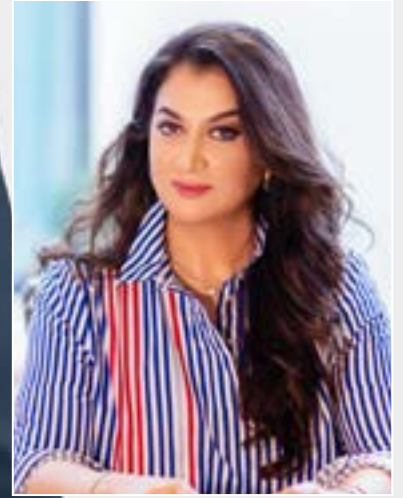


# بحريننا... دربها أخضر

رئيس جامعة البحرين للتكنولوجيا

## الدكتور حسن الملا

هوية الجامعة الجديدة انطلاقة  
واعدة... ومجلس الإدارة الداعم الأول



الشيخة فجر آل خليفة  
لتأهيل كوادر وطنية بمجال  
العلاج الواقعي والقيادة  
الريادية

ملف خاص... تجربة التعليم إلكترونيا



## كلية علوم الحاسوب

< بكالوريوس العلوم في علوم الحاسوب \_

## كلية العلوم الإدارية والمالية

< بكالوريوس العلوم في الإدارة الدولية  
< بكالوريوس العلوم في نظم المعلومات الإدارية  
< ماجستير إدارة الأعمال \_

## كلية الهندسة

< بكالوريوس العلوم في هندسة الميكاترونكس  
< بكالوريوس العلوم في هندسة تقنية المعلومات \_

حقق ذاتك من خلال برامجنا المعتمدة دولياً



Engineering  
Accreditation  
Commission



## سجل الآن \_

إتصل على الرقم المجاني

80001800

+973 17787978

utb.edu.bh

 **University of  
Technology  
Bahrain**

اشترك أو جدد اشتراكك في **البلاد**  
لعام كامل بقيمة **25** د.ب.  
واحصل على فرصة الفوز بسيارة!



اشترك الآن!

38491919

38880016



تاريخ السحب  
7/1/2022



MOU/PC/7/9812/2022 - تطوير الشريعة والمخاطب - المعهد العربي للسيارات

# البلاد الأمم المتحدة

ملحق اجتماعي شهري



أحمد عبداللطيف البحر  
الرئيس التنفيذي لصحيفة البلاد

## رؤية حول دور الجامعات

يروى د. أحمد العيسى في كتابه "التعليم العالي في السعودية... رحلة البحث عن هوية" عن المرحوم د. غازي القصيبي ورؤيته حول دور الجامعات في التنمية نقلًا عن ورقة عمل قدمها الدكتور القصيبي في ندوة عقدت في مملكة البحرين فماذا كانت تلك الرؤية؟ يجيبنا د. العيسى على هذا التساؤل قائلاً:

لقد انتقد كثير من المفكرين عزلة الجامعات عن المجتمع منذ وقت مبكر وحتى يومنا هذا، فقد تمنى د. القصيبي قبل أكثر من ربع قرن أن يرى الجامعات وهي تغادر أسوار الحرم الجامعي، وأن تحت خطاها إلى الأسواق والمزارع والمصانع والمستشفيات والإدارات الحكومية... فليس من حق الجامعة أن تأوي إلى جبل يعصمها من طوفان التنمية فتعزل المجتمع" انتهى. والآن ما رأيك سيدي القارئ في الموقف التالي:

نيابة عن الجهاز الإداري والأكاديمي أتقدم لكم بخالص الشكر والتقدير على تليبتكم دعوتنا وتواجدكم معنا في رحاب هذه المؤسسة الأكاديمية العريقة بهدف مهم، ألا وهو مشاركتنا في تقييم برامجنا الجديدة ذات الصلة الوثيقة بمتطلبات سوق العمل. تابع المرشد المهني خطابه الموجه إلى رجال الأعمال والمسؤولين قائلاً: في الحقيقة كان يفترض وجودكم معنا عند وضع هذه البرامج، بل كان لزاماً علينا الالتقاء بكم في مؤسساتكم والوقوف على متطلباتكم والتعرف عملياً على طبيعة الوظائف ومتطلباتها للمهارات والمعرفة والسلوكيات.

لحظات صمت ليرى وقع حديثه على الحضور ثم تابع المرشد: نحن نتحدث عن الوظائف ومهامها ومسؤولياتها ونقوم بتدريسها للطلبة ولكن بعضنا لم يعيش أو يمر بتجارب وخبرات عملية حتى يعي عملياً طبيعة هذه الوظائف ومتطلباتها. نحن هنا للتعرف على آرائكم ونتاج خبراتكم وتقييمكم لبرامجنا الجديدة ومدى ملاءمتها لمتطلبات السوق وبالتالي إعداد أبنائنا وتهيئتهم للالتحاق بهذه المؤسسات.

ختم المرشد خطابه قائلاً: أنتم أرباب العمل وأنتم المساهمون الفاعلون معنا في نجاح برامجنا وتلبية احتياجات السوق وإكساب أبنائنا القدرات والمهارات المطلوبة لنجعلهم الخيار الأول للالتحاق بمؤسساتكم. توجه أحد الحضور بالسؤال التالي للمرشد المهني: يسعدنا المساهمة في توفير التدريب العملي لطلبتكم وهذا واجب علينا ولكن لماذا لا يقوم الاختصاصيون من قبلكم بزيارة هؤلاء الطلبة خلال فترة التدريب وتوجيههم والالتقاء بالمسؤولين في المؤسسات للتعرف على سير البرامج التدريبية والتعرف على طبيعة العمل فيها؟ نحن أيضاً ندعوكم لزيارتنا!

## فريق العمل

مديرة الملحق:

دليلة سامي أرناؤوط

مشرف التحرير:

سعيد محمد

تدقيق:

كميل عبدالجليل

الإخراج الفني:

كوثر جاسم، شذى أحمد

مسئولة 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

# بحريننا... دربها أخضر

تنبض في قلوبنا الكلمات السامية لعاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، فجالاته يفيض علينا بكرمه وحبه حين يقول إن العديد من الشواهد الحيّة تؤكد العطاء السخي لأبناء البحرين وما يحققونه من إنجازات وعطاء مشهود، حيث قدموا الدليل باستمرار على قدراتهم وإنجازاتهم في ساحات العلم والمعرفة، وهو ما يبشر خيرًا بما يستطيع هؤلاء الأبناء تقديمه من منجزات جديدة... هذه الكلمات تضعنا في موضع المسؤولية الوطنية.

ها هي البحرين الغالية تتعافى ولله الحمد، ومع الاعتبار لكل متطلبات الحذر والوعي وعدم الركون إلى "الأمان الكاذب"، لكننا أردنا عبر "أضواء البلاد" أن نستقرئ ما أمكن من جوانب، الآن ومستقبلًا، فالتحدي كان صعبًا وربما تكون جملة التحديات المقبلة أصعب، إلا أن مجتمعنا أثبت أنه يمتلك من الإصرار بجد واجتهاد لتجاوز كل الصعاب، فما تحقق يجسد عزيمة البحرينيين، كما قال ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، إن ما تتسم به مملكة البحرين من قوة وعزيمة وإصرار مستمد من وحدة أبنائها وإسهاماتهم الوطنية.

وماذا عن الاقتصاد؟ تشير المؤشرات الاقتصادية خلال العام 2021 لأداء يوازي مستويات العام 2019، ووفق بيانات هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية فإن القطاع النفطي شهد نموًا خلال الربع الأول من العام الجاري بلغ 8.1% بالأسعار الثابتة، وانخفض بنسبة 5.11% بالأسعار الجارية، وفي التقرير الصادر عن مركز الدراسات والمبادرات بشأن تطورات الأوضاع الاقتصادية خلال الربع الثاني من العام 2021، فقد تبين التحسن الملحوظ في انخفاض معدلات البطالة، إلى جانب ارتفاع عمليات التوسع في الأعمال الاستثمارية خلال 2021، وتبني التجارة الإلكترونية، كما تناول التقرير عوامل فرص النمو للقطاعات التجارية والاستثمارية والمؤشرات الأبرز في معدلات النمو.

هناك مساحات جميلة ستجدونها في إصدارنا "البحرين تتعافى"، لتكونوا في واحة من اللقاءات في رحاب التعليم الجامعي وأحاديث الذكريات والموضوعات المنوعة، ونأمل أن تقضوا وقتًا ممتعًا مليئًا بالنفع والفائدة.

## 106 | ملف الشهر البحرين تتعافى... والدرب أخضر

تطلعات لمرحلة ما بعد كورونا  
فريق البحرين يستمد القوة والعزيمة من  
مسيرة الآباء والأجداد ومساهماتهم الوطنية

• نحو حلحلة مشروعات ريادة الأعمال...  
حتى يتعافى القطاع التجاري

• مجلس التنمية الاقتصادية...  
نحو التنوع الاقتصادي

## 20 | موضوع الغلاف

• الدكتور حسن الملا:  
هوية الجامعة الجديدة انطلاقة واعدة...  
ومجلس الإدارة الداعم الأول

• البروفيسور عبدالله الحواج:  
نعيش أياها خضراء.. فكيف نحقق المعادلة  
الصعبة؟

## • الأستاذ الدكتور غسان العود

متسلحون بالتفاؤل.. بدأنا العام الأكاديمي  
الجديد وفق الخطة

## 32 | لقاء

• الشيخة فجر آل خليفة:  
لتأهيل كوادر وطنية بمجال العلاج الواقعي  
والقيادة الريادية

• د. محمد رضا بوحسين:  
تراكم الخبرة والممارسة هو أساس النجاح

## 42 | الوجه الآخر

• المخرج صلاح جناحي  
فترة المرحوم طارق المؤيد كانت ذهبية

## 46 | فيلوسوفيا

• عبدالمجيد الحواج  
أطيب الثمار تأتي من الصدق وبالصدق

## 48 | ديكور

• "فان جوخ ديزان"  
حيث الابتكار يزهو بالإبداع

## • بديل الخشب..

لمسات من الأناقة والرفاهية

## 56 | لصحتكم

• د. فريد سلوم  
الآلام المتكررة قد تكون مؤشرا لمشكلة أكبر

## 58 | عائلة

• 6 أشياء  
تؤكد من وجودها في حقيبة مدرسة طفلك

## 60 | سياحة

• يعيشها الخليجيون وأهلها يأنسون  
بشعب البحرين  
صلاة السلام.. صلاة الكرام

• لندن مدينة الضباب والتاريخ والموضة

## 70 | أزياء

• 6 إطلالات مختلفة لتنسيقها مع  
بلوزة American Vintage

• حقائب اليد الرائجة لخريف 2021

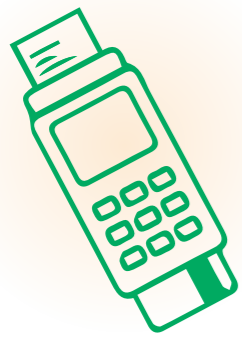
## 74 | جمال

• في فصل الخريف  
البشرة تتطلب عناية مضاعفة

• أفضل 14 طلاء للأظافر في فصل الخريف

## 80 | مطبخ

## سجلت المؤشرات الاقتصادية خلال العام 2021 أداءً يوازي مستويات العام 2019



تجاوزت مستويات المبيعات عند نقاط البيع لبطاقات الصراف الآلي الصادرة بمملكة البحرين خلال شهر أغسطس نسبة 55%.



في القطاع العقاري ارتفع عدد رخص البناء الصادرة في الأشهر الثمانية الأولى من العام 2021 بنسبة 18% عن ذات الفترة في 2019.



وفق بيانات هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية فإن القطاع النفطي شهد نمواً خلال الربع الأول من العام الجاري بلغ 8.1% بالأسعار الثابتة، وانخفض بنسبة 5.11% بالأسعار الجارية.



حسب بيانات مصرف البحرين المركزي، ارتفع مؤشر عرض النقد 5.1%، كما ارتفع مستوى الفروض والتسهيلات من مصارف التجزئة بنسبة 3.4% والودائع من غير المصارف بنسبة 4.1% وهو ما يعكس دور الحزمة المالية والاقتصادية في تعزيز سيولة السوق.



تصدر قطاع الاتصالات والمواصلات قائمة القطاعات التي سجلت تعافياً خلال الربع الأول من العام 2021 وسجلت نمواً بنسبة 5.6%.



ارتفعت قيمة الصادرات الدولية وطنية المنشأ بنسبة 103% خلال شهر أغسطس 2021 مقارنة بشهر أغسطس 2019، بينما نمت الواردات الدولية خلال ذات الفترة بنسبة 16%.

نما قطاع الصناعات التحويلية على أساس اسمي بنسبة 5.7%.



# البحرين تتعافى... والدرب أخضر وتيرة التعافي الاقتصادي





## سمو ولي العهد رئيس الوزراء: كل الطموح تجسد إلى واقع

"لأفراد المجتمع البحريني طابع فريد يتجلى بحبهم للتحدي وعشقهم للإنجاز الذي رأينا مخرجاته جلية في ظل الظروف الاستثنائية التي اجتاحت العالم فكل تحد تحول لقصة نجاح وكل طموح تجسد إلى واقع، وسنواصل تقديم الدعم وتسخير كافة الإمكانيات للعاملين في الصفوف الأمامية بما يسهم في تأديتهم لمهامهم الوطنية على أكمل وجه بما يلبي التطلعات".

(من تصريح صحافي لولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة).



## جلالة الملك: تحمل مسؤوليات التنمية والبناء

"العديد من الشواهد الحيّة، تؤكد العطاء السخي لأبناء البحرين وما يحققونه من إنجازات وعطاء مشهود، حيث قدموا الدليل باستمرار على قدراتهم وإنجازاتهم في ساحات العلم والمعرفة، وهو ما يبشر خيراً بما يستطيع هؤلاء الأبناء تقديمه من منجزات جديدة، وبأن الطلبة سائرون على طريق النجاح والتميز، وتحملهم مسؤوليات التنمية والبناء، لأنفسهم ولأسرهم ولبلدهم، لأنهم رصيد الوطن وعماد تطوره وازدهاره، والثروة الحقيقية التي يعتز بها".

(من كلمة عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة بمناسبة العام الدراسي الجديد 2021 – 2022)



# تطلعات لمرحلة ما بعد كورونا

فريق البحرين يستمد القوة والعزيمة من مسيرة الآباء والأجداد ومساهماتهم الوطنية



وزيرة الصحة فائقة الصالح  
تجربة البحرين فيه جني



"ما تحقق يجسد عزيمة البحرينيين"، هذه العبارة تنصدر المشهد في مقولات وتصريحات وكتابات كثيرة، ولا أدل على ذلك من قول ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة إن ما تتسم به مملكة البحرين من قوة وعزيمة وإصرار مستمد من وحدة أبنائها وإسهاماتهم الوطنية التي قدموها ليل نهار في مواقعهم كافة وباختلاف مسؤولياتهم من أجل الحفاظ على صحة وسلامة جميع المواطنين والمقيمين على هذه الأرض الغالية، وإن بعزيمة فريق البحرين يتجدد العهد، فقد أثبت أبناء البحرين بالتفاني والإخلاص أنه لن يثنى أي تحد أو ظرف عن خدمة الوطن، فكل ما تم تحقيقه من أجل البحرين في مواجهة الفيروس لحفظ الأرواح جاء بفضل روح الفريق الواحد التي يمتاز بها أبناء الوطن حتى أضحت البحرين بجهودهم وطموحاتهم أنموذجاً متقدماً على الأصعدة كافة.

وفي هذا التقرير، رصد "أضواء البلاد" جوانب عديدة لتأكيد "بيت الشاهد" في السير نحو طريق التعافي التام من جائحة كورونا، ولعلنا نبدأ بمشاركة وزيرة الصحة فائقة الصالح في اجتماعات جمعية الصحة العالمية الرابعة والسبعين بجنيف في يونيو الماضي تحت عنوان "إنهاء هذا الوباء ومنع التالي: بناء عالم أكثر صحة وأماناً وإنصافاً معاً"، أكدت فيه ضرورة تكاتف الجهود لحماية الأنظمة كافة خصوصاً المنظومة الصحية من تبعات فيروس كورونا المستجد في المجالات كافة، حتى تتقاسم جميع القطاعات الأخرى مسؤوليتها في إنهاء هذا الوباء والتعافي منه بشكل أفضل، وتحقيق الإنصاف وبناء عالم أكثر صحة.

## "استباقية" قبل تفشي الجائحة

تجربة مملكة البحرين كانت حاضرة، وهي تجربة مثالية استباقية قبل تفشي جائحة "كوفيد 19"، ونجاحها بفضل من الله وبقيادة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، وخطواته الحثيثة بتشكيل الفريق الوطني من جميع القطاعات الحكومية ذات العلاقة، إذ تم تجاوز التحديات كافة، وسطرت قصة نجاح، ولعل أبرزها تحقيق مبدأ العدالة الصحية والإنصاف في الوصول لجميع الخدمات الصحية من إجراء الفحوصات وتلقي العلاجات وتوفير اللقاحات مجاناً لمختلف شرائح المجتمع من مواطنين ومقيمين دون استثناء، إذ وفرت البحرين التطعيم بنسب عالية للمؤهلين للحصول عليه بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية مجاناً ومن دون استثناء، وكان للجميع حرية اختيار نوع التطعيم الراغبين بأخذه من مجموعة اللقاحات التي تم توفيرها.

## استقرار سوق العمل

على اعتبار أن سوق العمل هي من أكثر المجالات التي حافظت مملكة البحرين على استقرارها، فقد أطلع وزير العمل والتنمية الاجتماعية جميل حميدان منظمة العمل الدولية على المبادرات والإجراءات التي قامت بها مملكة البحرين لمواجهة تداعيات جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) خصوصاً في مجال دعم منشآت القطاع الخاص، وضمان استقرار القوى العاملة في وظائفهم وعدم المساس بالحقوق الأساسية للعمال، فضلاً عن توليد وظائف جديدة للمواطنين في مختلف القطاعات الإنتاجية، الأمر الذي ساهم في تخفيف تداعيات وآثار هذه الجائحة العالمية على المستوى المحلي، والإسهام في دعم استقرار سوق العمل. جاء ذلك بمشاركة حميدان في أعمال القمة الإقليمية للمنظمة التي كان الهدف منها تبادل الخبرات بين أطراف الإنتاج الثلاثة ومناقشة الآثار الاجتماعية والاقتصادية الناتجة جراء تفشي هذه الجائحة في دول العالم، وتسليط الضوء على الممارسات المتميزة في معالجتها، فضلاً عن تنسيق الجهود العربية لاحتواء الآثار السلبية للجائحة على العمال، واستعراض التدابير الوقائية التي تتخذها الدول العربية في هذا الشأن.

## تخفيف التداعيات الاقتصادية

أثمرت المبادرات التي اتخذتها البحرين التخفيف من التداعيات الاقتصادية على المؤسسات والأفراد، وحفظ استقرار سوق العمل واستدامته، ودفعت الحكومة رواتب المواطنين العاملين في القطاع الخاص من خلال صندوق التعطل لأشهر (أبريل، مايو، ويونيو 2020)، كما قررت بعد الاجتماع والتشاور مع السلطة التشريعية وغرفة تجارة وصناعة البحرين وأخذ مرئياتهم دفع 50% من رواتب البحرينيين المؤمن عليهم في المنشآت الأكثر تأثراً في القطاع الخاص لمدة 3 أشهر ابتداءً من شهر يوليو 2020، وفقاً للشروط والضوابط التي يحددها وزير العمل والتنمية الاجتماعية بالتنسيق مع الجهات المعنية، فهذه هذه القرارات ساهمت بشكل كبير في استقرار المواطنين العاملين في القطاع الخاص في وظائفهم، كما توجهت الحكومة لإسناد القطاعات الاقتصادية الأكثر تأثراً من

تداعيات جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) من قبل صندوق العمل (تمكين) وفق الضوابط والشروط التي يقرها مجلس إدارته، الأمر الذي يسهم في ضخ السيولة في الأسواق المحلية تحقيقاً لمساعي التنمية المستدامة.

