



أكثر من 98 مليون
دينار قيمة إنفاق
"تمكين" على مختلف
البرامج والمبادرات



سامي بوحسن:
"التسهيلات للسيارات"
علامة تجارية رائدة في
مجال المواصلات

البلاد أضواء

تصفحوا
العدد



إصدار يناير 2023

هاشم شرف:

لن أموت قبل أن أصنع فيلما روائيا طويلًا

البروفيسور عمار كاكا:

ASU الجامعة الوحيدة في مملكة البحرين الحاصلة
على ترتيب خمس نجوم في تصنيف Stars QS العالمي



أكثر
20

شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني

الفائزون العشرون:

نثق بجريدة "البلاد" ونهدي فوزنا للبحرين وقيادتها ومواطنيها

أضواء البلاد

ملحق اجتماعي شهري

شخصيات وطنية لامعة

في إطار سعيينا المستمر لتقديم مضامين ومحتويات جديدة من كل إصدار جديد من أضواء البلاد، نساهم في تأصيل الوعي بالحراك الثقافي، الأدبي، الاقتصادي والفني أيضًا، ولذا نضع بين أيديكم قصصًا تفتح أبوابًا وآفاقًا من الإلهام والتحفيز، وهذا ما نسعى إليه في أسرة أضواء البلاد، وهو أن نأخذكم معنا في رحلة تحمل لكم المنفعة والمتعة والإفادة.

ملفنا الرئيس يتوج إصدارنا في إعلان مؤسسة البلاد الإعلامية عن النتائج النهائية لمبادرة أكثر 20 شخصية تأثيرًا في الاقتصاد البحريني للعام 2023، والتي ضمت 50 شخصية لامعة في مجال الاقتصاد الوطني، كان لهم بصمات واضحة ودور بارز وإسهامات جليلة في تنمية الاقتصاد المحلي، وما زالوا يعملون بكل تفران وإخلاص للنهوض باسم مملكة البحرين.

وحين نتجول في الوجه الآخر، سنكون في ضيافة الإعلامية عبير المفتاح التي تعرفنا عليها عن قرب بعيدًا عن دورها الإعلامية فقط، فأخذتنا معها لداخل عالمها الخاص وحدثتنا عن تفاصيل حياتها المحملة بمشاعر مختلفة ما بين البهجة والفخر والخذلان والفقد.

ومن بين صفحاتنا ستجدون قصصًا تدعو للفخر والاعتزاز، من بينها محور فيلوسوفيا، قصة شخصية عرفت كشعلة من الفن والتفرد، وقد مثل اسم مملكة البحرين في أبرز وأهم المحافل بأعماله المحملة بالإبداع، وهو المخرج هاشم شرف، الذي ترك أثرًا في قلوب محبيه بأعماله الإنسانية اللافتة. يأخذنا هاشم لمحطات غنية من حياته بدءًا من بدايات دخوله لعالم صناعة الأفلام وانتهاءً بالنصيحة التي أراد توجيهها للمخرجين الناشئين.

تتكامل بقية الصفحات في لقاءات وحوارات سنعيش بين سطورها مع كوادر وطنية صعدت سلم النجاح بكل إيمان وعزيمة لتحقيق طموحها كان يشكل حلقة كبيرة في حياتهم، فوجدوا في تمكين الانطلاقة الحقيقية لتحويل أفكارهم وآمالهم وطوحتهم إلى مشروعات اكتسحت الساحة المحلية حتى ذاع صيتها اللامع وبرزت جدارتها.

إضافة إلى مواضيع متنوعة بين الصحة والجمال والسفر والسياحة.

فريق العمل

مديرة الملحق:
دليلة سامي أرناؤوط

مشرف التحرير:
سعيد محمد

تحرير:
فاطمة عبدالله، نيفين مدور

تدقيق:
كميل عبدالجليل

الإخراج الفني:
كوثر جاسم، شذى أحمد

مسئولة 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



BOOK YOURS NOW



تطبيق الأكلة الوحيد الذي يكافئك دائماً

Bahrain's First Food App that Pays you Back



Dine-in في المطعم



Delivery طلبات التوصيل



Pick up الطلبات الخارجية



حمل التطبيق الآن
Download Now



T. 17 43 43 53 @ ahlanapp

38 | فيلوسوفيا
• هاشم شرف

لن أموت قبل أن أصنع فيلما روائيا طويلا

42 | لصحتكم

• الربو أسوأ في الشتاء..
تدابير وقائية ليمر بسلام

46 | ديكور

• ديكورات المنزل متألقة بلون العام 2023

50 | سياحة

• إيطاليا بلد الموضة.. التزلج على الجليد..
الشواطئ البديعة والآثار

• مراكز المدينة الحمراء وعاصمة النخيل

60 | أزياء

• 5 إطلالات مختلفة لتنسيقها مع التنورة من

Denham

• 6 إطلالات مختلفة لتنسيقها مع بلوزة من

Drykorn

• تعرفي على أنواع ستايلت الملابس
واختاري أسلوبك

66 | جمال

• الشعر الزجاجي "Glass Hair" موضة 2023

• كيف تحصلين على ابتسامة جذابة

• بالطرق التجميلية؟

• 4 قواعد أساسية لاختيار الأيلينر المناسب
لعينيك

72 | مطبخ

104 | موضوع الغلاف

• الفائزون العشرون:

نثق بجريدة "البلاد" ونهدي فوزنا
للبحرين وقيادتها ومواطنيها

114 | قصص نجاح

• أكثر من 98 مليون دينار

قيمة إنفاق "تمكين" على
مختلف البرامج والمبادرات

• فيصل راشد

أهلاً.. تطبيق بحريني بهزايا
متفردة

• عشقي للأطفال هو ما دفعني
لتأسيس "نادي وبي للأطفال"

128 | لقاء

• البروفيسور عمار كاكا

الجامعة الوحيدة في مملكة البحرين
الحاصلة على ترتيب خمس نجوم في
تصنيف Stars QS العالمي

132 | حوار

• سامي بوحسن

"التسهيلات للسيارات"...
علامة تجارية رائدة في مجال المواصلات

134 | الوجه الآخر

• عبير المفتاح:

لم أتعاف من ألم الفقد.. وسرعة وثوقي
بالأشخاص علمتني دروسا لا تنسى



المؤيد: فوزي بالمركز الأول نتيجة جهود شخصيات كثيرة معي

قدم رئيس مجلس إدارة شركة يوسف خليل المؤيد وأولاده، السيد فاروق المؤيد الشكر لجميع من أدلوا بأصواتهم، قائلاً "فوزي بالمركز الأول هو مجهود من أشخاص كثيرين ومساهمة من المشاركين معي في إدارات الشركات"، لافتاً أن هذه المبادرة من المبادرات الأولى من نوعها في مملكة البحرين، وقد شكلت حركة جيدة بين رجال وسيدات الأعمال".

وأكد أن النتائج عبرت عن رأي الشارع التجاري بشكل كبير، وكان تمثيل أسماء العائلات التجارية بدرجة كبيرة إلى جانب تمثيل عدد من الشخصيات المصرفية المعروفة والمؤثرة أيضاً.

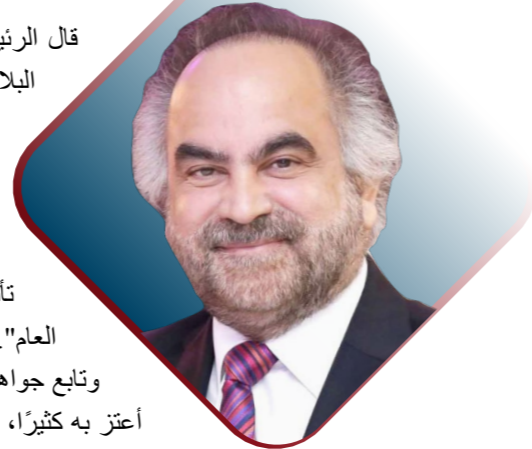
جواهري: "البلاد" تتعامل بموضوعية مع الأحداث وانتهاج الشفافية

قال الرئيس التنفيذي لشركة نفط البحرين "بابكو" عبدالرحمن جواهري "الشكر والتقدير الكبير لجريدة البلاد وكافة القائمين عليها على ما يبذونه جميعاً من مهنية أسهمت في تميز ال التي عُرف عنها التعامل الموضوعي مع الأحداث، وانتهاج الشفافية وممارسة الحرية المسؤولة".

وأضاف "لا شك أن جريدة "البلاد" تميزت بإطلاق المبادرات الصحافية واستطلاعات الرأي بين الحين والآخر، والتي من شأنها قياس بعض المؤشرات واستطلاع الرأي العام وتوجهاته، إذ يطيب لي تقديم التهنية لل على نجاح التصويت الأخير الذي أطلقته حول "أكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني"، والذي شهد تجاوباً واسعاً ومنقطع النظير من القراء والمهتمين بالشأن العام".

وتابع جواهري "كما أشكر الجميع الذين فضلوا بترشيحي ضمن شخصيات هذه القائمة، علمًا أن هذا شرف أعترز به كثيرًا، وأعتبره في الواقع شهادة نجاح وتميز المؤسسة التي أئشرف بالانتماء إليها والتي وفرت لي كل فرص النجاح، كما أهنئ جميع الشخصيات التي تضمنتها القائمة، وأود التأكيد هنا أن جميع الشخصيات البحرينية التي نجحت في مجالات عملها هي شخصيات رائدة ولها مكانتها، ولولا إسهام الجميع بإخلاص في النهوض باقتصاد الوطن، كل في مجاله، لما تحقق لمملكة البحرين مثل هذا الازدهار في اقتصادها، الذي حرصت قيادتنا الرشيدة على إرساء مقوماته الصحيحة، وجعلت من الوطن مركز جذب اقتصادي مهم وناجح في مجالات المال والأعمال والصناعة".

واختتم جواهري حديثه بالقول "لا شك لدي أن كل قيادي بحريني أخلص في عمله وتميز في مجاله هو شخصية ناجحة، كما أنه وبكل تأكيد فإن الشخصيات المؤثرة في اقتصادنا الوطني، وأصحاب الخبرة والكفاءة العالية هم أكثر بكثير ممن تضمنتهم القائمة، وربما هم الأكثر تأثيرًا، لكنها تبقى مبادرة مشكورة من نكن لها كل التقدير والاحترام، ونسأل الله أن يجعلنا أهلًا لهذه الثقة وأن يعيننا جميعًا في العمل على خدمة وطننا من جميع المواقع".



الفائزون العشرون:

نتق بجريدة "البلاد" ونهدي فوزنا للبحرين وقيادتها ومواطنيها

هبة محسن

جمع الفائزون في مبادرة البلاد لأكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني للعام 2023، عن ثقتهم الكبيرة في الجريدة ومدى مصداقيتها في تقديم الجديد للشارع التجاري ومجتمع الأعمال، لافتين إلى أن هذه المبادرة تعتبر الأولى من نوعها على مستوى المملكة، متمنين لكل الشخصيات في قائمة الـ 50 مزيداً من النجاح والعطاء، ومؤكدين على أن هذا النجاح هو هدية للبحرين ولقيادتها ومواطنيها.

أفنان: "البلاد" نجحت في استئثار نبض الشارع ولعب الدور الحقيقي للصحافة



قالت الرئيس والمالك لشركة الزباني للخدمات التجارية السيدة أفنان الزباني "لقد نجحت جريدة البلاد بهذه المبادرة في استئثار نبض الشارع، لتؤكد على الدور الحقيقي للصحافة والصحافيين والذي يتجسد في نقل شعور وإحساس المواطنين، خصوصاً وأن الصحافة هي منبر وأداة توصيل صوت الشارع". ولفتت الزباني إلى أن المبادرة جيدة، قائلة "كان هناك تجاوب وتفاعل كبيرين مع هذه المبادرة التي تنطلق لأول مرة في مملكة البحرين، ونقدم الشكر لكل العاملين في جريدة البلاد، متمنين للجريدة والقائمين عليها تقديم المزيد في المستقبل". كما قدمت الشكر إلى لجنة التقييم المستقلة والتي تجسد فيها روح فريق البحرين، معربة عن امتنانها وسعادتها في كونها ضمن قائمة الـ 50، وأضافت "هي تجربة ذكية وتعبر عن وعي كبير بالتحول الرقمي واستخدام التكنولوجيا من خلال التصويت على الموقع لخدمة البيئة الاقتصادية بالبحرين".

الحواج: البحرين لها باع طويل وتاريخ ممتد في ترسيخ أساسيات الاقتصاد على مستوى المنطقة



قال رئيس مجلس إدارة مجموعة الحواج، جواد الحواج "المبادرة مهمة وتم تنظيمها بحرفية وإتقان وتصب في مصلحة القطاع الاقتصادي بالبحرين وبمردود إيجابي، ونقدم الشكر الجزيل الى القائمين عليها".

وأضاف "لقد بدا واضحاً أن المبادرة المتميزة هدفت في هذه النسخة الأولى لتقدير الدور البارز والكبير الذي يضطلع به رجال وسيدات الأعمال البحرينيون".

ولفت إلى أن البحرين لها باع طويل وتاريخ ممتد في ترسيخ مبادئ وأساسيات الاقتصاد على مستوى المنطقة، وكل الشخصيات في القائمة لهم تجارب ملهمة للأجيال القادمة، موضحاً أن هذه المبادرة هي نواة لتطور القطاع الاقتصادي، وخلقت نوعاً من أنواع التنافس الإيجابي بين رجال وسيدات الأعمال في مختلف القطاعات.



الزياني: مبادرة "أكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحرينى" سبّاقة ومتفردة

أكد رئيس مجلس الإدارة الفخري، لمجموعة استثمارات الزباني السيد خالد الزباني أن مبادرة أكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحرينى سبّاقة ومتفردة، موجهاً التهنية إلى رئيس مجلس إدارة مؤسسة البلاد الإعلامية السيد عبدالنبي الشعلة، على ما قدمته الجريدة من جهد وتطور وتفرد بهذه المبادرة والمبادرات الأخرى.

وقال الزباني "أتمنى في النسخ القادمة أن تكون هناك بعض التعديلات وأن تكون المبادرة قابلة للتطوير وتلأفي بعض الملاحظات القليلة التي تم رصدها من خلال التحشيد للتصويت من المقربين والعاملين عند بعض الشخصيات المرشحة".

وأعرب الزباني عن فخره بوجود مثل "البلاد" في البحرين، والتي تعتبر منبراً من منابر الرأي المميزة التي تعبر عن أحوال المواطنين والوطن.

الشيخة هند: "البلاد" من أهم الصحف في البحرين والرائدة في إطلاق المبادرات المتميزة



قالت رئيس مجلس إدارة شركة راشد للاستثمار القابضة الشيخة هند بنت سلمان آل خليفة "إن جريدة البلاد من أهم الصحف في البحرين ولديها مبادرات متميزة ومتنوعة، كلها تصب في مجال القطاع الخاص والشارع التجاري، فكل الشكر والتقدير لهذه المبادرة التي لاقت تجاوباً كبيراً من الرأي العام، والذي دل على وعي المواطنين بمدى مساهمة رجال الأعمال في كل القطاعات التي تعمل في البحرين، مثل القطاع التجاري والخدمي والتجزئة والمصرفي وغيرها. وأبدت انبهارها بالأعداد التي أدلت بأصواتها والمشاركة في التصويت، مؤكدة على أن عملية التصويت تمت بشفاافية ومصداقية.

وبينت الشيخة هند أن القياس ليس في عملية التصويت بأعداد الموظفين أو أقارب المرشح، لكن هو درجة وعي كل مصوت وتعرفه على الشخصيات داخل القائمة ومدى إنجازاتها للبحرين.

وأبدت الشيخة هند تحفظها على حضور المرأة، إذ لم يكن كبيراً في نسخة 2023، وتمنت أن يكون هناك قبول ومبادرة من العنصر النسائي في المرات القادمة، ليس للفوز فقط ولكن لفهم تجارب الآخرين من خلال هذه المبادرات. وذكرت أنها استفادت شخصياً عبر التعرف على أسماء شخصيات من قطاعات مختلفة. وقدمت الشيخة هند تهانيتها للشخصيات التي حازت على المراكز الـ 20، متمنية للآخرين الفوز في المرات القادمة وتعريف الجميع بأعمالهم وإسهاماتهم.

بوجيري: مبادرة اقتصادية فريدة من نوعها



وقال رئيس مجلس إدارة بورصة البحرين: "أنا سعيد جداً باختياري من ضمن قائمة العشرين. وأبارك لكافة الأخوة الذين ضمت القائمة أسماءهم، وأتمنى حظاً أوفر لمن لم يحالفهم الحظ، والذي أرى أن العديد منهم قد يكونون أحق مني بأن يكونوا من ضمن القائمة ولكن هذا هو حكم الأغلبية".

وأضاف بوجيري "أقدر عالياً هذه المبادرة الفريدة من نوعها، فلقد كان الإقبال أفضل مما تصورته بكثير جداً، وكان التصويت مكثفاً وعلى درجة في غاية التنافسية، وكانت المراكز تتبدل بين الفينة والأخرى بغمضة عين، وأرى الآن أن تقوم جريدة البلاد باستضافة مجموعة العشرين في حلقة، وتتم مناقشة أهم الأمور الاقتصادية التي تهم البلاد، ولعلها تطرح آراء مهمة يمكن للقائمين على إدارة وطننا العزيز الاستفادة منها".

المراكز تتبدل بين الفينة والأخرى بغمضة عين، وأرى الآن أن تقوم جريدة البلاد باستضافة مجموعة العشرين في حلقة، وتتم مناقشة أهم الأمور الاقتصادية التي تهم البلاد، ولعلها تطرح آراء مهمة يمكن للقائمين على إدارة وطننا العزيز الاستفادة منها".

البقالي: إدراجي بالقائمة انعكاس لنجاحات "ألبا"

صرح الرئيس التنفيذي لشركة ألمنيوم البحرين (ألبا) قائلًا "يسعدني ويشرفني أن أكون ضمن قائمة أكثر 20 شخصية تأثيرًا في الاقتصاد البحريني، وهو ما يعتبر انعكاسًا لنجاحات الشركة بفضل الدعم المتواصل لحكومة مملكة البحرين، وتوجيهات مجلس إدارة الشركة بقيادة سعادة الشيخ دعيح بن سلمان بن دعيح آل خليفة. وأضاف "أود في هذا الصدد أن أتقدم بالشكر لمؤسسة "البلاد" الإعلامية وجميع من تفضل بالمشاركة في هذا التصويت، كما أشكر موظفي وموظفات شركة ألبا على جهودهم الكبيرة في تعزيز مكانة الشركة كأحد أهم روافد الاقتصاد الوطني".



عدنان يوسف: مبادرة "البلاد" متميزة وهادفة وجزء من نهضة الوطن

قال رئيس مجلس إدارة جمعية مصارف البحرين عدنان يوسف "يسرني بمناسبة اختياري ضمن قائمة أكثر 20 شخصية تأثيرًا في الاقتصاد الوطني للعام 2023، أن أقدم التهنية لصحفية البلاد على هذه المبادرة المتميزة الهادفة إلى رعد الجهود والمبادرات الاقتصادية والاجتماعية التي تعزز مكانة الاقتصاد الوطني، وتسلب الضوء على الشخصيات الرائدة في دعم المسيرة التنموية. كما أهنئ في هذه المناسبة كافة الأخوات والأخوان الأعزاء في قائمة الخمسين شخصية الذين تنافسوا في التصويت، فلهم جميعا كل التحية والتقدير. فهم جميعا دون شك يعتبرون قادة في خدمة الاقتصاد والمجتمع وقدموا الكثير من المساهمات والجهود في سبيل نهضة الاقتصاد وازدهاره".

وتابع "نتطلع بالفعل من صحافتنا الوطنية المزيد من المبادرات الهادفة إلى إبراز جهود الشخصيات الاقتصادية والاجتماعية البارزة، وتسلب الضوء على مبادراتها وإنجازاتها ومساهماتها، إذ يجسد ذلك نجاح البحرين في احتضان هذه الجهود وتقديم كل الدعم لنجاحها، وأنها تمثل بالفعل جزءا من نهضة البلاد وتقدمها الحضاري والإنساني والاقتصادي والاجتماعي".



زينل: مبادرة "البلاد" لمصلحة الوطن والجميع يكن لها التقدير

أكد رئيس مجلس إدارة مجموعة تراكو إبراهيم زينل أن المبادرات والأعمال التي تنجز من أجل مصلحة هذا الوطن لا بد أن يكون لها التقدير والاهتمام من الجميع. وأوضح أن هذه المبادرة جمعت شخصيات يكن لها المجتمع كل الاحترام والتقدير، ويقدر دورهم في التنمية الاقتصادية سواء من كانت أسماؤهم داخل قائمة الـ 50 شخصية أو من شاركوا من أعضاء اللجنة المستقلة في اختيار هذه الشخصيات. وبين زينل أن من شملتهم قائمة الـ 20 ومن لم تشملهم هم رجال وسيدات لهم بصمات وأدوار بارزة في القطاعات كافة سواء التجارية أو الاقتصادية أو المصرفية. ووجه زينل الشكر للجريدة ولكل وسائل الإعلام التي تبرز دور العاملين في القطاعات الاقتصادية وتكرمهم، مؤكداً أن هذا حافز للجميع للاستمرار في العطاء والإنجاز.



فقيه: مبادرة تسهم في الارتقاء بما هو أفضل للصالح العام

قال رئيس مجلس إدارة شركة بن فقيه للاستثمار العقاري فيصل فقيه في رسالة شكر لل "بداية أشكر جريدة البلاد على هذه المبادرة الداعمة، وسعيد باختياري لأكون ضمن قائمة "أكثر 20 شخصية تأثيرًا في الاقتصاد البحريني 2023"، وفخور بحصولي على نسبة عالية من التصويت، وهذا يعكس مدى ثقة وحب الناس والمسؤولية الملقاة على عاتقنا كمطورين عقاريين في مملكة البحرين للنهوض والعمل على تطوير الاقتصاد الوطني والارتقاء به وتقديم كل ما هو أفضل للصالح العام. ونعدكم بإذن الله تعالى أن نعمل لصالح مملكتنا الحبيبة في الدفع بعجلة النمو والازدهار".



صلاح الدين: نتمنى "لجريدة البلاد" مزيدًا من النجاح والتألق

قدم رئيس مجلس إدارة مؤسسة صلاح الدين للاستشارات الهندسية المهندس محمد صلاح الدين شكره الجزيل لإدارة مؤسسة البلاد الإعلامية والمنفذين لمبادرة البلاد لأكثر 20 شخصية تأثيرًا في الاقتصاد البحريني على الجهود الحثيثة لإنجاح مبادرة تطلق لأول مرة بالبحرين، متمنيًا مزيدًا من التوفيق والنجاح.



