



# البلاد الشمس

إصدار يونيو 2019

لقرائنا...

**يوسف زينل**

يقدم وصفة طبق مميز للعيد

استودعي إطلالة العيد

من نجومات «كان 2019»

وزنك زاد في رمضان؟

إليك الحل

**عيد الفطر المبارك** في

أعين شباب البحرين

**بالصور:** ليالي رمضان...

ليالي الحياة

## إيمان المناعي

طوّعت هواياتها في  
مشاريع وصلت للعالمية

# دوماً نرتقي

90

عاماً  
Years

بابكو  
Bapco



# أضواء البلاد

ملحق اجتماعي شهري

## فريق العمل

مديرة الملحق  
دليلة سامي أرناؤوط

تحرير وتدقيق  
كميل عبد الجليل

إعداد:  
أمل الحامد، طاهرة عنان

الإخراج الفني  
كوثر جاسم

تصوير:  
رسول الحجيري، خليل إبراهيم

مسئولة 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

## هلا بالعيد... وعساكم من عواده

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ وَلِلَّهِ  
الْحَمْدُ...

هذا ما تسمعه في وقت مبكر من صباح يوم العيد،  
فيتملئ قلبك فرحاً بسماع هذه التكبيرات، معلنة  
انتهاء شهر الصيام، وحلول يوم فرحة الصائم، إنه  
عيد الفطر المبارك.

يتهافت المسلمون للصلاة في المساجد، ويحمل  
كل منهم أمنياته بين يديه وفي قلبه، لينثروها بين  
يدي الله تعالى الذي من عليهم بفرحة العيد في  
قلوبهم، حامدين الله بأن وفقهم لأداء فريضة الصيام،  
سائلين منه العود في العام المقبل بالصحة والعافية،  
ليتمكنوا من تكرار أداء هذه الفريضة على أكمل وجه.

بوجوه تحمل من فرحة العيد الكثير، يهنئ الناس  
بعضهم بعضاً بحلول هذا اليوم المبارك، ومع نفحات  
العيد السعيد، تهنئكم أسرة «أضواء البلاد» بهذه  
المناسبة، راجية من الله أن يتقبل طاعتكم وعبادتكم،  
ويجعل أيامكم سعيدة ومليئة بالأعياد.

كما تجدون في هذا العدد مواضيع عديدة مغلقة  
بنكهة العيد، مع أمنيات الشباب الواعد.

“أضواء البلاد”

www.goldengatebh.com

نتطلع إلى مستقبل مشرق



غولدن  
غيت

# تملك شقتك الفاخرة في قلب خليج البحرين

غولدن غيت، المشروع العقاري الأول من نوعه في مملكة البحرين والذي  
يرتقب أن يحتوي على أعلى برجين سكنيين للتملك الحر في المملكة. يضم  
المشروع ٧٤٦ شقة سكنية موزعة على برجين من ٥٣ طابقاً و٤٥ طابقاً.

ابتداءً من:  
٧٤٠ د.ب./متر مربع

اتصل بنا: 66 00 00 99





Eid Mubarak



BD219

BD119



BD199

**LIFE Style**  
FINE JEWELRY

Seef Mall • Seef Mall Muharraq • Bahrain Mall  
• Ramli Mall • Enma Mall

Toll Free: 8006 5433 (LIFE) www.lifestylegcc.com



@LIFESTYLEGCC.BH

4 | حوار

- إيمان المناعي  
طوعت هواياتها في مشاريع وصلت  
للعالمية

12 | لقاء

- مريم محمد جميل العريض  
التخطيط والتأني وتقييم التجارب... مفاتيح  
التقدم في الاستثمار

14 | تحقيق

- عيد الفطر المبارك في أعين شباب البحرين

16 | هلا بالعيد

- نجومات بوليوود يخطفن الأنظار في  
"كان 2019"
- استوحى تسريحة شعرك للعيد من  
نجمات "كان 2019"
- احصلي على مكياج أكثر جمالا مع خبيرة  
التجميل سكينه
- مقتطفات جمالية ليوم العيد
- العناية بالأظافر قبل العيد
- أين تقضي عطلة العيد؟
- وزنك زاد في رمضان؟  
إليك الحل
- يوسف زينل  
يقدم وصفة طبق مميز للعيد
- الحلوى البحرينية  
سيدة "قدوع" العيد... و"المتأي" سيدها
- زيني مائدة العيد بحلويات عالمية

47 | ليالي رمضان

87 | تحت الأضواء





حوار: أمل الحامد  
تصوير: خليل إبراهيم

## إيمان المناعي

### طوَّعت هواياتها في مشاريع وصلت للعالمية

استضافت «أضواء البلاد» في عددها لعيد الفطر المبارك، عقارية بامتياز وسيدة أعمال ناجحة استطاعت أن تلفت إليها الأنظار بإنجازاتها، التي من بينها أنها أصبحت أصغر مدير عام عقاري في البحرين، وخبيرا ومدربا عقاريا عالميا معتمدا من أميركا وبريطانيا، وعضوا في جمعية العقاريين العالمية والبريطانية والبحرينية، وعضوا في لجنة العقار والإنشاء بغرفة تجارة وصناعة البحرين.

«أضواء البلاد» التقت سيدة الأعمال نائب الرئيس للمبيعات والتسويق في مجموعة «غولدن غيت» العقارية، إيمان محمد المناعي، التي لمع اسمها في القطاع العقاري، وتمتلك خبرة طويلة في هذا القطاع تتجاوز 15 عامًا؛ للحديث عن رحلة نجاحها وكيف تمكنت من التغلب على الصعوبات التي واجهتها بفضل من الله ومن ثم قوة إرادتها؛ لتخرج بشخصية أقوى.



### كتاب عقاري للحياة

وترى إيمان أنه ليس الجميع باستطاعته أن يصبح مديرًا أو رئيسًا، إذ نرى أشخاصًا في مواقع إدارية لكنهم لا ينجزون، كما أن البيع لا يدرس وإنما يصقل بالدراسة.

وتضيف أنها ضد الكلام الذي يروج بأن ما يقال من السوقين هو فقط «كلام بياعين»، في إشارة إلى أن الكلام غير صحيح، يجب أن يوضح البائع السلبيات قبل الإيجابيات للمشتري (...). وأن يكون مخلصًا في ما يقدمه، فالهدف ليس كسب بيعة واحدة فقط إنما علاقة دائمة مع عميل يثق بكلامك. وجدت فجوة تثقيفية عقارية خلال عملي لمدة 15 عامًا في مجال العقارات، والناس ليس لديهم وعي بالشراء ويبحثون فقط عن الأسعار المتدنية، وهذا خطأ كبير دون معرفة حيثيات المشروع ومن القائمون عليه، فيسقطون في النهاية ضحية لقرارات خاطئة، وللأسف معظمهم يلقون اللوم على العقار وهو بعيد كل البعد عن ذلك. سبب عدم بيع وحدات عقارية في مناطق ما أو بيعها بأسعار متدنية جدًا أن هنالك عيبًا بالمشروع أو المنطقة، وهذا الأمر شرحته في أول كتاب متخصص بالشأن العقاري في منطقة الشرق الأوسط (كتاب العقارات والحياة في 60 يومًا)، وأفخر بكوني كاتبة بحرينية متخصصة وأن تكون البحرين سبابة في كل مميز ومفيد. رفعة هذا البلد همى الدائم، وأن نكون صورة مشرفة عن شبابه ما أسعى إليه على الدوام.

### تزرع في ابنتها الاعتماد على النفس

تقول إيمان إنها تزوجت في العام 2008 ورزقت بابنتها الوسمية التي تبلغ حاليًا 10 أعوام. وكما يقال دوما الزواج قسمة ونصيب، فقد قدر لها الانفصال وابنتها تبلغ من العمر سنتين، لذا ترى أن من واجبها باعتبارها الأم أن تعمل على زرع روح القيادة فيها والاعتماد على النفس لتواجه أمواج بحر الحياة بقارب ماهر في إبحاره بقوة الإيمان والأخلاق، إذ رغم أن شخصيتها قيادية إلا أنها تذكرها بشخصيتها الخجولة قبل الحادث. وتضيف أنها تعمل على أن تعتمد ابنتها الوسمية على نفسها، ولا تتعلم الاتكالية والاعتماد على الآخرين، إذ إنها تدع ابنتها تحل بنفسها المشاكل التي تواجهها في المدرسة دون تدخل منها.

### إفساح المجال للإبداع

تقول إنها عندما أصبحت خبيرا ومدربا عقاريا عالميا معتمدا من أميركا وبريطانيا، خصوصا بعد حصولها على لقب «كوتش» فإن أسلوب تعاملها مع الموظفين تغير، إذ إن الكوتش والقائد يعمل على صناعة القادة وليس التابعين، في حين أن أسلوب تعاملها مع الموظفين قبل أن تصبح مدربة هو أن تخبرهم بمواقع أخطائهم في التقارير وكيفية تصحيحها، من دون أن تقسح لهم المجال للإبداع والتفكير وتطوير أنفسهم، أما حاليًا فإنها تطلب من الموظف إيجاد أخطائه وتصحيحها بهدف خلق أفراد قادرين على الاعتماد على أنفسهم في المستقبل.

وترى ضرورة أن يكون لدى كل شخص مدرب يوجهه للوصول إلى الهدف الذي يصبو إليه، وأن يقوم بإيصال رسالته بالطريقة الصحيحة فاستشارة أهل الخبرة أمر ضروري، وهذا ما تقوم به إيمان حاليًا بتقديم جلسات استشارية في مجال العقار والأمور الحياتية.

### هوايتها جمع الشهادات

تقول إيمان إن هوايتها جمع الشهادات، ومعظم شهاداتها التي حصلت عليها بدعم من صندوق العمل «تمكين»، إذ إنها دخلت سوق العقار صديقة من خلال تجربة مجال جديد في حينه كمتطلب لإتمام شهادة البكالوريوس وبعد رسوبها في المقابلة العقارية الأولى لعدم إلمامها بأي شي في هذا المجال قررت أن تكرر نفسها لدراسة أسرارها والخوض في بحاره. وبعد أسبوعين رجعت لمقابلة ثانية وتم قبولها. وتضيف المناعي «الإصرار أساس النجاح» وما يحزنها هو الملاحظ في الدورات التدريبية التي تسجل فيها بأنه لا يتجاوز عدد الحضور 6 أشخاص رغم أن هذه الدورات والشهادات مجانية للبحرينيين ومدعومة من «تمكين».

درست في المدارس الحكومية. ورغم أن التعليم مجاني، لكنه قوي وخرج جميع الوزراء وأصحاب المراتب العالية وغالبية العائلة الحاكمة. التحقت بجامعة البحرين وحصلت على دبلوما الإدارة والتسويق، وبكالوريوس تقنية المعلومات الإدارية.

## كل إنسان على وجه الأرض يمر بهزة ربانية تغير حياته

سردت إيمان قصة حياتها، وسبب تسميتها بهذا الاسم، إذ إنها ولدت في آخر يوم من شهر رمضان ليلة عيد الفطر، فاختارت لها والدتها هذا الاسم لأن شهر رمضان هو شهر الإيمان، وربتها والدتها دينياً، ما جعلها وإخوتها أقوياء في مواجهة أي صعوبات ومعوقات تواجههم.

تقول إيمان إنها ولدت في مدينة المحرق، وهي أكبر إخوانها والبنات الوحيدة بين 3 إخوة شباب، توفي أحدهم سنة 2001 في حادث سيارة، وتضيف «كانت وفاته هي سبب تكوين شخصيتي اليوم، فقد كنت شابة خجولة تخاف من التحدث مع الناس وتلتئم لدى إلقائها الكلمة الصباحية في طابور المدرسة، لأن لديها رهبة من التجمعات».

وتتصل «في أول يوم دراسة لي بجامعة البحرين، كان عمري آنذاك 18 عامًا، مررت على حادث كبير إلا أنني لم أستطع النظر إليه دون معرفة السبب في ذلك، سمعت عن وفاة جميع من في الحادث، واصلت قيادة السيارة، وقبل وصولي إلى الجامعة، اتصل فيني صديق أخي يسألني عن رقم سيارة والدتي، كانت إحدى السيارتين في الحادث الذي مررت عليه هي سيارة والدتي وجاء شخص مسرع صدمها رغم أنها واقفة عند الإشارة المرورية. أخي الأوسط لقي مصرعه في الحال بالحادث وعمره 15 عامًا نتيجة إصابة مباشرة بالرأس. أما والدتي وأخي الصغير (13 عامًا آنذاك) دخلا المستشفى لمدة 3 شهور، إذ عانى أخي الصغير من 4 كسور بالرجل، وتعرضت والدتي إلى 8 كسور في مناطق متفرقة من جسمها».

