السعودية SAUDIA

أهلاً وسهلاً

هديتك مع تحيات «السعودية»

رجب 1441 - مارس 2020

الأحساء
واحة التاريخ

عضو تحالف "سكاي تيم"

السعودية
SAUDIA

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.

طيران السعودية الخاص
SAUDIA PRIVATE AVIATION

قصص النجاح تبدء من هنا

SPA@saudiairlines.com | +966 9200 13310
www.saudiaspa.com.sa

SPA عالمك الخاص

أهلا وسهلا
Ahlan Wasahlan

تصدر شهريًا 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: 1676 686 12 966+

رسالة «السعودية»

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

ISSN
ردمد:١٣١٩-١٥٤٣

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.

HolidaysbySaudia.com

عطلاتكم في مكان واحد وبضغطة زر.

ابحث | اختر | احجز

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

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.

أكثر من ٢٢٥,٠٠٠ فندق حول العالم

أكثر من ١٧٥,٠٠٠ سيارة للإيجار ضمن ٣٠,٠٠٠ موقع

أكثر من ٥٠,٠٠٠ جولة ونشاط سياحي

عطلات السعودية SAUDIA
عش تكتشف

HolidaysbySaudia.com

المحتويات

رجب ١٤٤١ - مارس 2020

22

الأحساء

واحة التاريخ

في ثناياها حكايات العصور التي مرت، وألق الحضارة، ووهج العالمية.

32

مانشستر

رياضة وثقافة وتاريخ

بنت المدينة مجدها في عصرها الذهبي إبان الثورة الصناعية، ثم ما فتئت تسير في ركب التحول نحو مدينة معاصرة تشتهر بكونها موطناً للرياضة، والثقافة، والفنون، والتسوق.

صورة الغلاف:
سجّاد الكاظم

42
خوف الأطفال
الأسباب والعلاج
تتسرب مشاعر الخوف إلى الأطفال بسبب العوامل البيئية المحيطة بهم، ويتوقف علاج المشكلة على دور الوالدين في رصدها والتعامل معها بالصورة السليمة.

48
فيروس كورونا
الوقاية أولاً
أكثر الفئات عرضة للإصابة بالفيروس، أصحاب الجهاز المناعي الضعيف، والمسنون، والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة، مثل السكري، وأمراض الرئة والقلب.

50
البذور والمكسرات
الفوائد والقيمة الغذائية
تُعد مصدرًا عاليًا للدهون الصحية، والألياف، والبروتين، والفيتامينات، والمعادن المفيدة لصحة الجسم.

الناشر

الشركة السعودية للنشر المتخصص
Saudi Specialized Publishing Company

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

الإعلانات

نمو الإعلانية
NUMU ADVERTISING

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

CONTENT FZ LLC
SPECIALIZED MEDIA

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

توجه المراسلات إلى :
أهلاً وسهلاً
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

الشركة السعودية للنشر المتخصص
Saudi Specialized Publishing Company

إحدى شركات

الترصد النبيل

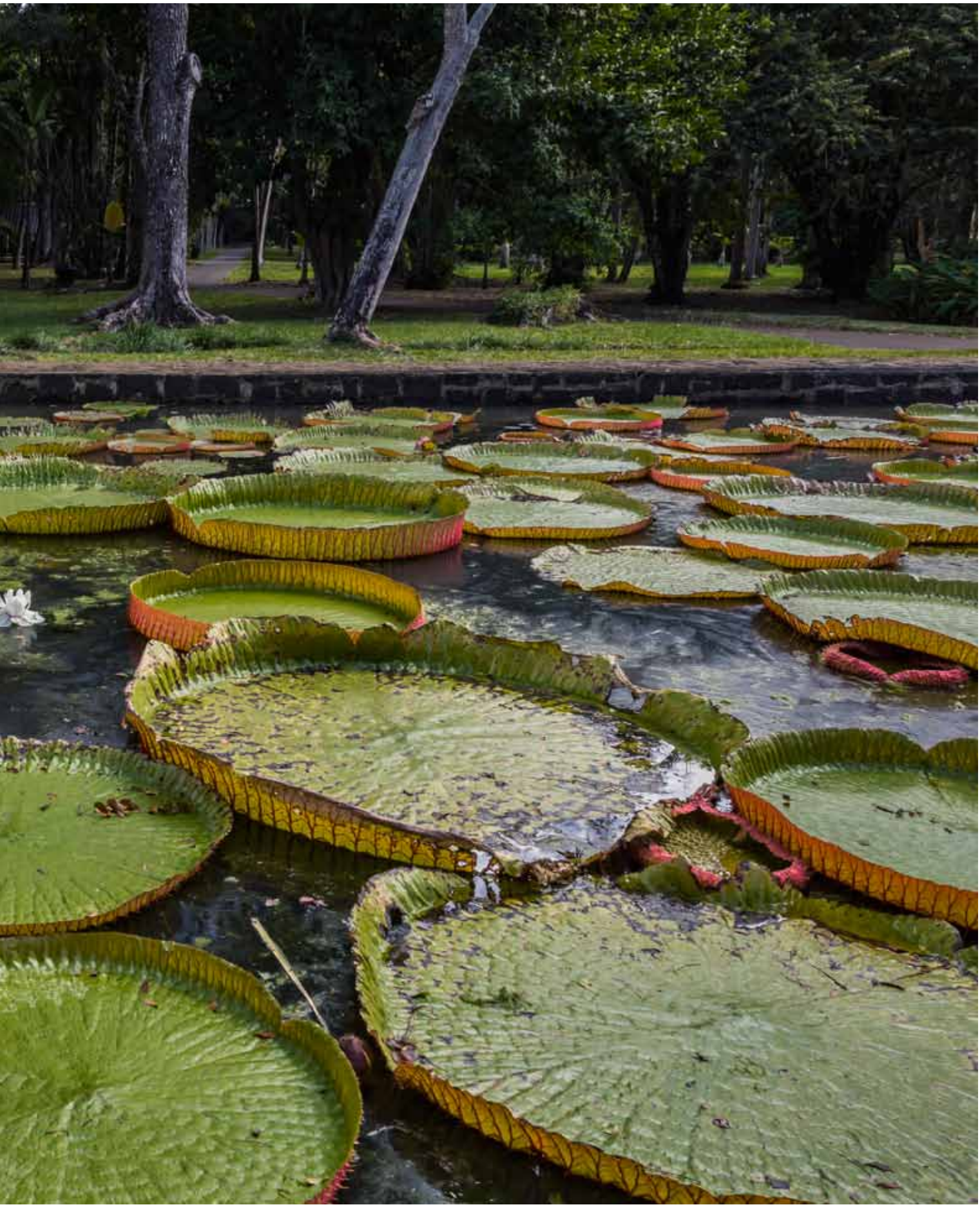
التفاتة نادرة للخلف في لحظة استراحة، يسبقها انطلاق للأمام دون النظر إلى الخلف. الخيل مايوركا تجسيد للهدوء في مربط المنار الواقع في منطقة مكة المكرمة، بعد سباق حافل وترصد نبيل.

تصوير: بندر صغير

الجاو في القصيم

بعيدًا عن أشجار الأرز والخيزران يقف طائر الجاو الذي يستوطن شرق آسيا على أنبوب يشبه الخيزران في منطقة القصيم متذكرًا بيئته، ومتأملاً ما حوله.

تصوير: بندر صغير



لوحة طبيعية

تطفو نباتات زنابق الماء في بحيرة حديقة سير سيوساغور رامغولام النباتية في موريشيوس مشكّلة لوحة جميلة. تملك هذه النباتات جذورًا تصل إلى التربة بينما تطفو أوراقها المستديرة فوق سطح الماء.

تصوير: فواز الشريف

الشفق القطبي

في بلدة نيلم، الواقعة على بحيرة إيناري في فنلندة، تتألق أضواء الشفق القطبي مضيئة سماء المنطقة الواقعة قرب القطب الشمالي. تحدث هذه الظاهرة بسبب اضطراب الغلاف المغناطيسي عند القطبين الشمالي والجنوبي نتيجة الرياح، فتنعكس آثارها في صورة أضواء تمتد في دائرة يبلغ نصف قطرها نحو 2500 كيلومتر.

تصوير: علاء عثمان

مكتبة الملك فهد الوطنية

الرياض

جاء إنشاء مكتبة الملك فهد الوطنية عبر مبادرة من المواطنين الذين أرادوا التعبير عن حبهم وإخلاصهم لمليكهم فهد بن عبدالعزيز، بمناسبة توليه مقاليد الحكم عام 1402هـ، وذلك بإنشاء معلم متميز يحمل اسمه، يرحمه الله. بدأ تنفيذ المشروع عام 1406هـ تحت إشراف أمانة مدينة الرياض، واستمر العمل نحو ثلاث سنوات حتى ظهرت هذه التحفة الفنية الفريدة عام 1409هـ، وتحولت في العالم اللاحق إلى مكتبة وطنية للمملكة العربية السعودية بناء على اقتراح خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، حفظه الله، الذي كانت له اليد الطولى في إنشاء المكتبة وتجهيزها.

تقع المكتبة في منطقة حيوية بين طريق الملك فهد من جهة الغرب وشارع العليا العام من جهة الشرق. ويتكون المبنى من دور أرضي تعلوه ثلاثة أدوار تغطيها قبة سماوية غاية في الجمال. وقد صمم المبنى بطابع معماري حديث مزين بالزخارف العربية والنقوش الرخامية.

اقتنت المكتبة كثيرًا من أوعية المعلومات المطبوعة، والمواد السمعية والبصرية، مثل الأقراص البصرية والمصغرات، والوثائق المحلية، والمسكوكات، والكتب النادرة، والمخطوطات. وتعزز المكتبة من محتواها باستمرار عبر الحصول على المخطوطات والكتب النادرة. كما تولي عناية للتجهيزات، ونظم الحفظ والاسترجاع، وترميم المخطوطات والكتب النادرة وصيانتها.

دايركت

السعودية
SAUDIA
SKYTEAM

اكتشف عالماً من العجائب

تريفاندروم: درة الهند الساحرة

5 رحلات دايركت أسبوعياً من الرياض وجدة

saudia.com

24 ساعة في أبها

عاصمة منطقة عسير ودُرَّةُ تاجها. مدينة الجمال التي تتربع على جبال الحجاز جنوب غرب المملكة العربية السعودية. طبيعتها ساحرة بجبالها الخضراء، وأجوائها البديعة التي لا تعرف ارتفاع درجات الحرارة حتى في قيظ الصيف، وتتباهى بجمالها وسحر أجوائها في الربيع، حتى باتت من أهم المدن السياحية في المملكة العربية السعودية.

أين تسكن؟

فندق بلو إن بوتيك

يقع الفندق وسط مدينة أبها، ويعد خيارًا مثاليًا للزوار الباحثين عن التنزه بين أبرز معالم المدينة بسبب قربه من أغلبها. فيقع على بعد خمس دقائق من قرية المفتاحة الأثرية، وشارع الفن، فضلاً عن قربه من طريق الملك فيصل. كما يقع على بُعْد نحو 22 كيلومترًا من مطار أبها. يتميز الفندق بنمطه المعماري الحديث، ويضم خدمات الراحة كافة التي يبحث عنها الزوار، ومنها المطاعم الراقية ذات الإطلالة المتميزة على أُفق مدينة أبها وأبرز معالمها.

أين تذهب؟

الطبيعة الجميلة للمدينة تجعل من المتنزهات وجهة أولى للزوار، والبداية مع الجبل الأخضر الذي يقع جنوب أبها. تنتشر المتنزهات في أنحاء أبها ومنها حديقة السلام، ومتنزه الشلال، وحديقة أبو خيال، وحديقة الأندلس، ومتنزه عسير الوطني، هذا إلى جانب سد أبها وبحيرته الجميلة. بينما إلى الغرب من المدينة يقع نوع آخر من المتنزهات والمطال التي تمنح زوارها رؤية خاصة من حواف الجبال على ارتفاعات شاهقة، من هذه المتنزهات متنزه السودة، ومتنزه السحاب. وإلى جهة الجنوب الشرقي من أبها يقع متنزه آخر شهير هو متنزه الحبلة، حيث يتاح للزوار ركوب عربات التلفريك.

لا ينبغي لزائر المدينة أن يفوّت زيارة شارع الفن الذي يشتهر بالمظلات التي تغطيه ويمتد بمحاذاة ضفاف وادي أبها. وبالقرب من الشارع تقع قرية المفتاحة الأثرية إحدى العلامات المهمة في المدينة.

ماذا تتسوق؟

تمزج أبها بين نمط التسوق التراثي في أسواقها العتيقة، ومراكزها التجارية العصرية. إذ حافظت المدينة الجميلة على أسواقها التراثية القديمة، ومنها سوق الثلاثاء الشعبي، حيث تباع المنتجات التراثية، والمصنوعات اليدوية، والأواني النحاسية، والملابس التراثية، والزي، والحلي العسيرية. وتتميز أبها أيضًا بمنتجات غذائية ذات جودة عالية ومنها الزبيب، والعسل، والبن، والسمن البلدي.

دايركت
السعودية
SAUDIA
SKYTEAM
طبيعة خلابة
ستبقى في ذاكرتك إلى الأبد
موريشيوس.. أحلام استوائية لا تنسى
3 رحلات دايركت أسبوعياً من الرياض وجدة
saudia.com

سيؤول
والطاقة الشمسية

تعيش عاصمة كوريا الجنوبية سيؤول إرهاصات ثورة كبيرة في الطاقة المتجددة. فبحلول عام 2022 سيجري تشغيل كل المباني العامة في المدينة ونحو مليون منزل بالطاقة الشمسية ضمن مشروع يعرف باسم «سيؤول مدينة الطاقة الشمسية».

نشر موقع المنتدى الاقتصادي العالمي تقريرًا حول التجربة الكورية الجنوبية، موضحًا أن هذا المشروع جزء من برنامج يعتمد على التحول إلى الطاقة المتجددة لرابع أكبر اقتصاد في آسيا، ويستهدف التوقف عن اعتماد الفحم، والغاز، والطاقة النووية لتوليد الكهرباء، وجعل الطاقة الشمسية ميسورة التكلفة، بل وإلزامية في بعض الحالات، وذلك لخفض انبعاثات غازات ثاني أكسيد الكربون.

يحاكي مشروع سيؤول في مجال الطاقة الشمسية نجاح مدينة الطاقة الشمسية الرائدة في أوروبا فرايبورغ في ألمانيا، التي أصبحت وجهة سياحية جاذبة بسبب هندستها المعمارية المبتكرة الصديقة للطاقة الشمسية. وتخطط سيؤول لاستخدام الهيدروجين لتزويد مدن جديدة بالطاقة، بدءًا من التدفئة المنزلية حتى النقل، وذلك جزء من طموح أكبر لتشغيل 30% من احتياجات البلاد كاملة من الطاقة باستخدام الهيدروجين بحلول عام 2040.

الاقتصادات
الأكثر ابتكارًا

حصلت سويسرا على المركز الأول في أحدث مؤشر للابتكار العالمي والصادر عن المنظمة العالمية للملكية الفكرية WIPO مع كلية صامويل كورتيس جونسون للأعمال التابعة لجامعة كورنيل الأمريكية www.johnson.cornell.edu، وهو المركز الذي تحققه سويسرا منذ عام 2011.

سويسرا، تلك الدولة الأوروبية صغيرة المساحة تتخطى حجمها بكثير في عدد براءات الاختراع والملكية الفكرية، وتصنيع منتجات التقنية المتقدمة مقارنة بعدد سكانها، بينما تحتل السويد المرتبة الثانية في الترتيب، وتليها الولايات المتحدة الأمريكية، ثم هولندا، ثم المملكة المتحدة.

يصنف المؤشر كل عام أداء ما يقرب من 130 اقتصادًا حول العالم في مجال الابتكار والاختراع، عن طريق استخدام 80 مؤشرًا تتراوح بين حجم الإنفاق على البحث والتطوير، وإنشاء تطبيقات الأجهزة المحمولة وتصدير السلع عالية التقنية.

عاودت الولايات المتحدة الدخول إلى قائمة الخمس الأوائل، بعد أن هبطت إلى المركز السادس عام 2018، بينما أصبحت الصين الآن رائدة في مجال الابتكار العالمي، وتحتل مرتبة متقدمة في براءات الاختراع، والرسوم، والنماذج الصناعية، والعلامات التجارية، فضلاً عن صادرات السلع عالية التقنية. أما الهند، الاقتصاد الأكثر ابتكارًا وسط آسيا وجنوبها، فقفزت خمسة مراكز إلى المرتبة 52 عالميًا، فضلاً عن مكانتها الرائدة في صادرات خدمات تقنية المعلومات والاتصالات، وعدد خريجي العلوم والهندسة، إذ تحتل بنغالور ومومباي ونيودلهي مكانة بارزة في قائمة حاضنات العلوم والتقنية.

أكبر مطار
في العالم

من المتوقع أن تتفوق الصين على الولايات المتحدة لتصبح أكبر سوق للطيران في العالم بحلول عام 2030، وذلك وفقًا للرابطة الدولية للنقل الجوي أياتا IATA. هذا الأمر بدأت إرهاصاته في البروز خلال السنوات الأخيرة، ومن ذلك افتتاح أكبر مطار في العالم في بكين.

تكلّف إنشاء مطار Daxing داكسينج daxing-pkx-airport.com المسمى بنجم البحر بسبب تصميمه، نحو 63 مليار دولار. وقامت بتصميمه المهندسة المعمارية البريطانية عراقية الأصل الراحلة زها حديد مع فريق عملها. يحتل مبنى المطار وحده نحو 700 ألف متر مربع. ومن المتوقع أن يصبح واحدًا من أكثر المطارات ازدحامًا في العالم، إذ سيستقبل المطار نحو 45 مليون مسافر سنويًا بحلول عام 2021، بينما سيرتفع هذا العدد إلى نحو 100 مليون مستقبلاً.

جرى استلهام تصميم المطار من مبادئ العمارة الصينية التقليدية، حيث المساحات المترابطة حول فناء مركزي، وبُنيت محطة للطاقة المتجددة بهدف تشغيل المطار، إذ جرى تثبيت الألواح الشمسية في جميع أنحاء المطار لتوفير سعة لا تقل عن 10 ميجاوات، مع أنظمة تشغيل متقدمة للتدفئة، وإدارة المياه ومنع الفيضانات.

يمثل النقل الجوي حوالي 2% من انبعاثات الكربون من صنع الإنسان على الصعيد العالمي. عليه بات من الضرورة أخذ تدابير تشمل تحسين كفاءة استهلاك الوقود للطائرات، وتطوير المطارات الصديقة للبيئة، وتحديد سقف للانبعاثات الضارة وتقليصها إلى حدود 50% بحلول عام 2050. ويعد مطار داكسينج أحد المطارات الصديقة للبيئة التي جرى افتتاحها مؤخرًا.

أكبر المدن
عام 2035

يعيش الآن أكثر من نصف سكان العالم في المناطق الحضرية التي تقود مسار النمو العالمي بطرق غير مسبوقة، حتى باتت المدن محركات الاقتصاد الحديث. هذا الأمر لا يعني بالضرورة أن تكون أهم المدن الكبرى اقتصاديًا اليوم هي من ستتولى القيادة في المستقبل. فبحسب تقرير أعدته شركة أكسفورد للاقتصاد oxfordeconomics.com للتنبؤ بالمدن العشر الأولى من خلال مقاييس الحجم الاقتصادي والسكان، ومعدل نمو الناتج المحلي الإجمالي عام 2035، تصدرت مدينة نيويورك الأمريكية القائمة بإجمالي ناتج محلي يبلغ نحو 2.5 تريليون دولار.

حلت العاصمة اليابانية طوكيو في المرتبة الثانية بنحو 1.9 تريليون دولار، ثم لوس أنجلوس بالولايات المتحدة بنحو 1.5 تريليون دولار. ويتنبأ التقرير أن لندن ستكون في المرتبة الرابعة بنحو 1.3 تريليون دولار، من بعدها مدينة شنغهاي الصينية بدخل مقارب للعاصمة البريطانية، ثم العاصمة الصينية بكين بنحو 1.1 تريليون دولار، ثم العاصمة الفرنسية باريس بإجمالي دخل يقارب بكين، بعدها تحل مدينة شيكاغو الأمريكية في المرتبة الثامنة بنحو تريليون دولار، ثم مدينتي جوانغتشو وشنزن الصينيتين بنحو 0.9 تريليون دولار لكل منهما.

اللافت في التقديرات أن طوكيو التي تعد المدينة الأولى عالميًا اليوم بناتج محلي إجمالي يبلغ نحو 1.6 تريليون دولار وفقًا لتقديرات عام 2019، ستتراجع إلى المركز الثاني مستقبلاً لتحل محلها مدينة نيويورك الأمريكية.

معرض طرق التجارة في الجزيرة العربية

روائع الآثار السعودية

احتضنت العاصمة الإيطالية روما هذا المعرض الذي أظهر التراث الغني للجزيرة العربية، والعلاقة الوثيقة بين الثقافتين العربية والرومانية.

احتضنت العاصمة الإيطالية روما المعرض المتجول «طرق التجارة في الجزيرة العربية - روائع آثار المملكة العربية السعودية عبر العصور» الذي انطلق شهر نوفمبر تشرين الثاني الماضي، بحضور وزير الثقافة السعودي الأمير بدر بن عبدالله بن محمد بن فرحان آل سعود، ووزير التراث والثقافة والسياحة الإيطالي داريو فرانشيسكيني.

معالي وزير الثقافة السعودي الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان، خلال حفل تدشين المعرض في العاصمة الإيطالية روما.

تنقَّل المعرض بين 16 متحفًا حول العالم، بدءًا من متحف اللوفر في باريس، بينما احتضنته مؤخرًا القاعات الأثرية بموقع ينابيع ديوكليتسيانو بالمتحف الوطني الروماني حتى مطلع مارس 2020. وفي هذا الموقع الفريد من نوعه، سلط المعرض الضوء على التراث الغني للجزيرة العربية من خلال روائع أثرية، وتحف فنية نادرة ووثائق قديمة.

حظي الزوار بتجربة فريدة من نوعها، عبر مشاهدة الروائع الأثرية العربية بجانب الكنوز الرومانية. كما أعطى موقع المعرض إشارةً مثاليةً إلى مهمة «طرق التجارة في الجزيرة العربية» الذي يهدف إلى بناء جسر للثقافة والتواصل.

قال سفير خادم الحرمين الشريفين في إيطاليا، صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن سطام بن عبدالعزيز آل سعود: «لا شك أن معرض «طرق التجارة في الجزيرة العربية» في المتحف الوطني الروماني أعطى الشعب الإيطالي الصديق فرصة لتعزيز إدراكهم لتاريخ المملكة وتراثها، ولمشاهدة صورة حية من السلسلة الثقافية التي تربط الجزيرة العربية بتاريخ روما القديم.»

جسد المعرض رحلة عبر العصور، طوال طرق تجارة البخور، والأقطاب التجارية الرئيسة في الطرق القديمة للجزيرة العربية، ما يوضح العلاقات المتبادلة الحية بين الجزيرة العربية والهند، وبلاد الرافدين وروما نفسها.

كما سلّط المعرض، الذي ضم أكثر من 300 قطعة أثرية عربية نادرة، الضوء على التبادل المستمر بين الثقافتين العربية والرومانية-اليونانية في تشكلهما وفي التأثير المتبادل على نموهما.

من بين التحف الأثرية التي ضمها المعرض أقنعة جنائزية رائعة، وسرادق حجرية مهيبة، وجواهر نقية، وتماثيل، ورسوم جدارية، ومصحف أثري، وغيرها من التحف المُصنّعة بدقة وتحكي عن تاريخ تطور المنطقة منذ عصور ما قبل التاريخ إلى تأسيس المملكة العربية السعودية الحديثة على يد الملك عبدالعزيز آل سعود، طيب الله ثراه.

كما حظي هذا المعرض الفريد من نوعه بترحيب واهتمام كبيرين من قبل الجمهور الإيطالي. فبعد أيام قليلة منذ افتتاحه، شهد المعرض زيارة 6560 شخصًا في يوم واحد، ويعد هذا رقمًا قياسيًا يمثل ثاني أعلى عدد من زوار المتاحف في إيطاليا.

أتاح معرض «طرق التجارة في الجزيرة العربية» للزوار اكتشاف عدد من المواقع الأثرية المهمة في المملكة العربية السعودية، مثل بقايا مملكتي دادان ولحيان، والمقابر النبطية الشهيرة في مدائن صالح، ومواقع التراث العالمي لليونسكو في منطقة العلا. إذ طورت الحكومة السعودية هذه المواقع، بالإضافة إلى عدد من الأماكن الأثرية والتاريخية في المملكة العربية السعودية، من أجل استقبال المسافرين مجددًا من كل أنحاء العالم في طرق الجزيرة العربية.

الأحساء
واحة التاريخ

في ثناياها حكايات العصور التي مرت، وألق الحضارة، ووهج العالمية.

عبير الفوزان
تصوير: حسين بو حليقة - سجّاد الكاظم

هل تعد الأحساء واحة للنخيل فقط، أما هي واحة يتريض فيها التاريخ لما تتمع به من موقع جغرافي أهّلها لتلعب دورًا مهمًا في تاريخ المنطقة؟

كانت الأحساء بوابة شبه الجزيرة العربية نحو أجزاء كثيرة من العالم، وجسر التواصل بين الخليج وشبه القارة الهندية. وكانت لها صلات حضارية مع العالم القديم من الشام ومصر وبلاد الرافدين، يشهد على ذلك الاكتشافات واللقى الأثرية تحت رمال الأحساء. فهذه المحافظة واحة للنخيل والتاريخ.

