

الحقيقة

لا تدعوها وحدها!



B A R I Q
Issue 273 October

الدانا
AL - DANA
2026
العدد 273 أكتوبر

د. دلال العرادي:
جراحات سرطان
الثدي أصبحت
أكثر تطوراً وأماناً

المسلم والعلي
يلتقيان في «السكة»
بعد 35 عاماً

شد الوجه بالشاحيق
الفوائد والتداعيات
الخطيرة

الاييس كريم
وتحديات زيادة
الوزن

الإرهاق الذهني وتأثيره
على الحياة اليومية

نور البغلي:

النجاح المالي يبدأ من «العقل» قبل «الجيب»



EARLY DETECTION IS YOUR BEST HEALTH PROTECTION



W
W
W
.
d
a
n
a
k
w
.
c
o
m

Fashion & Accessories

أناقتك

بما يناسبك... من الموضة

الاكسسوارات

إضافة جميلة بين الأزياء والمكياج

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 مكى 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 10 KD) (الاشتراك السنوي 10 دنانير)

Price: Kuwait 1 KD

- Saudi Arabia 10 Riyals • Qatar 10 Riyals
- U.A.E 10 Dirhams • Bahrain 150 flla
- Oman 750 Baitas • Lebanon 3000 L.L.
- London 3 Pound • GENEVE 8 F.S
- Morocco 10 DRHAMS
- All EUROPE 5 EUR
- السعر النسخة: الكويت 1 دينار
- السعودية 10 ريال • قطر 10 ريال
- الإمارات 10 درهم • البحرين 750 فلساً
- سلطنة عمان 750 بيسة • لبنان 3000 ل.ل
- لندن 3 جنيه • جنيف 8 فرانك سويسري
- المغرب 10 دراهم
- 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



bariqaldana



@aldanamagkw



dana magazine

جميع الحقوق محفوظة للناس

All pictures and articles are copyrighted



الاكسسوارات
تغني أزياء الموضة

بانوراما عدد يضيء شهر أكتوبر 2026

مع إطلالة شهر أكتوبر، الذي يحمل رسائل الأمل والتوعية بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي لحماية صحة المرأة وسلامة الأسرة، تقدم المجلة في عددها الجديد بانوراما متكاملة تجمع بين أصالة الموروث وتجدد الحياة وذلك من خلال باقة متنوعة من الموضوعات التي تلامس اهتمامات القارئ في شتى المجالات. ففي لقاء العدد، سلطت استشاري جراحة الأورام وترميم سرطان الثدي د. دلال العرادي الضوء على تطور جراحات الثدي وأهمية الاكتشاف المبكر، مؤكدة على ضرورة التحلي بالشجاعة وتجاوز المخاوف الوهمية لدعم رحلة التعافي. وعلى الصعيد الثقافي والترفيهي، استعرض العدد افتتاح المرحلة الثالثة من حديقة الشهيد عبر كرنفال احتفالي وطني يعكس الشراكة المجتمعية البناءة. كما كان للعدد وقفة مع أيقونة الغلاف نور البغلي التي قدمت رؤية جديدة للنجاح وتحدثت عن محاور عدة تقاطعت فيها خطوط الطموح والوعي والشجاعة والتجربة، وغير ذلك. أما في الفن فقد انضردت المجلة بلقاء استثنائي مع الفنانين القديرين عبدالعزيز المسلم وطارق العلي والحديث عن عملهما الجديد بعد غياب استمر لأكثر من 35 عاماً، إلى جانب العديد من الأخبار واللقاءات الفنية الأخرى. ولا يقف العدد عند هذه المواضيع واللقاءات فقط بل يستمر بتقديم كل ما يمكن أن يشكل إضافة للقارئ في مختلف المجالات حيث تستعرض صفحات الأزياء أحدث صيحات الموضة لربيع وصيف 2027 إلى جانب تقديم نصائح تجميلية مهمة مثل تقنية شد الوجه بالثلج بحذر وطرق العناية بالشعر المصبوغ. وفي قسم الصحة، ناقش العدد تأثير المشروبات الساخنة على كبار السن، وأهمية الحفاظ على كتلة جسم متوازنة لصحة القلب، واستكمالاً لجوانب الحياة اليومية، تطرق قسم الأسرة والمجتمع إلى ظاهرة الإرهاق الذهني وأسبابه وطرق التخلص منه لاستعادة التوازن النفسي. كما كانت هناك اضاءة على عالم الديكور والسيارات وما يخص توقعات الأبراج لشهر أكتوبر إلى جانب العديد من المواضيع التي نترك القارئ لاكتشافها والاستمتاع بمحتواها.

أسرة التحرير



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

هوليداي ان اند سويتس كويت - السالمية
Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya



Jamawar Indian Restaurant
World Luxury Restaurant Award
مطعم جاماوار الهندي، جائزة المطاعم الفاخرة العالمية

WhatsApp +965 2576 0111

**Holiday Inn
& Suites**
— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya
1847 777 or 2576 0111
holidayinn.com
@HolidayInnKw





14



24



38

سعاد عبدالله
تكسر غيابها
الفني وتعود
إلى المسرح

42

كاريس بشار بطل
عمل درامي جديد
في رمضان 2027

48

أنغام: سعيدة
بكوني أول فنانة
يسلط عليها
الضوء في البرنامج



مکیاج
لجميع المناسبات



62



64



54

عندما
صبغت شعرك
هل فكرت بطرق
العناية به؟

56

كيف تحرس
كتلة الجسم
صحة القلب؟

66

عطرك يحمل شخصيتك

اجمعي الربيع في عير عطرك المفضل



82



74

انطلاق الدورة الأولى
لـ «مهرجان سطور
للفن والإبداع»

76

«الكويت تُبرمج»
اختتمت موسمها
2026

78



92

نيسان تكشف عن تيكتون الجديدة كلياً
لأول مرة في الشرق الأوسط



المجوهرات
أناقة دائمة.. وإطلالة راقية



مشروع وطني يمثل إضافة نوعية للمشهد الثقافي والترفيهي في دولة الكويت

افتتاح المرحلة الثالثة من حديقة الشهيد للجمهور



حديقة
الشهيد
ALSHAHEED
PARK





توليه الدولة من اهتمام بتوفير وجهات متكاملة تخدم المجتمع وتواكب تطلعاته. وبيئت ان المرحلة الثالثة تأتي استكمالاً لما تحقق في المرحلتين الأولى والثانية لتقدم رؤية متجددة ومكونات نوعية تجمع بين الثقافة والفن والترفيه والرياضة ضمن بيئة حديثة ومستدامة تعزز من مكانة الحديقة كأحدى أبرز الوجهات في دولة الكويت وتوفر تجربة متكاملة لمختلف أفراد الأسرة. وأضافت اليتامي أنه بالتزامن مع الافتتاح سيتم تنظيم كرنفال احتفالي في الأول والثاني من أكتوبر المقبل يتضمن مجموعة من الفعاليات والأنشطة التي أعدت لتكون مناسبة مميزة للجمهور وللاحتفاء بهذا الإنجاز الوطني وإتاحة الفرصة للجميع للتعرف على ما تضمه المرحلة الثالثة من مرافق وتجارب جديدة. وتقدمت بخالص الشكر والتقدير إلى محافظ العاصمة الشيخ عبدالله سالم العلي الصباح على دعمه لهذه المناسبة وإلى بيت التمويل الكويتي ومجموعة الشايخ وشركة أوريدو للاتصالات وشركة بست اليوسفي على رعايتهم ودعمهم للافتتاح والكرنفال المصاحب والذي يجسد أهمية الشراكة الفاعلة بين مؤسسات الدولة والقطاع الخاص في دعم المشاريع والمبادرات الوطنية.

تستعد حديقة الشهيد لافتتاح المرحلة الثالثة للجمهور بكرنفال احتفالي يجسد قيم السلام والانسجام والأمل وذلك في الأول من أكتوبر الجاري حيث تتحول أرجاء الحديقة على مدار أيام الاحتفالية إلى مساحة تنبض بالحياة وتحتفي بالمستقبل من خلال مشهد بصري جمالي متكامل. وقالت رئيس لجنة الإشراف والادارة والمتابعة على المرحلة الثالثة من الحديقة ممثلة عن الديوان الأميري أنوار اليتامي في مؤتمر صحفي في القاعة المستديرة في مركز الشيخ جابر الأحمد الثقافي إن حديقة الشهيد مشروع وطني يمثل إضافة نوعية للمشهد الثقافي والترفيهي في دولة الكويت ويعكس ما

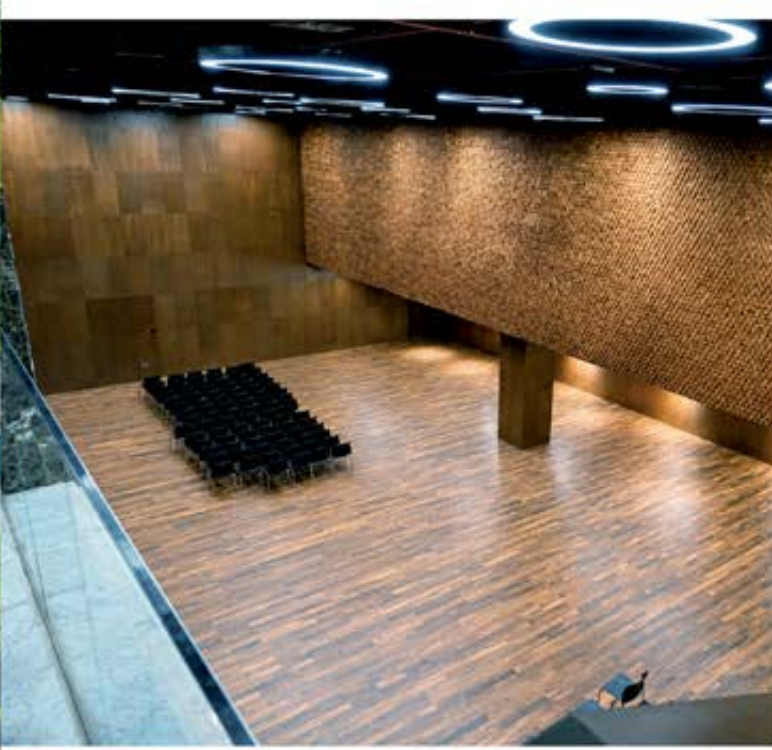




وقالت «نتطلع إلى أن تمثل المرحلة الثالثة من حديقة الشهيد امتدادا للنجاحات التي تحققت في المراحل السابقة وانطلاقة جديدة نحو المزيد من الفعاليات والأنشطة بما يلبي تطلعات المجتمع ويعزز حضور دولة الكويت كوجهة جاذبة للثقافة والترفيه. من جهته أشاد نائب رئيس اللجنة خالد الفيلكاوي في كلمة مماثلة بجهود الرعاية والداعمين وكل من ساهم في إنجاح هذه المناسبة مبينا ان هذه الرعايةات تعكس نموجا مميزا للشراكة والتعاون وتؤكد حرص مؤسسات القطاع الخاص على القيام بدورها المجتمعي والمساهمة في دعم المشاريع والفعاليات الوطنية والثقافية والترفيهية في دولة الكويت. وقال الفيلكاوي «نقدر عاليا هذه الشراكة

بأن هذه المشاريع تعد من أهم المبادرات الوطنية التي سيكون لها باذن الله أثر إيجابي في المجتمع كما أن الشراكة مع حديقة الشهيد تؤكد حرص بيت التمويل الكويتي على أداء دوره وتقديم الدعم اللازم للمشاريع التي تفتح آفاقا وفرصا سياحية وترفيهية جديدة وتعزز بناء شراكات استراتيجية تسهم في تحقيق أهداف التنمية بما يتسق مع رؤية الكويت 2035». وبين ان بيت التمويل الكويتي يمتلك سجلا حافلا في دعم هذا النوع من المبادرات ولا سيما المبادرات الوطنية والمجتمعية ونعزز بهذه الشراكة ونتطلع إلى مواصلة دعم مثل هذه المشاريع التي تسهم في تنشيط الحركة الاقتصادية والسياحية وتدعم النمو بما يسهم في تحقيق التنمية

ونتطلع إلى استمرارها وتطويرها مستقبلا بما يسهم في تقديم فعاليات ومبادرات مميزة تخدم المجتمع وتثري المشهد الثقافي والترفيهي في الكويت». بدوره أكد ممثل بيت التمويل الكويتي رئيس العلاقات العامة والإعلام للمجموعة عبدالله الرويح حرص بيت التمويل على بناء وتعزيز هذا النوع من الشراكات الاستراتيجية مع الجهات المهمة في الدولة ومنها حديقة الشهيد في مرحلتها الثالثة وأضاف الرويح «يسعدنا أن ندعم هذا المشروع المتميز الذي يمثل امتدادا لدور الكويت في دعم المبادرات الوطنية المجتمعة الهادفة وانطلاقا من إيماننا بأهمية المسؤولية الاجتماعية والدور القيادي الذي يضطلع به بيت التمويل الكويتي في هذا المجال». وأشار إلى أن بيت التمويل الكويتي «يؤمن إيماننا تاما



بأهمية تكامل الجهود بين مختلف الجهات وما يمكن لهذا التكامل أن يحققه من أثر إيجابي يخدم المجتمع ويسهم في تعزيز جودة الحياة». وتقدم بالنيابة عن مجموعة الشايع بخالص الشكر والتقدير إلى الديوان الأميري وإلى جميع القائمين على تطوير حديقة الشهيد وإلى كافة الفرق التي أسهمت بجهودها في إنجاز هذه المرحلة الجديدة وتحويل الرؤية إلى واقع من جهته قال مدير إدارة العلاقات الاستراتيجية والعلاقات العامة في (أوريدو - الكويت) ناصر العرفج ان شركة (أوريدو) حرصت على أن تكون راعية لهذا المشروع الوطني المميز الذي يشكل إضافة مهمة إلى المنظومة الثقافية والترفيهية والبيئية في دولة الكويت. وأعرب عن الاعتزاز بهذه الشراكة مع الديوان الأميري والتي لا تقتصر على هذه المناسبة بل «تمتد إن شاء الله إلى الأعوام المقبلة من خلال فعاليات غير تقليدية سيتم تنفيذها على أرض الواقع بالتعاون مع الديوان الأميري». وأشار العرفج إلى أن لهذه الفعاليات أثارا إيجابية على المجتمع وكذلك على الزوار ورواد الحديقة بما يسهم في تقديم تجارب وفعاليات متنوعة ومميزة. وقال إن القرب الجغرافي لشركة (أوريدو) من حديقة الشهيد المرحلة الثالثة يمثل امتدادا للفعاليات المشتركة حيث ستكون هناك فعاليات خاصة بالمرسح وأخرى مرتبطة بالرياضة إلى جانب مبادرات تهتم بتنمية المجتمع بصورة أكبر وندوات مشتركة مع



المستدامة في دولة الكويت متقدما بالشكر الجزيل لجميع القائمين على هذا المشروع والعاملين فيه. من جهته قال ممثل مجموعة الشايع حمود الشايع في كلمته «منذ بدايتنا أمتنا بأن دورنا يتجاوز النطاق التجاري ليشمل الإسهام الإيجابي والمستدام في المجتمعات التي نعيش ونعمل فيها» معتبرا أن حديقة الشهيد تجسد هذا التوجه فهي وجهة مميزة في قلب مدينة الكويت تجمع بين المساحات الخضراء والثقافة والترفيه وتوفر للأفراد والعائلات مكانا للالتقاء وقضاء الوقت معا لتكون جزءا من حياتهم اليومية. وقال الشايع إن «دعمنا لهذه المرحلة يعكس التزامنا الراسخ تجاه وطننا الكويت وإيماننا



الديوان الأميري، وأعرب عن الشكر للديوان الأميري على هذه الفعالية كما شكر جميع الرعاة على دعمهم اللامحدود لمثل هذه المشاريع التنموية التي تعود بالنفع على المجتمع وتسهم في تعزيز الفعاليات والمبادرات التي تخدم دولة الكويت من جانبها استعرضت عضو لجنة الإشراف نادرة الأحمد في كلمتها أبرز ملامح الكرنفال موضحة انه يهدف إلى إحياء جميع مرافق الحديقة المتنوعة والفريدة من نوعها والتعريف بها من خلال برنامج متكامل يمتد على مدى يومين ويجمع بين الثقافة والفنون والترفيه والرياضة. وأشارت الأحمد إلى أبرز ملامح الكرنفال وهي عروض ضوئية تزين وتحيي قبة مسرح السور وعروض ترفيهية للأطفال والعائلات تحيي المسارح الخارجية ومختلف المساحات المفتوحة وعروض تراثية كويتية تعكس الموروث الوطني والهوية الثقافية للكويت ومواكب احتفالية تجوب مختلف أنحاء الحديقة وتضفي أجواء احتفالية مميزة وأعمال فنية وتركيبات إبداعية وعروض ضوئية تعزز تجربة الزوار وتثري أجواء الكرنفال. كما أشارت إلى فعاليات حركية ورياضية بمشاركة رياضيين محليين

في ساحات الباركور والتزلج بما يضفي طابعا حيويا على التجربة وأنشطة متنوعة موزعة في جميع مرافق الحديقة تقدمها الجهات الراعية والشركاء بهدف إسعاد الزوار من مختلف الأعمار. وبينت انه بإمكان الزوار التعرف على جميع الفعاليات ومواقعها من خلال جدول الكرنفال والخريطة التفاعلية التي توضح مواقع الأنشطة والعروض المختلفة داخل الحديقة.



أكدت بأن الطب الحديث يتطور وجراحات سرطان الثدي أصبحت أكثر أماناً

د.دلال العرادي:

**نشاطك مراحل الاكتشاف والعلاج
والتشافي... كوني شجاعة!**



خاص - «بريق الدانة»:

في عالم الطب، قد تمنح الخبرة طبيباً متمكناً، لكن الإنسانية هي التي تمنح طبيباً استثنائياً يترك أثراً في حياة مرضاه. د. دلال العرادي استشاري جراحة الأورام وترميم سرطان الثدي ورئيس وحدة جراحات الأورام وترميم الثدي في مستشفى جابر تعتبر واحدة من أهم الأسماء في الخليج، في هذا التخصص ومن الكفاءات الطبية المعروفة في الكويت حيث تمتد خبرتها المهنية والأكاديمية إلى جانب حضورها الإنساني اللافت في التعامل مع المريضات. وفي تخصص تتقاطع فيه دقة الجراحة مع حساسية التجربة النفسية للمرأة، تبدو علاقتها بالمريضة جزءاً لا ينفصل عن مهنتها؛ فهي لا تنظر إلى الحالة باعتبارها تشخيصاً أو ملفاً طبياً فحسب، بل إلى المرأة بكل ما تحمله رحلة المرض من مخاوف وتساؤلات واحتياجات إنسانية. ومع حلول أكتوبر، الشهر الوردي للتوعية بسرطان الثدي، نلتقي الدكتورة دلال للحديث عن أحدث ما وصل إليه الطب في علاج الأورام، وعن أهمية الكشف المبكر، وما تعنيه رحلة العلاج للمرأة، خصوصاً عندما تفرض الجراحة والاستئصال واقعاً جديداً على جسدها وحياتها. كما نتوقف معها عند الجانب الإنساني في المهنة، وقصص التعافي التي تمنح الأمل، ونستطلع رؤيتها لتطور الكفاءات الطبية الكويتية في مجال جراحات الأورام، معها كان الحوار التالي:

لا تترددي في إجراء الفحص المبكر.. يختصر رحلة ربما تكون طويلة



وقادرة على المنافسة والوصول إلى مستويات متقدمة جداً في مختلف التخصصات.

**مع بداية شهر أكتوبر، الشهر العالمي للتوعية
بسرطان الثدي، كيف تصفين واقع سرطان
الثدي اليوم؟**

بالتأكيد تغيرت النظرة بشكل كبير. سرطان الثدي لم يعد يعني كما كان في السابق وأن المريضة أمام طريق مسدود أو أن الاستئصال الكامل هو الخيار الوحيد، اليوم نحن نتعامل مع سرطان الثدي على أنه مجموعة مختلفة من الأمراض، ولكل حالة خصائصها ومرحلتها ونوعها

أكتوبر الوردي.. هل من كلمة؟

هذا الشهر الذي بات يعرف بهذا المسمى.

**كيف تقيمين مستوى الطب والجراح الكويتي
في مجال جراحات أورام سرطان الثدي في
السنوات الأخيرة؟**

شهد الطب في الكويت خلال السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال جراحات الأورام، سواء على مستوى التقنيات الحديثة والأجهزة وحتى التدريب والتخصص، أصبح أكثر أماناً، أما الجراح الكويتي اليوم فقد قطع شوطاً كبيراً، وأصبح يمتلك معرفة وخبرة ومهارات متقدمة جداً، حيث لم يعد الطبيب يعتمد فقط على ما تعلمه خلال سنوات الدراسة والتدريب، وإنما أصبح التعلم المستمر جزءاً أساسياً من الممارسة الطبية. والجراح الناجح هو الذي يظل طالب علم، يراجع أحدث الدراسات والتقنيات، ويحضر المؤتمرات، ويتبادل الخبرات مع زملائه داخل الكويت وخارجها، وفي الكويت كفاءات طبية نفتخر بها،



الدعم النفسي والاجتماعي، وإعادة التأهيل، ومناقشة حورة الجسد، أمور مهمة

فرص السيطرة على المرض أفضل، نقطة مهمة: الفحص ليس مجرد إجراء نفعله في شهر أكتوبر ثم ننساه. الوعي الحقيقي هو أن تكون المرأة واعية بجسمها، وتعرف أهمية الفحوص المناسبة لعمرها وعوامل الخطورة لديها.