وتواصل حديثها بالقول «إن شخصية إيمان الاتكالية كانت في مفترق الطريق، إذ انهار والدي وأخي الأكبر، ورغم أنني كنت في صدمة، إلا أنني استقبلت المعزين بالمنزل، وفي نفس الوقت لدى زيارة والدتي في المستشفى أمثل عليها بأن كل شيء على ما يرام لأن صحتها لم تكن تستحمل خبر وفاة أخي شبيهها والقريب من قلبها».

وترى أن كل إنسان على وجه الأرض يمر بهزة ربانية تغير حياته، مثل الهزة التي مرت بها، والتي كانت بابًا للنجاحات أمامها وإلى ما وصلت إليه اليوم، (...) وراء كل بلاء خير كثير يأتي بعده، وبعد الحادث فإنها أصبحت تتقبل أي إخفاقات أو خسارة بصدر رحب، وهذا سبب في النجاحات المتتالية والمتواصلة؛ لأنها لم تيأس وإنما استمرت وبحثت عن الأبواب المفتوحة التي أعطتها دافعًا كبيرًا وغطت الطرف عن المحيطين وكل باب مغلق.



## “العقارات والحياة فيه 60 يوماً... أول الاستثمار بالمنطقة



مررت به تأكدت أن النجاح حليف من يريده، فأني أتمنى من كل قلبي النجاح للجميع، وأؤكد أن الكل باستطاعته أن ينجح ويصل ويتم تحقيق ذلك بالعزيمة والإرادة والتفاؤل (...). الدين الإسلامي هو دين التفاؤل، والمؤمن أمره كله خير، فإذا صبر على البلاء يعوضه الله خيراً، وإذا شكر يزيده الله خيراً... السلبية ليس لها مكان في حياتي».

### العام 2009... قرار جريء بالاستقالة

وتقول إيمان «قبل الأزمة المالية العالمية، كان وقتها يطلق على مكثبي في أبراج اللؤلؤ (عيادة أسنان)؛ بسبب طوابير الناس للشراء، ثم في العام 2009 أصبح هنالك تخوف من شراء العقارات، لذا اتخذت قراراً جريئاً بتقديم استقالتي، فالشخص الذي لا يجازف يبقى في مكانه، ولم أكن أرغب في الجلوس في المكتب دون إنجاز شيء واستلام راتب في نهاية كل شهر، رغم أنني كنت أصغر مدير عام عقاري في البحرين قبل تقديم استقالتي وأسلم راتباً مجزياً إلا أنني أحرص على الدوام أن أحصل على ما أستحقه من عمل».

### اغتنام الفرص

وتقول إيمان إنها لم تدرس تصميم الديكور إلا أنها تحب تنسيق الأثاث والديكور، ولذا فإنها تواصلت مع إحدى المستثمرات السعوديات التي باعت عليها شقة في مشروع أبراج اللؤلؤ، بعد استقالتها، لتستغل العلاقات الطيبة التي بنتها مع المستثمرين في مشروع يؤمن لها مدخولاً مادياً فاقتربت عليها تأثيث شقتها، وعندما وافقت قامت باستخراج سجل تجاري بمبلغ 20 ديناراً لشركة تصميم داخلي (Foi design). و«Foi» بالفرنسية تعني إيمان. وتكمل «بعدما انتهيت من تأثيث شقتها أعجبت فيها المستثمرة، فطلبت منها أن تكتب رأيها وأخذت صوراً للشقة، كما طلبت منها السماح لي بجعل الراغبين في رؤية عملي بزيارة شقتها حتى وقت استئجارها وبالفعل وافقت وتمكنت من تأثيث 40 شقة بأبراج اللؤلؤ».

أسست شركة «Foi design» في العام 2009، وتمكنت خلالها من تنفيذ ديكورات أكثر من 40 شقة في أبراج اللؤلؤ، وأكثر من 30 شقة في أمواج، وأكثر من 20 فيلا في الرفاع فيوز، وفلل خاصة في البحرين وكذلك فلل خاصة في حي الدوحة بالملكة العربية السعودية وكوفي شوب في الرياض بالحي الدبلوماسي هناك بجميع تفاصيله وتنفيذه.

وتضيف أن المكتبة العقارية ليس بها كتب متخصصة عن العقارات، إذ إنها بحثت عن كتب عقارية لدى إعدادها الدورات التدريبية التي تقدمها في مجال العقارات والحياة إلا أنها لم تتمكن من الحصول على كتب متخصصة، لذا فإنها وظفت خبرتها في طرح كتاب يمتاز بالسهولة والبساطة ليتمكن أي قارئ من فهمه وأطلقت عليه اسم «العقارات والحياة في 60 يوماً». ويتطرق الكتاب في صفحاته على الجانب الأيمن إلى معلومات عقارية تقيّد أي شخص يرغب في شراء بيت العمر والسكن فيه أو الاستثمار بالبيع أو التأجير. وتقول إن ما يجب تأكيده أن الكل عقاري سواء بالعمل مهندسا معماريا أو مصمم ديكور أو قانونيا والمهن كثيرة، لذا فإن الكل عقاري، والعقارات ليست حكراً على الأغنياء فقط فهذه صورة خاطئة، فالكل يريد أن يسكن والكل يبحث عن بيت العمر وإن لم يستثمر.

كما يشرح الكتاب للشخص الذي لا يستطيع شراء بيت كيف يتمكن من التملك بالاستئجار، والكتاب دليل للشخص وكأن معه خبير عقاري يتنقل معه، ويمكن قراءة الكتاب مرات عديدة لأنه يمكن الشخص من شراء أي عقار في العالم وليس فقط بالسوق البحرينية، كما يضم الكتاب الخدع التي تستخدم لاستغلال العميل لزيادة أرباحها.

ومن النصائح في الكتاب كذلك أهمية الالتزام بأولويات الحياة وتوفيرها. وتطرقت في الكتاب إلى أن سبب الاحتفاء بالنجاح وتكريمه هو مؤشر واضح بأن النجاح ليس سهلاً، فلو كان كذلك لما رفعت القبعات للنجاحين ولم يشر لهم بالبنان.

### عصامية بامتياز

وتقول إيمان إنها عصامية بامتياز وتفخر بأن جميع ما وصلت إليه بتعبها وجهدها ورضا والديها بعد الله، ومصداقيتها مع الناس، إذ إنها بدأت براتب 300 دينار، وسط محاربة مديرتها لها آنذاك بمختلف الوسائل، فمديرتها الفرنسية تكره المتحجبات وكل ما يمت للدين الإسلامي بصله لعنصريتها، والذي زاد من غضبها أن إيمان بالرغم من تجربتها الأولى وحديثه العهد في المجال العقاري إلا أنها حققت نجاحات وأرقاماً قياسية في المبيعات بالرغم من صغر سنّها، فقد كانت وقتها متدربة لفترة 6 شهور إلا أن مديرتها طلبت منها الرد فقط على المكالمات والاستفسارات بدلا من بيع الشقق بمشروع أبراج اللؤلؤ لكي تحبط من عزيمتها وتجعلها تكره مجالاً أحبته وتنفرها من بيئة العمل.

وتضيف أنها تمكنت من مواجهة الصعاب والنجاح، وقصص النجاح كثيرة في حياتها، متابعة «أفكر في كتابة كتاب يحتويها لأنني بكل ما

## أ هوائتها جمع الشهادات وحصلت عليها بدعم من "تمكين"

### «بقشنة»... مشروع غير تقليدي

تقول إيمان إنها قامت بعمل توزيعات لحفلة حناء ابنة خالها، في سنوات استقلالها التي قضتها من غير وظيفة لمدة 5 سنوات، ولكنها أمنت لها مداخيل مادية من خلال شركة الديكور، وتقول «أصبحت أعشق العمل الحر، في هذا الحفل استخدمت للتوزيعات البقش، وهي عبارة عن قطع قماش يتم ربطها للتغليف، هذا ما كنت أرى عليه جداتنا في الماضي، فكل غال وثمان يتم تقيشه بالأقمشة وكذلك الهدايا، فلا يغلف إلا ما كان غال ليهدى لغال. ثم وضعت هذه الأبقش المغلفة في سلال من الخوص. أعجب الحضور بالأمر واقترحوا عليّ فتح متجر مختص بذلك؛ لأنها فكرة غريبة لم يسبق أن قام بها أحد وفيها نشر للتراث البحريني العريق، فالبحرين مشهورة بتصنيع الأقمشة باختلافها ذات الطابع القديم والفريد من نوعه، ما جعلها تصلح للهدايا غير التقليدية بلمسة تراثية تحببها وتجعل الأجيال تتذكرها. في كل مناسبة كان لها القماش الذي يناسبها للتغليف فاستخدمت قماش الشماع لتغليف الهدايا الرجالية مثلاً. وبالفعل دشنت مشروع «بقشنة للهدايا» المتخصص في التغليف الشعبي بمنطقة عراد، حيث يستخدم الخامات البحرينية الشعبية، لتغليف الهدايا بالأقمشة، وحققته فيه نجاحاً لأنه يعكس الطابع البحريني. وحققته نجاحات لا تضاهى خلال 5 سنوات بسجل تجاري بـ 20 ديناراً. وعملت لوحدي في المشروع لمدة 6 أشهر لتغليف الهدايا وهذا لي فخر إلى أن تمكنت من جمع المبلغ لإحضار العملات فيه، فأنا شخصية لا تحب صرف إلا ما تجنيه فلا أطلب المال من أحد ولو كان أقرب شخص ممكن. أخذت من اسم عائلتي الاسم الذي أفخر به ولكن كل ما لدي هو اليوم من عرق جيبيني.

### الالتقاء بسمو رئيس الوزراء... شرف عظيم

تقول إيمان «تشرفت بالالتقاء برئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، وحديثه أبوي نتعلم منه الكثير، ويستمتع سموه لأبناؤه، أكثر من مرة. في كل مرة أرجع وأدوّن ما تعلمت منه فهو مدرسة، محظوظ من كان له شرف التعلم على يديه، وهو تاريخ نحمد الله أننا عاصرناه، له طول العمر ليبقى عزا وذخرا لهذا البلد الطيب».

### حلمي الالتقاء بجلالة الملك

تقول إيمان إنها تحلم بالالتقاء بجلالة الملك قريباً (... ) ويخبرها الكثير لدى رؤية صورها مع سمو رئيس الوزراء وسمو ولي العهد بأنها محظوظة، وتضيف أنها محظوظة للالتقاء بسمو الأميرين والاستماع لنصح سموهما ومشورتهم. وتحلم بإكمال برواز الصورة بالالتقاء بالوالد القائد جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة راعي النهضة وصاحب الرؤية التي على خطاه نسير، ملك الكل يشهد بالنقلة النوعية على عهده وفي عهده الإصلاحية نحن له جنود.

### أكثر النساء البحرينيات تأثيراً

وتضيف إيمان أن مجلة «بزنس اند غلف» اختارتها من أكثر النساء البحرينيات تأثيراً لـ 3 أعوام على التوالي، 2017 و2018 و2019. كما أنها المرأة البحرينية الوحيدة المتحدثة في غرف التجارة بالسعودية بين أكثر من 100 مستثمر ومالك، وتسوق للبحرين. وتضيف «بعد 5 سنوات من البطالة أسست فيها شركتين للديكور الداخلي والشوكولاته، لم تكلفاني سوى 20 ديناراً للتأسيس من خلال السجلات، ومن ثم نجحت ووصلت إلى العالمية عبر وسائل (سوشيل ميديا) دون رأس مال للمشروعين، ومن الأموال التي تدفع للطلبات كنت أنفذ المشاريع فلا توجد الحاجة لرأس مال، وبعد هذه النجاحات عدت للعمل في المجال العقاري الذي لم أنقطع عنه حتى في الخمس سنوات، فهو الحب الذي يكبر.

### أسعى للوصول إلى مليون متابع في الانستغرام

ومن حبها للبحرين تقول إنها أنشأت وسم (welcome to mybahrain) في حسابها على الانستغرام، بحيث يعرض البحرين من وجهة نظر الأجانب وضم ما يقارب 160 قصة لمستثمرين أجانب في البحرين، إلا أن حسابها في الانستغرام اخترق وطلب منها مبلغ مادي، لكنها أنها رفضت الابتزاز، وبدأت حساباً جديداً وصل إلى 5 آلاف متابع خلال 3 شهور بعد أن كان لديها 18 ألف متابع، وهي على يقين بأنها ستصل إلى مليون متابع قريباً.

### النجاح جماعي

وترى أن «العقارات تعتبر واجهة البلد، وغالبية مباني التملك الحر الكبيرة في البحرين كانت تحت إدارتي، مع فريق بحريني متميز (... ) النجاح الذي تمكنت من تحقيقه نتيجة للدعم الذي حصلت عليه من الحكومة، ووسائل الإعلام، وفريق العمل الذي عمل معي، فالنجاح بحريني مشترك، والنجاح دائماً جماعي».

