

البلاد الضميمة

إصدار أبريل 2020

رمضان
الكليلة

شهر رمضان

أرواح تنبض بالخير وقلوب
تبتهج بالسعادة

ذكريات الآباء والأجداد

مشاهد رمضانية تعيدنا
إلى ما قبل 50 عامًا

حسين إبراهيم

أطفالك يصومون للمرة
الأولى؟

البحرين ستتخطى أزمة "كورونا" بنجاح

رامز محمد العواضي

شعارنا "صرخة في وجه الغلاء" ...
والمخزون الغذائي متوافر

40 طبقًا رمضانيًا

بين أيدي ربات البيوت



ملحق اجتماعي شهري

أقبلت يا خير الشهور

ونحن نقرب من شهر رمضان المبارك، نبتهل إلى الله سبحانه وتعالى أن ترحل عما قريب جائحة كورونا بيسر منه ورحمة، إذ بات موعد حلول الشهر الفضيل وشيكاً.. وسواء بالعين المجردة أو المسلحة، سيقف الناس على السواحل وأسطح المنازل والعمارات أو في الصحاري لرؤية هلال الشهر ربما ما بين 23 و24 أبريل 2020. ولأنه شهر الرحمت والبركات، يملأ التفاؤل قلوبنا وأرواحنا بأن العالم كله سيتعافى، وسنعيش عظمة أفضل الشهور بخير ويمن وعافية.

وعلى أبواب الشهر الكريم، وفي لقاء خاص، تناول رئيس مجلس إدارة مجموعة رامز العالمية رامز العواضي العديد من الأمور المحلية، مطمئناً الجميع بأن المخزون الغذائي هذا العام متوافر ولا داعي للخوف، مستعرضاً دور المجموعة بهذه المرحلة، وما تقوم به لدعم المملكة في التصدي لأزمة كورونا وتجاوزها، إلى جانب إنجازات المجموعة في دعم مسيرة الاقتصاد الوطني.

وسنفرد مساحة لا بأس بها لنسقط الأضواء، شعاعاً تلو شعاع، على اللوحات الاجتماعية والتراثية لشهر رمضان في البحرين، بل سنذهب أبعد من ذلك، لنعيش في بضع أسطر مع مظاهر الشهر المبارك في بعض دول العالم. وبالتأكيد، سيكون بين أيدي ربات البيوت وصفات جميلة راحة من الأطباق العربية والعالمية الشهيرة الخاصة بموائد رمضان بالهناء والعافية، اخترناها لكم ونحن نعلم أن من اليسير الحصول على الكثير منها بضغطة زر في جوالكم، إلا أننا أترنا أن نختار ما يهيج قلوبكم من وصفات خصناها لقرائنا الكرام، وفي صفحات عدة، ستتنوع خياراتكم بين الجوانب الدينية والصحية والتربوية، وأيضاً سيكون وقتنا جميعاً مليئاً بالغبطة ونحن نعود إلى الماضي من السنين، لنعيش مع أجدادنا وأبائنا من كبار السن، ذكريات شهر رمضان الذي نحمل له أجمل الفوانيس في أيدينا، وأبهج الدعوات والابتهالات في قلوبنا.. ومبارك عليكم الشهر.

أضواء البلاد

فريق العمل

مديرة الملحق
دليلة سامي أرناؤوط

تحرير وتدقيق
كميل عبد الجليل

إعداد:
سعيد محمد، بدور المالكي، كوثر جاسم، أمل الحامد

الإخراج الفني
كوثر جاسم، حسين الشاخوري

تصوير:
رسول الحجيري، خليل إبراهيم

مسؤولة المبيعات
زينب سوار

استشارية تسويق
وفاء غلوم

تابعونا على الموقع الإلكتروني:
www.albiladpress.com

صادر عن دار البلاد للصحافة والنشر والتوزيع إدارة
المبيعات والتسويق:

مدير إدارة المبيعات والتسويق جاسم مشكور

للتواصل معنا:
البريد الإلكتروني: adwaa@albiladpress.com

هاتف: 36060113 - 36531616 - 17111503

رقم التسجيل: ISSN 1985-8566

العنوان: مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336،

الطابق الرابع، مدينة زايد، ص.ب: 385

المنامة - مملكة البحرين، س.ت: 67133



أسرة أضواء البلاد

4 | حوار

- رامز محمد العواضي: المخزون الغذائي متوافر... ولا داعي للخوف والهلع

10 | هلا رمضان

- أرواح تنبض بالخير وقلوب تبتهج بالسعادة
- قلوب تسأل الله نهاية "كورونا" لتنعم بلقاء الأحبة
- ذكريات الآباء والأجداد...
- "أضواء البلاد" في جولة رمضان عالمية

24 | صحة

- أطفالك يصومون للمرة الأولى؟
- سحور وفطور الأطفال... كيف يجب أن يكونا؟

30 | ديكور

- ديكورات رمضان
- اضفي بهجة في كل زوايا المنزل

36 | أزياء

- ميساء مغربي.. أناقة تحاكي أصالة الماضي
- وروح العصر الحديث
- لإطلالة غير تقليدية اختاري العباءة المعطف
- لفات حجاب مناسبة لإطلالاتك في رمضان
- فاطمة حسام تلهمك بأجمل الإطلالات الرمضانية

46 | عيادة

- تعرف على فريق مركز إيغا الطبي

50 | جمال

- لبشرة نضرة في رمضان.. إليك هذه الفيتامينات
- اتبع هذه التعليمات لتجنب جفاف الجسم في شهر الصيام

54 | مطبخ رمضان



رامز محمد العواضي

المخزون الغذائي متوافر... ولا داعي للخوف والهلع

أكد رئيس مجلس إدارة مجموعة رامز العالمية عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة البحرين رامز محمد العواضي، التزام المجموعة، بفروعها كافة في مملكة البحرين، التزاما كاملا باتباع التعليمات والتوجيهات الصادرة من الجهات الرسمية سواء كانت من القيادة الحكيمة، أو الحكومة الرشيدة، أو وزارة الصحة أو الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا المستجد، مشددا على أننا "حتى نتصدى للوباء لابد أن يكون لدينا وعي وطني بالمسؤولية والالتزام بالعمل الحكومي حتى نتعدى هذه المرحلة".

وأشار العواضي إلى أن أولوية مجموعة رامز الآن هي سلامة الوطن والمواطن، ولأجله فالمجموعة تطبق كل القرارات والتعليمات من جهات الاختصاص كوزارة الصحة والفريق الوطني والصناعة والتجارة والسياحة، والغرفة، ويتم تطبيقها على الفروع سواء من ناحية التعقيم أو الالتزام بلبس الكمامات والقفازات والتباعد الاجتماعي، وتركيب أجهزة قياس الحرارة، ونشر التوعية اللازمة، وهذا عمل مستمر وشامل في جميع الفروع والإدارات والعاملين والمتسوقين وفي المصانع، مع أن هناك آلية تقييم يومية لكل هذه الإجراءات.

مجموعة رامز هي دعم الوعي الشعبي والشراسة المجتمعية والعمل بروح الفريق الواحد لدعم الحكومة؛ لما تقوم به من جهود عظيمة تصب في التصدي لفيروس كورونا، ولذلك تم تأجيل عدد من المشروعات حتى تخرج البحرين ومن يعيش على أرضها سالمة غانمة معافاة من هذه الأزمة.

وأكد رئيس مجلس إدارة مجموعة رامز العالمية أن البحرين ستنتج في التصدي لفيروس "كورونا"، وتعاود مسيرة التنمية والازدهار تحت راية عاهل البلاد المفدى جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، والرؤية السديدة من لدن رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، قائد مسيرة التنمية التي تشهدها البحرين، وجهود وعمل ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، حفظهم الله جميعا.

وأوضح العواضي أن: مجموعة رامز العالمية التي تلتزم التزاما كاملا بشعارها الذي يعرفه الجميع "صرخة في وجه الغلاء"، تطبق جميع قرارات الحكومة في التصدي لانتشار فيروس كورونا تطبيقا كاملا وفي كل الفروع، وتفعيلا لهذا الالتزام، أطلقنا العديد من المبادرات والحملات ومنها الحملة الأقوى التي خاطبنا بها المجتمع وزبائن رامز وهي "خلك بالبيت"، ودعمنا للحملة أطلقنا آليات الطلب والتوصيل الفوري "أون لاين"، وبالفعل نحن نقوم حاليا بتوصيل الطلبات للمستهلكين إلى بيوتهم، ولكل المنتجات الموجودة في الفروع، وهناك تطبيق خاص وخطوط ساخنة لتلبية كل الطلبات، معلنا استعداد المجموعة للمشاركة في عمل أي مبادرة تصب في تحقيق أهداف الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا "كوفيد 19"، وضمن الحملة الوطنية لمكافحة الفيروس المستجد، مؤكدا أن علينا جميعا العمل مع الحكومة والالتفاف حولها؛ لأنها تعمل من أجل صحتنا وسلامتنا، والتي هي صحة وسلامة البحرين، الوطن والمواطن.

وشدد العواضي في حوار مع "أضواء البلاد" على أن أهم أولويات

البحرين ستتخطى أزمة كورونا بنجاح

واستدرك العواضي بأن المستقبل الاقتصادي المقبل هو للبحرين لأنها سوق واعدة؛ بما تملكه من فرص في مجالات اقتصادية وتجارية واستثمارية، تساندها سياسات حكومية داعمة للاستثمار والمستثمرين، تراقها تشريعات وإجراءات حكومية لتشجيع المستثمرين وجذب الاستثمارات الخارجية خلقت فرصا جديدة للاستثمار وشجعت العديد من الاستثمارات الأجنبية، مؤكدا أن المجموعة كانت على وشك إطلاق أحدث مشروعاتها وهو "مول المملكة"، الذي قطعت فيه مرحلة كبيرة من العمل وأصبح شبه جاهز، ولكن العمل تأجل حتى انتهاء أزمة كورونا.

نجاح "رامز العالمية" ليس مجرد صدفة

والمنافسة غير الاحتكارية، ولأهداف من بينها خدمة جمهور واسع، والمساهمة في بناء اقتصادات المجتمعات التي تعمل بها، وتحقيق أقصى جودة ممكنة في السلع التي نتعامل معها بيعة وإنتاجاً؛ لننال رضا أكبر شريحة من المستهلكين عبر شراكة مجتمعية حقيقية، تؤمن احتياجات أكبر عدد ممكن من الناس وتوظف الخبرات والطاقات المتاحة على أوسع نطاق، مبيناً أن: أهم عوامل التميز هي معرفتنا الدقيقة باحتياجات المستهلكين، عبر اعتمادنا على دراسات علمية لتفضيلات وأذواق الزبائن، ولطبيعة الأسواق التي تشكل جزءاً من طموحنا لنكون الأكبر والأفضل عالمياً في إرضاء عملائنا وزبائننا وتوفير مختلف احتياجاتهم.

عبرتم عن فخركم واعتزازكم بالجهود المتواصلة والدور الكبير الذي يقوم به الفريق الوطني لمواجهة كورونا برئاسة سمو ولي العهد. حدثونا عن أهم الملامح التي أثارت الفخر والإعجاب لديكم.

جاء ذلك في لقاء خاص أجرته "أضواء البلاد" مع العواضي، وتناول خلاله العديد من القضايا، ومنها دور المجموعة خلال هذه المرحلة، وما تقوم به لدعم البحرين في التصدي لأزمة كورونا وتجاوزها، إلى جانب إنجازات المجموعة في دعم مسيرة الاقتصاد المحلي، والعديد من الأمور الأخرى.

وأشار العواضي إلى أنه: لم تكن انطلاقة مجموعة رامز العالمية ونجاحاتها المتوالية مجرد صدفة، بل نتيجة جهد وتخطيط ومبادئ أساسية بدأت بها المجموعة، فتمكنت من تحقيق نمو مستمر، وتنوع في الأعمال، وتبوءت مكانة رفيعة في مواقع وجودها، وقد تمكنت "رامز العالمية"، على مدى الأعوام الماضية، من الانتشار في دول الخليج العربي ودول عربية وآسيوية عدة، وبأنشطة تشمل بيع التجزئة والإنتاج الصناعي والمجال العقاري ومنظومة عمل تعتمد على التطوير التقني والفني، مع تنمية مهارات العاملين وتدريبهم.

ونوه العواضي: لقد بنينا نجاحاتنا على قاعدة المسؤولية الاجتماعية



طبقتنا إجراءات
التصدي للفيروس
بجميع الفروع



مرحلهم الدراسية الجامعية، وهم أبناء صالحون، ولكن البنات يمثلن أولوية كبيرة بالنسبة لي، لذلك حرصت أن يتابعن دراستهن الجامعية بتفوق، ولكني تركت لهن حرية اختيار التخصص الذي يرغبن فيه، وحرية العمل الذي يمارسنه، وهم الآن كأصدقائي. ولي من الأبناء الذكور حفظهم الله محمد وسعود وسلطان وأكبرهم محمد، الذي يشغل منصب الرئيس التنفيذي للمجموعة، وكلهم شركاء في قصة النجاح التي حققتها المجموعة والله الحمد.

وما الهواية التي تعلقت بها؟

وخير جليس في الزمان كتاب، لله الحمد وقت فراغي هو للقراءة، وأنا أفضي أي وقت فراغ بقراءة كتب الأدب والتاريخ، والإدارة.

وسيقوم الفرع بخدمة الدائرة الجغرافية والأحياء القريبة منه والرد على الزبائن؛ من أجل راحة الأسر وحمايتهم وتطبيقاً لتوجيهات وزارة الصحة ووزارة التجارة.

كم تمثل نسبة البحرين في المجموعة؟ وما الخطة التدريبية التي تعتمدونها؟

نسبة البحرين في المجموعة تزيد عن 60%، ولدينا خطط تدريبية واعدة ومتواصلة من خلال مراكز تدريب معتمدة وبالشراكة والتعاون مع وزارة العمل و"تمكين".

ماذا عن العائلة والبيت خارج العمل؟

الله الحمد، رزقني الله بما أتمنى من البنين والبنات، وقد أنهموا جميعاً

وفي ختام اللقاء رفع العواضي جزيل شكره وامتنانه لصاحب الجلالة الملك، وصاحب السمو الملكي رئيس الوزراء، وصاحب السمو الملكي ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء؛ لدعمهم المتواصل للمستثمر البحريني في جميع المجالات بما يدعم مسيرة التنمية المستدامة التي تصب في ازدهار الاقتصاد في البحرين، ومهنئاً بقرب شهر رمضان المبارك، موصلاً كل الشكر والتقدير للفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا وإلى وزارة الصحة متمثلة بالوزيرة فائقة بنت سعيد الصالح ووزارة الصناعة والتجارة والسياحة بقيادة وزيرها زايد بن راشد الزباني، وإلى رئيس وأعضاء غرفة تجارة وصناعة البحرين، مؤكداً أن مجموعة رازم تفتح أبوابها أمام كل الشباب والشابات من أصحاب المشروعات الريادية، وكذلك الأسر المنتجة لدعمهم؛ وتخصيص منصة عرض مجانية لمنتجاتهم.

البحرنة في المجموعة تزيد عن 60% وخطط تدريبية واعدة

إن الملامح التي تثير الفخر والاعتزاز لدينا ولدى البحرينيين والعالم، هي تلك الإشادة العالمية التي حظيت بها البحرين، لقد كان اسم البحرين عالياً في المحافل والهيئات الدولية المتخصصة كمنظمة الصحة العالمية وغيرها، من خلال الخطة الوطنية الاستباقية بالفحص المبكر والاحترازية والوقائية والعلاجية والتوعوية التي وضعها الفريق الوطني بتوجيهات ودعم من صاحب السمو الملكي ولي العهد، ورئاسة رئيس المجلس الأعلى للصحة الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، والذي ضم كوادر بحرينية طبية وتمريضية وفنية تعمل وبجهود متواصلة على احتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد.

كيف تردون على الشائعات التي يروج لها البعض وتثير مخاوف المواطنين من أن هناك نقصاً في المواد والمنتجات الغذائية؟

الحمد لله، فمخزون المواد الغذائية متوافر، وأطمئن المواطنين والمقيمين أنه لا داعي للذعر والخوف والهلع من أي نقصان أو فقدان لأي منتج تمويني أو غذائي، ولا داعي للشراء والتخزين.

وأعلن العواضي: ومع استعدادنا لاستقبال شهر رمضان المبارك، فإننا نعلن استعدادنا لتأمين كل احتياجات الزبائن دون عناء ذهابهم للأفرع، ومستعدون لتوصيل طلبات الزبائن "دلفري" إلى منازلهم عبر تطبيق "زادك"، وابتكرنا آلية جديدة للتواصل المباشر مع الزبائن، إذ يوجد أكثر من رقم "واتساب" لكل فرع من فروعنا بالبحرين لإيصال الطلبات،

لقد استطاع الفريق خلق تجربة محلية وطنية غير مسبوق على مستوى العالم، وكفينا فخراً بالفريق الوطني أنه عكس حرص القيادة والحكومة على النهوض بمسؤولياتها في هذا الجانب وتجسيد روح التعاون والتضامن في الأزمات، حمى الله البحرين قيادة وحكومة وشعباً وكل من يعيش على أرضها من هذا الوباء.

وعن الإجراءات التي اتخذتها المجموعة للتصدي لفيروس كورونا، أوضح العواضي أن المجموعة قامت بتشكيل لجان؛ لضمان سلامة الإجراءات المطبقة في الفروع والمكاتب وتوفير معدات التعقيم





أرواح تنبض بالخير وقلوب تبتهج بالسعادة

العادات والتقاليد الرمضانية البحرينية والخليجية والعربية

جميلة هي معاني الشهر الفضيل بمباهجها الدينية والروحية والإنسانية والاجتماعية، بل وحتى النفسية. هي مظاهر نعيشها في هذا الشهر الفضيل بكل جمالها في كل البلدان العربية والإسلامية. ولهذا، فإن هناك عادات وتقاليد في المجتمع البحريني والخليجي والعربي وكذلك الإسلامي، تنبض بالخير لتسعد القلوب، وهذه من نعم الله العظيمة في الشهر المبارك، الذي وصفه النبي الأكرم (ص) بأنه شهر عند الله من أفضل الشهور، ساعاته أفضل الساعات، وأيامه أفضل الأيام، ولياليه أفضل الليالي، أنفاسكم فيه تسبيح ونومكم فيه عبادة...



