

ندى حفاظ
الأمومة والطفولة عالمي..
وفخورة بإنجازاتي

ديما الحداد
أنا لا أستسلم أمام الأزمات

لعيون
”ست“
الحياتي

نصائح
تركتها لهن أمهاتهن...

تجربتان متميزتان
في خدمة الأسرة من
البحرين والكويت

8 مارس.. العالم يحتفي
بالعالمات في طليعة جهود
التصدي لـ”كوفيد 19“

الشيخة ميه بنت محمد

”كثافة البحرين“ في تعدد
مصادرها وحرفها ومزاياها



أحمد عبداللطيف البدر
الرئيس التنفيذي لصحيفة البلاد

البلاد الصحف

ملحق اجتماعي شهري

رسالة من طالب في يوم الأسرة

بداية اسمحو لي أولياء أمورنا الأعزاء، الحضور الكريم، أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان إلى إدارة الجامعة الموقرة وإلى زميلاتي وزملائي الطلبة الخريجين على منحي هذه الفرصة القيمة وتكليفهم لي شرف الوقوف أمامكم وإلقاء هذه الكلمة التي ساهمتنا نحن الطلبة جمعيا في الإعداد لها.

أولياء أمورنا الأعزاء.. لم نجد ما يعبر عن شعورنا تجاهكم وفي هذه المناسبة العزيزة علينا "يوم الأسرة" إلا هذه الكلمة "شكراً"، فأودعناها كل مشاعرنا وتقديرنا واحترامنا لكم. شكراً على الثقافة القيمة التي اكتسبناها من خلال تعاملكم وممارستكم الحياتية معنا. لقد ساهمت هذه الثقافة وبفاعلية عظيمة في بناء شخصياتنا وأنارت لنا الطريق لنكون مواطنين إيجابيين وفاعلين في مجتمعنا. لو قمنا بالحديث عن مكونات هذه الثقافة لطلنا بنا الوقت ولكن اسمحو لنا أحيائي أن نذكر بعضها:

المكون الأول لهذه الثقافة الذي لا يقبل أي جدال أو اجتهاد هو الولاء للوطن وصون كرامته والحفاظ على أمنه والولاء لقيادته. لقد أعطانا هذا الوطن الكثير، نعم الكثير، وهو يستحق منا هذا الولاء. شكراً أولياء أمورنا، فقد زرعت فينا هذا الولاء فأصبح حب الوطن من مكونات الدم الذي يجري في عروقنا.

المكونات الأخرى لتلك الثقافة التي استطعتم ترسيخها في أعماقنا هي التسامح والمحبة وتقبل الرأي والرأي الآخر واحترام الذات الأخرى. لقد ساعدتنا هذه المكونات في الاندماج والانسجام في المجتمع بمختلف مساراته وعقائده ومذاهبه. فشكراً لكم على هذه التربية. ومن المكونات التي يجب ذكرها حب العمل والإخلاص في أدائه، وقد كنتم لنا القدوة الصالحة في ذلك، وكنتم تجسدون تلك القدوة من خلال عطائكم للمؤسسات التي كنتم تعملون فيها. شكراً لكم، وتأكدوا أحبائنا بأننا على ذات الدرب سائرون.

فريق العمل

مديرة الملحق:
دليلة سامي أرناؤوط
تحرير وتدقيق:
كميل عبدالجليل

إعداد:
سعید محمد، كوثر جاسم

الإخراج الفني:
كوثر جاسم

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

CELEBRATING
20
YEARS
OF EXCELLENCE

الجامعة الأهلية
AHLIA UNIVERSITY
BAHRAIN

التسجيل مفتوح الآن! سارع بالتسجيل احجز مقعدك. السنة الدراسية 2021-2022

للمزيد من المعلومات
يرجى الاتصال بنا على:

17298550
36222244

قدم هذا الإعلان بموافقة الأمانة العامة
لمجلس التعليم العالي رقم الموافقة 0203-21



”ست” الحياب لعينها تكرم ألف عين

عديدة هي مناسبات شهر مارس، لكن أبرزها وأشهرها ما يرتبط بالمرأة: الأم.. الأخت.. الزوجة.. البنت.. بل الأسرة والمجتمع، وهو شهر الأحاسيس والمشاعر والهدايا والتعاني، ولهذا يطل “أضواء البلاد” لعيون “ست الحياب”، فكم نحتاج إلى أن نشيع الفرح والسرور ونحن نعيش جائحة كورونا التي لا نعلم مداها، وكم نحتاج إلى أن نحول كل مناسبة، وفي ظل التباعد الاجتماعي والجسدي، لأن تكون بمثابة الفرصة لتأكيد الالتزام والمسؤولية الوطنية والاجتماعية، وإن كنا نحتفل وفق الضوابط التي وضعها الفريق الوطني الطبي لمكافحة “كوفيد 19”.. نحتاج للكلمة الطيبة السعيدة، لكننا نحتاج أكثر للالتزام والوقاية.

عموماً، شهر مارس يجمع في الثامن من أيامه يوم المرأة العالمي، في العشرين منه “يوم السعادة العالمي”، وفي الحادي والعشرين عيد الأم، أو كما اصطلح على تعديله “يوم الأسرة العربي”، وهو موضع احتفال “أضواء البلاد” في هذه الملحق الخاص.. لهذا، سنجد بين صفحات ملحقنا مادة متنوعة بين الاستطلاعات المحلية والتقارير والمقالات المختارة المرتبطة بالمناسبة، وبين الحوارات التي فتحت فيها المجال لشخصيات نسوية مؤثرة في مجتمعنا البحريني والخليجي والعربي، ولها مكانتها البارزة ومسيرتها طيبة الذكر، فالموضوعات الأسرية والاجتماعية تحمل في مضامينها الكثير من الأفكار مهما كانت سهلة بسيطة، لأننا في أجواء عيد الأسرة، والحوارات مع شخصيات نسوية كرئيس هيئة البحرين للثقافة والآثار الشيخة مي بنت محمد آل خليفة، ووزيرة الصحة وعضو مجلس الشورى السابقة الطبيبة ندى حفاظ، وسيدة الأعمال ديما عبدالرسول الحداد، هي في واقعها إطلالة على المساهمة الكبيرة للمرأة في المجتمع البحريني.

هناك لحظات لطيفة عشناها مع قرائنا الكرام وأطفالهم.. وحين سألتنا عينة منهم عن معنى عيد الأم أو عيد الأسرة، وعن خطتهم لاختيار هدايا “ست الحياب” ولعينها تكرم ألف عين، وبالطبع “سيد الحياب الأب”، توالى الإجابات بتعابير بسيطة، فرغم الجائحة، والحرمان من بهجة اللقاء في مارس 2020، إلا أن ذات الالتزام سيكون في مارس 2021، فيما ستصل الهدايا مشفوعة بالحب والتقدير والعرفان... شاركنا الآباء والأمهات في إرسال صور أطفالهم التي اشتركوا معهم في صياغة عباراتها بهذه المناسبة، ومهما كان الظرف، وأياً كانت تبعات هذه الجائحة، إلا أن الكل ملتزم بدوره في حماية وطنه وأحبته، أما التعاني وأجمل التعابير، فلها أكثر من وسيلة في عالم الاتصال اليوم، ولهذا، سيكون ملحقنا هذا “وسيطاً” لنقل الجميل من الأحاسيس، وكل عام والجميع بخير.

”أضواء البلاد”

04 | موضوع الغلاف

الشيخة مي بنت محمد:
”كثافة البحرين” في تعدد
مصادرها وحرفها ومزاياها

10 | الوجه الآخر

ندى حفاظ:
الأمومة والطفولة عالمي..
وفخورة بإنجازاتي

18 | ضيف العدد

ديما الحداد:
أنا لا أستسلم أمام الأزمات

48 | تحقيق

تجربتان متميزتان في خدمة الأسرة
والمجتمع من البحرين والكويت

56 | لايف ستايل

– إطلالتك في عيد الأم
– لبشرة نقية ونضرة
طبيقي الوصفات الطبيعية
– مظاهر وطقوس الاحتفال
بعيد الأم في العالم
– أفكار بسيطة لهدايا عيد الأم

ست الحياب

- 22 | يوم المرأة 8 مارس
- 24 | نصائح تركتها لهن
أمهاتهن
- 34 | رسائل حب معطرة
بالمشاعر
- 40 | سوشال ميديا
المشاهير في عيد
الأم
- 44 | ”ست الحياب”...
أغنية العقود الخمسة
بلا منازع

- 68 | ديكور
- 74 | مطبخ

معاليه رئيس هيئة الثقافة والآثار

الشيخة مي بنت محمد

”كثافة البحرين“ في تعدد
مصادرها وحرفها ومزاياها

كل من يزور مملكة البحرين يكتشف سياحة ثقافية جاذبة عبر بنية تحتية موجودة في كل بقعة من أرض المملكة، تجذب السائح مواقع ثلاثة على الأثر التراث العالمي، موقع قلعة البحرين ومسار اللؤلؤ ومدافن دلمون الأثرية، كما تأخذه إلى ماضي وتاريخ المملكة بيوت تحكي تاريخ إرث الثقافة المحلية. أما الجوائز والتسميات التي حظيت بها مدن البحرين بين المحرق والمنامة وكان آخرها فوز مملكة البحرين بجائزة الأغا خان للعمارة العام 2019، عن مشروع "إحياء مدينة المحرق" وذلك عن عمل مشترك بين هيئة البحرين للثقافة والآثار والقطاع الأهلي ممثلًا بمركز الشيخ إبراهيم بن محمد آل خليفة للثقافة والبحوث، فله الأثر الأكبر في وضع اسم المملكة على خارطة السياحة الثقافية العالمية، ناهيك عن الحضور العالمي لثقافة البحرين في محافل دولية سيكون قريبها إكسبو دبي المزمع إقامته في أكتوبر 2021.

للحديث عن الموضوع التقينا رئيسة هيئة البحرين للثقافة والآثار معالي الشيخة مي بنت محمد آل خليفة ونتشرف في حوار "أضواء البلاد" بأن نأخذ القارئ الكريم معنا عبر هذه السطور:





نتطلع لاكتمال مشروع "طريق اللؤلؤ" قبل نهاية 2021

لسنا استثناء... لكننا لا نقف

والعالم يعيش ظرفاً استثنائياً بسبب جائحة كورونا..
بودنا أن نسأل: كيف أثرت الجائحة على الحراك الثقافي
والفعاليات الثقافية عموماً، وكيف واجهتم وتواجهون
هذه الفترة الصعبة؟

العالم كله يواجه المعاناة إثر جائحة كورونا ولسنا استثناء.. إلا أنه
بوسعي القول إن هناك أنشطة بالإمكان نشرها والتواصل فيها مع
الجمهور عبر التطبيقات الحديثة، وهناك أمور أخرى لا يمكننا ذلك،
فعلى سبيل المثال، يوم الخامس والعشرين من فبراير هو يوم السياحة
العربي، وعادة ما نبدأ موسم "ربيع الثقافة" في هذا التاريخ، إلا أنه
للأسف يتعذر علينا تحقيق ذلك وحتى بالسيارات قرب قلعة البحرين؛
إذ إن الموجة الثانية من الجائحة أوجبت شروطاً نلتزم بها كوننا
مؤسسة حكومية، ولذا اقترحنا على فترة أسبوع عرض أمسيات
موسيقية وفنية عربية سبق واستقبلتها خشبة مسرح البحرين الوطني
كي نحتمل بطريقة مغايرة بهذا الحدث المهم وهذا اليوم العربي الذي
أطلقتها المنامة العام 2013 يوم كانت عاصمة للسياحة العربية.

في الثقافة لا نقف ولا نهدأ، فهناك الكثير من المشروعات الإنشائية،
فنحن في هيئة الثقافة والآثار ومن منطلق المحافظة على الهوية
والتراث والإرث الإنساني، لدينا أكبر مشروع إنشائي في جزيرة
المحرق وهو طريق اللؤلؤ، وتتركز الجهود في هذه الفترة على
استكمال هذا المشروع، ونأمل أن يتزامن اكتماله وافتتاحه مع نهاية
هذا العام الذي مازلنا نعاني فيه من آثار الجائحة.

"قلوب تصافت وشعب حمد"

جلالة العاهل المفدى حفظه الله هو الداعم الأول للثقافة
كما تكرر من معاليكم وهذا شرف عظيم دون شك، ما
أصداء "قلوب تصافت وشعب حمد"؟ هل لنا أن نراه
ضمن سلسلة من الفعاليات الوطنية مستقبلاً لمعانيه
العظيمة؟

هذا الشعار أو هذه الفعالية لحفل متميز للفنان خالد الشيخ، وبالمناسبة
فالكلمات كلماته، وكان الشعار: "لنا ولكل مواطن في البحرين"،
ونردده دائماً ونسعى لتفعيله، وجاء هذا الحفل في مسرح البحرين
الذي هو أجمل هدية للثقافة من حضرة صاحب الجلالة الملك حمد
بن عيسى آل خليفة، عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، فهو
الداعم الأول للثقافة، أضف إلى ذلك أن مشروع طريق اللؤلؤ ما كان
ليتحقق لولا دعم جلالته، ودعم المؤمنين بهذا الحراك الثقافي وأهمية
الحفاظ على الهوية.

الحرفي فيه حاجة لرؤية العالم

سنذهب معكم إلى مثال.. ألا وهو افتتاح مصنع نسيج
بني جمرة، والطموح هو للوصول بالمنتجات التراثية
البحرينية إلى العالمية، ما الأولويات بالنسبة لكم في
دعم المنتج التراثي البحريني؟

نسعى لذلك، فقد كانت هناك محاولة قبل سنوات، وقبل أن يفصل
قطاع الحرف عن الثقافة، والآن عاد إلينا والله الحمد، وكان هناك
مشروع طموح لاستقطاب عدد من المصممين العالميين لكي يكون
المنتج المحلي بجودة عالمية تتيح تسويقه في كل العالم.. "صنع في
البحرين" هو مشروع حيوي، وتعمل الهيئة على أن يكون المنطلق
لكل ما يميز كل هدية تهدي من هذا الوطن إلى أي زائر أو من يتلقى
هديته، ونفخر بتعدد الحرف، فهناك كم من الحرف في بلادنا، ودائماً
نقول إن كثافة البحرين في تعدد مصادرها وحرفها ومزاياها، وهذه
المزايا تتيح لنا أن نروج لمشروع أكبر.

الحرفي في حاجة إلى رؤية ما يدور في العالم، ونعلم كنظرية، أن
كل شيء يموت إذا لم يتطور، لذا هناك حاجات أساسية، فإن بقي
الحرفي يقوم بذات الحرفة التي يمارسها منذ أجيال دون تطوير
مميز لإبرازها فهذا لن يطور الحرفة، ونسعى لاستقطاب عدد أكبر
من المهتمين بالحرف والمروجين لها ومن يستخدمها في منزله أو
هداياها، لذلك لابد من التطوير كركن أساسي.

"الاستثمار في الثقافة"... ابتكار الوسيلة

إلى أي مدى يسهم القطاع الخاص في مشروع "الاستثمار
في الثقافة" التي تفردت به مملكة البحرين برؤية خاصة
من معاليكم؟

مشروع الاستثمار في الثقافة أطلقناه منذ 2006، وقد صنع شراكة
استثنائية ومتينة ما بين القطاعين العام والخاص وتمكّن من تنفيذ
مشروعات تقدر بـ 150 مليون دولار، وللقطاع الخاص دوره
الحيوي الكبير في استثمارية قطاع الثقافة وبناء التحتية، ولأن
الثقافة تأتي في المرتبة الأقل من حيث الدعم المالي المرصود لها
رسمياً، جاء ابتكار هذه الفكرة لكي يكون هناك رصد لميزانية
حقيقية لبنى تحتية للثقافة، وتم ذلك بدعم كريم من 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، وبمشاركة القطاع الخاص، وأنتج
على مدى سنوات عددًا كبيراً من المشروعات.

معالي الشيخة مي بنت محمد بن إبراهيم بن محمد آل خليفة رئيس هيئة البحرين للثقافة والآثار منذ 2015

الشهادات الأكاديمية

درجة الماجستير في التاريخ السياسي من جامعة شيفيلد في إنجلترا.

الخبرات العملية

من العام 2002 شغلت منصب الوكيل المساعد للثقافة والتراث الوطني في وزارة الإعلام.

في نوفمبر 2008 تم تعيينها وزيرة للثقافة والإعلام لتصبح أول وزيرة إعلام في دول مجلس التعاون.

في 8 يوليو 2010 تم تعيينها وزيرة للثقافة بعد فصل الإعلام عن الثقافة.

في 2 فبراير 2015 تم تعيينها رئيسة هيئة البحرين للثقافة والآثار.

أبرز الإضاءات

قامت الشيخة مي بنت محمد آل خليفة بتطوير قطاع الثقافة من خلال مشروعها "الاستثمار في الثقافة" وفتحت شراكة ما بين قطاع الثقافة والمؤسسات المالية والمصرفية.

أسست لبنية تحتية ثقافية كان من بينها تشييد مسرح البحرين الوطني بدعم من عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، وعدد من المتاحف والمواقع المهمة على خارطة السياحة الثقافية البحرينية.

كان لها الفضل الأول في حصول مملكة البحرين على ألقاب عالمية، منها العام 2012 المنامة عاصمة الثقافة العربية، 2013 المنامة عاصمة السياحة العربية والعام 2018 المحرق عاصمة الثقافة الإسلامية.

أسست لمواسم ثقافية مستدامة منها مهرجان ربيع الثقافة، مهرجان صيف البحرين، مهرجان تاء الشباب وغيرها.

تترأس مجلس إدارة المركز الإقليمي العربي للتراث العالمي.

أسست وترأس مجلس أمناء مركز الشيخ إبراهيم بن محمد للثقافة والبحوث، وفيه 29 بيتاً متفرعاً عنه بين المنامة والمحرق، ومنها بيت عبدالله الزايد لتراث البحرين الصحافي.

تم اختيارها رئيسة للجنة التراث العالمي باليونسكو في دورتها الخامسة والثلاثين.

فازت بلقب الشخصية الإعلامية الخليجية للعام 2010.

اختارتها مجلة فوربس من بين أقوى 50 شخصية عربية.

الأوسمة والجوائز

حصلت على العديد من الأوسمة والجوائز المحلية والعربية والعالمية منها:

2019 جائزة الأغا خان للعمارة.

2019 جائزة الإنجاز الثقافي والعلمي للدورة السادسة عشرة -

مؤسسة سلطان بن علي العويس، الإمارات العربية المتحدة.

2017 سفيرا خاصا للسنة الدولية للسياحة المستدامة من أجل التنمية

من قبل منظمة السياحة العالمية.

2016 وسام جوقة الشرف في الفنون والأدب، من الحكومة الفرنسية.

2015 جائزة "وتش أورد" من الصندوق العالمي للآثار.

2014 وسام النجم الإيطالي من قبل مكتب رئيس الجمهورية الإيطالية.

2010 جائزة كولبير للإبداع والتراث، الوسام العلوي للشخصية العالمية مجال الثقافة، من خلال مرسوم ملكي من صاحب الجلالة الملك محمد السادس ملك المغرب.

2008 وسام جوقة الشرف برتبة فارس من الجمهورية الفرنسية.

2008 وسام البحرين من الدرجة الأولى من عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة.

المؤلفات

مع شيخ الأدباء في البحرين، إبراهيم بن محمد الخليفة (1993).

محمد بن خليفة الأسطورة والتاريخ الموازي (1996).

سبز آباد ورجال الدولة البهية، قصة السيطرة البريطانية على الخليج (1998).

من سواد الكوفة إلى البحرين، القرامطة من فكرة إلى دولة (1999).

مئة عام من التعليم النظامي في البحرين، السنوات الأولى للتأسيس (1999).

