



ROYAL JORDANIAN الملكية الأردنية



# royalwings

May/June 2025

RJ In-flight Magazine

## INHALE JORDAN, EXHALE LOVE

Discover the  
ultimate healing  
and relaxation  
destination

## ART MATTERS

Embracing  
art therapy  
for stress  
management

## INTO THE BLUE

AQABA'S  
THRILLING  
DIVE SPOTS  
FOR EVERY  
LEVEL OF  
EXPLORER

## CULTURE, CHOCOLATE, & CREATIVITY

SUMMER IS MADE FOR UNIQUE EXPERIENCES IN  
MOSCOW, BRUSSELS, BERLIN, NEW DELHI, MUMBAI,  
AND WASHINGTON D.C.



Since 1860

الأخوين زلاتيمو للحلويات  
Zalatio Brothers for Sweets

رَمَزُ العِراقة  
Sign of Tradition



www.zalatio.com

Tel: +962 79 3303030  
المطار المطار طريق المطار البيوليفارد دابوق شارع غوشة شارع المدينة المنورة الصويفية الشميساني  
Shmeisani Sweifieh Madina Munawara St. Ghosheh St. Dabouq Boulevard Airport Road Q.A.I Airport



Chocolake  
premium quality guaranteed Boutique

TASTE THAT JUST TAKES OFF!



CHOCOLAKE BOUTIQUE  
AMMAN, ABDOUN,  
QUEEN ZEIN AL SHARAF STREET  
+962 79 888 4949

# Welcome

Dear Guests,

Welcome aboard! It is our pleasure to have you with us, and we wish you a comfortable and enjoyable journey. Royal Jordanian family deeply appreciates your trust in us, and we remain committed to providing you with exceptional service. I hope that you'll enjoy your experience with us and make Royal Jordanian your airline of choice.

As part of its national mission, Royal Jordanian continues to serve as a key driver of the national economy by supporting tourism and promoting Jordan as a premier global destination which is marked by its geographical location and stability. This places a great responsibility on RJ being the national carrier of Jordan and a bridge that links Jordan to all parts of the world.

To support these efforts, Royal Jordanian is committed to serving Jordan's guests this summer amid increased travel demand, while enhancing the vibrancy and sustainability of the airline in line with its rapid expansion strategy. This growth strategy aims to increase the number of destinations to 60, offering greater flexibility and connectivity across the network for students, business travelers, tourists, and diverse communities.

At the same time, medical tourism—regarded by RJ as equally important as leisure tourism—receives significant attention. The airline is keen to attract more visitors seeking medical treatment in the Kingdom by increasing flight frequencies and actively promoting its specialized travel programs.

This complements RJ's endeavor to promote the city of Aqaba as a top tourist destination; as such, the company provides Jordanian families with the opportunity to travel to Aqaba at competitive prices, while actively supporting a wide range of events held in the city.

Through its stations and sales offices across its worldwide destinations, Royal Jordanian maintains an active presence in global tourism and travel exhibitions. It also reinforces its role as a strategic partner and official carrier for numerous local festivals and conferences. Additionally, the airline is committed to empowering



Jordanian youth to participate in international events of sports, cultural, and scientific fields, while also supporting efforts to promote Jordan's diverse tourism offerings.

The fleet modernization program, with its modern aircraft featuring advanced technology, enhances the airline's operational capacity and expands travel options for passengers, all while upholding the highest standards of comfort and service our passengers expect. All aircraft will be equipped with Wi-Fi, ensuring a seamless and enjoyable travel experience. Additionally, The in-flight entertainment system is regularly updated with fresh content, and the menus are continuously refined to offer a curated dining experience for both Economy and Crown Class passengers.

A warm welcome to you! We invite you to enjoy a wonderful time in our beloved country, Jordan. Whether your stay is short or long, we hope it leaves you with lasting memories and unforgettable experiences – surrounded by Jordan's enchanting nature, rich traditions, and the warmth and generosity of its people.

We wish you, our valued passengers, joyful journeys with Royal Jordanian.

Thank you,  
**Samer Majali**  
Vice Chairman/CEO (Designated)

الملكية الأردنية  
ROYAL JORDANIAN

للإعلان على متن الملكية الأردنية

Advertise with  
RJ Premium Media Channels

thinkBIG  
creative & marketing

+962 6 5535 444  
+962 79 7575 363

rjmedia@thinkbigjo.com  
www.thinkbigjo.com



13

# Take Off

## 2 A Welcome note from RJ's CEO

5 **Meet The Contributors**  
A glimpse into the dynamic energy that fuels our behind-the-scenes efforts

8 **Spotlight**  
The hottest topics featured in this issue

## LET'S FLY TOGETHER

9 **Onboard RJ**  
The latest news and activities from Royal Jordanian

12 **My Journey To Jordan**  
A memorable adventure

13 **The Magic Of The Bolshoi Ballet**  
Catch a performance at the legendary Bolshoi Theatre

14 **Choco-Story Brussels**  
The ultimate insider's guide to all things cacao

16 **Art Bike Rides**  
An inspiring way to explore Berlin

17 **Public Spaces To Explore**  
Washington, D.C. is the ideal destination for families traveling with kids

18 **Indie Dreams**  
Discover art, music, saris, traditional jewelry, and more in India

## LIFESTYLE

19 **Finding Your Canvas**  
Art therapy techniques for stress management

20 **Endless Summer**  
Summer is all about effortless style transitions from day to night

22 **And We're Live!**  
An interview with Jordanian media sensation, Randa Karadsheh

## EXPLORJORDAN

26 **Time For Wellness And Relaxation**  
Jordan is a sanctuary for those seeking healing and deep relaxation

30 **A Diver's Paradise**  
Whether a beginner or an experienced diver seeking new challenges, Aqaba caters to all

34 ROUTE MAPS

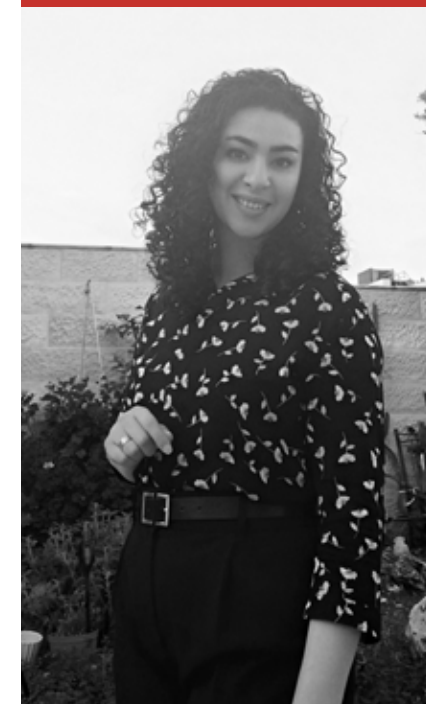
38 TRANSIT MAPS

# Meet The Contributors

## Carmen Salaita

Carmen is the founding partner of ThinkBIG Creative and Marketing, a pioneering company excelling in content creation, digital marketing, and the publisher of Royal Wings magazine. Her extensive experience and knowledge of the entertainment, travel, and media industries are evident in her pivotal contributions to her business.

Carmen's contributions to Royal Wings magazine are shaped by a well-traveled life, blending insider insight with a personal, heartfelt lens. Her writing is infused with curiosity, cultural empathy, and a belief in the power of meaningful exploration, keeping her constantly searching for new narratives that connect with readers and offer something truly engaging.



## Dina Bani Mustafa

With over 15 years of experience in the media and graphic arts field, Dina shines as a dynamic Creative Director for several local and regional projects. Armed with a BA in Fine Arts, she infuses her creativity into every project. Her passion to share the joy of art with others inspired her to obtain a professional diploma in Art Therapy. Beyond her professional prowess, Dina is a proud and devoted mother of two boys who inspire her and infuse her world with color every day. Her love for all things creative knows no bounds, and her amazing creative journey is dotted with expertise, passion, and an unwavering eye for detail.

**royalwings**  
RJ In-flight Magazine

Editor in Chief  
Dana Baradei

Executive Director  
Rami Douhal

Publishing & Marketing Director  
Carmen Salaita

Commercial Manager  
Iyad Bata

Art Director  
Dina Bani Mustafa

Design & Production  
ThinkBIG Agency

Photographer  
Hatem Abu Shawish

Royal Jordanian Manager in Charge  
Osama Rawashdeh

Royal Jordanian English  
Editorial Assistant  
Shaden Al Haj Mohammad  
Samia Masri  
Yasmeen Suleiman Mohammad

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  
©2025 ThinkBIG Creative & Marketing,  
Hashemite Kingdom of Jordan,  
Tel: +962 6 5535444

www.thinkbigjo.com

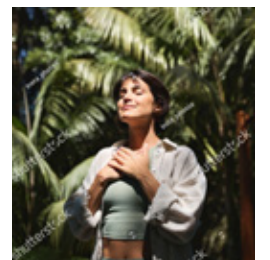
Printed in Jordan

Central Press

Advertising queries  
ThinkBIG Creative & Marketing

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

**thinkBIG**  
creative & marketing



Cover Image:  
The Jordan Trail

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



| Bridal services | All hair services | Nails Art | Makeup |

Amman, Abdoun, queen zain al sharaf street. Tel: +962799072272

 [makeupbysara.khader](https://www.instagram.com/makeupbysara.khader)

# Your Spot

to discover the  
best version  
of yourself

*Artist*  
MAKEUP  
**SARA KHADER**  
**First**  
choice for brides



 **SARA KHADER**  
MAKEUP ARTIST

## Pitch To Us!

Are you a journalist, writer, or creative soul with a passion for writing? Submit a 400-word article about your experience in Jordan for the chance to have it featured along with your name in “Royal Wings”! From culture, art, and cuisine, to tourism and adventure, we would love to hear about your Jordanian story.

Email us at:  
[marketing@thinkbigjo.com](mailto:marketing@thinkbigjo.com)



## Spotlight



**Choco-Story Brussels**  
The ultimate insider's guide to all things cacao



**Endless Summer**  
Summer is all about effortless style transitions from day to night



**A Diver's Paradise**  
Whether a beginner or an experienced diver seeking new challenges, Aqaba caters to all

## Onboard RJ



## Sunshine, Savings, And Smooth Travel This Summer

We know you're on a flight right now, but the summer is long! It would be hard to believe that you aren't already thinking about your next trip. It would be even harder to believe that Jordan hasn't crossed your mind to visit!

Not just because we're Royal Jordanian—Jordan is truly a fantastic mix of everything you could want. The vibrant coral gardens in the Red Sea, the deep red hues of Wadi Rum, the holistic stillness of the Dead Sea, and the hidden green hikes that take you across the entire country—all within one summer break! Wrapping it all up in the cool buzz of Amman, a city that makes it easy to connect to wherever the travel bug pulls you toward next. From Jordan, the world is yours.

For those dreaming of exploring the vast landscapes of North America, now is the perfect time. Discover Royal Jordanian's attractive offers to new destinations across North America. Whether you're planning a city break in New York, a family trip to Detroit, or a nature escape in Montreal, we have the perfect flight for you. Take advantage of our competitive fares and experience the wonders of North America without compromising your budget—especially to our newest route: Washington, D.C.!

Planning these long-haul flights has never been easier. Our new Royal Jordanian mobile app puts everything you need right at your fingertips. From booking flights and managing your reservations to checking in online and accessing your digital boarding pass, our app streamlines the entire travel process, allowing you to focus on what matters. Whether that's visiting family, getting your degree abroad.

Wherever you decide to go, get rewarded for it with our revamped Royal Club loyalty program. Joining now offers immediate, totally rewarding benefits. What's more, it's totally free to register! Upon enrollment, members receive a welcome gift of 500 bonus miles. Moreover, an additional 1,000 bonus miles are awarded after your first registered flight. Now, your accumulated miles will never expire, and reward travel can be redeemed starting at just 5,000 miles! Our Family Club Program facilitates the sharing of miles among family members, allowing for shared travel benefits.

Whether you're with your family or flying solo this May and June, let Royal Jordanian be your travel partner. Book your flight today on [www.rj.com](http://www.rj.com) or the RJ mobile app.



**Taste of Jordan**

Enjoy Jordanian, Mediterranean and international gastronomy, from authentic street food to fine dining, just before partying the night away on fabulous terraces and trendy hotspots in Amman's diverse and cool vibes.



**Adventure & Adrenaline**

Feel the adrenaline rush as you venture into the breathtaking landscapes of Jordan's Wadi Rum, the world's most captivating desert. Challenge yourself with a life-changing 45-day hike through Jordan's diverse terrains—are you ready?



**Petra Redefined**

When you visit Petra, one of the world's 7 wonders, you will not be merely admiring a timeless human creation but instead exploring a city with many undiscovered and untapped details and engaging in activities around the treasury all the way through the secret passage of Shobak.



**Wellness & Relaxation**

Reach the highest state of mindfulness and wellness at the lowest point on Earth. From the Dead Sea, the oldest operational spa in the world, to the serene mountain Yoga retreats, you will never be the same again.



**Holy Travels**

Trace the footsteps of ancient holy figures, walking where John the Baptist and others once did. Jordan hosts some of the world's top pilgrimage sites, offering a transformative spiritual journey at the heart of the world



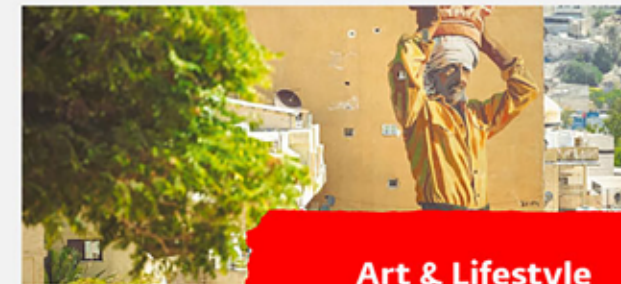
**Sustainable Eco-Tourism**

Enjoy Jordanian, Mediterranean and international gastronomy, from authentic street food to fine dining, just before partying the night away on fabulous terraces and trendy hotspots in Amman's diverse and cool vibes.



**Sun, Sea & Sand**

Experience the diversity of Jordan's waters, from the miraculous healing water of the Dead Sea at the lowest point on Earth to the refreshing and colorful deep waters of the Red Sea. Chill, heal, relax, snorkel and dive into an untapped dimension of vacationing.



**Art & Lifestyle**

Amman, the unexpected and authentic art capital of the Middle-East. From modern masterpieces to vibrant street-art, uncover the capital's expressive canvases hidden throughout the city.



**Contemporary Heritage**

Dive into Jordan's ever-evolving history and uniquely welcoming culture, which beautifully harmonizes the old and the new, the past and the present. Here, the modern is woven with tradition for inspiring growth and extraordinary perseverance.

# EXPLO**R**JORDAN

*Unexpected, Undiscovered, Untapped*

# My Journey To Jordan: A Memorable Adventure

By Daniel Heinchon

For a first-time traveler to Jordan, the country offers a wealth of unforgettable experiences. Here are the top highlights from Daniel Heinchon's journey.

My journey to Jordan began on a warm September afternoon when our small group landed at Queen Alia International Airport. I had heard much about Jordan's beauty and rich history, but the reality surpassed anything I could have imagined. Each day was filled with thrilling discoveries, from the awe-inspiring ruins of Jerash to the timeless wonder of Petra, the serene waters of the Dead Sea, and so much more.

Jordan, a true gem in the heart of the Middle East, left a lasting impression on me, not only with its breathtaking landscapes but also with the genuine kindness and hospitality of its people.

We spent our first two days in Amman, acclimating to the time difference and immersing ourselves in the city's vibrant culture. Our first stop was the Jordan Museum in Ras al-Ein district of Amman, where exhibits on food, history, and Arab innovation offered a window into the nation's rich heritage. The museum's second floor, showcasing centuries of scientific and medical advancements, was a fascinating testament to Jordanian creativity and ingenuity.

Once everyone in our group had arrived, the adventure truly began. At the Citadel, we were treated to breathtaking views of Amman from atop the hill. Walking through the ancient Roman Amphitheatre and the Nymphaeum felt like stepping back in time.



Jordan Trail Photo courtesy of: Ali Barqawi



The Jordan Museum

Later, we explored Amman's culinary scene, savoring traditional dishes at local restaurants. The flavors were unforgettable, and the unexpected sight of camels in a nearby parking lot added a delightful touch to Jordan's unique charm.

Our journey extended far beyond Amman. Each destination unveiled something extraordinary about Jordan. In Jerash, we strolled along ancient streets and marveled at the ruins of one of the world's best-preserved Roman cities. Petra was undoubtedly the crown jewel, its grandeur leaving me utterly breathless. At the Dead Sea, I floated effortlessly in its salty waters, a calming and one-of-a-kind experience.

