الكتب التي تُعار من المكتبات كل عام في المدن الرئيسية في جميع أنحاء العالم، ونشرت النتائج على موقع المنتدى الإلكتروني. تصدرت طوكيو قائمة أكثر مدن العالم إعاره للكتب بنحو 112 مليون كتاب، مع عدد سكان يبلغ نحو 35 مليون نسمة. وحلت مدينة شنغهاي الصينية ثانية بنحو 86 مليون كتاب جرى إعارتها للسكان البالغ عددهم 24 مليون نسمة. أما مدينة نيويورك الأمريكية فحلت في المركز الثالث بعدد 56 مليون كتاب معار، وتعداد سكاني يبلغ ثمانية ملايين نسمة، من بعدها جاءت هونغ كونغ رابعة بنحو 50 مليون كتاب معار، وتعداد سكاني يبلغ سبعة ملايين نسمة. في المركز الخامس جاءت مدينة لوس أنجلوس الأمريكية بنحو 42 مليون كتاب معار، وتعداد سكاني يبلغ أربعة ملايين نسمة، تليها سنغافورة بحوالي 33 مليون كتاب، وتعداد سكاني يتجاوز خمسة ملايين نسمة، ثم موسكو بأكثر من 30 مليون كتاب، وتعداد سكاني يناهز 11 مليون نسمة.

كشف التقرير عن سيطرة المدن الآسيوية على نحو نصف المراكز العليا في الترتيب، الأمر الذي يعزى في جزء منه إلى ارتفاع الكثافة السكانية في هذه المدن، تدعمها أيضًا ثقافة عامة تدعم انتشار الكتب بين الناس.

الغابات وحماية البيئة



تغطي الغابات ما يقرب من ثلث مساحة الكرة الأرضية، وتقوم بالدور الأكبر في تطهير الأرض من الآثار البيئية التي تؤدي إلى تغير المناخ، إذ تمتص الملوثات الضارة، فضلًا عن إيوائها للحوانات، والطيور المستوطنة والمهاجرة، وحفاظها على التوازن البيئي. غير أن هذه الغابات بدءًا من عام 1990 باتت تتعرض لخطر التراجع في مساحاتها نتيجة لإزالتها. فحسب ما نشر في موقع المنتدى الاقتصادي العالمي، فقد الكوكب حتى الآن قرابة 1.3 مليون كيلومتر مربع من الغطاء الشجري، وهي مساحة أكبر من مساحة جنوب إفريقيا، ما تسبب في ارتفاع نسبة الغازات الدفيئة في الغلاف الجوي.

وفقًا لتحالف الغابات الاستوائية العالمي الذي يُعنى بحماية الغابات حول العالم، فإن تجنب إزالة الغابات وحمايتها يمكن أن يخفف انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بما يصل إلى 4 مليارات طن في السنة، أي ما يعادل إخراج نصف سيارات العالم من الطريق.

تشكل الغابات نسبة كبيرة من مساحة أراضي كثير من الدول الغنية بالأشجار، وتعمل الحكومات على مواجهة تراجع مساحة الغابات الاستوائية في هذه الدول، ومنها حكومة دولة سورينام الواقعة على الساحل الشمالي الشرقي لأمريكا الجنوبية والتي تغطي الغابات المطيرة نحو 98% من مساحتها، وحكومة الغابون في إفريقيا أيضًا التي تشكل فيها الغابات نحو 90% من مساحتها، إضافة إلى نماذج عدة لدول تسعى للسير على المنهج ذاته للحفاظ على البيئة.

إيطاليا ومكافحة هدر الطعام



نشر موقع رويترز الإخباري تقريراً حول هدر الطعام وإلقائه في النفايات، والتدابير التي تتبناها دول مثل إيطاليا لتقليل هذا الهدر، والاستفادة من الطعام الصالح في إطعام الفقراء. يظهر مسح حكومي حديث أجري على 400 أسرة إيطالية أن كل أسرة تهدر ما يعادل 85 كيلوغراماً من الأطعمة سنوياً، أي ما يعادل نحو 8.5 مليار يورو سنوياً على مستوى الدولة. في ظل هذا الواقع دأبت مجموعة من المتطوعين في مناطق الجذب السياحي في روما، على جمع بواقي الأطعمة النظيفة من المطاعم وتوزيعها على الفقراء. وفقاً لتقديرات منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة «الفاو»، فإنه يجري هدر ثلث الأغذية المنتجة عالمياً في كل عام، ما تبلغ قيمته نحو تريليون دولار، وذلك في الوقت الذي تشهد فيه بعض البلدان حاجة ماسة إلى الغذاء لإطعام الفئات الأكثر فقراً، فضلاً عن التلوث البيئي الذي يسببه هذا الهدر كونه يتحول إلى نفايات، وهو الأمر الذي يتطلب مزيداً من الجهود التوعوية للحد من ذلك. إيطاليا على سبيل المثال، لم تكتف بالعمل التطوعي في مجال مواجهة النفايات الغذائية وإعادة استغلالها، بل سنت السلطات في عام 2016 حزمة من القوانين التي تحد من هدر الطعام عبر الاستفادة من التبرع بالأغذية غير المباعة. يحدث ذلك في دولة فخورة بمنتجاتها وبأسواقها ومطاعمها الفاخرة، لكن مساعدة المحتاجين فيها وإطعامهم أضحيت من المبادرات التي يتسابق الناس إليها.

أفضل الجامعات في العالم



لا تزال الولايات المتحدة تهيمن على قائمة أفضل الجامعات في العالم، بعدد جامعات ومؤسسات علمية بلغ 172 جهة مصنفة ضمن الأفضل، مقارنة بعدد 110 جامعات في اليابان و100 جامعة في المملكة المتحدة، بينما تلحق الصين بهذا الركب العالمي في المركز الرابع عبر 81 جامعة بعد أن وسّعت نفوذها على المسرح العالمي، واحتلت جامعتا تسيينغها وبيكين المركزين 23 و24 عالمياً. وفقاً لأحدث تصنيف للتأثير للجامعات في العالم، حلت جامعة أكسفورد البريطانية في المركز الأول للعام الرابع على التوالي. ومن بين خريجياتها المشهورين 30 من قادة العالم الحديث، منهم بيل كلينتون، وإنديرا غاندي، ورئيس الوزراء البريطاني، بوريس جونسون. في المركز الثاني جاء معهد كاليفورنيا للتقنية بالولايات المتحدة الأمريكية، والذي يقول رئيسه، توماس روزنباوم: «نحاول أن نكون الأفضل وليس الأكبر». في المركز الثالث جاءت جامعة كامبريدج البريطانية التي يدرس فيها أكثر من 18 ألف طالب، منهم أربعة آلاف طالب أجنبي من 120 دولة. وحلت جامعة ستانفورد الأمريكية في المركز الرابع. وتفخر الجامعة بأن الشركات التي أسسها طلبة تخرجوا فيها تحقق إيرادات سنوية تصل إلى أكثر من 2.7 تريليون دولار. ومن بين هذه الشركات: جوجل، ونايكي، ونيوتليكس، وهاولت باكارد، وإنستاجرام. من الولايات المتحدة الأمريكية احتل كل من معهد ماساتشوستس للتقنية، وجامعة برينستون، وجامعة هارفارد، وجامعة ييل، وجامعة شيكاغو، المراكز اللاحقة في قائمة الترتيب على التوالي، لتأتي من بعدهم كلية لندن الإمبراطورية في المركز العاشر.



مارسيليا

طبيعة وثقافة وتاريخ

تتألف المدينة الفرنسية بساحلها الازوردي جنوب شرق فرنسا، وتاريخها العريق الذي يتألف بانسجام مع وجهها المعاصر.

نجاهة الوحيثي



1. تقع قلعة إيف في الجزيرة الواقعة على الخليج المواجه للبلدة القديمة، ويرجع تاريخها إلى القرن السادس عشر.
2. يعد شارع كانبيير أشهر شوارع مارسيليا، وشريانها التجاري الرئيس، الذي تمتد على جانبيه أشهر المباني.
3. أنشئت دار الأوبرا في مارسيليا عام 1920 لتحل محل المسرح الكبير الذي دُمّر عام 1919.
4. يضم قصر لوشامب متنزهًا يمثل فضاءً مثاليًا للتنزه، ومتحفين هما متحف التاريخ الطبيعي، ومتحف الفنون الجميلة.



منذ أنشأ البحارة الإغريق مارسيليا على الساحل الجنوبي الفرنسي ظلت المدينة على مدى تاريخها الممتد منذ القرن السادس قبل الميلاد حتى العصر الحاضر، عشقًا يتسلل إلى وجدان كل من يزورها. تغمر المدينة الجميع بتناقضاتها التي تتأرجح بين روحها العتيقة ووجهها المعاصر. على أرضها التقى المفكرون والأدباء والمغرمون بالطبيعة الجميلة، ليجد كل ضالته وينهل من ثراء موروثها ومعين سحرها، ويقف مشدوهاً أمام قدرتها على المواكبة والتكيف مع إيقاع العصور المتلاحقة.

تقع مارسيليا عند خليج الأسد الذي يرسم معالم الساحل الفرنسي الجنوبي حتى كتالونيا غربًا في إسبانيا، بينما تصنع التضاريس الجبلية التي تحيط بمارسيلية قوسًا طبيعيًا بديعًا حولها. ولا يزال ميناء مارسيليا الكبير من المراكز الرئيسة للنشاط الاقتصادي محليًا وإقليميًا، وثاني أكبر موانئ البحر



4

تدب الحياة ليلاً في ميدان تيار ومحيطه من الشوارع المكتظة بالمقاهي والمطاعم، حيث تتراصف المعالم المهمة بالمناطق ومنها قصر فارو الأسطوري ودار أوبرا مارسيليا

الثانية. تحتل منطقة فياي شاريتي مكانة رمزية في مارسيليا القديمة، وتقع في قلب منطقة بانبيه التي تضم 4 متاحف، ومباني قديمة تصنف مباني تراثية. على مقربة من حي بانبيه لا يفوت المتزهر التجوال في شارع كانبيير الشهير، شانزليزيه مارسيليا وشرائها التجاري الرئيس، الذي تمتد على جانبيه أشهر المباني في المدينة وتغطي واجهاتها الرسوم والأعمال الفنية الحقيقية. يبدأ الشارع من أمام ميناء مارسيليا القديم، ويمتد نحو قلب المدينة. عبر الشارع يكمل المتزهر رحلته وصولاً إلى مشارف قصر لونسامب، الذي يضم متنزهاً رائعاً يمثل فضاءً مثالياً للترفيه، ويضم متحفين هما متحف التاريخ الطبيعي في مارسيليا، ومتحف الفنون الجميلة.

في الليل تدب الحياة في ميدان تيار ومحيطه من الشوارع المكتظة بالمقاهي والمطاعم، حيث تحلو الأمسيات في محيط الميناء، فيبدو المكان حاراً يحلو

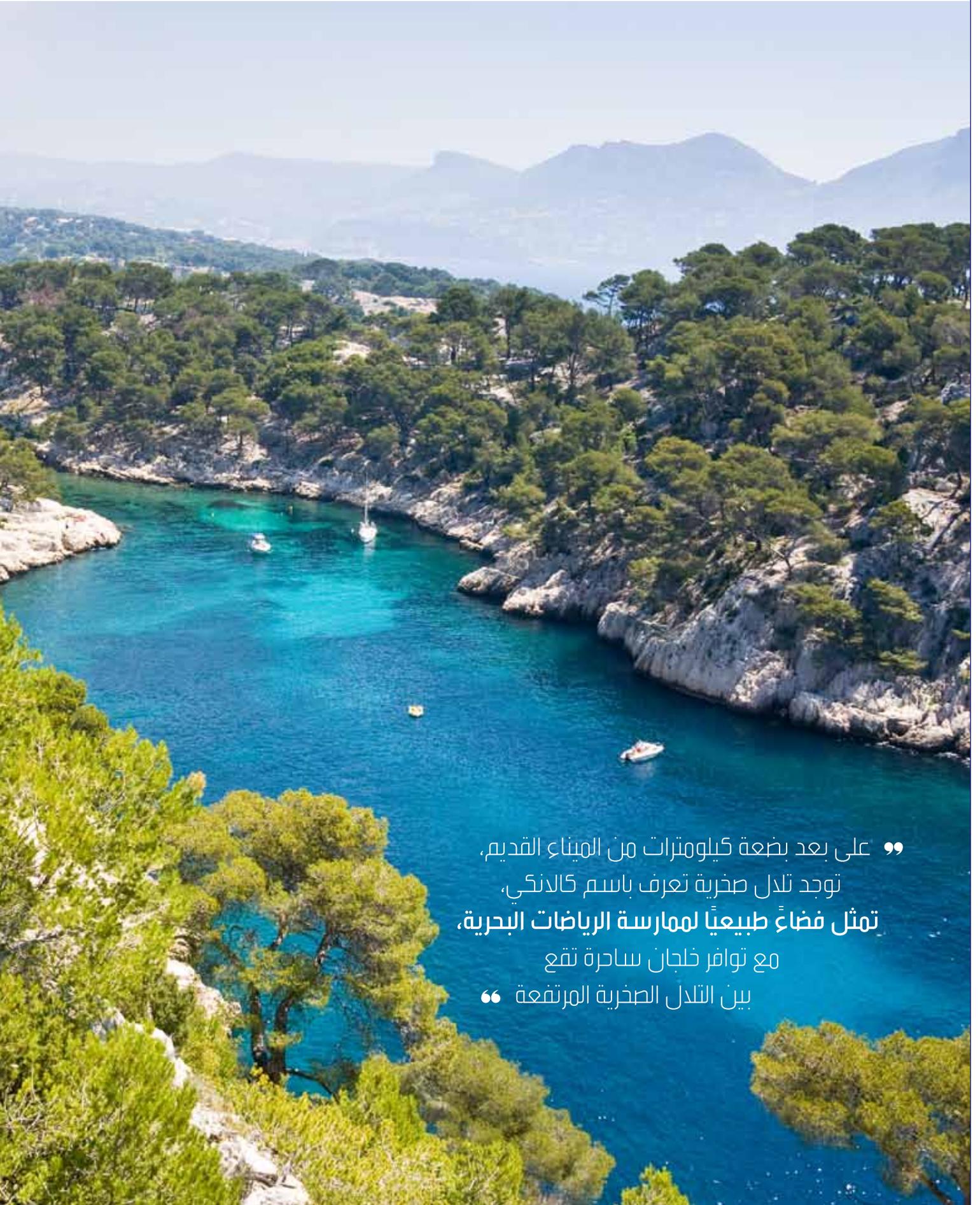
الجزيرة قلعة قديمة تحمل الاسم ذاته، أنشئت في القرن السادس عشر للدفاع عن المدينة، كانت في السابق سجنًا حكومياً، وذاع صيتها منذ أن ذكرها الكاتب ألكسندر دوما في روايته الشهيرة: «Le Comte de Monte-Cristo»، حيث اتخذ منها سجنًا لبطله.

ينبض قلب مارسيليا القديمة في مشهد بانورامي مغمم بالتفاصيل التي تتراءى من خلاله، فتبرز قلعة سان جان مشرفة على الميناء الكبير، وموانئ الصيد الصغيرة، وأرخبيل فريولي. تحتفظ المدينة القديمة بعدد من البيوت والفنادق العتيقة، ما يجعل التنزه وسط مارسيليا القديمة وأسواقها وشوارعها الضيقة التي ورثتها عن العصور الوسطى، تجربة فريدة في ظل أجوائها البديعة، وثرأ عمارتها، وسحر مينائها. ينطلق الزائر في رحلته من حي بانبيه أقدم حي في مارسيليا ومركزها التاريخي الذي يشكل ما تبقى من المدينة القديمة بعد أن دمرتها الحرب العالمية

الأبيض المتوسط، وخامس أكبر موانئ أوروبا. وقد جرى في هذا الإطار، إعادة تصميم مينائها القديم بالكامل، ومنح المشاة مساحة كبيرة تعزز مكانة هذا الموقع الرائع في فضاء مارسيليا الحضري.

معالم وأثار | لم يبقَ في مارسيليا من حقب تاريخها الروماني واليوناني القديم سوى آثار ضئيلة، لعل أكثرها وضوحاً تلك التي لا تزال قائمة في حديقة الأثار في قلب متحف تاريخ مارسيليا، غير بعيد عن الميناء القديم، شمال شرقي الميناء الحالي، حيث بقايا تحصينات يونانية، وبرج للدفاع وحوض للمياه العذبة، إلا أن أحياء المدينة حافظت في معظمها، على طابع القرية الأصيلة.

على الخليج الواقع قبالة البلدة العتيقة يربض أرخبيل فريولي، هناك حيث تتبدى جزيرة إيف If الشهيرة، إحدى جزر الأرخبيل الساحر. تقع على



” على بعد بضعة كيلومترات من الميناء القديم،
توجد تلال صخرية تعرف باسم كالانكي،
تمثل فضاءً طبيعيًا لممارسة الرياضات البحرية،
مع توافر خلجان ساهرة تقع
بين التلال الصخرية المرتفعة “

فيه السمر والسهر. هناك حيث تتراصف كثير من المعالم المهمة، منها قصر فارو الأسطوري يُمسك بناصية الميناء، وتحيط به حدائق فسيحة، ودار الأوبرا التي تقع على بعد أمتار من الميدان.

تراث بيئي | يُكوّن البحر مع البيئة في مارسيليا محيطاً طبيعياً فريداً من نوعه. من أشهر متنزهات مارسيليا الحديقة الساحلية لشواطئ برادو التي يجاورها شاطئ خاص للسباحة، ومنتزه فالمر، ومنتزه باستريه الريفي، وحديقة بوريلي التي يرجع تاريخها إلى القرن الثامن عشر، ومنتزه أثينا، ومنتزه بوزين. على بعد بضعة كيلومترات من الميناء القديم، توجد تلال صخرية تعرف باسم كالانكي، وهي محمية وطنية طبيعية أنشئت عام 2012 لحماية التراث الطبيعي في البر والبحر. وتمثل المنطقة فضاءً طبيعياً لممارسة الرياضات البحرية، مع توافر خلجان ساحرة تقع بين التلال الصخرية المرتفعة، حيث تشتهر مارسيليا بمواقع الغوص المتعددة وأهمها أرخبيل ريو، وأرخبيل فريول، وجزيرة بلانييه.

مدينة الفن والثقافة | تضم مارسيليا 26 متحفاً، وهي بذلك الثانية بعد باريس، من حيث عدد المتاحف التي من أشهرها: متحف كانتيني المخصص لروائع الرسم في القرن العشرين، ومتحف تاريخ مارسيليا، ومتحف الفن المعاصر، ومتحف التاريخ الطبيعي، ومتحف علم الآثار المتوسطي، ومتحف الفنون الجميلة. إلا أن متحف حضارات أوروبا ودول المتوسط هو المتحف الوطني الأكثر زيارة في المدينة، إذ يرتاده في كل عام أكثر من مليوني زائر. ليست المتاحف وحدها الوجهة الثقافية الأبرز حضوراً في مارسيليا، بل إنها تحتفي بقدر كبير من المسارح التاريخية، ومنها مسرح الصالة الرياضية الذي يرجع تاريخه إلى عام 1804، ومسرح مارسيليا الوطني، إضافة إلى دار الأوبرا التي أنشئت عام 1920 لتحل محل المسرح الكبير الذي دُمّر عام 1919، وكلها مع غيرها مراكز مرموقة عززت من حضور المدينة الثقافي لتحتضن مهرجانات فنية كبرى مثل مهرجان مارسيليا الدولي للسينما، فضلاً عن كونها المقصد الثاني في فرنسا لتصوير الأعمال السينمائية والأعمال التلفازية.

تحتفي مارسيليا بعدد كبير من الأدباء والشعراء والكتّاب المشهورين الذين احتضنتهم أو ولدوا فيها، ومنهم مارسيل بانويل، والشاعر أرتور رامبو، وستاندال، وألكسندر دوما، وغوستاف فلوير، وجيرار دو نيرفال، وفيكتور هوغو، وتيوفيل غوتيه، وغيرهم من المؤثرين في عالم الثقافة والأدب على المستوى العالمي. 🌍



تطبيق السعودية التخطيط للسفر يبدأ من هاتفك



حجز الرحلات وشراء التذاكر



عرض معلومات وتفاصيل
الرحلات المجدولة



إدارة عضوية الفرسان والأميال
والرحلات السابقة



تخزين بيانات المسافرين



الدفع عن طريق بطاقات مدى
أو سداد أو بطاقات الائتمان



استعراض وإدارة سجلات الحجز



اختيار وشراء المقاعد المفضلة



شراء الحقائب الإضافية
بأسعار مميزة



شراء قسائم الواي فاي
لاستخدامها على الطائرة



إصدار بطاقات صعود الطائرة



* يتوفر التطبيق على



هناك حكمة يابانية تقول: «لحظة اللقاء الأول هي بداية التحضير للوداع.» وقد تطبق هذه المقولة بشكل كبير على المديرين والمسؤولين عند توليهم المناصب. يروي لي أحد المسؤولين السابقين قائلاً: «عندما غادرت منصبتي، أقام أحد الموظفين حفلاً كبيراً منسوبي الوزارة احتفالاً برحيلي على الرغم من أنني لم أؤدّه يوماً، ولكنني كنت منضبطاً وأحاول أن أحارب التسيب في العمل. بعد أكثر من سنة، فوجئت بالرجل نفسه يطرق باب بيتي، ويقبل رأسي قائلاً: أعتذر منك! لم أعرف كم كنت راقياً ومنصفاً في تعاملك مع الموظفين إلا بعد أن جاء من خلفك، سامحني أرجوك.»

في السطور التالية نناقش كيف يجب على المدير أو المسؤول أن يتعامل مع فريقه، ومع من تولى مسؤولية خدمتهم.