كثير من النساء ما زلن يربطن تشخيص سرطان الثدي بالخوف من الموت أو فقدان الأمل. ماذا تقولين للمريضة التي تسمع كلمة «سرطان» للمرة الأولى؟

أولاً: خذي نفساً، ولا تستبقي الأحداث، كلمة سرطان ثقيلة على أي إنسان، ومن الطبيعي جداً أن تشعر المرأة بالخوف والارتباك عندما تسمع التشخيص. لكن التشخيص ليس نهاية القصة، بل هو بداية مرحلة لها خطوات واضحة، أقول دائماً للمريضة: لا تبحثي عن إجابات كل الأسئلة في اليوم الأول. دعينا نفهم نوع المرض ومرحلته، ثم نضع خطة العلاج خطوة بخطوة، وأحياناً تكون أول مهمة للطبيب ليست أن يشرح العلاج، وإنما أن يمنح المريضة شعوراً بأنها ليست وحدها.

كيف تغيرت خيارات علاج سرطان الثدي، خصوصاً فيما يتعلق بالجراحة والعلاج الكيميائي؟

اليوم أصبح لدينا ترسانة علاجية واسعة، وهذا شيء إيجابي جداً، الجراحة نفسها أصبحت أكثر تحفظاً في الحالات المناسبة، وأصبح بإمكاننا المحافظة على الثدي في

الببولوجي، وبالتالي يختلف العلاج من مريضة إلى أخرى. **ما أحدث ما توصل إليه الطب الحديث في تشخيص وعلاج سرطان الثدي؟**

التطور كبير جداً، سواء في التشخيص أو العلاج. أصبح لدينا تصوير أكثر دقة، وفحوص تساعدنا على تحديد طبيعة الورم بصورة أفضل، كما تطورت التحاليل الجينية والجزيئية التي تساعد في بعض الحالات على اختيار العلاج الأنسب ولم يعد فحص الماموجرام مربعاً كما يدعي البعض، وفي العلاج، لدينا خيارات جراحية أكثر تحفظاً، إضافة إلى العلاجات الموجهة والهرمونية والمناعية، إلى جانب العلاج الكيميائي الذي لا يزال له دور مهم في حالات معينة.

إلى أي مدى أسهم الكشف المبكر والتطور وفحص الماموجرام في رفع نسب الشفاء وتقليل مضاعفات العلاج؟

الكشف المبكر له دور أساسي جداً، عندما نكتشف الورم في مرحلة مبكرة تكون الخيارات العلاجية أوسع، وتكون

لا أحب أن تشعر المريضة بأنها دخلت غرفة الطبيب لتسمع قراراً جاهزاً فقط



«حجي الزوارات».. مضيعة وقت وتخوف في غير محلة



مرحلة التشافي ما بعد السرطان تحتاج إلى منظومة متكاملة تشمل الصحة النفسية، صورة الجسد، الأسرة والعودة إلى الحياة الطبيعية؟

هذه نقطة مهمة جداً. نجاح العلاج لا يعني فقط أن تنتهي الجراحة أو العلاج الكيميائي وتعود المريضة إلى المنزل. نحن نريدها أن تعود إلى حياتها، إلى أسرته وعملها ونشاطها وثقتها بنفسها. ولذلك الدعم النفسي والاجتماعي، وإعادة التأهيل، ومناقشة صورة الجسد، كلها أمور مهمة. وأحياناً تكون المريضة قد تجاوزت الجانب الطبي من المرض، لكنها لا تزال تحمل الخوف في داخلها. هنا يأتي دور الأسرة والفريق الطبي والمجتمع في مساعدتها على استعادة حياتها بصورة طبيعية.

ما الرسالة التي تودين توجيهها إلى كل امرأة تخوض اليوم رحلة علاج سرطان الثدي، وإلى كل امرأة تؤجل الفحص لأنها تخشى النتيجة؟

لا تجعلني الخوف يأخذ منك اليوم الذي تعيشينه الآن، لا تلتفتي إلى «حجي الزوارات»، خذي العلاج خطوة خطوة، واسألي، وافهمي، واطلبي الدعم من الأشخاص الذين تحبينهم، وثقي بأنك لست وحدك. ولكل امرأة تؤجل الفحص خوفاً من النتيجة أقول: الخوف من الفحص لا يغير النتيجة، لكنه قد يؤخر اكتشافها.

أما الاكتشاف المبكر فيمنحنا فرصة أكبر للتعامل مع المرض في مراحله الأولى.

عدد كبير من الحالات، مع الحفاظ على الهدف الأساسي وهو علاج السرطان.

الاستئصال قد يكون قراراً طبياً ضرورياً، لكنه في المقابل تجربة نفسية وجسدية عميقة. كيف تساعد الطبيبة المريضة على الاستعداد لهذه المرحلة واتخاذ القرار وهي مطمئنة ومدركة لخياراتها؟

أهم شيء هو أن تكون المريضة جزءاً من القرار. عندما أشرح لها لماذا نحتاج إلى الجراحة، وما الخيارات الموجودة أمامها، وما الذي يمكن المحافظة عليه، تصبح الصورة أوضح وتستطيع اتخاذ قرارها وهي أكثر اطمئناناً، لا أحب أن تشعر المريضة بأنها دخلت غرفة الطبيب لتسمع قراراً جاهزاً فقط. من حقها أن تسأل، ومن حقها أن تفهم، ومن حقها أن تعرف الخيارات المتاحة أمامها.

ما حجم تأثير علاقة الطبيبة بالمريضة في رحلة العلاج والتعافي؟

بلا شك. أنا أؤمن جداً بأن الطب ليس علماً فقط، وإنما إنسانية أيضاً. والكلمة الطبية وطريقة التواصل يصنعان فرقاً حقيقياً في نفسية المريضة، قد تكون المعلومة الطبية واحدة، لكن طريقة تقديمها يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً، المريضة تحتاج إلى طبيب يسمعها قبل أن يجيبها. وأحياناً تكون الكلمة الطبية جزءاً من العلاج، ليس بمعنى أنها تحل محل العلاج الطبي، وإنما لأنها تمنح المريضة الثقة والأمان والقدرة على الاستمرار.



«ناتاليا» أزياء تشكيلة ربيع وصيف 2027

MAGDA BUTRYM

**تغاميم تحاكي الخياطة
العريضة وأناقة السهرات**

كشفت علامة ماجدة بوتريم عن تشكيلة ربيع وصيف 2027 بعنوان ناتاليا خلال أسبوع الموضة في نيويورك، وذلك ضمن أول عرض أزياء تقدمه المصممة في المدينة. ويتزامن هذا الحدث مع افتتاح أول متجر رئيسي للعلامة في نيويورك، لتستكشف التشكيلة هوية المرأة التي تمتلك حضورها بالكامل، فهي مرهفة الأحاسيس، واثقة، ومتصالحة مع تناقضاتها.



تواصل ماجدة بوتريم في موسم ربيع وصيف 2027 تطوير الثنائيات التي لطالما شكلت لغتها الإبداعية. فتلتقي أساليب الخياطة الرجولية مع شفافية تحاكي عالم الملابس ، وتدخل أناقة السهرات إلى الفضاء المنزلي، بينما يكتسب الرقي لمسة جذابة مفعمة بالجرأة. وتأتي سترة بلوزون الجلدية الواسعة لتوازن أناقة فستان شفاف بقصة تحاكي ذيل عروس البحر، فيما يحتضن معطف مطري أسود عريض عند الأكتاف طبقات شفافة وتفاصيل من الدانتيل. وتضفي التصميمات المبتكرة من الجلود والمزودة بالأزرار، والقطع الخارجية المغلفة بطبقة لامعة تشبه



رقائق المعدن، والزخارف المصنوعة من الريش، طابعاً
حاداً أكثر جرأة على التشكيلة.

وفي تصاميم أخرى، ومن خلال نقشات الأزهار
المستوحاة من ورق الجدران والقطع المزينة بحواف
الكروشيه، تستحضر ماجدة ذكريات طفولتها عن
السيدات اللواتي يحافظن على كامل أناقتهن حتى داخل
المنزل. وانطلاقاً من هذا النهج نحو المبالغة الأنيقة بثقة



راسخة، وهي هوية التشكيلة التي تصفها المصممة باسم «مارلين السلافية»، تستمد التشكيلة جرأتها وطابعها المرح. وتأتي أزياء السهرات بتدرجات اللون الأبيض المستوحاة من غرف النوم ودرجات البيج بلون الشاي بالحليب، من خلال فساتين داخلية انسيابية تستلهم قصتها من الملابس الداخلية، إلى جانب قطع منفصلة مزينة بالادانتيل، مع جيوب خفية تمتلئ بببتلات الورود.



وتبرز الرموز البولندية في مختلف تفاصيل التشكيلة، إذ يتردد صدى سيرينكا، عروس البحر التي تشير إلى مدينة وارسو، في التصاميم المنسدلة والمستوحاة من حوريات البحر. ومن سجاد الزهور الذي يصنع في قرية سبيتسيميرز خلال موكب عيد القربان، تأتي التفاصيل المملوءة بالبتلات ومنصة العرض نفسها، التي تناثرت فوقها الورود، والتي تعد رمز العلامة الكلاسيكي. أما اللؤلؤ التي تلتف حول العنق والمعصمين والكاحلين، فتحاكي شكل المسبحة، لتخلق حواراً رقيقاً بين البراءة والإحساس المرهف لأنفسنا.

أناقتك

بما يناسبك... من الموضة..



ربطات الشعر وأبرز التطاميم والأنواع

تتنوع أكسسوارات وربطات الشعر لتلبي مختلف الأذواق والمناسبات؛ فهناك ربطات القماش المخملية المريحة للاستخدام اليومي، والمشابك الفرنسية الأنيقة (Claw Clips)، والدبابيس المرصعة بالؤلؤ أو الكريستال، إضافة إلى الأشرطة الحريرية الكلاسيكية. اختيار النوع المناسب يمثل حجر الأساس لإبراز جمال تسريحة الشعر وتكامل الإطلالة العامة.

إطلالة العمل.. الاحترافية والبساطة المرتبة

تتطلب بيئة العمل ربطات شعر تتميز بالعملية والهدوء البصري بعيداً عن المبالغة. تعد المشابك البسيطة، أو ربطات الحرير بلون موحد «كالأسود، الكحلي، أو البيج»، الخيار الأمثل لجمع الشعر بتسريحة ذيل حصان منخفضة أو كعكة مرتبة.

الأزياء المناسبة: تتناغم هذه الربطات مع البدلات

الرسمية، والقمصان الكلاسيكية، والأزياء ذات القصات المهنية للمساء.

انسجام الألوان: يفضل أن تتماشى ألوان الربطة





الفساتين السوداء أو الداكنة، أو اختيار درجات معدنية كالفضي والذهبي لتتطابق مع المجوهرات.

كيف تختارين الربطة المناسبة لك؟

يلعب شكل الوجه دوراً أساسياً في تحديد نمط ربطة الشعر وكيفية تثبيتها لإبراز جمال الملامح:

الوجه الدواري أو المستدير: يناسبه جمع الشعر في تسريحة عالية مع ربطة تمنح حجراً في الأعلى لإطالة شكل الوجه بصرياً.

الوجه الطويل: يفضل الابتعاد عن التسريحات المرتفعة جداً، والاعتماد على ربطات منخفضة وترك خصلات منسدلة على الجانبين لتخفيف حدة الطول.

الوجه المربع: تناسبه الربطات الجانبية أو التسريحات النصف مرفوعة التي تخفف من بروز زوايا الحنك وتمنح نعومة للملامح.

مع درجات الملابس الرسمية للحفاظ على مظهر متزن واحترافي.

ربطات السهرات.. الفخامة والتألق اللامع

في المناسبات والسهرات المسائية، تتحول ربطة الشعر من عنصر وظيفي إلى قطعة مجوهرات مكملّة. تبرز خلال هذا الموسم الربطات المرصعة بالكريستال، والدبابيس المزخرفة بأحجار متلألئة، والأشرطة المصنوعة من الساتان الفاخر.

الأزياء المناسبة: تتماشى هذه القطع بانسجام تام مع الفساتين الساتان الانسيابية، أو البدلات النسائية المخملية الخاصة بالسهرات.

انسجام الألوان: يمكن اعتماد ألوان جريئة ومتباينة كالأحمر الداكن أو الباذنجان لتخلق تبايناً ساحراً مع



شابة كويتية أمنت بأن «المال» ليس مجرد أرقاماً

نور البغلي:

**جرب، تعلّم، تطوّر.. الطريق يبدأ بفكرة
وشجاعة ومسؤولية**

«بريق الدانة» - خاص:

هناك أشخاص لا يكتفون بأن يصنعوا لأنفسهم طريقًا، بل يتركون أثرًا في طرق الآخرين أيضًا... وظيفتنا اليوم واحدة من هذه الشخصيات التي استطاعت أن تجمع بين الطموح، الوعي، الإبداع، وروح المبادرة. نور البغلي ليست فقط هانعة محتوى استطاعت أن تحل إلى الناس بأفكارها وحضورها، بل هي شخصية تؤمن بأن الفكرة الجيدة يمكن أن تتحول إلى فرصة، وأن التجربة قد تكون بداية النجاح، وأن العقلية هي المفتاح الحقيقي لأي تغيير. ما يميز نور أيضًا هو إيمانها بأن النجاح لا يُقاس بالأرقام وحدها؛ فهناك نجاح تصنعه الأسرة، ونجاح تصنعه العلاقات، ونجاح يصنعه الأثر الذي نتركه في المجتمع. في هذه المساحة والسطور لا نستضيف اليوم هانعة محتوى فقط، بل نستضيف فكرة وتجربة وصوتًا يؤمن بأن الإنسان قادر دائمًا على أن يطور نفسه، ويصنع فرسه، ويترك أثرًا أجمل من حوله، مع نور البغلي كان الحوار التالي:

الوعي بالمخاطرة جزء من الذكاء المالي. الفرق يكون في كيفية التعامل مع الخوف!



قيمة وفرصة جديدتان، العقلية المبتكرة شيء مكتسب، يمكن للإنسان أن يطورها، شخصيًا أرى بأن العقلية كالعنسة التي نرى من خلالها الفرص. وكل ما توسعت هذه العنسة، زادت احتمالات خلق فرص أكثر ومصادر دخل أكثر، لذلك أجد بأن العقلية المبتكرة أكبر من مجرد أنها تغير الوضع المالي للإنسان.

كيف تفسرين خوف البعض من الفشل والخسارة المالية رغم توفر الأفكار الخلاقة والناجحة؟

الخوف من الفشل والخسارة المالية من أكثر الجوانب التي يمكنها أن تعرقل فكرة ممتازة حتى قبل أن تبصر النور، ويظل الخوف طبيعيًا، وليس مطلوبًا من الفرد أن يلغيه وخصوص تجربة من دون دراسة أو حذر.. الوعي

كيف تصفين علاقتك بالمال؟ وهل ترين أن المال بالنسبة لك وسيلة للاستقرار، أم أداة لصناعة الفرص وتحقيق الأفكار؟

علاقتي بالمال أكثر من مجرد وسيلة للاستقرار، المال أداة ووسيلة للنمو. ومتى ما تطوّر لدي الوعي بهذه الأداة، وتطوّر وضوح في أهدافي، كلما استطعت تحقيق هذه الأهداف بشكل أكثر راحة، ويصبح لدي القدرة على التعامل مع المال بشكل أذكى، المال أداة تبادلية؛ تخدمنا، تسهل حركتنا، وتوسع خياراتنا، ومن خلال تجربتي الشخصية فقد انتقلت من إني كنت أفكر: «أبي أشتغل عشان أحصل على المال» إلى أن أصبحت أفكر: «أبي المال يشتغل لي، وللحياة اللي أبي أبنيتها،

تؤمنين بالأفكار الخلاقة والابتكار، برأيك كيف يمكن للعقلية المبتكرة أن تغير الوضع المالي للإنسان؟

الأفكار الخلاقة والابتكار لا يعني بالضرورة أنك جاهز في كل لحظة لفكرة جديدة لكن القوة والشطارة إنك ترى «الموجود» بطريقة مختلفة، وتستطيع أن تخلق منه



الجرأة لا تعني المخاطرة العشوائية. إنما تكافؤ المسؤولية، وأن تكون مستعداً لتجرب!



دخل قابل للنمو.

**كيف يمكن للشخص أن يفرّق بين المخاطرة
المحسوبة والمغامرة غير المدروسة عندما
يتعلق الأمر بالمال؟**

الفرق يبدأ من الوعي قبل القرار، المخاطرة المحسوبة لا تعني بالضرورة بأنك ستضمن النتيجة، إنما تمنحك فرصة للتعرف على كيف ولماذا والنتيجة المتوقعة؟ وهل بمقدورك مواجهة النتيجة وتحملها والتعامل معها، أما المغامرة غير المدروسة، يكون القرار فيها معتمداً على الحماسة والتوقعات وتجارب آخرين، لذا يكون الجهد والدراسة والتقييم وحتى الفهم أقل، الشجاعة المالية لا تعني المخاطرة بل اتخاذ الخطوات المدروسة.

**هل الاستثمار الحقيقي يبدأ من المال أم من
العقل والمهارات والأفكار؟**

الاستثمار الحقيقي يبدأ قبل المال، من الإنسان نفسه، لأن المال ربما يفتح لك باباً، لكن العقل والمهارات والأفكار هي التي تحدد كيف تستثمر وجود هذا الباب، إن الاستثمار في العقل، وتطوير المهارات، وتوسيع المعرفة، وصقل الأفكار جميعها «أصول» يمكن زيادة قيمتها ومضاعفتها.

بالمخاطرة جزء من الذكاء المالي. الفرق يكون في كيفية تتعامل مع الخوف؟ هناك من يستسلم مبكراً وهناك من يكون الخوف دافعاً لهم فتجدهم يدرسون الفكرة، مثلما أوّمن بأن من يستسلم مبكراً يكون قد حرم نفسه من لذة التجربة والتعلم، أيضاً أنا على قناعة بأن الفشل ربما يكلف مالاً مضاعفاً، لكنه في يمنح الإنسان تجربة ودرس.

**ما العلاقة بين الجرأة على التجربة وبين
القدرة على بناء الثروة أو تطوير مصادر
الدخل؟**

عندما يتوسع الإنسان في أفكاره تزداد فرص خلقه للثروة المادية إلى جانب تنوع مصادر الدخل، لأنك إذا بقيت في نفس المسار، بنفس الطريقة، وذاته مصدر الدخل، غالباً سوف تحصل على النتائج نفسها، التجربة تمنحك فرصة لتكتشف مهارة جديدة، سوق جديد، أو حتى طريقة مختلفة تستفيد فيها من شيء أنت أصلاً تملكه، لكن الجرأة بالنسبة لي لا تعني المخاطرة العشوائية. الجرأة الحقيقية تكافئ المسؤولية، وأن تكون مستعداً لتجرب، مستعداً لمواجهة تحديات الفكرة، وأن يكون لديك رغبة في أن تتعلم، تعدّل، وتعيد المحاولة. بناء الثروة لا يشترط البداية بمبلغ كبير؛ أحياناً نبدأ بفكرة، ثم تجربة، ثم معرفة، وبعدها يتحول إلى مصدر



كثيرون يبحثون عن «الفكرة المضمونة» قبل أن يبدأوا مشروعاتهم. هل تعتقدون أن التجربة

والخطأ جزء أساسي من النجاح المالي؟

إن البحث عن «الفكرة المضمونة» أحياناً لا يكون بحد ذاته سبباً في تأجيل البداية. لأنه لا يوجد فكرة أو مشروع مضمون، التجربة والخطأ جزء أساسي من النجاح المالي، لأن كل تجربة نخرج منها بمعلومات لم نكن لنتحصل عليها بمجرد التفكير أو التخطيط فقط. ناهيك عن أن السوق متغير بتغير العوامل والظروف.

كيف يمكن تحويل الفكرة أو المعرفة أو التأثير المجتمعي إلى قيمة اقتصادية من دون أن

تفقد الفكرة رسالتها؟

المحتوى يبدأ من فكرة أو معرفة أو تجربة، لكن قيمته الحقيقية تظهر عندما تلامس نتيجته شخص ما، إن تحويل هذه القيمة إلى قيمة اقتصادية ليس معناه تخليها عن رسالتنا من أجل تحقيق مكاسب مادية، بل على العكس متى ما كانت الفكرة تحمل قيمة فعلية فمن الحكمة تحويلها لنظام اقتصادي حتى تستمر وتصل لأشخاص أكثر.