وتضيف أنها في العام 2015 حصلت على شهادة اعتماد بصفتها خبيراً ومدرباً عقارياً معتمداً، ولديها رخصة لتسويق العقارات في 62 دولة، وهي عضو في الجمعيات العقارية في لندن والبحرين وأميركا، وأخيراً عضوية لجنة العقار والإنشاء في غرفة تجارة وصناعة البحرين.

كما حصلت على عضويات في العديد من الجمعيات، من بينها: جمعية التدريب للموارد البشرية البحرينية، جمعية البحرين الأولى للعقارين. وحصلت على قبول في جمعية النساء العالميات العاملات في قطاعات تخصصية من أميركا.



## أطمح لبيع وحدات "غولدن غيت" بالكامل نهاية العام

### ضربنا رقماً قياسياً في مبيعات «غولدن غيت»

تقول إيمان إنها في شهر مارس 2019 انضمت إلى المجموعة الذهبية «غولدن غيت»، وهي أول مشروع لشراكة بحرينية هندية نعيد به العهد التجاري القديم بين البحرين والهند الذي مضى عليه أكثر من 5 آلاف عام، (... ) فقد ضربنا ولله الحمد الرقم القياسي في المبيعات بشهر واحد رغم أن الناس تقول إن السوق العقارية «ميتة» وليس فيها بيع. تمكنت من أن أثبت لهم العكس، إذ إن الشطارة هي بخلق سوق والبيع فيها وتحقيق النجاح، وليس بالانتظار والتذمر. وتضيف أن السوق المحلية يعتبر من أفضل الأسواق خليجياً، منذ العام 2005، رغم مرورها بالأزمة المالية العالمية وانخفاض أسعار النفط وغيرها. وتشير إلى أنه على الرغم من أن بعض المشاريع العقارية لم يكتب لها النجاح إلا أن بجهود مؤسسة التنظيم العقاري تم الانتهاء من هذه المشاريع، لأنها أصبحت الظهر الداعم للمشاريع العقارية، وإعادة الثقة للسوق العقارية المحلية.

### الجرس الذهبي... حافز للمبيعات

تقول إيمان إن جدتها (أم والدتها) رحمها الله، كانت أمية، إلا أنها حافظة القرآن، واحتفظت والدتها بأغراض جدتها مريم بعد وفاتها،

ومن بين مقتنياتها كان الجرس الذهبي. وتقول المناعي «تعود قصة هذا الجرس التي انتشرت إلى أنني دخلت ذات يوم غرفة والدتي حيث تحتفظ بالجرس، الذي كانت تستخدمه جدتي لمناداة ممرضتها ظناً منها أنها لا تسمعها، فوضعه لها لطمأنتها، فطلبت من والدتي استعارة الجرس بعد حصولي على وظيفة في (غولدن غيت) لقرع الجرس لدى إتمام أي عملية بيع لجلب طاقة إيجابية للفريق. ومن يومها أصبح الجرس الذهبي هو الحديث السائد لأنه كسر الروتين، ومنح الموظفين حافزاً، كما أن متابعيني في وسائل «السوشيل ميديا» يطلبون مني العمل مجاناً لقرع الجرس فقط؛ لما يبته من طاقة إيجابية عجيبة وفرح بالإنجاز الجماعي. وأتمنى أن أكون بذلك قد سننت سنة حسنة يتبعها الجميع لنشر روح الأمل والتفاؤل في مملكتنا الغالية.

وتضيف إيمان أنهم تمكنوا في شهر أبريل الماضي من بيع 33 وحدة في مشروع «غولدن غيت» (... ) وضعت خطة مع فريق العمل للانتهاء من مبيعات «غولدن غيت» بنهاية العام الجاري، الذي يعتبر أطول مشروع سكني يتكون من 53 دوراً، و450 شقة.



## مريم محمد جميل العريض

### التخطيط والتأني وتقييم التجارب... مفاتيح التقدم في الاستثمار

لأن الإنسان يحبذ أن يجد حافزاً ومثالاً حياً يستند إليه لتقرير ما سيكون عليه مستقبله، وليتمكن من تطوير الظروف باختلافها لتناسب وما يدور في عقله من خطط مستقبلية، نسلط الضوء على حياة سيدة الأعمال البحرينية ريم العريض، التي دفعها الطموح لتغيير مجال الدراسة من أجل بناء أساس قوي، ثم الانتقال إلى شركة العائلة لتوظيف طاقتها، تحدثنا أولاً عن البدايات في طريق الوصول إلى عالم الأعمال، مروراً بالمصاعب التي تقوي الإنسان وتصلب عوده، وانتهاءً بأهم الإنجازات. وفيما يلي نص اللقاء.

#### حدثينا عن نفسك؟

أنا عضو مؤسس وإداري في شركة العريض القابضة وشركة قبا للاستثمار، وكذلك عضو مجلس إدارة جمعية سيدات الأعمال وعضو في جمعية آسيان، وحاصلة على بكالوريوس المحاسبة من جامعة البحرين.

#### كيف كانت البدايات؟

البدايات منذ كنت طالبة في الجامعة مع طموحي بأن أكون سيدة أعمال، فاتجهت من دراسة الهندسة للمحاسبة؛ من أجل قاعدة متينة ابني عليها طموحي، ومن ثم بدأت حياتي العملية في القطاع المصرفي وقطاع التأمين؛ من أجل اكتساب الخبرة والاطلاع على أساليب العمل في المؤسسات الكبيرة.

#### ما الذي مهد لك الطريق لدخول عالم الأعمال؟

كما ذكرت، طموحي كان بداية الطريق، ولكن لا أنكر أن خبرة شركة العائلة العقارية والاستثمارية كان لها دور كبير في تحفيزي للانتقال من القطاع الخاص إلى العمل في العقارات والاستثمارات، فقد وجدت أن هناك تكاملاً طبيعياً بين دراستي وخبرتي العملية والعمل في شركتنا العائلية.

#### من كان له الفضل الأكبر في الدعم المعنوي لك؟

الفضل الأكبر يعود إلى والدي ووالدتي، فقد كان الوالد (رحمه الله) يوجهني بحكمته من دون أن يفرض خياراً محدداً، فيعطي النصيحة والمشورة ويحثني على اتخاذ قراراتي بنفسني، أما الوالدة فقد كانت حافزي الدائم لبذل المزيد وتحقيق ما هو أفضل.

#### هل حققت الأهداف التي كنت تطمحين لها منذ البداية؟

حققت بعضها ولا يزال هناك المزيد، والحقيقة أنني وجدت أن المرء كلما حقق هدفاً من أهدافه يجد أهدافاً جديدة لتحقيقها، فالعمل كالحياة في تجدد مستمر.

#### ما الصعوبات التي واجهتك؟

الصعوبات هي جزء من مشوار العمل، ولولا وجودها لما كان هناك دافع أصلاً. قد تكون أكبر صعوبة في الوقت الحالي هي التغيير السريع في التشريعات والقوانين التي تتعلق بالاستثمار في المجال العقاري، ما رفع كلفة التطوير العقاري بطريقة لا تتناسب مع الطلب في السوق.

#### ما أكثر ما تفتخرين بإنجازه؟

أكثر ما أفتخر به هو عملي في شركتنا مع أخي وأختي وما أنجزناه في سبيل تطوير أعمال الشركة وتنوع مصادر الدخل.

#### كيف ترين المرأة في مجال الأعمال؟

المرأة تمارس العمل التجاري منذ عقود في البحرين، وأثبتت نجاحها خصوصاً في السنوات الأخيرة؛ بفضل المشروع الإصلاحي لجلالة الملك وجهود تمكين المرأة التي تقودها صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة.

#### كيف ترين نفسك بعد سنوات من الآن؟

أود أن أواصل جهودي في تطوير العمل في شركتنا وأن أكون عضواً فاعلاً في المجتمع لخدمة هذا الوطن.

#### كلمة أخيرة؟

التخطيط والتأني في الاستثمار وتقييم كل تجربة بإيجابياتها وسلبياتها هي مفاتيح التطور والتقدم. كذلك الاطلاع على تجارب الآخرين والتعلم منها له أهمية كبرى؛ لضمان تجدد الفكر الإداري والاستثماري.

العمل كالحياة فيه  
تجدد مستمر

## عيد الفطر المبارك فيه أعين شباب البحرين

للشباب آمنيات، نتمنى أن تكسوها بركات العيد فتقول لها «كوني». ما آمنيات شباب البحرين في العيد؟ وكيف يقضون أيامه الثلاثة؟ وهل يفضلون السفر أم قضاءه في البحرين؟ كل هذه الأسئلة أجابوا عنها، متحدثين عما يعني لهم عيد الفطر المبارك، وما تحمله قلوبهم تجاه هذا اليوم، ومهنئين به، سائلين الله العود.



سلمان الحبشيه

### فرحة وسط افتقاد الأجواء الرمضانية

يزور سلمان الحبشي أهله الذين يجتمعون صباح العيد في منزل العائلة لتهنئتهم وتناول وجبة الغداء معهم، ثم يقضي بقية اليوم في التنزه مع أصدقائه، لكنه بالطبع يفضل قضاء أيام العيد في الخارج لو كان له الخيار. وبالحدث عن العيد يقول سلمان «إنه خليط من مشاعر الفرح من جانب لم شمل العائلة والتزاور وافتقاد من جانب آخر للأجواء الرمضانية الحيوية، وأتمنى أن يعود علينا في العام المقبل في يسر وسلام وعافية وقرب الرحمن ومن نحب وكل عام وجميع المسلمين بخير، تقبل الله طاعاتكم، أتمنى لكم عيداً سعيداً».

### طقوس العيد فيه البحرين مميزة

تقضي الشابة معصومة العطية يوم العيد الأول في زيارات الأهل والأقارب، أما الأيام التي تليه فتقضيها في التنزه مع أسرتها الصغيرة، كما تفضل معصومة قضاء العيد في البحرين، مبررة ذلك بأن العيد مناسبة روحانية لها عادات وتقاليد تتمثل في زيارة الأهل والأقارب، كما تعتقد أن العيد في البحرين له طابع متميز اعتادت عليه منذ الصغر. وأضافت «عيد الفطر المبارك بالنسبة لي عبارة عن مناسبة سعيدة يجتمع فيها الأحباب، وأتمنى من الله أن يمن علينا بالأمان ويعيد علينا الأعياد والأيام الجميلة بالصحة والعافية». كما بعثت معصومة تهنئة بمناسبة العيد تقول فيها «أهنئ الشعب البحريني أجمع وأهلي بعيد الفطر المبارك، وأسأل الله قبول أعمالهم».



معصومة العطية

### أتمنئ إسعاد أمي وأبي

زيارة الأهل والأصدقاء هو ما تقوم به عذراء خلال أيام عيد الفطر المبارك، لكنها بالطبع تفضل السفر وقضاء أيام العيد بالخارج. وعن العيد تقول عذراء «يأتي عيد الفطر المبارك بعد الانتهاء من صوم شهر رمضان الكريم، وبمعنى آخر فإن العيد مسك ختام شهر رمضان، ويتمثل عنوانه بالزكاة والتوسعة والإحسان، ويقصد بالعيد في معناه الحقيقي العودة إلى الله تعالى، وإلى سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وإحياء أجواء العيد على منهج القرآن الكريم، كما يتعلق العيد بصلة الأرحام، والعضو عن الظالم، والتسامح بين الناس وإزالة الأحقاد من القلب، وإدخال الطمأنينة إلى النفوس. أمنيتي في هذا العيد تكمن في استطاعتي تحقيق الراحة النفسية والصحية إلى أمي وأبي وإسعادهما، وكل عام والجميع سعداء ولله أقرب».



عذراء



شريفة محمد

### مكانة كبيرة فيه نفوس المسلمين

تقضي شريفة أيام العيد مع الأهل، إلا أنها تفضل السفر إذا كان متاحاً، وعن العيد بينت أنه اكتسب مكانته في نفوس المسلمين؛ لأنه شعيرة من شعائر الدين الإسلامي ويوم مبارك وهدية من الله للصائمين، متمنية أن يحل في كل الأعوام بالخير والسرور، وسائلة الله أن يديم الأوبة ويعطيهم العمر الطويل.

### الاستيقاظ لصلاة العيد علم صوت أبي

زيارة الأهل والمعايدة عليهم هو ما يقوم به شعيب في صباح أول أيام العيد المبارك، بينما يقضي المساء مع أصدقائه في الذهاب للسينما أو إلى أحد المقاهي. يقول شعيب «أفضل أن أقضي العيد مع عائلتي عوضاً عن السفر، ويعني لي العيد الكثير، وأكثر ما أحبه وأنتظره هو صوت أبي وهو يوقظني صباح العيد للذهاب وإقامة الصلاة ثم البدء في زيارة الأقارب، وأتمنى بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك التوفيق والنجاح لي ولعائلتي وأصدقائي». واختتم حديثه بتهنئة قائلاً «أمانينا تسبق تهانينا، وفرحتنا تسبق ليالينا، وعيد مبارك علينا وعليكم».