We also visited Mount Nebo and Madaba, where we admired the stunning mosaic map of the Holy Land inside a Greek Orthodox church, a masterpiece that dates back over 2,000 years. Every day brought fresh wonders, deepening my appreciation for why so many visitors fall in love with Jordan.

Jordan is truly a treasure. As I left, I carried with me a deep gratitude for its unique beauty and warm-hearted people, and the hope of returning one day to relive its magic.

# The Magic Of The Bolshoi Ballet

Few experiences in the world can match the grandeur, history, and sheer artistic brilliance of a performance at the legendary Bolshoi Theatre.



The Bolshoi Theatre



Don Quixote

## A Rich Legacy in the Heart of Moscow

Located in the heart of Moscow, just a short walk from Red Square, the Bolshoi Theatre has been a symbol of Russian artistry since its founding in 1776. Its grand neoclassical façade, crowned by the iconic Apollo quadriga, is one of the most recognizable landmarks in the city. Inside, a magical world awaits—crystal chandeliers, gilded balconies, and plush red velvet seats set the perfect stage for a mesmerizing evening.

## Notable Performers

Over the centuries, the Bolshoi has played host to some of the greatest names in ballet, including the legendary Galina Ulanova, Maya Plisetskaya, and Rudolf Nureyev. Today, the Bolshoi continues to be home to some of the finest dancers in the world, including Svetlana Zakharova and Olga Smirnova, who captivate audiences with their grace and technical mastery.

## What to Expect

A night at the Bolshoi promises more than just ballet, it's a full-scale spectacle of unmatched artistry. The repertoire ranges from classical masterpieces like Giselle and Don Quixote to bold, contemporary works that push the boundaries of dance. The Bolshoi's performers are known for their precision, athleticism, and emotional depth, making each performance a breathtaking experience.

Additionally, The Bolshoi Theatre Orchestra, one of Russia's finest, brings the works of world-renowned conductors like Tchaikovsky, Prokofiev, and Rachmaninoff to life, leaving audiences spellbound.

## After the Show

For a regal post-theatre experience, head to one of Moscow's finest dining spots like:

- Café Pushkin, a charming 19th-century-style restaurant serving classics like borscht (a sour soup made with meat stock and beets) and delicate blini (Russian pancakes) with red caviar.

- For something a bit more contemporary, Grand Café Dr. Zhivago, just a short stroll away from the theatre, offers modern takes on traditional Russian dishes in an elegant setting.

- For a more casual but equally delicious option, Mari Vanna feels like stepping into a Russian grandmother's home, offering warm hospitality and hearty plates of pelmeni (Siberian dumplings) and herring under a fur coat (a layered beet and herring salad that's a local favorite).

A visit to the Bolshoi Ballet isn't just an evening at the theatre, it's an immersion into Russia's soul, a celebration of beauty, history, and emotion. For a trip that feels straight out of a fairy tale, this experience is simply too magical to miss.

RJ flies to Moscow 2 times weekly.

# Choco-Story Brussels

A paradise for chocoholics and the ultimate insider’s guide to all things cacao.

Chocolate’s story is as rich as its flavor. It begins with the Mayans and Aztecs, who first discovered the magic of cacao, and winds its way to Belgium, a country now famous for its world-class pralines. At **Choco-Story Brussels**, the scent of roasting cocoa beans fills the air, while antique chocolate-making tools offer a glimpse into the past.

But the real highlight? Stepping into a hands-on workshop, where master chocolatiers share their secrets and guide travelers through the art of crafting exquisite Belgian chocolate.

## Mastering the Art of Chocolate Making

A chocolate-making class at Choco-Story Brussels is both educational and indulgent. Participants get hands-on experience tempering chocolate, molding pralines, and even attempting the elusive Belgian truffle. But what makes truffles so special? It’s all about the ganache—a silky, melt-in-the-mouth filling that strikes the perfect balance between richness and smoothness.

## Understanding Chocolate Like a Pro

Not all chocolate is created equal, and a visit to Choco-Story Brussels will turn any traveler into a discerning connoisseur. The differences between dark, milk, and white chocolate become clear—why a high cocoa percentage results in a more intense flavor, how milk chocolate gets its creamy profile, and why white chocolate (technically not chocolate at all) is a surprising treat.

But the real secret? The cocoa bean itself. For example, single-origin chocolates, sourced from regions like Madagascar or Venezuela, carry distinct tasting notes, some fruity, others nutty or floral. By the end of the class, travelers know exactly what to look for when selecting a fine chocolate bar, from checking the snap to analyzing the scent.

## Insider Tips for the Ultimate Chocolate Experience

When in Brussels, chocolatier-hopping is a must. But for those who want to blend in like a local, keeping these tips in mind is essential:

- **Respect the craft:** Artisan chocolatiers take their work seriously. Avoid asking for excessive free samples—it’s considered impolite.
- **Go for quality over quantity:** Instead of buying large boxes of mass-produced chocolates, opt for small assortments from artisanal shops like Pierre Marcolini, Neuhaus, or Mary.
- **Let the experts guide the way:** Chocolatiers love sharing their passion. Whether it’s a ganache that complements coffee or a praline that sings with tea, their expertise will enhance your experience.



Belgian chocolate store



Belgian chocolate making workshop



Belgian chocolate tasting tour



Belgian truffles

## Simple Belgian Chocolate Recipe

For those inspired to create a taste of Belgium at home, try this simple recipe for Belgian truffles.

### Ingredients:

- 200g high-quality dark chocolate (at least 70% cocoa)
- 100ml heavy cream
- 1 tbsp unsalted butter
- Cocoa powder or finely chopped nuts for coating (optional)

### Instructions:

1. Chop the dark chocolate into small pieces and place in a heatproof bowl.
2. Heat the cream in a saucepan until just simmering, then pour over the chocolate.
3. Let sit for a minute, then stir gently until smooth.
4. Stir in the butter until fully incorporated.
5. Let the mixture cool, then refrigerate for at least 2 hours until firm.
6. Scoop small portions and roll into balls, then coat with cocoa powder or nuts if desired.
7. Enjoy immediately or store in an airtight container in the fridge.

This easy recipe brings a touch of Brussels into any kitchen, ensuring that the love of chocolate continues long after the journey ends.

RJ flies to Brussels 3 times weekly.



Brussels

# Art Bike Rides

Berlin is a city that breathes art, and what better way to explore its creative pulse than on two wheels?



## But First, Rent a Bike

Bikes can be rented near Warschauer Straße, a vibrant neighborhood that serves as a great starting point. Here you will find several bike rental options: Lime and Deezer Nextbike, who offer easy app-based rentals, while Berlin on Bike provides classic city bikes.

**Morning (9:00 AM)**  
**Start: East Side Gallery (Various Artists)**

Pedaling along Mühlenstraße leads to the East Side Gallery, the longest remaining stretch of the Berlin Wall. This open-air gallery features over 100 murals by artists from around the world, including the world-famous “Fraternal Kiss” by Dmitri Vrubel and “Trabi Breaking Through the Wall” by Birgit Kinder.

**Midday (12:00 PM)**  
**“Molecule Man” by Jonathan Borofsky and the Archenhold Observatory**

Cycling along the Spree River reveals something extraordinary—a trio of giant aluminum figures standing in the water. This is Molecule Man, a mesmerizing sculpture by Jonathan Borofsky that symbolizes Berlin’s three districts coming together. Keep biking to Treptower Park to see the Archenhold Observatory, home to the longest-movable refracting telescope in the world.

**Afternoon (3:00 PM)**  
**Urban Nation Museum (Various Contemporary Artists)**

For a grand finale, head to the Urban Nation Museum, Berlin’s premier destination for street art and contemporary urban culture. This museum showcases works from globally renowned artists, blending graffiti, installations, and digital art. The sleek, immersive exhibits celebrate the bold and vibrant spirit of modern street art, making it the perfect way to round off a day of artistic exploration.

**Total Duration:** 6 hours (including stops and exploration)

RJ flies to Berlin 2 or 3 times weekly.



Urban Nation Museum

# Public Spaces To Explore

Washington, D.C., is best known for its history, politics, and iconic landmarks, but it’s also a fantastic destination for families traveling with kids. The city boasts an array of public spaces where children can explore, learn, and have fun. Best of all, these experiences come at no cost, making D.C. a budget-friendly and exciting destination for families looking to experience the city the kid-friendly way.

## Learning Meets Adventure The National Mall

No visit to Washington, D.C., is complete without a stop at the National Mall. While it’s famous for its historic monuments and museums, it’s also a paradise for kids with open spaces to run, fascinating exhibits, and hands-on learning opportunities.

### What to Do:

- Visit the Smithsonian National Museum of Natural History, where children can marvel at the towering T-Rex skeleton, experience the wonders of the ocean hall, or visit the interactive Q?rius science center.
- Stop by the National Air and Space Museum, where kids can see real spacecraft, touch a moon rock, and even take a virtual flight.
- Let the little ones burn off energy at the Constitution Gardens, where they can play, picnic, and watch the ducks float by.



The Smithsonian National Museum of Natural History

## An Outdoor Escape At Rock Creek Park

For a break from the urban landscape, Rock Creek Park provides a natural oasis in the heart of D.C. With hiking trails, picnic areas, and wildlife, it’s an excellent place for an outdoor adventure with kids.

### What to Do:

- Visit the Nature Center and Planetarium, where kids can learn about local wildlife, explore interactive exhibits, and even enjoy a free planetarium show.
- Hike the easy family-friendly trails, such as the Rapids Bridge Trail, where little explorers can spot birds, squirrels, and maybe even a deer.
- Go for a creek-side adventure, where kids can skip rocks, look for tadpoles, or simply enjoy the sound of nature away from the city’s hustle and bustle.



Picnic at the Lincoln Memorial

## A Waterfront Playground Awaits At The Yards Park

For families looking to mix urban exploration with waterfront relaxation, The Yards Park is a perfect destination. Located along the Anacostia River, this scenic park offers plenty of activities for kids while parents enjoy the stunning city views.

### What to Do:

- Let the kids splash around in the interactive water fountain and canal basin, an urban water feature perfect for cooling off on warm days.
- Take a stroll along the boardwalk, watching boats pass by while stopping for a snack at one of the nearby family-friendly restaurants.
- Enjoy a picnic on the large green spaces, with plenty of room to kick a ball, fly a kite, or simply relax under the sun.



Rock Creek Park

RJ flies to Washington, D.C. 2 times weekly.

# Indie Dreams

It's time to head east where New Delhi dazzles with its rich textile and jewelry heritage and Mumbai hums with the energy of indie art, music, and theater.

## The Art of Sari Making

From the shimmering gold-threaded Banarasi to the temple-bordered Kanjeevaram, New Delhi's markets showcase India's diverse textile heritage. For an immersive experience, visit Chandni Chowk, where age-old weavers craft delicate Chanderi cottons and heavily embroidered bridal saris. Shops like Benarasi Silk House and Heritage Handloom Emporium offer a peek into this centuries-old craft. If contemporary fashion with a traditional touch interests you, head to Shahpur Jat, a hub of indie designers blending heritage weaves with modern cuts.

## India's Jewelry-Making Heritage

Jewelry in India is steeped in history, with each piece telling a story of its region. In New Delhi, Dariba Kalan, the historic silver and gold market in Old Delhi, has been bustling with jewelers since the Mughal era. From antique nose rings to intricately carved bangles, it's a treasure trove for jewelry lovers.

For fine diamonds and heirloom-worthy pieces, Khan Market and South Extension house luxury boutiques like Hazoorilal Legacy and Amrapali, offering a perfect blend of heritage craftsmanship and contemporary finesse.

## Next, It's Time For Mumbai

Mumbai may be the heart of Bollywood, but beyond the film studios and celebrity-studded parties, an indie cultural movement thrives. Here are two places to visit:

## Prithvi Theatre

Nestled in Juhu, Prithvi Theatre is a cultural landmark. Founded by the Kapoor family in 1978, it remains a hub for offbeat and experimental performances. Whether it's avant-garde drama or a lighthearted comedy, you'll find some of India's finest actors performing here. Grab a cutting chai at Prithvi Café and soak in the artistic atmosphere.

## Kala Ghoda

Mumbai's answer to Soho, Kala Ghoda, is an enclave of contemporary galleries, street murals, and indie exhibitions. Jehangir Art Gallery showcases emerging artists, while The Artisans' Gallery celebrates handcrafted works. Every February, the Kala Ghoda Arts Festival transforms the area into a vibrant cultural spectacle.

RJ flies to Mumbai 3-4 times weekly ( starting June) to soon to be flying 4 time weekly to New Delhi.



Goa Beach



Taj Mahal

# Finding Your Canvas: Art Therapy Techniques For Stress Management

By Dina Bani Mustafa

Stress is a universal human experience. While exercise and mindfulness are well-known coping tools, art therapy offers a unique way to process and reduce stress. As an art therapist, I've witnessed firsthand the transformative power of creative expression in navigating life's complexities.



At its core, art therapy leverages creativity to bypass verbal limitations, helping us access and process difficult emotions. Stress often manifests as physical tension, emotional turmoil, and mental fog, making it hard to find clarity and peace. Art provides a safe, non-judgmental space to explore these inner experiences.

## It's Not About Perfect Art—It's About Creating

Art therapy isn't about producing beautiful artwork; it's about the act of creating. Engaging with materials like paint or clay activates areas of the brain that encourage focus on the present moment. This can quiet worries about the past or future, helping you reconnect with the now—a powerful tool for stress relief.

## Techniques for Stress Relief

Here are some simple yet effective art therapy techniques:

- **Free Drawing and Scribbling** – When feeling overwhelmed, let your hand move freely across the page. Focus on the physical sensation of drawing to release pent-up energy and tension.
- **Coloring Mandalas** – The repetitive act of coloring intricate patterns induces calm and focus, while the symmetry provides a sense of order.
- **Clay Modeling** – Shaping clay helps release physical tension and express emotions. Create abstract forms, sculpt symbolic objects, or simply enjoy the tactile experience.
- **Journaling with Visuals** – Combine writing with drawings, collages, or found objects to explore emotions more deeply.

- **Creating a "Stress Container"** – Draw or construct a symbolic container to hold your stress. Represent stressors visually and “place” them inside to externalize and contain them.
- **Collage Making** – Use magazine clippings to create a collage reflecting your emotions or a desired sense of calm. This process fosters self-awareness and insight.
- **Nature Art** – Incorporate natural materials like leaves and stones into your artwork. Engaging with nature enhances the calming effect.

## The Power of Self-Reflection

After an art activity, take a moment to reflect:

- How did I feel before, during, and after creating?
- What emotions or thoughts surfaced?
- What did I learn about myself?

These reflections can provide valuable insights into your stress triggers and coping mechanisms.

## Integrating Art into Daily Life

You don't need to be an artist to benefit from art therapy. Even a few minutes of creative expression each day can significantly reduce stress. Keep a small sketchbook and colored pencils handy—doodling or drawing when stressed can be a simple yet powerful practice.

Remember, art therapy is a journey of self-discovery and healing. Be patient with yourself, embrace creativity without judgment, and use art as a tool to find balance and peace in life's challenges.

# Endless Summer

## Embracing Soft Hues for Spring/Summer 2025



### For Women Pastel Dreams



### For Men Timeless & Versatile



# And We're Live!

## An Interview with Randa Karadsheh

With a career spanning over two decades, Randa Karadsheh is a pioneering Jordanian media personality celebrated for her authentic storytelling and bold narratives. In this interview, she walks us through her career, process, and future aspirations.

### Can you take us back to the beginning—what sparked your interest in media and storytelling?

Ever since I was young, I was fascinated by the stage and always participated in school plays and ballet shows. In 2004, I joined a talent show on MBC, the only female and Jordanian on "Star Search," doing stand-up comedy! Right after, I performed with Nabil Sawalha during his Ramadan plays. Soon after, I was approached to start a TV show, beginning with the most popular Ramadan program, "Ramadan Ma'ana Ahla," alongside a radio show, "Sally Syamak." I was still in university then. And here I am, 19 years later, still going strong!

### What challenges did you face as a woman starting out in the Middle Eastern media industry, and how did you overcome them?

Being a woman in media, especially in the Middle East, came with challenges. I had to work twice as hard to be taken seriously and prove that I wasn't just a presenter but a woman with a strong voice and vision. There were times I had to prove I was just as capable as a man! Once, a director kept repeating my male co-host's name and ignored mine. I stood up, removed my earpiece, and walked out to make my presence known. However, I stayed true to my beliefs, built credibility through my work, and over time, persistence and professionalism helped me break through.

