

أضواء

إصدار أغسطس 2022

عالية الهملان
إرشادات قيمة للعام الدراسي الجديد

أطعمة تعزز مناعة أطفالكم
مع العودة للمدارس

مبدعات بحرينيات بدأن بشغف.. حتى تحقق الحلم



أضواء البلاد

ملحق اجتماعي شهري

ليست قصص نجاح... بل منظومة تفوق

تفخر أسرة "أضواء البلاد" بكل اعتزاز حينما تحوي صفحات ملاحقها مع كل إصدار قصص نجاح صنعها أبناء البحرين بجدهم واجتهادهم وإصرارهم على إثبات ذاتهم وتحقيق أمنياتهم وبلوغ أهدافهم مهما كانت المصاعب وأيما كان حجم المعوقات.. حتى أن التفاخر بما أنجزوه لا يقف فقط في حدود عبارة قصص نجاح، بل يتجاوز ويتعدى لمساحة أرحب.. هي منظومة تفوق ذلك بكل ما في الكلمة من معنى.. قد ينجح مشروع وقد تنجح فكرة وقد تنجح مبادرة أو يتميز برنامج، لكن حين يكون مؤسسنا على أفكار غير نمطية ومبدعة، فهو يصل إلى مدار التفوق.

وبهذا الإطار نساءلنا: إلى أي مدى أسهمت مبادرة إعداد القادة الشباب في تحقيق تميز مملكة البحرين على المستوى العربي والخليجي في النهوض بالقطاع الشبابي؟ والإجابة موجزة في هذه المبادرة تتلاقى مع رؤية وكيل وزارة شؤون مجلس الوزراء الرئيس الفخري لجمعية الكلمة الطيبة سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة، فسموه أسس القاعدة الأولى في هذا الاتجاه، وهي خلق قيادات شابة قادرة على الابتكار والتميز في إدارة التنمية الوطنية، وكذلك خلق نموذج شبابي معاصر قادر على فهم المتغيرات وخلق بيئة ترتقي بحاضر ومستقبل الشباب وفق منظور يرتبط بشكل وثيق باتجاهات التنمية الحديثة، وهذا ما سنقره في تفاصيل استطلاع في صفحات هذا الإصدار.

وعلى ذات السياق، سنقرأ بضع قصص نجاح وتفوق في ميدان الأعمال، لننتجول في لقاءات بحرينيات بدأوا بطموح ونجحوا بإصرار، والغاية من كل ذلك أن مثل هذه النماذج تقدم خلاصة تجربة، وبالتالي عصارة عمل دؤوب وأفكار ملهمة للآخرين.

كالعادة، نحاول أن نقدم محتوى متنوعاً للقارئ الكريم من خلال أبواب أضواء بحيث يتسنى للجميع تحقيق الفائدة والمتعة بالقراءة والاطلاع على موضوعات في المجتمع والصحة والسفر والتجارب. وفي عددنا هذا سيكون حوار الوجه الآخر مع العم "بو أحمد"، علي بن أحمد الرويعي، وهو أحد من بدأوا حضورهم ونشاطهم المهني والفني والثقافي والخيري التطوعي مبكراً.. أي في فترة الستينات والسبعينات، فهو أحد البحرينيين الذين انضموا إلى القطاع المصرفي في فترة ذهبية، وهو أيضاً من الداعمين والمشاركين في النشاط الثقافي والفني حتى الآن، بعضويته في مركز كانوا الثقافي.

نتمنى أن ينال محتوى هذا الإصدار إعجاب القارئ الكريم ودائفاً نسعد بهذا التفاعل والتواصل المثمر.

فريق العمل

مديرة الملحق:
دليلة سامي أرناؤوط

مشرف التحرير:
سعيد محمد

تحرير:
فاطمة عبدالله

تدقيق:
كميل عبدالجليل

الإخراج الفني:
كوثر جاسم، شذى أحمد

مسؤولة المبيعات:
زينب سوار

تابعونا على الموقع الإلكتروني:
www.albiladpress.com

صادر عن دار البلاد للصحافة والنشر
والتوزيع إدارة المبيعات والتسويق

للتواصل معنا:

البريد الإلكتروني: adwaa@albiladpress.com
هاتف: 36531616 - 36060113

رقم التسجيل: 8566 - 1985 ISSN

العنوان: مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336،
الطابق الرابع، مدينة زايد. ص. ب: 385
المنامة - مملكة البحرين، س. ت: 67133



District 1 / Janabiyah

Instagram:
jay_bahrain

CLEVER PLAY

مساحة التعلم الإبداعية المفضلة لدى الأطفال في البحرين

ابدأ مستقبل طفلك كمبرمج أو مطور ألعاب
أو مهندس أو مصمم!

منذ عام 2018، قدمنا برامج مبتكرة وإبداعية
للأطفال تتضمن جميع الاهتمامات
والمهارات على جميع الأصعدة.

سواء كان طفلك يرغب في الاستكشاف
والمرح، أو الاستعداد لمهنة أحلامه في
مجالات STEAM (العلوم والتكنولوجيا
والهندسة والفنون والرياضيات)، فسيقومون
معنا ببناء مهارات المستقبل والعمل على
مشاريع تفاعلية لتمكين وتشجيع الأطفال.

**انضم إلينا ودع طفلك يستعد لمستقبله
اليوم!**

معتمد من:



NATIONAL
INSTITUTE
for
STEM
EDUCATION



برامج مبتكرة



مدربين مؤهلين



47,000+
طفل



حاصل على شهادات
STEM



حائز على العديد
من الجوائز

مبادرات بحرينيات بدأن بشغف حتى تحقق الحلم

16 | ملف العدد

• الشيخة لطيفة آل خليفة

• نهدف لخلق جيل مبدع ومبتكر

• JAY "جيه"

• أزياء ترفرف في سماء الجمال والبهجة

• سحر ومرورة خنجي

• تحلقان بالمشاعر في دنيا المجوهرات

• حوراء محمد

• التميز أولاً... وبعد ذلك تأتي الشهرة

60 | سياحة

• إطلالة على البحر الأسود من

"سوتشي الروسية"

• أجعل لحظات الغروب من نشاطك

"صور" إلى "البترون"

66 | أزياء

• 4 ألوان بارزة في 2022

• 6 إطلالات مختلفة لتنسيقها

• مع بنطال من Rylan

70 | جمال

• نصائح ذهبية للعناية بالشعر في الصيف

72 | مطبخ

04 | حدث الشهر
• مبادرة إعداد القادة الشباب
مفخرة البحرين

08 | الوجه الآخر
• علي الرويعي

مررت بالصدفة على مجموعة من الشباب
فقال لي أحدهم: هل تريد العمل؟

14 | فيلوسوفيا

• عبدالله الكبيسي

• تطلعات المستقبل تتمحور حول

الكفاءات البحرينية

• علي صالح

• توظيف المبادرات والأفكار المبتكرة

40 | العودة إلى المدارس
• عالية الهملان

تقدم إرشادات قيمة للعام الدراسي الجديد

• أهم النصائح للأمهات مع قرب عودة المدارس

• أفضل الطرق لاختيار حقيبة طفلك المدرسية

• ماذا تفعلين

عندما يغادر طفلك إلى المدرسة؟

• 6 أطعمة تعزز مناعة أطفالكم في موسم

عودة المدارس

52 | لصحتكم

• "صابونة ركبتي تالفة"... هل من علاج؟

• احمي طفلك من "فطريات الصيف" بكل أمان

56 | ديكور

• بعض الأفكار تجعل الجدران الفارغة

تنبض بالحياة والجمال

• زهور ونباتات مشرقة في أصيص معلق وأنيق

رؤى وتطلعات جلالة الملك المعظم

هذه المبادرة، أي إعداد القادة الشباب بالتعاون مع المعهد العربي للتخطيط بدولة الكويت، سلمت في نسختها الثانية هذا العام شهادات الدبلوم لـ 90 من الشباب المشاركين في المبادرة مع فوز 5 مشروعات بمنحة تدريبية من المعهد العربي، وقد وصفها سمو الشيخ عيسى بن علي بأنها تنسجم مع رؤى وتطلعات عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، وجهود الحكومة بقيادة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، والمنصبية نحو دعم الشباب البحريني ورعايته لضمان مساهمته الفاعلة في بناء هذا الوطن المعطاء بما يتماشى مع رؤية البحرين الاقتصادية 2030، مستذكراً سموه الإسهامات الكبيرة التي مازلنا نتعلمها ونستذكرها في كل حين ونسير على خطاها من المغفور له بإذن الله تعالى صاحب السمو الملكي الوالد الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه)، وتوجيهات الوالد سمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة مستشار سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، بالإضافة إلى أن جهود ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة والنائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة رئيس الهيئة العامة للرياضة رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة، جاءت لتمهد الطريق أمام الشباب البحريني اليوم لخلق الفرص الكبيرة لتحقيق الإنجازات وتمكين الشباب البحريني.



الكوهجي: التجارب الناجحة هي الأساس

نحو تحقيق الهدف، كانت التجارب الناجحة وما تزال هي الأساس، وفي هذا الصدد تحدثنا الوكيل المساعد لتنمية المجتمع القائم بأعمال وكيل التنمية الاجتماعية خالد الكوهجي مشيراً إلى أن مبادرة إعداد القادة الشباب ميزت البحرين نوعياً على مستوى الدول العربية ومنطقة الخليج العربي، وكما نعلم فإن جمعية الكلمة الطيبة بنت قاعدة أسستها بإمكانات علمية متميزة بمبادراتها التي فتحت المجال للابتكار ودعم العمل التطوعي وتمكين الشباب، ما أسهم في تغيير الأفكار نحو الأفضل، فقدمت فرصة كبيرة لتشجيع الشباب ودخول العمل التطوعي وحصد النتائج والشهادات، والآن نرى مرحلة جديدة وهي مجال التدريب، فهذه كلها تجارب ناجحة.

ولكونه من الرواد في مجال إدارة المؤسسات المعنية بالطفولة والشباب والإشراف عليها، يوضح "أفتخر بأن مركز سلمان الثقافي ومركز العلوم للأطفال والشباب، ومنذ الثمانينات، تميز على المستوى العربي والخليجي، ويمكن القول إنهما كانا اللبنة لكل ما نراه اليوم سواء من الطاقات الشبابية أو حتى على مستوى المناصب، فالיום هناك قيادات في مختلف المناصب بالدولة كانوا أعضاء في المركزين، وهم اليوم يواصلون تقديم الرسالة لخدمة الوطن".

تبوأ مكانة على المستوى العربي والخليجي لقطاع الشباب

مبادرة

إعداد القادة الشباب

مفخرة البحرين



إلى أي مدى أسهمت مبادرة "إعداد القادة الشباب" في تحقيق تميز مملكة البحرين على المستوى العربي والخليجي في النهوض بالقطاع الشبابي؟ لعل الأهداف المتحققة في هذه المبادرة تتلاقى مع رؤية وكيل وزارة شؤون مجلس الوزراء الرئيس الفخري لجمعية الكلمة الطيبة سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة، فسموه أسس القاعدة الأولى في هذا الاتجاه، وهي خلق قيادات نشابة قادرة على الابتكار والتميز في إدارة التنمية الوطنية، وكذلك خلق نموذج شبابي معاصر قادر على فهم المتغيرات وخلق بيئة ترتقي بحاضر ومستقبل الشباب وفق منظور يرتبط بشكل وثيق باتجاهات التنمية الحديثة.



الفردان: الشباب يبحثون عن الفرص

تدرك رنا الفردان، وهي عضو منظم في مبادرة إعداد القادة الشباب، بأن شغف الكثير من شباب البحرين من الجنسين في إثبات وجودهم يعني بحثهم المستمر عن الفرص التي يثبتون فيها جدارتهم، لذلك، سواء بالنسبة لنا كوننا أعضاء، أو بالنسبة للمشاركين، فالفرصة قائمة، وكل ما هو مطلوب هو الاستعداد لها بشكل جيد، وها نحن نرى أن مملكة البحرين أصبحت في الصدارة من ناحية مبادرة إعداد القادة الشباب ذات الصدى الكبير في المحيط العربي والخليجي.

أما كيف نحقق النجاح، والحديث لرننا، فهذا مرهون بالعمل والاجتهاد والتفكير الإبداعي، وأنا أشعر بالفخر كثيرًا؛ لأن لدينا طاقات شبابية تتحول أفكارها إلى أرض الواقع وترى النور عبر هذه المبادرة عبر أجواء من المنافسة، وهذا هو أساس الفكرة.



الخصر: مختبرات للأفكار الرائدة

ولعل مبادرة لغة الصحة التي شاركت بها شريفة الخصر مع فريقها هي المنصة التي تحدثت من خلالها، لتلفت إلى أن احتضان ودعم وتشجيع مشروعات الشباب في مملكة البحرين أمر يدعو للفخر، فهناك مختبرات للأفكار الرائدة يطرحها المتنافسون ويناقشونها ويضعون لها خطة عمل مدروسة، ولا غرابة أن رأينا التنافس القوي، وهذا التنافس هو الذي يمكن وصفه بأنه منطلق إعداد القادة الشباب للمستقبل، وحتى نكون ركنًا رافدًا ومساهمًا في التنمية، فلا بد أن نتسلح بالمهارات والمعارف والخبرات التي تؤهلنا لذلك.

بوهزاع: عام الشباب البحريني

ولكن، ما المقومات التي ساندت التوجه؟ يجيب على هذا السؤال رئيس جمعية الكلمة الطيبة حسن بوهزاع، فيؤكد أن إيمان قيادة البلاد، وعلى رأسها عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، بأهمية دور الشباب في التنمية والعمل المجتمعي في مختلف مجالاته، أفضى إلى اعتبار العام 2022 عامًا للشباب البحريني. وكل القادة ومنهم الشباب، ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة، والنائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة رئيس الهيئة العامة للرياضة رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة، ووكيل وزارة شؤون مجلس الوزراء الرئيس الفخري لجمعية الكلمة الطيبة سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة، لهم بصمات واضحة في الارتقاء بواقع الشباب وتحقيق الطموح، ونرى كيف أن هناك جهات هم في الحقيقة شركاء أساسيون معنا كوزارة شؤون الشباب والرياضة وصندوق العمل (تمكين) ومبرة الكوهجي الخيرية، والعديد من الجهات في القطاعين الحكومي والخاص ومنظمات المجتمع المدني لديها إيمان بتنمية القطاع الشبابي، وهو ما انعكس على كل المؤسسات في الواقع.



الاستحواذ على المشاركات

ويلفت بوهزاع إلى أن المجتمع البحريني مجتمع حيوي شاب، وحين ننظر إلى المشروعات التي يتم تقديمها إلى مبادرة إعداد القادة الشباب سنجد أنها كبيرة وتنافسية والأعداد أكبر بكثير مما هي عليه بعد التصفيات، ما يؤكد أن شباب البحرين لديهم روح المشاركة الابتكارية، حتى جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي للعمل التطوعي كذلك، والخلاصة أن فرقًا شبابية تطوعية ولجانًا وجمعيات هي اليوم تستحوذ على أكبر عدد من المشاركات.

بوحسن: جهود ومكانة مرموقة

ويتفق نائب رئيس جمعية الكلمة الطيبة أنور بوحسن مع بوهزاع فيما طرحه ويضيف "العمل متواصل، فقد كان لهذه الجهود أن تضع البحرين في المكانة المرموقة، ونحن نسعى لتحقيق المزيد، وهذا ما نراه أساس المسؤولية تجاه قطاع الشباب، فكما تجددت المبادرات والأفكار وكما ارتفعت معدلات المشاركات، كلما ضمنا أفكارًا من شأنها أن تسهم في تحسين العديد من برامج التنمية".

ويذهب بوحسن إلى أن كل المبادرات التي شهدتها الجائزة هي مبادرات قيمة وذات طابع ابتكاري وإبداعي، وبإمكان مختلف الجهات في القطاعين الحكومي والخاص تبني هذه المبادرات، بل إن بعضها يمكن أن يكون نشطًا في سوق العمل، والحقيقة أننا واثقون من أن هذه المكانة التي حققتها مملكة البحرين في ميدان الشباب لم تأت من فراغ، بل من عمل دؤوب لم يتوقف وهو مستمر بعون الله، ونحن في جمعية الكلمة الطيبة فخورون بما تحقق.





من أوائل العاملين بالقطاع المصرفي علي الرويعي

الحديث مع بعض الشخصيات البحرينية التي تعتبر من الأوائل، أو كما يقال من الرعيل الأول، هو في واقعه ممتع ومشوق وملهم في آن واحد، وهنا حديثنا مع العم "بو أحمد"، علي بن أحمد الرويعي، وهو أحد من بدأوا حضورهم ونشاطهم المهني والفني والثقافي والخيري التطوعي مبكراً، أي في فترة الستينات والسبعينات، فهو أحد البحرينيين الذين انضموا إلى القطاع المصرفي في فترة ذهبية، وهو أيضاً من الداعمين والمشاركين في النشاط الثقافي والفني حتى الآن، بعضويته في مركز كانو الثقافي.

منذ مرحلة الطفولة، ارتبط بعلاقات مع شخصيات لها دورها في المجتمع، من بينهم أبناء السندي، سلمان وجاسم وأحمد، فقد كانوا أصدقاء الطفولة، وطبعاً من العائلة، مبارك حسن الرويعي، وهو من اللدعيين المتميزين آنذاك، وفي المجال الثقافي كان الصديق إبراهيم العبدالله، وكان نائباً، وهو الآن سفير البحرين في تركيا، يؤلف ويخرج المقاطع التمثيلية والمسرحيات، ويقول ضيفنا "كنا في الرفاع آنذاك نخصص ليالي للعرض المسرحي للرجال وأخرى للنساء، تتخللها فقرات غنائية، ويشارك العديد من الشباب العازفين على العود والكمان، ونقيم حفلات ترفيهية، إذ لم يكن في ذلك الوقت ما ينسلى به الناس كما هو الحال اليوم من متنزهات ومجمعات ومراكز تجارية، ولهذا كان الأهالي يفرحون بما نقدمه من برامج وأنشطة".

