

استفتاء

كيف يقضي البحرينيون
شهر رمضان؟

محمود حمدان

يكشف أسرار التعامل
مع الطفل الصائم

أمينة العوضي

النظام الغذائي الصحيح
في يد الأم والتغيير
بالتفاهم

30 طبقاً رمضانياً

من الشيف فجر المنصوري برعاية



العطاحن
AL-MATAHIN

صادق عبدالله ونضال خليفة

طبيبان استشاريان...

سافرا وعملا ونجحا معاً



ملحق اجتماعي شهري

فريق العمل

مديرة الملحق

دليلة سامي أرناؤط

تحرير وتدقيق

كميل عبد الجليل

إعداد:

أمل حامد، طاهرة عنان

الإخراج الفني

كوثر جاسم

تصوير:

رسول الحجيري، خليل إبراهيم

مسئولة المبيعات

زينب سوار

استشاري تسويق

وفاء غلوم

تابعونا على الموقع الإلكتروني:

www.albiladpress.com

صادر عن دار البلاد للصحافة والنشر والتوزيع

إدارة المبيعات والتسويق

للتواصل معنا:

البريد الإلكتروني: adwaa@albiladpress.com

هاتف: 36060113 - 36531616 - 17111503

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

أهلاً شهر الرحمة

قال الله تعالى «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ».

على أبواب شهر رمضان المبارك، تطل عليكم «أضواء البلاد» مهنئة إياكم جميعاً بحلول الشهر الفضيل، متمنية لكم صيافاً مقبولاً وصحياً، وأياً ما مليئة بالطاعات والخيرات التي تهل مع هلال الشهر.

يزخر عددنا هذا بجميع ما هو متعلق بالشهر الفضيل، فلنضمن لكم صيافاً صحياً تحدثنا عن العادات الغذائية السليمة وإمكان ممارسة الرياضة، كما اعتنينا بجمال البشرة، والتي بخطوات بسيطة يمكننا أن نمنع ظهور آثار الصيام العكسية عليها، متوجين حديثنا في هذا الشأن مع استشارية العلاج بالليزر وجراحة الجلد والتجميل نضال خليفة وزوجها استشاري جراحة الأوعية الدموية والرئة وجراحة وزراعة الكلى صادق عبد الله، الذي قدم بدوره نصائح القيمة لمرضى السكر وضعف الأعصاب، مستعرضين قصة نجاحهما وتميزهما معا في حياتهما المهنية.

إن البهجة التي يبثها شهر رمضان الكريم في نفوس المسلمين لا تهاهي، ومظاهر الاستعدادات والزينة التي تعج في جميع البلاد وعند جميع الناس باختلاف مستوياتهم الاجتماعية، فهي أكبر برهان على أن هذا الشهر هو شهر الفقير قبل الغني، والطفل قبل الكبير. مجدداً... تتمنى لكم «أضواء البلاد» أن تنهلوا من الرحمات والغفران في هذا الشهر الكريم، وأن تجدوا بين صفحات ومواضيع هذا العدد المتنوعة الفائدة المرجوة.

وكل عام وأنتم بخير.

“أضواء البلاد”



في أسهل من جدي!

استخدم خدمة فواتير الآن

عبر موقع أو تطبيق البنك الخاص بك أو من خلال تطبيق BenefitPay لا يستغرق أكثر من ثواني!

www.benefit.bh

benefit.bh

17500400

مرخص من قبل مصرف البحرين المركزي لتقديم الخدمات المساعدة للقطاع المالي

بمناسبة الافتتاح فرصة لن تتكرر تقويم الأسنان

450 BD

الكشف + الأشعة البانورامية + الأشعة السيفالومترية
+ الصور الفوتوغرافية + و المقاسات **مجانا**



بالتقسيم

لأول مرة في البحرين

الآن يمكنك إجراء خدماتنا الطبية بالتقسيم

● تطبيق الشروط والأحكام

ضاحية السيف

17224466 - 32007117

ALHOKAILCLINICSBH



الأول دائماً

Al-Hokail Group
مجموعة
الحقييل
الطبية الرقمية
أسنان - جلدية - ليزر

4 | حدث الشهر

- سمو رئيس الوزراء:
التطور العمراني مقياس نجاح الدول
في التنمية المستدامة

8 | حوار

- صادق عبدالله ونضال خليفة
طبيبان استشاريان يوثق قصة نجاحهما
مركز "درما ون"

20 | لقاء

- إبراهيم زينل يؤكد استقرار أسعار السلع
الرمضانية
- برير جاسم: "GAC Motor" العلامة التجارية
الأسرع نموًا وانتشارًا بالبحرين
- «بلومينغز»... يزهر في رمضان مع إكمال عام
على تأسيسه

26 | عروض رمضان

32 | رمضانيات

- كيف يقضي فنانو البحرين الشهر
الفضيل؟
- «إنكانتو بوتيك» يطلق مجموعة رمضان
بتعاون هندي
- اختاري إطلالتك في رمضان من
"فاشينستات" مواقع التواصل الاجتماعي
- رمضان البحرين بين الماضي والحاضر
- "القرقاعون"... موعد الأطفال مع السعادة
في منتصف رمضان
- أفكار لتزيين منزلك استعدادًا للشهر
الفضيل
- دلي مائدتك الرمضانية
- فن التعامل مع الطفل الصائم
- نصائح غذائية من أمينة العوضي
- كيف تمارس الرياضة في شهر رمضان بكفاءة؟
- استفتاء... كيف يقضي البحرينيون شهر رمضان؟

68 | مطبخ رمضان

92 | تحت الأضواء





سمو رئيس الوزراء:

التطور العمراني
مقياس نجاح
الدول في التنمية
المستدامة



لدى تفضل سموه بافتتاح معرض الخليج للعقار 2019، أكد رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة أهمية القطاع العقاري في المنظومة الاقتصادية، باعتباره رافداً اقتصادياً واستثمارياً مهماً. ولفت سموه إلى أن الاستثمار العقاري في البحرين ناجح وآمن، والحكومة تسعى لتذليل العقبات أمام التطوير العقاري وتسهيل عملية الاستثمار فيه، وحرصت على أن تكون التشريعات المرتبطة بالشأن العقاري مواكبة مع التطورات المحلية والعالمية في هذا القطاع الحيوي. كما امتدح سموه الدور الذي تضطلع به المعارض المتخصصة في العقارات ومنها معرض الخليج للعقار، لما يشكله من فرصة على الواقع المتطور للاستثمار العقاري في مملكة البحرين.





مركز "درما ون" يوثق حكاية صادق عبدالله ونضال خليفة

طبيبان استشاريان... سافرا وعملا ونجحا معًا

استضافت «أضواء البلاد» في عددها لشهر رمضان ضيفين مميزين ناجحين على الصعيد المهني والشخصي، ويشتركان في الحياة المهنية والزوجية. كانت بدايتهما في البحرين، ثم سافرا معًا إلى لندن، حيث تخصصا هنالك وعادا يحملان خبرة طبية كبيرة بالعمل في مستشفيات لندن، والحصول على شهادات الدكتوراه.

«أضواء البلاد» التقت استشارية الأمراض الجلدية والليزر والتجميل نضال خليفة، التي تمتلك خبرة في هذه العلاجات تمتد لأكثر من 20 عامًا، وسردت قصة كفاحها ونجاحها مع نصفها الثاني وهو زوجها استشاري جراحة الأوعية الدموية والرئة وجراحة زراعة الكلى صادق عبدالله.

كما التقت «أضواء البلاد» صادق عبدالله الذي تحدث عن مشوار عمله في البحرين ولندن، وما استطاع تحقيقه في البحرين، خصوصًا أنه أول طبيب بحريني يجري جراحة زراعة الكلى في المملكة.



تأسيس الجناح 11
ر"السلمانية" من
أبرز إنجازاته

DERMA ONE

. NEURAL



تمتلك خبرة فيه
العلاجات الجلدية تمتد
لأكثر من 20 عامًا

سافرت فعلا إلى إنجلترا، واستطعت إكمال سنة الامتياز في مستشفى «St. Thomas»، وهو من أكبر المستشفيات في لندن. ولأنني مهتمة بدراسة علم الأمراض الجلدية التحقت بمؤسسة سانت توماس، وهي مؤسسة عريقة في علم الأمراض الجلدية للحصول على شهادتي الماجستير والدكتوراه، كما عملت في نفس المستشفى. درست وعملت لمدة 8 سنوات في الفترة ما بين العامين 1994 و2000 في المستشفى الذي يضم 3 مستشفيات تحت مظلته وهي «St. Thomas» و«Guy's» و«King's college».

حصلت على شهادة الدكتوراه من جامعة لندن، وهي من أعرق الجامعات والكليات في إنجلترا. كنت دائماً أرى أنني محظوظة؛ لأن الأمور سارت على ما يرام، وفي نفس الوقت كان لدي هدف عملت على تحقيقه ألا وهو الحصول على شهادة مع اكتساب الخبرة المهنية قبل العودة إلى البحرين، إذ كنت مسجلة في مجلس الصحة في إنجلترا الذي يسمح بالعمل، وحاولت القيام بأكثر مما يقوم به الأطباء حين السفر للدراسة في الخارج. فحصلت في إنجلترا على شهادات زمالة في الليزر وجراحة طب الجلد التجميلي، وكان وقتها هذا التخصص في بدايته، وتوقعت أن يكون له مستقبلاً لذا درسته، وكان قراراً جيداً، لأنني تعلمت الكثير عن مجال يعتبر حالياً واسعاً، وأصبح الناس يتعلمونه.

كبرت ولم أخيب ظن والدتي، فكنت من الأوائل على البحرين بالمرحلتين الإعدادية والثانوية العامة، وحصلت على بعثة من وزارة التربية والتعليم لدراسة الطب في جامعة الخليج العربي، ووقتها كانت الجامعة تقبل فقط أصحاب البعثات وكان هذا شيئاً مميزاً؛ لأن والدتي كانا يفضلان أن أدرس في البحرين.

تخرجت من جامعة الخليج العربي بتفوق، وفي نفس الوقت صادف أنني تزوجت الدكتور صادق عبد الله وهو خريج جامعة المستنصرية في بغداد، ووقتها كان يعمل في مستشفى السلمانية الطبي، بقسم الجراحة في بداية تدريبه. وخلال فترة الخطوبة أكمل صادق جميع شهاداته وحصل على شهادة الاختصاص بالجراحة العامة من المجلس العربي للاختصاصات الصحية بعد 4 سنوات من التدريب.

كما حصل بعدها على شهادة الزمالة من الكلية الملكية للجراحين في أيرلندا، وبذلك كان مؤهلاً لأن يبتعث من قبل وزارة الصحة؛ لأنه بحسب النظام القائم آنذاك أي شخص يكمل شهادات الاختصاص والزمالة يسمح له بالابتعاث للخارج، فحصلت على بعثة في إنجلترا لإكمال تخصص جراحة الأوعية الدموية. كان السؤال وقتها: هل أكمل دراستي في البحرين وأعمل أم أسافر مع صادق، فاتفقت على السفر معه إلى لندن في شهر أغسطس من العام 1994.



نضال خليفة

أول طبيبة بحرينية تمارس الطب التجميلي العلاجي دون جراحة

بداية كان اللقاء مع استشارية الأمراض الجلدية والليزر والتجميل نضال خليفة، التي سردت قصة حياتها ونجاحها مع زوجها الاستشاري صادق عبد الله قائلة: ولدت في عائلة طبية، فوالدي الدكتور عبدالرحمن خليفة اختصاصي أمراض باطنية، ووالدتي الدكتورة غالية دويغر اختصاصية أمراض جلدية، وهي من أشهر الطبيبات في البحرين، بل هي أول طبيبة بحرينية. تخرج والداي من جامعة موسكو وعملا في مستشفيات الكويت لمدة تتجاوز العشرة أعوام، وكان الوالد يعمل في قسم الباطنية والوالدة في قسم الجلدية، وأنا منذ صغري، ولأنني الابنة الكبرى، كنت أميل إلى مواد العلوم أكثر من الآداب. وكنت أقضي فترة الإجازات مع والدتي في عيادتها، وهذا أثر في كثير، وشجعني والداي على دراسة الطب؛ لأنني كنت من الطالبات المتفوقات بالمدرسة، وكانا يرددان دائماً «الشاطرة يجب أن تدرس طب» في إشارة منهما لضرورة دراستي الطب.



محظوظة لزواجي
بالدكتور صادق... ولم
أتحيل نفسي غير
طبيبة

وشاركت عيادتي مع استشاري جراحة الأوعية الدموية والرئة وجراحة زراعة الكلى صادق عبد الله، إذ كان يعمل مع قسم الجراحة ويعالج الدوالي والأقدام السكرية، وكان قد عمل في لندن 8 سنوات ودرس تخصص جراحة الأوعية الدموية وزراعة الأعضاء، وجراحة الرئة. وصادق هو أول طبيب بحريني يجري عملية نقل الكلى في البحرين من مريض متوفى دماغياً، وكان شيئاً مميزاً وكبيراً.

عملنا في عيادتنا إلى العام 2010، ثم بدأنا نفكر في توسعة العيادة في العامين 2011 و2012. وفي العام 2017 حولنا العيادة إلى مركز متخصص هو مركز «درما ون»، ووفرنا جميع العلاجات الجلدية والتجميلية ونعالج جميع الأمراض الجلدية منها الفيلر والبيوتكس ونحت الجسم وعلاج الندوب وآثار حب الشباب، كما لدينا صيدلية متخصصة تتوافر فيها جميع المستحضرات والعلاجات التي تتماشى مع علاجاتنا.

حرصنا في المركز على أن يكون بأحدث وأحسن مستوى وتصميم متميز يمتاز بالخصوصية ولباسات جميلة فيها حميمية، وهو ذات الانطباع الذي يشعر فيه من يتردد على فندق أو منتجع صحي «سبا»، مع الاهتمام في حصول المريض على أفضل جودة علاجية، ولذا لا أزال أعالج المرضى بنفسني ومنها علاجات الليزر، ومازلت أؤمن بأن الطبيب هو الذي يجب أن يجري العلاج بنفسه، وتهمني أن تظهر نتائج العلاج بصورة ممتازة.

والداي وزوجي هم أكثر الداعمين لي، إذ إن والدتي طوال حياتي يدعمانني ويطلبان مني تحقيق الأفضل، وهو ما دفعني للتميز، كما أنني محظوظة للزواج من الدكتور صادق، فهو داعم لي بشكل كبير، والزوج هو سر كبير في نجاح المرأة، فإذا تزوجت من رجل واثق من نفسه وناجح فإنه يشجعها ويدعمها. نحن متزوجان منذ 25 عاماً، سافرنا وعملنا معاً لبناء حياتنا من الصفر، إذ بدأنا في الغربية وأنجبنا أبناءنا الأربعة هناك، هيثم يدرس حالياً ماجستير القانون في جامعة لندن، وتامارا في جامعة أكستير تدرس العلوم الطبية ما قبل دراسة الطب، ومهند في السنة الدراسية الأخيرة بالمرحلة الثانوية، والأصغر منذر في الصف الثاني الثانوي (الصف الحادي عشر) واتخذ قراراً منذ الآن بدراسة الطب. نعمل أنا وزوجي في عيادة مشتركة، كما كان والدي ووالدتي يعملان معاً، وترى والدتي أن الطبيبة يجب أن تتزوج طبيباً.

اكتسبت خبرة طويلة تصل إلى أكثر من 20 عاماً، وبعد عودتي إلى البحرين عملت في مستشفى السلمانية الطبي رئيسة للأطباء المقيمين في قسم الجلدية، ثم بعد عام واحد أصبحت استشارية ورئيسة لقسم الجلدية في ذات المستشفى لمدة 7 سنوات متتالية، وكنت ممثلة للمجلس العربي للاختصاصات الطبية، ومسؤولة التدريب في قسم الجلدية، وأستاذاً مساعداً في كلية الخليج العربي لمدة 7 سنوات.

عملت في السلمانية ما بين العامين 2001 و2012، بعدها تفرغت للعمل بالقطاع الخاص. وخلال عملي بالسلمانية افتتحت عيادة خاصة بالعام 2004. نجحت العيادة وأصبح لدينا مرضى في فترة قياسية، وكانت نظرتي والقاعدة التي اتبعتها أن يحصل المريض على ذات الجودة من الخدمة بالقطاع العام والخاص، ولذا لا يزال مرضاي من السلمانية يتعالجون في مركزي الخاص حالياً؛ لأنهم متأكدون من أنهم سيحصلون على نفس الخدمة.

ورغم أننا حصلنا على فرص كثيرة للبقاء في بريطانيا إلا أننا قررنا العودة إلى البحرين رغم كل المحفزات للبقاء والعمل، فكان قراراً نابعاً من إيماننا بضرورة العودة إلى الوطن وتقديم خبرتنا وعلمنا لأبناء وطننا البحرين.

وخلال عملي بمستشفى السلمانية حاولت أن أقدم وأحدث نقلة نوعية في التعامل، كما قمت بتكوين مجموعة دعم لمساندة مرضى الصدفية، ونصف علاج الأمراض المزمنة نفسياً عبر تقبل المرضى والحديث عنه في مجموعات الدعم.

سر النجاح هو شعور المريض بالراحة مع الطبيب، وهو أمر أساس لنجاح الطبيب. تعلمت من تجربتي في لندن الالتزام والمهنية في العمل، وأن أعالج أي مريض وأعامله على أنه إنسان يستحق العلاج. أما في البحرين فتعلمت التعامل مع مجتمع محافظ يجد صعوبة أحياناً في الحديث عن أمراضه، ولذا فإنني أنصح من يتخصص في الطب بالسفر للعمل في محيط مختلف وبالتالي يصبح لديه القدرة على التعامل مع الجميع ويكون منفتحاً مع العالم واختلافاته.

بدأت العيادة في العام 2004، وربما ما ميز العيادة أنني كنت أجمع الجانب العلاجي في الأمراض الجلدية مع الجانب التجميلي، وكنت أول طبيبة تمارس الطب التجميلي العلاجي دون جراحة.



لا أزال أتابع المرضى
بنفسي في
علاجات الليزر



صديق عبدالله

أول طبيب بحريني يجري زراعة الكلى في المملكة

"أضواء البلاد" التقت استشاري جراحة الأوعية الدموية والرئة وجراحة زراعة الكلى صديق عبدالله، الذي استعرض مشواره المهني وإنجازاته. في بداية حديثه يقول صديق «تخصصت في جراحة الأوعية الدموية والرئة وجراحة زراعة الكلى، وسافرت للدراسة في لندن. وبعد 8 سنوات من الدراسة والعمل هناك، عدت إلى البحرين في العام 2000، وبدأت العمل بهذه التخصصات الثلاثة في مستشفى السلمانية خصوصاً تخصص جراحة الأوعية الدموية، الذي كان في بدايته بالمستشفى. ووفقت في التأسيس لهذا التخصص بطريقة حديثة، وتمكنت خلال فترة وجودي في السلمانية من تأسيس جناح 11، وهو مركز الجراحات الدموية في المستشفى، وهذا المركز نتاج جهود قمت بها مع كثير من الزملاء، وبدعم كبير من قبل الدكتورة ندى حفاظ وزيرة الصحة آنذاك.

تم نقل جميع مرضى الأوعية الدموية إلى جناح 11 الذي يتكون من مرضى داخليين بالمستشفى ومرضى العيادات الخارجية وكذلك مرضى عيادة قدم السكر ومختبر الأوعية الدموية وأيضاً مختبر القسطرة، كلها وضعت تحت سقف واحد، وهذا يعتبر شيئاً جديداً ونقله نوعية في طريقة عمل هذا النوع من الجراحات في مستشفى السلمانية، وهو أحد الإنجازات التي أفتخر جداً بها، وافتتح في العام 2008، ومنذ تلك الفترة وحتى الآن يقوم بعمل كبير لمستشفى السلمانية.

كانت أول عملية قمت بها لزراعة الكلى في البحرين في شهر نوفمبر عام 1999، إذ كنت لا أزال أعمل استشارياً في جراحة الأوعية الدموية وزراعة الكلى في بريطانيا، لكن بتكليف خاص من وزير الصحة آنذاك الدكتور فيصل الموسوي، قمت بزيارة البحرين وأجريت 5 عمليات زراعة كلى في فترة أسبوعين، وبعد عودتي في العام 2000 بدأنا التحضير لتأسيس برنامج زراعة الكلى مرة أخرى، الذي كان موجوداً ويعمل فيه بروفسور جورج ابونا قبلي، ولكن بعد مغادرته لم يكن هنالك أحد غيري.

بدأت برنامج زراعة الكلى مرة أخرى في أغسطس بالعام 2001، وبدأنا إجراءات عمليات زراعة الكلى من المتبرعين الأحياء.

كما أن الإنجاز الكبير الذي لا أزال أفتخر به هو إجراء أول عملية زراعتين لكلى من مريض متوفى دماغياً في البحرين، في يوليو 2001، إذ تبرع بالكلية ذووه بعد وفاته دماغياً؛ نتيجة نزيف في المخ، وتمت زراعة هاتين الكليتين لشابتين بحرينيتين، ولا أزال أذكر أن إحداهما من الرفاع الشرقي والأخرى من ستره، وكانت إحداهما متزوجة والأخرى لم تتزوج بعد، ولا تزال هاتان الشابتان لا تحتاجان لإجراء عمليات غسيل، ولا أزال على اطلاع بأخبار مرضى زراعة الكلى، خصوصاً أنهم يترددون على مستشفى السلمانية للمتابعة وأخذ أدوية المناعة.

وكذلك بدأنا في عملية تبادل الأعضاء بين البحرين والسعودية، وكونا مركزاً واحداً مع المركز السعودي لزراعة الأعضاء للقيام بعمليات مشتركة، حيث يأتي أطباء من المركز السعودي إلى البحرين لاستئصال

الأكباد وزراعتها في السعودية، وفي حال توافر كلى في السعودية وتناسب مرضى في البحرين يتم زراعة هذه الكلى للمرضى في البحرين.

عيادة متخصصة لعلاج قرحة السكر

بدأت عيادة «سيرجي كير» في العام 2003، وعيادة «درما ون» في العام 2004. عيادة «سيرجي كير» متخصصة بجراحة الأوعية الدموية التي يعنى بها الأوردة والشرابين في الجسم، والمشاكل التي تواجه الشرايين ومنها الانسدادات نتيجة الأمراض الحديثة التي تشمل الضغط والسكري والكلويستروول، بالذات لدى مرضى السكر الذين يتطلبون عناية خاصة وعلاجات خاصة، ومعظم مشاكل الأوردة هي «دوالي الساقين» أو جلطات أوردة الرجل، وأيضاً نتعامل مع كل المشاكل التي تؤدي إلى انتفاخ الساقين أو ما يسمى احتلال الأوعية اللمفاوية، والعيادة توفر هذه الأنواع من الخدمات منذ العام 2003 واكتسبت سمعة ممتازة في البحرين ودول الخليج.

وبعد ذلك انتقلنا إلى العيادة الجديدة مع إضافة عيادة متخصصة لعلاج قرحة السكر، وهي عبارة عن جروح في أرجل مرضى السكر، إذ تعتبر قرحة القدم من المشاكل الكبيرة في البحرين؛ نتيجة لضعف في تروية الدم واعتلال في الأعصاب وحدوث التهابات لضعف المناعة. ويستغرق علاج قرحة القدم ما بين 3 و4 أشهر من العلاج المتواصل دون حاجة المريض للوجود في المستشفى، وفي أحيان يحتاج المريض قسطرة أو ترقيعاً لهذه القرحة، وتصل نسبة نجاح علاجها إلى 80% مع التزام الطبيب بالمراجعة والعلاج، ويكلف ما بين 700 و900 دينار في المتوسط وقد يصل إلى 3 أو 4 آلاف دينار.

