

البلاد الضمير

إصدار أكتوبر 2019

بالصور

ختام النسخة 9 من جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي للعمل التطوعي

”باس“

تمكن البحرينيين من المناصب القيادية العليا

ملف خاص

الصحة والجَمال

احتفاءً بالريادة وإلهاماً للابتكار

سمو ولي العهد يرعى جائزة البحرين لريادة الأعمال في نسختها الرابعة

إدارة وتشغيل منظومة متكاملة ومستدامة للطاقة،
مع تطبيق أفضل الممارسات وتحقيق القيمة المنشودة
للمساهمين والزبائن والعاملين.





البلد الصحف

ملحق اجتماعي شهري

فريق العمل

مديرة الملحق

دليلة سامي أرناؤوط

تحرير وتدقيق

كميل عبدالجليل

إعداد:

أمل الحامد، طاهرة عنان

الإخراج الفني

كوثر جاسم

تصوير:

رسول الحجيري، خليل إبراهيم

مسؤولة المبيعات

زينب سوار

استشارية تسويق

وفاء غلوم

تابعونا على الموقع الإلكتروني:

www.albiladpress.com

صادر عن دار البلاد للصحافة والنشر

والتوزيع إدارة المبيعات والتسويق:

مدير إدارة المبيعات والتسويق جاسم مشكور

للتواصل معنا:

البريد الإلكتروني: adwaa@albiladpress.com

هاتف: 17111503 - 36531616 - 36060113

رقم التسجيل: ISSN 1985-8566

العنوان: مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336،

الطابق الرابع، مدينة زايد. ص.ب: 385

المنامة - مملكة البحرين، س.ت: 67133

جوائز ريادة الأعمال والعمل التطوعي

في نسختها الرابعة، وبرعاية كريمة من ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، وبتنظيم من صندوق العمل (تمكين)، تنطلق جائزة البحرين لريادة الأعمال هذا العام، بهدف تشجيع الابتكار التجاري والتنافس المهني بين المؤسسات الريادية في المملكة.

حرصنا هذه المرة على لقاء بعض الفائزين بهذه الجائزة المرموقة في نسخها السابقة، إذ تحدثوا إلينا عن تجارب المنافسة فيها ومدى الدعم الكبير الذي قدمته الجائزة لهم.

أما حدث الشهر، فكان جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي بن خليفة آل خليفة للعمل التطوعي في نسختها التاسعة، هذه الجائزة التي تأتي لتكريس قيم العطاء والبذل والتعاون من أجل تنمية مجتمعاتنا وتحقيق النمو المنشود لشعوب المنطقة، والتي استعرضنا بالصور حفلها الختامي البهيج.

من جهة أخرى، سلطنا الضوء على شركة مطار البحرين (باس) وحديث خدمات الشحن والتوجه الكبير لدى الشركة إلى بحرنة الوظائف ودعم ريادة المرأة في مختلف المجالات، عبر استضافة شخصيتين معنيتين تجدون تفاصيل حديثهما في طيات العدد.

أما إليك سيدتي، فعددنا يزخر بموضوعات جميلة عديدة ستساعدك كثيرا، إذ سنقدم لك أفكارا مختلفة للارتقاء بجمالك بطرق طبيعية جداً؛ لتتمكني من تطبيقها بغض النظر عن إيراداتك المادي أو حالتك الصحية أو الاجتماعية.

ومهما كان عمرك، فإنك ستجدين ضالتك للعناية بشركت داخليا عن طريق تنظيم أسلوب تغذيتك، وخارجيا عبر موارد طبيعية متوافرة لدى الجميع، في خزانتك وثلجتك وأرفف منزلك.

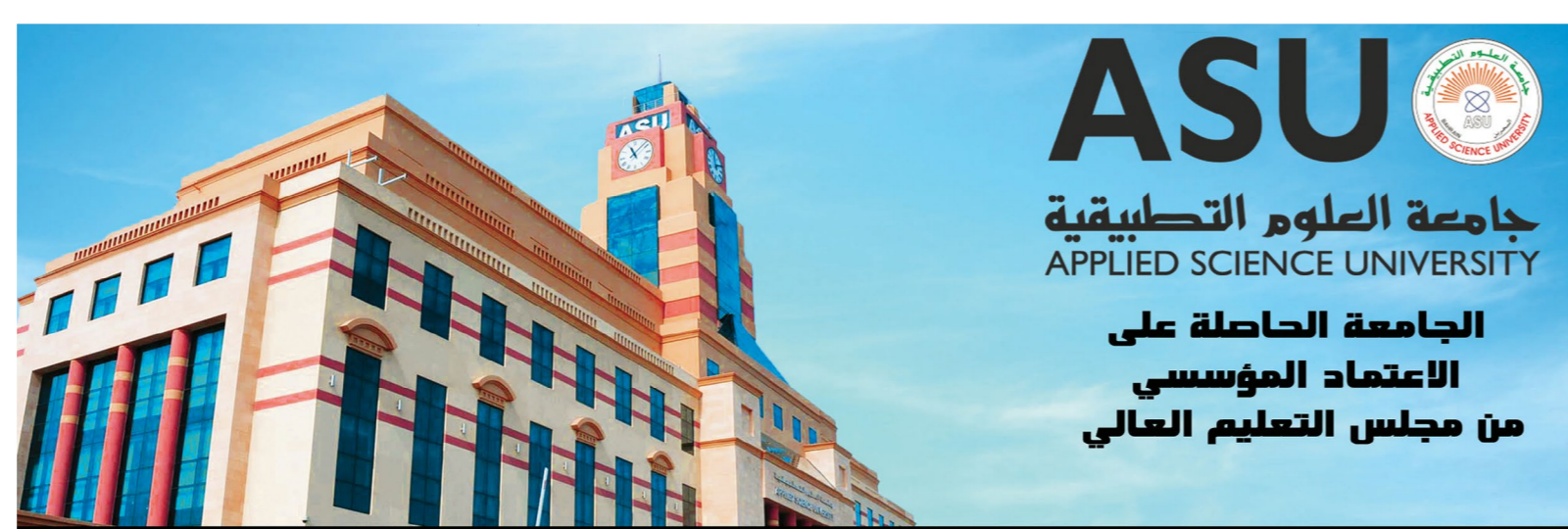
بين صفحات العدد كذلك أبرز صيحات المكياج وأبرز خطوط موضة الملابس لفصل الخريف.

“أصواء البلاد”



MODA MALL BAHRAIN WORLD TRADE CENTER + 00973 13320000
SAKS FIFTH AVENUE BAHRAIN CITY CENTRE LEVEL 2 + 00973 17172000
BOTTEGAVENETA.COM

BOTTEGA VENETA



ASU



جامعة العلوم التطبيقية
APPLIED SCIENCE UNIVERSITY

الجامعة الحاصلة على
الاعتماد المؤسسي
من مجلس التعليم العالي

تعلن الجامعة عن فتح باب القبول والتسجيل في برامج البكالوريوس والماجستير
للطبة الراغبين في الالتحاق ببرامج الجامعة المحلية و المستضافة
من الجامعات البريطانية للفصل الدراسي الأول ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

كلية الحقوق

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

كلية الآداب والعلوم

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

كلية الهندسة



- بكالوريوس في:
- هندسة التصميم المعماري
- هندسة مدينة وإنشاءات

كلية العلوم الإدارية

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

JOINS US:



CONTACT US:



قدم هذا الإعلان بموافقة الأمانة العامة لمجلس التعليم العالي - رقم الموافقة (19-1203)



4 | موضوع الغلاف

- سمو ولي العهد يرعى جائزة البحرين لريادة الأعمال في نسختها الرابعة

14 | حدث الشهر

- ختام النسخة 9 من جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي للعمل التطوعي

22 | لقاء

- خالد عبدالرزاق: نحرص على كفاءة موظفينا ومواكبة آخر التطورات التكنولوجية
- هناء عبدالواحد: "باس" تمكن البحرينيين من المناصب القيادية العليا

26 | أزياء

- أزياء الخريف

32 | ملف خاص... الصحة والجَمال

- نادية زيد: نصيحتي إليك.. اعرفي نوع بشرتك أولاً
- أبرار عمران: أهمية التغذية الصحية لنصرة البشرة
- عمليات التجميل تحت المجهر
- تعرفي على موضة مكياج خريف 2019
- غذاؤك سر جمالك
- مشروبات الجمال
- زيوت عطرية مفيدة للبشرة
- 11 نصيحة للتخلص من أمراض الخريف المنتشرة

60 | تحت الأضواء





احتفاءً بالريادة وإلهاماً للابتكار سمو ولي العهد يرعى جائزة البحرين لريادة الأعمال في نسختها الرابعة

تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء حفظه الله، تنطلق جائزة البحرين لريادة الأعمال في دورتها الرابعة بتنظيم من صندوق العمل (تمكين)، احتفاءً برواد ورائدات الأعمال البحرينيين؛ وذلك بهدف تشجيع الابتكار التجاري والتنافس المهني بين المؤسسات الريادية في المملكة فيما يعزز استدامة نمو القطاع الخاص؛ انسجاماً مع رؤية البحرين الاقتصادية 2030.

وتُعد جائزة البحرين لريادة الأعمال من أهم المبادرات الوطنية التي تركز في مجملها على تنمية قطاع ريادة الأعمال المحلي، إذ تكمن أهميتها في كونها تستهدف المشاريع والمؤسسات البحرينية من مختلف الأنشطة الاقتصادية وعلى اختلاف أحجامها؛ بغرض تحفيزها وتمكينها من المساهمة في تطوير الاقتصاد البحريني. ويمكن لرواد الأعمال وأصحاب المشاريع البحرينيين أن يتأكدوا من استيفاء شروط التقدم للجائزة، وتسليم استمارات التسجيل عبر الموقع الإلكتروني (www.bahrainae.com). كما تتيح الجائزة للراغبين في ترشيح المؤسسات دعوتها للمشاركة في إحدى فئات الجائزة السبع عبر تسليم استمارة الترشيح المتوافرة على الموقع نفسه.



ويُتاح الاشتراك في فئة جائزة العام للمؤسسات الوطنية ذات الطابع الدولي للشركات البحرينية التي تتبنى إستراتيجيات للنمو على المستوى الدولي؛ احتفاءً بدورها في ترسيخ مركز البحرين الريادي على الصعيد الإقليمي والدولي. كما تُخصّص جائزة العام للمؤسسات ذات الأعمال المستدامة لتكريم مشروع أو مؤسسة ريادية ذات إستراتيجيات تدمج مبادئ الاستدامة في عملها وتصب في صالح تحقيق أهداف التنمية المستدامة، بما في ذلك المؤسسات التي تركز على تلبية احتياجات اجتماعية أو بيئية. ويتم تقييم هذه المؤسسات والمشاريع وفقاً لمعيار المسؤولية الاجتماعية الذي يركز على مبادرات المؤسسة الهادفة لخدمة المجتمع، ومدى تطبيقها مبادئ الاستدامة في عملية صنع القرار. هذا وتُمنح جائزة رائدة الأعمال المتميزة لسيدات الأعمال، والمسؤولات التنفيذيات والنساء اللاتي يشغلن مناصب عليا في مؤسساتهن؛ تكريماً لمساهمات المرأة البحرينية في الارتقاء بقطاع ريادة الأعمال. أما جائزة إنجازات العمر فهي تُمنح لشخصية ريادية عريقة أسهمت بشكل ملحوظ في دعم وتنمية المجتمع والاقتصاد البحريني.



وتُمنح جائزة العام للمؤسسات متناهية الصغر للمشاريع المنزلية والأسر المنتجة والمشاريع ذات السجلات الافتراضية، تقديراً لدورها في تحقيق التمكين الاقتصادي للأسر والمجتمعات البحرينية. هذا وتُخصّص جائزة العام للمؤسسات الناشئة والمؤسسات الجديدة التي مر على إنشائها 3 سنوات أو أقل؛ بهدف تطوير أداء هذه المؤسسات وتشجيعها على المساهمة في تحقيق الرؤية الاقتصادية للمملكة.

أما جائزة العام للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة فهي تُمنح للمؤسسات البحرينية التي مر على إنشائها 3 سنوات أو أقل، والتي لا يتجاوز فريقها 250 موظفاً، وتأتي هذه الفئة من الجائزة تكريماً للنجاح الذي حققته المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في البحرين وتقديراً لدورها اللافت في خلق فرص العمل ودفع عجلة التنمية الاقتصادية.



ومن اللافت أن جميع فئات الجائزة تهدف إلى تلبية احتياجات السوق المحلية والارتقاء بمعايير الريادة في المملكة؛ لتصبح البيئة المثلى لاحتضان المشاريع الريادية ولتكون في مصاف الدول المتقدمة علمياً وتكنولوجياً بما يتماشى مع متطلبات العصر والثورة الرقمية التي يشهدها العالم.

يذكر أن عملية التقييم تتكون من 4 مراحل وتستند إلى معايير كمية وكيفية محددة، إذ تركز المعايير الكيفية على إستراتيجية المؤسسة ورؤيتها، وممارساتها المبتكرة، إضافة إلى طرقها المتبعة في إدارة الأزمات ومواجهة التحديات.

أما المعايير الكمية فهي تأخذ بعين الاعتبار عددًا من المؤشرات التي تشمل معدل الربحية، ومعدل الإنتاجية، ونمو الإيرادات وصافي الدخل، إلى جانب نسبة البخرنة في المؤسسة وكثافة معدل الإنفاق على تدريب الموارد البشرية وعلى البحث والتطوير.

وذكرت اللجنة المنظمة أن الجائزة تشهد في نسختها الرابعة إقبالاً متزايداً على جميع الفئات؛ نظرًا لتسارع نمو المؤسسات الريادية في مملكة البحرين وتنامي قطاع ريادة الأعمال، وبالتالي فإن اللجنة المنظمة تشجع رواد الأعمال وأصحاب المشاريع التجارية على المسارعة بتسليم طلبات التسجيل من خلال الموقع الإلكتروني للجائزة في موعد أقصاه 5 أكتوبر المقبل.

وكرمت الجائزة في دورتها الثالثة للعام 2017 عددًا من رواد الأعمال والمؤسسات البحرينية المتميزة، بما فيها شركة جواهر عايشة، ومركز الدكتورة رنا الصحي للتجميل، ومؤسسة "سولار وان"، بالإضافة إلى مشروع مزارع الجزيرة. وأشارت رنا العمادي، الحائزة على جائزة العام 2017 لرائدة الأعمال المتميزة، إلى أن جائزة البحرين لريادة الأعمال أسهمت في منح المركز ظهورًا إعلاميًا فائقًا، ما شجعها على الاستمرار في تطوير الخدمات المقدمة وتحسين جودة العمل. كما أشار محمد رفيع، الحائز على جائزة العام 2016 للمؤسسات الوطنية ذات الطابع الدولي، إلى أن نمو مؤسسته (ميدال) وازدهارها على المستوى الدولي يعود للجهود التي وضعت من قبل مجموعة من رواد الأعمال البحرينيين، وإلى البيئة الحاضنة لريادة الأعمال في البحرين. وتستمر الجائزة في استقبال طلبات التقديم لغاية 5 أكتوبر المقبل، إذ يمكن للراغبين تسليم طلباتهم عبر الموقع الإلكتروني للجائزة (www.bahrainae.com) ومتابعة مستجدات الجائزة عبر وسائل التواصل الاجتماعي على (@BahrainAE).

الجائزة تشهد إقبالًا متزايدًا نتيجة تسارع نمو المؤسسات الريادية في البحرين

جائزة البحرين لريادة الأعمال... نحو دعم فائق للرواد

فيصل خليفة

تنافس شديد وتغطية إعلامية مميزة

فيصل خليفة، الفائز بجائزة البحرين لريادة الأعمال للعام 2017 عن فئة المؤسسات الناشئة وصاحب شركة "سولار وان"، تحدث واصفاً تجربته بالمتيرة، وقال "كان هناك تنافس شديد بيني وبين الشركات الأخرى. تعلمت الكثير عن كيفية تمثيل شركتي أمام الحكام وتمييزها عن الآخرين، وأفادتني الجائزة المالية في تطوير المصنع، بالإضافة إلى تميز الجائزة بتغطية إعلامية ممتازة».