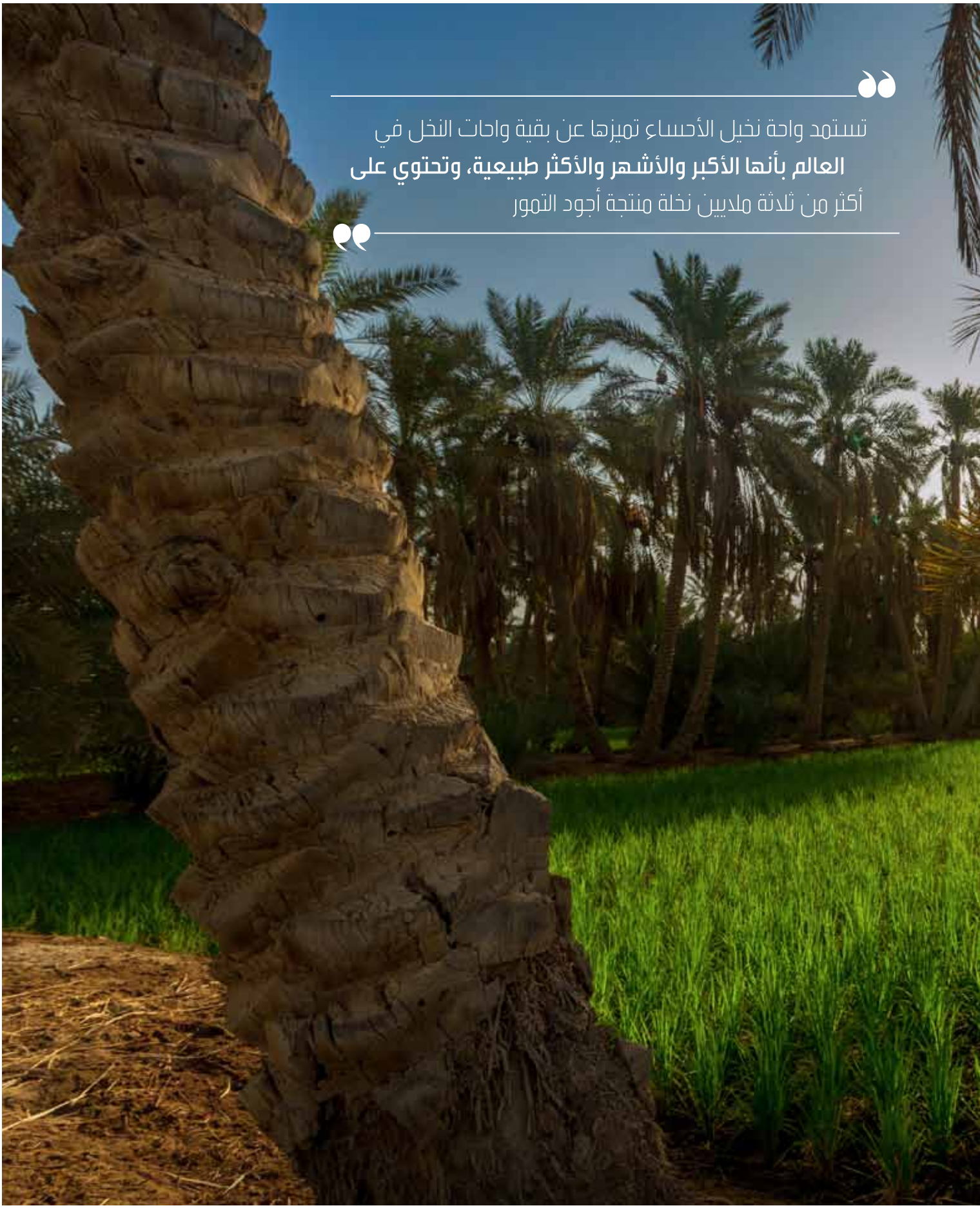
تقع محافظة الأحساء في الجانب الشرقي من المملكة العربية السعودية، وهي، بحسب المناطق، تتبع للمنطقة الشرقية. كما تعد أكبر المحافظات، حيث تبلغ مساحتها 375 كم مربعًا. وهي منفذ بري يربط المملكة بثلاث دول خليجية، ومعبرًا مهمًا لقوافل حجيج تلك المناطق فيما مضى.

سجّاد الكاظم

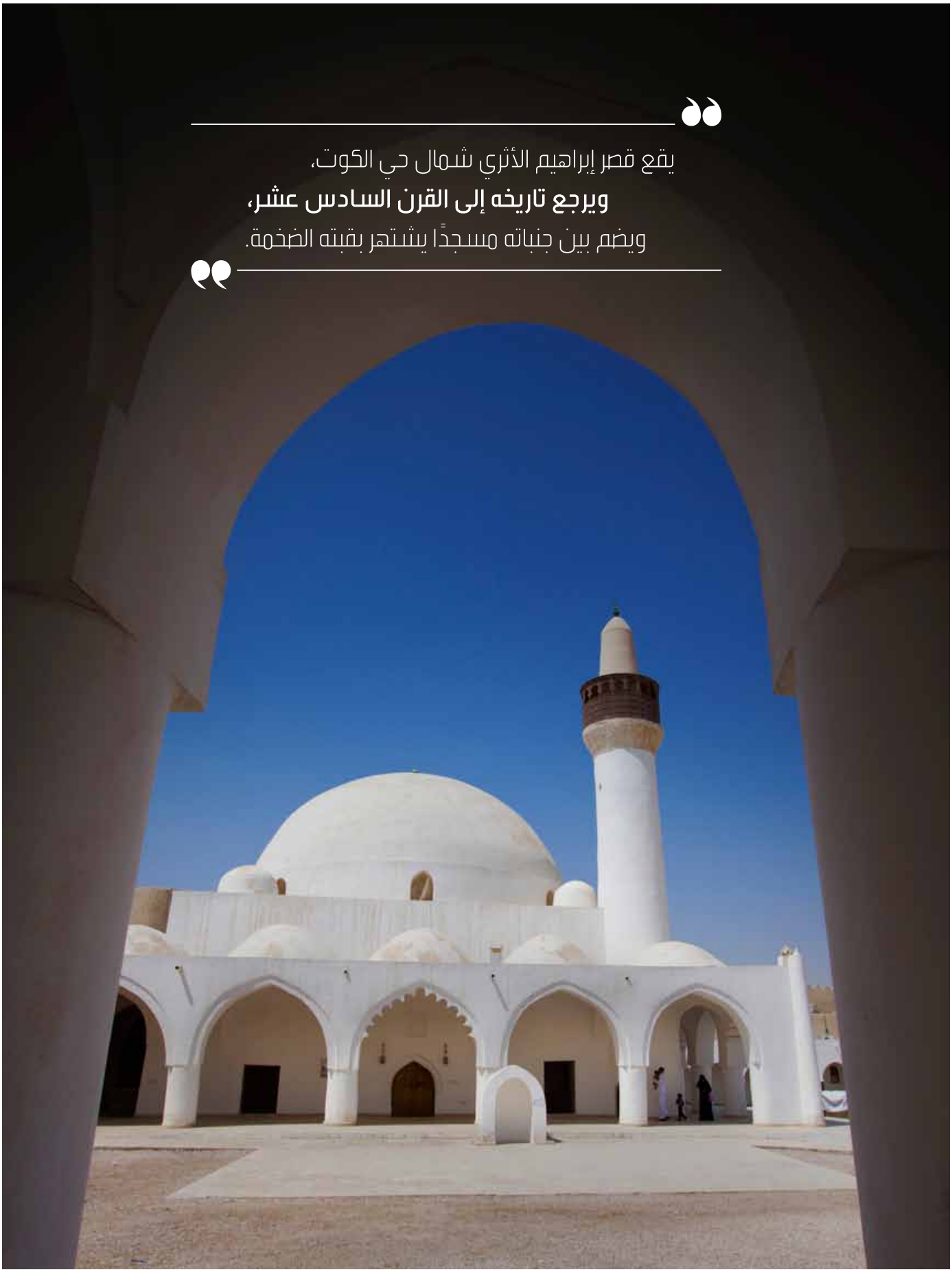
النخيل الباسق

واحة نخيل الأحساء تستمد تميزها واختلافها عن بقية واحات النخل في العالم بأنها الأكبر والأشهر والأكثر طبيعية. تحتوي على أكثر من ثلاثة ملايين نخلة منتجة لأجود التمور تحتضنها الواحة بين ثناياها، فضلاً عن الموقع الجغرافي والتاريخي الذي تميّزت به لتكون صلة الوصل بين الحضارات القديمة منذ آلاف السنين. هذه المقومات جعلت الواحة تستحق وبجدارة أن تكون ضمن قائمة التراث الإنساني العالمي «اليونيسكو» وتُسجل في عام 2018 موقعًا تراثيًا سعوديًا خامسًا في القائمة.

الحديث عن النخيل في الأحساء، حديث ذو شجون يبدأ من النخلة ولا ينتهي حتى بذلك النوع الفريد من التمر المسمى «خلاص»، فهو خلاصة المذاق الحلو الغني بالطعم الذي لا ينسى. فنخيل الأحساء مصدر للغذاء إذ ينتج أكثر من مئة ألف طن من التمور سنويًا. وهناك كثير من السلع التراثية المصنوعة من سعفها وليفها، إضافة إلى الجمال الباسق. يسقى هذا النخيل الممتد طولاً وتاريخًا من القنوات المائية والعيون والآبار، وهو مخضر طوال العام والسنين.



تستمد واحة نخيل الأحساء تميزها عن بقية واحات النخل في **العالم بأنها الأكبر والأشهر والأكثر طبيعية، وتحتوي على** أكثر من ثلاثة ملايين نخلة منتجة أجود التمور



يقع قصر إبراهيم الأثري شمال حي الكوت،
ويرجع تاريخه إلى القرن السادس عشر،
ويضم بين جنباته مسجدًا يشتهر بقبته الضخمة.

تصوير: يزيد كرم

يقع سوق القيصرية وسط مدينة الهفوف ويعد أحد الأسواق التاريخية بالأحساء.

التاريخ الحضاري

الحضارة لا تقف على اليوم ولا المنجزات الحديثة والعصرية، بل هي امتداد لحضارات عريقة تُلمس من مؤشرات وآثار ولقى. كذلك محافظة الأحساء التي لا تقف حضارتها رهنًا لما وصلت إليه اليوم، بل هي حكاية من الحضارة التي كانت منذ آلاف السنين. يوجد في الأحساء عدد من المواقع التراثية المهمة والتي تعد مقصدًا سياحيًا لافتًا، ومحرضًا على البحث في كتب التاريخ.

يعد مسجد جواثى أحد المساجد الأولى في الإسلام، ويقع في شمال شرق مدينة الهفوف التابعة للمحافظة، وحوله دلائل استيطان، ويعد أول مسجد بني في المنطقة. القصور في محافظة الأحساء ومدينتها الهفوف شهود على ذلك الزمن الجميل الذي صار أجمل. لكن الجميل الذي تم تأهيله لزيارته وقصده يستحق أن يذكر بدءًا من قصر إبراهيم الأثري الواقع في الهفوف، في حي الكوت، وقصر صاهود، وقصر محيرس اللذين يقعان في مدينة المبرز شمال محافظة الأحساء، وقصر أبو جلال الذي يقع في قرية الوزية ويعد جزءًا من واحة الأحساء.

يعبر كل من متحف الأحساء الوطني وسوق القيصرية بالهفوف عن بُعد إنساني جميل لسكان محافظة الأحساء، ويجسدان مقاصد جميلة ومهمة لابد للسائح أو الزائر أن يمر بها.

التضاريس الساحرة

تضاريس محافظة الأحساء كأنها مغارة تُفتح على كنوز طبيعية تملأ المدى، ومتاحة للمغامر والمكتشف، وكل من يحب تتبع غرائب التضاريس. هناك جبل قارة بالقرب من الهفوف وهو معلم سياحي مميز يضم الكهوف والمغارات الأثرية. المكان يمتاز ببرودته حتى في عز فصل الصيف شديد الحرارة. كذلك تحتوي تضاريس الأحساء على رمال ذهبية هي مدٌّ من الربع الخالي وجمال فوق الجمال. بالإضافة إلى عين الجوهرية التي تقع بالقرب من قرية البطالية، شرق شمال الهفوف، وتشتهر بمائها العذب. وبحيرة الأصفر واحدة من هذه التضاريس الرائعة في الأحساء، تقع في شرق المحافظة، وهي أكبر تجمع مائي مسطح في الخليج إذ يبلغ طولها 25 كم، وهي الوحيدة من نوعها في السعودية. تعد بحيرة الأصفر ملاذًا رائقًا للطيور المهاجرة، ومتنفسًا لأهالي المنطقة.

كل بقعة ومكان من محافظة الأحساء له وهج وحكاية وألق، سواء من التاريخ العريق، أو من التراث الإنساني المجيد، أو من جمال التضاريس المهيبة.

السعودية SAUDIA

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

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

saudia.com

كيف تطفئ الاحتراق الوظيفي؟

د. م. عصام أمان الله بخاري
@essambukhary

سمعت مرة عن طبيب عربي مشهور بنجاحه، وإتقانه الشديد للعمليات الجراحية المعقدة. كان هذا الطبيب بين فترة وأخرى يصر على أخذ إجازة قصيرة، ولو كانت أسبوعًا واحدًا، يغلق فيها الجوال، ويقطع اتصاله التام بالإنترنت، ويتجه لقرية أوروبية صغيرة يعيش فيها حياة البسطاء. ووصل به الأمر إلى أن أهل تلك القرية كانوا ينادونه باسم مختلف اخترعه كي يبتعد تمامًا عن أجواء عمله المشحونة والمضغوطة. استغربت كثيرًا عندما سمعت قصة ذلك الطبيب للمرة الأولى، ولكني أدركت الآن أن كل ما يقوم به هو لكي لا يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي، أو الاحتراق الوظيفي، أو لإطفاء ذلك الحريق.

في الواقع، وخلال مسيرتي المهنية، شاهدت بنفسي حالتين لشخصين من اليابان قررا الاستقالة من وظيفتيهما المرموقتين وبمرتبات عالية. الشخص الأول أخذ دورة في الطبخ، وأصبح يعمل في مطعم بسيط في جامعة طوكيو. أما الآخر فغادر ليعيش مزارعًا في إحدى قرى جزيرة كيوشو جنوب اليابان. وعندما أسأل كليهما عن السبب كان الجواب: كم بقي من العمر؟ حتى لو كانت الرواتب والحوافز عالية فلا تساوي شيئًا مقابل الدمار النفسي والبدني، واعتلال الصحة الناتج عن الضغوط النفسية. لعل هاتين الحالتين شبيهتان، إلى حدٍّ ما، بقصة بطل الكتاب الشهير «الراهب الذي باع سيارته الفيراري!» والتي تحكي وصول الإنسان لمرحلة الانهيار التام في حال إهمال الصحة والأسرة على حساب العمل والمال، والعلاقات التجارية.

لو رجعنا إلى ما يقارب خمسين عامًا للماضي، قد تكون المرة الأولى التي ظهر فيها مصطلح «الاحتراق النفسي» للوجود في عام 1974 على يد عالم النفس «هيربرت فرودينبرغر» الذي كان يعمل في عيادة لعلاج المدمنين والمشردين في نيويورك. لاحظ الطبيب أن العاملين المتطوعين تعبوا للغاية مع ضغط العمل الشاق، والضغوط المختلفة، ما قادهم إلى الإصابة بالاكتئاب، وفقدان الحماسة للعمل. وأطلق الطبيب هيربرت على هذه الظاهرة مسمى «الاحتراق النفسي» ووصفها بأنها إنهاك بدني ونفسي ناتج عن العمل الشاق لفترة طويلة.

للأسف لا توجد إحصائيات واضحة عن واقع مشكلة الاحتراق الوظيفي في العالم العربي. ولكن 48% من الأمريكيين عانوا زيادة في معدلات التوتر على مدى خمس سنوات مؤخرًا في دراسة حديثة أجراها مركز بحوث الرأي الوطني بجامعة شيكاغو، والرابطة الأمريكية لعلم النفس. وبينت النتائج أيضًا أن 53% من العينة لديهم حالة كبيرة من الإنهاك والتعب بسبب العمل. أما على الجانب الآخر من المحيط الأطلسي في المملكة المتحدة فهناك 595 ألف شخص في المملكة المتحدة وحدها كانوا يعانون الضغوط النفسية المرتبطة ببيئات العمل في عام 2018 حسب إحصاءات الهيئة التنفيذية البريطانية للصحة والسلامة.

وهنا قد يتساءل بعضنا: كيف أعرف أنني مصاب بالاحتراق النفسي أو الوظيفي؟ هناك عدد من العلامات من بينها: صعوبات في التركيز، والافتقار إلى الطاقة، وعدم الرضا حيال الإنجازات والعمل عمومًا، وقلة الصبر والتعامل بانفعال، وشعور بخيبة الأمل تجاه الوظيفة والعلاقات المهنية، والشعور بصداع واضطرابات في المعدة والأمعاء، أو شكاوى جسدية دون سبب طبي واضح، إضافة إلى الأرق ومشكلات النوم.

ولكن، ما هي المسببات لهذا الاحتراق؟ من أهم الأسباب: عدم القدرة على الموازنة بين الحياة والعمل وعدم التمتع بالإجازات، والعمل تحت ضغط كبير ولفترة ساعات عمل إضافية طويلة، وقلة الدعم الاجتماعي أو انعدامه، خصوصًا في بيئة عمل مضطربة ومليئة بالصراعات والمحاباة، وطبيعة العمل الرتيبة أو الصعبة مثل الرعاية الطبية، ناهيك من التنمُّر، وقلة الاحترام من المديرين وزملاء العمل.

نأتي إلى السؤال الأهم وهو: كيف نطفئ الاحتراق النفسي أو الوظيفي؟ من أهم النصائح ممارسة الرياضة بانتظام، ما يساعد على التوقف عن التفكير في العمل. هناك أيضًا التواصل مع الأشخاص الثقات من أفراد العائلة والأصدقاء، أو الزملاء في العمل، وطلب دعمهم ونصحهم ومشورتهم. ومن الجيد التحدث بصراحة مع المديرين ومحاولة وضع أهداف واضحة وطريقة عمل تضمن أداء أفضل. وينصح أيضًا بممارسة الهوايات المختلفة، أو تمارين الاسترخاء، بالإضافة إلى أخذ قسط كافٍ من النوم وفي مواعيد منتظمة. ولنتذكر أن أعظم الرواتب والمميزات لا تساوي شيئًا إذا كانت على حساب الصحة.

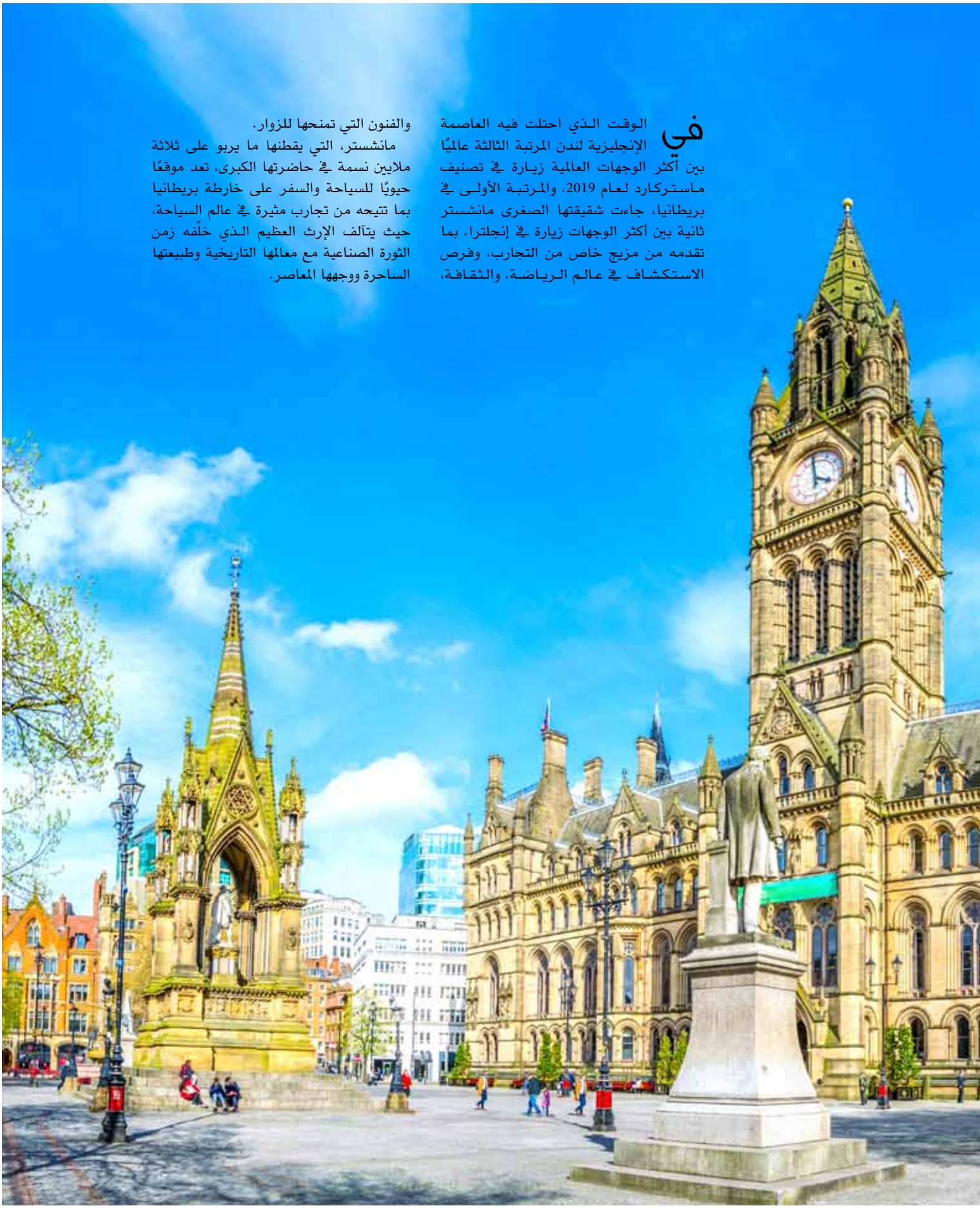
وختامًا، تبقى النصيحة الخالدة في إطفاء الاحتراق الوظيفي، وكل احتراق أو ضغوط نفسية في كلمات رسولنا الكريم، صلى الله عليه وسلم عن الصلاة: «أرحنا بها يا بلال».

مانشستر
رياضة وثقافة وتاريخ

بنت المدينة مجدها في عصرها الذهبي إبان الثورة الصناعية، ثم ما فتئت تسير في ركب التحول نحو مدينة معاصرة تشتهر بكونها موطنًا للرياضة، والثقافة، والفنون، والتسوق.

عادل مراد

يرجع تاريخ مبنى مجلس المدينة إلى عام 1877، ويتميز بنمطه المعماري القوطي.



في الوقت الذي احتلت فيه العاصمة الإنجليزية لندن المرتبة الثالثة عالميًا بين أكثر الوجهات العالمية زيارة في تصنيف ماستركارد لعام 2019، والمرتبة الأولى في بريطانيا، جاءت شقيقتها الصغرى مانشستر ثانية بين أكثر الوجهات زيارة في إنجلترا، بما تقدمه من مزيج خاص من التجارب، وفرص الاستكشاف في عالم الرياضة، والثقافة، والفنون التي تمنحها للزوار.

مانشستر، التي يقطنها ما يربو على ثلاثة ملايين نسمة في حاضرتها الكبرى، تعد موقعًا حيويًا للسياحة والسفر على خارطة بريطانيا بما تتيحه من تجارب مثيرة في عالم السياحة، حيث يتآلف الإرث العظيم الذي خلّفه زمن الثورة الصناعية مع معالمها التاريخية وطبيعتها الساحرة ووجهها المعاصر.

موطن كرة القدم

تضم مانشستر ناديين شهيرين في عالم كرة القدم على المستوى العالمي، هما مانشستر سيتي، حيث ملعب الاتحاد الواقع في شارع روزلي، ونادي مانشستر يونايتد في ملعب أولد ترافورد الواقع في سير مات بازبي واي. يجذب الملعبان الزوار لحجز جولات داخل كل منهما. تعد القمة الكروية التي تجمع الفريقين مع بعضهما بعضًا أو مع أيٍّ من باقي الفرق الست الكبار في الدوري الإنجليزي الممتاز من الأحداث المهمة التي يحرص زوار المدينة من عشاق كرة القدم على تجربتها في الدوري المصنف الأول من حيث القوة على مستوى العالم. ومن المقرر أن يلتقي الفريقان في الثامن من شهر مارس الجاري في مباراة على ملعب أولد ترافورد.

هذا التاريخ الحافل لمانشستر في عالم كرة القدم مهّد السبيل لاحتضانها المتحف الوطني لكرة القدم في شارع تود. يضم المتحف مجموعات مهمة من تذكارات كرة القدم، ويرسم تطور الكرة الإنجليزية منذ بداياتها، إذ تعد بريطانيا مهد هذه اللعبة الشعبية، ونقطة انطلاقها إلى سائر دول العالم.

1. تحتضن مانشستر متحف كرة القدم منذ عام 2012، انطلاقًا من كونها وجهة رياضية رئيسة في بريطانيا.

2. يعد مركز أرندال، في مانشستر، أكبر مراكز التسوق في بريطانيا.

3. تحظى جامعة مانشستر بشهرة عالمية واسعة بسبب أبحاثها العلمية المؤثرة تاريخيًا.

4. افتتحت دار أوبرا مانشستر عام 1912، وتقع في شارع كواي وسط المدينة.

4

تحتضن المدينة ناديي مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي،
أشهر أندية كرة القدم على مستوى العالم، وتمثل
مواجهتهما أحد أهم الأحداث التي يحرص السياح على حضورها

مانشستر المتفردة

تحظى مانشستر بعدد من العلامات المتميزة التي تتفرد بها عن محيطها من سائر المدن الإنجليزية، ومنها على سبيل المثال، احتضانها أكبر مركز تسوق في بريطانيا وهو مانشستر أرندال، الذي يوفر فرص تسوق ثرية بين أشهر العلامات التجارية. كما تضم المدينة أيضًا برج بيثام، وهو أطول برج في بريطانيا خارج لندن.

تشتهر جامعة مانشستر العريقة بأنها أخرجت للعالم أبحاثًا غيرت مجرى التاريخ مثل تسجيل أول انشطار للذرّة في الأربعينيات، وإنتاج أول جهاز حاسب آلي في العالم عام 1948. هذه المنجزات كانت امتدادًا لدور المدينة التاريخي، وكونها مهدًا للثورة الصناعية حين كانت مركزًا لتصنيع الغزل والنسيج.