من بين الجوانب الجميلة في الحوار مع العم "بو أحمد" تلك التي أخذنا فيها إلى منتصف السبعينات، حيث التحق بشركة نفط البحرين "بابكو"، ويقول عن تلك التجربة "تعلمت من هذه التجربة الشيء الكثير، فهي المؤسسة لحياتي العملية واكتسبت خبرات من أناس ذوي خبرة في العمل، فقد كان هناك خليط من أهل البحرين وأطراف المجتمع يعملون في بابكو، ولكوني شاباً طموحاً فقد كنت أحاول أن أتعلم منهم الأشياء الصحيحة، فأتعلم وأحفظ منهم ثم أبحث عن ذات المجال في الكتب المتوافرة لأتعرف على الأجهزة والمعدات والمرافق، حتى أن بعض المسؤولين يلاحظون ذلك ويتوقعون لي مستقبلاً مهنيًا مميزاً، وكنت أنتظر حصولي على فرصة الابتعاث لكوني خريج (علمي)، ولكن شركة بابكو تبتعث الشباب للدراسة والتدريب في الخارج، وبعد انتظار سنتين دون أن أحقق ما طمحت إليه، قررت ترك العمل في بابكو بحثاً عن وظيفة أفضل".

مررت
بالصدفة
على
مجموعة
من الشباب
فقال لي
أحدهم:
هل تريد
العمل؟

"طفرة بنكية" بمنتصف السبعينات فتحت الفرص الوظيفية لكثير من البحرينيين



وهو بنك فرنسي عربي ومديره عراقي، وحظيت بالاهتمام من هذا المدير وثقته وأعطاني رئاسة قسم، وكان يعدني دائماً بأن أكون مديراً بالتشجيع الإداري والمالي، وكنت أحصل في العام الواحد على ثلاث زيادات، وترأست قسم المحاسبة والكمبيوتر في آن واحد، وكان ذلك في العام 1977.

وفي العام 1980 انتقلت إلى العمل في البنك الأهلي، وكنت أبحث عن مركز قيادي؛ لأنني وجدت أن القيادة العليا في مصارف الأوفشور تكون لغير البحرينيين، فلا نستطيع الوصول إلى تلك المناصب بسهولة، كما أن المساهمين لهم كلمة في هذا الشأن تحدد اختيار القيادات، وعندما انتقلت إلى العمل في البنك الأهلي مسكت أيضاً قسم المحاسبة والكمبيوتر، وكنت أدرس في كلية الخليج للتكنولوجيا في الفترة المسائية للتخصص في مجال المحاسبة، وبعد ذلك تم استحداث قسم العملات الأجنبية فتم ترشيحي لتنشيط القسم الذي يتعامل في مجال بيع وشراء العملات الأجنبية والتحويلات والودائع بالدولار أو بالدينار البحريني، وأصبح عملي منصباً على التعامل الخارجي في البيع والشراء.

من شركة "براون أند رود" إلى بنك البحرين والكويت.. ما الظروف التي واجهتها؟ دعنا أولاً نتحدث عن العمل في القطاع البنكي منذ منتصف السبعينات، ففي تلك الفترة حدثت طفرة بنكية لا سيما بعد الحرب الأهلية في لبنان، حيث انتقلت بعض البنوك إلى البحرين وكانت تبحث عن موظفين بحرينيين ذوي خبرة، وانتقل عدد من البحرينيين العاملين في البنوك إلى البنوك الجديدة، وتقلدوا مناصب قيادية في بنوك الأوفشور مثل المصرفيين: محمد الشروقي، صالح الكواري، إبراهيم بوهندي، نور الدين وغيرهم كثير، ثم أتاحت الفرصة في الوظائف الشاغرة محلهم في بنوكهم السابقة، وكان الموظف البحريني هو المفضل على الأجنبي؛ لأنه أقل كلفة، المهم أنني عملت ببنك البحرين والكويت لمدة عام كامل واكتسبت الخبرة، واقتضت الفرصة؛ حيث انتقلت إلى أحد بنوك الأوفشور بعرض أفضل،

كونك من مواليد العام 1953، هلا أخذتنا إلى أجواء تلك المرحلة؟ يغلب في الكثير من الأحيان طابع النشاط الاجتماعي الرياضي على معظم الأولاد في تلك الفترة، وبفضل من الله كنت نشطاً منذ سن العاشرة، ولأنني الابن الأكبر بين أولاد البيت، فكنت أقوم بخدمة أهل المنطقة، وقد تستمر هذه الخدمة حتى في الليل، ففي الستينات كانت الكهرباء قد دخلت للتو إلى الرفاع، وكنت أذهب إلى السوق لشراء الخبز و"الروتي... الخبز المدور" في طرقات يلفها الظلام، ولم يكن هناك ثلاجات في الكثير من البيوت؛ نظراً لعدم وصول الكهرباء، وكنا نستخدم الجب أو الجحلة (أو أن فخارية تستخدم لتبريد الماء قديماً)، ونستحم من ماء البراميل الكبيرة المصنوعة من الحديد في غالبيتها آنذاك، إلى حين دخول الكهرباء والماء إلى معظم المنازل، لذلك تسود فرحة عارمة حين يتم توصيل الكهرباء إلى البيوت، حتى أن الناس كانوا يتناقلون الخبر بالقول "بيت فلان ياتهم القوة"، والقوة المقصودة هي الكهرباء، ويفرح الكل بوصول هذه الخدمة إلى أحد البيوت، فذلك يعني أن الكثير من المشقة ستزول من الحياة اليومية.

ززت أكثر من 40
دولة في العالم
والبلد الأقرب
إلى قلبي هو
"مصر"

سنعود قليلاً إلى قصة شركة "براون أند رود" والمرحوم سالم الشروقي ونصيحة أمين حليوة.. حدثنا عنها؟ (يبتسم).. قصة "براون أند رود" لطيفة تعود بنا إلى أوائل السبعينات، فقد مررت ذات صباح عن طريق الصدف بموقع لشركة اسمها "براون أند رود" وكانت تعمل في مجال صيانة اليواخر وبناء الهياكل الحديدية، ورأيت مجموعة من الشباب يعملون في موقع الشركة فبادرني أحدهم وقال: "تريد العمل؟"، فقلت له نعم بالطبع، فرتب لي لقاء مع أحد المسؤولين وأجرى معي المقابلة وتوظفت في ذات اليوم، فلبست بدلة العمل والتحقت بالشركة في ظهر ذلك اليوم، ولحسن الحظ أن رئيس العمل في تلك الشركة قدم استقالته بعد شهرين من التحاقني بالعمل، وكنت أنا البديل المرشح مع شخص آخر لأن أتولى مسؤولية نوبة، لكن ذلك لم يشبع رغبتني التي تتطور مع الزمن، فقد وضعت عيني على العمل في المجال المصرفي. وفي العام 1975 تقدمت بطلب وظيفة للعمل في بنك البحرين والكويت، والتقيت المسؤول وهو المرحوم سالم الشروقي وأخبرني أن البنك في حاجة إلى خريجي القسم التجاري وليس العلمي، فخرجت بخيبة أمل من المقابلة، لكن آنذاك كان أمين حليوة يقدم دورة محاسبية مسائية، فالتحقت بالدورة لفترة ثم توقفت بعد الزواج، إلا أنني التقيت ذات مرة بأمين حليوة وسألني عن التوقف وطلب مني أن أعود وأواصل مع مجموعة من 13 متدرباً، فواصلت وراجعت ما فاتني وتقدمنا جميعاً للامتحان، فنجحنا عدا متدرب واحد فقط من المجموعة لم يجتاز الامتحان.

صادقت الشهادة وترجمتها، وعدت إلى المرحوم سالم الشروقي بعد عام كامل وقلت له: إنك تريد شهادة "تجاري"، وها أنا أحمل شهادة في المحاسبة، فضحك وقال لي "الحين نقدر نوظفك"، فتوظفت وحصلت على راتب أقل مما كنت أحصل عليه في الشركة وهو 160 ديناراً، فيما كان الراتب الذي عرض علي لوظيفة البنك هو 120 ديناراً، فقلت للمرحوم الشروقي: الراتب هنا أقل من راتبي في الشركة، فقال "بالطبع، هنا أنت تعمل في مكتب مكيف بخلاف العمل في الشركة حيث الحر والتعب"، ووافقت لأنني كنت مصرّاً على العمل في القطاع المصرفي.

Smart today. Smart tomorrow.

Keep an eye on things even when you're not at home with the home Connect app.



CONNECTED BY
Home Connect

ذكاء اليوم. ذكاء الغد.

راقب الأشياء حتى عندما لا تكون في المنزل باستخدام تطبيق home Connect

في طفولتي كنت
أخدم أهل "الفريج"
بتوفير متطلباتهم وقد
أعمل من الصباح إلى
الليل



مجالس البيوت، وكان لذلك الجو الجميل أثر في العلاقات الطيبة ونموها وقوتها، فلو كان ابن الدراز يدرس فقط في الدراز وكذلك أبناء الرفاع وسفرة لما نشأت هذه العلاقات، فالمرحلة الثانوية جمعت أبناء البحرين من كل أنحاء البلاد.

نشاطك الخيري والتطوعي كذلك نقلك إلى العديد من الدول في اجتماعات ومؤتمرات وغيرها، ولكن ماذا يمثل السفر بالنسبة لك؟

يقول الإمام الشافعي رحمه الله: "سافر ففي الأسفار خمس فوائد.. تفرج هم واكتساب معيشة وعلم وآداب وصحة ماجد"، فالسفر ضروري للإنسان لكي يغير نفسيته ومزاجه ويقضي وقت استجمام، وسافرت كثيراً، حيث زرت قرابة 45 دولة في أوروبا وآسيا وإفريقيا.. منها دول عربية وغربية، لكن التي وجدت الشوق إليها دائم وأكرر زيارتها هي جمهورية مصر العربية. هذه البلد علمتنا ونذكرها بالعرفان والجميل من معلمين ومناهج وصحف وكتب، لهذا مصر لها مكانة في قلبي، أما سائر الدول فلكل بلد سماته.. حياة الناس اليومية وعاداتهم وتقاليدهم، واكتسبت صداقات كثيرة، ووجدت في بعض البلدان الآسيوية والإفريقية محبة للعرب والمسلمين.

أما زلت تنغوصاً بالقراءة؟ نعم، تعودنا منذ مرحلة الشباب على قراءة الكتب والصحف والمجلات التي تأتينا من الدول العربية في الستينات والسبعينات، ومع التطور التكنولوجي اليوم أصبح الكتاب متوافراً من مختلف صنوف المعرفة، لكن يبقى للكتاب المطبوع سحره وأثره، لهذا أجد في القراءة متعة وترفيهاً ولحظات خاصة في رحاب المعرفة.

من بين ما قرأناه من سيرتك هو تأسيس فريق "التعاون"، فكيف جاءت الفكرة؟

كنت في تلك الفترة أعب كرة القدم في الفريج، وصار اتجاهي كروياً فيما بعد وشكلنا فرقا عدة، ولكوني أحب القيادة أو أن أكون مدرباً لكرة القدم، فقد كبرت معي هذه الفكرة وشكلت فريقاً لكرة القدم، ولم أواجه أي معارضة من الأهل أو الأصدقاء، ولهذا أسست فريقاً أسميناه "التعاون" في العام 1966، وكان لذلك الفريق أنشطة عدة في مجالات رياضية وثقافية، فكانت نقدم المسرحيات والمقاطع التمثيلية والتوعية وزيارات الأندية، ونلعب مع أهل سفرة والنويدات والعكر والمالكية، وفي بعض الأحيان نرتب مباريات مع أهل المنامة والمحرق باستخدام الحافلات، وكان الباص يحملنا بدينارين فقط لأي منطقة من المناطق، وكانت الحياة سهلة، والناس في ذلك الوقت متحابون كثيراً، وأكثر ما ميز ذلك الوقت هو أن أي فريق أو مجموعة تمثل لتوجيهات وأوامر القائد أو المدرب، فلا تجد الخلافات والزعل و"التفركش"، أي تفريق المجموعة.

وكما نقول دائماً، إن لكل فترة خصوصيتها وطبيعتها، فتلك الفترة كانت بمثابة مرحلة بناء مجتمع، وبالنسبة إلى الجميع، لم تكن هناك أندية قوية أو مراكز ثقافية، ولهذا فإن بعض الشباب كان يعتمد على نفسه ليكون نشطاً في المجتمع وفاعلاً وله دور، وهذه الأمور الجيدة بين الناس أنجحت الكثير من الأفكار؛ لكونهم متحابين ومتعاونين. وحين بلغت المرحلة الثانوية في مدرسة الحورة، كانت تلك المرحلة مهمة بالنسبة لي، فقد كانت المدرسة تجمع أبناء البحرين من كل المناطق، فتجد طلبة الرفاع والمنامة والحورة والعكر والسنابس والدير وعالي والبلاد القديم، ولم تكن هناك منطقة في البحرين ليس في المدرسة طالب يعيش فيها، ونشأت بين ذلك الخليط البحريني علاقات قوية للغاية، فكان الشباب من قرى شارع البديع إلى الزلاق إلى الرفاع إلى سفرة يتبادلون الزيارات في



تطلعات المستقبل تتمحور حول الكفاءات البحرينية

عبدالله الكبيسي

رجل أعمال



من أهم التجارب التي لمست آثارها المهمة وثمارها الواعدة واستنادًا إلى خبرة العمل في القطاع الخاص، أن هذا القطاع ركن رئيس من أركان الاقتصاد الوطني وتنويع مصادره، لكن الذي أدركته من خلال تلك التجارب التي اعتمدت فيها على استقطاب الكفاءات البحرينية وتدريبها ومنحها الفرصة الملائمة، هي أن نتائج مبهره يمكن تحقيقها من خلال إعداد كل كفاءة وطنية في مجال العمل الذي يمكن أن تعطي فيه وتنجح، ولا شك أن تطلعات المستقبل تتمحور على الكفاءات البحرينية الواعدة.. ومهما كانت الظروف والقراءات لما سيأتي رغم التحديات، فإن الكوادر البحرينية ستكون هي أساس النجاح.

توظيف المبادرات والأفكار المبتكرة

علي سلمان صالح

مدير التنمية الاجتماعية والكفاءة الحكومية ببرنامج الأمم المتحدة الإنمائي - مملكة البحرين



في قطاعات متعددة، وفي أنشطة وبرامج ومشاريع لها أثرها الواضح في تنمية المجتمع، وجدت خلال تجربتي المهنية والمجتمعية أن توظيف المبادرات والأفكار المبتكرة هو أحد أهم الدعائم لفتح المجال أمام مساهمة المبدعين والمتميزين لا سيما من فئة الشباب من الجنسين. لقد استفدت كثيرًا من العمل في العديد من البرامج والفعاليات والمبادرات التي طرحت رؤى جديدة، وقدمت مبادرات تعكس إنجاز لي التعبير الاجتهاد في الإسهام المباشر وغير المباشر في تطوير مسارات التنمية، والأهم، هو تشجيع ودعم المبادرات التي ترقى إلى مستوى التميز بمدخلاتها ومخرجاتها.

العضو المؤسس والرئيس التنفيذي
لشركة "كليفر بلاي"

الشيخة لطيفة آل خليفة

نهدف
لخلق
جيل
مبدع
ومبتكر

بين أيدينا مشروع بحريني رائد في مجال تعليم المستقبل، بل لنقل تعليم الحاضر والمستقبل، بما يحمله من تحولات وتطورات في مجال التعليم، فلقاء المؤسس والرئيس لشركة "كليفر بلاي" الشيخة لطيفة آل خليفة يفتح شرفات واسعة من الأمل في قدرات شبابية فذة قادرة على تطوير قطاع من أهم القطاعات وهو التعليم.. المحاور عديدة.. المحطات كثيرة.. الرؤى واضحة.. النتائج مبشرة.. إذًا، لنقرأ التفاصيل عبر هذا الحوار:



نجحنا في الوصول إلى 45 ألف طفل داخل وخارج البحرين من الفئة العمرية 4 إلى 12 سنة

من المثير أن تتحول الأفكار التعليمية النمطية إلى أفكار حديثة لا سيما باستخدام اللعب التعليمي الإبداعي، هل يمكن البدء بفكرة عن تأسيس "كليفربلاي"؟ هي فرصة كريمة بلا شك أن أتحدث إلى "أضواء البلاد" وهذا أمر يسعدني ويشرفني، وردًا على السؤال أود الإشارة إلى أن ابن أختي "علي" (ربي يحفظه) حينما كان في السادسة من العمر، هو مصدر إلهام الفكرة.. لك أن تعيش الشعور: فأنا خالة لأول مرة، فأحببت مع أحواتي أن نعزز تعليمه التقليدي بمنهج إبداعي، فيكتسب مهارات مهمة بطرق تفاعلية، علاوة على التعلم من خلال الممارسة.. تلك كانت "شرارة الفكرة" لمشروع "كليفربلاي" في العام 2018. وفي الواقع، فإن فكرة المشروع حضارية كونها نظرة لسد الثغرة بين أثر المهارات التي يتم تدريسها في المدارس وبين المهارات المطلوبة في المستقبل لسوق العمل بشكل خاص.

أضف إلى ذلك أن الدراسات اليوم تؤكد أن مهارات "steam" بما تشمله حروفها من ترابط بين العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، تعطي مفهومًا أشمل تنضوي تحته الفنون أيضًا عمومًا، وهذه المهارات تنمي القدرات الوظيفية بصورة كبيرة جدًا، وهناك ما يزيد على 70% من الوظائف تتطلب مهارات التفكير الإبداعي واستخدام الخيال والتفكير النقدي وتوظيف التكنولوجيا والهندسة والخوارزميات لخلق جيل صانع غير مستهلك للتكنولوجيا، وهذا هو هدفنا.