“أقدام مدء الحياة”... حملة
تهدف لتقليل عمليات البتر
بنسبة 25%

نصائح رمضان من الدكتور صادق الحذر من فقدان السوائل لمرضى الاحتلال العصبي

فيه خطورة مباشرة وبالذات عند المصابين بالفشل الكلوي، إذ يؤدي إلى مخاطرة كبيرة على الجسم.

كما أذعو هؤلاء المرضى لبس الجوارب الواقية؛ خصوصاً في فترة العبادة والصلاة خارج المساجد على البلاط حيث قد يؤدي هذا إلى حرق في قاع الأرجل دون الشعور بالحرارة في أرجلهم لفقدان الإحساس بها، ويشهد الأطباء هذا الأمر كثيراً في فترة الصيف، طالباً من مرضى السكر خصوصاً الذين يعانون من ضعف جريان الدم أو ما يسمى الاحتلال العصبي (ضعف الأعصاب) بالرجل الحذر الشديد، متمنياً لهم ذنباً مغفوراً وصياماً مقبولاً إن شاء الله.

قدم استشاري جراحة الأوعية الدموية والرئة وجراحة زراعة الكلى صادق عبد الله نصائحه لمرضى السكر خصوصاً الذين يعانون من ضعف جريان الدم أو ما يسمى الاحتلال العصبي (ضعف الأعصاب) بالرجل عمومًا وفي شهر رمضان.

ويدعو الدكتور صادق مرضى السكر ممن يعانون من ضعف جريان الدم أو ما يسمى الاحتلال العصبي (ضعف الأعصاب) بالرجل إلى أخذ الحذر في أجواء شهر رمضان الحارة، إذ إن فقدان السوائل له أثر كبير جداً على تروية هذه الأوعية الدموية وتروية الكلى، وفي أكثر هؤلاء المرضى قد تزداد وضعية المرض حدة، أما الحالات المتقدمة فننصحهم بعدم الصيام لأن



علمه مرضه "ضعف الأعصاب" لبس الجوارب الواقية لتلافيه حروق الأرجل



وسوف نبدأ حملة جديدة تحمل اسم «أقدام مدى الحياة»؛ بهدف تقليل عمليات البتر؛ لأن نسبة بتر الأقدام عالية جداً في البحرين ونرى أعداداً كبيرة تنتهي بالبتر، ونهدف لجمع إحصاءات نسبة وجود قدم السكر في البحرين، وجمع إحصاءات عن عمليات البتر في البحرين لعدم وجود إحصاءات دقيقة، والحملة بالتعاون مع مختلف المؤسسات الصحية في البحرين، وكذلك لإعداد برامج تثقيفية.

كثير من السيدات اللاتي لديهن مشاكل في القدم تكون في الأوردة، وأكثر من 80% من السيدات لديهن مشاكل في الأوردة من الشعرات الصغيرة إلى الأوردة الكبيرة.

قسطرة الأوردة يمكن علاجها، ويستطيع المريض العودة إلى العمل في ذات اليوم.

ومن المتوقع عبر برامج الرعاية الصحية أنه بالإمكان تقليل البتر بنسبة 25% خلال العامين المقبلين، ويجب أن تتحمل مسؤولية الوقاية بالتعاون مع المؤسسات منها وزارة الصحة والمجلس الأعلى للصحة وغيرها من الوزارات توفير التعليم والتذكير للمرضى من جميع الأعمار.

نصائح رمضان من الدكتورة نضال ضرورة ترطيب البشرة وشرب الماء بكثرة في الشهر الفضيل

وتدعو الدكتورة نضال لضرورة ترطيب البشرة واستخدام واقي الشمس مع ارتفاع درجات الحرارة في شهر رمضان، خصوصاً أن النساء يواجهن مشكلة التصبغات والكلف بعد سن الأربعين، وهذه التصبغات والكلف دليل على أن البشرة فقدت القدرة على تصحيح نفسها، ولذا فإنها بحاجة للعلاجات، أولاً الكريمات تعد شيئاً أساسياً لترطيبها وحمايتها، لكنها لا تلغي التصبغات والكلف، أما العلاجات في العيادة فهي التي تزيل التصبغات والكلف.

وتصح الدكتورة نضال باستخدام العلاجات التي تنشط الكولاجين الطبيعي ابتداءً من سن الثلاثين عاماً. وتشير إلى أن العلاجات تطورت كثيراً ومنها إبر التعبئة، كما أن الناس يفضلون العلاجات غير الجراحية، في حين بعد سن الستين يلجأون للعمليات الجراحية.

وتقول إن من اللافت زيادة إقبال الرجال على عيادات التجميل، إذ يقبلون على إزالة الشعر بالليزر وعلاجات البوتوكس وإزالة آثار حب الشباب، ويظهر الشباب بنتائج العلاجات بسرعة، مختتمة حديثها بأن الرجال أصبحوا ينافسون السيدات على عيادة التجميل.

زيادة ملفتة لإقبال الرجال على عيادات التجميل

تقول استشارية العلاج بالليزر وجراحة الجلد التجميلي نضال خليفة إن أكثر مشكلة تواجه الناس بشهر رمضان هي جفاف البشرة، وعموماً في البحرين مشكلة الجفاف تعد من المشاكل الكبيرة؛ لأن الناس لديهم قناعة بأن وجوههم يجب أن تكون غير دهنية، وهذا من الأمور الخاطئة، لأن الزيوت الدهنية وإفرازات الغدد الدهنية أمر جيد.

وتضيف أن البشرة الدهنية من خصائصها أنها تحافظ على شكلها وتظهر بسن أصغر مما هي عليه، ولا تشيخ بسرعة، والتجاعيد تظهر في وقت لاحق، لكن من عيوبها اتساع مسامها وظهور حبوب الشباب فيها أحياناً، لذا فإن السيدات يبالغن في تنظيف بشرتهن متناسيات أن البشرة مع التقدم بالسن تتحول من حالة إلى أخرى، ففي مرحلة المراهقة تكون دهنية ثم تصبح جافة وأحياناً شديدة الجفاف.

وتشير إلى أنه من الملاحظ عدم حب الناس لشرب الماء بكثرة، رغم ارتفاع درجات الحرارة في البحرين، والجفاف يعم الجسم وليس فقط البشرة، وتدعو لكثرة شرب الماء في شهر رمضان بعد الإفطار؛ لأن شرب الماء يمد الجسم بالحيوية والنشاط.

وتقول إن تغيير الروتين اليومي والنوم المتأخر وكثرة السهر في شهر رمضان يؤثر على البشرة، وتظهر البشرة متعبة، ويزداد التعب حول منطقة العين، وتدعو للمحافظة على تناول الطعام الصحي والتقليل من السكريات والدهون والنشويات؛ فالسكريات عمومًا من عوامل شيخوخة الجلد؛ لأنها تلتصق بمادة الكولاجين في البشرة وتساعد على تكسير الكولاجين من البشرة وتسرع عملية شيخوخة البشرة.

وتردف أن من علاجات البشرة المناسبة في شهر رمضان هي إبر النضارة وإبر البلازما، وعلاجات تشييط الكولاجين، وهناك إقبال شديد على العلاجات التحضير لعيد الفطر والاستعداد للسفر في موسم الصيف، خصوصاً أن علاجات البشرة لا تفطر، ولذا فإن الإقبال في رمضان كبير.

علاجات البشرة لا تفطر



أسعار السلع الرمضانية مستقرة ولا زيادة فيها

وأضاف أن مسلخ الشركة في ستره (المقصب) يعمل ويستقبل أي عمليات ذبح لحساب الشركة أو لتجار المواشي، باعتباره المسلخ الأول المعتمد من قبل الجهات البيطرية في البحرين، إضافة إلى مسلخ آخر في الهملة.

وجدد زينل تأكيده أن اللحوم متوافرة، وهناك كميات كبيرة من اللحوم المبردة والمثلجة إضافة إلى اللحوم المستوردة عن طريق البحر، وكذلك تتوافر لحوم الأبقار التي تصل طازجة يوميًا من باكستان وهي الأكثر إقبالاً؛ لأنها تستخدم في الوجبة الأساسية ألا وهي الهريس.

وأشار إلى أن شركة البحرين للمواشي لديها مخزون من الأغنام الحية الصومالية وتتوقع وصول كمية من الأغنام الحية السودانية مع أوائل شهر رمضان.

ودعا زينل إلى عدم التهافت على شراء اللحوم؛ لأنه إذا حدث تهافت فإن أي مخزون سينفذ بسرعة، وسيخزن عند بعض الأسر، في حين أن أسراً أخرى لن تحصل عليها في الوقت المناسب.

وتوقع أن يرتفع استهلاك اللحوم في شهر رمضان؛ لأن الناس يستهلكون كميات مضاعفة منها، مشيراً إلى أن أسعار اللحوم تجارية غير مدعومة لكن الحكومة قامت بتعويض المواطنين عن فارق أسعار اللحوم، وآخر دفعة للمواطنين دفعت في شهر مارس الماضي، وبالتالي فهي بشكل آخر مدعومة من الحكومة.

ولفت زينل إلى توافر كميات ضخمة من الدجاج المثلج الذي يعتبر المصدر الثاني والأكبر للبروتين في شهر رمضان، وكثير من الأسر تعتمد عليه في الوجبات المختلفة في شهر رمضان إلى جانب اللحوم. واختتم حديثه بالقول إن الدجاج متوافر، وشركة تراكو لديها مخزون ضخم من الدجاج المثلج وي طرح بأسعار مناسبة خلال هذا الموسم ويعروض مغرية للمستهلك.

ولفت زينل إلى أن أسعار السلع الغذائية عموماً في هذا العام لا زيادة فيها ومستقرة، والمؤشرات تدل على عدم زيادة أسعارها، مشيراً إلى أن منافذ البيع لديها حملات دعائية ضخمة خلال شهر رمضان وتساهم «ترافكو» في هذه الحملات بمنحها سلعا غذائية بأسعار خاصة ومخفضة، وبالمقابل فإن منافذ البيع تعرض السلع بأسعار متدنية وعروض مجانية خصوصاً للمستهلكين، مؤكداً أنها تمثل فرصة لكثير من ربوات البيوت للحصول على السلع بأسعار مقبولة ويعروض وهدايا بهذه المناسبة. وأعرب زينل عن أمله في عدم تهافت المستهلكين على السلع بشكل يفوق حاجتهم الاعتيادية، مشيراً إلى أن بعض العائلات قبل الشهر الفضيل تهافت على الشراء بكميات كبيرة خصوصاً بعض السلع سريعة التلف مثل الفواكه والخضراوات، والتي قد تتلف عليهم دون أي ضرورة للتخزين، ولذا فإن ليس هنالك أي داعٍ للتهافت وشراء السلع بشراهة دون التأكد من حاجة البيت لهذه السلع؛ لأنها ستكون متوافرة، وقد تحصل عليها العائلات بأسعار أفضل خلال شهر رمضان عبر العروض الرمضانية.

40% زيادة إنتاج منتجات الألبان في رمضان

وأشار زينل إلى أن مصنع أوال للألبان تعمل بعض خطوط إنتاجه على مدار الساعة؛ لتوفير الكميات اللازمة في شهر رمضان، متوقعاً زيادة إنتاج الحليب والألبان والروب بما لا يقل عن 30 إلى 40% لتوفير احتياجات المستهلكين بهذه المناسبة، في حين يقل إنتاج بعض الخطوط مثل الأيسكريم. وأضاف أن هناك طلباً على السلع الموسمية مثل الحلويات ولقمة القاضي، وحب الهريس، والجيلي، إذ يزداد استهلاكها في شهر رمضان بنسبة 50%. كما أن حب الهريس يشهد إقبالاً عليه في شهر رمضان فقط. وقدر استهلاك الزيوت النباتية ما بين 10 و15% في المنازل، بالمقابل يقل الطلب على المطاعم؛ نظراً لاعتماد الأسر على الطبخ في المنازل، ولذا يقل استهلاك المطاعم من السلع الغذائية.

اللحوم متوافرة وبكميات تكفي احتياجات المواطنين والمقيمين

وقال زينل إن شركة البحرين للمواشي، التابعة لمجموعة تراكو، حرصت على توفير كميات كبيرة من اللحوم المبردة المستوردة من أستراليا وباكستان وكازاخستان وإثيوبيا والسودان.

«ترافكو» الموزع الوحيد لمنتجات «المطاحن» بالسوق المحلية



إبراهيم زينل

المواد الغذائية متوافرة وتلبي الطلب... ولا داعي للتهافت والشراء دون الحاجة

طمأن رئيس مجلس إدارة شركة مجموعة تراكو إبراهيم زينل المستهلكين بتوافر السلع الغذائية الرمضانية، خصوصاً أن البحرين كعادتها دائماً تتوافر فيها كميات كافية من السلع الغذائية؛ لتلبية الطلب المتزايد عليها خلال الشهر الفضيل، وطوال العام، داعياً لعدم التهافت على اقتنائها حتى لا ينفد المخزون. وأكد زينل لـ«أضواء البلاد» أن السلع متوافرة ولا يوجد نقص بأي مادة غذائية من المواد الأساسية. وقال زينل إن شهر رمضان يعد بالنسبة لنا، قطاع مستوردي وموزعي السلع الغذائية، من أكثر المواسم التي تشهد زيادة في الطلب على جميع السلع الغذائية، إلا أن هنالك بعض السلع يشهد الطلب عليها مثل حب الهريس والجيلي والحلويات، لذا فإن مجموعة تراكو تحرص على توفيرها عبر الاستيراد وكذلك الإنتاج المحلي. وكذلك توفر المجموعة منتجات الألبان والزيوت النباتية ومنتجات شركة البحرين لمطاحن الدقيق. وأكد أن «ترافكو» هي الموزع الوحيد لمنتجات شركة البحرين لمطاحن الدقيق، والتي يزداد الطلب على منتجاتها في شهر رمضان ومنها الطحين والسويد ولقمة القاضي وحب الهريس الذي يتم استهلاكه بشكل كبير في إعداد الوجبات الرمضانية.

الأميركية)، وناقل الحركة الأوتوماتيكي من أيسين (اليابان)، وتكييف الهواء من دينسو (اليابان)، وأحزمة الأمان، ووسائد هوائية، والمكابح الخلفية، وأنظمة الطاقة الهيدروليكية من شركة تي آر ديليو (الولايات المتحدة الأميركية).

هل لك أن تطلعنا على آخر إنجازات «التسهيلات للسيارات»؟
نحن وبكل فخر، فنظرًا للثقة الممنوحة لنا من عملائنا الكرام استطعنا وبكل فخر للعام الثالث على التوالي أن نحصد جائزة أفضل مبيعات في العالم من قبل الشركة الأم متفوقين على معظم الوكالات الأخرى في العالم.

ما عروضكم المقدمة في شهر رمضان؟

احتفاءً بشهر العطاء نمنح عملاءنا عددًا من الميزات المضافة على جميع طرازات السيارات العائلية والسيدان، وأردنا في شهر رمضان هذا العام أن نقدم شيئًا بارزًا لعملائنا المميزين وكذلك منح العملاء الجدد فرصة الاستمتاع بتجربة امتلاك طرازاتنا الأحدث بأسعار تنافسية. تتمتع مجموعتنا الجديدة من المركبات المحدّثة بأكثر التقنيات تطوّرًا وتصميم راق وجودة فائقة، ونحن واثقون أن هذه العروض سوف تلقى اهتمامًا كبيرًا من قبل الجمهور الكريم.

وتشمل عروض شهر رمضان العديد من المفاجآت التي أعدت خصيصًا للعملاء الراغبين باقتناء إحدى طرازات GAC Motor مع خيار استبدال جميع السيارات القديمة بأخرى جديدة كليًا من طرازات 2019 بباقات رائعة تشمل التسجيل والتأمين ومانع الصدأ، وتظليل النوافذ، إضافة إلى الصيانة الشاملة للمركبة لمدة 3 سنوات والضمان الذهبي لمدة 7 سنوات من دون تحديد المسافة، وهدية قيمة مقابل شراء السيارة إضافة إلى فرصة الفوز بسيارة GAC GA3s، والحلول التمويلية للأفراد والمؤسسات بأسعار فائدة تنافسية، إضافة إلى تحملنا القيمة المضافة لفترة محدودة، كل ذلك مقابل 88 دينارًا بحرينيًا شهريًا فقط لجميع الطرازات.

أوجه دعوة لجميع الزبائن ومحبي السيارات لزيارة المعرض في منطقة العكر - ستررة والتعرف عن قرب على أهم طرازات «GAC Motor» والاستمتاع بتجربة قيادة مميزة أو بالاتصال على الرقم (17734008).

كيف وجدتم الإقبال على هذه العلامة منذ أن تم إطلاقها في مملكة البحرين؟

تتسم جميع طرازات سيارات GAC Motor بالجاذبية المطلقة مع طابع رياضي عصري وأنيق وأداء متميز يمنح السائق رفاة غير مسبوقة علاوة على التقنيات البارعة والذكية والتفاعلية التي تمثل جوهر هذه الثورة التكنولوجية. استطعنا خلال زمن قياسي أن نضع أنفسنا في مصاف مزودي السوق البحرينية بمختلف المركبات منذ أن أطلقنا العلامة التجارية، حيث طرحنا العديد من الطرازات التي تواكب جميع الاحتياجات، ونحن بصدد طرح العديد في المستقبل القريب، كما تم عرضها في العديد من معارض السيارات العالمية في الصين والولايات المتحدة واليابان وغيرها، ولاقت طرازاتنا إقبالًا منقطع النظير من قبل المهتمين في الأسواق، ما ينعكس إيجابًا على صعيد تعزيز حضورنا في السوق المحلية. يذكر أن معظم زبائننا هم من الأشخاص الذين اقتنوا سابقًا سيارات يابانية وكورية ذات سمعة عالمية ومرموقة، ما يدل على أن ما تتميز به سيارات GAC Motor لا يقل جاذبية واعتمادية عن مثيلاتها من السيارات اليابانية.

هل من ضمن خصائص GAC MOTOR، أنها صديقة للبيئة؟ وماذا عنها من حيث استهلاك الوقود؟

تتميز «GAC Motor» بأنها تستخدم أحدث التكنولوجيا المستخدمة بما ينعكس إيجابًا على استهلاكها للوقود. وعلى صعيد متصل فإن هذه العلامة التجارية تتوافر بمحرك سعة 4 أسطوانات تيربو (Turbo) ما يقلل استهلاك وحرق الوقود إضافة لتضمينها العديد من التقنيات الحديثة المستخدمة من قبل كبرى الشركات العالمية في تقنية عوادم السيارات وتقليل التلوث المنبعث، منها شركة Faurecia الفرنسية وغيرها الكثير.

هل نستطيع اعتبار «GAC MOTOR» بديلًا ومنافسًا قويًا للعلامات اليابانية والعالمية من حيث مواصفاتها ومميزاتها؟

نعم، دون شك! تفخر هذه العلامة التجارية بأنها جزء من «GAC Group» والتي تصنع العديد من قطع الغيار والتجميع للعديد من السيارات العالمية المعروفة بجودتها العالية وأدائها المميز، منها سيارات هوندا، تويوتا، ميتسوبيشي، وجيب، وانطلاقًا من هذه الخبرة العالية التي اكتسبتها الشركة نجحت في إنتاج السيارات التي تتنافس فيها مباشرة مع نظرائها من مصنعي السيارات في جميع أنحاء العالم. وإضافة لذلك فإن الشركة لم تكتفِ بالاستفادة من خبرتها في العمل مع شركات صناعة السيارات الأخرى لتطوير عملها، بل أتت بمكونات السيارات من مصادر مختلفة عبر الموردين الدوليين للعديد من العلامات التجارية الرائدة، حيث اعتمدت برنامج الثبات الإلكتروني ونظم إدارة المحرك من بوش (ألمانيا)، والفرامل الأمامية من كونتيننتال (ألمانيا)، والصدامات الأمامية والخلفية من فيستيون (الولايات المتحدة



المدير العام لـ «التسهيلات للسيارات»
برير جاسم

«GAC Motor» العلامة التجارية الأسرع نموًا وانتشارًا بالبحرين

في أكتوبر الماضي، احتفلت شركة التسهيلات للسيارات بمرور 3 أعوام على إطلاق العلامة التجارية المصنفة من أسرع العلامات نموًا وانتشارًا في المملكة (GAC Motor). وبهذه المناسبة التقى «أضواء البلاد» المدير العام لشركة التسهيلات للسيارات برير جاسم، الذي كان لنا معه هذا الحوار.

وماذا عن الأداء والسعر التنافسي وخدمات ما بعد البيع؟

تتوافر GAC Motor بمختلف أنواعها بأسعار تنافسية تضاهي جودة تصنيعها، ما يؤهلها لمنافسة العديد من العلامات التجارية في العالم. ونسعى للوصول إلى أعلى مستويات الخدمة والرضا من قبل العملاء آخذين بعين الاعتبار العديد من المحاور الأساسية منها الثقة والالتزام والاهتمام، وهو الأمر الذي يصب في منح العميل مستوى عاليًا من الإخلاص في الخدمة يوازي مستوى التفاني بين منتسبي الشركة. إضافة لذلك فإننا نقدم لعملائنا باكورة من خدماتنا الشاملة، إذ يتسنى لهم اقتناء أحدث طرازاتنا إضافة إلى الضمان المجاني الممتد لـ 7 سنوات والصيانة لمدة 3 سنوات.

حدثنا عن أهم ميزات وخصائص علامة «GAC Motor»؟

صممت مركباتنا وفقًا لأعلى المقاييس العالمية في تجهيز المركبات التي تواكب متطلبات السوق البحرينية، والتي تجمع بين الصلابة في الصنع والتألق في الأداء، وهذا ما ينطبق تمامًا على سيارات GAC Motor بجميع المستويات، خصوصًا فيما يتعلق بالاعتمادية في الأداء والاقتصاد في استهلاك الوقود إضافة إلى تجهيزات الأمن والسلامة. وأحدث التقنيات التي تتزود بها المركبة مقابل أسعارها التنافسية جعلت منها الخيار الأول والأفضل في المملكة؛ نظرًا للسمعة والمكانة الطيبة التي تبوأتها خلال زمن قياسي؛ لتصبح واحدة من أسرع العلامات التجارية نموًا وانتشارًا في البحرين.

كما أن الهوية التجارية لـ GAC Motor والتي تتمثل بالحرف G تعني النظرة العالمية للتصنيع وترمز للتميز في الإبداع، إذ تتسم بالشكل الدائري وترمز إلى النظرة المستقبلية لهذه العلامة التجارية، كما أن الزوايا الحادة ترمز للهندسة والدقة العالية في التصنيع.

ويتم التعاون مع أشهر مزودي قطع الغيار الدولية المعروفة من ألمانيا والولايات المتحدة وكندا واليابان؛ لإنتاج سيارات عالية الجودة بسعر منافس، كما يتميز فيها التنوع في المنتجات من سيارات الصالون الصغيرة والمتوسطة، والسيارات ذات الدفع الرباعي.





BLOOMINGS
FLOWERS & CHOCOLATES

Instagram icon bloomingsbh

Phone icon 17308008

www.bloomingsbh.com

انتعاش سوق الحلويات
والأطعمة في الشهر الفضيل

“بلومنجز”

يزهر فيه رمضان مع
إكمال عام على
تأسيسه



ترى المديرية التنفيذية لمشروع «بلومنجز» (Bloomings) فاطمة راشد أن شهر رمضان من الأشهر التي تضيء انتعاشاً وحركة جميلة إلى السوق خصوصاً في مجال الهدايا والأطعمة، وكوننا بدأنا مشوار «بلومنجز» في شهر أبريل من العام الماضي 2018، أي قبل أسبوعين من شهر رمضان فإننا نكمل في هذا العام بشهر رمضان عاقاً على افتتاح متجر «بلومنجز».