## التأهيل ما بعد كورونا

إن دعم قطاع الأعمال وحماية القوى العاملة عموماً، والسعي إلى توفير الرعاية الصحية والحماية الاجتماعية للمواطنين والمقيمين، جعل وزارة العمل والتنمية الاجتماعية تواصل تقديم جميع خدماتها إلكترونياً في المجالين العمالي والاجتماعي تسهياً للحصول على تلك الخدمات، خصوصاً في مجال توظيف المواطنين، وكذلك استمرار عمليات التدريب والتأهيل بالتوجه للتدريب الافتراضي، وهو ما يعزز مكانة البحرين واستمرار ريادتها إقليمياً في مجال التعلم والتدريب. ومن ضمن خططها ومشروعاتها لمرحلة ما بعد جائحة فيروس كورونا تعزيز وتطوير الدراسات والإجراءات المتعلقة بتحديد المهارات المطلوبة لتأهيل الكوادر الوطنية في مجال التكنولوجيا الحديثة وتقنية المعلومات بما في ذلك التخصصات الطبية الجديدة لمكافحة الأوبئة، من أجل تلبية المتطلبات المستقبلية من الكفاءات والكوادر الوطنية.

## قاعدة صلبة لمواجهة التحديات

وضعت الدولة مهمة إسناد القطاعات الاقتصادية الأكثر تأثراً من جائحة كورونا؛ لتحقيق الأهداف المنشودة والمشاركة وحماية المكتسبات التي حققتها، ورسم مستقبل واعد يقف على قاعدة صلبة لمواجهة التحديات كافة، وفي هذا الصدد أوضح وزير الصناعة والتجارة والسياحة زايد الزباني أن الحكومة قامت بعدد من الخطوات الهادفة إلى تقليص المصروفات التشغيلية ورفع كفاءتها.

## حلول مبتكرة مع مختلف الجهات

لتعزيز واستدامة القطاعين التجاري والصناعي ونمو إسهاماتهما في الناتج المحلي بما يسهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية في مملكة البحرين، ويرفد المسيرة التنموية الشاملة التي أرسى دعائمها جلالة الملك، منوهاً بأن تداعيات الظروف الاستثنائية لفيروس كورونا (كوفيد 19)، أوجبت المملكة على الجميع ضرورة الاستعداد للتعامل مع المرحلة المقبلة وما تتضمنه من تحديات عبر تكثيف التعاون لإيجاد الحلول المبتكرة مع الجهات المعنية عبر مختلف المبادرات والبرامج التي يمكن لها أن تسهم في نماء القطاعات الاقتصادية والقيام بدورها في مواصلة تعزيز النمو الاقتصادي للمملكة. وفي هذا الإطار، تم توجيه المبادرات لدعم القطاعات الصناعية والتجارية والسياحية المتأثرة من تداعيات جائحة كورونا تعزيزاً للاستقرار الاقتصادي بالتوازي مع إطلاق حزمة مالية واقتصادية دعماً للمواطنين وللقطاع الخاص بقيمة 4.3 مليار دينار، والتي ساهمت في تخفيف تلك الآثار المترتبة على الاقتصاد الوطني ونموه.

## راشد خليفة المواطن له مكانة

واختار المدون والكاتب راشد خليفة النزايد الحديث عما يدور في خلد من أفكار، مبينا أن بلادنا تتعافى وتجتاز الجائحة بجهود قيادتنا وحكمتها، وجهود الفريق الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا، فهذا الفريق.. فريق البحرين.. هو نبض الوطن الذي بذل وأعطى واجتهد لتكون حياتنا آمنة، ولو قارنا بيننا وبين بعض البلدان لوجدنا كيف تأثرت قطاعاتها ومؤسسات وكيف عاشت بعض الشعوب شدة كبيرة، لكن البحرين استمرت في تقديم كل ما من شأنه الحفاظ على استقرار الناس وأمنهم، من الحزم المالية وإيقاف الأقساط وفواتير الكهرباء وأمور كثيرة كريمة عكست مكانة المواطن لدى قيادة البلاد.

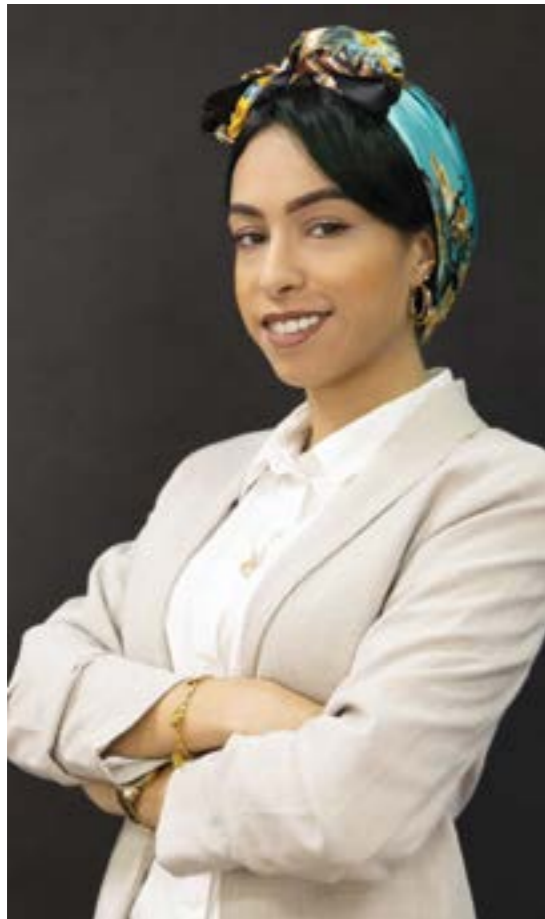
في المجال الاقتصادي، تأثر الوضع بلا ريب بسبب إغلاق المنافذ، لكن قيادتنا قدمت التسهيلات والدعم، ونأمل أيضاً تقديم مزيد من التسهيلات في فترة التعافي لأصحاب المؤسسات الصغيرة والمتوسطة خصوصاً البحرينية، وستواصل مسيرة التنمية بدرجات أفضل من السابق وهذه هي سمات أبناء البحرين.



## نور العلوي إخضاع الضرف الاستثنائي للدراسة

تتظر الإعلامية نور العلوي إلى ما تعتبره ميزة حضارية كبيرة للمجتمع البحريني، فمواجهة الفيروس لم تكن هينة على الإطلاق، ولكن الدولة بذلت جهوداً جبارة من الحزم المالية مروراً بالإجراءات والقرارات المدروسة الذي اتخذها الفريق الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا (كوفيد 19) وجهود الأطباء والعاملين في القطاع الصحي والمتطوعين. وللعلوي تجربة كونها من أوائل المتطوعين ضمن فرق التعقيم للمرافق العامة على مستوى البلد، وكل الفرق التي بذلت جهداً لسلامة الوطن وأهله كانت ركائز مهمة في التصدي لفيروس أصاب العالم كله بالضرر وأدخله في ظرف استثنائي، إلا أن الميزة الحضارية التي ذكرتها هي القناعة والإيمان والالتزام من جانب أفراد المجتمع للوصول إلى المستوى الأخضر بعد أن مررنا بظروف محزنة في فترة ما ارتفعت فيها أعداد الوفيات وكذلك الإصابات.

حين نقول إن البحرين تتعافى فهذا بفضل من الله سبحانه وتعالى وبفضل جهود كل من قام بمسؤوليته الدينية والوطنية والاجتماعية، وننظر بأمل وتفاؤل لأن تعود الحياة إلى طبيعتها، وبالتأكيد سنحتاج إلى دراسة متأنية لهذه المرحلة وإخضاعها للتقييم واستلها من الدروس، فهناك قطاعات كثيرة تضررت وليس الضرر بالأمر الهين، ومع ذلك فإنه من وجهة نظري، لا بد من قيام كل الجهات المعنية بتقييم الوضع وإجراء الدراسات وإصدار التقارير الواقعية بأسلوب علمي، لكي نتمكن من تجاوز أي انعكاسات سلبية لا قدر الله في المستقبل، وكلنا ثقة في أن أبناء البحرين يمتلكون الخبرات والعقول والطاقات الخلاقة القادرة على الارتقاء بخدمة وطنهم.



## فهد الشهابي البحرين تتعافى... امتنان للقيادة وعرفان بجهود الأبطال

"هو توفيق من الله عز وجل، فقد ساهمت الخطوات المدروسة لفريق البحرين في الحد من تأثيرات جائحة كورونا على بلادنا حتى لاحظت في الأفق القريب بشائر انتهائها". تلك هي نظرة التفاؤل التي ينظر بها رئيس العلاقات العامة البحرينية والكاتب المتخصص في أدب الرحلات فهد الشهابي مشاركاً في استطلاع "أصواء البلاد". إذ يقول: ها هي حياتنا قد عادت تقريبا إلى ما كانت عليه قبل عامين، ولم تكف هذه الجائحة بتركتنا في صمت، بل إنها قد تركت وراءها كمًا كبيراً من الدروس المستفادة، وهي دروس ستساهم بلا شك في بناء المرحلة المقبلة، والتي عنوانها "البحرين تتعافى"، فها أنا، وخلال كتابتي لهذه الكلمات، أحاول بشتى الطرق، ومن خلال المعارف كافة، الحصول على حيز طاولة في هذا المطعم، أو غرفة في ذلك الفندق، ولم أوفق بعد، ذلك ما يعطي دلالة واضحة على عودة السياحة بكامل قوتها.

ومن الجانب العملي، فقد اكتملت لدينا خطة المؤتمرات، التي ستعقد حضورياً في العام 2022، في دلالة أخرى على استعادة مملكة البحرين لدورها الريادي في قطاع التدريب بالمنطقة، كما لا يمكننا أن نغفل عودة القطاع التعليمي إلى سابق عهده، وفرحة الطلبة بالعودة إلى مقاعد الدراسة، فما كان لذلك أن يتحقق دون تخطيط محكم من الدولة، ووعي كامل من الشعب، فلنستمتع جميعاً - بحذر - في فترة تعافي البحرين.

ويختم الشهابي بقوله: منذ وضعت جائحة كورونا وزرها وحلت على معظم بلاد المعمورة وراحت تعيث الهلع واستشرى الموت السريع، وقفت مملكتنا الحبيبة بطواقمها الطبية الرسمية والمتطوعين من كادر طبي وموظفين لمكافحة، وسطروا أروع منظومة تكاتف شعبي خدمة للمواطنين والمقيمين.

## محمد الوسطي الطاقات البحرينية... استثمار

ويقترح المحامي محمد الوسطي من حديث يهم كل البحرينيين، فيقول: عشنا كما عاش العالم أجمع ظرفاً مفاجئاً واستثنائياً بسبب الجائحة، وهذا الوضع جعلنا أمام الكثير من التحديات، إلا أن بفضل الله سبحانه وتعالى وبفضل جهود الدولة وكل أبناء البحرين المخلصين، تجاوزنا وستجاوز أصعب الفترات، وهنا ننظر بتفاؤل إلى ما بعد الجائحة، والأساس هنا هو العدل وإعطاء كل ذي حق حقه، ويلزم أن نستمر مواطنين ومقيمين في التكاتف، فهذا التكاتف بين الحكومة والشعب هو مصدر النجاح، ولا يمكن أن نغفل جانب الاستثمار في الطاقات البحرينية ليكون الخير منا وفينا والأمور إلى خير.





سمير ناس

## المحافظة على الاقتصاد والصحة

من الأهمية بمكان قراءة مرنياً مهمة طرحها رئيس غرفة تجارة وصناعة البحرين سمير ناس بالقول إن البيئة التجارية والاستثمارية في مملكة البحرين مهيأة للعودة تدريجياً لمعدلات النمو الاقتصادي لما قبل جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19)، من خلال تمديد الحزمة المالية والاقتصادية للتعامل مع انعكاسات جائحة فيروس كورونا، فالحكومة برئاسة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة بذلت كل جهد في مواجهة هذه الجائحة وتداعياتها على القطاعات الاقتصادية وقدمت كل ما يمكن من أجل المحافظة على الوضع الاقتصادي والصحي للبلاد، لهذا فإن البحرين تسير بخطى ثابتة نحو تحقيق مرحلة التعافي من التداعيات الاقتصادية للجائحة التي أثرت على اقتصادات جميع دول العالم.

## ففي غضون عامين

وفي التقرير الصادر عن مركز الدراسات والمبادرات بشأن تطورات الأوضاع الاقتصادية خلال الربع الثاني من العام 2021، تبين التحسن الملحوظ في انخفاض معدلات البطالة، إلى جانب ارتفاع عمليات التوسع في الأعمال الاستثمارية خلال 2021، وتبني التجارة الإلكترونية، كما تناول التقرير عوامل فرص النمو للقطاعات التجارية والاستثمارية والمؤشرات الأبرز في معدلات النمو، إلى جانب توقع 40 % من المشاركين في الاستبيان أن التعافي من تأثير جائحة كورونا سيكون في غضون عامين، لكن هناك توصيات مهمة من بينها دعوة الشركات والمؤسسات التجارية لتغيير نموذجها التجاري بعد جائحة كورونا، كذلك تحديث بنية البيانات والانتقال إلى أنظمة السحابة، إضافة إلى التوجه نحو الرقمنة لتحقيق النمو وقابلية التوسع، إلى جانب تنويع الاستثمارات لتقوية القدرة على معالجة المخاطر والصدمات في المستقبل، إذ إن تنويع خطوط الإنتاج واعتماد خطوط عدة من الأعمال التجارية وتعدد الاستثمارات يؤدي إلى حماية الشركة من أي تقلبات اقتصادية وتجارية.

## نحو حلحلة مشروعات ريادة الأعمال... حتى يتعافى القطاع التجاري



سجلت المؤشرات الاقتصادية خلال العام 2021 أداءً يوازي مستويات العام 2019، ووفق بيانات هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية فإن القطاع النفطي شهد نمواً خلال الربع الأول من العام الجاري بلغ 8.1 % بالأسعار الثابتة، وانخفض بنسبة 5.11 % بالأسعار الجارية.

## ارتفاع إصدار رخص البناء

تشير البيانات التي ناقشها مجلس الوزراء في إحدى جلساته إلى أنه في القطاع العقاري ارتفع عدد رخص البناء الصادرة في الأشهر الثمانية الأولى من العام 2021 بنسبة 18 % عن ذات الفترة في 2019، وتجاوزت مستويات المبيعات عند نقاط البيع لبطاقات الصراف الآلي الصادرة بمملكة البحرين خلال شهر أغسطس بنسبة 55 %، وارتفعت قيمة الصادرات الدولية وطنية المنشأ بنسبة 103 % خلال شهر أغسطس 2021 مقارنة بشهر أغسطس 2019، بينما نمت الواردات الدولية خلال ذات الفترة بنسبة 16 %.

## قطاع الاتصالات والمواصلات متقدماً

تصدر قطاع الاتصالات والمواصلات قائمة القطاعات التي سجلت تعافياً خلال الربع الأول من العام 2021 بنمو بنسبة 5.6 %. وحسب بيانات مصرف البحرين المركزي، ارتفع مؤشر عرض النقد 5.1 %، كما ارتفع مستوى القروض والتسهيلات من مصارف التجزئة بنسبة 3.4 % والودائع من غير المصارف بنسبة 4.1 % وهو ما يعكس دور الحزمة المالية والاقتصادية في تعزيز سيولة السوق، ونما قطاع الصناعات التحويلية على أساس اسمي بنسبة 5.7 %، وحقق البرنامج الوطني للتوظيف في نسخته الثانية 70 % من أهدافه على صعيد التوظيف والتدريب، إذ نجح في توظيف أكثر من 17 ألف بحريني وتدريب أكثر من 7000 بحريني.



## السيد عباس الساري تمكين المشروعات الصغيرة والمتوسطة

ويحمل السيد عباس الساري (أعمال حرة) هموم صغار التجار والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة، فيشير إلى حاجة أساسية لدراسة أوضاعهم بشكل دقيق وتمكينهم ليقفوا على أقدامهم من جديد، ولأننا نتحدث عن التعافي فلا بد من الحديث بشكل موجز عن قطاعات كثيرة تعاني حاليًا من تراكم الديون وبعضها أفلس وأغلق وبعضها يواجه مطالبات، فعدم حصول صغار التجار على الدعم اللازم أدى إلى تأثر مشروعاتهم وخرجوا من السوق، فقد أدت فترة الإغلاق إلى أن تكون الكثير من المؤسسات الصغيرة والمتوسطة على محطة انتظار الدعم، وحتى الآن يعيش الكثير من أصحاب الأعمال أزمة لا يعلمها إلا الله ولم يتم إلغاء رسوم الكهرباء أو سائر الرسوم عنهم.

ويضيف: كان هناك مجموعة من أفضل التجار ومشروعاتهم تخدم الاقتصاد الوطني، ومن المهم إعادة النظر في كيفية إعادتهم إلى السوق من جديد وإنهاء الوضع القاسي الذي يعيشونه، ونتمنى أن يكون لغرفة تجارة وصناعة البحرين دور كونها مظلة بيت التجار، كما هو دورها في إعداد الدراسات والتقارير التي تسعف صغار التجار، فهذه المؤسسات تمثل ركناً مهماً في العجلة الاقتصادية.



## حسن بو خماس التعافي والاستعداد للمستقبل

## كيف ينظر رجال الأعمال للمرحلة المقبلة؟

**توزيع عائدات النمو بعدالة**  
ويوضح بوخماس أن هناك تطورًا ملحوظًا في مساهمة القطاعات غير النفطية، ولكن نحتاج إلى مزيد من العمل، وأمامنا تحديات منها استمرار عجز الموازنة للأعوام 2021 - 2023، ونقترح نموذجًا اقتصاديًا اجتماعيًا يلبي الطموحات المستقبلية للأجيال القادمة، ويخلق مزيدًا من فرص العمل مع توزيع عائدات النمو بعدالة وعدم الاعتماد على الاقتصاد الخدمي والاستهلاكي، ولا بد من التوجه للتصنيع والاقتصاد المعرفي والاقتصاد الأزرق القائم على الصيد والصناعات البحرية، وهذه كلها ترفع من المستوى المعيشي بالتعاون بين القطاعين الحكومي والخاص، والاهتمام بالعمل الحر ودعم مشروعات ريادة الأعمال وربط التعليم بسوق العمل، وهذه الأمور بالإمكان التحرك عليها وهي مقترحات تلزم فتح نقاش مجتمعي أو إعلامي وأن يتم الاستعانة بالخبرات الوطنية.

يقول رجل الأعمال حسن بوخماس إن مما لا شك فيه أن مملكة البحرين ودول مجلس التعاون الخليجي واجهوا ضربة مزدوجة في العامين الماضيين من ناحية انخفاض أسعار النفط، وجائحة كورونا من ناحية أخرى، وأثر ذلك على الاقتصاد الوطني، وشمل هذا التأثير سائر الاقتصادات الخليجية في ظل انخفاض أسعار النفط والإغلاق لشهور طويلة، لكن بتوجيهات قيادتنا واللجنة التنسيقية برئاسة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، والجهود الوطنية المشهودة للفريق الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا، وهي جهود جبارة ورائدة على المستويين الاقتصادي والاجتماعي من ناحية الدعم وتقديم اللقاحات للمواطنين والمقيمين، حتى وصلنا إلى مرحلة التعافي، وهذه المرحلة تتطلب النظر بتمعن نحو نقاط القوة ومواطن الضعف، وبعد الوصول إلى مرحلة التعافي نحتاج للاستعداد للمستقبل من خلال البناء على المنجزات ومواجهة التحديات.



## منصة تويتر مع القحطاني والسلمان في انتظار عدد الحالات "صفر"



"إنجازات حضارية عظيمة وصروح شامخة في شتى الميادين اتسمت بالشمولية والتكامل لتشكّل ملحمة وطنية لبناء الوطن وتكون بحق عنواناً لمرحلة مزدهرة في تاريخ الوطن"، تلك كانت تغريدة تحمل أجمل المعاني، لتشجع المغردين على التعبير بالقول إن هذه الملحمة الوطنية والأبطال الذين قاموا عليها ستبقى محفورة في ذاكرة الأجيال، تقديراً لكل من ساهم في مكافحة هذه الجائحة من الأبطال الذين نكن لهم كل التقدير والشكر والعرفان.

وغردت عضو الفريق الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا استشارية الأمراض المعدية والأمراض الباطنية بمجمع السلمانية الطبي الطيبة جميلة السلمان بأن الوصول للمرحلة الحالية من معدلات الانتشار لا يعني التغلب على الفيروس ونحذر من "الأمان الكاذب" وتبعات هذا الشعور، ويجب الاستمرار في تطبيق معايير التباعد الاجتماعي والإقبال على استكمال التطعيم وأخذ الجرعة المنشطة.