### You're known for your energy and ability to make people feel at ease, especially on Jordan TV's morning show, "Yiseed Sabahak." What's your secret to creating such a comfortable and engaging atmosphere?

Before any interview, I research and connect with my guests personally, helping them feel comfortable. I believe warmth and humor are powerful—when people feel safe and valued, they naturally open up. Psychology and media go hand in hand. Guests have just 10 to 15 minutes to feel at ease, so breaking the ice with some chit-chat makes all the difference!

### Throughout your career, how have you balanced maintaining journalistic integrity while engaging with diverse and sometimes controversial subjects?

In today's media landscape, authenticity is everything. With instant access to information, staying true to yourself and your audience isn't just important—it's essential.

When I started, the only way to connect with listeners was through radio phone calls. That direct interaction built strong audience bonds. Now, with social media, engagement is in real-time across multiple platforms. While that opens opportunities, it also brings challenges—navigating misinformation while maintaining integrity. Audiences today are sharp. They can distinguish genuine content from what I call 'fake media.' That's why staying informed and adapting to trends is important—but never at the cost of authenticity. Trends come and go, but credibility lasts. My priority has always been providing honest, meaningful conversations. That's something I will never compromise on.



### Reflecting on your most memorable interviews, is there one that stands out as particularly challenging or enlightening? What did you learn from that experience?

Many interviews stand out, but one of the most emotional interviews I conducted was with two women from Gaza who lost their entire families. It was overwhelming, and I had to balance my role as an interviewer while honoring their pain and respecting their courage to speak up. That experience reinforced the importance of listening with compassion and allowing people to share their truth without interruption or judgment. Media can be a bridge between different realities, creating awareness and empathy. I've also interviewed political figures who appeared strong and fierce, yet teared up the moment we spoke about family. That, to me, was beyond words.

### Live interviews can be unpredictable and intense. What skills do you think are essential to navigate these moments successfully and keep the conversation compelling?

Adaptability is a must! You never know what's coming or how a guest will react. Active listening is key—being fully engaged allows you to respond naturally rather than sticking to a script. Confidence and humor also help navigate unexpected moments while keeping the audience engaged. Personally, I prefer live shows for their unplanned moments. They keep everything real and genuine!

### As a prominent figure in media, what are your favorite shows, and who are some of your icons that inspire your work?

I admire the late Giselle Khoury—she had a rare ability to handle conversations with deep compassion. I always say you can't be someone else; everyone leaves their own footprint. Personally, I don't like watching myself on camera because I tend to be highly judgmental. But I had to push past that—to watch myself not to criticize, but to improve. Another personality I truly admire is Barbara Walters. She carried herself with such grace and left an unforgettable mark on television.



### In your opinion, what qualities or skills are essential for women to succeed in media in the Middle East?

Modesty, courage, and authenticity. You have to be bold enough to stand up for yourself. Strong communication skills and handling criticism constructively are equally important. Be emotional, be passionate! You can't thrive in an industry you don't genuinely love. Too many people enter media for fame, but nowadays, fame is just a TikTok post away. The real value lies in making a difference and leaving an impact. That only happens when your work is driven by passion. Most importantly, having a purpose and a clear voice sets you apart. It's what makes your work meaningful. Always hold yourself accountable for the content you share—you have the power to influence generations.

### Looking to the future, what's next for you, and how do you hope to shape the evolving media landscape?

What I love about media is its constant evolution. With social media, we can now reach more people with less effort than ever before. A few years ago, I chose to share a deeply personal health issue with the world because I believed in the power of media to create awareness and spark meaningful conversations. After nearly two decades in this industry, I've made a promise to myself—to reach a bigger audience and leave a greater impact. The sky isn't even the limit! There's always more to explore. I hope my voice extends beyond radio and television. Balancing traditional and social media has been a blessing, and I look forward to seeing where this journey takes me.



## Where Bold Ideas Take Flight

### *A Dream Journey*

Our story took off in 2005 with a belief that small thinking keeps you grounded but bold thinking gives you wings.

In the dynamic skies of marketing, where every word, image, and interaction charts a new course, we knew we needed to build an agency that propels us and others ahead.

But... the real question wasn't what we wanted to build, it was how far we were ready to go.

### *The Legend of Our Name*

ThinkBIG isn't just a name, it's been a mindset from day one.

**Think** is our approach: strategic, curious, always navigating what's next.

**BIG** is our altitude: the scale of our vision, the reach of our ideas, and the impact we aim to deliver.

It started as a challenge, to ourselves and to the brands we work with. A promise to dream higher, dig deeper, and never settle for safe.

Today, nearly two decades in, that same spirit fuels every campaign, every collaboration, and every creative ascent.

At ThinkBIG, we blend strategy, storytelling, media, and innovation to help brands take off, and stay airborne.

### *Where Hustle Meets Heart*

Like every great crew, our team is the real engine. We're rooted in trust, powered by results, and fueled by just the right dose of fun.

We have a collective, active curiosity that constantly takes us to new altitudes.



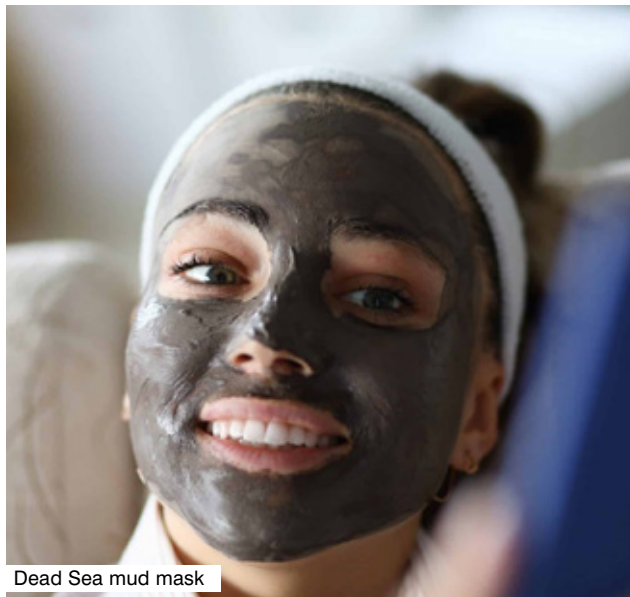
# Time For *Wellness And Relaxation*

Jordan is a sanctuary for those seeking wellness, healing, and deep relaxation. Whether it's floating effortlessly in the mineral-rich waters of the Dead Sea or inhaling the pure mountain air of Ajloun, the Kingdom offers wellness travelers an authentic retreat.

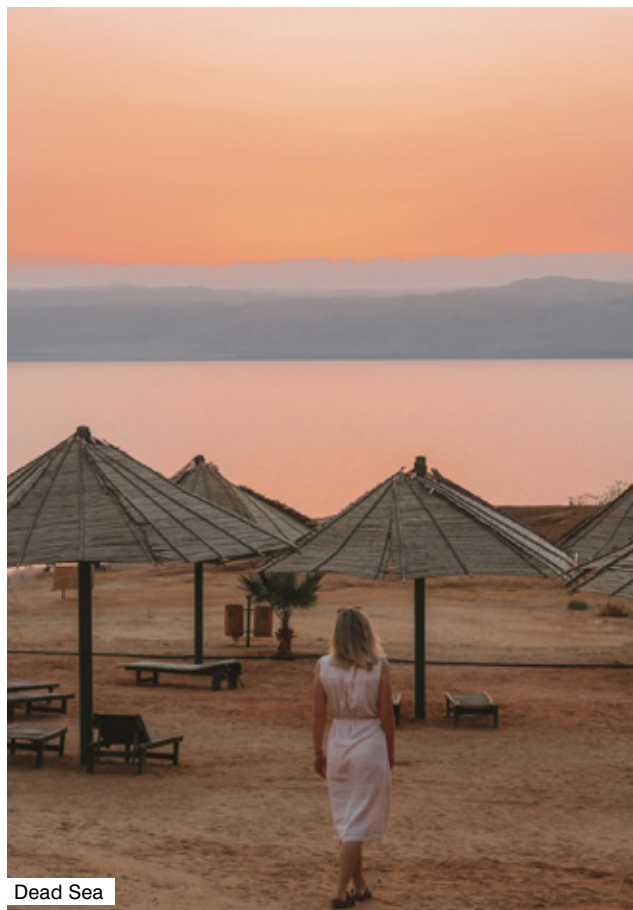
## *Dead Sea – The Ultimate Natural Spa or Hiking Experience*

The Dead Sea is unlike anywhere else on Earth—a shimmering expanse of water so dense with minerals that floating feels effortless. Here, time slows down as the rich, black mud works its magic, drawing out toxins and replenishing the skin with healing minerals. The region's top spas take this experience even further, offering treatments that blend ancient wellness secrets with modern luxury. Try a salt scrub that gently exfoliates the skin, or a Dead Sea Mud Wrap to recharge tired muscles. For a deeper healing experience, thalassotherapy immerses the body in warm, mineral-rich seawater, mimicking the revitalizing effects of the deep ocean. Between treatments, wellness seekers are encouraged to nourish themselves with fresh date smoothies and tahini-rich hummus.

For those who seek a more immersive connection with nature, the white crystals beach near the entrance of Wadi Mujib offers a surreal, untouched landscape where salt formations glisten like crystals under the golden sun. This spot is ideal for meditation, and walking barefoot on the salt-encrusted shore is a cherished activity.



Dead Sea mud mask



Dead Sea



A white crystals beach near the Dead Sea

## *Ajloun – Forest Air and Healing Trails*

Ajloun's oak and pine forests offer a sanctuary of fresh air, cool breezes, and whispering trees, far removed from the arid desert landscapes. Be sure to visit the Ajloun Forest Reserve, managed by the Royal Society for the Conservation of Nature, which is home to winding hiking trails that lead through rolling hills and dense woodland—perfect for those seeking wellness through movement. A trek along the Soap House Trail reveals stunning hilltop vistas and fields of wildflowers, while the Roe Deer Trail offers hikers the chance to spot graceful roe deer. The air here is thick with oxygen, carrying the natural aromas of sage and thyme, known for their soothing benefits.

On the way back stop by Beit Khairat Souf in Jerash, a charming organic café housed in a century-old stone building. Here, the farm-to-table experience takes on new meaning, as dishes are prepared with ingredients sourced directly from the surrounding farms and gardens.



The Roe Deer Trail



Beit Khairat Souf



Ajloun Castle



Ajloun Forest Reserve



Kalha Stairs

## Amman – A City of Healthy Choices

Amman offers plenty of ways to explore while staying active and engaged in a health-conscious lifestyle. Cycling through Jabal Amman and Weibdeh reveals quiet streets lined with historic houses, art galleries, and leafy cafés where fresh juices and plant-based meals are the norm. For those who prefer a more hands-on approach to wellness, cooking classes with local chefs provide an opportunity to discover the richness of Jordanian cuisine through a wholesome lens. At Beit Sitti, guests grind za'atar and knead dough for traditional manakish, all while using locally sourced, organic ingredients.

As the sun sets over the city, Amman's wellness community gathers in open-air spaces for yoga and meditation sessions. The rooftop of Wild Jordan Center offers breathtaking views of the old city, creating a serene backdrop for an evening of guided mindfulness.



Rainbow Street



Beit Sitti



Wild Jordan Cafe



Karaman Restaurant



Mezze

## Fuheis – Escape into Nature's Embrace

The charming town of Fuheis feels like an entirely different world—a place where rolling hills and stone-built lodges create a sense of deep tranquility. Here, the modern world fades into the background, replaced by the simple pleasure of slow mornings, birdsong, and the comforting warmth of a fire-lit evening. Staying in one of Fuheis' cozy lodges allows visitors to wake up to panoramic views of olive groves and sprawling valleys.

At sunset, the wellness experience takes on a culinary twist at Lugmeh Al-Kanoon, a restaurant known for its wholesome, home-cooked meals.



Al Riwaq



Historical site

# A Diver's Paradise

Aqaba: Redefining the Way You Explore Jordan. **By Carmen Salaita**



Ayla

When people think of Jordan, they usually imagine the majestic ruins of Petra or the moon-like valleys of Wadi Rum. And yes, those places are every bit as breathtaking as they look in the photos. But I'm here to let you in on a secret, a different side of Jordan, one that's hidden beneath the warm, crystal-clear waters of the Red Sea.

Welcome to Aqaba, a marine jewel is one destination that absolutely deserves a spot on your travel list.

## Discover Jordan from a Different Angle

"Welcome to Aqaba!" - Aqaba holds a special place in my heart. As a child, the city symbolized the start of summer holidays and sea adventures. That nostalgic excitement would bubble up each time we approached the welcome sign on our drive from the north. But it wasn't until I dove beneath the surface of Aqaba's waters that I truly understood its magic, it's a unique diving destination.

## An Exceptional Diving Experience

Did you know that the Gulf of Aqaba hosts the northernmost coral reef system in the world? That alone makes it unique, but it gets even better: Aqaba's coral reefs have been studied by scientists across the globe because of their remarkable resistance to bleaching, a phenomenon caused by rising sea temperatures that's devastating coral.

While coral reefs around the world are bleaching and dying, Aqaba's reefs thrive with color and biodiversity. With over 180 species of soft coral flourish here, painting the seafloor with color and movement. These reefs aren't just beautiful, they're a national treasure, a source of pride, tourism, and ecological significance.

Additionally, more than a third of all Red Sea fish species inhabiting these vibrant reefs, turning Aqaba's seabed into a living canvas.

## Favorite Dive Sites

With over 20 dive sites, each one offers its own charm and breathtaking underwater scenery; The clarity of the water allows for a stunning display of vivid marine colors, visible even from the surface. To ease the pressure on natural reef sites, several artificial dive reefs have been created using sunken ships, planes, and custom concrete structures.

Among the most notable:

**Cedar Pride Wreck:** it is a playground for divers. A sunken ship resting peacefully at depths ranging from 10 – 27 meters now claimed by the sea. Drifting through its structure, surrounded by swaying corals and curious fish, feels like swimming through a lost world.

**The Tank:** A submerged military vehicle lying just at the depth of 6 meters below the surface; At such a shallow depth, air consumption is hardly a concern. From every angle, the Tank is a masterpiece, it sounds unusual, but once you see it, covered in vibrant corals and swirling with fish, you'll understand why it's one of our most popular underwater landmarks.

As you move closer, you'll see what's drawn all these fish: the Tank is a labyrinth of nooks and crannies, each one housing a tiny universe of invertebrates. Watch quietly, and you might catch a glimpse of the tiniest macro life hiding near the top of the wreck.

**Power Station:** Don't be mislead by the name. There's no electricity here, just electrifying marine life. It's deeper, more dramatic, and best explored by boat. With depths reaching up to 40 meters, this site is a magnet for sharks, and large marine creatures, making it a dream for adventurous divers

And the best part? The water is warm year-round, with excellent visibility, meaning you can dive almost any day of the year.



The Tank



THE CHAMPIONS WE'VE  
THE CHAMPIONS WE'VE



JFA is proud to be a partner of the Jordan Football Association

[www.cfi.trade](http://www.cfi.trade)



Trading involves a high risk. Understand all risks before investing



# A WORLD UNSCRIPTED

2-10 / 7 / 2025

Join us for the 6<sup>th</sup> edition of the Amman International Film Festival - Awal Film!



## Not a Diver? No problem

Aqaba's snorkeling scene is just as magical. One of my favorite spots is the "Japanese Garden" site, a pristine reef area that starts shallow and gradually deepens, perfect for both casual snorkelers and divers. With its dazzling coral formations and glass-clear waters, it's the kind of place that makes you fall in love with the sea at first sight.

**Tip:** Book a snorkeling tour with a certified local dive center for a safe and memorable experience.

## Start with the essentials

If you are new to diving, Aqaba welcomes you with open arms. Calm, shallow waters and high visibility make learning to dive an enjoyable and safe experience.

Start by earning your PADI certification, your golden ticket to the underwater world. Local reputable dive centers like "Deep Blue" and "Aqaba Adventure Divers" offer PADI courses range from beginner to advanced levels with incredible instructors, ensuring divers gain the necessary skills and confidence.

## What to expect

Divers can encounter over 500 species of fish, including parrotfish, clownfish, lionfish, and the occasional seahorse. The area also hosts three species of sea turtles: the hawksbill, green, and loggerhead.

The coral reefs are equally impressive, with over 300 species of hard and soft corals. Each dive offers the chance to discover sturdy table and staghorn corals forming natural shelters for fish, while



Rainbow corals



Cloud 7

brain corals create maze-like structures on the seabed. Fan corals in shades of red and orange stand out against the reef walls, and clusters of soft coral add splashes of purple and pink.