كانو: مسيرة عطاء متميزة لجريدة "البلاد"

وقالت الرئيس التنفيذي وعضو مجلس إدارة شركة الوكالة التجارية العالمية للسيارات سوزان كانو في رسالة شكر وجهتها إلى جريدة البلاد "يسعدني أن أتقدم لكم بأرق عبارات الشكر والتقدير لما بذلته مؤسستكم العريقة من جهود مضيئة في إنجاز مبادرة "أكثر 20 شخصية تأثيرًا في الاقتصاد البحريني"، وما تم تحقيقه في وقت قياسي، والتي خلقت الكثير من الحماسة والإثارة والنقاش في المملكة. كما يسعدني أن أتقدم بالشكر الموصول إلى كل من شارك في عملية التصويت سواء لي أو لبقية المرشحين. وأسأل الله العلي القدير أن تستمر مسيرة عطائكم المتميزة من أجل الحفاظ على ما أنجزتموه من نجاحات، وأنطلع إلى رؤية المزيد من الموضوعات والمبادرات التي تناقش تمكين المرأة. مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق والنجاح، لكم كل الحب والود".



أكثر

الوطني، مشيرة إلى أن الجميع "فائز" في هذه المبادرة، متمنية أن يعمل الجميع من أجل مزيد من الأفكار المؤثرة والمهمة في خدمة الاقتصاد البحريني.

ووجهت جناحي الشكر لرئيس مجلس إدارة البلاد، عبد النبي الشعلة ولرئيس التحرير مؤنس المردي ولطاقم العمل في الصحيفة على المبادرة وهنأتهم على نجاحها.

وأثنت على مشاركة المرأة ممثلة في 4 من سيدات الأعمال ضمن الخمسين شخصية المرشحة وتواجد 3 من بين العشرين الأكثر تأثيراً وهن عضوة الجمعية، أفنان الزياني بالإضافة إلى كل من الشبيخة هند بنت سلمان آل خليفة وسوزان بنت سلمان كانو.

وتمنت أن تشهد المبادرات المماثلة تواجد أكبر للمرأة البحرينية بما لا يقل عن 20 % من عدد المرشحين الإجمالي تماثياً مع الدور البارز للمرأة البحرينية في القطاع الاقتصادي الوطني، والتطور الكبير لدور سيدات الأعمال البحرينيات على صعيد القطاع الخاص ودورهن الفاعل في عضويات مجالس إدارات البنوك والشركات والمؤسسات الاقتصادية المختلفة في المملكة.

قابلة للتطوير

وأكدت جناحي أن المبادرة في دورتها الأولى "قابلة للتطوير" وتلافي بعض الملاحظات القليلة التي تم رصدها وعلى رأسها غياب بعض العائلات المهمة عن القائمة المرشحة مثل عائلات العالي والغناة وجواد وغيرهم في مقابل تواجد 3 أسماء من بعض العائلات الأخرى، قائلة "أقترح أن يكون الاختيار من بين 75 شخصية في المرات القادمة لإتاحة المزيد من الاختيارات أمام القراء".

وتابعت "النتائج معبرة عن رأي الشارع التجاري بشكل كبير بوجود كيريات العائلات التجارية البحرينية على قمة التصويت ممثلة في المؤيد وكانو وفخرو وناس والحواج والزياني وزينل وغيرهم، إلى جانب تمثيل عدد من الشخصيات المصرفية المعروفة والمؤثرة أيضاً، وهذا متوقع وطبيعي لكن من غير المتوقع أن تخلو القائمة من رؤساء الجمعيات الاقتصادية المهمة والمؤثرة في السوق مثل رجال الأعمال وسيدات الأعمال والمؤسسات الصغيرة والمقاولين وهي جمعيات منتخبة ولها تأثيرها في الشارع".

وفي هذا السياق، صرح عضو مجلس الشورى علي عبدالله العرادي عضو اللجنة المستقلة أن المشاركة الواسعة في تصويت صحيفة "البلاد" على النسخة الأولى من مبادرة أكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني في نسختها الأولى، تعكس الثقة الكبيرة التي تتمتع بها الصحيفة الوطنية وما تقدمه من مبادرات نوعية متميزة تسهم في إثراء قطاع الإعلام المطبوع والرقمي، لا سيما وأنه بدأ واضحاً أن المبادرة المتميزة هدفت في هذه النسخة الأولى لتقدير الدور البارز والكبير الذي يضطلع به رجال وسيدات الأعمال البحرينيون، ومساهماتهم اللافته في رفد الاقتصاد الوطني وتعزيز التنمية الاقتصادية لمملكة البحرين، بشكل يسهم في تعزيز الريادة والتنافسية في أن تكون مملكة البحرين على الدوام دولة متقدمة في المجال الاستثماري والتجاري، ومستقطبة لرؤوس الأموال.

وأردف بالقول "إن تلك الشخصيات الاقتصادية ساهمت وعبر عملها الجاد في بناء الاقتصاد الوطني، ووضع اللبنة الأولى من البنية الاقتصادية، لا سيما وأنهم عملوا لعقود طويلة وبصامية ومثابرة في بناء مؤسسات اقتصادية وطنية حققت نجاحات متواصلة ودربت بحرینيات وبحرينيين في قطاعات الأعمال المختلفة من تجارية ومصرفية وإنشائية وغيرها". وأضاف أن مبادرة صحيفة "البلاد" قد كشفت عن مدى الوعي الكبير الذي يتميز به الشعب البحريني، حيث فاقت نسب المشاركة كل التوقعات، وحصلت الشخصيات المختارة على نسب وعدد أصوات كبيرة، كما أن تفاعل المصوتين ومتابعيهم المستمرة للنتائج وترقيهم لفضل باب التصويت والإعلان يدل على ثقته في الصحيفة، وإيمانهم بمنهجية التصويت وشفافيته.

وختم تصريحه بالتأكيد على القيمة الكبيرة للشخصيات المختارة التي تعد شريكاً أساسياً في دعم عجلة الاقتصاد الوطني واستدامة تطور القطاعات التجارية الحيوية، مبيناً تطلعه للنسخة الثانية من هذه المبادرة المهمة وغيرها من المبادرات المتفردة التي تطلقها صحيفة البلاد.

ومن جانبها، أكدت رئيسة جمعية سيدات الأعمال البحرينية أحلام جناحي أن مبادرة البلاد مميزة والنتائج عبرت عن الشارع التجاري بنسبة 90 %، متمنية تواجد أكبر لسيدات الأعمال في المرات القادمة بما يعكس دورهن الرائد.

وقالت إن المبادرة مميزة للغاية كفكرة وأن جميع من شاركوا فيها من رجال وسيدات أعمال في البحرين لهم مكانتهم الكبيرة في المجتمع البحريني، والجميع يعلم قدر عطائهم وجهدهم في سبيل خدمة الاقتصاد



لولوة المطلق



عبدالرحيم نقي



عمر العبيدي



علي العرادي



أحمد البحر



فهد الشهابي



أكبر جعفري



أحلام جناحي



زهراء طاهر



ضياء توفيق



أحمد البناء



ناصر الأهلي



أميرة إسماعيل

مؤكدین أنها تضاهي القوائم العالمية كـ "فوربس" وغيرها.. أعضاء اللجنة المستقلة للتقييم:

"البلاد" تفردت بمبادرة أكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد وتعد الأولى من نوعها بالمملكة

أجمع أعضاء اللجنة المستقلة التي قامت بتقييم وتدقيق واختيار أسماء المرشحين للقائمة الرئيسة لأبرز 50 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني، والتي تم التصويت على 20 شخصية منهم عبر موقع البلاد في الفترة من 15 إلى 22 يناير الجاري، على تفرد صحيفة البلاد بهذه المبادرة التي تعد الأولى من نوعها في مملكة البحرين، وهي تقاس بقوائم فوربس، لتصبح النسخة البحرينية الأولى لاختيار شخصيات وقامات اقتصادية، أثرت وتؤثر في الاقتصاد الوطني. وأكد أعضاء اللجنة المستقلة لتقييم المبادرة، في تصريحات لـ البلاد، على مدى الوعي الكبير الذي يتميز به الشعب البحريني، بحيث فاقت نسب المشاركة كل التوقعات.

الجميع فائز بالمبادرة.. والمشروع فكرة مؤثرة ومهمة لخدمة الاقتصاد

شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني

أعمالهم. وأشار الأهلّي إلى أن صحيفة البلاد غيرت النمط التقليدي للمطبوعات الورقية وواكبت التقدم والتطور الورقي.

من جهته، علق رئيس الإتحاد الدولي لمنظمات التدريب والتنمية البشرية أحمد البناء بصفته احد اعضاء اللجنة المستقلة قائلاً: إن المبادرة جيدة وعمدت لتحقيق مجموعة من الاهداف خصوصا أن مملكة البحرين تمتلك من الطاقات البشريه العملاقة والمتخصصة في كل القطاعات ولذلك جاءت المبادرة من صحيفة البلاد لتشجيع الأفراد والمؤسسات على مواصلة العمل الجاد في التأثير في المجتمع والاقتصاد وتطوير الاعمال خصوصا تشجيع المؤسسات الصغيرة والمتوسطة.

واضاف ”لكي لا يكون التصويت عاطفيا كنت اتمنى لو كانت هناك معايير واضحة وعلى اسس علمية، ولا مانع ان يعطى الجمهور حق التصويت ولكن بنقاط قليلة جدا لكي لا يكون التصويت العشوائي أو العائلي هو الغالب أو المؤثر في مجمل العملية.

وتمنى أن تكون هناك مبادرات مماثلة لتطوير وتنمية الموارد البشرية وخدمة المجتمع ولذوي الاحتياجات الخاصة بالاضافة للابداع والابتكار، خصوصا ممن يكتب ويقرأ وينشر ويستثمر في نفسه المواضيع الهادفة والتي تبني المجتمع وتطور الاجيال جيلا تلو آخر.

مبادرة أكثر 20 شخصية تأثيراً، واحدة من هذه المبادرات والتي أتوقع بأن تكون نواة لقائمة فوربس البحرينية.

وأوضح بأن التفاعل الكبير من المجتمع مع المبادرة دليل على رغبة الناس في التعرف على القامات المؤثرة في الاقتصاد الوطني. وشدد الشهابي على ضرورة تكرار هذه المبادرة كل عام مع إضافة التعديلات المطلوبة.

إظهار القيادات

من ناحيتها قالت رئيس مجلس إدارة شركة ”غولدن ترست“ للاستشارات الإدارية لولوة المطلق ”مبادرة البلاد تصب في صالح الوطن وتظهر القيادات الاقتصادية التي ساهمت في رفع شأن الاقتصاد البحريني ويستحقون بجدارة الفوز، مشيرة الى أن البحث في تاريخ الشخصيات الموجودة في قائمة الـ 50 شخصية يظهر مساهمتهم في نمو قطاعات مختلفة في البحرين مثل القطاع المصرفي والعقاري والتأمين، مقترحة أن تشمل النسخ المقبلة من المبادرة شخصيات تعمل في مجالات أخرى متنوعة.

الى ذلك، أشاد صاحب وكالة ناصر العقارية ناصر الأهلّي بمبادرة البلاد لأكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني، لافتاً إلى أن صحيفة البلاد أصبحت سباقية في المبادرات والمشاريع والندوات والتي برزت بشكل قوي خلال فترة كورونا وتنوعت من اقتصادية وصحية واجتماعية، موضحاً بأنها دافع قوي لرجال وسيدات الأعمال للاهتمام بإنجازاتهم ومساهماتهم في المسؤولية الاجتماعية ولتسليط الضوء على

اللجنة التي اختارت الخمسين شخصية من بين 100 شخصية مقترحة“. وأضافت طاهر ”أتوقع أن المبادرة في نسخها المقبلة ستتطور وسيكون لها تأثير على المدى البعيد“، متمنية أن تكون في المستقبل آلية لترشيح الأشخاص.

وفي نفس السياق، قدم الرئيس التنفيذي لمكتب ضياء توفيقى للاستشارات الهندسية ضياء توفيقى جزيل الشكر والامتنان لإدارة مؤسسة البلاد الإعلامية على اختياره ضمن اللجنة المستقلة التي ساهمت في اختيار الشخصيات في القائمة الرئيسة لمبادرة أكثر 20 شخصية تأثيراً في الاقتصاد البحريني، مؤكداً بأن هذه المبادرة ستكون حافزا للشخصيات المؤثرة في كافة القطاعات وستفتح المجال لشخصيات أخرى للتنافس في الأعوام المقبلة.

ولفت الى أن المجال مفتوح للتطوير باعتبار أنها المبادرة الأولى من نوعها على مستوى مملكة البحرين.

وقدم توفيقى اقتراح أن يكون في المرات المقبلة قائمة لكل قطاع بشكل منفصل مثل القطاع الصناعي والتجاري والعقاري على سبيل المثال.

ومن ناحيته، قال الأمين العام السابق لاتحاد غرف دول مجلس التعاون الخليجي، عبد الرحيم حسن نقي ”المبادرة جيدة وتعتبر من المبادرات التي لا بد من التشجيع على تقديم مثلها نظراً لاحتياجنا لهذه المبادرات التي توضح إمكانيات الصحافة ومدى مساهمتها في تشجيع العملية التجارية بالبحرين“.

وأوضح أن المبادرة استطاعت فتح مجال جديد أمام رجال الأعمال لتحفيزهم للوصول إلى مناصب تحقق أهداف المجتمع البحريني، لافتاً إلى أننا نحتاج في المرات المقبلة لوضع آليات مختلفة لطريقة اختيار الشخصيات.

وعلى صعيد متصل، قال رئيس جمعية الاقتصاديين عمر العبيدلي ”يلعب الاقتصاد دورا مهما في الحياة اليومية لدى المواطن البحريني، لذا من المفيد دراسة طبيعة النفوذ الاقتصادي، لا سيما من له تأثير كبير على الاقتصاد البحريني، موضحاً بأن حجم التصويت في مبادرة البلاد يدل على اهتمام الشعب بهذا الموضوع، مبيناً بأن الجميع كان حريص على متابعة التغيرات في القائمة مع مرور فترة التصويت.

واتفق مع المتحدثين السابقين، رئيس جمعية العلاقات العامة البحرينية فهد الشهابي بالقول إن صحيفة البلاد صاحبة المبادرات المتميزة، موضحاً أن

على صعيد متصل، أشاد الرئيس التنفيذي لدار ”البلاد“، الرئيس السابق لديوان الخدمة المدنية أحمد البحر بمبادرة ”أكثر 20 شخصية تأثيراً“، مؤكداً أنها الفريدة من نوعها على مستوى البحرين وأضافت بعداً للصحافة اليومية في المملكة ورسخت العلاقة مع قراء الصحيفة، واتضح ذلك من خلال التفاعل الكبير والتصويت. وأثبتت بأن هناك وعي مجتمعي ورغبة من المواطنين معرفة من هم رجال الأعمال المؤثرون في الاقتصاد البحريني“.

من جانبه اوضح الخبير الاقتصادي أكبر جعفري أن الفكرة جيدة من جانب إبرازها للأشخاص المؤثرين في الاقتصاد الوطني البحريني من مختلف القطاعات، منتقداً في الوقت نفسه بأن المبادرة ينقصها التصميم العلمي لموضوع المسابقة، مشددا على ضرورة إيجاد آلية مختلفة للاختيار بحيث نضمن الوصول الصحيح للشخصيات ذات التأثير الفعلي على اقتصاد البلد، لافتاً من جانب الآخر إلى أن مبادرة الـ20 شخصية نجحت في حشد أعداد كبيرة من الشارع البحريني، ولفت الأنظار إليها للاهتمام بالتركيز على السير الذاتية المرفقة مع أسماء الشخصيات والمشاركة في التصويت.

فيما أكدت رئيس عملية اكتساب التجار في البحرين بشركة الخدمات العربية المالية أميرة إسماعيل أن تفرد البلاد في إطلاق مبادرة أكثر 20 شخصية تأثيراً فهي ليست غريبة على الصحافة اذ استطاعت في وقت قصير أن تتميز في كافة أنشطتها، منوهة إلى الندوات والمنتديات التي اعتادت صحيفة البلاد على تنظيمها وتقديمها للمجتمع البحريني والتي تخدم شريحة كبيرة من المواطنين والمقيمين.

وعاي المجتمع

وأوضحت إسماعيل أن الإقبال على التصويت لهذه القائمة يدل على وعي أفراد المجتمع البحريني وإدراكهم وثقافتهم بأهمية اختيار الشخصيات الاقتصادية المؤثرة في حياتهم الاقتصادية ومدى مساهمات هؤلاء الشخصيات في تنمية اقتصاد البحرين وتأثيرهم في نهضة المملكة وتصدرها في منافسة البلدان الأخرى اقتصاديا وثقافياً.

واتفقت مع المتحدثين، المدير التنفيذي لشركة فين مارك كومينيكشن زهراء طاهر بأن المبادرة متميزة خاصاً في آلية العمل منذ البداية وتشكيل لجنة أولية مستقلة من البداية قائلة ”تشرفت بأن أكون عضوا في هذه

أكثر من 98 مليون دينار قيمة إنفاق "تمكين" على مختلف البرامج والمبادرات



كشفت الرئيس التنفيذي لصندوق العمل (تمكين) مها مفيز عن أن تكلفة جميع مبادرات وبرامج "تمكين" المختلفة في العام الماضي تفوق 98 مليون دينار، إذ أنفق "تمكين" هذا المبلغ على مختلف البرامج والتدريب.

وأشارت إلى أنه تم تخصيص ميزانية للتدريب في هذا العام من إيمان الصندوق بأهمية التدريب لتطوير الكوادر الوطنية، والذي سينعكس على الاقتصاد الوطني.

ولفتت مفيز إلى إمكان دراسة دعم برنامج (خطوة) للأسر المنتجة لرؤية ما يتناسب مع الأسر المنتجة وترك الأثر الاقتصادي، مؤكدة دعم "تمكين" لأي مؤسسة لديها سجل تجاري. وأعربت مفيز عن سعادتها لارتفاع نسبة النساء الحاصلات على دعم التوظيف إلى 56% من إجمالي الحاصلين على الدعم، لافتة إلى أنه تم مؤخراً إطلاق برنامج "ريادات" مع الشركاء في بنك البحرين للتنمية والمجلس الأعلى للمرأة، والذي يوفر فرصاً تمويلية لرائدات الأعمال والنساء العاملات بالقطاع الخاص.

جاء ذلك في مؤتمر صحفي عقده صندوق العمل (تمكين) لعرض أبرز المنجزات للعام الماضي والأولويات الإستراتيجية للعام 2023 وذلك انطلاقاً من حرص "تمكين" المستمر على تعزيز مبدأ الشفافية وإطلاع سوق العمل على خطته المقبلة.



Looking for an
activity for your kids?
Educational but **fun**?

In a safe
place and
enjoyable
time

Join Now!
37777 881

Follow us @wheekidsclub

Tamkeen



أكد صندوق العمل "تمكين" التزامه بالأهداف الرئيسية من أجل تحقيق غاية تأسيسه في دعم نمو وتطور الاقتصاد الوطني عبر تعزيز مكانة القطاع الخاص كمحرك رئيس للتنمية الاقتصادية، وتأهيل الكوادر الوطنية بالمهارات اللازمة لتكون الخيار الأمثل للتوظيف في سوق العمل. وهذه الأهداف تتضمن تنمية الاقتصاد الوطني والقطاع الخاص، زيادة كفاءة وإنتاجية وتنافسية الكوادر الوطنية، وخلق فرص عمل نوعية لهذه الكوادر، والمشاركة في زيادة إدماج المرأة البحرينية في سوق العمل، الأمر الذي انعكس على نمو وتطور القطاع الخاص من خلال زيادة عدد المؤسسات في سوق العمل، وارتفاع نسبة البحرينيين في القطاع الخاص.

وصرحت الرئيس التنفيذي لصندوق العمل "تمكين" مها مفيز قائلة "إننا نعمل كجزء من منظومة متكاملة لتحقيق أهداف وطنية بالتوافق مع أولويات التعافي الاقتصادي التي كرستها الحكومة الموقرة في ظل التوجيهات السامية لسيدى صاحب الجلالة المعظم حفظه الله ورعاه والجهود الحثيثة لصاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله. ونحن ملتزمون بتنفيذ الرؤى والتطلعات المرتكزة على المواطن البحريني والتي نص عليها برنامج الحكومة، ما يسهم في تحقيق التنمية الاقتصادية. وقد عملنا في العام الماضي على تنفيذ خطة تحول مؤسسي شاملة تضمنت تحديد مؤشرات أداء رئيسية وتصميم برامج جديدة شملت إعادة هيكلة الحوافز، ومنها مستويات وسبل الدعم في البرامج، مع تحديد الفرص الاقتصادية ذات الأولوية بنهج أكثر استباقية، والتركيز بصورة أكبر على الإنتاجية والموارد المخصصة للمشروعات ذات الأثر الاقتصادي".



مهاور رئيسة للاستراتيجية

يذكر أنه أطلق الصندوق دورته الإستراتيجية الخامسة (2021 - 2025) في العام 2021، والتي تركز على 4 محاور رئيسة لتتماشى مع احتياجات الاقتصاد والمتطلبات المتغيرة لسوق العمل بعد الجائحة، أولها التركيز على رفع التأثير الاقتصادي من خلال ربط دعم الصندوق بنتائج اقتصادية محددة، وإعطاء الأولوية للإنتاجية عن طريق التركيز على القطاعات الواعدة وتشجيع المؤسسات على تطوير نماذج أعمالها والتحول الرقمي. كما تم تقديم الدعم بصورة استباقية للمشروعات المدروسة وذات التأثير الاقتصادي للتأكد من كفاءة وأثر الدعم لتحقيق أهداف الصندوق، إضافة إلى زيادة وتيرة تنمية الموارد البشرية وتلبية احتياجات سوق العمل من خلال اعتماد سبل حديثة لرفع المشاركة الاقتصادية للبحريين وشمولية سوق العمل. حيث قالت المدير التنفيذي للاستراتيجية والتحول علياء العائلي "تماشياً مع الدورة الإستراتيجية الحالية، سيواصل الصندوق دعمه في خلق فرص العمل للبحريين ورفع نسبة المرونة في العمل، وتشجيع المؤسسات على تبني التكنولوجيا للارتقاء بالإنتاجية وبجودة الوظائف وتنويعها، ورفع المشاركة الاقتصادية من خلال العمل أو ريادة الأعمال. كما سيتم مواصلة التركيز على زيادة عدد ونوع المؤسسات الناشئة المبتكرة. هذا وسواصل سعينا في تنمية القطاع الخاص عبر تعزيز قدرة المؤسسات على إيجاد حلول مبتكرة وتحسين فرص الحصول على التمويل، وتوفير الدعم المالي والاستشاري الشامل".