وفي تغريدة له، كتب عضو الفريق الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا استشاري الأمراض المعدية بمستشفى قوة دفاع البحرين المقدم طبيب مناف القحطاني "أثناء جائحة كورونا، تكون الاستجابة أمراً بالغ الأهمية وبإجراءات استباقية مدروسة، والبحرين مثل العديد من البلدان كانت لديها زيادة حادة، وكان آخرها بسبب deltavariant لكن سيطرت على الوضع، والحمد لله عدنا إلى مستويات أقل مما كنا عليه منذ بداية الجائحة".

هذه النماذج من التغريدات ينبغي أن تكون مشجعة للاستمرار في الالتزام والانضباط واتباع الإجراءات الاحترازية، حتى مع المستوى الأخضر، فالتعافي الأكمل حين نسجل بعون الله ذات يوم عدد الحالات "صفر".

## مجلس التنمية الاقتصادية... نحو التنويع الاقتصادي

وضع مجلس التنمية الاقتصادية مساراً يعزز استمرار جهود التنويع الاقتصادي التي تسهم في مواصلة تعزيز استدامة الاقتصاد الوطني معتمدةً على ما يتميز به الاقتصاد من مرونة وما تحظى به المملكة من كفاءات وطنية أثبتت قدرتها في التغلب على مختلف التحديات العالمية، فاللزجة المالية والاقتصادية لمواجهة تداعيات جائحة فيروس كورونا التي تم إطلاقها وفق التوجيهات الملكية السامية لعاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة كان لها دور مهم في تعزيز مساعي التعافي ومواصلة النمو الإيجابي لمختلف القطاعات الحيوية بالاقتصاد وفق النقاط التالية:

■ 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.

■ استقطاب استثمارات مباشرة خلال العام 2020 تسهم في خلق الوظائف أمام المواطنين، ومضاعفة مجلس التنمية الاقتصادية جهوده من أجل تحقيق الأهداف المنشودة باستقطاب مزيد من الاستثمارات النوعية التي ينعكس أثرها على الوطن والمواطن.

■ مجلس التنمية الاقتصادية نجح في تخطي أهدافه التي وضعها للسنة 2020، إذ تمكن من استقطاب استثمارات مباشرة تبلغ حوالي 333 مليون دينار (885 مليون دولار) ومن المتوقع أن تخلق أكثر من 4300 وظيفة خلال السنوات الثلاث المقبلة.

■ استقطاب استثمارات من مؤسسات محلية وخليجية وأوروبية وآسيوية ساهمت في قطاعات متنوعة منها القطاع المصرفي والمالي، الصناعي، اللوجستي وقطاع التجزئة، التعليم والخدمات الصحية، والعقارات والسياحة، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

■ بحسب مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية (الأونكتاد) وصندوق النقد الدولي، فإن حجم الاستثمارات المباشرة المتراكمة بالنسبة إلى الناتج المحلي الإجمالي للمملكة بلغ 78% في 2019، بضعف المتوسط العالمي الذي يقدر بحوالي 42%.



## هوية الجامعة الجديدة انطلاقة واعدة... ومجلس الإدارة الداعم الأول

في أواخر العام 2020، كانت جامعة البحرين للتكنولوجيا على موعد مهم في مسيرتها. ذلك الموعد هو محطة تحديث شامل بدأ بتغيير هوية الجامعة وفق خطة استراتيجية متكاملة للانتقال بالجامعة إلى مراتب أعلى، من منطلق رؤية استندت على "التكنولوجيا" التي باتت مرتبطة بجميع مناحي الحياة اليوم وأصبحت جزءاً لا يتجزأ في كل المجالات: إدارة الأعمال والمصارف والصناعة والاتصالات فضلاً عن التعليم والطب والخدمات على اختلافها. ويؤكد رئيس جامعة البحرين للتكنولوجيا د. حسن علي الملا أن أبرز ما تميزت به تلك الرؤية الطموحة بالتأكيد هو أن الطلبة حين يدرسون اليوم في أي جامعة من جامعات العالم وفي أي تخصص كان سواء هندسة تكنولوجيا المعلومات أو إدارة الأعمال أو المصارف والمحاسبة ومجمل تخصصات العلوم، فهناك ارتباط وثيق بينها وبين استخدامات التكنولوجيا وثورة المعلومات المذهلة، إلى الدرجة التي لم يعد فيها الكثير من الناس يستخدمون النقود لوجود أنظمة الدفع الإلكتروني، بل تم استحداث تخصصات جديدة كتحليل المعلومات الضخمة والذكاء الاصطناعي والأمن السيبراني طبقاً لحاجة التغيير في حياة الناس اليومية، لذلك فكلما تضاعف استخدام الجماهير للمنتجات التقنية، كلما كبرت الحاجة للأمن السيبراني، وبالتالي فقد أصبح مجال التكنولوجيا من المجالات الحيوية المهمة جداً، وهنا لا بد أن تتوافر الكوادر المؤهلة والمدربة لمواجهة التطور التكنولوجي في جميع المجالات لكوننا أمام ثورة تقنية سريعة، وهذه الثورة جعلتنا نتجه نحو تغيير هوية الجامعة وأن نفكر ملياً وبجد في احتياجات المستقبل وفي التوسع بتطبيق التكنولوجيا في كل أعمال الجامعة.



رئيس جامعة البحرين للتكنولوجيا

الدكتور حسن الملا



## ”جودة التعليم“ و”شراكة تعاون مع ”التعليم العالي“

### دعم مشكور من ”المجلس“ و”الهيئة“

ماذا عن آية التواصل مع الطلبة وأولياء الأمور؟ في الحقيقة، تواصلنا مع أولياء الأمور والطلبة قائم بوسائل عدة، رغم الظروف والتحديات، لكننا تمكنا من بناء وتعزيز ذلك التواصل، كما نضع أهمية لأراء طلبتنا وأولياء الأمور، ونقوم بمراجعة مستمرة. وقد أخضعنا الكثير من التوصيات المرتبطة بالمنشآت والمرافق والبرامج الأكاديمية للبحث والتقييم ورصد التنفيذ. لنا تواصل أيضا مع هيئة ضمان جودة التعليم ومجلس التعليم العالي ونشكرهما على دعمهما ومساندتهما لنا وللجهود المبذولة للارتقاء بالتعليم الجامعي في بلادنا الغالية، ومن بداية تعييني وجدت كل الدعم من الهيئة والمجلس وتواصلنا مثمر للغاية، ومن ناحية أخرى علاقتنا مع الجامعات الأخرى في المملكة علاقات طيبة، فهناك لقاءات تحت مظلة مجلس التعليم العالي من جهة، إضافة إلى لقاءاتنا رؤساء ومسؤولين في الجامعات من جهة أخرى، وطموحي هو أن يتضاعف هذا التلاقي لما نحمله من أهداف وهموم مشتركة، ويتعاوننا مع بعضنا البعض سوف نحقق ثمارا وتقدما أكبر بعبون الله.

### تصميم وطرح برامج جديدة

هل من الممكن الحصول على فكرة عن البرامج التكنولوجية الجديدة التي طرحتها الجامعة؟  
بناء على دراسة متطلبات السوق، صممنا برامج جديدة تشمل: برنامج تقنية المعلومات وشبكات الأمن السيبراني، برنامج الذكاء الاصناعي، البرمجيات والتطبيقات، الهندسة البيئية، المحاسبة والتكنولوجيا المالية، وبرنامجنا هذه تواكب متطلبات العصر كما قلنا. وبالمناسبة ستكون لنا مشاركة في معرض "جيتكس 2021" في مركز التجارة العالمي في دبي خلال الفترة من 17 إلى 21 أكتوبر تحت شعار "أكثر جراءة"، ومن المقرر أن تستثمر الجامعة "معا نخلق مستقبل رقمي" مشاركتها في هذا الحدث التقني العالمي في التعريف ببرامجها وأنشطتها كواحدة من أولى الجامعات الخاصة في مملكة البحرين، كما ستقدم الجامعة استراتيجيتها والتحسينات المدروسة والتعريف ببرامجها الأكاديمية والمقررات الدراسية والجوانب المتعلقة بالقيادة والحوكمة والأهداف والتوجهات التي حددها مجلس الإدارة للجامعة والتي تؤكد أن العلوم والتكنولوجيا هما أساس النجاح في عالمنا الرقمي المتطور بخطى سريعة، والذي يشهد منافسة عالية.



## طرحنا 5 برامج أكاديمية حديثة لتواكب التطور التكنولوجي ومتطلبات سوق العمل

### إنجاز مملكة البحرين مذهل

دعنا ندخل معكم إلى ملامح العام الدراسي الجديد.. كيف هي؟ عامنا الدراسي الجديد مع نظام التعليم عن بعد بدأ والله الحمد بداية موفقة، ودعني أشير إلى أن أجواء ما قبل جائحة كورونا في لقائنا مع الطلبة والصورة الطبيعية للحركة والنشاط في الجامعة، حيث نفتقد هذه الأجواء بلا شك. وهنا أود الإشارة إلى أنه منذ بداية الجائحة في فبراير 2020 فإن العملية التعليمية لم تتوقف لدينا كما هو حال كل المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها، وأنت تعلم كيف أن العالم ينظر باحترام لما حققته مملكة البحرين من إنجازات لافتة لم تتوافر في بعض الدول فقطاعات التعليم انتقلت بصورة سلسلة إلى التعليم الإلكتروني دون معاناة؛ نظراً لوجود البنية التحتية القوية، والشكر لقيادتنا الرشيدة على حرصها على الارتقاء بمختلف القطاعات وكل نواحي الحياة في مملكتنا الحبيبة، أضف إلى ذلك أن الجامعات البحرينية كان لديها إجمالاً بنية قوية في مجالات المعلوماتية ما أسهم في مساندة التعليم عن بعد. واليوم نرى عملية التعليم المدمج تترسخ وتقوى، فهناك في المنزل من يدرس عن بعد وهناك حضور في الفصول الدراسية، وتطلب ذلك تهيئة الأساتذة للتعليم والتفاعل والتعامل مع الفئتين، وهذا جانب مهم، إذ إن جامعة البحرين للتكنولوجيا تستثمر في جودة التعليم المتقدم.

### مجلس الإدارة منحنا دعماً كبيراً

مع اعتماد المجلس للهوية الجديدة وخطتها.. كيف يسير التنفيذ؟ الخطة تزامنت وارتبطت بتغيير الهوية، أي أن العمل جاء كمنظومة واحدة، لهذا لم نفكر في تغيير اسم الجامعة ثم وضع الخطة، بل كانت كل المراحل واضحة ومدعومة من مجلس إدارة الجامعة الموقر برئاسة سعادة المهندس هشام الرئيس الرئيس التنفيذي لمجموعة جي إف إنتش المالية، حيث منحنا المجلس دعماً مطلقاً لتدشين الهوية الجديدة وتمكيننا من اعتماد وتنفيذ الاستراتيجية التي ارتكزت على محاور عدة على رأسها تطوير الحوكمة والإدارة العليا وقياداتها، علاوة على استحداث وتطوير منشآت الجامعة واستحداث برامج جديدة وتحسين جودة البرامج القائمة والبنية التحتية من نظم معلومات ومختبرات وفصول دراسية، وكذلك المرافق المتعلقة بأنشطة الطلبة، وهذه كلها من ضمن هذه الاستراتيجية، وقطعنا بالفعل شوطاً تجاه تحقيق ذلك وتوقفنا والله الحمد في الحصول على اعتمادات مؤسسية وأكاديمية من أكثر من جهة دولية، وأولينا اهتماماً خاصاً بتنفيذ توصيات هيئة ضمان جودة التعليم ومجلس التعليم العالي، ووضعنا خطة متكاملة لتنفيذ المشروعات في كل الجوانب، والعملية مستمرة. واليوم ونحن نستعرض نتاج عمل الشهور التسعة الماضية نرى بأننا قد أنجزنا الكثير لتطوير الجامعة، وسيرى أولياء الأمور والطلبة هذا التطور على أرض الواقع وسنعمل بكل طموح وجدية لتكون جامعتنا داعماً وركناً محورياً لمستقبل خريجينا المؤهلين والمدربين تدريباً عالياً.

في قراءته لواقع تجربة متعددة في درجات صعابها بالنسبة للتعليم عموماً والتعليم الجامعي خصوصاً إبان فترة جائحة كورونا، بدأ واضحاً أن المؤسس ورئيس الجامعة الأهلية البروفيسور عبدالله الحواج يتجه نحو معادلات مترابطة ليصل من خلالها إلى "كيفية تحقيق معادلة صعبة"، كيف؟ الجواب في السطور التالية.

## من التعليم التقليدي إلى الافتراضي... ضمان الفاعلية هو الأساس

الافتراضي، أما اليوم وبعد مرور أكثر من 18 شهراً من الجائحة، فقد أصبح التحدي الكبير بنقل التعليم الإلكتروني إلى تعليم تفاعلي.. نعم استفدنا من تجربة تطور التعليم عن بعد، إلا أن التحدي الأكبر هو تحويله إلى تعليم تفاعلي حتى لا يتحول التعليم إلى شهادات دون علم ومعرفة، ولتحقيق هذه الغاية لابد من أن تتوافر تشريعات واضحة بهذا الشأن للاستمرار بالتعليم عن بعد، وضمان فاعليته وتفاعل الطلاب عبره.

**تشريعات واضحة لتحقيق الغاية**  
ركز البروفيسور الحواج على أهمية الاستثمار في التعليم باعتباره ثروة وطنية لا تنضب، مشدداً على ضرورة التزام أولياء الأمور والطلبة بالاحترافات الصحية مع بداية انطلاق العام الدراسي الجديد، وكذلك التشديد على أهمية التعليم التفاعلي الإلكتروني ضمن حديثه في برنامج "مجتمع البلاد" على منصة لايف انستغرام، وخلص من ذلك إلى أن تجربة التعليم في فترة الجائحة هي التحدي الذي عاشه التعليم بالتحول من التعليم التقليدي إلى التعليم



المؤسس ورئيس الجامعة الأهلية

البروفيسور  
عبدالله الحواج

نعيش أياماً خضراء.. فكيف نحقق المعادلة الصعبة؟

# UP TO 50% TUITION REMISSION

FOR

- HIGH ACHIEVERS
- SPECIAL NEEDS AND ORPHANS
- FRONTLINE WORKERS AND THEIR CHILDREN

**APPLY NOW**

TOP 50  
ARAB  
REGION

WORLD  
UNIVERSITY  
RANKINGS

2021

الجامعة الأهلية  
AHLIA UNIVERSITY  
BAHRAIN

CELEBRATING  
20  
YEARS  
OF EXCELLENCE

CALL US +973 17298550

www.ahlia.edu.bh

ahliauniversitybh



منقطع النظر الذي حققته بروتوكولات اللجنة، وتعليماتها، بالإضافة إلى ذلك التعاون الباهر من مختلف فئات المواطنين، والمؤسسات التي تعمل وتدير وتتعاوى باحترافية مع مختلف الأنشطة الاقتصادية، والتعليمية والخدمية وغيرها.

### هنا.. خطورة المزايدة

انتهى الاقتباس من المقال، وبالعودة إلى جزئية مهمة من "حوار مجتمع البلاد"، تناول البروفيسور الحواج اهتمام الجامعة الأهلية اهتمامًا كاملاً بجودة التعليم الافتراضي الإلكتروني ليضاهي جودة التعليم التقليدي وجهًا لوجه، وتطويره يتطلب - بالضرورة - أن يكون جزء من تقييم الطالب في التعليم الافتراضي تفاعليًا بين الأستاذ والطالب وبين بقية الطلبة، مع لفت النظر إلى "خطورة" المزايدة في الحديث عن التعليم وتحوله إلى التعليم الافتراضي عن بعد دون ضمان التفاعل فيه حتى لا يتفاجأ الجميع بأن هناك خريجين على جميع المستويات يحملون شهادات متخصصة دون علم حقيقي، مشيرًا إلى أن مؤسسات التصنيف العالمية كالتصنيف التاييمز لمؤسسات التعليم العالي للعام 2021 الذي صدر قبل 3 أشهر صنف الجامعة الأهلية في المرتبة 13 على مستوى العالم بين 550 جامعة والأولى محليًا وعربيًا في تحقيق هدف جودة التعليم بالنسبة لأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة.

### التعاوى مع "حالة مترددة"

ولعل اهتمام الحواج بموضوع الحوار جعله يكتب مقالًا في صحيفة "البلاد" بتاريخ الأحد 12 سبتمبر 2021 قال فيه "ونحن نتجه نحو العودة الميمونة للتعليم وجهًا لوجه، وقد يكون التباعد الاجتماعي ونحن نعيش أيامنا الخضراء ضمن مساحة مسؤولة من الحرية، رغم أن الجائحة ما زالت مهيمنة على تعاوى المؤسسات مع الحالة المترددة ونحن على بُعد أرقام هزيلة حول إصابات كورونا، وحول ضحاياها في كل مكان". وأضاف: نصف تباعد، ونصف وجه لوجه، ربما يكون حلًا مؤقتًا لما يمكن أن نطلق عليه التباعد التفاعلي، كيف سنكون متفاعلين ونحن نعيش التباعد الاجتماعي بكل صفاته ومواصفاته وجرائره؟ السؤال وجيه، وكان محور لقاء صحيفة "البلاد" ومن خلال الصحافي سعيد محمد حول التعليم التفاعلي التفاعلي، كيفية تحقيق المعادلة الصعبة، وعلى أي مستوى يمكن أن ننتظر المردود والنتائج ونحن نعيش المرحلة على طريقة "النص نص"، أو مسك العصا من المنتصف؟

التعليم التفاعلي رغم الجائحة، أطلقتته ندوة "البلاد"، وفكرت فيه المنظومة، بل واستعدت له ونحن على أبواب عام دراسي جديد، وعلى أعتاب مرحلة تمكنت فيها الدولة من توفير ضمانات الترقى والاحتراز الصحي من خلال اللجنة التنسيقية وفريق العمل الوطني برئاسة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي، وذلك بعد النجاح

بين حماس الطلبة وأعضاء الهيئة التعليمية والإدارية، وبين الاستعداد للتحديات أياً كانت متطلباتها ومؤثراتها، فإن التفاؤل هو السلاح الذي تتدرع به جامعة العلوم التطبيقية منذ انطلاق العام الدراسي الأكاديمي الجديد 2021 - 2022. هكذا وصف رئيس الجامعة البروفيسور غسان عواد في حوارهِ المميز ضمن برنامج "مجتمع البلاد" على منصة لايف انستغرام "متسلحون بالتفاؤل".

## مراعاة الاحترازات والحذر من "الأمان الكاذب" للمحافظة على مكتسبات البحرين

للطلبة الاختيار بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد، وبذلك سيكون هناك نسبة من الطلبة يدرسون حضورياً ويتشاركون مع الطلبة المتعلمين عن بعد في المحاضرات ذاتها بدءاً من الأسبوع الثاني من العام الدراسي 2021 - 2022، على أن امتحانات منتصف الفصل الدراسي الأول والامتحانات النهائية بحسب خطة الجامعة ستكون حضورية، وسيجري تقديمها وفق الاحترازات والتدابير وتوصيات الفريق الطبي الوطني، علاوة على أن الجامعة اعتمدت نظام الدرغ الإلكتروني الذي يتيح للطلبة الذين اختاروا الدراسة حضورياً الدخول للحرم الجامعي قبل مواعيد محاضراتهم بنصف ساعة، عبر تسجيل الدخول لنظام الخدمات الطلابية وإبراز صورة الدرغ عند بوابات الجامعة.

ولتوضيح الفكرة قال عواد "هذا نظام مستحدث اعتمده إدارة تقنية المعلومات وإدارة الشؤون المالية والإدارية بما يمكن الطلبة من أخذ مواعيد مسبقة للطلبة لاستكمال بعض الإجراءات أو لقاء أحد المسؤولين في الجامعة، وهو ما يعد إضافة نوعية للخدمات المتاحة حالياً بالجامعة والمستخدمه بشكل فعال في نظم معلومات الطلبة".

### وسائط التكنولوجيا هدفاً

ويدعم البروفيسور عواد هذا التفاؤل مبيناً أن الجامعة استعدت قبل سنين، أي قبل مرحلة جائحة كورونا، للانتقال إلى الدراسة المتقدمة باستخدام مختلف وسائط التكنولوجيا، ومنذ سنين أيضاً، تتوافر بعض المحاضرات في نظام الجامعة ليتمكن الطلاب من العودة إلى تلك المحاضرات، إلا أنه مع الجائحة تم تدريب المحاضرين والأساتذة على هذه الأنظمة بشكل أكبر، إذن، مع الطلبة كان إلكترونياً خلال 3 فصول أكاديمية مع الأكاديميين وإدارة الجامعة، الذين كانوا يتابعون عن بعد ويتواصلون مع الهيئة التعليمية والإدارية في الجامعة، وكذلك التواصل مع القيادة العليا للجامعة ومجلس الطلبة.