أما عن نقاط القوة التي أهلته للفوز بالجائزة، فأشار إلى أن «المصنع مميز بأنه الأول لتصنيع الألواح الكهروضوئية في البحرين، ومع ذلك نعرض حلولاً للناس كوسائل التحويل إلى الطاقة المتجددة».



نحن نثق بأن مواهب وإبداعات المواطن البحريني قادرة على خلق مستقبل أفضل لهذا الوطن

صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة

في صفحتها الخاصة، تنشر جائزة البحرين لريادة الأعمال نبذة عنها بالتفصيل الآتي «جائزة البحرين لريادة الأعمال تحتفل بروح المبادرة والابتكار الملهم في جميع القطاعات، وتهدف لتسليط الضوء على نجاح رواد الأعمال في البحرين وأدائهم المتميز. الجائزة تشجع الإبداع وتدعم الأفكار الرائدة والمشاريع الناجحة للفائزين، من خلال تمكينهم من المساهمة في التنمية الاقتصادية الوطنية تماشياً مع رؤية مملكة البحرين». وتقام الجائزة برعاية كريمة من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء. «أضواء البلاد» التقت بعض رواد الأعمال الفائزين بالجائزة في نسخها المتعددة، حدثونا عن تجاربهم، وعن المؤهلات التي دفعت مشاريعهم أو شركاتهم للفوز، وكذلك عن الدعم الذي قدمته لهم الجائزة...



لمياء محمود

الفائزة بجائزة العام 2016 للمؤسسات
الصغيرة والمتوسطة

"المرونة والتركيز والاعتماد على الذات والتفكير الإيجابي هي الخصائص المشتركة التي وجدت في رواد الأعمال الناجحين، والتي أعتقد أنها كانت السبب الرئيس لنجاحي. إذا كنت ترغب في تحقيق هدفك، يجب أن تخلق الرؤية في ذهنك وتستغل قدراتك لتحقيق هذا الهدف. عند هذه النقطة، يولد الحماس لتحقيق هذه الرؤية".



محمد عبدالعال

الفائز بجائزة العام 2017 للمؤسسات
الصغيرة والمتوسطة

"كانت المنافسة شديدة؛ لأن المتسابقين الآخرين كانوا متميزين أيضًا، وأنا فخور بهم وأعتقد أن وصولهم للمراحل النهائية معنا هو بمثابة فوز".



خليفة المناعي

الفائز بجائزة العام 2016 للمؤسسات
الناشئة

"المسار الذي اتخذته علمني أن أستخدم الخبرة السابقة لخلق الفرصة، وأستخدم الشغف لتحويل تلك الفرص إلى إنجازات".

رنا العمادي

لحظة الفوز منحتني
طموحًا متجددًا
وشعورًا لا يوصف

تقول صاحبة "مركز الدكتورة رنا الصحي للتجميل"، رنا العمادي، الحائزة على جائزة العام 2017 لرائدة الأعمال المتميزة «كانت تجربة ممتعة تعلمت فيها الكثير وأعطتني دافعا وثقة بقدرتي على التنافس والإبداع، وهو شعور لا يوصف لحظة فوزي بالجائزة والشرف باستلامها من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء، وكذلك الشعور بمسؤولية الحفاظ على المستوى المتميز والحرص على مواصلة التطور للمركز. وكانت الجائزة خير داعم للمركز، وإضافة إلى الدعم المادي الذي استثمرته في تطوير المركز، كان هناك دعم معنوي بإعطائي طموحًا لا يزال مستمرًا معي إلى اليوم، وفي نفس الوقت أضافت الجائزة قيمة متميزة في المجتمع البحريني، وكذلك أثناء معاملاتي مع الشركات والجهات خارج البحرين؛ لما للجائزة من قيمة ومكانة متميزة». أما عن نقاط قوة مشروعها المؤهلة للفوز بالجائزة فبينت «أعتقد أن ما يميز المركز هو الحرص على إنشاء بيئة مستدامة لتطوير الخدمات المقدمة لعملائنا من خلال اتباع أحدث النظم العالمية والأجهزة والعلاجات المتطورة وإيجاد ثقافة عمل لدى طاقم المركز تضع الجودة ورضا العملاء نصب أعينها».





الجائزة تجسيد حقيقي لقيم البذل والعطاء المميزة لدى المجتمع البحريني والعربي



بحضور نائب رئيس مجلس الوزراء سمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة، أقيم أخيراً الحفل الختامي للنسخة التاسعة من جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي بن خليفة آل خليفة للعمل التطوعي، إذ أكد سموه أهمية هذه الجائزة في إحياء ثقافة العمل التطوعي والإنساني في المجتمعات وإبراز النماذج المضيئة التي قدمت وبذلت من أجل نهضة مجتمعاتها، معرباً سموه عن تهنئته للفائزين بالجائزة، شاكرًا للفائزين عليها جهودهم الطيبة.



بحضور سمو الشيخ علي بن خليفة

ختم النسخة 9 من جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي للعمل التطوعي



للقوف سنويا علم مستوى تطور مسيرة العمل التطوعي



ونوه سموه إلى دور الجائزة في إبراز القنوت البحرينية التي نفتخر بها في جميع المجالات، مؤكداً أن مشاركة أبناء هذا للوطن فخر لنا، داعياً الجميع إلى التكاتف معا في خدمة الوطن ومجتمعاتنا، وبحريننا، وخدمة وطننا وهويتنا الأشمل العالم العربي.

وعبر سموه عن تقديره واعتزازه بـ "الدعم المستمر من نائب رئيس مجلس الوزراء الوالد العزيز سمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة، الذي كان ولازال السند الدائم لمبادراتنا التي تخدم الوطن، والذي تعلمنا منه العطاء والولاء لهذه الأرض الطيبة".

واختتم سموه كلمته داعياً كل الفائزين بهذه الجائزة إلى استدامة العمل من أجل رفعة عالمنا العربي وتعزيز مكانته بالصورة التي تليق بتاريخنا وتمكننا من السير نحو المستقبل بخطوات واثقة مبنية على إدراك ووعي بأهمية مواكبة العالم والإسهام الفعال في تحقيق الأمن والسلام العالميين.



الخامس من أبريل من كل عام يوماً دولياً للضمير، في مبادرة تؤكد مساعي سموه الحثيثة لنشر ثقافة السلام وإزالة أسباب التوتر التي تعيق جهود التنمية في العالم.

وأعلن سمو الشيخ عيسى بن علي بن خليفة آل خليفة عن تدشين مبادرة إعداد الشباب القادة في البحرين قائلا "اليوم ونحن نستعد إلى الاحتفال العام القادم بمرور عشر سنوات على انطلاق هذه الجائزة التي كان أحد أهدافها هو العمل على تشجيع الشباب البحريني المتطوع، أود أن أعلن عن تدشين مبادرة جديدة تخدم هذه الفئة المهمة، وهي مبادرة إعداد الشباب القادة في مملكة البحرين، والتي تنظمها جمعية الكلمة الطيبة بالتعاون مع المعهد العربي للتخطيط بدولة الكويت الشقيقة، في خطوة جديدة نحو بناء القدرات الشبابية التي تزخر بها مملكتنا وتأهيلهم نحو تولي المناصب القيادية في القطاعين العام والخاص، وتوجيه أفكارهم وابتكارهم نحو خدمة الوطن في جميع المجالات، وكذا تعزيز التعاون الخليجي بين دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية التي تربطنا معا وشائج القربى ووحدة الهدف والمصير".

وأكد سموه أن الجائزة تجسيد حقيقي لقيم البذل والعطاء التي يتميز بها المجتمع البحريني خصوصا والشعوب العربية عموما، مشيراً إلى أهمية التطوع باعتباره أحد العوامل الضرورية في تعزيز الانتماء والولاء إلى الوطن، لذا فإننا نعتز بأن تكون الجائزة مواكبة للخطة الوطنية لتعزيز الانتماء الوطني وترسيخ قيم المواطنة (بحريننا)، تلك المبادرة التي ترسخ هذه القيم في المجتمع عبر مختلف الجهود على المستويين الفردي والمؤسسي، مع ضرورة تفعيل دور جمعيات ومؤسسات المجتمع المدني التي تعمل في المجال التطوعي والمجتمعي في هذا الشأن.

وبهذه المناسبة أكد رئيس الاتحاد البحريني لكرة السلة الرئيس الفخري لجمعية الكلمة الطيبة سمو الشيخ عيسى بن علي بن خليفة آل خليفة، أن التكاتف وسيلة ناجحة لتحقيق غايات المجتمع والمحافظة على استقراره الاجتماعي، وتأسيس ذلك في نفوس الأجيال الجديدة يتم من خلال إلقاء الضوء على التجارب الناجحة في مجال التطوع، وهو ما حرصنا عليه منذ تدشين الجائزة.

وأضاف سموه أن الجائزة هي مناسبة للقوف سنويا على مستوى التطور الحاصل في مسيرة العمل التطوعي في مملكتنا الغالية وعالمنا العربي، ذلك المجال الذي يكرس قيم العطاء والبذل والتعاون من أجل تنمية مجتمعاتنا وتحقيق النماء المنشود لشعوب المنطقة، وتلبية احتياجات الناس في شتى المجالات.

وأكد سموه أن مملكة البحرين سعت، وبتوجيهات كريمة من عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ورئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة وولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، لتعزيز ودعم الدور الكبير لمنظمات المجتمع المدني.

وأشار سموه إلى أن البحرين ممثلة في الحكومة برئاسة صاحب السمو الملكي رئيس الوزراء أدركت أهمية دور منظمات المجتمع المدني، لذا حرصت على أن توليها جل الاهتمام والرعاية سواء من الناحية التشريعية أو من ناحية التسهيلات المقدمة للقائمين على هذه المنظمات، في ظل إيمان راسخ من سموه بدعم ومساندة المبادرات البناءة.

ورفع سموه أسمى آيات التهاني إلى مقام صاحب السمو الملكي رئيس الوزراء؛ على تبني منظمة الأمم المتحدة مبادرة سموه باعتماد يوم



تكريم 14 شخصية من 13 دولة عربية وإشادة بإسهاماتهم المجتمعية



بدوره، ألقى رئيس جمعية الكلمة الطيبة حسن بوهزاع كلمة أكد فيها أن اللقاء السنوي في حفل توزيع جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي بن خليفة آل خليفة للعمل التطوعي بات منصة جامعة لكل الجهات والأفراد المعنيين بالعمل التطوعي في مملكة البحرين والدول العربية، إذ يتم استعراض مسيرة التطوع الحافلة في مملكتنا ووطننا العربي، مضيفاً أن الحفل يشهد الاحتفاء بكوكبة من رواد العمل التطوعي الذين أثروا العمل الأهلي والإنساني في شتى أنحاء العالم العربي، مؤكداً أهمية تضافر الجهود الرسمية والأهلية في بناء مستقبل بلداننا، والمشاركة الفعالة في تلبية احتياجات مجتمعاتنا، من خلال السعي الحثيث إلى تجاوز التحديات التي قد تعيق مسيرة التنمية المستدامة.

وقام سمو الشيخ عيسى بن علي بن خليفة آل خليفة بتكريم 14 شخصية من رواد العمل التطوعي من 13 دولة عربية، مشيداً سموه بإسهاماتهم في خدمة مجتمعاتهم، كما قام سموه بتسليم جوائز أفضل مشروع تطوعي في مملكة البحرين للأفراد والجمعيات التطوعية والجاليات المقيمة في المملكة. من جانبهم، أعرب رواد العمل العربي التطوعي المكرمون عن شكرهم إلى راعي الجائزة سمو الشيخ عيسى بن علي بن خليفة آل خليفة على هذا التقدير، مؤكداً أن جائزة سموه تساهم في تشجيع المبادرات العربية التطوعية، كما أشادوا بجهود جامعة الدول العربية والاتحاد العربي للتطوع.



والطيران والزبائن، ويمكن إدراج الجهات الحكومية المعنية بإدخال البضائع وفحصها بموافقتها طبعًا، ومن المميزات أن يكون الزبون واعيًا ومدركًا لكل المعلومات بشأن بضاعته وخطوات الشحن وإنهاء الإجراءات إلكترونياً وهو في مكان عمله، ما يختصر كثيراً من الوقت والجهد. وحاليًا يمكن للزبائن متابعة حالة طلباتهم عبر موقعنا الإلكتروني.

بفضل الله، فإننا اليوم نستطيع التعامل مع عدد طائرات أكثر وأحجام أكبر؛ لأن الكفاءة موجودة في كل المجالات والخدمات المطلوبة، وبإمكاننا مواكبة التكنولوجيا والتطورات بكل سهولة وسلاسة.

الموارد البشرية «الموظفون» هم العنصر الأساس في الشركة من ناحية توفير احتياجاتهم وتدريبهم لارتقائهم إلى مستويات مطلوبة وعالية، ونشجعهم عن طريق برامج متعددة، وتتم ترقيتهم إلى مناصب أعلى حسب كفاءاتهم وغيرها من المحفزات التي تنمي فيهم روح المنافسة الشريفة وتشجعهم على البقاء في الشركة والإخلاص لها.



بدأ ضيفنا حديثه معرفًا عن نفسه "خالد عبدالرزاق، مدير أول خدمات الشحن الجوي بمطار البحرين. مؤهلي العلمي الثانوية العامة بالقسم العلمي إضافة إلى دخولي دورات كثيرة بتخصص عمليات الشحن الجوي والتقنيات الإدارية، وتعلمت كيفية التحكم بميزانية الطائرات وجميع أنواع البضائع التي تمر بالشحن الجوي. لدي أيضًا دراسات إدارية تختص بهذا المجال، كما التحقت بدورات للتدريس، إذ عملت معلمًا في الشركة أيضًا، وبدأت من وظيفة وكيل شحن بالشركة ثم استطعت العمل بمراكز أعلى عدة بالقسم، منها مساعد مسؤول ثم مسؤول وضابط نوبة الشحن، وغيرها الكثير من المناصب التي توليتها حتى وصلت إلى مناصبي الحالي، قصة حياتي مع الشركة وخبرتي العملية عمرها 34 عامًا".

ثم استرسل في الحديث قائلاً: بالنسبة لخدمات شركة مطار البحرين للشحن فهي عديدة، إذ تقدم خدمة أعمال المناولة الأرضية إلى جميع الطائرات التي تقصد مطار البحرين، الذي يعتبر المطار الدولي الأول في دول الخليج. وتعتبر إدارة الشحن عاملاً رئيساً في إنجاح المطار، خصوصاً أن الشركة تتعامل مع كل الشحنات الصادرة والواردة، وتتعامل سنويًا بشكل تقريبي مع 130 ألف طن، من مختلف البضائع، منها البضائع سريعة التلف والبضائع الثمينة، البضائع التي تحتوي على مواد خطرة، الشحنات الثقيلة التي قد تحتاج إلى طائرات وترتيبات خاصة، إضافة إلى البضائع العادية كالملابس والإلكترونيات وغيرها. وقد حققنا وقتاً ورقماً قياسياً في مناولة معظم الطائرات الخاصة مثل طائرات نقل سيارات الفورمولا 1 وطائرات الشحنات الثقيلة جدًا كما حدث في استيراد المواد الأساسية لبناء مستودع أول معرض للطائرات بالبحرين، وقبلنا التحدي ونجحنا في مهامنا المنوطة لنا.

نفخر نحن في قسم الشحن الجوي أن شاغلي جميع الوظائف بحرينيون من أصغر موظف حتى الإدارة، بدعم من الإدارة التنفيذية التي وفرت وذللت جميع السبل لنا، منها الدراسات التي تؤهل الموظفين للقيام بمهامهم على أكمل وجه، ولله الحمد فإن جميع الموظفين مدربين وذوو كفاءة عالية وهم جميعهم بلا استثناء عامل أساس في نجاح الشحن الجوي في مملكة البحرين.