شعيب رستم

### فرصة للاجتماع بالأهل والأصدقاء

تخصص زهراء يوسف اليوم الأول من عيد الفطر المبارك لزيارات الأهل والتهنئة بالعيد، أما الأيام الأخرى فتكون مخصصة للنزهات والرحلات مع الأهل أو الأصدقاء، إلا أنها تفضل السفر إذا كان خياراً مطروحاً في أي وقت، وترى أنه الخيار الأمثل لقضاء وقت ممتع. متحدثة عن العيد، تقول زهراء «هو أيام فرح وابتهاج للجميع، ولذلك اعتبره فرصة للاجتماع بأهلي وأصدقائي وقضاء أوقات ممتعة معهم وسط أجواء السعادة العارمة، وأتمنى أن يحل علينا ونحن في أتم الصحة والعافية، وبما أنني سأقضي في الدراسة لامتحاناتي النهائية أتمنى من الله أن يوفقني فيه لما يحب ويرضى، كما أنني أهنئ والدتي بحلوله أعاده الله عليها وهي بصحة وسلامة، كما أهنئ جميع أحبتي بهذه الأيام وأدعو الله أن يكتب لهم فيها كل خير».



زهراء يوسف

# نجمات بوليوود يخطفن الأنظار فيه "كان 2019"

تتنافس النجمات العالميات الموجودات في مهرجان كان بارتداء أجمل الفساتين من أرقى دور الأزياء العالمية، لتتناقل الصحف والمجلات ومواقع التواصل الاجتماعي بعدها صور إطلالاتهن بشكل واسع. نستعرض هنا تشكيلة الفساتين التي اختارتها نجمات بوليوود للظهور بها على سجادة مهرجان كان 2019.

النجمة آيشواريا راي



فستان من آشي ستوديو



فستان من جان لويس سباجي

النجمة ديبিকা بادوكون



فستان من «دونداس»



فستان من جيامباتيستا فالي



فستان من روبرتو كافالي

النجمة بيربانكا شوبرا



فستان من جورج حبيقة

SOCIAL MEDIA  
XYZ



فستان من غوراف غوبتا

النجمة هوما قریشي



فستان من ماي باريس



فستان من نيدرت تاسيرو غلو

النجمة ديانا بينتي



ساري من تصميم أميت أغرواي



فستان من تصميم آشي ستوديو



فستان من تصميم فالنتينو



بدلة من تصميم رالف أند روسو

النجمة سونام كابور



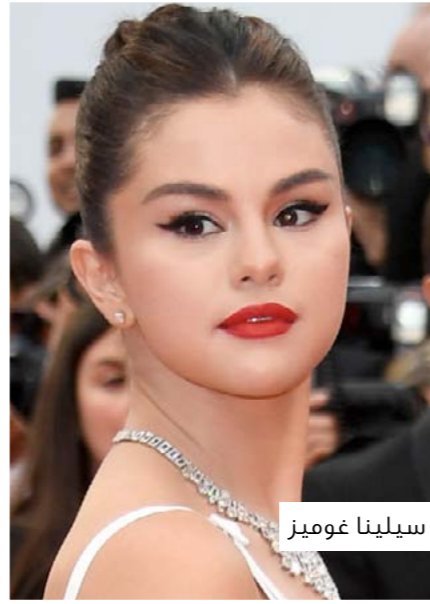
فستان من تصميم إيلي صعب

## استوديه تسريحة شعرك للعيد من "نجمات" كان 2019

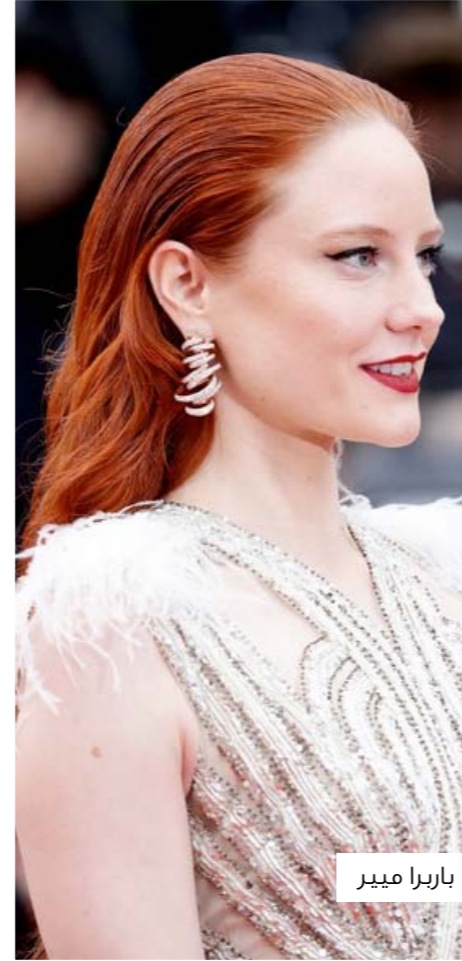
للمهرجانات العالمية التي تقام بشكل دوري أثر كبير في انتفاك تفاصيل إطلالتك. استعرضنا هنا مجموعة من تسريحات الشعر للفنانات العالميات اللاتي تألقن بها في مهرجان كان، وكانت بنظرنا الأجل والأكثر أناقة لاعتمادها تسريحة لأيام العيد، بحيث تتناسب مع معظم أنواع الأزياء، وتلائم مختلف الأعمار تقريباً، فأى من التسريحات التالية ستعتمدونها يوم العيد؟



بينيلوبي كروز



سيلينا غوميز



باربرا ميبر



أرايا هارغيت



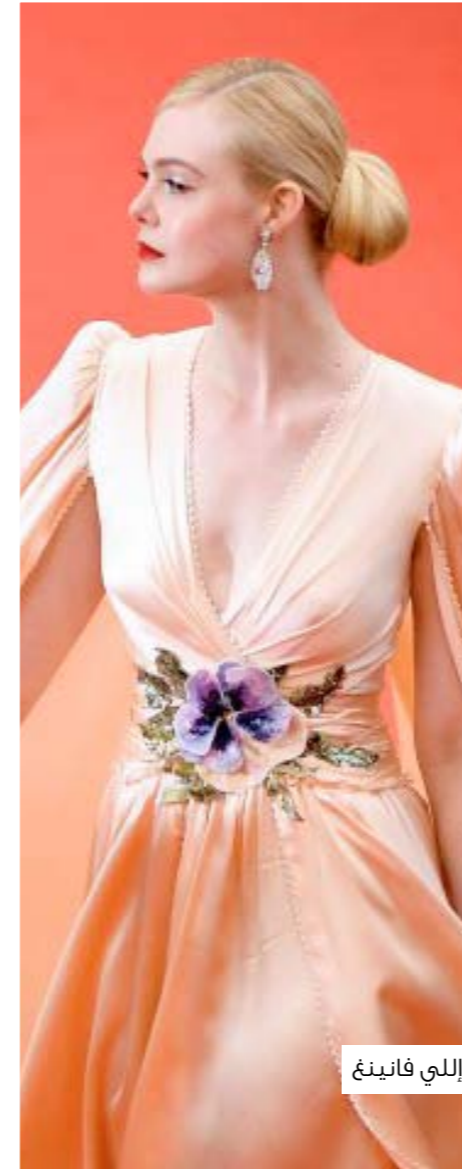
رانيا فواز



نادين لبكي



أمبر هيرد



إللي فانينغ



إيزابيل غولارت



بريانكا شوبرا



أكدت خبيرة التجميل سكينه أن العناية بالبشرة يجب أن تكون دائمة؛ لأنها أساس المكياج الجميل، لذلك من الضرورة تحديد نوع البشرة، هل هي دهنية أو جافة أو مختلطة، بالإضافة للعناية الخاصة بالبشرة الحساسة، عبر اتباع هذه الخطوات:

- 1 تنظيف البشرة وتقشيرها وإزالة الجلد الميت وتوازن دهون البشرة.
  - 2 تقشير الشفاه وإزالة الطبقة من الجلد الجاف وترطيبها ليبدو أحمر الشفاه جميلاً.
  - 3 الحرص على وضع الماسكات لتكون البشرة صحية و«glowy» في صباح العيد، ويمكن أن تقومي بعمل ماسكات طبيعية أو ماسكات جاهزة متوافرة في معظم الصيدليات (mask sheet) حسب نوع البشرة.
  - 4 الترطيب من أهم الخطوات؛ لأنه إذا فقدت البشرة ترطيبها ستسبب مشاكل بالمكياج منها القشور وتشقق الفاونديشن وتخطيطه وقلب اللون إلى أشبه بالرمادي.
- كما أوضحت سكينه أن الألوان الرائجة للمكياج هذا الموسم هي الألوان الترابية الذهبية، الزهرية والمائلة للبنفسجي الفاتح، درجات النود ودرجات المشمشي.

- استخدام البرايمر بعد الترطيب يساعد على تنظيم الزيوت الطبيعية للبشرة، ما يساعد على ثبات المكياج لفترة أطول دون التأثير بعوامل الرطوبة أو الحرارة.
- توزيع الفاونديشن (كريم الأساس) وعدم المبالغة أو التقليل في الكمية بشكل مبالغ، والاستخدام بطريقة صحيحة مع الفرشاة المناسبة وتثبيتته بالإسفنجة (بيوتي بلندر).
- لا يمكننا التخلي عن الكونسيلر (مصحح العيوب) في أي نوع مكياج سواء صباحاً أو مساءً لتغطية الهالات السوداء تحت العين، البقع، الحبوب والتصبغات.
- استخدام لوس بودر لتثبيت الفاونديشن مع مراعاة حركة الضغط أثناء التوزيع بالإسفنجة أو الفرشاة بطريقة خفيفة.

## نصائح مهمة ينبغي تطبيقها عند وضع المكياج



## أصلي على مكياج أكثر جمالا مع خبيرة التجميل سكينه

تحرص الفتيات على وضع المكياج يوم العيد استعداداً لاستقبال الأهل والاحتفال بهذه المناسبة، لأجل هذا، تحدثنا مع خبيرة التجميل سكينه، التي زودتنا بأهم التفاصيل التي تضمن لكل فتاة مكياجاً رائعاً وبشرة مهينة لوضع المستحضرات عليها.

وفي حديث عما إذا كان هناك فرق بين المكياج الصباحي والمسائي قالت «طبعًا هناك فرق برأيي، فمكياج الصباح لا بد أن يكون خفيفًا يخفي التعب أو الإرهاق ويضيف مظهرًا جذابًا وبسيطًا وهادئًا مع تجنب الألوان الصارخة المبالغ فيها، أما مكياج المساء فيكون أكثر وضوحًا من حيث ظلال العيون، الهايلات، لون أحمر الشفاه أو رسمة العين، بشرط عدم المبالغة، لأن المكياج الخفيف دائمًا والألوان الناعمة تبرز جمال المرأة أكثر، وفكرة المكياج إبراز الملامح الجميلة فقط».

- يمكنك إضافة الأيلاينر وسحب العين ورسمه بوضوح أكثر دون تمويه.
- يمكنك استخدام الكونتور الكريمي لإبراز ملامح الوجه عكس المكياج النهاري، إذ يفضل استخدام الكونتور الباودر الخفيف جدًا.
- باستطاعتك أن تستخدم أحمر شفاه لحمي غامق قليلًا لإبراز اللوك المسائي أكثر.
- يمكن الاستعانة بالهايلات أكثر أيضًا.

## خطوات مكياج مسائي للعيد



## خطوات مكياج صباحي للعيد

- يفضل استخدام الألوان الهادئة الزهرية فهي تضيف لمكياج الصباح نعومة وجاذبية، ووضع واق الشمس بطريقة سلسلة تغطي البشرة كلها، ويعد واق الشمس بديلًا للمرطب في مكياج النهار.
- اختاري كريم أساس منطفتٍ وغير لامع وأيضًا اختيار المكياج المضاد للماء.
- اعتمدي على الكونسيلر لإخفاء الهالات واستخدمي بودرة وجه بدرجة أعمق من نوع البشرة.
- وزعي ظلال عيون هادئٍ على جفحك المتحرك، أما بالنسبة للجفن الثابت فاكتفي بتحديد العين فقط وإذا كنت من محبي الرموش الصناعية فاختراري النوع الخفيف (الملك هير).
- ابتعدي عن استخدام الأيلاينر العريض، واكتفي بخط ضعيف على حدود الرموش لتحديد العين فقط.
- تحديد الحواجب بالشكل الذي يناسبك مع مراعاة ألا يكون اللون أعمق من لون الحاجب وملء فراغات الحاجب فقط.
- وزعي اللون الزهري على عظمة وجنتيك واستعيني بلون أحمر شفاه فاتح وناعم كاللون الوردي أو المشمشي.
- قومي برش سبري مثبت على بعد 30 سم، 3 بخات في 3 مناطق مختلفة.



