

# royalwings

September/October 2023

RJ In-flight Magazine

## Valley Life

An Unparalleled  
Experience of  
Discovery in  
Jordan's Wadis

## AQABA

EXPLORE THIS  
SUSTAINABLE  
OASIS IN  
SOUTHERN  
JORDAN

MIND, BODY & SOUL  
Your Complete Guide  
to Wellness and  
Healthy Living

## ANY WAY THE WIND BLOWS

AN ALL-NEW WAY TO DISCOVER  
ATHENS, MANAMA, AND BANGKOK THIS FALL



ROYAL JORDANIAN

الملكية الأردنية







الأخوين زلاطيمو للحلويات  
Zalatimo Brothers for Sweets  
Since 1860

A world of  
**Gourmet**  
sweets



Tel: +962 79 3303030



www.zalatimo.com

الشميساني الصوفية شارع المدينة المنورة شارع غوشة دابوق البوليفارد طريق المطار المطار  
Shmeisani Sweifieh Madina Munawara St. Ghosheh St. Dabouq Boulevard Airport Road Q.A.I Airport



حائز على جائزة التميز  
Achieved The Award of Excellence

الانلسية

البنك الأردني الكويتي  
JORDAN KUWAIT BANK



قسّط فيلا في الأندلسية  
على 4 سنوات بفائدة 0%



\*خاضع لشروط وأحكام البنك

06-5200999



YOUR DESTINATION FOR TREATMENT  
WHEREVER YOU ARE



Al-Kindi Hospital - Jabal Al-Hussein, P.O.Box 851575 Amman 11185 Jordan

+962 6 400 0111

+962 6 465 5555

+962 79 1212 111

+962 6 460 3586



Al-Kindi Hospital  
Amman - Jordan



مستشفى الكندي  
عمان - الأردن



# Welcome

Dear guests,

On behalf of the Royal Jordanian family, I wish to express my delight with your choice of travel on our planes and to RJ's various destinations. Wishing you a comfortable flight, and that you spend enjoyable moments with our crew members.

Royal Jordanian continues to implement an ambitious strategic plan that is slated to guarantee a better tomorrow to the company, its customers and employees while attracting more travelers and promoting Jordan as a top tourist destination. It also adds vital routes to the airline network, the latest of which were Bahrain, Stockholm, Milan, Düsseldorf, Lyon, and Brussels. Increasing the frequency of flights and improving connectivity are also significant pillars of this strategy, which is seeing a great response from our customers and is driving more bookings on RJ's flights.

The RJ traveler is the most important aspect of our strategic plan that is being implemented, and we have placed his needs at the top of the priorities with the ongoing endeavor to enhance his travel experience by providing distinguished, continuous, and integrated services at all touchpoints. To help make the passenger experience aboard our planes even more rewarding, we offer customized passenger travel extras on [www.rj.com](http://www.rj.com) and the airline's mobile app that we hope suit your needs and ensure your comfort. These add-ons, which include a range of additional products and services we hope you will enjoy, keep pace with the digital transformation and help travelers carry out their travel procedures electronically, added to the comfort of the advanced check in at RJ's City Terminal/the 7th circle.

We will continue all our efforts to develop services by hearing your views and suggestions on each service and how it can best meet your aspirations through



the electronic in-flight questionnaires that would include any point of contact during your journey. The company analyzes the opinions of its travelers and studies and responds accordingly to achieve the satisfaction and comfort sought by its customers. This also provides the company with smart information about its passengers and their needs to create better experiences and achieve better results for the airline.

Royal Jordanian relies on its passengers to promote its services and is keen to share with them the beautiful moments of their trips, and offers them a comfortable travel atmosphere full of care, attention and hospitality onboard its fleet of aircraft that will be modernized and new aircraft with high specifications will be introduced.

We wish you, valued passengers, pleasant trips with Royal Jordanian.

Thank you,

**Samer Majali**  
RJ Vice Chairman/CEO



## Enjoy one status on 13 airlines.

When you are eligible for priority boarding on any **oneworld**® member airline, you have it on all member airlines. It's one of the many benefits available to you as a [Sapphire or Emerald] member, no matter which cabin you're flying.

Learn how you can travel bright at [oneworld.com](http://oneworld.com).



**oneworld** benefits are available only to passengers on scheduled flights that are both marketed and operated by a **oneworld** member airline (marketed means that there must be a **oneworld** member airline's flight number on your ticket). For information on **oneworld**, visit [www.oneworld.com](http://www.oneworld.com). Alaska Airlines, American Airlines, British Airways, Cathay Pacific, Finnair, Iberia, Japan Airlines, Malaysia Airlines, Qantas, Qatar Airways, Royal Air Maroc, Royal Jordanian, SriLankan Airlines and **oneworld** are trademarks of their respective companies. For more information on the conditions for entering **oneworld** lounges, visit <https://www.oneworld.com/airport-lounges>





16

# Take Off

## LET'S FLY TOGETHER

- 4 **A Welcome note from RJ's CEO**
- 13 **RJ's Shifa Program**  
The healthcare solution allowing Iraqi guests to book combined medical services and travel logistics packages
- 14 **What's On?**  
Check out these exciting events this season
- 15 **Onboard RJ**  
The latest news and activities from Royal Jordanian
- 16 **Europe: Live, Love Athens**  
Immerse yourself in Athens for a wondrous fall season
- 20 **The Middle East: Experience Bahraini Flair In Manama**  
Manama offers a blend of traditional Arabian culture and modern marvels

- 22 **Asia: Beautiful Bangkok**  
Get ready for the escape of a lifetime in Thailand's lively capital

## LIFESTYLE

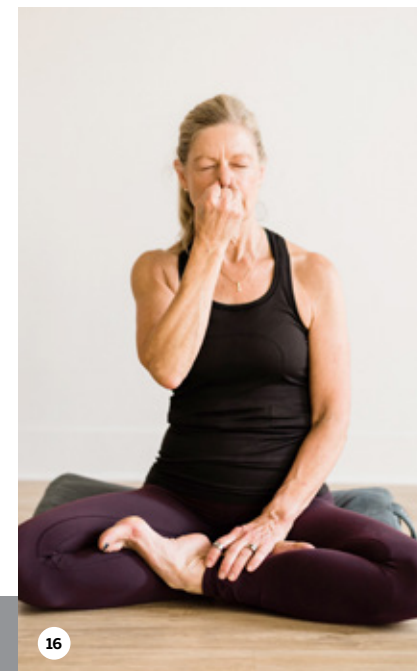
- 26 **Stay Focused**  
Boost your attention and ability to function with these simple activities

## EYE ON JORDAN

- 29 **Aqaba: A Sustainable Oasis in Southern Jordan**  
Here's why you should visit this gem of a city
- 32 **Wonderful Wadis**  
Experience these popular valleys in Jordan for the ultimate adrenaline rush
- 34 **Modern Expression**  
An interview with Jordanian musician, song writer, and singer, Dana Salah

## 38 ROUTE MAPS

## 42 TRANSIT MAPS



16

مغترب



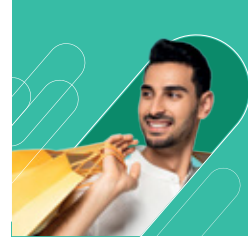
جسر الملك  
حسين



مغادر



البوليفارد



العمري



المدورة

الشيخ  
حسين



مواطن



سائح



العقبة

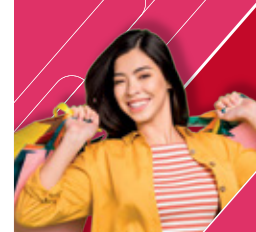


الكرامة



زائر

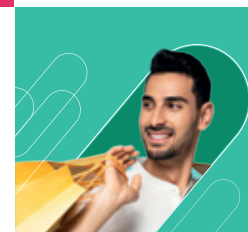
مقيم



ضيف



جابر



قادم



#jdfshops  
Jordanian Duty Free Shops

# الأسواق الحرة الأردنية بترحب بالكل





الملكية الأردنية  
ROYAL JORDANIAN

للإعلان على متن الملكية الأردنية  
**Advertise with**  
RJ Premium Media Channels

**onboard**  **royalwings**  
RJ In-Flight Advertising RJ In-Flight Magazine

**thinkBIG**  
creative & marketing

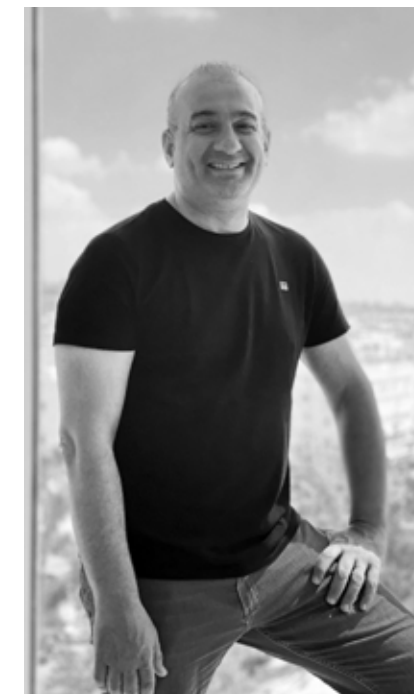
+962 6 5535 444  
+962 79 7575 363

rjmedia@thinkbigjo.com  
www.thinkbigjo.com

# Meet The Contributors

## Carmen Salaita

As a managing partner of ThinkBIG agency, Carmen is a seasoned business professional and a devoted contributor to "Royal Wings" magazine. Through her roles at both regional and global companies in the entertainment, media, and hospitality industries, she has honed her skills in management, sales, and marketing over the years. A phrase that sums her up: "a thirst for discovering new places". Her unwavering love for travel and her insatiable enthusiasm for discovering new destinations create a vibrant portrait of her dynamic personality.



## Hatem Abu Shawish

Here is an interesting fact: our team's top photographer and a valued contributor to "Royal Wings" magazine carries a bachelor's degree in business administration and initially embarked on his professional career in banking. Nevertheless, his inherent talent to capture great moments, fueled by his father's legacy in photography, led him towards building a photography career. Hatem believes that "the world is your oyster", a belief that can be observed in the skill level he brings to various genres, including product, food & beverage, and portrait photography. Hatem's other superpower is his incredible sense of humor, which adds an extra layer of liveliness to his work.

**royalwings**  
RJ In-flight Magazine

Editor in Chief  
Dana Baradei

Executive Director  
Rami Douhal

Publishing & Commercial Director  
Carmen Salaita

Art Director  
Dina Bani Mustafa

Design & Production  
ThinkBIG Agency

Photo Editor  
Liliana Ghervas

Photographer  
Hatem Abu Shawish

Royal Jordanian Manager in Charge  
Alia Nabulsi

Royal Jordanian English  
Editorial Assistant  
Shaden Al Haj Mohammad  
Samia Masri

Arabic Proofreading  
Samer Jaimi AlShalaby

Digital Publishing Specialist  
Zeina Sharar

Royal Wings is published bi-monthly  
by ThinkBIG agency on behalf of  
Royal Jordanian Airlines

Your comments are welcome to :  
royalwingsmag@rj.com  
©2023 ThinkBIG Creative & Marketing,  
Hashemite Kingdom of Jordan,  
Tel: +962 6 5535444

www.thinkbigjo.com

Printed in Jordan

Central Press

Advertising queries  
ThinkBIG Creative & Marketing

Worldwide  
Carmen Salaita  
carmen.salaita@thinkbigjo.com

Jordan  
Mobile: +962 79 7575 363  
sales@thinkbigjo.com

**thinkBIG**  
creative & marketing



Cover Image:  
Shutterstock

Images:  
All photos courtesy of Shutterstock  
(unless otherwise stated)





# CAPPADOCIA

THE LAND *of* FAIRYTALES



  
goturkiye.com



# NEED A LUXURY RENT CAR?



WE STAND BEHIND EVERY CAR WE RENT!!

## SIXT



+962 799 063 414

WWW.SIXT.JO

Let's Fly Together



## Spotlight



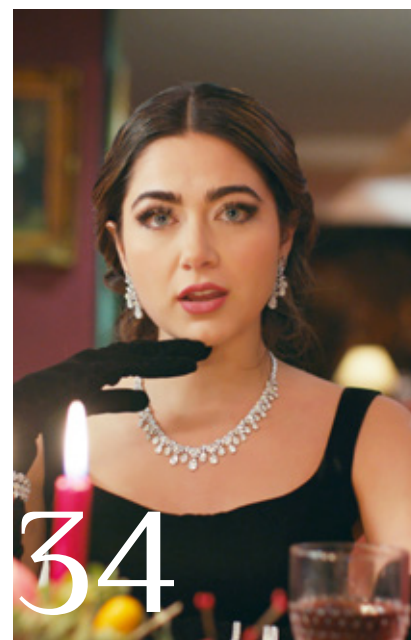
30

**Aqaba: A sustainable Oasis in Southern Jordan**  
Discover all that Aqaba has to offer



32

**Valley Life**  
Hiking and canyoning in Jordan, a truly unique adventure



34

**Modern Expression**  
Up close and personal with Jordanian musician and songwriter, Dana Salah

## RJ's Shifa Program

A response to the many Iraqis who struggle to choose a reliable destination for treatment abroad

Today, the medical infrastructure in Iraq is still in the process of being developed and upgraded. As such, Royal Jordanian Airlines believes that Jordan can be the ideal destination to complement the Iraqi health-care sector and Iraqi patients. Jordan has qualified medical services and specialists in various medical fields, which is why the RJ Shifa program will first focus on offering treatment plans in 7 main fields which are: Neurosurgery, Cardiology, Orthopaedics, Ophthalmology (for eye conditions), IVF, Bariatrics, and Plastic Surgery.

Shifa and RJ will be with each patient every step of the way from the moment they visit the accredited Shifa clinic in Iraq until the end of their treatment in Jordan. RJ Shifa program's aim is to offer a seamless and upgraded hospitality experience throughout the entire travel and medical journey.

RJ Shifa already launched 7 medical clinics in Baghdad, and later

will expand across various other cities in Iraq. The patient journey begins by having the patients visit any of these clinics to get a holistic diagnosis and the required treatment plans connecting the patients with credible doctors registered with Shifa in Jordan. If the patient can travel and the medical needs are defined, RJ Shifa will ensure that all travel-related logistics are fully covered, from flights and transportation to accommodation and sightseeing. The package price will include and guarantee the medical treatment plan including hospital fees and doctors' fees for the patient.

Combining and merging 3 different inventories and availabilities of the doctor, flights, and accommodations into one transaction is the new and innovative solution provided by RJ Shifa to make medical-related travel a seamless and enhanced travel experience.

To begin your journey with RJ's Shifa, call us on our short number 6727 or reach us on WhatsApp: +9627804515515



# What's On?

Check out RJ's exciting sponsorships this season.



**Faia Younan**  
1st of September  
Petra Cultural Village

Enjoy the captivating voice of Faia Younan in the picturesque Petra Cultural Village. The concert promises to deliver a true harmony of culture and art with the international sensation.



