

الحقيقة

الكرة
والكرة الأرضية..

الكلمة الحرة..
بريق
الدانا
B A R I Q A L - D A N A
Issue 270 July 2026
العدد 270 يوليو

ربي السيد:
القلق «عدو»
خفي» يستهلك
طاقة الإنسان

حبيبة العبدالله:
لم يمنعني
برنامج واحد بل
سنوات من العمل

من هو القاتل
الحامات والمؤثر
على صحتك؟

فن احتواء الرجل
العصبي..!

أناقة ملكية في
مهرجان رويال
أسكوت 2026

عندما تلتقي
التكنولوجيا
بالجمال
لترسم ملامح
المستقبل!!

فجر العامر..

موندiales 2026 بين الطموح
والأمل والتوقعات!



Fashion & Accessories

أناقتك

بما يناسبك... من الموضة

الاكسسوارات

إضافة جميلة

بين الأزياء والملابس

www.danakw.com



تصدر عن شركة

بريق الدانة للطباعة والنشر والتوزيع

Published by ALDANAH Publishing & Advertising Co.

رئيس التحرير والرئيس التنفيذي Editor-in-chief & Acting Director

رابعة حسين مكي الجمعة

Rabaa H. M. Al Juma

مدير التحرير Managing editor

صديقة عماد بوخمسرين

Sadeeqa Emad BuKhamseen

www.danakw.com

وكيل التوزيع والاشتراكات

شركة دار النهار للصحافة والطباعة والنشر

والتوزيع

هاتف: 22414420 / فاكس: 22414425

المملكة العربية السعودية

الوكيل: الشركة الوطنية للتوزيع

الرياض

ت: 0096614870885 / 0096614871414

(Annual Subscription 39 KD) (الاشتراك السنوي 10 دينار)

Price Kuwait 1 KD سعر النسخة: الكويت 1 دينار

- Saudi Arabia 39 Riyals • Qatar 10 Riyals • الامارات 10 ريال • قطر 10 ريال
- U.A.E 10 Dirhams • Bahrain 750 flls • الامارات 10 درهم • البحرين 750 فلساً
- Oman 750 Baitas • Lebanon 3000 L.L. • سلطنة عمان 750 بيسة • لبنان 3000 ل.ل
- London 3 Pound • GENEVE 8 F.S. • لندن 3 جنيه • جنيف 8 فرانك سويسري
- Morocco 10 DRHAMS • المغرب 10 درهم
- All EUROPE 5 EURO • الدول الأوروبية 5 يورو

طبعت في:

إدارة الدعاية والإعلان

هاتف: 22490787 Tel:

المكتب الرئيسي في الكويت

Head Office in Kuwait

الشرق، شارع أحمد الجابر

مبنى الشركة العربية العقارية، الدور 16

Sharq, Ahmad Al Jaber Street

Arabiya Real Estate Company - Floor 16

ص.ب: 3824 الصفاة 13039 الكويت

P.O. Box 3824 Safat 13039 Kuwait

تلفون: 22490787 - 6/22470005 Tel:

فاكس: 22409148 Fax:

البريد الإلكتروني: bariqaldana@danakw.com E-mail:

bariqaldana channal YouTube bariqaldana

@aldanamagkw dana magazine

جميع الحقوق محفوظة للناسر
All pictures and articles are copyrighted

الأكسسوارات

تغني أزياء الموضة



«بريق الدانة»... بريق كل جديد

يطلّ عليكم العدد الجديد من مجلة «بريق الدانة» لهذا الشهر ليكون بمثابة بوصلة متكاملة تجمع بين سحر الفن، وأحدث صيحات الأزياء، وأسرار الصحة واللايف ستايل، في توليفة مميزة تلبي تطلعات القارئ وشغفه بكل ما هو جديد. واستهل العدد صفحاته بلمسة وفاء وطنية وثقافية بارزة، حيث سلط الضوء على تكريم مؤسسة «لويك» للفنان القدير شادي الخليج، مخلدةً اسمه الفني العريق على مسرح مدرسة عائشة في لفّة تقديرية تعكس قيمة الرموز الإبداعية. وفي جولة خاصة داخل كواليس عالم المشاهير، تصدرت نجمة الغلاف فجر العامر، لاعبة منتخب الكويت لكرة قدم الصالات، التي فتحت قلبها لتؤكد عشقتها للمنتخب البرازيلي وترشيحها للبرتغال للتتويج باللقب، موجهة رسالة بضرورة تقديم مزيد من الدعم للرياضة النسائية. وفي حوارات حصريّة، حسمت الفنانة مها المصري الجدل حول شائعات زواجها السري، بينما كشف الفنان أيمن الأعتر كواليس غيابه وعودته بمغامرة فنية تشمل خمس لهجات عربية، في حين انتقدت الإعلامية حبيبة العبدالله السوشال ميديا التي شوّهت مفهوم الإعلام الحقيقي. أما في عالم الأنافة، فتأخذنا المجلة إلى مهرجان «رويال اسكوت» لاستعراض هندسة الموضة وتقليعات القبعات، وتقدم أسراراً ذكية لتثبيت العطور الصيفية، مع أفراد مساحة للعناية بالبشرة السمراء ومناقشة كيف يعيد الذكاء الاصطناعي صياغة مستقبل العناية بالجمال. وفيما يخص جودة الحياة، حلت ضيفة على المجلة الأخصائية ربي عبدالحكيم السيد، مؤسس منصة «مساحة أمان» التي دمجت العلوم النفسية بالفنون التعبيرية لعلاج القلق والعزلة، واصفةً القلق بـ «العدو الخفي» داخل الإنسان. ولم يغفل القسم الصحي تقديم نصائح للرشاقة في الصيف، وأسباب الخمول بعد الطعام، والتحذير من «القاتل الصامت»، إلى جانب وصفات مميزة في الطهي. أخيراً، يزخر قسم «اللايف ستايل» بمواضيع أسرية كفن التعامل مع الرجل العصبي، والاستثمار المبكر في الأطفال، وجولات في عالم الديكور والسيارات والأبراج والتسالي، لتختتم المجلة صفحاتها بكلمة الحقيقة تحت عنوان «الكرة والكرة الأرضية».

أسرة التحرير

نتمنى لكم متابعة
شيقة لأعداد المجلة
عبر منصات الورقية
والرقمية وكذلك
السوشال ميديا

بريق الدانة... بريق الخبر والصورة وعلى موقعها إقرأ كأنك تشاهد

بوفية إفطار فاخر و بخصوصية تامة
في ملاذك الريح

Lavish Buffet Breakfast

At Your own private haven

SPECIAL

OFFER

FOR LADIES

Breakfast Buffet Daily from
6:00 AM - 11:00 AM

عرض

خاص

للسيدات

WhatsApp +965 2576 0111
restaurants.hikuwait@ihg.com

ALDIWAN

الديوان

INTERNATIONAL BUFFET

بوفيه عالمي

**Holiday Inn
& Suites**

— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA



14



22

عبدالمجيد
مشتاق لجمهوره
الكويتي... يبيها
حفلة في الأرينا

34

أنجيلا تعلن عن
فيلمها الجديد
في موتني كارلو

36

مها المصري
تحسم الجدل حول
زواجها السري
وتكشف اسم
ابنتها

44



مكياج
لجميع المناسبات



62



64



54

الذكاء الاصطناعي
يعيد صياغة
مستقبل العناية
بالبشرة

56

رشاقتك في
موسم الحر..
وإنقاص الوزن

58

A woman with dark hair pulled back, wearing a red and white striped dress and large red earrings, holds a clear perfume bottle in her right hand and a small clear object in her left hand. She is looking upwards with a serene expression. The background is a solid grey.

عطرك يحمل شخصيتك

اجمعي الربيع في عبير عطرك المفضل



80

72



74

معرض «طور من الماضي»
للباحث فؤاد المقهوي

76

معرض العملات الورقية
والمعدنية الثالث

أستون مارتن وكيرف ريسينج سيميوليترز
تكشفان عن إصدار السيارات الخارقة من جهاز
المحاكاة AMR-C01-R



92



المجوهرات

أناقة دائمة.. وإطلالة راقية

بحضور قيادات الثقافة والفن..

«لويك» تكرم «شادي الخليل» وتخلد اسمه على مسرح مدرسة عائشة

لوحة فنية خاصة



لوحة فنية خاصة مهداة من لويك بريشة الفنان إبراهيم الصطبية





صورة جمعت الفنان شادي الخليج وورثة المرحوم جاسم خالد الداود المرزوقي والسيد الأمين العام للمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ورئيس مجلس إدارة لويك فادية المرزوقي ونيف من كبار الشخصيات



إزالة الستار عن لافتة المسرح الذي يحمل إسم الفنان شادي الخليج



السيدة فادية المرزوقي لحظة وصول الفنان شادي الخليج

«شادي الخليج»، تزامناً مع إطلاق اسمه رسمياً على مسرح مدرسة عائشة، تقديراً لمسيرته الفنية والوطنية الحافلة، وارتباطه التاريخي بهذا الصرح الذي احتضن جانباً من بداياته وإبداعاته. وأقيمت الأمسية بحضور الأمين العام للمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الدكتور محمد الجسار، والأمين العام المساعد لقطاع الفنون مساعد الزامل، والأمين العام بالتكليف لقطاع الآثار محمد بن رضا، ورئيس مجلس إدارة لويك فادية جاسم خالد الداود المرزوقي،

هناك أماكن لا تقاس بعمر مبانيها، بل بما تختزنه من ذاكرة وطنية وثقافية. ومن بين هذه الأماكن تقف مدرسة عائشة شاهداً على محطات مضيئة من تاريخ الكويت الفني والتعليمي، لتستعيد اليوم دورها الثقافي من جديد بعد إعادة ترميمها وتأهيلها، وتفتح أبوابها أمام حدث استثنائي جمع بين الوفاء للمكان والاحتفاء بأحد أبرز رموز الفن الكويتي. وفي أجواء امتزجت فيها المشاعر بالذكريات، نظمت لويك أمسية لتكريم الفنان القدير عبدالعزيز خالد المفرج



جولة داخل المسرح الوطني الذي حمل ذاكرة الوطن

الكويتيين.

وخلال الاستقبال، تم تكريم الفنان القدير بلوحة فنية خاصة مهداه من لويك برشية الفنان التشكيلي إبراهيم العتيبة، قدمها له السيد محمد جاسم المرزوق، تقديراً لمسيرته الفنية والوطنية الحافلة بالعطاء.

بعد ذلك، اصطحب الحضور الفنان شادي الخليج في جولة داخل أروقة مدرسة عائشة، استعاد خلالها ذكرياته مع المكان منذ سنوات الدراسة والبدايات الأولى، مروراً بالحفلات والأوبريتات الوطنية التي شهدتها المدرسة، وصولاً إلى مرحلة توقف نشاطها، قبل أن تعود اليوم إلى الحياة بفضل مشروع الترميم والتأهيل الذي أعاد إليها بريقها التاريخي والثقافي.

وخلال جولته في أرجاء المدرسة، توقف شادي الخليج أمام اللافتة الأصلية لمعهد الموسيقى التابع لوزارة التربية، والتي جرى الحفاظ عليها بعناية أثناء أعمال الترميم، مستحضراً جانباً من ذكرياته المهنية حين عمل موجهاً بالمعهد لسنوات.

كما شهدت الجولة لحظة مؤثرة تمثلت في الكشف عن لوحة «مسرح شادي الخليج»، ليحمل المسرح اسم الفنان الذي ارتبطت مسيرته الفنية بذاكرة المكان، والذي ظل صوته حاضراً في وجدان الكويتيين عبر عقود من الإبداع والعطاء.

والسادة أعضاء مجلس الإدارة فتوح الدلالى والسيدة عبير العيسى إلى جانب السادة ورثة المرحوم جاسم خالد الداود المرزوق ممثلين بمحمد جاسم المرزوق، ومشعل جاسم المرزوق، ومرزوق جاسم المرزوق، الذين جسّدوا إيمانهم بأهمية الحفاظ على الإرث الثقافي والتاريخي للكويت وصون ذاكرة المكان للأجيال القادمة، فضلاً عن حضور نخبة من الفنانين والمثقفين والمهتمين بالشأن الثقافي.

واستقبل شادي الخليج في قاعة لوزان بمدرسة عائشة وسط أجواء من السعادة والترحيب من أسرة لويك ومحبيه من أهل الفن والثقافة وأفراد أسرته، في مشهد عكس المكانة الكبيرة التي يحظى بها في وجدان



صورة عائلة الفنان شادي الخليج



فرقة لآيا الموسيقية

كل من أسهم في إعادة إحياء هذا الصرح العريق، الذي يلتقي فيه الوفاء للإنسان المبدع مع الوفاء للمكان الذي يحتضن ذاكرة الوطن ويحفظ إرثه للأجيال القادمة. وتخلل الأمسية فقرة موسيقية مميزة من أكاديمية لآيا للفنون بإشراف الفنان الدكتور بدر النوري، قدمت خلالها الفرقة باقة من أشهر أعمال شادي الخليج، «سدرة العشاق، عزيزه، ها نحن عدنا» غناء الشاب الكويتي «حمد السعيد» والفنانة «منه الخياط» وسط تفاعل كبير من الحضور الذين استعادوا عبر الألحان والذكريات صفحات مضيئة من تاريخ الأغنية الكويتية. واختتمت بعرض فيلم وثائقي من إنتاج فريق لويك، استعرض أبرز محطات مسيرة شادي الخليج الفنية والوطنية، منذ بداياته الأولى وحتى تحوله إلى أحد أبرز رموز الأغنية الكويتية والخليجية، ودوره في إثراء الحركة الموسيقية وترسيخ الأغنية الوطنية في وجدان الأجيال.

وجاءت هذه الأمسية لتؤكد أن الوفاء للمبدعين هو وفاء لذاكرة الوطن، وأن الحفاظ على المعالم الثقافية وإحيائها مسؤولية مشتركة تسهم في صون الهوية الوطنية ونقل إرثها للأجيال القادمة، تماماً كما فعلت مدرسة عائشة التي عادت لتنبض بالحياة والثقافة وتحمل على مسرحها اسم أحد أبرز رموز الفن الكويتي: شادي الخليج.



من اليمين السيدة فنانة الدليل والسيدة عيسى المهدي والسيدة فادية المرزوق

وعقب ذلك، دخل الفنان شادي الخليج إلى المسرح وسط ترحيب الحضور، واستهلّت الأمسية بالنشيد الوطني، ثم رحبت مقدمة الحفل دلال السمحان بالحضور، مؤكدة أن المناسبة تمثل لحظة وفاء لفنان ارتبط اسمه بتاريخ الكويت الفني، ولعلم ثقافي عريق يستعيد اليوم مكانته ودوره في خدمة المجتمع.

كما أكدت رئيس مجلس إدارة لويك فادية المرزوق في كلمتها أن إعادة إحياء مدرسة عائشة لا تمثل مجرد ترميم لمبنى تاريخي، بل استعادة لجزء أصيل من الذاكرة الوطنية والثقافية للكويت.

كما تقدمت بالشكر والتقدير إلى المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الشريك الاستراتيجي للويك، لدوره المستمر في دعم المشهد الثقافي والفني وتعزيز المبادرات الهادفة إلى الحفاظ على التراث الثقافي الكويتي، وإلى

بريشة الفنان إبراهيم العطية.. لوحة تقديرية توثق مسيرة عطاء «شادي الخليج»

تمتلك رؤية رائدة في دمج العلوم النفسية السلوكية بالفنون التعبيرية والعلاجية

رَبى عبد الحكيم السيد:

القلق «عدو خفي» يعيش داخل رأس
الإنسان ينهش طاقته وجسده وصحته

خاص - «بريق الدانة»:

حياة صعبة ومتقلبة، أمواج من الضغوط، أفكار ومخاوف متزاحمة وسط ذلك تبرز الحاجة إلى فهم أعمق لأنفسنا وللرسائل التي تحملها مشاعرنا اليومية. ومن هذا المنطلق، تكرر ربي عبد الحكيم السيد، المتخصصة في الوعي النفسي وتطوير الذات والكوتشينج ومؤسس منصة «مساحة أمان»، جهودها لنشر ثقافة التوازن النفسي بأسلوب قريب من الناس وحياتهم. وعلى الصعيد الشخصي، تظهر ربي بصورة الأم الحنون لابنتها الوحيدة سلمى، التي ترى فيها عالمها كله. وتؤمن بأن الثقة والحوار هما أساس التربية، لذلك تمنح ابنتها مساحة للتجربة والتعبير عن ذاتها، وتدعمها في اكتشاف مشاعرها من خلال الفن والإبداع. ويبن رسائلها المهنية وتجربتها الإنسانية، تقدم ربي نموذجاً يجمع بين العلم والدفع الأسري والإيمان بأهمية بناء الإنسان من الداخل. وفي هذا الحوار، تقترب أكثر من تجربة ربي عبد الحكيم السيد، لتتعرف على رؤيتها في الوعي النفسي وتطوير الذات، ونكتشف أيضاً جانبها الإنساني كأم وامرأة تؤمن بأن التوازن يبدأ من فهم النفس والإنصات لها.

ما الفرق بين القلق والخوف؟ وأيهما أكثر تأثيراً وخطورة على الإنسان؟

الخوف: هو استجابة لتهديد حقيقي وواضح وموجود في اللحظة ذاتها «مثل خوفك من سيارة مسرعة متجهة نحوك» هو شعور لحمايتنا غريزياً.

القلق: هو سيناريو وهمي يصنعه العقل عن «مستقبل» لم يحدث بعد «مثل: ماذا لو فشلت؟ ماذا لو لم يتقبلوني؟»

أشدهم خطورة: القلق، هو «عدو خفي» يعيش داخل رأس الإنسان، ينهش طاقته وجسده وصحته النفسية على المدى البعيد لأنه بلا نهاية واضحة، أما الخوف ينتهي بانتهاء المؤثر.

هل نحتاج إلى قدر من القلق في حياتنا اليومية؟
أم أن القلق أصبح عبئاً بسبب طبيعة الحياة الحديثة؟



«العزلة» حتى نتشافي
و«الوحدة» شعور مؤلم
رغم كثرة المحيطين

القلق بمستواه الطبيعي البسيط هو «منبه» يذكرنا بالمسؤوليات. لكن في عصرنا الحالي، ومع تسارع الحياة ووسائل التواصل، تحول القلق من منبه طبيعي إلى عبء مستمر لأن عقولنا أصبحت محاطة بمقارنات ومثيرات لا تتوقف.

ما الفرق بين القلق الذي يحمينا ويدفعنا للحدز، والقلق الذي يصنع أوهاماً ومخاوف غير واقعية في عقولنا؟

القلق الذي يحمينا: هو قلق «مؤقت وموجه نحو الفعل» مثلاً: أقلق من الاختبار فأقوم لأدرس. أما القلق الوهمي: هو قلق «دائري وشال للحركة»، يجعلك تفكر في الكارثة دون السعي لحلها، ويبني سيناريوهات مرعبة لا أساس لها من الواقع.

هناك من يرى أن الإنسان إذا لم يقلق أو ينشغل بمستقبله فلن يتطور، كيف ترين العلاقة بين القلق والتطور الشخصي؟

الموقف هو مجرد «مثير»، لكن القلق الحقيقي ينبع من طريقة تفسيرنا لهذا الموقف. عندما يغيب الوعي والأدوات النفسية الصحيحة لتفريغ الأفكار، نترك عقولنا تضخم المواقف العادية وتحولها إلى أزمات.



تتحول إلى معتقد، والمعتقد يولد مشاعر وسلوكيات، وبتكرار السلوكيات تتشكل «الشخصية». لذلك، إذا أردت تغيير شخصيتك وحياتك، ابدأ أولاً بتغيير ونوعية أفكارك.

من الذي يتحكم في قراراتنا أكثر: العقل أم المشاعر؟ وهل تغليب العقل في القرارات الصعبة يلغي الجانب الإنساني فينا؟

في القرارات المصيرية، المشاعر هي التي تحركنا أولاً، ثم يأتي العقل ليبرر هذا الاختيار. تحكيم العقل في القرارات الصعبة لا يلغي إنسانيتنا، بل هو «حماية» لنا؛ الإنسانية الحقيقية هي ألا تظلم نفسك أو غيرك بقرار عاطفي مؤقت تدفع ثمنه طوال عمرك.

هل الندم ينتج عن ارتكاب خطأ، أم عن شعورنا بأن هناك خياراً أفضل كان يمكن أن نتخذه؟

الندم نادراً ما يكون بسبب الخطأ نفسه، بل هو وهم الخيار الأفضل. العقل يمارس خدعة بعد فوات الأوان ويقول لك: «لو اخترت الطريق الآخر لكنت حياتك مثالية»، متناسياً أنك في لحظة اتخاذ القرار اخترت بأفضل ما تملك من وعي ومعلومات حينها.