تعليم أولادنا على عاداتنا

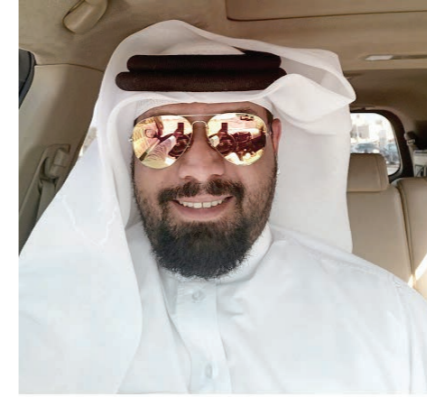
الجو المفعم بالروحانية، وفرص التقرب إلى الله سبحانه وتعالى أكثر، وصدى صوت المساجد خصوصاً في صلاة التراويح وحلقات الذكر والقرآن الكريم، هي من الصور التي تلامس شعور المهندس أحمد بوجيري، الذي يرى في الأجواء الاجتماعية الجميلة النابعة من العادات والتقاليد والتراث الرمضاني المتميز، صورة حافظنا وسنحافظ عليها من خلال تعليم أولادنا على تلك العادات الجميلة، ومنها التواصل مع الأهل والجيران والمعارف بشكل أكبر في هذا الشهر العظيم، ثم نجد أيضاً صور التكافل مع الأسر المحتاجة والمتعففة والمساهمة بما تيسر من مساعدات لنعيش معهم جميعاً بركات الشهر بذاً واحدة ونكمل بعضنا البعض طيلة العام، خصوصاً في شهر العبادة.

منظم وعميق في معانيه

حين يهل الشهر الفضيل، تتلاقى بضع مشاهد منذ الأيام الأخيرة من شهر شعبان استعداداً لاستقبال شهر رمضان، ويربط أستاذ التربية المساعد بكلية المعلمين بجامعة البحرين أسامة المهدي تلك المشاهد بقدسية شهر رمضان، فهو شهر يمثل ركناً من أركان الإسلام وفيه تتعاطم النعم طلباً للمغفرة والرحمة، والجميل أن في هذا الشهر يصبح كل شيء منظماً وعميقاً في معانيه، وليت ما نكسبه أو ما ننتهجه من سلوك خلال شهر رمضان يستمر معنا طيلة العام، وخذ أيضاً جنباً مهمة وهي توطيد العلاقات الاجتماعية في المجتمع وفرصة مباركة لشد النسيج وتقوية الصفوف، وزيادة التواصل بين الناس. ونتمنى أن يكون شهر رمضان في عامنا هذا يقد علينا وقد استقرت الأمور وانزاحت جانحة كورونا؛ لينعم الجميع بخيرات هذا الشهر العظيم.



التطور التقني لم يؤثر في الاستهلاك



هناك جوانب متطابقة مع ما ذكره بوجيري، يراها هشام الدوسري «أعمال حرة»، وهي أن المجتمع البحريني يمتاز والله الحمد بسمات عالية المقام في شهر رمضان، وهذا ما تعلمناه منذ الصغر في مدن البحرين وقرائها، ولا ريب في أن الحفاظ على التراث الرمضاني مسؤولية مشتركة بين الدولة والمجتمع. وهو يرى أن من الطبيعي أن تتعرض بعض العادات إلى الاندثار بفعل الزمن، لكن في حال وجود اهتمام رسمي وشعبي، فإن هذه الثقافة تستمر وتنتقل إلى الأجيال. ويشير إلى أن العادات التراثية الرمضانية في البحرين لا تختلف عن شقيقاتها في الخليج وفي الدول العربية والإسلامية كثيرًا، إلا في بعض الجوانب الخاصة بالحياة الاجتماعية في كل مجتمع على حدة، فهناك الاستعدادات المبكرة للشهر الفضيل، والاستهلاك، وهي عادة لم تتأثر بفعل الزمن رغم التطور التقني الكبير، إلى تبادل التهاني والزيارات الاجتماعية وإحياء أيام وليالي الشهر المبارك بالعبادة والتقرب إلى الله سبحانه وتعالى، وإذا كنا نتحدث عن اندثار بعض تلك الصور الرمضانية، إلا أن الملاحظ في السنوات الماضية أن شريحة كبيرة من الناس بدأت بالفعل تولي الحفاظ عليها اهتمامًا واضحًا، كالمسرح (بوطيبله) والقرقيعان، ومجالس الذكر، بالإضافة إلى الألعاب الشعبية الرمضانية التي تخصص لها أنشطة ومهرجانات، وهي لفحة جيدة وكافية لإحياء هذه الصورة.

من حياك الله إلى الوداع

ويعبر سعيد الجارودي، أستاذ جامعي، عن المشتركات التي تجمع الخليج من عادات وتقاليد بالشهر الفضيل، فهذا الشهر المبارك له دلالاته الروحية والاجتماعية والدينية والتراثية، ونذكر أن استقبال الشهر الفضيل كان يتم في الماضي عبر البدء بعملية "تصفير القذور" أي تنظيف أواني الطبخ وإعدادها للاستخدام، ثم "دق الحب"، وكذلك إنشاد الأهازيج التي كانت تنساب عذبة من أفواه الأطفال والنساء، وكلمات التبريك والتهاني بمقدم الشهر الكريم. كما يمثل الاحتفال بالنصف من رمضان "القرقاعون" إحدى أبرز المناسبات فيه، ولا تقتصر مظاهر الاحتفال بليلالي الشهر على أوائل أيامه، وإنما تمتد لتطال أيام الوداع، وهي الليالي التي تسبق ليلة عيد الفطر، يضاف إلى ذلك "المسحراتي" و"المجالس الرمضانية" ومجالس الذكر وتلاوة القرآن، والليل الطويل المفعم بروح الابتهاج والألفة بين الناس، كلها مكاسب اجتماعية كانت ولا تزال تعطي رونقًا لهذا الشهر الفضيل في تعزيز حالة التواصل الاجتماعي بين الناس وإذكاء روح المودة والألفة والتسامح بينهم.



لحظة استقبال الضيوف



ويتشارك الرأي كل من عضو جمعية مدينة عيسى الخيرية الاجتماعية حسن الصيرفي ومقرئ القرآن الكريم علي العسكري، في أن المجالس التي تجمع كل

دول الخليج، فهناك اهتمام كبير بإحياء هذه المجالس القرآنية والديوانيات، وحتى في مجالس منازلنا، كما يقول العسكري، نحرص على تهيتها لاستقبال فيها الضيوف ونحن أيضًا نعيد لهم الزيارة. وهناك العمل الخيري الذي نسعد به في المجتمع البحريني الذي يثبت عامًا بعد عام محبة الناس لبعضهم البعض، فالناس في البحرين متمسكون بمجالس الذكر والعبادة وتلاوة القرآن، والزيارات بين الأهل والأقارب، ومساعدة المحتاجين، إضافة إلى أن الكثير من المؤسسات الأهلية والحكومية بادرت خلال السنوات الماضية إلى تنظيم المهرجانات الرمضانية التي تقدم للحضور لوحات تراثية رمضانية قديمة، بل ويتم تخصيص أماكن لإحياء الألعاب التراثية والممارسات الاجتماعية التي كانت سائدة في شهر رمضان المبارك منذ القدم، ونأمل من الله أن تنقضي أزمة كورونا ونحيي شهر رمضان المبارك كما عهدناه طيلة السنوات السابقة.

من جيل إلى جيل

ويذهب المصور والمخرج صادق آل إسماعيل إلى أن اجتماع الناس مع بعضهم البعض وجمالية المجالس القرآنية هي من مظاهر التغيير الروحي والجسدي، وتضيف نمطاً أفضل إلى حياتنا، وعلى ذات السياق، نحرص على تعزيز العلاقات مع الأهل والأصدقاء والمعارف. ويواصل صادق حديثه بقوله "أكثر ما يهمني شخصيًا، باعتباري مهتمًا بالجوانب الإعلامية والاجتماعية، هو المحافظة على التراث، الأمر الذي يقع على عاتق الآباء والمؤسسات المجتمعية والجهات الأهلية؛ لكي تعمل على حفظ تراثنا ونقله للجيل الجديد".

تصب في صالح التراث

أما عبدالله الستري، موظف، فيختلف مع محمد خلف، فهو يؤيد إحياء العادات الرمضانية، ومن بينها عادة المسحر والدور الذي يقوم به خلال الشهر الفضيل ودور المطوع في تحفيظ وقرآنة القرآن الكريم، ثم القرقيعان والفريسة، فمن خلال الفرق الشعبية والبيوت التراثية يتجول الأطفال حول تلك البيوت وهم يرتدون الأزياء الشعبية بمصاحبة الطبول والفريسة مرددين الأناشيد التقليدية لهذه المناسبة، وقد افتقدت المهرجانات الرمضانية التي تضم الحرف والصناعات التقليدية وإعداد المأكولات الشعبية والمسابقات والألعاب الشعبية والفرق والمقاهي الشعبية، فهي خطوة تصب في صالح الحفاظ على التراث الرمضاني، ولا ندري كيف سيكون الوضع هذا العام مع جانحة كورونا، ونسأل الله أن يتعافى المرضى وألا يتم تسجيل إصابات جديدة وتنتهي هذه الأزمة.

عودة الروح لمظاهر كثيرة

ولا يذهب نبيل العجمي، موظف، بعيدًا عن رأي الستري؛ كونه من المؤيدين للتراث الرمضاني، ومن المؤسف أن يفقد المجتمع البحريني الكثير من العادات الرمضانية، بل هناك من لا يزال يتذكر أو ينقل مراحل عاشها أو نقلها له الآباء والأجداد عن الشهر، وأقصد في ذلك الصور الجمالية البحرينية الأصيلة في شهر رمضان المبارك، كالاستعداد لدخول الشهر الفضيل، والاحتفاء باستقباله بشتى أنواع السود والمحبة، وكذا اندثار عادات وممارسات شعبية وتراثية، كالمسحر ومسيرات الوداع لشهر رمضان والقرقاعون، وظاهرة تبادل وجبات الفطور بين أفراد المجتمع، والألعاب الشعبية التي كان يمارسها الأطفال في كل ليلة من ليالي رمضان. ويستطرد بالقول إن غياب هذه العادات التي تحاكي جانبًا إنسانيًا مهمًا للمواطن البحريني قد يكون له أسباب عدة أدت بمجموعها لاختفائها واندثارها، من بينها انتشار وسائل الترفيه الحديثة وكذلك الاستخدام المذهل لوسائل التواصل الاجتماعي، ومع ذلك، فقد رأينا في السنوات الخمس الماضية عودة الروح للكثير من مظاهر الشهر الفضيل والله الحمد.

لا للمبالغة في الديكور

ولا يخفي محمد خلف، موظف، عشقه للمجالس الرمضانية بنوعها سواء المخصصة للقراءة القرآنية أو تلك التي تفتح أبوابها للزوار لتجتمع طيلة الشهر الفضيل، ويحب مشاركة الأهل والأصدقاء والأقارب في حضور موائد الإفطار الجماعية والغيقات (المآدب الشعبية التي تقام بين الساعة العاشرة حتى قبيل السحور) كعادات حميدة وسمات دينية حسنة ومفيدة. ويضيف "شهر رمضان للعبادة، فأنا ضد المبالغة في تجهيز الديكورات القديمة والتراثية في البيوت، فهذه السمات توارثتها من الأجداد لنعيش الشهر الفضيل بكل معانيه ودلالاته الطيبة".

ذكرى الجدة.. ماثلة في الوجدان

محطتنا الأخيرة نختمها مع الشباب شاهين الجنيد الذي يحدثنا عن مشاعر خاصة فيقول "كم أعشق شهر رمضان المبارك.. عشقته منذ صغري؛ لأن جدتي زرعت في قلبي وروحي جمال هذا الشهر، شهر الله.. توفيت جدتي وتركت في روعي هذه الذكريات.. كنت منذ الصغر الأزمها لاسيما وقت إعداد الإفطار، فأعمل معها في إعداد المطبخ وأضرب معها الهريس وأسعد بحكاياتها طيلة أيام الشهر. حبي الكبير لجدتي جعلني أفتقدتها في كل عام خلال شهر رمضان. يرحمها الله ويغفر لها بعظمة شهر رمضان المبارك، ونتمنى أن نعود عليه في أفضل الأحوال وقد انتهت أزمة كورونا والجميع في سلام وأمان.



قلوب تسأل الله نهاية "كورونا" لتتعم بقاء الأعبة

المجالس الرمضانية... وجه البحرين الكريم وطيبة أهلها

تبرز المجالس الرمضانية كواحدة من أجمل المشاهد الرمضانية في المجتمع البحريني، وهذه المجالس التي تجذرت منذ القدم، حافظت على انعقادها جيلاً بعد جيل، فيتوارثها الآباء عن الأجداد وينقلونها إلى أبنائهم كمسؤولية لها احترامها ومكانتها الكبيرة، ولم تعد المجالس اليوم مقتصرة على استضافة روادها المهنيين بالشهر الفضيل في أول أيامه، بل تفتح أبوابها للأعبة حتى الليالي الأخيرة قبل وداع الشهر الفضيل، وتمتد إلى أيام عيد الفطر المبارك، بل تعددت أنشطتها الثقافية والاجتماعية.

ثقافة بحرينية نعتز بها

يشيد عادل الدوسري بثقافة البحرين التي نعتز بها في لوحاتنا الرمضانية، ولكونه من المهتمين بالتراث الشعبي، فهو يرى أن المجالس تضيف سنويًا جوانب جميلة، قد نجدها سائر العام، ولكن لها حضورها الخاص وألقها المميز وتعبيرها المليئة بالمحبة في الشهر الفضيل، وهذا ما يقوي التلاحم الاجتماعي، وهو أمر انتهجناه من مجالس قيادتنا الرشيدة. من الأهمية بمكان تأكيد نقطة أهلها كثير من الناس، وهي اصطحاب الأبناء إلى المجالس، وهناك بالفعل من يقوم بهذا العمل، لكن وجدنا بعض الآباء يترك الأبناء لينهمكوا لساعات في الألعاب الإلكترونية، والحال أن زيارة المجالس ستكون مكثفة في الأسبوع الأول ومنتصف الأسبوع الثاني بشكل كبير، ثم مع دخول منتصف الشهر والعشر الأواخر ينشغل الناس بالقيام وإحياء ليلاليه وكذلك الاستعداد للعيد، وكلنا أمل في أن تنقضي الأوضاع الحالية مع فيروس كورونا على خير وننعم بقاء الأعبة.

مجلس العائلة "مجدول"

تجربة مجلس المرحوم السيد سعيد السيد مرزوق كما يحدثنا عنها نجله السيد عباس، تعطي أفراد العائلة فرصة سانحة لحضور المجلس وكذلك لزيارة سائر المجالس فيقول "برنامجنا عادة في الشهر الفضيل هو فتح مجلس العائلة بقرية البلاد القديم، وهو مفتوح طوال أيام الشهر الفضيل بالتنسيق والجدولة مع الإخوة الأعزاء وأبنائهم، وبحكم وجود جدول، تكون هناك فرصة لزيارة مجالس القرية والمناطق الأخرى، وهي فرصة ثمينة

وواجب ومسؤولية اجتماعية ومجتمعية للتواصل مع الأهل والأصدقاء والمعارف الذين أبعدهم التزاماتهم العملية والعائلية عن معارفهم، وهي فرصة للتعرف على أحوالهم والاستماع إلى آرائهم وأفكارهم في كل ما يخدم ويقوي الترابط المجتمعي". ويضم رئيس مركز شباب الشاخورة علي سبت وعضو جمعية باربار الخيرية السيد حسن الوداعي صوتهما إلى الآراء التي تركز على صلة الرحم والتواصل، فيشير سبت إلى أن المجالس هي أبرز ملامح الشهر الفضيل، وهناك مجالس تحمل طابع النقاشات الثقافية أو التاريخية أو العلمية أو الشأن المحلي.

ومن أجل الحفاظ على هذا التراث، يشدد السيد حسن الوداعي على ضرورة اهتمام الآباء والمجتمع عموماً، على توجيه الأبناء للسير على نهج آبائهم وأجدادهم كما يلزم علينا جميعاً إبراز تراثنا الرمضاني والحفاظ عليه، زد على ذلك أن التواصل بين الأهل والأصدقاء يفرح الجميع بحلول هذا الشهر ويتبادلون الزيارات، وكما هي طيبة المجالس الرمضانية التي يتلى فيها القرآن الكريم وقراءة الأدعية المخصصة، إذ يحرص الكثيرون على ارتيادها لأهميتها الكبيرة في تعزيز روح المحبة والتواصل.

تجديد الروح الكريمة

ولا يجد محمد محسن علي مناصاً من الإشادة والثناء على مجالس أهل البحرين، فيصف هذه الصورة الرائعة بالقول "ما إن تبدأ جولتك الليلية، لتجد نفسك تنتقل من بوري إلى كرزكان ومن مدينة حمد إلى المنامة ومن الرفاع إلى سترة ومن سترة إلى المحرق وهكذا، نجد الألفة والتراحم

والأحاسيس التي تصفيها علينا مجالسنا الرمضانية. ومع أن المجالس اليوم أصبحت منبراً من منابر الوعي ونشر الثقافة، فلك أن تجد الكثير من الفرص لتوسيع اطلاعك من خلال المحاضرات أو اللقاءات الثقافية وكذلك الاجتماعية وبالطبع الدينية التي تستضيفها مجالسنا والله الحمد على هذه النعمة".

وشدد محسن على أن أهل البحرين يقدمون نموذجاً للأصوات الطيبة بالتماسك والتعاقد وهذه المجالس تجدد كل عام هذه الروح الكريمة.

تلم الشمل وتقوي الصف

وهذه المجالس حين يتلقى فيها المواطنون من كل مناطقهم، فإنها تصفي الكثير من النسمات الوطنية الجميلة ممتزجة بالبعد الديني والروحي للشهر الفضيل، وهذه هي الفكرة التي يطرحها هاني المعتوق، ولكونه من ذوي الخبرة في العمل الاجتماعي والتطوعي لسنتين طويلة في جمعية المعاني السامية، فإنه يعبر عن الاعتزاز بالإضافة الإيجابية للمجالس الرمضانية، فعلاوةً على أنها ثقافة متوارثة وعادات مجتمعية مصانة من

جانب الجميع، فلنا أيضاً أن نلتقي بإخوتنا في الوطن وننشر قيم التعاقد والتسامح بما يعزز النسيج الوطني.