هل صناعة المحتوى اليوم أوجدت فرصاً مالية جديدة، أم أنها خلقت أيضاً ضغطاً اجتماعياً

للظهور والإنفاق والمقارنة؟

أعتقد إنها صنعت فرصاً مالية جديدة فعلاً، وغيّرت مفهومنا عن طريقة بناء الدخل والعمل، اليوم الشخص يمكنه أن يحول معرفته، مهارته، تجربته، أو حتى اهتمامه إلى محتوى بشكل سريع وسهل، لكن بنفس الوقت، أعتقد إن لها جانباً آخر، وفيما يتعلق بالضغوطات الاجتماعية

للظهور والمقارنة من وجهة نظري يأتي دور الوعي يمكن في أن يكون صناعة المحتوى وسيلة، وليست مقياساً لقيمة الإنسان أو نجاحه.

ما أكثر شيء تعتقدون أن الشباب يحتاجون إلى تغييره في عقليتهم تجاه النجاح والمال والعمل؟

للأسف لقد وصلنا إلى مرحلة أن البعض يسعى من أجل أن يرى النتائج أكثر من معرفة الرحلة نفسها، وهذا ربما يجعل الشخص يقارن نتائجه بنتيجة شخص آخر، أو يستعجل تحقيق نتيجة محددة ربما تكون تعجيزية مقارنة بمجهوده والوقت الذي يحطه، لذا يجب تغيير مفهومهم.. نعم مفهومهم عن النجاح وسرعة الوصول، النجاح لا يقتصر على كم كسبت؟ إنما من أصبحت وكيف تطورت وإلى أين وصلت درجة الوعي؟

كيف تؤثر البيئة المحيطة بالإنسان على نظره للمال؟ وهل يمكن للأسرة أن تكون سبباً في بناء عقلية مالية قوية أو العكس؟

البيئة المحيطة بالإنسان لها تأثير كبير على نظره للمال، خصوصاً الأسرة، لأنها غالباً ما تكون بمثابة أول محطة نتعلم منها ماذا يعني المال، وكيف نتعامل معه؟ وهذا يمكن اكتسابه من معايشة الواقع والاستماع إلى تجارب المحيطين، الإنسان يتعلم ويتطور من علاقته بالمال



عندما ينجح الإنسان مالياً، كيف يستطيع أن يحافظ على أولوياته وقيمه، وألا يتحول المال إلى غاية بدل أن يكون وسيلة؟

الحفاظ على الأولويات والقيم يبدأ من إن الإنسان يكون واضح مع نفسه: «لماذا أريد المال؟ ماذا سأفعل به؟» غياب الاجابات على هذه الاستفسارات ربما تتسبب في تحويل الرغبة في المال إلى هدف بحد ذاته، ويصبح الإنسان كل ما وصل لرقم يطمع في مضاعفته في وقت أن المال يفترض أن يخدم غايتنا وقيمنا وأولوياتنا.

ما الدور الذي تلعبه الأسرة في تشجيع الإنسان على الإبداع وتجربة أفكار جديدة بدل الخوف من الفشل؟

دور الأسرة مهم جداً يفوق التوعية والحماية فقط. الأسرة أول مساحة يشعر فيها الإنسان بالأمان إنه يجرب، ويخطئ، ويعيد المحاولة بدون ما يشعر إن قيمته مرتبطة بالنتيجة لما يكون في تشجيع على السؤال، والتجربة، والتفكير بطريقة مختلفة، بدل ما يكون التركيز دائماً على حماية الشخص من الخسارة والفشل.

لو كان لديك ابن أو ابنة في بداية حياتهما، ما أهم ثلاثة مبادئ مالية وفكرية تحرصين على تعليمهم إياها؟

- 1 - أعلم أطفالي أن المال أداة، وليس غاية، عليهم أن يفهموا كيف يستخدمونه من أجل اتساع رقعة خياراتهم وبناء الحياة التي يريدونها.
- 2 - يجب أن يدركوا بأن قيمتهم ليست مرتبطة بنتائجهم المالية. النجاح والفشل جزء من الرحلة.

من الحديث المباشر والاستماع للنصائح، وبالتالي تظل الأسرة الاقتصادية بمختلف مشاربها عبارة عن وسائل تدريب وتطوير جيدة ومختلفة، وكل إنسان لديه فرصة بأن ينتقل من عقلية وراثتها، إلى عقلية اختارها. **تحظى أسرتك باهتمام كبير، كيف يمكن تحقيق التوازن بين الطموح المهني والنجاح المالي وبين إعطاء الأسرة حقها ووقتها؟**

ليس بالضرورة أن التوازن يعني منح كل جانب من حياتي يأخذ القدر نفسه من الوقت والاهتمام، إنما يأخذ حقه في الوقت المناسب، الطموح والنجاح المهني والمالي مهمين بالنسبة لي، وهما ليسا منفصلين عن حياتي وأسرتي.. الأسرة جزء رئيس من الحياة التي أسعى للحفاظ عليها وأي نجاح لا أعيشه معها ليس بنجاح، وأعتقد إن جزء من التوازن يكون في إن الإنسان يعرف أولوياته، ويتعلم متى يقول «لا» ومتى يقول «نعم».

وهل يقاس النجاح الحقيقي بحجم الدخل والثروة، أم أن هناك ثروة أخرى؟

الثروة بالنسبة لي مفهوم أوسع من المال، النجاح الحقيقي يكمن في أسلوب الحياة، وكم استفاد منك وتوجد أنواع ثمانية من الثروة لا تقاس بالأرقام، مثل الصحة، العلاقات، الوقت، المعرفة، الخبرات، والأثر الذي نتركه في حياة الآخرين.



قيمة الانسان ليست بنتائجه المالية.. النجاح والفشل جزء من الرحلة



ما التجربة التي مررت بها وجعلتك تعيدین التفكير في المال أو النجاح أو المخاطرة أو قيمة الوقت؟

من أكثر التجارب اللي أثرت في نظرتي للمال والنجاح عندما أسست مشروعاً منزلياً، كنت مستمتعة بأرباحه وتشجيع الآخرين وعندما قررت أكبر المشروع وانتقل إلى مرحلة جديدة، صدمت إن البزنس انتقل من الربح إلى الاستنزاف، استمرت هذه المرحلة عامان، حينها أدركت أن «المشروع الشغال مو بالضرورة يعني إن الوضع المالي صحي»، من هنا قررت أطور وعيي المالي، وأفهم علاقتي بالمال بشكل أعمق، وأراجع طريقة تفكيري وقراراتي في ظل الداعمين في مقدمتهم زوجي، تعلمت كيف أقدم قيمة حقيقية وأبني بطريقة أكثر وعياً، والرحلة ما تزال مستمرة.

لو طلبت منك أن تختصري فلسفتك في الحياة للشباب في جملة واحدة: ماذا تقولين لهم عن المال، والأفكار، والتجربة، والأسرة، وصناعة المستقبل؟

لنطور وعينا، ونصنع قيمة حقيقية، ونتشجع على التجربة، ونخلي المال أداة نبني فيها الحياة اللي نريدها ونستحقها، ونقيس نجاحنا بالمساهمة والتعلم والنمو، ليس بالنتيجة وحدها.

3 - الوعي والوضوح أهم من الاندفاع والجرأة. قبل أي قرار مالي.

هل ترين أن التربية المالية يجب أن تبدأ منذ الطفولة؟ وكيف يمكن أن نعلم أبناءنا قيمة المال من دون أن نربط سعادتهم بالمال؟

التربية المالية يجب أن تبدأ من الطفولة، لأن أفكار الطفل وقناعاته تبدأ تتشكل في سن مبكرة، يمكن نعلمه قيمة المال من خلال أشياء بسيطة مثل الادخار، والصرف بحكمة، وأن الأخذ يقابله عطاء، وإن لكل شيء قيمة وجهداً يبذل من أجله، والأهم الحفاظ على لمبادئ وإن لا تكون مرتبطة فقط بالمال..

مهمة بالشأن المجتمعي؛ كيف يمكن أن نخلق مجتمعاً لا يكتفي بتعليم الناس كيف يديرون أموالهم، بل كيف يخلقون الفرص والأفكار؟

بناء مجتمع قادر على خلق الفرص يكمن في إننا ننقل من مرحلة تعليم الفرد فقط: «شلون يحافظ على فلوسه» إلى مرحلة: «شلون يخلق قيمة؟»، دور المجتمع ليس فقط في التعليم، لكن أيضاً في دعم الأفكار البناءة، وخلق مساحات تساعد الأفراد على تحويل أفكارهم إلى واقع المجتمع.

سعاد عبدالله تكسر غيابها الفني وتعود إلى المسرح

باركت الاسرة الفنية عودة الفنانة القديرة سعاد عبدالله لممارسة نشاطها الفني بالوقوف فوق خشبة المسرح من خلال اوبريت يخرجها عبدالله عبدالرسول بمناسبة افتتاح مسرح السور اكبر مسرح في الكويت الذي يقع في التوسعة الجديدة لحديقة الشهيد التابعة للديوان الأميري، ومن دون الخوض في التفاصيل فان مجرد ظهور ام طلال وان كان في «حدود موافقتها فقط» فذلك مؤشرا ايجابيا قد يجعلها تعود للدرام



إلهام علي تؤكد: «لا وضحي في شارع الأعشى 2»

نفث الفنانة إلهام علي نغياً قاطعاً ما تردد حول محاولة ايجاد ميرر درامي من أجل عودة شخصية «وضحي» التي جسدها في مسلسل «شارع الأعشى» والتي توفيت في الحلقة الأخيرة من الجزء الأخير، ويات نفي إلهام علي بعدما تردد ظهورها في النسخة الجديدة «حفيدة» لأحد أولادها وجاء الرد لينهي الجدل.



«الملعونين» أول مسرح سينمائي في الكويت

حظي العرض المسرحي «الملعونين» بإشادة الكثير من الفنانين وعشاق الفن السابع، يعتبر أول تجربة في المسرح السينمائي، عرضت المسرحية على شاشة سينمائية، المسرحية من تأليف عبدالله الجزاف وناصر الجزاف الذي تكفل بالإخراج، وشارك في بطولتها مجموعة من الممثلين منهم أحمد إبراهيم وعبدالله التركماني وآلاء الهندي وآخرون.

«الحضانة» تجمع الثنائي بثينة الرئيسي وحسين المهدي



أعلننا الثنائي الفنانة بثينة الرئيسي والفنان حسين المهدي عن مشاركتهم في بطولة الدراما الاجتماعية الجديدة «الحضانة» بعد تجارب درامية مشتركة حققت حضوراً لافتاً، من بينها «سدف» عام 2025، و«أنا أحبك بعد» و«الناموس» عام 2021، و«محمد علي رود» عام 2020، و«الديرة» عام 2019، و«ذكريات لا تموت» عام 2017، ليواصل النجمان بناء ثنائية ارتبط بها الجمهور في أكثر من لون درامي.



كاظم الساهر «يخرج» بسبب ألبومه الجديد «بلا عنوان»

تعرض قيصر الأغنية العربية الفنان كاظم الساهر إلى موقف محرج تزامن مع طرح ألبومه الجديد «بلا عنوان» حيث تفاجئ الساهر بكوبليه من أغنيته «الكلوين» مشابهاً لأغنية قديمة للفنان العراقي القدير حميد منصور، وتدخل فوراً ويسحب الأغنية ثم أعاد طرحها منفردة بشكل جديد، وتولى القيصر كتابة وتلحين هذا العمل «11 أغنية» بنفسه.



عبدالمجيد عبدالله يغني في الارينا... أكتوبر الجاري

تجرى التحضيرات لحفل غنائي يحييه الفنان السعودي عبدالمجيد عبدالله في أرينا الكويت وذلك في إطار تواصل عبدالمجيد مع جمهوره الكويتي والخليجي خصوصاً بعد طرح أحدث ألبوماته الغنائية «أسف» في سبتمبر الفائت، ويضم الألبوم مجموعة من الأغنيات «21 أغنية» تعاون فيها مع كوكبة من أشهر الشعراء والملحنين في الخليج.

نانسي عجرم تحيي حفلاً ضخماً في دبي 24 الجاري



تحيي الفنانة نانسي عجرم حفلاً غنائياً كبيراً في كوكاكولا أرينا دبي في 24 أكتوبر المقبل في مصافحة جديدة مع جمهورها خصوصاً وإنها طرحت مجموعة من الاعمال في الجديدة في الشهور الأخيرة مثل أغنية «اشهدي يا دني» وأعلنت عجرم بأن الحفل سيأخذ طابع الshow وسيضمن استعراضاً غنائياً بلهب حماسة الجمهور.



«عشماوي» يجتمع رمضان ومي عمر وغادة عبدالرازق

لن تكون عودة الفنان محمد رمضان الى الشاشة الصغيرة في رمضان 2027 هي وحدها ما اثار ردود الافعال بل الاسماء التي قرر ان تشاركه البطولة في مسلسله الجديد «عشماوي» حيث استعان بالفنانة غادة عبدالرازق رغم خلافهما الشهري وكذلك تناصفه البطولة النجمة مي عمر الى جانب مشاركة زوجها المخرج محمد سامي ممثلاً.



أصالة تجتمع مع والدها المتوفي في أحدث كليباتها

جمع المخرج علي حمدان الفنانة أصالة بوالدها الراحل مصطفى نصري في فيديو كليب أغنية «طولوا»، مستعيناً بتقنيات الذكاء الاصطناعي لصياغة مشاهد تستعيد محطات من طفولتها ومسيرتها الفنية وذكريات العائلة، ولدت فكرة الكليب أثناء استماعه إلى الأغنية برفقة أصالة، بعدما أخبرته بأنها تستحضر والدها في كل مرة تسمعها.

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



كاريس بشار بطل عمل درامي جديد في رمضان 2027

تستعد الفنانة السورية كاريس بشار لخوض تجربة درامية جديدة ضمن تعاونها المستمر مع شركة «الصباح إخوان»، في ثالث مشروع يجمع الطرفين منذ بدء اتفاقيهما الممتد لثلاث سنوات عام 2025.

وكانت بشار قد افتتحت هذه المرحلة من التعاون في موسم رمضان 2025 من خلال مسلسل «تحت سبع أرض» إلى جانب تيم حسن، حيث أدت شخصية «بليقيس» في عمل اجتماعي مشحون بالصراعات والجريمة، قبل أن تنتقل في رمضان 2026 إلى تجربة مختلفة مع قصي خولي في مسلسل «بخمسة أرواح».



نور بيومي فؤاد تبدأ مشوارها الفني بـ «شيش دو»

تخوض الفنانة الشابة نور بيومي فؤاد أولى تجاربها التمثيلية من خلال فيلم «شيش دو»، الذي تجمعها بطولته مع والدها الفنان بيومي فؤاد وعدد من النجوم. وأكدت نور في تصريحات صحفية أن كواليس العمل اتسمت بمتعة شديدة وأجواء كوميدية، معربة عن سعادتها بالتعاون مع فريق العمل.



رحمة محسن تظم اللمسات الأخيرة لأول ألبوماتها «ملوش تاني»

تستعد المطربة رحمة محسن لخوض أحدث محطاتها الفنية عبر إطلاق أول ألبوم غنائي كامل في مسيرتها والذي يحمل عنوان «ملوش تاني». وكشفت رحمة عن البوستر الدعائي لأولى أغنيات الألبوم، التي تحمل اسم «أنا الخسارة»، تمهيداً لطرحها رسمياً خلال الأيام القليلة المقبلة، على أن يتبعها طرح باقي أغنيات الألبوم تباعاً.

عمرو دياب يدخل موسوعة غينيس للأرقام القياسية



في إنجاز تاريخي جديد يضاف إلى مسيرته الفنية الممتدة لأكثر من أربعة عقود، أعلنت مؤسسة «جينيس للأرقام القياسية» تسجيل إنجاز ثانٍ للنجم المصري عمرو دياب، بعد تصدره المركز الأول على قائمة «بيلبورد عربية لأفضل 100 فنان» لمدة بلغت 69 أسبوعاً متميزاً. وفي تعليقه على هذا التتويج، أعرب «الهضبة» عن امتنانه العميق لجمهوره، مؤكداً أن محبتهم ودعمهم هما الدافع الأساسي لاستمراره، وأن رضاه عما يقدمه وتطور موسيقي لترضي تطلعاتهم يظل هو الإنجاز الأهم في مشواره. من جانبها، أشادت جبهة خالدية، رئيس التحرير التنفيذي لبيلبورد عربية، بهذا الإنجاز، معتبرة أن عمرو دياب صنع معادلته الخاصة التي سبقت الزمن ووثقت جزءاً كبيراً من الذاكرة الموسيقية العربية.



نيللي كريم تكشف عن تطورات «الفيل الأزرق 3»

كشفت الفنانة نيللي كريم عن آخر تطورات الجزء الثالث من فيلم «الفيل الأزرق 3»، موضحة أن فريق العمل انتهى من تصوير جزء كبير من أحداث الفيلم، بينما يتبقى عدد من المشاهد التي تتطلب السفر إلى الخارج. وقالت نيللي كريم: «صورنا جزء كبير من الفيل الأزرق 3، ولسه في سفر، والموضوع واخد وقته شوية، وفي صعوبات عديدة».



أمال ماهر في مهرجان الموسيقى العربية وتحمل اسم هاني شاكر

كشفت إدارة مهرجان ومؤتمر الموسيقى العربية، بشكل رسمي عن مشاركة الفنانة أمال ماهر ضمن قائمة نجوم حفلات الدورة الـ 34، المقرر انطلاق فعالياتهما في 20 أكتوبر المقبل، وتستمر حتى 30 من الشهر نفسه، وتحمل اسم الفنان هاني شاكر. وتشهد الدورة الجديدة مشاركة عدد كبير من نجوم الغناء المصري والعربي.



الحملي لا يعترف بالمستحيل وجمعهما بعد 35 عاماً

طارق العلي وعبد العزيز المسلم:

«لا تقولي ولا أقولك... الوعد بالسكة...»

عمل مستحق فنياً ومجتمعياً!



خاص - «بريق الدانة»

في تاريخ المسرح الكويتي، أسماء تتحول مع مرور السنوات إلى علامات فارقة، ليس فقط بما قدمته على خشبة، وإنما بما تركته من أثر في الجمهور وفي أجيال الفنانين. ويأتي البروفيسور عبدالعزيز المسلم والدكتور طارق العلي في مقدمة هذه الأسماء، بوصفهما من أبرز نجوم المسرح الجماهيري، وصاحبي تجربتين امتد تأثيرهما إلى أكثر من جيل، وأسهمت في تقديم وصناعة العديد من الأسماء التي واصلت حضورها في الساحة الفنية. ورغم اختلاف الأدوات، شكل كل منهما مدرسة لها ملامحها الخاصة. فالمسلم اعتمد في تجربته على بناء الشخصية، وإحكام البناء المسرحي، والاشتغال على الفكرة وتفصيلها، مع توظيف الكوميديا في طرح قضايا اجتماعية وإنسانية، بينما ارتبطت تجربة العلي بالحضور المباشر، وسرعة البديهة، والارتجال المحسوب، والتفاعل مع الجمهور، وهي عناصر صنعت له أسلوباً جماهيرياً خاصاً. وبعد سنوات من حضور كل منهما في مشروعه الخاص، يعود المسلم والعلي إلى خشبة معاً، في تجربة مسرحية «يا حبيبي لا تقولي ولا أقولك الوعد بالسكة». حيث لم يكن الوصول إلى هذا اللقاء سهلاً، إذ سبقت هذه التجربة محاولات عديدة لم يكتب لها النجاح، قبل أن تنجح الفكرة أخيراً في كسر فراق امتد لأكثر من 35 عاماً، وتجمع اسمين كبيرين لكل منهما تاريخه وأسلوبه وجمهوره.

«بريق الدانة» كان لها «بريقها» الخاص، واستطاعت أن تنفرد بحوار مشترك جمع النجمين معاً، في لقاء يتوقف عند عودتهما، واختلاف مدرستيهما، وكيف يمكن لـ «شليويج» و«عبيد» أن يلتقيا على خشبة واحدة بعد كل هذه السنوات:

البحث عن الطريقة التي يمكن من خلالها تحقيقها. لديه أفكار مجنونة، لكنها ليست للغرابة فقط، بل يفكر دائماً في كيفية تحويلها إلى عرض يمكن تنفيذه على المسرح، العمل حمل بعد انسانياً واجتماعياً مستحقاً.

عبدالعزیز المسلم:

واضيف على كلام الدكتور «بو محمد» بأن اختيار

بعد هذا الغياب الطويل، ما الذي جعل اجتماع

«شليويج» و«عبيد» ممكناً هذه المرة؟

طارق العلي:

الفكرة بحد ذاتها كانت تحتاج إلى شخص مثل محمد الحملي، لأنه لا يرتاح أمام كلمة مستحيل، عندما نقول له إن الفكرة صعبة أو غير قابلة للتنفيذ، يبدأ مباشرة في



«بوعبدالله»:

«عبيد» باق في ذاكرة
الجمهور لكن عاد مختلفاً



«بومحمد»:

«شليويج» لم يكتفي
باستعادة الماضي فقط



هل يمكن القول إن اجتماعكما يحمل نوعاً من المنافسة

الفنية؟

عبدالعزیز المسلم:

هي منافسة أخوية وفنية وليست خصومة. كل واحد منا لديه أسلوبه وجمهوره، ونجاح أحدهما لا يعني خسارة الآخر. بالعكس، أنا أفرح لنجاح زميلي كما أفرح لنجاحي، وهذا هو المفهوم الحقيقي للمنافسة الفنية.