**The Sound of Movies**  
14th of September  
Roman Amphitheatre

Experience 125 years of cinematic history through the enchanting melodies of "The Sound of Movies" as legendary artists Medhat Saleh and Reham Abdel Hakim, accompanied by an orchestra, take the stage.



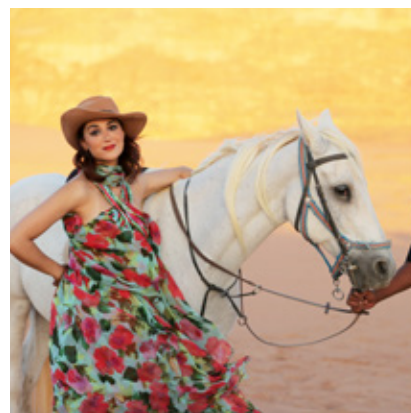
**Riverdance**  
21st till 23rd of September  
Roman Amphitheatre

Mark the 25th anniversary of the iconic Riverdance with a special performance in the historic Roman Amphitheatre. Experience a fusion of traditional Irish step dancing and contemporary choreography over three unforgettable nights.



**Octave Band x Cairokee**  
13th of October  
Jabal Al Qala'a

Jordan meets Egypt on stage, as Octave Band opens the act for Cairokee in an unforgettable Arabic rock experience.



**Amman Opera Festival**  
25th, 27th and 28th of October  
Amman Academy Theatre

The first Opera festival in the Arab World under the Patronage of HRH Princess Muna Al Hussein is coming back for its fifth edition with Opera Aida! Opera Aida alongside Zeina Barhoum and opera stars from Italy, Spain, the UK and beyond, the international Opera Aida Choir, dancers, actors, and musicians from Jordan will take you through a once in a lifetime pharaonic period.



**Amr Diab**  
29th of September  
Ayla, Aqaba

For the third year in a row, Amr Diab once again lights up Ayla, Aqaba with his chart-topping tunes, creating an electrifying music experience!

# Onboard RJ



Brussels

## Royal Jordanian's Passport to Success Around the World

Embark on new journeys with Royal Jordanian Airlines! We're amplifying your travel experiences by unveiling our latest destinations; the captivating cities of Brussels and Düsseldorf.

We're kicking it off in September with Düsseldorf. The fashion-forward city on the Rhine River is your gateway to chic boutiques and cutting-edge culture, travel to the business hub twice a week! Followed by Brussels in October, fly three times a week to the heart of European charm; from mouthwatering waffles to architectural wonders, prepare to immerse yourself in the vibrant hub.

Beyond expanding routes, Royal Jordanian's new strategy encompasses a focus on tourism into Jordan for passengers from all around the world and becoming the airline of choice for the Levant region. In line with the airline's strategic plan to modernize its narrow-body fleet, Royal Jordanian Airlines recently announced the purchase of 40 new narrow-body aircrafts, including a fleet of 30 brand-new Airbus A320neos and E195-E2 Embraer commercial jets.



Düsseldorf



# Europe: Live, Love Athens

Immerse yourself in Athens, a destination that promises magic, marvel, and countless moments of discovery.



Monastiraki

## Top Daytime Activities

1. Start your trip by visiting the iconic Acropolis, the ancient citadel that houses several significant ruins, including the Parthenon. Take in the breathtaking views of Athens from the top. Be sure to explore the Acropolis Museum while you're there.
2. Explore the vibrant Monastiraki area, known for its bustling flea market. Browse through the various shops, shop for unique souvenirs, and be sure to try some local street food.
3. Take a leisurely walk or a funicular ride up Lycabettus Hill to enjoy panoramic views of the city.
4. Take a day trip to Cape Sounion, located about an hour's drive from Athens. Visit the Temple of Poseidon, which is perched on a cliff overlooking the Aegean Sea.
5. Explore the Athens Riviera, a coastal stretch just south of the city. Relax on one of the beautiful beaches, visit the upscale suburb of Glyfada, or enjoy a seaside meal at one of the numerous beachfront tavernas.



Acropolis



Athens Riviera



Plaka

## Must-try Dishes

**Moussaka:** This classic Greek dish consists of layers of eggplant or potatoes, minced meat (usually beef or lamb), and béchamel sauce baked to perfection.

**Souvlaki:** This popular street food typically consists of skewered and grilled meat served with pita bread, tzatziki sauce, tomatoes, onions, and fries.

**Spanakopita:** A savory pastry filled with spinach, feta cheese, onions, herbs, and layers of flaky phyllo dough baked until golden and crispy.

End your culinary adventure in Athens with a sweet treat like **baklava**. This delectable dessert consists of layers of flaky pastry filled with chopped nuts (such as walnuts or pistachios) and sweetened with a fragrant syrup made from honey and spices.

## After Sunset Adventures

The historic neighborhood of Plaka comes alive at night with its charming streets lined with tavernas and live music venues. Enjoy traditional Greek music, dance, and delicious food in a lively atmosphere. Other trendy and vibrant neighborhoods known for their nightlife are Gazi and Psirri. Both are home to numerous clubs and live music venues.

For an authentic Greek entertainment experience, consider visiting one of Athens' famous bouzoukia clubs. Bouzoukia are nightclubs where live music is performed, often accompanied by traditional Greek dancing. Enjoy the lively atmosphere, music, and dance until the early hours of the morning.

Alternatively, be sure not to miss the vibrant performing arts scene in Athens by attending a live performance. The Megaron Athens Concert Hall hosts classical music concerts, while the Odeon of Herodes Atticus and the Athens Concert Hall showcase theatrical performances, operas, and ballets.

RJ flies to Athens 5 times weekly.



## Effortless Journey Effortless Ride

Elevate your travel journey with RJ by booking your **RJ Chauffeur**; we offer passengers a smooth and luxurious transportation experience to and from the airport, as convenience upon arrival and departure is our main priority.



RJ Chauffeur

## Elevate Your Flight Experience

Experience a hassle-free travel experience with the **Tikram VIP Departure Package**. Our exclusive package provides exceptional services like Meet & Greet upon arrival at the airport, porter service to the check-in counter, **Fast-Track** through Immigration as well as security escort to the boarding gate to make your departure easier and stress-free.

Begin your trip with ease by utilizing our convenient pick-up service from your hotel or residence in Amman.



RJ Departure Package



RJ Arrival Package

## Seamless Transition To Your Destination

Fly effortlessly with the **Tikram VIP Arrival Package**. This exclusive package offers top-notch services such as **Meet & Greet** at the jet-way bridge, a safe escort to **Fast-Track** Immigration, porter service which includes carrying your luggage and a unique drop-off to your hotel/residence in Amman to simplify your arrival experience.

Enjoy a smooth and hassle-free transition with our all-in-one package!



RJ Nanny

## Family Travel Made Easy!

Introducing our latest service offered by RJ for family travel, **RJ Nanny**. Easily book a dedicated nanny, whether last minute or planned in advance, to provide attentive care for your kids for up to 3 hours at the airport.

This exclusive service is only available at **Queen Alia International Airport** in Jordan and sets a new standard for family-friendly travel.



# The Middle East: Experience Bahraini Flair In Manama

Manama offers a blend of traditional Arabian culture, vibrant markets, and is home to cultural exhibitions.



Bahrain Fort



Al-Fateh Grand Mosque

## Grand Gestures

Start with a visit to Bahrain Fort (Qal'at al-Bahrain), a UNESCO World Heritage Site. This historical fortress is located on the northern coast of Bahrain and has been inhabited since ancient times. The fortress showcases the archaeological remains of different civilizations. Next on the list is the Bahrain National Museum, which offers a comprehensive insight into Bahrain's history and culture.

Afterwards, prepared to be dazzled by the grandeur of Al-Fateh Grand Mosque. This stunning mosque is one of Bahrain's most significant religious sites and can accommodate over 7,000 worshippers and features impressive Islamic architecture, intricate designs, and a beautiful dome.

Before you leave, a visit to the bustling Manama Souq is a must. This traditional marketplace offers a wide range of goods, including spices, textiles, jewelry, and traditional Bahraini crafts.



Al Abraaj

## Discover These Hidden Gems

The Kingdom of Bahrain offers several popular tourist attractions that showcase its rich history, culture, and natural beauty. However, it is also home to two unique destinations:

Motorsport enthusiasts can visit the Bahrain International Circuit, a world-class racing track that hosts the Formula One Bahrain Grand Prix. The circuit offers various activities, including driving experiences, karting, and tours of the facility.

Another treasure is the Tree of Life. Located in the desert region of Sakhir, the Tree of Life is a solitary tree standing in the barren landscape, believed to be over 400 years old. It's a mysterious and iconic landmark that attracts visitors from around the world.



Manama Souq

## Eat, Drink, Be Local

Located in Adliya, Al Abraaj is a well-known Bahraini restaurant that has been serving traditional dishes for over three decades. They offer a wide range of Bahraini specialties, including machbous (spiced rice with meat), harees (wheat and meat porridge), grilled fish, and various mezze dishes. Another popular restaurant is Saffron by Jena Bakery, which serves a variety of Bahraini bread, such as regag (thin crispy bread), along with accompaniments like balaleet, chebab (Bahraini pancakes), and ful medames (fava bean stew). Saffron offers an authentic and homely dining experience. For dinner, try Al Bindaira Café, which is an excellent choice for those looking to experience authentic flavors. They serve a variety of traditional Bahraini dishes, including bajela, grilled meats, and fish.

RJ flies to Bahrain 4 times weekly.



# Asia: Beautiful Bangkok

Get ready for an exciting and vibrant experience in Bangkok, a lively destination known for its bustling street life, exquisite spa scene, and ornate temples.



The Grand Palace



Chao Phraya River



Wat Arun (Temple of Dawn)



Chinatown (Yaowarat)

## Good Morning Bangkok

Start your day by visiting the Grand Palace and Wat Phra Kaew (Temple of the Emerald Buddha), a stunning complex of ornate buildings and sacred temples. Marvel at the intricate architecture and learn about Thai history and culture.

Then, take a boat ride along the Chao Phraya River and explore the iconic Wat Arun (Temple of Dawn). Climb up the temple's central prang (a multi-tiered structure with receding size as it ascends) for panoramic views of the river and the city.

Wake up early and experience the floating markets of Bangkok, such as Damnoen Saduak or Amphawa. Take a boat ride through the canals and immerse yourself in the lively atmosphere.

## Spa Vacationing Done Right

Thai massage is a traditional therapeutic treatment that combines acupressure, stretching, and deep tissue massage techniques. It helps relieve muscle tension, improve flexibility, and promote overall relaxation.

Make sure to also book one of these life-changing sessions:

1. Aromatherapy Massage
2. Foot Massage/Reflexology
3. Thai Herbal Compress Massage
4. Hot Stone Massage
5. Facial Treatments
6. Body Scrubs and Wraps

## Afternoon Delights

Explore the nearby Wat Pho, which is known for its massive reclining Buddha statue. Take a stroll around the temple grounds and enjoy the serene atmosphere. Don't miss the traditional Thai massage school located within the temple complex.

For those who are in the mood for a livelier experience head to in the evening and indulge in a vibrant street food experience. Sample delicious local dishes, such as pad Thai, mango sticky rice, and various seafood delicacies. Alternatively, head over to Chatuchak Weekend Market, which offers a vast array of products, ranging from clothing and accessories to handicrafts and home decor. Enjoy exploring the maze of stalls.

Intellectuals will appreciate a visit to the Jim Thompson House, a museum showcasing traditional Thai architecture and art. Lastly, be sure to visit Wat Benchamabophit (Marble Temple), an exquisite temple constructed from white Carrara marble. Admire the intricate details and serene beauty of this design masterpiece.

RJ flies to Bangkok 3 times weekly.





# We embrace *your uniqueness*

**thinkBIG**  
creative & marketing

+962 6 5535 444  
+962 79 7575 363

sales@thinkbigjo.com  
www.thinkbigjo.com



Creative & Branding  
Website Design  
Digital Marketing

Social Media Solutions  
Corporate Photography  
Printing & Production

Inflight Publication  
Content Creation  
Media Buying



# Stay Focused

By practicing meditation, exercise, and getting adequate sleep, you can boost your attention, relieve anxiety, and train the mind to let go of distractions, while fostering a sense of mental clarity.



## Sweet Dreams are Made of These

Sleep allows the brain to rest and recharge, which can improve memory consolidation and learning.

Get started by following these tips:

- Aim for at least 7-8 hours of sleep each night
- Establish and commit to a consistent sleep schedule
- Invest in a sleep-friendly environment by keeping your bedroom dark, quiet, and cool



## Om-mazing Clarity

Although meditation takes a while to perfect, the practice has been shown to improve attention, reduce stress and anxiety, and increase overall well-being.

Get started by following these tips:

- Find a quiet and comfortable place
- Focus on your breath by inhaling for a few seconds, hold it in, and exhale slowly
- Try to clear your mind of any distractions
- We recommend using a guided meditation app or simply focus on your breath for a few minutes each day for beginners





### Just Breathe

Breathing Exercises are especially useful to relieve stress especially for anxious flyers. Try these breathing exercises can be while sitting in your seat on the plane to feel more relaxed and centered during your flight.

Get started by trying these breathing techniques:

- **Deep Breathing:** Close your eyes and inhale slowly through your nose, filling your lungs with air. Hold your breath for a few seconds, and then exhale slowly through your mouth. Repeat
- **4-7-8 Breathing:** Inhale slowly through your nose for a count of four. Hold your breath for a count of seven. Exhale slowly through your mouth for a count of eight. Repeat
- **Equal Breathing:** Inhale slowly through your nose for a count of four. Exhale slowly through your nose for a count of four. Repeat
- **Alternate Nostril Breathing:** Use your right thumb to close your right nostril, and inhale deeply through your left nostril. Pause for a moment, then use your ring finger to close your left nostril, and exhale slowly through your right nostril. Inhale deeply through your right nostril, pause, then exhale slowly through your left nostril. Repeat



### Keep Moving

Physical activity increases blood flow to the brain, which can help enhance memory and focus. Exercise also releases endorphins, which are natural chemicals that boost mood and reduce stress.

Get started by following these tips:

- Try to get at least 30 minutes of moderate-intensity exercise each day, such as brisk walking, jogging, cycling, or swimming
- Find a new class such as power yoga, jiu-jitsu, dancercise, or functional fitness training
- Hydrate, sleep well, and take care of your mind, body, and soul



# Aqaba: A Sustainable Oasis in Southern Jordan

Nestled in the shores of the Red Sea, Aqaba, the coastal city of Jordan, has embarked on a remarkable journey towards sustainability and eco-friendly tourism. With its commitment to preserving the environment, let's have a look at Aqaba's wondrous jewels.







Sunken ship diving site

## A Deep Dive

Aqaba's pristine coral reefs and flourishing marine life are the city's cherished treasures. Visitors are encouraged to practice responsible snorkeling and diving activities, ensuring they don't touch or disturb the corals and marine creatures. Several eco-friendly dive operators offer guided tours led by knowledgeable professionals who emphasize the importance of conservation.

- **Take A Glass-Bottom Boat Tours**

These tours allow you to see the colorful coral reefs and fish without getting into the water.