أكثر من 10 آلاف فرصة للتوظيف بـ 2022

وتطرق الرئيس التنفيذي للنمو في "تمكين" قصي العريض إلى أبرز المنجزات للعام الماضي قائلاً "بلغ عدد المؤسسات المدعومة في كافة برامج الصندوق نحو 4.1 ألف مؤسسة من مختلف القطاعات والاحجام التنموية. حيث شكلت نسبة الدعم 57% للمؤسسات الناشئة و48% للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة، كما تم دعم 71% من المؤسسات في تدريب وتوظيف الكوادر الوطنية". وأضاف "تم العمل وفق نهج استباقي لاستقطاب طلبات المشروعات الواعدة، ما انعكس على زيادة دعم الوظائف النوعية بنسبة 21%، تضمنت حصول الكوادر الوطنية على أكثر من 10 آلاف فرصة للتوظيف إلى جانب حصول 8.4 ألف فرصة للتدريب لتعزيز مشاركتهم في سوق العمل. وبلغت نسبة الزيادة في عدد المستفيدين من الشهادات الاحترافية 29% مقارنة بالعام الماضي. إلى جانب ارتفاع نسبة النساء الحاصلات على دعم التوظيف إلى 56% من إجمالي الحاصلين على الدعم، حيث شكلت النساء حاملات الشهادات الجامعية (24 - 35 سنة) النسبة العظمى من المستفيدات. أما بالنسبة لفئة الشباب ممن تتراوح أعمارهم بين 18 و35 سنة فقد كانوا الفئة الأكثر استفادة من برامج التوظيف، ما ساهم في تسهيل انخراطهم في سوق العمل لأول مرة".



أولويات رئيسة في 2023

أما على ضوء الإنجازات التي تم تحقيقها في العام 2022، فقد تم عقد لقاءات تشاورية مع أكثر من 100 مؤسسة من مختلف القطاعات والأحجام التنموية بهدف التعرف على خططهم المستقبلية وتشجيعهم على المواصلة في مسيرة النمو والتوسع والاستغلال الأمثل للموارد. وسيواصل الصندوق تعزيز الأثر الاقتصادي للدعم من خلال العمل على 4 أولويات رئيسة في العام 2023 لتطوير سوق العمل والقطاع الخاص، بالتوافق مع برنامج الحكومة وتوصيات خطة التعافي الاقتصادي وهي كالتالي:

1. رفع نسبة المشاركة الاقتصادية للبحريين

استنادًا إلى أحد الأهداف الرئيسة المتمثلة في زيادة تنافسية الكوادر البحرينية ليكونوا الخيار الأمثل للتوظيف، فإن من الأولويات الإستراتيجية للعام 2023 هي زيادة المشاركة الاقتصادية للبحريين في سوق العمل، من خلال تسهيل فرص العمل والعمل الحر وريادة الأعمال، إلى جانب تبني النهج الاستباقي في التعامل مع القطاع الخاص والشراكات الجديدة، ما يساعد في تحديد المجالات التي تخلق مزيدًا من الوظائف النوعية ذات الأجور المجزية للكوادر الوطنية. إضافة إلى دعم المرونة في سوق العمل، مثل العمل بدوام جزئي والعمل عن بعد، خصوصًا للمرأة، وذلك لضمان النمو الوظيفي للمواطنين وتلبية الاحتياجات المتغيرة لسوق العمل.

2. التدريب بحسب متطلبات سوق العمل للمهارات الجديدة والواعدة

بناءً على المؤشرات التي تم إحصاؤها منذ بداية العام 2022 والمتعلقة بقياس الأداء المؤسسي والأثر الاقتصادي، يتطلع "تمكين" لمواصلة الارتقاء بأدائه خلال العام 2023، وذلك بمواصلة دعم تدريب البحرنيين لرفع نسبة مشاركتهم الاقتصادية، وعبر التركيز على توفير التدريب النوعي المتخصص في المهارات الجديدة والواعدة بما يتوافق مع متطلبات سوق العمل والتأثير الاقتصادي من خلال رسم خطة متكاملة لبرامجها وشرائكات الفاعلة وإعطاء الأولوية لربط التدريب بنتائج ملموسة ومحددة مثل التوظيف والتطور الوظيفي.

3. دعم تطوير المؤسسات

لتحقيق أحد أهدافه الرئيسة المتعلقة بدفع عجلة النمو الاقتصادي في المملكة، سيواصل "تمكين" سعيه في دعم المؤسسات بجميع القطاعات الاقتصادية وأحجامها التنموية، التي تضيف أثرًا كبيرًا في الاقتصاد الوطني وتتميز بإنتاجيتها العالية نظرًا لقدرتها على النمو وخلق فرص وظيفية نوعية للكوادر المحلية. كما سيسعى لدعم نمو المؤسسات من خلال تحسين الوصول إلى حلول التمويل المتنوعة خصوصًا للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة عبر الشراكات الفاعلة مع مختلف البنوك المحلية، الأمر الذي يدعم توسع المؤسسات وتمكينها من الوصول إلى الأسواق الإقليمية والعالمية. في الوقت الذي سيستمر فيه دعم "تمكين" للشركات القائمة، لتطبيق نماذج أعمال جديدة والاستفادة من الحلول التكنولوجية التي تدفع بالإنتاجية وتفتح أبوابًا للتوسع والنمو والتطور، إضافة إلى دعم المؤسسات الناشئة لاسيما القائمة على التكنولوجيا مع التركيز بشكل أكبر على تحفيز نماذج أعمال جديدة ومبتكرة

4. دعم تطوير النظام البيئي لريادة الأعمال

بالنظر إلى أداء الاقتصاد الوطني خلال العام المنصرم، فإنه لم يقتصر على التعافي من الآثار الاقتصادية التي تسببت بها الجائحة فحسب، بل شهد تطورًا ونموًا ملحوظًا في مجالات عدة، وذلك مع ما تشهده المملكة في الوقت الحالي من مرحلة نمو جديدة بفضل ارتفاع أسعار النفط، ووجود بيئة محفزة في المنطقة، إلى جانب السياسات الحكومية التنموية الحكيمة، التي تسهم في خلق فرص عمل نوعية. وسيتم التركيز في الفترة المقبلة على إثراء منظومة ريادة الأعمال من خلال إعطاء الأولوية للمشروعات الواعدة والمبتكرة القابلة للنمو والتوسع على الصعيد المحلي والإقليمي، لما يشكله من أثر إيجابي في الاقتصاد الوطني ويساهم في خلق وظائف نوعية ومستدامة للكوادر البحرينية.

10 ألف + 

فرصة توظيف للكوادر الوطنية

4.1 ألف + 

عدد المؤسسات المدعومة في كافة
برامج الصندوق

8.4 ألف + 

فرصة تدريب

أبرز المنجزات في عام 2022 وفقاً لأهداف الصندوق

رفع المشاركة الاقتصادية والوظائف النوعية

21%

نسبة الزيادة السنوية في دعم
الوظائف النوعية



شكلت فئة الشباب (18 – 35
سنة) الفئة الأكثر استفادة من
برامج التوظيف

56%

نسبة استفادة النساء من دعم
التوظيف حيث شكلت الجامعات
(24-35 سنة) النسبة العظمى من
المستفيدات

زيادة التأثير الاقتصادي والتركيز على الإنتاجية

48%

من المؤسسات

نسبة المؤسسات الصغيرة
والمتوسطة التي تم دعمها

57%

من المؤسسات

نسبة المؤسسات الناشئة التي
تم دعمها

71%

من إجمالي الدعم
للقطاع الخاص

دعم المؤسسات في تدريب
وتوظيف البحرينيين

الشريك المؤسس لتطبيق "أهلاً"

فيصل راشد

"أهلاً"
تطبيق
بحريني
بعزايا
متفردة

اكتسب تطبيق "أهلاً" شهرة محلية في مملكة البحرين كونه بُني من أساس متين يركز على الابتكار والتميز، ويتحدث الشريك المؤسس لتطبيق "أهلاً" فيصل راشد ليأخذنا في رحاب المشروع الذي يصنف من ضمن المشروعات البحرينية المتفردة بعزاياها. وأعرب فيصل راشد عن فخره واعتزازه بهذا المشروع قائلاً إنه لا يوجد برنامج مكافآت متكامل في السوق البحرينية يعمل على تقدير المستخدم بشكل متواصل، موضحاً خلال اللقاء بدايات فكرة إنشاء التطبيق وأبرز المعوقات التي واجهت الشركة أثناء تنفيذ الفكرة، متحدثاً أيضاً عن خطط الشركة المستقبلية والمزايا التي سيطلقها التطبيق قريباً، والتي ستخلق تجربة أفضل للمستخدمين الحاليين، وكيف سيعبر التطبيق حدود مملكة البحرين ليتوسع المشروع، وفيما يلي تفاصيل اللقاء..

أخبرنا في البداية، ما فكرة تطبيق "أهلاً"؟

هو تطبيق إلكتروني موجود ليكافئ عملاءه في حال طلبهم من أي مطعم مدرج ضمن إطار البرنامج، والبالغ عددها 800 مطعم، وذلك عن طريق حصولهم على رصيد مقابل طلباتهم المكررة، فيمكن للعميل أن يجمع الرصيد أو ينفقه حسب رغبته، إضافة إلى أن نظام التطبيق سار في تقديم الخدمة، سواء تم تناول الطعام في المطعم أو عند استلام الطلب من السيارة أو حتى عند توصيل الطلب إلى منزلك، ما يسهل على العميل الاستفادة بشكل أوسع من التطبيق دون حصره في نطاق معين.

من أين أتاك الإلهام لابتكار فكرة هذا المشروع؟

قبل سنين عدة كان لدينا تطبيق "أهلاً" على هيئة بطاقة محمولة، وكان إقبال الناس واسعاً على استخدام هذه البطاقة لما يحصلون عليه من مكافآت بعد كل طلب يطلوبونه، ولكن بعد تطور التكنولوجيا واعتماد الجميع على استخدام هواتفهم في تسهيل أمورهم وإنجاز أشغالهم اكتشفنا بعدها أن موضوع البطاقات انتهى ووجب علينا أن نواكب متطلبات عصرنا الرقمي، فتم إنشاء تطبيق "أهلاً" متضمناً سلسلة كبيرة من المطاعم، فيمكن القول إن انطلاقنا بدأت من عالم المطاعم كوننا نمتلك الخبرة الطويلة في هذا المجال، ولكن مع المستقبل سوف نتوسع أكثر ليشمل تطبيقنا أقساماً متعددة كالبقالات والصيدليات.. هذه كانت قصة ابتكارنا للتطبيق.

أخبرنا أكثر عن مزايا هذا التطبيق، وكيف تواجه التطبيقات الأخرى المنافسة لكم؟

من مزاياه كما ذكرت أن الزبون مع كل طلب يطلبه من المطاعم سيحصل على خصم، في حين أن التطبيقات الأخرى لا تقدم هذه الخدمة سوى أنك تستلم طلبك فقط دون أن تحصل على عائد، ويميز تطبيقنا نفسه عن الأخرى المنافسة بتقديم نقاط قابلة للاسترداد مثل استرداد النقود، والتي تنطبق على جميع خدمات طلب الطعام الداخلية والخارجية، ناهيك عن بعض حملات العروض التي نطلقها كل فترة كمنح رصيد إضافي في حساب "أهلاً" عند قيام المستخدم بتوصية أحد الأصدقاء بتحميل التطبيق لديه، مع خدمة توصيل مجانية، إذ يعتزم التطبيق تحمل تكلفة التوصيل عوضاً عن العميل، وعموماً نحن نعلم أنه يوجد على الساحة منافسون أقوى ولكن ميزة تطبيقنا القائمة على تقديم الفوائد للعميل هي ما جعلنا في مسار مختلف عن باقي التطبيقات، وبطبيعة الحال نحن لا نقارن أنفسنا بغيرنا، فالمقارنة نجريها على أنفسنا فقط، إذ نرى كيف كان مستوى التطبيق وكيف تطور لاحقاً، وأعتبر أن هذه هي المقارنة السوية، أن تقارن نفسك بنفسك.

هل لديكم نظام تقييم يرصد مدى رضا الزبون عن خدمة التطبيق؟

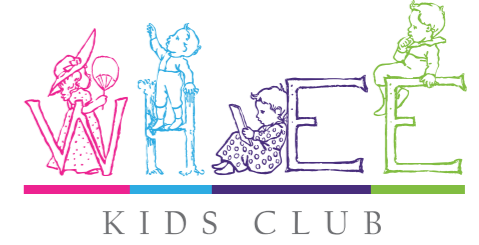
نعم، فنحن نحصل على ردود الفعل من خلال طرق عدة كتلقي تعليقات الناس التي تصلنا عبر حساباتنا في مواقع التواصل الاجتماعي أو باستقبال المكالمات من مركز اتصالنا في الشركة، كما أن بداخل التطبيق أيضاً يمكن للعميل أن يقيم الخدمة من خلال خاصية التعليقات والرسائل الخاصة أو المحادثة وحتى المكالمات، فجميعها موفرة للعميل ليعبر عن رأيه بكل سهولة، ودائماً ما نأخذ ملاحظاته بعين الاعتبار، لأن هدفنا الأساس في النهاية هو إرضاء العميل.

هل لك أن تحدثنا كيف قدم لك "تمكين" التسهيلات لبدء تنفيذ فكرة هذا المشروع؟

بالطبع، استفدنا منذ بداية تأسيس المشروع من برامج "تمكين" مثل برنامج دعم الأجر، الذي ساعدنا في التوسع وتوظيف فريق العمل.. وكما ترون، فإن موظفي مكتبنا غالبيتهم بحرينيون، فنحن نطبق نظام بحرنة الوظائف، وقرابة 80% من كوادرننا هم من الجنسية البحرينية، وفي الأشهر المقبلة نتطلع للاستفادة من برنامج التسويق والبرمجيات الذي يقدمه "تمكين".

ما تطلعاتكم المستقبلية لتطوير فكرة التطبيق؟

تطلعاتنا تكمن في المواصلة بمواكبة كل جديد وتقديم أفضل خدمة للزبائن من خلال زيادة وتعدد مزايا التطبيق باستمرار، إضافة إلى إدراج عدد أكبر من المطاعم في التطبيق، إلى جانب توسعة نطاق تطبيقنا الذي يقتصر على المطاعم فقط، ليمتد إلى شمول مجالات أخرى كالبقالات ومحلات الورود والصيدليات، ونسعى حالياً لأن نتوسع في المملكة العربية السعودية ونتعاون مع شركات عدة هناك، لنترك لنا أثراً خارج حدود مملكة البحرين أيضاً.



مؤسسة نادي وي للأطفال

رشا السماهيحي

عشقي للأطفال هو ما دفعني لتأسيس "نادي وي للأطفال"

كل المشروعات الناجحة في مختلف بقاع الأرض تبدأ بفكرة صغيرة أو بحلم يعيش بداخل صاحبه، ثم يبدأ بالنمو والانطلاق رويدًا رويدًا حتى يتحول الحلم من مجرد فكرة إلى واقع ملموس، وهذا ما حدث بالتحديد مع رشا السماهيحي، مؤسسة "نادي وي للأطفال"، فحبها للأطفال أوقد شرارة شغفها ودفعها لتؤسس هذا النادي.

تتحدث السماهيحي خلال اللقاء عن انطلاقة هذا المشروع ومصدر إلهامها الذي استمدت منه فكرة إنشاء ناد ترفيهي وتعليمي للأطفال، بعيدًا عن النمط المألوف الذي اعتدنا عليه في باقي رياض الأطفال، متحدثة كذلك عن أبرز الصعوبات التي واجهتها خلال عملية التأسيس وكيف كان لـ تمكين أثر كبير في مواصلتها لتحقيق حلمها، تحديدًا في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي مر بها العالم أجمع خلال فترة تفشي جائحة كورونا، معربة أيضًا عن أهم البرامج التي يطرحها النادي والتي تتيح للأطفال فرصة اللعب مع الآخرين وتنمية مهارات التواصل لديهم، بالإضافة إلى تمهيدهم لمرحلة التعليم المقبلة عن طريق غرس المعلومات الأساسية لدى الطفل، وفيما يلي تفاصيل الحوار.

كيف بدأت حكاية مشروع "Whee kids club" ومن أين طرأت فكرته؟
نظرًا لعشقي الكبير للأطفال كنت دائمًا ما أرغب بفتح مشروع يتعلق بهؤلاء الكائنات الصغيرة الذين يأخذون قطعة من قلبي حينما أراهم، ولذا عندما أصبحت حاملًا بتوأم قررت أن أبدأ بالمشروع وأنشئ حضانه، ولكن بعد فترة من الزمن خصوصًا عندما انطلقنا بعملية التأسيس تغيرت الفكرة إلى ناد، وبذلك سيستطيع الطفل أن يلعب وفي ذات الوقت يتعلم طبعًا، فمشروع "Whee Kids Club" هو نادي أطفال وليس حضانه أو روضة.

حدثينا عن الصعوبات التي واجهتك أثناء تأسيس النادي؟

أبرز الصعوبات التي واجهتها كانت في بدايات مرحلة التأسيس، والتي تكمن في إيجاد المكان المناسب للنادي، فضلًا عن أن هذا المشروع يحتاج إلى تجهيزات كبيرة بدءًا من عملية اختيار الكوادر البشرية الملائمة وانتهاءً بعملية شراء الأثاث، وكل هذا يتطلب الكثير من الوقت والجهد والمال أيضًا.

لـ "تمكين" دور بارز في دعم المشروعات الناشئة، فحدثينا كيف ساهم صندوق العمل في دعم مشروعك؟

للحمد أن 70% من تجهيزات النادي كانت من دعم "تمكين"، وبكل صراحة لم أتوقع أن أحصل على نسبة كبيرة من الدعم، ولذا أنا شاهدة على الدور البارز الذي يقدمه "تمكين" لدعم المشروعات الناشئة، ناهيك عن أننا بعدما



أخبرينا أكثر عن نوع البرامج التي تطرحونها في النادي؟

نحن نقدم العديد من البرامج التي نعلم بأنها ستصب في مصلحة الطفل لاحقًا. لدينا برنامج "مهارات طفلي" الذي يستهدف الفئة العمرية من سنتين إلى 5 سنوات، والهدف منه مساعدة الطفل على تمكنه من المهارات المعرفية، السلوكية، البدنية وغيرها من المهارات التي يحتاج الطفل لتعلمها في هذه المرحلة، أما بالنسبة للبرنامج الثاني الذي نقدمه فهو "القارئ المبدع" لنبدأ بتمهيد الطفل لدخوله إلى عالم القراءة، والبرنامج الثالث هو "تأسيس اللغة العربية" والفئة العمرية المستهدفة من 6 حتى 10 سنوات، وما دفعنا لتقديم هذا النوع من البرامج هو شعورنا بمدى أهمية صقل اللغة العربية في جيلنا الحالي، فهي اللغة الأم، ومعظم الأطفال الذين يدرسون في المدارس الخاصة غالبًا ما تكون لغتهم العربية ضعيفة، ولذا أطلقنا هذا البرنامج لتكون اللغة العربية هي لغة التواصل الأولى، فلعنتنا الأم ثرية جدًا بما فيها من ترادفات، وأضداد، ومصطلحات، ولذلك شعرت بمدى حاجتنا لطرح هذا النوع من البرامج.

ما الخطط المستقبلية لتطوير النادي على المدى البعيد؟

نسعى لفتح برامج أخرى تستهدف الفئة العمرية الأكبر من عمر 6 حتى 12 سنة، بدافع المساهمة في استغلال أوقات الفراغ لدى الأطفال، باعتبار أن الأنشطة



والفعاليات التي يقدمها النادي للأطفال تهدف للترفيه أكثر من التعليم، وفي وقتنا الحالي الأطفال بفطرتهم يميلون للعب أكثر، ويستطيعون إدراك المعلومة عن طريق اللعب أيضًا، لأن من المعروف أن اللعب ينمي القدرات العقلية والجسدية واللغوية والاجتماعية لدى الطفل.

ما الهدف الأكبر الذي تطمحون للوصول إليه؟

نطمح بأن تؤسس ناد أكبر يكون متضمنًا لأنشطة مختلفة ومتنوعة للفئات العمرية الأقل من سنتين والأكبر من 12 سنة.

ما النصيحة التي توجهينها لمن يود البدء في مشروع ناشئ؟

نصيحتي الأساسية هي أنه يجب عليك أن تحب عملك، لا تؤسس أي مشروع لهدف مادي فقط أو للحصول على الربح وإنما يجب أيضًا أن يتوافر لديك شغف وحب تجاه فكرة المشروع، إضافةً إلى ذلك، عليك أن تتحلى بالصبر والإرادة، فلن تؤسس المشروع بلمح البصر كل ذلك يحتاج إلى وقت وجهد وعزيمة. ابتعد عن مقارنة مشروعك بمشروعات من حولك، ركز فقط على تطوير مشروعك واطرح فيه الابتكار والإبداع وبذلك ستتغلب على منافسيك بشكل تلقائي، وأخيرًا اسع بالقدر المستطاع وتوكل على رب العالمين فالأرزاق كلها بيد الله.

البروفيسور عمار كاكا

الجامعة
الوحيدة في
مملكة البحرين
الحاصلة على
ترتيب خمس
نجوم في
تصنيف Stars
QS العالمي

الأستاذ الدكتور عمار كاكا تدرجت في عدة مناصب لمؤسسات أكاديمية معروفة قبل تسلمك لمنصب رئيس جامعة العلوم التطبيقية عرفنا أكثر عن نفسك ؟
 في البداية أرحب بكم، وأشكركم على هذا اللقاء وعلى اهتمامكم، لقد أمضيت سنوات عديدة في مجال البحث والتدريس، وأمتلك خبرة تربو على الـ 30 عاماً في مجال التعليم، حيث كانت البداية في جامعة ليفربول بالمملكة المتحدة، ثم انتقلت بعد ذلك إلى جامعة هيريوت وات، حيث أكملت مسيرتي الأكاديمية، وحصلت على درجة الأستاذية في عمر الـ 35، فكنت أصغر بروفيسور في الجامعة، وواصلت العمل في جامعة هيريوت وات، حيث كان هناك توجه لإنشاء فرع للجامعة في دبي بالإمارات العربية المتحدة، حيث تم تكليفي برئاسة الجامعة في دبي، والحمد لله نجحت في تحقيق نقلة نوعية وإنجازات مهمة في مسيرة الجامعة، هذا بالإضافة إلى الإسهامات المتعلقة في مجالات البحث العلمي، والمجالات الأكاديمية والإدارية المختلفة.