طارق العلي:

أنتق مع «عبدالله». نحن لسنا في مواجهة بمعنى الخصومة، وإنما في تجربة تجمع أسلوبين ومدرستين مختلفتين. نجاح أي طرف في العمل هو نجاح للتجربة كلها، والمهم أن نقدم للجمهور شيئاً يستحق المشاهدة.

كيف تبدأ الحكاية المسرحية؟

طارق العلي:

الحكاية تبدأ عندما يحاول شخص إبرام صفقة، فيوهم «شليويح» و«عبيد» بأن بيتهما مسكونان. ومن هنا تبدأ سلسلة من المواقف التي تجمع الشخصيتين وتضعهما في مواجهة جديدة.

عبدالعزیز المسلم:

الفكرة تبدو بسيطة، لكنها تمنح الحملي مساحة كبيرة لبناء المواقف، خصوصاً أن «شليويح» و«عبيد» شخصيتان لهما تاريخ مع الجمهور، واجتماعهما في موقف واحد يفتح المجال للكثير من المفارقات والمواقف الكوميدية.

ما الذي يميز رؤية محمد الحملي في هذا العمل؟

طارق العلي:

الحملي لا يحب الحلول التقليدية، ودائماً يبحث عن فكرة مختلفة. هو من الأشخاص الذين لا يقبلون بسهولة أن يقال لهم «لا يمكن» إذا واجهته مشكلة في التنفيذ، يبدأ في



شخصيتين تمثلان مجتمعاً مختلفاً لكنهما اجتماعاً على الانتماء هنا كانت الرسالة التي نريد إيصالها، أما جمعنا في عمل واحد كان يحتاج إلى جرأة، لأن لكل فنان مدرسته وهويته وتجربته وجمهوره. المهم بالنسبة لنا أن اجتماعنا لا يعني أن يصبح أحدهما نسخة من الآخر، بل أن يحتفظ كل فنان بأسلوبه، سواء في الارتجال والتفاعل أو في بناء الشخصية والالتزام بمسار العمل.

ماذا يعني لكما استعادة شخصيتي «شليويح» في مسرحية «صح لسانك» و«عبيد» في «البيت المسكون» بعد سنوات طويلة؟

طارق العلي:

«شليويح» شخصية لها تاريخ خاص مع الجمهور، ولذلك لا يمكن أن أقدمها وكأنها شخصية جديدة تماماً، وفي الوقت نفسه لا يمكن أن أكتفي باستعادة الماضي. التحدي هو أن أضع الشخصية في سياق جديد يحافظ على روحها ويقدمها بصورة مختلفة.

عبدالعزیز المسلم:

الأمر نفسه ينطبق على «عبيد» الجمهور يعرف الشخصية ويحمل معها ذاكرة معينة، ولذلك لم يكن هدفنا مجرد استعراض الشخصيتين، وإنما وضعهما في موقف جديد يتيح للجمهور أن يرى كيف يمكن أن تتعامل كل شخصية مع الأخرى.



إلى أي مدى يحمل العمل ذاكرة الجمهور الكويتي؟

عبدالعزیز المسلم:

استحضار «شليويح» و«عبيد» ليس مجرد عودة إلى الماضي، وإنما محاولة لوضع هذه الذاكرة المسرحية في سياق معاصر. الجمهور لديه ذكريات مع الشخصيتين، ونحن نحاول أن نبني فوق هذه الذاكرة تجربة جديدة.

طارق العلي:

العمل يستدعي جزءاً من ذاكرة الجمهور، لكنه لا يعيش في الماضي فقط. هناك مساحة إنسانية أيضاً مرتبطة بتنوع المجتمع الكويتي واختلاف لهجاته وعاداته وشخصياته، وهذا التنوع لا يلغي المساحة المشتركة التي تجمع الناس.

بعد أكثر من 35 عاماً من الفراق، ماذا يمثل لكما الوقوف

معا على خشبة واحدة؟

طارق العلي:

هو لقاء يحمل قيمة خاصة، لأننا لا نجتمع اسمين فقط، وإنما نستعيد شخصيتين لهما مكانتهما في ذاكرة الجمهور. والأهم أن هذا اللقاء يأتي في سياق جديد ومختلف.

عبدالعزیز المسلم:

بالنسبة لي، هو لقاء أخوي وفني قبل أن يكون مشروعاً مسرحياً. المسرح يحتاج إلى المغامرة، وهذه التجربة جاءت نتيجة فكرة جريئة من الحملي، هدفها أن نقدم عرضاً ممتعاً يحترم ذاكرة الجمهور، وفي الوقت نفسه يمنح «شليويح» و«عبيد» حياة مختلفة على الخشبة.



البحث عن حل بدلاً من التخلي عن الفكرة.

عبدالعزیز المسلم:

محمد الحملي يدفع الفنان أحياناً إلى الخروج من منطقته المضمونة، وهذه جرأة مطلوبة في المسرح. لكنه في الوقت نفسه حريص على ألا تضيع هوية الفنان، وأن تكون لكل واحد منا مساحته الخاصة داخل العرض.

كيف تعامل كل منكما مع الاختلاف في أسلوب العمل،

خصوصاً في موضوع الارتجال؟

طارق العلي:

الارتجال جزء أساسي من أدواتي، لكنه لا يعني الفوضى. الارتجال بالنسبة لي هو التفاعل مع الجمهور واللحظة، مع المحافظة على مسار المشهد وعدم الخروج عن البناء العام للعمل.

عبدالعزیز المسلم:

أنا أميل أكثر إلى الالتزام بالبناء العام للعمل، لكن هذا لا يعني رفض التفاعل مع اللحظة. الاختلاف بيننا في الأسلوب موجود، وأعتقد أن هذا الاختلاف تحديداً يمكن أن يمنح العرض حيوية خاصة.

هل يمكن أن يؤدي اختلاف المدرستين إلى ذوبان هوية

أحدهما في الآخر؟

عبدالعزیز المسلم:

بالعكس، نحن حريصان على أن تبقى لكل واحد منا هويته. الهدف ليس أن يذوب أحدهما في الآخر، وإنما أن يشاهد الجمهور أسلوبين مختلفين يلتقيان في تجربة واحدة.

طارق العلي:

كل واحد منا لديه شخصيته وأدواته وطريقته في التعامل مع المسرح والجمهور، وهذا الاختلاف هو الذي يجعل اللقاء ممتعاً. لسنا بحاجة إلى أن نتشابه حتى ننجح معاً.



أنغام تطلق «أنغام إليت» برنامجها للاحتفاء بأبرز الفنانين وأكثرهم تأثيراً

أنغام:

سعيدة بكوني أول فنانة يسلط عليها الضوء في البرنامج

إعداد - «بريق الدانة»

أعلنت أنغام، المنحة الرائدة لبث الموسيقى والترفيه في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عن إطلاق «أنغام إليت»، برنامجها الرائد الجديد المخصص للاحتفاء بأبرز الفنانين وأكثرهم تأثيراً في المنطقة. وينطلق البرنامج بنسخة خاصة تحتفي بالفنانة أنغام، إحدى أبرز الأصوات وأكثرها حضوراً وتأثيراً في الموسيقى العربية، والتي تتعاون مع Believe Artist Services لتوزيع وتسويق أعمالها.

anghami ELITE

المساحة المحصورة لكبار النجوم
تقدم أول نجومها

أنغام



وتتيح لي مشاركة جانب مختلف من شخصيتي معهم. وطوال مسيرتي الفنية، كان جمهوري دائماً في صميم كل ما أقدمه، لذلك يعني لي الكثير أن أبتكر طرقاً جديدة تتيح لي أن أكون أقرب إليهم. وأنا سعيدة جداً بكوني أول فنانة يسلط برنامج «أنغام إليت» الضوء عليها، ولا سيما من خلال منصة كانت جزءاً من رحلة وصول أعمالي الفنية إلى المستمعين وتواصلها معهم في مختلف أنحاء المنطقة. وتمثل هذه المبادرة فرصة جميلة أخرى للاحتفاء بهذه العلاقة، ومشاركة الألبوم «دي روجي» مع الجمهور بطريقة جديدة وشخصية. أمل أن يكتشف الجمهور الألبوم من منظور مختلف، وأن يواصلوا مشاركة مشاعرهم وذاكراتهم ولحظاتهم السعيدة، وأن تبقى موسيقي حاضرة كجزء من الموسيقى التصويرية لحياتهم». وقالت سلام كعيد، رئيسة قسم تسويق المحتوى في أنغام: «أنغام ليست فقط واحدة من أعظم أصوات جيلها، حيث أصبحت موسيقاها جزءاً من الذاكرة الجماعية لجمهور منتشر في مختلف أنحاء العالم العربي. ويأتي برنامج «أنغام إليت» ليمنح فنانين من هذا المستوى منصة تحتفي بكامل ما قدموه وبالأثر الذي يواصلون تركه حتى اليوم. كما يمثل البرنامج فرصة للجمهور لإعادة اكتشاف موسيقاهم بطرق جديدة، وفي الوقت نفسه تعريف أجيال جديدة من المستمعين بأعمالهم. ولا يمكننا أن نتصور وجود فنانة أنسب من أنغام لتكون أول فنانة يحتفي بها البرنامج». ومن خلال «أنغام إليت»، تعزز أنغام التزامها الراسخ تجاه الموسيقى العربية والفنانين الذين أسهموا في تشكيل ملامحها، عبر ابتكار طرق جديدة تتيح للجمهور في المنطقة وخارجها التواصل مع الأصوات والقصص التي أسهمت في رسم مسيرة الموسيقى العربية.

ويهدف «أنغام إليت» إلى الاحتفاء بالفنانين الذين أسهموا في رسم ملامح المشهد الموسيقي في المنطقة، متجاوزاً التركيز على الإصدارات الفردية ليحتفي بمجمل أعمالهم، ومسيرتهم الإبداعية، وتأثيرهم الثقافي. ومن خلال محتوى حصري وتجارب استماع مختارة وفعاليات مخصصة للجمهور، ستنجح كل نسخة من البرنامج للمستمعين فرصة اكتشاف جوانب جديدة من عالم الفنان وأعماله، وإعادة التواصل مع موسيقاه بطرق مبتكرة. وعلى امتداد مسيرة فنية تزيد على ثلاثة عقود، ساهمت الفنانة أنغام في رسم ملامح الموسيقى المصرية والعربية الحديثة، وقدمت إرثاً فنياً غنياً يمتد تأثيره عبر أجيال من المستمعين في مختلف أنحاء المنطقة. وبفضل صوتها الدافئ، وإحساسها الفني، وقدرتها المستمرة على التطور والتجديد، رسخت أنغام مكانتها باعتبارها من أكثر الشخصيات تقديراً وتأثيراً في الموسيقى العربية. ستنجح النسخة الأولى من «أنغام إليت» للجمهور فرصة للتعرف على عالم الفنانة أنغام، ومسيرتها من خلال تجارب استماع مميزة، وقصص شخصية من محطات مختلفة في مسيرتها، إلى جانب لحظات وتجارب خاصة تجمعها بجمهورها. ومن الأغاني التي شكلت محطات مختلفة في مسيرتها الفنية، وصولاً إلى أحدث أعمالها «دي روجي»، تحتفي هذه النسخة بالتطور المستمر للفنانة أنغام، والتواصل العاطفي الذي نجحت في بناءه مع جمهورها على امتداد عقود من مسيرتها الفنية. وقد صمم كل عنصر من هذه التجربة ليعكس هويتها الفنية ويجسد العلاقة العميقة التي بنتها مع جمهورها على امتداد مسيرتها. وفي تعليق لها، قالت أنغام: «يسعدني دائماً أن أتواصل مع جمهوري، سواء من خلال الأعمال المسجلة، أو على المسرح، أو عبر الشراكات والمبادرات الهادفة التي



تحدثت عن النجاح الموسيقي والتحديات التي واجهتها

يمان:

**«تعاملوا مع موهبتكم باعتبارها
مهنتكم وليس مجرد هواية»**

إعداد - «بريق الدانة»

كانت الموسيقي جزءاً من حياة الفنانة اللبنانية يمان قبل وقت طويل من احترافها للمجال. وقد رافقتها من خلال الآلات الموسيقية التي تعلمت العزف عليها، والأغاني التي نشأت على سماعها، والأهم من ذلك، الإرث الموسيقي لوالدتها، المغنية اللبنانية فاديا طنّب الحاج.



YAMANE
@YAMANE.MUSIC



أهمية فن الأداء على المسرح، هناك الجانب اليومي الأكثر تطلباً من كتابة الأغاني والتدريب الاستمرار حتى عندما لا تكون أعمالك قد وصلت بعد إلى الجمهور الذي تطمح إليه. تقول يمان: «عليك أن تتعامل مع موهبتك باعتبارها مسيرة مهنية، وليس مجرد هواية». قد يبدو الأمر بسيطاً للوهلة الأولى، إلا أنها تحمل دلالة عميقة. فالموهبة غالباً ما تُعتبر شيئاً فطرياً، ولكن بالنسبة إلى فنانة قضت سنوات تنتقل بين عالمين يتطلبان الكثير، تبدو الخلاصة واضحة: «لا يمكنك أن تبني حياتك حول شيء لا تشعر بأنه يملك».

أما للفنانين الشباب الطامحين إلى السير على خطاهما، فتقدم يمان هذه النصيحة: «تدرب أكثر مما تعتقد أنك بحاجة إليه. وتعلم الجوانب غير البراقة في هذا المجال، مثل الكتابة والتوزيع والمراجعة المستمرة لعملك. ابن حياتك حول الموسيقى بطريقة تجعلك قادراً على الاستمرار في الأيام العادية، وليس فقط خلال لحظات النجاح التي تمنحك إياها العروض على المسرح».

في نهاية المطاف، تتمحور رحلة الفنانة يمان حول امتلاك الشجاعة لاكتشاف ما يستحق أن تبنيه، والانضباط اللازم لبنائه. وبالنسبة للفنانين الذين لا يزالون يتساءلون عما إذا كانت موهبتهم قادرة على أن تصبح أسلوب حياة، فإن رسالتها بسيطة: «تعامل مع موهبتك بقدر كافٍ من الجدية لتكتشف الإجابة بنفسك».

تقول يمان: «أعتبر نفسي محظوظة جداً لأن الموسيقى هي التي جاءت إليّ. كنت محاطة بها منذ سن مبكرة، وكنت أستمع إلى الأقراص المدمجة في المنزل، وأسمع والدتي وعائلتي يغنون، أو أذهب إلى الحفلات الموسيقية في مختلف أنحاء لبنان».

بدأت يمان بتعلم الكمان في سن الخامسة، ثم البيانو في سن الثانية عشرة، والغيتار في الخامسة عشرة، كما تقول: «لطالما كانت الموسيقى جزءاً مني، ومرتبطة بشخصيتي».

بعد المدرسة، توجهت يمان لدراسة الطب لمدة أربع سنوات، قبل أن تختار في نهاية المطاف متابعة شغفها بعالم الموسيقى. ومنذ اتخاذها هذا القرار قبل سبع سنوات، واصلت المغنية اللبنانية تطوير مسيرتها الفنية باستمرار.

وفي عام 2019، وصلت إلى نصف نهائيات الموسم الخامس من برنامج The Voice، لتصبح أول مشتركة تقدم عروضاً باللغة الإنجليزية تصل إلى هذه المرحلة في مسابقة غنائية عربية. ثم انتقلت إلى دبي عام 2021 للتفرغ للموسيقى بشكل كامل، وبعد عامين، أطلقت أول أغنية أصلية لها بعنوان "s Kid'90".

وعلى امتداد هذه الرحلة، خاضت يمان العديد من التحديات أثناء سعيها لبناء مسيرة موسيقية ناجحة. فإلى جانب



مهرجان دبي للكوميديا يعود مع أسماء جديدة تنضم إلى قائمة نجومه

إعداد - «بريق الدانة»

ينضم إلى مهرجان دبي للكوميديا كل من كاثارين رايان، ورافاي باستوس، وزارنا غارغ، ونيرما ناز، وعباس بخاري، مع أسماء وعروض إضافية قريباً وتتسم قائمة نجوم المهرجان بعد الإعلان سابقاً عن مشاركة جون أشقر، خالد العجيب وخالد المظفر مع نخبة من فناني الكويت، مو غيليفان، فر داس، وجيمي ليفر، بالإضافة إلى مَنُور فاروقي، أميت تاندون، شين تود، وألكسندر ميركول. لقد أعلن مهرجان دبي للكوميديا عن انضمام خمسة أسماء جديدة من عمالقة الكوميديا إلى قائمة حافلة بأبرز النجوم العالميين والمواهب الصاعدة وأكثرها إضحاكاً، والذين يستعدون لإشغال مسارح دبي بالضحك خلال شهر أكتوبر المقبل ضمن برنامجه لعام 2026.

الارتجالية باللغة الأردية عباس بخاري. ويقدم كل منهم عرضه الخاص بأسلوبه المتفرد، ضمن أكثر من عشرة أيام حافلة بالكوميديا والضحك في مختلف أنحاء دبي. ويأتي المهرجان بنسخته السابعة من إنتاج شركة براغ ويقدمه جدول فعاليات دبي، ليواصل استضافة نخبة من أبرز نجوم الكوميديا العالميين

وتشمل قائمة الأسماء الجديدة كلاً من الكوميدي البرازيلي العالمي رافي باستوس، والنجمة الكوميدية البريطانية الكندية الحائزة على جوائز كاثارين رايان، وصاحبة الحضور اللافت والأسلوب الجريء، الأمريكية من أصل هندي زارنا غارغ، والكوميدي وصانع المحتوى الإيراني الكندي نيرما ناز، إلى جانب نجم الكوميديا



The Hollywood Factory»، وهوليوود إمبروف «Improv». وكان أيضاً أول كوميدي برازيلي يقدم عرضاً رئيسياً ضمن مهرجان جاست فور لافز «Just for Laughs»، وظهر على منصة نتليكس «Netflix» في ثلاثة عروض كوميدية خاصة، إلى جانب تقديمه برنامج ألتيميت بيست ماستر «Ultimate Beastmaster».

كاثرين رايان، 12 أكتوبر | دبي أوبرا

تعود كاثرين رايان، الفنانة والكاتبة والممثلة ومقدمة البرامج البريطانية الكندية الحائزة على العديد من الجوائز، إلى دبي أوبرا ضمن فعاليات مهرجان دبي للكوميديا، لتقدم أمسية بأسلوبها المعروف الذي يجمع بين سرعة البديهة والسخرية الذكية. وتعد رايان من أبرز الأسماء على الساحة الكوميدية في المملكة المتحدة، وقد نجحت في بناء قاعدة جماهيرية واسعة حول العالم بفضل صراحتها وملاحظاتها القوية ونظرتها الساخرة إلى تفاصيل الحياة.

وقدمت عدداً من العروض الناجحة عبر منصة نتليكس «Netflix»، من بينها غليتر روم «Glitter Room» وإن تروبل «In Trouble»، كما شاركت في مجموعة من البرامج التلفزيونية الشهيرة، منها ذا دوتشس «The Duchess»، و8 من أصل 10 ققط «8 Out of 10 Cats»، وموك ذا ويك «Mock the Week»، وتاسك ماستر «Taskmaster»، لتصبح واحدة من أكثر الوجوه شهرة وحضوراً في هذا المجال. وخلال عرضها، تستمد رايان حكاياتها من حياتها وتجاربها الشخصية، لتتناول بطريقتها الصريحة والساخرة موضوعات تتراوح بين العائلة والعلاقات والطموح وصولاً إلى مفارقات الحياة العصرية، في أمسية حافلة بالحكايات الطريفة والملاحظات الذكية والضحك المتواصل.

والإقليميين والمحليين، من خلال عروض متنوعة بلغات متعددة وأساليب كوميدية مختلفة. وتضم قائمة الفنانين المشاركين في نسخة 2026 كلاً من جون أشقر، خالد العجيب وخالد المظفر مع نخبة من فناني الكويت، موغليغان، فرداس، وجيمي ليفر، بالإضافة إلى منور فاروقي، أميت تاندون، شين تود، وألكسندر ميركول. وتنضم إليهم الأسماء الخمسة التي أعلن عنها حديثاً، وهم رافي باستوس، وكاثرين رايان، وزارنا غارغ، ونينا ناز، وعباس بخاري، ليقدموا خمسة عروض إضافية مرتقبة تثري برنامج المهرجان الحافل لهذا العام.

يعتلي نجوم الكوميديا اعتباراً من 8 إلى 19 أكتوبر مسارح دبي أوبرا، ومسرح الإمارات، ومسرح نيو كوفنت غاردن، وكوكاكولا أرينا، ونادي ببيروني للكوميديا الذي انضم حديثاً إلى قائمة الوجهات المستضيفة. ويمنح هذا التنوع الجمهور فرصاً عديدة لمشاهدة نجومهم المفضلين، إلى جانب اكتشاف مواهب وعروض كوميدية جديدة على مدار أيام المهرجان.

