

# أضواء

البلاد

تصفحوا  
العدد



إصدار أكتوبر 2022

"تمكين"  
يعزز حضور  
المؤسسات  
البحرينية في  
"GITEX"

سعيد حتوت:  
"الهدل تكافل"  
تطلق مميزات  
للتأمين على  
الحياة

هيا القاسم:  
الإعلامي الناجح  
كالجندي الذي  
يتوق للعودة إلى  
ساحة المعركة

لؤي خليفات

رؤيتنا إيجابية للسوق ونعمل على

إيجاد الأفكار المبتكرة

# أضواء البلاد

## ملحق اجتماعي شهري

### إبداع "تمكين" في "جيتكس 2022"

بلا شك، تمثل مشاركة صندوق العمل (تمكين) في معرض "جيتكس دبي 2022" علامة فارقة هذه المرة.. كيف؟ في محفل كهذا يقصده على مدى أيامه الأربعة أكثر من 100 ألف زائر وتشارك فيه آلاف الشركات من مختلف دول العالم، تأتي مشاركة 30 مؤسسة بحرينية من فئات الشركات الصغيرة والمتوسطة والناشئة المتخصصة في مجال تقنية المعلومات والاتصالات تجسيدًا لإيمان "تمكين" بأهمية تعزيز حضور المؤسسات البحرينية في المشاركات الدولية، وهو الأمر الذي وصفته القائم بأعمال الرئيس التنفيذي السيدة مها مفيز بأنه ركن راسخ للترويج إلى مملكة البحرين كمركز لتقنية المعلومات والاتصالات في منطقة الخليج والشرق الأوسط.

لهذا، كانت أضواء البلاد قريبة من الحدث، لأهمية المشاركة في محفل عالمي إبرازًا لدور البحرين الرائد في المشاركات الدولية، هذا من جهة، أما من جهة أخرى، فتعكس المشاركة دعم المملكة لمنظومة ريادة الأعمال الوطنية الداعمة للقطاعات الاقتصادية المختلفة، لاسيما قطاع تقنية المعلومات والاتصالات الواعد، الذي سيسهم في دفع عجلة النمو الاقتصادي من خلال خلق الفرص الوظيفية للكوادر المحلية. سيجد القراء الكرام مساحة متميزة من الحوارات، منها ما يتعلق بشركة خليفات التي دخلت بيوت البحرينيين بسمة مميزة والحديث مع المدير العام لؤي خليفات شيق، وسيدحدثنا الرئيس التنفيذي سعيد حتوت عن الهلال تكافل ومجموعة كبيرة من المميزات بخصوص التأمين على الحياة، وفي حوار الوجه الآخر سنتصفح الذكريات مع المحامي فريد غازي، وسنقرأ أيضًا فيلوسوفيا عبدالجليل الطريف وزهرة حرم.

وماذا لدينا أيضًا؟ سنكون مع فراشة التلفزيون في لقاء حلو، وهي الإعلامية البحرينية هيا القاسم، التي امتلكت كاريزما ربما لا تتوافر في كثيرات من الإعلاميات العربيات اللواتي تميزت منهن أسماء كثيرة في الفضائيات والتلفزيونات والقنوات العربية، لكنها تعود بنا إلى العام 2004 حينما بدأت مسيرتها وقدمت برنامجًا حواريًا شبايبًا.. ولم العجلة؟ تفضلوا بقراءة اللقاء، ثم تحولوا أيضًا إلى الرسامة البحرينية الشابة هدى المرزوق وقصتها مع الفنان الأميركي الراحل بوب روس.

وبين واحات الأبواب الثابتة الجميلة، من وصفات الطعام والأطباق الشهية والتشكيلة الزاهية من الأزياء والموضة، نجد وقتًا للاستراحة وإمتاع العين في كلمة وصورة، ولعل جولتنا في مدينة الجن التركية "ديرينكويو" وقضاء وقت طيب في ديكور الفناء الخارجي، شيء يسير من اختياراتنا التي نضعها بين أيديكم... نتمنى لكم مطالعة ممتعة في كل إصدار.

#### 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: 36060113 - 36531616

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



# GAC

## تحتفل بمرور ٧ سنوات في البحرين



### صيانة تصل الى 1 سنوات وضمن ٧ سنوات بأسعار خيالية!

17734008



تطبيق الشروط والأحكام

www.gacmotor.bh



ساهمى في تسريع حياتك المهنية

# PLAYBOOK

صفوف تعليمية • مجتمع قوي • إرشاد شخصي

انضمي إلى شركة التعليم  
النسائية الأسرع نمواً

www.get-playbook.com



Playbook

@getplaybook\_

www.get-playbook.com



تواصلنا  
معنا!

حوار | 28  
• هيا القاسم  
الإعلامي الناجح كالجندي الذي يتوق  
للعودة إلى ساحة المعركة

• هدى المرزوق  
تفرغ شحنتها في اللوحات الصغيرة

لصحتكم | 36  
• 5 حالات مرضية فقط لمرض سوء تغذية  
الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ في البحرين

ديكور | 38  
• أفكار لمطبخ خارجي أنيق

سياحة | 42  
• مدينة الجن "ديرينكويو" تنام بأمان  
في بطن أرض "كابادوكيا"

أزياء | 46  
• إطلالات مختلفة لتنسيقها مع جاكيت  
من Denham  
• صيحات خريف وشتاء 2023 للجامعة  
• كيف تسحرينهم بألوانك ذات الطبيعة  
الخريفية؟

جمال | 52  
• العناية بمنطقة حول العينين  
أسهل طريقة لوضع الكونتور للمبتدئين

• 58 | فعاليات

• 68 | مطبخ

موضوع الغلاف | 04

• لؤي خليفات: شركة "خليفات"  
دخلت بيوت البحرينيين بسمعة  
مميزة وراسخة بمجال الأجهزة  
الإلكترونية

قصص نجاح | 08

• "تمكين" يعزز حضور المؤسسات  
البحرينية في المشاركات  
الدولية.. "جيتكس" مثالا

• وفاء العبيدات

الفوز ثمرة عمل فريق من 16  
مبدعا أخلصوا فأنجزوا... والامتنان  
لـ "تمكين"

• نورة العسكر

تجربة "جيتكس" عجيبة...  
و"تمكين" فتح لنا المجال  
مع مستثمرين إقليميين

لقاء | 18

• سعيد تحتوت

أطلقنا مجموعة كبيرة من المميزات  
بخصوص التأمين على الحياة

فيلوسوفيا | 22

• عبدالجليل الطريف:  
التواضع... سمة إنسانية رفيعة  
زهرة حرم:  
تقدير ما هدرنا من ساعات

الوجه الآخر | 24

• فريد غازي

لا أجد نفسي إلا في بلاد  
القانون والمحاماة

شركة "خليفات" دخلت بيوت البحرينيين بسمعة مميزة  
وراسخة بمجال الأجهزة الإلكترونية

## لؤي خليفات

رؤيتنا إيجابية للسوق دائماً وفي مختلف الظروف  
ونعمل على إيجاد الأفكار المبتكرة التي تنال رضا العملاء

نجاحنا  
تأسس على  
دقة اختيار  
المنتجات  
ذات الجودة  
والاستدامة  
وتوفير  
الطاقة

من التأسيس إلى النجاح، تمثل شركة خليفات اسماً بارزاً في قطاع سوق الأجهزة الإلكترونية المنزلية، لكن كيف تنظر إدارة الشركة إلى ما تحقق من نجاح؟ هذا السؤال طرحناه في حوارنا عبر السطور التالية مع المدير العام لشركة خليفات، لؤي خليفات، الذي عبر عن الاعتزاز بما يحظى به اسم خليفات كعلامة واسم لامع في السوق البحرينية، وعلى مستوى الخليج العربي أيضاً كان وما يزال ثمرة عمل وإخلاص وتفان.

يقول لؤي: تأسست خليفات كمؤسسة في السبعينات ثم تحولت إلى ما هي عليه اليوم، شركة لها تميزها، والفضل لله سبحانه وتعالى وللوالد محمد خليفات الذي أسسها وفق رؤية طموحة، لتكون أولى الشركات التي تعمل في مجال استيراد وبيع الأجهزة الإلكترونية، ولعل كثيرون يعلمون أن خليفات بدأت بعلامة تجارية كبيرة وهي هوت بوينت، وبعد مرور 15 عامًا تقريبًا طرحت منتجات شركة بوش، وهي من العلامات الأوروبية التي أخذت صيتها في السوق لدينا بجودتها واستدامتها وتوفير الطاقة، ودعني أؤكد لكم وللقرء الكرام أن شركتنا انتهجت خطة واضحة لتحقيق النجاح بدقة اختيار المنتجات ذات الجودة العالية والاستدامة وتوفير الطاقة بالإضافة إلى السعر المنافس المناسب لمختلف فئات المجتمع.

ويسرني هنا أن أذكر أن من العلامات التجارية الجديدة هي مايديا.. واحدة من أكبر الشركات الصينية في مجال الأجهزة المنزلية، وتعاقدا بوكالتها منذ قرابة 6 سنوات، وكوكلاء وموزعين نعرض منتجات مايديا بنسبة تتراوح بين 10 و15% في معارضنا، فيما النسبة الأكبر التي تتراوح بين 80 و85% في مراكز البيع التجارية على اختلافها سواء من نقاط بيع بالمفرد أو المحال التجارية الكبرى.





### كفاءات وخبرات بحرينية

نماذج الأعمال في بورتفوليو خليفات مشرفة لا سيما في ثقة إدارات المشروعات الكبيرة، هل من الممكن أن تحدثونا عن رؤيتكم الاستثمارية؟ نسعد بذلك، ولهذا دعني أركز على جوانب مهمة باختصار، وهي أننا ركزنا كثيرًا على خدمات ما بعد البيع، فمن المهم بالنسبة لنا بالدرجة الأولى أن يكون العملاء والزبائن في ارتياح من توافر قطع الغيار وخدمات الصيانة والتصليح، ولدينا فريق من الكفاءات والخبرات الفنية البحرينية نستثمر فيه، أما عن "بورتفوليو" نماذج أعمالنا فهذا في الواقع نتاج تعاون وثقة مع العملاء وشراكة قائمة على الالتزام بالموصفات والمقاييس العالمية للجودة والخدمة، فنحن سعداء بالعمل مع مشروع "كانال فيوز"، ومشروع شركة نسيج "هاربر برو"، و"إيرا تاور"، وقرابة 8 عمارات في جزيرة الريف بمنطقة السيف نزودها بمطابخ "نولتي" الألمانية وهي علامة مميزة منذ 20 عامًا.

### هكذا نضمن التعاون الناجح

لشركة خليفات استراتيجيتها في التدقيق على مواصفات جودة منتجات الشركات، ما آلية عملها؟ أساسًا، نختار الشركات التي نتعامل معها بدقة تتمحور في الأصل على مستوى منتجاتها وحصولها على الشهادات العالمية كالأيزو وجي مارك وبعضها موثق بشهادات عالمية ومحلية تتطابق مع المواصفات والمقاييس الوطنية والخليجية، ولا شك في أن هناك امتيازات للمنتجات الإلكترونية منها أن تكون موفرة للطاقة وصديقة للبيئة ناهيك عن قوة ومتانة المنتج، وبهنا كثيرًا أن يكون نظام الاتصال والتواصل مع الشركات قويًا وفعالًا وسريعًا حتى لا تتعثر الطلبات أو سير العمل حال طلب المعلومات والبيانات من خلال التواصل الفعال أولاً بأول، ومن تجربة، تعاملنا مع شركات في السابق وجدنا أن نظام الاتصال والتواصل معها ضعيف جد والحصول على المعلومات لا يسير بالشكل الصحيح الذي يخدمنا، وقد يأخذ الرد على رسالة إلكترونية وقتًا طويلاً وتعاني من بطء إداري، وهنا نحن لا نتعامل مع شركات بهذا المستوى، لأن هذا الأسلوب قد يعرضنا لمشكلات مع العملاء والزبائن خصوصًا على صعيد الخدمات الفنية، وكلما كانت الشركة قوية إداريًا وماليًا ولديها نظام تواصل ناجح وفعال، كلما كان تعاملنا معها أكثر تعاونًا ونجاحًا.

### نشجع عروض "الأونلاين"

نتابع العديد من العروض المميزة للشركة. كيف تتم جدولتها؟

عروض شركة "خليفات" موزعة حسب تقويم مدروس يتوافق مع المواسم كشهر رمضان المبارك والأعياد وموسم العودة إلى المدارس، وهناك بالطبع العروض الشهرية وعروض العام الجديد، وكما تعلمون فإن تسويق السلع مهم جدًا في عالم اليوم وما يشهده من تطورات وتكنولوجيا يسرت الجهد بشكل كبير، ومن هنا نحن نشجع الناس على الاستفادة من عروض "الأونلاين" للتعرف على السلع والمنتجات وشراؤها، لقد اعتدنا على شراء الأجهزة بالحضور والفحص قبل قرار الشراء، ولأن الزمن تغير، فنحن نشجع زبائننا الكرام على الشراء "أونلاين"، وما يسعدنا أن عملاءنا يتقنون بمنتجاتنا وخدماتنا وتوافر المواصفات الممتازة فيها، بل وحتى في حال أن المنتج لم يعجب الزبون فيمكنه إرجاعه، واليوم نجد عروض الأونلاين تقدر بنسبة 5 %، ونسعى إلى رفع النسبة لتصل إلى 20 ثم 25 ثم 50 %، فهذا الجانب يمثل تجربة مريحة للعملاء، وبالنسبة لنا، تمكنا عروض الأونلاين من توفير جهد القوى العاملة وكلفة تشغيل المعارض، وتبقى اشتراطات الجودة والخدمة قائمة.

### فكرة "تجربة الزبون"

ماذا عن نظام الشركة في خدمات ما بعد البيع؟ أريد التأكيد أن كوادر العمل لدينا مؤهلة كما أشرت، ويأتي دور خدمات ما بعد البيع في المقام الأول من تركيزنا واهتمامنا، ودعني أؤكد أن قرابة 70 % من وقتي أخصه لمتابعة العمل في هذا الجانب من ناحية الرجوع إلى العملاء وترتيب المواعيد والتنسيق الفني ومطابقة البيانات، فالأمر بكل يسر يتم إنجازه، ومعلومات العملاء متوافرة بضغطة زر من خلال إدخال رقم اتصال دون طلب أرصدة ولا معلومات، ثم لدينا نظام عملي ذكي لتوفير قطع الغيار، صحيح أننا لا نستطيع تخزين كل قطعة غيار بسبب كلفتها العالية واحتمالية خسارة الكثير منها حال عدم الحاجة إليها، لكن نستثمر فيما بعد البيع مع العملاء أنفسهم، فلدينا ما نسميه "خبرة الزبون" الذي يمتلك المنتج ويحقق رضاه، وهنا نتعاون معه في حل المشكلة، لهذا نقول إن خبرة الزبون مهمة ونخصص لها الموارد والقدرات، فلنسا نؤيد فكرة دخول شركة في هذا المجال فقط من أجل "البيع" وينتهي عملها حيث لا يوجد لديها نظام يوفر خدمات ما بعد البيع.

### نتوقع انتعاشا وسوقا إيجابية

مع التوقعات والمؤشرات بانتعاش السوق بعد ما مررنا به في جائحة كورونا (كوفيد 19).. أين المسار؟ والله الحمد والمنة، تعدينا الجائحة إلا أن آثارها ما تزال قائمة، أضف إلى ذلك وجود أزمة اقتصادية مالية عالمية وضغوطات مالية وانعكاس الأزمة الروسية الأوكرانية وما تواجهه أوروبا وأميركا وغيرها من مؤثرات هذه كلها لها انعكاساتها أيضًا على قطاعة الصناعة والتصنيع، والكثير من الشركات اليوم أصبحت تغير أو تبحث عن مصادر بديلة لموادها الخام المستخدمة في صناعة منتجاتها، وهذا سيكون له تأثير.. على سبيل المثال، الشركة التي تحصل منها على 20 فرنا قد تخفض العدد إلى 5 فقط في المستقبل، وأعتقد أن ذلك ليس أمرًا سيئًا لأن الجودة ستبقى عالية والعميل يهيم كثيرًا شراء سلعة ذات جودة عالية وبالتالي عمر أطول في الاستخدام حتى لو كانت أغلى، وشخصيًا أقول إنه مع ركود السوق، إلا أنني أتوقع انتعاشًا قريبًا، وها نحن نرى الجانب العقاري وحركة الاستثمار تمضي بشكل أفضل، والحال ذاته مع إدارة المخاطر بالنسبة للمصارف والمؤسسات المالية، من هنا نرى أن سوقنا إيجابية، ونبذل جهدًا أيضًا في إيجاد البدائل وتغطية أي فراغ بأفكار مبتكرة والتوفيق من رب العالمين.