من المواقف التي لا أنساها، عندما كنت أعمل ملحفاً ثقافياً في اليابان، طالب لم يكن منضبطاً في الحضور إلى معهد اللغة. وبعد استدعائه وتقديم النصح لم يتحسن حضوره، فضلاً عن مستواه الأكاديمي. وبعد مرات متكررة من زيارته في بيته والمعهد والاتصال بأهله في المملكة لطلب المساعدة وإنقاذ ابنهم خصوصاً مع وجود ملاحظات سلوكية عليه، الأمر الذي اضطررت فيه للأسف إلى إنهاء بعثته وإعادته حرصاً عليه وخوفاً على سلامته. وبطبيعة الحال رفع والد الطالب عليّ شكوى كبيرة عريضة إلى الوزارة المعنية، ولم يترك جهة حكومية ولا قضائية إلا ورفع فيها الشكاوى. الشاهد أن الطالب حسن حاله لاحقاً، وقابلت والده مصادفة في مناسبة اجتماعية بعد عدة سنوات، وكنت قد تركت ذلك المنصب، فما كان من والد الطالب إلا أن احتضنني قائلاً: «والله لقد كنت أرفع ضدك الشكاوى وأنا أدعو لك لاهتمامك بابني، ولأنك أنقذته من الانزلاق للمسالك المهلكة.» ولست هنا أسعى لاختصار تجربتي في هذه القصة. فقد مررت بكثير من حالات عدم النجاح والإخفاقات، والقرارات الخاطئة التي تعلمت منها لاحقاً. بالمقابل، أذكر قصصاً كثيرة لمسؤولين اغتروا بمناصبهم، فمنهم من كان لا يقبل بوجود أي كرسي على مكتبه إلا كرسيه ليطل الموظفون واقفين بينما هو جالس على كرسيه، وآخرون كان شغلهم الشاغل التسويق الذاتي على منصات التواصل ووسائل الإعلام دون اكتراث حقيقي بالعلم والمسؤوليات الكبيرة على عواتقهم. أما الأسوأ على الإطلاق فمن كانوا يمارسون التجبر والتسلط على موظفيهم باستخدام قوة السلطة. ولم يعد أحد يلقي لهم بالاً بعد أن غادروا تلك الكراسي. أستعرض معكم هنا عدداً من النصائح عبر التاريخ حول فن التعامل مع الناس خصوصاً من المسؤولين:

• من تصدّر لخدمه العامة، فلا بد أن يتصدق ببعض عرضه على الناس، لأنه لا محالة مشتوم، حتى وإن واصل الليل بالنهار.

ابن حزم الأندلسي

• كن كمن لا يبتغي محمدة الناس ولا يكسب ذمهم، فنفسه منه في عناء والناس منه في راحة.

لقمان الحكيم

• من السهل التعامل مع التماسيح لأنهم يحاولون قتلك وأكلك مباشرة، ومن الأصعب التعامل مع الناس لأنهم يتظاهرون بأنهم أصدقاؤك في البداية.

سنديف إروين

• ليست السعادة بالأموال ولا القصور ولكن بسعادة القلب، وإن أقرب طريق إلى سعادة القلب أن تدخل السعادة على قلوب الناس، وإن أكبر اللذات لذة الإحسان.

علي الطنطاوي

• الناس الطيبون لا ينتظرون أن يحسن أحد إليهم حتى يحسنوا إليه. إنهم يحبون من تلقاء أنفسهم خدمة من هم في حاجة إلى هذه الخدمة.

فيودور دوستويفسكي

• الخير الذي تفعله في الصباح، سوف ينساه الناس غالباً في المساء، هذه هي الحياة. ويحدث هذا مع الجميع، لذا لا تتدمر واستمر بفعل الخير.

باولو كويلو

وللإجابة عن السؤال في العنوان: «أين يذهبون؟»، فجميع المديرين والمسؤولين مصيرهم الرحيل عن الكرسي عاجلاً أم آجلاً. والكل سيفادر، وسيذهب اللقب ولن تبقى إلا الذكرى، طيبة كانت أم سيئة، وستتطرق من خلفك وتشهد عليك أعمالك. تعجيني كلمة السفير السعودي الأسبق لدى اليابان الدبلوماسي المخضرم الأستاذ محمد بشير كردي، الذي كان يزور اليابان من فترة لأخرى بعد رحيله، ويحرص اليابانيون وموظفوه السابقون على الاحتفاء به رغم تقاعده وتركه للمنصب. ويعبر عن ذلك بقوله: «عندما أتى أطمئن لأعرف هل كان عملي ناجحاً أم لا من خلال علاقات الصداقة الإنسانية مع المسؤولين والشعب الياباني في خدمة بلدي.»

وصدق من قال: هناك أناس ينشرون السعادة أينما ذهبوا، وآخرون ينشرون السعادة إذا ذهبوا. 🙏



إلى أين يذهبون؟

د. م. عصام أمان الله بخاري

@essambukhary



ثمة شكاوى مشروعة حول العمل في «اقتصاد المهن المؤقتة». لكن، في الوقت المناسب، سوف يتحول كثير من اقتصادات المهن المؤقتة إلى التشغيل الآلي، ما يقضي على مصدر مهم يوفر العمل للمهاجرين وللشباب الأقل تعليمًا. بينما تختفي هذه المهن المؤقتة، ستختفي كذلك الاتصالات الاجتماعية بين طبقات اجتماعية واقتصادية، وبين مهاجرين ومواطنين. لكن المسألة الأوسع إزاء، تدور حول مدى تأثير الخسارة الوشيكة للاختلاط الاجتماعي القسري على مجتمعات متنوعة ومتعددة الأعراق.

مركبات آلية مرتقبة | دونك أوبر، التي توفر عملاً لكثير من المهاجرين. إنها، بحسب الموقع الإلكتروني للشركة، حريصة على تعزيز «السعادة والشمولية» عبر «أحداث ثقافية ومجتمعية عالمية لزيادة التعلم متعدد الثقافات والتفاهم وتعزيزهما». لكن مع أن هذه الرسالة، التي تركز على الناس، تبدو لطيفة بالتأكيد، إلا أن أوبر عقدت آمالها، ورجحيتها المستقبلية، على مركبات آلية.

كشفت أوبر، في سياق استشراف طرحها الأولي للاكتتاب العام المخيب للآمال لعام 2019، عن خسائر بلغت 1.8 مليار دولار في العام السابق. وقد عُرِي ذلك، جزئيًا، إلى سداها مليار دولار ضمن تكاليف إحالات السائقين، وغيرها من حوافز لموظفي العمل المؤقت. منذ الطرح الأولي للاكتتاب العام، تأثرت أسهم الشركة لأنها لم تظهر بعد أنها قادرة على تحقيق ربح من نموذجها الذي يعتمد على القيادة البشرية للمركبات. تُعد المركبات الآلية حلاً واضحًا محتملاً لهذه المشكلة، كما توقع ترافيس كلانك، مؤسس أوبر، في عام 2013. حيث قال، عندما كان يستعرض نموذجًا لسيارة دون سائق من غوغل: «في اللحظة التي تصبح فيها السيارة فاعلة، يمكنني التخلص من السائق، وأسمّي ذلك توسعًا هامشيًا».

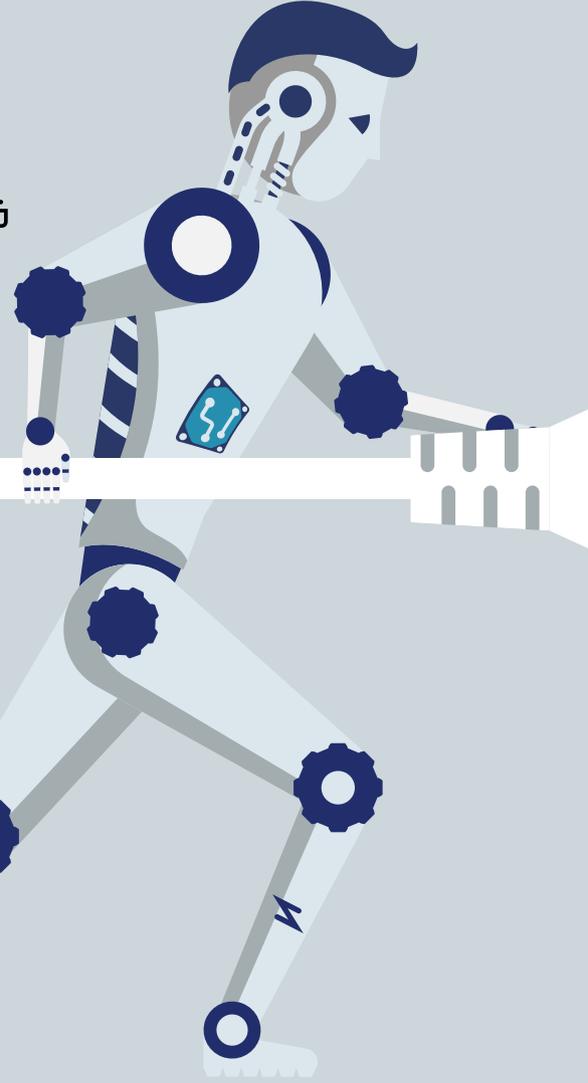
اختفاء التفاعلات الاجتماعية | من نافذة القول أن العمل المؤقت في «اقتصاد المشاركة» خيب آمال توقعات سابقة من أنه سيؤدي إلى انفجار في زيادة الأعمال متناهية الصغر. إن قيادة مركبة أوبر ليست وظيفة يحلم بها أحد، فقد وجد سائقو الشركة أنفسهم في معركة طويلة الأمد للحصول على أجور وظروف عمل أفضل. مع ذلك، ينبغي لنا أن نأخذ في الحسبان التفاعلات الاجتماعية التي ستضيع عندما تصبح جميع مركبات أوبر، وكل نظام وسائل النقل في الواقع، دون سائق.

التشغيل الآلي مخاطر الانعزال الاجتماعي

بينما يسعى مزيد من الشركات إلى تحقيق أرباح أعلى عبر التشغيل الآلي، والذكاء الاصطناعي، وغيرهما من الابتكارات الرقمية، ينبغي لنا أن نفكر فيما يُفقد عندما نستبدل بالبشر الآلات.

نيكولاس أغار *

قيادة مركبة أوبر ليست وظيفة يحلم بها أحد، فقد وجد سائقو الشركة أنفسهم في معركة طويلة الأمد للحصول على أجور وظروف عمل أفضل



التقييم وتلبية الطلب | لنرجع إلى مثال أوبر. فأنت عندما تطلب سيارة منها، بوسعك إما أن تتصرف على نحو غير مقبول أو أن تجلس هادئاً، لكن هذا قد يؤثر في تقييمك. وفي المستقبل، قد يتجنبك سائقون موجودون على مقربة منك من أجل توصيل ركاب آخرين ممن حصلوا على تقييم أعلى. لكن إذا اشركت السائقين في محادثة شائقة ومهذبة، فمن المرجح أنك ستحافظ على تقييم جيد. الأفضل من ذلك، أن هذه الحوافز تؤدي عمومًا إلى تحديث متبادلة على نحو ممتع. وقد تتعلم شيئًا مثيرًا للاهتمام من شخص لم تكن لتقابله بطريقة غير تلك.

فيما يتعلق بموظفي البيع بالتجزئة، دارت مناقشات كثيرة حول الانقسام الاجتماعي المتزايد في صناعة التقنية المزدهرة في سان فرانسيسكو، وكل هؤلاء يؤدون خدمات تقليدية لهم. لا يتسنى لموظفي المتجر تقييم مهندسي برامج غوغل من حيث كونهم زبائن. لكن على الأقل عندما يلتقون وجهًا لوجه، يحصل كل منهم على لمحة عن الآخر. عندما تدرج في الاقتراح مبادرة تقترح مستوى أعلى من الحد الأدنى للأجور، أو مزيدًا من الإنفاق على مشاريع سكنية ميسورة التكلفة، قد يكون من المرجح أن يدعمها مهندسو البرامج هؤلاء، لأن بوسعهم تصور من الذي سيستفيد منها. إذا قضى موقع Amazon Go على مثل هذه اللقاءات (توجد أربعة متاجر في سان فرانسيسكو)، فهل سيواصلون تبني سياسات اجتماعية لا تساعدهم على نحو مباشر؟

محاسن التشغيل الآلي ومساوئه

من المؤكد أن المعلقين في عام 2030 قد يستذكرون أن اعتماد موقع Amazon Go شكّل بداية لنهاية الموظف البشري للمتجر. لكن من حيث كوننا مواطنين من بلدان متنوعة، ينبغي لنا أن ندرك ما هو الشيء المعرض للخطر عندما نستخدم التقنية للاستغناء عن مشاركة التفاعلات الاقتصادية. قد يأتي وقت نحتاج فيه إلى دعم عمل باهظ الثمن، وأقل «كفاءة»، مثلما فعل الآن مع الطاقة المتجددة. لكن الحقيقة هي أننا نحتاج إلى بشر آخرين في حياتنا لتجنب اليأس، ونحتاج إلى لقاءات مع أولئك الذين لا يشبهوننا للحفاظ على ديموقراطياتنا المتنوعة. إن تحويل وظائف قطاع الخدمات إلى التشغيل الآلي قد يحل بعض المشاكل، لكنه سيحدث قدرًا كبيرًا من مشاكل جديدة. فهل الأمر يستحق المقايضة؟

* نيكولاس أغار: أستاذ علم الأخلاقيات في جامعة فيكتوريا في ولونغتون، نيوزيلندا.

من الغريب. مع أن كثيرًا من الطلاب الذين يلتحقون بكليات متنوعة يقولون إنهم يستمتعون بالتعرف إلى فئات جديدة من الناس، إلا أن الأبحاث تظهر أنه حتى هذه الشخصيات الاجتماعية تميل إلى التواصل مع بني جنسها. إنهم يكتشفون أنه لا خيار أمامهم سوى التواصل مع غرباء ممن يبدون ويعبرون ويتصرفون على خلافهم، إلا بعد أن يلتحقوا بالعالم العامل. لكن حتى ذلك الحين، فإن دواخلنا الأولية الخجولة، والقائلة أحيانًا، سوف تثبت نفسها من جديد في أوقات التوتر، أو في حالة عدم اليقين السياسي والاقتصادي. ففي السنوات الأخيرة، وجد بعضنا أنه من السهل، على نحو مزعج، تخيل أن جميع المهاجرين يجلبون المخدرات، والجرائم، والأمراض إلى بلدنا. وقد فاقم من هذه المشكلة انتقاء وسائل التواصل الاجتماعي لعينات منحازة من تعبيرنا عن آرائنا على الإنترنت، وكذلك وجود انقسامات اجتماعية وحزبية، وغيرها من انقسامات أخرى متعمقة.

كيف سنشكل روابط اجتماعية، ونطور تعاطفًا في اقتصاد أصبح المعلمون، والنُدل، وسائقو سيارات الأجرة، وموظفو البيع بالتجزئة، آلات عالية الكفاءة؟ لا يمكننا بالتأكيد الاعتماد على منصات «اجتماعية» مثل تويتر، حيث تهيمن عليها دواخلنا القاتلة.

القلق من العمل البشري يطال شركة

أمازون | تسري بواعث القلق نفسها على وظائف البيع بالتجزئة، والتي تخطط شركة أمازون للتخلص منها عبر متاجرها المريحة في موقع Amazon Go الخالية من الصرافين. مرة أخرى، إن العمل في مجال تجارة التجزئة ليس وظيفة يحلم بها أحد، ليس أقله لأنه لا يدفع أجرًا جيدًا. لكن إذا أبقينا كل هذه الوظائف، فما هي المناسبات التي سنفاعل فيها مع آخرين ممن يختلفون عنا؟

إن البشر بطبيعة الحال مخلوقات تنزع إلى العشرة الاجتماعية. تتبع سعادتنا من كوننا موجودين مع بشر آخرين. لكن هذه السمة الرئيسة ترتبط على نحو ملائم بخاصية أخرى من خصائصنا النفسية التي توابك التطور، إنها الاشتباه في الغريب. هذا أمر منطقي تمامًا إذا أدركنا أن جماعات الصيادين التي كانت تبحث عن الطعام من أسلافنا في العصر البليستوسيني كانت تضم ما يراوح بين 50 فردًا إلى 100 فرد، كثير منهم تربطهم علاقات قرابة. في الحقيقة، إن الإنجاز الذي تُوِّج البشرية ليس الهبوط على سطح القمر، أو اختراع الحاسب الآلي، بل هو أننا، نحن، أحفاد الصيادين الكارهين للغريب، بنينا مجتمعات ممتدة ومتنوعة تضم عشرات الملايين

هل يدمر الجشع روحك؟

لا يتعلق الجشع باكتناز ثروة بقدر
ما يتعلق بملء فراغ داخلي.

مانفريد كينس دي فريس *



سقوط حضارتنا في نهاية المطاف.

هل هناك أمل؟ | إن ازدواجية المجتمع

تجاه الجشع تجعل من الصعب «علاج» الجشعين. في النهاية، يرى كثير من الناس أن الجشع وسماحة المرتبطة به، مثل الطموح والنجاح المادي، أمر مرغوب فيه وليس مشكلة صحية عقلية محتملة. ليس من السهل دائماً تفسير الضرر الناجم عن الجشع المفرط، كيف يمكننا تفسير أن مساعدة الآخرين هي السبيل الحقيقي لتحقيق الرضا الداخلي؟ أو أن تجعل الجشعين يدركون أنه بوسعهم فعل شيء حيال شعورهم بأنهم مرغومون؟ يبقى لدينا إرادة حرة، وبوسعنا جميعاً أن نختار.

بالعودة إلى حالة سيد، أتذكر كم كان من الصعب إقناعه بأن ملاحقته المفرطة للمال لم تكن أمراً عقلانياً. بينما كان يركز أكثر على اكتشاف مزيد من المال، لم يدرك أنه يمتلك كل شيء حقاً. الأهم من ذلك، إذا ما كان المال هو معياره الوحيد للنجاح، فلن يكون من المفاجئ إذا اتضح أنه سيبقى الشيء الوحيد الذي يملكه.

إذا لم يكن بوسعك أن ترضى بما تملك، فمن غير المرجح أن تكون راضياً عن تملك المزيد. في مرحلة ما، طلبت من سيد أن يخبرني عن مستوى الدخل الذي يعتقد أنه بحاجة إليه. بعد تفكير، أدرك أنه لن يكون هناك شيء كافٍ. لقد بدأ يدرك تماماً كم كان سلوكه غير منطقي ومدمر، مع نفسه ومع الناس الآخرين في حياته. أمضيت وقتاً غير قليل مع سيد في استكشاف همومه المخفية والعلاقة بين بواعث قلقه وأفعاله التي يشجعها الجشع. بدأ يدرك، على نحو تدريجي، أنه كان يشتهي حقاً رضا الذات وعلاقات مرضية و«ثرية». رأى أن بوسعك فك قيوده النفسية، وأن لديه خيارات حقاً. إن إحدى أصعب المهام للناس الجشعين هي تعلم أن يكونوا أنانيين بطريقة مناسبة. إنهم بحاجة إلى أن يعيروا انتباهاً لذواتهم الداخلية. كما أظهرت حالة سيد، هذه ليست عملية سهلة. إنها تتطلب مثابرة، وصبراً، وتواضعاً، وشجاعة، والتزاماً. لكن استثماراً طويل الأجل في الذات يمكن أن يكون ترياقاً قوياً للجشع، ولأشكال الإدمان الأخرى. كما قال الفيلسوف فرنون هاورد: «تكون قد نجحت في الحياة عندما يكون كل ما تريده حقاً، هو كل ما تحتاج إليه حقاً.»

* مانفريد كيس دي فريس Manfred Kets de Vries:

أستاذ علاجي مميز للتطوير القيادي والتغيير المؤسسي في معهد إنسياد، وأستاذ كرسي راؤول دي فيتري دافوكور في تنمية المهارات القيادية، وهو مؤسس مركز القيادة العالمي في المعهد، ومدير برنامج تدريبات القيادة الذي يُعد أحد أهم برامج التنقيف التنفيذية في المعهد. يشغل أيضاً منصب المدير العلمي لبرنامج الماجستير التنفيذي في التدريب والاستشارات من أجل التغيير، وصدرت له كتب عدة حول قضايا التطوير القيادي وإدارة الأعمال.

التي نتوق إليها جميعاً. على النقيض من ذلك، كلما أصبحنا أكثر جشعاً، تقدمنا أكثر على طريق تدمير الذات. لسوء الحظ، نادراً ما نتوقف في خضم مشاغلنا لنسأل أنفسنا: «لماذا نلث خلف الثروة على نحو محموم؟»

من المفارقة، أن الجشع لا يتعلق كثيراً بمسألة مالية. إنه أحد أعراض عقل مضطرب يحاول ربط قيمة ذاتية بقيمة مالية، عادة ما يكون ذلك على مستوى من انعدام الوعي. لكن، على غرار الدول المتقوب الذي لا يمكن ملؤه، فإن التكاليف الشخصية يمكن أن تكون مرتفعة. يصاحب الجشع، في كثير من الأحيان، إجهاد، وإرهاق، وقلق، واكتئاب، وبأس. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الجشع إلى أنماط سلوك سيئة، مثل لعب القمار، والاكنتاز، والخداع حتى السرقة. في عالم الشركات، كما كتب جون غرانث: «الاحتيايل هو ابن الجشع.»

اعتبارات مجتمعية ووجودية | يعتقد

بعض الناس أنه دون جرعة من الجشع، قد يفترق شخص ما، أو مجتمع خاص أو عام، إلى الدافع الذي يحثهم على المضي قدماً. باختصار، الجشع يحفز على تحقيق إنجازات. يعتقد آخرون أن الجشع هو ببساطة طريقة الإنسان العاقل للتعاطي مع حالة القلق الوجودي تجاه الحياة. إنه حتى قد يكون وسيلة تصل الحياة بالموت، حيث إن ممتلكاتنا ستظل موجودة بعد موتنا. في ضوء ذلك، أليس الجشع حقيقة من حقائق الحياة؟ ألا ينبغي لنا أن نتقبله؟

إنه من الصحيح تماماً أن كثيراً من المجتمعات الناجحة مدفوعة بالجشع. لقد ذهب بعض الناس إلى أن الأنظمة السياسية المصممة للقضاء على السلوك الجشع أدت إلى فقر وفوضى ونتائج مأساوية أخرى. أعتقد، كما هو الحال مع معظم الأشياء في الحياة، أن إدارة الجشع تدور حول التوازن. إنه ينبغي تخفيف الجشع، مثل كل الدوافع الإنسانية التي قد تكون مدمرة، من خلال معايير اجتماعية إيجابية مثل الكرم. إذا لم يكن الأمر كذلك، فمن المحتم أنه سيؤدي إلى اضطرابات اجتماعية.

على الرغم من أن الجشع قد يكون مهماً للنهوض الاقتصادي، فمن الإنصاف القول إن شهوة الحصول على الممتلكات قد تسهم في تدهور مجتمع. إذ يمكن أن يدمر الجشع غير المدروس روح الإنسانية مثل سرطان عظيم تقش في جميع أنحاء المجتمع. لقد أدى ميلنا نحو سلوك استهلاكي واضح إلى إلحاق أضرار جسيمة بالبيئة. وقد يؤدي انتصار الجشع على الرحمة إلى

كما قال غوردون غيكو في وول ستريت: «الجشع، لعدم وجود كلمة أفضل، أمر جيد. الجشع صحي، الجشع يؤتي ثماره. الجشع يفسر، ويخترق، ويلتقط جوهر الروح التطورية.» هل تعتقدون أنه أصاب؟ يُعرّف الجشع بأنه السعي المفرط وراء الثروة واكتنازها، ويُعرّف أيضاً بأنه إحدى الخطايا السبع المميتة. مع ذلك، ربما يكون له هدف، بحسب علماء علم النفس التطوري. فهم يعتقدون أنه من خلال دفعنا لتكديس ممتلكات بعينها يمكن للجشع أن يساعدنا على جذب رفيق، ومن ثم إدامة رومونا الجينية.