ويعتبر العسل مرطباً جيداً، وغنياً بالفيتامينات المفيدة للشعر. وبالتالي فإن استخدامه للعناية بالشعر يعطي شعرك لمعاناً، ويجعله ذا ملمس ناعم وعموماً في حالة صحية جيدة.

إليك فوائد العسل للشعر:

- يساعد على ترطيب الشعر.
- يعمل على تحفيز نمو الشعر.
- يعمل على تحسين صحة بصيالات الشعر، وبالتالي تطويله طبيعياً وبشكل صحي.
- يساهم في منع تساقط الشعر وتقوية البصيلات؛ لاحتوائه على مستويات مرتفعة من السكر والرطوبة.
- يعالج القشرة والحكة في فروة الرأس.
- يساعد في الحفاظ على فروة الرأس نظيفة وخالية من البكتيريا.
- يعمل على إعادة لمعان وتألّق الشعر التالف نتيجة التعرض لأشعة الشمس المباشرة؛ لاحتوائه على نسبة عالية من الترطيب.



## 4 طرق لاستخدام العسل في علاج الشعر

- العسل وخل التفاح: امزجي ربع كوب عسل طبيعي خام مع 10 ملاعق كبيرة من خل التفاح ثم ضعيه على شعرك الرطب، واتركيه لمدة ربع ساعة ثم اغسلي بالماء الدافئ.
- العسل والزيوت: أضيفي العسل إلى ملعقتين من أحد الزيوت المفيدة للشعر مثل زيت اللوز، أو زيت الخروع، أو زيت جوز الهند، وامزجي المكونات بشكل متجانس ثم افردى المزيج على الشعر الرطب وغطيه بقبعة الاستحمام لمدة ربع ساعة تقريباً قبل شطفه بالشامبو والماء الدافئ.
- العسل والأفوكادو: امزجي ملعقتين من العسل مع نصف ثمرة من الأفوكادو بشكل متجانس، ثم افردى المزيج على الشعر المغسول مسبقاً واتركيه لمدة ساعة تقريباً قبل غسله مرة أخرى.
- العسل والحليب: امزجي ملعقة من العسل مع كوب من الحليب كامل الدسم بشكل متجانس، ثم افردى المزيج على الشعر لمدة نصف ساعة قبل غسله بالشامبو والماء.



تحرص الفتيات على أن يظهرن بأبهى صورة يوم العيد، ويبحثن لأيام طويلة عن طلة تكون كاملة بلا نقص، ويولين أكثر الاهتمام بالملابس، غير أن الطلة المتكاملة الباهرة لا تكون فقط عبر ارتداء ملابس عالية الثمن أو من آخر خطوط الأزياء والموضة. بل هناك تفاصيل أخرى يجب عليهن الالتفات لها وإيلاؤها اهتماماً موازياً لاهتمامهن بما سوف يلبسنه، ومنها المكياج والأظافر والشعر.

فيما يلي بعض الإرشادات البسيطة في المجالات المذكورة، تساعد الفتاة على تنظيم جدول اهتمامها بنفسها قبل العيد، مع الحرص على أن تكون طرق العناية هذه صحية وطبيعية وبسيطة إلى أبعد مدى ممكن، بعيدة عن المواد الكيميائية الضارة، وفي نفس الوقت غير مكلفة مادياً، بحيث تستطيع كل الفتيات بمختلف المستويات المعيشية تطبيقها والاستفادة منها دون إنفاق مبالغ طائلة؛ لتكون إطلالتهن يوم العيد أنيقة وكاملة.

## مقتطفات جمالية ليوم العيد

### نصائح سوف تساعدك للعناية بالشعر:

- الحرص على تناول الأغذية الصحية المليئة بالبروتينات الضرورية لفروة الرأس.
- اختيار الشامبو المناسب لنوع وطبيعة الشعر.
- غسل الشعر بالماء الدافئ وليس الساخن؛ لتجنب الجفاف والحفاظ على لمعان الشعر.
- تجنب استخدام أجهزة الشعر ذات الحرارة العالية باستمرار لتجنب تلف الشعر واحتراقه.
- ينصح باستخدام الصبغات الطبيعية عوضاً عن الصبغات الكيميائية.



## العناية بالأظافر قبل العيد

### موديلات أظافر للعيد



- التغذية السليمة: الأظافر مثل بقية أجزاء الجسم، تحتاج لتناول طعام صحي غني بالعناصر المهمة لنموها بالشكل السليم، مثل الكالسيوم، والكيراتين، والزنك، والفسفور، والحديد، وفيتامين هـ.
- الترطيب: ينبغي الحرص على ترطيب الأظافر واليدين باستمرار، خصوصاً قبل النوم؛ لمنح الغلاف الخارجي للأظافر اللمعان والمنظر الحيوي، وتجنب ظهورها بلون شاحب.
- تجنب قضم الأظافر: وهذه من أسوأ العادات وأكثرها إيذاءً للأظافر، وتسبب بتقصفها وكسرها، ونموها بشكل معوج، ومنحها منظرًا سيئًا، كما يعتبر قضم الأظافر من وسائل انتقال العدوى ومسببات الأمراض، من الأظافر إلى الجسم عبر الفم.
- مقوي الأظافر: يعمل على تقوية الأظافر، ومنعها من الكسر والتشقق، ويمدها بالمنظر الحيوي الجميل.
- طلاء الأظافر المناسب: وذلك بالحرص على استخدام طلاء أظافر ذي جودة عالية، ويحتوي على مقوٍ للأظافر، وتجنب الأنواع الرديئة التي تضر بالأظافر.
- مزيل الطلاء: يجب التخفيف من استخدامه قدر الإمكان، لأنه يسبب شحوب لون الأظافر وتلفها، ويفضل استخدام مزيل طلاء الأظافر الخالي من الأسيتون.
- تقليم الأظافر: يجب تقليمها باستمرار، واستخدام مقص أظافر حاد؛ لتجنب تعرضها للكسر والتلف.
- زيت الزيتون: وهو من أفضل العلاجات المستخدمة لمنع تشقق الأظافر وتغذيتها، وترطيبها، ومنحها اللمعان الطبيعي والحيوية، كما يمنحها الفيتامينات اللازمة لنموها بشكل جذاب وأنيق وجعلها قوية وصلبة.

# أين تقضي عطلة العيد؟

بعد عناء شهر كامل من الصيام يفضل البعض الابتعاد عن روتين الحياة الاجتماعية في البلد، واختيار وجهة للسفر تجدد طاقته وتشحذ همته ليستعد من جديد لتجديد نظام العيش الذي تغير تغيراً جذرياً خلال شهر رمضان المبارك. فيما يلي تقرير عن أنسب الوجهات التي من الممكن أن تقضي فيها إجازة العيد القصيرة؛ لتعود مشحوناً بالطاقة والسعادة الغامرة، وتكافئ نفسك.

## مكة المكرمة والمدينة المنورة

من أفضل الوجهات التي يمكنك زيارتها بعد شهر رمضان مكة المكرمة والمدينة المنورة؛ ذلك أنها تشحذ من طاقة المسلمين واستكمالاً للطاعة والعبادة بعد الشهر الفضيل. غير أنها من الوجهات المناسبة لقضاء إجازة قصيرة، إذ تكفي 3 أو 4 أيام لأداء العمرة ومن ثم زيارة المسجد النبوي الشريف، رحلة قصيرة لكنها كفيلة بصنع فارق كبير في نفسية الإنسان.

## الكويت

يجب العديد من الناس السفر بالسيارة لمسافات قريبة، وقضاء يوم العيد بأكمله في إحدى الدول الشقيقة، لذلك تعتبر دولة الكويت خياراً مناسباً لمن يقصد قضاء يوم واحد فقط، فيمكن للمسافر هناك قضاء يوم كامل من الترفيه تنقلاً في أسواقها العديدة ومطاعمها وكذلك البحث عن الفعاليات التي تقام هناك احتفالاً بعيد الفطر المبارك. كما يمكن حضور المسرحيات التي تنتشر في الكويت انتشاراً واسعاً أيام العيد، غير أن هذا قد يتطلب حجراً مسبقاً للتمكن من الحضور.

## الإمارات العربية المتحدة

وتحديداً دبي، حيث من المناسب جداً قضاء العطلة القصيرة هناك، خصوصاً إن كنت تنوي اصطحاب أطفالك وهي فرصة لمكافأهم على الصيام طوال شهر رمضان المبارك. هناك فعاليات في أيام عيد الفطر المبارك لا تحصى، والأماكن الترفيهية المنتشرة التي تبهر الأطفال وكذلك الأسواق غنية عن التعريف، فهي فرصة التسوق للكبار والاستمتاع للصغار.

## مصر

هل فكرت قط في قضاء إجازة العيد في مصر؟ إنها خيار ممتاز لمحبي السهر والاحتفالات الصاخبة، وهي وجهة متنوعة الأنشطة، تجذب محبي زيارة المتاحف والأماكن الأثرية مثل قلعة صلاح الدين وأهرامات الجيزة، وتجذب الراغبين في زيارة الشواطئ والاستمتاع بالطبيعة الخلابة في مدينة الإسكندرية، ويمكن للباحثين عن الترفيه ومدن الملاهي والمتنجات وقاصدي التسوق زيارة شرم الشيخ للاستمتاع بإجازة عيد لا تنسى.

## لبنان

للباحثين عن الأجواء الساحرة الأنيقة وعمق الحضارة، ننصحهم بزيارة لبنان والاستمتاع بمعامله الرائعة، حيث يمكن زيارة المعبد والمسرح الروماني ومنطقة عين الملك والقلعة الفارسية والقلعة الصليبية في منطقة الجبيل، ويمكن التمتع بالحضارة العريقة في بعلبك ومشاهدة الآثار الرومانية مثل معبد باخوس ومعبد فينوس والمنازل العثمانية، إضافة للآثار الفينيقية والإسلامية وروعة الطبيعة.

## الهند

يمكنك قضاء عطلة العيد عبر زيارة أهم المعالم الهندية مثل تاج محل الذي شيده الملك شاه جهان الإمبراطور المغولي ليضم رفات زوجته ممتاز محل، ويعتبر تاج محل من أرقى الأمثلة على العمارة المغولية، وهو أسلوب يجمع بين الطراز المعماري الفارسي والتركي والعثماني والهندي، ويستقطب عدداً كبيراً من السياح.

## تركيا

تعتبر تركيا الخيار الأول للسياحة خصوصاً العائلية، فهي ذات أسعار تذاكر منخفضة نسبياً وتجمع العديد من الغايات منها التسوق والاستجمام والترفيه، أي أنها مناسبة للشرائح العمرية المختلفة.

## طرق مختلفة لتغيير العادات الغذائية

يفضل تناول الطعام براحة مع الجلوس والظهر مستقيم وبترتيب، بمعنى المضغ الجيد للطعام؛ حتى يسهل بلعه دون استخدام الماء وعدم خلط أكثر من نوع داخل الفم لإعطاء كل نوع حقه من المضغ الجيد. وخصص وقتًا كافيًا للاستمتاع بطعامك بعيدًا عن أجهزة التواصل الاجتماعي والتلفزيون. والأصح الامتناع عن تناول الطعام قبل النوم بـ 3 ساعات تقريبًا.



## معلومات صحية غذائية عند تناول الوجبات اليومية

### وجبة الإفطار الصباحي

ينصح دائمًا بتناول وجبة الإفطار في وقت مبكر أي قبل الثامنة صباحًا ويكون من الطعام المحبب لدينا، والذي يسمح بالانطلاق النشط والفعال عند الصباح بلا تعب ولا جوع مع نهاية الفترة الصباحية، مع التقليل قدر الإمكان من الدهون والسكريات.

### وجبة الضحى

نبدأ بتناول فاكهة موسمية + ماء أو بسكويت القمح الكامل + شاي أو مكسرات غير مقلية أو مملحة + ماء.

### وجبة الغداء

من المفضل تناول طبق صحي ومغذٍ ويكون سهل الهضم، ويتم اختيار مكونات طبق الغداء من الهرم (الصحن) الغذائي، مع مراعاة التقليل، قدر الإمكان، من الدهون، ومتابعة اختصاصي التغذية لتحديد الحصص المناسبة لكل صنف من الطعام.

### وجبة العصر

تعمل هذه الوجبة على مضاعفة طاقة الجسم لإكمال اليوم بنشاط وسد الجوع وصولاً إلى موعد تناول العشاء.

### وجبة العشاء

إن الهدف الأساس من تناول العشاء الخفيف والصحي هو أن يقوم الجسم بتصريف الوحدات الحرارية وإعادة بناء الخلايا عوضاً عن التخزين.