- **Book A Scuba Diving and Snorkeling Activity**

Aqaba is renowned for its clear waters, vibrant coral reefs, and diverse marine life making it perfect for underwater discovery.

## Community-Led Initiatives

Visitors can explore the vibrant local restaurants and authentic markets, where they'll find handmade crafts, organic produce, and locally-sourced goods.

Check out these restaurants:

- **Seafood Restaurants**

- **Red Sea Grill**

This restaurant is known for its mouthwatering Mediterranean and seafood specialties. Additionally, you can enjoy vegetarian, vegan, halal, and gluten free options.

- **Captain's Restaurant**

Enjoy an all-day dining experience, indulge in the finest selection of oriental and traditional meals, and savor spectacular seafood cuisine at this local eatery.

- **Arabic and Jordanian Cuisine:**

- **Al Shami Restaurant**

A cherished favorite among foodies who prefer traditional cuisine with authentic flair.

- **International Cuisine**

- **The Royal Yacht Club Restaurant**

Situated within the Royal Yacht Club of Jordan, it serves a mix of oriental, Italian, and Asian dishes, all within a beautiful setting overlooking the Red Sea.



Golf Academy at Ayla



Red Sea Grill Restaurant



Jeep Tour at Wadi Rum

## Eco-Adventures and Nature Excursions

In addition to enjoying Aqaba's mesmerizing underwater world, visitors are invited to embark on a thrilling jeep tour through the breathtaking Wadi Rum desert or opt for eco-friendly horse or camel trek experiences. Every experience is thoughtfully designed to minimize environmental impact.

## Sports and Activities

This coastal city offers a variety of activities from sunrise to sunset.

- **Water Sports**

The warm and calm waters make it an ideal destination for various water sports such as jet skiing, parasailing, kayaking, banana boat rides, and paddle boarding.

- **Golfing**

Ayla boasts an 18-hole championship golf course where enthusiasts can enjoy a round of golf in a stunning setting with views of the Red Sea.





Wadi Mujib



Wadi Salaita

### Wadi Salaita – Om Alrasas

An easy and fun hike with plenty of opportunities to jump in and out of the water. The hike starts with a stunning, curving canyon and ends with zip-lining into a gorgeous ravine.

### Wadi Mukheirs

Picture palm trees and cascading waterfalls in this very walkable wadi. Perfect for visitors who prefer shorter distances and greenery.



Wadi Mukheirs

# Wonderful Wadis

From green and serene to steep and exhilarating, Jordan’s wadis (valleys) are an excellent way to experience nature.

### Wadi Bin Hammad

This stunning hike takes you down a river first, in warm water. The surrounding walls change color fairly quickly as you trek deeper. Stunning foliage and flowers can be observed along the way.

### Wadi Mujib

Towering above the Mujib River and 70 km long, in addition to offering a spectacular hiking experience, Wadi Mujib is home to rare wildlife.



Wadi Bin Hammad

### Wadi Ghuweir

Not your typical wadi but, by all means, worth the effort. Starting at the top in Al Mansoura, the trek is divided into three wadis; Wadi Ghuweir, Wadi Al-Nakheel and Wadi Ushayqir, each of which boasts a distinct terrain and experience.

Wadi Ghuweir is known for its beige, yellow, red, and grey walls and small pools of water.



Wadi Ghuweir





# Modern Expression

Jordanian musician, song writer, and singer, **Dana Salah** has challenged norms and shifted mindsets through her traditional-meets-modern fusion music. As an Arab, Muslim, pop singer who has lived on both sides of the globe, Dana's music not only aims to break through stereotypes but also to invite audiences around the world to experience the true wonder and magic of the region starting from her debut single "One" to the highly-anticipated upcoming single "Rouge".

## How did you first become interested in music? And when did your musical career become serious?

At around the age of 6 months, my mom and aunt used to play "The Sound of Music" for me. After watching it a couple of times I'd memorized it and would get excited right before my favorite part came up - the marionette scene where the kids are yodeling "The Lonely Goatherd".

As a writer, my journey began in 2012 when I first moved to New York City after graduating from Duke University. I started writing at Jay Z's studio, Roc The Mic. As an artist, my journey began when I released my debut single, "One", under the artist name King Deco - a moniker I kept until 2019.

## How would you describe the music that you typically create?

It embodies a blend of modern and traditional elements, which mirrors the trajectory of my life and reflects my personal identity. I'm progressive in many aspects, yet also hold onto tradition in various ways. My musical style merges what I learned as an artist and songwriter during my time in New York City (2012 - 2017) with the influences of my heritage and upbringing here in Jordan. Sonically, it's a combination of strings and percussion, evoking memories of the classic televised performances our grandparents used to watch of Fairuz, Abdel Halim, and Umm Kulthumm intertwined with contemporary beats like Reggaeton and Afrobeat. It's been wonderful working with my producers Nasir AlBashir and Rami Afuni because they're Arab and understand how to incorporate these elements.

## Traditional music has a rich history and diverse regional variations. How do you ensure that the essence of this heritage is preserved while adapting it to a modern audience?

Music is profoundly shaped by our individual experiences. Each person possesses a distinct and unique perception of the music with which they engage, whether it's modern music or music from decades ago. For example, you and I might be listening to the same song, yet my attention might be drawn to the strings, while your focus is captured by the bassline.

I try to bring my own unique experience of traditional music to the music I create. While this perspective might not resonate with everyone, I firmly believe that music is intended to be related to and personalized: sampled, sung, played in different settings, interpolated, reinterpreted, covered, etc. After all, how else can it fulfill its purpose to forge connections between us? It is called the universal language. Think of how many people are interested in and intrigued by Arabic music after hearing so many hit records that sample old Arabic records (i.e. Timbaland's use of Mayada's Alouli Ansa in Aaliyah's "More Than a Woman").



## Can you share some of the challenges and rewards you've experienced while infusing traditional music into pop genres?

Music is a very collaborative process and, as mentioned previously, the connotations we each have with different records could be very different (i.e. I could think this old Abdel Halim or even Ruby record is cool while you could feel like it's dated). When you're working with multiple people with different backgrounds and experiences, it's sometimes hard to get everyone on the same page with the vision. The other challenge is trying to find new ways to incorporate my heritage into the mix.

## Your music often touches upon cultural themes and experiences as is the case in "Weino". How important is it for you to maintain a connection to your roots and convey those sentiments through your songs?

It's more important to me to feel like I'm writing from a real and authentic place. My experience is very much linked to my upbringing. I was brought up in a Middle Eastern country with Middle Eastern traditions and values. That was something that was missing from my art back when I was making music in English and is a very important part of my songwriting today.



**What do you hope to achieve with your music in terms of reaching a global audience and promoting cultural awareness?**

Connection. I hope people connect with our culture and region. I really hope my music draws in people from around the world towards our sounds and our culture. We haven't always been portrayed as the "good guys" in the media, so I'm hoping people will get to see a more beautiful side to our culture and heritage. I also hope people connect with my story as an artist and feel less alone because of it. If it's people from other countries connecting to my story I hope it gives them a sense that we're all so similar despite our different identities

**How do you approach the songwriting process? Do you draw inspiration from traditional tales or personal experiences to create your music?**

Every song is different. It's usually personal experiences that I'm not entirely aware of as I'm writing the song but only once I am done I'll realize "oh this is what I was writing about". It just flows out of me. Other times I'll come in to the studio guns blazing being like "this and this happened and I really want to write about it".

**Many artists face criticism or resistance when blending traditional music with contemporary elements. How do you handle such challenges, and what message would you like to convey to those who may be skeptical about this fusion?**

In my experience the negative reaction I get to the songs I put out that fuse the traditional and contemporary is that people don't fully understand it - the lyrics, the melodies, the beats. And I'm ok with that. I would rather make art that is different and that gets people to think and ask questions than make music that asks for a thumbs up or a pat on the back.

**How do you navigate the balance between staying true to your cultural heritage and adapting your music to appeal to a broader international audience?**

It's not something I try to do, but I think it just happens naturally based on my background in the industry in the West and my upbringing in the East. I've also been very fortunate to be able to achieve that visually with directors such as Omar Rammal, Wajid Al Fayez, Anton Mak, and Will Macaulay.

**In what ways has traditional Middle Eastern music influenced your vocal style and performance techniques?**

I wish I could say it influenced it more than it actually did. However, the reality is when I really started my career in music professionally I was in New York, singing in English. Now that I'm here I'm hoping all the Arabic music and vocal classes will slowly make their way into my music. I think you can hear a little bit of that in my song "Mishta'a".



**What's the best piece of advice you received?**

Be yourself in your art. No one can be a better version of you. There's your marketing and there's your edge.

**What's something a person should not overinvest in?**

People's opinions. I wish I could say that was something I was good at.

**Are there any upcoming projects that you're particularly excited about?**

My next single is a mix of Arabic and French and is called "Rouge". It still has all the elements that make a Dana record a Dana (the tableh's, the strings, the dancey-ness), but it incorporates the French language as well.

**What kind of support did you receive to help you in your career journey?**

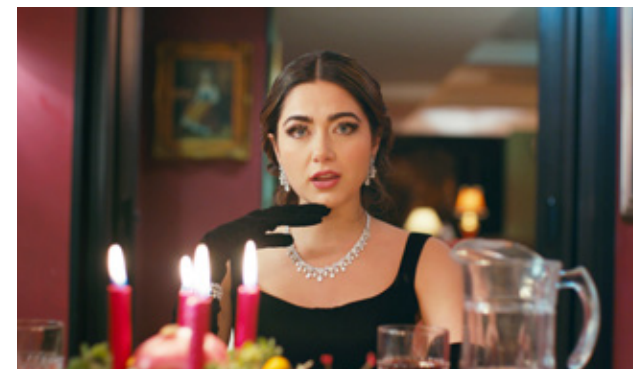
My best friend and current manager Rami Afuni, who's a Palestinian in the music industry in New York, is my biggest supporter. I met him about 7 years ago at a festival one of his artists was performing at. I think we're both excited to be taking what we've accomplished in the West and apply it here in our region.

**Being a role model for so many young women, how do you define your influence on women?**

We're stronger together.

**What advice do you have for young people looking to start a career in music?**

Just start!







## EUROPE & NORTH AFRICA

■ Royal Jordanian destination  
 ■ Codeshare destination  
 ■ Temporarily suspended

Dusseldorf direct as of Sep. 2023  
Brussels direct as of Oct. 2023



Bucharest



Aberdeen, Copenhagen, Edinburgh, Glasgow, Newcastle, Manchester, Oslo, Stockholm via London Heathrow



Amman, Aqaba via Istanbul  
Sarajevo, Sofia, Budapest, Milan via Istanbul  
Gaziantep, Dalaman, Izmir via Istanbul  
Antalya direct



Brindisi, Bologna, Bari, Catania, Florence, Genoa, Milan, Naples, Palermo, Reggio Calabria, Pisa, Geneva, Lamezia Terme, Turin, Trieste, Venice, Verona, via Rome



Aix en Provence Tgv (Qxb), Angers St. Laud (Qxg), Avignon Tgv (Xzn), Bordeaux St. Jean (Zfq), Champagne Tgv (Xiz), Le Mans (Zln), Lille (Xdb), Lorraine Tgv (Xzi), Lyon (Xyd), Marseille (Xrf), Montpellier (Xpj), Nantes (Qjz), Nimes (Zyn), Poitiers Des Corps (Xsh), Strasbourg (Xwg), Valence Tgv (Xhk), Bruxelles-midi (Zyr) via Paris

### Local RJ Agents

<b>Amsterdam</b> أمستردام +31 23 555 5230	<b>Moscow</b> موسكو +7 495 933 7161 +7 499 246 8670	<b>Algiers</b> الجزائر +213 21 675621 +213 21 675622
<b>Athens</b> أثينا +30 210 9242 600	<b>Nicosia</b> نيقوسيا +357 2 246 0044	<b>Tripoli</b> طرابلس الغرب +218 21 444 1565 +218 21 444 2453
<b>Brussels</b> بروكسل +322 512 7070	<b>Paris</b> باريس +33 1 42 65 99 91 +33 1 42 65 99 80/ 84	<b>Tunis</b> تونس +216 71 351390
<b>Frankfurt</b> فرانكفورت +49 69 69050 941 +49 69 231 853	<b>Prague &amp; Bratislava</b> براغ وبراتسلافا +420 261 21 9316- 19	
<b>Geneva</b> جنيف +41 22 817 4802 +41 22 817 4803	<b>Rome</b> روما +39 06 478 7055 +39 06 478 7057	
<b>Istanbul</b> إسطنبول +90 212 231 909	<b>Vienna</b> فينّا +43 1 513 3036	
<b>London</b> لندن +44 20 7878 6300		
<b>Madrid</b> مدريد +34 91 542 8006		



## NORTH AMERICA

■ Royal Jordanian destination  
 ■ Codeshare destination



Albuquerque, Atlanta, Austin, Baltimore, Boston, Buffalo, Charlotte, Cincinnati, Cleveland, Columbus, Dallas, Dayton, Denver, El Paso, Houston, Indianapolis, Kansas City, Knoxville, Las Vegas, Little Rock, Los Angeles, Louisville, Memphis, Miami, Minneapolis, Nashville, New Orleans, New York - LaGuardia, Omaha, Orlando, Philadelphia, Phoenix, Pittsburgh, Raleigh, Richmond, St Louis, Salt Lake City, San Diego, San Francisco, Santa Ana, Seattle, Tampa, Toronto, Tucson, Tulsa, Washington, via Chicago

Austin, Baltimore, Boston, Cleveland, Columbus, Dallas, Los Angeles, Miami, Montreal, Pittsburgh, Raleigh, San Diego, San Francisco, Toronto, Washington (Dca) via New York  
Dallas via Detroit  
Dallas, Los Angeles via London  
Dallas, Miami via Paris  
Dallas, Miami via Madrid

### Local RJ Agents

**USA Reservations**  
الجوزات في الولايات المتحدة الأمريكية  
+1 212 949 0050  
**Chicago** شيكاغو  
+1 773 686 1301  
**Montreal** مونتريال  
+1 514 631 2403  
**New York** نيويورك  
+1 212 949 0060

\* تُشَقَّل الرحلات إلى ديترويت عبر مونتريال منذ منتصف أيلول وحتى منتصف حزيران

\* Flights to Detroit operate via Montreal from mid September to mid June





## MIDDLE EAST

■ Royal Jordanian destination 
 ■ Codeshare destination 
 ■ Temporarily suspended

- 
**Bahrain**
- 
**Muscat**
- 
**Abu Dhabi**  
 direct  
**Seoul**  
 via Abu Dhabi
- 
**Amman, Aqaba**  
 via Istanbul
- 
**Doha**  
 direct  
**Dhaka, Muscat, Karachi, Perth, Colombo, Singapore, Lahore, Nairobi, Johannesburg**  
 via Doha

