مجلة نصف شهرية

بريق الدانة

BARIQ AL-DANA

Issue 274 November 2025

العدد 274 نوفمبر

تقنية الحقيقة

ترينـد.. ولكن؟

مسار الغيص:
منصات التواصل الاجتماعي رفعت أهمية التميز والمصداقية

م.فاطمة البناي:
«بلو شيرت» الأول من نوعه محلياً وإقليماً

موضة الموسم..
ظلال مخملية وعيون ضبابية

مهرجان الجونة..
سباق الأناقة على السجادة الحمراء

زوجي كثير الانتقاد ماذا أفعل؟

د. جنان القلاف...
حقيقة «الديتوكس».. أبر التنحيف وقواعد «حرق الدهون»

6 279000 001629

Fashion & Accessories

أناقتك
بما يناسبك... من الموضة

الاكسسوارات
إضافة جميلة بين الأزياء والمكياج

www.danakw.com



تصدر عن شركة

بريق الدانة للطباعة والنشر والتوزيع

Published by ALDANAH Publishing & Advertising Co.

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

رابعة حسين مكي الجمعة

Rabaa H. M. Al Juma

مدير التحرير Managing editor

صديقة عماد بوخمسين

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: 0096614871414 / 0096614870885

(الاشتراك السنوي 10 دنانير) (Annual Subscription 10 KD)

سعر النسخة: • الكويت 1 دينار Price Kuwait 1 KD

• السعودية 10 ريال • قطر 10 ريالات • Saudi Arabia 10 Riyals • Qatar 10 Riyals

• الامارات 10 دراهم • البحرين 750 فلساً • U.A.E 10 Dirhams • Bahrain 750 fils

• سلطنة عمان 750 بيسة • لبنان 3000 ل.ل • Oman 750 Baizas • Lebanon 3000 L.L.

• لندن 3 جنية • جنيف 8 فرانك سويسري • London 3 Pound • GENEVE 8 F.S.

• المغرب 10 دراهم • Morocco 10 DRHAMS

• الدول الأوروبية 5 يورو • All EUROPE 5 EUR

طبعت في:

إدارة الدعاية والإعلان

هاتف: Tel: 22490787

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: Tel: 6/22470005 - 22490787

فاكس: Fax: 22409148

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

bariqaldana channal bariqaldana

@aldanamagkw dana magazine

جميع الحقوق محفوظة للناشر
All pictures and articles are copyrighted


الاكسسوارات
تغني أزياء الموضة

الدانة
BARIQ AL-DANA

شغف يتجدد.. ومواضيع تنبض بالحياة

أهلاً بكم مجدداً، أعزاءنا القراء والمتابعين لمجلتكم مجلة «بريق الدانة». يفتح لكم هذا العدد أبواباً رحبة من المعرفة والمتعة ليرافقكم في جولة استثنائية تُخاطب الشغف وتلامس الاهتمامات المتنوعة بين ردهات الفن، والصحة، والجمال، وشؤون الأسرة، والمجتمع، وصولاً إلى عالم الديكور والسياحة الريفية. يستهل العدد رحلة الإبداع من نافذة الفن واللقاءات، ليقف عند محطات درامية ومسرحية بارزة، أبرزها عودة الحياة إلى خشبة مسرح الدسمة. كما يأخذكم العدد عبر بوابة الأزياء في جولة بصرية ساحرة على السجادة الحمراء لمهرجان الجونة السينمائي 2026 لتتبع أحدث صيحات الموضة العالمية وتصاميم السهرة الفاخرة. وفي حوار الغلاف، تكشف لكم اخصائية التغذية والسلوك الغذائي د. جنان القلاف عن حقائق علمية دقيقة تخص إبر التنحيف، وحقيقة الديتوكس، وقواعد التغذية السليمة. كما يسلط العدد الضوء على نموذج شابة كويتية ملهمة هي المهندسة فاطمة البناي ومشروعها الوطني «بلو شيرت» للذكاء الرياضي، قبل أن يأخذكم إلى تونس للوقوف مع الفنانة فايا يونان في دفء اللحظات ضمن ختام «أيام قرطاج الموسيقية». ولا يقف تنوع المجلة عند هذا الحد، إذ يطل ملف الصحة والتغذية بعناوين شيقة تأخذكم في جولة داخل عالم الشوكولاته وعلاقتها بوزن الجسم، مع تقديم وصفات شتوية دافئة للشوربات الصحية ومشروبات طبيعية لمحاربة التوتر. أما في عالم الجمال، فيضع العدد بين أيديكم أحدث تقنيات نحت الوجه وأسرار العيون الضبابية، لينتهي المطاف بملف الأسرة الذي يطرح حلولاً ذكية لتعزيز الحوار الزوجي، ومواجهة التحديات الرقمية والصمت الأسري، ويختم العدد صفحاته بمقال الحقيقة لرئيسة التحرير وفيه تقرع جرس حقوق الأطفال والواقع الإنساني.

أسرة التحرير

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

ساكورا
SAKURA

JAPANESE CUISINE
مطعم ياباني



التزامنا المتجدد بالمطبخ الياباني الأصيل.

A Renewed Commitment To Authentic Japanese Cuisine.

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

Holiday Inn & Suites
BY IHG
KUWAIT - SALMIYA

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



14





20

خالد أمين في «حياة عادية جدا» في مهرجان الدوحة السينمائي 36

رحيل السندريلا الصغيرة رجاء محمد بعد معاناة من المرض 40

«ناعم العود».. دراما عربية قصيرة تفكك صراعات الشغف والتحولات الإنسانية 46


مكياج
لجميع المناسبات



50



60

54 مكياج العروس.. بين هوية الملامح وصيحات الجمال



62

66 أفضل المشروبات الطبيعية لمحاربة التوتر والقلق


عطرك
يحمل
شخصيتك
اجمعي الربيع في عبير عطرك المفضل



72

مؤتمر الدورة الثانية لجائزة «الشيخ يوسف بن عيسى الثقافية» 74

ختام فعاليات مؤتمر الكلية الكندية 76



82



92

نيسان تكشف
عن النموذج الاختباري Z Kaze


المجوهرات
اناقة دائمة.. واطلالة راقية

إعادة افتتاح «مسرح الدسمة» بحلّته الجديدة

شراكة بين «الوطني للثقافة» والقطاع الخاص تُعيد الحياة إلى خشبة الدسمة



جماعية

أعلنت «مجموعة السلام الإعلامية» عن قرب الافتتاح الرسمي لـ «مسرح الدسمة»، ، وذلك عقب انتهاء أعمال التطوير والتأهيل الشاملة التي خضع لها الصرح المسرحي خلال زمن قياسي لم يتجاوز ثلاثة أشهر.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحافي عُقد في مقر المسرح، بحضور الأمين العام المساعد للشؤون المالية والإدارية والفنية المساندة في المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب مساعد الزامل (ممثلاً عن الأمين العام د. محمد الجسار)، ورئيس مجلس إدارة شركة السلام الأولى للتجارة العامة والمقاولات الفنان البروفيسور د. عبدالعزيز المسلم، وبحضور الفنان د. طارق العلي، إلى جانب جمع من ممثلي وسائل الإعلام والصحافة المحلية.

وسيدشن المسرح نشاطه الجديد بالعرض الجماهيري «الطقّاقة نورة – عرس الجن»، من بطولة النجمة هدى حسين، حيث يقدم العرض بتقنيات حديثة تستثمر الإمكانات الجديدة لخشبة المسرح وأنظمة الصوت


الفنان طارق العلي - لامين العام المساعد للشؤون المالية والادارية والفنية للمجلس الوطني مساعد الزامل - عبد العزيز المسلم

والإضاءة والسينوغرافيا المتطورة.

نموذج استثماري مستدام

وفي كلمته، أكد مساعد الزامل أن مشروع إعادة تأهيل مسرح الدسمة يمثل ثمرة نموذجية للشراكة الحقيقية بين القطاعين العام والخاص، موضحاً أن المشروع أُدرج عبر مزايدة علنية تقدمت لها 6 شركات وتأهلت منها 3 مستوفية للشروط، ليقع الاختيار على «شركة السلام الأولى» باعتبارها العرض الأعلى والمستوفي لكافة معايير الجودة والخبرة التنفيذية والفنية.

وأشار الزامل إلى أن الفكرة نبعت من الحاجة إلى إيجاد حلول استثمارية مستدامة لتطوير البنية التحتية للمسارح القديمة وتجهيزها بأحدث معايير السلامة والتجهيزات التقنية، بدلاً من الاعتماد على الحلول المؤقتة أو المكلفة، لافتاً إلى أن المبادرة حظيت بدعم مباشر من قيادات المجلس الوطني ووزارة الإعلام.

استعادة للذاكرة الثقافية

من جانبه، اعتبر الفنان د. عبدالعزيز المسلم أن إعادة تشغيل مسرح الدسمة تتجاوز حدود افتتاحه كمبنى، لتشكل «استعادة لذاكرة فنية وثقافية زاخرة، وفصلاً جديداً في تاريخ المسرح الكويتي»، مشيداً بالدعم الحكومي والرؤية الرسمية للنهوض بالحركة الفنية.

وأعاد المسلم إلى الأذهان التاريخ العريق لخشبة الدسمة، التي شهدت احتضان روائع المسرح الخليجي مثل «باي باي لندن» و«هالو بانكوك»، فضلاً عن الأعمال الوطنية الخالدة وفي مقدمتها «الكويت حرة»، و«عاصفة الصحراء»، و«سيف العرب».

كما تطرق المسلم إلى التحديات اللوجستية التي واجهت عمليات التطوير، وفي مقدمتها الظروف المناخية واضطرابات خطوط الشحن والتوريد، مشدداً على أن فريق العمل واصل الليل بالنهار لإنجاز المشروع في موعده. وأكد أن الرؤية التشغيلية الجديدة تسعى لتحويل المسرح إلى مرفق ثقافي وفني متعدد الاستخدامات يُواكب المعايير العالمية.



تلقت إشادة من وزير الدولة لشؤون الشباب والرياضة ووقعت بروتوكول تعاون مع هيئة الرياضة

م.فاطمة عبدالمحسن البناي:

«بلو شيرت» مشروع وطني كويتي للذكاء الرياضي..الأول من نوعه محلياً واقليمياً

خاص - «بريق الدانة»:

في ظل تسارع التطور واعتماد المستقبل على المعرفة والابتكار، تبرز المهندسة الكويتية الشابة فاطمة عبدالمحسن البناي نموذجاً طموحاً يسعى لتوظيف التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في قطاع الرياضة، معتبرة إياه قطاعاً غنياً بالبيانات القادرة على دعم التخطيط وصنع القرار. إنها قصة شابة حولت أفكارها إلى مبادرة ورؤية مستقبلية تهدف إلى الارتقاء بالرياضة الكويتية. معها كان الحوار التالي:

«بلو شيرت» اسم بدأ في التداول محليا في مختلف الاوساط الاجتماعية..!!

منصة «بلو شيرت» المشروع الوطني الكويتي للذكاء الرياضي وبناء قاعدة المعرفة الرياضية الوطنية وصناعة القرار المبني على القرار «وهي اول منصة من نوعها اقليميا والحمدلله حظيت باشادة وثناء من قبل وزير الدولة لشؤون الشباب والرياضة الدكتور طارق الجلاهمة الذي اوكل مهمة توقيع بروتوكول تعاون مع مدير عام هيئة الرياضة بالتكليف بشار عبدالله ما منحها ثقلا رسميا وثقة نحتاجها كمبادرين شباب.

كيف جاءت الفكرة؟

بدأت الفكرة خلال فترة الحظر الكلي في جائحة كورونا، عندما كان عندي وقت فراغ كبير، وبدأت أطرح على نفسي أسئلة عن الرياضة في الكويت. من هذه الأسئلة: كم عدد الرياضات الموجودة في الكويت؟ وكم عدد الرياضيين؟ حاولت أبحث في محركات البحث، لكن ما لقيت إجابات واضحة وشاملة ومن سؤال إلى سؤال، بدأت ألاحظ أن المعلومات الرياضية موجودة في أماكن متفرقة، مثل حسابات الأندية والاتحادات على مواقع التواصل الاجتماعي، لكنها غالباً تكون منشورة على شكل أخبار وصور، ويصعب جمعها والبحث فيها والاستفادة منها. هنا جاءتني الفكرة: لماذا لا تتوفر هذه المعلومات في مكان واحد؟ ثم نحتفظ بها على شكل بيانات رقمية منظمة يسهل البحث فيها وتحليلها؟ بدأت بعدها أرتب أفكاري وأرسم خريطة للموقع، وأطوّر المشروع خطوة بخطوة، إلى أن وصلت إلى فكرة توظيف الذكاء الاصطناعي لتسهيل استخدام المنصة والاستفادة من البيانات الموجودة فيها.

ما الذي يميز «بلوشيرت» عن المنصات الرياضية الأخرى؟

الفرق أن «بلوشيرت» ليست منصة إخبارية، ولا تركز على رياضة واحدة فقط، بل تسعى إلى توثيق جميع الرياضات والمؤسسات الرياضية في الكويت ضمن بيئة محايدة ومستقلة، من دون تبعية إدارية أو تشغيلية لأي جهة حكومية

تسعى إلى توثيق جميع الرياضات والمؤسسات الرياضية في الكويت ضمن بيئة محايدة ومستقلة

أو رياضية، كما توظف المنصة الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات وإصدار المؤشرات والتقارير الرياضية، بحيث تتحول المعلومات إلى معرفة يمكن الاستفادة منها في التخطيط والبحث العلمي واتخاذ القرارات المبنية على البيانات.

ماذا يعني لك بناء قاعدة معرفة وطنية للرياضة الكويتية؟

عند الحديث عن بناء قاعدة معرفة وطنية، نحن هنا لا نتكلم فقط عن جمع المعلومات الرياضية فقط، بل عن تأسيس منظومة متكاملة تخدم الدولة والقطاع الرياضي على المدى البعيد، اليوم تعتبر البيانات من أهم الأدوات التي تعتمد عليها الدول في التخطيط واتخاذ القرارات، والقطاع الرياضي مو استثناء. من خلال «بلوشيرت»، نسعى إلى جمع المعلومات المتفرقة لدى المؤسسات الرياضية في قاعدة معرفة موحدة، تساعدنا على فهم واقع الرياضة الكويتية، ومتابعة تطورها، وتحديد احتياجاتها المستقبلية.

ما أبرز التحديات التي واجهتك خلال تأسيس المشروع؟ وكيف تضمنون دقة البيانات؟

من أكبر التحديات التي واجهتني في البداية عدم وجود بيانات شاملة وواضحة عن عدد المؤسسات الرياضية في الكويت، وهذا الأمر كان أساسياً حتى أقدر أبني المنصة من الناحية التقنية. كنت أراجع الجهات المعنية وأسأل عن عدد الأندية والاتحادات واللجان التابعة للجنة الأولمبية واللجنة البارالمبية، بالإضافة إلى مراكز الشباب وساحات اللعب، والرياضات

التي تخدمها كل ساحة، كان لازم أفهم حجم القطاع الرياضي وتفاصيله قبل أن أبدأ بتصميم قاعدة البيانات بشكل متكامل، ولذلك كانت عملية جمع المعلومات وتصنيفها من أصعب مراحل المشروع، أما بالنسبة إلى دقة البيانات، فنعتمد في «بلوشيرت» على الحصول عليها من مصادرها الأصلية، أي من المؤسسة الرياضية نفسها، سواء كانت اتحاداً أو نادياً أو لجنة أو مركزاً رياضياً، ثم نعمل على توثيقها وتنظيمها.

أين ترين «بلوشيرت» و«خليجي شيرتس» في المستقبل؟

طموحي أن أشوف «بلوشيرت» موجودة في كل مؤسسة رياضية، وأن تتحول «خليجي شيرتس» إلى منظومة معرفية تخدم المؤسسات الرياضية في دول الخليج، وتكون مرجعاً للبيانات والمعلومات الرياضية.بلو شيرت» تمثل النموذج الكويتي ضمن مشروع «خليجي شيرتس»، الذي نعمل من خلاله على بناء نماذج مماثلة لدول مجلس التعاون الخليجي، وتشمل النماذج الخليجية:السعودية: Green Shirt، قطر: Adaam Shirt، البحرين: Red Shirt، الإمارات: White Shirt، وعُمان: Khanjar Shirt.

كما نعمل على تطوير منصة خليجية رئيسية شاملة تحت اسم «Khaleji Shirts»، تجمع هذه النماذج ضمن منظومة واحدة، انتهينا من برمجة المنصتين الكويتية والخليجية، ونعمل حالياً على استكمال توثيق البيانات في النموذج الكويتي، تمهيداً للانتقال إلى بقية النماذج الخليجية.

سأنتقل معك الى محطة مهمة وهو والدك، الأستاذ عبدالمحسن البناي، مدير مؤسسة الإنتاج البرامجي المشترك لدول مجلس التعاون العربية. كيف أثرت نشأتك في كنف شخصية لها خبرة في الإعلام والإنتاج البرامجي على رؤيتك المهنية؟

كان لتجربة والدي أثر كبير في تكوين شخصيتي وطريقة تفكيري، سواء في الإعلام أو في ريادة الأعمال. نشأت وأنا أتعلم من خبراته، وأستفيد من أسلوبه في التخطيط والنظر إلى المشاريع بصورة شاملة وأشوف أن هذا التأثير واضح في مشروعي «بلوشيرت» و«خليجي شيرتس». فقد ارتبطت تجربة والدي الإعلامية بتقديم محتوى تربوي وتعليمي يخدم المجتمع الخليجي، واليوم أحاول أن أقدم شيئاً يحمل الفكرة نفسها، ولكن باستخدام التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي. وأهم شيء تعلمته منه أن قيمة المشروع مو بحجمه فقط، بل بالأثر الذي يتركه في المجتمع.

ما أهم درس تعلمته من والدك، وتشعرين أنه حاضر اليوم في طريقة تفكيرك وإدارة مشروعاتك؟

من أهم الدروس التي تعلمتها من والدي أن التغيير يبدأ من الإنسان نفسه، وإذا أردنا أن نغيّر شيئاً في مجتمعنا، فلازم نبادر ونؤمن بأفكارنا ونعمل على تحقيقها وكان دائماً يذكرني بقول الله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»، ويؤكد لي أن هذه الآية مو مجرد كلمات نرددها، بل مبدأ نطبقه في حياتنا، وهذا اللي حاولت أطبقه عندما بدأت مشروع «بلوشيرت». في البداية، واجهت تشكيكاً من بعض الأشخاص، وسمعت عبارات مثل: «المشروع صعب»، و«ما راح تقدرين تنجزينه»، و«هذا مشروع يحتاج إلى إمكانات دولة».لكنني كنت مؤمنة بأن صعوبة الفكرة ما تعني استحالة تنفيذها، وأن المشاريع الكبيرة تبدأ بخطوة وإصرار واليوم، ولله الحمد، انتهينا من برمجة المنصتين الكويتية والخليجية بنسبة 100%، ووصلنا إلى توثيق ما يقارب 50% من البيانات الرياضية الكويتية المستهدفة عن آخر خمس إلى عشر سنوات، بحسب نطاق البيانات الذي نعمل عليه.وهنا فهمت المعنى الحقيقي للدرس اللي علمني إياه والدي: لا تنتظر أن يبدأ الآخرون بالتغيير، بل كن أنت البداية، وخَلّ إنجازك يتكلم عنك.

هل شجعك والدك على دخول مجال التكنولوجيا وريادة الأعمال؟ وكيف استقبل فكرة «بلوشيرت»؟

تشجيع والدي لي على دخول عالم التكنولوجيا بدأ من طفولتي، فقد كان دائماً يحثني على تعلم الكمبيوتر، ويؤكد



إصنع الفرصة ولا تنتظرها لأن الكويت تستحق أن نحلم بمستقبل أفضل

لي أن التكنولوجيا هي المستقبل، وأنها راح تدخل في جميع مجالات الحياة والعمل. لكن مثل كثير من الشباب، كنت في مرحلة من حياتي أعتقد أنني أعرف التخصص الأنسب لي، واخترت دراسة المحاسبة بدلاً من التخصص في التكنولوجيا. ومع مرور الوقت والتجربة العملية، اكتشفت أن التكنولوجيا مو مجالاً منفصلاً عن بقية التخصصات، بل أصبحت أداة أساسية لتطويرها، سواء في المحاسبة أو الإعلام أو الإدارة أو غيرها. وعندما عرضت على والدي فكرة «بلوشيرت»، أعجب بها كثيراً، وأشار إلى أهمية التوثيق والأرشفة والاستفادة من التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، خصوصاً عندما نتحدث عن حفظ تاريخ أجيال كاملة وإنجازاتها واليوم أشوف أن دراستي للمحاسبة ما كانت بعيدة عن التكنولوجيا، بل أصبحت مكملة لها؛ فالمحاسبة علمتني أهمية الأرقام ودقتها، والتكنولوجيا منحتني القدرة على تحويل البيانات إلى معرفة تساعد في اتخاذ القرارات.

هل ترين نقاط التقاء بين الإعلام والتكنولوجيا الحديثة، خصوصاً في المحتوى الرياضي وتوظيف البيانات لإيصال المعرفة إلى الجمهور؟

بالتأكيد. الإعلام والتكنولوجيا أصبحا مرتبطين بشكل كبير، خصوصاً مع التطور السريع في الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات. الإعلام اليوم ما عاد يقتصر على نقل الخبر أو عرض المعلومة، بل أصبح يعتمد أيضاً على دقة المعلومات وسرعة الوصول إليها والقدرة على تحليلها وتقديمها للجمهور بطريقة واضحة وجاذبة. وهذا أحد الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال «بلوشيرت». إحنا ما نبي نكتفي بنشر الأخبار والنتائج الرياضية، بل نعمل على بناء قاعدة معرفية موثوقة تساعد الإعلاميين والباحثين والمؤسسات الرياضية والجمهور على الاستفادة من الإحصائيات والمؤشرات والتحليلات. على سبيل المثال، بدلاً من الاكتفاء بالإعلان عن فوز لاعب أو فريق، يمكن استخدام البيانات الموثقة لاستعراض مسيرته الرياضية وإنجازاته وتطور نتائجه عبر السنوات. وهذا يعطي المحتوى الإعلامي عمقاً أكبر، ويساعد على تقديم معلومات دقيقة ومفيدة. وأعتقد أن مستقبل الإعلام الرياضي ما راح يعتمد فقط على من ينقل الخبر أولاً، بل أيضاً على من يمتلك المعلومة الدقيقة ويقدر يحللها ويحوّلها إلى معرفة لها قيمة.

ما طموحك لمستقبل التكنولوجيا في الكويت، وما الرسالة التي توجهينها للشباب الكويتي؟

أتمنى أشوف الكويت مو بس دولة تستخدم التكنولوجيا، بل دولة تساهم في تطويرها وصناعة حلولها، من خلال عقول شبابها وشاباتها. عندنا في الكويت طاقات وكفاءات وأفكار تستحق الدعم والاستثمار، وأتمنى نشوف المزيد من الشركات والمشاريع التقنية الكويتية اللي تنطلق من الكويت وتنافس على المستوى العالمي.

وأحب أقول لكل صاحب فكرة: لا تستهين بفكرتك مهما كانت بسيطة، ولا تنتظر أن يؤمن فيها أحد قبلك. آمن فيها أنت أولاً، واشتغل عليها وطوّرها؛ لأن المشروع اللي تشوفه اليوم مجرد حلم، ممكن يكون باجر إنجازاً نفتخر فيه كلنا.

أنا مؤمنة بأن مستقبل الكويت الرقمي ما راح تصنعه التكنولوجيا وحدها، بل العقول الكويتية اللي تعرف شلون توظف هذه التكنولوجيا وتحولها إلى إنجازات حقيقية.

ماذا تقولين في ختام هذا الحوار؟

لا تنتظرون الفرصة حتى تجيكم، اصنعوها بأنفسكم؛ لأن الكويت تستحق منا مو بس إننا نحلم بمستقبل أفضل، بل إننا نشارك في صناعته.



السجادة الحمراء
وأحدث اتجاهات موضة
مهرجان الجونة السينمائي 2026

تحولت السجادة الحمراء لحفل افتتاح وختام فعاليات الدورة التاسعة من مهرجان الجونة السينمائي لعام 2026 إلى مدرج حيّ يستعرض أحدث صيحات الموضة العالمية، حيث تنافست الفخامة الكلاسيكية مع جرأة التصاميم العصرية لتصنع مشهداً بصرية مباهراً يكرّس المهرجان كأحد أبرز منصات الإبداع والأناقة في المنطقة.











بريق التطريز الفاخر وفخامة الكاب

شهدت السجادة الحمراء حضوراً لافتاً للتطريزات الكريستالية والذهبية التي أضفت طابعاً ملكياً. وتجسّد هذا التوجه في تصميم بقَطْعة عمودية بلون «النيود» مغطى بطبقة شفافة مرصعة بالكامل بحبيبات الكريستال والذهبي، واكتملت فخامته بكاب تول انسدل بأسلوب راقٍ من الكتفين حتى الأرض.

ولم تقتصر صيحة الكاب على الألوان المحايدة، بل ظهرت بقوة في اللون التركواز الحيوي، عبر تصميم واسع بفتحة ياقة على شكل حرف VVV وأكمام فضفاضة ممتدة كالكاب الانسيابي نحو الأرض، مع لمسات برّاقة زادت من حيويته.

سحر الميتاليك وتدرجات الألوان الجريئة

برزت الصيحات المعدنية (الميتاليك) كإحدى العلامات





الفارقة على السجادة الحمراء؛ حيث جاء أحد التصاميم بلون فضي ميتاليك بسيط وبلمعة معدنية لافتة مع ياقة مفتوحة وشق خلفي. وفي مزيج جريء بين البرغندي والذهبي، خطف الأضواء تصميم بياقة «أوف شولدر» مغطى بالكامل بالشراشيب المنسدلة، وُمزين بوشاح ساتان باللون البرغندي.

كما برز اللون الأزرق الملكي بتطريزات كاملة وياقة









«هالتر» تبرز الكتفين بقَصّة مستقيمة، إلى جانب ظهور اللون الأخضر الزيتي بحمّالة واحدة منسدلة وكشاكش ناعمة مُزينة بأكسسوار جانبي برّاق. واكتمل التنوع بألوان مشرق كالأصفر الذهبي في فستان بساتان ثقيل مع تنورة واسعة وتطريزات عند الصدر، بالإضافة إلى الفستان الأحمر الكلاسيكي المُطرز بلمسة سوداء متباينة على الصدر.

كلاسيكية الأسود وسحر الدانتيل والمخمل

حافظ اللون الأسود على مكانته كخيار أول للأناقة المطلقة في المناسبات المسائية؛ وتنوعت قَصّاته بين:

التصاميم المنفوشة «Ball GownBallGown-»: سواء بتصميم كلاسيكي محدد









الخصر، أو بنمط شبكي عصري يتداخل فيه الأسود مع خطوط هندسية متقاطعة مطرزة بالكريستال الفضي.

الأقمشة الفاخرة: كالقصات المستقيمة من المخمل الراقي المصحوبة بياقة وأكمام شفافة من التول، أو قماش المخمل الكحلي بفتحة جانبية عالية وحزام معدني محدد للخصر.

التباين المعماري: عبر قصة «ذيل السمكة» المتدرجة بطبقات محددة بأشرطة بيضاء دقيقة لتبدو قصيرة من الأمام وطويلة من الخلف، أو التصاميم الميدي


أناقتك
بما يناسبك... من الموضة..





المنفوشة بالكريستال البرّاق.

كما كان للدانتيل حضور متميز عبر تصميم من متعدد الطبقات يجمع بين الأبيض والأسود وتتوسطه فيونكة مخملية عند الصدر، وتصميم حالم آخر من الدانتيل الوردي الفاتح بأكمام واسعة بتصميم الجرس.

نعومة الحرير والأبيض الملكي

سجل اللون الأبيض حضوراً طاغياً يعكس النقاء والأناقة؛ حيث أطلت تصاميم من الساتان الحريري بالحمالات الرفيعة والمزينة بلمسات الكريستال مع كشاكش ناعمة وذيل ينسدل بانسيابية على الأرض.

كما ظهر الأبيض المطرز بالكامل بالترتر الفضي بقَصّة الكتف الواحدة المنسدلة مع ذيل تول كثيف، إلى جانب







التناغم الفاخر بين الأسود والشفاف المرصع بدوائر ذهبية لافتة وقَصّة ميرميد أنيقة.

تناغم التصفيف والمجوهرات

ولم تكتمل هذه اللوحات الجمالية إلا بحضور لافت للمجوهرات الألماسية الفاخرة التي تنوّعت بين الأقراط الطويلة، والقلائد المرصعة، مع الاعتماد على حقائب السهرة المبتكرة «الكلاتش» سواء المعدنية، أو الشفافة، أو المزيّنة بالريش.

وجاءت تسريحات الشعر مكملة لخطوط الموضة، حيث تنوعت بين الشعر المنسدل بنعومة ليبرز قَصّات الياقات المفتوحة، والتسريحات المرفوعة الكلاسيكية التي أظهرت تفاصيل التطريز والكاب الفاخر على الأكتاف.



المخمل..
عرش الفخامة والأناقة الليلية لهذا الموسم

مع حلول الأجواء الباردة وانخفاض درجات الحرارة، تبحث النساء دائماً عن أقمشة تجمع بين الدفء الاستثنائي والرقي الذي لا يزول بمرور الزمن. وفي هذا الموسم، يعود قماش المخمل ليتصدر مشهد الموضة العالمية بقوة، متجاوزاً كونه مجرد خيار تقليدي، ليصبح الرمز الأبرز للأناقة الليلية الفاخرة التي تمنح الإطلالة عمقاً بصرياً وملمساً مخملياً ينبض بالحيوية.

عودة سيادية إلى منصات العروض

لم يعد المخمل يقتصر على التصاميم الكلاسيكية القديمة، بل أعادت دور الأزياء العالمية إحياءه بقصات معاصرة وجريئة. تبرز فساتين السهرة المخملية بفتحات أنيقة وتصاميم ممتدة تناسب مختلف الأجسام، إلى جانب البدلات النسائية المخملية (Velvet Suits) التي تمنح المرأة حضوراً قوياً يجمع بين القوة والأنوثة. كما يتجلى التنوع في لوحة الألوان هذا الموسم، حيث لا يقف المخمل عند الأسود الكلاسيكي، بل يتألق بدرجات الزمردي الداكن، الكحلي الملكي، والعنابي.

المناسبات الأفضل لارتداء المخمل



يعتبر المخمل الخيار المثالي للمناسبات المسائية والاحتفالات الرسمية؛ فعمق القماش وطريقة انعكاس الضوء عليه يمنحانه بريقاً خافتاً يتماشى تماماً مع السهرات، عشاء العمل الفاخر، وحفلات الزفاف الشتوية. ينصح بترك القطع المخملية الكبيرة للفترات المسائية، في حين يمكن إدخال لمسات خفيفة منه في إطلالات النهار.

تنسيقات عصرية تتسم بالذكاء

لتنسيق المخمل بأسلوب متوازن دون مبالغة، يمكنك اتباع الأفكار التالية:

البدلة الكاملة: ارتداء بدلة مخملية باللون العنابي مع قميص حريري أبيض لإطلالة تجمع بين الجرأة والاحترافية.

الدمج بين الأقمشة: تنسيق بليزر من المخمل مع بنطال من الجينز العصري لحضور ذكي ومريح (Smart Casual)، أو مزج تنورة مخملية مع كنزة صوفية ناعمة.



الإكسسوارات المخملية: إذا كنتِ تفضلين التدرج، يمكنك الاكتفاء بحقيبة يد صغيرة (Clutch) أو حذاء بكعب عالٍ من المخمل لإضافة لمسة فخامة إلى فستان بسيط.

نصائح من أجلك لارتداء المخمل والعناية به

تجنب التكلف في الإكسسوارات: نظرًا لأن قماش المخمل غني بطبعه وله ملمس بارز، يُفضل اختيار مجوهرات ناعمة وبسيطة حتى لا يبدو المظهر مزدحماً.

اختيار القصة المناسبة: ينبغي انتباه إلى أن المخمل قد يضيف بعض الحجم البصري؛ لذا يُفضل اختيار القصات المحددة للخصر أو المنسدلة بنعومة.

التعامل والعناية السليمة: المخمل قماش حساس للغاية، ولا يجوز كيه بالمكواة العادية مباشرة حتى لا تتلف أليافه الناعمة، بل يُفضل استخدام المكواة البخارية من الداخل. كما يُنصح دائماً باللجوء إلى التنظيف الجاف (Dry Clean) للحفاظ على بريقه وملمسه الفاخر لسنوات طويلة.



تساءلت : منو اللي قالك إحرم نفسك من كل شيء؟

اختصاصي التغذية

د.جنان القلاف:

إبر التنحيف غيرت قواعد اللعبة

«بريق الدانة» - خاص:

في عالم التغذية والصحة، حيث تتقاطع المعرفة العلمية مع الاهتمام بالإنسان، تبرز اختصاصي التغذية والسلوك الغذائي الدكتورة جنان القلاف بشخصية تجمع بين المهنية والإنسانية، في حضورٍ ينسجم مع اسمها بما يحمله من رقة وجمال، ويعكس روحاً ودودة وأسلوباً راقياً في التعامل. فإلى جانب ما تتطلبه مهنتها من علم وخبرة، تحرص جنان على أن تكون النصيحة الصحية أقرب إلى الناس، وأن تتجاوز العناية بالتغذية حدود المعلومة لتلامس جودة الحياة وأسلوب العيش. ولعل هذه الصفات، بما تحمله من مزيج بين الكفاءة واللطف، هي ما يجعل ثقة «الماس» بها امتداداً لتقدير مهني وشخصي، واختياراً يعكس الإيمان بقدراتها والاعتزاز بشخصية تدرك أن العناية الحقيقية تبدأ من الإنسان، وأن الثقة لا تُمنح بالكلمات وحدها، بل تُرسخها الممارسة والاهتمام الصادق..معها كنا في حوار طبي علمي انساني:

ما الذي جعلك تحبين عالم التغذية؟

بدأت علاقتي بالتغذية من تجربة شخصية قبل أن تكون خياراً أكاديمياً. فعندما كنت صغيرة، عانيت من مقاومة الإنسولين، أو ما يعرف بمرحلة ما قبل السكري. وكان وجود مرض السكري في العائلة، إلى جانب إصابة والدتي بسكري الحمل، من العوامل التي دفعتني إلى الاهتمام بصحتي وتغذيتي بصورة أكبر، من خلال تجربتي الشخصية، لاحظت مدى استجابة الجسم للتغييرات الغذائية البسيطة، وكيف يمكن لهذه التغييرات أن تحدث أثراً كبيراً في الصحة، والحمد لله. ومن هنا بدأ فضولي العلمي، الذي ازداد مع كل مرحلة دراسية، حتى تحوّل إلى شغف حقيقي بعلم التغذية.لقد ولّدت هذه التجربة لديّ قناعة بأن الغذاء ليس مجرد شيء نتناوله لنعيش، بل هو أحد العوامل التي تؤثر في طريقة عيشنا، وصحتنا، وجودة حياتنا على المدى الطويل.

«حرق الدهون» مصطلح تسويقي أكثر من كونه وصفاً علمياً دقيقاً لمنتج يذيب الدهون بصورة مباشرة

ما المحطة الأكثر تأثيراً في مسيرتك المهنية أو الدراسية؟

أعتقد أن لكل محطة مررت بها دوراً مهماً في تكوين شخصية الدكتورة جنان، سواء على الصعيد الأكاديمي أو الشخصي أو المهني.فعلى الصعيد الأكاديمي، لم تقتصر الاستفادة من الدراسة على الحصول على الشهادات العلمية، بل شملت أيضاً اكتساب مهارات المسؤولية والانضباط والصبر، والتعامل مع التحديات، وتطوير التفكير النقدي. وأهمية البحث العلمي والتحقق



من المعلومات قبل تبنّيها.أما على الصعيد المهني، فقد اكتشفت جانباً مهماً من شخصيتي؛ فأنا إنسانة اجتماعية أحب التواصل مع الناس، وأستمتع بتبسيط المعلومات العلمية وشرح الخطط العلاجية بطريقة واضحة تساعد المراجعين على فهمها وتطبيقها في حياتهم اليومية.وللأمانة، أؤمن بأن القيمة الحقيقية للعلم تظهر عندما يتحول إلى منفعة للناس. فالدراسة منحتني الأساس العلمي، بينما أعطتني المهنة فرصة لتحويل هذا العلم إلى رسالة إنسانية، ورؤية أثره الحقيقي في حياتي وحياة الآخرين.

لماذا تسعدك متابعة الناس لك وثقتهم بنصائحك؟

بالنسبة لي، ثقة الناس أهم من عدد المتابعين أو الشهرة. فأنا أعتبرها شهادة أعتز بها، وفي الوقت نفسه مسؤولية كبيرة أحرص على أن أكون جديرة بها.عندما يراجعني أحد المراجعين أو المراجعات ويخبرني بأنه استعاد صحته وثقته بنفسه، وأصبح ينام بصورة أفضل ويتحرك بسهولة أكبر، أو تحسنت قدرته على الحركة

النظام الغذائي لا يقوم على الحرمان ليس مرحلة مؤقتة نتحملها حتى نفقد الوزن

والمرونة، أشعر بأنني أؤدي رسالتي بالشكل الصحيح.

يقال إن التغذية علم سهل، وان الجميع يستطيع التخصص فيه، لكن ليس الجميع قادراً على التميز وإثبات وجوده في الميدان. ما رأيك؟

أعتقد أن هذه الفكرة ناتجة عن اختزال علم التغذية في إعداد الجداول الغذائية، بينما الحقيقة أن التغذية علم واسع ومعقد، يرتبط بالكيمياء، وعلم وظائف الأعضاء، والتمثيل الغذائي، والتغذية العلاجية، وغيرها من العلوم. فالمختص في التغذية اليوم يحتاج إلى فهم طبيعة الأمراض وآليات حدوثها، وكيفية تأثير الغذاء في مسارها. فعلى سبيل المثال، يحتاج مريض السكري إلى خطة غذائية تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، بينما يحتاج مريض الكلى إلى حسابات دقيقة تتعلق بالبروتين والصوديوم والبوتاسيوم والفسفور، وفقاً لحالته الصحية ونتائج تحاليله. أما مريض السمنة، فيحتاج إلى خطة علاجية متكاملة، وليس مجرد نظام أو جدول غذائي.



الديتوكس اكبر كذبة في اكاذيب عالم التنحيف

ما المعلومة التي تتمنين أن يعرفها الناس عنك؟

الدكتورة جنان إنسانة طموحة، تحب التحدي، واجتماعية إلى حد كبير. أحب الابتسامة، وأؤمن بأن الإنسان يستطيع أن يسعى إلى أهدافه بروح إيجابية، من دون أن يحوّل رحلته نحو النجاح إلى مصدر دائم للقلق والتعب.ومن الصفات التي أعتز بها الإصرار والعزيمة، حتى إن البعض قد يصفهما بالعناد. فأنا شديدة الإصرار على تحقيق أهدافي، وأؤمن بأن الأهداف الكبيرة تستحق السعي والمواجهة، وأن الطريق إليها قد يتضمن الكثير من التحديات والعقبات.بالنسبة لي، لا تعني الظروف الصعبة بالضرورة التراجع أو الاستسلام، بل قد تكون سبباً في اكتساب الخبرة والوصول إلى النجاح. وهذا ما أحرص على غرسه في نفوس مراجعيّ، من خلال تشجيعهم على مواجهة مشكلاتهم الصحية والاستمرار في العمل على تحسين صحتهم.وأؤمن بأن النجاح الحقيقي لا يتوقف عند تحقيق الأهداف الشخصية. فلم يكن حصولي على الدكتوراه في التغذية وحده مصدر شعوري بالنجاح، بل أجد قيمة أكبر في أن أكون سبباً في مساعدة الآخرين على تحقيق أهدافهم، وتحسين صحتهم، والاستمتاع بحياتهم بصورة أفضل.

هل أحدثت إبر التنحيف نقلة نوعية فعلاً في علاج السمنة؟ وغيرت قواعد اللعبة؟

نعم، بالتأكيد. فقد أحدثت الأدوية الحديثة المستخدمة لإنقاص الوزن نقلة نوعية في علاج السمنة، إذ يعمل عدد منها على مسارات هرمونية مرتبطة بتنظيم الشهية والجوع والشبع، مما يساعد على خفض الوزن لدى الأشخاص المناسبين للعلاج، وقد أظهرت الدراسات العلمية فاعلية بعض هذه الأدوية في إنقاص الوزن وتحسين مؤشرات مرتبطة بمقاومة الإنسولين. كما أظهرت بعض الأدوية فوائد صحية تتجاوز فقدان الوزن نفسه، وقد تشمل تحسين بعض عوامل الخطورة المرتبطة بأمراض القلب والكبد الدهني، وفقاً لنوع الدواء والحالة الصحية للمريض.لكنني أؤكد أن هذه الأدوية ليست بديلاً عن التغذية الصحية والنشاط البدني، بل هي جزء من خطة علاجية متكاملة.فالهدف ليس مجرد انخفاض الرقم على الميزان، وإنما تحسين مكونات الجسم، والحفاظ قدر الإمكان على الكتلة العضلية، وتطوير العادات الغذائية والسلوكية التي تساعد على



استدامة النتائج،أما استخدام الإبر مع الاستمرار في تناول الوجبات السريعة والحلويات والأطعمة منخفضة القيمة الغذائية، من دون إجراء تغييرات مناسبة في نمط الحياة، فلا يضمن تحقيق أفضل النتائج الصحية أو المحافظة عليها،ولهذا، فإن المتابعة الطبية والتغذية المناسبة عنصران أساسيان في العلاج، لأن المحافظة على النتائج بعد فقدان الوزن جزء مهم من رحلة التعامل مع السمنة.

ما رأيك بحبوب حرق الدهون؟

أولاً، يجب أن نعرف أن مصطلح «حرق الدهون»، أو ما يعرف بالإنجليزية باسم Fat Burner، هو مصطلح تسويقي أكثر من كونه وصفاً علمياً دقيقاً لمنتج يذيب الدهون بصورة مباشرة،ومن المهم التمييز بين المكملات الغذائية التي تسوّق على أنها حوارق للدهون، وبين الأدوية المعتمدة طبياً لإنقاص الوزن، فلكل منها طبيعة مختلفة من حيث آلية العمل والأدلة العلمية المتعلقة بفاعليته وسلامته،قد تحتوي بعض المكملات على مكونات تؤثر بدرجة محدودة في استهلاك الطاقة أو الشهية، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنها تحرق الدهون بصورة مباشرة، كما توحي بعض الإعلانات،لذلك، عند التفكير في استخدام أي منتج يسوّق على أنه حارق للدهون، يجب التحقق من مكوناته وجرعاته، ومدى فاعليته وفقاً للدراسات العلمية الموثوقة، إضافة إلى سلامته واحتمال تداخله مع الأدوية الأخرى،فليس كل منتج يسوّق لإنقاص الوزن فعالاً أو آمناً، ولا ينبغي أن نعرّض صحتنا للخطر بحثاً عن نتائج سريعة وغير مضمونة.

بعد ما تفضلت به من معلومات دقيقة هل يمكن القول بأن عالم التنحيف لا يخلو من الاكاذيب؟

الاكاذيب كثيرة ولن تتوقف فكل يوم يظهر لنا اختراع انطمة غذا من دون اي دليل علمي او بحوث مثبتة لعل منها الكذبة الكبرى «الديتوكس»،حيث انه من المعروف بأن الجسم يتخلص من السموم عن طريق الكبد والكلى وحتى اللعاب اكثر جودة من العصير الاخضر.

من يحتاج إلى تكميم المعدة أو جراحات السمنة؟

توجد إرشادات وتوصيات دولية تساعد على تحديد الأشخاص الذين قد يستفيدون من جراحات السمنة. وبصورة عامة، ينصح بالنظر في جراحة السمنة لدى الأشخاص الذين يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم 35 أو أكثر، مع مراعاة الحالة الصحية والإرشادات الطبية المعتمدة. أما الأشخاص الذين يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم بين 30 و34.9، فقد تدرس الخيارات الجراحية لبعضهم، خصوصاً في حالات وجود أمراض مرتبطة بالسمنة، مثل السكري من النوع الثاني، أو عند عدم تحقيق النتائج المطلوبة باستخدام العلاجات غير الجراحية. ومن خلال تجربتي في العيادة، أرى حالات تحقق انخفاضاً ممتازاً في الوزن من دون أدوية أو إبر،



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

حتى لدى أشخاص يصل مؤشر كتلة الجسم لديهم إلى 40. وهذا يؤكد أن العلاج الدوائي ليس ضرورة لكل حالة، وأن بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق نتائج جيدة من خلال خطة غذائية وسلوكية مناسبة.

ما رأيك بالصيام المتقطع؟ وهل يساعد فعلاً على إنقاص الوزن؟

الصيام المتقطع أحد الأنماط الغذائية التي درست علمياً، لكن الاستجابة له تختلف من شخص إلى آخر .ويمكن أن نلاحظ ذلك خلال شهر رمضان؛ فهناك أشخاص ينخفض وزنهم خلال الشهر، في حين يزداد وزن آخرين، رغم اشتراكهم في الصيام. ويعود ذلك إلى عوامل متعددة، منها كمية الطعام ونوعيته، ومستوى النشاط البدني، والنوم، والعادات الغذائية خلال ساعات الإفطار.

ما رأيك بأجهزة إذابة الدهون ونحت الجسم؟

من الضروري التمييز بين نحت الجسم وعلاج السمنة؛ فهما ليسا الشيء نفسه، يهدف نحت الجسم إلى تحسين شكل مناطق معينة من الجسم أو تقليل بعض التجمعات الدهنية الموضعية. وهناك تقنيات، مثل تجميد الدهون وبعض تقنيات الموجات فوق الصوتية، قد تساعد على تحسين المظهر الخارجي لدى أشخاص محددين، وفقاً لنوع التقنية ومدى ملاءمتها للحالة.لكن هذه الأجهزة ليست بديلاً عن علاج السمنة، ولا تعد وسيلة لإنقاص الوزن بصورة عامة، كما أنها لا تعالج بالضرورة الدهون الحشوية المرتبطة بالمخاطر الصحية، مثل السكري وأمراض القلب. لذلك، أنصح الناس بالحذر من الوعود المبالغ فيها، مثل الادعاء بإمكانية خسارة كميات كبيرة من الدهون أو عدة كيلوغرامات خلال جلسات بسيطة. فالنتائج تختلف من شخص إلى آخر.

هل يمكننا الاستمتاع بالطعام أثناء اتباع نظام غذائي؟

بالتأكيد، بل إن الاستمتاع بالطعام جزء مهم من نجاح النظام الغذائي واستمراريته.فالنظام الغذائي الصحي لا ينبغي أن يقوم على الحرمان، أو أن يكون مرحلة مؤقتة نتحملها حتى نفقد الوزن، بل يجب أن يتحول إلى أسلوب حياة متوازن يمكن الاستمرار عليه من دون الشعور الدائم بالقيود.الفكرة الأساسية هي تحسين نوعية الطعام واختيار البدائل المناسبة.

نصيحة أخيرة..

توجد اطعمة ظاهرها مفيد لكنها حقيقة تزيد من الوزن في حال تم الافراط فيها مثل الشوفان،التمر ، عسل وفواكه مجففة .للامهات اذا ترغبين ان يكون طفلك ذكيا خلال مرحلة بدء الاكل احرص على البض المهروس.

خالد أمين في «حياة عادية جدا» في مهرجان الدوحة السينمائي



ينتظر الفنان خالد امين الجولة المرتقبة لفيلمه السينمائي العربي «عائلة عادية جدا» ، حيث تم التجهيز لمشاركة الفيلم في عدة مهرجانات سينمائية اقليمية ودولية يبدأها في نوفمبر المقبل في مهرجان الدوحة السينمائي، وبعده مهرجان AFRIFf السينمائي يشارك في بطولة الفيلم نجوم عرب من الكويت وقطر والمغرب ومصر والسودان ،الفيلم من اخراج محمد دينيز قصة وسيناريو وحوار الثنائي عبدالرحمن الصديقي وبشرى مالك ،وتتقاسم المغربية فرح الفاسي دور البطولة مع خالد أمين.



زهرة عرفات تختار من «عيال الاصول» في الدراما الخليجية

انتهت الفنانة زهرة عرفات من تصوير مشاهدها في الدراما الاجتماعية الجديدة «عيال الاصول»للمخرج مناف عبدال وتأليف عمار شاهين وابراهيم نيروز ويشارك في بطولة المسلسل الى جانب زهرة عرفات مجموعة من الفنانين منهم حصة النبهان وفهد البناي وحمد اشكناني وغيرهم.



«الزاهد» خالد البريكي يروي قصصا واقعية من الجهراء حتى سواحل عمان

يجسد الفنان خالد البريكي شخصية مهمة جدا من خلال الدراما المحلية«الزاهد» للكاتب والمنتج بندر طلال السعيد والمخرج عيسى ذياب ويتناول المسلسل في احداثه مجموعة من الاحداث والقصص الواقعية التي شهدها المجتمع الخليجي من جهراء الكويت حتى سواحل عمان خلال حقبة زمنية من التاريخ.

حمد العماني في «ناعم العود»



كشف الفنان حمد العماني عن مشاركته في الدراما المحلية «ناعم العود» من تاليف جاسم الرشيد واخراج احمد الصفار ،ويشارك في بطولته مجموعة من الممثلين منهم صلاح الملا وفرح الصراف ومنصور البلوشي وآسيا ،ويتناول العمل في حلقاته العشر اكثر من قضية تسلط الضوء تفاصيل العلاقات المجتمعية وكيف يمكن تفادي الكثير من المشكلات قبل تفاقم الامور،يذكر بان هذا العمل يجمع لاول مرة الفنان حمد العماني والمنتجة نور الحميضان.



نور الغندور «غريبة» في رمضان 2027

اعلنت الفنانة نور الغندور عن موافقتها اخيرا للظهور ضمن السباق الرمضاني 2027 وذلك من خلال مشاركتها في بطولة مسلسل«الغريبة» للمخرج ايلي سمعان وتأليف نور شيشكلي ،تدور فكرة العمل الذي يقع في 25 حلقة حول فتاة تضطر لمغادرة الحي الشعبي الذي تقطنه ثم تتوالى الاحداث والمتغيرات وتعود الى الحي حيث تنتظرها مواجهات مختلفة.



فهد البناي يتجول في «شارع العرب»

انتهى الفنان فهد البناي من تصوير مشاهده في الدراما الخليجية،شارع العرب» من تأليف الكاتبة سوسن درويش واخراج منير الزعبي ويشاركه البطولة مجموعة من الممثلين منهم عبدالرحمن العقل ومرام البلوشي وفاطمة الطباخ وغيرهم. ويجسد البناي في العمل شخصية مركبة تتطلب منه اداءا استثنائيا ومجهودا جبارا ،وهي عودة الى الادوار الجادة التي جيدها لفترات محدودة.

مؤلف يتهم صناع «عشماوي» بالاستيلاء على قصته



يواجه صناع مسلسل «عشماوي» للفنان محمد رمضان مأزقاً، بعد أن وجّه المؤلف زين متولي اتهاماً لهم بالاستيلاء على قصته دون استئذان، متمسكاً بحقه في القصة، ومشدداً على أن القصة مسجلة رسمياً في صوت القاهرة بعد أن بدأ كتابتها في 2008، لكنه فوجئ بإعلان المسلسل الذي تتطابق خطوطه الدرامية مع معالجته للقصة. وأوضح زين متولي في تصريحات صحافية له أنه فوجئ في يوليو الماضي بالإعلان عن مسلسل عشماوي بمعالجة درامية شبيهة بالقصة الأصلية التي عمل عليها في 2008.



المومياء 4 تدخل تارا عماد هوليود من أوسع أبوابها

تخوض الفنانة المصرية تارا عماد تجربة سينمائية عالمية جديدة، إثر انضمامها رسمياً إلى طاقم عمل الجزء الرابع من سلسلة أفلام المغامرات الشهيرة «المومياء» «The Mummy»، والذي يحمل عنوان «كتاب الموتى» «The Mummy: Book of the Dead».



الأب والإبن ..فضل شاكر ومحمد يحيبان حفلا في قطر

أعلن الفنان فضل شاكر عبر حسابه على «إنستاغرام» عن استعداده لإحياء حفل غنائي برفقة ابنه الفنان محمد شاكر في دولة قطر، في 12 نوفمبر المقبل، على مسرح كتارا المكشوف، ويتوقع ان تكون الامسية ليلة استثنائية تجمع الاب بالابن في حفل مرتقب يحمل أجمل الألحان وأجواء الطرب الأصيل.


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
ولنس
WELLNESS
8 pH ALKALINE
BOTTLED DRINKING WATER
مياه شرب قلوية معبأة
ولنس
WELLNESS
ZINC
زنك
Sodium Zer
للطلب السريع
Quick Order
1802066

رحيل السندريلا الصغيرة رجاء محمد بعد معاناة من المرض



توفيت في العشرين من اكتوبر الماضي الفنانة المعتزلة رجاء محمد عن عمر ناهز 64 عاماً، بعد رحلة فنية كانت اقصر بكثير من رحلتها مع المرض والتعب تاركة خلفها إرثا جيدا من الاعمال التلفزيونية والمسرحية وذكريات ارتبطت مع جيل الثمانينات ، وكانت الراحلة وانطلقت مسيرة الراحلة الفنية المبكرة عام 1978 عبر مسرحية الأطفال الشهيرة «السندباد البحري»، لتشق بعدها طريقها نحو قلوب الصغار والكبار على حد سواء.

وقدّمت خلال مسيرتها القصيرة مجموعة من الأعمال التلفزيونية والمسرحية البارزة التي تحولت إلى علامات فارقة، مثل: «قناديل الأمل»، «البساط السحري»، «ثلاثية فهد العسكر»، «سلامتك»، «حياتنا»، «غداً أمي قالت لي»، «الزرزور»، «طرزان»، «أحلام صغيرة»، وصولاً إلى «خالتي قماشة»



«حب أسود».. النسخة العربية من الأيقونة التركية «حب أعمى»

يعرض على منصة «شاهد» الملحمة الدرامية الجديدة «حب أسود»، وهو العمل المقتبس عن المسلسل التركي الشهير «حب أعمى» الذي حقق ظاهرة جماهيرية واسعة عالمياً. ويعرض المسلسل حالياً وسط تفاعل واسع من الجمهور، حيث يجمع نخبة من ألمع نجوم الدراما السورية واللبنانية، في مقدمتهم سامر إسماعيل، ويامن الحجلي، وفاليري أبو شقرا.



«أزرق أحمر» و«بعد الأمس».. مكسيم خليل يراهن على التنوع في السباق الرمضاني

يستعد الفنان السوري مكسيم خليل لحضور درامي لافت في موسم رمضان، حيث يخوض المنافسة عبر عملين سوريين بمضمونين متباينين؛ إذ يُدشّن أول ثنائية تجمع بينه وبين الفنان باسل خياط في مسلسل «أزرق أحمر» «30 حلقة، تأليف إياد أبو الشامات وإخراج ميار النوري».

ختام حفل جوائز «ذا بيست 2026» وتتويج نجوم الفن والرياضة والإعلام



في احتفالية كبرى امتزجت فيها عراقة التاريخ المصري بسحر الإبداع الفني، اختُتمت فعاليات الدورة الجديدة من حفل توزيع جوائز مهرجان «ذا بيست» «The Best Egypt» لعام 2026، والتي أقيمت تحت سفح الأهرامات الخالدة بمحافظة الجيزة، وسط حضور ضخم لنخبة من نجوم الفن، والدراما، والسينما، والرياضة، والإعلام، وصناع المحتوى في مصر والوطن العربي. وشهدت السجادة الزرقاء للمهرجان توافد ألمع النجوم، من أبرزهم: ياسمين عبد العزيز، وياسر جلال، وهنا الزاهد، ومحمد رمضان، وفيفي عبده، ومحمد ثروت، وكارولين عزمي، إلى جانب رموز الموسيقة والغناء مثل محمد حماقي وإليسا وتامر عاشور.



بعد غياب 16 عاماً.. باسل خياط يعود للدراما السورية بطلاً لمسلسل «كولومبيا»

أعلنت المخرجة رشا شربتجي عن عودة النجم باسل خياط إلى التصوير في سوريا بعد غياب استمر نحو 16 عاماً، وذلك لبطولة المسلسل الجديد «كولومبيا» المقرر عرضه في موسم رمضان 2027. ونشرت شربتجي عبر «فيسبوك» صورة تخيلية لخياط بالذكاء الاصطناعي، مؤكدة أن الجمهور على موعد قريب مع صور حقيقية من موقع التصوير في دمشق.



محمد رمضان يشعل السوشيال ميديا بـ «الحب طلع أكذوبة»

حقق النجم المصري محمد رمضان أصداءً واسعة ونسبة تفاعل قياسية بأحدث أعماله الغنائية بعنوان «الحب طلع أكذوبة» «Haboba»، حيث حصد العمل قرابة المليون مشاهدة خلال أقل من 24 ساعة على طرحه، متصدراً اهتمام المتابعين الذين تناقلوا مقاطع منه بكثافة عبر مختلف منصات التواصل الاجتماعي.



ترى أن الدراسة والتجربة الميدانية صقلتا شخصيتها

مسار الغيص:

شغفي أمام المايكروفون... وطموحي ترك بصمة خاصة في الإعلام

خاص - «بريق الدانة»

انطلقت الإعلامية الكويتية الشابة مسار الغيص في مسيرتها التلفزيونية من شغف مبكر بدأ في الإذاعة المدرسية وتكلل بدراسة الإعلام في جامعة الكويت. تؤمن الغيص بأن نجاح الإعلامي لا يعتمد على الكاميرا وحدها، بل يرتكز على الثقافة، والتواصل، وسرعة البديهة، والالتزام بأخلاقيات المهنة، سعيًا لتقديم نموذج مشرف للإعلامية الكويتية ببناء هوية مهنية مستقلة ومستمرة في التعلم. "بريق الدانة التقت الإعلامية في هذا الحوار:

كيف بدأت علاقتك بالإعلام، ومتى تحول هذا الاهتمام إلى طموح مهني؟

بدأت الحكاية من الإذاعة المدرسية، حين كنت أستمتع بالوقوف أمام زملائي لإلقاء الشعر وتقديم حفلات التفوق والفعاليات المدرسية. كنت أشعر بأنني في مكاني الطبيعي، وأن الحديث أمام الجمهور يمنحني مساحة للتعبير عن نفسي. مع مرور الوقت، تحول هذا الشعور إلى حلم واضح، وأصبحت أرى مستقبلي في المجال الإعلامي. لذلك اخترت دراسة الإعلام في جامعة الكويت.

ما الذي يعنيه لك الوقوف أمام المايكروفون؟

أراه وسيلة للتواصل مع الناس، وليس مجرد أداة أستخدمها أثناء التقديم. ما يجذبني في المايكروفون هو القدرة على

إيصال فكرة أو معلومة، وصناعة تواصل حقيقي مع المتلقي من خلال الصوت والكلمة وطريقة الطرح ومع التجربة، أصبحت أكثر إدراكاً لمسؤولية الإعلامي تجاه ما يقوله.

كيف أسهمت دراستك الجامعية في إعدادك للمهنة؟

منحتني الدراسة قاعدة معرفية مهمة، وساعدتني على فهم الجوانب النظرية والعملية للإعلام، والتعرف إلى طبيعة العمل التلفزيوني ومتطلباته. لكنها علمتني أيضاً أن المعرفة الأكاديمية تحتاج إلى ممارسة مستمرة حتى تتحول إلى خبرة حقيقية.وأعتز كثيراً بالدعم الذي تلقيته من أساتذتي في الجامعة، وأخص بالذكر الدكتور خالد القحص، الذي أعتبره الأب الروحي لي خلال فترة دراستي.

ماذا أضافت إليك التجربة الميدانية، وما أبرز التحديات التي واجهتك؟

التجربة الميدانية عرّفتني إلى جانب مختلف من الإعلام، يقوم على التعامل المباشر مع الناس والظروف المتغيرة. ففي الميدان، لا تسير الأمور دائماً وفق خطة مسبقة، وقد تظهر مواقف تتطلب سرعة التصرف والقدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب.أبرز ما تعلمته هو أهمية التركيز والمرونة والتحكم في التوتر، إلى جانب ضرورة الوصول إلى المعلومة والتأكد منها قبل تقديمها.

ما الجوانب التي تعملين على تطويرها في أدائك الإعلامي؟

أحرص على تحسين أسلوبي في الحديث، وتطوير حضوري أمام الكاميرا، والاستفادة من الملاحظات التي أتلقاها. كما أهتم بالثقافة العامة.

كيف تنظرين إلى تأثير المنصات الرقمية في مستقبل الإعلام؟

أرى أن المنصات الرقمية وسعت فرص الوصول إلى الجمهور، ووفرت للإعلامي مساحات جديدة لتقديم المحتوى والتفاعل مع المتابعين. لكنها في المقابل جعلت المنافسة أكبر، ورفعت أهمية التميز والمصداقية في ظل سرعة تداول المعلومات.

هل هناك شخصية إعلامية تتخذينها قدوة، أم أنك تفضلين بناء أسلوبك الخاص؟

أستفيد من تجارب إعلاميين كثيرين، فلكل تجربة ناجحة ما يمكن تعلمه منها، سواء في إدارة الحوار أو بناء العلاقة مع الجمهور أو التعامل مع المواقف الصعبة. لكنني أؤمن بأن الاستفادة لا تعني التقليد، وأن لكل إعلامي ما يميزه ويمنحه هويته الخاصة.

ما الخطوة التي تتمنين تحقيقها في المرحلة المقبلة؟

أطمح إلى التوسع في مجال التقديم، وخوض تجارب جديدة تساعدني على تطوير قدراتي وتقديم ما أمتلكه من أفكار بصورة أفضل. ومن أبرز أحلامي أن أقدم برنامجاً يحمل هويتي الخاصة، ويمنحني مساحة للتواصل مع الجمهور من خلال محتوى هادف وجذاب.

ماذا تقولين للشباب الذين يرون في الإعلام مستقبلهم المهني؟

أنصحهم بأن يبدأوا من تطوير أنفسهم، وألا يعتمدوا على الموهبة وحدها. القراءة والثقافة والتدريب والتجربة عناصر أساسية لبناء إعلامي قادر على الاستمرار. كما أن تقبل الملاحظات والاستفادة من الأخطاء يساعدان على اكتساب النضج والثقة.ومن المهم ألا يقارن الإنسان بداياته بما حققه الآخرون بعد سنوات من العمل.

أخيراً، ما الصورة التي تتمنين أن ترتبط باسم مسار الغيص في ذاكرة الجمهور؟

أتمنى أن يتذكرني الجمهور إعلامية تحترم عقل المتلقي، وتحرص على تقديم محتوى جيد، وتتعامل مع مهنتها بصدق ووعي. أريد أن يكون حضوري مرتبطاً بالثقة والمهنية، وأن تعكس تجربتي إصراري على التعلم وتطوير نفسي.ما زلت في بداية رحلتي، وأدرك أن أمامي الكثير من الخبرات التي أنتظر اكتسابها، لكنني أتعامل مع ذلك بحماس وتفاؤل. بالنسبة إليّ، النجاح الحقيقي ليس الوصول إلى محطة معينة فحسب، بل أن أستطيع الاستمرار في تقديم الأفضل، وأن أكون راضية عن الأثر الذي أتركه من خلال عملي.



بحضور «بريق الدانة» وكوكبة من الفنانين والإعلاميين

«الزاهد»..

دراما واقعية تُصنع برؤية بندر السعيد وإخراج عيسى ذياب

كشف النقاب عن تفاصيل المسلسل الدرامي الجديد «الزاهد»، في حلقة نقاشية احتضنت كواليس العمل وجمعت الكاتب والمنتج بندر طلال السعيد بأبطال المسلسل ونخبة من الإعلاميين، وبحضور ومشاركة مجلة «بريق الدانة»، للتطرق إلى أبعاد هذا المشروع الشائق بالتزامن مع انطلاق تصويره رسمياً.







قصص واقعية من قلب المجتمع الخليجي

يستند مسلسل «الزاهد» إلى حكايات واقعية عاشتها مجتمعات خليجية، وتنطلق أحداثه جغرافياً من منطقة الجهراء في الكويت، ليعيد صياغتها دراماتياً في قالب معاصر يجمع بين التشويق والمعالجة الإنسانية. وقد حرص صُنّاع العمل على البحث والتقصي حول جذور هذه الحكايات ومصادرها لبناء أرضية واقعية صلبة تعكس تنوع البيئات الخليجية والتحولات النفسية والمجتمعية لشخصياته.

رؤية متكاملة وقالب درامي مكثف

يأتي المسلسل في قالب درامي قصير ينتمي لدراما الـ 10 حلقات، مما يمنح السرد إيقاعاً مشوقاً ومكثفاً بعيداً عن الإطالة. ويمثل جمع الفنان بندر طلال السعيد بين التأليف والإنتاج فرصة لتقديم رؤية فنية متكاملة تبدأ من الفكرة والبحث، وصولاً إلى التنفيذ على الشاشة. وفي تصريحات صحفية، أوضح السعيد أن اسم المسلسل يعكس وصفاً مباشراً لشخصية البطل، وهو إنسان زاهد في الحياة يسعى لنشر القيم الأخلاقية والمجتمعية، لكنه يصطدم بمواقف وأحداث عاصفة تهدد مكانته. كشف السعيد أن الشخصية مستوحاة من معلم واقعي درّسه القرآن والفقه والتجويد في صغره، حيث أجرى بحثاً ممتداً لسيرته التنقلية بين الكويت وسلطنة عُمان لإسقاطها دراماتياً. كما أكد أن تقليل عدد الحلقات والعرض خارج الموسم الرمضاني يأتي امتداداً لنجاح تجاربه الأخيرة خارج رمضان، مشيراً إلى اعتماده معايير دقيقة في اختيار الفنانين ترتكز على إسناد كل دور لمن يضيف له ويجسده بأعلى كفاءة.

نخبة من النجوم ورؤية إخراجية معاصرة

يتولى إخراج العمل عيسى ذياب، ويضم نخبة من النجوم بينهم: خالد البريكي، أحمد إيراج، عبدالله الخضر، شوق موسوي، وميس كمر، بينما تغني الفنانة آلاء الهندي تتر المسلسل بإشراف الموسيقار فهد البحري.



رؤية سينمائية مكثفة في 10 حلقات تجمع نجوم الخليج ولبنان

«ناعم العود».. دراما عربية قصيرة تفكك صراعات الشغف والتحولات الإنسانية



تستعد الساحة الفنية لاستقبال المسلسل الدرامي الجديد «ناعم العود»، وهو عمل قصير يمتد عبر 10 حلقات من إنتاج شركة «كلبير برودكشن» للمنتجة نورة الحميضان، وتأليف جاسم الرشيد، وإخراج أحمد الصفار. ويناقش المسلسل صراع الشغف الفني مع القيود الاجتماعية والتحولات النفسية وسط ظروف قاسية، محتضناً توليفة درامية تجمع نجوم الخليج ولبنان، من أبرزهم حمد العماني، وزينة مكي، والقدير صلاح الملا، إلى جانب غرور وعبد الله البلوشي.









وفي أول تجربة إخراجية منفردة له، أوضح المخرج أحمد الصفار أنه اعتمد على رؤية سينمائية وتكنيك دقيق باختيار عدسات وفريمات خاصة لخدمة الهوية البصرية للعمل، بينما عبر بطل المسلسل حمد العماني عن سعادته بأجواء الانسجام والتآلف بين أفراد الطاقم، مشيراً إلى أنه يجسد شخصية «مشاري»، وهو شاب يعشق الغناء ويواجه أزمات عائلية جراء ظهوره باسمه الحقيقي.

من جانبها، تسجل النجمة اللبنانية زينة مكي حضورها الثاني في الدراما الكويتية من خلال شخصية «ساندي»، وهي فنانة مسرحية تعيش صراعات عاطفية لإدراكها تعلق قلب زوجها بامرأة أخرى. وفي سياق متصل، يقدم الفنان القدير صلاح الملا دوراً استثنائياً يجسد فيه شخصية «إنسان بلا قلب»، مشيداً بقوة النص والتوجيه الإخراجي للعمل.

وعلى صعيد التحولات النفسية، كشفت الفنانة غرور عن تفاصيل دورها بشخصية «فرح» التي تمر بنقلة نوعية تتطور فيها من فتاة مسالمة إلى امرأة قوية تدافع عن حقها وعائلتها بعد مواجهة صدمات قاسية. كما أعرب الفنان عبد الله البلوشي عن سعادته بالتواجد في العمل، مؤكداً أن المسلسل يتناول خطوطاً درامية متنوعة بعيدة عن التكرار والنمط الدرامي.





فايا يونان توقّع مسك ختام

الدورة الـ 11 لأيام قرطاج الموسيقية بـ «رسائل الحب والذاكرة»

أسدلت مدينة الثقافة الستار على فعاليات الدورة الحادية عشرة لـ «أيام قرطاج الموسيقية»، والتي شكلت على مدار أسبوع كامل محطة بارزة جمعت بين العروض الفنية الحية والتشبيك المهني، مستقطبة أكثر من 20 ألف زائر ومشاركة نحو 200 موسيقي من 20 دولة. وقد توّجت هذه الدورة الناجحة بسهرة استثنائية أحيتها الفنانة السورية فايا يونان على مسرح الأوبرا، ليكون اللقاء مسك ختام تداخلت فيه حرارة اللقاء الإنساني وعمق الرسائل الفنية.







«اشتقت لكم.. وأشعر أنني ابنة هذا البلد»

في أجواء طغى عليها الدفء والتأثر العارم، استهلت فايا إطلالتها على الركح بعفوية مطلقة خاطبة جمهورها بالقول: «اشتقت لكم كثيراً». وتحدثت الفنانة السورية عن الخصوصية الاستثنائية التي تُميز علاقتها بتونس، مؤكدة أنها منذ زيارتها الأولى للبلاد عام 2017 تشعر وكأنها «ابنة هذا البلد».

وقد انعكست هذه المشاعر الصادقة على مجريات الحفل الذي تحول إلى لقاء حميمي بامتياز، تقدمت فيه الأغنية على مظاهر الاستعراض التقليدية؛ حيث تنقلت فايا بين باقة من أشهر أعمالها التي حفظها الجمهور وردّد مقاطعها، مثل «أحب يديك»، «بيناتنا في بحر»، و«غنّي».

لفتات وفاء وقضايا إنسانية على الركح

لم تكن سهرة الختام مجرد حفل غنائي اعتيادي، بل مساحة للتعبير عن النبض الإنساني ؛ إذ وجهت فايا تحية تضامن عميقة إلى سوريا وفلسطين عبر أداء أغنية «شعوب الحياة»، رافضةً وجع الحروب ومؤكدة قدرة الموسيقى على بعث الأمل من رحم القسوة والواقع المضطرب.

وعلى الصعيد المحلي، حرصت فايا على ترك بصمات وفاء خالصة للثقافة التونسية، فصدح صوتها بأغنيتها التونسية «نفرح برشة كي تسمعني»، واستحضرت روح الفنان الراحل ياسر الجرادي عبر رائعة «نرجعلك ديما». واختتمت الأمسية بلوحة موسيقية متفردة تمثلت في كوكتيل من روائع عملاق الطرب التونسي الهادي الجويني، لتلتقي الذاكرة الموسيقية التونسية بصوت عربي عابر للحدود.

الموسيقى مساحة للذاكرة والمحبة

في قراءة أعمق لمشاركتها ورؤيتها الفنية، أكدت فايا يونان أن الموسيقى تتجاوز المفهوم الضيق للعرض على خشبة المسرح، لتكون «مساحة حقيقية للتواصل، والذاكرة، والمحبة المتبادلة».

وفي تصريحات تزامنت مع ترقب ألبومها الجديد «فصول»، شددت فايا على أن جسور التواصل التي بنتها مع الجمهور التونسي على مدار الأعوام الماضية تظل راسخة ومتجددة، مؤكدة أن الأغنية تظل الملاذ الأصدق والممر الاطول نَفساً للتعبير عن قضايا الإنسان وهمومه، وتجسيد التقارب الحقيقي بين الهويات والثقافات دون فقدان لخصوصيتها.



سحر الظلال

المخملية والعيون الضبابية

تتربع صيحة «الظلال المخملية والعيون الضبابية» على عرش عالم الجمال والموضة لهذا الموسم، لتعيد إحياء الجاذبية الكلاسيكية بلمسة عصرية ومطفأة. تعتمد هذه الإطلالة على دمج الألوان بسلاسة تامة لتمنح العينين مظهراً غامضاً، ناعماً، وعميقاً يشبه الملمس المخملي، مما يجعلها الخيار الأول لكل من تبحث عن إطلالة تنبض بالثقة والأنظار الساحرة.

كيف يمكن تطبيق هذه الإطلالة باحترافية؟

يتطلب الحصول على عيون ضبابية ومخملية مثالية خطوات دقيقة ومدروسة:

ابدئي أولاً بتنظيف محيط العين وتطبيق برايمر خاص لضمان ثبات الظلال طوال اليوم ومنع تكتلها.

اختاري ظلال عيون ذات ملمس مطفأ ومخملي «Matte»، وقومي بتوزيع لون انتقادي دافئ على ثنية الجفن لخلق عمق طبيعي.



استخدمي فرشاة دمج ناعمة لتوزيع اللون الغامق- كالبني الداكن، أو الرمادي الفحمي، أو الأسود-بدءاً من منبت الرموش وصولاً إلى منتصف الجفن المتحرك، واحرصي على دمج الحواف جيداً لتختفي تماماً وتتداخل الألوان في ضبابية ساحرة دون خطوط حادة.

أخطاء شائعة يجب تجنبها

قد تواجهين بعض العقبات أثناء تطبيق هذا المكياج الجريء، وأبرزها هو المبالغة في سحب اللون إلى منطقة الحاجب أو النزول به كثيراً تحت العين، مما قد يمنحك مظهراً متعباً أو كأنك تعرضت لكدمة. تجنبي أيضاً استخدام الظلال اللامعة بكثافة مع هذه الإطلالة إذا كنت ترغبين في الحفاظ على الطابع المخملي المطفأة. كما يجب الحذر من إهمال تنظيف ما تساقط من مسحوق الظلال تحت العينين قبل وضع كريم الأساس لتجنب اتساخ البشرة وتدمير نظافة المكياج.

متى يمكنك اعتماد العيون الضبابية والمخملية؟

تعتبر هذه الصيحة مثالية للمناسبات المسائية، السهرات الفخمة، وحفلات العشاء الرسمية، نظراً لطابعها الدرامي الجذاب الذي يبرز تحت الإضاءات الخافتة. ومع ذلك، يمكنك تطويعها لتناسب أوقات النهار والعمل من خلال اعتماد درجات أفتح وأكثر طبيعية مثل البيج الداكن، البني الفاتح، أو التوتي المطفأ، مع دمجها بشكل خفيف وناعم يمنح العينين اتساعاً وحيوية دون مبالغة.

هل تناسب هذه الصيحة جميع الوجوه والعيون؟

تتميز هذه الإطلالة بمرونتها العالية وقدرتها على التكيف مع مختلف أشكال الوجوه، لكنها تتطلب بعض الذكاء في التطبيق بناءً على شكل العين. فصاحبات العيون الواسعة واللوزية يمكنهن تطبيقها بحرية كاملة ودون قيود. أما صاحبات العيون الصغيرة أو الغائرة، فيُفضل لهن تجنب إغراق الجفن كاملاً باللون الأسود الداكن لئلا تبدو العين أصغر حجماً، والتركيز بدلاً من ذلك على سحب الظلال للخارج مع إضاءة دمعة العين وخط الرموش السفلي بلون فاتح.

نصائح ذهبية لمكياج متكامل وأفضل

لضمان نجاح هذه الإطلالة وظهورك بأبهى حلة، حافظي على توازن وجهك بالكامل؛ فعندما تكون عيناك جريئتين وضبابيتين، يُفضل اعتماد أحمر شفاه بألوان حيادية أو ناعمة «Nude» لتجنب صخب المظهر العام. لا تنسي أيضاً تحديد خط العين الداخلي بقلم كحل مقاوم للثبات، وتكثيف رموشك بطبقات وفيرة من الماسكار لتعزيز إطار العين الضبابي وإبراز مدى سحره وأناقته.



اطلالة عصرية تمزج بين الأناقة والحداثة

تألقي بتسريحة «الشعر الزجاجي»..

تعتبر تسريحة الشعر الزجاجي (Glass Hair) واحدة من أبرز صيحات الجمال التي أعادت تعريف مفهوم النعومة واللمعان. إنها إطلالة تجمع بين الحداثة والأناقة، وتمنح الشعر مظهراً صحياً ومثالياً يخلو تماماً من أي تموجات.

لماذا سميت تسريحة «الشعر الزجاجي»؟

يعود سبب التسمية إلى المظهر النهائي للشعر؛ حيث يتميز بانعكاس الضوء عليه بشكل مكثف يشبه تماماً سطح الزجاج الأملس والصافي. لا تعتمد هذه الإطلالة على طول معين للشعر، بل على استقامة الخصلات وحوافها الحادة والمتساوية، مما يخلق سطحاً مرآوياً يعكس الأضواء بوضوح تام ودون أي عيوب أو تطاير.

هل الشعر الزجاجي مناسب للشعر الناعم أم المجعد؟

الخبر السار هو أن هذه التسريحة تناسب جميع أنواع الشعر تقريباً، ولكن تختلف طريقة تطبيقها باختلاف طبيعة الخصلات:





الشعر الناعم: يعتبر الأسهل في تحقيق هذه الإطلالة، لكنه يتطلب استخدام منتجات خفيفة الوزن حتى لا يبدو الشعر مسطحاً ومثقلاً بالدهون.

الشعر المجعد أو الخشن: يتطلب جهداً أكبر وعناية مضاعفة؛ إذ يحتاج إلى استخدام منتجات تنعيم فعالة، بالإضافة إلى الاستعانة بمجفف الشعر ومكواة السيراميك للوصول إلى النعومة الفائقة المطلوبة.

كيف يمكن الحصول على إطلالة الشعر الزجاجي؟

للحصول على هذا المظهر الساحر في المنزل، يمكنك اتباع الخطوات البسيطة التالية:

الغسيل والترطيب: استخدمي شامبو وبلسم غنيين بالمرطبات ومقاومة الهيشان لتجهيز الشعر.

الحماية من الحرارة: رشي بخاخاً واقياً من الحرارة على شعرك المندى قبل البدء بالتصفيف.

التجفيف الاحترافي: جففي شعرك باستخدام فرشاة مسطحة ومجفف شعر موجه نحو الأسفل لضمان استقامة الخصلات.

الكي واللمسات النهائية: استخدمي مكواة السيراميك بخصلات رفيعة، ثم ضعي القليل من السيروم أو الزيت الخفيف لإضفاء البريق الزجاجي النهائي.

طرق حماية الشعر والعناية به من التقصف:

نظراً لأن هذه الإطلالة تعتمد أحياناً على استخدام أدوات التصفيف الحرارية، فمن الضروري الحفاظ على صحة الشعر وحمايته من التلف والتقصف باتباع النصائح التالية:

قص الأطراف بانتظام: احرصي على قص الأطراف التالفة كل بضعة أشهر لمنع انتشار التقصف إلى باقي الخصلات.

الترطيب العميق: واظبي على استخدام ماسكات الشعر المغذية مرة أسبوعياً لتعويض الرطوبة المفقودة.

تقليل درجات الحرارة: استخدمي أقل درجة حرارة ممكنة في أدوات التصفيف مع الحرص الدائم على تطبيق واقي الحرارة.

النوم على حرير: استبدلي أغطية الوسائد القطنية بأخرى من الحرير أو الساتان لتقليل الاحتكاك ومنع تقصف الشعر وتكسره أثناء النوم.



سحر الإطلالة الملكية في يوم زفافك

مكياج العروس.. بين هوية الملامح وصيحات الجمال

ليلة الزفاف هي اللحظة التي تتجه فيها كل الأنظار نحو العروس، حيث تبحث كل فتاة عن إطلالة استثنائية تحفر في الذاكرة. وهنا يبرز التحدي الأكبر لكل عروس ومحترفة تجميل: كيف يمكن خلق توازن مثالي بين ما يبرز الجمال الفريد للوجه والبشرة، وبين مواكبة أحدث صيحات وموضة مكياج العروس؟ إن السر يكمن في معاملة الموضة كإلهام وليس كقانون صارم، بحيث تُطوع الصيحات العصرية لخدمة الملامح الطبيعية للعروس لا العكس، لتبدو في أبهى وأرقى حلة ممكنة دون أن تفقد هويتها الخاصة.

بشرتك وملامح وجهك أولاً.. الأساس الذي لا يقبل التبديل

تُعد طبيعة البشرة «جافة، دهنية، مختلطة» وملامح الوجه «شكل العيون، حجم الشفاه، وتقاسيم العظم» هي نقطة البداية الحقيقية لأي مكياج ناجح. فما يناسب البشرة الدهنية من مستحضرات ذات تحكم باللمعان وثبات عال يختلف كلياً عما تحتاجه البشرة الجافة التي



تتطلب ترطيباً عميقاً وفينيش ديوي «Dewy». كما أن تقنيات الكونتورينغ وتوزيع الظلال يجب أن تُصمم خصيصاً لهيكل وجه العروس؛ فمثلاً، الوجه الدياري يتطلب تقنيات تبرز الزوايا وتطيل الوجه بصرياً، بينما الوجه الطويل يحتاج إلى تقصير بصري عبر توزيع البلاشر بطريقة عرضية. الاحترام الكامل لخصوصية البشرة والملامح هو الضمانة الوحيدة لإطلالة طبيعية ومريحة طوال ساعات الحفل الطويلة.

موضة الموسم.. لمسات عصرية تُنعش إطلالتك بروح متجددة

بينما يظل المكياج الكلاسيكي الخيار الآمن، إلا أن متابعة موضة الموسم تمنح العروس طابعاً عصرياً متجدداً. تتنوع الصيحات الحديثة بين البشرة المضيئة بطابع «جلاس سكين»، والعيون السموكي الناعمة بألوان ترابية أو وردية دافئة، وصولاً إلى أحمر الشفاه الجريء أو الهادئ حسب رغبة العروس. دمج هذه الصيحات لا يعني تقليدها بشكل أعمى، بل انتقاء ما يتناغم منها مع شخصية العروس وفستان الزفاف وأجواء الحفل «سواء كان زفافاً مسائياً فخماً في قاعة مغلقة أو حفلاً هادئاً في الهواء الطلق»، مما يضمن إطلالة حديثة وفي الوقت ذاته خالدة لا تفقده بريقها مع مرور السنين.

كيف تختارين المكياج المناسب لك في يوم زفافك؟

قومي بجلسة بروفة مبكرة: لا تقومي بتجربة مكياج الزفاف للمرة الأولى ليلة الحفلة؛ بل احجزي جلسة بروفة قبل الموعد بشهر على الأقل مع خبيرة التجميل لتجربة اللوك الكامل واختبار تفاعله مع بشرتك.

ضعي اعتبارات الإضاءة والتصوير في الحسبان: مكياج الكاميرا والفيديو يختلف عن المكياج العادي، لذا احرصي على استخدام كريم أساس يتناسب مع درجة بشرتك الحقيقية وتجنبي الكميات المبالغ فيها من الـ «Flashback» أو الفلاتر البيضاء.

اختاري مستحضرات مقاومة للدموع والعرق: تأكدي من اعتماد منتجات مقاومة للماء «Water-proof» وخاصة الماسكارا ومثبت المكياج، لتضمني ثبات إطلالتك ونضارتها طوال ليلة الفرح من اللحظة الأولى وحتى النهاية.

اختار الأكثر راحة لك: اختاري ما يجعلك تشعرين بالراحة والثقة عندما تنظرين إلى المرآة. الإطلالة الأجمل دائماً هي تلك التي تعكس شخصيتك الحقيقية وتجعلك تشعرين أنك النسخة الأجمل والأكثر تألقاً من نفسك.



أسرار الجمال بين الإتقان الفني والابتكارات التجميلية

فن نحت الوجه الحديث... خطوات يجب أن تتعرفي عليها

يعد نحت الوجه واحداً من أبرز الفنون والتقنيات في عالم الجمال المعاصر، حيث تجاوز كونه مجرد صيحة عابرة ليصبح وسيلة متكاملة لإبراز الملامح الطبيعية وتعزيز الثقة بالنفس. يعتمد خبراء التجميل اليوم على منظومة واسعة من الأساليب المتطورة التي تدمج بين الذكاء البصري في التجميل والابتكارات الحديثة، مما يتيح لكل شخص إبراز جماله الخاص بأسلوب فريد وساحر.

السحر البصري.. فن النحت بالمكياج

يبقى المكياج الوسيلة الأسرع والأكثر مرونة لتغيير ملامح الوجه مؤقتاً دون أي تدخلات خارجية. يعتمد خبراء التجميل في هذه التقنية على قاعدة أساسية تقوم على التباين اللوني بين الظلال الفاتحة والداكنة؛ فالألوان الداكنة تستخدم لتصغير أو إخفاء المناطق التي يرغب الفرد في تقليل بروزها مثل عظام الوجنتين السفلية أو



خط الفك، بينما تعمل الألوان الفاتحة أو الهالايتر على جذب الضوء وإبراز مناطق الجمال كالأنف المرتفع أو أعلى الخدين. السر يكمن في الدمج الاحترافي والناعم لتجنب ظهور خطوط حادة، مما يمنح الوجه بعداً ثلاثي الأبعاد وإشراقة طبيعية تشبه التأثير الناتج عن إضاءة الاستوديو.

التقنيات التجميلية غير الجراحية.. بدائل دائمة وطويلة الأمد

لم يعد نحت الوجه مقتصراً على مستحضرات التجميل، بل تطور ليشمل تقنيات طبية وتجميلية متقدمة تجريها العيادات المتخصصة بأمان تام. من أبرز هذه الطرق استخدام الفيلر وحقن حمض الهيالورونيك لتحديد خط الفك، وإبراز الذقن، ورفع عظام الوجنتين بدقة متناهية تعيد للوجه شبابه وتناسقه. كما أثبتت تقنيات مثل الخيوط التجميلية «Thread Lifts» فعاليتها في شد الجلد المرتخي ونحت الوجه فورياً دون الحاجة لجراحة تقليدية. وفي الوقت نفسه، تلعب تقنيات الليزر وأجهزة الموجات فوق الصوتية دوراً محورياً في تحفيز إنتاج الكولاجين الطبيعي، مما يسهم في شد البشرة وتحديد ملامحها تدريجياً.

كيف تحافظين على نضارة وجهك

لا يمكن لأي تقنية نحت أو مكياج أن تمنح النتائج المرجوة إذا كانت البشرة باهتة أو مجهدة. يؤكد خبراء التجميل والعناية بالبشرة أن النضارة الطبيعية هي الأساس الذي يبنى عليه كل جمال. وللحفاظ على إشراقة وجهك طوال اليوم، ينصح باتباع الخطوات التالية:

الترطيب المستمر: شرب كميات وفيرة من الماء واستخدام مرطب يناسب نوع البشرة يحافظ على امتلاء الجلد ومرونته.

الوقاية من الشمس: استخدام واقي الشمس بشكل يومي يحمي الكولاجين من التلف ويمنع ظهور التجاعيد المبكرة.

التنظيف العميق والتقشير: إزالة المكياج بدقة قبل النوم وتقشير البشرة أسبوعياً يساعد على تجدد الخلايا والتخلص من الخلايا الميتة.

النظام الغذائي المتوازن: تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات «مثل فيتامين سي» والأحماض الدهنية الأساسية يمنح البشرة توهجاً طبيعياً من الداخل.

إن الجمع بين تقنيات النحت الذكية والاعتناء الصحي بالبشرة هو المفتاح الحقيقي للوصول إلى إطلالة متوازنة ومشرقة تعكس جمالك الحقيقي بكل ثقة وجاذبية.



بين لذة المذاق وميزان الصحة

عالم الشوكولاته وعلاقتها بوزن الجسم

تعتبر الشوكولاته واحدة من أكثر الأطعمة شعبية وجاذبية حول العالم، حيث تحتل مكانة خاصة في قلوب الملايين وتعتبر هدية مثالية للتعبير عن المشاعر. إلا أن هذه العلاقة الحميمة غالباً ما يصاحبها شعور خفي بالقلق من زيادة الوزن وتأثيراتها على الصحة العامة. إن فهم الأسباب الكامنة وراء هذا الشغف الجارف، وأنواع الشوكولاته المختلفة، وكيفية التوازن بين الاستمتاع بمذاقها والحفاظ على الوزن المثالي، يمثل خطوة أساسية للاستمتاع بها دون الشعور بالذنب.

أصل الشوكولاته والرحلة التاريخية من المشروب إلى اللوح الصلب

يعود تاريخ الشوكولاته إلى آلاف السنين، حيث بدأ مع حضارات أمريكا الوسطى مثل المايا والأزتك. في ذلك الوقت، لم تكن الشوكولاته حلواً كما نعرفها اليوم، بل كانت مشروباً مراً وخشن القوام، يحضر من حبوب الكاكاو المطحونة ويخلط بالبهارات والفلفل الحار، وكان



يستهلكه الملوك والكهنة في الطقوس الدينية والاحتفالات الخاصة. مع وصول المستكشفين الأوروبيين إلى العالم الجديد، أُدخلت حبوب الكاكاو إلى إسبانيا وتم تعديل الوصفة بإضافة السكر والعسل لتناسب الأذواق الأوروبية. وتدريجياً، تحولت الشوكولاته من مشروب أرستقراطي حكر على الطبقات الغنية إلى صناعة عالمية واسعة النطاق ظهرت فيها قوالب الشوكولاته الصلبة التي نعرفها في العصر الحديث.

أسرار التعلق العاطفي وحب الشوكولاته

لا يقتصر حب الشوكولاته على طعمها الشهي فحسب، بل يتجاوز ذلك ليصل إلى أبعاد كيميائية ونفسية عميقة. فعند تناول الشوكولاته، يحفز الدماغ على إفراز هرمون الدوبامين المسؤول عن الشعور بالسعادة والرضا، إضافة إلى مادة السيروتونين التي تحسن المزاج وتقلل من مستويات التوتر والقلق. كما تحتوي الشوكولاته على مركبات فريدة تثير شعوراً بالراحة العاطفية، مما يجعلها الملاذ الأول للكثيرين عند الشعور بالإرهاق النفسي أو الحزن، لتصبح بذلك مكافأة يومية مرتبطة بذكريات الطفولة والمناسبات السعيد.

أنواع الشوكولاته وأشهر مناطق الإنتاج العالمية

تتعدد أنواع الشوكولاته بناءً على نسبة الكاكاو والمكونات المضافة، أبرزها الشوكولاته السوداء الغنية بنسب عالية من الكاكاو، وشوكولاته الحليب التي تتميز بقوامها الكريمي وحلاوتها، والشوكولاته البيضاء التي تُصنع من زبدة الكاكاو والحليب والسكر دون مسحوق الكاكاو نفسه. وعالمياً، تنمو شجرة الكاكاو في المناطق الاستوائية القريبة من خط الاستواء، وتتصدر دول مثل ساحل العاج وغانا وسويسرا وبلجيكا والإكوادور قائمة أشهر مناطق الإنتاج والتصنيع، حيث تشتهر سويسرا وبلجيكا بابتكار أرقى التقنيات وألذ الوصفات العالمية.

حقيقة العلاقة بين الشوكولاته وزيادة الوزن

ترتبط الشوكولاته غالباً بزيادة الوزن نظراً لاحتوائها على مستويات عالية من السكريات المكررة والدهون المشبعة التي تزيد من السعرات الحرارية اليومية مقارنة بما يحتاجه الجسم. ومع ذلك، فإن المشكلة لا تكمن في الشوكولاته بحد ذاتها، بل في الكميات المتناولة والنوعيات التي تحتوي على إضافات صناعية وسكر كثيف. فالشوكولاته السوداء ذات النسبة العالية من الكاكاو تحتوي على نسب سكر أقل وغنية بمضادات الأكسدة التي قد تدعم عملية التمثيل الغذائي إذا تم تناولها باعتدال، بينما تؤدي الأنواع الغنية بالحليب والحلويات السكرية إلى تراكم الدهون بسرعة عند الإفراط فيها.

نصائح لابد منها للتوفيق بين حب الشوكولاته وضبط الوزن

ليس كل جسم رشيق هو جسم صحي بالضرورة؛ فمؤشر كتلة الجسم (BMI) قد يخطئ أحياناً في تصنيف حالتك، حيث يمكن أن يقع الشخص ضمن «الوزن الطبيعي» بينما تتراكم الدهون الحشوية حول أعضائه الداخلية مهددةً سلامته. كيف تكتشفها باختصار؟

المؤشر البصري: بروز البطن بشكل مستدير وواضح هو أولى العلامات.

قياس محيط الخصر: هو المعيار الأهم؛ ويُفضل ألا يتجاوز 94 سم للرجال و 80 سم للنساء.

معادلة الطول: قسّمي طولك على محيط خصرك، إذا كانت النتيجة 0.5 أو أكثر، فأنت في منطقة الخطر.

التشخيص الدقيق: يبقى التشخيص الدقيق عند الاخصائيين.



صحتك تبدأ من إفطارك..

إفطار الأذكياء.. وقود العقل وبوابة التفوق

تعد وجبة الإفطار أكثر من مجرد إمداد سريع للجسم بالطاقة؛ إنها الحجر الأساس لبناء جسم سليم وعقل متقد، ولا سيما لدى الأطفال في مرحلة النمو. تشبه هذه الوجبة بـ «زر التشغيل» للوظائف الذهنية والإدراكية، حيث تنقل الطفل من حالة الخمول البدني والعقلي بعد ساعات النوم إلى ذروة النشاط والاستيعاب.

سر تسميتها بـ «إفطار الأذكياء» وعلاقتها بالقدرات الذهنية

يعتمد الدماغ بشكل أساسي على الجلوكوز كمصدر للطاقة. بعد الصيام الليلي، تنخفض مستويات السكر في الدم، مما يؤثر سلباً على التركيز والذاكرة. هنا يأتي دور «إفطار الأذكياء» متوازن العناصر، ليغذي الخلايا العصبية ويحسن التواصل بينها. أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يواظبون على تناول إفطار صحي يظهرون تحسناً ملحوظاً في سرعة المعالجة الذهنية، واسترجاع



المعلومات، والاستيعاب الدراسي، فضلاً عن تحسن مزاجهم وسلوكهم داخل الفصل.

التوقيت المثالي وأهمية تنوع الوجبة لصحة الجسم

الفرصة الذهبية لتناول الإفطار هي خلال ساعتين من الاستيقاظ «ويفضل بين الساعة 6:30 و 8:00 صباحاً»، وذلك لإعادة ضبط التمثيل الغذائي وتنشيط عملية الحرق. أما السر في صحة الجسم فيكمن في التنوع الغذائي، حيث يجب أن تحتوي الوجبة على:

الكربوهيدرات المعقدة: مثل الشوفان والخبز الأسمر لتزويد الدماغ بالطاقة المستمرة.

البروتينات: مثل البيض والجبن واللبن لبناء العضلات والأنسجة.

الدهون الصحية: المتمثلة في المكسرات وجوز الهند وزيت الزيتون لدعم صحة خلايا الدماغ.

الفيتامينات والألياف: من الخضروات والفواكه الطازجة.

احتياجات الإفطار واختلافها باختلاف الأعمار

تختلف طبيعة الإفطار بحسب المدى العمري للطفل.

الأطفال الصغار «5-2 سنوات»: يحتاجون إلى وجبات سهلة الهضم وغنية بالكالسيوم والبروتين «مثل الحليب، البيض المسلوق، وقطع الفاكهة الطرية» لدعم النمو البدني السريع.

أطفال المدارس «12-6 سنة»: تزداد حاجتهم للتركيز والنشاط الإدراكي، لذا يفضل تقديم وجبات تجمع بين الشوفان، المكسرات، الأجبان، والخبز الكامل.

المراهقون «18-13 سنة»: يمرون بمرحلة نمو هرموني وبدني مكثف، ويحتاجون لإفطار غني بالبروتينات والألياف والمغنيسيوم «مثل زبدة الفول السوداني، البيض، والعصائر الطبيعية» لضمان التوازن الهرموني والطاقة العالية.

توصيات صباحية وسناكات ما بعد الإفطار

لضمان أقصى استفادة ذهنية وبدنية خلال النهار، ينصح بما يلي:

الترطيب أولاً: شرب كوب من الماء عند الاستيقاظ لتنشيط الدورة الدموية.

الابتعاد عن السكريات السريعة: تجنب العصائر المصنعة والحلويات في الصباح لتفادي خمول ما بعد الارتفاع السريع للسكر.

وجبة خفيفة «Snack» منتصف الصباح: بين الإفطار والغداء «حوالي الساعة 10:30 صباحاً»، يفضل تناول حبة فاكهة «كالتفاح أو الموز»، أو حفنة صغيرة من المكسرات النيئة، أو طبق صغير من اللبن. هذه الوجبة تحافظ على استقرار مستوى السكر وتضمن استمرار التدفق الذهني طوال الفترة الصباحية.



ما تأكله يخبرك كيف سيكون يومك..!!

غذاءك ونومك..

مفتاحان لصحة مستدامة وطاقة متجددة

تؤثر الخيارات الغذائية اليومية بشكل مباشر على جودة الحياة، حيث لا يقتصر تأثير الطعام والشراب على طاقة الجسم الجسدية فحسب، بل يمتد ليشمل تنظيم الساعة البيولوجية وأنماط النوم الليلية. فالطعام هو الوقود الذي يوجه العمليات الحيوية، وأي خلل في نوعيته أو توقيته ينعكس فوراً على الراحة النفسية والصحية.

تأثير الوجبات اليومية على الجسم والنوم

أثبتت العديد من الدراسات العلمية، من بينها أبحاث منشورة في دوريات متخصصة مثل «مجلة التغذية السريرية الأمريكية»، أن الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة والدهون المشبعة تؤدي إلى تقلبات حادة في مستويات السكر في الدم، مما يتسبب في إطلاق هرمونات التوتر مثل الكورتيزول ويؤدي إلى الاستيقاظ المتكرر ليلاً. في المقابل، تساهم الوجبات الغنية بالألياف والبروتينات الخالية من الدهون والأحماض الدهنية مثل أوميغا3- في استقرار مستويات الطاقة وتحفيز إفراز هرمون النوم. على سبيل المثال، أشارت دراسة أجرتها جامعة هارفارد إلى أن تناول الوجبات الثقيلة أو الغنية بالبهارات قبيل النوم يعيق عمل الجهاز الهضمي، مما يجبر الجسم على بذل طاقة



إضافية للتمثيل الغذائي على حساب الراحة العميقة والنوم الريمي.

أهمية تحقيق المعدل الوسطي لساعات النوم

يُعد النوم العميق والكافي عنصراً أساسياً لتجديد الخلايا وتقوية الذاكرة وجهاز المناعة. وتشير توصيات المؤسسة الوطنية للنوم «National Sleep Foundation» إلى أن البالغين بحاجة إلى معدل وسطي يتراوح بين 7 إلى 9 ساعات من النوم ليلاً. تحقيق هذا المعدل الوسطي يضمن توازن الهرمونات المسؤولة عن الشهية «مثل اللبتين والغرلين»، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وأمراض القلب. إضافة إلى ذلك، فإن النوم الكافي يرفع مستوى اليقظة والتركيز والنشاط الحيوي طوال ساعات اليوم التالي، مما يعزز الإنتاجية والكفاءة الذهنية والبدنية.

تناغمية غذائية صحية

لتحقيق التناغم المثالي بين الغذاء والنوم، تقترح الدراسات الغذائية اتباع آلية يومية متوازنة تعتمد على القواعد التالية:

توزيع وجبات اليوم: تناول وجبات صغيرة ومتوازنة تحتوي على الحبوب الكاملة والخضروات الطازجة لضمان إمداد الجسم بالطاقة التدريجية وتجنب التخمة المسائية.

توقيت الوجبة الأخيرة: الانتهاء من تناول العشاء قبل النوم بـ 3 ساعات على الأقل، مع التركيز على أطعمة محفزة للنوم تحتوي على الحمض الأميني «تريبتوفان» والمغنيسيوم، مثل الموز، المكسرات، ومنمنتجات الحليب قليلة الدسم، والتي تساهم في إنتاج السيروتونين والميلاتونين.

تجنب المنبهات: التقليل التدريجي للمشروبات المحوية على الكافيين بعد فترة ما بعد الظهر، نظراً لتأثيرها المباشر على إطالة زمن النوم وتقليل جودته، استناداً إلى الأبحاث التي تؤكد بقاء تأثير الكافيين في الجسم لعدة ساعات.



أفضل المشروبات الطبيعية لمحاربة التوتر والقلق

في زحمة الحياة اليومية وضغوطها المتواصلة، يبحث الكثيرون عن وسائل طبيعية وآمنة لاستعادة التوازن الداخلي والهدوء النفسي والجسدي. ولا شك أن ما نتناوله يومياً يؤثر بشكل مباشر على جهازنا العصبي ومزاجنا العام. تساهم بعض المشروبات الطبيعية بشكل فعال في تهدئة الأعصاب، خفض معدلات التوتر، وتحسين جودة النوم بفضل احتوائها على مضادات الأكسدة ومكونات مهدئة للجهاز العصبي.

شاي البابونج.. المهدئ الكلاسيكي الأول

يعد البابونج من أعرق الأعشاب المستخدمة تاريخياً لتعزيز الاسترخاء، ومحاربة الأرق. يحتوي البابونج على مركبات الفلافونويد التي ترتبط بمستقبلات معينة في الدماغ، مما يساعد في تقليل القلق وتحفيز النعاس.

طريقة التحضير: تغلى كوب من الماء، ثم يضاف إليه ملعقة كبيرة من أزهار البابونج المجففة أو كيس شاي



جاهز، ويغطى الكوب لمدة 5 إلى 10 دقائق لضمان احتفاظه بالزيوت الطيارة، ثم يحلى بقطرات من العسل الطبيعي.

الوقت الأنسب: يفضل تناوله في المساء قبل النوم بساعة لتنقية الذهن والاسترخاء.

شاي اللافندر «الخزامى».. عطر الطبيعة المهدئ

لا يقتصر سحر اللافندر على رائحته العطرية المميزة فحسب، بل يمتد لتأثيره العميق على تهدئة الأعصاب وتقليل هرمونات التوتر في الجسم مثل الكورتيزول. يساعد شاي اللافندر في إرخاء العضلات وخفض ضغط الدم المرتبط بالتوتر العصبي.

طريقة التحضير: تنقع ملعقة صغيرة من براعم اللافندر المجففة في كوب ماء مغلي لمدة 10 دقائق، ثم يصفى المشروب جيداً.

الوقت الأنسب: في أوقات الظهيرة أو بعد يوم عمل شاق ومجهد.

شاي النعناع الأخضر..لانتعاش ذهني يخفف التوتر

يتميز النعناع بقدرته العالية على إرخاء العضلات وتخفيف التوتر العضلي والذهني على حد سواء. تعمل مركباته المنعشة على تهدئة الجهاز الهضمي، وهو أمر بالغ الأهمية نظراً لارتباط المعدة والأمعاء الوثيق بالحالة المزاجية والعصبية.

طريقة التحضير: تغلى أوراق النعناع الطازجة مع الماء لمدة 5 دقائق، أو يصب الماء المغلي فوق أوراق نظيفة وتترك منقوعة لعدة دقائق.

الوقت الأنسب: يمكن تناوله في أي وقت خلال اليوم، وخاصة بعد الوجبات الرئيسية لتعزيز الهضم والراحة.

الحليب الدافئ بالكركم والزنجبيل «الحليب الذهبي»

يعد هذا المشروب تقليدياً وعلاجياً بامتياز؛ فالكركم يحتوي على مركب «الكركمين» الذي يدعم صحة الدماغ ويقلل من الالتهابات والقلق، بينما يساعد الحليب الدافئ على تحفيز إفراز السيروتونين المساعد على تحسين المزاج.

طريقة التحضير: يسخن كوب من الحليب «نباتي أو حيواني» مع نصف ملعقة صغيرة من الكركم، ورشة قرفة، ورشة صغيرة من الفلفل الأسود لتعزيز الامتصاص، مع قليل من العسل.

الوقت الأنسب: ليلاً كجزء من طرق الاستعداد للنوم العميق.

إن دمج هذه المشروبات الصحية في روتينك اليومي لا يقتصر دوره على ترطيب الجسم فحسب، بل يمنحك لحظات من الصفاء الذهني والهدوء التي تجعلك قادراً على مواجهة ضغوط الحياة بكل طاقة إيجابية واتزان.



دفء الشتاء وصحة الجسد

الشوربة الرفيق المثالي
للرشاقة ومقاومة السمنة الموسمية

مع إطلالة فصل الشتاء، تنخفض درجات الحرارة ويميل الجسم بطبيعته إلى الخمول وتراجع النشاط الحركي، مما يتسبب لدى الكثيرين في زيادة الوزن الملحوظة أو ما يُعرف بـ»سمنة الشتاء». وفي ظل الرغبة المستمرة في تناول أطعمة دافئة ومشبعة، يبرز طبق الحساء أو الشوربة كخيار مثالي يجمع بين التدفئة، والقيمة الغذائية العالية، والقدرة الفعالة على ضبط الوزن والتحكم بالشهية.

دور الشوربة في محاربة سمنة الشتاء وتعزيز الصحة

تعتبر الشوربة وجبة مثالية للتحكم بالوزن بفضل غناها بالسوائل والألياف الغذائية التي تمنح شعوراً مبكراً بالامتلاء والشبع، مما يقلل من كميات الطعام المتناولة في الوجبة الرئيسية. إضافة إلى ذلك، تتميز الشوربة المصنوعة من الخضروات أو المرق الصافي بانخفاض محتواها من السعرات الحرارية، بينما تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الأساسية التي تدعم جهاز المناعة في مواجهة أمراض الشتاء كالبرد



والإنفلونزا، وتنشط عملية الأيض وحرق الدهون رغم الخمول النسبي.

الشوربة كعلاج طبيعي وداعم للصحة المناعية والنفسية

إلى جانب دورها في الرشاقة، تلعب الشوربة الدافئة دوراً علاجياً ووقائياً فريداً خلال فصل الشتاء؛ فهي تساهم في ترطيب الجسم وتعويضه عن قلة شرب الماء في الأجواء الباردة، مما يحسن صحة الجلد والهضم. كما أثبتت الدراسات أن تناول الأطباق الساخنة والغنية بالمرق الطبيعي يساعد في تخفيف احتقان الحلق وأعراض نزلات البرد الشائعة. وعلاوة على ذلك، فإن المكونات الدافئة تحفز إفراز هرمونات السعادة وترفع الشعور بالراحة النفسية والاطمئنان في الأيام القاتمة والمطيرة.

أشهر أنواع الشوربات الشتوية المغذية وطرق تحضيرها

تتعدد أنواع الشوربات التي يمكن الاعتماد عليها في الشتاء، وفي مقدمتها شوربة العدس الغنية بالبروتين النباتي والألياف، حيث تحضر بتحميص البصل والثوم، ثم سلق العدس مع الجزر والكمون



حتى النضج، قبل خلطها للحصول على قوام ناعم ومغذي. كما تأتي شوربة الخضروات المشكلة كخيار خفيف وخال تقريباً من الدهون، وتُعد بتقطيع مجموعة متنوعة من الخضروات كالقرع والكوسا والكرفس وغليها مع مرق الخضار الطبيعي وقليل من البهارات. ولا يمكن إغفال شوربة الدجاج بالخضار التي تدمج البروتين عالي الجودة مع السوائل الدافئة، وتُحضَّر بسلق صدور الدجاج مع قطع البصل والجزر والهيل ثم تفكيكها وإعادتها إلى المرق مع القليل من الشوفان لزيادة الكثافة والفائدة.

نصائح ذهبية لشوربة صحية وفعالة في إنقاص الوزن

للحصول على أقصى فائدة صحية من الشوربة دون زيادة في الوزن، يجب تجنب إضافة المكونات الدسمة مثل الكريمة الثقيلة، الزبدة بكثرة، أو النشا المكرر، والاعتناء بالاعتماد على الدهون الصحية كزيت الزيتون بكميات معتدلة. كما يُفضل استخدام مرق الدجاج أو اللحم المنزوع الدسم، والإكثار من التوابل الطبيعية كالزنجبيل والكركم والكمون التي تعزز عملية التمثيل الغذائي وتمنح مذاقاً شهياً يغني عن الملح الزائد، مما يضمن وجبة دافئة، صحية، ومحافظة على الرشاقة طوال فصل الشتاء.



شوربة الجزر

المكونات:

- بصلة مفرومة
- 8 حبات جزر مغسول ومقطّع
- لتر وربع مرق خضار قليل الملح
- 100 غراماً جبن كريمي قليل الدسم
- رشّة فلفل أسود مطحون
- حزمة كزبرة خضراء مفرومة

الطريقة:

- يوضع البصل والجزر في قدر كبير، ثم تضاف مرق الخضروات وتترك المكونات حتى تبدأ بالغليان.
- تخفف النار ويغطى القدر جزئياً، وتترك الشوربة على نار هادئة لمدة 20 إلى 25 دقيقة، أو حتى يصبح الجزر والخضروات طرية.
- تخلط الشوربة باستخدام الخلاط اليدوي حتى يصبح قوام ناعم ومتجانس، ويمكن أيضاً نقلها إلى الخلاط الكهربائي وتخلط حتى تصبح ناعمة.
- تضاف معظم كمية الجبن الكريمي إلى الشوربة، وتخلط مرة أخرى حتى يذوب الجبن ويمتزج جيداً.
- يعاد تسخين الشوربة على نار هادئة، ثم توزع في أطباق التقديم، وتزين بالكمية المتبقية من الجبن الكريمي، ورشة من الفلفل الأسود والكزبرة الخضراء.



سلطة البطاطا الهندية

المكونات:

- 500 غراماً بطاطا صغيرة الحجم
- بصلة حمراء صغيرة ومفروم ناعماً
- قرن فلفل أخضر حار مفروم ناعماً
- ملعقتين كبيرتين عصير الليمون
- ربع كوب كزبرة خضراء مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة الكمون مطحون ومحمص
- ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الحار
- نصف ملعقة صغيرة بهارات المسالا الهندية
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة كبيرة ونصف زيت الخردل

الطريقة:

- تغسل البطاطس الصغيرة جيداً، ثم تسلق في قدر كبير حتى تنضج، وبعد ذلك تترك تبرد قليلا وتقشر.
- في وعاء صغير، يخلط زيت الخردل مع رقائق الفلفل الأحمر وبهارات الماسالا والكمون المطحون المحمص والفلفل الأسود والملح.
- توضع البطاطس المسلوقة والمقشرة في وعاء كبير.
- يضاف البصل الأحمر المفروم والفلفل الأخضر والكزبرة الخضراء.
- يسكب خليط التتبيلة وعصير الليمون فوق البطاطس.
- تقلب المكونات برفق حتى تتغطى جميع حبات البطاطس بالتتبيلة بشكل متجانس.
- تقدم سلطة البطاطس مباشرة أو تترك قليلاً حتى تتشرب النكهات.



مكرونة بالجمبري

المكونات:

- 400 غراماً جمبري متوسط أو كبير الحجم، مقشر ومنظف
- فص ثوم مفروم ناعماً
- ربع كوب زيت الزيتون
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس طازج ومفروم
- ملح حسب الرغبة
- فلفل حار أو فلفل أسود
- 3 أكواب معكرونة مسلوقة

الطريقة:

- تسلق المكرونة في قدر كبير من الماء المغلي المملح حتى تصل لمرحلة نضوجها مع بقاء قوامها متماسكاً قليلاً، وتقلب أثناء الطهي من وقت لآخر.
- أثناء سلق المكرونة، يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يضاف الثوم والبقدونس المفروم والجمبري والملح والفلفل الحار أو الأسود.
- تقلب المكونات ويطهى الجمبري لمدة 5 دقائق تقريباً حتى ينضج ويتحول لونه من الشفاف إلى الوردي.
- إذا كان الجمبري مطهياً مسبقاً، يكفي تسخينه لمدة دقيقة فقط مع التقليب حتى لا يجف أو يلتصق بالمقلاة.
- يحتفظ بحوالي ربع كوب من ماء سلق المكرونة، ثم تصفى المكرونة وتضاف إلى المقلاة مع الجمبري.
- ترفع درجة الحرارة إلى نار عالية، ويضاف ماء سلق المكرونة.
- تقلب المكرونة والجمبري معاً لمدة دقيقة تقريباً حتى يتبخر معظم الماء ويتجانس الخليط ويصبح قوامه ناعماً وكريمياً قليلاً.
- تقدم المكرونة بالجمبري فوراً، وتزين بالبقدونس الطازج المفروم.



تفاح بالقرفة والجوز

المكونات:

- 4 حبات تفاح
- ربع كوب شراب القيقب
- نصف كوب جوز
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة صغيرة قرفة

الطريقة:

- يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 175 مئوية.
- في وعاء متوسط، يخلط شراب القيقب والجوز المفروم والفانيليا والقرفة جيداً، ويترك الخليط جانباً أثناء تجهيز التفاح.
- تغسل حبات التفاح ويزال الجزء الداخلي والبذور باستخدام أداة إزالة قلب التفاح، مع الحرص على ترك الجزء السفلي من التفاحة سليماً حتى لا تتسرب الحشوة أثناء الخبز.
- يرتب التفاح في صينية مناسبة للفرن، ثم تحشى كل حبة بالتساوي بخليط الجوز وشراب القيقب.
- يدخل التفاح إلى الفرن ويخبز لمدة 20 دقيقة، حتى يصبح طرياً من الخارج مع بقاء قوامه متماسكا قليلا من الداخل. وللحصول على تفاح أكثر طراوة، تزياد مدة الخبز نحو 10 دقائق.
- تخرج التفاح من الفرن وتقدم دافئاً، ويمكن تزيينه بالقليل من الجوز المفروم ورشة من القرفة.

دار الآثار الإسلامية تفتتح معرض «الإحسان صناعة الجمال في المساجد»

تحت رعاية سمو الشيخ أحمد عبدالله الأحمد الصباح رئيس مجلس الوزراء، وبحضور ممثله وزير الإعلام والثقافة بالوكالة عمر سعود العمر، افتتح في المركز الأمريكاني الثقافي معرض «الإحسان: صناعة الجمال في المساجد»، الذي تنظمه دار الآثار الإسلامية. ويستعرض المعرض 17 تحفة قيمة من «مجموعة الصباح الآثارية»، وتتجلى فرادة هذا الحدث في اعتماده على فكرة تبلورت من فضول وأسئلة الأطفال «بين 6 و12 عاماً» حول كيفية صنع مقتنيات المساجد وإتقانها.


كلمة وزير الدولة لشؤون الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وزير الاعلام والثقافة بالوكالة عمر العمر


الشيخة دعة صياح السالم الصباح - معالي الوزير عمر العمر - السفير السعودي الامير سلمان بن سعد آل سعود


الامين العام المساعد جساعد الزامل


الحضور اثناء عزف النشيد الوطني الكويتي



جولة



كلمة النور المطلق



عريفة الحفل الجزائري السنافي



الحضور

2

مؤتمر الدورة الثانية لجائزة «الشيخ يوسف بن عيسى الثقافية»

عقدت جائزة الشيخ يوسف بن عيسى الثقافية مؤتمرها الصحافي للإعلان عن تفاصيل دورتها الثانية «2027-2026»، حيث أكد رئيس مجلس أمنائها، د. عبد العزيز العيسى، أن الاستثمار في المعرفة والثقافة هو الركيزة الأساسية لبناء الإنسان وترسيخ قيم الحوار والانفتاح. واستلهاماً لرؤية الشيخ يوسف بن عيسى القناعي الإصلاحية، طرح د. العيسى مبادرتين إستراتيجيتين لتعزيز دور القطاع الخاص؛ الأولى تهدف لإنشاء صندوق لدعم تعلم الطلبة المحتاجين والمتفوقين، والثانية تتضمن إطلاق «جائزة الكويت للابتكار».


عبد العزيز سلطان العيسى


الامين العام المساعد مساعد الزامل


الروائية بثينة العيسى



جماعية


مشاري خامد


د. عيسى الانصاري


عباس الحداد


عريف الحفل علي خاجة


جماعية

ختام فعاليات مؤتمر الكلية الكندية

بمشاركة نخبة من أبرز الأكاديميين والتربويين من حول العالم، اختتمت في الثامن عشر من أكتوبر ، فعاليات مؤتمر الكلية الكندية في الكويت وجمعية معلمي اللغة الإنجليزية في الكويت لهذا العام 2026. «تحت رعاية مجلس الجامعات الخاصة، وبدعم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، سلط المؤتمر الضوء على مكانة الكويت المتنامية كمركز إقليمي للابتكار التربوي والتطوير المهني». «عشرات الجلسات العلمية المتزامنة ناقشت أحدث الاتجاهات الحديثة؛ تصدرها الذكاء الاصطناعي، مهارات التحول الرقمي، والنزاهة الأكاديمية، مع التركيز على نهج تعليمي يتمحور حول الإنسان».










Associate











أثر العنف الأسري على مستقبل الطفل وبدائل التربية الإيجابية

النفسية والاجتماعية. غير أن لجوء بعض الأسر إلى الأساليب العنيفة في التربية، سواء كان عنفًا لفظيًا أو جسديًا، يترك جراحًا عميقة تُجهض طاقات الطفل وتُلقي بظلالها القاتمة على مستقبله، مما يستدعي تبني أساليب تربوية حديثة تُراعي طبيعة النمو.

تعتبر الأسرة اللبنة الأولى في بناء شخصية الطفل وتشكيل هويته الأثر السلبي لتعنيف الأطفال على الشخصية والمستقبل

يؤدي التعنيف الأسري إلى تهشيم البناء النفسي للطفل: إذ يَنشأ بعقد من الخوف، وضعف الثقة بالنفس، والاهتزاز الوجداني. مستقبلياً، يتحول الطفل المعنَّف في كثير من الأحيان إلى شخصية إما انسحابية تعاني من القلق والاكتئاب وصعوبة التكيف الاجتماعي، أو شخصية عدوانية تعيد إنتاج العنف مع مجتمعها وأسرتها المستقبلية. كما يضعف العنف القدرات الذهنية والتحصيل الدراسي، حيث يستهلك الخوف طاقة العقل التي ينبغي أن توجه للابتكار والتعلم.



كيف تتعاملين مع أخطاء الأطفال وفق مراحلهم العمرية

تتطلب التربية الرشيدة فهم طبيعة كل مرحلة عمرية للتعامل مع أخطاء الطفل بوعي وحكمة:

مرحلة الطفولة المبكرة «من 2 إلى 6 سنوات»:

يكون السلوك الخاطئ غالباً ناتجاً عن الفضول أو عدم القدرة على التعبير. يعالج الخطأ بالتوجيه المباشر المبسط، وتشتيت الانتباه نحو نشاط إيجابي، مع حزم هادئ دون صراخ أو ضرب.

مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة «من 7 إلى 12 سنة»:

يستوعب الطفل مفهوم السبب والنتيجة. يعالج الخطأ بالحوار، وإشعاره بالمسؤولية من خلال تحمل نتائج أفعاله «كالاعتذار أو إصلاح ما أفسده»، واستخدام أسلوب الحرمان المؤقت من بعض الميزات.

مرحلة المراهقة «من 13 سنة فما فوق»:

تتطلب هذه المرحلة التحول من دور الآمر إلى دور الصديق والناديح. يعالج الخطأ بالحوار القائم على الاحترام المتبادل، والاتفاق المسبق على القواعد والعواقب، مع تجنب فرض السلطة القاسية التي تؤدي للتمرد.

خطورة المقارنات الظالمة وبدائلها الإيجابية

تعد مقارنة الطفل بإخوته أو أقرانه من أخطر أنماط التربية السلبية؛ فهي تزرع في نفسه شعوراً بالنقص والدونية، وتغذّي مشاعر الحقد والغيرة بين الأبناء. كما تدمر شغفه الخاص وتجعله يربط قيمته الذاتية بإرضاء الآخرين فقط.

وللحفاظ على الصحة النفسية للطفل، يجب استبدال المقارنة المباشرة بـ «المقارنة الذاتية»، أي مقارنة أداء الطفل الحالي بأدائه السابق لتشجيعه على التطور، مع التركيز على اكتشاف نقاط قوته الفريدة وتعزيزها.

خطورة المقارنات الظالمة وبدائلها الإيجابية

تعد مقارنة الطفل بإخوته أو أقرانه من أخطر أنماط التربية السلبية؛ فهي تزرع في نفسه شعوراً بالنقص والدونية، وتغذّي مشاعر الحقد والغيرة بين الأبناء. كما تدمر شغفه الخاص وتجعله يربط قيمته الذاتية بإرضاء الآخرين فقط. وللحفاظ على الصحة النفسية للطفل، يجب استبدال المقارنة المباشرة بـ «المقارنة الذاتية»، أي مقارنة أداء الطفل الحالي بأدائه السابق لتشجيعه على التطور، مع التركيز على اكتشاف نقاط قوته الفريدة وتعزيزها.



خطوة نحو حوار بنّاء
وعلاقة زوجية متوازنة..

زوجي كثير الانتقاد لي.. ماذا أفعل؟

تُعتبر الأسرة المأوى الأول والسكن النفسي لكل من الزوجين، إلا أن الطريق نحو هذا السكن قد تعترضه بعض التحديات والسلوكيات المفاجئة. وتُعد مشكلة «كثرة انتقاد الزوج» واحدة من أبرز العقبات التي قد تؤرق الزوجة، وتجعلها تشعر بقلة التقدير وتراجع الثقة بالنفس. إن الانتقاد المستمر ليس مجرد عبارات عابرة، بل قد يتحول مع الوقت إلى جدار يفصل بين القلبين. ولكي تتجاوز الأسرة هذه العقبة، يحتاج الأمر إلى فهم دوافع هذا السلوك والتعامل معه بحكمة واقتدار.

دوافع الانتقاد المستمر عند الزوج

كي نتمكن من علاج المشكلة، لا بد أولاً من فهم جذورها. فالزوج الذي يكثر الانتقاد غالباً ما يدق أبواب أسباب نابعة من بيئته أو نشأته؛ فقد يكون نشأ في بيئة أسرية تعتمد النقد أسلوباً أساسياً للتعبير، أو يرزح تحت ضغوط نفسية ومهنية تجعله يفرغ شحنات التوتر في محيطه الأسري. وفي بعض الأحيان، يعود ذلك إلى السعي المفرط نحو «الكمالية» في كل تفاصيل الحياة، أو وجود حاجة غير معلن عنها للتقدير والاهتمام لم يستطع التعبير عنها بشكل مباشر.



كيف تتعاملين مع الانتقاد بذكاء؟

إذا كنتِ تواجهين هذا الموقف، فإن الخطوة الأولى هي ضبط رد الفعل. لا تقابلي النقد بالغضب أو الدفاع المستميت؛ لأن ذلك يزيد الجدال اشتعالاً. بدلاً من ذلك، اتبعي الخصوصية التالية:

الاستماع الواعي والهدوء: اسمعي ما يقوله بصلابة وهدوء، وافصلي بين مشاعرك المباشرة وبين الفكرة ذاتها.

الحوار المباشر والصريح: اختاري وقتاً هادئاً بعيداً عن أوقات المشاحنات، وعبّري عن مشاعرك بوضوح باستخدام أسلوب «أنا» بدلاً من «أنت»، مثل: «أشعر بالحزن عندما يُوجه لي النقد بهذه الطريقة، وأتمنى أن نتشارك الآراء بأسلوب أكثر رفقاً».

وضع حدود بأسلوب راق: ارفضي النقد الذي يطال شخصيتك أو كرامتك بصوَرة جازمة ولكن محترمة، ووضحي أن الانتقاد البنّاء للمواقف مرحب به، أما التجريح الشخصي فلا يستقيم معه بناء أسري سليم.

أسس العلاقة الزوجية الناجحة

العلاقة الزوجية الناجحة لا تعني غياب المشكلات أو الانزعاج، بل تعني القدرة على إدارة هذه التباينات بحكمة. تقوم العلاقات المتينة على ثلاثة أركان أساسية: التواصل الفعّال الذي يسمح للطرفين بالحديث بشفافية دون خوف، والاحترام المتبادل الذي يصون كرامة كل فرد، والمرونة والتغافل عن الهنّات الصغيرة. عندما يسود التقدير والامتنان أركان البيت، يقل دافع الانتقاد وتتحول النظرة من البحث عن الأخطاء إلى الامتنان للمجهودات.

نصائح عملية لتحسين جودة العلاقة بين الزوجين

تعزيز التقدير اليومي: ابدئي بالتركيز على الإيجابيات وتقديم الثناء للزوج على جهوده؛ فغالباً ما يُعدل السلوك الإيجابي من سلوك الطرف الآخر بالتبعية.

تخصيص وقت مشترك للحوار: خصصا وقتاً دورياً يومياً أو أسبوعياً للحديث المفتوح بعيداً عن مسؤوليات الأولاد وضغوط العمل.

التغافل والتسامح: تجاوزا الملاحظات البسيطة التي لا تؤثر على جوهر الحياة الأسرية، فليس كل موقف يستدعي الوقوف عنده.

البحث عن الأسباب الخفية: حاولي استكشاف ما إذا كان النقد مجرد غطاء لضغوط خارجية أو رغبة في الدعم، وكوني له السند في أوقاته الصعبة.

الاستعانة بمختص عند الحاجة: إذا استمر النقد بشكل هادم وأثر سلباً على الصحة النفسية للأسرة، فلا حرج من استشارة أخصائي علاقات أسرية لمساعدتكما على بناء جسور تواصل جديدة.



خلف الشاشات البراقة
وعالم السوشيال ميديا

كيف تعيد وسائل التواصل تشكيل سعادة الأسرة وتغذي الاكتئاب العائلي؟

تُشكل وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية؛ فقد ألغت الفواصل الزمانية والمكانية وجعلت العالم قرية صغيرة. غير أن هذا التواصل الافتراضي اللامحدود ألقى بظلاله على التواصل الحقيقي داخل البيت الواحد، فبينما كان الهدف منها التقريب بين البشر، أصبحت في كثير من الأحيان سبباً في جفاء العلاقات العائلية وتراجع مستويات الرضا والسعادة الأسرية.

العزلة تحت سقف واحد... ظاهرة «الصمت الأسري الرقمي»

شهدت السواتر المنزلية تحولاً ناعماً ولكنه خطير، حيث يجتمع أفراد الأسرة في غرفة واحدة ولكن كل منهم يجلس في عالمه الافتراضي الخاص. تُعرف



هذه الظاهرة بـ «العزلة الرقمية» أو «الصمت الأسري الرقمي»، حيث يقل التفاعل اللفظي والعاطفي المباشر بين الآباء والأبناء أو بين الزوجين. يؤدي هذا الغياب العاطفي إلى إضعاف جودة العلاقات الأسرية وتراجع الشعور بالأمان والدفء الذي كانت توفره الجلسات العائلية التقليدية، مما ينعكس سلباً على درجة السعادة العامة داخل المنزل.

المقارنة الاجتماعية المستمرة وتأثيرها على الرضا الأسري

تقدم منصات التواصل الاجتماعي عادةً صوراً ومقاطع فيديو مُنتقاة ومُعدلة تعكس جانباً مثالياً من حياة الآخرين: رحلات فاخرة، بيوت مثالية، ولحظات فرح لا تنتهي.

وفقاً لـ نظرية المقارنة الاجتماعية «Social Comparison Theory»، يتأثر المستخدمون سلبياً عند مقارنة واقعهم المعيشي الصعب بهذه الصور المثالية المزيفة. تولد هذه المقارنات المستمرة شعوراً بالدونية والدناءة الاقتصادية أو الاجتماعية لدى الآباء، وشعوراً بالسخط والجحود لدى الأبناء، مما يفقد الأسرة قدرتها على الامتنان والشعور بالسعادة بما تملكه.

قراءة في أحدث الدراسات العلمية حول الاكتئاب العائلي والإدمان الرقمي

أظهرت الأبحاث والدراسات العلمية الحديثة نتائج تحذيرية تربط بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل والاعتلالات النفسية الأسرية:



الاكتئاب العائلي التراكمي: تشير الأبحاث الصادرة عن مجلات نفسية عالمية «مثل Frontiers in Psychiatry وJournal of Mental Health» إلى أن الانشغال الدائم بالشاشات يخلق حلقة مفرغة: حيث يقلل الاستخدام المفرط من جودة النوم والتواصل البصري، مما يرفع من معدلات القلق والاكتئاب لدى المراهقين. ويتنقل هذا التوتر تدريجياً ليشمل الوالدين بسبب فقدان السيطرة وعدم القدرة على حماية الأبناء، مما يخلق بيئة منزلية مشحونة بالإحباط والاكتئاب العائلي.

الدور الوقائي للبيئة الأسرية: كشفت دراسة مسحية حديثة استهدفت طلاب الجامعات والشباب أن إدمان وسائل التواصل مرتبط بشكل وثيق بزيادة مستويات الاكتئاب والقلق، ولكن وجود بيئة أسرية داعمة ومترابطة يعمل كحائط صد وقائي يخفف بشكل كبير من هذه الآثار النفسية السلبية.

ظاهرة «الغضب السريع والتشتت»: أثبتت الدراسات أن التنبيهات المستمرة والاستجابة السريعة للرسائل الإلكترونية ترفع هرمون التوتر «الورتيزول» وتزيد من حدة الانفعالات داخل المنزل، مما يحول أي نقاش أسري بسيط إلى شجار محتدم.

كيف تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بوعي وتتجنب إدمانها؟

لكي تبقى وسائل التواصل أدوات نافعة دون أن تحول منزلكم إلى ساحة للعزلة أو الاكتئاب، يمكن اتباع النصائح العملية التالية:

1. تحديد أوقات ومناطق «خالية من التكنولوجيا» «Tech-Free Zones»



اتفقوا كعائلة على منع استخدام الهواتف أثناء تناول الوجبات الغذائية، أو في غرف النوم قبل النوم بساعة على الأقل. هذا الإجراء يعزز جودة النوم ويفتح المجال للحوار والمشاركة الشفهية.

2. إدارة الإشعارات وتفعيل وضع «عدم الإزعاج»

تعتمد المنصات على الإشعارات لجذب انتباهك باستمرار. أوقف الإشعارات غير الضرورية لتطبيقات التواصل واجعل تفقد الهاتف قراراً واعياً منك وليس استجابة لرنين جهازك.

3. تطبيق قاعدة الـ 30 دقيقة يوميا

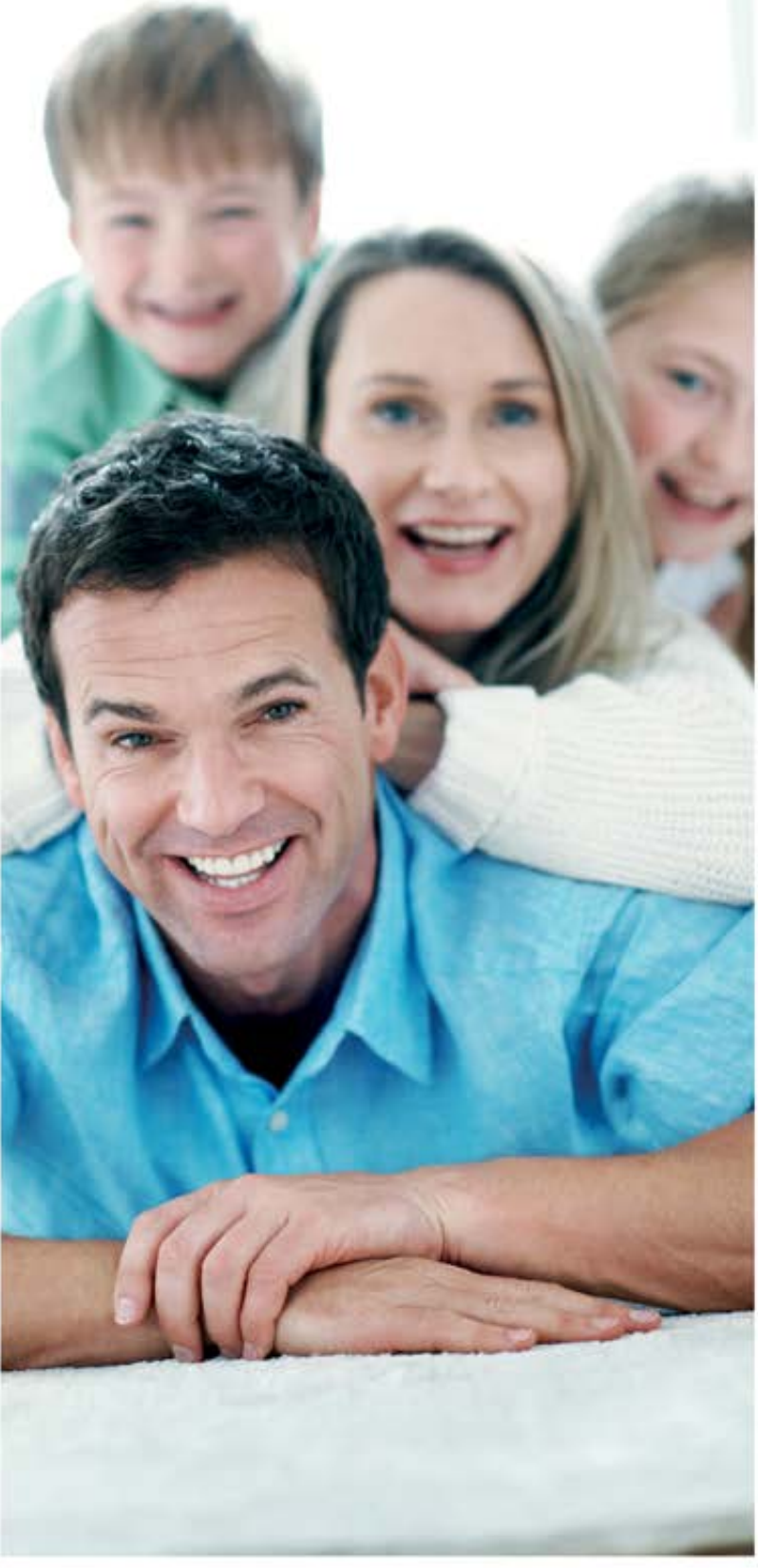
تؤكد التجارب العلمية أن تقليل استخدام منصات التواصل الاجتماعي إلى نحو 30 إلى 60 دقيقة يومياً يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في الشعور بالوحدة والاكتئاب، ويمنحك وقتاً أطول لممارسة هوايات واقعية.

4. المشاركة الإيجابية بدلاً من التصفح السلبي

التصفح السلبي بلا هدف «Scrolling» يزيد الشعور بالإحباط والمقارنة. استبدل ذلك بالتفاعل المباشر والهادف مع المعارف، أو استخدم المنصات للتعلم واكتساب المهارات.

5. استعادة الأنشطة الأسرية الجماعية

احرصوا على تنظيم أنشطة خارجية تشارك فيها العائلة بأكملها بعيداً عن الشاشات؛ كالمشي، ممارسة الرياضة، القراءة المشتركة، أو الرحلات الأسبوعية لتعزيز الرصيد العاطفي والترابط الأسري.



راحتك الحقيقية تبدأ من تفاصيل يومك..

لماذا تنتظرين الإجازة السنوية؟

غالباً ما نربط مفهوم «الراحة» في أذهاننا بفكرة السفر، أو الانقطاع التام عن الروتين، أو انتظار ذلك الموعد السنوي للإجازة وكأنه طوق النجاة الوحيد من غرق الضغوط اليومية. لكن الحقيقة الأعمق التي تغفل عنها الكثير من النساء هي أن الراحة الحقيقية والمستدامة لا تأتي من إجازة عابرة، بل تصنعها العادات اليومية الصغيرة؛ فهي الميناء الآمن الذي تلج إليه المرأة كل مساء لتجدد طاقتها وتمنح أسرتها الدفء والسكينة.

التناغم اليومي.. مفتاح السكينة الأسرية

تبدأ الراحة الأسرية من الداخل، وتحديداً من الحالة النفسية للمرأة. عندما تتبنى المرأة عادة تنظيم الأولوية والتنفس الواعي وسط زحام المهام، فإنها تبث طاقة إيجابية هادئة في ارجاء البيت. إن تخصيص دقائق معدودة للهدوء الصباحي أو تدوين الامتنان يعيد ضبط البوصلة النفسية، مما يجعلها قادرة على إدارة التحديات المنزلية بحكمة ومرونة، وينعكس مباشرة على استقرار الأسرة وسعادة أطفالها وزوجها.



طقوس المسا.. واحة الاسترخاء بعد العناء

لا ينبغي أن ينتظر الجسد والعقل نهاية العام للاسترخاء. إن خلق طقوس مسائية ثابتة مثل إغلاق الشاشات قبل النوم بفترة كافية، أو احتساء مشروب دافئ بتمعن، أو قراءة صفحات من كتاب مفضل، يرسل إشارات للجهاز العصبي بأن وقت السلام قد حان. هذه العادات البسيطة تفرز هرمونات الاسترخاء، وتحول نهاية اليوم من حالة إرهاق مستمر إلى محطة شحن دافئة تعزز جودة النوم وتريح الأعصاب.

مشاركة الأدوار وتوزيع الأعباء كعادة ذكية

لا تستطيع المرأة وحدها حمل جبل المسؤوليات طوال العام ثم تطلب الراحة السحرية مع أول أيام الإجازة. إن ثقافة التفويض ومشاركة الأعباء المنزلية مع أفراد الأسرة كعادة يومية مستمرة تخفف العبء الثقيل وتغرس روح التعاون والمسؤولية المشتركة في نفوس الأبناء. هذا الترابط المنزلي يجعل البيت بيئة مريحة للجميع طوال أيام السنة. فلا تشعر المرأة بأنها تعمل بمعزل عن الآخرين.

فن الاستعداد..كيف نجهز للإجازة السنوية بذكاء؟

حتى تكون الإجازة واحة حقيقية للاستجمام وليست مصدراً للتوتر، فإنها تتطلب تخطيطاً استباقياً ذكياً. يبدأ الاستعداد بترتيب المهام المنزلية والمهنية مسبقاً، وإشراك العائلة في وضع جدول مرن للأنشطة، ووضع خطة واضحة لفصل الذهن عن ضغوط العمل اليومية تدريجياً قبل موعد السفر أو الاستجمام بأيام، لتبدأ الإجازة فوراً من لحظتها الأولى بلا عقبات أو فوضى مسبقة.

الإجازة السنوية.. تتويج للجهد لا طوق نجاة وحيد

حين تصبح العادات اليومية للراحة أسلوب حياة، تتغير النظرة تماماً للإجازة السنوية. لا تعود الإجازة هي المنجد الوحيد من الاحتراق النفسي، بل تتحول إلى محطة تتويج مباركة لمسيرة عام كامل من العمل والإنجاز المنتظم. تستثمر المرأة هذه الإجازة بكل استرخاء وبهجة لاكتشاف آفاق جديدة أو الاستمتاع برفقة الأسرة بلا شعور بالذنب أو الإرهاق المزمن، لأنها كانت تمنح نفسها حقوقها اليومية أولاً بأول.



5 خطوات بسيطة
لتحويل منزلك إلى ملاذ شتوي دافئ

مع انخفاض درجات الحرارة واقتراب فصل الشتاء، يتوق الجميع لتحويل منازلهم إلى مساحات دافئة ومريحة تعكس أجواء هذا الفصل البارد. لا يتطلب الأمر إدخال تغييرات جذرية أو ميزانية ضخمة، بل يعتمد على لمسات ذكية وبسيطة تضفي طابعاً حميمياً على أرجاء البيت. نستعرض في السطور التالية خطوات عملية وسهلة لتجديد ديكور منزلك واستقبال الشتاء بأناقة ودفء.



إضاءة هادئة تعزز الدفء البصري

تلعب الإضاءة دوراً محورياً في خلق الأجواء الشتوية، فهي قادرة وحدها على بث شعور بالراحة والألفة. يفضل الاستغناء مؤقتاً عن الإضاءة البيضاء الساطعة والمباشرة، واستبدالها بإضاءة دافئة ذات درجات صفراء هادئة. يمكنك توزيع الأباجورات ذات الإضاءة الصفراء في زوايا الغرف، والاعتماد على إضاءة الخيوط المضيئة أو «سلاسل الليد» حول المرايا أو أرفف الكتب. ولا تنسَ سحر الشموع المعطرة بروائح شتوية مثل الفانيليا، القرفة، أو الصنوبر، حيث تمنح المنزل إضاءة رومانسية خافتة وعطراً منعشاً يبعث على الاسترخاء في الأمسيات الباردة.

طبقات الأقمشة الدافئة والمنسوجات الفاخرة

تعد المنسوجات والأقمشة العنصر الأهم والأسرع في إحداث تغيير جذري بمظهر الغرف خلال فصل الشتاء. ابدأ باستبدال الأقمشة الخفيفة والقطنية بأخرى ثقيلة ودافئة مثل الصوف، المخمل، والفرو الصناعي. ضع وسائد ذات ملمس ناعم بألوان شتوية غنية مثل العنابي، الزيتي، أو الخردلي على الأريكة، مع ترك بطانية أو مفرش صوفي أنيق مطوياً على مسند المقعد ليصبح في متناول اليد للتدثر به. كما تضفي السجادات ذات الوبر العالي شعوراً رائعاً بالدفء بمجرد ملامسة القدمين للأرض، وتكسر برودة الأرضيات الخشبية أو السيراميك.

لمسات الطبيعة والنباتات الخضراء

حتى في أبرد أيام السنة، يظل لإدخال عناصر الطبيعة إلى داخل المنزل سحر خاص ينعش الأجواء. يمكنك جلب بعض الفروع الجافة ووضعها في مزهرية طويلة لإضفاء طابع ريفي دافئ، أو استخدام الصنوبريات الصغيرة والنباتات الداخلية التي تتحمل أجواء الشتاء. تضفي الأخشاب الطبيعية الملونة أو غير المجهزة في قطع الأثاث الصغيرة أو الإكسسوارات شعوراً بالقرب من الطبيعة والاحتواء. تساهم هذه التفاصيل البسيطة في كسر جمود الديكور الداخلي وخلق توازن بصري مريح ومبهج في آن واحد.

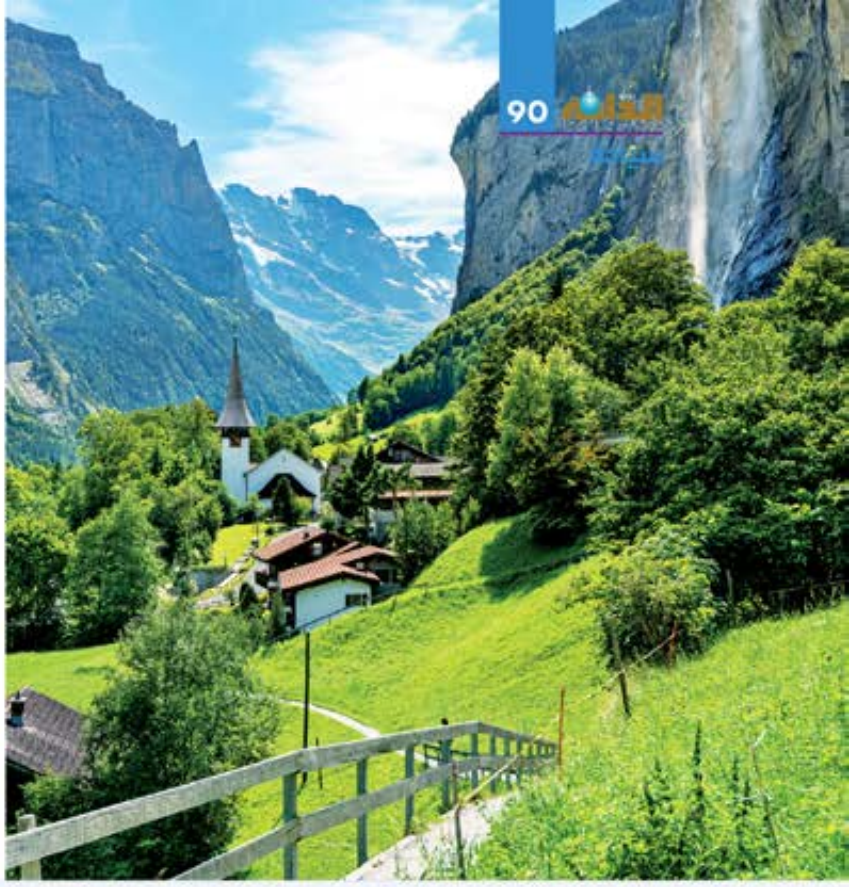
تنظيم زاوية خاصة للاسترخاء والقراءة

الشتاء هو الفصل الأنسب للجلوس طويلاً في المنزل والاستمتاع بالهدوء، ولذلك فإن تخصيص زاوية مريحة للاسترخاء يعد خطوة ضرورية. اختر كرسياً مريحاً بجوار النافذة إن أمكن، وضع بجانبه طاولة صغيرة لكوب من الشاي الساخن أو القهوة، مع مصباح قراءة موجه. أضف وسائد داعمة وغطاءً دافئاً، واجعل هذه الزاوية ملاذك الخاص للقراءة، التأمل، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة بعيداً عن صخب الحياة اليومية وضغوط العمل المستمرة.

ألوان دافئة تعكس الروح الشتوية

تنعكس الألوان بشكل مباشر على حالتنا المزاجية، ولهذا فإن اعتماد درجات لونية دافئة في تفاصيل الديكور يمنح شعوراً بالاحتواء. يمكنك إدخال هذه الألوان عبر إكسسوارات بسيطة مثل اللوحات الجدارية التي تحمل طابعاً شتوياً، أو الستائر ذات الألوان الترابية والداكنة مثل البيج الغامق، البني، والرمادي الداكن. تساعد هذه الدرجات في امتصاص الضوء البارد وخلق بيئة متناغمة ومريحة للعين، لتجعل منزلك واحة حقيقية للدفء والسكينة طوال فصل الشتاء.





السياحة الشتوية في الريف السويسري

أجمل 5 مناطق ريفية..

جمال ترسمه الثلوج وتحاكي به الأنشطة الشتوية

تحول السياحة الشتوية الريفية في سويسرا القرى والأودية الجبلية إلى لوحات بياض ناصع، حيث تمتزج راحة الأكواخ الخشبية الدافئة بجلسات الفوندو مع الأنشطة الثلجية المميزة.إليكم أجمل ٥ مناطق ريفية سويسرية يمكنك زيارتها في فصل الشتاء:

1. وادي لوتربرونن «Lauterbrunnen»

يتحول هذا الوادي العملاق في فصل الشتاء إلى عالم خيالي محاط بالقمم المغطاة بالثلوج الناصعة، حيث تكتسي الأكواخ الخشبية بالثلج الأبيض وتتحول الشلالات الشهيرة مثل شلال «ستوباخ» إلى تشكيلات جليدية منحوتة بفعل البرودة. يُعد الوادي من أهدأ المناطق الريفية شتاءً، ويتميز بسهولة الوصول منه إلى القرى الجبلية المجاورة الخالية من السيارات عبر القطارات التقليدية. تتيح المنطقة لزوارها ممارسة رياضة المشي الشتوي عبر مسارات مخصصة وممهدة وسط الوادي وعلى ضفاف نهر «لوتشين»، إضافة إلى إمكانية الانطلاق في رحلة بقطار الجبال للوصول إلى «قمة أوروبا» «Jungfraujoch» واستكشاف القصر الجليدي والتراس البانورامي، أو تجربة ركوب الزلاجات الخشبية «Sledding» من قرية «إيسنفلوه» نحو الأسفل والتزلج في منحدرات قمم «مورين» و«وينجن».

2. قرية غريندلوالد «Grindelwald»

تقع هذه القرية في قلب منطقة «أوبرلاند البرنية» عند أقدام جبل «إيغر» الشهير، وتعتبر الخيار الأفضل لمن يبحث عن الأجواء الريفية الشتوية النشطة والممتعة لكافة الأعمار. تتميز غريندلوالد بتلالها الخشبية العريضة المغطاة بالثلوج،





وبالمزج الساحر بين أجواء القرى التقليدية والمرافق السياحية الشتوية المتطورة. توفر القرية لزوارها تجربة ركوب زحليقة «بيغ بينت» التي تنحدر من قمة «فاولهورن» وتُعد واحدة من أطول مسارات الزلاجات الخشبية في أوروبا، إلى جانب خوض مغامرات قمة «فيرست» مثل المشي على الجسر المعلق فوق الهاوية الجليدية وتجربة الطيران الشراعي، فضلاً عن إمكانية التزلج والمشي بأحذية الثلج «Snowshoeing» بين الغابات الصنوبرية والمروج البيضاء.

3. قرية زيرمات «Zermatt»

تُعد زيرمات قرية جبلية ساحرة خالية تماماً من السيارات التقليدية وتعتمد كلياً على المركبات والقطارات الكهربائية، مما يمنحها هواءً نقياً وأجواء ريفية فاخرة في أحضان جبال الألب. يُبرز الشتاء جمالها بفضل إطلالتها المباشرة والواضحة على جبل «ماترهورن» الهرمي الشهير، إلى جانب طابع أبنيتها القديمة المصنوعة من الخشب القاتم والخدمات الراقية التي تقدمها. يستمتع زوار القرية بركوب قطار «غورنيرغرات» الجبلي المكشوف الذي يمر بالقرب من الأنهار الجليدية، والتزلج على منحدرات عالية تتقاطع مع الحدود الإيطالية في منطقة «ماترهورن غليشير باراديس»، علاوة على تجربة التجول ليلاً في البلدة القديمة بين المباني الخشبية التاريخية المضاءة بالأنوار الدافئة والاستمتاع بوجبات «الفوندو» و«الراكليت» السويسرية الأصيلة.

4. إقليم أبنزل «Appenzell»

يوفر إقليم أبنزل فرصة مثالية للابتعاد عن المنتجعات الشائعة واكتشاف الريف السويسري بأسلوبه التقليدي الأصيل وسط الانعزال والتأمل. ينفرد الإقليم بمزارعه وقراه الهادئة وبيوته الملونة والمنقوشة يدوياً والتي تظهر تحت الثلوج كأنها مشاهد من قصص الأطفال المصورة، مع الحفاظ على التقاليد السويسرية المتوارثة. تشمل الأنشطة الشتوية في أبنزل المشي في مسارات جبلية وريفية ممهدة تنقل الزائر بين التلال والمزارع المغطاة بالثلج، والصعود عبر التلفريك إلى قمة «سانتيس» للاستمتاع بإطلالة بانورامية تشمل حدود ست دول مجاورة في الأيام الصافية، بالإضافة إلى زيارة مصانع الجبن المحلية لتذوق جبن «أبنزلر» الشهير والمشاركة في الفعاليات الفلكلورية الشتوية داخل القرى.

5. قرية غشتاد والقرى المجاورة «Gstaad & Saanenland»

تجمع هذه المنطقة بين الهدوء الريفي المطلق والمشاهد الطبيعية الخلابة، وتضم قرى صغيرة مجاورة مثل «سانن» و«لاونين». تزداد المنطقة جمالاً في الشتاء بنمط بنائها الموحد القائم على الأكواخ الخشبية «Chalet Style»، ووديها العريض الذي يتيح رؤية الأفق الأبيض الشاسع وسط هدوء تام. تتنوع الأنشطة الشتوية هنا بين زيارة النهر الجليدي في قمة Glacier 3000 والمشي على الجسر المعلق الوحيد في العالم الذي يربط بين قمتين جبليتين، وممارسة التزلج الريفي عبر الأودية والمزارع الشاسعة، وصولاً إلى خوض جولة ريفية تقليدية داخل العربات التي تجرها الخيول حول بحيرة «لاونينسي» المتجمدة وسط طبيعة صامتة وساحرة.



نيسان تكشف
عن النموذج الاختباري Z Kaze

كشفت شركة نيسان النقاب عن نموذجها الاختباري الجديد «Z Kaze» خلال فعاليات معرض «ZCON» السنوي في مدينة فينيكس بولاية أريزونا. ويستلهم هذا النموذج، الذي يحمل اسماً يابنياً يعني «الريح»، إرث سبعة أجيال من سيارات Z الرياضية، مسلطاً الضوء على ثقافة السيارات المعدلة عبر تصميم فريد بسقف مفتوح من نوع T-top.

تصميم خارجي يجمع الأصالة والجرأة

تألق النموذج بطلاء «باسيفيك تيل» المستوحى من مياه المحيط وتشكيلة تعديلات تشمل غطاء محرك وعتبات من ألياف الكربون، إلى جانب عجلات «نيسمو LMGT2» أصلية ومجددة بقياس 18 بوصة. وتعكس هذه اللمسات طابع سيارات الأداء العالي في حقبة التسعينيات مع حضور قوي على الطريق.

مقصورة متطورة وتجربة صوتية غامرة

تضم المقصورة مقاعد مكسوة بالجلد الأبيض ولمسات من ألياف الكربون، وتكتمل التجربة بمكبرات صوت





مدمجة في مساند الرأس بتقنية Bose Personal Plus، لتوفير تجربة صوتية نقية تتيح للركاب الاستمتاع بالموسيقى بوضوح تام عند إزالة أجزاء السقف.

أداء ميكانيكي معزز بمكونات عريقة

يعتمد النموذج على نظام تعليق متطور من «نيسمو»، ومحرك سداسي الأسطوانات سعة 3 لترات مزود بشاحن توربو مزدوج. كما تم دعم الأداء بمكونات متقدمة من شركة «GReddy» الشهيرة، شملت نظام عادم رياضي، ومبرد هواء أمامي، ونظام فلتر هواء متطور لضمان تجربة قيادة استثنائية.







الحمل
(21 مارس - 20 ابريل)

يبدأ هذا الشهر بطاقة حماسية تدفع مولود الحمل لدفع المشاريع المؤجلة قدما بحذر، حيث تتطلب الفترة موازنة دقيقة بين طموحاته المهنية وحياته الشخصية لضمان الاستقرار عاطفياً وصحياً، يسود تفاهم أفضل مع الشريك بعد فترة توتر سابقة.



الثور
(21 ابريل - 20 مايو)

يحمل هذا الشهر استقراراً نسبياً وملموساً في الجانبين المالي والمهني، مع احتمالية توقيع عقود مثمرة بشرط التروي في اتخاذ القرارات الكبرى. يرافق ذلك تركيز أكبر على تعزيز العلاقات الأسرية وخلق أجواء دافئة تدعم الاستقرار النفسي.



الجوزاء
(21 مايو - 21 يونيو)

تتطلب هذه الفترة مرونة عالية وسرعة بديهة في التعامل مع التغيرات المفاجئة ببيئة العمل، حيث تفتح شبكة المعارف الواسعة أبواباً لزيادة المداخيل. يتكامل التواصل الفعال في إزالة سوء التفاهم مع المقربين، بينما يبقى الحذر مطلوباً لتنظيم الوقت وتجنب الإرهاق الذهني.



السرطان
(22 يونيو - 22 يوليو)

يشهد هذا الشهر توجهاً واضحاً نحو إعادة ترتيب الأولويات العملية والشخصية، مع تجنب النفقات غير الضرورية لتحقيق الأمان المالي. يتلقى دعماً عاطفياً دافئاً وغير متوقع من الأهل والأصدقاء يساهم في تخفيف حدة الضغوط.



الأسد
(23 يوليو - 22 اغسطس)

يتألق مولود الأسد بحضور وكاريزما عالية تفتح أمامه أبواب الترقي والنجاح في المحيطين المهني والاجتماعي، مع أهمية إدارة الموارد المالية بحكمة وتجنب الإسراف. تساهم هذه الطاقة الجذابة في جذب القلوب وتقوية الروابط العاطفية.



العذراء
(23 اغسطس - 22 سبتمبر)

يركز العذراء على التخطيط الدقيق وتنظيم التفاصيل العالقة، ليثمر عن إنجاز المهام بكفاءة تثير الإعجاب وتحسن تدريجي في الوضع المادي. يعزز تقبل آراء الزملاء والآخرين العلاقات الشخصية، بينما يتطلب الحذر من القلق الزائد الذي قد يؤثر سلباً على الراحة العامة.

الميزان
(23 سبتمبر إلى 22 اكتوبر)

يبحث هذا المولود عن التوازن والسلام الداخلي وسط كثرة الالتزامات الاجتماعية والمهنية، وتلوح في الأفق شراكات واعدة ومثمرة تتطلب حسما سريعاً للقرارات المعلقة دون تردد. يرافق ذلك بحث مستمر عن الانسجام العاطفي، مع تخصيص وقت كاف لهوايات وممارسة الأنشطة المفضلة.

العقرب
(23 اكتوبر إلى 22 نوفمبر)

مرحلة تحولات عميقة وتخطيط استراتيجي سليم يضمن له مكاسب مالية غير متوقعة وهدوءاً نفسياً مستداماً. تمنح جاذبية خاصة قدرة أكبر على تعزيز الروابط العاطفية القائمة وتعميقها، مع أهمية بالغة للاهتمام بالصحة النفسية والابتعاد عن مصادر التوتر والانفعال.

القوس
(23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)

تشرق طاقة إيجابية تدفع نحو المغامرة وتوسيع آفاقه المعرفية والمهنية عبر فرص سفر أو تعاون خارجي واعد، شرط ضبط الميزانية الشخصية بحكمة. تنعكس هذه الروح المتفائلة إيجاباً على محيطه العاطفي والاجتماعي، مع ضرورة تجنب التشتت الدائم للتركيز على الأهداف الأساسية.

الجدي
(22 ديسمبر إلى 19 يناير)

ينصب تركيز بالكامل على الأهداف طويلة الأجل وتوطيد مكانته المهنية، تبدأ الجهود والمثابرة بالثمار عبر ترقية مستحقة أو استقرار مالي ممتاز يمنحه الاستقرار العائلي شعوراً عميقاً بالأمان، بشرط ألا يهمل جسده بالقسط الكافي من الراحة والاستجمام لتجنب الإجهاد البدني.

الدلو
(20 يناير إلى 19 فبراير)

تتميز هذه فترة بتقديم أفكار ابتكارية وغير تقليدية تلفت انتباه المسؤولين وتفتح أمامه آفاقاً مالية ومهنية جديدة. يشهد التواصل الاجتماعي نشاطاً ملحوظاً وبناء علاقات قوية ومثمرة، مع ضرورة الحذر من إهمال الصحة الجسدية نتيجة الانشغال والاندفاع في العمل.

الحوت
(20 فبراير إلى 20 مارس)

يحظى الحوت بحدس قوي وشفافية عالية ترشده لاتخاذ قرارات مهنية صائبة، يرافقها تحسن بطيء وثابت في الوضع المادي العام. تتألق الحياة العاطفية برومانسية دافئة وعلاقات مستقرة، وينصح بتخصيص أوقات للتأمل وممارسة الاسترخاء.

كلمات متقاطعة



الكلمات الأفقية

1. رتبة عسكرية رفيعة في بعض البلدان العربية - كل ما يُتخذ منه القوت أو يؤكل.
2. عاصمة أوروبية - أول جبار في الأرض ذكر في سفر التكوين.
3. عاصمة أوروبية - أخو الأب.
4. منطقة في وسط إيطاليا قديماً هي توسكانا اليوم - تقدّم في الحضارة.
5. دق وكسر - مستوحى - من أسماء الأسد.
6. شهر تموز في بعض البلدان العربية - من أسماء البحر - أنت من بعيد.
7. مدينة أثرية في مصر في محافظة الجيزة كانت عاصمة الفراعنة في عهد الدولة القديمة - من أسماء الثير - طليقاً.
8. مركز لبناني لرصد الهزات والزلازل الارضية - تُصالح وتتوقف عن القتال ولو إلى حين - سعل أو اشتد عطشه.
9. الشجر الكثيف الملتف - مدينة فرنسية وميناء على نهر اللوار - ممثلة وراقصة شرقية مصرية.
10. ممثل اسكتلندي اشتهر بأداء دور العميل البريطاني جيمس بوند في ستينات القرن الماضي - مدينة أميركية في ولاية داكوتا الشمالية او النشا بالاجنبية.
11. دولة آسيوية - من الحيوانات البحرية.
12. أجوبة على اسئلة متفرقة - حرف أبجدي - سحب العربة من وسط الشارع.
13. ساح التيس - عاصمة افريقية.
14. شاب بلغ سن الفتوة والمراهقة - يقرأ بصوت عال.
15. من كتب الإمام علي بن ابي طالب.

الكلمات العمودية

1. قائد مصري ابن محمد علي والي مصر.
2. فيلسوف صيني قديم يُعتبر مؤسس مذهب الطاوية من مؤلفاته «كتاب الطريق والفضيلة» - نهاية الأجل أو انفكاك العقد.
3. سحر رخامي يُستعمل في البناء للزينة خاصة في صنع التماثيل - نسبة إلى مواطن من بلد عربي.
4. شركة تصنيع هواتف ذكية صينية - نغمة من نغمات السلم الموسيقي الشرقي.
5. نَعم بالاجنبية - مال تفرضه الدولة تظير خدمة تقدمها إلى الأفراد - هلكي بولوني قديم برهن عن دوران الكرة الأرضية على ذاتها وحول الشمس.
6. صفة من فقد حياته - بذر الارض - باكيات الرجل ومعدات محاسته.
7. داجن من الحيوانات - نَظر إليهم بإجلال وإكبار - نوتة موسيقية.
8. اشتهاء ورغبة شديدة للاستحواذ او الحصول على الرزق - ضمير منفصل - آلة موسيقية شرقية - لاعب الأطفال.
9. جيش كثير العدد - ما وُضع كالعقار تأمينا للدين.
10. حرف عطف - تأشيرات يمنحها جهاز الامن العام للوافدين من الخارج.
11. عاصمة أوروبية - حاجز مائي - مسلك وطريق أو خط السير.
12. عبودية - مدير سابق للأمن العام اللبناني.
13. أخشى بالسر - يهدم الحائط ويسويه بالأرض - في آلة العود.
14. مدينة إيطالية في سظلية - من الحيوانات.
15. ممثلة ومخرجة مصرية - نعام أو خشبة الدفان.

كلمة السر

وثيقة رسمية تصدرها المديرية العامة للأمن العام اللبناني «9 حروف».

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

ا	بذ	جمود	ديموقراطية	ظروف	مضررات
العقد الإجتماعي	ت	ح	دعم	ظن	مشروع
الوضع العام	تحديات	حصانة	س	ع	مخاطر
إخراج قيد	تقرير	حقوق	سيادة	عزم	مناهج
الدستور	توجيه	خ	سياق	ك	ن
الهوية	توق	خصم	ش	كتاب	نموذجي
إلتزام	ث	د	شعارات	م	و
أنشطة	ثقة	ديجون	شرط	معلومات	واجبات
ب	ج	د	ظ	منازعات	

سودوكو

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

حل العدد السابق

كلمة السر:

بايرن ميونخ

كلمات متقاطعة



سودوكو

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



وفد فرنسي في القصر الأبيض اتعزيز التعاون الثقافي

إشادة فرنسية بمسيرة
د. سعاد الصباح الفكرية
ودورها في تعزيز الحوار بين الشعوب

استقبلت الدكتورة سعاد محمد الصباح والشيخ مبارك عبدالله المبارك الصباح، في القصر الأبيض، وفداً فرنسياً ضمّ رئيسة معهد العالم العربي في باريس آن كلير لوجندر، وسفير الجمهورية الفرنسية لدى دولة الكويت أوليفييه غوفان، ومستشارة التعاون والعمل الثقافي ومديرة المعهد الفرنسي في الكويت ثريا صاع.

وجرى خلال اللقاء، الذي سادته أجواء ودية، بحث العلاقات الثقافية بين الكويت وفرنسا، وآفاق التعاون مع معهد العالم العربي والمعهد الفرنسي في الكويت، وسبل تطوير المبادرات المشتركة في مجالات الأدب والفنون والتراث والترجمة، بما يعزز التواصل بين المبدعين والمؤسسات الثقافية في البلدين.

وتناول اللقاء حضور تجربة الدكتورة سعاد الصباح في الأوساط الثقافية الفرنسية، وما تتيحه ترجمة أعمالها من فرص لتعريف القارئ الفرنسي بالشعر الكويتي والعربي، إلى جانب أهمية مواصلة التبادل الثقافي وتشجيع المبادرات التي تجمع الثقافتين وتفتح مساحات أوسع للحوار والمعرفة.



وفي تصريح بهذه المناسبة، قال الشيخ مبارك عبدالله المبارك الصباح: «نعتز بصداقتنا مع فرنسا وبما يجمعنا مع مؤسساتها الثقافية من تعاون مثمر، ونؤمن بأن الثقافة تمنح العلاقات بين الشعوب عمقاً إنسانياً واستمرارية تتجدد مع كل كتاب يُترجم، ومعرض يُقام، ولقاء يجمع أصحاب الفكر والإبداع».

وأضاف: «لقد رسّخت الدكتورة سعاد الصباح، عبر مسيرتها الأدبية ومبادراتها الثقافية، إيماناً بقيمة الانفتاح على العالم وتبادل المعرفة، ونتطلع إلى البناء على هذه المسيرة من خلال مشاريع مشتركة تُعنى بالأدب والفنون وصون التراث، وتمنح الأجيال الشابة فرصة المشاركة في هذا التواصل».

من جانبه، قال السفير الفرنسي أوليفييه غوفان: «يسعدنا هذا اللقاء مع الدكتورة سعاد الصباح والشيخ مبارك عبدالله المبارك الصباح، اللذين تجمعهما بفرنسا روابط صداقة وتقدير وتعاون ثقافي. وتمثل هذه الزيارة فرصة لتبادل الأفكار وبحث مبادرات جديدة تعزز حضور الأدب والفنون والتراث في علاقاتنا الثنائية».

وأضاف: «تحظى الدكتورة سعاد الصباح بتقدير كبير لمسيرتها الإبداعية والفكرية ودعمها للحوار بين الثقافات، ونتطلع، بالتعاون مع معهد العالم العربي والمعهد الفرنسي في الكويت، إلى توسيع الشراكات التي تجمع المثقفين والمبدعين وتقرّب الجمهور في البلدين من تجاربهما الثقافية المتنوعة».

وتأتي الزيارة امتدادًا لصلات ثقافية وثيقة تجمع الدكتورة سعاد الصباح وأسرتها بالجانب الفرنسي، ولإسهاماتها في دعم الإبداع والتواصل مع الأوساط الثقافية والفرنكوفونية. وقد قلّدتها الجمهورية الفرنسية، ممثلة في وزارة الثقافة، «وسام الفنون والآداب برتبة ضابط» في ديسمبر 2025، تقديراً لعطائها الأدبي والفكري والتزامها بخدمة الثقافة والحوار بين الشعوب.

ومن أبرز محطات هذا التعاون معرض «كنز من ذهب: الدينار في كل عهوده»، الذي افتتحه الشيخ مبارك عبدالله المبارك الصباح ورئيس معهد العالم العربي آنذاك جاك لانغ، في باريس في سبتمبر 2022، وضمّ 425 عملة ذهبية من المجموعة الخاصة للشيخ مبارك، كشفت عن ثراء التراث النقدي العربي والإسلامي وما تحمله مسكوكاته من شواهد تاريخية وفنية وحضارية

ترينـد.. ولكن؟



الحقيقة:

إن حياة الأطفال وحقوقهم وبالأخص في مخيمات اللاجئين حول العالم ومناطق النزاع والفقر لا تحتاج إلى عبارات وتقارير وتصوير بل تحتاج إلى قرارات حاسمة وعمل جاد من أجل التغيير..

كان في الأمس القريب، عندما يصفق الجمهور لإعلان خبر ما أو إطلاق شعار معين أو حتى الترويج لقضايا تخص المجتمعات أو تلامس إنسانية الإنسان ومبادئه الفطرية في التعارف والتعايش والتآلف والمساعدة، وبعد متابعة الجمهور لما تم الإعلان عنه وإدراكه أن لاشيء مما قيل عنه تم على أرض الواقع، كان يطلق «أي الجمهور» عبارة «كلام جرايد» أي أن ليس كل مايقُال من بعض المعنيين أو القادة عالمياً في مختلف وسائل الاعلام يمكن أن يُطبق، وما يتفاعل معه الجمهور قد لا يكون سوى دغدغة مشاعر، أو العزف على الوتر الذي يُطرب الجمهور المتابع وبالأخص في القضايا الإنسانية.

وعلى فكرة مع الحداثة الحديثة عبارة «كلام جرايد» أيضا طرأ عليها تغيير مثل «ترينـد» أو «ذكاء اصطناعي». ولكن للأسف قليلاً ما غيرت الحداثة الحديثة، حديث وخطاب الكثيرين على وسائل الإعلام ، كما أنها بدت عاجزة عن تحويل الكلام إلى أفعال في معظم ما يُطرح وبالأخص في القضايا الإنسانية، التي تعتبر جوهر وجود الإنسان واستمراريته على كوكب الأرض.

ومن أهم القضايا الإنسانية التي دائما ما تكون محور حديث الإعلام هي قضية حقوق الأطفال، ومن أجل التوعية والتعريف بتلك الحقوق أقرت الجمعية العامة للأمم المتحدة عام 1954 يوم 20 نوفمبر من كل عام ليكون اليوم العالمي للطفل، وفي هذا اليوم كما هو كل عام تكثر التقارير والاحصائيات، التي تكشف واقع الأطفال عالمياً، مزيد من الجوع، مزيد من التشرد ، مزيد من الأمراض والموت.. وماذا بعد؟

ربما قليل من الخطوات نحو الأمام وكثير من التقارير والاحصائيات... إن الطفولة ليست تقريراً مكتوباً أو مصوراً، ولا هي أرقام إحصاءات يتخاطفها الموت كل يوم، ولا هي شعار أو كلمات يقولها مسؤول ويصفق لها الجمهور وينتهي الأمر ، إن الطفولة هي المستقبل الذي يجب أن يعمل الجميع لأجل أن يكون افضل مايمكن، والاكتفاء بالكلمات والعبارات والاحتفالات، عجز يجب أن يعترف به الجميع.

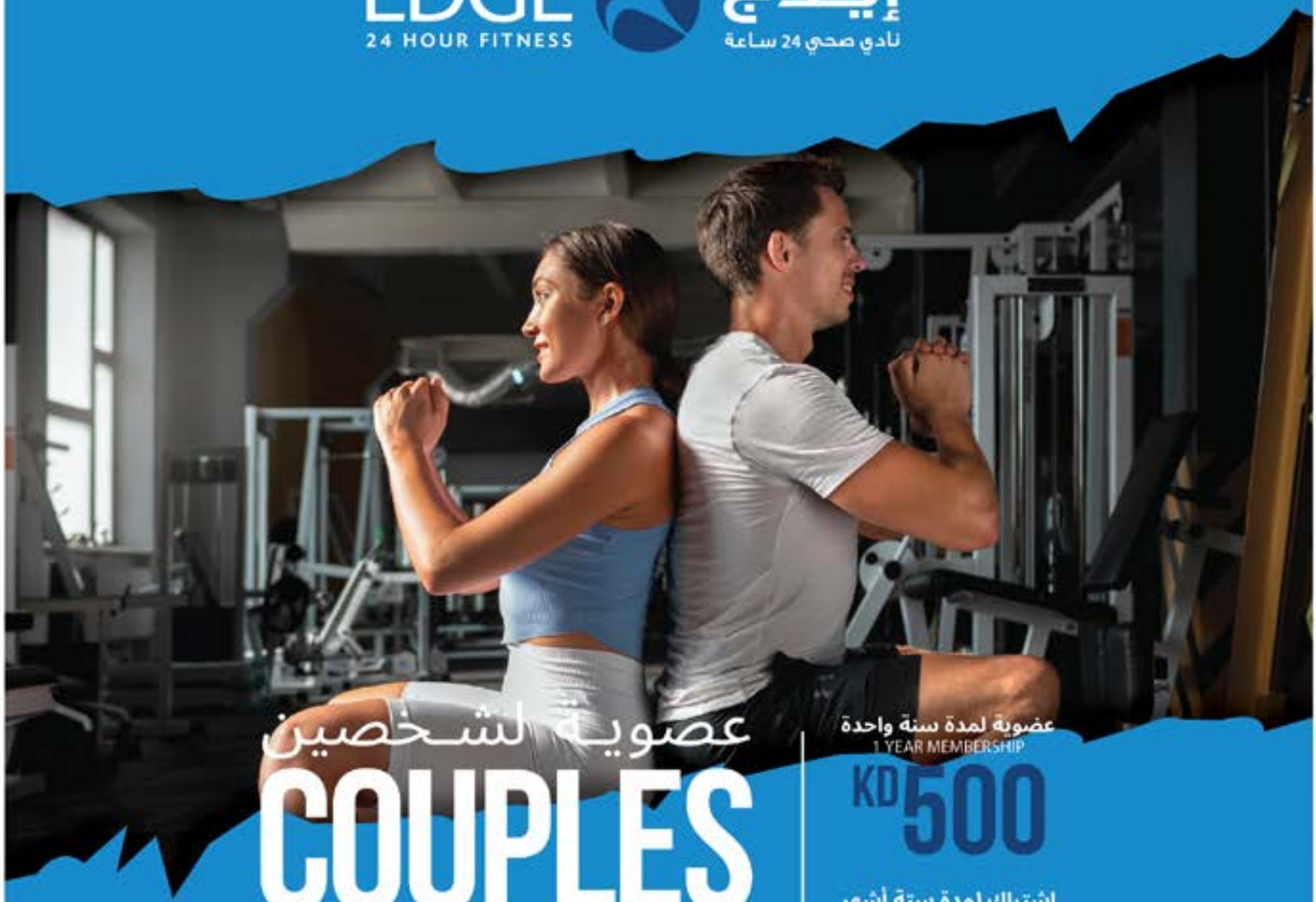
رابعة حسين مكي الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي


مجلة بريق الدانة
www.danakw.com
نصلكم حيث تكونون..
بريق الدانة
BARIQ AL-DANA
www.danakw.com
قريبون منكم أكثر..
اشترك أو جدد اشتراكك
بـ 10 د.ك سنوياً
bariqaldana channal
www.danakw.com
bariqaldana
@aldanamagkw
dana magazine

هولیداي ان اند سویتس كویت - السالمية
Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya

EDGE
24 HOUR FITNESS

إيـدج
نادي صحي 24 ساعة



عضوية لشخصين
COUPLES MEMBERSHIP

عضوية لمدة سنة واحدة
1 YEAR MEMBERSHIP
KD 500

اشتراك لمدة ستة أشهر
6 MONTHS MEMBERSHIP
KD 300

WhatsApp +965 2576 0111

Holiday Inn & Suites
BY IHG
KUWAIT - SALMIYA

EDGE 24 Hour Fitness
2576 0955 - 2576 0018
healthclub.hikuwait@ihg.com
@HolidayInnKw