وتقول راشد لـ «أضواء البلاد» إن الإقبال في شهر رمضان من العام الماضي على شوكولاتة «بلومنجز» كان كبيراً، ويثلج الصدر بالنسبة لمتجر جديد أو مشروع جديد يعمل بمجال الشوكولاتة والورد، خصوصاً مع اقتراب عيد الفطر.

وتضيف أن نوعية الشوكولاتة ومذاقها كانت ولا زالت هي الاهتمام الأول والهدف الأسمى والأعلى لنا في «بلومنجز»، ولذلك سنحرص في هذا العام على زيادة الكميات وأيضاً إضافة بعض أنواع وأصناف الشوكولاتة التي تتناسب مع أجواء الشهر الفضيل وكذلك الأصناف العربية مثل الرهش والقشطة والبقلوة. وتواصل «كوننا متجراً جديداً نسبياً فإنه لا يمكننا التنبؤ بنسبة الزيادة المتوقعة في الطلب على الحلويات والشوكولاتة في شهر رمضان، ولكننا نتمنى أن تكون المبيعات والإقبال متجدداً ومتميزاً في هذا العام كما كان في العام السابق».

وتتوقع راشد مع الموقع المميز لمتجر «بلومنجز» بمنطقة حيوية وإستراتيجية قريبة من كثير من المحطات المهمة في قلب العاصمة، ومقصد لمن يريد أن يهدي الورد والشوكولاتة والهدايا، استمرار الطلب على الورد والهدايا الشوكولاتة؛ خصوصاً أن طالبي الورد وزبائننا هم من الأشخاص الذين يحبون ويعشقون الورد، ولا يتوانون عن بذل ما يستطيعون لاقتنائها.

وتضيف أن لكل نوع من البضائع زبائنه ورواده، وبطبيعة الحال الورد والهدايا هي من السلع التي يتفاوت عليها العرض والطلب ويكون متغيراً بناءً على المواسم والمناسبات.



Sheraton®
BAHRAIN HOTEL



رمضان كريم

استمتع بتجربة التقاليد الأصيلة لشهر رمضان في قاعة عوالي.
تذوق العديد من المأكولات المحلية، الشرق أوسطية، والعالمية
في بوفيه الإفطار يومياً ابتداءً من ساعة الغروب ولغاية ٨:٣٠ مساءً.

بوفيه الإفطار للكبار مقابل ١٨.٠٠٠ +++ د.ب
الأطفال من عمر ٤ إلى ١٢ سنة: ٨.٥٠٠ +++ د.ب و دون ٤ سنوات: مجاناً

بوفيه الغبقة الرمضانية في مطعم جولستان الإيراني
من ٩:٠٠ مساءً ولغاية ٢:٠٠ صباحاً مقابل ١٢.٥٠٠ +++ د.ب

للحجز يرجى الإتصال على +٩٧٣ ١٧٥٣٣٥٣٣

f /sheratonbahrain

التقاليد الرمضانية الأصيلة في "شيراتون البحرين"



يفتح فندق شيراتون البحرين أبواب قاعة عوالي للضيوف الذين يرغبون بالاستمتاع بالتقاليد الأصيلة للضيافة العربية. وتعتبر قاعة عوالي بشكلها الساحر مميزة جداً ومختلفة من حيث تصميمها وديكورها العربي التقليدي المصاحب للأرضية الإيطالية؛ ليشكل لوحة ألوان محايدة، إضافة إلى ذلك الأقواس ذات النقش الرائع مع الفسيفساء الجميلة، وألواح الخشب الماهوجني المنحوتة بدقة، وسقف الخيمة المزدوج مع الثريات الرائعة، كل هذا يجعل من أجواء القاعة مكاناً خيالياً ومناسباً لكل المناسبات. ويقدم «شيراتون البحرين» في قاعة عوالي بوفيه الإفطار الرمضاني الفاخر. وفي هذا العام، سيكون أمام الضيوف خيارات عديدة من أشهى وألذ المأكولات الرمضانية، حيث الأطباق المحلية والعربية والنكهات الشرقية والعالمية. وسيقوم كبار الطهاة بعمل قائمة طعام مختلفة في كل يوم؛ لتكون فرصة مميزة للضيوف للاستمتاع بمختلف الأطباق في كل زيارة. وتحتوي قائمة الطعام سيمفونية من المأكولات والحلويات والمشروبات، تم إعدادها من قبل كبار الطهاة؛ لتمنح الضيوف تجربة مذاق خيالية، فهناك السلطات والمقبلات، والأطباق الرئيسية مثل الغوزي مع الأطباق الرمضانية كالهريس والثريد. وسيكون بوفيه الإفطار في قاعة عوالي مفتوحاً يومياً خلال الشهر الكريم ابتداءً من ساعة غروب الشمس ولغاية 8:30 مساءً، وبأسعار خاصة للكبار 18 +++ د.ب، أما الأطفال ما بين 4 و12 سنة فالسعر يكون 8.500 +++ د.ب، وللصغار مجاناً. ويقام هذه السنة بوفيه الغبقة الرمضانية في مطعم جولستان الإيراني، مع خيارات عالمية مختلفة في قائمة الطعام، وبسعر 12.500 +++ د.ب. قائمة لا كارت متوفرة مع العديد من الخيارات أيضاً. ويقدم اسبيرسمنتي ايلي كافيه خدماته خلال شهر رمضان المبارك يومياً من الساعة 4 مساءً ولغاية منتصف الليل، إذ إنه الوقت المثالي لاحتساء الشاي والقهوة وبعض الوجبات الخفيفة والمشروبات المنعشة في جو لطيف مع العائلة والأصدقاء.



روح رمضان!

احتفل معنا بالشهر الفضيل في فندق "ذي كي"

كل مساء وبعد أن تغرب الشمس، سيقدّم لكم فندق «ذي كي» تجربة فريدة لا مثيل لها من خلال المطعم الرائع «كولورز»، وهو تناغم رائع يجمع بين أصول الضيافة العربية التقليدية ضمن بيئة معاصرة تقع في قلب منطقة الجفير.

سيقدم لكم فندق ذي كي أشهى المأكولات الرمضانية ضمن بوفيه إفطار فاخر يضم تشكيلة رائعة من الأطباق التقليدية من جميع أنحاء المنطقة.

مجموعة مشكلة من السلطات، الهامور، المجبوس، ملوخية الدجاج، طاجن اللحم، كفتة باللبن، والغوزي البحريني.

يمكنك الاختيار ما بينها، أو أن تقوم بتجربتها جميعاً. سنقدم لكم أيضاً جميع الحلويات الشرقية الشهيرة التي تشمل حلوى أم علي، البقلاوة المشكلة، الكنافة، وجلاش رمضان.

من غروب الشمس وحتى الساعة 10:30 مساءً، يمكنك الاستمتاع بتناول بوفيه غروب شمس رمضان مقابل 9.9 دينار بحريني تضاف لها 10% خدمة و 5% ضريبة حكومية و 5% ضريبة القيمة المضافة للشخص الواحد. كما يشمل هذا العرض الرائج العصائر الرمضانية،

القهوة والشاي حسب اختيارك. ويمكن للمجموعات والشركات الاستفادة من هذا العرض الاستثنائي لحفلات الولائم/ الغبقات الرمضانية، إلى جانب خدمات ترميم خارجية لكل المناسبات والحفلات. هذا إضافة إلى عرض رائع للأطفال، إذ سيحصل الذين تبلغ أعمارهم بين 7

و12 سنة على خصم لنصف السعر، وسيتناول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات طعامهم مجاناً. إن الإثارة والمتعة لم تنته عندنا لهذا الحد، إذ سيشارك كل ضيف يشرفنا خلال الشهر الفضيل في السحب للفوز بقضاء ليلتين مجانيّتين في فندق ذي كي، إضافة لفائزين سيتم الإعلان عنهم وسيتم الإعلان عن فائزين في نهاية الشهر من خلال ملء استمارة استبيان رضا النزلاء.

يحتفل الفندق أيضاً بنهاية شهر رمضان المبارك على طريقته الخاصة. انضم إلينا ودل نفسك. تمتع بغداء العيد المميز في اليوم الثاني من العطلات بمبلغ 12 ديناراً بحرينياً تضاف لها 10% خدمة، 5% ضريبة حكومية شاملة المشروبات، و5% ضريبة القيمة المضافة.

تمتع بكرم الضيافة الحقيقي خلال شهر رمضان . . .

احتفل بشهر رمضان المبارك مع عائلتك وأصدقائك. استمتع بأطباق الشرق الأوسط التقليدية الفاضلة والأطباق التقليدية المحلية الشهية.

بوفيه الإفطار *9,900 د.ب.

للشخص الواحد

من غروب الشمس حتى الساعة 10:30 مساءً

**انتهز الفرصة للفوز بإقامة مجانية ليلية واحدة في جناح جونيور

وسيتّم الإعلان عن الفائز من خلال السحب في الأسبوع الأخير من شهر رمضان.

بوفيه مجاني للأطفال دون 6 سنوات، 50% خصم للأطفال من عمر 7 الى 12 سنة

اسعار خاصة للمجموعات 10 أشخاص أو أكثر



للحجز يرجى الاتصال على

1736 0000 - او على الواتس آب 433 00 366

*الاسعار تخضع الى 10% رسوم خدمة، 5% ضريبة حكومية و 5% ضريبة القيمة المضافة



برعاية



ISO Certified by TUV NORD

9001-14001-22000-HACCP & BS-OHSAS 18001



Operated by:



Enriched with
Vitamin A & D

METRO

Pure Corn Oil & Sunflower Oil



تجربة رمضانية مثالية مع فندق آرت روتانا

احتفل بـرمضان وأجوائه الساحرة مع فندق آرت روتانا الفخم، حيث يمكنك الاستمتاع بالإعدادات الفاخرة والمليئة بالاحتفالات؛ من أجل خلق أجمل اللحظات لتشاركها مع عائلتك وأصدقائك. بينما سيعيد كبير الطهاة وليمة زاخرة بمجموعة رائعة من الأطباق العربية والمأكولات العالمية، إلى جانب محطات الطهو الحية والمشروبات العربية المنعشة وقسم الحلويات المغربي. سيقدم المطعم عرضاً شيقاً سيمكن جميع الحضور من الاستمتاع بأداء رائع لراقص «التنورة» التقليدي من مصر على ألحان العود والطلبة الشرقية الهادئة. يبدأ الإفطار من غروب الشمس وحتى الساعة 9 مساءً. السعر 25 ديناراً بحرينياً مع المشروبات الرمضانية، والأطفال من سن 6 إلى 12 يحصلون على خصم 50% من السعر المذكور ودخول مجاني للأطفال دون سن 6.

خلال رمضان لهذا العام، يمكنك التمتع بالغبقة المثالية مع أجواء نابضة بالحياة على أنغام العود والطلبة الشرقية وأداء شيق لراقص «التنورة» التقليدي من مصر. استمتع بالعرض مع أفضل نكهات الشيشة المتوافرة للاختيار. وإلى جانب الترفيه الرائع، سيتم تقديم بوفيه فاخر مع مجموعة واسعة من الأطباق العربية والعالمية والحلويات الشهية والمشروبات الرمضانية المنعشة. تبدأ الغبقة من الساعة 9:30 مساءً إلى 12:30 صباحاً بسعر 18 ديناراً بحرينياً للبوفيه فقط، أو 20 ديناراً بحرينياً للبوفيه مع الشيشة.

يوفر المنتجع الصحي في فندق آرت روتانا عرضاً رائعاً في شهر رمضان لاستعادة حيويتك وطاقتك، حيث يُمكن جميع الأفراد الذين يقومون بحجز ساعة تدليك، من الحصول على خدمة الحمام المغربي مقدمة مجاناً من الفندق إلى جانب قضاء بقية اليوم على الشاطئ الخاص بالفندق. انغمس في حالة من الاسترخاء التام مع يوم مليء بالراحة والرفاهية.

كيف يقضي فنانون البحرين الشهر الفضيل؟

نقضي شهر رمضان المبارك في أجواء العبادة والقرآن وبين الأهل والأصدقاء، ونتابع خلال أيامه العديد من المسلسلات والبرامج، كما نطلع على أبرز المؤثرين في برامج التواصل الاجتماعي، ولكن هل فكرنا كيف يقضي الفنانون أيام الشهر الفضيل؟ ما أطباقهم المفضلة، وكيف يستقبلون أجمل شهور السنة؟ تحدثنا إلى بعض الفنانين والمشاهير على وسائل التواصل الاجتماعي، وطرحنا عليهم بعض الأسئلة العامة والخفيفة بخصوص شهر رمضان الكريم.

ابتسام عبدالله

أقضي الشهر مع
أبنائي وأفتقد بعض
التقاليد القديمة

الفنانة القديرة ابتسام عبدالله، التي تستقبل شهر المغفرة بكل حب وبهجة، صرحت بأنها لاتفضل الخروج أبدًا خلال هذا الشهر، بل تفضل أن تقضيه بالكامل في بيتها محاطة بأبنائها.

كما أنها تحدثت عن ذكرياتها السابقة مع شهر رمضان المبارك قائلة «أفتقد أشياء كثيرة، مثل لعب الأطفال في أرقة الفرجان، وأفتقد لمة الأهل والتجمعات الكبيرة أثناء وجبة الإفطار، وكذلك تبادل الأطباق بين الجيران، إذ أتذكر أنني كنت أذهب بالأطباق لجيراننا عندما كنت صغيرة».

أما عن طبقها المفضل فقالت ابتسام إنها تفضل طبق الرز باللحم، واختتمت حديثها بالدعاء قائلة «إن شاء الله يعطينا صيامه لا فاقدين ولا مفقودين ويتمم علينا، ومبارك عليكم الشهر الكريم ولأمة الإسلامية والله يغفر لنا جميعاً».



Ramadan Kareem

رمضان مجرير في قيمة الخليج



تاريخنا
هو قصتك

#GHRAMADAN

الإفطار 20 د.ب.
يوميًا حتى 8:00 م
الغبة 18 د.ب أيام الأسبوع / 20 د.ب عطلة نهاية الأسبوع
يوميًا من 10:00 م
حتى 2:00 صباحا (أيام الأسبوع) 3:00 صباحا (عطلة نهاية الأسبوع)

الإفطار في مطعم تحت جمشيد 18 د.ب

ويضاف إليها 10% رسوم خدمة، و 5% ضريبة حكومية
و 5% ضريبة القيمة المضافة.

احجز الآن

+973 17713000

سمية الخنة

أتفرغ للعبادة وزيارة الأهل
والأصدقاء

الفنانة القديرة سمية الخنة، تتحدث عن استقبالها الشهر الفضيل قائلة «أستقبله كأى مسلمة باللهفة والشوق لقدمه. أستعد له نفسيًا وأحاول أن أنهى العديد من الأمور العالقة قبل الشهر حتى أتفرغ للعبادة في المسجد وواجبات الزيارة للأهل والأصدقاء كما أحرص على تزيين البيت بفوانيس الإنارة لشهر رمضان المبارك». وتضيف «أحرص بعد الفطور على صلاة العشاء والتراويح مع والدتي في المسجد ومن ثم تلبية دعوات الغبقات الرمضانية. أما في العشر الأواخر فأتفرغ لصلاة التراويح والقيام، وأعتذر عن أي دعوات أو زيارات في هذه الفترة، كما أحرص كخيري على ختم القرآن الكريم مرتين على الأقل في شهر رمضان»، مستدركة «أفتقد المسحر اللي كان يوقظنا قبل صلاة الفجر للسحور وحركة الجيران من الأطفال والنساء والشباب. كما أنني أقلل من ارتباطاتي العملية وأركز على العبادة أكثر».

وعن جديدها لشهر رمضان المبارك قالت الخنة «لدي مسلسل ولكن للأسف لن يعرض في رمضان؛ بسبب بعض التأخيرات الفنية، ولكنني بالتأكيد سأكون متابعة لبعض الأعمال الأخرى التي ستعرض».

كما هنأت الفنانة سمية الخنة بحلول الشهر الكريم مختمة حديثها بالدعاء «اللهم بلغنا رمضان لا فاقدين ولا مفقودين وأهله علينا بالأمن والإيمان والسلامة والإسلام وتقبل يا الله صيامنا وجميع طاعتنا واجعلنا من ختمة كتابك الكريم.. كما أتقدم بالتهنئة لجلالة الملك حمد بن عيسى وصاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان وصاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد وشعب البحرين الطيب والأمة العربية والإسلامية، وكل عام وأنتم بخير».



فندق الخليج - البحرين
THE GULF HOTEL
BAHRAIN
CONVENTION & SPA



info@gulphotelbahrain.com | www.gulphotelbahrain.com
Building 11, Road No 3801, Manama, Kingdom of Bahrain

relax and
rejuvenate

An award-winning experience
awaits you at Rimal Spa at
Movenpick Bahrain.

Call +973 174 600 51 or email
hotel.bahrain.spa@movenpick.com

MÖVENPICK
HOTEL BAHRAIN

movenpick.com/bahrain

منال طلال

سأدشن مجموعة أزيائيي
الخاصة خلال الشهر الفضيل

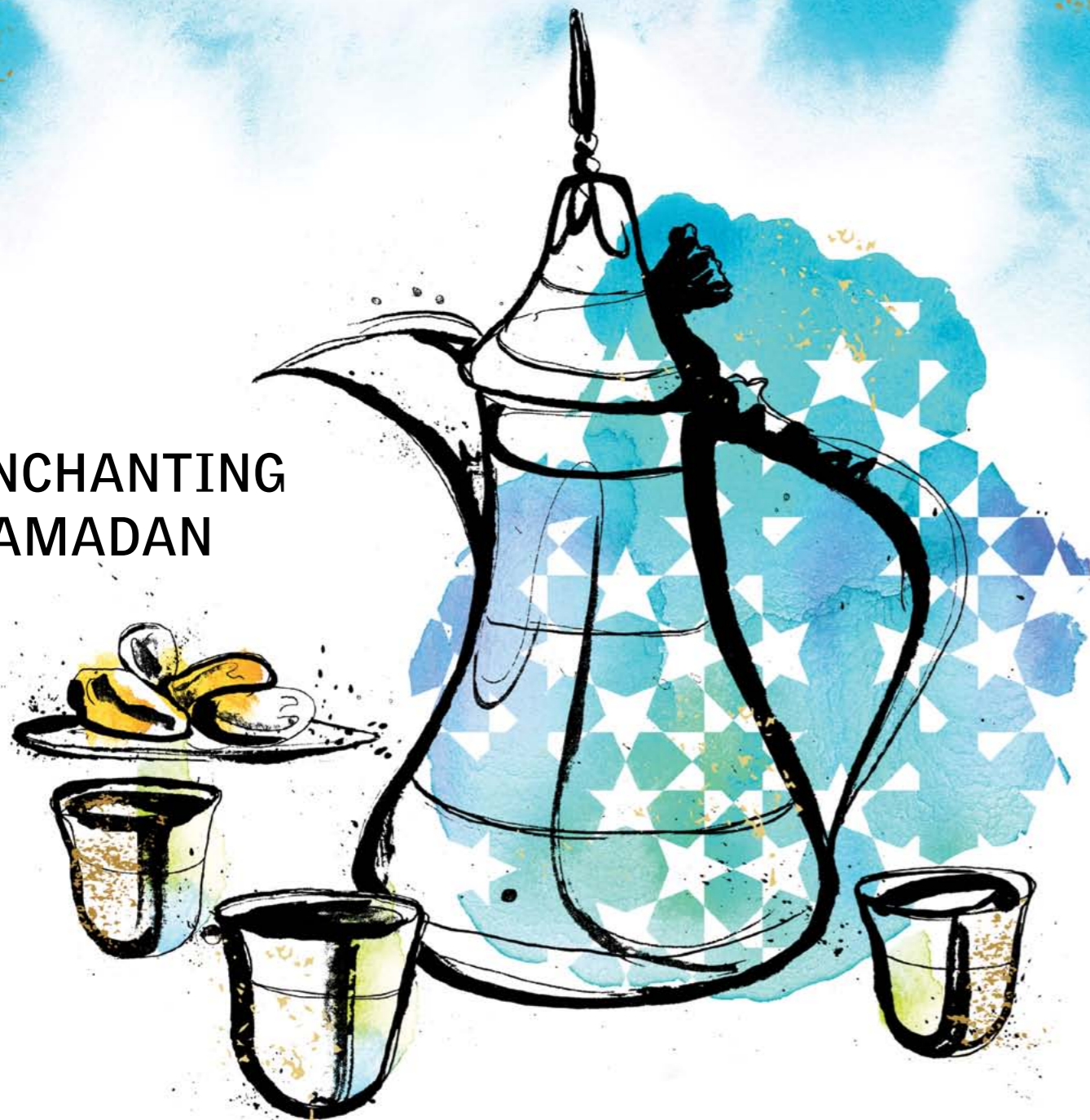
منال طلال، المؤثرة في وسائل التواصل الاجتماعي تستقبل شهر رمضان المبارك بالزينة، وتعتبر التسوق خلال الفترة الصباحية من الشهر وقتًا مثاليًا خصوصًا للتبضع وشراء جلابيات أطفالها من سوق المحرق.

وعن شهر رمضان عموماً تقول منال «أفتقد تجمع العائلة الكبيرة على الفطور، إذ أصبحت كل عائلة صغيرة تفطر لوحدها، بخلاف السابق، وأحاول جاهدة المحافظة على نمط عمالي في هذا الشهر؛ لأنني أحرص بشدة على الالتزام بزيارة الأهل وهو أمر مهم بالنسبة لي، كذلك أحب متابعة ما يعرض خلال الشهر، وحاليًا أفكر في متابعة مسلسل دفعة القاهرة، وخمسة ونص للفنانة نادين نجيم، هذا ما شدني حتى الآن».

أما عن جديدها خلال الشهر فصرحت منال «إن شاء الله سوف يتم تدشين أول مجموعة من 10 بدلات باسمي في شركة ملابس محلية».



ENCHANTING RAMADAN



مطعم بهارات

بوفيه الافطار الرمضاني

يقدم من غروب الشمس ولغاية الساعة ٩:٠٠ مساءً
للكبار بسعر ٢٠ دينار بحريني وتشمل المشروبات الرمضانية، ماء،
مشروبات غازية وعصائر
للصغار من ٦ إلى ١٢ سنة بسعر ١٠ دينار بحريني
للصغار تحت ٦ سنوات مجاناً

للحجز نرجو الاتصال على ٩٧٣ ٣٣٥٠ ٢١٢١ او عبر البريد
الالكتروني Devika.Fernando@marriott.com

مطعم بهارات بالدور الأرضي، فندق لو ميريديان سيتي سنتر البحرين

نور حميد

روح رمضان تضيف تميزاً
متفرداً

الإعلامية نور حميد تقول عن شهر رمضان المبارك «نستقبله بالدعاء والفرح، بالفوانيس والأجواء الرمضانية والإضاءات المميزة، الأكلات والحلويات المفضلة، وعلى الغالب يذهب نصف اليوم في العمل، والنصف الآخر من اليوم بين تجهيز مائدة الافطار مع والدتي، ومتابعة المسلسلات والبرامج الرمضانية، وحضور الفعاليات والغبقات، أو الخروج مساءً بصحبة الأصدقاء. لكنني أفتقد تجمع العائلة في بيت جدتي بالمنامة، حيث كانت تطبخ وسط ضحكاتها وضجيجنا. كنت أرجع من المدرسة وأجلس معها كل يوم وأستمع براحة الطعام وأحاول مساعدتها ولكنها لا تدعني؛ لأنني كعادتي الدائمة ما إن أضع يدي في شيء حتى تصبح كارثة، وليس لدي طبق رمضاني معين، فكل الأطعمة لذيدة، وبصراحة أنا أحب الأكل بشكل عام والحلويات خصوصاً، إنما روح رمضان هي التي تضيف تميزاً متفرداً في الأطعمة». أما عما ستشاهده من برامج أو مسلسلات تقول نور «لم اطلع بشكل جدي ولكن أكثر ما يهمني هي الأعمال البحرينية إضافة إلى أعمال الفنانات هدى حسين وحياء الفهد وسعاد عبدالله». واختتمت حديثها مهنئة «أهنئ الجميع دون استثناء خصوصاً عائلتي وأصدقائي جميعهم، وأتمنى لهم سعادة وفرحاً وراحة بال في هذا العام وجميع الأعوام، وكل عام وأنتم بخير».

