

Uzbekistan

travel





عزيز عبد حكيموف

كلمة جديد عن السياحة في أوزبكستان

حديث خاص للمجلة مع نائب رئيس الوزراء، رئيس
اللجنة الحكومية لتطوير السياحة بجمهورية
أوزبكستان عزيز عبد حكيموف عن إصدار المجلة
السياحية الجديدة «Uzbekistan travel»
والامتيازات في مجال السياحة والسياحة الآمنة في
أوزبكستان.

في هذا العام نحن نركز على الترويج الرقمي ويجري
تنظيم جولات افتراضية للمعالم السياحية في البلاد
وتنظيم منتديات عبر الإنترنت وحتى السباق
الافتراضي بمشركة الأشخاص المشهورين.
وبالطبع نحن نتطلع إلى نهاية الوباء ورفع جميع
القيود والعودة إلى الحياة العادية. ولكن قبل أن ترجع
حالة السياحة إلى عملها بالكامل، أعد فريق المركز
الوطني للعلاقات العامة ال مجلة الملونة
«Uzbekistan travel» لكي يتمكن السياح من
اتباع المسار الصحيح للسفر والتخطيط لرحلتهم.

مارأيك بالمجلة؟

يعجبني أن المجلة تسمح لنا بالقاء نظرة جديدة على
الإمكانات السياحية في أوزبكستان. وتم إعداد
المجلة بالصورة الملونة مع النصائح والإرشادات
للسياح وبشكل عام ويمكن تسمية المجلة بالدليل
المجاني والمساعد الشخصي للسفر في جميع أنحاء
أوزبكستان.

حدثنا عن الإجراءات المتخذة لإنعاش القطاع
السياحي بعد وباء كوفيد ١٩؟
كان الوباء اختبارا كبيرا للقطاع السياحي. ولكن رئيسنا
شوكت مير أمانوفيتش ميرضيايف، رغم هذه الظروف
استجاب على الفور للوضع الحالي في البلاد ووقع عددا
من المراسيم والقرارات غير المسبوقه لدعم أصحاب
الأعمال في القطاع السياحي. وشملت المساعدة
المالية للكيانات التجارية على شكل مزايا وإعانات
ومنع.

والقرار الآخر الذي تم اتخاذه بشكل استثنائي لدعم
القطاع السياحي هو وضع نظام السفر الآمن للسائح
«Uzbekistan. Safe travel guaranteed»
الذي يحدد المعايير الصحية لعمل المرافق السياحية
وفقا للمعايير العالمية وسيسمح للسائح بالسفر في
أوزبكستان بشكل مريح في المستقبل.

ما هي الإصلاحات الأخرى التي تم تطبيقها لجذب
السائح إلى أوزبكستان؟



begin
Treasure Collection
MADE IN FRANCE

begin

Perfumes Paris
Treasures Collection

WWW.BEGINPERFUMES.COM
E-MAIL: BEGINPERFUMES@BEGIN.UZ



Hilton Tashkent City

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، يا صديقي!

يرحب فريق المركز الوطني للعلاقات العامة بكم على صفحات المجلة السياحية «Uzbekistan travel»! تاريخ إنشاء مؤسستنا بدأ في شهر فبراير/شباط عام ٢٠١٨، عند إصدار القرار الرئاسي رقم ٥٣٢٦ وتم إنشاء المؤسسة الموحدة الحكومية "المركز الوطني للعلاقات العامة" ضمن اللجنة الحكومية لتطوير السياحة بجمهورية أوزبكستان مما مكن من إلقاء نظرة جديدة على الإمكانيات السياحية الهائلة في البلاد.

ونحن نحاول أن نعرض للعالم كل جمال بلادنا وأصاله مدنها القديمة وخطوط السفر التي لم يتم الكشف عنها بعد. ولقد قمنا من أجل ذلك بإنشاء مجلة «Uzbekistan travel»، والإصدرة هي على مستوى عالمي وتقدم خصائص القدرات السياحية في أوزبكستان. والمجلة تحتوي على معارف، وغنية بالمعلومات وتتيح الفرصة للحصول على المتعة الجمالية وإلقاء نظرة جديدة على أوزبكستان. لقد أعدنا أول إصدار منها في العزلة الذاتية بسبب الوباء حول العالم، لذا فإن هذا العدد المخصص خاص للسفر الآمن. وفي هذا العدد ستتعرف على المشروع الحكومي «Uzbekistan. Safe travel GUARANTEED» (أوزبكستان. السفر الآمن والمضمون)، وستتعرف على قواعد السفر في أوزبكستان وتتعرف على النظام الجديد للسلامة الصحية والوبائية للسياح وغيرها من المواضيع.

على ضوء المستجدات الأخيرة وأصبح العمل في المجلة منفذا لنا حيث تعلمنا العمل عن بُعد، وإتقان مهارات الاتصال الحديثة والحفاظ على روح الفريق وإسمحوا لنا أن نقدم لكم جزءاً من أوزبكستان المشمسة! فريق المركز الوطني للعلاقات العامة نرجو أن نعرب عن امتناننا لرئيس مجلس أمناء مؤسسة "نيربا" الخيرية السيد/ أيبك قابلجانوفيتش نورينبوييف لمساعدته على إصدار العدد الأول من المجلة..

مجلة "UZBEKISTAN TRAVEL" المؤسسة الموحدة الحكومية "المركز الوطني للعلاقات العامة" ضمن اللجنة الحكومية لتطوير السياحة بجمهورية أوزبكستان

نحن في شبكات التواصل الاجتماعي:
Address: 18, Oybek str., Tashkent, 100015, Uzbekistan
uzbekistan_travel
uzbekistan_travel
uzbekistan_travel
uzbekistan_travel
+99878 129 09 90
info@nationalprcentre.com

ويسمح بإعادة طبع المواد أو الأجزاء الفردية من المجلة واستخدامها بأي شكل بما في ذلك وسائل الإعلام الإلكترونية بموافقة خطية من هيئة التحرير. والمجلة مسجلة في وكالة الإعلام والاتصال الجماهيري. رقم الترخيص ١٠٦٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٠٥/٢٠. جميع الحقوق محفوظة

Printed by LLC "Kolorpak". 1A, Yangishahar str., Yunusabad, Tashkent.
Dress on cover: DU'A



النسخة الإلكترونية من المجلة خصيصاً لك.

A Million Things To Do One Place To Stay

- **FIRST** Hilton Hotels & Resorts property in Uzbekistan

فنادق ومنتجعات هيلتون

هي أول فندق راند في أوزبكستان

- **258** luxury rooms, including 50 Suites and 8 Presidential Suites designed in 4 unique styles

تضم ٢٥٨ شقة ممتازة، بما في ذلك ٥٠ شقة فاخرة

و ٨ شقق فاخرة رئاسية مصممة بأربعة أساليب

- **BALLROOM** 728 sq. m with an outdoor terrace 1 000 sq. m

بانكيت هول بمساحة ٧٢٨ متر مربع مع الشرفة

- **5** multifunctional meeting rooms for conferences and social events

الصفيفة ذات ١٠٠٠ متر مربع

- **RESTAURANTS & BARS:** Shosh Restaurant, Tumbler Bar, Lobby Lounge, City 21 Pan Asian Restaurant & Lounge on the 21st floor

٥ غرف اجتماعات متعددة الوظائف للاجتماعات

التجارية والمناسبات الخاصة

- **HEALTH CENTRE:** swimming pool with hydromassage bath, Serenity Spa, steam

Lobby Lounge المطاعم والبارات: مطعم شاس و

في City 21 Pan Asian Restaurant & Lounge و

الطابق الحادي والعشرون

@hiltontashkentcityhotel
@HiltonTashkentCity
www.tashkentcity.hilton.com

2, Islam Karimov Street, block 5
Tashkent, 100027, Uzbekistan
+998 71 210 88 88

جميع الخدمات مرخصة





الحرفية 46

36

مجموعة حضرة الإمام المعمارية

50

هدايا من أوزبكستان



52

يكتبون حولنا

34 منتزه الأدباء



42

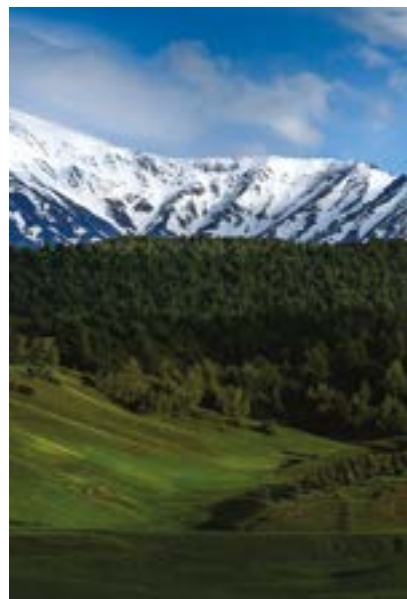
مساجد أوزبكستان



44 السياحة الطبية

48

النصائح للسياح



32 زامين



38 الجولات أون لاين

40

السكن الأوزبكي



12 الفطور الأوزبكي



14 الإمام البخاري

28 صيد الصقور



إقرؤوا في هذا العدد

24 خيوا



05 الحديث عنا



20 خريطة أوزبكستان



22 الجمال الشرقي



10 الرحلات الشتوية



30 الجولة الغذائي

08 (أوزبكستان. السياحة الآمنة) UZBEKISTAN.SAFE TRAVEL



السفر الآمن مضمون!

الآن يمكنكم السفر في جميع أنحاء أوزبكستان بفضل "Uzbekistan Safe travel GUARANTEED" ("أوزبكستان. السفر الآمن المضمون"). والمشروع المذكور يعد نظاماً جديداً للسلامة الصحية والوبائية للسياح وتم إعداده على أساس المعايير العالمية. أي أنكم ستتمكنون من السفر في جميع أنحاء البلاد بأمان بحد أقصى؛ وتم إدخال متطلبات موحدة للمعايير الصحية في جميع المواقع السياحية. "العدو الخفي" يمكن أن يترصد في كل مكان. لولا تمكنا من رؤية وتمييز الجراثيم الخطرة ولكن أعيننا الآن غير قادرة على مثل هذه "المعجزة". ولكن يوجد من يحافظ على صحتنا. وبفضل العمل الجماعي المنسق التام والموقف المسؤول تجاه المعايير الصحية في هذه الظروف، يمكن للمقيمين وضيوف أوزبكستان أن يتمتعوا بأمان تام. وهكذا، فإن "المقاتلين غير المرئيين" يقومون بعمل رائع ضد العدو الرئيسي لهذا العام وكل ذلك من أجل الراحة المريحة والأمنة.



للمزيد من المعلومات حول السياحة
الآمنة راجع موقعنا على الإنترنت
UZBEKISTAN.TRAVEL



الجولات الشتوية في أوزبكستان

نشعر بأن عمّا صاحب الحليب حاول بجدية طهى الحليب بكمية كبيرة حيث أحاطت القشدة الذيدة بكل شيء.



الشتاء الذي يغطي التلال الضخمة والقرى الصغيرة والجبال والمدن بالثلوج يدعوكم إلى قصته السحرية.

بأن أجمل موسم سحري في أوزبكستان هو الشتاء.

بزيارة أوزبكستان في الشتاء سيكون لديكم رحلة مليئة بالذكريات بلا شك. لأنه عليكم ألا تفوتوا الترحلق والدرجات الرباعية وعربة الثلوج والتزلج على الجليد والتيوينج والمزلاجة. وسيكون هذا ممتعا ومريحا للجميع لأنه يمكنكم بسهولة استئجار جميع المعدات الرياضية في الموقع ذاته. ويمكنكم النظر إلى معجزة الثلج من أعلى نقطة من داخل القاطرة المعلقة والانغماس في وميض الليل مع الشاي الأوزبكي اللذيذ بجوار المدفأة في الشاليه المريح.

ولو كنتم ترغبون أن تستريحوا من الزحام والضجيج وتقضوا فرصة في الهدوء، فلا تترددوا في الذهاب إلى القرية السياحية الصغيرة. هناك ستلتقون مع فجر لامع يقبل رقاقت الثلج غير الملوثة وتشربون الشاي الساخن مع العسل الجبلي والأعشاب، والقايماق (القشدة الأوزبكية) والكعك الساخن مبشرة من التنور. ولن يشغلکم عن الهدوء الساحر إلا كسور الثلج المتساقط حديثا الذي ستذكرونه بعد ذلك في يوم صيفي حار مع تغميض أعينكم.

