

بإيمان وتفؤل وروح إيجابية...
قراؤنا يشعلون
قناديل الأمل

معصومة عبدالرحيم
حين تخاطب الناس بروح التفؤل
فأنت إنسان حقيقي

2021
عام الأمل

سلمان المحميد

نفخر بجميع الفرق المخلصة
ففي الصفوف الأولى بالمطار

اليوم الرياضي البحريني
أسلوب حياة وقيم محبة

8 عقود توثق ريادة مطار البحرين
الدولي... وبدء العمليات التشغيلية
ففي المبنى الجديد



خدمات مطار البحرين
BAHRAIN AIRPORT
SERVICES

أسمى آيات التهاني والتبريكات نرفعها إلى

مقام حضرة صاحب الجلالة

الملك حمد بن عيسى آل خليفة
ملك مملكة البحرين المفدى حفظه الله ورعاه

وإلى صاحب السمو الملكي

الأمير سلمان بن حمد آل خليفة
ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله ورعاه

بمناسبة بدء العمليات التشغيلية لمبنى المسافرين الجديد ضمن
توسعة مطار البحرين الدولي سائلين المولى العلي القدير أن
يحفظكم لمواصلة مسيرة العطاء والبناء والنماء لوطننا الغالي

رئيس وأعضاء مجلس الإدارة
والإدارة التنفيذية وجميع منتسبي باس



خدمات مطار البحرين
BAHRAIN AIRPORT
SERVICES



أضواء البلاد

ملحق اجتماعي شهري



2021... عام الأمل

تداعب مشاعرنا الكثير من المقولات والعبارات الجميلة التي تغرس في نفوسنا رونق الأمل والتفاؤل والنظرة الإيجابية لغد أجمل، فالثقة بالله سبحانه وتعالى أركي أمل، والتوكل عليه أوفى عمل، بل حتى عندما لا يبقى لدينا أمل، يلزم ألا نفقد الأمل. من المقولات الجميلة لخبير التنمية البشرية والبرمجة العصبية المرحوم إبراهيم الفقي "عقلك مثل حديقة، إما أن تزرعها بورود الأمل والتفاؤل أو تملأها بشوك اليأس والتشاؤم.. تفاءلوا بالخير تجدوه".

لذلك، يشرف ملحق "أضواء البلاد" وهو يحمل عنوان "عام الأمل 2021"، لكي نسهم في غرس هذه المعاني الجميلة، وأبعادها في حياتنا اليومية، ومع أننا مازلنا نحمل متاعب العام 2020 الذي انقضى، وعلى الرغم من أن آثار بصمة جائحة كورونا على العالم بأجمعه في ذلك العام لم تنقضى، إلا أن ضياء الأمل هو حالة من الإشعاع الداخلي الذي يسري ليضيء ما ضاق من العيش، والحال كذلك، حين نردد البيت الشهير لمؤيد الدين أبو إسماعيل الكناني "أعلل النفس بالأمال أرقبها" ما أضيقت العيش لولا فسحة الأمل". فالأمل والتفاؤل في عميق معانيهما الرحمة والرأفة من رب العالمين سبحانه وتعالى الذي دعانا لنلأ نقنط أو نياس من رحمته جل وعلا.

بين يدي قرائنا الأعداء إصدار له رونق خاص، وهو بمثابة حديقة متنوعة في جمالياتها المعنوية، فقد أحببنا أن نعيش مع شريحة من المواطنين والمقيمين من قرائنا الكرام لحظات يبزغ فيها الأمل بين سطور مشاركاتهم، بل وأسعدتنا كثيرًا، ونأمل أن تسعدكم أيضًا، تلك المضامين الجميلة التي تزيل عن طريق المتفائلين عثرات التشاؤم، وتريح القلب.

ولأننا نفخر ونعتز بالمشروعات الكبرى في بلادنا الغالية، سيكون لمشروع توسعة مطار البحرين الدولي حيزًا من صفحاتنا لنتجول فيها ونتعرف على تفاصيل كثيرة عن هذا المشروع الرائد وجهود شركة خدمات مطار البحرين "باس"، فيما سنجد في اللقاءات والتقارير والاستطلاعات نماذج تأخذنا إلى جوانب عديدة من التجارب الحياتية، وفي كل الأحوال، لا أحد يعلم ما يبغىه الغيب، وكيف ستكون عليه أمور الغد، إلا أن "صناعة الأمل" مهمة صعبة للغاية، لكنها ممكنة حين نؤمن بأن المراحل والمحطات القاسية والصعبة في الحياة، ستؤدي بنا إلى حالة من الانكسار إن خضعنا لها تحت وطأة اليأس، وسنمضي إلى الأمام متوكلين على الله سبحانه وتعالى، حينما ندرك أن بعد كل شدة فرجا، وبعد كل محطة صعبة في الحياة، يغرس الأمل في أرواحنا جرعة الاستبشار والتفاؤل...
نتمنى أن تجدوا في صفحاتنا لحظات تومئ لغد أجمل يعون الله.

"أضواء البلاد"

فريق العمل

مديرة الملحق:

دليلة سامي أرناؤوط

تحرير وتدقيق:

كميل عبدالجليل

إعداد:

سعيد محمد، كوثر جاسم

الإخراج الفني:

كوثر جاسم

مسؤولة المبيعات:

زينب سوار

تابعونا على الموقع الإلكتروني:

www.albiladpress.com

صدر 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

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



الملك حمد - مستشفى الإرسالية الأمريكية

عالي - ٢٠٢٢





الفهرس

- 06 | • كلمات مضيئة
- 08 | • 8 عقود توثق الريادة على مستوى الشرق الأوسط
- 14 | • يناير 2021.. بدء العمليات التشغيلية بسلاسة إلى مبنى المسافرين الجديد بمطار البحرين الدولي
- 18 | • **سلمان صالح المحميد:** مجموع استثمارات الشركة يبلغ 7 ملايين دينار
- 24 | • **فيصل القطان:** فريق عمل متكامل لتنفيذ الخطط الأساسية والبدئية
- 26 | • **محمد جناحي:** خدمات المناولة الأرضية بشركة "باس" تجسد مسيرة من الجودة والتميز
- 30 | • **خالد البستكي:** تدريب 1800 موظف لأداء الأدوار المتنوعة بالمطار
- 31 | • **محمد الذواقي:** طرحنا 14 مناقصة مع موردين محليين لإشراك السوق البحرينية
- 32 | • **أحمد الشهابي:** تطوير برامج حديثة ضمن التوجه الرقمي لتبادل المعلومات
- 34 | • **أنطونيو غوتيريش:** نرى بواعت الأمل تلوح في الأفق نحو "معافاة كوئينا"
- 36 | • **قراء "أضواء البلاد" يشعلون** قناديل الأمل
- 46 | • **النائب معصومة عبدالرحيم:** أنا محظوظة.. لأن جدتي الملاية الكبيرة "بنت حجي عباس"
- 54 | • **المدرية ندى نجم:** تضيء ومضات مفعمة بالأمل
- 56 | • **رشا سالم:** صياغة الأمل تعني بناء التطلعات لمستقبل أفضل
- 60 | • **جيمي هاوب:** للتحويل من عقلية متشائمة إلى متفائلة... إليكم هذه الأسرار
- 64 | • **نروي قصة اللقاءات التي** تمنحنا "الأمل"
- 68 | • **اليوم الرياضي البحريني...** أسلوب حياة وقيم محبة
- 74 | • **الأسلوب البوهيمي..** في خطوات عملية
- 78 | • **مطبخ**

قد يعذرنني القارئ الكريم إن وضعت عنواناً أحسبه غير عادي، فأنا لطالما وجدت نفسي خارج دائرة اليقين عندما أكون قد وضعت للأمل إطاراً زمنياً محدداً، فقلت مثلاً إنه عام الأمل وبالمثل أقول إنه عام التفاؤل أو عام السعادة أو عكس ذلك لا سمح الله. في رأيي قد نحيد عن المسار إن فعلنا ذلك. فهذه المحفزات المؤثرة لا تقبل أن توضع في قوالب زمنية، فالأمل، وهو موضوعنا في هذه المقالة، هو إكسير الحياة، هو معنى الحياة، ومن دونه تصبح الحياة صحراء قاحلة، إذا يظل الأمل بداخلنا موجوداً مادامنا نعيش هذه الحياة. وقد أبدع الشاعر الطغرائي حين عبر عن ذلك بقوله:

أعلل النفس بالأمال أرقبها... ما أضيّق العيش لولا فسحة الأمل

قد لا تخلو حياتنا من الصدمات، ولكن حتى هذه الصدمات يمكن أن تكون مصدراً للتعلم والابتكار. يقول عباس محمود العقاد: إن الصدمات نوعان، واحدة تفتح الرأس وأخرى تفتح العقل.. فعلينا أن ندرك أن الصدمات التي تواجهنا والصدمات التي نتعرض لها بوسعها أن تكون مصدر بهجة غفيرة مستقبلاً شريطة أن نستغلها بريابطة جأش وعقل مفتوح. نعم إنه الأمل الذي يدفعنا إلى أن نحول تلك الصدمات إلى بهجة كما يقول العقاد.

قد نمر بتجارب ومحطات فشل وهذا أمر واقع، ولكن لماذا لا ننظر إلى تلك التجارب والمحطات على أنها أساس لنجاحاتنا؟ يقول انتونوي روبنز عن التجارب الفاشلة "النجاح يأتي من القرارات الصحيحة والقرارات الصحيحة تأتي من خبرة والخبرة تأتي من التجارب الفاشلة". فإذا يجب ألا ننظر إلى محطات الفشل على أنها المحطات النهائية، فهناك قطار الأمل الذي قد يأتي في أي وقت وينقلنا إلى محطات النجاح شريطة أن تظل شعلة الأمل مضاءة في داخلنا.

الأمل يرسخ بداخلنا الشعور الدائم بالتفاؤل ويجعلنا نؤمن بأن الغد دائماً أجمل وأبهى يعون الخالق سبحانه وتعالى، ومن دون التفاؤل لا يستطيع الإنسان كما يقول رجاء النقاش "أن يخدم دعوة يؤمن بها أو يبدع فناً جميلاً أو يحس بأي معنى من معاني الجمال في الحياة". والآن سيدي القارئ، هل نتفق بأن الأمل ليس له إطار زمني محدد وإنما هو الدافعية الإيجابية المستمرة بداخلنا مع استمرارية الحياة؟ ما رأيك؟!



أحمد عبداللطيف البحر
الرئيس التنفيذي لصحيفة البلاد

وهل للأمل عام محدد؟



سمو وليّ العهد رئيس الوزراء: تحقيق الأهداف بروح "فريق البحرين"

إن المملكة ستواصل تحقيق مزيد من الأهداف المنشودة بروح الفريق الواحد التي يتسم بها أعضاء فريق البحرين في كافة مواقعهم وبمختلف أدوارهم، وستمضي في تنفيذ الاستراتيجيات الاقتصادية واستقطاب الاستثمارات المباشرة للقطاعات الحيوية لتنمية الاقتصاد الوطني وتمكين القطاع الخاص من لعب دور أكبر في نموه، والمساهمة في خلق الفرص الوظيفية للمواطنين تعزيزاً لمكانة المملكة الاقتصادية والاستثمارية إقليمياً وعالمياً. المواطن سيعمل دوماً محور التنمية التي نسعى لتحقيقها عبر ربط أهدافها بخلق الفرص النوعية أمامه، ونجح مجلس التنمية الاقتصادية في استقطاب استثمارات مباشرة خلال العام 2020، والتي ستسهم في خلق الوظائف أمام المواطنين، مع أهمية مضاعفة مجلس التنمية الاقتصادية جهوده من أجل تحقيق الأهداف المنشودة باستقطاب مزيد من الاستثمارات النوعية التي ينعكس أثرها على الوطن والمواطن.

من اجتماع مجلس التنمية الاقتصادية برئاسة وليّ العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، 17 يناير 2021



كلمات مضيئة

جلالة الملك: أقوم الحوافز وأكبر الهبات لبلوغ آمالنا

نحن نتطلع نحو المستقبل الزاهر، نتوجه للقائمين على المؤسسات الدستورية القائمة والهيئات العامة، وبالأخص الشبابية منها، ولجميع المواطنين بكثير من التقدير على مؤازرتهم المخلصة في كافة الظروف والأوقات، والتي نعتبرها من أقوى الحوافز وأكبر الهبات لبلوغ آمالنا وتطلعاتنا لاستقرار ورخاء بحريننا الغالية، وكلنا فخر واعتزاز بهذا الخلق الكريم والعطاء النبيل والالتفاف المقدر لمواطنينا الكرام. وتواصل مملكة البحرين من منطلق هذا الإرث المتأصل والإرادة الوطنية الحرة، على العمل بصبر وثبات لتجديد النهضة التاريخية والبناء على ريادتها، مستعينين في ذلك بالمولي عز وجل، وعطاء أبنائنا وبناتنا الكرام بمعوية الابن العزيز وقرة العين، صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، وليّ العهد الأمين ورئيس مجلس الوزراء، الذي يتقدم الصفوف في حمل لواء المسؤولية والأمانة الوطنية، مقدرين ومعتزين برؤيته الموفقة وقيادته الملهمة وجهوده المتميزة.. وداعين الله أن يوفقه في أداء ما كلفناه به من مهام، فهو كما العهد به، محل الثقة لتحقيق ما نصبو إليه لخير الوطن ونمائته.

من الخطاب السامي لعاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، 16 ديسمبر 2020

عقود توثق الريادة علمه مستوى الشرق الأوسط

8



تأخذنا الوثائق إلى العام 1918، ففي ذلك العام كان سلاح الجو الملكي البريطاني، وضمن مهام أوكلت إلى عدد من الملاحين، يبحث في رحلة استكشافية عن طرق بحرية وجوية للوصول إلى أستراليا لنقل البضائع والبريد من الهند وبريطانيا، وقد هبطت في ذلك العام أول طائرة بريطانية تابعة لسلاح الجو البريطاني في البحرين، وتشير المعلومات إلى أن هبوطها كان في ساحة واسعة من الأرض سميت بمطار القضيبيّة، وكانت تعرف آنذاك بمنطقة "الريس" وحسب خارطة اليوم، هي منطقة العدلية.

وفي البحث عن الوثائق والمنشورات، نجد أن المحطات التاريخية لإنشاء مطار البحرين الدولي ملهمة ومتميزة، فمما يذكر أن أول طيار في البحرين هو المغفور له الشيخ عبدالله بن عيسى بن علي آل خليفة نجل حاكم البحرين آنذاك الشيخ عيسى بن علي آل خليفة (طيب الله ثراه)، وكان الشيخ عبدالله بن عيسى قد غادر إلى بريطانيا هو وابنه الشيخ محمد بن عبدالله في العام 1919 في سفينة نقلتهما إلى لندن عبر قناة السويس ثم إلى بريطانيا العظمى، وفي مطار ميندون بالقرب من لندن ركبا الطائرة وحلقا في الجو ليكونا أول شخصين في الجزيرة العربية يصعدان إلى الطائرة وباللباس العربي، ويقال إن الشيخ عبدالله بن عيسى آل خليفة قاد طائرة بدائية بعد تدريب قصير أثناء وجوده في لندن.



في العام 1920 منح المغفور له الشيخ
عيسى بن علي الترخيص لبناء المطار

ومنذ ذلك العام وحتى الآن، يعد مطار البحرين من أهم المطارات في العالم، والدليل على ذلك هو أحدث مشروع توسعة تم افتتاحه في 28 يناير 2021، وهو مشروع ضمن مسيرة تاريخية طويلة... ففي العام 1950 تأسست أول شركة طيران محلية اسمها (جلف أفيشن)، التي تعرف الآن بشركة طيران الخليج، وفي العام 1954 تم رسميًا تدشين مركز المراقبة الجوية في البحرين لتغطية الملاحة الجوية وتقديم خدمات المراقبة الجوية للطائرات العابرة عبر مجال الخليج العربي الجوي، وتم وضع منارات ملاحية حديثة وأجهزة اتصالات في هذا المركز، وقام المغفور له الشيخ سلمان بن حمد آل خليفة (طيب الله ثراه) بوضع حجر الأساس لأول مبنى حديث لمطار البحرين.

وفي 16 ديسمبر 1961 وهو الاحتفال بتولي المغفور له سمو الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه) مقاليد الحكم في البحرين، تم افتتاح المبنى الحديث والمتطور للمطار، ليصبح انطلاقة لحقبة من 29 عامًا شهدت تطويرًا مستمرًا للمطار، كمركز طيران متميز في منطقة الخليج العربي، كما افتتح سمو الأمير الراحل المطار الحديث في العام 1971.



مر عام على هذه الرحلة، وكانت بمثابة تجربة مهمة للمغفور له الشيخ عيسى بن علي، فأصدر في العام الذي تلاه، أي في العام 1920، ترخيصًا ببناء المطار، وفي السادس من أكتوبر العام 1932 بدأ أول ظهور للبحرين على خارطة الطيران المدني بطريقة غير مباشرة حين هبطت طائرة HP 42 بشكل فاشل وغاصت في الرمال الناعمة في منطقة العدلية من العاصمة المنامة، وقد ضغط الكابتن بأقصى قوة على المحركات ليخرج الطائرة ولكنها غاصت بشكل أكبر واعتقد حينها أنه لن يتمكن من إخراج الطائرة مرة أخرى، وقام حشد من الناس بسحب الطائرة العملاقة من حيث مكانها وتمكن الكابتن من الإقلاع مرة أخرى والهبوط في المحرق، ومنذ ذلك الوقت أصبحت المحرق مركز عمليات لطيران خطوط امبريال في تلك الأيام.

محطات تاريخية مهمة

الثلاثينات

كانت الخطوط الجوية الملكية البريطانية، وهي اليوم "الخطوط الجوية البريطانية"، قد سيرت في الثلاثينات من القرن الماضي رحلات إلى منطقة الخليج العربي قبل البدء بالخدمات المنتظمة.

1950

يعتبر العام 1950 من أهم الأعوام في تاريخ مسيرة مطار البحرين الدولي وكذلك لتاريخ طيران التجاري المنتظم في البحرين، وفي العام نفسه تأسست أول شركة طيران محلية جديدة اسمها "جلف أفيشن"، التي تعرف الآن بشركة طيران الخليج.

1954

وفي 1954 تم رسمياً تدشين مركز المراقبة الجوية في البحرين لتغطية الملاحة الجوية وتقديم خدمات المراقبة الجوية للطائرات العابرة عبر مجال الخليج الجوي، كما تم تركيب منارات ملاحية حديثة وأجهزة اتصالات في هذا المركز.

1961

أدى الاهتمام المتزايد بحركة الطيران إلى افتتاح مبنى ركاب جديد وكان ذلك في ديسمبر 1961، والمرحلة الثانية كانت في العام 1971، كما أن في هذا العقد من الزمان تطورت حركة الطيران بشكل كبير بسبب وصول طائرات بوينغ 747 العملاقة التي تسع 400 مسافر.

1976

استقبل مطار البحرين في العام 1976 حدثاً مهماً وهو بدء تشغيل رحلات منتظمة بين البحرين ولندن على طائرة الكونكورد الأسرع من الصوت التابعة للخطوط الجوية البريطانية، وهو المطار الأول والوحيد الذي كان يستقبل هذا النوع من الطائرات في الشرق الأوسط.

1976

بدأت شركة طيران الخليج بالعام 1976 توسيع شبكة خدماتها، فقد تسلمت الشركة أول طائرة من الحجم الكبير من نوع "تريباستار لوكهيد" وتحولت إلى شركة طيران عالمية، ما عزز من مكانة مطار البحرين الدولي كمحور أساس لعملياتها، وجرت أكبر توسعة لمرافق المطار في أوائل الثمانينات بكلفة قدرها 100 مليون دولار.

1977

تأسست شركة خدمات مطار البحرين (باس) نتيجة رغبة لإنشاء جهة مستقلة تقدم خدمات المناولة الأرضية لمطار البحرين الدولي، إذ بارك وأيد المغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه) مقترحاً تقدم به المرحوم يوسف الشيراوي وزير التنمية والصناعة آنذاك، فتأسست "باس" من شركة خدمات الطائرات للخليج المحدودة (أسجول) المملوكة من شركة الخليج للطيران، وقد شارك في بناء لبنتها الأولى شركة طيران الخليج و6 وكالات سفر وهي وكالات كانو والعالم وجلال ودلمون والقصيبي وسفريات البحرين العالمية.

أصبحت "باس" عنصراً أساسياً في إدارة وتقديم الخدمات في مطار البحرين الدولي، أول مطار دولي في منطقة الخليج العربي. وباتت اسماً موثقاً في عالم الخدمات كشركة معتمدة، وحازت على جوائز عالمية وشهادات تقدير رفيعة المستوى؛ لتثبت للعالم أن مملكة البحرين قادرة على أخذ زمام الريادة في مجالات الطيران وخدمات المطارات. نفتخر أيضاً أن "باس" تعد عنصراً فاعلاً في الاقتصاد الوطني كونها تساهم في استقطاب شركات الطيران العالمية بأسعارها التنافسية وجودة خدماتها العالية، إضافة إلى حجم تعاملها التجاري محلياً وتوفيرها الآلاف من فرص العمل للمواطنين البحرينيين.

الرؤية: شركة رائدة في تقديم خدمات مناولة أرضية بمستويات عالمية، تقدم باستمرار قيمة متزايدة لعملائها وثروتها البشرية والمساهمين والمجتمع.
الرسالة: توفير خدمات مناولة أرضية ذات جودة وكفاءة واعتمادية لشركات الطيران والشحن، وتقديم تجربة سفر آمنة ومثالية للمسافرين، مع الالتزام التام بالمعايير الدولية لصناعة الطيران.