عاشت مانشستر عصرًا ذهبيًا في فترة ازدهارها الصناعي، حيث بُنيت معظم معالم المدينة التي تدل على ثروتها. ولكن المدينة التي جمعت ثروتها من عصر الرخاء الصناعي كانت أيضًا الأكثر معاناة في أثناء فترة الكساد العظيم بين الحربين العالميتين. فضلاً عن تحملها أعنف الهجمات خلال الحرب العالمية الثانية، الأمر الذي أدى إلى تدمير كثير من معالمها ومبانيها التاريخية.

ثقافة وفنون

من يسعَ لنفحات الثقافة في المدينة فعليه التجول في شوارعها العريقة، وزيارة قاعة الفنون في شارع موزلي، وقسم الفنون الجميلة في جامعة مانشستر التي تقع في شارع أكسفورد، وهو الشارع الذي يضم أيضًا متحف المدينة. هذا بالإضافة إلى المتحف الحربي الواقع قرب منطقة ستريتفورد.

تستضيف مانشستر، فنيًا، فرقتي أوركسترا هما هالي، وبي بي سي. وتعد المدينة من مراكز بريطانيا الشهيرة في تعليم الموسيقا. إذ تقع فيها كلية الموسيقا الملكية الشمالية، ومدرسة تشيثام للموسيقا. وإلى جانب دار الأوبرا بالمدينة وثلاثة مسارح كبرى تضم مانشستر أيضًا عشرات من قاعات الموسيقا والاحتفالات.

تحتضن المدينة منذ ثلاثينيات القرن الماضي مكتبة مركزية في ساحة سانت بيتر، وذلك امتدادًا للدور الثقافي المتميز لها. تشتهر المكتبة بمبناها ذي التصميم المعماري المذهل الذي يشبه إلى حدٍّ كبير مبنى البانثيون في العاصمة الإيطالية روما بقبته الشهيرة. وعلى غرار التميز ذاته يحظى مبنى مجلس المدينة بشهرة واسعة بسبب نمطه المعماري القوطي. يرجع تاريخ المبنى إلى عام 1877 ويجاور المكتبة المركزية.

محطة انطلاق

موقع المدينة المتميز على خارطة بريطانيا جعل منها محطة انطلاق لرحلات سياحية تستغرق يومًا واحدًا إلى كثير من الوجهات القريبة. فخلال أقل من ساعة وانطلاقًا من قلب مانشستر يمكن للسائح الوصول إلى عدد من المدن المهمة وأبرزها ليفربول من جهة الغرب، حيث الإطلالة على بحر

CENTRAL
LIBRARY
EXHIBITION
ENTRANCE

استُلهم مبنى مكتبة مانشستر المركزية من مبنى البانثيون في روما، ويرجع تاريخها إلى ثلاثينيات القرن الماضي.

> تضم مانشستر منذ ثلاثينيات **القرن الماضي مكتبة مركزية** في ساحة سانت بيتر، تشتهر **بمبناها ذي التصميم المعماري** الذي يشبه مبنى البانثيون **في العاصمة الإيطالية روما**

أيرلندا، ومدينة تشستر إلى جهة الجنوب الغربي. ومدن بولتون، وبريستون، وبلاكبول إلى جهة الشمال الغربي، ومدن هدرسفيلد، وبرادفورد، وليدز إلى جهة الشرق.

تشمل المعالم القريبة من المدينة أيضًا منطقة البحيرات، وحديقة غودريل بنك بارك العلمية، ومدينة ملاهي ألتون تاورز، ومحمية طيور مارتن مير في لانكشاير، بالإضافة إلى حدائق الأسماك، ومعارض الفنون، والكهوف الطبيعية، والقصور التاريخية، وحدائق الحيوانات.

وجهة خضراء

السير على الطرق المؤدية إلى الوجهات المحيطة بمانشستر، لاسيما المدن الصغيرة سيضع الزائر في أجواء الريف الإنجليزي الساحرة مع المشاهد التي تتراءى أمامه خلال رحلته داخل هذه الواحة الخضراء.

تنتشر المتنزهات داخل مانشستر وفي محيطها، وأشهرها هيتون بارك، الذي يضم حديقة للحيوانات يمكن زيارتها مع الأطفال، فضلاً عن احتوائها على ملعب للغولف، وحوض مائي جميل. أما حديقة سيل ووتر بارك فيقطعها نهر ميرساي، وتعد مكانًا مناسبًا للتنزه والمشي على ضفاف بحيرتها الكبيرة. ويمكن اصطحاب الأطفال لزيارة المتحف العلمي في شارع ليفربول، ومركز ألعاب ليغولاند في ميدان بارتون.

وسط هذا المزيج المتناغم من الأنشطة السياحية الشاملة يجد الزائر نفسه قد جمع كل التجارب التي يبحث عنها في مدينة جميلة، تصنف على أنها عاصمة الشمال الإنجليزي، ومحطة رئيسة للسياحة في إنجلترا.

INDEPENDENT
عربية
www.independentarabia.com

INDEPENDENT
فارسی
www.independentpersian.com

INDEPENDENT
Türkçe
www.independentturkish.com

INDEPENDENT
اُردو
www.independenturdu.com

تتكلّم لغتك

تصدر عن شركة MEDIA ARABIA Ltd.
إحدى شركات
المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق
SAUDI RESEARCH & MARKETING GROUP

ضباب لندن بين الأمس واليوم

د. شاهر النهاري

في نهاية السبعينيات، سافرت مع أسرتي، وأنا في منتصف دراستي للطب إلى عاصمة الضباب. وكانت المقارنة بينها وبين أي دولة عالمية، حينها، تصب في صالحها.

مطار هيثرو كان تحديًا معرفيًا على بعض الناس، لضخامته، وتشعبه، وتعداد رحلاته ودقتها، وضرورة تتبع لوحاته، ما قد يفقدك الرحلة، وأنت تدور بالصالات، وتسأل، وقد لا تستوعب الجواب كاملاً.

الجو، رغم الصيف، كان باردًا ممطرًا، تشعر معه أنك تريد أن تقفز في الهواء انتعاشًا، وعندما تحتضن زاوية الراحة لوهلة، يدغدغك نعاس لذيذ.

أرضية بعض الشوارع مرصوفة بالحجارة الملساء المتساوية، التي عُبِّدت منذ أزمنة، واستمرت كما هي، تحمل الأقدام للممرات الخضراء بين قصور الأساطير، وتتحمل أوزان السيارات، وقرع حوافر الخيول فوقها.

قصور الأسرة المالكة، وقصر باكنغهام تفتح أبوابها للزوار، كي يتجولوا بين أيقوناتها وأثاثها، ولوحاتها، وتماثيلها، وكمالياتها، ومقتنيات ملكات إمبراطورية قديمة لم تكن الشمس تغيب عنها وملوكها، ليتعرفوا على حياة أرستقراطية ولو بمرور كالحلم.

قلاع أعادتني بواباتها إلى زمن شكسبير، الذي تخيلته يكتب روائعه، وسط حضارة خيالية، وأجواء بديعة وخضرة وماء، ووجه حسن.

حديقة هايد بارك الممتدة بنجيلها، وأشجارها المعمرة، وبحيرتها الزرقاء، ونوافيرها، ورونق الطيور والبط والأوز، الآمن في مساراته، فكأنه سيد الزمان والمكان.

أشجار العمق الحضاري الأخضر، تقرأ على قممها تاريخها، وتستطيع بمحاولة إحاطة جذوعها بذراعيك، تقدير أعمارها المتقادمة بمئات السنين، وهي لا تزال لينة مزهرة.

ركن المتحدثين من مثقفين، وخطباء وشعراء، وسياسيين في الحديقة يشعل الرأس شيبًا، وبمثل ما كنا نسمع في منافسات المعلقات، وعن مجانين الحب العذري، والساخطين، على الأوضاع، والباحثين عن عدالة وحقوق.

جسر لندن الشهير، وحديقة الحيوان، ودار الأوبرا، والفرق الموسيقية تجول بالشوارع، وجنود القصور الملكية يقفون كالتماثيل، وهي تعاند الأجواء والمحدقين الباحثين عن رمشة.

متحف مدام توسو للشمع، عجيبة من العجائب في حينها، تجول بأروقته، وتقابل مشاهير العالم القديم والحديث، وتنسى مرات وأنت تتحدث مع أحدهم، ثم تكتشف أنه ليس إلا لوحة شمع.

متحف إبداع يصور ضمن مخابئه المرعبة، وسجونه ومن يجري عقابهم، ومن تفانوا في ملاحم تاريخية دامية، تزيد الروح تساميًا وحيرة.

ملاهي الأطفال، والتحدث بكلمات إنجليزية، قد يصعب تتبع نمانمها، والتسوق من متاجر البيكاديلي، وميدان ترافلغار، والمتاجر الشهيرة، مثل هارودز، وسيلفردج، ومايفير، وشارع أكسفورد، وصالة التزلج المدهشة في زاوية كنج رودز.

نهر التايمز، وبرج ساعة بيج بين، ومحطات قطارات الأنفاق المدهشة بخطوطها وألوانها المميزة، كانت عجائب تستحق الاكتشاف، والعودة لها مرات ومرات.

الكنائس عظيمة التشييد والنقوش، ويستمنيستر وسانت إدورد، والتحف والتماثيل، سواء في جوفها أو على جدرانها، ورحلات سياحية، يجري ترتيبها بحافلات سياحية للمناطق الريفية القريبة من العاصمة، ودليل عربي، لا يلبث أن يشعل الحافلة رقصًا وغناء.

العودة في الليل إلى السكن بشوق لتجمع عائلي، وكبسة سعودية، لا أدري، كيف كنا نطبخها، بلحم أو دجاج، غير أن لها طعمًا لا ينسى. وقد تتعدد القدور، لكثرة أفراد الأسرة، ومن يحضر من الضيوف.

الفواكه في حينها كانت مختلفة عما نعرفه، وكانت تغازلنا في الشوارع، وهي تلمع على عربات بيع صغيرة. وكان الآيس كريم بنكهاته المتعددة، رغم برودة الجو، متعة ما لها مثيل.

لندن، التي كانت حينها بعيدة كل البعد عن مستويات العلاج في الدول العربية، فلا جناح على السائح أن يزور أحد المستشفيات الجامعية الشهيرة، سواء كان معتلاً، أو مجرد اطمئنان، إلى أنه سليم الجسد.

تاكسي لندن، ونظام القيادة على اليمين، وشدة النظام، فلا يركب فيه أكثر من أربعة أشخاص، حتى ولو كان الخامس طفلاً، وقطار الأنفاق الذي يحتاج إلى سرعة بديهة، فلا تغلق الأبواب وجزء من الأسرة لا يزال خارجها.

عندما تعرف بعض اللغة الإنجليزية لا يستطيع كبار أسرتك أن يتحركوا دونك، كي تترجم لهم عند طبيب يستشيرونه، أو عند محل تجاري يرغبون في تحري دقة أسعاره. وهذا ما جعلني حينها مطلبًا للجماهير.

حوكمة الشركات
تحوُّل نوعي

يحتاج المديرون إلى الاستعداد لتجديد مجلس الإدارة والتحوُّل على مستويات عدة.

سونيا تاتار *

أصبحت استدامة نماذج حوكمة الشركات التقليدية موضع تساؤل في الآونة الأخيرة. يعيش المديرون وسط منافسة شديدة في بيئة أعمال عرقلتها التحوُّلات في التقنية، والاقتصادات الكلية، والجغرافيا السياسية. نتيجة لذلك، دونكم بعض الأسئلة الحاسمة التي تحتاج مجالس الإدارات إلى مواجهتها: ما الذي يحوِّل بيئة الأعمال اليوم؟ ما هي المخاطر المحدقة بنا والفرص السانحة أمامنا؟ هل يمكن أن يظل المديرون فعالين دون الأخذ في الحسبان إعادة المعايرة والتجديد؟

إنه مع وصول التحذيرات بشأن الحاجة إلى التغيير إلى مستويات متعددة، اجتمع رؤساء مجالس إدارات، ومديرون، وتنفيذيون كبار، وخبراء أكاديميون معًا في منتدى إنسياد للمديرين لعام 2019 في مقرنا في أوروبا لمناقشة التحوُّلات التي ستؤثر في حوكمة الشركات ومجالس إداراتها.

تواصل كلية إنسياد البحث فيما ينبغي أن يكون عليه شكل مجالس الإدارات وما قد يحمله المستقبل لهم. في بيئتنا الحالية، يُعد التحوُّل- من تغيير شخصي وتنظيمي إلى إبداع رقمي- موضوعًا حيويًا للدراسة. استنادًا إلى خبرتنا الأكاديمية كان المنتدى بمنزلة المنصة المثالية لطرح سؤال أساسي: ما هو دور مجلس الإدارة والرئيس في رحلة التحوُّل؟

قدمت إيرين ميا، من إيكونوميست غروب، صورة واضحة للساحة الجيوسياسية، واصفة النمو الضعيف بأنه «تباطؤ عالمي» مع إلقاء نظرة عامة على «العجز الديمقراطي» العالمي. إن هذه ظواهر ينبغي أن تعيها مجالس الإدارات بتمعن من أجل اتخاذ قرارات مستنيرة وتحركات استراتيجية.

مجالس إدارات مطَّلعة

في استطلاع «التحوُّل الرقمي في قاعة مجلس الإدارة لعام 2018» الذي قدمه أندرو شيبيلوف، الأستاذ في إنسياد، كشف الاستطلاع عن أن أكثر الطرق شيوعًا التي يتعلم منها أعضاء مجلس الإدارة إنما تكون عبر الاستماع إلى المتحدثين والقراءة. مع ذلك، فإن إحدى النتائج المذهلة هي أن ما يقرب من الثلث قالوا إنهم لم يتعلموا حول الابتكار. إن الشائعات والأساطير تنمو ما لم تتوافر معلومات.

كشف شيبيلوف عن أربع خرافات حول الاضطراب، بناء على بحث أجري بالتعاون مع ناثان فور، الأستاذ في إنسياد.

1. الخرافة الأولى، هي أن التحوُّل يعني اضطرابًا كليًا. في الواقع، ليس من الضروري أن يكون الأمر كذلك، حيث يمكن أن يشكل التحوُّل موجة أخرى من التغيير. قال شيبيلوف: «الاختلاف الرئيس هو سرعة التغيير وكثافته.»
2. الخرافة الثانية، هي أن جميع الشركات سوف تمارس عملها عبر الإنترنت. فقد طورت أمازون، الشركة المبتكرة والرائدة في مجال الأعمال التجارية عبر الإنترنت وأكثرها نجاحًا، مساحات للبيع بالتجزئة التقليدية.
3. الخرافة الثالثة، هناك مفهوم خاطئ شائع آخر حول الاضطراب، هو أن الانتقال إلى المجال الرقمي يعادل استحواذًا سريعًا على شركات ناشئة. لا يمكن لجميع الشركات، بطبيعة الحال، أن تعمل بهذه الطريقة. ذلك أن مواءمة شركة صغيرة وسريعة الحركة مع مواطنين رقميين في شركة راسخة متعددة الجنسيات قد تنطوي على تعقيدات من حيث الثقافة التنظيمية، على سبيل المثال.
4. الخرافة الرابعة، هي أن التحوُّل الرقمي لا يتعلق إلا بالتقنية فقط. بيَّن شيبيلوف

> الذكاء الاصطناعي قادر الآن على اتخاذ قرارات معقدة **على نحو متزايد، وقد يتفوق** قريبًا على الإبداع البشري

أن التحوُّل يحتاج إلى أن يُدمج على المستوى التنظيمي. ينبغي أن تُنشر فرص الابتكار في أنحاء الشركة كافة. وأضاف شيبيلوف: «إن الثورة والاضطراب ليسا هما السبيل للتحوُّل. أنا أؤمن بالتطور.»

بالعودة إلى استطلاع التحوُّل الرقمي، خلص شيبيلوف إلى أنه بينما رأى ما نسبته 81% من أعضاء مجلس إدارة أن المجال الرقمي فرصة، إلا أنه كان هناك تفضيل واضح للتحالفات بدلاً من بناء القدرة داخليًا على التحوُّل الرقمي في الشركة.

بناء على هذه النتائج، وصف ثيوس إفجينيو، الأستاذ في إنسياد، كيف وصلنا إلى عصر الذكاء الاصطناعي، مع ما يصاحبه من اضطراب شامل. إن الذكاء الاصطناعي قادر الآن على اتخاذ قرارات معقدة على نحو متزايد وقد يتفوق قريبًا على الإبداع البشري. لقد شرح أفجينيو التحوُّل من الذكاء الاصطناعي الرمزي Symbolic AI، حيث عمد إنسان إلى تغذية الآلة نفسها بالقواعد والبيانات لإبداع منتج، إلى الذكاء الاصطناعي الإحصائي Statistical AI الذي تتعلم فيه الآلة نفسها من المنتج وتصيغ قواعدها الخاصة.

غني عن القول، ينبغي للبشر أن يكيفوا نهجهم وفقًا للذكاء الاصطناعي. لقد أكد إفجينيو ضرورة اتباع نهج كلي للمديرين لفهم التغيير التنظيمي المضمن في الذكاء الاصطناعي. ينبغي لهم أن يأخذوا في الحسبان عوامل من البنية التحتية لتقنية المعلومات والإدارة، إلى المبادئ الفلسفية المعرضة للخطر، واللوائح التي يُحتمل أن يعطلها الذكاء الاصطناعي.

رحلة تحوُّل الحوكمة

بحسب ستانيسلاف شيكشنيا، الأستاذ في إنسياد، ينطوي دور اللجنة التنفيذية على ركوب المخاطر وتوليد القيمة. مع ذلك، فإن دور المجلس والرؤساء هو إما قيادة التغيير والإشراف عليه، أو «البقاء واحة للاستقرار.» لقد ترأس شيكشنيا في المنتدى لجنة مع رؤساء مجالس إدارات ممن ناقشوا تجارب التحوُّل الخاصة بهم على مستويات مجالس الإدارات والشركات.

تُعد إدارة التغيير نشاطًا أساسيًا لمجالس الإدارات. أشارت أنات بار-غيرا، رئيسة شركة Cyverse AG وعضو مجلس إدارة بنك قبرص، إلى نتائج ضارة محتملة إذا لم يقبل مجلس الإدارة سوقًا سريعة التغيير. استشهدت بار-غيرا بشركة توماس كوك، التي انهارت مؤخرًا، بوصفها مثالاً على مجلس إدارة غير قادر على استشراف المستقبل.

يرى كلاوس هيمنغسن، رئيس مجلس إدارة شركة DFDS A/S وشركة Maersk Drilling، أنه إذا كان مجلس إدارة مترددًا في مناقشة التحوُّل، فقد يكون اتخاذ إجراء مناسب في هذا الشأن أمرًا مطلوبًا، وفي ذلك يقول: «إذا لم تتمكن من تغيير سلوك مجلس إدارة، عندما يصبح التغيير التحوُّلي في الشركة ضروريًا، على سبيل المثال، فقد تحتاج إلى تغيير أعضاء مجلس الإدارة.»

يضيف ثيري سوميليت Thierry Sommelet، رئيس مجلس الإدارة السابق لشركة سويتيك، ورئيس مجلس إدارة الهيئة الإشرافية غرينبيرو، إن أعضاء مجلس الإدارة كانت لديهم «حاجة للإرشاد العكسي.» كان لدى المديرين الأقل رسوخًا مواهب لم تكن موجودة دائمًا لدى أعضاء ممن كانوا في مجلس الإدارة لمدة طويلة. قد تكون هذه مشكلة تتعلق بالبراعة التقنية، لكنها تتعلق أيضًا بأبعاد أخرى، مثل «الذكاء العاطفي.»

ما أن يدرك مجلس إدارة أن التغيير ضروري، فما هي الخطوات التالية؟

اعترفت ليسيلوت إنغستام، رئيسة شركات مدرجة وخاصة ومديرتها غير التنفيذية، ومستشارة المفوضية الأوروبية حول التحول الرقمي لحوكمة الشركات، بأنها «متخوفة من الفرص الضائعة.» أوصت إنغستام باستخدام لجان مؤقتة، والجمع بين مجلس الإدارة والفريق التنفيذي ومساهمين خارجيين من أجل اتخاذ قرارات حاسمة إذا اقتضت الضرورة.

في جلسة أخرى، تحدث لويك سادوليه، الأستاذ في إنسياد، عن الدور الحاسم للحوكمة الرشيدة والمعلومات الأفضل، حيث قال: «نحتاج إلى أن نستثمر على نحو أفضل فيما سيكون عليه المستقبل.»

وصف سادوليه كيف أن الاقتصاد العالمي يعيش «لحظة حساسة.» وأوضح أن معدلات التفاوت المتزايدة تؤدي إلى مزيد من التعبئة الشعبية والمخاطر. إنه ينبغي لمجالس الإدارات على وجه الخصوص توجيه شركاتها بعيدًا «عما تفعله» تجاه نماذج الأعمال المحددة على نحو جيد.

استرشد سادوليت بمصطلح VUCA (أي التقلب وعدم اليقين والتعقيد والغموض) المستخدم في أكاديمية ويست بوينت حين وصف موقفًا لقيادة ما. ففي أكاديمية القيادة التابعة للجيش الأمريكي، يرمز المصطلح إلى الرؤية والتفاهم والوضوح والقدرة على التكيف. بدلاً من التقلب والشك والغموض. فالرؤية معناها تحديد المستقبل المرغوب فيه والتخطيط له. يقول سادوليه: «إذا كان العالم غير متيقن، فينبغي لنا أن نبدأ في تطوير فهم واضح، ليس فقط في مجال الصفقات المتبادلة، لكن في مجال تحوُّل التغيير. إذا كان العالم معقدًا، فإننا نحتاج إلى بناء الوضوح، بمعنى أننا بحاجة إلى عيون مفتوحة، وأن نقرأ الإشارات المختلطة ونستخلص شيئًا منطقيًا منها.»

إدارة الموهبة

على المستوى التنظيمي، برز تحوُّل في المواهب على مدى العقود الأخيرة. تصف جنيفر بيتريليري، الأستاذة في إنسياد، كيف يتمتع كلا الشريكين بين معظم الأزواج بمهن مثمرة ومرضية عن النموذج القديم لزوج يتبع آخر. يُستبعد هؤلاء الأزواج ذوو المهن المزدوجة من نموذج إدارة المواهب الحالي مع توقع قفزة كبيرة محتملة في أي منصب جديد يُعرض عليهم. تحتاج الشركات إلى تعديل توقعاتها واستراتيجيتها للاحتفاظ بأفضل المواهب التي رعتها بنفسها في الغالب.

ينبغي لمجالس الإدارات إدراك هذا التغيير وتشجيع ثقافة تقبل وتستثمر في «تعدد مسارات إلى القمة.» ينبغي لهم أن يدرسوا ويتكيفوا مع المساواة في الطموح الموجودة لدى الإدارة العليا والتنفيذيين من ذوي المهن المزدوجة.

تجديد مجالس الإدارات

أخيرًا، شارك الأستاذ خوسيه لويس ألفاريز، المدير الأكاديمي لمركز إنسياد لحوكمة الشركات، بتقديم عرض لنتائجه التي توصل إليها من تقرير صدر مؤخرًا حول تجديد مجلس الإدارة. هناك تحرك نحو الاحترافية، إذ يرغب المديرون في مزيد من المشاركة المتعمقة في أدوار الهيئات الإدارية. في البحث الأخير، أعلن ما نسبته 78% من المديرين أنهم يريدون أن يكون عمل مجلس الإدارة مهنتهم الرئيسة. مع ذلك، لا يزال الوصول إلى مجلس إدارة أمرًا صعبًا، على الرغم من الشعبية المتزايدة لشركات الأبحاث للعثور على التطبيق الأمثل والثقافة والخبرة المناسبة. عمد ألفاريز إلى تذكير المشاركين بأن شبكات التواصل (سواء على المستوى المهني أو الشخصي) تبقى هي المفتاح لفتح الباب لمقعد في مجلس إدارة. بحسب الدراسة، فإن ما نسبته 61% من المديرين وجدوا مقاعد في مجلس الإدارة عبر هذه الشبكات.

مع ذلك، دارت رسالة ألفاريز الرئيسة حول صعوبة شغل مقعد في مجلس الإدارة في هذه الأوقات من التوقعات المتجددة، والتحوُّل والمزيد من التدقيق. إنه يتطلب تفانيًا والتزامًا كاملاً للتغلب على التحديات العالمية، والعلاقات بين الأشخاص التي يواجهها المديرون.

---

* **سونيا تاتار:** المديرة التنفيذية لمركز إنسياد لحوكمة الشركات.

خوف الأطفال
الأسباب والعلاج

تتسرب مشاعر الخوف إلى الأطفال بسبب العوامل البيئية المحيطة بهم، ويتوقف علاج المشكلة على دور الوالدين في رصدها والتعامل معها بالصورة السليمة.

د. محمد محمود العطار
أستاذ مساعد – رياض الأطفال
كلية التربية - جامعة الباحة

مستقبل المجتمعات مرهون باهتمامها بالأطفال ورعايتهم، وتهيئة الإمكانات التي تتيح لهم حياة سعيدة، ونموًا سليمًا يصل بهم إلى مرحلة النضج السوي. لذلك يبذل المسؤولون في مختلف البلدان قصارى جهدهم لتوفير كل ما من شأنه تحقيق الرعاية الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والتربوية لهؤلاء الأطفال.

من بين المشكلات النفسية التي قد يتعرض لها الأطفال، الخوف. وهو انفعال يتضمن حالة من حالات التوتر تدفع الشخص الخائف إلى الهرب من الموقف الذي أدى إلى استثارة خوفه حتى يزول التوتر. وهو بذلك يتضمن حالة من التوجس تدور حول خطر معين له وجود واقعي. والخوف إذا ما اقترن بالحذر والترقب فإنه في هذه الحالة يؤدي وظيفة وقائية قد تؤدي بالفرد الخائف إلى الهرب من الخطر، ولكن إذا تجاوز الخوف لدى الإنسان هذه الحدود وهذه الوظيفة التوافقية فهذا يعني أمرًا مختلفًا.