تشارلز بلغريف السيرة والمذكرات (2000).

عبد الله بن أحمد محارب لم يهدأ (2002).



نحقق طموحاتنا بدعم جلالة العاهل المفدى
والمؤمنين بالحراك الثقافي والحفاظ على الهوية

من أجمل أجنحة "إكسبو دبي"

من بين الأفكار الطموحة هي المشاركة في معرض "إكسبو دبي"، وهو حدث عالمي يستقطب قرابة 20 مليون زائر، كيف ستكون المشاركة للترويج للبحرين؟ من المنتظر أن يكون افتتاح "إكسبو 2020 دبي" في الأول من أكتوبر 2021، ونطمح أن يكون جناح البحرين من أجمل المباني والأجنحة التي يستضيفها، ونتمنى أن تتيح شروط السلامة في ظل الظروف الصحية العالمية الفرصة لأكثر عدد من الناس لزيارة هذا المكان، وبالمناسبة، فالمبنى على وشك الانتهاء، في شهر مايو المقبل يكون جاهزاً، بمعمار فريد جميل ومضمونه أجمل ولنا زيارة قريبة له.

البحرين في منافسة عالمية

تجربة الترشح لانتخابات الأمين العام لمنظمة السياحة العالمية (2022 - 2025) على هامش الدورة الـ 113 للمجلس التنفيذي للمنظمة مثلت خطوة كبيرة في ظروف صعبة، فماذا تمثل لمعاليتكم؟ كانت تجربة غنية، إلا أن الفترة التي خصصت لعملية الترشح كانت قصيرة، ولكن الفائدة الأكبر منها هو وصول اسم البحرين إلى منافسة عالمية في منصب أممي عالمي.

3 مواقع علم لائحة التراث الإنساني

أعلنت عن وجود 3 مواقع جديدة مرشحة للإدراج على لائحة التراث الإنساني العالمي منها مدينة عوالي وجزر حوار والعاصمة المنامة، هل من الممكن أن نتعرف على المستجدات في هذا الشأن؟ تم إدراج 3 مواقع ونعمل على 3 مواقع أخرى هي مدينة عوالي؛ كونها من أولى المدن الحديثة المكيفة تكييفاً مركزياً في المنطقة، وهي من الخصوصيات التي تؤهلها للإدراج في اللائحة، كما نعمل على إدراج جزر حوار والاحتفاظ بها كما هي، فنحن مع التطوير ولكن ليس على حساب البيئة، فالجزر ثروة بيئية حقيقية لا بد من الحفاظ عليها، أما الموقع الثالث فهو مدينة المنامة التاريخية، ونعمل لإدراجها على اللائحة لتتنوعها وخصوصيتها وتاريخ التعليم النظامي الذي بدأ فيها، ونأمل بعدها أن تكون "سار وباربار" وأن يكون لكل موقع خصوصيته.

جناح البحرين في "إكسبو دبي 2021" من أجمل الأجنحة معماراً ومضموناً



وزيرة الصحة عضو مجلس
الشورى السابقة الطبية

ندى حفاظ

الأمومة والطفولة "عالمي" .. وفخورة بإنجازاتي

حين يأتي ذكر وزيرة الصحة وعضو مجلس الشورى السابقة الطبية ندى عباس حفاظ بين كثير من المواطنين والمقيمين، لا يقتصر الحديث عنها كونها سيدة بحرينية تبوأَت مناصب عليا في الدولة باقتدار وحسب، بل يشار لها بالبنان كونها أسهمت بشكل كبير في تطوير خدمات رعاية الأمومة والطفولة في المراكز الصحية، وهذا القطاع الذي تعتبره عالمها، ركن حيوي في تنمية وتقدم أي بلد، فالاهتمام بالأمهات والأطفال منذ يوم الولادة من خلال برامج وخدمات متقدمة تتطور وترقى بشكل بصورة جلية، جعل البحرين من الدول المتميزة في هذا القطاع، وما يزال كثير من العاملين في هذا القطاع حتى الآن يتذكرون اهتمام الطبيبة حفاظ بمتابعة مستشفيات الولادة والمراكز الصحية لتستمع إلى الجميع وتدون الملاحظات وتخطط وتنفذ بدراسة وعلم وجدارة.



حفاظ مع زوجها الطبيب شوقي أمين والأحفاد

سيرة ذاتية حافلة

ضيفتنا الطبيبة ندى حفاظ تحمل بكالوريوس طب عام وجراحة من جامعة القاهرة في العام 1979 وشهادة اختصاص طب العائلة من الجامعة الأميركية في لبنان العام 1984 وشهادة طب الأطفال الرقائي من جامعة أدنبرة في بريطانيا، علاوة على دبلوم إدارة الرعاية الصحية الأولية من وزارة الصحة والكلية الجراحية الأيرلندية، والتحقّت بالعمل في وزارة الصحة العام 1984، وعينت في العام 1986 منسقة خدمات الأمومة والطفولة للرعاية الأولية، وتميزت مسيرتها مع زوجها الطبيب شوقي عبدالله أمين، نائب رئيس مجلس أمناء مراكز الرعاية الصحية الأولية، في أن يكونا من الأسماء البارزة في الحقل الطبي على مستوى منطقة الشرق الأوسط والعالم لمشاركتهما الإقليمية والدولية طيلة السنوات الماضية. وهنا أدوار مهمة لضيفتنا، فقد اختيرت لتكون عضواً في لجنة إعداد ميثاق العمل الوطني العام 2000، وفي العام 2001 تقرر تعيينها عضواً بالمجلس الأعلى للمرأة ورئيسة للجنة الصحة والسكان والبيئة. وفي العام 2002 تم تعيينها عضواً بمجلس الشورى، وتقاعدت في العام 2014.

مشروعات ودراسات جدوه

سنبدأ في حديثنا مع ضيفتنا لنتجول في ما يتيسر من محطات، وإلا لتطلب الوقت ملفات كثيرة لنحيط بها، وسألناها أول ما سألناه عن ملامح مرحلة التقاعد بعد هذه السيرة الناصعة...

أكثر المشاعر اعتزازاً هي أن تمتلك تلك الروح التي تخدم فيها وطنك، ولهذا أنا فخورة بإنجازاتي والله الحمد وسعيدة بها، ومرحلة التقاعد أعيش فيها يومي وأهتم بأسرتي وبمستقبلها، وبصراحة لا يراودني أي إحساس بالنقص إطلاقاً، فقد تبوأ أعلى المراكز بثقة ونشرت بعضوية المجلس الأعلى للمرأة على مدى 12 عاماً، ولدي درجة عالية من الرضا لأنني قدمت ما أمكنني تقديمه لبلادي الغالية.

هذه الخبرات يعتز بها كل بحريني وهي مشهودة لك،

لكن ألم تخططي لمشروع ما في مرحلة التقاعد؟

- في الحقيقة نعم، ودعني أقول إن سنوات عملي طبية واهتمامي بالأمومة والطفولة وكل المهام التي أوكلت إلي أعتز بها كثيراً، ورداً على سؤالك، جلست مع زوجي ووضعنا الأفكار وكتبنا وأجريننا دراسات جدوى عدة، مع أنني أؤمن بأن الإنسان يستحق الراحة في تقاعده، فلم أفكر في افتتاح عيادة، لكن فكرنا في مشروعات كمختبر للجينات بالتنسيق مع بعض الشركات، ومؤسسة لتقديم الاستشارات للمؤسسات الأخرى العاملة في القطاع الطبي والصحي، وكذلك فكرة شركة بالتعاون مع شركة أميركية للعلاج بالخارج تتولى مراجعة تقارير المرضى مع أطباء متخصصين في مجالات دقيقة لكي يضمن المريض الحصول على العلاج المتكامل، وقطعنا بعض الخطوات لكن المشروعات لم ترى النور؛ لأننا ركزنا كثيراً على الجدوى ومدى حاجة السوق.

من المهم مكافأة النفس على الإنجازات التي يحققها الإنسان في حياته لاسيما إذا امتزجت بالعمل الجاد والمخلص والتفاني، فهذه المرحلة وهذا النجاح في العمل سبقه تخطيط وتصميم بل ونقل الخبرات إلى الآخرين، وفي فترة التقاعد، ونتحدث عن الأوضاع الطبيعية وليس في فترة جائحة كورونا، بحق للجميع بعد التقاعد جني ثمار ما أنجز، وأفضلها هي التفرغ للعائلة والعلاقات الطبية في المجتمع وخدمة الناس.

فكرت فيه مشروعات عدة بعد التقاعد... لكن!

كوار وذكوه خبرة

وحين نعود إلى بدايات مسيرتها المهنية في العام 1984، انطلقت على أساس تحديد الاتجاهات لتطوير الرعاية الصحية الأولية من خلال الدراسات والبحوث، فتطوير النظام الصحي بالنسبة للمسؤولين عن هذا القطاع ركيزة استراتيجية للنهوض بالخدمات وفق المعايير التي وضعتها منظمة الصحة العالمية، وهذا ما تيسر لها حين تولت حقيبة وزارة الصحة في الفترة من 2004 حتى 2007، وعرف عنها خلال هذه الفترة بفتح الأبواب أمام الكوادر الطبية الوطنية وذوي الخبرة للمساهمة في تقديم أفكارهم ودراساتهم وجهودهم لتحديث الأنظمة الصحية المتوافقة مع المستويات العالمية.



كمخططة صحية أقلقنتني الجائحة... وأسعدتني جهود الدولة

دول كبرى ورؤساء "عفسوا الدنيا" علم "الصحة العالمية"

دول ورؤساء... "عفسوا الدنيا"

الوضع ليس بالأمر الهين على مستوى العالم. آخر جائحة كانت في العام 1918 وهي جائحة الانفلونزا القاتلة، أما هذه الجائحة اليوم وبهذا المستوى، فلم نعش أوضاعها من قبل، وكوني مخططة صحية وعملت كثيرًا مع منظمة الصحة العالمية، فنحن ندرك الدور الذي تقوم به المنظمة، وندرك كيف اهتمت مملكة البحرين بكل التفاصيل، لهذا عشنا في أمان، وعلينا مواطنين ومقيمين أن نلتزم، ومن جهتها تعمل الدولة بجهود وزارة الصحة والفريق الوطني والمجلس الأعلى للصحة، وكل الكوادر التي تعمل، والنجاح يتحقق كون نجاح مستوى القيادة عاليًا، مقابل ما رأيناه وسمعناه من دول كبرى ورؤساء دول "عفسوا الدنيا" على منظمة الصحة العالمية، حتى جعلوا الناس تشكك في المنظمة وأنا كوني طبيبة المنى ذلك! نعم لا نقول إن المنظمة لا تحتاج للتطوير، فكل مؤسسة تحتاج لذلك وفي كل المجالات، إلا أن الصحة العالمية تعرف جيدًا ما تفعل.

كنت مسؤولة في فترة ما عن التطعيم في الدولة، وأفهم جيدًا كيف تعمل المؤسسات العالمية، فالجائحة كشفت لنا الكثير من الأمور ومنها الاستعداد الدائم والتأهب لكل ما هو قائم، فكلما كانت المؤسسات الصحية قوية ومتعاونة، فإنها تتجاوز الأزمات بقدرة أكبر لاسيما مع القيادة المقتردة، وقيادتنا أدركت أهمية تقديم كل الدعم بميزانيات ضخمة، وحتى نكون واضحين، لم تكن الأمور واضحة منذ بداية الجائحة للمخططين الصحيين، فما بالك بالنسبة للناس العاديين، إلا أن الوعي في المجتمع أسهم في إزالة الكثير من "الدريكة"، فتركيبة المرض والميكروب حيرت الجميع، واليوم تعمل المؤسسة الصحية بوعي متقدم.

منذ البداية حتى الفيروس المتحور

على ذكر جائحة كورونا.. وكونك خبيرة ومخططة صحية، كيف كنت تتابعين الخطوات والآليات والقرارات التي اتخذتها مملكة البحرين؟ نريد أن نسمع الجواب بلسان خبيرة لها باع طويل في العمل مع منظمة الصحة العالمية والهيئات الطبية والصحية العالمية...

هي الحقيقة.. جهود البحرين متميزة تمامًا، ولا أقول هذا الكلام مجاملة كوني وزيرة صحة سابقة، بل نفخر بأننا مواطنون في هذه الدولة، وبالفعل، تابعت تفاصيل التفاصيل منذ بداية الجائحة في فبراير 2020، الخلاصة التي انتهت إليها أنه لظالما هناك قيادة بقيادة 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، وبقناعة وإصرار على النجاح، ستجد أن الجائحة ليست أمرًا سهلًا على الإطلاق، ولهذا لم يكن النجاح الذي تحقق بقيادة سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء منحصرًا في وزارة واحدة، أو أشخاص في مسؤوليات محددة، بل بمشاركة القيادة برؤية واضحة. وبلا مبالغة، بذلت مملكة البحرين جهودها ونفذت برامجها بشفافية.. انظر إلى المعلومات والأوضاع مقارنة بأوضاع دول كبرى، وكيف استعدت البحرين بكفاءة منذ الجائحة إلى مرحلة الفيروس المتحور، وسخرت مستشفياتها ومراكز الرعاية المثلى. وألفت النظر إلى متابعة سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء الدقيقة لكل الخطوات واستعداد وفهم للموضوع من الألف إلى الياء وكأنه طبيب، وهنا أقول حين تكون القيادة مدركة ومقتنعة ينعكس ذلك على الاستعداد الناجح، وسمعنا كيف أن سموه يتابع التفاصيل أولاً بأول ويناقش منظمة الصحة العالمية ويحيط بكل التطورات.



درست أحفادي ومارست هواياتي وابتكرت "طبخت"

أنهم هناك لا يشبهون أحدًا، وآخر إشراقة رأيناها هي تعيين "وزير للسعادة"، فالإمارات لا تشبه أحدًا في قراراتها وهي تحقق القفزة تلو الأخرى ويفعلون ما يرون أنه ينهض ويتقدم بالوطن، بالطبع ماتزال هناك تحديات، والتحديات مستمرة، ولهذا نرى الجهود الطبية والمثابرة للمجلس الأعلى للمرأة بقيادة صاحبة السمو الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة، قرينة جلالة الملك رئيس المجلس الأعلى للمرأة حفظهما الله، ونسير بعون الله على خطوات صحيحة المسار.

راية الشباب البحريني

من عباراتك الذهبية الشكر والتقدير للإنجاز، فماذا سيكون

عطر ختام لقائنا؟

أقول شكرًا لكل مسؤول وكل مواطن يحمل المسؤولية، فهي شيء كبير على مستوى الوطن، وبتفهم العمل الذي يقوم به كل شخص في موقعه، ونتمنى دائمًا الشخص المناسب في المكان المناسب ونفرح بذلك.. أنا شخصيًا أفرح لوجود الأشخاص المناسبين في أماكنهم المناسبة، وأسعد حين أرى الشباب ورايتهم مرتفعة، لهذا فرحت بالتعيينات المبشرة في ديوان سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وهذه الطاقات الشبابية الخلاقة التي نعزز بها.

أعيش يومي
بسعادة وأهتم
بأسرتي ومستقبلها

أدرس الأحفاد وأبتكر طبخت

أين نرى "أم سمر" في وضع "خلك في البيت"؟

تعاشيت مع الجائحة أنا وأسرتي حتى أصبحت طبيعة حياة، فنحن في البيت أكثر وجلوسي مع أحفادي لمتابعة تعليمهم "أونلاين"؛ لأنهم في البيت تحت إشرافي على تدريبهم، وجمعتنا الجائحة أكثر كما هو حال العديدين، وأصبح لدي وقت لهواياتي، فأنا التي لم يكن لديها وقت للطبخ أصبحت أبتكر طبخت، وكذلك ألتقي بالوادة حفظها الله مرة في الأسبوع مع أنني وهي تلقينا التطعيم، لكن أداري على صحتها وصحة الجميع، وكذلك الحال مع المعارف والأهل، وربما أستمر على هذا الوضع حتى بعد الجائحة فيما يتعلق بنمط الحياة الجديد، وكما ترى فإن الحياة الاجتماعية وفق الوضع تغيرت، ونجلس في البيت ونتابع البرامج التلفزيونية ونمارس الرياضة المنزلية، وعلى العموم، شكلت نمط حياة جميلًا.

المرأة.. بنسبة أكبر

في حوارات سابقة معك وجدت على مدى سنوات اهتمامك بمنح المرأة مناصب قيادية أكثر مما هي حاليًا، فكيف السبيل؟

الكفاءات النسوية البحرينية متميزة، نعم، أنا مهتمة كثيرة بكل ما من شأنه أن يضاعف وجود المرأة البحرينية في المناصب القيادية، وأعيد تأكيد أن لدينا تجربة انتخابية ديمقراطية، لكن إذا لم ينتخب الناخب المرأة، فلماذا تُحرم من التعيينات؟ لماذا ليس لدينا وزيرات وعضوات مجلس شورى بنسبة أكبر من الحالية؟ واقعًا، لدينا كفاءات على أعلى مستوى في القطاع النسائي ويمكنهن تقديم عمل رائد، والمرأة البحرينية تتعلم وتتميز جيلاً بعد جيل، وبفخر واعتزاز أقول إنني معجبة بتجربة دولة الإمارات العربية المتحدة، وأكرر



لقطة تذكارية عائلية



حفاظ مع أسرتها

في الحديث مع عضو مجلس إدارة مجموعة رسول الحداد وأبنائه، نائب رئيس مجلس إدارة "الحداد للسيارات" سيدة الأعمال ديما الحداد، تجد نفسك أمام شخصية فريدة تمزج بين التميز في العمل والكفاءة والأفكار واللباقة والثقافة وكذلك التواصل الجم الذي يعطي اللقاء أو الحوار أو النقاش رونقًا خاصًا.

في أحد اللقاءات كشفت عن بعض الجوانب الخاصة في حياتها، ولربما كانت هذه الجوانب واحدة من عناصر شخصيتها ومنها السفر، فهي تحب السفر إلى الهند باعتبارها بلد العجائب وهي حضارة عريقة، كما تحب المدن والدول التي تمتلك حضارة وثقافة وتنوعًا إنسانيًا من لغات ومكونات اجتماعية عدة، فيما تمثل كل من بريطانيا وروسيا بلدين تحب السفر إليهما، وعمًا يتعلق بالفكر، فهي محبة للقراءة في التاريخ والتعرف على الشخصيات من رجال ونساء من مختلف الحضارات، كما تعشق القراءة في عالم المجوهرات والأحجار الكريمة، ولا تميل إلى قراءة القصص والأفلام الخيالية، فهي تميل إلى اللون الواقعي أكثر.

سيدة الأعمال

ديما
الحداد

أنا لا
أستسلم
أمام الأزمات

نصيحتي لرواد الأعمال: ابتكروا منتجًا يحتاجه السوق ولا تكرر المكرر

بصمتك الخاصة كونك صاحب مشروع، ولا أنصح بالتقليد وطريقة "الكوبي بيست".

وفي الحقيقة، يسعدني كثيرًا أن أكون الموجهة للناس الجدد كرواد الأعمال من الجنسين، بل وحتى الأمهات ذلك؛ لأنني أحمل اهتمامات متعددة وأحب الجانب الاقتصادي منها، وشاركت في جهات ومبادرات عدة كمبادرة "مشروع" من خلال نقل التجارب والخبرات إلى مجموعة من المشاركين للبدء بالصحة وتجاوز العقبات، فكل مجال يتطلب نقل الخبرة والمهارة المعنية، وبالنسبة للمرأة فأبني أرى المرأة البحرينية ناجحة في كل المجالات، وهذا يتطلب أن تبذل الجهد وتتعلم وتجدد طريقة التفكير والأداء من خلال الابتكار والتخطيط، والله الحمد فنحن في مملكة البحرين تبذل الدولة كل جهد ممكن لإنجاح مبادرات تمكين رواد الأعمال، وتقديم مختلف البرامج الداعمة في مختلف الظروف الصعبة.