"تعتبر جامعة العلوم التطبيقية واحدة من الجامعات الخاصة الرائدة على مستوى مملكة البحرين حيث استطاعت ومنذ تأسيسها عام 2004، أن تحتل مرتبة متقدمة بين المؤسسات الأكاديمية والعلمية في المملكة، ومن المرتكزات التي تسعى إليها الجامعة هي مواكبة التطور التكنولوجي الكبير على مستوى العالم عن طريق طرح برامج ذات صفة علمية تخدم عملية التنمية على كافة الأصعدة الاقتصادية والسياسية والإدارية والمعلوماتية. وتطمح الجامعة لأن تكون واحدة من الجامعات الأولى على مستوى المملكة في تطبيق معايير جودة التعليم وذلك لتعزيز مسيرتها وتقديم أفضل الخدمات للطلبة، حيث تدرك الجامعة أن الجودة مطلب استراتيجي وبناءً على ذلك فإنها تسعى لأن تكون كافة أعمالها مبنية على مراعاة متطلبات ومعايير الجودة". وتطمح الجامعة لأن تكون واحدة من الجامعات الأولى على مستوى المملكة في تطبيق معايير جودة التعليم وذلك لتعزيز مسيرتها وتقديم أفضل الخدمات للطلبة، حيث تدرك الجامعة أن الجودة مطلب استراتيجي وبناءً على ذلك فإنها تسعى لأن تكون كافة أعمالها مبنية على مراعاة متطلبات ومعايير الجودة. وفي هذا السياق أشار رئيس جامعة العلوم التطبيقية الأستاذ الدكتور عمار كاكا خلال لقائه بصحيفة "البلاد" أن الخطة الاستراتيجية التي وضعتها الجامعة للسنوات القادمة إحدى أولوياتها تحقيق الجودة الشاملة للبرامج والتخصصات التي تقدمها الجامعة. وفي وقت تتجه فيه الجامعة إلى تعزيز ما حققته من إنجازات على المستويات المحلية والعربية والعالمية، نوه رئيس الجامعة بأن محور اهتمام الجامعة ينصب على إعداد الطالب علمياً ونفسياً واجتماعياً عبر إدخال برامج المهارات الحياتية التي تكسبه أسلوباً متميزاً في التعامل مع اساتذته وزملائه.



صُنفت ضمن أفضل 550 جامعة على مستوى العالم في تصنيف كيو إس لمدى قابلية توظيف الخريجين لسنة 2022

كلمة أخيرة توجهها للطلبة مع بداية العام الدراسي الجديد. أدعو كافة ابنائي الطلبة إلى الالتزام بالدراسة، والحرص على الانخراط بالأنشطة الطلابية التي توفرها الجامعة لهم لما لذلك لهذه الأنشطة من انعكاس على شخصية الطالب حيث تكسبه مهارات التواصل وتسهم في صقل شخصيته. كما أعود وأذكر بأن التسجيل في الجامعة ما يزال مستمراً للطلبة المستجدين والطلبة المحولين من الجامعات الأخرى، وأدعو كافة الطلبة المهتمين بالدراسة في الجامعة إلى التواصل مع قسم القبول على رقم الواتساب 0097366633770 للحصول على كافة المعلومات التي يحتاجونها حول التسجيل بالجامعة. وأرحب بطلبتنا من المملكة العربية السعودية والمقيمين فيها من مختلف الجنسيات الذي اختاروا الجامعة لتكون مركز انطلاقهم نحو التعليم الجامعي، وأسأل الله أن يوفقنا في تقديم تعليم أكاديمي يساعد جميع طلبتنا على بناء مستقبل زاهر، ويمكنهم من الانخراط في سوق العمل بعد التخرج.



ذكرت أنكم اتخذتم من استراتيجية التعليم العالي طريقاً لكم لتطوير مسيرة ما أسهم في تحقيق الجامعة إنجازات عربية وعالمية، حدثنا عن هذه الإنجازات.

نجحت الجامعة خلال الفترة الماضية بتحقيق العديد من الإنجازات على مختلف المستويات الأكاديمية والإدارية لعل أهمها الحصول على الاعتماد الدولي لوكالة ضمان جودة التعليم العالي البريطانية QAA، مما يجعلها الجامعة الوحيدة في مملكة البحرين التي تحصل على هذا الاعتماد، كما أدرجت وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية ضمن الجامعات الموصى بالتحاق الطلبة السعوديين للدراسة بها، إضافة إلى تصنيف الجامعة في المرتبة 561-570 على مستوى العالم في تصنيف QS World University Rankings 2023، كما ارتقت الجامعة في تصنيف كيو إس للجامعات العربية 2023 إلى المرتبة 19، وهي الجامعة الوحيدة في مملكة البحرين الحاصلة على ترتيب خمس نجوم

في تصنيف QS Stars، وصُنفت ضمن أفضل 550 جامعة على مستوى العالم في تصنيف كيو إس لمدى قابلية توظيف الخريجين لسنة 2022، وصُنفت في المركز 101-150 كواحدة من أفضل الجامعات في العالم في حفل الفنون والتصميم، بناءً على الإصدار الثاني عشر من تصنيف كيو إس العالمي للجامعات حسب الحقل المعرفي، ونجحت الجامعة في التقدم من المركز +401 إلى المركز +201، في تصنيف التايمز العالمي في التأثير وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وهذا بعد ذاته إنجاز، خاصة وأن تصنيف التايمز العالمي في التأثير وتحقيق أهداف التنمية المستدامة "Times Higher Education Impact Rankings"، يعتبر أحد أهم التصنيفات العالمية للجامعات.

الجامعة أيضاً حققت ترتيباً متقدماً في تصنيف جرين ماتريك العالمي للجامعات الخضراء لعام 2022، بحلولها في المركز الأول على مستوى الجامعات الخاصة محلياً وتقدمها إلى المركز 407 عالمياً.

وحصلت الجامعة على شهادة الأيزو في العمل الإداري، وشهادة الأيزو الخاصة بأنظمة إدارة المؤسسات التعليمية، وهي أول جامعة في البحرين والخليج العربي تحصل على هذه الشهادة، وعلى المستوى المحلي فإن جميع برامج الجامعة مستوفية لمطلبات هيئة جودة التعليم والتدريب في البحرين.

وهو ما يدل على تطور كبير حققه التعليم العالي البحريني، نحن في جامعة العلوم التطبيقية اتخذنا من استراتيجيات التعليم العالي في البحرين طريقاً لتطوير الجامعة وبفضل الله نجحنا في تحقيق العديد من الإنجازات العربية والعالمية.

وهنا اسمحوا لي أن أقدم بجزيل الشكر إلى المجلس الأعلى لتطوير التعليم والتدريب، ووزارة التربية والتعليم، مجلس التعليم العالي، والأمانة العامة لمجلس التعليم، وهيئة جودة التعليم والتدريب على جهودهم الكبير في دعم وتطوير منظومة التعليم العالي في مملكة البحرين، وفي الحقيقة أن مثل هذه الجهود مدعاة للفخر، وتشكل حافزاً قوياً لنا كجامعات للمضي قدماً في سبيل لتعزيز جودة التعليم الذي نقدمه.

حدثنا أكثر عن البرامج البريطانية التي تطرحها الجامعة، وهل لديكم شراكات مع مراكز بحوث دولية؟

ترتبط الجامعة باتفاقية تعاون مع جامعة لندن ساوث بانك البريطانية، حيث تطرح الجامعة برامج بريطانية في تخصصات البكالوريوس في القانون، والبكالوريوس في إدارة الأعمال، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة الميكانيكية، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة الكهربائية والإلكترونية، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة المدنية، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة المعمارية، حيث تعزز هذه البرامج استراتيجية الجامعة وتطور مسيرتها، وتترجم الاستجابة المستمرة لاحتياجات التنمية البشرية وإعداد جيل من المتخصصين لتولي الأدوار القيادية في مختلف المؤسسات الحكومية والخاصة بالمملكة، حيث أن الطلبة الذين سيدرسون في هذه البرامج البريطانية سيحصلون على شهادتهم العلمية من جامعة لندن ساوث بانك في بريطانيا ذلك أن رؤية الجامعة في طرح برامجها الجديدة بالتعاون مع جامعة لندن ساوث بانك البريطانية جاءت متوافقة مع استراتيجية مجلس التعليم العالي في التوجه العالمي للتركيز على دارسات العلوم، والتقنية، والهندسة، والرياضيات، ودراسات الأعمال، والقانون.

الجامعة أيضاً لديها تعاون مع أكاديمية التعليم العالي البريطانية، حيث تعتبر مركز تدريب معتمد من قبل الأكاديمية، وحصل أكثر من 150 موظف من منتسبي الجامعة على شهادة الزمالة بفروعها المختلفة من الأكاديمية.

ما هي الخطط المستقبلية للجامعة وهل هناك نية للتوسع بطرح المزيد من البرامج؟

الجامعة لديها العديد من المشاريع التي ستعكس بشكل إيجابي على الطلبة وعلى سير العملية التعليمية من خلال تعزيز مركزها على المستوى العالمي عبر مزيد من الشراكات الأكاديمية مع مؤسسات تعليمية عريقة تنهض بالتعليم بمملكتنا الغالية، وهناك خطط للتوسع بقاعدة البرامج التي تطرحها الجامعة خاصة في مجال الدراسات العليا الماجستير والدكتوراه حيث تعمل الجامعة باستمرار على طرح وتطوير برامج أكاديمية جديدة لمواكبة التطور التكنولوجي الكبير على مستوى العالم عن طريق طرح برامج ذات صفة علمية تخدم عملية التنمية على كافة الأصعدة الاقتصادية والسياسية والإدارية والمعلوماتية.

من خلال خبرتكم في العمل الأكاديمي والإداري ما هي رؤيتكم لتطوير مسيرة الجامعة؟

في البداية إنه لمن دواعي سروري الانضمام إلى جامعة العلوم التطبيقية التي تتمتع بسمعة علمية متميزة عربياً وعالمياً، وبالتأكيد سنسعى جاهدين لمواصلة العمل للبناء على الإنجازات التي تحققت للجامعة بهدف توفير بيئة جامعية خلّاقة تسهم في تخريج طلبة متميزين، من خلال اعتماد المعايير الوطنية والدولية لجودة التعليم وتطوير الخطط والمناهج بما يتناسب مع متطلبات مجلس التعليم العالي ويتلائم مع التطورات العالمية لتلبية احتياجات المجتمع المحلي والإقليمي والدولي وبما يتوافق مع رؤية البحرين الاقتصادية 2030. لأن هذا هو الهدف الأسمى الذي حرصت الجامعة على القيام به لتسهم في تنمية وخلق أجيال واعية سواء في داخل مملكة البحرين أو خارجها، كما أننا سنعمل على تعزيز فلسفة الجامعة في دعم الابتكار والإبداع.

تقف جامعة العلوم التطبيقية على أعتاب الفصل الدراسي الثاني، ما هي التخصصات الأكاديمية المطروحة للبكالوريوس والماجستير؟

نحن الآن في فترة التسجيل للطلبة الراغبين بالالتحاق بالجامعة للفصل الدراسي الثاني 2022/2023، حيث تضم الجامعة أربع كليات هي كلية العلوم الإدارية وكلية الحقوق وكلية الآداب والعلوم، بالإضافة إلى كلية الهندسة التي تقدم برامجها بالتعاون مع جامعة لندن ساوث بانك البريطانية، والتخصصات المطروحة للفصل الدراسي الثاني هي البكالوريوس في الحقوق، إدارة الأعمال، العلوم السياسية، المحاسبة، العلوم المالية والمحاسبة، نظم المعلومات الإدارية، التصميم الداخلي، التصميم الجرافيكي، وعلم الحاسوب، وبرامج الماجستير في إدارة الأعمال، وإدارة الموارد البشرية، والمحاسبة والتمويل، والقانون التجاري، والقانون بمسارين للقانون العام والخاص.

كما نقبل الطلبة المحولين الراغبين بالتسجيل في البرامج البريطانية التي تطرحها الجامعة بالتعاون مع جامعة لندن ساوث بانك بعد استكمال الإجراءات اللازمة لمعادلة المواد للقبول في هذه البرامج التي تتمثل في تخصصات البكالوريوس في القانون، والبكالوريوس في إدارة الأعمال، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة الميكانيكية، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة الكهربائية والإلكترونية، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة المدنية، وبكالوريوس الهندسة في الهندسة المعمارية

ما هي جهود جامعتكم في تطوير التعليم العالي في مملكة البحرين؟

في البداية أود التنويه بأن استراتيجيات التعليم العالي والبحث العلمي، في البحرين ذات سمعة عالمية، وهذا هو الأهم أن تكون لدينا استراتيجية واضحة تساعد في الوصول إلى العالمية، وهناك نتائج طيبة بالنسبة إلى الجامعات البحرينية في التصنيفات العالمية، حيث تقف جنباً إلى جنب مع جامعات مرموقة في العالم،



"التسهيلات للسيارات" ... علامة تجارية رائدة في مجال المواصلات

ماذا كسبت التسهيلات للسيارات مع مرور أكثر من 7 سنوات من عملها؟
مع مرور 7 سنوات من النجاح للعلامة التجارية الرائدة GAC Motor فقد كسبت ثقة من زبائننا، وهذا مؤشر يدل على استمرار نجاح الإقبال على طرازات هذه العلامة في العام 2023.

ما أبرز الطرازات التي قدمتها التسهيلات للسيارات؟
قدمت GAC Motor في منتصف العام 2022 الطراز الجديد الكلي من فئة الـ 7 ركاب GS8، والتي نالت إعجاب الكثير. حيث استمدت نجاحها من نجاح الجيل السابق من الـ GS8، وقدم الجيل الجديد من الـ GS8 بتصميم ديناميكي عصري استثنائي، ما جعلها متفردة من نوعها.

ما توقعاتكم للعام 2023؟
مع دخول العام الجديد 2023 نتوقع إقبالا كبيرا من الزبائن على العروض المتجددة، وهناك الكثير من الخدمات التي نقدمها والتي ستوفر على الزبائن مصاريف اقتناء السيارة على مدى سنوات.

ما مستقبل قطاع السيارات في مملكة البحرين؟ وما مدى مساهمته في نمو الاقتصاد الوطني؟
يعتبر قطاع المواصلات والاتصالات من أهم القطاعات الاقتصادية في مملكة البحرين، حيث يشكل ما نسبته 7% من حجم الناتج المحلي لمملكة البحرين بحسب آخر التقارير الاقتصادية الصادرة من وزارة المالية. حيث يسهم هذا القطاع في تنمية القطاع التمويلي من جانب التمويلات المقدمة لقروض السيارات. ومع دخول عصر المركبات الكهربائية فإنه من المتوقع أن يرتفع حجم القطاع بشكل أكبر في المستقبل.

ما المعايير التي تعتمد عليها "التسهيلات للسيارات"؟
من أهم المعايير التي تحرص عليها شركة التسهيلات للسيارات هي رضا الزبون، حيث نحرص على توفير أهم الاحتياجات والمتطلبات عبر تسهيل الإجراءات التمويلية، وتوفير جميع خدمات ما بعد البيع، وتوفير باقات الشراء التي تناسب الزبون، والوصول إلى الزبون في المكان الذي يناسبه.

مدير العلامة التجارية GAC MOTOR

سامي بوحسن

تعد التسهيلات للسيارات من الشركات الرائدة في مملكة البحرين، فهي الوكيل والموزع الحصري لسيارات GAC Motor الرائدة، والتي تحرص كل الحرص على تقديم الأفضل لعملائها على اختلاف توجهاتهم.

وتواكب التسهيلات للسيارات الاتجاه العام حاليًا لجميع الفئات من الزبائن، وهو الحصول على الأداء المتميز، وهذا ما ينطبق تمامًا على سيارات GAC Motor التي تشهد إقبالًا واسعًا. إذ تواصل GAC Motor التحرك بخطى ثابتة نحو إثبات نفسها في سوق السيارات العالمية، إذ إنها الأكثر نموًا، وتأتي في المرتبة الأولى بين السيارات الصينية بالنسبة لثقة العملاء ورضاهم بمواصفاتها التقنية العالية المبتكرة التي تتمتع بها، والتي تم تطويرها وفق الأداء الأوروبي المتطور.

القائم بأعمال المدير العام - شركة التسهيلات للسيارات ومدير العلامة التجارية GAC MOTOR سامي بوحسن أكد أن من أهم المعايير التي تحرص عليها شركة التسهيلات للسيارات هي رضا الزبون، وذلك بتوفير أهم الاحتياجات التي يطلبها كل زبون.

وأضاف بوحسن "تسعى التسهيلات للسيارات لمواصلة مسيرة الازدهار بتقديم كل ما هو جديد إلى الزبائن". جاء ذلك خلال لقاء معه، وفيما يلي نص اللقاء..



عبير المفتاح

لم أتعاف من
ألم الفقد..
وسرعة وثوقي
بالأشخاص
علمتني دروسا
لا تنسى

اكتسبت الإعلامية البحرينية عبير المفتاح بريقًا بليغًا يلاحظ وهجه من خلال أعمالها التي تركت بصمة في قلوب محبيها. ومع جميع الإنجازات التي حققتها إلا أنها بقيت الإنسانية المعطاءة والمحبة لمد يد العون للآخرين خصوصًا لفئة الشباب، وهذه السمة التي قد يفتقدها كثير من الإعلاميين في زمننا الحالي، وهي التواصل، صنعت نفسها بنفسها حتى أصبحت تتقن الكثير من المهارات التي لا تصب في مصلحتها فقط، إذ تسعى لتعليم غيرها أيضًا، فكل همها هو أن العلم الذي يصلها لا يبقى محتكرًا بداخلها، وكأنها نشره لإفادة الغير واجب عليها، فهي تطبق مقولة تعلمت فعلت وهذا ما يميزها. أما مرورها بتجربة الفقد فشكل لها غصة في القلب، لكن هذا الشعور كان الوقود في دفعها لإشغال نفسها دومًا بتحقيق الإنجازات، لإيمانها بأن كثرة الإشغال هي المهرب من التفكير بالألم..

في هذه المقابلة سنتعرف على بعض جوانب شخصية المفتاح كونها إعلامية وممثلة ومؤلفة عموماً، وإنسانة لديها نقاط قوة وضعف.

حدثينا عن نفسك، من هي عبير المفتاح؟

أنا إنسانة بسيطة جدًا وطبيعية، لا أجيد التصنع.. أحب العطاء ومساعدة الناس، وأحب كذلك الحياة، والتفائل سمة من سماتي الأساسية التي أتعامل بها مع الحياة، هذا على الصعيد الشخصي، أما بالنسبة للصعيد المهني فأنا إعلامية بحرينية عاشقة لمملكة البحرين، أعمل معداً ومقدمة أول في إدارة الأخبار بوزارة شؤون الإعلام بمملكة البحرين، وأقدم دورات تدريبية في المجال الإعلامي وخضت تجربة التمثيل المسرحي وكذلك التلفزيوني، وانغمست في مجال التطوع لأكثر من 10 سنوات. أما على الصعيد العلمي فأنا حاصلة على شهادة بكالوريوس إعلام في تخصص الإذاعة والتلفزيون من جامعة البحرين، وشهادة الدبلوم العالي التدريبي في العلاقات العامة من المعهد الملكي البريطاني، وشهادة مدير مراسم دولي معتمد من مدرسة واشنطن للبروتوكول، وأخيراً حصلت على شهادة ماجستير في الإعلام والعلاقات العامة من الجامعة الأهلية.

كيف اكتشفت ميولك تجاه المجال الإعلامي؟ وكيف كانت أول خطواتك للانغماس في هذا العالم؟

اكتشفت ميولي في المرحلة الثانوية، فدانماً ما كنّا أنا وإخوتي نؤلف فقرات وسناريوهات ونوزع أوارنا ما بين مصور ومخرج، وأنا من كنت أمثل دور المذيعة بالطبع، ومن هنا بدأت ألاحظ ميولي وحيي تجاه مهنة الإعلام حتى قررت بعدها أن أخوض في علمه بشكل جدي ودرسته كتخصص أساسي في جامعة البحرين، ومع انغماسي بهذا المجال اكتشفت لاحقاً أن الإعلام عالم كبير ومتوسع المجالات، فهو ليس قائماً على قسم واحد بحد ذاته كالصحافة فقط أو العلاقات العامة، وإنما هو تخصص متفرع ويرتبط بأكثر من قسم، ولذلك بعد تخرجي عازمت على تطوير مهاراتي في جميع أقسام الإعلام، وهذا ما مهد لي الطريق لأن أعمل بأكثر من وظيفة، حتى في العام 2010 انطلقت بداية مسيرتي المهنية عندما عملت في الإذاعة الشبابية 98.4، وكنت ثاني صوت يظهر في الإذاعة، فقد كان لدي برنامج يدعى "شاي الضحى"، ومن ثم انتقلت للعمل في الإعداد وبقيت لمدة سنة وشهرين في الإذاعة.



تمتازين بالخبرة الواسعة في المجال الإعلامي. فما متاعب هذا الحقل التي واجهتك طوال مسيرتك المهنية؟

هذه الخبرة لم تأت من فراغ، فقد كلفني سنوات طويلة من التعب والجهد والتثقف والتعلم، لأنني بطبيعتي أحب الاطلاع الدائم على كل ما هو جديد، فهذا ما كان يدفعني للتدقق أكثر في علم الإعلام، كونه مجالاً متجدداً ومتطوراً بشكل متسارع، وإن لم تستطع اللحاق والمواكبة فسوف تُركن على الرف كما يقولون ولن تستطيع أن تعطي أكثر في هذا المجال، ولا أخفيك بالطبع أنه واجهتي الكثير من التحديات خلال مسيرتي المهنية، ومن أبرزها كان هو شعوري الدائم بالتحدي تجاه نفسي، وصوتي الداخلي هو ما كان يدفعني للتطور باستمرار والتشرب من العلم والثقافة أكثر، أضف إلى ذلك أنني إنسانة مفعمة بالطاقة والحيوية، ولا أحب التقييد بشيء معين، فطبيعة عملي كانت تجبرني على الالتزام بمهام محددة لا تسمح لي بإخراج الطاقة التي أمتلكها، لأنني بكل صراحة لا أحب أن يتم تحجيم قدراتي في حال كنت قادرة على إعطاء المزيد بعلمي، كما أنه وبحكم طبيعة العمل الإعلامي الذي يجبرك على التعامل مع أصناف مختلفة من الشخصيات، كانت تواجهني بعض الصعوبات في طريقة إيصال فكرة معينة أو إقناع الناس بها، خصوصاً أن أفكارك التي تؤمن بها من المعهود أن تلاقى بالرفض من قبل بعض الأشخاص.

بكل شفافية ومصداقية، هل تعتبر مهنة الإعلام في البحرين مصدر رزق كافياً لداي الإعلامي؟

بالنسبة لي وحسب تجربتي الشخصية فأنا أعتبرها مصدراً كافياً للرزق، ولكن بشرط إذا عملت على تطوير مهارتك وصقلت من نفسك وتعلمت من أخطائك وتوعدت في مجالاتك الإعلامية، وأبصم لك مئة بالمئة أنها ستكون لك مصدراً كافياً يمكنك الاعتماد عليه في حياتك، فكما ذكرت منذ قليل أن المجال الإعلامي مجال واسع ومتشعب لا يقتصر على نوع محدد كأن تكون مقدم برنامج أو صحافياً فقط، وإنما الإعلامي الناجح هو الإعلامي الشامل الذي يتمتع بأكثر من مهارة، ودائماً ما كنت أنصح الشباب بالتنوع وزيادة الخبرات في مجالات أخرى، والتي من خلالها ستعرض لك فرصاً عديدة وستفتح لك آفاقاً لم تكن تعهدا.