لدينا بورتفوليو  
نفخر به من خلال  
تنفيذ العديد  
من المشروعات  
الكبيرة على  
مستوى البحرين

نحرص على  
التعامل مع  
شركات منتجاتها  
بمواصفات  
مؤكدة بشهادات  
جودة عالمية

### مجتمع التكنولوجيا العالمي

في أرواقته، شهد معرض "جيتكس 2022" في مركز دبي التجاري العالمي، الذي نظم خلال الفترة من 10 إلى 14 أكتوبر 2022، تميزًا لجناح صندوق العمل (تمكين) بمشاركة 30 مؤسسة بحرينية من فئات الشركات الصغيرة والمتوسطة والناشئة المتخصصة في مجال تقنية المعلومات والاتصالات، بالإضافة إلى عدد من الشركاء الفاعلين في منظومة ريادة الأعمال البحرينية ممثلة بذلك مملكة البحرين في المعرض هذا العام، وذلك بالتعاون مع جمعية البحرين لشركات التقنية (بتك)؛ وذلك للمساهمة في تنظيم المشاركة في معرض جيتكس كمحفل علمي يزوره أكثر من 100 ألف زائر من مختلف دول العالم، الأمر الذي يمثل فرصة لبناء صلات وعلاقات تجارية وإنشاء العلاقات مع مجتمع التكنولوجيا العالمي.

### إثراء خبرة الشركات البحرينية

ولكن، أين تكمن أهمية المشاركة في محفل عالمي مثل "جيتكس"؟ والجواب أن هذه المشاركة تبرز دور مملكة البحرين الرائد في المشاركات الدولية، هذا من جهة، أما من جهة أخرى، فتعكس المشاركة دعم البحرين لمنظومة ريادة الأعمال الوطنية الداعمة للقطاعات الاقتصادية المختلفة لاسيما قطاع تقنية المعلومات والاتصالات الواعد، الذي سيسهم في دفع عجلة النمو الاقتصادي من خلال خلق الفرص الوظيفية للكوادر المحلية، بالإضافة إلى جذب الاستثمارات العالمية من خلال الالتقاء بالشركات التقنية من مختلف دول العالم والاستفادة من تجاربهم في هذا المجال، علاوة على أن من أهم أهداف "تمكين" من هذه المشاركة إثراء خبرة الشركات البحرينية عبر الاطلاع على أحدث المستجدات العالمية في هذا القطاع وعرض منتجات وخدمات الشركات التقنية المشاركة، ما يثمر عن تنمية القطاع التكنولوجي بالمملكة عبر الاطلاع على تجارب الشركات العالمية الرائدة في هذا القطاع والعمل على تطبيق أحدث الممارسات في المملكة للمساهمة في سرعة التحول الرقمي الذي يتطلبه التغيير الكبير في الاقتصاد العالمي.

### الهدف.. يتحقق

هل تحقق الهدف؟ نعم، فقد نجح عدد كبير من شركات التقنية ورواد الأعمال البحرينيين المشاركين في الدخول بشراكات مثمرة مع شركات إقليمية ودولية عبر توقيع عدد من الاتفاقيات بما يمهد الطريق لتطوير وتنمية أعمالهم وتعزيز قدرة شركاتهم على التوسع، مؤكدين أن دعم صندوق العمل "تمكين" لهم في هذه المشاركة عامل مهم للنجاح خلال المعرض، والذي ساهم في تطوير أعمالهم وزيادة خبراتهم ومعارفهم، أي أن المشاركة فتحت مزيداً من الفرص بما يتيح لهم تطوير نماذج أعمالهم اعتماداً على الحلول التكنولوجية المتقدمة التي تعرفوا عليها خلال المعرض والاجتماعات التي عقدها مع المستثمرين والعملاء خلال تلك الزيارة.



تقديم نماذج رائدة في قطاع تقنية المعلومات والاتصالات

# تمكين

## يعزز حضور المؤسسات البحرينية في المشاركات الدولية.. "جيتكس" مثالا

تأتي مشاركة 30 مؤسسة بحرينية من فئات الشركات الصغيرة والمتوسطة والناشئة المتخصصة في مجال تقنية المعلومات والاتصالات في معرض جيتكس 2022 في دبي؛ تجسيداً لإيمان صندوق العمل (تمكين) بأهمية تعزيز حضور المؤسسات البحرينية في المشاركات الدولية، وهو الأمر الذي وصفته القائم بأعمال الرئيس التنفيذي السيدة مها مفيز بأنه ركن راسخ للترويج إلى مملكة البحرين كمركز لتقنية المعلومات والاتصالات في منطقة الخليج والشرق الأوسط.



### حالة إحساس "ذهبية"

تعتز وفاء العبيدات كثيرًا بفريق العمل، وتعبّر عن الفخر والاعتزاز بأنها بحرينية، وهذه الشركة البحرينية التي تديرها تعمل في الرياض وأبوظبي أيضًا، أي أن هناك حضوراً لـ "بلاي بوك" في سوق خليجية نشطة. وكونها رائدة أعمال تقول: "أسعى وأجتهد مع فريق العمل المكون من 16 مبدعاً من الجنسين، وحين نحظى بتقدير عملنا فهذا إحساس رائع بأننا نسير على الطريق الصحيح.. إن الشعور بالإنجاز وجني ثمار التعب حالة ذهبية من الإحساس؛ لأننا نمثل مملكة البحرين الغالية، ولك أن تعلم بأن جائزة سوبرنوا لها عشر فئات وكل فئة من الفئات العشر تنفرد إلى عشر فئات أخرى، وبإلحاقها من سعادة بتصدر (بلاي بوك) في محفل تشارك فيه أكثر من 5 آلاف شركة ويزوره أكثر من 24 ألف زائر يوميًا، ولدي كلمة! ما هي تلك الكلمة؟ هي بكل اعتزاز وامتنان إلى صندوق العمل (تمكين) والقائم بأعمال الرئيس التنفيذي السيدة مها مفيز، فلا نستطيع الحديث عن مقام الشكر لتمكين على الدعم والتشجيع، ولك أن تعلم بأن الأخت مها مفيز كانت معنا ومع كل الشركات البحرينية خطوة بخطوة طيلة انعقاد المعرض، ويلتقون بنا بشكل مستمر ويرتبون اللقاءات الإعلامية ويسعون للتعريف بنا بين المشاركين والحضور، أما الجناح الذي خصصه تمكين للاجتماعات واللقاءات فكان نشطاً للتعريف بأفكار وإنجازات الشركات البحرينية، وبالنسبة لي قدمت عرضاً عن (بلاي بوك) بواقع 3 عروض في خمسة أيام حتى الساعة الخامسة من آخر يوم من أيام (جيتكس) لحظة إعلان فوزنا بالجائزة".

## خطفت المركز الأول لأفضل الشركات الناشئة في المنطقة

### وفاء العبيدات

الفوز ثمرة عمل فريق من 16 مبدعاً أخلصوا فأنجزوا... والامتنان لـ "تمكين"



هي لحظة جني الثمار، أو كما تصفها الرئيس التنفيذي لمنصة "بلاي بوك" وفاء العبيدات بأنها ثمرة عمل فريق مكون من مجموعة شباب مبدعين يشكلون 16 ركنًا للنجاح، حيث اجتهدوا وأخلصوا فأنجزوا، ليتم تتويج المنصة بالمركز الأول في مسابقة سوبرنوا جالنج بمعرض جيتكس كأفضل الشركات الناشئة في المنطقة عن فئة المرأة.

ما هي منصة "بلاي بوك"؟ هي منصة تركز على ربط ودعم النساء المهنيات ورائدات الأعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، بإشراف فريق مؤسس يتكون من نساء حائزات على جوائز عديدة، لقد حصلت المنصة على تميز إقليمي ودوليًا من خلال دروس الإنتاج عالية الجودة التي تقدمها المنصة، بالإضافة إلى المساهمة في تطوير المجتمع المهني وبرامج التدريب والإرشاد.



## نظرة على مرحلة Pre-seed

## منصة النمو الوظيفي والقيادة الأسرع نموًا

بشهادة حصولها على العديد من الجوائز، تتصدر "بلاي بوك" منصة النمو الوظيفي والقيادة الأسرع نموًا والأكثر رواجًا للمهنيات ورائدات الأعمال، وقد اشترك في منصة بليبوك أكثر من 1000 عضو من 60 مدينة مختلفة من أكثر من 30 دولة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وغيرها، 40% من أعضاء المنصة لديهن مناصب قيادية كوزيرات ومديرات تنفيذيات ومؤسسات ومستثمرات، وينضم الأعضاء إلى المنصة لأسباب مختلفة كالاستثمار في علامتهم التجارية الشخصية، أو تلقي الإرشاد في تنمية رحلتهم المهنية، والبعض ينضم لدعم النساء الأخريات للوصول إلى المناصب القيادية.

### ثاني أكبر فجوة بين الجنسين

وفقًا لآخر تقرير عن الفجوة بين الجنسين صادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي، تحتاج منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا إلى 115 عامًا لسد ثاني أكبر فجوة بين الجنسين في العالم، يمكن إضافة حوالي تريليوني دولار (7.5 SAR تريليون) إلى اقتصاد الشرق الأوسط وشمال إفريقيا (MENA) إذا زادت مشاركة المرأة في القوى العاملة، وفقًا لـ PwC. يتحول صانعو السياسات في المنطقة نحو معالجة هذه الفجوة بهدف بناء الجيل القادم من القادة وموجة جديدة كاملة من الفرص الاقتصادية، وتعمل منصة بليبوك مع الشركات والمؤسسات الرائدة مثل مجموعة زين وإنفستكوروب وشركاء ووتر للاستثمار في التقدم الوظيفي للقوى العاملة النسائية لاسيما في الأدوار القيادية، ويتم ذلك من خلال الاشتراك السنوي الذي تختاره الشركات من خلال أهداف التعلم والتطوير.

### مكتبة "ماستركلدس"

مع طرح ناجح للمنصة على الآب ستور وبلاي ستور، تقوم المنصة ببناء مكتبة من دروس تعليمية (ماستركلدس) بجودة سينمائية عالية وإدماج مجتمع رقمي متفاعل بميزات عديدة، هذه الصفوف القيمة تقدمها قيادات نسائية مؤهلة من المنطقة حيث يقومون بالتحدث عن تجاربهم الحقيقية وخبرتهم الطويلة برعاية فريق من خبراء صناعات المحتوى الذين يركزون على أكثر من 300 نقطة ضعف تواجهها النساء للنمو شخصيًا ومهنيًا، تقوم هؤلاء القيادات بتقديم صفوف تعليمية احترافية عن العديد من الموضوعات مثل كيفية الازدهار في الحكومة، وكيفية قيادة شركة عائلية، وكيفية تسلق السلم الوظيفي في الشركة أو كيفية جمع الأموال لشركتك الناشئة، وتضم المكتبة أكثر من 200 درس قدمتها مختلف القيادات النسائية ذات الخبرة من المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة والبحرين والكويت ومصر وسوريا.

والمنصة مدعومة من قبل (500 جلوبال) وهي شركة تمويل رأس المخاطر ويقع مقرها في سان فرانسيسكو، وشركة السنايل للاستثمارات التي يقع مقرها في السعودية (شركة مساهمة مغلقة مملوكة بالكامل لصندوق الاستثمارات العامة، وصندوق الثروة السيادية في المملكة العربية السعودية، وشركة فيث كابيتال الكويتية لرأس المال المخاطر، و"وومن سبارك" وهي شبكة من المستثمرين، وغيرهم من المستثمرين الاستراتيجيين.

هي مرحلة مهمة أنجزتها بجدارة، فقد أعلنت منصة تكنولوجيا التعليم "PLAYBOOK" أنها أغلقت مرحلة التمويل الأولي (Pre-seed) بقيمة 700000 دولار بدعم من شركة رأس المال الاستثماري في سان فرانسيسكو "Global 500" ومن صندوق الثروة السيادية في السعودية "سنايل للاستثمار" ومن شركة رأس المال الاستثماري في الكويت "فيث كابيتال" ومن شبكة المستثمرين الملائكيين في السعودية "وومن سبارك" ومستثمرين ملائكيين استراتيجيين آخرين، ويعد هذا الوقت مميزًا بالنسبة للمنطقة، حيث تدخل ملايين النساء في القوى العاملة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

### حزم سنوية للأفراد والفرق

إدارتها لمؤسسة عائلية تضم أكثر من 300 موظف وقيادتها الناجحة كمصرفية استثمارية، وتقود المؤسسة المشاركة ورئيسة قسم التسويق شريارامو هان تطوير المنتجات والتسويق بما يقرب العقد من الخبرة في تطوير وتنفيذ استراتيجيات التسويق والاتصالات الرقمية لأكثر من 80 علامة تجارية.

أضف إلى ذلك، أن المنطقة تشهد كذلك توافر العديد من فرص العمل وانفتاح في القطاعات القيادية، ويسعى PLAYBOOK إلى تقديم حل للقطاعين العام والخاص للتعامل مع هذا التدفق وتمهيد الطريق نحو النمو والشمولية، وتعمل المنصة على أساس نموذج قائم على الاشتراك مع حزم سنوية للأفراد والفرق، وتقدم الصفوف الدراسية على أكاديمية PLAYBOOK بواسطة نساء رائعات يشاركن خبراتهن في PLAYBOOK الخاص بهن لتحقيق النجاح وتقديم النصائح القيمة التي يمكن تطبيقها في الحياة الشخصية والمهنية للمشاهدين (الأعضاء).

أما المجتمع أو The Campus فيقدم إمكان التواصل والمناقشة والحصول على الإرشاد عند الطلب ومشاهدة الفعاليات المباشرة ولوحات الوظائف وغيرها الكثير من الامتيازات، وبذلك يتمكن الأعضاء من تعلم كيفية القيادة كالرئيس التنفيذي والتفاوض واتخاذ القرارات وحل المشكلات، وغير ذلك العديد من الموضوعات الرائعة التي تساعد على التطوير الوظيفي.

ويتم بناء منصة Playbook من قبل فريق مكون من 3 نساء تم تأسيسه بقيادة الرئيسة التنفيذية وفاء العبيدات، ولدى العبيدات أكثر من 12 عامًا من الخبرة في بناء وتوسيع نطاق المشروعات الريادية المختلفة، وهي أيضًا مضيئة لبودكاست (Women Power Podcast) الذي يتصدر القمة، وكذلك أثبتت نجاحها في قيادة أكبر شبكة للنساء في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا (Women Power Network)، وتقود الشركة المؤسسة ورئيسة العمليات أسمهان السعد عمليات جمع الاستثمار للشركة والعمليات الأخرى بناءً على خلفيتها في

### تفويضات التوازن بين الجنسين

ومع نمو سوق تكنولوجيا التعليم العالمي بنسبة 30% (على أساس سنوي)، فإن دخول العوامل المعطلة إلى السوق بحلول مبكرة يقدم مستقبلًا واعدًا لتنمية مهارات مجموعة المواهب العالمية وخدمة المهن الناشئة. وتتخذ حكومات دول مجلس التعاون الخليجي موقفًا استباقيًا مدفوعًا بالسياسات لتعزيز النمو الاقتصادي وجودة الحياة من خلال تفويضات التوازن بين الجنسين. وأصبح اعتماد أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة (UN SDGs) ممارسة شائعة في معظم الشركات متعددة الجنسيات. ويشير هذا الزخم إلى أن المنطقة جاهزة الآن لتسريع مسار التنمية في هذا الاتجاه من خلال وضع سياسات أكثر تحديدًا وفرص وظيفية وتحليل احتياجات التدريب. ويقدم PLAYBOOK الفرصة للأفراد للحجز المسبق للاشتراكات المبكرة على موقع الويب الخاص بهم. وكما يقدم الفرصة لعدد محدود من الأفراد ليصبحوا من الأعضاء المؤسسين الذين يتطلعون إلى بناء إرثهم ورد الصنيع من خلال منح حق الوصول المجاني للنساء المحرومات إلى أكاديمية Playbook. قومي بزيارة [www.get-playbook.com](http://www.get-playbook.com) لتتعرفي أكثر كيف تصبحين جزءًا من رحلتهم.



## غير عاداتك وغذاءك، ستغير حياتك

تحدث نورة العسكر عن "نوتري بوكس" كمنصة رائدة في مجال الصحة والتكنولوجيا، إذ تستخدم أساليب التثقيف وعلوم التغذية والسلوك، لمساعدة المستخدمين على تحقيق أهدافهم الصحية، وبناء عادات صحية سليمة تسهم في تشكيل نمط حياتهم إلى الأفضل. تقول نورة إن الجانب الإنساني جدا مهم لها في بناء الشركة لذلك مع كل اشتراك على التطبيق نقوم بالتصدق إلى جمعية خيرية، ونوتري بوكس أيضا يساهم إيجابا في تحقيق 3 من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، ونحن فخورون بأننا قيادة نسوية، ونبني بيئة عمل إيجابية من خلال ونشر ثقافة التمكين والنمو والتنوع والشمولية.