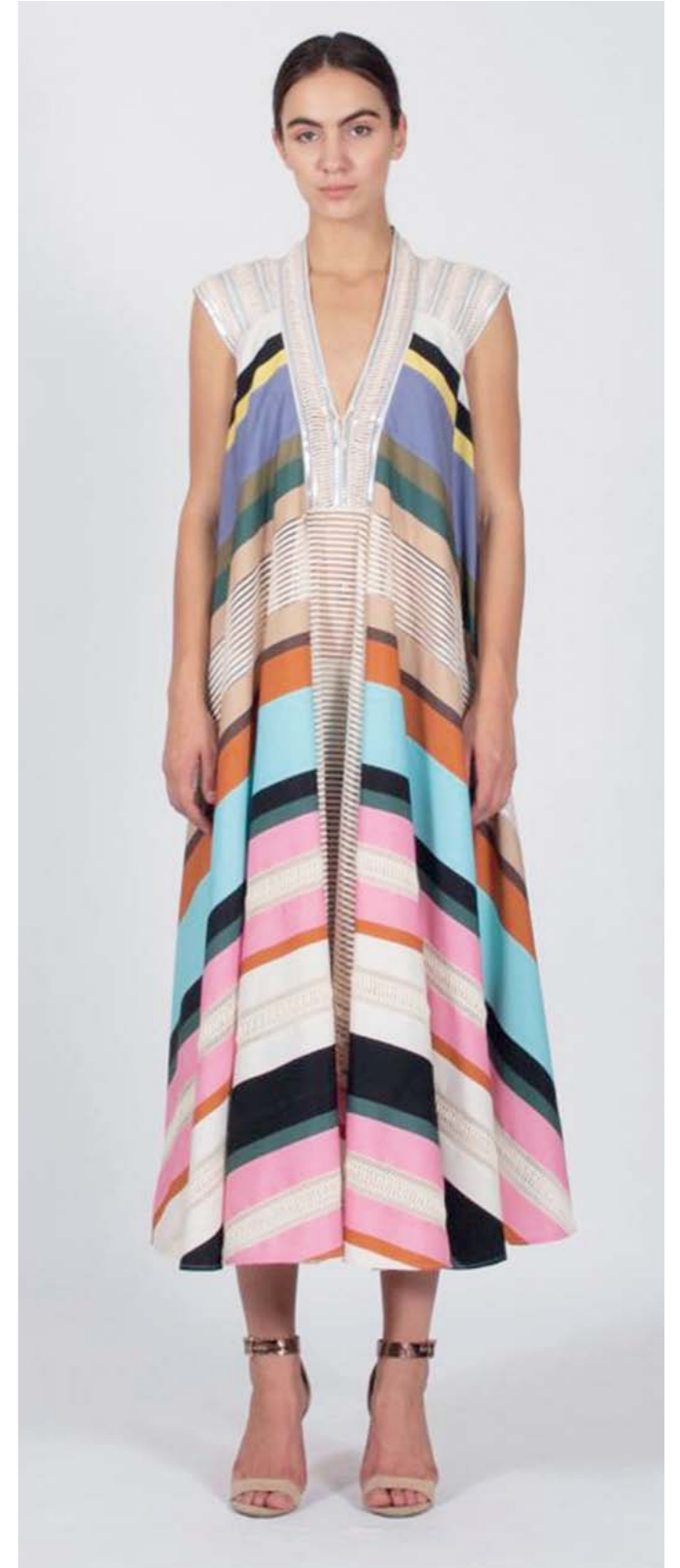




«إنكانتو» يطلق مجموعة رمضان بتعاون هندي

بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، تحتار كل واحدة منا في اختيار الإطلالة المناسبة لها لتلبية دعوات الغيقات والإفطارات الرمضانية. من هنا اخترنا لكم مجموعة مميزة من تصاميم الدراعات والجلابيات الأنيقة من المجموعة «إنكانتو بوتيك» والمجموعة الخاصة التي أطلقها بالتعاون مع المصممين «Amit Aggarwal» و «Pankaj&Nidhi» وكلاهما من الهند؛ نظرًا لحرفيتهما البالغة واختصاصهما بهذا النوع من التصميم ذي الطابع الرمضاني المميز.







تشكيلة DKNY



جلابية باللون الرمادي من تصميم جيهان أطايبك



الثوب الكويتي النسائي القديم



جلابية من هارفي نيكلز وتصميم لوديا

اختاري إطلالتك في رمضان من "فاشينيستات" مواقع التواصل الاجتماعي

مع اقتراب شهر رمضان الكريم، وضمن الاستعدادات التي تكون على قدم وساق لاستقباله، تهتم الفتيات الخليجيات بشراء مجموعة من الأزياء الشعبية الخليجية التي يكسوها الطابع الرمضاني، لحضور «العبقات» والتألق بها في ليالي رمضان وأيامه بما يعكس الفرحة الغامرة والاهتمام الشديد بقضاء هذا الشهر مع خصوصية جميع تفاصيله.

وبالطبع، فإن المرجع الأول الذي تستلهم منه الفتيات أفكارًا لتنسيق إطلالاتهن الرمضانية هنّ أيقونات الموضة الخليجيات، إذ يعرض أحدث خطوط الأزياء الرائجة في الموسم الرمضاني، وفيما يلي اخترنا لكم بعض هؤلاء المؤثرات اللاتي تألقن بقطع رمضان رائعة.

• الإعلامية والشاعرة نهى نبيل، التي تحمل شهادة الهندسة الكيميائية من جامعة الكويت، وبدأت عملها الإعلامي وعمرها لا يتجاوز 9 سنوات، وظهرت في مجال الموضة منذ العام 2009 عبر نشر تفاصيل الأزياء في مدونتها الخاصة، وحتى لحظة كتابة هذا النص فإن عدد متابعيها يتجاوز السبعة ملايين.

• دلال الدوب، والمشهورة باسم «دللايد»، والتي بدأت أيضًا عبر إنشاء مدونة شخصية تتحدث فيها عن كل ما له علاقة بالموضة والمكياج في العام 2012، كما أطلقت قناتها الخاصة على اليوتيوب بالعام 2013 وعرضت فيها تجاربها في ذات المجال، ويتابعها اليوم على موقع التواصل الاجتماعي «انستغرام» 2.5 مليون متابع.

• جمال النجادة، العاملة في مجال الأزياء الخاصة بالمرأة والرجل، والتي تملك ما يقارب 9 آلاف متابع على صفحتها الخاصة في «انستغرام» هي الأخرى جذبت الفتيات بمختلف الأعمار عبر تنسيقاتها المميزة لملابسها.

جمال نجادة جمال
@jamal_collection



جلاية من سيفن هيفن البحرين



بشت من @kashkhah



فستان من أنوتا



جلاية بالتطريز الذهبي من @sayedati

انيات



البشت البراق



عباية باللون البنفسجي مع الذهب

نهى نابل
@nohastyleicon



بشت من تصميم سيهان



دراعة هندية من تصميم @double.june.kw

المائدة نالت نصيبها من التغيير الطفيف جداً مقارنة بباقي المظاهر، فلا زالت العائلة البحرينية تفضل «الثريد» على غيره واعتباره وجبة أساسية، وهو عبارة عن الخبز المغموس بمرق اللحم، وعادة يستخدم في الثريد خبز «الرقاق»، إذ يقطع خبز الرقاق إلى قطع صغيرة توضع في إناء ويصب عليها المرق ويقلب ثم يوضع فوق الخبز اللحم أو الدجاج ويقدم للأكل.

كذلك الهريس، لا زال سيد المائدة الرمضانية البحرينية، واللقيمات والكباب والسلطة من الأصناف التي لا بد أن تكون حاضرة كل ليلة تقريباً، مع إضافة العصير الذي كان يصنع منزلياً في الغالب، واليوم صارت المائدة أوسع، والأصناف أكثر مع الاحتفاظ بالأطباق السابقة.

أما عادة تبادل الأطباق فاندثرت تقريباً، فقبل حوالي 10 أو 15 سنة كانت الطرقات قبل مدفع الإفطار بساعة تقريباً مليئة بالصبيان والفتيات الذين يحملون أطباق الطعام المليئة بما لذ وطاب ليأخذوها إلى الجيران، الذين كتب اسم كل واحد منهم على قصدير الطبق، ليعودوا فيما بعد محملين بأصناف أخرى كان الجيران قد أرسلوها، فكانت المائدة عبارة عن طبق من كل منزل في الحي.

المجالس القرآنية عادة قديمة أخرى متعارف عليها عند أهل القرى البحرينية، حيث يجتمعون كل ليلة بعد الإفطار لقراءة جزء أو جزأين من القرآن الكريم؛ استعداداً لختمه في ليلة النصف من شهر رمضان وليلة العيد، وحتى اليوم، لازالت هذه المجالس تقام في كل القرى بلا استثناء.

في القديم، كان المسحر أو ما يسمى بـ«أبو طيلة» يطوف في أزقة الحي قارعاً طبله ومرددًا الأهازيج؛ ليوقظ الأهالي لتناول وجبة السحور، ويتلقى المسحر لقاء خدماته التسجيرية أجريين في الشهر الواحد، إذ يستلم مبلغاً مالياً كـ«عيدية» مما يوجد به أهل القرية، فيما يفضل البعض إعطاء بعض المواد الغذائية بدلاً عن المال في العيد، أما الأجر الآخر فيتلقاه في «القرقاعون» أو «النافسة». واستعاض عنه الناس اليوم بالمنبه الإلكتروني، أو البقاء مستيقظين حتى وقت السحور أمام شاشات التلفاز التي تعرض البرامج الرمضانية المختلفة والمسلسلات على مدار الساعة.

منذ سنين عديدة ولا زال الأطفال ينتظرون بفارغ الصبر ليلة النصف من شهر رمضان «القرقاعون»، إذ يحمل كل منهم كيساً ويتنافس وأقرانه على تجميع الحلويات والقطع النقدية الصغيرة من بيوت الحي، والحي المجاور إن أمكن، ولا زالت هذه العادة حتى اليوم موجودة بقوة، مع التحديثات التي طالت كل شيء حولنا، بدءاً من ملابس الأطفال الشعبية التي تصمم اليوم حسب أرقى المعايير بعد أن كانت بسيطة جداً، مروراً بمظاهر الاحتفال المتطورة، وانتهاءً بما يوزع على الأطفال، إذ كان ذلك مقتصرًا على الفول السوداني وبعض الحلويات البسيطة، واليوم صارت توزع الألعاب والعملات النقدية أو الصناديق التي تجمع بداخلها كل هذا.

وباختلاف الزمن تختلف المظاهر والعادات، يندثر بعضها، ويُستحدث آخر، وتبقى روح شهر رمضان الجميلة وهيبته حلولة، مليئاً بالرحمة والغفران.



رمضان البحرين... بين الماضي والحاضر

منذ قديم الزمان، والمسلمون يشعرون بذات البهجة عند طلوع هلال شهر رمضان الكريم، وبذات الروح الإيمانية يستقبلونه، لا زالت اللفتة نفسها، وحدها العادات تغيرت حتى باتت تجاري روح العصر الحديث، فاختلفت بعض المظاهر وظهرت أخرى عوضاً عنها، إلا أن البعض في الآونة الأخيرة أخذ يعود بالعادات القديمة شيئاً فشيئاً كنوع من التغيير، فترى الفوانيس قد عادت بشكل مستحدث؛ لتصبح الزينة الرئيسية عند حلول الشهر الفضيل، وبعد أن كانت تضاء بالنار، هي اليوم تختلف وتتعدد في ألوان المصابيح التي تضاء بها، وتختلف في أحجامها والمواد المصنعة منها.

وبعد أن كان الناس يحرصون أشد الحرص على القيام بالزيارات الشخصية للأقارب والأصدقاء للتهنئة بالشهر الفضيل أصبح الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي السبيل الأقرب والأسهل اليوم للوصول إلى الجميع في وقت واحد، من دون تكبد عناء الزيارة، والتي هي في الحقيقة مفتاح للربط بين القلوب وزيادة الألفة والمحبة بين الناس.

وتتنوع الأهازيج التي يرددنها الأطفال في هذا الموروث الشعبي في دول الخليج، كالتالي:

الإمارات

وينشد أطفال الإمارات «انطونه حق الله
يرضى عليكم الله
جدام بيتكم دله..
عسى الفقر ما يدلله».

البحرين

«قرنعموه قرقاعوه، أعطونا الله يعطيكم، بيت مكة
يوديك، يا مكة بالمعمورة».
وكذلك «قرقاعون... عادت عليكم.. أو يا الصيام..
سلم ولدهم يا الله..
وخله لأمه يا الله..
اييب المكده يا الله..
ويحطها في جم أمه..
يا شفيع الأمه».

السعودية

« قرقع قريقيعان
عطونا الله يعطيكم
بيت مكة يوديك
يا مكة يا معمورة
يا أم السلاسل و الذهب
عطونا من مال الله
يسلم لكم عبد الله
عطونا دحبة ميزان
يسلم لكم عزيزان
باب الكرم ما صكه
ولا حط له بوابة»

عمان

«مرنقشوه يونا..
عطونا شوية حلواي..
دوس دوس في المندوس..
حاره حاره في السحاره».

الكويت

«قرقيعان وقرقيعان بين اقصير ورمضان..
عادت عليكم.. صيام كل سنة وكل عام..
يالله تخلي ولدهم.. يالله خلي لأمه يالله..
عسى البقعة ما تخمه.. ولا توازي على أمه».

وبعد أن ينشد الأطفال من مختلف دول الخليج هذه الأناشيد، يغدق عليهم صاحب البيت بالحلويات والمكسرات أو أي من ما خصه لهم في هذه المناسبة، ومع التطور والاستحداث الكبير لهذه المناسبة، إلا أنها لازالت محط الانتظار من الكبار قبل الصغار، فلا زالت الأمهات يحرصن على تصميم الملابس التراثية لأطفالهن مثل الجلابية أو الثوب للأولاد، والبخناق وثوب النشل للفتيات الصغيرات مع إضافة لمساتهن العصرية، كما تم استبدال كيس القماش البسيط الذي يخاط في المنزل بالسلال الكبيرة، والأكياس الملونة المزينة بالاكسسوارات أو المطبوع عليها صورة الطفل، أو الشخصيات الكرتونية المختلفة المحببة للطفل. ويتبارى الأطفال في جمع أكبر عدد من الحلويات والقطع النقدية عبر زيارة منازل أكثر، ويتباهى الطفل الحاصل على الكمية الأكبر بين أقرانه؛ ليتجدد هذا السباق في العام التالي.



«القرقاعون»... موعد الأطفال مع السعادة في منتصف رمضان

يحتفل المسلمون بجميع الدول تقريباً في النصف من شهر رمضان من كل عام بال«قرقاعون»، المناسبة التي يرتدي فيها الأطفال والكبار الملابس الشعبية ذات الطابع الرمضاني، ويتم توزيع الحلويات المختلفة والمكسرات وكذلك الألعاب البسيطة والنقود على الأطفال، حيث يطرقون أبواب البيوت مرددين أهازيج متنوعة تختلف بحسب البلد الذي هم فيه؛ لينالوا رزقهم من الخيرات التي توزع عليهم. وعلى الرغم من تعاقب الأجيال، إلا أن هذه العادة لم تندثر منذ سنوات عديدة، رغم أن يد الزمان طالتها بالعديد من التغييرات، لكنها لازالت محتفظة بهجتها.



• يمكنك شراء بعض الأواني التي تحمل زخارف تناسب أجواء الشهر، وترتيبها على طاولة الطعام بعد وضع مفرش يحمل زخارف رمضانية مشابهة.

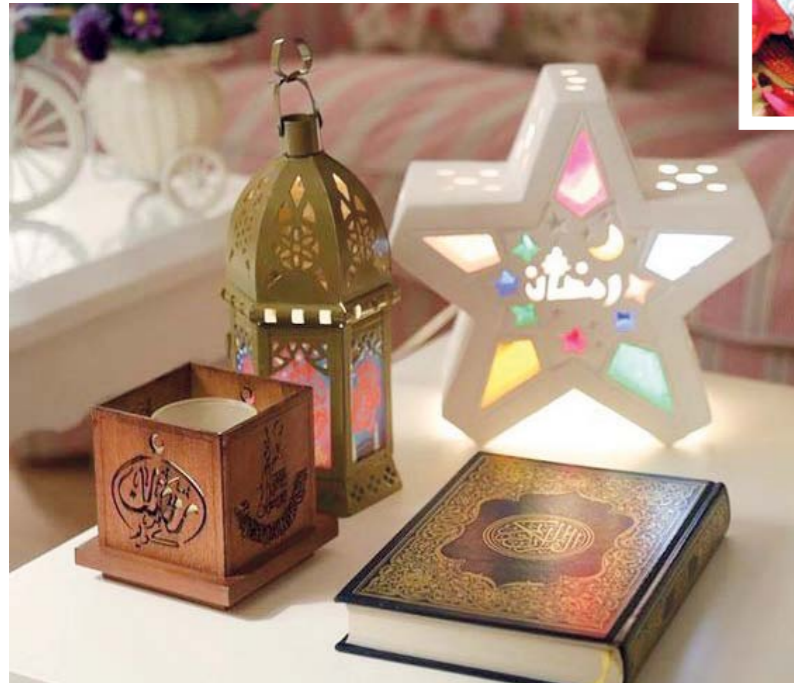


• استخدم الفوانيس المضيئة سواء بالشموع أو الكهربائية منها لتزيين أركان المنزل، فالفانوس يرتبط ارتباطًا وثيقًا بهذا الشهر، كما يمكنك صنع فوانيس ورقية بمساعدة أطفالك؛ لتعزيز مشاعرهم تجاه الشهر الكريم.



أفكار لتزيين منزلك استعدادًا للشهر الفضيل

ينتظر المسلمون من كل بقاع العالم حلول شهر رمضان المبارك؛ لما يجدونه من راحة واطمئنان يملآن أجواء الشهر الفضيل، فماذا لو تملئين منزلك أيضًا بزينة تناسب هذه الأجواء وتعطي طابعًا مختلفًا عن بقية شهور السنة؟ يعتبر الاستعداد النفسي مهمًا بقدر كبير حتى تتمكني من إتمام هذا الشهر بذات الحماس والروحانية المطلوبة. إليك بعض الأفكار التي ستساعدك حتمًا على إضفاء جو من البهجة والاستعداد لاستقبال شهر رمضان المبارك.



• من الممكن تجهيز ركن خاص بقراءة القرآن والصلاة؛ لتزيد الروحانية وبتشجيع الأطفال على أداء الصلاة والإكثار من قراءة القرآن الكريم.

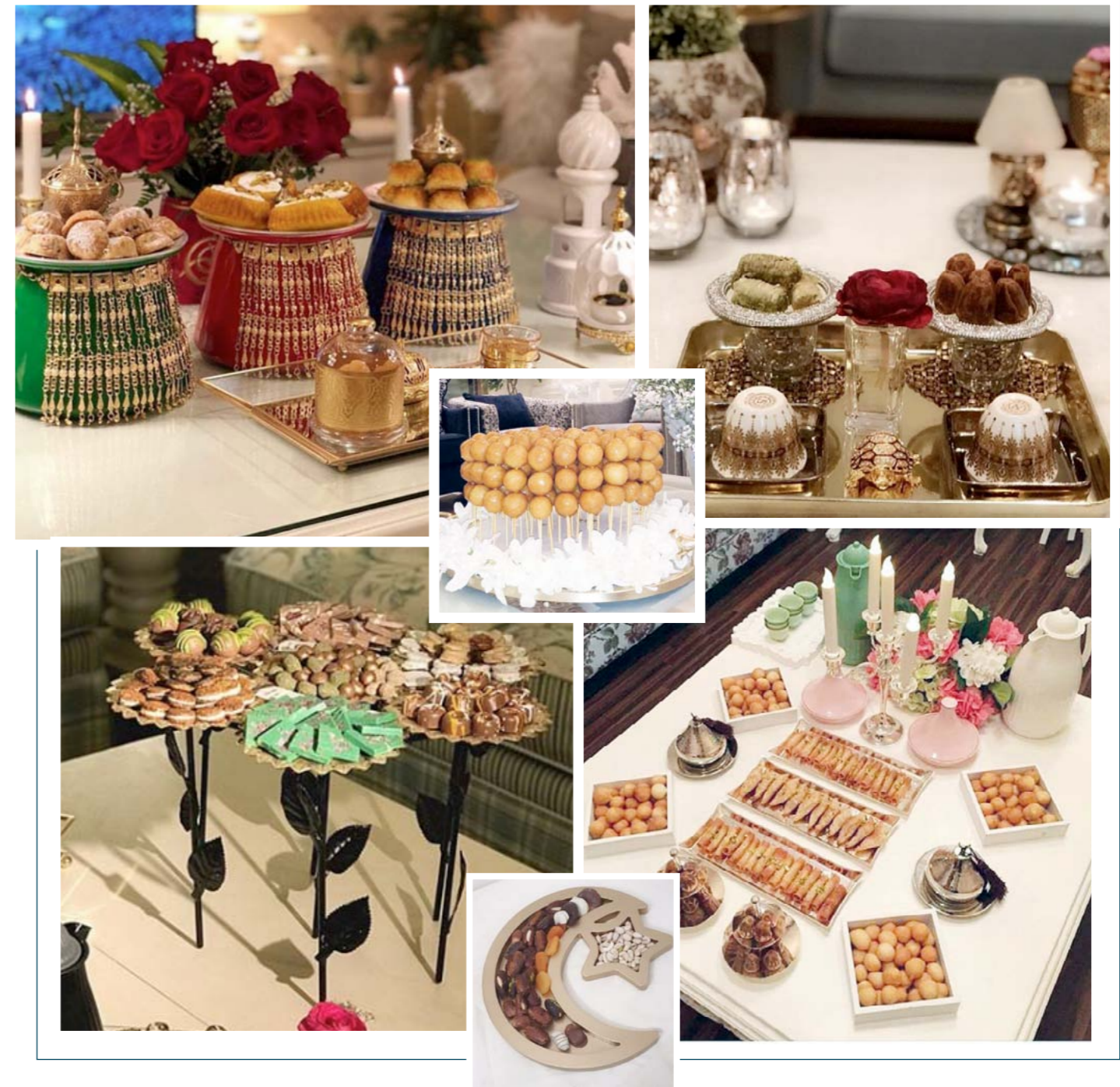


• بعض نقوش الخامات تناسب هذا الشهر، ويمكنك استخدامها في تصميم وسائل صغيرة أو مفرش للطاولات.