أفضل النظر إلى الجشع بوصفه آلية للتناض. فمن خلال تداخلات مع الجشعين، لاحظت أن كثيراً يحاولون ملء فراغ داخلي أو حل مشكلة عاطفية أخرى. أذكر أحد التنفيذيين الأثرياء جداً، دعونا نسمه سيد، جاء إلي طلباً للمساعدة. كان سيد على وشك الطلاق، ضاقت زوجته ذرعاً بمساعيه الأثنية. حتى أن أولاده البالغين لم يكونوا سعداء به كذلك، حيث لم يكن يوليهم اهتماماً كبيراً. اعترف سيد بأن ملاحظة الصفقات كانت الشيء الوحيد الذي يجعله يشعر بالحياة. شعر دائماً بالحاجة الملحة إلى كسب مزيد من المال.

عندما سألت سيد لماذا كان المال أمراً جوهرياً للغاية لحياته؟ قال إنه نشأ وهو يشاهد والده الذي يعمل في مجال ريادة الأعمال يواجه حالات إفلاس عدة. وقد تذكر كيف كان محرجاً عندما كانت أسرته تتهرب لتجنب الدائنين. كما كان أطفال الجيران يسخرون منه ومن الموقف المالي لأسرته.

قلت لسيد إنه ينبغي له أن يكون راضياً بإنجازاته. لقد أصبح الآن ثرياً على نحو مستقل وبوسعك أن يفعل ما يشاء. قال سيد إنه لم يشعر قط بأنه آمن مالياً، وقدم أسباباً عدة غير مقنعة لعدم تمكنه من الشعور بالطمأنينة.

الثروة بوصفها وسيلة لتخفيف الاضطراب

العاطفي | يبدو أن التجارب السلبية المبكرة مع الآباء تمهد الساحة لمشاعر عدم الاعتداد بالنفس. فكثير من الجشعين يلهثون خلف الثروة بدلاً مما يشعرون بأنه نقص بداخلهم. لكنهم يتجاهلون الثمن الباهظ الذي يصاحب الجشع، وهو حياة متقلبة. غالباً ما تكون مساعي البحث عن الأمور المادية محاولة لتخفيف الاضطراب العاطفي. في الحقيقة، يمكن مقارنة سلوك الجشعين بسلوك متعاطي مواد الإدمان. لكن الممتلكات المادية، مثلما هو الحال في المخدرات، لا يمكنها أبداً توفير الراحة والطمأنينة

«كثير من الجشعين يلهثون خلف الثروة بدلاً مما يشعرون بأنه نقص بداخلهم. لكنهم يتجاهلون الثمن الباهظ الذي يصاحب الجشع، وهو حياة متقلبة.»

أطفالنا في الغرب تحديات الحفاظ على العربية

تحرص كل عائلة عربية تعيش في الخارج على الحفاظ على لغة أبنائها، في ظل مجتمعات وأنظمة تعليم لا تتحدث لغتهم، وذلك عبر اتباع مجموعة من الإجراءات.

فهد بن فيصل الحجي

أباه وأمه يتحدثان بها، وأن يتحدثا بها معه ومع إخوته، طوال الوقت.
من المهم الالتزام بذلك منذ أول يوم يصل فيه المبتعث لوجهته، حتى يترسخ النظام المتبع لدى الصغار. لأنه إن ترك الوالدان أبناءهم يتحدثون لغة أخرى في المنزل لفترة فسيكون من الصعب عليهم بعد ذلك تطبيق هذا النظام في المنزل، وإن أُجبروا أولادهم على ذلك فسيتفاجؤون بأن أولادهم يتحدثون معهم بالعربية، ويتحدثون بين بعضهم بعضاً بلغة بلاد الابتعاث.

ليست حالة فردية | المخيف في هذا الأمر أن هذه الحالة ليست حالة فردية، بل إن كثيراً من من أبناء الوطن الذين ذهبوا للابتعاث بعائلاتهم لم يتمكنوا من الحفاظ على لغة أبنائهم العربية، فنشأ جيل صغير يعاني التفاهم مع من حوله، ويعاني في تلقي العلم في المدارس. وهذا ما جعل بعض الآباء يسعون للبحث عن مدارس تعتمد اللغة الإنجليزية لغة رئيسة كالمدراس العالمية ليُلقحوا أولادهم بها. في السطور الآتية هناك بعض الإجراءات المهمة التي تعين المبتعثين على المحافظة على لغة أبنائهم العربية في الغربية، والتي من المهم أن يتفق الوالدان عليها، حتى يجري تطبيق النظام بالصورة المطلوبة داخل الأسرة، فتتحقق أفضل نتيجة.

بيتنا يتحدث العربية | من أهم الأمور التي تساعد على تعليم الأطفال لغتهم العربية والمحافظة عليها هي أن تكون لغته اليومية في المنزل، بأن يسمع

عاد صديقي من البعثة بعد غياب سبع سنوات، تنقل فيها بين بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية، حتى رجع إلى أرض الوطن حاملاً شهادة الدكتوراه. أقام لنا وليمة في منزله، وحينما كنا عنده، دخلت علينا كبرى بناته، كانت في المرحلة الابتدائية، سلمت علينا بخجل، ثم التفتت لأبيها وقالت له: «أمي تقول العشاء جاهز». ما أثار انتباهي أنها قالت ذلك لأبيها بالإنجليزية.
بعد العشاء تحدثنا كثيراً عن رحلته الطويلة وغربته، فقال: «أبنائي يتحدثون الإنجليزية بطلاقة، ولكنهم لا يعرفون العربية جيداً. حينما نتحدث معهم بالعربية نجدهم يعانون في التعبير عن أنفسهم، ثم يقلبون كلامهم للإنجليزية حتى يتحدثوا بأريحية. المشكلة الكبرى كانت في المدارس حينما عدنا. ابنتي هذه وأخوها الأصغر الذي وصل للصف الثاني الابتدائي لا يفهمان كثيراً مما يقال في المدرسة لأنهما لا يجيدان العربية.»





تدريب الأطفال في المنزل من قبل الوالدين قد يكون حلًا ممتازًا. إذ يمكن الحصول على مناهج اللغة العربية لوزارة التعليم في المملكة العربية السعودية عن طريق موقعهم على الإنترنت

الدروس النظامية ستعلم الطفل أبعادًا أخرى في اللغة لا يأخذها من ممارسة اللغة والاستماع إليها والقراءة بها، كتقواعد اللغة مثلًا، وبعض الجوانب اللغوية والأدبية.

يجد المبتعثون في بعض المناطق أماكن لتدريس اللغة العربية، كالمدراس السعودية مثلًا، أو بعض المدارس العربية. وهذا يساهم في حل جزء كبير من الإشكالية. في بعض الأماكن في العالم نجحت الجاليات العربية في الحصول على موافقة السلطات بالسماح لهم بتدريس حصص إضافية في اللغة العربية لأبنائهم في المدارس النظامية الحكومية. كما أن بعض الحكومات الأجنبية تدعم تدريس اللغة الأم للمغتربين والمهاجرين بما في ذلك اللغة العربية بتوفير حصص إضافية للطلاب.

تدريس الأطفال في المنزل من قبل أحد الوالدين أو كليهما قد يكون حلًا ممتازًا، إذ يمكن للوالدين الحصول على مناهج اللغة العربية التي تصدرها وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية عن طريق موقعهم على الإنترنت، حيث أتاحت الوزارة كل الكتب المدرسية بشكل رقمي للجميع، ثم يضعون برنامجًا تدريسيًا لأبنائهم في المنزل، حتى يحاولوا بقدر الإمكان مواكبة ما يجري تعليمه للمرحلة التعليمية ذاتها خلال سنوات الابتعاث. 📖

الأطفال يحبون مسلسلات الكرتون ويتابعونها بشغف. ومن خلال ذلك تتسلل اللغة إليهم. وإن أحبوا أكثر فسيتقنسون شخصياتها ويحاولون التحدث كما تتحدث تلك الشخصيات. لذلك، بعد أن يستقر الحال بالمغترب في بلد الاغتراب، عليه أن يعمل على توفير قنوات أطفال عربية في المنزل.

مجتمع يتحدث العربية | في ظل انشغال المبتعث بدراسته قد يغفل عن الجانب الاجتماعي لأسرته، خصوصًا لأولاده. أسرة المبتعث تعيش حالة خاصة، فالوالدان أو أحدهما مشغول بالدراسة، ويعملان في الوقت نفسه على رعاية المنزل والصغار، ويعرفان أن هذا وضع مؤقت، لذلك لا يحرص كثير منهم على توفير جو اجتماعي مناسب ولا يشعرون بأهميته.

من المهم للصغار أن يختلطوا بأطفال آخرين في أعمارهم يتحدثون العربية، يلعبون معهم بكل أريحية. وأهمية هذه النقطة تعدى موضوع تعلم اللغة العربية إلى الشعور بالراحة معها والانتماء.

تدريس العربية | من المهم أن تكون هناك دروس نظامية للطفل في اللغة العربية، خصوصًا لمن يقضي والداه سنوات طويلة في الابتعاث، إذ إن

نقرأ لهم بالعربية | من المهم لأسرة كل مغترب أن يكون لديها كتب أطفال بالعربية في المنزل، يقرؤون منها لأولادهم باستمرار. ومع كل فرصة سانحة يمكن تعليم هذه المكتبة بكتب جديدة تناسب أبنائهم ومراحل نموهم المختلفة.

من العادات الجميلة هنا أن يحرص الوالدان على قراءة قصة لأطفالهم قبل النوم. قد يبدو الموضوع مزعجًا مع ضغوط الحياة، ولكن الاستمرار على ذلك له أثر إيجابي كبير على الأطفال ونموهم، سواء من حيث إتقانهم اللغة العربية، أو من حيث تحبيب الأطفال في القراءة وعوالم القصص.

قراءة القصص للأطفال تساهم في زيادة مخزونهم اللغوي من الكلمات، لأنها تحوي مفردات أكثر من الكلمات المستخدمة في الحوارات اليومية في المنزل.

قنوات الأطفال العربية | الاشتراك في قنوات أطفال ناطقة بالعربية أمر مهم أيضًا، وله أثر كبير على لغة الصغار. فكثيرًا ما نسمع في بلادنا العربية عن أطفال يخلطون حديثهم الذي يكون باللهجة المحلية بعبارات وكلمات من اللغة العربية الفصحى، لأنهم تأثروا بمسلسلات الكرتون التي تتحدث اللغة العربية الفصحى.

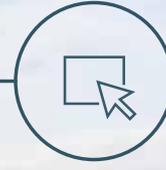
HolidaysbySaudia.com

عطلاتكم في مكان واحد وبضغطة زر.

بحث سهل وسريع | حجز فوري | حرية الاختيار
أسعار قيمة | خدمة عملاء على مدار الساعة



احجز



اختر



ابحث

وجهتك الأولى لباقة عطلة ولا أروع!

احجز عطلتك بكل سهولة وسلاسة أو اختر من بين باقات العطلات الجاهزة بأسعار معقولة لمختلف الوجهات حول العالم. كل ذلك في مكان واحد وفي غضون دقائق.

السعودية
SAUDIA
عطلات
عش تكتشف



أكثر من 50,000
جولة ونشاط سياحي



أكثر من 170,000 سيارة للإيجار
ضمن 30,000 موقع



أكثر من 320,000
فندق حول العالم

HolidaysbySaudia.com

المُسلمُ الحَقِيقِيّ

أفراد المجتمع المسلم الذين تشبعت نفوسهم بتشريعات الإسلام وأحكامه النيرة، يستشعرون المراقبة الإلهية، فيلزمون جادة الصواب والصراف المستقيم، ولا يحدون عنها.

أ. د. عبدالكريم بن صنيان العمري
الجامعة الإسلامية - المدينة المنورة

(سورة طه: من الآية 123 و124).
المسلم الحقيقي هو الذي تظهر علامات الإيمان الصادق، ودلالاته الواضحة على محيابه، وتظهر نتائجه في تعامل أفراد المجتمع معه، وذلك بشعور الآخرين بالاطمئنان للتعامل معه، والثقة به، وأمن جانبه، ويتمكن كل واحد منهم من التمتع بحقوقه الكاملة التي قررها له الإسلام. فعن النعمان بن بشير، رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ: إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمَى»، متفق عليه.
إن المسلم حين يطبق تعاليم الإسلام وأحكامه في عباداته وتعاملاته، وسلوكياته وتصرفاته، ينعكس أثر ذلك إيجاباً على شرائع المجتمع كافة، حيث تتعمق في النفوس معاني الخير والبر والفضيلة، وقيم الإسلام السامية، التي تشبع في النفوس الاطمئنان، فتستقيم على المنهج الحق، وتتحسر فيها دواعي الشرور والإفساد، وتتعرف إلى الضوابط الأمنية المحكمة التي قررها التشريع الإسلامي لحفظ المجتمع من الجريمة، ووقايته من الانحراف، ومحاربة الأعمال الإرهابية، والتصرفات الشاذة التي تسعى إلى الخروج على النظام العام، والإخلال بالأمن، وسفك الدماء، وسلب الأموال، وتدمير الممتلكات، وإثارة الفتن، وتفريق جماعة المسلمين، والعبث بأمن المجتمع واستقراره، وإن كل مخالفة لما جاء في أحكام الشريعة الإسلامية، يعد تعدياً، وتصرفاً مقيتاً، وانهاكاً صارخاً لقدسيته، يستوجب العقوبة الحاسمة التي قررتها، حتى تستأصل من المجتمع دواعي الإجرام، ومسببات الفتنة، وبواعث القلق، ويعيش الجميع في ظلال الإسلام، في أمن وأمان، واستقرار وراحة واطمئنان.
إن التامل لحقيقة العلاقة والرابطة التي أنشأها الإسلام في مجتمعه، يتضح له أن العقيدة تحرّم الأذى والعدوان، وتمنع الظلم والبغي والإجرام، وتحفظ

إن أفراد المجتمع المسلم الذين تشبعت نفوسهم بتشريعات الإسلام وأحكامه النيرة، وتغدت بمعانيه العميقة، ينتج عن أمتالها بذلك آثار إيجابية، ونتائج مثمرة، تبرز في حياة الفرد، حيث يصبح مرتاح النفس، مطمئن القلب، مستشعراً للمراقبة الإلهية، فيسلك المنهج القويم، ويلزم جادة الصواب والصراف المستقيم، ولا يجيد عنها، أو ينحرف عن مسارها، ولا يتقبل الأفكار النشاز، ولا المؤثرات الوافدة، ولا يلتفت إلى غير ما حكم به التشريع أو قضى به.
المسلم بما وهبه الله من فطرة سليمة تقوده إلى الخير، وعقل ناضج يرشده إلى البر، ويميز به بين المحاسن والمساوئ، والمنافع والمضار، يسعى جاهداً لأن يتصف بصفات أهل الإيمان، ويستتبر بأنوان الهداية الربانية، حتى لا يقع في مزالق الرذيلة، أو يلج في مداخل الشيطان، لأنه متى خرج عن جادة الصواب، وتوجيه رب الأرباب، واعتمد على عقله وهواه لوضع أسس عيشه، ومنهج حياته، فإن معيشتة ستكون تعاسة، وحياته ضنكاً وضيقاً: «فَمَنْ اتَّبَعَ هَدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى» ﴿١٣٢﴾ «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» ﴿١٣١﴾

امتاز الدين الإسلامي بعنايته التامة بتغذية الروح بالمعاني الإيمانية، وغرس الفضائل السلوكية، والتزود بالأعمال الصالحة، وتقوية الوازع الديني في القلوب، حتى تزكو النفوس المسلمة بما يحقق استقامة الفرد ولزومه جادة الصواب، ومن ثم يحصل الأمن للمجتمع كله، ويسلم من الأخطار والمزالق والانحرافات.
إن تعاليم الإسلام وقيمه الفاضلة العميقة ركيزة مهمة، ودعمامة أساسية، ترسخ في نفس المسلم معاني الاستسلام الكامل لله تعالى، والعبودية الحقة له، وتنمي فيها الشعور بالخشية من الرب جل وعز، والخوف من عقابه، ودوام الصلة به ومراقبته، والالتزام بتقواه وطاعته، ويدفع الإيمان بالله، تعالى، المسلم إلى العناية بالضرورات التي أكد الإسلام حفظها، ويحول بين الفرد وبين الوقوع في المحظورات، ويحجزه عن التعدي على حقوق الآخرين وانتهاكها، وينشأ في ضميره وازع داخلي قوي، يهديه إلى الفضائل، ويحميه من مقارفة الجرائم والرذائل، ويسمو بإنسانيته عن التردد إلى الحضيض، أو الوقوع في الهاوية.

«إن الإسلام يربي المسلم على التعاون والتناصر، وعلى السعي لتحقيق مصالح إخوانه وأهله، ويحذره من سلوك سبل التفرق والانقسام، والتمزق والاختلاف، ويحارب أي أسلوب من شأنه أن يوغر الصدور ويؤدي إلى الشتات»

خولة بنت قيس الأنصارية الأنصارية العابدة

وزوجه أسعد من «خولة بنت قيس» ابنة أخته، فعاشت معه ثلاث سنوات، وأنجبت له عمارة ويعلى. وكان النبي، صلى الله عليه وسلم، يتردد على دار عمه حمزة ويزوره، ويطمئن عليه، فكان يسمع أهل الدار أحاديثه، ويأسنون بمجيئه، ومنهم خولة. وبعد استشهاده حمزة في معركة أحد، تزوجت من خنظلة بن التعمان الزرقى الأنصاري فولدت له محمداً، وبه كانت تكتنى. وبقيت معه إلى أن توفيت، رضي الله عنها، بالمدينة المنورة بعد السنة الأربعين من الهجرة، ودفنت بالقيع، رضي الله عنها وأرضاهما. كانت خولة بنت قيس، من أشد الصحابيات حرصاً على الإنصات لرسول الله، صلى الله عليه وسلم، والرواية عنه، ثم بلغت تلك الأحاديث إلى من بعدها، حيث كان يأتي إليها في دارها من يسألها عن تلك الأحاديث، فكان زوجها يقول لها: يا خولة، انظري ما تحدثين عن رسول الله، صلى الله عليه وسلم، فإن كذباً على رسول الله، صلى الله عليه وسلم، ليس كالكذب على غيره، فإني أشهد أني سمعت رسول الله، صلى الله عليه وسلم، وقد دخل على عمه يعود، يقول: «إن هذا المال خضرة حلو، فمن أخذه بحقه بورك له فيه، ورب منخوص فيما اشتهت نفسه من مال الله عز وجل ورسوله، له النار يوم القيامة»، رواه الترمذي، وصححه الألباني. ﷺ

استقبل الأنصار، في المدينة المنورة، رسول الله، صلى الله عليه وسلم، وأصحابه المهاجرين، وكانت لهم المواقف المشرفة الرائعة، في الحب والإيثار، والنصرة والمنعة، والأخوة الصادقة النادرة، وسطروا أروع الملاحم الغراء، فحازوا، بمناقبتهم وتميزهم، ألتعوت الفاضلة، والصفات النبيلة السامية، وأثبتت الله، تعالى، لهم الإيمان الحقيقي، والمكانة والفضيلة، فحازت تلك النخبة الكريمة المباركة، رجلاً ونساءً أسمى الخلال، وأنبأ الخصال، فتبني صنيعهم مشعل هداية للإنسانية، لا مثيل له في تاريخ البشرية. ومن ذلكم الرعيل الأول المبارك، الصحابي الجليل: أم محمد خولة بنت قيس بن قهد، الأنصارية، الخزرجية. دخلت الإسلام قبل الهجرة النبوية، مع خالها، نقيب الأنصار وكبيرهم أسعد بن زرارة، الذي كان يساند ويعين الداعية مصعب بن عمير، الذي أسلم على يديه أحياناً الأنصار. وكان له دور كبير في دخول أهل المدينة إلى الإسلام، ووالدتها الصحابية المباعة الفريرة بنت زرارة الأنصارية. لما قدم حمزة بن عبدالمطلب، رضي الله عنه، المدينة مهاجراً، طلب منه أسعد بن زرارة أن يسكن عنده في منازل بني النجار، فهم أخواله وأقرب الأنصار إليه نسباً، فوافق حمزة وانتقل إلى هنالك، واستقر عندهم،

الحقوق التي قررها الإسلام، فيجد المسلم في نفسه أن هناك حدوداً يجب عليه أن يتوقف عندها ولا يتجاوزها، فيردعه وازعه الديني أن يقع في شيء مما منع منه فيجد في نفسه شعوراً قوياً يربطه بإخوانه أفراد المجتمع، ويجزئه عن التعدي عليهم، ويدفعه نحو الترابط معهم ومؤاخاتهم. قال تعالى: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ (سورة آل عمران: 105).

إن الإسلام يربي المسلم على التعاون والتناصر، وعلي السعي لتحقيق مصالح إخوانه وأمته، ويحذره من سلوك سبل التفرق والانقسام، والتمزق والاختلاف، ويحارب أي أسلوب من شأنه أن يوغر الصدور ويؤدي إلى الشتات، ويولد عوامل التخاذل والقطيعة. فأفراد المجتمع بقدر ما تحسن صلاتهم ويقوى ارتباطهم، وتتحد أهدافهم النبيلة، بقدر ما يستقر مجتمعهم ويترسخ أمنهم، ويدوم اطمئنانهم. إن سير المجتمع وفق تلك المبادئ، واستمراره في العيش على تلك القواعد النبيلة، حري به أن ينجم من سقطات الفرقة، ودواعي الخصومة، والتي عادة ما تنشأ بسبب مخالفة المنهج الرباني، وانتشار الأنانية، وكل ذلك يؤدي إلى الوهن والضعف. والوحي الإلهي منذ نوح إلى محمد، عليهما الصلاة والسلام، وهو يعنى بالروابط الإنسانية ويوجه إلى ترسيخها. وهي دعوة إلى المجتمع الإنساني كله أن ينبت صفات الجاهلية المادية، ويتحلى بالصفات الإنسانية. فإن الإسلام لا يعرف تصنيفاً لطبقات في المجتمع يتميز بعضها عن بعض بمعايير مادية بحتة، وإنما يحفظ للجميع حقوقهم على قدم المساواة دون التفرقة. وما أجمل أن يستشعر الفرد المسلم مكانته التي بوأه الإسلام إياها، حتى يؤدي دوره في هذه الحياة، ويرقى بعلاقته مع أفراد مجتمعه إلى المرتبة التي ارتضاها له هذا الدين، على أساس راسخ من التقوى، يحمل في طياته معاني القوة والمحبة والوثاق.