وتصف العسكر تجربة المشاركة في جيتكس بأنها "عجيبة"، ودور صندوق العمل "تمكين" يستحق الثناء لا سيما أننا شركة ناشئة كويتية وإدارتها العليا تتخذ من مملكة البحرين مركزاً لها. وتشير إلى أن فرص الاستثمار في قطاع التكنولوجيا بمملكة البحرين واعدة، وندير عملياتنا هنا بشكل ناجح، ما يمهّد الطريق لنا للعمل في المملكة العربية السعودية كذلك، وعلى أي حال، فلدى نوتري بوكس عملاء ومستخدمون من دول الخليج العربي والعالم العربي، بل حتى الطلبة الخليجيين الدارسين في الخارج، على سبيل المثال لا الحصر، يستخدمون المنصة.

ومن أهم أهداف نوتري بوكس مساعدة وتمكين جيل الألفية خصوصا النساء، لكي يعيشوا حياة صحية سعيدة، ولأننا نحمل شعار: "كن أصح وأفضل نسخة من نفسك"، فقد نجحنا والله الحمد ووجدنا من خلال دعم "تمكين" والمشاركة في جيتكس أن شركات عالمية عبرت عن إعجابها بما نقوم به من عمل وعرضت الشراكة معنا سواء لعملائها أو موظفيها أو مستخدميها بل وكذلك في إطار تحقيق أهداف التنمية الأممية، واعتبر البعض نوتري بوكس شريكا معهم لتحقيق أهدافهم.



## عالمية "Nutribox" جيل الألفية الأكثر صحة نورة العسكر تجربة "جيتكس" عجيبة... و"تمكين" فتح لنا المجال مع مستثمرين إقليميين

قصة نجاح أخرى في أروقة جيتكس 2022، فقد وقعت شركة نوتري بوكس (Nutribox) مذكرة تفاهم مع العلامة التجارية العالمية للأغذية الاستهلاكية 100 برسنت نورشمنت، لتزويد مستخدمي نوتري بوكس (Nutribox) في جميع أنحاء منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بمكونات يومية صحية يمكنهم تسوقها كجزء من نظامهم الغذائي المخصص. كما تمكنت الشركة من تغطية ما يقارب 30% من مرحلة ما قبل التمويل الأولي من قبل عدد من المستثمرين من المملكة العربية السعودية ودولة الكويت.

### كن أصح وأفضل نسخة من نفسك

"Nutribox" هو تطبيق صحي عالمي حائز على العديد من الجوائز، يمكنه وبوجهه ويثقف جيل الألفية طبق شعار: "كن أصح وأفضل نسخة من نفسك". وتعد تجربة اختصاصية التغذية نورة العسكر محفزة، حيث تحولت إلى مجال قيادة الأعمال في القطاع التكنولوجي الصحي، ولها دور في مساعدة آلاف من الناس على تغيير حياتهم نحو الأفضل، لا سيما وفق خبرتها في التغذية العلاجية والوقاية من السمّة والتحول نحو نمط حياة صحية سليمة، فلقد أسست واحدة من أنجح عيادات التغذية قبل بناء Nutribox، ولهذا تم اختيارها ضمن أفضل 30 رائد أعمال للالتحاق ببرنامج قيادة الأعمال في جامعة كورنيل الأميركية، كما أنها جزء من شبكة Google Women Techmakers و Y Combinator Startup School وستاندرد تشارترد المرأة في برنامج التكنولوجيا. شاركت الأستاذة نورة العسكر متحدثة وقدمت أوراق عمل ومحاضرات متخصصة في الصحة والتكنولوجيا في مؤتمرات على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي وآسيا والولايات المتحدة الأميركية، وبعد تخرجها من دراستها العليا في المملكة المتحدة، بنت وأسست مركز تغذية متخصصا في أحد أفضل المستشفيات الخاصة بدولة الكويت، كما أنها كانت شريكا مؤسسا في شركة عصائر صحية، ثم دخلت عالم التكنولوجيا وريادة الأعمال عبر منصة "نوتري بوكس"، ففازت بالعديد من الجوائز، وهي من بين أفضل المتأهلين للتصفيات النهائية للفيفا 2022 لمسابقة كأس العالم للابتكار الصحي، بين مجموعة من العلماء وحاملي براءات الاختراع.

# مرشدك الشخصي للحياة الصحية

## عزز صحتك، زد ثقتك بنفسك و غير حياتك.

### وصفات صحية

أكثر من ٥٠٠ وصفة للاختيار من بينها، تم تنسيقها وفقاً لأهدافك الصحية من قبل خبراءنا.



### أنظمة غذائية مخصصة لك

فكر في إنقاص الوزن، والعافية المُحسنة وصحة المرأة!



### مجتمع صحي

الوصول إلى مجتمع الديوانية الصحي الحصري لدينا لتحفيزك في كل خطوة على الطريق.



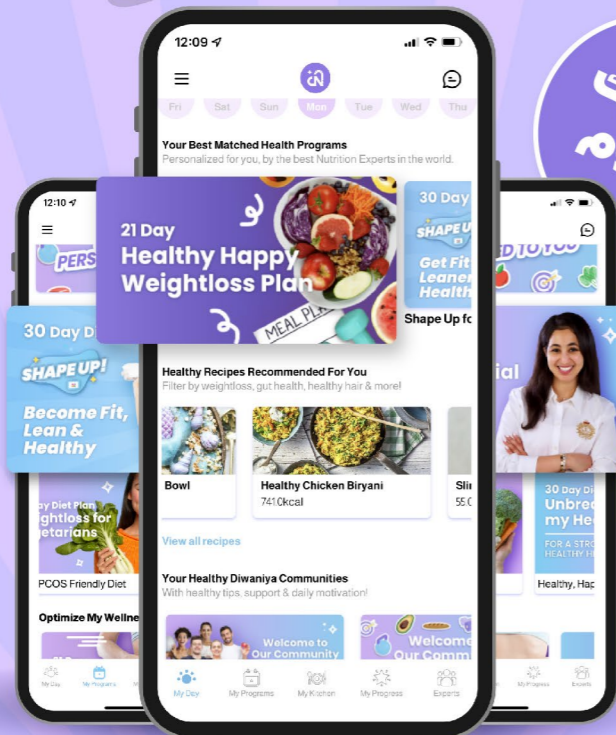
### حقق أهدافك مع أفضل خبراء التغذية في العالم

الوصول إلى خبراء التغذية المرخصين لدينا للحصول على إرشادات ونصائح الخبراء طوال رحلتك!



اشترك اليوم

كن أحم و أفضل  
نسخة من نفسك



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



### بنيتي الحلم مع عملنا

تتطرق نورة العسكر إلى حرص إدارة وفريق عمل "نوتري بوكس" على بناء شركة عالمية لها تأثير إيجابي على المجتمع، فهناك اتفاقيات تعاون مع العديد من الشركات لبناء بيئة عمل صحية ومثمرة؛ لأن صحة الموظفين لها الأثر الكبير في تحسن مؤشرات الأداء والإنتاجية للعاملين ولعوائدهم أيضاً، وازداد الاهتمام خلال جائحة كورونا (كوفيد 19) بارتفاع وعي الناس، وكنا في بداية عملنا، وهي تجربة استفدنا منها، لتضيف لنا مشاركتنا في جيتكس دفعة وتشجيعاً للعمل بدرجة أكبر لبناء الحلم لنا ولعملنا على حد سواء.

وتضيف "هناك عناصر مهمة في عالم الصحة والتغذية ومنها المصداقية والبيئة والثقة، ولأننا نستهدف الفئة العمرية من 20 إلى 40 عاماً خصوصاً النساء فقد تمكنا من فهم احتياجاتهم، وهم سعداء بالنتائج التي يحققونها معنا لدرجة أن الأم مثلاً توصي ابنتها ببرامجنا، والبنات تشجع صديقاتها، وبذلك نخلق بيئة ومجتمعاً يمتلك المعلومات والمعرفة لعيش حياة صحية (بأصح نسخة من أنفسهم)، ويتعلمون وتتعلم معهم الأفضل ثم الأفضل".

### "نوتري بوكس" يحسن عالم التغذية في المنطقة

رؤية Nutribox في المستقبل القريب أن يصبح تطبيق تعزيز الصحة وخسارة الوزن الموثوق به في المنطقة، والذي يعمل على تمكين المجتمع وتنقيته وتوجيهه لعيش حياة صحية بكل يسر وبتكلفة معقولة وخالية من الإجهاد. وتقول العسكر إن منطقة الخليج والعالم العربي عمومًا مصنفة بأكثر نسبة إصابة بالسمنة في العالم وفق منظمة الصحة العالمية. وإن في دول مجلس التعاون الخليجي وحدها، فوق الـ 55 مليوناً من جيل الألفية والشباب يعانون من زيادة الوزن. ويفرق جيل الألفية آلاف الدنانير سنوياً في محاولة فقدان الوزن وتحسين صحتهم، ولكن دون نجاح على المدى الطويل.

من خلال تطبيق نوتري بوكس سوف نغير هذا الشيء ونخلق لهم وسيلة، ليتمتع الجيل الجديد بحياة صحية رغبة مليئة بالتفاؤل والإنتاج والعطاء والسعادة.

الرئيس التنفيذي لشركة "الهلل تكافل"

## سعيد حتحوت

أطلقنا مجموعة كبيرة من المميزات  
بخصوص التأمين على الحياة

بالإمكان شراء  
برامج التأمين  
على الحياة  
وتغطية  
الأمراض  
المستعصية  
"أونلاين"

وفق خطة شركة "الهلل تكافل" على صعيد خدماتها المقدمة لعملائها خصوصًا فيما يتعلق بكفاءة تشغيل العمليات والتوسع في التحول الرقمي واستخدام التكنولوجيا، فإن أبرز محاور الخطة، حسب حوارنا مع الرئيس التنفيذي سعيد حتحوت، هو نشر ثقافة التأمين على الحياة وجعل هذا النوع من التأمين في متناول الجميع.. إنه أحد أهم أهداف الهلل تكافل، وبالتالي فقد أطلقت الهلل تكافل موقعها الجديد ([www.alhilal.life](http://www.alhilal.life)) الذي يتضمن مجموعة كبيرة من المميزات التي تمكن المستخدم من الحصول على معلومات عن التأمين على الحياة وأدوات متطورة تمكن الفرد من تحديد احتياجاته الخاصة من ناحية قيمة التأمين أو نوع البرامج المناسبة له.

ولأول مرة في البحرين، يمكن الموقع المستخدم من شراء برامج تأمين على الحياة وبرامج تغطية الأمراض المستعصية مباشرة عبر الموقع وبأسعار تنافسية، حيث إن عملية الشراء سريعة وآمنة ومعتمدة كليًا على التكنولوجيا الحديثة من ناحية التحقق من الهوية، دفع القسط وإصدار الوثيقة، ولا يحتاج العميل لأي تفاعل مع موظفي الشركة لإتمام المعاملة، وعبر هذه السطور مزيد من تفاصيل الحوار...





من أهداف  
"الهلال  
تكافل" نشر  
ثقافة التأمين  
والتخطيط  
المالي السليم

## نظام حوكمة متكامل عبر عدد من مستويات المراجعة والمساءلة

### نظام حوكمة ومساءلة

إلى أي مدى تطبق الشركة معايير الحوكمة والمساءلة وما الآلية؟  
شركة الهلال تكافل تخضع لقوانين مصرف البحرين المركزي ولديها نظام حوكمة ومساءلة كامل من خلال عدد من مستويات المراجعة والمساءلة بدءاً بمجلس الإدارة واللجان المنبثقة عنه ك لجنة الاستثمار ولجنة الالتزام والتدقيق ولجنة الحوكمة، بالإضافة إلى هيئة الرقابة الشرعية والإدارة التنفيذية مع وجود وحدات مستقلة ضمن الشركة كوحدة تدقيق داخلي ووحدة التدقيق الشرعي.

### الحفاظ على سياسة اكتتاب مدروسة

بناء على النتائج المالية للعامين الماضيين، ما خطتكم المستقبلية؟  
إن شركة الهلال تكافل تتطلع دوماً للنمو من ناحية المحفظة والنتائج المالية وبالتالي فإن خطتنا للمرحلة المقبلة هي زيادة المبيعات وحجم المحفظة من خلال القنوات التقليدية المدعومة بالقنوات الرقمية والتسويق الرقمي مع الحفاظ على سياسة اكتتاب مدروسة وصحيحة وتطوير إمكاناتنا المتعلقة بخدمة العملاء؛ حفاظاً على ربحية واستمرارية المحفظة.

### تحسن كبير في الوعي التأميني

كيف تنظرون إلى وعي العملاء والجمهور عمومًا تجاه منافع التأمين على الحياة؟ وبناءً على ذلك هل يعتبر قطاع الخدمات العالية جاذبًا للاستثمار؟  
خلال جائحة "كوفيد 19" رأينا تحسناً كبيراً من ناحية الوعي التأميني فيما يخص التأمين على الحياة، حيث إن العديد من الناس واجهوا أو فكروا بالتهديدات الناجمة عن المرض أو الوفاة المبكرة من ناحية الاستقرار المالي والاستمرارية، ما تجسد بإقبال أعلى على هذا النوع من البرامج، ولكن مقارنة ببعض البلدان الأخرى التي يكون فيها الحصول على التأمين على الحياة من أولويات الأفراد، ما زالت مستويات الثقافة التأمينية على الحياة متدنية في العالم العربي عموماً والبحرين خصوصاً، علماً أن أحد الأهداف الأساسية لشركة الهلال تكافل هو نشر ثقافة التأمين والتخطيط المالي السليم من خلال برامج التكافل العائلي، حيث إن هذه البرامج مهمة جداً لحماية العائلات من تداعيات فقدان موارد الدخل أو الزيادة الكبيرة في المصروفات.

### الوصول إلى كافة شرائح المجتمع

ما فلسفة الشركة في الحلول المبتكرة؟ وهل لذلك ارتباط بقنوات البيع متعددة التوزيع؟  
الهدف الأول للشركة هو الوصول لجميع شرائح المجتمع لنشر ثقافة التأمين على الحياة على نطاق واسع وتوفير البرامج التي تلبي احتياجات الناس بشكل سهل وسلس، وبالتالي فإن الاتجاه نحو القنوات الرقمية لنشر هذه الثقافة وتطوير برامج مبسطة يمكن شراؤها مباشرة عبر موقعنا كان الخيار الأمثل للوصول لأهدافنا، علماً بأن القنوات التقليدية مثل البيع المباشر عبر مستشاري التأمين أو من خلال البنوك ما زالت موجودة ولكن التسويق والبيع الرقمي سيزيد من إنتاجية وفعالية هذه القنوات.

## تقدير ما هدرنا من ساعات

### زهرة عيسى حرم

كاتبة وأستاذة جامعية بحرينية

للعقارب الساعة لغة، تقول لنا إننا نعيش في عالم زمني، عالم فسيح، ممتد نحو المجهول؛ فنحن نقدر القيامة بأخر الساعة، أو العكس، وهما يمثلان - حسب منظورنا - آخر عقرب يتحرك؛ حيث يصمت الزمان تماقاً، ولكن! وعلى الرغم من معرفتنا؛ فإننا لا نتعلم الحكمة من وراء هذه اللغة؛ فنحن مشغولون حتى أخمص أقدامنا بلعبة تضييع الوقت؛ حتى يستعصي علينا تقدير ما هدرنا منه من ساعات! لا ينجح الفرد، ولا المجتمع الذي يرمى في الساعة مواعيد يومية، وكفى! الساعة نظام تخطيط وعمل، الساعة إنذار لك ألا تهمل أيام حياتك دون فائدة! الساعة هي أبسط ترجمة أو تفسير أو علامة للزمن المتسارع.



## "التواضع"... سمة إنسانية رفيعة

### عبدالجليل الطريف

عضو مجلس الأوقاف الجعفرية

يرتفع شأن الإنسان الذي يتميز بالتواضع ويعلو مقامه بين الناس، وتصبح له هذه الميزة العظيمة والرفيعة التي تمنحه المكانة، وهناك قول مأثور: من تواضع لله رفعه، فهذه السمة الإنسانية السامية تمنح صاحبها حب الآخرين، بخلاف التكبر والتغطرس الذي يفقد الإنسان توازنه بل ويوقعه في شبك المشكلات.

إن المرء مدعو لأن يكون متواضعاً وألا يتكبر على إخوانه وبني جنسه، ويحث الآخرين ليلتزموا بهذه الميزة والصفة الكريمة، وفي الواقع، هناك من لا يلتزم بالتواضع ويكبر رأسه متغطرساً على إخوانه، ما يترتب على ذلك صفات يقاسي منها، فديننا الإسلامي الحنيف يحث الإنسان على ألا يتكبر، في قول الله سبحانه وتعالى: "وَلَا تَفْخِرْ فِي الْأَرْضِ قَرِحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طَوْلًا"، وكلما شعر الإنسان بحججه الطبيعي وابتعد عن التكبر على الآخرين كلما تنعم بالحياة السعيدة البعيدة عن المنغصات والمشكلات.





