

# برنامج ضيافة أثير 2026

## برنامج غذائي رياضي سعودي

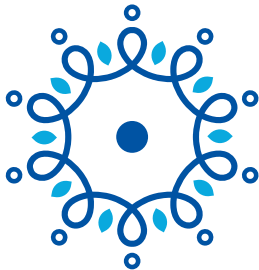
يساعد في وقف التعاطي وتحقيق التعافي



أعد بإشراف ودعم

شركة آفاق الوقاية للبحث والتطوير

شركة إستشارية سعودية متخصصة



شركة آفاق الوقاية  
Afak Al-Waqaya Company

0552274488

www.aw.sa

المملكة العربية السعودية - الرياض - حي الملك  
فهد طريق سعود بن عبد العزيز بن محمد الفرعي



# برنامج ضيافة أثير 2026

## برنامج غذائي رياضي سعودي

يساعد في وقف التعاطي وتحقيق التعافي

### برنامج ضيافة أثير

برنامج ضيافة أثير هو برنامج غذائي رياضي مبتكر منذ 2003 في المملكة العربية السعودية، للمساعدة على وقف تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية وتغيير نمط حياتهم نحو نمط حياة صحي خالي من التعاطي. حيث أجرى على البرنامج عدد من الدراسات الرائدة وبطرق مختلفة. وأجرى لمنتجات البرنامج الغذائية المستخدمة في أنشطته، عدد من التحاليل المخبرية في مركز الملك فهد للبحوث الطبية وفي مختبرات غذائية مختلفة، لقياس أمان تلك المنتجات. وذلك بهدف معرفة أمان وفاعلية البرنامج في تحقيق النتائج المرجوة. وبفضل الله فجميع المنتجات الغذائية المستخدمة في البرنامج مصرحة بطبيعتها من قبل هيئة الغذاء والدواء.

صمم برنامج ضيافة أثير  
وفق تجارب علمية وثقافة  
سعودية

وبفضل الله وحده، ومع خالص الشكر لمخترع البرنامج ياسين هاشم خوتنلي، ولجميع الباحثين الذي ساهموا في تطوير برنامج ضيافة أثير، صمم برنامج ضيافة أثير لمساعدة العملاء بطريقة غذائية رياضية مبتكرة على وقف التعاطي بكل يسر وسهولة، والخروج من وضع الاعتماد على المواد الخانق إلى عالم من الراحة والسعادة والاستقلال والتحرر من الارتهاق. وذلك من خلال التغذية بالعصائر والفواكه والحمية وممارسة الرياضة، مع أهمية تلقي وحضور جلسات معالجة سلوكية وفكرية من قبل متخصصين مرخصين بمزاولة المهنة، إلى جانب الاندماج في المجتمع، مع أهمية الخلود المبكر للنوم. ويعتمد البرنامج على طرق مبتكرة تشعر المشاركين بالراحة وتحقيق أهدافهم.

### مميزات البرنامج

02  
يجنب العميل الدخول في مخاطر  
بعض إستخدامات الأدوية.

01  
البرنامج برنامج غذائي رياضي يمكن  
تطبيقه بكل أريحية وفي جميع الأوقات  
المتاحة للعميل وحسب رغبته.

04  
الشعور بالراحة والسعادة منذ  
اليوم الأول للبرنامج، ومفارقة  
المشاعر السلبية.

03  
المعاملة كضيف وفق العادات  
العربية الأصيلة.



06

الشعور بالتححرر من الرغبة المزعجة في ممارسة بعض العادات الإدمانية.

05

عدم الإحساس بأي أعراض مزعجة نتيجة لترك الاعتماد على المواد.

08

النوم براحة واستمتاع وبشكل معتدل خلال مدة البرنامج.

07

التخلص من التوتر وضغوط الحياة.

09

الشعور بصفاء الذهن والتفكير بشكل جيد وعقلاني، والتحرر من حالات التشوش والتفكير السلبي.

11

القدرة على العودة لنمط حياة طبيعي وبنمط شخصية متفائل.

10

الإرتياح المطلق لطبيعة البرنامج وانشطته والإعجاب العالي بفاعلية نتائجه.