لا تترددوا في الذهاب إلى أي مكان في البلد حتى ولو كان الجو بلدا جدا، فسوف تدفئكم الشوربا اللذيذة والبلوف وسندوتش قزي والشلالات والأنهار الجبلية المتجمدة وهي مناظر لا تُنسى تذكركم بمجد الطبيعة.

والشتاء ليس حاجزا أمام الاستراحة وخاصة السفر. هذه هي الفرصة ذاتها للذهاب في رحلة لا تُنسى والحصول على قدر كبير من الإلهام.

مرحبا بكم في رحلة بيضاء سكرية رائعة في أوزبكستان.

الْفَطُور الأوزبكي كعلامة تجارية عالمية

من المعلوم أن أي مطعم قومي يمثل ثقافة الشعب وتاريخه وتقاليدته القديمة. اليوم السياح الأجانب يرغبون أن يروا بأعينهم ليس فقط الآثار التاريخية والمتاحف الشهيرة لبلد معين ولكن يرغبون أيضا التعرف على ثقافة وتقاليد وعادات هذا البلد واكتشاف الأذواق الجديدة.

الْفَطُور هو من الاكتشافات الأولى للسائح. الانطباع الأول والذوق الغذائي الأول يظهران في ضمير السائح عند تذوق الْفَطُور بالضبط. فأَي بلد نحن نزوره فإن في ذكرياتنا العزيرة توجد مكانة لتذوق الْفَطُور الذي تناولناه لأول مرة في الفندق.

يعرف العالم خبز الباجيت والكرواسون الفرنسي الشهير والنقانق الألمانية المصنوعة في المنزل والجبن والخبز والقهوة المرة والْفَطُور التركي المكون من الأنواع المختلفة من الجبن والعسل والزيتون والطماطم والخيار. ويعرف السياح مذاق الفطائر الروسية مع القشدة الحامضة أو المربي ووجبة الإفطار اليابانية أو الكورية ذات المكانة التي هي ليست بأي حال من الأحوال أقل من الأطباق المعدة لتناول طعام الغداء.

يبدأ الْفَطُور الأوزبكي بالإستلاء على قلوب السياح القادمين بجانب الْفَطُور الفرنسي والإيطالي أو التركي ويمكننا القول الآن بأنه علامة تجارية عالمية معترف بها.

إن شمولية الْفَطُور الأوزبكي وفوائده وطعمه الرائع خاصة تجعل هذه العلامة التجارية واحدة من ألد وأحب الإفطارات في العالم. ويشمل الْفَطُور الأوزبكي منتجات مثل القايماق (القشدة الأوزبكية) والرغيف والفواكه الموسمية والخضروات والشاي والثّوآث (السكر المجدد المصنوع من عصير العنب والسكر) والمكسرات والفواكه المجففة والحلويات الأوزبكية التقليدية.

ويجمع الْفَطُور الأوزبكي بين الذوق الذي لا يُنسى والفوائد الصحية.

والقايماق تشمل مجموعة كبيرة من الكائنات الحية الدقيقة والمفيدة التي تساهم في امتصاص الطعام بسهولة وتطبيع الميكروفلورا المعوية.

والفواكه والخضروات الأوزبكية هي بمثابة هدية حقيقية من الطبيعة وهي نقية بيئيا وطبيعية وطلّجة وغنية بالعصير ولذا تعتبر بطاقة تعريف لأوزبكستان.

والثّوآث (السكر المجدد المصنوع من عصير العنب والسكر) هي السكر الأوزبكي الذي يقدم مع الشاي مثل التحفة الشهية وهي منتج صحي وطبيعي على عكس السكر المكرر.

المكسرات والفواكه المجففة (الفواكه المجففة والتوت) تعتبر اليوم مفيدة في جميع أنحاء العالم وفي بعض البلدان تُباع الفواكه المجففة في الصيدليات.

بلرلدا وباشماك وحلوى ونيشالدا ولسان الطير وحاشاك هي حلويات أوزبكية تقليدية مصنوعة من منتجات طبيعية مائة في المائة ومحتفظة بخصائصها المفيدة.

وهذا التنوع في المنتجات لا يمكن إلا أن يرضي عشاق الطهي. ومنظر الْفَطُور أتيق شهي للغاية بجانب جاذبية النكهات الرائعة التي تنتشر إلى ما هو أبعد من خرج المبنى.

ويعكس الْفَطُور الأوزبكي عاطفة وثقافة الشعب وهو جزء من المائدة الأوزبكية. هل تصدقوا لا يوجد شيء أفضل من التواجد في مكان ممتع في غرفة ملونة أو في وسط الطبيعة البدائية لأجل تناول الْفَطُور اللذيذ.

أحمدجان حمداموف

رئيس رابطة شباب الطهارة في رابطة الطهارة الشــــباب لجمعية الطباخين الإسلامية العالمية، ورئيس الطهارة في المركز الدولي لفنون الطهي الأوزبكية لدى رابطة طهارة أوزبكستان

أبو عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري

هو عالم إسلامي ومحدث ومفسر للقرآن كتاب مرة واحدة وحفظ محتوياته عن ظهر الكريم ومؤلف إحدى جوامع الأحاديث قلب. وحصل على لقب "أمير المؤمنين" الثلاثة الأكثر موثوقية وهو الجامع الصحيح لمساهمته بتطور العلم. وكان الإمام البخاري للإمام البخاري الذي يعتبر جوهرة في خزينة ملهم بكلام الشيخ إسحاق بن راهويه وجمع الشعب الأوزبكي. الأحاديث في كتاب واحد خلال ١٦ عاما

ويروى أن الإمام البخاري فقد والده في سن مبكرة وأصيب بالعمى. ورأت والدته الطفل في

المنام النبي إبراهيم عليه السلام فقال لها: يا هذه قدرد الله على ابنك بصره لكثرة بكائك وللكثرة دعائك فأصبح وقدرد الله عليه بصره. وأمام رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم وحدث شفاء خارق. وكرس البخاري نفسه ودافع عنه صلى الله عليه وسلم بمروحة في منذ الصغر للعلم والعبادة. وأذهلت ذاكرته يديه ففسرها على أنها إشارة إلى أنه لن يسمح الهائلة الجميع، فلم يكن عليه سوى قراءة للأكاذيب أن تمس رسول الله تعالى.

أبو عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري

وفي ٢٣ أكتوبر/تشرين الأول ١٩٩٨ أقيمت الاحتفالات تكريما للذكرى ١٢٢٥ للإمام البخاري في المجمع المعمري التذكري الجديد بقرية خرتنك بولاية سمرقند. ويضم المجمع المسجد الذي يسع ١٥٠٠ مصلي في نفس الوقت وكما توجد فيه المكتبة والمتحف حيث يحتفظ بجزء من كسوة الكعبة من مكة المكرمة والنسخ النادرة والأصلية والكتب الإسلامية المطبوعة بالحجر. وكذلك



المركز العلمي ومدرسة الحديث بمجمع الإمام البخاري

تم افتتاح المركز العلمي ومدرسة الحديث في (دروس الإمام البخاري).
 المجمع عام ٢٠١٩. ويتعلم الطلاب في
 المدرسة علوم الحديث والقرآن الكريم والفقه
 وتاريخ الإسلام والعقائد واللغات الأجنبية.
 وبالإضافة إلى ذلك، يمكنكم في المدرسة
 التعرف على تراث الإمام البخاري وغيره من
 المفكرين، ودراسة أعمالهم والتعرف على
 النسخ الإلكترونية من المخطوطات
 المحفوظة في الأرشيفات والمكتبات الأجنبية.
 ويمتلك المركز دار نشر خاصة به ويعمل فيها
 الباحثون والعلماء وتصدر تحت إشرافهم
 مجلة "Imom Bukhoriy Saboqlari".



مجموعة حضرة إمام المعمارية

إن أكبر وأهم مجمع ديني في طشقند هو مجموعة حضرة إمام المعمارية المعروفة عند الشعب باسم "خاست إمام". لقد سُمي هذا المعلم التاريخي ذو الجمال المذهل والأهمية البالغة إجلالا باسم القفال الشاشي الشهير في القرن العاشر والعالم والمحدث ومفسر القرآن والحرفي والشاعر وصاحب الإحسان وأحد أعلام الدعوة الإسلامية في طشقند والملقب بحضرة إمام. ويتكون المجمع من عدة مبان فريدة من نوعها ويقع في عمق مدينة طشقند القديمة التي عانت عام ١٩٦٦ من أقوى زلزال.

ويضم المجمع مسجد تيلا شيخ وضريح أبو بكر قفال شاشي ومدرسة براق خان ومعهد الإمام البخاري الإسلامي.

وهنا تم فتح مكتبة للزوار حيث يوجد عدد كبير من الكتب الشرقية المكتوبة بخط اليد. وغير ذلك ويحفظ هنا في مكان خاص مصحف الخليفة الثالث عثمان رضي الله عنه المكتوب في القرن السابع ووصل إلى هنا برحلة طويلة عبر العديد من البلدان بمرور الأمانة. وحجم المصحف الكريم القديم كبير ويحتوي على ٣٥٣ صفحة جلدية.

ولقد وصل المصحف إلى أوزبكستان في عهد الأمير تيمور. ودرسه علماء من روسيا وآسيا الوسطى والعالم العربي وأكدوا أصالة الكتاب.

ويمكنكم مشاهدة مجموعة متنوعة من النباتات الغريبة في حدود المجموعة وفي مجموعة حضرة إمام تتعيش طيور اللقلق بداية من فصل الربيع وحتى فصل الخريف، والمجموعة جميلة بشكل خاص عند الليل عندما تضاء حدودها بالفوانيس وتُشكل حكاية خيالية شرقية.

وعند زيارة أوزبكستان لا بد من زيارة مجموعة حضرة إمام والاستمتاع بكل الجمال والشعور بالجو الذي لا يوصف للمركز المعنوي الرئيسي لطشقند.



المصور
فلاديمير كورفين

الرحلة مع الأطفال

السفر مع الأطفال يصحب دائما الانفعال والقلق والتوقع في نفس الوقت حيث يفكر كل من الوالدين عند الرحلة مع طفلها في عدة أشياء في وقت واحد: الرحلة الجوية، وحقيبة الإسعافات الأولية، والطعام، والمناخ، والترفيه. وفيما يلي سنشركم بالمعلومات المفيدة حول أفضل السبل لجعل السفر في أوزبكستان مع الأطفال أمرا سهلا وممتعا والأهم من ذلك رحلة لا تُنسى.

1



الرحلات بالطائرة. من المعلوم أنه لا يتحمل جميع الأطفال الصغار الرحلات الجوية جيدا، لذلك يوصي علماء النفس والآباء ذوو الخبرة بتنظيم السفر الجوي في الرحلات الليلية. أثناء الرحلة في الليل سيتمكن حتى الطفل الأكثر نشاطا وحامسا من النوم، مما يسهل إلى حد كبير حالة الوالدين القلقين بالفعل. وبالإضافة إلى ذلك، يُنصح بإحضار بطانية صغيرة ووسادة صغيرة معكم. وبالطبع، سيكون لدى شركات الطيران الرائدة مثل الخطوط الجوية الأوزبكية بطانية ووسادة، خاصة بالنسبة للطفل ولكن لتجنب التجاوزات غير السارة، من الأفضل ضمان أنفسكم من ذلك.



@familytravel.uz

يفجينيا بابايفا

2



حقيبة الإسعافات الأولية والأدوية. عند الذهاب في أي رحلة يوصي الأطباء بأخذ أدويةك المعتادة معك. ولكن تجدر الإشارة إلى أن المستحضرات الصيدلانية والخدمات الطبية متطورة جداً في أوزبكستان. وبالتالي، يمكن العثور على جميع الأدوية الضرورية تقريبا في الصيدليات المحلية. وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية فيمكنك الاتصال بعيادة طشقند الدولية حيث تقدم الخدمات لضيوف البلد.



الطعام. المطبخ الأوزبكي هو بمثابة جنة للذواقة. وبالتأكيد لن يجوع الكبار هنا. فيما يتعلق بأغذية الأطفال، لن تكون في ذلك مشكلة أيضا. لأنه أولاً، تشمل قائمة المأكولات الوطنية أطباق غذائية وفق النظام الغذائي أيضا: العصائد والأحساء والسلطات. ثانياً، يوجد في جميع أنحاء أوزبكستان عدد كبير من المطاعم والمقاهي التي تقدم المأكولات الغذائية الأوروبية بالإضافة إلى قائمة أطعمة للأطفال.