رافي باستوس، 7 أكتوبر | مسرح نيو كوفنت غاردن

بسرعة بديهة ولهجته المميزة ونظرتها الساخرة إلى تفاصيل الحياة اليومية، يعتلي الفنان البرازيلي رافي باستوس مسرح مهرجان دبي للكوميديا، ليقدم عرضاً من الستاند أب كوميدي يحمل بصمته الخاصة ويعد الجمهور بأمرية حافلة بالضحك. يشتهر باستوس بكونه واحداً من أبرز رواد الكوميديا الارتجالية في البرازيل، وقد نجح في بناء قاعدة جماهيرية واسعة حول العالم، محققاً أكثر من 370 مليون مشاهدة على يوتيوب، كما قدم عروضه على عدد من أشهر مسارح الكوميديا، من بينها كوميدي سيلار «Comedy Cellar»، ولاف فاكتور «Laugh



شد الوجه بالثلج بين الفوائد والتحذيرات الطبية

تطور مفهوم التجميل والعناية بالبشرة بشكل ملحوظ، فلم يعد يقتصر على العمليات الجراحية المعقدة، بل امتد ليشمل طولا منزلية ذكية ومستوحاة من الطبيعة. ومن أبرز هذه الصيحات الرائجة التي تلقى قبولا واسعا بين خبراء التجميل هي تقنية شد الوجه بالثلج. إن فهم كيفية توظيف هذه الوسيلة البسيطة يمنحك بشرة نضرة ومشرقة دون تكاليف باهظة، بشرط الوعي بحدودها واستخدامها بالطريقة الصحيحة التي تتناسب مع طبيعة بشرتك الفريدة.

**ما هي طريقة شد الوجه بالثلج وكيف
تستخدمها ؟**

يعد استخدام الثلج على البشرة من الحيل القديمة المتجددة لتنشيط الدورة الدموية الفورية. ولتطبيق هذه الطريقة بشكل آمن وفعال، ينصح الخبراء باتباع الآتي:
التجهيز السليم: تجنب وضع مكعب الثلج عاريا ومباشرة على الجلد لتفادي تلف الشعيرات الدموية.



البشرة العادية والمختلطة: تتحمل البرودة بشكل جيد وتستفيد منها في تحفيز الدورة الدموية.

البشرة الحساسة أو المصابة بالوردية: يمنع عليها نهائياً استخدام الثلج المباشر، لأن البرودة القاسية تسبب تمدد واجتياح الشعيرات الدموية الدقيقة وتزيد من حدة الاحمرار والتهيج.

أضرار سوء الاستخدام: ترك الثلج فترة طويلة على منطقة واحدة قد يسبب حروق برود تعرف بـ (Ice Burn)، لذا يجب الحذر والاعتدال.

نصائح عامة لا بد منها

للحصول على أفضل النتائج الجمالية بأمان تام، يجب الالتزام بالمعايير الصحية التالية:

توجيهات لكل نوع بشرى: البشرة الدهنية تستفيد من الثلج لتقليل إفراز الدهون، بينما تحتاج البشرة الجافة إلى ترطيب عميق فوراً بعد استخدام الثلج لمنع الجفاف الإضافي.

النظافة أولاً: تأكد دائماً من نظافة القماش المستخدم ونقاء المياه المجمدة لعدم نقل أي بكتيريا تسبب حب الشباب.

الضرورة القصوى: تراجع الطبيب، تذكر دائماً أن الطرق الطبيعية كالثلج تقدم حلولاً مؤقتة وتجميلية سطحية، ولا تعد علاجاً طبياً للترهلات العميقة أو التجاعيد المتقدمة. لذلك، فإن استشارة طبيب الجلدية أو جراح التجميل المختص أمر ضروري وحتمي قبل اعتماد أي روتين علاجي مكثف أو عند ملاحظة أي مشكلات جلدية غير متوقعة.

ويفضل دائماً لف مكعب من الثلج أو قطع ثلجية نقية داخل قطعة قماش قطنية نظيفة وناعمة.

خطوات التطبيق: مرري القماش المحتوي على الثلج بلطف وبحركات دائرية هادئة على الوجه والرقبة لمدة تتراوح بين دقيقة إلى ثلاث دقائق فقط.

المناطق المستهدفة: ركزي على مناطق الجبهة، وتحت العينين للتخلص من الانتفاخ الصباحي، وعظمتي الخدين لإبراز نضارة البشرة.

من تنفع هذه الطريقة ومتى يجب استخدامها؟ تعتبر هذه التقنية خياراً ممتازاً لفئات محددة من الأشخاص وفي أوقات معينة لتعزيز مظهر البشرة المؤقت:

الفئات المستفيدة: تنفع بشدة الأشخاص الذين يعانون من بهتان البشرة، أو ظهور الانتفاخات والترهلات الخفيفة الناتجة عن الإرهاق وقلة النوم.

التوقيت المثالي: يفضل استخدامها في الصباح الباكر لتقليل احتباس السوائل وتورم الوجه بعد الاستيقاظ، أو كخطوة تحضيرية سريعة ومثالية قبل وضع المكياج لضمان ثباته وإغلاق المسام الواسعة مؤقتاً.

هل الثلج ضار أم مناسب لجميع أنواع البشرة؟ يؤكد الكثير من خبراء التجميل وأطباء الجلدية أن البرودة الشديدة لا تناسب كل أنواع البشرة بالقدر نفسه، وتتطلب حذراً شديداً:

عندما طبغت شعرك هل فكرت بطرق العناية به؟

تعتبر طبغات الشعر وسيلة مفضلة لدى الكثيرات لتجديد الإطلالة والتعبير عن الشخصية، إلا أن هذه الخطوة الجمالية تضم شعرك تحت ضغط كيميائي يتطلب وعياً وعناية خاصة. يجمع هذا الدليل نهائياً خبراء التجميل وأطباء الجلدية لمساعدتك في تحقيق التوازن المثالي بين لون سادر وصحة شعر مستدامة.

هل يناسب صبغ الشعر جميع الأنواع؟ وكيف يتفاعل معها؟

لا تتفاعل أنواع الشعر المختلفة بنفس الطريقة مع المواد الكيميائية الموجودة في الصبغات. الشعر الصحي والسميك يتحمل عملية الصبغ بشكل أفضل مقارنة بالشعر الخفيف أو الجاف أو التالف بطبيعته. أما الشعر المعالج حرارياً أو المفرد كيميائياً، فيكون أكثر عرضة للتقصف عند تعرضه لمواد الصبغ. لذلك، يوصي خبراء العناية بشعر دائماً بإجراء «اختبار خصلة» صغير قبل صبغ الشعر بالكامل للتأكد من مدى تحمله للمنتج.





جوانب الحرصي عليها عند صبغ الشعر

لضمان تجربة آمنة وناجحة، توجد محطات أساسية لا غنى عنها:

جودة المنتجات: اختيار صبغات خالية من الأمونيا أو غنية بالزيوت المغذية والترطيب.

اختبار الحساسية: وضعه على خلفية الأذن قبل 48 ساعة من الاستخدام لتفادي التحسس المفاجئ.

الاستعانة بالمختصين: يفضل اللجوء إلى صالونات احترافية عند الرغبة في تغيير جذري للون (مثل الانتقال من الغامق إلى الأشقر الفاتح جداً).

نصائح ذهبية للعناية بالشعر المصبوغ وحمايته
استخدام منتجات مخصصة: اعتمدي على شامبو وبلسم خالين من الكبريت ومخصصين حصرياً للحفاظ على لون الشعر المصبوغ.

الترطيب العميق: طبقي ماسكات مرطبة وعميقة مرّة واحدة أسبوعياً لتعويض الزيوت المفقودة بسبب المواد الكيميائية.

الحماية من الحرارة: قللي قدر الإمكان من استخدام أدوات التصفيف الحرارية، واحرصي دائماً على بخاخ حماية من الحرارة قبل استخدامها.

تقليل غسل الشعر: اكتفي بغسل الشعر مرتين إلى ثلاث أسبوعياً بالماء الفاتر وليس الساخن؛ للحفاظ على الزيوت الطبيعية وبقاء لون الصبغة ثابتاً لأطول فترة ممكنة.

متى يمكنك صبغ شعرك؟ وكم مرة مسموح بها في السنة؟

يؤكد اختصاصيو الشعر أنه يجب الانتظار لفترة كافية بين كل مرة صبغ وأخرى. الفترة الزمنية المثالية لتكرار صبغ الشعر كاملاً تتراوح بين 6 إلى 8 أسابيع، بينما يمكن إعادة صبغ الجذور وحدها كل 4 إلى 6 أسابيع. أما على مدار السنة، فينصح الأطباء بعدم تجاوز عدد مرات الصبغ الكامل 4 إلى 5 مرات سنوياً لتقليل تراكم الأضرار البنيوية ومنح ألياف الشعر فرصة للتجدد والترطيب.

التأثيرات الجانبية للصبغ المتكرر على فروة الرأس والشعر

الاستخدام المفرط والمتكرر للصبغات، وخاصة التي تحتوي على الأمونيا ومادة البارافينيلين دايامين، يترك أثراً سلبية واضحة. على مستوى الشعر، يؤدي إلى تكسر الروابط البروتينية، وفقدان الرطوبة الطبيعية، والتقصيف الشديد. أما على مستوى فروة الرأس، فقد تتسبب المواد الكيميائية في الإصابة بالتهاب الجلد التماسي، الحكة المزمنة، الجفاف، أو حتى الحساسية المفاجئة التي تظهر على شكل احمرار وتقشير مزعج.

أسرار العناية والتغلب على تجاعيد القدمين

المحافظة على نعومة القدمين وشبابهما تعد جزءاً أساسياً من رعاية المرأة بمظهرها العام وثقتها بنفسها. وغالباً ما تحظى البشرة في الوجه واليدين باهتمام بالغ، بينما يتم إغفال القدمين رغم تعرضهما الدائم للضغط والعوامل الخارجية القاسية، مما يجعلهما عرضة للجفاف وظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة التي تفقد القدمين إشراقتهما.

أسباب ظهور التجاعيد على القدمين

تتعدد العوامل التي تؤدي إلى ظهور التجاعيد في منطقة القدمين، وأبرزها فقدان التدرجي للكولاجين والإيلاستين مع تقدم السن، مما يقلل من مرونة الجلد. كما يلعب الجفاف الشديد ونقص الترطيب دوراً رئيسياً في تشقق الجلد وانكماشه. إضافة إلى ذلك، فإن التعرض المستمر لأشعة الشمس الضارة دون استخدام واقٍ، والوقوف لفترات طويلة، وارتداء الأحذية غير المريحة أو الضيقة، كلها عوامل تزيد من إجهاد الجلد وتسرع من ظهور علامات الشيخوخة والخطوط الواضحة.

تأثير العمر على تجاعيد القدمين





هل يقتصر ظهور التجاعيد على مرحلة عمرية محددة؟
الإجابة هي لا؛ فالعمر يمتلك تأثيراً مباشراً ولكنه ليس العامل الوحيد. فمع تقدم السنوات، تضعف طبقات الجلد وتقل الدهون الطبيعية تحت القدمين، مما يجعل التجاعيد أمراً شائعاً لدى كبار السن. ورغم ذلك، يمكن أن تظهر تجاعيد القدمين في مرحلة مبكرة من العمر بسبب الإهمال الشديد، والجفاف المزمن، وفقدان الوزن السريع، أو التعرض المفرط للعوامل البيئية القاسية. هذا يعني أن العناية الوقائية المبكرة قادرة على تأخير ظهور هذه المشكلة بغض النظر عن المرحلة العمرية.

طرق العناية اليومية بالقدمين

تتطلب العناية الصحيحة بالقدمين روتيناً منتظماً وبسيطاً يعتمد على التنظيف والتقشير والترطيب العميق. يبدأ الروتين بنقع القدمين في ماء دافئ وفاتر لإرخاء العضلات وإزالة الجلد الميت بلطف باستخدام حجر الخفاف. بعد ذلك، يجب تجفيف القدمين جيداً وخاصة بين الأصابع لمنع الفطريات، وتطبيق كريم مرطب غني بالمكونات المغذية مثل زبدة الشيا أو الجلسرين أو

اليوريا، مع ارتداء جوارب قطنية لضمان حبس الرطوبة طوال الليل وحماية الجلد من الجفاف.

وصفات طبيعية منزلية لتلافي التجاعيد

يمكن الاستعانة بمكونات طبيعية متوفرة في كل منزل لتغذية بشرة القدمين واستعادة شبابها، ومن أبرزها:

وصفة العرس وزيت الزيتون: يمزج ملعقة كبيرة من العسل مع ملعقة من زيت الزيتون، ويدلك بها القدمان بحركات دائرية لمدة عشر دقائق لتعزيز الدورة الدموية، ثم تغسل بالماء الدافئ.

قناع الأفوكادو والموز: تهسس نصف حبة أفوكادو مع نصف موزة ناضجة، وتوضع على القدمين لمدة عشرين دقيقة قبل الشطف، حيث تعمل الفيتامينات الموجودة فيهما على ترطيب الجلد العميق ومحاربة الخطوط الدقيقة.

مقشر السكر وزيت اللوز: يخلط السكر الخشن مع زيت اللوز المر لتقشير الخلايا الميتة بلطف وتجديد خلايا الجلد، مما يمنح القدمين ملمساً ناعماً ومشدوداً.



الأخطاء الشائعة في غسل وترطيب الوجه وأفضل الطرق للعناية بالبشرة

تعتبر العناية بالبشرة روتيناً أساسياً للحفاظ على نضارتها وحيويتها، إلا أن ارتكاب بعض الممارسات الخاطئة قد يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً، فتفقد البشرة مرطباتها الطبيعية وتصاب بالجفاف والبهتان. في هذا الموضوع، نستعرض أبرز الأخطاء الشائعة، وعدد مرات الترطيب الصحيحة، وأفضل المرطبات الطبيعية والعوامل المسببة للجفاف، وطولاً إلى نصائح ذهبية لبشرة مشرقة.

أبرز الأخطاء الشائعة في غسل وترطيب الوجه

توقعي أن تقعي في بعض الأخطاء دون أن تلحظي تأثيرها السلبي على بشرتك. من أكثر هذه الأخطاء شيوعاً:

استخدام الماء الساخن جداً: يزيل الزيوت الطبيعية الواقية للبشرة مسبباً جفافها الشديد واحمرارها.

المبالغة في غسل الوجه: غسل الوجه أكثر من مرتين يومياً يحفز الغدد على إفراز المزيد من الدهون أو يتلف حاجز البشرة.



ترك الوجه ليحجف تماماً في الهواء: يساهم في تبخر الرطوبة الداخلية للجلد، والأفضل تطبيق المرطب على بشرة ندية قليلاً.

تجاهل نوع البشرة عند اختيار المنتجات: استخدام غسول أو مرطب غير مخصص لطبيعة البشرة «دهنية، جافة، مختلطة» يفاقم المشاكل الجلدية.

عدد مرات ترطيب الوجه وأفضل أوقاته

يتطلب الحفاظ على توازن البشرة ترطيبها مرتين يومياً بانتظام: صباحاً لحمايتها من العوامل الخارجية طوال اليوم، ومساءً لمساعدتها على التجدد أثناء النوم. أما عن أفضل الأوقات لتطبيق المرطب، فهو مباشرة بعد غسل الوجه ودون تأخير، أو بعد الاستحمام مباشرة، حيث تكون مسام الجلد مفتوحة ومهيأة لحبس الرطوبة داخل الخلايا لأطول فترة ممكنة.

بدائل طبيعية لترطيب الوجه

إذا كنت تفضلين الابتعاد عن المستحضرات الكيميائية، فهناك خيارات طبيعية فعالة وآمنة لترطيب البشرة: **زيت جوز الهند:** مرطب عميق ممتاز للبشرة الجافة «يفضل تجنبه للبشرة الدهنية لئلا يسد المسام».

جل الألوفيرا «الصبار»: يرطب البشرة بعمق ويهدئ الالتهابات، ومناسب لجميع أنواع البشرة بما فيها الدهنية والمختلطة.

العسل الطبيعي: يمتلك خصائص مرطبة ومضادة للبكتيريا، ويستخدم كقناع مرطب لعدة دقائق ثم يشطف.

زيت اللوز الحلو: غني بفيتامين E ويساعد على تغذية البشرة وإعادة نضارتها بفعالية.

عوامل تؤدي لجفاف البشرة تجنبها

يؤدي التعرض المستمر لبعض العوامل البيئية والسلوكية إلى فقدان البشرة لمرونتها ورطوبتها. من أبرز هذه العوامل: **استخدام الغسولات القاسية:** التي تحتوي على الكحول أو العطور القوية والمواد الكيميائية المهيجة.

التعرض المفرط لتكييف الهواء أو التدفئة: يسحب الرطوبة من الجو وبالتالي من الجلد.

قلة شرب الماء: إهمال ترطيب الجسم من الداخل ينعكس بشكل مباشر على جفاف البشرة وشحوبها.

التعرض لأشعة الشمس الحارقة: بدون حماية أو مرطب مناسب، مما يتسبب في تلف حاجز البشرة.

نصائح ذهبية لبشرة صحية ومتوازنة

● احرص على شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً لضمان ترطيب الجسم والبشرة من الداخل.

● اختاري دائماً منتجات عناية خالية من العطور والبارابين لتفادي تهيج الجلد والحساسية.

● لا تهمل استخدام واقي الشمس يومياً حتى في الأيام الغائمة لحماية حاجز البشرة.

● احرص على تنظيف وجهك برفق وتجنبني الفرك العنيف بالمنشفة، واستبدليها بالطبقة الخفيفة.



سحر الآيس كريم.. بين لذة المذاق وتحديات الوزن

يعتبر الآيس كريم أحد أكثر الحلويات شعبيةً حول العالم، حيث يتربع على عرش المرطبات المفضلة في أوقات الحر والاصطياف. لكن وراء طعمه المنعش وملمسه الكريمي، تكمن تفاصيل غذائية هامة تؤثر بشكل مباشر على الصحة العامة والوزن. وبين رغبة الاستمتاع بالنكهات المتنوعة والحفاظ على رشاقة الجسم، تتضح أهمية فهم تركيبة هذا المنتج وكيفية الاستمتاع به بطرق صحية ومبتكرة.

الآيس كريم وزيادة الوزن.. العلاقة بالمكونات

تعتمد العلاقة بين تناول الآيس كريم وزيادة الوزن بشكل أساسي على مكوناته الأساسية التي تشمل الحليب الكامل الدسم، الكريمة الثقيلة، وكميات كبيرة من السكر المضاف. تمنح هذه العناصر الآيس كريم سرعات حرارية عالية ودهوناً مشبعة ترفع من طاقته الحرارية دون تقديم قيمة غذائية متوازنة.

السكر والدهون: يؤدي الإفراط في تناول الأنواع التجارية الغنية بالسكريات البسيطة إلى ارتفاع سريع في سكر الدم، يليه تخزين الفائض على شكل دهون في الجسم.



الكثافة السعيرية: يحتوي كوب واحد من الآيس كريم التقليدي غالباً على ما بين 250 إلى 400 سعرة حرارية، مما يجعله إضافة سهلة وغير محسوبة للكميات اليومية من السعرات.

مضار الإفراط في تناول الآيس كريم

على الرغم من بهجة تناوله، فإن الإفراط في الآيس كريم يترك انعكاسات سلبية على صحة الإنسان، منها:
اضطرابات الأيض: الاستهلاك المنتظم للسكريات المكررة يزيد من خطر مقاومة الإنسولين وأمراض السكري من النوع الثاني.

ارتفاع الكوليسترول: الدهون المشبعة الموجودة في الكريمة والحليب الدسم ترفع مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، مما يؤثر سلباً على صحة القلب والأوعية الدموية.
مشاكل الجهاز الهضمي: تسبب البرودة الشديدة والكميات الكبيرة من الدهون أحياناً عسر الهضم أو انتفاخات لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاكتوز.

الآيس كريم في الشتاء.. هل له مضار خاصة؟

يعتقد البعض أن تناول الآيس كريم في فصل الشتاء يضر بالصحة، والعلاقة هنا لا تتعلق ببرودة الفصل بحد ذاتها، بل برد المنتج الذي قد يسبب تهيجاً مؤقتاً للحلق أو تفاعلاً مع نزلات البرد الموسمية إذا كان الجهاز المناعي ضعيفاً. غير أن تناوله باعتدال في الشتاء لا يسبب المرض مباشرة، فالمناعة تتأثر بالفيروسات وليس بدرجة حرارة الطعام، شريطة ألا يتسبب في خفض حرارة الجسم الداخلية بشكل مبالغ فيه.

طريقة تحضير آيس كريم منزلي لا يؤدي لزيادة الوزن

يمكنك تحضير بديل صحي ومنعش في المنزل بخطوات بسيطة ومكونات طبيعية تضمن لك الاستمتاع دون الشعور بالذنب:

المكونات الأساسية: حبات من الموز المجمد «لإعطاء القوام الكريمي الطبيعي»، قليل من الحليب النباتي «مثل حليب اللوز»، وملعقة من زبدة الفول السوداني الطبيعية أو الكاكاو الخام للنكهة.

طريقة التحضير: يوضع الموز المجمد في الخلاط الكهربائي أو محضر الطعام ويخلط جيداً حتى يتحول إلى قوام ناعم شبيه بالآيس كريم، ثم تضاف باقي المكونات وتخلط مجدداً حتى تتماسك، وتقدم فوراً أو تحفظ في المجمد لفترة قصيرة.

نصائح عامة للاستمتاع بالآيس كريم بصحة وأمان

الاعتدال أساس الحفاظ على الوزن: اجعل الآيس كريم وجبة خفيفة وموسمية وليست روتيناً يومياً.

البدايل الصحية: استبدل الأنواع التجارية الدسمة بالآيس كريم المعتمد على الفواكه الطبيعية أو الزبادي اليوناني قليل الدسم.