المحامي فريد غازي مع المرحوم فاروق أبو عيسى الأمين العام لاتحاد المحامين العرب



مؤتمر التحكيم القاهرة عام 2012 مع المحامي راشد عبدالرحمن والمحامي سعد الشملان



مع الأمين العام لاتحاد المحامين العرب فاروق أبو عيسى ونقيب ليبيا العلاقي اغادير المغرب 1998

## أعشق العمل حتى في الإجازات.. ويومهي يبدأ بعد صلاة الفجر

وكيف اخترت دراسة تخصص المحاماة؟  
بعد الدراسة الثانوية وكنت من صغري في الحقيقة محمدا..  
أحدد الهدف وأحققته، ولهذا حولت دراستي الثانوية من  
العلمي إلى الأدبي لرغبتني في مواصلة دراستي الجامعية في  
مجال القانون، وبعد الثانوية التحقت بجامعة القاهرة.. لم أكن  
محتارًا في اختيار تخصصي "لا يمين ولا شمال".. درست  
القانون مباشرة، والجميل، أنني كنت محظوظًا في دراستي  
الجامعية بالقاهرة، وكان معي في كلية الحقوق العديد من  
الأصدقاء منهم المحامي المتقاعد محمد سعيد العرادي وكان  
يسكن معي في ذات الشقة الصديق أحمد يوسف القطري من  
أبناء رأس الرمان، والفنان التشكيلي عبدالجليل الراشد، ومن  
الأصدقاء أيضًا في تلك المرحلة سكرتير هيئة المنازعات  
بغرفة صناعة وتجارة البحرين أحمد حسين والمحامي  
المعروف محمد حبيب.

التجربة البرلمانية وكذلك العضويات في  
المؤسسات واللجان والاتحادات وغيرها من  
المناصب كانت كثيرة، ماذا تعلمت منها؟

في الحقيقة أؤمن بأن عشق العمل والنجاح فيه يقوم على  
الصدق والأمانة والمثابرة، وهذا ما تعلمناه من ديننا الإسلامي  
الحنيف، فأنا من عشاق العمل وهذا هو أسلوبنا منذ أيام  
الدراسة حتى اليوم، ونظامي يبدأ بعد صلاة الفجر، فلا إجازة  
في جمادى ولا أنام أيام الإجازات، وأعمل في المنزل لأنني  
من عشاق النوم المبكر كالحمام والدجاج كما نقول، ولهذا أنا  
من عشاق الصباح وهو ترنيمة العمل الجميلة بالنسبة لي.

## أنا كالحمام والدجاج كما نقول بالعامية.. أنام مبكرًا



في أروقة المحاكم وتحت قبة  
البرلمان والعمل التطوعي  
المحامي  
فريد غازي:  
لا أجد نفسي إلا  
في بلاط القانون  
والمحاماة

أكثر من ثلاثة عقود من الزمن، منذ تخرجه من جامعة القاهرة ليحمل شهادة الليسانس في الحقوق بالعام  
1990. طرز سيرته العملية بالعديد من المناصب، فهو محام مشغل في مهنة المحاماة والاستشارات القانونية  
والتحكيم، ومجاز للترافع أمام محكمة التمييز والمحكمة الدستورية، وعضو مستقل معتمد في غرفة تسوية  
المنازعات، ونائب سابق في مجلس النواب في الفصل التشريعي (2002 - 2006)، علاوة على أنه تقلد مناصب  
عدة منها رئاسة لجنة الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية بالمؤسسة الوطنية لحقوق الإنسان، وعضو  
مجلس المفوضين بالمؤسسة الوطنية لحقوق الإنسان، وعضو الهيئة الاستشارية للمجلس الأعلى لمجلس  
التعاون لدول الخليج العربية، وتشهد له عضوياته في جمعية المحامين البحرينية والعديد من النقابات العربية  
والمجالس واللجان.

المحامي فريد غازي وجد نفسه في بلاط القانون والمحاماة والمحاكم والعدالة، والمشوار مستمر، لكننا في  
حوار الوجه الآخر سنبدأ معه بذكريات الطفولة حيث يشير أنا من مواليد العام 1964، وطفولتي كانت في  
فرجان المنامة، فأصلنا من المنامة حيث تربيت في فرجان الفاضل والحطب ورأس رمان، والكثير من الأصدقاء  
في فترة الطفولة هم أصدقاء اليوم ولله الحمد ومنهم أحمد قراطة، محمد المعرفي، وكنا ندرس في مدرسة  
ابن سينا الابتدائية الإعدادية، لكن في المرحلة الثانوية تحولت إلى مدينة عيسى، فكانت المرحلة الإعدادية  
في مدرسة مدينة عيسى الإعدادية للبنين، وفي المرحلة الثانوية درست السنة الأولى والثانية في مدرسة  
الحورة، والتوجيهية درستها في مدرسة الشيخ عبدالعزيز الثانوية بالعدلية.

## مع الفنان هاني الدلال دخلت المسرح وشاركت في أعمال عدة



يحاضر في مجلس إبراهيم الدوي بالبحرق

نادي مدينة عيسى فتح المجال لاكتشاف مواهب في الإخراج، ورئيس النادي الصديق العزيز أحمد جاسم العكري تربطني به علاقة عميقة منذ الثمانينات.

ندخل باختصار في الختام إلى الحياة الأسرية، ماذا تعني لك؟

الحياة الأسرية هي الأساس لكل شيء جميل، وهي الدافع كذلك لممارسة الحياة الاجتماعية في خدمة الوطن والمجتمع، والله الحمد، لدي ابني الأكبر عبدالله وهو محام أيضاً، والمهندس محمد فريد، وابني أحمد يدرس الطب حالياً، وآخر العنقود هي ابنتي شريفة، وعلى العموم فإن رحاب الأسرة هو رحاب عظيم للنجاح والتميز في كل شيء بتوفيق رب العالمين.

مسيرتك في العمل التطوعي بدأت منذ مرحلة الشباب.. أي منذ السبعينات، هل هذا صحيح؟  
نعم، فأنا من محبي العمل التطوعي، بل تربيت في الجمعيات التطوعية والخيرية ومازلت، فأنا الآن نائب رئيس نادي مدينة عيسى، وكنت من أبنائه منذ العام 1977، وتالياً، بعد مرور أعوام وفي العام 1992 تحديداً دخلت إدارة النادي الذي أحبه كثيراً، وعلى العموم انضمت منذ الصغر إلى نادي اليرموك في فريج الفاضل، الذي كان موقعه مقابل مركز ابن سينا الصحي في رأس الرمان، وكان ذلك في أواخر الستينات، وفي السبعينات أصبح نادي مدينة عيسى جزءاً من حياتي إلى اليوم، وللعلم هذا الولع بالأندية فتح لي المجال لممارسة ألعاب أحبها كالتنس الأرضي وتنس الطاولة، والأندية هي التي منحتني فرصة التمثيل لحيي للمسرح، وعملت مع الفنان هاني الدلال أعمالاً مسرحية عدة، وبالمناسبة فإن



مع نقيب جمعية المحامين الكويتية جمال العثمان والنقيب عبداللطيف صادق والأستاذ المرحوم إبراهيم القلاف من دولة الكويت اغادير المغرب 1998



مع نقباء فلسطين والأردن ولبنان



ندوة جمعية المحامين مع د. محمد الصياد و د. معين بيسيسو والمحامي علي الجبل 1998

وماذا عن القراءات.. أي المجالات تحبها؟  
أنا من عشاق الروايات.. كنت منذ مرحلة الشباب حتى الآن، ولا أخفيك القول إنني قرأت غالبية الروايات العالمية من مؤلفات تولستوي وديكنز، لا سيما رواية "قصة مدينتين" التي أحبها كثيراً، أما من الروائيين العرب فقد عشقت كتابات الأدباء الكبار كنجيب محفوظ وطه حسين ويحيى حقي ورائعته "قنديل أم هاشم"، ورواية "مدن الملح" لعبد الرحمن منيف، وأقرأ كذلك إصدارات صنع الله إبراهيم والطيب صالح.

حدثنا عن السفر.. أي المدن تعشق؟  
القاهرة بالطبع هي عشقي الأول، أما بالنسبة للمدن الغربية في سفراتي ورحلاتي فإنني أحب الريف الغربي، أما المدن الغربية فهي صامتة وجافة لا مشاعر فيها، ولأنني ذكرت القاهرة، فأقول إن المدن العربية فيها حيوية مبهجة للحياة وفيها جمال، ومناطق القاهرة جميلة كالفيوم والإسماعيلية والاسكندرية، وأحب كذلك من المدن المغربية مراكش وفاس.. هي مدن تضج بالروح.

أهي ساحة حرب ومعركة أن تعمل في ميدان الإعلام؟ ليست كذلك.. وفق رؤية معبرة جدًا للإعلامية البحرينية هيا القاسم، فهي ترى أن هذه المهنة لها جنود مخلصون، والإعلامي الناجح يتوق للعودة إلى ساحة المعركة إن أبعدته الظروف عنها ردًا من الزمن، والمعركة هنا ليست صداقا وسلاحًا ورحى تدور، بل هي أفكار وإبداع لا يمكن أن تتركه يرحل عنك وتعود إليه لتجدد نفسك.

امتلكت كاريزما ربما لا تتوافر في كثير من الإعلاميات اللواتي تميزت منهن أسماء كثيرة في الفضائيات والتلفزيونات والقنوات العربية. كيف؟ تلك الكاريزما هي التي ألحقت بها لقب فراشة التلفزيون كانت ثمرة عمل استمر على مدى 18 عامًا.. أي منذ دخلت مجال الإعلام في العام 2004 بعد تخرجها من تخصص "ملتيميديا" في جامعة البحرين بدرجة البكالوريوس، واللقب هنا يشير إلى قدرتها على تقديم أداء مهني رفيع في مختلف البرامج، فهي متميزة أمام الشاشة في نشرات الأخبار، ولها أسلوبها الخاص في الحوارات واللقاءات، علاوة على قدرتها في التناغم مع مختلف أفكار البرامج، وبرنامج "دروب" أصدق دليل على ذلك.

وبين باقة "chat with batelco" و"youth time" أنشرفت دورة برنامج "بين يديك" في الفترة من 2012 حتى 2014 الذي قدمت فيه باقة أخرى من أروع القصص الواقعية، اجتماعيًا وإنسانيًا، وهذا البرنامج كان وما يزال موضع تقدير وإعجاب المشاهدين على مستوى الوطن العربي، ولأن الدروب هي مسارات عطاء ونجاح، جاء برنامج دروب ليقدم بحلة وطنية زاهية أجمل وأروع قصص الكفاح والنجاح والأمل.. وسنسير معها في دروب هذا اللقاء لنقرأ المزيد...

### كيف تعيش حياتها الإعلامية؟

ما رأيك أن نبدأ حديثنا بفهم قصة لقب "فراشة التلفزيون"؟ كيف أتت؟ حينما بدأت العمل العام 2004 قدت برنامجًا حواريًا شبابيًا، وبعد مدة من العمل في البرنامج تفاجأت بهذا اللقب الذي يمثل لي في الحقيقة ذكريات جميلة، ودعني أقول إنها مسؤولية كبيرة وليست مجرد لقب؛ ذلك لأنه ربط اسمي بتلفزيون البحرين كفراشة تنتقل من زهرة إلى أخرى.. أي من برنامج إلى آخر ومن فكرة إلى فكرة، ولهذا أقول إنها مسؤولية لأنها جعلتني أسير على منهج أو قل خط أو طريق أو اصل فيه إلى اليوم بعد مضي كل هذه السنين، وأكثر من ذلك، أنه لقب وضع تصوري في كيفية عيش حياتي الإعلامية، والله الحمد صرت أنتقل وأتدرج من البدايات، ألا وهي البرامج المباشرة وهي الأصعب بالطبع، ثم انتقلت إلى إدارة الأخبار كمراسلة تلتها تجربة البرامج الإخبارية حتى العام 2021، وبالمناسبة، خطوت خطوة متقدمة خلال جائحة كورونا حيث عدت إلى بيتي الأول وهو إدارة الأخبار، وهذه المرة ليس مراسلة، بل مذيعة نشرات إخبارية رئيسة مع مواصلة تقديم البرنامج الجديد "بين السطور" في الحقيقة، التقلبات هي تقلبات الروح كما أفهمها، ولقب الفراشة أوحى لي هذا المنهج.

جائحة  
كورونا  
أعادتنني  
إلى بيتي  
الأول.. إدارة  
الأخبار

"فراشة التلفزيون" التي تنتقل بين الزهور

# هيا القاسم

الإعلامي الناجح كالجندي الذي يتوق  
للعودة إلى ساحة المعركة



## أخاطب الشباب بروح وجسد ورؤية واحدة

### روح وجسد ورؤية

إدًا، البدايات ارتبطت بلقب "فراشة التلفزيون" والبدايات مع الشباب، فإلى أي مدى تشعرين بقربك من شريحة الشباب؟

يسرني ذلك كثيرًا، فأنا واحدة منهم وحين أخاطبهم فذاك لأنني أرى فيهم وبيروني روحا وجسدا ورؤية واحدة، وكم هو رائع أن أجد نفسي أشاطرهم همومهم وأجاذب معهم أطراف الحديث بل أؤكد لك أنني لم أكن في مشواري المهني بعيدة عنهم، كيف وأنا أعيش بينهم، ولهذا أصدقك القول بأن طريقة التعاطي مع القضايا الشبابية ممتعة للغاية، وحين نتحدث في مجال وأنت تمتلك ما تقدمه فهذا سر من أسرار النجاح، وأخذك إلى مثال، والأمثال تضرب ولا تقاس، فحين أقدم دورة تدريبية أو أشارك في منتدى تكون الصورة الأولى التي تجعني مع الشباب من الجنسين هي أنني، وهم أيضًا، نتحدث كأخوة وليس هناك صعوبة في التواصل إطلاقًا، والأسلوب السهل جزء مهم من نجاح برنامج "دروب" وأنا ممتنة للجميع بلا استثناء.

### هي تلك الصهوة.. للصعود

هل ترين من الصعب اليوم عزل المحتوى المتميز عن المحتوى السيئ كما هو منتشر في فضاء السوشال ميديا؟ أصدقك القول، إنني كنت في السابق من السنوات أنزعج كثيرًا من مقولة ان الإعلام أو الصحافة مهنة "من لا مهنة له"، وهذه المقولة غير صحيحة؛ لا سيما وأنا أعود بك معي إلى بدايات الألفية حين خطوات أولى خطواتي في العمل الإعلامي، لكن اليوم تغير الوضع، وأصبح الإعلام صهوة يصعد عليها من هب ودب، وذلك من خلال تطبيقات ووسائل الإعلام الاجتماعي، وهي عبارة عن أدوات ممتازة إن أحسن المستخدم توظيفها بالشكل الصحيح الذي يخدم المجتمع بل ويبرزه بقدراته وتميزه وأفكاره الجميلة.

ألن ذلك الأمر يمضي بلا ضوابط؟

في السوشال ميديا ليست هناك قيود، فهي فضاء مفتوح، والكل يمارس ويقدم ما يريد وي طرح ما يريد قوله من كلام ورسائل ولكن السؤال: ما مضمون تلك الرسائل وما معنى ذلك الكلام؟ فلو حللنا المحتوى اليوم حتى بالنسبة لأسماء مشهورة ممن يطلق عليهم مشاهير السوشال ميديا لن نجد الجديد المختلف المتميز إلا بالنزر القليل جدًا، أما النسبة الأكبر فهي للمواد المكررة والمعلبة والمنقولة من هنا وهناك بل بعضهم ينقل الأحكام والمقولات ويرتب الكلام وينشره مزوجًا ببعض الإعلانات والمنشورات الدعائية، وهو في الأساس ليست من نتاجه أو من ابتكاره أو من إبداعه.

من المهم القول إن هذا المحتوى، ومن خطورته، أن يشكل ثقافة جديدة دخلت المجتمعات والبيوت العربية والخليجية، وتبلغ الخطورة مبلغها أن المحتوى السيئ تسبب في مشكلات مجتمعية وأسرية كثيرة.