3

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي جميع المحلات التجارية والبازارات في البلاد بجميع أشكالها على أغذية الأطفال الخاصة في شكلها المهروس الجاهز والعصائد والمخاليط ومنتجات الألبان وغير ذلك.

4



تسافر مع الأسرة والأطفال

المناخ. المناخ في أوزبكستان ملائم. وأكثر أوقات السنة هنا مشمسة. لذلك يمكنكم أن تزورها في أي وقت من أوقات السنة. وينصح بإحضار مرهم واق من الشمس وأغطية للرأس معكم. وإيجاد الأشياء الضرورية للطفل لا يشكل صعوبة فأشياء الأطفال في أوزبكستان تتميز بجودة ممتازة ومصنوعة من القطن الطبيعي وجديدة ولطيفة جداً.

الأوزبك شعب طيب ويكرم الضيوف للغاية والأطفال هنا محبوبون جداً، لذا لا تقلق إذا كان طفلك يبكي أو يعيث، فالسكان المحليون يتعاملون مع هذا الأمر بصبر للغاية.

لا تقلقوا أيضا أثناء السفر مع الأطفال على سلامتهم في ظروف انتشار الوباء فقد تم توفير كل الظروف الصحية للسائحين الصغار.

5



الترفيه. يوجد في أوزبكستان الكثير من المعالم المعمارية والتاريخية، والتجول في مثل هذه الأماكن مع الأطفال سيمر بلذات كبيرة. والأطفال الذين يحبون الإطلاع سيجدون الآثار القديمة أو المدارس الدينية المهيبة ممتعة. وفي هذه الأماكن، يمكنكم شراء الماء والحلويات والهدايا التذكيرية وحتى الألعاب على الطراز الوطني بسهولة. ويمكنكم إستئجار عربات الأطفال والسيارات للأطفال في جميع حدائق التسلية الكبيرة والمتنزهات ومراكز التسوق والترفيه، لذلك لا تحتاجون لعربة الأطفال الخاصة بكم. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي معظم أماكن الترفيه على ملاعب للأطفال. وجميع المناطق العامة الرئيسية مجهزة بدورات المياه للأمهات والأطفال وهي مزودة بجميع المستلزمات.

خريطة أوزبكستان السياحية





شاهزودا عليشيوفنا ماتتشونوفا، فنانة أوزبكية، لقد شاركت في بطولة أكثر من ٤٠ عام ٢٠١٨ - فلما وفزت بجوائز "أفضل فنانة لآسيا المركزية" و "أك إيليرس" (وهي صاحبة)، (يولقن تويتشيف-المخرج) ("قيرغيزستان) لدورها في فيلم "معصومة العلامة التذكارية" ٢٥ سنة على استقلال أوزبكستان".



@shahzodamatchanova

روعة الأقمشة الأوزبكية

أقمشة أطلس وأداس ليست من الأقمشة المحبوبة من قبل الشعب الأوزبكي فحسب، بل ومحبوبة أيضا من قبل محبي الأقمشة عالية الجودة في جميع أنحاء العالم. إن عملية صناعة هذه الأقمشة لها تقنية قديمة عمرها قرون، لذلك اعترفت اليونسكو بأقمشة أطلس وأداس كتراث ثقافي غير مادي.

لإنتاج وتعتبر مدينة مرغيلان بولاية فرغانة مركزاً هذه الأقمشة. وتُصنع هذه الأقمشة يدوياً فقط باستخدام التقنيات الأكثر صعوبة. وهذه التقنيات هي عبارة عن صبغ الخيوط على مراحل بألوان معينة حتى يصبح القماش قوسي الألوان وجذاباً وإيجابياً بشكل لا يصدق.

وقماش الأطلس لطيف ومحكم وحريري مع سطح لطيف لامع. ويصنع القماش من الحرير المأخوذ من يرقات دودة القز.

أما الأداس فهو نسيج نصف حريري مع أنماط السحابة. يتكون القماش من ٥٠٪ حرير ونفس كمية القطن مما يسمح للقماش بالبقاء بارداً في الصيف ودافئاً في الشتاء.

وتعتبر الأقمشة الزاهية والملونة والمتغيرة محافظة على أسرار التاريخ الممتد لقرون وتعد قيمة جداً عند الشعب الأوزبكي حيث لا تمر حفلة بدون الزي

الوطني سواء أكان ذلك عيد ميلاد أو حفل زفاف أو يوم عادي. وتشرف كل فتاة بلرتداء الفساتين والرداء الأوزبكي والأرياء من الأقمشة الوطنية الأوزبكية، وكذلك يستخدم المصممون الرائدون وبيوت الأرياء العالمية الأقمشة الأوزبكية والإيكات في مجموعاتهم بنجاح.



تيلاقوش

مجوهرات تيلاقوش التي تلبس على جبهة الرأس هي من أقدم المجوهرات في آسيا الوسطى. وتيلاقوش هي زينة زفاف خاصة للعروس ويرمز إلى نقاء العنقاء. وكانت هذه الزخرفة بالضبط بمثابة مصدر إلهام للحرفيين الفرنسيين في صنع الأكاليل.

المصور
إصفانديار وليف
@isfandiyor



فنان التزيين
كمال الدين نظاموف
@komoliddinnizomov



مكان التصوير
فندق قلعة إيجان
@ichanqalahalotel



المصمم
ديلنوزة عمرزاكوف
@anorcouture





خيوا مدينة التاريخ الذي لا نظير له

هل تخيلتم يوما ما أن تعودوا للماضي؟

أن تتجولوا في تلك الشوارع وتحسوا بجو تلك الأمانة؟ لو كان جوابكم نعم، هذه المدينة هي التي تريدونها! خيوا مدينة وحيدة بقيت فيها إيتشان قلعة محفوظة بأكملها. والمدينة محاطة بالجران القاهرة وتعطي للسياح انطباعات لا مثيل لها.

عبر الطيران -الوصول من طشقند إلى مدينة خيوا يمكن بطريقتين أو القطار. الرحلة الجوية تستغرق ساعة ونصف والمطار الدولي يقع في المدينة المجاورة أورغينتش والمسافة بينها وبين خيوا ٢٠-٣٠ دقيقة. والقطار يسير من طشقند إلى خيوا طوال الليل.

الطريقين في الصباح وبعد التسجيل في وتصلون إلى المدينة بكلا الفندق وتناول الفطور اللذيذ تذهبون إلى جولة في المدينة. ولا يفوتكم حجز الفندق في حدود قلعة إيجان. وتوجد في هذه القلعة الأسطورية الكثير من الفنادق في داخل مباني المدرسة القديمة. وتاريخ ومن هذه الأماكن أكبر المدارس وهي مدرسة محمد أمين، بناءها يعود إلى القرون الوسطى، ومنارة كالتا منار. و كليهما أمام كونيا رُك عند بوابات آتا داروژا.

وبعد ذلك تتوجهون إلى حدود حصن كونيا رُك. وهذا القصر المحصن خاص بالملك. والجولة في القصر حتى دار الناسك أك شيخ بابا والمسجد الشتائي والصيفي.

الغداء في عدة مطاعم محلية. وعند الكلام عن ويمكنكم تناول الغداء نذكر أن مطعم خوارزم هو من المطاعم الفريدة في أوزبكستان بسبب الظروف المناخية الصعبة حيث تطهى كل الأطعمة بأساليب خاصة. والظروف القاسية لا تحول دون تنوع الأطعمة، وجوهرة جميع المعجزات الغذائية هي السمك ومن يحب المأكولات البحرية، لا يستطيع أن يصمد تجاه طريقة الطبخ الخاصة للسمك المحلي.

بعد الغداء تستمر الجولة من مدرسة محمدرحيم خان التي تقع تجاه بوابات كونيا رُك وتنتهي عندضريح شيخ خوارزم سيد علاء الدين. وفي اليوم الثاني تبدأ الجولة من زيارة مسجد الجمعة ومنارته. وهذا المسجد يعد مسجدا جامعا رئيسيا في خيوا ويقع مقابل الحصن. والهندسة المعمارية لهذا المكان تختلف عن المنشآت المماثلة لتلك القرون تماما، لأنه لا توجد فيها مداخل ولا وسقف الساحة يعتمد على ٢١٣ عامودا أكثرها قديمة تعود. أقواس للقرن الثالث عشر.

وتستمر الجولة بعد ذلك بزيارة قصر تاش حاؤول الذي تم بنائه من قبل الله قولي خان في عام ١٨٣٨ وعدا الغرف السكنية يوجد فيه الحرم ومكان المقابلات الرسمية وقاعة المحكمة.

وبعد ذلك يحين وقت الغداء. ومن الأطعمة المعروفة شوى السمك وهو شويوت أوش أو "اللاغمان الأخضر" الذي يطهى بأسلوب اللحم مع الخضروات. خاص باستخدام نبات الشبت لإعطاء المعكرونة اللون الأخضر، ويقدم مع قاتيق (لبن الزبادي) وحساء

وبعد مأدبة الغداء اللذيذة، تستمر الجولة بزيارة مدرسة خرجوم الله قولي خان. وأعجوبة هذا المبنى بأنه كان من المفترض أن تُبنى فيه مدرسة الله قولي خان الجديدة في موقع مدرسة خوجاميردي ولكن هذه المدرسة كانت كبيرة لدرجة أنه تم إعادة بناء المدرسة القديمة من أجل توصيلها لاحقا مع المدرسة الجديدة

وفي اليوم الثالث من الجولة، سيتم التعرف على مجموعة إسلام خوجه المكونة من مسجد ومثذنة. وكان إسلام خوجه الوزير الأول في عهد محمدرحيم خان الثاني. وكان مثقفا جدا، وكان مهتما دائما بالأحداث الجارية في العالم. وحاول إسلام خوجه القيام بإصلاحات حديثة وكان مؤيدا لتطور العلاقات مع أوروبا، مما سبب له محنة وأقنع النبلاء المحافظون الخان بأن الإصلاحات التي أجراها وزيره تشكل تهديدا لسلطة الخان، وفي إحدى الأمسيات هاجم بعض المهاجمين المجهولون الوزير الذي كان عائدا إلى منزله وأصابوه بعدة جروح بالسكاكين.

وورث ورشته من بعده. ولكن هذه المهنة لم تكن لصاحب الفرو، وبعدها سنتوجه إلى ضريح بهلوان محمود. وكان محمود ابناً الرئيسية. إذ اشتهر محمود في منافسات المصارعة ولامتلكه قوة هائلة كان يهزم جميع المنافسين بسهولة. ووفقا للأسطورة عندما اشترك في مسابقات المصارعة في دلهي وفاز فيها، طلب من السلطان علاء الدين تحرير الخوارزميين من العبودية كهدية. وعندما سئل: الذي تريد أن تأخذه معك؟"، فأجاب: "بقدر ما يصلح لجلد بقرة" وقام بتقطيع الجلد إلى شرائح رقيقة وربطها ببعضها العدد "ماهو البعض ولفها حول الأثرى وبذلك استطاع تحريرهم جميعاً

بعد هذه الجولة ستكون لديكم فرصة للذهاب للتسوق وشراء الهدايا للأقرباء والأصدقاء. ويوجد في المدينة العديد من متاجر الهدايا التذكارية التي قد تفاجئكم منتجاتها! ومن بين جميع البضائع المتنوعة، يمكن تمييز العديد من السلع الخاصة. وهي عبارة عن دمي. ويوجد مسرح دمي بالمدينة يزيد عمره عن ٢٠٠٠ عام. ولذلك، فن صُنع الدمي يحتل مكانة خاصة مصنوعة يدويا،

تشوجورما. وبالطبع، لا يفوتنا أن نذكر حرفي الخشب الذين ينحتون – والتذكارات التالي المثير للاهتمام هو القبة الوطنية للخوارزميين بإتقان مجموعة متنوعة من المصنوعات الحرفية، سواء كانت قطعة شطرنج صغيرة أو عمودا ضخما ولكن لا تنس أن المطار الدولي الطائرة أو القطار إلى على بُعد ٣٠ دقيقة! لا بد لكم من الوصول إليها مبكرا حتى لا تتأخروا عن أورغينتش ومحطة السكك الحديدية في طشقند



“الجمال الشرقي”
المؤلف: كماله جوليماوفا

والجميل للطائر. والأهم ليست النتيجة وليست كمية القنص التي يتم صيدها بصيد الطيور، بل كيفية الصيد والوحدة مع الطبيعة والتواصل مع خلق الله تعالى.