## A National Treasure

As a local, I feel a responsibility to speak not just about Aqaba's beauty, but about its future. Your experience wouldn't be complete without awareness: The coral reefs are an essential parts of the region's biodiversity, tourism economy, and national heritage. Help preserve them.

**Simple acts:** Using reef-safe sunscreen, not touching corals, and diving responsibly, go a long way in preserving this magical place. And if you're visiting, I encourage you to leave nothing behind but bubbles, and take home only memories.

## After the Dive

After a full day of diving and exploring, enjoy the city. Savor fresh seafood, watch the sunset in a golden haze, or even catch a movie at the "Open-Air Cinema" downtown: a unique way to end your day and connect with the friendly local community.

## Come Dive In My Jordan

I often see a look of amazement on visitors' faces after their first dive. And everytime someone tells me "you are lucky to be from Jordan" it puts a smile on my face.

*This is my home, This is my sea.* And this is your invitation to explore Jordan.

RJ flies to Aqaba 17 times weekly



EUROPE & NORTH AFRICA

■ Royal Jordanian destination
■ Codeshare destination
■ Temporarily suspended

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

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

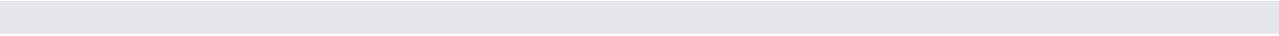
**ITA AIRWAYS**  
**Brindisi, Bologna, Bari, Brussels**  
**Catania, Florence, Genoa,**  
**Milan, Naples, Palermo,**  
**Reggio Calabria, Pisa, Geneva,**  
**Lamezia Terme, Turin, Trieste,**  
**Venice, Verona,**  
 via Rome  
**SNCF SNCF MOBILITÉS**  
**Aix en Provence Tgv (Qxb),**  
**Angers St. Laud (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**  
**(Xop), Rennes (Zfj), St Pierre**  
**Des Corps (Xsh), Strasbourg**  
**(Xwg), Valence Tgv (Xhk),**  
**Bruxelles-midi (Zyr)**  
 via Paris

Local RJ Agents

**Amsterdam** أمستردام  
 +31 23 555 5230  
**Athens** أثينا  
 +30 210 9242 600  
**Brussels** بروكسل  
 +322 512 7070  
**Frankfurt** فرانكفورت  
 +49 69 69050 941  
 +49 69 231 853  
**Geneva** جنيف  
 +41 22 817 4802  
 +41 22 817 4803  
**Istanbul** إستانبول  
 +90 212 231 909  
**London** لندن  
 +44 20 7878 6300  
**Madrid** مدريد  
 +34 91 542 8006

**Moscow** موسكو  
 +7 495 933 7161  
 +7 499 246 8670  
**Nicosia** نيقوسيا  
 +357 2 246 0044  
**Paris** باريس  
 +33 1 42 65 99 91  
 +33 1 42 65 99 80/ 84  
**Prague & Bratislava**  
 براغ وبراتسلافا  
 +420 261 21 9316-19  
**Rome** روما  
 +39 06 478 7055  
 +39 06 478 7057  
**Vienna** فيينا  
 +43 1 513 3036

**Algiers** الجزائر  
 +213 21 675621  
 +213 21 675622  
**Tripoli** طرابلس الغرب  
 +218 21 444 1565  
 +218 21 444 2453  
**Tunis** تونس  
 +216 71 351390



NORTH AMERICA

■ Royal Jordanian destination
■ Codeshare destination

**American Airlines**  
**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**  
 الحجوزات 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**



**Amman, Aqaba**  
via Istanbul



**Muscat**



**Abu Dhabi**  
direct  
**Seoul**  
via Abu Dhabi



**Doha**  
direct  
**Dhaka, Muscat, Karachi, Perth, Colombo, Singapore, Lahore, Nairobi, Johannesburg**  
via Doha

<b>Abu Dhabi</b> أبو ظبي +971 2 627 5084 +971 2 627 5085	<b>Cairo</b> القاهرة +202 3305 2940 +202 3303 5537 +202 3344 3114	<b>Madinah</b> المدينة المنورة +966 14 8189645 +966 14 8189646 +966 14 8189647
<b>Aden</b> عدن +967 2 244546	<b>Dammam</b> الدمام +966 138 641 231 +966 138 949 523 +966 138 641 238	<b>Mosul</b> الموصل +964 77 0652 3000
<b>Amman</b> عمان +962 6 510 0000	<b>Doha</b> الدوحة +974 435 1422	<b>Najaf</b> النجف +964 78 0156 3489
<b>Aqaba</b> العقبة +962 3 201 2403	<b>Dubai</b> دبي +971 4 316 6666 +971 4 294 4322	<b>Riyadh</b> الرياض +966 11 218 08503/ 4/ 5/ 6
<b>Baghdad</b> بغداد +964 79 0143 1478 +964 78 0928 3703	<b>Erbil</b> أربيل +964 75 0405 2299	<b>Sulaymaniyah</b> السليمانية +964 5 3319 4236
<b>Bahrain</b> البحرين +973 1722 9293 /4/ 5	<b>Jeddah</b> جدة +966 12 6613999 +966 12 6674243	<b>Tel-Aviv</b> تل أبيب +972 74 750 6666
<b>Basra</b> البصرة +964 78 0198 2285	<b>Khartoum</b> الخرطوم +249 18379 2846 +249 1776 2743 / 4	<b>West Bank</b> الضفة الغربية +972 2 240 5060



ASIA

■ Royal Jordanian destination
■ Codeshare destination
■ Temporarily suspended



**Kuala Lumpur**  
via Bangkok

**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



# عالم خارج النص

## 2-10 / 7 / 2025

انضموا إلينا في الدورة  
السادسة من مهرجان عمّان  
السينمائي الدولي - أول فيلم!



## 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 90-120 minutes to transfer from one terminal to another from International to Domestic Flight. Allow 60-80 minutes to transfer from one terminal to another from Domestic to International Flight. Allow 30 Minutes from AA flight to RJ flights inside Terminal 8 Domestic to International. (Gate to Gate) The approximate travel time for the AirTrain, including stops at all terminals is 15 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.

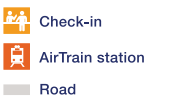
Please note there is no baggage transfer process between JFK and New York LaGuardia (LGA) or Newark (EWR). You must collect your bags at your arrival airport and take them with you to your connecting flight.



### oneworld carriers operating at New York John F Kennedy Airport

**Terminal 2** Moroccan Airlines

**Terminal 8** Royal Jordanian, American Airlines, Finnair, Qantas, Japan Airlines, IBERA, Qatar Airways, Cathay Pacific, British Airways, Alaska Airlines



## 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

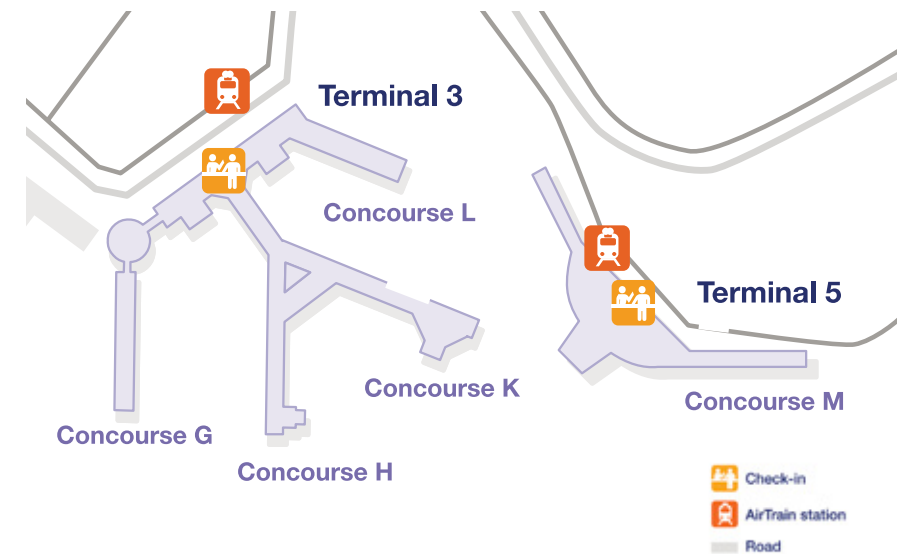
Follow signs to Airport Transit System (ATS) to connect to Terminal 3. Clear security and proceed to your departure gate.

### 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.



### oneworld carriers operating at Chicago O'Hare Airport

**Terminal 5, Concourse M**

Arrivals and departures: Royal Jordanian, Cathay Pacific, Qatar Airways, Finnair  
Arrivals Only: American Airlines, Iberia, Japan Airlines, British Airways

**Terminal 3**

Arrivals and departures: American Airlines  
Departures only: Iberia, Japan Airlines, British Airways

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



BANGKOK, THAILAND SUVARNABHUMI AIRPORT

How do you transfer?

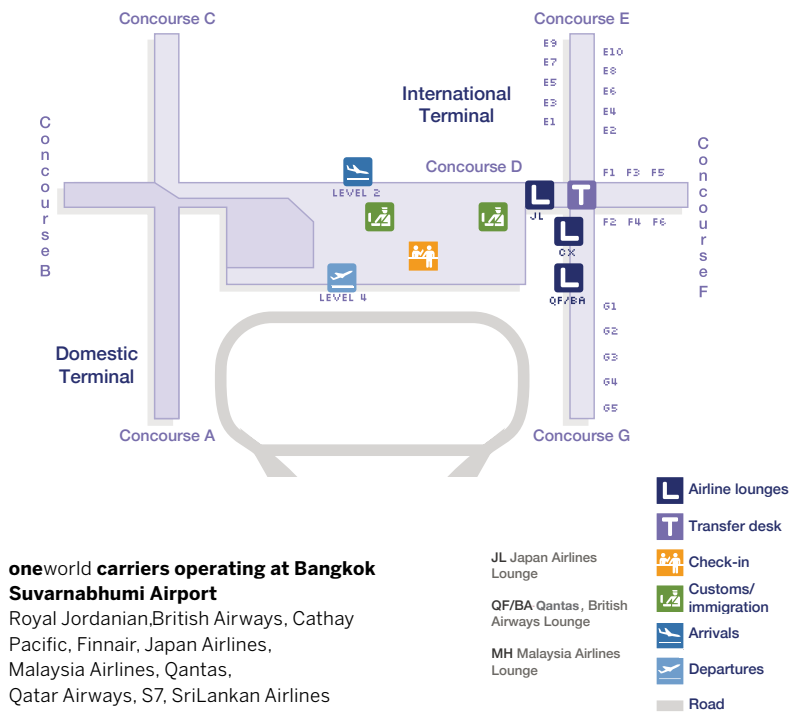
Domestic flights leave from concourses A and B. International flights leave from concourses C, D, E, F, and G. All arrivals are at Level 2 and all departures leave from Level 4 of the main terminal building.

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.



oneworld carriers operating at Bangkok Suvarnabhumi Airport

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

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

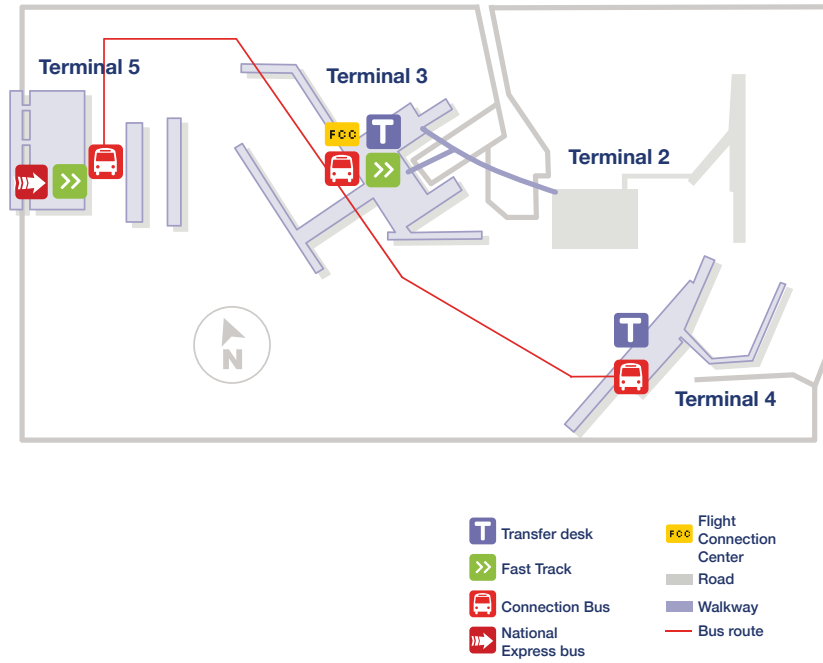
oneworld carriers operating at

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



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.

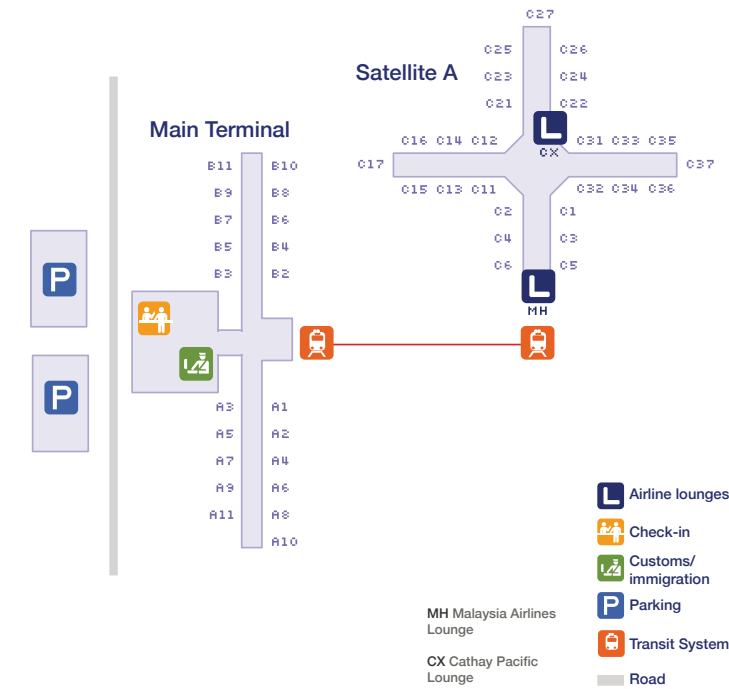
How long does it take to transfer between the main terminal and the satellite building?

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



# جنة الغواصين

العقبة، الوجهة التي تعيد تعريف معنى استكشاف الأردن.

إعداد: كارمن سلايطة

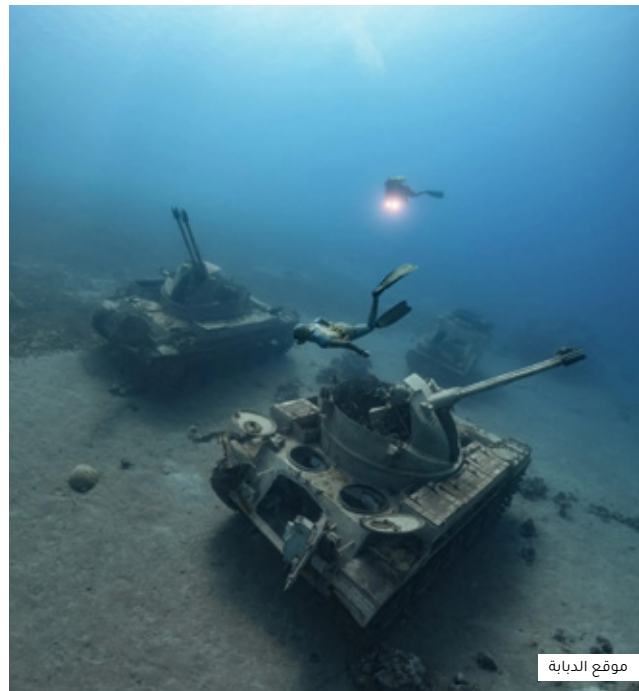
البيئة البحرية في العقبة نادرة واستثنائية، بتنوعها البيولوجي الغني، ووجود أكثر من 180 نوعاً من المرجان الرخو، و120 نوعاً من المرجان الصلب، إلى جانب ما يزيد عن ثلث أنواع الأسماك الموجودة في البحر الأحمر. كل ذلك يرسم لوحات حيّة نابضة في أعماق البحر.

## مواقع غوص ساحرة

بفضل حرارة المياه المعتدلة على مدار العام، تعتبر العقبة موقعاً مثالياً لممارسة رياضة الغوص في أي وقت وببعداً عن الزحام ستحظى بالهدوء والسكينة وبعض أكثر المشاهد تحت الماء إبهاراً على الإطلاق بوجود أكثر من 20 موقعاً للغوص.