من بين جميع البرامج التي قدمتها، أيها كان الأقرب إلى قلبك؟

لدي برنامجان اعتبرهما الأقرب لقلبي، الأول هو برنامج "حول العالم"، الذي من خلاله ظهرت لأول مرة على شاشة تلفزيون البحرين، وهو من البرامج الخفيفة المتنوعة التي تركت أثراً في قلوب الناس وإلى يومنا الحالي ما زالوا يسألوني عنه، ناهيك عن أن كل تجربة نخضوها لأول مرة يبقى لها شعور لا يُنسى. أما بالنسبة للبرنامج الثاني "على الزام" ففكرته المميزة والقريبة من القلب هي ما ساهم في تلقي إشادات واسعة عليه كونه قريباً من المواطن والموظف تحديداً، باعتبار أنني في كل حلقة كنت أعيش يوم موظف وأعرض تجربة عمله.

كيف كانت بدايات دخولك لعالم التمثيل؟ حدثينا عن خوضك هذه التجربة وماذا أضفت لك؟

بداية دخولي مجال التمثيل كانت عن طرق شقين، الأول هو "التأليف" والثاني هو "التمثيل".. فمنذ صغري كنت هاوية ومحبة للكتابة والتأليف، وهذا الشغف هو ما دفعني للبدء بتأليف مسرحية للأطفال، قمت بعرضها لاحقاً على ناقد مسرحي من دولة الكويت كي يقيّمها وأتلقى ملاحظاته، وهو أول من شجعتني ودعمني لأواصل في هذا المجال. أما بالنسبة لمجال التمثيل فقد دخلته عن طريق برامج تلفزيونية للأطفال بالتعاون مع المخرج نضال العطاوي، إضافة إلى أنني ألفت أيضاً مسرحية اسمها "زهيمر" في مهرجان سمو الشيخ خالد بن حمد المسرحي الشبابي في نسخته الأولى، ومثلت في المسرحية وكُرمت بجائزتين من أول ظهور لي على المسرح، كأفضل ممثلة دور أول وأفضل نص مسرحي، كما أنني في السنة الماضية شاركت بالتمثيل في مسلسل الزقوم وعملت مع نخبة من كبار الفنانين، ولذا أعتز جداً بخوضي هذه التجربة.. فتلك كانت بداية رحلتي في عالم التمثيل.

ما البصمة التي تمتاز بها عبر المفتاح وتميزها عن غيرها؟

ما ألاحظه دائماً بنفسي هو أنني إنسانة مفكرة، فهذه هي البصمة التي أتسم بها.. مفكرة بمعنى أنني أشغل بالي دائماً بنفسي، فأتفكر كيف يمكنني أن أطور من ذاتي وكيف يمكنني أن أتجدد بشكل مستمر، خصوصاً أنني لا أحب نمط الحياة المستقيم والخالي من أي تجارب جديدة، ولذلك عقلي دائماً يتفكر بالخطوة التالية التي سأقدم عليها في حياتي، فأنا لا أجيد ثقافة الرضوخ للنمط الممل.

لكل إنسان نقطة ضعف؟ فما نقطة ضعفك في الحياة؟

أنا لا أحب إحساس "الفقد"، فمن بعد وفاة والدي (رحمه الله) تشكلت لدي هذه المخاوف من أن أفقد شخصاً آخر عزيزاً علي، لأنني ما زلت أعاني من ألم الفقد، ولا أتمنى لأي شخص في الدنيا أن يمر بهذا الشعور، لأنني إلى هذه اللحظة لم أتمكن من تجاوزه، ولذلك دائماً ما أحاول أن أشغل نفسي بالحياة لكي أتناسى شعور الحزن.

ما الأخطاء والعثرات التي وقعت بها ولكنها شكلت لك درساً لا يُنسى؟

كنت من النوع الذي يثق بسهولة في الناس ويحب أن يساعد الغير ولو بشيء بسيط، حتى تعلمت دروساً جعلتني أفكر مرتين قبل أن أثق بأي شخص، فأصبحت أكثر حذراً أثناء تعاملتي مع الناس، لكن هذا لا يعني أنني توقفت عن كوني معطاءة ومحبة للمساعدة، ولكنني صرت أقدم المساعدة بالمعقول، وأنظر إن كان هذا الشخص يستحق ذلك أم لا، كي لا أصاب بخيبة الأمل.

طبيعة عملك تتطلب منك الكثير من الجهد والوقت، ولكن

أخبرينا في حال توافر وقت للفراغ بماذا تشغلين نفسك؟

أحب في أوقات فراغي أن أستغل وقتي بشيء يفيدني، فغالباً ما أقوم بقراءة معلومات عن موضوع معين يشغلني، أتصفح الجرائد وأقرأ الكتب.. أحب أن أبحث في نفسي وأغوص فيها، فأنا دائماً ما أشغل نفسي بنفسي وأستغل تلك الساعات الذهبية من الهدوء والراحة في بناء ذاتي.

قراءة الكتب هي رمز من رموز الثقافة.. هل لديك نوع محدد من الكتب تميلين لقراءتها؟

لا يوجد لدي نوع محدد من الكتب، فأنا أحب الاطلاع على كل المجالات، أحب الكتب السياسية، الاقتصادية، التاريخية، الإعلامية، الدينية، كتب التنمية البشرية، الروايات والقصص.. فكل شيء سيضيف قيمة إلى حصيلة ثقافتني أنا أنغمس به بكل حب.

ما الحلم الذي طالما كنت تطاردينه في حياتك وتسعين بشدة للوصول إليه؟

أحلامي ليست لي، أنا أحقق حلمي عندما أقدم شيئاً يعود بالنفع على الآخرين، ونظراً إلى الفجوة الكبيرة الواقعة بين الحياة الأكاديمية والعملية فأطمح مستقبلاً أن أؤسس أكاديمية تدريبية للشباب تدريبهم بشكل عملي على تخصصهم الجامعي، وهذا ليس مقتصرًا على تخصص الإعلام فحسب وإنما يشمل كل التخصصات الجامعية؛ لأن التدريب يساوي التطوير، ونحن في زمن متسارع يتطلب منك الإبداع والتميز، ولذلك أتمنى أن يصبح هذا الحلم حقيقة على أرض الواقع.

هل من نصيحة ذهبية توجهينها للإعلاميين الناشئين؟

ابتعد عن الغرور، ابتعد عن التأثر من أي شيء سلبي يصدر من محيطك، تعلم وتثقف وطور من نفسك، حتى وإن لم تنفتح لك الفرص للحصول على وظيفة، فلا تبتعد عن طريق العلم، الأنترنت عالم واسع ومجاني سترى به آلاف الدورات الإعلامية سواء على منصة اليوتيوب أو في المواقع الخاصة بالدورات، اكتشف مهاراتك ومواهبك واستغل إمكاناتك المتوافرة لديك حتى وإن كانت بسيطة، لا تيأس لأن كل إنسان لديه موهبة زرعها الله به.

رسالة أخيرة توجهينها لمن يحد من طاقات المرأة ويحجم من دورها؟

هذه الرسالة لا أوجهها لمن يحجم من دور المرأة، بل أوجهها للمرأة نفسها، لأن هذه النوعية من الشخصيات نجدها في كل مكان، ولذلك أنت من يجب عليك ألا تسمح لهم بالتأثير عليك، نعم نحن نعلم أن طبيعة المرأة عاطفية، ولكن إن عرفت قيمة نفسك لن تسمح أحداً بأن يستهين بك وبقدرتك.



المخرج

هاشم شرف

لن أموت قبل أن أصنع فيلما روائيا طويلا

المخرج هاشم شرف يعدُّ واحدًا من أبرز الأسماء اللامعة في صناعة الأفلام القصيرة بمملكة البحرين، وقد صعد السلم السينمائي درجة درجة متحليًا بالكثير من الإيمان والعزيمة وحاملًا في قلبه الحب للفن والأثر، متسلخًا بصبر وإرادة للدخول إلى عالم صناعة الأفلام من أضييق أبوابها وأوسع دروبها، رؤيته الخاصة وإنسانيته الخلاقية والقبول الذي يتمتع به والخبرة المتراكمة على مدى سنوات طويلة من الجهد والإرهاق جعلته مخرجًا يشيد به كل من تعامل معه. عُرف بأعماله المتميزة في طرحه للقضايا المتفردة وبأسلوب خارج عن الصندوق كما اعتدناه، عايش هموم الناس وتحدث بصوتهم، فالأعمال العابرة لا تعرف طريقه، ولذا يجب الاعتراف أننا كنا أمام مخرج يفيض بالإجابات المغايرة، وبهذه المناسبة كان معه هذا الحوار الذي تحدث فيه بكل مصداقية وشفافية عن هاشم الإنسان.

لي بدراسة الإخراج وأنه سيخسر الكثير من المبالغ الطائلة على جامعتي لكي أدرس هذا المجال، لكن بكل صدق هذا ما شجعني ومدني بالقوة لأعطي المزيد في عملي وأنجح وأكون مخرجًا حقيقيًا أقدم أعمالًا تترك بصمة في قلوب الناس وليس مخرجًا بالاسم فقط، لكي أثبت للجميع بأن والدي كان على حق في خياره وأنهم مخطئون.

من بين جميع الجوائز التي حصلت عليها، أيها تعتبرها تشكلت علامة فارقة في مسيرتك المهنية؟
ربما الجائزة التي حصلت عليها في مهرجان الشارقة عن فيلم "إنسانة"، وسأخبرك لماذا هي بالتحديد، لكن في البداية سأوضح قصة هذا الفيلم القصير الذي تم إنجازه من دون مصور، حيث أنني قمت بتثبيت كاميرا صغيرة بين ثياب طفلة من متلازمة داون بعدما تم الاتفاق مع والديها وطلبت منها أن تخرج إلى الحياة وتمارس يومها بشكل طبيعي لتلتقط العنسة تفاصيل حياتها فقد كانت لدي رغبة شديدة في اكتشاف حياة المصابين بمتلازمة داون، ومن هذه اللقطات صنعت فيلمًا إنسانيًا بحثًا حصلت عليه على جوائز عدة سواء في مملكة البحرين أو خارجها، ولكن في مهرجان الشارقة بالتحديد حصل معي موقف وأعتبره من أكثر المواقف المؤثرة التي واجهتها في حياتي.. كنت مدعوا للتكريم في مهرجان الشارقة، وبعد انتهاء عرض فيلم "إنسانة" تعالت أصوات التصفيق الحار بين الحضور، ثم فجأة أحسست بيدٍ تُربت على كتفي، فالتفت إلى ورائي لأجد امرأة كبيرة في السن تطلب أن تحدثني، فخرجت معها للخارج وأنا أتساءل في داخلي مستغربًا ما الذي تريده مني هذه المرأة يا ترى! وإذا بدموعها تنهمر فجأة من عينيها وتقول لي وهي تغص بالبكاء: "وأخيرًا أحد تكلم بصوت بنتي".. نعم، فإن ابتهاج من فئة متلازمة داون وهذه الحادثة التي حصلت معي اعتبرها جائزة بالنسبة لي، وباعتباري مخرجًا فهذا ما أريده، هذه البصمة التي أود أن أزرعها في قلوب الناس، لا أن أقدم أعمالًا عابرة.. بل أريد أن أتكلّم بلسان الناس، أعيش همومهم، أطرح قضاياهم وهذا ما دفعني لأن أوصل في صناعة الأفلام.

حدثنا عن نشأتك، وطفولتك التي طالما كان لها أثر في بناء شخصية عاشقة للأفلام..

الشغف وُلد لديّ بسبب كاميرا صغيرة كانت للوالد، فأبي دائمًا ما كان يحب أن يلتقط لنا صورًا عندما نسافر، وفي اللحظة التي يُخرج فيها الكاميرا ويبدأ بتصويرنا كان يملكني شعور شديد بالرغبة في تجربتها، ولا أبالغ إن قلت بأنني كنت مذهولًا بها، فكيف يمكن لهذه الأداة أن تعمل على تكبير اللقطة وتصغيرها! حتى مررت بيوم أوقد الشغف الذي كنت اختزنه بداخلي.. اليوم الذي قرر فيه أبي أخذنا للسيما لنشاهد فيلم "هاري بوتر"، فكانت جالسًا على الكرسي ومنغمسًا بكل تفاصيله، وشعوري بالمتعة لا يضاهيه أي شعور آخر في تلك اللحظة، أحسست بأنني منجذب تمامًا لهذا العالم السحري.. عالم "صناعة الأفلام" الذي أود أن أنضم إلى ناديه وأكون جزءًا منه، ومن هنا قلت في نفسي: لم لا أصنع شيئًا؟ فتوجهت إلى كاميرا والدي وصرت أستخدمها بتكرار دون علمه، حتى بدأت من بعدها أصور أفلامًا قصيرة مع أولاد عائلتي والتي ما زلت محتفظًا بها إلى الآن!

أخبرنا أكثر عن مرحلتك الجامعية، هل كان من السهل تقبل والديك لدراساتك مجال "صناعة الأفلام"؟
نعلم بأن طموح الوالدين غالبًا ما يركز على التخصصات العلمية كالهندسة والطب وغيرها.

أنا لم أخبر والدي بحبي لمجال الإخراج إلا عندما وصلت للمرحلة الجامعية وأصبح من اللازم أن أحدد المجال الذي سأدرسه، فعندما صارحتهم توقعت منهم الرفض، لأننا كنا في زمن يفتقد إلى الانفتاح على الجوانب الأخرى من الحياة، فلم يكن هناك الهواتف الحديثة المطورة أو مواقع التواصل الاجتماعي التي جعلت الناس أكثر انفتاحًا وتقبلًا للاختلافات، فنحن نتحدث عن سنة 2008 ولم يكن أمر الإخراج واردًا في مجتمعنا، ففي ذلك الزمن لم تكن نشاهد سوى تلفزيون البحرين والمثال الأكبر كان "سعدون"، لكن هنا تكمن الصدمة في أن والدي رحب بالفكرة ولم يعارضني بل ودعمني لأكمل دراستي في أستراليا، وهذا كان أكبر تحدٍ بالنسبة لي، لأن الكثير من الناس عارضوه على سماحه



حدثنا أكثر عن تجربتك في إخراج برنامج "بيبان"؟
سوف أخبركم بسر من أسرار برنامج بيبان.. في يوم من الأيام عندما أخبروني عن هذا البرنامج رفضت إخراجه، كوني شعرت بأنه سيكون برنامجاً جامداً وخالياً من الإبداع، لكن اليوم لو تسألوني عن أجمل التجارب التي خضتها طوال مسيرتي فسأقول لكم هي تجربة إخراجي هذا البرنامج، لأن هناك بابٌ خلف هذه البيبان لا يراه المشاهد، أنتم ترون فقط المشارك عندما يعرض فكرته ويحصل على استثمار، لكن عندما يخرج ويُغلق الباب لا ترون ردود الفعل المشحونة بالعواطف التي تحصل هناك.. مشهد العائلة التي حضنت بعضها، عندما تخيلوا مستقبلهم كيف سيكون، من جانب آخر عندما يسجد الشاب على الأرض ويشكر ربه على الفرصة التي انفتحت في وجهه.. فأنا حقيقةً لم أر نفسي مخرجاً في هذا البرنامج وإنما رأيت نفسي جزءاً من بناء مستقبل شباب وبيوت وعوائل، فسرعة ودموع ومشاعر الناس الصادقة التي ظهرت هي ما جعل لهذا البرنامج مكانة خاصة في قلبي.

من وجهة نظرك، ماذا تحتاج السينما البحرينية لتصل للعالمية؟

على الرغم من وجود طاقات إبداعية بحرينية هائلة.. أنا أعتقد أن الشيء الذي ينقصنا هو تقديم المحتوى الصحيح، فالعالم في آخر السنوات أثبت لنا ذلك، مثل "سوريا ولبنان وفلسطين"، حيث وصلت أعمالهم للعالمية وحصلوا على جوائز "كان وأوسكار"، ولو نظرنا إلى المستوى المادي لتلك البلدان فسندري بأن البحرين تعتبر بمستوى أفضل منها، فماذا ينقص البحريني ليصل للعالمية؟ الجواب هو عندما نقدم محتوى صحيحاً ونممي الكتابة ونطور من صناعة المحتوى نفسه والرؤية لدى العمل وعندما نطور العقول لا المعدات فقط.. نحن بإمكاننا أن نوفر أفضل الكاميرات والأستوديوهات لكن للأسف ليس لدينا المحتوى الصحيح الذي سيوصلنا للعالمية.. انظري إلى مسلسل "كفرناحوم" والنجاح الساحق الذي حققه، ولو نعود للكاميرا التي تم تصوير الفيلم بها سنجدها مثل الكاميرا التي لدينا، فضلاً عن أن الجمهور البحريني قاعدته قليلة ولذا يجب أن نستهدف جمهور الخليج أيضاً لندخل مزيداً من العوائد المادية، وأطالب كذلك هيئة الثقافة بالانطلاق في تنمية هذا الجانب وإنشاء جمعيات أو هيئات للأفلام كما في السعودية والأردن وغيرها من البلدان ونبدأ في معالجة المشكلات والتحديات التي لدينا.

لو أُتيحت لك الفرصة لإخراج 3 أفلام تناقش قضايا معينة سواء سياسية أم اجتماعية فماذا ستكون؟
بالتأكيد سوف أختار الهوية ثم الهوية ثم الهوية، هذه القضية بالنسبة لي تعادل جميع القضايا، لا تتصورين كم أن هذا الموضوع يشغل حيزاً كبيراً من تفكيري.. هويتنا نحن البشر أنساءل دوماً من نحن؟ لماذا خلقنا الله؟ أحاول أن أبحث عن نفسي، لماذا وجدت في الحياة؟ ولماذا تغيرت البشرية على مر العصور والتي يتجاوز عمرها عشرات آلاف السنين؟ لماذا نحن اليوم صرنا في هوية معينة ربما زرعا لنا الناس من قبل.. فلذلك هوية الإنسان هي القضية التي أود أن أنتجها.

ما مشروع هاشم المقبل؟
طموحي أن أصنع "صناع أفلام ومخرجين صغار"، يواصلون هذا المشوار.. فهذا مشروع المقبل بإذن الله أن أصنع مخرجين بمستوى عالمي وألهم هذا الجيل من صناع أفلام أو رواة قصص ليكونوا مصدر إلهام للجيل الذي سيأتي بعدهم، ولذلك بدأت في تقديم دورات تدريبية بهذا المجال.

كونك تمتاز بالخبرة الواسعة في عالم صناعة الأفلام، أخبرنا بنصيحة ذهبية توجهها للمبتدئين في هذا المجال..
لا تتعلقوا بالنتيجة، بل بالصناعة، لا تنتظروا محطة الوصول بل استمتعوا بالرحلة، لأنكم ستصابون بالكثير من الصدمات في حال دخولكم مجال صناعة الأفلام، معظم الناس يحبون مشاهدة الأفلام سواء في السينما أو على المنصات الرقمية أو على التلفاز، لكن كونك تحب الأفلام فهذا لا يعني بالضرورة أنك تحب الصناعة، ستعرض للكثير من التعب والضغط النفسي والقلق والخوف، وستصل لمرحلة من حياتك لن تستطيع النوم وستبكي بسبب خوفك وستصاب بالعجز وستدخل بصعوبات كبيرة، فلذلك إذا لم تحب الصناعة ستستسلم بسهولة، فنصحتي لهم: "تعلقوا بالصناعة وليس بالأفلام والنتيجة".

لكل إنسان نقطة ضعف؟ فما نقطة ضعفك في الحياة؟
أنا أخاف من "العادية والمألوف"، أن أكون شخصاً عادياً، دائماً عندما أقدم أي عمل أنظر لخطوتي المقبلة على أنها ستكون أعلى وأفضل من المستوى الذي قدمته، العادية بالنسبة لي مخيفة، أنا أخاف ليس لأن الناس ستقول هاشم لم يقدم شيئاً جديداً، ولكن خوفي هو أن كل هذا الجهد والوقت والمبالغ الكبيرة التي صرفت على العمل ستخرج من دون أثر، ولذا نقطة ضعفي هي أن أقدم عملاً من دون أثر.

هل أنت من النوع الذي يجلد ذاته في حال قدمت عملاً ليس بالمستوى الذي تطمح له؟
نعم وكثيراً، لدرجة أنني أوصل لمرحلة لا أستطيع النوم فيها بسبب تفكيري "الزائد" ولومي المتكرر لنفسي، فأمرض وأتعب، وأعترف أن هذا الشيء خاطئ، كلنا في النهاية بشر ولننا معصومين عن الخطأ، ولذا في هذه الفترة من حياتي بدأت أخفف الضغط على نفسي وأتقبل فكرة أن من الطبيعي أن تُخطئ.. أنا متقبل تماماً للفشل والانتقاد لكن ما لا أتقبله هو ألا أسعى، أو أن يكون التقصير ناتجاً من طرفي.

ما الهدف الأكبر الذي تتطلع للوصول إليه مستقبلاً؟
أتمنى أن أصنع فيلمًا روائياً طويلاً، وهو بمثابة مشروع الحلم لأي مخرج، لأن السينما مبنية على صناعة الأفلام الروائية الطويلة، وأنا بالفعل قمت بكتابة الفيلم، لكنني للأسف لم أجد ممولاً له ومع ذلك لم أحبط، وأدركت أن التمويل في كل العالم صعب وليس على البحرين أو الخليج فقط، فالفكرة أن صناعة الفيلم تحتاج للذكاء أيضاً، أنا صحيح لم أحصل على ممول لكن واجب علي أن أجد طريقة أخرى، ولذا مشروع المقبل عبارة عن فيلم قصير سيكون بمثابة السمكة الصغيرة التي ستجلب السمكة الكبيرة، وهذا الفيلم سأذهب به إلى المهرجانات والمنتجين وأعرضه عليهم لأريهم ماذا يمكن للبحريني أن يصنع، فعندما تتمكن من إقناعهم بفكرة عمك وتريهم إبداعاتك ستتمكن بعدها من الحصول على تمويل لإنجاز فيلم روائي طويل.. فأنا فيلمي الروائي توقف لكن لفترة معينة ومن المستحيل أن أتنازل عن هذا الحلم ولن أموت قبل أن أحققه، حلمي ليس محتكراً على الفيلم بحد ذاته بقدر ما أنه مرتبط بالهام الجيل القادم ليصنع مزيداً من الأفلام خصوصاً عندما يرى ابن بلده ماذا أنجز..