عبد الصمد. الأمير أكبر وخداه في صيد الصقور سنة ١٥٥٥-١٥٥٨ تقريبا

بالطيور ومراعاة جميع المعايير الصحية في الوقت المحدد وإطعامها بشكل صحيح حيث يحتاج كل طائر إلى نهج فردي وموقف دقيق واهتمام بصحة الطائر.

وأثناء الصيد مع الطيور الجارحة في أوزبكستان يمكنكم الصيد على الدرج والأرانب البرية والطيور المائية وحجل الصخر والحمام الصخري وقنص غيرها.

وبالإضافة إلى ما سبق، توجد في منطقة سيردريا مزرعة صيد في غابات "كالغانسير" مخيمات وعربات على ساحل وتوجد هناك نهر سيردريا وتم تهيئة جميع الإمكانيات للصيد هناك.

وتم إدراج تقليد صيد الصقور في قائمة التراث الثقافي غير المادي لليونسكو. ولقد تحول الصيد المعاصر منذ فترة طويلة عن كونه في الماضي كان تجلرة، إلى رياضة ترفيهية في ظروف الطبيعة الوحشية. وصيد وهو الاستمتاع بالطيران الحر الصقور،

صيد الصقور في أوزبكستان في يومنا هذا لوحات صخرية لمضيق سرمشاي، منطقة نوائي.

عبد الصمد. الأمير أكبر ورجال حاشيته في صيد الصقور حوالي الأعوام ١٥٥٥ - ١٥٥٨ مع الطيور المدربة تكتسب شعبية مرة أخرى. ينظم صيد الصقور من قبل وتعاون هذه الجمعية. «Tugan Falconry Club» بشكل وثيق مع جمعية حماية الطيور في أوزبكستان واتحاد مربى الكلاب. ويحتفظ بمربي الطيور «Tugan Falconry Club» الجارحة، بما في ذلك العقبان الذهبية وصقور الشاهين والباز والصقور والباشق وصقور الغزال وطيور اليؤي. وتحتفظ الجمعية برقابة صارمة على حماية البيئة وتراقب مدى ملائمة البيئة لهذا النوع من الصيد حتى لا تضر الطبيعة بأي شكل من الأشكال. وتتطلب الصقور الكثير من الاهتمام والرعاية ومن الضروري الاهتمام

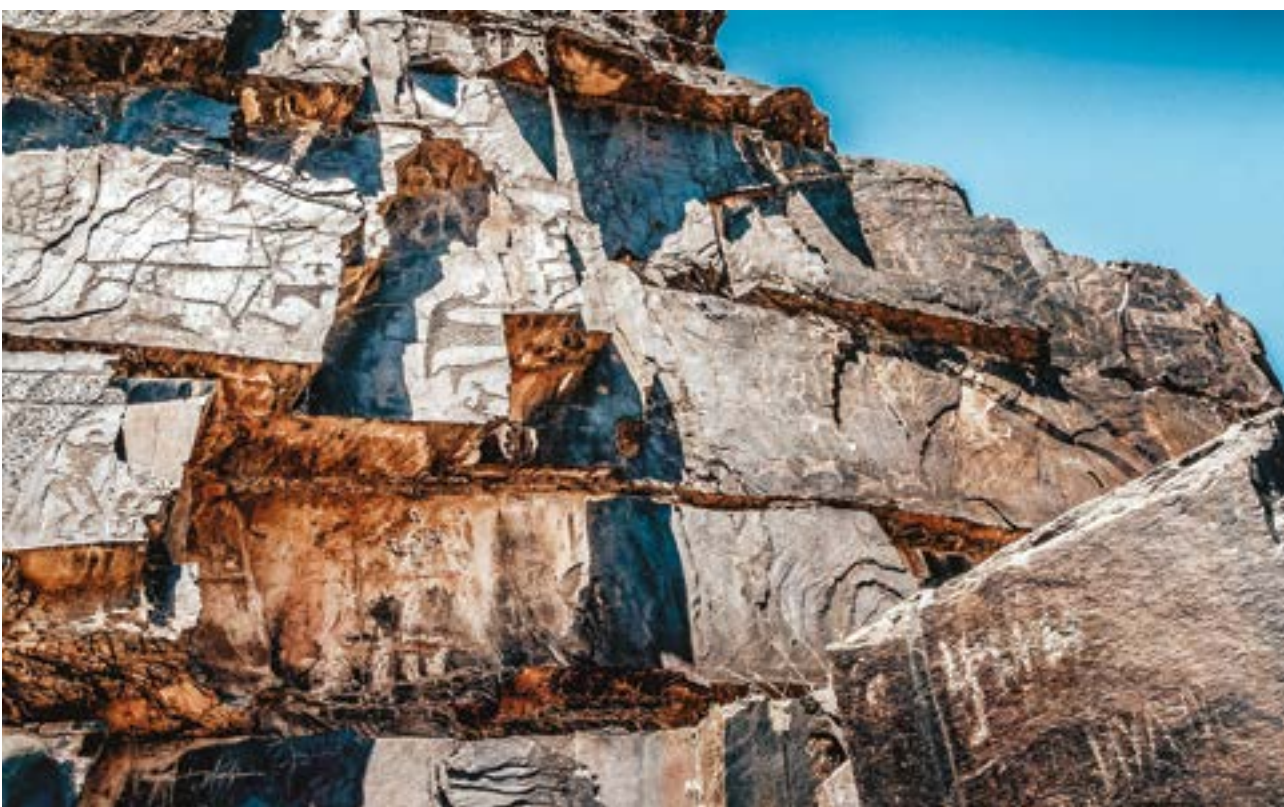


صيد الصقور

الطيران البلع لصائدي الطيور

رُجاء صحراء قيرزِيل قوم اللا متناهية تخيل مشهداراعا: يجري ركب من الصيادين على الخيول على الأتربة القلوية الطينية الجرداء في ومن خلال غابات الرمث الأسود والأبيض، وعلى أيدي هؤلاء الفرسان صقور كبيرة مع خوذة القناصة، وتجري أمامهم كلاب الصيد. وأصحاب العقبان، الصيادين مع العقبان المدربة.

صيد الصقور هو فن صيد الطرائد في بيئتها الطبيعية باستخدام الطيور الجارحة المدربة وهي من عائلة الصقور. وخلال الصيد يجري الحوار مع الطائر الجرح ومراقبة ذلك، لأن كل طائر له طابعه الخاص وتصرفه الخاص. ومن المثير للاهتمام دائما مشاهدة قناصة مثل هذا الطائر وهو إحساس لا يوصف لأنه يوجد الكثير لتتعلمه منه. إن جمال الصقر وثقته ورشاقتة وقوته هي مشهد لا مثيل له ويعود تاريخ الصيد على أراضي أوزبكستان المنحوتات إلى العصور القديمة. وتشرح الصخرية في مضيق سرمشاي التي يعود تاريخها إلى العصر البرونزي بوضوح عملية الصيد التي يقوم بهارجل قديم بقوس في يديه وربما حتى في تلك الأمانة استخدم الناس الطيور الجارحة في الصيد كمساعدين لهم. وأنشئ أول مربى للصقور في الصين ببداية القرن السابع قبل الميلاد. ثم ظهر صيد الصقور في كوريا واليابان ودول آسيوية أخرى. ولكن هذا النوع من الصيد بلغ ذروته في زمن جنكيز خان. وكانت أكثر من سبعة آلاف عائلة من الصقارين ترعى الطيور الجارحة لهذا الملك. وظهر صيد الصقور في وفي تاريخ أوروبا في القرن الثالث الميلادي أوزبكستان يوجد العديد من الأحداث المرتبطة بالصقور حيث شجع القائد الموهوب الأمير تيمور قادته على صيد



نوائي منطقة سرمشاي لمضيق الصخرية اللوحات

أوزبكستان الفريدة

أطعمة



بحر الدين تشوشتي

ن طهي الأطعمة هو السبب التالي لمحبة أوزبكستان!

كبير الطباخين الأوزبكي المشهور بحر الدين تشوشتي جَهَّز لكم أطيب الأطعمة للمطعم القومي الأوزبكي.

الزغيف المطبوخ في القلزان-قلزان فطير

ونحتاج من أجل السعادة في بعض الأحيان إلى أشياء قليلة جدا: الدفء واللفظ وأحضان أحد أفراد الأسرة وقطعة خبز معطر! ويمكننا أن نتحدث عن الخبز الأوزبكي فترة طويلة لأنه خبز شهى بحق.

وقلزان فطير هو خبز ساخن مع لب طري وقشرة مقرمشة. مثل هذا الخبز مع القايماق (القشدة الأوزبكية) الطلج والشاي أفضل خيار لتناول الفطور. وعادة يتم طبخ الخبز الأوزبكي في تنور ولكن يتم طبخ قلزان فطير في القلزان. طريقة طبخ الخبز هذه شائعة بشكل رئيسي في ولاية جيزاخ حيث توضع العجينة في قاع القلزان الحديدي الثقيل والساخن. عندما يتحول جانب واحد من الخبز إلى اللون البني يتم قلبه. والأنماط الجميلة الموضوعة قبل الطبخ في وسط الخبز تزيينه بشكل خاص. وتطبخ الحرفيات الماهرات هذا الخبز بأيديهن دون استعمال أية أدوات. لكننا ننصح ربات البيوت المبتدئين بطبخها بحذر شديد.

يمكن تحضير قلزان فطير بسهولة دون مغادرة المنزل. وعند تقديمه إلى المائدة يمكنكم وضع الزبدة في منتصف الخبز الساخن وهذا يعطيها طعما غنيا بشكل لا نظير له.

كوك صامصا (السمبوسك الأخضر) تطبخ باستخدام براعم أعشاب الربيع.

كوك (يعني أخضر) صامصا تعتبر فرحا وسعادة وعيد ربيع! وما هي الارتباطات التي تثيرها الصامصا فيك؟ إن طبخ الصامصا التقليدية الحقيقية يتطلب قبل كل شيء الكثير من العمل والأيدي الماهرة وروح الطباخ خاصة وإذا تم طبخ الصامصا من عجينة الفطيرة حيث كل لمسة وكل مكون يحتوي على أسرار الطبخ التي تنتقل من جيل إلى جيل.

كوك صامصا له مكانة مشرفة على المائدة الأوزبكية لأن الناس يبدأون في تحضيره بداية من أوائل الربيع عندما تظهر البراعم الصغيرة لأعشاب الربيع. ويعلم الجميع أن أجسامنا تنضب في الربيع وتفتقر إلى الفيتامينات والمواد المغذية وهذا أمر مهم بشكل خاص أثناء تفشي الأمراض! وبهذا، أصبح تحضير كوك صامصا عادة قديمة واحتفالا حقيقيا بتجدد بحياة جديدة. وهل هناك أفضل من الصامصا أمرا شائعا، لأنه محبوب لدى المحشوة بالأعشاب الخضراء القيمة؟ لدى العديد من المضيفات الأوزبكيات أصبح طبخ كوك صامصا الكبار والصغار على السواء. وقد يتغير محتوى الحشوة "الخضراء" بشكل طفيف لكنه بشكل عام يبقى بدون تغير.



وتطبخ في أوزبكستان الأطعمة للنوافة الحقيقيين ومحبي الضيافة الشرقية. ويمكنكم تعلم الوصفات التقليدية وطرق الطبخ من دروس الفيديو لدينا حيث يشرح الطباخ المحترف بحر الدين تشوشتي كيفية تحضير روائع الطهي بوضوح. وندعوكم للمشاركة في فصل دروس الفئة الرئيسية الافتراضية من خلال المرور عبر رمز الاستجابة السريعة.