القيم الأساسية

السلامة: نجعل قيمة الحياة البشرية والصحة قبل كل شيء. لذا نتخذ الإجراءات اللازمة لضمان سلامة جميع الأشخاص عن طريق خلق بيئة خالية من الأذى والمخاطر.

الأمن: نتخذ التدابير الأمنية اللازمة لضمان أمن المطار والطائرات وعملياتنا من التعرض لأي خطر.

تميز الخدمة: نؤمن بأن كل شخص له دور مهم يقوم به في تقديم خدمة ممتازة. لذا ننصت لبعضنا البعض لمعرفة الاحتياجات والتوقعات ونستجيب لها.

العمل الجماعي: نتعاون مع بعضنا البعض لتحقيق أهدافنا بشكل إبداعي وفعال.

الاحترام: نبني علاقاتنا المهنية على مبدأ الاحترام المتبادل، ونحترم بعضنا وعملائنا والمجتمع بأكمله.





محمد يوسف البنفلاح

وبهذه المناسبة صرح الرئيس التنفيذي لشركة مطار البحرين السيد محمد يوسف البنفلاح بأن هذه اللحظة التاريخية الفارقة هي مدعاة لفخر مملكة البحرين وشعبها الكريم، مؤكداً أن شركة مطار البحرين قد عملت بكل جد وتفان بالتعاون مع شركائها منذ العام 2016 لتحقيق هذا الإنجاز. ويأتي الانتقال السلس لجميع العمليات التشغيلية ليعكس التزام جميع المشاركين في هذا المشروع الرائد ومهنتهم وتضاهيهم وحرصهم على العمل بروح الفريق الواحد، مشيراً إلى أن مساحة مبنى المسافرين الجديد ستدعم أهداف النمو طويلة الأجل لقطاعات السفر والسياحة والتجارة والخدمات اللوجستية، وهو ما سيساهم في تحفيز النمو الاقتصادي الكلي في البحرين، مضيفاً أن أهداف شركة مطار البحرين للمنشأة الجديدة تتبلور حول ضمان استمتاع مرتادي المطار بتجربة سفر متطورة ومتكاملة تتيح أعلى معايير الرفاهية والتميز دون أي عناء وتحتفي بالسمات الفريدة للهوية البحرينية، كما تثق الشركة في أن التصميم العملي الإبداعي ذا الطابع البحريني الأصيل الذي يمتاز به مبنى المسافرين الجديد سيجعله ميناءً جويًا فريدًا من نوعه يقدم للمسافرين تجربة ممتعة دون شك.



عبدالله جناحي

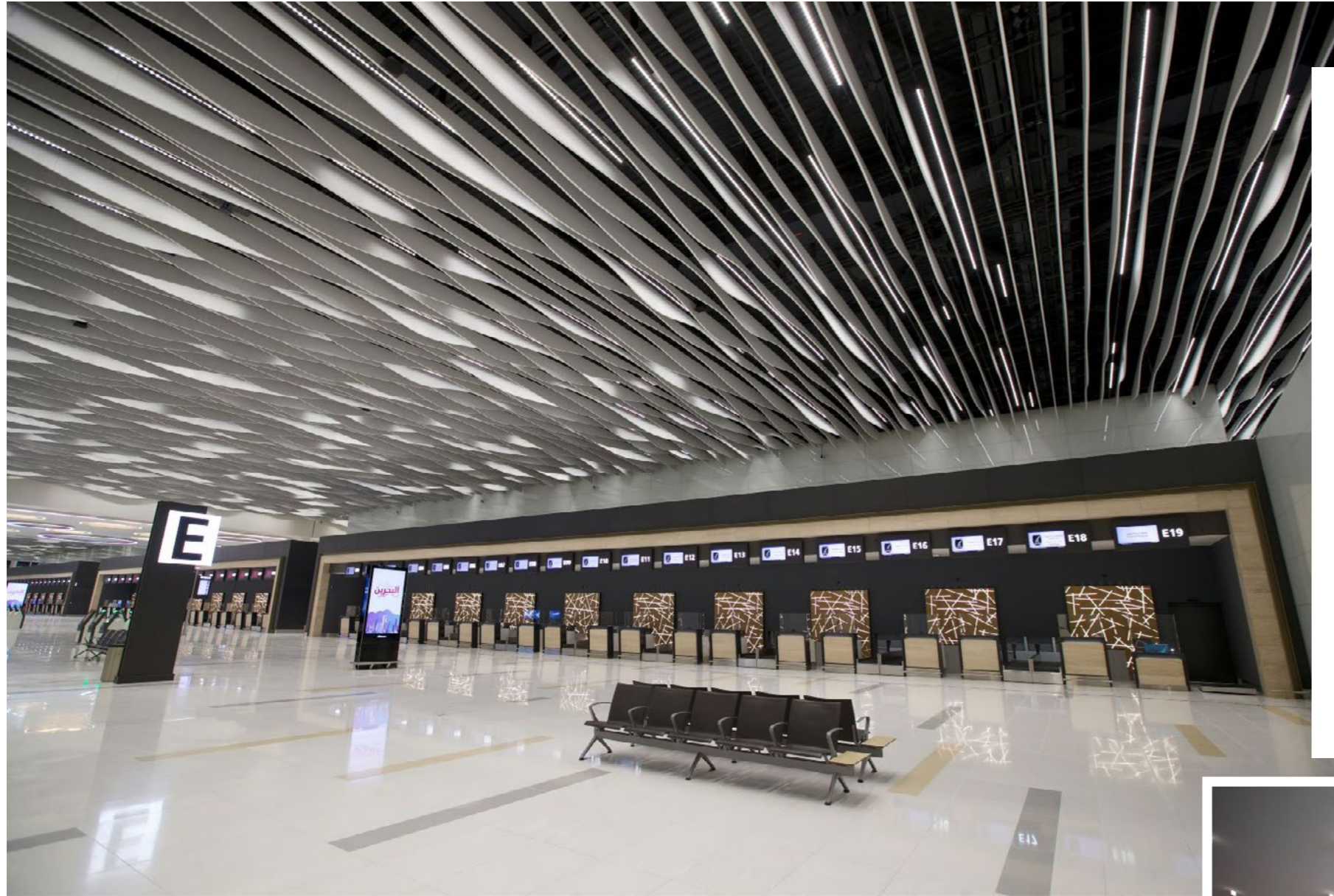
من جانبه، قال الرئيس التنفيذي لإدارة التطوير والشؤون الفنية والهندسية السيد عبدالله جناحي "يضاعف مبنى المسافرين الجديد السعة الاستيعابية لمطار البحرين الدولي لتصل إلى 14 مليون مسافر و130 ألف حركة جوية للطائرات سنويًا، بالإضافة إلى سعة مناولة تبلغ 4700 حقيبة في الساعة. ويمتد المبنى على مساحة 210 آلاف متر مربع، ويتمتع بمجموعة مميزة من أحدث التقنيات والخدمات رفيعة المستوى، من شأنها أن تعمل على الارتقاء بمستوى الكفاءة والأمن داخل المطار وتحسين تجربة السفر الكلية، فضلًا عن تلبية الاحتياجات المتنامية للمسافرين في يومنا الحالي وتجاوز توقعاتهم. كما تعمل النظم التقنية الحديثة على تيسير بعض العمليات والإجراءات الأكثر استهلاكًا للوقت والمجهود، وهو ما يقلل من أوقات انتظار المسافرين ويمنحهم ميزة التحكم في إنجاز إجراءات سفرهم بسرعة وسهولة".



يناير 2021

بدء العمليات التشغيلية بسلاسة إلى مبنى المسافرين الجديد بمطار البحرين الدولي

تم نقل جميع العمليات إلى مبنى المسافرين الجديد بمطار البحرين الدولي بسلاسة إيداناً ببدء فصل جديد في تاريخ قطاع النقل الجوي في مملكة البحرين. ويأتي نقل العمليات التشغيلية إلى المنشأة الجديدة بناءً على توجيهات ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة الذي كان لمتابعته المستمرة ودعمه اللامحدود الفضل في نجاح هذا المشروع الرائد وإنجاز شوط هائل من البرنامج الأشمل لتحديث مطار البحرين الدولي، الذي يمثل أضخم استثمار في تاريخ قطاع الطيران بالمملكة حتى يومنا هذا وأحد أضخم المشروعات التنموية الوطنية وأهمها في تاريخ البحرين.



وأشار السيد جناحي إلى أن شركة مطار البحرين ملتزمة بتشغيل المطار كمنشأة مُراعية للبيئة ووفقًا لأعلى معايير الكفاءة، إذ يعتبر مبنى المسافرين الجديد أضخم منشأة خضراء في مملكة البحرين بفضل حصوله على الشهادة الذهبية للريادة في مجال التصميم المُراعي للبيئة والطاقة (LEED)، والتي تمثل أيقونة عالمية للإنجاز في مجال الاستدامة، كما يمثل (LEED) نظام التصنيف الأشهر في العالم للمباني الخضراء.

ويعمل مبنى المسافرين الجديد وفق استراتيجيات استدامة تساعد على تقليل استهلاك الطاقة والمياه، وإدارة النفايات بفاعلية أكبر، وتحسين مستوى التهوية ونوعية الهواء في المساحات الداخلية بالمبنى. وعلاوة على ذلك، تم توظيف أفضل الممارسات البيئية واستخدام مواد مستدامة أثناء عملية تشييد المبنى؛ للحد من مستويات التلوث.

هذا وشارك في أعمال بناء مبنى المسافرين الجديد 431 مقاولاً فرعياً ومزود خدمة محلياً، كما استغرقت 47 مليون ساعة عمل، وتم استخدام إجمالي 300 ألف متر مكعب من الخرسانة و10700 طن من الفولاذ و33 ألف طن من حديد التسليح و40 ألف متر مربع من الواجهات الزجاجية.

وسعيًا لتجسيد ملامح الطبيعة البحرينية الخلابة، بما في ذلك تلال مدافن دلمون وبحار المملكة، يوظف التصميم الداخلي انحناءات حركة أمواج البحر والرمال، كما تسيطر ألوانهما على اللمسات النهائية في مختلف أنحاء المبنى، وهو ما يضفي أجواءً رائعة من الهدوء والسكينة.



الرئيس التنفيذي
لشركة خدمات مطار
البحرين "باس"

سلمان صالح المحميد

مجموع
استثمارات
الشركة يبلغ
7 ملايين دينار

في الواقع، ينتابك شعور بالفخر والاعتزاز بهذه القيادات الإدارية والكوادر الوطنية التي تضمها شركة خدمات مطار البحرين (باس)، وبكل يد عاملة مهما كان موقعها ورتبتها، وأنت تقرأ أو تشاهد أو تتابع العمل في مشروع توسعة المطار، ثمة إيقاع متناغم في كل مراحل العمل مع حجم التطلعات الكبيرة التي يلخصها الرئيس التنفيذي لشركة خدمات مطار البحرين الأستاذ سلمان صالح المحميد في عبارة واحدة "رؤية البحرين كوجهة إستراتيجية لشركات الطيران والشحن"، وهذا الهدف في حقيقته، يمثل نظرة مستقبلية راسخة تتكامل في ركائزها مع الرؤية الاستراتيجية 2030.





استعداداً لتشغيل المبنى الجديد مركز إقليميه يربط وجهات العالم

في هذا الحوار مع الأستاذ سلمان المحميد محطات تتنوع بين المعلومات المهمة والإنجازات النوعية واللحظات الشيقة، بدأناه بسؤال: ما أبرز ملامح استعداداتكم لتشغيل مبنى المسافرين الجديد في 28 يناير 2021؟

بدأت الشركة استعداداتها قبل ما يقارب 3 سنوات، إذ يبلغ مجموع استثماراتها قرابة 7 ملايين دينار بحريني، ويقوم حالياً أكثر من 590 موظفاً بعمليات التشغيل داخل وخارج مبنى المطار لتقديم تجربة سفر متميزة، زد على ذلك أنه تم توظيف 250 موظفاً بحرينياً خلال عامين مع توسع العمليات داخل المطار، وقدمنا برنامج تدريب متكامل للكثير من الموظفين القائمين على تقديم الخدمات للمسافرين لأكثر من 35 ألف ساعة تدريبية في العام 2020 فقط، ونمتلك فريق تدريب ذا خبرة عالية في مختلف المجالات.

و هناك جوانب أخرى مهمة، فقد قمنا بشراء 200 معدة جديدة ومخصصة منها 68 آلة جديدة صديقة للبيئة في ساحة المطار، وهذا كله يشكل الجزء الأكبر من الاستثمار تماشياً مع التكنولوجيا الحديثة في صناعة الطيران، علاوة على استحداث أكثر من 25 تطبيقاً تكنولوجياً لدعم عمليات التشغيل من بينها الأنظمة المستخدمة لتتبع سير الرحلات، الأمتعة والنقل وكذلك توفير هذه الخدمات على مدار الساعة، والله الحمد لنا الكثير من شهادات الاعتماد من قبل العملاء، شركات الطيران والهيئات الدولية وأيضاً المحلية.

برنامج تدريب الموظفين على
خدمات المسافرين امتد لـ 35
ألف ساعة خلال 2020

وفي الواقع، نحن مطمئنون، إذ استطاعت "باس" وبجهود الجميع تحقيق مجموعة كبيرة من المبادرات التي وضعتها ضمن خطتها بحسب الأولويات ومتطلبات المرحلة، حيث كانت هناك حاجة لسرعة تنفيذ بعض المشروعات بما يتماشى مع مشروع مبنى المسافرين الجديد.

يقودنا الحديث نحو المشروع الذي يمتد على مساحة 210 آلاف متر مربع، إلى أي مدى تم تغطية مرافق البنية التحتية والأنظمة التشغيلية الحديثة لاسيما مع توقعات رفع الطاقة الاستيعابية إلى 14 مليون مسافر سنوياً؟

خطة العمل شملت توفير الأجهزة وتطوير الأنظمة في المطار الجديد، بالإضافة إلى تدريب الموظفين على استخدام الأنظمة الجديدة بشكل مناسب يخدم سير العمليات، فيما وضعنا في الاعتبار توفير الأجهزة اللوحية لتسهيل الحصول على المعلومات بشأن لعمليات الأرضية في وقت ومكان حدوثها، وتم تحديث غرف مراقبة مزودة بأحدث الأجهزة والبرامج من الشاشات إلى تدفق المعلومات لمراقبة سير العمل وانتظام العمليات في ساحة المطار، ومن خلال مواقع الموظفين من جهة، ومواقع حركة استخدام المعدات والآليات من جهة أخرى.

نهدف لاستقطاب مزيد من
شركات الطيران والشحن إلى
البحرين كوجهة إستراتيجية



نفخر بجميع الفرق
المخلصة في الصفوف
الأولى بالمطار في جميع
الميادين

مطبخ مركزي في الحد الصناعية

نأمل ألا تتطور إلى الأسوأ بعون الله، ونتمنى أن تعود الأوضاع إلى طبيعتها، لكن، كيف ترون مستقبل شركة "باس" وبالتحديد فيما يتعلق بافتتاح مشروعات جديدة تجارية منها مقهى ومطبخ صناعي؟

"باس" تميزت في تقديم خدمات التموين، ولدينا قدرة على التوسع في مشروعات أخرى واستقبال طلبات أخرى عبر مجموعة نوافذ، فقررنا استثمار هذه الفرصة عبر فتح مشروع تجاري وهو مقهى "لالونا" لتقديم أفضل المأكولات والمشروبات، بالإضافة إلى كون الشركة لديها عملاء أيضًا من خارج شركات الطيران، ونقوم بتموين مجموعة من المرافق الحيوية في البلاد، أضف إلى ذلك أننا افتتحنا مطبخًا مركزيًا في منطقة الحد الصناعية يقوم بتقديم خدمات التموين داخل مملكة البحرين، ويلبي احتياجات المستهلكين، وهو ما يعتبر قطاعًا تجاريًا جديدًا، وفرصة استثمارية كبيرة.

فخورون بالفرق المخلصة

قضينا في السطور الماضية وقتًا مع أبعاد مشروع واعد، ولعل مسك الختام هو شعوركم تجاه كوادركم ومنتسبي الشركة؟

سنبقى فخورين بجميع الفرق المخلصة في الصفوف الأولى في المطار وفي جميع الميادين على ما يبذلونه من جهود جبارة في هذه الظروف الاستثنائية، ومنهم موظفونا الكرام وشؤون الطيران المدني وشركة مطار البحرين والإدارة العامة للجمارك وشرطة المطار بوزارة الداخلية وشركات الطيران والشحن، ويسعدنا أن نعبر لهم عن جزيل الشكر والامتنان والتقدير، وأن نكون جميعًا معهم نعمل وننجز ضمن "فريق البحرين".



نراجع سياساتنا باستمرار

واستنادًا إلى التقارير الأخيرة، نرى أنها أظهرت البحرين كواحدة من أكثر دول الشرق الأوسط تضررًا من حيث قطاع الضيافة، فالفنادق تعاملت مع انخفاض حاد في الحجوزات، ونتمنى أن تعود الأجواء الطبيعية وملائمة للسفر، خصوصًا كون البحرين سباقًا في بدء عمليات التطعيم للمواطنين، والكثير من الدول بدأت فعلا، وقد يحتاج الأمر إلى وقت حتى تعود ثقة الناس في السفر، كما نتوقع أن تعود حركة الطيران تدريجيًا إلى ما كانت عليه مع الثلث الأخير من العام الجاري 2021 في حال لم تتطور الأوضاع إلى الأسوأ.

كيف تتعاملون مع الأوضاع الراهنة والتأثيرات السلبية ليس فقط على المستوى المحلي إنما أيضًا على المستوى العالمي لقطاع الطيران، انخفاض معدلات السفر، والمسافرين بما يؤثر بالتأكيد على عمليات التشغيل؟ متى تتوقعون أن تعود الأوضاع إلى طبيعتها؟

لا شك أن تأثيرها كبير، خصوصًا كوننا متخصصين في تقديم الخدمات الأرضية للطائرات وداخل المطارات، والكل يعلم بأن التأثير عالمي وليس على الصعيد المحلي فحسب، إلا أننا نراجع كثيرًا سياساتنا واستراتيجيتنا باستمرار مع تغير المعطيات بشكل مستمر؛ وذلك للحفاظ على مكتسبات الشركة بما يتوافق مع الأنظمة والقوانين في مملكة البحرين.

المملكة شهدت انخفاضًا
بنسبة 75% في عدد الركاب
خلال الأشهر العشرة الأولى
من 2020

وقطاع الطيران ما يزال يعاني، فقد شهدت البلاد انخفاضًا بنسبة 75% في عدد الركاب حتى الأشهر العشرة الأولى من العام 2020، والسبب يعود إلى عدم إقبال الناس على السفر في ظل هذه الظروف، فتضاءلت نسبة السفر عبر المطارات، الأمر الذي كان له تأثير مباشر أيضًا على قطاع الضيافة والسياحة في البلاد.

فريق عمل متكامل لتنفيذ الخطط الأساسية والبديلة

أفاد مدير أول ساحة عمليات المطار بشركة خدمات مطار البحرين "باس" فيصل القطان بأن الشركة أكملت استعداداتها لتشغيل مبنى المسافرين الجديد في إطار توسعة مطار البحرين الدولي، مشيرًا إلى أن فريق عمل متكاملًا من الموظفين على أهبة الاستعداد لتنفيذ الخطط الأساسية والبديلة، طبقًا لتوجيهات الرئيس التنفيذي سلمان صالح المحميد، وتحت الإشراف المباشر من طاقم الإدارة من جميع الأقسام.

وزارة الصحة والفريق الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا فقد تم تذليل الصعوبات التي واجهناها كافة، وتم تطبيق إجراءات السلامة الموصى بها من خلال التباعد الاجتماعي والالتزام بلبس الكمامة، وطبقًا لكل ذلك، تم تسيير العمل وفق هذه الضوابط لسلامة الموظفين دون أن يؤثر ذلك على سير العمل من خلال وضع خطط بديلة في حال الإصابة بالفيروس؛ لضمان سير العمل بصورة متكاملة دون التعرض لانعكاس سلبي يؤثر على العمل".

الإشراف المباشر من قبل الإدارة

وأشار إلى أنه في فترة الانتقال للمبنى الجديد وتحت قيادة الرئيس التنفيذي السيد سلمان المحميد، سيتم العمل من خلال وضع فريق عمل متكامل متضمنًا عددًا مكثفًا من الموظفين لتنفيذ الخطط الأساسية والبديلة، والإشراف المباشر من قبل مديري الأقسام الموجودين على مدار 24 ساعة بحسب النوبات، والتعاون من قبل جميع الموظفين في الأقسام؛ لضمان سير هذه العملية بجودة ممتازة ومشرفة لمملكة البحرين الحبيبة.

“باس” أكملت استعداداتها
لتشغيل المبنى الجديد

تدريب 600 موظف

وأوضح القطان أنه تم الاستعداد لتشغيل مبنى المسافرين ومطار البحرين الدولي بشكل عام وفق الكثير من التجارب والتدريبات، من بينها اعتماد نوعين من الاستعدادات التي شملت تجارب عملية حية في مواقع العمل ودورات دراسية تتضمن فصولًا مختلفة في إجراءات التشغيل، وتتضمن علاوة على ذلك استراتيجيات جديدة بسبب فروقات العمل بين المطارين.

وزاد قوله "لقد أنجزنا تدريب 600 موظف من أقسام مختلفة بحسب طبيعة عمل كل قسم، مثل تحميل وتنزيل العفش والشحن وقسم المواصلات وقسم الحمولة والموازنة وقسم تخليص الطائرات وغيرها، فكل قسم يتطلب تدريبًا معينًا ومختلفًا لموظفيه وفق اختلاف مهام العمل".