تحتضن العقبة مساحات شاسعة من الشعاب المرجانية هي الأكثر سحراً في المنطقة حيث تزين قاع البحر كتخفة فنية، وتقدم ا تنوعاً فريداً واستثنائياً من الأسماك الزاهية الألوان، ونظراً لصفاء المياه فإن هذا الطيف الواسع من الألوان يمكن رؤيته من السطح. وقد أنشأت مواقع مرجانية اصطناعية للغوص من خلال اغراق حطام السفن والطائرات وغيرها، وبناء اشكال مختلفة من الخرسانة لتكون موئلاً للأسماك ومن أشهرها:

- **حطام سفينة سيدار برايد:** سفينة غارقة بين شعابين على عمق 10 إلى 27 متراً. تحولت إلى غابة مرجانية نابضة بالحياة
- **الدبابية:** مركبة عسكرية غارقة بعمق 6 أمتار فقط، مغطاة بالشعاب ومليئة بالحياة البحرية. مشهد غريب وجذاب في آنٍ معاً، وهي مثالية للغواصين المبتدئين.
- **محطة الكهرباء:** لا وجود للكهرباء هنا، بل مشاهد مذهلة لعشاق الأعماق حتى 40 متراً، ويُعد مكاناً مثالياً لمحبي المغامرة، حيث يمكن مشاهدة كائنات بحرية كبيرة.



موقع الدبابية

## لست غواصًا؟ لا بأس

إذا كنت تفضل البقاء قريباً من السطح، فإن تجربة السنوركلينغ "الغوص السطحي" في العقبة أيضاً ساحرة. أنصحك بتجربة "حديقة اليابانيين"، وهي منطقة شعاب ضخلة ومذهلة، بمياه صافية، ومناظر تخطف الأنفاس.

نصيحة: يمكنك الانضمام لجولات غطس مع مراكز الغوص المحلية المتخصصة، مما يسهّل عليك استكشاف أجمل المواقع بأمان ومتعة.

## أولى خطواتك في عالم الغوص

إذا كنت جديداً في عالم الغوص، فالعقبة هي المكان المثالي للتعلم. المياه هادئة سطحية والرؤية مذهلة! بشهادة PADI، يمكنك دخول هذا العالم بثقة، فهي التذكرة الذهبية لخوض ها العالم الرائع وسوف ستساعدك على بناء مهاراتك وزيادة مستوى ثقتك تحت الماء، وستأخذك من مبتدئ إلى محترف. تضم العقبة عدة مراكز غوص موثوقة مثل Aqaba Adventure Divers وDeep Blue Dive Center، هذه المراكز مجهزة بمدرّبين ذوي خبرة وتقدم مجموعة من الدورات من المستوى المبتدئ إلى المتقدم.

## ماذا ينتظرك في الأعماق؟

في أعماق البحر، ستشاهد أكثر من 500 نوع من الأسماك، منها سمك المهرج، وأسماك الببغاء، وأسد البحر، وأحياناً فرس البحر. وقد تصادف أيضاً أحد أنواع السلاسل الثلاثة: منقار الصقر، الخضراء، أو ضخمة الرأس. أما الشعاب المرجانية، فهي تحفة فنية من المرجان الصلب والرخو: الشعاب المروحية بألوانها الحمراء والبرتقالية الزاهية، إلى المرجان الدماغي المعقد الذي يشكل متاهات، والمرجان البنفسجي.



الشعاب المرجانية الملونة

## كنز وطني يجب حمايته

تجربتك لا تكتمل دون وعي بيئي، الشعاب المرجانية في العقبة هي أساس في التنوع البيئي والاقتصاد السياحي والهوية الوطنية يجب أن نحافظ عليها. استخدام واق شمس آمن، وتجنب ملامسة الشعاب، واحترام قواعد الغوص البيئي، كلها خطوات بسيطة تحدث فرقاً كبيراً.

## استمتع بوقت الاسترخاء بعد الغوص

بعد قضاء يوم رائع من الغوص، توجه إلى المدينة لقضاء أمسية هادئة وتناول المأكولات البحرية الطازجة، واستمتع بغروب الشمس الذهبي، أو شاهد عرض سينمائي في الهواء الطلق "سينما العقبة المفتوحة"، مكان رائع لمشاهدة فيلم محلي أو عالمي، إنها أيضاً فرصة للتعرف على السكان المحليين الودودين.

## دعوتي لك

غالباً ما أرى الدهشة في عيون الزوار والأصدقاء. وفي كل مرة يقول لي أحدهم: "نياكم بالأردن"، ابتسم بفخر... هذا وطني، هذا بحري. وهذه دعوتي لك لتغوص في سحره وتكتشف روعة كنوزه.

تسير الملكية الأردنية 17 رحلة اسبوعياً إلى العقبة

## عمان: مدينة الأنماط الصحية

تقدم عمان لزوارها باقة متنوعة من المغامرات الحضرية بعافية، حيث يمكنك استكشاف المدينة مع الحفاظ على نمط حياة صحي. جولة الدراجات في جبل عمان واللويدة هي فرصة لاستكشاف الشوارع الهادئة، حيث يمكنك التوقف بإحدى المقاهي التي تقدم الأطباق النباتية والعصائر الطازجة. يمكنك الانضمام الى ورشات الطبخ الصحي في "بيت ستي"، لتتعلم صنع المناقيش بالزعر والاطباق التقليدية بمكونات عضوية.

مع غروب الشمس، تتحول المدينة إلى ملاذ جيد للتعافي ابتداءً من جلسات اليوجا في الهواء الطلق وحصص التأمل على الاسطح "Wild Jordan" مع مناظر بانورامية لعمّان القديمة كخلفية رائعة.

## الفحيص: الهروب إلى أحضان الطبيعة

في قلب الطبيعة الأردنية، تطل بلدة الفحيص كجوهر مخفية تخطف الأبواب بتلاها المتموجة وبيوتها الحجرية التي تتناغم مع الأرض. هنا، يذوب صخب الحياة العصرية ليحل محله صباحات هادئة تتناغم مع زقزقة العصافير وأمسيات دافئة حول المواقد المشتعلة. يمكنك الاستمتاع بإقامة دافئة في إحدى بيوت الضيافة الحجرية الدافئة والتي ستمنحك شعوراً بالأصالة والتمتع بإطلالات بانورامية على بساتين الزيتون والوديان الممتدة.

عند الغروب، تتحول تجربة التعافي إلى مأدبة طعام لا تُنسى في مطعم "لقمة القانون" الشهير، حيث تحضر الأطباق من مكونات محلية طازجة وتقدم وصفات مثل شوربة العدس الغنية ولحم الضأن المطهو ببطء مع بهارات عطرية وزيت الزيتون المحلي.



درج الكلثة وسط البلد في عمان



بيت ستي



شارع الرينبو في عمان



الرواق في الفحيص

# حان وقت الاسترخاء

الأردن جوهر مخفية لعشاق الطبيعة والاسترخاء، حيث تمنحك تجارب فريدة تتنوع ما بين الطفو في مياه البحر الميت الغنية بالمعادن، واستنشاق هواء الجبال النقي في عجلون. هنا، كل لحظة تعيد شحن طاقتك وتجدد روحك.

## البحر الميت: منتجع طبيعي لا مثيل له

لا مكان في العالم يضاهي البحر الميت! منتجع طبيعي فريد. هل جربت من قبل أن تطفو بلا جهد؟ هذه التجربة الفريدة حقيقية بفضل ملوحته العالية، بينما الطين الأسود الغني بالمعادن العلاجية يُجدد بشرتك ويخلص جسمك من السموم. كذلك تأخذك المنتجعات الفاخرة في منطقة البحر الميت إلى تجربة أعمق، بتقديمها علاجات تجمع بين أسرار العلاج القديمة ورفاهية العصر الحديث، يمكنك تجربة قناع الطين ومقشر الملح لتنعيم بشرتك، وكذلك "الثالاسوثراي" وهو علاج بمياه البحر الغنية بالمعادن يُجدد طاقة الجسم ويُهدئ العضلات. تناول عصير التمر المنعش والحمص الغني بالطحينة اللذيذة فهما مكوّنان رائعان لرحلة الاستشفاء. أما إذا كنت مهتما بالتواصل العميق مع الطبيعة، يقدم شاطئ الملح الأبيض قرب مدخل وادي الموجب مشهداً سريالياً من تكوينات الملح التي تتلألأ كالبثورات تحت أشعة الشمس الذهبية. مما يجعله مكاناً مثالياً للتأمل، وإذا كان بإمكانك المشي حافي القدمين على الشاطئ المغطى بالملح فستحصل على تجربة لا تُنسى.

نصيحة ذهبية: احرص على زيارة الشاطئ عند الغروب، عندما تتحول ألوان السماء والملح إلى لوحة فنية طبيعية تأسر القلب!

## عجلون: هواء الجبل النقي ومسارات الشفاء

بعيداً عن صحراء الأردن، تقع عجلون بغاباتها الكثيفة من البلوط والصنوبر، حيث الهواء النقي والهواء الساحر. هذه الواحة الخضراء البعيدة عن صحراء الأردن، تقدم ملاذاً قريباً لعشاق الطبيعة والاستشفاء الطبيعي.

اكتشف مسارات المشي وسط التلال والغابات في محمية عجلون الطبيعية، كذلك مسار "بيت الصابون" ومسار "الغزلان"، الذي يتيح لك فرصة مراقبة الغزلان الرشيق في موطنها الطبيعي. استمتع باستنشاق الهواء المشبع بالأكسجين والعطور الطبيعية مثل الزعر والميرمية المعروفة بفوائدها المهدئة.

ننصحك بزيارة "بيت خيرات سوف" للاستمتاع بأطباق عضوية طازجة مُعدة من مكونات محلية في مبنى حجري يعود إلى 100 عام!



قلعة عجلون



شاطئ مغطى بالملح في البحر الميت



أكواخ عجلون

# وها نحن على الهواء! مقابلة مع رندة كرادشة

قصة نجاح وإصرار بعد مسيرة حافلة امتدت لأكثر من عقدين، تُعتبر رندة كرادشة واحدة من أبرز الشخصيات الإعلامية في الأردن، فقد عرفت بقصصها الصادقة ورواياتها الجريئة التي لامست قلوب الملايين. في هذه المقابلة، تأخذنا رندا في رحلة عبر مسيرتها المهنية وتكشف عن أسرار نجاحها وتطلعاتها المستقبلية.

## من البداية: ما الذي أثار شغفك بالإعلام وسرد القصص؟

منذ صغري كنت مفتونة بالمرسح، كنت دائمة المشاركة في المسرحيات المدرسية وعروض الباليه. وفي عام 2004 انضمت لبرنامج مواهب على قناة MBC، وكنت الفتاة الوحيدة والأردنية في برنامج "ستار سيرش" لأداء الكوميديا الارتجالية! بعد ذلك، شاركت مع الفنان نبيل صوالحة في مسرحيات رمضان، وبعد فترة قصيرة طلب مني تقديم برنامج تلفزيوني، وبدأت مع أشهر برامج رمضان "رمضان معنا أحلى"، بالإضافة إلى برنامج إذاعي بعنوان "سلي صيامك"، كل هذا وأنا ما زلت على مقاعد الدراسة الجامعية! والآن وبعد 19 عامًا، ما زلتُ أتابع شغفي بكل قوة.

## التحديات: كيف واجهت الصعوبات كامرأة في صناعة الإعلام بالشرق الأوسط؟

كوني امرأة متخصصة في مجال الإعلام، خاصة في الشرق الأوسط كان تحديًا بحد ذاته، فقد كنتُ أعمل بجهد مضاعف لأثبت أنني لست مجرد مذيعة، بل امرأة تمتلك صوتًا ورؤية قوية. كانت هناك لحظات اضطرت فيها لإثبات أنني قادرة مثل أي رجل! ففي إحدى المرات كان هناك مخرجٌ للبرامج يكرر اسم زميلي المذيع ويتجاهل اسمي، فقمْتُ بخلع سماعتي وخرجتُ من الاستوديو لأثبت وجودي. لكنني بقيتُ مخلصـة لمبادئـي، وبنيتُ مصداقيتي من خلال عملي. ومع الوقت، ساعدني الإصرار والاحترافية على كسر الحواجز.

## الطاقة الإيجابية: ما سرّك في خلق جو مريح وجذاب في برنامج "يسعد صباحك"؟

قبل أي مقابلة، أقوم بالبحث والتقصي عن ضيوفي وأحاول بناء علاقة شخصية معهم. أؤمن بأن الدفء والفكاهة أدوات قوية: فعندما يشعر الناس بالأمان والتقدير فإنهم سوف يتفاعلون بشكل طبيعي. علم النفس والإعلام يسيران جنبًا إلى جنب، فالضيوف لديهم فقط من 10 إلى 15 دقيقة ليشعروا بالراحة، لذلك كسر الحاجز الجليدي ببعض الدردشة يُحدث فرقًا كبيرًا!

## النزاهة الإعلامية: كيف وازنتِ بين الحفاظ على المصداقية والتعامل مع موضوعات متنوعة وحساسة؟

في عالم الإعلام اليوم، الأصالة هي كل شيء. فمع سهولة الوصول إلى المعلومات،



## الإلهام: من هي الشخصيات التي ألهمتِك في مسيرتكِ؟

أعجب كثيرًا بالراحلة "جيزيل خوري"، فقد كانت لديها قدرة نادرة على إدارة الحوارات بمشاعر صادقة. دائمًا ما أقول إنك لا يمكن أن تكون شخصًا آخر؛ كل منا يترك بصمته الخاصة. شخصيًا، لا أحب مشاهدة نفسي على الشاشة لأنني أميل إلى أن أكون شديدة النقد تجاه نفسي، لكنني اضطرت إلى تجاوز ذلك؛ لمشاهدة نفسي ليس للنقد بل للتصين. شخصية أخرى أعجب بها حقًا هي "باربرا والترز"، كانت تتحلى بأناقة لا تُنسى وتركت أثرًا كبيرًا في عالم التلفاز.

## نصيحة للنساء: ما هي الصفات الأساسية لنجاح المرأة في الإعلام بالشرق الأوسط؟

التواضع، الشجاعة والأصالة. يجب أن تكوني جريئة بما يكفي للدفاع عن نفسك. مهارات التواصل القوية والتعامل اللبّاء مع النقد أمران لا يقلان أهمية. كوني عاطفية، كوني شغوفة! لا يمكنك النجاح في صناعة لا تحبينها حقًا. الكثيرون يدخلون الإعلام بحثًا عن الشهرة، لكن الشهرة اليوم أصبحت مجرد منشور على تيك توك. القيمة الحقيقية تكمن في إحداث فرق وترك أثر. وهذا لا يحدث إلا عندما يكون عملك مدفوعًا بالشغف. الأهم من ذلك، امتلاك هدف وصوت واضح هو ما يميزك، هذا ما يجعل عملك ذا معنى. دائمًا حملي نفسك مسؤولية المحتوى الذي تشاركه؛ لديك القوة لتؤثري في الأجيال.

## المستقبل: ما هي خططك القادمة؟

ما أحبه في الإعلام هو تطوره المستمر، فمع وسائل التواصل الاجتماعي أصبح بإمكاننا الوصول إلى المزيد من الناس بجهد أقل من أي وقت مضى. قبل بضع سنوات، اخترت مشاركة قضية صحية شخصية مع العالم لأنني أؤمن بقوة الإعلام في خلق الوعي وإثارة المحادثات الهادفة، وبعد قرابة عقدين في هذه المهنة، وعدت نفسي بأن أصل إلى جمهور أكبر وأترك أثرًا أعمق. السماء ليست الحد! هناك دائمًا المزيد لاستكشافه. أمل أن يمتد صوتي إلى ما بعد الراديو والتلفاز. الموازنة بين الإعلام التقليدي ووسائل التواصل الاجتماعي كانت نعمة، وأتطلع لرؤية أين ستأخذني هذه الرحلة.

أصبح البقاء صادقًا مع نفسك وجمهورك ليس مهمًا فحسب بل ضروريًا. عندما بدأت، كانت الطريقة الوحيدة للتواصل مع المستمعين هي عبر المكالمات الهاتفية في الراديو. هذا التفاعل المباشر بنى روابط قوية مع الجمهور، واليوم مع وسائل التواصل الاجتماعي أصبح التفاعل مباشرة وغير منصت متعددة، هذا يفتح فرصًا لكنه أيضًا يجلب تحديات، مثل التعامل مع المعلومات المضللة مع الحفاظ على النزاهة.