### Local RJ Agents

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Abu Dhabi</b> أبو ظبي<br>+971 2 627 5084<br>+971 2 627 5085 | <b>Cairo</b> القاهرة<br>+202 3305 2940<br>+202 3303 5537<br>+202 3344 3114       | <b>Madinah</b> المدينة المنورة<br>+966 14 8189645<br>+966 14 8189646<br>+966 14 8189647 |
| <b>Aden</b> عدن<br>+967 2 244546                               | <b>Dammam</b> الدمام<br>+966 138 641 231<br>+966 138 949 523<br>+966 138 641 238 | <b>Mosul</b> الموصل<br>+964 77 0652 3000  |
| <b>Amman</b> عمان<br>+962 6 510 0000                           | <b>Doha</b> الدوحة<br>+974 435 1422  | <b>Najaf</b> النجف<br>+964 78 0156 3489   |
| <b>Aqaba</b> العقبة<br>+962 3 201 2403                         | <b>Dubai</b> دبي<br>+971 4 316 6666<br>+971 4 294 4322                           | <b>Riyadh</b> الرياض<br>+966 11 218 08503 / 4 / 5 / 6                                   |
| <b>Baghdad</b> بغداد<br>+964 79 0143 1478<br>+964 78 0928 3703 | <b>Erbil</b> أربيل<br>+964 75 0405 2299  | <b>Sulaymaniyah</b> السليمانية<br>+964 5 3319 4236                                      |
| <b>Bahrain</b> البحرين<br>+973 1 722 9293 / 4 / 5              | <b>Jeddah</b> جدة<br>+966 12 6613999<br>+966 12 6674243                          | <b>Tel-Aviv</b> تل أبيب<br>+972 74 750 6666   |
| <b>Basra</b> البصرة<br>+964 78 0198 2285                       | <b>Khartoum</b> الخرطوم<br>+249 1 8379 2846<br>+249 1 776 2743 / 4               | <b>West Bank</b> الضفة الغربية<br>+972 2 240 5060                                       |
| <b>Beirut</b> بيروت<br>+961 1 493321<br>+961 1 493480 / 1      |  |   |



## ASIA

■ Royal Jordanian destination 
 ■ Codeshare destination 
 ■ Temporarily suspended

- 
**Kuala Lumpur**  
 via Bangkok

### Local RJ Agents

- Bangkok** بانكوك  
 + 66 2 638 2960
- Hong Kong** هونغ كونغ  
 + 852 2804 1203
- Kuala Lumpur** كوالالمبور  
 + 6 03 2148 7500
- Sydney** سيدني  
 +61 1300 855 057
- Tokyo** طوكيو  
 + 813 5251 8673



## NEW YORK, USA JOHN F KENNEDY INTERNATIONAL AIRPORT

**How do you transfer between terminals?**  
The AirTrain operates frequently between all terminals at John F Kennedy (JFK) airport, as well as to stations that connect to the various New York railroad transportation systems.

**How long does it take to transfer between terminals?**  
Allow 60-90 minutes to transfer from one terminal to another. The approximate travel time for the AirTrain, including stops at all terminals, is 8 minutes.

**How much time is required to transfer between JFK and LaGuardia airports?**  
Allow 45-60 minutes for transportation between airports. Allow a minimum connection time of 3 hours if not otherwise specified by your airline. Proceed to the ground transportation information counter for more details.

Please note there is no baggage transfer process between JFK and New York LaGuardia (LGA) or Newark (EWR). You must collect your bags at your arrival airport and take them with you to your connecting flight.



## CHICAGO, USA O'HARE INTERNATIONAL AIRPORT

**How do you transfer?**  
For international arrivals at Terminal 5, immigration and customs on the lower level. Re-check your baggage at the re-check area beyond customs.

**To connect to American Airlines and Iberia**  
Follow signs to Airport Transit System (ATS) to connect to Terminal 3. Clear security and proceed to your departure gate.

**To connect to British Airways, Japan Airlines or Royal Jordanian from a USA Domestic arrival in Terminal 3**  
Follow signs to ATS and proceed to Terminal 5. If you have a boarding pass, clear security and proceed to your departure gate. If you do not have a boarding pass, please check in at the airline's counter. All bags will be checked through to your destination.

**How long does it take to transfer?**  
The ATS serves all terminals and operates every 3 to 5 minutes from 7am to 10pm, and every 20 minutes from 10pm to 7am. Maximum travel time is 10 minutes.



## MADRID, SPAIN ADOLFO SUÁREZ MADRID-BARAJAS AIRPORT

**How do you transfer?**  
All oneworld® flights arrive and depart from Terminal 4 and its satellite Terminal 4S. Arrivals and immigration are located on the lower level, and departures are on the upper level. Transit desks are located in both the arrival and departure areas.  
**Terminal T4:** Domestic and E.U. Schengen passengers depart from Level 1  
**Terminal T4S:** International and non-Schengen passengers depart from Level 1  
**Terminal T4S:** Domestic and E.U. Schengen passengers depart from Level 0

**How long does it take to transfer?**  
A shuttle train operates between T4 and T4S every 3 minutes, with the journey taking approximately 4 minutes. Additionally, a transit bus connects T4 with Terminals 1, 2, and 3 between 06:00-23:00.

**oneworld carriers operating at Madrid Barajas Airport**  
**Terminal 4S** Royal Jordanian, American Airlines, British Airways, Iberia, LATAM, Qatar Airways  
**Terminal 4** Finnair, Iberia



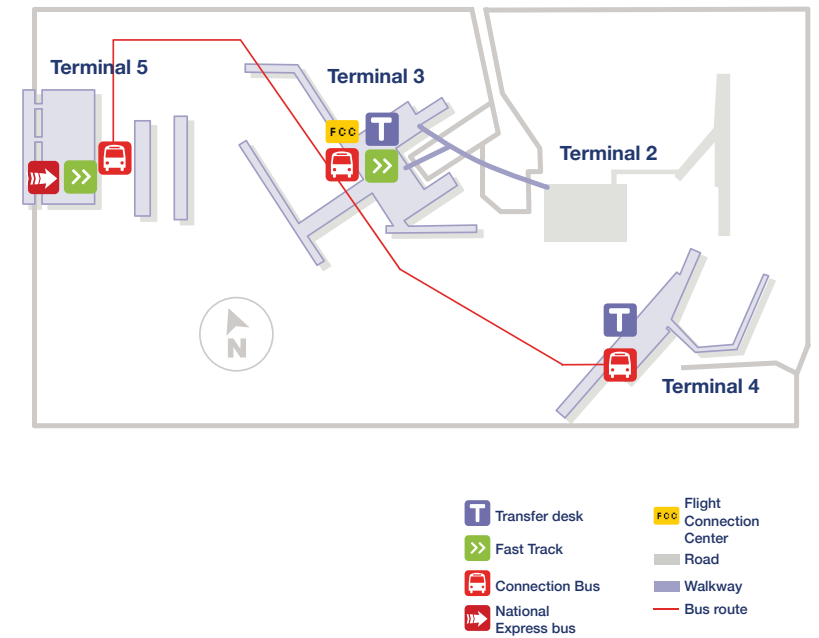
## LONDON, UK HEATHROW AIRPORT

**How do you transfer?**  
For same terminal departures, follow the signs for flight connections and proceed to departure gates. For departures from other terminals, transfer by bus to the Flight Connection Center and follow signs for departures.

**How long does it take to transfer between terminals?**  
Buses operate every 6 to 8 minutes from Terminal 5 to Terminal 3. It takes approximately 15 and 20 minutes.

**How much time is required to transfer between London Heathrow and Gatwick?**  
The National Express bus to Gatwick takes approximately 90 minutes. Buses operate every 15 minutes from 05:30-12:00 and every 30 minutes from 12:00-22:30

**oneworld carriers operating at London Heathrow Airport**  
**Terminal 3** Royal Jordanian, American Airlines, British Airways, Cathay Pacific, Finnair, Japan Airlines, Qantas, SriLankan Airlines, LATAM  
**Terminal 4** Malaysia Airlines, Qatar Airways  
**Terminal 5** British Airways, Iberia





## BANGKOK, THAILAND SUVARNABHUMI AIRPORT

### How do you transfer?

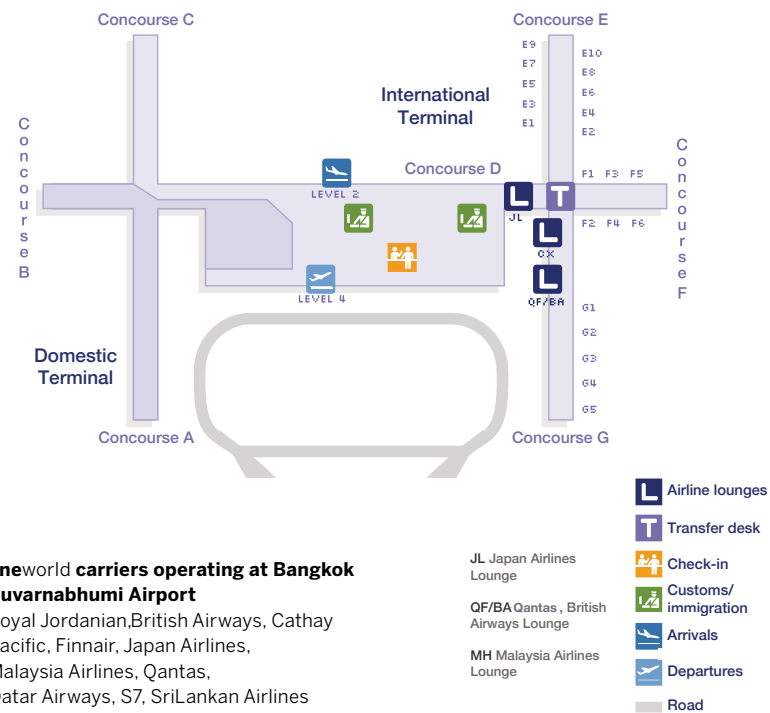
Domestic flights leave from concourses A and B. International flights leave from concourses C, D, E, F, and G. All arrivals are at Level 2 and all departures leave from Level 4 of the main terminal building.

### How long does it take to transfer?

It takes approximately 15-20 minutes to walk between Concourses E, F and G and approximately 45-60 minutes to transfer between the international and domestic terminals.

### To connect between the international and domestic concourses

It should take approximately 60-90 minutes to clear immigration and customs before proceeding to domestic check-in counters on Level 4. Passengers connecting from international to domestic flights must collect their checked baggage and clear passport control before proceeding to the domestic check-in area.



## AMMAN, JORDAN QUEEN ALIA INTERNATIONAL AIRPORT

### How do you transfer?

Queen Alia International Airport has one main terminal building. All arrivals are on Level 2 and all departures are on Level 3. If you have your boarding pass for your connecting flight, follow the Transfer sign through security to Level 3 and proceed to your departure gate. If you do not have a boarding pass for your flight, proceed to the transfer desk on Level 2 and then through security to Level 3 and proceed to your departure gate.

### How long does it take to transfer?

You should allow 10 to 15 minutes after clearing security to walk to your departure gate.

### Connecting from international to domestic flights

Once passport control is complete, exit the terminal and proceed to Level 3. If you have a boarding pass, head to the gate. If not, proceed to the check-in counter in Zone B.

### Connecting from Domestic to International flights

Exit the terminal and proceed to Level 3. If you have a boarding pass, head to passport control and proceed to the gate. If not, proceed to the check-in counters in Zone A.



## KUALA LUMPUR, MALAYSIA KUALA LUMPUR INTERNATIONAL AIRPORT

### Transferring within and between terminals

A complimentary train service operates between the main terminal building and the satellite building.

Customers transferring from an international flight to a domestic flight must clear immigration and customs.

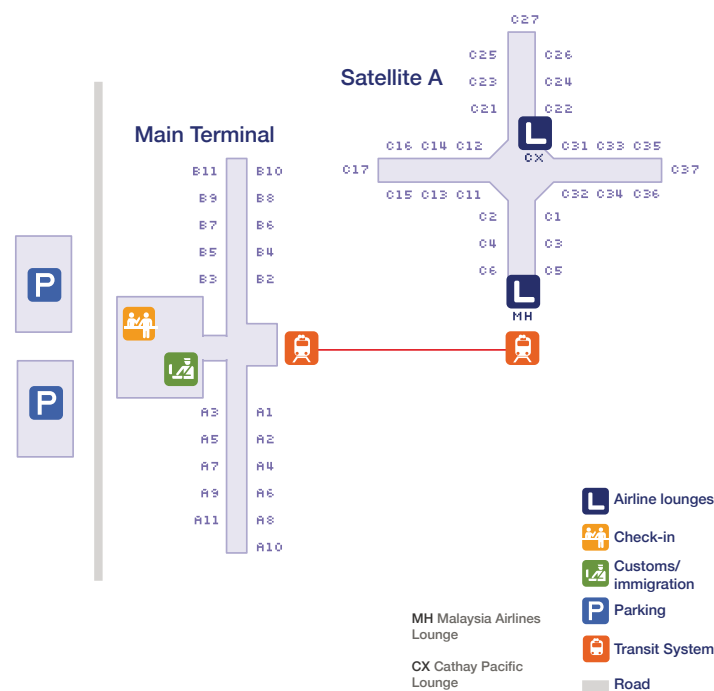
Customers transferring from a domestic flight to an international flight can collect their boarding passes from the transfer desk. All customers must pass through immigration clearance.

### How long does it take to transfer between the main terminal and the satellite building?

The complimentary Aerotrain train service departs every 3 to 5 minutes and the journey takes approximately 2 minutes.

### oneworld carriers operating at Kuala Lumpur International Airport

Cathay Pacific, Sri Lankan Airlines, Japan Airlines, Malaysia Airlines, Qatar Airways



## HONG KONG HONG KONG INTERNATIONAL AIRPORT

### How do you transfer between terminals?

All arrivals are on Level 5. All departures are on Level 6. If you have a boarding pass for your connecting flight, proceed through security to Level 6 departures. If you do not have a boarding pass, proceed to the transfer desk for the carrier of your next flight. Once you have checked in, follow transfer signs through security to Level 6 departures.

### How long does it take to transfer between terminals?

You should allow at least 30 minutes after clearing security to walk to your departure gate. An alternative route is the passenger train shuttle on Level 1 that runs continuously between the east and west wings of the terminal.

### oneworld carriers operating at Hong Kong Airport

Royal Jordanian, American Airlines, British Airways, Cathay Pacific, Finnair, Japan Airlines, Malaysia Airlines, Qantas, Qatar Airways, S7, SriLankan Airlines







### ما القادم بالنسبة لك؟ هل هناك مشاريع قادمة أو تعاون أنت متحمسة لها بشكل خاص؟

عندما كنت في الروضة، قام والدي بتسجيلي في المدرسة الفرنسية هنا في عمان. ما لا يعلمه معظم الناس هو أنني تعلمت اللغة الفرنسية قبل أن أتعلم العربية، حينها وخوفاً من تأثر لغتي العربية سلباً، تم نقلي إلى مدرسة عربية، بالرغم من نسياني للغة الفرنسية لكنني لا أزال استمتع كثيراً بها قبل أن أبدأ في صنع الموسيقى باللغة العربية، كانت خطتي إصدار أغنية باللغة الفرنسية في باريس مع شركة إنتاج في أبريل عام 2020، لكن مع تفشي جائحة كوفيد-19 لم أتمكن من ذلك، بالرغم من أن تلك الأغنية والتي تحمل اسم "Un Petit" لا تزال موجودة، وفريقي وأنا متحمسون ل طرحها إلا أنني أعتقد أن جمهوري غير مستعد لذلك بعد.