إدًا علي وكذلك شقيقه محمد هما أساس الفكرة، كيف كان ذلك؟ ولو سألتناك عنهما اليوم، ما انطباعهما عن المشروع؟

الله الحمد والشكر، كان عمر علي كما أسلفت 6 سنوات، وعمر محمد 4 سنوات، واليوم هما معنا، حيث إننا نرى الأثر أمانًا، فهما يستخدمان المهارات التي اكتسبها من "كليفربلاي" ويوظفانها في مشروعاتهما المدرسية من قبيل إنشاء موقع إلكتروني أو إعداد القصص والأنيميشن، وهذا كله اكتسبوه من خلال مشاركتهم معنا في الكثير من البرامج، كما أن والدتهما حريصة على أن يكتسبا المهارات التي تتعكس على طريقة تفكيرهما وأدائهما في مسيرة تحصيلهما الدراسي، حتى أن المعلمين والمعلمات يسألون "من أين اكتسبوا هذه المهارات وهي لم تعط لهم في المدرسة؟". في الواقع هي مهارات حاضرة في أمور حياتهما اليومية وهذا ما نتمناه لكل تلاميذنا.

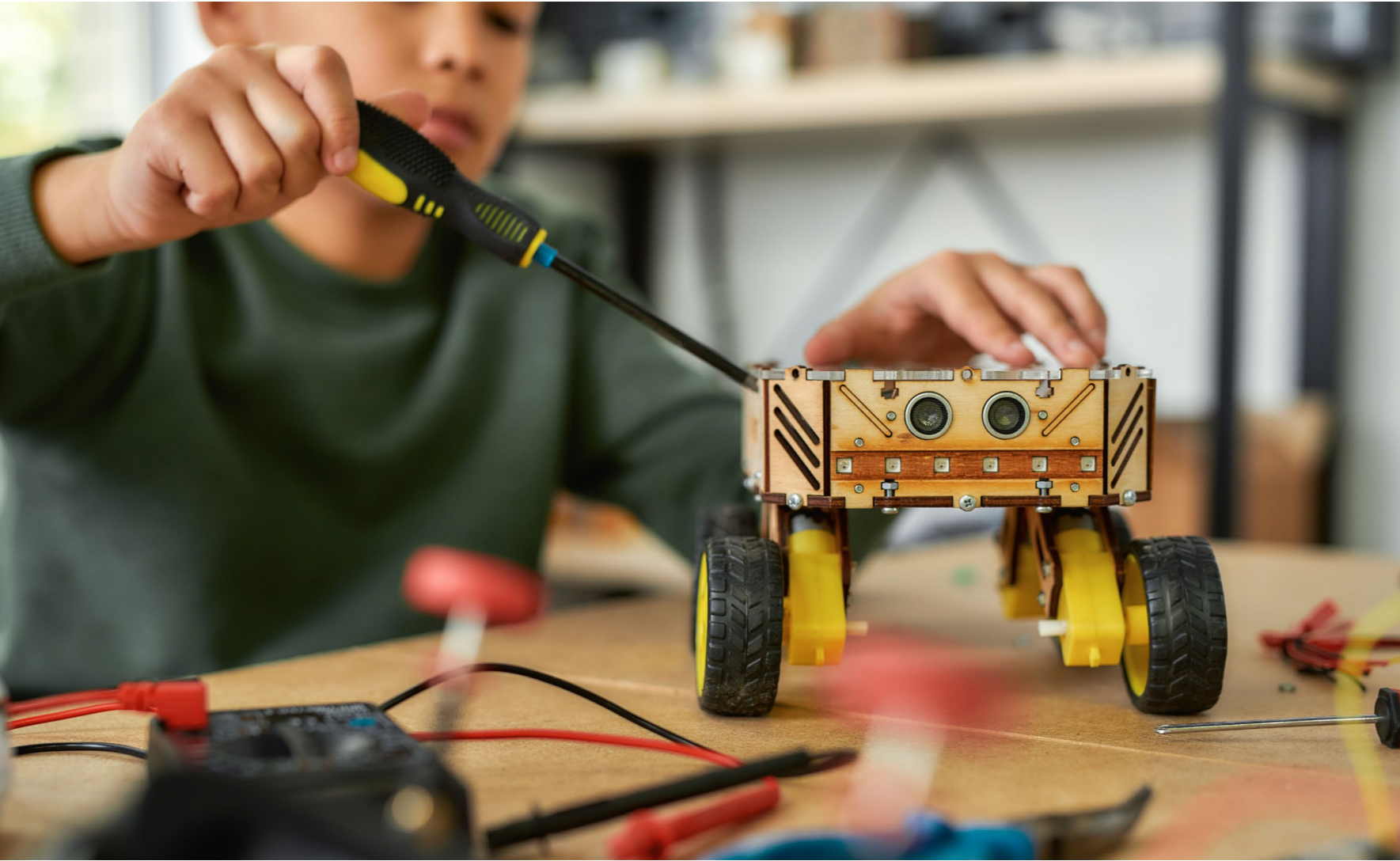
هل ساهم اهتمامك بالعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات في تطبيق أفكار جديدة ضمن المشروع، وكيف؟

دراستي الجامعية كانت في مجال السياسة والعلاقات الدولية، وحينها، أي في مرحلة الدراسة الجامعية، كان لا بد من أن يبحث طلبة هذا التخصص بعض المشكلات التي يعاني منها العالم، سواء في التعليم أو الصحة أو الخدمات الاجتماعية، أي ما يعاني منه كل مجتمع وليس مقتصرًا على دولة بعينها، وأتذكر أنني تناولت ملف التعليم حول العالم، وتجلت أنه تعليم لا يواكب العصر، ولم أكن وقتذاك قد فكرت في مشروع شركة تعليمية، لكن بعون الله، كانت تلك الفكرة هاجسي، وحتى بعد تخرجي، عملت في مجال بعيد عن التعليم، لكن منذ أن أصبحت "خالة" تفتحت مداركي للاهتمام بمجال التعليم بصورة ربما حتى العاملين في حقل التعليم لم يدركوها، لكنني أدركت أهمية نظام "steam"، ولهذا طورت قدراتي من خلال التدريب المتخصص، وأحمل حاليًا شهادتين من جهتين مختلفتين في مجال النظام وفي التعليم ومتطلبات تنمية الطفولة المبكرة، أي أنني أدركت أهمية الدمج بين الفكرة وبين التخصص فيها ضمن إطار جهات لها خبرتها عالميًا.

كونك رائدة أعمال طموحة، إلى أي مدى يمكن أن تحدثينا عن دعم "تمكين".. تجربتك معهم بلا شك مهمة في نجاح المشروع من ناحية الدعم والاستشارة والمتابعة.. حدثينا عن هذا الجانب؟

كما تعلمون، فإن أي شخص حينما يفكر بشكل جدي في بدء مشروع، فإنه يحتاج لذوي الخبرة لا سيما إن كانت خبرته محدودة، ولا بد من الاستعانة بالخبراء قطعًا. وفي الحقيقة، فإن دور صندوق العمل "تمكين" دور ريادي ومن الداعمين منذ البداية بعد أن تعرفوا على الفكرة وشخصوا مضمونها وحاجة السوق لنظام مختلف ومتطور، لهذا بحثنا معهم خطة التسويق ودعمها بل حتى الاحتياجات من التجهيزات التقنية وشملت 50% من كلفة المشتريات، وها نحن بعد مرور 4 سنوات، ونمضي في السنة الخامسة إن شاء الله، نجد "تمكين" يقدمون البرامج المبتكرة والمتنوعة لمختلف مراحل عمل الشركة، فكل مرحلة كما تعلم تختلف عن الأخرى.. بدايتك تختلف عما وصلت إليه، ونحن الآن في طور طرح خططنا المستقبلية والتوسع خارج البحرين بدعم من "تمكين" أيضًا.. إنهم معنا في رحلة النجاح.

مهارات تعزز استخدام الخيال والتفكير الإبداعي والنقدي



ريادة الأعمال قد تكون مشوبة بالنجاح والإخفاق ولن نقول الفشل.. ما رؤيتك كونك رائدة أعمال؟ متى تعثرت وما القرار الذي اتخذته للاستمرار أيا كانت العوائق؟

من أهم الأمور في الأعمال الريادية هو هاجس الخوف.. الخوف من المجهول تحديدًا وما تمثله مفردة "الفشل"، لكن علينا أن نتذكر ونوصي الآخرين أيضًا بأنه في بداية أي مشروع تجاري أو تأسيس عمل خاص لا بد من اعتبار "الفشل" جزءًا من المسيرة.. كيف؟ أقول لك.. من أهم الدروس التي استفدتها في ريادة الأعمال أن تحول الإحباط أو الفشل في مرحلة البداية إلى جزء مهم في رحلة السعي، وقد نرى الفشل في البداية أمرًا سلبيًا لكن لا بد أن نغير النظرة، وننظر إليه باعتباره ركنًا إيجابيًا، نتعلم ونستفيد من رحلتنا، ومنظورية للفشل في البداية هو ألا يكون مؤثرًا على الشعور بالتفاؤل والنظرة المستقبلية، ونستطيع القول إن الفشل ربما يكون الخطوة الأولى نحو النجاح، والكثير من رواد الأعمال العالميين لديهم عبرة في ذلك: الفشل لا يجب أن يكون عائقًا.

لو سألتك عن أولياء الأمور قبل الأطفال.. هل هناك تفاعل مع أفكار "كليفر بلادي"، من ناحية اكتساب المهارات والتعلم العملي، هل هناك وعي؟ وهل يشجعون أطفالهم؟ وما أهم الأعمار التي يستقطبها المجال؟

لنبدأ بتجربتنا في البحرين، ففي بداية عملنا شعرنا بنوع من التخوف من جانب فئة من أولياء الأمور سواء من أولياء الطلبة في المدارس الحكومية أو الخاصة، لكن هناك فئة منهم كان لديهم الوعي بأهمية ما نقدم. فإذا اعتبرنا أن مواد ومناهج العلوم والرياضيات موجودة في المدارس، فما القيمة المضافة من جانبنا؟ إلا أنه مع مرور الوقت واهتمام جهات عالمية بتقديم دراسات كالأهم المتحدة واليونيسيف واليونيسكو تؤكد أن هذا النوع من التعليم مطلوب وهو "المستقبل"، ازداد وعي أولياء الأمور لا سيما في الحلقات الأولى من التعليم بالنسبة للطلبة الصغار، وأصبح لدى أولياء الأمور اهتمام بتعزيز المهارات الحياتية منذ الصغر، حتى أن البعض يأتي ويقول "اخترناكم لأن لدينا فكرة متكاملة عن برامجكم"، واليوم، فإن نظام أو لغة "steam"، تحضر في الكثير من المؤسسات التعليمية بل حتى في المؤسسات الحكومية والخاصة.

منذ الانطلاقة الأولى نثخص "تمكين" احتياج السوق وشاركنا رحلة النمو

علمنا بإنجاز رائع في الحقيقة، وهو بلوغ رقم 14 ألف طفل في مهارات steam التعليمية.. هل هذا صحيح؟ وماذا يمثل لكم هذا الإنجاز؟

أبشرك، تجاوزنا ذلك الرقم بكثير، وباعتبارنا شركة تعليمية فإننا نسعى للأفضل وننظر إلى الأمام بل ونضع تصوراتنا في المكان الذي سنكون عليه في المستقبل، وقد تمكنا بحمد الله من تغطية نحو 45 ألف طفل من الفئة العمرية التي تتراوح بين 4 و12 سنة داخل وخارج البحرين، ومشروعاتنا مستمرة في المملكة العربية السعودية، وكذلك في دولة الإمارات العربية المتحدة، لكن الحيز الأكبر في بلادنا الغالية مملكة البحرين بالطبع.

خطتنا المستقبلية: تغطية جميع مدارس البحرين ومنصتنا مفتوحة لكل المدارس في العالم

هناك شخصيات في حياتنا لهم الفضل في الدعم والمساندة والتشجيع.. من تذكيرين بالاسم ولماذا؟
الكثير من رواد الأعمال حين أقرأ قصصهم عن النجاح وكيف وصلوا لما وصلوا إليه، وهنا نتحدث عن شخصيات بحرينية وخليجية وعربية وعالمية بالطبع، هؤلاء عرفناهم من خلال قراءة الكتب أو مشاهدة لقاءاتهم أو قصصهم على القنوات، لكن الأشخاص الذين أراهم كل يوم وأستمد منهم قوتهم وأرجع لهما الفضل، هما والدتي وجدتي حفظهما الله، ولا شك أن الفضل والشكر للأهل جميعًا إلا أن الوالدة والجدة (عسى ربي يطيل أعمارهما) مدرستان.. وكل مدرسة بمثابة حكمة وغرس يزهر دائمًا، وأعتبر نفسي نتاج دروس المدرسة العظيمة من الوالدة وجدتي والبيئة التي تربيت فيها.. تعلمت منهما كيف أكون امرأة قوية وواثقة من قدراتي وأصبر على المحن والصعاب وأجتهد وأثابر... فمجال ريادة الأعمال ليس سهلًا لكن حين أرى هذه النماذج العظيمة أمامي يوميًا فهذا يحفزني أكثر.

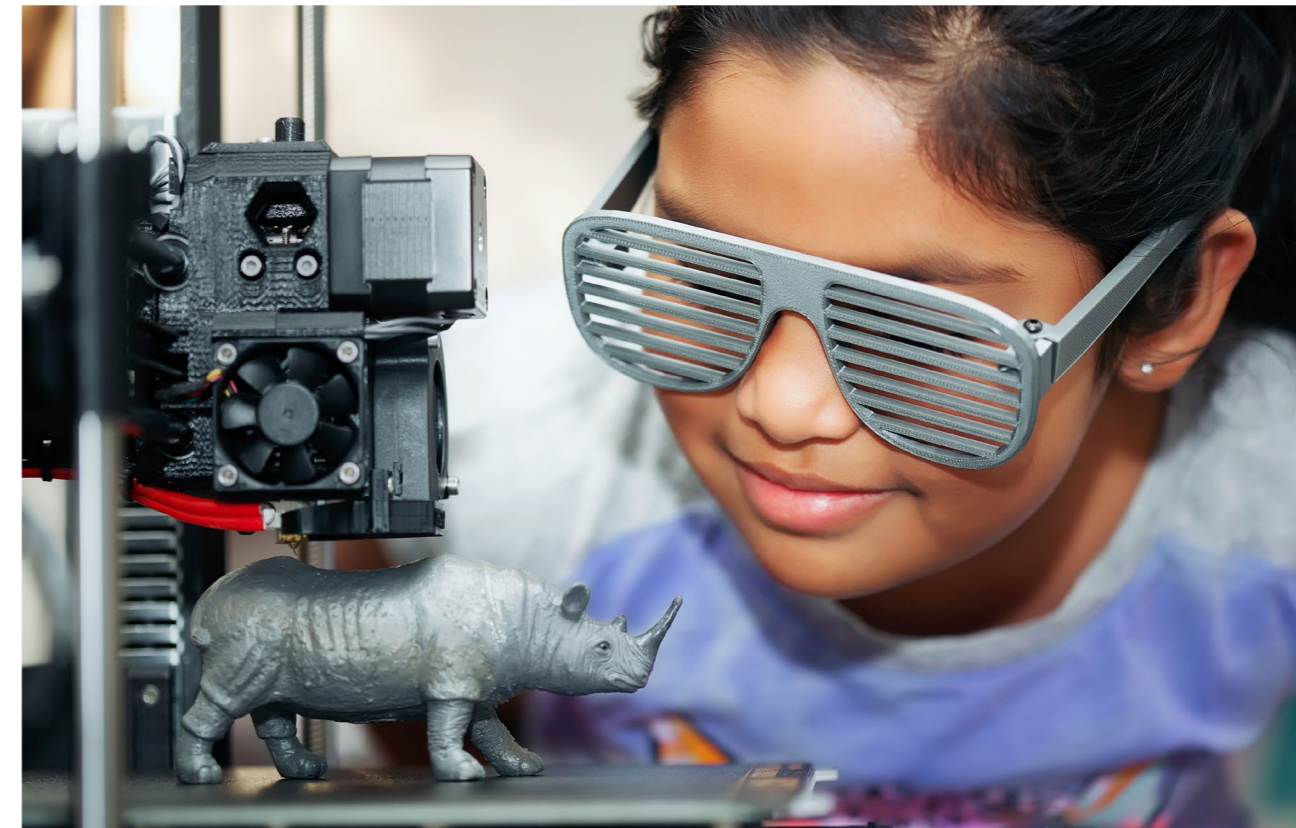
ابن أختي
علي هو
مصدر الإلهام
لفكرة التعليم
التفاعلي



نختم بواقع ومستقبل ريادة الأعمال في البحرين.. هل تشجعين الشباب من الجنسين؟ وما خطتك المستقبلية؟

إلى أحبائي الشباب عيال ديرتي أو كل شاب يقرأ هذه السطور، وهي رسالة بسيطة ومفيدة بإذن الله، أقول: لا يوجد ما يسمى بالوقت المثالي لبدء مشروعك، وحين يسألني الشباب "متى الوقت المناسب؟" أجيبهم بالقول: الآن.. يمكنك اتخاذ الخطوة الأولى بتلخيص أفكارك وكتابة خطتك، وهذه الخطوة ستمنحك العزيمة والثقة لكي تتمكن من دخول الخطوة الثانية والثالثة والتالية ثم التالية، وتتعلم من أخطائك وتصحيحها وتساعدك في بناء مسيرتك نحو ريادة الأعمال.. وعندي عبارة (start before you are ready)، أي ابدأ قبل أن تكون مستعداً، ولو تأملناها ستكون الخلاصة هي الخطوة الأولى التي أشرت إليها.