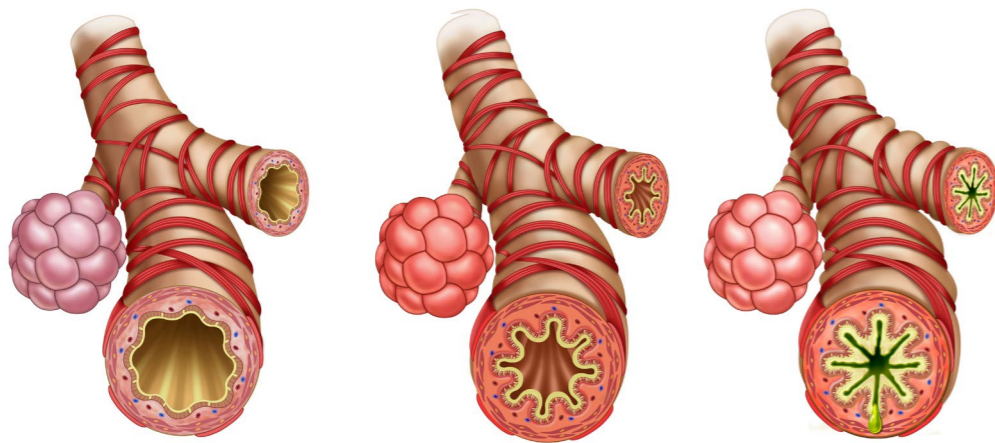
ما البصمة التي يمتاز بها هاشم شرف وتمييزه عن غيره؟
أعتقد أن البصمة التي أمتلكها هي أنني لا أنتج الأعمال لهدف مادي، أي عمل أقدمه دائماً أنظر إلى الأثر الذي سيتركه.. أفكر قبل البدء به كيف سيفيد الناس، وماذا سيضيف للمجتمع، حتى الإعلانات التي قدمتها كانت تحمل رسالة، فأنا لا أسوق لاسم الشركة فقط وإنما أدخل رسالة معها، وهذه بصمتي أفكر بالأثر لا بالقيمة المادية.

فوائد الرياضة لمرضى الربو.. تقوي من هشاشة العظام

مشكلات فصل الشتاء مع المصابين بالربو عديدة، أولها أن الهواء بارد وجاف، والثانية أن المرضى لديهم المزيد من التهابات الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي العلوي، وكلاهما يمكن أن يؤدي إلى نوبات الربو أو تفاقمها. لذا من الضروري أن يراعي مرضى الربو تجنب الهواء البارد الجاف لتفادي تفاقم الأعراض والمعاناة من نوبة ربوية. غالبًا ما يجد الناس أن أعراض الربو لديهم تزداد سوءًا خلال فصل الشتاء، بسبب وجود الكثير من مسببات المرض في هذا الوقت من العام.

مسببات الربو في الأوقات الباردة أبرزها:

طقس بارد - رشح وبرد - التهابات الصدر - الرطوبة والعفن - عث الغبار - تدفئة مركزية وحرائق مكشوفة ومواقد حرق الأخشاب



لماذا يزداد الربو سوءًا أثناء الليل؟ السر في الساعة البيولوجية

الأسباب التي قد تؤدي إلى تفاقم أعراض الربو في الشتاء:

- **الهواء الخارجي الجاف** - الممرات الهوائية في رئتيك محمية بطبقة من السوائل، وعند تعرضها للهواء البارد تتبخر طبقة السائل، ما يتسبب في التهاب مجرى الهواء وتهيجه.
 - **الجهاز التنفسي** - تحتوي الممرات الهوائية أيضًا على طبقة واقية من المخاط، وعندما يصبح الجو باردًا في الخارج يمكن أن تتكاثف هذه الطبقة المخاطية، ما يزيد من فرصتك في الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد أو الانفلونزا. أيضا قد تؤدي هذه الالتهابات إلى تورم وتهيج المسالك الهوائية، ما يؤدي إلى ظهور أعراض الربو.
- ممارسة التمارين تتطلب زيادة سعة الرئة، وأثناء المشي واستنشاق الهواء البارد يمكن أن تصبح مجاري الهواء لديك مقيدة، ما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل السعال وضيق التنفس.



الربو أسوأ في الشتاء.. تدابير وقائية ليمر بسلام

الشتاء أصعب أوقات السنة لمرضى الربو، حيث يؤدي الهواء البارد والجاف والتغيرات في الطقس إلى تهيج المسالك الهوائية والإصابة بأزمة تنفسية. وبالتأكيد ليس الحل دائمًا خلال الأشهر الباردة هو البقاء في المنزل، إذ قد يؤدي ذلك إلى زيادة أمراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد والإنفلونزا.

أعراض الربو

أعراض الربو في الأشهر الباردة هي نفس الأعراض التي تشعر بها في الأشهر الأكثر دفئًا، لكن الفرق هو أنك قد تلاحظ أن الأعراض أسوأ من المعتاد، أو يصعب السيطرة عليها أو تحدث كثيرًا في الشتاء.

- ألم صدر
- سعال
- ضيق في التنفس
- ضيق في الصدر
- صفير



نصائح لجعل الشتاء أسهل على الربو

لا تدع الهواء البارد أو الجاف أو الزكام العادي يزيد من أعراض المرض سوءًا، وسيطر على نوبات الربو خلال أشهر الشتاء باتباع مجموعة من النصائح:

• حافظ على رطوبتك

من الضروري شرب الكثير من الماء والاهتمام بتناول الحساء الذي يحتوي على المرق، والشاي الخالي من الكافيين، للحفاظ على رطوبتك.

• اغسل يديك

غسل يديك بشكل صحيح ومتكرر بالماء والصابون هو أحد أبسط الطرق وأفضلها للوقاية من أمراض الجهاز التنفسي مثل البرد والإنفلونزا. كما أن معقمات الأيدي التي تحتوي على الكحول والمناشف المبللة تؤدي الغرض أيضًا.

• ارتد ملابس ثقيلة

يجب على مرضى الربو مراعاة ارتداء ملابس ثقيلة تجعلهم دافئين عند الخروج من المنزل، تجنبًا لاختراق تيار الهواء جسدهم والإضرار بممرات الهواء.

• حافظ على فمك مغلقًا

تنفس من أنفك وليس من فمك عندما تكون في البرد؛ لأن الممرات الأنفية تسخن الهواء قبل أن ينتقل إلى رئتيك. وهناك طريقة أخرى لتدفئة الهواء الذي تتنفسه وترطيبه وهي ارتداء وشاح أو كاتم صوت على أنفك وفمك، حيث يقول البعض إنهم يجدون قناع الوجه مفيدًا في هذا.

• لا تجلس بجانب المدفأة

الجلوس بجانب النار يبدو جميلًا ودافئًا لكنه ليس جيدًا لمرض الربو الذي تعاني منه، حيث إن الدخان يمكن أن يهيج الرئتين، لذا إذا كان لديك مدفأة داخلية فحاول إبقائها فارغة عند عدم استخدامها أو اجلس على مسافة مريحة.

• تمرن في الداخل

في الأيام التي يكون فيها الجو باردًا في الخارج، يوصي الخبراء بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بدلًا من ممارسة الرياضة في الخارج، أو اختر وقتًا من اليوم قد يكون أكثر دفئًا مثل منتصف بعد الظهر.

• الإحماء قبل التمرين

أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص المصابين بالربو يتعافون بشكل أسرع ويتمتعون بوظائف رئئة أكبر بعد ممارسة الرياضة عندما يتم تسخينهم، لذا هذا أمر مهم خصوصًا في فصل الشتاء.

• جهاز ترطيب الهواء

من الجيد استخدام جهاز ترطيب الهواء في الداخل، خصوصًا في الليل عند النوم، ويجب مراعاة أن هذه الأجهزة أو أنظمة التدفئة عند استخدامها في منزلك لأول مرة في الشتاء قد تنفث الغبار، لذا من المهم تنظيف المرشحات واستبدالها قبل التشغيل تجنبًا لنوبة ربو.

• تناول أدوية الربو

مواكبة أدوية الربو اليومية الخاصة بكل شخص وعدم تفويت الجرعات أمر مهم للغاية، لذا يجب العمل مع طبيبك أو اختصاصي الربو لوضع خطة علاج فعالة واستمر في إجراء فحوصات منتظمة. من المهم اتباع خطة العلاج الخاصة بك بغض النظر عن الوقت من العام، وإذا وجدت أن أعراض الربو لديك تزداد سوءًا في الطقس البارد، فتحدث مع طبيبك حول إمكان التغيير لما يناسبك.



ديكورات المنزل متألفة بـ"لون العام" 2023

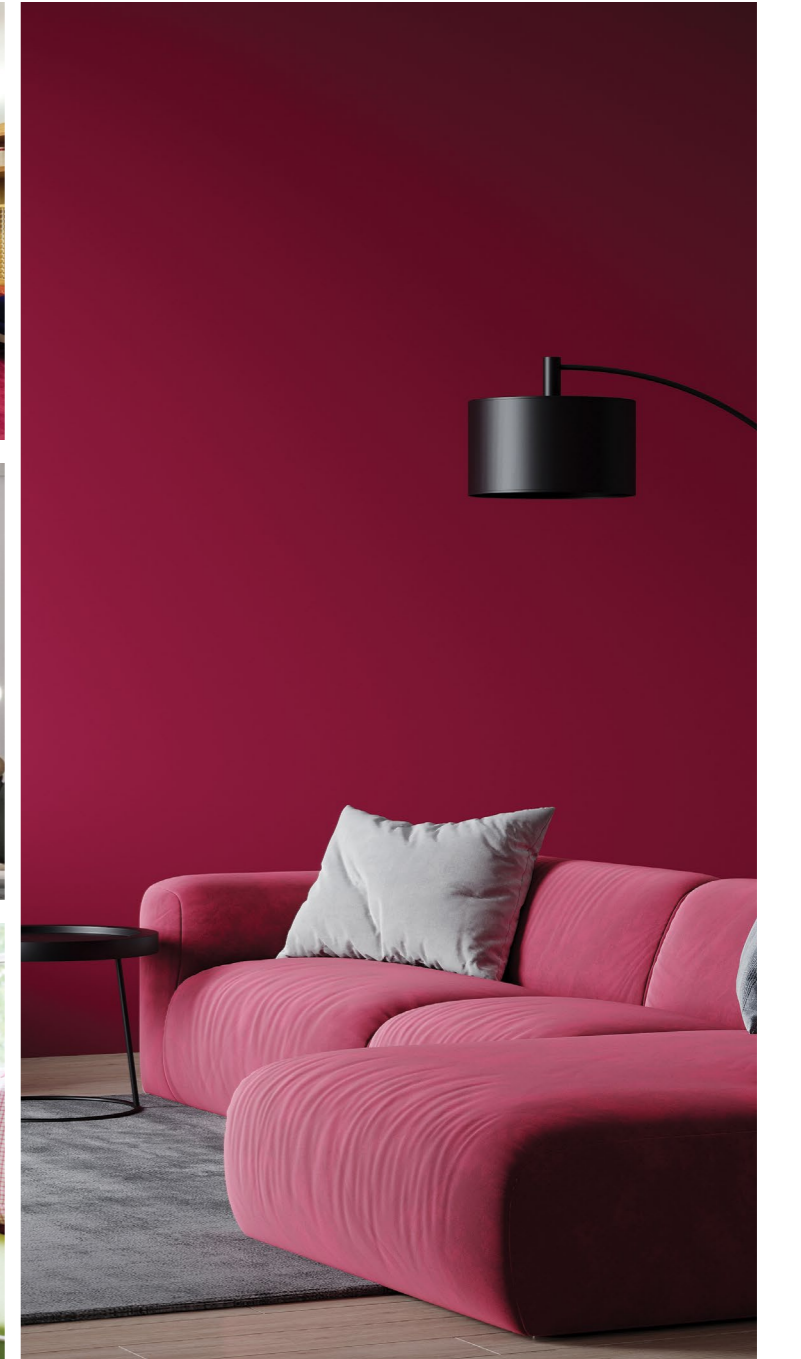
أعلنت شركة بانتون الأميركية عن ظل من ظلال الأرجواني، هو الفيفا ماجنتا، لونًا للعام 2023، وربطت بالأخير صفات القوة والتمكين والجرأة والبهجة والتفاؤل. مزيد عن التدرج اللوني سنراه بوفرة في العام (2023)، من وجهة نظر مهندسة الديكور الداخلي سارة سعد. وحسب سارة، فإن لكل لون تأثيرات على أبصار ونفسيات الناس: الأرجواني في العموم ينتج عن دمج الأحمر بالأزرق، مع ملاحظة تدرجات مائلة إلى الأحمر أكثر أو الأزرق، تبعًا لنسبة كل من المكونين في التركيب، وتدرجات الماجنتا الفاتحة تعكس طابعًا رومانسيًا، وتناسب غرفة النوم الزوجية ومنطقة الجلوس، فيما التدرجات الغامقة تشي بالفخامة، وعلى الرغم من استخدام نسبة ضئيلة من الأرجواني في الديكورات الداخلية إلا أن قوة اللون تحدث تأثيرًا كبيرًا.

قد يصبغ لون العام 2023 الجدران أو ورق الجدران أو يبطن قطعة أثاث مميزة بنسيج مخملي، أو يحل على خلفية السرير أو على السجادة أو الأكسسوارات. وتلفت سارة إلى أن الأثاث الملون بالفيفا ماجنتا يبدو رائعًا، على خلفية محايدة، وأن لون العام يشي بالترحيب والفرح والاسترخاء، وهو يقرب بين الناس، من دون أن تعوزه صفة الثراء، كما يوحي بالطاقة الإيجابية والمساحة في المساحة، مع تأثير غامض. وحسب سارة، فإن التوليفة اللونية المؤلفة من الفيفا ماجنتا والأبيض تشي طابعًا جذابًا، وتشهي بالأنوثة والفخامة، في المساحات الداخلية. ينسحب الأمر على الفيفا ماجنتا الموظف بنسب قليلة في غرفة الاستقبال، مع الفضي اللامع.





أما دمج الفيفا ماجنتا بالأزرق الفاتح فيعبر عن ديكورات متناقضة جذابة، والفيفا ماجنتا والأصفر يختصران صفات الجرأة والتميز. بالمقابل، صاحبة المنزل ذات الذوق الكلاسيكي قد تختار الفيفا ماجنتا مع الزيتي (أو أي لون من الألوان الترابية)، لمساحتها الداخلية، وذلك للإيحاء بالاستقرار، أو الفيفا ماجنتا مع الرمادي لعكس مظهر رسمي وعملي ومودرن. في العموم، يناسب دمج لون العام بغرف الجلوس والنوم، بصحبة الألوان الترابية، والفيفا ماجنتا بالصالون، مع الأبيض أو الأصفر أو الزيتي.



إيطاليا

بلد الموضة.. التزلج على الجليد.. الشواطئ البديعة والآثار

إيطاليا ليست مثل أي دولة، فهي فريدة من نوعها، وأجمل مدن إيطاليا ليست كباقي البلاد، فلها متعة خاصة تجذب الروح إليها. في إيطاليا يمتزج الماء مع النار، ويمتزج البشر مع الحجر. تذهب نفسك عند وجودك بها إلى عالم من الخيال غير موجود في أي كتب أو مطويات. وإيطاليا بلد الرومانسية، وهي قبلة العشاق وساحرة العيون وسالبة الفؤاد، ومتعة المشتاق وملذذ الأحباب، لا تكفي الصفحات أو السطور حتى نكتب عن إيطاليا الباهية النقية الصافية ذات الجو المنعش والروح العذبة التي تغوص بزائريها في بحور الهناء والتألق التام والمتعة الدائمة، فقط فكر بزيارتها وسوف تجد ما يسر خاطرك.

تتميز السياحة في إيطاليا بوجود معالم سياحية وثقافية عديدة، وأماكن أثرية متنوعة تعود إلى زمن الإمبراطورية الرومانية، وعصر النهضة، كما أنها تضم العديد من المدن السياحية التي تلفت أنظار السياح، ولكل منها طابعها الخاص؛ إذ تتميز مدن الشمال بإطلالة جبال الألب الخلابة، في حين تتميز مدن الجنوب بسواحلها الواقعة على البحر الأبيض المتوسط.

تضم إيطاليا خمسين موقعًا أثريًا مدرجًا ضمن قائمة مواقع اليونسكو للتراث العالمي، ما يجعلها من أكثر دول العالم استقطابًا للسياح. وتضم إيطاليا العديد من المعالم السياحية الثقافية والترفيهية، ومما تحويه إيطاليا من معالم ثقافية تجذب أنظار السياح إليها باستمرار: الكنائس، والقصور، والقلاع، والمسكن، والحصون، والحدائق التاريخية، وأثار العصور القديمة، والمتاحف، والمكتبات، إلى جانب الأماكن الترفيهية الأخرى.

تقع إيطاليا جنوب أوروبا في شبه الجزيرة الإيطالية وأيضًا على أكبر جزيرتين في البحر الأبيض المتوسط: صقلية وسردينيا. تشترك إيطاليا في الحدود الشمالية الألبية مع فرنسا وسويسرا والنمسا وسلوفينيا. بينما يوجد داخل الأراضي الإيطالية دولتان مستقلتان هما مكتنفا سان مارينو ومدينة الفاتيكان.

السياحة في إيطاليا جذبت أكثر من 50 مليون سائح في العام 2019، ما جعلها في المرتبة الخامسة من حيث أكثر دول العالم الجاذبة للسياحة. هل تعتقد أن ذلك حدث من فراغ؟ بالتأكيد لا.



ميلان

تحتل مدينة ميلانو شهرة عالمية بين محبي السياحة في إيطاليا، باعتبارها واحدة من أهم عواصم الموضة في العالم، إلا أن لديها أيضا ثروة من المتاحف والأشياء المثيرة للاهتمام التي يمكن رؤيتها والأمور التي يمكن القيام بها. وتوفر مدينة ميلانو العديد من المزايا السياحية، ما يجعلها وجهة مثالية للزيارة عند التخطيط للسفر والسياحة في إيطاليا، حيث يمكن للسياح الوصول إلى معظم مناطق الجذب والمتاحف في المدينة سيرًا على الأقدام، وتشمل بعض أجمل معالم المدينة كاتدرائية دومو دي ميلانو ودار الأوبرا المثيرة للإعجاب والقلعة المذهلة والكنائس القديمة ومجموعة كبيرة ومتنوعة من المتاحف والمعارض الفنية. بالنسبة لأولئك الذين يرغبون أيضًا في الابتعاد عن صخب الحياة في المدينة، يمكنك استئجار سيارة أو ركوب القطار إلى أحد أجمل المناظر الطبيعية في شمال إيطاليا، البحيرات الإيطالية، وتلالها الخضراء وبحيراتها الصافية، وجميعها أمور تجعل من ميلان وجهة صيفية مثالية.



وتعتبر إيطاليا موطن عصر النهضة والهندسة المعمارية، وتحتوي على العديد من المعالم المصنفة ضمن أشهر وأهم المعالم السياحية في العالم، منها برج بيزا المائل والكولوسيوم، وهما حقًا كفيلاّن يجعل السياحة في إيطاليا شيئًا مرغوبًا بالنسبة للسياح من جميع أرجاء العالم.

أيضًا إن كنت من محبي الأزياء والتسوق فحتمًا السياحة في إيطاليا سوف تكون مثالية بالنسب إليك؛ فإيطاليا مهد معظم العلامات التجارية العالمية ومنها جوتشي (Gucci)، أرماني (Armani)، برادا (Prada) وغيرها الكثير، ولا تنسى بالتأكيد كون إيطاليا موطن البيتزا والباستا، فالسياحة في إيطاليا لا تكتمل دون تجربة تلك الأطباق الشهيرة من موطنها الأصلي.

أهم مدن إيطاليا

مدينة البندقية

أو مدينة العشاق، وهي مدينة ذات طابع روماني وتاريخي، حيث تحتوي على الكثير من القنوات المائية التي يمكن التنقل بينها بواسطة القوارب الصغيرة.

مع مبانيها التاريخية وقنواتها الرائعة، تعد فينيسيا واحدة من أشهر مناطق الجذب في إيطاليا، حيث تتكون هذه المدينة العائمة من مجموعة من 117 جزيرة صغيرة تفصل بينها قنوات وتربطها جسور، وبالفعل فرحلة إلى أحد أكثر مدن إيطاليا الرومانسية ستضيف إليك عزيزي المسافرين الكثير من الاستمتاع والذكريات الجميلة.

وبالطبع فإن جولات السير على الأقدام، فضلًا عن ركوب الجندول، وتناول الطعام بأحد مطاعم المدينة، من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها في تلك الوجهة الجميلة.

البندقية الإيطالية هي حلم لجميع محبي السفر والسياحة حول العالم، بالفعل من لا يتمنى ركوب الجندول في بحيرات فينيسيا الرائعة، ومن لا يرغب في اكتشاف الشوارع التاريخية الرائعة وقضاء وقت ممتع ما بين أجمل المعالم والمباني الملونة التي لا تضاهى..

فلورنسا

فلورنسا هي عاصمة منطقة توسكانا الإيطالية ومسقط رأس النهضة، لذلك رحلة إلى هناك ستسمح لك بالاستمتاع بروائع الفن والعمارة في واحدة من أكثر المدن شعبية عند السياحة في إيطاليا، كما تعتبر المدينة أيضاً أقل تكلفة من روما أو البندقية، وتعد مكاناً رائعاً لاستكشاف ريف توسكان، فلا تتردد في زيارتها للاستمتاع بروعة المعالم والأماكن السياحية المذهلة، فضلاً عن الطعام المحلي والأزياء وأسواق الشوارع والهندسة المعمارية التي لا تقارن.. وبالفعل ففي أي مكان آخر يمكنك التنزه في شوارع المشاة نفسها التي يسير فيها مايكل أنجلو وليوناردو وبوتيتشيلي بينما تتذوق أفضل جيلاتو في العالم..

فلورنسا هي الوجهة الساحرة التي تنتظر زائريها في لهف وشوق، مع المعالم السياحية الرائعة، والفنون والعمارة المذهلة، فضلاً عن المتاحف والمعارض التي تعد من بين الأفضل في العالم.



روما

كانت روما تسمى "المدينة الخالدة" من قبل الرومان القدماء؛ لأنهم اعتقدوا أنه بغض النظر عما حدث في بقية العالم، فإن مدينة روما ستبقى دائماً قائمة، ولعل استكشاف وسط المدينة سيراً على الأقدام محاطاً بالآثار التاريخية الجميلة والأثر الهائل يعيدك في لحظات إلى ماضي المدينة.

ومع تاريخها الغني، تعد روما ثالث أكثر المدن زيارة في أوروبا والرابعة عشرة على مستوى العالم، حيث تجذب الزوار من جميع أنحاء العالم من محبي اكتشاف المعالم الأثرية المثيرة للإعجاب في المدينة والمواقع الأثرية؛ ناهيك عن المطبخ الشهير والأجواء الحيوية والعصرية، مع العديد من المعالم والأماكن السياحية المذهلة التي تستحق الاكتشاف.

وعلى الرغم من أن روما مدينة كبيرة بها الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها ومشاهدتها، خصوصاً إذا كنت من عشاق التاريخ. إلا أن هناك الكثير من المواقع الرئيسية القريبة إلى حد ما من بعضها البعض، لذلك يمكنك أن ترى الكثير منها في فترة صغيرة من الوقت.



مراكش

المدينة الحمراء وعاصمة النخيل

تلقب مراكش بالمدينة الحمراء نظراً لمبانيها، وأسوارها المبنية من الطين الأحمر، وعاصمة النخيل هي ثالث أكبر مدن المملكة المغربية من ناحية الكثافة السكانية، وتقع في جنوب الوسط، وأسسها يوسف بن تاشفين، الذي سميت له مدرسة ابن يوسف أشهر مدارسها، العام 1062 لتكون عاصمة الدولة المرابطية..