## كيف أضغ برنامجاً خاصاً لإنقاص الوزن الزائد؟

أفضل وأسهل طريقة هي تناول الأطعمة المتنوعة من الحصص المخصصة يوميًا في المجموعات الغذائية بالصحن الغذائي والتقليل قدر الإمكان من استخدام الزيوت والدهون والحلويات في الوجبات الغذائية اليومية مع ممارسة الرياضة.

### • الصحن الغذائي

يعتبر الصحن الغذائي هو المرشد إلى ما سنأكله كل يوم، ويتكون الصحن الغذائي من 6 مجموعات ويفضل متابعة البرامج الغذائية اليومية مع تحديد الحصص من قبل اختصاصية التغذية لوضع برنامج مناسب لنزول الوزن الزائد بأسلوب صحي ومتوازن.

### • ممارسة الرياضة

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعطي الشعور بالسعادة والأمان الصحي من خلال التمتع بصحة جيدة.

لا نفرط في ممارسة التمارين الرياضية في البداية، بل نبدأ تدريجياً شيئاً فشيئاً للوصول إلى قدرات لتحمل مزيد من التمارين. وينبغي التنوع في ممارسة الأنشطة الرياضية حتى يستفيد الجسم من أنواع التمارين المختلفة.

### • تناول الطعام والشراب بتعقل

يعني ألا تأكل أكثر من حاجتك، إذ يشكل تناول غذاء متوازن وملائم أفضل ضمانة للصحة الجيدة ويساعد على إنقاص الوزن بأسلوب صحي.

### • تنظيم وقت الوجبات اليومية

يتوجب على الفرد الاهتمام بوقت تناول وجبات الطعام المختلفة، فتوقيت الطعام له آثار مهمة في الحفاظ على الوزن وعلى عملية الأيض في الجسم، ولوحظ أن تناول وجبات الفطور في وقت محدد وتناول عشاء خفيف وفي وقت مبكر يساعد على تخفيف الوزن. والتغيير الإيجابي المرين في النظام الغذائي اليومي يتم بوضع جدول زمني محدد لمواعيد تناول الطعام مع مراعاة طبيعة الجسم، والالتزام بتناول الطعام في نفس الأوقات يوميًا، كما يجب الحرص على نوعية الغذاء والكمية في الوجبات غير الرئيسية مثل الضحى والعصر، والحفاظ على الوجبات الرئيسية بأغذية صحية متوازنة مع مراعاة طرق الطبخ الصحية.

## المجموعات الغذائية



## وزنك زاد في رمضان؟ إليك الحل

يلاحظ بعض الأشخاص زيادة كبيرة في أوزانهم خلال شهر رمضان المبارك، نتيجة أسباب عدة، منها الأكل دون توقف خصوصاً فترة ما بين الفطور والسحور، وقلة الحركة والخمول والنوم بعد الفطور مباشرة، وتناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون كالمقلبات بشكل يومي والحلويات بمختلف أنواعها والمشروبات السكرية، إضافة إلى كثرة العزائم، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية ومنها زيادة الوزن، لذلك يلجأ العديد منهم إلى التخلص من الوزن الزائد بعد شهر رمضان الكريم.



مدرسة النوعية الصحية والتغذية  
أمينة العوضي

## اجتهدت بعلمي طياراً وتميزت بهوايتي طباخاً ووفقت بين المجالين

في مجتمع لا زال يؤمن بعض الشيء بأن الطبخ والمطبخ متعلق بالمرأة، الأم والأخت والزوجة والخدمة، يرى الطباخ الشاب يوسف زينل عكس ذلك، إذ إن الطبخ يمثل له بشكل كامل شغفاً وهواية، لا يبدع فيه إلا من أحبه. كما أنه عادل بين كفتي الوظيفة والهواية، فأدى عمله على أكمل وجه، ومارس هوايته بكل شغف حتى قفز إلى عدد كبير من المتابعين على وسائل التواصل في وقت قياسي نسبياً، مطبقاً العديد من الوصفات المختلفة وصولاً إلى تقديم برنامج يومي في شهر رمضان على قناة سما دبي. وفيما يلي نص لقائنا مع يوسف...

### كيف اكتشفت شغفك بالطبخ؟ ومتى بدأت ممارسته؟

أحب الطبخ منذ كنت صغيراً، وعندما عملت في الطيران بدأت أطيخ بعض الوجبات الصحية. وبعد أن عدت إلى البحرين كنت أطيخ بنفسي حينما تكون لدي «عزيمه» مع الأصدقاء، ووجدت منهم مدحاً كثيراً ونالت الوصفات إعجابهم، فقررت تخصيص يوم في الأسبوع للطبخ لهم ودعوتهم، وهكذا حتى عرفوا أصدقائهم عليّ لإضافتي عبر برنامج التواصل الاجتماعي «سناپ شات»، ومع الوقت وجدت أن الإضافات تزداد والسؤال عن الوصفات يكثر، فاضطرت أن أرفق الوصفة بالكامل وبالتفصيل، واقترح عليّ أحد الأصدقاء فتح حساب خاص بالطبخ على برنامج انستغرام، ونجح في وقت قياسي.

### حالياً.. هل هو مجرد هواية أم مصدر رزق؟

الطبخ بالنسبة لي مجرد هواية، إذ إنني أعمل طياراً، ولكن أعتقد أنني لو حصلت على عائد مادي من ورائه مستقبلاً فسيكون مخصصاً للطبخ عموماً، مثل شراء الأدوات والأجهزة أو تطوير مطبخي وهكذا.

### هل يتعارض الطبخ مع عملك الأساس طياراً؟

نعم، ولكنني أحرص على تنظيم وقتي، بحيث أخصص أيام إجازتي للطبخ، والحمد لله أجد نفسي أتطور في عملي وفي الطبخ وتطويره.

### من كان له الفضل الأكبر في دعمك وتشجيعك؟

وجدت التشجيع في البداية من قبل الأصدقاء، ولكن الأهل كانت لهم وجهة نظر مختلفة، إذ توقعوا أنني سأهمل وظيفتي، لكنهم اقتنعوا بعد أن أخذ

الموضوع صيماً كبيراً ووجدوا أنني أستطيع النجاح في المجالين دون تقصير في أي منهما، وبدأوا في تشجيعي وتزويدي بأرائهم عما أقوم بتحضيره من وصفات، لكن عموماً، أظن أنني بدأت من الصفر، واكتسبت الشهرة والمتابعين لوحدي دون الاستعانة بالإعلانات من قبل مشاهير أو حسابات إعلانية.

### يرى كثيرون أن مجال الطبخ حكر على النساء، ما وجهة نظرك عن هذا الأمر؟

هذه الفكرة القديمة موجودة عند العديد من الناس، أن الطبخ هو عمل النساء، ولا يجب على الرجل دخول المطبخ، لكنني أعارض هذه الفكرة، فليس الطبخ حكرًا على النساء، وليست جميع النساء مجبورات على الطبخ؛ لأنه هواية، ويحتاج إلى الرغبة ليتولد الإبداع، فمن يحب الطبخ سيحاول أن يبدع فيه بشتى الطرق، بعكس المجهور عليه.

### هل تشترط أن ترتبط بزوجة تشارك اهتمامك في الطبخ وتعرف كل صغيرة وكبيرة عنه؟

بالتأكيد لا، إذا كانت تمارس الطبخ لأنها تحبه فهذا جيد، أما إذا كانت لا ترغب بذلك أو لا تعرف فإن هذا لا يهمني، ما يهمني هو أن تمارس هواياتها أيًا كانت، لكن لا بد بالطبع من معرفة بعض الأمور الأساسية.

في ختام اللقاء خص يوسف زينل قراء «أضواء البلاد» بطبق مميز للعيد. وإليك الطريقة فيما يلي...



بين الجو والمطبخ

يوسف زينل



### المكونات

- كتف خروف (قطعتان)
- سماق (حسب الحاجة)
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة دارسين مطحون
- 3 كيلوغرامات بصل أبيض شرائح
- 700 مل زيت الزيتون
- 6 حبات هيل
- 6 حبات قرنفل
- 3 ورقات غار
- عودا دارسين
- 1/2 كوب صنوبر مقلي
- 1/2 كوب لوز مقلي
- 500 مل ماء ساخن
- 5 - 7 أرغفة خبز إيراني أو أفغاني حجم كبير
- رشة فلفل أسود مطحون
- ملح (حسب الحاجة)

### التحضير

• بداية اعلمي شقوفا بسيطة على سطح شحم اللحم، ثم رشي على اللحم الكزبرة، الكمون، السماق، الدارسين المطحون، الفلفل الأسود، الملح، ورشة من زيت الزيتون فقط لترطيب اللحم ثم دلكي اللحم جيدا لتوزيع البهارات.

• في صينية كبيرة للفرن رشي الماء إلى أن يغطي حوالي 2 سم من قاع سطح صينية الفرن. ثم ضعي في صينية الفرن حب الهيل، ورق الغار، القرنفل وعود الدارسين. ثم ضعي شبكا فوق صينية الفرن .

• ضعي اللحم فوق الشبك وغطي صينية الفرن بإحكام بورق الألمنيوم.

• أشعلي الفرن السفلي في الفرن على درجة حرارة 150 واطبخي اللحم إلى أن ينضج ويصبح طريا. من الممكن وضع درجة الحرارة 160 - 170 كحد أقصى ولكن أفضل بين 130 و150 سيليسية.

• عند نضج اللحم أخرجيه من الفرن وتخلصي من ورق الألمنيوم. أشعلي الفرن العلوي للفرن على حرارة متوسطة، وارجمي اللحم إلى الفرن على الرف العلوي (حوالي 5 - 10 دقائق أو إلى أن يتحمر وجه اللحم). بعد تحمر اللحم أخرجيه وضعيه جانبا.

• في مقلاة أضيفي زيت الزيتون وسخنيه على نار بين الهادئة والمتوسطة، ثم أضيفي البصل وشوحيه إلى أن يذبل مع التحريك كل بضع دقائق. بعد ذبول البصل وتغير لونه أضيفي كمية كبيرة من السماق ورشة ملح خفيفة. (تأخذ هذه العملية حوالي نصف ساعة أو أكثر).

• في صحن كبير للتقديم ضعي الخبز، ثم ضعي الزيت مع البصل، ثم ملاعق عدة من مرق اللحم، ثم رشة من الصنوبر، اللوز والسماق، ثم ضعي الخبز للمرة الثانية وهكذا نعمل 5 طبقات. في النهاية ضعي اللحم وقدميه ساخنا، وبالعافية.



## مسخن فلسطيني بلحم الخروف

## الحلوى البحرينية سيدة "قدوع" العيد... و"المتاي" سيدها



وبالحديث عنها، تعتبر الحلوى البحرينية منذ زمن «الصوغة» الأفضل عند السواح القادمين للبحرين، حيث لا تخلو حقيبة مسافر عبر أرض البحرين من «طاسة حلوى» واحدة أو أكثر.

كذلك «المتاي»، الذي بالرغم من كونه ذا أصول غير عربية، إلا أن البحرين اشتهرت به بين دول الخليج، ويتكون من الحمص ويضاف إليه الملح والدهن والزعتر والبقول السوداني والفلفل أحياناً، ويقدم إما مالحاً أو محلى حسب رغبة الزبون.

وعموماً، فإن الناس يشترون هذه الأصناف المحددة من الحلويات والمأكولات الشعبية البحرينية على مدار العام، ولكن يزداد الإقبال بشكل كبير وواسع في فترة الأعياد والمناسبات الخاصة.



تتسبب الحلوى البحرينية «قدوع» العيد لمعظم الأسر البحرينية، تليها المكسرات و«المتاي»، حيث تكتظ الأسواق قبيل العيد بأيام قلائل بطالبي هذه الأنواع والأصناف لعرضها على الزائرين والمهنتين بمناسبة عيد الفطر المبارك.



إضافة إلى العيدية النقدية - على الهدايا الرمزية، تجد علبة الحلوى البحرينية الأصيلة، التي تنتشر متاجر بيعها في العديد من القرى والأسواق وأشهرها سوقا المنامة والمحرق، والتي تتكون من النشاء والسكر والزيت أساساً، وتضاف لها المكسرات المختلفة والهيل والزعفران وماء الورد، واشتهرت بصناعتها عائلتا شويطر والخلواجي.