وبالنسبة للخطة المستقبلية، يسرني القول إننا نشعر بالفخر لما حققنا وأنجزنا كوننا مشروعاً بحرينياً 100 %، وفق منهج إبداعى متكامل باللغة العربية والإنجليزية للطفولة المبكرة، إلا أن هدفنا أن نكون جزءاً حيوياً في جميع مدارس المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين، وأن نضم معنا كل طفل ضمن هذه الفئة العمرية ليكتسب المهارات، وكذلك.. نخدم عدداً أكبر من الأطفال في عالمنا العربي لنوصل هذا المنهج إلى مدارسنا الخليجية والعربية، ولدينا منصة تعليمية على شبكة الإنترنت بحيث يمكن لأي مدرسة في أي مكان في العالم أن تستفيد من برامجنا، ونحن على استعداد تام للتعاون وتقديم كل الدعم الذي يحتاجونه لنظفركم بأكبر شريحة من تلاميدنا المهيئين للمستقبل والبناء والنهضة وتنمية الأوطان.



طائر جميل يلهم رائدتي أعمال بحرينيتين بألوانه البديعة

JAY

أزياء ترفرف في سماء الجمال والبهجة

سارة نور الدين أميرة العباسي

البحرينيات والخليجيات
يعشقن أزياء الحشمة بذوق
معاصر

تتابع صرخات الموضة
العالمية ونضفي عليها من
تقاليدنا

للهولة الأولى، تأخذك تصاميم JAY وألوانها وجودة لمساتها وصنعتها إلى نمط راق جدًا من الأزياء النسوية.. ذلك الجو المبهج مستوحى من جمال طائر "القيق" الذي يتميز بألوانه الزاهية وطرف جناحه الأزرق في الغالب. هكذا استوحيت رائدنا الأعمال البحرينيتان سارة نور الدين وأميرة العباسي ثيمة إبداعية لعلامة تجارية بحرينية في عالم الأزياء لتحمل معاني الجمال والبهجة بل والإصرار أيضًا. فالبداية كانت حماسية إلى درجة كبيرة تتجاوز حجم التعب والإنتاج والمردود اليسير لتصميم يتطلب ساعات وساعات.. لكن، لحظة النجاح تزيل كل آثار التعب؛ لتفتح كل من نور الدين والعباسي صفحة إبداعية جديدة.





بهجة اللون ونعومة الريش
اسم العلامة التجارية "JAY"، أي طائر "القيق" الجميل، المتميز بريشه الأزرق، الذي يشعر من ينظر إليه بالسعادة، ويحمل الكثير من الدلالات: الجمال، الأناقة، الثقة، الحياة العصرية، بحيث نهدف أن تبعث أزيائنا السعادة لكل من يقتنيها. هكذا تقول رائدة الأعمال أميرة؛ لتشير إلى أن اختيار الاسم ارتباطاً بطائر رائع الجمال ينعكس على هدامنا، لا سيما أن خبرتنا منحتنا القدرة على تحديد ما ترغب فيه الفتيات والسيدات سواء في البحرين أو الخليج، حيث الرغبة في القطع المعاصرة بذوق معاصر أيضاً على أن تكون متناغمة مع العادات والتقاليد الاجتماعية والحشمة أعلاها بالطبع، بالإضافة إلى القطع العملية المميزة التي تناسب مختلف الظروف. ولأزياء "جيه" موسم لها صلة بملامح الحياة في الخليج، وهنا تقول أميرة إن بيوت الأزياء العالمية تقدم إصداراتها الجديدة في موسم الصيف والشتاء والخريف، ولا شك أن اختيار الموسم وخصائصه مهم، لذا نقدم تشكيلاتنا في عيدي الأضحى والفطر، وموسم شهر رمضان المبارك وكذلك لا نغفل تشكيلاتنا فصلي الصيف والشتاء.

من مجتمعنا وذوقنا وتقاليدينا
تأخذنا رائدة الأعمال سارة إلى العام 2017 حينما جمعتها مع صديقتها جلسة أحاديث.. كان الكلام يدور عن صعوبة الحصول على المراد من أزياء ذات مواصفات عالمية من ناحية، وتناسب مع ذوقنا ومجتمعنا ولبسنا من ناحية أخرى، ففكرنا في المشروع، وبدأنا بتصميم قطعة أو قطعتين وعرضناهما على حساب الانستغرام ولم نتوقع ذلك الإقبال والنجاح والإشادة بالمستوى، ولهذا كان ذلك هو الدافع لأن نتجه نحو تصاميم تناسب شهر رمضان المبارك والمناسبات الوطنية كالعيد الوطني وذكرى الميثاق ويوم المرأة البحرينية وغيرها، وكذلك اللقاءات الاجتماعية والتراثية ومزجناها بلمسة عصرية، أي أننا وفقنا بين الأصالة والمعاصرة، أما في العام 2018 فقد كانت الانطلاقة المتميزة، حيث شاركنا في معرض أزياء المرأة العربية ووجدنا القطع تنفذ قبل أن تنتهي أيام المعرض والله الحمد والمنة، وبفضل من الله سبحانه وتعالى بدأنا بمحل في "ديستركت 1" الجنبية، كما أن أزياءنا تعرض في "ساكس فيث افنيو" بالسيتي سنتر الذي يتميز بعروض الأزياء العالمية، والطموح يكبر لدينا، حيث تتجه أنظارنا إلى الأسواق الخليجية وكذلك العالمية.





الخبر والرياض و"ماي دكان"

والجميل أن العمل، كما تقول سارة، ملهم بالنسبة لنا، لناخذ مثلاً فترة جائحة كورونا التي حولنا فيها المحنة إلى منحة كما يقال، واعتمدنا على البيع "أونلاين" داخل وخارج البحرين، ولأن الإغلاق أسهم في خفض الإقبال الحضوري في المحل التجاري، إلا أنه والله الحمد نفعلنا التحول "أونلاين" في التعريف بأزيائنا أكثر وأكثر، وقبل الجائحة كنا نتعامل مع محلات للأزياء في المملكة العربية السعودية، خصوصاً في مدينتي الخبر والرياض، ولنا حضور في منصة "ماي دكان" في الكويت لعرض قطعنا، ونحن على ثقة بأن إنتاجنا وتصاميمنا لا تقل عن بيوت الأزياء العالمية؛ لأننا مؤمنون بما نقدم من عمل، ويحذونا الأمل في التوسع سواء على مستوى الأسواق الخليجية أو العالمية.

دورة إنتاج "بحرينية"

وتتفق كل من سارة وأميرة على نقطة مهمة، وهي أن: دورة الإنتاج "بحرينية" وضمن إطار تحقيق قصة نجاح بدعم من صندوق العمل (تمكين) كجهة ليست داعمة للمنتج البحريني فحسب، بل مشجعة ومساندة وموجهة نحو الأفكار المثلى. فالمواد الخام تتوافر بالموجود في البلد، وتصوير القطع ومطبوعاتها الترويجية وتسويقها كلها مراحل بحرينية؛ لأننا نعتز بأن نقدم منتجاً بحرينياً بمواصفات عالمية، ومن هنا نجد بعض القطع عالية السعر؛ لأن تصنيعها مكلف من اختيار المواد الخام ذات الجودة العالية إلى استخدام الآلات التقنية الدقيقة، ويسعدنا أن نسمع آراء الزبونات بأن القطعة مر عليها عامان أو أكثر من الاستخدام وهي بذات الجودة، وفي حال عدم الحصول على المواد عالية الجودة نستورد بعضها من الخارج ونحرص على السعر المناسب حتى يصل المنتج إلى الزبونة بسعر مناسب أيضاً، مع الحرص كذلك على التنوع فهذا مطلوب. كما أن لدينا تعاوناً مع محمد صالح الزري، المعروف في سوق المنامة ببيع الزري البحريني، وذلك بدمج التصاميم المعاصرة بجمال الزري البحريني، وخرجنا بنتائج مميزة.

وتحرص رائدتنا الأعمال سارة وأميرة على متابعة أحدث صرخات الموضة وإنتاج بيوت الأزياء والمصممين العالميين.. ويتم الاطلاع على الأفكار واستلهام الجميل والجديد منها وتحويلها إلى ما يناسب المجتمع البحريني والخليجي، ليتصدر اسم "جيه" كبيت أزياء بحريني يواكب الموضة العالمية.



SENTIMENTS JEWELRY

إحساس بالأناقة يعتز به عملاء

سحر ومرورة خنجاي

تحلقان بالمشاعر في دنيا المجوهرات

تتألق بين أيديهما قطع مبهرة.. رائعة البهاء.. وكان كل لمسة في جنبات تلك الحلبي تحكي حكاية إبداع بحرينية بعين فتاة.. وسطور أسطورة بكف فتاة أخرى.. شقيقتان، جمعهما الشغف لتمزجان بأجمل المشاعر، تصاميم مجوهرات حديثة تتجلى فيها معالم ذلك الشغف.. المصممتان: سحر ومرورة خنجاي تحلقان في "sentiments"، بتلك المشاعر في دنيا المجوهرات..

وللحكاية فصول، ربما تكون قصيرة في مداها، لكنها عميقة في معانيها.. لأن أهل البحرين ذهب خالص ولؤلؤ أصيل.. جمعت الشقيقتان إلهام الهندسة والتقاليد والموضة وأحدث الصيحات بين الذهب والألماس والأحجار الكريمة لا من أجل تصميم مجوهرات ذات قيمة بعاطفة مشرقة أخاذة؛ بل لتصبح كل قطعة تستحق وزنها ذهباً.

شراكة الشقيقتين قلب نابض.. معاً تسطران مسيرة النجاح، وثمارها الإحساس بالأناقة في تقديم قطع مذهلة يعتز بها العملاء، فيها احتفالية رقيقة بأحداث وتواريخ ومناسبات تشع بالفرح.. هكذا تحدثنا عن مشروع "سينتيمنتس" للمجوهرات مع المؤسسيتين والمصممتين الشقيقتين سحر ومرورة خنجاي...





بالتأكيد فإن استخدام مواد خام كالذهب عيار 18 و 21 قيراطًا والألماس والأحجار الكريمة والأحجار شبه الكريمة يعتبر مكلفًا وباهض الثمن.. كيف تتوافر لكم تلك المواد وما الطريقة التي تعتمدونها للفحص وضمان الجودة؟ ذلك محور أساس في عملنا، فضمان الجودة هي القاعدة الرئيسية. وفي الحقيقة، فإن كل قطعة هي مولودة بحرينية من ناحية المواد الخام، ولدينا موردون معتمدين وموثوقين، وللأحجار الكريمة أيضًا مصادرها، أضف إلى ذلك أن لكل قطعة شهادة، فالأحجار الكريمة تخضع لفحص وشهادة "دانات"، وكذلك الذهب المضمون بختمه من القسم المختص بوزارة الصناعة والتجارة والسياحة.

من خلال خبرتكم، يا ترمي ما التصاميم التي ترغب فيها البحرينية، سواء الفتيات الشابات أم السيدات خصوصًا سيدات المجتمع والأعمال؟

بتجربتنا في تقديم نماذج من الهدايا والقطع اليومية، لا سيما المستخدمة للباس اليومي، وجدنا سمة خاصة للمسات المرتبطة بالروح البحرينية، تصاميم من اللؤلؤ البحريني مصاغة بالذهب من عيار 21 والذي يسمى بال"ذهب البحريني" وحرصنا على هذا الدمج لإبراز الروح البحرينية في قطعنا. هذا ومن مجموعة المجوهرات المفضلة لدى زبائننا مجموعة "روان" والذي إستوحينا من "عقال فيصل" المعروف في السوق أفكارًا تمزج بين التراثي والمعاصر ومناسب لكل الأعمار ولكل المناسبات.



لنبدأ بإطلالة على النمط الإبداعي لمجوهرات "سنتمنتس" من التسمية.. كيف تم اختيار الاسم كعلامة تجارية بحرينية مميزة في عالم المجوهرات؟

البداية كانت الدافع الحقيقي الذي لقيناه من المحيطين، فقد كنا نصمم بعض الهدايا البسيطة للأهل والأصدقاء لا سيما في مناسباتهم كالزواج وأعياد الميلاد، أي المناسبات السعيدة عموماً، وكنا نحرص على نقطة واحدة رئيسية وهي أن تكون للهدية قيمة معنوية للمتلقي أو المهدى له. على سبيل المثال، لدينا تصميم دقات قلب الجنين بالنسبة للأمهات الحوامل أو الرضع، أو الحجر الكريم وفقاً لشهر المولود وهكذا، أي أننا نصيغ لكل مناسبة هدية لها معناها ومشاعرها، ومن هنا استوحينا الاسم.. "سنتمنتس" أي المشاعر.

"كل قطعة تستحق وزنها ذهباً".. يا ترمي، كيف تقيمون إقبال العملاء على تصاميمكم وماذا يصفونها في الغالب؟

سعداء للغاية.. نحن وعملنا، فلقد حصلنا على دعم كبير لا سيما من العائلة والصديقات بل ومن الزبونات أنفسهن، وكان الجميع، وما يزالون، فخورين بما نصنع ويقدرن توظيف الموهبة في أعمال غير تقليدية في مجال المجوهرات. بالبداية كنا نصمم قطعاً بسيطة ونعرضها في حساب الانستغرام ووجدنا إقبالاً وزيادة من جانب المتابعين، ولذلك تحفزنا على إصدار المزيد، وكانت الخطوة التي فتحت المجال واسعاً هي إنشاء موقع إلكتروني يقدم خدمة العرض والطلب بشكل ميسر للزبائن لا سيما من دول الخليج العربي، وفي العامين 2018 و2019 شاركنا في معرض الجواهر العربية، وكانت هذه التجربة كبيرة في أهميتها، إذ رأينا إقبال الناس على الذهب والمجوهرات، حتى أن بعض الزبائن يشترون القطع حال عرضها، ثم توسعنا بحمد الله وفضله وأصبح لدينا متجرنا الكائن في مجمع السيف.



ماذا عن دور "تمكين" .. حدثونا عن البداية والدعم ومساندة مشروعكم؟

نشني بكل تقدير واعتزاز وشكر على دور صندوق العمل (تمكين)، فلم يقصروا معنا، حتى بعد افتتاح المتجر استفدنا من برنامج المحاسبة لأول سنتين، بالإضافة إلى الدعم الذي حصلنا عليه في إطار برامج التدريب وحضور الدورات المتخصصة في فحص الألماس والأحجار الكريمة، كما شاركنا في ورش ودورات "دانات"، فالدعم الذي نحظى به من "تمكين" وكما نقول دائماً هو موضع مساندة وتقدير.

وهذا الدعم جزء أيضاً من طموحنا المستقبلي، وكما أشرنا فقد بدأنا بالأونلاين ثم بعد مرور عامين افتتحنا المتجر، ولدينا طموح للتوسع في دول الخليج من خلال "سمول بوتيك شوب" بتوظيف الخيارات

الرقمية سواء من خلال تطوير موقعنا الإلكتروني أو إنشاء تطبيق للأجهزة الذكية، ونحيط كل هذه الأفكار بجانب مهم وهو أن المجوهرات جزء من حياتنا اليومية، وهي تعكس شخصياتنا وهذا ما يميز مجوهراتنا، وهذا أيضاً ما ندرسه من ذوق رفيع وتقدير لكل قطعة إبداعية من جانب عملائنا.

لك أن تعلم بأن تصميم خارطة البحرين مثلاً من أكثر النماذج مبيعاً بخلفية من الذهب والصدف، وعندنا أيضاً تصميم "المرتعة" المميزة باللؤلؤ والذهب وهي من التصاميم البسيطة والأنيقة في آن واحد، وتحب كثيرات التصاميم الحديثة بالألماس، وكل تلك المراحل بحرينية 100% لأننا نريدها كذلك ارتباطاً ببلادنا وتراثنا وتقاليدها.

مشروع إعلامية بآثير "الكلمة الأنيقة"
و"اللقطه الرشيقه"

حوراء محمد

شاهد كثيرون خلال شهر رمضان المبارك زميلة حوراء محمد على منصات صحيفه "البلاد" في برنامج كل يوم هديه.. تلك كانت إطلالتها الأولى، لكنها بمثابة بداية لمشروع إعلامية تؤمن بآثير وآثير الكلمه الأنيقة واللحظة والمشهد واللقطه الرشيقه، ومع ذلك، في مخيلتها بضع أفكار لعلنا نقرأ المتاح منها عبر السطور.

تصرح حوراء في حديثها بأن مجال عملها مسؤوله علاقات العملاء بإحدى شركات القطاع الخاص، رغم أنها فترة وجيزه، لكنها مفعمة بمعرفة أساليب التعامل مع الناس من مختلف الأمزجة والثقافات، ولعل في هذا المجال أساس متين لعملها الإعلامي لا سيما في التصوير والتقديم، وأكثر من ذلك أن فرصة التعامل بشكل يومي مع أعمار مختلفه ومستويات متعددة تسهم في اكتساب مهارات وقدرات ومرونة في فهم كل واحد على حدة.. الطيب المرن والشديد الصعب.. المعاند والمتعاون.. صاحب الكلام المحترم.. المهم، أن الأمر في غاية الأهمية كون العمل الإعلامي تعاملًا مع مختلف الشرائح.