أما أغنيتي التالية فهي مزيج بين اللغة العربية والفرنسية، وتحمل اسم "Rouge" فما زالت تحتوي على جميع العناصر التي تميز أغاني دانا (من الإيقاعات والأوتار والإيقاع المرح) ولكنها تدمج اللغة الفرنسية أيضاً.

### ما نوع الدعم الذي تلقيته لمساعدتك في رحلتك المهنية؟ ومن هم أهم المؤثرين في مسيرتك؟

صديقي المقرب ومديري الحالي رامي عفوني هو أكبر داعم لي، هو من أصل فلسطيني متخصص في صناعة الموسيقى في نيويورك، التقيت به منذ حوالي 7 سنوات في أحد المهرجانات، حيث كان أحد فنانيه يؤدي فيه. فقد عبرنا عن توقعات وتطلعات تشابكت مع تطلعات منطقتنا. هناك أيضاً بصمات لكار الفنانين مثل "كاني" و"فيروز" و"فليتوود ماك" و"ستيف نيكس" و"شير"... والقائمة تطول.

### كونك قدوة للعديد من النساء الشابات، كيف تعرفين تأثيرك على النساء؟ ما هي الرسائل التي تطمحين لإيصالها لجمهورك؟

رسالتي تتجسد في عبارة "نحن أقوى معاً"

### ما النصيحة التي لديك للشبان والشابات الذين يطمحون في بدء مسيرة مهنية في مجال الموسيقى؟

قد تكون البدايات صعبة، ولكن إبدأوا!!



### كيف تتعاملين مع عملية كتابة الأغاني؟ هل تستمدين الإلهام من الحكايات التراثية أم من التجارب الشخصية لتخلفي موسيقاك؟

في عالم الإبداع، كل أغنية مختلفة، غالباً ما تتدفق الكلمات والألحان المستلهمة من تجاربي الشخصية وقد لا أكون مدركة تماماً لها أثناء كتابة الأغنية، ولكن بمجرد أن يكتمل العمل تظهر لي روحه وأدرك بأنّها تجربة عميقة كنت أعيشها.

وفي بعض الأوقات يأتيني الإلهام لمشاركة قصتي، فأسرع إلى الاستوديو وأنا متحمسة "حدث هذا وهذا، وأريد حقاً أن أكتب عنه". عندما ينسجم كل شيء معاً تنشأ الأغنية وتصبح وسيلة للتواصل مع الجمهور ومشاركة القصص والمشاعر.

### غالباً ما يواجه العديد من الفنانين انتقادات أو مقاومة عند دمج لحن التراث مع الموسيقى المعاصرة، كيف تتعاملين مع مثل هذه التحديات، وما الرسالة التي تودين أن توجهينها لأولئك الذين قد يكونون متشككين في هذا الاندماج؟

ببساطة، من خلال تجربتي حين كنت أتلقى ردود فعل سلبية على الأغاني التي أطلقتها وجمعت فيها بين العراقة والحداثة، يفقد الناس في كثير من الأحيان إلى تمام فهم ما أقدمه من كلمات والألحان وإيقاعات، لكن برغم هذا فأنا مرتاحة. أنا أفضل أن أخلق فناً مختلفاً يثير التساؤلات عوضاً عن صناعة موسيقى تسعى للحصول على تصفيق أو إعجاب سريع.

### كيف يمكنك تحقيق التوازن بين الحفاظ على وفائك لتراثك الثقافي وتكييف موسيقاك لجذب جمهور عالمي أوسع؟

ليس هذا أمراً أسعى لفعله، بل يحدث بشكل طبيعي من داخل خلفيتي في عالم الموسيقى الغربي وتربتي الشرقية. كذلك، قد حالفني الحظ لتمكيني من تحقيق ذلك بصورة بصرية من خلال تعاوني مع مخرجين مبدعين مثل عمر رمال، وواجد الفايز، وأنتون ماك، وويل ماکولي.

### بأي طرق أثرت الموسيقى التراثية الشرقية على أسلوبك الصوتي وتقنيات أدائك؟

أتمنى لو أنني يمكنني القول إنها أثرت أكثر مما هي عليه الآن، ولكن الواقع هو عندما بدأت مسيرتي الاحترافية في الموسيقى كنت في نيويورك أغني باللغة الإنجليزية، أما الآن ويوجدني هنا أمل أن تجد تأثيرات الموسيقى التراثية الشرقية طريقها تدريجياً إلى موسيقي لتمتزج مع مختلف أوجه الموسيقى العربية وأساليب الأداء، فيمكنك أن تلمس ذلك في أغنيتي "مشثاقه".

### ما هي أجمل نصيحة تلقيتها؟

كن أصيلاً في فنك، لا يمكن لأحد أن يكون نسخة أفضل من ذاتك، هنا يكمن تميزك وتتألق.

### ما هو شيء الذي لا ينبغي للشخص أن يبالغ في الاستثمار فيه كثيراً؟

أراء الآخرين، كنت أتمنى لو أنني تمكنت من التفوق على ذلك.





تحقيق توافق فيما يتعلق بالرؤية. أما التحدي الآخر هو محاولة دمج الموسيقى التقليدية في أنماط موسيقى البوب، لكنه يتيح أيضًا فرصًا كبيرة للابتكار والتعبير الفني والوصول إلى جمهور متنوع.

**غالبًا ما تتناول موسيقاتك موضوعات وتجارب ثقافية كما هو الحال في أغنية "وينو"، كم هو مهم بالنسبة لك الحفاظ على ارتباطك بجذورك ونقل تلك المشاعر من خلال أغانيك؟**

بالنسبة لي، من المهم أن أشعر أنني أكتب من مكان حقيقي وأصيل، تجربتي مرتبطة جدًا بتربيتي في منطقة الشرق الأوسط والتقاليد والقيم التي انبثقت عنها، هذا الربط العميق بتراثي له تأثير كبير على أعمالي وهو جزء مهم جدًا من كتابة الأغاني بالنسبة لي حالياً، فقد كان هذا الشيء مفقوداً عندما كنت أقوم بصنع الموسيقى باللغة الإنجليزية.

**ما الذي تأملين تحقيقه من خلال موسيقاتك من ناحية الوصول إلى جمهور عالمي وتعزيز الوعي الثقافي؟**

الاتصال الثقافي، حيث أطمح أن تصل موسيقاتي إلى جمهور متنوع من جميع أنحاء العالم، تحمل معها تجربة ثقافتنا وجمالها في عالم مليء بالصور النمطية، أنا أمل أن تخترق موسيقاتي هذه الحواجز وتُظهر الجوانب الجميلة من ثقافتنا وهويتنا، وذلك من خلال نقل تجاربي ومشاعري، مع أملي بتغيير الصور النمطية وتحفيز المزيد من الفهم والاحترام لهذه الثقافة الغنية، ومن خلال مشاركة قصتي كفنانة وتجربتي أسعى لتعزيز التواصل وتعزيز الوحدة والتقارب بين مختلف الثقافات، فنحن جميعاً نسعى للمحبة والتفاهم بغض النظر عن تنوع هوياتنا.

**حدثينا عن بداياتك بالموسيقى؟ ومتى أصبحت مسيرتك الموسيقية جادة؟**

بدأ الأمر عندما كنت في عمر السنة أشهر تقريبا، حيث كنت أشاهد باستمرار الفلم الموسيقي "صوت الموسيقى" مع الدتي وخالتي، ومع مرور الزمن وتكرار مشاهداتي بدأت أردد الأغنية التي أحببتها بكل تفاصيلها خاصة عند مشاهدة غناء الأطفال في مشهد العرائس حيث كنت أقلدهم بأغنية "راعي الجبال الوحيد". بدأت مسيرتي ككاتبة أغاني عندما انتقلت إلى مدينة نيويورك في عام 2012 وذلك بعد تخرجي من جامعة ديوك، حينها بدأت الكتابة في استوديو جاي زي "Roc The Mic"، ومن هناك انطلقت رحلتي كفنانة، حيث أعلنت عن نفسي بأول أغنية أطلققتها "واحد" تحت لقب "King Deco" المفتاح الذي فتح لي أبواباً جديدة من الإمكانيات والتعبير والذي استمررت في استخدامه حتى عام 2019.

**كيف تصفين الموسيقى التي عادةً ما تقومين بإنشائها؟**

إنها موسيقى تجسد شغفي بالتجديد وتواصلني مع جمال التراث، فهي تجمع ما بين الحداثة والتقاليد، رحلتي كفنانة تنعكس فيها بلون زاهي، إذ تحمل في نغماتها تطوري ككاتبة أغاني أثناء تواجدي في مدينة نيويورك في الأعوام ما بين 2012 - 2017 وصولاً إلى تأثيرات تراثي وتربيتي في بلدي الأردن. رغم توجهي نحو الحداثة، إلا أنني أحرص على الاحتفاظ بروح التقاليد بأشكال متعددة. أما من حيث الجوانب الصوتية، تندمج الأوتار والإيقاعات حيث تتلاقى الأنغام المستوحاة من الأغاني الكلاسيكية والتي كان يسمعها اجدادنا مثل فيروز وعبد الحليم وأم كلثوم، مع إيقاعات الحاضر مثل الريغاتون والأفروبيت، إنها موسيقى تجمع بين الزمن الماضي والحاضر لتخلق تجربة فريدة ومبتكرة، وقد كانت لي تجربة رائعة مع المنتجين ناصر البشير ورامي أفوني، عريبان بيدعان في دمج العناصر بسحرٍ وجمال.

**الموسيقى التقليدية تحمل تاريخاً غنياً وتنوعاً إقليمياً، كيف تضمين الاحتفاظ بجوهر هذا التراث بينما تكيفينه للوصول إلى جمهور حديث؟**

تتأثر الموسيقى عميقاً بتجارينا الشخصية، فكل فرد يمتلك نظرة فريدة للموسيقى التي يتفاعل معها، سواء كانت موسيقى حديثة أو من عقود سابقة، فمثلاً قد يستمع كلانا أنت وأنا لنفس الأغنية، ولكن اهتمامي قد ينصب على الأوتار، بينما تجذب الإيقاعات. أحاول تضمين لمسات من الموسيقى التقليدية في أعمالي التي أقوم بإبداعها، إذ يجب علينا أن ننسجم بين موروثنا وحاضرنا، ولكن على الرغم من أن هذه الرؤية قد لا تلامس الجميع إلا أنني أؤمن بأن العلاقة مع الموسيقى هي شخصية، فهي تُقبس وتُغنى وتُعرف بأنماط مختلفة، وتفسر ويعاد إحيائها، في النهاية كيف يمكن لها أن تحقق هدفها وتجمع بيننا بغير ذلك؟ لهذا تعرف بلغة العالم. كذلك فكر في عدد الأشخاص الذين يهتمون ويثيرهم الفضول للموسيقى العربية بعد سماعهم للعديد من التسجيلات الناجحة التي تستخدم كعينات من التسجيلات العربية القديمة (على سبيل المثال استخدام "تيمبالاند" لأغنية ميادة الحناوي "علولي أنسى" في أغنية عليه "أكثر من مجرد امرأة").

**هل يمكنك مشاركة بعض التحديات والمكافآت التي واجهتها أثناء دمج الموسيقى التقليدية في أنماط موسيقى البوب؟**

الموسيقى هي تشاركية، وكما ذكرت سابقاً يمكن أن تكون لدينا شراكات مختلفة مع تسجيلات موسيقية متنوعة (على سبيل المثال، قد أجد أن أغنية قديمة لعبد الحليم أو حتى روبي رائعة، في حين قد تبدو لك كأنها مجرد أغنية قديمة). عندما تتعامل مع العديد من الأشخاص ذوي الخلفيات والتجارب الموسيقية المختلفة، قد يكون من الصعب أحياناً



# التعبير المعاصر

"دانا صلاح" نجمة أردنية، موسيقية وكاتبة أغاني ومغنية تألقت في عالم الموسيقى بجرأة وإبداع، اخترقت حدود القواعد وأعدت تعريف المفاهيم الموسيقية بأسلوبها الفريد، جمعت بين جذور العراقة وجماليات الحداثة، فجعلت من موسيقها سفيراً لتراث وحداثة في آنٍ واحد.

هي مغنية بوب موهوبة تنتمي إلى لعالم العربي، عاشت ما بين الأردن والولايات المتحدة الأمريكية وتحمل في قلبها روحين تتداخلن بجمال، وتجسدان تعدد الثقافات والتجارب وتخلق تجربة موسيقية فريدة تترك أثراً عميقاً في قلوب من يستمع إليها ابتداءً من اغنيته الأولى "واحد" وصولاً إلى الاغنية المنتظرة "روح".

دانا صلاح تأخذنا في رحلة فريدة من خلال موسيقها، تجمع بين تراث يجمع الأصالة وبين تطلعات الحداثة، وتنتشر في كل نغمة جزءاً من روحها المبدعة تصل إلى عمق القلوب وتحملنا بعيداً إلى عالمها المميز.





وادي مخيرس

### وادي الغوير

غير اعتيادي ولكنه يستحق العناء بكل صعوباته، ابتداءً من القمة في قرية المنصورة إلى ثلاثة أودية: وادي الغوير ووادي النخيل ووادي اشيقر، حيث كل له تضاريسه المختلفة. حتماً انها تجربة مميزة لعشاق التحدي! يتميز وادي الغوير بصخوره ذات اللون البيج والأصفر والأحمر والرمادي، كما يتميز ببرك المياه الصغيرة.



وادي الغوير



وادي السلايطة

### وادي السلايطة - أم الرصاص

مسار الهايك في الوادي سهل وممتع حيث يوفر الكثير من الفرص للقفز داخل الماء. يبدأ المسار بوادٍ منحنٍ مذهل، وينتهي بانزال جبلي في وادٍ رائع.

### وادي مخيرس

لك أن تتخيل أشجار النخيل والشلالات المتتالية في هذا الوادي الذي يسهل المشي فيه، وهو مثالي للزوار الذين يفضلون مسافات قصيرة ومساحات الخضراء.



وادي بن حماد



وادي الموجب

# واديان.. مدهشة و رائعة

من الحقول الخضراء وسحر الصحراء إلى الوديان المثيرة، تعتبر وديان الأردن وجهة ممتازة لاستكشاف واختبار الطبيعة.

### وادي الموجب

يقع وادي الموجب فوق نهر الموجب ويبلغ طوله 70 كم، حيث يمكنك أن تخوض تجربة هايكنج مثيرة، وهو موطن للحياة البرية النادرة.

### وادي بن حماد

بدءاً من الهبوط من قمم الجبال إلى الأسفل حيث النهر والمياه الدافئة، تدهك ألوان وتشكيلات الصخور المحيطة بك والتي تتنوع كلما أوغلت المسير. يمكنك ملاحظة أوراق الشجر والازهار المذهلة على جانبي الوادي.