تسيير العمل وفق الضوابط

ورداً على سؤال عن مدى تأثير أوضاع الجائحة على سير العمل؛ وما إستراتيجية العمل مع فريق إدارتكم ليسير المشروع دون معوقات أجاب القطان بالقول "لقد أثرت جائحة كورونا بشكل كبير على قطاع الطيران بشكل عام في كل دول العالم بسبب فرض القيود لضمان إجراءات السلامة، أما محليًا، وبفضل صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس الوزراء حفظه الله ورعاه، وجهود



مدير أول ساحة
عمليات المطار

فيصل
القطان

خدمات المناولة الأرضية بشركة "باس" تجسد مسيرة من الجودة والتميز

أسس ومعايير واعتمادات دولية

وقال جناحي إن "باس" استطاعت وضع بصمة مميزة إقليميًا وعالميًا، ليس فقط بالمشاركة في معارض الطيران الدولية، بل من خلال الدور الفعال الذي تقوم به في إنجاح هذه المعارض سواء كان على الصعيد المحلي كمعرض الطيران الدولي في البحرين، أو على مستوى المعارض الدولية التي تقام خارج البحرين كمعرض فامبرا الدولي للطيران. وفي ذلك يقول "تأسست مسيرة التطوير للشركة على أسس ومعايير ومجموعة من الاعتمادات المعترف بها من منظمات الطيران العالمية كالمنظمة الأوروبية لسلامة الطيران، ولدينا اعتمادات من الاتحاد الدولي للنقل الجوي وأيضًا وكالة تدقيق السلامة لعملياتنا الأرضية، علاوة على اعتمادات الجودة والأيزو التي تحصل عليها الشركة، وفي كل ذلك دلالة على التزام شركتنا وحرصها على المعايير والأنظمة الدولية المعول بها في عالم الطيران".

نسب بحرنة نفخر بها

ويلفت جناحي إلى أن سر تميز "باس" هو الاستثمار في الثروة البشرية، فلدى الشركة طاقم عمل يتجاوز 3 آلاف موظف وعامل، وتبلغ نسبة البحرنة ما يتجاوز 82%، كما نفتخر بأن البحرينيين في صفوف الإدارة التنفيذية يمثلون أكثر من 90%، فيما تصل نسبة البحرنة في بعض الإدارات إلى 100%، فالشركة تضم الشباب البحريني الشغوف الذي يتمتع بالطاقة لتقديم أفضل الخدمات للمسافرين. ومن ضمن التميز أيضًا وجود الرؤية الواضحة للتطوير المستمر، ما يؤدي إلى إبراز هذه الصورة الجميلة والناجحة لأداء الشركة على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي.

مدير أول خدمات
المسافرين

محمد
جناحي

حققت شركة خدمات مطار البحرين "باس" تميزًا مشهودًا بتقديم خدمات المناولة الأرضية منذ العام 1977، وهو الأمر الذي يصفه مدير أول خدمات المسافرين محمد جناحي بأنه يمثل ثمار سعي الشركة طوال السنوات الماضية لتطوير الخدمات الأرضية والتركيز على رفع مستوى الجودة والتميز للمسافرين ولشركات الطيران العاملة في مطار البحرين الدولي.



خدمات مسافرين متميزة

من الأهمية بمكان الإشارة إلى اهتمام "باس" خلال السنوات الثلاث الماضية بتدريب وتأهيل البحرينيين كونهم واجهة المطار، ويقدمون خدمة نوعية ومميزة للمغادرين من مطار البحرين إلى شتى أنحاء العالم من أجل تقديم أرقى مستويات الخدمة سواء في قسم مناظير التفتيش أو بوابات المغادرة أو مهام الموظفين في قسم تحويل الرحلات وكذلك موظفي خدمات العفش ومساعدة المسافرين في حال تأخر العفش أو تضرره، أو حين يتأخر في الوصول، مستدرِكًا بالقول "التركيز على التدريب ليس فقط في الجوانب التقنية وتشغيل المعدات، بل في كيفية تسيير ومتابعة العمليات، وكذلك كيفية التصرف في حدوث حالة طارئة لا قدر الله، مهما كان حجم هذا الطارئ صغيرًا أم كبيرًا، فجزى تدريبهم على التعامل مع جميع الحالات الطارئة سواء في حالات الحوادث أو إخلاء المبنى وغيرها، وهم يتمتعون بمهارات التعامل مع هذه الأحداث والاهتمام بالمسافرين ورعايتهم والحفاظ على أمنهم وسلامتهم بالتنسيق والتعاون مع مختلف الإدارات والجهات العاملة في المطار.



فريق عمل "تشامبيون"

واستعدادًا لافتتاح المشروع الجديد، تم تدريب الموظفين في العمليات التشغيلية داخل أو خارج المطار منذ ثلاث سنوات، وسارت بشكل فعال وبأعلى درجات الجودة بتشكيل فريق عمل "تشامبيون" لإدارة جميع العمليات التشغيلية والانتقال من المطار القديم إلى الجديد، وأثبت كل ذلك جدواه وفعاليتها من خلال لجنة الاستعدادات والتجارب التشغيلية، ومضت الأمور بكل سلاسة ويسر.

ويختتم بوصف رؤية العمل كفريق واحد ورؤية واضحة على قلب واحد وعائلة متكاملة، مبينا أن ذلك "ليس مع موظفينا فحسب، بل مع كل الإدارات والأقسام والشركات والجهات الحكومية والخاصة العاملة تحت مظلة المطار؛ لإظهاره كبوابة عالمية متميزة للمسافرين".

العمل أثناء الجائحة

وتطرق جناحي إلى فترة جائحة كورونا وخطة العمل خلال الفترة المنقضية، إذ قال إن الأداء التشغيلي والعمليات تأثرت بالطبع وكانت منخفضة بشكل ملحوظ بسبب توقف شركات الطيران لفترة، وانخفاض أعداد المسافرين وفق ذلك، وهذا التأثير ليس على الشركة فحسب، بل على قطاع السياحة والطيران في البحرين وخارجها، مستندًا إلى نتائج إحدى الدراسات التي صدرت حديثًا عن الاتحاد الدولي للنقل الجوي "الآياتا" وكشفت عن أن قرابة 65 مليون وظيفة في قطاع السياحة تأثرت بسبب الجائحة إثر توقف المطارات والطيران وتوقف المسافرين، وبناءً على استراتيجية شركتنا، فقد استأنفنا العمليات، لكن ركزنا على التشغيل المحدود في جميع الأقسام، وقلصنا عدد الموظفين واخترنا العدد الذي نحتاجه، فيما تحول العدد الباقي للعمل عن بعد من المنزل؛ بهدف التقليل من فرص انتقال العدوى بين موظفينا.



مدير أول اللوجستية
والخدمات العامة

محمد الذوادي

طرحتنا 14 مناقصة
مع موردين
محليين لإشراك
السوق البحرينية

أفاد مدير أول اللوجستية والخدمات العامة بشركة خدمات مطار البحرين "باس" السيد محمد عبدالرحمن الذوادي بأن الشركة طرحت مؤخرًا 14 مناقصة، فيما تواصلت مع موردين محليين إيمانًا منها بإشراك السوق البحرينية ومنحها فرصتها، إلا أنه أشار أيضًا إلى التواصل مع كبرى الشركات العالمية المعروفة في صناعة المعدات الأرضية. وأوضح أنه يتم الإعلان عن المناقصات عبر المواقع الإلكترونية الخاصة بخدمات مطار البحرين، ووفق ذلك، يتم الاسترشاد بقانون المناقصات والمزايدات المعمول به في مملكة البحرين، وزاد قوله "تسعى للتأكد من نزاهة وعدالة وشفافية عملية طرح وترسية المناقصات".

ولفت الذوادي إلى جانب مهم، وهو أن توجهات "باس" متوافقة مع ممارسات تعزيز البيئة فيما يتعلق بمعداتنا الجديدة، مبينا: حرصنا على شراء معدات يكون فيها الاستهلاك أقل، كما اعتمدنا على العديد من المعدات الكهربائية لعملياتنا في مرافق المطار وأقسامه.

وفيما يتعلق بأهم مهام الإدارة والطلبات التي نفذتها فعليًا كجهة مساندة لباقي الإدارات، تطرق الذوادي إلى أن من مهام الإدارة شراء جميع متطلبات ومستلزمات الشركة، وأبرزها المعدات الأرضية وأجهزة التمويل وقطع الغيار، علاوة على توفير الملابس الرسمية لموظفي الشركة، مضاف إلى ذلك إبرام عقود الخدمات والصيانة.

وفي إطار ذلك، تم شراء معدات جديدة في جميع إدارات الشركة، سواء تلك المستخدمة للعمليات الأرضية أو إدارة الشحن والتمويل لتتلافى أي قصور في تقديم الخدمات، التزامًا بالمعايير الدولية.

مدير أول التعليم والتطوير

خالد البستكي

تدريب 1800
موظف لأداء
الأدوار المتنوعة
بالمطار



تحقيقًا لهدف الانتقال السلس للعمليات من المطار القديم إلى المبنى الجديد، الذي تبلغ طاقته الاستيعابية 14 مليون مسافر سنويًا وسيخدم البحرين لعقود مقبلة، قال مدير أول التعليم والتطوير بشركة خدمات البحرين "باس" خالد البستكي إن إدارة التعليم والتطوير تشرفت بقيامها بدور في تطوير المطار الجديد.

ولفت إلى أن تدريب الموظفين لهذا المشروع الكبير بدأ في العام 2019، وتم بالفعل تدريب ما مجموعه 1800 موظف لأداء مجموعة متنوعة من الأدوار في المطار الجديد بدءًا من التعرف على المطار حتى نظام مناولة الأمتعة الجديد، مردفًا: نحن فخورون للغاية بموظفينا الذين ارتقوا إلى مستوى هذا التحدي وساعدونا في تحقيق أهدافنا، ونود أن نغتنم هذه الفرصة لنهنئ البحرين على هذه الحقبة الجديدة والمثيرة من تجربة الركاب في المملكة ويسعدنا أن يكون لنا دور في تحقيقها.

وفي سبيل تحقيق ذلك عملت إدارة التدريب والتطوير عن كثب مع فريق التجارب التشغيلية لمبنى المسافرين الجديد (ORAT) لوضع خطة تدريب مناسبة لضمان حصول جميع الموظفين على التدريب المطلوب بناءً على مسؤولياتهم الوظيفية.

وشملت البرامج التي قدمها المقاولون المعنيون: التعريف بالمطار (الجديد)، نظام الإرساء البصري التوجيهي (VDGS)، ممرات ركوب المسافرين للطائرة، نظام التحكم في المغادرة (DCS)، نظام الوزن والتوازن، مراقبة الحرائق/مكافحة الحرائق، نظام تسوية الأمتعة، وتمارين الإخلاء في حالات الطوارئ.

تطوير برامج حديثة ضمن التوجه الرقمي لتبادل المعلومات

كشف مدير أول تكنولوجيا المعلومات بشركة خدمات البحرين "باس" أحمد الشهابي عن تطوير برامج حديثة ضمن التوجه الرقمي لتبادل المعلومات وتيسير الخدمات من خلال متابعة كل البرامج والأنظمة في المبنى الجديد.

وقال إن العمل شمل فترة تجريب للتأكد من أن كل الأنظمة تسير على ما يرام لكل الموظفين، فيما تم توفير برامج أخرى تساعد على متابعة العمل أولاً بأول بوجود فريق العمل على مدار 24 ساعة بحكم طبيعة العمل في المطار، وتخصيص مكتب من فريق العمل ليكون قريباً من المواقع لمساعدة الموظفين، ذلك لأن المرحلة الجديدة تقوم على استخدام الأجهزة اللوحية في مختلف مواقع العمل لإدخال المعلومات المهمة عند الطائرة أو متابعة المعدات الأرضية ومعرفة مواضعها وإرسال الإرشادات والتعليمات المهمة.

وبناءً على ما تقدم، فإن الجهوزية بلغت 100 %، إذ تم تجربة كل البرامج والأنظمة، بل إن الفريق يتمتع بجهوزية عالية لبدء مرحلة مهمة ترفع اسم مملكة البحرين واسم الشركة، بل حتى طوال فترة الجائحة تأثرت الشركة بالطبع، ولكن وضعنا الاحترازية التي تسهم في إتمام المهام على أكمل وجه، ومن أهم الإجراءات التي اتخذناها هي أن أكثر من 50 % من الموظفين يعملون في المنزل عن بعد، ووفرنا لهم كل الأجهزة المطلوبة فيما يقوم فريق آخر موجود بمباشرة العمل ميدانياً، فبحكم طبيعة العمل بالمطار، هناك مهام لا يمكن إلا أن يكون فيها الموظفون موجودون كالمناضد والعمليات الأرضية والشحن.

ومع افتتاح مشروع المبنى الجديد، فنحن سعداء كوننا طبقنا الاشتراطات المعتمدة من وزارة الصحة ومنها التباعد الاجتماعي وتوفير المعقمات وارتداء الكمامات، ومضيئنا في تنفيذ المراحل المطلوبة من المشروع بنجاح وبروح فريق البحرين.



مدير أول تكنولوجيا
المعلومات والاتصالات
**أحمد
الشهابي**

”

الناس يمدون يد العون للجار والغريب.. عمال الخطوط
الأمامية يعملون جهد طاقتهم.. العلماء يصنعون
اللقاحات في ظرف قياسي.. البلدان تتعهد بالتزامات
جديدة.. إنه عام التعافي.. 2021.. عام الأمل..

“

تلك كانت أبرز عبارات الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، التي ضمنها دعوة لجعل هذا العام عامًا للتعافي من أثر فيروس كورونا القاتل، ومن تصدع الاقتصادات والمجتمعات والانقسامات، وإلى الشروع في معافاة كوكبنا.

وتمثل رسالة غوتيريش دعوة متفائلة بعد عام المحن والمآسي والدموع بسبب جائحة كورونا التي قلبت حياتنا رأسًا على عقب، وأرخت على العالم سدول المعاناة والحزن، إذ فقد عدد كبير جدًا من الناس أحببتهم بسبب هذه الجائحة، التي مازال انتشارها مستعزًا يحدث موجات جديدة من المرض والموت، فمظاهر الفاقة والجوع تتنامى وفرص العمل تضحل والديون تتعاظم والطفولة تكابد، والعنف في المنازل يزداد وانعدام الأمن اكتسح كل مكان.

وعلى الرغم من كل ذلك، فهناك بواعت الأمل تلوح في الأفق، وإذا عملنا بروح الوحدة والتضامن، فإن بواعت الأمل هذه يمكن أن يصل صداها إلى جميع أنحاء العالم، وهذه هي العبرة المستقاة من هذه "السنة الأصعب"، ولنعمل نعمل معًا على تحقيق السلام فيما بيننا ومع الطبيعة، ولننصد لأزمة المناخ، ونوقف تفشي جائحة "كوفيد 19" فهذا هو الهدف الذي يجب أن نعقد عليه العزم في العام 2021.



نرى بواعت الأمل
تلوح في الأفق
نحو تعافيه
كوكبنا

رسالة الأمين العام
للأمم المتحدة

أنطونيو
غوتيريش



فيصل المحروس:
الإسهام.. حالة
إنسانية رائعة

ومشاعرنا مع مرضانا وذويهم ومع كل فرد في المجتمع لنساند بعضنا بعضًا على تجاوز كل أمر صعب، ويعون الله، ورغم قساوة الأزمة، إلا أننا لا بد وأن نستلهم منها الدروس، ولعل الدرس الأول والأهم هو أن نسعى جميعًا لخدمة وطننا الغالي، وقد رأينا كيف أن القيادة الكريمة من لدن حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، وما قدمته البحرين من جهود جبارة أكدت مكانة هذا الوطن على خارطة العالم، وكذلك رأينا كيف أن اللجنة التنسيقية برئاسة صاحب السمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وضعت الخطط تلو الخطط بدراسة متعمقة وتنفيذ استراتيجي متمكن من خلال الفريق الوطني لمكافحة فيروس كورونا (كوفيد 19)، ولهذا حين ننظر للمشهد بشكل عام، فإننا نشعر بالفخر كبحرينيين، ويضع كل ذلك علينا مسؤولية الحفاظ على إنجازاتنا ومكتسباتنا.. ويختتم المحروس بالقول "الأمل.. إضاءات ملهمة للإنسان حين يدرك بأن الله سبحانه وتعالى يكتب النجاح والفلاح لمن يسعى بنوايا صادقة وعمل مخلص لنيل رضاه، وبالتالي.. تشرق النفاؤل في حياتنا".

ومن بوابة التفاؤل الدائم بالقادم الأجل، يرى استشاري طب العائلة وأمراض السكري فيصل المحروس أنه "مهما كان الأمل، فالإنسان لا بد وأن يستبشر بالتوكل على الله وينشد التوفيق في يومه وكذلك صياغة منهج التغيير للأفضل في غده، وبالتأكيد، أجد في تسمية ملحق أضواء البلاد بعام الأمل 2021، نظرة مليئة بالمعاني الطيبة، فقد واجه العالم بأسره في العام المنصرم 2020 محطات صعبة للغاية في ظروف استثنائية فرضتها جائحة كورونا (كوفيد 19)، فالأمر لم ينحصر في بقعة دون غيرها من بقع العالم، بل شمل كل البلدان والأوطان والشعوب، وربما نحن الأطباء وعاملين في القطاع الطبي في كل التخصصات، وجدنا أن المسؤولية الإنسانية والوطنية هي أن نكون مع الجميع، فكل القطاعات وكل التخصصات وكل إنسان يستطيع أن يقدم ويسعى، فهو يساهم بما يمثل حالة إنسانية رائعة، ونؤمن بأن كل القطاعات مهمة".

ويضيف المحروس "إذا تحدثنا عن الأمل والتفاؤل، فلا بد أن نغرس هذا الشعور في نفوسنا مرتبطًا بالعمل والإنجاز والتكاتف، ولهذا نضع أيدينا

بايمان وتفاؤل وروح إيجابية قراء "أضواء البلاد" يشعلون قناديل الأمل

من منا لا يحتاج إلى جرعات مستمرة من الأمل والتفاؤل والتطلع بروح إيجابية ليتجاوز محنة ما أو ظرفا عسيرا أو حالة قاسية أو محنة؟ وكمن من الناس الذين غيرت عبارة، أو مشاعر، أو موقف، حياتهم وأنقذتهم من شبك التشاؤم والإحباط والسقوط في شبك اليأس؟ فالله سبحانه وتعالى أودع في أرواحنا ذلك النبض العجيب في صنعه، حتى لا نقنط ولا نبأس من روح الله وفرجه مهما اشتدت الظروف وقست الأيام وتواترت المصاعب.

نحتاج إلى الكلمة الإيجابية.. والفعل الإيجابي، ونأنس بأولئك الذين يبثون في نفوسنا حالة من الحماس والقوة المعنوية لكي ننهض.. ولهذا، تركنا المجال لقراء "أضواء البلاد" الكرام لكي يشعلون قناديل الأمل. فجاءت المشاركات غامرة بالإيمان والتفاؤل والروح العالية، بالتأكيد، لا يمكن أن نطوي صفحة العام 2020 بكل ما ألم بنا فيه، لاسيما أننا مازلنا في مواجهة جائحة كورونا (كوفيد 19)، إلا أن بارقة الأمل هي ما نتناجي به رب العالمين، فيكون العام 2021، عام الأمل بفضل الله وعونه.

إبراهيم الدوسري:

إصدارات جديدة مقبلة



في تجربته، طبق الكاتب والفنان إبراهيم الدوسري مضمون عبارة تحويل المحسن إلى منح، ومن المنتظر أن نحتفل معه بإصداراته الجديدة خلال العام 2021، ومع نرسم هذه المشاعر التي يقول فيها "من المفترض أننا تعلمنا الكثير من تجربة الجائحة، ولعلنا أصبحنا نهتم ببعضنا البعض ونخاف على بعضنا البعض بدرجة أكبر، وهناك تحديات دون ريب لاسيما بالنسبة لقطاع الثقافة والفن والمجتمع عموماً، فقد تعودنا على حضور الفعاليات الثقافية وتنظيمها والمشاركة فيها، وكنا في الحقيقة محرومين من هذا الإسهام الأدبي والثقافي والوطني، لكننا استطعنا من خلال مواقع التواصل الاجتماعي على تنوعها، والكثير من البرامج والوسائل الحديثة أن نعوض ما يمكن.

الجانب المشرق هو أن الكثير منا وضع أعماله على مسار التنفيذ ليكملها، وبالنسبة لي، عندي مجموعة من الإصدارات الجديدة التي عملت عليها كمخطوطات، وبالتأكيد يشاركني الكثير من الأدباء والمثقفين والكتاب في هذا الجانب، وسترى النور قريباً، متمنين أن تنفرج هذه الغمة وتعود الحياة إلى طبيعتها".

مهذ سليمان:

محو الأمية الرقمية



على الرغم من مرارة سنة 2020، إلا أن الإعلامي مهذ سليمان النعيمي يرى فيها الشرارة والمحرك الرئيس لإطلاق مشروعات الإبداع الإلكتروني والافتراضي التي كان ينادي بها كثيرون منذ سنوات في مختلف القطاعات الأهلية والرسمية، وهي تجربة جعلتنا نراجع حساباتنا ونسارع في البحث عن كل ما هو إلكتروني وجديد ويخدم أكبر شريحة ممكنة من المواطنين والمقيمين، بعيداً عن حاجز الزمان والمكان، ورفعت من سقف الإبداع بلا حدود، وإذا كان هناك من درس في هذه الأزمة، فهو محو الأمية الرقمية بالنسبة لي، حيث أجبرتنا الجائحة وأبناءنا على خوض تجارب تعليمية وتدريبية وصحية عن بعد بفضل الإمكانيات التي تم توفيرها، وما عجز عن تحقيقه البعض في سنوات، استطاعت الجائحة أن تختصره في شهور، وأصبح لدينا جيل جديد مستعد للعمل والدراسة والعطاء والتميز عن بعد.