روماتيزم الأطفال والسفر الاحتياطات الطبية

تختلط على الوالدين أعراض
الالتهابات الروماتيزمية التي
قد تصيب أطفالهم، الأمر
الذي قد يتسبب في تأخر
التشخيص والعلاج.

د. ونأم مصطفى العيد

استشارية طب الأطفال والأمراض الروماتيزمية
مستشفى الأطفال بمدينة الملك سعود الطبية

• غالباً ما يجري تهميش شكوى الأطفال

عندما تتشابه أعراضهم الروماتيزمية مع الأمراض الشائعة، كأن تعزى الشكوى

من ألم المفصل الملتهب من أنه ناجم عن إصابة الطفل خلال اللعب

يعتقد

بعض الناس أن الأمراض الروماتيزمية تصيب كبار السن فقط، غير أن الواقع يؤكد أن الأطفال يعانون أيضاً هذه الأمراض. لكن إمكانية علاج الأطفال من الروماتيزم أفضل كلما حدث ذلك في سن مبكرة. لذا من المهم التمييز بين المشكلات العادية التي قد تصيب الجهاز الحركي والعضلي وبين الأمراض الروماتيزمية، لأنه في أثناء ذلك يمكن تشخيص المرض بدقة ووضع الخطة العلاجية المناسبة.

أسباب المرض

يقوم جهاز المناعة بحماية الإنسان من العدوى التي تسببها الفيروسات أو البكتيريا، كما أنه قادر على تمييز ما يُحتمل أن يكون جسمًا غريبًا أو مضرًا ويجب تدميره وبين ما ينبغي حمايته من أنسجة جسم الإنسان وخلاياه. ويحصل التهاب المفاصل المزمن من الاستجابة غير الطبيعية من جهاز المناعة الذي يفقد القدرة على التمييز بين الأجسام الغريبة وخلايا جسم الإنسان، ومن ثم ينقلب على نفسه مهاجمًا مكونات الجسم ما يؤدي إلى التعرض للتهاب في أحد أعضاء الجسم، ومنها على سبيل المثال مهاجمة بطانة المفاصل. لهذا السبب تُسمى الأمراض الروماتيزمية أمراض المناعة الذاتية، ما يعني أن جهاز المناعة ينقلب على الجسم الذي يحميه. التهاب مفاصل الأطفال مجهول السبب، وهو مرض غير وراثي، فلا يمكن أن ينتقل بصورة مباشرة من الوالدين للطفل. ولكن هناك بعض العوامل الوراثية، غير المكتشفة في معظمها، تجعل الأشخاص عرضة للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم. الأمراض الروماتيزمية التي تؤثر في الأطفال كثيرة جدًا، ومنها على سبيل المثال، التهابات الجلد المناعية، والتهاب المفاصل الصدفي، والذئبة الحمامية الجهازية أو الذئبة الحمراء، والتهاب المفاصل الجهازية، ومرض التصلب، وغير ذلك. وكلها تحتاج إلى تشخيص دقيق وفحوصات مخبرية للكشف عنها، ومن ثم وضع خطة علاجية سريعة لتلافي الضرر في الأعضاء المصابة.

الأعراض والتشخيص والعلاج

الطفل المصاب بالتهاب المفاصل قد يشكو من الألم مباشرة بعد أن يستيقظ في الصباح أو بعد قيلولة. وقد تكون ركبته أو مفاصل يديه أو قدميه أو رقبته، أو مفاصل فكه مؤلمة ومتصلبة، كما قد يحدث تورم واحمرار على الجلد وحول المفاصل المؤلمة. وقد يشكو الطفل من الحرارة في المفصل الملتهب، أو ربما يشعر بالدفاء عند لمس المفصل. تكون الحمى عند الطفل المصاب بالروماتيزم شديدة ومتكررة ومصحوبة بالضيق أو التعب، ولا يصاحب هذه الحمى أعراض أخرى مثل التهابات الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي. كما أن كثيرًا من أمراض الروماتيزم يصاحبها طفح جلدي يتراوح بين بقع حمراء إلى تقرحات، أو رد فعل تحسسي للدواء. إن الطفح الجلدي الوردية الخافت الذي يمتد مثلًا عبر الخدين وجسر الأنف يحدث مع مرض الذئبة الحمراء. إذا كان الطفل متعبًا، ويفتقر إلى الشهية ويفقد بسبب ذلك وزنه، مع تأثر مفاصله، فحينها يجب مراجعة الطبيب دون تأخير. كما أن احمرار العين المستمر المصحوب بالألم أو عدم وضوح الرؤية قد يكون علامة على شيء أكثر خطورة. بعض أشكال التهاب المفاصل الروماتيزمية يسبب مضاعفات خطيرة بالعين مثل التهاب القرنية، أو التهاب القرنية، أو التهاب الطبقة الوسطى للعين. يجري تشخيص المرض عن طريق الكشف من قبل طبيب أطفال متخصص بالأمراض الروماتيزمية، إذ يتم تقييم الالتهاب في المفاصل عن طريق الفحص السريري، وطلب اختبار معلمي لكشف الأجسام المضادة الذاتية التي غالبًا ما تكون نتائجها إيجابية عند المرضى. ومن المفيد إجراء اختبار معدل ترسب الكريات الحمراء الذي يُقاس به الالتهاب بصورة عامة. وقد يلجأ الطبيب أيضًا إلى تحليل سائل المفصل إذا تطلب الأمر، وتقييم المفاصل عبر عمل بعض الفحوصات التصويرية اللازمة. وعلى ضوء الفحوصات يقرر الطبيب الخطة المناسبة للعلاج.

الروماتيزم والسفر

يجب على مريض الروماتيزم قبل سفره أن يحمل معه تقريرًا طبيًا مفصلاً يتضمن تشخيص المرض الروماتيزمي بوضوح. ومن الضروري مناقشة مسألة السفر مع الطبيب المعالج قبل الشروع في إجراءات السفر لأخذ التوصيات والإرشادات الخاصة بالطفل. وهناك نصائح عامة لمرضى الروماتيزم، منها تجنب التعرض الطويل لأشعة الشمس الحارقة خصوصًا في وقت الذروة، لأنها تُثبط بعض الأمراض مثل الذئبة الحمراء وتسبب احمرارًا وتهيابًا في الجلد. وحيث إن بعض الأعراض تزداد في الطقس البارد، لذا ينصح باختيار الملابس المناسبة للأجواء مثل لبس القفازات في حال كان الطقس في محل الإقامة باردًا. يحتاج مريض الروماتيزم إلى حقائب خفيفة تُجر بعجلات حتى لا يُجهد المفاصل بحمل الأشياء الثقيلة، خصوصًا إذا كان المرض لا يزال في حالة نشاط ولم يخمد كليًا بالعلاج. على المريض اختيار الملابس والأحذية المناسبة والمريحة قبل السفر لضمان سهولة الحركة، وحماية القدم من التورم والاحمرار، كما ينصح باستخدام الكراسي المتحركة إذا لزم الأمر، عند الحركة لوقاية المفاصل والعظام. تسبب بعض الأمراض الروماتيزمية تيبسًا في المفاصل خصوصًا عند الجلوس الطويل، لذلك من الأفضل الحركة داخل مقصورة الطائرة بين الحين والآخر، ويفضل اختيار مقاعد واسعة مريحة للأطراف. ينبغي توخي الحذر في الأماكن المزدحمة وارتداء الكمامة الواقية خصوصًا إذا كان المريض يتعاطى أدوية مثبطة للمناعة. كما يجب الحذر من تجربة أدوية جديدة في وجهة السفر دون مناقشتها جيدًا مع الطبيب المعالج حتى لا تحدث انتكاسة، أو يحدث نشاط للمرض، مع ضرورة التحذير من تجربة الخلطات العشبية المزعومة التي يكثر الترويج لها على أنها تهي المرض الروماتيزمي، وهي في حقيقتها قد تتكون من أعشاب ملوثة مخلوطة بطريقة عشوائية قد تؤدي إلى مضاعفات تؤثر سلبًا في المريض.



غذاء الشتاء خيارات تعزز المناعة

تساعد الأطعمة الصحية على رفع مناعة الجسم لمقاومة أمراض الشتاء، أو تقليص أعراض الإصابة بها، دون التأثير في زيادة الوزن.

أماني الددا

اختصاصية تغذية علاجية

في فصل الشتاء تزداد احتمالات التعرض للرشح، والسعال، والإنفلونزا، والحرارة المرتفعة مع نزلات البرد، والالتهابات الرئوية، وذلك بسبب انخفاض درجات الحرارة، وعدم تهوية المنازل بصورة سليمة، إذ تصبح أغلب الأمراض عرضة للانتقال من شخص إلى آخر. كما أن برودة الطقس تسبب في الشعور بالخمول وعدم الرغبة في بذل الأنشطة البدنية، وتزيد الرغبة في تناول الأطعمة الدسمة عالية السعرات الحرارية، الأمر الذي يتسبب في زيادة الوزن بصورة غير مرغوب فيها. فكيف تساعد التغذية الصحية على تجنب أمراض الشتاء، والحفاظ على الوزن السليم أيضاً؟

فيتامينات ومعادن لمحاربة نزلات البرد

يلعب النظام الغذائي دوراً كبيراً في الوقاية والتحصين من معظم أمراض الشتاء من خلال تقوية جهاز المناعة، وذلك بهدف الحصول على الفيتامينات اللازمة لبناء الدرع الفعال لمقاومة الفيروسات التي تجتاح المدارس، والشركات، والأماكن العامة.



• **فيتامين ب6 «البيريدوكسين»:** يدخل في أكثر من 200 عملية في الجسم، وهو من أهم الفيتامينات المسؤولة عن تقوية جهاز المناعة والذي لا يعرف عنه كثير من الناس. من الأطعمة الغنية بفيتامين ب6 الموز، وصدور الدجاج، والتونة، والسلمون، والبطاطس المشوية والحمص.



• **فيتامين هـ «E»:** مثل فيتامين ج، ويعد فيتامين هـ من مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على مقاومة العدوى من الفيروسات. من أهم مصادره اللوز، والفول السوداني، والبنندق، وبذور دوار الشمس، إضافة إلى السبانخ والبروكلي.



• **فيتامين ج «C»:** هو الفيتامين الأكثر شعبية بين العامة لتقوية الجهاز المناعي كونه من مضادات الأكسدة، ولكن لا يقتصر ذلك على الحمضيات، فنجده أيضاً في الخضراوات الورقية كالسبانخ، والبروكلي، والفلفل الرومي، والفراولة، والبابايا، والكيوي.



• **حمض الفوليك:** كثير من أنواع الحبوب أصبحت مدعمة بحمض الفوليك فنجده في الخبز، والمعكرونة، والأرز، وحبوب الإفطار، وغيرها. كما تحتوي البازلاء والخضراوات الورقية على حمض الفوليك بصورة طبيعية. يلعب حمض الفوليك دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة ومقاومة العدوى.



• **فيتامين د:** يؤدي دوراً مهماً في تقوية المناعة ومقاومة العدوى، ولكن من الصعب الحصول عليه حصراً من الطعام. فبالرغم من وجوده في الأسماك الدهنية «السلمون، والماكريل، والتونة والسردين»، والأطعمة المدعمة كالحليب وعصير البرتقال وبعض الحبوب، إلا أن مصدره الرئيس الشمس.



• **فيتامين أ:** هو فيتامين الألوان، لذلك ينبغي الاعتماد على الخضراوات والفاكهة الملونة للحصول عليه، فمثلاً مادة الكاروتينويد الموجودة في الجزر والبطاطس الحلوة واليقطين والشمام والقرع يحولها الجسم إلى فيتامين أ المهم جداً كونه مضاداً للأكسدة لتقوية جهاز المناعة ومقاومة العدوى.



• **الزّنك:** يتوافر بكثرة في ثمار البحر وبخاصة القواقع، والسلطعون، واللحوم الحمراء والدجاج، والحبوب، والحمص والزيادي. ويلعب دوراً مهماً في السيطرة على التهابات الجسم وتقوية استجابة الجهاز المناعي.



• **السيلينيوم:** يعد من أهم مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الخلايا السرطانية، إضافة إلى دوره المهم في تقوية جهاز المناعة. يتوافر السيلينيوم في الثوم، والبروكلي، والسردين، والتونة، والشوكولاته الداكنة، والمكسرات، وبعض أنواع الحبوب.



• **الحديد:** يساعد الحديد الجسم على نقل الأكسجين إلى الخلايا وتعزيز الجهاز المناعي. وهو متوافر بصورة كبيرة في اللحوم، والدجاج، والديك الرومي، إضافة إلى ثمار البحر. كما يستطيع النباتيون الحصول على الحديد من الحبوب والبروكلي مثلاً، ولكن يكون امتصاصه أقل من المصادر الحيوانية.

تحتوي الطماطم على الألياف ومادة الليكوبين المضادة للأكسدة

والمغذيات النباتية التي تعزز وظيفة المناعة،

زيادة على كونها قليلة السعرات الحرارية

أطعمة صحية لتعزيز المناعة



• **الفلفل الرومي:** يعد من أعلى مصادر فيتامين ج الذي يساعد على تقليص مدة الأعراض المصاحبة للالتهابات الفيروسية في الجهاز التنفسي العلوي وشدتها، كما يُسرّع التئام الجروح. تحتوي حبة من الفلفل الرومي على 25 سعرة حرارية.



• **البيض:** لاحتوائه على البروتين والزنك، والأرجنين والجلوتامين، والذي يؤدي عدم تناوله بكمية كافية إلى خلل في الجهاز المناعي. تحتوي بيضة واحدة على 78 سعرة حرارية.



• **الطماطم:** لاحتوائها على الألياف ومادة الليكوبين المضادة للأكسدة والمغذيات النباتية التي تعزز وظيفة المناعة. والطماطم قليلة السعرات الحرارية ومن الممكن إضافتها في الطهي أو السلطات، أو تناولها عسبراً طازجاً. يحتوي كوب من الطماطم على 32 سعرة حرارية.



• **الكومون والكرم:** يحتويان على الحديد، والمغنيسيوم والمنجنيز ذات الخصائص المضادة للأكسدة، فتساعد هذه المعادن على دعم الجهاز المناعي. من الممكن استخدامها في تنبيل الأطعمة، ولإعداد خلطات اللحم والدجاج، لأنها خالية من السعرات الحرارية.



• **الخضراوات الورقية:** تحتوي على فيتامين أ وفيتامين هـ وفيتامين ك، التي تعد فيتامينات أساسية للجسم، وقد يؤدي نقصها إلى تقليص عدد الأجسام المضادة للميكروبات ويفقد الجسم الاستفادة من كونها مضادات للأكسدة. يحتوي كوب من الخضراوات الورقية على 10 سعرات حرارية.



• **البطاطا الحلوة:** تصنف من أشهر مصادر فيتامين أ ومضاد الأكسدة بيتاكاروتين، بالإضافة إلى عدد من الفيتامينات والمعادن الأساسية. لذلك لها دور كبير في تقوية المناعة وتعزيزها عن طريق تحييدها للجذور الحرة، ومكافحة الالتهابات والأمراض. تحتوي حبة من البطاطا الحلوة على 110 سعرات حرارية.



• **الفستق:** الفشار خيار صحي وقليل السعرات الحرارية. فكل حبة منه يحتوي على 25 سعرة - 30 سعرة حرارية فقط، ويحتوي الفشار على البوليفينول، وهو مضاد للأكسدة، بكمية أكبر من الخضراوات والفاكهة، وهو ضروري للجسم للوقاية من أمراض هشاشة العظام والقلب، والأوعية الدموية، والسرطان.



• **المشروبات الساخنة:** شبه خالية من السعرات الحرارية إذا تناولها الشخص دون إضافة السكر أو العسل، وأهمها الزنجبيل والشاي الأخضر، والكاكاو الساخن، والمشروبات العشبية كالنعناع والينسون، لأنها خالية من السعرات الحرارية فتقدم شعوراً بالدفء والشبع دون خطر زيادة الوزن.



• **الحساء المحضّر منزلياً:** يساعد على التخلص من الإفرازات المخاطية، ما يخفف الاحتقان الناتج عن الالتهابات ونزلات البرد، وتعد شوربة الدجاج وجبة صحية إذا أعدت بعد نزع الجلد من الدجاج قبل سلقه فتعطي طاقة وشعوراً بالدفء. يحتوي كوب من شوربة الدجاج على 35 سعرة - 90 سعرة حرارية حسب الإضافات.



الذكاء الاصطناعي بيئة عمل أكثر سهولة

يمكن اعتماد الإضافات التقنية في برامج الأوفيس لتحديد مواعيد الاجتماعات المناسبة للأطراف المختلفة، وتحليل البيانات بصورة أكثر ذكاءً لتوفير الوقت.

خلدون غسان سعيد

العالم اليوم أكثر اعتماداً على تقنيات أصبح الذكاء الصناعي التي تتكامل مع مختلف الأجهزة الذكية والخدمات عبر الإنترنت، لتقوم بتحليل البيانات، واستنباط النتائج غير الظاهرة للعين البشرية من بين ملايين الاحتمالات. هذه التقنيات ليست حكراً على كبرى الشركات، إذ يمكن استخدامها لتوفير الوقت في الأعمال بالمكاتب. وفيما يلي مجموعة من الطرق للمساعدة على القيام بالمهام الروتينية، والتركيز على المهام التي تتطلب تحليلاً بشرياً.

الطريقة الأولى: استخدام الذكاء الاصطناعي لجدولة المواعيد بين عدة أطراف مرتبطة، إذ كثيراً ما يعاني الموظفون والتنفيذيون مشكلة البحث عن موعد لعقد اجتماع بين عدة أشخاص، واختيار موعد يناسبهم جميعاً. يمكن استخدام تقنيات الذكاء الصناعي الموجودة في خدمة أوفيس 365 السحابية للأعمال لتحقيق ذلك عبر استخدام إضافة FindTime المجانية واقتراح موعد وتوقيت ما،

وإضافة أسماء الأطراف المشاركة، لتقوم هذه الإضافة بإرسال الرسائل الإلكترونية لجميع الأطراف والبحث عن موعد يناسبهم، ومن ثم تأكيد الموعد النهائي. من شأن هذه الميزة توفير كثير من الوقت والرسائل المتبادلة بين الأطراف لرفع الأداء والكفاءة.

الطريقة الثانية: ترجمة رسائل البريد الإلكتروني بسرعة، إذ تتيح إضافة Translator for Outlook ترجمة محتوى رسائل البريد الإلكتروني بنقرة واحدة بغض النظر عن اللغة المستخدمة والجهاز الذي يعمل عليه المستخدم. هذه الإضافة متوافقة مع برنامج البريد الإلكتروني Outlook 2013 أو أحدث منه، أو برامج Outlook على الأجهزة التي تعمل بنظامي التشغيل أندرويد و iOS، أو خدمات أوفيس 365 السحابية. وبالحدوث عن الترجمة، يمكن استخدام تقنيات الذكاء الصناعي لترجمة النصوص في العروض التقديمية Presentations، حيث تقوم أداة Presentation Translator for PowerPoint المجانية التي يمكن تحميلها من موقع مايكروسوفت بترجمة

تطبيقات متنوعة



Life 360

يساعد التطبيق على متابعة موقع الأطفال في أثناء وجودهم مع الأصدقاء أو إن كانوا يقومون بزيارة مكان ما في رحلة مدرسية، أو متابعة كبار السن ممن يعانون النسيان. التطبيق مجاني على الأجهزة التي تعمل بنظامي التشغيل أندرويد و iOS، ويستطيع تحديد مكان الطرف الثاني بسهولة عبر تفعيل ميزة الملاحة الجغرافية على الهاتف الذكي ليعرض المكان على خريطة في هاتف المستخدم. يمكن أيضاً الدردشة النصية مع الطرف الثاني، مع القدرة على تحديد المناطق التي يمكن لذلك الطرف التجوال فيها، والحصول على تنبيه إذا خرج منها.



Any.Do

تسمح مجموعة تطبيقات Any.Do المجانية على الأجهزة التي تعمل بنظامي التشغيل أندرويد و iOS بإدارة المهام اليومية بذكاء، إذ يمكن إضافة الأعمال وتدوين الملاحظات حولها، والتعامل مع جدول المواعيد لتحديد الأعمال وفقاً للتاريخ واليوم، وإضافة تنبيه للتذكير بالأعمال المضافة، إلى جانب وجود تطبيق للبريد الإلكتروني. يمكن إضافة التنبيهات، وتقسيم الأعمال وفقاً للأيام أو نوع العمل ضمن ملفات، وإملاء الملاحظات صوتياً، وحذف الأعمال المنتهية عبر تحديدها وهز الجهاز.



Memories

يخشى بعض المستخدمين من تلف الصور الورقية القديمة التي بدأت ألوانها بالتغير نتيجة للعوامل الجوية ومرور الزمن، وبذلك يصبح تطبيق Memories المجاني على الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل iOS خياراً مناسباً للحفاظ على هذه الصور، إذ يسمح باستخدام كاميرا الهاتف الذكي لتصوير تلك الصور الورقية وتعديل ألوانها ورفع دقتها. كما يسمح التطبيق بمشاركة الصور النهائية مع الآخرين عبر الشبكات الاجتماعية المختلفة.

جدول وتحويلها إلى جدول رقمي يمكن تحريره والتفاعل معه، وذلك بهدف تسريع العمل بصورة كبيرة عوضاً عن إدخال تلك البيانات يدوياً. يمكن استخدام تطبيق إكسل على الهواتف الذكية في مجموعة أوفيس 365، بعد الاشتراك في الخدمة، وفتح وثيقة جديدة ومن ثم النقر على أيقونة في الأسفل تحتوي على شكل جدول حسابات وكاميرا في زاويته، ومن ثم تصوير الجدول المرغوب فيه، وتأكيد صحة معلومات الحقول والأرقام والبيانات الموجودة فيه، ثم البدء بتحرير البيانات بكل سهولة. تستخدم هذه الآلية تقنيات الذكاء الاصطناعي للتعرف إلى محتوى الصورة والتمييز بين عناوين الحقول والبيانات، وتحويلها إلى الصيغة الرقمية المرغوبة.