### نظام الدرغ الإلكتروني

ولكن، ماذا عن خطة العام الجديد بلونه الأخضر؟ يتطرق البروفيسور عواد إلى أن خطة الدراسة للعام الدراسي انطلقت كما هو مخطط لها، بالبدء بالتعليم الإلكتروني عن بعد خلال الأسبوع الأول، في حين يترك



رئيس جامعة العلوم التطبيقية

الأستاذ الدكتور  
غسان عواد

متسلحون بالتفاؤل.. بدأنا العام الأكاديمي الجديد وفق الخطة



تعلن الجامعة عن فتح باب القبول والتسجيل للفصل الدراسي الأول ٢٠٢١ / ٢٠٢٢  
وذلك من خلال تقديم طلبات الالتحاق إلكترونياً عبر موقع الجامعة  
admission@asu.edu.bh أو عبر البريد الإلكتروني www.asu.edu.bh



## كلية الآداب والعلوم

- بكالوريوس في علم الحاسوب
- بكالوريوس في التصميم الجرافيكي
- بكالوريوس في التصميم الداخلي



## كلية العلوم الإدارية

- بكالوريوس في إدارة الأعمال
- بكالوريوس في المحاسبة
- بكالوريوس في العلوم المالية والمحاسبة
- بكالوريوس في العلوم السياسية
- بكالوريوس في نظم المعلومات الإدارية
- ماجستير في إدارة الأعمال
- ماجستير في إدارة الموارد البشرية
- ماجستير في المحاسبة والتمويل



## كلية الحقوق

- بكالوريوس في الحقوق
- ماجستير في القانون
- ماجستير في القانون التجاري



## كلية الهندسة

- برامج مستضافة من جامعة لندن ساوث بانك
- بكالوريوس الهندسة في الهندسة المدنية
  - بكالوريوس الهندسة في الهندسة المعمارية



FOLLOW US:

ASU\_BH ASU\_BH ASUBAHRAIN ASU\_BH



CONTACT US:

(+973) 17728777 / 16018888 66633770 WWW.ASU.EDU.BH



## تصنيفات عالمية متقدمة

وبلا ريب، فإن لجهود مجلس الإدارة الجامعة برئاسة الوجيه سمر ناس ومجلس الأمناء برئاسة وهيب الخاجة وأعضاء الهيئة الإدارية والأكاديمية، فضلاً عن الطلاب والخريجين الذين ساهموا مع الجامعة للخروج من الفترة الاستثنائية بأقل الأضرار، ذلك لأن مستقبل التعليم العالي في مملكة البحرين قوي جداً وله القدرة على استقطاب الطلاب عالمياً، لا سيما مع ما حصلت عليه الجامعات الخاصة والوطنية من تصنيفات عالمية متقدمة.

## الحفاظ على مكتسبات الوطن

ويشدد عواد على أن الجامعة تواكب توصيات اللجنة التنسيقية برئاسة سمو ولي العهد رئيس الوزراء والفريق الوطني الطبي لمكافحة جائحة "كورونا 19"، بالإضافة إلى تعليمات وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم وأمانة التعليم العالي وهيئة ضمان جودة التعليم والتدريب والمجلس الأعلى للتطوير والتدريب، مشيداً بجهود مملكة البحرين وما تملكه من سمعة عالمية في مكافحة فيروس كورونا، إذ أشادت بجهودها منظمة الصحة العالمية، لافتاً إلى ضرورة مراعاة الاحترازمات والحذر من "الأمان الكاذب" للمحافظة على ما وصلت إليه المملكة من مكانة متقدمة في خفض حالات المصابين والوفيات بالفيروس والسيطرة عليه.

أول متخصصة فيه منهج "الواقعية والقيادة" بنظرية ويليام جلاسر

## الشيخة فجر آل خليفة

لتأهيل كوادر وطنية  
بمجال العلاج  
الواقعي والقيادة  
الريادية

ماذا لو وجدنا مؤسسة حديثة بقيادة بحرينية مؤهلة ومتمكنة قادرة على تغيير المفاهيم الخاطئة في حياتنا اليومية، لا سيما على الجانب النفسي والسلوكي والأنماط الذاتية في التفكير؟ وإلى أي مدى ندرك بأن المجتمع البحريني باعتباره مجتمعًا متعلمًا وواعيًا ومثقفًا، في حاجة دائمة إلى التجارب والأفكار والممارسات والتطبيقات القادرة على تنمية الذات؟ هذا بالتحديد هو المدخل لمساحة شاسعة من البحث مع عضو هيئة التدريس بمعهد وليام جلاسر الأميركي العالمي ومرشد العلاج الواقعي والإدارة القيادية والتنمية الذاتية الشيخة فجر بنت علي آل خليفة.

### أول ساعة من المشاركة.. هكذا كانت

تري، كيف تولدت فكرة إنشاء مؤسسة "فجر لتنمية الذات"، كأول مؤسسة بحرينية تتبنى فكر نظرية الاختيار والعالم الواقعي وإدارة القيادة في البحرين؟ تستهل الشيخة فجر حديثها بالقول إنها من المعجبين بنظرية البروفيسور وليام جلاسر الأميركي العالمي مطور نظرية الاختيار والواقعية "توفي العام 2013"، وأول خطوة كانت بمشاركتها في دورة حول النظرية أشرف عليها البروفيسوران الكويتيان محمد الزامل رائد نظرية الاختيار في الوطن العربي وبشير الرشيد وهو أول من جلب النظرية إلى الوطن العربي، حيث أقيمت في المملكة العربية السعودية. وتردف "أستطيع القول إنه من أول يوم، بل من أول ساعة من المشاركة في تلك الدورة وجدت نفسي أمام موضوع حديث ومهم ومجال نحتاجه في حياتنا اليومية، وبعد أن أكملت 27 ساعة تدريب من دورة الأسس ثم الجانب العملي الذي امتد ستة أشهر، ملأني الشغف والرغبة في الاستزادة والتعمق أكثر، ولهذا توجهت إلى مستويات أعلى من التدريب والبحث والدراسة وتخصصت إلى أن أصبحت مدربة معتمدة من معهد وليام جلاسر الأميركي العالمي.

### لماذا لا يكون لدينا كهذه المؤسسة؟

وهل يمكن القول إن ذلك الشغف.. وتلك البداية، كانت منطلق فكرة مؤسسة فجر؟ لقد استفدت كثيرًا من هذا التخصص، وأنا أول شخص متخصص ومدرب معتمد بنظرية الاختيار والعلاج الواقعي في مملكة البحرين، وكانت الانطلاقة هي من خلال هذا السؤال "هناك مؤسسات في المملكة العربية السعودية والكويت وبعض دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، فلماذا لا يكون لدينا في البحرين ذات المؤسسة؟ وبالفعل، وبعون الله

انطلقت مؤسسة "فجر" لكي نبدأ عملنا في مجال التدريب والإرشاد وفي المجالات التي ترتبط بالنظرية، ولابد من التوضيح أن البروفيسور وليام جلاسر وهو أستاذ في علم النفس، ابتكر نظرية الواقعية والقيادة وجلبها اهتمام بالصحة النفسية.. على سبيل المثال لتوضيح الفكرة "هناك من البشر من يتعالجون بالعقاقير والأدوية حين يواجهون بعض المشكلات والظروف الخارجة عن السيطرة وهذا من طبيعة البشر بلا شك، ومنها ما نعيشه اليوم في جائحة كورونا (كوفيد 19)، وهي جائحة أثرت على العالم بأجمعه ولها انعكاساتها، فحين يمر الناس بهذه الحالات من الحزن والاكتئاب والقلق والمشكلات المتعددة فإنهم يخرجون منها بتناول العقاقير والأدوية بعد تشخيص الأطباء المتخصصين، والدواء مهم ويعتمد على نوعية الحالة، لكن هناك فئة تتعاطى هذه العقاقير لتتخلص من التفكير أو الحزن وهذا الجانب غير مفيد! هنا، تأتي النظرية لتجعلك تتخلص من الأدوية، بعد أن تدرك أهمية تغيير تفكيرك وأسلوبك في كيفية مواجهة المشكلات والصعاب، وتبدأ بالبحث في الأسلوب الأمثل لتحويل الأنماط السيئة إلى أخرى سليمة وفاعلة ومؤثرة بشكل إيجابي في الحياة.

ودعوني أشير إلى أن كلمة "اكتئاب" هي في واقعها صعبة وتمثل حالة صعبة، وهي ليست حالة اعتيادية بالتأكيد، وأرى أن من الواجب ألا نطلقها على الآخرين بل نعتبرها مرحلة خاصة بسبب الظروف أو المشكلات أو الأزمات والقلق والتوتر، وكلنا نمر بهذه الحالات حين نفقد عزيزًا أو نواجه خطبًا جلاؤ ربي يحفظ الجميع ويحميهم، وهنا يأتي دور السيطرة على الانفعال، وبايجاز أقول "تواصلت مع الكثير من المواطنين والمقيمين في فترة محدودة مضت لكننا رسمنا خلالها مسارنا المستقبلي لتتوسع في عملنا؛ لأننا نريد إيصال الرسالة بوضوح إلى مجتمعنا، وهي أن يعيش الجميع في راحة نفسية وسعادة مهما كانت الظروف المحيطة".





## الآخرون لن يجلبوا لك السعادة ولن يمهدوا لك طريق النجاح.. ابدأ أنت أولاً

### حياتك أم اختيار الآخر؟

جوانب مهمة تطرقت لها سعادة الشيخة.. ترى ما الفئات التي تستهدفونها.. بصيغة أخرى، كل المؤسسة تقدم الدورات لكل الفئات العمرية أم هناك فئة محددة؟

كل الفئات العمرية يمكنها تغيير تفكيرها، بل أقول حتى إذا كان الإنسان في عمر 90 سنة إلا أن ذلك يحتاج إلى وقت وجلسات عدة فلا يتم الإنجاز في جلسة واحدة. ولو مررنا بشكل موجز على أكثر الحالات في المجتمع سنجدها تتمثل في مشكلات العمل والمشكلات الأسرية والعائلية كأن يحدث سيطرة فرد في الأسرة على الآخر. وبالمناسبة أود القول إنه ليس من حق أي شخص أن يسيطر أو يفرض نفسه وقراراته على الآخر الذي من حقه أن يختار قراره لأنه المسؤول عنه سواء كان قراره صائباً أم غير صائب، ولا يجب أن نوجه اللوم للآخرين على قراراتهم، فهذا حقهم وهم من يتحكمون في أنفسهم وعلى كل فرد منا أن يسأل نفسه: هل أريد أن أعيش حياتي أنا أم الحياة التي يصيغ شكلها الآخر؟ نعم، هو أمر مهم أننا نحب من حولنا من الأهل والأصدقاء والزملاء ولا نريد لا لهم ولا لأنفسنا الشر، وبالإمكان استشارتهم وأخذ رأيهم إلا أن القرار في النهاية لابد أن يكون قرار الفرد نفسه وهو المسؤول عنه وأنا بالتالي أتحمّل تبعاته ونتائج.

### سيطرة الآباء

ليس من المستحسن أن يسيطر الآباء على أبنائهم بالقوة، والعكس أيضاً، فأفراد الأسرة لا يجب أن يتعاملوا بفرض وسيطرة على أولياء الأمور، بل لا بد من التفاهم والاستماع إلى كل الآراء حتى من الطفل الصغير الذي له رأي، وهذا ما تعلمته شخصياً من والدي وأعمامي، وكم هو جميل ألا نجعل الآخرين يهربون خصوصاً بعض الفئات كالمراهقين، أو أي شخص كصديق أو زميل لأننا حين نتعامل معه قسراً وجبراً بالسفر أو العمل أو حتى تناول وجبة رغماً عن اختياره، فهذا الشخص سيهرب من حياتك، وكثيرون خرجوا من حياة البعض بسبب هذا الإجبار، ونركز هنا على نظرية العلاج الواقعي بلا إجبار ولا إرغام بل برضا كل الأطراف، ثم من جانب آخر، هناك بعض أولياء الأمور من الآباء والأمهات يعيشون القلق على مستقبل أبنائهم فيفرضون عليهم رأياً أو موقفاً وهذا يتطلب طرقاتاً للشرح والمعالجة، لكن لا يمكن استخدام الضغط والإجبار على الأبناء لأنهم سيلجأون إلى أطراف أخرى وقد يكون هذا اللجوء خطراً كأن يتوجهون إلى غير الثقة أو أصحاب السوء وغير ذلك.

### دورات وورش بلا حصر

في السنوات العشر الماضية، انتشرت أنشطة دورات تنمية الذات وتطوير القدرات، إلى أي مدى هي مؤهلة من وجهة نظركم؟

الأهم هو التخصص، فهناك الكثير من الدورات والورش التي تقدم شهادات معتمدة، لكن بالنسبة لنا في المؤسسة، وأتحدث عن نفسي واقعاً، فقد عكفت على الدراسة والتدريب والبحث طيلة 5 سنوات، وأدركت أن الكثير من الناس بإمكانهم تنظيم دورات ومحاضرات وورش، لكن ليس الأمر شهرة، بل مسؤولية وأمانة وفائدة تتحقق من خلال أمور عدة نغرسها أو نميها في نفوس المتلقين كحاجة البقاء والعيش بأمن في المسكن والمشرّب والموطن، ونحن والله الحمد نعيش بفضل من الله سبحانه وتعالى وبفضل قيادتنا في عهد سيدي حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، عاهل البلاد المفدى، وصاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظهما الله، في خير ونعمة وأمان وسلام واستقرار بحكمة القادة رعاهم الله، خلاف الدول التي تعيش الحروب والصراعات والدمار وينعكس ذلك على حياة البشر، ونتمنى من الله سبحانه وتعالى أن تزول تلك الصراعات والمآسي ليعيش الناس في أمن وأمان، ثم الجانب الآخر وهو الحرية، ونقصد بها الحق في الحصول على التعليم والعمل والسفر وأمور أخرى تعتبر من متطلبات الحياة الكريمة للإنسان، أما من الأمور المهمة أيضاً فهي القوة،

فلكل شخصية قوة مختلفة عن الآخر في قدراته ومهاراته ومواهبه وكلها من الأسس الرئيسية في تشكيل الشخصية، ولا ننسى المرح، فالمرح له تأثيره البالغ والإيجابي الجميل في حياتنا.

### لن نشعر بالسعادة والرضا إلا...

هل هناك مشكلات شخصتموها في المجتمع البحريني أو العربي عموماً؟

على صعيد الأسرة، بودي القول إن في مجتمعا، ولو دخلنا إلى بيوت بعض الأسر، سنجد أن المشكلة الرئيسية هي أن الكثير من أفراد الأسر ليسوا متفاهمين مع بعضهم البعض، ولهذا تنشأ المشكلات والقلق، وهذا يسري على بعض مواقع العمل، فالكثيرون يريدون تلبية رغباتهم وتحقيق أمنياتهم لكنهم لا يعرفون كيف يتوجهون إلى هذا الهدف! ولا يستطيع الأب أو الأم أو الأبناء أو رئيس العمل أو الموظفون فرض أمر على الآخرين ليحققوا ما يريدون، فهذا سلوك غير مقبول على الإطلاق، وربما تجد مجموعة من أفراد الأسر أو الأصدقاء والمعارف يجلسون مع بعضهم البعض وهم في حالة من الملل والكآبة وهذا خطأ.. بل حتى في بيتك تستطيع أن تكون حريتك وتقوم بواجباتك تجاه الآخرين، ولا مانع بالطبع من المعاملة الحسنة والمجاملة والتوجيب لكن لابد أيضاً أن أهتم بذاتي.



نعتمد أسلوب "تغيير التفكير" فيه مواجهة المشكلات والظروف الصعبة

### تأهيل كوادر متخصصة

لعلنا في ختام اللقاء نستشرف معكم خطة "مؤسسة فجر" المستقبلية، كيف هي ملامحها؟ من خلال الشراكة المجتمعية مع المؤسسات الرسمية والأهلية في بلادنا، نسعى من خلال مؤسسة "فجر" لأن نتعاون، فهدفنا الكبير من خلال تنظيم الدورات التدريبية وورش العمل والمحاضرات مع مختلف المؤسسات لنؤهل متخصصين من الكوادر الوطنية في مجال العلاج الواقعي والقيادة الريادية وترسيخ مفهوم الاختيار، وهذه الدورات لها مراحل ومستويات متعددة، ويصاحبها استشارات شخصية، أي أن نقدم عملاً نافعاً جميلاً ومؤثراً بشكل يحدث انعكاساً إيجابياً في الحياة.

## في الفترة من 21 حتى 23 أكتوبر المقبل

### مؤسسة "فجر لتنمية الذات" تنظم قمة الاختيار 2021 لنظرية "وليام جلاسر"

أكملت اللجنة المنظمة لقمة الاختيار 2021 لنظرية "وليام جلاسر" بمؤسسة فجر لتنمية الذات استعداداتها لانعقاد دورات القمة خلال الفترة من 21 حتى 23 أكتوبر المقبل.

وأفادت عضو هيئة التدريس بمعهد وليام جلاسر بالولايات المتحدة الأميركية ومرشد العلاج الواقعي والإدارة القيادية والتنمية الذاتية الرئيس المؤسس الشقيقة فجر بنت علي آل خليفة أن القمة ستعقد تحت رعاية محافظ العاصمة الشيخ هشام بن عبدالرحمن آل خليفة تحت شعار "قوة الاختيار" لفهم وممارسة نظرية البروفيسور وليام جلاسر في العلاج الواقعي والقيادة الريادية، حيث ستشهد محاضرات وتطبيقات وأوراق عمل لمختصين لهم خبرتهم الطويلة في هذا المجال.

وعن أهداف هذه الفعالية قالت الشقيقة فجر إنه من خلال الشراكة المجتمعية مع المؤسسات الرسمية والأهلية في بلادنا، نسعى من خلال مؤسسة "فجر" لأن نتعاون، فهدفنا الكبير من خلال تنظيم الدورات التدريبية وورش العمل والمحاضرات مع مختلف المؤسسات لنؤهل متخصصين من الكوادر الوطنية في مجال العلاج الواقعي والقيادة الريادية وترسيخ مفهوم الاختيار، وهذه الدورات لها مراحل ومستويات متعددة، ويصاحبها استشارات شخصية، أي أن نقدم عملاً نافعاً جميلاً ومؤثراً بشكل يحدث انعكاساً إيجابياً في الحياة.

ودعت اللجنة المنظمة الراغبين من المواطنين والمقيمين في هذه القمة المهمة والقيمة عبر رابط التسجيل التالي:

<https://wgi.fihd.me/wgi-2021-summit>

حين يصيغ من  
حولك لك قراراتك  
لن تصل إله  
عالمك المثالي  
الذي تحلم به



### أخذ أوله خطواتك

تحدثي لنا سعادة الشقيقة فجر عن جانب يسهم في تغيير السلوك كمثال؟  
لا بد أن يعيش الإنسان اللحظة ويدرب نفسه عليها، فكما أن هناك خطة للدراسة والعمل، فالحياة في عمومها لها خطة أيضاً، فماذا يريد المرء أن يحقق خلال السنوات الخمس المقبلة على سبيل المثال، والتغيير المطلوب هو الأهم، ولا يجب على الإنسان أن ينتظر من الآخرين أن يجلبوا له السعادة ويحلوا مشكلاته ويمهدوا له طريق النجاح، ويلزم كما نقول بالعامية "تشيل نفسك"، ثم تستفيد من الآخرين من باب الاستشارة والاستماع إلى ذوي الرأي والخبرة، لكن الآخر لن يسأل عنك إن لم تتحرك أنت أولاً وتخطو أولى خطواتك نحو أهدافك.

### البحث عن خيارات أخرى

ونكرر، الواجب مهم، ولكن ليكن باختيارنا نحن أولاً وأخيراً، وإذا تحدثنا عن العالم المثالي، فلكل منا الحق في أن يتخيل ويصور عالمه المثالي الذي يريده من وظيفة ومنزل وسيارة ولباس ومأكلاً، فهذه الصورة الذهنية جميلة، لكن لكي تتحقق لا يجب أن يواكبها القلق والإحباط والتوتر حتى وإن لم تتمكن من الوصول ولو لجزء من عالمنا المثالي المتخيل، بل لا بد أن نواصل ونحاول ونسعى ونغير الطريقة.. هنا بيت القصيد، إن من المهم التعامل مع الصورة الذهنية لعالمنا المثالي بمرونة التغيير، تغيير الأسلوب في الوصول إلى الغاية، وإذا قلنا إن الكثير من أمنياتنا المرتبطة بعالمنا المثالي لم نصل إليها لأن الباب مغلق لا يجب أن نستسلم بالقول إن هذا الباب لن يفتح إلى الأبد! ولابد من التفكير في خيارات أخرى، حتى الخيار الذي وضعته لنفسه لا يعني أن كل الخيارات انتهت من الدنيا، التغيير مهم والبحث عن خيارات أخرى مهم أيضاً.