## مراحل البرنامج

مدتها	وصفها	المراحل
يوم واحد	مقابلة العميل، وتعريفه بمتطلبات البرنامج.	التعريف
10 أيام	مرحلة تطبيق المستفيد لأنشطة ومتطلبات البرنامج، ويبدأ بتطبيق البرنامج اليومي، تحت إشراف مقدمي البرنامج.	التطبيق
5 أيام	مرحلة اختيارية، تتيح للعميل البقاء في أجواء البرنامج بعد انتهاء العميل لمتطلبات البرنامج الرئيسية.	الإستجمام
3 أشهر	مرحلة ما بعد البرنامج، يتم خلالها متابعة العملاء وتقصى مدى رضاهم.	المتابعة والتقييم

## مكونات برنامج ضيافة أثير الثمانية

يتكون برنامج ضيافة أثير من ثمانية مكونات رئيسية، تتكامل على نحو فاعل تمنح المستفيد أثراً إيجابياً يساعد المستفيد على تحقيق هدف التغيير نحو عالم وحياة طبيعية خالية من الضغوط والعادة غير المرغوبة، وهي:



يشرف على البرنامج نخبة من الاخصائيين المدربين على تطبيقات البرنامج ومتطلباته كبرنامج سيطرة ونقاها



## خطوات البرنامج

### التعريف والتشخيص

يتم التواصل مع الضيف من قبل فريق ضيافة أثير، ويتم إجراء مقابلة تشخيصية للتعرف على احتياجات العميل، ويتم من قبل مستشار متخصص. وبناء على المقابلة، يتم رسم جدول فاعليات البرنامج الخاصة بكل ضيف حسب احتياجه.



### أين يريد العميل تلقي البرنامج؟

خلال المقابلة التشخيصية يقرر العميل أين يريد تلقي البرنامج، حيث يتضمن البرنامج عدد من الخيارات المتاحة بشكل واسع ومتعدد:



05 في بيئة نزل  
تأهيل أو مقر  
علاجي.



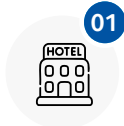
04 في بيئة  
المنزل.



03 في بيئة  
العمل.



02 في بيئة النادي  
الرياضي.



01 في بيئة السكن  
الفندقي.

### جلسات ضيافة أثير

تنطلق فعاليات البرنامج للضيف بعد المقابلة الرئيسية. حيث تقدم له منذ اليوم الأول، عدد من جلسات ضيافة أثير بشكل يومي وذلك لمدة 10 أيام كحد أقصى. وتقدم الجلسات بشكل متوالي، بحيث يقدم للضيف يومياً في المتوسط 3 وجبات ضيافة. ويعقب كل جلسة ضيافة، حصة رياضة مركزة لمدة 30 دقيقة. ويعقب جلسات الضيافة والرياضة، حمام بالماء المائل إلى البرودة، ثم السباحة لمدة 30 دقيقة قدر المستطاع. وتطبق جلسات أثير حسب الجدول المتاح وحسب مناسبة وقتها لكل عميل، فقد تكون في الفترة الصباحية أو المسائية. ويكون تطبيقها على النحو الآتي:



#### 1- تناول المشروبات يقدم للمستفيد خلال كل جلسة، المشروبات التالية:

- كأس من (مشروب أثير الطبيعي) المستخلص من الفواكه والخضار بمقدار 100 مل، وهو مشروب تجاري ومرخص.
- ثم كأس من عصير الليمون الطبيعي الطازج بمقدار 100 مل، تستخدم العصائر الطازجة المنتجة من المحلات المرخصة..
- ثم كأس من حليب الأبقار الطازجة بمقدار 100 مل، وتستخدم اجود منتجات الحليب الطازج المرخصة.

**2- ممارسة الرياضية** يقوم الضيف مباشرة بعد تناول ضيافة أثير، بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة، وتتمثل هذه الرياضة في ممارسة المشي السريع، والركض حسب الإستطاعة.

**3- الإستحمام** يقوم الضيف مباشرة بعد تناول ضيافة أثير، بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة، وتتمثل هذه الرياضة في ممارسة المشي السريع، والركض حسب الإستطاعة.

### أثير مشروب الفواكه والخضروات

إبتكر الخبير السعودي ياسين هاشم خوتلي برنامج ضيافة أثير وأبتكر منتج "أثير مشروب الفواكه والخضار" منذ أكثر من 40 سنة، وتم تطوير مكونات المنتج الغذائية وتحسين تجربتها، وأصبح منتجاً غذائياً مرخصاً من قبل هيئة الغذاء والدواء بمسمى "أثير مشروب الفواكه والخضروات" (صنع في السعودية). كمشروب طبيعي ذو لون شفاف وطعم رائع، يتم استخلاصه بطرق خاصة من أجود أنواع الفاكهة والخضروات.