الجمهور اليوم ذكي، ويمكنه التمييز بين المحتوى الحقيقي و"الإعلام المزيف"، لهذا السبب، من المهم أن أبقي على اطلاع دائم وأتكيف مع كل ما هو رائج، ولكن دون المساومة على الأصالة. الاتجاهات تتبدل، لكن المصداقية تبقى. أولويتي دائمًا هي تقديم محادثات صادقة وهادفة، وهذا شيء لن أتنازل عنه أبدًا.

## مقابلات لا تُنسى: هل هناك مقابلة معينة تركت أثرًا كبيرًا عليكِ؟

هناك العديد من المقابلات التي لا تُنسى، لكن واحدة من أكثرها تأثيرًا كانت مع امرأتين من غزة فقدتا عائلتهما بالكامل. كانت تجربة مؤثرة جدًا، واضطرت إلى الموازنة بين دوري كصحفية وبين احترام ألمهما وشجاعتهما في التحدث. تلك التجربة عززت لدي أهمية الاستماع بتعاطف والسماح للبعض بمشاركة حقيقتهم دون مقاطعة أو حكم. كما أجريت مقابلات مع شخصيات سياسية بدت قوية وصارمة، لكنها انهارت بالبكاء عندما تحدثنا عن العائلة، هذا كان شيئًا يفوق الوصف.

## المقابلات المباشرة: ما المهارات اللازمة للتعامل مع لحظاتها غير المتوقعة؟

القدرة على التكيف ضرورية! أنت لا تعرف أبدًا ما سيحدث أو كيف سيتفاعل الضيف. الاستماع الفعّال هو المفتاح: فهو يسمح لك بالرد بشكل طبيعي بدلًا من الالتزام بنص مكتوب. الثقة والفكاهة أيضًا تساعد في التعامل مع اللحظات غير المتوقعة مع إبقاء الجمهور مندمجًا. شخصيًا، أفضل البرامج المباشرة بسبب لحظاتها العفوية، فهي تجعل كل شيء حقيقيًا وصادقًا!





قميص  
Xacus



سترة  
Dolce & Gabbana



Polo Ralph Lauren



بنطال  
Zegna



ساعة  
Daniel Wellington



عطر  
Givenchy

## للرجال أسلوب كلاسيكي بلمسة عصرية



حذاء  
Veja



اسوارة  
Emanuele Biccocchi



ساعة  
Braun Watches



حقيبة  
Ferragamo



حزام  
Orciani



حذاء  
Santoni



سروال قصير  
Tom Ford

# أناقة تدوم على مدار اليوم

فصل الصيف هو الفصل المثالي للانتقال بسلاسة من مفاخرات النهار المشمس إلى السهرات الأنيقة.



حقيبة  
Bottega Veneta

تنورة  
Clube Bossa



مايوه سباحة  
Marysia



عطر  
Marc Jacobs



حلق  
Missoma



طلاء أظافر  
Essie



بلوزة  
Carine Gilson



حذاء  
Addidas



تنورة  
The Row

## للنساء

### أناقة بلمسة عصرية



نظارات  
Jacques Marie Mage

بنطال  
Staud



حلق  
Wouters & Hendrix Gold



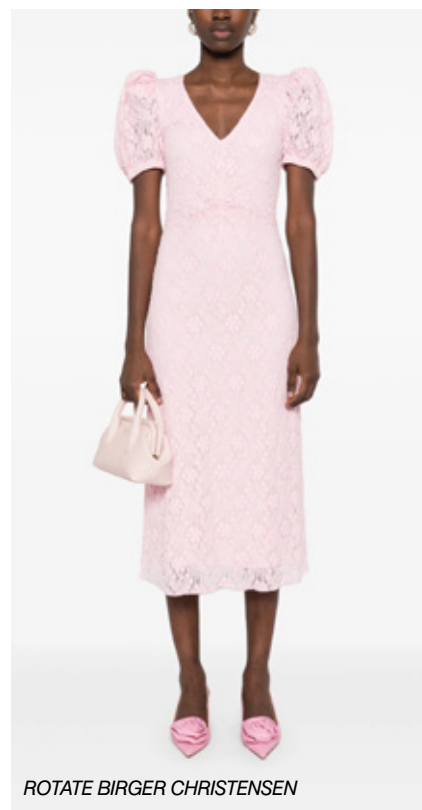
صندل  
Alexandre Birman



حقيبة  
GANNI



قميص  
16ARLINGTON



ROTATE BIRGER CHRISTENSEN

# اكتشف لوحتك الداخلية: أساليب من العلاج بالفن لإدارة التوتر

إعداد: دينا بني مصطفى

التوتر تجربة إنسانية مشتركة، وبينما يُعرف عن الرياضة والتأمل فوائدهما في التكيف، يقدم العلاج بالفن وسيلة فريدة لمعالجة المشاعر وتخفيف الضغوط. كمعالجة بالفن، شهدت بنفسني كيف يمكن للإبداع أن يكون جسراً للتواصل مع ذواتنا وتخفيف أعباء الحياة.



• **صنع "وعاء التوتر"**: ارسم أو اصنع وعاءً رمزياً لوضع ضغوطك داخله، هذه الطريقة تساعد في تحويل التوتر إلى شيء ملموس يمكن إدارته.

• **صنع كولاج**: استخدم قصاصات المجلات لإنشاء عمل فني يعكس مشاعرك أو السلام الذي تريده.

• **فن الطبيعة**: أدمج أوراق الأشجار أو الأحجار في لوحاتك. فالتواصل مع الطبيعة يعزز الهدوء في داخلك.

## قوة التأمل الذاتي بعد الإبداع

- اسأل نفسك بعد الانتهاء من العمل الفني:
- كيف شعرت قبل، أثناء، وبعد الإبداع؟
- ما المشاعر أو الأفكار التي ظهرت؟
- ما الذي تعلمته عن نفسك؟

هذه الأسئلة تساعدك في فهم مصادر توترك وطرق التعامل معها.

## كيف تجعل الفن جزءاً من حياتك اليومية؟

لا تحتاج لأن تكون فناناً محترفاً لتستفيد! حتى دقائق قليلة من الرسم أو التلوين يومياً يمكن أن تخفف التوتر. احتفظ بدفتر صغير وأقلام ملونة في متناول يدك، فخرشة بسيطة قد تكون أقوى مما تتوقع.

تذكر...العلاج بالفن رحلة استكشاف ذاتي، لا تتطلب الكمال. استمتع بالإبداع دون حكم، واستخدم الفن كأداة لإيجاد التوازن والسلام الداخلي.

## الفن بوابة إلى المشاعر الصعبة

يعتمد العلاج بالفن على تجاوز حدود الكلام من خلال الإبداع، مما يساعدنا في الوصول إلى مشاعرنا العميقة ومعالجتها. غالباً ما يظهر التوتر على شكل توتر جسدي واضطراب عاطفي وضبابية ذهنية. الفن يوفر مساحة آمنة وخالية من الأحكام لاستكشاف هذه المشاعر.

## الأهم هو الإبداع، وليس إتقان الفن

العلاج بالفن ليس عن صنع تحفة فنية، بل عن عملية الخلق نفسها. التفاعل مع الألوان أو الطين ينشط مناطق في الدماغ تعزز التركيز على الحاضر، مما يهدئ القلق ويُعيدك إلى اللحظة الراهنة.

## تقنيات فنية لتخفيف التوتر

• **الرسم الحر والخريشة**: دع يدك تتحرك بحرية على الورق عندما تشعر بالإرهاق، ركز على الإحساس الجسدي بالرسم لتطلق الطاقة المكبوتة.

• **تلوين "الماندالا"**: التلوين المتكرر للأنماط الهندسية يُحفز الهدوء، بينما تناغم الأشكال يعطي إحساساً بالتوازن.

• **النحت بالطين**: تشكيل الطين يساعد في تخفيف التوتر الجسدي والتعبير عن المشاعر. اصنع أشكالاً مجردة أو رموزاً ذات معنى.

• **اليوميات البصرية**: اجمع بين الكتابة والرسم أو القصاصات لاستكشاف مشاعرك بشكل أعمق.

# رحلة الى الهند: دلهي ومومباي العاصمتين الساحرتين

حان الوقت للتوجه شرقاً، حيث تتلأأ نيودلهي بتراثها العريق بمنسوجاتها والمجوهراتها، بينما تزدان مومباي بطاقة الفنون المستقلة والموسيقى والمسرح.

## فن صناعة الساري في نيودلهي

من الساري "البنارسي" المطرز بخيوط الذهب إلى "الكانجيفارام" المزين بزخارف المعابد، تقدم أسواق نيودلهي تنوعاً مذهلاً في التراث النسيجي الهندي. لخوض تجربة غامرة، زوروا سوق "تشاندني تشوك"، حيث يحيك الحرفيون منذ قرون أقمشة "شانديري" القطنية الناعمة والساري المطرز للعروس. وفي متاجر مثل "بناراسي سيلك هاوس" و"هيريديج هاندلوم إمبوريوم"، حيث يمكنكم اكتشاف هذا الفن الذي يعود إلى مئات السنين.

أما إذا كنتم تفضلون الموضة المعاصرة مع لمسة تقليدية، توجهوا إلى "شاهبور جات"، حيث يصمم الفنانون المستقلون قطعاً حديثة مستوحاة من التراث.

## تراث صناعة المجوهرات في الهند

المجوهرات في الهند ليست مجرد زينة، بل تحمل قصصاً وتاريخاً يعود إلى عصور مختلفة. في "داريبا كالان"، أقدم سوق للفضة والذهب في دلهي القديمة، حيث يعمل الصاغة منذ العصر المغولي. ستجدون هنا خواتم الأنف العتيقة والأساور المنقوشة بدقة.

أما لمحبي المجوهرات الفاخرة، فإن "خان ماركت" و"ساوث إكسستنشن" يضمنان متاجر مثل "هازوريال ليجاسي" و"أمربالي"، والتي تقدم مزيجاً رائعاً بين الحرفية التقليدية والتصميم العصري.

## الوجهة التالية: مومباي، عاصمة الفنون المستقلة!

قد تكون مومباي قلب بوليوود، لكن بعيداً عن الاستوديوهات والحفلات المشبعة بالمشاهير، تزدهر حركة ثقافية مستقلة تجعل المدينة أكثر إثارة.

## مسرح "بريثفي"

موطن الفن التجريبي، يقع في منطقة "جوهو"، وهو معلم ثقافي أسسته عائلة "كابور" عام 1978. هنا، يمكنكم مشاهدة: عروض مسرحية غير تقليدية، وكوميديا خفيفة الظل، وأفضل الممثلين في الهند.

نصيحة: استمتعوا بفنجان من "تشاي" (شاي هندي) في مقهى "بريثفي" واستنشقوا الأجواء الفنية.

## "كالا غودا"

الحي الفني في مومباي، هذا الحي هو نسخة مومباي من "سوهو" في نيويورك، حيث المعارض الفنية المعاصرة، والجداريات الملونة، ومعارض الفن المستقل. كذلك لا تقوتوا معرض "جهانغير للفنون" الذي يسلط الضوء على الفنانين الناشئين، ومهرجان "كالا غودا للفنون" في فبراير، حيث يتحول الحي إلى كرنفال ثقافي حيوي.

**تسیر الملكية الأردنية 3-4 رحلات أسبوعياً إلى مومباي (ابتداءً من حزيران) ، و قريباً إلى نيودلهي 4 مرة أسبوعياً.**



شاطئ جوا



التاج محال



**We embrace**  
***your uniqueness***



# جولة فنية على الدراجة في برلين

برلين، مدينة تنبض بالفن من كل جانب، ولا توجد طريقة أفضل لاستكشاف بدائعها إلا عبر ركوب الدراجة. إذا كنت من محبي الفن أو تبحث عن تجربة فريدة، فهذه الجولة التي تمتد على مدار ست ساعات ستأخذك في رحلة عبر أشهر المعالم الفنية في المدينة.



"فارشاور شتراسه"

## البداية: استئجار الدراجة

قبل انطلاق الرحلة، عليك تأمين دراجة. حيث يمكنك استئجارها بالقرب من حي "فارشاور شتراسه"، الحي الحيوي الذي يعد نقطة انطلاق مثالية. هناك خيارات مثل "Lime" أو "Deezer Nextbike"، وكلاهما يوفر نظام تأجير سهل عبر التطبيق، أو من خلال "Berlin on Bike" للحصول على دراجات تناسب استكشاف المدينة.

## المحطة الأولى (9:00 صباحاً): "إيست سايد غاليري"

ابداً يومك بالتوجه إلى "إيست سايد غاليري"، أطول جزء باق من جدار برلين. هذا المعرض المفتوح في الهواء الطلق يضم أكثر من 100 لوحةً جدارية لفنانين من جميع أنحاء العالم. ومن أشهر الأعمال لوحة "القبلة الأخوية" لديمتري فرايل، التي تصور لقاءً تاريخياً بين زعيمين سياسيين، ولوحة "تراي تخترق الجدار" لبرجيت كيندر، التي ترمز إلى حرية الحركة بعد سقوط الجدار.

## المحطة الثانية (12:00 ظهراً): منحوتة "موليكول مان" وحديقة "تريبيناور"

بعد ذلك، اركب دراجتك على طول نهر "شبري" لتصل إلى منحوتة "موليكول مان" للفنان الأمريكي "جوناثان بوروفسكي". هذه المنحوتة الضخمة المكونة من ثلاثة أشكال ألومنيوم ترمز إلى اتحاد ثلاث مناطق في برلين: "تريبينو، كروزبرج، وفريدريشباين". ثم تابع طريقك إلى حديقة "تريبيناور"، حيث يمكنك الاسترخاء أو زيارة مرصد "أرخيهول"، الذي يضم أطول تلسكوب انكساري متحرك في العالم.

## المحطة الثالثة (3:00 عصرًا): متحف أوربان ناشون

لختام اليوم، توجه إلى متحف "أوربان ناشون" في حي "شونبيرغ". هذا المتحف هو الأول من نوعه في برلين، مخصص لفن الشارع والثقافة الحضرية المعاصرة. يعرض المتحف أعمالاً لفنانين عالميين، ويجمع بين الجرافيتي، التركيبات الفنية، والفن الرقمي. المعارض هنا دائمة التغير، مما يجعل كل زيارة تجربة فريدة. **مدة الرحلة: 6 ساعات (بما في ذلك التوقف والاستكشاف)**

تسير الملكية الأردنية 2 أو 3 رحلات إلى برلين أسبوعياً

# أماكن عامة لا تُفوّت زيارتها في واشنطن العاصمة

واشنطن العاصمة، المدينة الشهيرة بتاريخها العريق وحياتها السياسية النابضة، هي أيضًا وجهة رائعة للعائلات التي تسافر مع الأطفال! تمتلئ المدينة بمساحات عامة مذهلة حيث يمكن للأطفال الاستكشاف، التعلم، والاستمتاع. والأجمل من ذلك أن كل هذه التجارب مجانية تمامًا، مما يجعل واشنطن وجهة اقتصادية ومثيرة للعائلات التي تبحث عن مغامرات تناسب الأطفال.



متحف التاريخ الطبيعي التابع لمؤسسة "سميثسونيان"

## واجهة مائية للترفيه في "ياردز بارك"

للعائلات التي تبحث عن مزيج من الاستكشاف الحضري والاسترخاء بجوار الماء، يُعد "ياردز بارك" الوجهة المثالية! يقع هذا المنتزه الخلاب على ضفاف نهر "أناكوستيا"، ويوفّر أنشطة ممتعة للأطفال بينما يتمتع الآباء بإطلالات خلابة على المدينة.

## ماذا يمكنك فعله هنا:

- الاستمتاع بالنوافير المائية التفاعلية، وهي مثالية للترطيب في الأيام الدافئة.
- التجوّل على طول الرصيف البحري، ومشاهدة القوارب بينما تتوقف لتناول وجبة خفيفة في أحد المطاعم العائلية القريبة.
- نزهة عائلية في المساحات الخضراء الواسعة، حيث يمكن للصغار الركض، لعب الكرة، أو اللعب بالطائرات الورقية تحت أشعة الشمس الدافئة.



"روك كريك بارك"

تسير الملكية الأردنية رحلتان اسبوعياً إلى واشنطن العاصمة

## المزج بين المتعة والتعلّم في المركز التجاري الوطني "الناشونال مول"

لا تكتمل زيارة واشنطن دون التوقف عند المركز التجاري الوطني هذا المكان ليس فقط موطنًا لأشهر المعالم التاريخية والمتاحف، بل هو أيضًا متعة كبيرة للأطفال بمساحاته المفتوحة للجري، وحضور المعارض التفاعلية، وأنشطة التعلّم الممتعة.