نصوص العروض التقديمية إلى اللغة المختارة، مع دعم أكثر من 60 لغة معتمدة من بينها اللغة العربية. **الطريقة المثالية:** فيما يتعلق بجدول الحسابات، تستطيع تقنيات الذكاء الصناعي تقديم اقتراحات ذكية وفقاً لبيانات الجداول في أوفيس 365 للمساعدة على استخراج المعلومات الأساسية من جداول البيانات غير المفهومة، وذلك على شكل مخططات ورسومات بيانية وعرضها في منطقة منفصلة. يمنح ذلك المستخدم ملخصاً للبيانات ونظرة عامة على جميع الرؤى والأنماط الموجودة في البيانات، ما يساعد على تحليل البيانات وفهمها سريعاً. هذه الميزة اسمها أفكار إكسل Excel Ideas، وتظهر على شكل زر في الشريط العلوي. يمكن أيضاً التقاط صورة لأي وثيقة تحتوي على



سوار ذكي لمتابعة

اللياقة البدنية والاتصال

تقدم شركات التقنية منتجات تتسم بالطراوة والغرابة أحياناً، لكنها تكون مفيدة للمستخدمين في حياتهم اليومية. من بين هذه المنتجات سوار Sgnl الذي يسمح للمستخدم بالاستماع إلى المكالمات الواردة من خلال وضع إصبعه على أذنه لتنتقل الاهتزازات الصوتية إلى أذنه. ولا يقتصر دور السوار على الاستماع إلى المكالمات الواردة فقط، بل يمكن للمستخدم الاستماع إلى الموسيقى بالطريقة نفسها أيضاً. ويمكن وضع أي ساعة على السوار ليصبح سواراً لها يتكامل مع المظهر العام للمستخدم. كما يعمل السوار على تتبع اللياقة البدنية ورصد النوم، وتوفير التطبيقات التي تهتم باللياقة البدنية. يمكن للمستخدم تخزين ما يصل إلى 5 جهات اتصال ليتمكن من إجراء المكالمات معهم من خلال السوار الذي يحتوي على ميكروفون مدمج. ويدعم السوار الهواتف الذكية التي تعمل بنظامي التشغيل أندرويد و iOS، ويمتاز بمقاومته للبلل. تستطيع بطارية السوار العمل لنحو 4 أيام في وضع الاستعداد أو 4 ساعات من إجراء المكالمات.

Baume & Mercier

أناقة رجالية

جمعت بوم أند ميرسيه في ساعة كليفتون بوماتيك الجديدة بين الرصانة والجمال والموثوقية التقنية مع الجيل الأخير من حركة بوماتيك BM13 المقاومة للحقول المغناطيسية، لتجسد الساعة قطعة جديدة من مظاهر الأناقة التي يبحث عنها الرجال، بهيكلها الفولاذي المصقول بخيارين لامع أو مطفي. يزداد مظهر الساعة بريقًا بغطائها المصنوع من البللور الياقوتي المعالج بطبقة مضادة للانعكاسات، والتوجهات الضوئية لتعزيز مقروئيتها، بينما صُنعت غطاؤها الخلفي من البللور الياقوتي الشفاف لإتاحة مشاهدة حركتها.

يأتي هذا الطراز، المصنوع من الفولاذ، بميناء من اللون الأزرق المتدرج مع سوار مُدمج من الفولاذ، أو حزام من جلد التمساح الأسود. ويزدان الميناء بعلامات ساعات مشطوفة الأوجه وشكل هندسي شبه منحرف، وعقارب رفيعة وناظرة كبيرة لعرض التاريخ عند موقع الساعة الثالثة.



www.baume-et-mercier.com <

Cartier

نمط جريء

قدمت كارتييه مجموعة جديدة من النظارات لموسم شتاء 2019-2020 بثلاثة أنماط رمزية لدى الدار، تعكس جوانب مختلفة لأسلوب كارتييه في صناعة النظارات. حملت المجموعات الجديدة أسماء، سانتوس دو كارتييه، ويانتير دو كارتييه، وبروميير دو كارتييه، وجرى تعزيزها بهياكل معدنية وعدسات بألوان متنوعة. تتميز المجموعة الأولى بتصاميم ذات إطارات كاملة تعكس الأسلوب الجريء للهياكل المصنوعة من التيتانيوم. أما المجموعة الثانية، يانتير دو كارتييه، فقد زينت برؤوس البانتير المنحوتة المستلهمة من مجموعة جواهرها التي تحمل اسم المجموعة نفسه. وجاءت المجموعة معززة بزخارف ذات تفاصيل مطلية يدويًا. بينما تتماشى الإطارات خفيفة الوزن في المجموعة الأخيرة بروميير دو كارتييه، مع أول نظارات صممتها الدار في عام 1983، وتكشف عن ألوان جريئة وأنيقة في الوقت نفسه.

www.cartier.com <



Valentino

حقيبة مثالية



في خضم بحث الرجل عن التفاصيل التي تثري حياته تتراءى أمامه إبداعات الدور العالمية وعلى رأسها فالنتينو التي قدمت حقيبتها جرافاني للرجل العملي. اعتمدت الدار على النايلون في صياغة بنية الحقيبة الجديدة، مع استخدام جلد العجل لإثراء التفاصيل التي يجسدها الحزام الكلاسيكي الذي يتدلى من الأعلى إلى واجهة الحقيبة، والقطعة الجلدية التي تغطي الواجهة وجرى تزيينها بشعار الدار المتمثل في حرف V.

تأتي الحقيبة بمقبض يدوي، وحزامين من الخلف للحمل على الظهر، مع جيبيين جانبيين، لكل منهما غطاء، بينما تزينت واجهة الحقيبة بصورة رجل في حلة رسمية. وقد أمعن الحرفيون الإيطاليون في تعزيز الجوانب العملية للحقيبة عبر إضافة حزام جلدي داخلي يُلَوِّقُ فتحة الحقيبة الداخلية أسفل الغطاء بهدف تعزيز حماية المحتوى الذي يحمله صاحب الحقيبة.

www.valentino.com <

Gucci

من وحي الماضي

نشرت دار الأزياء الإيطالية غوتشي شعارها الأيقوني الذي يجسده الحرف الأول من اسم الدار G بصورة متقابلة في أنحاء وشاحها الجديد لتجتمع رموز الدار المميزة على هذه القطعة بأسلوب تصفه الدار بالجرأة، إذ يمتزج الرسم المعروف بنمط المونوغرام ويرجع إلى ثلاثينيات القرن الماضي، مع شريط الألوان الراسخ لدى الدار، والذي يتكون من اللونين الأخضر والأحمر، لإنتاج تفصيلا ترسخ إرث الدار القديم وتعكس هويتها من الوهلة الأولى. صنَّع الوشاح من الصوف بالكامل باللون البيج، مع شريط الألوان الأخضر والأحمر، بينما جاءت الحواف حرة دون حياكة. أما أبعاد الوشاح فجاءت 70 سم للعرض، و200 سم للطول.

www.gucci.com <



Boucheron

ابتكارات رائدة

عام 1968، خرج تصميم ثعبان Serpent Bohème من مشاغل بوشرون، مجسداً قطعة رائعة من جواهر الدار الأسرة، التي أصبحت على مر السنين إحدى العلامات الكلاسيكية البارزة في تاريخ الدار، ليستخدّم شكل الثعبان لاحقاً بأكثر من أسلوب، من القلادة إلى العقد، ومن أفراس الأذنين إلى الخاتم، ومن الساعة إلى زينة الرأس، متبدلاً كذلك بين الألماس تارةً، والحجارة الكريمة الملونة تارةً أخرى. أضيف، الآن، العقيق اليماني بلونه العميق إلى لوحة الألوان الساحرة. هذا الحجر المعدني الناري بتدرجاته غير المتناهية بين الأحمر والبرتقالي التي تظهره مُشعاً.

من وحي هذا الإرث القديم قدمت بوشرون مجموعة من القطع الجديدة شملت أفراس الأذنين المتدلّية المصنوعة من الذهب الأصفر والعقيق اليماني، أو الذهب المرصع بالألماس المنثور والعقيق اليماني، وكأنهما تميّتان تيران الوجه بصورة جميلة، هذا بالإضافة إلى الخواتم المتوهجة بالذهب الأصفر والتي تتحول بتصاميمها إلى رأس واحد لثعبان أو رأسين. أما العقد المصنوع من الذهب الأصفر فيتزيّن بقطرات من العقيق اليماني الأحمر مع الألماس، إلى جانب السوار والقلادة.

www.boucheron.com



Fendi

لمسة راقية

قدمت دار فندي ساعتها الجديدة Fendimania في نسختين بتصميم يجمع بين الجمال وجاذبية المواد الفاخرة، وذلك في إصدار محدود.

تعتبر الساعة الجديدة عن الأناقة الكلاسيكية، ولكنها في الوقت نفسه تواكب آخر صيحات التصميم. تأتي الساعة تمجيداً لتراث فندي فاستخدمت شعارها الأيقوني FF على واجهة العلبة، كما أبرزت جماليات الأحجار الكريمة والألماس في تصميم الساعة التي تتألق بإطار من الذهب عيار 18 قيراطاً، بحافة على هيئة شعار الدار مرصعة بالألماس الذي يضيء بريقاً على واجهة الساعة.

جرى ترصيع ميناء النسخة الأولى من الساعة بالألماس والأحجار اللامعة، لتعكس مبدأ الثنائية الذي تشتهر به الدار من خلال التعارض الواضح بين لمعان إطار الساعة من جهة، وسوارها الأسود المصنوع من الجلد الذي يعوزه البريق من جهة أخرى. وفي النسخة الأخرى من الإصدار شكلت الأجزاء النحاسية الصفراء لحجر اللازورد الطبيعي الذي يتموضع على الميناء انسجاماً دقيقاً مع الإطار المشغول من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، مع إضافة سوار بديع باللون الأزرق النابض لتأثير جذاب.

www.fendi.com



Versace

بريق الجواهر

تُجسّد المجموعة الأحدث من جواهر فيرساتشي الراقية، والتي تحمل اسم Gorgon Claw، صفات المرأة التي تختار تصاميم الدار، وهي القوة والشخصية المميزة والشغف. ويُشكل المخلب، الذي يرمز إلى القوة، مصدر الوحي وراء تصميم كل جوهرة من هذه المجموعة.

جاءت كل قطعة من المجموعة مصممة يدوياً من الذهب والألماس، ومرصعة بأحجار نفيسة تتميز بخصائصها وشكلها.

تتألف المجموعة من خواتم مصممة من 5 مخالب و3 مخالب ومخلبين، وأقراط مصممة من مخلب واحد، وأقراط مصممة من 4 مخالب، وقلادة خلاية مصممة من مخلب واحد، وسوار مصمم من مخلبين. وصُنعت المجموعة من الذهب الأصفر، والذهب المائل إلى الوردي، بينما تتنوع الأحجار الكريمة بين الزبرجد، والعقيق، والسترين العسلي، والجمشت.



www.versace.com <

VHERNIER

بعيداً عن المألوف

سافرت VHERNIER إلى عوالم الإبداع غير المألوفة في تصميم جديد لحقائبها عبر الاعتماد على المقابض المصنوعة من خشب الأبنوس، والذي يُسمى مقبض Calla. اعتمدت الدار في إبداعها للحقائب الجديدة على جلود التماسيح التي جاءت بألوان مختلفة، تارجحت بين الأخضر، والبني، والأسود، والنبيتي. وفي حين جاءت أغلب الحقائب بتصميم واحد من حيث الحجم المتوسط، إلا أن حقيبة واحدة جاءت متفردة من حيث الارتفاع الذي جاء أقل من الحجم المتوسط والطول الممتد، مع احتفاظها بالمقبض نفسه المستخدم في المجموعة الكاملة.

المجموعة التي قدمتها الدار لجمهورها من السيدات صُنعت على أيدي الحرفيين الإيطاليين. وعلى الرغم من أن أكثر ما يميز الحقائب الجديدة مقابضها المتفردة، إلا أن الدار أتاحت للسيدات إمكانية الاستغناء عن هذه المقابض القابلة للإزالة وتبديلها وفقاً لتفضيلات صاحبة الحقيبة.

www.vhernier.com <



لآلئ من بحور الشعير

وقع الشاعر أبو فراس الحمداني أسيراً في يد الروم واقتادوه إلى القسطنطينية، فأخذ يرسل الرسائل من سجنه لابن عمه سيف الدولة لئلا أسره، ولما تباطأ عنه سيف الدولة، قال أبو فراس الحمداني هذه القصيدة، فكانت سبباً في فك أسره. قال في مطلعها من البحر الطويل:

أما للهوى نهي عليك ولا أمر
ولكن مثلي لا يداع له سر
إذا مت ظمناً فلا نزل القطر
وأحسن من بعض الوفاء لك العذر
لإنسانة في الحي شيمتها العذر
وهي بفتى مثلي على حاله بكر
قتيلك! قالت: أيهم؟ فهم كثر
ولم تسألني عني، وعندك بي خبر
فقلت: معاذ الله! بل أنت لا الدهر
وأن يدي مما عقلت به صفر

أراك عصي الدمع شيمتك الصبر
بلي أنا مشتاق وعندي لوعة
معلتي بالوصل والموت دونه
حفظت وضعت المودة بيننا
وفيت وفي بعض الوفاء مدلة
تسألني من أنت وهي عليمه
فقلت كما شاءت وشاء لها الهوى:
فقلت لها: لو شئت لم تتعنتي،
فقلت: لقد أزرى بك الدهر بعدنا
فأيقنت أن لا عز بيدي لعاشق

زهر الآداب وثمر الأبواب

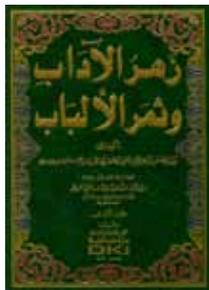
لأبي إسحاق إبراهيم بن علي الحضري القيرواني (ت: 453هـ)

يكتفي به عن جملتها، فكان هذا المنتخب؛ ليستغني به عن جميع كتب الآداب. ثم أبان مؤلفه عن تواضع الأديب بقوله: «وليس لي في تأليفه من الافتخار، أكثر من حنين الاختيار؛ واختيار المرء قطعة من عقله، تدل على تخلفه أو فضله..»

قال ابن رشيقي القيرواني في كتابه «أ نموذج الزمان»: «كان أبو إسحاق الحضري قد نشأ على الوراقة والنسخ لجودة خطه، وكان منزله لزيق جامع مدينة القيروان، فكان الجامع بيته وخرانته، وفيه اجتماع الناس إليه ومعه، ونظر في النحو والعروض، ولزمه شبان القيروان، وأخذ في تأليف الأخبار، وصنعة الأشعار، مما يقرب في قلوبهم، فرأس عندهم، وشرف لديهم، وصلت تأليفاته صقلية وغيرها، وانتالت الصلوات عليه.»

فابن بسام يعترف بقيمته، وإنما يأخذ عليه اعتناءه بكلام أهل العصر دون كلام العرب، وهذه نظرة محافظة جداً، وإيراده لكلام المعاصرين جعل الكتاب ممتازاً عن غيره من كتب المنتخبات الأدبية. حُققت الكتاب لأول مرة عام 1925 على يد العالم الأديب الدكاترة: زكي عبد السلام مبارك «صاحب

ثلاثة ألقاب دكتوراه»، ووضع له عناوين فقراته، وزاد في ضبطه: محمد محيي الدين عبد الحميد، كما حققه: محمد علي البجاوي، بطبعة أتم وأحسن من سابقتها في عام 1953. وطبع الكتاب بعدها طبعات عدة، والكتاب يجعله تحفة فنية، ومقطوعة أدبية، وليئة أساسية في صرح المكتبة العربية، لا يستغنى عنه.



خزانة من خزائن الأدب، تخير فيها أبو إسحاق الحضري ما طاب من ثمرات العقول، فضم فيها ألواناً من بديع الشعر، وأطرافاً من بليغ النثر، ولم يغفل عن أخبار البلغاء، وحكايات الأدياء، وأقاصيص الشعراء، فأتى فيه بكل غريبة وعجيبة، وحوى كتابه كثيراً من الآداب الاجتماعية، التي كان يحمدها الناس في ذلك العصر؛ مشكلاً بذلك صورة تحكي الواقع، وتعبّر عنه، فأجاد فيه وأطنب في وصف الصور الحسية والمعاني الوجدانية، فغدا الكتاب دائرة معارف جامعة، ومرجعاً مهماً، لا غنى عنه لعاشق الأدب وقاصد الطلب.

قال مؤلفه في بيان مراده منه: «هذا كتاب اخترت فيه قطعة كاملة من البلاغات؛ في الشعر والخبر، والفصول والفقر، مما حسن لفظه ومعناه، واستدل بضحاه على مغزاه، ولم يكن شارداً حوشياً، ولا ساقطاً سوقياً..»

ولم أذهب في هذا الاختيار إلى مطولات الأخبار... وقد نزعْتُ فيما جمعت عن ترتيب البيوت، وعن إبعاد الشكل عن شكله، وإفراد الشيء من مثله؛ فجعلت بيضه مسلسلأ، وتركت بعضه مرسلأ.. وقد يعز المعنى، فالحق الشكل بنظائره، وأعلق الأول بأخره، وتبقى منه بقية أفرقها في سائره؛ ليسلم من التوويل المل، والتقصير المل.. إذ كان الخروج من جد إلى هزل، ومن حزن إلى سهل، أنفى للكل، وأبعد من الملل...»

جاء تأليف «زهر الآداب وثمر الأبواب» تلبية لرغبة أبي الفضل العباس بن سليمان كاتب ديوان الإنشاء، الذي سأل أبا إسحاق أن يجمع له من مختارات الأدب وكلام المتقدمين كتاباً

لغتنا

الصبا والصبا

في المعاجم العربية للصبا والصبا معان عدة، منها: الصبا من الشوق، يقال منه: تصابى. وصبا يصبو صبوةً وصبواً أي: مال إلى الجهل والفتوة. ويقال: صبا إلى اللهو صبواً وصبواً وصبوة؛ وفي التنزيل في خبر يوسف، عليه السلام: ﴿وَالْأَصْرَفُ عَنِ كَيْدِهِنَّ أَصْبُ إِلَيْنِ﴾ (يوسف: من الآية: 33).

وجاء في الحديث: «وشاب ليست له صبوة» أي ليس له ميل إلى الهوى.

وقال زيد بن صببة:

إلى هند صبا قلبي وهند مثلها يصبني

وصبا إليه صبوة وصبواً: حن. وأصبته المرأة

وتصبته: شاقته ودعته إلى الصبا، فحن لها، وصبا إليها.

أنشد ثعلب:

وما يبدنوني الصابي ومن ترك الصبا

وان الصبا للعينين لولا العواقب

وصبي: مال، وكذلك صبت إليه وصبيت، وتصبأها هو: دعاها إلى مثل ذلك.

وتصبأها أيضاً: خدعها وقتلتها؛ أنشد ابن الأعرابي: لعمرك لا أدنو لأمر ديبية

ولا أنصبي أصراب خليل

أما الصبا: فهي ريح تهب من موضع مطلع الشمس، أي من المشرق.

وذهب مثلاً

«على نفسها جنت براقش»

هكذا تقولها العامة، وورد في «مجمع الأمثال»

للميداني بلفظ: «على أهلها تجني براقش».

وقيل في سبب هذا المثل ثلاث روايات، منها: ما روي عن أبي عمرو بن العلاء قال: إن «براقش» امرأة كانت لبعض الملوك، فسافر الملك واستخلفها، وكان لهم موضع إذا فرغوا دخنوا فيه، فإذا أصره الجند اجتمعوا، وإن جواربها عبث ليلة قد حن، فجاء الجند، فلما اجتمعوا قال لها نصحاؤها: إنك إن رددتهم ولم تستعمليهم في شيء ودخنتهم مرة أخرى فلم يأتك منهم أحد، فأمرتهم فبنوا بناءً دون دارها، فأنهكتهم في بناء الدار دون حاجة إليه.

فلما جاء الملك، سأل عن البناء فأخبروه بالقصة، فقال: «على أهلها تجني براقش»، فصار مثلاً.

ويضرب هذا المثل لمن يعمل عملاً يرجع ضرره إليه.

ديسمبر 2019



16-1 ديسمبر

مهرجان الملك عبدالعزيز للصقور - الرياض

تشهد الرياض انعقاد هذا المهرجان الذي يستند في أهميته إلى إرث أبناء الجزيرة العربية وعلاقتهم التاريخية بالصقور التي تستخدم منذ القدم في الصيد، وتجسد موروثاً يتباهى به الأجداد، وعشفاً تتوارثه الأجيال، ويحتفي بها المهرجان الذي يُثري تجربة الصيد بالصقور في أعين الحاضرين.
sfc.org.sa



5-1 ديسمبر

مؤتمر الاستراتيجية والابتكار - الرياض

يسعى المؤتمر لتوحيد توجهات الحكومة وقادة القطاع الخاص لتطوير محاذة استراتيجية تحقق مستقبل السعودية في مرحلة ما بعد النفط. يضم هذا الحدث متحدثين عالميين، وقادة استراتيجيات وابتكارات من الحكومة والقطاع الخاص.
hr.knect365.com/strategic-innovation-ksa



4-1 ديسمبر

معرض المجوهرات - الرياض

يعد هذا المعرض من أفخم معارض الجواهر وأندرها. يقدم إلى جانب قطع الجواهر الفريدة، النساء الفاخرة والحقائب الثمينة، وسط حشد من مصممي الجواهر، وأبرز الشركات العالمية والمحلية المتخصصة في هذا المجال.



المعرض الدولي للقهوة والشوكولاتة
International Coffee & Chocolate Exhibition

7-3 ديسمبر

المعرض الدولي للقهوة والشوكولاتة - الرياض

يحتضن مركز الرياض الدولي للمؤتمرات والمعارض هذا المعرض الذي يعد أكبر مهرجان ترفيهي للقهوة والشوكولاتة بالمنطقة، ويقدم كل ما يتعلق بالقهوة والشوكولاتة من الشركات العارضة من مختلف الدول حول العالم، لاسيما الدول الأكثر شهرة في تصنيع القهوة والشوكولاتة.
coffeechoco-expo.com



5-2 ديسمبر

معرض ومكس الدولي - الرياض

يحتضن فندق الفور سيزون بالرياض هذا الحدث الذي يهدف إلى تطوير الجوانب الاقتصادية، والاجتماعية، والثقافية، والتعليمية في المملكة العربية السعودية وتطويرها، والمشاركة مع الآخرين في النهضة بصناعة المعارض وتنفيذها بصورة احترافية تتطور بالكفاءات والأفكار الإبداعية، والبحث المتطور في عالم المعارض العالمية.
womeex.com



3-2 ديسمبر

ملتقى الإعلام السعودي - الرياض

يأتي هذا المنتدى في نسخته الأولى، ويستمر لمدة يومين، ويشهد جلسات وورش عمل متخصصة ولقاءً مفتوحاً، بحضور عدد من الخبراء والمتخصصين في عالم الإعلام، والقادة البارزين والمؤثرين في صناعة الإعلام حول العالم. ينعقد المنتدى في فندق هيلتون الرياض.
saudimf.com



21-17 ديسمبر

معرض ألوان السعودية - الرياض

يمثل المعرض، الذي تنظمه الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني، إحدى أهم التظاهرات الرئيسية في عالم التصوير في المملكة العربية السعودية، ويسعى لإبراز المقومات السياحية للسعودية عبر المسابقة السنوية التي يشترك فيها الموهوبون من أرجاء المملكة كافة.