تمثل المحكمة العربية الدائمة للتحكيم أحد أعمدة قضاء التحكيم الدولي الذي يوازي التحكيم الدولي لدى المحاكم والمنظمات الدولية، وهي تضم نخبة وقامات وفقهاء القانون في الوطن العربي. لذلك يأتي تعيين المحامي والمحكم الدولي المستشار د. محمد رضا بوحسين في عضوية الهيئة الاستشارية بالمحكمة؛ ليضاف إلى إنجازات مملكة البحرين ودورها في مختلف المحافل.

## نظرنا في قضايا تحكيمية ذات بعد نوعي بمجال البنية التحتية ومجال النفط

إيجابية أم سلبية نتعلم منها الكثير، على سبيل المثال.. أتذكر أنك أجريت حوارًا معي بشأن ما يسمى بالربيع العربي، وأتذكر تلك المحاور في العام 2011 وكنت أنظر آنذاك إلى هذه الانتفاضات كأغلفة بمحركات خارجية، وكنت أشدد على أنه مع شديد الأسف الشعوب تستغل وهي آخر اللاعبين، وكان ما يجري من أجل تحقيق أجندة خارجية، وما إن يتحقق شيء إيجابي فسيكون ما نسبته 80% لصالح تلك الأجندة الخارجية، كل ذلك جاء نتاج قراءات وخبرات متراكمة وكان البعض ينظر بنوع من السلبية والشك والريبة، واليوم نحن في العام 2021 نرى كل الحقائق التي طرحتها شخصيًا في العام 2011 ماثلة أمامنا. من هنا حين تكون في موقف أمام مشكلة وطنية أو اجتماعية يلزم أن تدرس عناصر المشكلة بشكل متأن وتناقش المسائل الجوهرية التي هي أساس منشأ النزاع، ثم تحلل تلك العناصر بشكل موضوعي وبتأن للوصول إلى قرار حكيم واضح بعيد عن المؤثرات.

لو نرجع إلى ما طرحناه وقتذاك، ستجد أن كل هذه النقاشات والمحاور التي طرحتها تحققت بنسبة 85% منها، وأقول أنني مجرد قارئ ومواطن من أبناء هذا الوطن وقمت بقراءة واقع وتاريخ وحقائق موجودة ويعقل موضوعي، وانتهيت إلى نتائج انتقدتها البعض في حينها، ولكن اليوم بعد هذه السنين نرى الحقائق التي انتقدتها البعض لأن منطلقها العقل وليس العاطفة أو الاندفاع.

### نظام قضائي عريق

ما الذي يمثله هذا التعيين بالنسبة لبوحسين؟ يجيب بالقول "هو ثمار تراكم خبرات سنين طويلة اكتسبتها من خلال العمل في دول عدة منها في أوروبا أو أميركا وكذلك شرق آسيا علاوة على دول الشرق الأوسط، وانطلاقًا من ذلك تحقق هذا الإنجاز متأسسًا على الدعم والارتقاء الذي كسبناه من أعمالنا في مختلف الدول ومختلف الأنظمة القانونية والقضائية، ولدينا الأساس القوي وهو النظام القضائي العريق في مملكة البحرين باعتباره من أقدم الأنظمة القضائية في المنطقة على مر التاريخ، وقد لا يعلم الكثير من الناس هذه الحقيقة، لكنه يبقى من أعرق الأنظمة القضائية، وفي سياق ذلك كله، نشعر بالفخر والاعتزاز والانتماء وكذلك مواصلة السعي لتحقيق ما هو أفضل بما يليق بمستوى مملكة البحرين، دوليًا وإقليميًا، فانتماؤنا لهذا النظام القضائي العريق يمهد لنا الطريق للانطلاق نحو ما هو أكبر".

### مناقشة المسائل الجوهرية

قدمت دراسات وبحوث وكتابات متجددة في أفكارها ومضامينها ونوعيتها على مدى سنين في مجالات قضائية وقانونية عديدة.. ما مكاسبها؟ كل تجربة تدخلها تكسبك معلومات وبيانات وحقائق، ونحن من خلال مراحل زمنية متعددة واطلاعنا على تجارب العديد من الدول سواء كانت



معتزًا باسم البحرين في الهيئة الاستشارية  
للمحكمة العربية الدائمة للتحكيم

المستشار القانوني

**د. محمد رضا بوحسين:**

تراكم الخبرة والممارسة هو أساس النجاح



## الأنظمة القانونية والقضائية بجغرافيتها تختلف عن بعضها البعض دوليا وإقليميا

### قضايا دولية استراتيجية

حدثونا عن عضويتكم في محكمة لندن للتحكيم الدولي؟  
محكمة لندن للتحكيم الدولي من المحاكم العريقة التي تم إنشاؤها في 1883، إذ أنشأتها غرفة تجارة لندن ثم تم تطويرها لاحقاً لتكون محكمة ذات بعد دولي تنظر قضايا استراتيجية مهمة جداً تتعلق بالاقتصاد والتجارة الدولية، وشكلت من 35 محكماً وقاضياً من مختلف الدول، وهؤلاء يتم اختيارهم بكفاءة عالية وبسلسلة من الاختبارات والملاحظات والإنجازات التي حققها العضو، فهي مركز عالمي وتتنظر القضايا العالمية الرئيسية الجوهرية المؤثرة بكل أبعادها الاستراتيجية والاقتصادية، حتى على مستوى أوروبا وأميركا، فهي تنظر في لندن باعتبارها مركز الاقتصاد العالمي، وكسب هذه الهوية في هذه المحاكم يعتبر إنجازاً نفخر به، وقبل كل ذلك، وقبل أن يكون اسمي مدرجاً في عضوية هذه المحكمة، فإن اسم بلدنا مملكة البحرين مدرج على الرغم من كونها أرضاً جغرافية صغيرة في مساحتها، إلا أنها كبيرة بسمعتها وإنجازاتها وعلاقتها الدولية التي بنتها على مدى سنين، وحين يتم اختياري محكماً في هذه المحاكم، المحكمة العربية أو محكمة لندن، فهو إنجاز للوطن قبل أن يكون إنجازاً لي كمواطن بحريني يعتز بانتمائه لوطنه الغالي.



أمام محكمة العدل الدولية في لاهاي



مع مجموعة من الأصدقاء في محكمة لاهاي

### نخب وقامات التحكيم

العربية، فكل تلك الأنظمة بجغرافيتها تتميز بنظام وقواعد قانونية وأنظمة قضائية تختلف عن بعضها البعض، وكان لنا دور في العديد من القضايا في أوروبا وأميركا وشرق آسيا والشرق الأوسط، ونظرنا في العديد من القضايا التحكيمية وكانت ذات بعد نوعي في مجال البنية التحتية وفي مجال النفط وفي قضايا مهمة جداً وصدرونا أحكاماً باللغتين العربية والإنجليزية، فمن خلال هذه الممارسات المتراكمة لسنين طويلة، كونا سلسلة من العلاقات مع نخب من فقهاء القانون الدولي أو التحكيم ممن اكتسبت معرفة كبيرة، ومن خلالها تم تقييم هذه النخب والقامات والفقهاء بشكل علمي وموضوعي بعيداً عن كل الميول العاطفية، فالإنجاز الذي حققناه أعطى مجموعة من الفقهاء أن تكون لهم إرادة اختياري عضواً في الهيئة الاستشارية في المحكمة العربية الدائمة للتحكيم الدولي.

إلى أي مدى أسهم ذلك في تكوينكم علاقات مع أساتذة وفقهاء القانون في مختلف دول العالم؟  
بالتأكيد.. بالنسبة لنا رجال القانون، يأتي تكوين العلاقات من منطلق دراسة وتخصص، فقد درست القانون الدولي والقانون الدولي الخاص في إنجلترا، وأخذت دراسات خاصة بمحكمة العدل الدولية في لاهاي حيث تمثل هذه القبة عدالة المجتمع الدولي، ومن خلال هذه القاعدة التي قمنا بها، ليس بالدراسة فقط، بل من خلال ممارسات عديدة في مجال التحكيم والأزرعة القانونية سواء بين الدول أو بين الدول والشركات متعددة الجنسيات، بنينا خبرات وصقلنا مهارات قانونية وعمقنا الجذور التي نملكها من الناحية القانونية عن قواعد قانونية في مختلف الأنظمة كالنظام الأنجلوسكسوني والنظام المدني وكذلك الأنظمة الأوروبية والأنظمة



بموقع العمل

البعض منا، حينما كنا في المرحلة الثانوية أو السنة الأولى الجامعية، كنا نراه كثيرًا وتعرفنا عليه وأحببناه، وبعد ذلك، لمن سنحت له الفرصة للحضور في مواقع تصوير الأعمال الدرامية، شاهدناه مع فرق العمل بنشاطه وحماسه ومرحه ودقته في العمل أثناء إنجاز الأعمال البحرينية "الفارقة".. نقول الفارقة لأنها جعلت الدراما البحرينية في مقدمة أعمال الإنتاج الخليجي والعربي في فترة التسعينات من مسلسل أم هلال إلى البيت العود وفرجان لول وغيرها من "عجائب" الإنتاج المحلي.. إذن، هذا "بونواف"، المخرج والمصور والمنتج صلاح محمد جناحي، الذي عشق مجاله منذ منتصف السبعينات حتى تقاعده اليوم، لكنه ما يزال مصرًا على أن يعطي ويقدم وينتج.

## الانطلاقة الواعدة للدراما البحرينية كانت في منتصف الثمانينات

والعربي، وبدأنا بمسلسل أم هلال ثم البيت العود وحزايي الدار بل دعني أقول إن كل الأعمال التي أخرجها المخرج المبدع أحمد المقلة لتلفزيون البحرين، تشرفت بأن أكون مدير الإنتاج فيها، وبالطبع كان معي عدد كبير من الإخوة الأعزاء من الفنانين والأطعم الفنية والإدارية منهم من توفاه الله إلى رحمته ومنهم من هم على قيد الحياة ربي يطول أعمارهم، ولا أريد ذكر أسماء حتى لا أنسى اسمًا عزيزًا فكلهم كلهم بلا استثناء جزء من وجداني وأحبهم ويحبونني.

### بوجاسم في البيت العود

وجدنا في فترة التسعينات أنفسنا البحرينيين، أمام أعمال تفاءلنا بمستقبلنا الدرامي معها، ثم حدثت "ردة".. ترى ما

### أقرب الأعمال إلى قلبك؟

للأسف لم نتوقع ولم نرغب في أن نرى أنفسنا في آخر الرتب.. عمومًا، أحب الأعمال إلى قلبي هما "أولاد بوجاسم" و "البيت العود"، وحتى هذا اليوم، تراودني الأفكار والذكريات وأوقات العمل وتأتي في أحاديثي مع الأهل والأصدقاء والإعلاميين أمثالكم، وهي بالفعل تأخذ صفة الخلود لأنها تعبر عن فن عريق وروح وثابة في تقديم دراما راقية مرتبطة بالأصالة والتراث والإبداع البحريني، كذلك لدي الكثير من الأعمال في المملكة العربية السعودية ودولة الكويت ودولة الإمارات العربية المتحدة قد لا أحصيها الآن، لكن أولاد بوجاسم والبيت العود عالقان بل مغروسان في روحي.

### يجب أن تكون في المقدمة

من يعرفه يدرك أن علاقته بالكاميرا لن تنتهي في مرحلة التقاعد؛ لأنه لا يتعامل مع الكاميرا كتصوير وإخراج ومونتاج وإنتاج، بل يؤمن بأن الأعمال البحرينية يجب ويجب ثم يجب أن تكون في المقدمة تميزًا، فسألناه "ماذا تفعل اليوم بو نواف؟"، فيجيب "تقاعدت من العمل في وزارة الإعلام، لكنني ما زلت أحمل كاميرتي وأفكاري وتصوراتي وإنتاجي للأعمال في مؤسستي الخاصة، وكذلك أتعاون مع الزملاء والأحبة في تصوير وإخراج الأفلام الوثائقية والمشروعات المختلفة للمؤسسات ولم أتوقف عن العمل في الحقيقة".

### طريق مليء بالتحديات

كيف كانت البداية التي أدخلت في هذا العالم الذي بقيت متصلاً به حتى بعد التقاعد؟

أنا مولع بالتمثيل والتصوير والإخراج وكانت بدايتي في منتصف السبعينات عضوًا في مسرح أوام، وهناك مرحلة مهمة بدأت في العام 1985 عندما ابتعثتني وزارة الإعلام للدراسة في فرنسا، وبعد عودتي مباشرة وجدت نفسي أمام طريق مليء بالتحديات، حيث كان علينا أن نشهد ولادة بداية الدراما البحرينية بوجهها الطموح، وقبل تلك المرحلة، عملنا في إنتاج بعض الأعمال اليسيرة، إلا أنه بعد إنهاء الدراسة والعودة، وكان رئيسنا في ذلك الوقت الفنان قحطان القحطاني، وضعنا خطة عمل لإنتاج الأعمال التي يطمح لمستواها المشاهد البحريني والخليجي



جناحي مصافحاً سمو الأمير الراحل



مع صاحب الجلالة عاهل البلاد

سبعينات "مسرح أوام"  
وثمانينات "الوزارة"  
وأيام التحدي..



## المخرج صلاح جناحي

فترة المرحوم طارق المؤيد كانت ذهبية

## أوراق طموحة وضعناها علم طاولة الفنان قحطان القحطاني

هل هناك أمل؟

بونواف.. لماذا صرنا في آخر الركب أمام هذه النقلة المذهلة في الإنتاج الخليجي والعربي لا سيما في الأعمال الرمضانية؟ "رحمة الله على أعمالنا".. أقول بكل صراحة، إن فترة وزير الإعلام الأسبق المرحوم طارق المؤيد كانت ذهبية للإنتاج التلفزيوني الدرامي البحريني، فنسبة 9% منها أنجز في عهد وزارته، ودعني أقول أمراً يعرفه المقربون، فحين كان يطلب منا أن نقدم أعمالاً ويحثنا على المزيد، نصارحه بما لدينا، وأول عقبة هي الميزانية المالية بالطبع، فكان يتعرف على الأعمال ويقيمها ويشجع على تنفيذها ويقول "بكرة موازنة العمل عندكم".. وبالفعل، قول وفعل، ولهذا كنا ننتج 3 إلى 4 أعمال درامية في العام، فأى تلفزيون في العالم كان بوسعه وبمقدوره أن ينتج بهذا الحجم؟ أقصاها بالإمكان إنتاج عمليين بالكثير في العام الواحد، لكننا أنجزنا وأبدعنا لا سيما في الأعمال الرمضانية، وبعد المؤيد رحمه الله بدأت العجلة في التباطؤ شيئاً فشيئاً، لكن بارقة الأمل تعود اليوم مع إنجاز مشروع القرية التراثية وهو مشروع يوليه وزير الإعلام علي محمد الرميحي كل الاهتمام، وهذا الاهتمام هو الذي يرسل بارقة أمل في أن نعود لتميزنا.. في الواقع، القرية مفتوحة للأعمال التي تستثمر فيها بعض المؤسسات وتستأجرها وتصور فيها أعمالها، وهذا جانب طيب بلا شك، والمأمول أن تعود أعمال البحرين إلى الواجهة بتميزها من كل الجوانب.

إلى أي مدى ترى مشاركة الشباب من الفنانين والمصورين والمخرجين والفنيين ودورهم في استمرار دوران العجلة إلى الأمام في الإنتاج؟

نتمنى لشبابنا العاملين في حقل الإعلام والإنتاج والثقافة التوفيق، لكنني أنصح الجميع بالألا يأخذهم الغرور! وفي الحقيقة واسمح لي أن أحدث بصراحة عن هذه النقطة، حيث أرى ظاهرة الغرور منتشرة بينهم، وكل ما أتمناه وهذه نصيحتي لهم أن يتركوا الغرور ويتجهوا إلى العمل المنجز والمتميز بقلب صادق، فليس من حمل الكاميرا "أمس واليوم" بإمكانه التحدث وكأنه يعمل منذ مئة عام! وترى من أنتج مشهداً درامياً يتباهى وكأنه صنع أمراً مبهراً.. لا بد من أن يتعلم الشباب ممن سبقهم في الميدان.. يتعلمون التواضع وسعة الصدر وحب العمل واحترام الجميع والتعاون مع الكل.



فيه باريس أيام الدراسة



سيلفي تذكاري مع الفنان المحبوب خليل الرميحي



العمل الخيري والاجتماعي جزء مهم فيه حياة جناب

## مع مشروع القرية التراثية.. هناك بارقة أمل لعودة الروح

مجلسي ملتقى كل الأطياف

بعد سنين من التعب.. نراك اليوم سعيداً مع عيالك وأحفادك الله يحفظهم؟

الله الحمد والمنة، لدي 4 أبناء وبنات توأم، وأنعم الله سبحانه وتعالى علي بثمانية أحفاد، وهذه بهجة حياتي، وأصدقك القول إنه منذ بدايات انطلاق العمل كان الحمل الأكبر على زوجتي "أم نواف" في إدارة المنزل من كل جوانبه وشؤونه؛ لأن بعض الأعمال تتطلب أن نكون في الميدان 24 ساعة، وتفرغت منذ تقاعدت لأعوض ما فات من السنين مع أسرتي وعائلي ومجتمعي أيضاً، فلو مر أسبوع واحد لا أرى فيها أحفادي فإبني أجد لهفة كبيرة واتصل بهم وأتوق لزيارتهم، فلا أعز من الولد إلا ولد الولد كما يقول المثل.. أما عن علاقتي الاجتماعية فهي روح نابضة بحب هذا الوطن وأهله، وكما تعلم فإن مجلسي الأسبوعي قبل جائحة كورونا، وسيكون كذلك بعون الله بعد الجائحة، وأتمنى أن أفتحه اليوم قبل غداً، يمثل "اللمة" مع الأحياء من كل الأطياف ومن مختلف شرائح المجتمع، وكان بمثابة ملتقى فكري وثقافي واجتماعي يحضر فيه المسؤول والنائب البرلماني والبلدي وعامة الناس وهذا جزء من تقاليدنا وتراثنا وعلاقتنا الطيبة التي لا يمكن أن تغيب عن المجتمع البحريني الطيب.

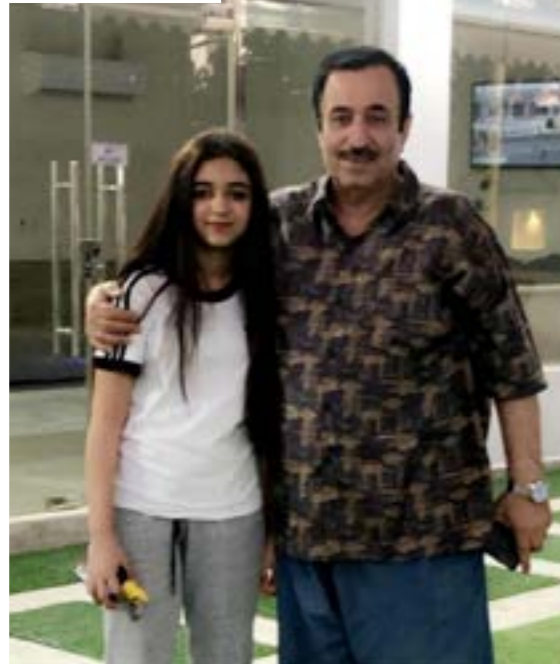
واسمح لي أن أوجه رسالة شكر وتقدير وعرافان إلى أبطال الصفوف الأمامية من أطباء وممرضين وعاملين صحيين ومتطوعين ممن واجهوا المرحلة الأخطر، وضحوا بحياتهم من أجل سلامة بلادنا وأهلنا، فهؤلاء لهم من الجميل الكبير على رؤوسنا ما جعلنا ننحني لهم لإجلالاً، ونتمنى أن يحظوا من جانب الدولة بالتكريم الذي يليق بهم حقاً، وأن يتم توزيع المتطوعين تقديراً لجهودهم وعطائهم فلهم منا كل الامتنان والإجلال والاحترام.