## ماذا يمكنك فعله هنا:

- زيارة متحف التاريخ الطبيعي التابع لمؤسسة "سميثسونيان"، حيث سيندهش الأطفال من رؤية هيكل الديناصور "تي ريكس" العملاق، ويستكشفون عجائب قاعة المحيطات، أو يمكن أن يخوضوا تجربة علمية تفاعلية في مركز "كوربوس".
- التوقف عند متحف الطيران والفضاء لمشاهدة مركبات فضائية حقيقية، ولمس صخرة قمرية، كذلك يمكن خوض رحلة افتراضية بين النجوم!
- الاسترخاء في حدائق الدستور، حيث يمكن للأطفال اللعب، التنزه، ومشاهدة البط وهو يسبح في البركة.



رحلة في حديقة الدستور

## ملذ طبيعي في قلب المدينة: "روك كريك بارك"

إذا أردت استراحة من صخب المدينة، فإن "روك كريك بارك" يُعد واحة طبيعية تقدم مسارات للمشبي، مناطق للنزهة، وحياة برية تنير فضول الصغار.

## ماذا يمكنك فعله هنا:

- زيارة مركز الطبيعة والقبّة السماوية، حيث يمكن للأطفال التعرّف على الحياة البرية المحلية، استكشاف معارض تفاعلية، وحتى مشاهدة العرض المجاني في القبّة السماوية!
- الاستمتاع بمسارات المشي العائلية السهلة، مثل مسار "رابيدز بريدج"، حيث يمكن للصغار مراقبة الطيور، السناجب والغزلان!
- مغامرة على ضفاف النهر، حيث يمكن للأطفال رمي الحصى، البحث عن شراغيف الضفادع، أو ببساطة الاستمتاع بأصوات الطبيعة بعيدًا عن ضوضاء المدينة.



ترافل الشوكولاتة البلجيكية



بروكسل

## وصفة سهلة لصنع الشوكولاتة البلجيكية

هل أنت متحمس لتذوق نكهة الشوكولاتة البلجيكية في منزلك؟ جرب هذه الوصفة السهلة لصنع ترافل الشوكولاتة البلجيكية:

### المكونات:

- 200 جرام من الشوكولاتة الداكنة عالية الجودة (70% كاكاو على الأقل).
- 100 مل من الكريمة الثقيلة.
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة غير المملحة.
- مسحوق الكاكاو أو المكسرات المفرومة ناعماً للتزيين (اختياري).

### الخطوات:

1. قطع الشوكولاتة الداكنة إلى قطع صغيرة وضعها في وعاء مقاوم للحرارة.
  2. سخن الكريمة في قدر حتى تبدأ بالغليان الخفيف، ثم صبها على الشوكولاتة.
  3. اتركها لمدة دقيقة، ثم حرك بلطف حتى تصبح ناعمة.
  4. أضف الزبدة وحرك المزيج حتى تذوب تماماً.
  5. اترك الخليط يبرد، ثم ضعه في الثلجة لمدة ساعتين على الأقل حتى يتماسك.
  6. استخدم ملعقة لتشكيل كرات صغيرة، ثم غطها بمسحوق الكاكاو أو المكسرات إذا أردت.
  7. استمتع بمذاقها فوراً أو احفظها في وعاء محكم الإغلاق في الثلجة.
- هذه الوصفة تجلب لمسة من بروكسل إلى مطبخك، مما يضمن استمرار حبك للشوكولاتة حتى بعد انتهاء رحلتك.

تسير الملكية الأردنية 3 رحلات اسبوعياً إلى بروكسل

# متحف الشوكولاتة في بروكسيل "Choco-Story Brussels"

لمحبي الشوكولاتة، يعد متحف "شوكو ستوري بروكسل" حلقاً يتحقق. هذا المتحف وورشة العمل المصاحبة له يقدمان دليلًا شاملًا لتاريخ وفن صناعة الشوكولاتة، بدءًا من أصولها القديمة ووصولاً إلى "برالينات" بلجيكا الشهيرة عالميًا.

## قصة الشوكولاتة

رحلة الشوكولاتة غنية مثل طعمها. بدأت مع "المايا والأزتيك"، الذين اكتشفوا سحر حبوب الكاكاو لأول مرة، ووصلت إلى بلجيكا، البلد الذي أصبح مرادفًا للشوكولاتة الفاخرة. في متحف "شوكو ستوري" بروكسل، يملأ الهواء عبق حبوب الكاكاو المحمص، بينما تقدم الأدوات القديمة لصناعة الشوكولاتة لمحة رائعة عن الماضي. لكن الجزء الأبرز؟ ورش العمل التفاعلية، حيث يشارك خبراء الشوكولاتة أسرارهم ويأخذون الزوار في رحلة لصناعة الشوكولاتة البلجيكية الرائعة.

## إتقان فن صناعة الشوكولاتة

ورشة صناعة الشوكولاتة في "شوكو ستوري" بروكسل تجمع بين التعليم والمتعة. سيحصل المشاركون على تجربة عملية في تبريد الشوكولاتة للحصول على لمعان مثالي، وكذلك تشكيل "البرالينات" بدقة، وهي قطع فنية صغيرة من الشوكولاتة وصناعة ترافل الشوكولاتة البلجيكية، حيث يكمن السر في "الغاناش"، حشوة حريرية تذوب في الفم وتوازن بين الغنى والنعومة. في نهاية الورشة، ستأخذ معك علبه من الشوكولاتة المصنوعة يدويًا، بالإضافة إلى تقدير عميق لهذا الفن الرائع.

## فهم الشوكولاتة مثل المحترفين

- ليست كل أنواع الشوكولاتة متساوية، وزيارة متحف "شوكو ستوري" بروكسل ستحوك إلى خبير في اختيار الشوكولاتة، حيث ستتعلم:
- لماذا تتمتع الشوكولاتة الداكنة بنسبة عالية من الكاكاو بنكهة أكثر كثافة.
  - كيف تحصل الشوكولاتة بالحليب على ملمسها الكريمي.
  - ولماذا تعتبر الشوكولاتة البيضاء (وهي ليست شوكولاتة فعليًا) محل

## جدل بين عشاق الحلوى

السر يكمن في حبوب الكاكاو. فعلى سبيل المثال، الشوكولاتة ذات المصدر الواحد، مثل تلك القادمة من مدغشقر أو فنزويلا، تحمل نكهات مميزة، بعضها فواكهية، والبعض الآخر جوزي أو زهري. في نهاية التجربة، ستعرف كيف تختار لوح شوكولاتة فاخر من خلال فحص القرمشة، الرائحة والملمس.

## نصائح ذهبية من خبراء بروكسل

عند زيارة بروكسل، لا بد من تجربة جولة بين محلات الشوكولاتة، إليك كيف تفعل ذلك مثل السكان المحليين:

- **احترم الحرفة:** صانعو الشوكولاتة الحرفيون يأخذون عملهم على محمل الجد، تجنب طلب عينات مجانية بشكل مفرط، فهذا يعتبر غير لائق.
- **اختر الجودة على الكمية:** بدلا من شراء كميات كبيرة من الشوكولاتة المنتجة بكميات كبيرة، اختر تشكيلات صغيرة من المحلات الحرفية مثل "بيير ماركوليني"، "تيهوس" أو "ماري".
- **استمع إلى نصائح الخبراء:** صانعو الشوكولاتة يحبون مشاركة شغفهم. اطلب توصيات للتوفيق بين أنواع الشوكولاتة والمشروبات، سواء كانت "غاناش" تتناسب مع القهوة أو "برالين" الذي ينسجم مع الشاي.



أحد محال الشوكولاتة البلجيكية



من ورشة صناعة الشوكولاتة البلجيكية



من رحلة تذوق الشوكولاتة البلجيكية

# للإعلان هنا

## ADVERTISE HERE

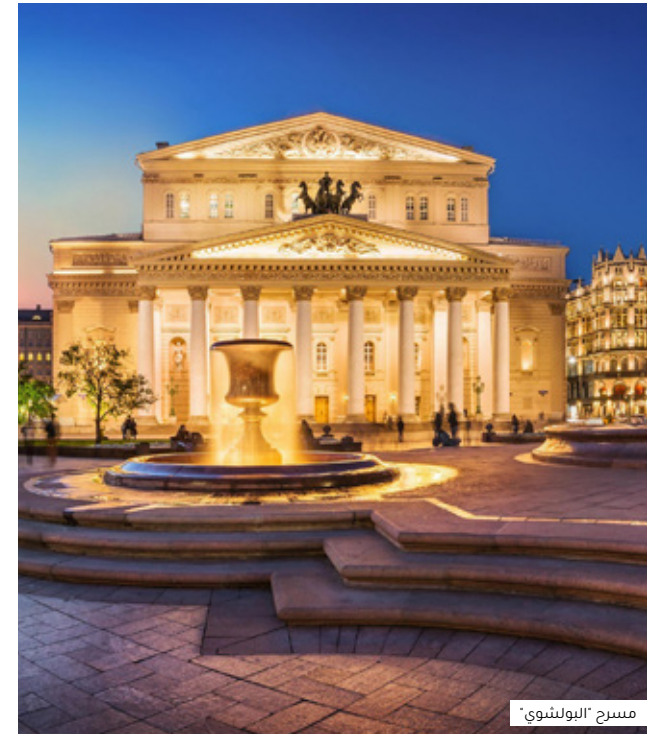


# سحر باليه "البولشوي"

في قلب موسكو، يقف مسرح "البولشوي" شامخاً كتحفة معمارية تتنفس تاريخاً فنياً، حيث لا يُضاهي أي شيء في العالم روعة وجمال تجربة مشاهدة عرض في مسرح "البولشوي" الأسطوري، حيث يمتزج التاريخ بالفن الباهر والإبداع الخالص.



دون كيشوت



مسرح "البولشوي"

ويعتبر "البولشوي" أحد آخر المسارح في العالم الذي يحافظ على فرقة أوركسترا حية تعزف على آلات تاريخية، وهي إحدى أفضل الأوركسترات في روسيا، والتي تُحيي روائع "تشايكوفسكي"، "بروكوفيف" و"راخمانينوف" بأسلوب مذهل.

## بعد العرض: استكمال السحر الروسي

لإكمال التجربة الملكية، توجه إلى أحد أفضل مطاعم موسكو الفاخرة، مثل:

• **مقهى "بوشكين"**: وهو مطعم على طراز القرن التاسع عشر يقدم أطباقاً روسية تقليدية مثل الشوربة الحمراء "بورش" و"البانك" الروسي (بليني) مع كافيار أحمر.

• **"جراند كافيه" دكتور زيفاجو**: بالقرب من المسرح، وهو مطعم يقدم أطباقاً روسية بتوقيع عصري في أجواء أنيقة.

• **"ماري فانا"**: إذا كنت تبحث عن جو عائلي دافئ، هذا المطعم يشبه زيارة منزل الجدة الروسية، حيث يقدم أطباقاً لذيذة مثل الزلابية الروسية "بيلمني" وسلطة الرنجة تحت الفرو "شويا".

**زيارة "البولشوي"**: ليست مجرد أمسية، بل رحلة إلى روح روسيا، إنها احتفال بالجمال، التاريخ والعاطفة، وكأنك تعيش قصة من حكاية خيالية. هذه التجربة الساحرة ببساطة لا يمكن تفويتها.

تسير الملكية الأردنية إلى موسكو مرتان أسبوعياً

## إرث عظيم في قلب موسكو

يقع مسرح "البولشوي" في وسط موسكو، على بعد خطوات فقط من الساحة الحمراء، وهو أحد أبرز رموز الفن الروسي منذ تأسيسه عام 1776 وواجهته الكلاسيكية الفخمة، التي يتوجها تمثال عربة أبولو، والتي تُعد من أشهر المعالم في المدينة. أما من الداخل، فستجد عالماً ساحراً من الثريات البلورية، الشرفات المذهبة، ومقاعد القطيفة الحمراء التي تُعد المسرح المثالي لأمسية لا تُنسى.

## نجوم باليه "البولشوي"

على مر القرون، استضاف المسرح أعظم راقصي باليه في العالم، مثل: "غالينا أولانوفا"، و"مايا بليستسكايا" و"رودولف نوريف". واليوم، لا يزال "البولشوي" موطناً لأفضل الراقصين، مثل "سفيتلانا زاخاروفا" و"أولغا سميرنوفا"، الذين يسحرون الجمهور بأنائهم وقدراتهم الفنية الاستثنائية.

## ماذا يمكن توقعه في أمسية باليه "البولشوي"

ليست مجرد رقصات، بل مشهد فني متكامل لا مثيل له! يقدم المسرح مزيجاً من التحف الكلاسيكية مثل "جيزيل" و"دون كيشوت". وأعمال معاصرة مذهلة تُعيد تعريف حدود فن باليه. يتميز راقصو "البولشوي" بالدقة المذهلة، القوة البدنية والعاطفة الجياشة، مما يجعل كل أداء تجربة فريدة تحبس الأنفاس.



## تجربة شرقية لا تُنسى

دوار خلدا- شارع وصفي التل  
بجانب فندق سراي

065516655 - 0798001666

# على متن رحلاتنا



بترا - درب الأردن

## شمس، توفير، وسفر سلس هذا الصيف

نعلم أنك على متن الرحلة الآن، لكن الصيف طويل! وسيكون من الصعب تصديق أنك لا تفكر في رحلتك القادمة. والأصعب من ذلك تصديق أن السفر للأردن لم يخطر ببالك! ليس فقط لأننا الخطوط الجوية الملكية الأردنية، بل إن الأردن مزيج رائع من كل ما قد ترغب بتجربته. فحداائق المرجان النابضة بالحياة في البحر الأحمر، وتدرجات اللون الأحمر الداكن في وادي رم، وهدهو البحر الميت، ومسارات المشي الخضراء الساحرة التي تأخذك في رحلة عبر هذه المناطق – وكل ذلك في عطلة صيفية واحدة!

أينما قررت الذهاب، فسوف تحصل على مكافأة مقابل ذلك مع برنامج المسافر الدائم "رويال كلوب" المحدث كلياً. افكل ما عليك هو لانضمام للبرنامج والذي سيمنحك أفضل المزايا الفورية، وطبعاً التسجيل مجاني تماماً! فعند التسجيل، ستحصل على هدية ترحيبية بقيمة 500 ميل إضافي. وكذلك ستحصل على 1000 ميل إضافي بعد أول رحلة مسجلة. كما أن رصيد أميالك المتراكمة لن تنتهي صلاحيتها، ويمكنك البدء باستبدال رحلات المكافآت ابتداءً من 5000 ميل مباشرة! كذلك يُسهّل برنامج نادي العائلة مشاركة الأميال بين أفراد العائلة، مما يتيح لهم الاستمتاع بمزايا سفر مشتركة.

سواءً كنت مع عائلتك أو مسافراً بمفردك خلال شهري أيار/مايو وتموز/يونيو، دع الملكية الأردنية تكون شريك سفرك. احجز رحلتك اليوم من خلال موقعنا الإلكتروني [www.rj.com](http://www.rj.com) أو تطبيق الملكية الأردنية للهواتف الذكية RJ.

ويختتم كل ذلك بأجواء عمان الصاخبة، مدينة تسهل عليك الوصول إلى أي وجهة تريد وتحفزك بشغف للسفر من الأردن وليصبح العالم بين يديك.

لمن يحلمون باستكشاف المناظر الطبيعية الشاسعة في أمريكا الشمالية، الآن هو الوقت المثالي. عروض الخطوط الجوية الملكية الأردنية المثيرة لوجهات جديدة في جميع أنحاء أمريكا الشمالية. سواء كنت تخطط لقضاء عطلة قصيرة في نيويورك، أو رحلة عائلية إلى ديترويت، أو رحلة إلى أحضان الطبيعة في مونتريال، فلدنيا الخيارات المثالية لك. استقد من أسعارنا التنافسية واستمتع بعروضنا للسفر إلى أمريكا الشمالية وبأسعار مناسبة، وخاصةً إلى أحدث وجهتنا واشنطن العاصمة!