التمييز
أولاً..
وبعد
ذلك
تأتي
الشهرة



أحترم التقويم والنقد الموضوعي من المتخصصين... وللعامة "التقدير"



نعود مع حوارنا إلى برنامج "كل يوم هدية" الرمضاني بصحيفة "البلاد"، فتعبر عن اعتزازها بهذه التجربة: لقد طورتي التجربة كثيرًا، وهي الشرف التي عرفت الناس عليّ وأبرزتني إلى الساحة.. استفدت منها كثيرًا بداية من الثقة في الوقوف أمام الكاميرا، فقد كنت أخجل أو أتردد إلا أن هذا البرنامج مكنتني من الوقوف أمام الكاميرا بكل ثقة، زد على ذلك أنني أصبحت أمتلك القدرة على التقديم بشكل أكثر تميزًا وأفضل من السابق.. زادت ثقتي بنفسي.. تأكدت من قدراتي.. وأكون على طبيعتي تمامًا، ولا بد من أن أعبر عن الامتنان والتقدير لوالدي (زينب سوار) التي كانت مفتاح دخولي لهذا المجال وهي التي تحفزني وتمثل لي مصدر الطاقة الإيجابية، ولا أنسى صديقاتي والأهل حتى أن البعض لم يكن يتوقع أنني سأظهر إعلاميًا في منصة صحيفة "البلاد"، وكانوا يعبرون عن الفخر بل شعرت بفرحتهم ورجبتهم الحقيقية في أنهم يتمنون لي الأفضل.

هناك ملاحظات بالتأكيد لكل عمل في بدايته، ولعلنا نفرق بين رأي المختص ورأي العامة، فكيف هو الحال بالنسبة لحوارنا؟ تقول: بكل رحابة صدر أكن التقدير للجميع.. أتقبل آراء أي شخص، ولكن بالدرجة الأولى أهتم برأي المتخصص ذي الخبرة لا سيما إذا كان إعلاميًا متمرسًا، فليس الأمر سهلاً لأن يقيم عملك الإعلامي شخص ليس له علاقة بهذا المجال بتاتًا، أليس كذلك؟ بلا شك، كنت في بداية العمل مرتبكة نوعًا ما.. أي في الحلقات الأولى، وهذا أمر طبيعي تعرفونه أنتم، الإعلاميين المتمرسين، لكن مع الممارسة والتجربة ينضج مستوى الأداء، وقد نتأثر بالنقد غير الموضوعي في بعض الأحيان، إلا أن ذلك لا يجب أن يؤثر على ما نطمح في الوصول إليه بالممارسة والخطأ والتعلم والتدريب، حتى نصل إلى النجاح الذي نأمله.



صحيفة "البلاد" قدمتها للناس في المسابقة الرمضانية

بالنسبة لحوارنا، كانت الفكرة "مثالية"، أن تتاح لها الفرصة لأن تظهر صورتها في "بندر" بصحيفة متميزة كصحيفة "البلاد"، وتقول: أحب التصوير كثيرًا، ولي تجربة في تصوير المنتجات سواء من الملابس أم الأطباق والمطاعم والمكياج، وها أنا أبدأ تجربة تصوير الإعلانات التجارية ولهذا أنا ممتنة إلى "البلاد" لأنها منحتني الفرصة، وأصبح الناس يتواصلون معي ويطلبونني، وهذا جزء من خطتي التي درستها واجتهدت فيها. والأساس هو أنني أحب أن أكون متميزة، وحينما أتميز سأشتهر، فالشهرة ليست كل شيء، لأن ما يبقى في ذاكرة الناس هو التميز، ويستمر طويلًا.

وتستدرك "هناك أمر يضايقتني كما يضايق كثيرين غيري كما أظن فيما يرتبط بالسوشال ميديا، وهو استغلال هذه الوسائل بطريقة غير مناسبة! حتى بالنسبة للإعلان، فلا بد من مراعاة المعلن والمتلقي هذا من جانب.. من جانب آخر، هناك من يتعامل مع التواصل الاجتماعي بعرض جميع جوانب حياتهم الشخصية وهذا الشيء أنا شخصياً يتعارض مع مبدئي في الحياة ومع عملي في السوشال ميديا".

سألناها: اللفتة واضحة بالنسبة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لكن ماذا عنك تحديدًا؟ تجيب "أراعي كثيرًا المحتوى الذي يناسبني ويناسب حسابي، ولا شأن لي بما لا يخصني، ثم حتى احترام المتابعين أمر ضروري للغاية، فهناك من لا يريد أن يشاهد محتوى لا علاقة له بعمله، فالناس تريد رؤية أعمالك وإبداعك وأن تشعرهم بأنك تحترمهم وتحترم عملك ومنتجاتك وفق إطار الإبداع والتميز".

والدتي مصدر الطاقة الإيجابية والتحفيز



المستشار الأسري والتربوي عالية الهملان

تقدم إرشادات قيمة للعام الدراسي الجديد

توجه المستشار الأسري والتربوي والمدرّب المعتمد في تمكين الشباب للاستمتاع برحلة الحياة، عالية جاسم الهملان، إرشادات ونصائح قيمة للعام الدراسي الجديد، موجهة لأولياء الأمور من آباء وأمهات، وكذلك للمعلمين والمعلمات والعاملين في الحقل التعليمي والتربوي.

أبرز النقاط التي يجب أن يراعيها أولياء الأمور في تهيئة الطلبة لـ سبعا المستجدين وطلبة الحلقة الأولى للعودة إلى المدارس:

في البداية، نتمنى عودة حميدة للطلبة وأن يتمتع الجميع بالصحة والعافية، ولعلني ألفت نظر أولياء الأمور إلى ضرورة الجلوس مع أبنائهم الطلبة جلسة لا تقل عن ساعة مع الاستمرارية في إعطاء النصائح والتعليمات من جميع النواحي ومنها التالي:

- **الجانب النفسية:** قد يكون الطالب لم يتمتع بالتعليم الجيد قبل دخوله للمدرسة أو دخل التعليم عبر العالم الافتراضي فقط، فالحرص على التفريق بين العالمين الافتراضي والحضور إلى المدرسة مهم جدًا.
- **من الجانب التعليمي:** الاستعداد للدخول إلى المدرسة بالاجتهاد والنشاط والانتباه.
- **الجانب الإرشادي التوعوي:** حث الأبناء على احترام الآخرين وتقبل النقد أمر مهم للغاية، كذلك التعامل مع الآخرين بكل رقي، وبالطبع، لا نغفل عن الجانب الصحي والوقاية من العدوى وتوعية الأبناء وفق اشتراطات السلامة، وأيسرها ضرورة تعقيم اليدين وعدم استخدام أدوات زملائهم إلا بعد التعقيم.

مشكلات متوقعة مع بداية العام الدراسي الجديد يمكن تلفيها أو تجنبها أو الاستعداد لها:

- من المتوقع أن تحدث بعض الأمور غير المتوقعة في بداية العام الدراسي الجديد، لاسيما أن الكثير من الطلبة في شوق إلى العودة إلى المدارس بكل حب.
- من الأفضل أن تكون الهيئة الإدارية والأكاديمية قد أعدت برنامجًا لاستقبال الطلبة بكل رحابة صدر، فذلك يزرع لديهم حب الدراسة والمدرسة علوة على تقليل القيود والأنظمة وفق بيئة مريحة آمنة.



العوامل التي تساعد أولياء الأمور لتحبيب المدرسة لعيالهم وتسهم في تفوقهم:

- الذهاب إلى السوق وشراء وشراء المستلزمات المدرسية برفقة الأبناء قدر المستطاع.
- النوم المبكر مهم لكي يتمتع الطلبة بالنشاط والقوة، وكذلك تحضير وجبة إفطار صحية، وعدم التأخر في الذهاب إلى المدرسة.
- الحديث مع الأبناء عن الزمن الجميل وذكرياته، وكذلك تعليمهم الفرق بين التعليم السابق والتعليم الحديث، والاعتزاز بما وصلت إليه مملكة البحرين في مجال التعليم، ومن المهم أيضًا تعليم الأبناء احترام المعلمين والزملاء والعاملين في المدرسة.



دور المعلمين والمعلمات في هذه المرحلة الجديدة بعد تأثر الدراسة بسبب جائحة كورونا:

- من المهم أن يضع المعلم والمعلمات التصور المستقبلي للتعليم ومرئياتهم للعام الدراسي الجديد، واختيار القاعدة الأمثل للبدء وربط التعليم بالأنشطة الحركية.
- يسهم تدريب المعلمين والمعلمات على فن القيادة في التعليم كثيرًا؛ ذلك لأن إبداع الجميع في التعليم عن بعد كان له مرحلته، والآن جاء دور التميز في الأداء الوظيفي وإبداع كل شخص في إظهار شغفه بمهنته.
- المعلمون والمعلمات الذين أدوا أدوارهم بنجاح طيلة فترة جائحة كورونا قادرون على بناء جيل المستقبل.



أهم النصائح للأمهات مع قرب عودة المدارس



- إن أهم نصيحة هي عدم استقبال العام الدراسي بقول العبارات السلبية أمام أطفالك الصغار، والتي تعطي لهم انطباعا سيئا عن المدرسة وفترة الدراسة، عليك الاهتمام بطفلك جيدًا وإطلاق عبارات تحفيزية عن عام جديد ودراسة جديدة ونجاح وتفوق ومرح، من أجل تحفيزهم على العام الدراسي الجديد.
- البدء في تجهيز طفلك قبل الدراسة نفسيًا ومعنويًا عند العودة للمدرسة، خصوصا إذا كانت هذه المرة الأولى لدخول الطفل المدرسة، وذلك عبر بدء الحوار والتحدث مع طفلك عن أهمية المدرسة والذهاب إليها وعدم الخوف، وعن الكثير من المتع خصوصا متعة لقاء زملاء جدد، مع التحفيز لارتداء ملابس جديدة وحقيبة جميلة، إضافة إلى تعلمه معلومات جديدة بأسلوب بسيط.
- عودي طفلك قبل أسبوعين من عودة الدراسة على النوم مبكرًا، في محاولة لعودة الروتين اليومي للعام الدراسي، ليشعر بأيام جديدة مفعمة بالنشاط والحيوية من دون تدمر أو بكاء عند الاستيقاظ في أول أيام الدراسة.
- اصطحبي طفلك معك إلى السوق، عند شراء جميع مستلزمات الدراسة، عليك مشاركته في اختيار أدواته المدرسية، لتشجيعه وزيادة حماسه للذهاب إلى المدرسة واستخدام هذه الأدوات المكتتبية.
- عليك تنظيم وقت طفلك ومساعدته في وضع خطة دراسية للمذاكرة، مع توزيع ساعات الدراسة واللعب، خلال أسبوع الدراسة، فهذه الطريقة سيدخل طفلك عامه الجديد بكل ثقة وسهولة دون خوف أو قلق.
- قومي بتجهيز زاوية هادئة لطفلك، من أجل ساعات الدراسة بعيدة عن أماكن اللهو واللعب، ولا بد من مشاركته عند اختيار ألوانها وترتيبها، حيث تقوم عملية الاختيار في دفع وتحفيز طفلك أكثر على الدراسة.
- إذا انتقل طفلك من مدرسة إلى مدرسة أخرى، عليك العلم أن هذا ليس بالأمر السهل على الطفل، ولا بد من تخفيف وقع الانتقال على ابنك، حيث يمكنك زيارة المدرسة الجديدة بصحبة طفلك قبل أيام من بدء الدراسة، حتى يتعرف على مدرسته الجديدة أكثر وتتكون عنده خلفية أوسع عن شكل المدرسة، لكي لا يشعر بأنه تائه في أول يوم أو بعزلة عن غيره خصوصا مع وجود أصدقاء له في الفصل.
- عليك التواصل مع معلمة أطفالك والتحدث إليها أمام طفلك، فهذا يترك شعورا إيجابيا في نفس الطفل، بسبب مدى الاهتمام به، ويخفف حدة التوتر الواقعة عليه خصوصا في الفترة الأولى من المدرسة.
- عليك اختيار حقائب الظهر المريحة لكي لا ينفر طفلك منها من البداية.
- تجنبي القيام بوضع أشياء ثقيلة داخل الحقيبة المدرسية، مع الاحتفاظ بوزن خفيف يتناسب مع عمر وحجم طفلك لكي لا تسبب له مشكلات صحية على المدى البعيد.
- عليك تعليم طفلك معايير الأمن والسلامة، خصوصا عند ركوب حافلة المدرسة أو خروجه منها، وعليه الاستماع جيدا لتعليمات المعلمة وعدم دفع زملائه أو التسابق للدخول بسرعة في الفصل أو حافلة المدرسة.

مع عودة المدارس، تبدأ الكثير من الأمهات في التوتر والقلق والتفكير الزائد في كيفية تغيير الروتين اليومي بعد إجازة طويلة استمرت لشهور، حيث اعتاد فيها الأطفال على السهر والنوم متأخرا واللعب لساعات طويلة والمرح والفسح والخروج حتى وقت متأخر من الليل، إضافة إلى محاولة تعود الأطفال للاستيقاظ المبكر من النوم، وتفكير الأمهات في كيفية إعادة تقييد الطفل بالمذاكرة مرة أخرى، والالتزام بمواعيد الدروس اليومية.

قلق الأمهات مع عودة المدارس

مع حالة القلق والتوتر التي تعيشها الأمهات مع قرب موعد المدارس، تؤثر هذه الحالة على البيت والأطفال وتخلق حالة من القلق تعيشها الأسرة بالكامل، لذلك عليك التوقف عن هذا القلق المرضي المرتبط بالتفكير الزائد، وعدم شحن نفسك بطاقة سلبية وقلق لا داعي له، كل ما عليك هو اتباع بعض النصائح التي تساعدك على تخطي هذا القلق، والاستعداد من أجل العودة إلى المدارس بعام دراسي جديد.



كيفية اختيار الحقيبة المدرسية

توجد بعض المعايير التي يجب أخذها في الاعتبار قبل شراء حقيبة المدرسة لطفلك، وأهمها:

- **عمر طفلك:** كل مرحلة عمرية تختلف احتياجاتها وعدد الكتب والأدوات التي يحملها الطفل معه، فمرحلة الحضنة تختلف عن الابتدائي والإعدادي والثانوي، فلكل مرحلة منها حجم مختلف ومواصفات مختلفة في الحقيبة المُختارة.
- **ظهر الحقيبة:** لا تختاري لطفلك الحقائب ذات الشريط الواحد، كي لا يكون كل الحمل على كتف واحدة، فالحقيبة ذات الشريطين تخفف الحمل وتقسّمه على الكتفين والظهر. وإذا كانت المرحلة العمرية لطفلك كبيرة، فيمكنك اختيار حقيبة ترولي (بعجلات) يمكنه جرها على الأرض، كي تخففي عنه الحمل تمامًا.
- **حجم الحقيبة:** يجب ألا يزيد وزن الحقيبة على 10% من وزن طفلك، فإذا كان وزن طفلك 20 كيلو غرامًا يجب ألا يزيد وزن الحقيبة بمحتوياتها على كيلو غرامين. لذلك ننصح بالحقيبة التي يمكنه جرها على الأرض في حال وجود كتب كثيرة وزيادة وزن على الطفل، لتسهيل الأمر عليه.
- **تقسيم الحقيبة:** اختاري الحقيبة المقسمة لأكثر من جزء، حتى تستطيعي وضع الطعام والماء في جزء، والأدوات المدرسية في جزء، والكتب في جزء، فالأطفال الصغار يمكنهم بهذه الطريقة الوصول لاحتياجاتهم أسرع وأسهل.
- **خامة الحقيبة:** اختاري الخامة المناسبة والأفضل لطفلك، يمكنك اختيار الحقائب القماشية لينة وزنها وسهولة تنظيفها وغسلها في الغسالة بسهولة.
- **الفتح والغلق:** من المهم أيضًا اختيار الحقيبة التي يسهل عليك فتح جميع الأماكن فيها وغلقها، يمكنك بذلك تنظيفها يوميًا والتأكد من عدم وجود أي بقايا طعام أو أدوات مخفية في أحد الجوانب.



أفضل الطرق لاختيار حقيبة طفلك المدرسية

يبدأ انتشار وبيع حقائب المدرسة مع بداية الموسم الدراسي، وعلى الرغم من وجود عدد كبير ومختلف من حقائب الظهر، إلا أن هناك معايير يجب أن تأخذها في اعتبارك عند اختيار حقيبة المدرسة لطفلك قبل بدء العام الدراسي. في هذا المقال، نقدم لك كيفية اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة لطفلك بسهولة دون تعقيد، لنتتقي أفضل حقيبة له تسهل عليه حمل أغراضه.

في السنوات الماضية، كان اختيار حقيبة المدرسة أمرًا سهلاً للغاية، فأبي حقيبة كان يمكنها أن تفي بالغرض، وكمية الكتب بسيطة مقارنةً بيومنا هذا. أما الآن فأصبح كل شيء صعبًا للأسف، حتى التفاصيل الصغيرة أصبحت معقدة وفيها اختيارات كثيرة. لذا ننصحك بتقنين الأمور عليك وعلى طفلك قدر الإمكان، فلا داعي لشراء أشياء كثيرة تزيد الحمل على طفلك. حقيبة واحدة يحمل فيها طفلك كل ما يحتاجه، أفضل من أن يحمل معه حقيبة مدرسة وحقيبة "لانش بوكس" وحقيبة لزجاجة المياه. ونحن هنا لا نتحدث فقط عن توفير المادي، بل نريد التخفيف على طفلك وعدم تشتيته في أكثر من اتجاه ليصل إلى ما يريد، كما أن الأطفال خصوصًا في العمر الصغير ينسون أدواتهم أو لا ينتبهون لها إذا كان عددها أكثر من اللازم.

كيفية اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة لطفلك أمر مهم، كي لا تصبح مصدرًا لإزعاجه في اليوم الدراسي، تأكدي من جميع المعايير وبالطبع استعيني بطفلك في هذا الأمر، فهو من سيحمل الحقيبة في النهاية وعليه أن يختار الشكل المفضل له.



ماذا تفعلين

عندما يغادر طفلك إلى المدرسة؟

بعد ثلاثة أشهر من الإجازة الصيفية والتغيير الحتمي في الروتين اليومي خلالها، من سهر وعدم تنظيم للوقت، يصبح من اللازم والضروري إعادة جدولة اليوم مع اقتراب موسم الدراسة، وهذا الأمر مهم للأم بدرجة كبيرة تعادل مدى أهميته للطفل، فهي ستتكدب عناء إيقاظ الأولاد للمدرسة وتجهيز متطلباتهم، وربما ستضطر إلى التأخر في موعد النوم مساءً بسبب تجهيزها مستلزمات الأطفال للمدرسة، ثم تصبح متفرغة تمامًا بعد خروج الأطفال للمدرسة أو إيصالها لهم، لتستأنف عملها بعد عودتهم.