أجواء مجالس الشباب

وشريحة الشباب أيضاً لها مجالسها الرمضانية الخاصة، ولكنها في الغالب تكون إما في مجلس خارجي على هيئة خيمة بالقرب من المنزل، ووفق ترخيص البلدية، أو أن يكون في ذات المجلس. ويشير الشاب أحمد جابر إلى أن جلسات الشباب ليست كلها ألعاباً شعبية وإلكترونية، بل هناك أيضاً بعض البرامج الدينية والاجتماعية، وفي الغالب ينظم الشباب أنشطتهم الرمضانية كدورات كرة القدم والألعاب الرياضية الأخرى أو الألعاب الشعبية من خلال التنسيق في لقائهم بالمجلس.

والنقطة المهمة التي يريد جابر التركيز عليها هي أن الشباب يضعون نصب أعينهم أن ليالي شهر رمضان في مجالس البلاد كلها ملتقى للمحبة والألفة بين الناس، ولأننا نعيش شهر البركة، فالمجالس كلها خير وبركة، وكلنا أمل في أن نعيش شهرنا الفضيل في سلام وأمان نحن وكل بلدان العالم العربي والإسلامي.

متعة الاستماع المدهشة

ذكريات الآباء والأجداد...

مشاهد رمضانية تعيدنا إلى ما قبل 50 عامًا

يبلغ لديك الشعور قمة الاستمتاع وأنت تستمع إلى حكايات وذكريات أجدادنا وآباءنا كبار السن أيام رمضان زمان.. أيام صباهم وشبابهم، وبهذا، حين تتحدث مع من هم في الستين أو السبعين عامًا، أطال الله أعمارهم، فإنك تعود إلى خسمين أو ستين عامًا إلى الوراء، لتعيش لحظات خيال رائعة في مختلف مناطق البحرين، بمدنها وقراها، وربما سنع لك الخيال أن تستنشق رائحة "طباخ صالون اللحم" أو تشاهد "ضرب الهريسة"، أو قل إنك تذوقت، بخيالك، طعم اللقيمات التي تصنعها أم سالم أو الكباب الذي تمزجه أم حسين بالبقل والبهارات. وليس ذلك فحسب.. هناك الأجل.. لك أن تحمل فانوسك، وهو آنذاك "الفر" كما يقول كبار السن، وتتجول في أزقة الفريج أو بساتين القرية، فيما يمتلك بعض الأطفال والشباب من أبناء العوائل الميسورة مصابيح البطارية من تلك التي كانوا يجلبونها من لندن أو بومبي على الأشهر.



في التلاوة وحضور المآدب الرمضانية التي تجمع الأهل والأصدقاء من مختلف المناطق القريبة.

أما عن أجواء الليالي الرمضانية والألعاب فيها فيقول: فكانت كثيرة جدًا، بل حتى في الفترات الصباحية وفترة العصر حين لا يكون لدينا ما نساعد به الأهل أو ما يطلبه الوالد أو الوالدة منا، فإننا نتجول في أزقة قرية بني جمرة وتلعب الصبة أو كرة القدم، وفي الليل، فإن ألعابنا في بعض الأحيان نصنعها بأنفسنا كالدوامة التي يجب أن تكون بخشب قوي ومسمار "حداد" أي قوي جدًا، وفي الحقيقة، كنا نسعد بأن نتعلم من مهنة بني جمرة الشهيرة وهي صناعة النسيج، التي كانت في صغرنا وشبابنا تستقطب الناس من كل مكان للإبداع وجودة الإنتاج الذي يتميز به نسيج بني جمرة.

للووصول إلى أبعد مسافة والخضم يركض ليمسك بالعصى الصغيرة. أما المسحر فكان من أجمل مظاهر الشهر الفضيل، إذ يتجول بطبلته لإيقاظ النائمين وكنا نصاحبه إلى بعض الفرجان ثم نعود.. رائعة هي أيام الشهر الفضيل في كل زمان والله الحمد ونتمنى أن يعود الجميع في أحسن حال أعوامًا مديدة.

نسيج بني جمرة المميز

وكما هي الأجواء في قرية البديع ولياليها الرمضانية وسواحلها بجمالها، فهناك مناطق الجيران بكل صفاتها الرمضانية، فالوالد عبدالجليل سعيد، وهو في العقد السابع من العمر، كان منذ صغرة ملازمًا لوالده وأعمامه في إحياء الليالي الرمضانية بالختامات القرآنية، ومشاركة مجالس الجيران

التهاني بالشهر الفضيل، والتزاور بين الأهل والمعارف كما هو الحال اليوم لله الحمد، فهذه العادة لا تزال قائمة.

الخشيشة والقلينة ولمة الأهل

أما ما كان يجعله ينتظر الشهر الفضيل من عام إلى عام هو أجواء الليالي الرمضانية، ويقول: كم تحلو بعد الإفطار وصلاة التراويح بالذهاب إلى المجالس في الفريج الواحد وتلاوة القرآن، أو قضاء وقت ممتع على الشواطئ، وأتذكر أننا نجلس من الوالد والوالدة والأعمام والأخوال وسائر الأهل في بعض الغيقات الرمضانية، تجمعنا المحبة والألفة ودفء المشاعر، أما عن الألعاب، فهي التي كانت سائدة في منطقة الخليج عموماً، من التجوال بالفوانيس "الفر" ليلاً، وكذلك لعبة الخشيشة "الاستخياء" وهناك ألعاب فقط في أوقات العصر من رمضان ومنها كرة القدم، أو القلينة التي نستخدم فيها عصى صغيرة وأخرى كبيرة ونضربهما ببعضهما البعض

سمات إنسانية واجتماعية ودينية

في لقاءاتنا مع عدد من الآباء الكرام، سنحلق معهم في الذكريات، وكم هو جميل حديث الوالد فهد الدوسري، وهو في العقد الثامن من العمر، حين يعود بنا إلى مرحلة الطفولة والشباب؛ ليجمع ذكرياته الرائعة ويضعها بين أيدينا. ويتذكر أن حقبة الأربعينات والخمسينات كانت صعبة من الناحية المعيشية وليس بالطبع حالها كما اليوم في هذه الرفاهية والنعم من رب العالمين، إلا أنه حين يستذكر حوار البديع والمحرق والمنامة والرفاع فهي تمثل له حياة نابضة، إذ كان الشهر الفضيل في تلك المرحلة يمتاز بكل السمات والمعاني الإنسانية والاجتماعية الدينية التي يتميز بها مجتمع البحرين من التلاحم والمحبة والتعاضد، ناهيك عن الجوانب الدينية، فكان أهل البحرين في الشهر الفضيل، ورغم قلة المواصلات وصعوبة التنقل، يحيون مجالسهم الرمضانية منذ مطلع الشهر إلى منتصفه تقريباً؛ لتبادل

”غزالة غزلوك“ لعبة للبنات... لكن شقاوة الأول ”ألعب أو أهرب“



كل مناطق
البحرين كانت
علمه أجمل موعد
مع دورة المسحر

ولا تزال عامرة بالمجالس الرمضانية وحركة السوق، وغالبية أبناء المنامة يعملون في سوق المنامة، وبالطبع لم تكن في ذلك الوقت، أي في الخمسينات والستينات، فترات عمل ليلية في السوق إلا القليل جدًا، ولكنها تتركز في الفترة الصباحية وفترة ما بعد الظهر، ولذلك، كنا نمضي ليالي رمضان في المجالس أو الذهاب إلى الحدائق أحيانًا.

ويشاركه الرأي كل من والدين جعفر كاظم وعيسى عبدالله اللذين يستعدان ذكريات قرية باربار وجمال الليالي الرمضانية فيها إما على شواطئها أو بساكنها، وكان الأطفال آنذاك ومنهم الشباب أيضًا، ينظمون المسابقات الرياضية كلعبة كرة القدم أو سباق الدراجات وهذا ما نتذكره في الحقيقة، لكن كانت لدينا أنشطتنا التي نمارسها كمساعدة الأهل أو حضور مجالس قراءة القرآن الكريم في البيوت أو في المآتم والمساجد، وكانت بالطبع قليلة قبل 50 أو 60 سنة وليس كما هي اليوم، واليوم في الواقع، شهر رمضان بخيراته وبركاته يجعلنا نشكر الله على ما نحن فيه من نعم، ونسال الله أن يطيل عمر الجميع ليبلغوا شهر رمضان كل عام في خير وسعادة وصحة وعافية.

والنخيل والأشجار يمكنك الصعود والاختباء في أعلى الشجرة، وحينما يعجز الفريق الآخر عن العثور عليك تنتهي اللعبة.. بعد كل هذا اللعب، فإن السحور بالعادة خبز ولبن، وبالنسبة لميسوري الحال رز أبيض وسمك مع التمر.. أما البنات فيلعبون لعبة يرددون فيها أهزوجة ”غزالة غزلوكي بالماي دعبوكي.. كاعده على الشط.. كاعده تمشط.. جاها الرومي.. كللهه كومي.. هذا حصاني.. اشده واركب.. على السكركب.. سكركب البريه البريه“، لكن بعض الصبية يتدخلون لكي يحصلوا فرصة للعب معهم أو يخربوا لعبتهم.. هي أيام من العمر تعيش في ذاكرتنا.

باخشة المنامة وسواحل باربار

في المنامة، وفي منطقة جميلة كانت تسمى ”الباخشة“ في فريج الحطب، بين مدرسة الزهراء والمدرسة الإيرانية سابقًا، كان أطفال المنامة وشبابها يقضون أوقاتهم الرمضانية فيها، أو يتوجهون إلى حديقة السلمانية أو حديقة المائية. لكن كما يقول والدي ميرزا الحسن، إن المنامة كانت



علي الديبيني



ميرزا الحسن



جعفر كاظم



السيد هاشم السيد سعيد



علي الديبيني



فهد الدوسري



عبدالجليل سعيد

في التسعينات، ومن جمل الذكريات ما يحدث من منافسات في اللعب لقضاء وقت الصيام عصرًا بالمنافسات التي تستمر حتى وقت الإفطار، ثم يتم استكمال اللعب بعد الإفطار حتى الفجر أحيانًا، ويتذكر أيضًا أسواق الخضار الشعبية في مختلف مناطق البحرين، فكانت أماكن نشطة عصر كل يوم من الشهر الفضيل، فكما هو الحال في الأحساء حيث الألعاب التي ارتبطت بالشهر الفضيل، فإن ذات الألعاب تجدها في البحرين وبالتأكيد في كل دول الخليج العربي، ومن ضمنها حمل جذوع النخيل ولعبة الغطسة في عيون الماء، ولعبة الرمح والقفز في الماء، وبالنسبة، فالألعاب التي فيها سباحة وغطس هي في الغالب ليلًا؛ تحذرًا من دخول الماء إلى الجوف أو الأذن ومن ثم قد يكون ذلك من المفطرات.

سكركب البريه

لا بد من أن نتحدث أيضًا عن الفوانيس، وبإلها من ذكريات جميلة مع البساتين ليلًا سواء في البحرين أم في الأحساء.. من أمتع الأوقات الرمضانية التي ننتظر فيها الشهر الفضيل حتى نعيشها. من بين الألعاب التي لعبناها في ليالي شهر رمضان هي أن يتقابل فريقان في تحد، بأن يتم إخفاء أحد أعضاء الفريق في جانب أو حيز من البستان ويقوم الفريق الآخر بالبحث عنه، وعادة ما تكون الصعوبة في البحث عن المكان.. فقد يتم تغطيتك بالأعشاب وجريد النخيل أو إذا كانت بارعًا في تسلق

دار السوق.. مكان التجمع

ويحدثنا والدي السيد هاشم السيد سعيد، وهو في العقد الثامن العمر، عن أيام رمضان قبل قرابة سبعين عامًا في قرية الدراز، وهي لا تختلف عما ذكره الآخرون، لكنه يشير إلى أن دار السوق، وهي منطقة سوق شعبية وسط الدراز، كانت المكان الذين يتجمع فيها الصغار والكبار، ويلعبون الألعاب الشعبية ويتشاركون أيضًا في الأعمال وإحياء مجالس الذكر والقرآن الكريم.

بينما يتمتع والدي إبراهيم المحرق بروح الفكاهة، فهو يتذكر طفولته حينما بدأ أول صيامه في العاشرة من عمره، ولأنه كان يتضور جوعًا ما إن يأتي وقت الظهر، فإنه من الصعب عليه التفكير في كيفية الصبر حتى أذان المغرب! يختبئ في المطبخ ويتناول ما تبقى من إفطار الأمس من هريس ولقيمات مع الدبس اللذيذ، فيشبع بطنه، وكان والديه بالمرصاد، والفحص هو أن تخرج لسنانك، وما أن يكتشف والدي أنك ”أفطرت بالبخشة“ حتى تأتيتك اللطيمات ”طراق ورا طراق“.

بين البحرين والأحساء

وينقلنا والدي علي إبراهيم الديبيني إلى صباه وشبابه بين الأحساء والبحرين، فقد كان يتنقل كثيرًا ليعيش سنوات هنا وسنوات هناك إلى أن استقر في فترة السبعينات في البحرين ثم عاد ليستقر في المملكة العربية السعودية

اليابان: التزاويح في الجوامع والحدائق

يتولى المركز الإسلامي الياباني شؤون المسلمين هناك، وهو المصدر الذي يتم فيه الإعلان عن رؤية هلال الشهر. وهنا تقول أمانة إن في مدينة طوكيو وكذلك في مدينة أوساكا، وبعض المدن اليابانية التي يوجد فيها مسلمون، سواء من اليابانيين أم من الذين يعيشون هناك منذ سنين طويلة، تظهر ملامح الشهر الفضيل منذ الليلة الأولى بتزيين البيوت والميادين وتبادل التهاني، والشيء الجميل أن هناك مساحة كبيرة من الحرية لممارسة الشعائر في اليابان، فتجد المسلمين يؤدون الصلاة في الحدائق والملاعب الرياضية، وتقام صلاة التزاويح أيضًا في مساجد أو أماكن يتم تهيئتها للصلاة، وكذلك صلاة عيد الفطر السعيد. ويلتقي الناس طيلة ليالي الشهر الفضيل ويجمعون التبرعات والزكاة لإنفاقها في البرامج الخيرية والأنشطة التي ينفذها المركز الإسلامي، أما عن الأطباق الرمضانية فهي في الغالب ذات الأطباق اليابانية كحساء الميسو ورز الأونيغيري والماكي وأكونوماياكي مع الخضار واللحم والسك.

"أضواء البلاد" في جولة رمضان عالمية

من اليابان إلى أميركا مروراً بروسيا... أصوات عبدالباسط والمنشاوي تصدح

منذ سنوات، حين نشاهد تقارير القنوات الفضائية بالصوت والصورة طبقاً لمظاهر شهر رمضان المبارك في مختلف دول العالم، يصل إلى أذاننا ونحن نشاهد تلك التقارير، وخلفية للجوامع والمساجد ودور العبادة، صوتان مدهشان عميقان في أرواحنا هما: المقرئ المرحوم عبدالباسط عبدالصمد، والمقرئ المرحوم محمد صديق المنشاوي.. وفي الأثير الذي يتغلغل في الأرواح منتقلاً من العيون والأذان، يسري بهاء شهر العبادة والغفران في جماله الأخاذ. "أضواء البلاد" تجولت في عدد من الدول، كيف؟ التكنولوجيا اليوم قربت البعيد، فمن خلال قرابة 20 صفحة فيسبوك وانستغرام، راسلنا عدداً من المسلمين من غير العرب وكذلك بعض المسلمين في الدول العربية، للمشاركة بتقديم تصور مختصر عن ملامح شهر رمضان في بلدانهم، وحصلنا على القدر اليسير الممتع جداً عبر هذه السطور:

أميركا: مسجد دار السلام

في الولايات المتحدة الأمريكية، يوجد العدد الأكبر من المسلمين في ولاية كاليفورنيا غرباً، وهناك العديد من المساجد في مدينة سان فرانسيسكو التي تمثل أكبر واجهة لمظاهر شهر رمضان في أميركا كما تقول سارة ودينا، ويجتمع المسلمون في المساجد والمراكز الإسلامية بكل طوائفهم لحضور الإفطار الجماعي بعد صلاة المغرب وأشهر المساجد هناك مسجد "دار السلام"، وكل الأنشطة الرمضانية يقوم بها أميركيون من أصول عربية. ومن أجمل المظاهر أن هناك مؤسسات وجمعيات غير إسلامية ومنها بعض الكنائس والمعابد تشارك في الليالي الرمضانية وبعضها تقدم الأطعمة والمشروبات الحلال بإشراف من المراكز الإسلامية لمأدب الإفطار الجماعية، ويشارك الطلاب من العرب والمسلمين في هذه الأجواء الرمضانية.



روسيا: 19 ساعة صيام

في شمال القوقاز، يوجد العدد الأكبر من المسلمين في روسيا، ويقدر العدد الكلي للمسلمين في روسيا ما مجموعه 20 مليون مسلم، غالبيتهم في الشيشان وبشكيريا وتارستان، ومنهم نسبة قليلة في موسكو التي تصل فيها ساعات الصيام إلى 19 ساعة.

وفي لقطة له مع والده موسى، يقول أركان إن أفضل الأجواء الرمضانية هي في الشيشان، حيث تشعر بروحية الشهر الفضيل في كل شيء في الحياة اليومية، خصوصًا مساءً في صلاة التراويح وبعدها، حيث يتزاور الناس ويتجولون في المنتزهات والحدائق والأماكن العامة حتى صلاة الفجر خصوصًا في أيام الإجازات خلال الشهر المبارك.

أما أشهر الأطباق الرمضانية المنتشرة في الشهر الفضيل فهي: بسبارماك وكوروز والرامسون، وحساء البورسشت والسوليانكا.



الهند: أهارج بلهجات مختلفة

نذهب إلى الهند التي يبلغ عدد المسلمين فيها قرابة 200 مليون مسلم، ويشكلون الديانة الثانية بعد الديانة الهندوسية، وللمسلمين حقوقهم المدنية لممارسة شعائرهم الدينية في مناطقهم. ويحدثنا الشاب الهندي سيد محبوب عن شهر رمضان ومباهجه حال ثبوت هلال الشهر، وتتولى هيئة من العلماء إعلان دخول شهر رمضان.