لماذا يشعر الإنسان أحياناً بالوحدة رغم وجود الناس من حوله؟

لأن الوحدة ليست غياب البشر، بل هي غياب العمق والاتصال الحقيقي. عندما يشعر الإنسان أن من حوله لا يفهمونه، أو أنه يرتدي قناعاً ليقتنعهم، سيشتعر بغربة ووحدة قاتلة حتى لو كان في وسط قاعة مزدحمة.

ما الفرق بين العزلة والوحدة من منظور نفسي ووجودي؟

العزلة، Solitude: خيار واعي وراق، تجلس فيه مع نفسك لتتشافى، ترسم، تصفي ذهنك، وهي تمدك بالطاقة «سلام داخلي».

الوحدة، Loneliness: شعور مفروض ومؤلم بالانفصال

إذا لم تشعر بعدم الراحة «المحاطة»، لن تتطور؟ القاعدة تقول لا يوجد نجاح من دون فشل.. **تعليقك؟**

هناك خلط كبير بين «المحاطة» وبين «السعي والاهتمام». «المحاطة» تستهلك طاقة العمل؛ لكي تتطور أنت بحاجة إلى شغف وانضباط وحرص، وليس إلى قلق يمرضك. أما قاعدة «لا نجاح دون فشل» فهي صحيحة، لأن الفشل هو «المعلم الأول»، والقلق من الفشل هو الذي يمنعنا من المحاولة أصلاً. **برأيك، ما نسبة التفكير الواعي مقارنة بالتفكير اللاواعي في قراراتنا ومواقفنا اليومية؟**

الصدمة هنا أن الدراسات النفسية تشير إلى أن أكثر من 90% إلى 95% من سلوكياتنا وردود أفعالنا اليومية يقودها «العقل اللاواعي» «البرمجة القديمة، العادات، المخاوف المخزنة» التفكير الواعي لا يشكل سوى نسبة ضئيلة، وهنا تكمن أهمية «الوعي النفسي» لتوسيع مساحة الوعي وتعديل البرمجة اللاواعية.

لماذا يتحول التفكير أحياناً إلى عبء يرهق الإنسان ويشل قدرته على اتخاذ القرار؟

لأن العقل عندما يمتلئ بالمفاهيم المفتوحة والأفكار المزدحمة غير المفرغة، يدخل في حالة «Overload» أو صدمة. عندما يعجز عن معالجة كمية الخوف والتوتر، يلجأ لخيار «التجميد» «Freeze» كحماية، فيشتعر الإنسان أنه مشلول وغير قادر على اتخاذ أي خطوة.

هل شخصيتنا هي التي تشكل أفكارنا، أم أن أفكارنا هي التي تصنع شخصياتنا؟ وأيها يسبق الآخر؟ إنها حلقة دائرية، ولكن الأفكار هي السابقة. الفكرة المتكررة



إبنتي سيدة قراراتها حتى تدرك الصم من الخطأ



بالخطأ والتعلم دون جلد للذات.

**هل يمكن للإنسان أن يصل إلى حالة من السلام
النفسى؟**

نعم، السلام النفسي ليس غياب المشاكل أو العواصف من حولنا، بل هو القدرة على الحفاظ على هدوئنا الداخلي وسط العاصفة. السلام النفسي يبدأ عندما نتقبل مشاعرنا، ونتوقف عن مقاومة ما لا يمكننا التحكم فيه، وتمنح نفسك «مساحة أمان» لتفريغ فوضى الأفكار والعودة لمركز توازنك.

نتوقف عند ربى الأم؟

إنسانة عادية وبسيطة، سلمى طفلي الوحيدة 14 عاماً، أرى فيه الدنيا بأكملها، أحاول قدر المستطاع أن أسعدها وأقضي أغلى لحظات الأمومة وتعاطي معها على أسس التربية الحديثة.

هل ستجعلين منها نسخة عن والدتها؟

نحن في الألفية الثانية وبلا شك أمنحها ثقة مطلقة بأن سيدة قراراتها، أمنحها الفرصة لتفعل ما تراه مناسباً حتى لو كنت أعلم بأنها مخطئة سيكون أمامها فرصة لمعرفة الصم من الخطأ، طبعاً بحكم أننا نقضي فترات جيدة معاً وجدتها تميل تدريجياً للتأقلم مع العلم الذي تخصصت به ومنحتها الفرص المواتية للتنفيس عما تشعر به والتعبير عن ذلك من خلال الفن وفعلت تمكنت من رسم ما تريده واختارت الألوان التي ترانا قريبة منها من خلال فن الماندارا.

**بما أنك تتعاملين مع كافة الألوان ما هو اللون
المفضل لديك؟**

الأسود بلا منازع، هو سيد الألوان وتعشقة غالبية النساء.

والرفض، تشعر فيه بالخوف والحاجة للآخرين ملء فراغك الداخلي.

**لماذا نستمر أحياناً في علاقات مؤذية أو سامة
رغم إدراكنا لأثرها السلبي علينا؟**

نستمر فيها بسبب الخوف من المجهول والخوف من الوحدة، أو بسبب ضعف الاستحقاق «الشخص يعتقد لاوعياً أنه لا يستحق حباً أفضل»، أحياناً يكون «الأم المألوف» في العلاقة السامة أسهل على العقل من «الحرية غير المألوفة».

كيف تؤثر الثقافة الحديثة ووسائل التواصل

الاجتماعي في زيادة أو تقليل الشعور بالوحدة؟
وسائل التواصل أعطتنا اتصالاً رقمياً مزيفاً على حساب التواصل الإنساني الحقيقي. جعلت الناس يتابعون «حياة الآخرين المثالية»، مما يعمق شعورهم بالنقص والاقصاء، وزادت من العزلة خلف الشاشات مع وهم «أننا متصلون».

لماذا يصبح الخوف نفسه مصدراً للخوف والقلق؟

هذا ما نسميه «Anxiety of Anxiety»، عندما يختبر الإنسان نوبة هلع أو خوف شديد، يبدأ عقله يخاف من «تكرار الشعور نفسه» ومن أعراضه الجسدية «ضربات القلب، ضيق التنفس». فيصبح الخوف من الفكرة بحد ذاتها هو العائق الأكبر.

**كيف يمكن للإنسان أن يبني ثقته بنفسه بطريقة
صحية ومستدامة؟**

الثقة لا تأتي من قراءة الكتب، بل من التجربة والفعل. تكسب الثقة عندما تتوقف عن إرضاء الجميع، وعندما تضع حدوداً واضحة لحياتك، وعندما تخوض تجارب جديدة وتسمح لنفسك

مهرجان رويال اسكوت 2026.. هندسة الموضة والقبعات

عندما تلتقي عراقية التقاليد بشغف الموضة المعاصرة، يتحول مضمار «رويال اسكوت» 2026 إلى منصة عرض مفتوحة تختزل قروناً من الأناقة البريطانية. في هذا العام، لم يكن السباق مجرد حدث رياضي، بل جاء بمثابة لوحة فنية تجسد أرقى ما وصلت إليه خطوط التصميم، حيث تبارت الإطلالات الملكية ونخبة المشاهير والحاضرين في تقديم تجسيد حي للموضة الرفيعة التي تحترم الإرث التاريخي وتتطلع إلى المستقبل.

مزيج بين الهيكلية الكلاسيكية والانسيابية الحديثة

شهد المضمار هذا العام تنوعاً لافتاً في الصور الظلية والقصات التي عكست ذوقاً رفيعاً وفهماً عميقاً لقواعد اللباس الصارمة للحدث. هيمنت معاطف الفساتين المستقيمة والقصات محددة الخصر التي تبرز القوام بوقار يناسب طبيعة «المقصورة الملكية». وفي مقابل الكلاسيكية الهيكلية، برزت قصات عصرية لافتة مثل





بخفة، فقد تصدر الحرير الطبيعي والشفون والأورجانزا المشهد، مانحين الإطلالات بعداً رومانسياً حافلاً بالأنوثة. ولم تغب اللمسات الحرفية؛ إذ ظهرت الأقمشة المطرزة بالدانتيل الفاخر والكتان الممزوج بالحرير، مما أضفى عمقاً وتنوعاً في اللمس. هذه الخامات لم تكن مجرد اختيار عشوائي، بل عكست اهتماماً بالغاً بالتفاصيل وتفضيلاً للجودة العالية التي تعبر عن مكانة أصحابها وعراقتهم في اختيار أزيائهم.

الأكمام المنفوخة بلطف، والتنانير ذات الثنيات الطولية التي تمنح الحركة انسيابية ساحرة على العشب الأخضر. كما كان حضور البذلات والجمبسوت المصمم ببنطال واسع وبأكثاف محددة كبيراً، ليعيد تعريف الأناقة الرسمية النهارية بأسلوب متجدد وراقي.

احتفالية الأنسجة الصيفية الراقية

لعبت الأقمشة دور البطل في إضفاء طابع الفخامة دون مبالغة. وبما أن الطقس يتطلب خامات تتنفس وتتحرك



هندسة القبعات.. تاج الأزياء ورمز الهوية السنوية

لا يمكن الحديث عن «رويال اسكوت» دون الانحناء أمام ثقافة القبعات التي تعد جزءاً لا يتجزأ من هوية هذا التقليد السنوي. هذا العام، تحولت القبعات من مجرد إكسسوار مكمل إلى حجر الأساس الذي تبنى حوله الإطلالة بالكامل. تنوعت الموديلات بين القبعات ذات الحواف العريضة الكلاسيكية المصنوعة من قش «السينامي» الفاخر، وبين قبعات «البوتر» ذات



الخطوط الحادة، وصولاً إلى التصاميم المبتكرة والمائلة المصحوبة بريش ناعم وزهور حريرية مصنوعة يدوياً. التزام الحاضرين الصارم بحجم قاعدة القبعة والشروط التنظيمية لم يحد من إبداع مصممي القبعات ، بل دفعهم لتقديم قطع فنية هندسية مذهلة تترجم مفهوم الفخامة النهارية.

لوحة الألوان وتأثير الإطلاقات على الجمهور

جاءت خيارات الألوان لتعبر عن بهجة الصيف ووقار المناسبة في آن واحد. فبجانب درجات الباستيل الناعمة مثل الأزرق الثلجي، والأصفر الزبدي، والوردي الشاحب، كان هناك حضور قوي لـ «الأحمر الطماطم



الناخب» الذي أعلن كأول لون رسمي للعام في السباق، مما أضفى طاقة وحيوية على المدرجات. هذا التناغم البصري يترك أثراً فورياً وعميقاً على الجمهور والشغوفين بالموضة حول العالم. إن الإطلاقات التي تظهر في رويال اسكوت لا تظل حبيسة المضمار، بل تتحول في غضون ساعات إلى مصدر الإلهام الأول لأزياء المناسبات وحفلات الزفاف الصيفية، مما يثبت كيف يمكن لتقليد سنوي قديم أن يستمر في قيادة وتوجيه ذوق الجماهير جيلاً بعد جيل.



أناقتك

بما يناسبك... من الموضة..



أسرار ذكية لتثبيت عطورك الصيفية دون أن تتأثر أناقة ملابسك

العطر ليس مجرد رائحة جميلة تفوح منك، بل هو التوقيع الخفي وغير المرئي لأناقتك اللامعة النهائية التي تكتمل بها إطلالتك. ومع دخول فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، نواجه جميعاً ذلك التحدي المزعج: العطور تتبخر بسرعة هائلة، ومحاولة رشها مباشرة على الملابس قد تنتهي بكارثة تشوه الأقمشة بقفا زيتية وتصبغات يصعب إزالتها. كخبرة موضة، سأكشف لك اليوم المعادلة السرية للتألق برائحة ساحرة تدوم طويلاً مع الحفاظ على سلامة ونظافة قطعك المفضلة.

كيف تجعلين رائحتك تدوم طوال اليوم؟

السفر في ثبات العطر لفترات طويلة لا يكمن في كمية الرش، بل في «التكنيك» والمكان. أولاً، اعتمدي على قاعدة «الطبقات»: استخدمي لوشن الجسم أو مرطباً غير معطر «أو بنفس رائحة العطر» قبل التطبيق، فالأنسجة المرطبة تحبس جزيئات العطر بامتياز. ثانياً، ركزي على نقاط النبض في جسدك مثل معصمي اليدين،



خلف الأذنين، وقاعدة الرقبة. الدفء الطبيعي في هذه المناطق يعمل كموزع مستمر للرائحة. وإذا أردت لمسة خفيفة على ملابسك، رشي العطر في الهواء أمامك ثم سيري وسط هذه «الهالة» أو الغيمة العطرية، مما يسمح للجزيئات بالهبوط بخفة وتجانس دون تركيز قد يؤدي النسيج.

حيل ذكية لحماية الأقمشة الصيفية من البقع

أقمشة الصيف الخفيفة مثل الحرير، الكتان، والشفيفون تعتبر حساسة للغاية تجاه الزيوت العطرية والكحول، ورش العطر عليها مباشرة وبمسافة قريبة هو السبب الرئيسي لظهور تلك البقع الصفراء المزعجة. لتفادي ذلك، احرصي دائماً على رش العطر من مسافة لا تقل عن 20 إلى 30 سنتيمتراً. الحيلة الأجمل والأكثر أماناً التي أنصح بها دائماً هي رش العطر على القطن الطبيعي أو منديل ورقي ووضعه داخل خزانة ملابسك، أو رش العطر على بطانة الملابس الداخلية قبل ارتدائها بضع دقائق حتى تجف تماماً، وبذلك تضمنين فوحان العطر وحماية ألوان ملابسك الزاهية من التلف.

اختيار العطر المناسب للطقس الحار

في الصيف، تتفاعل حرارة الجسم والتعرق مع مكونات العطر بشكل كيميائي سريع، لذلك من المهم جداً اختيار العطور المناسبة لهذا الفصل. ابتعدي تماماً عن العطور الشتوية الثقيلة الغنية بالعود أو الأخشاب المكثفة لأنها

تصبح خانقة وخشنة مع الحرارة، واستبدليها بعطور «الأودو تواليت» أو الكولونيا الخفيفة المستوحاة من الحمضيات، الأزهار البيضاء، والمسك النقي. هذه المكونات تمنحك شعوراً فورياً بالانتعاش والنظافة، وتتداخل بنعومة مع أجواء الصيف الحارة دون أن تترك أثراً كيميائياً ثقیلاً على بشرتك أو ملابسك، لتظلي أيقونة في الأناقة والانتعاش طوال اليوم.



لاعبة منتخب الكويت لكرة قدم الصالات...

فجر العامر:

أعشق البرازيل والبرتغال
الأقرب للتتويج باللقب

«بريق الدانة» - خاص:

في كرة الصالات، لا يكفي أن تمتلك المهارة فقط، بل تحتاج إلى سرعة في التفكير، وروح جماعية، وقدرة على التحدي في كل دقيقة من المباراة. ومن بين اللعابات اللواتي قدمن هورة مشرفة للرياضة النسائية الكويتية، تبرز لاعبة منتخب الكويت لكرة قدم الصالات فجر العامر التي صنعت لنفسها مسيرة مميزة بدأت من نادي الكويت ووصلت بها إلى تمثيل الوطن في المحافل الخارجية. وبروح الطموح والإصرار، تواصل لاعبة منتخب الكويت لكرة قدم الصالات فجر العامر وزميلاتها رحلتهم في الملاعب، واضعات نصب عيونهن تحقيق المزيد من النجاحات مع المنتخب الوطني يقودهن الشغف والاحلام برؤية الرياضة النسائية تحظى بمزيد من الدعم والاهتمام. في هذا الحوار، تحدثنا عن بداياتها، وأبرز محطاتها مع المنتخب، وطموحاتها المستقبلية، كما شاركتنا توقعاتها الخاصة لمونديال 2026 ورسالة وجهتها لكل فتاة تحلم بدخول عالم كرة القدم:

منتخب مصر «الحنان الأسود» وبن عدي ينتظره مستقبل كبير



**من تتوقعين أن يحقق البطولة ويرفع كأس
مونديال 2026؟**

البرتغال بقيادة الكابتن كريستيانو رونالدو.

**في كل نسخة من المونديال يكون هناك
«حصان أسود»، من تتوقعين؟**
منتخب مصر.

من أفضل لاعب في المونديال بالنسبة لك؟
حتى هذه المرحلة من التصفيات أعتقد اللاعب
الارجنتيني ميسي بخبرته الكبيرة، أما النجوم
الصاعدين الذين أطلع لمتابعتهم المغربي أيوب بو عدي
الذي لم يتجاوز عمره 18 عاماً وظهر بمستوى لافت

**بما أن هذا العدد من «بريق الدانة» سيطرح
في الاسواق بعد اول مرحلة من مسابقة
«مونديال 2026»، حبيت أبدأ من هنا...**

جميل جداً، وهو حدث عالمي ينتظره عشاق جمهور
المستديرة بعد كل أربع سنوات، ونسخة 2026
شهدت الكثير من المتغيرات في مقدمتها اقامة
البطولة في ثلاثة بلدان هي المكسيك وكندا والولايات
المتحدة الاميركية، زيادة عدد الفرق المشاركة إلى
48 فريقاً مما أتاح لبعض المنتخبات فرصة التأهل
في اكبر محفل رياضي، إلى جانب وبحسب ما
أعرفه تم تعديل الكثير من القرارات الجديدة داخل
الملعب بهدف الارتقاء باللعبة والحفاظ على تطويرها
وهذا أمر جيد، بلا شك كرة القدم في الصالات لها
اشتراطات وقوانين مختلفة كلياً.

أي منتخب تشجعين في كأس العالم 2026؟
السامبا... البرازيل.

الرياضة النسائية في حاجة لدعم أكثر واللاعبات قدرات على تحقيق إنجاز يرفع اسم الكويت عالياً



نعود إلى اللاعبه والكابتن فجر العامر
كيف كانت بدايتك مع كرة القدم؟
بدايتي كانت مع نادي الكويت، وهو من أقوى فرق
الدوري والمنافسين الدائمين على البطولات، ومن
هناك بدأت رحلتي مع اللعبة.
من أول شخص شجعك على دخول هذا
المجال؟

أهلي كانوا الداعم الأول والأكبر لي منذ البداية.
لماذا اخترت كرة الصالات وليس كرة القدم
العادية؟
في الكويت لا يوجد دوري منتظم لكرة القدم العشبية
للسيدات، ولو كان موجوداً فأعتقد أنني سأختار كرة
الصالات أيضاً لأنها أكثر متعة بالنسبة لي.
هل تتذكرين أول مباراة لعبتها؟ وكيف كان
شعورك؟

بالتأكيد، كان شعوراً جميلاً جداً لأن هذه اللحظة
كنا ننتظرها أنا وبقية اللاعبات منذ فترة طويلة.
ما أكثر شيء جذبك إلى كرة الصالات؟



وكبير وينتظره مستقبلاً حافلاً.
لو أتاحت لك فرصة حضور مباراة واحدة
فقط في المونديال، تتمنين أن تكون بين أي
منتخبين؟
البرازيل والمغرب.
بين البرازيل والأرجنتين، من الأقرب إلى
قلبك؟
البرازيل.
ما المباراة التي تتحمسين لها أكثر من
غيرها؟
المباراة النهائية.



كرة الصالات أكثر متعة بالنسبة لي ولو اتاحت لي فرص جديدة سأختارها



اللعب الجماعي وسرعة اللعب داخل الملعب، وهذا ما يجعل المباريات ممتعة ومليئة بالحماس.

حدثينا عن التدريبات، وهل هي مرهقة؟

بالتأكيد مرهقة، لأن لدينا بطولة واحدة فقط خلال الموسم تستمر من ثلاثة إلى أربعة أشهر، بينما بقية السنة تكون فترات التوقف طويلة، لذلك العودة للتدريبات والمباريات بعد الانقطاع تحتاج جهداً كبيراً من اللاعبين.

من اللاعبين أو اللاعبين الذي تعتبرينه قدوة لك؟

النجم البرازيلي نيمار.

ما شعورك وأنت تمثّلين الكويت؟

كل شخص يتمنى أن يقدم شيئاً لوطنه، وتمثيل المنتخب مسؤولية كبيرة وفخر لأي لاعب أو لاعبة.

ما أجمل ذكرى لك مع المنتخب؟

مباراتنا أمام منتخب تركمانستان في التصفيات الآسيوية، فهي من الذكريات المميزة بالنسبة لي.

كيف توفقين بين حياتك الخاصة والتدريبات؟

أعتبر الرياضة جزءاً من روتيني اليومي، لذلك لا

أشعر بأنها تعيقني عن أي جانب آخر في حياتي.

من أكثر لاعبة يوجد بينكما تفاهم داخل الملعب؟

نهال الصقبي وريم الملا.