إن الخوف مشكلة مكتسبة عن طريق التقليد، فقد يسمع الطفل من أخ له أنه يخاف من الظلام، أو يخاف من بعض الحيوانات، وقد يرى أمه تخاف من الحشرات، أو الفئران، أو الكلاب مثلاً، وعندئذ تنتقل إليه العدوى فيصبح خائفًا مثلهم. فعدوى المشاعر تنتقل إلى الأطفال بسهولة وبخاصة ممن يحبهم. كما أن الطفل قد يشعر بالخوف من القصص والحكايات التي تحتوي على بعض الشخصيات المخيفة للأطفال، أو من مشاهدة بعض الأفلام المرعبة التي لا تناسب عمره. وقد يعرف الطفل الخوف بسبب تكرار العقاب والإيذاء ممن يمثلون السلطة، ويصبح الطفل ميالاً إلى الخوف دائمًا.

أسباب الخوف

- **الخوف من الغرباء:** حيث يبدأ الطفل في اكتشاف أن هناك أشخاصًا قريبين منه وآخرين ليسوا كذلك. وهذه هي بداية ما يسمى الخوف من الغرباء.
- **الخوف من الانفصال وفوبيا المدرسة:** وهو خوف الطفل من الانفصال عن أمه، أو عن الشخص الذي يرعاه، وكذلك الخوف من بيئة جديدة لم يعتدها. الخوف من الانفصال يكون طبيعيًا حتى سن السادسة، ولكن يمكن أن يتحول بعد ذلك إلى فوبيا المدرسة، وهو مرض وليس خوفًا فقط، حيث إنه لا يكون خوفًا من الانفصال فقط، بل

يكون أيضًا خوفًا متعلقًا بمشاكل يواجهها الطفل في المدرسة، مثل المشاكل الاجتماعية، والمشاكل الدراسية، وعدم قدرة الطفل على التكيف مع زملائه أو مدرسيه، وغير ذلك من مشاكل. الأمر الذي قد يجعل الطفل يعاني كوابيس بخصوص المدرسة. تختفي فوبيا المدرسة غالبًا في أول ثلاث سنوات من عمر الطفل. وإذا لم يحدث ذلك فقد يحتاج الأمر إلى علاج نفسي متخصص.

- **الوالدان:** قد يكون الوالدان دون قصد هما السبب في مخاوف طفلهما. فهما قد يعرضان طفلهما لسماع قصص مخيفة، سواء منهم، أو من مربيته، أو من شخص يقوم برعايته، أو قد يهمل الوالدان الإشراف على ما يشاهده الطفل في التلفاز، أو عن طريق الإنترنت، أو ما يسمعه في الراديو، أو قد يقوم الوالدان بمناقشة موضوعات أمام الطفل لا يستطيع استيعابها، أو قد يكون أحد الوالدين يعانى مخاوف خاصة به، مثل الخوف من الظلام، إذ يمكن أن تنتقل هذه المخاوف إلى الطفل.
- **البيئة المحيطة بالطفل:** حيث يكون خائفًا من البقاء في البيت بمفرده، أو تحت رعاية أخيه الأكبر دون إشراف أبويه أو شخص كبير، خصوصًا إذا كان هذا الأخ الأكبر يتربص به أو يخيفه نتيجة لغيرته منه. وكذلك بقاء الطفل الصغير في أماكن ليست مألوفة لديه أو مزدحمة قد يبعث في نفسه الشعور بالخوف وعدم الأمان.
- **الخلافات الزوجية:** الخلافات الزوجية من أهم الأسباب وراء عدم شعور الطفل بالأمان. وقد يتوجه خوف الطفل في هذه الحالة إلى شيء آخر مثل لعبة معينة أو الظلام. فهذا خوف ارتباطي حيث لا تكون اللعبة هي السبب الرئيس في الخوف.
- **استقلالية الطفل واعتماده على نفسه:** عندما يبدأ الطفل في الاعتماد على نفسه، مثل مشيه وحده لأول مرة، قد يتملكه الشعور بالخوف. سريعًا ما يبدأ الطفل في ملاحظة أنه مثلما يستطيع المشي والابتعاد عن أمه أو عن الشخص الذي يقوم برعايته يمكن لأمه أيضًا، أو لذلك الشخص أن يبتعد عنه. ومن الصعب على الطفل أن يشعر بالأمان خلال هذه التغيرات. وينطبق ذلك على مواقف أخرى كثيرة مثل نوم الطفل في غرفته بمفرده، أو ذهابه إلى المطبخ، أو إلى أي مكان آخر بمفرده.

علاج الخوف

علاج الخوف عند الطفل ليس صعبًا، ولكن يجب ألا يعتمد على العنف والإكراه، بل يبدأ بإثارة رغبة الطفل في التخلص من الخوف، ويعتمد ذلك على:

- العمل على علاج مخاوف الوالدين، وعلاج الجو المنزلي الذي كثيرًا ما يكون السبب الأساسي لمخاوف الطفل. فالطفل في المنزل الهادي تكون انفعالاته هادئة، بينما في المنزل المشحون بالتوتر تصبح انفعالاته غير مستقرة.
- ينبغي على الوالدين اتباع أساليب معاملة تتسم بالحب والقبول والاحترام للطفل، وانتهاج الأساليب القائمة على تفهم الطفل وإشعاره أنه مرغوب فيه، والاهتمام به وعدم إهماله، أو رفضه، أو عقابه بدنيًا، أو التسلط عليه. كل هذه تمثل شروطًا مسؤولة عن توفير الطمأنينة الانفعالية عند الأطفال. أما اتباع أساليب مخالفة لها فيمكن أن تشكل الخوف والقلق، والشعور بعدم الأمان الذي يؤدي بدوره إلى صور مختلفة من الاضطراب النفسي.
- ضرورة معرفة أن الخوف من المدرسة قد يرجع إلى إما لقلق الانفعالات الذي ينتاب الطفل لانفصاله عن الوالدين، وإما يرجع إلى معاناة بعض الأطفال من عقاب الوالدين قبل سن الخامسة. لذلك لابد أن تركز المدرسة على كيفية مراجعة بعض الآباء لأساليب التنشئة الخاطئة.

> على الوالدين اتباع أساليب معاملة تتسم بالحب
> **والقبول والاحترام للطفل، وإشعاره بأنه مرغوب فيه،**
> وعدم إهماله، أو رفضه، أو التسلط عليه

شركة الطيران الأكثر تحسناً
على مستوى العالم لعام 2017م

السعودية
SAUDIA

لراحتكم..24 ساعة إضافية

الآن يمكنكم إصدار بطاقة صعود الطائرة عن طريق القنوات الإلكترونية قبل 48 ساعة من موعد الإقلاع

* تطبق الشروط والأحكام

saudia.com

رِسَالةُ المسجد

للمسجد رسالة شاملة تنتظم فيها مجالات اجتماعية متنوعة لنشر القيم الإسلامية، وغرس الآداب والأخلاق الحميدة، وتقويم السلوك، وإشعار الإنسان بالأمن والطمأنينة.

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

ينظرُ الإسلامُ إلى الحياةِ نظرةً عامةً وشاملة، من حيث كونها ميدانًا واسعًا، ومكانًا رحبًا، يُعْبَدُ الله، تعالى، في أرجائها، ويُطاع في سائر نواحيها وأجزائها، إلا أنه بَوَّأ المسجدَ مكانة خاصة، ومنحه فضائل فريدة، وميَّزَه بخصائص عديدة، من حيث كونه منطلق الدعوة إلى الخالق جل وعز، ومركز الإشعاع الأول، الذي انطلقت من جنباته أحكامُ التشريع، وانبعثت من ردهاته أشعةُ الإيمان.

لقد عَظَّم الإسلامُ المسجدَ وأعلى مكانتَه، ورسَّخَ في النفوس قدسيتَه، فأضافه اللهُ تعالى إليه، إضافةَ تشريف وتكريم، فقال جَلَّ شأنُه ﴿وَأَنَّ ٱلْمَسَٰجِدَ لِلَّهِ ﴿١٨﴾﴾ (سورة الجن: من الآية 18). فاحتل المسجد مرتبةً مميزة في أفئدة المسلمين، تزكو به نفوسُهم، وتطمئن قلوبُهم، وتتآلف أرواحهم، وتصفو أذهانُهم، يجتمعون فيه بقلوبٍ عامرةٍ بالإيمان، خاشعة متذللةٍ للخالق الديان.

إن في بدئه، عليه الصَّلاة والسَّلام، ببناء المسجد لحظة وصوله المدينة المنورة، وشروعه في إقامة مسجده في قلبها، ليُعطي دلالة كبرى على الدور البارز الذي يقوم به المسجد، ويضطلع به في المجتمع المسلم، وفي حياة المسلمين العامة والخاصة، إذ هو بداية الانطلاق في تكوين المجتمع الإسلامي، ومركز الإشعاع الفكري والحضاري الأول، الذي انبثقت منه أنوار الهداية والإرشاد، وشَعَّ من قلبه ضياءُ التوفيق والرشاد.

إن المسجد لم يكن مكانًا للطاعة والتعبد، ومقرًا للصلاة والتهجد، بل هو، بالإضافة إلى ذلك، تاريخٌ حافلٌ بالإنجاز والمكرمات، وموئلٌ يلتقي فيه المسلمون لتلقي المواعظ والإرشادات، والاستماع إلى النصائح والتوجيهات، ويُنصتون إلى ما يُلقى فيه من الوصايا والعظَات.

فرسالة المسجد شاملة ومتنوعة، وضافية ومتعددة، تنتظم فيها مجالات اجتماعية متنوعة لنشر القيم الإسلامية، وغرس الآداب والأخلاق الحميدة، وإبراز سمو الإنسان وكرامته، والحفاظ على وجوده وحياته، وتقويم سلوكه، وإشعاره بالأمن والطمأنينة، من طريق الأدوار المتعددة، والمجالات المختلفة التي يضطلع بها المسجدُ لتحقيق الأمن الاجتماعي، وتوفير الطمأنينة النفسية والروحية، التي تخفف عن الناس أعباءَ الحياةِ وآلامَها، وتكبحُ فيهم جموحَ الغرائز وشهواتها، وترسّخ أواصرَ المحبة، وروابط الألفة بين الأفراد، وبسط الأمن الوارف في ربوع المجتمع، ونشر الاستقرار والاطمئنان في أرجائه، وتوطيد قواعده، وتثبيت دعائمه.

> المسجد أهمّ وسيلةٍ تعمق الصلاتِ بين المسلمين، وتفتح قلوبهم للمحبة **والتلاقي على الخير، وتغرس بذورَ المحبة في النفوس، وتتعاهدها** بالرعاية على مدار اليوم والليلة، فإذا صفت النفوس، وتآلفت القلوب، **عاش الجميع في أمنٍ وسلام، ومحبةٍ ووئام**

إن المسجدَ أهمُّ وسيلةٍ تعمق الصلات بين المسلمين، وتفتح قلوبهم للمحبة والتلاقي على الخير، وتغرس بذورَ المحبة في النفوس، وتتعاهدها بالرعاية على مدار اليوم والليلة، فإذا صفت النفوس، وتآلفت القلوب، عاش الجميع في أمنٍ وسلام، ومحبةٍ ووئام.

فحين تنطلق من مآذن المسجد كلمة التوحيد مدوية في كل اتجاه، يستجيب المؤمنون لنداء الحق، ويلبون دعوة خالق الخلق، ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَجِيبُواْ لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمۡ ﴿٢٤﴾ ﴾ (سورة الأنفال: من الآية 24).

فإذا تكاملت أعدادُهم، والتأمت جموعُهم، أعلن المؤذنُ إقامة الصلاة، فانتظمت جموعُ المصلين صفوفًا متراصة خلف إمامهم، لا يمتاز شخصٌ على آخر، بل تذوب كلُّ الفوارق، وتزول جميعُ الحواجز، مهما تباينت أحوالهم المادية، ومستوياتهم الثقافية، وحالاتهم الاجتماعية، لا يجد أحدهم غضاضةً في أن يقف بجانب أخيه، المأمور بجانب الأمير، والغني إلى جوار الفقير، والتاجر مجاور للعامل، والمثقف مساوٍ للأمي، جميعهم في صفٍّ واحد، لا تفاضل في مواقفهم، ولا تمايز في أفعالهم. لا يتقدم واحدٌ بالركوع قبل إمامه حتى يركع، ولا يسجد حتى يسجد، ولا يزيد فعلاً، ولا ينصرف من صلاته قبل انصراف إمامه. فهي عبادة تتجلى فيها المساواة، وتبرز الوحدة بأسمى صورها، وأجلِّ معانيها، فتعمِّق في نفوس المصلين انتماءهم إلى أصلٍ واحد، وأنهم أمة نبعت من منبع واحد.

يقول المستشرق الإنجليزي روسكين جب، في كتابه «تجاه الإسلام»:

لم يحرز مجتمعٌ من المجتمعات البشرية نجاحًا مثل ما أحرزه الإسلام في إقرار المساواة بين الأجيال المختلفة، بصرف النظر عن الطبقات البشرية، وتنوع الفرص وإمكانية العمل. لقد تجلَّت من أوضاع الجالية الإسلامية في عدد من البلدان قدرة الإسلام على إذابة الاختلافات في الأجيال والتقاليد، التي لا تزول على مر القرون، وعلى مدار التاريخ. فإذا كان لا بد من إحلال عاطفة التعاون مكانَ الصّراع والخصومة بين مجتمعي الشرق والغرب الكبيرين، فلا بد في ذلك من الاستعانة بالإسلام، والاعتماد عليه في تحقيق هذا المطلوب.

وللمسجدِ أثرٌ بارزٌ في ترسيخ العلاقة بين المصلين، وتعميق أواصر المحبة بينهم، ويعتَمِدُ الأخُوَّة دعامةً لوحدة المجتمع، وركيزة للترابط بين أفراده. فلا يَسمحَ الإسلامُ بقيام أحزابٍ أو تجمعاتٍ من شأنها تمزيق وحدة المجتمع، وتبديد قوته، وتفريق كلمته، أو بروزَ خلافات ينتج عنها التناحر، أو تسفر عنها القطيعة والتناحر. فذلك شرٌّ عظيم، وخطرٌ جسيم، ينتج عنه كثير من الأحداث المروعة، والمآسي المفجعة، ويزعزع أمنَ المجتمع، ويؤدي إلى قلقه واضطرابه. وإن مسارعةَ الخطيب وإمام المسجد إلى إزالة أي خلاف قد تظهر بوادره، من أبرز ما يجب أن يضطلعَ به، فيبادر إلى الإصلاح بين الناس في خصوماتهم، وإزالة خلافاتهم، وتوطيد علاقاتهم الأخوية، وترسيخ دواعي الألفة والانسجام، لأن ذلك من أقوى دعائم ترسيخ أمن المجتمع، وضمان الاطمئنان والحياة السعيدة.

وللمسجدِ دورٌ مهمٌّ في نشرِ وسطية الإسلام الواضحة، واستشعارِ منهج الإسلام الرصين في دعوته إلى التوازن والاعتدال، والواقع يشهد أن المغالين والمتنطّعين أضيق الناس صدرًا، وأشدهم قلقًا واضطرابًا، وأكثرهم غضبًا وغليانًا، وربما عمدوا إلى استخدام القوة لحمل الآخرين على موافقتهم في آرائهم، وسلوك منهجهم. فلزوم منهج الوسط الذي ينبُعُ من جَنَبَات المسجد، هو طريق السعادة الحقة، وأصحابه هم أهل العدل والرحمة، والرفق والتيسير، والتسامح والتعاون، وأحرصهم على تحقيق الأمن والاطمئنان، ونشر الاستقرار والسلام، وأبعدُهم عن إثارة الفتن والفرقة، وهم أهل القرآن وخاصته، الأمة الوسط، الشهداءُ على الناس، قال تعالى ﴿ وَكَذَٰلِكَ جَعَلۡنَٰكُمۡ أُمَّةٗ وَسَطٗا لِّتَكُونُواْ شُهَدَآءَ عَلَى ٱلنَّاسِ ﴿١٤٣﴾ ﴾ (سورة البقرة: من الآية 143).

لِسَانُ الدّين ابنُ الخَطِيب
المُفَكِّرُ البَارِع

تَعَدُّدُ المواهبِ من أجَلِّ نعم الله، تعالى، على الإنسان، إذ يعدُ مَن يتمتع بذلك مميّزًا عن أقرانه، متفوقًا في قُدُراته العقليّة، مُبدعًا في مناشط الحياة المتنوعة. ومن خلال التأمُّل في السّيرة الذاتية لكثير منَ الأعلام المتقدّمين، يَظهرُ نتاجهمُ العلميّ الغزير متنوعًا، فلا يُقتصرُ على الكتابة في فنٍّ واحد، وإنما تبرُزُ مواهبُهُم الفكريّة، ومعارفُهُم العلميّة في شتَّى الفنون والمعارف.

ومن الأعلام الذين امتازوا بقُدراتهم الفائقة، ومواهبهم المتعدّدة: أبو عبدالله محمد بن عبدالله بن سعيد الغرناطيّ الأندلسيّ، المعروف بلسَانِ الدّين ابن الخطيب، أحد أشهر علماء الأندلس ومفكريها، ولَدَ في غرناطة، منهل تعليمه، عام (713هـ/ 1313م) وبها نشأ وترعرع في بيت علمٍ وجاه ومكانة، ودرَسَ مختلف الفنون على يد كبار علمائها. وظهَرت عليه علاماتُ النبوغ في سنٍّ مبكّرة، وتجلّت براعتُه، وقوّةُ إدراكه، وعبقريتُه المتعدّدة، حتى بلغ القمّةَ في تحصيل مختلف العلوم، ومنها: الفقه والأدب، والتاريخ، والجغرافيا، والسياسة والطبّ، والسّيَر، والأخلاق، واللغة والتراجم، والهندسة وغيرها.

وتكشفُ مؤلفاتُهُ المتعددة في تلك العلوم عن عُلُوِّ مهارته في استيعاب تلك الفنون، وقدرته الفائقة على الكتابة فيها. ومن مصنفاته التي تجاوزت الستين، ما بين كتاب ورسالة، كتبَ بعضَها في الأندلس، وبعضَها في المغرب: «الإحاطة في أخبار غرناطة» في التاريخ والتراجم، و«عَمَلُ مَن طَبّ لمن حَبّ» في الطبّ، وتناول فيه أنواعَ الأمراض وأسبابَها وأعراضَها وعلاجَها، و«بستان الدول» في السياسة والقضاء.

يُعدُّ لسانُ الدّين ابنُ الخطيب واحدًا من ألمع الأدباء والمفكرين، وشاعرًا رصينًا، وبارعًا تفوّقَ في جميع ميادين النظم والنَّثر، وترك آثارًا وروائعَ فذّةً ذاع صيتُها، وأتحَفَ البشريَّةَ بها. وتناقل معاصروه ومَن جاء بعدَهم إبداعاته الفكريَّة التي جرى قلمُهُ بها، ودوّنها في مؤلفاته المتنوعة، ذاتِ القيمة العلميّة، والرَّصَانة العميقة، والنظرة الثّاقبة، وقصائدَه الشِّعريّة فائقةَ الجمال، وغيرَ ذلك من نتاجه الفكريّ الذي جعل منه شخصيةً أندلسيةً لامعةً من الطراز الفريد، وعالمًا موسُوعيًا نادرًا قلّ أن يتكرر مثيله، حتى قال فيه شكيب أرسلان: إنه البحرُ الذي لا يقدرُ الإنسانُ أن يُحصيَ أمواجَه.

وبعد حياة حافلة بالعلم والتعَلُّم، والوجاهة الاجتماعية السَّامية، والمكانة العلَميَّة العالية، ماتَ مقتولاً في مدينة «فاس» بالمغرب سنة (776هـ/ 1374م) رحمه الله.

فيروس كورونا

الوقاية أولاً

أكثر الفئات عرضة للإصابة بالفيروس، أصحاب الجهاز المناعي الضعيف، والمسنون، والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة، مثل السكري، وأمراض الرئة والقلب.

أ. د. سامي حسين الحجار
استشاري الأمراض المعدية والفيروسية
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض
عضو جمعية خريجي جامعة هارفارد

تعرف فيروسات الكورونا باللغة العربية باسم الفيروسات التاجية، نظرًا لأن شكلها الخارجي يشبه التاج عند رؤيتها تحت المجهر الإلكتروني. وقد تسبب سلالات الكورونا الفيروسية أمراضًا مختلفة الشدة في كل من الطيور، والثدييات، وكذلك البشر. ولكن السلالات التي تصيب الحيوانات والثدييات تنحصر بها وكذلك البشر. وهناك ما يقارب من سبع سلالات من فيروسات الكورونا التي تصيب البشر فقط مسببة التهابات بسيطة في الجهاز التنفسي كنزلات البرد، أما بقية السلالات فتصيب الطيور والثدييات دون البشر. ويكمن الخطر في نجاح بعض السلالات الخاصة من الفيروس في الانتقال من الثدييات أو الطيور إلى الإنسان، إذ تنتج عنها إصابات خطيرة في الجهاز التنفسي، وتتفاقم الخطورة عندما يستطيع الفيروس ذو المنشأ الحيواني التكيف في جسم الشخص المصاب، ويكتسب القدرة على الانتقال بين البشر، فيصبح المصابون مصدرًا للعدوى، ولانتشار الفيروس في مجتمعاتهم.

وقد شهد العالم حتى الآن عددًا من فيروسات الكورونا التي انتقلت من الحيوان إلى الإنسان وهي: فيروس كورونا سارس في عام 2003، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، وأخيرًا فيروس كورونا المستجد.

فيروس كورونا الجديد

سمي الفيروس بالمستجد لكونه غير معروف في السابق. جرى تسجيل الإصابات الأولى من الفيروس على شكل التهابات رئوية حادة عند أشخاص زاروا سوقًا للأسماك والحيوانات الحية، وذلك في الأسبوع الثاني من شهر ديسمبر 2019، بمدينة ووهان عاصمة مقاطعة هوبي الصينية. وتمكن العلماء الصينيون من التعرف إلى الفيروس عن طريق دراسة التسلسل الجيني له، وتطابقه مع فيروسات كورونا أخرى معروفة، والتأكد أن الفيروس مستجد، وأن هناك تشابهًا في التسلسل الجيني بينه وبين فيروس كورونا تشبه السارس بنسبة 79.5%، وفيروسات الكورونا في الخفافيش بنسبة 96%. كما أظهرت دراسة حديثة نشرت في مجلة Nature تطابق سلالة الفيروس مع كورونا المستجد مع سلالة فيروسات عُزلت من حيوان آكل النمل الحرشفي بنسبة 99%.

لذلك، فإن النظرية الحالية في ما يتعلق بهذا الفيروس أن مصدره الخفافيش، وأن حيوان آكل النمل هو الوسيط الناقل للإنسان. يذكر أن الخفافيش، هي الخزان الطبيعي لفيروسات الكورونا.

انتقال الفيروس إلى البشر

ينتشر هذا الفيروس من خلال الاختلاط بالمرضى المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي عند ظهور الأعراض، وذلك عند سعال المريض أو عطاسه أو بملامسته. هذه الإفرازات المحمّلة بالفيروس على الأسطح إذا تعرض لها الشخص ومن ثم قام بحك الأنف أو العين فيمكنه التعرض للإصابة. ويمكن للشخص المصاب نقل الفيروس إلى مَن هم في محيطه إذا لم يتقيد بآداب السعال والعطاس. وفيما يلي بعض النقاط المتعلقة بانتقال الفيروس للبشر:

- يجري البحث العلمي حاليًا للتأكد من احتمال أن المصاب قد ينقل العدوى قبل ظهور الأعراض.
- تمتد مدة حضانة الفيروس «الفترة الممتدة من التعرض للفيروس وظهور الأعراض» من حوالي يومين إلى أربعة عشر يومًا من التقاط الأشخاص للعدوى.
- أكثر أعراض الإصابة تتمثل في حدوث حمى في 90% من الحالات، وسعال جاف في 80% من الحالات، وضيق في النفس في 20% من الحالات، بالإضافة إلى الضعف العام. كما تظهر الأشعة وجود التهاب رئوي.
- من الملاحظ أن أكثر الأشخاص المصابين، خصوصًا في حالة الالتهابات الرئوية الشديدة، هم الأشخاص أصحاب الجهاز المناعي الضعيف، والمسنون، والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة، مثل السرطان، وداء السكري، وأمراض الرئة والقلب المزمنة.
- يتم تأكيد الإصابات عن طريق الكشف عن الحمض النووي الخاص بالفيروس في العينات المأخوذة من المفرزات التنفسية.

> لا يوجد حاليًا أي لقاح لعلاج الفيروس كونه حديث الاكتشاف.
> **لكن العلاج المتاح هو علاج داعم يعتمد على حالة المريض السريرية**، وقد ساعد في شفاء كثير من الحالات

علاج الفيروس

لا يوجد حاليًا أي لقاح أو علاج محدد للفيروس كونه حديث الاكتشاف. والعلاج المتاح هو علاج داعم يعتمد على حالة المريض السريرية، وقد ساعد ذلك في شفاء كثير من المصابين. يشير عدد من الدراسات، التي جرى نشرها في مجلات علمية موثقة مثل لانست ونيو إنغلاند وجاما، إلى فعالية بعض الأدوية التي كانت قد استعملت في علاج فيروسات الكورونا من نوع سارس ونقص المناعة المكتسب، في تخفيف مضاعفات المصابين بالتهابات رئوية شديدة. وهناك كثير من الأبحاث المتسارعة حول العالم بهدف إيجاد دواء نوعي ولقاح فعال.

نصائح للمسافرين

- يُنصح بتأجيل السفر إلى أماكن انتشار المرض في المقاطعات الصينية في وقتنا الحاضر، والالتزام بإرشادات منظمة الصحة العالمية المتجددة بطرق الوقاية في السفر.
- تجنب مخالطة المصابين بالتهابات تنفسية، خصوصًا ممن زاروا الصين حديثًا.
- ينبغي على المسافرين المصابين بالتهابات حادة في الجهاز التنفسي التقيد بآداب السعال والعطاس، ومن ذلك الحرص على تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني، أو بمنديل ورقي والتخلص منه فورًا بعد استعماله، مع غسل اليدين أو تطهيرهما بالمُعقّم السائل.
- عند زيارة أسواق المنتجات الحية كالدواجن والماشية، في البلدان التي شهدت حالات عدوى فيروس كورونا، ينبغي تجنب اللمس المباشر للحيوانات، والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات.