سهير المهندي:

من عام الألم إلى عام الأمل



العالم يعيش في تغيرات كمجتمع يتصف بالديناميكية، حيث تأتي أعوام من الزمن يكون فيها التغيير بطيئاً، ويأتي عام ويحدث فيه من التغييرات الكثير. وفي رأيها، تقول الإعلامية سهير سند المهندي إن عام كورونا كان من أغرب الأعوام، إذ حدثت فيه الكثير من التغييرات الجذرية لصنوف المجالات المختلفة، ودروبها ومساراتها وخططها واستراتيجياتها وتوجهاتها وإدارتها، حتى كان لهذا التغيير أثر في اللبنة المجتمعية الأولى المتمثلة في الأسرة وعلاقتها، والتغيير الجذري لسلوكيات الإنسان.. العنصر المكون لمعايير وأساسات التكوين المجتمعي.

وعليه، فمن كان قارئاً للتطورات الحديثة والفضائيات التكنولوجية الصاعدة، سيدرك تماماً مدى ضرورة حدوث هذه الصحوه الجذرية التي كانت ملزمة الحدوث حتى يستوعب العالم أن الكون في حالة تغيير وحاجة ملزمة إلى التغيير، وعليه فقد كان الاستعداد للمراحل النهضوية المتسارعة المقبلة تحت قيادة الذكاء الاصطناعي المقبل بقوة في كل تفاصيل حياة الإنسان وفي مختلف مجالاته الحياتية والخدمية.

ومن هذا المنطلق، نرى أن جهوزية الإنسان على مستوى العالم لاستقبال العام 2021 بداية لهذا التحول العالمي لعالم الرقمنة وعالم صناعة الفكر الإلكتروني، ومن هنا كانت النافذة المشرقة التي صعب على الكثير رؤيتها؛ لأنها كانت أعلى من رؤية العين وأوسع من مجال ومحيط الإنسان الذي لم ير سوى ما حوله وفي حدود مساحة مجاله الفيزيائي، حيث إن الإبعاد الكونية لهذا التغيير كانت واسعة النطاق عابرة الفضاء وليس الحدود ومن هنا كان الإشراف الذي ظل علينا من العام 2020 وأثار مداه العام 2021.

فمع كل تغيير هناك صعاب يعيشها الإنسان وتحديات يوجهها حتى يستقر

التكوين. هكذا كنا في عام الكورونا عام "الألم"، حيث واجهنا صعاباً في علاقاتنا الاجتماعية وكيفية التواصل وكيفية إثبات الذات وتأكيد النشاط والإنجاز والاستمرارية في العطاء، وكيفية التواصل مع الآخر في المجتمع المحيط والخارجي لنصل بعلمنا وفكرنا إلى الآخر، ولنوكد الطبيعة البشرية التي خلقنا الله عليها سبحانه وتعالى في كون الإنسان اجتماعياً؛ لأنه مهما اختلفت الظروف والأزمات وحدثت التغييرات والطفرات فالإنسان يظل بطبعه باحثاً عن الجديد وما يناسبه للتعايش معه والتكيف والتأقلم والتلاؤم والتناسب والتناسق، وهذا هو الدرس الذي تعلمناه صغاراً وعشناه كباراً، وننقله اليوم إلى غيرنا من الأجيال حتى يفهموا طبيعته البشرية وعالمه الاجتماعي ويؤمنوا بحكمة الله في خلقه، ولصناعة الأمل في العالم الاجتماعي ألم، حيث لا يد من الألم لكي يكون هناك الأمل الذي يحيي الحياة ويحافظ على ديمومتها وديمومة التحدي والإنجاز والعطاء والتطوير ومن ثم التغيير كلما تطلبت الضرورة.

بدر الناصر:

لنفتح هذه الرسالة



حين تصلك رسالة لا بد أن تقرأها وتفهمها، ولكي تفهمها، سيكون لزامًا عليك قراءة ما تحته خط وما بين السطور لكي تفهم فحواها وتحللها كما يجب، فرسالة العام 2020 بالنسبة للمدرب بدر الناصر هي رسالة قوية ونحن محظوظون بكل المعاني؛ لأننا مررنا بهذه الأزمة ونحن في ظل قيادة كريمة وحكيمة أمنت لنا سبل العيش في ظل هذه الأزمة، والتي افتقدتها الكثير من الدول المجاورة والبعيدة والمتقدمة، فما مر علينا في العام الماضي ما هو إلا حوادث جمة جعلنا أقوى ومستعدين للمقبل من حياتنا، وفي إطلالة العام الجديد، نحن بحاجة لأن نعيش كل لحظة فيها بامتنان، إذ حرماننا من أقل الأمور بسبب جائحة كورونا.

ويقول الناصر: لا بد أن نمثن اليوم لكل صغيرة وكبيرة في حياتنا وأن نعيشها كما يجب وأن نفكر بإيجابية مطلقة ليس لها حدود ولا نتعاطى مع أي سلبية وإن كانت من أقرب الناس لنا، فكلما هو موجود يعطينا الخير، فإما العيش بسلبية أو بإيجابية، ومن يعيش على هذا المنوال الإيجابي يعيش عيشة جميلة ويتمنى أن يعيش أفضل من هذا لأنه يجد في كل ضارة نافعة، ولن تنتهي هذه السنة حتى نحقق أهدافنا بكل إيجابية وتكون سنة خير على الجميع.

أريج قمبر:

صناعة الأمل.. حافز ذاتي

مهما كانت سنة 2020 مليئة بالسلبيات والمصاعب والخسائر التي تعرض لها الناس، سواء كانت خسائر مادية أم بشرية وفقدان أحبة بسبب هذا الوباء، إلا أن طبيبة الأسنان أريج قمبر ترى أنه بالرغم من كل هذه المساوئ، هناك محاسن وناتج إيجابي من حيث تطور العلم والتعليم والاستمرار فيه عن بعد.

لقد تغيرت نظرة الكثيرين، بل لنقل أعاد الكثيرون حساباتهم فيما يتعلق بنظرتهم للصحة، وظهر التغيير في حياة شريحة كبيرة بالتحول إلى أنماط الحياة الصحية وممارسة الرياضة، وبالنسبة لي، وعلى الرغم من توقف دراستي بسبب الجائحة وعودتي إلى بلادي، لكنني تمكنت من اجتياز سنة التخرج من الجامعة عن بعد وإكمالها بنجاح، والأهم من ذلك، قربتني من عائلتي أكثر وأكثر، وبقدر حاجتنا إلى "لمة أحببتنا" إلا أننا حافظنا على سلامتنا بالتباعد الاجتماعي، ولهذا أقول إن صناعة الأمل حافز ذاتي لتحقيق أهدافنا والاستمرار في العمل والسعي للأفضل.



تؤمن الكاتبة الشابة زهراء عادل المرزوق بأن المحطات والمراحل الصعبة والقاسية في حياة الإنسان، لاسيما الواعي والطموح المتطلع للتميز، هي محطات ومراحل تتحول فيها - كما يقال - المحن إلى منح، ولهذا فنحن جميعًا واجهنا وما نزال، أوضاعًا لها تأثيرها البالغ في حياتنا اليومية بسبب جائحة كورونا، وبالطبع، كان العام 2020 من الأعوام التي يمكن تسجيلها في سجل الإنسانية بأنه من أفسى الأعوام، لكن لا بد أن نتوقف لحظة، فهناك الكثير من المحاور التي تستحق البحث والنقاش التأمل، ومنها نجاح كل جهد قائم على التخطيط والتنفيذ المدروس في الظروف الصعبة، ودون ريب، يختلف هذا الأمر من شخص لآخر، إلا أن من الأهمية بمكان إدراك المسؤولية الإنسانية والوطنية والاجتماعية لأن نعمل مع كل الأطراف، سواء كأفراد أو مؤسسات، ونسعى لأن ننجح في الظروف الصعبة، ونكون ركنًا مساهمًا في حماية المجتمع من جهة من خلال الالتزام بالاشتراطات والتوجيهات وهو أمر يعكس وعي وتحضر المجتمع، ومن جهة أخرى، الاستمرار في خططنا وعلما وفق ما تتيحه الظروف، وما بالإمكان عمله حتى ولو بالجهد اليسير، فالتوفيق من رب العالمين.

وتشير إلى أن معاني التفاؤل والأمل من القيم التي نستمدّها من ديننا الإسلامي الحنيف، وتتشرك كل المجتمعات في ترسيخ هذه القيم باعتبارها مسارًا مؤثرًا في حياة الناس، والله الحمد، لقد تميزت جهود مملكتنا الغالية وتكاملت فيها الرؤى وتوافقت ونجحت في تجاوز الكثير من العقبات وبذلت في ذلك الكثير في ظل قيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، والدور الكبير الذي حمله على عاتقه صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وكل الجهود التي بذلت من الأطقم الطبية في الصفوف الأمامية، وكذلك كل المؤسسات الرسمية والأهلية، يمثل مشهدًا وطنيًا رائعًا ويمنحنا الطمأنينة، ويعلي في نفوسنا بواعث الأمل والتفاؤل لأن نسعى وننجز ليكون الأمل في العام 2021 مينيًا على إيماننا التام بأنه بعد الظلام يأتي نور الفجر.

زهراء المرزوق:

معاني الأمل نستمدّها من ديننا الحنيف



انتصار العصفور:

نصنع النور في الظلام

"نحن من نشعل الضوء والنور في الظلام"، هكذا تحدثت المحامية انتصار العصفور، فهي تعود إلى الصورة التي أقبل فيها العام 2020 الذي استقبلناه باحتفال وفرح، وبعد مضي شهرين، عصفت بنا جائحة كورونا وفرضت علينا إجراءات وتعليمات وجوبية التنفيذ ومخالفتها جريمة. وتقول انتصار: لا أستطيع اختصار المواقف الصعبة، وليس بإمكانني أن أعدد الأصعب أو الأشد صعوبة، إلا أن الحرمان من الأهل كان الأسوأ، وبعده انعدام الحياة، ولكن نحن من نصنع من الظلام نوراً لنبت فيه أحلامنا، فحاربنا هذا الوباء بكل أمل وأصبح البعد حب والقرب مرض، وترسخت مبادئ جميلة في حياتنا استطعنا بها المحافظة على أحبابنا. سيكون العام 2021 مختلفاً لأننا تعلمنا من صناعة الحب بالبعد، وصياغة الأحلام ونحن في منازلنا من خلال العمل والدراسة عن بعد، وأرى في عامنا هذا شعاعاً دافئاً يخترق صعوبة 2020، ويملأ الحياة من جديد بالأمال وتحقيق التطلعات.



أحمد النعيمي: معزوفة السلام بأنغام التفاؤل

مسك الختام مع معزوفة بأنغام الأمل للفنان الشاب أحمد النعيمي، فهو يتمنى أن تكون معزوفة السلام مع النفس ومع الناس ومع كل شيء جميل في الحياة هي البوصلة التي تأخذنا إلى مراحل أفضل وأجمل من أيامنا، ومن المهم أن ننسى الماضي بكل أجزائه وحسراته، ونرفع الأكف إلى الله سبحانه وتعالى بالتوفيق والسداد في المستقبل من عمرنا، ومهما كانت الظروف، ومهما كانت صعوبة السنوات التي مضت، فالتفاؤل بالسنوات الأجملة يمنحنا الشعور بالطمأنينة، وكم هو جميل أن نرى "أضواء البلاد" وهو يحمل عنوان "عام الأمل 2021" لنتشارك معاً في إزالة ما ترسب في مشاعر الكثيرين من متاعب، ونفتح صفحة زاهية الألوان.

حامد خلف:

عام الانطلاق والسفر

يتفاعل المهندس حامد خلف بدرجة كبيرة بالعام 2021، ويراه بالفعل عام الأمل والانطلاق بإذن الله، ويقول: منذ بدايته والأخبار عن تطوير اللقاحات ضد فيروس كورونا تتوالى على العالم، وبدأت حملات التطعيم على مستوى مختلف البلدان وهي تبشر بقرب أيام انقضاء المحنة الصحية العالمية، كما أتوقع أنه عام الانطلاق والسفر محمليين بثقافة ووعي صحي اكتسبناها في سنة المحنة الصحية والإغلاق، وأتوقع رجوع الاقتصاد المحلي والعالمي للتعافي التدريجي لهذا فإن سنة 2021.. سنة الأمل وستكون الأفضل بإذن الله تعالى.



أسامة المهدي:

عرفانا لمن زرع الأمل والخير

يحمل الأستاذ المساعد بكلية المعلمين أسامة المهدي باقعة زهور لمن زرع بدور الأمل والخير في نفوسنا، فقد مضى العام 2020 بحلواته ومراراته، إذ شهد العالم جائحة لم يسبق لها مثيل في التاريخ الحديث، وعلى الرغم من التحديات التي عايشها الأفراد والمجتمعات وتأثرت بها غالبية الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية، إلا أن هذه الأزمة أنتجت الكثير من الفوائد غير المتوقعة ومن أهمها اكتشاف مدى الوعي الاجتماعي العالي وتكاتف الأفراد والمؤسسات في بلادنا الغالية للسيطرة على انتشار المرض وتعاونها مع الجهات العليا للحد من عواقبه الخطيرة. ولا يمكن أن ننسى كذلك أن هذه الأزمة عززت الاهتمام بتطوير المهارات الرقمية والتكنولوجية لدى جميع شرائح المجتمع، وساهمت في توظيف الخدمات الإلكترونية بأقصى درجة سواء في مجال إنجاز المعاملات الحكومية الإلكترونية أو التعلم والعمل عن بعد، وكذلك استغلال خدمات الدفع والتجارة الإلكترونية بصورة غير مسبقة، وقد وفرت هذه الأزمة دروساً واقعية تتعلق بتقدير النعم التي يعيها الإنسان كنعمة الصحة والعلم والعمل والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والتي لا تقدر بثمن، ونتوجه بالشكر والعرفان لجميع من بذر بذور الخير وسعى لنشر الأمل في نفوس المجتمع وساهم في كل أوجه المساعدة لمن تأثر خلال هذه الأزمة.



CELEBRATING
20
YEARS
OF EXCELLENCE


الجامعة الأهلية
AHLIA UNIVERSITY
BAHRAIN



الهندسة



تقنية
المعلومات



العلوم الإدارية
والمالية



الآداب
والعلوم

التسجيل مفتوح الآن! سارع بالتسجيل

للمزيد من المعلومات
يرجى الاتصال بنا على:

 17298550  36222244

      ahliauniversitybh

www.ahlia.edu.bh

النائب معصومة عبدالرحيم

حين تخاطب الناس بروح الأمل والتفاؤل وتزرع البسمة... فأنت إنسان حقيقي

ربما ليس من السهل أن تحصد الآراء والمواقف والتعليقات حين ينتشر لها "مقطع فيديو" في وسائل التواصل الاجتماعي.. ها هي تارة تقوم بدور "ملاية تقرأ مولد"، وتارة تملأ بروحها المرحة أرجاء فعالية ما.. وأحياناً تجدها في حالة نفسية تكاد فيها تحبس دموعها، وأحياناً أخرى تجدها في سرور وسعادة لتزف للناس معلومة.. لكن القريبين منها أو حتى أولئك الذين عرفوا شخصيتها عن قرب، يجدون في النائب معصومة عبدالرحيم شخصية فريدة من نوعها.. ولربما وجدوا قلباً لا يعرف البغض أو الإساءة حتى لمن يسيء إليها.. بل تصر على تكرار ما تؤمن به، وهو "أن تخاطب الناس بروح الأمل والتفاؤل وتزرع البسمة وتقترب من الجميع، فأنت إنسان حقيقي".

أنا محظوظة.. لأن جدتي
الملاية الكبيرة "بنت حجي
عباس"





مع أسرتها



لحظة حنان الأمومة مع ملاك

دعينا أم حسن نذهب إلى مقاعد المدرسة وصولاً إلى الجامعة ومن تتذكرين من الصديقات والمعلمات؟
النائب معصومة: في مدرسة جدحفص الابتدائية، وكذلك مدرسة جدحفص الإعدادية الثانوية، تعود بي الذاكرة إلى أشياء محببة، فقد كنت أولاً من عشاق مادة الرياضيات واللغة العربية والإنجليزية، وأحببت معلمتي فهيمة التوراني التي درستنا العلوم والكيمياء والأحياء، ومعلمتي أنيسة التاجر التي جعلتني أتعلق باللغة العربية منذ المرحلة الابتدائية، وكانت تدرسنا مادة الدين أيضاً، أتذكر معلمتي آمال خلف التي درستنا مادة الرياضيات، وكانت شديدة جداً لكنها معلمة فاضلة، وفي المرحلة الثانوية أتذكر المربية الفاضلة خلود العريض التي توفيت رحمها الله بالسرطان وكانت تدرسنا الرياضيات، ومن صديقاتي أتذكر الإنسانية الرائعة غالية الملا، وليلي عبدالعزيز وبسمة الفردان وعلاقتنا رائعة وتتواصل مع بعض باستمرار حتى الآن.

منذ طفولتي كان والدي
رحمه الله يناديني
"الدكتورة معصومة"



النائب معصومة عبدالرحيم فيه حوار الوجه الآخر مع الزميل سعيد محمد

"أضواء البلاد" حظيت بالحفاوة والترحاب وحلت ضيفة لدى النائب "أم حسن" .. الطبيبة معصومة عبدالرحيم، والإنسانة الوالدة وأخت الجميع، ليس كناقبة، إنما حديث عن الوجه الآخر في حياتها، بعيداً عن قبة البرلمان، ورجعنا معها إلى فترة الطفولة.. فكيف كانت؟

النائب معصومة: ملامح مرحلة الطفولة عشتها في قرية الديه الطيبة في فترة السبعينات، هي ذكريات جميلة لا تزال باقية في مخيلتي، وأبرز صور تلك الطفولة، هي أنني في تلك المرحلة، كان لي جار صديق عزيز اسمه "صلاح" وكنا نجلس معاً كل صباح في البيت ونلعب السكونة والصيدة والخشيشة مع أندادنا من الأطفال، ولك أن تعود إلى تلك المرحلة معي لنرى الجيران في قمة الطيبة والكرم والمحبة، لقد كانت أجواء الفيظ بحرارة جميلة لنا حين كنا أطفالاً، وكانت أجواء الشتاء والمطر أجمل أيضاً حين نركض بفرح تحت المطر المتساقط أو نلعب في الطين والوحل.

أما دكان "حجي ميرزا" رحمه الله فقد كان مصدر سعادتنا حين نشترى الحلويات والآيس كريم، فقد كان هذا الدكان الوحيد في "الفريج" القريب من بيتنا، وتكرر عبارة "وين رايحين.. دكان حجي ميرزا.. من وين يابيين من دكان حجي ميرزا"، واليوم نحن سعداء أن نرى ذلك الدكان الصغير وقد تحول إلى اسم تجاري كبير في البحرين "أسواق الحلي"، وله أفرع في كل مناطق البحرين.

أتذكر الأوقات الجميلة مع والدي رحمه الله حين نجتمع معه على الإفطار صباحاً قبل ذهابه إلى العمل وقد أحضر "الخبز والسنبوسة والجباتي" .. تلك أيام جميلة لا تبارح الذاكرة.

على مكان للجلوس، ولا يجد البعض الآخر بدأ من البقاء في المأتم وقوفًا على الأرجل.. كانت العودة تتمتع بهيبة وصوتها جهوري وأسّر في ذات الوقت.. "يخلي اللي ما يبكي يبكي"، ورأيت ذلك بعيني وتعلمت منها أن هذه الشخصية.. المرأة الكفيفة.. تكون قوية الشخصية وقوية في أخلاقها، فعلى سبيل المثال، منزلنا في الدية بيت كرة قدم كما نسميه من مساحته، وحين تزورها النسوة في مجلسها تقف لهن احترامًا، وحين يقبلن عليها ويلقبن عليها السلام ترد بالقول، وهذا ما أتذكره ولا يغيب عن ذاكرتي،



سيلفي مع رفيق الدرب بوحدسن

فتجيب قائلةً "عليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. هلست علينا الأفراح بجينتكم ونور المكان بطلتكم".. تعلمت منها حب وتقدير الناس بتواضعها للصغير والكبير. وإضافة إلى ذلك، كانت تكتب الأشعار في حب أهل البيت عليهم السلام، فكانت تملّي علي وأنا أكتب ثم تعيد حفظها. أما عن جدي الحاج محمد رحمة الله عليه، فيأتي ليزورنا فجر كل يوم قبل ذهابه إلى العمل وكنا نعيش حينها في القلعة، وحالما يدخل للمنزل، أقبل رأسه ويديه فيبادرتي بتقبيل باطن يدي ويجلسني إلى جنبه، وعلى كبر سنه، كان كأنه شاب في العشرين بصحة وعافية ويمشي دائمًا لمسافات طويلة.. كان يتمتع بإيمان قوي ويتقرب إلى الله سبحانه وتعالى بالعبادة ويهتم بصحته حيث ينام مبكرًا وهو دائم التقاؤل وأحاطني وأحاط من عرفه بمحبة كبيرة.

في مسيرتك العلمية والمهنية.. هل هناك محطات تأثرت بها وأضافت لك تجربة معينة لافتة؟

النائب معصومة: المحطات مع مرضاي وذويهم، وحين أتكلّم عن مرضى إدمان الكحول والمخدرات أستطيع القول إن هذه الفئة - التي لا يحترمها البعض والبعض الآخر يعتبرها من أهل الإجمام - لم يعاشروهم بعد التعافي ويرونهم كيف يتحولون إلى نماذج رائعة من البشر، وقد عشت الكثير من القصص عن حياة مرضاي وكأنها من الأفلام ولكنها قصص واقعية، فمنهم من عاش أسوأ الظروف التي رمت به في أو على طريق الإدمان.. الإنسان يا أخي لم يولد ومعه الشر، لكن في بعض الأحيان، يتم وضعه في ظروف وبيئة تصنع في داخله الشر، فيرتكب الأخطاء لأسباب قاهرة في بعض المراحل، لكن المدمن حين يتعافى تجد فيه انطلاقة جديدة لإنسان رائع.