ويحيط بالمدينة المراكشية القديمة بستان نخيل واسع، ويوجد في مركز المدينة ساحة جامع الفنا، وهي سوق مليئة بالحياة، وعلى مقربة من مسجد الكتبية يوجد مؤذنته التي يصل طولها إلى 77 متراً.

ونظراً لما تزر به من إرث حضاري كبير، أصبحت مدينة مراكش قبلة للسياحة العالمية ومقراً للمؤتمرات الدولية ذات المستوى الرفيع، لتحتل بذلك مكانة خاصة في المغرب الحديث. تنقسم المدينة إلى قسمين، وهما: المدينة القديمة: تسمى بالمدينة المنورة، وتضم الأسواق. المدينة الحديثة: تحتوي على حي تجاري، ومناطق سكنية.

تتميز مدينة مراكش بالكثير من المواقع الأثرية والترفيهية التي تعتبر مركز جذب للسياح من جميع أرجاء الأرض وسنقدم لكم شرحاً لأبرز معالمها السياحية.



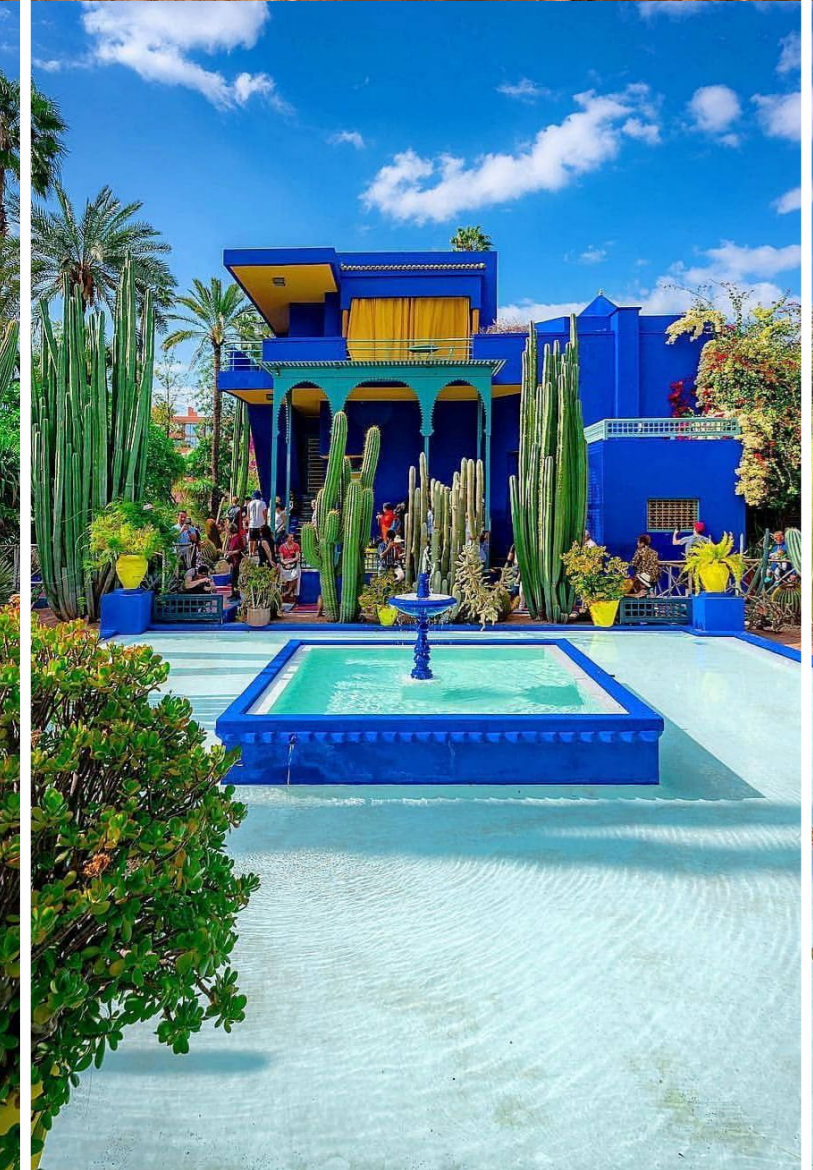


ساحة جامع الفنا

هي عبارة عن ساحة واسعة وكبيرة تعد القلب النابض للمدينة المغربية الحمراء مراكش، حيث كانت هذه الساحة منذ القدم النقطة التي تجمع بين المدينة والقصبة المخزنية والملاح، وتعتبر موقعا تاريخيا بامتياز، ويمكن للزائر التمتع بالعديد من العروض الممتعة مثل مروضي الأفاعي وعازفي الموسيقى ورواة القصص والأحاجي ومدربي الحيوانات والبهلويين والعديد من مظاهر البهجة والفرحة الشعبية التي لا تغادر المكان أبداً. الساحة مدرجة ضمن منظمة اليونسكو لقائمة التراث اللامادي الإنساني في العام 2001، ويرجع السبب في ذلك إلى مدى قدم الساحة، إذ يرجع تاريخها إلى العهد التي تم تأسيس دولة مراكش فيه في الفترة ما بين 1070 و 1071 في القرن الخامس الهجري في كنف الدولة المرابطية.

حدائق المارجورييل

تعتبر من أجمل الحدائق في مراكش، وتمتلك الكثير من المميزات التي تجذب السياح. تقع تحديداً في كليز، ولقد عرفت هذه الحدائق بهذا الاسم نسبة للرسام الفرنسي جاك ماجورييل الذي قام ببناء هذه الحدائق في العام 1984، وتعتبر الحديقة أحد أهم معالم المدينة البارزة، ويوجد في المبنى المحيط بالحديقة متحف للفنون الإسلامية، وما يميز الحديقة هو احتواؤها على مجموعة من الأزهار والنباتات نادرة الوجود التي تم جلبها إلى الحديقة خصيصاً من القارات الخمس.



متحف مراكش

تم تشييده في 5 يناير 2017 من طرف ولي العهد الأمير مولاي الحسن، والمتحف يمتد على مساحة 20 ألف متر مربع بغلاف مالي إجمالي يصل إلى 163 مليون درهم. ويعتبر أول متحف متخصص في تاريخ وحضارة الماء بالمغرب. يقع بالقرب من مدرسة بن يوسف الدينية، وبني في نهاية القرن التاسع عشر من قبل مهدي منبهي. يضم المتحف فنونا حديثة وتقليدية مع الفن المغربي، من كتب تاريخية، فخار، وقطع نقدية مغربية.

قصر البديع

يقع قصر البديع في الجانب الشمالي الشرقي للقصبة، يتميز التصميم العام للمعملة بتوزيع متناسق للبنىات حول ساحة مستطيلة الشكل. يتوسط هذه الأخيرة صهريج كبير طوله 90 مترا وعرضه 20 مترا وأربعة صهاريج أخرى جانبية تتخللها أربع حدائق. ومن أهم مميزات القصر الزخارف وتنوع المواد المستعملة كالرخام والتيجان والأعمدة المكسوة بأوراق الذهب والزليج متعدد الألوان والخشب المنقوش والمصبوغ والجبس.

مدرسة ابن يوسف

تقع المدرسة في مراكش بالمغرب، وتعد مدرسة ابن يوسف تحفة معمارية منقطعة النظير ويعود تاريخها إلى عهد الدولة المرينية ما بين العام 747 هجري و1346 ميلادي في القرن الرابع عشر. شيدها السلطان أبو الحسن المريني، وتعتبر أكبر مركز للدراسات الإسلامية في شمال إفريقيا. وتتميز بتصميم فريد يجمع بين العمارة الإسبانية والعمارة الرومانية بالإضافة إلى مجموعة من النقوش الجميلة. وفي قلب المدرسة ستجد صحنًا مكشوفًا محاطًا بمجموعة من القباب الجميلة من الناحية الشرقية والشمالية والغربية التي تأوي في داخلها مجموعة من الحجرات وسكنا للطلاب. تمتد مساحة المدرسة على 1680 مترا مربعا، وقد ظلت على مدى أربعة قرون مكانًا مهمًا يأوي العلماء وطلاب العلم على حد سواء.





إطلالات مختلفة لتنسيقها مع التنورة من ba&sh

صممت هذه التنورة ميدي بطية رائعة بأشعة الشمس مزينة بخطوط كبيرة سوداء وبورجوندي وإكرو مطوية بطبعة متعرجة تمتد إلى منتصف التنورة، وهند مبطنة، وتتميز بخصر من للتكيف مع جميع الأشكال. التفاصيل التي تصنع الفارق: الحواف المطوية باللون الأسود لتأثير ثلاثي الأبعاد! لا تتردي في إقران هذه التنورة مع سترة ضيقة صغيرة لإطلالة أنثوية فائقة.

الناس في ba & sh لديهم شيء للطباعة والطيّات. في ذات التنورة المتوسطة، يتعاون المرشحات المفضلين بشكل أنيق. التنورة بطول ريلة الساق مصنوعة من قماش مطاطي من بنمط مخطط على شكل شيفرون باللون الأسود والأبيض الفاتح والأحمر الخمرى. مرحبا بتأثير التخسيس! تبدو بطانة الفوال فيسكوز ناعمة على الجلد.





إطلالات مختلفة لتنسيقها مع بلوزة من Drykorn

بالنسبة لقميص الجينز الأزرق المتوسط، قام Drykorn بترقية نسب قمصان الدنيم العادية بشكل كبير. تم التصميم الضخم من الدنيم القطني BCI باللون الأزرق المتوسط، في حين أن الطول الموجود فوق الركبة يسمح له بمضاعفة الفستان. ترقية مستدامة لهذا التصميم الكلاسيكي الشهيرا!

تعرفني على أنواع ستايلات الملابس واختاري أسلوبك

إذا كنت ما تزالين في رحلة البحث عن أسلوبك المثالي، فإليك هنا العديد من أنواع ستايلات الملابس المختلفة. سيساعدك ذلك على تضييق خياراتك والوصول إلى أسلوبك الخاص. تعد أنواع ستايلات الملابس المختلفة من أهم وسائل التعبير عن الذات، فالملابس تتعدى كونها مجرد قطع فماش لتسمح لنا بتقديم أنفسنا إلى العالم وإعطاء الآخرين فكرة عنك دون أن ننطق بكلمة واحدة. يمكنك العثور على أسلوب يناسب شخصيتك وذوقك الفريد ويشعرك بمزيد من الثقة والراحة مع ذاتك. على هذا النحو، من المهم أن تجدي المظهر الذي يجسد شخصيتك الفريدة، لاسيما إذا كنت في رحلة البحث عن أسلوبك.

كلاسيك



كلاسيك وجرياء



جرياء



بسيط



هل تتذكرين تسريحة كيم كرادشيان التي تشبه الرخام المصقول؟ لقد اعتمدتها مرات عدة. وكذلك فعلت شقيقتها كلوي. وهكذا أصبحت هذه الصيحة سائدة في أوساط النجمات. فإذا أردت تطبيقها احرصي على ألا تفعلي ذلك في مكان رطب. ففي هذه الحالة لن تتمكني من أداء المهمة بنجاح. والآن تعرفي إلى الطريقة التي تساعدك على الحصول على الـGlass hair.



ما طريقة عمل الشعر الزجاجي؟

1. تأكدي من ترطيب شعرك بشكل كاف لتتخلصي من العقد والشوائب العالقة به. قومي بغسل شعرك بالشامبو والبلمس واستعيني بمنتجات تعزيز اللمعان والترطيب وافركيه بعناية فائقة، ثم لفه بمنشفة ذات ألياف ناعمة كي لا تعرضيه للتلف.
2. بعد غسل الشعر استخدم مشطا واسعا لتقسيم خصلات شعرك من المنتصف لتسهيل عملك لاحقاً، ثم جففيه جيداً بفرشاة خشبية ذات جودة عالية لحمايته من التلف والحفاظ على لماعته ونعومته.
3. بعد تجفيف الشعر استخدم مكواة الشعر للحصول على خصل مستقيمة وحادة، واحرصي على استخدام حماية من الحرارة لكي لا تؤذي شعرك.
4. قومي بتمشيط شعرك باستخدام فرشاة الشعر بمحاذاة المكواة من الأعلى وبالتزامن مع شدها إلى الأسفل، للتأكد من استقامة الشعر في الجزء العلوي من الرأس والحصول على شعر ناعم في منطقة الجذور.
5. استعيني بمثبت الشعر المضاد للتجعّد لضمان الحفاظ على شكل تسريحتك لأطول وقت ممكن في اليوم باستخدام القليل من رذاذ اللمعان. ثم اخرجي بكل ثقة وحيوية وتمتعي بإطلالة مشرقة وفريدة وشعر استثنائي جذاب.

الشعر الزجاجي "Glass Hair" موضة 2023



كل فتاة تريد أن تجعل شكلها متأنقا، وجميلا، وتبدو جميلة طوال الوقت، من اختيار قصة شعر مناسبة على وجهها، لمظهر جذاب ورائع. هناك بعض قصات الشعر المختلفة التي يمكن للفتاة أن تختار منها، ومن تلك القصات الشعر الزجاجي، الذي يمكن أن يُظهر الفتاة بشكل مثالي.

كيف تحصلين على ابتسامة جذابة بالطرق التجميلية؟



الأسنان الجميلة والصحية هي انعكاس لصحتك العامة وشخصيتك، وعندما يتعلق الأمر بالحصول على ابتسامة أكثر بياضًا وإشراقًا فإن هناك مجموعة متنوعة من منتجات تبييض الأسنان التي يمكنك تجربتها. تطمح معظم النساء للحصول على أسنان متناسقة وجميلة وبالتالي ابتسامة بيضاء وجذابة، لذلك تعرفي معنا على أبرز الطرق التجميلية للحصول على ابتسامة رائعة.

ما هو طب الأسنان التجميلي؟

يشير طب الأسنان التجميلي إلى إجراءات الأسنان التجميلية التي تعمل على تحسين مظهر الأسنان واللثة والعض. الهدف الأساس من علاج الأسنان التجميلي هو تحسين مظهر أسنانك وتحسين ابتسامتك، ولكن بعضها له أيضًا فوائد وظيفية.

تبييض الأسنان

يعد تبييض الأسنان طريقة رائعة للتخلص من سنوات من البقع من أسنانك ومنحك ابتسامة بيضاء متوهجة. ستساعد أسنانك البيضاء الجديدة على رؤية مدى جمال ابتسامتك، حيث يقدم طبيب الأسنان التجميلي منتجات تبييض في العيادة. وستوفر لك منتجات التبييض نتائج مذهلة لن تحصلين عليها مع أي من منتجات التبييض المتاحة دون وصفة طبية. وهناك أمور تسبب تلطيخ الأسنان مثل التدخين وبعض الأدوية والقهوة والشاي.

تيجان الأسنان

إذا كان لديك سن ضعيف أو متشقق بشدة، فقد يقوم طبيب الأسنان التجميلي بإزالة الأجزاء العلوية من السن وإرفاق تاج الأسنان لإظهار مظهر خارجي نظيف. فالتاج طريقة جيدة لتغطية الأسنان التي يتغير لونها أو تتشكل بشكل سيئ، حيث يمكن للتاج أن يجعل أسنانك أقوى ويحسن مظهرها. كما يمكن أيضًا استخدام التيجان لربط الجسور وحماية الأسنان الضعيفة من الكسر أو ترميم الأسنان المكسورة بالفعل.

قشرة الأسنان

قشرة الأسنان هي قشور رقيقة مصنوعة من مواد بلون الأسنان مصممة لتغطية الجانب الأمامي للأسنان. ولكن من الضروري إزالة كمية صغيرة من المينا من أسنانك لاستيعاب القشرة، وبناءً على نموذج فمك، من المقترض أن تبدو مثل أسنانك الطبيعية. وتصنع قشور الأسنان من مواد خزفية بلون الأسنان وتعلق على الوجه الأمامي للأسنان لتغطية التشققات وتغيير اللون والتشوهات الأخرى. ويقوم طبيب الأسنان التجميلي بحف بعض مينا السطح لإفساح المجال لقشرة الأسنان وبالتالي تحسين مظهر أسنانك وابتسامتك.

عمليات تجميلية لتبييض الأسنان

زراعة الأسنان

زراعة الأسنان طريقة شائعة وفعالة لتعويض الأسنان المفقودة، حيث يتم وضعها جراحيًا في الفك العلوي أو السفلي، وتعمل كمرساة قوية للأسنان البديلة. زراعة الأسنان قد تكون مصنوعة من التيتانيوم ومواد أخرى، والغرسات مصممة لتحمل الترميمات مثل التيجان أو الجسور التي تتسجم مع أسنانك الأخرى، وهي خيار طويل الأمد لاستعادة ابتسامتك الجميلة.

زراعة الأسنان هي الحل للأسنان المفقودة، فهي توفر أساسًا آمنًا لتثبيت أسنانك البديلة في مكانها مع الاحتفاظ أيضًا بالعظام، والنتيجة الإجمالية هي استبدال الأسنان بشكل طبيعي تقريبًا والحصول على ابتسامة جذابة.

قشور البورسلين

بدلاً من الحصول على العديد من إجراءات طب الأسنان التجميلية المختلفة مثل تقويم الأسنان وتبييض الأسنان لإتقان ابتسامتك، قد تحتاجين فقط إلى قشرة واحدة أو بضع قشور بدلاً من ذلك. يمكن لقشور البورسلين تغيير لون أسنانك وشكلها وحجمها ومظهرها العام. ويستغرق الإجراء موعدين فقط لإكماله ويوفر نتائج فورية. وبمجرد الحصول على قشور البورسلين، لا داعي للقلق بشأن المدة التي يستغرقها علاج تقويم الأسنان لتحقيق النتائج، وبدلاً من ذلك، تحصلين على ابتسامة مثالية وجذابة.

تغطية عيوب الأسنان غير الجذابة

واحدة من أسهل الطرق وأسرعها لجعل ابتسامتك جميلة أيضًا هي ببساطة تغطية جميع عيوب الأسنان بالقشرة أو التيجان. تغطي القشرة الأسطح الأمامية للأسنان التالفة أو التي تغير لونها، بينما يغطي التاج جذر السن بالكامل ليحمله يبدو أحدث وأكثر بياضًا وأكثر نعومة. ويمكن لطبيب الأسنان إجراء وتثبيت ترميمات جديدة للأسنان في موعد واحد فقط، حيث يمنحك أجمل وأرقى ابتسامة.

4 قواعد أساسية لاختيار الأيلينر المناسب لعينيك

كما تهتم المرأة بشكل الحواجب لتتماشى مع شكل الوجه، عليها أيضا الاهتمام بطريقة رسم الأيلينر. ورسم العيون له قواعده بحسب الشكل، العيون المبطنة لها خصوصيتها كذلك العيون اللوزية والصغيرة..

- إن أولى القواعد الأساسية لاختيار الأيلينر الملون هو أن تختاري لون الأيلينر المناسب للون عينيك، لذلك احرصي على اختيار لون مكمل للون عينيك ويبرز جمالها وإليك بعض الأمثلة على ذلك:
- إذا كنت من صاحبات العيون الزرقاء فالأيلينر بالألوان المائية مع لمعة خفيفة سيعطيك في بحور عينيك الزرقاء الجميلة.
 - أما لصاحبات العيون العسلية، فالبنفسجي الخفيف يبرز جمال عينيك بشكل رائع.
 - العيون الخضراء ستبدو ساحرة باللون الأرجواني الكثيف الذي سيجعلها تنقط جمالاً وروعة.
 - وبالنسبة لصاحبات العيون البنية فاختاري اللون الأخضر الزيتي الذي سينعكس مع لون عينيك ليضفي جمالاً أخاذاً عليها.

أما القاعدة الثانية فهي أن تعتمدى كريم الأساس المطابق تماماً للون بشرتك، واحرصي على أن تكون بودة الخدود بلون خفيف كالبيج الفاتح، وأحمر الشفاه بلون النيود اللامع.

القاعدة الثالثة تعتمد على اختيار ظلال العيون التي لا بد أن تكون براقاً بعض الشيء، بالإضافة إلى أنك يجب أن تختاري لوناً أفتح من لون الأيلينر كي لا يبدو مكياجك ثقيلًا ومبالغًا فيه، وبذلك سيفقد رونقه ونعومته. كما يمكنك تطبيق الأيلينر باللون نفسه على الجفن السفلي لإضفاء جمالية واتساع أكثر على شكل العين.

أما القاعدة الرابعة فهي تتعلق بالماسكرا التي لا بد أن تختاريها باللون الأسود لتحددى بها عينيك بشكل بسيط واحرصي على ألا تكثفي الرموش بشكل مبالغ فيه، وتجنبي وضع الماسكرا الملونة.





موهيتو بنكهة الأناناس

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 جيداً.
- أضيفي صوص الكراميل والسكر، ثم حركي المكونات حتى تتجانس تمامًا.
- اسكبي لاتييه الكراميل في أكواب التقديم وزينيه بالكريمة وصوص الكراميل، ثم قدميها.



سموذي التفاح بالكراميل

المكونات

- ثلاثة أرباع كوب حليب
- ربع كوب عصير تفاح (غير محلى)
- تفاحة
- ملعقة كبيرة صوص كراميل جاهز
- كوبان من مكعبات الثلج

الخطوات

- في وعاء الخلاط الكهربائي، اخفقي الحليب مع عصير التفاح.
- قطعي التفاح إلى قطع صغيرة الحجم، وأضيفيها إلى المزيج في الخلاط الكهربائي، وأضيفي مكعبات الثلج والكراميل، ثم اخفقي المكونات حتى تمتزج جيداً.
- صبي سموذي في أكواب التقديم وزينيه بالكراميل، ثم قدميه.



سلطة الكول سلو بالأناناس

المكونات

- كوب مايونيز
- جزرة (مبشورة)
- حبة ملفوف (متوسطة الحجم) مقطعة قطعاً صغيرة
- حبة أناناس (مقطعة)
- ملعقة صغيرة ملح

الخطوات

- قطعي الأناناس، والجزر، والملفوف إلى قطع متوسطة الحجم.
- أضيفي المايونيز والملح فوق الملفوف، والجزر، والأناناس، واخلطي المكونات حتى تتداخل.
- ضعي السلطة في طبق التقديم وأدخليها إلى الثلاجة حتى تبرد، ثم زينيها بقطع الأناناس وقدميها.



سلطة الدوريتوس المكسيكية

المكونات

مقادير السلطة:

- كوب فلفل ملون (مفروم)
- كوب ذرة (معلبة ومغسولة ومصفاة)
- حبتا طماطم (مقطعة)
- كوب خس (مقطع)
- نصف كوب زيتون أسود
- كوب فاصوليا حمراء (معلبة ومغسولة ومصفاة)
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة كمون (مطحون)

مقادير صوص السلطة:

- نصف كوب مايونيز
- ربع كوب لبن زبادي
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع كوب جبن شيدر (مبشور)
- عبوة رقائق البطاطس (شيبس دوريتوس مكسيكي)
- ملعقتان كبيرتان كزبرة خضراء (مفرومة)

الخطوات

- في وعاء لخلط مكونات السلطة ضعي الفلفل الملون، وأضيفي الذرة، والطماطم، والخس، والزيتون الأسود، والفاصولياء الحمراء، واخلطي الخضار مع بعضها البعض حتى تتوزع وتتجانس.
- تبلي خضار السلطة بالملح، والكمون المطحون مع التقليب.
- لتحضير صوص السلطة: في وعاء عميق صغير، اخلطي المايونيز مع اللبن الزبادي، والملح، وعصير الليمون، وزيت الزيتون، والفلفل الأسود.
- اسكي السلطة بطبق التقديم.
- صبي مزيج الصوص فوق مكونات السلطة.
- زيني بجبن الشيدر، وشيبس دوريتوس المكسيكي، والكزبرة الخضراء، وقدمي السلطة فوراً.