### نلوم الجهات قبل كل شيء

وما موقف هيا بالضبط من هذه الموجة؟ بالطبع هناك من المحتوى ما ندرجه تحت السلبي والإيجابي، والأهم أن نشدد على هذه النقطة وهي أنه إذا كانت السوشال ميديا ميدانًا للكثير من المحتوى الرديء فلا يعني ذلك أن كل ما في السوشال ميديا رديء، ولا ننسى أن هذه النقطة التقنية من تطبيقات ووسائل ساعدتنا كثيرًا وساعدت العديد من المبدعين والمتميزين المغمورين على أن يظهروا ويعرفهم الناس، بل إن هذه الوسائل جعلت الكاميرا والجمهور معًا يصلون إلى مواقع ومواقع من الصعب على الإعلام الرسمي أن يصل إليها، ولكن لدي كلمة صريحة، نحن لا يجب أن نلوم مشاهير ذوي محتوى سيء، بل يجب أن نلوم الجهات الرسمية والمؤسسات والفعاليات والشركات التي لها سمعة وتاريخ عريق محترم أن تدعم وتستضيف مثل هؤلاء.

وليسمح لي الفارئ الكريم أن أشير إلى حقيقة ليست مغيبة بالتأكيد عن ذهنه، لكن ربما هناك من لا يريد أن ينتبه لها، وهي أن شراء المتابعين بالآلاف في مختلف المنصات لا يمكن أن يكون مقياسًا، حتى نحن عرض علينا أن نشترى لكننا نريد متابعين حقيقيين نتكلم معهم ونتواصل ونقدم المفيد للوطن وللناس بل ولكل من يتابعنا في أي مكان في العالم، وعلامة التوثيق الزرقاء جميلة لحساب موثق، لكنها لا تعني أن التفاعل فيه حقيقي وهذا لا يمكن من خلال "الشراء" والحد الفاصل بين هذا الجمهور الحقيقي وذلك المشتري هو الجمهور الواعي الذي يعلم الفرق وقيم المحتوى ويستفيد منه، ويعلم أن هناك ملايين تتابع محتوى "لا شيء" فقط رقم متابعين.. بلا تاريخ ولا جهد ولا دور مؤثر ومحترم.

### عصامية.. مشرفة وملهمة

ترى، أي البرامج أقرب إلى قلب هيا؟ "دروب" في الحقيقة كان محطة حلوة من محطات العمل الإعلامي التي مررت بها، فالبرنامج كان في العام 2011 يقدم قصص نجاح وقيله كان برنامج "بين يديك"، لكنني استفدت من برنامج "دروب" أن أمتلك القدرة على صناعة شيء من لا شيء، لأننا الشعب البحريني نمتلك العزيمة والإصرار ومواصلة الدرب وعدم

الاستسلام بغض النظر عن الظروف والمعوقات.. البحرينيون المتميزون يخلقون الفكرة إلى أن تصبح قصة نجاح، وهناك قصص عصامية مشرفة وملهمة، وحين نجلس ونستمع إلى تلك القصص نقول: يا الله.. قد نعتقد بأننا نواجه مشكلة كبرى ليس لها حل، فيما تجد أصحاب تلك القصص يقدمون لك نماذج تساعدك في الوصول إلى مبتغاك وهو النجاح.

بالإضافة إلى لقب الفراشة، نختم الحديث بسؤال: ما قصة الجوكر؟

الحمد لله رب العالمين على كل شيء.. نعم عظيمة من شخصية ووعي وثقافة وهذا ما عرف عني كشخصية بعد عشرين سنة خبرة.. من الرائع أن أكون إنسانة متوازنة، وتميزت بقدرتي على التنوع والتعاطي مع أي شخصية معها، وهذا أمر أودعه الله سبحانه وتعالى فيّ والله الحمد، وقد سمعت من الكثير من المسؤولين يسمونني في وزارة الإعلام "جوكر".. والجوكر مسؤولية مضاعفة بشكل غير طبيعي في العمل الإعلامي لتعدد المهام والأدوار، ولكنها الورقة الراجعة في كل مكان، وهذا التنوع ميزني ربي به وفيه وأناغم مع النخبة، والشباب، والسياسيين ومع الصغار والكبار، وفي المنوعات والبرامج الشعبية الجماهيرية، وأختم بالقول إنني قد أكون خارجة من يوم دوام متعب ومقبلة على إجازة عمل طويلة، لكن بعد أيام عدة ورغم المصاعب والشقاء والتعب، أجدني أشتاق للعودة إلى العمل، وأقولها لنفسي ولك ولك إعلامي: حين تكون عاشقًا لعملك ومهنتك فذلك يعني أن المهنة تسري في عروقك، وهذا أمر لا يدركه من يسمونهم مشاهير السوشال ميديا.

برنامج "دروب" من أجمل محطات حياتي وفيه قصص عصامية



الرسامة البحرينية الشابة

# هدى المرزوق

تفرغ شحنتها  
في اللوحات  
الصغيرة

لوحات  
الأميركي  
الراحل بوب  
روس لها أثر  
في ريشتها

لا تختار الرسامة البحرينية الشابة هدى المرزوق وقتًا ولا مكانًا معينًا لرسم لوحاتها التعبيرية بريشة تشكيلية تبعد فرشتاتها في مزج ألوانها، ولأنها تأثرت بالفنان الأميركي الراحل بوب روس، الذي توفي في العام 1995، فإن أسلوب الرسم المباشر يجعلها دائمًا في حالة متناغمة مع الأوقات على اختلافها، سلبية كانت أم إيجابية، إلا أن أهم جزء أشعل فيها الحماس هو الإعجاب بأعمالها من جانب الفنانين التشكيليين وكذلك الجمهور في وسائل التواصل الاجتماعي.

## تفاجأت بالتشجيع

تقول هدى "ولدت وترعرت في عائلة معظم أفرادها من الفنانين.. فوالدي وعمتي والعديد من أقربائي يبدعون وينجزون في مختلف الفنون، وكنت أرى ما أقدمه من رسومات أمرًا عاديًا أمام لوحاتهم، لكن حينما بدأت رحلة عرض أعمالي في وسائل التواصل الاجتماعي، تفاجأت بتشجيع وإعجاب الكثيرين لما أقدمه من فن ومحتوى، بل حتى لو توقفت عن نشر أعمالي، أجد من يحفزني ويشجعني على تقديم المزيد والجديد، حتى أن البعض يمنحني أفكارًا ملهمة أحولها إلى رسومات".

### فرحة الرسم

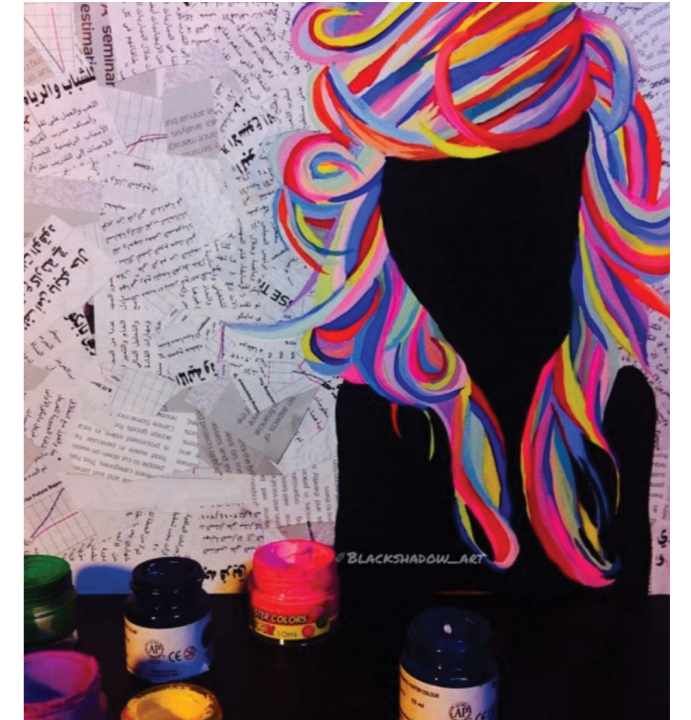
ولأنها تأثرت بالفنان الأميركي الراحل روبرت بوب نورمان روس الشهير باسم "بوب روس"، سألتها عما أثر فيها، لا سيما أنه كان من الفنانين العالميين الذين اهتموا بالرسم المباشر وبث مشاعر السرور، وكان يقدم برنامجًا تلفزيونيًا بعنوان "فرحة الرسم"، وردًا على ذلك تقول "شعرت في الحقيقة بترابط بين موهبتي وبين لوحات وهدوء وطريقة بوب روس في الرسم، والفكرة باختصار أنها طريقة تجسد أسلوب في التعبير عما في داخلي".

### شركات عالمية

وتأمل هدى أن تتاح الفرصة مستقبلًا لتقديم أعمالها في المعارض المحلية والدولية، فقد كان آخر معرض شاركت فيه هو في سنتها الجامعية الأخيرة وهو معرض الجمعية الأميركية لطلاب الهندسة، وكان مفتوحًا للفنانين من كل فروع الفن، على الرغم من أنه كان مخصصًا لطلبة الهندسة، وتقول "أطمح في المستقبل للجديد من المشاركات، لا سيما أنه بتوفيق من رب العالمين أصبحت أتعاون مع شركات عالمية وهذه الفرصة بمثابة محطة مهمة لمشواري الفني".

### سلبًا أم إيجابًا

تختلف حالتها المزاجية وقت الرسم كما تقول، فهي ترسم حين تكون مشاعر سلبية أم إيجابية، والرسم هو علاج لهذين النوعين من المشاعر، فحين تكون في مزاج إيجابي ترسم لوحة صغيرة تجمع فيها أحاسيسها وتركنها جانبًا لأنها تعكس مشاعرها في تلك اللحظة، وحين تعيش وقتًا سلبيًا فهي ترسم أيضًا لتفرغ شحناتها في اللوحة وتركنها أيضًا، وفي كل الحالات، هي ترسم في كل الأوقات والأمكنة، وتترك فرشاتها وألوانها تسكب على اللوحة ما تبده أناملها.





## 5 حالات مرضية فقط لمرض سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ في البحرين

إعداد: حسن فضل

سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ هو مرض وراثي نادر يكون كامناً، حتى يباغت ضحاياه فجأة، ثم يبسط سطوته، ويدمر كل مقومات الحياة الطبيعية، فيتحولون لعاجزين عن أبسط أمور الحياة.

مرض عجز الطب حتى هذه اللحظة عن توفير علاج له، فالعلاجات الموجودة عبارة عن بعض العلاجات الواعدة التي ما تزال تحت التجربة. وعن الحالات المرضية في البحرين، قال استشاري أمراض المخ والأعصاب بمجمع السلمانية الطبي د. أيمن خليل «العدد الإجمالي للمصابين في مملكة البحرين 5 مرضى، 3 منهم وافتهم المنية في العقد الثاني من العمر، والمرضى من 3 عوائل بحرينية». ولتسليط الضوء أكثر على هذا المرض النادر طرحت «صحتنا في البلاد» بعض الأسئلة على استشاري أمراض المخ والأعصاب رئيس قسم العلوم العصبية بمجمع السلمانية د. فاطمة عبدالله.

■ ما هو سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ (X-linked Adrenoleukodystrophy)؟  
يُعد مرض سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ من أكثر الأمراض الجينية المسببة لتلف المادة البيضاء للدماغ (myelin) شيوعاً لدى الأطفال، وبالذات الذكور.

■ ما الأسباب التي تقف وراء الإصابة بهذا المرض؟

مرض جيني بسبب طفرة في ABCD1 gene على كروموسوم X ويؤدي إلى تراكم سلسلة طويلة من الحمض الدهني (VLCFA) في جميع أنسجة الجسم خصوصاً الدماغ والغدة الكظرية.

■ كيف يتم تشخيص المرض؟

تشخيص المرض يعتمد بالأساس على التقييم الإكلينيكي، ومن ثم التصوير بالرنين المغناطيسي والتي توضح مناطق التلف في المادة البيضاء بداية في المنطقة القحفية والجدارية للدماغ ولاحقاً في باقي الأجزاء، ويتم تأكيد المرض بارتفاع في الأحماض الدهنية الطويلة (VLCFA)، وأخيراً التحليل الوراثي للجين ABCD1.

■ ما مراحل المرض والأعراض؟

تتصف أعراض المرض بتدني الرؤية وضعف الإدراك والصرع والشد العضلي وبالنهاية السريعة التي تنتهي بالوفاة، كما يتصف المرض بفقدان وتليف المادة البيضاء للدماغ بصورة موسعة.

أما الأعراض الإكلينيكية للمرض فتظهر بصور مختلفة، فقد

يصاب المريض بالتلف الدماغي الذي يمثل قرابة 50% من الحالات، كما قد يحدث اعتلال النخاع الكظري بنسبة 25%، أو مرض اديسون في الحالات المتبقية، وهي أنماط مختلفة قد تظهر في العائلة الواحدة، فمثلاً قد يكون تطور المرض سريعاً وفي حالات أخرى يأتي في صورة نوبات أو انتكاسات.

وقد تبدأ ظهور أعراض المرض في النوع الدماغي ما بين عمر 5 و8 سنوات مع تدهور تدريجي في القدرة على المشي وتراجع في الإدراك، ما يؤدي تدريجياً إلى الحالة الإنباتية المستديمة Persistent Vegetative State ومن ثم الموت. أما اعتلال النخاع الكظري فيظهر غالباً لدى البالغين في صورة شد في الرجلين وضعف في الأعصاب الطرفية وقصور في الغدة الكظرية.

■ ما العلاج المتبع لمثل هذه الحالات؟

يتركز بالأساس على العلاج الغذائي الذي يكون بتقليل الكمية المتناولة من الأحماض الدهنية الطويلة واستخدام Lorenzo Oil، إلا أن فاعليته مع ظهور الأعراض المرضية العصبية غير مشجعة.

والعلاج المتبع أيضاً يكون عبر زراعة النخاع، أما بالنسبة لنتائج زراعة النخاع فقد تكون مرضية في المراحل الأولية للمرض، إلا أن عملية زراعة النخاع شاقة ومضنية ومحفوفة بخطر وفاة يصل إلى 30%.

كما توجد دراسات قائمة لتقييم مدى فاعلية العلاج الجيني لجين ABCD1 إلا أنه لم يتم اعتماده لعلاج المرضى.



### مطبخ الحجر للشواء

يحب كثيرون منا المنتجات الحجرية الأنيقة، ومطبخ الحجر للشواء فكرة لطيفة باستخدام مدفأة كمكان للشواء، مع عريشة خشبية ذات ألوان مناسبة.

### فرن المعجنات

يبدع البعض في تقديم الفطائر والمعجنات بأفكارهم، خصوصًا إذا كان أفراد العائلة من محبي البيتزا والأصناف المتنوعة من المعجنات، وهذا الفرن الخارجي مناسب لليلة تحضير الفطائر والمعجنات في حديقة أو فناء المنزل يشارك فيها أفراد العائلة.

### تصميم صومعة الحبوب

قد لا تتسنى الفرصة لدى كثيرين للحصول على صومعة حبوب من أجل إنشاء مطبخ خارجي، ولكن الفكرة متاحة لأخرى ومنها الحاويات الحديدية الخاصة بالشحن التي يمكن تحويلها إلى تصميم مطبخ ريفي قوي وآمن وبتيح قضاء وقت من التسلية وتناول الطعام والشراب المفضل.



## أفكار لمطبخ خارجي أنيق الطهو في الحديقة... شعور رائع وممتع



قد تسنح الفرصة للبعض ممن يمتلكون مساحة لا بأس بها في حديقة أو فناء المنزل لطهو وتناول وجبة شهية حين يكون الطقس رائعًا، فهي لحظات لإعداد أفضل وصفات الشواء مع المشروبات الموسمية الأكثر انتعاشًا وأنت تستمتع بالمناظر.. إن مطبخ الهواء الطلق يخلصك من ركة إحضار الطعام من المطبخ الداخلي أو نسيان بعض المستلزمات الأساسية، فالمطبخ الخارجي عملي ويلبي احتياجات تجربة طهو فريدة. وفي الحقيقة، تختلف تكلفة بناء مطبخ خارجي فقد تكون مساوية لتجديد المطبخ الداخلي اعتمادًا على المواد والأجهزة التي تختارها، لكن من المهم اختيار العناصر الطبيعية لإنشاء مساحة جيدة تتوافر فيها الاحتياجات غير المكلفة مثل طاولة ذات سطح مستو لتجهيز الطعام أو عربة أو رف للتخزين أو شواية ومبرد، وهنا بعض الأفكار...



### مطبخ ظل الأشجار

يمكن اختيار موضع تحت ظل الأشجار في حديقتك لمطبخك المحتوي على فرن صغير وطاولة طعام بمقاعدھا وخلفھا أريكة مريحة، مع وجبات شهية، وبأله من وقت مفعم بالراحة.

### مطبخ الريف الهولندي

يمكن القول إن تصميم مطبخ الريف الهولندي هو الأفضل على الإطلاق للبناء الخارجي مهما كانت سعة المساحة، حيث يتوسط فرن الطهو الخرساني الأرفف بشكل متناسق.



### مطبخ الباحة الدافئة

يتميز هذا التصميم الرائع الموفر للمساحة بمقاعد بجانب الشواية وطاولة خشبية مناسبة للعائلة تتسع لهم وللضيوف حسب رغبتك في عدد المقاعد.