وأنا في الواقع أتأثر كثيرًا بمواقف مؤلمة تجمعني من ذوي المدمنين، من الآباء والأمهات والشقيقات والأشقاء حين يحضرون وألقي بهم، ولك أن تتخيل كم هو مؤثر مشهد الأب كبير السن وهو يبكي حسرة على ابنه وقلبه مكسور فيكسر قلبي معه، ثم بعد ذلك، تعال وانظر إلى هذا الأب حين يرى ابنه وقد تعافى.. عش معه الفرحه والبهجة، وهذا بالنسبة لي هو النجاح الحقيقي.

مرضى الإدمان ليسوا كسائر المرضى، فمريض الضغط أو السكر تكون معاناته ذاتية، لكن مريض الإدمان يؤدي غيره من أهله ومحيطه، وقد تعلمت العمل من الجهتين، مع المرضى ومع الأهل لكي نصل إلى مرحلة تعافي المريض لبدأ حياة جديدة.

نتعلم من الأجداد والآباء والأمهات الكثير.. حدثينا عن علاقتك معهم وذكرياتك وما تعلمت من حكم ومواقف؟

النائب معصومة: سأخبرك عن جدتي "عودتي" بنت حجي عباس وجدي حجي محمد رحمة الله عليهما، فالجدة العودت بنت حجي عباس كانت "ملاية كبيرة"، والسكل يعرفها كونها قارئة كبيرة في البلد.. لها هبة وحضور وشخصية، وأنا محظوظة لأنني في فترة الطفولة تعلمت على يدها، وعلى الرغم من أنها كانت كفيفة البصر، لكنها تتمتع ببصيرة قلب.. أجلس معها في الصباح لتعلمني تلاوة القرآن، وفي بعض الأحيان أحضر معها المأتم الذي يحمل اسمها، وكان يكتظ بالنسوة اللواتي يأتين لمأتمها من كل مكان، والبعض يحرص على الحضور مبكرًا للحصول



أسرتي الصغيرة يجمعها الحب والتقدير المتبادل

بين الطب والهندسة.. لماذا وكيف رجحت كفة دراسة الطب؟
النائب معصومة: كان الوالد رحمه الله بنايني "الدكتورة معصومة" منذ صغري.. جاءت الدكتورة معصومة.. ذهبت الدكتورة معصومة.. (تبتسم).. وبهذا زرع في نفسي الرغبة والحب لكي أكون طبيبة، وعندما تخرجت بامتياز من المرحلة الثانوية، حصلت على بعثة لدراسة الطب في العراق، وكان ذلك في العام 1987 وكانت الحرب العراقية الإيرانية قائمة آنذاك، فعدت إلى البحرين وحصلت على بعثة أخرى لدراسة الهندسة الإلكترونية في جامعة البحرين، وبالفعل، درست السنة الأولى وفي السنة الثانية وجدت نفسي أنني لا أستطيع المواصلة في دراسة تخصص لا أحبه، وواصلت البحث عن فرصة لدراسة الطب وقدمت أوراقى لدى جامعة موسكو وحصلت على الموافقة والتحقّت بالدراسة. وكما تعلم، في فترة التسعينات، كانت روسيا تعيش مرحلة حرجة أيام حكم ميخائيل غورباتشوف والحياة كانت صعبة للغاية في فترة التحول من البروسترويك إلى الرأسمالية، ومع توافر المال لديك لكن من الصعب الحصول على المواد الغذائية فغالبيتها غير متوافرة، أضف إلى ذلك الطقس شديد البرودة، فكان وضعي وحياتي شاقة من جهة، علاوة على المشقة الأخرى وهي اللغة، ولكن الهدف الذي وضعته أمامي هو أنني وعدت والدي ألا أعود إلا ومعني الشهادة فتغلبت على كل تلك المصاعب، حتى أرجع إلى بلادي طبيبة لأرفع رأس والدي وأحقق الأمنية التي زرعتها بداخلي ونمت وكبرت معي.

صمدت فيه روسيا رغم "البروسترويك" لأنني قطعت وعدًا لوالدي

أشعر أنني أضلم أسرتي بعض الأحيان.. لكن الحب والتقدير يجمعنا



بالتأكيد هذا إنسان ملهم رائع.. ترى ما الحكمة التي تؤمنين بها في الحياة؟
النائب معصومة: الله سبحانه وتعالى هو الرزاق الكريم، وهو المنعم وتما يشاء لا وقت ما أشاء أنا أو تشاء أنت، وتلازمني الآية الكريمة "بسم الله الرحمن الرحيم، فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره"، فهي تمنحك القدر في أن تقدم ولو الشيء البسيط اليسير لكنه عند الله سبحانه وتعالى كبيراً ويجزل لك المكافأة نظيره.. حتى حين تواجه إساءة أو انتقاد أو إهانات، فلا تعر لها أي اهتمام لأن رب العالمين هو العالم بالنوايا وما في الصدور والضمائر وليس فلانا وعلانا.. نفوض أمورنا لله سبحانه وتعالى ونتوكل عليه ولذلك تجد الأبواب تفتح لك، وربما يتساءل الإنسان "من أين تفتحت؟"؛ ليدرك أنها من رحمة الله جل وعلاه بكلماته التامة وله 99 من الأسماء الحسنى وفي كل اسم عظمة خالق واحد أحد.

نحن الآن في ضيافة هذه الأسرة الكريمة، وصلنا للختام، كيف هي؟
النائب معصومة: أشعر أنني أضلم أسرتي في بعض الأحيان، لكنني حالما تتاح الفرصة، أشركهم معي في الكثير من الموضوعات والنقاش والبحث معاً لاسيما بالنسبة لقضايا المجتمع التي تشاركني فيها شوق وملاك وابني حسن هو الخير والبركة، وأقضي عادة يوم الجمعة مع أسرتي وقد يتضايق البعض حين لا أرد على اتصاله في ذلك اليوم، وأقول إنه يوم واحد لعائلتي الجميلة وباقي الأيام أنا معكم، وكلمة حق لزوجي الغالي فهو سناي وعضيدي وهو عون من الدرجة الأولى، وتعيش معي حمواتي العزيزات كشقيقات لي، فأسرتي يجمعها الحب والاحترام والتقدير المتبادل والله الحمد والمنة.

"نك فيوتنش"، وهو من مواليد العام 1982، ومؤسس منظمة الحياة بلا أطراف، ولد "نك" وهو يعاني من متلازمة نقص الأطراف الأربعة، وهي متلازمة نادرة الوجود ويعاني المصاب بها من فقدان الأذرع والأرجل، عاش حياته كطفل عرضة للسخرية لمن حوله، ما أدى إلى إصابته بالإحباط وتعرضه لحالة نفسية سيئة في بداية مراحل حياته حتى فكر في الانتحار، لكنه في نهاية المطاف آمن بحتمية تعايشه مع إعاقته. وهو في السابعة عشرة من العمر، أسس منظمته غير الربحية "الحياة بدون أطراف"، وقدم من خلالها الخطابات في أماكن مختلفة من العالم دعا فيها إلى التعايش مع الإعاقة وبت الأمل في النفس والعيش بإيجابية بعيداً عن الإحباط والياس، وكان يضرب نفسه كمثال أثناء خطباته ليثبت للناس قدرتهم على فعل المستحيل.

أذهلني كتاب نك فيوتنش "الحياة بلا أطراف"

أحب القراءة التي تمنح الإيجابية والأفكار البناءة الخلاقة

دعينا ندخل إلى براحة الهوايات، ما الذي يستهويك في وقت الفراغ؟
أحب السفر كثيراً، فالسفر بالنسبة لي متعة واستكشاف خصوصاً حين يزور الإنسان الأماكن الصح مع الناس الصح، ولعل رحلتي الأخيرة لمدينة العيون في الأحساء بالملكة العربية السعودية والتقاني مع الشيخ أحمد الله يطول عمره، وجدت أن العيون ليست سياحة فقط بل تاريخاً وعراقة وأصالة وثقافة، والشيخ أحمد كان معلماً ثم مديراً لمدرسة ثم عميداً للمنطقة ثم شيخها، فهؤلاء الناس حين تلتقي بهم تجدهم يصنعون حاضرًا مختلفًا من إرث تاريخي وثقافي وإنساني مختلف أيضاً، وفي السفر أتعلم أيضاً كيف أبنى نفسي قبل الآخرين.

القراءة لها مكان ومرتبة خاصة في نفسي، وأحب قراءة الكتب التي تلمح النفس ولا تحبطها، أي الكتب التي تمنح القارئ الإيجابية والأفكار البناءة الخلاقة، ولدي كتب أحببتها ما زلت أحتفظ بها منذ سنين، وبالمناسبة، أنجزت مؤخرًا كتابًا بعنوان "هابي بيرث دي تايجر"، واستلهمته من تجربة ابني حسن، وقد كتبتة إهداء له، وسيرى النور قريباً وأتمنى أن ينال إعجاب الجميع لاسيما فئة ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يمثلون مكانة خاصة في قلبي وحياتي.

وسأتحدث لك عن هذا الكتاب الذي بين يدي، وعنوانه "الحياة بلا أطراف"، ومؤلفه أسترالي الجنسية اسمه نيكولاس جيمش فيوتنش أو



مع ابنتها شوق وملاك في رحلة بحرية



أن يواجهنا وكذلك نستشعر النعم الصغيرة التي لم نكن نشعر بها.. كنا في السابق نتسوق ونخرج ونزور أهلنا وكان رتم الحياة مليئاً بالمشاغل، فاكتشفنا النعم المنسية حين فقدانها، واليوم، أعاد الكثير من الناس رتم الحياة بشكل هادئ، ويكفي أن نقول إننا ما دمنا في صحة وعافية وأهلنا معنا، فنحن في خير حال ونعمة عظيمة نشكر عليها رب العالمين سبحانه وتعالى.

الفصل المقبل من الحياة

ولكن هل تعلم ما الجزء المهم؟ لقد علمنا الوضع الاستثنائي أن الخطط الفاشلة ليست نهاية العالم، وبذلك، نكون مستعدين للفصل المقبل من الحياة أيًا كان وضعه، وبمقدرونا أن نواجهه أي أمر قد يحدث، ولنتخيل معًا كيف نصنع سعادة في يومنا.. تمضي قرابة 7 ساعات في العمل، ويتبقى لديك قرابة 8 ساعات، فيبيدك أن تفعل في هذه الساعات ما يسعدك ويسعد أسرته، حتى لو تدخل بيتك وفي يدك "حلاوة مصاصة" لأطفالك، فترى البسمة على وجوههم، وتضم طفلك وتشعر معه بالأمان، وترى زوجتك مبتسمة وهي تدخل عليك لتقديم لك كوبًا من الشاي، فاستشعار النعم الصغير يضيف حالة من السعادة.

جائحة كورونا أظهرت
لنا النعم المنسية

الاستعداد النفسي للتغيير

سألنا المدربة ندى "هل بإمكان كل إنسان أن يتغير إلى الأفضل ولماذا يخفق البعض؟"، تقول "الغالبية تريد بالتأكيد التغيير إلى الأفضل، ولكن للأسف لا يرغبون في القيام بالتمارين الخاصة بكل مرحلة، وبالتالي ينظرون إلى الجوانب التي يريدون أن يطوروها في الذاتية ويسعون لذلك، أما التناقض فيظهر حين تخبرني بأنك تريد أن تتغير لكنك لا تريد أن تبذل جهدًا لكي يحدث هذا التغيير، ومن هنا، لابد من القول إن حالة "رفض التغيير" موجودة، ذلك لأن التغيير صعب، ودعني أكون صريحة معك، لأن ذلك جزء من خبراتي ونفعي كثيرًا في نقل تجاربي للآخرين.. كان من الصعب علي في يوم ما أن أترف بأخطائي قبل أن أتطور في مراحل الوعي، بل كان من الصعب علي تقبل انتقاد الآخرين، أو أن أترف مع نفسي بأن أخطبها بالقول "لقد فعلت ذلك الأمر بشكل خاطئ، وتلك خطوة خاطئة"، إلى أن نصل لمرحلة التصالح مع النفس وأسامح نفسي حين أخطأ وأتقبل ما حدث، على أن أسير بعد ذلك على مخطط واضح في حياتي لكي أتطور شيئًا فشيئًا.. ولأن التغيير صعب، فلا بد من تهيئة الاستعداد النفسي لهذا التغيير.

استشعار النعم الصغيرة

بما أنك باحثة في مجال الوعي والتأمل والتنمية البشرية، وحاصلة على شهادتي الكوتشينج والتدريب من أكاديمية مانستتر، وماجستير في إدارة الأعمال، وبكالوريوس اللغة الإنجليزية والفرنسية، وعملت لأكثر من خمس سنوات في مجال الاستشارات والتدريب والتراجم، وخمس سنوات في مناصب إدارية متعددة في القطاع الخاص، ما الذي أضافته لك تلك الخبرات من فرص لنقلها إلى الآخرين لاسيما خلال العام 2020 الصعب؟ تقول ندى "تركز عملي في مجال الاستشارات العامة وتدريب مهارات الحياة والتغيير والكوتشينج لمساعدة الأفراد لإيجاد رسالتهم الحياتية أو اتخاذ قرار مصيري، أو لحل مشكلة مؤرقة يحتاج صاحبها لخبير في الأمر وللسرية التامة في النقاش، كما قدمت دورات وبرامج عدة لتطوير الذات وزيادة الوعي الفردي والاجتماعي، ونفذت أنشطة تطوعية عديدة منها مبادرة "أبدع من بيتك" في فترة حجر كورونا، وقدمت الكثير من الدورات وجلسات الكوتشينج للعامة وللمؤسسات، ولهذا فإنني أهدف لأن أكون إنسانة ملهمة، ومتحدثة مؤثرة عالميًا لزرع الوعي والقيم والعادات الأخلاقية في المجتمع، وتعديل الممارسات غير المقبولة، ومن المهم أن أضيء نقطة بشأن ما واجهناه في العام 2020 ومازلنا نواجهه إثر جائحة كورونا، فقد جعلتنا نظهر قوتنا الداخلية للتغلب على شيء صعب يمكن



المدربة ندى نجم تضيء ومضات مفعمة بالأمل

الخطط الفاشلة... لا تعني نهاية العالم

إبدانًا بالانطلاق في رحلة تغيير الذات، طرحت المدربة ندى نجم تساؤلات عدة "هل تريد أن تصبح أكثر وعيًا بذاتك؟ هل تريد التخلص مما يقلقك من خلال طرق أفضل للتعامل مع الحياة؟ إذن، ضع يدك بيدي ودعني أدلك على الطريق الصحيح.. فمن خلال "رحلة خذي بيدي للتغيير" وهي الفكرة التي طرحتها المدربة ندى، يمر المسار على ثلاث مراحل، الأولى هي مرحلة اكتشاف الذات، والثانية هي ترويض الذات، والثالثة هي الـ"بلوك" (BLOCK)، لكن هل هناك بعد الـ"بلوك" مراحل أخرى؟

التغيير للأفضل صعب ويتطلب تهيئة واستعدادا نفسيا

الدخول إلى عمق النفس

الجواب هو "نعم"، كما تقول المدربة ندى، فالرحلة تشمل 6 مراحل، وبهذا فإن المرحلة الرابعة هي مرحلة "افتح قلبك"، والخامسة "أنت والآخرين"، والسادسة "السلام"، وتشرعها لنا بالقول إن هذه الرحل تسبر أغوار النفس من العمق وتجعلنا نكتشف ذاتنا بطريقة فريدة، فقد جمعت خبراتها الحياتية والاطلاعية والبحثية ووضعها في إطار مبسط من خلال تمارين التي تساعد في التعرف على الذات أكثر، والتعرف أيضًا على طرق حل المشكلات ومن ثم الانطلاق إلى أبعاد جديدة.

تطرح الإعلامية والمحامية الكويتية رشا سالم في أول حوار صحفي لها خصت به "أضواء البلاد" مجموعة من الأفكار التي تنطلق من إيمانها بالدور الذي يمكن أن يقوم به كل من يمتلك المبادرة لخدمة الإنسانية والأوطان والناس، ولأنها تمتلك شخصية لها تأثيرها كونها قانونية من ناحية وإعلامية من ناحية أخرى، فهي ترى أن غرس القيم في المجتمعات مهمة نبيلة للغاية، كما أن من الأهمية بمكان توظيف الأفكار والمبادرات للتواصل الإيجابي بين مختلف الثقافات والشعوب.. لنقرأ الحوار:

جائحة كورونا أعادتنا للتأمل علمه المستور الفردي والأسري والاجتماعي والمهني

هل تعتقد أن الإعلام اليوم وفي ظل جائحة كورونا يقوم بدوره بشكل عميق.. أم سطحي؟ ذلك أن الكثير من المشاهدين العرب يرون في منتجات الإعلام خلال الجائحة تخبطاً أو عدم طرح الموضوعات بشكل خارج التقليدي؟ في هذا الجانب، لا بد من الاستناد إلى الدراسات العلمية دون شك، فالإعلام كركن مهم في مجال العلوم الإنسانية يستند في مضمونه الحقيقي والصحيح على المعلومات والبيانات والدراسة والاستنتاج وليس على إطلاق الآراء ارتجالياً، وأرى أنه من المهم التركيز على الجانب البحثي في القضايا أو الجوانب التي يكون للإعلام فيها ركيزة.. والحقيقة، هي أن الإعلام ركيزة أساس في كل مناحي الحياة، لكن، فيما يتعلق بجائحة كورونا، وكيفية التعاطي مع الدور الإعلامي في التواصل مع الجماهير وتوفير المعلومات، فإنني أجد أن هناك من نجح وهناك من أخفق! إننا أمام أزمة صحية عالمية نستطيع القول إنها أربكت العالم أجمع، ولأن المحاربين في الصفوف الأمامية هم العاملون في الحقل الصحي والمؤسسات البحثية والعلمية، ونحن نؤمن ونقدر هذه الجهود الإنسانية الكبيرة، ولأننا أمام وضع استثنائي، فإن المؤسسات الإعلامية تأتي سنداً للمؤسسة الصحية، وفي اعتقادي، أن من أدى رسالته الإعلامية بنجاح، هي المؤسسات التي درست قيمت وناقشت برامجها ثم بدأت العمل وفق خطة مدروسة، واستغلت إمكاناتها البشرية والمادية في نشر المعلومات الصحيحة والرسائل الوقائية بالإضافة إلى التصدي للمعلومات المغلوطة، أما التخطيط والإرباك، فهذا الأمر وارد ومتوقع في هذه الظروف، وفي ظل انتشار عالمي كبير لوسائل التواصل الاجتماعي، وعموماً فإن المؤسسات الإعلامية المهنية التي تعمل باحترافية، قامت وما تزال بدور مهم.

في فترة زمنية قصيرة، ومع جمعكم بين القانون والإعلام، أصبح لكم حضور لدى شريحة من المشاهدين، وربما لاهتمامكم بالقيم والمعاني الطيبة من نشر معاني التفاؤل والمحبة والسلام.. هل ما قلناه صحيح؟ في الواقع، كلنا ندرك اليوم أن الإعلام في فضائه الواسع والتحول الكبير من الإعلام التقليدي إلى الرقمي، والابتكار الكبير والمذهل للتطبيقات والوسائط التي أتاحت للجميع ومن مختلف الأعمار، أن يكون لهم حضور من خلال تلك المنصات، يؤكد بلا شك أهمية أن يتم توظيف الأفكار والمبادرات والتجارب لأهم الأهداف وهو التواصل المنجز والإيجابي بين مختلف الثقافات والشعوب، ولهذا رأينا كيف أن الكثير من المتخصصين في مجالات الطب والهندسة والقانون بل وحتى أساتذة الجامعات وغيرهم من الشرائح، بدأوا يواكبون المرحلة ودخلوا الإعلام من مختلف وسائله ليكون لهم شرفة يطلون منها بأفكارهم وتواصلهم مع الناس.

لهذا أقول في الإجابة على السؤال: نعم.. لعل تجربتي القصيرة عمراً وعميقة من ناحية التأثير، جعلتني أركز كثيراً على مدخلات مهم تحتاجها كل المجتمعات، وعلى الخصوص الخليجية والعربية والإسلامية، سواء من خلال برنامج "الاستئناف" الذي أقدمه على قناة الشاهد كل ثلاثاء، أو من خلال حساب الإنستغرام أو التواصل مع مختلف فئات المجتمع، أقول هذه التجربة جعلتني أميل مع المسار الذي يقدم المعنى والمضمون الإيجابي، ويتناول القيم السامية والراقية بالشكل الذي يوصلها إلى مختلف الأعمار.



الإعلامية
والمحامية
الكويتية

رشا
سالم

صياغة
الأمل
تعني بناء
التطلعات
لمستقبل
أفضل



الكثير من المجتمعات عادت
إلى طريق المحبة والسلام
والعمل التطوعي

ماذا تقولين للأهل والأصحاب والمعارف حال حديثهم معك عن الأمور المحيطة من مخاوف وسلبية وقلق.. هل لك كونك محامية وإعلامية القدرة على تغيير أفكارهم أم تنجرفين معهم؟

لقد أنعم الله سبحانه وتعالى علينا بالكثير من النعم في هذه الجائحة، ولا يجب أن ننظر إلى الجانب السلبي أو "الكارثي" كما يرى البعض، فهناك نعم عظيمة منها أن الكثير من المجتمعات عادت إلى طريق المحبة والسلام والعمل المجتمعي والتطوعي وحرص الصفوف.. والله الحمد لدينا في دولة الكويت وفي كل دول الخليج العربي، نماذج من المشروعات والمبادرات التي أثبتت أننا على قدر كبير من المسؤولية الوطنية، من أجل أوطاننا الغالية وشعبنا، بل ومن أجل كل الإنسانية.. والكويت كما تعلم هي بلد الإنسانية وهو لقب حملته المغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح، طيب الله ثراه، وأطال عمر صاحب السمو الأمير نواف الأحمد الجابر الصباح أمير دولة الكويت المفدى، وكل شعب الكويت وكل الشعوب في خير وسلام.. ولهذا أقول ردًا على السؤال.. كلنا نشد عزم بعضنا.. والله الحمد، من نعم الله جل وعلا علي أن من حولي من الأهل والمعارف والأصدقاء والزملاء، نرفع لهم القبعة لأنهم موضع ثقة وإخلاص في العمل وقدرة على تجاوز كل الأفكار السلبية.