دجاج بارميزان بالمقلدة الهوائية



المكونات

- 3 صدور دجاج منزوعة الجلد والعظام (حوالي رطل ونصف)
- ملعقة كبيرة كمون مطحون
- ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- ملعقتان صغيرتان توابل مجففة
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- نصف ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الأحمر المسحوق
- ملعقة صغيرة ملح كوشير
- فلفل أسود حسب الرغبة
- علبتان من حبوب الكانيليني سعة 15 أونصة، مصفاة ومغسولة
- علبتان (4 أونصات) فلفل أخضر مفروم
- فصا ثوم (مفروم)
- 2 غ مرق دجاج منخفض الصوديوم
- نصف غرام كريمة ثقيلة
- ملعقتان كبيرتان ماسا هرينا
- كيس ذرة مجمدة سعة 10 أونصات
- جبنة مونتيري جاك المبشورة والأفوكادو المفروم للتزيين
- أسافين ليمون للتقديم

الخطوات

- ضعي صدور الدجاج في قدر الطهو البطيء من 6 إلى 8 لتر. اخلطي الكمون والكزبرة والأوريغانو والبابريكا ورفائق الفلفل الأحمر والملح وقليلًا من الفلفل المطحون في وعاء صغير. رشي البهارات فوق الدجاج.
- أضيفي الفاصوليا والفلفل الأخضر والثوم ومرق الدجاج إلى قدر الطهو البطيء وحركيه جيدًا. غطيه واطهيه على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج ويسهل تقطيعه، من 7 إلى 8 ساعات.
- ارفعي الدجاج إلى وعاء متوسط الحجم وقطعيه بشوكتين.
- امزجي الكريمة الثقيلة مع الماسا الهرينا في وعاء صغير. امزجي حتى تصبح ناعمة.
- أعيدي الدجاج إلى قدر الطهو البطيء مع خليط الماسا والذرة. يغطى ويطهى حتى يتكاثف الفلفل الحار ويسخن الذرة لنحو 30 دقيقة. ضعي الفلفل الحار في أوعية وضعيه على الوجه بالجبنة والأفوكادو. قدميه مع أسافين الليمون.

شوربة البروكلي والجبنة بالطبخ البطيء



المكونات

- رطل من زهور البروكلي المجمدة
- بصلة متوسطة مقطعة مكعبات
- حبتا جزر (مقطع ناعما)
- 5 غ مرق دجاج منخفض الصوديوم
- علبتا شوربة كريمة الكرفس
- ربع ملعقة صغيرة ملح محنك
- ربع ملعقة صغيرة ملح أكثر حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ثمن ملعقة صغيرة فلفل حريف
- رطل ونصف فيلفيتا
- 2 غ جبنة شيدر مبشورة

الخطوات

- أضيفي البروكلي والبصل والجزر ومرق الدجاج وكريمة شوربة الكرفس والملح المتبل والملح والفلفل الأسود والفلفل الحار إلى الطهو البطيء. حركي واضبطي قدر الطهو البطيء على حرارة عالية لمدة 4 ساعات.
- بعد 4 ساعات، استخدم الخلاط أو الهراسة لهرس الحساء. (إذا كنت تستخدمين خلاطًا عاديًا، فاخاطي كوبًا واحدًا فقط في كل مرة وتوخي الحذر الشديد). أضيفي الجبن، وقومي بتحويل قدر الطهو البطيء إلى مستوى منخفض، ثم ضعي الغطاء لمدة 15 دقيقة.
- قلبي حتى يذوب الجبن واخلطي. تذوقي الحساء وأضيفي مزيدًا من الملح والفلفل حسب الحاجة.
- قدميها دافئة! تبقى الشوربة رائعة في التلاجة لبضعة أيام.



حمص القرع

المكونات

- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
- ملعقتان كبيرتان طحينية
- 3 فصوص ثوم
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- عليتا حمص (مغسول ومصفى)
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون
- كوب قرع (معلب ومهروس)
- ملعقة صغيرة كمون
- 3 ملاعق كبيرة بذور قرع محمصة للزينة

الخطوات

- اخلطي عصير الليمون والطحينة، والثوم، والملح، في محضرة الطعام حتى يصبح المزيج ناعماً.
- أضيفي الحمص المغسول، وزيت الزيتون، واخلطي حتى تتمازج المكونات.
- أضيفي القرع المهروس، والكمون، واخلطي حتى يصبح المزيج متجانساً وناعماً.
- ضعي الحمص في طبق التقديم، ووزعي بذور القرع على الوجه وحببات من الحمص وقدميه إلى جانب الخبز المحمص.



خبز بالثوم بالتوست

المكونات

- رغيف خبز توست (أو خبز شيباتا)
- 4 ملاعق كبيرة زبدة (بدرجة حرارة الغرفة)
- 4 فصوص ثوم (مفروم)
- رشة ملح
- كوب جبن موزاريلا (مبشور)

الخطوات

- حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- قطعي الخبز إلى شرائح متوسطة السمك.
- اخلطي الزبدة مع الثوم والملح جيداً في الخلاط الكهربائي حتى تتجانس المكونات تماماً.
- ادھني كل شريحة خبز بملعقة من مزيج الزبدة والثوم ووزعيها بالتساوي.
- انثري جبن الموزاريلا فوق شرائح الخبز، ثم اخبزيه في الفرن حتى يصبح ذهبي اللون، وقدميه فوراً.

شاورما دجاج تندوري

المكونات

- 4 حبات صدر دجاج (مسحب)
- كوب لبن زبادي
- بصلة (مفرومة)
- ملعقة كبيرة زنجبيل
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- نصف ملعقة صغيرة كركم
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة كبيرة زبدة
- رشة ملح
- خبز شراك حسب الحاجة (أو خبز للساندويتشات)

الخطوات

- في وعاء عميق، ضعي صدور الدجاج، وتبليها بالزبادي، والبصل، والفلفل الأحمر الحار، وزيت الزيتون، وشرائح الزنجبيل، والكركم، والكمون، والملح، والبهارات المشكلة، وقلبي المكونات حتى يتغطى الدجاج بالتتبيلة تمامًا.
- حضري صينية مدهونة بالزبدة، ووزعي بها قطع الدجاج.
- حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، ثم أدخلي الصينية إلى الفرن، واتركيها حتى ينضج الدجاج.
- أخرجي الدجاج من الفرن واتركيه جانبًا حتى يبرد، ثم قطعيه إلى شرائح رفيعة كشرائح الشاورما.
- أحضري خبز الشراك، أو خبز الساندويتشات، وادهنيه بملعقة كبيرة من المثلومة، ثم وزعي فوقها شرائح الشاورما ولفيها، ثم ضعها على الشواية حتى تتحمر وقدميها ساخنة.

سمك السلمون مع صوص التريايكي

المكونات

- كيلو سالمون (فيليه مقطع شرائح طولية)
- 3 ملاعق كبيرة صلصة التريايكي
- 3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا
- 3 ملاعق كبيرة صلصة الهويزن
- ملعقة كبيرة زيت سمسم
- ملعقة كبيرة خل أبيض
- فصا ثوم (مفروم)
- ثلث كوب سكر بني
- نصف ملعقة صغيرة زنجبيل (مطحون) للتزيين:
- بذور سمسم حسب الرغبة
- بصل أخضر حسب الرغبة

الخطوات

- ادھني صينية الفرن بالقليل من الزيت، ثم سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية.
- امزجي مكونات صلصة التريايكي وحركي حتى يذوب السكر البني ويمتزج مع المكونات ويتجانس.
- ضعي شرائح سمك السلمون في وعاء، ثم اسكبي صوص التريايكي فوق السلمون، وغطي الوعاء بغلاف بلاستيكي، واتركيه منقوعًا لمدة 20 دقيقة في الثلاجة.
- ضعي سمك السلمون في صينية الخبز، وأدخليها الفرن لمدة 12-15 دقيقة حتى ينضج السمك.
- اسكبي السمك في طبق التقديم، ورشي البصل الأخضر، وبذور السمسم للزينة.



دجاج مشوي بالفرن الهولندي

المكونات

- دجاجة كاملة
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون مقسم
- 3.5 ملعقة صغيرة ملح مقسم
- 1.5 ملعقة صغيرة فلفل أسود مقسم
- بصلة صفراء مقطعة إلى شرائح
- رأس ثوم، نصفين بالعرض
- ملعقتان صغيرتان زعتر طازج مفروم، و4 أغصان
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- نصف ملعقة صغيرة بودرة بصل
- 4/3 رطل بطاطس ذهبية صغيرة إلى أنصاف
- 3 حبات جزر كبيرة مقشرة ومقطعة
- نصف غرام مرق دجاج

الخطوات

- سخني الفرن على 450 درجة. افركي الدجاج بملعقة كبيرة من زيت الزيتون. تبلي الدجاج من الداخل والخارج بثلاث ملاعق صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- احشي الدجاج بقطعتين من البصل، ورأس الثوم المقطع، وأغصان الزعتر.
- افركي الجزء الخارجي من الدجاج بالزعتر المفروم والبابريكا ومسحوق البصل. ضعيه جانباً.
- اخلي البطاطس والجزر والبصل المتبقي وملعقة كبيرة من زيت الزيتون ونصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل في فرن هولندي دائري سعة 6 لترات.
- صبي مرق الدجاج. ضعي الدجاج، بحيث يكون الصدر لأعلى، فوق الخضار وغطي الفرن الهولندي بالغطاء.
- ضعي الدجاج مغطى لمدة 35 دقيقة في الفرن. ثم اكشفي الغطاء واستمري في الطبخ حتى يتم إدخال مقياس حرارة في الجزء الأكثر سمكاً من الفخذ ويسجل 165 درجة، 20 إلى 25 دقيقة.
- اشويه على نار عالية من الأعلى حتى يبدأ الدجاج في التحمر، من دقيقة إلى دقيقتين. اخرجيه من الفرن واتركي الدجاج يرتاح لمدة 15 دقيقة.
- قدمي الدجاج مع الخضار المشوية والمرق.

طاجن تاكو

المكونات

- رذاذ طبخ
- رطل لحم مفروم
- كوب بصل مقطع
- نصف كوب ماء
- عبوة من مزيج توابل التاكو (أونصة)
- فاصوليا مقلية (10 أونصات - اختياري)
- نصف كوب صلصة
- علبه زيتون أسود (6 أونصات - اختياري)
- فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات (4 أونصات)
- 15 قذيفة تاكو، مقطعة، أو أكثر حسب الرغبة
- كوبا جين شيدر مبشور

الخطوات

- سخني الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية). رشني صينية خبز 9x13 بوصة برذاذ الطبخ.
- اطهي اللحم المفروم والبصل في مقلاة على نار متوسطة حتى يتحول لونه إلى البني، من 7 إلى 10 دقائق لاستنزاف الشحوم. قلبي في الماء وتوابل التاكو. اطهي مع التحريك كثيرًا، حتى يتماسك، لمدة دقيقتين تقريبًا.
- أضيفي الفاصوليا المقلية والصلصة والزيتون والفلفل الأخضر. اطهي وحركي على نار خفيفة حتى تسخن المكونات من 3 إلى 4 دقائق.
- ضعي نصف قشور التاكو في قاع طبق الخبز، ثم صبي نصف خليط اللحم المفروم.
- رشني نصف جبن الشيدر. كرري ذلك مع ما تبقى من شرائح التاكو وخليط اللحم البقري المفروم وجبن الشيدر.
- اخزيها في الفرن المسخن مسبقًا حتى تذوب الجبن وتحول إلى فقاعات، لمدة 20 إلى 25 دقيقة.



طاجن البرجر

المكونات

- 4 ملاعق كبيرة زبدة مقطعة
- حبنا جزر (مقشرة ومبشورة)
- نصف بصلة مقطعة مكعبات
- حبة فلفل أخضر
- 5 فصوص ثوم مفرومة
- 2.5 رطل لحم بقري مفروم
- 1.5 غرام كاتشب
- ملعقتان كبيرتان سكر بني
- ملعقتان صغيرتان مسحوق شطة
- ملعقة صغيرة خردل جاف
- 2 غ مخزون اللحم البقري
- ملعقتان كبيرتان معجون طماطم
- ملعقتان كبيرتان صلصة ورسيسترشاير
- 1.5 ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- صلصة حارة اختيارية
- 12 قطعة خبز رول
- ملعقة صغيرة توابل الخبز أو بذور السمسم

الخطوات

- سخني الفرن إلى 375 درجة.
- ضعي ملعقتين كبيرتين من الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. بمجرد ذوبان الزبدة، أضيفي الجزر والبصل والفلفل الأخضر واطهي حتى ينضج قليلاً، حوالي 4 دقائق. أضيفي الثوم واطهيه لمدة دقيقة أخرى. ثم أضيفي اللحم المفروم، وقطعيه إلى قطع صغيرة بملعقة خشبية، واطهيه حتى تختفي القطع الوردية، لمدة 5-7 دقائق. إذا بقيت الكثير من السوائل أو الدهون في المقلاة، قومي بتصريفها أو طبخها أكثر.
- أضيفي الكاتشب والسكر البني ومسحوق الفلفل الحار والخردل الجاف ومرق اللحم البقري ومعجون الطماطم وصلصة رسيسترشاير والملح والفلفل.حركي المزيج واتركيه على نار خفيفة لمدة 3-5 دقائق. أضيفي الصلصة الحارة إذا رغبت في ذلك. انقلي المزيج إلى طبق كسرولة 9 × 13 بوصة.
- ذوبي ملعقتين كبيرتين من الزبدة المتبقية. ضعي لفائف السلايدر (القمم والقيعان معاً) في مزيج جو القدر وادهنيها بالزبدة المذابة. رشي القمم بكل توابل البيجل أو بذور السمسم. اخبزها لمدة 8-10 دقائق حتى تصبح رؤوس الخبز داغنة. قدميها في أطباق التقديم على الفور.

دجاج بارميزان بالمقلدة الهوائية

المكونات

- قطعتان من صدور الدجاج منزوعة العظم والجلد، مقطعة نصفين أفقيًا (أو 4 شراحت)
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ثلث كيلو طحين لجميع الاستخدامات
- ملعقتان صغيرتان مسحوق الثوم
- بيضتان كبيرتان (مخفوقة قليلاً)
- نصف غرام فتات خبز البانكو
- نصف غرام جبنة بارميزان مطحونة، إضافة إلى المزيد للتزيين
- ملعقة كبيرة بهارات إيطالية
- بخاخ طبخ مانع للالتصاق
- غرام صلصة المارينارا
- 4 شرائح جبنة موزاريلا (حوالي 4 أونصات)
- ريحان طازج للتزيين

الخطوات

- تبلي قطع الدجاج على الجانبين بالملح والفلفل. ضعها جانبا.
- قلبي الدقيق ومسحوق الثوم معاً في وعاء واحد غير عميق. أضيفي البيض إلى وعاء ضحل آخر. في وعاء ضحل ثالث، اخلطي البانكو والبارميزان والتوابل الإيطالية معاً.
- اعلمي مع قطعة واحدة من الدجاج في كل مرة، واعمسيها في الدقيق، واعمسيها في البيض، ثم غلفيها بخليط البانكو، واضغطيها حسب الحاجة. كرري حتى تغطي جميع قطع الدجاج بالقسماط. رشي الدجاج المغطى بالقسماط برداذ طهو غير لاصق من جميع الجوانب.
- ضعي قطع الدجاج في طبقة واحدة في سلة المقلاة الهوائية، مع ترك مسافة نصف بوصة بينهما. اطهي في المقلاة الهوائية على 375 درجة لمدة 6 دقائق. ثم اقليها واستمري في الطهو لمدة 6 دقائق أطول.
- افتحي سلة المقلاة الهوائية وضعي ملعقتين كبيرتين من المارينارا على كل قطعة دجاج، وفوق كل شريحة شريحة موزاريلا. عودي إلى المقلاة الهوائية، واطبخي حتى يصبح لون الجبن ذهبياً وبنياً، حوالي 3 دقائق. زينيها بالريحان المفروم الطازج.



حلوى التوست بالقشطة

المكونات

لتحضير القشطة:

- نصف كوب حليب (سائل / بارد)
- كوبا قشطة
- 6 ملاعق كبيرة نشاء
- ملعقتان كبيرتان سكر بودرة

لتحضير اللفائف:

- 12 قطعة خبز توست (طري)
- فستق حلبي حسب الحاجة (مجروش)

لتحضير معجون الدقيق:

- ملعقة كبيرة دقيق
- 3 ملاعق كبيرة ماء

للتزيين:

- قطر حسب الحاجة (بارد)
- فستق حلبي حسب الرغبة (مجروش)
- زيت حسب الحاجة (للقلي)

الخطوات

- في قدر، ضعي الحليب مع القشطة، والنشاء، والسكر.
- اخلطي المكونات جيدًا ثم ضعي القدر على النار، واستمري بالتحريك حتى تتكثف القشطة وتصبح قطعة متماسكة، واتركيها جانبًا لتبرد.
- لتحضير معجون الدقيق: في وعاء صغير، اخلطي الدقيق مع الماء.
- لتحضير اللفائف: أزيللي أطراف التوست، وبواسطة شوبك مدي كل قطعة توست.
- احشي كل قطعة توست بمقدار ملعقة كبيرة من القشطة مع ترك مسافة سنتيمتر واحد من الأطراف.
- رشي مقدار ملعقة صغيرة من الفستق الحلبي المجروش فوق القشطة.
- لفي التوست على الحشوة على شكل رول.
- الصقي الطرف بمعجون الدقيق.
- حمي الزيت الغزير في قدر.
- اقلي رولات التوست حتى تصبح ذهبية اللون.
- غمسي الرولات الساخنة في القطر البارد لثوان، ثم غمسي طرفيها في الفستق الحلبي المجروش، وقدميها.

ترايفل التوت

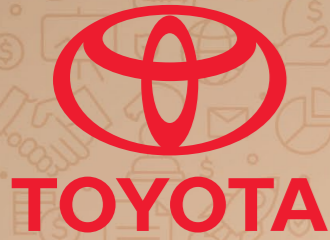
المكونات

- 3.5 كوب توت
- كوب حليب
- كوب ونصف حليب مركز محلى
- ملعقتان كبيرتان كريم كراميل (بودرة)
- كوب كريمة (ثانتيه)
- قالب كيك (جاهز)

الخطوات

- اخفقي الكريمة في وعاء حتى تصبح هشة القوام.
- اخفقي الحليب مع بودرة الكريم كراميل، والحليب المركز، في وعاء آخر، ثم أضيفي الخليط فوق الكريمة المخفوقة وقلبي جيدًا حتى تتجانس المكونات مع بعضها البعض.
- قطعي الكيك الجاهز إلى شرائح، ثم ضعيه في طبق تقديم زجاجي، ومن ثم وزعي فوقه طبقات من قطع التوت، ثم الكريمة، وهكذا حتى نفاذ الكمية، وزيني بحبات من التوت، وقدمي ترايفل التوت باردًا.





بداية جديدة؟ | كمّ لها ويا

YARIS



إذا كنتم تبدأون مرحلة دراسية أو مهنية أو عائلية جديدة، تأتي تويوتا Yaris 2023 الجديدة كليا لتضفي الراحة على حياتكم مع أدائها الموثوق وتصميمها العصري وأنظمة السلامة المتطورة. تفضلوا بزيارة معرضنا للتعرف عليها عن قرب.

شركة إبراهيم خليل كانو س.م.ب.م.

كوكيز الشوكولاته الساخنة

المكونات

- كوب زبدة غير مملحة (عودان) في درجة حرارة الغرفة
- كوب سكر أبيض
- ثلثا كوب سكر بني فاتح، معبأ
- بيضتان
- ملعقة صغيرة فانيليا
- 3.5 كوب طحين لجميع الأغراض
- 4 عبوات (أونصة) مزيج شوكولاته ساخنة (غير خالية من السكر، ما مجموعه حوالي كوب من مزيج الشوكولاته الساخنة)
- 1.5 ملعقة صغيرة ملح
- 1.5 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- كوب رقائق شوكولاته الحليب
- كوب رقائق شوكولاته شبه حلوة
- 1.5 كوب حلوى الخطمي الصغيرة (مجمدة)

الخطوات

- اخفقي الزبدة والسكريات حتى تصبح ناعمة. واخفقي البيض والفانيليا حتى يتجانس.
- في وعاء منفصل، اخفقي الطحين مع خليط الشوكولاته الساخنة والملح وصودا الخبز. أضيفي خليط الدقيق إلى المكونات الرطبة ببطء حتى تمتزج. ستكون العجينة سميكة.
- أضيفي رقائق شوكولاته الحليب والرقائق شبه الحلوة. بردي العجين لمدة ساعة. يسمح تبريد العجين للمكونات بالخلط، كما أنه يصنع بسكويتا أكثر سمكا.
- سخن الفرن إلى 350 درجة.
- اصنعي كرات من العجين، حوالي 1.5 ملعقة كبيرة لكل منها، وضعيها على صفايح خبز مغلقة بورق زبدة. تأكدي من دس المارشميلو داخل الكرات إذا استطعت حتى لا تلتصق في المقلاة. اخبزها لمدة 10-12 دقيقة أو حتى تصبح الحواف ذهبية اللون.
- كرات العجين ستبقى ناعمة. ستستمر في النضج حالما تبرد. اتركيها تبرد لمدة 5 دقائق قبل إزالتها من المقلاة. إذا كنت ستقدميها بعد أن تبرد، يمكنك تسخينها في الميكروويف لمدة 10 ثوان.

هل أنت مستعد لتكون الخبير السيبراني القادم؟

هل تبحث عن الخطوة القادمة في حياتك المهنية؟

أطلق معهد سانس العالمي بالتعاون مع صندوق العمل "تمكين" أكاديمية سانس لنقل مهارات الأمن السيبراني، والتي تهدف إلى تعزيز مهارات الأفراد البحرينيين وتهيئتهم للقيام بأدوار تخصصية في مجال الأمن السيبراني وذلك عن طريق تقديم برنامج تدريبي شامل لمدة ثمانية أسابيع فقط.

ستحصل على فرصة اكتساب المهارات الأساسية والتقنية التي تحتاجها، لتصبح قادر على تغيير مسار حياتك المهنية والتخصص في مجال الأمن السيبراني.

تعرف على المزيد من المعلومات وكيفية التقديم على البرنامج التدريبي عبر زيارة الموقع الإلكتروني:

www.sans.org/bahrain-program