قراءة الملصقات الغذائية: انتبه لنسبة السكر والدهون في المنتجات الجاهزة واختر الأنواع الخالية من السكر المضاف إن أمكن.

المشروبات الساخنة وأثرها على صحة كبار السن..

تحتل المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة مكانة بارزة في ثقافتنا اليومية، وغالباً ما ترتبط بدقائق من الاسترخاء أو الدفء في الأجواء الباردة. ومع ذلك، تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أن درجة حرارة هذه المشروبات تلعب دوراً حاسماً في تحديد تأثيرها على صحة الإنسان، حيث يتراوح هذا الأثر بين فوائد صحية ملحوظة ومخاطر بالغة إذا تم تناولها في درجات حرارة مرتفعة جداً.

فوائد ومخاطر المشروبات الساخنة وفق الدراسات

تؤكد الأبحاث الطبية أن المشروبات الساخنة تحتوي غالباً على مضادات أكسدة نافعة تدعم صحة القلب وتكافح الالتهاب. لكن الخطر الأساسي لا يكمن في المشروب نفسه بل في درجة حرارته. لقد صنفت منظمة الصحة العالمية المشروبات التي تتجاوز حرارتها 65 درجة مئوية على أنها «مسرطنة محتملة للمريء». يؤدي التعرض المتكرر للسوائل شديدة السخونة إلى إحداث





حروق مجهرية متكررة في الخلايا المبطنة للمريء، مما يزيد على المدى الطويل من خطر الإصابة بالتقرحات والتغيرات الخلوية الضارة.

الآثار الخاصة على كبار السن

تكتسب هذه المسألة أهمية بالغة عند الحديث عن كبار السن، حيث تضطرب لديهم استجابات الإحساس بالحرارة أو تقل كفاءة منعكسات البلع لديهم. قد يعاني كبار السن من ترقق الأغشية المخاطية في الفم والمريء، مما يجعلها أكثر عرضة للتلف السريع مقارنة بالشباب. كما أن تناول مشروبات ساخنة جداً قد يتسبب أحياناً في حروق عرضية داخل الفم أو الجهاز الهضمي العلوي نتيجة ببطء رد الفعل العصبي العضلي لديهم، مما يستوجب عناية خاصة وحذراً شديداً.

استراتيجيات تفادي المخاطر الصحية

يمكن الاستمتاع بالمشروبات المفضلة دون تعريض الجسم للضرر باتخاذ تدابير بسيطة وعلمية. يُنصح دائماً باتباع قاعدة الانتظار لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق بعد سكب المشروب لكي تنخفض حرارته إلى مستويات آمنة ودون 60 درجة مئوية. إضافة القليل من الحليب أو الماء البارد تعد طريقة فعالة وسريعة لتبريد المشروب. كما يجب الابتعاد تماماً عن عادة «الاحتساء السريع» للمشروبات المغلية، وتنمية وعي أسري وصحي بمخاطر السخونة الزائدة.

نصائح عامة لنمط حياة صحي ومستدام

مراقبة درجة الحرارة: تجنب شرب أي سائل

يبعث بخاراً كثيفاً جداً أو يسبب شعوراً بالخز الحارق في الشفاه.

الاعتدال في الاستهلاك: الحرص على عدم الإفراط في تناول المشروبات الغنية بالكافيين والسكر لتجنب تأثيرها السلبي على ضغط الدم والنوم.

الترطيب الطبيعي: جعل الماء الفاتر هو الخيار الأساسي للترطيب طوال اليوم وعدم الاعتماد الكلي على المشروبات الساخنة وحدها.

الاستماع للجسد: الانضمام إلى عادات غذائية وعملية تحترم إشارات الجسم وتتجنب الأطعمة والمشروبات المؤذية للمريء والمعدة.



كيف تحرس كتلة الجسم صحة القلب؟

تعد كتلة الجسم أحد أبرز المؤشرات الحيوية التي تعكس الحالة الصحية العامة للإنسان، ولا يقتصر تأثيرها على الشكل الخارجي فحسب، بل يمتد بعمق ليشمل صحة أهم أعضاء الجسم وهو القلب. إن فهم العلاقة الوثيقة بين الوزن وصحة القلب يفتح الباب أمام حياة أطول وأكثر حيوية، مما يجعل مراقبة هذا التوازن ضرورة لا رفاهية.

بمرور الوقت إلى ارتفاع ضغط الدم، وتضخم البطين الأيسر، وزيادة احتمالية الإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية.

الكتلة الآمنة للجسم.. النطاق الصحي المعترف به

يُعتبر مؤشر كتلة الجسم (BMI) المعيار الأساسي لتحديد الوزن الصحي، ويُحسب بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتراً. النطاق الآمن

مؤشر كتلة الجسم وصحة القلب.. علاقة طردية معقدة

تشير الدراسات الطبية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والجمعيات الأمريكية لأمراض القلب إلى وجود ارتباط وثيق بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وزيادة العبء الملقى على عضلة القلب. عندما تزيد الكتلة عن المعدلات الطبيعية، يضطر القلب لمضاعفة جهده لضخ الدم عبر شبكة الأوعية الدموية المتسعة، مما يؤدي



والصحي يتراوح بين 18.5 و 24.9. تشير هذه الأرقام إلى تحقيق التوازن المثالي بين الكتلة العضلية والدهنية. أما إذا تراوح المؤشر بين 25 و 29.9 فيعني وجود زيادة في الوزن، بينما يُعد المؤشر 30 فما فوق دلالة على السمنة التي تتطلب تدخلاً طبياً ورياضياً.

مخاطر الاختلال.. حين ينقلب الميزان سلباً على الصحة

لا تقتصر المخاطر على زيادة الوزن فحسب، بل يشكل النقص الحاد أيضاً خطراً جسيماً.

مخاطر زيادة الكتلة: تقود السمنة إلى مقاومة الإنسولين، الإصابة بالسكري من النوع الثاني، اضطرابات الدهون في الدم، وزيادة الالتهابات المزمنة التي تُتلف بطانة الأوعية الدموية.

مخاطر نقصان الكتلة: يؤدي انخفاض المؤشر عن 18.5 إلى ضعف المناعة، هشاشة العظام، فقر الدم، فضلاً عن ضمور عضلة القلب واختلال نبضاته نتيجة نقص العناصر الغذائية الأساسية.

استراتيجيات الحفاظ على كتلة جسم ثابتة

الحفاظ على وزن مستقر يتطلب نمط حياة مستداماً بعيداً عن الحميات القاسية المؤقتة. تركز الاستراتيجية الفعالة على:

التوازن الغذائي: التركيز على الأغذية الكاملة، الخضروات، الفواكه، والبروتينات الخالية من الدهون مع تقليل السكريات والدهون المشبعة.

النشاط البدني المنتظم: ممارسة التمارين الهوائية «كالجري أو السباحة» لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، مع تمارين المقاومة لحماية الكتلة العضلية.

مراقبة الوزن دورياً: قياس الوزن بانتظام لاكتشاف أي تغيرات مبكرة والتعامل معها فوراً.

نصائح ذهبية للرشاقة وتحقيق التوازن المطلوب

للوصول إلى جسم متناسق ومستقر، يمكنك اتباع هذه الإرشادات العملية:

تناول الماء بكثرة: يساعد الماء على تعزيز الأيض والتقليل من الشعور الزائف بالجوع.

التحكم في حصص الطعام: استخدم أطباقاً أصغر لتجنب الإفراط في الأكل والسيطرة على السرعات الحرارية.

النوم الجاف والكافي: يؤدي السهر واضطراب النوم إلى تحفيز هرمونات الجوع «الجريلين» وتقليل هرمون الشبع «اللبكتين».

إدارة التوتر: يفرز التوتر المزمن هرمون الكورتيزول الذي يحفز تخزين الدهون في منطقة البطن.

أفضل السناكات الصحية

للحد من نهم الأطفال للحلويات

يعاني الكثير من الآباء والأمهات من إلهام الأطفال المستمر لطلب السكريات والحلويات المصنعة، مما يثير القلق بشأن صحتهم وأسنانهم وطاقاتهم اليومية. إن فهم الأسباب الكامنة وراء هذا الطلب المستمر، وتوفير بدائل ذكية ومحبة، يمثلان الحل الأمثل لتعديل السلوك الغذائي للأطفال دون حرمانهم، بل وبناء عادات صحية تدوم طوال العمر.

لماذا يطلب الأطفال الحلويات بالتحديد؟

يرتبط حب الأطفال للحلويات بأسباب بيولوجية ونفسية متعددة، وأبرزها:

التطور الفطري: يولد الأطفال بطبيعة تفضل المذاق الحلو؛ حيث تحثهم هذه الحاسة بالفطرة على تقبل حليب الأم الغني بالسكريات الطبيعية.

تأثير هرمون السعادة: يؤدي تناول السكر إلى إفراز هرمون السعادة في الدماغ، مما يمنح الطفل شعوراً مؤقتاً بالنشاط والمتعة، ويجعله يطلب المزيد لنيل نفس الشعور.

الارتباط الشرطي: غالباً ما يربط الأطفال الحلويات بالمكافآت أو المناسبات السعيدة من قبل المحيطين، أو يتأثرون بالإعلانات البصرية الجذابة.





التذبذب في سكر الدم: تناول الوجبات الخفيفة المليئة بالسكريات البسيطة يسبب ارتفاعاً سريعاً ثم هبوطاً حاداً في طاقة الطفل، مما يدفعه لطلب المزيد من السكريات لتعويض النقص.

أفضل السناكات الصحية البديلة للحلويات

لتقليل طلب الحلويات، يجب تقديم سناكات صحية تجمع بين الفائدة والمذاق المستساغ الذي يرضي حاسة التذوق لدى الطفل:

الفواكه المجففة أو الطازجة المغموسة: مثل شرائح التفاح أو الموز مع قليل من زبدة الفول السوداني الطبيعية، أو التمر المحشو باللوز.

الكرات الطاقة المنزلية: المصنوعة من التمر المهروس، الشوفان، ومسحوق الكاكاو الطبيعي؛ فهي تماثل الشوكولاتة في طعمها ولكنها غنية بالألياف والمعادن.

الزبادي اليوناني مع العسل والفواكه: يمنح شعوراً بالشبع ويعد بديلاً ممتازاً للآيس كريم المليء بالسكريات المصنعة.

رقائق الفواكه أو الخضروات المخبوزة: مثل شرائح التفاح أو البطاطا الحلوة المقرمشة في الفرن بدون زيوت مهدرجة.

الأوقات المفضلة لتقديم السناكات الصحية

توقيت تقديم الوجبة الخفيفة لا يقل أهمية عن نوعيتها لضمان انتظام مستويات الطاقة:

بين الوجبات الرئيسية: يفضل تقديم السناك بعد مرور ساعتين إلى ثلاث ساعات من الوجبة الرئيسية لتفادي كسر الشهية عن الأكل الأساسي.

فترة ما بعد المدرسة: الوقت المثالي لتجديد طاقة الطفل المستنفدة والحد من هجومه المفاجئ على سكريات المنزل.

قبل أو بعد النشاط البدني: مثل التمارين الرياضية أو اللعب الخارجي، حيث يحتاج الجسم إلى وقود سريع ومفيد.

كيف تقدم السناكات الصحية بطريقة جذابة؟

الأطفال يعتمدون على حاسة البصر قبل التذوق، ولجعل السناك الصحي خيارهم الأول يمكن اتباع الآتي:

التقطيع المرح: استخدام قوالب تشكيل الطعام لقص الفواكه والخضروات على شكل نجوم أو أشكال كرتونية محببة.

مشاركة الطفل في التحضير: دع طفلك يختار معك المكونات ويساعدك في المزج والترتيب، فهذا يجعله فخوراً بما أعده ومقبلاً على تناوله.

التنوع اللوني: تزيين الطبق بألوان زاهية ومختلفة من الخضار والفواكه لجذب انتباه الطفل البصري.

نصائح مهمة لك:

- تجنبني الحرمان التام، الحرمان الصارم يولد رغبة عكسية ويزيد من إصرار الطفل على البحث عن الحلويات خارج المنزل.
- احرص على أن تكون خياراتك أنت أيضاً صحية أمام أطفالك، فالأطفال يقلدون سلوكيات الوالدين بالفطرة.
- تجنبني ربط إنجازات الطفل أو سلوكه الجيد بالحصول على قطعة حلوى كجائزة.



شوربة الملفوف الأحمر

المكونات:

- 500 غراماً ملفوف أحمر مقطع شرائح رقيقة
- بصلة مفرومة
- تفاحتين مقشرة ومقطعة
- حبة بطاطس مقشرة ومقطعة
- 500 مل مرق خضار
- 100 مليلتر كريمة الطبخ
- ملعقتين كبيرتين صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة زبدة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- رشة جوزة الطيب
- ملعقة صغيرة عصير الليمون
- خس وتوست محمص للتزيين

الطريقة:

- تذوب الزبدة في قدر على نار متوسطة، ثم يضاف البصل ويقلى حتى يذبل.
- تضاف صلصة الصويا ثم يوضع الملفوف الأحمر والتفاح والبطاطس، وتقلب المكونات لمدة 3 دقائق.
- يسكب مرق الخضار والكريمة وتترك الشوربة تغلي، ثم تخفف النار، وتترك تتضج لمدة 30 دقيقة حتى تلين الخضروات.
- تخلط الشوربة بالخلاط الكهربائي حتى تصبح ناعمة وكريمة، ثم تتبل بالملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب وعصير الليمون بحسب الرغبة.
- تسكب الشوربة في أطباق التقديم وتزين بالخس وقطع التوست المحمص، ثم قدميها ساخنة.



سلطة التونة الصيفية

المكونات:

- علبة تونة
- كويين طماطم كرزية مقطعة أنصاف
- عود كرفس مقطع شرائح
- ملعقة كبيرة نبات الكبر
- ربع كوب أعشاب طازجة ومفرومة «ريحان، بقدونس، زعتر»
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة:

- توضع التونة مع الزيت الموجود معها في وعاء كبير.
- تفتت التونة باستخدام شوكة إلى قطع صغيرة الحجم.
- تضاف الطماطم الكرزية والكرفس والكبر والأعشاب الطازجة المفرومة.
- تقلبي جميع المكونات جيداً حتى تتجانس وتتوزع النكهات.
- تتبل السلطة بالملح والفلفل الأسود بحسب الرغبة.
- تقدم سلطة التونة مباشرة، أو تترك في الثلاجة قليلاً حتى تمتزج النكهات بشكل أفضل.



طاجن البامية مع اللحم

المكونات:

- دجاجة حجم الكيلو
- ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة زبادي يوناني أو طبيعي
- ملعقة صغيرة ونصف بابريكا
- ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الأحمر الحار
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ملعقة صغيرة ملح البحر
- 3 فصوص ثوم مبشور أو مهروس
- ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون

الطريقة:

- في وعاء كبير، يخلط الزبادي ومعجون الطماطم وزيت الزيتون والثوم وجميع التوابل حتى تتجانس مكونات التتبيلة تماماً.
- تصنع شقوقاً سطحية صغيرة في الدجاجة حتى تغلغل التتبيلة داخل اللحم وتمنحه نكهة أفضل.
- تتبل الدجاجة إلى الوعاء حتى تتغلى بالكامل بالتتبيلة.
- يغطى الوعاء ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل، ويفضل تركه من 4 إلى 5 ساعات أو طوال الليل للحصول على دجاج أكثر طراوة ونكهة.
- يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 200 مئوية.
- توضع الدجاجة في صينية خبز وتخبز لمدة من 30-40 دقيقة حتى تمام النضج.



اللوز المحمص بالعسل

المكونات:

- كوبين لوز
- ملعقة كبيرة عسل
- رشّة ملح بحر

الطريقة:

- يوضع اللوز في صينية فرن مبطنة بورق الزبدة.
- يضاف ملح البحر والعسل السائل، ثم يقلب اللوز جيداً حتى يتغطى بطبقة رقيقة ومتساوية من العسل.
- يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 180 مئوية.
- توضع الصينية في الفرن، ويخبز اللوز لمدة 15 دقيقة تقريباً، مع مراقبته جيداً حتى لا يحترق، لأن العسل قد يتسبب في احتراق اللوز بسرعة.
- يخرج اللوز من الفرن، ويترك حتى يبرد تماماً على ورق الزبدة. سيصبح العسل أكثر تماسكاً حول حبات اللوز، مما يجعلها أقل التصاقاً.
- بعد أن يبرد اللوز تماماً ينقل إلى وعاء محكم الإغلاق ويحفظ لحين التقديم.

فرقة المسرح الشعبي انتخت مجلس إدارتها

انتخبت الجمعية العمومية لفرقة المسرح الشعبي مجلس إدارتها الجديد للعامين المقبلين خلال اجتماعها الصباحي في مقرها بمنطقة دسمان، وذلك بحضور فريق عمل التدقيق على المسارح الأهلية التابع للمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. وأسفرت الانتخابات عن اختيار الفنان جاسم النبهان رئيساً لمجلس الإدارة، وخليفة خليفوه نائباً للرئيس، ومحمد الفرج أميناً للسر، وعبدالله الشطي مديراً مالياً، ومجبل سالم رئيساً للعلاقات العامة، بعد أن تم اعتماد التقريرين الإداري والمالي وإتمام مهام المجلس السابق المعين في إعادة تنظيم الجمعية العمومية وتنقيتها.



مسعود الزامل



يوسف الجهمان



جاسم النبهان



يوسف الجهمان - مالك البهادي - مسعود الزامل



انطلاق الدورة الأولى لـ «مهرجان سطور للفن والإبداع»

أقامت منصة سطور الثقافية، برئاسة د. دلال العطار، دورتها الأولى من «مهرجان سطور للفن والإبداع» في فندق الميليونيوم بمنطقة السالمية، وسط حضور لافت لنخبة من الفنانين والإعلاميين والتشكيليين والشعراء. ويهدف المهرجان، الذي قدم فقراته د. العطار بمشاركة عبدالله الصراف وكوثر الفودري، إلى الاحتفاء بالمبدعين الكويتيين وتسليط الضوء على تجاربهم البارزة في المشهد الثقافي والفني. وشهد الحدث تنوعاً إبداعياً تمثل في معرض فني ضم أعمالاً تشكيلية استلهم بعضها من النصوص الأدبية والشعرية.



الدكتورة دلال العطار



كوثر مفودي



عبد الله الصراف



الدكتور عبد الله الفوزي



لكريم الشاعر محمد الجعيري



«الكويت تُبرمج» اختتمت موسمها 2026

احتفت «زين» الكويت بالختام الناجح للموسم الحالي من مبادرة «الكويت تُبرمج» بالشراكة الاستراتيجية مع أكاديمية CODED، خلال الحفل الختامي الذي أقيم في حديقة الشهيد، وشهد استعراض مشاريع الطلبة وتكريم الفائزين والمتميزين في مختلف مسارات البرنامج. خلال الحفل، شاركت «زين» في تكريم الطلاب والطالبات أصحاب المشاريع الفائزة، كما قدمت «جائزة زين للشباب والمجتمع»، تقديراً للمشروع الذي نجح في توظيف المهارات التقنية والأدوات الرقمية لتقديم فكرة مبتكرة تخدم المجتمع والشباب، في خطوة تعكس حرص الشركة على تشجيع المشاركين على تحويل ما اكتسبوه من معرفة إلى حلول وأفكار ذات أثر ملموس.



كلية فاشم بهفاني



كلية محمد الهادي



كلية الدكتور محمد العبد



وماعية





الإرهاق الذهني وتأثيره على الحياة اليومية

أصبح الإرهاق الذهني سمة بارزة لعصرنا الحديث، وهو حالة متطورة من التعب العقلي والنفسي الناتج عن الاستنزاف المستمر للموارد المعرفية للفرد، وغالباً ما يرتبط بضغط العمل المتواصلة وتعدد المهام والتعرض المفرط للمعلومات الرقمية.

أسباب الإرهاق الذهني..

تتعدد العوامل المسببة للإرهاق الذهني وتتداخل فيما بينها لتشكيل عبئاً ثقيلاً على الدماغ، حيث تشير الأبحاث الصادرة عن منظمات صحية عالمية إلى أن ضغط العمل المفرط وغياب التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية هما المسببان الرئيسيان في هذه المشكلة. تتمثل هذه الأسباب في بيئة العمل السامة أو الروتينية التي تفرض ضغطاً مستمراً لتحقيق أهداف غير واقعية والافتقار إلى الدعم المؤسسي، إلى جانب التعرض المفرط للمعلومات الناتج عن تدفق البيانات المستمر عبر الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي ليضع الدماغ في حالة تآهب دائمة تعرف بالحمل المعرفي الزائد. يضاف إلى ذلك العوامل الشخصية مثل الكمالية المفرطة وصعوبة



وضع حدود، فضلاً عن قلة النوم وسوء التغذية اللذين يضعفان قدرة الدماغ على التعافي.