21-15 ديسمبر

المعرض السعودي الدولي للبناء والتصاميم الداخلية - الظهران

يمثل المعرض منصة إقليمية للشركات المحلية والدولية، للاستفادة من الفرص الكبرى في سوق الإنشاءات والتصميم الداخلي في المملكة العربية السعودية التي تمثل نحو 45% حالياً من إجمالي سوق الشرق الأوسط. تحتضن معارض الظهران الدولية هذا الحدث.



12-10 ديسمبر

المعرض السعودي الدولي الثاني للصيدلة 2019 - الرياض

يعد هذا المعرض المنصة الوحيدة التي تجمع بين الشركات المحلية والدولية والمتخصصة في تصنيع الأدوية وتسويقها في المملكة العربية السعودية. يجتذب المعرض أهم الشركات العالمية التي قدمت أحدث الصيغ الدوائية والتقنية التي تدعم صناعة الأدوية. ينعقد المعرض في مركز الرياض الدولي للمؤتمرات والمعارض.
www.saudi-pharmaexpo.com

حديث شريف

عن أنس، رضي الله عنه، قال: جاء رجل إلى النبي، صلى الله عليه وسلم، فقال: يا رسول الله، إني أريد سفرًا فزودني. قال: «زودك الله التقوى» قال: زدني، قال: «وغفر ذنوبك»، قال: زدني بأبي أنت وأمي، قال: «ويسر لك الخير حيثما كنت».

دعاء السفر

«اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا، وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ، وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَى، وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَى، اللَّهُمَّ هُونِ عَلَيْنَا سَفَرِنَا هَذَا وَاطْوِعْنَا بَعْدَهُ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ، وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ، وَكَآبَةِ الْمَنْظَرِ، وَسَوْءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ».

صلاة المسافر وصومه

صلاة المسافر ركعتان ما عدا المغرب فهي ثلاث من حين أن يخرج من بلده إلى أن يرجع إليه، لقول عائشة رضي الله عنها: «أول ما فرضت الصلاة فرضت ركعتين، فأقرت صلاة السفر وأتمت صلاة الحضر». وفي رواية زيد في صلاة الحضر، قال أنس بن مالك، رضي الله عنه: «خرجنا مع النبي، صلى الله عليه وسلم، من المدينة إلى مكة فضلى ركعتين، ركعتين، حتى رجعنا إلى المدينة». لكن إذا صلى مع إمام يتم الصلاة أربعاً، سواء أدرك الصلاة من أولها، أم فاتته شيء منها، لعموم قول النبي، صلى الله عليه وسلم: «إذا سمعت الإقامة فامشوا إلى الصلاة وعليكم السكينة والوقار، ولا تسرعوا فما أدركتم فصلوا وما فاتكم فأتموا». فعموم قوله: «ما أدركتم فصلوا وما فاتكم فأتموا» يشمل المسافرين الذين يصلون وراء الإمام الذي يصلي أربعاً وغيرهم. وسئل ابن عباس: «ما بال المسافر يصلي ركعتين إذا انفرده وأربعاً إذا أتم بمقيم؟» فقال: «تلك السنة».

فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين رحمه الله

منزلة الصلاة

وحول ما يلزم لأداء الصلاة في الطائرة، سواء كانت المسافة قريبة أم بعيدة، وسواء كان الوقت يمتد إلى وقت هبوط الطائرة أو لا يمتد ويخرج الوقت قبل النزول، فإنه إذا حان وقت الصلاة والطائرة ما زالت مستمرة في طيرانها، وكانت من الصلوات التي لا تجمع مع ما بعدها، كصلاة الفجر، أو العصر أو العشاء، ويخشى المسافر خروج وقت الصلاة إذا أخر أداءها حتى تهبط الطائرة وينزل منها، فإنه لا يجوز له تأخيرها حتى يخرج وقتها، بل يجب عليه أدائها في الطائرة قبل أن يخرج وقتها، حسب الاستطاعة، فإن استطاع أداءها قياماً مع الركوع والسجود في مكانه أو في أي مكان من الطائرة، فإنه يجب عليه ذلك، وإن لم يستطع القيام وكان في ذلك مشقة عليه، فإنه يصلي جالساً ويومئ بالركوع والسجود، ويكون السجود أخفض من الركوع. أما الاتجاه إلى القبلة في صلاة الفريضة فإنه يجب على المسافر الاتجاه إليها في جميع الصلاة، حسب الاستطاعة، فإنه إذا انحرقت الطائرة عن القبلة في أثناء الصلاة فإنه يتوجه للقبلة كلما دارت، لأن استقبال القبلة شرط في صحة الصلاة، وإن لم يستطع الدوران للقبلة فلا حرج عليه وصلاته صحيحة، إن شاء الله. وبإمكان المسافر معرفة اتجاه القبلة من قائد الطائرة ومساعديه، فإن لم يتمكن من معرفة اتجاه القبلة فإنه يجتهد في تحريها.

وكذلك إذا كانت الصلاة تجمع مع ما بعدها، ولا يمكن للمسافر أدائها بعد النزول من الطائرة في آخر وقت الثانية، بحيث يستمر السفر حتى يخرج وقت الثانية، فإنه يجب عليه أداء الصلاتين قصرًا في الطائرة كما سبق، ويجوز له الجمع في وقت إحداها ولا يجوز تأخيرها حتى يخرج وقت الثانية. أما إن كانت الصلاة تجمع مع ما بعدها، كالمغرب مع العشاء والظهر مع العصر، ويمكن أدائها بعد النزول من الطائرة في آخر وقت الثانية، فإن الأفضل تأخيرها حتى يصل إليها على الأرض، لأن وقت الثانية وقت للأولى في هذه الحالة، ولأن في ذلك أداء للصلاة بالصفة الكاملة. وكذلك إذا كان السفر قصرًا لا يستغرق وقت الصلاة، بحيث يتمكن من أداء الصلاة في وقتها بعد انتهاء السفر فإن الأفضل تأخيرها في آخر وقتها حتى تؤدي على الأرض، لكن لو صلى المسافر الصلاة التي دخل وقتها على الطائرة في أول وقتها، حسب الاستطاعة، فلا بأس بذلك.

اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء

منزلة الصلاة

ولا تسقط صلاة الجماعة عن المسافر، لأن الله تعالى أمر بها في حال القتال، فقال: «وإذا كنت فيهم فأقمت لهم الصلاة، فلتقم طائفة منهم معك وليأخذوا أسلحتهم، فإذا سجدوا فليكونوا من ورائكم ولتأت طائفة أخرى لم يصلوا فليصلوا معك» النساء ١٠٢. وعلى هذا فإذا كان المسافر في بلد غير بلده وجب عليه أن يحضر الجماعة في المسجد إذا سمع النداء، إلا أن يكون بعيداً أو يخاف فوت رفقته، لعموم الأدلة الدالة على وجوب صلاة الجماعة على من سمع النداء أو الإقامة.

وأما التطوع بالنوافل، فإن المسافر يصلي جميع النوافل سوى راتبة الظهر والمغرب والعشاء، فيصلي الوتر وصلاة الضحى وراتبة الفجر وغير ذلك من النوافل غير الرواتب المستثناة. أما الجمع، فإن كان سائرًا، فالأفضل له أن يجمع بين الظهر والعصر، وبين المغرب والعشاء، إما جمع تقديم أو جمع تأخير حسب الأيسر له، وكلما كان أيسر فهو أفضل. وإن كان نازلاً فالأفضل ألا يجمع، وإن جمع فلا بأس لصحة الأمرين عن رسول الله، صلى الله عليه وسلم.

وأما صوم المسافر في رمضان، فالأفضل الصوم، وإن أفطر فلا بأس، ويتقضى عدد الأيام التي أفطرها، إلا أن يكون الفطر أسهل له. فالفطر أفضل لأن الله يحب أن تؤتى رخصه.

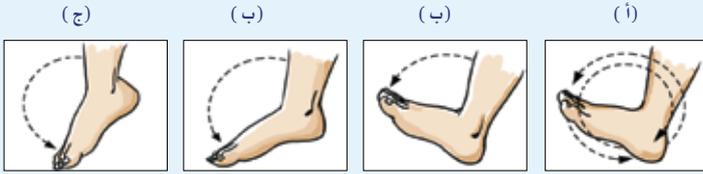
تمارينك الرياضية في أثناء السفر

إن متعة التحليق في الفضاء، وروعة الاسترسال، وإمعان النظر في الأجواء المحيطة بالطائرة أو تلك التي تكون على بعد، أو حتى التفكير الهادئ في أغراض تلك الرحلات، قد تفقد بسبب الشعور ببعض المضايقات النفسية أو الآلام الجسدية. ولتكون عزيزي المسافر مستمتعاً ما عليك إلا إضافة بعض التمرينات الرياضية إلى جدول رحلاتك، والتي يمكنك القيام بها في مقعدك أو خارجه بكل يسر وسهولة. وإليك عزيزي المسافر نستعرض تلك التمارين:

تمارين الظهر

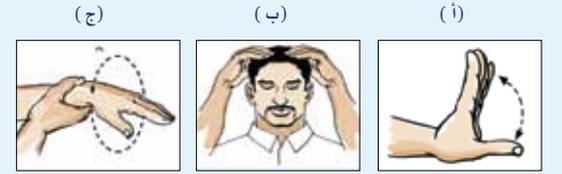
يقف المسافر بين الأوتة والأخرى ويدها على خاصرتيه ويثني جذعه إلى اليمين وإلى اليسار «5» مرات في كل ناحية، وكذلك يثني جذعه إلى الأمام من الوضع المعتدل «5» مرات أيضاً.

تمارين القدمين



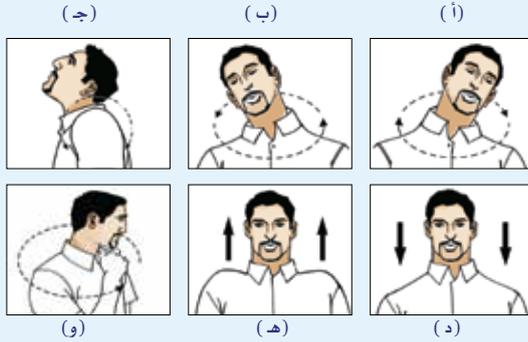
- أ • تدوير الكاحلين عشر مرات باتجاه عقارب الساعة وبالاتجاه المعاكس.
- ب • بسط مقدم أصابع القدمين إلى الأعلى ثم شدها نحو الأسفل وتكرار ذلك عشر مرات لكل قدم.
- ج • بسط القدمين على الأرض ورفع العقبين ثم إرخائهما وتكرار ذلك عشرين مرة.

تمارين اليدين



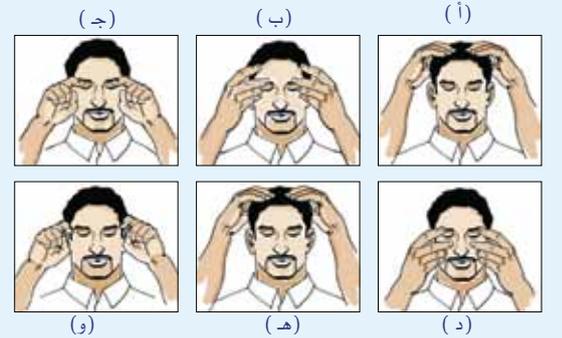
- أ • توجيه راحة الكف إلى الأسفل ومد الإبهام نحو الرسغ واستنشاق الهواء ونفثه خلال ذلك وتكرار التمرين مع الكف الأخرى.
- ب • توجيه راحة الكف إلى الأعلى ومد كل إصبع نحو الأسفل واستنشاق الهواء ونفثه كل مرة.
- ج • تدوير الرسغين عشر مرات باتجاه عقارب الساعة ثم بالاتجاه المعاكس.
- د • بسط اليدين ونشرهما.

تمارين الرقبة والكتفين



- أ • تدوير الرقبة ببطء خمس مرات في كل اتجاه وتجنب شدها بقوة.
- ب • رفع الكتفين إلى الأعلى نحو الأذنين ونفث الهواء خلال ذلك وإنزالهما إلى الأسفل وتكرار ذلك خمس مرات.
- ج • تدوير الكتفين إلى الخلف ثم إلى الأمام خمس مرات.
- د • الالتفات بالرأس إلى الخلف نحو المقعد دون تحريك الكتفين والاتجاه إلى اليسار ثم إلى اليمين وتكرار ذلك خمس مرات في كل جانب.
- و كما أن هذه التمارين تشعرك بالراحة في أثناء سفرك فإنها في الوقت نفسه تقبلك الكثير من المتاعب وخصوصاً في الرحلات الطويلة. ونذكر بأن للتمرينات الرياضية فوائد كثيرة ليست للمسافر فحسب بل للجميع.
- و ننصح عزيزي المسافر ببعض النصائح الطبية المهمة قبل الرحلة وفي أثناءها:
- ١ • التحرك بين أوتة وأخرى.
- ٢ • اجتناب ارتداء ملابس ضيقة.
- ٣ • ارتداء أحذية واسعة خلال الرحلة بسبب تجمع الدم في القدمين عند الجلوس لساعات طويلة.
- ٤ • تجنب تعاطي القهوة والشاي بكميات كبيرة.
- ٥ • الاعتناء بشرب كميات كثيرة من الماء وعصير الفواكه.
- ٦ • تجنب تناول وجبات طعام ثقيلة قبل الرحلة أو خلالها.
- ٧ • الاكتفاء بأغذية خفيفة قليلة الدهون والسكر والملح.

تمارين الرأس



- أ • النقر بالأصابع نقرات خفيفة على قمة الرأس وجانبيه.
- ب • استخدام الأنامل في تدليك الوجه من الصدغين إلى الفكين.
- ج • الضغط على الحاجبين بالأنامل ومقدمة سبابتي الأصابع.
- د • استخدام إصبع واحدة لتدليك العظام حول العينين من الأعلى إلى الأسفل على جانبي الأنف.
- هـ • استخدام أطراف الأنامل في تدليك أسفل الفكين.
- و • تدوير الفكين إلى اليسار خمس مرات ثم إلى اليمين خمس مرات.
- ز • شد الأذنين بقوة ثلاث مرات نحو الأعلى والخارج والأسفل وإلى الأمام والخلف.

إدارة علاقات الضيوف

تود «السعودية» إبلاغكم باهتمامها البالغ بملاحظاتكم، ويمكنكم التواصل مع إدارة علاقات الضيوف عبر الوسائل التالية:
الرقم الموحد (+966920003777) لملاحظات الضيوف الكرام واقتراحاتهم، الفاكس (+966126863150)
للتواصل إلكترونياً عن طريق موقع «السعودية» على شبكة الإنترنت يمكنكم تعبئة النموذج الخاص على الرابط (www.saudia.com/crform)
Twitter: @Saudia_care

في حال عدم وصول أمتعتكم أو تضررها نأمل منكم إبلاغ موظف خدمات الأمتعة بمحطة الوصول.
أما بريدياً فيمكنكم المراسلة بالكتابة إلى (إدارة علاقات الضيوف بالخطوط السعودية مركز تكلفة 769 وصندوق بريد 620 جدة 21231 المملكة العربية السعودية).



لأنه الأسرع والأسهل في المملكة

رقم موحد للحجز:
92002222

إن الرد على المكالمات خلال ساعات الدوام الرسمي حسب توقيت المملكة العربية السعودية



الطيران الخاص SPA

فالكون Falcon 7X

السعة المقعدية 14 مقعداً.
لحجز طائرتك الخاصة أو المزيد من المعلومات: هاتف: 966 9200 13310
بريد إلكتروني: spa@spa.sa
الموقع: www.spa.sa

USA: 1-800-472-8342
Jordan: 065777766
UK: 03712004433
France: 0820200505

Italy: 06895848

Switzerland: 0848006600

Germany: 01803698888

Spain: 902534444

أرقام الحجز من خارج المملكة



هوكر Hawker 400XP

السعة المقعدية 6 مقاعد.
لحجز طائرتك الخاصة أو المزيد من المعلومات: هاتف: 966 9200 13310
بريد إلكتروني: spa@spa.sa
الموقع: www.spa.sa

عطلات السعودية .. عشا لتكتشف

منصة إلكترونية متقدمة

تساعد الضيوف على التخطيط

الأمثل لحجز العطلات الخاصة بهم وبأسعار تنافسية من خلال الموقع الإلكتروني الخاص بعطلات السعودية saudiaholidays.com، حيث يوفر الموقع باقة متنوعة من العطلات والمتوافرة ضمن عدد من الخدمات المتكاملة من رحلات الطيران والفنادق، إضافة إلى إمكانية استئجار سيارة، أو حجز جولات سياحية.

أرقام الاتصال:

من داخل المملكة: 920030000

من بقية الدول: +966115114676

البريد الإلكتروني: support@holidaysbysaudia.com

الخطوط السعودية للشحن

الموقع الرسمي
www.saudiacargo.com
البريد الإلكتروني
cargocic@saudia.com
الهاتف الموحد:
+966 92000 1668

لخدمة معلومات العملاء تحويل رقم # 1
لخدمة المطالبات تحويل رقم # 2
لخدمة مبيعات رحلات الشحن المؤجرة تحويل رقم # 3

الفرسان ALFURSAN

• مركز العناية بأعضاء الفرسان

Alfursan Care Center

هاتف: +966 14 847 9797

• خدمات الحجز وإصدار مكافآت تذاكر الفرسان في المملكة العربية السعودية

Alfursan Reward Tickets in Kingdom of Saudi Arabia

هاتف: 9200 22222 • فاكس: +966 14 847 9480

• خدمات مكافآت الفرسان خارج المملكة

Alfursan Reward Tickets outside Kingdom of Saudi Arabia

هاتف: +966 12 686 1010

alfursan@saudia.com



وجبات خاصة

تقدم «السعودية» تشكيلة واسعة من الوجبات الخاصة للذين يتبعون نظام حمية لأي سبب صحي.

رعاية الأطفال المسافرين وحدهم

تقبل «السعودية» سفر الأطفال غير المصاحبين من سن الخامسة، والذين لم يبلغوا بعد سن الثانية عشرة المسافرين بمفردهم، أو مع شخص آخر عمره خمس عشرة سنة أو أقل، وذلك عند طلب الخدمة قبل 24 ساعة من موعد الرحلة في أثناء إجراءات الحجز.



إرشادات الأمتعة

- لجعل سفرك أكثر راحة وسهولة تأمل «السعودية» التأكد من استلام أمتعتكم الخاصة بكم في محطة الوصول، وذلك بمطابقة الأرقام التي على بطاقات الأمتعة الموجودة لديكم بالأرقام الموجودة على الأمتعة، وليس بالشكل واللون.
- في حال عدم وصول أمتعتكم أو تضررها، نأمل منكم إبلاغ موظف خدمات الأمتعة بمحطة الوصول.

ضيوفنا الكرام

الخطوط الجوية العربية السعودية.. تود أن تبه الضيوف الكرام، خصوصاً العائلات، بأن طاولات الطعام قد أعدت لغرض معين، ولا تحتمل أوزاناً بأكثر مما خصصت له،

حيث درج بعض ضيوفنا الكرام على رفع أطفالهم عليها للترويج عنهم عندما يشعرون بالملل.

ننبه إلى ذلك حفاظاً على أطفالنا وممتلكاتنا، ونثق تماماً بأن ضيوفنا الكرام يقدرون ذلك ويحرصون عليه. مع أمتياتنا برحلة سعيدة لجميع أفراد العائلة.





saudia.com

التطبيق متوفر على
App is available on



App Store



Google play



الفرسان
ALFURSAN



@SaudiArabianAirlines



@Saudi_Airlines



SAUDIA



@saudi_airlines



saudia_airlines



Alfursan Program

Is a loyalty program for frequent travelers on SAUDIA. This program offers Alfursan members a variety of exclusive privileges and rewards such as the wide connectivity with international airlines as a result of SAUDIA joining SkyTeam alliance; and the benefits of the services and promotions offered by Alfursan partners (banks, hotels, car rentals, communications, retailers and others) allowing them to earn additional rewards of miles.

برنامج الفرسان

هو برنامج الولاء للمسافرين الدائمين على رحلات السعودية والذي يقدم مجموعة من المزايا الحصرية ومكافآت متعددة لأعضائه مثل الوصول إلى شبكة واسعة من خطوط الطيران العالمية نظرًا لانضمام "السعودية" إلى تحالف شركات الطيران "سكاي تيم"، والاستفادة من خدمات وعروض شركاء البرنامج (بنوك، فنادق، تأجير السيارات، اتصالات، مبيعات التجزئة وغيرها) لاكتساب أميال مكافآت إضافية.

Benefits of traveling with SAUDIA	المستوى الذهبي Golden tier	المستوى الفضي Silver tier	المستوى الأزرق Blue tier	مزايا السفر مع "السعودية"
Membership rewards bonus	50%	25%	—	زيادة في أميال المكافآت
Priority wait-listing	✓✓✓	✓✓	✓	الأولوية على قائمة الانتظار
Free seat selection	✓	✓	—	اختيار المقعد مجاناً
Additional baggage allowance	✓	✓	—	وزن إضافي للأمتعة
Priority check-in	✓	✓	—	إنهاء سريع لإجراءات السفر
Lounge access	✓	✓	—	دخول الصالات

SkyTeam Partners:



أعضاء تحالف سكاى تيم:

Commercial Partners:

الشركاء التجاريين:

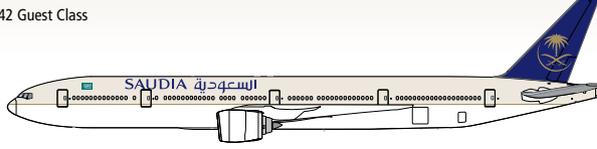


FLEET

الأسطول

Boeing B777-368ER

A: 413 seats – 30 Business Class, 383 Guest Class
B: 381 seats, 30 Business Class, 351 Guest Class
C: 305 seats – 24 First Class, 36 Business Class, 245 Guest Class
D: 290 seats, 12 First Class (Suites), 36 Business Class, 242 Guest Class
Length: 259 ft (78.86 m)
Wingspan: 213 ft (64.80 m)
Cruising speed: 493 knots (567 mph, 913 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 43,000 ft (13,100 m)
Range: 7,930 nautical miles (14,685 km)

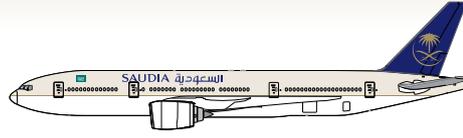


بوينج ٧٧٧ - ٣٦٨

المجموعة الأولى: ٤١٣ مقعداً: ٣٠ لدرجة الأعمال، ٣٨٣ لدرجة الضيافة.
المجموعة الثانية: ٣٨١ مقعداً: ٣٠ لدرجة الأعمال، ٣٥١ لدرجة الضيافة.
المجموعة الثالثة: ٣٠٥ مقاعد: ٢٤ للدرجة الأولى، ٣٦ لدرجة الأعمال، ٢٤٥ لدرجة الضيافة.
المجموعة الرابعة: ٢٩٠ مقعداً: ١٢ للدرجة الأولى، ٣٦ لدرجة الأعمال، ٢٤٢ لدرجة الضيافة.
الطول: ٢٥٩ قدماً (٧٨,٨٦ متر).
المسافة بين الجناحين: ٢١٣ قدماً (٦٤,٨٠ متر).
السرعة عند الاستواء: ٤٩٣ عقدة (٥٦٧ ميل/ساعة، ٩١٣ كم/ساعة).
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٤٣,٠٠٠ قدم (١٣,١٠٠ متر)
المدى: ٧,٩٣٠ ميلاً (١٤,٦٨٥ كم).