تركيا الجميلة أدعشتني

ستعود هذه الأيام الكريمة بمجلسكم العامر.. يقال عدت للتو من تركيا، كيف هي علاقتك بالسفر وأي المدن تحب؟ لم أزر تركيا إلا هذه الرحلة التي عدت منها قبل أيام قليلة مضت، ففي السنوات السابقة اعتدت على السفر إلى فرنسا كثيراً من بعد التخرج، فأنا أحب باريس كثيراً، ولكن صدقني، بعد زيارتي الأولى لتركيا وجدت فيها جمالاً كجنة الله في الأرض.. في أريافها.. قراها.. جبالها.. طبيعتها الساحرة تبارك الله، وقضيت فيها بالفعل أجمل الأيام.



الأحفاد بهجة الحياة



مشاركاً فيه إحدى الفعاليات الوطنية



## عبدالمجيد الحواج

أطيب الثمار تأتي من الصدق وبالصدق

في كل مناحي الحياة، وفي كل العلاقات والمعاملات، وفي كل جانب من جوانب العمل حين تبني على ركائز "الصدق".. في كل شيء.. في كل أمر.. في كل كلمة وموقف، تكون الثمار أطيب.. هكذا يرى عضو مجلس الشورى السابق عبدالمجيد يوسف الحواج ما وصفه بأنه من أحكم ما تعلمه من الحياة، بل إن الناس الذين يتعاملون دائمًا وأبدًا بالصدق مع الآخرين، يحظون بتوفيق رب العالمين ومحبة الناس لهم.

ويدرك الحواج أن كل إنسان يسعى للنجاح في حياته، وكذلك يحرص على نجاح أسرته، ويقول: حين تسألني عن فلسفتي في الحياة، فقد تعلمت من والدي رحمه الله، ومنذ صغري، كيفية العمل الدؤوب والمثابرة من جهة، والنصوح من جهة أخرى، وهذا ما طبقناه في حياته وبعد مماته؛ لأنه كان يغرس فينا جني الثمار والنتائج من خلال العمل الصادق مع الآخرين، وأنه في حال سعينا لتحقيق آمنيات أو أمور نحلم بها ولم نتحقق، أو قد لا يتيسر لنا أمر من الأمور، فإن مواصلة السعي نحو الهدف بصدق يوصلنا إلى الغاية المأمولة. ودعني أضيف أيضًا أن الكثير من الأمور التي كنا نعتقد بها كأفكار، تغيرت بالطبع حين كسبنا الخبرات في الحياة، والإنسان تتغير أفكاره كلما يكبر ويعرف أكثر، ومن الأمور التي لا بد من ذكرها، وهي رسالة لأبنائنا والشباب "حين يمنعنا والدنا من أمر.. أو لا يلبي لنا حاجة، فبالأكد هو ينظر لصالحنا قبل كل شيء، وقد وجدت أن الكثير من الشباب اليوم لا يؤمنون بقيم كثيرة.. نعم تغيرت الدنيا وأصبحت مستجداتها ومغرياتها وتحدياتها ومباهجها ومتطلباتها متعددة، إلا أن القيم تبقى هي الركيزة".

من ناحية أخرى، أود الإشارة إلى تجربتي كعضو مجلس شورى سابق، فهذه التجربة التي أعتز بها كثيرًا مثلت المساحة الأهم في خدمة وطننا الغالي مملكة البحرين وشعبه الكريم الوفي، فقيادتنا حفظها الله ورعاها، تهيئ لأبناء وطنها كل سبل النجاح، وأنا أعتبر تجربة أعضاء المجلس السابقين هي "ركن الأساس" في تطور التجربة فلم تكن بالأمر الهين، لكن الله سبحانه وتعالى وفقنا للقيام بمسؤوليتنا الوطنية، لذلك أكرر أنه من الصدق وبالصدق تأتي أطيب الثمار.



## عباس بوحمدة: البحرينيون متذوقون لد "نيوكلاسيك" بتفاصيله الجمالية

من الوهلة الأولى، تأخذك "مؤسسة فان جوخ" المتخصصة في التصميم والديكور والاستشارات إلى عالم فريد من الأعمال المفعمة بالأحاسيس والألوان الجريئة والأفكار الفريدة بتناغم فني إبداعي يأسر الأبواب... تلك النماذج المدهشة من الأعمال هي نتاج خبرة ١٨ عامًا، أثبتت فيه "فان جوخ" أنها تصيغ بأفكار كوادرها الوطنية تجليات تجمع الحدائق والأصالة والمعاصرة والبساطة، لتقدم تحفًا إبداعية متجددة. إنها القدرة والموهبة والإحساس الجمالي المتقن في الاختيار وتوظيف الخيال.. هكذا ينظر المدير العام ومستشار التصميم عباس بوحمدة إلى لغة الإبداع في أعمال مؤسسة "فان جوخ"، فمن اسم الفنان الهولندي العالمي فينسينت وليام فان جوخ، رسخت المؤسسة طموحها بطابع مستوحى من أعمال فنية بقيت كالأسطورة على مر الزمن، حتى أن المؤسسة أصبحت خيارًا يأتي في مقدمة قرار العملاء في سوق مملكة البحرين الصغيرة، لكن من خلال العلامات التجارية اللامحدودة في هذه السوق الصغيرة، تضع "فان جوخ" بين يدي عملائها أفضل الخيارات دون الحاجة للاستيراد من الخارج، وتوفير المواد المطلوبة بكلفة تناسب مختلف الشرائح بدءًا من التصميم ومرجع الأفكار انتهاءً عند التنفيذ.



تمزج بين الحدائق والبساطة  
بأفكار بحرينية ملهمة

## "فان جوخ ديزان" حيث الابتكار يزهو بالإبداع



أريد أن ألامس قلوب الناس بالفن.. أريدهم أن يقولوا.. إنهم  
يشعرون بالعمق.. يشعرون بالحنان.. (فينسينت فان جوخ)

## خبرة 18 عاما جعلت "فان جوخ" في مقدمة خيارات الزبون

### خيارات متاحة.. اختيار موفق

والحال في السوق البحرينية اليوم، أن التصميم الداخلي يواجه تنافسا كبيرا، وهذا جو صحي يولد الإبداع والابتكار، فهناك الكثير من المكاتب والمؤسسات والمصممين حسب التخصص والمستوى، وتأتي هنا ثقافة العملاء أو الزبائن بالدرجة الأولى لفهم احتياجاتهم للوصول إلى تحفة جمالية، ولا بد من الإشارة هنا بشكل صريح إلى أن من لا يملكون التخصص والمعرفة والخبرة في التصميم، سواء بالنسبة للمؤسسات أو الأفراد، فإنهم يمثلون اختيارا غير موفق للعميل الذي لم يجن سوى الكلفة الإضافية ولم يحصل على ما كان يرنو إليه من لمسات جمالية راقية في منزله، ويوضح بوحمد "خلال السنوات الماضية، أصبحت المساحات تنخفض من 400 إلى 200 متر للمنازل، وتساءلنا.. هل هذا الأمر يعتبر عائقا يخلق خيارات الزبون؟ لا.. فالتصميم الإبداعي بإمكانه تحويل المنزل إلى شقة صغير أو فيلا كبيرة بناء على أفكار المصمم والخدع البصرية، ويأتي هنا دور (فان جوخ) في بحث أدق التفاصيل لمختلف المشروعات من المنازل الصغيرة إلى الفلل الكبيرة والفنادق".

### جمال ومشاعر فياضة

لقد تأثر البحرينيون كما أشرنا بما شاهدوه في سفرهم وكذلك بما يتابعونه في الأعمال الدرامية والفنية، وأجد - والكلام لبوحمد - أن النمط التركي أصبح رائجا ومطلوبا للغاية، وبإمكاننا استخدام مصطلح "نيو كلاسيك" لوصف هذا الميول أو الرغبة، حيث تتناغم الحداثة بالأصالة والبساطة، وطموحنا أكبر من ذلك بكثير في "فان جوخ"، لأننا نريد أن نضع بين أيدي العملاء الكرام خيارات من ناحية التصميم المعمارية وتصميم الديكور الداخلي وحساب الكميات، وفي الوقت ذاته، نستفيد من كل التجارب ونطورها، وكما قلت وأكرر على هذا الجانب، ففي السوق البحرينية الصغيرة، نحن نبدع ونتميز بأفكار فريق العمل من كوادرننا، ونجعل العملاء يتوجهون إلى "فان جوخ" للسمعة الكبيرة التي مثلت النجاح في التصميم الإبداعية المبتكرة والإشراف المهني العالي والتنفيذ الدقيق لكل التفاصيل؛ لأننا نريد أن يعيش الناس معنا لحظات مفعمة بلغة الجمال والإحساس والمشاعر الفياضة.

## اهتمام المصممين بالتفاصيل الجمالية



## قاعة جلوس بنمط ملكي فاخر

### مبدعوننا.. موضع الاعتزاز

لدى "فان جوخ" الفنان، أعمال بل وكلمات ومقولات غاية في العمق من ناحية دلالاتها الجمالية، وحينما اخترنا الاسم واقتبسنا من مقولاته كنا نضع في الاعتبار أن الناس اعتادت على المسميات التقليدية وسهلة النطق، إلا أننا اليوم نحمل علامة تميزت في السوق البحرينية، ويشار بالبنان إلى "فان جوخ ديزاين". ويعبر بوحمد عن الاعتزاز بالكوادر البحرينية التي تمثل نسبة 80% في المؤسسة، فهي المرتكز الأقوى للإنجاز المتميز في مجال التصميم والديكور والإشراف والتنفيذ، فيقول "نعترز كثيرا بمبدعينا، ونحن نسعد أيضا بتوفير التدريب المكثف الذي قد يمتد لعامين من الزمن ليصبح أمامنا مصممون محترفون ومتمكنون من عملهم في هذا المجال الذي يلزم معرفة غزيرة وقدرات من نواح عدة تتقدمها القدرة على التميز والابتكار والتجديد، والنتيجة المثلى هي: ثقة ورضا العملاء".

ويتطرق بوحمد إلى أن واحدا من العناصر المهمة والحيوية هي أن ثقافة المواطن البحريني شهدت نقلة خلال السنوات العشر الماضية كدائقة راقية في اختيار التصميم، ففي السابق كان الكثير من الزبائن يعتقدون أن التصميم الداخلي سيمثل عبئا من ناحية الكلفة المالية لأمر لا داعي له، والحال أن البعض كان يرى أن بإمكان أي إنسان أن يصمم، مع أن التصميم المعماري يختلف تماما عن التصميم الداخلي، لهذا، فحين أصبح الناس يسافرون إلى دول العالم، خصوصا إلى أوروبا وتركيا، ويعيشون الأجواء من النواحي الجمالية فيما يشاهدونه من مبان وحدائق ومواقع وفنادق وغيرها، تشكلت لدى الكثيرين منهم نظرة مختلفة لتصميم مشروعاتهم سواء كانت منازل أو شقق تملك أم مشروعات تجارية، وأصبحوا يدركون أن التوجه للمصمم المتمكن والمكتب المتميز بالخبرة والمعرفة، هو بالنسبة لهم الخيار الأفضل لا سيما في حال وجود خطة مدروسة لإنجاز التصميم المطلوب وفق أعلى درجات الجودة والجمال والمواصفات.

### الماهوچني والصنوبري

يمتاز بديل الخشب، كما يقول الفني السيد حيدر السيد حميد "مؤسسة أرياف بلادي"، بالإضافة إلى ألوانه وأشكاله الجذابة، بميزة مقاومة الماء والرطوبة، فضلاً عن توافره بمقاسات مرنة من ناحية تلبية رغبة الزبون أيا كانت المساحة المتوافرة، ولأن هناك أشكالاً وأنواعاً وألواناً عديدة، غير أن النوع الصيني هو المفضل في السوق المحلية، وتختلف المقاسات أيضاً بالنسبة لأنواع ذات البعد الثلاثي، ووفق ذلك يختلف سعر المتر، والأكثر طلباً هي النواعيات التي تأخذ لون الخشب الطبيعي "الماهوچني أو الصنوبري أو العنابي".

وحسب السيد حيدر فالكثير من الناس يحبون تصميم واجهات المنازل أو الشرفات في منازلهم ببديل الخشب. أما داخلياً، فكل ما يرغب فيه الزبون من ديكور وتصميم فإنه ممكن من المكتبات إلى الجداريات إلى مرافق غرف النوم والطعام والجلوس.



# بديل الخشب..

## لمسات من الأناقة والرفاهية

في بيوت الإسكان بالمشروعات الحديثة كمدينة سلمان والرملي واللوزي، أو في المشروعات الإسكانية ضمن برنامج "مزايا"، ومشروعات العمارات السكنية والفندقية والمنتجعات، بالإمكان مشاهدة نماذج من الديكورات الخشبية الخارجية في حديقة المنزل أو على الأسوار والمداخل بتصاميم مختلفة، وأخرى داخل المنزل لتضفي لمسة من الأناقة والرفاهية. ومع وجود الخشب الطبيعي في بعض نماذجها، إلا أن "الموضة الجديدة" هي الإقبال على بديل الخشب الصيني والكوري، بالألوان التي ترغب فيها الأسرة.



### نقوش المجسم "المضلع"

وتتنوع الطلبات بين تصميم الأسقف والجدران والأرضيات، وبدل الخشب عادة ما يكون مجسمًا أو "مضلعًا" أي بأشكال هندسية مضلعة لسهولة التركيب والتثبيت، والأنواع الجديدة منها أكثر جمالًا، إذ تأتي بعض الأنواع وفيها نقوش جميلة للغاية كالأغصان أو قطرات الماء أو العروق الذهبية وهذه تضيف جمالًا بهيّا في المنزل أو المرفق المحدد الذي تم استخدام بديل الخشب فيه.



### الزوجان يبتكران التصميم

لدى الفني سلمان إبراهيم العجيري ورشة منزلية، يستقبل فيها طلبات الأهل والأصدقاء، فهي مصدر دخله لكونه نجارا ومصمم ديكور بالخبرة، وبدأ يعمل في مجال استيراد بديل الخشب منذ 5 سنوات نظرًا للإقبال الكبير والطلبات المتزايدة على هذه الموضة، ولا يقتصر الأمر على المواطنين من المستفيدين من الوحدات السكنية بل يشمل أصحاب المنازل الذين انتهوا حديثًا من بنائها. وما يميز البحريني كما يقول العجيري هو مشاركة الزوج والزوجة في ابتكار تصميم يناسب مرافق منزلهم. وعن تصاميم الخشب العادي يقول "لا أحد يرغب اليوم في الخشب العادي.. من جهة تجده غالي الثمن، ومن جهة أخرى فإنه في طقس البحرين شديد الحرارة والرطوبة يتهتك بفعل هذه العوامل، أما بديل الخشب المصنوع من مادة pvc فله مميزات عديدة تجعل الزيون يقبل عليه، أولها السعر ثم مقاومته عوامل الطقس، وحتى لو قام الزيون بشراء بعض المقاسات بنفسه، فإنه بالإمكان الاستعانة بنجار ماهر لتثبيتها في المنزل".





استشاري جراحة العظام والركبة وإصابات الملاعب

## د. فريد سلوم

### الآلام المتكررة قد تكون مؤشرا لمشكلة أكبر

في السنوات الماضية، انتشر استخدام حقن البلازما أو الصفائح الدموية لعلاج مشكلات الركبة، وهذه الحقن لا تستخدم لعلاج كبار السن، بل يستخدمها الأطباء للمرضى من مختلف الأعمار وفقاً لنتائجها المضمونة والفاعلة في علاج المشكلة.

أو أي جزء آخر مصاب في الجسم، وليس هناك أية مشكلات عن حقن الصفائح والتقارير تؤكد مدى استفادة المرضى من هذه الحقن، وقد يتساءل المريض "لماذا يتوجب علي أخذ هذه الحقنة؟"، والجواب هو أنها حل من الحلول العلاجية لمشكلات عديدة كالانفصال العظمي المتقدم والمتأخر، وإصابات الأوتار والتمزقات الحادة وغير الحادة وإصابات الملاعب فنتائجها ممتازة، واستخدام الحقن بديل جيد للمرضى الذين لا تتحمل صحتهم إجراء عمليات جراحية، وكذلك لصغار السن، ونؤكد أن استخدام حقن البلازما ليس له أي مخاطر أو مشكلات طبية وبالتالي، فإن أخذ هذه الحقنة مرة أو مرتين لا بأس بها لحين تحسن الحالة.

#### سرعة تشخيص الحالة

وكما أشرنا، فإن هناك حالات مرضية لفئات عمرية مختلفة لم تتحسن مع العلاج المستمر، ولكن باستخدام حقن البلازما تحسنت حالاتهم، وهنا نشدد على أنه في حال مواجهة أية مشكلات أو إصابة في الركبة، لا بد من الإسراع في تشخيص الحالة لدى الطبيب المتخصص؛ لأنها قد تكون علامة لمشكلات أكبر، والتكبير في العلاج يمنع من ظهور مشكلة أصعب في المستقبل، ونصح المرضى بالتوجه للطبيب المختص لإيجاد الحلول لحالات قد تكون أسهل في بدايتها وعدم الوصول إلى عملية جراحية قد تقيد المريض وقد لا تفيده.

#### التقدم في السن وصعوبة الحركة

يقول استشاري جراحة العظام والركبة وإصابات الملاعب د. فريد محسن سلوم إن هذه الحقن تستخدم بالفعل لعلاج مشكلات الركبة في معظم حالاتها بالنسبة للصغار والكبار، وكما نلاحظ فإن مشكلات آلام الركبة بالنسبة للمسنين هي من الحالات الشائعة في العيادات والمراكز الطبية ومراكز العلاج الطبيعي، بسبب التقدم في السن وزيادة الوزن وقلة الحركة وصعوبتها حتى أثناء تأدية الصلاة، وفي بعض الأحيان، بسبب القيام ببعض الأعمال التي لا تتحملها الركبة كصعود ونزول السلم ربما مرات عدة في اليوم، إضافة إلى التشوهات الخلقية في الركبة كالتقوس، وهذه الحالة إما بسبب تشوه خلقي أو نتيجة التقدم في السن، وعلاجها يتراوح بين البسيط الذي يشمل ما يصفه الأطباء المتخصصون من أدوية لتخفيف الآلام، وبين العلاج الطبيعي لتقوية عضلات المريض واستعادة حركة الركبة والسيطرة على التورم، ويستخدم الأطباء أيضاً الحقن الزيتية والكورتيزونية وحقن البلازما أو صفائح الدم التي أثبتت نتائجها تحسناً كبيراً في علاج المرضى.

#### عينة دم من المريض

وربما يتساءل كثيرون: ما هي حقنة صفائح الدم؟ وشرحها باختصار أنها عبارة عن سحب عينة من دم المريض، ويتم فصل صفائح الدم عن الأجزاء الأخرى من مكونات الدم، ويجري حقنها في ركبة المريض



# 6 أشياء تأكدي من وجودها في حقيبة طفلك

أهلاً بالمدارس واستعداداتها، فمعها تتحول معظم البيوت إلى معسكرات لتحضير المستلزمات المدرسية لحلول موسم العودة للمدارس. وعلى الرغم من أن هذه العودة قد تكون أمرًا جيدًا لدى البعض منا، إلا أنها أيضًا موعد للتسابق على تحضير مستلزمات الموسم الدراسي الجديد من هنا وهناك.

حملها والتخفيف من ثقلها على ظهر طفلك. ولكن انتبهي جيدًا إلى تحضير الكتب الدراسية وفقًا لجدول اليومي الدراسي، حتى لا تثقل ظهر طفلك بغير الضروريات. وشجعيه كذلك على الاستفادة من درج مكتبته في المدرسة "إذا وُجد" لتخزين الكتب التي لا حاجة للذهاب والعودة بها من البيت إلى المدرسة.

### 3. المقلمة

اختاري لطفلك مقلمة أو حافظة أقلام للحفاظ على الأقلام والممحاة (الأسيتيك) والبراية، واحرصي على شراء الأدوات ذات الأسعار المناسبة لأنك ستضطرين إلى شراء غيرها سريعًا، خصوصًا أن معظم الأطفال لا يدركون قيمة هذه الأدوات وفي معظم الأحوال يفقدونها ما سيدفعك لشراء غيرها.

### 4. زجاجة مياه (زرمية)

يحتاج طفلك لتناول الماء النقي لتعويض جسمه عن السوائل المفقودة خلال يومه، لذا عوديه على شرب المياه بكثرة في أثناء يومه الدراسي. واحرصي على أن تضعي له زرمية ذات عازل ليبقى الماء باردًا دون أن يتغير طعمه.