القلب الأخضر لأوزبكستان-زامين

الأماكن البارزة هي بابايونغاق وهي شجرة جوز قديمة ووفقا للتقديرات التقريبية يبلغ عمرها إلى حوالي ٧٠٠ عام ويبلغ مترا وقطرها حوالي ٣ أمتار. 20 ارتفاعها

وتم العثور على كهف عجيب بقرب المحمية في قرية محلية حيث وجد علماء الآثار في أعماقه أدوات عمل الناس البدائيين، وجدران الكهف مزينة بالصور. ويوجد في حدود المحمية أيضا منتجع زامين الصحي والعديد من الفنادق والمعسكرات للأولاد

أما بالنسبة للمطبخ المحلي، فبطاقة تعريف هذه المنطقة هي اللحوم! الأطباق الرئيسية هي تنور كباب وجيز وبالطبع سمبوسه جيزاخ

تنور كباب هو طبق اخترعه البدو بسبب أنهم كانوا على الطريق بشكل استمراري، وكان عليهم ابتكار المزيد والمزيد من الطرق الجديدة للطهي المريح على الطريق. وماذا يمكن أن يكون أبسط من اللحم المطبوخ على النار؟ لأجل هذا كان الطهاة يقومون بحفر ثقب في الأرض بعمق حوالي ٧٠ سم ويضعون اللحم هناك وقبل ذلك يضعون الحطب وبجانب اللحم كان لا بد من وضع فروع شجرة العرعر التي كانت معدة كذلك لمسح اللحم للحصول على طعم غير عادي للغاية.

هي بقعة مثيرة للاهتمام جدا لمحبي السفر في زامين منطقة أحضان الطبيعة. هذه البلدة الصغيرة تعتبر مركز المنطقة جيزاخ، ولا شك أنكم لن تجدوا مكانا أفضل الجبلية في ولاية للقيام بجولة في الطبيعة! لأن الجمال الطبيعي لهذا المكان لن يترككم غير مباينين. هواء الجبال شفاف ونظيف للدرجة أن الرأس في بعض الأحيان يدور خلافا للعادة ولن تترككم روائح الزهور والأعشاب المختلفة طوال الرحلة بتغيير النكهات يترددات حيث لا يكون لديكم الفرصة للاستمتاع بكل هذه الروائح الرائعة

وبالإضافة إلى كل الجمال الطبيعي الذي يمكن العثور عليه، تشتهر هذه المنطقة أيضا بتاريخها القديم حيث يمكنكم العثور على أطلال الحصون والآثار من الأرمنة المختلفة. ولكن أهم المعالم الجذابة هي المحمية الطبيعية التي تم إنشاؤها عام ١٩٦٠ للحفاظ على الطبيعة الفريدة لهذا المكان. وتصل مساحة هذه المحمية إلى ١٠٥٠٠ هكتار ومعظمها تحتلها الغابات. وهذه الحديقة لها خصوصية واحدة إذ لا يسمح للسيارات بدخول الحديقة. وبفضل هذه القاعدة، يظل الهواء في المحمية نقيا جدا. وكذلك يمكنكم أيضا العثور في المحمية على سلاسل الجبال والشعاب والتلال. وأعلى قمة في سلسلة الجبال هو جبل شوكرتاؤو يرتفع يزيد عن ٤٠٠٠ متر. ومن

من الأطعمة الراقية. والآن، بالطبع يمكن العثور أما جيز فيعتبر على هذا الطعام في كل مدينة تقريبا، ولكن تم ابتكرها في ولاية جيزاخ ويمكن معرفتها بمجرد الاسم. ويطبخ جيز بطريقة غير عادية حيث يُسلق لحم الخروف أولا ثم يُقلى في الدهون نفسها. مما يعطيه طعما لا مثيل له

ولكن الطبق الرئيسي للمنطقة كان دائما هو السمبوسه. الطريقة المحلية لطبخ السمبوسه هذه مشهورة في جميع أنحاء أوزبكستان، ولكن للأسف، على خلاف معظم الأطباق لا يمكن العثور عليها إلا في ولاية جيزاخ. وشكل سمبوسه جيزاخ أكبر مقارنة بأنواع السمبوسه الأخرى التي تطبخ في الجمهورية. ويطبخ هذا النوع من السمبوسه بنفس الطريقة التي تطبخ بها السمبوسات الأخرى في تنور عمودي. ولكن لو سألت لماذا لا تسقط بسبب وزن الحشوة الموجودة فيها؟ لأن كيفية طبخها هو لغز آخر لا يمكن مقارنته إلا بالسؤال عن سبب سقوط السندويتش بالزيت.

جيزاخ كذلك بطريقتها غير عادية جدا في طبخ وتشتهر ولاية الرغيف. في جميع أنحاء أوزبكستان يطبخ الرغيف في تنور ولكن

ليس كذلك في زامين. لطبخ رغيف زامين يستخدم قزان عادي الثقيل المصنوع من الحديد حيث يوضع الرغيف في قاع القزان ويوضع على النار. لكن الشيء الأهم تبدأ بخبزها من جانب واحد. ومن المنطقي أن نفترض أن الرغيف بعد ذلك يقلب ببساطة ولكن لم يكن الأمر كذلك ... هنا القزان نفسه يتم قلبه! يبقى الرغيف ثابتا في الأسفل تماما كما هو مثل السمبوسه ولن يسقط. ويتم تقديمه للمائدة عادة مع الزبدة التي تعطيه طعما خاصا

وإذا سئتم من ضجيج المدينة الكبيرة وترغبون في الاستراحة في الهواء الطلق، فعليكم زيارة زامين! حيث ينتظركم الهواء النقي والطعام اللذيذ والكثير من الانطباعات عندما تزورون هذه البقعة الفريدة.

والهواء الجبلي في زامين له تأثير مفيد على صحة الإنسان ويساهم في الحفاظ عليه لسنوات عديدة ويمنع تطور النوبات القلبية والسكتات الدماغية ويوسع الأوعية الدموية ويخفف مستوى الإجهاد.

شیر نوائی علي الأديب التركي والصوفي ورجل الدولة في خراسان التيمورية

لا يوجد صديق الطّف من الكتاب في العالم

لأي شيء نحن نحب الكتب؟

الكتب تمكننا من التخلي عن الواقع ونستغرق في العالم الخيالي وفي بعض الأحيان يمكن ذلك أن يكون نجاة لنا بالفعل.

تأليف أثر ممتع، لا أحد قادر على وسطور كأنها تغريد أغنية. فأدباء تراث الأدب الأوزبكي يختارون بفضل آثرهم مفاتيح لكل قرئ وذلك يعتبر من إتقان وموهبة الأديب.

إن الأدب الأوزبكي يشتهر بأدبائه وشعرائه العبقريين فنشأته مرتبطة بتاريخ الشعب الأوزبكي الغني حيث في البداية كان كل ذلك عبارة عن روايات وملاحم قديمة ومؤلفات في الإبداع الشفوي للشعب. ثم بمجي الثقافة الإسلامية بدأت تبرز المعالم الدينية المكتوبة والترجمات وتفسيرات القرآن الكريم. وفي القرن

الثالث عشر تقريبا ظهرت وانتشرت المؤلفات والقصائد والقصص العلمية والدينية.

وسمي عهد التيموريين باسم عصر النهضة وازدهر في هذه الفترة الأدب الأوزبكي وفيه بدأت شمس الشاعر التركي شیر نوائی بإبداع مؤلفاته وكان علي يكتب الغزل (أي القصائد) والرباعيات المدرجة في دواوين. وهكذا بدأ الشعر شیر الأوزبكي ينشأ ويتطور وكما أن علي نوائی وبحق يعتبر مؤسساً للغة الأوزبكية.

وبفضل مؤلفاته بدأ يظهر أدباء أوزبك وكان بابور ومتعديين، مشهورين وبابرحيم مشرب وتوردي ونادرة وغيرهم الكثير من بين الأدباء والشعراء يعدونه مرشدهم المعنوي.

وفي عهد عبد اللطيف خان تغيرت الموزين وأصبحت اللغة الأوزبكية لغة رسمية إلى جانب اللغة التركية. وفي عهد خانات بخارى، وقوقند، وخيوه أخذ يتطور الشعر الديمقراطي، فأخذ شعراء الكوكبة القوقندية وممثلو الجناح التقدي من بينهم كان الشاعر مقيمي وفرقت وذوقي وعوض وغيرهم شغلوا مكانة بارزة.

وقدم القرن العشرين أدباء بارزين غفور غلام، وعبد :لأوزبكستان أمثال الله قهار، وأيبك، وعبد الله آريوف، يتكرر في وجميعهم قاموا بقسط لا تطوير الأدب والمعرفة والثقافة الأوزبكية بلسرها

وفي شهر مايو/أيار عام ٢٠٢٠ م تم افتتاح منتزه الأدباء بطشقند في حديقة شیر نوائی الوطنية في أوزبكستان. علي وهذا المكان فريد من نوعه حيث تم إنشاء المعالم التذكارية لأكثر من ٢٠ كاتباً وشاعراً شهيراً. وفي هذه الحديقة

الخضراء تم وضع نصب الأدباء الأوزبكيين التراثيين وبجانهم يوجد تمثال "مؤسس الأدب الأوزبكي" علي شیر نوائی. وكذلك يمكن مشاهدة ممثلي جميع العهود في المنتزه: من المتقنين في القرون الوسطى حتى القرن الشعراء والكتاب المعروفين في العشرين. ومن بينهم: بابور، وأجاهي، ويرداه، ومقيمي، وفرقت، وبهودي، وأولاني، وتشولبان، وقادري، وتوليب بيرغين كايرغينوف، وإبراهيم يسويوف، وأليكسندر فاينبرج.

وبالتواجد في المنتزه بين الأدباء يمكن الشعور بجو علمي مذهل وهدهو وسكون. ومن المذهل أن المبدعين المعاصرين استطاعوا ابتكار روح المعرفة وذلك بعد سنوات كثيرة

فكانهم عادوا إلى الحياة أمامك مرة أخرى.

متحف المنتزه ويوجد بجوار طشقند حيث يمكنكم التعرف على معلومات جديدة للمهتمين بمدينة طشقند. وكذلك من المنتظر افتتاح المكتبة وإنشاء بوابة "منتزه الأدب" على الإنترنت لكي يتمكن القراء من التعرف على أعمال الأدب التراثي والحديث بشكل إلكتروني

الرحلة عبر الإنترنت إلى أوزبكستان

إذا لم يكن لديكم فرصة لمشاهدة جميع المعالم في منطقتنا، فلا داعي للقلق، فلديكم فرصة للذهاب إلى الأماكن الأكثر إثارة للاهتمام على الموقع الإلكتروني. ولقد أطلقنا أثناء العزلة الذاتية جولات مجانية على الإنترنت في موقع www.uzbekistan.travel. وهكذا، ودون الخروج من المنزل يمكنكم زيارة أكثر الأماكن شهرة والغير عادية في بلدنا.

قصر آق سراي (القصر الأبيض)