Boeing B777-268

A: 232 seats 24 First Class, 38 Business Class, 170 Guest Class
B: 341 seats – 14 Business Class, 327 Guest Class
Length: 209 ft (63.73 m)
Wingspan: 200 ft (60.94 m)
Cruising speed: 490 knots (563 mph, 905 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 43,000 ft (13,100 m)
Range: 5,240 nautical miles (9,700 km)



بوينج ٧٧٧ - ٢٦٨

المجموعة الأولى: ٢٣٢ مقعداً: ٢٤ للدرجة الأولى، ٣٨ لدرجة الأعمال، ١٧٠ لدرجة الضيافة.
المجموعة الثانية: ٣٤١ مقعداً: ١٤ لدرجة الأعمال، ٣٢٧ لدرجة الضيافة.
الطول: ٢٠٩ أقدام (٦٣,٧٣ متر).
المسافة بين الجناحين: ٢٠٠ قدم (٦٠,٩٤ متر).
السرعة عند الاستواء: ٤٩٠ عقدة (٥٦٣ ميل/ساعة، ٩٠٥ كم/ساعة).
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٤٣,٠٠٠ قدم (١٣,١٠٠ متر).
المدى: ٥,٢٤٠ ميل، (٩,٧٠٠ كم).

Airbus A330-300

A: 298 seats, 36 Business Class, 262 Guest Class
B: 288 seats, 36 Business Class, 252 Guest Class
C: 330 seats, 30 Business Class, 300 Guest Class
Length: 209 ft (63.73 m)
Wingspan: 198 ft (60.30 m)
Cruising Speed: 470 knots (537 mph, 871 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 36,000 ft (11,000 m)
Range: 5,850 nautical miles (10,830 km)



إيرباص ٣٣٠ - ٣٠٠

المجموعة الأولى: ٢٩٨ مقعداً: ٣٦ لدرجة الأعمال، ٢٦٢ لدرجة الضيافة.
المجموعة الثانية: ٢٨٨ مقعداً: ٣٦ لدرجة الأعمال، ٢٥٢ لدرجة الضيافة.
المجموعة الثالثة: ٣٣٠ مقعداً: ٣٠ لدرجة الأعمال، ٣٠٠ لدرجة الضيافة.
الطول: ٢٠٩ أقدام (٦٣,٧٣ متر).
المسافة بين الجناحين: ١٩٨ قدماً (٦٠,٣٠ متر).
السرعة عند الاستواء: ٤٩٠ عقدة (٥٦٣ ميل/ساعة، ٨٧١ كم/ساعة).
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٣٦,٠٠٠ قدم (١١,٠٠٠ متر).
المدى: ٥,٨٥٠ ميل، (١٠,٨٣٠ كم).

Boeing B787-9 Dreamliner

Seating Capacity: 298 seats
24 Business Class, 274 Guest Class
Length: 206 ft 1 in (62.8 m)
Wingspan: 197 ft 3 in (60.1 m)
Cruising speed: 490 knots (567 mph, 912 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 43,000 ft (13,100 m)
Range: 8000-8300 nautical miles (14,800-15,372 km)

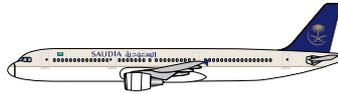


بوينج ٧٨٧ - ٩ دريملاينر

السعة المقعدية: ٢٩٨ مقعداً.
٢٤ لدرجة الأعمال، ٢٧٤ لدرجة الضيافة.
الطول: ٢٠٦ أقدام (٦٢,٨ متر).
المسافة بين الجناحين: ١٩٧ قدماً (٦٠,١ متر).
السرعة عند الاستواء: ٤٩٠ عقدة (٥٦٧ ميل/ساعة، ٩١٢ كم/ساعة).
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٤٣,٠٠٠ قدم (١٣,١٠٠ متر).
المدى: ٨,٠٠٠ - ٨,٣٠٠ ميل، (١٤,٨٠٠ - ١٥,٣٧٢ كم).

Airbus A321

Seating Capacity: 165 seats
20 Business Class, 145 Guest Class
Length: 146 ft (44.51 m)
Wingspan: 112 ft (34.10 m)
Cruising speed: 447 knots (511 mph, 828 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 36,000 ft (11,000 m)
Range: 3,000 nautical miles (5,600 km)



إيرباص ٣٢١

السعة المقعدية: ١٦٥ مقعداً.
٢٠ لدرجة الأعمال، و ١٤٥ لدرجة الضيافة.
الطول: ١٤٦ قدماً (٤٤,٥١ متر).
المسافة بين الجناحين: ١١٢ قدماً (٣٤,١٠ متر).
السرعة عند الاستواء: ٤٤٧ عقدة (٥١١ ميل/ساعة، ٨٢٨ كم/ساعة).
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٣٦,٠٠٠ قدم (١١,٠٠٠ متر).
المدى: ٣,٠٠٠ ميل، (٥,٦٠٠ كم).

Airbus A320ceo

A: 116 seats – 20 Business Class, 96 Guest Class
B: 132 seats – 12 Business Class, 120 Guest Class
Length: 123 ft 3 in (37.57 m)
Wingspan: 112 ft (34.10 m)
Cruising speed: 447 knots (511 mph, 828 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 36,000 ft (11,000 m)
Range: 3,200 nautical miles (5,900 km)
C: 144 seats – 12 Business Class, 132 Guest Class
Length: 123 ft 3 in (37.57 m)
Wingspan: 117 ft 5 in (35.80 m)
Cruising speed: 515 mph (829 km/h)
Max Cruising Altitude: 39,100 – 41,000 ft (11,900 – 12,500 m)
Range: 3,300 nautical miles (6,100 km)



إيرباص ٣٢٠ ceo

المجموعة الأولى: ١١٦ مقعداً – ٢٠ لدرجة الأعمال، ٩٦ لدرجة الضيافة.
المجموعة الثانية: ١٣٢ مقعداً – ١٢ لدرجة الأعمال، ١٢٠ لدرجة الضيافة.
الطول: ١٢٣ قدماً (٣٧,٥٧ متر).
المسافة بين الجناحين: ١١٢ قدماً (٣٤,١٠ متر).
السرعة عند الاستواء: ٤٤٧ عقدة (٥١١ ميل/ساعة، ٨٢٨ كم/ساعة).
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٣٦,٠٠٠ قدم (١١,٠٠٠ متر).
المدى: ٣,٢٠٠ ميل، (٥,٩٠٠ كم).
المجموعة الثالثة: ١٤٤ مقعداً – ١٢ لدرجة الأعمال، ١٣٢ لدرجة الضيافة.
الطول: ١٢٣ قدماً (٣٧,٥٧ متر).
المسافة بين الجناحين: ١١٧ قدماً (٣٥,٨٠ متر).
السرعة عند الاستواء: ٥١٥ ميل/ساعة، ٨٢٩ كم/ساعة.
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٣٩,١٠٠ - ٤١,٠٠٠ قدم (١١,٩٠٠ - ١٢,٥٠٠ متر).
المدى: ٣,٣٠٠ ميل (٦,١٠٠ كم).

“ Although greed may be important for economic progress, it is fair to say that lust for possessions may contribute to a society’s decline ”

As Gordon Gekko famously said in Wall Street, “Greed, for the lack of a better word, is good. Greed is right, greed works. Greed clarifies, cuts through, and captures the essence of the evolutionary spirit.” Do you believe he had a point?

Defined as the obsessive pursuit and accumulation of wealth, greed is also known as one of the seven deadly sins. However, it may have a purpose, according to evolutionary psychologists. They believe that, by pushing us to amass status signaling possessions, greed can help us attract a mate and thus perpetuate our genetic code.

I prefer to look at greed as a coping mechanism. In my interactions with greedy people, I have observed that many are trying to fill an inner void or solve another emotional problem. I remember one very wealthy executive, let’s call him Sid, who came to me for help. Sid was on the brink of divorce. His wife was fed-up with his self-centered pursuits. His grown-up children were not happy with him either, as he had never paid much attention to them. Sid admitted that chasing deals was the only thing that made him feel alive. He always felt the urge to earn more money.

When I asked Sid why money was so central to his life, he told me that he grew up watching his entrepreneurial father go through several bankruptcies. He remembered how embarrassed he was when his family would hide to avoid creditors. The neighbor’s children would also make fun of him and his family’s financial situation.

I told Sid that he should be pleased with his accomplishments. He was now independently wealthy and could do whatever he wanted. Sid said that he didn’t feel financially secure and gave many unconvincing reasons why he could not relax.

Wealth as a relief for emotional discomfort | Early negative experiences with parents appear to set the stage for feelings of low self-esteem. Many greedy people obsessively pursue wealth as a substitute for what they feel is lacking inside them. But they ignore the high price that comes with greediness – a stunted life.

Materialistic pursuits are often an attempt at relieving emotional discomfort. In fact, the behavior of greedy people can be compared to that of substance abusers. But just like drugs, material possessions

can never provide the comfort and reassurance we all crave. On the contrary, the greedier we become, the more we advance on the path of self-destruction. Unfortunately, amid our busyness, we rarely stop to ask ourselves: “Why am I frantically pursuing wealth?”

Ironically, greed is not so much of a financial issue. It is the symptom of a troubled mind trying to link self-worth to financial worth, usually on a subconscious level. But, like the proverbial leaking bucket that can’t be filled, the personal costs can be high. Far too often, greed comes with stress, exhaustion, anxiety, depression and despair. In addition, it can lead to maladaptive behavior patterns such as gambling, hoarding, trickery and even theft. In the corporate world, as John Grant wrote, “fraud is the daughter of greed.”

Societal and existential considerations

| Some believe that without a dose of greed, a given person, community or society may lack the motivation to move forward. In sum, greed spurs accomplishments. Others think that greed is simply Homo sapiens’ way of dealing with the existential anxieties of life. It could even be a means to transcend death, since our possessions persist after we pass on. In this light, isn’t greed nothing more than a fact of life? Shouldn’t we just embrace it?

True enough, many successful societies are driven by greed. It has been argued that political systems designed to eliminate greedy behavior have invariably led to poverty, chaos and other disastrous results. I believe that, as with most things in life, managing greed is about balance. Like all potentially destructive human drives, greed must be tempered by positive social norms, such as generosity. If not, it is bound to trigger social unrest.

Thus, although greed may be important for economic progress, it is fair to say that lust for possessions may contribute to a society’s decline. Unchecked greed can destroy the soul of humanity like a great cancer, metastasizing throughout society. Our tendency towards conspicuous consumption has already inflicted severe damage to the environment. The victory of greed over compassion may ultimately cause our civilization’s downfall.

Is there hope? | Society’s ambivalence about greed makes it difficult to “treat” greedy people. After all, many view greed

and its related traits – such as ambition and material success – as desirable rather than a potential mental health problem. It is not always easy to explain the harm caused by excessive greed. How can we explain that helping others is the real path to inner fulfillment? Or make greedy people understand that they can do something about their compulsion? There is still such a thing as free will. We all have a choice.

Returning to Sid’s case, I remember how hard it was to convince him that his obsessive pursuit of money was not rational. As he focused on accumulating more, he didn’t even realize that he already had it all. More importantly, if money was his sole measure of success, he couldn’t be surprised if it turned out to be all that he would ever have.

If you can’t be content with what you have, you’re unlikely to be happy with more. At one point, I asked Sid to tell me the income level he believed he needed. After reflecting, he came to realize that there would never be such a thing as “enough”. It started to dawn on him just how illogical and destructive his behavior was – for him and the people in his life.

Sid and I spent quite some time exploring his underlying issues and the associations between his anxiety and his greed-fueled actions. Gradually, he came to understand that he was really craving self-acceptance and “rich”, satisfying relationships. He saw that he could break his psychological chains and that he did have choices.

One of the most difficult tasks for greedy people is learning to be selfish in a proper way. They need to pay attention to their inner selves. As Sid’s case shows, this is not an easy process. It requires persistence, patience, humility, courage and commitment. But a long-term investment in the self can be a powerful antidote to greed and other forms of addiction. As the philosopher Vernon Howard said, “You have succeeded in life when all you really want is only what you really need.” ☺

* **Manfred F. R. Kets de Vries** is the Distinguished Clinical Professor of Leadership Development & Organisational Change at INSEAD and the Raoul de Vitry d’Avaucourt Chaired Professor of Leadership Development, Emeritus. He is the Programme Director of The Challenge of Leadership, one of INSEAD’s top Executive Education programmes.



Is Greed Destroying Your Soul?

Greed is less about
accumulating wealth than
filling an inner void.

Manfred F. R. Kets de Vries*

There are many legitimate complaints about work in the “gig economy.” But, in time, many of the gigs will be automated, eliminating a significant source of work for immigrants and the less educated. And as these jobs disappear, so, too, will social contacts between socioeconomic classes, and between immigrants and natives. The broader question, then, is the impact of the impending loss of involuntary social mixing on diverse, multiethnic societies.

Consider Uber, which provides work to many immigrants. According to the company’s website, Uber is keen to foster “happiness and inclusiveness” by means of “global cultural and community events to increase and enhance cross-cultural learning and understanding.” But while that people-centered message certainly sounds nice, Uber has placed its hopes – and its future profitability – in automated vehicles (AVs).

In anticipation of its disappointing 2019 initial public offering, Uber disclosed losses of \$1.8 billion for the previous year, owing partly to its payout of \$1 billion in driver referrals and other incentives to gig workers. Since the IPO, the company’s stock has struggled, because it has yet to demonstrate that it can turn a profit with its human driver model. AVs are an obvious potential solution to this problem, as Uber’s founder, Travis Kalanick, foresaw back in 2013. Viewing a Google driverless-car prototype, he concluded that, “The minute your car becomes real, I can take the dude out of the front seat ... I call that margin expansion.”

Needless to say, gig work in the “sharing economy” has disappointed earlier expectations that it would produce an explosion of micro-entrepreneurship. Driving an Uber is not one’s dream job, and the company’s drivers have found themselves locked in a protracted battle for better pay and work conditions. Nonetheless, we should bear in mind the social interactions that will be lost when all Ubers – indeed, all transportation – become driverless.

The same concerns apply to retail work, which Amazon plans to eliminate through its Amazon Go cashier-less convenience stores. Again, retail is nobody’s dream job, not least because it doesn’t pay well. But if we eliminate all these positions, what occasions will we have to interact with others unlike ourselves?

“ Driving an Uber is no one’s dream job, and the company’s drivers have found themselves locked in a protracted battle for better pay and work conditions ”

Humans are naturally gregarious animals. Our happiness depends on being with other humans. But this fundamental trait combines awkwardly with another feature of our evolved psychologies: suspicion of strangers. This makes perfect sense when one considers that the forager bands of our Pleistocene ancestors had around 50-100 members, many of whom were related.

In fact, humankind’s crowning achievement is not the Moon landing or the invention of the computer. It is that we, the descendants of xenophobic hunter-gatherers, have built sprawling, diverse societies comprising tens of millions of strangers. Though many students who attend diverse colleges say they enjoy meeting new kinds of people, research shows that even these social butterflies tend to stick with their own. Only when they join the working world do they find that they have no option but to get along with strangers who look, sound, and act unlike themselves.

But even then, our shy, occasionally murderous inner apes will reassert themselves in times of stress or political and economic uncertainty. In recent years, some of us have found it disturbingly easy to imagine that all immigrants are bringing drugs, crime, and disease into our countries. And social media’s biased sampling of our online expression has aggravated this problem, as well as deepened social, partisan, and other divisions.

How will we form social connections and develop empathy in an economy where teachers, baristas, cab drivers, and retail clerks have all become highly efficient machines? We certainly cannot count on “social” platforms like Twitter, where our murderous inner apes reign supreme.

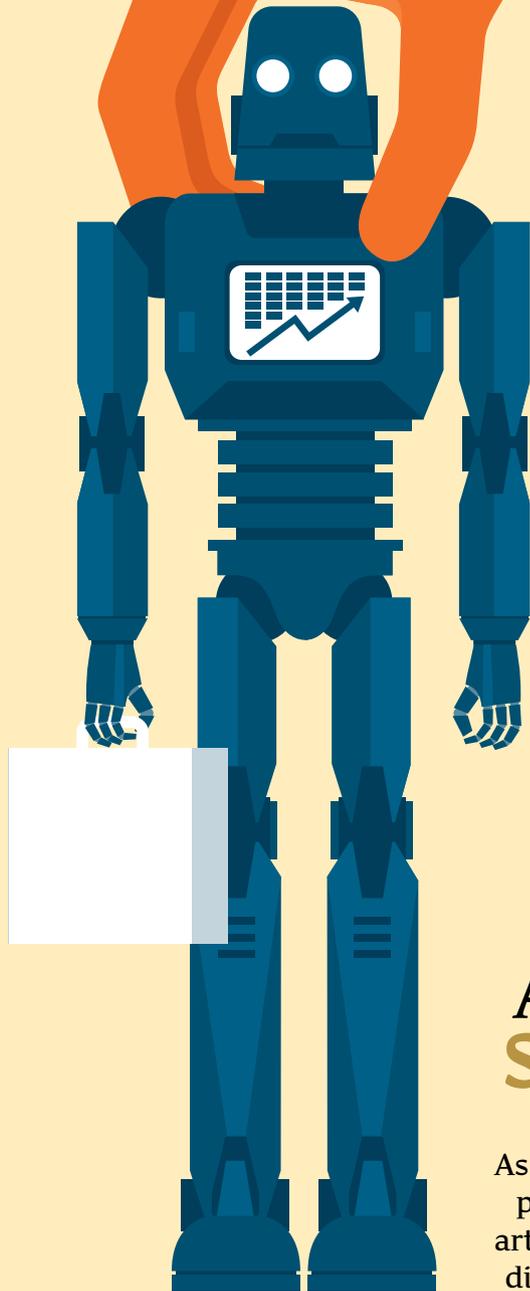
Let us return to the example of Uber. When you hail a ride, you can act insultingly or simply sit sullenly, but this may affect your rating; in the future, nearby drivers may skip over you

for higher-rated passengers. But if you engage your drivers in interested and polite conversation, you will most likely maintain a good rating. Better yet, these incentives generally lead to enjoyable exchanges. You might just learn something interesting from someone you wouldn’t otherwise have met.

As for retail clerks, there has been much discussion about the growing social divide between workers in San Francisco’s flourishing tech industry and all those who perform traditional services for them. Store clerks don’t get to rate Google software engineers as customers. But at least when they come face to face, each gets a glimpse of the other. When an initiative proposing a higher minimum wage or more spending on affordable housing appears on the ballot, those software engineers may be more likely to support it because they can picture whom it will benefit. If Amazon Go eliminates such encounters (San Francisco already has four stores), will they still support social policies that don’t help them directly?

To be sure, commentators in 2030 will probably look back at the introduction of Amazon Go as the beginning of the end of the human store clerk. But as citizens of diverse democracies, we should recognize what is at stake when we use technology to disintermediate economic interactions. There may come a time when we need to subsidize expensive, less “efficient” work, much as we do now with renewable energy. The fact is that we need other humans in our lives to avoid despair, and we need encounters with those unlike ourselves to sustain our diverse democracies. Automating service jobs may solve some problems, but it will create plenty of new ones. Will the tradeoff be worth it? 🤖

* Nicholas Agar is Professor of Ethics at Victoria University of Wellington, New Zealand.



Automating Segregation

As more companies seek higher profits through automation, artificial intelligence, and other digital innovations, we should consider what is lost when we replace humans with machines.

Nicholas Agar *



Thousandth Anniversary of Islam Mosque or the Anniversary Mosque



Iske Tash mosque

conscience of religion agreeable with the scientific and rational view of the world and its structure. Mardzhani and other Tatar educators' roles have been crucial for preserving, spreading religious knowledge and contributing to practice Islam in the Middle Volga region.

Walking away from the Mardzhani mosque, towards the New Tatar Settlement, you will be able to see the Azimov mosque, which was built in 1887. This mosque was built by the merchant Azimov and replaced a mosque of wood, which had stood in the same place since 1804. The Tatar famous writer and poet Ravil Bukharaev in his book 'Saga of Kazan', published in 2005, stated:

"A slender, 51 meters tall minaret and the rectangular building of the mosque are most tastefully decorated with carved stone and majolica; the forms of the mosque are wonderfully harmonious, giving it's airy feeling, its grace and exquisite proportionality."

The history of the creation of this mosque, along with the contribution that Tatars merchants made to developing Islamic civilisation in this region are exceptionally revealing.

Interestingly, the original mosque in this place was a modest one, even without a minaret. The merchant Mustafa Azimov, had performed a pilgrimage (Hajj) to Mecca. In 1851 he built on this old mosque site another wooden mosque, but with a minaret. His son, Mustafa after his father's death, completed the building with the finishing touches and broadened the nearby streets. Finally, in 1886 he donated the funds towards the construction of a grand mosque of stone, which has survived all the vicissitudes of the past. The efforts of spreading Islam in the land of the Middle Volga by the merchant family of Azimov are undoubtedly the pride of all the Tatar nation.

Now, I would like to invite you to the other side of the Qaban lake, where you will see Zakabannaya or the Thousandth Anniversary of Islam Mosque or the Anniversary Mosque. This mosque is particularly important as it serves as a reminder of a key event when Tatars became part of the Islamic civilisation. The aim of the building was to commemorate the thousandth anniversary of the Islamisation of the Volga Bulgars in 922 AD. Based on a

design of Pechnikov from 1914, the mosque was built from 1924 and 1926 with private donations by Muslims. The mosque is also significant because it was the only mosque built in the region during the Soviet period. It was closed in the 1930s as part of the Soviet Union persecution of Muslims and was only reopened and used again by Muslims in 1991.