ويستقبل الأهالي الزوار في صبيحة عيد الفطر المبارك بعد أداء صلاة العيد وتناول وجبة الإفطار الأولى بعد شهر من الصيام، بعدها يبدأ جدول الزيارات بالجيران ثم الأهل؛ لتهنئتهم بالعيد، وتناول الحلويات البحرينية وأصناف المكسرات المختلفة. ولأن للبحرين موروثها الشعبي الخاص بها، فإن معظم الأصناف لا زالت تعرض حتى اليوم، ورغم أن صراع الحداثة حتم على «قدوع العيد» أن يجاريه، إلا أنك بين التوزيعات المنمقة التي تحتوي -

## حلويات إسبانية

### سان سباستيان تشيز كيك

#### المكونات

- عليه جبن كيري 500 جرام
- كوب سكر ناعم
- 3 بيضات
- عصرة ليمون
- ملعقة فانيليا
- ملعقتا دقيق
- كوب كريمة خفق
- جام التوت وقطع التوت الطازج أو الثلج

#### التحضير

- بمحضرة الطعام ضعي الجبن والسكر واخفقيهما حتى يتجانسا.
- أضيفي البيض واحدة تلو الأخرى مع عصير الليمون والفانيليا واخفقي حتى يمتزج البيض مع الجبنة والسكر.
- أضيفي الكريما والدقيق واخفقيهما مع بعض.
- غلفي الصينية بورق الزبدة وصبي فيها الخليط وأدخليها الفرن على درجة 200 لمدة 45 دقيقة حتى تتحمر من الجوانب ومن فوق.
- غطيها بجام التوت وزينيها بقطع التوت الطازجة أو الثلجة.



### تشوروز

#### المكونات

- كوب ماء
- 4 ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة
- كوب طحين
- ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 4 بيضات
- ملح
- 50 ج
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ملعقة كبيرة سكر

#### التحضير

- ضعي الماء والزبدة والفانيليا والسكر والملح والزيت بقدر على نار متوسطة واتركيه حتى يغلي.
- بمرحلة الغليان ضعي الطحين وحركي بملعقة خشبية حتى تحصلين على عجينة متماسكة وحركيها لمدة دقيقة وبعدها أطفئي النار.
- ضعي العجين في زبدية كبيرة وحركيه واتركه ليبرد لمدة 10 - 15 دقيقة.
- بعد أن تبرد العجينة ضعي بيضة واخليها جيدا، بعدها ضعي البيضة الثانية واخليها، ثم الثالثة والرابعة حتى يصبح قوام العجينة كريما ثقيلًا (يمكن استخدام العجان).
- ضعي العجين في كيس الكريمة.
- حمي الزيت على نار عالية وأنزلي فيه العجين بالمقاس الذي ترغبين به.
- ارفعي القطع بعد الحصول على اللون الذهبي مباشرة وضعيها على ورق الزيت.
- غطسي القطع بالسكر والقرفة وقدميها مع الشوكولاتة أو الكراميل أو أي نوع فواكه تفضليهنه.



## زينة مائدة العيد بحلويات عالمية

لمحبي تجربة الأطعمة التي تقدم في بلدان العالم المختلفة، اخترنا لكم مجموعة حلويات من دول مختلفة مثل فرنسا وإيطاليا وغيرها، والتي يمكنكم إعدادها لتزيين مائدتكم أيام العيد عوضاً عن الحلويات التقليدية التي أصبحت خياراً رتيباً بسبب تقديمها دائماً وفي كل المناسبات. لذلك، ميري مائدتك، واجعليها مختلفة عن الجميع.

## حلوى سويسرية

### كعك السينابون

#### المكونات

- كوبان من الدقيق الفاخر
- كيس من البيكنج بودر
- كيس من الفانيليا
- 1/4 كوب من الزيت النباتي
- كوب وربع من السكر
- 3 بيضات بدرجة حرارة الغرفة
- رشة ملح
- 1/2 كوب من اللبن الدافئ
- علبة من اللبن الحليب المكثف المحلى
- 4 حبات من الجبن المربعات
- كيس كريم شانيه
- صوص شوكولاتة
- صنية مقاس 28 سم
- آيس كريم الفانيليا

#### التحضير

- أحضري الخلاط الكهربائي وضعي فيه اللبن والبيض والسكر واخليه لمدة 5 دقائق حتى يمتزج جيدا. ثم ضعي الزيت وشغليه مرة أخرى.
- في وعاء كبير قومي بنخل الدقيق مرتين للحصول على دقيق خال من الشوائب.
- ضعي البيكنج بودر وقليبي، ثم ضعي الخليط السابق وقليه جيداً بواسطة ملعقة.
- جهزي صينية الفرن وادهنيها بالزيت ورشة من الدقيق وضعي فيها الخلطة السابقة.
- قومي بتسخين الفرن على درجة حرارة 180 مئوية وضعي الصينية في الفرن لمدة تقريبا ساعة إلا ربع.
- بعد تمام التسوية قومي بوضع الصوص الأبيض عليها.
- يمكن وضع بشر الشوكولاتة عليها وحبات البندق والشوكولاتة الشيبسي.
- قطعيها وقدميها بايس كريم الفانيليا لأفراد أسرتك وبالهناء والشفاء.



## حلويات إيطالية

### البسكويت الإيطالي برقائق الشوكولاتة

#### المكونات

- عبوة من كعك الفانيليا الجاهزة
- كوب من الطحين
- ½ كوب من الزبدة
- 3 بيضات
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 1 ½ كوب من رقائق الشوكولاتة
- ¼ كوب من الجوز مفروم

#### الخطوات

- سخني الفرن على درجة حرارة 350 درجة مئوية.
- بطني صينية الفرن بورق الزبدة.
- اخلطي الكعك مع الطحين والزبدة والبيض والفانيليا مع الخفق بالمضرب الكهربائي لمدة 30 ثانية.
- اخلطي جميع المكونات معا حتى تمام التجانس وتصبح عجينة لينة.
- أضيفي الجوز المفروم ورفائق الشوكولاتة مع الخلط جيدا.
- ضعي العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق لتشكيلها على شكل أسطوانة.
- ضعي رول البسكويت في الصينية وأدخليها الفرن لمدة نصف ساعة؛ لتصبح أطراف البسكويت ذهبية اللون.
- خففي حرارة الفرن إلى 325 درجة مئوية واتركيها لمدة ربع ساعة إضافية.
- اخرجي الصينية من الفرن وقطعيها بسكين حادة لشرائح متوسطة وقدميها دافئة أو باردة حسب الرغبة.

## حلويات فرنسية

### ميل فومي

#### المكونات

- مربعات عجينة البف باستري الجاهزة
- كوب ونصف كاسترد جاهز للتحزين
- معلقتان من جبن الماسكاربون
- قليل من الشوكولاتة السوداء

#### الخطوات

- اثقي داخل العجينة حتى لا تنتفخ.
- ضعي القطع فوق الصينية وشويها بالفرن على الصاج وقلبيها حتى النضوج.
- اخلطي الكاسترد مع الجبن في صينية.
- ضعي 3 شرائح من العجين ثم الكاسترد ثم وزعيها جيدا.
- ضعي 4 مربعات فوقها ورصيها بحيث يخرج الكاسترد.
- ضعي طبقة وافرديها ثم ضعي طبقة وزينيها بالشوكولاته السائلة على الوجه.



## الإكلير

#### المكونات

#### عجينة الشو

- كأس دقيق
- 4 بيضات
- كوب ماء
- ½ كوب من الزبدة
- رشة ملح
- ملعقة صغيرة فانيليا

#### للحشو

- شوكولاتة نوتيلا
- كاسترد

#### الخطوات

- ضعي الزبدة والماء والملح على النار الهادئة وأضيفي الدقيق قبل الغليان مع التحريك.
- اتركها لتبرد لمدة لا تقل عن 10 دقائق.
- أضيفي البيض والفانيليا مع الخفق السريع حتى يتشرب الخليط كل البيض.
- ضعي الخليط في كيس الحلواني ذي فتحات بمقاس 2 سم.
- سخني الفرن ثم ضعيه لمدة 25 دقيقة.
- بعد النضج احشيه بالكاسترد ثم غطيه بشوكولاتة النوتيلا.

## الكريمة بالموز

#### المكونات

- كوب من الكريمة المخفوقة
- 3 أكواب من الطحين
- ربع معقة صغيرة من الملح
- صفار بيضتين
- كوبان ونصف من الحليب الطازج
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من الفانيليا
- 4 حبات من الموز مقطعة شرائح
- عبوة بسكويت مكسر

#### الخطوات

- اخلطي الطحين مع السكر والملح في وعاء.
- أضيفي صفار البيض والحليب ثم ضعي الوعاء على نار متوسطة.
- أضيفي ملعقتين من الزبدة مع التقليب حتى يظهر الخليط فقاعات ويصير متماسكا.
- ارفعي الوعاء من على النار وأضيفي الفانيليا وملعقة الزبدة المتبقية مع التقليب.
- ضعي طبقة البسكويت في أكواب التقديم ثم طبقة من الحشوة وشرائح الموز ثم طبقة الكريمة.
- كرري العملية السابقة لعمل طبقات عدة مع تزيين الوجه بالكريمة وشرائح الموز.
- ضعي الأكواب في الثلاجة لمدة 3 ساعات قبل التقديم.



## ليالي رمضان... ليالي الحياة

تدب الحياة في ليالي شهر رمضان، إذ تتحول الزيارات والدعوات وجميع الأنشطة إلى الليل عوضاً عن النهار المليء بتعب وإنهاك الصيام، فترى الصائم بعد أن يحمد الله على إفطاره يستعد للخروج، إذ يقضي أول الليل في المجالس القرآنية، ثم يتجه إلى زيارة الأهل والأصدقاء، وتمتلئ المساجد ودور العبادة بالحلقات النقاشية ومجالس الوعظ بالناس، كما يختار البعض قضاء الوقت في التسوق، حتى يحين موعد السحور، فيذهب المدعو إلى من دعاه على «غبقة» رمضانية أو يختار أحد المطاعم التي تقدم هذه الخدمة وتفتح أبوابها حتى يحين موعد أذان الفجر، لتعود الكرة حتى الليلة المقبلة من ليالي رمضان المليئة بالحياة.

## حلويات تركية

### الملمبن التركي

#### المكونات

- 4 أكواب سكر
- 1 ½ كوب نشاء ذرة
- 1 ½ ملعقة كبيرة ماء ورد
- كوب سكر مطحون
- ¼ 4 أكواب من الماء
- عصير ليمونة صغيرة
- ملعقة صغيرة زيت نباتي

#### الخطوات

- امزجي السكر مع عصير الليمون وكوب ونصف من الماء وضعيه على النار على درجة حرارة متوسطة. حركي المزيج حتى يذوب السكر، عند الغليان اخفضي درجة الحرارة ودعية يغلي.
- في وعاء آخر امزجي الجيلاتين ونشاء الذرة مع كمية الماء المتبقية وضعيه على النار على درجة حرارة متوسطة. حركي المزيج حتى يتكاثف ويصبح من الصعب تحريكه. أضيفيه إلى المزيج الأول الذي يغلي وارفعي درجة الحرارة واستمري في التحريك حتى يصبح لون المزيج ذهبياً. أضيفي ماء الورد للنكهة مع استمرار التحريك.
- ادھني وعاء بالزيت وصبي المزيج الملمبن فيه واتركيه يبرد في الثلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل. اخرجيه من الوعاء وقطعيه مكعبات صغيرة وغطسيها في السكر المطحون.

#### المكونات

- 5 كؤوس من الدقيق الأبيض
- كأس ونصف من السمن النباتي
- بياض بيضة
- كأس ورابع من السكر الأبيض المطحون ناعماً
- ربع ملعقة كبيرة من الفانيلا
- نصف كأس من الفستق الحلبي

#### الخطوات

- ضعي السمن في وعاء متوسط الحجم، واخفقيها جيداً بواسطة المضرب الكهربائي.
- أضيفي السكر الناعم، وبياض البيض، والفانيلا، واستمري بالخفق حتى تتجانس المكونات مع بعضها البعض.
- أضيفي الدقيق الأبيض المنخول بالتدريج إلى المزيج السابق، واستمري بالعجن بواسطة اليد، وذلك حتى نحصل على عجينة طرية ومتماسكة، وسهلة التشكيل.
- اختاري صينية مناسبة، وادهنيها بقليل من السمن.
- شكلي العجينة بشكل دائري أو بالشكل الذي ترغبين به، ثم ضعي في نصف كل قطعة من الغريبة حبة من الفستق الحلبي، واضغطي عليها بلطف نحو الأسفل؛ حتى تلتصق بالعجينة بشكل كامل.
- رصي قطع الغريبة في الصينية.
- ادخلي الصينية إلى الفرن على درجة حرارة منخفضة، ولمدة لا تزيد عن 10 دقائق، ثم أخرجي الصينية من الفرن، واتركيها جانباً حتى تبرد.
- ضعي الغريبة التركية في طبق مناسب للتقديم، وقدميها باردة مع القهوة.