● جمهورية أوزبكستان، مدينة شهريسابز، آق سراي

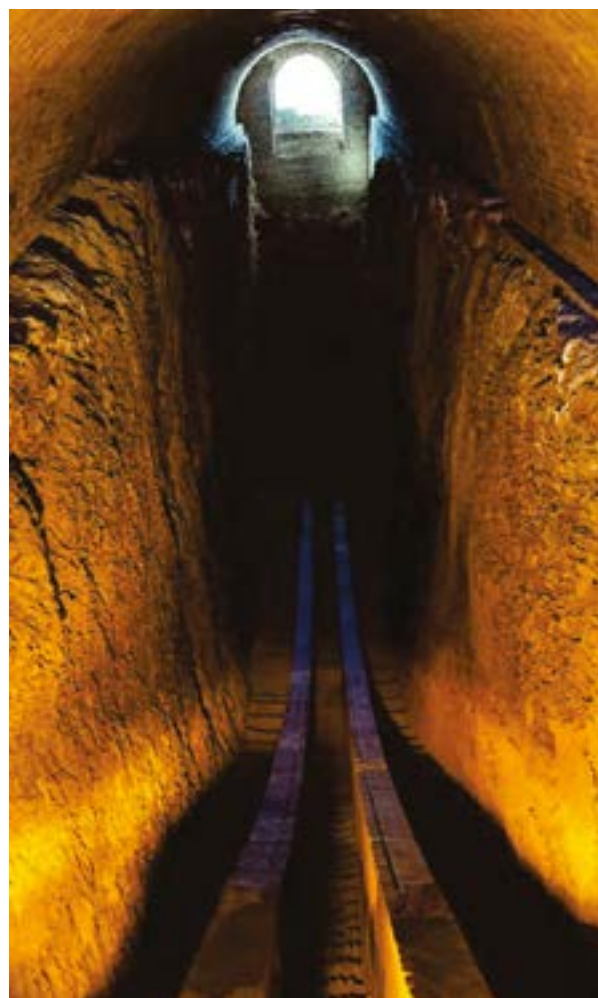
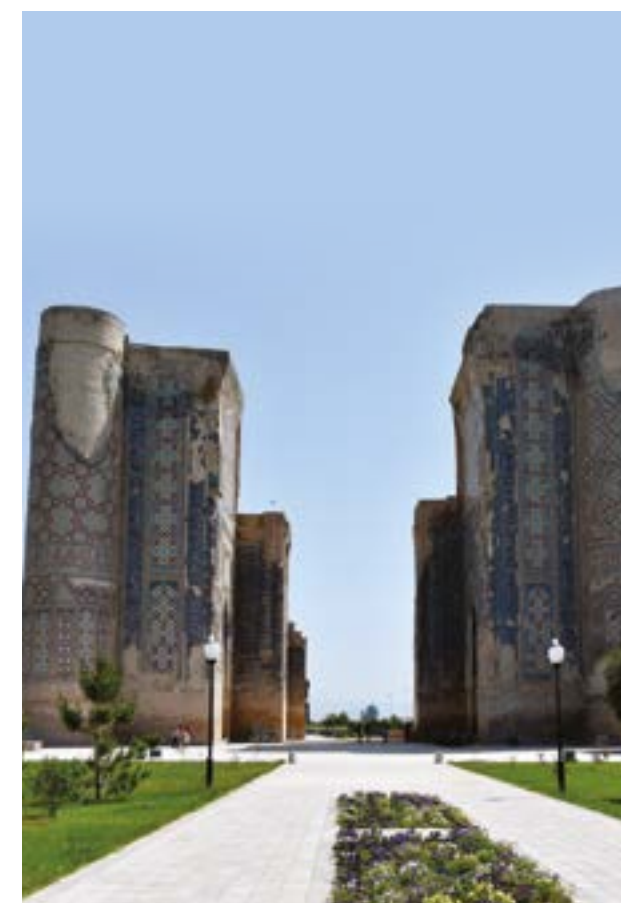
أهم معالم ولؤلؤة شهر سابز، وهو قصر آق سراي الذي بدأ بنائه عام ١٣٨٠ واكتمل عام ١٣٨٦، ولكن أعمال التشطيب استمرت حتى عام ١٤٠٤. ولقد تم بناء هذا القصر العظيم لذكرى والدته الأميرة تيمور تاكينخاتون. ولم يصل إلينا إلا جزء من المبنى التذكاري. وفي البداية كان يبلغ ارتفاع المبنى ٧٣ متراً. ولقد تم استخدام الرمال الذهبية في بناء أساس قصر آق سراي. وسمي القصر بهذا الاسم الأسطوري بسبب تغير ألوان الواجهة والقباب في ضوء القمر.



سيتوراي ماهي خوسا – مقر أمير بخارى الأخير خراج المدينة

● أوزبكستان، ولاية بخارى، مدينة بخارى، شلغ شفاكورلار، العملة ١

وعلى بعد أربعة كيلومترات شمال بخارى يوجد قصر جميل لا نظير له. ولا يمكنكم في بداية الأمر معرفة ما إذا كان هذا القصر قصر أمير من الشرق أو أمير من الغرب. وكل ذلك بسبب أنه عاش في هذا القصر أمير بخارى المنحدر من سلالة المانغيت الأمير سيد عليم خان (١٩١١-١٩٢٠ م) والذي تميز بآرائه التقدمية.



حديقة طشقند النباتية

● أوزبكستان، مدينة طشقند، شلغ بوغيشامول، ٢٢٣

ولقد تم بناء أحد أهم مراصد العصور الوسطى في عام ١٤٢٨-١٤٢٩ م بالقرب من سمرقند من قبل أولوغ بيك. ووفقاً للمخطط كان المرصد عبارة عن مبنى من ثلاثة طوابق يشبه الكهف.

والمرصد بقطر ٤٦,٤ م وارتفاع لا يقل عن ٣٠ م واحتوى على مزولة رخامية وكان يعمل فيه كبار علماء الفلك وطلاب أولوغ بيك علي قوششتي وقاضي زاده الرومي.

حديقة الأكاديمي ف.ن. روسانوف النباتية بطشقند وهي واحدة من أكبر وأقدم الحدائق الطبيعية في حدودرابطة الدول المستقلة. وفي يومنا هذا تتبع الحديقة النباتية لمعهد المجمع الجيني للنباتات والحيوانات التابع لأكاديمية العلوم الأوزبكستانية وكان سابقاً معهد علم النباتات التابع لأكاديمية العلوم الأوزبكستانية.

من النظرية إلى الكواكب. مرصد أولوغ بيك

● أوزبكستان، مدينة سمرقند، شلغ إسلام كريموف، ٢

هل فكر العالم الجليل حفيد الأمير تيمور، أولوغ بيك (١٣٩٤-١٤٤٩ م) في القرن الخامس عشر بأن أعماله وأبحاثه العديدة ستؤثر تأثيراً كبيراً في تطور علوم العالم بعد قرون عديدة؟ وكان لإنجازات مدرسة أولوغ بيك الفلكية تأثيراً كبيراً على تطور العلوم في الغرب والشرق والهند والصين.



شاهد هذه الجولات وغيرها عبر الإنترنت على موقعنا



شهرخان بشكل خاص. وتعتبر هذه السكاكين أسطورية وتحظى بتقدير كبير من قبل الهواة والطهاة ليس فقط في أوزبكستان، بل وفي جميع أنحاء العالم. وشهرخان هي بلدة صغيرة في ولاية أنديجان. ويسمونها بهذا الاسم أي "مدينة الخان" لأنه تم بناء قناة ومنطقة سكنية في زمن خان قوقند عمر خان. والآن تشتغل سلالات العائلات بأكملها في شهرخان بصنع السكاكين ويسمونهم هنا باسم بيتشوقتشي. وهنا الكثير من ورش العمل المفتوحة حيث يمكن لأي شخص أن يرى عملية صنع السكاكين بنفسه واختيار السكين الذي يناسبه. ومن هنا ترسل السكاكين إلى جميع أنحاء أوزبكستان وتباع كمنتج عالي الجودة. ويجب الاعتناء بهذه السكاكين بشكل جيد والحفاظ عليها في غلاف ومسحها حتى الجفاف وشحذها فقط من قبل المحترفين وكذلك ووفقا للتقاليد القديمة تقديم مثل هذا الخنجر إلى الأولاد كرمز للسلالة.



بيتشاق (الخنجر الأوزبكي)

بيتشاق (الخنجر الأوزبكي)

توجد في ماوراء النهر عادة من قديم الزمان. كان كل جد أو والد عندما يُولد عندهم ابن يقدمون له خنجرا خاصا وهو يُسمّى عند الأوزبك بيتشاق وكان يتناقل من جيل إلى جيل. وكانوا يزينونه بالأحجار الكريمة والرموز الخاصة. وسبب ذلك أنه بناء على القاعدة القديمة أن الولد لا بد أن يحمله تحت ملابسه للدفاع عن نفسه.



وكان من الممكن تحديد من هذا الانسان وأين يعيش والعائلة التي ينتمي إليها من الأحجار والرموز على الخنجر. وحتى الآن يجري تناقل الخناجر القديمة من واحد إلى آخر، والخنجر الأوزبكي في يومنا هذا يعتبر غالبا بمثابة ذكرى للأسلاف. والخنجر الأوزبكي بناء للعادة يصنع من مواد ناعمة بحيث يسهل حدها إلى درجة شفرة حادة وكذلك من السهل وضعها خلف عمود الحذاء. وميزة المادة الناعمة هي أنه يمكن شحذ الخنجر بحركات خفيفة في أسفل أي طبق من السيراميك. وحتى الآن الناس يفضلون شحذ الخنجر بهذه الطريقة. وفي يومنا هذا الخنجر هو فن قديم وحماية للمزمل وجزء من الثقافة الوطنية التي تنتقل عبر الأجيال في أوزبكستان. وتشتهر سكاكين



5 أجمل مساجد في أوزبكستان

رُدت ذات يوم النظر إلى مدخل مسجد بوبي كالان في بخارى وتصوير جماله المذهل على الفيديو. وأخرجت هاتفي وقلت: "آه، ما أجمل هذا!" كان بجاني يقف شاب فسمع كلامي فقال: هذه معجزة حق! "أليس هذا من العجائب؟" انا أعدت سؤالاً فقال "نعم، إنه جميل!" وهرب. "جميل بلا شك..." وماذا تشعر عندما ترى الجمال؟ يمكن للناس إنشاء روائع معمارية لا يمكن تخيلها. والرسومات والألوان والزخارف والمواد والأهم من ذلك، العمل وهكذا تظهر عجائب الهندسة المعمارية المهمة وكل مسجد في أوزبكستان دليل على ذلك.

ويوجد في أوزبكستان أكثر من ألفي مسجد ومن بينها مساجد فريدة وعتيقة جدا وأصبحت آثاراً معمارية. وبعض هذه المساجد مليئة بالروايات والأساطير وتمتد شهرتها لقرون عديدة ولا يمكن الآن تحديد ما هو صحيح وما هو غير صحيح. والوقت ليس له حكم على ذاكرة الأماكن المقدسة. وربما لا تحتفظ الأماكن ذات الأساطير على الأساطير وحسب، بل شيئاً حقيقياً وملموساً تماماً أيضاً، الشيء الذي يمكننا رؤيته والشعور به بأنفسنا.



5

مسجد مينور

مسجد مينور في طشقند مبني يتمتع بجمال خلاب. تم افتتاح المسجد في عام ٢٠١٣ وأصبح أكبر مركز معنوي للمسلمين في طشقند. ويقع المسجد على ضفة قناة أنهار. والشعب يسميه بالمسجد "الأبيض" بسبب لونه. ويتكون بناء المسجد من قبتين زرقاء ومئذنتين بطول ثمانية وثلاثين متراً على الجانبين. والمبنى له منظر رائع، خاصة عند غروب الشمس.

والمدخل الرئيسي للمسجد مزين بالأعمدة الهابطة الرائعة وداخل المسجد مزين بالأحاديث الشريفة وآيات من القرآن الكريم.

3

4

مسجد كوك غومبار (أي القبة الزرقاء) في شهر سابز

وهذا المسجد يعد مسجداً جامعاً في المدينة. وبني عام ١٤٣٥ من قبل ميرزا أولوغ بيك إجلالاً لوالده شاه روح، ابن الأمير تيمور. وكانت أهم أحداث المدينة تحدث في هذا المسجد. وحجم القبة المركزية للمسجد تذهل الناظرين وهي مزينة بلوحة سيراميكية ذات لون أزرق. وحول القبة وعلى شريط أزرق مع زخرفة من الطين يوجد نقش بالخط العربي: "الحكم لله، والغنى لله" وأربعة منافذ صغيرة ترمز لجوانب العالم الأربعة.

3

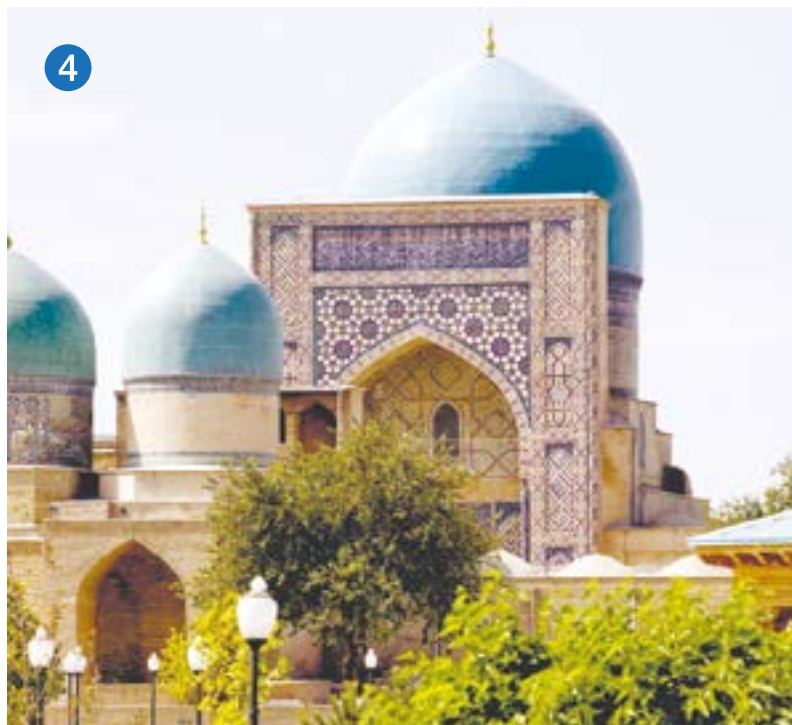
المسجد الجامع في أنديجان

هذا المسجد ضمن مجمع أنديجان التاريخي التذكاري ويعتبر أحد المعالم الجذابة في وادي فرغانة بأكمله. وهو أكبر مبنى ديني مبني وفق أفضل التقاليد الشرقية ويشتهر بجماله وفخامته المذهلتين. وتاريخ بناء هذا المجمع الكبير جدير بالاهتمام لأنه في منتصف القرن التاسع عشر كان يؤخذ مقام المدينة، والمدن التي كان فيها مسجد. وتم أخذ قراراً ببناء ليس مسجد وحسب، بل ومجموعة معمارية كاملة تفاجئ المواطنين المحليين وجميع الضيوف. ولا يزال المجمع واحداً من أكبر المجموعات في آسيا الوسطى حتى يومنا هذا.