لا أنصح بال"كوبي بيست"

ربما تكون تلك المقدمة مفاجئة نوعًا ما، وليست هي محور حوارنا مع ديما الحداد، إنما هي بمثابة مدخل لهذا اللقاء الذي بدأناه بسؤال يتعلق بدورها واهتمامها بدعم كل من يتوجه إليها للحصول على الاستشارة أو النصيحة لدخول مجال الأعمال وفق خبرتها الطويلة، فسألناها:

كيف ينجح رواد الأعمال لاسيما الشباب؟

أعتقد أن رواد الأعمال في حاضرنا لديهم فرصة ذهبية؛ ذلك لأن هناك الكثير من الفرص والخيارات التي أسهمت التكنولوجيا والتطبيقات الحديثة في إيجادها "أونلاين"، ومنها التسويق بلا شك، فالوضع لم يعد صعبًا كما كان في السابق، والفرص لترويج المنتجات والخدمات اليوم أسهل بكثير، ودائمًا أكرر ضرورة التفكير في منتج أو خدمة تحتاجها السوق، وفي حال الرغبة في تكرار المكرر فلا بد من إضافة الجديد إليه، فالتقليد ليس أمرًا جيدًا، لكن المهم هو التطوير والتميز والابتكار، وسر التميز هو أن تكون لك



من باب العرفان للوطن

بصراحة وباختصار، أعتقد أن من الصعب تجاهل ما قامت به الدولة، وليس هناك بلد قدم ما قدمته البحرين إلى المواطن والمقيم، وانظر إلى توفير اللقاح، فتوجيهات جلالة الملك هو الحصول عليه مجاناً ليس فقط بالنسبة للمواطنين، بل للمقيمين أيضاً، ونحن سافرنا إلى الكثير من الدول ونعرف كيف هي الظروف والخدمات، فليس هناك بلد تشعر فيه بالأمان مثل البحرين، ولهذا أقول إننا في هذه الجائحة عرفنا قيمة أو أضفنا تقديراً أكبر لبلادنا وكيف اهتمت بالجميع. وأريد أن أضيف شيئاً من باب العرفان للوطن الغالي: كل ما قدمته القيادة للوطن والمواطن والمقيم والقطاعات التجارية والاستثمارية لا يمكن إنكاره، فلم يحدث أن واجهنا "الإغلاق التام"، ولم نشهد والله الحمد مشكلة في القطاع الصحي كما حدث في دول كبرى، حيث واجهت انهيار نظامها الصحي، ونعلم أن موارد البحرين محدودة، وقامت بخطوات استباقية بجهود سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء وفريق البحرين الذي نفخر بأن نكون جميعاً أعضاء فيه، فلدينا الأساس المتين المدروس، ووفق خطة واضحة قائمة على البيانات حتى في حال ارتفاع أعداد الإصابات، فهناك ضمن الخطة مسار ثان وثالث ورابع، ورأينا الفريق الطبي والمؤسسات الصحية تطلع الناس على التطورات والإرشادات والبيانات بكل شفافية، ولم تغلق المنافذ ولم نشعر بعدم الأطمئنان؛ لأن الجهود جبارة وتجعلك تطمئن بأن قيادة البلاد معك في الصفوف الأمامية، ونسأل الله أن يديم علينا نعمة الأمن والأمان والترابط والتكاتف.



"كورونا" رمتني في أحضان "الرازقي والمحمدية"

فقد الوالدة والراحل الكبير

ربما وجدت بينك وبين نفسك "خلاصة العام 2020" أو ربما دروساً من الجائحة إن جاز لنا تسميتها؟ أنا أؤمن بأن الحياة تمضي حين لا نحصر تفكيرنا بقيود الظروف، حتى في أوقات الكساد الاقتصادي والأزمات لا بد أن نستغلها، وأنا لا أستسلم في تلك الظروف والأزمات، بل أخطط وأعمل وأفكر وأتقدم، فعلى سبيل المثال أضفت تعاقدًا مع 3 شركات لشركتنا العائلية، وعملت على هذا الأمر طيلة فترة الجائحة، وحرصت على أن يسير العمل في مجموعتنا بشكل دقيق، فلم يفصل أي موظف بحرينيًا كان أم أجنبيًا، ولم تتوقف رواتبهم ولا ليوم واحد.

وأصعب موقف بالنسبة لي في ذلك العام هو فقد الوالدة الغالية (رحمة الله عليها)، ثم فقيد الوطن الراحل الكبير المغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه)، فكان هذا الفقد بالنسبة لوالدي ولي شخصيًا كبيرًا، فقد كان سموه رحمه الله، ونسأل الله أن يحفظ أنجاله ويطول أعمارهم، رجل سياسة محنكا ليس على مستوى البحرين فحسب، بل على مستوى العالم، ولا أستطيع التعبير عن معزته الكبيرة كأب للجميع، فله معزة خاصة في قلبي. هناك صورة أخرى من وحي الجائحة، فقد توجهت للطبخ والزراعة، فأنا أحب كل شيء بحريني لاسيما الطبخات التراثية التقليدية، كذلك جذبتني الزراعة، وأحب كثيرًا النباتات البحرينية كالرازقي والورد المحمدي.



أقول: "وفوا وكفوا"

على ذكر الظروف الصعبة، يعرف الجميع أن جائحة كورونا التي تجتاح العالم، ولا يعلم مداها إلا الله سبحانه وتعالى، أثرت على كل مفاصل الحياة.. كيف تنظرين إلى جهود الدولة من باب خبرتك وعلاقاتك وتقييمك؟ بكل تقدير، أثنى على اهتمام الدولة وعلى رأسها حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاها، ونعبر عن الاعتراز بجهود صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وجهود اللجنة التنسيقية والفريق الوطني لمكافحة فيروس كورونا وكل مواطن ومقيم ساهم وما يزال في الحفاظ على الوطن والناس، ولا يمكن أن نغضب العين عما قدمته الدولة.. أقول: "وفوا وكفوا".. فهناك الحزمة المالية التي دعمت أجور البحرينيين وساهمت في استقرار السوق إلى حد كبير، وهذا يؤكد اهتمام الدولة بالقطاع الصحي أيضًا، أضف إلى ذلك التسهيلات التي شملت مختلف المؤسسات والشركات الصغيرة واستمرار دعم الأعمال من جهة "تمكين"، ولأنني عضو في مجلس "تمكين"، تشرفت بأن أدلي بدلوي تجاه كثير من البرامج والمناقشات والتوجهات. لقد حرص سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء على تقديم ومتابعة الدعم وسير العمل، ما أثمر عن تجاوز الكثير من العقبات والمعوقات.



في "عز الجائحة" تعاقدنا مع 3 شركات و"المعاشات ماشية"

يوم المرأة 8 مارس...

العالم يحتفي بالعالمات في طليعة
جهود التصدي لـ "كوفيد 19"



فرضت المرأة العاملة والباحثة والطبيبة والممرضة ومقدمة الخدمة الصحية نفسها هذا العام على احتفالية هيئة الأمم المتحدة في الثامن من مارس، وهو يوم المرأة العالمي، فجاء الشعار: "العالمات في طليعة جهود التصدي ضد كوفيد 19"؛ عرفانا بما قامت به النساء المتخصصات في مجالاتهن المختلفة، من عمل يشار له بالبنان في مكافحة الوباء، فقد أبرز تفشي وباء "كوفيد 19" بوضوح الدور الحاسم للباحثات في مراحل مختلفة من عملية التصدي لـ "كوفيد 19"، ابتداء من مرحلة التعرف بالفيروس مروراً بتطوير تقنيات اختباره وانتهاء بتطوير لقاح ضده.

المساواة في ميدان العلوم

وفي الوقت نفسه، كان لوباء "كوفيد 19" كذلك تأثير سلبي كبير على العالمات، لاسيما في المراحل المبكرة من الحياة المهنية، وهو ما ساهم بالتالي في توسيع الفجوة القائمة بين الجنسين في مجال العلوم، فضلاً عن الكشف عن الفوارق بين الجنسين في النظام العلمي، وهي الفوارق التي يتحتم معالجتها بخطط سياسات والشروع في مبادرات وابتكار آليات جديدة لدعم المرأة والفتاة في مجال العلوم. وفي هذا الإطار، سيكون موضوع احتفال هذا العام بهذه المناسبة هو "العالمات في طليعة جهود التصدي ضد كوفيد 19"، علاوةً عن أنه سيجتمع خبراء من مختلف أنحاء العالم من العاملين في المجالات المتعلقة بالوباء، وتقام الفعالية الاحتفالية لهذا العام عبر الإنترنت، ونظراً للزخم الكبير والاهتمام بتسريع التقدم المُحرز في تحقيق جدول أعمال التنمية للعام 2030 وأهدافها العالمية السبعة عشر،

التحيز بلا حدود

وحسب الأرقام الدولية، تمثل النساء أقل من 30% من الباحثين في جميع أنحاء العالم، ووفقاً لبيانات يونسكو (2014 - 2016)، فإن زهاء 30% فحسب من جميع الطالبات يخترن مجالات ذات صلة بالعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات في التعليم العالي. وعلى الصعيد العالمي، فإن نسبة التحاق الطالبات منخفضة في مجالات تكنولوجيا المعلومات والاتصال (3%)، والعلوم الطبيعية والرياضيات والإحصاء (5%) والهندسة والتصنيع والتشييد (8%)، وتتجنب النساء والفتيات المجالات ذات الصلة بالعلوم بسبب التحيزات والقولبة النمطية الجنسانية القائمة منذ أمد بعيد. وكما هو الحال على أرض الواقع، فإن ما يُعرض على الشاشات يعكس تحيزات مماثلة، إذ أظهرت دراسة عن التحيز الجنساني بلا حدود للعام 2015 والتي أجراها معهد جينا ديفيس، أن نسبة النساء في الشخصيات التي تظهر على الشاشة ولها وظائف في مجال العلوم والتكنولوجيا هي 12% وحسب.

عوامل أساس لأهداف التنمية

وفي رسالة الأمم المتحدة لاحتفال هذا العام قالت "يعد العلم والمساواة بين الجنسين من العوامل الأساسية في تحقيق الأهداف العالمية للتنمية المستدامة



نصائح تركتها لهن أمهاتهن...

ها هو شهر مارس قد أطل، شهر الأم، شهر التضحية والوفاء، ففيه عيد الأم يهل علينا بعبق الزهور. ومع تفتح زهر الربيع تزهرين أيتها الأم، بعد شتاء بارد يسري دفاة الأم عابقًا في هذا الشهر، فاعتدال الطقس يدل عليك يا أمي، وشقائق النعمان الحمراء أهديك في عيدك. ومن الزهرات أطلت علينا العديد من النساء ليدلين بما في جعبتهن من نصائح تركتها لهن أمهاتهن.



فاطمة القطري

"كلمات والدتي (حفظها الله) مليئة بالحكم والعبر، وكنت ومازلت أستشيرها في جميع شؤوني، لثقتي أن التوفيق والنجاح سيكون حليفي.

ونصيحة والدتي التي لا تنفك تردها باستمرار هي الحرص على تأدية الصلوات في أوقاتها، وطلب القرب من الله في كل خطوة وعمل".



جميلة السماك

"الصبر والهدوء... نعم نصحتني والدتي بالتحلي بالصبر، مهما واجهت من تحديات في الحياة، ومازلت أتحدى به حتى اليوم، أواجه التحديات بالصبر والهدوء والتروي والعقلانية. والحمد لله، تمكنت من تحويل معظم التحديات إلى فرص. اللهم احفظ والدتي وأطل بعمرها مثالا للمرأة البحرينية الصابرة.



فيكيي معوض

"عيد الأم هو تكريم للأم والأسرة والأمومة.. عندما أنظر إلى عيني أمني أعرف النقاء والحب، أعرف القانون والشفقة، حب طاهر من صميم القلب. علمتني أمني أهمية العائلة، والمنزل، والتقاليد والحياة.

يوأكبني دعاؤها الدائم، وهو أن يحميني الله ويحفظني وعائلتي، ونصيحتها لي أن أكون زوجة صالحة وقديرة أتحمّل مسؤولية الأسرة التي هي كياني الحقيقي وأن أهتم بالأولاد جيدًا لأنه كما تقول: ما تزرعينه بأولادك سوف تحصدينه في الآخر".



معصومة عبدالرحيم

"منذ رأيت سؤالكم سرحتُ بخيالي وذكرياتِي، وذلك لكي أعطي أمني حقها، ففي كل مرحلة من حياتي كانت هناك نصيحة لوالدتي حفظها الله، فمنذ أن كنت طفلة، كانت تقول لي: "العبي بقدر ما تشائين، لأن الوقت لم يحن". ولكن عندما بدأت الدراسة، توالى النصائح: "اقرئي أي شيء يصل إلى يديك، حتى لو لم تفهميه"، تشجعني وحتى عندما كنت أخطئ بالحروف تصر علي بالقراءة، فهذه كانت النصيحة الثانية ألا وهي القراءة، وعلى نصيحتها بالمداومة على القراءة كبرت وعندي شغف القراءة، وأما عندما دخلت مرحلة المراهقة، كان كلامها يتناسب مع سني: إنه يجب مع كل نجاح أن أشكر رب العالمين، ومن كلامها العجيب الداخل إلى القلب، أصبحت الأولى على الطالبات في مراحل الابتدائية وحتى الثانوية. كانت تريد مني أن أذكر الله في كل خطوات حياتي ليوفقني ويسدني لدرب النجاح. كانت هذه النصيحة بشكر الله مع كل خطوة أقوم بها، وعندما تزوجت وعملت كانت نصيحتها: "أنت الآن نجم في السماء والنجم يلتف ليضيء الدنيا وما بها"، وفهمت قصدها من تلك النصيحة، الزوجة الأم الطيبة المملوءة إنسانية وإنسانية كبيرة جدا، والإنساني حتما سيكون نجما من هذه النجوم. ونصيحة أخرى لما خضت المعتكف السياسي أن أحب وأعمل الخير وأسامح مهما يكن كما قالت: لأكون معصومة العالم كله يجب أن يعرفها. ونصائح أخرى ثمينة وغالية على قلبي، فأشكر أختي لأنك جعلتني أسرح مع أمني منذ الطفولة للكبر، الشكر الجزيل".

رحاب حرم السفير الفلسطيني



"علمتني أمني أن أتواصل مع الناس بكل محبة واحترام وطيبة قلب، وهذا ما غرسته بأولادي، حتى أنهم يقولون لي أنت من علمنا المحبة والطيبة، ولا بد أن نغرس ذلك بأولادنا. فسلاما لأمني، وأي سلام من قلب المحبة!".



أميرة إسماعيل

"الوالدة رحمها الله، علمتني الرحمة وكيفية العطف على الفقراء، وكيف أنني أبدا لا أستعرض عضلاتي على أحد أقل مني أو أضعف مني. كانت دائما تقول لي: ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء. كانت تنهزني إذا عاملت أحدا من الذين يساعدوننا في البيت بطريقة غير لائقة، وكانت تطلب مني أن أساعدهم، لدرجة أنها في مرة طلبت مني أن أعلم سيدة تساعدنا في تنظيف المنزل القراءة والكتابة، وكانت ترفض أن نناديهم باستخدام كلمة خدم، فكانت تقول لي ولأخواتي أن نطلق عليهم مساعدين وليس كلمة خدم... رحمها الله وغفر لها."

إيمان المناعي

"السؤال واحد ولكن الإجابة عليه تحتاج إلى مجلدات... ليست نصيحة واحدة أسدتها إلي بل نصائح عدة، سأختصرها بنصيحة واحدة هي المحور والأساس للبقية، والتي على كل جوانب الحياة تؤثر، وهي الخوف من الله، فعندما يخاف الإنسان الله في تعاملاته مع الناس، هنا يكون قد جنى خيرات الإيمان، وهذا سبب تسميتي بإيمان؛ لأنني ولدت ليلة العيد بآخر يوم من شهر الإيمان وهو شهر رمضان، ويقال إن الإنسان له من اسمه نصيب، ودائما أمي تقول (مادام تخافين الله مع كل خطوة ستصلين بإذن الله، من كان مع الله كان الله معه)، وفي كثير من المقولات المأثورة كذلك: من فقد الله فماذا وجد، ومن وجد الله فماذا فقد. إن كل الأمور زائلة، إلا حبه دائم، فما وصلت له اليوم فبفضل الخوف منه والمحبة فيه، وعندما نتعامل مع الناس نتعامل من باب الفوز برضاه قبل أي شيء، ودعاء الوالدين يعد سببا لكل إنجاز وللتوفيق فيه، تقول لي والدتي: الذي يتعلم على النجاح من الصغر لا بد أن يكون إنسانا ناجحا لأنه يُدمن ذلك، والآن علمت أنها محقة، جرعتني النجاح في الصغر فأصبحت مدمنة له في الكبر."





نسرين معروف

"النصيحة التي قدمتها لي والدتي، حفظها الله وأطال عمرها، وأمي قبل أن أشاطركم النصيحة، ليست مجرد أم، وليست علاقة أم بابنتها فقط، أمي هي الأخت، الصديقة، الغالية على قلبي، القريبة جدا مني، بالنسبة لي أمي هي المعلم والملهم الأول في حياتي، تعلمت منها مختلف الصفات الطيبة والسماة الإيجابية، التي والحمد لله أشعر أنها تميزني في حياتي. ومن أكثر النصائح التي غمرتني أمي بها كانت تقول دائما: اجعلي الثقة بنفسك أولا، الثقة التي لا تصل إلى حد الغرور، واكتشفي المزايا الرائعة بشخصك، والصفات الإيجابية ومكان القوة في ذاتك، واعلمي على تعزيزها، واستخدمي هذه القدرات في تطوير نفسك، والتعامل الإيجابي مع المواقف الحياتية المختلفة مع الآخرين، ولما تنخرس هذه الصفات في نفسك ستكونين إنسانة مميزة، وإنسانة محبوبة وقريبة من الناس"... وتواصل الإعلامية نسرين "منذ الصغر كانت عندما أشعر بشيء من الخوف أو التردد أو أنني إخاف الإقدام على أمر أتذكر أمي؛ لأنها تعزز الثقة وجودة الحياة فيّ وتشجعني عليها لأكون مميزة في الحياة، أتذكر كلماتها: الثقة.. الثقة، في كل موقع من حياتي، فنصحتها أثمرت، وفعلت من بعد ثقفتي بالله أنه معي، أجعل ثقفتي بنفسني، إذ تعطيني الدافع للإقدام على خطوات كبيرة ومنها أوصل أهدافي، فكلمات أمي وتحفيزها أثر على حياتي. وهذه واحدة من مليون نصيحة نصحتني بها الغالية، والنبراس، والنهج، وختاما أمي كانت تقول لي عندما أسألها حين كنت صغيرة ولم أنضح بعد: ركزي على نقاط القوة لتعززها بداخلك، وكذلك انظري إلى مكان الضعف لتتغلب عليها في شخصيتك، وتجعلك إنسانة ذات ثقة عالية، وتكوني شخصية مميزة... أمي عرفتني معنى الثقة".

هالة جمال

"العديد والعديد من النصائح واكبتنا بها أمي من الطفولة كالنوم مبكرا، الأكل، الدراسة، ولكن أهم نصيحة حصلت عليها هي (يجب أن تراعي الله في كل شيء)، وهذه النصيحة أسدنتنيها عندما تزوجت صغيرة، وكذلك: لا تتنازلي عن مبادئك، وتعلمي واستمري طالما ظروفك تسمح بذلك، وأضيفي الشكر لله على ذلك. وهناك أشخاص بالحياة الاجتماعية سواء بالعمل أو الأصدقاء، هناك من يحبك وهناك من يترصد لك، فأحسني لمن يحبك. ومن نصيحة أمي أن أخدم كل من أصادف، فتولد عندي حس وحب الجميع ومساعدتهم، سواء كان في الحياة أو العمل التطوعي.