ويصف الليالي الأولى بالقول "دخل شهر رمضان.. هنا يتبادل الناس التهاني بفرح كبير ويتم تزيين الجوامع والمساجد لاسيما المآذن بالإضاءة الرمضانية قبل أيام من حلول الشهر الفضيل، أما الأطفال فكما هو الحال في الكثير من الدول العربية، تنتشر ظاهرة حمل الفوانيس خصوصًا في الأحياء الشعبية، وقليلًا ما تجدها في المدن الكبيرة، وكذلك يتم إنشاد الأهارج والأناشيد باللهجات حسب كل منطقة.

وليلة القدر تعتبر الليلة العظيمة، إذ يلبس الناس الملابس الجديدة ويتعطرون بأفضل الطيب ويرتدون الطاقية التي تميز المسلمين هناك، وتكثر جلسات الذكر والمحاضرات الدينية. أما على الجوانب الاجتماعية، فيتم التزاور وتنظيم اللقاءات السعيدة، ودعني أقول إن غير المسلمين يضعون حرمة لهذا الشهر وإن كان بعض المتشددون لا يفعلون، لكن في الغالب، يحترم الغالبية شهر رمضان المبارك بل ويهنئون المسلمين بقدمه ويزورونهم ويتناولون الإفطار معهم.

الصين: شينغ بانغ وشيونهاوا

يتراوح عدد المسلمين في الصين وتركستان الشرقية لنحو 24 مليوناً، ومنهم الأيغور الذي يواجهون حملة اضطهاد لم تتوقف حتى الآن من جانب السلطات الصينية، وهناك من يعيش في شينغ بانغ إضافة إلى مناطق أخرى مثل شيونهاوا وكانسو وكينغنيانغ. ولشهر رمضان المبارك في هذه المناطق، كما تخبرنا مريم يونغ، حفلة استقبال خاصة في كل البيوت بتنظيف الأسطح وتزيين كل زوايا المنزل، أما الشوارع والطرق فيتم تزيينها أيضًا بالمصابيح التي تحمل شكل الهلال والنجمة ويتم تركيب الإعلانات الكبيرة التي تحوي الآيات القرآنية الكريمة والأعلام والأقمشة الملونة، كما يتم فرش المساجد والجوامع بالسجاد الجديد؛ احتفاءً بهذا الشهر.

والمائدة الصينية عادة ما تكون دائرية الشكل بالنسبة لموائد المنزل ويمكن تحريكها مثل الدولاب، وأبرز الأطباق هي الرز المبخر مع اللحم، وأول وقت الإفطار خصوصًا في المساجد، يبدأ الإفطار بالبطيخ والشاي الأخضر، ثم يكملون إفطارهم في المنازل، وأشهر حلويات شهر رمضان هي دوريان، الكيوانو، مانجوستين، الرامبوتان، سالاك، وعمومًا فمعظم الشعب الصيني لا يميل إلى الحلويات، وأكثر حلوياتهم عبارة عن فواكه مجففة كالشمش والعنب وحبوب السمسم.



سنغافورة: روج هاندي

ينقل لنا الشاب السنغافوري عدیل رشاد، صورة موجزة عن الشهر الفضيل هناك حال إعلان مفتي سنغافورة رؤية الهلال. وأبرز الصور الرمضانية هي حلقات تعليم وتجويد القرآن الكريم التي تنتشر في كل مساجد المسلمين في سنغافورة، وبعد الإفطار، يذهب غالبية أفراد الأسرة إلى صلاة التراويح، لكن في العشر الأواخر يجتمع الناس في الجوامع، وفي حال عدم وجود مساحات يتم إنشاء الخيام الكبيرة لأداء صلاة القيام أو الاعتكاف.

من أبرز أطباق رمضان في سنغافورة هو طبق يعرف باسم "روج هاندي" وهو معكرونة وسلطة خضار، وكذلك يحب أهل سنغافورة السمبوسة بلحم الدجاج المشوي، وطبق "كتوبات" الذي يشتهر إعداده في ليلة العيد، وهو عبارة عن رز ولحم أو دجاج.



قبل القرار.. زيارة الطبيب

من أهم الأخطاء التي تحدث في هذا الشأن، هو أن بعض الآباء والأمهات، ولو أن نسيبتهم قليلة، إلا أنهم يستخدمون أسلوب الإكراه أو يتبعون طرقاً مما تربوا عليها ربما في طفولتهم من العنف والتشديد، ما يجعل من فكرة الصيام نوعاً من العقاب أو تعذيب النفس وهذا من أكبر الأخطاء السيئة. ولهذا يحدثنا المدرب المعتمد من الأكاديمية الدولية للتدريب والاستشارات حسين إبراهيم عن بعض الخطوات التي تنفع كثيراً في إضفاء الحماس والسعادة في نفوس الأطفال وتفرحهم بالشهر الفضيل، فهو يرى أن من الأهمية بمكان أن تبدأ الأمهات بتعويد أبنائهن على الصيام، شريطة أن يسبق قرار صيام الطفل زيارة ضرورية ومهمة للطبيب المختص؛ للاطمئنان على حالة الطفل الصحية في البداية؛ تجنباً لحدوث أي مضاعفات صحية له، وهذه بالطبع قد لا يلتفت إليه الكثير من الآباء والأمهات.

أطفالك يصومون للمرة الأولى؟

لأن هناك الكثير من الأمور الجميلة في تهيئة أطفالنا للصيام، ولكي ننعّم معهم بصوم الشهر الفضيل في سعادة، فإن بعض النصائح والإرشادات المستخلصة من التجارب تنفع الآخرين، لاسيما بالنسبة لمن لديه أطفال بين سن السابعة والثانية عشر عامًا أو أكبر، صاموا في السنوات الماضية أو سيصومون هذا العام، ويتطلب الأمر بالتأكيد التمهيد بأسلوب ميسر بشأن الفوائد الروحية والبدنية والصحية للصيام.



المدرّب حسين إبراهيم: امدح الطفل لي تشعر بقيمة عمله الرائع

تجارب بعض الأمهات... أفكار متاحة للجميع

راسلنا عددا من الأمهات عبر تطبيق "واتساب" ممن يرغبن في المشاركة بتقديم شرح موجز لتجاربهن مع أول سنة صيام لأطفالهن فكانت هذه الحصيلة:

تجربة ابتسام أم سيد رضا:

- "أول حاجة خليتهم من سن سبع سنوات يصومون ربع أو نص نهار.
- أنا ووالدهم صرنا نتكلم معاهم عن فضل شهر رمضان وخيراته ومكانة الشهر الفضيل عند الله سبحانه وتعالى.
- غرسنا في قلوبهم معاني الرحمة وكسب المغفرة مع الاستمتاع بخيرات شهر رمضان والحمد لله صاروا يصومون الشهر كاملا وأحيانا صيام يوم الاثنين والخميس في سائر الشهور".

تجربة رباب أم سلمان:

- "أولا من سن 7 سنوات بدأ مع أبوهم نحيب الشهر الفضيل في نفوسهم.
- ابتعدنا عن لغة الاجبار وتركنا المجال أكبر لهم علشان يصومون بقناعة وطبعاً بدأوا الصوم بالتدرج.
- في سن تسع سنوات البنات بدأوا الصيام وكان عندنا وقت بعد صلاة الظهر خصصناه لقراءة القرآن الكريم، والله يعودنا جميعا، اختكم رباب أم سلمان".

تجربة عائشة أم نوف:

- "طريقتي في تعويد أبنائي على الصوم بداية بالتدرج يعني يصومون شوي شوي وإذا عطشوا أو ياعوا «جاعوا» يفطرون.
- خليتهم يحبون الشهر الكريم لأنه شهر الرحمة والمغفرة وفيه ليلة القدر ونزل فيها القرآن الكريم ولأزم نستغل ذي «هذه» البركة.
- من عمر عشر سنوات الحمد لله عيالي صاموا وأهم شي لازم ما نشد على العيال ونغصبهم".

إلى أسرة مجلة أضواء المحترمين

طريقتي في تعويد أبنائي على الصوم بداية بالتدرج يعني يصومون شوي شوي وإذا عطشوا أو ياعوا يفطرون.

خليتهم يحبون الشهر الكريم لأنه شهر الرحمة والمغفرة وفيه ليلة القدر ونزل فيها القرآن الكريم

أم نوف: بدأت مع أطفالي بالتدرج



ثلاث فترات للتعويد

الصيام دون عقاب أو ترهيب، ومن جانب آخر، الاهتمام بوجبة السحور، فأهميتها في أنها تمد الطفل بالطاقة الكافية التي تمكنه من الصيام.

أخلاقيات الصوم ومعانيه

وفيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية والتربوية للشهر الفضيل، يشير إبراهيم إلى أن من الجميل أن يصطحب الأب أطفاله إلى المجالس الرمضانية، فهذا يجعلهم على مقربة من التواصل بين الناس اجتماعياً بما يقوي العلاقات والروابط في المجتمع، علاوةً على مجالس الذكر وقراءة القرآن الكريم وزيارة الأهل والأقارب، ثم مع منح أطفالنا وأنفسنا الاستمتاع بالشهر الفضيل وليلاليه الطيبة المباركة، سيكون من المهم أيضاً تعريف الطفل بأن شهر رمضان المبارك ليس للسهر واللعب، وإنما للعبادة والتقرب من الله وكسب الثواب وكذلك اكتساب المعاني السامية لشهر الله الفضيل، لهذا نؤكد دائماً دور الآباء والأمهات في غرس العادات الاجتماعية وأخلاقيات الصوم لدى الأطفال، فهي أكثر أهمية من الصيام بالامتثال عن الطعام والشراب؛ حتى يكبر الطفل وهو يؤمن بمقاصد ومعاني هذا الشهر العظيم وصيامه وقيامه.

ويشرح مضيفاً: الكثير من الأهالي يتجاهلون هذا الجانب. إنه لمن المهم التأكد من سلامة الطفل، وكما نعلم جميعاً، فإن الأطباء والمتخصصين ينصحون بأن يتم تعويد الطفل على الصيام من فترات الصباح الأولى إلى صلاة الظهر، ثم بعد ذلك كمرحلة لاحقة، يصوم الطفل حتى صلاة العصر، وكلما اعتاد على الصيام، يكمل حتى صلاة المغرب، وفي ذلك حالة من السرور بالنجاح لاسيما ونحن نتكلم عن غرس معاني طاعة الله سبحانه وتعالى. وهنا، فإن من الجميل منح الطفل مكافأة تشجيعية أو هدية لطيفة بأسلوب جميل وتوجيه عبارات المديح له بعد أن يتعود على الصيام وليشعر بقيمة العمل الإيماني الرائع الذي قام به.

ويستدرك إبراهيم ليتناول جانباً آخر مهماً، ألا وهو تعريف الصيام بأسلوب مبسط للطفل، وتعريفه أيضاً ببركات الشهر الفضيل ومكانته وفضله على بقية شهور العام، ومن الطيب أيضاً قراءة القصص التي تعزز معاني الصيام والركن المهم في كل ذلك هو غرس الصيام بقناعة تامة لدى الطفل وفق مرحلته العمرية حتى يصوم الطفل حباً في أداء عبادة لها مكانتها العالية عند رب العالمين. باختصار، لا بد من تشجيع الطفل على

الأغذاء جريدة البلاد
ملحق أضواء
مساء الخير
تجربتي مع تعليم بناتي على الصوم
أولا من سن 7 سنوات ابدأ مع أبوهم نحيب الشهر الفضيل في نفوسهم.
ابتعدنا عن لغة الاجبار وتركنا المجال أكبر لهم علشان يصومون بقناعة وطبعاً بدأوا الصوم بالتدرج.
في سن تسع سنوات البنات بدأوا الصيام وكان عندنا وقت بعد صلاة الظهر خصصناه لقراءة القرآن الكريم، والله يعودنا جميعا، اختكم رباب أم سلمان.

أم سلمان: ابتعدنا عن لغة الإيجار

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
الأخوة ملحق أضواء صحيفة البلاد _ تجربتي في تعويد أبنائي على الصيام:
*أول حاجة خليتهم من سن سبع سنوات يصومون ربع أو نص نهار.
*أنا ووالدهم صرنا نتكلم معاهم عن فضل شهر رمضان وخيراته ومكانة الشهر الفضيل عند الله سبحانه وتعالى.
*غرسنا في قلوبهم معاني الرحمة وكسب المغفرة مع الاستمتاع بخيرات شهر رمضان والحمد لله صاروا يصومون الشهر كاملا وأحيانا صيام يوم الاثنين والخميس في سائر الشهور، ومبارك عليكم شهر الله الكريم، اختكم ابتسام أم سيد رضا.

أم سيد رضا: غرس معاني الشهر الفضيل



سحور وفطور الأطفال...

كيف يجب أن يكونا؟

الاختصاصية أبرار عمران: الوجبات عالية الألياف أفضل من الأطعمة السكرية



لا شك في أن من الأمور المحببة لدى الأطفال هي تقليد ومشاركة آبائهم وأمهاتهم في شتى الأمور التي يمارسونها في حياتهم، ومن هذه الأمور هي الصيام في شهر رمضان المبارك، كما أن الأمهات يبذلن جهدًا في تعويدهم على هذه العبادة الروحية، ولكن في الوقت ذاته، ينتابهن الخوف والقلق من بقاء أطفالهن من دون طعام وشراب لمدة طويلة خلال اليوم. لكن لدى اختصاصيي التغذية نظرة أخرى تطرحها اختصاصية الأغذية العلاجية والحميات أبرار حسين عمران التي تقول: دائمًا ما نفضل شهر رمضان للبدء في تنظيم أسلوب الحياة وتصحيح العادات الغذائية للجميع صغارًا وكبارًا، لذلك ينبغي استغلال هذا الشهر في تعويد أطفالنا على اتباع نظام غذائي صحي وتعديل العادات السيئة في الغذاء، وكذلك تشجيعهم على الصيام؛ لما له من فائدة صحية على أجسادهم.

التشجيع المستمر والصبر

وتلفت إلى أن التدرج هو من أهم الأمور للبدء في أمر جديد، لذلك يجب على الأمهات ألا يستخدمن أسلوب الإجبار مع أطفالهن بالنسبة للصيام أو تغيير نظامهم الغذائي خلال هذا الشهر؛ لأن الطفل سوف يجد صعوبة في تحمل الصيام لساعات طويلة في بادئ الأمر، ولكن بالتشجيع المستمر والصبر من قبل الأم والأب سوف يتدرب الطفل على العادات الجديدة والجيدة، ولا بد لنا قبل أول يوم من الصيام الحرص على أن يتناول أطفالنا وجبة السحور؛ لأنها هي أساس اليوم بأكمله خلال الصيام فهي تعادل وجبة الفطور الصباحي خلال الأيام العادية، أي أنها تمد أجسامهم بالطاقة التي يعتمدون عليها طيلة اليوم، ويلزم الحرص على أن يكون وقت السحور قريبًا من الفجر؛ لضمان شعورهم بالشبع لأطول فترة ممكنة.

أجسام صغيرة مليئة بالطاقة

وتوصي أبرار بأن تحوي وجبة السحور لأطفالنا على جميع العناصر

يا أطفال.. لا تتناولوا الطعام بسرعة

وماذا عن بعض الأطعمة غير المناسبة؟ تقول أبرار إن من الواجب الابتعاد عن الوجبات السريعة والمشاي والأكلات عالية الدهون والبهارات والأملاح في وجبة السحور؛ لأنها تساهم في الشعور بالعطش والتخمة في فترة الصيام، ومهم أيضًا أن نضيف مصادر البوتاسيوم في وجبة السحور كالبطاطا العادية أو الحلوة والتمر والموز والخيار والمشمش والفواكه المجففة؛ لأنها تساعد على تقليل الشعور بالعطش والجفاف، ويجب أن ننبه أطفالنا أثناء الإفطار أن يتوقفوا عن تناول الطعام بسرعة وأن يمضغوا طعامهم جيدًا؛ حتى لا يتناولوا كمية كبيرة من الطعام، ومن ثم يشعرون بالتخمة



والخمول بعد الوجبة، فتهيئة المعدة والتدرج مهم جدًا في تناول الطعام على معدة فارغة. وأفضل طعام لكسر الصيام هو التمر واللبن، فهذه الوجبة الخفيفة تعتبر عالية الفيتامينات والمعادن، وهي مصدر كبير لتعويض الطاقة وزيادة النشاط.

تأخير الإفطار.. والسبب!

نفضل دائمًا تأخير الوجبة الرئيسية الإفطار لما بعد الصلاة، لكن لماذا؟ والجواب: حتى لا نفاجئ المعدة بالكميات الكبيرة من الطعام، وهنا تعتبر الشورية خيارًا ممتازًا لبدء الوجبة؛ لأنها تساعد على تزويد أجسام أطفالنا بالسوائل والفيتامينات والمعادن اللازمة خصوصًا إذا تم إعدادها بطريقة صحية، أي تكون عالية الألياف كالشوفان والخضار أو تكون مصدرًا عاليًا للبروتين والحديد كالعدس أو الدجاج،

ويجب مراعاة أن يكون ربع الطبق الرئيسي محتويًا على النشويات والربع الآخر على نوع من البروتينات ونسبة بسيطة من الدهون، وأن يكون النصف المتبقي من الطبق مملوءًا بالخضار المحببة عند الطفل، هكذا نضمن أن وجبة أطفالنا صحية ومتوازنة، ومهم جدًا أن نبتعد عن الإسراف والطمع في إعداد الأطباق الرئيسية والاكتفاء بطبق واحد.

المقليات والمعجنات

وبالنسبة للمقليات أو المعجنات، تنصح أبرار بأنه إذا أحب الطفل أن يتناول منها فيجب ألا يزيد عن قطعتين، مع الحرص على أن يتناول أطفالكم وجبة خفيفة بين الإفطار والسحور تكون مليئة بالمعادن ومضادات الأكسدة التي تزيد مناعة الجسم والفيتامينات الضرورية

وحبذا لو كانت عالية بالسوائل لتعويض الجفاف الحاصل من الصيام وإنعاش الجسم كالفاكهة مثل الشمام والبطيخ والبرتقال، ولا مانع من تقديم الحلوى للأطفال إذا رغبوا في ذلك، ولكن يفضل أن يكون بكمية معقولة، أو يمكن أن تكون خيارًا صحيًا كالمهلبية أو الشوكولاتة الداكنة أو البسكويت عالي الألياف، ولا ننسى الاهتمام بأن يأخذ أطفالنا حاجتهم من السوائل ما بين وجبتي الإفطار والسحور أي ما لا يقل عن 8 أكواب، إضافة إلى الحليب وعصائر الفواكه أو الخضار الطبيعية من دون إضافات.