مطعم ريد سي جريل



جولة الجيب في وادي رم

### المغامرات البيئية ورحلات الطبيعة:

بالإضافة إلى التمتع بعالم البحر الساحر في العقبة، يمكنك الاستمتاع بمغامرات برية رائعة واستكشاف جمال الطبيعة المحيطة بك. ندعوك للانطلاق في جولة مثيرة بسيارة الجيب في صحراء وادي رم الساحرة، كذلك يمكنك اختبار تجربة فريدة بركوب الخيل أو الإبل.

### الرياضات والأنشطة:

تقدم هذه المدينة الساحلية مجموعة متنوعة من الأنشطة والرياضات التي تجذب الزوار طوال اليوم.

#### الرياضات المائية:

اغتنم الفرصة لممارسة مختلف الرياضات المائية بفضل المياه الدافئة والهادئة في العقبة. استمتع بركوب "الجت سكي"، والتزلج المظلي، وركوب "الكاياك"، وجولات القارب الموزي، وركوب السطح المائي.

#### الجولف:

لعشاق الجولف، يمكنكم التوجه الى واحة أيلأ والتي تضم ملعباً للجولف والتمتع بمشهد خلّاب يطل على البحر الأحمر.

مدينة العقبة ليست مجرد وجهة سياحية، بل هي فرصة للاستمتاع بمجموعة من الأنشطة والمغامرات التي تضيف الإثارة والتشويق لرحلتك. استكشف جمال هذه الواحة المستدامة وثقافة المدينة الساحرة. احجز رحلتك القادمة إلى العقبة واستعد لاستكشاف عالم من الجمال والمغامرة.



أكاديمية الجولف في أيلأ

### الغطس في الأعماق

تجربة الغوص ومشاهدة الحياة البحرية الرائعة هي واحدة من أكثر التجارب الساحرة التي يمكنك الاستمتاع بها في العقبة. استكشف الشعاب المرجانية الخلابة، وتذكر أن تمارس هذه الأنشطة بمسؤولية للحفاظ على البيئة البحرية الرائعة.

تعدّ الشعاب المرجانية الرائعة والحياة البحرية النابضة بالحياة في العقبة من أحد كنوزها الغالية، فلا تتردد بتجربة الغوص ومشاهدة الحياة البحرية التي تعد واحدة من أكثر التجارب الساحرة التي يمكنك الاستمتاع بها في العقبة، مع ضرورة عدم لمس أو إزعاج الشعاب المرجانية والمخلوقات البحرية. ويوجد العديد من مراكز الغوص الصديقة للبيئة والتي توفر جولات بقيادة محترفين متخصصين.

#### • جولة بالقوارب الزجاجية

انطلق في جولة بالقوارب الزجاجية والتي تتيح لك مشاهدة الشعاب المرجانية الملونة والأسماك.

#### • تجربة رياضة الغوص (السنوركلنج)

اغتنم الفرصة للاستمتاع بمياه العقبة الصافية من خلال رياضة الغطس. فالعقبة مشهورة بشعابها المرجانية وتنوع الحياة البحرية فيها.

### خيارات محلية

يمكنك الاستمتاع بالتجول في الأسواق المحلية، حيث ستجد الحرف اليدوية والمنتجات العضوية والسلع التقليدية المميزة، ولا تنسى استكشاف مجموعة من المطاعم المحلية المتنوعة مثل:

#### • مطاعم المأكولات البحرية

مطعم ريد سي جريل يقدم هذا المطعم مجموعة رائعة من الأطباق البحرية والوصفات اللذيذة المستوحاة من المطبخ المتوسطي. بالإضافة إلى ذلك، يقدم خيارات نباتية، حلال وأطباق خالية من الجلوتين لإرضاء جميع الأذواق.

#### مطعم الكابتن

يقدم تشكيلة من الأطباق الشرقية والتقليدية والمأكولات البحرية التي يمكنك الاستمتاع فيها طوال اليوم.

#### • المأكولات العربية والأردنية:

##### مطعم الشامي

يعتبر خياراً رائعاً لمحبي المأكولات التقليدية المحلية الأصيلة.

#### • المأكولات العالمية:

##### مطعم النادي البحري الملكي

استمتع بتجربة أطباق من جميع أنحاء العالم في هذا المطعم ذو الاطلالة الرائعة على البحر الأحمر حيث يقع داخل نادي اليخوت الملكي في وسط مدينة العقبة، ويقدم مجموعة متنوعة من الأطباق الشرقية والإيطالية والآسيوية.



شاطئ العقبة

# العقبة: واحة مستدامة في جنوب الأردن

هي مدينة ساحلية تقع على شواطئ البحر الأحمر، حيث تجتمع الطبيعة الخلابة والسياحة البيئية المستدامة. دعونا نطلق في رحلة رائعة لنلقي نظرة على بعض جواهر مدينة العقبة.



الشعاب المرجانية في العقبة



# Flip the Switch, Our Switch



## تقنيات التنفس الصحيحة

الأكسجين هو العنصر الرئيسي الذي يعمل على تغذية الدماغ وتنشيطه، فعندما يكون لدينا إمداد كافٍ من الأكسجين سيزداد تركيزنا. لذا، ينبغي علينا تعلم تقنيات التنفس الصحيحة مثل التنفس العميق، حيث تعتبر تمارين التنفس مفيدة للغاية لتخفيف التوتر، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من القلق.

ابدأ مثلاً بتجربة إحدى تقنيات التنفس أثناء الجلوس على مقعدك في الطائرة للشعور بالاسترخاء والتوازن أثناء رحلتك، ومنها:

- التنفس العميق: أغلق عينيك واستنشق ببطء من خلال أنفك، واملأ رئتيك بالهواء. احتفظ بالنفس لبضع ثوانٍ، ثم أخرج الهواء ببطء من خلال فمك، كرر هذه العملية لعدة مرات.

- تقنية التنفس 8-7-4 : استنشق ببطء من خلال أنفك لمدة أربعة ثواني، احتفظ بالنفس لمدة سبعة ثواني، أخرج الهواء ببطء من خلال فمك لمدة ثمانية ثواني، كرر هذه العملية عدة مرات.

- التنفس المتساوي: استنشق ببطء من خلال أنفك لمدة أربعة ثواني، أخرج الهواء ببطء من خلال أنفك لمدة أربعة ثواني، كرر هذه العملية عدة مرات.

- التنفس المتناوب بين الفتحاح الأنفية: استخدم إبهامك الأيمن لإغلاق فتحة الأنف اليمنى واستنشق بعمق من خلال فتحة الأنف اليسرى، استرح. ثم باستخدام أصبع البنصر أغلق فتحة الأنف اليسرى، وأخرج الهواء ببطء من خلال فتحة الأنف اليمنى، استنشق بعمق من خلال فتحة الأنف اليمنى، استرح. ثم أخرج الهواء ببطء من خلال فتحة الأنف اليسرى، كرر هذه العملية عدة مرات.



## مارس النشاطات الرياضية

عند ممارسة الرياضة يتم تحفيز الجسم ويزداد تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، هذه الطريقة تعزز وظائف الدماغ وتعزز التركيز والانتباه، بالإضافة إلى ذلك تساهم الرياضة على إفراز الإندورفينات وهي مواد كيميائية طبيعية لتحسين مزاجنا وتقليل التوتر والقلق، مما يسمح لنا بتحقيق حالة من الانسجام العقلي والجسدي.

- مارس رياضة متوسطة الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا، مثل المشي السريع، الجري، ركوب الدراجة، أو السباحة.

- ابحث عن نشاط جديد مثل اليوغا، الجوجيتسو، الرقص، تدريب اللياقة الوظيفية...إلخ.

- اعتني بنفسك، تأكد من شرب كمية كافية من الماء وتناول طعام صحي.





# عزز قدرتك على التركيز والإبداع

عندما نجمع بين النوم الكافي والتأمل وممارسة الرياضة في الروتين اليومي، نستطيع تحقيق تأثير إيجابي أكبر على صحتنا العامة ورفاهيتنا النفسية. وعندما نحصل على قسط كافٍ من النوم، نكون أكثر قدرة على التركيز والإبداع وممارسة الرياضة تعيد تجديد طاقتنا وتساهم في دعم وظائف جسمنا، بينما التأمل يوفر لنا لحظات هادئة للاسترخاء وتخفيف القلق وتجديد الروح.

## الأحلام السعيدة تصنع الفرق

النوم هو فترة استراحة حيوية لجسمنا وعقلنا، حيث يساعد النوم الجيد بتجديد الخلايا والأنسجة وتقوية جهاز المناعة وتحسين الذاكرة والتركيز.

• حاول الحصول على النوم لمدة 7 - 8 ساعات على الأقل يومياً.

• التزم بجدول نوم منتظم.

• قم بتهيئة بيئة مناسبة للنوم، مثل جعل غرفة النوم مظلمة، هادئة وباردة.



## صفاء وسكينة

التأمل هو عملية تركيز عميقة تسمح للفرد بالانغماس في الحاضر، حيث يساعد التأمل في تهدئة العقل وتخفيف القلق والتوتر وتعزيز الاسترخاء والسكينة الداخلي، فلما لا تبدأ الآن بتجربة جلسة قصيرة من التأمل كالتالي:

• اجلس في مكان هادئ ومريح.

• استخدم تقنيات التنفس العميق والبطيء.

• حاول التركيز على الحاضر لتصفية ذهنك من الأفكار، والسماح بالاسترخاء والهدوء.

• استخدم تطبيق التأمل لتوجيهك، أو يمكنك التركيز ببساطة على التنفس لوضع دقائق يوميًا للمبتدئين.







باقة المغادرة

## اختبر التجربة بأعلى مستوى

ابدأ رحلتك من مطار الملكة علياء الدولي بكل راحة وسهولة مع باقة المغادرة من تكريم التي تقدم لك مزايا وخدمات حصريّة مثل خدمة الاستقبال والتوديع في المطار، خدمة حمل الأمتعة والمساعدة عند مكتب تسجيل الوصول، المسار السريع، والمرافقة حتى بوابة الصعود إلى الطائرة، لرحلة مريحة وبأعلى مستوى من الرفاهية، كما يمكنك الاستفادة من خدمة التوصيل إلى المطار من فندقك أو مكان إقامتك في عمان.



RJ Chauffeur

## تنقل بكل سهولة

ارفع من توقعاتك عند التنقل من وإلى المطار مع الملكية الأردنية، حيث نقدم لكم أرقى وأسهل تجربة تنقل مع سائق خاص دون الحاجة إلى الحجز أو التخطيط مسبقاً وبكل راحة.

## السفر مع العائلة أصبح أسهل

RJ Nanny هي أحدث خدمات الملكية الأردنية لرحلتكم العائلية القادمة، يمكنكم اختيار جليسة أطفال مسبقاً أو أثناء وجودكم في المطار لترافق أطفالكم وتقدم لهم أفضل رعاية في المطار لمدة 3 ساعات، هذه الخدمة متوفرة حصرياً في مطار الملكة علياء في الأردن لتخلق لكم مفهوماً جديداً عن الرحلات العائلية.



RJ Nanny

## وجهتك القادمة بانتظارك

تمتّع بكرم الضيافة والترحيب مع تكريم في مطار الملكة علياء الدولي، التي تقدم لك باقة حصريّة من المزايا والخدمات مثل خدمة اللقاء والترحيب عند بوابة الخروج من الطائرة، والمسار السريع، وخدمة حمل الحقائب، والتوصيل إلى الفندق أو مكان الإقامة في عمان لتجعل من وصولك تجربة مميزة وسلسة مع باقة تناسب جميع احتياجاتك.



باقة الوصول





معبد وات أرون (معبد الفجر)



الحي الصيني "ياوارات"

## استمتع بمساء رائع

يعد "وات فو" أو ما يسمى بـ "معبد بوذا المتكئ" أحد أهم وأشهر المعابد في بانكوك وحتى في تايلاند ككل، حيث يمكنك التجول في محيطه والاستمتاع بالأجواء الهادئة، كذلك يمكنك زيارة مدرسة المساج التايلاندي التقليدية التي تقع ضمن محيط المعبد.

فم زيارة الحي الصيني "ياوارات" والذي يقع في قلب المدينة، والذي يعتبر من أهم مناطق بانكوك الشعبية التي تنتشر فيها المطاعم، ويمكنك الاختيار من بين الأطباق المحلية اللذيذة مثل: باد تاي وأرز اللزج بالمانجو وتشكيلة من المأكولات البحرية الشهية.

يمكنك أيضاً التوجه الى سوق "تشاتوشاك" Chatuchak فهو يعد أشهر أسواق عطلة نهاية الأسبوع في بانكوك، حيث يوفر سوق تشاتوشاك متطلبات الجميع ابتداءً من الملابس الى الاكسسوار والحرف اليدوية والتحف المنزلية والهدايا التذكارية الفريدة. إذا كنت تبحث عن متعة التسوق فهذا بالتأكيد المكان المناسب لك.

### متحف منزل جيم تومسون

يعتبر من أشهر وأفضل الأماكن السياحية في بانكوك، فإن كنت قريباً من منطقة وسط العاصمة ننصحك ألا تفوت زيارة هذا المتحف المميز لطرزه المعماري المميز الذي تتجلى به العمارة التايلاندية الفريدة.

### المعبد الرخامي

يحمل هذا المعبد اسم Wat Benchamabophit وتعود تسميته للرخام الذي استخدم ببذخ في بنائه. استمتع بمشاهدة التفاصيل الجميلة للوافد الزجاجية لهذه التحفة الرائعة.

تسير الملكية الأردنية 3 رحلات اسبوعية إلى بانكوك



نهر تشاو فرايا

## صباح الخير بانكوك

ابدأ يومك بزيارة القصر الملكي الكبير وتعرف على تاريخ وثقافة تايلاند فهو يعتبر الوجهة الأولى لمحبي الأماكن التاريخية حيث يضم مجموعة من المباني المزخرفة والمعابد. قم بزيارة معبد "وات فو" المعروف بمعبد بوذا الزمردني فهو من أجمل المعابد في بانكوك، حيث تزين جدران المعبد بالنقوش والرسومات الهندسية الرائعة.

يعتبر نهر "تشاو فرايا" النهر الرئيسي في تايلاند وهو من المناطق السياحية في بانكوك، حيث يمكنك استكشاف جمال المناطق المطلة عليه بالقرب ورؤية معالم بانكوك ومن أبرزها معبد "وات أرون" الشهير (معبد الفجر)، قم بالصعود الى الأعلى للاستمتاع بالمناظر الخلابة للنهر وللمدينة.

لا تفوت فرصة زيارة الأسواق العائمة في بانكوك فهي وجهة تستحق الزيارة، تأكد من الاستيقاظ باكراً للصعود على متن القارب للتوجه عبر القنوات المائية الى سوق "دامنوين سادوك" أو سوق "أمفاوا".

## رحلة من الاسترخاء

التدليك التايلاندي هو نظام علاجي تقليدي، بحيث يدمج هذا العلاج التدليك التايلاندي التقليدي مع الأنسجة العميقة ونقاط الضغط وتقنيات الإطالة القديمة، يطلق التوتر ويزيد الحيوية والمرونة ويخلق شعور رائع من الهدوء والاسترخاء.