ومثل أي شركة وأي مطار، فإننا نستثمر الأموال في التطوير التكنولوجي الذي يسهل مهماتنا في مناولة الشحن وتخليص البضائع من قبل الزبائن وتوصيلها إليهم بشكل سريع إضافة إلى استخدام التكنولوجيا في معظم خدماتنا، وبهذا نحسن أداء العمل والإنجاز، ما ينعكس إيجاباً على مطار البحرين الدولي ويجعله في مقدمة المطارات، كما نحرص على دعم البيئة بتقليل استخدام الأوراق والتوجه دائماً إلى النظام الإلكتروني.

لدينا مشروع نعمل عليه وسيتم تطبيقه قريباً، وهو يسهل عملية التخاطب بين جميع أطراف الشحن من وكلاء الشحن



خالد عبدالرزاق

نحرص على كفاءة موظفينا
ومواكبة آخر التطورات
التكنولوجية

في حديثنا مع مدير أول خدمات الشحن الجوي في مطار البحرين خالد عبدالرزاق، تعرفنا على أبرز الخدمات التي يقدمها هذا الفرع، والكفاءات التي يزخر بها. من جهة أخرى، لمحنا حرصاً شديداً على بحرنة الوظائف في مجال الشحن الجوي، وكان الاهتمام بالموظفين هو الهاجس الأول من ناحية تدريبهم وتأهيلهم وتوفير ما يحتاجونه للقيام بوظائفهم حسب القوانين والمعايير المطلوبة من جميع الزبائن ومنظمات الطيران العالمية، بالإضافة إلى معايير الأمن والسلامة.

هناء عبدالواحد "باس" تمكّن البحرينيين من المناصب القيادية العليا

بمباركة وتأييد من رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، تم تأسيس شركة خدمات مطار البحرين (باس) نتيجة الرغبة في إنشاء جهة مستقلة تقدم خدمات المناولة الأرضية لمطار البحرين الدولي، تحت رؤية "شركة رائدة في تقديم خدمات مناولة أرضية بمستويات عالمية، تقدم باستمرار قيمة متزايدة لعملائها وثروتها البشرية والمساهمين والمجتمع"، ورسالة "توفير خدمات مناولة أرضية ذات جودة وكفاءة واعتمادية لشركات الطيران والشحن، وتقديم تجربة سفر آمنة ومثالية للمسافرين، مع الالتزام التام بالمعايير الدولية لصناعة الطيران".



وجاء في رسالة الرئيس التنفيذي لـ "باس" في الموقع الإلكتروني للشركة "إن طموح (باس) في تحقيق المكتسبات والنجاحات الدولية إنما هو جزء من عملها الدؤوب. وقد نجحت الشركة مؤخرًا في تصدير تجربتها الرائدة عبر تقديم خدمات المناولة الأرضية لمطارات في دول شقيقة، مثل المملكة العربية السعودية وسلطنة عمان. نشكر كل الذين وثقوا باسم (باس) كعلامة تجارية فارقة ومميزة في تقديم خدمات المناولة الأرضية، وسنسعى دائمًا للمساهمة في جعل مطار البحرين الدولي نموذجًا يُحتذى به ويشار إليه بالبنان".

وتعتبر "باس" عنصرًا أساسيًا في إدارة وتقديم الخدمات في مطار البحرين الدولي، أول مطار دولي في منطقة الخليج العربي، وهي اسم موثوق في عالم الخدمات باعتبارها شركة معتمدة، كما أنها حازت على جوائز عالمية وشهادات تقدير رفيعة المستوى، كما تعد "باس" أيضًا عنصرًا فعالًا في الاقتصاد الوطني، كونها تساهم في استقطاب شركات الطيران العالمية بأسعارها التنافسية وجودة خدماتها العالية، إضافة إلى حجم تعاملها التجاري محليًا وتوفيرها كثيرًا من فرص العمل للمواطنين البحرينيين.

وعن بحرنة الوظائف في شركة خدمات مطار البحرين (باس) وريادة المرأة شاركتنا مدير أول الثروة البشرية في شركة خدمات مطار البحرين (باس) هناء عبدالواحد. هناء كانت أول امرأة في منصب مدير إقليمي لشركة Saber travel Network مسؤولة عن منطقة الشرق الأوسط، كما عملت في شركة طيران الخليج في قسم التخطيط الإستراتيجي، إضافة إلى كونها نائب

رئيس الموارد البشرية والإدارية في شركة معالم القابضة.

وعن أهداف بحرنة الوظائف في "باس" والرؤية وراء ذلك والتطبيق نقول هناء "إن إستراتيجية الشركة متوسطة وطويلة الأجل تركز على الاستثمار في الثروة البشرية البحرينية وتطوير وتشجيع الموظفين البحرينيين للوصول إلى المناصب القيادية العليا، وتم التطبيق بتدشين برنامج تدريبي خاص بقيادة المستقبل من 2017، إذ تم ترشيح شخص أو أكثر من كل دائرة ليتم تأهيلهم بشكل متكامل ليصبحوا جاهزين للصفوف الثانية والثالثة في الشركة، ثم يمكنهم تولي المهام حسب المجال بشكل مباشر في حال تقاعد مديريهم أو غيابهم أو خروجهم من الشركة لأي ظرف".

وتضيف هناء "للعمل في «باس»، يلتحق المرشحون للعمل بدورات عديدة، إذ تم التنسيق مع المعاهد والجامعات وقسم التدريب والتطوير لتقديم دورات في جميع المجالات، إلى جانب إعطاء منح للموظفين لرفع مستوى التعليم والإنتاج، إضافة إلى تقديم المنح للموظفين وفتح المجال إلى أبنائهم أيضًا لرفع مستوى التعليم وزيادة الإنتاج. أما المرأة فتقلدت مناصب عديدة ومختلفة في شركة خدمات مطار البحرين (باس)، فكانت عنصرًا فعالًا في خدمات التموين والشحن، وكذلك في مجال هندسة الطيران وخدمات الأرضية (ساحة المطار)، وخدمات المسافرين، إضافة إلى تقلدها وظائف إدارية وعملها في مجال التدقيق".



تنورة الجينز

لا تنتهي موضة تنورة الجينز أبداً، فيمكنك اختيارها بتصميمات مختلفة تناسب جسمك وتنسيقها مع قطع علوية عديدة. تمتاز تنورة الجينز بأنها مريحة وتتماشى مع جميع الألوان تقريباً.. لن تختاري في اختيار قطع تتناسب معها أبداً.



أزياء الخريف

كيف يمكنك تنسيق القطع الموجودة في خزانك لتتلاءم وكونها إطلالات خريفية، بحيث تستفيدين منها في كل وقت دون أن تنتهي موضتها؟ يمكنك اعتماد هذه القطع بتنسيقات عديدة تناسب مختلف المناسبات والأوقات...



البليزر

يعتبر جاكيت البليزر موضة منجدة لا تنتهي، إذ يمكنك تنسيقه مع الجينز أو مع الفساتين، كما يمكنك استخدامه في إطلالاتك الرسمية كخيار عملي وأنيق في نفس الوقت.



الأزياء المطبوعة بالورود

تعتبر الملابس المطبوعة بالورود من الأزياء التي لا تبطل موضتها ومناسبة للأجواء الخريفية المعتدلة، فيمكنك اعتمادها في كل الأوقات لأنها مريحة وعملية، وهي مناسبة للعديد من المناسبات سواء مواعيد عمل أو الغداء مع الأصدقاء أو العائلة.





الshawl

إذا كنت تريدين إضفاء رونق خاص على إطلالتك، ومنحها حيوية أكثر، يمكنك إضافة Shawl بألوان مناسبة. الشawl من أكثر القطع التي تناسب الأجواء الخريفية.



جاكيت الجلد

قمة الأناقة تمنحها الجاكيتات الجلدية. وتتوافر بألوان عديدة من أجملها البني والأسود؛ كونهما لونين يتناسبان مع معظم الألوان الأخرى وبقصات وتصاميم عديدة يمكنك استخدامها مع مختلف الإطلالات.



استعيني بالماسكات الطبيعية في المنزل لبشرة نضرة

نصائح للفتيات ذوات البشرة الجافة، الدهنية، الحساسة عند وضع المكياج؟

يجب أن تتعرف كل فتاة على نوع بشرتها، ومن هنا تستطيع أن تستخدم المنتجات المناسبة لها.

للبشرة الجافة

يجب أن تحافظ على ترطيب البشرة يوميًا صباحًا ومساءً قبل النوم، وشرب الماء بكمية مناسبة يوميًا، واستخدام كريمات للحماية من أشعة الشمس، إضافة إلى استخدام الماسكات لترطيب، والاهتمام بالغذاء الصحي.

للبشرة الدهنية

يجب غسل الوجه مرتين يوميًا صباحًا ومساءً بمياه دافئة واستخدام التونر للبشرة الدهنية، ومن ثم ترطيبها بمرطب خال من الزيوت.

للبشرة الحساسة

الاهتمام بترطيبها وشرب كميات كبيرة من المياه، ويجب الحذر عند اختيار مستحضرات التجميل، كما ننتبه من التعرض لأشعة الشمس المباشرة، ويفضل تجنب وضع الخلطات أو الماسكات للبشرة فقد لا تناسبها وتتهيج، كما ينصح بعدم اختيار المنتجات التي تحتوي على معطرات صناعية.

للبشرة ذات العيوب، هل تعتقدين أن الإخفاء المؤقت وإن كان فعالاً، يغني عن علاجها؟

بالتأكيد الأفضل هو العلاج؛ لأن الحصول على بشرة صحية خالية من العيوب وصافية أفضل بكثير من إخفاء العيوب بالمنتجات في كل يوم.

هل تجدين أن الإجراءات التجميلية الدائمة مثل توريد وتحديد الشفاه وتاتو الحاجبين وغيرها أفضل من المكياج؟

قد تكون مناسبة لبعض من يعانين من عدم وجود شعر للحواجب في الوجه، ولكني أفضل المكياج؛ حيث أجد إمكان التحكم أي وقت في الشكل أو اللون الذي يمكن أن تتغير موضته بين فترة وأخرى، كما أن هذه الإجراءات مؤقتة ويجب الاستمرار في تكرارها بعد كل فترة للحفاظ على نفس النتيجة التي وصلنا لها، غير أنها مكلفة ولها مضاعفات جانبية يمكن أن تسبب مشاكل مدى الحياة في الشكل.

ما الخطوات التي يجب اتباعها للبشرة قبل وضع المكياج؟

قبل وضع المكياج يجب تحضير البشرة ليدوم المكياج لفترة أطول وليبدو أكثر جمالا ونظافة، فيجب أن نغسل البشرة بغسول مناسب لنوع البشرة، سواء الدهنية ليققل من الإفرازات أو الجافة لمساعد على الترطيب، من بعدها نضع تونر أو سيروم لتغذية البشرة بالفيتامينات، ثم نرطب البشرة بمرطب يومي، وآخر خطوة هي البرايمر الذي يكون حاجزاً بين المكياج والبشرة؛ ليدوم المكياج لفترة أطول.

في حال استخدام مستحضرات التجميل يوميًا، كيف يمكن الحفاظ على البشرة من تأثيرها؟

أهم خطوة هي تهيئة البشرة قبل أي مكياج؛ لأن هذه الخطوة تقلل من وصول المكياج إلى أعماق البشرة، وبعد الانتهاء من المكياج يجب التأكد من إزالة المكياج جيدا، ولكن ينبغي أن نكون حذرين عند إزالته ونستخدم مزيل مكياج مناسب للبشرة. كما يمنع منعاً باتاً النوم بالمكياج؛ لأن ذلك يمنع البشرة من التنفس وتجديد الخلايا. ويمكننا أن نضع ماسكات طبيعية نحضرها بأنفسنا في المنزل؛ لنحافظ على رطوبة البشرة مثل الفراولة والعسل أو البيض وزيت اللوز أو الشوفان والعسل والحليب.

هل مشاكل البشرة غالباً تكون بسبب نوع المنتج المستخدم أم بسبب سوء التطبيق؟

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تسبب مشاكل للبشرة، قد يكون اختيار المنتج غير مناسب للبشرة، أو قد تكون انتهت صلاحية المنتج، وهذا ما يجهله كثيرون بأن المنتج له صلاحية معينة من تاريخ الفتح، وإذا استمررنا في استخدامه قد يتحول هذا المنتج إلى مواد كيميائية ضارة جدا للبشرة، كما يمكن أن يكون سوء تنظيف أو عدم تعقيم الأدوات من الأسباب التي تسبب مشاكل مثل الحبوب أو تهيج العيون أو البشرة.

باعتبارك خبيرة تجميل، كيف يمكن استخدام ذات الفرش والأدوات لزبائن عدة دون حدوث مشاكل؟

يجب تعقيم الفرش بالكحول بنسبه لا تقل عن 70% بين كل زبونة وأخرى، إضافة إلى تعقيم أهم الفرش، التي من الممكن أن تنتقل العدوى بين الزبائن، في كل مرة نستخدمها حتى لنفس الزبونة، مثل فرشاة الكحل وأحمر الشفاه.

نادية زيد

**نصيحتي إليك:
اعرفي نوع بشرتك أولاً**

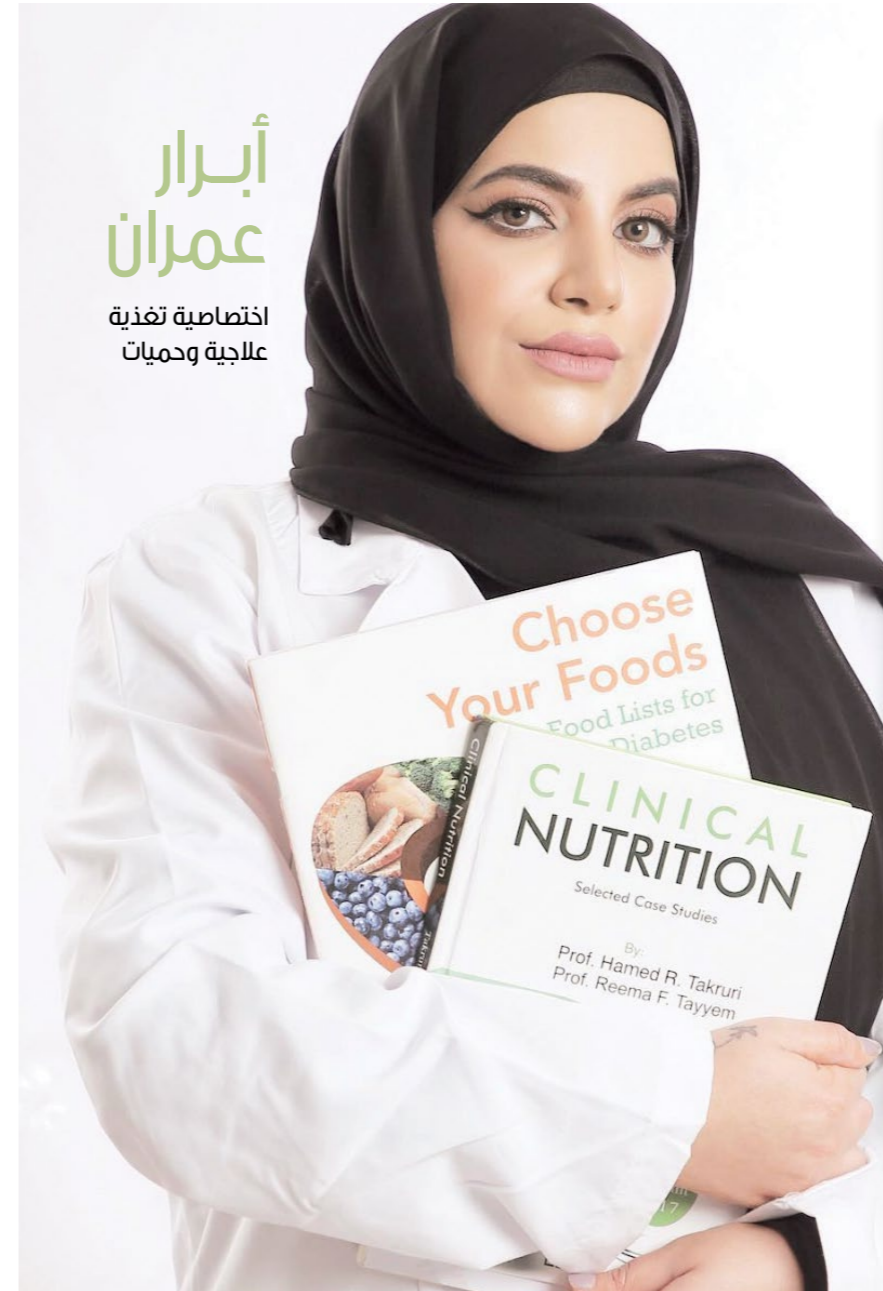
يعتبر الاهتمام بالتحضير الجيد للبشرة وخطوات ما قبل المكياج وما بعده ذو أهمية كبيرة للحصول على نتائج ماهرة في النهاية. فكيف يمكن للفتيات تحضير بشرتهن قبل وضع المكياج، وكيف يجب الاعتناء بها عند إزالته؟ حوار قصير أجريناه مع خبيرة التجميل البحرينية نادية زيد.. رغم بساطته إلا إنه مليء بالفائدة والمعلومات القيمة، بدايةً من تحضير البشرة والعناية بها، وانتهاءً بفعالية المكياج مقارنة بالإجراءات التجميلية الدائمة.. فيما يلي نص الحوار.