وبعد حركة الأطفال المستمرة وصخبهم الدائم في البيت في هذه المدة الطويلة، فإن معظم الأمهات يشعرن بالملل جراء الهدوء خلال هذه الفترة. في ما يلي نصائح بسيطة يمكن لربة المنزل تطبيقها لتتفادي الفراغ والملل قبل عودة الأطفال من المدرسة.

- يمكنك الاشتراك في ناد رياضي بالفترة الصباحية، لتقضي على الوقت من جهة، وتحافظي على صحتك ولياقتك ورشافتك من جهة أخرى.
- استعيني بصديقاتك أو جارائك للخروج أو الالتقاء معهن في أي مكان لمدة ساعة ليوم أو يومين خلال الأسبوع، تبادلن خلالها أطراف الحديث واستمتعن بكوب من القهوة، هذا الأمر له أثر كبير في تجديد طاقتك وشحن همتك للاعتناء بواجبات الأطفال وفروضهم المدرسية.
- ابحثي عن هوايتك ومارسيها في وقت يكون فيه البيت هادئًا من صخب الأطفال وضجيجهم وطلباتهم التي لا تنتهي، ووقت وجودهم في المدرسة هو الوقت الأمثل لذلك، يمكنك تخصيص ساعة يوميًا للرسم مثلاً، مشاهدة فيلم، أو أي هواية أخرى.
- خصصي يوماً أو يومين من الأسبوع لطبخ كمية تكفي لأكثر من يوم، لترتاحي في الأيام المقبلة، وتكتفي بتسخينها.
- اهتمي بالراحة والاسترخاء، فإن النفسية الجيدة هي التي تعطيك الطاقة لمواصلة بقية اليوم، فبعد عودة الأطفال من المدرسة يبدأ مشوار جديد يتمثل في إعداد وجبات الغداء والعشاء للأطفال وترتيب أمور اليوم الثاني من ملابس وحقائب مدرسية وكذلك لا ننسى التحضير وأداء الواجبات المنزلية.

أما بالنسبة للأم العاملة، فإن بإمكانها أيضًا تنظيم وقتها، بحيث تجد وقتًا لتلبية متطلبات الأطفال والمنزل بالإضافة إلى عملها، إن المعادلة هنا صعبة قليلاً ولكنها غير مستحيلة، فبقليل من التنظيم والتخطيط يصبح كل شيء سهلاً وميسراً وعلى أكمل وجه.

فإذا كان عمك في الفترة الصباحية، بإمكانك طهي وجبة الغداء قبل ليلة وتخزينها، أو إعدادها والاكتماء بتسخينها وقت الغداء لليوم التالي، وتخصيص ساعتين أو ساعة ونصف للانتهاء من واجبات الطفل المدرسية، ثم قضاء فترة المساء في جو هادئ بعد أن ينام الأطفال. وإن كنت تعملين بنظام النوبات، فينبغي عليك الاستعانة بعاملة منزلية حتى وإن كانت تعمل بنظام الساعات؛ لتساعدك في أمور تنظيف المنزل وإعداد الوجبات.



6 أطعمة تعزز مناعة أطفالكم فai موسم عودة المدارس

لا شيء تخشاه الأمهات أكثر من إصابة أطفالهن بالبرد والنزلات المعوية، خصوصا حينما تتكرر تلك النزلات نتيجة للاختلاط أثناء اليوم الدراسي.

ولعل السبب الأول لكل تلك الإصابات هو ضعف الجهاز المناعي للطفل، الذي يمكن تعزيزه وتقويته من خلال اتباع حمية دقيقة تمد الجسم بمضادات الأكسدة والفيتامينات التي تؤهل الجهاز المناعي للدفاع عن جسد الطفل في حالة هجوم الفيروسات أو البكتيريا، وذلك بتناول حصص كافية من تلك الأطعمة بشكل منتظم، ومن هذه الأطعمة ستة أنواع:

1- السبانخ

من الأطعمة الغنية بالفوائد، ولكن عادة ما يغلب عليها الطبخ، ما يصيب الأطفال بالملل. يمكن تقديمها كسلطة طازجة أو محضرة على البخار مع الجبن للحصول على أعلى فائدة أو حشوها في الفطائر التي يفضلها الأطفال عادة. تحتوي السبانخ على مضادات أكسدة بجانب فيتامين سي C، وهو العنصر المهم لتقوية الجهاز المناعي، كما تساعد السبانخ الحمض النووي البشري في إنتاج خلايا جديدة ما يجدد الطاقة والحيوية، بحسب موقع ويب ميد الطبي، ويمكن إقناع الأطفال بفائدتها من خلال مشاهداتهم كرتون "باباي"، وهو شخصية كرتونية، كان يأكل السبانخ لتمده بالقوة والحيوية لاستكمال مغامراته.

2- البروكلي

رغم أن الطهو قد يقلل من مستويات الفيتامينات، لا سيما فيتامين سي C في البروكلي، فإن نصف كوب من مطبوخ البروكلي ما زال يحتوي على أكثر من 80% من احتياج الإنسان اليومي من فيتامين سي C، وهو أكثر مما قد يقدمه البرتقال بالكمية نفسها من فيتامين سي C، وفقا لتقرير نشره موقع "هيلث لاين"، كما أنه يحتوي على مضادات أكسدة والعديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى، التي قد تساعد الطفل في التركيز وتعزيز مناعته بصورة كبيرة، خصوصا إذا تم تناوله يوميا.

3- البطاطا الحلوة

من أكثر الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين، وهي مادة تتحول في جسم الإنسان لفيتامين أ A، وتساعد في تجديد الخلايا ومد الجسم بالطاقة حتى أنها تساعد في حماية الجسم من الالتهابات والأمراض المزمنة، وهي غنية بفيتامين بي B والمغنيسيوم والعديد من الفوائد الصحية التي تجعل منها حماية من نزلات البرد ووقاية للجهاز المناعي من خلال تعزيزها لقدرة الحمض النووي على الحد من الإصابة بالالتهابات، وتتميز بالمداد الحلو وتشعر بالدفء إذا تم تناولها طازجة وساخنة وهو المفضل للأطفال.

4- الرمان

رصدت العديد من البحوث دور الرمان في القضاء على البكتيريا وبعض الفيروسات، أحدثها نُشر في المكتبة العلمية لبحوث الطب بالولايات المتحدة، وشمل البحث بعض أنواع العدوى مثل السالمونيلا التي قد تصيب الأطفال بسبب ضعف جهازهم المناعي، وربط البحث بين تناول الرمان بصفة منتظمة وتأثيره في تعزيز الجهاز المناعي ضد العديد من البكتيريا والفيروسات، مثل نزلات البرد والميكروب الحلزوني الذي يصيب المعدة.

5- الزنجبيل

أجري بحث بعنوان "الزنجبيل مضاد للأكسدة والالتهاب"، نشرت نتائجه بالمكتبة العلمية لبحوث الطب بالولايات المتحدة، تناول البحث دور الزنجبيل باعتباره شرابا لعلاج نزلات البرد وعدوى الجهاز التنفسي منذ آلاف السنين، بالإضافة لدوره الفعال في القضاء على العدوى البكتيرية للجهاز التنفسي العلوي (الأنف والحلق والأحبال الصوتية)، وتناول شاي الزنجبيل أو الزنجبيل بالحليب أو إضافته كتتبيل للحوم والدجاج قد يمنح الجسم حصة مناسبة لتعزيز الجهاز المناعي ضد نزلات البرد.

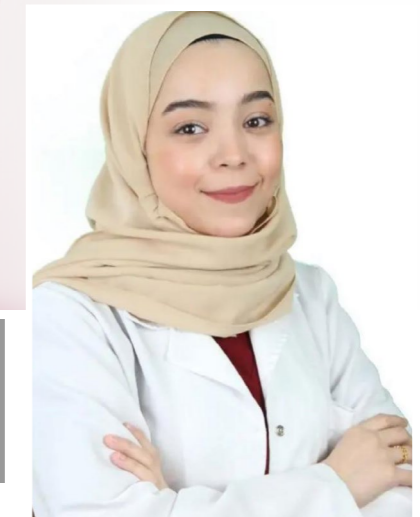
6- الحبة السوداء

الحبة السوداء أو كما يطلق عليها "حبة البركة"، لها أثر السحر في المناعة، فهي تستخدم في صناعة الأدوية منذ أكثر من ألفي عام، حتى أن بعض كتب الآثار أشارت إلى وجودها بمقبرة توت عنخ آمون، وكشفت عن برديات تستخدم مستخلصات الحبة السوداء في العلاج منذ أيام الفراعنة (بمصر) وحتى الآن. فيما كشف العديد من البحوث العلمية عن دور مستخلص الحبة السوداء في تعزيز المناعة والعلاج من نزلات البرد والإنفلونزا وكثير من الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي. كما كشفت بعض الدراسات عن دورها في القضاء على الكحة أو آزمات الربو ورفع كفاءة الجهاز التنفسي، وفقا لتقرير نشره موقع إي ميديسن هيلث.

الأطعمة السابقة لا تغني عن تناول الأدوية في حالات الإصابة بالأمراض، لكنها تسهم بصورة كبيرة في الوقاية منها، وربما تلاحظ الأمهات الفرق خلال أشهر قليلة من تناولها بانتظام.



"صابونة" ركبتي تالفة... هل من علاج؟



اختصاصية العلاج الطبيعي زهرة عبد الأمير: تصيب الرياضيين وكبار السن

تشرح اختصاصية العلاج الطبيعي بمركز الشرف التخصصي للعظام والعمود الفقري زهرة عبد الأمير حالة تلين غضروف الركبة بأنها حالة تحدث نتيجة احتكاك وتلف في الغضروف الموجود في السطح السفلي للصابونة (آلية عمل الغضروف هي امتصاص الصدمات)، وهي حالة شائعة بين الرياضيين خصوصاً، ولكن يمكن حدوثها بين كبار السن الذين يعانون من التهاب مفصل الركبة، ولا يوجد سبب فعلي لتلين غضروف الركبة لكنه يرتبط بعوامل عدة منها الاستخدام المفرط والإجهاد المستمر في ممارسة بعض الرياضة كالقفز والجري، علاوة على عدم عمل العضلات المحيطة بالركبة بشكل سلس وجيد للحفاظ على المسار الصحيح للصابونة، ثم الوزن الزائد والإصابات المباشرة كالخلع والكسر.

العلاج: تصحيح مسار الصابونة

ويشعر المصاب بتلين الغضروف بالألم حاد في الجزء السفلي من الصابونة، وتزداد حدته مع الحركة وعند ثني الركبة أو الجلوس لفترات طويلة، أما الهدف الرئيس من العلاج فهو تكوين مسار صحيح للصابونة لتتبعه بعد انقباض عضلات الفخذ، وتخفيف الضغط على المفصل والصابونة من خلال تقوية عضلات الفخذين والرجلين عن طريق العلاج الطبيعي، وضع الثلج على المفصل لمدة 10 إلى 15 دقيقة، زيادة مرونة عضلات الساقين والراحة، ويكمن دور العلاج الطبيعي في تخفيف الألم عن طريق التذبذبات الكهربائية، أشعة الليزر وتمارين التقوية مثل رفع الرجل المستقيمة، انقباض عضلات الفخذ بالإضافة إلى عضلات الحوض. لكن كيف يمكن الوقاية من تلين غضروف الركبة؟

تجنب الضغط الزائد

تحيب زهرة: عن طريق تجنب الضغط الزائد والمتكرر على الركبة ولبس حاميات الركب، وتقوية عضلات الفخذين، والإحماء قبل البدء بالتمارين، كما يمكن وضع دعامة القدم في الحذاء المناسب إذا كنت من الذين يعانون من القدم المسطحة، ومن الضرورة المحافظة على وزن صحي ومناسب لتخفيف الضغط على الركبتين.



بعض الفطريات قد تظهر بفروة الرأس



احمى طفلك من "فطريات الصيف" بكل أمان



الطبيبة بتول خميس

أهمية مراقبة ثنيات الجسم كالرقبة والإبطين وفروة الرأس

تتنوع الإصابة بالحساسية لدى الأطفال من مختلف الأعمار، سواء حديثي الولادة أم الأكبر سنًا، وهذه الحساسية لها مسبباتها المتعددة أيضًا، وفي الغالب، يكون ظهور تلك الحساسية في فصل الصيف بشكل واضح بين عدد كبير من الأطفال، بسبب بعض أنواع الأطعمة والعطور وأنواع خامات أقمشة الملابس وحبوب اللقاح والحيوانات المنزلية الأليفة، مرورًا بمؤثرات الطقس والأغبرة والحرارة والرطوبة، وقد تكون تلك الحساسية بسبب الفطريات، لكن ليس شرطًا أن تكون الفطريات السبب الرئيس أو الوحيد.

ليست كلها فطريات

وتوضح الطبيبة بمركز الرعاية الصحية المنزلية بتول خميس أن ليس كل حساسية تصيب الأطفال تعود إلى الفطريات، نعم بعضها بسببها، ولكن هناك أنواع مرتبطة بأمراض أخرى كالأكزيما مثلًا، وهو أول ما نشخصه في حال علاج الطفل. إضافة إلى ذلك هناك أسباب عدة لحساسية الأطفال وتهيج الجلد في فصل الصيف بعضها متعلق بحالة الطقس كارتفاع درجات الحرارة والرطوبة العالية التي قد تؤدي إلى سد المسامات والغدد العرقية خصوصًا لدى الأطفال حديثي الولادة، إذ يتهيج جلدهم ويصابون بالحساسية والاحمرار.

أقمشة مهيجة للجلد

وتلفت الطبيبة بتول إلى أنه في موسم الصيف هناك بعض الأنشطة مثل ارتياد برك السباحة، فمستوى البركة الصحي وأنواع الكلور المستخدم في التعقيم قد تسبب حساسية الجلد، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تؤدي لدغات بعض الحشرات التي تنتشر في الصيف إلى الإصابة باحمرار الجلد المزعج لدى الطفل، أضف إلى ذلك نوع الملابس التي يرتديها الطفل وتحدث هنا عن الطفل الرضيع أو الأطفال الأكبر سنًا، ومن تلك الخامات الأصواف وبعض الملابس المصنوعة من أقمشة مهيجة للجلد، حتى تغطية الطفل بطريقة غير صحيحة بالبطانة قد تكون أحد الأسباب.

مواضع ثنيات الجسم

وفيما يتعلق بتخوف الأمهات من الفطريات وكيفية الوقاية منها تعيد الطبيبة بتول تأكيد أن ليس كل إصابة هي بسبب الفطريات كما قلنا، أما مكان الإصابة فلا بد أن نفكر أكثر في ثنيات الجسم كالرقبة وتحت الإبطين ثم فروة الرأس التي قد تكون تلك الأماكن موضعًا للفطريات، وقد تكون الإصابة ناتجة عن عدوى من شخص آخر نقلها إلى الطفل.. بعض الأطفال يلعبون كثيرًا خارج المنزل وبعض الأطفال تسبب لهم الجوارب فطريات في القدم وكذلك اللعب مع بعض الحيوانات، والأهم في حديثنا مراجعة الطبيب في حال وجود حساسية أو فطريات أو وجود تورم وخروج قيح وارتفاع درجة حرارة الطفل وتورم الغدد للمفاوية والتقيؤ أحيانًا، فهذه بعض الأعراض العامة التي تلزم الإسراع في علاج الطفل.

في حال الحكه الخفيفة

مع أهمية استشارة الطبيب، نورد بعض النصائح التي يعرفها الجميع، وهي الاهتمام بنظافة الأطفال وتحميمهم وعدم تعريضهم لدرجات الحرارة والرطوبة والمؤثرات الجوية السيئة، واختيار الملابس القطنية الخفيفة، وبعض أنواع الحساسية والحكة الخفيفة يمكن استخدام أنواع غير معطرة من البودرة، والأهم وتكرار، الأهم مراجعة الطبيب حتى لا تسوء الحالة.

بعض الأفكار تجعل الجدران الفارغة تنبض بالحياة والجمال

الخيارات الفنية الجميلة كثيرة إن أردت تحويل جدرانك الفارغة إلى مشاهد تنبض بالحياة والجمال والحركة والحيوية، فبعض الإضافات بإمكانها أن تجعل المنزل وكأنه يحوي أعمالاً فنية تجمع بين عشق الطبيعة وحب القراءة ولحظات الاسترخاء، ومزيد من الأناقة...



الشمعدان الجداري

تضيف الشمعدانات مصدرًا إضافيًا للضوء دون أن تشغل مساحة على الأرض أو طاولة جانبية، من الممكن اختيار تصميم لافت للنظر مع نحت بسيط على الحائط لإضفاء الضوء والأناقة.

أخضرار النافذة

الفكرة جاءت من منازل المزارعين والبيوت الريفية.. أن تشاهد النباتات أو مشهد الخضرة على حافة النافذة أو حولها فذلك يمنح شعورًا بمساحة طبيعية على الجدران، ويمكن اختيار مشاهد المياه كالأنهار أو الشلالات وإضافة نبات صناعي بأصيص يفضل أن يكون نحاسيًا في مكان قريب.

مكرمية كلاسيكية

عادت موضحة تعليقات حوائط مكرمية كانت منتشرة بشكل كبير في حقبة السبعينات، وتضيف المنسوجات رونقًا يضيف للجدران لونًا صارخًا ساخنًا، وبالإمكان صنع هذه المكرمية بيدك، إن كنت تعشق اختيار المواد الخام والألوان وتناغمها مع جدارك.