اترك روتين الحياة اليومية خلفك، واستمتع بالاسترخاء الكامل لجسدك وروحك من خلال:

- التدليك بالزيت العطري.
- تدليك القدمين.
- التدليك التايلاندي التقليدي.
- التدليك بالحجارة الساخنة.
- علاجات الوجه.
- تنظيف الجسم والتغليظ.

# آسيا: وجهات أساسية في بانكوك

أماكن يجب زيارتها وطرق لا غنى عن التجول بها وتجارب مميزة تجسد ملامح بانكوك



القصر الملكي الكبير



# الشرق الأوسط: استكشف مزيج من الثقافة والتاريخ في مدينة المنامة - البحرين

استمتع بتجربة ثقافية مميزة لن تُنسى في واحدة من الوجهات السياحية العربية المميزة، حيث ستجد في المنامة مزيجًا رائعًا من التراث العريق والتطور الحديث، وتعتبر كذلك موطنًا للمعارض الثقافية مما يجعلها واحدة من أكثر الوجهات إثارة وتميزًا في المنطقة.



مسجد الفاتح الكبير

## من أهم معالم السياحة في المنامة

"قلعة البحرين" وتم إدراجها على قائمة التراث العالمي لليونسكو، تقع القلعة على الساحل الشمالي للبحرين. يمكنك التجول عند القلعة ومشاهدة ما خلفته الحضارات السالفة من مبانٍ وحصون صُنعت جميعها من الحجارة. بعد ذلك توجه الى متحف البحرين الوطني، الذي يقدم نظرة شاملة على تاريخ وثقافة البحرين.

كذلك، استعد للانهار بجمال مسجد الفاتح الكبير، هذا المسجد الرائع هو أحد أهم المواقع الدينية في البحرين ويستوعب أكثر من 7000 مصلي، ويتميز بالهندسة الإسلامية الرائعة والتصميمات المعقدة والقبّة الجميلة.

قبل مغادرتك تأكد من زيارة سوق المنامة الحيوي، هذا السوق التقليدي الفريد الذي يقدم مجموعة واسعة من المنتجات بما في ذلك التوابل والمنسوجات والمجوهرات والحرف التقليدية البحرينية.



مطعم الأبراج

## اكتشف هذه الكنوز المخفية

تقدم مملكة البحرين العديد من الوجهات السياحية الشهيرة التي تُبرز تاريخها الغني وثقافتها وجمالها الطبيعي، وهي أيضًا موطن لوجهتين فريدتين:

- **لمحبي السباقات:** يمكنهم زيارة حلبة البحرين الدولية في منطقة الصخير، وتقام عليها سباقات جائزة البحرين الكبرى "الفورمولا ون" سنويًا، بالإضافة إلى السباقات تقدم الحلبة العديد من الأنشطة بما في ذلك تجارب القيادة، الكارتينغ وجولات داخل المنشأة.

- **"شجرة الحياة":** تقع في صحراء صخير، وهي شجرة يُعتقد أن عمرها أكثر من 400 عام، تقف وحدها على التلال الرملية في وسط الصحراء القاحلة، مما جعل هذه الشجرة أسطورة تجذب الزوار من جميع انحاء العالم.

اكتشف هذه الجواهر الخفية في البحرين واستمتع بتجربة فريدة وغير تقليدية، حيث ستجد نفسك منبهراً بالجمال الساحر للطبيعة وتاريخ البلاد الغني، وستغوص في عالم من المغامرات والاكتشافات الرائعة التي ستصنع لك ذكريات لا تُنسى.



سوق المنامة

## عش تجربة محلية

في قلب منطقة العدلية يقع مطعم الأبراج، وهو مطعم بحريني مشهور يقدم الأطباق التقليدية لأكثر من ثلاثة عقود، ويقدم المطعم مجموعة واسعة من الأطباق البحرينية الخاصة، بما في ذلك المكبوس (أرز متبل مع اللحم)، الحريس (حساء القمح واللحم)، السمك المشوي ومجموعة واسعة من المقبلات الساخنة والباردة.

### مطعم سافرون - جينا للمخبوزات

استمتع بتجربة تناول أطعمة أصيلة وعائلية، يقع مطعم سافرون في مدينة الرفاع ويقدم المأكولات الشرقية والمحلية، كما يقدم المطعم الخبز البحريني مثل "الرقاق" (خبز رقيق مقرمش) بالإضافة إلى "بالليت"، و"الشباك" فطائر بحرينية، وفول مدمس (حساء فول).

### مطعم وكافيه البنديرية

يقدم المقهى مجموعة من الأطباق التقليدية البحرينية، بما في ذلك المكبوس والباجيلة واللحوم المشوية والسمك، ويعتبر خيارًا ممتازًا لتناول عشاء مميزًا.

تسير الملكية الأردنية 4 رحلات اسبوعية إلى البحرين



قلعة البحرين



# أثينا: الجمال الأوروبي الأصيل

أثينا مغامرة لا تُنسى تمتد عبر أزقة تاريخية ومناظر طبيعية ساحرة، هي حتماً وجهة سياحية ساحرة بتاريخها الغني والعريق والمعالم الأثرية التي لا تحصى كونها ملتقى للحضارات.



ساحة البرلمان

## أنشطة سياحية خلال النهار

1. الأكروبوليس وهو الأشهر بين معالم أثينا وهو عبارة عن جبل صخري أقيم على قمته مجموعة من المعابد للآلهة اليونانية القديمة ومن أهمها معبد البارثون. يمكنك من قمة الأكروبوليس الحصول على مشاهد بانورامية رائعة للعاصمة أثينا. ولا تنس زيارة متحف الأكروبول خلال جولتك.

2. توجه الى حي موناستيراكي وتجول في سوق الخردة الشعبي، حيث تنتوع المتاجر في سوق مزدحم يتضمن متاجر متعددة من محلات الملابس، ومحلات بيع التذكارات، والمتاجر المتخصصة. كما يمكنك الحصول على هدايا تذكارية فريدة، وتجربة بعض الأطعمة المحلية.

3. تل ليكابيتوس: يعتبر من أجمل مناطق السياحة في اليونان، فجماله يستحق ان تتجه بنزهة ممتعة الى سفحه على الأقدام او يمكنك الصعود على التل من خلال خط سكة حديد معلقة، حيث يمكنك الاستمتاع بإطلالة ساحرة ورائعة، لذا لا تفوت فرصة زيارة المعالم السياحية في أثينا.

4. قم برحلة إل كيب سونيون: تقع على بُعد حوالي ساعة بالسيارة جنوباً من أثينا على طول الساحل الغربي، استمتع بالمناظر الخلابة عند زيارتك لمعبد بوسيدون الواقع على منحدر يطل على بحر إيجه.

5. يمكنك الاسترخاء على شواطئ الريفيرا في أثينا، والتمتع بإطلالات مذهلة عند زيارتك ضاحية "جليفادا" فهي الأروع بموقعها المميز على الواجهة البحرية.



الأكروبوليس



ريفيرا أثينا

## أشهر الأكلات اليونانية

**موساكا:** تتكون من طبقات من الباذنجان المقلي واللحم المفروم وشرائح البطاطس والباذنجان مع صلصة البشاميل، تُجهز ثم تُخبز ليصبح لونها ذهبياً، وتُقدم دافئة حيث أنها تترك بعد الخبز فترة لتتماسك الصلصة.

**سوفلاكي:** من أشهر الأطباق اليونانية، وتُحضر بلحم الضأن أو الدجاج، وتُطهى على السبخ، وتقطع لشرائح رقيقة وتقدم مع خبز البيتا والخضار وصوص التزاتزيكي (مزيج من الزبادي البارد والخيار والثوم مع زيت الزيتون، والنعناع الطازج المعطر).

**سباناكوبيتا:** تُعتبر فطيرة السبانخ أحد الأطباق اليونانية اللذيذة، وهي عبارة عن شرائح من الخبز المقرمشة المحشو بالسبانخ والبصل وجبن الفيتا والأعشاب.

**البقلاوة اليونانية "البلاكافا":** وهي من أشهر الحلويات اليونانية، وتتكون من عجينة الرقائق المحشوة باللوز أو الفستق مع القرفة، ثم تُخبز لتصبح ذهبية اللون ومحلاة بشراب عطري مصنوع من العسل والتوابل.

## نشاطات مسائية

عند السفر الى أثينا لا تفوت تجربة التجول في أزقة بلاكا التاريخية الساحرة المتعرجة، فهي تعد المنطقة الأكثر حيوية للسهر في العاصمة اليونانية. يمكنك الاستمتاع بالموسيقى والرقص الشعبي وتذوق الأطباق اليونانية الشهيبة في جو من المرح والبهجة.

أيضا يمكنك التوجه الى منطقة بسيري، ومنطقة غازي فكلهما موطن للعديد من المقاهي والحانات اليونانية القديمة والمسارح التي تنبض بالحياة والعروض الموسيقية.

ولتجربة ترفيه يونانية أصيلة، يمكنك زيارة إحدى أشهر الملاهي اليونانية "البوزوكيا" للاستمتاع بأجواء الموسيقى والرقص على أنغام "البزق" حتى ساعات الصباح الأولى.

أما لمحبي الفنون المسرحية والموسيقى، فدع أثينا تأسرك بجمالها وتحملك إلى عالم مليء بالثقافة والفن والموسيقى بحضور عروض حية في قاعة "ميغارون" للحفلات، حيث يمكنك الاستمتاع بالموسيقى الكلاسيكية بينما تقدم "أوديون هيرودس أتيكوس" عروضاً مسرحية وأوبرا وباليه رائعة.

تسير الملكية الأردنية 5 رحلات اسبوعية إلى أثينا



# على متن رحلاتنا



بروكسل



دوسلورف

## خيارات سفر عديدة أمام الركاب على متن الملكية الأردنية انطلقوا في رحلات جديدة مع الملكية الأردنية!

تكشف الملكية الأردنية عن وجهات جديدة تنطلق الى بروكسل ودوسلورف برحلات أسبوعياً لتخدم محطات حيوية في أوروبا. حيث ستبدأ الملكية الأردنية اعتباراً من شهر أيلول الحالي بتسيير رحلات إلى مدينة دوسلورف بواقع رحلتين أسبوعياً. وتعتبر دوسلورف المدينة العصرية والثقافية الواقعة على ضفاف نهر الراين ومركزاً تجارياً ومالياً جذاباً. ثم يليها سيتم فتح خط عمان - بروكسل اعتباراً من شهر تشرين الأول القادم، بواقع ثلاث رحلات أسبوعياً، فاستعد لتذوق "الوافل" اللذيذ والاستمتاع بالتجول ومشاهدة فن الهندسة المعمارية في هذه المدينة الساحرة في قلب أوروبا.

بالإضافة إلى توسيع مساراتها، فإن هذه الخطوط الجديدة تأتي في ضوء الاستراتيجية التجارية الجديدة التي تنتهجها الملكية الأردنية لترويج الأردن كوجهة سياحية وربط عمان بتلك المحطات الرئيسية من خلال توفير خيارات سفر عديدة أمام الركاب لتصبح خياراً رئيسياً للنقل الجوي في منطقة بلاد الشام.

وكذلك تماشياً مع الخطة الاستراتيجية لمواكبة النمو والتطور، تسعى الملكية الأردنية لتحديث أسطولها من الطائرات ذات البدن الضيق، حيث أعلنت مؤخراً عن شراء 40 طائرة جديدة ذات بدن ضيق، وذلك بإضافة 30 طائرة للاسطول من نوع Airbus A320neo الجديدة وطائرات إمبراير E195-E2 التجارية.

# ماذا يحدث الآن؟

الملكية الأردنية ترعى أحداث فنية وثقافية ورياضية وطنية ودولية مميزة لهذا الموسم



## فرقة ريفيردانس

من 21 إلى 23 أيلول

المدراج الروماني - عمان

تحتفل الفرقة الأيرلندية الشهيرة ريفيردانس بعيدها الخامس والعشرين ببدء سحر "جولة الذكرى 25" في المسرح الروماني التاريخي في عمان. استمتع بمشاهدة مزيجها الساحر على مدى ثلاث ليال لا تنسى من الرقص الأيرلندي التقليدي و الرقصات المعاصرة.



## صوت السينما

14 أيلول 2023

المدراج الروماني - عمان

استمتع بلحظات رائعة من الزمن الجميل تأخذك إلى 125 عاماً مضت واستمتع بالألحان الساحرة من "صوت السينما" بصوت الفنانان الرائعان مدحت صالح وريهام عبد الحكيم، وبمصاحبة الأوركسترا.



## فايا يونان

1 أيلول 2023

قرية البترا الثقافية

انضموا إلينا في هذه الليلة الساحرة، ودعوا صوت فايا يونان الرائع يأخذكم في رحلة متناغمة من الإحساس والفن في قرية البترا الثقافية.



## عمرو دياب

29 أيلول 2023

أيلة، العقبة

للسنة الثالثة على التوالي، يضيء عمرو دياب من جديد سماء أيلة بمدينة العقبة الساحلية بألحانه الرائعة ويقدم تجربة موسيقية ولا أروع!



## مهرجان عمان للأوبرا

25، 27، 28 تشرين الأول 2023

مسرح أكاديمية عمان

برعاية صاحبة السمو الملكي الأميرة منى الحسين يعود مهرجان الأوبرا الأول في العالم العربي بنسخته الخامسة بعرض "أوبرا عايدة"، والتي ستأخذك برحلة استثنائية لا تتكرر مستلهمة من تاريخ مصر الفرعوني، برفقة مغنية الأوبرا السوبرانو الأردنية زينة بروهوم ونجوم الأوبرا من إيطاليا وإسبانيا والمملكة المتحدة وغيرها، بالإضافة إلى جوقة أوبرا عايدة الدولية والعديد من الراقصين والممثلين والموسيقيين من الأردن.



## فرقة أوكتاف - "كاريوكي"

13 تشرين الأول 2023

جبل القلعة

جمهور "كاريوكي" في الأردن يستعد للقاء فرقة أوكتاف المصرية على المسرح "فرقة غنائية روك مصرية تغني بالعربية"، أجواء رائعة لموسيقى الروك العربية



SHIFA ROYAL JORDANIAN  
وجهة العراق الأولى للرعاية الصحية

ابدأ رحلة شفائك  
مع أكفأ الأخصائيين  
بأسعار ثابتة ومدروسة

الدكتور رائد العوايشة  
استشاري أمراض القلب والشرابيين  
والقسطرة العلاجية

اتصل الآن  
6727

## برنامج الملكية الأردنية - شفا

كثير من العراقيين يعانون من اختيار الوجهة الموثوقة للعلاج في الخارج

• أفضل الأسعار: يضمن لك برنامج الملكية الأردنية - شفا أسعارًا مخفضة غير مسبوقة للخدمات الطبية في الأردن، مما يتيح لك الحصول على أفضل رعاية طبية بأسعار ثابتة ومدروسة.