أهمية التغذية الصحية لنضارة البشرة

أبرار عمران

اختصاصية تغذية
علاجية وحميات



إن أهمية الغذاء الصحي لا تكمن فقط في الحصول على الوزن المثالي، إنما هي أيضًا تنعكس على صحة البشرة ونضارتها، وهو الأمر الذي يشغل بال الفتيات والنساء. إن الجمال يأتي من الداخل، فقد بينت الدراسات أن الجلد يعكس الحالة الصحية الداخلية ومدى تقدم السن، ولطالما كانت التغذية وانعكاسها على الجلد موضوعًا مثيرًا للعلماء والأطباء على مر القرون في جميع أنحاء العالم.

وجد العلماء بعد البحث المستمر أهمية الفيتامينات والكاروتينات والتوكوفيرول والفلافونويد ومجموعة متنوعة من المستخلصات النباتية التي تمتلك خواص فعالة مضادة للأكسدة في العناية بالبشرة إما عن طريق إضافتها في المستحضرات التجميلية أو استخدامها كمكملات عن طريق الفم لإزالة مظهر الشباب، فالبشرة تعتبر كالمرآة التي تعكس مدى صحة جسم الإنسان ونوعية تغذيته، فالغذاء الصحي يستطيع تأمين الحيوية والصحة للبشرة والتي لا يمكن لمستحضرات التجميل تأمينها؛ لأن المستحضرات التجميلية تعمل على الطبقة السطحية للجلد فقط.

الغذاء المتوازن

ينبغي اتباع نظام غذائي متوازن يحوي جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم من بروتينات قليلة الدسم وكرهويدرات عالية الألياف ومصادر الدهون الجيدة، وأيضًا يوفر مصادر الفيتامينات المهمة ومضادات الأكسدة مثل فيتامينات (أ) الذي نجده في البطاطا الحلوة والجزر ومشتقات الحليب و(د) الذي نجده في الأسماك الدهنية والبيض ومشتقات الحليب و(ج) الذي نجده في الفواكه الحمضية والخضراوات مثل الفلفل الرومي و(هـ): الذي نجده في المكسرات والبذور، و"أوميغا 3" في الأسماك الدهنية أيضًا كالسالمون والتونة والمكسرات، كل هذه عوامل مساعدة على تعزيز صحة البشرة ونضارتها وتأخير علامات تقدم السن.

الخضراوات والفواكه

يجب التركيز على تناول الخضراوات والفواكه، التي تعتبر من أهم مصادر هذه الفيتامينات المضادة للأكسدة والتي تحارب الجذور الحرة التي تعتبر مسؤولة عن الشيخوخة وتلف الأنسجة، إضافةً إلى الحبوب الكاملة كمصدر للفيتامينات والمعادن المهمة، وأثبتت الدراسات أن اتباع نظام غذائي قليل الدهون، خصوصًا الدهون السيئة كالمتحولة والمشبعة، وبعيد عن الكربوهيدرات المكررة والمعالجة، يساعد في زيادة جمال ونضارة البشرة.

الماء

يعتبر الماء من أهم الأمور التي يجب ذكرها عند الحديث عن نضارة ورونق البشرة؛ لأنه من أهم مكونات الخلايا والأنسجة في الجسم، فالأشخاص الذين لا يشربون الماء حسب احتياج أجسامهم دائمًا ما تظهر علامات الجفاف والشحوب على بشراتهم، وقد تنفق النساء أموالهن على الكريمات المرطبة التي تباع في الصيدليات ومحلات التجميل ويغفلن عن أهم وأرخص مرطب طبيعي وهو الماء. إن دور الماء مهم في ترطيب وتنقية البشرة من السموم، ما يجعلها تبدو أكثر صحة ومرونة وأصغر سنًا، فيستحسن شرب كميات وفيرة من الماء بما يعادل لترين على الأقل وتزداد الكمية في حالة التعرض لحرارة الشمس أو زيادة النشاط البدني، مع الالتفات إلى أنه كلما زاد وزن الجسم كلما زادت الحاجة للماء.

التدخين

في ظل انتشار التدخين بين السيدات والفتيات، لا بد من لفت النظر إلى أن تدخين السجائر أو الشيشة يجعل بشرتك تبدو أكبر عمرًا وتساهم في زيادة التجاعيد؛ لأن التدخين يعمل على تضيق الأوعية الدموية الصغيرة في أقصى طبقات الجلد، ما يقلل من تدفق الدم ويجعل البشرة أكثر شحوبًا، زيادةً على ذلك، فإن التدخين يستنفذ الأكسجين والمواد المغذية التي تعتبر مهمة لصحة الجلد، ويسبب التدخين أيضًا ضررًا للكولاجين والإيلاستين، وهي الألياف التي تعطي القوة والمرونة للبشرة، والأهم من هذا كله أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد، فإن أفضل طريقة لحماية بشرتك هي الإقلاع عن التدخين فورًا، أو البدء في التخفيف الآن.

التوتر والإجهاد

كذلك إن من أهم الأمور التي تساعد على شباب البشرة ونضارتها أيضًا وتغفل عنها كثير من السيدات هي تقليل التوتر والإجهاد؛ الأمر الذي يمكن أن يجعل بشرتك أكثر حساسية ويؤدي إلى ظهور حب الشباب ومشاكل الجلد الأخرى، لذلك لا بد من الحرص على البقاء في حالة ذهنية صحية على الدوام؛ من أجل الحصول على بشرة صحية. ومن الأشياء التي تساعد على تخفيف الإجهاد الحصول على قسط كافٍ من النوم والحرص على النوم مبكرًا، كذلك يجب تقليص قائمة المهام، وتخصيص وقت للراحة والاسترخاء وممارسة الهوايات بين فترة وأخرى.

الوقاية

ختامًا، إن الوقاية أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحفاظ على جمال البشرة، وأفضل إستراتيجية هي اتباع أسلوب حياة منظم صحي، من حيث الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن غني بمضادات الأكسدة وممارسة الرياضة باستمرار، مع تجنب التعرض للتوتر والإجهاد قدر الإمكان.

نتمنى للجميع تغذية سليمة وصحة جيدة وبشرة تشع جمالًا.

(الموضوع مبني على أبحاث أميركية من موقع pubmed الطبي)

عمليات التجميل تحت المجهر

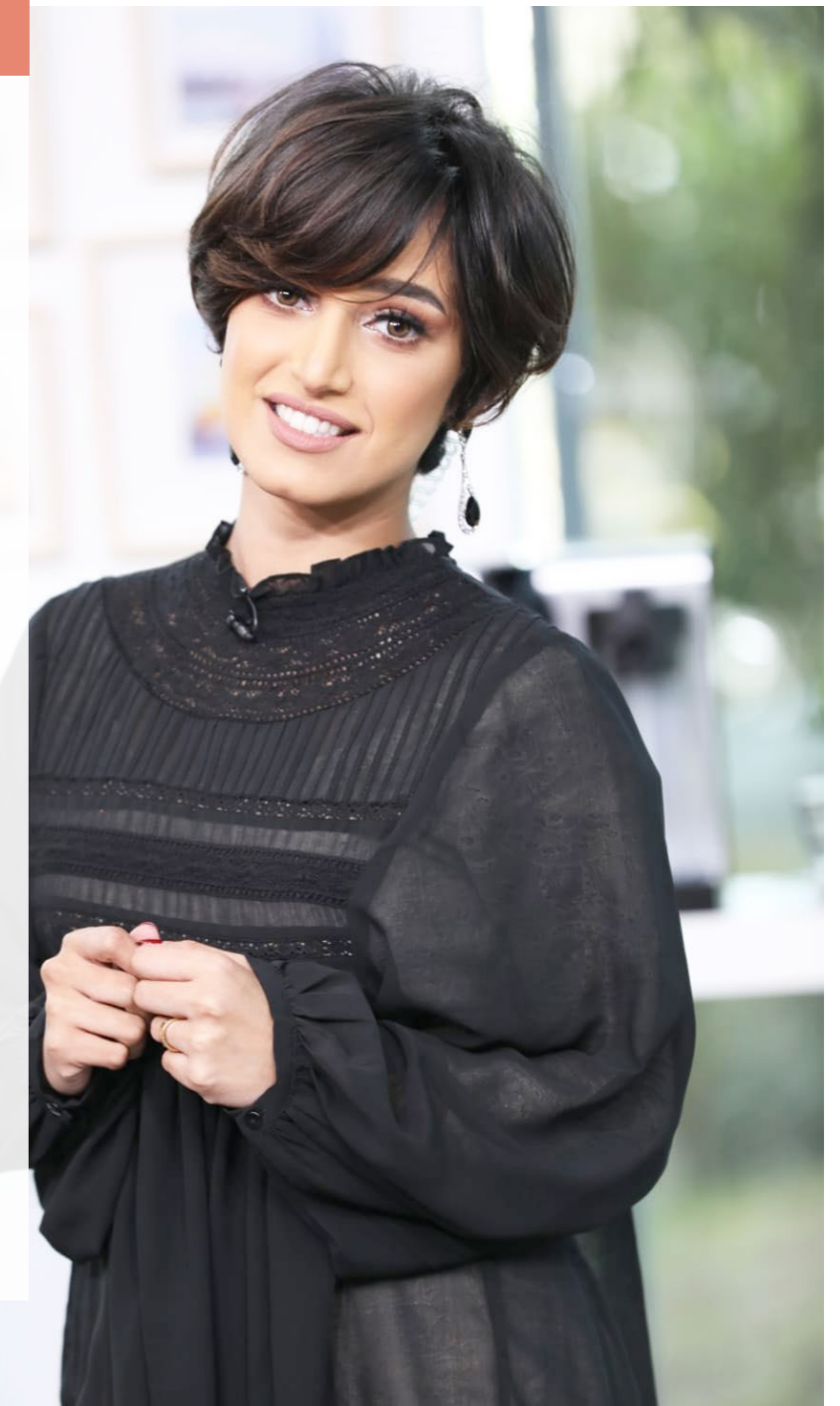
تختلف آراء الناس بشأن موضوع عمليات التجميل، وغالبًا لا يخضع عديدون للإجراءات التجميلية، لكن تضطر الممثلات والمذيعات والفتيات العاملات تحت الأضواء إلى الخضوع لهذا النوع من العمليات أكثر. في هذا التحقيق نتعرف على تجاربهن الشخصية، نظرتهن ورأيهن في الموضوع، ونصائحهن للفتيات بهذا الشأن، عبر طرح هذه الأسئلة:

- هل خضعت لعملية أو إجراء تجميلي؟
- هل أنت مع أم ضد هذا الموضوع، ولماذا؟
- ما نصيحتك للفتيات الراغبات بالخضوع لعمليات أو إجراءات تجميلية؟

منال طلال

أنصح بالسؤال والبحث عن الخيارات الأفضل

منال طلال، مؤثرة في وسائل التواصل الاجتماعي، شاركتنا تجربتها قائلة إنها خضعت إلى "فيلر الشفاه"، وكانت تجربتها الأولى سيئة وفيها عيوب ملحوظة، وأرجعت سبب ذلك إلى قلة خبرتها وخجلها من السؤال عن المواد المستخدمة والمضاعفات وغيرها من الأسئلة المهمة. ثم أعادت التجربة مع الحذر وتفادي الأخطاء السابقة، ووصفت تجربتها الثانية بالـ "مثالية" خصوصًا بعد أن تم تزويد آثار ونتائج العملية الأولى. وصرحت منال بأنها توافق وبشدة على الخضوع لمثل هذه العمليات والإجراءات؛ لما لها من تأثير رائع على النفسية ودورها في رفع المعنويات، ناصحة الفتيات بالسؤال والبحث عن الإجراء المناسب والطبيب الماهر الخبير للحصول على نتيجة رائعة.



فوز الشرقاوي

حرية شخصية... وضد التغيير الذي يطمس الهوية

الممثلة البحرينية فوز الشرقاوي شاركتنا معاناتها مع أسنانها، وهي التي اضطرت بعد معاناة دامت مذ كان عمرها 4 سنوات إلى القيام بعمل "ابتسامة هوليوود". صرحت فوز بأنها كانت تجربة متعبة في البداية لكنها راضية عن النتائج الحالية بحمد الله، ولا تشعر بالندم لذلك، ولكنها تقول "ما أنصح به للكل؛ لأن في أشخاص ما شاء الله أسنانهم حلوة وما فيها مشاكل يمكن فقط يحتاجون تبييض". وترى فوز أن هذا الموضوع حرية شخصية، ومع عدم الاعتراض على خلق رب العالمين، إلا أن البعض لديهم عيوب واضحة قد تسبب لهم أزمات نفسية وانعدام ثقة، فلا ضير من استفادتهم من الطب الحديث والإجراءات التجميلية لإجراء تعديلات تحسن من هيئتهم ونفسياتهم في آن واحد. واختتمت الشرقاوي حديثها بقولها "مع كون الموضوع حرية شخصية، لكنني ضد أن يغير الشخص تغييرًا جذريًا في شكله بحيث يصبح شخصًا آخر بعيدًا عن شكله الطبيعي وشخصيته، وأي إجراء تجميلي يجب أن يبدأ بخطوات بسيطة؛ لأن معظم الإجراءات عند الخضوع لها لا يمكن التراجع عنها".