ما أصعب فريق واجهتموه؟

منتخب أستراليا.

هدف أم أسيسست؟

هدف.

ما طموحك مع المنتخب خلال الفترة المقبلة؟

المقبلة؟

أتمنى زيادة الاهتمام باللاعبات من جميع النواحي، وأثق بأن اللاعبات قادرات على تحقيق إنجاز يرفع اسم الكويت عالياً.

ما الرسالة التي تودين توجيهها للفتيات

الراغبات في دخول مجال كرة القدم؟

مارسن الرياضة التي تحببها سواء كانت كرة القدم أو أي رياضة أخرى، ولا تدعن شيئاً يقف أمام أحلامكن، ففي النهاية لا يوجد شيء مستحيل.

عبدالمجيد مشتاق لجمهوره الكويتي... يبيلها حفلة في الأرينا

تعالّت الأصوات المحبة للفنان السعودي عبدالمجيد عبدالله مطالبة شركة روتانا بتنظيم حفل غنائي خلال موسم الصيف خصوصاً وأن آخر حفلاته كانت ناجحة بامتياز على الرغم من عدم تمكن الكثيرين من الحضور بسبب نفاذ التذاكر وعدم تحقيق الجهة المنظمة بإقامة حفلة أخرى في الموسم الحالي، حسب عبدالمجيد الرسمي تفاعل مع المطالبات ونشر جملة لطيفة بعنوان: «يبيله حفلة بالأرينا».



شيماء سليمان تطلق «أحلى وطن» أول أغنية بالحجاب

أطلقت الفنانة الشابة شيماء سليمان أغنيتها الوطنية «أحلى وطن» من كلمات الفنان عبدالإمام عبدالله وألحان حمد راشد الخضر، وتعتبر هذه الأغنية أول أغنية تقوم بتسجيلها الفنانة شيماء سليمان بعد إعلان ارتدائها للحجاب.



فيصل فريد وزينب كرم... معاريس الوسط الفني

دخل الثنائي الشاب الفنان فيصل فريد والممثلة زينب كرم القفص الذهبي واقاما حفل زواجهما وسط حضور ومباركات عديدة من قبل اصدقائهما من الفنانين، وجاء الاعلان عن زواجهما بعدما كشفوا قبله بايام عن خطبتهما التي تمت خلال كواليس تصوير مسلسلها «الحفل الأخير» والذي يخوض فريد من خلاله تجربته الأولى في الانتاج.

بدر الشعبي عن خلافه مع بشار الشطي تصالحهما مستبعد



كشف الفنان بدر الشعبي عن وجود خلاف بينه وبين الفنان بشار الشطي وأن مسألة عودة علاقتهما إلى سابق عهدها أمر مستبعد خلال الفترة الحالية، وأكد الشعبي في مقابلة إذاعية مع الاعلامي علي نجم بأنه لن ينسى وقفات الشطي معه وأنه يتمنى أن يكون قد عامله بالمثل ووقف إلى جانبه وأن سبب الخلاف قيام الشطي بفعل كان قد طلب منه الشعبي عدم القيام به ناهيك عن تدخل البعض الذين أججوا الخلاف.



سارة الودعاني تقاضي من يدعي عودتها لارتداء الحجاب

نفث المؤثرة والمذيعة السعودية سابقا سارة الودعاني شائعة منسوبة إليها زعمت أنها اتخذت قراراً بالعودة إلى ارتداء الحجاب، قبل أن تخرج المؤثرة السعودية لتؤكد أن تلك التصريحات غير صحيحة، متهمه حسابات منتحلة باستخدام اسمها وصورتها الشخصية لنشر معلومات مضللة، ومهددة باتخاذ إجراءات قانونية بحق القائمين عليها.



حلا الترك تعود للدراما الكويتية بـ «جلد ذات»

وافقت الفنانة البحرينية حلا الترك على المشاركة في بطولة الدراما المحلية الجديدة «جلد ذات» للمخرج الشاب سعود بوعبيد وتأليف مريم القلاف وإنتاج مؤسسة جيل الفكر، ويشارك في بطولة المسلسل مجموعة من الممثلين منهم فهد الصالح ورهف محمد وغيرهما.

أنجيلا تعلن عن فيلمها الجديد في مونتري كارلو



خطفت الكاتبة والمخرجة اللبنانية أنجيلا مراد الأنظار خلال مشاركتها في مهرجان مونتري كارلو التلفزيوني «Festival de Télévision de Monte-Carlo»، وتأتي مشاركة مراد بعد سلسلة من النجاحات الفنية والجوائز الدولية التي توجت مسيرتها، كان أحدثها حصولها على لقب «أفضل مخرجة سينمائية»، وعلى هامش مشاركتها، كشفت مراد عن مشروعها السينمائي الجديد بعنوان «Celestia»، تزامناً مع احتفالها بعيد ميلادها، في خطوة وصفتها بأنها تمثل بداية مرحلة إبداعية جديدة تحمل رؤيتها الفنية الخاصة. وأكدت أن الفيلم المرتقب يشكل محطة جديدة في مسيرتها، ويعكس طموحها إلى تقديم أعمال سينمائية مختلفة تواصل من خلالها حضورها في المشهد الفني العالمي.



كندة علوش تهنئ صبا مبارك بنجاح «ورد على فل وياسمين»

أشادت الفنانة السورية كندة علوش بالنجاح الجماهيري الذي حققه مسلسل «ورد على فل وياسمين» منذ انطلاق عرضه مؤخراً، موجّهة تهنئة خاصة لصديقتها الفنانة الأردنية صبا مبارك وصناع العمل. وعبر «الستوري» على حسابها الرسمي في «الإنستغرام»، أعربت علوش عن إعجابها بالمسلسل.



كاظم الساهر «سد الباب» عن الزواج... لن أفعلها مطلقاً!

أعلن قيصر الأغنية العربية الفنان كاظم الساهر بأنه اتخذ قراراً نهائياً لا رجعة عنه وهو عدم خوض تجربة الزواج مرة ثانية حيث ما تزال ذكرى زوجته الأولى تلاحقه في كافة تفاصيل حياته وأنه اتخذ هذا القرار المصيري عن قناعة مطلقة، حيث ما يزال رجيلها يدمره عاطفياً وإنسانياً.

ولنس WELLNESS

لأن صحتك تبدأ من أبسط تفاصيلك

مياه معززة بالزنك وخصائص قلوية، تساعد في دعم نمط حياة صحي ومتوازن.

Hydration that Supports Your Wellness



للطلب السريع
Quick Order
1802066



«MBC» من سوريا تطلق «حب ع ورق»

في احتفالية فنية لافتة احتضنها فندق «رويال سميراميس» بالعاصمة دمشق، أعلنت مجموعة «MBC» عن إطلاق مسلسلها الجديد «حب ع ورق»، بحضور نخبة من صنّاع الدراما ونجوم الفن السوري والعربي. وتأتي هذه الخطوة لتمثل عودة قوية ومؤشراً بارزاً لإنتاجات المجموعة داخل سوريا بعد سنوات من الغياب، مراهنةً على توليفة شبابية تجمع بين الرومانسية والكوميديا الخفيفة القريبة من الجمهور.



ياسمين عبد العزيز تنتهي من تصوير «خلي بالك على نفسك»

أعلنت النجمة ياسمين عبد العزيز انتهاء تصوير فيلمها الجديد «خلي بالك على نفسك»، وذلك بعد رحلة تصوير مكثفة ومستمرة على مدار الأشهر الماضية، حيث جاء المشهد الختامي للفيلم حافلاً بالإثارة والتشويق من خلال لقطة «أكشن» جمعتها بالنجم أحمد السقا.



«يوم وشوي» يتوج بجائزة «ذا تيلي أوردز» الدولية

في إنجاز درامي دولي لافت، نجح المسلسل السوري «يوم وشوي» في حصد جائزة «ذا تيلي أوردز» العالمية (The Telly Awards)، والتي تصنف كواحدة من أرفع وأبرز الجوائز الدولية المتخصصة في تكريم الأعمال التلفزيونية، والرقمية، والإنتاجات الإبداعية على مستوى العالم.

صابر الرباعي.. سأعتزل الغناء احتراماً لتاريخي



فجر النجم التونسي صابر الرباعي مفاجأة مدوية صدمت أوساطه الجماهيرية ومحبيه في العالم العربي، بعدما أعلن علانية عن اتخاذ قراراً حاسماً بوضع مدي زمني لاعتزاله الغناء بشكل نهائي، محمداً مهلة تتراوح بين عامين إلى خمسة أعوام كحد أقصى للابتعاد عن الأضواء. وفي حوار تلفزيوني اتسم بالصراحة والمكاشفة مع الإعلامي محمد قيس، أكد صاحب الحنجرة الذهبية أنه بات يشعر بمرور العمر قائلاً: «أنا خلاص كبرت، وخلال سنتين لثلاث أو خمس سنوات بحد أقصى سأعتزل الغناء».



إسلام مبارك ومشاركتها في فيلم «أسد»

أعربت الفنانة السودانية إسلام مبارك عن سعادتها البالغة بالمشاركة في فيلم «أسد»، مؤكدة في حديث لوسائل اعلام أن هذا المشروع شكّل لها نقطة تحول إنسانية وفنية فارقة، ولم يكن مجرد عمل سينمائي ضخّم، بل تجربة متكاملة أعادت إليها الشغف بالفن والعمل الجماعي. وعن كواليس هذا الإنتاج الذي يعد من الأضخم عربياً.



معتصم النهار يحصد جائزة أفضل ممثل

في إنجاز فني جديد يضاف إلى مسيرته، حصد النجم السوري معتصم النهار جائزة أفضل ممثل ضمن فئة الدراما العربية في حفل جوائز «Trend Awards Middle East» الذي أقيم مؤخراً في العاصمة المصرية القاهرة. وجاء هذا التكريم تقديراً لتمييزه في بطولة مسلسل «لوبي الغرام».



ترى أن السوشيال ميديا غيّرت فكر الناس وشوّهت مفهوم الإعلام

حيية العبدالله:

الإعلام الحقيقي انتهى...
وأتمنى أن يعود يوماً ما

خاص - «بريق الدانة»

في زمنٍ تغيّرت فيه ملامح الإعلام، وتبدّلت فيه أولويات الجمهور بين الشاشة التقليدية ومنصات التواصل الاجتماعي، تظل الإعلامية حبيبة العبدالله واحدة من الأصوات التي تتحدث بصراحة عن واقع المهنة وتحولاتها. وفي هذا الحوار، تستعيد العبدالله محطات من مسيرتها المهنية، وتتأمل واقع الإعلام بين الأمس واليوم، مؤكدة أن الإعلام الحقيقي الذي حمل رسالة التنوير والثقافة لم يعد كما كان، كما تكشف عن رؤيتها للعلاقة بين الإعلام الجديد والإعلام التقليدي، وتتحدث عن تجربتها المهنية التي بدأت من الميدان، وعن طموحات لم تجد طريقها إلى التنفيذ بعد، إلى جانب حديثها الصادق عن شريك حياتها الفنان عبدالله التركماني، والدعم المتبادل الذي يجمعهما. حوار يحمل الكثير من المصاحرة والتأمل والحنين إلى زمنٍ كانت فيه الرسالة الإعلامية أولوية قبل أن تتحول إلى سباق على المشاهدات والترند:

الإعلام الحقيقي انتهى من وجهة نظري وأتمنى أن يعود، أتمنى أن يعود عصر البرامج الهادفة ولكن حتى لو عاد هل نستطيع تغيير فكر الناس؟ وتعودهم على متابعة المقاطع القصيرة وصفحات المؤثرين يشبهون فكرهم وما يحبون؟ في الحقيقة لا اعتقد!

من بين البرامج الكثيرة التي قدمتها، أي برنامج تشعرين أنه ساهم فعلياً في تشكيل شخصيتك الإعلامية وصقل أدواتك المهنية؟ وما الذي تعلمته منه؟

كل البرامج التي قدمتها اعتزّ فيها ولكل برنامج فضل علي في تشكيل شخصيتي وصقل أدواتي، افتخر بجميع السنوات التي قضيتها في ربوع الإعلام وما قدمته، ولكن في الحقيقة لا أشعر أن هناك برنامج معين أود التوقف عنده لأنني أشعر أن هذا البرنامج لم يأت حتى الآن، إمكاناتي الحقيقية لم تظهر كاملة في أي برنامج قدمته كنت دائماً مقيدة.

على امتداد مسيرتك الإعلامية، كيف تطورت رؤيتك لمفهوم الإعلام؟ وهل ترين أن الإعلام اليوم ما يزال يؤدي دوره الثقافي والتنويري بنفس القوة التي بدأ بها؟

الإعلام لم يتطور من وجهة نظري بل تأخر وهذا يرجع لتغيير فكر الناس بسبب العولة وما ترتب عليها من ظهور السوشيل ميديا، أنا فخوره أنني عاصرت حقبة الاعلام الحقيقي وعملت في قنوات سقف حرية الطرح بها كان عال وإلا ما فائدة الاعلام إذا كان مسيراً، والحق أننا إذا تكلمنا عن الإعلام فنحن حتماً نقصد إعلام السوشال ميديا فكل شخص تحول إلى إعلامي في منصاته وهو ماشوه شكل الإعلام من وجهة نظري،



لم يطنعني برنامج واحد... بل سنوات من العمل والتجربة



خدمة تلفزيون وطني.

هل يوجد برنامج أو مشروع إعلامي قدمتيه وكنت مؤمنة برسائلته وقيمه، لكنه لم يحقق النجاح الجماهيري الذي كنت تتوقعينه؟ وكيف قرأت تلك التجربة؟

نعم قدمت برنامج مسرحي تحت إسم « وراء الستار » برنامج ثقيل، من حيث الاعداد والضيوف إلا انه لم يعرض مع الأسف.

في رأيك، هل ما تزال مقولة « وراء كل رجل عظيم امرأة عظيمة » صالحة اليوم؟ أم أن الواقع أصبح يقول أيضاً: « وراء كل امرأة ناجحة رجل آمن بها ودعمها؟ وكيف انعكس ذلك على تجربتك الشخصية؟

وراء كل زوجين ناجحين قصص لا يعلمها غيرهما، عبدالله رجل يستحق أن أقف وراء ظهره وفي المقابل أشعر بأنني الأخرى أستحق أن يقف زوجي ورائي، عندما يبدأ طرف بالاهتمام بالطرف الآخر من حيث طموحه واهتماماته وراحته لا بد أن يحظى هو الآخر بتعامل مماثل، وهذا تحديداً سر علاقتي في « أبو عبد الحميد »، وجوده يشعرني معنوياً بالأمان والثقة لانه أكثر شخص يفهمني من دون كلام

قدمت برامج متنوعة ناجحة، لكن أي مسيرة مهنية تمر بمراحل صعود وهبوط. كيف تقرئين اليوم محطات المد والجزر في مشوارك الإعلامي؟ وما أبرز الدروس التي خرجت بها من تلك المراحل؟

أرى أن تلك الفترة فرضت على جميع الإعلاميين نظراً لدخول الوسائط المتعددة وتوجه الناس لمنصات السوشيل ميديا البعض منهم قرر مواكبة هذا الإعلام الجديد وأنا منهم وآخرون استمروا ف الإعلام التقليدي،

هناك برامج تصنع الخبرة، وأخرى تصنع النجومية. ما البرنامج الذي ترين أنه كان نقطة التحول الحقيقية في انتشار اسم حبيبة عبدالله ووصوله إلى الجمهور؟

صنعت خبرتي الإعلامية في كوني اعتليت سلم الإعلام من أسفله وليس العكس، بدأت مراسلة وكنت اعمل لساعات متواصله لم اعتذر يوماً عن حلقة ولم يحصل ان أسأت لزميل في عملي وكنت مخلصه جداً فيما أعمل، انتشار اسمي لم يأت من فراغ، جاء بعد برامج صغيره كثيرة وليس بسبب برنامج واحد كبير، كان هدفي الأساسي



أبحث عن إعلام حقيقي ولا أجده في المشهد الحالي



عبدالله التركماني يمنحني الأمان وأعيش أعلى درجات الامتنان بين التجارة والأسرة



نعم اشتاق للإعلام وتقديم البرامج جدا ولكنني لا أرى في الإعلام التقليدي الحالي ما يشبهني، أنا ببساطة أبحث عن إعلام حقيقي وغالبا لن أحصل عليه إلا إذا أنتجت برامج لنفسني.

بوجود الفنان عبدالله التركماني في حياتك، هل تتوقعين يوماً أن يقودك إلى تجربة التمثيل؟ أم أننا قد نراه هو في تجربة تقديم البرامج تحت تأثيرك وإقناعك؟

أنا لا أفكر بالتمثيل وعلاقتي بالفن مرتبطة بالكتابة الدرامية والمسرحية المرتبطة بدراستي، وعبدالله. إذا أراد خوض تجربة التقديم سأتمنى له التوفيق وفي الحقيقة أنا وعبدالله كل طرف فينا شغوف ويحب تخصصه ولا اعتقد أننا بحاجة لخوض تجارب جديدة لا تشبهنا.

بعد هذه المسيرة الطويلة والمتنوعة، ما الجديد الذي تحضر له حبيبة عبدالله؟ وهل هناك مشروع أو فكرة تتمنين تقديمها ولم تنتج لها الفرصة حتى الآن؟

حاليا أنا مشغولة في التجارة وسعيدة بهذه التجربة بالإضافة لانشغالي في تربية أبنائي وأعيش في هذه المرحلة أعلى مراتب الامتنان وإذا وجدت وقت فراغ قد أقوم بخطوات اعلامية.



مها المطري

تحسم الجدل حول زواجها
السري وتكشف اسم ابنتها



تفضل إبعاد عائلتها الثانية عن أضواء الصحافة ووسائل الإعلام



حسم الشائعات وموقفها من الارتباط

وفي سياق آخر حسمت النجمة السورية الجدل المثار حول حياتها العاطفية بعد رحيل زوجها الفنان عدنان إبراهيم، حيث نفت بشكل قاطع كل ما يشاع حول دخولها في أي زواج سري طوال الفترة الماضية مؤكدة أنها في حال اتخاذها قرار الارتباط مجدداً فستعلن ذلك بشكل واضح ورسمي أمام الجميع. وأضافت أنها تستمتع بحياتها المستقلة في الوقت الحالي لكنها لا تستبعد فكرة الزواج مستقبلاً حتى وإن كان الشريك يصغرها سناً طالما وجد التفاهم والانسجام.

مسيرة حافلة وبصمة درامية خالدة

وتأتي هذه التصريحات لتقرب الجمهور أكثر من الجانب الإنساني لنجمة تُعتبر من أبرز قامات الدراما السورية والعربية، حيث قدمت على مدار مسيرتها الفنية الطويلة العديد من الأعمال الناجحة التي حصدت جماهيرية واسعة. وقد تميزت بها المصيري بقدرتها العالية على التنقل بين الأدوار الاجتماعية المؤثرة والشخصيات الكوميدية اللطيفة، ولعل من أبرز المحطات التي حفرت اسمها في ذاكرة المشاهدين مشاركتها التاريخية في سلسلة مرايا الكوميدية ومسلسل الفصول الأربعة الذي ما زال يحظى بمتابعة واسعة حتى اليوم.

إعداد - «بريق الدانة»

في تصريحات تصدرت منصات التواصل الاجتماعي وأثارت تفاعلاً واسعاً بين الجماهير، أزاحت النجمة السورية القديرة مها المصري الستار عن جانب إنساني نبيل أخفته عن الأضواء لسنوات طويلة، لتفتح قلبها وتحدث لأول مرة عن ابنتها «نغم»، بالتوازي مع حسمها الجدل المثار حول طبيعة حياتها العاطفية وشائعات زواجها السري.

في لفحة إنسانية مؤثرة كشفت عن جانب خفي من حياتها الشخصية، تحدثت النجمة السورية مها المصري لأول مرة عن فتاة تكفلت برعايتها منذ سنوات طويلة حتى باتت تعتبرها ابنتها الحقيقية وجزءاً لا يتجزأ من عائلتها. وجاء هذا التصريح المفاجئ خلال استضافتها في برنامج مساحة خالصة مع الإعلامي علي ياسين، حيث أثمر الحوار عن كشف هذا السر الإنساني النبيل بعد أن التقت مها بالطفلة نغم خلال زيارة قديمة لمركز زيد بن حارثة وتعلقت بها بشدة وقررت تبنيها ورعايتها منذ ذلك الحين.

تفاصيل الخصوصية البعيدة عن الأضواء

واسترسلت الفنانة القديرة في حديثها موضحة أن نغم قد كبرت اليوم وتزوجت وأنجبت أطفالاً، مما جعلها تعيش مشاعر الأمومة والجدومة مع هذه العائلة المستقلة. وأكدت المصري أنها تعمدت طوال السنوات الماضية إبقاء هذه التفاصيل بعيدة تماماً عن وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي كونها تمثل جانباً شخصياً جداً ومقدساً في حياتها، معربة في الوقت ذاته عن شوقها الكبير ولهفتها للقاء نغم وعائلتها فور عودتها إلى العاصمة السورية دمشق.