### 5. أدوات التنظيف والتعقيم

لا تنسي المناديل الورقية والمناديل المبللة في حجم الجيب وجل الأيدي القاتل للجراثيم، ليعتاد طفلك على تطهير يديه في وقت الحاجة لحمايته من التعرض لأي أمراض.

### 6. أدوات التلوين

الرسم والتلوين أصبحا من أساسيات اليوم الدراسي لطفلك، لذا احرصي على وضع كراسة رسم وأدوات التلوين ليكون مستعدًا دائمًا، وإذا أردت أن تبقى ملابس طفلك نظيفة بعيدًا عن الألوان، يمكنك شراء المريلة البلاستيكية المخصصة للأطفال.

## نصائح ستساعدك على اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة لطفلك

■ اختاري الحقيبة المدرسية حسب طبيعة سن طفلك واحتياجاته، فالأطفال في مرحلة الحضانة مثلًا ليس ضروريًا أن تشتري لهم حقيبة كبيرة وضخمة، ففي النهاية لن تُستخدم سوى لوضع الطعام وبعض الألعاب لذا يفضل الشنط الصغيرة.

■ اختاري لطفلك حقيبة بيد إذا كان بمرحلة عمرية يحتاج فيها حمل الكتب، ليتمكن من سحبها بدلًا من حملها على ظهره.

■ احرصي على اختيار الحقيبة المصنوعة من أقمشة قابلة للغسيل، لسهولة تنظيفها والحفاظ عليها لأطول مدة ممكنة.

■ احرصي على شراء الحقيبة الملانمة لعمر طفلك، فإذا كان في المرحلة الابتدائية مثلًا، ابتعدي عن الحقائب الطفولية لأنها أصبحت لا تلائم الأن، واختاري ذات الأشكال الجذابة والألوان التي يفضلها.

## أهم الأشياء التي يجب التأكد من وجودها في حقيبة طفلك

### 1. حافظة الطعام "اللانث بوكس"

عليك التأكد من وجود حافظة الطعام "اللانث بوكس" في حقيبة طفلك، فهي أساسية للحفاظ على طعام طفلك بطريقة منظمة وجذابة تحببه في تناول الطعام، عليك التأكد دائمًا من احتوائها على الكميات المناسبة من الأطعمة المحببة لطفلك، والمناسبة لطبيعة اليوم الدراسي حتى لا تفسد وتؤثر على صحة طفلك، ولا تضعي أي مأكولات لا يحبها طفلك أو لم يجربها بعد.

### 2. الكتب المدرسية

تعد الكتب المدرسية من أهم الأشياء التي يجب التأكد من وجودها في حقيبة طفلك المدرسية إلا أنها الأثقل، لذا ضعي الكتب الثقيلة في الجزء الخلفي من الحقيبة لتسهيل





محمد الذهلي

### الأجواء الماطرة والضباب

"يشرفوننا أهل البحرين في أي وقت، وحين نتحدث في نهاية الخريف الآن أي في أواخر شهر سبتمبر، فهذا موسم (الصرب) أي الجو المكثوف وظهور المسطحات الخضراء بشكل جميل النضارة".. هكذا يقول الذهلي، ويواصل: الأجواء تكون أجمل في شهري يوليو وأغسطس لأن صلالة تكون في هذين الشهرين مغمورة بالضباب والرياح ويكون الجو غائماً مصحوباً بالأمطار الجميلة في بعض الأحيان، فهناك من أهل البحرين من يحبون الأجواء الماطرة والضباب بصورتها الربانية الرائعة.

### ملتقى الأحبة ونضارة الروح

حين تسافر إلى سلطنة عمان، للوهلة الأولى، تجد الترحاب الذي يتوالى ممن حولك بابتسامات الطيبة والكرم حال وصولك. ولأنها بلد السلام والتسامح والمحبة، فإن الناشطة العمانية عالية سعيد العبيداني تعبر بصيغة الفرح عن ضيافة البيت العماني لضيوفه من أهل الخليج.. الوجهة دائماً "صلالة".. ملتقى الأحبة ونضارة الروح حيث تغمر السعادة قلوب زوارها بما جباها الله سبحانه وتعالى من طبيعة ساحرة ومشاهد خلابة ونسمات طيبة، ولمن لم يزر عمان أو صلالة، فبعد الجائحة هناك فرصة، لأن هذه البقعة "الجنة" تستقبلك بالأحضان.

تقول عالية "تتمتع عمان بسياحة تراثية وسياحة طبيعية، ففي الشمال القلاع والحصون والأسواق القديمة، فمن يحب التراث هناك في الشمال، أما الطبيعة والتسلق والرياضات المائية وتغيير الجو والاستمتاع بالطبيعية فله صلالة.. في عمان كل شيء بالعربي وله ترجمة بالإنجليزي بالنسبة لغير الناطقين باللغة العربية".



يعشقها الخليجيون وأهلها يأنسون بشعب البحرين

## صلالة السلام.. سلالة الكرام

في حديثه الجميل الرائع عن "صلالة الكرام والسلام والجمال"، تحدث الناشط العماني والمدون محمد الذهلي لـ"أضواء البلاد" معبراً عن الكثير من المشاعر التي يكنها أهل عمان للخليجيين عموماً، ولأهل البحرين خصوصاً، فكما يعرف الكثيرون، فإن العمانيين يحبون البحرينيين ويأنسون بهم كثيراً، فصلالة عربية إسلامية خليجية سياحية مفضلة للزوار الأشقاء من دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية، وفيها من البهاء والبهجة والخير، ما يجمع بين الخضرة والماء والقلوب الطيبة والوجوه الحسنة وأوقات السفر في أسعد الرحلات.





### بين حمران والمعمورة

تتمتع صلالة بطبيعة متنوعة وخطابة، ومن أبرز الملامح الطبيعية في مدينة صلالة العيون، إذ توجد في صلالة عيون عدة، أهمها: عين حمران وتقع في شمال منطقة المعمورة، وتتميز هذه العين بالكهوف المحيطة بها وبكثرة زوارها، خصوصاً في فصل الخريف، إلى جانب عين أرزات: وتعتبر أكثر العيون غزارة في المياه، حيث يقصدها الزوار ومحبو الرحلات كثيراً، إذ تحيط بها حديقة جميلة مليئة بأشجار الظل، بالإضافة إلى عين صحنوت: وتبعد هذه العين مسافة 15 كم عن صلالة، وهي تقع في وادي صحنوت، ومن أبرز العيون أيضاً عين طبرق وأثوم: حيث يظهر تنوع وجمال الطبيعة فيهما، لا سيما في فصل الخريف، والموسم الماطرة، وهما من العيون دائمة الجريان، التي تتميز بطبيعتها الجميلة، ومناظرها الخلابة، وعين جرزير: وتقع في منطقة أتين، وهي تبعد عن صلالة مسافة 14 كم.

### قلعتا الجلالية والميراني

الأسواق الشعبية لها واجهة كبرى، وسوق مطرح الشعبية وسوق الخوض التجارية تشكلان فرصاً سياحية ذهبية مضافاً إليها سمات أخرى تاريخية وثقافية كالقلاع والحصون والمتاحف، مثل قلعة الجلالية وقلعة الميراني ومتحف التاريخ الطبيعي، ومتحف قوات السلطان المسلحة ويقع في بيت الفلج، ومتحف بيت الزبير، كلها أماكن من المؤكد أنها ستسهم في إنجاح خطة الاستقطاب السياحي بمعدلات عالية خلال السنوات العشر المقبلة.



### مزارا أيوب وعمران عليهما السلام

ساحرة هي صلالة لمن زارها أو لمن سمع عنها ورآها من خلال الصور والأفلام. فهي العاصمة الإدارية لمحافظة ظفار على الساحل الجنوبي لسلطنة عمان وتبعد عن العاصمة مسقط حوالي 1040 كيلومتراً، وتاريخها شهير، ففيها مدينة البليد الأثرية التي تعود بها بعض الدراسات التاريخية إلى عهد النبي أيوب عليه السلام، وضريحه موجود على قمة جبل يُعرف باسم (جبل أتين) في جهة الشمال الغربي من صلالة. أما في محافظة ظفار، فهناك مزار آخر للنبي عمران عليه السلام، وهذان المزاران مقصد الكثير من السواح، والبليد أيضاً هي من أهم الموانئ والمدن على الشريط الساحلي لصلالة، حيث بُنيت في جزيرة صغيرة، وقد ازدهرت هذه المدينة خلال القرنين الثاني عشر، والسادس عشر الميلاديين، وتدل الدراسات الأثرية التي أجريت على المواد العضوية والفخار في هذه المدينة على أنها تعود إلى فترة ما قبل الإسلام، علماً أنها أصبحت ذات رونق مُميز، وفريد في العهد الإسلامي.



### أنس اسكندر

### لم أصدق ما رأيته عيناى

يتجول بنا مدون السفر السعودي أنس اسكندر في صلالة، لكنه يحدثنا عن عالمين مختلفين بعدسته قبل كل شيء، فهذه التجربة التي اعتبرها تجربة مثالية لا سيما للسائح الخليجي والعربي، هي بمثابة كشف لمن لم يزر عمان، أو ولاية ظفار وتحديداً "صلالة السحر والجمال والبهاء"، فمن الصعب تصديق ما تشاهده العين. من الصعب أن نعيش أياماً في أحضان الطبيعة الخلابة في جزيرة العرب التي يعرفها الناس بأنها منطقة صحراء وطقس حار، عدا صلالة في عمان، ومثلها أيها في المملكة العربية السعودية.

على قمة جبل في منطقة "شعت"، لبس اسكندر اللباس الظفاري المكون من الصر (يشبه العمامة) والقميص والإزار، ووسط الضباب، لم يظهر خليج عمان بأموجه، لكن الوقت كان ملائماً لتناول الغداء وهو "الرز القبولي مع لحم الإبل"، وبالطبع، لصلالة تاريخ عريق رسم الملامح الحضارية والطبيعية لها، وقد أشارت الدراسات الأثرية إلى تاريخ صلالة القديم الذي نراه في أماكن مختلفة فيها، كالنقوش، والكتابات الأثرية، وتظهر هذه الدراسات آثار الحضارات التي تعاقبت على أرض صلالة، والتي ما تزال شواهدا حاضرة حتى يومنا هذا، وقد تم تحديد العصور التاريخية لمختلف الحضارات التي تعاقبت عليها، والتي تظهر بشكل واضح في منطقة البليد، وهي تعود إلى القرنين الميلاديين الثاني عشر، والسادس عشر.



# لندن

مدينة الضباب  
والتاريخ والموضة

لندن هي عاصمة المملكة المتحدة (بريطانيا)، وهي أكبر المدن من حيث المساحة والتعدد السكاني في بريطانيا. وتقع على نهر التايمز المشهور. ويعود تاريخ هذه المدينة العريقة إلى العهد الروماني، وكانت تسمى على عهد الرومان مدينة لوندنيوم، وقد بلغ عدد سكانها في العام 2015 ثمانية ملايين و630 ألف نسمة، وتعتبر لندن من المدن الرائدة في مجالات الفن والتعليم والتجارة والسياحة والأزياء، وفيما يأتي معلومات عن السياحة في لندن وأهم ميزاتها.

تقع لندن على نهر التايمز جنوب إنجلترا، وتتميز بتاريخها العريق، وطقسها المغييم البارد. يمكن وصف مناخها بالضبابي الدائم حتى في وقت الصيف، ولذلك، يطلق عليها لقب "مدينة الضباب". إن نفوذ لندن السياسي والثقافي والاقتصادي يتجاوز المجال البريطاني ليغطي الساحة الأوروبية كلها. ستجد بهذه المدينة أعرق الجامعات والمسارح والمتاحف والشركات ومقرات المنظمات العالمية الشهيرة.

وما زالت لندن تحمل روحا تاريخية عريقة، فقصورها الملكية والمباني العريقة تدعونا جميعا إلى السفر بالزمن إلى الوراء وتأمل المزيج الهادئ بين ماض عريق وحاضر متقدم. إنها مدينة المسرحيين والفنانين والأدباء، وهي المدينة التي انطلقت منها قرارات الحروب وقرار مغادرة الاتحاد الأوروبي.



## أهم معالم لندن السياحية

### أشهر المعالم التاريخية

#### ساعة بيج بان

من أهم معالم لندن الشهيرة، وتعتبر رمزاً لعاصمة بريطانيا، حيث يتهافت العديد من السياح من مختلف أنحاء العالم لرؤيتها، وتبلغ من العمر أكثر من قرن ونصف. تم إنشاؤها وافتتاحها في العام 1858. تشتهر ساعة بيج بن بدقتها المتناهية في قياس الوقت، وتعتبر دقاتها رمزاً للتوقيت العالمي المعروف باسم غرينيتش.

#### جسر البرج

أشهر الجسور في العالم وأحد أهم الأماكن السياحية في لندن، وهو جسر معلق ومتحرك يربط بين ضفتي نهر التايمز. يتألف الجسر من برجين رئيسيين يصل بينهما في الطابق العلوي ممران أفقيان للمشاة.

#### عين لندن

عجلة الألفية، لندن أي، كلها أسماء لمعلم واحد من أهم معالم السياحة في لندن، وتعتبر من أشهر المعالم الترفيهية في العاصمة البريطانية. وأنشئت احتفالاً بمهرجان بريطانيا سنة 1951، وتقع في الطرف الغربي من حدائق اليوبيل، تمامًا على ضفة نهر التايمز الجنوبية.

#### برج لندن

من معالم لندن السياحية الشهيرة، وهو عبارة عن قلعة تاريخية تقع في وسط مدينة لندن في بريطانيا على نهر التايمز من ضفته الشمالية، وكان ويليام الفاتح هو من أمر ببناء البرج الأبيض ليصبح رمزاً لقوة الأسرة الحاكمة في إنجلترا فيما بعد.



#### عين لندن



#### ساعة بيج بان



### أسباب السفر إلى لندن

تعتبر لندن من أكثر الوجهات السياحية رواجاً في العالم، ولكل سائح وجهته في المدينة، وفيما يلي مميزات مدينة لندن:

- تتميز لندن بالسقف العالي للحريات الذي تمنحه لزوارها وسكانها، ما يعطيهم الحرية الكاملة في التنقل والإقامة دون قيود أو حواجز.
- تعتبر لندن وجهة مهمة في العالم للسياحة بقصد الدراسة، إذ تحتوي على جامعات ومعاهد تعتبر من الأعرق في العالم.
- لندن هي إحدى المدن الرائدة في الفن، وفيها العديد من المسارح والمتاحف التي لها تاريخ عريق في الفن العالمي في المسرح والأدب والنحت والفنون التشكيلية.
- تمتاز لندن بطقسها المعتدل صيفاً والذي يعتبر من أهم مميزات السياحة في لندن وعوامل الجذب إليها.
- لندن هي أحد أكبر مراكز التجارة في العالم، وهي سوق مهم لأكبر الماركات والعلامات التجارية في مختلف القطاعات.

### السياحة العلاجية في لندن

تعد لندن مركزاً مهماً للسياحة العلاجية في العالم، لاسيما أنها الأولى إلى جانب ألمانيا في مجال البحوث العلمية خصوصاً التي تتعلق بعلاج الخلايا الجذعية، وهي من أكثر الأماكن أماناً للعلاج، كما أنها تضم أهم المستشفيات التعليمية في العالم مثل إمبريال كوليدج، فضلاً عن أن الحكومة البريطانية تقدم الكثير من التسهيلات للوافدين إليها بقصد العلاج.

## قصر باكنغهام



## أشهر قصور لندن

## قصر باكنغهام

يعتبر من أهم قصور لندن، وأحد أهم القصور الملكية في العالم ومقر السكن الرسمي للملكة اليزابيث الثانية. وله مكانة خاصة في بريطانيا إلى جانب كونه أحد أهم الأماكن السياحية في لندن، ويضم القصر حدائق من أكبر الحدائق الخاصة في العالم.

## قصر وستمنستر

واحد من أقدم القصور الموجودة في لندن، بني منذ القرن التاسع عشر ويتميز بموقعه الاستراتيجي على نهر التايمز، واليوم هو مكان لاجتماع البرلمان في لندن ولإجتماع المجلس العمومي. إجمالاً يقع دير ويستمنستر بجانب القصر مباشرة، وهو المكان الذي يتوج به ملوك إنجلترا ويدفنون به. بناء قصر وستمنستر مخطط ومعقد، إذ يضم 1100 غرفة و100 سلم، يمكنك الاستمتاع باكتشاف هذا القصر الرائع.

## أشهر شوارع لندن

## شارع اوكسفورد

أشهر شوارع لندن على الصعيد الأوروبي، ويقع في الجهة الغربية من مدينة لندن. يمتد شارع اوكسفورد على مسافة قدرها 1.5 كم، حيث يلتقي بالعديد من الشوارع الفرعية. هذا الشارع المزدهم يمر به يوميا أكثر

## شارع اوكسفورد



من نصف مليون شخص، وقد وصلت مبيعاته إلى أرقام قياسية تقدر بـ 5 مليارات جنيه إسترليني، إذ يحتوي على أكثر من 300 محل تجاري.

## ريجيت ستريت

من أشهر وجهات التسوق على الإطلاق وأكثرها حيوية في مدينة لندن. يضم شارع ريجنت أكثر من 100 علامة تجارية عالمية منها أبل ولاكوست وهاملينز، ما جعل منه وجهة سياحية مفضلة يتهاافت عليها أكثر من 7.5 مليون زائر في السنة، وهناك أكثر من 20000 شخص يعملون فيه، كما يشتهر بأبنيته الأثرية الأنيقة المدرجة على قائمة التراث الوطني ويحتوي على الكثير من معالم الجذب التي تشمل الديكورات الداخلية المميزة للمحلات والمعارض الفنية المختلفة بأشكالها فضلاً عن الكثير من الفنادق.

## شارع ادجوير (شارع العرب)

إنه شارع الاقتصاد العربي بشكله المصغر في مدينة لندن. يقع عند تقاطع الزاوية لشارع أكسفورد مع لين بارك، بالقرب من محطة الميترو ماربل أرك. ويعتبر شارع العرب مكاناً لمزيج من الثقافات العربية في منطقة واحدة، حيث يجمع جميع العرب من مختلف أنحاء الشرق الأوسط.

## أشهر متاحف لندن

## المتحف البريطاني

كان الوجهة الأكثر جذباً لزوار بريطانيا خلال العام 2015 لتسعة أعوام على التوالي. تم إنشاؤه في العام 1756، وهو يعرض لنا تاريخ الحضارات الإنسانية؛ لأنه يحتوي على أكثر من 13 مليون تحفة نادرة جمعت من خلال الاستعمار لمعظم القارات والعديد من الشعوب التي توالى على الحضارة البشرية.

## متحف العلوم والتكنولوجيا

تأسس العام 1857 في مدينة لندن، وفي بداياته كان يعرض الكثير من المقتنيات المختلفة منها القطع الفنية، إلى أن تم فصله لتشكيل متحف فكتوريا وألبرت وأصبح متحف العلوم لندن مختصاً بالاختراعات والقطع العلمية منذ العام 1909. وهو أكثر متاحف لندن جذباً للسياح من جميع أنحاء العالم، إذ يمكن زيارة صالة الطاقة في الطابق الأرضي التي تعرض منجزات العلوم والتكنولوجيا على مدى العصور والاستمتاع بعروض سينمائية لأفلام وثائقية علمية متنوعة بشاشات عرض ثلاثية ورباعية الأبعاد.

## متحف الشمع

يسمى أيضاً متحف مدام توسو. ويضم المتحف الكثير من التماثيل والمجسمات التي تعود لشخصيات معروفة على مستوى العالم وفي شتى المجالات سواء الرياضية أو الفنية أو حتى السياسية. وللمتحف فروع عدة في عدد من المدن العالمية مثل أمستردام ونيويورك وبرلين. يمكن الاستمتاع بالقبعة السماوية الموجودة فيه التي تأخذك برحلة عبر الزمن للتعرف على الحقبة التاريخية التي مرت بها لندن بمؤثرات صوتية وعرض للتماثيل.

الأماكن السياحية في لندن لا يمكن حصرها بسهولة، فهي أجمل وأكبر مدن الترفيه المفتوحة في العالم وبكل زاوية تجد بها مكاناً ومعلماً سياحياً مهماً، لذلك عليك التفكير في السفر إلى لندن لتكتشف كل أسرارها وتستمتع بعطلة مميزة.

## متحف الشمع





## إطلالات مختلفة لتنسيقها مع بلوزة American Vintage

# 6

بلوزة سونوما من American Vintage هي القطعة المثالية في أي طقس. مصنوعة من قطن خفيف الوزن ومحبوكة، وتأتي بأكمام طويلة بياقة على شكل قارب باللون الأبيض. وتتميز بحافة خام واحدة حول الرقبة وخط الحاشية وحواف الأكمام.