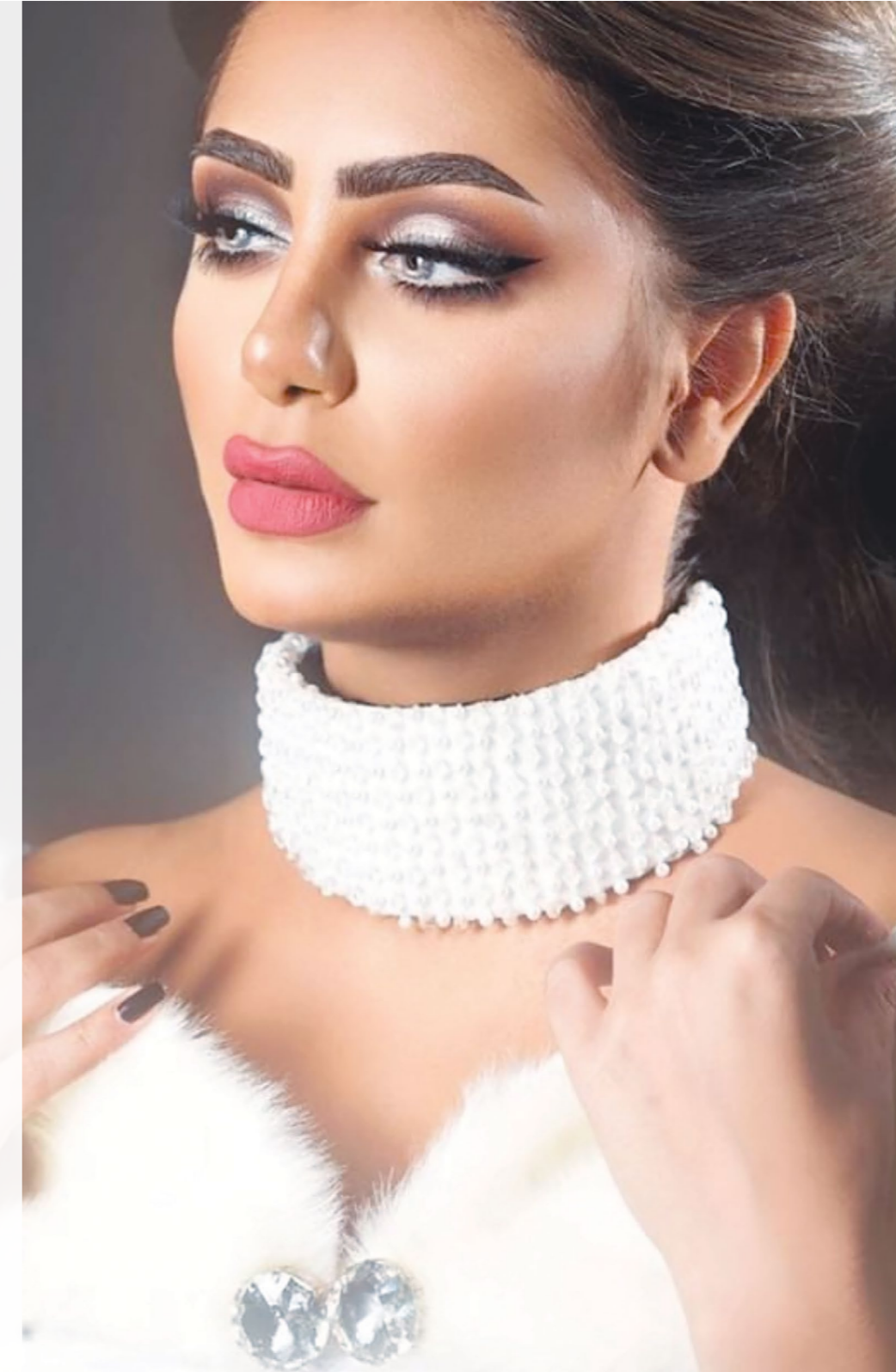


فاطمة عزيز

لكل فتاة جمالها الخاص... ولا تتجروا وراء "الهبات"

العارضة البحرينية فاطمة عزيز شاركتنا كذلك، مصرحةً بأنها أجرت عملية تجميل لأنفها في العام 2012، مبينةً أنها مع إجراء عمليات التجميل في حال الحاجة الملحة، ولكنها ضد الشخص الذي يصبح التجميل بالنسبة له هوسًا ولا يستطيع التوقف عنه ويجري بعد أول عملية سلسلة عمليات تجميلية، وضد الأشخاص الذين يقومون بعمليات ليشبهوا أشخاصًا في وسائل التواصل الاجتماعي، كما أنها ضد الفتيات اللاتي يقمن بالعمليات بدافع رغبة شخصية أو شعور غير حقيقي بالنقص بسبب الموضوعات المتغيرة في كل موسم والرغبة في اتباعها.

ونصحت الفتيات قائلًا "يجب على الفتاة أن تكون مقتنعة بأنها جميلة بشكل يميزها عن أي فتاة أخرى ولها جمالها الخاص، ولو احتاجت إلى تدخل تجميلي يجب أن تختار الطبيب الكفاء، وتسال بشكل مكثف وترى نتائج سابقة، لأن عدم نجاح العملية من المرة الأولى يصعب موضوع تعديل النتيجة وسيكون الشكل غير طبيعي أبدًا، كما أنصح بأن تحرص الفتاة الراغبة في ذلك على عدم الانجرار وراء الهبات والموضات، وأن تكون النتيجة طبيعية بقدر المستطاع".



خلود البوفلاسة

ضد عمليات التجميل بشكل قاطع

لم تخضع "البلوقر" البحرينية خلود البوفلاسة إلى أي عملية أو إجراء تجميلي آخر، إضافة إلى أنها ضد هذه الأمور، باعثةً بنصيحة للفتيات الراغبات بالخضوع لمثل هذه العمليات بأن يبقين على ملامههن الطبيعية، وعدم تشويه أنفسهن بعمليات قد لا تنجح.

وبحسب خلود "يمكن عوضًا عن العمليات التجميلية وهذه الإجراءات الطويلة غير المضمونة في بعض الأحيان، الاستعاضة عنها بالمكياج والكونتور، وتطبيق بعض الحيل البسيطة التي تعطي نتيجة مشابهة تقريبًا للإجراءات، فقط بمتابعة حسابات خبيرات المكياج اللاتي يستعرضن طرق تكبير الشفاه أو تصغيرها ورفع الخدود ونحت الفك وغيرها، بالتالي، تحصيلين على ما ترغبين فيه مع إمكان تعديله وتغييره والعودة إلى شكلك الطبيعي بخطوات بسيطة غير مكلفة للجمال والصحة".





المكياج المطفي

بعد أن تربع مكياج الوجه المطفي (matt) لمدة طويلة، فإن الراجح لخريف 2019 هو مكياج الوجه اللامع والمتوهج، الذي يمنح الوجه مظهرًا طبيعيًا وصحيًا إذا تم تطبيقه بشكل صحيح. يمكنك اختيار كريم أساس "dewy" ليمنحك هذه الإطلالة مع اعتماد "highlight" بدرجة مناسبة لبشرتك؛ لتمنحك توهجًا جميلًا.



الحواجب الكثيفة

لم تتغير موضحة الحواجب كثيرًا، فلا زالت الحواجب العريضة هي الراجحة هذا الموسم إضافة إلى الرموش الكثيفة بشكل طبيعي، والتي تمنح العيون نظرة خلابة.



تعرفي على موضحة مكياج خريف 2019

هل اطلعت على آخر صيحات المكياج لخريف 2019؟ سنساعدك في هذا الموضوع على التعرف على أبرز خطوط المكياج المناسبة والرائجة لهذا الخريف؛ لتتمكني من تطبيق أجملها وتكوني دائمًا مواكبة لموضحة الموسم.

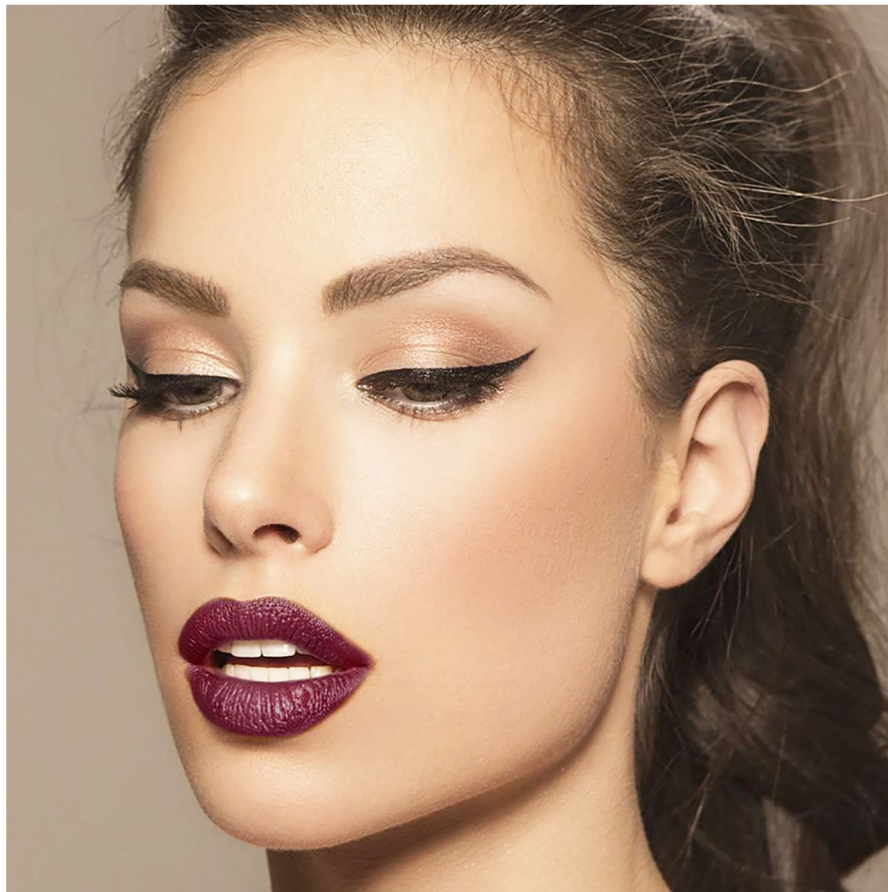
المكياج الطبيعي

لمحبات النعومة نصيب أيضًا، إذ برز نوع آخر من المكياج الذي يعتمد على التحضير الممتاز للبشرة واعتماد ظلال عيون حيادية وطبيعية؛ بغرض إبراز الملامح فقط مع شفاه ذات لون طبيعي؛ لتظهري ببشرة جميلة خالية من العيوب بلمسة جمالية طبيعية.



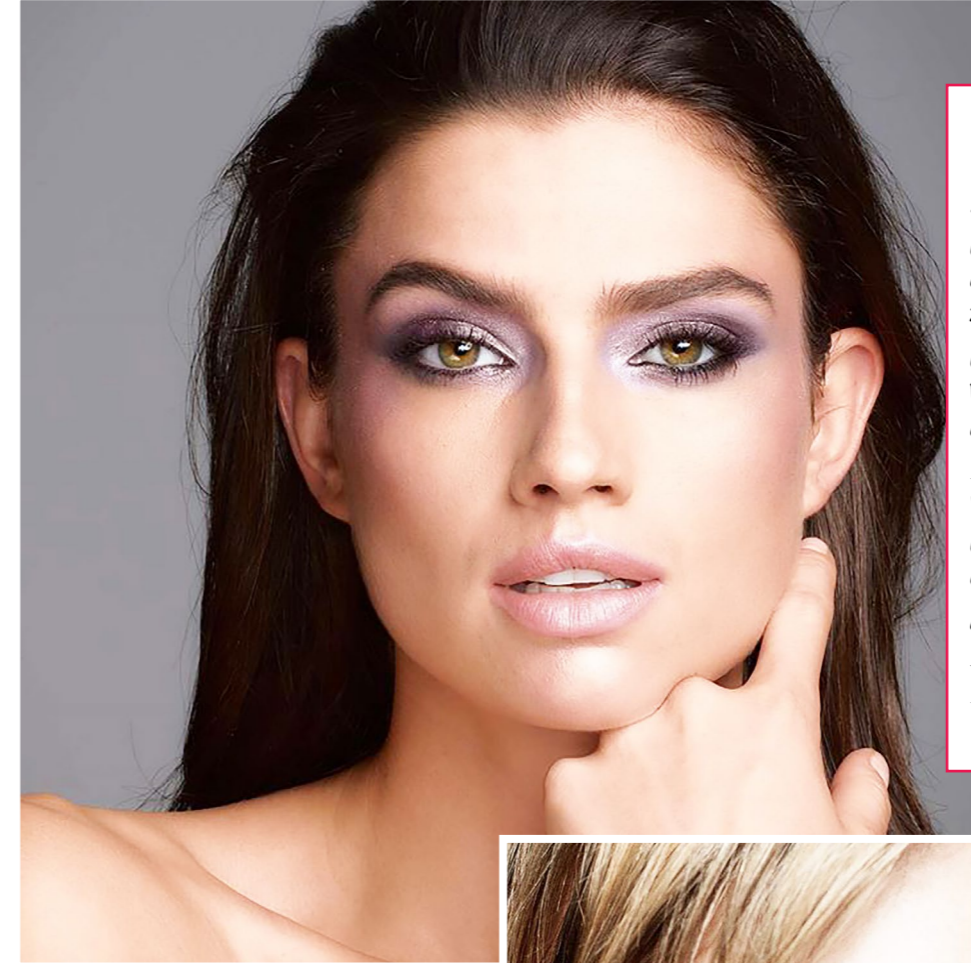
أحمر الشفاه البرغندي

يعود اللون الأحمر للشفاه بقوة هذا الخريف، بعد أن كانت الألوان الترابية والحمية متسيدة لمواسم سابقة عدة، فمن الأحمر الفاتح مرورًا بالأحمر الصريح وانتهاءً بالنبيذي، قومي باختيار الدرجة المناسبة لباقي مكياجك، ولا فرق إن كانت ذات قوام مطفي أو لامع، فكلها تلقى رواجًا قويًا في خريف 2019، فقط اختاري درجة اللون والقوام وفقًا للفترة، وما إذا كان مكياجك نهارًا أو مساءً، واستمتعي بظلة جريئة بفعل اللون الأحمر!



السموكي

أما عن مكياج العيون، فقد برزت صيحات عدة، وكان السموكي سيد الموسم، ويمكنك تطبيقه بألوان عديدة مختلفة مثل البنفسجي، الأخضر الداكن أو الكحلي والأسود طبعًا لتكوني جريئة في إطلالتك ومميزة بعيون حادة، كما برز أيضًا استخدام الـ "glitter" بأنواعه المختلفة في ظلال العيون، سواء ذي الحبيبات اللامعة الواضحة التي تعطي انطباعًا بالحدة والمبالغة، أو ذي اللمعة الخفيفة لإطلالة أكثر نعومة ورقية.



الآيلاينر الحاد

من كان يعتقد أن موضحة الآيلاينر قد اختفت؟ إن صيحات مكياج هذا الموسم تعتمد الآيلاينر الحاد بمظهر ملفت وكذلك بألوان مختلفة عن الأسود الذي كان رائجًا. قومي بتطبيق آيلاينر بألوان أخرى خارجة عن المألوف، مثل الأزرق، البرتقالي، الفضي، الأحمر وغيرها.



الفراولة



تمتاز الفراولة باحتوائها على مضادات الأكسدة بشكل كثيف وكذلك فيتامين أ الذي يحافظ على رطوبة البشرة ويساهم في نمو أنسجتها بشكل فعال، كما يحتوي على فيتامين ج المساعد في الوقاية من الشيخوخة ومنع ظهور التجاعيد وجفاف الجلد، إضافة إلى فوائدها العامة على الجسم ككل. كما بإمكانك مزجها مع مكونات أخرى للحصول على فائدة مضاعفة، فبإضافة ملعقة من العسل ستحصلين على ماسك للتخلص من آثار حب الشباب، وبإضافة ملعقة من طحين الرز ستحصلين على ماسك مفيد للترطيب وتعزيز صحة البشرة، فما عليك سوى هرس حبات الفراولة ومزجها جيداً مع طحين الرز، وتركها على البشرة لمدة 15 دقيقة ثم غسلها. ويمكنك صنع مقشر طبيعي في منزلك يساعدك على التخلص من الخلايا الميتة والحصول على بشرة مشرقة. إليك هذه الطريقة البسيطة:

المكونات • بضع حبات من الفراولة الطازجة

الخطوات • اهرسي حبات الفراولة ثم ضعها على بشرة الوجه وافركيها بلطف.