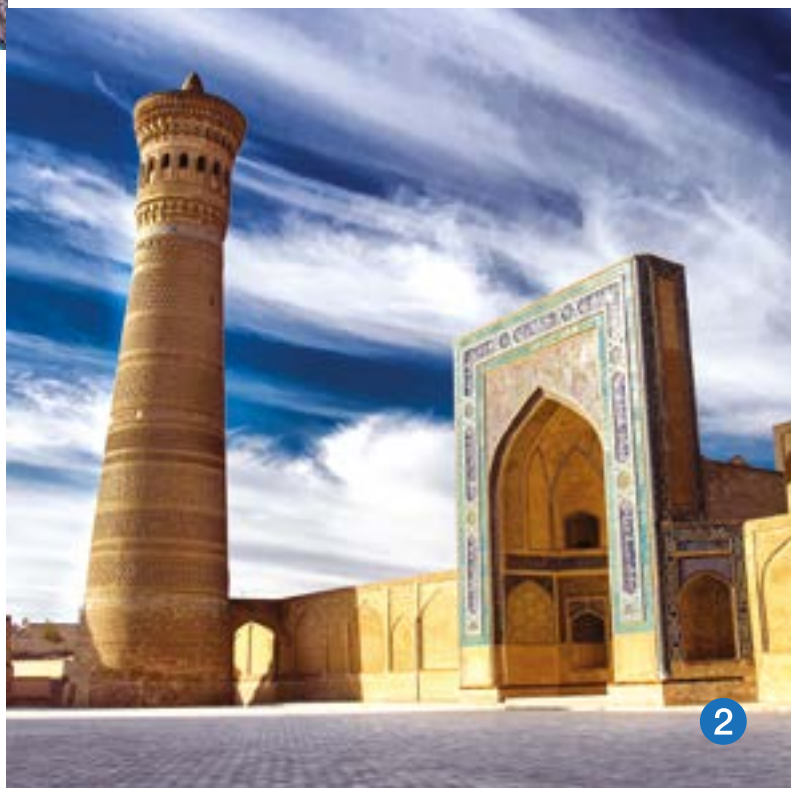
5



4



2



1



1

مسجد بيبي خانم في سمرقند

هو من أجمل وأقدم المباني في العالم الإسلامي. بدأ بناء هذا المسجد في عام ١٣٩٩ بأمر من الملك العظيم الأمير تيمور. واستمر البناء خمس سنوات وتمت دعوة أفضل الحرفيين من الهند وإيران وخوارزم وخانية القبيلة الذهبية. ووفقاً للأسطورة سمي الأمير تيمور المسجد باسم زوجته الكبرى سراي مولك خانم تكريماً لها وكانت تسمى أيضاً باسم بيبي خانم.

وكان المسجد في البداية مزينا بالقرميد والرخام المنحوت والنقوش وكانوا يقرنون قبة المسجد بقبة السماء، وقوس

المدخل بمجرة الفلك. وكان يستطيع أن يؤدي الصلاة فيه ما يقرب من عشرة آلاف شخص في نفس الوقت. ثم بمرور الزمن بدأ المبنى بالانهيار. وبعد زلزال عام ١٨٩٧ لم يبق منه سوى أطلال. ولقد بدأ ترميم المسجد بداية من عام ١٩٦٨ إلى عام ٢٠٠٣ وتم إعادته من حالة الانقراض، وأصبح الآن مكاناً معروفاً.

2

مسجد بوبي كاليان

مسجد بوبي كاليان في بخارى هو جزء من المجموعة المعمارية ذات الجمال

الاستثنائي ومن حيث السعة يحتل المرتبة الثانية في أوزبكستان بعد مسجد بيبي خانم الأسطوري. وأقيم المسجد الجامع في عام ١١٣٠ في عهد أرسلان خان، وكان في ذلك الوقت أكبر مسجد في ما وراء النهر. وبمرور الزمن كانوا يعيدون بنائه. وهو الآن مزيناً بمدخل ذا فسيفساء كبيرة. وستجد نفسك في دار المسجد الداخلي بعد الزول عدة درجات. وعلى جوانب المبنى الرئيسي توجد قبتان باللون الأزرق. وتم بناؤه وفقاً لتقاليد الهندسة المعمارية لعهد التيموريين: بخطة مستطيلة ذات أربعة مظلات. وتزين محيط ساحة المسجد أروقة ب ٢٠٨ قبة معتمدة على ٢٨٨ عموداً.

التقنيات وأحدث طرق الجراحة التجميلية تتيح لكم الفرصة لتغيير سميتكم وتمديد وتصحيح وجهكم. ترجع أصول الطب التقليدي في أوزبكستان إلى دراسات ابن سينا. وتستخدم تجربة التقاليد القديمة على نطاق واسع اليوم وهي علاج الوخز بالإبر والعلاج بالعلق والحجامة والعلاج المناخي



والأنواع المختلفة من المعالجات السابقة. والجدير بالذكر أن السياحة الطبية في أوزبكستان هي خدمة عالية الجودة وبأسعار معقولة مع خدمات طبية رائعة. والكثير من العيادات في أوزبكستان مجهزة بأحدث المعدات. ويملك الأخصائيون ولسنوات عديدة الخبرة ويتحدثون بلغات أجنبية. ويوصى أيضا بالحصول على تأمين طبي في بلادكم لتجنب النفقات غير الضرورية وأما في البحث عن العيادة المناسبة فستساعدكم وكالات السفر الطبية المتخصصة.

للاتصال:

+998 98 115 95 95; +998 97 343 85 95

www.anatomica.uz

anatomica.journal@gmail.com

@anatomica



السياحة الصحية هي إمكانية الجمع بين المحبوب والمفيد، والاستراحة وتحسين الصحة والتعرف ببلد جديد. والمناخ المحلي في أوزبكستان فريد من نوعه حيث الطبيعة بنفسها تعالج. وفي بلدنا توجد أماكن نقية بيئيا للرحلات العلاجية والصحية. وعادة، تشمل السياحة الصحية زيارات منتجعات معالجة بالمياه المعدنية والطينية والمنتجعات المناخية حيث يوجد الهواء الشافي والمياه المعدنية والطين الطبي وهواء الجبال والمناخ المحلي في الكهوف والخصائص العلاجية للنباتات الطبية كمصادر صحية رئيسية. وكل ذلك متوفر في أوزبكستان حيث تكتسب السياحة العلاجية والصحية شهرة متزايدة بين الناس الذين يعانون من أمراض الجهاز البولي والتناسلي والجهاز العصبي والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي واضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي واختلال وظائف الغدد الصماء. وعلى سبيل المثال، في منطقة ينغي يول الواقعة على بعد ٣٠ كم من طشقند، يوجد منتجع المعالجة بالمياه المعدنية والطينية. ويوجد في أطراف جبال تيان شان على ارتفاع ٥٧٠ مترا المنتجع المناخي والعلاجي بالمياه المعدنية للمرضى الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي. وفي ولاية جيزاخ بين سلاسل جبال زامين حيث تكثر مجموعة متنوعة من النباتات والحيوانات نكهة تغطي هذه الأماكن جميعها، وتم تهيئة أفضل الظروف للناس الذين لا يرغبون في الاستراحة وحسب بل وعلاج أجسامهم بالفيتامينات والمعادن الصحية أيضا. وفي ترمذ على شاطئ بحيرة أوتشقريل الدافئة الاصطناعية حيث كان في الماضي يُستخرج الملح، توجد منابع كبريتيد الهيدروجين ومياه اليود والبروم المعدنية وكذلك الحمامات الرملية فأمثال هذه الأماكن في أوزبكستان متعددة. كما أن سياحة طب الأسنان متطورة بشكل جيد في أوزبكستان كالسياحة الصحية. المعدات الحديثة والأخصائيين المؤهلين والأسعار المنخفضة تسمح لكم بالعلاج الشامل لأسنانكم في ظروف مريحة.

والطب التجميلي هو أحد فروع مجال الجمال والصحة اليوم وهو متطور بشكل جيد في أوزبكستان. والأسعار المعقولة وأحدث

نظام أوزبكستان العالمي للسياحة الطبية



الطب في النظام العالمي للسياحة في عون السياح

وتطور السياحة الطبية على خلفية الوباء له أهمية غير مسبوقة. وفي يومنا هذا الجميع مهتم ليس فقط بالجودة العالية للإسعاف الطبي وحسب، بل والعلاج الآمن والمريح. وليومنا هذا السياحة الطبية في أوزبكستان مستعدة لتقديم خدمات المراكز الطبية والمنتجعات والمؤسسات الصحية العلاجية التي تهيء الظروف المناسبة لزيارة البلد من قبل السياح الأجانب. وهذا النوع من السياحة يحتوى على اتجاهات عدة.



سيراميك رشتان

وسيلة اللمس الطيبة

ريشتان هي مدينة في وادي فرغانة ذات تاريخ عريق وغني. وفي الماضي كان يمر عبرها طريق الحرير العظيم وكانت مزدحمة ومشهورة. ولكن ريشتان هي وطن الفخار الأوزبكي. ويصنع هنا الكثير من أنواع الأطباق الأصلية والأنيقة منها لغان (صحون) وكأسات وبيالا (أوعية الشاي) وأبريق الشاي وأوعية السكر وغيرها.

ويقول السكان المحليون: "سيراميك ريشتان هو وسيلة لللمس الصالح". ويعكس هذا القول تليخ وعملية صنع مثل هذه الأطباق التي تصنع بضمير وحب. ويجسم سيراميك ريشتان خيال المؤلف ولطفه بلا حدود. لأن كل عنصر وحلقة ورسم يتطلب اهتمام بالغ وصبر وتحمل. ويحتوي سيراميك ريشتان على العديد من الأسرار. وكل زخرفة لها معناها الإعجازي. وعلى سبيل المثال، توضع نقطة في وسط اللغان وذلك يعني ولادة الانسان. ثم كل رسم يمر في دائرة ترمز إلى مراحل حياة الانسان وحتى بعد موته ويرى حرفيو ريشتان استمرار الحياة. وجميع الأنماط اللاحقة تعني ولادة الأحفاد وأبناء الأحفاد وأبناء أبناء الأحفاد. وفي بعض أطباق ريشتان يمكن رؤية صور الحيوانات

والعناصر النباتية وفي ذلك أيضا معناً خاصاً. وعلى سبيل المثال، الأسماك ترمز إلى النقاء والثروة والطيور ترمز إلى السلام والحرية. وعملية صنع سيراميك ريشتان طويلة جداً. أولاً يتم اختيار المواد الخام وعادة تصنع الأطباق من الطين الأحمر (يسمى هاكو سورخ). وبعد ذلك يتم تشكيل النموذج الذي يصاحب ترديد الأغاني الشعبية وقراءة الأدعية. ثم يتم تجفيف المنتج، ويمكن أن يستغرق هذا من أربعين يوماً إلى عام واحد. وبعد التجفيف، يقوم الحرفي بإحراقه في النار وبذلك يكمل إنتاج تأليفه بطلاء عليه الرسم الأصلي. ويأخذ المؤلفون موضوعاً وألوان اللوحة من الطبيعة ولذلك تكثر فيه الألوان الملونة التي تمثل الجبال والسماء والأشجار والحدائق المزهرة. وجميع سيراميك ريشتان يصنع يدوياً ومن

أهم ١٠ نصائح من ابن سينا للسياح

ابن سينا عظيم ومشهور في العالم ولكنه لا يزال نقي وأولي. ويقولون عن الحكمة: إنها لا تقدر بثمن، لكن العالم لا يدفع عنها فلسا واحداً

(أبو علي بن سينا)



القانون في الطب

العلوم، ولكن العلم الأحب إليه كان علم الطب. ولقد تمكن العالم الشاب في سن السادسة عشرة من إتقان علم المعالجة بشكل معتمد وعميق لدرجة أن الأطباء البارزين في ذلك الوقت كانوا يشاورونه. ومرة راجعه أمير بخارى يطلب المساعدة في الشفاء فشفي بنجاح. وأشهر أعمال ابن سينا هي "القانون في الطب" (٩٨٠-١٠٣٧). ورأى ابن سينا حقاً نشر علوم العلاج الطبي على نطاق واسع. وهذا المؤلف لا يزال يتمتع بأهمية بالغة حتى اليوم حيث يراجع الأطباء والعلماء من جميع أنحاء العالم بشكل متزايد

إن اسم أبو علي بن سينا يُذكر منذ أكثر من عشرة قرون في صف واحد مع المفكرين والعلماء الخالدين في العالم كله. لقد كان من الشخصيات المتقدمة الكبيرة وأصحاب التنوير في آسيا الوسطى وكان في نفس الوقت عالماً في علوم الطبيعة والرياضيات وفيلسوفاً وطبيباً وأديباً وشاعراً وكل هذا ليس بعدة علماء بل بشخص واحد!