دليلي مائدتك الرمضانية

الأجواء الرمضانية تزدح بالبهجة. ما رأيك لو طالت هذه الأجواء سفرتك التي ستجتمعين عليها مع عائلتك بعد قضاء يومٍ من الصيام مليء بالتعب والعمل؟ ذلك سيكون عبر اختيارك طرق تقديم طعام مبتكرة وأوانٍ تتناسب والذوق الرمضاني من ناحية الزخارف والنقوش، لتمنحي عائلتك جواً من الراحة وتقدمي لهم أشهى المأكولات التي يحبونها بشكل رائع ينسيهم تعب اليوم. من أسهل الأمور، تغيير مفرش المائدة لآخر مزين بالنقوش ذات الطابع العربي، أو وضع فانوس يضاء يدويًا أو عن طريق الكهرباء وسط المائدة، وإذا كنت تحبين التجديد أكثر، فبإمكانك شراء مجموعة من الصحون والكؤوس المزخرفة. وفيما يلي صور لبعض الأفكار التي يمكنك اتباعها لتحصلي على مائدة رمضانية مميزة...



خيمة القصر الرمضانية بهوية جديدة وفاخرة

alareenpalace.com

عطلة نهاية الأسبوع

أيام الأسبوع

الإفطار أو الغبقة

الإفطار أو الغبقة

20++ د.ب.
للشخص

18++ د.ب.
للشخص

الأوقات:

الإفطار: من غروب الشمس وحتى الـ 9:00 مساءً

الغبقة: من 9:30 مساءً إلى 2:00 صباحاً

تشمل:

بوفيه مفتوح | الحلويات | عصائر رمضان | الطهي المباشر |

فرقة موسيقية رمضان | سحب على جوائز

الأطفال:

الأطفال حتى 5 سنوات مجاناً
50% خصم للأطفال من 6 - 12 عاماً

رمضان كريم

RAMADAN KAREEM

reservations@alareenpalace.com

1784 5000

6661 1168

alareenpalaceandspa

alareenpalace

AL AREEN
PALACE & SPA
BAHRAIN



العمر المناسب لصيام الأطفال

يكون الصيام واجباً حين التكليف، أما قبله فينبغي تدريب الطفل ليتعود على الصيام، ولا يرتبط التعويد بالعمر، بل بالقدرة الصحية والنفسية، فإذا كان مقتدرًا بدنيًا ومتهيئًا نفسيًا فيبدأ الوالدان بتعويده، ومعرفة هذه القدرة وتهيئتها بيد الوالدين ونظرتهما.

تعويد الطفل على الصيام

قبل فكرة تعويد الطفل عملياً على الصيام هناك حلقة مفقودة لا ينبغي أن نغفل عنها، فالصيام عبادة وسلوك ظاهري، ولا ينبغي أن نبدأ به قبل غرس القيمة في نفس الطفل، كل بحسب سنّه، فالأولى هو غرس القيمة ثم سيحب هو أن يتمثل بهذا السلوك، ويمكن أن نغرس قيمة حب العبادات ومنها الصيام عن طريق الحوار أو القصة مثلاً.

تدريب الطفل على الصيام عملياً وتحبيبه فيه يكون من خلال الطرق الآتية:

1 تهيئة الطفل ليعيش أجواء الشهر الكريم، كاصطحابه لشراء الحاجيات الخاصة بالشهر، أو وضع بعض الإشارات والزينة الخاصة بشهر رمضان في المنزل.

2 إيقاظه للسحور.

3 أن يُستخدم معه مبدأ التدرج؛ أي أن يصوم جزءاً من النهار بحسب طاقته ثم يكمل إن شاء.

4 أن يُحِبُّ له الصيام من خلال تشجيعه ومدحه أمام العائلة والأقران، ويمكن إهداؤه هدية تشجيعية؛ ليرتبط الصيام عنده بالبهجة والسعادة وتكون له ذكري طيبة مع المحاولات الأولى.



فن التعامل مع الطفل الصائم...
المرشد التربوي

محمود حمدان

المربي الإيجابي
يهتم بغرس القيمة
ليتبناها السلوك

بحلول شهر رمضان يتنافس العديد من الأطفال لإظهار مقدرتهم على الصيام، وفي العادة، فإن هذه المحاولات غالباً ما تبوء بالفشل خصوصاً عندما يكون الطفل صغيراً جداً في العمر، غير أن مسألة تعويد الطفل منذ صغره على الصيام تحت أنظار الأهل وضبطهم لوضع الطفل أثناء اليوم مسألة مهمة جداً وتحتاج إلى نظرة خبيرة بهذا الشأن. عن ذلك، التقينا المرشد التربوي محمود حمدان، متحدثين معه عن كيفية التعامل مع الطفل الصائم للمرة الأولى، وفيما يلي نص اللقاء.



ماذا عن السلوكيات الأخرى التي يجب أن نعلمها الطفل لتكون مقرونةً في ذاكرته بهذا الشهر؟

صحيح أن شهر رمضان شهر الصيام، أي الامتناع عن الشرب والطعام، لكن المربي الإيجابي يستثمر هذا الشهر لغرس القيم وتنمية المهارات، مثلًا قيمة الرحمة، من خلال استشعار حياة الآخرين أو توزيع الطعام، وقيمة التعاون، من خلال المشاركة مع الأسرة في إعداد الطعام أو تجهيز السفرة أو تغسيل الصحون. كذلك يمكن استثمار هذا الشهر في تحبيب الطفل بكتاب الله، فـشهر رمضان هو «ربيع القرآن»، ويمكن استثماره في تعويد الطفل على العادات الصحية الملائمة، ويمكن كذلك غرس الجرأة والشجاعة في الطفل من خلال تشجيعه على قراءة ولو بضع آيات في مجالس القرآن يتم تعويده عليها مسبقًا، وإكساب الولد مهارات التواصل والذكاء الاجتماعي من خلال اصطحابه للمجالس، وكل ذلك سيتربى في نفسه ذكرى طيبة عن هذا الشهر الكريم.

في التجربة الأولى، عادةً ما يخفق الطفل في إكمال اليوم صائمًا فيشعر بالإحباط. كيف يمكن التخفيف من هذا الشعور لديه؟

أولاً: ممكن جدًا أن يفهم الطفل أنه غير مُكَلَّف وإنما يصوم استجابةً وتطوعًا وهذا يُشعره بالفخر والاعتزاز.

ثانيًا: ألا يرتبط الصيام بالإكراه؛ لكي لا يُصاب بالخوف أو يسلك سلوك المراوغ في إخفاء إفطاره، فبدلاً من تحبيب الصيام له، صنعنا منه طفلاً منافقاً.

ثالثاً: عدم المقارنة بينه وبين أخيه أو أقاربه؛ لاختلاف الطاقات الصحية والنفسية.

رابعاً: تشجيعه لأي مقدار استطاع أن يؤديه، فالسلوك الذي يتعزز يتكرر، وعندما يرى والديه وأسرته فخورين بالإنجاز البسيط الذي حققه سيُلهمه هذا التحفيز المعنوي الفخر، وسيشجعه على بذل المزيد.



عندما يبدي الطفل رغبته بالصيام أسوةً بأخوته الكبار مثلاً، هل هذا يعني أنه مستعد تمامًا من الناحية النفسية؟

هذا السلوك لا يعني القدرة النفسية، بل هو حاضر من باب التقليد الظاهري، وهو طبيعي في طفل المرحلة الثانية، وحذاري من إدخاله مباشرة في الصيام الكامل لمجرد تقليده؛ لكي لا يُصاب برد فعل سلبي، كالإحباط أو استصغاره لذاته حين اكتشافه عدم قدرته على مجاراة بقية أفراد الأسرة. نعم، ينبغي استثمار هذا التقليد لتجبيبه وتشجيعه على الصيام من خلال غرس قيمة حب العبادات في نفسه والتدرج.

ما الخطوات من قبل أفراد الأسرة لتشجيع الطفل الصائم للمرة الأولى؟

إضافة إلى جوابي في سؤال عن طريقة تعويد الطفل على الصيام، يجب تجنب الطفل الإرهاق من خلال تجنبه النشاط الرياضي المتعب والحركة الزائدة.

ملاحظة مهمة

بعض العوائل أو الأفراد يكون صياهم مقرونا بالعصبية والغضب، ويعز ذلك للجوع والعطش ما يسبب له ضيق المزاج وعدم القدرة على ضبط انفعالاته. إن انعكاس صورة الصيام بهذه الشكل السلبي له أيضا تأثير سلبي للغاية على نفسية الطفل وتقبله الصيام وحبّه لشهر الرحمة والعمو والمغفرة، فتتقلب في ذهنه المفاهيم بين ما يجب أن يكون عليه هذا الشهر وما غرسناه في ذهنه وقلبه، وبين ما يراه من سوء خلق وضيق نفس في تصرفات الآخرين.



نصائح أخيرة بهذا الشأن

الاهتمام بغرس قيمة حب العبادات وتحبيب الولد في الصيام أهم من ممارسة السلوك الظاهري دون وعي به، ولن يضطرنا إلى الإكراه والجبر، وعكس صورة إيجابية حسنة من خلال سلوك الأسرة وأخلاقها وتعاونها هو ما يجب الطفل في الشهر الكريم وأجوائه، وأما السلوك الذي نرغب أن نرى الطفل عليه فهو نتاج طبيعي لما غرسناه فيه بالقول والفعل بقصد أو من دون قصد.



مدربة التوعية الصحية والتغذية

أمينة العوضي

النظام الغذائي الصحيح في يد الأم والتغيير بالتفاهم



يتعرض العديد من الناس إلى المشاكل الصحية باختلافها أثناء فترة الصيام، ويتساءل البعض ممن يعيشون ظروفًا صحية دائمة كانت أم مؤقتة عن تنظيم جدول غذائي لا يتعارض والظرف الذي يمرون فيه. المقابلة التالية كانت مع المدربة في التوعية الصحية والتغذية أمينة محمد العوضي، إذ تحدثنا فيها عن أجديات الصيام، لقضاء شهر كامل بشكل صحي وسليم.

هل يعتبر الصيام عموماً أحد أساليب العلاج؟

بالتأكيد، يعتبر الصيام أحد أساليب العلاج، وصيانة للأجهزة الداخلية، فنحن تماماً كما ننظف أنفسنا من الخارج، بحاجة إلى تنظيف أجسامنا داخلياً وهذا يكون بالصيام، و«صوموا تصحوا»، وفي نفس الوقت، هناك أمراض يكون علاجها تفادي الصيام، لكنه عموماً يعتبر تجديداً للجسم والأعضاء الداخلية. إن الصيام فرصة لمرضى السكر بأن يتم ضبط مستوى السكر لديهم، كذلك لأمراض الكولسترول والضغط.



ما العادات الغذائية الخاطئة التي يتبعها عامة الناس في شهر رمضان؟

للأسف، تلعب العادات دوراً كبيراً في اتباع الناس للأنظمة الغذائية الخاطئة، لذلك أقول لربة المنزل: أنت المسؤولة عن المطبخ، وهو أمانتك، ونوعية الأكل أمانتك، وسلامة الأغذية أمانتك أيضاً، وكذلك صحة أفراد العائلة من هذه الناحية، ولكن يجب عليك البدء بنفسك أولاً قبل محاولة تغيير أفراد الأسرة. من العادات الغذائية الخاطئة التي تنتشر خلال شهر رمضان استخدام المعلبات بكثرة، واستخدام المنكهات وملونات الأطعمة التي نستطيع بسهولة الاستعاضة عنها ببدائل طبيعية مثل الزعفران وماء الورد أو الفواكه الطازجة والمكسرات.

ومن الأطعمة التي توجد على المائدة البحرينية بشكل شبه يومي «الجيلي»، ومثلاً بإمكانك أن تضيفي له الفواكه الطازجة غير المعلبة.

ومن الأمور التي تفعلها الكثير من ربات المنازل بشهر رمضان هي تذويب الدجاج المثلج لوضعه في السمبوسة أو صنع لفائف الدجاج وإعادة تثليجها ثم تذويبها مرة أخرى حين تخرج للقلي، وهذا سلوك غذائي خاطئ.

من جهة أخرى، الفواكه مظلومة جداً خلال هذا الشهر، لا مكان لها على مائدة الإفطار بين الوجبة الرئيسية والمقليات ثم الحلويات الرمضانية، لذلك، أنصح ربات المنازل بتقديم سلطة الفواكه كطبق حلوى أساسي، وإضافتها كذلك على المهلبية أو الكاسترد وغيرها.

أيضاً وجود الد«فاست فود» بشكل مكثف ضمن الجدول الغذائي اليومي له تأثير سيئ على الجسم، ولا أقصد هنا بالضرورة مطاعم الوجبات السريعة، بل حتى الكباب والسمبوسة التي تقلل بكمية زيت عالية تعتبر من الوجبات السريعة، وحتى الكنافة التي تحتوي على قدر عال جداً من السكريات.

هل تغيير النظام الغذائي السابق يكون أسهل مع الصيام؟

تغيير النظام الغذائي في يد الأم غالباً، ويكون عن طريق التحاور والتفاهم مع أفراد الأسرة، وعن طريق تغيير نمط غذائها أولاً حتى يقلدها أبنائها؛ لأن الأم قدوة، فبالمشاركة والتعود يكون التغيير سهلاً.

أما بالنسبة للمرضى الذين يتبعون طريقة طبخ معينة، فيمكن لنا أن نشاركيهم؛ لتشجيعهم.

يعاني العديد من زيادة الوزن في هذا الشهر، على الرغم من أنه يجب حدوث العكس مع الصيام، هل من توضيح؟

السبب هو نمط الأكل الذي نتناوله بشكل رئيس، ثم نمط الحياة خلال أيام هذا الشهر. فالأطعمة تكون مليئة بالدهون، والرياضة تكاد تكون شبه معدومة أو بسيطة لا تتناسب مع نوعية الأكل المتناول، فمن الأفضل،

أن نبدأ بتناول تمرتين مع كأس من اللبن ثم نتجه للصلاة. إن فترة الدقائق العشر التي تفصل بين هذه الوجبة الخفيفة والفقير ستجدد طاقة الجسم، وتعطي إشارة للجهاز الهضمي للاستعداد والتهيئة. أيضاً السحور يساعد على نزول الوزن إذا تم تناوله بطريقة صحيحة، فلا فائدة من السحور الذي يليه النوم بشكل مباشر، إذ إن الجهاز الهضمي يخزن الأطعمة؛ لانعدام الحركة، ويؤدي بالتالي إلى السمنة.

هل يمكن البدء في حمية غذائية بغرض تخفيف الوزن في شهر رمضان؟

بالتأكيد، ويمكن ذلك أيضاً دون الحرمان من الأطعمة الشعبية التي نحب تناولها جميعاً، ولكن بشرط استخدام طرق طبخ سليمة وتقليل نسبة الدهون الضارة، مثلاً، الاستغناء عن وضع الدهن على «الهريس».

كذلك التنوع في مصادر البروتين وعدم تناول اللحوم الحمراء بشكل يومي.

لمتبعي الحمية الغذائية (الريجيم)، كيف يمكنهم إجراء تعديلات على نظامهم الغذائي في هذا الشهر؟

التعديلات يجب أن تكون باستشارة المختصين، ومع إجراء الفحوصات الطبية الأساسية والمتابعة بعد ذلك.

ما أصناف الطعام المناسب تناولها لفترة السحور؟

إن وجبة السحور هي الأساس في ثبات الصحة طوال فترة الصيام، وليس من اللازم أن يكون سحوراً ثقيلًا، بل بالإمكان الاكتفاء بالماء والتمر أو الحليب كامل الدسم، أو الكورن فليكس، فهي تشبه وجبة الفطور في الأيام العادية غير أن كميتها أقل. والوقت المثالي للسحور يكون قبل نصف ساعة من أذان الفجر.

ماذا بالنسبة للمرأة الحامل الصائمة؟

أفضل في البداية استشارة طبيبتها الخاص بشأن وضعها الصحي وما إذا كان يسمح لها بالصيام من عدمه، وتحتاج إلى متابعة من اختصاصي أغذية؛ لتجنب بعض المضاعفات مثل سكر الحمل.

نصائح لتغذية سليمة؟

المضغ الجيد من أهم النصائح لتجنب عسر الهضم والتخمة، وعدم إهمال شرب الماء لأهميته للجسم والوقاية من الجفاف خلال فترة الصوم، ولأن شرب الماء مهم للصائم الذي يعاني من الإمساك في فترة شهر رمضان الكريم.



لراغبين بممارسة الرياضة قبل الإفطار، ينصح بألا يكون قد تبقى وقت طويل على الإفطار بعد مزاولة الأنشطة الرياضية، بمعنى ألا يزيد على ساعة؛ لضمان تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية المفقودة بأسرع وقت ممكن؛ حماية للجسم من الأعراض الصحية.

ويرى المختصون أن ممارسة التمارين الرياضية قبل وجبة الإفطار بمدة قصيرة مفيد جداً للاسترخاء والشعور بالراحة وتنشيط الدورة الدموية، وكذلك زيادة كفاءة الجسم في التخلص من السموم.

أما للراغبين في ممارسة الرياضة بعد الإفطار، فينبغي عليهم ذلك بعد أخذ وقت كافٍ من الراحة؛ ليتمكن الجسم من الهضم الكامل لطعام الإفطار بكفاءة، ويتم استخلاص الطاقة وإعادة شحنها إلى أعضاء الجسم الحيوية، وممارسة التمارين بعد الإفطار مفيدة جداً في تحفيز وإتمام عملية الأيض وحرقة الطاقة من الطعام.

وتتميز الرياضات التي ينصح بالقيام بها خلال شهر رمضان المبارك بأنها رياضات خفيفة أو متوسطة الشدة ولا تصل بالجسم إلى مرحلة الإنهاك، ومن هذه الرياضات: المشي، الأيروبيك، القفز بالحبل، التمارين السويدية، ورياضات الأجهزة التدريبية مثل الدراجة. ويجب ألا تزيد المدة الزمنية المخصصة للرياضة في شهر رمضان عن 60 دقيقة. وينبغي الحرص على الإحماء الجيد، يليه أداء تمارين الإطالة لمعظم عضلات الجسم لمدة 5 دقائق. وممارسة النشاط البدني الرئيس ينبغي أن تكون بمدة لا تقل عن 30 إلى 45 دقيقة، يليها بعد ذلك تمارين استشفاء وتبريد لمدة 5 دقائق. ويجب ملاحظة أن ممارسة الرياضة أثناء الصيام وفي هذا الجو الصيفي الحار قد تتسبب في فقدان الجسم العديد من السوائل والأملاح المعدنية عن طريق عملية التعرق كما ذكر سابقاً، لذلك يجب التحذير من أن نفاذ الطاقة واستنزاف الأملاح المعدنية والسوائل من الجسم قد يؤدي إلى عواقب صحية كالصداع، والإغماء وأخطرها الجفاف الذي قد يؤدي إلى الإضرار ببعض الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان مثل الكلى.

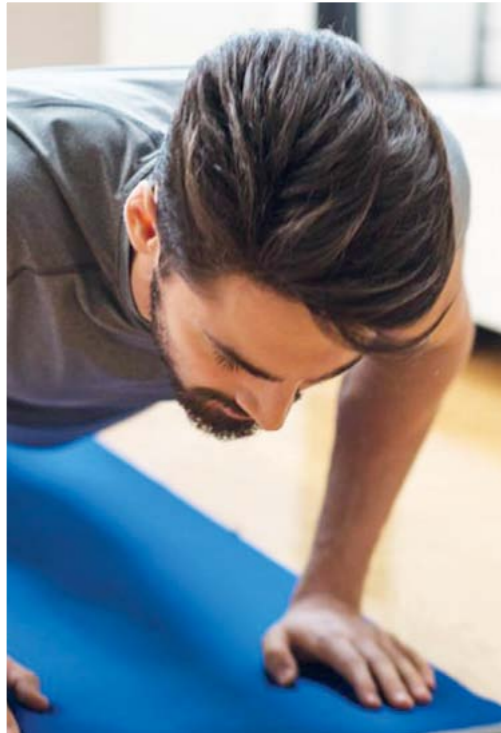
أهم النصائح العامة والمفيدة لتفادي الأضرار الجانبية التي قد تصيب ممارسي الرياضة

1. الحرص على التهوية الجيدة في مكان ممارسة الرياضة وتجنب الزحام.

2. ممارسة الرياضة في أماكن مغلقة ذات هواء نظيف غير ملوث بأبخنة العوادم أو المخلفات.

3. الاعتدال في درجة حرارة ورطوبة المكان.

4. ارتداء ملابس خفيفة ومريحة أثناء ممارسة التمارين.



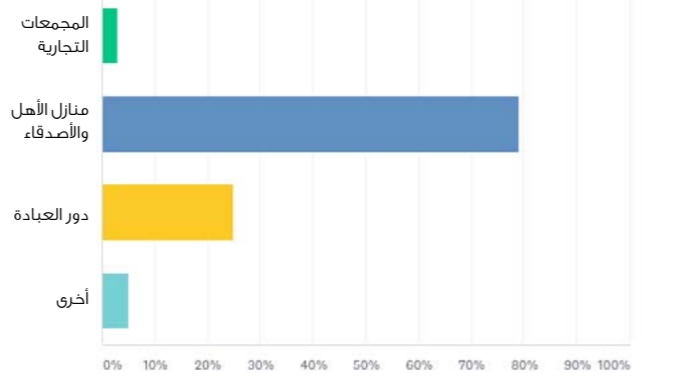
كيف تمارس الرياضة في شهر رمضان بكفاءة؟

بقدم شهر رمضان تُطرح العديد من التساؤلات عن إمكان القيام بالتمارين الرياضية، وكيفية ومدى فعاليتها للجسم وغيرها من تساؤلات، ونظرًا لاختلاف النظام خلال الشهر، فمن المهم توخي الحذر والاختيار الصحيح لنوع الرياضة والوقت. التقرير التالي يتضمن الإجابة على العديد من الأسئلة التي قد تراود الراغبين في ممارسة الرياضة أثناء فترة الصيام بشهر رمضان المبارك.

إن العمر والحالة الصحية للشخص من أهم العوامل التي قد تؤثر في اختياراته للتمارين التي يمارسها، خصوصاً في ظل التغيير الكبير في النظام الغذائي أثناء الشهر الفضيل، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من السممة المفرطة أو ازدياد في عدد ضربات القلب بممارسة الرياضة قبل الإفطار أثناء فترة الصيام، كذلك الأشخاص الذين يعملون لفترات طويلة أو في الخارج.



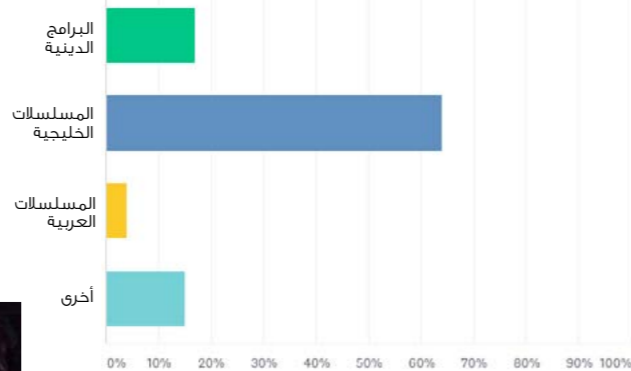
79%



54%



64%



كيف يقضي البحرينيون شهر رمضان المبارك؟



«أضواء البلاد» أجرت استطلاعًا بسيطًا بشأن شهر رمضان المبارك؛ لتستشف آراء شريحة من المجتمع البحريني ولو كانت بسيطة، وطرحت فيه الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما أكثر الأماكن التي تفضل زيارتها في أيام الشهر الفضيل؟

وكان الاختيار يشمل: المجمعات التجارية، منازل الأهل والأصدقاء، دور العبادة. وجاء نصيب الأسد للزيارات العائلية ومنازل الأهل والأصدقاء بنسبة 79%، إذ يبدووا جلياً التزام المجتمع البحريني بصلة الرحم والتزاور خلال شهر رمضان المبارك.