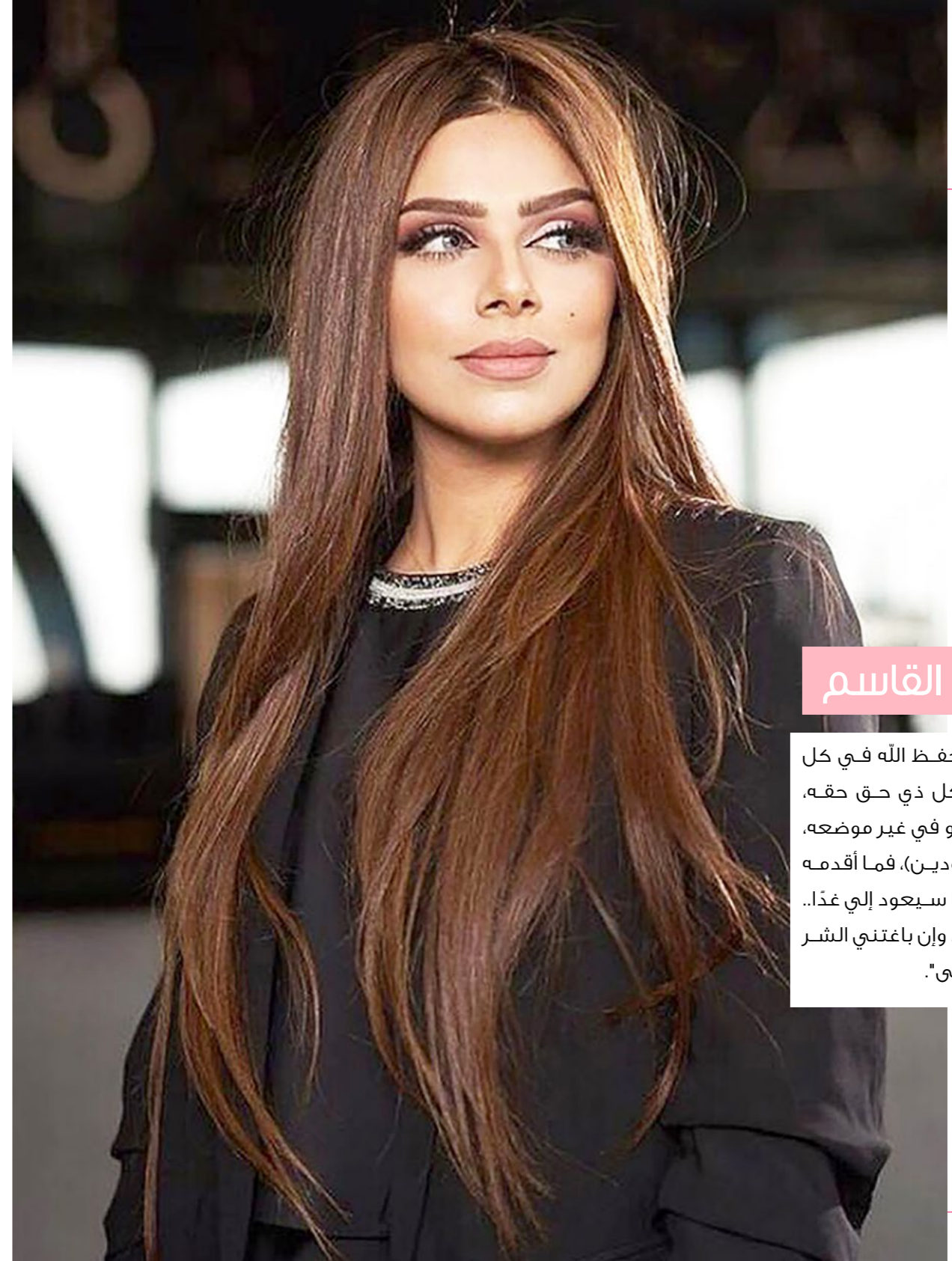
نصيحتها جعلتني أهتم بالعمل التطوعي لخدمة المجتمع ومساعدة الأفراد والناس وتقبل الآخر ونشر السلام والعطاء على قدر الإمكان. من هذه الوصية تملكني شعور بالراحة والسلام الداخلي بسبب التزامي بالنصيحة سواء في بيتي أم في المجتمع أو العمل الذي أقوم به".





زهراء طاهر

"النصيحة التي طالما تقدمها لي أمي ولأولادي، هي المثابرة، فالنصيحة الأولى في كل المجالات المثابرة على العمل، المثابرة في التعليم. وبالرغم من أن أمي ليست جامعية إلا أنها حصيصة ومحببة للعلم ومشجعة على الدراسة دائما، وناصحة بالألا نستسلم أبدا. أما النصيحة الثانية الصامته والتي تلبستنا، هي أن تكون الدعم الدائم لجميع من حولنا، فالمسؤولية الاجتماعية من أولى أولوياتها في الحي، ومع الجيران، ومع الأهل، وكيف تقدم السند والعون للآخرين، وأنا بدوري أعطي ما أعطتني أمي، فطالما نصحتنا أمي بالمثابرة في المدرسة، فكانت تواكبنا وتشجعنا على درجات أعلى، وطالما تقول لنا: باستطاعتكم أن تفعلوا أفضل. نعم كانت نصيحتها دائما لنا المثابرة والمثابرة وعدم اليأس عند كل منعطف. ومن جهتي فإن أفضل نصيحة تقدمها أم لأبنائها هي سلوكها أمامهم، فلا ينفج أن أقدم لابنتي كلاما فحسب؛ بل يجب أن أكون القدوة. نعم إن الخصلة الجميلة بوالدتي أنها القدوة في المثابرة والقدوة في العمل الاجتماعي، فهي قول وفعل على حد سواء، كما يقال، وأنا أحاول أن أكون كذلك لابنتي. الشكر الجزيل للغالية المثابرة".



هيا القاسم

"نصائح أمي: أن أحفظ الله في كل أمر.. وأن أعطي كل ذي حق حقه، وأصنع المعروف ولو في غير موضعه، وأن الحياة (سلف ودين)، فما أقدمه وأعمله اليوم حتماً سيعود إلي غداً.. إن كان خيراً فخير.. وإن باغتني الشر سيعود من حيث أتى".

عليه... الربيع الذي يزهر بأحلى الورود

نهديك من قلب والديك قبلات تتحدث بلغة الحب والعاطفة... أنت العيد الذي يأتي بالأمنيات السعيدة والآمال المفرحة.. أنت البدر في سماء ليلنا.. أنت النهر الذي يعبر في شريان قلوبنا بعذوبة خالصة تبعث في أرواحنا النض وتغمر قلوبنا بالفرح.. نحبك كثيرًا لأنك وجه الخير ووجه السعد ووجه الأيام المملئ بالفضل والشكر إلى الله سبحانه وتعالى.. كل "عيد أم" وأنت بخير.



عليه حسن السماك

رسائل حب معطرة بالمشاعر



عصافير تغرد فيه فردوس الأمهات والآباء

لا شيء أجمل من مشاعر الحب وأحاسيس الدفء الأسري.. تلك المشاعر والأحاسيس التي أرادت أسرة "أضواء البلاد" أن تصيغها في رسائل حب معطرة بالتهاني وأجمل العبارات في عيد "ست الحبايب".. بعضها من الأطفال لوالديهم، وبعضها من الآباء والأمهات لأطفالهم، سمعناها منهم أو أرسلوها لنا.. كم هو رائع ذلك الشعور الذي تشارك فيه الآخرين روعة المعاني.



آية محمد ومعصومة الشويخ

ابتسامتكم تملأ حياتنا بالأمل

ما أجمل تلك الابتسامة التي تعلو وجوهكم فترسل أحلى شعور.. وأنقى معنى.. وأفضل إحساس.. نحبكم ونحب ابتسامتكم.. هي النعمة التي تعشقها أذاننا.. وهي المنظر الذي تعشقه عيوننا، فأنتم أحباب الله وأنتم هدية الرحمن صاحب المواهب السنية.. ابتسامتكم تملأ حياتنا بالأمل.



سيف سلمان

إله طفلي سيف: أنت بهجة الحياة

أنت في حياتنا تشرق بالبهاء.. أنت أجمل هدية من هدايا رب العالمين.. من والدك "سلمان" ووالدتك "سمر" ومن قلوب عائلتك وأحبتك دعوات صادقة لك بالصحة والعافية والسلامة، ولكل الأطفال في هذا العالم.. نراكم تكبرون أمام أعيننا، وفي كل يوم تمنحون حياتنا سرورًا كريمًا.. وفي كل يوم نقطف باقات الزهور المكحلة بحمد الله سبحانه وتعالى، ونبتهل له جل وعلا بأن يجعل حياتكم مليئة بالخير والسرور والفرح.. أنت نبض القلب الجميل، ورونق أيام العمر.

أمي الحنونة وأبي الطيب

أمي الغالية حنونة وقلبي مليء بالحب، وأبي الطيب
يحينا ويشقى من أجل سعادتنا.. فأنا أحب أمي وأبي
لأنهما يمنحاني السعادة، وفي عيد الأسرة أهديهما
أجمل التهاني وأسأل الله أن يديم عليهما الصحة والعافية
ويطيل عمرهما، فالأمهات والآباء هم الحضن الدافئ
الذي يجمعنا، وما أحلى هذا الحضن الذي نشعر فيه
بالأمان والراحة.. كل عام وكل الأمهات والآباء بخير.



عبدالله محمد عبدالله

طائري الجميل الذي يغرد في قلبي

أحبك يا طفلي الجميل، فأنت كطائر الذي
يغرد في قلبي بأجمل النغمات وأعذب الكلمات..
أضمك في قلبي قبل أحضاني وأشمك كالنسيم
الذي يأسر روعي.. أرتاح حين أناغيك وأعيش
أجمل اللحظات حين أنظر في وجهك الجميل..
يا رب احفظ أطفالنا وجميع الأطفال في سلامة
وسعادة وبهجة، وامنحهم يا رب الخير والعمر
المديد السعيد.



عليه داود



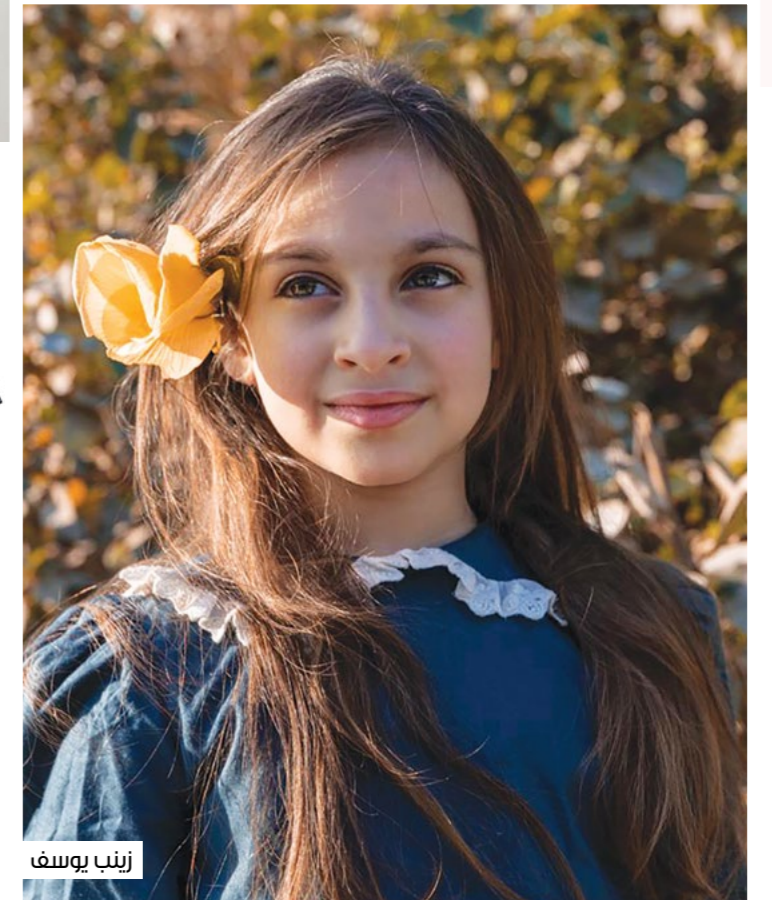
حسام أحمد المسجن

ماما وبابا لكم منني أجمل تهنئة

إلى "بابا أحمد" و"ماما خلود".. أنا سعيد جدًا مع أخواتي "حنين
وحرر".. أحب أبي وأمي وأخواتي وأهلي.. أحبكم لأنكم تمنحوني
الحب والحنان.. وإن شاء الله، ساكبر وساكون لكم مصدر الفخر؛
لأنني سأصبح رجل إطفاء أخدم بلادي، ولكم في عيد الأم أجمل
تهنئة أقول فيها "كل يوم أحبكم.. وكل يوم أنتم أحلى لحظات
حياتي".

أمي الغالية.. أبي الحبيب.. تاج رأسي

إلى أمي الغالية وأبي الحبيب في عيد الأسرة: لا أستطيع
أن أصف ذلك الحب الذي يملأ روعي لكما، وفي كل لحظة
أعيشها فإن روعي تعلق في حبكما.. شكرًا لأنكما تاج
رأسي.. شكرًا لأنكما تتعبان من أجلنا.. شكرًا لأنكما تسهران
وتعملان وتكدحان من أجلنا.. وأتمنى من الله العزيز القدير
أن يجعل لكما ولكل الآباء والأمهات الطريق مهيأ بالسعادة
والكرامة وأن يطيل أعماركم يا رب العالمين.



زينب يوسف



مريم علي

قلب أبيي وطيبة أمي

كل عام وأنت يا أبي الغالي صاحب القلب الكبير..
وأنت يا أمي يا رمز الطيبة والحنان ونبع السعادة
وأنتما لي أسعد شيء في حياتي.. سعادة أكبر من
هذا الكون حين أنظر إلى وجهيكما.. فرحة أكبر من
الوصف حين أراكما في رضا.. أنتما العبير الذي
يفوح في كل لحظة.. في كل نبضة.. في كل يوم ليملأ
أيامي بأجمل الأريج.. وكل عام وأنتم بخير.



نبأ محمد عبدالله

لا أجد هدية تليق بأمي وأبي

هذه الرسالة الجميلة أرسلتها الطفلة نبأ محمد عبدالله
بمساعدة عمها.. تقول فيها "لا أجد هدية جميلة تليق
بأمي وأبي.. هما أعظم هدية من رب العالمين..
هما الحديقة الناضرة بزهورها وورودها وتغريد
طيورها.. هما الجنة.. أبي الغالي: لو كتبت كل
صفحات الدنيا رسالة لكما كي أعبّر فيها عن حبي
وتقديري واحترامي لن تكفي صفحات الدنيا في أن
توصل مشاعري إليكما، وحبي لكما كبير وعظيم،
حماكما الله يا أعلى ما في حياتي".



فاطمة علي محمد

أبيي وأمي.. المعنـة الجميل لكل شيء

إلى والدي الحبيبين.. أبي وأمي أنتما أجمل المعاني
بل المعنى الجميل لكل شيء في حياتي.. في عيد
الأسرة، قبلة على جبين أبي وقبلة على كفوف
أمي، فحين أقبل ذلك الجبين الطاهر وتلك الكفوف
الكريمة وحين أرتمي في حضنكما ينتهي كل
الكلام.. حنانكما.. نظراتكما.. ابتسامتكما.. هي اللغة
التي ينتهي عندها الكلام.. كل عام وأنتم وكل الأباء
والأمهات بخير.

إلى أطفالتي.. مهجة فؤادتي

إلى أطفالتي: أنتم مهجة فؤادي ونور عيني وسعادة
قلبي.. أسأل الله أن يحفظكم ويوفقكم وتنعمون بالعمـر
الطويل والسعادة.. نحبكم لأنكم الشمس التي تشرق
في صباحنا.. والقمر والنجوم الجميلة التي تضيء
سما ليلنا.. كونوا بخير وكونوا دائماً في سعادة من
رب العالمين، وكل عام وكل أسرة وكل أب وكل أم
وكل طفل وكل بيت في العالم سعيد مليء بالتوفيق
والخير.



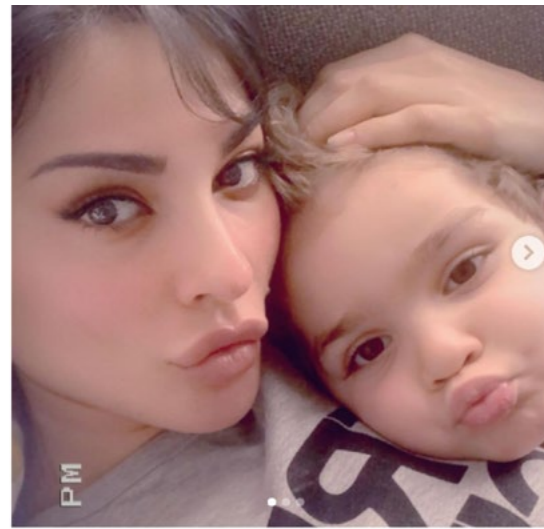
كرار وهادي وجواد هاشم جابر



فاقت صورة الفنانة أسيل عمران مع والدتها 100 ألف إعجاب، فقد نشرت في حسابها لقطتين مع والدتها وهي تهديها الهدايا في حديقة المنزل وكتبت "كل عام وأمهاتنا بألف خير وصحة وسعادة يارب.. والله يرحم كل من رحل"، فيما التقطت الفنانة دنيا سمير غانم مع شقيقتها إيمي لقطة مع والدتها الفنانة دلال عبدالعزيز مع عبارة "عيد أم سعيد عليك يا ملكتنا.. ربنا يخليكي لينا يارب".



وكتبت الفنانة اللبنانية نادين نجيم عبارة في لقطة مع أطفالها: "بشكر ربي كل يوم علمه هل النعمة لأنه لولاكم ما كنت عرفت معنائه الأمومة و ما كنت قدرت عيش كل لحظة هل الدور الحلو بحياتي ويلي بعتبره أصدق وأجمل وأروع دور بحياة كل امرأة، الله يخليه ولادي وولاني حدكم لحد ما قلبي يطمئن عنكم، انتوا هديتي بهل عيد، الله يحمي جميع الأمهات ويرحم كل أم صارت ملاك بالسما عم تدعي وتصلي لأولادها، يارب ما تحرم أي إنسان من أمه وما تحرم أي أم من أولادها آمين".



ونشر الفنانة اللبنانية ميريام فارس مجموعة من الصور التي تجمعها بوالدتها وابنها الصغير معبرة عن حبها لوالدتها ولهذا اليوم "اليوم كان واحد من أسعد أيام حياتي.. وما كان بدني هالنهار يخلص، الله يحمي ويخلي كل أمهات العالم".



"سوشال ميديا" المشاهير في عيد الأم...

هيه الملاك الذي يعجز عنه الوصف



"وحشتيني يا أمي ربنا يرحمك ويجعلك من أهل جنته.. علمتني كثير وربتني أحسن تربية، ربنا ما يجرمنيش لا من برك ولا من رضاك.. أسألکم الفاتحة والدعاء لأمي ولكل من رحلوا عنا.."

كانت تلك عبارة كتبتها الفنانة المصرية يسرا في حسابها على الانستغرام بمناسبة عيد الأم 2020 تحت صورة مع والدتها (رحمها الله).