### مطبخ أجواء المزرعة

بالطبع، هذه الفكرة ممكنة حتى لو كانت حديقتك صغيرة المساحة؛ إذ يمكن تصميم مطبخ أجواء المزرعة صغير الحجم من المنصات الخشبية المعاد تدويرها.



### طبقات من الأنفاق

كان اسمها القديم في المصادر التاريخية هو "البنغويو" واليوم مشهورة بمدينة الجن "ديرنكويو"، التي تم حفرها بعمق أكثر من 80 مترًا تحت سطح الأرض، وتتعدد طبقات الأنفاق فيها إلى ما يقارب 18 طبقة أو مستوى، وتعتبر أكبر مدينة في العالم تم التنقيب عنها تحت الأرض، ولا يوجد تحديد لعمرها، لكن العلماء يشيرون إلى أنها كانت مأهولة منذ آلاف السنين حيث انتقلت من الفريجين إلى الفرس إلى مسيحيي العصر البيزنطي، وتم التخلي عنها حديثًا في

عشرينات القرن الماضي من قبل اليونانيين الكبادوكيين عندما واجهوا الهزيمة خلال الحرب اليونانية التركية وفروا بشكل مفاجئ بشكل جماعي إلى اليونان.

ولا يقتصر الأمر على امتداد الغرف الشبيهة بالكهوف لمئات الأميال، ولكن يعتقد أن أكثر من 200 مدينة صغيرة منفصلة تحت الأرض تم اكتشافها أيضًا في المنطقة قد تكون متصلة بهذه الأنفاق، ما يؤدي إلى إنشاء شبكة ضخمة تحت الأرض.

### الدجاج.. أين يختفي؟

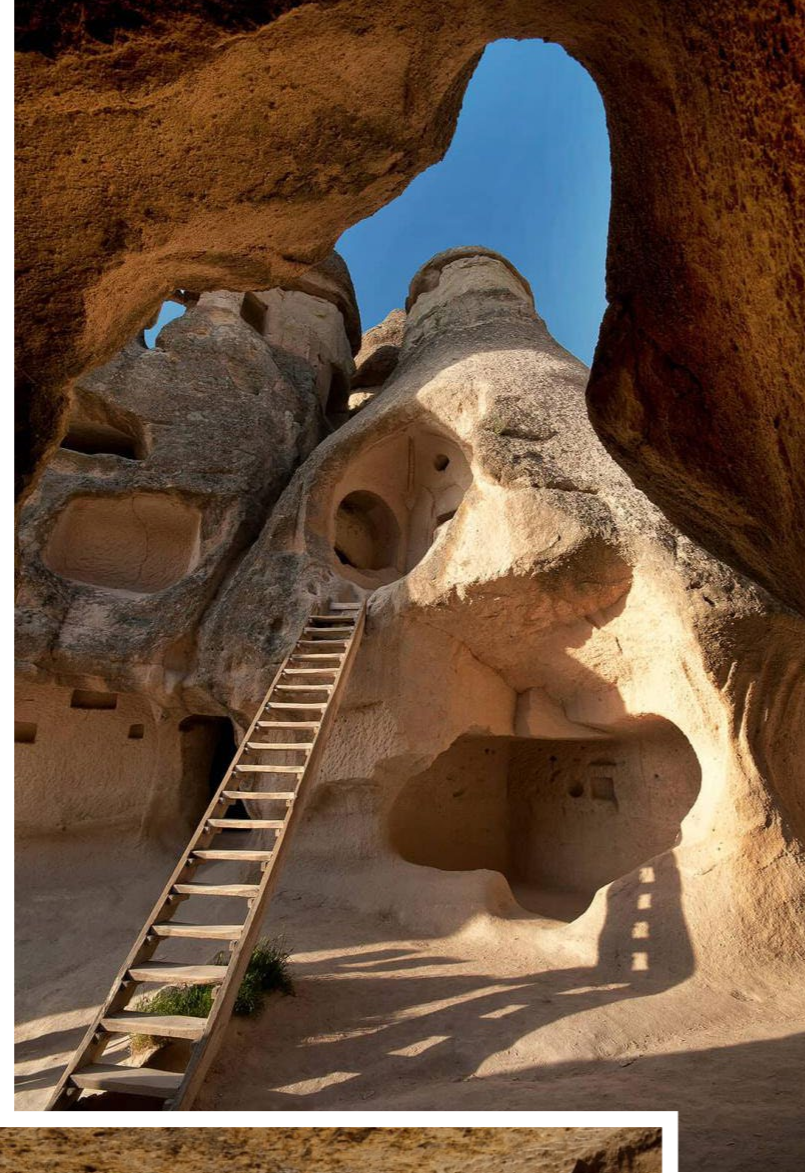
تقول بعض القصص الشعبية إن هذه المدينة اكتشفت في أوائل الستينات من القرن الماضي عندما كان أحد المزارعين يبحث عن دجاجاته التي تختفي بشكل مستمر ولا يعثر لها على أثر، وأثناء تجديد بيته وخن الدجاج، اكتشف أنها، أي الدجاجات، تدخل في فتحة صغيرة تحت الأرض، ثم اكتشف ممرًا وشاهد العجب فأبلغ السلطات التي بدأت التنقيب لتكتشف أكثر من 600 مدخل تؤدي إلى ديرنكويو.

"وادي الحب" هو أحد أودية المدينة التي لونت سفوح تلالها ذات اللون الوردي والأصفر المناظر الطبيعية المتدرجة المليئة بالوديان الحمراء العميقة بين تكوينات صخرية قاحلة وساخنة وعاصفة وجميلة أيضًا، ويقول علماء الآثار إنه منذ آلاف السنين، نحتت هذه البيئة البركانية المتقلبة بشكل طبيعي الأبراج المحيطة بها في أشكالها المخروطية المغطاة بالفطر، والتي تجذب اليوم الزوار للتنزه أو منطاد الهواء الساخن في المنطقة التركية الوسطى، ولكن تحت سطح كابادوكيا المتهم، كانت أعجوبة ذات أبعاد هائلة مختبئة بعيدًا لقرون.. مدينة تحت الأرض يمكن أن تخفي أماكن وجود ما يصل إلى 20000 نسمة لشهور في كل مرة.

## إذا كنت من عشاق السفر إلى تركيا لا تفوت زيارتها مدينة الجن "ديرنكويو" تنام بأمان في بطن أرض "كابادوكيا"



كانت سفرة ذات نمط خاص إلى تركيا، فهذه الوجهة التي تعتبر واحدة من أنشط الوجهات بالنسبة للسياح البحرينيين والخليجيين، إضافة إلى العاصمة اسطنبول، يزور السواح مناطق شهيرة ومعروفة مثل انطاليا، طرابزون، أوزنجول، يلو، آيدر وغيرها من المدن السياحية الجميلة، لكن المواطنة سمر سعيد جمعت معلومات حول منطقة سياحية مدهشة لا يعرفها كثيرون ممن يعشقون زيارة تركيا.. إنها مدينة الجن! فما قصتها؟



## ليست المدينة الوحيدة

مدينة ديرنكويو المعروفة بـ"مدينة الجن" هي واحدة من أغرب الأماكن التي يمكنك زيارتها في تركيا، وأحد الاكتشافات الفريدة في العالم، وهناك ما يقرب من 100 مدينة تحت الأرض في كابادوكيا، أعمقها مدينة الجن، وتبعد مسافة 40 كم من مدينة جوريم، وتسمح الفرصة للسياح من محبي المغامرة الفرصة في تلك المدينة العجيبة المكونة من طوابق عدة، وتستوعب أكثر من 15 ألف شخص، مع مجموعة من الكنائس وقاعات للطعام وممرات مائية وإسطبلات، بالإضافة إلى فتحات تهوية تسمح بدخول الهواء النقي إلى جميع أنحاء المدينة، وقرابة 600 باب خارجي.

وما يزال التاريخ الدقيق لبناء المدينة محل خلاف، لكن كتاب "أناباسيس" الذي كتبه زينوفون من أثينا حوالي 370 قبل الميلاد هو أقدم عمل مكتوب يبدو أنه يشير إلى ديرنكويو، وفي الكتاب يذكر الأناضول في منطقة كابادوكيا أو بالقرب منها، الذين يعيشون تحت الأرض في منازل محفورة بدلاً من مساكن الكهوف الأكثر شهرة في المنطقة.

وفقًا لأندريا دي جيورجي، الأستاذ المشارك للدراسات الكلاسيكية في جامعة ولاية فلوريدا، فإن كابادوكيا مناسبة بشكل فريد لهذا النوع من البناء تحت الأرض؛ نظرًا لنقص المياه في التربة وصخورها القابلة للتشكيل بسهولة؛ ذلك لأن الجيومورفولوجيا في المنطقة تساعد على حفر المساحات الجوفية، وأن صخور التوف المحلية كان من السهل نحتها باستخدام أدوات بسيطة مثل المجارف والمعاول، وتم تشكيل هذه المادة البركانية نفسها بشكل طبيعي في مداخل خرافية وأبراج قضيبية بارزة من الأرض فوق الأرض.





## إطلالات مختلفة لتنسيقها مع جاكيت من Denham

قميص أوليفيا من دينهام يقدم إحساسًا كلاسيكيًا من الدنيم الأزرق النيلي مقابل الشكل الحديث الكبير الذي تزينه طبقات كتف متدلّية. تضيف الخطوط الزاوية على لوحة الكتف وجيب الصدر والشكل عنصرًا رسوميًا بمهارة. مصنوع من قطن خالص متين بعض الشيء ولكنه مريح بجودة نسج قطني طويل يتناسب مع طبيعة الدنيم القاسية.



## صيحات خريف وشتاء 2023 للجامعة

إليكم بالصور أبرز صيحات الموسومة  
لخريف وشتاء 2022 - 2023  
للجامعة يمكن من خلالها تنسيق  
اطلاعتكم بسهولة ومن دون تكلف



### ما ألوان الملابس التي تناسب الطبيعة الخريفية؟

فكري في صورة للطبيعة في فصل الخريف، ماذا ترين؟ الأوراق الصفراء، البنية، الحمراء والخضراء التي يتغلغل فيها اللون الأصفر ودرجات البرتقالي. وربما بإمكانك أن تشمّي رائحة عيدان القرنفل، القرفة والعقدة الصفراء. تلك ألوان الخريف التي تجعلك تتأججين جاذبية. اختاري الألوان الدافئة كالبيج، الكريم، الرمادي الداكن، البرتقالي، الأحمر الداكن، البرونزي، الأخضر المائل إلى الاصفرار، التركوازي، النحاسي، وابتعدي عن الألوان الزرقاء والكحلية خصوصاً في المنطقة العلوية من جسدك. أيضاً ابتعدي عن الألوان النقية كالأبيض أو الأسود لأنها تضفي عليك مظهرًا شاحبًا إلا إذا كسرتِ حداثتها بالأكسسوارات المناسبة من مجموعة ألوانك الخريفية.

## كيف تسحرينهم بألوانك ذات الطبيعة الخريفية؟

يمتاز فصل الخريف عن غيره من الفصول بتشكيل ألوانه أجمل لوحة فنية مُتناسقة ومتقاربة، وتعتمد السيدة بطبيعتها إلى الاهتمام بأنافتها وجمالها واختيار كل ما هو مناسب لها، سواء كان من ناحية اختيار الألوان أو الأزياء، وستتحدث هذه الفقرة عن أفضل الألوان التي تتناسب وأزياء فصل الخريف.



## العناية بمنطقة حول العينين

### طرق للتخلص من الهالات السوداء

- حافظي على استخدام هاتفك المحمول تحت الفحص بمساعدة التذكيرات.
- احمي نفسك من حساسية الأنف الأساسية عن طريق استخدام الأقنعة أو الواقيات.
- احصلي على قسط كافٍ من النوم وتأكدي من اتباع نمط نوم صحي.
- استخدمي القبعات أو النظارات الواقية لتجنب التعرض لأشعة الشمس.
- أبقي جسمك رطبًا دائمًا.
- حافظي على نظام غذائي سليم وتناولي الفواكه والخضروات بكميات أكبر.
- قومي بتدليك عينيك بشكل مناسب بالأصابع أو بأي أدوات تدليك لتجنب ضعف الدورة الدموية.
- لا تخجلي من استخدام العلاجات المنزلية الأساسية مثل الألوفيرا والطين الأسود والحليب وما إلى ذلك، حيث يمكن أن تساعد في إزالة الهالات السوداء.



### 3 وصفات طبيعية للعناية بالمنطقة حول العين

#### قناع الورد والخيار

يساعد الخيار الغني بحمض الأسكوربيك والمواد الكيميائية النباتية على شد وتهدئة البشرة. امزجي في الخلاط نصف خيار و30 مل من ماء الورد، قطعي وسائد إزالة المكياج القطنية في شكل هلال وانقعها في المزيج لمدة عشر دقائق، ثم ضعي القناع بالقرب من خط الرموش السفلي وبعد 10 دقائق اغسليه بالماء.

#### قناع القهوة والبيض والعسل

اخلطي القهوة مع فيتامينات وبروتينات البيض التي تشد البشرة وتثبتها للحصول على تأثير مضاد للأكسدة، أضيفي العسل، ما سيجعل بشرتك تبدو متناغمة.

قلبي بياض البيض والقهوة والعسل لمدة دقيقة تقريبًا، باستخدام اليد النظيفة أو فرشاة، ضعي القناع حول وتحت العين. اتركيه لمدة عشر دقائق، اغسلي قطعة قطن أو منشفة مبللة واستخدميها لإزالة باقي القناع عن وجهك، لا تنسي أن تغذي وجهك بمرطب بعد القناع.

#### قناع البابونج

انقعي كيسين من شاي البابونج في الماء الساخن لمدة ثلاث دقائق، وأخرجي الأكياس واتركها لتبرد حتى تصل إلى درجة حرارة الغرفة. ضعي أكياس الشاي على الجفون المغلقة واستمتعي بروتين الجمال المهدئ لمدة 15 دقيقة. الخطوة الأخيرة هي وضع كريم للوجه مغذٍ للغاية، ما يجعل بشرتك ناعمة كالحرير.

لا أحد يستطيع أن ينكر أن العين هي أجمل ملامح الوجه. لا يمكنك أن تكوني مهملة بشأن رعايتها والاهتمام بها، وإحدى المشكلات الرئيسية المتعلقة بالعناية بالعين هي الهالات السوداء. فالهالات السوداء تحت العين واحدة من أكثر مشكلات الجلد شيوعًا التي يواجهها كثيرون. إذا كنت تعانيين أيضًا من الهالات السوداء، فنحن هنا لمساعدتك، حيث توجد قائمة كبيرة وواسعة من الأسباب التي تسبب الهالات السوداء، وكيف يمكنك التخلص منها لاستعادة عينيك الجميلتين.

#### أسباب ظهور الهالات السوداء تحت العينين:

- الإجهاد
- الحساسية
- الاستخدام المفرط للهاتف
- قلة النوم
- الخلايا الصباغية
- البشرة الحساسة
- عامل الوراثة
- المرض الطبي

# أسهل طريقة لوضع الكونتور للمبتدئين

## طريقة تطبيق الكونتور للمبتدئين

- المبتدئات في المكياج بحاجة إلى تعلم تقنيات تطبيق الكونتور ببطء، وعدم الإفراط في استخدامه، فكلما كانت خطواتك تدريجية كلما أدركت ما يحتاجه وجهك، وما هو أفضل أسلوب للكونتور، لكن إجمالاً يجب عليك اتباع الخطوات التالية لتطبيق الكونتور:
- عادة ما يتم تطبيق الكونتور بعد كريم الأساس وكونسيلر إخفاء الهالات السوداء.
  - يعتبر استخدام كونتور البودرة أسهل قليلاً بالنسبة للمبتدئين.
  - ما عليك سوى غمر الفرشاة المائلة في الكونتور، وتطبيقه ببطء.
  - القاعدة العامة هي تحديد الجبهة وعظام الخد والفك، ثم إبراز منطقة أسفل العينين، ووسط الجبهة، والذقن.
  - ضعي الكونتور على الخدين بزواوية من الأذنين نزولاً إلى الشفاه ومروراً بأسفل عظام الوجنتين لرفع ملامح الوجه.
  - ضعي الكونتور على جانبي حافة خط الشعر لجعل الجبهة تبدو أصغر حجماً.
  - ادخلي خطوط الكونتور بحركات خفيفة للغاية.
  - يمكنك استخدام فرشاة أصغر لرسم خط أكثر كثافة في أعرق نقطة في عظم الوجنتين.
  - استخدم بيوتي بلندر المبللة أو فرشاة تحديد الوجه، وامزجي كريم الكونتور أو السائل أو البودرة على البشرة.
  - بعد تطبيق خطوط الكونتور ضعي الألوان الفاتحة على أعلى عظام الوجنتين، وأسفل جسر الأنف، وعلى الذقن لإبراز وجهك، غالباً ما تحتوي لوحة الكونتور على درجتين أو أكثر، ما يعني أنه يمكنك مزج الألوان معاً للعثور على التطابق المثالي للون بشرتك، ويعد ذلك أفضل طريقة لابتكار الظلال والضوء لنحت وتحديد وجهك.