وتختتم أبرار بتوجيه رسالة إلى الأمهات والآباء بالقول: هذه فرصتكم في البدء في التغيير الصحي لكم ولأبنائكم، فلا تضيعوا هذه الفرصة الثمينة، واحرصوا على مراقبة أطفالكم طوال فترة الصيام واطمننوا على حالتهم الصحية.



ديكورات رمضان

اضفئ بهجة فيه كل زوايا المنزل

حتى لو كانت اللمسات اليسيرة والجميلة من الديكورات المتاحة بسيطة الثمن ومتوافرة في أقرب محل تجاري، أو متوافرة أساساً في مخزن المنزل، أو تلك التي نبتكرها بأنفسنا، ستكون بين يديك مجموعة من الأفكار التي تجعل من زوايا منزلك زاوية بهجة رمضان راقية.. أجمل ما في الفكرة هي أن الجميع يستعد لاستقبال شهر رمضان المبارك بأزهى حلة.. أليس كذلك؟



جمال خليفة بوعركي



إحسان رضا حسين

الفانوس.. الثيمة الصامدة

ربما يفكر البعض، وفق ميزانيته، في تطبيق أفكار ممكنة، ومع هذا الموضوع، تشكيلة متنوعة من الصور التي يمكن للجميع تطبيقها في المنزل بأقل كلفة، ويعبر عنها مصمم الديكور إحسان حسين رضا بقوله: الكثير من البحرينيين والخليجيين وكذلك العرب، يفضلون استخدام الفوانيس لتزيين منازلهم خلال الشهر الفضيل، وبالطبع، فإن الفانوس هو الثيمة المعتادة منذ عشرات السنين، واليوم، تتوفر في الأسواق أنواع وأشكال وتصاميم جداً جميلة من الفوانيس.

أما بالنسبة للموائد، فهذا هو أكثر جانب تهتم به السيدات، ونقصد بها الكماليات من الأواني المنزلية لتزيين طاولات الطعام والطبخ وطاولات المجالس لإعطاء جو رمضاني جميل مع الأهل والضيوف، ومن رأيي أن يتم استخدام التصاميم الجديدة والأشكال الفنية من النسيج أو ما نعرفه شعبياً باسم "لسناحات" لتزيين الحوائق والخيم الرمضانية، وحتى داخل المنزل وهي تناسب أيضاً لاستخدامها كأغطية للطاولات تناسب كل الأذواق.

السرور والغبطة في النفوس

في شهر رمضان المبارك، غالباً ما يهتم العديد من المواطنين بتطبيق التصاميم التراثية والهندسية التي تعبر عن فرحتهم بهذه المناسبة السعيدة، فنجدهم يبدأون بتزيين سفرة الإفطار وغرفة الطعام من خلال إدخال بعض التحسينات على الإضاءة وشراء الأواني والمستلزمات المنزلية التي تمنح طاولته وسفرة الإفطار نوعاً من الأريحية بما يدخل السرور والغبطة في نفوسهم. وهنا يقول مصمم الديكور جمال خليفة بوعركي إن الحال ذاته بالنسبة للمجالس والخيم الرمضانية التي تعتبر من الأساسيات الخاصة بالشهر الفضيل، فنجد العديد منهم يساهم في إحياء تلك الليالي العامرة باستقبال الضيوف، كما يحرص العديد منهم على إدخال التحسينات اللازمة كنوع من الإكرام والإجلال لزوار تلك المجالس والخيم العامرة.



سيدة الشرق أم كلثوم



ثيمة تصلح للقاءات الغبقة

توشحات
رمضانية

صينية مطرزة بالكرات الصغيرة "الدلايل"

الفاطوس الخليجي
(القرن) في إحدى
زوايا المنزل يعطي
لمسة رائعة

مرافق الألعاب بالمجالس

ومن أبرز تلك التحسينات تعديل الجلسات والأرائك بواسطة الأشكال والزخارف الإسلامية، وتعديل وتغيير الستائر وتبديل السجاد واستخدام السجاد المزخرف والفاخر، ثم الاهتمام بأواني تقديم الطعام وإدخال تحسينات على الإنارة واستخدام بعض الفوانيس القديمة والنحاسية، فيما يميل البعض إلى إدخال زخارف تراثية يدوية من خلال استخدام السدو وتركيب الكراسي الخشبية التي كانت تستخدم في المقاهي التراثية القديمة، وللألعاب الشعبية اليوم النصيب الأكبر، فجد العديد من الخيم الرمضانية الخاصة بالشباب تخصص مكاناً لتلك الألعاب مثل الدامه والكريم والدومينو، والبعض الآخر يفضل لعب الورق ولعبة الشطرنج، لذلك نجدهم يهيئون أماكن خاصة لذلك، أما شباب الجيل الحالي فيخصصون أماكن للألعاب الإلكترونية والألعاب الرياضية مثل تنس الطاولة والبيارد أو حتى الدارت والسنوكر.

زوايا لمجالس الذكر

ويوضح بوعركي عموماً، أن هناك اهتماماً بالإنارة الخارجية والداخلية، ويحب كثيرون الأضواء والمصابيح التي تذكرهم بالأجواء الرمضانية القديمة، التي ارتبطت بالهلال والنجمة، وبعض الزخارف الموجودة في أماكن بيع القطع الفخارية والشعبية، ولا يفوتنا أن نذكر في هذا السياق إخواننا المهتمين بإحياء شهر رمضان المبارك بالذكر وتلاوة القرآن والدروس الرمضانية، لذلك نجد في مجالسهم مكبرات الصوت وحامل المصحف والجلسات الدائرية أو المربعة التي يمكن من خلالها استقبال أكبر عدد من الزوار والقاصدين للحصول على الأجر والخير والثواب والبركة.

مخدة وطاولة وسط
ورداً مزين بمصابيح
زينة صغيرة وفوانيس
الشموع



تصاميم مختلفة
من العلب على
هيئة نوافيس تحمل
الشموع



الأوشحة بالزخارف الإسلامية متوفرة بكثرة



تكيات الوسط بالمخدات والنباتات تصلح
للخيام أو سرادق المناسبات الرمضانية



الأواني الفخارية ثمنها معقول وتوفر أجواء لطيفة مع الإنارة



صحون التقديم بنقشة الهلال والنجمة



استكانات الشاي بالهلال والنجمة



ميساء مغربي

أناقة تحاكي أصالة الماضي وروح العصر الحديث

في السنوات الأخيرة، شهدت العباءة اهتمامًا متزايدًا وباتت لا تقل أهمية عن فساتين السهرة لا بل أكثر أهمية منها، لذلك تنوعت تصاميمها وأصبحت مواكبة للموضة وتستخدم في صناعتها مختلف أنواع الأقمشة. وإذا أردنا إلقاء نظرة على أهمية العباءة، فيمكن اكتشاف ذلك من خلال الفنانة ميساء مغربي، التي تتألق في كل رمضان بمجموعة من العبايات الخليجية والمغربية بتصاميم رائعة تحاكي أصالة وعراقة الماضي وروح العصر الحديث.

بدأت ميساء المغربي حياتها العملية عارضة أزياء، ولكن حبها للتمثيل وإعجاب المخرج عارف الطويل بها جعله يلقي الاختيار عليها لتكون مشاركة في مسلسل «نادي الضاحكين» بالعام 2000.

إليك مجموعة من القفاطين المغربية التي ارتدتها الفنانة ميساء المغربي في إطلالاتها.



للإطلالة غير تقليدية

اختاري العباءة المعطف



للإطلالة غير تقليدية في الشهر الفضيل، اختاري العباءة المعطف التي تمنحك إطلالة فخمة وراقية، هذه العباءة كانت اختيار الكثير من مدوني الموضة بمعظم إطلالاتهن.

ولكي تتألقي بأجود الموديلات لعبايات المعطف سواء من خلال الشكل البسيط أو المنقسم إلى نصفين كل جزء بلون أو بنقوش مختلفة عن الآخر، نعرض لك هذه المجموعة، لتختاري ما يناسبك.

لفات حجاب

مناسبة لإطلالاتك في رمضان

هناك طرق عديدة ومبتكرة للفات الحجاب وكيفية جعله يليق بالمرأة العصرية الباحثة عن التميز والأناقة والحشمة في ذات الوقت. من هنا اخترنا لك لفات حجاب تشكل اتجاهها فريدا ورائعا للفتيات المحجبات تتناسب مع مختلف الإطلالات في رمضان.



فاطمة حسام

تلهمك بأجمل الإطلالات الرمضانية

تلهمنا مدونة الموضة فاطمة حسام بأجمل إطلالتها، إذ تعتمد الملابس المريحة والمحتشمة التي من أبرزها العبايات الخليجية. كما أن فاطمة حسام تفضل تداخل الألوان في إطلالتها، كما تحرص على ارتداء الأزياء الكاجوال التي تلهم فتيات الجامعة وغيرها الكثير من السيدات العربيات، وقد ارتدت عددا من العبايات الخليجية الراقية التي أبهرتنا، لذلك إذا كنتي تحبين ارتداء العبايات اطلعي على مجموعة من أجمل الموديلات الخليجية التي تلهمك بها الفاشنيستا فاطمة حسام واستوحي إطلالاتك منها.



تعرف على فريق مركز إيغا الطبي

مركز إيغا الطبي عبارة عن عيادات طبية تصب في العناية بصحة المرضى. ويتركز اهتمام المركز على إنشاء علاقة ممتازة مع كل المرضى مع تأمين أفضل قدر من العناية في جو هادئ يملأه الصدق والإخلاص والثقة المتبادلة. نحن نعتقد أنه للحصول على خدمات عالية الجودة ليس علينا فقط أن نعطي للمرضى ما يكفي من الوقت والاهتمام، بل مشاركتهم في صنع القرار بإطلاعهم على أحدث التقنيات والدراسات التي تخص حالتهم؛ انطلاقاً من فلسفتنا القائمة على أن الطبيب والمريض يشكلان فريقاً طبياً متكاملًا.

مركز إيغا الطبي مركز عام يقدم الخدمات الطبية لجميع الفئات العمرية ويخدم جميع مناطق المملكة، ويشمل تخصصات عدة بإشراف استشاريين ومختصين في مجال الأمراض النسائية والعقم.

كما يشمل استشاريي طب العائلة ذوي الكفاءات العالية والخبرة الطويلة في مجال العمل، ويحتوي المركز أيضاً على عيادة طب الأسنان وعيادة التغذية الطبية.

مركز إيغا يقدم خدمته للعملاء والمرجعيين من خلال سعيه إلى التطوير والتوسيع والتحديث والرقمي بمستوى الخدمات الطبية وتحديث الأجهزة ورفع أداء الكوادر البشرية؛ من أجل تقديم الخدمات الطبية المتميزة التي تتصف بالمهنية العالية والمصداقية الكبيرة.

د. سميرة مدن

عيادة النساء والولادة والعقم وأطفال الأنابيب

علاج العقم:

- تشخيص وعلاج جميع حالات العقم
- تنشيط وتحفيز المبايض
- عمل التلقيح الاصطناعي
- عمل أطفال الأنابيب والحقن المجهري

الكشف الدقيق وعمل الفحوصات المتخصصة للإجهاد المتكرر

- تشخيص وعلاج حالات تكيس المبايض
- تنظيم الدورة الشهرية واضطرابات الهرمونات

صحة المرأة

- الفحص الدوري النسائي
- فحص عنق الرحم عن طريق المسحة وأخذ الخزعة من بطانة الرحم
- تنظيم الأسرة

علاج مشاكل سن اليأس

عمل المنظار الرحمي دون تخدير

خدمات أخرى

- تحليل جميع أنواع الهرمونات
- تحليل السائل المنوي



د. سناء المنصوري

عيادة أمراض النساء والولادة وجراحات المناظير

- استئصال أكياس وأورام المبايض بالمنظار
- جراحات الأورام الليفية بالمنظار
- استئصال الرحم بالمنظار
- جراحات مناظير العقم
- التدخلات الجراحية بالمنظار الرحمي
- علاج النزيف الرحمي
- علاج أمراض البطانة المهاجرة
- علاج تكيسات المبايض
- الفحوصات الدورية وصحة المرأة
- متابعة الحمل
- التصوير بالموجات فوق الصوتية



د. نواف بهزاد

عيادة مسالك بولية نسائية وجراحات الحوض الترميمية

- تشخيص وعلاج حالات السلس البولي
- تشخيص وعلاج هبوط أعضاء الحوض (الرحم / المثانة / المستقيم)
- متابعة الحمل وما يتعلق به من مضاعفات
- فحص وتأهيل ما بعد الولادة
- التشخيص بأشعة الموجات فوق الصوتية
- علاج التهابات الجهاز التناسلي
- الكشف المبكر لسرطان عنق الرحم



د. سبأ آل عثمان

عيادة طب عائلة وأشعة فوق صوتية للكشف المبكر عن التشوهات الخلقية للأجنة وأمراض النساء

- رعاية وفحوصات ما قبل الحمل
- فحص الأجنة بالسونار للكشف المبكر عن التشوهات الخلقية (المرحلة الأولى)
- فحص التشوهات الخلقية (المرحلة الثانية)
- تصوير ومتابعة الحمل ونمو الجنين بالسونار خلال فترة الحمل
- فحص ومتابعة ما بعد الولادة
- تصوير الرحم والمبايض بالموجات فوق الصوتية (السونار)
- تركيب اللولب لمنع الحمل
- فحص الجنين بالموجات فوق الصوتية والموجات ثلاثية الأبعاد



د. فائزة الطواش

أمراض نساء وولادة

- تشخيص جميع حالات العقم
- استشارة وفحوصات ما قبل الحمل
- متابعة الحمل والولادة وما بعد الولادة
- فحص عنق الرحم وبطانة الرحم
- الفحص الدوري النسائي
- فحص الجنين بالموجات فوق الصوتية
- ثلاثية الأبعاد
- تنظيم الأسرة
- علاج مشاكل سن اليأس
- التشخيص المبكر للحمل بقياس هرمونات الحمل بالدم
- تشخيص جميع أنواع الهرمونات
- تحليل السائل المنوي



خدمات مركز إيڤا الطبي:

عيادة النساء، أمراض العقم وأطفال الأنابيب
الدكتورة سميرة مدن

عيادة أمراض النساء والولادة وجراحات المناظير
الدكتورة سينا المنصوري

عيادة أمراض نساء والولادة/ مسالك بولية نسائية وجراحات الحوض الترميمية
الدكتورة نوف بهزاد

عيادة متابعة الحوامل والولادة/
سونار للكشف المبكر للتشوهات الخلقية للأجنة وأمراض النساء
الدكتورة سبأ ال عثمان

اختصاصية أمراض نساء وولادة
الدكتورة فايزة الطواش

عيادة الأسنان
الدكتورة بيان مدن

عيادة الطب العام

عيادة التغذية العلاجية

د. بيان مدن



• الحشوات البيضاء
• استبدال الأسنان المفقودة:
• زراعة الأسنان
• الجسور الثابتة
• أطقم الأسنان الاصطناعية
• تقويم الأسنان
• طب أسنان الأطفال:
• الاستشارات
• الحشوات العلاجية
• الحشوات الوقائية
• علاج عصب للأطفال (جزئي/ كامل)
• تطبيق الفلوريد
• التليسات المعدنية

• عيادة الأسنان
• طب الأسنان العام:
• حشوات الأسنان
• علاج العصب
• خلع الأسنان
• تنظيف الأسنان
• العمليات البسيطة
• طب الأسنان التجميلي:
• تعزيز مظهر الأسنان عن طريق:
القشرة الخارجية/ الفينير
• التليسات
• تبييض الأسنان:
• الليزر، أطقم التبييض المنزلية
• علاج الابتسامة اللثوية

عيادة الطب العام

• الفحوصات العامة الدورية
• الاستشارة العامة مع فحوصات طبية وإرشادات لحياة صحية
• تشخيص ومعالجة نزلات البرد
• تشخيص التهابات الجهاز التنفسي العلوي
• تشخيص ومعالجة النزلات المعوية
• تشخيص ومتابعة الأمراض المزمنة:
الضغط، السكر، الكوليسترول
• تشخيص ومعالجة نقص فيتامين د / هشاشة العظام
• تركيب حلق الأذن للكبار والصغار
• تشخيص ومعالجة أنواع الصداع المختلفة
• تشخيص ومعالجة التهابات البول البسيطة

عيادة التغذية العلاجية

• عمل برامج غذائية صحية وتقديم استشارات صحية للمرضى
• المصابين بحالات تتعلق بالتغذية بما في ذلك:
• الوزن الزائد والسمنة المفرطة
• النحافة
• فقدان الوزن
• الاضطرابات الهضمية
• تكيس المبايض
• ارتفاع ضغط الدم
• السكري
• القلب وارتفاع نسبة الدهون، إذ يتم تقييم المرضى
وتزويدهم بخطط غذائية وكتيبات تحتوي على المعلومات
المتعلقة بحالتهم المرضية
• متابعة المرأة الحامل تغذويًا
• متابعة المرأة الحامل المصابة بسكر الحمل وعمل البرنامج
الغذائي المناسب لها
• متابعة نمو الطفل وتوعية الأم بالغذاء المناسب له
• كشف وتحليل الجسم ونسبة الكتلة العضلية إلى الكتلة
الدهنية داخل الجسم عن طريق جهاز خاص

لبشرة نضرة

ففي رمضان... إليك هذه الفيتامينات

في أثناء شهر رمضان تتعرض البشرة إلى التعب؛ نظرا لامتداد فترة الصوم. وعادة تحتاج البشرة إلى عناية يومية ودائمة للحفاظ على رونقها، من هنا فنحن نقدم إليك بعض الفيتامينات التي عليك اقتناؤها لبشرة نضرة في شهر رمضان المبارك.