أما نص السؤال الثاني فكان: ما طبقك الرمضاني المفضل؟ وشملت الخيارات: الثريد، الكباب، الهريس، وكما هو متوقع، احتل الثريد المرتبة الأولى بنسبة تبلغ 54%، كيف لا، وهو الوجبة الأساسية اليومية تقريباً والموجودة على مائدة كل أسرة. وأضاف العديد من المشتركين في الاستطلاع «اللقيمات والسمبوسة» كأطباق أساسية ومحبة لدى كثيرين.

كما أردنا أن نعرف أبرز الأعمال التي يفضل الناس متابعتها خلال أيام الشهر الفضيل فسألنا:

ما الأعمال التي تفضل مشاهدتها؟

وطرحنا الخيارات التالية: البرامج الدينية، المسلسلات الخليجية، المسلسلات العربية. ونسبة 64% كانت من نصيب المسلسلات الخليجية تليها البرامج الدينية بنسبة 17%.

أما السؤال الأخير فكان يخص الذكريات القديمة مع الشهر الفضيل حيث بحثنا في الذاكرة عن العادات التي اندثرت ولكنها لا زالت في أذهان البعض، فكان المسحر بصوته الجلي وحضوره الطيب يأخذ من ذكريات البحرينيين مأخذاً، ولأنهم أهل طيب وكرم، فقد كانت العادة الأخرى التي ذكرت بكثرة هي تبادل الأطباق بين الجيران، التي يوقنون حق اليقين أنها لم تندثر لبخل أو شح نفس، بل إن التطور وزيادة مشاغل الحياة أسرت الكثير من الناس، فلم يعودوا يمتلكون الوقت لمثل هذه العادات.

كيف كانت البداية؟

بدأت بعمر الحادية عشرة بدافع الفضول؛ لأنني أعتقد أن المكونات لها أسلوب تعامل خاص من حيث مزجها بأخرى، لكنني اكتشفت أنني أمتلك الموهبة في عمر الثلاثين تقريباً.

وكيف تحول الشغف إلى مهنة؟

درست في معهد البحرين للضيافة، وأدرس أيضاً «FOOD SCIENCE» في جامعة هارفرد، كما درست المجال في جامعة هونغ كونغ؛ لأنني أؤمن بأن كل مجال يجب أن يكون له أساس علمي، كما يرجع الفضل في اكتسابي المهارة إلى الشيف ألين من معهد البحرين للضيافة، الذي دربني بطريقة محترفة.

ما سر خلطائك الخاصة؟

الخلطات الخاصة دائماً ما تتكون عن طريق الخلطات الأساسية الموجودة، التي يجب معرفتها للتمكن من تكوين خلطة أخرى فرعية، وهو أهم ما يتعلمه الطالب في المعاهد العالمية. فمثلاً هناك 5 صلصات أساسية تكونت منها بقية الصلصات الموجودة حالياً، أي على سبيل المثال، المايونيز يعتبر صلصة أساسية تكونت منها صلصة الرانش والتاوند أيلاند وغيرها، البشميل أيضاً صلصة أساسية تكونت منها صلصة الألفريديو وصلصة الجبن وهكذا.

ما تطلعاتك المستقبلية لمجال الطبخ في البحرين؟

أتمنى أن تزيد نسبة البحرنة في المجال؛ لأن البحرينيين يمتلكون المهارة في الطبخ، وهم متذوقون ولهم خط معين، والمطبخ البحريني عموماً له خصوصية، فتحن الوحيدون الذين لدينا بهارات خاصة بنا من بين دول الخليج، والوحيدون الذين نمتلك أطباقاً خاصة، فأتمنى أن يبرز المطبخ البحريني أكثر عن طريق إبداعات البحرينيين الذين يتخذون الطبخ وظيفته حياتية غير مهمشة.

وهل تعتقد أن مهنة الطبخ لها عائد ممتاز؟

بلا شك، فالطباخون العالميون يجنون عوائد مالية ممتازة جداً.

وما رؤيتك المستقبلية إلى نفسك في المجال؟

بدأت خطوات المستقبل منذ الآن، فأنا حالياً أملك العلامة التجارية الخاصة بي والمختصة بأساسات المطبخ مثل الصلصات الخالية من المواد الحافظة وغيرها، وهذه المنتجات موجودة على صفحة الانستغرام (@eight8bh) وسأفتتح مطعمي الخاصة في بداية شهر رمضان المبارك، وأطمح بعدها إلى افتتاح سلسلة مطاعم.

ما أعمالك لشهر رمضان؟

أعمل حالياً على إصدار كتاب طبخ بالتعاون مع شركة مطاحن البحرين عبر تقديم وصفات باستخدام منتجات الشركة، وأحاول في الكتاب ألا أعود للوصفات القديمة، بل أستخدم المنتجات المتوافرة لصنع أشياء جديدة من مطابخ عالمية. ويتضمن الكتاب بعض الأطباق السريعة التي نشترها بينما يمكننا صنعها بطريقة أفضل في المنزل وتخزينها، كما يتضمن نبذة عن القياسات في الطبخ، مثل حجم الكوب والكمية، وهي مقاييس عالمية مهمة، دقيقة وأساسية لنجاح الوصفة.

حدثنا عن شركة مطاحن البحرين من وجهة نظرك باعتبارك

محترفة في مجال الطبخ؟

من دون مجاملة، أعتقد أنها من أفضل المنتجات الموجودة، فمثلاً طحين جميع الاستعمالات الذي تنتجه الشركة صالح لجميع أنواع المخبوزات مثل المعجنات أو الكيك وغيرها، فبقليل من الاطلاع يمكنك تطويع هذا المنتج ليلائم ما تريد أن تصنعه دون الحاجة لشراء طحين متخصص لكل نوع من الأطعمة، كما أن سعر المنتجات من الشركة أرخص من غيرها، والأهم من ذلك كله أنه منتج بلدي.

هل شاركت في مسابقات بنفس المجال؟

لا أحب المشاركة في المسابقات؛ لأنني لا أفتتح بالمنافسة مع شخص لا أعرف تاريخه في الطبخ أو مدى خبرته، فمن غير العادل المنافسة بين طبخ درس الطبخ أكاديمياً وآخر لا، ومن غير العادل المنافسة بين طبخ يمتلك خبرة طويلة وآخر مبتدئ.

من أصحاب المطاعم الأبرز في البحرين حالياً؟

أعتقد أن «فيلا مامان»، «هالة كافي»، و«بنت الديرة» هم الأبرز، إذ عملوا بجد حتى افتتحوا مطاعمهم واستمروا حتى الآن.

هل من نصيحة للشباب البحريني وربات المنازل؟

أنصحهم بزيارة مدينة الشباب؛ لأن لديهم دورات طبخ ممتازة وذلك لتطوير مهاراتهم. وأنصح ربات المنازل بأن يضعوا قائمة أسبوعية لما سيطلبه طوال أيام الأسبوع؛ لكي يتم إنجاز الوصفات بسرعة أكبر.

كلمة أخيرة؟

أشكر حكومة البحرين؛ لأنها وفرت برنامج الفندقية والضيافة للبحرنيين مجاناً، ولكنني أعتقد أن المعهد لا يعلن عن نفسه وعن برامجه بحيث يصل إلى الناس بشكل أوسع، فكثيرون ليس لديهم أدنى فكرة عنه.

أتمنى أن تنال وصفاتي إعجابكم، وهي مقدمة خصيصاً لشهر رمضان المبارك برعاية شركة البحرين لمطاحن الدقيق.

فجر المنصوري

أنوي إصدار كتاب طبخ بالتعاون مع شركة "المطاحن"

يعتقد كثيرون أن وظيفة اللحم المستقبلية مقتصرة على مجالات محددة، كالطب، الهندسة، التعليم أو الأعمال المتعلقة بالمجالات التجارية كالمحاسبة والتسويق وغيرها، ولكن قليل منا فكر في اعتبار «الطبخ» وظيفة ثابتة واعتماده مجالاً للدراسة قد يكون في جامعات عالمية. في حديثنا مع الشيف فجر المنصوري، بينت كيف أن الطبخ علم يدرّس تماماً كما العلوم الأخرى، ولا يقل شأنًا عنها، وامتهانه وظيفة له عائدات مساوية للمجالات الأخرى. وعن نفسها ونشاطها في المجال، وكذلك عن تعاونها مع شركة مطاحن البحرين كان حديث المنصوري مع «أضواء البلاد»...



سلطة حب الهريس

المكونات

- 3 أكواب من الخس الروماني
- كوب هريس المطاحن منقوع
- حبة خيار مقشرة ومقطعة
- كوب طماطم مقطعة
- 3 أكواب جينة فيتا
- ½ كوب أنصاف الزيتون
- ¼ كوب شرائح البصل
- 3 ملاعق بقونس مفروم ناعم

الصلصة

- ½ ملعقة أوريجانو
- ¼ كوب من عصير الليمون
- ¼ ملعقة طعام قشر الليمون
- 3 ملاعق زيت الزيتون
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الخطوات

- في مقلاة على درجة حرارة هادئة شوّحي حب الهريس مع القليل من الملح والفلفل لمدة دقيقتين.
- لتحضير صلصة الليمون، اخلطي الليمون وقشر الليمون وزيت الزيتون مع الأوريجانو والملح والفلفل.
- في صحن التقديم اخلطي جميع مكونات السلطة واسكبي الصلصة على السلطة.
- يمكن إضافة البقدونس قبل التقديم حسب الرغبة.



شوربة حب الهريس مع الكيل (الكرنب الأبعد)

المكونات

- حبة جزر
- قطعة كرفس كاملة
- بصلة صغيرة
- 5 فصوص ثوم
- كوب حب هريس المطاحن منقوع لمدة ساعة
- 3 أكواب ماء
- بعض من أوراق الكيل (الكرنب الأبعد)
- ½ ملعقة طعام ملح
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- مكعب مرق الدجاج

الخطوات

- قطعي الخضار إلى قطع صغيرة متساوية.
- في وعاء الطبخ أضيفي زيت الزيتون والخضار المقطعة معاً الكرنب.
- قلّبي جيّداً لمدة 7 دقائق ثم أضيفي حب الهريس إلى المكونات لمدة 5 دقائق مع الاستمرار في التقليب.
- أضيفي مكعب مرق الدجاج مع الماء واطبخيه على نار هادئة لمدة 35 دقيقة.
- أضيفي الكرنب واتركيه لمدة 10 دقائق على نار هادئة.

الحساء الأيرلندي مع حب الهريس

المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ½ كجم كتف حمل خال من العظم (مقطع)
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود مطحون طازج حسب الرغبة
- بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح
- حبتان من الجزر، مقشر ومقطع إلى قطع كبيرة
- جزرة بيضاء، مقشرة ومقطعة إلى قطع كبيرة (اختياري)
- 4 أكواب ماء أو حسب الحاجة
- 3 حبات بطاطس كبيرة مقشرة ومركبة
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج
- كوب الكراث المفروم بشكل خشن
- بقونس طازج مفروم للتزيين (اختياري)
- ½ كوب من حب الهريس المنقوع

الخطوات

- سخني الزيت على نار متوسطة في فرن كبير أو فرن هولندي.
- أضيفي قطع لحم الغنم واطهي المزيج مع التحريك بلطف حتى يصبح لونه بنيًا متساويًا. ثم يتبل بالملح والفلفل.
- أضيفي البصل والجزر والجزر الأبيض واطهي المزيج بلطف بجانب اللحم لبضع دقائق.
- أضيفي حب الهريس، وغطي المزيج حتى يغلي قبل خفض الحرارة. يُطهى لمدة ساعة أو أكثر، اعتمادًا على طراوة اللحم.
- أضيفي البطاطس، واتركيه على نار خفيفة لمدة 15 إلى 20 دقيقة، قبل إضافة الكراث وإكليل الجبل، وذلك على درجة حرارة عالية، حتى تصبح البطاطس طرية.
- عند التقديم زيني به بالبقونس الطازج.

تبولة الجريش

المكونات

- ¼ كوب جريش المطاحن
- 3 حزم بقونس مفرومة بشكل ناعم جدا
- كوب نعناع مفروم ناعم
- حبة طماطم كبيرة مفرومة
- حبة خيار مقشرة ومقطعة
- ¼ كوب جينة فيتا
- ½ كوب زيت زيتون
- ¼ كوب عصير الليمون
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الخطوات

- في إناء اخلطي الجريش مع باقي المكونات.
- في إناء صغير اخلطي الليمون وزيت الزيتون مع الفلفل والملح.
- رشّي خليط الليمون على السلطة.
- يمكن تزيين السلطة بالخس الروماني.



ورق عنب بالجريش

المكونات

الحشوة

- كوب جريش مغسول
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة مفرومة
- ملعقة بقدونس مفرومة
- ملعقة نعناع مفرومة (والأفضل نعناع مجفف)

مرق ورق العنب

- ½ كوب عصير ليمون
- ½ كوب زيت زيتون
- مكعبان من مرقة الدجاج، مذابان في ماء حار
- ¼ كوب دبس الرمان

الخطوات

- اخلطي مقادير الحشوة كاملة ولفي ورق العنب.
- في وعاء آخر اخلطي جميع مكونات المرق.
- صفي في قدر عميق شرائح البصل وشرائح البطاطس كطبقة ثانية، ثم صفي ورق العنب صفا مرتبا بإحكام، وضعي الثقاله بمقاس مناسب لقدر الطبخ، ثم غطي القدر.
- ضعيه على نار هادئة أول ربع ساعة، بعدها اخفضي الحرارة واتركيه على النار لمدة ساعة إلى ساعة ونصف.



الخطوات

- اسلقي البطاطس في ماء وملح حتى تنضج واتركها لتبرد. قشريها واهرسيها جيدًا بالشوكة.
- أضيفي البطاطس المهروسة في وعاء وتبيلها بالملح والفلفل.
- شكلي البطاطس على شكل كرات تقعر باليد ثم احشيها بخلطة اللحم المفروم المطبوخة.
- اغمسي كرات البطاطس المحشية في البيض ثم قليها في الطحين، ثم اغمسيها مرة أخرى في البيض ثم درجها على البقسماط المضاف إليه الملح، الفلفل، الأوريغانو والبقدونس حتى تغلف تمامًا.
- اقليها على نار متوسطة في زيت عميق مع قلبها حتى تتحمر من جميع الجوانب.
- تقدم كرات البطاطس مع صلصة الباربيكيو.

ميني بيتزا

المكونات

- كوبا طحين المطاحن
- جميع الاستعمالات
- ½ كوب صلصة البيتزا
- 250 غراما من جبن الموتزاريلا
- 3 ملاعق دبس الرمان
- ملح (حددي الكمية)
- فلفل (حددي الكمية)
- ½ كوب عصير ليمون
- 3 ملاعق دبس الرمان

الخطوات

- اخلطي جميع المكونات في الخلاط واعجنها لمدة 10 دقائق ثم اتركها لمدة نصف ساعة لترتاح.
- افرد العجينة بشكل متساو وقطعها دوائر صغيرة.
- امسحي القطع بصلصة البيتزا وأضيفي الجبن والأوريغانو.
- اخبزي لمدة 25 دقيقة على درجة حرارة 180.

معجنات الجبن

المكونات

- 5 أكواب من طحين بالخميرة
- أو البيتزا
- ¼ كوب من الحليب
- ¼ كوب من الزيت
- 5 ملاعق صغيرة من الخميرة
- 5 ملاعق صغيرة من مسحوق الخبز
- ¼ كوب ونصف ماء دافئ
- 3 ملاعق صغيرة ملح
- 3 ملاعق صغيرة سكر
- 3 بيضات
- كوب طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- كوب بقسماط أو بانكو
- ملعقة أوريغانو

الخطوات

- في كوبين من الماء الدافئ ضعي الخميرة واتركها جانبًا لمدة 10 دقائق.
- اخلطي جميع المكونات الجافة عندما تنتفخ الخميرة بالكامل.
- أضيفي المكونات الكاملة إلى الخلاط واخلطيها. يمكنك إضافة الماء تدريجيًا عند الحاجة.
- عند الانتهاء من العجينة، افردوها بالزيت، غطيها، واتركها في مكان مظلم لمدة 10 دقائق.
- شكلي دوائر صغيرة واحشيها بالجبن وأغلقها بشكل نصف قمر.
- في الفرن المسخن لمدة 12 دقيقة على درجة حرارة 250.

الخطوات

- في وعاء كبير، أذبي الخميرة والسكر في الماء الدافئ. أضيفي إليه الزيت والملح وكأسين من الدقيق.
- أضيفي الدقيق المتبقي ½ كوب في وقت واحد، اعجني جيدًا بعد كل إضافة. عندما يتم سحب العجينة معًا، أديرها على سطح دقيق برفق واعجني حتى تصبح ناعمة ومرنة حوالي 8 دقائق.
- انقلي العجين إلى وعاء مع مسح العجين بالزيت من كل جهة. غطيها بقطعة قماش مبللة واتركها في مكان دافئ حتى تتضاعف في الحجم، حوالي ساعة واحدة.
- ضعي العجينة على سطح دقيق. قسّمي العجينة إلى قطعتين متساويتين وشكليهما إلى أرغفة. ضعي الرغيف في صينية رغيف مدهونة بخفة. غطي الأرغفة بقطعة قماش مبللة واتركها ترتفع إلى أن يتضاعف حجمها، حوالي 40 دقيقة.
- سخني الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت (220 درجة مئوية).
- اخبزي على 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية) لمدة 30 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا وأسفل الرغيف يبدو مجوفًا.

خبز أبيض "التوست"

المكونات

- 4 ½ ملعقة صغيرة من الخميرة
- 3 ملاعق كبيرة من السكر الأبيض
- ½ كوب ماء دافئ
- 3 ملاعق كبيرة من زبدة الخضر مذابة
- 6 ½ كوب طحين جميع الاستعمالات

المكونات

- 2 ½ ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة النشطة
- كوب ماء دافئ
- كوب طحين جميع الاستعمالات
- 1 ½ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ¼ كوب طحين جميع الاستعمالات أو أكثر حسب الحاجة
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مقسمة

الحشوة

- ½ كيلو لحم بقر مفروم
- بصلة
- 5 فصوص ثوم
- ملح، فلفل وكمون حسب الرغبة

الخبز العربي "العرايس"

الخطوات

- صبي 1 ½ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون والملح في الخليط.
- أضيفي ¼ كوب دقيق، ثم امزجي بسرعة منخفضة باستخدام ملح خفاف العجين حتى يصبح العجين ناعمًا ولينًا ولزجًا قليلًا.
- عند تماسك العجينة على جوانب الوعاء، أضيفي ربع كوب من الدقيق قليلًا في المرة الواحدة.
- اعجني العجينة بآلة على سرعة منخفضة حتى تمتزج من 5 إلى 6 دقائق.
- ضعي العجينة على سطح العمل الدقيق وشكلي كرة.
- امسحي داخل وعاء بزيت الزيتون. اقلبي العجينة في الوعاء وغطيها بطبقة رقيقة من الزيت، غطي الوعاء واتركه حتى يتضاعف حجم العجينة حوالي ساعتين.
- أريلي العجين من الوعاء وضعيه على سطح العمل بالدقيق.
- قومي بتشكيل كل قطعة في كرة صغيرة مستديرة ذات سطح أملس، مع سحب العجين من الجانبين ودس الأطراف أسفل القاع.
- غطي كرات العجين بلف بلاستيكي خفيف الوزن واتركها لمدة 30 دقيقة.
- رشني كمية صغيرة من الطحين على سطح العمل وأعلى كرة العجين، اضغطي بلطف بأصابعك، وشكلي خبزًا دائريًا مسطحًا



كرات جريش موزاريللا

الخطوات

- سخني زيت الزيتون في قدر كبير على نار متوسطة.
- أضيفي البصل والثوم ويطهى المزيج ويحرك حتى يحمر.
- اسكبي الجريش واطهي المزيج مع التحريك لمدة دقيقتين، ثم أضيفي الطماطم والكزبرة واستمري في الطهو مع التحريك حتى يتبخر السائل. أضيفي مرق الدجاج الساخن إلى كأس الجريش 1/3 في وقت واحد، مع التحريك والطبخ حتى يتبخر السائل قبل إضافة المزيد.
- عندما يتم إضافة مرق الدجاج، تبلي بالملح والفلفل. بعد تبخر السائل ارفعيه عن النار وضعي البارميزان. انقلي الجريش إلى وعاء حتى يبرد قليلاً.
- ضعي البيضة المخفوقة في الجريش في وعاء صغير، اخفقي البيضة الأخرى المتبقية والحليب بالشوكة.
- لعمل الكرة، لفي ملعقتين كبيرتين من الجريش على شكل كرة. اضغطي قطعة من جبنة الموزاريللا في الوسط، ثم لفيها لتطويقها. غطي المزيج برفق بالدقيق، ثم اغطسيه في خليط الحليب، ثم لفيه في فتات الخبز.
- سخني الزيت للقلي في مقلاة عميقة أو قدر كبير عميق إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية). قلي الكرات على دفعات صغيرة حتى تصبح ذهبية بالتساوي.

المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- 4 فصوص ثوم مهروس
- كوب جريش منقوع
- حبتان من الطماطم، كبيرة ومقطعة
- 2 ½ كوب مرققة الدجاج
- ربع كوب من الكزبرة المفرومة
- ½ كوب من معجون الطماطم
- ملعقة كبيرة من البهارات البحرينية
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ½ كوب من جبنة البارميزان المبشورة
- بيضة مخفوقة
- بيضة
- ملعقة طعام حليب
- 200 غرام من جبنة الموزاريللا مقطعة إلى مكعبات
- ½ كوب دقيق جميع الاستعمالات
- كوب فتات الخبز الجاف
- كوب من زيت نباتي للقلي

قطع دجاج البوبكورن

المكونات

- 3 أكواب طحين المطاحن
- جميع الاستعمالات
- ¼ ملعقة طعام فلفل أسود
- بيضتان
- ملحوظة طعام مسحوق
- ملحوظة طعام عصير الليمون
- ½ ملعقة طعام ملح

الخطوات

- اخلطي الطحين مع جميع المكونات الجافة.
- في إناء آخر اخلطي البيض مع الليمون.
- قطعي الدجاج إلى قطع صغيرة (3 سنتيمترات).
- قلبي قطع الدجاج في خليط الطحين ثم اغمسيها في البيض، بعدها قليها في الطحين مرة أخرى.
- قلّي قطع الدجاج في زيت على حرارة متوسطة حتى تكتسب لوناً ذهبياً.



جمبري بالبقصات

المكونات

- كيلو روبيان متوسط مقشر
- ملعقة ملح صغيرة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- كوب دقيق متعدد الاستعمالات
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- بيضتان
- كوب من فتات البانكو
- لتر من زيت نباتي للقلي

الخطوات

- ضعي الروبيان في وعاء وتبليه بالملح والفلفل ومسحوق الثوم.
- قومي بخلط الدقيق والبابريكا معاً.
- ضعي البيض وفتات البانكو في أوعية منفصلة.
- سخني الزيت في مقلاة عميقة إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)، واغمسي كل الروبيان في خليط الطحين، ثم في البيضة، وأخيراً في فتات البانكو.
- قلّي في وقت واحد حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً، ولا يستغرق هذا أكثر من 5 دقائق. أخرجها بمصفاة وثم ضعيها على مناشف ورقية قبل التقديم.