مغالطات شائعة حول كورونا الجديد

- لا يشكل استلام الطرود من الصين خطرًا للإصابة بفيروس كورونا، نظرًا لأن الفيروس لا يعيش لفترة طويلة على الرسائل والطرود.
- لا توجد أي دلائل حاليًا على أن القطط والكلاب الأليفة والتي تُربى في المنازل تقوم بنقل الفيروس.
- لا يساعد غسل الأنف أو الغرغرة بغسول الفم والمطهرات في الوقاية من عدوى الفيروس.
- لا يقضي زيت السمسم على الفيروس إذا ما دهن الجسم به، وكذلك لا يمنع دخوله إلى الجسم.

البذور والمكسرات
الفوائد والقيمة الغذائية

تُعد مصدرًا عاليًا للدهون الصحية، والألياف، والبروتين، والفيتامينات، والمعادن المفيدة لصحة الجسم.

أماني الددا
اختصاصية تغذية علاجية

تعد المكسرات والبذور من أفضل الأطعمة التي ينصح بتناولها في أي وقت بوصفها وجبات خفيفة، لأنها تساعد على الشعور بالشبع، إضافة إلى فوائدها المتعددة. لكن ينبغي العلم بأن تناول المكسرات ليس مفتوحًا، وأنه يتوجب اختيار الكمية والنوعية المناسبتين، مع تطبيق استراتيجية محددة عند البدء في شرائها، ومن ذلك اختيار الأنواع غير المملحة أو قليلة الملح، أو المكسرات المغمورة بالشوكولاته الداكنة، ووضع هذه المشتريات في المنزل لتسهيل الاستغناء عن البدائل الأخرى مثل أكياس الشيبس.

لماذا المكسرات والبذور؟

- تعد المكسرات والبذور مصدرًا عاليًا للدهون والألياف والبروتين. معظم الدهون هي من النوع أحادي الإشباع، إضافة إلى احتوائها على أوميغا 3 وأوميغا 6. كما تحتوي أيضًا على عدد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين هـ، والمغنيسيوم.
- يساعد تناول هذه المجموعة على تقليل معدل الإصابة بأمراض القلب والشرايين. فمثلاً تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة الأيض كارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول.
- تناول نظام غذاء البحر المتوسط إضافة إلى 30 غرامًا من المكسرات يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة الأيض مقارنة بنظام غذائي قليل الدهون، أو نظام البحر المتوسط وزيت الزيتون فقط. وهو أمر أثبتته الدراسات، إذ تساعد المكسرات والبذور أيضًا على تنظيم السكر بالدم، وتقلل احتمالات الإصابة بالسرطان.
- تساعد أيضًا على الحماية من الالتهابات وتقوية الذاكرة، ومفيدة لصحة الدماغ، وزيادة التركيز. كما تحمي من أمراض المفاصل والروماتيزم.
- بسبب وجود الألياف والبروتين والدهون الجيدة تعد المكسرات من الأطعمة التي تزيد الشبع إذا أضيفت إلى الوجبات الرئيسة، أو الوجبات الخفيفة، ما يجعلها خيارًا ممتازًا لمن يتبع نظامًا غذائيًا لنزول الوزن أو الحفاظ عليه. وهذه ميزة إضافية للمكسرات. لكن لابد من الانتباه إلى أنها عالية السعرات الحرارية. 50 غرامًا منها يحتوي على 160-200 سعرة حرارية. وللحصول على فوائدها يجب إدخالها بطريقة متوازنة عبر استبدال أطعمة أخرى بها، خصوصًا تلك العالية بالدهون المشبعة وليس احتسابها إضافة إلى كمية الطعام الرئيسة.

المكسرات عالية السعرات الحرارية، لذلك يجب إدخالها إلى النظام **الغذائي بطريقة متوازنة عبر استبدال أطعمة أخرى** بها خصوصًا تلك الغنية بالدهون المشبعة

7 أنواع من المكسرات والبذور ينبغي تناولها

- **الفستق الحلبي:** 49 حبة تقريبًا تعادل 50 غرامًا، وتحتوي على 160 سعرة حرارية.
يحتوي الفستق الحلبي على مضادات الأكسدة كاللوتين، والزياكزانتين المفيدة لصحة العيون. ينصح بشراء الفستق الحلبي بالقشور، لأنه يتطلب وقتًا أكثر خلال تناوله، ما يجعله وجبة خفيفة ماتعة. من الممكن إضافته إلى عدد من الأطعمة كالسلطات، أو إدخاله في حشوة الكبة، أو استخدامه لتزيين الكبسة، أو مع بعض الحلويات الصحية.

- **اللوز:** 23 حبة تقريبًا تعادل 50 غرامًا وتحتوي على 163 سعرة حرارية.
مصدر ممتاز لفيتامين هـ، والمغنيسيوم، إضافة إلى الكالسيوم، وحمض الفوليك. بسبب طعمه الفريد يعد من المكسرات متعددة الاستخدامات. فمن الممكن تناوله نيئًا أو محمصًا، بقشر أو دون قشر، ويصنع منه أيضًا طحين وحليب وزبدة. من الممكن إضافته إلى حبوب الفطور أو الشوفان صباحًا، أو زينة لأطباق الأرز بعد تحميصه، أو مع الحلويات الصحية. وقد انتشرت مؤخرًا زبدة اللوز اللذيذة والتي تستخدم لدهن شطائر الأولاد في المدارس.
- **الجوز:** 7 حبات تقريبًا تعادل نحو 50 غرامًا، وتحتوي على 185 سعرة حرارية.
من الأطعمة الأساسية في البحر المتوسط، ومن أحد أسباب تصنيفه نظامًا غذائيًا صحيًا. غني بمضادات الأكسدة، ويعد مصدرًا ممتازًا للأوميغا 3. من السهل إدخاله في السلطات، وحشوات الطعام مع اللحم «الكبة، والخرشوف، والبطاطس»، وفي عدد من الحلويات، ويصنع منه أيضًا زيت فاخر ومفيد.

- **الفول السوداني:** يحتوي ربع كوب منه على 207 سعرات حرارية.
يحتوي على البروتين، والدهون الجيدة أحادية الإشباع والألياف، إضافة إلى 30 نوعًا من الفيتامينات والمعادن منها فيتامين ب «النياسين، البيوتين، حامض الفوليك»، والمنغنيز، والمغنيسيوم وفيتامين هـ. كما أظهرت دراسات حديثة احتواء الفول السوداني على مضادات الأكسدة كالريسفيريترول الموجود في العنب الأحمر والذي يعمل إلى جانب المكونات الأخرى على الحماية من أمراض القلب والشرايين، والزهايمر، والسرطان خصوصًا سرطان القولون.

- **بذور الشيّا:** يحتوي 28 غرامًا منها، أي ما يعادل ملعقتين، على 138 سعرة حرارية.
تحتوي بذور الشيّا على نسبة عالية من الأوميغا 3، والمغنيسيوم والفوسفور إلى جانب الكالسيوم، والحديد، والثيامين والنياسين. من فوائد بذور الشيّا أنها تعطي شعورًا بالشبع. ونظرًا إلى كونها غنية بالفوسفور والكالسيوم والمنغنيز فمن الممكن أن تساعد بصورة كبيرة في الحفاظ على صحة العظام والأسنان والأظافر، كما تساعد في الحفاظ على نضارة البشرة وصحة الشعر والأظافر، لاحتوائها على مجموعة فيتامين ب وكمية عالية من المعادن.

- **بذور الكتان:** تحتوي 28 غرامًا منها على 152 سعرة حرارية.
مصدر عال من الألياف والأوميغا 3 خصوصًا حمض الفا-لينولينيك، ويتركز وجود الأوميغا 3 في القشرة الخارجية من بذور الكتان وهي صعبة الهضم، لذلك من المهم طحنها للحصول على أكبر قدر من الفوائد. تحتوي بذور الكتان على مضادات الأكسدة في مادة الليغنان التي تساعد مع الألياف والأوميجا 3 على تقليل نسبة الكوليسترول وأمراض القلب والشرايين. تحتوي هذه البذور أيضًا على الزنك، والمغنيسيوم، وفيتامين ب1، والنحاس. وينصح بتناولها مطحونة وتوُضع على الزبادي، أو السلطة، أو الشوفان، أو مع المخبوزات.

- **بذور القنب:** تحتوي 28 غرامًا منها على 155 سعرة حرارية.
تحتوي هذه البذور على نسبة عالية من البروتين تصل إلى 30% من مكوناتها. وما يميزها هو أنها تقدم جميع أنواع الأحماض الأمينية العشرين التي لا يستطيع الجسم صنعها، وهي مفيدة لصحة الجسم خصوصًا العضلات. ويعد هذا البروتين من أفضل أنواع البروتينات مقارنة بجميع المصادر النباتية الأخرى. تحتوي بذور القنب على كمية جيدة من الأوميغا 3 والأوميغا 6، ومن ثم هي مضادة للالتهابات.

التقنية والسفر
تجارب أكثر سهولة

أنظمة الخرائط المتقدمة والأجهزة الحديثة لمتابعة الأطفال وملء أوقات فراغهم، توفر تجارب مفيدة وأكثر مساعدة للمستخدمين.

خلدون غسان سعيد

تمثل الابتكارات التقنية الحديثة وسائل مفيدة للمسافرين تُحسّن من تجربتهم في السفر إلى الوجهات الجديدة. ومن ذلك تنقلاتهم داخل هذه الوجهات غير المألوفة لهم، وذلك عبر أنظمة الخرائط المتقدمة وما تتيحه من إمكانات متطورة لا يعلم عنها كثير من المستخدمين. كما تتيح شركات التقنية أيضًا المزيد من الوسائل المفيدة لمتابعة الأطفال خلال الخروج مع والديهم في رحلاتهم إلى الخارج، فضلاً عن أدوات أخرى وبرمجيات تقلص مساحة الملل التي قد يتعرض لها الأبناء في أثناء هذه الرحلات.

مزايا مفيدة في خرائط أبل

الميزة الأولى المفيدة للسفر التي يمكن تفعيلها في تطبيق «خرائط أبل» هي مشاركة الخرائط بين الحاسب الشخصي والهاتف الجوال عبر خدمة iCloud السحابية. هذه الميزة مفيدة في التخطيط للجولات السياحية على الشاشة الكبيرة للحاسب، ومن ثم مشاركة المخطط على الهاتف لتتبع المسار في أثناء التنقل. وللبدء بذلك، يمكن النقر فوق خيار الاتجاهات في تطبيق الخرائط على الحاسب «ماك» ومن ثم كتابة موقع البداية والوجهة، والنقر بعد ذلك فوق زر المشاركة، الموجود في شريط الأدوات في تطبيق الخرائط. ويمكن بعد ذلك تحديد الهاتف الموجود في أعلى القائمة، للحصول على إشعار على الهاتف ومن تسلم الاتجاهات.

يمكن تفعيل الميزة ثلاثية الأبعاد 3D لعرض المباني على الخريطة بشكل مجسم أقرب إلى الحقيقة. ويمكن القيام بذلك بوضع إصبعين على الشاشة والسحب إلى

الأعلى. كما يمكنك تفعيل نمط «التحليق» Flyover لرؤية المدينة التي يسافر إليها الشخص وكأنه يحلق في السماء. هذه الميزة مفيدة لمعاينة المسافات بين المواقع أو المعالم السياحية في منطقة ما وعرض طرق بديلة. ولاستخدام هذه الميزة، يكفي البحث عن المدينة المرغوب فيها واختيار Flyover من التطبيق. ويمكن كذلك النقر على «البدء بجولة في المدينة» Start City Tour لمشاهدة عرض فيديو جوي للمدينة وأبرز معالمها.

تقنيات للأطفال

التقنية الأولى الخاصة بالأطفال في أثناء السفر هي جهاز لمراقبة الطفل الرضيع في الكرسي الخلفي للسيارة، من طراز Eufy SpaceView Baby Monitor الذي يتكون من كاميرا يتم تثبيتها في الكرسي الخلفي داخل السيارة تقوم بالدوران أفقيًا بزوايا تصل إلى 330 درجة، ورأسيًا بزوايا تصل إلى 110 درجات. وتتصل هذا الكاميرا بشاشة مثبتة في الجهة الأمامية لعرض الصورة أمام السائق حتى لا يدير رأسه إلى الخلف في أثناء القيادة لتفقد حالة الطفل. كما يمكن استخدام هذه الكاميرا والشاشة في المنزل أو الشقة، حيث يمكن تثبيتها في غرفة نوم الطفل واستخدام الشاشة في غرفة الجلوس أو النوم، إلى جانب وجود ميكروفون مدمج في الكاميرا والشاشة يسمح بنقل الصوت بين الطرفين ليتحدث الأهل مع الطفل. كما تضم الكاميرا مستشعرًا لدرجة الحرارة لتحذير الأهل في حال انخفاض أو ارتفاع درجة حرارة غرفة الطفل. وتجدر الإشارة إلى أن الجهاز لا يستخدم تقنية «واي فاي» لنقل البيانات، بل يتصل عبر موجات الراديو التي لا تنقطع، حتى في حال انقطاع التيار الكهربائي.

التقنية الثانية هي جهاز Jiobit Location Monitor لتتبع موقع الطفل، وهي تقنية ضرورية في أثناء السفر، أو الخروج إلى الأسواق أو المناطق السياحية ذات الكثافة البشرية العالية. ينقل الجهاز موقع الطفل بدقة إلى الوالدين عبر تقنيات بلوتوث أو «واي فاي»، أو بيانات شبكات الاتصالات، وذلك وفقًا لتقنية الاتصال المتاحة. الجهاز مقاوم للمياه وفقًا لمعيار IPX8 ويسمح للطفل بالسباحة بحرية. كما يمكن إعداد التطبيق لتنبيه المستخدم إذا ابتعد الطفل عن مكان يحدده المستخدم مثل منطقة مخصصة للعب.

كذلك جهاز Fire HD 8 Kids Edition اللوحي الذي يعرض المحتوى المناسب للفئة العمرية للطفل على يوتيوب، إلى جانب تقديمه مجموعة من القصص الصوتية للاستماع إليها في أثناء السفر. حجم الجهاز صغير ووزنه منخفض ويسهل حمله من الطفل، مع تقديمه منفذًا قياسيًا للسماعات الرأسية. ويبلغ قطر الجهاز 8 بوصات. أما إن كان المستخدم يفضل جهازًا لوحيًا بشاشة أكبر، فيمكنه استخدام Fire HD 10 الذي يقدم مستويات أداء أعلى وشاشة بقطر 10 بوصات، وبطارية تعمل لمدة 12 ساعة في الشحنة الواحدة.

تطبيقات

Net Nanny

يتوافق هذا التطبيق مع الأجهزة التي تعمل بنظم التشغيل ويندوز وأندرويد وiOS وMac OS، والذي يستخدم تقنيات الذكاء الاصطناعي لحظر المحتوى المشكوك فيه قبل أن يراه الطفل. ويستطيع التطبيق فلترة مواقع محددة ومراقبة النشاط الرقمي للطفل، وتقييد وقت تشغيل الشاشة. ميزة «موجز العائلة» Family Feed الموجودة في التطبيق ستقوم بالإبلاغ عما يبحث عنه الطفل عبر الإنترنت والتطبيقات التي يستخدمها، كما يمكنها تنبيهك إذا تم عرض محتوى غير مناسب لعمره.

Bark

متوافق مع الأجهزة التي تعمل بنظامي تشغيل أندرويد وiOS، ويسمح بمراقبة النصوص ورسائل البريد الإلكتروني التي تصل إلى جهاز الطفل، إلى جانب محتوى عروض يوتيوب، وتطبيقات التواصل الاجتماعي، بحثًا عن أي محتوى مشكوك فيه قد يشاهده الطفل. يرسل التطبيق تنبيهات فورية إذا اكتشف وجود بوادر للتنمُّر الإلكتروني، أو محتوى غير مناسب لعمر الطفل.

Goya-Move

يُركز على مراقبة النشاط البدني للطفل أكثر من نشاطه على الإنترنت، وذلك بهدف منعه من الالتصاق بجهازه طوال اليوم. ويسمح التطبيق للأبوين بقفل تطبيقات محددة إلى أن يسير طفلهم عددًا محددًا من الخطوات، أو يكمل تنفيذ قائمة المهام التي وضعها له الأهل. كما يمكن تحديد فترة لا يمكن فيها تشغيل الجهاز، وهي فترة حل الواجبات المنزلية، أو قضاء الوقت مع الأهل أو وقت النوم. ويمكن تحميل التطبيق من متجري جوجل بلاي وآب ستور.

إعداد: د. عماد ريحاوي

وذهب مثلاً

«جَدْبُ السَّوْءِ يُلْجِئُ إلى نُجْعَةِ سَوْءٍ»

قال الميداني في «مَجْمَع الأمثال»:

يعني أن الأمورَ كلَّها تتشاكلُ في الجودة والرداءة، فإذا كان جَدْبُ الزمان بَلَغَ النهاية في الشرِّ ألجأ إلى شرٍّ نُجْعَة ضرورةً. اهـ. والنُّجْعَةُ: طلبُ الكلأ ومَساقط الغيث في مواضعه. فالحسنة تُهدي الحسنة، والسيِّئة ترمي بالسيئة.

لآلئ من بحور الشعر

قال قيس بن الملوح «مجنون ليلى» في قصيدته «المؤنسة» من البحر الطويل:

أُحِبُّ من الأسماءِ ما وافَقَ اسمَها ... وأشبَهَهُ، أو كانَ منه مُدانيا
أُصَلّي فَما أَدري إِذا ما ذَكَرتُها ... أَثِنتَينِ صَلَّيتُ الضُحى أَم ثَمانِيا
وَما جِئتَها أَبغي شِفائي بِنَظرَةٍ ... فَأُبصِرُها إِلا انصَرَفتُ بِدائِيا
يَقولُ أُناسٌ عَلَّ مَجنونَ عامِرٍ ... يَرومُ سَلوًّا قُلتُ أَنّى بِهِ لِيا
لَوَ أَنَّ الهَوى في حُبِّ لَيلى أَطاعَني ... أَطَعتُ، وَلَكِنَّ الهَوى قَد عَصانِيا
فَأَشهَدُ عِندَ اللَهِ أَني أُحِبُّها ... فَهَذا لَها عِندي، فَما عِندَها لِيا

مصادر الشعر الجاهلي

وقيمتها التاريخية

د. ناصر الدِّين الأسد (1922-2015)

هو آخرُ العنقود من صفوة الصفوة في مؤرخي الأدب العربي المعاصر، تجتمعُ في حضرته معالمُ وعوالمُ عديدة؛ فهو الأديبُ الأنيق، والعالمُ المجدّ، والوزيرُ الإنسان، والسفيرُ المفوَّه، ومؤسسُ الجامعة الأردنية، ورئيسُ المجمع الملكي لبحوث الحضارة الإسلامية «مؤسسة آل البيت»، من نخبة مَن تتلمذَ على روادِ النهضة الأدبية في النصف الأول من القرن العشرين. إنه العلامةُ ناصر الدِّين الأسد، مؤلِّف مَعلَمة «مصادر الشعر الجاهلي» الذي نال بها درجةَ الدكتوراه في الآداب، بتقدير ممتاز، من جامعة القاهرة عام 1955، بإشراف العلامة الدكتور شوقي ضيف.

يُعدُّ هذا السِّفر من أهم البحوث العلمية التي جَسرت الهوةَ التي أحدثها كتاب «في الشعر الجاهلي» للدكتور طه حسين (ت 1973)، الذي أصدره في عام 1926، وشكَّك فيه بصحة نسبة كثير من الشعر الجاهلي إلى أصحابه، متخذًا منهج الشك عند ديكارت (ت 1650) منهجًا له، متفقًا فيما ذهب إليه مع ما خطَّه المستشرق البريطاني اليهودي ديفيد صمويل مرجليوث (ت 1940)، مستفزًّا به النخب الأدبية آنئذ، فانبرت للردِّ عليه.

في الحقيقة، إن الدكتور ناصر الدِّين الأسد لم يقصد من أطروحته الردَّ على أستاذه العميد، إنما كانت أطروحته بحثًا أكاديميًّا تأصيليًّا تأسيسيًّا منهجيًّا، طوَّف فيه مؤلِّفه تطوافًا واسعًا مؤكِّدًا أصالةَ الشعر الجاهلي، وأصالةَ مصادره، وأنه ليس موضوعًا، ولا منحولاً، ولا مكذوبًا، ولا مكتوبًا بعد ظهور الإسلام كما ادَّعى مَن ادَّعى. فنفى عنه التُّهمَ التي حِيكت له جملةً وتفصيلاً، وكان لا بدَّ في معرض الحديث في «مصادر الشعر الجاهلي» من التعرُّض لما خطَّه د. طه حسين، وبيان ما ندَّ عنه الفكر والقلم، وما جانب فيه الصوابَ مما ركن إليه، فكان البيانُ والردُّ من مقتضيات البحث، ولم يكن هدفَ البحث ابتداءً.

عرض الدكتور الأسد في مقدمة كتابه غايتَه ومنهجَه، فقال: «إن هذا الموضوعَ الذي أبحثه هو الخطوةُ الأولى الصحيحة التي تسبقُ كلَّ خطوة غيرها- في سبيل دراسة الشعر؛ وإن بحثَ هذا الشعر بحثًا مجديًا لا يتم إلا عن طريق دراسة خارجية أولاً، تُعنَى بمصادره جملةً في مجموعها، وتبحث روايةَ هذه المصادر وتسلسلها، ورواتها ومدى الثقة بهم، ثم تتتبع المصادرَ الأولى التي استقى منها أولئك الرواة، خطوةً خطوة، حتى تصل بين هؤلاء الرواة والشاعر الجاهلي نفسه... وقد بذلتُ أقصى الجهد في أن أنهجَ نهجًا علميًّا خالصًا: لا أميلُ مع هوى، ولا أتعصَّبُ لرأي، ولا أعتسفُ الطريقَ من أمامي اعتسافًا... إن كلَّ رأي في هذا الكتاب قد قامت من بين يديه وفرةٌ من النصوص قادت إليه، وانتهت به؛ وإن النصَّ هو الذي وجَّه البحث إلى ما فيه من آراء، وليستِ الآراءُ هي التي وجَّهتِ البحثَ إلى النصوص...

ولا يقفُ بحثنا عند حدود الجاهلية، وإنما يتجاوزها حتى يشملَ القرونَ الثلاثة الأولى للهجرة، وذلك لأننا ندرسُ الشعرَ الجاهلي في الجاهلية نفسها، ثم نتتبعه خلال هذه القرون حتى نصلَ به إلى مرحلةِ التدوين العلمي عند رجالِ الطبقة الأولى من الرواة العلماء، ثم تلاميذهم من رجال الطبقة الثانية والثالثة. ومن أجل ذلك اقتضى هذا البحث دراسةَ تلك القرون، والرجوع إلى مصادرها، بالإضافة إلى دراسة الجاهلية نفسها.»

وقد جاء الكتاب في خمسة أبواب ومقدمة، وتمهيد، وخاتمة. عرض التمهيدُ لمجتمعات العرب في الجاهلية وتفاوتها في الحضارة، وتناولت الأبواب الكتابة في العصر الجاهلي، وكتابة الشعر الجاهلي وتدوينه، والرواية والسماع واتصال الرواية من الجاهلية حتى القرن الثاني، وطبقات الرواة والإسناد في الرواية الأدبية. وعرض الباب الرابع لمنهج الشك والوضع والنحل في الشعر الجاهلي، وتحدَّث فيه عن آراء المستشرقين، ولا سيَّما مرجليوث وليال ودلافيدا، ثم عقَّب بآراء العرب المحَدثين. وهنا عرض الباحث لآراء طه حسين واستدلالاته، ثم ثنَّى بما أُلِّف في الردِّ عليه، وتناول تلك الردود بالتفصيل، وتعرَّض لموضوع توثيق الرواة وتضعيفهم. وكان الباب الأخير عن دواوين الشعر الجاهلي، المفردة منها، وغير المفردة كدواوين القبائل، ثم تناول الشعر الجاهلي في غير الدواوين، في كتب النحو واللغة والآداب والسير. وضمت الخاتمة خلاصة ما توصَّل إليه البحث.

تقول الناقدة الدكتورة سيزا قاسم، أستاذة الأدب والنقد بالجامعة الأمريكية بالقاهرة: «إن ناصر الدِّين الأسد علمٌ من أعلام الدرس الأدبي المعاصر، وكتابُه هذا المرجعُ الذي لا يشيخ، ويحتفظُ برونقه وتألقه على مرِّ السنين، أعودُ إليه مرارًا وتكرارًا لمجردِ الاستمتاع والتعلم وتذوق اللغة العربية في أنقى صورها وتجلياتها. هكذا كانت تُكتَب رسائل الماجستير والدكتوراه!»