فيتامين "أ":

هذا الفيتامين يساعد الجلد في الحفاظ على نعومته ويقلل من خشونة التي تعتربه. ومن الأطعمة التي يحتوي عليها ويجب عليك أن تقومى بإدخالها في نظامك الغذائي البيض والجزر والسبانخ والمشمش.

فيتامين "ب" المركب:

يقوم هذا الفيتامين المركب بتنقية البشرة ويمنحها التآلق والمعان. ومن الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين الحبوب والحبوب الكاملة واللحوم الحمراء والخضروات الورقية.

فيتامين "هـ"

يعتبر أحد الفيتامينات الأساسية لجمال البشرة ويطلق عليه اسم (فيتامين الجمال)؛ لأنه يمنع ظهور علامات تقدم العمر على البشرة، فهو يساعد الخلايا على تجديد نفسها ويمنع أن تتعرض للشيوخة، ومن الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين جميع أنواع الزيوت والحبوب الكاملة والمكسرات مثل الموز والبندق واللوز والجوز والكاجو.

المعادن:

تساعد الجلد في الحفاظ على نقائه وصحته وهذه العناصر هي الحديد والزنك والسيلينيوم وهي توجد بكثرة في الخضروات والفواكه والأسماك والحبوب.

المياه:

الماء عموما يمنح بشرتك الرطوبة، فيجب أن تحرصي على شرب كميات وفيرة منها بين وجبتي الإفطار والسحور خصوصا في الوقت الذي يلي الإفطار بساعتين والوقت الذي يسبق وجبة السحور. ومن أكثر الأشياء التي تحافظ على صحة بشرتك بخلاف الأطعمة هي الحركة، فالخمول والامتناع عن ممارسة الأنشطة البدنية في رمضان ليس أمرا صحيحا كما يظن البعض، فالحركة باعتدال تجعل الدورة الدموية تنشط في خلايا الجسم ومنها الجلد والبشرة، كما يخلصها من السموم التي تعلق بها.

إليك هذه الخلطة التي يمكنك تطبيقها للحصول على بشرة صافية:

خلطة الشوفان

المكونات

ملعقة كبيرة شوفان ماء مغلي

طريقة التحضير

- 1 ضع ملعقة كبيرة من دقيق الشوفان في كوب
- 2 اسكب قليلا من الماء المغلي عليه حتى يتغطى الشوفان بالكامل
- 3 اترك الشوفان منقوعا في الماء لمدة ربع ساعة
- 4 طبقه على وجهك بعد عمل حمام بخار لفتح مسام الوجه
- 5 حركي الخلطة على وجهك بحركات دائرية لطيفة لتقشير البشرة والتخلص من الدهون والخلايا الميتة
- 6 نظفي وجهك بالماء الفاتر

اتبع هذه التعليمات

لتجنب جفاف الجسم بشهر الصيام

يجب الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح، والمشروبات الغازية، والمكسرات، والأكلات السريعة، التي تزيد امتصاص الماء في الجسم وتؤدي إلى الجفاف، مابين الفطور والسحور.



عندما يحل شهر رمضان المبارك يزداد خطر إصابة الصائم بالجفاف، ما يعرض الصائم للتعب والإعياء.

إن أكثر فئات المجتمع عرضة للجفاف هم الأطفال والمسنون والأشخاص المصابون بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض الكلى والأشخاص الذين يبذلون مجهودًا جسديًا، خصوصًا إذا كانوا يتعرضون لأشعة الشمس أثناء قيامهم بهذه النشاطات الجسمانية.

ولتجنب الجفاف في رمضان يعطينا المختصون هذه النصائح والإرشادات والمعلومات المهمة:

يجب تناول كميات كبيرة من الماء والفواكه والخضار التي تقوم بحفظ كميات المياه داخل الجسم، وتناول التمر الذي يقوم بحماية الجسم من الجفاف ويرطبه، وشرب اللبن الطازج والابتعاد عن المصنَّع، وتناول وجبة الأرز الأبيض لما يحتويه من نسبة عالية من المياه.

التخفيف قبل رمضان من القهوة واستبدالها بالشاي والأعشاب الطبيعية، والتقليل من شرب السوائل بعد الإفطار مباشرة حتى لا يصبح لديه فقد في السوائل من خلال التبول وتعويضها بالخضار والتمر اللذين يحفظان المياه في الجسم.



على مرضى السكري والضغط الاستمرار بتناول الأدوية في حالة سماح الطبيب لهم بالصيام والسماح للأطفال الذين لا يدركون معنى الصيام بعدم الصيام؛ وذلك لأن طبيعة الطفل هي اللعب والحركة وهذان يفقدانه كمية كبيرة من السوائل.

الحذر من التعرض لأشعة الشمس وقت النهار أثناء شهر رمضان، ومراعاة ارتداء الملابس واستعمال الخفيف والمناسب منها للصيف، وممارسة الرياضة في الـ45 دقيقة قبل الإفطار لتعويض ما فقد من السوائل بعد الإفطار.



على مرضى السكري تأخير وجبات السحور، التي ينبغي أن تكون غنية بالألياف والنشويات للحفاظ على مستويات السكر في الدم، وضرورة وجود، الشورية الوجبة الرئيسية والمهمة في المائدة؛ لاحتوائها على كمية كبيرة من السوائل، ويفضل أن تصنع في البيت بالمواد الطازجة لضبط السوائل المفقودة.



قلل من التوابل والبهارات: تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من التوابل، والبهارات خصوصًا في وجبة الإفطار؛ لأنها تحتاج إلى شرب الكثير من الماء بعد تناولها.



من المهم تجنب الأغذية الغنية بالصوديوم (الملح)، مثل الأطعمة المدخنة، المخللات، الزيتون، صلصة الصويا، السمك المملح، النقرشات المصنعة المملحة، المكسرات المملحة.

قلل من استخدام الملح، إذ إن استهلاكه يزيد الشعور بالعطش، لذا ينصح الخبراء بتقليل الملح في السلطات والطهي. وكقاعدة عامة، ينصح بإضافة الملح للوجبة المطبوخة بعد أن تبرد قليلًا في الصحن، وليس أثناء عملية الطهي، فالملح يذوب بسرعة عندما ترتفع درجة حرارة الطعام.

تجنب الكافيين، فهو مدر للبول، إذ يرفع من معدل التبول والشعور بالعطش. لذا ينصح بالتوقف عن شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أثناء الصيام، ومنها المشروبات الغازية والشاي والقهوة.



ضرورة شرب كمية كافية من الماء: حاول أن تشرب 8-10 أكواب على الأقل من الماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور، ويفضل الماء البارد إذ يتم امتصاصه في الجسم بشكل أسرع من الماء في درجة حرارة الغرفة.



اهتم بتناول كمية كافية من الخضار والفواكه: تحتوي الخضراوات والفواكه على كميات عالية من الماء والألياف الغذائية، فتبقى في الأمعاء فترة أطول نسبيًا، ما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش، مثل البطيخ، البندورة، الخيار، الكرفس، العنب.



أهمية تجنب الحلويات، إذ تشير الدراسات إلى أن استهلاك الحلويات مرتبط بشعور أعلى للعطش بسبب كمية السكر العالية التي تحتويها.



عصير قمر الدين

المكونات

- شريحة من قمر الدين
- لتر ونصف ماء ساخن
- كوب سكر
- ½ كوب جوز هند
- ملعقة صغيرة فانيليا
- حبات مشمش لتزيين
- كوب ثلج مجروش

الخطوات

- تقطع شريحة قمر الدين إلى مكعبات صغيرة، وتنقع في الماء الساخن حتى تذوب.
- تصفى بمصفاة ناعمة ويضاف إليها السكر والفانيليا وتوضع في الثلاجة إلى موعد التقديم.
- يضاف في كل كوب الثلج المجروش مع ملعقة من جوز هند وحبّة مشمشية، ثم يصب عصير قمر الدين عليها.



تمر هندي

المكونات

- كوب تمر هندي
- 8 أكواب ماء
- ملعقة كبير من ماء الورد
- سكر حسب الرغبة

الخطوات

- يوضع التمر في قدر عميق ويوضع عليه الماء حتى يغطي التمر كلياً ويترك على النار حتى يغلي.
- يترك حتى يبرد ويوضع بالثلاجة لمدة 3 ساعات أقلها.
- بعد ذلك نمرر الخليط من خلال المنخل حتى ينزل الشراب وتبقى النواة والأعواد ويتم عصرها جيداً حتى ينزل الخليط دون شوائب.
- يضاف إليه ماء الورد ويحلى بالسكر.



عصير الجلاب

المكونات

- كوبان من دبس العنب
- كوب من السكر
- 7 أكواب ماء
- صنوبر للزينة
- زبيب للزينة
- 3 ملاعق كبيرة من ماء الورد
- ½ كوب زبيب للنقع

الخطوات

- حضري الزبيب وضعيه في وعاء، غطي الزبيب بالماء.
- ضعي وعاء الزبيب على النار حتى يذوب الزبيب تماماً ويتكون لدينا خليط كثيف.
- قومي بتصفية خليط الزبيب باستخدام مصفاة.
- بعد ذلك اتركي عصير الجلاب في الثلاجة لمدة ثلاثة أيام.
- عند التقديم قومي بتخفيف عصير الجلاب بالماء مع إضافة الزبيب والصنوبر للزينة مع الثلج.
- قومي بتصفية خليط الزبيب باستخدام مصفاة.
- أضيفي ماء الورد والسكر لخليط الزبيب، وضعي الوعاء على النار مرة أخرى حتى تختلط كل المكونات.
- ارفعي خليط الزبيب مرة أخرى



ميلك شيك التمر

المكونات

- ½ كوب تمر منزوع النواة
- ½ كوب من اللبن أو الحليب كامل الدسم
- ملعقتا طعام كريمة كثيفة
- ملعقتا طعام عسل (اختياري)

الخطوات

- قومي بإزالة بذور التمر إن وجدت.
- ضعي جميع المكونات في الخلاط لمدة دقيقتين حتى تحصلي على قوام سلس.
- اسكبي المشروب في أكواب للتقديم وقدميه بارداً وتمتعوا بمذاقه المنعش.



سلطة البروكلي

المكونات

- ملعقة صغيرة من الملح
- 6-5 أكواب بروكلي طازجة
- ½ كوب لوز محمص
- ½ كوب اللحم المقدد المطبوخ
- ¼ كوب من البصل الأحمر المفروم
- كوب بازلاء مجمدة، مذوبة
- (أو بازلاء طازجة إذا كنت تستطيعين الحصول عليها)
- كوب مايونيز
- ملعقتا طعام من خل التفاح
- ¼ كوب من العسل

الخطوات

- أحضري وعاء كبيراً من الماء المغلي وأضيفي ملعقة صغيرة من الملح. ثم أضيفي البروكلي ليطهى على النار لمدة 1-2 دقائق.
- أخرجي البروكلي وضعيه على الفور في وعاء من الماء المثلج لوقف استوائه والسماح له ليبرد.
- الجمع بين البروكلي، اللوز، اللحم المقدد والبصل المفروم، والبازلاء في وعاء تقديم كبير.
- في وعاء منفصل، اخفقي معاً المايونيز وخل التفاح والقليل من العسل.
- بعد إضافة المزيج إلى السلطة تأكدي أن تخلط جيداً، اتركيه فترة قبل التقديم.

سلطة المعكرونة بالذرة

المكونات

- علبة واحدة من المعكرونة
- علبة ذرة
- علبتين من الزبادي
- 5 ملاعق كبيرة مايونيز
- عصرة ليمون
- ملح
- ملعقتان صغيرتان من الزعتر المجفف (أوريغانو)

الخطوات

- قومي بسلق المعكرونة حتى تنضج جيداً.
- قومي بتصفية المعكرونة وإضافة الأوريغانو.
- أضيفي الذرة للمكرونة واخلطيهما بشكل جيد.
- لصنع الصوص، قومي بخلط المايونيز وعصرة الليمون والزبادي مع القليل من الملح.
- أخيراً أضيفي الخليط للمكرونة والذرة وقلبي المكونات جيداً.



سلطة البطاطا والجزر

المكونات

- حبة بطاطا حجم متوسط
- جزرتان كبيرتا الحجم
- كوب من أوراق خس
- مقطعة تقطيعاً خشناً
- زيتون أخضر
- ملح وفلفل أسود

الخطوات

- قطعي البطاطا إلى مكعبات صغيرة وقومي بسلقها.
- قطعي الجزر قطعاً صغيرة واسلقيها على النار في وعاء آخر.
- بعد نضج البطاطا والجزر، اصنعي منها كرات وضعي بداخل كل كرة منها حبة زيتون (منزوعة البذور).
- ضعي الخس المقطع في أرضية طبق التقديم، ثم ضعي كرات الجزر والبطاطا، ثم رشّي الفلفل الأسود والملح على الوجه.
- زيني الطبق بالزيتون الأخضر.



سلطة الكينوا

المكونات

- كوب كينوا
- ½ فليفلة حلوة
- حبة طماطم
- بصلة
- كمون
- عصير ليمون
- حامض
- زيت زيتون
- ملح
- ذرة

الخطوات

- في قدر على النار، ضعي الكينوا وأضيفي فوقها الماء واطهيها مثل الأرز تماماً.
- افرمي الخضار فرماً ناعماً أو حسب الرغبة.
- في وعاء التقديم، ضعي الكينوا وأضيفي عليها الخضار المفرومة ثم تبليها بالحامض، الملح، الكمون وزيت الزيتون على حسب الرغبة ثم تقدم.





حساء القرنبيط

- المقادير:**
- 3 ملاعق طعام من الزبدة
 - 3 ملاعق طحين جميع الاستعمالات
 - ¼ ملعقة صغيرة ملح
 - ½ ملعقة فلفل
 - كوبا حليب
 - كوب جبنة شيدر مبشور
 - ½ ملعقة صغيرة من صلصة الفلفل الحار (اختياري)
 - رأس قرنبيط، يقطع إلى زهيرات (نحو 5-6 أكواب)
 - جزرة مبشورة (كوب تقريبا)
 - ¼ كوب كرفس مفروم ناعم
 - ¼ كوب بصل مفروم
 - 2 و ½ كوب ماء
 - مكعبان من مرق الدجاج

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، ضعي القرنبيط والجزر والكرفس والبصل والماء ومكعبات مرق الدجاج.
- اتركي الخليط على نار عالية حتى يغلي. ثم غطي الخليط واتركيه على نار هادئة مدة 12 - 15 دقيقة أو حتى تنضج الخضار.
- في قدر آخر كبير، اذبيبي الزبدة، قلبي الدقيق والملح والفلفل حتى تمتزج تماما.
- أضيفي الحليب ببطء، حتى يغلي على نار متوسطة الحرارة.
- قلبي الخليط لمدة دقيقتين أو حتى يثخن ثم اخفضي الحرارة.
- أضيفي الجبن وقلبيه حتى يذوب من ثم أضيفي صلصة الفلفل الحار (حسب الرغبة).
- ضعي الخليط في الخلاط حتى يمتزج تماما ثم أضيفيه إلى خليط القرنبيط.

حساء الكوسا



- المقادير:**
- ملح وفلفل أسود
 - فص حبهان (هيل)
 - نصف كوب حليب خالي الدسم
 - ملعقة كبيرة بقدرونس
 - ملعقة كبيرة كرفس
 - ورق غار
 - حبوب ذرة

المقادير:

- حبتا كوسا مقطعتان حلقات
- بصلة مفرومة
- جزرة مقطعة بشكل صغير
- ¼ ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- 3 ملاعق شوفان كبيرة

الطريقة:

- نضع البصل والثوم في قدر على النار ومن دون مواد دهنية، ونقوم بقلبه لمدة دقيقة.
- نضيف عليه الملح، الفلفل، الكوسا، الجزرة والكرفس، الذرة ونقلبه جيدا.
- بعد ذلك، نضيف الماء، الحبهان وورق الغار ثم تخفف النار ومنتظر حتى تنضج الخضار.
- المرحلة التالية، نقوم بإخراج الحبهان والغار من القدر، ثم نضيف البقدونس والشوفان ونقلب ثم نتركهم حتى الغليان لدقيقتين ثم يرفع من على النار.
- ندع ذلك كله حتى يبرد، ثم نقوم بإضافة الخليط في الخلاط ونخلطهم جيدا.
- وأخيراً نعيد الخليط إلى القدر على النار ونضيف الحليب ونقلب حتى الغليان، ويقدم ساخناً.

ملاحظة يمكن استبدال الشوفان بالفطر، بالجزر أو البطاطس

حساء الجزر

- المقادير:**
- 500 غرام من الجزر
 - حبتا برتقال
 - فصان من الثوم
 - ملعقة من الزنجبيل
 - الطازج مبشور
 - ملعقة من الكمون
 - ربطة صغيرة من الفزبر
 - ملعقتان من زيت الزيتون
 - 4 ملاعق من القشدة الطرية
 - الملح و الفلفل

- طريقة التحضير:**
- قومي بإضافة الجزر وعصير برتقالتين والماء حتى تغطي كل المقادير، ويطهى الكل مدة 10 أو 15 دقيقة.
 - بعد ذلك اطحني الحساء في خلاط كهربائي - إذا كانت كمية قليلة أضيفي بعض المياه المعدنية.
 - قدمي الحساء ساخنا، يمكنك إضافة الفزبر المفروم والقليل من الكمون وقشرة الحامض أو القشدة الطرية على حسب الذوق.



حساء البرغل

- المقادير:**
- 5 حبات طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
 - 3 ملاعق كبيرة برغل مغسول ومنقوع
 - بصلة واحدة، مفرومة فرمًا ناعمًا
 - مكعب واحد مرقة الدجاج (ماجي)
 - ملعقة واحدة صغيرة زيت زيتون
 - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسمر
 - رشة ملح
 - ¼ لتر ماء

طريقة التحضير:

- يشوى البصل حتى يشقر لونه ثم تضاف قطع الطماطم.
- يضاف الماء ومكعب المرققة والملح والفلفل الأسمر.
- بعد 20 إلى 25 دقيقة، وعندما تنضج الطماطم، يضاف البرغل المنقوع، ويترك لمدة 10 دقائق أخرى حتى ينضج.