METRO



Tomato Paste



أعواد الثوم

المكونات

- 2 ½ كوب طحين جميع الاستعمالات
- 3 ملاعق صغيرة من الخميرة
- ملعقة كبيرة من السكر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
- ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- ¼ كوب جبنة البارميزان المبشور
- ملعقة كبيرة زبدة مذابة
- ¼ كوب ماء دافئ
- ½ كوب حليب
- بيضة
- ¼ كوب من الزبدة المذابة
- ½ كوب جبنة بارميزان مبشورة

الخطوات

- في الخلاط الكهربائي ضعي دقيق الخبز والخميرة والسكر والملح والتوابل الإيطالية والثوم وربع كوب من البارميزان المبشور ونصف كوب الزبدة المذابة واخلطي المزيج.
- في وعاء اخلطي الماء الدافئ والحليب والبيض.
- ابدئي بتشغيل الخلاط واسكبي مزيج الحليب ببطء حتى تتشكل كرة. زبدي السرعة لمدة 30 ثانية حتى يعجن. أخرجي العجينة من الخلاط واعجنيها لفترة وجيزة. ضعي العجينة في الوعاء وامسحيها بطبقة من الزيت. ثم غطيها بقطعة قماش مبللة واتركيها في مكان دافئ حتى تتضاعف في الحجم حوالي ساعة واحدة.
- افرد العجين على سطح دقيق. ثم لفه في صينية فرن مستطيلة. استخدم سكيناً أو قاطعة بيتزا لتقطيع العجينة بالطول إلى 10 شرائح، ثم قصها إلى نصفين.
- في إناء صغير أضيفي ملعقة الزبدة المذابة مع ربع كوب جبنة البارميزان واخلطيها جيداً بالفرشاة. ثم رش الخيط على العجين وغطيه.
- اتركيه يتضاعف لمدة 30 دقيقة. في هذه الأثناء، سخني الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية).
- اخبزيه لمدة تتراوح بين 18 و23 دقيقة، وقدميها ساخنة.



الخطوات

- ضعي كومة الدقيق والملح معًا على سطح العمل وشكلي بئرًا. أضيفي ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، بيضتين وماء في وعاء. صبي نصف خليط البيض في البئر. ابدئي بخلط البيض بالدقيق بيد واحدة واستخدمي يدك الأخرى للحفاظ على كومة الدقيق ثابتة. يُضاف خليط البيض المتبقي ويُعجن ويُكوّن العجين.
- اعجني العجينة حتى تصبح ناعمة، من 8 إلى 10 دقائق، ثم أضيفي المزيد من الطحين إذا كانت العجينة شديدة اللزوجة. تكوّن العجينة في كرة ولفيها بإحكام بالبلاستيك. ضعيها في الثلاجة لمدة ساعة.
- بينما تستريح العجينة، حضري حشوة الرافيولي. يُمزج جبن الريكوتا، جبنة الكريمة، جبنة الموزاريلا، جبنة البروفولوني، البيض، والبقدونس واخلطي جيدًا. ضعي الحشوة جانبًا.
- سخني ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. أضيفي الثوم المهروس وصلصة البيستو واطهي المزيج لمدة دقيقة واحدة. اسكبي الكريمة الثقيلة، وارفعي الحرارة إلى درجة عالية، واجعلي الصلصة تغلي. قللي الحرارة واتركيه على نار خفيفة لمدة 5 دقائق. أضيفي جبنة البارميزان وحركي المزيج حتى يذوب الجبن. أخرجي المقلاة من الحرارة حتى تبرد.
- في هذه الأثناء، في قدر منفصل، قومي بتسخين صلصة الباستا على نار متوسطة إلى منخفضة.
- سخني الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية). أضيفي البيض مع ملعقة كبيرة من الماء لعمل الدهان لمسح الرافيولي.
- قومي بفرد العجينة في صفائح رقيقة لا يزيد سمكها عن 1 ملم بشكل مستطيل ثم قطعي إلى مربعين متشابهي الحجم. لتجميع الرافيولي امسحي بالفرشاة على العجينة الأولى من خليط الدهان. بعد ذلك أضيفي خليطاً من الحشوة بواسطة ملاعق صغيرة بحوالي واحد سنتيمتر عن بعضها البعض. غطي الحشوة بالعجينة الثانية، واضغطي الهواء من كل جزء من الحشوة. اضغطي بحزم حول الحشوة لإغلاقها. قطعي الرافيولي الفردية بسكين، أغلقي الحواف جيدًا.
- املئي وعاءً كبيرًا بماء مملح قليلًا واتركيه حتى يغلي على نار عالية. أضيفي الرافيولي، واتركيه حتى الغليان. اطهي المزيج مع التحريك من حين لآخر حتى تطفو الرافيولي إلى الأعلى ويصبح الحشو ساخنًا من 4 إلى 8 دقائق، ثم صقيه جيدًا.
- باستخدام ورقة الخبز على صينية الفرن، ضعي الرافيولي المطبوخ واخبزيه في الفرن المسخن حتى يصبح لونها بنياً، لحوالي 4 دقائق.
- لتقديم الرافيولي يخلط مع صلصة الباستا والزبدة، ثم يضاف قليل من صلصة الكريمة.

رافيولي

المكونات

عجينة الرافيولي

- كوبان من الطحين لجميع الاستعمالات
- رشّة ملح
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- بيضتان
- ½ 1 ملعقة طعام ماء

حشوة الرافيولي

- علبة جبن الريكوتا (8 أونصات)
- علبة الجبن كريم (4 أونصات)
- ½ كوب من جبنة الموزاريلا
- ½ كوب جبنة بروفولون مبشورة (اختياري)
- بيضة
- ½ 1 ملعقة شاي من البقدونس المجفف

صلصة البيستو ألفريدو

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- فصان مهروسان من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الريحان البيستو المحضرة
- كوبان من الكريمة الثقيلة
- ¼ كوب جبنة البارميزان المبشور
- كوب صلصة الباستا الحمراء

لدهن الرافيولي

- بيضة
- ملعقة طعام ماء

لازانيا

المكونات

- 300 غرام طحين جميع الاستعمالات
- 3 بيضات كبيرة
- رشّة ملح

الخطوات

- ضعي الدقيق على سطح عمل رخامي أو خشبي. قومي بعمل بئر في الوسط ثم ضعي البيض وأضيفي الملح.
- باستخدام الشوكة، قومي بضرب البيض برفق ودمج الطحين المحيط به، بما يخلق عجينة رقيقة.
- باستخدام مكشطة، خذي الدقيق المتبقي واتجهي نحو المركز، وأدخليه في الخليط. المكشطة ستمنع يدك من الالتصاق وستساعد العجينة في أن تصبح متجانسة. إذا كان العجين شديد الصلابة، أضيفي ملعقة كبيرة من الماء في وقت واحد حسب الحاجة.
- عندما يشكل المزيج كرة، ابدئي العجن بيديك. قومي بتسطيح الكرة، ثم قومي بتمديدها وإضعافها من الأعلى باتجاه المركز بدورة 45 درجة وكرري.
- اعجني لمدة 10 دقائق حتى تحصلي على عجينة ناعمة وطرية.
- ضعي العجينة في وعاء واسع وقومي بتغطيتها جيدًا، ثم ضعيها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة إلى ساعة.
- لفي العجينة مع آلة المعكرونة أو مع عصاة الفرد.
- قسمي العجينة إلى 3 أجزاء متساوية. خذي واحدة، سطحيها قليلًا بعصاة الفرد وافريدها 5 إلى 6 مرات. اقلبي العجينة 45 درجة ثم افريدها مرة أخرى من 5 إلى 6 مرات. استمري في التدوير والانعطاف بنفس الطريقة، حتى يصل العجين إلى سمك ثابت يبلغ 1 ملم.
- مع عجلة المعجنات أو السكين، اقطعي ورقة مستطيلة وفقًا لشكل وحجم طبق الخبز الخاص بك. انقليها إلى قطعة قماش جافة لمدة 30 دقيقة.



دجاج مع حب الهريس في جهاز الطهي البطيء الخاص

المكونات

- بصلة مقطعة شرائح ضعيفة
- جزرتان مقطعتان
- 12 قطعة مشروم مقطعة إلى أرباع
- مكعبان من مرق دجاج
- كوب حب الهريس المطاحن
- ملعقة زعتر
- ½ كوب ماء
- ملعقة طعام بقودونس مجفف
- ورق غار مكسر
- فلفل رومي أخضر مقطع
- 3 قطع دجاج
- ½ ملعقة كبيرة ملح
- ¼ ملعقة كبيرة فلفل أسود



الخطوات

- ضعي جميع المكونات في الجهاز على حرارة هادئة لمدة ساعتين ونصف ثم قدميها ساخنة كطبق رئيسي.

دجاج وفطر مع حب الهريس

المكونات

- نصف صدر دجاج من دون عظم
- ½ كوب ماء
- مكعب مرقة الدجاج
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة مفرومة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ½ كوب شرائح الفطر الطازج
- ½ كوب من الكريمة
- كوب حب هريس مغسول ومنقوع
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف كوب جبنة بارميزان مبشورة

الخطوات

- سخني زيت الزيتون في قدر كبيرة ثقيلة القاع على نار متوسطة الحرارة.
- أضيفي الدجاج أولاً لمدة 8 دقائق لكل جهة حتى ينضج.
- ارفعي الدجاج، وفي نفس القدر يضاف البصل والثوم، ثم اطهي المزيج وحركيه حتى يبدأ البصل في التحول إلى اللون البني الذهبي عند الحواف حوالي دقيقتين.
- تبلي بالملح والفلفل ومكعب مرق الدجاج، ثم أضيفي الفطر واطهيه حتى يصبح الفطر طرياً، ثم ضعي حب الهريس.
- اخلطي جيداً وبعد ذلك أضيفي الكريمة والماء واتركيها على نار منخفضة الحرارة لمدة 45 دقيقة.
- استمري في التحريك حتى يمتص حب الهريس السائل ويمتزج مع الكريمة، ثم حركي المزيج كل 10 دقائق، عند الانتهاء يجب أن يكون حب الهريس طرياً ولكنه ثابت قليلاً، قبل انتهاء الـ 45 دقيقة بعشر دقائق نضيف الدجاج وجبنة البارميزان ويخلط جيداً.



حب الهريس بالطريقة شرق الأوسطية

المكونات

- كوب من حب الهريس المغسول والمنقوع
- 3 أكواب ماء
- حبتان من الكوسة، مكعبة
- حبة فليفلة حمراء مفرومة
- حبة فليفلة صفراء، مكعبة
- بصلة حمراء متوسطة، مكعبة
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من معجون الهريسة، مقسمة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو المدخن، مقسمة
- ملعقتان من زيت الزيتون
- حبتان من البصل الأخضر (الجزء الأبيض والأخضر)
- فص ثوم مفروم
- نصف كوب من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج

الخطوات

- سخني الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت.
- ضعي حب الهريس مع الماء في مقلاة حتى يغلي المزيج، ثم اخفضي الحرارة وغطيه لمدة 40 إلى 45 دقيقة أو حتى ينضج حب الهريس (يجب أن يكون طرياً ولكن يحتفظ ببعض المضغ).
- أثناء طهي حب الهريس، ضعي الخضروات المقطعة (كوسة، فلفل حلو، بصل أحمر) على ورقة خبز كبيرة، تبلي المزيج بالملح والفلفل، ملعقة صغيرة من معجون الهريسة، ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المدخن، ملعقة من زيت الزيتون البكر الممتاز.
- انشريه بالتساوي على طبقة واحدة على ورقة الخبز. اخبريه في فرن ساخن لمدة 25 دقيقة أو نحو ذلك.
- عندما يكون حب الهريس جاهزاً، صفيه من أي مياه زائدة، ثم تبلي المزيج بالملح والفلفل ونصف ملعقة من معجون الهريس وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المدخن، واخلطي جيداً.
- انقلي حب الهريس المطبوخ إلى وعاء خلط كبير، وأضيفي الخضار المحمص. أضيفي البصل الأخضر المفروم والثوم والبقدونس الطازج مع عصير الليمون ورشة جيدة من زيت الزيتون.

الخبز الفرنسي المحمص

المكونات

- ¼ كوب دقيق متعدد الاستعمالات
- كوب حليب
- رشة ملح
- 3 بيضات
- ½ ملعقة صغيرة من الفرفة المطحونة
- ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ملعقة كبيرة من السكر الأبيض
- 12 شريحة خبز سميك

الخطوات

- اخلطي جميع المكونات ماعدا شرائح الخبز حتى يصبح الخليط متجانسا.
- سخني المقلاة على نار متوسطة الحرارة.
- انقعي شرائح الخبز في الخليط، واطبخي الخبز على كل جانب حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا.
- قدميه ساخنا.



الريكوتا النيوكي الإيطالية

المكونات

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم المفروم
- كوب من مكعبات الطماطم
- قطعة واحدة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون (اختياري)
- 6 أوراق ريحان مفرومة ناعما
- ملح وفلفل حسب الذوق
- كوب من جبنة الموزاريلا الطازجة المبشورة
- 6 أوقية من الفلفل المسحوق
- 3 ملاعق كبيرة من الطحين
- 3 ملاعق كبيرة من الطحين

الصلصة

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم المفروم
- كوب من مكعبات الطماطم
- قطعة واحدة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون (اختياري)
- 6 أوراق ريحان مفرومة ناعما
- ملح وفلفل حسب الذوق
- كوب من جبنة الموزاريلا الطازجة المبشورة

الخطوات

- اخلطي جبنة الريكوتا والبيض وجبنة البارميزان والملح والفلفل ومسحوق الثوم في وعاء كبير حتى يمتزج جيدًا.
- أضيفي كوبا من الطحين، ودقيقا إضافيا إذا لزم الأمر لتشكيل عجينة ناعمة.
- قسّمي العجينة إلى 3 أو 4 قطع، ثم افريديها على شكل حبال بسماكة سنتيمتر واحد (على سطح مغطى بالدقيق). اقطعي الحبل إلى قطع بحجم بوصة واحدة، وضعيها على ورقة خبز. ضعي القطع في الثلاجة لمدة لا تقل عن نصف ساعة.
- سخني زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة. حركي المزيج في الثوم واطهيه حتى يلين حوالي دقيقة واحدة.
- أضيفي مكعبات الطماطم مع ورقائق الفلفل الأحمر. واطهي المزيج على نار خفيفة متوسطة الحرارة، لمدة 10 دقائق، ثم أضيفي الريحان المفروم والملح والفلفل.
- بينما تغلي الصلصة، ضعي وعاء كبيرا من الماء المملح قليلا على نار عالية. اغلي قطع النيوكي المبردة حتى تطفو إلى السطح، من دقيقة لدقيقتين، ثم صفيه.
- لتجميع الطبق، حركي جبنة الموزاريلا المكعبات في الصلصة واتركيها حتى تصبح لينة بحيث لا تذوب الجبنة. ضعي النيوكي في وعاء التقديم، ثم قومي برش الصلصة من الأعلى.



جرنولا

المكونات

- كوبان من دقيق الشوفان
- كوب شرائح لوز
- ½ كوب جنين القمح
- ¼ كوب عسل
- ملعقتان كبيرتان من الفانيليا
- كوب فواكه مجففة

الخطوات

- سخني الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- ضعي الشوفان، اللوز، جنين القمح معًا ويصف بالتساوي في صينية الفرن لمدة 5 دقائق.
- أضيفي المكونات في وعاء كبير مع الفانيليا والعسل والفواكه المجففة واخلطي جيدًا.
- اسكبي المزيج في صينية للخبز ثم اضغطي حتى يصبح في مستوى واحد على شكل مستطيل كبير.
- اخبزي لمدة 15 إلى 20 دقيقة حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا.



قرص الطابيه

المكونات

- بيضتان
- ½ كوب طحين المطاحن
- جميع الاستعمالات
- ملعقة طعام فانيلا
- ملعقة طعام هيل
- رشة زعفران
- ملعقة طعام بيكنغ بودر
- ملعقة طعام زيت
- ملعقتا طعام سكر

الخطوات

- اخلطي جميع المكونات حتى تحصلي على مزيج ناعم متماسك.
- ضعي كمية مناسبة من الزيت في المقلاة واتركيها على نار هادئة.
- صبي المزيج في المقلاة، ثم قلبيه حتى يكتسب لونا ذهبيا من الجهتين.
- أضيفي السكر أو النوتيلا أو العسل حسب الرغبة.



بانكيك

المكونات

- بيضة
- 3 ملاعق زبدة ذائبة
- ¼ كوب حليب
- كوب و ½ طحين المطاحن
- جميع الاستعمالات
- ½ ملعقة طعام باكينغ بودر
- رشة ملح
- ملعقة طعام سكر أبيض

الخطوات

- في وعاء كبير اخلطي السكر والزبدة والبيض لحد التجانس مع إضافة الحليب.
- انخلي الطحين والباكينغ بودر والملح على الخليط.
- اتركيه ليتخمر لمدة 30 دقيقة.
- في مقلاة ساخنة رشّي القليل من الزبدة واسكبي بالملعقة الكمية المطلوبة، عند رؤية الفقاعات في الخليط اقلبي البانكيك واتركيه دقيقة حتى ينضج.

كعكة الشكولاتة

المكونات

- ¼ كوب طحين المطاحن
- جميع الاستعمالات
- 1/3 كوب شوكولاتة من دون سكر
- ¼ سكر أبيض
- ½ ملعقة صغيرة بيكينغ بودر
- ¼ كوب صغيرة بيكربونات الصوديوم
- رشة ملح
- 3 بيضات
- ¼ كوب حليب
- ½ كوب زبدة أو زيت

الخطوات

- انخلي الطحين مرتين قبل البدء في العمل.
- اخلطي المواد الجافة في وعاء منفصل واتركيها جانبا.
- في وعاء آخر اخلطي البيض والزبدة والماء.
- أضيفي خلطة المواد الجافة تدريجيًا حتى تمتزج جميع المكونات.
- اخبزي الكعكة على درجة حرارة 350 لمدة 35 دقيقة.
- للكب كيك اخبزي بدرجة حرارة 350 ولمدة 20 دقيقة.



كوكيز مع حبيبات الشوكولاتة

المكونات

- ¼ كوب زبدة
- بيضة
- ¼ كوب طحين المطاحن
- جميع الاستعمالات
- ¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- رشة ملح
- ½ كوب حبيبات الشوكولاتة
- ¼ كوب سكر أسمر
- ½ كوب سكر أبيض
- ½ ملعقة طعام من مستخلص الفانيلا

الخطوات

- سخني الفرن على درجة حرارة 375.
- اخلطي الزبدة مع البيض في إناء كبير ثم أضيفي المكونات الجافة واخلطي باليد.
- باستخدام الملعقة اغرفي حجم الكوكيز المطلوب وضعيه في صينية فرن غير ممسوحة بالزبدة.
- اخبزي لمدة 9 إلى 11 دقيقة أو إلى أن تحصلي على اللون البني الذهبي. ضعيه على حامل شبكي حتى يبرد ثم قدميه.





العصيدة الملكية

المكونات

- كوب سكر
- 5 ملاعق كبيرة من طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- كوب سمن بلدي
- كوب مكسرات مشكلة
- 1 ½ كوب ماء
- ملعقة صغيرة من الهيل

الخطوات

- حمري السكر في مقلاة حتى يصبح لونه بنيًا أو ذهبيًا.
- حمري الطحين قليلًا.
- أضيفي السكر المحمر في ماء مغلي مسبقًا وحركيه ثم ضعي الطحين بالتدرج حتى لا يتكتل ثم أضيفي السمن، الزعفران والهيل.
- سخني الزبدة على حرارة متوسطة ثم أضيفي المكسرات وقلبيها مع السكر لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونها ذهبيًا.
- ضعي العصيدة في صحن التقديم وزينيها بالمكسرات وقدميها ساخنة.



خنفروش في الفرن

المكونات

- ¼ 1 كوب طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- ¼ كوب طحين أرز
- 4 بيضات
- ½ كوب سكر
- ½ كوب زيت
- فنجان ماء ورد منقوع مع زعفران
- ملعقة شاي بكنج باودر
- ملعقة طعام هيل
- ملعقة شاي فانيليا
- سمسم للتزيين

الخطوات

- اخلطي كلا من السكر، البيض، الفانيليا، الزيت والهيل وماء الورد في الخلاط الكهربائي.
- اخلطي المقادير الجافة وأضيفيها إلى الخليط.
- اتركي العجينة تتخمر لمدة 10 دقائق.
- ضعي الخليط في قالب الكب كيك وضعيه في الفرن حتى ينضج.



رنقينة

المكونات

- كوب طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- رطب منزوع النواة
- ½ كوب زبدة
- ملعقة كبيرة زعفران
- ملعقتا هيل مطحون
- ½ كوب سكر
- كوب فستق، جوز، ولوز
- مبشور للتزيين

الخطوات

- شفشي الطحين على نار هادئة حتى يحمر لونه.
- انخلي الطحين للتخلص من الكتل.
- في قدر أضيفي الطحين، السكر والزبدة في كوبين من الماء المغلي مع التحريك المستمر حتى يثقل قوامه.
- في صحن التقديم وزعي الرطب منزوع النواة بشكل متراص ورشي طبقة من الجوز.
- صبي الطحين كطبقة ثانية ورشي الزعفران والهيل وزيني الوجه بالمكسرات.



اللقيمات

المكونات

- كوبان من طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- ملعقة نشاء
- ملعقة سكر
- ملعقة خميرة
- ملعقة حليب مجفف
- ملعقة صغيرة بكنج بودر
- ¼ كوب ماء دافئ
- ملعقتا زيت
- رشّة ملح

الخطوات

- اخلطي كلا من السكر والخميرة مع الماء بالخلط الكهربائي.
- أضيفي الدقيق والبكينج بودر والنشاء مع سكب الماء تدريجيًا حتى تحصل على قوام خليط متماسك.
- أضيفي الزيت واطركي الخليط ليتخمر مدة ساعة.
- سخني الزيت على درجة حرارة عالية ثم قلّي الكرات حتى يصبح لونها ذهبيًا، ثم اسكبي عليها دبس التمر البحريني.





صنع اللذة
We art delicacy

1779 1779 @ latecafe.bh

لاله
LALÉ
Restaurant & gourmet



مطبة أخرى في بساتين البحرين العامرة، هذه المرة من هيبال الأفاضول ومن سعر البوسفور وإطلالات إطنبول،
مروراً بأعالي قمم هيبال طرابزون الخضراء وجنة برواري وسينرت الصهباء ومن نسمات بورصة وماء صبنجة ومن كل ربوع تركيا،
حاولنا جاهدين أن نجمع من كل مرينة الوردة الخاصة بها، فأينما تجولت في تركيا تجر زهرة الخزامي ومنها كانت:
لله، تلك المحطة التركية الشاملة...

افطر كالملك ...



تفري كالأمير ...



وتعشى ع راحتك ...



واختر قهوتك

1779 1779 @ latecafe.bh



شونيز والعالي للسيارات... خدمات شاملة وتلبية جميع الأذواق

إذا كنتم تبحثون عن سيارة جديدة أو سيارة مستعملة تمت صيانتها جيدا، فإن شركة العالي للسيارات وشركة شونيز للسيارات تمتلكان مجموعة واسعة من المركبات التي تتناسب مع مختلف أذواقكم وميزانيتكم، جميع أنواع السيارات تحت سقف واحد. شركة العالي للسيارات تأسست بالعام 1995، أي أنها مستمرة منذ 24 عاما، أما فرع شونيز لتأجير السيارات فتأسس بالعام 2017، كما يوجد فرع جديد وسط المنامة للعالي للسيارات وأيضاً شونيز لتأجير السيارات تحت خدمات شاملة (بيع، شراء، استبدال، تامين، وتأجير)، وقسم التأجير يشمل جميع أنواع التأجير بما فيها التأجير طويل المدة أو القصير وتأجير التملك مع الشروط المتفق عليها مع الشركة.