4-3 مارس
المعرض الدولي للاستثمار والامتيازات التجارية «بيزنكس 2020» - الرياض

يحتضن مركز الرياض الدولي للمؤتمرات والمعارض هذا المعرض الذي يعد الوجهة المثالية لاستكشاف الاستثمارات التجارية وتحقيقها والبدء في تنفيذها، كونه منصة متكاملة لتوفير فرص الأعمال المختلفة التي تهيئ مناخ التنفيذ، وتفعيل هذه الفرص على أرض الواقع.

www.biznexpo.com

10-8 مارس
المعرض والمؤتمر السعودي الدولي الثالث لإنترنت الأشياء - الرياض

ينعقد هذا الحدث في مركز الرياض الدولي للمعارض والمؤتمرات، ويتناول المفاهيم المبتكرة في عالم إنترنت الأشياء وأدواته، مع التنامي المستمر في منتجاته. كما يقدم الحدث فرصًا لرواد الأعمال التقنيين ورجال الأعمال لبناء شَرَاكات مع الشركات التجارية العالمية.

www.saudiiot.com

12-10 مارس
هوريكا السعودية - الظهران

يتضمن المعرض ورش عمل وعروضًا لفنون الطهي، بالإضافة إلى النشاطات الأخرى. ويشهد المعرض تبادل الخبرات والتجارب ما بين الشركات الكبرى المحلية والدولية في صناعة الأغذية والمشروبات والضيافة. يستضيف الحدث الظهران إكسبو.

www.saudihoreca.com

21-12 مارس
مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي - جدة

ينعقد المهرجان في واجهة جدة التاريخية، ويشهد تقديم عروض سينمائية يجري اختيارها من أفضل الأفلام المحلية والعربية والعالمية وأحدثها، تشمل الأفلام الطويلة والقصيرة.

www.redseafilmfest.com

19-17 مارس
المعرض السعودي الدولي للبيوت الذكية وأتمتة المباني - سمارتكس 2020 - الرياض

ينعقد المعرض في فندق هيلتون الرياض، ويجري تنظيمه بالتزامن مع تصاعد الحراك نحو التحول الرقمي وتسارع وتيرة المستجدات لتطوير البنى التحتية الرقمية عالميًا، والتوجه نحو صناعة البيوت الذكية، وتقنيات الذكاء الاصطناعي.

www.saudismartex.com

23 مارس- 2 أبريل
مهرجان زيتون الجوف - سكاكا

يعد مهرجان زيتون الجوف أحد المهرجانات المتميزة التي يجري تنظيمها شمال المملكة، بهدف التسويق لزراعة الزيتون وإنتاج الزيت. يحتضن مركز الأمير عبدالإله الحضاري هذا الحدث.

www.olivefestival.org.sa

28-26 مارس
معرض الرياض للسفر - الرياض

حدث سنوي تلتقي خلاله شركات السفر والسياحة الرائدة في القطاع على مستوى المنطقة، مع ممثلي هيئات الترويج السياحي، والضيافة وشركات الطيران، بهدف النهوض بقطاع السياحة والسفر.

www.riyadhtravel.net

31-29 مارس
المعرض السعودي الدولي الخامس لمستلزمات الأشخاص ذوي الإعاقة «ضياء» - الرياض

يعد المعرض من أهم الأحداث التي تعنى بإتاحة الفرصة لتسويق مستلزمات الأشخاص ذوي الإعاقة وشرائها، وعرض الخدمات وتلقيها بصورة مباشرة، والاطلاع على آخر المستجدات، والأبحاث، والأنظمة، والوسائل التي تلبي حاجات الأشخاص المختلفة.

www.diaaexhibition.com

31-30 مارس
القمة العالمية للذكاء الاصطناعي - الرياض

تشهد القمة في هذا التوقيت تنظيم معرض خاص للأعمال الفنية للذكاء الاصطناعي. كما ستعقد جلسة للجوائز خلال الافتتاح يعلن فيها عن الفائزين بالجوائز للمراكز الأولى، وذلك في إطار السعي لغرس الوعي حول الذكاء الاصطناعي عبر الفنون ومجالات التصميم.

www.theglobalaisummit.com

115 مليار

تحميل للتطبيقات على الأجهزة الذكية في عام 2019. يستحوذ عملاق التقنية فيسبوك على أربعة من أكثر خمسة تطبيقات تحميلاً في العالم يتصدرهم تطبيق واتساب للتواصل الاجتماعي الذي يأتي في المركز الأول عالميًا، وتطبيق تيك توك في المركز الثاني، ثم فيسبوك ماسنجر ثالثًا، ثم تطبيق فيسبوك رابعًا، وفي المركز الخامس تطبيق إنستاغرام. من المتوقع أن يبلغ حجم اقتصاد التطبيقات عام 2021 نحو 6.3 تريليون دولار.

www.sensortower.com

13.2 تريليون دولار

قيمة مساهمة شبكات الجيل الخامس من الاتصالات في الاقتصاد العالمي بحلول عام 2035.

www.businessandindustry.co.uk

%17

نسبة المساحة المدمرة من غابات الأمازون منذ عام 1970. ويرى العلماء أن وصول هذا الرقم إلى ما بين 20% و25% سيتسبب في إطلاق مليارات الأطنان من انبعاثات غازات الدفيئة مسببًا جفافًا، وخسائر فادحة في الإنتاج الزراعي.

www.weforum.org

%59

نسبة عوائد التجارة العالمية من إجمالي الناتج العالمي. وقد تسببت النزاعات التجارية بين الصين والولايات المتحدة الأمريكية في حدوث تباطؤ في النمو العالمي، يُقدِّر البنك الدولي استمرار تأثيراته حتى عام 2021.

www.visualcapitalist.com

37 مليون

عدد رحلات شركات الطيران المسجلة في منظمة الطيران المدني الدولي إيكاو خلال العام الماضي. يشمل ذلك الرحلات الدولية والمحلية. وتتصدر الولايات المتحدة الأمريكية وحدها دول العالم بنحو عشرة ملايين رحلة.

www.icao.int

%20

نسبة فقدان المحاصيل الزراعية من إجمالي الإنتاج العالمي بسبب الآفات، والأمراض الزراعية التي تصيب النباتات. تُقدَّر الخسائر الناجمة عن هذه الأمراض بنحو 220 مليار دولار.

www.fao.org

السعودية
SAUDIA

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

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

saudia.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 ذنبك»، قال: زدني بأبي أنت وأمي، قال: «ويسر لك الخير حيثما كنت».

دعاء السفر

«الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر، سبحان الذي سخر لنا هذا، وما كنا له مقرنين، وإنا إلى ربنا لمنقلبون، اللهم إنا نسألك في سفرنا هذا البر والتقوى، ومن العمل ما ترضى، اللهم هون علينا سفرنا هذا واطو عنا بعده، اللهم أنت الصاحب في السفر، والخليفةُ في الأهل، اللّهم إني أعوذ بك من وعثاء السفر، وكآبة المنظر، وسوء المنقلب في المال والأهل».

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 فصلى ركعتين، ركعتين، حتى رجعنا إلى المدينة». لكن إذا صلى مع إمام يتم الصلاة أربعًا، سواء أدرك الصلاة من أولها، أم فاته شيء منها، لعموم قول النبي، صلى الله عليه وسلم: «إذا سمعتم 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 أربعًا وغيرهم. وسئل ابن عباس: «ما بال المسافر يصلي ركعتين إذا انفرد وأربعًا إذا ائتم بمقيم؟» فقال: «تلك السنة».

فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين رحمه الله

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 أداؤها في الطائرة قبل أن يخرج وقتها، حسب الاستطاعة، فإن استطاع أداءها قيامًا 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 جالسًا 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 انحرفت 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 أداؤها 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 إحداهما ولا يجوز تأخيرها حتى يخرج وقت الثانية. أما إن كانت الصلاة تجمع مع ما بعدها، كالمغرب مع العشاء والظهر مع العصر، ويمكن أداؤها بعد النزول من الطائرة في آخر وقت الثانية، فإن الأفضل تأخيرها حتى يصليهما 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 تؤدى 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

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 بعيدًا 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، ويقضي 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 تُفقد بسبب الشعور ببعض المضايقات النفسية أو الآلام الجسدية. ولتكون عزيزي المسافر مستمتعًا 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 الآونة والأخرى ويداه على خاصرتيه ويثني جذعه إلى اليمين وإلى اليسار «٥» مرات في كل ناحية، وكذلك يثني جذعه إلى الأمام من الوضع المعتدل «٥» مرات أيضاً.

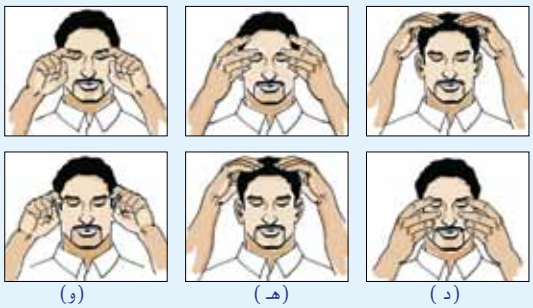
تمارين اليدين

(أ) (ب) (ج)

- 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 الرأس

(أ) (ب) (ج)



(د) (هـ) (و)

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

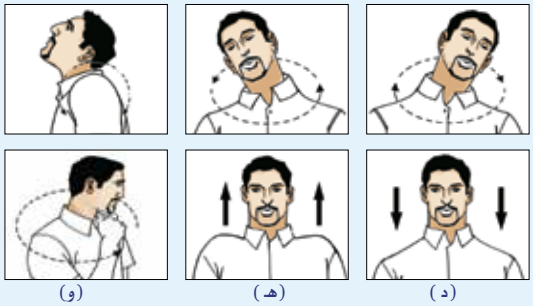
تمارين القدمين

(أ) (ب) (ب) (ج)

- 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 الرقبة والكتفين

(أ) (ب) (جـ)



(د) (هـ) (و)

- 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.

وكما أن هذه التمارين تشعرك بالراحة في أثناء سفرك فإنها في الوقت نفسه تقيك الكثير من المتاعب وخصوصًا في الرحلات الطويلة. ونذكر بأن للتمرينات الرياضية فوائد كثيرة ليست للمسافر فحسب بل للجميع.

وننصح عزيزي المسافر ببعض النصائح الطبية المهمة قبل الرحلة وفي أثنائها:

- ١ • التحرك بين آونة 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.

خدمات الضيوف

موقع «السعودية على الإنترنت» www.saudia.com

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 إلكترونيًا 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 بريديًا فيمكنكم المراسلة بالكتابة إلى (إدارة علاقات الضيوف بالخطوط السعودية مركز تكلفة 769 وصندوق بريد 620 جدة 21231 المملكة العربية السعودية).

الطيران الخاص SPA

فالكون Falcon 7X

السعة المقعدية 14 مقعدًا.

لحجز طائرتك الخاصة أو المزيد من المعلومات:

هاتف: 13310 9200 966+

بريد إلكتروني: spa@spa.sa

الموقع: www.spa.sa

هوكر Hawker 400XP

السعة المقعدية 6 مقاعد.

لحجز طائرتك الخاصة أو المزيد من المعلومات:

هاتف: 13310 9200 966+

بريد إلكتروني: spa@spa.sa

الموقع: www.spa.sa

الخطوط السعودية للشحن

الموقع الرسمي

www.saudiacargo.com

البريد الإلكتروني

cargocic@saudia.com

الهاتف الموحد:

1668 92000 966+

B747-8F

B777-F

لخدمة معلومات العملاء تحويلة رقم # 1

لخدمة المطالبات تحويلة رقم # 2

لخدمة مبيعات رحلات الشحن المؤجرة تحويلة رقم # 3

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 ٢٤ ساعة من موعد الرحلة في أثناء إجراءات الحجز.

ضيوفنا الكرام

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

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

ننبه إلى ذلك حفاظًا على أطفالنا وممتلكاتنا، ونثق تمامًا بأن ضيوفنا الكرام يقدرون ذلك ويحرصون عليه.

مع أمنياتنا برحلة سعيدة لجميع أفراد العائلة.

لأنه الأسرع والأسهل في المملكة

رقم موحد للحجز:

920022222

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

أرقام الحجز من خارج المملكة

USA: 1-800-472-8342	Italy: 06895848
Jordan: 065777766	Switzerland: 0848006600
UK: 03712004433	Germany: 01803698888
France: 0820200505	Spain: 902534444

عطلات السعودية .. عش 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

الفرسان ALFURSAN

- مركز العناية بأعضاء الفرسان
  Alfursan Care Center
  هاتف: Tel: +966 14 847 9797
- خدمات الحجز وإصدار مكافآت تذاكر الفرسان في المملكة العربية السعودية
  Alfursan Reward Tickets in Kingdom of Saudi Arabia
  هاتف: Tel: 9200 22222 • فاكس: Tel: +966 14 847 9480
- خدمات مكافآت الفرسان خارج المملكة
  Alfursan Reward Tickets outside Kingdom of Saudi Arabia
  هاتف: Tel: +966 12 686 1010

alfursan@saudia.com

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.

السعودية SAUDIA

الفرسان ALFURSAN

saudia.com

التطبيق متوفر على
App is available on

App Store | Google play

الفرسان ALFURSAN

@SaudiArabianAirlines

@Saudi_Airlines

SAUDIA

@saudi_airlines

saudia_airlines

For more information, please contact Alfursan care center

920022222 alfursan@saudia.com

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بمركز العناية بأعضاء الفرسان

alfursan@saudia.com 920022222

السعودية SAUDIA SKYTEAM

الفرسان ALFURSAN

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 مجانًا
Additional baggage allowance	✓	✓	—	وزن إضافي للأمتعة
Priority check-in	✓	✓	—	إنهاء سريع لإجراءات السفر
Lounge access	✓	✓	—	دخول الصالات

SkyTeam Partners:

أعضاء تحالف سكاي تيم:

Kenya Airways, Czech Airlines, Delta, Garuda Indonesia, Aerolíneas Argentinas, Air France, China Eastern, China Airlines, KLM, Korean Air, MEA, AeroMexico, Alitalia, Aeroflot, Saudia, Tarom, Vietnam Airlines, Xiamen Air, Air Europa

Commercial Partners:

الشركاء التجاريين:

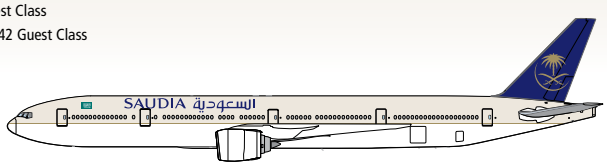
Al Rajhi Bank, samba, Sixt, Hertz, Avis, NCB Lak, Alawwal bank, American Express, Alwafaq Car Rental, Key Car Rental, Budget, Atlantis The Palm Dubai, Hilton Honors, IHG Rewards Club, STC Qatar, travelling connect, Shangri-La Hotels and Resorts, One&Only, Rocketmiles, Kaligo.com, Millennium, Marriott Rewards, Jumeirah, Virgin Megastore, Abdul Latif Jameel Electronics, Marriott Vacation Club, Golden Tulip, Rotana, Mazagan Beach & Golf Resort Morocco, Almaha Optical, The Bicester Village Shopping Collection, Anantara Vacation Club, HMH, Radisson Hotel Group

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)

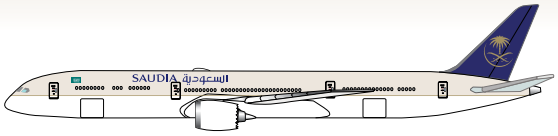


بوينج ٧٧٧ – ٣٦٨

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: ٧٩٣٠ ميلاً (١٤,٦٨٥ كم).

Boeing B787-10

Seating Capacity: 357 seats
24 Business class, 333 Economy class
Length: 224 ft (68.3 m)
Wingspan: 197 ft (60.1 m)
Cruising Speed: 488 Knot (561 mph, 903 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 41,100 ft (12,527 m)
Range: 6430 nautical miles (11,910 km)

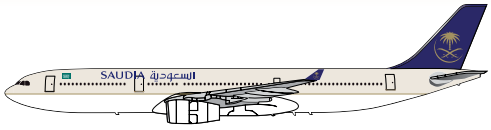


بوينج ٧٨٧–١٠

السعة المقعدية: ٣٥٧ مقعدًا.
٢٤ لدرجة رجال الأعمال، ٣٣٣ لدرجة الضيافة.
الطول: ٢٢٤ قدمًا (٦٨,٣ متر).
المسافة بين الجناحين: ١٩٧ قدمًا (٦٠,١ متر).
السرعة عند الاستواء: ٤٨٨ عقدة (٥٦١ ميلاً/ساعة، ٩٠٣ كم/ساعة).
الارتفاع الأقصى للاستواء: ٤١,١٠٠ قدم (١٢,٥٢٧ مترًا).
المدى: ٦٤٣٠ ميلاً (١١,٩١٠ 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)

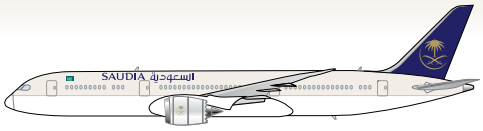


إيرباص ٣٠٠ – ٣٣٠

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: ٤٧٠ عقدة (٥٣٧ 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)

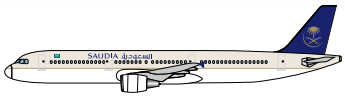


بوينج ٧٨٧ – ٩ دريملاينر

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: ٨٠٠٠ – ٨٣٠٠ 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

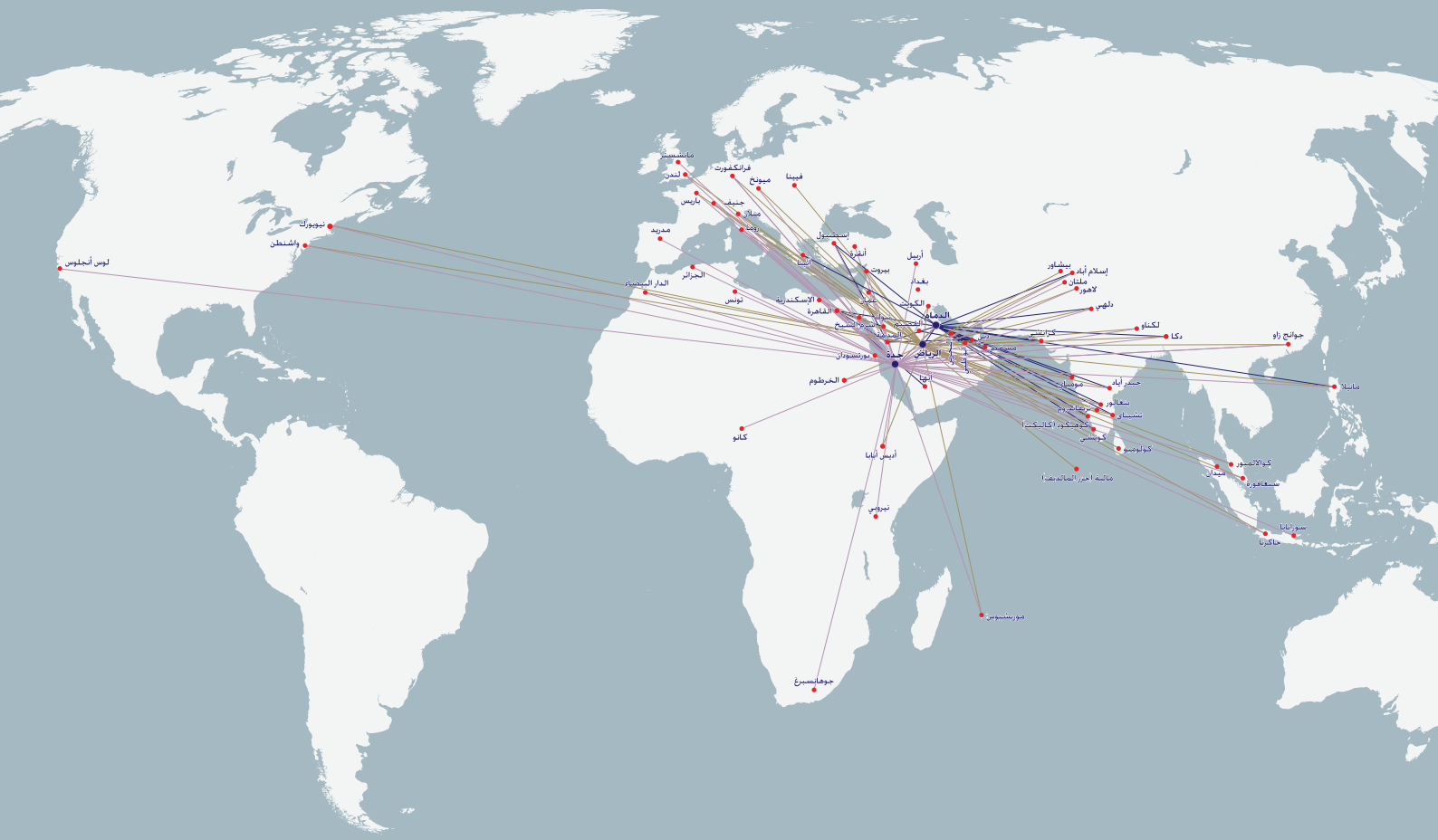
A: 116 seats – 20 Business Class, 96 Guest Class
B: 132 seats – 12 Business Class, 120 Guest Class
Length: 123 ft 3 in (37.57 m)
Wingspan: 112 ft (34.10 m)
Cruising speed: 447 knots (511 mph, 828 km/h)
Maximum Cruising Altitude: 36,000 ft (11,000 m)
Range: 3,200 nautical miles (5,900 km)
C: 144 seats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

السعودية
SAUDIA
SKYTEAM

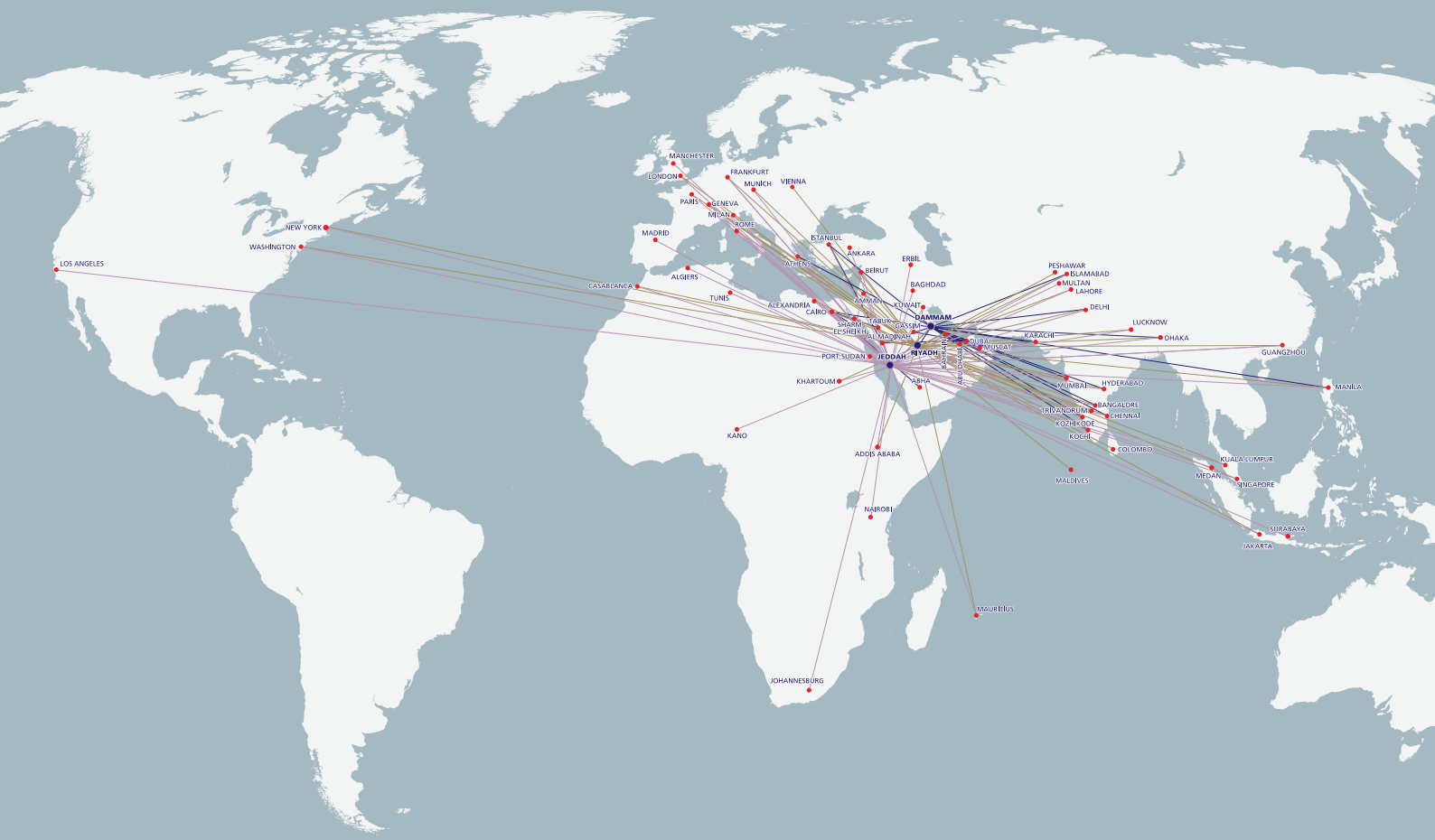
سافر مع السعودية إلى أكثر من 95 وجهة حول العالم

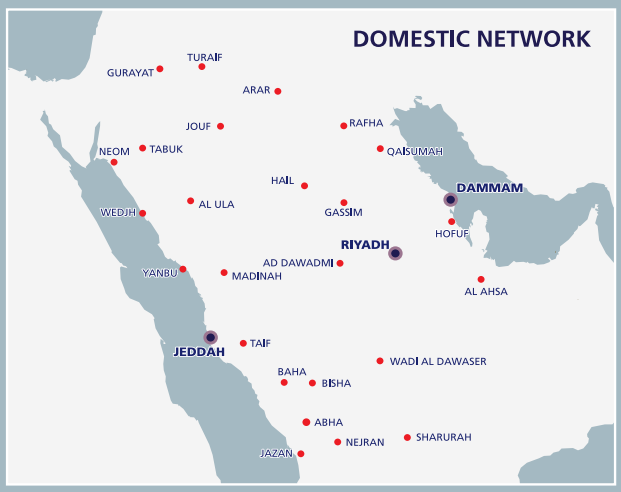


saudia.com

السعودية
SAUDIA
SKYTEAM

Fly SAUDIA to over 95 destinations around the world





saudia.com

> AI is now capable of increasingly complex decisions and may soon even surpass human creativity.

Returning to the digital transformation survey, Shipilov concluded that whilst 81 percent of board members saw digital as an opportunity, there was a clear preference for alliances rather than growing digital transformation capacity in-house.

Building on these findings, INSEAD Professor Theos Evgeniou described how we have arrived at the era of AI, with its attendant all-encompassing disruption. AI is now capable of increasingly complex decisions and may soon even surpass human creativity. He explained the shift from Symbolic AI, where a human fed a machine with rules and data to produce an output, to Statistical AI in which the machine itself learns from the output and produces its own rules.

Needless to say, humans must adapt their approach to AI. Evgeniou emphasized the necessity of a holistic approach for directors to understand the organizational change implicit in AI. They should take into consideration factors from IT infrastructure and management to the philosophical principles at stake and the regulations AI potentially disrupts.

The governance transformation journey

According to INSEAD Professor Stanislav Shekshnia, the role of the executive committee entails risk taking and value creation. The role of the board and chairs, however, is either to lead and oversee change or to "remain an island of stability". At the forum, he led a panel with chairs who discussed their own transformation experiences at the board and firm levels.

Managing change is a core activity for boards. Anat Bar-Gera, Chair of Cyverse AG and board member of the Bank of Cyprus, pointed out possible detrimental outcomes if the board does not accept a rapidly changing marketplace. She made reference to recently collapsed Thomas Cook as an example of a board unable to see the writing on the wall.