المنسف الأردني

طريقة التحضير:

- يوضع اللبن في وعاء الطبخ ثم يوضع على النار حتى يغلي.
- نضيف اللحم المسلوق على اللبن بعد الغليان ونحرك حتى الغليان ونتركه على نار هادئة.
- في هذه الأثناء يجهز طبق الرز، ونضع ملعقتين من السمن في الوعاء ثم تذوب على النار يغسل الرز المنقوع ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.
- ثم توضع الكمية في وعاء السمنة، ونضيف عليها كمية من ماء السلق - الذي يغطي كمية الرز - وتوضع على نار هادئة لمدة نصف ساعة.
- نعد أغراض التزين ونقوم بقلي الصنوبر والفسستق والجوز واللوز ونفرم البقدونس ناعماً.
- نضع الخبز على صحن التقديم ونضع الرز فووقه ثم يوضع اللحم فوق الرز ويزين بالفسستق واللوز والجوز والصنوبر.
- يصب عليه من شراب اللبن.

المقادير:

- كيلو لحم خروف
- كيلو لبن جميد أو لبن عادي
- كيلو رز
- أرغفة من الخبز العربي
- ماء للسلق
- جوز، لوز، صنوبر، فستق، بقدونس (للتزين حسب الرغبة)
- ملح وبهارات وفلفل حار وكركم
- سمن بلدي



لحم العجل والبروكلي

المقادير:

- كيلو ونصف لحم شرائح
- كوب مرق لحم البقر
- 3/4 كوب صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
- 1/3 كوب من السكر البني
- ملعقة طعام من زيت السمسم
- ملعقة طعام ثوم مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر (اختياري)
- 4 أكواب البروكلي
- ملعقة طعام نشا الذرة
- 4 ملاعق كبيرة من الماء البارد

طريقة التحضير:

- ضعي اللحم في طنجرة ثم أضيفي مرق لحم البقر، صلصة الصويا والسكر البني وزيت السمسم والثوم ورقائق الفلفل الحار.
- غطي المزيج واطهيه على نار عالية لمدة 2-3 ساعات أو على نار منخفضة 4-5 ساعات.
- اكشفي الغطاء ببطء.
- في وعاء صغير اخفقي نشا الذرة والماء حتى يذوب.
- أضيفيه ببطء إلى اللحم وقلبيه.
- أعيدي تغطيته جيداً لمدة 20-25 دقيقة أخرى.

قبل التقديم:

- في وعاء كبير ضعي البروكلي وغطيه بالماء، وأدخليه الميكروويف لمدة 3 دقائق، ثم أضيفيه إلى اللحم وأضيفي رقائق الفلفل الأحمر وقدميه.



كبسة لحم مضغوط

طريقة التحضير:

- اغسلي الأرز وانقعيه لمدة 30 دقيقة.
- في قدر ضغط على النار، ضعي اللحم واغمريه بالماء.
- بعد الغليان انزعي الرغوة وأضيفي البصل والبهارات ثم اغلقي القدر لمدة 20 دقيقة تقريبًا.
- ارفعي قدر الضغط عن النار واتركي المرققة لتبرد.
- ضعي لكل كوب أرز كوب من المرققة ثم أضيفي الزيت واقفلي قدر الضغط.
- اتركي الأرز على نار هادئة لمدة 10 دقائق ثم افتحي القدر بعد أن يبرد ثم اقلبي الكبسة على صحن كبير.
- تقدم الكبسة إلى جانب سلطة.

المقادير:

- 2 كيلوغرام لحم غنم بعظامه
- 3 أكواب أرز للكبسة
- بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقة صغيرة هيل
- ملعقة صغيرة قرنفل
- عود قرفة
- ¼ كوب زيت نباتي أو سمينة حسب الرغبة



لحم الخروف المشوي مع البهارات الهندية



طريقة التحضير:

- امزجي التوابل مع بعضها البعض واتركيها جانبًا.
- ضعي نصف كمية زيت الزيتون على قطع الضأن ثم رشها بنصف كمية التوابل وافركيها جيدًا. اقلبي اللحم وكرري عملية إضافة زيت الزيتون ثم التوابل. يمكنك قليها في مقلاة على النار أو إدخالها الفرن لشويها أو شويها على الفحم.

يمكنك إضافة الخضار المشوية إلى الطبق.

المقادير:

- 8 شرائح لحم الضأن
- 5 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
- ملعقتا طعام فلفل حلو
- ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملعقة طعام كركم
- 1 إلى 2 ملعقة شاي مسحوق الفلفل الحار

السالمون المشوي مع العسل

المقادير:

- 4 قطع فيليه سالمون
- ملح، فلفل أسود، حسب الذوق
- 4 ملاعق طحين جميع الاستعمالات
- 4 ملاعق كبيرة من العسل
- ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- شريحة ليمون

للصلصة تحتاجين إلي:

- 6 ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة
- فصا ثوم (مبشور)
- ملعقة طعام من العسل
- عصير الليمون
- الملح والفلفل الأسود المطحون
- الطازج، حسب الذوق

طريقة التحضير:

- سخني الفرن إلى 400 درجة
- فهرنهايت.



- سخني زيت الزيتون في مقلاة كبيرة مقاومة لحرارة الفرن على حرارة متوسطة. ضعي سمك السالمون في المقلاة واقلبي كلا الجانبين حتى تكتسب اللون البني الذهبي، نحو 1-2 دقيقة لكل جانب.
- ادخليه الفرن واتركيه حتى ينضج تماما، لنحو 8-10 دقائق.

قدميه فوزًا مع الصلصة التي تم تحضيرها.

لعمل الصلصة:

- ذوبي الزبدة في قدر متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة وحركي باستمرار، حتى تخف حدة الرغوة وتبدأ الزبدة تتحول إلى اللون البني الذهبي، لنحو 3 دقائق.
- أضيفي الثوم والعسل وعصير الليمون والملح والفلفل، حسب الذوق. ثم اتركيه جانبا.
- غطسي سمك السالمون بالملح والفلفل وغطي كل قطعة على حدى بملعقة طحين ثم رشيه بملعقة من العسل.

كبسة السمك

المقادير:

- سمك (حسب عدد الأشخاص)
- كوبان من الأرز
- بصلتان
- حبتا طماطم
- فصا ثوم
- ربع شدة كزبرة
- حبتا ليمون أسود مجفف

البهارات:

- ملح
- بهارات مشكلة
- كركم
- كزبرة، كمون مطحون، هيل
- ودارسين مطحون



طريقة التحضير:

- يغسل السمك ويقطع ثم يملح ويترك نصف ساعة لتزول الزفرة. ثم يغسل ويترك بالمصفاة حتى يجف. يتبل بالبهارات ثم يقلب بالزيت ويترك. يوضع البصل المفروم بالقدر مع رشه بالماء قليلا حتى يلين ثم يضاف الزيت ويحمر البصل. يضاف الثوم والطماطم وتترك حتى تلين. يضاف اللومي والكزبرة، بهارات، هيل ودارسين مطحون.
- يضاف السمك ثم الماء المغلي بحيث يغطي السمك فقط. يترك ليغلي ويعدل الملح.
- يضاف الأرز ويقلب ويراعى أن يكون الماء أرفع بسنتيمتر فوق الأرز ويترك حتى يغلي 5 دقائق ليتشرب الماء. يوضع على نار هادئة.
- توضع الزبدة على الوجه.

دجاج بالكاري والبطاطس

- ملعقتان صغيرتان ملح
- ملعقة كبيرة كزبرة ناعمة
- ملعقة صغيرة كمون ناعم
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة بابريكا
- كوب حليب جوز الهند
- حبة طماطم متوسطة مفرومة
- من 2 إلى 3 ملاعق كبيرة صلصة طماطم
- علبه كريما
- كزبرة خضراء

المقادير:

- حبتا بطاطس متوسطة
- ¼ كوب زيت
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 إلى 3 قرون فلفل أحمر شرائح
- 3 إلى 4 فصوص ثوم مهروس
- ملعقتان صغيرتان زنجبيل مفروم
- 4 قطع فيليه دجاج مقطعة مكعبات
- ملعقتان صغيرتان بهارات الكاري

طريقة التحضير:

- قشري البطاطس وقطعيها إلى مكعبات بنفس حجم قطع الدجاج.
- سخني الزيت في قدر واسعة واقلي البطاطس إلى أن تصبح بلون بني فاتح، ثم صفيها واتركيها جانبًا.
- أضيفي البصل في نفس المقلاة وقلبيه على نار متوسطة إلى أن يصبح ذهبي اللون.
- أضيفي الفلفل، الثوم والزنجبيل وقلبي إلى أن تتحمر قليلا ثم أضيفي مكعبات الدجاج وقلبي إلى أن تكتسب لون بني فاتح وتتحمر قليلا، صفي مكعبات الدجاج واتركيها جانبًا.
- أضيفي بودرة الكاري، الملح، الكزبرة، الكمون، الفلفل والبابريكا، ثم اطهيها على النار.
- أضيفي حليب جوز الهند، الطماطم، صلصة طماطم، والكريما وقلبي جيدا لتختلط المكونات ثم أضيفي مكعبات الدجاج والبطاطس.
- غطي القدر واتركيه على نار هادئة من 15 إلى 20 دقيقة إلى أن ينضج الدجاج وتتكون صلصة سميقة.
- أضيفي الكزبرة في النهاية.
- يقدم الدجاج الكاري مع الأرز.



سمك الهلبوت مع الليمون



المقادير

- 1½ كجم من سمك الهلبوت (مقطع إلى 6 قطع سمك / (الواحدة ¼ بوصة)
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من البابريكا
- فصا ثوم (مفروم)
- ¼ كوب بققدونس طازج مفروم
- ½ كوب بقسماط متبل
- ليمونتان مقطعتان شرائح + ليمونتان مقطعتان شرائح رقيقة للترزين
- ملعقة كبيرة من الزبد
- يسخن الفرن إلى درجة حرارة 375.
- يرش جانبا السمك بالملح والفلفل والبابريكا.
- يوضع السمك في صينية خبز مسطحة مدهونة بالزبد ويرش بالثوم والبققدونس والبقسماط.
- توضع شرائح الليمون على السمك ويضاف ماء بحيث يصل إلى وجه السمك فقط.
- يخبز السمك دون غطاء لمدة من 20 إلى 30 دقيقة إلى أن يجمد السمك ويكتسب البقسماط اللون البني الذهبي.
- ترفع شرائح الليمون وتضاف قطع صغيرة من الزبد على السمك ويوضع تحت مشواة الفرن إلى أن يتحمر.
- يزين السمك بشرائح الليمون الرقيقة.

الفتة المصرية

• يُضاف الخل والمرق ويَتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ في الغليان.

الصلصة:

• تُوضع نصف كمية الثوم المحمر في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف صلصة الطماطم والخل والمرق ويَتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد.

لتحميص الخبز:

• يُقطع مربعات صغيرة ويَرش بقليل من الزيت، ويوضع في الفرن حتى يتحمص ويجف.

التقديم:

• يوضع الخبز المقطع والمحمر في الزبدة وعليه قليل من تقليبة الخل والثوم وبعض الشورية، ويترك دقيقتين ليتشرب الشورية.
• توضع بعض ملاعق من الصلصة والأرز الأبيض، وتخلط جيدا، وتفرد في صينية التقديم وتُغطى بالأرز الأبيض.
• توضع الصلصة وتقليبة الخل والثوم وبعض الفلفل الأسمر وقطع اللحم المحمر أو المسلوق (حسب الرغبة).

المقادير:

- كيلو أرز أبيض بالزبد
- صلصة فتة بالخل والثوم
- خبز أسمر مصري أو خبز يحتوي على دقيق القمح
- تقليبة خل وثوم
- شوربة لحم ويفضل الضأن
- فلفل أسمر - معلقة زبدة كبيرة
- لحم الضأن أو أي نوع لحم (بحسب الرغبة)

طريقة التحضير:

الأرز:

• يطبخ الأرز الأبيض بالزبدة بالطريقة المعتادة.

التقليبة:

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
- يُضاف الثوم المفروم ويُقلب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم تُرفع نصف كميته جانبًا.



الروبيان المشوي بالكزبرة والليمون

المقادير:

- 2 كيلو من روبيان مقشر
- عصير ليمون
- ملعقتان صغيرتان ثوم مفروم
- ¼ كوب أوراق كزبرة ناعمة
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- الملح والفلفل حسب الذوق

طريقة التحضير:

- قومي بغسل الروبيان جيدًا.
- في طبق عميق ضعي الكزبرة المفرومة والثوم والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي عصير الليمون وزيت الزيتون.
- حركي جميع المكونات الخاصة بتتبيل الروبيان
- ضعي الروبيان في الطبق واخليطيه بخلطة التوابل واتركيه لمدة 15 دقيقة.
- احضري الأسيخ الخشبية وقومي برص الروبيان على كل سيخ.
- سخني الشواية على نار متوسطة وضعي أسيخ الروبيان المتبل.
- اتركي كل جانب من أسيخ الجمبري على النار لمدة 4 دقائق تقريبًا.



الروبيان بجوز الهند

المكونات

- كيلو روبيان كبير مقشر ومنظف
- ¼ كوب عصير ليمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- حبة بصل مقطعة
- حبة ثوم مطحونة
- 400 غرام من البندورة المقشرة
- ملعقتان صغيرتان من الصلصة الحرة
- ½ كوب حليب جوز الهند
- 3 ملاعق كبيرة زيت، إضافية
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ¼ كوب بققدونس مفروم

طريقة التحضير

- انقعي الروبيان بعصير الليمون لمدة ساعة.
- ارفعي الروبيان واتركي عصير الليمون جانبًا.
- اقلي البصل في مقلاة لمدة 7 دقائق.
- أضيفي الثوم واقلبيه لمدة دقيقتين إضافيتين.
- أضيفي البندورة والصلصة الحرة وعصير الليمون وتطهي لمدة 5 دقائق.
- قلبي مع الخليط حليب جوز الهند واتركيه للغليان.
- قلبي الروبيان في مقلاة أخرى مع الملح والفلفل لمدة 3-5 دقائق.
- صبي الخليط في صحن تقديم وأضيفي إليه الروبيان.
- ضعي البقدونس للتزيين.



ريزوتو بالربيان



المقادير:

- 400 غرام من الهليون الأخضر
- بصلتان
- كيلو ربيان حجم وسط
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- نصف مربع جاف من مرق الخضار الجاهز
- 200 غرام أرز إيطالي
- ربع كوب من الخل الأبيض
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- 50 غرام جبن بارميزان مبروش
- ربع ملعقة من الزنجبيل المطحون
- ملح، بهار
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 75 مل من مرق الخضار الساخن

طريقة التحضير:

- يقشر البصل ويفرم.
- يحنى الزيت على النار ويقلى في البصل المفروم.
- يذوب مربع الخضار الجاف في الزيت ويوضع الأرز فوقه ويقلى حتى يصبح لونه شفافًا.
- يسكب مرق الخضار تدريجياً فوق الأرز مع الخل ويحرك جيداً حتى يتشرب الأرز السوائل جيداً.
- يسلق الروبيان ويقلى الهليون في الزبدة المذابة.
- يضاف الأرز والهليون إلى الأرز.
- يرش الزنجبيل والملح والبهار وعصير الليمون الحامض.
- يوزع الريزوتو مع القريدس على الأطباق ويزين بالبقدونس المفروم.

معكرونة بالدجاج



المكونات

- عبوة معكرونة
- ملعقة كبيرة زيت الكانولا
- 250 غراما صدور دجاج مخلية ودون جلد
- حبة فلفل أخضر مفروم
- 3 فصوص ثوم مهروس
- بصلة صغيرة مفرومة
- ½ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة دقيق
- كوب عصير طماطم
- ⅓ كوب كريمة خالية الدسم
- ملعقتان صغيرتان بقدونس

طريقة التحضير

- اسلقي المعكرونة ثم صفيها من الماء واتركيها جانبًا.
- سخني الزيت في قدر على النار وضعي البصل حتى يذبل ويصبح لونه ذهبيًا.
- أضيفي صدور الدجاج والملح ثم قلبها جيدًا.
- ضعي الفلفل الأخضر والأسود والثوم والبهارات ثم قلبها جيدًا.
- أضيفي الدقيق والطماطم ثم غطي الحلة واتركيها على نار متوسطة حتى تصبح الطماطم "مسبكة" وينضج الدجاج.
- أغلقي النار وأضيفي الكريمة وحركي الخليط جيدًا.
- أضيفي الفصوص للمعكرونة المسلوقة. ثم ضعها في طبق التقديم وزينيها بالبقدونس المفروم.

الريزو



المكونات

- 500 غرام صدر دجاج مقط
- ملعقة كبيرة صلصة باربيكيو
- ملعقة كبيرة بودرة ثوم
- ملعقة كبيرة بصل بودرة
- ½ ملعقة كبيرة كاري
- ملح حسب الرغبة
- 5/1 كوب زيت نباتي
- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة نشاء

لتحضير الأرز:

- بصلة مبشورة
 - 4 ملاعق سكر كبيرة
 - ½ ملعقة كركم
 - ½ ملعقة كاري
 - ملح حسب الرغبة
 - كوبا أرز
 - 4 أكواب ماء مغلي
 - ملعقتا زيت نباتي
- في وعاء، ضعي صدر الدجاج، أضيفي صلصة الباربيكيو، بودرة الثوم، البصل البودرة، الكاري، الملح ونصف كمية الزيت.
- قلبني الدجاج بالتتبيلة حتى تتجانس كل المكونات وأدخلي الوعاء إلى الثلاجة مدة ساعة.
- لتحضير الأرز ضعي الزيت في قدر زيدي البصل وقلبيه على نار متوسطة حتى يذبل.
- أضيفي السكر وقلبيه مع البصل حتى يصبح لون البصل بنيا.
- زيدي الكركم، الكاري والملح وحركي حتى تتجانس المكونات، أضيفي الأرز واخلطيه مع باقي المكونات مدة 5 دقائق.
- اسكبي الماء على الأرز، غطي القدر واتركيه على نار هادئة إلى متوسطة حتى ينضج الأرز ويجف من السوائل.
- اخلطي الدقيق مع النشاء، واغمسي الدجاج بخليط الدقيق والنشاء حتى يتغلف تماما.
- في مقلاة، حمي الكمية المتبقية من الزيت واقلبي الدجاج حتى ينضج ويتحمر.
- صفي الدجاج من الزيت وقدميه في طبق على سفرتك الى جانب أرز الريزو.