التأثيرات على الحياة اليومية والعملية

لا يقتصر الإرهاق الذهني على الشعور بالتعب المؤقت، بل يمتد ليعطل جوانب الحياة المختلفة بشكل عميق ومؤثر. تشير دراسة أجرتها جمعية علم النفس الأمريكية حول التوتر في مكان العمل إلى أن الإنتاجية والتركيز يتراجعان بشكل حاد عند وصول الأفراد لمرحلة الاحتراق النفسي. يظهر هذا التأثير على الصعيد المهني في شكل انخفاض مستوى التركيز وتراجع كفاءة اتخاذ القرار وزيادة معدلات الأخطاء المهنية وفقدان الشغف والإبداع تجاه العمل. أما على الصعيد اليومي والحياتي، فتتجلى التأثيرات في شكل سرعة الانفعال وتقلبات المزاج الحادة والرغبة المستمرة في العزلة، مما يؤثر سلباً على العلاقات الأسرية والاجتماعية ويقوض القدرة على الاستمتاع بالأنشطة البسيطة.

طرق التخلص من الإرهاق الذهني واستعادة التوازن

يتطلب التعافي من الإرهاق الذهني تدخلاً واعياً ومخططاً لإعادة شحن طاقة الدماغ والجهاز العصبي، حيث تقترح الدراسات العصبية والنفسية عدة استراتيجيات فعالة ومجربة. تتضمن هذه الطرق ممارسة التخلص الرقمي عبر تخصيص أوقات محددة خلال اليوم للابتعاد تماماً عن الشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي لخفض التششت المعرفي، وتطبيق تقنيات اليقظة الذهنية

والتأمل والتنفس العميق لتهدئة الجهاز العصبي وتقليل مستويات التوتر. كما تشمل إدارة الوقت والمهام باعتماد تقنيات تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة وتجنب تعدد المهام، مع ضرورة الاهتمام بالأساسيات البيولوجية كالانتظام في النوم الجيد والالتزام بنظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام لتحفيز إفراز المواد الكيميائية المحسنة للمزاج.

الوقاية وبناء الحصانة الذهنية على المدى الطويل

لا يقتصر التعامل مع الإرهاق الذهني على العلاج المؤقت فحسب، بل يتطلب بناء مناعة عقلية وقائية تمنع تكراره من خلال تبني عادات استباقية مستدامة. تؤكد دراسات الصحة النفسية الوقائية على أهمية وضع حدود صارمة بين وقت العمل ووقت الراحة الشخصية، وترسيخ ثقافة الرعاية الذاتية باعتبارها ضرورة وليست رفاهية. يتضمن ذلك تعلم مهارة التفويض وقول لا للمسؤوليات الإضافية التي تفوق الطاقة الاستيعابية، فضلاً عن تخصيص أوقات منتظمة للتأمل الذاتي وإعادة تقييم الأهداف الشخصية والمهنية لضمان توافقها مع القيم الحقيقية للفرد، مما يقلل مسبقاً من احتمالات الوقوع في فخ الاستنزاف المعرفي مجدداً.

احرصي عليها لتحقيق
السعادة والتوازن

عادات منزلية تعزز الروابط وتقود نحو السعادة والاستقرار

تعد الأسرة الخلية الأساسية في بناء المجتمع، ولأنها السند الأول للإنسان، فإن توفير البيئة الآمنة والمستقرة داخل جدران المنزل لم تعد مجرد رغبة، بل هي ضرورة حتمية. في ظل تسارع وتيرة الحياة المعاصرة وتعدد المؤثرات الخارجية، تبرز أهمية ترسيخ عادات منزلية واعية تعمل على تقوية الروابط العائلية، وتدعم قواعد السعادة، وتحصن الأسرة ضد التحديات المختلفة، لاسيما تلك المتعلقة بتربية الأبناء ومواكبة مراحلهم العمرية المتنوعة.

مائدة الطعام الجماعية.. نافذة التواصل اليومي

تعتبر مشاركة وجبات الطعام، لا سيما وجبة الغداء أو العشاء، من أقدم وأقوى العادات التي تعزز التماسك الأسري. إن التناغم شمل العائلة حول مائدة واحدة بدون شاشات أو هواتف ذكية يفتح آفاقاً حقيقية للحوار وتبادل أطراف الحديث عن مجريات اليوم. وتؤكد الأبحاث الصادرة عن مراكز دراسات الأسرة والطفولة أن الأطفال





الدعم العاطفي والاحتفال بالإنجازات الصغيرة

الاستقرار الأسري لا يعني غياب المشاكل، بل يعني وجود حاضنة عاطفية قوية تستوعب الصدمات. إن تعويد أفراد الأسرة على تبادل عبارات الثناء، والاحتفال بالإنجازات الفردية والجماعية مهما كانت بسيطة، يرفع من تقدير الذات لدى الأبناء. كما أن توفير الدعم النفسي غير المشروط عند مواجهة الإخفاقات يقي الأسرة من تأثير المشاكل الخارجية «مثل ضغوط الأصدقاء أو تحديات الدراسة»، ويثبت للأبناء أن المنزل هو الملاذ الآمن الذي لا يتخلى عنهم أبداً مهما كانت الظروف.

توصيات لبناء بيئة منزلية مستقرة وسعيدة

الحد من التكنولوجيا: فرض قواعد واضحة لتقليل استخدام الهواتف الذكية وأجهزة التلفاز أثناء التواجد المشترك لزيادة التواصل البشري الحقيقي.

المرونة في التربية: تفهم الخصائص النمائية والنفسية لكل مرحلة عمرية يمر بها الأبناء، وتجنب الأساليب التربوية الجامدة.

القدوة الحسنة: إدراك أن الأبناء يتعلمون بالأفعال لا بالأقوال؛ فالاحترام المتبادل بين الزوجين هو القاعدة الأساسية لاستقرار الأبناء نفسياً.

التشجيع على الاستقلالية: منح الأبناء مساحات آمنة لاتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية تدريجياً لتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

والمراهقين الذين يتناولون وجباتهم بانتظام مع عائلاتهم يظهرون تفوقاً دراسياً أعلى، وتكون احتمالية انخراطهم في سلوكيات سلبية أقل بكثير؛ نظراً لما توفره هذه اللحظات من شعور بالانتماء والأمان العاطفي.

الحوار المفتوح والاستماع الفعال

لا استقرار أسري حقيقي دون وجود قنوات اتصال شفافة وأمنة. إن تخصيص وقت دوري، كجلسة أسبوعية تجمع أفراد الأسرة لمناقشة التحديات والخطط، يرسخ ثقافة الاحترام المتبادل. ويشير علماء النفس إلى أن «الاستماع الفعال» دون إصدار أحكام سريعة يجعل الأبناء يشعرون بأن أصواتهم مسموعة وأراءهم محترمة. هذا الحوار المفتوح يمكن الوالدين من استكشاف مشكلات الأبناء ومخاوفهم في مراحلهم العمرية المختلفة «كالطفولة المبكرة، والمراهقة الحرجة» مبكراً، مما يسهل التدخل الإيجابي وتجاوز العقبات قبل تفاقمها.

الأنشطة الترفيهية المشتركة وذكريات الطفولة

صنع الذكريات الإيجابية هو الإسمنت الذي يربط لبنات الأسرة ببعضها. إن تخصيص عطلة نهاية الأسبوع لرحلة قصيرة، أو ممارسة ألعاب جماعية، أو حتى التعاون في إعداد وصفة طهي جديدة، يخلق جواً من المرح والبهجة. تشير دراسات علم النفس الإيجابي إلى أن التجارب الترفيهية المشتركة تفرز هرمونات السعادة وتقلل من مستويات التوتر والقلق لدى الأطفال والبالغين على حد سواء، مما يعزز المناعة النفسية للأسرة في مواجهة الضغوط الخارجية.



طفلي في الحضانة ماذا افعل؟

تعرفني على طبيعة الطفل وطرق التعامل السليم

تعد مرحلة الحضانة أول خطوة يخطوها الطفل خارج بيئته الأسرية الآمنة، وهي محطة محورية في بناء شخصيته وتطوير مهاراته الاجتماعية. يتطلب هذا الانتقال تحضيرات واعية من الأم لضمان تجربة سلسة ومريحة لطفلها.

طبيعة أطفال مرحلة الحضانة

يتسم الأطفال في هذه المرحلة العمرية بخصائص نمائية فريدة؛ فهم في رحلة اكتشاف مستمرة للعالم من حولهم عبر الحواس. يتميزون بالفضول الشديد، والحركة المستمرة، وقصر مدة الانتباه، وغالباً ما يميلون إلى التمرکز حول الذات وصعوبة مشاركة الألعاب مع الآخرين. كما تعتمد استجاباتهم العاطفية على الفطرة، وتتراوح بين نوبات الغضب المفاجئة والفرح السريع، مما يجعل فهم هذه الطبيعة مفتاحاً أساسياً للتعامل معهم.

متطلبات طفل الحضانة الأساسية

تحتاج الحضانة إلى تجهيزات عملية تضمن راحة الطفل وسلامته طوال اليوم، تتضمن القائمة الأساسية ما يأتي:



الوضوح والثبات: استخدام لغة بسيطة وحازمة بلطف عند وضع القواعد، مع تجنب أسلوب الصراخ والعقاب البدني.

نصائح مخصصة للتغلب على قلق الانفصال في الأيام الأولى للحضانة

الوداع القصير والسريع: تجنبي إطالة لحظات الوداع أو العودة المتكررة للتقبل؛ فالوداع الطويل يرسل رسالة مبطنة بأن الحضانة مكان مخيف، ويكفي تقديم عنق دافئ مع ابتسامة وعبرة مطمئنة مثل: «سأراك بعد الظهر».

إنشاء طقس وداع خاص: ابتكري طريقة فريدة ومرحة للوداع تخصكما وحدكما، مثل «قبلة الطائرة أو التصفيق الخاص باليدين»، فهذا يمنح الطفل شعوراً بالأمان والارتباط العاطفي الثابت.

الالتزام بمواعيد الاصطحاب: احرصى تماماً على الوصول في الوقت المحدد لانتظاره؛ فالطفل يشعر بالأمان عندما يدرك أن أمه ستفي بوعداها وتعود لأخذه كما وعدت. **تجنب الهروب الخفي:** لا تقومي بالانسحاب أو المغادرة خفية أثناء انشغال الطفل باللعب، فهذا الأسلوب يفقد طفلك الثقة ويضاعف من شعوره بالخوف والهلع من فكرة اختفائك المفاجئ.

الاعتراف بمشاعره واحتواؤها: لا تقللي من بكائه أو تصفيه بالضعيف، بل تفهمي مشاعره وقولي له بحنان: «أعلم أنك تشتاق لي، وهذا طبيعي، لكنني متأكدة أنك ستستمتع بوقتك هنا».

الملابس المريحة: ملابس قطنية عملية وسهلة الخلع والارتداء، مع تجنب التعقيدات لتشجيع الطفل على الاعتماد على نفسه في دورة المياه.

الحقيبة المدرسية: حقيبة خفيفة الوزن ومناسبة لحجم الطفل، تحتوي على غيار إضافي نظيف، وعبوة مياه صحية، وجبة خفيفة مغذية.

الأدوات الشخصية: مناديل مرطبة، ومعقم، ومنشفة صغيرة خاصة بالطفل لتعزيز المعايير الصحية الشخصية.

استعداد الأم النفسي والعملية

لا يقتصر الاستعداد على تجهيز الأغراض فحسب، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي للطرفين. ينبغي على الأم تهيئة طفلها مبكراً بزيارة الحضانة معاً، والحديث الإيجابي عنها وعن الأنشطة الممتعة التي ينتظرها هناك. أما عملياً، فيتوجب على الأم تعديل جدول نوم طفلها تدريجياً ليتوافق مع أوقات الدوام، وتدريبه على استخدام المراض والاعتماد الجزئي على نفسه لتقليل شعوره بالقلق عند الانفصال.

استراتيجيات فن التعامل الفعال

يتطلب التعامل مع أطفال الحضانة صبراً كبيراً وذكاءً عاطفياً. من أهم استراتيجيات النجاح:

الاستماع الفعال: منح الطفل المساحة للتعبير عن مشاعره بحرية دون تقليل من شأن مخاوفه البسيطة.

تعزيز الاستقلالية: تشجيعه على اتخاذ قرارات بسيطة مثل اختيار ملابسه أو ألعابه، مما يعزز ثقته بنفسه.



كيف تحولين مطبخك إلى واحة من النظام والإلهام؟

يعد المطبخ قلب المنزل النافذ بالحياة، ولكنه أيضاً المكان الأكثر عرضة لتراكم الفوضى وتزاحم الأغراض؛ بين أواني الطهي، والأجهزة الصغيرة، والمؤونة. الترتيب الذكي لا يمنحك مطبخاً أنيقاً فحسب، بل يوفر لك الوقت والجهد أثناء الطهي. إليك مجموعة من الأفكار الملهمة لاستغلال المساحات والتخلص من الفوضى نهائياً:

التنظيم يشبه المطاعم الاحترافية.

التخلص من فائض الأغراض وقاعدة الاستغناء،

قاعدة العام الواحد: إذا لم تستخدمى جهازاً كهربائياً أو إناءً معيناً خلال العام الماضي، فغالباً لن تستخدمه مستقبلاً. تخلصي منه بطريقتك المناسبة.



الاستغناء عن التكرار: لست بحاجة لعشرة أكواب

قهوة أو أربع ملاعق تقليب متشابهة: احتفظي بالعدد الذي تحتاجه عائلتك فقط وقومي بتفريغ المساحة للأغراض الأساسية.

استغلال المساحات الرأسية والأبواب

الرفوف المعلقة: استغلي الجدران الفارغة بتركيب قضبان معدنية مع خطافات لتعليق المقال، الأكواب، أو أدوات الطهي الكبيرة، مما يوفر مساحة واسعة داخل الدواليب.

منظمات أبواب الخزائن: قومي بتثبيت سلال شبكية أو جيوب قماشية على الأبواب الداخلية للخزائن لتخزين أغذية الأواني، ألواح التقطيع، أو مواد تنظيف الأسطح.

اعتماد نظام التقسيم، داخل الأدراج

فواصل الأدراج القابلة للتعديل: تخلصي من درج «الخردة» العشوائي عبر استخدام فواصل بلاستيكية أو خشبية مخصصة لفصل أدوات المائدة، السكاكين، والملاعق الكبيرة.

صناديق التخزين الشفافة: استخدمى حاويات شفافة صغيرة لتقسيم التوابل الصغيرة، أكياس الشاي، أو مستلزمات الخبز داخل الأدراج والدواليب لتسهيل رؤيتها فور فتحها.

توحيد البرطمانات للمؤونة الجافة

البرطمانات المتشابهة: تخلصي من أكياس الحبوب والدقيق المبعثرة عبر نقلها إلى برطمانات زجاجية أو بلاستيكية متناسقة الشكل.

الملصقات التعريفية: قومي بكتابة محتوى كل برطمان وتاريخ صلاحيته بأسلوب أنيق، فهذا لا يقلل الفوضى البصرية فحسب، بل يمنح مطبخك مظهراً عالي



مغامرة رياضية سياحية على عجلتين

أفضل 5 طرق

عالمية لاستكشاف العالم بالدراجات الهوائية

تعتبر السياحة بواسطة الدراجات الهوائية واحدة من أروع التجارب التي تمنح المسافرين فرصة فريدة للاندماج الحقيقي مع الطبيعة والثقافات المحلية، بعيداً عن صخب وسائل النقل التقليدية. إن استكشاف المناظر الخلابة، والتنقل ببطء يتيح لك تأمل التفاصيل، جعل من ركوب الدراجات شغفاً عالمياً يجمع بين الرياضة والسياحة البيئية والمغامرة. ولا يقتصر هذا الشغف على الهواة فحسب، بل تحولت العديد من هذه المسارات إلى وجهات عالمية تستضيف أبرز البطولات والسباقات الدولية التي يترقبها عشاق الإثارة سنوياً، مما يمنح هذه الطرق قيمة مضافة تجعلها محط أنظار الرياضيين والسياح على حد سواء.



الاستكشافية، بل أيضاً لاستضافة مراحل حاسمة من أشهر سباق دراجات في العالم وهو سباق طواف فرنسا «تور دو فرانس». تكمن أبرز خصائص هذا الطريق في توفيره لتحديات فريدة مثل صعود المرتفعات العالية والمنعطفات الخطرة، مما يجعله وجهة مفضلة للمحترفين والهواة الباحثين عن الأدرينالين والإثارة وسط طبيعة أوروبية ساحرة.

طريق الدقائق العظمى جريت ديفايد الجبلي في أمريكا الشمالية

يمتد طريق «جريت ديفايد» الجبلي على مسافات شاسعة عبر جبال الروكي العظمى، ليقدم واحدة من أطول وأعنف تجارب ركوب الدراجات الجبلية في العالم بأسره. يتخذ هذا الطريق طابعاً جبلياً ووعراً للغاية، حيث يمر عبر مسارات ترابية غير معبدة ومرتفعات شاهقة تلامس السحاب، مما يتطلب دراجات مخصصة



طريق جبل مون بلان وجولة تور دو فرانس في فرنسا

يعد طريق جبل مون بلان في قلب جبال الألب الفرنسية واحداً من أعظم المقاصد العالية لعشاق ركوب الدراجات الجبلية، حيث يمزج بين قسوة الطبيعة الجبلية وسحر المناظر الخلابة. يتميز هذا الطريق بطابعه الجبلي الوعر والمنحدرات الخطرة والمرتفعات الشاهقة التي تختبر اللياقة البدنية والمهارات الفنية للدراجين. يعبر المسار مساحات شاسعة تتخللها قمم ثلجية ووديان خضراء عميقة، مما يجعله بيئة مثالية ليس فقط للسياحة



الساحلية، ليقدم تجربة فريدة لكل من يبحث عن السياحة على عجلتين. يتألف هذا الطريق من مزيج فريد بين الطرق المعبدة المستوية نسبياً والجسور المنحنية التي تربط بين الجزر الصغيرة وسط مياه البحر المفتوحة. يتميز بطابعه الساحلي المذهل حيث تهب الرياح القوية والأمواج العاتية لتضطرم بالصخور المجاورة، مما يضفي أجواءً من التحدي المثير أثناء القيادة. على الرغم من طبيعته غير الجبلية الشاهقة، إلا أن تقلبات الطقس والجسور المرتفعة تمنح الدراجين شعوراً وكأنهم يطيرون فوق سطح الماء. تشمل أبرز خصائص هذا الطريق المرور عبر جسر ستورايسونديه الشهير، وهو مسار مفضل لرحلات السياحة الاسترخائية والرياضية التي تقام خلال فصل الصيف للاستفادة من ظاهرة شمس منتصف الليل.

لتحمل هذه الظروف القاسية وقدرة تحمل عالية من الدراجين. يتميز الطريق بعزلته الطبيعية الساحرة ومروره عبر غابات كثيفة وأنهار جارية ومناطق برية لم تمسها يد الإنسان، مما يمنح السياح شعوراً فريداً بالمغامرة والاكتشاف. يحظى هذا المسار بشهرة واسعة لكونه حاضناً لسباق «تور دي أفريكا» أو سباق جريت ديفايد الشهير للتحمل، وتبرز خصائصه في الجمع بين التحدي البدني الهائل ومشاهدة الحياة البرية النادرة والمناظر الطبيعية المفتوحة التي لا تنتهي.

طريق الساحل الأطلسي في النرويج

يعتبر طريق الساحل الأطلسي في النرويج تحفة هندسية وسياحية تجمع بين روعة المحيط وقسوة الطرق



طريق وادي أوتاتس في اليابان

ياخذنا طريق وادي أوتاتس في اليابان إلى عالم مختلف يدمج بين روعة الطبيعة العذراء والتراث الثقافي العريق، ليكون واحداً من أرقى مسارات السياحة والدراجات في قارة آسيا. يتسم هذا الطريق بطبيعة جبلية متموجة وطرق معبدة ذات جودة عالية وعناية فائقة، مما يجعله مناسباً للدراجين الراغبين في الاستمتاع بالرحلات الطويلة دون مخاطر الطرق الوعرة جداً. يتميز الطريق بمروره عبر حقول الأرز الخضراء، والينابيع الساخنة التقليدية، والغابات الهادئة، والمعابد التاريخية التي تعكس ثقافة الريف الياباني الأصيل. من الناحية الرياضية، يستضيف الوادي فعاليات وسباقات محلية وعالمية لهواة الدراجات السياحية مثل «تور دي جابان» في بعض مراحله الفرعية. تبرز خصائص هذا الطريق في الهدوء النفسي الذي يمنحه للدراجين، والنظافة الفائقة، والخدمات الممتازة المتوفرة على طول المسار لتلبية احتياجات السياح.

طريق جاردن روت في جنوب أفريقيا

يمتد طريق جاردن روت على طول الساحل الجنوبي الشرقي لجنوب أفريقيا ليوفر واحدة من أكثر التجارب تنوعاً وثراءً لعشاق السياحة وركوب الدراجات. يجمع هذا الطريق بين الطرق المعبدة المستوية والمسارات الريفية والجبلية الخفيفة، مما يتيح للدراجين استكشاف بيئات متعددة في رحلة واحدة تبدأ من الشواطئ الرملية الذهبية وتمتد نحو الغابات الكثيفة وسلاسل الجبال الساحلية. يتميز الطريق بطبيعته البيئية الغنية وتنوعه الحيوي المذهل، حيث يمكن للدراجين مشاهدة المحميات الطبيعية والبحيرات الساحلية الخلابة. يستقطب هذا المسار العديد من الفعاليات الرياضية وسباقات الدراجات السنوية مثل سباق «أوبن أفروم» الشهير للتحمل والسرعة. تكمن أبرز خصائص هذا الطريق في مناخه المعتدل طوال العام، وقدرته الفريدة على دمج المغامرة الرياضية بمشاهدة الحياة البرية والسياحة الاستكشافية في أجواء أفريقية ساحرة.