تري.. ما أبرز مشروعات رشنا سالم في عام الأمل.. 2021؟
أود الإشارة إلى أنني بدأت مشواري الإعلامي كاتبة في جريدة الشاهد في العام 2015، ثم انطلقت للعمل التلفزيوني من خلال 3 برامج على قناة الشاهد أيضًا، وكان برنامج "سوالف ضحى" هو أول انطلاقة، تبعه برنامج "مع رشا"، وحاليًا أقدم برنامج الاستئناف.

وقطعًا، هناك الكثير مما نطمح إليه كبشر.. خصوصًا أنني من الناس الذين يمتلكون قدرة على صياغة التطلع والنظر إلى المستقبل دون تعثر، ولعل من أهم مشروعاتي لهذا العام هي الاستمرارية والالتزام بالعمل للوصول إلى أهدافي التي أطمح إليها، وأتطلع للوصول والانتشار على مستوى دول الخليج والعالم العربي لإيصال رسالتي التي تهدف للإصلاح والتعاون والدفاع عن القضايا التي تهتم المجتمعات وتعزز المصلحة العامة، وأنا لا أبحث عن الشهرة، بل أبحث عن النجومية الفريدة، فالشهرة أمر في متناول الجميع إلا أن "النجومية" غاية صعبة، وبالتأكيد، فإننا جميعًا نسأل الله سبحانه وتعالى التوفيق، وأكرر دائمًا "وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب".



الإعلام مهم فيه توظيف الأفكار والمبادرات للتواصل
الإيجابي بين مختلف الثقافات والشعوب

في الوقت ذاته، الإصرار على أن نواصل بناء الكويت كما علمنا ووصانا ووجهنا رحمه الله، فقد أعطى الكثير للكويت وللعالم العربي والإسلامي وللعالَم، وهو "أمير الإنسانية"، ونسأل الله سبحانه وتعالى أن ينعم عليه بالرفيع من الدرجات في الفردوس الأعلى.

حين تتحدثين مع ضيوفك.. خارج الهواء.. هل تجدين نخمة التفاؤل أكبر أم التشاؤم.. أم بين بين؟ أحاديث الكواليس أحيانًا تكون مثيرة؟

ضيوفي بكل صراحة، وأرسل لهم كل الشكر والتقدير والامتنان وكذلك إلى فريق العمل من الزملاء، نعم ضيوفي جزء من رسالتي في برنامج "الشاهد"، والشكر لهذه القناة المتألقة والجديرة بالتعبير عن العرفان، أما عن التشاؤم، فليس له مكان في الحقيقة في أي جانب مهم بالنسبة لي، ولعلني أكون صريحة وأقول إن الأحاديث مع الضيوف من مختلف الاتجاهات والتخصصات سواء قبل الهواء أم بعده، فهم مورد مهم يضيف إلي الكثير من الأفكار والخبرات، ومنها تجاربهم في التعامل مع الظروف والمراحل والأزمات والقضايا.. بكل تفاؤل وقدرة على التجاوز بهدوء.

هل توقفت رشا في العام 2020 لحظة ما وقالت.. يجب أن أتغير.. هذا القرار سأأخذه.. هل الأمر سارفضه.. أي هل كان للعام الصعب دروسًا لك؟

2020 هو عام إعادة التفكير في كل مجريات حياتنا.. ليس بالنسبة لي، بل لكل إنسان، وكما قلت لك، نحن عشنا عامًا استثنائيًا بكل أبعاده ومخاوفه وقلقه، ولهذا نعم.. توقفت مع نفسي.. ألم تتوقف أنت مع نفسك؟ ولربما تواردت أفكارنا لنسأل: هل علينا إعادة ترتيب حياتنا وأولوياتنا؟ هل نمتلك الروحية والإيمان لأن نكون أقوياء في مواجهة الشدائد؟ إلى أي مدى أعادت إلينا الجائحة أمورنا التي فقدناها أو كدنا نفقدها.. على المستوى الفردي والأسري والاجتماعي والمهني، لذلك، لحظتي التي توقفت فيها كثيرًا وفكرت فيها مليًا هي أن أكون واقعية في كل خطواتي، وأبرمج حركة في الحياة اليومية بالتوكل على الله أولاً ثم تحقيق إنجاز جديد كل يوم إن أمكن.. والله الحمد، التوفيق من رب العالمين.

ودعني أضيف أمرًا.. لقد كان فقد المغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح، طيب الله ثراه، مؤثرًا في أبناء الكويت جميعًا، وكان بالنسبة لنا جميعًا بمثابة الحدث المحزن والمؤلم لكن



جهاز المناعة لديه قوياً يمكنه من مكافحة الأمراض والفيروسات والبكتيريا.

ضاعف جرعتك الروحية

هناك تساؤلات مهمة تحيط بالكثير من الناس، سواء كانوا باحثين في علم النفس والتنمية البشرية أم من العامة ممن يأملون في تغيير حياتهم للأفضل، ولهذا كانت التساؤلات محل اهتمام خبيرة علم النفس والتنمية البشرية الأميركية جايمي هاوب في كتابها "أفضل العادات لحياة صحية"، وهو كتاب اختصر الكثير من الأمور التي نحتاج لفهمها. وفي الحديث عن التفاؤل والأمل، ترى الباحثة أن هاتين الوسيلتين هما الأكثر نجاحاً لحياة صحية ونفسية واجتماعية متوازنة، بل لا مبالغة حين نقول إنها أصبحت من أساسيات الحياة، ذلك لأننا جميعاً نرغب في أن نعيش حياةً يتقلص فيها حجم المتاعب والهموم، وإذا أردت ذلك فحاول بقدر الإمكان أن تضاعف من جرعاتك الروحية وأولها الإيمان بالله سبحانه وتعالى، ثم التمسك بالأمل وبأن القادم هو أفضل، لذا أصبح التفاؤل بمثابة الطاقة الكامنة التي تدفع الإنسان إلى حب الحياة، الأمر الذي ينعكس على المجتمع بأكمله.

سنقدم للقارئ الكريم ملخصاً من كتاب مهم وملهم لمؤلفته خبيرة علم النفس الاجتماعي والتنمية البشرية جايمي هاوب، ولكن قبل ذلك سنقف قليلاً عند دراسة حديثة صادرة عن جامعة هارفارد شملت أكثر من 400 عينة من الجنسين بين 25 و50 عاماً من العمر، وتبين أن الأشخاص المتفائلين أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية مثل الكآبة والقلق والتوتر من المتشائمين، ويكون الشخص المتفائل أكثر نجاحاً في حياته، فيتفاعل بشكل كبير مع الناس المحيطين به، كما يتميز بقدرة على التكيف مع الصعوبات الحياتية التي تواجهه، فلو أصيب الإنسان المتفائل بأي مرض من الأمراض المزمنة نجده أكثر تقبلاً للواقع، على عكس الشخص المتشائم، لذلك فالشخص الناجح والمقبل على الحياة يميل إلى التمسك بالتفاؤل والأمل، فهما يمثلان عنصرين أساسيين في تكوينه النفسي.

وهناك وصفة سحرية للصحة البدنية وهي التفاؤل والأمل في علم النفس، فهي بمثابة منشط صحي وقوي للإنسان، وتؤثر بشكل كبير على مستوى الصحة الجسدية التي يتمتع بها الشخص المتفائل، فنراه يتمتع بصحة جيدة، بل وحياته تكون خالية من الأمراض خصوصاً المزمنة مثل تصلب الشرايين وضغط الدم وغيرها، ويكون



خبيرة علم النفس
والتنمية البشرية
الأميركية
**جايمي
هاوب**
تتحدثكم...

للتحول من عقلية متشائمة إلى متفائلة... إليكم هذه الأسرار

ترى، ماذا يحدث لك حينما تعيش حالة من القلق والإحباط والتشاؤم في حياتك الأسرية أو العملية أو الدراسية؟ وعلى النقيض، كيف تجد نفسك حينما تكون متفائلاً بأمر إيجابي قد يحدث أو حدث بالفعل، وتشعر بحالة من القوة الداخلية؟ وما تأثير التفاؤل والأمل الذي شعرت به في داخلك؟



توقع الأشياء الجميلة يمنحك
الطاقة لفتح صفحة جديدة

ويجعل منها وسيلة للمقاومة والاستمرار في الحياة، كما ويعمل بكل ما يملكه من قوة ومن قدرات كامنة لتخطي تلك الصعوبات، وإيجاد الطرق والوسائل للخروج من هذه الأزمة، فهو يجيد التعامل مع هذه الصعاب فنراه يغير لحظات القشل والهزيمة إلى عزيمة وقوة للمواصلة، كما يجعل منها فرصة للتعلم والتطور وليس أمرا يدعو إلى القلق والإحباط".

بدلاً من توقع الهزيمة!

إن من الأهمية بمكان تأكيد الفكرة الإيجابية، وفي هذا تنصح المؤلفة الجميع بتبني الأفكار بالإيجابية سواء فيما يخصهم هو أو ما يخص الآخرين، والابتعاد عن كل ما هو سلبي، ولنبداً بالقضاء على السلبية من خلال الحرص على عدم المقارنة بينك وبين الآخرين بطريقة سلبية، فيجب عليك أن تؤمن أن لكل إنسان موهبة خاصة به ليس بالضروري أن تمتلكها، أما التلطف مع الذات فهو يعني أن نتمكن من تحديد الشيء الجميل الحسن في كل موقف حتى في تلك المواقف الصعبة، ولا بد من الحرص على العقلانية في حالة التعامل مع الصعاب والتحديات، ومن المهم هنا التركيز على تحقيق النتائج الإيجابية بدلاً من توقع الهزيمة في كل لحظة، ومع كل ما تقدم، فللصحة البدنية أثرها الكبير، فعلى الجميع الاهتمام بتحسين صحتهم البدنية من خلال ممارسة الرياضة ولو من خلال التمارين اليومية السهلة البسيطة، واتباع نظام غذائي صحي وترك العادات السيئة وأخطرها تعاطي الكحول والمخدرات والتدخين وكذلك العادات النفسية السيئة كالحقد والحسد وافتعال المشاكل وتدني الحالة الروحية الطيبة للإنسان، ثم بالقراءة، سيتعود العقل على التحدي، وأول تحدي أن تغذي عقلك يومياً بتعلم أشياء ومعلومات ومهارات جديدة كل يوم.

وهناك جانب مهم تناولته المؤلفة، وهو أمر لا يفعله الكثيرون ويبتعدون عنه، ألا هو المشاركة في المجتمع والإيمان بالتكافل الاجتماعي؛ لأن انتشار السعادة من خلال التكافل والعمل مع الآخرين وفعل الخير يمنح النفس شعوراً بالراحة والرضا، وهي بمثابة جرعة قوية للعمل بنشاط وهمة في أقصى الظروف وأصعبها، كما وينعكس هذا الشعور على تصرفاته في محيطه وفي علاقته بالآخرين، فنرى الشخص المتفائل أكثر الأشخاص المقبلين على الحياة، والمبادرين إلى تقديم يد العون والمساعدة لمن يحتاجها، فتشيع حالة من التكافل الاجتماعي في المجتمع بأسره، وقد عبرت عنها بشمعة "أبارنا" لرمزية الأمل وهي صورة تمثل إضاءة في ظلام التشاؤم.

قيود يكبل المتشائم بها نفسه

لحظة! هل من الممكن أن يكون للأمل أثر في مستوى إنتاجية وقدرة الإنسان على الابتكار؟ نعم بلا شك، فالشعور بالتفاؤل والأمل يدفع الإنسان إلى العطاء والعمل والإنجاز للوصول إلى النجاح، فلا يستطيع الشخص المتفائل أن يكون خاضعاً للتحديات والصعوبات الحياتية، بل على العكس، الشخص المتفائل هو من أكثر الأشخاص القادرين على ضبط النفس فلا يركن إلى الإحباط، بل إن قسوة الحياة وصعوبتها تدفعه إلى بذل مزيد من الجهد ومزيد من العمل، وبالتالي الكثير من الإنتاج، الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على تقدم المجتمع وزيادة مستوى الرفاهية. وتساءلت الكاتبة في جانب من بحثها المتعلق بالقيود التي يكبل الإنسان المتشائم نفسه بها فتقول "إن نتكلم عن المتشائم، بل سنتكلم عن المتفائل وحالته تشرح المعنى، فالإنسان المتفائل له قدرة هائلة في التعامل مع العثرات، ويتميز بالقدرة على مواجهة المشكلات والعثرات التي قد تصادفه في حياته، بل



شمعة أبارنا لرمزية الأمل

علماء النفس
يعتبرون الأمل
منشطا صحيا
فعالاً جداً

لكي تدر منظمة
الصحة العالمية
جائحة كوفيد 19

نروي قصة اللقاحات التي تمنحنا الأمل

إذا كان العام 2020 بكل فضائته السوداوية حمل تسمية "عام كورونا"، فإن منظمة الصحة العالمية تروي قصة اللقاحات التي تمنح تسمية "عام الأمل 2021"، ولهذا، وضعت عبارة جميلة على موقعها الإلكتروني تقول "تفكر في الماضي وما حققته فيه اللقاحات للإنسانية بالوقت الذي ينتظر فيه العالم لقاحًا يدرج جائحة كوفيد 19".

تزويد العالم

ووفق تقرير المنظمة، فهي تمتلك في إطار تشاركتها مع القطاعين العام والخاص كليهما تاريخًا يفخر به في مجال علم اللقاحات، ولقد تسنى بفضل برنامج المنظمة الرائد والمعني باختبار صلاحية اللقاحات مسبقًا عن طريق تقييم إمكانات تزويد العالم بإمداداتها، نشر لقاحات مضمونة الجودة ومأمونة وناجعة لعشرات البلدان الموجودة بأحاء العالم بأسره، وهو برنامج يمنح البلدان الأمن والثقة اللازمين للوقوف على ضمان استيفاء ما تشترطه من لقاحات لمعايير المنظمة فيما يتعلق بالمأمونية والنجاعة والجودة.

تحالف اللقاحات

وژود مئات الملايين من الأطفال بربوع العالم أجمع بلقاحات منقذة للأرواح بفضل البرنامج الموسع للتمنيع الذي أنشأته المنظمة في سبعينات القرن الماضي بمساعدة كل من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) والتحالف العالمي من أجل اللقاحات والتمنيع (تحالف اللقاحات) وغيرهما، وهو برنامج مطبق بجميع بلدان العالم ويؤثر تأثيرًا هو الأعمق من حيث وصوله إلى أبعد المناطق مقارنة بأي برنامج آخر منقذ في مجال الصحة العمومية.

ويقدم موظفو المنظمة الدعم للحكومات والمهنيين الصحيين في ميدان إعطاء اللقاحات بالمواضع التي يلزم توفيرها فيها على أرض الواقع، ويُقاس معدل نجاحها بعدد ما تنقذه سنويًا من ملايين الأرواح. وتسنى بفضل التطعيم استئصال شأفة الجدري ويوشك شلل الأطفال على أن يُدحر.

دراسة بؤادر الجوائح

تدرس المنظمة سنويًا اتجاهات الأنفلونزا في معرض وقوفها دوماً على أهبة الاستعداد لمواجهةها لتحديد السلالات الناشئة منها، والتي ينبغي إدراجها في لقاح الأنفلونزا اللازم إعطاؤه بالموسم المقبل، وترصد باستمرار البؤادر التي يُحتمل أن تدل على خطورة اندلاع الجوائح.

وتحصل اليوم نسبة قدرها 86% من أطفال العالم على اللقاحات الأساسية المنقذة للأرواح، وقد زادت نسبتهم عما كانت عليه في العام 1980 والتي لم تبلغ سوى 20% تقريبًا.

وتوفر هذه اللقاحات الحماية لهؤلاء الأطفال ومجتمعاتهم المحلية من طائفة من الأمراض المعدية، ومنها الحصبة والخنق والجزاز والسعال الديكي والتهاب الكبد B وشلل الأطفال، علمًا أن عدد المصابين منهم بالشلل بسبب شلل الأطفال قد خفض بنسبة 99.9% بجميع أنحاء العالم طوال العقود الثلاثة الماضية.

ويأتي هذا القدر من الحماية ثمرة جهود حثيثة يبذلها العالم لزيادة معدلات إتاحة اللقاحات وتعزيز قدرة الفرد على تحمل تكاليفها في إطار المقدم بالعقود الأخيرة من دعم من شراكات جديدة مثل التحالف العالمي من أجل اللقاحات والتمنيع، تحالف اللقاحات - الذي يركز على توسيع نطاق توافر اللقاحات بأفقر البلدان - ومبادرة مكافحة الحصبة والحصبة الألمانية.



التطلع إلى المستقبل

إن لقاحي الإيبولا والتهاب السحايا هما من أكثر التطورات إثارة، والتي طرأت في مجال الصحة العمومية العالمية بالتاريخ الحديث، وكذلك حال تطور برامج التمنيع الروتيني التي حققت نجاحًا باهرًا في مجال كبح جماح فاشيات الحصبة وشلل الأطفال، التي ألحقت الدمار ذات مرة بالمجتمعات المحلية وأزهقت أرواح صغار الأطفال وشوهمتهم. ونجح لقاحا المكورات الرئوية والفيروس العجلي في مكافحة بعض الأسباب الأكثر شيوعًا التي تقف وراء الوفيات الناجمة عن الالتهاب الرئوي والإسهال، وأدى ابتكار مصادر التمويل إلى تسريع وتيرة إدخال لقاح المكورات الرئوية، ما مكّن من تدشينه بالعام 2011 في العالم لأول مرة بالبلدان الغنية وتلك الفقيرة في آن معًا.

قصة لقاح الإيبولا

بمرض المكورات السحائية. وأوصت المنظمة والمراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها وبرنامج التكنولوجيا الملائمة في مجال الصحة بتطوير لقاح متقارن مضاد للمكورات السحائية لاستعماله بإفريقيا بحيث يمكنه أن يقلل بشكل هادف من عبء المرض ويتغلب بنهاية المطاف على ما يندلع من أوبئته التي تتخذ شكل موجات.

واستُهل في العام 2005 إجراء التجارب السريرية على اللقاح في كل من غامبيا وغانا والهند ومالي والسنغال، واختبرت المنظمة صلاحيته مسبقًا في يونيو 2010. ووسّعت أولى البلدان التي أدخلته - بوركينافاسو ومالي والنيجر - نطاق الأنشطة المُضطلع بها فيما يتعلق بترخيصه وإدارته والتخطيط لشحن حملات التمنيع به ورصد الأحداث الضارة اللاحقة للتمنيع به وإدارتها.

وأدخل اللقاح المبتكر والميسور الكلفة في أواخر العام 2010 وحصل على التطعيم به منذ ذلك الحين أكثر من 300 مليون شخص يعيشون بالبلدان الواقعة ضمن نطاق حزام التهاب السحايا، ما أدى إلى تخفيض معدلات الإصابة به وتخليص تلك البلدان جميعها تقريبًا من هذا السبب الرئيس لاندلاع الأوبئة الفتاكة.



هذا ما حدث مع وباء إيبولا.. إنه قصة تستحق التأمل.. لقد عرفنا مرض الإيبولا منذ سبعينات القرن الماضي، ولكنه تصدّر عناوين الصحف في فترة الأعوام 2014-2016 عندما أزهقت جائحته المندلعة بغرب إفريقيا أرواح أكثر من 11 ألف شخص، وأفضت إلى إجراء أولى التجارب البشرية على لقاح مضاد له وأحدثت تغييرات في طريقة استجابة العالم للفاشيات، وسعيًا إلى التصدي لخطر الإيبولا. فقد حددت أولوية هي من أكبر الأولويات فيما يخص تمويل جهود اكتشاف اللقاحات المضادة للإيبولا واتباع مسار سريع في إجراء التجارب السريرية عليها وتسريع وتيرة الموافقة على إجراءات تنظيمها وتمكين الشركات المصنعة من إنتاجها واستهلاك طرحها في الأسواق. ولم يستغرق إجراء أولى التجارب على لقاح rVSV-ZEBOV المضاد للإيبولا بغينيا في العام 2016 إلا عشرة أشهر إجمالًا، وهي سرعة لم يسبق لها مثيل في ذلك الوقت.

لقاح التهاب السحايا بإفريقيا

تروي منظمة الصحة العالمية قصة لقاح التهاب السحايا، فقد استفادت إفريقيا أيضًا من تطوير لقاح مبتكر آخر، بعد أن ألحقت أوبئة التهاب السحايا المستشرية على نطاق واسع الدمار ببلدان إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى لأكثر من 100 عام. وأفيد أثناء اندلاع جائحة وخيمة من المرض في العامين 1996 و 1997 بوقوع أكثر من 200 ألف حالة وفاة بسبب ما يعرف باسم "حزام التهاب السحايا" الممتد من السنغال غربًا إلى إثيوبيا شرقًا، وتحدى وزراء الصحة الأفارقة الخبراء المعنيين بشؤون الصحة العمومية واختصاصيي الشؤون العلمية في أن يسعوا إلى إيجاد نهج جديد في ظل وجود أكثر من 450 مليون شخص من المعرضين لخطر الإصابة



إعلاء شأن الرياضة البحرينية

إن اليوم الرياضي الوطني مناسبة رياضية مهمة تقيمها مملكة البحرين بصورة سنوية وتهدف إلى إعلاء شأن الرياضة البحرينية باعتبارها تمثل قيمة مهمة من قيم التعارف والتلاقي بين الجميع بالإضافة إلى كونها تحمل فوائد صحية على جميع أبناء البحرين علاوة على توعية المواطنين والمقيمين بأهمية ممارسة الرياضة اليومية وجعلها أسلوب حياة".