الليمون



له العديد من الفوائد الصحية على البشرة، فهو علاج فعال للتخلص من الرؤوس السوداء، وله قدرة على تقشير البشرة بفضل احتوائه على أحماض الألفا هيدروكسي، التي تحفز نمو خلايا جديدة، كما يساهم الليمون في تفتيح البشرة وتخفيف البقع الداكنة عليها ويخفف الحروق الناتجة عن الشمس، وله دور كبير في إنتاج بروتين الكولاجين. هناك خلطات عدة يمكنك استخدامها الليمون فيها لتطبيقها على بشرتك والحصول على فوائد متعددة ومختلفة، فبإضافة كمية قليلة من العسل على شريحة من الليمون وفرك الوجه والعنق بها وتركه لمدة 10 دقائق ستلاحظين قلة التجاعيد والبقع الداكنة، وستجدين أن بشرتك أكثر شباباً، وإذا أردت إزالة ندب حب الشباب أضيفي ماء الورد إلى الليمون وتمتعي ببشرة صافية.

تعتمد هذه الوصفة على استخدام الليمون والسكر إلى جانب بعض المواد الأخرى، إذ إنها تشد المسام في البشرة وتطهرها، وتعالج حب الشباب، وتزيل خلايا الجلد الميتة، ويُمكن استخدامها من خلال اتباع الخطوات الآتية:

المكونات

- نصف ليمونة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من العسل
- نصف كوب من السكر الأبيض

الخطوات

- تعصر نصف الليمونة. يُخلط عصير الليمون مع زيت الزيتون جيداً.
- يضاف العسل للخليط للحصول على خليط مُماسك، وبعد ذلك يُضاف السكر مع التحريك.
- يغسل الوجه باستخدام غسول مُلائم لنوع البشرة، ثم يشطف باستخدام الماء الفاتر، ويُجفف جيداً.
- يوضع الخليط على الوجه باستخدام أطراف الأصابع ويُدلك الوجه بحركات دائرية مع تجنب ملامسته للعينين والفم.
- يترك الخليط على الوجه مدة 7 - 10 دقائق.
- يزال الخليط عن الوجه باستخدام قطعة قماش مبللة بالماء الفاتر بحركات دائرية إلى أن تتم إزالته عن الوجه بالكامل.
- يغسل الوجه بالماء البارد، وبعدها يُجفف بشكل جيد. يُرطب الوجه بمرطب مناسب لنوع البشرة.



غذاؤك سر جمالك

إن الطبيعة مليئة بالخيرات التي يمكننا أن نتخذ منها علاجاً للعديد من المشاكل التي نتعرض لها، خصوصاً للبشرة ومجالات العناية بها والحفاظ عليها نضرة وخالية تقريباً من العيوب والمشاكل. الخضراوات والفواكه والزيوت العطرية الغنية بالفوائد لأنواع البشرة المختلفة خير مثال على ذلك. فيما يلي تعرفي على أبرز الفواكه المفيدة لبشرتك وتعلمي صناعة أجمل الماسكات منها، واطلعي على أهم الزيوت العطرية التي تضيفي نألقاً على بشرتك، يلي ذلك بعض العصائر التي تساعد على ترميم جسمك داخلياً؛ نظراً لكثافة فوائدها وكونها غنية بالعناصر المفيدة في هذا الشأن.

التفاح



يجهل العديد من الناس الفوائد العديدة للتفاح على البشرة، إضافة إلى فوائده العامة على جسم الإنسان من إزالة السموم والتقليل من ارتفاع الكوليسترول وغيرها فإنه من الممكن صناعة العديد من الماسكات منه؛ لفوائده الجمة على البشرة، فهو يحد من جفافها ويخفف أيضًا بشكل فعال الهالات السوداء تحت العينين، كما أنه يحافظ على صحة البشرة الحساسة ويزيل الزيوت الزائدة عن البشرة الدهنية.

ويمكن التخفيف من الهالات السوداء حول العينين بتطبيق هذا الماسك:

المكونات

- حبة بطاطا
- عصير تفاح طبيعي

الخطوات

- تبشر حبة البطاطا ثم تضاف لعصير التفاح.
- تطبيقه على العينين وتركه لبضع دقائق ثم غسله بالماء الفاتر.
- كما يمكن مزج مبشور التفاح مع الشوفان لعمل مقشر للبشرة وإزالة الخلايا الميتة.

الخيار



إضافة إلى فيتامين c وفيتامين k الذي يحتوي عليهما الخيار، فإنه يحتوي على المركبات التي تمنع ظهور الالتهابات، والخيار فعال جدًا في تخفيف الانتفاخات والهالات تحت العينين بفعل حمض الأسكوربيك، وحمض الكافنيك وكذلك تبييض البشرة لاحتوائه على الخصائص القابضة الخفيفة وخصائص التبييض وجعل البشرة متوهجة، كما أنه مفيد جدًا في محاربة السيلوليت لفعاليته في زيادة الكولاجين، ويساعد قناع الروب مع الخيار على مكافحة حب الشباب ويقلل البقع الداكنة التي تظهر على البشرة، ويجعل البشرة ناعمة ورطبة. إليك الطريقة:

المكونات

- نصف حبة خيار مبشورة
- ملعقة كبيرة من الروب

الخطوات

- تخلط المكونات مع بعضها البعض للحصول على معجون.
- تغسل مناطق الوجه بالماء الدافئ.
- توضع الخلطة على الوجه مدة 10 - 15 دقيقة.
- تغسل بعدها منطقة الوجه بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

الجزر



يتميز الجزر بقلّة سعراته الحرارية، وذلك ما يجعله فعالاً في تقليل الوزن ويساعد على تقوية النظر لاحتوائه على البيتا كاروتين، وإلى جانب فوائده المتعددة للجسم عموماً، تتركز في الجزر حسنة كثيرة تعود على البشرة خصوصاً، بسبب وجود فيتامين أ بشكل كبير فيه، والذي يحافظ على البشرة صحية ويمنع ظهور المشاكل المتعلقة بها. ولا يتوقع كثيرون أن بالإمكان صنع وصفات للبشرة باستخدام الجزر، للاستفادة منه خارجياً بقدر ما تتم الاستفادة منه عند تناوله.

لتفتيح البشرة الباهتة وجعلها مشرقة ومتوهجة:

المكونات

- ملعقة عسل
- ملعقة من عصير الجزر

الخطوات

- تخلط المكونات مع بعضها البعض للحصول على خليط متجانس.
- توضع الخلطة على الوجه مدة 20 دقيقة.
- تغسل بعدها منطقة الوجه بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

لبشرة صافية خالية من حب الشباب والبثور يمكنك إضافة القرقة الى الخلطة السابقة، وتطبيقها على بشرة نظيفة وجافة وتركها 20 دقيقة. كما أن إضافة ماء الورد لعصير الجزر الطازج ورشه على الوجه يساعد على تلطيف بشرة الوجه وتعزيز حماية البشرة من حروق الشمس.

البطيخ



يتميز البطيخ باحتوائه على كمية كبيرة من الماء والمعادن والفيتامينات الأساسية لنمو الأنسجة، ويعتبر من الفواكه المفيدة للبشرة وللجسم عموماً من ناحية الترطيب، ويمكن صنع العديد من الماسكات المنزلية باستخدامه، مثل مزجه مع الزبادي للحصول على ترطيب مضاعف، كما يستخدم البطيخ الأحمر كصابون طبيعي منظف للوجه كالتالي:

المكونات

- لب البطيخ
- قشر البطيخ
- ماء الورد

الخطوات

- وضع البطيخ مع قشرته في الخلاط ثم تصفيته.
- تطبيق الخليط على الوجه.
- لتفتيح البشرة وتفتيحها أضيفي للخليط كمية مساوية له من ماء الورد.

إن ماسكات البطيخ معروفة بقدرتها الفائقة على شد البشرة المترهلة وتضييق المسامات وتعزيز إنتاج الكولاجين وكذلك علاج مشاكل البشرة المختلفة.

مشروبات الجمال



الموكتيل الأخضر بالكرفس

- المكونات**
- عود متوسط من الكرفس
 - حبتان كبيرتان من الخيار
 - مئة مليلتر من الماء الفوار
 - حبتان مقشرتان من الليمون الأخضر
 - 3 حبات متوسطة الحجم من التفاح الأخضر

- الخطوات**
- وضع التفاح والكرفس والخيار والليمون الأخضر في وعاء العصارة الكهربائية، والعصر جيدًا حتى تصبح المكونات ناعمة.
 - وضع مقدار ثلثي الكوب من العصير في كوب التقديم، وإكمال الثلث المتبقي بالماء الفوار وتقديمه فورًا.

عصير الكرفس ممتاز جدًا لإعادة ترطيب البشرة، فهو غني بالصوديوم. إن ترطيب البشرة بشكل جيد يساعد في الحفاظ على نضارتها. إلى جانب ذلك، فإن عصير الكرفس فعال جدًا لخسارة الوزن من خلال تحسين حركة الأمعاء؛ لأنه يحتوي على الألياف الغذائية، كما أنه يساعد على كبح الرغبة في تناول الطعام والحلويات.

يساعد الكرفس أيضًا في مكافحة مرض السرطان؛ لاحتوائه على مركبات مضادة للسرطان، تساعد على وقف نمو خلايا الورم السرطاني. هذا إضافة إلى أن المزيج يستخدم كمدد للبول، إذ يعمل على تنظيم السوائل في الجسم ويحفز على إنتاج البول. كما يساعد على تعزيز وظيفة الكلى، وبالتالي القضاء على السموم في الجسم ومنع تكون حصى الكلى.



عصير الشمندر

- المكونات**
- 4 ثمرات شمندر صغيرة أو ثمرتان كبيرتان
 - ¼ كوب ماء
 - تفاحة كبيرة
 - قطعة من الزنجبيل الطازج
 - 3 حبات جزر كاملة

- الخطوات**
- تقطع الشمندر باستخدام سكين حادة مسننة بمقدار 5 سم للقطعة الواحدة، ثم نضع تلك القطع في العصارة، ونستخدم مكبس الجهاز لدفع الشمندر برفق من خلال الماكينة.
 - نقشر التفاح، ونقطع الحبة الواحدة إلى أرباع، ثم نضعها في العصارة أيضًا. نستخدم الجزء الخلفي من المعلقة لقرش الجلد من قطعة الزنجبيل، ونضيفه إلى الخليط.
 - نصب عصير الشمندر في كأس التقديم للاستمتاع به. يمكن شربه على الفور أو تبريده في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.

عصير الشمندر يساعد على الحصول على بشرة نقية خالية من العيوب، فهو يحتوي على فيتامينات A وC وK. إلى جانب ذلك، فهو غني بالحديد، النحاس واليوتاسيوم، ما يساعد على التخلص من النمش والبقع الداكنة. تناول عصير الشمندر يوميًا لحماية بشرتك من الالتهابات، ولتتمتع ببشرة نضرة. من فوائده أيضًا أنه يبطئ تطور الخرف، ويساعد على الحفاظ على وزن صحي، كما أن بإمكانه منع السرطان لاحتوائه على البيتاين الذي يمتلك قدرات وقائية ضد بعض خطوط الخلايا السرطانية.

عصير الخيار

الخيار غني بمادة السيليك، المعروفة بقدرتها على تحسين ملمس البشرة. كما أنه يحتوي على نسبة كبيرة من الماء، ما يحافظ على ترطيب البشرة وتغذيتها. لذلك، فالخيار ممتاز لعلاج الإكزيما والتهابات البشرة، كما أنه يحمي خلايا الجسم من التلف. ومن فوائده أيضًا الحفاظ على صحة الأسنان، ومنع تآكلها، إضافة إلى وقاية اللثة من الإصابة بالالتهابات، كما يساعد على تقوية الأظافر، وحمايتها من التشقق والتكسر. ومن فوائده أيضًا ترطيب الجسم، وإزالة السموم المتركمة بداخله، عن طريق زيادة إدرار البول؛ نظرًا لاحتوائه على نسبة 95% من الماء. والحفاظ على توازن الهرمونات المختلفة في الجسم، وتعزيز عمل الجهاز المناعي، وبالتالي زيادة قدرة الجسم على محاربة الأمراض والعدوى التي تسببها الفيروسات، والجراثيم، والبكتيريا.

المكونات

- حبتان من الليمون الحامض
- حبتان من الخيار
- قليل من ماء الزهر
- 5 أكواب من الماء البارد
- نصف كوب من السكر

الخطوات

- نقطع الخيار ونفرمه في الخلاط الكهربائي بشكل ناعم مع كمية قليلة من الماء.
- نضيف في الخلاط الكهربائي عصير الليمون، والماء، والسكر، وماء الزهر، ونخلط.
- نسكب عصير الخيار في أكواب التقديم ونقدمه باردًا.



عصير البابايا

تحتوي البابايا على مضادات الأكسدة تمامًا كالتفاح، ما يضمن صحة الجسم والبشرة أيضًا. إلى جانب ذلك، فهو يحتوي على إنزيم الباباين الذي يساعد على علاج عيوب البشرة. لذلك، فتناول عصير البابايا يحافظ على نضارة البشرة، كما يحافظ أيضًا على صحتها، ويمنح الجسم القدرة على التخلص من الجلد الميت؛ نظرًا لاحتوائه على فيتامين أ وعدد من البروتينات التي تترد خلايا الجلد الميتة. كما أن عصير البابايا يُرطب البشرة ويحميها من الجفاف؛ لاحتوائه على نسبة من عنصر الصوديوم، ويسرع عملية التئام الجلد المحترق وشفائه؛ لاحتوائه على الإنزيمات المضادة للالتهابات، وأيضًا يبيض البشرة ويحميها من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ويُحافظ على صحة البشرة ولون الجلد الطبيعي، إضافة إلى أنه يؤخر علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم في السن.

المكونات

- كوب من الثلج المجروش
- ½ حبة من البابايا المقشرة مقطعة إلى قطع متوسطة
- 8 ملاعق صغيرة من السكر
- حفنة من أوراق النعناع
- ملعقة صغيرة من الفستق الحلبي المجروش

الخطوات

- وضع الثلج والبابايا والسكر في الخلاط الكهربائي.
- سكب العصير في أكواب للتقديم، ثم تزيينه بالفستق الحلبي، وأوراق النعناع.





إشاي الماتشا

يتميز شاي الماتشا الصيني بكونه مضاداً قوياً للأكسدة، فهو يحمي البشرة من الجذيرات الحرة الموجودة في الأجواء المحيطة بنا. ويساعد تناول شاي الماتشا في محاربة ظهور الخطوط الرقيقة والتجاعيد؛ لأنه يساعد أيضاً على التخلص من الشعور بالتوتر والقلق. وشاي الماتشا يساعد على الشعور بالاسترخاء والراحة؛ لاحتوائه على مركب التيتانين، ناقل عصبي ينشط الدماغ ويزيد من قوة التركيز والذاكرة، وهو من أكثر المشروبات الصحية رواجاً حالياً.

المكونات

- مسحول الماتشا (Matcha)
- 20 أونصة من الماء الساخن

الخطوات

- نقع ملعقتين من مسحوق الماتشا في وعاء باستخدام منخل صغير.
- إضافة 20 أونصة من الماء الساخن (أقل بقليل من نقطة الغليان).
- خلط المزيج باستخدام خفاقة من الخيزران مصممة خصيصاً لصنع شاي الماتشا.
- شرب الشاي مباشرة من الوعاء.

إشاي الكركم

يشكل الكركم أحد المكونات التي يكثر استعمالها في مجال الغذاء الصحي؛ نظراً لفوائده المتعددة. أما شاي الكركم فيتمتع بفوائد مضادة للالتهابات ومنقية للبشرة، فيحافظ على نضارتها وإشراقها. شرب الكركم قبل النوم يعزز جهاز المناعة في الجسم؛ لاحتوائه على فيتامين C. وهو يحمي الكبد من الإصابة بالسموم أو التلف. كما يعالج مشاكل الشعر فيمنع تساقطه ويعطيه قوة ولمعاناً، ويغير لونه أيضاً؛ إذ يعتبر من الأصباغ الجيدة للشعر، ويحافظ على فروة الرأس من الإصابة بالأمراض الجلدية والقشرة.