## حقائب اليد الراقية

لخريف 2021

أثناء استقبال موسم جديد من أكسسوارات النساء الأكثر أهمية، إذا كانت هناك فرصة للاستثمار في قطعة واحدة، فستكون الحقيبة الأكثر رواجًا للموسم. اكتشفي أبرز حقائب اليد التي تضيفي جمالاً إلى إطلالات عارضات الأزياء على مدارج الموضة وأزياء الشارع.

### حقائب الميني



### حقائب اليد العلوية



### حقائب الكتف



### حقائب الكتف



### حقائب اليد





العناية بالبشرة فترة تغير الفصول أمر ضروري، وتحديدًا في فصل الخريف الذي يحمل إلينا رياحا جافة وتقلبات جوية تؤثر بشكل مباشر على البشرة، ويتطلب هذا الفصل العناية بها وفق نوعها. والإفراط في استخدام صابون الوجه والمنظفات والتعرض لأشعة الشمس الحارة وهواء المكيف يزيدان من جفاف البشرة. ولحماية البشرة من الجفاف، يمكن ترطيبها لضمان نضارتها باتباع الخطوات التالية:

■ استخدم قطعة من القطن الزيتي وجل إزالة مكياج العيون، وامسح برفق فوق محيط العينين، فالمنتجات الزيتية تخفف من جفاف البشرة، ولا تضر الجلد الرقيق في محيط العينين، مع العلم أن الإفراط في هذه العملية من شأنه أن يسبب الالتهابات ويعمل على تشكيل جزيئات ملينة بالدهون.

■ الرموش الاصطناعية التي تضاف إلى العين عادة ما تتراكم عند جذور الرموش وتصعب إزالتها، لذا يمكنك استخدام قطنة وترطيبها بمساحيق رمش العين، ويمكنك استخدام القطن واضعة عليه قليلا من مزيج الماكياج لتسهيل العملية.

■ استخدم المنظف الحليبي لغسل وجهك، ودعي منظف الوجه أو مزيج الماكياج على البشرة لبضع ثوان، ليتمكن من أداء وظيفته قبل عملية التنظيف بالماء، وامسح بقطعة من القطن بطريقة التريبيت مع تجنب المبالغة في عملية الضغط بالقطن التي تؤدي إلى ظهور التجاعيد.

■ اغسلي وجهك بالماء البارد لإزالة الصابون ولإنعاش بشرتك ومنحها الإشراق ولتعزيز نشاط الدورة الدموية، وبعد عملية التنظيف قومي بنقع القطنة بمرطب البشرة وامسحها بلطف لتوفير طبقة من الحماية فوق سطح الجلد.

■ ضعي مرطب البشرة، فهو أهم خطوة لحماية البشرة في الأيام الجافة، ومن الأفضل استخدام طبقة كثيفة منه، وانتظري بضع دقائق لتمتصه البشرة وليتغلغل داخلها، ثم ضعي الماكياج كالمعتاد.

■ استخدم كريم الحماية الذي يحتوي على عامل حماية البشرة من الشمس SPF 15، ولا تقللي من تأثير أشعة الشمس في فصل الخريف، وتجنبي الاتصال المباشر مع الأشعة فوق البنفسجية التي تسبب جفاف البشرة، واستخدمي واقي الشمس قبل الخروج.

■ اللجوء إلى استخدام قناع مركز لترطيب البشرة مرة في الأسبوع، وهو فعال لتغذية البشرة.

■ تجنبي المشروبات التي تحتوي على الكافيين وأكثر من تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين A كالحمضيات والموز والجزر لزيادة نسبة الترطيب الطبيعية في البشرة ولجعلها ناعمة ونضرة.



# ففي فصل الخريف

البشرة تتطلب عناية مضاعفة

## أفضل

14  
طلاء للأظافر  
فيه فصل الخريف

لقد حان وقت الحصول على تقليمة أظافر. لكن مع بدء فصل الخريف أي لون تختارين؟ دائمًا ما تكون هذه العملية طويلة، مع عدد العلامات والألوان الجديدة التي تتوافر أمامنا. هنا جمعنا لك لائحة من الألوان الخمسة عشر المفضلة لهذا الفصل.



## نصائح للعناية بالشعر للمحجبات

هل أنت محجبة؟ هذا لا يعني إهمال شعرك وعدم إيلائه العناية التي يحتاجها، فشعر المحجبة يتعرض للعديد من المشكلات من بينها الحكة والقشرة نتيجة الغطاء الذي يكسو الشعر غالبية الأوقات والتعرق الذي تسببه الحرارة وعدم تعرضه للهواء. لذا ينبغي اعتماد بعض الخطوات الفعالة والصحية التي تساعد على تهوية الشعر وتلطيفه وكذلك تقويته والحفاظ على رونقه، قوته وبريقه.

■ اختاري أجود أنواع الشامبو والبلسم الموجودة في الأسواق واغسلي شعرك وفقاً لطبيعته كل يومين أو ثلاثة أيام، من أجل الحفاظ على نقاوته وتخليصه من العرق والترسبات التي تسبب مشكلات في فروة الرأس. لا تبالغي في تنظيفه، فذلك من شأنه أن يسلب منه الزيوت الطبيعية التي يحتويها وبالتالي يؤدي إلى جفافه وتقصفه.

■ عاملي شعرك بلطف، واختاري له ما يتوافق مع طبيعته وما يحتاجه بين فترة وأخرى، ليس فقط بالنسبة للشامبو والكونديشنر بل أيضاً بالنسبة للأقنعة ومستحضرات التصفيف الأخرى التي تساعد على تلطيفه وترطيبه بعمق ووقايتها من المؤثرات الخارجية التي قد تتسرب إليه كأشعة الشمس الحارقة والرطوبة.

■ من أهم العلاجات الأخرى التي لا بد من تقديمها لشعرك هي التدليك دائماً بالزيوت الطبيعية الغنية، والتي من شأنها أن تساهم في تلطيف الفروة وتحفيز حركة الدم فيها ما يمنحها مزيداً من الأكسجين النقي. كما أن توزيع الزيوت على طول خصلات الشعر يحافظ على صحتها، بريقها وتغذيتها إلى الأطراف.

■ اعتني به من خلال تنفيذ حمامات من الزيت أو الكريم مرة واحدة كل أسبوع، فذلك يساعد في الحفاظ على صحة شعر المحجبة مع محاولة تركه ليجف طبيعياً قدر المستطاع بدلاً من لفه مباشرة وعدم السماح له بالتهوية الصحية.

■ قص نهايات الأطراف بشكل مستمر من أهم العادات الصحية التي يُفترض منك تبنيها للحفاظ على صحة خصلات شعرك خصوصاً إذا كنت ترغبين في الحفاظ عليها طويلة صحية خالية من التقصف.

■ مشطي خصلات شعرك بمشط ذي أسنان واسعة بدلاً من الفرشاة بدءاً من الأسفل كي لا تتسببي في تكسر الشعر.

■ من بالغ الأهمية اتباع نظام غذائي صحي ونمط حياة سليم يحافظ على حيوية وجمال الشعر. لذلك، عليك دائماً الإكثار من الأطعمة الغنية بالبروتين، الفيتامينات، الدهون الأساسية والمعادن خصوصاً منها الحديد.

■ قبل ارتداء الحجاب لا بد من مراعاة أن يكون الشعر جافاً تماماً، فإذا كان الشعر مبللاً أو رطباً، سيتسبب ذلك في ضعفه وظهور القشرة.

■ لأنك بحاجة إلى لف شعرك تحت الحجاب تحتاجين إلى ربطه، فلتكن الطريقة مريحة وسليمة مع مراعاة عدم ربطه بشكل قاسٍ، فقد يتسبب ذلك في تقصفه وتساقطه.





## عصير شمندر مع برتقال

### الخطوات

- في الخلاط الكهربائي، ضعي عصير البرتقال والشمندر.
- اخلطي المزيج حتي يتجانس.
- وزعي مكعبات الثلج في أكواب التقديم. أضيفي العصير وقدميه على سفرتك.

### المكونات

- 3 أكواب عصير برتقال طازج
- 6 حبات شمندر مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات
- مكعبات ثلج بحسب الرغبة



## الشاي مع الليمون

### الخطوات

- في ركوة على نار متوسطة، اسكبي الماء.
- عند غليان الماء زيدي الشاي واتركي الركوة على نار خفيفة لحوالي 3 دقائق.
- صفي مزيج الشاي في إبريق ثم زيدي السكر وعصير الليمون الحامض وحركي.

### المكونات

- ملعقة كبيرة ورق شاي
- ماء (كوبان)
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- سكر بحسب الرغبة



## عصير التوت المثلج

### الخطوات

- اخلطي التوت الطازج وعصير الليمون في الخلاط.
- امزجي عصير التوت المجمد مع الماء في إبريق كبير الحجم.
- أضيفي التوت المخلوط مع الليمون ثم أضيفي شراب الذرة وقلبي.
- أضيفي ماء الصودا وحركي.
- قدميه في أكواب مع مكعبات الثلج.

### المكونات

- التوت الأحمر (علبة مجمد)
- كوب شمندر
- توت الأحمر (كوب طازج)
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ربع كوب شراب ذرة (محلّى)
- لتر الماء (ماء الصودا)



## قهوة تركية

### الخطوات

- في إناء مقاوم للحرارة أو ركوة، ضعي البن مع السكر.
- اخلطي المكونات بشكل جيد.
- اسكبي الماء البارد واخلطي حتى يتجانس الخليط.
- ضعي الإناء على نار منخفضة وانتظري حتى يغلي المحتوى.
- ارفعي الإناء عن النار وقدمي القهوة ساخنة إلى جانب البسكويت أو الشوكولاتة لمذاق الذ.

### المكونات

- 3 ملاعق صغيرة بن تركي
- سكر (مكعبان أو بحسب الرغبة)
- ماء بارد (كوب متوسط الحجم)

## شوربة الفجل

- ### المكونات
- 3 أكواب فجل مفروم
  - كريمة طبخ قليلة الدسم (كوبان)
  - ½ كوب جبن بيضاء قليلة الدسم
  - 1 ½ لتر ماء
  - 5 فصوص ثوم
  - بصلة
  - مكعب مرق خضار
  - 4 ملاعق كبيرة بقونس مفروم
  - معلقتان كبيرتان زيت زيتون
  - ملعقة صغيرة ملح
  - ملعقة صغيرة فلفل أسود
  - صنوبر حسب الرغبة (للترزين)

### الخطوات

- في قدر على النار، ضعي الماء وأضيفي مكعب الخضار والبهارات.
- افرمي الفجل والبصل والثوم ثم أضيفيها إلى المرق واتركيها على النار لمدة 10 دقائق.
- ضعي الكريمة والجبن فوق القدر ثم ضعي المزيج في الخلاط الكهربائي واخلطي للحصول على خليط ناعم جدًا.
- أعيدي الخليط إلى القدر وضعيه على النار لمدة 30 دقيقة.
- ارفعي القدر عن النار واسكبي في طبق ثم زينها بأوراق الفجل والصنوبر وقدمي الشوربة ساخنة.



## متبل الشمندر المشوي

### المكونات

- 4 حبات شمندر مقشرة ومقطعة لمكعبات
- 2 فص ثوم مهروس
- معلقتان كبيرتان عصير ليمون
- معلقتان كبيرتان زيت زيتون
- معلقتان كبيرتان طحينة
- ½ ملعقة صغيرة ملح

### الخطوات

- ضعي الشمندر في صينية مبطنه بورق الزبدة وادهنيه بزيت الزيتون والملح وأدخلي الصينية للفرن على حرارة 200 درجة لمدة 25 دقيقة حتى ينضج الشمندر.
- ضعي الشمندر والطحينية في محضرة الطعام واهرسي المزيج.
- أضيفي الثوم وعصير الليمون واهرسي حتى يصبح المزيج ناعمًا.
- ضعيه في طبق التقديم وقدميه إلى جانب الخضار أو الخبز المحمص حسب الرغبة.



## المنسف الأردني

### الخطوات

- في قدر على نار متوسطة، سخني ربع كوب من الزيت النباتي ثم أضيفي اللحم وقلبيه حتى يتغير لونه. أغمره بالماء الساخن واتركه على النار حتى الغليان على أن تزيل الزفر عن الوجه بواسطة ملعقة.
- أضيفي الهيل، القرفة، الغار، البصل والفلفل الأسود. أسلقي اللحم لساعتين ونصف حتى ينضج ثم ارفعي القدر وصفي اللحم.
- في الخلاط الكهربائي، ضعي اللبن الجميد و4 أكواب من الماء. اخلطي المزيج جيدًا. اسكي خليط الجميد في قدر وضعيه على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يغلي.
- في قدر ثانٍ، ضعي اللبن الزبادي والبيض. اخفقي المزيج حتى يختفي البيض. ضعي القدر على نار متوسطة وحركي المزيج حتى الغليان.
- أضيفي الجميد إلى مزيج اللبن وحركي المكونات. زيدي 4 أكواب من مرق اللحم وحركي المكونات. اتركي المزيج على النار حتى الغليان.
- أضيفي اللحم، المرق والملح. اتركي الخليط على النار حتى يكتف اللبن ثم أطفئي النار.
- في قدر على نار متوسطة، سخني الكمية المتبقية من الزيت ثم أضيفي الأرز وقلبيه بالزيت، أضيفي 5 أكواب من الماء الساخن. عند الغليان، غطي القدر وخففي النار. أسلقي الأرز حتى ينضج.
- ضعي خبز الشراك في طبق التقديم. اسقيه بالقليل من اللبن. أضيفي الأرز ومن ثم اللحم. زيني باللوز ثم قدمي المنسف على سفرتك، وبالهناء والعافية.

### المكونات

- كغ لحم غنم مقطّع
- 2 كغ لبن زبادي
- 500 غ لبن جميد
- 6 أكواب أرز مصري منقوع ومصفّى
- بيضتان
- بصلة مفرومة
- مرق دجاج - مكعبان
- ¼ كوب زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 5 حبات هيل
- عود قرفة
- ورقة غار

### للتقديم:

- 3 ملاعق كبيرة لوز مقشر ومقلي
- خبز شراك بحسب الرغبة



## مكرونة بشاميل بالخضار

### المكونات

- 500 غ معكرونة
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي
- ½ كوب بازلاء
- حبة باذنجان مقطعة إلى مكعبات
- حبة فلفل رومي مقطعة إلى شرائح
- ملح بحسب الرغبة
- فلفل أبيض بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- ملعقتان كبيرتان دقيق
- جبن موزاريلا مبشور بحسب الرغبة

### الخطوات

- أسلقي المعكرونة بحسب التعليمات المدونة على العبوة. عندما تنضج، صفيها من الماء وضعيها في وعاء.
- سخني الزيت في قدر على نار متوسطة. أضيفي البازلاء، الباذنجان، الفلفل الرومي، الملح والفلفل الأبيض. قلبي المكونات حتى تتداخل ثم أطفئي النار.
- ذوبي الزبدة في قدر على نار متوسطة. أضيفي الدقيق وقلبي المزيج حتى يتجانس. زيدي الحليب واخلطي المزيج حتى يكتف قوامه. نكهي بالملح والفلفل الأبيض.
- ضعي المعكرونة في صينية فرن. أضيفي الخضار وصلصة البشاميل. زيدي الجبن على الوجه.
- أدخلي الصينية إلى الفرن المحمي مسبقًا على حرارة 180 درجة مئوية حتى ينوب الجبن.
- أخرجي الصينية من الفرن وقدميها.



## بودينج التمر

### الخطوات

- يسخن الفرن على حرارة عالية، وتدهن صواني وحدات المافن بالزبدة وينثر بها الدقيق.
- يغسل التمر ويجفف ويقطع إلى شرائح.
- في إناء عميق، توضع شرائح التمر ويضاف إليه الماء ويترك حتى يغلي.
- يرفع من على النار ويضاف إليه بيكربونات الصودا ويترك لمدة 10 دقائق حتى يهدأ.
- في وعاء العجانة، توضع الزبدة والسكر ويخفقان حتى يتحولا إلى كريمة هشة.
- تضاف الفانيليا والبيض واحدة تلو الأخرى، مع الاستمرار في الخفق على سرعة عالية حتى يختفي البيض.
- تقشر حبثا الموز، وتقطعان إلى شرائح رقيقة في وعاء صغير، ثم تهترسان بالشوكة حتى تصبحا مثل الكريمة السمكية.
- يضاف خليط التمر وهريس الموز إلى مزيج الزبدة والبيض، ويخفقان قليلاً حتى يمتزجا معه.
- يضاف الدقيق ويخفق المزيج حتى يتجانس تمامًا، ثم يسكب في أوعية المافن.
- يخبز البودينج من 25 إلى 30 دقيقة، ويختبر نضجه بغرس طرف سكين أو خلة به لتخرج نظيفة.
- طريقة عمل صوص البترسكوتش: في وعاء معدني صغير، تسكب كل المكونات، وتقلب على حرارة متوسطة حتى تنوب الزبدة وتندمج جميع المكونات معًا.
- يرفع الصوص من على النار، ويترك حتى يبرد قبل الاستعمال.
- يقلب قالب البودينج في طبق التقديم، وتوضع معه كمية من الكريمة أو الأيس كريم.
- تسكب كمية من صوص البترسكوتش على البودينج وينثر عليه الجوز المجروش، ويقدم.

### المكونات

- ¼ كوب دقيق
- ¼ كوب تمر
- ¾ كوب سكر بني
- 180 مل ماء
- موزتان ناضجتان
- بيضتان
- 5 ملاعق كبيرة زبدة لينة
- 3 ملاعق كبيرة جوز مجروش
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- كريمة مخفوقة أو آيس كريم فانيليا حسب الرغبة (للتقديم)

### مقادير صوص البترسكوتش

- ½ كوب كريمة خفق
- ½ كوب سكر بني
- معلقتان كبيرتان زبدة
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة



## الكليجا السعودية

### المكونات

- 4 أكواب دقيق أسمر
- ½ كوب سمن أو زيت
- ½ كوب سكر ناعم (ليس بودرة)
- ½ كوب حليب بودرة
- بيضة
- ملعقة كبيرة خميرة
- ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ½ ملعقة صغيرة زعفران مذاق في كوب ماء دافئ

### الخطوات

- نضع في وعاء الدقيق والمواد الجافة (الملح والحليب والسكر والزبدة بحرارة الغرفة)، ثم نضيف البيض ونخلط جيدا.
- كوب من الماء الدافئ يذاب به السكر والخميرة والزعفران ونضيفها على خليط الدقيق.
- طريقة عمل الحشوة: نخلط دبس الرمان مع السكر والقرفة والهيل والزنجبيل والليمون الأسود المجروش.
- نقسم العجينة إلى كرات صغيرة ونفردها ونضع فيها الحشو وتكرر مرة أخرى ثم نفردها على الآلة المخصصة.
- نضع على الوجه بيضة مخفوقة.
- ترص الكليجا في صينية وتوضع في الفرن وتحمر من فوق ومن أسفل وترص في صحن التقديم.

### مقادير الحشو

- ½ كوب سكر
- ½ كوب عسل أسود
- ملعقة كبيرة ليمون أسود
- ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة زنجبيل

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



## سينابون

### المكونات

- كوب حليب سائل
- ملعقة كبيرة خميرة
- ملعقة كبيرة سكر
- نصف كوب زيت نباتي
- 3 أكواب دقيق
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة بايكنغ باوذر

### مقادير الحشوة:

- نصف كوب سكر أسمر
- نصف كوب قرفة مطحونة
- ملعقتان كبيرتان زبدة على حرارة الغرفة

### الخطوات

- في وعاء، اخلطي الحليب، الخميرة والسكر.
- غطي الوعاء واتركيه جانباً حتى يتخمر المزيج.
- زيدي الزيت وحركي ثم أضيفي الدقيق، البايكنغ باوذر والملح.
- اعجني المكونات حتى تحصلي على عجينة متماسكة ثم غطيها واتركيها جانباً حتى تتخمر.

- لتحضير الحشوة: في هذه الأثناء، اخلطي السكر والقرفة.
- افرد عجينة السينابون على سطح صلب ثم ادهنيها بواسطة الزبدة وانثري خليط الحشوة عليها ثم لفيها حول نفسها وقطعيها إلى دوائر.

- ادهني صينية فرن بالقليل من الزبدة وصفي عليها السينابون رولز واتركيها جانباً حتى يتضاعف حجم الرولز.
- ادخلي الصينية إلى الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تنضج.



## 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