Claus Hemmingsen, Chair of DFDS A/S and Maersk Drilling, explained that if a board is reluctant to discuss transformation, action might be in order: "If you cannot change board behavior when, for instance, transformative change in the company is deemed necessary, you may need to change board members."

Thierry Sommelet, former Chairman of Soitec and Chairman of the supervisory board Greenbureau, added that board members had a "need for reverse mentoring". Less established directors had talents that were not always present in members who had been on the board for a long time. This could be an issue of tech savviness, but also in other dimensions, such as "emotional intelligence".

Once a board understands that change is necessary, what are the next steps?

Liselotte Engstam, a chair and non-executive director for both listed and private companies, and an advisor on digitalization of corporate governance to the European Commission, confessed that she was "afraid of missed opportunities". She recommended the use of temporary committees, combining the board, the executive team and external contributors for a deep dive when necessary.

In another session, INSEAD Professor Loïc Sadoulet spoke about the critical role of good governance and better information: "We need to have better investment in what the future's going to be."

Sadoulet described how the global economy is at "a delicate moment". Increased inequalities lead to more populism and more risks, he explained. Boards in particular must steer their companies away from "what they do" towards well-defined business models.

He shared a definition of VUCA from West Point where it describes a leadership stance. At the US Army's leadership academy, instead of volatility, uncertainty, complexity and ambiguity, the acronym stands for vision, understanding, clarity and adaptability. A vision is defining the desired future and planning for it. "If the world is uncertain," he said, "we have to start developing a clear understanding, not only the transactional aspect of change, but the transformation aspect of change. If the world is complex, we need to build clarity, in the sense that we need to have open eyes, read mixed signals and make sense out of this."

Talent management

At the organizational level, a talent transformation has arisen in recent decades. INSEAD Professor Jennifer Petriglieri described how both partners in most couples enjoy productive, fulfilling careers rather than the old model of one spouse trailing after another. These dual-career couples are left out of the current talent management paradigm with the expectation of a high potential jumping at any new position they are offered. Firms need to adjust their expectations and strategy to retain the best talent that they themselves have often nurtured.

Boards have to understand this change and encourage a culture that accepts and invests in a "plurality of paths to the top". They need to consider and adapt to the equality of ambition present in dual career top management and executives.

Boards' renewal

Finally, Professor José Luis Álvarez, Academic Director of the INSEAD Corporate Governance Centre, shared a preview of his findings from a recent report on board renewal. There is a movement towards professionalization; directors desire more in-depth and further engagement in directorship roles. In recent research, 78 percent of directors declared they wanted board work to be their main occupation. Nevertheless, getting onto a board continues to be difficult, despite the increasing popularity of search firms to find the right fit, culture and expertise. Álvarez reminded the participants that networking (both at the professional and personal level) remains the key to unlock the door to a board position. According to the study, 61 percent of directors found their board position through these networks.

However, Álvarez' main message was about how holding a seat on the board in these times of renewed expectations, transformation and greater scrutiny is not easy. It requires dedication and full commitment to overcome the global and interpersonal challenges directors face.

*Sonia Tatar: The Executive Director of the INSEAD Corporate Governance Centre.

A Corporate Governance Paradigm Shift

Directors need to prepare for board renewal and transformation on many levels.

Sonia Tatar*

The sustainability of conventional corporate governance models has recently come into question. Directors are living in the midst of intense competition in a business environment disrupted by shifts in technology, macroeconomics and geopolitics. As a result, some of the critical questions that boards need to confront are: What transforms the business environment today? What are our risks and opportunities? Can directors continue to be effective without considering recalibration and renewal?

With warnings about the need for change at multiple levels, board chairs, directors, senior executives and academic experts came together at the 2019 INSEAD Directors Forum on our Europe campus to discuss transformations that will affect corporate governance and boards.

INSEAD faculty continues to research what boards are like and what the future may hold for them. In our current environment, transformation – from personal and organizational change to digital innovation – is a vital topic of study. Building on our academic expertise, the forum was the ideal platform to ask a fundamental question: What is the role of the board and the chair in the transformational journey?

Irène Mia from the Economist Group provided a clear picture of the geopolitical playing field, describing weak growth as "slowbalisation" with an overview of the global "democracy deficit". These are phenomena boards must carefully grasp in order to make informed decisions and strategic moves.

Informed boards

How board members learn was one question in the 2018 Boardroom Digital Transformation Survey presented by INSEAD Professor Andrew Shipilov. The survey uncovered that the most common ways board members learn is by listening to speakers and reading. However, a striking result was that nearly a third said they just didn't learn about innovation. Without information, rumors and myths grow.

Shipilov debunked four myths around disruption, based on research done in collaboration with INSEAD Professor Nathan Furr.

1. The first myth is that transformation means total disruption. In fact, it does not have to be; transformation can be another wave of change. "The key difference is the speed and intensity of change," explained Shipilov.
2. The second myth is that all businesses will move online. The leading disruptor and most successful online business, Amazon, has developed brick-and-mortar spaces.
3. Another common misconception about disruption, the third myth, is that moving into digital equals the rapid acquisition of startups. Not all businesses can work this way, naturally. Fitting a small, agile company with digital natives into an established multinational could prove complex in terms of organizational culture, for example.
4. The fourth myth is that digital transformation is only about technology. Shipilov explained that transformation needs to be integrated at the organizational level. Opportunities for innovation should be spread out across the firm. "Revolution and disruption are not the way for transformation. I believe in evolution," he commented.

The other tour which I found fascinating was that to Kilmainham Gaol Prison, where I learned about the Irish history and their struggles for independence, their troubled history with England and about the Great Famine. It is one of the largest unoccupied gaols in Europe built by the British in 1796. Its cells held many of the most famous people involved in the campaign for Irish independence.

Dublin by night

Experiencing Dublin's streets at night takes you into another world, afar from the literature and history of this great city. It's where you see the old and new rubbing shoulders. It is amazing how the city comes alive at night in its many theatres, traditional music venues and cinemas, above all the 'craic,' that inclusive, cheerful and quintessentially Irish blend of humour and conversation. It is so easy to make friends while ordering fish and chips or eating a homemade Shepherd's Pie in one of the dozens of cafes that line Dublin's streets.

Forty shades of green

I was so adamant to extend my trip few days to see the Irish countryside. It is where the landscape starts to scream in color as wildflowers line narrow roads, and green hedgerows separate property lines. It is where you get to see Yeats' childhood home and the mountains, lakes and lore that inspired him to write his most famous verse, The Lake Isle of Innisfree. It is where Wilde's family resided, tucked up in the famous Wicklow mountains. It is where you'll see Ireland immersed in its 40 shades of green which I found them in all sorts of landscapes, gardens, mountains, fields and lawns.

There have been many visitors to Ireland who have admitted to leaving their hearts behind. I am definitely one.

Aerial view of Ireland's countryside. The Emerald Isle lives up to its nickname as the countryside bursts into "40 Shades of Green," a phrase popularized in a song by the country singer Johnny Cash after his visit to Ireland.

literary moments and a voyage into the heart of the city itself.

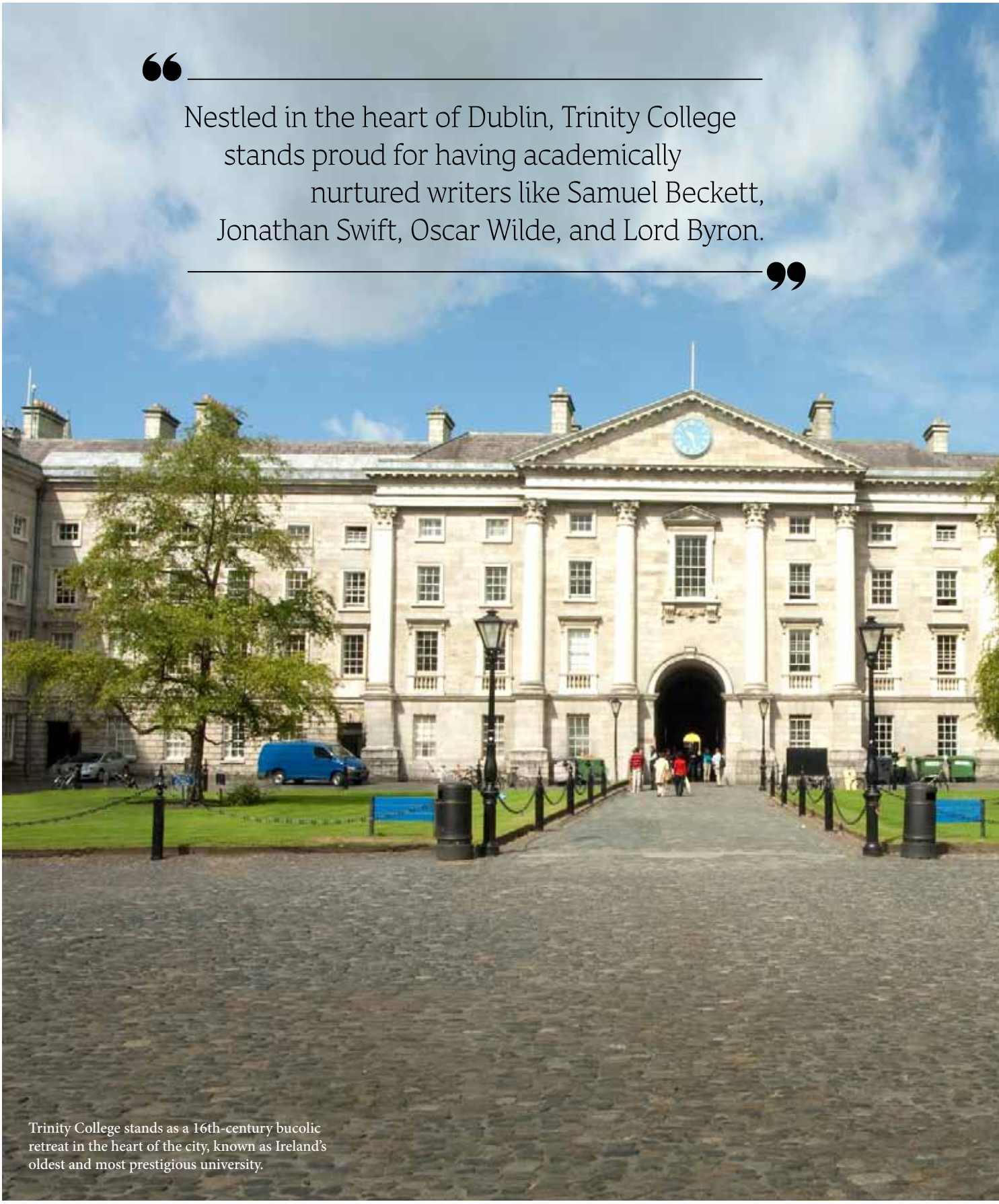
No one is worthy of being given a building all to himself, none other than James Joyce, one of the most hard-to-read yet internationally known and celebrated Irish writers.

Although he lived in voluntary exile abroad, Joyce was able to accurately paint a picture of Dublin in detail that it would be difficult to achieve for someone walking its streets. The novel that shows this most clearly is his famous work Ulysses, where he said: "I want to give a picture of Dublin so complete that if the city one day suddenly disappeared from the earth, it could be reconstructed out of my book". In his book Dubliners, he was obsessed with the details of the locale, representing precisely the exact spread of the land, the actual names of streets and businesses, the minutia of everyday business transactions and customs. "When I die, Dublin will be written in my heart", Joyce said.

Today, the James Joyce center houses a reconstruction of the writer's study. There you can see a roughly-made bed, papers strewn everywhere, clothes hung onto any available protrusion, a screening room, and a Ulysses-themed mural. It is a still life in an ornate gilded frame. But his spirit is not confined within the space of a single house. It roams the city freely, reminding it that writer and space are intertwined.

At Stephens Green Park and Merrion square, not far from Trinity College, is the statue of Oscar Wilde, captured in a sculpture of colorful stone. Another stands for William Butler Yeats, who is known for his struggle for Irish freedom and the revival of Irish culture.

Among the literary tours I mostly enjoyed, was that to the Trinity College. Nestled in the heart of Dublin, Trinity College stands proud for having academically nurtured writers like Samuel Beckett, Jonathan Swift, Oscar Wilde, and Lord Byron. The college is one of the world's greatest research libraries. More than 200,000 books are neatly placed on dark wooden, vertical shelves that line the famous Long Room where you can inhale the fragrance of aging leather, paper and history.



> Nestled in the heart of Dublin, Trinity College stands proud for having academically nurtured writers like Samuel Beckett, Jonathan Swift, Oscar Wilde, and Lord Byron.

Trinity College stands as a 16th-century bucolic retreat in the heart of the city, known as Ireland's oldest and most prestigious university.

The Daniel O'Connell statue stands on the city's main thoroughfare O'Connell street, named after Daniel O'Connell, the Irish liberator.

the world according to a "quality of life assessment" by The Economist magazine. Although the recession has hit the country hard, Dublin remains an affluent and cosmopolitan city filled with trendy restaurants and designer shops. The city has a higher standard of living than some of the most popular cities in Europe, according to a 2019 global survey. It came ahead of London, Paris and Rome among others.

I decided to stay in a cozy hotel at the city center to get the feel of the town and explore it on foot, with all the main attractions being close by. Despite the packed streets, the city centre is a walker's delight, with village-like charms and historic neighborhoods which stand as reminders of gentler, slower-moving times.

The streets were teeming with people, either heading for work or seeking to explore the many shops that line the O'Connell street, the Irish capital's main boulevard. Though short, it is reputed to be Europe's widest urban street. In the middle of it, a 120 meters spire stands as the tallest sculpture in the world, costing millions of Euros to clean every year.

Most buses run through this street. I took the "Hip on, Hip off" tour bus, which is a great way to get a feel of the city. The drivers of the Dublin bus sightseeing tours made every ride memorable, known for their quick wit, their unfathomable store of quirky tales and their ability to condense hundreds of years of history into entertaining and memorable snippets.

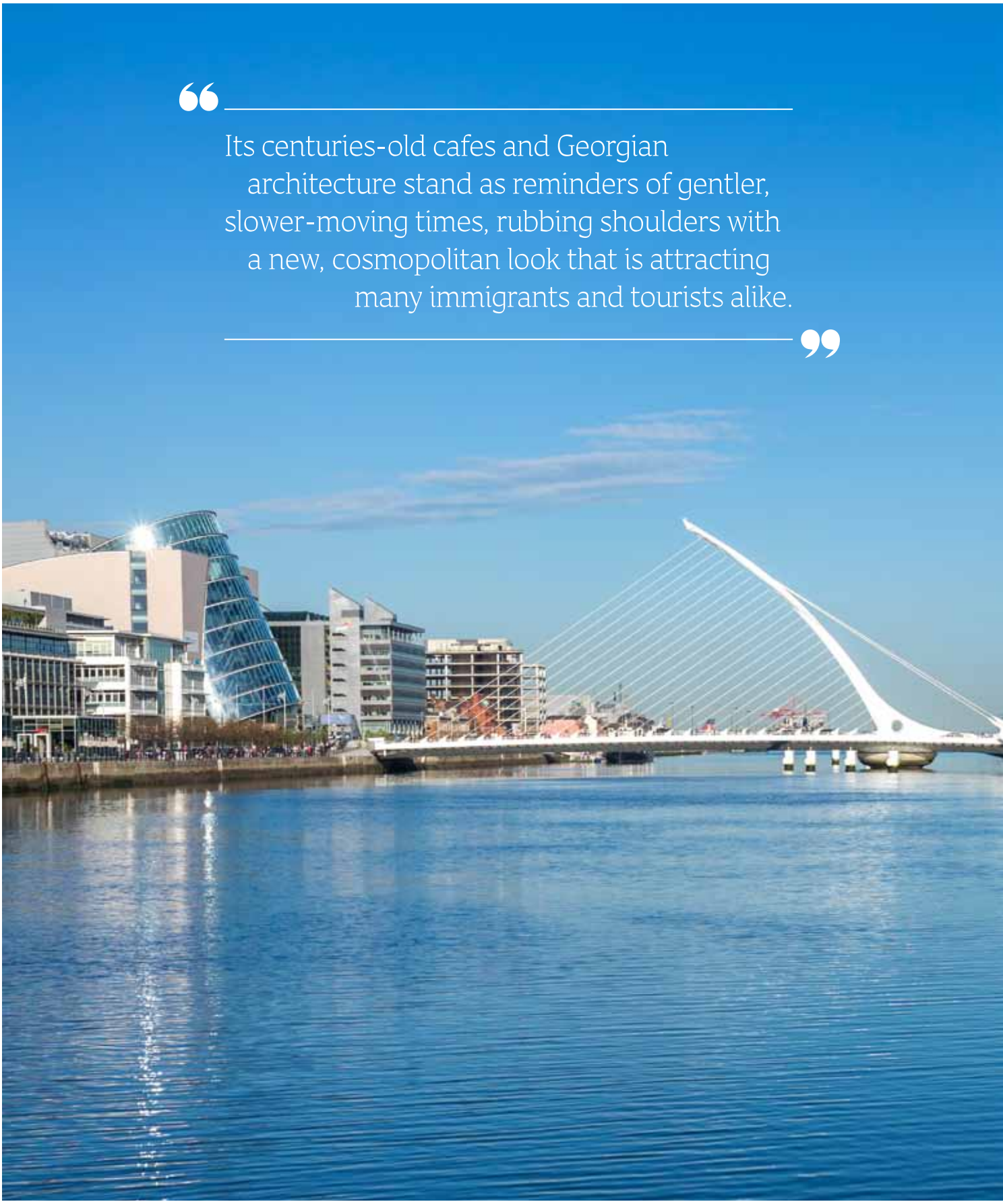
From my window bus, I got a beautiful view of River Liffey as it runs in the middle of the city, dividing it into north and south sides before emptying into the Irish Sea. It was a lively scene. We passed by neighborhoods that still hold memories of old Dublin. We passed the memorial of starving men, making their way toward Dublin Port to leave Ireland's shores during the Great Famine of the 1840s. A replica of the ship is anchored there in tribute to the one million who emigrated. On the other side of the shore, we saw a modern look of Dublin, with endless dining and entertainment options, fashionable apartments and stylish restaurants.

Where literature comes alive

At every twist and turn, amidst centuries-old cafes and Georgian architecture, the city's walkways remind you that they were once trodden by some of the world's literary giants. There is nowhere to run, nowhere to hide from literature in Dublin. The city is one of only four cities in the world to achieve the status of UNESCO City of Literature. Many of the greatest literary giants the world has ever known have called Ireland home: W. B. Yeats, Oscar Wilde, James Joyce, G. B.Shaw, and Oliver Goldsmith.

The walls of the city are decorated with Irish quotes and verses. You get your first whiff of how much the city of Dublin is proud of its literature from those quotes that you see printed at intervals onto the airport walls the moment you land into this ancient city. You would see the dark black print superimposed onto the buildings and houses of the city itself, making it look as if the words of those great men and Dublin were one. But there is no doubt, in the minds of Dubliners, indeed, they are. From then on, it's an unstoppable crescendo of

> Its centuries-old cafes and Georgian architecture stand as reminders of gentler, slower-moving times, rubbing shoulders with a new, cosmopolitan look that is attracting many immigrants and tourists alike.



The state-of-the-art Convention Centre of Dublin appears on the city's skyline, with a glass-fronted atrium that gives visitors panoramic views of the River Liffey, Dublin city centre and the Wicklow mountains.

Its greenery has captivated the minds and souls of many. All shades of greenery surround you, and at any direction you take. It was a trip to the birthplace of Wilde, Yeats and Beckett. A land of rolling hills, bright vegetation, seducing landscapes, lots of wind and the sound and spray of the ocean. This, to many, is Ireland.

On the very first days of my trip, I remained in awe at the beauty of the place. They've called it the Emerald Isle. It is one of the most beautiful countries in the world, the country that has long enthralled the imagination of travelers. Perhaps it's the feel of the "old country", or possibly it is the stories of irresistibly warm Irish hospitality and dynamic Celtic heritage. Or it could be those pictures of verdant, shades-of-green countryside and dramatic coastal scenery experienced amidst the Irish obsession with music and dance.

Located on the east coast of Ireland, where the River Liffey enters the Irish Sea, Dublin, the capital, still retains the charm and intimacy of the small town that was the birthplace of many great writers.

With a population of around 1.361 million people – nearly one-third of the Irish population, the city is no longer the sad Ireland of the one million people who left it after the Great Famine in the 1840s, looking for jobs. It actually witnessed unprecedented economic growth during the 1990's and in 2005 it was ranked the best place to live in

Dublin
Among Ireland's Literary Giants

Dublin retains the charm and intimacy of the small town that was the birthplace of many great writers. It is one of the most beautiful countries in the world, the country that has long enthralled the imagination of travelers.

By Noor Al Saleh

The 200-year-old Ha'penny bridge spans the River Liffey in the middle of Dublin, where an estimated 30,000 people cross it every day.

An aerial view of Al-Ahsa pesenting a blend of modernity, antiquity and greenery.

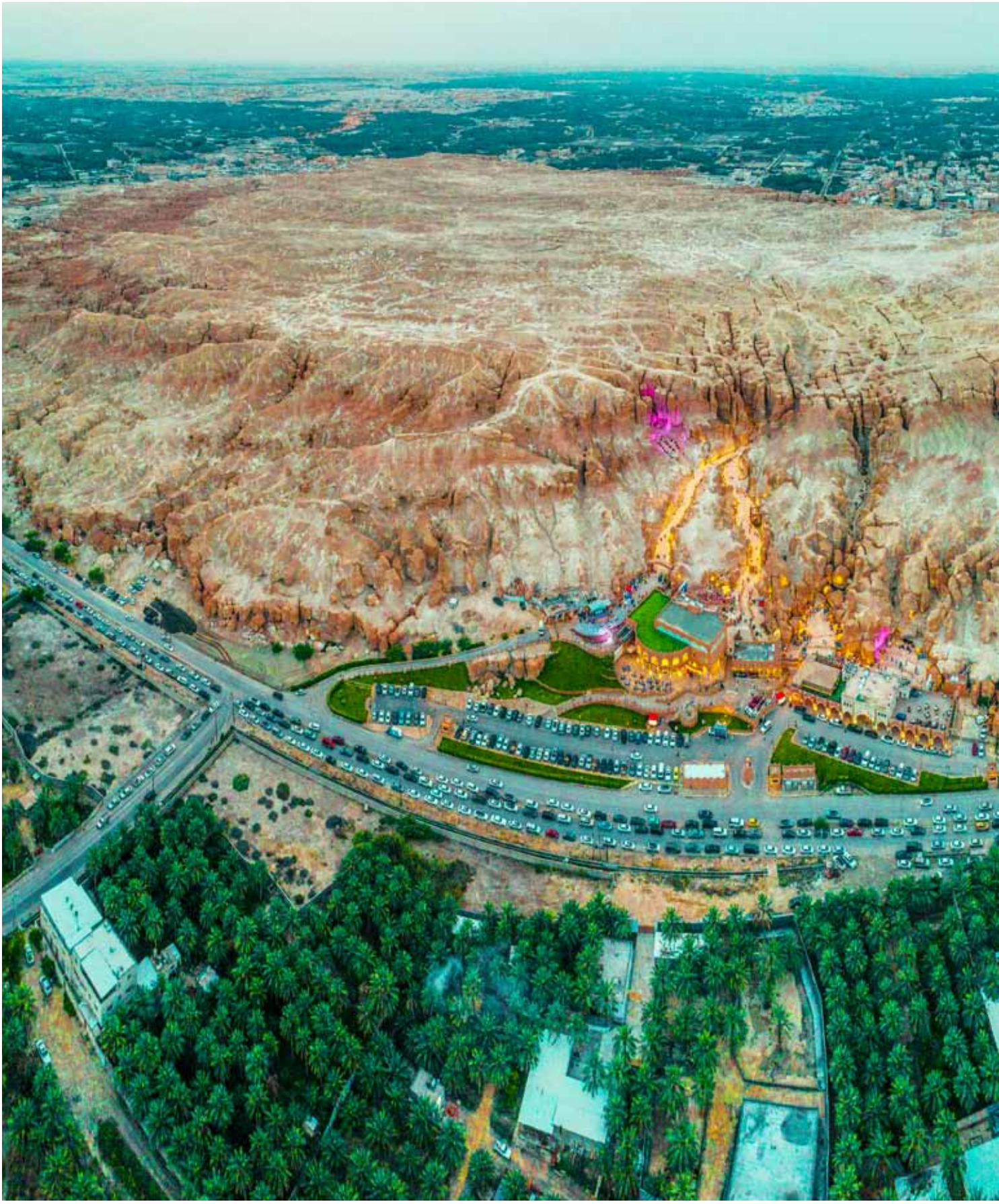
these caves were used as shelters by several prominent figures in the past including the Chaldeans (of Babylon) and kings of the Dilmun civilization. A visitor to the caves can also find provision stores besides a museum and a mosque in the vicinity.

At a short distance from the caves, one can find natural springs named as Al-Jawhariah, Um Sabah, Al-Khodoud, and Al-Harah. It is also believed that the water of these springs has had healing properties because of the presence of different minerals in the water. Then, there is also the Yellow Lake, which spans about 12 kilometers on the outskirts of Al-Ahsa. The lake across the dunes is an interesting destination for locals as well as tourists.

Another place of historical importance in Al-Ahsa region is the Juwatha Mosque, located in the village of Al-Kilabiyah, just a few kilometers from Hofuf. According to historical accounts, Juwatha Mosque was the earliest mosque built in eastern Arabia in 629 Ad by the Bani Abdul Qais tribe. A large part of the mosque's building except the five original mud-brick arches is lost. This mosque, still used for prayers, is also considered to be the second oldest mosque, the first being in Medina.