Tatarstan hosts more than 1,000 mosques, including the newly-built and preserved mosques such as the Burnaevskaya (1872), the 'Iske Tash' (1830-1840), the Red (1867), and the Pale Blue (1810-1815). As my story demonstrates, every Tatar mosque has a unique history, which is especially crucial for preserving Islam in the Middle Volga, and key for developing Islamic civilisation. However, is it better to see once rather than hear about it a thousand times? If the answer is yes, *Tatarstanga Rehim Itegez!* (Welcome to Tatarstan!). 🌟

* **Dr Diana Galeeva** is an academic visitor at St Antony's College, Oxford University. She holds a PhD from Durham University (UK).



Mardzhaní mosque



Azimov mosque

“ The efforts of spreading Islam in the land of the Middle Volga by the merchant family of Azimov are undoubtedly the pride of all the Tatar nation ”

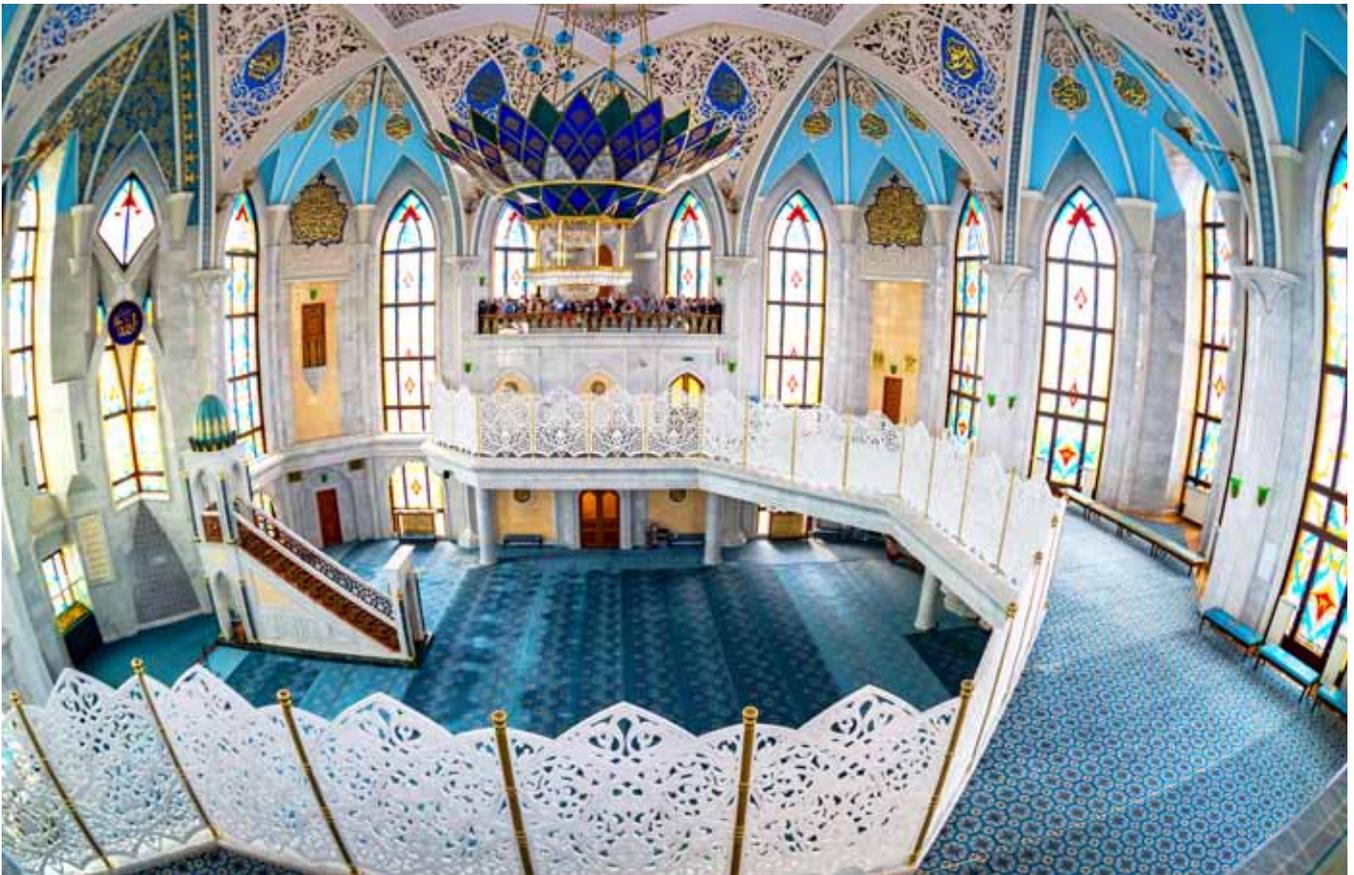
educator and the last imam of the Kazan Khanate, by whose name the mosque was titled. Originally it was built in the 16th century but was destroyed during the Siege of Kazan in 1552 by Ivan the Terrible. Under his policies, a large number of Tatars (Bulgars) were forcibly converted to Christianity and were culturally Russified. The modern Qol Sharif Mosque embodies historical continuity, showing Kazan once again to become the hub of Islamic education and devotion. Its fabulous architecture rekindles the image of the mosque as a cultural and educational centre, akin to its 16th century predecessors – the mosques and madrasa compound – founded by Qol Sharif, and preserved in Tatar’s memories.

Walking from Kazan Kremlin to another of our destinations will be pleasant. In addition to stunning historical buildings, you can view the impressive building of Kazan Federal University. It has an even more impressive history and names linked with it, such as its founder the famous mathematician Nikolai Lobachevsky, along with students, like Leo Tolstoy, and Sergei Aksakov. Walking towards the symbolically named Tatarstan street will lead to the oldest of the present-day Kazan mosques, named after the historian and scholar S. Mardzhani. The mosque was built in 1767. The establishment of the mosque links with key historical events in Tatar history. In the year, 1767, the Russian

Empress Catherina the Great, whom Tatars called *Ebi-Patshah* (“The Granny Queen”) visited Kazan, and with this visit, she officially ended the practice of forceful baptism and allowed the Tatars to build mosques. The mosque combines Bulgar-Tatar decoration and carved stone ornaments and became a real adornment of Kazan, and without doubt, its uniqueness adds value to the development of Islamic civilisation. At the same time, the contemporary name of the mosque is a homage to the great Tatar religious reformer, historian, and educator Shigabutdin Mardzhani, who served as an imam between 1867-81. If you look right, you will see near the mosque Mardzhani’s house and the madrasa, where he taught pupils a new



Kazan Kremlin and Soyembika Tower or Khan's Mosque



Qol Sharif mosque built in 2005. It can accommodate 1,500 persons and another ten thousand persons in the area in front of it.

Rehim Itegez! Welcome to the Republic of Tatarstan! Wherever you are flying around the world, I would like to change your travel direction for a couple of minutes while reading this piece to virtually invite you to visit my homeland. Welcome to the land of Volga Tatars, who established the state Volga Bulgaria between 700 and 1238, fell under the armies of Batu Khan in the late 1230s, became the part of the Golden Horde. After its collapse, in the 1430s, the Khanate of Kazan established independence, which was then conquered by Tsar Ivan the Terrible in the 1550s, sharing, from this point, its future destiny with Russia. Having such history, my homeland became the land

‘Where East Meets West’, the land, where more than 100 different nationalities learned to live in peace and harmony. Welcome to the land, where Tatar’s dedication, despite painful events in the past, is to be tolerant to other cultures and traditions. At the same time, Tatar preserves a rich identity, centred around religion. Preserving and keeping mosques, as the symbol of Islam, along with opening madrasa for spreading the ideas of Islam in the Middle Volga, is extremely important for Tatars’ contribution to Islamic civilisation.

Please follow me to the city centre of Kazan, Tatarstan’s capital. At the heart of Kazan is the historic and architectural complex of the Kazan Kremlin, which is a UNESCO World Heritage site. By

walking through the entrance of the Kazan Kremlin and by turning left, the path will bring you to the famous mosque Qol Sharif, which was built in 2005. It is a complex of three buildings: the mosque and two pavilions. The mosque can accommodate 1,500 persons and another ten thousand persons in the area in front of it. The mosque complex includes the building of the mosque, a museum of history about spreading Islam in the territory of the Middle Volga, a room for the grand wedding ceremony and the imam’s office. The mosque represents the history of the land, as aimed by its designers, serving as a living memorial to the fallen defenders of Kazan. Among them was a famous scholar, poet,

“ Preserving and keeping mosques, as the symbol of Islam, along with opening madrasa for spreading the ideas of Islam in the Middle Volga, is extremely important for Tatars’ contribution to Islamic civilisation ”

Volga Tatars Mosques A Great Role in Islamic Civilization

Every Tatar mosque has a unique history, which is especially crucial for preserving Islam in the Middle Volga, and key for developing Islamic civilisation.

Dr Diana Galeeva *



Qol Sharif Mosque



1. HRH the Crown Prince Mohammed bin Salman attending the Formula-E races in Diriyah.
2. A view of race track in Diriyah, a Riyadh suburb.
3. British Motor racing driver Alexander Sims takes checkered flag to win.
4. Motor racing drivers competing for their teams in ABB FIA Formula-E Championship in Diriyah near Riyadh.



The victory came with another laurel for Britain in the race, with Envision Virgin Racing's Sam Bird winning the season opener. Bird, a professional racing driver, was not able to carry the thrust, crashed out with 27 minutes remaining after a tangle with Jaguar's Mitch Evans, and slipped to third in the overall standings and a point behind Mercedes driver Stoffel Vandoorne. Sims had 35 points while Vandoorne had 27.

The New Formula-E season made history as Mercedes and Porsche also entered the fray. The Chinese motor racing team DS Techeetah's reigning champion, Jean-Eric Vergne, failed to score for the second consecutive race, ending up 11th after dropping to the

back of the grid with a 20-place penalty for a battery change.

Speaking enthusiastically after winning the race, Sims, who started the race from pole position, said: "That was pretty much a dream race." "We seemed to execute everything well, made the right decisions at the right times. It just all went smoothly today. Crossing that line was an amazing feeling", he added. The whole race was a memorable experience for the crowds of different nationalities including a large number of Saudi youngsters.

People also saw history in the making as Reema Juffali was back in action as the VIP driver on day two of the Jaguar I-PACE eTROPHY, along with team Saudi drivers Fahad

Algozaibi and Mashhur Bal Hejaila. Reema, 27, who hails from Jeddah; became the first woman racer to compete in her own country. To this end, it is important to note that the ban on woman motorists was lifted by Crown Prince Mohammed Bin Salman in June last year.

Educated in the United States, Reema was cheered by thousands of fans as she raced at the Diriyah Circuit. Before starting the race, she said: "I am very excited, I never thought this day would come, or at least I didn't know when and it came a lot sooner than expected. I'm a year into racing and here I am now about to race at home which is an incredible feeling."

Speaking on this occasion, Prince Abdul Aziz bin Turki Al-Faisal, Chairman of Saudi Arabia's General Sports Authority, called this a "watershed" moment for the Kingdom. "Formula-E marks the launch of the Diriyah Season, the first weekend in the month of big, stand-alone international events that we are promoting in the Kingdom. Formula-E is part of the overall plan of hosting big events and promoting sports", Prince Abdul Aziz added.

Prince Abdul Aziz pointed out that Saudi Arabia will also host the Dakar Rally in January next year. The General Sports Authority (GSA) has successfully hosted two editions of Formula-E, and it is now planning to hold other world-class motorsport events. The Dakar Rally, one of the most grueling races in the world, will be held from January 5 to January 17 next year in Riyadh with 351 participants. The GSA has signed a 10-year deal with Dakar.

Diriyah, on the outskirts of Riyadh, where the opening round of the ABB FIA Formula-E Championship with a doubleheader of races on Nov. 22 and 23 was hosted, is a UNESCO World Heritage site. The track for the Diriyah E-Prix features one of the longest straits of any track on the Formula-E circuit — which provides an opportunity to boost speed.

On November 22 and November 23, the ABB FIA Formula-E Championship returned to the UNESCO World Heritage site of Diriyah, Saudi Arabia. The race also marks ABB's third season as a title partner. ABB, as the series' official charging partner, supplied specially modified Terra 53 DC chargers to the teams throughout season 6. 🏆



1

The ABB FIA Formula-E Championship heralded a new era on the 15th of December 2018 as the Ad Diriyah E-Prix in Saudi Arabia set the fifth season of electric street racing in motion. The biggest grid in Formula-E history lined up on the day, as 22 drivers racing for 11 teams went all-out to decide the first winner in the FIA Formula-E Gen2 car. Saudi Arabian Airlines (SAUDIA) was the race title sponsor for the season opener of the Formula-E, acquiring the naming rights for the 2019 SAUDIA Diriyah E-Prix double-header. SAUDIA is also the official airline partner of the event.

This year in Formula-E, British driver Alexander Sims grabbed the first Formula-E win in Saudi Arabia, by defeating BMW Andretti teammate Max Gunther in Diriyah Circuit, a suburb circuit located on the north-western outskirts of the Saudi capital city Riyadh. In the race watched by a huge crowd, Sims won the first Formula-E victory of his career after leading a BMW Andretti in the second of two races.



2



Formula-E **SAUDIA Diriyah E-Prix**

The ABB FIA Formula-E Championship with Saudi Arabian Airlines (SAUDIA) as title sponsor returned to Saudi Arabia this year in a bigger and better format.

By Ghazanfar Ali Khan



Make your around-the-world dream come true.



BETC

Your dream trip has never been easier to plan and book thanks to our Round The World Planner. With one affordable ticket, that's easy to modify, off you go – east or west – earning miles all along the way on any SkyTeam member airlines.

Start making it real with our Round The World trip planner on SkyTeam.com





2020

The Year To Celebrate

2020 is set to be particularly exciting for SkyTeam as it will mark 20 years since our alliance was established.

A lot has happened in the last two decades. We've welcomed world-class airlines to our family, opened lounges that allow customers to travel in style and introduced innovative technologies and services to streamline your travel experience.

We have much more planned as we strive to create the global airline alliance of the future. Here's a look back at the best of SkyTeam in 2019:

SkyTeam Rebooking: when a delayed, diverted or cancelled flight

disrupts your plans, SkyTeam will get you back on your way as soon as possible. Head to an alliance member's ticket desk to be rerouted onto another alliance member's flight up to 48 hours before departure. Already in operation at major hubs across the globe, this service will be in 100 airports by the end of this month.

SkyTeam Lounges: a place to unwind, our lounges are loved by Elite Plus, Business, and First Class passengers. In October, we opened the doors to our seventh lounge in Istanbul New Airport, so now passengers can absorb the warmth and hospitality of Turkey without stepping foot outside of the airport.

SkyPriority: we never stop improving our service for the 630+ million customers who travel across our global network every year. Send your comments, thoughts, and feedback to us via the free SkyPriority App, available in 16 languages, and help shape the experience of other travelers.

We've told you our plans; now it's time to start making yours. With SkyTeam by your side, it's all possible.

SkyTeam is an alliance of 19 airlines across a global network that collectively welcomes customers on more than 14,500 daily flights to 1,150+ destinations in 175+ countries.

Find out more at www.skyteam.com

Circle Of Life

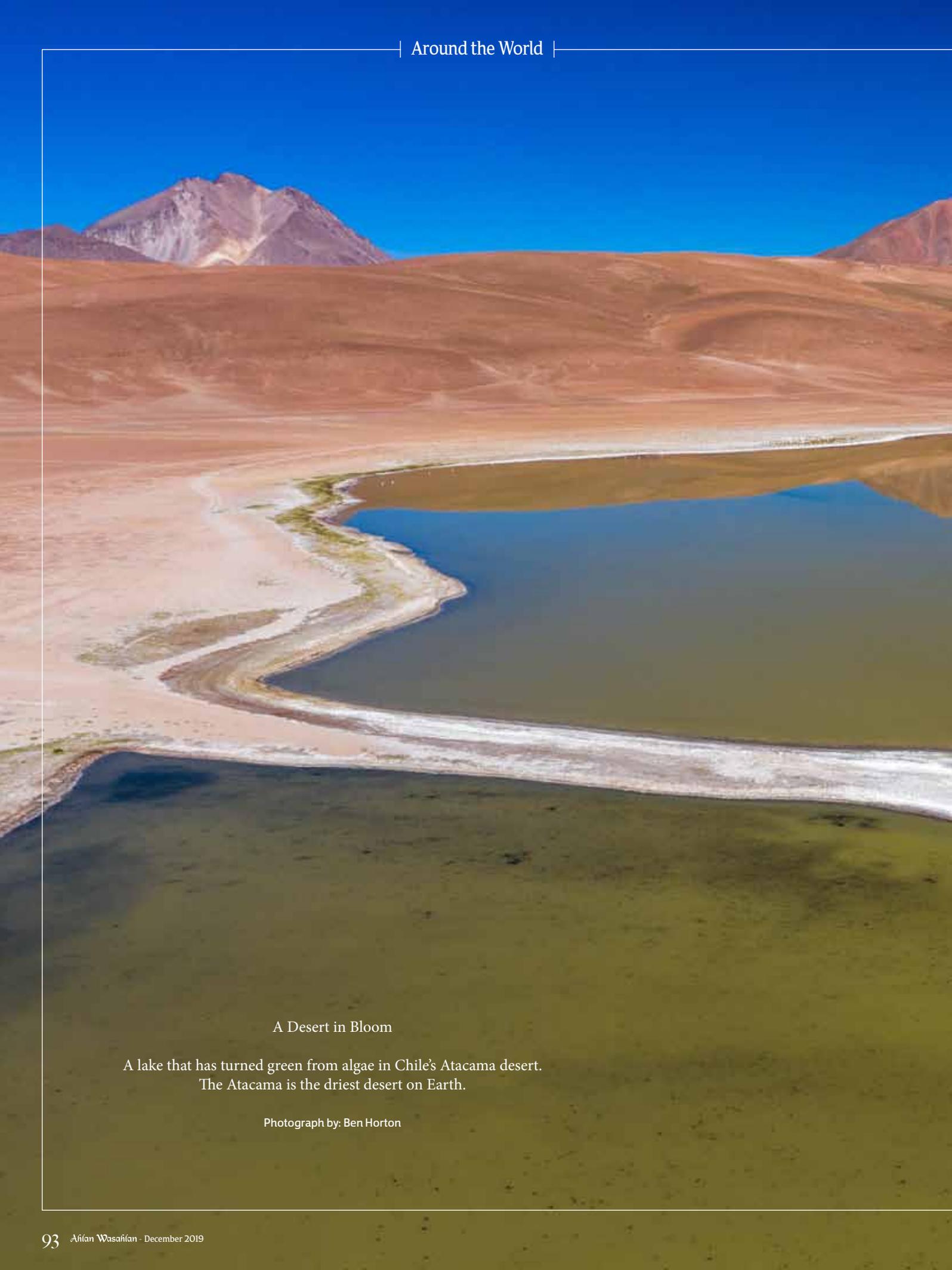
The silhouettes of a Thompson's gazelle and a herd of topis stand out against the orange sky of the Mara Naboisho Conservancy in Kenya. The topi is a highly social and fast antelope.

Photograph by: Kenneth Geiger









A Desert in Bloom

A lake that has turned green from algae in Chile's Atacama desert.
The Atacama is the driest desert on Earth.

Photograph by: Ben Horton

Contents

December 2019

87

Formula-E

SAUDIA Diriyah E-Prix

The ABB FIA Formula-E Championship with Saudi Arabian Airlines (SAUDIA) as title sponsor returned to Saudi Arabia this year in a bigger and better format.



83

Volga Tatars Mosques

A Great Role in Islamic Civilization

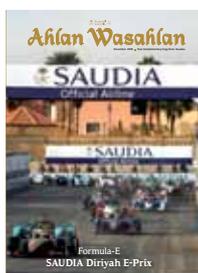
Every Tatar mosque has a unique history, which is especially crucial for preserving Islam in the Middle Volga, and key for developing Islamic civilisation.



73

Is Greed Destroying Your Soul?

Greed is less about accumulating wealth than filling an inner void.



Publisher



Managing Director
Mohammad M. Alomar
alomar@sspc.com.sa

Advertising



Riyadh
Tel: 00966 11 4412555
Fax: 00966 11 4401466
advertising@sspc.com.sa



Dubai
Tel: 00971 4 4390596
Fax: 00971 4 4456728
advertising@csmedia.ae

Letters to the editor:

Ahlan Wasahlan

P.O. Box 65701
Riyadh 11566
Kingdom of Saudi Arabia
Tel: 00966 11 2128005
Fax: 00966 11 4401367
Toll Free: 800 758 6666

aws@sspc.com.sa



A Subsidiary of





أهل وسأهلا Ahlán Wasahlán

A Monthly Magazine Published by
Corporate Communication
Saudi Arabian Airlines
P.O. Box. 620, Jeddah 21231
Kingdom of Saudi Arabia

www.saudia.com

Director General
Saudi Arabian Airlines
Sami bin Ali Sindi

V.P Corporate Communication
Editor-in-Chief

Fahad Abdullah Bahdailah

Managing Editor
Christine Sarkis

csarkis@saudia.com
Tel. +966 12 686 7718

Saudia Mission

To be a world-class airline that is guest driven, operating with a genuinely competitive commercial framework, while proudly raising our nation's flag across the globe with a highly qualified and motivated workforce.

ISSN: 1319-1543

Opinions expressed in the magazine do not necessarily express the viewpoints of the Saudi Arabian Airlines

Readers are advised to seek specialist advice before acting on information contained in this publication which is provided for general use and may not be appropriate for the readers particular circumstances.

No part of this publication or any part of the content thereof may be reproduced, stored in a retrieval system or translated in any form without the permission of the publishers in writing. An exemption is hereby granted for extracts used for the purpose of fair review.

Direct



Discover a world of wonder
Trivandrum: the marvelous Indian jewel.

5 direct flights weekly from Riyadh and Jeddah



SAUDIA App

Your travel plans start from your phone



 Booking and buying tickets

 Displaying flight details

 Managing Alfursan membership

 Passengers information

 Paying via mada, SADAD, or credit cards

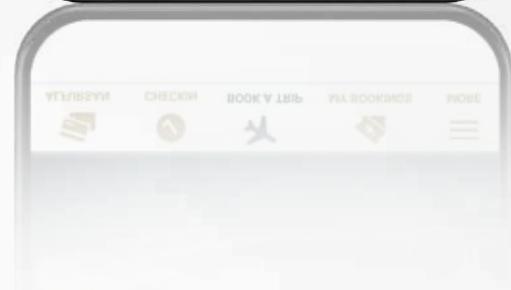
 Manage booking

 Seat selection

 Excess baggage

 Wi-Fi vouchers onboard

 Issue boarding pass



*App is available on



Ahlan Wasahlan

December 2019 ■ Your Complimentary Copy from «Saudia»



SAUDIA

Official Airline



SAUDIA

Official Airline



Formula-E
SAUDIA Diriyah E-Priz