لتبدأ رحلتك نحو التعافي. لعيش حياة أفضل مع أحبائك  
اتصل الآن على الرقم المختصر: 6727  
أو راسلنا على الواتساب: +9627804515515  
#شفا وجهة العراق الأولى للرعاية الصحية

برنامج الملكية الأردنية - شفا يوفر لك:

• أمهر الأطباء الاختصاصيين والاستشاريين: يتكون فريق أطباء شفا من نخبة من الأطباء الاختصاصيين والاستشاريين هم الأفضل في اختصاصاتهم.

• خدمات طبية عالمية: مع شفا نضمن لك أفضل الخدمات الطبية بمستوى عالمي، وذلك من خلال شبكتنا المكوّنة من أفضل المستشفيات والعيادات والمراكز العلاجية في الأردن.

• حزمة شاملة: تشمل حزمة شفا كل ما يتعلق برحلة العلاج والسفر والإقامة من عتبة دارك ورجوعًا إلى بيتك، حيث تتكفل شفا بجميع الترتيبات والإجراءات المتعلقة بإصدار الفيزا والموافقات الأمنية وحجز تذكرة الطيران والنقل وحجوزات الفنادق وبأفضل الخيارات المتاحة لتسهيل لك رحلتك نحو التعافي.

• ملف علاجي متكامل: يحضّر الطبيب المعتمد في بغداد ملفًا علاجيًا كاملاً للمريض، لكي يصل المريض إلى عمان جاهزًا لمباشرة علاجه، من دون الحاجة لإجراء فحوصات إضافية تزيد من وقت وكلف رحلة العلاج، مما يجعل التجربة العلاجية للمريض مع شفا أسرع وأسهل ويمنع حدوث الأخطاء.

• خطة علاجية واضحة متكاملة: يمكنك برنامج الملكية الأردنية - شفا من الاطلاع الكامل على تفاصيل الخطة العلاجية بصورة واضحة ويتيح لك اختيار عدد المرافقين وانتقاء خيارات الإقامة والخدمات الفندقية المناسبة لك، حيث ستتمكن من معرفة جميع تفاصيل برنامج الرحلة وتكاليفها قبل قرار السفر.

• فريق كامل بانتظارك: لن تحتاج لدليل أو مترجم، فريق شفا في الأردن يرحب بك في بلدك الثاني ويرافقك في محطات رحلتك نحو التعافي خطوة بخطوة.

• متابعة دورية: لا تنتهي رحلة العلاج بعودتك للمنزل، وإنما يستمر فريق شفا بمتابعة حالتك وفقًا لما تحتاجه ولتوصيات الطبيب المعالج ولمدة قد تصل إلى 6 أشهر.

SHIFA ROYAL JORDANIAN  
وجهة العراق الأولى للرعاية الصحية

لماذا  
شفا؟

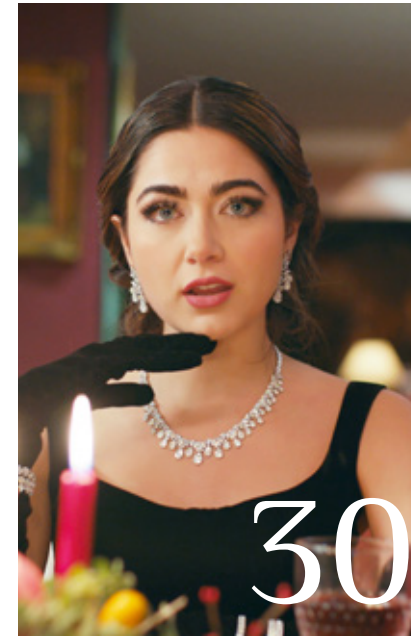
07804515515  
6727

نستحدث من تراثنا  
INVENTIVE  
LOCAL FOOD

بيت الخروب  
CAROB  
HOUSE

MADABA  
WWW.CAROB.EARTH

## في هذا العدد



30

التعبير المعاصر  
حوار شخصي مع الموسيقية الأردنية وكاتبة الأغاني  
"دانا صلاح"



26

وديان رائعة  
أجمل الأودية والممرات المائية في الأردن



24

العقبة :  
واحة مستدامة في جنوب الأردن  
جولة في مدينة العقبة



للإعلان هنا  
ADVERTISE HERE



**thinkBIG**  
creative & marketing

+962 6 5535 444  
+962 79 7575 363

rjmedia@thinkbigjo.com  
www.thinkbigjo.com

# وراء كواليس "الأجنحة الملكية" المشاركون

## كارمن سلايطة

هي مسؤولة النشر والمدير التجاري ومساهمة متفانية في مجلة الملكية الأردنية. شاركت في تأسيس شركتها الخاصة عام 2005، وشغلت في السابق مناصب قيادية في قطاعي الترفيه، الاعلام، والضيافة لشركات إقليمية وعالمية. وهي رائدة أعمال تؤمن ان النساء يشكلن مدراء ناجحات، وهن قادة بطبيعتهن، هي دائمة التعطش للسفر، حماسها لاستكشاف وجهات جديدة مستمر ويعكس شخصيتها المرنة وروح المغامرة لديها.



## حاتم أبو شاويش

مصور فوتوغرافي ومساهم فعال في مجلة الأجنحة الملكية، يحمل درجة البكالوريوس في إدارة الأعمال وبدأ مسيرته المهنية في مجال البنوك، إلا أن موهبته وجانبه الإبداعي الذي استمدته من إرث والده في عالم التصوير، دفعه نحو بناء مسيرة مهنية في مجال التصوير. متخصص في مجموعة متنوعة من المواضيع، بما في ذلك تصوير المنتجات والطعام والمشروبات. بالإضافة إلى مهاراته في التصوير، يُعرف حاتم بحسه الفكاهي الذي يضيف الحيوية إلى عمله.



## الأجنحة الملكية

رئيس التحرير  
دانا البرادعي

المدير التنفيذي  
رامي دوحل

المدير التجاري ومسؤول النشر  
كارمن سلايطة

الإخراج الفني  
دينا بني مصطفى

تعديل الصور  
ليليانا جيرفاز

مصور فوتوغرافي  
حاتم أبو شاويش

المدير المسؤول للمجلة  
من الملكية الأردنية  
علياء النابلسي

مساعد التحرير/اللغة الإنجليزية  
من الملكية الأردنية  
شادن الحاج محمد  
سامية المصري

تدقيق لغوي / اللغة العربية  
سامر هايمي الشلبي

منسق النشر الرقمي  
زينة شرار

مجلة الأجنحة الملكية تصدر دورياً كل شهرين من خلال وكالة ThinkBIG بالنيابة عن شركة الخطوط الجوية الملكية الأردنية

© 2023 ThinkBIG للإبداع والتسويق  
المملكة الأردنية الهاشمية  
هاتف: +962 6 5535444  
www.thinkbigjo.com

المطابع المركزية-الأردن

للإستعلام عن الإعلانات  
ThinkBIG للإبداع والتسويق

حول العالم  
كارمن سلايطة  
carmen.salaia@thinkbigjo.com

الأردن  
هاتف: +962 79 7575 363  
sales@thinkbigjo.com

**thinkBIG**  
creative & marketing



الصورة الرئيسية على الغلاف  
Shutterstock

صور المجلة من Shutterstock  
(ما لم ينص على خلاف ذلك)





12

# لتبدأ الرحلة

26 **وديان رائعة**  
استمتع بتجربة مغامرة لا تنسى  
في أودية الأردن الشهيرة

28 **التعبير المعاصر**  
حوار شخصي مع الموسيقية  
الأردنية وكاتبة الأغاني "أنا صلاح"

32 **خرائط مطارات العبور**

36 **خرائط الوجهات**



20

12 **أثينا: الجمال الأوروبي الأصيل**  
تمتع في أثينا خلال موسم  
الخريف الرائع

14 **الشرق الأوسط: استكشف جمال  
البحرين في مدينة المنامة**  
المنامة بين الأصالة والحداثة

16 **آسيا: بانكوك الرائعة**  
تجربة تايلندية لن تنسى من الذاكرة

**اسلوب حياة**

20 **كن يقظ**  
أنشطة بسيطة لتعزيز  
التركيز والأداء

**عين على الأردن**

24 **العقبة**  
الأماكن الرائعة التي لا بد من  
اكتشافها في المدينة

**دعنا نلحق معًا**

2 **أهلا وسهلا**  
رسالة ترحيب من الرئيس التنفيذي  
للملكية الأردنية

9 **برنامج "شفاء" للخدمات الطبية  
من الملكية الأردنية**  
برنامج للرعاية الصحية يسمح  
لعملائنا العراقيين بحجز باقات  
مشتركة من الخدمات الطبية  
والخدمات اللوجستية للسفر تحت  
مظلة الملكية الأردنية.

10 **ماذا يحدث الآن؟**  
تعرف على أحدث الأنشطة الشيقة  
لهذا الموسم

11 **على متن رحلاتنا**  
آخر الأخبار والأنشطة من  
الملكية الأردنية



مركز  
**د. محمد خريس**

استشاري الجراحة العامة والجهاز  
الهضمي والمنظار وجراحة السمنة



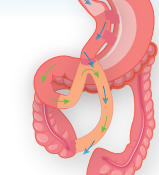
حائز على اعتمادية  
الرابطة العالمية لجراحة السمنة  
IFSO



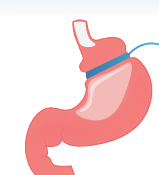
تكميم المعدة  
بالمنظار



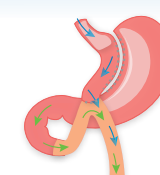
تحويل مسار  
المعدة



ساسى SASI



ربط المعدة



تحويل مسار المعدة  
المصغر



بالون المعدة

للحجز والاستشارة: الأردن - جبل عمان (شارع ابن خلدون) شارع الخالدي، مجمع الفا الطبي - بناية رقم (51) الطابق الاول - 10 Harley Street, London - UK. Phone 44 7786 375937

962790101203 - 962790101205 - 962790833020 - 962795604590 - 962797859995

www.drkmkhris.com | drkmkhris@gmail.com | drkmkhris | drkmkhris | +962 790101206 | @drkmkhris | DrMohKhrais





# أهلاً و سهلاً

**مسافريننا الأعزاء، يُسعدني أن**  
أعبر لكم بإسمي وبالنيابة عن جميع الزملاء والمزلاء في الملكية الأردنية عن تقديرنا البالغ لثقتكم في شركتنا وخدماتنا، واختياركم السفر على متن طائراتنا إلى مختلف وجهاتها الموزعة على شبكتها الجوية حول العالم، متمنياً لكم رحلة مريحة، وأن تقضوا برفقة طواقمنا الجوية أوقاتاً سعيدة.



الملكية الأردنية ما زالت ماضية في تنفيذ خطة طموحة للتحويل الإستراتيجي نحو مستقبل أفضل للشركة ولمسافريها وموظفيها، وجذب المزيد من المسافرين والترويج للاردن كوجهة سياحية، وإضافة وجهات حيوية على شبكة الخطوط والتي كان اخرها البحرين، ستوكهولم، ميلان، دوسلدورف، ليون وبروكسل، وزيادة وتيرة الرحلات وتحسين الترابطية والتي جميعها بدأت تجد القبول والاستجابة وتدفع نحو مزيد من الحجوزات التي نحرص على تلبيةها.

مرحلة السفر، حيث تقوم الشركة بتحليل آراء مسافريها ودراساتها والاستجابة لها بما يخدم مصلحتها ويحقق الرضا والراحة التي ينشدها مسافروها خلال تعاملهم مع الشركة، فضلاً عن تزويد الشركة بمعلومات نكية عن العملاء والمسافرين واتجاهاتهم لخلق تجارب أفضل وتحقيق نتائج أفضل للملكية الأردنية.

فالملكية الأردنية تعتمد على مسافريها لترويج خدماتها وتحرص على مشاركتهم اللحظات الجميلة في رحلاتهم، وتوفر لهم أجواء سفر مريحة وغنية بالرعاية والاهتمام وخدمات الضيافة اللازمة على أسطول طائراتها الذي سيتم تحديثه وإدخال طائرات جديدة وبمواصفات عالية.

نشركم مجدداً، ونتمنى لكم رحلات سعيدة وموفقة مع الملكية الأردنية دائماً

والله ولي التوفيق

**سامر المجالي**  
نائب رئيس مجلس الإدارة/ الرئيس التنفيذي

الاهتمام بالمسافر محور أساسي في خطتنا الإستراتيجية الجاري تطبيقها، ووضعنا حاجاته في قمة الأولويات مع السعي الدائم لتعزيز تجربة السفر لديه بتقديم خدمات متميزة مستمرة، ومتكاملة وفي جميع نقاط الاتصال بين موظفي الشركة ومسافريها، حيثُ تعمل الملكية الأردنية بشكل متواصل على تطبيق العديد من الأنظمة التقنية المعززة لمسألة السفر الالكتروني والتي يستطيع المسافر عبرها أن ينظم رحلة متكاملة تشمل مختلف المراحل التي يمر بها من خلال الخدمات المضافة والتي من السهل على المسافر حجزها مسبقاً والاستفادة عند شرائها قبل الوصول إلى المطار والمتوفرة جميعها على موقع الملكية الأردنية الإلكتروني [www.rj.com](http://www.rj.com) وتطبيقها على الهواتف الذكية، فضلاً عن إمكانية إتمام إجراءات السفر قبل موعد الرحلة من مبنى المسافرين التابع للملكية الأردنية في منطقة الدوار السابع.

ونحن في الملكية الأردنية سنواصل كل جهودنا لتطوير الخدمات عن طريق سماع وجهات نظركم ومقترحاتكم في كل خدمة وكيف يمكن لها أن تلي تطلعاتكم بشكل أفضل من خلال استبيانات توزع الكترونياً على المسافرين من شأنها ان تشمل أي نقطة اتصال خلال

## قسّط فيلا في الأندلسية على 4 سنوات بفائدة 0%

خاضع لشروط وأحكام البنك

06-5200999







الاسم نجمة  
والحلو خمس نجوم



شركة رمضان أبو لبدة ذ.م.م.  
Ramadan Abu Lebbeh Co. L.L.C

+962 6 4720000  
+962 790001005

www.alnejmah.com  
info@alnejmah.com

خمسون عاماً  
من التميز والنجاح



STEP  
into our  
past



حارة جدودنا  
Haret Jdoudna  
Restaurant & crafts, Madaba/Jordan

تذوق تراث جدودنا

Madaba - Jordan, Ibrahim Jumean St. | reservation@haretjdoudna.com  
Tel. (962) 5 324 8650 | (962) 5 324 8651 | Fax. (962) 5 324 8609

www.haretjdoudna.com



# الأجنحة الملكية

مجلة الخطوط الجوية الملكية الأردنية

أيلول / تشرين الأول 2023

تجارب فريدة  
في الأودية

مغامرات لا مثيل  
لها في أجمل  
الأودية الأردنية

بين العقل  
والجسد والروح

دليل شامل لتحقيق التوازن  
والعيش الصحي

العقبة

واحة مستدامة  
في جنوب  
الأردن

## وجهتك القادمة

استكشف سحر أثينا والمنامة وبانكوك  
بطرق جديدة هذا الخريف



ROYAL JORDANIAN الملكية الأردنية