«طيور المدى» تحدي الأداء الصوتي الصعب

أيمن الأعتر في حوار العودة:

«لا يفوتك» مغامرة بخمس لهجات..
وسهم أعادني إلى جذوري الفنية

إعداد - «بريق الدانة»

بعد غياب طال انتظاره لنحو عشر سنوات، يعود الفنان أيمن الأعتر ليفتح صفحة جديدة واستثنائية في مسيرته الفنية من خلال ألبومه الجديد «لا يفوتك». وفي زمن باتت تسيطر فيه الأغاني المنفردة (السينغل) على المشهد الغنائي، اختار الأعتر أن يخوض مغامرة فنية جريئة بطرح ألبوم دسم يضم 15 أغنية استغرق العمل عليها ما يقارب السنتين. وفي حديثه الخاص مع «ET بالعربي»، كشف الأعتر عن كواليس هذا العمل الضخم، وتفاصيل تعاونه مع الملحن والمثرف الفني «سهم»، مستعرضاً التحديات والمواقف الطريفة التي واجهته خلال رحلة التحضير.

والسعودية، والمصرية، واللبنانية، بالإضافة إلى خوضه أول تجربة غنائية له باللهجة المغربية، ليكون الألبوم بمثابة هدية للجمهور العربي بمختلف أذواقه.

كيمياء فنية ونقاشات مستمرة.. كيف أعاد «سهم» صياغة الأعتر؟

وعن كواليس التعاون مع الملحن «سهم» الذي تولى الإشراف الفني الكامل على الألبوم، وصف الأعتر هذه التجربة بالـ «حلم المؤجل»، مستذكراً نجاحهما السابق في أغنية «كلنا كذاب» التي حظيت باستحسان جماهيري كبير. وأشار إلى أن ما يجمعه بسهم هو تشابه كبير وكيمياء واضحة في طريقة التفكير الموسيقي، وهو ما لمسه عن قرب من خلال متابعته لأسلوب سهم المميز في التحنين وطرح الأفكار الإبداعية.

وأضاف الأعتر أن رؤية «سهم» الفنية كانت تركز على إعادة تقديم أيمن الأعتر بالصورة الهوية التي عرفه بها الجمهور في بداياته، مقتبساً كلمات سهم له: «أيمن الأعتر لازم يرجع زي ألبومه الأول.. أيمن لكل الوطن العربي». وبناءً على هذه الرؤية، لم يقتصر الألبوم على

العودة بعد غياب.. 15 أغنية تكسر قواعد السوق الموسيقية

استهل أيمن الأعتر حديثه بالتعبير عن سعادته الكبيرة بالعودة إلى جمهوره قائلاً: «رجعنا لكم بعد غياب، واشتغلنا على هذا الألبوم بجهد مستمر وتفاين تطلب منا ما بين سنة ونصف إلى سنتين». وأكد الأعتر أنه لم يتردد مطلقاً في طرح هذا العدد الكبير من الأغنيات رغم التغيرات الكبيرة التي طرأت على طبيعة السوق الموسيقية واتجاه معظم الفنانين نحو الأغاني المنفردة. وأوضح أن فكرة التنوع كانت حجر الأساس في الرؤية الفنية للألبوم منذ اللحظة الأولى؛ حيث يضم العمل توليفة غنائية بخمس لهجات عربية مختلفة وهي: الليبية،



مغامرة فنية بخمس لهجات عربية مختلفة.. و«سهم» يعيد الأعتر إلى جذوره الفنية

كواليس الغياب وسر العودة القوية.. شراكة إبداعية بين الانسجام واختلاف الآراء



التنوع في اللهجات فحسب، بل شهد أيضاً إعادة تقديم لون الـ «Come Back»؛ ذلك الخط الغنائي الذي اشتهر به الأعر في بداياته الفنية ولم يقدمه منذ سنوات طويلة. ولم يخف الأعر أن هذا الحماس المشترك بينهما كان يولد أحياناً بعض الاختلافات في وجهات النظر أثناء العمل، كحذف أغنية أو إضافة أخرى، أو الاختلاف على تفاصيل توزيع موسيقي معين، مؤكداً أن النقاشات كانت تنتهي دائماً باتخاذ القرار الأنسب الذي يخدم مصلحة الألبوم الفنية.

**«طيور المدى».. استعراض صوتي وبروفات مكثفة
للمواجهة المباشرة**

وفي الحديث عن تفاصيل أغنيات الألبوم، توقف الأعر عند أغنية «طيور المدى»، مؤكداً أنها من الأعمال الأقرب إلى ذوقه الفني الشخصي، رغم أنها تحمل تحدياً كبيراً على مستوى الأداء الصوتي. وعلق مبتسماً بأن الأغنية تحتوي على «استعراض صوتي» وتقدم طبقات موسيقية مختلفة وغير معتادة بالنسبة له، إلا أنه استمتع جداً





بتجربتها لأنها تمثل اللون الغنائي الذي يعشقه .

وفيما يخص تقديمها لايف، طمأن الأعتري جمهوره مؤكداً أن فرقته الموسيقية في مصر تجري حالياً البروفات الخاصة بالأغنية لتكون جاهزة تماماً لتقديمها بأفضل شكل ممكن في الحفلات والمهرجانات المقبلة .

كواليس طريفة.. كيف يحفظ الأعتري

أغانيه في لندن؟

لم يخل اللقاء من الأجواء العفوية والمواقف الطريفة؛ حيث مر الأعتري بلحظة مضحكة عندما حاول تذكر كلمات أغنية «طيور المدى» قبل تقديمها مباشرة على الهواء، ما دفعه للمزاح قائلاً إنه بحاجة إلى هاتفه لاسترجاع الكلمات لأن الألبوم لا يزال جديداً عليه ولم يترسخ في ذاكرته تماماً بعد .

وحول طريقته الخاصة في حفظ أعماله الجديدة، كشف الأعتري ضاحكاً عن طقوسه اليومية قائلاً: «خلال تواجدي في لندن، أقضي الوقت وأنا أستمع للأغاني حتى أثناء تنظيف أسناني كرمال أحفظهم».



بشرتك سمراء؟ إليك أفضل طرق العناية والمكياج..

البشرة السمراء هي رمز للجاذبية والعمق، وتتميز بمرونتها الطبيعية ومقاومتها لعلامات التقدم في السن بفضل الغنى بمادة الميلانين. ومع ذلك، فإن إبراز هذا الجمال الفريد يتطلب فهماً خاصاً للألوان التي تناسبه، وطرق العناية اليومية التي تحافظ على نضارته ولمعانه الطبيعي.

سحر المكياج المتناغم

سر المكياج المثالي للبشرة السمراء لا يكمن في درجة تفتيحها، بل في تعزيز دفتها الطبيعي:

❑ الخطوة الأولى والأهم هي تحديد «النغمة التحتية» للبشرة، والتي غالباً ما تكون دافئة «ذهبية» أو باردة «حمراء/زرقاء» أو محايدة.

❑ عند اختيار كريم الأساس، يفضل الابتعاد تماماً عن الدرجات التي تحتوي على ظلال رمادية أو فاتحة جداً لأنها تمنح البشرة مظهراً باهتاً، والاستعاضة عنها بالدرجات الغنية بالصبغات الذهبية أو العسلية.

❑ بالنسبة لظلال العيون ومكياج الشفاه، فإن الألوان الترابية، البرونزية، النحاسية، والتوتية الداكنة تندمج بشكل ساحر مع البشرة السمراء وتمنحها عمقاً



أخذاً، في حين يضيفي الهايلايتر الذهبي أو الخوخي
إضاءة طبيعية لا مثيل لها.

ركائز العناية بالجمال للبشرة الداكنة

الجمال المستدام يبدأ دائماً من الداخل ومن روتين
العناية الصحيح:

❑ تحتاج البشرة السمراء إلى ترطيب عميق ومكثف؛
لأن الجفاف يظهر عليها سريعاً على شكل قشور
رمادية أو باهتة «الأشيبية».

❑ ينصح باستخدام المرطبات التي تحتوي على حمض
الهيالورونيك، زبدة الشيا، أو السيراميد.

❑ تعاني البشرة السمراء بشكل شائع من مشكلة
«التصبغات غير الموحدة» أو فرط التصبغ ناتجة عن
أثار الحبوب أو الالتهابات، ولذلك فإن إدراج سيروم
فيتامين C أو النياسيناميد في الروتين اليومي يعد
خطوة أساسية لتوحيد لون البشرة وإعادة التوهج
الطبيعي لها، مع الحرص على شرب كميات كافية من
الماء يومياً لدعم مرونة الجلد.

حماية وانتعاش البشرة السمراء في فصل

الصيف

هناك اعتقاد خاطئ وشائع بأن البشرة السمراء لا
تحترق بفعل الشمس وبالتالي لا تحتاج إلى واقي
شمس، وهو أمر غير صحيح طبياً:

❑ رغم أن الميلانين يوفر حماية طبيعية جزئية، إلا أن
الأشعة فوق البنفسجية تتسبب في زيادة التصبغات
والبقع الداكنة وتسرع الشيخوخة.

❑ في الصيف، يحتاج أصحاب البشرة السمراء إلى
واقي شمس واسع بعامل حماية لا يقل عن SPF 30،
ويفضل الأنواع التي لا تترك طبقة بيضاء على الوجه.

❑ كما ينصح باستبدال الكريمات الثقيلة بتركيبات
هلامية «Gel» أو مائية خفيفة لمنع انسداد المسام مع
زيادة إفراز الدهون الناتجة عن الرطوبة والحرارة،
والاعتماد على رذاذ الوجه المنعش «Face Mist»
للحفاظ على برودة الجلد وحيويته طوال اليوم.

التغذية الذكية وسر التوهج من الداخل

لا يكتمل روتين العناية الخارجي دون دعم حيوي من
الداخل، حيث تلعب التغذية دوراً محورياً في تعزيز
لمعان ونضارة البشرة السمراء. الأطعمة الغنية
بمضادات الأكسدة، مثل التوت الأزرق، السبانخ،
والمكسرات، تساعد في محاربة الجذور الحرة وتقليل
الالتهابات التي قد تؤدي إلى ظهور التصبغات. كما أن
إدراج الأوميغا 3 المتواجد في الأسماك الدهنية وبذور
الكتان يسهم في تقوية حاجز البشرة الواقي ويمنع
فقدان الرطوبة، مما يمنح الجلد ذلك المظهر «المخمل»
والممتلئ بشكل طبيعي. إن التركيز على الأغذية الغنية
بالفيتامينات والمعادن يعكس صحة الجسم مباشرة
على الوجه، لتبدو البشرة السمراء مشعة وناضجة
بالحياة دون الحاجة للكثير من مستحضرات التجميل.

جمال عيناك بلا فيلر.. تقنيات ذكية وطبيعية..

تعتبر منطقة محيط العينين مرآة الجمال والصحّة في الوجه، ومع التقدم في السن أو التعرض للإجهاد، تبدأ علامات التعب والتجاعيد بالظهور، مما يدفع الكثيرين للبحث عن حلول تعيد للعينين شبابهما وجاذبيتهما. ورغم أن «الفيلر» كان الخيار الأكثر شيوعاً لسنوات طويلة، إلا أن الوعي المتزايد بالبدائل الطبيعية والتقنيات الحديثة فتح آفاقاً جديدة وأمنة لتحقيق تأثير «رفع وسحب العين» وإخفاء التجاعيد دون الحاجة لحقن مواد مالئة.

بدائل الفيلر.. الكولاجين والبدائل الموضعية

في البحث عن بدائل آمنة وطبيعية للفيلر، برزت مستحضرات العناية المتقدمة التي تعتمد على تحفيز خلايا البشرة لإنتاج الكولاجين والإيلاستين ذاتياً. تعتبر السيرومات والكريمات الغنية بـ الرتينول والبيبتيدات وحمض الهيالورونيك ذو الجزيئات الدقيقة من أقوى



للعناية بجمال وصحة العيون

لحماية منطقة محيط العين من الشيخوخة المبكرة والحفاظ على نتائج أي علاج، إليك هذه النصائح الحيوية:

الترطيب الفائق: جلد محيط العين أرق بـ 10 مرات من جلد باقي الوجه، لذا يجب ترطيبه مرتين يومياً بكريمات مخصصة وخالية من العطور.

الحماية من الشمس: أشعة الشمس هي العدو الأول للكولاجين. ارتد النظارات الشمسية الطبية واستخدمي واقي شمس مخصص للمناطق الحساسة حول العين.

التغذية وشرب الماء: احرص على شرب كميات كافية من الماء يومياً، وتناولي الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة (كالطماطم، التوت، والسبانخ) لدعم مرونة الجلد.

النوم الصحي والوضعية الصحيحة: النوم لمدة 7-8 ساعات يمنع الهالات السوداء، ويفضل النوم على الظهر بوسادة مرتفعة قليلاً لتجنب تجمع السوائل وظهور انتفاخات الصباح.

التعامل برفق: عند إزالة المكياج أو تطبيق الكريمات، استخدم إصبع البنصر (الأضعف) وقومي بالطبقة الخفيفة دون فرغ أو شد الجلد لأسفل لمنع الترهل.

البدايل الموضعية: حيث تعمل على ملء الخطوط الرفيعة وتنعيم التجاعيد حول العين من خلال تجديد الخلايا وترطيب الطبقات العميقة، مما يمنح الجلد مظهراً مشدوداً وممتلئاً بشكل طبيعي وبدون آثار جانبية.

مساج «الجواشا» واليوغا لرفع وسحب العينين طبيعياً

لم تعد التمارين الرياضية مقتصرة على الجسم فقط، بل أصبحت «يوغا الوجه» واستخدام أدوات التدليك التقليدية مثل حجر الجواشا وبكرات اليشم من الأساليب الرائدة لرفع وسحب العينين. يعتمد هذا التكنيك على تدليك منطقة محيط العين والجبين باتجاه الأعلى والخارج بحركات مدروسة، مما يساعد على تصريف السوائل المحتبسة (تقليل الانتفاخات)، وتحفيز الدورة الدموية، وشد العضلات المحيطة بالعين، وهو ما يمنح العينين تأثيراً مسحوباً ومرفوعاً يشبه تأثير «عيون الثعلب» بشكل طبيعي مع الاستمرار.

الخيوط التجميلية وشريط الشد.. حلول فورية ومؤقتة

انتشرت في عالم المكياج «أشرطة شد الوجه غير المرئية» كحيلة ذكية ومؤقتة للمناسبات، حيث تخفى تحت الشعر وتعمل على سحب الجلد حول العينين ومنحهما نظرة مشدودة وجذابة دون أي تدخل طبي.

الفرد الحراري الذكي للشعر المجعد...!

العناية بالشعر المجعد «الكيرلي أو الويفي» وفهم طبيعته هو سر جماله. فالشعر المجعد ليس مجرد تسريحة أو مظهر عابر، بل هو هوية فريدة تنبض بالحيوية والجاذبية، وله سحر خاص يمنح صاحباته إطلالة مفعمة بالثقة والتميز. وعندما ترغب المرأة في تغيير مظهره وفضل خصلاته بشكل صحي وآمن، أو عندما يحين وقت الانطلاق تحت أشعة شمس الصيف فلا يكون التغيير بقوة بل بطرق آمنة لجمال أكثر تميزاً.

تأجك الطبيعي.. فهم طبيعة الشعر المجعد

يتميز الشعر المجعد ببنية فريدة تختلف عن الشعر الناعم؛ حيث تكون خصلاته ملتفة والمسامات فيها أكثر عرضة لفقدان الرطوبة. هذا الالتفاف يمنع الزيوت الطبيعية التي تفرزها فروة الرأس من الوصول بسهولة إلى أطراف الشعر، مما يجعله أكثر جفافاً وبحاجة دائماً إلى عناية فائقة. لذلك، قبل التفكير في تغييره أو فرده، يجب أن التعامل معه كخامة رقيقة وقيمة تحتاج إلى أسلوب خاص يحافظ على حيويته ولمعانه.

الفرد الحراري الذكي.. كيف تستخدمين

الحرارة بلا أضرار؟

إذا كنت تفضلين فرد شعرك باستخدام السشوار أو المكواة من وقت لآخر، فإن السر يكمن في الحماية



والاعتدال. يبدأ الفرد الصحي بتطبيق واقي الحرارة كخطوة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها لحماية ألياف الشعر من التلف والتكسر. يفضل ضبط المكواة على درجة حرارة منخفضة إلى متوسطة، وتجنب تمريرها عدة مرات على نفس الخصلة. كما ينصح بعدم ملامسة الحرارة للشعر وهو مبلل تماماً، بل يجب تجفيفه بنسبة 80% بالهواء البارد أو الدافئ أولاً لتفادي «طبخ» خصلات الشعر وتدمير روابطها الداخلية.

البدائل الطبيعية.. الفرد بدون حرارة

للاغبات في مظهر مفرد ومموج خفيف دون أي أضرار حرارية، تأتي الطرق التقليدية والحديثة كبديل آمن ورائع. طريقة «الطاقية» أو «الدوامة» التقليدية تعد من أفضل الوسائل لفرد الشعر بسلاسة باستخدام بنس الشعر فقط. كما يمكن الاستعانة بـ لفافات الشعر الكبيرة على شعر رطب قليلاً للحصول على كثافة وفرد طبيعي. بالإضافة إلى ذلك، تساعد بعض الماسكات الطبيعية الغنية بالموز، والعسل، وحليب جوز الهند على تنعيم الخصلات وتقليل التطاير «النفشة»، مما يمنح الشعر مظهراً أكثر انسيابية وصحة.

العلاجات الحديثة.. البروتين والكراتين بين المنافع والمخاطر

تطورت علاجات فرد الشعر في الصالونات بشكل كبير، لكن الوعي بمكوناتها أمر ضروري. عند اللجوء إلى فرد الكراتين أو البروتين، يجب التأكد تماماً من أن المنتج خال من الفورمالين، لأن هذه المادة كيميائية وقاسية وتسبب تلفاً طويلاً الأمد للشعر وفروة الرأس. العلاجات الحديثة الآمنة تعتمد على الأحماض الأمينية والزيوت المغذية التي تغلف الشعرة وتمنحها النعومة دون كسر

روابطها الكيميائية بشكل نهائي، مما يحافظ على صحة الشعر عند نموه من جديد.

نصائح للعناية بالشعر المجعد في فصل الصيف

فصل الصيف يعني رطوبة عالية ودرجات حرارة مرتفعة، وهي ألد أعداء الشعر المجعد لأنها تسبب «النفشة» وفقدان التحديد. إليك كيف تحمينه:

الترطيب المكثف: استبدلي البلسم العادي بماسك مرطب مرة أسبوعياً لتعويض الجفاف الناتج عن الحرارة.

قفل الرطوبة: استخدمي طريقة القفل وهي وضع مرطب سائل، ثم زيت خفيف «مثل زيت الأرجان أو الجوجوبا، ثم كريم التصفيف لحبس الرطوبة داخل الخصلات.

تجنب السلفات: اغسلي شعرك بشامبو خال من الكبريتات حتى لا يجرد شعرك من زيوته الطبيعية الشحيحة أصلاً.

الوسادة الحريرية: نامي على غطاء وسادة من الحرير أو الساتان لتقليل الاحتكاك الذي يسبب تطاير الشعر وتقصفه في الصيف.

عندما تلتقي التكنولوجيا بالجمال

الذكاء الاصطناعي يعيد صياغة مستقبل العناية بالبشرة

لم يعد الاهتمام بالبشرة مجرد روتين يومي يعتمد على نصائح متوارثة أو تجارب عشوائية، بل تحول في السنوات الأخيرة إلى علم دقيق تقوده التكنولوجيا الحديثة. يشهد عالم العناية بالبشرة حالياً ثورة هامة ولكنها جذرية، حيث دخل الذكاء الاصطناعي (AI) بقوة ليغير مفاهيم الجمال التقليدية. من خلال دمج خوارزميات التعلم الآلي مع أبحاث طب الأمراض الجلدية، أصبح بإمكان التكنولوجيا تقديم طول مخصصة تفوق ما كان يتخيله خبراء التجميل قبل عقد من الزمان، مما يمهد الطريق لعصر جديد من «الجمال الذكي».