نيسان تكشف عن تيكتون الجديدة كلياً لأول مرة في الشرق الأوسط

كشفت نيسان عن تيكتون الجديدة كلياً في منطقة الشرق الأوسط، لتضيف طرازاً جديداً إلى محفظتها الإقليمية من السيارات الرياضية متعددة الاستخدامات. وتقدم تيكتون ثقة وحضور السيارات الرياضية متعددة الاستخدامات الكبيرة ضمن الفئة المدمجة، حيث تجمع بين التصميم المميز والأداء المدعوم بمحرك توربيني والتقنيات الذكية ومستويات الراحة المتقدمة، لتجسد وعدها بتقديم «أكثر مما تتوقع».

الشرق الأوسط ركيزة أساسية ضمن خطة طرح تيكتون عالمياً. وتجمع تيكتون بين الأبعاد القوية للسيارات الرياضية متعددة الاستخدامات والحضور القوي على الطريق، مع محرك توربيني سريع الاستجابة سعة 1.3 لتر يولد قوة 153 حصاناً وعزم دوران يصل إلى 278 نيوتن متر. وصممت السيارة لتوفير مرونة عالية في مختلف ظروف القيادة،

وبعد ظهورها العالمي الأول في الهند، تصل تيكتون إلى المنطقة كطراز عالمي جرى تطويره وفق فلسفة نيسان «سيارة واحدة، عالم واحد». وتصنع السيارة في مدينة تشيناي الهندية، وصممت لتلبية احتياجات مجموعة متنوعة من الأسواق العالمية، فيما سجلت ظهورها الإقليمي الأول خلال معرض «أوتو وورلد الكويت 2026»، بما يؤكد مكانة



متعددة وبدالات لتغيير السرعات خلف عجلة القيادة.

التقنيات الذكية ومساعدة السائق:

تحتوي على شاشة معلومات وترفيه لمسية قياس 10.1 بوصة تدعم نظامي «أبل كاربلاي» و«أندرويد أوتو» لاسلكياً، شاشة عدادات رقمية قياس 10.2 بوصة، نظام صوتي من «أركاميس»، إضافة إلى كاميرا متعددة الرؤية، و12 مستشعراً، ونظام تثبيت السرعة الذكي، وأنظمة التحذير من النقطة العمياء والبقاء في المسار والكبح التلقائي. الراحة والمقصورة:

تقدم المقصورة مستويات راحة متقدمة تشمل سقفاً بانورامياً، مقاعد أمامية مبردة ومكسوة بالجلد، نظام تكييف آلي ثنائي المناطق، إضاءة محيطية بـ 48 لوناً، ومساحة تخزين مبردة مع شاحن لاسلكي مبرد.

حيث تجمع بين أبعاد خارجية مدمجة وخلوص أرضي يبلغ 212 ملم، إلى جانب كاميرا متعددة الرؤية وأنظمة متقدمة لمساعدة السائق تعزز ثقته أثناء القيادة. وفي الداخل، يوفر السقف البانورامي والمقاعد الأمامية المزودة بخاصية التهوية ونظام التكييف الآلي ثنائي المناطق أجواءً راقية ومريحة للاستخدام اليومي.

التصميم والأبعاد:

استوحيت ملامحها التصميمية من طراز «نيسان باترول» الشهير لتمنح حضوراً قوياً وجريئاً في فئة السيارات المدمجة. يبلغ طولها 4348 ملم، وتتمتع بخلوص أرضي مرتفع يبلغ 212 ملم وعجلات قياس 18 بوصة، مع توفر 5 خيارات ثنائية اللون لهيكلها الخارجي.

الأداء الميكانيكي:

تعتمد على محرك بنزين توربيني رباعي الأسطوانات سعة 1.3 لتر، يولد قوة 153 حصاناً وعزم دوران يبلغ 278 نيوتن متر، مقترن بناقل حركة مزدوج القابض «DCT» بـ 6 سرعات مع قابض رطب، بالإضافة إلى أوضاع قيادة

أبعاد مدمجة وثقة مستوحاة من السيارات الرياضية متعددة الاستخدامات كبيرة الحجم مع خلوص أرضي يبلغ 212 ملم، وعجلات من السبائك قياس 18 بوصة، تمنح تيكنتون حضوراً واثقاً على الطريق. محرك بنزين توربيني رباعي الأسطوانات سعة 1.3 لتر يولد قوة 153 حصاناً وعزم دوران يصل إلى 278 نيوتن متر، ويرتبط بناقل حركة مزدوج القابض بـ 6 سرعات مع قابض رطب. أنظمة ذكية لمساعدة السائق وتجهيزات متطورة للمقصورة تعيد تعريف مستويات الراحة وسهولة الاستخدام اليومي.





الحمل

(21 مارس - 20 أبريل)

يطلب منك الفلك إعادة تقييم الشراكات المالية والعاطفية بعمق. تجنب القرارات المتسريعة، وركز على ترتيب الأولويات المشتركة بهدوء وحكمة لتجاوز أي عراقيل طارئة قد تعيق تقدمك المستقبلي.



الميزان

(23 سبتمبر إلى 22 أكتوبر)

يستضيف برجك طاقات دقيقة تستوجب الحذر التام في العلاقات الشخصية والمهنية. ركز بشكل خاص على تحقيق التوازن الداخلي، وأجل كافة القرارات المصيرية ريثما تتضح الرؤية أمامك تماماً.



الثور

(21 أبريل - 20 مايو)

تشهد استقراراً نسبياً مع اكتمال القمر في برجك، مما يمنحك فرصة ذهبية لمراجعة ميزانيتك والاعتناء بصحتك الجسدية والنفسية، مبتعداً عن الضغوط السابقة لتستعيد توازنك الكامل وثقتك الثابتة.



العقرب

(23 أكتوبر إلى 22 نوفمبر)

يبدأ شهرك بتراجع كوكبي يفرض عليك التأمل والعمق الداخلي المستمر. استثمر فترة دخول الشمس إلى برجك لاكتشاف الحقائق الدفينة، والتحرر النهائي من الأنماط العاطفية البالية والمقيدة.



الجوزاء

(21 مايو - 21 يونيو)

تدعوك طاقة الشهر إلى التروي الدقيق في الاتصالات والمهام اليومية. نظم وقتك بعناية فائقة، وضع نسقاً بطيئاً ومدروساً لإنهاء الأعمال العالقة دون توتر أو تشتت فكري واضح.



القوس

(23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)

تحتاج هذا الشهر إلى منح نفسك مساحة كافية من الراحة والانسحاب الهادئ. ضع خططك المستقبلية بصمت تام، واستعد بحيوية وعزم لمرحلة انطلاق قادمة ومثمرة للغاية.



السرطان

(22 يونيو - 22 يوليو)

فترة ملائمة للتركيز بصدق على الإبداع وإعادة إحياء الهوايات القديمة المنسية. استمتع بالدفء العائلي المحيط بك، واجعل من الحدس الصادق دليلك الأساسي لتجاوز التعقيدات العاطفية البسيطة والطارئة.



الجدي

(22 ديسمبر إلى 19 يناير)

تضيء الأفلاك بوضوح قطاع الأصدقاء والأهداف بعيدة المدى. تأمل طموحاتك المهنية بعين الواقعية الصارمة، وقم بتقييم شامل لشبكة علاقاتك الاجتماعية بحكمة بالغة وخبرة واسعة.



الأسد

(23 يوليو - 22 أغسطس)

ينصب تركيزك هذا الشهر على شؤون المنزل والجنود العائلية الأساسية. استغل الأجواء الهادئة لإجراء تحسينات معيشية ملحوظة تعزز شعورك بالراحة والاستقرار الداخلي وتدعم مسيرتك الشخصية.



الدلو

(20 يناير إلى 19 فبراير)

تتجه الأنظار بقوة نحو مسارك المهني والعمل الحالي. احرص على مرونة التعامل الذكي مع المتغيرات، وتجنب تماماً الدخول في نقاشات عقيمة قد تعطل تقدمك المخطط له بدقة.



العذراء

(23 أغسطس - 22 سبتمبر)

تحسن قدرتك تماماً على مراجعة الحسابات المالية وطرق التواصل بوضوح. احرص على تدقيق التفاصيل المهنية بدقة بالغة، ولا تتردد مطلقاً في ترتيب أوراقك من جديد بحكمة وواقعية.

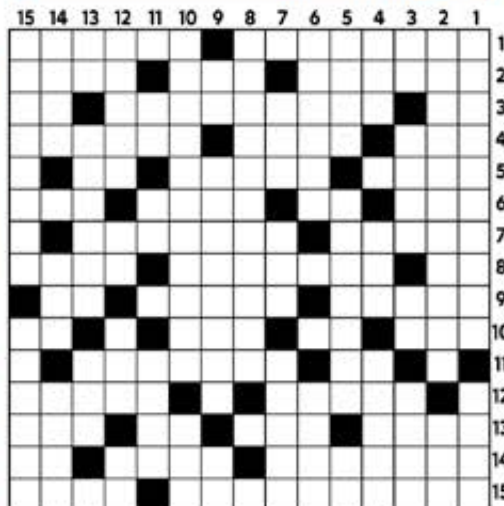


الحوت

(20 فبراير إلى 20 مارس)

تفتح لك الأبواب الواسعة نحو آفاق فكرية أو روحية جديدة تدعم نضجك الشخصي. أنصت جيداً لصوتك الداخلي العميق، وثق تماماً بقدرتك الفائقة على تجاوز العراقيل بروية وإيمان ثابت.

كلمات متقاطعة



الكلمات الأفقية

1	من أشعل ملاعب كرة القدم في العالم - مصباح زيت مكون من إناء في وسطه فتيلة يستضاء به.
2	فيلسوف عربي سماه فلاسفة العرب «الشاذلي» - من الحيوانات - لاعب كرة قدم برازيلي.
3	عاصمة بحرية - موسيقي مصري راحل من عائلة الموسيقي العربية أعطى أم كلثوم أغنية «الورد جميل» - لتعريف.
4	بحيرة تركية - بنت مثلاً - أنشيد داود النبي.
5	ييسر بعجلة أو بطرقة عين - ثقله النوم - لحم غير مطبوخ.
6	شتم وسب - حرف نصب - مدينة بلجيكية - عتاب.
7	تكرّب على اللهة وتتكيف معها - آلهة الجمال والحب عند الإغريق.
8	للدينة - طبيب يوناني قديم يُعهد الأطباء في قسمهم بالتقويم بنهجه الأخلاقي - عاصمة لونغو.
9	مملكة قديمة في أثناء الحكم الروماني لفلسطين - شرية بتقنية يد - كلام مكتوب.
10	ظن شك وتهمة - بشر الأرض - حرف أبجدي - خنزير بري.
11	حرف نصب - فور سبون مبعثرة.
12	اسم قانون الثاني في بعض البلدان العربية - مدينة تركية.
13	يعيد نيش الجرح من جديد - مراكب تطفل الناس أو البضائع في البحر - حفر البئر - مضجر.
14	مدينة إيطالية عُد فيها مؤتمر الحلفاء عام 1920 وتم فيه وضع سوريا ولبنان تحت انتداب فرنسا - مدينة عراقية - نعم بالأجنبية.
15	لاعب كرة قدم هولندي راحل من أفضل اللاعبين على مستوى العالم - هداف كأس العالم في كرة القدم عام 1982.

الكلمات العمودية

1	حارس مرمى ألماني شهير في كرة القدم - لاعب كرة قدم أرجنتيني.
2	شاعر عربي مدح الخلفاء المهدي والهادي وهارون الرشيد - الآن بالاجنية.
3	فق الجبرس - زخرف ونقش وزين - تهيأ للحملة في المغرب - يترك حقيقة الامر.
4	شجر خالد - طلب الشيء - ثيل فارسي في فترة ملك كسرى الثاني للإمبراطورية الساسانية.
5	ما يطامد على الثوب من شرائط وغيرها تزيين له - يمثل كأس العالم في كرة القدم عام 2010 - عملة أسبوعية.
6	خليفة من مدينة صور اللبنانية في القرن الثاني اشهر بخطابه الإشتاخي في ألبا الذي ورد فيه قوله «ها أن الحروف تأتي مرة أخرى من فينيقية» - يسمح أكثر كثافة.
7	يشهر بأصبعه - خلاف أكثر - قراءة بلغة العامة.
8	روائي ونقاد فرنسي راحل من رواياته «الزينة الحمراء».
9	اسم موصول - مدينة في جزيرة سقطبة الإيطالية - هيئة الملابس.
10	من أغاني الموسيقار المصري الراحل فريد الأطرش - من أسماء الخمر.
11	معلم بين الحلو والحامض - أبو الأب - ثابت متجذر.
12	يستعمله الحداد - عكسها حاسني - مدينة لبنانية - ورثه.
13	سقي النباتات - من مشاهير شعراء الإنكليز - لحن موسيقي.
14	مشروب ساخن من الشاي ينتشر بكثرة في الجزائر والمغرب - دولة عربية - امرأة لبنانية التمس.
15	كأس شهية في عالم كرة القدم تم اخفاؤها تحت سرير رئيس الإنماء الدولي لكرة القدم في أثناء الحرب العالمية الثانية خوفاً من المراقبة أو الضياع - نادي كرة قدم انكليزي.

سودوكو

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

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

كلمات متقاطعة

حل العدد
السابق

كلمة السر:

بودغوريتشا

كلمة السر

من أندية العالم الشهيرة في كرة القدم «10 حروف».

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

ا	استون فيلا
ا	الفحيحيل
ا	النجمة
ا	ارمنثال
ا	العهد
ا	اطلس
ا	انبي
ا	ب
ا	بارنا
ا	بويلا
ا	بوخوم
ا	بونر
ا	بابل
ا	باو
ا	ت
ا	تيخوانا
ا	تور
ا	خيطان
ا	د
ا	ديجون
ا	ر
ا	رين
ا	س
ا	سيمسكا
ا	موسكو
ا	ش
ا	شيكاجو فاير
ا	شالكه
ا	ط
ا	طنطا
ا	ع
ا	عكاكش
ا	ف
ا	هت
ا	ق
ا	خم
ا	ك
ا	كريستال
ا	بالاس
ا	كاثلمة
ا	كميت
ا	وج
ا	مونثيري
ا	ن
ا	نجد
ا	ه
ا	هومنتمن
ا	هانوفر
ا	و
ا	وج



ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب الـ 35

تتويج الفائزين بمسابقة «الصورة شاهد»

المركز محور المسابقة الرامية إلى دعم فن التصوير الفوتوغرافي، وتحفيز الإبداعات الطموحة، واكتشاف مواهب جديدة، وإبراز دور الصورة كأداة توثيق ثقافي موازية للنصوص المكتوبة، وترسيخ حضورها في المشهد الثقافي والمعرفي.

وتتوّج سعيد حمدان الطنيجي، المدير التنفيذي لمركز

تحت سقف «ركن الفن»، في معرض أبوظبي الدولي للكتاب، الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية، أطفالاً المصورون المشاركون في مسابقة «الصورة شاهد» التي جمعت 57 مبدعاً منهم من 24 جنسية مختلفة، أضواء كاميراتهم، وانتظروا إعلان أسماء الفائزين والتكريم، بعد أن توخّدت رؤاهم حول «قصر الحصن»، الذي اختاره



أبوظبي للغة العربية، مدير معرض أبوظبي الدولي للكتاب الفائزين بالمسابقة التي شملت 4 فئات، حيث فاز عن فئة قصر الحصن كمبني: رياس قادر من الهند، وعن فئة التصوير بالأبيض والأسود فاز بها شارلي فيلاجراسيا من الفلبين، وضمن فئة الظل والنور فاز محمد السمانى من السودان، وعن فئة التعديل الرقمي فاز بينو سارادزيك من سلوفينيا.

وقال المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية: «تكريم الفائزين في المسابقة يدشن الإستراتيجية الثقافية التي يقودها المركز، والتي يسعى من خلالها إلى توسيع مفهوم النص ليصبح الخطاب البصري شريكاً موازياً في صناعة المعرفة وحفظ الذاكرة الجمعية، بما يدعم صناعة النشر الحديثة ويثري السردية الإماراتية». وأضاف: «أبارك للفائزين وأهنئهم على إبداعاتهم

وإبرازهم للجماليات المرتبطة باللغة العربية من خلال الصور التاريخية، وإضاءاتهم على قصر الحصن عبر لقطات لم تقتصر على توثيقه من زوايا فنية مختلفة، وحسب، بل أسهمت في حفظ التراث الشفهي والبصري، وإتاحته للأجيال الجديدة».

بدورها، قالت نهى أبو عيسى، مديرة التسويق لدى المحلات الكبرى: «نؤمن بأن التصوير الفوتوغرافي ليس مجرد فن وحسب، بل هو وسيلة أصيلة لصون الهوية والتراث، وتوثيق القصص التي تشكل ملامح الوطن، وانطلاقاً من خبرتنا الممتدة على مدى 45 عاماً في قطاع التصوير بدولة الإمارات، وبصفتنا الموزع الحصري لكاميرات فوجي فيلم، يسرنا أن نساند المسابقة التي تحتفي بالرؤى الفنية المتعددة التي رصد من خلالها المصورون عبق التراث في قصر الحصن، وما يحمله من طابع أصيل وروح خالدة».

لا تدعوها وحدها!



الحقيقة:

لا تدعوها وحدها كي لا
تصبحوا وحدكم.. لا تدعوها
وحدها كي لا تكشفوا
عجزكم في عدم قدرتكم
على أن تكونوا فاعلين في
أسركم ومجتمعكم.

كوني قوية..

محتك أمانة والكشف المبكر ضمان.

قبل البدء في هذه الأسطر آمل أن لا يفهم من عنوان مقال الحقيقة هذا، أن المقال دعوة للوقوف إلى جانب المرأة لضعفها، أو لعدم قدرتها على مواجهة تحديات الحياة بمفردها، أيًا كانت تلك التحديات، وذلك لأن بصمة المرأة واضحة في جميع مجالات الحياة، ومن لا يعرف أو من ينكر ذلك، كل ما عليه أن يسأل محركات البحث التي أوجدها التطور التكنولوجي، عن نساء غيرن وجه التاريخ وكن ملهمات لكثيرين غيرها، من النساء والرجال، فالمرأة حاضرة منذ التكوين وحتى عصرنا الحاضر وكذلك مستقبلاً، حاضرة في القيادة والسياسة والاقتصاد، والرياضة، ومختلف العلوم وجوانب الحياة، والأهم من ذلك عندما تكون أما فهي حاضرة في المنزل الذي يُعد الخلية الأولى لتكوين المجتمع وبنائه، فهي المعلمة والمربية الأولى لأبنائها والداعم الرئيسي لتقويم المجتمع وصلاحه، من خلال صلاح أسرتها.

المرأة ليست ضعيفة، ولكن نظراً لاتساع دائرة عطائها وتضحياتها الغير مشروطة، تصبح درجة حساسيتها تجاه بعض الأمور مرتفعة جداً، وبالأخص عندما يتعلق الأمر بالحالة الصحية وإصابتها بمرض مثل مرض «سرطان الثدي»، ترى فيه أنه مرض يحد من تضحياتها ويقلص عطائها، ويشعرها في كثير من الأحيان بأنها عاجزة عن القيام بدورها الحقيقي الذي اعتادت عليه خلال حياتها. هنا يأتي دور أفراد الأسرة لاحتضان الحالة ورفع معنويات المصابة بالمرض، سواء كانت الأم أو إحدى البنات، لأن المرض لا يفرق بينهن، وقد شهد المؤشر الزمني للمرض تطوراً كبيراً في العلاجات وحالات التشافي، وبالأخص عندما يكون الدعم النفسي الاسري والمجتمعي حاضراً وبقوة، وكذلك عندما تكون نقطة البداية هي الكشف المبكر، لهذا جاء تخصيص شهر أكتوبر ليكون شهر التذكير بضرورة إجراء الفحوصات اللازمة للإطمئنان والإستدراك في حال ظهور المرض، ولكي لا يكون شهراً عادياً يجب على كل أفراد الأسرة الفاعلين دعم هذه المبادرة والعمل بها لضمان أفضل النتائج والحفاظ على سلامة كافة أفراد الأسرة.

رابعة حسين مكّي الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي



اكتوبر 2026

كوني قوية

شهر التوعية بسرطان الثدي

اهتمامك بنفسك يبدأ بالفحص

صحتك أمانة والكشف المبكر ضمانة ...

www.danakw.com

هوليداي ان اند سويتس كويت - السالمية
Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya

Early Detection
Saves Lives

الكشف المبكر
ينقذ الحياة

في شهر التوعية بسرطان الثدي، نقف معًا لنشر الوعي، وتعزيز أهمية الكشف المبكر، وبث الأمل

This Breast Cancer Awareness Month,
we stand together for awareness,
early detection, and hope.

**Holiday Inn
& Suites**
BY IHG

KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya
1847 777 or 2576 0000
holidayinn.com
@HolidayInnKw