المكونات

- ¼ ملعقة صغيرة من الكركم
- ¼ ملعقة صغيرة من القرفة
- ¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج أو البودرة
- ½ ملعقة كبيرة من العسل
- عصير نصف ليمونة
- كوب من الماء الفاتر

الخطوات

- وضع الماء في إبريق على النار.
- إضافة جميع المكونات باستثناء العسل إلى الماء، مع ضرورة تحريك الخليط قبل أن يصبح دافئاً أكثر.
- رفع الخليط عن النار قبل أن يغلي.
- سكب شاي الكركم في كوب وتغطيته، وتركه مدة 10 دقائق، ثم إضافة العسل إليه وشربه.



إشاي النعناع

شاي النعناع الأخضر وسيلة فعالة لمحاربة حب الشباب الذي يظهر عند البالغين. ويؤكد خبراء العناية بالبشرة المفعول الوقائي لهذا الشاي في مجال حماية البشرة من ظهور هذه المشكلة التجميلية المزعجة؛ لأنه مضاد للبكتيريا والالتهابات. وهو غني بمضادات الأكسدة، ما يمنح البشرة الكثير من الفوائد الجمالية، ومن المعروف أن مضادات الأكسدة تحارب الشوارد الحرة التي قد تتكون في البشرة لأسباب كثيرة.

إشاي البابونج

يمنح شرب كأس من البابونج البشرة نضارة وإشراقاً لا مثيل لهما، كما يساهم في تهدئة الجلد المتهيج وتخفيف الاحمرار؛ بسبب غناه بمضادات الأكسدة. كما يقلل من ظهور حب الشباب بشكل كبير؛ لأنه يمتلك خصائص مطهرة تقضي على البكتيريا والفطريات، المسبب الرئيس لظهور حب الشباب. كما يحارب البابونج الجذور الحرة، وهي أحد العوامل التي تعتبر المساهم الأساس في الشيخوخة المبكرة.



زيوت عطرية مفيدة للبشرة

تمتاز الزيوت العطرية بخصائصها العديدة والفعالة في محاربة مشاكل البشرة. وملاءمتها للاستخدام اليومي بفعل تركيبها التي تصلح للاستخدام أساسيًا، بغرض الوقاية والترطيب، وهي ذات مفعول قوي جدًا في الاسترخاء. فيما يلي بعض الزيوت العطرية وفوائدها على البشرة.

ازيت اللوز

يعتبر من أقدم الزيوت استخدامًا، ويمتاز بسهولة امتصاصه عبر الجلد، كما أنه يساهم في تألق البشرة وتوهجها، ومن فوائده:

1. التخلص من الهالات السوداء.
2. يعالج الصدفية والاكزيما.
3. يؤخر علامات الشيخوخة.
4. له خصائص شفاوية فعالة.
5. يزيل البقع السوداء من البشرة.



ازيت جوز الهند

يستخدم زيت جوز الهند مرطبًا يوميًا وحاميا من أشعة الشمس وتغذية البشرة. الأحماض الدهنية فيه تساعد على التغلغل داخل البشرة وتطهيرها من الميكروبات، وله العديد من الفوائد أهمها:

1. ترطيب البشرة والشفاة.
2. تنظيف الوجه.
3. مكافحة الشيخوخة.
4. معالجة حب الشباب.
5. معالجة حروق الشمس.



ازيت بذور العنب

يمكنك استخدام هذا الزيت صباحًا ومساءً، فهو غير دهني وله دور أساس في منح البشرة توهجًا وشبابًا ونضارة دائمة، كما أن من فوائده:

1. منع إغلاق المسام الناتج عن تراكم الزيوت في البشرة.
2. يعتبر وقتًا طبيعيًا من أشعة الشمس.
3. غسول ومطهر طبيعي.
4. يساهم بمحاربة الجذور الحرة الضارة بفضل فيتامين (e).
5. تحفيز إنتاج الكولاجين المهم لشباب البشرة.



ازيت الجوجوبا

هو عبارة عن سائل شمعي ذهبي اللون يستخرج من بذور نبات الجوجوبا، ويدخل في العديد من المجالات التجميلية التي تتعلق بالشعر والبشرة؛ لاحتوائه على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة، وإمكان استخدامه مع زيوت أخرى للحصول على فائدة أفضل، ومن فوائده:

1. الترطيب.
2. التخلص من حب الشباب.
3. علاج الجفاف الحاد في مختلف مناطق الجسم.
4. إزالة المكياج.
5. مضاد للالتهابات والقروح.



ازيت الورد

من أهم المستخلصات التي يمكن الحصول عليها من الورد، ويحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن المختلفة والعديد من المركبات المهمة، وهذه بعض فوائده:

1. التخلص من الندوب والعلامات.
2. علاج بعض أمراض الجلد مثل الإكزيما والصدفية.
3. التعزيز من تدفق الدورة الدموية.
4. تهدئة العضلات والجلد.
5. الحد من التهابات الجلد.



ازيت البابونج

زيت مميز للاسترخاء والراحة وله العديد من الخصائص العلاجية والجمالية. إضافة إلى فوائده الكثيرة على البشرة التي سنذكرها، فإنه يعتبر علاجاً فعالاً لمشاكل الجهاز الهضمي. ومن فوائده للبشرة:

1. جيد لحب الشباب والإكزيما.
2. يخفف الندب والطفح الجلدي.
3. يفتح اسمرار البشرة.
4. يحد من الدهون الزائدة في البشرة.
5. يقلل من الإحمرار والتهيج والرؤوس السوداء.



ازيت السمسم

زيت غني بالفيتامينات الأساسية إضافة للمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور، ويمتلك العديد من الخصائص التي تساهم في الحفاظ على بشرة صحية منها:

1. منع الالتهابات البكتيرية.
2. إصلاح خلايا الجلد التالفة.
3. يبطئ شيخوخة الجلد.
4. إزالة السموم من الجلد.
5. مرطب وواق من أشعة الشمس.



ازيت شجرة الشاي

من الزيوت المفضلة للعناية بالبشرة، ويحتوي على مركبات عدة تقتل البكتيريا والفيروسات والفطريات. ويضاف زيت شجرة الشاي في العديد من المستحضرات الخاصة بالبشرة؛ نظراً لفوائده الجمة ونذكر منها:

1. العناية بالشففتين.
2. علاج حب الشباب.
3. علاج الحروق.
4. تفكيك دهون البشرة.
5. مساعدة البشرة الدهنية على التحكم في إنتاج الزيوت المفرط.



أمراض الخريف المنتشرة

11 نصيحة للتخلص منها



بدأ فصل الخريف وبدأ معه ظهور العديد من أمراض الحساسية والانفلونزا، وما يساعد في انتشارها دخول الطلاب إلى المدارس، حيث يعمل الازدحام في الفصول على سرعة انتشار الميكروبات، كما أن الخريف يصاحبه العديد من التغيرات في الجو، إضافة إلى أنه موسم إنتاج حبوب لقاح النباتات البرية، الأمر الذي يتسبب في ظهور أعراض الحساسية في الأنف والصدر للعديد من الناس. تعرفوا فيما يلي على الأمراض المنتشرة في فصل الخريف، وأهم النصائح لتفاديها والتخلص منها...

أمراض الحساسية

الحساسية عبارة عن أمراض عدة تحدث للشخص نتيجة استجابة جسده بشكل غير طبيعي للمؤثرات المختلفة من حوله، سواء كانت هذه المؤثرات داخلية أو خارجية. وتعتبر حبوب اللقاح والعث المنزلي وتقلبات الطقس وبعض الحيوانات الأليفة من أكثر مسببات الإصابة بهذه الحساسية. يُمكن أن تؤدي الحساسية إلى الإصابة ببعض الأمراض، فمثلاً قد تتسبب الحساسية الأنفية في الإصابة بالتهاب في الأذن الوسطى أو التهابات الجيوب الأنفية الحادة والمزمنة، كما ينتج عنها اللحميات الأنفية أو الإصابة

بالحساسية في العين، وشعور الشخص بالخمول وفقدان النشاط والحيوية والإصابة بالأرق.

ليس هناك علاج محدد لأمراض الحساسية، وإنما يُمكن للشخص أن يحاول قدر الإمكان الابتعاد عن المسبب الذي يؤدي للإصابة بها، مثل تجنب مصادر الغبار والبعد عن أماكن وجود الحيوانات المسببة للحساسية، واستخدام وسائل مصنعة من مواد طبيعية وصحية، ويكون ذلك مع الاستعانة بنصائح الطبيب والعلاج الطبي.

نزلات البرد والانفلونزا

تنتشر في فصل الخريف فيروسات مختلفة تزيد من نسبة الإصابة بالانفلونزا، ويُعتبر فصلا الخريف والشتاء من أكثر الفصول التي يصاب فيها الأشخاص بنزلات البرد؛ نتيجة برودة الأنف الناتجة عن تقلبات الجو.

لا بد أن يهتم الناس خلال الربيع بالعناية بالأعضاء بشكل جيد من خلال شرب الأعشاب المدرة للبول والتي تلين المعدة، إذ تعمل هذه الأعشاب على تقوية الجهاز المناعي وحماية الأمعاء من الأمراض، كما يجب القيام ببعض التمارين الرياضية المساعدة على طرد السموم من الجسم وتقويته ومقاومة العدوى.

نصائح

يتأثر جسم الإنسان بتغير المواسم من الناحيتين الجسدية والنفسية. فصل الخريف مثلاً يتميز بنسماته الباردة بعد فصل طويل شديد الحرارة، هذه الفترة الانتقالية تصيب معظم الأشخاص بنزلات البرد وأمراض الحساسية، وتكثر تقلبات المزاج ويصبح الجسم في حالة من التهيج للفصل الجديد.. كيف يمكن الوقاية من أمراض تغير الموسم؟ وكيف يمكن الحفاظ على مزاج عال ونفسية جيدة؟ فيما يلي بعض النصائح المهمة:

- 1 تناول الأطعمة الصحية مثل الخضروات والفواكه والبروتينات؛ للحفاظ على جسم قوي مكافح للأمراض، ويفضل الحرص على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين "سي" مثل الليمون والبرتقال وغيرها، للمساعدة في الوقاية من نزلات البرد.
- 2 الحرص على غسل اليدين جيداً قبل تناول الطعام وتجنب ملامسة اليدين للعين أو الفم؛ لأنها الطريقة الأسهل لانتقال الفيروسات إلى داخل جسم الإنسان.
- 3 تناول كميات كافية من السوائل وجعلها جزءاً أساسياً من النظام الغذائي، خصوصاً تلك الخالية من السعرات الحرارية كالماء أو الشاي أو شاي الفواكه.
- 4 عدم التعرض لتيارات هوائية شديدة، خصوصاً بعد الاستحمام أو أثناء كون الجسم متعرّفاً بعد الرياضة مثلاً.
- 5 عدم مخالطة المرضى المصابين بأمراض فيروسية معدية بشكل مكثف، والحرص على أخذ التطعيمات اللازمة والمهمة للأمراض الموسمية المعدية خصوصاً للأطفال، إذ تكون مناعتهم ضعيفة يلتقط جسمهم الفيروسات بسهولة.
- 6 ضرورة الحرص على عدم البقاء في الأماكن المغلقة لوقت طويل خصوصاً إذا كانت مزدحمة، وتهوية المنزل أو مكان العمل بشكل جيد ودوري.
- 7 الحرص على تجفيف شعر الطفل قبل خروجه، وارتدائه ملابس تقيه من تقلبات الجو هذه الفترة، إذ يمكن أن يكون الجو بارداً نسبياً، كما يجب الحرص على تزويده بالمناديل المطهرة والمعقم على الدوام، وتحذيره من ملامسة الأطفال المرضى، وعزله عن الأطفال عند إصابته بنزلة برد.
- 8 ممارسة الرياضة التي تنشط الدورة الدموية وتزيد تدفق الدم، ما يعمل على توزيع الأجسام المضادة بشكل متساوٍ في الجسم، والحرص على ممارسة التمارين الرياضية في الخارج حتى يتكيف الجسم شيئاً فشيئاً على الموسم الجديد ويضع جهاز المناعة في حالة تأهب للقضاء على الأمراض بشكل سريع، كما أن الرياضة تمنع الحالات النفسية السيئة كالاكتئاب.
- 9 النوم الكافي ضروري جداً للتمتع بصحة جيدة.
- 10 الابتعاد عن التدخين لما له من دور في تثبيط جهاز المناعة، والابتعاد أيضاً عن البيئة التي تحتوي على المدخنين؛ لأن الأمراض تنتقل بسهولة في مثل هذه البيئة.
- 11 يمكن التخلص من الاكتئاب والحالة المزاجية السيئة التي قد تصاحب تغير فصول السنة بالتجديد في نواح مختلفة، مثلاً يمكن تغيير أماكن الأثاث للإحساس بالتجدد والراحة.

الأمراض التي تنتقل في المدارس

هناك العديد من الأمراض التي تنتقل إلى الأطفال مع دخولهم المدارس، ويتسبب في حدوثها انتقال الجراثيم بواسطة الأيدي الملوثة عند إمساك الطفل يد طفل آخر. كذلك يعمل وجود التلوث في الجو ودورات المياه على انتشار الأمراض المختلفة.

إن غالبية الأمراض التي تنتشر في المدارس تكون أمراضاً جلدية، كما أن القمل يسهل انتشاره بكثرة في المدارس؛ بسبب الازدحام وكثرة احتكاك الطلاب ببعضهم البعض، هذا إضافة إلى نزلات البرد والحساسية التي تزداد من خلال العدوى، فلا بد للآباء أن تتابع طفلها باستمرار وتحرص على تغذيته وتقوية مناعته.



نيابة عن سمو رئيس الوزراء... سمو الشيخ علي بن خليفة يحضر حفل السفارة السعودية بمناسبة اليوم الوطني للمملكة العربية السعودية

أناب رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، نائب رئيس مجلس الوزراء سمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة، لحضور الاحتفال الذي أقامته سفارة المملكة العربية السعودية بمناسبة اليوم الوطني للمملكة الشقيقة في فندق الريتز كارلتون.

ونقل سموه تهاني وتبريكات صاحب السمو الملكي رئيس الوزراء إلى عاهل المملكة العربية السعودية الشقيقة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود وإلى ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع السعودي صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان آل سعود، وإلى الشعب السعودي الشقيق بهذه المناسبة الغالية، وتمنيات سموه للمملكة وشعبها الشقيق دوام الرفعة والازدهار.









نيابة عن سمو رئيس الوزراء... سمو الشيخ سلمان بن خليفة يشرف حفل السفارة الصينية

أناب رئيس الوزراء صاحب سمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، مستشار صاحب سمو الملكي رئيس الوزراء سمو الشيخ سلمان بن خليفة آل خليفة، وبحضور رئيس الاتحاد البحريني لكرة السلة سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة، لحضور الاحتفال الذي أقامه سفير جمهورية الصين الشعبية الصديقة أنور حبيب الله، بفندق الدبلوماسية؛ بمناسبة الذكرى السبعين لتأسيس جمهورية الصين الشعبية. وحضر الحفل عدد من كبار المسؤولين وأعضاء السلك الدبلوماسي المعتمدين لدى المملكة.



افتتاح مدرسة أثينا لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة

أنايب رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، الشيخ خليفة بن راشد آل خليفة لحضور حفل افتتاح مدرسة أثينا الخاصة لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأقيم الحفل بمقر المدرسة في منطقة بوقرة، بحضور مبعوث رئيس جمهورية الفلبين لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية رئيس مجلس إدارة المدرسة أمابيل أغيلوس، ووزير التربية والتعليم ماجد النعيمي وعدد من كبار المسؤولين والأكاديميين.

يذكر أن مدرسة أثينا الخاصة تشمل العديد من المرافق الحديثة ومنها غرف للعلوم وصالة للألعاب الرياضية وحمام سباحة وملعب لكرة قدم وآخر لكرة السلة.