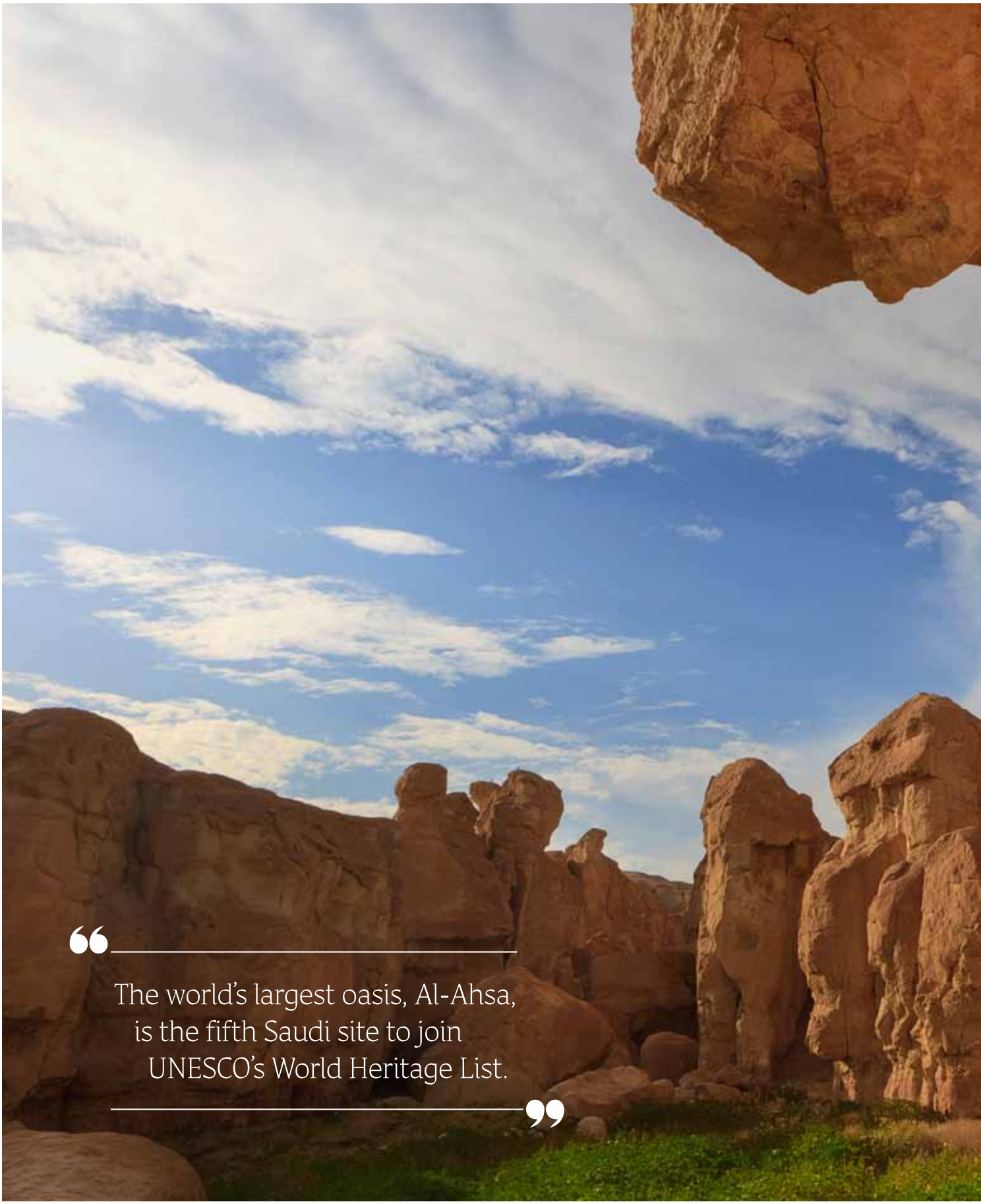
Another interesting place to visit in Al-Ahsa is the 200-year old Qaisarya Souk, whose accounts have been found in the diaries of the travelers dating back to 1822. This souk, which has about 420 shops in a cluster built by clay bricks, has not changed much during the last two centuries. Another historic landmark to visit without any entry fee is Ibrahim Palace, it was built during the early days of the Ottoman rule and it has a mosque and a museum. Most of Ibrahim Palace including old stables and guards' dormitories are still preserved, explaining the history and heritage of the region.

Al-Ahsa region is also known for its old potter skills. The Dougha Handmade Pottery Factory, started by a trained potter Dougha Al Garash over 150 years ago, is one of the oldest factories in the Kingdom. Al Garash trained his sons and grandsons, who are still running this factory. Any visitor can buy clay souvenirs including pots, flasks, vases, and vessels from the store of the factory at low prices.



Sajjad Al-Kadhem

Jabal Al-Qarah caves, about a 30-minute drive from Hofuf in different shapes and sizes, cover an area of about 1.5 kilometers.

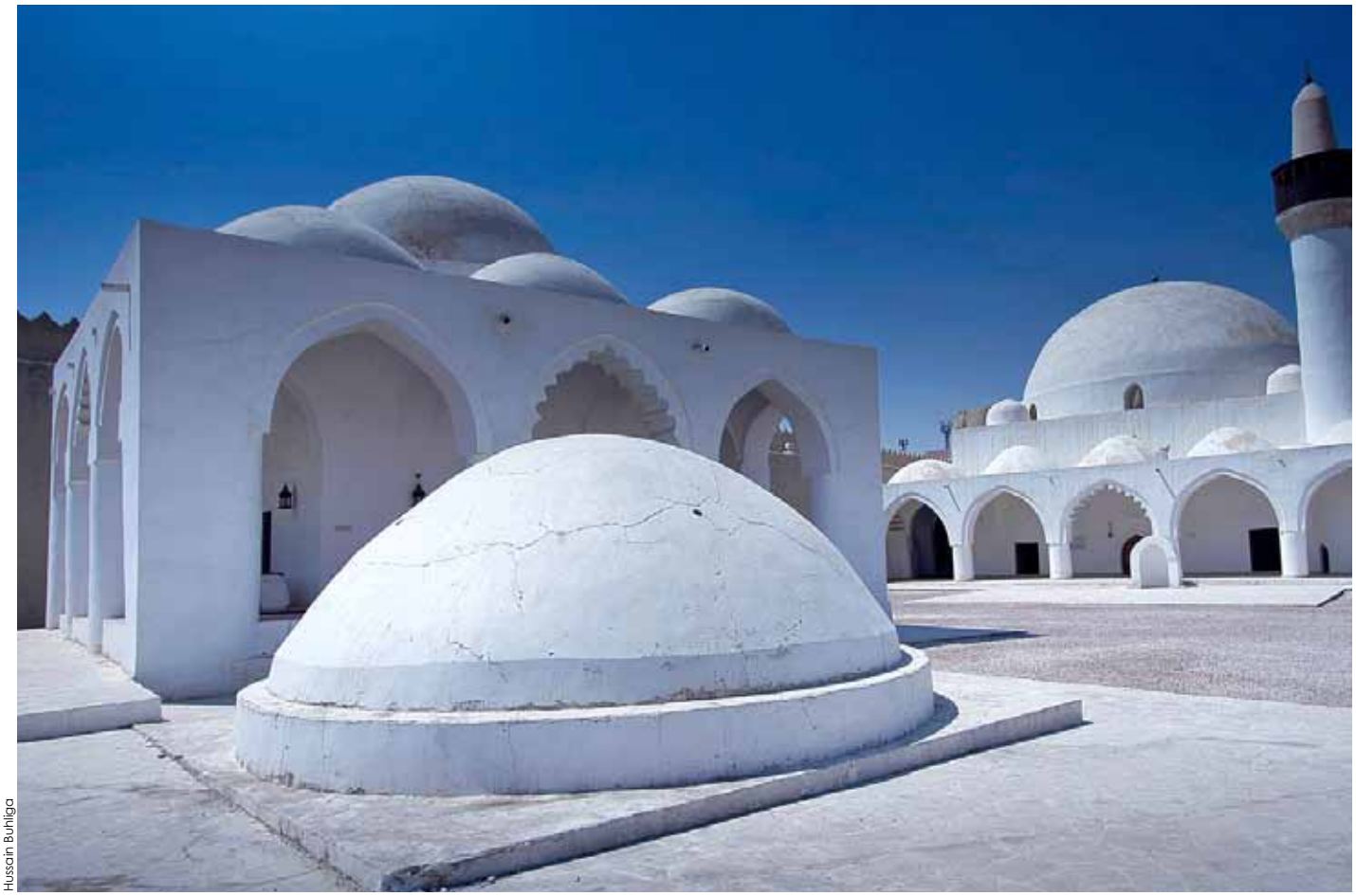


Hussain Buhliga

> The world's largest oasis, Al-Ahsa, is the fifth Saudi site to join UNESCO's World Heritage List.

Hussain Buhliga

The 200-year old Souk Al-Qaisaryah with about 420 shops inside the marketplace.



Hussain Buhliga

Ibrahim Palace, an architectural masterpiece in Al-Ahsa.

> According to historical accounts, Juwatha Mosque was the earliest mosque built in eastern Arabia in 629 Ad by the Bani Abdul Qais tribe.

While most of Saudi Arabia is an arid desert with dunes, Al-Ahsa has green palm trees, green plateaus and over 150 natural springs of hot and cold water. The region also has over 10,000 hectares of alluvial agricultural land that produce some of the best types of dates in the world including vegetables, fruits, and rice. Once known as a gateway to the Arabian Peninsula, Al-Asha also served as a major commercial hub because of its geographical location. The region is historically known as one of the first destinations with human settlements in the Arabian Peninsula.

No doubt, Al-Ahsa is one of the greenest regions in Saudi Arabia. The United Nations chose the city of Al-Ahsa as the most creative city in the world on World Cities Day recently. On the other hand, the Arab Ministerial Council on Tourism (AMCT) named Al-Ahsa the "Capital of Arab Tourism" for 2019, which speaks volumes about this region rich in history, culture, nature, and glory. There has been substantial evidence that Al-Ahsa Oasis had a strong link with ancient civilizations in the Levant, Mesopotamia, and Egypt.

Besides the oasis, Al-Ahsa is also known for its mountains, sandy hills, historical monuments, traditional buildings, and natural springs. Among the most notable sites are "Jawatha Mosque" where the second Friday congregation prayer in Islam was offered, "Jabal Al-Qarah", a tourist favorite, "Al-Qaisarya Souk", the oldest in the Arabian Gulf, and the "military barrack of Ibrahim Palace". To this end, it is important to note that the mountains and the caves of Al-Qarah, surrounded by palm trees, attract tourists and locals alike.

Al-Qarah caves, about a 30-minute drive from Hofuf in different shapes and sizes, cover an area of about 1.5 kilometers. According to local legends,

Sajjad Al-Kadhem

Al-Ahsa region in eastern Saudi Arabia, a little over 300 kilometers from the Saudi capital city of Riyadh, is a fascinating green destination with its deep respect for nature, rare historical remnants, and its dedication to eco and sustainable tourism. A tourist can travel to Hofuf, the major urban center of Al-Ahsa, by road or by air. However, it is always recommended to take a train from Riyadh to Hofuf, which is the fastest and cheapest option and takes about two hours or a bit more.

The region can boast to have the largest self-contained oasis in the world called Al-Asha oasis, which encompasses about 12,000 hectares of palm groves irrigated by more than 60 artesian springs. Presenting a natural panoramic and pastoral view, there are more than 2.5 million palm trees in the oasis. The world's largest oasis, Al-Ahsa, is the fifth Saudi site to join UNESCO's World Heritage List.

Al-Ahsa
Saudi Arabia's Biggest Oasis

Al-Ahsa is rapidly gaining appeal as one of the Kingdom's most fascinating tourist destinations. Known for its green plateaus, archaeological landmarks, and about 150 natural springs of hot and cold water, Al-Ahsa is also a UNESCO World Heritage site.

By Ghazanfar Ali Khan

Photos by: Hussain Buhliga & Sajjad Al-Kadhem

The Saudi Minister of Culture, HH Prince Badr bin Abdullah bin Farhan giving his address in the inauguration ceremony of the exhibition in Rome.

> Archaeological pieces tell the history of the region's development from prehistoric times to the foundation of the modern Kingdom of Saudi Arabia by King Abdulaziz Al Saud.

Greco-Roman cultures in their formation and the reciprocal influence on their development.

Among the archaeological masterpieces were magnificent funerary masks, majestic stone stelae, refined jewels, statues, frescoes, ancient Quran and other finely forged masterpieces. These pieces tell the history of the region's development from prehistoric times to the foundation of the modern Kingdom of Saudi Arabia by King Abdulaziz Al Saud.

This unique collection has received great praise and interest from the Italian public. Days after the opening, a record number of 6,560 visitors visited the exhibition in a single day, marking the second-highest attendance at museums in Italy.

Roads of Arabia also enabled visitors to discover the presence of many important archaeological sites in Saudi Arabia, like the earlier remains of the Dadanite and Lihyanite kingdoms and the iconic Nabatean tombs of Mada'in Salih, UNESCO World Heritage Sites in Al Ula region. These sites, as well as many other archaeological and historical places in Saudi Arabia, have been recently developed by the Saudi government to welcome again travellers from all over the world to the roads of Arabia.

Roads of Arabia

A landmark success in Rome

An exhibition marking the rich heritage of the Arabian Peninsula and the strong connection between the Arabian and the Roman cultures.

The traveling exhibition 'Roads of Arabia, Treasures of Saudi Arabia' was inaugurated in Rome in November in the presence of the Saudi Minister of Culture, His Highness Prince Badr bin Abdullah bin Mohammed bin Farhan Al-Saud and the Italian Minister of Heritage, Culture and Tourism, Mr. Dario Franceschini.

Beginning at the Louvre Museum in Paris, the exhibition has toured 16 museums including the monumental rooms of the Baths of Diocletian at the Roman National Museum until March 1st, 2020. In this inimitable location, the retrospective explored the rich heritage of the Arabian Peninsula through archaeological masterpieces, exclusive art pieces and ancient documents. Visitors enjoyed a unique experience, admired the Arabian archaeological treasures amongst the Roman ones. This unique setting ideally underlined the mission of Roads of Arabia, which aimed at building a bridge of culture and communication.

The Saudi Ambassador of the Custodian of the Two Holy Mosques in Italy, His Royal Highness Prince Faisal bin Sattam bin Abdulaziz Al-Saud said: "Undoubtedly the Roads of Arabia exhibition at the Roman National Museum is offering our friends, the Italian people, a chance to deepen their understanding of the Kingdom's history and heritage, and experience a vivid image portraying the cultural chain that bridges the Arabian Peninsula with ancient Rome histories".

The exhibition represented a journey across millennia along the incense trade routes and the main commercial hubs of the ancient roads of Arabia, showing how the Arabian Peninsula was vitally interconnected with India, Mesopotamia and Rome itself. The collection, which contains more than 300 Arabian rare artefacts, highlighted the continuous exchanges between the Arabian and the

The perfect place to do it all. Or do nothing at all.

SkyTeam Lounges* are the perfect place for you to do whatever you want to do – work, relax, snack, shower – or simply do nothing at all. Choose from 750+ lounges offered by our member airlines worldwide.

For your next trip with SkyTeam visit our Lounge Finder on SkyTeam.com

*Our lounges are open to Elite Plus, First and Business Class customers flying on any SkyTeam airline.

SKYTEAM®

Caring more about you™

AEROFLOT · AerolineasArgentinas · AEROMEXICO · AirEuropa · AIRFRANCE · Alitalia · CHINA AIRLINES · CHINA EASTERN · CZECH AIRLINES · DELTA · Garuda Indonesia · Kenya Airways · KLM · KOREAN AIR · MEA · SAUDIA · TAROM · VietnamAirlines · XIAMENAIR

Artistic rendering of the lounge.

Your Gateway To South America

A long, narrow country stretching nearly the length of a continent, Chile should be on any traveler's wish list. If you're heading to the South American country, you will be able to sample the warmth and hospitality of this vibrant country without leaving the airport.

Next month SkyTeam will launch its latest lounge in Chile's largest city and capital, Santiago. The new lounge will be open 24 hours a day and joins more than 790 member and affiliated lounges at major hubs worldwide.

Set on the first floor of Santiago International Airport, the 709m2 facility offers authentic snacks and drinks alongside showers, free Wi-Fi and other amenities designed to help you relax and recharge, whatever stage of your journey you are on.

Cool Interiors

The Santiago lounge will feature a digital mosaic showcasing member airlines' logos as well as a feature wall that pays tribute to Chile's copper industry. Unwind on custom made furniture, gaze at mountain views and if you're hungry, look out for the live empanada station.

Fine Food

If you've never tried Chilean food, now's the time. As well as the empanadas (small savory pastries that will come in three flavors), lounge visitors will also be able to sample freshly made seafood ceviche made in a different regional style every day.

Whether you're taking off at breakfast, lunch or dinner, there will also be fresh buffets on hand so that you can refuel whenever you like. If you visit between 14.30 – 18.00, don't miss the afternoon tea – it comes with a delicious Chilean twist.

Facilities

Reset with a hot shower or enjoy the refuge of the 154-seat rest area, where you can relax away from the bustle of the main terminal. Catch up with loved ones via complimentary WI-FI or just sit and do nothing at all.

Santiago International Airport is served by many airlines from the SkyTeam family, including Aerolineas Argentinas, Aeromexico, Alitalia, Air France, Delta Air Lines, and KLM.

Find out more online www.skyteam.com or find us on Instagram @skyteamalliance

SAUDIA Debuts New Cabin Crew Uniform

New uniform will be rolled out across the airline's route network.

By Christy Sarkis, Managing Editor

Saudi Arabian Airlines (SAUDIA), the national flag carrier of the Kingdom of Saudi Arabia, announces the rollout of its new cabin crew uniforms featuring a refined, new take on the attire designed for all members of the hospitality team onboard.

SAUDIA began the preview of the new uniform on the airline's Paris Charles de Gaulle and London Heathrow routes, with plans to add the rest of the airline's route network before mid-next year.

The unfolding of the new cabin crew overall look and image comes as part of the cabin enhancements and hospitality additions; it is a reflection of the airline's global expansion in recent years. Guests have been warmly receptive to the recent changes and the cosmopolitan, hospitable nature of the onboard service.

The new uniforms feature a color palette that includes shades and hues of purple, beige, gold and royal blue. Arabesque designs and accents feature throughout defined touches, from the pins to the ladies' scarfs, fabrics, signature blazers and more.

Inspiration from the nation's culture and landscapes influenced the new designs, encompassing the heritage, colors and identity of Saudi Arabia.

A consortium of designers and product specialists within the airline designed the new custom SAUDIA cabin crew apparel, which took roughly 18 months from the design concept phase to launch.

In the development phase of the uniform, SAUDIA incorporated input from its team members, including their perspectives on: ease of wear, material comfort, and sustainability. The valuable support and insights from the inflight services team contributed immensely to the final product, ensuring that design and practicality coincide harmoniously.

The materials used include a selection of fabrics; mixed poly-wool and elastane. Previously, SAUDIA made slight modifications to the previous uniform look in 2012 for the gentlemen and 2014 for ladies. Now, more than six years later, a full rollout of the new uniform is taking place, giving a completely revitalized look from the name badges, to cuff links, belts, suits, hats, pins, shoes and travel bags.

Starting initially with the onboard team, the new designs will also apply to the ground services team members at airports within the Kingdom and abroad. An award-winning carrier, SAUDIA is one of the Middle East's largest airlines, operating a fleet of more than 170 narrow and widebody aircraft.

In recent years, SAUDIA has invested significantly in its fleet, acquiring state-of-the-art new aircraft and now operates one of the three youngest fleets in the skies with an average aircraft age of less than 5 years.

SAUDIA airlines route network includes 95 destinations across four continents to all 28 domestic airports in the Kingdom of Saudi Arabia and carries more than 32 million passengers annually.

SAUDIA Congratulates Graeme McDowell Winner of the Saudi International Pro-Am European Golf Tournament

Saudi Arabian Airlines (SAUDIA), the national flag carrier of the Kingdom of Saudi Arabia, was the Official Airline partner of the inaugural Saudi International European Pro-Am Golf Tournament.

The airline congratulates Graeme McDowell from Northern Ireland for his win at the Saudi International Golf Tournament.

Globally renowned golf players from the European Tour took to the Royal Greens Golf & Country Club in the King Abdullah Economic City (KAEC).

During the golf event and festivities, the airline featured an interactive zone with various family activities to take part in and enjoy during the course of the tournament.

The carrier supported the tournament as a logistics and global transport partner, in addition to welcoming players and guests on board, from all over the world. Thousands of guests attended the tournament at KAEC, approximately 100 kilometers north of Jeddah, along the Red Sea coast.

A Spectacular Architecture

A breathtaking aerial view of the Neuschwanstein Castle built by King Ludwig II of Bavaria, Germany. This amazing building, its name means the "New Swan Castle", is one of the most scenic tourist destinations in Europe.

Photograph by: Alaa Othman

Old Harry Rocks

This tranquil stretch of unique rock formations is tucked into the eye-catching views of the turquoise water encircling southern England. The Old Harry Rocks prove the stunning environment and the enchanting beauty of this region.

Photograph by: Alaa Othman

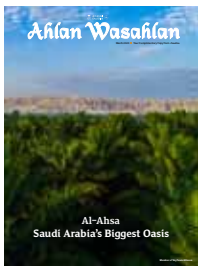
Contents

March 2020

83
Al-Ahsa
Saudi Arabia's Biggest Oasis
Al-Ahsa is rapidly gaining appeal as one of the Kingdom's most fascinating tourist destinations. Known for its green plateaus, archaeological landmarks, and about 150 natural springs of hot and cold water, Al-Ahsa is also a UNESCO World Heritage site.

75
Dublin
Among Ireland's Literary Giants
Dublin retains the charm and intimacy of the small town that was the birthplace of many great writers. It is one of the most beautiful countries in the world, the country that has long enthralled the imagination of travelers.

67
A Corporate Governance Paradigm Shift
Directors need to prepare for board renewal and transformation on many levels.



Cover:
Sajjad Al-Kadhem

Publisher

الشركة السعودية للنشر المتخصص
Saudi Specialized Publishing Company

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

Advertising

نمو|الإعلانية
NUMU ADVERTISING

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

CONTENT FZ LLC
SPECIALIZED MEDIA

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

الشركة السعودية للنشر المتخصص
Saudi Specialized Publishing Company

A Subsidiary of

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 view-points 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 re-produced, 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

السعودية
SAUDIA
SKYTEAM

Discover a world of wonder

Trivandrum: the marvelous Indian jewel.

5 direct flights weekly from Riyadh and Jeddah

saudia.com

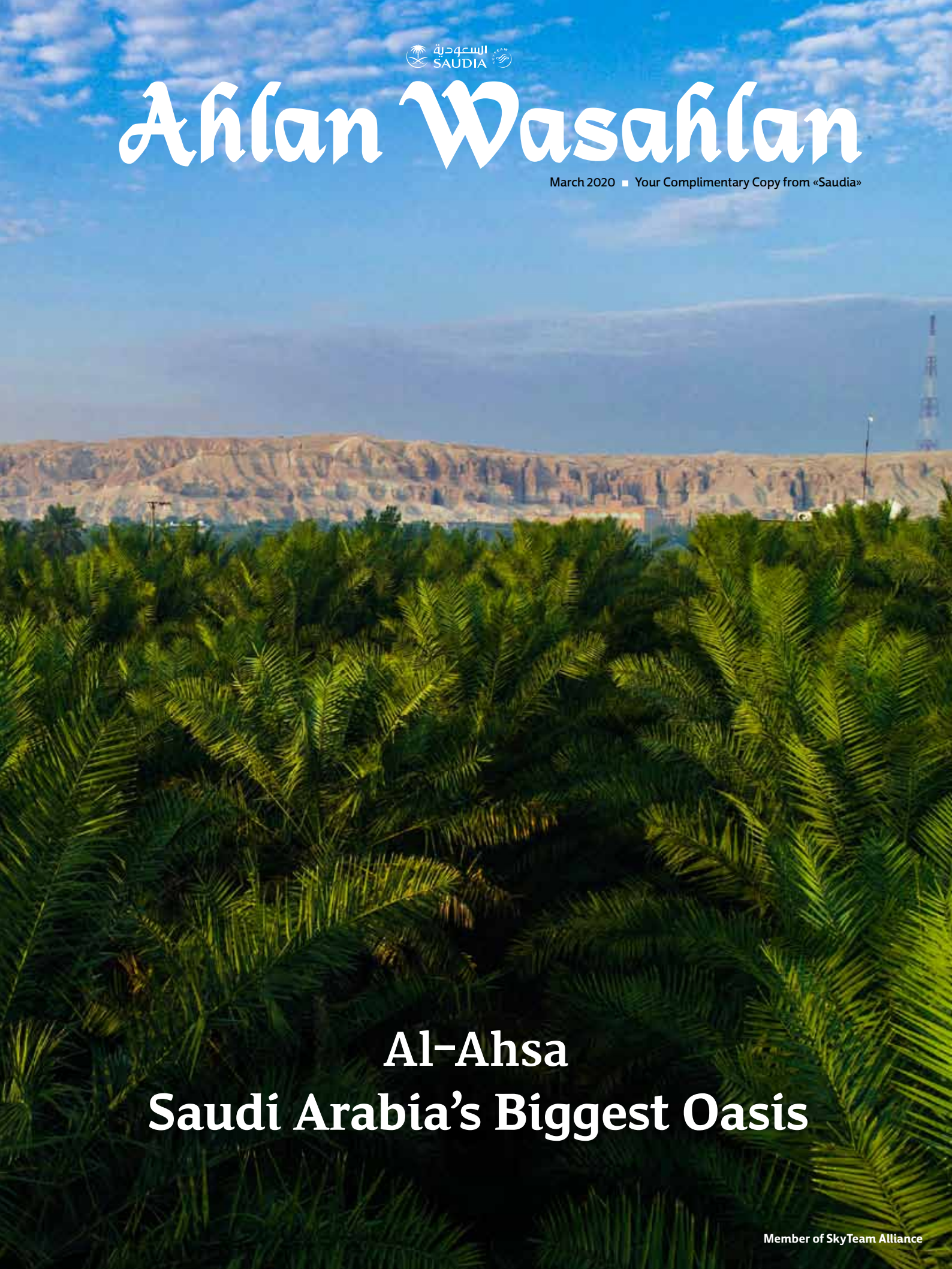
السعودية
SAUDIA

Dear Guest,

Welcome to SAUDIA. We would like to inform you that in case of any illness please let us know before your next flight.

For more information visit saudia.com and download the MEDIF form and have it filled by your medical consultant.

We wish you a safe and pleasant flight.



السعودية SAUDIA

Ahlan Wasahlan

March 2020 ■ Your Complimentary Copy from «Saudia»

Al-Ahsa
Saudi Arabia's Biggest Oasis

Member of SkyTeam Alliance