الطلاء المزخرف

بالإضافة إلى عرض الأشياء على الجدران، فكر في تزيين الجدران نفسها، ويمكن تجربة لون طلاء ساطع وجريء لإنشاء جدار مميز، أو إضافة نقش باستخدام ورق الحائط أو الـ"ستانستيل" أو تقنيات الطلاء الزخرفية الأخرى، ومع تغيير السقف، يمكن أن يكون لهذه اللمسات الزخرفية تأثير أكبر في مساحة صغيرة.



مرايا الضوء

جربها في مكان محدود المساحة، فمرايا الضوء تمنح شعورًا بمساحة أكبر وأكثر إشراقًا، كذلك، يمكن تعليق المرآة على الجدار، وإن كانت كبيرة الحجم حولها لقطع صغيرة من الزجاجيات أو النحف المناسبة. وبالإمكان وضع الكتب بالإضافة إلى أكسسوارات مثل المزهريات والمنحوتات لتفكيك رتابة جدار الكتب، أو تنسيق الرف وفقًا لألوان الكتب.

غطاء الحائط

دع جدرانك تنقلك إلى مكان آخر بإضافة لوحة جدارية، سواء كنت ترسمها يدويًا أو تختار غطاء حائط، فإن الزخرفة ستحدث تأثيرًا كبيرًا.

الأرفف العائمة

إذا نفذت مساحة الأرضية المخصصة لأرفف الكتب، اصطحب مجموعتك إلى الحائط، وقم بتركيب أرفف عائمة وعرض أغلفة صلبة ومنحوتات صغيرة وغير ذلك من الأكسسوارات المناسبة.



جدار العرض

لا شيء يضفي طابعًا شخصيًا ولونًا تمامًا مثل جدار العرض، ففيه ستعرض مجموعة من الأعمال الفنية أو الصور الفوتوغرافية مع إطارات بسيطة ومتناسكة، أو مجموعة من الأشكال المزخرفة لخلط الأشياء، ولخيار أكثر يمكن تمديد جدار المعرض إلى السقف حسب المساحة المتاحة.



نغمة اللوحة

اللوحة أو الصورة الكبيرة تجذب الانتباه وتضيق النغمة في مساحة صغيرة، حتى تلك التي تحوي اللونين الأسود والأبيض مع قطعة تجريدية تضفي لونًا لا سيما في غرف النوم.

زهور ونباتات مشرقة في أصيص معلق وأنيق

ربما هي فكرة غير تقليدية، ولهذا هي جميلة بزهورها ونباتاتها. هل نجرب قفص العصافير لنصنع منه حاملًا للزهور ونضعه في مكان ما على الجدار؟ في الواقع، إن أصيص قفص العصافير يعتبر ديكورًا ساحرًا سواء بما نزرع فيه من نباتات صغيرة أو زهور، ويمكن تعليق الأصيص بواسطة خطاف أو يمكن وضعها على الطاولة.



يفضل كثيرون استخدام الأصيص الأفقي الحديدي لإضافة لمسة ريفية لطيفة، ومن المهم في هذا النوع من الأصايع أن يكون محتويًا على سدادات تسمح بتصريف الماء الزائد بالإضافة إلى فتحات تعليق تسمح بالتركيب العمودي، لكن هناك مشكلة في هذا النوع بسبب صدأ الحديد بعد فترة من الزمن، لذا يلزم طلاؤه بما يناسب من ألوان حسب الذوق أو في حال تغيير مكانه.

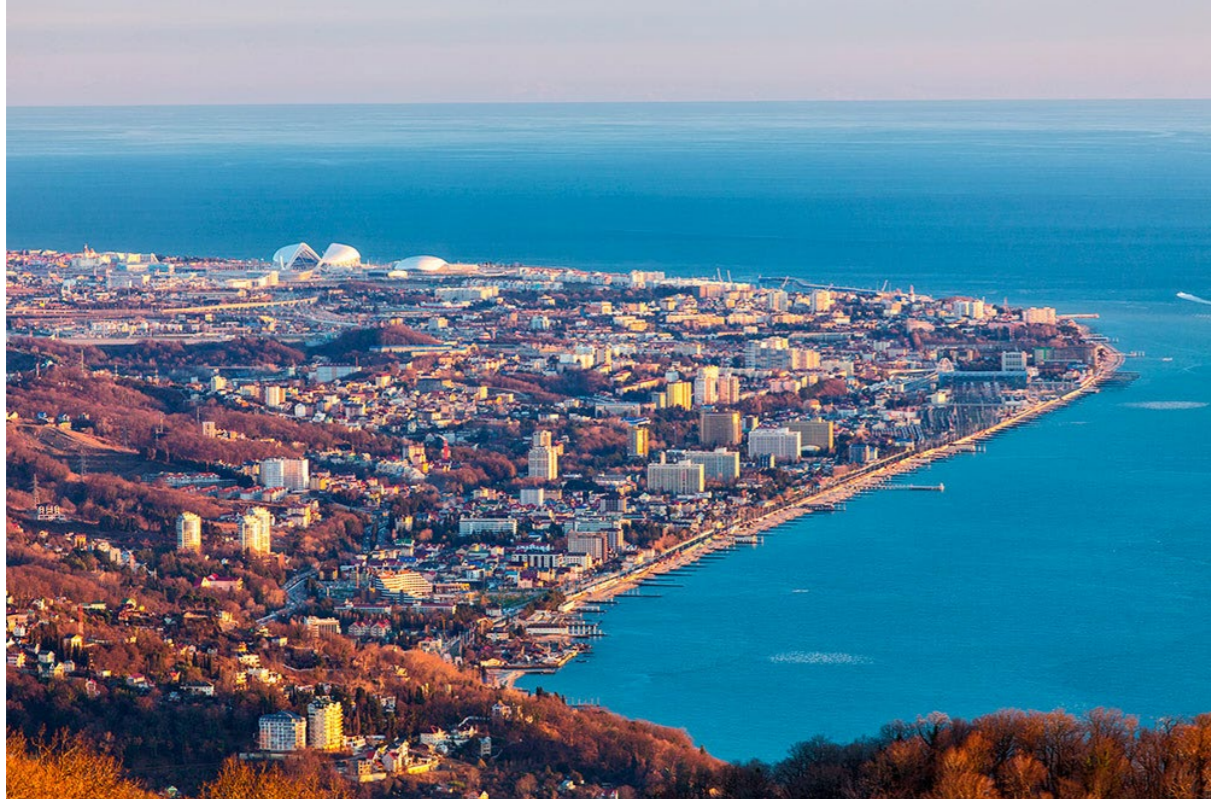
"تصميم مزراب المطر" جميل أيضًا، مع ثلاث طبقات من الخضرة التي تضيف الحياة إلى الجدران، سواء بزهر الزهور أو النباتات أو الأعشاب بأسلوب حديقة صغيرة وعصرية.

بالنسبة لأصيص الجيوب المعدنية، فميزته إتاحة التهوية المناسبة وهذا يسهم في نمو الأزهار والأعشاب بشكل جيد لا سيما في حال استخدامها في المطابخ أو حتى في زاوية من دورة المياه أو عند مدخل المنزل أو المرآب، وهذه الحديقة الصغيرة مثالية لاستغلال المساحة المتوافرة.



فكرة أخرى جميلة، وهي السلة المعلقة المصنوعة من الخوص المنسوج، فهذه السلة تستوعب الزهور وأوراق الشجر المتدلية، ومن السهل استخدام ميزة السقي الذاتي بخزان صغير أو الري اليدوي، وسلة النسيج تسمح بتصريف الماء الزائد بكل سهولة علاوة على أنها تحتفظ برطوبة الجذور، وهذا يحافظ على نضارة النبات ويقلل من جهد الري.

إطلالة على البحر الأسود من "سوتشي الروسية"



سفوح غرب القوقاز

تعيش الغالبية العظمى من سكان سوتشي في شريط ضيق على طول الساحل، ويتم تنظيمهم في مناطق صغيرة مستقلة، وقد زارها مدون السفر الرحالة الإماراتي شويلح المزروعى وقال إن أكبر هذه المناطق الصغيرة من الشمال الغربي إلى الجنوب الشرقي هي لازاريفوسكي ولوو وداغوميز، وفي وسطها مدينة تسنترالني وتشوستا وماتيسنا، والمدينة تقع على سفوح غرب القوقاز التي تنحدر إلى البحر الأسود وتقطعها الأنهار، أما أكبر الأنهار في سوتشي فهو نهر زيماتا، وهو في الواقع أطول رافد للبحر الأسود في روسيا، ونهر شاكي أو شاخي، وينتمي الجزء الشمالي الشرقي من المدينة إلى محمية المحيط الحيوي القوقازية وهي أحد مواقع التراث العالمي التي تغطي مناطق شاسعة في كراسنودار كراي وأديغيا، ويتم تضمين كل منطقة سوتشي الكبرى تقريباً، باستثناء الساحل والمنطقة التي تنتمي إلى محمية المحيط الحيوي القوقازي.



تمتد مدينة سوتشي الكبرى على طول ساحل البحر الأسود لمسافة 145 كيلومتراً (90 ميلاً)، أما المسافة من سوتشي إلى موسكو فتقدر بنحو 1732 كيلومتراً، ويمكن الوصول إليها بعشر طرق مختلفة المسافات من محطة سكة حديد سوتشي إلى محطة قطار لينينغرادسكي أو شارع زمليانوي فال أو من ميدان كومسومولسكايا.





عاصمة روسيا الصيفية

"سوتشي" فريدة من نوعها بين المدن الروسية الكبرى، حيث تحتوي على بعض جوانب المنتجع شبه الاستوائي، بصرف النظر عن جبال القوقاز ذات المناظر الخلابة والشواطئ المرصوفة بالحصى والرمال. تجذب المدينة رواد العطلات بنباتاتها شبه الاستوائية والعديد من المتنزهات والمعالم الأثرية والهندسة المعمارية الستالينية الباهظة. يزور قرابة مليوني شخص مدينة سوتشي الكبرى كل صيف، عندما تكون المدينة موطنًا لمهرجان الأفلام السنوي "كينوتافر" وملادًا لنخبة روسيا، وهي كذلك مدينة المنتجعات الرئيسة في روسيا، وتقع في منطقة كراسنودار على الساحل الشمالي الشرقي للبحر الأسود، وهي تسمى بشكل غير رسمي عاصمة روسيا الصيفية أو عاصمة المنتجع. أصبحت مدينة الألعاب الأولمبية الشتوية في سوتشي اسمًا مألوفًا في العام 2014 عندما استضافت الألعاب الأولمبية الشتوية، كما تم إنشاء حديقة أولمبية مجانية الزيارة لإحياء ذكرى الألعاب، وتضم مدينة المنتجع في سوتشي أكثر من 400 فندق ومنتجع ومعسكر عطلة، ويعمل حوالي 130 شاطئًا و3 حدائق مائية في الهواء الطلق في الصيف، وتحظى أكواتوريا دولفيناريوم بشعبية خاصة، وكل عام يزورها أكثر من 100000 سائح.



ماذا اكتشف علماء الآثار؟

مدينة الملاهي سوتشي بارك هي الأكبر بين العديد من المتنزهات الترفيهية في سوتشي. فإلى جانب القيام بجولات مختلفة، يمكن للزوار أيضًا التعرف على شخصيات من الفولكلور الروسي والقصص الخيالية مثل بابا ياجا والمعالجات والأبطال الأقوياء، وقد اكتشف علماء الآثار ما لا يقل عن 400 كهف في محيط المدينة. ومع افتتاحه على ارتفاع 120 مترًا فوق النهر، يعد كهف "اخشيتيريسكايا" أشهر الكهوف، لا سيما أن رياضة المشي لمسافات طويلة وركوب الخيل وتسلق الصخور وركوب الرمث والتجديف تحظى بشعبية كبيرة في سفوح تلال القوقاز.

وماذا تعني "سوتشي المشتل"؟ تلك الكلمة تطلق على منطقة رائعة من مدينة سوتشي، توجد في حي خوستا، وهو نصب للعمارة الطبيعية على شكل فراشة، يضم هذا المشتل أكثر من 76 نوعًا من الصنوبر، وأكثر من 80 نوعًا من البلوط، وحتى النخيل يوجد منه أنواعًا تصل إلى 24 نوعًا كل تلك الكميات في مكان واحد، وتجمع بين الحيوانات الاستوائية والنباتات الفريدة؛ لتتعرف على تلك الحياة المختلفة والأشكال الطبيعية الحقيقية لتلك المنطقة المزدهرة في كل شيء، السياحة في سوتشي تتخذ من الطبيعة صناعة فريدة؛ لتضع نفسها على الخريطة العالمية لزائري العالم.

أجمل لحظات الغروب من شاطئ "صور" إلى "البترون"



تراث غارق تحت الساحل

ويمكن القول، والحديث للمدون عادل، إن شواطئ مدينة صور من أكثر الشواطئ اللبنانية جذبًا للسياحة الشاطئية خصوصًا في منطقة الخيم والجمل، ومن أنظف شواطئ لبنان، وهو محمية بيئية للسلاحف الكبيرة، ولوجود تراث حضاري قديم لمدينة صور القديمة الغارقة تحت ساحلها المتوسطي، أما شاطئ البترون فهو شاطئ كبير، يضم كفر عبيدا وغيرها من النقاط الساحلية، وكفر عبيدا هي إحدى القرى اللبنانية من قرى قضاء البترون في محافظة الشمال ذات الصخور والرمال.

يسجل بعض السواح البحرنيين تجاربهم في زيارتهم للمناطق السياحية في لبنان الشقيق.. هذا البلد بشعبه الكريم يتمتع بمقومات سياحية عالية، ما يجعل من السياحة فيه فرصة فريدة تتكرر معها الزيارات بين حين وحين، لكن مدون السفر عادل أحمد الذي يحب تدوين مشاهداته بالصور، وإن كانت بالهاتف الجوال، ينقلنا في رحلة وقت الغروب تحكي فيها الصور جمال المشهد.

من خلال قراءته، يقول عادل إن لبنان يجمع بين الساحل والجبل والأفق والعمارة، وهذا البلد يعتبر أول حضارة بحرية ارتبطت بتجارة أعالي البحار واكتشاف العالم الخارجي على امتداد البحر المتوسط بل وصلت رحلاتها إلى سواحل المحيط الأطلسي في العالم القديم، وهي الحضارة الفينيقية، حيث توجد أربع مدن في لبنان مسجلة من أقدم مدن التاريخ الإنساني وعلى رأسها مدينة صور، وتمتد سواحل لبنان على طول ما يقارب 200 كيلومتر، وينتشر على امتداد هذا الساحل المتوسطي عشرات الشواطئ والمساح والمنتجعات السياحية التي تعتبر عنصرًا مهمًا للسياحة والاستجمام، خصوصًا أن الشاطئ اللبناني يمتد على مسافة 200 كم، ويبلغ عدد الأيام المشمسة في البلاد قرابة 300 يوم، ما يجعله مقصدًا بارزًا لمحبي الاستجمام والنشاطات والرياضات البحرية المتنامية في أماكن مختلفة.

4 ألوان بارزة في 2022

بقاؤنا في منازلنا لم يمنع الصيف من القدم، وكذلك المهتمات بالموضة، من اتباع أبرز صيحات الألوان الصيفية لموسم 2022 حتى وإن كانت في منازلهن. أصبح عامل الموضة في هذه الأوقات العصيبة أكثر إبداعاً من أي وقت مضى، فهناك محاولات لاستثمار قطع قديمة بطرق مستحدثة والبقاء بأناقة طيلة الوقت وإن كنت ترتدين مجرد بيجاما. مع صيحات الموضة الجديدة الصيفية هناك 4 ألوان بارزة، حاولي أن تقتني منها أي قطع في صيف 2022، سواء لباس سباحة جديد، أو أكسسوارات، أو فساتين صيفية تعرفي عليها...



إطلالات مختلفة لتنسيقها مع بنطال من Rylan

سروال Rylan by Closed يجعل كل أعلامنا الخاصة بالبنطال الأنيق تتحقق. الخصر العالي مع التفاصيل المطوية والأرجل الطويلة العريضة تخلق صورة ظليلة أنيقة تشير إلى النمط الكلاسيكي ولكنها في نفس الوقت تمثل الصورة الظلية الأكثر سخونة حاليًا. مصنوع من فسكوزي منسوج مكتنز ومصمم باللون البيج المرقط الخالد. تفاصيل تصميم جميلة، تتحول الطيات المسطحة بشكل غير واضح إلى حلقات حزام واسعة.



وصفات طبيعية تحافظ على صحة شعرك في الصيف

وصفة الزبادي الطبيعي للشعر في الصيف إلى جانب تغذية الشعر، يمنحه اللين الرائب أيضًا لمعانًا. العناصر الغذائية الموجودة فيه ستحافظ على صحة شعرك بطريقة طبيعية. إذا أردت، يمكنك إضافة الحلبة أو الصبار أو الجلسرين إلى اللبن الرائب.

وصفة الصبار الطبيعي للشعر في الصيف لا أحد يجهل فوائد هلام الصبار. ثبت أنه مفيد للغاية ليس فقط للبشرة ولكن أيضًا للشعر. إنه نوع من المكيفات الطبيعية. في الصيف، يمكن أن يتسبب التعرق وفروة الرأس الدهنية في تساقط الشعر عن طريق سد المسام. في مثل هذه الحالة، يمكن أن يكون استخدام الألويفيرا خيارًا جيدًا. يعمل الصبار على فتح المسام وترطيب فروة الرأس بعمق. ليس هذا فقط، فهو يعمل أيضًا على تهدئة تهيج فروة الرأس.

وصفة العسل للعناية بالشعر في الصيف العسل هو أحد المكونات الطبيعية التي ترطب فروة رأسك من دون أن تجعلها دهنية. يمكن أن يؤدي وضع العسل على الشعر في فصل الصيف إلى تعويض الرطوبة المفقودة والمغذيات المفقودة في فروة الرأس، ما يجعل الشعر ناعمًا ولامعًا.