التشخيص الرقمي.. طبيب جلدي في جيبك

تعتبر تقنيات تحليل البشرة القائمة على الذكاء الاصطناعي من أبرز القفزات العلمية في هذا المجال. تشير الدراسات الطبية الحديثة إلى أن تطبيقات الهواتف الذكية المدعومة بالذكاء الاصطناعي باتت قادرة على تحليل صور الوجه بدقة عالية جداً؛ حيث تقوم بمسح دقيق لمسام الجلد، الخطوط الدقيقة، التصبغات، ونسب الرطوبة. هذه الخوارزميات تم تدريبها على ملايين الصور لذكور وإناث من مختلف الأعمار والأعراق، مما يتيح للمستخدم الحصول على تقييم فوري لمشاكل بشرته الخفية التي قد لا تراها العين المجردة.





وتقليل الحاجة لزيارات العيادات المتكررة للاستشارات الأولية.

التخصيص الفائق.. وداعاً للمنتجات العامة

ثقافياً، طالما بحث المستهلكون عن «المنتج السحري» الذي يناسب الجميع، لكن الذكاء الاصطناعي جاء ليرسخ حقيقة علمية مفادها أن لا توجد بشرتان متطابقتان. بناءً على هذا، ظهرت فكرة «التخصيص الفائق»، حيث تقوم خوارزميات الذكاء الاصطناعي بربط بيانات التشخيص الرقمي مع عوامل بيئية وحياتية للمستخدم، مثل درجة الحرارة في منطقته، مستويات التلوث، ونوعية النوم. النتيجة هي ابتكار تركيبات وعينات مخصصة لكل فرد على حدة، مما ينهي عصر شراء المنتجات بناءً على الإعلانات العامة، ويستبدله بمنتجات مصممة خصيصاً لشفرة الجلد الفريدة لكل شخص.

محاكاة المستقبل.. رؤية الشيخوخة قبل حدوثها

أحد الجوانب الأكثر إثارة في دمج الذكاء الاصطناعي بعالم التجميل هو القدرة على التنبؤ ومحاكاة مستقبل البشرة. تتيح تقنيات الواقع المعزز «AR» والذكاء الاصطناعي التوليدي للمستخدمين رؤية كيف ستبدو بشرتهم بعد

10 أو 20 عاماً بناءً على أسلوب حياتهم الحالي. كما تظهر الدراسات التسويقية أن هذه المحاكاة البصرية تزيد من وعي المستهلكين بأهمية الوقاية، مثل استخدام واقي الشمس ومضادات الأكسدة، حيث يرى المستخدم بعينه التأثير الإيجابي طويل الأمد للالتزام بالروتين الصحي، أو الأثر السلبي لإهماله.

الاستدامة وتطوير المنتجات.. نقلة نوعية في المختبرات

لا يقتصر دور الذكاء الاصطناعي على المستهلك النهائي فحسب، بل يمتد إلى عمق مختبرات صناعة مستحضرات التجميل. تستخدم الشركات الكبرى اليوم الذكاء الاصطناعي لتسريع وتيرة الأبحاث وتطوير المكونات النشطة؛ فالخوارزميات يمكنها التنبؤ بمدى تفاعل المكونات الطبيعية والكيميائية معاً ومدى فعاليتها وأمانها على البشرة في ثوان معدودة، وهي عملية كانت تستغرق سنوات من التجارب المخبرية التقليدية. هذا التطور لا يضمن فقط منتجات أكثر أماناً، بل يساهم أيضاً في الاستدامة البيئية عبر تقليل الهدر في المواد الخام وتقليل الحاجة إلى التجارب على الحيوانات.



رشاقتك في موسم الحر.. وإنقاص الوزن

مع بداية كل فصل صيف، يتجدد لدى الكثيرين الحافز لتبني نمط حياة صحي والتخلص من الوزن الزائد. ورغم أن طقس الصيف الحار قد يسبب الخمول، إلا أنه يمثل في الواقع «فرصة ذهبية» لإنقاص الوزن بطريقة ذكية ومستدامة، نظراً لتوافر الأطعمة الطازجة الغنية بالمياه والميل الطبيعي لتناول وجبات خفيفة. وعلى الرغم من أن هناك الكثير من برامج الدايت والريجيم التي ينصح بها كل حسب جسم واحتياجاته، العديد من الأخطائيين يفضلون بعض البرامج والتي تعتمد على الأطعمة الطازجة والابتعاد عن الطهي المعقد أو الوجبات الدسمة التي ترفع حرارة الجسم ومن هذه البرامج:

1. حمية البحر الأبيض المتوسط

تُصنف عالمياً بأنها أفضل نظام غذائي مستدام. تعتمد بالدرجة الأولى على الدهون الصحية (زيت الزيتون)، الأسماك المشوية، الدواجن، والكثير من الخضروات والفواكه الصيفية الطازجة والبقوليات. وهي تصلح للصيف لأنها خفيفة على المعدة، ولا تتطلب طهيًا ثقيلاً، وتمنح الجسم طاقة ونضارة بفضل مضادات الأكسدة.

2. الصيام المتقطع

يعتمد على تحديد وقت تناول الطعام (مثلاً نمط 8/16، حيث يتم الصيام 16 ساعة وتناول الطعام خلال 8 ساعات). وهذا البرنامج يعتبر من البرامج الناجحة وذلك لأنه في الصيف تطول ساعات النهار، ويميل الناس بطبيعتهم لتأخير وجبة العشاء أو الاستيقاظ متأخراً في الإجازات.

دسمة في منتصف الليل. حافظ على 7-8 ساعات من النوم المنتظم.

أطعمة صيفية خارقة لإنقاص الوزن

لقد وفرت الطبيعة في فصل الصيف أطعمة غنية بالمياه والألياف، مما يجعلها مثالية لامتلاء المعدة بأقل قدر من السعرات الحرارية.

البطيخ: يأتي البطيخ في مقدمة هذه الأطعمة، حيث يحتوي الكيلوغرامات منه على سعرات قليلة جداً كون الماء يشكل حوالي 92% من تكوينه. ويساعد البطيخ على إنقاص الوزن لأنه يمنح شعوراً فورياً بالشبع والانتعاش بفضل حجمه الكبير وسعراته القليلة، فضلاً عن احتوائه على مضاد الأكسدة «الليكوبين» الذي يحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس.

الخيار: أيضاً يعد صديق الحمية الأول في الصيف، فهو شبه خال من السعرات الحرارية ومترع بالألياف والماء، ويعمل كمدر طبيعي للبول مما يمنع احتباس السوائل المرتبط بحرارة الجو.

التوت والفراولة: تعتبر عائلة التوت والفراولة خياراً رائعاً كتحلية صحية، نظراً لاحتوائها على نسبة سكريات منخفضة مقارنة بالفواكه الأخرى، وغناها بالألياف التي تبطئ عملية الهضم وتمنع الارتفاع المفاجئ لسكر الدم.

اللبن الزبادي: من الأطعمة الهامة جداً في الصيف اللبن الزبادي، وبشكل خاص الزبادي اليوناني، فهو غني بالبروتين الذي يحافظ على الكتلة العضلية ويزيد من فترة الشعور بالشبع، كما يحتوي على البكتيريا النافعة «البروبيوتيك» التي تحسن الهضم وتمنع النفخة الصيفية.

الأسماك: تبرز الأسماك والمأكولات البحرية كخيار بروتيني مثالي للصيف، فالروبيان والأسماك البيضاء المشوية تعد مصادر ممتازة للبروتين الصافي والأوميغا-3، وهي تحفز عملية الأيض وحرق الدهون دون إثقال المعدة أو إشعار الجسم بالحرارة.

يساعد الصيام المتقطع في السيطرة على «نقنقة» السهرات الصيفية ومنع تناول السعرات الحرارية الزائدة ليلاً.

3. الدايت المرن وحساب السعرات

لا يحرمك هذا النظام من أي نوع طعام، بل يركز على تناول أطعمة كاملة وغنية بالألياف والبروتين طوال اليوم، مع ترك هامش صغير «نحو 10-15%» للاستمتاع بالملبجات «الآيس كريم» أو الخروج مع الأصدقاء، بشرط البقاء ضمن العجز الحراري المطلوب لإنقاص الوزن.

5 نصائح ذهبية لدايت صيفي ناجح

الطقس الحار يفرض على الجسم تحديات فسيولوجية خاصة، والالتزام بهذه القواعد هو ما يضمن لك الاستمرار دون تعب:

الترطيب الذكي: يؤدي التعرق إلى فقدان السوائل والمعادن، مما يوهم الدماغ أحياناً بالشعور بالجوع بينما يحتاج الجسم في الحقيقة إلى الماء. احرص على شرب ما لا يقل عن 2.5 إلى 3 لترات من الماء يومياً.

الحذر من السعرات السائلة المخفية: العصائر الطبيعية المركزة، والقهوة المثلجة المحلاة، والمشروبات الغازية، هي «قنابل سعرات متفجرة» لا تمنح الشبع وتعيق نزول الوزن. استبدلها بالماء المنكه بالنعناع والليمون، أو الشاي الأخضر المثلج غير المحلى.

تجنب الأطعمة المقلية والدسمة: الهضم بحد ذاته يولد حرارة في الجسم «التأثير الحراري للطعام». الأطعمة الدسمة والمقلية تجهد الجهاز الهضمي في الصيف وتسبب الخمول والانتفاخ.

تعديل أوقات الرياضة: ممارسة الرياضة تحت الشمس الحارقة تؤدي للإجهاد الحراري السريع. انقل نشاطك إلى الصباح الباكر أو المساء، أو استغل الصيف في رياضة السباحة التي تحرق سعرات حرارية عالية وتشد الجسم.

النوم المنتظم: السهر الطويل في ليالي الصيف يرفع من هرمون الجوع «الغريلين»، مما يدفعك لالتهام وجبات



لماذا تشعرين بالتعب والخمول بعد تناول الطعام؟

العديد من الأشخاص والذين قد تكونين منهم يشعرون بالخمول والرغبة الشديدة في النوم بعد تناول وجبة طعام شهية، هذه الحالة يعرفها الاطباء علمياً بـ «نعاس ما بعد الأكل» ويسمونها البعض بـ «غيبوبة الطعام». ورغم أنها تجربة شائعة جداً ولا تدعو للقلق في معظم الأحيان، إلا أنها قد تكون مزعجة وتؤثر على إنتاجيتنا اليومية.

يعود هذا الشعور بالخمول إلى آليات حيوية طبيعية تحدث داخل الجسم بعد دخول الطعام إلى المعدة، ومن أبرز أسبابها:

تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي: عند تناول الوجبات، يوجه الجسم كميات كبيرة من الدم والأكسجين نحو المعدة والأمعاء لإتمام عملية الهضم والامتصاص، مما يقلل تدفق الدم بشكل مؤقت إلى الدماغ وباقي أعضاء الجسم، فيتولد شعور بالاسترخاء والرغبة في النوم.

هرمونات السعادة والنوم: تحفز بعض الأطعمة «خاصة الغنية بالكربوهيدرات والبروتينات» إفراز الحمض الأميني «التريبتوفان»، والذي يساعد الدماغ على إنتاج هرموني «السيروتونين» و«الميلاتونين» المسؤولين عن تنظيم النوم والاسترخاء.



ارتفاع وانخفاض سكر الدم: تناول وجبة غنية بالسكريات أو النشويات المكررة يؤدي إلى ارتفاع سريع في سكر الدم، يتبعه إفراز سريع للأنسولين لخفضه، هذا الهبوط المفاجئ في مستويات السكر يترك الجسم في حالة من التعب والإرهاق.

كيف تتغلبين على هذا الشعور إذا داهمك؟

إذا تناولت وجبتك وشعرت فجأة بالنعاس والتعب، يمكنك استعادة نشاطك عبر بعض الخطوات البسيطة والمباشرة: **الحركة الخفيفة «المشي»:** لا تستسلمي للسريير فوراً؛ بل قومي بالمشي الخفيف لمدة 10 إلى 15 دقيقة. الحركة تساعد على تسريع عملية الهضم وتحفيز الدورة الدموية في الجسم.

شرب كوب من الماء الفاتر: الجفاف يزيد من حدة الشعور بالتعب. شرب الماء يساعد الجهاز الهضمي على العمل بكفاءة ويعيد الحيوية للجسم.

التعرض للضوء الطبيعي: الخروج إلى شرفة المنزل أو فتح النوافذ لاستنشاق الهواء النقي والتعرض لأشعة الشمس يرسل إشارات للدماغ بأن الوقت لا يزال نهراً، مما يقلل من إفراز هرمون النوم.

غسل الوجه بالماء البارد: إنها حيلة سريعة وفعالة لصدمة الجهاز العصبي وإيقاظ الحواس بشكل فوري.

لتفادي شعور الخمول مستقبلاً اليك بعض النصائح:

الوقاية دائماً خير من العلاج، وبتعديل بعض العادات الغذائية واليومية يمكنك تناول طعامك والحفاظ على كامل طاقتك:

قسمي وجباتك: بدلاً من تناول وجبتين كبيرتين ودسمتين خلال اليوم، اعتمدي على 5 وجبات صغيرة وموزعة؛ هذا يمنع إثقال كاهل الجهاز الهضمي.

راقبي نوعية طعامك: ركزي في وجباتك على التوازن؛ اجعليها تحتوي على ألياف «خضروات»، بروتينات نشطة «دجاج، سمك، بيض»، ودهون صحية «زيت زيتون، أفوكادو»، وقللي من النشويات البيضاء والسكريات المصنعة.

احصلي على نوم كاف ليلاً: في كثير من الأحيان، يكون خمول ما بعد الأكل مجرد انعكاس لنقص النوم الفعلي في الليل؛ فالجسم المسترخي بعد الوجبة يستغل الفرصة للمطالبة بالراحة التي حرم منها.

تجنبي المشروبات المنبهة فوراً بعد الأكل: يعتقد البعض أن القهوة بعد الغداء مباشرة تحل المشكلة، لكنها قد تعيق امتصاص بعض العناصر الغذائية وتؤدي إلى هبوط حاد في الطاقة لاحقاً. انتظري نصف ساعة على الأقل قبل شربها.

استشارة الطبيب: إذا كان هذا التعب شديداً وغير طبيعي ويصاحبه أعراض أخرى كالعطش الشديد المستمر أو خسارة الوزن، يفضل استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أسباب صحية مثل مقاومة الأنسولين أو خمول الغدة الدرقية.

القاتل الصامت والمحرك الخفي.. التوتر وعلاقته بارتفاع ضغط الدم

يتسم هذا العصر بالسرعة والظغوطات المستمرة، حيث أصبح «التوتر» جزءاً لا يتجزأ من تفاصيل اليوم بشكل عام. ورغم أنه قد يتم التعامل مع التوتر كحالة نفسية عابرة، إلا أن آثاره على الجسد أعمق بكثير مما يمكن تخيله. من أبرز هذه الآثار وأخطرها هو العلاقة الوثيقة والمباشرة بين الضغط النفسي وارتفاع ضغط الدم، وهو الارتباط الذي يصفه الأطباء بـ «الحلقة المفرغة»، حيث يغذي كل منهما الآخر ليشكلا تهديداً حقيقياً لصحة القلب والأوعية الدموية.

عندما يتعرض الإنسان لموقف عصيب، يفرز الجسم سيلاً من الهرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول. هذه الهرمونات تفرز كاستجابة طبيعية للدفاع أو الهروب، مما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وتضييق الأوعية الدموية، وبالتالي يرتفع ضغط الدم بشكل مؤقت ومفاجئ. ورغم أن الجسم يعود لطبيعته بعد زوال المؤثر، إلا أن التوتر المزمن (المستمر لفترات طويلة) يجعل الجسم في حالة استنفار دائم، مما يساهم على المدى الطويل في إلحاق الضرر بالشرايين، ناهيك عن أن التوتر يدفع البعض



لتبني عادات غير صحية تفاقم المشكلة، مثل تناول الأطعمة المالحة، أو إهمال ممارسة الرياضة.

علامات تشير إلى ارتفاع ضغط الدم بسبب التوتر

ل 5 ثوان، ثم أخرجي الزفير ببطء من الفم ل 5 ثوان. هذا التمرين يرسل إشارة فورية للدماغ لتهذئة الجهاز العصبي وخفض معدل ضربات القلب.

الانسحاب الذكي والمساحة الخاصة:

إذا كنت في نقاش حاد أو بيئة مشحونة، استأذني لدقائق معدودة. المشي لفترة قصيرة أو الجلوس في مكان هادئ يمنح جسمك فرصة لإيقاف إفراز هرمونات التوتر.

شرب الماء ببطء:

تناول كوب من الماء البارد بجرعات صغيرة يساعد في تحفيز العصب الحائر، مما يساهم في خفض معدل ضربات القلب وتهذئة الجسم.

تفريغ الشحنات العاطفية:

لا تكبتي مشاعرك؛ تحدثي مع شخص مقرب تثقين به، أو مارسي «الكتابة التفريغية» لتدوين ما يزعجك على ورقة ثم التخلص منها.

تقنين المنبهات:

في أوقات الضغط النفسي، تجنبني تماماً القهوة ومشروبات الطاقة، فالكافيين يزيد من حدة التوتر ويرفع ضغط الدم بشكل إضافي.

الحركة البدنية المنتظمة:

اجعلي الرياضة «حتى لو كانت المشي لنصف ساعة يومياً» روتيناً ثابتاً، فهي تفرز هرمونات السعادة «الإندورفين» التي تعمل كمضاد طبيعي للتوتر وتحافظ على مرونة الشرايين.

غالباً ما يُطلق على ارتفاع ضغط الدم اسم «القاتل الصامت» لأنه قد لا يسبب أعراضاً واضحة في بداياته. ومع ذلك، عندما يكون الارتفاع ناتجاً عن نوبة توتر شديدة، هناك بعض العلامات التحذيرية التي يجب الانتباه إليها وعدم تجاهلها:

الصداع المفاجئ والحاد: وغالباً ما يتركز في مؤخرة الرأس ويصاحبه شعور بالثقل.

- تسارع وضيق في التنفس: الشعور بالاختناق أو عدم القدرة على أخذ نفس عميق رغم عدم بذل مجهود بدني.

خفقان القلب: الإحساس بضربات قلب قوية، سريعة، أو غير منتظمة في الصدر.

الدوخة أو الدوار: شعور بعدم التوازن، وقد يصاحبه طنين في الأذن أو تشوش مؤقت في الرؤية.

ألم أو ضيق في الصدر: شعور بضغط أو ثقل في منطقة القلب، وهو مؤشر يستدعي الرعاية الطبية الفورية.

الاحمرار والحرارة: شعور مفاجئ بالسخونة في الوجه واحمرار الوجنتين نتيجة تدفق الدم السريع.

كيف تتصرفين في حالات التوتر؟

لحماية نفسك من التبعات الجسدية للضغوطات اليومية، إليك خطة عمل سريعة ونصائح عامة لكيفية التعامل مع نوبات التوتر وإعادة ضغط دمك إلى مستوياته الآمنة:

تكتيك التنفس العميق «5-5-5»:

عند الشعور بالتوتر، توقف فوراً عما تفعلينه. خذي شهيقاً عميقاً من الأنف ل 5 ثوان، احتفظي بالهواء



اللعاب... حارس الصحة الخفي.. ماذا يعني جفاف الفم المستمر؟

يعتبر الكثيرون أن اللعاب مجرد سائل عادي يساعد في عملية مضغ الطعام، لكن الحقيقة الطبية تؤكد أنه خط الدفاع الأول عن صحة الفم والأسنان، بل والمرأة التي تعكس صحة الجسم الداخلية. عندما يقل إفراز هذا السائل السحري، يكون الشخص أمام حالة مزعجة تعرف طبياً بـ «جفاف الفم». فما هي أبعاد هذه المشكلة؟ ومتى تكون مجرد عرض حيفي عابر، ومتى تتحول إلى إنذار بخطر طبي قادم؟

أسباب جفاف الفم..

الآثار الجانبية للأدوية: وهو السبب الأكثر

شيوعاً؛ فهناك مئات الأدوية «مثل مضادات الهستامين، أدوية ضغط الدم، مضادات الاكتئاب، ومدرات البول» التي تسبب الجفاف كعرض جانبي.

لا يحدث جفاف الفم من فراغ، بل هو نتيجة لخلل في وظائف الغدد اللعابية. وتتنوع الأسباب بين عادات يومية خاطئة وأمراض كامنة، ومن أبرزها:



كيف تميز بين الجفاف الصيفي العادي والجفاف المرضي؟

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، يسهل الخلط بين العطش الطبيعي الناجم عن حرارة الطقس وبين الجفاف المرضي. ولكي تميز بينهما ببساطة، تذكر أن الجفاف الصيفي العادي يكون دائماً مؤقتاً ومرحلياً، ويحدث نتيجة للتعرق وبذل المجهود وقلة السوائل، ويتميز بأنه يزول تماماً وبشكل فوري بمجرد شرب كوب أو كوبين من الماء.