## ماذا يفعل الكونتور للوجه

يعتبر الكونتور طريقة رائعة لتعزيز الملامح الطبيعية ونحت بنية الوجه، من خلال إلقاء الضوء على النقاط العالية للوجه، مثل عظام الوجنتين، وجسر الأنف، ومناطق الظل مثل خط الفك، والجبهة ليضيف الشكل المحدد للوجه.

## اختيار ألوان الكونتور للمبتدئين

تتنوع ألوان الكونتور وظلالها، ما يؤدي لحيرة كبيرة عند اختيار اللون المناسب للبشرة؛ فلوهلة الأولى قد تظنين أن جميع الألوان تصلح للون بشرتك لكن لكل لون بشرة درجة مقابلة في الكونتور، إذا اخترت درجة لون كونتور فاتحة للغاية قد ينتهي بك الأمر بالإفراط في تطبيقها وتلطخ البشرة، بينما الدرجات الداكنة قد يصعب دمجها جيداً على لون البشرة. ينصح خبراء المكياج للحصول على اللون المناسب من الكونتور للبشرة باختيار درجة أغمق بدرجتين على الأقل من كريم الأساس للحصول على أفضل النتائج. يجب أن تكون الدرجات اللونية للكونتور باردة لتحاكي الدرجات الطبيعية للظل، وإذا حاولت استخدام درجات دافئة، مثل البرونزر فقد تبدو غير طبيعية وتؤدي إلى تلطخ المكياج.



يعد الكونتور طريقة ذكية لتحسين شكل وجهك أو تغييره بلمسات بسيطة؛ إذ يعمل على إبراز ميزاتك المفضلة، وإخفاء الأثيباء غير المفضلة في وجهك عن طريق نحت الوجنتين، والأنف، والجبهتين، لكن يجب على المبتدئين اتباع بعض الخطوات الصحيحة والدقيقة التي تمكنهم من تطبيق الكونتور بسهولة.

## طريقة تطبيق الكونتور المثالي

### مزج الكونتور بشكل جيد

امزجي محيطك برفق في حركة دائرية بفرشاة ناعمة لضمان مزج كل شيء وكونه متماسكًا. يمكنك المزج برفق على الجبهة، وصولاً إلى عظام الخد، وعلى طول خط الفك حتى منطقة الذقن في حركة شاملة على جانبي الوجه.

### ضعي أحمر الخدود

بمجرد مزج محيطك يمكنك الانتقال إلى أحمر الخدود. باستخدام فرشاة بودرة أحمر الخدود لإضافة لون ناعم إلى خدود. سيساعد استخدام أحمر الخدود الكريمي في الحفاظ على بشرتك ندية، ولكن يمكنك أيضًا استخدام بودرة أحمر الخدود إذا كان هذا هو ما تفضلينه.

### تطبيق الهايلايتر على الوجه

قومي بوضع كريم هايلايتر تمامًا على البشرة عندما تنتهين من أحمر الخدود، ضعي قلم التظليل الخاص على النقاط العالية في وجهك بحيث تبدو بشرتك مشرقة عندما يأتي الضوء عليها.

### إضافة الماسكرا وأحمر الشفاه

لإكمال مظهرك أضيفي الماسكارا أو أحمر الشفاه أو أي شيء آخر تريدينه. يمكنك تحديد الخطوط للحصول على مكياج طبيعي أو لمظهر أكثر دراماتيكية. ليس هناك حد للطرق التي يمكنك بها تطبيق الكونتور الخاص بك.

### ضعي كريم الأساس

الخطوة الأولى في التحضير لتحديد ملامح وجهك هي وضع مستحضر العناية بالبشرة وكريم الأساس والكونسيلر قبل الانتقال إلى جزء الكونتور من مكياجك. يتيح لك ذلك الحصول على لوحة قماشية فارغة قبل تحديد المناطق على الوجه التي تريد تطبيق منتج الكونتور الذي اخترته عليها. إذا كنت تقومين بمظهر مكياج كامل، يمكنك وضع ظلال العيون والخط، والماسكارا قبل الكونتور أو بعده، الأمر متروك لك حقًا وبالطريقة التي تفضلها.

### ضعي كونتور الخاص بك

سترغبين في اختيار مكان تطبيق الكونتور الخاص بك بناءً على الميزات التي تتطلع إلى نحتها وتحسينها، بالإضافة إلى شكل وجهك. إذا كان شكل وجه مستدير أو بيضاوي قليلاً، لذلك أفضل تطبيق محيط على طول الجبهة وعظام وجنتي وعلى كل جانب من ذقني لخلق تأثير مدبب أكثر قليلاً. يساعدك استخدام فرشاة كثيفة على وضع منتج الكريم في المكان الذي تريده تمامًا، يمكنك بناء اللون كما تذهب للتأكد من أن الشكل يبدو طبيعيًا وأنت تحصل على اللون الذي تريده.

### تحقق من كونتور الخاص بك

بعد وضع الكونتور الخاص بك، ألق نظرة عليه وتأكد من أنه المكان الذي تريدينه بالضبط قبل مزجه. هذا هو الوقت الذي يمكنك فيه إضافة مزيد من المنتجات أو مزج بعضها إذا قمت بتطبيق أكثر مما تريدين. خذي وقتك في تحديد الكنتور، لا داعي للاندياع وكلما كنت أكثر دراية بميزاتك الخاصة كان ذلك أفضل.



لك برسم الوجه مباشرة بدلاً من استخدام الفرشاة.

- إذا كنت مبتدئة في عالم الكونتور، فننصحك بالالتزام بلوحة الألوان لسهولة تطبيقها بالفرشاة المائلة ودمجها.

### أفضل أنواع الكونتور للمبتدئين

تتنوع أشكال وأنواع الكونتور ما بين السائل والبودرة وعصا الكونتور، والكريم كونتور لكن الاختيار يتوقف على نوع بشرتك كما يلي:

- الكريم كونتور هو الأفضل لأنواع البشرة الجافة، ويساعدك للحصول على مظهر منحوت ناعم في أشهر الصيف.
- لوحات الكونتور البودرة رائعة إذا كنت ترغبين في ابتكار مكياج لأنواع البشرة الدهنية أو للمناسبات الخاصة.
- غالبًا ما يستخدم الكريم كونتور لإضفاء مظهر أكثر كثافة، بينما يستخدم الكونتور البودرة بشكل يومي.
- الكونتور غير لامع؛ لأن الهدف هو تعميق الخطوط الطبيعية للوجه، في حين أن اللمعان سيجعلها تبدو مرتفعة.
- يبتكر الكونتور الكريمي مظهرًا أثقل، ويعزز تغطية البشرة، كما يمكنك اختيار تكثيف المظهر من خلال وضع طبقات من كونتور البودرة على الجزء العلوي.
- يسهل عليك استخدام الكونتور في شكل عصا؛ لأنه يسمح

### الفرق بين الكونتور والبرونزر للمبتدئين

من الأخطاء الأكثر شيوعًا التي يقع فيها المبتدئون عند استخدام واختيار الكونتور هو الخلط بين الكونتور والبرونزر، أو اتباع بعض النصائح الخاطئة التي توصي باستخدام البرونزر بدلاً للكونتور نظرًا للتشابه الشديد بينهما.

الفرق بين منتجات الكونتور والبرونزر ضئيل للغاية؛ لأن كليهما مصمم لإضافة عمق إلى وجهك ومظهر المكياج، ومع ذلك يستخدم البرونزر بشكل أساسي لإضفاء الدفء على بشرتك، ويطبق فقط في المناطق التي تتعرض لأشعة الشمس بشكل طبيعي، لكن الكونتور مصمم لتحديد وجهك بدقة. يجب تجنب استخدام البرونزر للكونتور؛ لأن ذلك قد يجعل بشرتك تبدو دافئة للغاية وربما برتقالية، بدلاً من تحديدها.

# #صورة\_الحياة



## مريم الهاجري:

مشاركتنا تأتي لسعينا في دعم  
البحوث الساعية لإيجاد العلاج  
وتثقيف المعرضين للإصابة  
بسرطان الثدي

قالت الوكيل المساعد للصحة العامة بوزارة الصحة د. مريم الهاجري "إن مملكة البحرين تشارك دول العالم الاحتفال بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي، الذي يصادف شهر أكتوبر من كل عام، ويهدف هذا الاحتفال إلى زيادة الوعي عن سرطان الثدي وأهمية الفحص

المبكر لتقليل الوفيات، كما أن مشاركتنا تأتي لسعينا في دعم البحوث التي تسعى لإيجاد العلاج وتثقيف المعرضين للإصابة بسرطان الثدي". وأضافت "يعتبر سرطان الثدي واحداً من أهم الموضوعات الصحية التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها عبر تسخير جميع الإمكانيات اللازمة للتشجيع على الفحص المبكر الروتيني والدوري؛ إذ يساهم الكشف المبكر في السيطرة على المرض وتقليل المضاعفات المستقبلية". وتابعت الهاجري "إن وزارة الصحة وبدعم من الحكومة الموقرة سخرت العديد من البرامج التوعوية والتثقيفية الداعمة لتكثيف سبل الوقاية الممكنة إلى جانب تعزيز الشراكة المجتمعية، وحفلنا اليوم مثال على ذلك؛ فنحن اليوم نسعى إلى الحد من انتشار المرض وتداعياته من خلال التشجيع على اتباع الأنماط الصحية التي تساهم في توفير حياة صحية بعيداً عن عوامل الخطورة التي قد تسبب المرض مستقبلاً". وأكدت أن وزارة الصحة تحرص على الحد من انتشار المرض ونشر الوعي اللازم عن سبل الوقاية عبر التنظيم الحملات التثقيفية، مشيرة إلى أن الكشف المبكر له دور في نجاح العلاج.

وشددت على أهمية الدور الإعلامي في التثقيف، مشيدة بدور صحيفة "البلاد" وجمعية الكلمة الطبية في مواكبة المستجدات والتطورات العلمية خصوصاً سرطان الثدي باعتبار أن الأخير من أكثر الأمراض شيوعاً لدى النساء، ما يبرز أهمية المواصلة في نشر الوعي والتثقيف اللازم بالالتزام بالفحوصات الدورية، ما يساهم في خفض الوفيات.



## أمام "صورة الحياة"

عدسة "أكتوبر الوردي" تلتقط زوايا التفاؤل والأمل  
ومعاني "التكاتف"

أضفى حضور الوكيل المساعد للصحة العامة بوزارة الصحة د. مريم الهاجري وجمع من المدعوات والمشاركات والمنظمات لوتاً وردياً أخذاً مفعماً بالتفاؤل والأمل والتكاتف في فعالية "صورة الحياة" صبيحة يوم الأربعاء 12 أكتوبر 2022، في قاعة أوام بفندق الخليج، بالتعاون والشراكة بين صحيفة "البلاد" وجمعية الكلمة الطبية ممثلة في إدارة تقدم المرأة، لتحمل أهدافها المتنوعة مع شهر أكتوبر الوردي نحو رسائل الأمل والتوعية بأهمية الفحص المبكر وطرق الوقاية من الإصابة بالأورام من جهة، ونحو مساندة المصابات والمتعافيات من سرطان الثدي، تفعيلًا لأهداف هذه المناسبة العالمية.

وتعددت فقرات الفعالية بين مشاهد قدمتها الزميلات في صحيفة "البلاد" وبين باقة من المشاركات التي تحدثت فيها استشاري الجراحة والعامة والمناظير د. سهير آل سعد، وقدمت فيها كل من المتعافيتين فجر المنصوري وزينب النشيط تجربتيهما بما فيهما من عزيمة وإصرار على مواجهة أصعب التحديات للانتصار على المرض، لتتلقى كل تلك الفقرات في خلاصة رسائل معطرة بالحب.

## رسائل متعافيات



### فجر المنصوري

#### لا تحرموا أنفسكم من التفاؤل

ویمشاعر عميقة تجاه كل أحببتها، تحدثت الشيف فجر المنصوري معبرة عن الحب للجميع، فصورة الحياة تعني أن نأمل ونتمنى الخير لكل من حولنا بروح دينية وإنسانية ووطنية. وأضافت "الي من صميم قلبي رسالة قصيرة، وهي كونوا دائماً على اتصال بعباطيا رب العالمين، وكونوا دائماً في حالة من الأحاسيس المشرقة المرتبطة بما يمنحنا الله جل وعلا من نعم، لا تستسلموا لأي موقف قد يلزم منكم أن تخسروا ولو لحظة واحدة في يومكم تحرمكم من الابتسامة والتفاؤل وتأمل القادم الجميل".



### زينب النشيط

#### إشراق الأمل في نفوس المرضى

ومن أجل نشر "فكرة وخبرة"، اختارت المتعافية زينب النشيط أن تحذر من "الخوف"، فقالت "هناك الكثير الكثير مما أستطيع قوله من تجربتي مع المرض، لربما ينفع المجتمع ويوضح بعض الجوانب، وعلي أن أركز على ثقافة عدم الخوف ليحل محله ثقافة الفحص، وأقول إن المرأة حينما تبادر للفحص المبكر فستتمكن من الحصول على العلاج مبكراً أيضاً ثم تعود إلى حياتها.. أسرتها وعملها، بخلاف اكتشاف الورم في وقت متأخر، ولهذا كلي أمل في أن يكون معنى ما قلته ينتقل إلى محتوى المؤثرين في وسائل التواصل الاجتماعي سواء في شهر أكتوبر أم سائر شهور السنة".

وجهت رسائل ثلاث إلى الكادر الطبي الذي يعالج مرضى الأورام، وإلى مؤسسات المجتمع المدني، وإلى المرضى وذويهم، وخلصت تلك الرسائل الثلاث هي الشكر والتقدير والامتنان وفي الوقت ذاته استمرار الدعم والمساندة وغرس إشراق الأمل في نفوس المرضى.



### سهير آل سعد

#### الكشف المبكر يساهم في تقليل المضاعفات

أكدت استشاري الجراحة العامة والتدي والأورام د. سهير آل سعد أن نسبة الوفاة بسرطان الثدي عالمياً بدأت تنخفض تدريجياً وليس مثل ما كانت في السابق، وقد يكون ذلك بسبب الاكتشاف المبكر، مشددة على أهمية اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة؛ إذ إن ذلك يساهم في التقليل من المضاعفات. وقالت "سرطان الثدي أكثر شيوعاً، إلا أن التطورات العلاجية التي نشهدها أعطتنا الفرصة بأن يكون هذا المرض تحت السيطرة". وأضافت

"أكثر إصابات سرطان الثدي تسجل بين النساء، إلا أنه بحسب الإحصاءات فإن منطقتنا تسجل عدد حالات أقل من العديد من الدول كأميركا وأستراليا وكندا وحتى نسبة الوفيات أيضاً، إضافة إلى قلة عدد الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في منطقتنا أيضاً". ولفتت إلى نسبة النجاة تعتمد على مرحلة اكتشاف السرطان، إذ في حال اكتشافه في المرحلة الأولى والثانية فإن نسبة الشفاء تصل إلى أكثر من 90% وقد تصل إلى 100%. وأشارت خلال كلمتها إلى عوامل الخطورة التي تساهم في الإصابة كال تقدم في العمر والعامل الوراثي وغيرها.







## المستشفى الملكي للنساء والأطفال يدشن هويته الجديدة

دشن المستشفى الملكي للنساء والأطفال هويته الجديدة، التي تحمل اسم المستشفى الملكي التخصصي، والذي يهدف إلى تطلعات توسعية في لَم تشمل العائلة كاملة من الأبوين وحتى الأبناء تحت إشراف مركز طبي واحد.

وقد صرح الرئيس التنفيذي د. محمد حمادي بأن المستشفى الملكي التخصصي قد وضع العديد من الأهداف الرامية إلى ترجمة توجيهات عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، وولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، من خلال المضي قدماً في تحقيق مزيد من التطور والتقدم في قطاع الرعاية الصحية، ودعم رؤية مملكة البحرين الاقتصادية 2030، التي تهدف إلى تمكين قطاع السياحة العلاجية وجعل المملكة موطناً للعلاج.

من جانبه، أفاد الرئيس التنفيذي للمستشفى الملكي التخصصي في مملكة البحرين السيد روهيت سيرفاستا بأنه سعيد بهذه الخطوة، وأن هذا الحدث بارز في رحلة مستشفانا ويمثل الكشف عن اسم وشعار جديدين، حيث تتجه جهودنا ومساعدتنا لتقديم أجود الخدمات الطبية للمواطنين الكرام والمقيمين في مملكة البحرين التي اعتبرها بيتي الثاني، وفي الفترة الماضية عملنا بلا كلل لتحقيق الرؤية الشاملة للمستشفى وجعل البحرين في طليعة الدول في المجال الطبي، وقد أسفرت جهودنا عن نتائج فريدة في مختلف قطاعات الرعاية الصحية.