في وسائل التواصل الاجتماعي على اختلافها.. بالنسبة للمشاهير أو لعامة الناس، تمتلئ بالمشاعر الجياشة والتعبير المليء بالأحاسيس تجاه الأم والأب والأسرة بل وتجاه الناس تحت عنوان الأخوة الإنسانية، لاسيما في مناسبة كيوم الاحتفال بعيد الأم، وتتنوع وفق ذلك الصور واللقطات ومقاطع الفيديو والعبارات في التعليقات، التي تصيغ بتنوعها عبارة واحدة وهي العرفان والحب والتقدير للأمهات. نقدم هنا نماذج من منشورات المشاهير:



اللاعب الفنان المصري محمد رمضان كانت فكرته مختلفة وفيها دعوة سبقت يوم 21 بحوالي أسبوع، إذ التقط مقطع فيديو مع والدته وكتب "هديتي لأمي ولكل أم.. نزل صورتك أو فيديو مع الملكة بتاعتك ست الكل والدتك التي تعبت وشقيت في تربيته وعمل هاش تاق #أمي_ملكة وهتشفوها في أغنية #أمي_ملكة ليلة #عيد_الأم علمه فنانتي الرسمية في اليوتيوب، واللي والدته توفاه الله برضه يعث صورة تجمعهم بيها".



التقطت ميشيل باراك أوباما، زوجة الرئيس الأميركي الأسبق باراك أوباما صورة مع والدتها في عيد الأم، واختارت عبارة تهنئة كتبت فيها "شكرًا لك يا أمي الرائعة.. شكرًا لكل الأمهات.. لقد منحتمونا أجمل حياة". أما الممثلة والعارضة الأميركية كيم كارديشان فقد نشرت صورتين قديمتين لها مع والدتها وكتبت "في يوم الأم، تحية للأمهات الرائعات".



المغنية الأميركية بريتنني سبيرز، نشرت صورة طريفة مع طفلها وكتب عبارة "شعور خاص وفريد في عيد الأم لأن أكون أما لهذين الولدين الجميلين".



أما اللاعب البريطاني ديفيد بيكهام فنشر صورة مع أطفاله الثلاثة أمام حديقة المنزل معبرًا عن فخره وسعادته بهم وبأهمهم المدهشة في كل تفاصيل الحياة.



الشيف منال العالم كانت لها مشاركة عبر تصميم كتبت فيه "أنت امرأة مميزة في حياتي.. أحبك دائمًا.. أنت بنظر الناس أمي، لكن بنظري أروع ملاك.. أسأل الله لكم الرحمة والمغفرة.. عيد أم سعيد". وللموسيقية مريم لاد صورة مع والدتها مع عبارة قصيرة "تلك الوحيدة.. هي الجميع.. هي الحياة بأكملها.. أمي"، أما الموسيقار الإيراني محمد آزاري فنشر صورة وهو ينحني ليقبل يد والدته دون أن يعبر عن شعوره بالقول "كيف أتكلم عن ملاكي... لا أعرف، ولكن أعرف أنها ملاكي".





الشاعر الراحل حسين السيد

فقام بالاتصال بالموسيقار الراحل محمد عبدالوهاب وقرأها عليه فنالت إعجابه فقام بغنائها على العود، ثم قامت المطربة الراحلة فايزة أحمد بغنائها بعد ذلك.. وعلى مدار هذه السنوات الطويلة لم تظهر أغنية تضاهي "ست الحبايب" إزاء الكم الهائل من الأغاني والكيلبات و "الطقطوقات" على المستويين العربي والمحلي، ولم نستمع أو نشاهد لحناً يحمل كل المعاني الصادقة والطيبة وحالة من الشجن لتخترق القلوب حباً للأم إلا "ست الحبايب".



"ست الحبايب" ... أغنية العقود الخمسة بلا منازع

ثم يتناول الكاتب الخالدي ظروف ولادة "ست الاحبايب": "كتبها آنذاك الشاعر الراحل حسين السيد، واستغرق في كتابتها خمس دقائق فقط عندما كان في طريقه إلى والدته يوم عيد الأم العام 1958، تذكر وهو على سلم منزلها أنه لم يشتر لها هدية في ذلك اليوم، فقام بإخراج ورقه وقلم وقام بكتابتها في خمس دقائق، ثم طرقت الباب وعندما فتحت له والدته الباب قام بإلقائها عليها فطارت من السعادة، وطلبت منه أن تسمعها في الإذاعة".

سنتناول الحديث عن الأغنية الخالدة (ست الحبايب يا حبيبة) التي ولدت في العام 1958 وما تزال تتكرر كل عام في يوم الأم، أو أي عمل فني تلفزيوني أو سينمائي أو حتى في مقاطع الإعلام الاجتماعي التي تتحدث عن الأم، ولكن من زاوية اهتمام بعض الكتاب في العالم العربي، ونبدأ بالكاتب العراقي صباح الخالدي الذي كتب عنها أنها الأغنية التي ظلت خالدة "تردد في كل عام، ويعود تاريخها إلى أكثر من خمسين عاما متربعة حتى اليوم على قمة الأغنيات التي تمتدح الأم والأمومة".

ترتبط الأغنية بهذه المناسبة، وتعد الرسمية لها تقريباً، كما هي الأغنية الشهيرة لكوكب الشرق أم كلثوم (يا ليلة العيد أنستينا) التي هي الأخرى تذييعها غالبية الإذاعات والفنونات الفضائية، عندها يشعر الناس أن العيد غداً، وبالرغم من محاولات الكثير من الفنانين الغناء للأم أو العيد إلا أن أحداً لم يستطع منافسة تلك الأغنيتين.

هل هناك سر؟

ولكن ما السر من وجهة نظر الكاتب الخالدي؟ يقول: الكلمة التي تعد أحد أضلاع الأغنية في كل مكان وزمان هي السر وهي المبتدأ.. فالشاعر يكتب ثم يأتي دور الملحن، ثم يكون دور المطرب الذي يبقى دائماً جسر التواصل مع الجمهور، والصوت هو حديث الروح، ولذا فلا عجب عندما نردد أن (الأذن تعشق قبل العين أحياناً)، فهي تعشق لأن الصوت مدعاة للعشق، وفي الصوت كلمة ومعرفة ومنادة للخالق وواهب العبقرية وباعث الحياة ومحرك الكيانات، ويقول الفيلسوف الألماني هيردر "إن الأنغام والألحان رسائل كبرى للتعبير عما يختلج في النفس البشرية من مشاعر الانفعالات التي تعجز عنها اللغة العادية"، فهذه الأغنية خصوصاً أنها جميلة الأركان تبقى حاضرة بيننا، وكل إنسان تربطه بعض الذكريات مع مقطع معين من ذلك العمل الفني الموسيقي، ولكل أغنية حكاية أو حكايات، لهذا فـ "ست الحبايب" كنز فني.

أساس الدنيا وعنصر الحياة

هناك زاوية أخرى تناولها الكاتبان، السعودي في صحيفة المدينة حمزة أسامة، والمصري خليل زيدان، والزاوية هي الإشارة إلى الذين يسكنون في القصور والفلل وأمهاتهم في غرف أو ملاحق بسبب "بلاء زوجاتهم"، فالأم بكل المقاييس هي أساس الدنيا وعنصر الحياة فيها، فكل مخلوق أتى إلى الدنيا عبر الأم التي بث فيها الخالق كل مقومات الرحمة والحب والحنان والرعاية، فالأم عند الإنسان وسائر المخلوقات هي الأم، التي تعد ولديها للحياة، فهي التي ترعى في الصغر وتطعم وتحمي وتسهر وتربي وتعلم وتبث القيم الجميلة في أبنائها.. وفي موكب عيد الأم تمكنت "الهلال اليوم" من العثور على مخطوط أشهر أغنية في العالم العربي، كتبها الشاعر حسين السيد بخط يده، ويسعدنا أن يكون لنا السبق في نشرها.

حينما نسمة الشاعر هدية الأم

ننقل القصة كما وردت في "موقع ويكيبيديا" بتفاصيلها، ففي مساء يوم 20 مارس من العام 1958، ذهب الشاعر الراحل حسين السيد لزيارة والدته في منزلها بعد عشاء يوم شاق وطويل من العمل وعقب صعوده الطوابق الخمسة متجهاً لشقة والدته في الطابق الأخير، اكتشف أنه نسى شراء هدية لأمه كي يقدمها لها في عيدها بعد يوم، ونظرًا لشعوره بالتعب والإرهاق فلم يبادر بالنزول مجددًا للشارع وشراء هدية، لذا هداه تفكيره لحيلة يهدئ بها والدته.

أخرج الشاعر ورقة وقلماً من جيبه وجلس على السلم أمام الشقة يكتب كلمات يعبر فيها عن حبه وتقديره لأمه، ويقدمها لها فور أن تفتح له باب الشقة.



الموسيقيار الراحل محمد عبد الوهاب

أنا روحية من روحك

انطلقت الكلمات تخرج بعفوية من الشاعر الراحل ووجد دون أن يدري في النهاية أنه خط هذه الكلمات:

ست الحبايب يا حبيبة... يا أغلى من روحي ودمي
يا حنينت، وكلك طيبة... يارب خليك يا أمي
زمان سهرتي وتعبتني... وشلتي من عمري ليالي
ولسه برضه دلوقتي... بتحملي الهم بدالي
أنام وتسهرني وتباتي تفكري
وتصحي من الأدان... وتيجي تشقري
تعيشي لي يا حبيبتني يا أمي... ويدوم لي رضاكي
أنا روحي من روحك أنت... وعابشه من سر دعاكي
بتحسي بفرحتي... قبل الهنا بسنته
وتحسي بشكوتي... من قبل ما أحس أنا
يارب خليك يا أمي... يا رب خليك يا أمي
لو عشت طول عمري... أوفي جمالك الغالية علي
أجيب منين عمر يكفي... وإلاقي فين أغلى هديت
نور عيني ومهجتي... وحياتي ودينتي
لو ترضي تقبلهم... دول هما هديتي

الفنانة الراحلة فايزة أحمد

انتهى الشاعر من الكلمات، وطرق باب الشقة وقدم الكلمات لأمه التي قرأتها وبكت فرحة من تأثرها بها، فقد مست شخاف قلبها وعبرت عن مشاعر ابن بار ومحب لها، وسألت ابنها هل هذه الكلمات لها أم إنها أغنية جديدة من تأليفه؟ فقال لها إن هذه الكلمات لها وحدها فقط وليست أغنية، لكنه زاد في وعوده لها وقال إنها لو رغبت في أن تكون أغنية فسيكون ذلك خلال ساعات وبصوت أجمل المطربات.. فوافقت، وعلى الفور وهو مازال في شقة والدته، اتصل الشاعر الكبير بالموسيقيار الراحل محمد عبد الوهاب وروى له القصة، وقرأ عليه الكلمات واكتشف بعد الانتهاء من قراءتها أن عبد الوهاب سجلها في ورقة عنده، ووعده الأخير بتلحينها ليكتشف الشاعر الكبير في اليوم التالي هو والدته بالأغنية تذاغ في الإذاعة المصرية وبصوت فايزة أحمد.

اندهش الشاعر حسين السيد واتصل بعبد الوهاب مستفسراً عما حدث، فقد ترك له الأغنية منتصف الليل واكتشف في الصباح بثها في الإذاعة، فقال له عبد الوهاب إنه أعجب بالكلمات ولحنها في 15 دقيقة، واتصل بفايزة أحمد ودعاها على الفور للتدريب على اللحن، وكانت الأقدار تحيط بالجميع فقد حفظت المطربة الكبيرة الكلمات بسهولة وأدت البروفات بسلاسة ويسر حتى مطلع الفجر، ومع إشراقه صباح يوم 21 مارس، وهو عيد الأم، كانت فايزة أحمد في الإذاعة المصرية تسجل الأغنية، وتنطلق عبر الأثير في سماء العالم العربي لتحفر اسمها بحروف من نور في أذهان وذاكرة الجماهير.



من البحرين: إيناس الفردان فتحت نوافذ لإبداع الشباب

يمتلكون قدرات إبداعية رائدة، لكن لم تتوفر الفرصة لاحتضانهم، فأصبحنا نستقطب الشباب الموهوبين ونمهد لهم الطريق لخدمة المجتمع، فنحن نحتاج للفن كلغة عالمية، والشباب يحتاجون إلى فرصة لإثبات وجودهم، وهذا ما حققته المبادرة، حتى أن بعض الفنانين المبتدئين الذين انضموا للمبادرة، أصبحوا اليوم من الأسماء اللامعة والمشهورة على مستوى البحرين والخليج؛ لأن المبادرة فتحت لهم المجال للقاء مسؤولين في مختلف الجهات في الدولة، فالتطوع والنوايا الطيبة تفتح المجال إلى مجالات أخرى ومشروعات وفرص للشباب لتحويل مواهبهم إلى مصدر رزق، والحصول على الدعم الإعلامي اللازم للتعريف بمنجزاتهم.

وتوضح إيناس أن تنمية الحس والشعور بالآخرين يجمع الكل، فحين عملت برنامجاً لأطفال "التوحد"، كان البعض يتساءل عما إذا كان لدي طفل توحدي، وأقول ليس لدي طفل توحدي ولكنني أشعر بالآلام الآخرين ونسعى من أجلهم.. ربما هذه المشكلة لا تهتمك كفرد في المجتمع، لكن تهتمك كإنسان، ولهذا فتحنا موضوعات يريد البعض إغلاقها وعدم الحديث عنها كالتمر والعنف الأسري، إلا أننا نجحنا بحمد الله، فأنت لا تستطيع اليوم إغلاق الحديث في موضوع يهتم المجتمع؛ ذلك لأن التواصل الاجتماعي يحتويها مهما حاول البعض إغلاقها، بل الصحيح التعاطي معها بشكل عقلائي وتحقيق التجارب المرجو من إيصال أهدافها.

ربما يتذكر كثيرون تجربة فيلم "ملاك" الذي أنتجه فريق مبادرة "نسيم"، وهو فيلم يتناول موضوع العنف الأسري، لاسيما العنف ضد المرأة وما يخلفه من مشكلات، وهو من فكرة وإخراج الشاب مهدي رفيع وتدور قصته حول طفلة تتأثر جراء العنف الذي يمارسه والدها على والدتها، وهذا الفيلم الذي لا يتعدى دقيقتين، يقدم رسالة مجتمعية لمعرفة خطورة ممارسة العنف على حياة ومستقبل الأطفال، وينتهي برسالة تؤثر بشكل إيجابي في المتلقي.

من المهم الإشارة إلى معرض "نقطة تحول" في العام 2014، وهو أول أعمال "مبادرة نسيم"، وقد سلط الضوء آنذاك على قصص أشخاص تعرضوا لحوادث خطيرة في حياتهم سببت لهم إعاقات جسدية وصاحبها صعوبات نفسية واجتماعية واقتصادية، وركز على نقطة التحول من بعد الإعاقة وكيف استطاع هؤلاء التأقلم مع الحياة الجديدة والتغلب على الإعاقة في بعض الأحيان، وقد حوى المعرض 20 لوحة من صور فوتوغرافية ولوحات رسم وكراتيات وخط بالإضافة لعرض فلم قصير تحت اسم "عبور" و فيديو مصور عن بعض الحالات والقصص الحقيقية لأشخاص ذوي إعاقة من جراء حوادث.

التطوع والنوايا الطيبة

تقول رئيس المبادرة إيناس الفردان إنه منذ العام 2013 أثمرت المبادرة كثيرًا، فكان هدف إطلاقها هو توظيف طاقات الشباب والخروج من دائرة التهميش، فقد وجدنا أن هناك شريحة من المصورين والفنانين والرساليين



تجربتان متميزتان في خدمة الأسرة والمجتمع... من البحرين والكويت

مبادرة "نسيم" للبحرينية إيناس الفردان... وبرنامج "الحب الروحي" للكويتية رهام الرشيدية

يجمع "أضواء البلاد" تجربتين شبابيتين نسويتين من مملكة البحرين ودولة الكويت، ولأن هاتين التجريبتين متفردتان من ناحية الأفكار والتأثير في المجتمع، فمن الأهمية بمكان تشجيع مثل هذه الأفكار ومنها "مبادرة نسيم" لرئيستها إيناس أحمد الفردان، وهي عضو مؤسس بجمعية ملتقى الشباب البحريني.. هدف هذه المبادرة دعم الفئات المتضررة والمنسية في المجتمع، من قبيل الأشخاص ذوي الإعاقات والنساء المعنفات وأطفال الشوارع والمسنين وغيرهم، عن طريق تقديم أعمال فنية من إبداعات شباب موهوب ومتطوع مثل الأفلام القصيرة، أعمال الموسيقى، التصوير الفوتوغرافي، الرسم، فن الخط، وغيرها، تسلط الضوء على هموم ومشكلات وتطلعات هذه الفئات، نرسل من خلالها رسائل تلامس القلوب وتحاكي العقول.

أما التجربة الكويتية، فتقودها مدرسة الأنوثة رهام الرشيدية، التي صممت برنامجًا أسمته "برنامج الحب الروحي". وضعت لها مراحل تدريبية لتدوين الأفكار والمعلومات لرفع الوعي تجاه الحب والعلاقات العاطفية، وشرح مفاهيم الحب الروحي والممارسات التي تمهد الطريق لعلاقات عاطفية ناجحة، وتكوين صورة ذهنية جديدة تساعد في إعادة برمجة العقل الواعي واللاواعي، كما أسمته، تجاه الحب.

قضايا تشغل مساحة اهتمام

لدى إيناس الكثير من القضايا التي تشغل مساحة من اهتمامها، وأهمها الجانب الاجتماعي، فمزال تلك هناك نسوة يعانين الأمرين من المعاملة السيئة من الزوج وأحياناً من قسوة الأب وسطوة الأخ، إذ ما يزال المفهوم الخاطيء عن "الوصاية" قائماً ويمارس في بعض الحالات بصورة غير مقبولة، فأشعر بالغصة وأنا أتكلم... فالمرأة تعاني الكثير في هذا الجانب، وهو للأسف يمنعها أحياناً من أن تلتفت لطاقتها وتحقق طموحها لأنها تكون منشغلة بمعاناتها، بدلاً من التفكير في الإبداع والتغيير الملهم، لهذا أقول إن تمكين المرأة اقتصادياً وسياسياً أيضاً من القضايا المهمة، فإذا سنت قوانين مناسبة ووفرت التسهيلات اللازمة استطاعت المرأة أن تفعل الكثير وتقدم الكثير.

توقفنا عن تنفيذ برامج العمل

ماذا عن العمل الآن؟ بالطبع توقفت البرامج بسبب جائحة كورونا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإننا نسير في المشروع الخامس بعد المشروعات الأربعة الماضية وهي: الإعاقة الناتجة عن الحوادث، التوحد، التنمر والعنف الأسري، وبعون الله، بعد أن تكون الفرصة سانحة وتنتهي الجائحة ونكمل بعض الإجراءات الإدارية، نحمل الأمل في الحصول على التمويل، وبصراحة، لا نستطيع العمل بشكل فردي، فدور المتطوعين مهم، لكنهم يحتاجون.. الرسامون يحتاجون للأدوات والألوان.. المصممون يحتاجون للأجهزة.. الممثلون يحتاجون إلى متطلبات الإنتاج، وحتى حين نستعين بالباحثين المتخصصين، لابد أن نصرف لهم مكافأة نظير جهودهم.. المهم أننا نسعى، ونواصل العمل والتوفيق بيد رب العالمين.