أما الجفاف المرضي المستمر، فهو حالة مزمنة تلازم الشخص ليلاً ونهاراً ولا ترتبط بحرارة الطقس فقط. والميزة الأساسية هنا هي أن الشعور بالجفاف لا يزول بشرب الماء، بل يعود الإحساس بالشفاه المتشققة واللسان الخشن فوراً بعد الشرب، ويكون مصحوباً بصعوبة واضحة في البلع أو الكلام وتغير في تذوق

الجفاف العام ونقص السوائل: عدم شرب كميات كافية من الماء، خاصة مع المجهود البدني أو الطقس الحار.

التنفس من الفم: يحدث هذا خاصة أثناء النوم بسبب انسداد الأنف، أو الشخير، أو انحراف الحاجز الأنفي.

التقدم في السن: لا يعتبر الجفاف جزءاً طبيعياً من الشيخوخة، لكن كبار السن أكثر عرضة له بسبب كثرة الأدوية التي يتناولونها للحالات المزمنة.

الأمراض المزمنة والمناعية: مثل مرض السكري، واضطرابات الغدة الدرقية، أو «متلازمة شوغرن» التي تهاجم فيها المناعة الغدد اللعابية والدمعية.

العلاجات الطبية القاسية: مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي لمرضى الأورام في منطقة الرأس والرقبة.



الأطعمة.

ماذا يحدث لو تم تجاهل الجفاف المستمر؟

اللعاب ليس مجرد مرطب، بل هو منظم ومقاوم للبكتيريا ومعدل للأحماض داخل الفم. التهاون في علاج الجفاف المستمر يفتح الباب أمام مشاكل صحية خطيرة في المستقبل، منها:

التسوس الحاد وتآكل الأسنان: غياب اللعاب

يعني غياب الغسيل الطبيعي المستمر للأسنان، مما يتيح للبكتيريا والأحماض مهاجمة المينا وتسبب تسوساً سريعاً وعميقاً، خاصة عند خط اللثة.

التهابات اللثة وفقدان الأسنان: تزداد فرص

الإصابة بأمراض اللثة المزمنة، والتي قد تنتهي بضعف الأنسجة الداعمة للأسنان وخلخلتها ثم سقوطها.

تقرحات الفم والعدوى الفطرية: يصبح الفم بيئة

جافة ومثالية لنمو الفطريات «مثل الكنديا»، وظهور تقرحات مؤلمة على اللسان وجوانب الفم الداخلية.

سوء التغذية ومشاكل الهضم: الصعوبة في مضغ

وبلع الطعام تدفع الشخص لا شعورياً لتجنب أطعمة مغذية ومهمة «كالألياف واللحوم»، مما يؤثر سلباً على عملية الهضم والامتصاص وصحة الجسم العامة.

صعوبات التواصل الاجتماعي: يؤدي الجفاف

المستمر إلى انبعاث رائحة فم كريهة ومزعجة نتيجة تكاثر البكتيريا اللاهوائية، فضلاً عن صعوبة النطق والكلام بسلاسة لفترات طويلة.

متى تكون الحالة عادية.. ومتى تصبح إنذاراً

طبيباً يستدعي الطبيب؟

الحالة عادية «طبيعية»: إذا كانت تحدث بشكل

متقطع وعابر؛ مثل الاستيقاظ صباحاً بفم جاف بعد ليلة في غرفة مكيفة، أو بعد ممارسة الرياضة، أو أثناء مواقف التوتر والخوف والاضطرار للتحدث أمام الجمهور، حيث تعود الغدد لطبيعتها بمجرد شرب الماء أو زوال المؤثر النفسي والبدني.



الحالة مرضية «تستدعي استشارة الطبيب»:

إذا استمر الجفاف بشكل متواصل لأكثر من أسبوعين دون أي تحسن رغم شرب الماء بكثرة، أو إذا كان مصحوباً بأعراض أخرى واضحة كصعوبة مضغ وبلع الطعام، أو جفاف شديد في العينين، أو ظهور قروح مستمرة وحرقان في اللسان، أو تغيير ملحوظ في نبرة الصوت وبحته.

خطوات مهمة لتلافي مشكلة جفاف الفم وعلاجها

للووقاية من هذه المشكلة وحماية صحتك الفموية في المستقبل، إليك خطة عمل يومية بسيطة وفعالة:

الترطيب الذكي والمنظم: لا تنتظر حتى تشعر بالعطش الشديد؛ ارشف الماء على مدار اليوم بجرعات صغيرة ومتكررة للحفاظ على رطوبة الفم.

تحفيز اللعاب طبيعياً: استخدم العلكة الخالية من السكر أو السكاكر الصلبة غير السكرية لتحفيز الغدد اللعابية على إفراز اللعاب.

تعديل نمط الحياة الغذائي: قلل من المشروبات الغنية بالكافيين «كالقهوة والشاي» والسكريات لأنها تزيد من جفاف الأنسجة، واقطع التدخين تماماً لأنه يجفف الأغشية المخاطية.

العناية الفائقة بنظافة الفم: احرص على استخدام معجون أسنان والغسل المناسب ونظف الأسنان بالخيط الطبي يومياً.

ترطيب أجواء الغرفة: استخدم أجهزة ترطيب الجو في غرفة النوم، خاصة إذا كنت تعتمد على التكييف باستمرار أو تعاني من مشكلة التنفس من الفم ليلاً.

استشارة الطبيب المختص: إذا كان الجفاف ناتجاً عن دواء معين، راجع طبيبك لاستبداله ببديل آخر، أو للاستفسار عن استخدام بدائل اللعاب الاصطناعية كالبخاخات أو الهلام المرطب.



شوربة شمندر بالكريمة

المكونات:

- حبتين شمندر متوسطة الحجم مقشر ومقطع
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 أكواب مرق خضار
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة
- نصف حبة ليمون عصير
- رشة شبت مفروم للتزيين
- كريمة خفيفة للتزيين حسب الرغبة

الطريقة:

- يسخن زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة، ثم يقلى البصل والثوم حتى يذبل.
- تضاف مكعبات الشمندر وتقلب حتى 3 دقائق.
- تصب مرق الخضار وتترك حتى يغلي، ثم تخفف النار وتترك لمدة 25 دقيقة حتى ينضج الشمندر تماماً.
- تخلط الشوربة بالخلاط اليدوي حتى تصبح ناعمة القوام.
- تتبل بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون، ثم يرفع القدر عن النار.
- توضع الشوربة في طبق التقديم، تقدم ساخنة وتزين بالشبت المفروم والكريمة حسب الرغبة.



سلطة الشمندر بالحمص

المكونات:

- حبتين شمندر متوسطة ومسلوقة ومقطعة
- نصف كوب حمص مسلوق
- نصف كوب جبن فيتا
- 3 ملاعق كبيرة فستق حلبي مجروش
- حبة خيار مقطع
- حبة طماطم مقطعة
- ورق نعناع طازج مفروم اختياري
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- نصف حبة عصير ليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة:

- يسلق الشمندر حتى ينضج ويقطع، يصفى الحمص المسلوق إذا كان معلباً.
- يقطع الخيار والطماطم ويفرم النعناع.
- في وعاء كبير يخلط البنجر مع الحمص والخضار.
- يضاف الفستق والفيتا ثم يضاف عصير الليمون وزيت الزيتون وتتبّل بالملح والفلفل حسب الرغبة.
- تقلب بلطف حتى تتجانس المكونات والتتبيلة.
- تزين بقليل من الفستق المفروم أو أوراق النعناع على الوجه.

سمك بطوح الليمون

المكونات:

- 700 غم سمك فيليه أبيض
- 4 ملاعق كبيرة زبدة
- 3 فصوص ثوم مفروم
- حبة ليمون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بقادونس للتزيين حسب الرغبة

الطريقة:

- يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 220 مئوية.
- تذوب الزبدة في مقلاة صغيرة على نار متوسطة، ثم يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقة.
- يبشر قشر الليمون ويضاف للزبدة.
- يقطع الليمون شرائح رفيعة، ثم ترتب في قاع صينية الفرن.
- تجفف قطع السمك جيداً بالمناشف الورقية، ثم تتبل بالملح والفلفل من الجهتين وتوضع فوق شرائح الليمون.
- يوزع خليط الزبدة والثوم فوق السمك باستخدام ملعقة أو فرشاة.
- أدخل صينية الفرن، واركبها لمدة 12-10 دقيقة، أو حتى ينضج السمك ويصبح طرياً ويتفتت بسهولة بالشوكة.





كعك اللوز بماء الورد

المكونات:

- 150 غراماً دقيق اللوز
- 110 غم سكر البودرة منخول
- ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ملعقة كبيرة ورد جوري مجفف مطحون
- بياض بيضة
- ملعقة كبيرة ماء الورد
- شرائح فستق حلبي
- شرائح لوز

الطريقة:

- يسخن الفرن على درجة حرارة 160 مئوية، وتجهز صينية خبز مبطنة بورق الزبدة.
- في وعاء كبير، يخلط طحين اللوز مع السكر البودرة والهيل المطحون وبتلات الورد المجففة.
- يضاف بياض البيضة وماء الورد، ثم تخلط المكونات حتى تتكون عجينة متماسكة.
- تشكل العجينة إلى كرات صغيرة متساوية الحجم.
- تغلف الكرات بشرائح اللوز حسب الرغبة، ثم ترص في صينية الخبز.
- يخبز الكعك لمدة 15 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً خفيفاً.
- تخرج الكعك من الفرن ويترك ليبرد على شبك معدني قبل التقديم.

حفل تخرج أكاديميات جمعية المعلمين الكويتية

أقامت جمعية المعلمين حفل تخرج أكاديميات جمعية المعلمين الكويتية للعام التدريبي (2025-2026) برعاية وحضور وزير التربية م. جلال سيد عبدالمحسن الطبطبائي وبحضور وكيل الوزارة الدكتور خالد الرشيد والوكيل المساعد للشؤون الإدارية والفنية والمالية المهندس محمد الخالدي وأيضاً بحضور رئيس وأعضاء مجلس إدارة الجمعية إلى جانب بخبة من القيادات التربوية والأكاديمية. وقد تضمن برنامج الحفل لقاء العديد من الكلمات إلى جانب تكريم كوكبة من المعلمين والمعلمات الذين اجتازوا برامج تدريب نوعية ومتخصصة في مجالات التعليم والقيادة والابتكار وذلك إيماناً بأهمية الاستثمار بالكفاءات الوطنية ودعمًا لجهود بناء راس مال بشري إبداعي.



كلمة وزير التربية سيد جلال الطبطبائي



كلمة رئيس جمعية المعلمين الكويتية محمد عدنان الهولبي



لتكريم الدكتور عيسى اليهان



النشيد الوطني الكويتي



دكتور نسائي



عريف الحفل د. طالب شريف



تكريم مريم ومحمد الشهابي



تكريم لاعبات عبدالرحمن الكلدري



من الجوائز



جماعية

معرض «طور من الماضي» للباحث فؤاد المقهوي

نظمت الجمعية الكويتية للتراث، في مقرها، معرض «صور من الماضي» للباحث في التراث فؤاد المقهوي، بحضور رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية للتراث فهد العبد الجليل إلى جانب أعضاء مجلس الإدارة وعدد كبير من المدعوين والمهتمين بالتراث والثقافة. وفي كلمة لرئيس الجمعية أشاد فيها بالجهود التي بذلها الباحث المقهوي على مدى سنوات طويلة في جمع وتوثيق الصور التاريخية مؤكداً أن المعرض يمثل حصداً لمسيرة الباحث الحافلة بالعطاء والبحث والتوثيق. من جانبه عبر الباحث المقهوي عن سعادته بالمعرض.



فؤاد المقهوي



فؤاد المقهوي



مخاض المسيرة - الباحث في التراث فؤاد المقهوي - فهد العبد الجليل



جمعية



من الصور المرفوعة



جولة



من الجوانب



من الصور المرفوعة



من الحضور

معرض العملات الورقية والمعدنية الثالث

نظمت الجمعية الكويتية لهواة الطوابع والعملات، بالتعاون مع المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، معرض «العملات الورقية والمعدنية الدولية الثالث» في متحف الكويت الوطني، برعاية وحضور عضو شرف الجمعية الشيخة هالة البدر الصباح. وشهد الافتتاح حضور الأمين العام المساعد لقطاع الآثار والمتاحف في «الوطني للثقافة» بالتكليف محمد بن رضا، ورئيس الجمعية الكويتية لهواة الطوابع والعملات د. عادل العبد الرزاق، إلى جانب عدد من المهتمين والهواة بجمع العملات والطوابع. وقد تضمن المعرض مجموعة واسعة من العملات النادرة.



الشيخة هالة بدر المحمد الأحمد الجابر الصباح



خالد الأمين



الأمين العام المساعد لقطاع الآثار والمتاحف محمد بن رضا



جماعية



الشيخة هالة بدر المحمد الاحمد الجابر الصباح - هاجر المهنا



دولة



د. حسن الشكلائي



زياد المطوع



عيسى دشاني



من المهرجانات



هشام البلام



فن التعامل مع الرجل العصبي واحتواء أوقات الغضب

الحياة الزوجية رحلة إنسانية عميقة تمتاز فيها مشاعر المودة والتراحم مع تحديات الحياة اليومية. ومن أبرز التحديات التي قد تواجه الاستقرار الأسري هي عصبية الزوج، والتي تُعد في كثير من الأحيان انعكاساً لضغوط خارجية أو سمة شخصية تتطلب إدارة حكيمة. إن التعامل مع الزوج العصبي لا يعتمد على المواجهة أو الاستسلام، بل يقوم على فكرة «الذكاء العاطفي» والقدرة على تحويل المواقف المتوترة إلى مساحات آمنة لتعميق الترابط، وبناء حياة مشتركة تسودها الطمأنينة والسعادة.

فن امتصاص الغضب في لحظات الاشتعال

يتطلب التعامل مع الزوج في قمة غضبه مهارة خاصة تُشبه إلى حد كبير التعامل مع العواصف المفاجئة. أولى خطوات هذه المهارة هي الالتزام بالصمت الإيجابي والإنصات، وتجنب الرد بالمثل أو الدخول في جدال عقيم يؤدي إلى تصاعد حدة التوتر. كما تلعب لغة الجسد دوراً حاسماً؛ فالإبقاء على نبرة صوت منخفضة ونظرات هادئة يرسل إشارات غير مباشرة للزوج بأن الطرف الآخر ليس في حالة هجوم، مما يساعد في تهدئة روعه سريعاً. ومن القواعد الذهبية في هذا السياق تأجيل أي نقاش أو عتاب لمدة لا



تقل عن عشرين دقيقة، وهي المدة الكافية التي يحتاجها العقل البشري ليعود إلى حالته الطبيعية ويتخلص من تدفق هرمونات التوتر، ليكون النقاش بعدها عقلانياً ومثيراً لنتائج إيجابية.

آلية احتواء الزوج خلال الظروف القاسية

في كثير من الأحيان، لا تكون العصبية صفة متأصلة في الزوج، بل تكون قناعاً خارجياً يخفي وراءه ضغوطات مالية، أو مهنية، أو أزمات عائلية ثقيلة يمر بها. وهنا يأتي دور الزوجة في استيعاب هذه الظروف من خلال تفهم رغبتة في الانعزال أحياناً أو الدخول في «كهفه الخاص» للتفكير، دون الضغط عليه ليتحدث أو يبرر صمته. يمتد الاحتواء أيضاً ليشمل تخفيف الأعباء المنزلية والنفسية، وجعل البيت ملاذاً آمناً وخالياً من الخلافات الصغيرة. بالإضافة إلى ذلك، فإن تقديم الدعم المعنوي والعملية - سواء بالمرونة في إدارة ميزانية المنزل دون تدمير، أو من خلال الكلمات التي تُعيد ثقته بنفسه وتذكره بنجاحاته السابقة - يعد بمثابة طوق النجاة الذي يعينه على تجاوز الأزمة ويمتد لزوجته عليه طوال حياته.

خطوات عملية لصناعة السعادة الزوجية

السعادة في البيوت لا تأتي بمحض الصدفة، بل هي نتاج ممارسات يومية واعية تكسر روتين الضغوط وتجدد حيوية العلاقة. تبدأ هذه الخطوات بالحفاظ على روح الإيجابية والابتسامة عند استقبال الزوج، مما يمنحه شعوراً فورياً بالراحة والترحيب. كما يتطلب الأمر تخصيص أوقات للمرح وتجديد الذكريات، مثل الخروج معاً لمكان هادئ أو ممارسة نشاط مشترك بعيداً عن مسؤوليات الأطفال والعمل. ولا نغفل هنا أهمية الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، كإرسال رسالة نصية قصيرة تعبر عن الحب والتقدير وسط

يوم عمل شاق، أو احترام مساحته الشخصية التي تسمح له بممارسة هواياته أو لقاء أصدقائه، مما يخلق توازناً صحياً ويولد لديه طاقة إيجابية تنعكس على تعامله مع أسرته.

حماية الاستقرار النفسي وضبط حدود الاحترام

العناية بالذات أولاً: ضرورة اهتمام الزوجة بصحتها النفسية والجسدية؛ فالإناء الفارغ لا يمكنه منح الدفء أو الاحتواء للآخرين.

الفصل بين الغضب والقيمة الذاتية: الوعي بأن عصبية الزوج ناتجة عن ضغوطه الخاصة، ولا تعكس تقييلاً من قيمة الزوجة أو شخصها.

شحن الطاقة الشخصية: الاستمرار في ممارسة الهوايات والحفاظ على العلاقات الاجتماعية الإيجابية لتجديد طاقة الصبر والتحمل.

وضع حدود واضحة في أوقات الصفاء: الاتفاق مع الزوج (في الحالات الهادئة) على قواعد للتعامل، مع التمييز التام بين استيعاب الضغوط وبين قبول الإهانة اللفظية أو الجسدية.

الاحترام خط أحمر: ترسيخ قاعدة أن الاحترام المتبادل صمام أمان لا يمكن تجاوزه تحت أي ظرف، وهو الأساس لضمان علاقة صحية، مستقرة، وسعيدة.



العطلة الصيفية في ميزان الاستثمار والهدر للوقت والمعرفة

الاستثمار المبكر..

القراءة ركيزة أساسية لبناء مستقبل الطفل الأكاديمي والنفسي

يكشف علم النفس التربوي أن القراءة ليست موهبة فطرية يولد بها الطفل، بل هي مهارة معقدة تُبنى تدريجياً وتحتاج من الدماغ مراحل متتالية لفهم الرموز المكتوبة. يبدأ الطفل أولاً بالتعرف على الأصوات «الوعي الفونيمي»، ثم ينتقل إلى ربط الصوت بالشكل، حتى يصل أخيراً إلى قراءة الكلمة كاملة. بناءً على هذا، تؤكد الأبحاث والدراسات - ومنها دراسة نُشرت في مجلة Child Development - أن الأطفال الذين يعرضون للقراءة باكراً يطورون مهارات لغوية أقوى بكثير من أقرانهم، حيث تبدأ القراءة من الإشارات الصغيرة والتفاعل قبل الحروف نفسها. من هنا، يصبح واضحاً أن إجبار الطفل وفرض القراءة عليه بالقوة يعطل نموه العقلائي؛ فالتعلم يكتسب أهميته الحقيقية عندما يتم بالتدرج والمحبة، مما يجعل العملية أسهل بكثير مما تتوقعه الأمهات.



الأهمية البالغة للقراءة المبكرة في التأسيس الأكاديمي

تشير الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال «AAP» إلى أن مرحلة ما بين السنتين والأربع سنوات هي العمر الذهبي والأنسب للتأسيس، حيث يكون دماغ الطفل في أعلى مستويات مرونته وتتشكل المسارات العصبية المرتبطة باللغة بسرعة فائقة. إن القراءة المبكرة للطفل لا تقتصر على تحضيره للمدرسة فحسب، بل تعمل على توسيع حصيلته اللغوية عبر تعريضه لآلاف الكلمات التي لا يسمعها في المحادثات اليومية المعتادة. إضافة إلى ذلك، فإنها تحفز الخيال والتفكير النقدي، وتدريب عقل الطفل على ربط الأحداث وتوقع النهايات وفهم مشاعر الآخرين. هذا التأسيس المبكر يمنح الطفل تفوقاً ملحوظاً في استيعاب المناهج الدراسية لاحقاً، ليس في اللغات فحسب، بل في العلوم والرياضيات أيضاً، لأن القراءة السليمة تسهل فهم المسائل المكتوبة واستيعابها بسرعة وعمق.