ورحب المدير العام لشركة التسهيلات للسيارات سايمون إليس بالجميع لزيارة معرض GAC Motor الكائن بمنطقة ستره للاستمتاع بتجربة القيادة. ولمزيد من المعلومات يمكن التواصل مع 17734008.



## "التسهيلات" تكرم عائلة تملك جميع طرازات "GAC"

البلد: طارق البحار

تقديرًا لولائهم الكبير لسيارات علامة "جي ايه سي" الرائدة، وضمن احتفالات شركة التسهيلات للسيارات، الوكيل الحصري لعلامة GAC Motor، بمناسبة مرور 7 سنوات ناجحة على تدشين العلامة التجارية في مملكة البحرين، احتفلت الشركة بدعوة عائلة بحرينية قامت بامتلاك

جميع طرازات GAC Motor؛ وذلك لتوثيق قصتهم وعلاقتهم القوية بعائلة GAC، وكبادرة عن الامتنان والتقدير لثقة العائلة الكريمة المتواصلة منذ الإطلاق، قامت التسهيلات للسيارات بإهداء سيارة من طراز GS3 للعائلة لإكمال مجموعتهم من طرازات GAC Motor كتعبير عن تقديرهم وحجهم للعلامة الناجحة في المملكة.

وقال المدير العام لشركة التسهيلات للسيارات سايمون إليس في تصريح خاص لـ "البلاد": "نعمل جميعًا في التسهيلات للسيارات مع عملائنا كافة كعائلة واحدة، وتبدأ هذه العلاقة مع وقت دخول العميل إلى المعرض، وصولًا إلى سنوات ما بعد البيع، واليوم وكشكر خاص من عندنا وبالتشاور مع الشركة الأم في الصين قمنا اليوم بالترحيب والشكر لعائلة بحرينية اختارت 8 من سياراتنا بتقديم هدية لهم وهي الموديل الأصغر والناجح من GS3 عرفانا لهم ولمحبتهم، خصوصًا أن سياستنا ليست مجرد بيع سيارات بل تتعدى ذلك بكثير". وأكد سايمون أن هناك العديد من الأسباب التي جعلت هذه العائلة المحترمة تختار مجموعة "جي ايه سي"، مثل الأسعار التي نقدمها والتسهيلات وخدماتنا ما بعد البيع والعلاقة الوطيدة التي نبنيناها كل يوم مع عملائنا بتقديم خدمات صيانة سهلة ومتوافرة. وبمناسبة الذكرى السنوية السابعة لإطلاق علامة GAC Motor بمملكة البحرين فإن شركة التسهيلات للسيارات تقدم عروضًا من العيار الثقيل على جميع طرازاتها. تشمل العروض صيانة مجانية تصل إلى 6 سنوات وضمن 7 سنوات بأسعار خيالية.



## لاتيه كراميل ساخن

### المكونات

- كوبا حليب (ساخن)
- ملعقة كبيرة قهوة سريعة الذوبان
- كوب ماء ساخن
- ربع كوب صوص كراميل جاهز
- سكر حسب الرغبة
- كريمة خفق حسب الرغبة (للترزين)

### الخطوات

- نوبي القهوة بكوب من الماء الساخن، ثم ضعها في وعاء وأضيفي إليها الحليب الساخن واخلطي جيدًا.
- أضيفي صوص الكراميل والسكر، ثم حركي المكونات حتى تتجانس تمامًا.
- اسكبي لاتيه الكراميل في أكواب التقديم وزينها بالكريمة وصوص الكراميل، ثم قدميها.



## عصير الأفوكادو بالتمر

### المكونات

- حبتا أفوكادو (مقشرة ومقطعة أنصاف)
- 3 ملاعق كبيرة عسل
- لتر حليب
- ملعقتان كبيرتان من معجون التمر

### الخطوات

- في وعاء الخلاط الكهربائي، ضعي الحليب، والأفوكادو، ومعجون التمر، والعسل.
- اخلطي المكونات لدقائق جيدًا حتى تتجانس تمامًا.
- اسكبي العصير في أكواب التقديم، ثم قدميه.



## سلطة السبانخ بالفراولة

### المكونات

- ملعقة كبيرة خل تفاح
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- رشة ملح
- ربع ملعقة صغيرة كمون
- كوبا سبانخ
- نصف كوب فراولة (مقطعة)
- كوب جبن فيتا (مقطع)
- نصف كوب مكسرات (مجروشة للترتيب)

### الخطوات

- ضعي خل التفاح، وعصير الليمون، وزيت الزيتون، والملح، والكمون في طبق ثم قلبي المكونات حتى تمتزج.
- افردى السبانخ في طبق التقديم، ثم وزعي الفراولة المقطعة، ثم جبن الفيتا والمكسرات المجروشة.
- اسكبي الصوص على السلطة، ثم قدميها.



## سلطة الخس والذرة بالزبادي

### المكونات

- كوبا خس (مفروم)
- علبة زبادي
- ملعقة صغيرة ماسترد (خردل)
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- علبة ذرة (مغسولة ومصفاة)
- حبة طماطم (مفرومة)
- ربع ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- ربع كوب جبن شيدر (مبشور)

### الخطوات

- اخلطي الخس، والطماطم، والذرة في طبق.
- اخلطي الملح، والفلفل، وبودرة الثوم، والزبادي، والماسترد جيدًا.
- صبي المزيج فوق السلطة واخلطي.
- وزعي جبن الشيدر فوق السلطة وقدميها.

## شوربة الروبيان التايلندية بحليب جوز الهند

### المكونات

- حبتا بصل أحمر (مفروم)
- ربع كيلو جبنة التوفو
- ملعقتان كبيرتان معجون كاري أخضر
- حليب جوز الهند (علبتان)
- نصف كوب فلفل أحمر
- 500 غ روبان (مقشر)
- ملعقة كبيرة زيت نباتي

### الخطوات

- في قدر عميقة على نار متوسطة، ضعي الزيت واقلي البصل حتى يذبل.
- أضيفي جبن التوفو، ومعجون الكاري الأخضر، وحليب جوز الهند، والفلفل الأحمر، وقلبي المكونات جيدًا، ثم اتركيها على النار لنحو نصف ساعة.
- أضيفي الروبيان، واتركي القدر على النار لمدة 10 دقائق إضافية حتى النضج.
- اسكبي الشوربة في طبق التقديم، ثم زينيها بشرائح الفلفل الأحمر وقدميها.

## شوربة القرع بالتفاح

### المكونات

- 3 أكواب قرع (مقشر ومفروم مكعبات صغيرة)
- تفاحتان (مقشرة ومفرومة مكعبات صغيرة)
- عود بصل أخضر (مفروم)
- 3 فصوص ثوم (مهروس)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (مبشور)
- ملعقتان صغيرتان زبدة
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- نصف ملعقة صغيرة كمون (مطحون)
- 4 أكواب ماء

### الخطوات

- ذوبي الزبدة في قدر عميقة على نار متوسطة.
- أضيفي البصل الأخضر، والثوم المهروس، ثم قلبي لدقائق حتى تذبل المكونات، ثم أضيفي مكعبات القرع.
- تبلي بالملح، والفلفل الأسود، والكمون، والزنجبيل، ثم حركي جيدًا لنحو 5 دقائق.
- اسكبي الماء واتركي الخليط على النار حتى الغليان، ثم خففي النار وغطي القدر واتركيه لمدة 25 دقيقة حتى تنضج المكونات تمامًا.
- ضعي المكونات في وعاء الخلاط الكهربائي واخطي جيدًا حتى تصبح ناعمة القوام.
- اسكبي الشوربة في طبق التقديم وزينيها بقطع التفاح، ثم قدميها ساخنة.



## هليون مشوي بالثوم والزيت

### المكونات

- ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فص ثوم (مفروم)
- حزمة هليون (طازج ومقشر)
- عصير ليمون (ربع حبة)
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

### الخطوات

- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ذوبي الزبدة مع زيت الزيتون، ثم أضيفي الثوم والكراث واطهي لدقيقتين.
- في مقلاة قلبية الهليون واطهي لنحو 5 دقائق حتى يصبح طرياً.
- أضيفي عصير الليمون فوق الهليون الساخن، وتبلي بالملح والفلفل الأسود.
- ضعي الهليون في صينية فرن واشوي حتى يحمر قليلاً، ثم ضعيه في طبق التقديم وزينيه بشرائح الليمون، ثم قدميه.



## بروشكيتا الفطر

### المكونات

- 400 غ فطر (طازج ومقطع شرائح)
- خبز التوست حسب الحاجة
- 4 شرائح جبن جودا
- 3 فصوص ثوم (مهروس)
- بقونس: ربع كوب (مفروم)
- 4 ملاعق كبيرة كريمة طبخ
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

### الخطوات

- سخني الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- في مقلاة على حرارة متوسطة، سخني الزيت، ثم أضيفي الثوم وشوحيه لدقيقة.
- أضيفي الفطر ثم رشّي الملح، والفلفل الأسود، وقلبي لدقائق حتى يذبل، ثم أضيفي البقدونس والكريمة واطهي لدقيقتين إضافيتين.
- وزعي شرائح الجبن على التوست على صينية فرن، ثم أضيفي خليط الفطر.
- أدخلي صينية التوست إلى الفرن حتى يذوب الجبن، ثم قدميه.



## روزيتو إيطالي

### المكونات

- صدور دجاج (قطعتان/ مقطعة)
- كوب ونصف فطر (طازج ومقطع شرائح)
- ملعقة كبيرة زبدة
- نصف كوب بازلاء (معلبة)
- ثلاثة أرباع كوب أرز (أرز خاص بالروزيتو)
- كوبان وثلاثة أرباع كوب مرق دجاج (مغلي)
- ربع كوب خل أبيض
- بصلتان (مفرومة ناعما)
- فصا ثوم (مهروس)
- نصف كوب جبن بارميزان (مبشور)
- كوب كريما جوز الهند
- ملعقة كبيرة بقونس (مفروم فرما ناعما)
- ملعقة كبيرة زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

### الخطوات

- سخني الزيت النباتي في قدر عميقة على نار متوسطة، ثم أضيفي الفطر، والدجاج، والبازلاء، وقلبي المكونات حتى تنضج، ثم ضعها في طبق جانبي.
- ضعي الزبدة، والبصل، والثوم في القدر نفسه، وشوحي المكونات حتى يذبل البصل، ثم أضيفي الأرز وقلبي المكونات حتى تتداخل.
- أضيفي الخل، ثم تبلي بالملح والفلفل الأسود، وقلبي الخليط حتى يتشرب الأرز مقدار الخل.
- أضيفي ربع كوب من مرق الدجاج، وقلبي المكونات حتى تتبخر السوائل، واستمري بالتقليب حتى تبخر كمية المرق، ثم أضيفي خليط الدجاج والفطر وقلبي جيدًا.
- أضيفي جبن البارميزان، والبقونس، وكريمة جوز الهند، ثم حركي المكونات جيدًا حتى تتجانس مع بعضها البعض، ثم أطفئي النار عندما تتبخر السوائل، وقدميه.



## السبانخ بالدجاج

### المكونات

- دجاجة (مقطعة 6 قطع)
- 2 كيلو ورق سبانخ
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة هيل (مطحون)
- 3 أكواب أرز قصير الحبة
- 3 ملاعق كبيرة سمن
- بصلة (مفرومة فرمًا ناعمًا)
- بصلة (مقسومة من النصف لسلق الدجاج)
- ورقنا غار
- عودا قرفة

### الخطوات

- في قدر على النار، ضعي ملعقة سمن كبيرة، ثم أضيفي قطع الدجاج.
- أضيفي أنصاف البصل، وورق الغار، وعودان القرفة، والماء، واطركي القدر يغلي لنحو 20 دقيقة.
- اغسلي السبانخ بالماء جيدًا ثم قطعيه وضعيه في قدر أخرى، وأضيفي إليه ملعقة كبيرة من الزيت، والبصل المفروم، وحركي المكونات جيدًا حتى تذبل.
- تبلي بالملح، والفلفل الأسود، ثم اسكبي عليه مرق الدجاج المصفى واطركيه على النار حتى ينضج.
- انقعي الأرز بالماء لمدة 15 دقيقة، ثم صفيه جيدًا.
- في قدر على النار ضعي الزيت النباتي، وأضيفي الأرز ثم اسكبي الماء ورشي الملح واطركيه على نار عالية لمدة 5 دقائق، ومن ثم اخفضي النار واطركيه حتى ينضج.
- قدمي السبانخ مع الدجاج ساخناً بجانب الأرز الأبيض.



## بودينغ التمر بالكراميل

### المكونات

- 350 غ تمر
- نصف كوب ماء
- 500 غ حليب مكثف محلى
- 130 غ طحين
- نصف ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم
- رشّة ملح
- نصف كوب زبدة
- 250 غ سكر بني
- كوب شراب ذرة
- ملعقة صغيرة فانيليا

### الخطوات

- في قدر على نار منخفضة، ضعي التمر والزبدة والماء ونصف كمية الحليب المكثف المحلى حتى يغلي المزيج ويطرى التمر، ثم ارفعي القدر عن النار واتركيه جانبًا حتى يبرد تمامًا.
- اخلطي الطحين، وكربونات الصوديوم، والملح، ثم أضيفي المكونات إلى خليط التمر وحركي حتى تتجانس المكونات.
- حضري صينية فرن واسكبي الخليط بها.
- حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، ثم أدخلي الصينية إلى الفرن لمدة 25 دقيقة حتى تنضج، ثم أخرجي الصينية من الفرن واتركيها جانبًا حتى تبرد.
- في قدر على نار منخفضة ذوبي الزبدة، ثم أضيفي السكر البني، والملح، واتركي الخليط حتى يبدأ السكر بالذوبان.
- أضيفي شراب الذرة وباقي كمية الحليب المكثف المحلى وحركي جيدًا حتى يثخن القوام، ثم اسكبي المزيج فوق البودينغ وقدميه.

## كنافة بالشوكولاتة

### المكونات

- 450 غ عجينة كنافة
- كوب زبدة (مذابة)
- 250 غ شوكولاتة (قطع)
- كوب زبدة
- كوب ونصف سكر
- نصف كوب ماء
- ملعقة كبيرة عصير ليمون

### الخطوات

- حضري القطر بوضع السكر مع الماء في قدر على النار، واتركيه حتى الغليان، ثم أضيفي عصير الليمون، واتركيه على النار لمدة 5 دقائق، ثم ضعيه جانبًا حتى يبرد.
- قطعي الكنافة بيدك، ثم قسميها إلى نصفين.
- ضعي نصف كمية الزبدة المذابة على النصف الأول وامزجيه جيدًا.
- ذوبي الزبدة مع الشوكولاتة في حمام مائي ساخن وقلبيها جيدًا.
- في صينية فرن، افردي نصف العجينة بالزبدة، ثم اضغطي عليها بيدك وأضيفي فوقها طبقة الشوكولاتة.
- امزجي باقي كمية الكنافة مع باقي كمية الزبدة، ثم افرديها فوق الشوكولاتة.
- حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، ثم أدخلي الصينية إلى الفرن لنحو 25 دقيقة حتى تنضج.
- أخرجي الصينية من الفرن ثم اسكبي عليها القطر البارد وقدميها.





## 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



## كراكرز هالغ

### المكونات

- كوب وربع كوب دقيق
- ربع ملعقة صغيرة بودرة بصل
- ربع ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود (بودرة)
- ربع ملعقة صغيرة بابريكا
- 4 ملاعق كبيرة زبدة
- ربع كوب ماء
- ملعقة كبيرة عسل
- ملح حسب الرغبة

### الخطوات

- سخني الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- أضيفي المكونات الآتية في وعاء: الدقيق، وبودرة البصل، وبودرة الثوم، ومسحوق الحر، والبابريكا، مع الخلط جيدًا ثم اخلطي الخليط مع الزبدة.
- قومي بخلط الماء والعسل في وعاء صغير ثم أضيفي الخليط السائل إلى خليط الدقيق حتى تتشكل عجينة متجانسة.
- اعجني العجينة وافردوها على سطح منثور بالدقيق وقطعيها بالقطاعة حسب الشكل المرغوب ووزعي الملح عليها واخبزيها لـ 10 دقائق.



MJ  
MAYYAN JAFFAR

For more information,  
kindly contact us on 17 535 344

  @MJbymayyanjaffar

[www.asiajewellers.com](http://www.asiajewellers.com)

Visit us at Asia Jewellers Hall 7



**JEWELLERY ARABIA**

22-26 November 2022

BAHRAIN