## الحمية والغذاء

يتطلب برنامج ضيافة أثير من العميل الالتزام بنمط حمية وغذاء محدد، ويتولى أخصائي التغذية في برنامج ضيافة أثير تحديدها حسب احتياج كل عميل. والتي ينبغي تطبيقها على مدار أيام استضافة العميل في البرنامج. وتتضمن ما يلي:



01

تناول كميات مكثفة من نوعيات محددة من العصائر الطازجة الخالية من السكر والمحضرة بطرق طازجة، وهي:



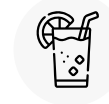
تناول ما يشاء  
العميل من العصائر  
الطازجة الأخرى.



ربع لتر من عصير  
الجوافة الطازجة  
بدون سكر يومياً.



نصف لتر من عصير  
الرمان الطازج بدون  
سكر يومياً.



نصف لتر من عصير  
البرتقال الطازج  
يوميّاً.



03

تناول الفواكه الطازجة بشكل  
يومي.



02

التركيز على شرب الماء (يستحسن ماء  
زمزم) بما لا يقل عن 3 لتر من الماء.



05

في حالة الإحساس بشدة الجوع، يوصف  
للعميل وجبات خاصة (مثال: نصف رغيب  
خبز مع حبة بيض مسلوقة).



04

تناول كميات مناسبة من اللبن  
والزبادي والمكسرات والتمر.



06

يطلب من العميل التوقف التام عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات والسكريات المصنعة والحلويات، وكذلك الأطعمة المصنعة والمقلية واللحوم الحمراء.

## الجلسات السلوكية والفحوص المخبرية



### 1- جلسات معالجة سلوكية

ليس من الضروري في برنامج ضيافة أثير حضور جلسات إلزامية للمعالجة السلوكية، ولكن ينصح العملاء الكرام الذين يرغبون في معالجة بعض الأفكار القهرية والسلوكيات السلبية، مخاطبة أحد المستشارين والجلوس معه. وفي حال رغبت العميل، يحدد لكل عميل عدد من جلسات التوجيه والمعالجة الفردية والجماعية خلال مدة برنامج ضيافة أثير. ويتم التخطيط لتقديم هذه الجلسات حسب أريحية العميل وجدوله. مع أهمية استمرار هذه الجلسات حتى بعد انتهاء برنامج ضيافة أثير. وتقدم من قبل متخصصين مرخصين بمزاولة المهنة حسب الاحتياج.

### 2- مراجعة الطبيب

العملاء الذين قد يعانون من مشكلات صحية وتتطلب مراجعة الطبيب، ينصح مثل هؤلاء العملاء بمراجعة الطبيب المختص، ويمكن التنسيق لتقديم رعاية منزلية لهم مع مقدمي خدمات الرعاية المنزلية.

### 3- التحاليل والفحوصات

ينصح العملاء قبل دخول برنامج ضيافة أثير، بإجراء فحوص مخبرية محددة حسب احتياجاتهم، لقياس عدد من المؤشرات التي تساعد في مراقبة التغيرات التي يمكن أن تتغير لديهم بعد تطبيق أنشطة الرياضة والتغذية المتخصصة والحمية، ثم يمكن للعملاء إجراء مثل هذه الفحوص بعد انتهاء البرنامج.



## الترفيه والإستجمام

يتضمن البرنامج إشراك العميل في عدد من الأنشطة الترفيهية والجولات والتسوق وارتياح المقاهي والأمان المخصصة للإستجمام. مع ضرورة حضور العميل لجلسات تأمل بطرق مبتكرة تساعد على التأمل والاسترخاء وإعادة التفكير لبناء قنوات جديدة وعادة صحية مثالية. كما يتطلب البرنامج من العملاء الكرام الخلود إلى النوم المبكر قد المستطاع من الساعة العاشرة مساءً. وينصح جميع العملاء بالابتعاد عن الاستخدام المكثف للجوال، والركون إلى التأمل الطبيعي، والقراءة الطبيعية، والتنزه الطبيعي.



## التخرج من البرنامج والمتابعة

تنتهي مدة استضافة العميل في برنامج ضيافة أثير بعد مرور عشرة أيام، ويستطيع العميل تمديد مدة البقاء في البرنامج لمدة 5 أيام إضافية للإستجمام حسب رغبته. وبمغادرة العميل البرنامج، يدخل العميل في المرحلة الثالثة من البرنامج، وهي مرحلة المتابعة مع مستشار العميل، لتقصى مدى رضا العميل وتغيير نمط حياته نحو نمط أفضل رياضي صحي خالي من العادات الضارة، وتصل إلى ثلاثة أشهر.



هذا والحمد لله رب العالمين.