ستروجانوف باللحم

المقادير:

- 750 غراما لحم مقطع (صغير)
- ملعقة صغيرة ملح
- بصلة مفرومة ناعماً
- 4/1 ملعقة جوزة الطيب
- ¼ ملعقة قرنفل
- كوبا ماء ساخن
- ¼ كوب دقيق
- 500 مل قشطة حامضة
- ⅓ كوب بقدرونس مجفف
- ملعقتا خردل جاف (أو مستردة)
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- علبة مشروم

طريقة التحضير:

- اطهي اللحم في مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة مع البصل المفروم وجوزة الطيب والقرنفل وتبلي بالملح.
- اتركها على النار لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح بنية اللون.
- ذوبي الدقيق في الماء الساخن حتى يصبح متناسق القوام، ثم أضيفه إلى اللحم، بعدها أضيفي المشروم.
- غطي المقلاة واتركي المكونات على نار هادئة لمدة 30 دقيقة مع التقليب من حين لآخر حتى تمام النضج.
- اخلطي القشطة الحامضة مع البقدونس الجافة و الخردل ثم أضيفيها إلى اللحم.
- تبلي بالملح والفلفل واتركي القدر مكشوفاً ليكتمل النضج لمدة 15 دقيقة.
- يقدم الطبق إلى جانب الأرز أو المعكرونة



شاورما



المقادير:

- 4 صدور دجاج من دون عظم وجلد
- ملعقة صغيرة من كل من: الكمون المطحون، الكزبرة المطحونة، بودرة الكاري، بودرة البابريكا، ملعقة صغيرة من أوريجانو، ملح وفلفل أسود بحسب الذوق
- ربع كوب خل
- فنجان زيت الزيتون
- ربع كوب لبن الزبادي

طريقة التحضير:

- قطعي صدور الدجاج إلى شرائح طولية.
- اخلطي التوابل التالية بوعاء عميق: الكمون، الكزبرة،

- الكاري، البابريكا، الأوريغانو، الخل، زيت الزيتون، لبن الزبادي، واضبطي الملح والفلفل الأسود وبهذا تصبح التتبيلة جاهزة.
- أضيفي شرائح الدجاج إلى التتبيلة وأتركها لمدة تتراوح بين 2 و4 ساعات في الثلاجة.
- سخني الفرن إلى حرارة 250 درجة مئوية.
- قومي بتصفية شرائح الدجاج من التتبيل.
- ضعي شرائح الدجاج في صينية وأدخليها إلى الفرن لمدة 20-30 دقيقة أو حتى ينضج الدجاج ويكتسب اللون الذهبي الشهى.
- قدمي صينية الشاورما ساخنة إلى جانب الخبز العربي والمخللات والبطاطا المقلية والمثومة وبالهناء والعافية.

المهلبية والجيلي

طريقة التحضير:

- ذوبي النشا في كوب من الحليب السائل، واتركيه جانبًا لبعض الوقت.
- ضعي باقي كمية الحليب في قدر على نار متوسطة، واتركيه حتى يغلي مع التحريك المستمر.
- أضيفي النشا المذاب إلى الحليب المغلي، وحركي المكونات حتى تثن وتتكاثف.
- ارفعي القدر عن النار، وأضيفي إليه ماء الورد، وماء الزهر مع التقليب الجيد.
- اسكبي خليط المهلبية في طبق أو في كاسات التقديم، واتركيه ليبرد.
- ضعي المهلبية في الثلاجة لمدة ساعتين حتى تبرد تمامًا.
- اسكبي الماء الساخن والبارد في وعاء، وذوبي بودرة الجيلي فيهما.
- اسكبي الجيلي المذاب فوق المهلبية الباردة.
- زيني المهلبية والجيلي بالفستق المجروش أو الكامل.
- أعيدي إدخال المهلبية والجيلي إلى الثلاجة مرة أخرى، ووتركها لمدة ساعة كاملة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

المقادير:

- المهلبية:
- 3 ملاعق كبيرة نشا الذرة
- ¼ كوب سكر
- 5 أكواب حليب سائل
- ملعقتان صغيرتان من كل من: ماء الورد، وماء الزهر.
- الجلي:
- ظرف من بودرة الجلي
- كوب ماء ساخن
- كوب ماء بارد
- فستق حلبي مجروش أو كامل حسب الرغبة للتزيين



فوريه بلانش

المقادير:

- بيض مأخوذ منه الصفار، مضاف إليه ربع كوب سكر
- كوب دقيق خاص وقليلًا من الفانيلا
- ¼ كوب لوز منزوع القشر ومطحون بشكل خشن
- 3 أكواب من الكريمة الطازجة المخفوقة
- 3 ملاعق كبيرة من السكر
- ½ كوب عصير الفواكه المشكلة
- كمية من رقائق الشوكولاته البيضاء

طريقة التحضير:

- فتح الفرن بدرجة 180 درجة مئوية ومسح قالب الكاتو بقليل من الزيت. ووضع ورق البارشمان في قاع القالب.
- تجهيز بياض البيض وكمية السكر بالخفق حتى يصبح المضمون لزجا.
- تجهيز صفار البيض مع كمية السكر الأخرى وخلطها حتى يصبح لونها شاحبا ويتلاشى السكر تمامًا.
- حينها يضاف الطحين والفانيلا لصفار البيض ويمزج الخليط.
- من ثم نضع الخليطين ونمزجهم ويوضع الخليط في القالب ويدخل الفرن بمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة.
- نخرج القالب ونتركه جانبًا ليبرد ثم يوضع على الشبك المعدني ويزال عنه ورق البارشمان.



تشيز اللوتس

المقادير:

- 8 علب بسكويت لوتس
- 250 غراما جبن كريم
- 200 مل كريما
- 60 غراما سكر بودرة
- 4\3 زبدة كوكيز من لوتس
- ملعقتان كبيرتان زبدة مكسرات

طريقة التحضير:

- فتتي 5 علب من البسكويت بواسطة محضرة الطعام حتى تحصلي على خليط ناعم.
- اخلطي البسكويت المطحون والزبدة في وعاء متوسط الحجم ثم رصي الخليط في قالب متحرك القاعدة.
- ذوبي ربع كمية زبدة الكوكيز في الميكروف ثم اسكبي المزيج على وجه البسكويت.
- أدخلي القالب إلى الثلاجة لنحو 30 دقيقة حتى تجمد طبقة البسكويت.
- في وعاء الخلاط الكهربائي، اخفقي جبن

- الكريمة وسكر البودرة جيدًا حتى تحصلي على مزيج متجانس.
- أضيفي نصف كمية زبدة الكوكيز مع الخفق المستمر حتى تتداخل المكونات.
- أخفقي الكريمة في وعاء صغير الحجم ثم أضيفيها إلى المكونات حتى تحصلي على مزيج كثيف.
- اطحني ما تبقى من البسكويت ثم زبديه إلى المزيج واخلطي حتى تتجانس المكونات.
- وزعي مزيج الكريمة فوق طبقة البسكويت في القالب ثم انثري المكسرات على الوجه.
- ذوبي ما تبقى من زبدة الكوكيز ثم اسكبيها على وجه القالب.



بسبوسة بالتمر

المقادير:

- كوبان من السميد الخشن
- كوب سميد ناعم
- كوب سكر ناعم الحبيبات
- ¼ كوب جوز هند ناعم
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 4 ملاعق كبيرة سمن
- كوب حليب

الطبقة العلوية:

- كوبا تمر مقطع بالطول

للتقديم:

- كوبان من قطر الساخن

طريقة التحضير:

- أحضري طبق فرن مقاس 13*9 بوصات.
- باستعمال فرشاة عريضة ادهني القالب بكمية وفيرة من السمن. دعيه جانبا.
- في وعاء الخلاط ضعي السميد الخشن، السميد الناعم، السكر، جوز الهند، بيكربونات الصودا، السمن والحليب. ثبتي مضرب التقلب. شغلي الخلاط على سرعة متوسطة لمدة 2 إلى 3 دقائق إلى أن تحصلي على خليط بسبوسة متجانس وناعم.
- باستعمال ملعقة بلاستيكية عريضة وزعي خليط البسبوسة في طبق الفرن. ساوي السطح ليصبح مستويا.
- وزعي أنصاف التمر على البسبوسة بشكل متناسق حسب الرغبة.
- دعي البسبوسة بالتمر على طاولة المطبخ لمدة ساعة تقريبا.
- ثبتي الرف الشبكي في وسط الفرن. سخني الفرن إلى درجة حرارة 180.
- ضعي البسبوسة في الفرن لمدة 25 دقيقة إلى أن يصبح قاع وسطح البسبوسة ذهبي اللون.
- أخرجي البسبوسة من الفرن. اسكبي الشيرة مباشرة وهي ساخنة على البسبوسة الساخنة.
- دعي البسبوسة بالتمر على طاولة المطبخ لتبرد تماما ثم قدميها.

رقائق الذرة بالشوكولا

طريقة التحضير:

- توضع رقائق الذرة في وعاء كبير ثم يصب فوقها نحو نصف كمية الشوكولاته.
- يقلب الخليط حتى تغطي رقائق الذرة الشوكولاته بشكل متساو.
- وعندما تبدأ الشوكولاته في التماسك تضاف الكمية المتبقية منها إلى الخليط حتى تكون طبقة ثانية من الشوكولاته فوق رقائق الذرة.
- تشكل كتل صغيرة من الخليط سريعاً فوق ورق برشمان في صينية خبز ويجب أن تكون هذه الخطوة سريعة حتى تكون عملية التشكيل سهلة قبل تماسك الشوكولاته.
- يمكن وضع الصينية في البراد لمدة 5 دقائق حتى تتماسك الشوكولاته ولكن يجب عدم تركها أكثر من 10 دقائق.
- حفظ كتل رقائق الذرة المغطاة بالشوكولاته في عبوة محكمة الغلق في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى أسبوعين.

المقادير:

- 4 أكواب من رقائق الذرة
- 450 غراما من الشوكولاته الداكنة المحلاة والطرية



تفاح بالكراميل



المقادير:

- 4 تفاحات
- 100 غرام سكر ناعم
- بضع أوراق من القرنفل
- ½ كوب ماء
- 2 ملعقة طعام من عصير التفاح
- 2 ملعقة طعام من العسل

طريقة التحضير:

- تقشر التفاحات وتقطع كل منها إلى 12 شريحة بعد أن ينزع منها اللب وترش بملعقتي طعام من عصير الحامض.
- يوضع 50 غراما من السكر الناعم على نار هادئة مع أوراق القرنفل والماء ثم تضاف قطع التفاح وتترك لمدة 15 دقيقة.
- تنزع أوراق القرنفل وتترك قطع التفاح على النار لبضع دقائق إضافية ثم توضع في طبق.
- يضاف إلى مزيج السكر الناعم مزيج من ملعقتي طعام من عصير التفاح وملعقة طعام من العسل.
- تزين قطع التفاح بالمزيج وتترك لترتاح وتبرد لمدة ساعة.
- يصنع الكراميل بأن توضع على النار الكمية المتبقية من السكر الناعم و3 ملاعق طعام من الماء.

بافاروا التوت

- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الجيلاتين
- كوب وربع من الكاسترد المحضر مع الحليب الخالي من الدسم
- 1.25 كوب لبن طازج
- بضع ورقات من النعناع الطازج

المقادير:

- 3 أكواب من التوت الطازج أو المجمد
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المفروم

طريقة التحضير:

- ضعي كمية التوت مع السكر وعصير الليمون في الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج ناعم.
- صفي المزيج في المصفاة للتخلص من بذور التوت.
- ذوبي ملعقة صغيرة من مسحوق الجيلاتين في ملعقتين كبيرتين من الماء.
- اسكبي مزيج الجيلاتين المذوب فوق ثلثي كوب من هريسة التوت.
- اسكبي المزيج في قالب التقديم وضعيه في البراد حتى يجمد.
- أضيفي الكاسترد واللبن واللبن فوق الكمية المتبقية من هريسة التوت.
- ذوبي باقي كمية الجيلاتين في ملعقتين من الماء المغلي وأضيفيها فوق المزيج وحركي بسرعة.
- اسكبي المزيج النهائي فوق القالب المبرد وضعيه مجدداً في البراد حتى يجمد كلياً.
- عند التقديم زيني أعلى البافاروا بحبات التوت وورق النعناع.



بلح الشام



المقادير:

- كوب ماء
- ½ كوب زبدة
- كوب دقيق
- 4 بيضات كبيرة
- ملعقة فانيليا صغيرة
- رشة ملح
- ملعقة بيكنج باودر صغيرة
- قطر ثقيل بارد
- زيت للقلي

طريقة التحضير:

- ضعي الزبدة مع الماء في إناء مناسب وارفعيها على النار.
- انتظري حتى يغلي الماء ثم أضيفي الدقيق وقلبي جيداً وبسرعة إلى أن تحصلين على عجينة متماسكة.
- ارفعي الإناء من على النار وضعي العجينة في العجان.
- أضيفي لها البيض بالتدرج واعجني (بإمكانك الاستغناء عن العجانة بالتقليب باليد).
- بعد الانتهاء من إضافة البيض، ضعي الفانيليا والبيكنج باودر والملح.
- ضعي العجينة في كيس حلواني وأنزليه في الزيت مباشرة.
- بعد القلي ضعيه على منديل المطبخ كي يصفى ومن ثم غطسيه بالقطر وقدميه.

كوكيز الزعفران

المقادير:

- كوب سكر أبيض
- كوب سكر أسمر
- بيضتان
- كوبان من الدقيق
- ¼ كوب من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من خلاصة الفانيليا
- رشّة من الزعفران
- ملعقة كبيرة من البيكنج باوذر
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- كوبان من الشوفان
- كوبان من رقائق الشوكولاتة
- ½ كوب من البندق المجروش

طريقة التحضير:

- اخلطي السكر الأبيض، والسكر الأسمر، والزبدة، وأضيفي البيض، وحركي الخليط لمدة 5 دقائق إلى أن يتماسك، ثم أضيفي الفانيليا والزعفران.
- اخلطي كلًا من البيكنج باوذر، والدقيق، والملح في وعاء آخر، ثم أضيفيه إلى الخليط الأول.
- أضيفي كلًا من البندق، وورقات الشوكولاتة، والشوفان، وواصل الخليط.
- سخني الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- ادهني صينية بالقليل من الزبدة. شكلي كرات من الخليط، ثم ضعها في الصينية.
- ادخلي الصينية إلى الفرن، واتركها لمدة 15 دقيقة.
- ضعي الكوكيز في طبق للتقديم، وزينه بالفاكهة، والفراولة.



إكلير

مقادير الحشوة:

- إصبع زبدة
- كوب دقيق
- 3 حبات صفار بيض
- ملعقتان كبيرتان فانيليا
- كوب سكر
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- 3 أكواب حليب
- نصف كوب كريمة

مقادير العجينة:

- نصف كوب زبدة
- كوب دقيق
- كوب ماء
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- 4 بيضات

للتغطية:

- كوب حبيبات الشوكولا

طريقة تحضير الحشوة:

- في قدر ضعي الدقيق والسكر والملح واخلطيها جيدًا.
- اخفقي صفار البيض جيدًا واتركه جانبًا.
- أضيفي الحليب بالتدرج مع الاستمرار بالتحريك، ثم صفار البيض مع التحريك المستمر أيضًا.
- ارفعي القدر على نار خفيفة واتركه حتى يغلي مع التحريك المستمر، وانتظري حتى يصبح قوامه سميكًا ثم أطفئي النار.
- ضعي الفانيليا والزبدة في مقلاة حتى تذوب جيدًا وتمتزج، ثم انتظري حتى تبرد وضعيها فوق الخليط السابق.
- اخفقي الكريمة وأضيفيها للخليط أيضًا وضعيها في البراد.

طريقة تحضير العجينة:

- ضعي الزبدة والماء والملح في وعاء على نار متوسطة حتى تغلي ثم أضيفي الدقيق حتى تحصلي على عجينة.
- اتركها جانبًا لدقائق حتى تبرد ثم أضيفي البيض مع التحريك جيدًا واحدة تلو الأخرى.
- ضعي العجينة في كيس الكريمة وعلى صينية الفرن المغطاة بورق الزبدة شكليها.
- أدخلي الصينية إلى الفرن الساخن مدة 40 دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبيًا.
- بعد إخراجها من الفرن اتركها تبرد تمامًا وافتحها قليلًا بواسطة سكين، ثم ضعي الحشوة في كيس الكريمة واملئي الإكلير بالحشوة
- أدخلي كوب حبيبات الشوكولا إلى المايكرويف لثوان ثم ادهني وجه حبات الكلير بالشوكولا.
- يمكن إضافة الفراولة أو البندق على وجه الشوكولاته.



تعتبر شركة نفط البحرين (بابكو) من المؤسسات العالمية الرائدة التي تسعى جاهدة من أجل تحقيق أعلى مستويات الأداء والتميز المنشود في مضمار صناعة النفط. وتمثل مسيرة التعلم والتطوير في الشركة ركناً أصيلاً في هويتها التي تهدف إلى تطوير الكوادر البشرية مما يتيح للشركة تحقيق القدرة على المنافسة وتحقيق الأهداف المؤسسية



مفروكة الفستق الحلبى

المقادير:

- كوبان من عجينة الكنافة
- ½ كوب من الزبدة
- ¼ كوب ماء زهر
- ¼ كوب ماء ورد
- مستكة مطحونة
- جوزة الطيب
- كوب ونصف من السكر البودرة
- كوبان من الفستق الحلبى

للحشو:

قشطة

طريقة التحضير:

- افركي عجينة الكنافة بالزبدة جيذاً ومن ثم حمصها لمدة دقيقتين فقط؛ حتى لا يتغير لونها.
- اتركها لتبرد ومن ثم ضعها في طنجرة الطعام مع المقادير السابقة كلها حتى تتكون لديك عجينة ملساء.
- اترك العجينة لترتاح ساعتين في الثلاجة.
- كوري العجين لكرات واحشي كل كرة بالقشطة.
- إن رغبت بمزيد من الحلاوة، ضعي القطر على الوجه.



رسالتنا

إدارة وتشغيل منظومة متكاملة ومستدامة للطاقة،
مع تطبيق أفضل الممارسات وتحقيق القيمة المنشودة
للمساهمين والزبائن والعاملين.