حرمنا الجائحة من لقاءاته
لكن معانيه تبقى مؤثرة
فيه سلوكنا اليومي

اليوم الرياضي البحريني... أسلوب حياة وقيم محبة

مع أنه لن يكون لنا لقاء واجتماع هذا العام في النسخة الخامسة من اليوم الرياضي البحريني وفق الإجراءات الجديدة لوزارة الصحة والفريق الوطني الطبي لمكافحة كورونا (كوفيد 19)، التي بدأت في 31 يناير 2021 وتستمر لمدة 3 أسابيع، إلا أن لهذه المناسبة أثرا في سلوكنا اليومي، لهذا يأتي هذا الاستطلاع لتركز على المعاني التي اكتسبناها من الفعالية في ممارساتنا الحياتية كأسلوب حياة ونمط صحي نتبعه كأفراد.

التلاحم والقيم الوطنية

شهدت الفعالية في الأعوام الأربعة الماضية، وبعد مباركة وموافقة المغفور له بإذن الله تعالى فقيد الوطن الكبير صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، طيب الله ثراه، وبدعم من ممثل جلالة الملك للأعمال الخيرية وشؤون الشباب رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة، شهدت مشاركة واسعة قل نظيرها، حيث جمعت مختلف الأطياف والشرائح لممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة في عرس رياضي مميز، تتعدد فيه الأنشطة بين الرياضة والترفيه والبرامج الاجتماعية، إلا أن من أبرز صورته تلك التي تجسد التلاحم بين أبناء البحرين وإظهار قيم المحبة والسلام بين كل من يعيش على أرض البحرين.

لطيفة عيد

في استطلاع "أضواء البلاد" تحدثنا مع شريحة من قراننا عن أثر هذا اليوم وإن كنا سنفتقده هذه المرة، وجمعنا العديد من الآراء بشأن تجربة "يوم البحرين الرياضي"، وهنا تشير سيدة الأعمال لطيفة عيد إلى أن من الأهمية بمكان القول إن كل الذي مررنا به من الظروف القاسية، أدى إلى تغير عادات الناس، وبما أن الالتزام بالتباعد الاجتماعي له انعكاساته في إهمال الحمية الغذائية والميل إلى الكسل والخمول بل والإفراط في الطعام.

وبالنسبة لي، فأنا أشدد على أهمية اليوم الرياضي البحريني لأن فيه تكريسا لشعار "الرياضة للجميع"، فصحة الفرد ليست تعني فقط حمايته من الأوبئة والأمراض، بل لحمايته من الأمراض المترتبة عن قلة الحركة والبعد عن الأنشطة الرياضية طبعاً بشرط الالتزام بالتباعد الاجتماعي والإجراءات الاحترازية، وبودي أن أعبر عن الشكر الجزيل لسمو الشيخ ناصر بن حمد باعتباره داعماً رئيساً لكل أنواع الرياضة، ويشجع على دعم المبادرات سواء للهواة أو للمحترفين، وفي هذا تشجيع للجميع على جعل الرياضة برنامج حياة صحيحاً؛ لأن العقل السليم في الجسم السليم.

جمال بوعركي

ويتفق جمال بوعركي مع ما طرحته لطيفة عيد، فاليوم الرياضي بالنسبة له يشكل نقلة نوعية وثقافية لجميع أفراد المجتمع، وأصبح بمثابة العيد والعرس الذي يحتفل به الجميع بإنجازاتهم وبالمستويات العالية التي تحققت الرياضة من جانب الصحة والسعادة، وأصبح الجميع يبحث عن كيفية استثمار هذا اليوم الرياضي بما يعزز مفاهيم من قبيل "الوقاية خير من العلاج"، والمقولة السائدة "العقل السليم في الجسم السليم" أصبحت واقعاً ملموساً يعيشه الجميع.

ويعبر عن اعتقاده بالحاجة إلى مزيد من البرامج والأنشطة الرياضية بشكل دوري، كما هي الأنشطة والفعاليات الثقافية والوطنية الأخرى، الأمر الذي سوف يزيد من قدرة المجتمع على العطاء كما سيزيد من مستوى الولاء والانتماء لمملكتنا الغالية؛ لما تحويه هذه الفعاليات من قيم وطنية بعيدة الدلالات.





ابتسام الدينية

في هذا اليوم، يمكن لكل الفئات المشاركة، والأهم بالنسبة لابتسام علي الدينية، مدرسة إسعافات أولية ورئيس فريق "نبضة حياة التطوعي"، هو منح الفرصة لمشاركة العاملين في الحقل التطوعي والخيري ليقدّموا أنفسهم ويخدموا المجتمع، وهذا ما نجده في فريقنا التطوعي؛ لأن اليوم الرياضي وخطّة اللجنة الأولمبية تضع في الاعتبار كل الاحتياجات والمتطلبات، ومنها توفير الخدمات بكل أنواعها، وبالتأكيد فإن الخدمات الإسعافية تدخل ضمنها، ولوجود عدد كبير من الفعاليات، تشرفنا مع أعضاء الفريق من المسعفين والمسعفات وكذلك الأطباء والطبيبات وكل متطوع معنا لأن نعبر عن سعادتنا بالمشاركة، وهي فرصة لكي أعبر لإخوتي من الأعضاء جميعاً عن جزيل الشكر والثناء لجهودهم الطيبة المباركة.

وتوضح الدينية أن اليوم الرياضي البحريني أضاف بالفعل حالة متجددة من الحراك الرياضي وتعزيز دور الرياضة، وقد رأينا المشاركة الضخمة في السنوات الماضية، وحتى العام الماضي، وعلى الرغم من بداية المخاوف والقلق من فيروس كورونا في فبراير 2020، إلا أن بلادنا وضمن خطة اللجنة التنسيقية برئاسة سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، والفريق الوطني الطبي، وضعت كل الاعتبارات الاستراتيجية لأن تمضي الحياة ولكن وفق ما فرضته الجائحة من إجراءات، فلم تكن المشاركة بأقل من نجاحها في السنوات التي سبقتها، ونعيد هنا على أن المرتكز الأساس هو الوعي الكبير بين أفراد المجتمع البحريني من مواطنين ومقيمين.

شيخة سيادي

تعتبر شيخة سيادي، اختصاصية علاقات عامة وإعلام، عن مدى أهمية يوم البحرين الرياضي الوطني، الذي لا يقتصر على الجوانب الرياضية وترويج أنماط الحياة الصحية السليمة، بل هو في الواقع يتيح المجال لكل فئات المجتمع لنشر التوعية الصحية وتشجيع العمل المجتمعي، وقد شهدنا خلال الأعوام الماضية كيف احتفلت كل وزارات الدولة ومؤسساتها بهذا اليوم في صورة باعثة على السرور، وقدمت الدولة التسهيلات لتشجيع العدد الأكبر من المواطنين والمقيمين للمشاركة، ونشيد هنا بدور ممثل جلالة الملك للأعمال الخيرية وشؤون الشباب رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة، وكل الجهات التي تساهم في إنجاح هذه الفعالية.

ومن وجهة نظرها، تقول سيادي إن نجاح المشاركة عامًا بعد عام يجسد مستوى الوعي بأهمية الرياضة البدنية في حياتنا اليومية، ولا شك أن احتفال العام الماضي 2020 وهذا العام 2021 ونحن في ظروف جائحة "كورونا"، مع الإجراءات الاحترازية والالتزام بإرشادات الفريق الوطني لمكافحة فيروس كورونا، يجعلنا نستمر كأفراد في مواصلة السلوك وإن كانت الفعاليات والأنشطة متوقفة.



إبراهيم الغيص

ويرى الرياضي والممرض إبراهيم الغيص ناحية أخرى مهمة في اليوم الرياضي البحريني، فالفرصة في هذه الفعالية مفتوحة لمختلف الشرائح العمرية، من الصغار إلى الشباب إلى كبار السن، وبهذا يتحقق الهدف الذي يؤكد سمو الشيخ ناصر بن حمد في جعل الرياضة أسلوب حياة، اهتمامًا بتكامل الصحة البدنية والنفسية وكذلك الأثر الجميل لليوم الرياضي البحريني كما رأينا في السنوات السابقة، فالكل يجد فيه فرصة للتلاقي مع أبناء البلد، ويعزز العلاقة بين العاملين في مختلف الجهات الحكومية والأهلية، والصورة هنا تعطي انطباعًا طيبًا ليوم وفرت له الدولة سبل النجاح ليحقق أهدافه.

محمد صباح

ويتمنى بطل كمال الأجسام محمد صباح كل التوفيق للقائمين على اليوم الرياضي البحريني، فأعضاء اللجنة الأولمبية وكل المؤسسات الرياضية ومختلف الجهات التي تشارك في هذه الفعالية تؤكد بمشاركتها إيمانها بإعطاء الرياضة والرياضيين مكانتهم اللائقة بهم، وكما نعلم، فإن أبناء البحرين من الجنسين، يطمحون دائمًا للوصول إلى العالمية لرفع اسم بلادهم عاليًا، وهو هدف نبيل نسعى كلنا من أجل تحقيقه، كل في مجاله وتخصصه.





مشاركة بكفاءة وصناعة المستقبل

ختامًا، نعيد تأكيد رسالة اللجنة المنظمة، فلا تخفى هنا حقيقة كون ممارسة النشاط البدني تعد من المتطلبات الأساس التي تعين الإنسان على الحفاظ على صحته وقدرته على الأداء والفعل ومن ثم سعادته وإسعاده من حوله، فالفرد الذي يتمتع بصحة جيدة هو القادر على العطاء ومباشرة دوره في المجتمع بكفاءة، وبالتالي المشاركة في صناعة المستقبل.

وإضافة لنشر الثقافة الرياضية، وزيادة وعي المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة والنشاط البدني، إلى جانب الحصول على مؤشرات الممارسة الرياضية بالمجتمع، ودرجة إقبال الأفراد عليها باعتبارها من النشاطات المهمة، فإن هذا اليوم يعد مناسبة مهمة لتأكيد أن المواطن البحريني هو الثروة الحقيقية في بناء المجتمع ومحور الاهتمام، حيث تعتبر الرياضة كأحد مرتكزاتها الاستراتيجية.

علي حسن بدر

ويشاركنا مهندس الحاسب الآلي علي حسن بدر بقوله إن من المهم لثقافة الرياضة أن تسود في المجتمع، وتتغلغل في العقول والنفوس لتصبح جزءًا من شخصية الفرد، ومن مسلمات المجتمع، ولن نتمكن من ذلك إلا بإعطاء هذه الثقافة نصيبها من الاهتمام عبر نشر الوعي الكافي حولها بمختلف جهات المجتمع: في البيت، المدرسة، المؤسسة وغيرها.

والبعض يبخل على نفسه أو يعرض عن الاشتراك في الأندية الرياضية بحجة كلفة قيمة الاشتراك، والبعض الآخر يتشاخى وهو شاب، فتراه يؤثر الكسل والدعة على الحيوية والنشاط، والحقيقة، كما يقول بدر، أننا نضطر لصرف المال الذي بخلنا به للعلاج من الأمراض التي حاصرتنا جراء إهمال الرياضة، وكما قيل، فإن العقل السليم في الجسم السليم، والوقاية خير من العلاج، والرياضة علاج لما اقتربت منه الأمراض، ولكنها بالتأكيد جهد بدني ممزوج بشعور لذيذ من الثقة بالنفس.

وتتعاضد أهمية اليوم الرياضي الوطني مع تزايد واهتمام مختلف شرائح المجتمع البحريني بإرساء دور الرياضة البدنية، سيما أن العديد من النشاطات الرياضية الترفيهية التي تمارس خلاله تحمل أهدافًا اجتماعية عديدة، ومن هنا تأتي أهمية توسيع قاعدة الممارسين للرياضة في البحرين باعتبارها نشاطًا صحيًا ومقوّمًا رئيسًا في زيادة وتيرة العمل والإنتاج، ومن هذا المنطق يشاركنا الشاب فهد علي الماص بالقول إن اليوم الرياضي البحريني فكرة مبدعة تشجع المواطنين على الاهتمام بالمجال الرياضي، سواء بالنسبة للرياضيين أم المواطنين والمقيمين، وحتى لو كانت المشاركة يسيرة، إلا أن فوائدها كبيرة للصحة والطاقة الإيجابية، والخروج من ضغوطات الحياة النفسية.

وبالنسبة لي، تمنح الرياضة راحل البال والنشاط الحركي، ومع الأسف، فالكثير من الناس لا يخصصون وقتًا للرياضة، لذلك فوجود اليوم الرياضي فرصة لتجربة فائدة الرياضة صحيًا ومعنويًا، ويواصل عليها الشخص بعدها في حياته اليومية، ومن خلال ممارسة الرياضة بشكل جماعي، يمكن أن تكون الطريقة بسيطة لتذكير الأفراد بأهمية العيش بشكل صحي، وبودي أن أهنئ الجميع بهذه المناسبة، وأن يعيشوا بصحة وعافية.



محمد ضاحي

ويضع اختصاصي الإعلام الإلكتروني بمجلس النواب محمد ضاحي رؤيته، فيقول إن فكرة الاحتفال باليوم الرياضي من كل عام في شهر فبراير تحت شعار يوم البحرين الرياضي الوطني هي فكرة وطنية من أجل التوعية بأهمية الرياضة، وما لها من نتائج صحية على حياة الإنسان، واتباع نمط معين في ممارسة الحياة اليومية من خلال تحديد أوقات معينة لتناول الوجبات إلى جانب ممارسة الرياضة بانتظام لاسيما رياضة المشي لمدة ساعة يوميًا، مشيرًا إلى أن الاحتفال هذا العام سوف يكون مختلفًا تمامًا عن العام الماضي، وذلك نتيجة تداعيات فيروس كورونا، لاسيما أن هناك فيروسًا متحورًا يلوح في الأفق، حيث سيتم الالتزام بالابتعاد الاجتماعي أثناء إقامة الوزارات والهيئات الحكومية ومؤسسات وشركات القطاع الخاص والأندية والاتحادات والمراكز الشبابية للفعلية بكل حذر.

نشر الوعي الصحي بين المواطنين، كما يؤمن ضاحي، مسؤولية وطنية لغرس ثقافة الرياضة كأسلوب حياة صحية، وتشجيع الأفراد على تناول الوجبات الصحية بدلًا من الوجبات السريعة المشبعة بالدهون حتى أوقات متأخرة من الليل، والتي باتت تشكل هاجسًا على صحة البدن بين الشباب، في ظل انتشار العربات المتنقلة التي تفوق 300 عربة في معظم طرقات البحرين، لذلك يجب استغلال هذه المناسبة هذا العام لحث وتوجيه ونشر الوعي بين الشباب خصوصًا وجميع فئات المجتمع عموماً، عن الابتعاد عن الوجبات السريعة قدر الإمكان، والاستعاضة بالوجبات الصحية ومنها على سبيل المثال خلال الإفطار يفضل تناول البيض المسلوق مع خبز الحبوب الكاملة والطماطم إلى جانب الفواكه، حيث تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن لاحتوائها على جميع العناصر الغذائية الصحية، ومن ثم ممارسة الرياضة.

وينصح بأهمية الالتزام بتوقيت معين بين فترتي الغداء والعشاء وحث الشباب على عدم التأخر في توقيت تناول الوجبات بشكل عشوائي، والالتزام بتناول الوجبات المسلوقة أو المشوية والغنية بالخضروات، والابتعاد عن تناول الحلويات، وشرب الماء بكثرة، وكل ذلك سيعود على الصحة بالنفع، تأكيدًا على أن الجسم السليم المعافى هو مصدر السعادة للإنسان.



يعد الطراز البوهيمي (بوهو ستايل) من أنماط الديكور المهمة، وهو يقوم على حرية الفرد التامة في اختيار عناصر مسكنه، ويمتاز باللمسات المفجعة بالألوان الجريئة والحيوية، كما يتيح الخلط بين الثقافات المختلفة. باختصار، إنه نمط ديكور مفعم بالجنون، ومناسب للهاربين من الروتين، وعاشقي السفر واقتناء الذكريات من كل بلد، يعبرون فيه.

يطبق الطراز البوهيمي بتابع قاعدة بسيطة، حسب مصممة الديكور الداخلي منيرة الغفيلي، وتقضي بأن يحدد اللون الأساسي لكل غرفة من غرف المنزل، بحيث يكون هذا اللون حميميًا ودافئًا، ثم يتم اختيار قطعة أثاث أو ديكور بوهيمية مميزة، مع ربط باقي العناصر بتلك القطعة، على أن يراعى التناغم والانسجام من حيث الحجم والمساحة في الفراغ.



الديكور البوهيمي فيه خطوات عملية



الألوان البراقة

حينما نفكر في الديكور البوهيمي، فإن الألوان الزاهية وتلك الجريئة، تتبادر إلى الذهن في كثير من الأحيان، لاسيما الوردي والبرتقالي والأزرق والأخضر، مع الإشارة إلى أن الفيروز هو الأكثر شهرة عند تعداد ألوان الطراز البوهيمي.

المعادن والمرابيا

تعد أسطح المعدن والمرابيا من السمات المميزة للتصميم الداخلي البوهيمي، فهي ما يجعله أكثر إشراقًا وإيحاءً بالفسحة.

الخامات

يمتاز النمط البوهيمي في الديكور بمنسوجات القطن في المعلقات، والصوف والسجاد، إضافة إلى الوسائد الغنية بالألوان والأنسجة والنقوش الزاهية، وحلي الخرز والكريستال المتباينة في الألوان والأنسجة والأنماط الطبقية، بحيث تضيفي مؤثرًا بصريًا مرحًا.

الأكسسوارات

تحضر في هذا الطراز الأكسسوارات واللوحات والقطع الفنية، والتحف التي ترمز إلى الثقافات المختلفة، مثل: الهندية والإفريقية والمغربية التي تمتاز بنقوشها وألوانها الزاهية.



النباتات

تتناسب النباتات بصورة مثالية والديكور البوهيمي، فهي تمثل طريقة ميسورة الكلفة وسهلة المصدر في إعداد جو مريح، مع إضافة بعد مثالي للغرفة. كما تقوم النباتات أيضًا بمهمة تنقية الهواء، وإضافة بقعة من الألوان للغرفة، من دون أن تتنافر مع عناصر التصميم الأخرى أو تتسبب بالتشويش للعين.

اللعب فيه أنماط الديكور

يتم المزج والتباين بين الأنماط والأشكال والمقاييس المختلفة، لإنشاء ديكور بوهيمي خصب بسهولة حسب الغفيلي، مع الحفاظ على مجموعة ألوان ثابتة (الأرجوان والفيروز والبنّي خصوصًا)، على أن تترايط وتتناغم بين العناصر البوهيمية. مثلًا: في منزل يهوى صاحبه السفر، تدمج القطع الشخصية في تصميم الغرفة، وتسلط الإضاءة المناسبة عليها، علمًا أنه ليس من الضروري أن تكون هذه القطع متشابهة.





شوربة دجاج حارة وحامضة مع اليقطين

المكونات

- كيلو غرام قرع أزرق كوينزلاند
- 6 أفخاذ دجاج منزوع الجلد والعظام
- زيت الفول السوداني
- قطعة 2.5 سم من الزنجبيل
- 2 فص ثوم
- 3 حبات فلفل أحمر طازج
- عود من عشبة الليمون
- 3 أوراق ليمون
- 600 مل مرق دجاج عضوي
- 400 غ حليب جوز الهند الخفيف
- 150 غ فطر
- 2 ليمون
- باقة من الريحان التايلندي الطازج (30 غ)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة السمك
- ملعقة كبيرة سكر نخيل أو سكر بني ناعم
- اختياري: علبه من الرشاد الصغير

الخطوات

- قشري اليقطين وقطعي نصفه بالطول ثم اغرفيه وتخلصي من البذور. ثم قطعي أفخاذ اليقطين والدجاج إلى قطع 3 سم.
- رشي ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، أضيفي الدجاج واتركيها على النار لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون، مع التقليب بانتظام.
- قشري وبشري الزنجبيل والثوم. قطعي قطعتين من الفلفل إلى شرائح رقيقة واضربي على عشبة الليمون بالجزء الخلفي من السكين. قلبيه في المقلاة، ثم أضيفي أوراق الليمون. اطهي كل شيء لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى ينضج الزنجبيل والثوم مع التحريك بانتظام.
- أضيفي اليقطين إلى المقلاة، ثم اسكبيه في المرقه وحليب جوز الهند وقلبيه جيدًا. يغلى المزيج ويخفف النار ويترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتى ينضج اليقطين وتتماسك الصلصة، وقطعي الفطر بعد 15 دقيقة.
- قطعي الفلفل المتبقي إلى شرائح رقيقة. قطعي ليمونة إلى أسافين وقطف أوراق الريحان التايلندي، وتخلصي من السيقان.
- ارفعي الحساء عن النار وقلبيه مع صلصة السمك. أضيفي السكر، واعصري فيه من الليمون المتبقي وتبله بملح البحر والفلفل الأسود.
- قدمي الحساء الساخن في أوعية دافئة، ثم انثري فوقه الفلفل الحار والريحان. قدمي حب الرشاد (في حالة استخدامه) مع الليمون على الجانب للعصر عليها.