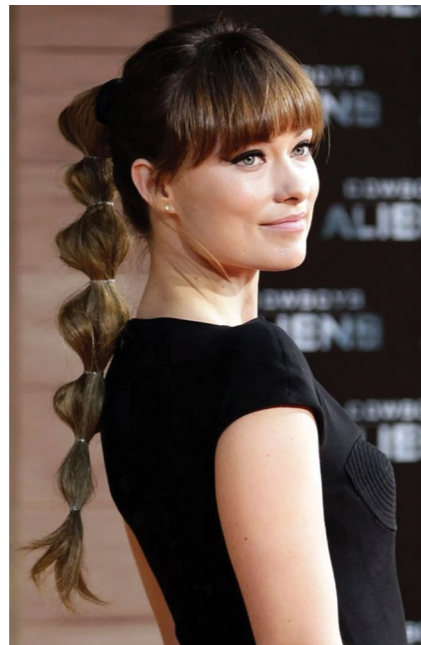
وصفة النيم للشعر في الصيف النيم مليء بالعديد من خصائص الأيورفيدا. تم استخدامه لقرون عدة للصحة والجلد والشعر. الأفضل لإزالة السموم من الشعر خصوصًا في فصل الصيف، إذ ترتفع درجة حرارة الشمس بشكل كبير. فهو لا يجعل فروة الرأس صحية فحسب، بل يمكن أن يعمل أيضًا على إزالة الالتهابات مثل قشرة الرأس.

نصائح ذهبية للعناية بالشعر في الصيف

إن العناية بالشعر في فصل الصيف أمر مهم جدًا للحفاظ على جماله وصحته من مشكلات الصيف التي تضر به. شعر المرأة هو تاج الجمال الذي منحه الله سبحانه وتعالى لها، ولذلك كل امرأة تحب أن يكون شعرها في قمة جماله وجاذبيته دائمًا، ولكن التغيرات الجوية تؤثر بشكل كبير على الشعر خصوصًا في فصل الصيف، إذ إن درجة الحرارة المرتفعة تؤدي إلى تلف الشعر وتقصفه وظهوره بمظهر مجهد وباهت، ولذلك سنقوم من خلال هذه المقالة بتوضيح أهم طرق العناية بالشعر خلال فصل الصيف:

1. شرب كميات كبيرة من الماء.
2. تناول الطعام الصحي والمتوازن.
3. تغطية الشعر.
4. عدم ربط الشعر بشكلٍ مشدود.
5. تمشيط الشعر باستخدام مشط ذي أسنان واسعة.
6. غسل الشعر باستخدام شامبو خفيف.
7. تجنب غسل الشعر يوميًا.
8. قص أطراف الشعر.
9. تبليل الشعر قبل الذهاب إلى السباحة.

3 تسريحات سهلة للتخلص من حرارة الصيف





عصير الجوافة والليمون

المكونات

- 4 ثمرات جوافة
- كوبا ماء
- نصف كوب سكر
- ليمونة

الخطوات

- تقطع الجوافة إلى أربعة أجزاء وتزال البذور وتوضع في الخلاط الكهربائي.
- يضاف عصير الليمونة ثم يضاف السكر والماء.
- تخلط المكونات جيدًا ثم تصب في أكواب وتقدم باردة.



عصير التوت وحليب جوز الهند

المكونات

- حبة موز مجمدة
- نصف كوب توت
- ربع كوب كرز
- حفنة من السبانخ
- نصف ملعقة سبيرولينا
- كوب حليب جوز الهند
- ملعقتان من مسحوق بروتين الفانيليا
- مكعبات ثلج

الخطوات

- اخلطي جميع المكونات في الخلاط الكهربائي.
- زيّني أخيرًا المشروب بالعسل وتلذذي بطعمه.



سموذي زبدة الفول السوداني

الخطوات

- ضعي زبدة الفول السوداني والموز في الخلاط حتى يمتزج الخليط.
- أضيفي القشطة وحركي جيدًا، ثم أضيفي الثلج، واضربي جيدًا حتى يمتزج بشكل مجروش.
- اسكبي الخليط في كوبين وقدميه مع الكيك.

المكونات

- كوب ثلج
- نصف كوب حليب
- حبة موز
- نصف كوب زبدة الفول السوداني
- نصف كوب قشطة



مشروب الفرابتشينو المثلج

المكونات

- كوب حليب
- مكعبا ثلج
- كوب آيس كريم بطعم الفانيليا أو الشوكولاتة
- ملعقة كبيرة مسحوق الكاكاو أو الشوكولاتة
- ملعقة صغيرة نسكافيه
- ملعقتا سكر
- ذرة فانيليا

الخطوات

- ضعي الحليب في الخلاط ثم أضيفي الآيس كريم وباقي المكونات.
- صديه في كاسات وقدميه باردًا.



سلطة الذرة المشوية بالبابريكا

المكونات

- 4 حبات ذرة (كبيرة الحجم)
- علبة ذرة حلوة
- حبة طماطم (مقطعة مكعبات)
- حبة فلفل رومي صفراء (مقطعة مكعبات)
- حبة فلفل رومي خضراء (مقطعة مكعبات)
- بصل أحمر (حبتان لمكعبات صغيرة)
- ربع كوب كزبرة خضراء (مفرومة)
- ربع كوب زبادي
- 1.5 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ربع ملعقة صغيرة كمون
- ربع ملعقة صغيرة كزبرة
- ربع ملعقة صغيرة شطة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ربع ملعقة صغيرة بابريكا
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- رشّة فلفل أسود

الخطوات

- اشوي الذرة على الشواية.
- ضعي جميع المكونات في وعاء كبير وقلبيها جيداً حتى تتداخل.
- أضيفي إلى المكونات حبوب الذرة المشوية وقلبي قليلاً، ثم أضيفي جميع التوابل وتبليها.
- اسكبي السلطة في طبق التقديم، ثم قدميها.



سلطة الكينوا بالفلفل المشوي

المكونات

- كوب خس روماني (مفروم ناعماً)
- نصف كوب كينوا (مسلوقة)
- فلفل حمر (كبيرة الحجم مفرومة مكعبات ومشوية)
- نصف كوب ذرة (معلبة مغسولة ومصفاة)
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة خل البلسمك
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع كوب جبن فيتا (مفتتة)

الخطوات

- ضعي الخس المفروم والكينوا والذرة والفلفل الأحمر المشوي والمقطع في طبق عميق.
- أضيفي زيت الزيتون وعصير الليمون وخل البلسمك.
- أضيفي الملح والفلفل وحركي المكونات جيداً.
- وزعي جبن الفيتا على وجه السلطة وقدميها.



قرنبيط بالفرن

المكونات

- زهرة قرنبيط (مقطعة)
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- 4 فصوص ثوم (مفرومة)

الخطوات

- ضعي الزهرة، والزيت، والثوم، وصلصة الصويا في وعاء ثم نكهي بالملح، والفلفل الأسود.
- قلبي المكونات حتى تتداخل ثم ضعي الزهرة في صينية فرن مغلقة بورقة زبدة.
- أدخلي الصينية إلى فرن محمي مسبقًا على درجة حرارة 200 مئوية حتى تنضج الزهرة.



دجاجة بالقلادة الهوائية

المكونات

- دجاجة كاملة
- ربع كوب زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- ملعقة صغيرة بودرة بصل
- ملعقة صغيرة بابريكا

الخطوات

- ادھني الدجاج بزيت الزيتون جيدًا وتبلي بالملح، والفلفل الأسود، وبودرة البصل، وبودرة الثوم، والبابريكا، ثم افركي الدجاج بالتوابل جيدًا حتى تغطيها كاملة.
- ضعي الدجاج في سلة المقلاة الهوائية واضبطيها على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 35 دقيقة حتى تنضج.
- قومي بإزالة السلة واقلبي الدجاجة واطهيها لمدة 30 دقيقة أخرى.
- أخرجي السلة من المقلاة الهوائية ثم اتركي الدجاج يرتاح قليلًا لحوالي 5 دقائق ثم قدميه ساخنًا.



لبننة بالأفوكادو

المكونات

- حبة أفوكادو (مقشر ومقطع)
- نصف حبة عصير ليمون
- نصف كوب لبننة
- بندورة (مفرومة ناعما)
- بصل أخضر (عودان مفرومان)
- ملعقة صغيرة كزبرة (مفرومة)
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود

الخطوات

- اهرسي الأفوكادو في وعاء بواسطة الشوكة وأضيفي عصير الليمون مع التحريك.
- أضيفي اللبننة واخلطي حتى تتمازج المكونات ثم أضيفي البندورة المفرومة والبصل وحركي.
- أضيفي الملح والفلفل وزيني الطبق بالكزبرة أو الريحان وقدميه بارداً.



فتة الخضار المشوية

المكونات

- مقادير الصوص:
- نصف كيلو زبادي
- 3 فصوص ثوم (مفرومة)
- رشّة ملح
- ملعقتان كبيرتان طحينية
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 حبات بصل (مشوية)
- 5 فصوص ثوم (مفرومة)
- 4 حبات جزر (مشوية)
- حبتا بطاطس (مشوية)
- حبة بروكولي (مشوية)
- مكسرات حسب الرغبة
- حبتا كوسا (مشوية)
- رغيفا خبز (مقطع ومشوي)
- ملعقتان كبيرتان بقدونس (مفروم ناعما)

الخطوات

- في وعاء ضعي الزبادي مع الطحينية، وأضيفي عصير الليمون، والثوم المفروم، وقلبي جيداً حتى تتداخل المكونات مع بعضها البعض.
- رصي الخبز المحمص في قاع طبق التقديم، وأضيفي الخضار المشوية فوقه، ثم اسكبي صوص الزبادي.
- زيني الطبق بالمكسرات والبقدونس، ثم قدمي الفتة فوراً.

ساندويش كباب بالسماق

المكونات

- 250 غراماً لحم كفتة (مملحة)
- ملعقة كبيرة بقسماط
- ملعقة كبيرة سماق
- نصف ملعقة صغيرة 7 بهارات
- ملعقة كبيرة زيت نباتي
- بصلة (مفرومة شرائح)
- ملعقة كبيرة بقدونس (مفروم)
- ملعقة كبيرة سماق (للصل)
- ملعقتان كبيرتان طحينية
- 3 أرغفة خبز شراك
- حبة طماطم (كبيرة الحجم ومقطعة شرائح)
- ملعقة صغيرة زيت نباتي (لتحميص الساندويش)

الخطوات

- لتحضير الكباب: ضعي الكفتة في وعاء للخلط، ثم أضيفي البقسماط، والسماق، والبهارات السبعة وامزجي جيداً.
- سخني مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة.
- شكلي من اللحم أصابع الكباب وضعيها في المقلاة وأضيفي الزيت وقلبي حتى ينضج الكباب.
- اخلطي البصل الشرائح مع السماق، والبقدونس المفروم في طبق جانبي صغير.
- لتحضير الساندويش: وزعي الطحينية على خبز الشراك، ثم ضعي الكباب ومقداراً من خليط البصل والسماق والبقدونس، وأضيفي شرائح طماطم ولقي الساندويشات على شكل رول.
- سخني مقلاة على نار متوسطة، وحمصي الساندويشات على الجهتين حتى تتحمر وقدميها ساخنة.



بيكاتا الديك الرومي

المكونات

- نصف كيلو ديك رومي (صدر مخلية ومقطعة شرائح)
- كوب كوسا (مقطعة شرائح)
- فلفل أخضر (حبتان - شرائح)
- كوب جزر (مقطعة لشرائح)
- كوب ونصف طحين
- كوبا مرق دجاج
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- كوب فاصوليا خضراء
- ربع كوب لبن زبادي
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع كوب بقدونس (مفروم)

الخطوات

- رقي شرائح الديك الرومي بوضعها في كيس نايلون مع الطرق الخفيف عليها.
- في وعاء عميق، ضعي شرائح الديك الرومي، وتبليها بالملح، والفلفل الأسود، ثم اغسبها في الحليب.
- رش القليل من الطحين على الصدور وتخلصي من الطحين الزائد.
- في مقلاة على نار متوسطة، سخني زيت الزيتون، وحمري الصدور من الجهتين حتى تصبح ذهبية اللون، ثم ارفعيها واتركيها جانباً.
- أضيفي إلى زيت الزيتون المتبقي من التحمير الزبدة، وعصير الليمون، ومرق الدجاج، وملعقتين كبيرتين من الطحين، وقلبي جيداً على النار حتى يتشكل صوص خفيف القوام.
- عندما يبدأ المزيج بالغليان، أضيفي صدور الديك الرومي، وخففي الحرارة حتى تنضج شرائح الديك الرومي تماماً.
- ضعي شرائح الديك الرومي في طبق التقديم، وأضيفي فوقها ما تبقى من الصلصة، ثم زينها بالبقدونس المفروم وقدميها مع الخضار السوتيه.
- لتحضير الخضار السوتيه: في مقلاة على النار، ضعي جميع الخضار مع القليل من زيت الزيتون، وتبلي بالملح، والفلفل الأسود، والبصل المفروم، وقلبي المكونات جيداً لدقائق عدة.

بسكوت الشوفان

المكونات

- كوب شوفان
- نصف كوب طحين
- بيضة
- ملعقة صغيرة قرفة (مطحونة)
- ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا
- رشّة ملح
- ربع كوب سكر (سكر الفركتوز/ سكر الفواكه)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أبيض)
- ربع كوب زيت نباتي

الخطوات

- سخني الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- جهزي وعاء للخلط، ضعي فيه المكونات التالية: الشوفان، الطحين، البيض، القرفة المطحونة، البيكنج باودر، الفانيليا، رشّة الملح، سكر الفواكه، العسل، والزيت النباتي، ثم اخلطي المكونات بشكل جيد حتى تحصل على عجينة متماسكة القوام.
- استخدم ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) وخذي كمية من العجينة السابقة وضعيها في صينية الفرن المبطن بورق الزبدة.
- كرري الخطوة السابقة حتى نفاذ الكمية.
- أدخلي الصينية إلى الفرن لمدة تتراوح ما بين 15 و20 دقيقة أو حتى تنضج حبات البسكويت.

كيسة الليمون والتوت

المكونات

- كوب زبدة (غير مملحة)
- نصف كوب سكر
- ربع كوب سكر بني
- ملعقة كبيرة قشرة ليمون (مبشورة)
- نصف ملعقة صغيرة مستخلص الليمون
- ملعقة صغيرة فانيليا
- 4 بيضات
- 1.5 كوب دقيق (+ ملعقتان كبيرتان كمية إضافية)
- 1.5 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- نصف ملعقة صغيرة صودا الخبز
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف كوب حليب
- نصف كوب كريما حامضة
- نصف كوب عصير الليمون
- 2.5 كوب توت

الخطوات

- سخني الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
- رشي قالب الكيك برذاذ طهو ثم قومي بوضع ورق الزبدة في قاع القالب ورشي مرة أخرى.
- اخلطي الزبدة مع كل من السكريات، وقشر الليمون، وخلص الليمون، وخلص الفانيليا، واخفقي على سرعة متوسطة.
- اكشطي جوانب الوعاء حسب الحاجة حتى يصبح خفيفاً ورقيقاً واستمري في الخفق لمدة 5 دقائق.
- أضيفي البيض واحدة تلو الأخرى واضربي جيداً بعد كل إضافة ثم اتركيها جانباً.
- اخفقي الدقيق والبيكنج باودر، وصودا الخبز، والملح معاً، واخلطها جيداً لخلط المكونات بالتساوي.
- أضيفي الخليط الجاف إلى المكونات الرطبة واخلطها على سرعة منخفضة حتى يتجانس كل شيء تماماً.
- قومي بخلط التوت بملعقتين كبيرتين من الدقيق وأضيفي توت العليق وأي دقيق متبق إلى الخليط واقلبيها باليد باستخدام ملعقة مطاطية حتى تمتزج تماماً.
- اسكبي الخليط في قالب الكيك واخزي لمدة 40 دقيقة أو حتى تصبح القمم صلبة وذهبية قليلاً.
- اتركي الكيك يبرد لمدة 10 دقائق قبل تمرير السكين برفق حول الحواف لفك أي قطع عالقة.
- اقلبي الكيك على رف التبريد ليبرد تماماً.



Why GAC ?



4 سنوات صيانة
YEARS SERVICE

7 سنوات ضمان
YEARS WARRANTY

UNLIMITED MILEAGE غير محدد الكيلومترات

بانكيك الشوفان

المكونات

- نصف كوب شوفان (مطحون)
- كوب حليب
- بيضة (كبيرة الحجم)
- ملعقة كبيرة زبدة (غير مملحة مذوبة/ بكمية إضافية بحسب الحاجة)
- ملعقة كبيرة سكر
- نصف كوب دقيق
- ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة قرفة (مطحونة)
- مربى توت حسب الرغبة (للتقديم)

الخطوات

- انقعي الشوفان بالحليب في وعاء كبير لمدة 10 دقائق حتى يلين الشوفان.
- اسكي الزبدة فوق الشوفان ثم أضيفي البيض والسكر. قلبي حتى تتداخل المكونات.
- زيدي الدقيق، الملح، البيكنج باودر والقرفة وقلبي من جديد. غطي المزيج واتركيه يرتاح لحوالي 5 دقائق.
- حمي مقلاة غير لاصقة على حرارة متوسطة وأضيفي إليها القليل من الزبدة وادهنيها.
- اسكي قرابة ملعقتين كبيرتين من مزيج البان كيك في وسط المقلاة. عندما تظهر الفقاعات على الوجه، اقلبيها واتركيها تتحمّر من الجهة الثانية.
- ارفعي القطعة من المقلاة ثم أعيدي الكرة حتى انتهاء الكمية. قدي البان كيك بارداً أو ساخناً بجانب المربى.



SENTIMENTS

JEWELRY