مارس.. المرأة والأسرة

في مارس مناسبتان، يوم المرأة العالمي (8 مارس)، ويوم الأسرة أو عيد الأم (21 مارس). ماذا بشأن القطاع النسوي في البحرين، كيف تعملون من أجله؟ هنا تقول إيناس إن من الأهمية بمكان أن نفكر في كيفية المساهمة في تمكين المرأة لتصنع تغييراً إيجابياً في المجتمع، وأول خطوة هي أنه يتوجب على المرأة أن تؤمن بقدراتها وتحترم ذاتها وتتخذ القرار في كيفية صنع التغيير من حولها في أي مجال يخدم المجتمع، ثم هناك دور الرجل كأب وزوج وأخ وزميل وصديق وغيره في كيفية تقديم الدعم المعنوي والتشجيع للمرأة لتقهر طاقتها الكامنة، وتقديم المساندة والمساعدة بأي طريقة ممكنة لتمكينها، أضف إلى ذلك دور المؤسسات الحكومية في منح فرص عادلة ومتكافئة للمرأة والرجل على حد سواء لتولي مناصب إدارية ومناصب صنع القرار في البلد ككل دون أي تمييز سلبي بسبب، ولو تحدثنا عن دور المؤسسات الأهلية ومؤسسات المجتمع المدني فعليها واجب تمكين المرأة اجتماعياً ونشر الوعي بأهمية تفعيل دورها في المجتمع أكثر.

مساعدة الفئات المتعثره

مبادرة نسيم كانت مثلاً رائعاً للتغيير الذي يمكن أن تقوده المرأة، فقد انطلقت فكرته حينما كنت أدرش مع زوجي حسين الإسكافي أو الأخ العزيز الشاعر مجتبي التتار، وكنت أحلم بأن أساعد مجموعة من الفئات المتعثره في حياتهم وتغيير نظرة المجتمع تجاههم عن طريق الفن، وكنت مترددة نوعاً ما لخوض هذه التجربة، فالمسؤولية كبيرة خصوصاً أن لسي ابنة صغيرة يجب أن أعطي بها، وعمل وظيفتي له متطلبات كثيرة، وزوج وبيت يستحقون الاهتمام، ولكن بعدها تحديت نفسي وقلت إنني أستطيع فعل ذلك والتوفيق قدر الإمكان بين هذه الأمور، وبفضل الله وبالمساندة التي حصلت عليها من زوجي وأهلي والأم الثانية لابنتي (ماما خيرية)، استطعت أن أدير هذه المبادرة مع زملائي من جمعية ملتقى الشباب البحريني وأن أقدم عملاً مشرفاً يدعم فئة تستحق الكثير من الدعم والتشجيع.





بناء المحبة بين الزوجين

ومن أجل مساعدة الناس على رفع الوعي تجاه الحب، وبقيّة الحالات النفسية مثل الإعجاب والوقوع في الحب والانجذاب الجسدي بحيث لا تضيق طاقتك وحياتك في غير الحب وتتمكن من اتخاذ قراراتك الصحيحة تجاه علاقتك العاطفية التي تختبرها اليوم في حياتك، هذا البرنامج يركز على القواعد النفسية التي ستتمكنك من إزالة حواجز الحب بينك وبين شريك حياتك، ما سيجعلك تعيش تجربة الحب الحقيقية.

وهناك برنامج آخر هو "توأم الروح"، ومن خلاله نعرف الطريق الأبسط والأيسر لتمييز حبيب روحك، وفيه إجابات على الأسئلة الشائعة التي تدور حول الحب الروحي، والتي من خلالها نبين كيف أن الحب الروحي حالة ممكنة وبسيطة، يمكن أن يعيشها كل من يطلبها وليست حالة صعب الوصول إليها.



الفصل الأول الوعي الروحي للحب



الحب الروحي .

من الكويت: مدربة الأنوثة رهام الرشيدي تحلق في سما...



حددت مدرسة الأنوثة الكويتية رهام الرشيدي الهدف بوضوح، لذلك صممت "برنامج الحب الروحي" وحلقت في سماء الحب بكل أبعاده الروحية والنفسية، وكذلك طاقة الأنوثة والذكورة في العلاقات، وليس هذا فحسب، بل وضعت مراحل تدريبية لتدوين الأفكار والمعلومات من بينها 75 سؤالاً في الحب تساعد الناس على رفع الوعي تجاه الحب والعلاقات العاطفية، وكذلك 21 رسالة صوتية سجلتها بصوتها ونشرتها في قناتها على اليوتيوب وحسابات التواصل الخاصة بها شرح مفاهيم الحب الروحي والممارسات التي تمهد الطريق لعلاقات عاطفية ناجحة، وهناك أيضاً 21 بطاقة حب خصصتها "لصباح كل يوم"، وهذه البطاقات عبارة عن صورة ذهنية جديدة تساعد في إعادة برمجة العقل الواعي واللاواعي، كما أسمته، تجاه الحب.

ولأنها أول مدرسة في الأنوثة في الوطن العربي، سألناها عن هذا المجال فكانت الإجابة تتمحور في أن مجتمعاتنا تغفل بوعي أو من دون وعي



الاتصال بالذات الحقيقية

كيف نفهم هذا الاتصال؟ في هذا البرنامج نتحدث رهام عن أهمية تواصلك بذاتك الحقيقية وليس ذاتك الزائفة، إذ تقدم لك تطبيقات عملية تساعدك على التواصل مع الذات الحقيقية بحيث تتمكن لاحقاً من تمييز أصحاب الذوات الحقيقية من المحيطين بك وبناء علاقة ناجحة ومتزنة معهم بعيداً عن خيبات الأمل التي تحصل في الكثير من العلاقات الإنسانية والعاطفية.

أما عن تسخير طاقة الأنوثة في العلاقات، فهناك أهمية في رفع الوعي تجاه طبيعة طاقة الأنوثة والذكورة بحيث يمكنك تسخير الأنوثة في الوقت المناسب مع الأشخاص القريبين منك، وعدم استخدام الطاقة الذكورية التي تتسبب للعلاقات العاطفية بالكثير من الأذى، وفق ذلك، هناك نمط في نموذج النساء والرجال بالنسبة لأنوثتهم وذكورتهم، وهناك طرق عدة لمعرفة الأنماط بالنسبة لكلا الجنسين، وأهتم بتعريف الناس بأنماطهم وأنماط شريك الحياة، وبالتالي التعرف على أنسب الطرق لعلاقات أكثر نجاحاً وسعادة.



مئات السيدات بالوطن العربي

بدأت رهام رحلة في مجال الأنوثة وحب الذات ثم تحولت لمنهج الإلكتروني المتكامل، وتشارك فيه مئات السيدات من مختلف الأعمار في العالم العربي ويحقق نتائج مرضية.

وتشير إلى أنه، ومن باب اهتمامها بمجال التنمية الذاتية وكونها مدربة في إدارة الحياة، هناك مساحات ممكنة للتحرك، وإذا ما واجهت مشكلة في مساحة أخرى غير متخصصة بها فأنا أعتذر مباشرة من الشخص الذي أمامي وأوجهه لأن يأخذ المساعدة من شخص متخصص..

أذكر مثلاً بعض الحالات التي لا أستقبلها مثل الاكتئاب أو الإدمان، فهذه حالات تحتاج لمختصين في مجالاتهم، لذلك لا أقوم بتقديم المساعدة لهم كي لا أضرهم! أما لو أتاني شخص لديه مشكلة سلوكية ويريد تغييرها وهو مستعد لمساعدة نفسه فأنا أملك القدرة والثقة لأن أساعده في رحلته في تنمية ذاته.



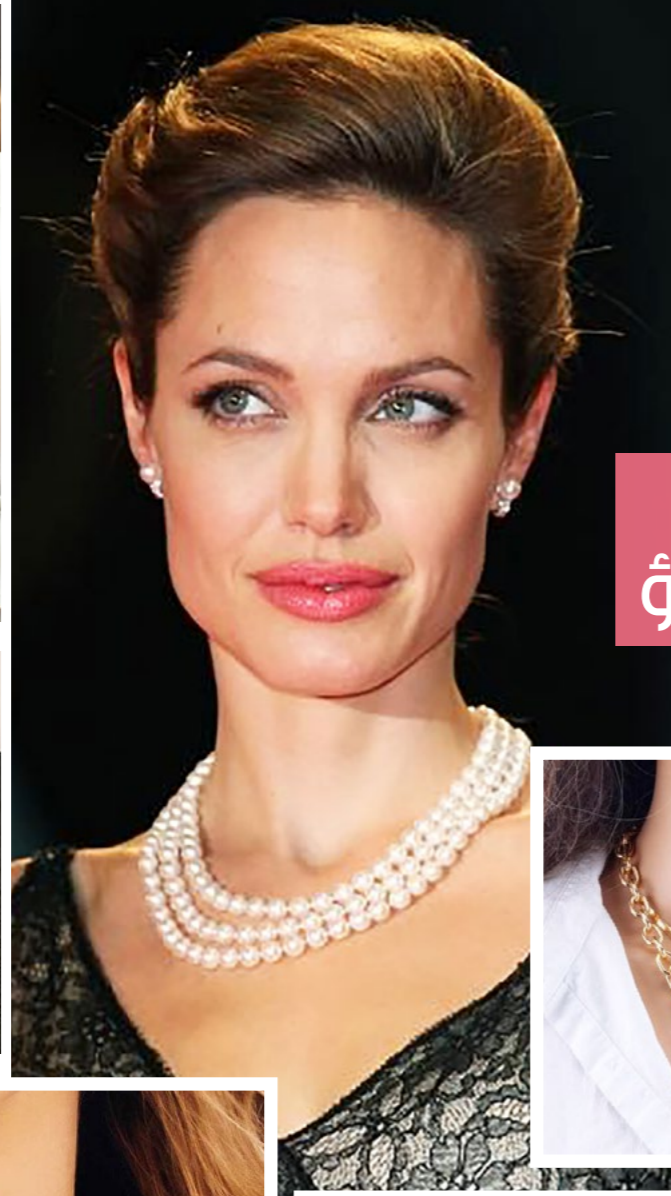


إطلالتك في عيد الأم

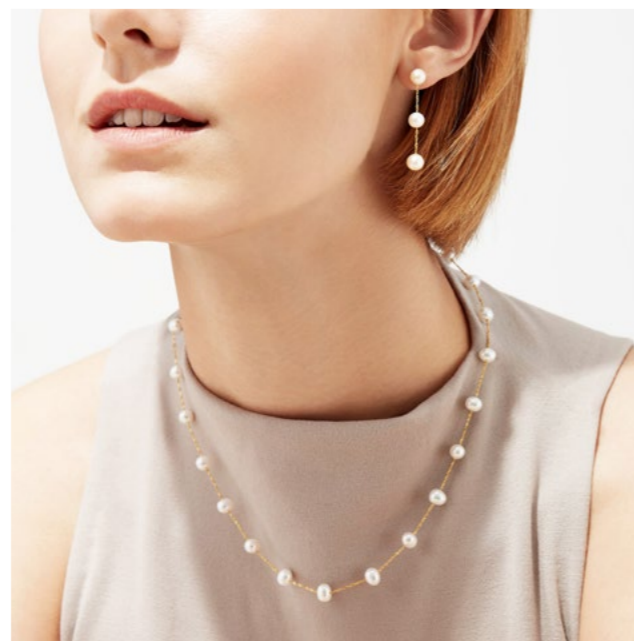
لا بد للأم في يوم عيدها "عيد الأم" السنوي أن تظهر بإطلالة تستحق هذه المناسبة الجميلة والعزيزة على قلوب الجميع، مهما امتد بها العمر أو قصر، فأنت أيتها الأم لا زلت كما أنت بروحك الصافية وحنانك الفياض على الجميع تتمتعين بروحك وجمالك الروحي والجسدي، فدليلي نفسك في مثل هذه المناسبة الخاصة بك لتكوني في أناقة وإطلالة تناسبك بين أبنائك وأحبائك الذين يشاركونك الفرحة والمحبة احتفاءً بك.

فإليك سيدتي الأم مجموعة من الأزياء والفساتين التي تتناسب مع هذه المناسبة، فاستوحي منها ما تشائين لإطلالتك.

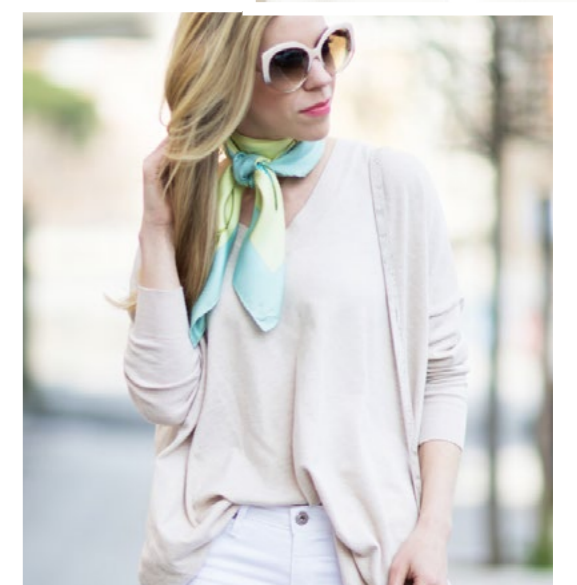
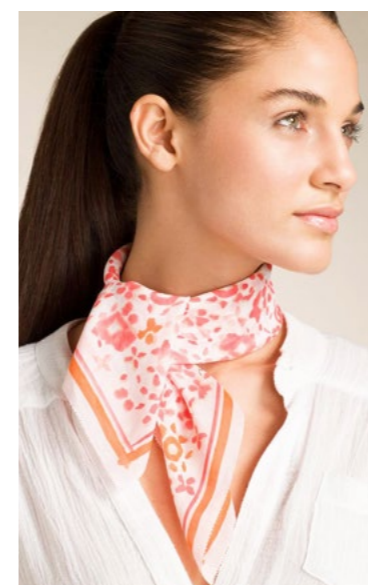




تزيينيه
بالؤلؤ



أضيفيه "سكارف"
بألوان ربيعية لإطلالتك





لبشرة نقية ونضرة طبقى الوصفات الطبيعية

فى عيد الأم، تكون كل الأنظار متوجهة نحوها. وبالتالي كل امرأة ترغب فى هذه المناسبة أن تكون بشرتها نقية ونضرة وخالية من الشوائب. لكل أم، اخترنا لك هذه الوصفات الطبيعية التى تساعدك فى الحصول على بشرة متأققة فى يومك المميز.

الموز

لترطيب الوجه امزجى حبة موز مع ملعقة كبيرة من العسل وأضيفي إليها بضع قطرات من الليمون. طبقى الخليط على الوجه واتركيه لمدة 15 دقيقة.

بياض البيض

ضعي بياض البيض فى وعاء صغير ودلكي به بشرتك واتركيه حتى يجف لمدة 15 دقيقة ثم اشطفي وجهك بالماء الدافئ.

زيت الزيتون

دلكي وجهك ببضع قطرات من زيت الزيتون قبل النوم واشطفي وجهك بعدها بواسطة منشفة ناعمة، وستلاحظين نعومة بشرتك فى الصباح.

الطماطم

وزعي الطماطم المهروس على بشرة الوجه واتركيه حتى يجف على البشرة ثم اشطفي بالماء الفاتر. فمن شأن الطماطم المساعدة على انقباض مسام البشرة.

شرائح الليمون

دلكي المناطق المصابة بالتجاعيد بشرائح الليمون، التى من شأنها أن تجعل بشرتك تبدو أكثر إشراقاً وتألقاً.

البرتقال والكرم

لتفتيح البشرة وتبييضها اخلطي عصير البرتقال مع القليل من الكرم وضعي الخليط على الوجه لمدة ساعة ثم اغسلي بالماء الفاتر.

الجزر

اهرسي جزرة واخلطها مع ملعقة من العسل وطبقها على الوجه لمدة 15 دقيقة ثم اشطفي بالماء البارد. فالجزر يساعد على غلق المسام المفتوحة وترطيب البشرة.



عيد الأم في إفريقيا

مظاهر وطقوس الاحتفال بعيد الأم في العالم مواعيد تختلف من شعب لآخر وتتفق المعاني

في البحث عن قصة الاحتفال بعيد الأم في العالم العربي، يمكن الرجوع إلى الموسوعة العالمية "ويكيبيديا" وكذلك العديد من المواقع الإلكترونية التي تشير إلى أن عيد الأم في العالم العربي يصادف يوم 21 مارس من كل عام تكريمًا وتقديرًا لدور الأمهات في الحياة، وتكريم الأمومة معروف منذ القدم، وفي العصر الحديث تحتفل دول عدة بيوم للأم، لكن تختلف مواعيد من دولة لأخرى ومن شعب إلى آخر، وكان أول من فكر بالاحتفال بيوم للأم في العالم العربي الصحافيان المصريان علي أمين وشقيقه مصطفى، مؤسسًا صحيفة "أخبار اليوم".

الصحافيان علي ومصطفى أمين

تقول التفاصيل إن الصحافي علي أمين في عموده اليومي "فكرة" اقترح الاحتفال بعيد الأم إذ كتب: لماذا لا نتفق على يوم من أيام السنة نطلق عليه "يوم الأم" ونجعله عيدًا قوميًا في بلادنا وبلاد الشرق؟ وفي التاسع من ديسمبر 1955 وعلى إثر زيارة قامت بها إحدى الأمهات للراحل مصطفى أمين في مكتبه وقصت عليه قصتها وكيف أنها ترملت وأولادها صغارًا ولم تتزوج، وكرست حياتها من أجلهم وظلت ترعاهم حتى تخرجوا من الجامعات وتزوجوا واستقلوا بحياتهم وانصرفوا عنها تمامًا، كتب في عموده "فكرة": لم لا نتفق على يوم من أيام السنة نطلق عليه "يوم الأم" ونجعله عيدًا في بلادنا وبلاد الشرق؟ وفي هذا اليوم يقدم الأبناء لأمهاتهم الهدايا الصغيرة ويرسلون للأمهات خطابات صغيرة يقولون فيها شكرًا يا أمي... لماذا لا نشجع الأطفال في هذا اليوم على أن يعامل كل منهم أمه كملكة يمنعونها من العمل... ويتولون هم في هذا اليوم كل أعمالها المنزلية بدلًا منها، ولكن أي يوم في السنة نجعله عيد الأم؟ انهالت الخطابات عليهما لتشجيع الفكرة، واقترح البعض أن يخصص أسبوع للأم وليس مجرد يوم واحد، ورفض آخرون الفكرة قائلين إن كل أيام السنة تعتبر عيدًا للأم وليس يومًا واحدًا، لكن غالبية القراء وافقوا على فكرة تخصيص يوم واحد، واختار القراء يوم 21 مارس عيدًا للأم، وهو أول أيام فصل الربيع، ليكون رمزًا للعطاء والصفاء والخير والمشاعر الجميلة، وكان أول احتفال بعيد الأم في 21 مارس سنة 1956.

إنهم يهملون أمهاتهم!

على مستوى العالم، فإن احتفال عيد الأم ظهر حديثًا في مطلع القرن العشرين، يحتفل به في بعض الدول لتكريم الأمهات والأمومة ورابطة الأم بأبنائها وتأثير الأمهات على المجتمع، ظهر ذلك برغبة من المفكرين الغربيين والأوروبيين بعد أن وجدوا الأبناء في مجتمعاتهم يهملون أمهاتهم ولا يؤدون الرعاية الكاملة لهن، فأرادوا أن يجعلوا يومًا في السنة ليذكروا الأبناء بأمهاتهم، ولاحقًا اتسعت رقعة المحتفلين به حتى صار يحتفل به في العديد من الأيام وفي شتى المدن في العالم، وفي الغالب يحتفل به في شهر مارس أو أبريل أو مايو.