حساء الكوسة والهلين والنعناع



المكونات

- 340 غ (حوالي حزميتين) من الهليون المقطع
- 2 ¼ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز، بالإضافة إلى كمية إضافية للرداذ
- حزمة بصل أخضر مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 2 فص ثوم مقطوع إلى شرائح رقيقة
- كيلو غرام كوسة خضراء مفرومة خشنة
- 2 لتر (8 أكواب) مرق الخضار أو الدجاج
- 4 زهرات كوسة، تقطع السيقان إلى شرائح، احفظي الزهرة كاملة
- ½ باقة نعناع
- عصير نصف ليمونة
- ⅓ كوب (80 غ) قشدة طازجة
- شرائح رقيقة من الفلفل الأحمر الطويل والخبز للتقديم

الخطوات

- قصي أطراف الهليون وضعيها جانبًا لحين الحاجة. وقطعي الساق وضعيه على جنب.
- سخني 2 ملعقة كبيرة زيت في قدر كبيرة مع غطاء على نار متوسطة. أضيفي البصل الأخضر والثوم وقلبيه برفق مع التحريك من حين لآخر لمدة 10-15 دقائق حتى يصبح طريًا. أضيفي ساق الهليون، الكوسة والمرق، ثم ارفعي النار. يغلى المزيج، ثم يخفف المزيج على نار هادئة ويطهى لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح طريًا جدًا.
- ارفعيه عن النار واخفقي بخلاط يدوي حتى تصبح ناعمة. أضيفي التتبيلة، ثم أعيدي المقلاة إلى نار منخفضة. يضاف أطراف الهليون سيقان أزهار الكوسة، ثم ترفع الحرارة إلى أعلى وتترك حتى الغليان. خففي الحرارة إلى متوسطة واتركيها على نار هادئة لمدة دقيقتين أو حتى تنضج الأطراف.
- سخني ملعقة صغيرة زيت زيتون المتبقية في مقلاة صغيرة على نار عالية. تضاف شرائح أزهار الكوسة وتطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح طرية قليلاً وذهبية. يرفع عن النار ويقرب مع أوراق النعناع وعصير الليمون.
- يقدم الحساء مع القليل من الكريمة الطازجة وخليط الكوسا المقليّة والفلفل الحار. رشي عليها زيت الزيتون وقدميها مع الخبز.



كعك السمك

المكونات

- عود من عشبة الليمون
- 6 سم قطعة زنجبيل
- ½ حزمة كزبرة طازجة (15 غ)
- 500 غ فيليه سلمون منزوع الجلد، منزوع الجلد والعظم
- ملعقة كبيرة مربى فلفل حار

الخطوات

- قطعي عشبة الليمون وأزيلي الطبقة الخارجية الفاسية. قشري الزنجبيل، ثم افرميه جيدًا بداخل عشبة الليمون ومعظم الكزبرة مع السيقان، واحتفظي ببضع أوراق جميلة من الكزبرة في وعاء من الماء البارد.
- قطعي السلمون إلى قطع بسماكة 1 سم فوق المزيج السابق، ثم ضعي نصف السلمون على جانب واحد. قطعي الباقي قطعًا ناعمة جدًا، مثل البوريه تقريبًا، ثم اخلطي القطع الكبيرة مرة أخرى من خلاله وتبليها بملح البحر والفلفل الأسود. قسميها إلى 4 ثم شكليها إلى 2 سم فطائر سمكية.
- ضعي مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة إلى عالية مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. قومي بطهي الفطائر لمدة دقيقتين على كل جانب، أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- اسكي مربى الفلفل الحار فوق كعك السمك، وأضيفي القليل من الماء إلى المقلاة، ثم أطفئي النار.
- زينيها بأوراق الكزبرة وقدميه ساخنًا.



باستا الكوسة بالأجبان الثلاثة

المكونات

- عجينة باستا
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز، بالإضافة إلى كمية إضافية للرداذ
- 2 بصل مقطع رقيق
- 4 فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ½ باقة ريحان، أوراق ممزقة، سيقان مفرومة ناعماً
- 8 كوسات كبيرة، مقطعة إلى شرائح بحجم 1 سم
- لتر (4 أكواب) مرق دجاج أو خضروات
- ½ كوب (125 غ) جبنة ريكوتا
- 180 غ جبن فونتينا، مبشور خشن
- 3/2 كوب (50 غ) جبن بارميزان مبشور ناعم
- ليمونة مبشورة القشر وعصير ليمون
- سلطة خضراء للتقديم

الخطوات

- ابدئي بتحضير دفعة من عجينة الباستا، ثم ضعيها في الثلاجة لتستريح.
- سخني ملعقة زيت كبيرة في قدر كبير عميق على نار متوسطة. أضيفي البصل والثوم والريحان، ثم خففي الحرارة إلى متوسطة منخفضة واطهي المزيج مع التحريك لمدة 10-12 دقيقة حتى يصبح شديد النعومة ويصبح ذهبيًا.
- سخني مقدار ملعقة كبيرة من الزيت المتبقي في مقلاة كبيرة منفصلة على نار عالية. تقلى الكوسا على دفعات مع التحريك لمدة 4-5 دقائق حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة. انقلها إلى الطاجن. أضيفي أوراق الريحان والمرق.
- يتبل، ثم ارفعي النار إلى درجة عالية واتركيه حتى الغليان. خففي الحرارة إلى متوسطة منخفضة واتركها على نار هادئة مع التحريك من حين لآخر لمدة 25 دقيقة أو حتى تتخفص وتكثف وتحلل الكوسة. ارفعيه عن النار وأضيفي الجبن وعصير الليمون.
- في هذه الأثناء، لتحضير عجينة الباستا، قطعي العجينة إلى 4 قطع متساوية، ثم غلفي 3 أجزاء في غلاف بلاستيكي واتركيه جانبًا. ابدئي بإعداده في آلة المعكرونة.
- افرد العجينة ببديك وادخليها في الآلة 2-3 مرات، وقومي بطيها إلى نصفين في كل مرة حتى تصبح مرنة. استمري في لف ورق المعكرونة خلال كل إعداد، حتى سمك 2 مم.
- ضعي المعكرونة على صينية مغطاة بالطحين وقومي بتغطيتها بمنشفة نظيفة بينما تقومين بلف القطع المتبقية.
- سخني الفرن إلى 180 درجة مئوية. دهني صينية التحميص بمقاس 30 سم × 25 سم. ثم وزعي طبقة من مزيج الكوسا بسمك 1 سم فوق قاعدة الصينية، ثم قطعي رقائق المعكرونة عليها. كرري الطبقات حتى تستخدم كل خليط الكوسا والمعكرونة.
- رشى فوقه قشر الليمون، وجبن البارميزان وقليلًا من الفلفل الأسود، ثم رش القليل من الزيت.
- اخبزها لمدة 35-40 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون وتغلي.
- اتركي الصينية جانبًا لمدة 5 دقائق لتبرد قليلًا، ثم قدميها مع السلطة الخضراء.



كاري المشروم

المكونات

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 500 غ فطر مشكل، مفروم خشن
- 2 فص ثوم مقطع إلى شرائح رقيقة
- 5 سم قطعة زنجبيل مبشورة
- بصلة بيضاء مقطعة شرائح رقيقة
- فلفللة حمراء طويلة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 200 غ بانير مفرومة
- أرز بسمتي بني مطبوخ، أوراق كزبرة، ودجز ليمون، للتقديم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 500 غ فطر مشكل، مفروم خشن
- 2 فص ثوم مقطع إلى شرائح رقيقة
- 5 سم قطعة زنجبيل مبشورة
- بصلة بيضاء مقطعة شرائح رقيقة
- فلفللة حمراء طويلة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 200 غ بانير مفرومة
- أرز بسمتي بني مطبوخ، أوراق كزبرة، ودجز ليمون، للتقديم

الخطوات

- سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية.
- سخني نصف الزيت في قدر كبير مقاوم للحريق على نار متوسطة. أضيفي الفطر واطهيه لمدة 5-8 دقائق أو حتى ينضج ويصبح ذهبيًا. أضيفي مقدار ملعقة الزيت المتبقية، ثم الثوم والزنجبيل والبصل والفلفل الحار والبهارات. اطهيه لمدة دقيقتين إضافيتين مع التحريك المستمر أو حتى تحمص البهارات وتفوح رائحتها وبلين البصل. أضيفي الطماطم وصلصة المانجو وحليب جوز الهند وقلبي حتى تمتزج المكونات.
- يطهى المزيج على نار خفيفة، ثم ينثر فوق البانير.
- انقله إلى الفرن واتركه على النار لمدة 30 دقيقة أو حتى يصبح البانير ذهبي اللون.
- قدمي الكاري مع الأرز وأوراق الكزبرة.



ريزوتو القرع

للقرع

- حبة قرع صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة ملح كوشير
- فلفل مطحون طازج

للريزوتو

- لتر مرق خضروات
- لتر ماء
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- 2 ملعقة كبيرة زبدة مملحة
- 2 كراث متوسط
- 12 إلى 14 ورقة حكيم (2 ملعقة كبيرة مقطعة)
- ¼ ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 2 كوب أرز أربوريو أبيض
- كوب جين بارميزان مبشور
- فلفل أسود مطحون طازج

الخطوات

- سخني الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت.
- قشري وقطعي القرع إلى مكعبات صغيرة (حوالي ½ بوصة).
- في وعاء متوسط، ضعي زيت الزيتون والملح والفلفل المطحون الطازج. تبطن صينية الخبز بورق زبدة، ثم يسكب القرع فوقها في طبقة متساوية.
- تحمص لمدة 30 إلى 35 دقيقة حتى تصبح طرية وتحمر، مع التقليب مرة واحدة.
- في هذه الأثناء، افرمي الكراث. وقطعي المريمية.
- امزجي المرق والماء والملح في قدر وضعيه على نار متوسطة. (ستستخدمين هذا المرق الدافئ لتقليب الريزوتو).
- سخني زيت الزيتون والزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. أضيفي الكراث واطهي لمدة 5 إلى 6 دقائق حتى ينضج. أضيفي المريمية المقطعة ومسحوق الثوم والأرز واطبخي مع التحريك من حين لآخر لمدة دقيقتين تقريباً حتى يبدأ الأرز في التحول إلى اللون البني الفاتح. أضيفي الماء واطهيه حتى يمتص السائل بالكامل.
- أضيفي مغرقتين من المرق الساخن إلى الريزوتو. يطهى مع التحريك من حين لآخر حتى يمتص السائل بالكامل، ثم أضيفي مغرقتين إضافيتين من المرق. اطبخي بنفس الطريقة لمدة 12 دقيقة مع إضافة مغرقتين مع التحريك. بعد 12 دقيقة، تذوقي حبة أرز. إذا كان قشدياً ولكن مازال متماسكاً في المنتصف، فأنت جاهزة للخطوة الأخيرة! إذا لم يكن كذلك، استمري في الطهي وأضيفي المرق ليضع دقائق أخرى.
- عندما ينضج الأرز، خففي النار. أضيفي مغرقتين إضافيتين من المرق، وجين البارميزان، وبضع حبيبات من الفلفل الأسود. قلبي بقوة لمدة دقيقة إلى دقيقتين حتى تحصل على ريزوتو سميك ودسم. ثم أضيفي القرع مع التقليب وقدميه على الفور. (لاحظي أنه سيكون هناك بعض المرق المتبقي: هذا متوقع! يمكنك حفظه واستخدامه لتقليب بقايا الطعام لإعادته إلى قوام كريمي).



فطائر التفاح والتوفيه

المكونات

- 2 ½ كوب (225 غ) دقيق عادي منخول
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- 2 ملعقة طعام سكر بودرة منخول
- 200 غ زبدة مبردة غير مملحة، مفرومة خشناً
- 600 غ (حوالي 3 حبات) تفاح جرائي سميث، مقشر، منزوع النواة، ومفروم تقريباً
- ½ كوب صلصة دولسي دي ليتشي، بالإضافة إلى كمية إضافية للتقديم
- بيضة مخفوقة قليلاً
- 2 ملعقة كبيرة سكر ناعم
- كاسترد للتقديم

الخطوات

- ضعي الدقيق والبهارات والسكر البودرة و150 غ من الزبدة في محضر الطعام، واخفقي حتى يشبه الخليط فتات الخبز.
- أضيفي 2-3 ملاعق كبيرة من الماء البارد واخفقي حتى يجتمع الخليط معاً لتشكل كرة ناعمة. احفظيه في غلاف بلاستيكي وتبرد لمدة 30 دقيقة.
- في هذه الأثناء، ضعي التفاح في مقلاة مع 50 غ من الزبدة المتبقية و3 ملاعق كبيرة من الماء. ضعيه على نار خفيفة واطهيه مع التحريك من حين لآخر لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج التفاح ويتم امتصاص السائل. تبرّد قليلاً ثم تقلب في دولسي دي ليتشي.
- سخني الفرن إلى 180 درجة مئوية. دهني صينية مافن من 6 حفر، ثم احرص على تغليف الحفر بورق الخبز.
- افرد العجينة على سطح مرشوش بالقليل من الطحين وقطعي ست دوائر بحجم 12 سم. اجلبي المعجنات المتبقية معاً وافردوها مرة أخرى. اقطعي 6 دوائر بحجم 6 سم. اضغطي على دوائر المعجنات الكبيرة في فتحات المافن المبطن. املئيها بخليط التفاح. ادھني الحواف بالبيض، ثم ضعي دوائر المعجنات الصغيرة فوقها واضغطي برفق على حواف المعجنات لإغلاق الفطائر. استخدم أي بقايا من المعجنات لتزيين الجزء العلوي من الفطائر، ثم ادھنيها بالبيض. يرش السكر الناعم ويخبز لمدة 20-30 دقيقة أو حتى يصبح ذهبي اللون.
- ضعيه لمدة 10 دقائق في المقلاة، ثم اقلبي الفطائر وقدميها مع الكسترد ودولسي دي ليتشي الإضافي.



بودنغ الشوكولاتة

المكونات

- كوب (150 غ) دقيق ذاتي التخمر
- كوب (220 غ) سكر ناعم
- ½ كوب (50 غ) مسحوق كاكاو، بالإضافة إلى الغبار
- 60 غ زبدة غير مملحة، ذائبة ومبردة
- ½ كوب (125 مل) حليب
- ½ ملعقة صغيرة فانيليا
- بيضة
- آيس كريم فانيليا للتقديم

الخطوات

- سخني الفرن على 160 درجة مئوية. دهني وعاء الخبز في الفرن بسعة 1.5 لتر (6 أكواب).
- انخلي الدقيق، ½ كوب (110 غ) سكر و¼ كوب (25 غ) كاكاو في وعاء ويقلب حتى يمتزج.
- في وعاء منفصل، اخفقي الزبدة المذابة والحليب وخلصا الفانيليا والبيض. صببها تدريجياً في الخليط السابق، ثم امزجيه.
- وزعي الخليط بالتساوي في طبق معد. يمزج المتبقي ½ كوب (110 غ) من السكر و¼ كوب (25 غ) من الكاكاو ويرش فوق الجزء العلوي من البودنغ. اسكبي كوباً واحداً (250 مل) من الماء المغلي بحذر فوق سطح البودنغ.
- اخبزيها لمدة 30-35 دقيقة حتى يتماسك السطح. انتظري لمدة 10 دقائق حتى يبرد قليلاً.
- رشي البودنغ الدافئ بالكاكاو الإضافي وقدميه مباشرة مع آيس كريم فانيليا.



فطيرة الجزر والشوكولاتة البيضاء مع آيس كريم الزنجبيل

المكونات

- 400 غ بسكويت الزنجبيل
- 140 غ زبدة غير مملحة ومقطعة
- 800 غ جزر مفروم (حوالي 5 حبات)
- حبة فانيليا، مقسمة، بذور ميشورة
- 100 غ شوكولاتة بيضاء مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- بيضة، بالإضافة إلى 2 صفار بيض إضافي
- 200 غ سكر بني
- 250 غ كريما حامضة
- كريستاليزد آيس كريم الزنجبيل
- لتر آيس كريم فانيليا طري (4 أكواب)
- كوب زنجبيل متبلور مفروم (230 جم) وكمية إضافية للتقديم

الخطوات

- ابدئي هذه الوصفة قبل 4 ساعات من التقديم.
- ضعي البسكويت في محضر الطعام واخفقي حتى تحصل على فتات صغيرة. تذوب 90 جراماً من الزبدة، ثم أضيفي إلى فتات البسكويت ويخفق المزيج. ضعي الخليط في قاعدة وجوانب قالب تارت منزوع القاع مفاًس 22 سم ثم برديه.
- سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية. ضعي الجزر على صينية خبز مبطنه بورق الخبز مع فانيليا وبذور، و 50 جراماً من الزبدة المتبقية، وقلبيها حتى تمتزج. تجمد لمدة ساعة أو حتى تنتضج. ضعي مزيج الجزر الساخن في الخلاط واخفقيه حتى يصبح ناعماً. أضيفي الشوكولاتة واخفقي حتى تذوب وتمتزج. أضيفي الزنجبيل المطحون والبيض وصفار البيض والسكر البني والقشدة الحامضة واخفقي حتى تصبح ناعمة جداً.
- في غضون ذلك، قلل الفرن إلى 180 درجة مئوية. ضعي الصينية لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- اخفضي درجة حرارة الفرن إلى 160 درجة مئوية. اسكبي مزيج الجزر في قشرة الفطيرة واخبزي لمدة ساعة و 15 دقيقة أو حتى ينضج تماماً.
- تبرد على درجة حرارة الغرفة. ثم ضعيه في الثلاجة لمدة 3 ساعات.
- لعمل آيس كريم الزنجبيل، ضع الزنجبيل المتبلور في الآيس كريم. ضعها في وعاء سعة 1.5 لتر. يجمد لمدة 4 ساعات أو حتى يتجمد.
- قدمي فطيرة الجزر مع آيس كريم الزنجبيل.



كرامبل التفاح والتوت الأزرق

المكونات

- 4 تفاحات مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بحجم 2 سم (حوالي 850 غ)
- 500 غ من التوت الأزرق المجمد، مذاب
- ¼ كوب سكر ناعم (55 غ)
- ملعقة صغيرة فانيليا
- سكر ناعم وقشدة للتقديم
- نصف كوب دقيق دقيق كامل (80 غ)
- 2 ملعقة كبيرة دقيق سادة
- 50 غ زبدة مبردة غير مملحة ومقطعة
- 2 ملعقة كبيرة سكر بني
- ⅓ كوب لوز كامل محمص (55 غ)
- ⅓ كوب فول سوداني محمص غير مملح (50 غ)، بالإضافة إلى
- ملعقتين كبيرتين إضافيتين فول سوداني مفروم
- ½ كوب لوز مقشر (40 غ)

الخطوات

- نحمي الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- لتزيين الكرات، ضعي الدقيق والزبدة في محضر الطعام واخفقيها لمدة دقيقة واحدة أو حتى يشبه الخليط فتات الخبز. يضاف السكر البني ويخفق المزيج حتى يمتزج - إذا بدا المزيج رطباً أو متكتلاً جداً، أضيفي ملعقتين أو ملعقتين كبيرتين من الدقيق الكامل. يضاف اللوز الكامل و ⅓ كوب (50 غ) من الفول السوداني، ثم يخفق المزيج حتى يفرم بشكل خشن. ضعيه جانبا.
- ضعي التفاح والتوت والسكر الناعم والفانيليا في وعاء وقلبي جيداً حتى يتغطى. ضعيها في طبق خبز 1.5 لتر، ثم رشها فوق طبقة الكومبلي. رشي فتات باللوز المقشر و 2 ملعقة كبيرة من الفول السوداني المفروم.
- اخبزيها لمدة 45-50 دقيقة حتى تصبح الفتات ذهبية اللون وتغلي. يرش بالسكر البودرة ويقدم مع الكريمة.

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



كعك كيك الموز والفول السوداني النباتي

المكونات

للخبز

- 240 غ دقيق ذاتي التخمير
- 140 غ سكر ناعم
- ملعقة صغيرة بيكربونات صودا
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 60 مل زيت نباتي
- 2 موزة ناضجة
- ملعقة صغيرة فانيليا
- 2-3 ملاعق كبيرة من حليب اللوز (أو حليب خال من الألبان)

للتزيين

- 80 غ سمن نباتي
- 200 غ سكر بودرة
- 25 مل حليب نباتي (استخدمنا حليب اللوز)
- 6 ملاعق كبيرة زبدة فول سوداني ناعمة
- فول سوداني ملح، محمص ومهروس للتزيين
- شوكولاتة داكنة مبشورة

الخطوات

- سخني الفرن إلى 180 درجة مئوية/ 165 درجة مئوية، وصفي علب المافن.
- في وعاء، امزجي الدقيق والسكر و 12 ملعقة صغيرة ملح وبيكربونات الصودا.
- في وعاء آخر، اهرسي الموز مع الزيت وخلصه الفانيليا.
- اسكبي المكونات المبللة في الجافة واخلطها بملعقة حتى تمتزج تماماً (لا تفرطي في الخلط وإلا سيكون الكعك كثيفاً). أضيفي الحليب الخالي من الألبان حسب الحاجة لتحقيق مزيج ناعم.
- اسكبي المزيج في قوالب الكعك وخبزيه لمدة 18-20 دقيقة.
- اتركيه ليبرد.
- للتزيين، اخفقي المكونات معاً حتى تحصلي على كريمة ناعمة.
- تدهن الكعك بالكريكة وتزين بالفول السوداني المسحوق والشوكولاتة المبشورة.

رؤيتنا

أن نكون شركة طاقة وطنية متميزة وقادرة
على التنافس في الأسواق العالمية من خلال
تمكين موظفيها من لعب دور فاعل في مواكبة
المتغيرات العالمية