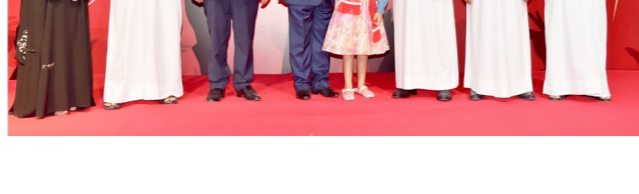


“جيك” تحتفي بالمتفوقين من أبناء الموظفين

جرباً على عاداتها في كل عام، والتزاماً بمبدأ المسؤولية الاجتماعية، وفي إطار سعيها الحثيث لتعزيز أواصر العلاقة المتميزة مع فريق العمل وتجسيد المشاركة الحقيقية، أقامت شركة الخليج لصناعة البتر وكيمويات (جيك) احتفالاً عائلياً شهد تكريمًا لكوكبة من الطلبة المتفوقين من أبناء العاملين بالشركة.

وأقيم الحفل تحت رعاية رئيس الشركة عبدالرحمن جواهري، وبحضور أعضاء الإدارة التنفيذية، ورئيس نقابة عمال الشركة يعقوب يوسف، وأعضاء النقابة والمسؤولين بالشركة إلى جانب حضور مكثف من أولياء أمور الطلبة المكرمين الذين بلغ عددهم هذا العام نحو 300 طالب تجاوزت معدلاتهم نسبة 90%.

وكان جواهري قد ألقى كلمة في مستهل الاحتفال أثنى فيها على الأعداد الكبيرة من الطلبة المتفوقين في هذا العام، الذين استطاعوا إحراز الدرجات العالية وحققوا التفوق بعد أن بذلوا الجهد المتواصل للحفاظ على معدلاتهم ودرجاتهم، الأمر الذي ضمن لهم هذا التفوق والتميز الذي يبعث على الفخر والاعتزاز، موجهاً التحية والتقدير كذلك إلى أولياء الأمور الذين لم يدخروا جهداً في توفير البيئة المناسبة والمحفزة على تفوق أبنائهم ومتابعتهم وحثهم المستمر والمتواصل على الالتزام والمحافظة على مسيرة التفوق.







“فور سيزونز” يقدم منتجات “آن سيمونين” الفرنسية

أصبح الآن بإمكان ضيوف فندق فورسيزونز خليج البحرين الاستمتاع بمجموعة من 7 علاجات فاخرة من علامة الجمال الفرنسية “آن سيمونين” المتوافرة في سبا الفندق.

وإضافة إلى ذلك، يمكن للضيوف تجربة واحد من أفضل منتجات آن سيمونين وهو “يوث راديانس الكسر” (Youth Radiance Elixir) الذي يساعد على محاربة علامات تقدم السن للبشرة والمكون من حمض الهيالورونيك، وزيت نواة المشمش، وأوراق زنبق مادونا، وغيرها من المواد الطبيعية التي تشكل مع بعضها منتجًا يساهم في محاربة التجاعيد لفترة طويلة.

وتعليقًا على ذلك، قال مدير إدارة السبا في فندق فورسيزونز خليج البحرين نيكولاي ديميتروف “يسعدنا أن نقدم لضيوفنا مجموعة علاجات آن سيمونين المبتكرة والفعالة، متيحين لهم مزيدًا من الخيارات الفاخرة في السبا. تحظى هذه العلامة العريقة بسمعة واسعة في عالم الجمال والعناية بالبشرة، إذ تقدم منتجات مخصصة تتناسب جميع أنواع البشرة”.



الحواج يقيم حفلا لأعضاء "جمعية البحرين - البوسنة والهرسك"

أقام رئيس "جمعية البحرين - البوسنة والهرسك للصدائفة والأعمال" جواد الحواج حفل عشاء لأعضاء الجمعية وعدد من أصحاب الأعمال والمسؤولين في المملكة، بمناسبة انتخابات مجلس إدارة جديد للجمعية، أعيد فيها تركيبة الحواج رئيساً لدورة جديدة. وخلال الحفل ألقى الحواج كلمة أشار فيها إلى العلاقات المتنامية بين البحرين والبوسنة والهرسك، مبينا اهتمام الجمعية بتبني كل ما يخدم نمو وتطور هذه العلاقات.





افتتاح فرع "كارفور" الأكثر استدامة في باربار

افتتحت "كارفور"، التي تديرها شركة ماجد الفطيم، متجرها الأكثر استدامة في باربار بمجمع جواد دوم. وسيوفر متجر كارفور هايبرماركت الجديد أكياسًا من نبات الكسافا قابلة للتحلل وخالية من المواد النفطية؛ عوضًا عن الأكياس البلاستيكية.

كما يوجد في المتجر الجديد العديد من الأقسام الجديدة مثل "Food-2-Go" الذي يمكن الزبائن من تناول الوجبات الجاهزة الطازجة مثل السوشي والمخبوزات وغيرها، كما سيوفر الحلوى البحرينية التقليدية ضمن حلويات حسين محمد شويطر.



“الوطنية” تفتتح أول مركز فحص فني معتمد للمركبات الخفيفة



في إطار خطة تحديث وتطوير مراكز تقديم خدمة الفحص الفني للمركبات في مختلف مناطق مملكة البحرين، افتتحت الشركة الوطنية للسيارات بالتعاون مع الإدارة العامة للمرور أول مركز فحص فني معتمد للمركبات الخفيفة خارج الإدارة العامة للمرور، في مركز خدمة السيارات للشركة الوطنية للسيارات في سترة. وأنبأ المدير العام للإدارة العامة للمرور العميد الشيخ عبدالرحمن بن عبدالوهاب آل خليفة، المقدم عبدالرحمن المعاودة لحفل افتتاح المركز، بحضور عدد من أعضاء مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية للشركة الوطنية للسيارات.



“الزياني” تدشن “RX8”... الطراز الأحدث من سيارات “إم جي”

دشنت شركة الزياني للسيارات، الموزع الحصري لسيارات “إم جي” في مملكة البحرين، أخيراً، أحدث طرازات سيارات إم جي وهي «RX8» الجديدة كلياً من فئة المركبات الرياضية متعددة الاستخدامات (SUV) متوسطة الحجم، في معرض الشركة بالمعالمير. وتتميز مركبة “إم جي” الأولى بسبعة مقاعد عبر تجهيزاتها الغنية جداً ومساحاتها الرحبة، ومن المتوقع أن تُحدث تأثيراً بارزاً في السوق الإقليمية، حيث تستمر المركبات الكبيرة القادرة على السير فوق الطرق الوعرة بكسب شعبية متنامية.

وقال العضو المنتدب لـ “الزياني للسيارات” ماجد الزياني في لقاء مع الصحافة “تطور المنتج الصيني للسيارات في تصنيعه، خصوصاً علامة إم جي، ساعد كثيراً على سرعة انتشاره واكتسابه حصة غير قليلة من السوق المحلية والدولية. سابقاً كان لدينا ثلاث موديلات وحالياً أصبحت 6 موديلات تلبي احتياجات طوائف كثيرة وشرائح مختلفة من المستهلكين، ويسعدنا اليوم أن نكشف عن أحدث تصميم لإم جي: RX8، لعملائنا الكرام في المملكة، إذ يعكس ذلك حرصنا على تزويدهم بمجموعة واسعة من السيارات عالية الجودة التي تلبي متطلباتهم المختلفة في السيارات. منذ أن قررنا أن نكون شركاء في نجاحها في المنطقة، اكتسبت إم جي سمعة طيبة سريعاً بين الزبائن في البحرين من مختلف الفئات العمرية.”

من جهته، قال المدير التنفيذي لدى “سايك موتور الشرق الأوسط” توم لي “تُعد RX8 بالفعل مركبة تاريخية من علامة إم جي التجارية وواحدة نعتبرها مثالية لأسواق الشرق الأوسط. وهي تتمتع بمختلف العناصر الإيجابية التي تشتهر بها إم جي، ويتوافر كل هذا ضمن باقة رائعة لتقديمها إلى شريحة جديدة بالكامل من العملاء.”





“سوليدرتي” البحرين تفتتح فرعها الرقمي

كجزء من رؤية الشركة والتزامها المستمر بالتحول الرقمي والارتقاء بتجربة عملائها، أعلنت “سوليدرتي” البحرين (ش.م.ب.)، إحدى كبريات شركات التأمين في المملكة وإحدى الشركات التابعة لمجموعة سوليدرتي القابضة، عن افتتاح فرعها الرقمي في مجمع السيف، بضاحية السيف. حضر الافتتاح الرسمي المدير التنفيذي للرقابة على المؤسسات المالية في مصرف البحرين المركزي عبدالرحمن محمد الباكر، وأعضاء مجلس إدارة سوليدرتي البحرين، وأعضاء مجلس إدارة سوليدرتي القابضة، وعدد من المديرين التنفيذيين للمجموعة.

وصرح رئيس مجلس الإدارة توفيق شهاب بأن “الفرع الرقمي المبتكر ملتزم بتقديم وتوفير جميع خدمات التأمين بكفاءة ووفقاً لأعلى معايير الجودة والمصداقية. إن افتتاح الفرع الرقمي يعد بادرة على تطبيق InsurTech والحلول الرقمية في قطاع التأمين في مملكة البحرين”.

كما صرح نائب رئيس مجلس إدارة سوليدرتي البحرين أشرف بسيسو بقوله “نحن فخورون وسعداء بافتتاح فرعنا الرقمي الجديد في مجمع السيف، وهذا جزء من التزامنا بتعزيز تجربة عملائنا الفريدة من خلال تقديم خدمات عالمية ورقمية مبتكرة”. كما أضاف “تم تصميم الفرع لتزويد عملائنا بالحلول المبتكرة والخدمات الرقمية، كالخدمة الذاتية، وخدمة التأمين عبر الفيديو، إضافة إلى خدمة الزبائن التقليدية، وتعد هذه الخطوة الأولى والرئيسية في إستراتيجية التحول الرقمي الخاصة بسوليدرتي البحرين”.





"GPS" تفتتح المقر الجديد بضاحية السيف

افتتح المدير التنفيذي للرقابة المصرفية بمصرف البحرين المركزي خالد حمد المقر الجديد لمؤسسة Global Payment Services في منطقة السيف أخيراً، رافقه المدير العام لشركة "GPS" علي عرب بحضور الرئيس التنفيذي لبنك البحرين والكويت رئيس مجلس إدارة "كريدي مكس" رياض ساتر، ورئيس مجلس إدارة بنك البحرين والكويت مراد علي مراد، والرئيس التنفيذي لـ "كريدي مكس" يوسف ميرزا.

وقال عرب في لقاء صحفي "بدأنا منذ 15 عامًا في الفرع الأول بالمنامة، واليوم نحتفل بافتتاح المبنى الجديد الذي استغرق العمل على إنشائه عامين وهذا المبنى ضمن الخطة الإستراتيجية التي وضعتها الشركة للتوسع داخل وخارج البحرين، إذ نستطيع اليوم أن نقول إن (GPS) تتعامل مع نصف الجهات المصرفية بالبحرين". وعن كلفة المبنى صرح عرب بأن "كلفة إنشاء المبنى وصلت 2.5 مليون دينار وهذا ضمن المبلغ المرصود للتوسع وهو 6 ملايين دينار، وسنفتتح العام المقبل فرعاً في أربيل بالعراق حيث يوجد عملاء كثر للشركة هناك".





”ميدوي“ تفتتح فرعها العاشر فيه توبليه بمليونيه دينار

افتتح حديثاً فرع جديد لأسواق ميدوي في منطقة توبليه، باستثمار يصل إلى مليوني دينار وبمساحة تتجاوز 800 متر مربع، ويعد هذا الفرع العاشر في البحرين، ويضاف إلى فروع أسواق ميدوي في محافظات المملكة في كل من الزلاق، الرفاع، الهلمة، سار، المنامة، مودا مول، المحرق، عراد، وديار المحرق.

وتزامناً مع افتتاح الفرع الجديد، جرى الإعلان عن مسابقة ”امسح واربح“ وتشمل تقديم 8429 جائزة، وتمتد المسابقة على مدى شهر كامل، من 22 سبتمبر وحتى 21 أكتوبر. وقال الرئيس التنفيذي لأسواق ”ميدوي“ رجل الأعمال خالد الأمين ”إن زيادة الاستثمارات في الأسواق المحلية تأتي من منطلق وطني، لتعزيز الاقتصاد واستقراره“.



”بوست بحرين“ يطلق موسم السباق 2019

في مؤتمر صحفي عُقد في فندق الريتز كارلتون، أعلن "بوست بحرين" إطلاق موسم السباق الجديد. وترأس المؤتمر لجنة بارزة تضمنت مؤسس "بوست بحرين" عبدالله الشعلان، ونائب الرئيس التنفيذي لشركة "أوبي أند هيل" عبدالله العبيدات، ومسؤول التسويق والمبيعات في فندق بحرين ريتز كارلتون جيريمي كانفت، ومديرة الاتصالات المؤسسية لبيت التمويل الخليجي ائمة فتح الله.

وخلال فترة 8 أشهر مقبلة، من المقرر أن يعرض 12 سباقاً جديداً إضافة إلى مشاريع مثيرة للحماس، تتضمن سلسلة من سباقات السباحة بالاشتراك مع فندق الريتز كارلتون، وفعاليات الجري المقبلة من شركة "أوبي أند هيل".



BAS

Bahrain Airport Services



خدمات مطار البحرين
BAHRAIN AIRPORT
SERVICES

HANDLING WITH CARE

Information

KINGDOM OF BAHRAIN P.O.BOX 22285 C.R. NO 7900

t (+973) 173 217 77 e mgmt@bas.com.bh

f (+973) 173 353 04 w www.bas.com.bh



“الأعلم للمرأة” يطلق أول هاكاثون علمي نسائي للتنافس والابتكار

أعلن المجلس الأعلى للمرأة عن إطلاق مسابقة علمية تعد أول هاكاثون نسائي للمرأة البحرينية بعنوان "تحدي وابتكار"، بالتعاون مع كلية البحرين التقنية (بوليتكنك البحرين) ومسرعة الأعمال "برينك - بتلكو" في إطار الفعاليات المصاحبة ليوم المرأة البحرينية، الذي جرى تخصيصه هذا العام للاحتفاء بالمرأة في مجال التعليم العالي وعلوم المستقبل.

وأوضحت المدير العام للسياسات والتطوير بالأمانة العامة للمجلس الأعلى للمرأة الشبيخة دينا بنت راشد آل خليفة أن هذه المسابقة يطمح المجلس أن تكون مسابقة دورية لاكتشاف مواهب المرأة البحرينية ورفع قدراتها الاحترافية في المجالات التقنية والذكاء والسحابية وفق أفضل المعايير العالمية. وتهدف المسابقة من جملة ما تتطلع له، إلى تشجيع المرأة بالإقبال والإبداع في مجال تطوير البرمجيات وتصميم البرامج، وتطوير مهاراتها التقنية لإيجاد حلول ذكية تحاكي التوجهات العالمية، بما يؤدي إلى خدمة الأولويات التي تتبناها الخطة الوطنية لنهوض المرأة البحرينية، كمجال الفرص الاستثمارية والريادية، والتعلم مدى الحياة، والخدمات الأسرية، وجودة حياة، والتطور الوظيفي والخدمات المساندة في مجال العمل، إلى جانب إدارة المعرفة، وأهداف التنمية المستدامة.

جاء ذلك خلال لقاء مفتوح نظمته المجلس الأعلى للمرأة في مقر كلية "بوليتكنك البحرين"، التي تعد أول مؤسسة تعليمية تنشئ أكاديمية في الذكاء الاصطناعي، وبحضور عدد كبير من المهتمين من الجهات الشريكة للمجلس وطلبة الكلية وإعلاميين.



جائزة البحرين لريادة الأعمال
The Bahrain Award for Entrepreneurship

تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة
ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء

البحرين تحتفل برواد الأعمال

سجّل الآن!

آخر موعد لتقديم الطلبات
5 أكتوبر 2019



امسح
الكود
للتقديم

80007070
BahrainAE.com



تمكين
Tamkeen