كما توفر العالي للسيارات فرصة استبدال سيارتك القديمة مع سيارة من المعرض تحت رغبتك، ويوجد قسم تامين سيارات في الشركة، حيث تؤمن السيارة لتتمكن من استبدالها. أما من ناحية العلامات الموجودة، فتوفر الشركة جميع الأنواع وحسب رغبة الزبون، كما توفر السيارات المرغوبة في السوق. يذكر أن الشركة اشتركت بمعارض كثيرة، كان آخرها معرض السيارات المقام في مركز البحرين الدولي للمعارض، والذي تم تحت رعاية شركة تسهيلات البحرين، متطلعة في المستقبل إلى التوسع في جميع أنحاء المملكة وتقديم عروض للمشتري بشكل أوسع، كما أن لدى الشركة عروضاً خاصة لشهر رمضان الكريم.





السفارة الأميركية تحتفل بذكرى استقلال الولايات المتحدة

بحضور محافظ الجنوبية سمو الشيخ خليفة بن علي بن خليفة آل خليفة والشيخ خليفة بن راشد آل خليفة، أقام سفير الولايات المتحدة الأميركية الصديقة لدى مملكة البحرين جاستين هيكس سيبريل احتفالاً بمناسبة الذكرى الـ 243 لاستقلال الولايات المتحدة الأميركية، وشهد الحفل حشد من كبار المسؤولين وأعضاء السلك الدبلوماسي.





الشيخة عائشة بنت راشد تفتتح سوق السفارات الدولية

تحت رعاية كريمة من حرم رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، سمو الشيخة حصة بنت علي آل خليفة، افتتحت سوق السفارات الدولية التي أقيمت بتنظيم من جمعية رعاية الطفل والأمومة بمقرها في مدينة عيسى، وسط مشاركة 32 سفارة عربية وأجنبية. ونوهت الشيخة عائشة بنت راشد آل خليفة، التي افتتحت المعرض بالإجابة، إلى أهمية سوق السفارات الدولية التي تقام سنوياً؛ باعتبارها مناسبة لتعزيز التقارب والتفاهم بين الشعوب.





أفراح السيد نجم والمراغية

احتفل السيد نجم محمود محمد علي بحفل زفاف نجله «محمود» على كريمة السيد عبدالله محمد المراغية، وذلك في قاعة السفراء الكبرى بفندق الدبلوماسية، وسط لفييف من الأهل والأصدقاء، الذين تمنوا للعروسين السعادة الدائمة.





”رمال الوقت وبحر من الأزرق” ... مجوهرات دلمونية جديدة بالمتحف

بحضور المدير العام للثقافة والفنون الشيخة هلا بنت محمد آل خليفة، دشنت هيئة البحرين للثقافة والآثار مجموعة جديدة من المجوهرات الدلمونية تحمل عنوان «رمال الوقت وبحر من الأزرق» للمصممة العالمية بيلا مونريال في متحف البحرين الوطني، وتحمل هذه المجموعة من الحلي والمجوهرات دلالات مميزة لحضارة دلمون.





ختام المؤتمر العلمي الثاني لطلبة "العلوم التطبيقية"

تحت رعاية رئيس جامعة العلوم التطبيقية غسان عواد، أقامت عمادة البحث العلمي والدراسات العليا وبالتعاون مع عمادة شؤون الطلبة في الجامعة فعاليات المؤتمر العلمي الثاني لطلبة الجامعة تحت عنوان «تعزيز التميز»، إذ عرض طلبة الجامعة مشاركاتهم البحثية ومشاريع التخرج في مجالات متنوعة ضمن تخصصاتهم الأكاديمية.

وتناول المؤتمر 33 مشاركة من كليات الجامعة الأربع ضمن مسارين الأول لطلبة البكالوريوس، والثاني لطلبة الماجستير. وتركزت مشاركات الطلبة في حقول الإدارة، القانون، تقنية المعلومات، الصحة، التعليم، العلوم السياسية، التصميم، الموارد البشرية، المحاسبة، الهندسة، وغيرها من المواضيع المختلفة.

من جانبه، أكد رئيس الجامعة غسان عواد أن المؤتمر قدم مجموعة من الأبحاث العلمية المتميزة، في مختلف التخصصات التي تطرحها الجامعة، الأمر الذي يؤكد جودة المخرجات التعليمية للجامعة من خلال تمكين الطلبة بحثياً وعلمياً.

وبدوره، أشار القائم بأعمال عميد البحث العلمي والدراسات العليا يزيد السبوع إلى أن المؤتمر الطلابي يعتبر إحدى الوسائل المهمة لتعزيز البحث العلمي بالجامعة، إذ يمثل منبراً يسلط فيه الضوء على أفضل البحوث الطلابية، ويقدم صورة جلية وواضحة عن المستوى العلمي المتميز للطلبة، كما يهدف إلى تحقيق التكامل، وتوفير البيئة المحفزة للإبداع العلمي، وتعزيز روح البحث والابتكار لدى للطلبة.

وفي ختام جلسات المؤتمر كرم رئيس مجلس الأمناء وهيب الخاجة، ورئيس الجامعة غسان عواد، ورئيس منظمة مجموعة خبراء التصنيف الدولي (IREG) لويز كوستا، الطلبة الفائزين في المراكز الأولى عن أبحاثهم المقدمة في المؤتمر، والأساتذة المشرفين على أبحاث الطلبة.



فندق الخليج يقيم مهرجان الطعام والثقافة المكسيكية

أطلق فندق الخليج - البحرين مهرجان الطعام والثقافة المكسيكية الشهير مرة أخرى، والذي أقيم في مطعم Margarita Mexicana. وقدم المهرجان نكهات أصيلة ومذهلة من المطبخ المكسيكي، إذ أعد الشيفر المكسيكي Ruben HERRERA Aguiler قائمة مميزة تضمنت الطعام المكسيكي التقليدي والحديث إضافة إلى الحلويات، ومستعرضاً راقصين موهوبين من مجموعة الباليه الشعبي الدولي «Yolizli Widen de La Laguna» من كواهويلا، المكسيك.



«سبلاش» تطرح تشكيلة حصرية من الأزياء لشهر رمضان

قامت «سبلاش»، علامة تجزئة الموضة التي تقدم أحدث صيحات الأزياء في المنطقة، بإطلاق تشكيلة حصرية من التصاميم؛ تزامناً مع اقتراب حلول شهر رمضان المبارك، بالتعاون مع 4 من أشهر مصممي الملابس في المنطقة.

وتم كشف الغطاء عن التشكيلة الجديدة ضمن عرض مميز للأزياء أقيم حديثاً في مملكة البحرين.



”لو ميريديان“ يحتفل ببرنامج #LMAvecAmour

أقام فندق لو ميريديان سيتي سنتر البحرين حفل كوكتيل؛ احتفاءً ببرنامج #LMAvecAmour. وضم الحضور مجموعة من عملاء الفندق المميزين ونخبة من ممثلي المؤسسات الإعلامية والصحافية العاملة في البحرين إضافة إلى عدد من مشاهير وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك في مطعم بهارات التابع للفندق.

بدورها قالت المدير العام لفندق لو ميريديان وفندق ويستن سيتي سنتر البحرين أنا ماري داوونج «إن الهدف من إقامة هذه الفعالية هو التعريف بالبرامج الخاصة بالعلامة التجارية العالمية لفندق لو ميريديان، عبر إطلاع شركائنا في المجتمع المحلي الممثلين بكبار العملاء وقطاع الإعلام والصحافة عليها، حيث اجتمعوا جميعاً في ليلة مميزة استمتعوا فيها بمشاهدة مجموعة من العروض الترفيهية وتناول تشكيلة من المأكولات الفاخرة».





ناجي سوار يفتتح "تقاسيم.. صور ووجوه"

جاء المعرض الشخصي للفنان البحريني ناجي سوار بعنوان «تقاسيم.. صور ووجوه»، والذي احتضنه فضاء مشق للفنون والثقافة في الفترة بين 9 أبريل حتى 24 أبريل تحت رعاية محافظ المحافظة الشمالية علي العصفور. وأوضح «مشق» في بيان له أن المعرض يضم مجموعة من الأعمال التي تعكس خلاصة تجربة الفنان سوار من خلال خامة الألوان المائية.



“يوسف خليل المؤيد” تقيم شراكة مع “سامسونج” لتعزيز مكانتها بالسوق

أعلنت شركة يوسف خليل المؤيد وأولاده، حديثاً، عن شراكتهما مع «سامسونج» الخليج للإلكترونيات؛ لتزويد جميع معارضها الكائنة في المنامة والقضيبيية والسهلة وسترة بالتلفزيونات والأنظمة السمعية البصرية من سامسونج. ومن خلال الشراكة ستقوم شركة يوسف خليل المؤيد وأولاده بتوزيع سلسلات QLED التلفزيونية من سامسونج وأجهزة التلفزيون ذات الحجم الكبير إضافة إلى مجموعة شاملة من منتجات السمعيات، على صالات العرض الموجودة في جميع أنحاء البحرين، حيث سيتم ضمان وصول العملاء بشكل مباشر ومريح إلى ابتكارات سامسونج المتطورة.



“لولو هايبرماركت” توظف 50 بحرينياً

في إطار البرنامج الوطني للتوظيف، الذي تم إطلاقه تنفيذاً لتوجيهات رئيس 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، وبحضور وزير العمل والتنمية الاجتماعية جميل حميدان، ومدير مجموعة لولو هايبرماركت جوزير روباوالا، تم توقيع عقود توظيف 50 بحرينياً في مختلف الأقسام الإدارية والفنية لدى المجموعة، إلى جانب تكريم 25 مواطناً ممن أمضوا 10 سنوات خدمة متواصلة بالمجموعة.





“أوريجين” تحتفل بالذكرى الـ20 لتأسيس

تحت رعاية وكيل وزارة العمل والتنمية الاجتماعية صباح
الدوسري، أحييت مجموعة أوريجين أمسية بهيئة بقاعة
أوال في فندق الخليج.
ودعي للحفل مجموعة من الرؤساء التنفيذيين،
ومديري الموارد البشرية، ومديري التدريب، وعدد
من الشخصيات المهمة ومسؤولين من مختلف
المؤسسات من القطاعين العام والخاص إضافة
للسحافة والإعلام.
واختتم الحفل بتكريم أكثر من 40 مؤسسة من المؤسسات
التي شاركت في تدريب وتطوير عدد من موظفي المجموعة
عبر مركز أوريجين للتدريب.





إطلاق محطة "بنفت بي" لمهرجان المأكولات

أطلقت محطة «بنفت بي» لمهرجان المأكولات وسط أجواء ممتعة مستهدفة مستخدميها؛ لترويج خدماتها بأسلوب مرن وغير اعتيادي يكسر جو روتين الأعمال.

وطالبت فائدة محطة «بنفت بي» لمهرجان المأكولات حتى الموظفين في نطاق المنطقة، عبر التمتع بأشهى أنواع الأطعمة التي تعرضها المطاعم المختلفة.





“كانو” تدشن “RAV4” الجديدة كلياً

ضمن إطار التزامها الراسخ بتطوير أفضل المركبات على الإطلاق، وتقديم معايير جديدة لتلبية تطلعات العملاء ونمط حياتهم، أزاحت شركة إبراهيم خليل كانو الستار عن طراز العام 2019 من سيارة تويوتا RAV4 الجديدة كلياً.

ويستعد الجيل الخامس من هذه السيارة الرياضية متعددة الاستخدامات المدمجة إلى إحداث نقلة نوعية، مرة أخرى، في هذه الفئة، التي كانت قد صاغت ملامحها في السابق من خلال تقديم مستويات معززة من الأداء والقدرات والسلامة.





”كانو“ تنظم مسابقة المهارات الفنية بمشاركة موظفي ”تويوتا“ و”لكزس“

نظمت شركة إبراهيم خليل كانو، الوكيل الحصري لسيارات تويوتا ولكزس في مملكة البحرين، المسابقة الوطنية الأولى للمهارات الفنية، وهي مسابقة تنافسية لإظهار مهارات الموظفين ومعرفتهم التقنية وخبراتهم العملية في المجالات التي يعملون بها. وأقيمت المسابقة في مركز التدريب الجديد لشركة إبراهيم خليل كانو، وشهدت مشاركة متسابقين من جميع مراكز خدمات تويوتا ولكزس المنتشرة في البحرين. وتنافس المتسابقون في المجالات التالية: الإصلاح العام، مستشار الخدمة، تقدير الإصلاح، والتصليح والصيانة.



تدشين ”جاغوار أيه“ بايس” الكهربائية في البحرين

قدمت جاغوار في البحرين عبر شركة السيارات الأوروبية في سترة سيارة الدفع الرباعي الكهربائية كلياً «أي بايس» التي تعد بأن تكون الجيل المقبل من السيارات رباعية الدفع التي تعمل بالنظام الكهربائي. وتتمتع السيارة التي قدمت للصحافيين وعشاق العلامة البريطانية في البحرين ببطارية ليثيوم أيون بقوة 90 كيلوواط مزودة بـ432 خلية. وتقول جاغوار إن «أي بايس الجديدة» تستطيع السير مسافة 480 كيلومترا من دون الحاجة إلى إعادة تعبئة البطارية وستطرح السيارة رسمياً للبيع في سبتمبر المقبل.





افتتاح معرض "كيا موتورز" رسمياً بالخميس

قام سفير الجمهورية الكورية لدى مملكة البحرين هيونمو كو، ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات بن هندي عبدالله أحمد بن هندي، ونائب رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي لمجموعة شركات بن هندي أحمد عبدالله بن هندي، بإعادة افتتاح معرض «كيا موتورز» في الخميس رسمياً مع مفهوم جديد كلياً للسيارات المستعملة المعتمدة. من جهته، قال المدير العام لـ«كيا» البحرين محمد بن هندي «نقوم بشراء السيارات المستعملة الممتازة التي لا يزيد عمرها عن 5 سنوات من جميع العلامات التجارية».



مجوهرات الكوهجي تحتفل بمرور 3 أعوام على افتتاح بوتيك "مودا مول"

احتفلت «مجوهرات الكوهجي»، الاسم الرائد في مجال المجوهرات بمملكة البحرين والمملكة العربية السعودية، بمناسبة مرور 3 أعوام على افتتاح بوتيك مودا مول بمملكة البحرين، وذلك يوم 10 أبريل بحضور السيد وليد عبدالله الكوهجي والسيد عبدالرحيم عبدالله الكوهجي وعدد كبير من الزبائن والصحافة المحلية والأجنبية. وأطلقت الكوهجي للمجوهرات مجموعة «AETERNUS» من أطقم الأعراس والخطوبة؛ احتفالاً بهذه المناسبة. ومن جهته، أكد وليد الكوهجي حرص المجموعة على تقديم الجديد والتميز دائماً في كل المناسبات.



“البحرين والكويت” يكرم موظفيه فيه الحفل السنوي

أقام بنك البحرين والكويت حفله السنوي الكبير لتكريم موظفيه في مركز الخليج للمؤتمرات بفندق الخليج، تحت رعاية الرئيس التنفيذي للبنك رياض ساتر وبحضور عدد من قيادات البنك.

وتم تكريم الموظفين عبر منحهم الشهادات التقديرية والحوافز المالية، إضافة إلى نصيبهم من «البونس» السنوي الذي تم توزيعه على جميع الموظفين حسب مستوى الكفاءة والعطاء.



“الزين” تطلق مجموعة الذهب البحريني التراثية

عادت مجوهرات الزين بمعرض الذهب الرمضاني، لتعقد للمرة الثانية على التوالي في 4 دول خليجية، وتستعرض مجموعة واسعة من ذهب الـ21 قيراطا يدوي الصنع ضمن مجموعة التراث، إذ افتتحت جناحا خاصا في كل من مجمع السيف بمنطقة السيف بالبحرين، مجمع الظهران في الظهران بالمملكة العربية السعودية، ومجمع المارينا في أبوظبي بالإمارات العربية المتحدة، وفي مجمع اللاجونا في الدوحة بدولة قطر.





“شارع منقوشة” يفتح فرعين جديدين بالجفير وسار

أعلن مطعم شارع منقوشة، أحد أشهر المطاعم في منطقة الشرق الأوسط، عن افتتاح مطعمين جديدين له في مملكة البحرين؛ ليصبحا الفرعين الثالث والرابع لعلامته التجارية في المملكة.

وتعتبر شركة مينت تريدينغ بارتنرز، وهي مجموعة استثمارية للمبيعات بالتجزئة تتركز أعمالها في مجال المأكولات والمشروبات في دول مجلس التعاون الخليجي، صاحبة امتياز «شارع منقوشة» في البحرين، وكانت قد وقعت في وقت سابق على اتفاق امتياز لتطوير 8 فروع جديدة لمطعم شارع منقوشة في البحرين و7 فروع في المملكة العربية السعودية على مدى السنوات العشر المقبلة.

واستهل مطعم شارع منقوشة أعماله في البحرين العام الماضي بافتتاح مطبخ مركزي مع خدمات التوصيل في الرفاع.

ويقدم المطعم طعام الشارع التقليدي والمصمم على الطراز المنزلي، ما أهله لاكتساب شعبية واسعة، وافتتح فرعه الثاني في برج المؤيد بضاحية السيف.





«بابكو» تقيم الحفل السنوي لجوائز البيئة والصحة والسلامة 2018

أقامت شركة بابكو حفلها السنوي لتوزيع جوائز البيئة والصحة والسلامة في نادي بابكو بعوالي. وحضر الفعالية ما يربو على 300 من موظفي «بابكو» والمقاولين. واستهدفت الفعالية الاحتفال بإنجازات الشركة في مجالات البيئة والصحة والسلامة إبان العام 2018. وخلال الحفل، ألقى الرئيس التنفيذي لـ«بابكو» بيتر بارتلت كلمة موجزة هنا فيها موظفي الشركة والمقاولين على نجاحهم في إرساء بيئة عمل آمنة والحفاظ على البيئة. كما ألقى الضوء على مستجدات برنامج تحديث المصفاة ومراحل سير العمل بالمشروع.



افتتاح مطعم «شيكسبير أند كو» بتصميم أوروبي من القرن 18

افتتحت سلسلة مطاعم «شيكسبير أند كو» فرعها الجديد بالبحرين في الزقاق سبرينتز، وسط مراسم تضمنت عروضاً ترفيهية بطابع أوروبي، ويتميز المطعم بتصميمه المستوحى من العصر الفيكتوري.

يذكر أن سلسلة المطاعم إماراتية الأصل تتضمن أكثر من 50 فرعاً في الشرق الأوسط والولايات المتحدة، وفتحت في البحرين شركة رحيم القابضة (ذ.م.م).

وتتوافر تشكيلة رائعة من الحلويات الفرنسية، المعجنات، البيت فورز، الماكارونز والمرشمو في «شيكسبير أند كو»، إضافة إلى تشكيلة من الشوكولاتة الفاخرة المصنوعة من أجود المكونات والمغلقة فردياً بغلاف «شيكسبير أند كو» المميز.





“علمه رافديك أتلو رسائل بابل” .. معرض للتشكيلية العراقية فريال الأعظمي

تحت عنوان «على رافديك أتلو رسائل بابل» أقيم معرض الفنانة التشكيلية العراقية فريال الأعظمي بدار البارح للفنون، والذي جاء، حسب تعبير الأعظمي؛ تعبيراً عن حزنها العميق وغضبها من نهب القطع الأثرية العراقية بعد الغزو الأميركي لوطنها الأصل العراق. وفي هذا المعرض تعيد الأعظمي زيارة معرضها الأول الذي أقيم أيضاً بدار البارح للفنون في العام 2006 وينفس الاسم من حيث المفهوم والشكل لتوثيق الكيفية التي نمت من خلالها تلك الإيقاعات وتغيرت منذ ذلك الوقت.

الأعظمي تصف زيارتها إلى أي معرض يمثل شعور أشور بانينبال، القابع في المتحف البريطاني منذ العام 2018، فبينما كانت تتجول وسط المعروضات، كان يغمرها إحساس بالخسران بسبب اضطرارها إلى رؤية تلك القطع الأثرية العراقية في بلد بعيد عن بلدها، وبعد تفكير عميق استبدلت ذلك الشعور بارتياح؛ لأن القطع الأثرية العراقية في مأمن وتم المحافظة عليها للأجيال القادمة وإن كانت في أرض أجنبية.

أهمتها عملية التأمل هذه في العودة إلى معرضها للعام 2006 «على رافديك أتلو رسائل بابل»، إذ أعادت صياغة القطع التي أنتجتها آنذاك باستخدامها كأساس لأعمال جديدة مستمدة من أعمالها القديمة، وهذه المرة من وجهة نظر أكثر نضجاً وأكثر انعكاساً وتقدماً. ومع الاحتفاظ بالصور القديمة كقاعدة، تقوم الأعظمي بتحديث الألوان وتزيين الأسطح واستخدام أوراق وقوام ذهبي؛ لتصنع مفاهيم جديدة على تلك المفاهيم القديمة، في محاولة لبدء عملية التعافي من الألم الذي تعاني منه؛ بسبب فقدان رموزها الثقافية.

“البورصة” تتوج الفائزين بتحدي التداول الاستثماري “تريدكويست”

تحت رعاية وزير الصناعة والتجارة والسياحة الوزير المشرف على بورصة البحرين زايد الزباني، وحضور محافظ مصرف البحرين المركزي رشيد المعراج، تم تكريم طلبة المدارس الثانوية والجامعات الذين شاركوا في برنامج تحدي التداول الاستثماري «تريدكويست» الذي تنظمه بورصة البحرين، بحضور الطلاب وعائلاتهم وعدد من كبار المسؤولين في المؤسسات الراعية للبرنامج ووزارة التربية والتعليم وبورصة البحرين. واحتلت المراكز الثلاثة الأولى في البرنامج من المدارس الخاصة: مدرسة ابن خلدون الوطنية في المركز الأول، مدرسة النور العالمية في المركز الثاني ومدرسة سانت كريستوفر في المركز الثالث، كما احتلت المراكز الثلاثة الأولى من المدارس الحكومية: مدرسة خولة الثانوية للبنات في المركز الأول، مدرسة النور الثانوية للبنات في المركز الثاني، ومدرسة جدهفص الثانوية للبنات في المركز الثالث. واحتلت المراكز الثلاثة الأولى من الجامعات: الجامعة الأهلية في المركز الأول، معهد البحرين للدراسات المصرفية والمالية (BIBF) في المركز الثاني، والجامعة الملكية للبنات في المركز الثالث.



فرصة للفوز بسيارة



عرض خاص

اسباب لاختيارك
GAC MOTOR



3 سنوات صيانة



7 سنوات ضمان



عازل حراري



تسجيل



تأمين



تأمين صحي



مانع للصدأ



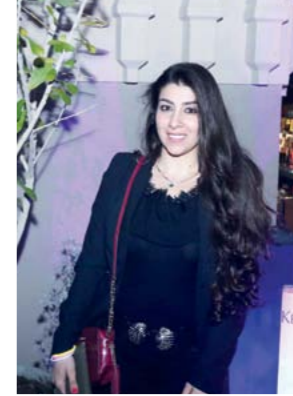
هدية قيمة

*تطبيق الشروط والأحكام

GACMOTORBH

www.gacmotor.bh

17734008



"Kerastase" تطلق منتجها الجديد Absolu للعناية بالشعر

احتفلت العلامة التجارية الفاخرة (Kerastase) وفريقها في المنامة بإطلاق منتج «Blond Absolu» للعناية بالشعر بمجموعة جديدة من «Kerastase»، وذلك في جميرا رويال سراي بحضور نخبة من الضيوف والعملاء الرئيسيين في البحرين. وبدأت الأمسية وحفل التدشين بجلسة تعريفية عن المنتج قدمتها للحضور المدربة الإقليمية لدى «Kerastase» ماريان بيكداش، وتعرف الحضور من خلالها على ما يتضمنه المنتج الجديد من مميزات ذات جودة ودقة عالية.



The Maxi Cabat

Moda Mall Bahrain World Trade Center + 00973 13320000
Saks Fifth Avenue Bahrain City Centre Level 2 + 00973 17172000

bottegaveneta.com

BOTTEGA VENETA