إن مساهمة ابن سينا في العلم والثقافة لا يمكن الشك فيها. وكان يمتلك معرفة موسوعية وقد حقق اكتشافات في مختلف

وأكرر مرة أخرى: عالج الأسباب، ففيها مبدأ رئيسي لطبنا. وقد خصص ابن سينا في كتابه "القانون في الطب" فصلاً خاصاً بعنوان "نظام المسافرين" حيث يقدم العالم النصائح القيمة حول الحماية خلال المواسم الحارة والبرودة وكيفية حفظ المسافرين أنفسهم من التأثيرات الخارجية المختلفة وكيفية تناول الطعام بشكل صحيح والقضاء على التعب. وفيما يلي نصائح ابن سينا غير المتكررة ونأمل أن تستفيدوا منها أو على الأقل تذكركم ببعض الأشياء الأساسية التي يمكن نسيانها في العجالة وذلك على النحو التالي:

يجب على المسافر أن يعتني بنظامه الغذائي وعلى وجه الخصوص، عدم الإفراط في الأكل،

وعدم الإفراط في تناول الأطعمة "الثقيلة" والوجبات الضلّة.

ويجب أن تعتاد مسبقاً أو تدريجياً على تناول الأطعمة التي ستتناولها أثناء السفر.

ومن الأفضل الاستمرار في ممارسة التمرين الخفيفة أثناء السفر.

ويجب على المسافرين تغطية رؤوسهم من الشمس.

وتحتاج إلى لف أنفك وفمك بحجاب من الرياح العاصفة أو المؤذية.

وإذا شعر المسافر بشدة الحرارة فيجب عليه النزول للاستراحة في مكان بارد وتناول الماء القليل.

ومن الأفضل تحضير الماء النظيف مسبقاً للتغلب على المسافات الطويلة.

ونُصح بوضع "المواد اللاصقة" على الوجه للحفاظ على لونه أثناء السفر.

ومن الأفضل في الوقت البارد تناول الطعام الذي يخفف من تأثير البرد: الثوم والخردل والمكسرات والنبيد غير المختلط.

وفي فصل الشتاء يفضل حماية البشرة من البرد باستخدام زيت الزيتون.

"المرض يبحث عن الجبناء ومن لا يخاف المرض يخافه المرض.

ومن يخاف يمرض ويموت من الخوف وحده".

(أبو علي بن سينا)





قورت

يمكن تسمية قورت بالجبن الجاف الطلج. ويصنع القورت من الحليب وفي معظم الأحوال يكون بشكل مستدير. وطعمه حامض مالح والإضافات المختلفة من مختلف أشكال التوابل تعطيه أكثر طعما. ويمكن شراء القورت في أي سوق أو دكان. وإنها وجبة خفيفة مفضلة عند الأطفال والكبار.



المنسوجات المحلية

تحظى المنتجات الأوزبكية المصنوعة من القطن والأطلس والجلد بتقدير عال في جميع أنحاء العالم. ويوجد في أوزبكستان مجموعة متنوعة من الأشياء والإكسسوارات المصنوعة من المواد الطبيعية ذات الجودة الممتازة ومنها الملابس والحقائب والأحذية المناسبة لكل راغب.

بلوف في الإناء

الطبق اللذيذ ذو النكهة العطرية من الحمص والزبيب واللحوم اللطيفة هو فخر وذرورة المطبخ الوطني الأوزبكي. ومن سيتدرد من اقتناء إناء الطعام المميز؟ فلما لا نأخذه معنا!



الدمى بالزي الوطني

أصبحت الدمى التي ترتدي الألباء الوطنية تذكرا أوزبكيا تقليديا. ويمكن استخدامها ليس كلعبة فقط، بل كعنصر من عناصر التحسينات المنزلية العجيبة والبارزة. ويمكن تسمية كل دمى ترتدي زيا أوزبكيا دون تردد بأنها عمل فني.



المجوهرات

تتميز المجوهرات الأوزبكية بجودتها العالية والتصميم الجميل والأشكال غير العادية. ويستخدم الجوهريين الأحجار الكريمة للترزين وكذلك الأحجار نصف الكريمة. ويولي اهتمام خاص لأقراط النساء في أوزبكستان ففي فرغانا تقيم أقراط "قشقار بولداك" المصنوعة من الذهب أو الفضة بقيمة عالية. وأما الجوهريين البخاريين فيحبون إعداد أقراط "شيرماك" بأشكال تشبه البتلات مع الحجر الكبير في الوسط، وغالبا ياقوتة محاطة باللاؤل. وفي خوارزم تصنع الأقراط باستخدام الحلول التصميمية غير المعتادة.



دفاتر الملاحظات الشرقية

عند التعرف على الهدايا التذكارية يمكنكم العثور على دفاتر الملاحظات الملونة المصنوعة يدويا بالأسلوب الأوزبكي. وتلك الدفاتر تصنع من أقمشة أطلس وأندراس وسوزانا الشعبية حيث يمكن ملاحظة في أغلفتها والأغطية الخشبية النقوش التقليدية التي تمثل جمال أوزبكستان.

سبعة أشياء لا بد من أخذها من أوزبكستان

سومالاك

سومالاك هي واحدة من الأطباق الاحتفالية الرئيسية لعطلة الربيع في ناوروز. فلا يمكن العثور في بلد آخر على هذا الطعام الشهي الوطني المحبوب من قبل الكثيرين. وهو وجبة مغذية وغنية تعوض الفيتامينات والطاقة المفقودة بعد الشتاء. وسومالاك يطبخ من حبوب القمح والزبدة والدقيق في المراحل الضخمة لمدة ٢٤ ساعة. ولون السومالاك يشبه الشوكولاتة وطعمه لطيف وحلو بشكل جذاب وذلك بدون إضافة السكر والكافو في الطعام فجميع المستحضرات طبيعية وصحية تامة.



تقدم أسولين كتابا جديدا في السياحة عن أوزبكستان".
أصبحت أوزبكستان الآن مع جبالها الخلابة ومدنها ذات الواحات والقصور الجميلة النادرة محور كتاب جديد نشرته أسولين.



ethicalfashion

@ethicalfashion

"اللقاء مع المبدعين"
تشارك عدة أسر في تحضير خيوط مدينة تقع لنسج الأقمشة الحريرية. في على طريق الحرير العظيم مرغيلان المشهورة بكونها مركز الحرف اليدوية وتمتد خيوط الحرير من منزل إلى منزل حيث يؤدي كل حرفي وظيفته الخاصة للإنتاج. ويقسم الحرير إلى مجموعات ذات خيوط متراسة تامة. ثم يتم وضع القالب ولف الخيوط قبل إرسالها إلى ورشة الصباغة. ويمكن مشاهدة الحرفية المستثمرة في إبداع مثل هذا النسيج في الزخرفة الجميلة. فتبذل السلطات الأوزبكية قصارى جهدها لدعم الحرفة القديمة التي تنتقل من جيل إلى جيل.

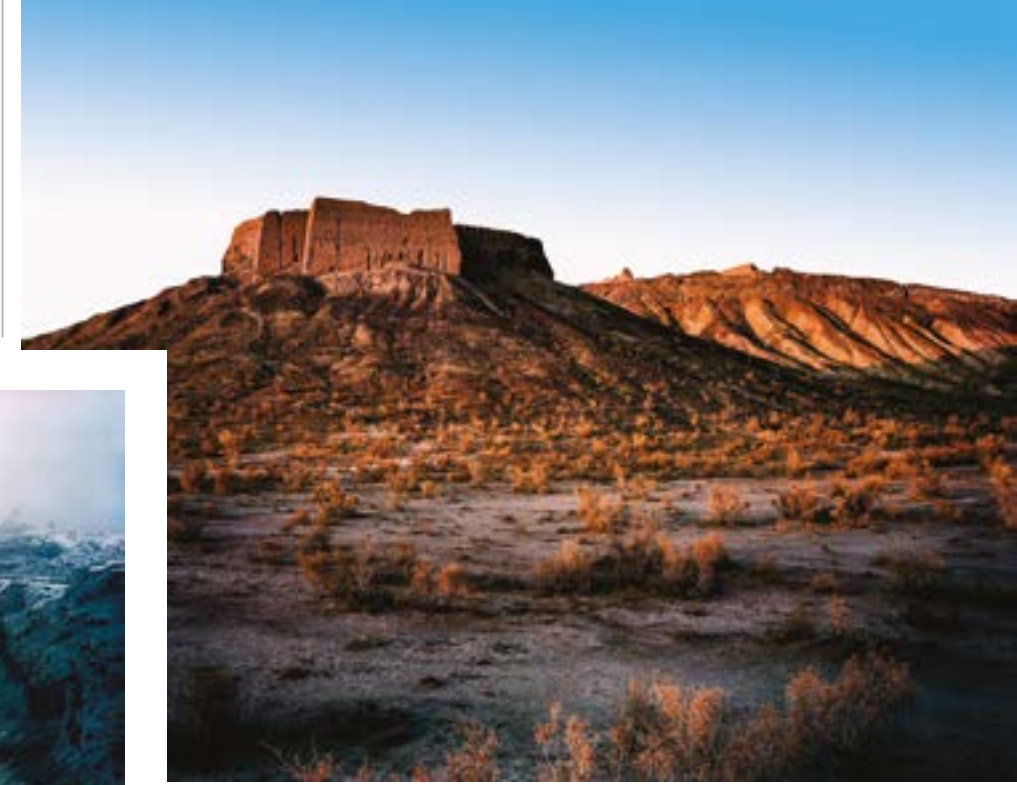


العديد من وسائل الإعلام الأجنبية تكتب عن أوزبكستان. ونشركم في هذا الركن بجزء صغيرا من أكثر التقارير اهتماما وتعريفا عن الخطة السياحية المشهورة رقم واحد وهي أوزبكستان.

The New York Times Magazine

www.nytimes.com

تتمسك أوزبكستان بمرساة تاريخها المبهر".
كانت آسيا الوسطى في الماضي موطننا للعديد من المدن التجارية المتدفقة بالحياة. واليوم توقف السياحة عبرها ماضيا بعيدا ولكن غير منسي.



culture trip

theculturetrip.com

"التطور السريع على طرق التجارة القديمة لطريق الحرير العظيم".
أوزبكستان ترحب بالزوار مع أسهل التأشيرات وشبكة السكة الحديدية عالية السرعة والمتوسعة التي تربط بين المدن القديمة. ويبدو كأن الزمن ذكر هذا الجزء المنسي من طريق الحرير القديم إلا الآن.





إن رحمة الله عظيمة لدرجة أنه لا يترك الإنسان يسعى للحقيقة
دون هديه ويفتح أبواب معرفة الإسلام ويختار لهذه الأغراض
من يشاء.

شريكنا التجاري الأمين في أوزبكستان

والاستقرار سنة للثقة 20