لم يكن من قبل التخطيط للرحلات الطويلة سهلاً. ولكن مع تطبيقنا الجديد

## الأجنحة الملكية

رئيس التحرير  
دانا البرادعي

المدير التنفيذي  
رامي دوحل

مسؤول النشر والتسويق  
كارمن سلايطة

المدير التجاري  
إياد باطا

الإخراج الفني  
دينا بني مصطفى

مصور فوتوغرافي  
حاتم أبو شاويش

المدير المسؤول للمجلة  
من الملكية الأردنية  
أسامة الرواشدة

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

تحقيق لغوي / اللغة العربية  
سامر هايمي الشلبي

منسق النشر الرقمي  
زينة شرار

مجلة الأجنحة الملكية تصدر دورياً كل  
شهرين من خلال وكالة ThinkBIG  
بالتنسيق مع شركة الخطوط الجوية  
الملكية الأردنية

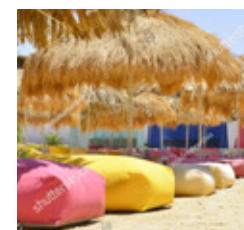
©2025 ThinkBIG للإبداع والتسويق  
المملكة الأردنية الهاشمية  
هاتف : +962 6 5535444  
www.thinkbigjo.com

المطابع المركزية-الأردن

للإستعلام عن الإعلانات  
للإبداع والتسويق ThinkBIG

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

**thinkBIG**  
creative & marketing



الصورة الرئيسية على الغلاف:  
درب الأردن

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

# وراء كواليس "الأجنحة الملكية"

## المشاركون

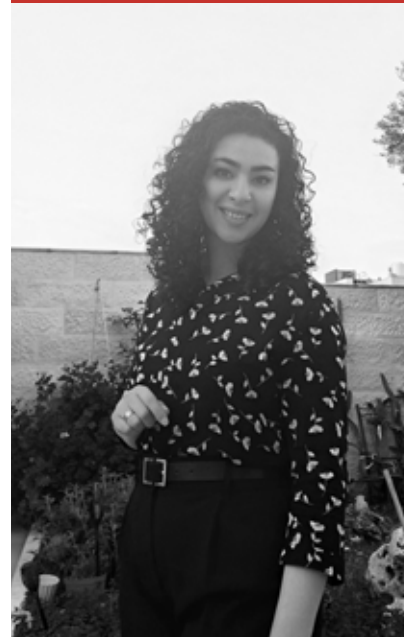
### كارمن سلايطة

رائدة أعمال وشريكة مؤبسة في شركة ThinkBIG للتصميم والتسويق، وهي شركة ريادية متخصصة في صناعة المحتوى الإبداعي، التسويق الرقمي، والناشر الرسمي لمجلة الأجنحة الملكية. خبرتها الواسعة ومعرفتها العميقة في مجالات الترفيه والسفر والإعلام تتجلى بوضوح في بيئة العمل، وفي مساهماتها النوعية لإثراء محتوى مجلة "الأجنحة الملكية". تعيش السفر مدفوعة بشغف دائم لاستكشاف آفاق جديدة وتحرص في كتاباتها على الفوص في التفاصيل ونقل رؤى فريدة من خلال مشاركة تجاربها الشخصية. فضولها الفطري يدفعها دوماً للبحث عن قصص جديدة ترتبط بالقراء وتضيف بُعداً مميّزاً على المحتوى.



### دينا بني مصطفى

بخبرة تزيد عن 15 عامًا في مجال الإعلام والفنون الجرافيكية، تبرز دينا كمديرة إبداعية ديناميكية للعديد من المشاريع المحلية والإقليمية. تحمل دينا شهادة البكالوريوس في الفنون الجميلة، ويمكنك أن تلمس إبداعها في كل مشروع تشارك فيه، فلديها شغف كبير بالفنون دفعها للحصول على دبلوم مهني للمعالجة بالفنون. بعيدا عن العمل، إنها هها مصدر إلهامها، وحبها لكل ما يتعلق بالإبداع لا حدود له، ويمكن وصفها بالخبرة والشغف والانتباه الدقيق للتفاصيل.



## شارك موهبتك معنا!

هل أنت صحفي أو كاتب أو لديك شغف بالكتابة؟ يمكنك الآن أن تكون من المشاركين في كتابة محتوى مجلة الأجنحة الملكية، قم بتقديم مقال يحتوي على 400 كلمة حول تجربتك في الأردن مع ذكر اسمك. لفرصة نشره بأي من المواضيع التالية: الثقافة، الفنون، المأكولات، السفر والمغامرات أو التراث، نحن بانتظار سماع قصتك الرائعة عن الأردن!

ارسل مشاركتك إلى:  
marketing@thinkbigjo.com



## في هذا العدد



# 26

**جنة الفواصين**  
العقبة، الوجهة التي تعيد تعريف معنى استكشاف الأردن



# 20

**أناقة على مدار اليوم**  
إطلالات صيفية مريحة تناسب كل الأوقات



# 12

**متحف الشوكولاتة في بروكسيل**  
الدليل الشامل لتاريخ وفن صناعة الشوكولاتة



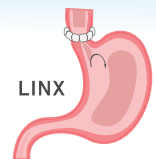
مركز  
**د. محمد خريس**  
استشاري الجراحة العامة والجهاز  
الهضمي والمنظار وجراحة السمنة



حائز على اعتمادية  
الرابطة العالمية لجراحة السمنة  
IFSO



مستشفى الكندي  
Al-Kindi Hospital



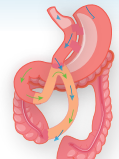
الارتداد المريئي  
باستخدام الحلقة



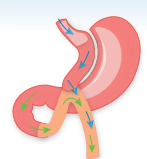
ربط المعدة



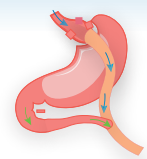
تكميم المعدة  
بالمنظار



ساسى SASI



تحويل مسار المعدة  
المصغر



تحويل مسار  
المعدة

لحجوزات عمليات السمنة في الاردن

مستشفى الكندي - عمّان - جبل الحسين - شارع بئر السبع AL-Kindi Hospital - Amman - Jabal Al-Hussein

+962 6 400 0111 +962 6 465 5555 +962 79 1212 111 +962 6 460 3586

مركز دكتور محمد خريس - جبل عمّان - شارع مستشفى الخالدي - مجمع الفا الطبي - بناية رقم (51) الطابق الاول

+962 79 0101203 +962 79 0101204 +962 79 1222210 +962 46 33201

www.drmkhrais.com drmkhrais@gmail.com drmkhrais drmkhrais +962 790101206 @drmkhrais DrMohKhrais



# لتبدأ الرحلة

- 2 أهلاً وسهلاً  
رسالة ترحيب من الرئيس التنفيذي  
للملكية الأردنية
- 6 وراء كواليس "الأجنحة الملكية"  
المشاركون
- 7 في هذا العدد  
دعنا نحلق معاً
- 8 على متن رحلاتنا  
آخر الأخبار والأنشطة  
من الملكية الأردنية
- 10 سحر باليه البولشوي  
عرض خلاب على خشبة مسرح  
البولشوي العريق
- 12 متحف الشوكولاتة  
في بروكسيل  
الدليل الشامل لتاريخ وفن  
صناعة الشوكولاتة
- 14 جولة فنية على الدراجة  
في برلين  
استكشف المدينة بطريقة مختلفة
- 15 واشنطن العاصمة  
المدينة الشهيرة بتاريخها العريق
- 18 رحلة الى الهند  
دلهي ومومباي العاصمة  
الساحرتين
- 19 اكتشف لوحتك الداخلية  
أساليب من العلاج بالفن لإدارة  
التوتر
- 20 أناقة تدوم على مدار اليوم  
إطلالات صيفية مريحة تناسب  
كل الأوقات
- 22 ونحن على الهواء!  
لقاء خاص مع الإعلامية الأردنية  
المتألقة رندا كرادشة
- 24 حان وقت الاسترخاء  
الأردن هو الوجهة المثالية للشفاء  
الجسدي والروحي
- 26 جنة الفواخين  
العقبة، الوجهة التي تعيد تعريف  
معنى استكشاف الأردن
- 28 خرائط مطارات العبور
- 32 خرائط الوجهات

## أهلاً وسهلاً



## إنفويس كيو، من فكرة إلى واقع وطموح لا يعرف الحدود

انطلقت إنفويس كيو عام 2020 على يد أربعة مؤسسين، لتصبح أول شركة أردنية متخصصة في تقديم منصة متكاملة لحلول الفوترة الإلكترونية. ومنذ انطلاقتها، وسّعت الشركة نطاق خدماتها لتشمل عددًا من الدول في منطقة الشرق الأوسط، من بينها الأردن، المملكة العربية السعودية، ومصر فضلاً عن توسعها في دول أخرى بالمنطقة. وقد بدأت برؤية واضحة تهدف إلى تبسيط إدارة الفواتير، وسرعان ما تحولت إلى مزود موثوق ومؤهل في حلول الفوترة الإلكترونية في الشرق الأوسط. الأمر الذي منحها إمكانية لمساعدة الشركات في الامتثال مع الهيئات الضريبية، وتقليل الأخطاء، وتوفير الوقت، وإدارة الفواتير بطريقة ذكية. واليوم، تواصل إنفويس كيو توسعها في خطى موزونة لتكون الخيار الأول في الفوترة الإلكترونية وخيارات التحصيل الإلكتروني.

## اجعل فواتيرك جاهزة للمستقبل! فواتيرك خطوة استراتيجية لحماية أعمالك

استبدل طرق إدارة الفواتير التقليدية بطول فوترة إلكترونية مميزة من إنفويس كيو. لماذا؟

امتثال مع الهيئات الضريبية  
تبعاً للتعليمات المحلية لكل دولة.



خيارات تحصيل إلكتروني عبر بوابات  
إلكترونية مختلفة.



قرارات مالية أوضح عبر متابعة فورية  
لحركة الفواتير وتحليلات دقيقة.



حفظ تلقائي للبيانات والفواتير وفق  
مستويات أمان عالية.



حلول مرنة تدعم أنظمة محاسبية  
ومالية عالمية.



لا إجراءات معقدة أو اختلاف في بيانات  
الفواتير، أدر كل فواتيرك من منصة واحدة.



## شركاء إنفويس كيو في النجاح

تخدم إنفويس كيو اليوم عملاء في قطاعات متنوعة، من الشركات الناشئة وحتى العلامات التجارية الكبرى مثل:

Starlink - TikTok- Turkish Airlines - SAPTCO - Royal Commission for Riyadh City - Coca-Cola - Duty Free  
Airport International Group - Aramex - Royal Jordanian - Fine - Ahli Bank - Philip Morris International  
Azadea Group - DHL - Umniah - King Saud University - Saudi Azm - Camel Club - Al Hilal Club - Red Bull Mobile



## ضيوفنا الأعزاء،

يُسعدني أن أعبّر لكم بإسمي وبالنيابة عن جميع الزميلات والزملاء في الملكية الأردنية عن تقديرنا البالغ لثقتكم في شركتنا وخدماتها، واختياركم السفر على متن طائراتها إلى مختلف وجهاتها الموزعة على شبكتها الجوية حول العالم، متمنياً لكم رحلة مريحة، وأن تقضوا برفقة طواقمنا الجوية أوقاتاً سعيدة.

في إطار رسالتها الوطنية، تواصل الملكية الأردنية أداء دورها كأحد محركات الاقتصاد الوطني من خلال دعم السياحة والترويج للأردن كوجهة سياحية عالمية، كونها الناقل الوطني للمملكة الأردنية الهاشمية، وشركة الطيران المفضلة لربط الأردن والشرق بالعالم، مستندة في ذلك إلى ما يتمتع به الأردن من مقومات الجذب السياحي، أبرزها موقعه الجغرافي، والاستقرار الأمني، والسياسي، والاقتصادي.

ودعمًا لهذه الجهود، تسعى الملكية الأردنية لخدمة ضيوف وزوار الأردن بكامل طاقاتها وامكانياتها المتاحة سيما خلال موسم الصيف الحالي وتزايد الطلب على السفر، حيث تعرض الملكية الأردنية من خلال شبكتها الجوية انطلاقاً من مركز عملياتها الرئيسي في عمان وجهات متنوعة أمام مسافريها، الأمر الذي يجعلها أكثر حيوية واستدامة، ويدعم استراتيجيتها للوصول إلى 60 وجهة خلال الأعوام القادمة، وبحيث تخدم شبكة الخطوط جميع فئات المسافرين من الطلاب والجاليات ورجال الأعمال.

أما بالنسبة للسياحة العلاجية والتي لا تقل أهمية عن السياحة الترفيهية، تعمل الملكية الأردنية على دعم وتنشيط حركة السياحة العلاجية واستقطاب المسافرين إلى الأردن بقصد العلاج من مختلف دول المنطقة من خلال زيادة عدد رحلاتها إلى محطات عديدة والترويج للبرامج التسويقية التي تنفذها الشركة بهذا المجال.

كما تدعم الملكية الأردنية القطاع السياحي الوطني وتنشيط الحركة السياحية إلى العقبة التي تُعد واحدة من أبرز الوجهات السياحية في الأردن واستقطاب عدد من الزائرين العرب والأجانب، حيث تتيح الشركة الفرصة أمام العائلات الأردنية السفر إلى العقبة بأسعار تحفيزية ودعم العديد من الفعاليات التي تقام في مدينة العقبة.

ومن خلال محطاتها ومكاتب مبيعاتها في مختلف الوجهات تقوم الملكية الأردنية بالمشاركة في أسواق السياحة والسفر الدولية والمعارض العالمية وتعزيز دورها كشريك رئيسي وناقل رسمي لعدة مهرجانات ومؤتمرات محلية وتمكين الشباب الأردني من المشاركة في الفعاليات التي تقام خارج الأردن بمختلف المجالات الرياضية والثقافية والعلمية وتشجيع المنتج السياحي الأردني.

وتُسهم عملية تحديث الأسطول بالكامل بما توفره الطائرات الحديثة من تقنيات وتكنولوجيا متطورة، في تعزيز القدرة التشغيلية للشركة وتوسيع خيارات السفر أمام المسافرين مع الحفاظ على أعلى مستويات الراحة والخدمة التي يتطلع إليها مسافرينا. والتي تتمتع جميعها بخدمات الإنترنت Wi-Fi خلال الرحلة، ما يُتيح للركاب، قضاء أوقات مريحة أثناء السفر بالإضافة إلى التحديث المستمر لمحتوى نظام الترفيه الجوي والتحسين المستمر لقوائم الطعام لمسافري الدرجتين السياحية ورجال الأعمال كراون.

عزيزي المسافر، نُرحب بك مُجدداً على متن طائرتنا، وندعوك لقضاء أوقات رائعة في بلدنا العزيز الأردن سواء كانت رحلتكم قصيرة أو طويلة، نأمل أن تترك فيكم أثراً جميلاً وتجارب لا تُنسى بين طبيعته الساحرة، وتقاليده العريقة، وكرم أهله. شرفتنا، وأهلاً وسهلاً بكم في كل وقت.

متمنين لكم مسافرينا الكرام رحلات سعيدة دائماً مع الملكية الأردنية والله ولي التوفيق.

سامر المجالي  
نائب رئيس مجلس الإدارة/  
الرئيس التنفيذي (المنتدب)

Haj Mahmoud Habibah Sons



اطلب اليوم من أي مكان في العالم  
**Habibahsweets.com**

You can order now from all around the world



السعودية - الرياض / السليمانية  
السعودية - الرياض / قرطبة

المجمع الرئيسي - شارع المدينة المنورة  
شارع المدينة المنورة - دوار الواحة

وسط البلد - دخلة البنك العربي  
وسط البلد - شارع الملك حسين



habibahsweetsjo habibahsweets



**α**  
**ALPHA**  
decoration products

**YOUR HOME**  
*is our art gallery*



Parquet Flooring

Wallpapers

PVC Wall Panel

Interior Design

**α**  
**ALPHA**  
decoration products

Amman - Jordan - Tel. +962 799 706 777  
www.alphadecorationjo.com  
alphadecorationjo

■ أكثر من 15,000 منتج مالي

■ منصات قوية  
MetaTrader 4 & 5, cTrader

■ وسيط مرخص عالميًا لتداول آمن



[www.cfi.trade](http://www.cfi.trade)

CFI

Proud of Jordan.  
**Proud of our heroes.**



Official Brokerage Partner of the Jordan Football Association.

[www.cfi.trade](http://www.cfi.trade)





ROYAL JORDANIAN

الملكة الأردنية

# الأجحة الملكية

●● مجلة الخطوط الجوية الملكية الأردنية ●● أيار / حزيران 2025

الأردن...  
أرض السكينة  
والطمأنينة  
فلذلك للاسترخاء والشفاء

في عمق  
البحر الأحمر  
العقبة وجهة غوص  
استثنائية

الفن رحلة  
استكشاف  
ذاتي

العلاج بالفن كوسيلة  
لإدارة التوتر

ثقافة، شوكولاتة، وإبداع

تجارب فريدة هذا الصيف في موسكو، بروكسل،  
برلين، نيودلهي، مومباي، واشنطن العاصمة