التكامل الأسري ودور الأم في التغذية العاطفية والمتابعة

تثبت الأبحاث التربوية أن البيئة المحيطة بالطفل تؤدي دوراً في نجاحه القرائي أكبر من الذكاء الفطري نفسه، وهنا يأتي دور الأم كحجر زاوية في هذه الرحلة. لا تحتاج الأم إلى منهج تعليمي معقد، بل إلى توفير بيئة داعمة ومحفزة من خلال تنظيم الوقت والالتزام بروتين يومي يمنح الطفل شعوراً بالأمان، مثل تخصيص وقت

ثابت للقراءة المشتركة قبل النوم. يتجاوز دور الأم البعد التعليمي إلى التغذية العاطفية؛ فحين تقرأ الأم لطفلها قصة قصيرة كل يوم، ترتبط القراءة لديه بصوتها وحنانها، مما يحول الكتاب إلى مصدر أمان وراحة نفسية. كما تقع على عاتق الأم المتابعة اليومية المستمرة لمستوى استيعاب طفلها، ومناقشته في تفاصيل ما يقرأ لضمان الفهم والتحليل، بعيداً عن ضغوط التربية اليومية وبكثير من الصبر والتشجيع.

مسؤولية الأب في صناعة القدوة وتوفير الدعم والوقت

بالمقابل، يمثل الأب الضلع الثاني في معادلة النجاح القرائي، حيث يتأثر الطفل سلوكياً بشكل مباشر بما يفعله والده. عندما يرى الطفل أباه يقرأ كتاباً أو صحيفة في المنزل، يترسخ لديه انطباع بأن القراءة نشاط ممتع ومهم للبالغين، وليس مجرد «واجب مدرسي» ممل، مما يدفعه لمحاكاته تلقائياً. لا يقتصر دور الأب على الماديات، بل يتطلب منه تخصيص وقت



محدد ومناسب من جدول أعماله المزدحم لمشاركة طفله القراءة وتوجيهه، بالإضافة إلى دوره في تشجيع الطفل ودعمه من خلال توفير الكتب والقصص المتنوعة وبناء مكتبة منزلية صغيرة تتناسب مع اهتمامات الطفل، مما يعزز من قيمة الثقافة داخل الأسرة.

التكنولوجيا كشريك مساعد في القراءة الحديثة والشاشات الورقية

في العصر الرقمي الحالي، لم تعد القراءة تقتصر على الكتب الورقية التقليدية، بل دخلت الوسائل التكنولوجية الحديثة كشريك مساعد يساهم في تسهيل العملية التعليمية وجذب انتباه الأطفال. يمكن للوالدين الاستعانة بالتطبيقات التفاعلية التي تدمج القراءة بالألعاب والتحريك «Animation»، والكتب الصوتية والمصورة التي تساعد الأطفال على معرفة النطق الصحيح للحروف والكلمات ومحاكاة القراءة السليمة، بالإضافة إلى المنصات الرقمية التي تتيح تتبع مستوى تقدم الطفل. ومع ذلك، يجب على الأهل تقنين هذا الاستخدام بذكاء؛ فالتعرض المفرط والمبكر للشاشات والأجهزة اللوحية دون توجيه يقلل الرغبة في القراءة العميقة ويشتت الانتباه، وبالتالي ينبغي الموازنة الدقيقة لضمان أن تكون التكنولوجيا أداة مساعدة لا بديلاً يلغي متعة الكتاب الورقي وروتيته الدافئ.

خطوات عملية ومدرسة لتعليم القراءة خطوة بخطوة

لتسهيل عملية تعليم القراءة في المنزل، يمكن للأهل اتباع هذه الخطوات المجربة التي تعتمد بالدرجة الأولى على مبدئي التدرج والمتعة:

التركيز على «أصوات الحروف» لا أسمائها: ابدأ

بتعليم الطفل صوت الحرف وطريقة نطقه (مثل: «ب» أو «ب») بدلاً من اسمه الأبجدي («باء»); فهذا التكنيك يُسرّع من قدرة الطفل على ربط الصوت بالكلمة المكتوبة. **الاستعانة بالبطاقات المصورة:** استخدم البطاقات الملونة التي تحتوي على الحرف وصورته لتثبيت المعلومة في ذاكرة الطفل البصرية وتسهيل استرجاعها.

تكرار الكلمات الشائعة والمحبة: ركز في البداية على الكلمات القريبة من محيط الطفل وال مألوفة لديه، مثل: اسمه الشخصي، أسماء أفراد العائلة، وأسماء ألعابه وأشياءه المفضلة.

التمثيل الصوتي للقصص: احرص على تغيير نبرات صوتك وتقمص الشخصيات أثناء القراءة؛ فهذا التفاعل الحيوي يثير حماس الطفل، ويجذب انتباهه، ويزيد من تركيزه.

الاحتفال بالتقدم والمكافأة: احتفل بكل خطوة إيجابية أو نجاح صغير يحرزها الطفل؛ فالإشادة والتشجيع المستمر يعززان ثقته بنفسه ويخلقان لديه دافعاً ذاتياً لمزيد من التعلم.



متى يستوجب تأخر القراءة الانتباه والاستشارة الطبية؟

على الرغم من أن الفروق الفردية تفرض اختلافاً في توقيت استجابة الأطفال، إلا أن هناك علامات تستدعي المتابعة الجدية. تشير منظمة الصحة العالمية «WHO» إلى أن اضطرابات مثل عسر القراءة «Dyslexia» تُصيب نسبة لا بأس بها من الأطفال وغالباً لا ترتبط بمستوى الذكاء إطلاقاً. تستوجب الاستشارة الطبية عندما يستمر الطفل في الخلط بين الحروف المتشابهة أو يجد صعوبة شديدة ومتكررة في تذكر أصوات الحروف بعد عمر السبع سنوات، أو عندما تظهر عليه صعوبات واضحة في النطق. في هذه الحالات، يُنصح بشدة باستشارة طبيب الأطفال أو أخصائي نطق وتخاطب، فالأمر لا يعكس كسلاً من الطفل، بل قد يكون مؤشراً حقيقياً يحتاج إلى تشخيص مبكر وتدخل مدروس لإحداث فرق حقيقي في مسيرته.

المخاطر والمشاكل المستقبلية الناجمة عن تعثر القراءة

إذا لم يتم تدارك تعثر القراءة في مرحلة مبكرة وعلاجه بالشكل الصحيح، فإن العواقب المستقبلية تمتد لتشمل كافة جوانب حياة الطفل:

المشاكل الأكاديمية والدراسية: مع تقدم الصفوف الدراسية، تتحول المناهج «مثل العلوم والتاريخ والجغرافيا» إلى نصوص طويلة ومعقدة. الطفل الذي يعاني من ضعف القراءة سيعجز عن فهم الأسئلة واستيعاب الدروس، مما يؤدي إلى تراجع دراسي حاد وتراكم صعوبات التعلم التي تجعل ملاحقة زملائه أمراً بالغ الصعوبة.

المشاكل النفسية والسلوكية: يتسبب التعثر الدراسي في اهتزاز شديد للثقة بالنفس؛ حيث يشعر الطفل بالإحباط والدونية عند مقارنة نفسه بأقرانه الذين يقرؤون بطلاقة، مما يولد لديه كراهية للمدرسة، ونفوراً من التعليم، وقد يتطور الأمر إلى اضطرابات سلوكية أو رغبة في الهروب من الواجبات المدرسية.

المحدودية على المدى البعيد: القراءة هي الأداة الأساسية لفهم المجتمع والقوانين والمعاملات؛ وتعثرها المستمر يقلص في المستقبل فرص القبول في الجامعات المرموقة، ويحد من الفرص الوظيفية في سوق عمل يعتمد كلياً على مهارات الاستيعاب والتواصل، مما يؤثر سلباً على جودة حياة الفرد واستقلاليته.



أطلقني صافرة البداية في منزلك وغيري الديكور

من قلب المدرج إلى قلب المنزل.. حولتي هالتك إلى استاد موندالي تفاعلي!

مع انطلاق صافرة الموندالي، تتجه أنظار العالم نحو المستطيل الأخضر، وتدق قلوب الملايين مع كل هجمة وهدف. ولأن متعة كرة القدم لا تكتمل إلا بالحماس المشترك والأجواء الصاخبة، فلماذا تكتفين بمشاهدة المباراة بينما يمكنك «عيشها» بكل تفاصيلها؟ حان الوقت لنقل طاقة الملاعب، وهتافات المدرجات، وشغف المستديرة إلى داخل بيتك! بلمسات ذكية، بسيطة، ومؤقتة، يمكنك تحويل غرفة المعيشة إلى ساحة تشجيع تفاعلية تنبض بالحياة، تجمع العائلة والأصدقاء في كرنفال كروي يومي، ودون أن تفقدي لمستك الأنثوية الأنيقة أو تؤثري على نظام منزلك بعد انتهاء البطولة.



«نظارات مضحكة، كؤوس بلاستيكية، شالات» لالتقاط صور تذكارية للمباريات اليومية.

إضاءة الـ LED تفاعلية: إذا كان لديك حبال إضاءة ذكية «RGB LED Strips» خلف التلفزيون، قومي بتغيير لون الإضاءة ليتماشى مع ألوان قميص الفريق الذي تشجعيه اليوم «مثلاً: إضاءة خضراء، زرقاء، أو حمراء». هذا يغير مود الغرفة بالكامل بضغطة زر.

ثانياً: منطقة الجلوس «مدرج المشجعين»

أغطية الكنب والوسائد المؤقتة: لست بحاجة لشراء أثاث جديد. اشترى أغطية كنب «يمكن غسلها» بألوان فريقك المفضل، أو أكياس وسائد برسمة كرة القدم أو باللون الأخضر العشبي.

أولاً: الديكورات الجدارية والأسقف والإنارة

حبل أعلام الدول المشاركة: زينة كلاسيكية لا غنى عنها. علق حبل الأعلام عبر الصالة أو فوق شاشة التلفزيون باستخدام شريط لاصق ورقي لحماية الدهان. **لوحة جدول المباريات التفاعلية:** استخدم لوحة بيضاء كبيرة أو ملصق جداري من الفينيل المقاوم للالتصاق الذاتي. اكتب عليها المجموعات، ودع العائلة أو الأصدقاء يتوقعون النتائج ويكتبونها يدوياً بعد كل مباراة.

خلفية التصوير الفوتوغرافي: خصصي زاوية صغيرة وضعي فيها خلفية قماشية على شكل ملعب كرة قدم أو علم فريقك المفضل، مع بعض الإكسسوارات



أعواد تزيين الوجبات الخفيفة: اغرس أعلام الدول الصغيرة في الفشار، السندويشات، أو البرجر حسب هوية المبارتين المقاتلتين في نفس اليوم.

رابعاً: إكسسوارات تفاعلية وحماسية «أثناء المباراة»

صندوق أدوات التشجيع: ضعي صندوقاً كبيراً في زاوية الغرفة يحتوي على «شالات الفرق، قبعات، أبواق «فوفوزيلا» مخففة الصوت، صفارات، وألوان رسم على الوجه». يمكن للضيوف اختيار أدواتهم قبل انطلاق الصافرة.

أساور التوقعات: عند دخول الضيوف، اطلبي منهم ارتداء سوار ملون «أحمر أو أزرق مثلاً» يمثل الفريق

السجاد العشبي المؤقت: ضع قطعة صغيرة من السجاد الأخضر الذي يشبه نجيل الملعب «صناعي خفيف» تحت طاولة القهوة أمام التلفزيون لإعطاء شعور بالوجود داخل الملعب.

ثالثاً: ضيافة تفاعلية «طاولة الاستاد»

مفرش الطاولة التفاعلي: استخدم مفرشاً بلاستيكيّاً أو ورقياً مطبوعاً عليه تخطيط ملعب كرة القدم. يمكنك استخدام الأقلام القابلة للمسح لرسم خطط اللعب عليه أثناء التحليل!

أدوات طعام بطابع المونديال: اعتمد على الأطباق والأكواب الورقية المصممة بشكل كرة قدم. هذا يوفر عليك عناء التنظيف ويزيد من أجواء الحماس.



خطة الإزالة السريعة «بعد انتهاء المونديال»

لكي تضمني عودة منزلك لطبيعته في أقل من ساعة بعد النهائي:

تجنب الغراء تماماً: استخدم الشريط اللاصق ذو الوجهين المخصص لإزالة سهلة أو الـ Blu-Tack لتثبيت الزينة.

التخزين الذكي: احرصي على طي الأعلام والشالات بعناية وضعها في صندوق واحد؛ فقد تحتاجي لها في



الذي يتوقعون فوزه. الخاسر في النهاية قد يتكفل بجمع الأطباق!

خامساً: ركن المأكولات والعصائر

بوفيه اللعب المصغر خصصي طاولة جانبية أو عربة تقديم واجعليها محطة الوجبات الخفيفة. استخدمي موزعات العصير الزجاجية الشفافة واملئها بمشروبات بالوان المنتخبات.

ضعي علبتين كل علبة تحمل عمل أحد المنتخبين وطلبي من الحضور الضيوف والعائلة كتابة اسم الفريق الذي يتوقع ان يفوز مع اسمه والفائز يكون له هدية رمزية للذكرى.



وجهات سفر للمتقاعدين.. رحلة واستكشاف

السفر بعد التقاعد هو البداية الحقيقية لاستكشاف العالم بعيداً عن ضغوط العمل والالتزامات اليومية، حيث يصبح الهدف الأول للرحلة هو الراحة، والاستجمام، وتغذية الروح. يبحث المتقاعدون عادةً عن وجهات تتميز بوتيرة حياة هادئة، وبنية تحتية مريحة تسهل الحركة، بالإضافة إلى توفر الرعاية الصحية والمناخ المعتدل. وإذا كنت تخطط لرحلتك القادمة أو تبحث عن المكان المثالي لقضاء وقت ممتع ومريح، فإليك أفضل ٥ وجهات عالمية تجمع بين سحر الطبيعة ورفاهية الاسترخاء.



مشمسمة ودافنة.

منطقة الغرب في البرتغال «شمس دافنة وشواطئ هادئة»

تقع هذه المنطقة في جنوب البرتغال وتصنف عالمياً كواحدة من أفضل الوجهات للمتقاعدين بفضل طقسها المعتدل طوال العام وثقافتها الترحيبية الودودة. تقدم منطقة الغرب مزيجاً رائعاً من الشواطئ الرملية الذهبية ذات الوصول السهل والأمن، والبلدات الساحلية الهادئة المليئة بالمقاهي والمطاعم الممتدة على المشى البحري. ما يجعلها مميزة للمتقاعدين هو توفر بنية تحتية طبية ممتازة يتحدث كوادرها اللغة الإنجليزية، إلى جانب انتشار ملاعب الغولف العالمية والمنتجات الصحية التي تقدم برامج استرخاء مخصصة لكبار السن بأسعار



إقليم توسكانا، إيطاليا «سحر الريف والحياة الهادئة»

يعتبر ريف توسكانا الملاذ الأول لعشاق «العيش ببطء» والاستمتاع بكل تفاصيل اللحظة وسط تلال الخضراء الممتدة وأشجار الزيتون التاريخية. توفر هذه المنطقة للمتقاعدين فرصة الإقامة في فلل ريفية تاريخية مُعاد ترميمها وتجهيزها بكافة وسائل الراحة الحديثة. تتميز المدن الصغيرة في توسكانا مثل «لوكا» و«سان جيمينيانو» بأنها مسطحة وسهلة المشي وغير مزدحمة مقارنة بالمدن الكبرى، مما يتيح لك التجول في أسواق المزارعين المحليين، وتناول وجبات صحية تعتمد على زيت الزيتون البكر والمكونات الطازجة، والاستمتاع بجلسات تذوق أشهى الأطباق الإيطالية في أجواء



مناسبة جداً مقارنة ببقية أوروبا.

مدينة كيوتو.. اليابان «الهدوء الروحي والطبيعة الساحرة»

إذا كنت تبحث عن رحلة تغمرك بالسلام الداخلي، فإن العاصمة التاريخية لليابان توفر تجربة استجمام روحي وثقافي لا تُنسى وسط حدائق الزن والمعابد الأثرية. تتميز كيوتو بأعلى مستويات الأمان والنظافة في العالم، وهي نقطة جوهرية لراحة بال المتقاعدين. تتيح المدينة لزوارها التنزه في ممرات غابات الخيزران في «أراشيياما» أو المشي في حدائق المعابد التي صُممت خصيصاً للتأمل.

بالإضافة إلى ذلك، فإن وسائل النقل العام هناك مجهزة بالكامل لتناسب جميع مستويات الحركة، وتنتشر في المدينة حمامات الينابيع الساخنة الطبيعية «الأونسين» التي تساعد على استرخاء العضلات وتجديد النشاط.

المقاطعات البحرية وجبال الروكي، كندا «طبيعة بكر ورفاهية التنقل»

لمحبي المناظر الطبيعية المهيبة من بحيرات فيروزية وجبال مغطاة بالثلوج دون الحاجة لبذل مجهود بدني شاق، فإن غرب كندا يوفر هذه المعادلة الصعبة. توفر كندا خيارات «السياحة الميسرة» بشكل مبهٍ؛ حيث يمكنك الاستمتاع بجمال بحيرة «لويز» الشهيرة عبر مسارات مشي مرصوفة ومسطحة تماماً ومجهزة بالمقاعد. كما تتوفر رحلات قطارات فاخرة «مثل قطار رويال كানাيدان باسيليك» تتيح لك مشاهدة الطبيعة الخلابة من خلف نوافذ زجاجية عملاقة وأنت تجلس على





نصائح لا بد منها لسفر المتقاعدين

التحضير الذكي هو سر نجاح أي رحلة استجمام، واتباع بعض الخطوات البسيطة يمكنك تجنب المفاجآت غير السارة والاستمتاع بوقتك بالكامل:

تأمين السفر الطبي الشامل: احرص على شراء بوليصة تأمين سفر تغطي الحالات الطبية الطارئة والأمراض المزمنة السابقة، وتأكد من سهولة التواصل مع شركة التأمين أثناء التواجد في الخارج.

تنظيم الأدوية والتقارير: ضع أدويةك في حقيبة اليد «وليس في حقيبة الشحن» بكمية تكفي مدة الرحلة وزيادة عليها ببضعة أيام، واحتفظ بنسخة من الوصفات الطبية بأسمائها العلمية، بالإضافة إلى تقرير طبي مختصر ومترجم باللغة الإنجليزية يوضح حالتك الصحية.

اعتماد «السفر البطيء»: تجنب جداول الرحلات المزدحمة التي تنتقل فيها من مدينة إلى أخرى كل يومين. اختر مكاناً واحداً أو مكانين للرحلة بأكملها، واجعل جدولك اليومي مرناً يتضمن نشاطاً واحداً رئيسياً في الصباح يليه وقت طويل للراحة والاسترخاء في المساء. **الاستفادة من خصومات المتقاعدين:** لا تتردد في السؤال عن خصومات كبار السن فمعظم المتاحف، القطارات، وسائل النقل العام، وحتى بعض الفنادق حول العالم تقدم تخفيضات مجزية تبدأ من سن 60 أو 65 عاماً، وغالباً ما تمنحك هذه البطاقات ميزة الدخول من بوابات خاصة لتجنب طوابير الانتظار الطويلة.

مقعد مخملي مريح وتتناول وجبات فاخرة، مما يلغي تماماً عناء القيادة أو التنقل المتعب.

جزر ماديرا، البرتغال «الربيع الدائم والرحلات البحرية»

تُعرف ماديرا بجزيرة «الربيع الدائم» نظراً لطبيعتها الخضراء الخلابة ومناخها اللطيف الذي لا يعرف البرد القارس أو الحر الشديد، وهي الوجهة المفضلة للعائلات والمتقاعدين في أوروبا. إذا تم اختيار الفندق المناسب في المناطق المستوية بالقرب من العاصمة «فونشال» أو على المشى البحري «البروميناد»، ستوفر لك الجزيرة رحلة استجمام مثالية. تتميز ماديرا بتنظيم جولات سياحية مخصصة لكبار السن بسيارات مريحة تضمن رؤية الشلالات والمنحدرات الساحلية دون مشقة، كما أنها نقطة انطلاق ممتازة للرحلات البحرية الهادئة لمشاهدة الدلافين والحيتان في المحيط الأطلسي.



أستون مارتين وكيرف ريسينج سيمبوليترز تكشفان عن إصدار السيارات الخارقة من جهاز المحاكاة R-AMR-C01

أعلنت أستون مارتين وكيرف ريسينج سيمبوليترز عن إطلاق إصدار السيارات الخارقة المحدود من جهاز المحاكاة R-AMR-C01، احتفاءً بمشاركة سيارات أستون مارتين فالكيري الخارقة في سباق لومان 24 ساعة للتحمل لهذا العام.

ويقتصر إنتاج هذا الإصدار الحصري على 24 وحدة فقط عالمياً، ويتوفر بطلاءات مميزة مستوحاة من سيارتي السباق رقم 007 و009، وهي اللون الأخضر الشهير Aston Martin Podium Green مع لمسات متباينة باللونين الأصفر أو الأحمر. ويجسد التصميم بذلك هوية سيارات أستون مارتين المشاركة في سباق لومان، ويوفر تجربة محاكاة ترقى لتطلعات عشاق القيادة وهواة جمع القطع الفريدة.