### الغريبة التركية



”ذيق كيق“  
يجمع الإعلامين  
بفطوره  
السنوي





“الجميرا” يحتفیه  
بالإعلاميين  
بإفطار شهية



“الشيراتون”  
ينظم إفطاراً  
متميزاً





إفطار جمعية  
الناطقين باللغة  
الفرنسية



إفطار  
فندق  
الدبلوماسية





“آرت روتانا”  
ينظم إفطاراً  
للصحافيين



إفطار “داون  
تاون روتانا”  
للإعلاميين





غبقة "البلاد" للموظفين







غبة "GAC Motor" للإعلاميين



غبة "حلبة البحرين" للإعلاميين





غبقة الدكتور ظافر العمران وعقيلته للسفراء وكبار الشخصيات





غبقة "الحواج" لكبار الشخصيات والإعلاميين





غبة "بتلكو" للإعلاميين



"غولدن غيت" تنظم غبة ورحلة بحرية  
لملاك المشاريع وعائلاتهم والإعلاميين





غبقة جمعية البحرين لتنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة



غبقة "السوق الحرة" لكبار الشخصيات والإعلاميين





### غبقة "زين" للصحافيين



### "منتجع الريف" ينظم غبقة للإعلاميين





"VIVA" تقيم غبقة للصحافيين ورواد التواصل





غبة "فندق الخليج" على شرف الضيوف والإعلاميين



"قصر العرين" يجمع الإعلاميين بغبته السنوية





”مطار البحرين“ يستضيف الغبة السنوية





”بنفت“ تنظم غبقتها السنوية





غبقة مدرسة الروابي الخاصة





غبقة "كريدية مكس" على شرف كبار العملاء والإعلاميين





”باس“ تقيم غبقتها السنوية





فريج الفاضل ينظم التجمع السنوي للرجال



غبة جمعية سيدات الأعمال البحرينية





## فنادق "ماريوت" تحتفئ بمبادرة "إفطار سائقي الأجرة" السنوية

كشفت «ماريوت الدولية» عن عودة مبادرتها السنوية (إفطار سائقي سيارات الأجرة)، في إطار التزامها الراسخ بقم الشهر الفضيل. وشاركت في النسخة العاشرة من المبادرة فنادق العلامة في الشرق الأوسط وإفريقيا، بما فيها 5 فنادق في البحرين. واشتملت المبادرة على توزيع علب إفطار مجانية على جميع السائقين ممن مروا بسياراتهم أمام المدخل الرئيس لأى من الفنادق المشاركة خلال ساعة الإفطار.

وشارك الموظفون العاملون في الفنادق لإنجاح المبادرة من أقسام التمويل والإدارة وخدمة الضيوف. كما تمكنت فنادق ماريوت الدولية في البحرين هذا العام من توزيع 170 علبة إفطار لسائقي سيارات الأجرة.

وضمت الفنادق المشاركة شقق ماريوت الفندقية في المنامة، وفندق لوميريديان البحرين سيتي سنتر، وفندق ريزيدنس إن باي ماريوت المنامة الجفير، وفندق شيراتون البحرين، وفندق ويستن البحرين سيتي سنتر.



## غبقة "طيران الخليج"





## فطور ديمه حجار لزوجات السفراء وسيدات الأعمال

أقامت ديمه حجار فطوراً على مدى يومين متتاليين لزوجات السفراء وآخر لسيدات الأعمال في مطعم انجلينا بمنطقة العدلية، في جو سادت فيه روح الألفة والمحبة، حيث دارت بينهن أحاديث ودية عن البحرين باعتبارها وطننا للتسامح والانفتاح، وتبادلن التهانى بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك.





## صالون "Joelle" يفتتح فرعه الأول بالمملكة

بحضور محافظ العاصمة الشيخ هشام بن عبدالرحمن آل خليفة، افتتح صالون خليفة التجميل اللبنانية جويل ماردينيان بمركز بلسلاب ناصر أميروم، المركز الطبي التجميلي الغذائي المتكامل الذي يقع بضاحية السيف.

ويقدم الصالون خدمات تصفيف الشعر والتجميل وكذلك خدمة علاج الشعر والبشرة وخدمات المكياج، إضافة إلى توفير منتجات العلامة التجارية «جويل باريس»، كما يضم الصالون عدداً من الخبراء والمختصين الذين تم تدريبهم عبر دورات مكثفة في صالون جويل الرئيس في دبي.

يذكر أنه تم افتتاح أول فرع ميزون دو جويل في العام 2008 من قبل مؤسسته ورائدة الأعمال جويل ماردينيان.

ويعد ميزون دو جويل من أهم مراكز التجميل في الشرق الأوسط كونه صالوناً للمشاهير ويقدم أجود أنواع الخدمات التجميلية المتميزة التي تحتاجها المرأة العصرية وعلى أيدي خبراء تجميل وأصحاب خبرة وكفاءة في كل أفرعه المتعددة.





## شركتا "جي أي جي" تفتتحان أول فرع رقمي

أعلنت كل من شركة جي أي جي - البحرين وشركة جي أي جي البحرين - تكافل عن افتتاح أول فرع رقمي مشترك؛ لهما لتقديم خدمات التأمين بشقيها التقليدي والإسلامي، وذلك بمجمع السيف في المحرق. وستعمل الشركتان معاً تحت سقف واحد لتقديم خدمات تأمين مبتكرة وميسرة لزيائتهما بما في ذلك إدارة مطالبات حوادث السيارات والحوادث الشخصية، إذ ستتم إدارتها رقمياً دون الحاجة إلى المستندات التقليدية. كذلك سيوفر الفرع خدمات دفع إلكترونية مختلفة دون استخدام الأوراق النقدية.

يذكر أن الفرع سيقدم الشركتين من خلال منظور مختلف للاستخدام الأمثل للتكنولوجيا وسيتم إجراء جميع عمليات الدفع بموجب أدوات الدفع الإلكترونية مثل بطاقات الائتمان وبطاقة الدفع التقليدية أو الدفع عن طريق الموبايل دون الحاجة للدفع النقدي (cash less) كذلك سيكتفي الفرع بقبول جميع المستندات الثبوتية بهيئتها الإلكترونية الأمر الذي سوف يوفر الجهد والوقت.



## "التسهيلات" تفتتح مركز الخصومات لبيع السيارات المستعملة

افتتحت شركة التسهيلات للسيارات مركز الخصومات المخصص لبيع السيارات المستعملة ذات الجودة العالية والمضمونة بجميع الموديلات وبأسعار تنافسية تحت سقف واحد، في المعرض الكائن على شارع الاستقلال مقابل تقاطع سند؛ بهدف تلبية رغبات واحتياجات شريحة أكبر من المواطنين ذوي القدرات الشرائية المختلفة. وتم افتتاح المركز بحضور الرئيس التنفيذي لشركة البحرين للتسهيلات التجارية عادل حبيب وأعضاء الإدارة التنفيذية وضيوف الشركة وممثلي وسائل الإعلام.





## «جمعية النور» تقيم معرضها الخيري «أهلا رمضان»

برعاية من سمو الشيخة ثاجبة بنت سلمان آل خليفة، أقامت جمعية النور للبر المعرض الرمضاني الخيري «أهلا رمضان» في قاعة البر الكبرى بمبنى جمعية النور للبر الجديد. وحقق المعرض الذي يعود ريعه للأسر المتعففة والمحتاجة نجاحاً هائلاً.



## «البحرين الخيرية» تكرم رواد العمل الخيري

أقامت جمعية البحرين الخيرية «بيت الخير» غبقتها الرمضانية السنوية. وشمل الحفل تكريم عدد من رواد العمل الخيري والوطني والإنساني، بدعم كريم من شركة «جيبك»، وأقيم الحفل في بيت الضيافة لعائلة كانوا.

وقال رئيس الجمعية فوزي كانوا في كلمة إن المشاركة في العمل الخيري بطوعية وإرادة حرة ومسؤولية وأخلاقية واجتماعية ووطنية تجسدت في هذه الكوكبة النيرة من شركاء العمل الخيري.

وقال كانوا «نتوجه من أعماق القلوب بالشكر مشفوعاً بالامتنان والتقدير إلى كل الخيرين الذين جادت أيديهم الكريمة بالخير وأنفسهم العظيمة بالبذل والعطاء إسعاداً للفقراء والمساكين».

وألقى الأمين العام للمؤسسة الخيرية الملكية مصطفى السيد كلمة بالإنابة عن المكرمين، كما شارك شاعر البحرين محمد يعقوب المفتاح بقصيدة لاقبت إعجاب الحضور.

بدوره، وجه رئيس لجنة التكريم والأمين العام لجمعية البحرين الخيرية حسن كمال كلمة إلى المكرمين قائلاً «نقدر عالياً شركاءنا في العمل الخيري، إذ اعتبرنا شركائهم لنا في أعمال الجمعية دليلاً متجدداً على الثقة التي منحونا إياها».

وأشاد الرئيس التنفيذي لشركة «جيبك» عبدالرحمن جواهري بالدور الخيري والأنشطة الخيرية والإنسانية التي تقوم بها الجمعية، مؤكداً دعم «جيبك» للأعمال الخيرية التي تساهم في تماسك المجتمع البحريني. شارك في حفل التكريم مستشار جلالة الملك حسن فخرو.



## مشاركات محلية وعالمية لمصممي الأزياء بـ "السجادة الحمراء"

وسط مشاركات عربية وعالمية متميزة لمصمات أزياء بحرينيات وعربيات، انطلقت في قاعة التاج بفندق شيراتون البحرين في فعاليات «السجادة الحمراء»، وسط حضور غفير يتقدمه عدد واسع من سيدات ورجال الأعمال والشخصيات المرموقة في المجتمع، حيث المنافسات المشوقة لعروض الأزياء والمجوهرات التي اتسمت بالتنوع الشديد وكانت ممزوجة برويق الإبداع والأناقة. ومن جانبها، قالت رئيس مجلس إدارة الشركة المنظمة للمعرض الشيخة نورة بنت خليفة آل خليفة في كلمة افتتاحية «استقبلنا العديد من المصممين وعارضات الأزياء من مختلف دول العالم والمهتمين؛ للمشاركة في العروض العالمية والمعرض المصاحب لفعالية السجادة الحمراء».





## حفلات نهاية العام لمدرسة النور العالمية

تحت رعاية خاصة من رئيس مجلس الإدارة الأستاذ علي حسن والدكتور محمد مشهود ومدير المدرسة الأستاذ أمين حليوة ومديري الأقسام المختلفة وأولياء الأمور ونخبة من الشخصيات البارزة، احتفلت مدرسة النور العالمية بنهاية العام ويمرور 100 عام على التعليم في البحرين. وخلال الحفل تم تكريم أوائل القسم لكل صف وكذلك الموهوبين داخل القسم.



## “التسهيلات للسيارات” تقيم مهرجان “Gac Motor” العائلي الترفيهي

أقامت شركة التسهيلات للسيارات، الوكيل والموزع الحصري لعلامة Gac Motor الرائدة في البحرين، مهرجانها العائلي الترفيهي الثالث في نادي سار الثقافي والرياضي. وشهد اليوم الترفيهي العديد من الفعاليات والألعاب الترفيهية للأطفال منها القطار الكهربائي، والقلعة الهزازة، والحصان البوني وجوائز مجانية للأطفال، بمشاركة الفنان البحريني أمير دسمال، إضافة إلى بطولة لكرة القدم، والفحص الطبي المقدم مجاناً لأولياء الأمور بالتعاون مع مستشفى البحرين التخصصي.







# AMAIUB: نجاحك هو رسالتنا

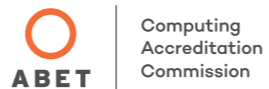
## كلية العلوم الادارية والمالية

- بكالوريوس العلوم في نظم المعلومات الادارية
- بكالوريوس العلوم في الإدارة الدولية
- ماجستير إدارة الاعمال



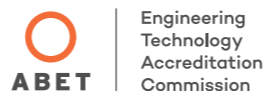
## كلية دراسات الحاسوب

- بكالوريوس علوم الحاسوب



## كلية الهندسة

- بكالوريوس علوم هندسة تقنية المعلومات
- بكالوريوس علوم هندسة الميكاترونكس



HEC - IA  
ACCREDITED

سجل  
الآن!

الهاتف: ١٧٧٨٧٩٥٠ / ١٧٧٨٧٩٧٨

الفاكس: ١٧٨٧٩٣٨٠



amaib amaiub @amaib\_official

www.amaib.edu.bh



اسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

**مقام حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة**

ملك البلاد المفدى - حفظه الله ورعاه

**وحضرة صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة**

رئيس الوزراء الموقر - حفظه الله ورعاه

**وحضرة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة**

ولي العهد الأمين نائب القائد الأعلى

النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء - حفظه الله ورعاه

وإلى شعب البحرين الوفي

**بمناسبة عيد الفطر المبارك**

أعاده الله على البحرين قيادةً وحكومةً وشعباً

بالخير واليمن والبركات

رئيس مجلس الإدارة  
وأعضاء مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية  
وكافة العاملين في شركة نفط البحرين (بابكو)

بابكو  
Bapco