ويختلف تاريخ عيد الأم من دولة لأخرى، فمثلًا في العالم العربي يكون اليوم الأول من فصل الربيع أي يوم 21 مارس، أما في النرويج فيحتفل به في 2 فبراير؛ في الأرجنتين فهو يوم 3 أكتوبر، وجنوب إفريقيا تحتفل به يوم 1 مايو، وفي الولايات المتحدة يكون الاحتفال في الأحد الثاني من شهر مايو من كل عام، وفي إندونيسيا يحتفلون به في يوم 22 ديسمبر. في العام 1912، أنشأت آنا جارفيس الجمعية الدولية ليوم الأم، وطرحت فكرة عيد الأم لجميع العائلات تكريمًا لأمهاتهم ولجميع الأمهات في العالم، واستخدم هذه التسمية رئيس الولايات المتحدة وودرو ويلسون في القانون كعيد رسمي في الولايات المتحدة، كما استخدمه الكونغرس الأميركي في سنّ القانون.

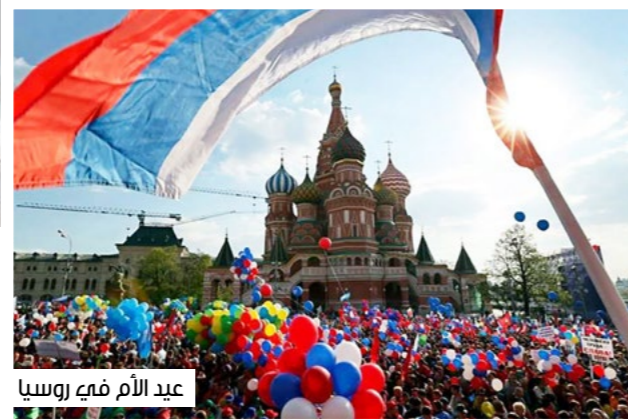


عيد الأم في اليابان

عيد الأم في المكسيك



عيد الأم في الصين



عيد الأم في روسيا

الآباء يربطون الأبناء

وتشترك بعض الشعوب في المظاهر، ومنها روسيا وفرنسا والسويد واليابان والصين والمكسيك وكذلك في بعض دول إفريقيا، ويُعتبر تجهيز وجبة الإفطار للأمهات وإحضارها للفرش من أهم معالم الاحتفال بعيد الأم، فالنساء في هذا اليوم لا يفعلن أي شيء سوى الاستلقاء في الفراش، وطلب ما يحلو لهن، وعلى الزوج والأبناء تنفيذ ما تطلبه الوالدة من طلبات، ويتم الاحتفال به على أنه عيد للأسرة كلها، وتلتف جميع أفراد الأسرة كلها حول المائدة لتناول الوجبات الشهية وتوزيع الحلوى، مع مظاهر احتفالية أخرى بالطبع كتعليق الزينة وتقديم الهدايا... كل عام والأمهات والآباء وكل الأسر في كل العالم بخير.

ويكون الاحتفال بعيد الأم في يوغسلافيا يوم الأحد الأول من ديسمبر، ويستمر لمدة 3 أيام، إذ يقوم الآباء بربط الأبناء حتى يعترفوا بولائهم، وبعد ذلك يتم إطلاق سراحهم، وفي الأحد الثاني من ديسمبر يقوم الأبناء بتقديدهم الأمهات حتى تعطى لهم الحلوى والهدايا دليل على حبهن، وفي الأحد الثالث من ديسمبر يحتفل الأبناء بعيد الأب، ويقوم الأبناء بتقديدهم الآباء ولا يطلقون سراحهم إلا بعد وعد الأبناء بشراء ملابس جديدة. أما في تايوان فعيد الأم له قدسية خاصة، وتختلط أجواء الاحتفالات بعيد الأم في تايوان مع إقامة الشعائر الدينية التي تعبر عن مكانة الأم وقدسيتها في الديانة البوذية، وفي الليل تقام الكثير من المهرجانات الشعبية في جميع شوارع البلاد.

تقيد الأم وهي نائمة

تتعدد أفكار وطقوس الشعوب في الاحتفال بعيد الأم، ففي إثيوبيا، لا يوجد يوم محدد للاحتفال بعيد الأم، ويرتبط تحديد اليوم عندما ينتهي موسم المطر، ويأتي البنات والبنون في هذا اليوم من كل مكان لزيارة والديهم حاملين معهم الطعام الذي تعده الأمهات، وتدهن الأمهات والبنات أنفسهن بالزبد ويتغنون بالأغنيات الجميلة، للاحتفال بالعانلة، كما يقوم رؤساء القبائل وأبطالها بالغناء ويستمر من يومين إلى ثلاثة، أما في كرواتيا، فيقوم الأطفال في كرواتيا بالاحتفال بأمهاتهم بطريقة غريبة، ففي أحد أيام ديسمبر يصعد الأطفال إلى غرفة نوم الوالدين، ليقيموا بتقيد الأم وهي ما تزال نائمة، وعند استيقاظها من النوم تجد نفسها غارقة في الكثير من الهدايا التي تم وضعها بجانبها.

معرض صور وصوم

ويحتفل اليابانيون بعيد الأم في 2 مايو، ويتم إقامة معرض للصور من يد الأطفال يسمى معرض "أمي"، كما يُقام معرض آخر يسمى المعرض المتنقل، ويتجول هذا المعرض في العديد من الدول المختلفة. ويسمى عيد الأم في المملكة المتحدة بـ "أحد الأم" (Mother's Sunday)، ويعتبر يوم إجازة في المملكة باعتبارها مناسبة مهمة، ويكون الاحتفال في يوم الصوم الكبير لدى المسيحيين، حيث تتجمع الأسرة، ويتم صنع الحلويات والتورتات وإحضار الزهور وبطاقات التهنية تعبيراً عن حبهن لأمهاتهن. ويسمى عيد الأم في الهند بـ "درجا بوجا" (Durga Puja)، ويستمر الاحتفال لمدة عشرة أيام، والغريب أنهم يمثلون رجا بوجا على أنها طويلة للغاية ولها عشرة أذرع، وتحمل في كل ذراع سلاحا لكي تدمر الشر، ويقوم الأبناء بارسال كروت تهنية لأمهاتهم، وأيضا دعوات على الطعام وتقديم القرابين للآلهة بشكل كبير.



عيد الأم في الهند



عيد الأم في تايوان



أفكار بسيطة لهدايا عيد الأم

لا توجد هدية يمكن أن تُوفي الأم حقها، ولكن من المهم أيضا اختيار هدية لائقة ومناسبة، تعبّر عن تقديرنا لأمهاتنا، وتدخّل السعادة على قلوبهن في عيدهن. هنا مجموعة من الأفكار البسيطة لهدايا عيد الأم.

الزهور

عند دخولك باب المنزل وأنت حاملة باقة ورد في يدك سوف تدخّلين السعادة إلى قلبها أيضا.

العطر المفضل

يمكنك إهداؤها عطرها المفضل في عبوة قيّمة، واختاري العطر الذي تعشق رائحته، خصوصا أن كل النساء مهوسات بالعطور.

الاهتمام بها

يمكنك أن تحجز لها يوما في أحد مراكز التجميل، على أن تدفعي تكاليف هذا اليوم كهدية إليها، حتى تذهب وتهتم بنفسها وجمالها في عيدها.

ألبوم العائلة

وثقي أجمل اللحظات لأمك في ألبوم عائلي، لترى أجمل وأسعد لحظاتكم معا، ما يدخل الفرح إلى قلبها.

الأجهزة الحديثة

كذلك يمكنك إهداؤها من الأجهزة الحديثة، خصوصا إذا كانت من هواة استخدامها.

المجوهرات

أما إن كنت تفضلين إهداها هدية ذات قيمة مادية عالية، فإن المجوهرات هي أفضل هدية، ولكن يجب أن تراعي ذوقها أثناء الاختيار.

إعداد أطباقها المفضلة

امنحي والدتك في يومها المميز إجازة لترتاح من المطبخ وقومي بإعداد أطباقها المفضلة على طريقتك في هذا اليوم.



أفضل طريقة للدخول في فصل الربيع هي من خلال إعطاء منزلك انتعاشاً في الطقس الدافئ، الآن بعد أن أصبح كل شيء نظيفاً ومرتباً وخاليًا من الفوضى (شكرًا، التنظيف الربيعي!). قومي بترقية مساحتك باستخدام أي (أو كل) أفكار الديكور الربيعي هذه. نحن لا نتحدث عن تجديدات المنزل الرئيسية أو مشروعات DIY التي تستغرق وقتًا طويلًا، فهذه أفكار التزيين هي في الحقيقة مجرد ذريعة لتجميل غرفة المعيشة أو المطبخ أو غرفة الطعام أو غرفة النوم أو المكتب بلمسات الباستيل، مباشرة من منزلك قطع مركزية موسمية للحديقة، وألوان ربيعية مبهجة. وبغض النظر عن النمط الذي يصف منزلك بشكل أفضل، معاصر أو مستوحى من المزرعة أو خالد أو فائق التألّق، فأنت ملزمة بالعثور على بعض الإلهام في هذه القائمة التي ستكمل بسهولة تصميمك الداخلي الحالي.



اجعلي منزلك مبهجًا كبهجة الربيع





الأكريليك

مثل المرايا، الأثاث الشفاف يعطي الوهم بمساحة أكبر. خذي زاوية الإفطار الصغيرة، على سبيل المثال: امزجي بين الكراسي ذات الألوان الفاتحة والأكريليك الشفاف لتحقيق مظهر هادئ مريح للعين.



طوب مطلي

قومي بإعادة طلاء جدران منزلك الأساسية بوضع طبقات من لون الكريم أو الطلاء الأبيض، طبقيها على الألواح الخشبية القديمة إن كانت لديك للحصول على ملمس ومنظر أنظف.



باقة ورد

زيني زاوية من منزلك باقة من الورد الربيعي كزهور الأقحوان أو أي وردة تفضلين "بإمكانك استخدام زهور حديقة منزلك" وضعيها في مزهرية أو زجاج حليب عتيق (كما في الصورة) للحصول على زاوية مذهلة.



الألوان

أضيفي اللون إلى غرفة نومك عن طريق خلط الوسائد الجديدة والبطانيات والمزهريات والصواني القطنية بألوان ربيعية مناسبة.



اللون الأصفر

الستائر الصفراء والزهور والقطع
الزخرفية تمنح أي غرفة مظهر إشراق
أشعة الشمس.



محور مطبخ وظيفي

احتفظي بأساسياتك اليومية في
متناول يدك من خلال وضعها في أوعية
ومزهريات على لوح تقطيع كبير في
وسط جزيرة المطبخ أو الطاولة.

الزجاجيات الملونة

توجهي لخزانة والدتك أو جدتك، أو ربما
خزانتك للعثور على زجاجيات ملونة
لعرضها. رتبهم حسب اللون أو الطول
أو بأي طريقة أخرى ترضي العين.



غطاء الطاولة المورد

بإمكانك فرش غطاء لطاولة الطعام
على شكل ورود كقطعة مركزية
مذهلة مستوحاة من ألوان فصل الربيع
لتضيفي روحا جميلة للمكان.

حلويات لذيذة لعيد الأم

يصادف هذا الشهر عيد الأمهات وبداية فصل الربيع، ويحتفل العالم سنويًا بهذه المناسبة تعبيرًا عن الامتنان والمحبة للأم، فهي رمز العطاء اللامتناهي... وفي عيدها يمكنك تقديم أشهر أطباق الحلويات للأم الغالية. هنا تجدون أطباقًا لذيذة وسهلة التحضير لتزيين سفرتكم في عيد الأم.

كيك الفانيليا بأوراق الورود

المكونات

طبقات الكيك

- زيت لقالب الكعك
- 4 ½ غ طحين جميع الاستخدامات
- 4 ملاعق صغيرة مسحوق الخبز
- ¼ ملعقة صغيرة ملح كوشير
- 1 ½ غ (3 أعواد) زبدة غير مملحة بدرجة حرارة الغرفة
- 2 ¼ غ سكر محبب
- 6 بيضات كبيرة بدرجة حرارة الغرفة
- 2 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا النقي
- 2 ¼ غ حليب كامل الدسم في درجة حرارة الغرفة

صقيع

- رطل سكر الحلويات
- 1 غ (2 عود) زبدة غير مملحة في درجة حرارة الغرفة
- 2 ملعقة كبيرة كريمة ثقيلة
- 2 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا النقي
- أزهار صالحة للأكل للتزيين

الخطوات

لتحضير الكيك

- سخني الفرن حتى 325 درجة فهرنهايت. ضعي الزيت في أربعة قوالب كيك مستديرة مقياس 8 بوصات.
- في وعاء متوسط، اخفقي الطحين والبيكنج باودر والملح.
- باستخدام الخلاط الكهربائي، اخفقي الزبدة والسكر المحبب في وعاء كبير على سرعة عالية حتى يصبح خفيفًا ورقيقًا، لمدة 3 دقائق تقريبًا. خففي السرعة إلى متوسطة وأضيفي بيضة واحدة تلو الأخرى، واخفقي كل واحدة حتى تتجانس قبل إضافة الأخرى. أضيفي ملعقة من الفانيليا.
- قللي السرعة إلى منخفضة، أضيفي خليط الدقيق إلى 3 أجزاء، بالتناوب مع الحليب والخفق حتى يتجانس تمامًا.
- قسّمي الخليط على القوالب المحضرة واخزبيها حتى يتم إدخال عود خشبي في المنتصف ويخرج نظيفًا، لمدة 30 إلى 35 دقيقة. ثم انقلي الكعك إلى رفوف الأسلاك، دعيها تبرد في الصواني لمدة 10 دقائق، ثم اقليها على الرفوف لتبرد تمامًا.
- باستخدام سكين مسننة، قومي بقص الجزء العلوي من الكعك لعمل طبقات مسطحة ومستوية. إذا كانت جوانب الكيك أعمق قومي بتجميدها لمدة ساعتين، ثم بردي الحواف برفق باستخدام مبشرة ناعمة.
- في غضون ذلك، اصنعي كريمة الزينة: انخلي السكر الناعم في وعاء. باستخدام الخلاط الكهربائي، اخفقي الزبدة في وعاء كبير على سرعة متوسطة حتى تصبح كريمة لمدة دقيقتين.
- قللي السرعة إلى منخفضة وأضيفي السكر تدريجيًا بالتناوب مع الكريمة الثقيلة. أضيفي باقي الفانيليا. زيدي السرعة إلى أعلى واضربي حتى يصبح رقيقًا، حوالي دقيقتين.

لتجميع الكيك

- ضعي طبقة واحدة من الكيك على حامل الكيك. يغطي بثلاثة أرباع كوب من الزينة. ضعي طبقة أخرى من الكيك وكرريها. زيني سطح الكيك وجوانبها بما تبقى من كريمة التزيين، مع التأكد من أن جوانب الكيك ناعمة جدًا.
- دعيها تبرد حتى تصبح جاهزة للتقديم. قبل التقديم مباشرة، اضغطي الزهور برفق على جوانب الكيك.



كعكة التوت والليمون باوند

المكونات

- باوند كيك
- 1 ½ غ طحين جميع الاستخدامات
- ¼ ملعقة صغيرة صودا الخبز
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 1 غ سكر محبب
- ½ غ (1 عصا) زبدة طرية
- 4 أوقيات جبنة كريمية طرية
- ملعقة صغيرة قشر الليمون المبشور
- 3 ببيضات كبيرة بدرجة حرارة الغرفة
- 2 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- علبة توت

الكريمة

- ½ غ سكر ناعم
- 5 ملاعق كبيرة كريمة ثقيلة
- ملعقة كبيرة مربى التوت الخالي من البذور

الخطوات

- تحضير الكيك: سخني الفرن إلى 325 درجة فهرنهايت، ادھني صينية الكيك بقليل من الزيت والدقيق.
- في وعاء كبير، اخفقي الدقيق مع صودا الخبز والملح.
- في وعاء آخر، اخفقي السكر والزبدة والجبن الكريمي وقشر الليمون بالخلاط على سرعة متوسطة حتى يصبح المزيج ناعماً. ثم أضيفي البيض واخفقي واحداً تلو الآخر، ثم أضيفي فيه الفانيليا.
- على دفعتين، اخفقي خليط الدقيق حتى يتجانس. ثم أضيفي التوت واخفقي الخليط مع ملعقة.
- انقلي الخليط إلى صينية رغيف معدة وضعيها على سطح ناعم، اخزيها حتى يتم إدخال عود أسنان في الوسط ويخرج نظيفاً، من ساعة و5 دقائق إلى ساعة و10 دقائق.
- دعها تبرد لمدة 10 دقائق على رف سلكي. ثم قومي بفك الجانب بسكين صغير واقلبيها على الرف لتهدأ.
- لصنع الكريمة: في الخلاط، اخفقي السكر الناعم، والكريمة والمربى، اكشطي الجوانب حسب الحاجة.
- زيني الكعك بالكريمة وقدميه بارداً.



كعكة طبقات ميرينغا الشوكولاته

المكونات

طبقات الميرينغا

- ملعقة كبيرة نشا البطاطس أو نشا الذرة
- 1 ½ جرام سكر ناعم
- 6 بياض بيض كبير
- ملعقة صغيرة خل أبيض
- ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- ¼ غ مسحوق الكاكاو غير المحلى
- 7 أوقيات شوكولاتة حلوة ومرة، مقطعة

طبقات الموس

- 8 أوقيات شوكولاتة حلوة ومرة، مفرومة
- 4 صفار بيض كبير
- 3 ملاعق كبيرة السكر
- ¾ غ بالإضافة إلى ¼ كوب آخر كريمة ثقيلة
- شوكولاتة وتوت بري للتقديم

الخطوات

تحضير الميرينغا:

- سخني الفرن إلى 275 درجة فهرنهايت.
- صفي صفيحتين خبز كبيرتين بورق زبدة. ارسمي دائرتين بحجم 6 بوصات على كل ورقة من الورق، ثم اقليها.
- امزجي النشا مع السكر في وعاء كبير ونظيف جدًا ودعيه جانبا.
- باستخدام الخلاط الكهربائي، اخفقي بياض البيض والخل على سرعة متوسطة حتى تتكون الرغوة، لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
- أضيفي خليط السكر تدريجيًا، ملعقة كبيرة في كل مرة، ويضرب 30 ثانية قبل إضافة المزيد. اخفقي حتى يصبح البياض صلبًا ولامعًا. ثم أضيفي الفانيليا واخلقي لمدة دقيقة أخرى.
- باستخدام منخل شبكي ناعم، قومي بنخل مسحوق الكاكاو فوق خليط بياض البيض. ثم أضيفي الشوكولاتة، وباستخدام ملعقة مطاطية كبيرة، أضيفيها إلى خليط بياض البيض.
- باستخدام الدوائر كدليل، قسّمي الخليط بين أوراق الخبز المحضرة واستخدمي ملعقة صغيرة لتنعيم الخليط إلى دائرتين متساويتين. اخبزي لمدة ساعة، ثم أطفئي الفرن واتركي طبقات الميرينغا تبرد تمامًا في الفرن، لمدة 3 إلى 4 ساعات على الأقل أو طوال الليل.

تحضير الموس:

- ذوبي الشوكولاتة في الميكروويف لمدة 30 ثانية مع التحريك حتى تذوب تمامًا.
- في قدر متوسطة الحجم، اخفقي صفار البيض مع ملعقة كبيرة سكر و¼ كوب كريمة ثقيلة. يُسخن على نار متوسطة مع التحريك باستمرار، حتى يصبح المزيج سميكًا من 4 إلى 5 دقائق.
- اخفقي فيه الشوكولاتة المذابة ثم ارفعيه عن النار. انقلي المزيج إلى وعاء متوسط الحجم، غطيه واتركيه في التلاجة حتى يبرد، حوالي ساعة واحدة.
- بمجرد أن يبرد، باستخدام الخلاط الكهربائي اخفقي ما تبقى من نصف كوب كريمة و2 ملعقة كبيرة سكر معًا حتى تتضاعف. اخلطي ⅓ من الكريمة مع خليط الشوكولاتة حتى تندمج ثم أضيفي الكريمة المتبقية.
- غطيه بغلاف بلاستيكي واتركه يبرد لمدة ساعة على الأقل قبل التجميع. حركيه حتى يخفف قبل الاستخدام.
- انقلي 1 ميرينغ دائريًا إلى طبق تقديم كبير مسطح وملعقة و¼ من الموس فوقها، ووزعها في طبقة متساوية. ضعي الطبقة الثانية من الميرينغ والموس. ثم رشها فوقها توت العليق والشوكولاتة المبشورة، إذا رغبت في ذلك.





سلطة المعكرونة بالليمون والريكوتا مع البيكون

المكونات

- رطل معكرونة
- 8 شرائح لحم مقدد مطبوخ ومقطع
- حفنة من الهليون، مقطعة إلى أنصاف
- حفنة من البصل الأخضر، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- كوب جبن ريكوتا
- ½ كوب معكرونة
- ¼ كوب جبن بارميزان مبشور ناعم
- فص ثوم مفروم
- نكهة نصف ليمونة
- ½ ملعقة صغيرة ملح البحر
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج

الخطوات

- حضري قدرًا من الماء المغلي لطبخ المعكرونة. بمجرد الغليان، أضيفي المعكرونة واطبخي حتى تمام النضج.
- احتفظي بنصف كوب من ماء المعكرونة جانبًا.
- أضيفي الهليون للمعكرونة واطهي لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
- صفيها واشطفيها بالماء البارد لإيقاف الطهي.
- أضيفي الريكوتا إلى وعاء متوسط الحجم مع ماء المعكرونة والبارميزان والثوم وقشر الليمون والملح والفلفل.
- ضعي المعكرونة والهليون في وعاء كبير وأضيفي خليط الريكوتا. قلبي حتى يمتزج.
- أضيفي اللحم المقدد والبصل الأخضر وقلبيه مرة أخرى. أضيفي الملح والفلفل.
- قدميها في درجة حرارة الغرفة، أو اتركها في الثلاجة لبضع ساعات وقدميها باردة.

سلطة دجاج بافلو

المكونات

للدجاج

- 1 غ صوص بافلو
- 2 ملعقة كبيرة عسل
- عصير ليمونة
- ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- ½ ملعقة صغيرة بودرة البصل
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 ½ رطل من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظام (حوالي 3 صدور)
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون البكر الممتاز

للصلصة

- ½ غ مايونيز
- ½ غ الكريمة الحامضة
- ½ غ لبن
- 2 فص ثوم مفروم
- ¼ غ بقونس مفروم طازج
- 2 ملعقة كبيرة. شبت مفروم طازج
- 1 ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة بودرة البصل
- رشة فلفل حريف

للسلطة

- 4 غ خس مفروم
- 2 غ سبانخ صغيرة
- 2 سيقان كرفس مقطعة إلى شرائح
- جزرة مقطعة إلى أعواد تقاب
- خيار فارسي مقطع إلى أنصاف قمر
- حبة أفوكادو مقطعة إلى شرائح
- ½ بصلة حمراء مقطعة ناعمًا
- 1 غ طماطم كرزية نصف
- ¾ غ جبن أزرق



الخطوات

- للدجاج: في وعاء كبير، اخلطي صلصة البافلوالعسل وعصير الليمون ومسحوق الثوم ومسحوق البصل. يتبل بالملح والفلفل. احتياطي ½ كوب ماء ملح.
- أضيفي الدجاج إلى ما تبقى من التتبيلة وقلبيه حتى يتغطى. اتركيه لمدة 30 دقيقة في درجة حرارة الغرفة، أو غطيه وضعيه في الثلاجة لمدة تصل إلى ساعتين.
- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، سخني الزيت. أضيفي الدجاج مع بعض التتبيلة. يُطهى حتى يصبح لونه ذهبياً لمدة 6 دقائق، ثم يُقلَّب ويُدهن الدجاج بالتتبيلة المتبقية. استمري في الطهي حتى يخفق اللون الوردي حوالي 6 إلى 8 دقائق أخرى.
- ضعيها على لوح التقطيع واطبخيها لتستريح لمدة 5 دقائق، ثم تقطع إلى شرائح.

في هذه الأثناء، حضري الصلصة:

- في وعاء متوسط، اخفقي المايونيز والقشدة الحامضة واللبن. أضيفي باقي المكونات وقلبي حتى تمتزج. دعها تبرد حتى تصبح جاهزة للاستخدام.
- قومي بتجميع السلطة: في وعاء كبير، اخلطي الخس والسبانخ والكرفس والجزر والخيار والأفوكادو والبصل الأحمر والطماطم والجبن الأزرق. يُغطى بالدجاج ويُرش بالصلصة قبل التقديم مباشرة.



سندويشة التونة الذائبة

المكونات

- 1/3 غ مايونيز
- عصير نصف ليمونة
- 1/2 ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الأحمر المطحون (اختياري)
- 2 تونة (6 أونصات)
- عود كرفس مفروم ناعمًا
- 2 مخلل مفروم ناعم
- 1/4 غ بصل أحمر مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم طازج
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 8 شرائح خبز
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- طماطم مقطعة شرائح
- 8 شرائح شيدر

الخطوات

- سخني الفرن إلى 400 درجة.
- في وعاء كبير، اخفقي المايونيز وعصير الليمون ورقائق الفلفل الأحمر (في حالة الاستخدام).
- صفي التونة ثم أضيفيها إلى خليط المايونيز.
- استخدمي شوكة لتفتيت التونة إلى شرائح.
- أضيفي الكرفس والمخللات والبصل الأحمر والبقدرونس وقلبي المزيج وتبليه بالملح والفلفل.
- ضعي الزبدة على جانب واحد من كل شريحة خبز. ثم ضعي على الجانب الخالي من الزبدة ما يقرب من نصف كوب من سلطة التونة، وشرائح خبز إلى 3 شرائح من الطماطم، وشرائح من الجبن.
- تغطي بشرريحة الخبز، مع الوجه المدهن بالزبدة.
- كرري العملية مع باقي المكونات وضعيها على صينية خبز كبيرة. اخزيها حتى يدوب الجبن، من 5 إلى 8 دقائق.



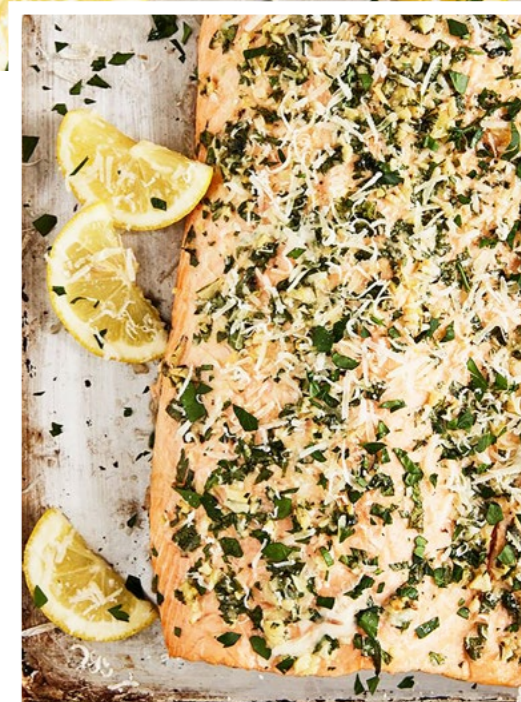
السلمون بالثوم والبارميزان

المكونات

- رذاذ الطبخ
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون البكر الممتاز
- 2 ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم طازج
- 1/4 غ جبنة البارميزان المبشور جيدًا، بالإضافة إلى المزيد للتقديم
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 3 أرطال فيليه سلمون
- قطع الليمون للتقديم

الخطوات

- سخني الفرن على درجة 400 درجة مئوية.
- غطي صينية خبز كبيرة بورق الخبز ورشيها برذاذ الطبخ.
- في وعاء صغير، اخلطي الزيت، البقدونس، البارميزان، والثوم وتبليها بالملح والفلفل.
- ضعي السلمون على ورقة الخبز المُعدة وادهنيها بخليط الثوم.
- يُغطى بورق القصدير ويُخبز حتى ينضج السلمون، لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
- رشي مزيدًا من جبنة البارميزان وقدميها مع قطع الليمون.



شوربة البروكلي وجبن الشيدر

المكونات

- 4 ملاعق كبيرة زبدة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- 2 سيقان كرفس مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 4/1 غ طحين جميع الاستخدامات
- 3 غ مرق دجاج منخفض الصوديوم
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- رأس بروكلي كبير مفروم ناعماً
- جزرة كبيرة مبشورة
- 2 غ حليب صافي
- 3 غ شيدر مبشور، والمزيد للتزيين
- رغيف فرنسي للتقديم

الخطوات

- في قدر كبير على نار متوسطة، ذوبي الزبدة.
- أضيفي البصل والكرفس واطهي لمدة 5 دقائق حتى يصبح طرياً.
- أضيفي الدقيق واتركيه لمدة دقيقة. ثم أضيفي مرق الدجاج ببطء وتبليه بالملح والفلفل.
- أضيفي البروكلي والجزر واتركيه حتى يغلي المزيج ثم اخفضي الحرارة إلى درجة منخفضة.
- اتركه حتى تتضج الخضار لمدة 20 دقيقة.
- أضيفي الحليب ببطء واتركيه على نار خفيفة، ثم أضيفي الشيدر.
- تبليه بالملح والفلفل وأضيفي مزيداً من الشيدر.
- قدميه ساخناً مع الرغيف الفرنسي.



شوربة الطماطم الكلاسيكية

المكونات

- ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز، بالإضافة إلى المزيد للتزيين
- بصلة حمراء صغيرة مفرومة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الأحمر المسحوق
- 2 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- ملعقة صغيرة أوراق الزعتر الطازجة بالإضافة إلى المزيد للتزيين
- 2 علبة طماطم مقشرة كاملة (28 أونصة)
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 غ ماء أو مرق الخضار

الخطوات

- في قدر كبير على نار متوسطة، سخني الزيت.
- أضيفي البصل واطهيه حتى يصبح طرياً لمدة 6 دقائق. ثم أضيفي الثوم ورقائق الفلفل الأحمر ومعجون الطماطم واطهي المزيج حتى تفوح رائحة الثوم ويصبح معجون الطماطم داكناً لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى.
- أضيفي الزعتر وعلب الطماطم بما في ذلك الماء الموجود في العلبة.
- أضيفي الماء أو مرق الخضار واطهيه على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- اخلطيها في الخلاطة الكهربائية حتى تصبح ناعمة. ثم اسكبي المزيج في أوعية وقدميه مع القليل من زيت الزيتون وبعض أوراق الزعتر الطازجة.



دجاج بالليمون وجبنة البارميزان

المكونات

- ½ غ طحين جميع الاستخدامات
- ¾ غ جبنة بارميزان مبشورة طازجة ومقسمة
- ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- نكهة نصف ليمونة
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 3 صدور دجاج منزوعة العظم والجلد
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون البكر الممتاز
- ملعقة كبيرة زبدة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 غ سبانخ صغيرة
- 1 غ كريمة ثقيلة
- 3/2 غ مرق دجاج
- ليمونة مقطعة شرائح ومقطعة إلى أنصاف
- ¼ غ ريحان طازج مقطع إلى شرائح رقيقة

الخطوات

- في طبق كبير، امزجي الدقيق مع ¼ كوب جبن بارميزان ومسحوق الثوم وقشر الليمون. وتبليها بالملح والفلفل واخطي جيّدًا بالشوكة.
- اغمري صدور الدجاج من جميع الجوانب بخليط الدقيق ودعيها جانبًا.
- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، سخني الزيت ثم أضيفي الدجاج وحمره حتى يصبح ذهبي اللون لمدة 6 دقائق. اقلبيه واتركه حتى يصبح الجانب الآخر ذهبيًا، حوالي 6 دقائق أخرى. ثم ارفعيه من المقلاة وضعيه جانبًا.
- اخفضي الحرارة إلى متوسطة وأضيفي الزبدة إلى المقلاة. عندما تذوب الزبدة أضيفي الثوم واطهي حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة واحدة.
- أضيفي السبانخ واطهيه حتى يذبل، من دقيقة إلى دقيقتين. أضيفي مرق الدجاج والكريمة وباقي ½ كوب جبن البارميزان وتبليه بمزيد من الملح والفلفل. قلبه حتى يتجانس. ثم أضيفي شرائح الليمون واتركه على نار خفيفة واطهيه حتى يصبح المزيج سميكًا قليلًا من 3 إلى 4 دقائق.
- يُعاد الدجاج إلى المقلاة ويُترك على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج، لمدة 5 إلى 6 دقائق أخرى.
- عندما ينضج الدجاج، ارفعي المقلاة عن النار وزينيها بالريحان قبل التقديم.



بيتزا بالعجينة الرقيقة

المكونات

للعجينة الرقيقة

- 2 غ دقيق لجميع الأغراض
- 2 ملعقة صغيرة مسحوق الخبز
- ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- 1 غ زبادي يوناني عادي
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- زيت نباتي للقلي

للسطح

- 12 حبة طماطم كرزية مقطعة لأنصاف
- 4/1 بصلة حمراء صغيرة مقطعة شرائح
- 2 ملعقة صغيرة زيت الزيتون البكر الممتاز
- 2 ملعقة صغيرة أوريجانو مفروم طازج
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 8 قطع موزاريلا مقطعة إلى شرائح سميكة
- خل البلسمك للتقديم
- 2 غ جرجير

الخطوات

- سخني الفرن إلى 400 درجة.
- في وعاء كبير، اخفقي المزيج حتى يمتزج الدقيق مع البيكنج بودر والملح وصودا الخبز. أضيفي الزبادي والزيت واخطي حتى تمتزج تمامًا.
- وزعي القليل من الطحين على سطح عمل نظيف. وانقلي العجينة إلى السطح واعجني حتى تصبح ناعمة، من 3 إلى 4 دقائق، أضيفي مزيدًا من الدقيق إذا كانت العجينة لزجة.
- قسمي العجين إلى 3 قطع ثم افرد كل قطعة إلى 4/1 بوصة دائرية سميكة.
- سخني مقلاة كبيرة أو صينية على نار متوسطة - عالية وأضيفي ما يكفي من الزيت النباتي لتغطي قاع المقلاة.
- قومي بطهي الخبز المسطح حتى يصبح ذهبي اللون من كلا الجانبين. حوالي دقيقتين لكل جانب، استمري في طهي الخبز مع إضافة مزيد من الزيت حسب الحاجة.
- في وعاء متوسط، اخطي الطماطم والبصل الأحمر والزيت والأوريجانو وتبليها بالملح والفلفل.
- غطي كل خبز مسطح بالجبن ومزيج الطماطم والبصل واخيزيه في الفرن حتى يذوب الجبن لمدة 15 دقيقة.
- رشه بخل البلسمك وغطيه بالجرجير قبل التقديم.



المكونات

- 8 شرائح لحم مقدد
- 3 ملاعق كبيرة زيت سمسم
- 1/3 كوب بصل أخضر مقطع شرائح (بيضاء وخضراء)، بالإضافة إلى المزيد للتزيين
- 1/2 غ البازلاء المجمدة المذابة
- 6 غ أرز أبيض مطبوخ
- 3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا، بالإضافة إلى المزيد حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة خل الأرز
- 2 ملعقة كبيرة سريراتشا، أو الصلصة الحارة المفضلة لديك
- 2 بيضة كبيرة مخفوقة
- 4 بيضات مقليه كبيرة
- حبة أفوكادو ناضجة مقطعة (اختياري)

أرز مقلي بالبيض واللحم المقدد

الخطوات

- ضعي رقاً في الثلث العلوي من الفرن وقومي بتسخين الفرن إلى 375 درجة.
- صفي ورق الخبز على المقلاة وصفي اللحم المقدد واخزيها حتى تنضج بالكامل، من 18 إلى 20 دقيقة. ثم دعها تبرد، ثم قطعها إلى قطع صغيرة.
- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، سخني زيت السمسم. أضيفي البصل الأخضر والبازلاء واطهي المزيج مع التحريك حتى ينضج البصل الأخضر لمدة 3 دقائق تقريباً. ثم أضيفي الأرز المطبوخ وقلبي المزيج. دعي الخضار والأرز يطهى حتى يصبح لونه بنياً قليلاً لمدة 6 دقائق.
- في وعاء صغير، اخلطي صلصة الصويا وخل الأرز والسريراتشا. ثم اسكبي المزيج فوق الأرز المقلي، وأضيفي اللحم المقدد وقلبي جيداً.
- حركي الأرز على جانب واحد من المقلاة واسكبي البيض في الجانب الآخر. قلبي البيض فوراً حتى ينضج ثم امزجي الأرز مع البيض.
- تبلي بمزيد من صلصة الصويا أو سريراتشا، حسب الرغبة.
- للتقديم، قسّمي الأرز على أربعة أو عية عميقة. ثم ضعي فوق كل منها بيضة مقليه، وقسّمي الأفوكادو بين الأطباق (عند الرغبة)، وزينيها بالبصل الأخضر.



برجر مع الخضروات بالفرن

المكونات

- رطل لحم بقري مفروم قليل الدهن
- بيضة كبيرة
- 1/3 غ فتات الخبز
- 2 ملعقة كبيرة صلصة الشواء
- ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 غ بروكلي
- 1 غ جزر صغير
- 1 غ مكعبات البطاطس
- 1/2 بصلة مفرومة
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون البكر الممتاز
- ملعقة صغيرة بهارات إيطالية
- كاتشب، صوص باربيكيو، أو صلصة الرانش للتقديم

الخطوات

- ضعي أربع قطع من ورق الألمنيوم مقاس 12 × 12 على سطح مستو ورشيها برذاذ الطهي. سخني الشواية على حرارة متوسطة إلى عالية.
- امزجي اللحم المفروم والبيض وفتات الخبز وصلصة الشواء ومسحوق الثوم في وعاء وتبليه بالملح والفلفل واخلطها جيداً. ثم شكليها إلى أربع فطائر وضعي واحدة في وسط كل قطعة من رقائق الألمنيوم.
- في وعاء متوسط الحجم، امزجي البروكلي والجزر والبطاطس والبصل والزيت والتوابل الإيطالية وتبليها بالملح والفلفل.
- شكلي كيساً بطي الألمنيوم فوق البرجر والخضار لإغلاقها.
- اشويها حتى تنضج البرجر بالكامل وتنضج الخضار لمدة 10 دقائق على كل جانب.
- قدميها ساخنة على الفور مع الكاتشب أو صلصة الباربيكيو أو صلصة الرانش.

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



دجاج مقرمش بالسّمسم والعسل

المكونات

- دجاج بالبقسماط طازج أو مجمد مطبوخ حسب تعليمات العبوة ومقطع إلى مكعبات
- 1/3 غ عسل
- 1/3 غ صلصة الصويا
- ملعقة كبيرة زيت سمسم
- ملعقة كبيرة عصير تفاح
- ملعقة كبيرة سكر بني فاتح
- فص ثوم مفروم
- 1/4 غ حبوب السمسم

الخطوات

- حضري الدجاج حسب التعليمات.
- غطي الدجاج بإحكام حتى يسخن.
- حضري صلصة العسل: في مقلاة صغيرة على نار متوسطة، اخلطي جميع المكونات المتبقية ما عدا بذور السمسم واتركيه حتى يغلي، ثم يُطهى على نار خفيفة حتى يصبح سميكاً قليلاً، من دقيقة إلى دقيقتين.
- اسكبي الصلصة فوق الدجاج وقلبيه حتى يتغطى بالكامل ورشي بذور السمسم.
- يمكن تقديم الطبق مع الخضار والحبوب المطبوخة على البخار.

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