وقد تم تطوير الجهاز على يد دارين تيرنر، سائق اختبارات السيارات عالية الأداء لدى أستون مارتن والفائز ثلاث مرات ضمن فئته في سباق لومان، حيث يحاكي وضعية الجلوس داخل سيارة فالكيري، ويتميز بشاشة منحنية بقياس 49 بوصة وتقنيات متقدمة للرسميات مدعومة بمعالجات NVIDIA RTX. ويقدم الإصدار الجديد لأول مرة مقوداً مستوحى من سيارة أستون مارتن فالكيري، إذ يُصنع كل مقود حسب الطلب، مع إمكانية تخصيص ألوان الأزرار الجانبية والمفاتيح الدوارة بما يلبي تفضيلات المالك.





الميزان

يتطلب منك هذا الشهر الحكمة في إدارة نقاشاتك المهنية لضمان تقدير جهودك، وحياتك العاطفية تتطور بشكل إيجابي، لكن من الضروري الانتباه لأسلوب حياتك الصحي وأخذ قسط كافٍ من الراحة. (23 سبتمبر إلى 22 أكتوبر)



الحمل

ينتظرك شهر مليء بالتحويلات العميقة والتطوير المهني، حيث تتاح لك فرص ممتازة لزيادة الدخل، وعاطفياً تحتاج إلى الصبر والتواصل الهادئ لإنهاء الخلافات وبناء روابط أقوى مع المقربين منك. (21 مارس - 20 أبريل)



العقرب

تنتقل هذا الشهر من مرحلة الترقب إلى الازدهار المالي والمهني بفضل حدسك القوي، وتحسن علاقاتك الشخصية بشكل ملحوظ وتستعيد شغفك، مما يجعله وقتاً مثالياً للبدء بمشاريع جديدة وبنية كاملة. (23 أكتوبر إلى 22 نوفمبر)



الثور

يعدك هذا الشهر باستقرار مالي ملحوظ وفرص استثمارية ناجحة، بينما تشهد حياتك الاجتماعية نشاطاً كبيراً، وعاطفياً يعم الدفء والتفاهم وتحسن مهارات التواصل لديك بشكل ملموس بعد تجاوز العقبات. (21 أبريل - 20 مايو)



القوس

تركز في يوليو على ترتيب أولوياتك المالية وتسوية الالتزامات السابقة، والوقت مناسب جداً للتعلم وتطوير مهاراتك، وعاطفياً ينصح بالتركيز على الحاضر والمستقبل وتجنب الحنين إلى علاقات الماضي التي انتهت. (23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)



الجوزاء

قد تواجه بعض التحديات العاطفية والتشتت بسبب ضغوط العمل، لذا ينصح بالابتعاد عن القرارات المتسارعة والاستثمارات الكبيرة، والتركيز على التوازن النفسي والاهتمام بصحتك والراحة الذهنية لتجاوز هذا الشهر بنجاح. (21 مايو - 21 يونيو)



الجدي

تزهو حياتك المهنية عبر شراكات جديدة وعروض واعدة تعزز مكانتك، وعاطفياً ينمو الحب بهدوء وتزداد الروابط عمقا مع الشريك من خلال الدعم المتبادل، والصحة تبدو مستقرة بفضل التزامك بالروتين. (22 ديسمبر إلى 19 يناير)



السرطان

تفتح لك الكواكب أبواباً لعهد جديد من التآلق والتقدم المهني الملموس، وثقتك العالية بنفسك تجذب إليك الفرص، وعاطفياً تعيش أجواءً دافئة ومستقرة، مما يجعله شهراً استثنائياً للنمو الشخصي. (22 يونيو - 22 يوليو)



الدلو

يدعوك هذا الشهر لإعادة تقييم خططك المالية وبناء أساس اقتصادي أكثر صلابة، وعاطفياً قد تتحول بعض الصداقات إلى علاقات أعمق، وينصح بترك الأمور تتدفق طبيعياً وتجنب الإرهاق الفكري الزائد. (20 يناير إلى 19 فبراير)



الأسد

يحمل لك الشهر مكافآت مستحقة عن جهودك السابقة لتعزيز مكانتك الاجتماعية والمالية، وعاطفياً قد تظهر بعض الاختلافات الطفيفة في وجهات النظر مع الشريك، لكن مرونتك وتجنب الانفعال سيضمنان الاستقرار. (23 يوليو - 22 أغسطس)



الحوت

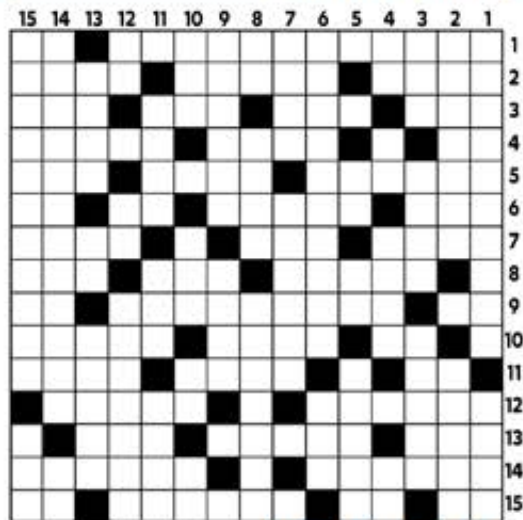
تتمتع بأجواء إيجابية تدعم الإبداع والتعافي، وتحسن حظوظك في العمل وتلقى دعماً غير متوقع، وعاطفياً تعيش فترة مليئة بالرومانسية والانسجام، والصحة تسير نحو الأفضل بفضل العناية بنظامك الغذائي. (20 فبراير إلى 20 مارس)



العذراء

تحصد هذا الشهر ثمار تخطيطك الطويل عبر انفراجة مهنية ومالية كبرى تفتح أمامك أبواب النجاح، وتحسن علاقاتك العاطفية والاجتماعية بشكل لافت وممتع، وتستعيد طاقتك وحيويتك بالكامل بعد فترة صعبة. (23 أغسطس - 22 سبتمبر)

كلمات متقاطعة



الكلمات الأفقية

1	أديبة وروائية لبنانية راحلة من مؤلفاتها «مليور أيلول» - حفر البشر.
2	مدينة فرنسية - مجرى الطعام في الحلق - من أسماء الخمر.
3	تل أو موضع يكون أكثر ارتفاعاً مما حوله - سكن كبير - من مستلزمات البناء - يجري في عروقي.
4	عاصمة بحرية - خاصتها أشد الخصوصية - كل هوة بين جبلين.
5	عاصمة إفريقيا - فرنسي أسس الحروف الثلاثة لتعليم العميان - مدينة مسيحية عاصمة سيكياغ قديماً.
6	من الأشجار - دولة حبيسة في أفريقيا - بيس الخبز أو اللحم - خاصته.
7	سجين حربي - من المأكلة - بركان أعلى قمة في باناما.
8	خلاف همجي - رف من المطور - يختير الذهب.
9	من أسماء البحر - من الخضار - بواسطتي.
10	حيوان قطبي - يحمل معال الشخص الغائب - نوع من الأقنعة.
11	ربيع وشهد - عائلة أمين عام للأمم المتحدة توفي عام 2016 - سلالة الأباطرة الذين حكموا الصين قديماً.
12	آخر ملوك ليبيا اشتهر بشدة أسلورية جمعها من مناجم الذهب الغنية في مملكته - مدينة في يمين إفريقيا كانت العاصمة قديماً.
13	أدام التنظر إليه أو أسقى إلى حديثه - عائلة شاعر مجري راحل له ملحمة ثلاثية مشهورة «تولدي» - بركان مشعل في اليابان.
14	نسبة إلى مواطن من بلد أوروبي - عائلة طيار فرنسي راحل أول من طار فوق المناش عام 1909.
15	أنسب المطر بشدة - اسم يودا في الصين - سلاح ناري - يتر الأرض.

الكلمات العمودية

1	فرقة من الجيش النظامي العثماني اشتهرت بقوتها وبطشها فأس عليها السلطان محمود الثاني في مذبحة استطنبول - قائد قطع المعز.
2	جزيرة يونانية - من أخطر أنواع السم.
3	نهار وليل - نقر ضعيف الحدة - مدينة مصرية.
4	حرف نصب - اسم موصول - ريق مرشوف - للتألف.
5	مادة قلابة - للتعرّف - عائلة أدب وثاق فرنسي راحل له «الرسائل».
6	أمين عام سابق لجامعة الدول العربية - مكتوم وغير معقل.
7	مدينة في محافظة المنوفية في سوريا فيها الكثير من الآثار الرومانية - إحدى كبرى مدن الصين.

8	إله الشمس لدى المصريين القدماء - هياج الريح وتورثها - نبي الله يونس ذكر في سورة الأنبياء التقمه الحوت.
9	مدينة في وادي الحياة في ليبيا سكنها من العرب والموارق وقبائل التبو - جزء الثبات الذي يتكون فيه حب القمح.
10	أبصر بطرفة عين - رقيق مروج - لنداء - حش حشرات تمتص دم الإنسان تتغلق في التواضع الدافئة.
11	جبل في سلسلة جبال لبنان الغربية - مشيق في المحيط الهندي بين أستراليا وتسمانيا - جزيرة أندونيسية.
12	ملعن بالسيف - شتم ولعن نسج رقيق يحيط بالمراس ويعطو ليمتد دخول البعوض والذباب.
13	خلاف عسكري - للتفسير - بحر يقع في المحيط الهندي.
14	مخرجة سينمائية وكاتبة لبنانية من عائلة قنية كبيرة - عملة اليابان.
15	من أبرز علماء الفيزياء النظرية على مستوى العالم انكليزي الجنسية توفي أخيراً - فزع وخشية.

كلمة السر

مضيق بحري يصل بين المحيط الهندي والبحر الاحمر «9 حروف».

ا	ب	م	و	ز	م	ب	ي	ق	ب	ش	ر	ي	ك
ت	ا	ا	غ	و	ل	د	ن	غ	ا	ي	ت	س	ل
ا	ب	ل	ظ	ل	ن	ا	ت	ا	ك	و	ي	و	ي
م	ا	ي	س	ا	ن	ت	ج	و	ر	ج	ب	ن	ك
ي	ل	ن	م	ا	ع	ب	ر	ح	ب	ر	ك	ر	ا
ر	س	د	ف	ل	م	ي	ف	ط	ف	ا	ك	ا	ب
ا	ل	ر	ر	ر	ا	غ	م	و	ت	ا	ي	ر	و
ك	ا	د	م	ا	ج	ل	د	غ	ر	ر	ج	و	ن
ن	م	ل	و	ب	ل	ن	ا	ج	و	ب	م	ف	ي
م	ا	ا	ز	ج	ا	ت	ا	ت	ل	ل	ا	س	ف
د	س	ت	ا	ن	ن	ك	ك	ط	ت	ا	ن	و	ا
ش	ه	ي	ي	ز	س	ي	ا	س	و	ب	ي	ب	س
ك	و	ك	ن	ك	ف	ر	ذ	ا	ر	و	ت	ل	ي
م	ك	س	ر	ا	ق	ب	ر	ب	س	ج	ش	ا	و

سودوكو

	6		3		8	1		
5	8	1			9	6		
			3	5				
	9			8	2			
				7	4	5	9	3
3	5				6	8		4
1	3	5						
7		8	6	1	3	4		
9	4				7	3		

حل العدد السابق	كلمات متقاطعة	سودوكو
كلمة السر:		
ميامي هيت		

ا	البوسفور	ج	سانت جورج	ف	موزمبيق
ب	الدرنيل	د	سكاجراك	ك	ماجلان مانيش
پ	بوتيفاسيو باب	ذ	سوتر	ظ	مسيينا
السلام بيغل		ز	ملف	ظ	مكسر
باس		س	نل	ظ	ماء
بحر			غ	ظ	ه
ت			غولدن	ظ	هش
تورس			غايه	ظ	ي
				ظ	يوكانان



8 مسابقات متنوعة للشباب العربي

إعلان مواضيع مسابقة الشيخ عبدالله المبارك الصباح للإبداع العلمي وجائزة د. سعاد الصباح للإبداع الأدبي

بأن لجنة اختيار الموضوعات في الدار راعت المستجدات على الساحة الثقافية، الأدبية والعلمية، والاهتمام بالإسهام في تأصيل الدور الكويتي في الثقافة المحلية والعربية، إضافة إلى متابعة المستجد في قضية فلسطين المحتلة. وأوضحت د. سعاد الصباح أن موضوعات الفروع الأربعة للدورة الجديدة في مسابقة الشيخ عبدالله المبارك الصباح للإبداع العلمي هي: «تكنولوجيا التعليم.. مستقبلها

أعلنت دار سعاد الصباح للثقافة والإبداع عناوين موضوعات مسابقاتها الجديدة، بفرعها العلمي والأدبي: مسابقات جائزة عبدالله المبارك الصباح للإبداع العلمي، ومسابقات جائزة د. سعاد الصباح للإبداع الفكري والأدبي، وبواقع أربع مسابقات لجائزة عبدالله المبارك العلمية، ومثلها لجائزة د. سعاد الصباح الأدبية والفكرية. وأشارت د. سعاد الصباح، في تصريح لها بهذه المناسبة،

د. سعاد الصباح: الاستثمار في العقل البشري هو الاستثمار الحقيقي وكل ما غيره صفر



الكاتب علي المسعودي، حرص الدار على تنويع مواضيع مسابقاتها الدورية لمواكبة العصر، وطرح ما يهمّ القراء على مختلف مشاربهم، مع الحرص على تسلط الضوء على تاريخ الكويت وعوالم نهضتها الفنية والأدبية وشدد على حرص الدار كمعادتها على نزاهة التحكيم والتركيز على سوية الإبداع، بعيداً عن النوع والدين والسياسة والاسم والبلد.

وذكر مدير الدار بالشروط الواجب توافرها في المتقدم للمسابقات، ومنها أن يكون عربياً لم يتجاوز الخامسة والثلاثين من العمر يوم 2027/9/30، وهو الموعد الأخير لتسلم المشاركات، وألا تكون مشاركته قد طبعت في كتاب أو فازت في مسابقة أخرى أو تم تدعيمها بتقنية الذكاء الاصطناعي، ويفضل أن تحمل ترقياً دولياً من جهة ثقافية توثيقية معتمدة، مع استبعاد المساهمات المعتمدة على معلومات الإنترنت، ما لم يشر صاحبها إلى المصدر، وضرورة أن يرسل المشارك صور إثبات الشخصية «هوية أو بطاقة أو جواز سفر»، مع تفاصيل العنوان كاملة متضمنة أرقام الهواتف والبريد الإلكتروني، علماً أنه لا يحق للفائزين سابقاً بأي من جوائز الدار التقدم للمسابقات الجديدة.

وضروراتها»، و«غزة.. حكاية شعب وأرض»، و«ثانوية الشويخ.. الحكاية منذ البداية»، و«مستقبل الطاقة المتجددة». بينما تفرعت الموضوعات الأربعة لمسابقات جائزة سعاد الصباح للإبداع الفكري والأدبي إلى: الشعر، و«القصة القصيرة»، و«المجلات الثقافية الكويتية.. الدبلوماسية الناعمة: تاريخها وأثرها»، و«القضايا الاجتماعية في المسرح الكويتي.. التوظيف والأثر».

وشددت د. سعاد الصباح على الاستمرار في منح جوائز الدار بشكل دوري لمواصلة ترسيخ الهدف الذي تم تأسيسها من أجله منذ نحو نصف قرن، وهو النهوض بالشأن الثقافي العربي، عبر استهداف الكتاب المبدعين من الشباب العربي لتحفيزهم، وتثبيت أقدامهم في مجال الإبداع، وهو ما يمثل مساهمة في الإعداد لمستقبل واعد للأجيال الجديدة.

وقالت: إن ما يحفزنا على الاستمرار في طرح هذه الجوائز هو ما لمسناه طوال عقود من نتائج باهرة لها في استكشاف الكثير من المبدعين العرب، الذين صار لهم فيما بعد شأن كبير ومؤثر في الثقافة العربية، أدبياً وفكرياً وعلمياً، حيث باتوا ممن يشار لهم بالبنان حين الحديث عن الثقافة العربية المعاصرة، بعد أن كانوا مبعدين عن مراكز النشر بسبب الظروف الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، التي تحول دون ظهور المواهب.

وأكدت د. سعاد الصباح أن الهدف من هذه المسابقات كان، ولا يزال، تشجيع الشباب العربي على البحث والابتكار وتنمية المواهب، والأخذ بإبداعاتهم إلى مساقط النور، فالاستثمار في ميدان العقل البشري هو الاستثمار الحقيقي، وكل ما غيره صفر.

بدوره، أكد مدير دار سعاد الصباح للثقافة والإبداع

الكرة والكرة الأرضية..



الحقيقة:

الرياضة نشاط يومي صحي يوصل به، والجمهور إن أحب شيئاً كيف حياته انسجاماً مم، ولأجل من يحب، فهل سنشهد يوماً ما جمهوراً يجعل الكرة الأرضية ككرة قلوب وليست كرة لعب تتقاذفها مطامع وطموحات أشخاص أعمارهم لا تشكل أصغر الأثر في خط زمن الحياة.. أم سنقول: حظاً أوفر أيها الكوكب الجميل؟

يعيش العالم اليوم وبمعظم فئاته ومؤسساته، أجواء مونديال كأس العالم 2026، وهذه الأجواء لا تخص جمهور معشوقة الجماهير، المستديرة في المستطيل الأخضر، فقط بل تنعكس على يوميات الحياة بشكل عام، فأحداث الساعة في معظمها، هي أحداث كروية، تكاد تغطي على كل الأحداث، أي منتخب فاز، وأي منتخب كان أداؤه أفضل ولكن لم يحالفه الحظ، وأيضاً لا يخلو الحديث عن التوقعات المستقبلية للفرق والمباريات القادمة، وهناك من يسبق الزمن ويضع فريقه في الصدارة وإن بدا لعب الفريق في المباريات الأولى لا يشجع على ذلك.

هذه الأجواء الكروية الحماسية، جميلة بكل تفاصيلها، فبعيداً عن المشاحنات التي تنتج عن تحيز جمهور ما لفريقه ضد جمهور آخر، قد تبدو استراحة خاصة يحول المرء أفكاره لتكون محدودة في مستطيل أخضر وكرة تتناقلها أقدام لاعبين يبحثون عن فرصة لإيداع كرتهم في شباك الفريق الخصم، ليسمعوا، أو ليستشعروا انفجار الجمهور تشجيعاً ودعماً، فهو انجاز ينتظرونه بفارغ الصبر، على المدرجات في الملعب أو شاشات التلفزيون أو وسائل النقل المباشر الأخرى.

الحياة تغيرت، والحدث كرة في ملعب، فالبعض أوقف أعماله وأشغاله وفضل قطع مسافات ليست بقصيرة، ليحضر المباريات مباشرة على أرض الملعب، ومنهم من غير ترتيب حياته لينسجم مع مواعيد تلك المباريات ليشاهدها مع أسرته في المنزل أو في مواقع عامة أخرى. كل هذا التغيير ناتج عن حب هذه اللعبة وتشجيعاً للفريق المفضل ودعماً له في كل مبارياته ليتوج في النهائيات ويفوز بكأس العالم ويكون بطل العالم بهذه اللعبة ويكون جمهوره أيضاً هو البطل وفقاً لمنظور اللعبة والمشجعين!.

رابعة حسين مكي الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي

بريق الدانة بريق الخبر والصورة
وعلى موقعها اقرأ.. كأنك تشاهد

B
A
R
I
Q
A
L
D
A
N
A

2
0
2
6

قريبون منكم أكثر..

www.danakw.com

اشترك أو جدد اشتراكك



دك سنوياً

10

بـ

bariqaldana channel
www.danakw.com
bariqaldana
@elcineamagkw
dana magazine

هوليداي إن آند سويتس السالمية - الكويت
Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya

أيام زمان
Ayan Zaman

LEBANESE CUISINE
مطعم لبناني

الدولان
Al-Dolan

INTERNATIONAL BUFFET
بوفيه عالمي

WATCH FIFA 2026 LIVE

بث مباشر للمباريات
LIVE SCREENING

مأكولات شهية
GREAT FOOD

نشاهد معًا
WATCH TOGETHER

نهتف معًا
CHEER TOGETHER

نحتفل معًا
CELEBRATE TOGETHER

الشيشة متوفرة
Shisha Available

WhatsApp +965 2576 0111
restaurants.hikuwait@ihg.com

**Holiday Inn
& Suites**
— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA