

الحقيقة

التمنيع
الحدي والفكري..!

بريق
الدانة
BARIQ AL-DANA
Issue 269 June 2023
المصدر 269 يونيو

د.فايزة العنزي:
بوطلتي القادمة
تتجه نحو
«الأمن الغذائي»

5
خطوات
لمظهر شاب
وبشرة مخملية

المراهقون
ومنصات التواصل
الاجتماعي..

طيف حامد:
«يا كويت أحب»
نابعة من «القلب»
إلى القلب»

إذاعة
دولة الكويت
75 عاماً من
الريادة والتميز

السجادة الحمراء
في مهرجان كان
ترسم ملامح
الموضة العالمية

فاطمة القطان:
القوة الحقيقية ليست بالقسوة بل بالاتزان

فيروسات هانتا... حقائق ومعلومات أساسية وطرق الوقاية



Fashion & Accessories

أناقتك

بما يناسبك... من الروضة

الاكسسوارات

إضافة جميلة

بين الأزياء والملابس

www.danakw.com



تصدر عن شركة

بريق الدانة للطباعة والنشر والتوزيع

Published by ALDANAH Publishing & Advertising Co.

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

رابعة حسين مكي الجمعة

Rabaa H. M. Al Juma

مدير التحرير Managing editor

صديقة عماد بوخمسرين

Sadeeqa Emad BuKhamseen

www.danakw.com

وكيل التوزيع والاشتراكات

شركة دار النهار للصحافة والطباعة والنشر

والتوزيع

هاتف: 22414420 / فاكس: 22414425

المملكة العربية السعودية

الوكيل: الشركة الوطنية للتوزيع

الرياض

ت: 0096614870885 / 0096614871414

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

Price Kuwait 1 KD سعر النسخة: الكويت 1 دينار

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

طبعت في:

إدارة الدعاية والإعلان

هاتف: 22490787 Tel:

المكتب الرئيسي في الكويت

Head Office in Kuwait

الشرق، شارع أحمد الجابر

مبنى الشركة العربية العقارية، الدور 16

Sharq, Ahmad Al Jaber Street

Arabiya Real Estate Company - Floor 16

ص.ب: 3824 الصفاة 13039 الكويت

P.O. Box 3824 Safat 13039 Kuwait

تلفون: 22490787 - 6/22470005 Tel:

فاكس: 22409148 Fax:

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

bariqaldana channal YouTube bariqaldana

@aldanamagkw dana magazine

جميع الحقوق محفوظة للناسر

All pictures and articles are copyrighted

جمالية المكان مقياس الاختيار

للراحة والهدوء عنوان في عالم السياحة



زهرة من كل بستان..!!

تطلّ مجلة «بريق الدانة» في عددها الجديد لشهري يونيو 2026، لتقدم لقارئها ومتابعيها وجبة معرفية ثقافية متنوعة دسمة تتجاوز المفهوم التقليدي، لتغدو رحلة معرفية متكاملة تجسد بمضامينها شعار «من كل بستان زهرة»، حيث ينتقل القارئ بين صفحاتها وسط مزيج ثقافي مميز يجمع بين الحوارات الملهمة والقضايا المجتمعية المعاصرة. يبدأ هذا التنوع الثقافي من أيقونة الغلاف لهذا العدد فاطمة القطان وحوارها المميز الذي أكدت فيه على أن القوة الحقيقية تكمن في الاتزان لا القسوة، كما تحدثت عن أهمية المشاعر وطرق إدراكها والتعامل معها في مختلف ظروف الحياة. ويستمر مع ضيفة العدد الدكتورة فائزة العنزي والتي أكدت أن البوصلة القادمة لها هي قضية الأمن الغذائي كما سلطة الضوء على العديد من المواضيع التي نترك للقارئ اكتشافها. ولا يقف التميز عند هذا الحد، بل يتابع مع لقاء خاص تلتقي فيه الفنانة حنين حامد مع قراء المجلة ومتابعيها ولتحدث عن أغنيتها «ياكوبيت أحبج» وجوانب فنية أخرى. وما أن يتابع القارئ التصفح لهذا العدد حتى يجد نفسه في جولة غنية جعلت من كل موضع حكاية ومن كل حكاية إضافة معرفية حقيقية، حيث تتداخل الحوارات الحصرية والنخبوية بالأخبار الفنية والعالمية التي ترصد سحر السجادة الحمراء في مهرجان كان السينمائي لهذا العام وأحدث صيحات الموضة، لتلتقي بسلسلة مع واحة الصحة والجمال، بالإضافة إلى دراسة وافيه حول فيروسات هانتا وطرق الوقاية منها. هذا التنوع الشامل يمتد ليناقد قضايا الأسرة الحساسة مثل علاقة المراهقين بمنصات التواصل الاجتماعي، قبل أن ينتقل بالقارئ إلى بستان الطبخ بوصفاته الشهية المبتكرة، ليتوج الرحلة في أزوقة المتعة والاسترخاء مع صفحات التسالي والابراج لهذا الشهر، مؤكداً أن «بريق الدانة» تظل دائماً المنبر الأنيق الذي يجمع العائلة حول مائدة المعرفة والفن والحياة اليومية بأسلوب راقٍ يثري الفكر ويمتّع الوجدان.

أسرة التحرير

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



الاكسسوارات
تغني أزياء الموضة

14



22



36

«سيستر فخريّة»
جاهز للعرض

38

مبارك المانع زعيم
«العيارين» في
مسرح شرق

44

انطلاق أول مسرح
مائي في الوطن
العربي «ووترلاند»
من الكويت



مكياج
لجميع المناسبات



62



66



52

سر الجمال الدائم..
تصفيف الشعر
كبديل طبيعي
لإخفاء تجاعيد
الجبهة

54

ريجيم «داش»
دايت».. إنقاص
للوزن وتنظيم
لضغط الدم

60

عطرک
يحمل
شخصيتک

اجمعي الربيع في عير عطرک المفضل



82

74



76

«أنت متميز» كرمت
نجوم رمضان 2026

78

«منطق النول»
في بيت السدو

الظهور الأول لطراز نيسان باترول «نيسمو»
الجديد كسيارة الإنقاذ الأولى



92



المجوهرات

أناقة دائمة.. وإطلالة راقية

اذاعة دولة الكويت

تحتفي بمرور 75 عاما على انطلاقتها

في حفل موسيقي غنائي





و(قدوة لك) و(اه يا لاسمر يا زين) و(رد الزيارة) و(غالي غالي لو يبعد) وغيرها من الأغنيات التي زينت حفل الاذاعة. وتعد إذاعة دولة الكويت أحد أبرز المنابر الإعلامية والثقافية في منطقة الخليج العربي والوطن العربي إذ جاءت انطلاقها الرسمية بصوت المذيع مبارك الميال للمرة الأولى بعبارة (هنا الكويت). وحصدت إذاعة دولة الكويت عددا كبيرا من الجوائز في مختلف المحافل الإعلامية العربية في ثمرة مستحقة للجهود المخلصة والمبدعة في برامجها.

احتفت اذاعة دولة الكويت بمرور 75 عاما على انطلاقها في 12 مايو 1951 في حفل موسيقي غنائي ضم مجموعة من الفنانين الكويتيين قدموا خلاله أجمل الأغاني الطربية والشعبية الخالدة في أذهان الجمهور الكويتي. وقاد الحفل والفرقة الموسيقية المايسترو الدكتور محمد البعيجان فيما قدم الفنانون عبدالعزيز احمد وعبدالعزیز المسباح وحمد القطان مجموعة أغان كويتية خالدة منها (حبيبي شمعة الجلاس) و(عذروب خلي) و(تحريتك سنين طويلة) و(مسموح ياللي تعذر)



بحة كويتية في عاصمة الضباب.. وإنجاز عالمي يسجل باسم الكويت

د. فايقة العنزي:

التقدير الأكاديمي الدولي يرفع موثوقية
الباحث الكويتي ويعكس جودة إنتاجنا العلمي

خاص - «بريق الدانة»:

في كل مرة تثبت المرأة الكويتية كفاءتها في مختلف مجالات الحياة ، وهذه المرأة نتجه إلى عاصمة الضباب وتحديدأ الطرح الأكاديمي العلمي في جامعة أبردين التي شهدت على كفاءة الباحث الكويتي وأنه أهل لنيل أرفع الشهادات والأوسمة الرفيعة، الدكتورة فايضة ناصر العنزي باحث علمي مشارك- تخصص ميكروبات بيئية- معهد الكويت للأبحاث العلمية نالت الزمالة البحثية من جامعة أبردين لتنضم الى محاف كبار الباحثين حول العالم، توقفنا عند هذا الانجاز الذي وسم باسم الكويت وتعرفنا على الكثير من تفاصيله:

بوطلتي القادمة تتجه نحو «الأمن الغذائي» وتطوير طول مستدامة للزراعة في البيئات الصعبة



لي هذه الزمالة الإسهام في إنتاج معرفة علمية جديدة وتوسيع شبكة التعاون الأكاديمي على المستوى الدولي، بما ينعكس إيجاباً على جودة الأبحاث التي أشارك فيها من خلال معهد الأبحاث. أما على المستوى الشخصي، فإن هذه الزمالة تمثل خطوة مهمة في مسيرتي المهنية، إذ تساعدني على تنمية ثقتي بنفسي، وتوسيع أفاقي الفكرية، واكتساب خبرات ثقافية وأكاديمية جديدة من خلال التفاعل مع بيئة علمية مختلفة، مما يدعم تطوري كأحد الباحثين في معهد الأبحاث.

ما أهمية هذه الزمالة في تعزيز التعاون
البحثي بين الكويت والمؤسسات الأكاديمية
البريطانية؟

تعد هذه الزمالة البحثية خطوة مهمة في تعزيز التعاون العلمي بين دولة الكويت والمؤسسات الأكاديمية البريطانية، حيث تتيح بناء جسور تواصل مباشر بين الباحثين وتبادل الخبرات والمعرفة في مختلف المجالات

ماذا يمثل لكم الحصول على الزمالة البحثية من جامعة أبردين على المستوى العلمي والشخصي؟

يمثل لي الحصول على الزمالة البحثية من جامعة أبردين فرصة علمية متميزة لتطوير مهاراتي البحثية وتعزيز خبرتي في مجال تخصصي، خاصة من خلال العمل ضمن بيئة بحثية متقدمة والتعاون مع باحثين ذوي خبرة عالية. كما أن انتمائي إلى معهد الكويت للأبحاث العلمية الذي أعمل فيه كان له دور محوري في تأهيلي لهذه الفرصة، حيث وفر لي بيئة علمية داعمة وأسهم في تنمية مهاراتي البحثية وتعزيز قدراتي في تنفيذ الدراسات العلمية، وذلك تحت إشراف ودعم كل من مدير المعهد الدكتور فيصل الحميدان، والدكتور عبد الله العنزي، والدكتورة حنان الخليفة، ودكتورة ماجدة خليل الذين كان لهم أثر كبير في توجيهي ودعمي أكاديمياً وبحثياً ودعم جميع الباحثين لي بالمعهد، وعلى المستوى العلمي، تتيح



نيل الزمالة البحثية البريطانية
إنجاز عالمي يُعزز مكانة
معهد الكويت للأبحاث
العلمية



البحث العلمي يتطلب الصبر والمثابرة والإيمان بالقدرة على الإسهام في إنتاج معرفة علمية مؤثرة على المستوى العالمي



ما المعايير العلمية أو المشاريع البحثية التي أسهمت في ترشيحكم لهذا الإنجاز الدولي؟

جاء ترشيحي لهذا الإنجاز الدولي بناءً على مجموعة من المعايير العلمية والمشاريع البحثية التي شاركت فيها، والتي شملت جودة المخرجات البحثية، ونشر أبحاث علمية محكمة في مجلات علمية معتمدة، إضافة إلى المساهمة في مشاريع بحثية تطبيقية داخل معهد الكويت للأبحاث العلمية. كما كان للخبرة في تحليل البيانات واستخدام التقنيات العلمية الحديثة، مثل التحاليل المخبرية المتقدمة وكتابة التقارير العلمية، دور مهم في تعزيز كفاءتي البحثية. بالإضافة إلى ذلك، أسهم العمل ضمن فرق بحثية متعددة التخصصات في تطوير مهاراتي في التعاون العلمي وتنفيذ المشاريع البحثية بكفاءة عالية.

كيف ترون أثر هذا التقدير الأكاديمي على حضور الباحث الكويتي في المحافل العالمية؟

بشكل عام، إن هذا النوع من التقدير يرفع من موثوقية الباحث الكويتي ويعكس جودة الإنتاج العلمي في دولة الكويت، مما يدعم تعزيز مكانة البحث العلمي الكويتي على المستوى الدولي.

ما المجالات البحثية التي ستركزون عليها خلال فترة المقبلة؟

البحثية. كما تسهم في تطوير مشاريع بحثية مشتركة تعالج قضايا علمية ذات اهتمام مشترك، مما يعزز من جودة وتأثير الأبحاث العلمية على المستوى الدولي. ويُعتبر معهد الأبحاث في هذا السياق ركيزة أساسية في دعم هذا التعاون، إذ يقوم بدور محوري في تمكين الباحثين وتوفير البيئة العلمية المناسبة لإجراء الدراسات المتقدمة، إضافة إلى تعزيز الشراكات الدولية وتسهيل التواصل مع المؤسسات الأكاديمية العالمية. كما يسهم المعهد في رفع مستوى البحث العلمي في الكويت من خلال دعم الابتكار وتطوير القدرات البحثية للكوادر الوطنية. ومن خلال هذه الزمالة، يمكن نقل الخبرات والتقنيات البحثية الحديثة من الجامعات البريطانية إلى معهد الأبحاث في الكويت، وفي الوقت نفسه إبراز القدرات البحثية الكويتية والمساهمة في تعزيز حضورها العلمي عالمياً. كما تفتح المجال لتأسيس شراكات طويلة الأمد بين معهد الأبحاث والمؤسسات الأكاديمية في المملكة المتحدة، بما يدعم الاستدامة في التعاون العلمي وتبادل الزيارات والباحثين مستقبلاً. وبشكل عام، فإن هذه الزمالة لا تمثل فقط فرصة للتطوير الفردي، بل تعد منصة استراتيجية لتعزيز التكامل البحثي بين الكويت والمملكة المتحدة، ودعم الابتكار والإنتاج العلمي المشترك، مع إبراز الدور المحوري لمعهد الأبحاث في تحقيق هذا التكامل.



«جامعة أبردين» تشهد على كفاءة العقول الكويتية البيئة الحاضنة في معهد الأبحاث.. السر وراء الوصول إلى العالمية



والحاجة إلى تعزيز مهارات النشر العلمي باللغة الإنجليزية وفق المعايير العالمية. ومع ذلك، فإن هذه التحديات يمكن تجاوزها من خلال الدعم المؤسسي، والتدريب المستمر، وتعزيز الشراكات الدولية، وهو ما يسهم في رفع مستوى الباحث العربي وتحقيق حضور علمي عالمي متميز.

كيف يسهم البحث العلمي التطبيقي في دعم رؤية الكويت المستقبلية والتنمية المستدامة؟

تحويل المعرفة العلمية إلى حلول عملية تعالج التحديات الوطنية، فهو يساعد في تطوير تقنيات مبتكرة في مجالات حيوية مثل الأمن الغذائي، وإدارة الموارد المائية، والطاقة، والبيئة، بما يتماشى مع احتياجات الدولة وأولوياتها الاستراتيجية. كما يدعم البحث التطبيقي تحسين كفاءة استخدام الموارد الطبيعية، وتقليل الهدر، وتعزيز الاستدامة البيئية، إضافة إلى رفع كفاءة الإنتاج في القطاعات المختلفة. ويسهم أيضاً في بناء اقتصاد قائم على المعرفة من خلال تعزيز الابتكار، وتمكين الكفاءات الوطنية، وتطوير شراكات بين المؤسسات البحثية والقطاعات الحكومية والصناعية. وبذلك، يشكل البحث العلمي التطبيقي أداة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة ودعم رؤية الكويت نحو مستقبل أكثر استدامة وابتكاراً.

ما أهمية التكامل بين المؤسسات البحثية والجامعات العالمية في إنتاج معرفة علمية

سأركز خلال الفترة المقبلة على مجال الأمن الغذائي، انسجماً مع استراتيجية معهد الكويت للأبحاث العلمية وأولويات دولة الكويت في هذا المجال الحيوي. ويشمل ذلك العمل على تطوير حلول بحثية تدعم الزراعة في البيئات الصعبة، خاصة الأراضي الجافة والمالحة، من خلال دراسة تحسين خصائص التربة، وتطوير تقنيات الزراعة المستدامة، واستخدام الموارد المائية بكفاءة. كما أسعى إلى المساهمة في إيجاد حلول علمية مبتكرة تعزز من قدرة الإنتاج الزراعي المحلي، وتدعم تحقيق الاستدامة الغذائية على المدى الطويل، بالتعاون مع الجهات البحثية ذات الصلة محلياً ودولياً.

ما أبرز التحديات التي تواجه الباحث العربي للوصول إلى الاعتراف الأكاديمي العالمي؟

تتمثل أبرز التحديات التي تواجه الباحث العربي في الوصول إلى الاعتراف الأكاديمي العالمي في محدودية التمويل المخصص للبحث العلمي في بعض الحالات، مما قد يؤثر على حجم ونوعية المشاريع البحثية. كما يُعد ضعف فرص النشر في بعض المجالات العالمية المرموقة، وصعوبة الوصول إلى بعض قواعد البيانات أو التقنيات المتقدمة، من التحديات المهمة. إضافة إلى ذلك، قد يواجه الباحث تحديات تتعلق ببناء شبكات تعاون دولية فعالة،



التميز المخبري ونشر البحوث المحكمة.. تذكرة العبور للمحافل الدولية



البحث العلمي باحتياجات واقعية ومحددة منذ مراحل التخطيط الأولى، بحيث تكون النتائج قابلة للتطبيق وليس فقط للنشر الأكاديمي. ويتم ذلك عبر تعزيز الشراكة بين المؤسسات البحثية والجهات الحكومية والقطاع الخاص، لما لذلك من دور تكاملي في تحويل الابتكارات إلى تطبيقات عملية قابلة للاستخدام. كما يُعد دعم القطاع الخاص إلى جانب القطاع الحكومي أمراً ضرورياً، إذ يساهم في تسريع نقل التكنولوجيا، وتبني الابتكارات، وتحويلها إلى منتجات وخدمات ذات قيمة اقتصادية ومجتمعية. إضافة إلى ذلك، فإن وجود آليات فعالة لتقييم الأثر، وبرامج لدعم الابتكار وريادة الأعمال، يساعد على تسريع تحويل المعرفة العلمية إلى حلول عملية تدعم التنمية وتلبي احتياجات المجتمع بشكل مستدام.

ماذا تقولين للباحثات الكويتيات الشابات الطامحات للوصول إلى العالمية؟

أقول للباحثات الكويتيات الشابات إن الطريق نحو التميز العالمي يبدأ بالشغف الحقيقي بالعلم، والاستمرار في التعلم والتطوير الذاتي، وعدم التوقف عند التحديات. فالبحث العلمي يتطلب الصبر والمثابرة والإيمان بالقدرة على الإسهام في إنتاج معرفة علمية مؤثرة على المستوى العالمي. كما أوصيهن بالاستفادة من الفرص المتاحة في المؤسسات البحثية المحلية والدولية، وبناء شبكة علاقات علمية مع باحثين من مختلف دول العالم، والعمل على نشر أبحاث ذات جودة عالية وفق المعايير العالمية. وأكد

مؤثرة؟

التكامل بين المؤسسات البحثية والجامعات العالمية يُعد أساسياً لإنتاج معرفة علمية مؤثرة وذات قيمة عالية، لأنه يجمع بين الخبرات المتنوعة والإمكانات المختلفة في بيئة تعاون دولية. هذا التكامل يتيح تبادل المعرفة والتقنيات الحديثة، ويعزز من جودة البحث العلمي من خلال تطبيق منهجيات متقدمة ومعايير نشر عالمية. كما يساهم في توسيع نطاق الأبحاث لتكون أكثر شمولية وارتباطاً بالتحديات العالمية المشتركة، ويزيد من فرص تنفيذ مشاريع بحثية متعددة التخصصات ذات تأثير علمي وتطبيقي أكبر. إضافة إلى ذلك، فإنه يعزز من فرص النشر في مجلات علمية مرموقة، ويرفع من مستوى الاعتراف الدولي بالباحثين والمؤسسات المشاركة. وبذلك، فإن هذا التكامل لا يقتصر على إنتاج معرفة علمية عالية الجودة فقط، بل يساهم أيضاً في تعزيز الابتكار وتسريع إيجاد حلول عملية للتحديات العلمية والتنموية على المستوى العالمي.

كيف يمكن تحويل المخرجات البحثية إلى حلول عملية تخدم المجتمع والقطاعين الحكومي والخاص؟

يمكن تحويل المخرجات البحثية إلى حلول عملية تخدم المجتمع والقطاعين الحكومي والخاص من خلال ربط



العمل ضمن فرق بحثية متعددة التخصصات أسهم في تطوير مهاراتي في التعاون العلمي وتنفيذ المشاريع البحثية بكفاءة عالية



المخرجات العلمية ويعزز من الابتكار. وبشكل عام، فإن هذا التكامل بين تمكين المرأة ودعم المؤسسات البحثية يعزز مكانة الباحثة الكويتية محلياً ودولياً، ويسهم في رفع مستوى الإنتاج العلمي والابتكار في دولة الكويت.

كيف يمكن للكويت أن تعزز مكانتها كمركز إقليمي للبحث العلمي والابتكار؟

يمكن للكويت أن تعزز مكانتها كمركز إقليمي للبحث العلمي والابتكار من خلال الاستثمار المستدام في البحث والتطوير، وزيادة الدعم الموجه للمشاريع البحثية ذات الأولوية الوطنية، بما يتماشى مع احتياجات التنمية ورؤية الدولة المستقبلية. كما يُعد تعزيز الشراكات مع الجامعات والمراكز البحثية العالمية عاملاً أساسياً في نقل المعرفة والتقنيات الحديثة، وتطوير الكفاءات الوطنية وفق أعلى المعايير الدولية. إضافة إلى ذلك، فإن دعم بيئة الابتكار وريادة الأعمال، وتشجيع تحويل المخرجات البحثية إلى تطبيقات عملية وشركات ناشئة، يسهم في خلق اقتصاد قائم على المعرفة. ولا يقل أهمية عن ذلك تمكين الكفاءات الوطنية، وتطوير البنية التحتية البحثية، وتعزيز دور القطاع الخاص في دعم البحث العلمي إلى جانب القطاع الحكومي، بما يحقق تكاملاً مستداماً يدعم مكانة الكويت كمركز إقليمي رائد في البحث العلمي والابتكار.

أن دعم المؤسسات الوطنية، مثل معهد الكويت للأبحاث العلمية، يشكل ركيزة مهمة في تمكين الباحثات للوصول إلى العالمية. وفي النهاية، فإن الثقة بالنفس والاستمرار في الطموح هما المفتاح لتحقيق حضور علمي متميز يرفع اسم الكويت في المحافل الدولية.

كيف تجدين تطور حضور المرأة الكويتية في مجالات البحث العلمي والابتكار ودور معهد الكويت للأبحاث العلمية؟

شهد حضور المرأة الكويتية في مجالات البحث العلمي والابتكار تطوراً ملحوظاً خلال السنوات الأخيرة، حيث أصبحت المرأة شريكاً أساسياً في إنتاج المعرفة العلمية والمشاركة في المشاريع البحثية المتقدمة داخل المؤسسات الوطنية، بما في ذلك معهد الكويت للأبحاث العلمية. ويعكس هذا التطور زيادة الوعي بأهمية تمكين المرأة في مجالات STEM وتعزيز دورها في التنمية المستدامة. ويُعد معهد الكويت للأبحاث العلمية ركيزة رئيسية في دعم هذا التقدم، من خلال توفير بيئة بحثية محفزة، وتمكين الباحثات من المشاركة في مشاريع استراتيجية، إضافة إلى دعم برامج التطوير والتدريب وبناء القدرات. كما يسهم المعهد في تعزيز حضور المرأة في فرق بحثية متعددة التخصصات، مما ينعكس إيجاباً على جودة



مهرجان كان السينمائية
بدورها التاسعة والسبعين

السجادة الحمراء ترسم مستقبل أزياء الموضة

لم يكن مهرجان كان السينمائي 2026 مجرد حدث للاحتفاء بالفن السابع، بل تحولت السجادة الحمراء الشهيرة إلى ساحة مفتوحة لعرض صيحات الموضة الأكثر ثورية في العقد الحالي. هذا العام، تخلت النجمات عن المظهر التقليدي المألوف، واتجهت الخيارات نحو إثارة الدهشة البحرية، حيث امتزجت كلاسيكية السينما القديمة بجرأة المستقبل، مما جعل السجادة الحمراء تبدو كلوحة فنية متحركة تعبر عن هوية المرأة القوية والمستقلة.

«الدراما الهادئة» وتلاقي العصور

سيطر مفهوم «الدراما الهادئة» على الأجواء العامة للمهرجان؛ وهو المفهوم الذي يجمع بين فخامة التصميم وبساطة التفاصيل دون بهرجة زائدة. رأينا عودة قوية لاستدعاء أزياء العصور الوسطى والقرن التاسع عشر، ولكن بلمسات مستقبلية حادة. هذا التناقض بين الماضي والمستقبل خلق حالة من التوازن الساحر، حيث تحولت الفساتين من مجرد قطع ملابس إلى هياكل هندسية تحتفي



للأسود الحالك والأبيض العاجي والذين تم دمجهما بطرق هندسية غير متوقعة.

الأحجام الضخمة والخطوط الحادة

تُرجمت هذه الألوان في قصات مبتكرة تحدث الجاذبية وقواعد الخياطة التقليدية. تميزت فساتين 2026 بالأكثاف الهيكلية البارزة (Structural Shoulders) التي تمنح مظهراً يوحي بالقوة والتمكين، إلى جانب القصات غير المتناظرة عند الياقات والأطراف. كما شهد المهرجان إعادة تعريف للتنانير الضخمة (Ball Gowns): فلم تعد ثقيلة وكلاسيكية، بل جاءت بأحجام منقوخة ومبتكرة تعتمد على طبقات هندسية متداخلة تجعل الفنانة تبدو وكأنها تسير



بالجسد وتمنحه حضوراً درامياً طاغياً أمام عدسات المصورين.

سيادة الميتاليك وعودة النغمات الأرضية

انعكس هذا التوجه الفكري على خيارات الألوان التي جاءت هذا العام محملة بالعمق والغموض. فقد تراجعت ألوان النيون الصاخبة التي هيمنت على السنوات الماضية، لتفسح المجال أمام الميتاليك السائل (Liquid Metal) من فضي وذهبي يبدوان وكأنهما صُباً صباً على أجساد النجمات. وتناغمت هذه الإشعاعات المعدنية مع الألوان الأرضية الدافئة مثل البني الشوكولاتة، والأخضر المريمي، والترابي العميق، بالإضافة إلى الثنائية الخالدة



داخل هالة من الفراغ.

التكنولوجيا تلتقي بالحرفية العالية

خلف جمال القصات، تقف خامات وأقمشة غير تقليدية كانت هي البطل الحقيقي خلف كواليس المهرجان. برزت هذا العام الأقمشة المستدامة والمعاد تدويرها المصنوعة من ألياف بيئية مبتكرة بدت في غاية الفخامة. وتداخلت هذه الخامات المستدامة مع المخمل الخفيف (Lightweight Velvet) الذي أضفى لمسة ملوكية، بالإضافة إلى الشيفون



والأورجانزا المقطوعة بالليزر، والتي تم تصميمها بتقنية ثلاثية الأبعاد (3D) لتتحرك وتتموج بشكل انسيابي مع نسائم بحر كان.

تباين بين البساطة والتعقيد

ضمن هذا التنوع الهائل، انحصرت الإطلالات الأكثر جاذبية وسحراً في اتجاهين: مظهر «عروس البحر المستقبلية» القائم على فساتين ضيقة مغطاة بالكامل بحراشف براقية تعكس الضوء مع كل حركة، وفي المقابل البدلات النسائية المبتكرة (Tailoring) المفتوحة الظهر ذات الذيل الطويل من الساتان، والتي جمعت بين الأنوثة الطاغية والأسلوب الذكوري الحاد في تنسيق واحد خطف الأنفاس.



«كان» يكتب مستقبل الموضة

في الختام، أثبتت أزياء الفنانات في مهرجان كان 2026 أن الموضة لم تعد مجرد أداة للأناقة، بل هي وسيلة للتعبير عن القوة، والفن، والاستدامة. لقد نجحت النجمات ودور الأزياء العالمية هذا العام في كسر القوالب النمطية، ليترك المهرجان بصمة واضحة تؤكد أن مستقبل الأزياء يتجه نحو دمج التكنولوجيا بالحرفية العالية، مع الحفاظ على روح الفخامة التاريخية.



أناقتك

بما يناسبك... من الموضة..

أثناء السفر والاجازة

فلسفة الأناقة والراحة على متن الطائرة

تعتمد أناقة السفر في المقام الأول على مفهوم «السهولة الممتنعة»، حيث يكمن التحدي في اختيار قطع تبدو فاخرة ومنظمة لكنها تمنحك حرية الحركة الكاملة. السر يكمن في الابتعاد عن الملابس الرسمية الطارمة والاتجاه نحو الملابس الرياضية الفاخرة أو القطع الكاجوال الراقية، مع التركيز على القصات التي لا تقيد الجسم أثناء الجلوس لفترات طويلة في مقاعد الطائرة الضيقة.

استراتيجية الطبقات المتعددة لمواجهة تقلبات الحرارة

تعتبر «قاعدة الطبقات» هي القاعدة الذهبية لكل مسافر ذكي، فالمناخ يتغير باستمرار بين رطوبة الشوارع، وتكييف المطار القوي، وبرودة كابينة الطائرة المرتفعة. ابدئي بقطعة أساسية خفيفة من القطن الطبيعي، ثم أضيفي فوقها سترة صوفية (كارديغان) أو جاكيت خفيف يسهل خلعه. هذه الاستراتيجية لا تحميك من البرد فحسب، بل تمنح مظهر عمقاً وتفاصيل تجعله يبدو أكثر تميزاً واهتماماً.





ذكاء اختيار الأنسجة ومقاومة التجاعيد

جمال إطلالتك يعتمد بشكل أساسي على حالة القماش؛ فارتداء الكتان النقي أو الحرير الرقيق قد يبدو رائعاً عند الانطلاق، لكنه سينتهي بمظهر فوضوي مليء بالتجاعيد بعد ساعة من الجلوس. الخيار الأمثل هو الأقمشة «الذكية» مثل الكشمير، أو الصوف البارد، أو القطن الممزوج بنسبة بسيطة من الألياف المرنة (الليكرا)، فهي أقمشة تتنفس وتسمح بمرور الهواء وفي الوقت ذاته تحتفظ بشكلها المكوي والمنظم طوال الرحلة.

تنسيق الألوان المحايدة لإطلالة فخمة

تمنح الألوان الهادئة والمحايدة مثل الكحلي، والرمادي الفحמי، والزيتي، والأسود انطباعاً فورياً بالراقي والاحترافية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الألوان الداكنة هي الصديق الوفي للمسافر، فهي الأكثر قدرة على إخفاء البقع العارضة أو آثار الإرهاق التي قد تظهر بعد ساعات طيران طويلة، كما أنها تسهل عليك عملية تنسيق أي قطعة مع الأخرى دون عناء.

أهمية الحذاء العملي في اختصار الوقت

الحذاء هو القطعة التي قد ترفع من شأن إطلالتك أو تفسدها تماماً، وفي السفر يجب أن يجمع بين الأناقة وسهولة الخلع والارتداء عند نقاط التفتيش الأمنية. تعتبر الأحذية الرياضية الجلدية ذات التصميم البسيط، أو أحذية «اللوافر» الخيار الأكثر ذكاءً. تجنب الأحذية ذات الأربطة المعقدة أو الكعوب العالية التي قد تسبب لك الإزعاج عند تورم القدمين الطبيعي أثناء الطيران.

الإكسسوارات كعنصر مكمل وهادف

لا تكتمل أناقة السفر دون إكسسوارات مختارة بعناية

تؤدي وظيفة محددة. بالنسبة للسيدات، يعتبر الشال الكبير (الباشمينا) قطعة سحرية يمكن استخدامها كغطاء دافئ أو لإضافة لمسة لونية للإطلالة. أما للرجال، فإن الساعة الكلاسيكية وحقيبة الظهر الجلدية الراقية تمنح طابعاً من الجدية والتميز. ولا تنسي النظارات الشمسية، فهي ليست فقط لمواجهة شمس المطار، بل هي الحل المثالي لإخفاء علامات التعب عن العينين لحظة الهبوط.

نصائح ذهبية لأناقة تدوم طوال الرحلة

الألوان الداكنة والمحايدة: (الكحلي، الرمادي، الأسود، الزيتي) هي الأفضل للسفر؛ فهي تخفي آثار التعب أو أي بقع مفاجئة وتمنح مظهراً فخماً. **الشال الكبير:** قطعة أساسية للمسافرات، يمكن استخدامه كغطاء (بطانية) عند النوم وكإكسسوار أنيق عند الخروج من الطائرة.

العناية بالمظهر: قبل الهبوط بـ 30 دقيقة، استخدم مرطباً للوجه وغطاً خفيفاً واعملي على تمشيط شعرك؛ هذه التفاصيل البسيطة تجعلك تبدو وكأنك لم تقض ساعات في الجو.



لقبت بـ «نصيرة الإنسانية» وترى بأن الإنسان يستحق أن يفهم قبل أن يُحكم عليه

فاطمة القطان:

**القوة الحقيقية ليست بالقسوة بل
بالاتزان والكلمة قد تخفف ألما لا يراه أحد**

«بريق الدانة» - خاص - تطوير: حسين يوسف دشتي:

في عالم يزداد ضجيجاً كل يوم، اختارت أن تنصت... لا للكلمات فقط، بل لما يختبئ خلفها من خوفٍ وتعَبٍ ووحدة. هي لا تتحدث عن المشاعر بوصفها رفاهية عابرة، بل تراها لغة الإنسان الأولى، والمرأة التي تكشف هشاشته وقوته في آن واحد، من إيمانها العميق بأن الاحتواء قد ينقذ روحاً كاملة، بدأت رحلتها في ملامسة الجانب الأكثر حساسية داخل الإنسان؛ رحلةً صنعتها التجارب، وحققتها الوعي، ورسمتها الرغبة الحقيقية في أن تكون مساحة أمان لكل من أثقلته الحياة. في هذا الحوار الخاص، تكشف "نصيرة الإنسانية" فاطمة القطان رؤيتها تجاه الألم النفسي، والعلاقة المعقدة بين الإنسان ومشاعره، وكيف يمكن للتنفس الواعي، والإنصات الحقيقي، والرحمة بالنفس أن تصبح مفاتيح للتعافي واستعادة التوازن. حديثٌ يفيض بالهدوء والصدق، ويأخذنا إلى عمق الإنسان... حيث تبدأ الحكايات الحقيقية

التنفس الواعي ليس رفاهية... بل وسيلة للنجاة، والإنسان قادر على استعادة نفسه مهما طال تعبه



أولاً أن يشعر بالأمان حتى يستطيع مواجهة مشاعره. دوري أن أكون داعمة ومتفهمة، لكن دون أن أنسى أنني خارج القصة، فأحافظ على دور المراقب القادر على توجيه الحالة نحو الطريق الأنسب والأصح دون أن أفقد تعاطفي معها.

ما أصعب التحديات التي واجهتك في بداياتك؟

من أصعب التحديات عدم تقبل أهلي للمجال الذي أقدمه، لاعتقادهم أنه يتعارض مع العادات والأعراف. كما كان من الصعب إقناع الناس بأهمية المشاعر، لأن كثيرين كانوا يرون التعب النفسي مبالغة أو ضعفاً، لكن اليوم أصبح الوعي أكبر، وهذا شيء

لماذا «نصيرة الإنسانية»؟

الوحدة ثقيلة وتحمل مواجهة كبيرة مع الذات. أؤمن أن الإنسان يستحق أن يفهم قبل أن يُحكم عليه، وأن الدعم النفسي والاحتواء الإنساني قادران على تغيير حياة كاملة. رسالتي دائماً أن أكون صوتاً يطمئن الناس ويذكرهم بأنهم ليسوا وحدهم.

كيف بدأت رحلتك في مجال دعم المشاعر ومساعدة الناس؟ هل كانت نتيجة موقف معين أم شغف؟

كانت البداية من مواقف بسيطة ومتكررة جعلتني أرى كيف يمكن للكلمة والدعم والسند أن يخففوا من حدة الألم. مع الوقت تحول الأمر إلى شغف حقيقي لفهم الإنسان ومشاعره، ثم أصبح رسالة أشعر أن علي العمل بها، لأن لدي شيئاً ذا قيمة يمكنه مساعدة الناس.

عادة المرأة تخذلها مشاعرها، فإلى أي مدى يجب أن تكوني قوية أمام الحالة وتوجهينها للطريق الصحيح؟
القوة ليست بالقسوة، بل بالاتزان. الإنسان يحتاج

«منهج نسمة» في تقنيات التنفس أسلوب يهتم باستخدام التنفس الواعي لتحسين الحالة النفسية والجسدية وتنظيم المشاعر



يسعدني .

كيف طورت نفسك وخبرتك مع الوقت؟

من خلال التعلم المستمر، والقراءة، وحضور الدورات، والاستماع لتجارب الناس، والتطوير الذاتي الدائم. كل حالة تمر علي تعلمني شيئاً جديداً عن الإنسان والحياة وحتى عن نفسي.

ما هو "منهج نسمة" تحديداً؟

«منهج نسمة» في تقنيات التنفس هو أسلوب يهتم باستخدام التنفس الواعي لتحسين الحالة النفسية والجسدية وتنظيم المشاعر.

كيف تساعد الشخص على مواجهة مشكلاته بدل الهروب منها؟ وما الأدوات

المطلوبة؟

أول خطوة هي الوعي والمراقبة والوضوح مع النفس، ثم يأتي الدعم وتنظيم المشاعر، لأن المواجهة تحتاج شجاعة واستعداداً نفسياً. وهناك أدوات صحية تساعد مثل الحوار الداخلي، ووضع الحدود، والتنفس





الحالات التي يكون سبب الألم فيها هو الأم تؤثر في بشكل كبير جداً



الواعي.

هل تعتمدين أكثر على الجانب النفسي أم
الروحي أم الاجتماعي؟

أؤمن أن الإنسان كيان متكامل، لذلك أحب تحقيق
التوازن بين الجوانب النفسية والروحية والاجتماعية،
لأن أي خلل في جانب ينعكس على بقية الجوانب.

كيف تعرفين أن الشخص أصبح قادراً على
إدارة مشاعره بشكل صحي؟

عندما يبدأ بالتعبير عن مشاعره بوعي دون اندفاع
أو كبت، ويصبح قادراً على اتخاذ قراراته بهدوء
وحكمة، ويتقبل نفسه بجوانبها المختلفة.

برأيك، هل كل الأشخاص الذين يعانون من
المشكلة نفسها يحتاجون إلى الحل نفسه؟

قطعاً لا، لكل إنسان شخصيته وتجربته وظروفه
الخاصة. وحتى لو تشابهت المشكلات، تبقى طريقة
التعامل معها مختلفة من شخص لآخر.

هل تؤثر الشخصية والبيئة العائلية على
طريقة العلاج؟

بشكل كبير جداً، لأن الإنسان يتأثر بطريقة التربية
والعلاقات والبيئة التي عاش فيها، وفهم هذه الخلفية

يساعد على فهم ردود أفعاله ومشاعره.

كيف تتعاملين مع الحالات التي ترفض
التغيير أو لا تتعاون؟

أحاول أولاً فهم سبب المقاومة، لأن الرفض أحياناً
يكون ناتجاً عن الخوف أو غياب الشعور بالأمان.
التغيير الحقيقي لا يأتي بالإجبار بل بالقناعة
التدرجية، ولا أستطيع مساعدة شخص لا يريد أن
يساعد نفسه.

هل سبق أن واجهت حالة شعرت أن حلها
يحتاج وقتاً طويلاً جداً؟

بالتأكيد، فبعض الجروح تراكمت عبر سنوات طويلة،
ولذلك تحتاج إلى وقت وصبر حتى تُفهم وتُعالج

أؤمن أن الإنسان كيان متكامل، لذلك أحب تحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والروحية والاجتماعية



ووضع حدود صحية بين عملي وحياتي الخاصة، لأن الشخص الذي يعطي يحتاج أيضاً إلى أن يعتني بنفسه. كما أحرص على حضور جلسات الشهرية مع مدربي الخاص، وأطبق على نفسي ما أوصي به عملاً.

كيف انعكست طبيعة عملك على حياتك الشخصية؟

جعلتني أكثر وعياً وهدوءاً وتفهماً للناس ولشاعرهم، كما علمتني أهمية وضع الحدود الصحية.

هل ترى صديقاتك أنك الشخص الحكيم أو المستمع بينهن؟

غالباً نعم، لأنني أجيد الإنصات وأؤمن أن الإنسان أحياناً يحتاج لمن يفهمه أكثر من حاجته للحلول، لذلك أستمع بقلبي قبل أذني.

كيف تتعاملين مع النقد أو سوء الفهم من المجتمع تجاه هذا التخصص؟

أنفهم أن أي مجال جديد نسبياً يحتاج وقتاً حتى يفهم، لذلك أركز على رسالتي وأثرها الحقيقي بدل الانشغال بإرضاء الجميع.



بطريقة صحية.

ما أكثر موقف أثر فيك خلال عملك؟

الحالات التي يكون سبب الألم فيها هو الأم تؤثر في بشكل كبير جداً.

ما الإنجاز الأقرب إلى قلبك؟

كل شخص استطاع أن يستعيد نفسه وثقته وحياته يعد إنجازاً قريباً من قلبي، لأن الأثر الإنساني بالنسبة لي أهم من أي لقب.

كيف تتعاملين مع الضغط النفسي الناتج عن الاستماع لمشاكل الناس يومياً؟

أحرص على التوازن النفسي، والاهتمام بنفسني.



مهما كان الألم ثقیلاً، لا
تفقد الأمل بنفسك.. أنت لم
تُخلق لتعيش المعاناة فقط



ما أكثر فكرة خاطئة يحملها الناس عن
المشاعر؟

أن المشاعر ضعف ولا قيمة لها لأنها غير مرئية،
بينما الحقيقة أن فهم المشاعر والتعامل معها بوعي
يحتاج قوة ونضجاً.

هل البوح دائماً هو الحل؟

البوح مهم، لكن الأهم أن يكون للشخص المناسب
وبالطريقة المناسبة. أحياناً يكون الوعي بالمشاعر
أهم من مجرد التعبير عنها.

برأيك، ما الفرق بين الشخص القوي
والشخص الذي يخفي مشاعره؟

الشخص القوي يفهم مشاعره ويتعامل معها بوعي
ويمتلك ذكاءً عاطفياً، أما الذي يخفي مشاعره فقد
يبدو قوياً من الخارج لكنه متعب من الداخل.

ما الرسالة التي تتمنين أن تصل لكل
شخص يمر بأزمة نفسية أو اجتماعية؟

مهما كان الألم ثقیلاً، لا تفقد الأمل بنفسك. أنت
لم تُخلق لتعيش المعاناة فقط. الإنسان قادر على
التعافي عندما يفهم نفسه ويمنحها الرحمة والدعم
والحب. الحياة جميلة، وتبادلك الشعور نفسه حين
تمنحها قلباً ممتناً ومحباً.

«سيستر فخرية» جاهز للعرض

تنتظر الفنانة الكبيرة هدى حسين عرض مسلسلها «سيستر فخرية»، الذي أخرجه مناف عبدال، وتدور أحداثه في فترة تسعينيات القرن الماضي داخل أحد المستشفيات، في أجواء تعكس صراعات إنسانية واجتماعية عميقة، حيث تجد الممرضة فخرية نفسها في موقف لا تحسد عليه، ويتطور الأمر ليصبح قضية رأي عام، المسلسل من تأليف محمد شمس ويشترك في بطولته الى جانب الفنانة هدى حسين، مرام البلوشي، أبرار أبو سيف وخالد أمين وأحمد إیراج وليالي دهراب وغيرهم.



فهد البناي يقيم «الحفل الأخير» في المسرح

أعلن الفنان فهد البناي عن مشاركته في الدراما الاجتماعية «الحفل الأخير» للكاتبة منى الشمري والمخرج منير الزعبي ونتاج الممثل الشاب فيصل فريد الذي يخوض تجربته الأولى في الانتاج التلفزيوني.



شجون تحيي «ليالي الفنتاس»

عملا بالمثل الشهير «داري على شمعتك تقيد» يعمل المخرج محمد دحام بصمت على تجهيز وتحضير الأسس الركيّة للمسلسل التلفزيوني الجديد «ليالي الفنتاس» والذي سيتيح عودة الثلاثي الكاتب فهد العليوة والنجمة شجون والمخرج محمد دحام الشمري للتعاون من جديد في عمل رمضاني مرتقب.

حلا الترك «أميرة قلبي زين»



أعلن مسرح زين عن جولة متوقعة لمسرحية الأطفال المشوقة «أميرة قلبي زين» حيث ستجسد الشخصية الرئيسية «أميرة» الفنانة البحرينية الشابة حلا الترك في حين تقود البطولة فيها الفنانة هدى حسين بدور «نكد» و محسن الأسود بدور «فراغرو» حنين حسين بدور «فرفورة»، حمد أشكناني بدور «فرفور»، ليلي عبدالله بدور «غم»، فاطمة الصفي بدور «هم» وإبراهيم الحبابي بدور «الأمير»، توريطة الأميرة زين تشعر بالاحباط والهم والغم والنكد ثم يتدخل الأمير لانقاذها.



وائل كفوري يلتقي جمهوره في ابو ظبي 13 يونيو

يلتقي الفنان اللبناني وائل كفوري جمهوره في مدينة أبو ظبي لاهياء حفل غنائي جديد في الثالث عشر من يونيو الجاري ثم ينطلق في جولته العربية والأوروبية والتي سيبدأها من العاصمة بيروت ثم لندن قبل أن يعود الى الكويت حيث يتم الاستعداد لتنظيم حفلة ضمن فعاليات موسم الصيف.



«الموت 2» يجمع بشار الشطي وماغي بوغصن

ارتفع اسم الفنان بشار الشطي في بورصة الأسماء المرشحة لبطولة النسخة الثانية المتوقعة من مسلسل «الموت» الذي حقق نجاحا كبيرا مع النجمة اللبنانية ماغي بو غصن التي تواجدت في الكويت طوال عيد الأضحى المبارك للمشاركة في بطولة مسرحية «منتزه الخيران».

مسيرة كاظم الساهر في كتاب من تأليف شقيقه

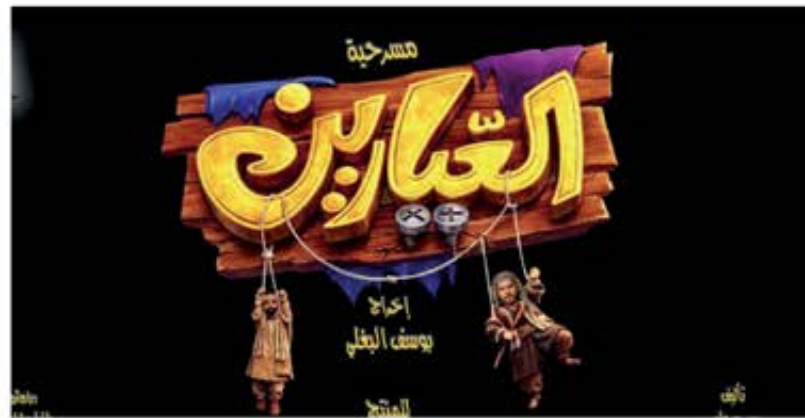


يمتد مشوار قيصر الأغنية العربية الفنان كاظم الساهر لأكثر من 40 عاماً منذ بزوغ نجمه في منتصف الثمانينات بعد أغنيته الشهيرة. «عبرت الشط» حتى صناعة اسمه كفنان موسيقي مثقف قدم للساحة الغنائية عشرات الاعمال التي ساهمت في خلق هوية لمطرب عربي اهتم باللغة العربية وحافظ عليها من خلال اعماله الخالدة، محطات كثيرة منذ طفولته ومراهقته والبيئة التي نشأ فيها وما بذله في خدمة الاغنية العربية سيكون في كتاب موثق يعكف على كتابته شقيقه الكاتب العراقي المعروف حسين جبار.



للمرة الثانية على التوالي الشامي في موسوعة جينيس

في إنجاز فني غير مسبوق يعكس تسارع نجوميته عالمياً، نجح الفنان السوري «الشامي» في انتزاع لقبه الثاني من موسوعة جينيس للأرقام القياسية في وقت قياسي، وذلك ضمن الشراكة الاستراتيجية التي تجمع الموسوعة العالمية ومنصة «بيلبورд عربية». ويأتي هذا التتويج الجديد ليؤكد الصدارة.



مبارك المانع زعيم «العيارين» في مسرح شرق

يوصل الفنان والمنتج مبارك المانع وفريق مسرحيته الفكاهية «العيارين» تقديم عروضها المميزة على خشبة مسرح جمعية شرق، ويشاركه البطولة مجموعة من الفنانين أمثال سلطان الفرج، محمد عاشور، زينب بهمن ناصر الدوب، نصار النصار، نورة العميري وغيرهم

ولنس WELLNESS

لأن صحتك تبدأ من أبسط تفاصيلك

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

Hydration that Supports Your Wellness



للطلب السريع
Quick Order
1802066





تشابه والدتها مغنية الأوبرا أماني الحجي في الاصرار والطموح

حنين حامد:

«يا كويت أحبيج» نابعة
من «القلب إلى القلب»

خاص - «بريق الدانة»

يبين الحضور الاسر والصوت الدافئ والطموح الذي يكبر معها خطوة بخطوة، استطاعت الفنانة الشابة حنين حامد أن تحجز لنفسها مكانة مميزة في قلوب الجمهور، ليس فقط بجمالها اللافت، بل بموهبتها الحقيقية وإصرارها على تقديم فن يلامس الناس. نجحت مبكراً في أن تجمع بين الغناء والتمثيل بثقة وهدوء، فكانت قريبة من جمهورها وعفوية في حضورها، حتى أصبحت واحدة من الوجوه الفنية الشابة التي ينتظر منها الكثير، نالت شهرة واسعة بم تقديم أغنية «يا كويت أحبج»، ويحسب لحنين ظهورها المختلف في مسلسلات مثل «تطبيق الشروط والاحكام»، «درب الذهب»، «حين لا يرانا أحد»، «أثر بارد»، «صيف ٩٩»، مسرحية أخرى مسرحية «المدينة الترفيهية» ومسرحية «كرنفال الكويت»: في هذا اللقاء نتحدث حنين عن الشهرة، والنجاح، وعلاقتها بزميلاتها، وتجربتها المميزة في مسرحية «كرنفال الكويت»، والكثير من التفاصيل الأخرى.

أكثر شيء فرحني أن الجمهور تفاعل معها وعمل ترندات ومقاطع عليها، وهذا دليل أن العمل لمسههم. الأغاني الوطنية دائماً لها مكانة خاصة، وأعتبر «الكويت أحبج» من الأعمال القريبة جداً إلى قلبي.

كيف توفقين بين الغناء والتمثيل وهما مجالان يحتاجان تركيزاً كبيراً؟

أنا أشوف أن الغناء والتمثيل يكملون بعض، لأن الاثنين يعتمدون على الإحساس والتعبير. مرات الأغنية تساعدني أوصل مشاعري أكثر، والتمثيل كذلك يخليني أعيش الشخصية وأفهم تفاصيلها. أحب المجالين وما أقدر أستغني عن واحد منهم، لذلك أحاول أوفق بينهم بطريقة متوازنة.

الجمهور يرى أنك ذكية في اختيار الأدوار التي تناسبك.. ما معيارك في الاختيار؟

أهم شيء عندي أن يكون الدور قريب مني ويضيف إلي كفنانة، وما أحب أكرر نفسي. أحب الشخصيات اللي فيها مساحة للتعبير وتخلي الجمهور يشوفني بصورة مختلفة. لذلك دائماً أفكر بالخطوة قبل ما أوافق على أي عمل.

ماذا تعني لك الشهرة والانتشار المبكر كمطربة وممثلة؟

الشهرة بالنسبة إلي مسؤولية قبل ما أن تكون مجرد أضواء، وأكيد أي فنانة تفرح لما تشوف الناس تعرفها وتحب شغلها، خصوصاً إذا تحقق هذا الشيء بعمر مبكر. الحمد لله أشعر أن التعب اللي قدمته بدأ ينعكس بمحبة الجمهور، وهذا الشيء يعطيني دافع أكبر حتى أطور نفسي أكثر وأثبت وجودي بطريقة جميلة ومحترمة.

أغنيتك الوطنية «يا كويت أحبج» حققت نجاحاً وانتشاراً واسعاً وتصدرت التريند، ترند.. كيف عشت هذه التجربة؟

بصراحة كنت سعيدة جداً بردود الأفعال، لأن الأغنية طلعت من القلب إلى القلب ووصلت للناس بنفس الإحساس.



الغناء والتمثيل
«يكملان بعضهما» وراضية
عما قدمته حتى الآن



لست من الناس الذين يستعجلون الشهرة أو يلهثون خلفها أحب أن أمشي بخطوات ثابتة



ما الذي يمثله لك الفن القديم؟ وهل تستلهمين منه في أعمالك الحالية؟

الفن القديم بالنسبة إليّ مدرسة كبيرة مليانة بالإحساس والكلمات الراقية والألحان اللي تعيش بالذاكرة. دائماً أسمع وأتعلّم من الأغاني القديمة وأحاول أنهل من جمالها وروحها، لأن الفن الحقيقي يبقى مهما مرّ عليه الزمن. أحب الأعمال اللي تحمل معنى وتوصل المشاعر ببساطة وصدق، وهذا الشيء أحرص يكون حاضر بأعمالي.

كيف تختارين أغانيك؟ وما الذي يلفت انتباهك في أي عمل يُعرض عليك؟

أنا أعتمد كثيراً على ذائقتي الشخصية، وأحرص أن يكون أي عمل يشبهني ويعبر عني. أول شيء يشدني هو الكلام، لازم يكون قريب من الناس ويحمل إحساس جميل، وبعدها يجي اللحن لأنه عنصر مهم جداً في نجاح الأغنية. أحب أختار الأعمال اللي أقدر أقدمها بإحساس حقيقي وتبقى عالقة ببال الجمهور،

كون والدتك هي مغنية الأوبرا المعروفة أمانى الحجي ماذا أضاف لك هذا القرب الفني والانساني؟

أكيد وجود والدتي بحياتي كان نعمة كبيرة، سواء كأم أو كفنانة صاحبة خبرة وتجربة مهمة. تعلمت منها أشياء كثيرة، موبس بالغناء، حتى بالالتزام والثقة بالنفس واحترام الفن والجمهور. دائماً كانت تنصحنني أن أشتغل على نفسي

كيف تنظرين إلى الشهرة اليوم؟

لا يختلف إثنان بأن الشهرة شيء جميل وأي فنان يفرح فيها، لكن أنا لست من الناس الذين يستعجلون الشهرة أو يلهثون خلفها، أحب أن أمشي بخطوات ثابتة وأن أكون راضية عن كل مرحلة أوصول لها. الحمد لله أشعر أنني حققت أشياء جميلة إلى الآن، والأهم بالنسبة إليّ الاستمرارية والمحبة الصادقة من الناس.

هل تشعرين بوجود الغيرة والمنافسة في الوسط الفني؟

أنا ما عندي شيء اسمه غيرة، بالعكس أشوف أن كل شخص يجتهد حتى يقدم شيء حلو ومميز. المنافسة الصحية مطلوبة وتخلي الفنان يطور نفسه أكثر. بالنهاية كل شخص عنده أسلوبه وحضوره الخاص.

علاقتك تبدو جميلة مع فنانات جيلك.. هل لديك

صداقات كثيرة داخل الوسط؟

الحمد لله عندي صداقات كثيرة من بنات جيلي، وأحب الكل وأحترم الجميع. أحب الأجواء الإيجابية وأشوف أن المحبة بين الفنانين تنعكس حتى على الجمهور وعلى نجاح الأعمال.

حدثينا عن مشاركتك في مسرحية «كرنفال الكويت»؟

سعيدة جداً بهذه التجربة، وأشعر فعلاً أنني وجدت نفسي فيها. المسرحية أعطتني مساحة حتى أقدم إمكانياتي بصورة صحيحة وأستمع بكل لحظة على المسرح. العمل كان ممتع جداً واستفدت منه كثير، سواء على مستوى الأداء أو التواصل مع الجمهور بشكل مباشر



لا يوجد عندي شيء اسمه الغيرة وأرى أن كل شخص يجتهد كي يقدم شيئاً مميزاً



وأتعب حتى أستحق أي نجاح أو خطوة أوصل لها.
إلى أي مدى استفدت من خبرة والدتك الفنية في بداياتك؟

استفدت منها كثير جداً، خصوصاً لأنها تملك خبرة كبيرة وإحساساً عالياً بالموسيقى نعم هي اختارت مجالا صعبا جدا جدا «الغناء الاوبرالي» لكنها تشجعني في اللون الغنائي الذي اخترته ، كانت تسمعي ملاحظاتها بكل حب وصدق، وتوجهني للأفضل دائماً. وجود شخص قريب منك ويفهم الفن بهذا العمق أكيد يساعدك تختصرين الكثير من الطريق.
يبدو أن والدتك كانت داعمة كبيرة لك.. كيف تصفين هذا الدعم؟

دعم والدتي شيء جميل جداً وما أقدر أوصفه بكلمات قليلة. كانت دائماً تؤمن بموهبتي وتشجعني بدون ضغط، وهذا الشيء عطاني راحة وثقة كبيرة. أحلى شيء أن يكون عندك شخص قريب منك يدعمك بمحبة ويخاف على نجاحك بنفس الوقت.

هل تشعرين أحيانا بأن المقارنة مع والدتك تضع عليك مسؤولية أكبر؟

أكيد أي شخص ينتمي لعائلة فنية يشعر بمسؤولية، لكن أنا أشوفها مسؤولية جميلة ودافع حتى أقدم الأفضل. أحاول أكون نفسي وأبني شخصيتي الفنية الخاصة، مع فخري الكبير باسم والدتي وتاريخها الفني الجميل.



انطلاق أول مسرح مائي في الوطن العربي «ووترلاند» من الكويت



مسرحية غامرة. ويحوّل الإنتاج المسبح الأولبي إلى تجربة بصرية وسمعية متكاملة مدعومة بأنظمة إضاءة متزامنة، وتقنيات صوتية حديثة، وشلالات مضيئة، وستارة مائية ضخمة.

ويتوسط العرض مسرح شفاف مغمور جزئياً بالماء، تُقام عليه المشاهد فوق سطح الماء وداخله، مما يخلق أجواء مسرحية بصرية مبهرة. كما تتضمن خلفية المسرح هيكلًا ضخماً مزوداً بتقنيات عرض ثلاثية الأبعاد، إلى جانب أحد

احتضنت الكويت تجربة مسرحية استثنائية وغير مسبوقة مع انطلاق عرض «ووترلاند»، أول مسرحية مائية غنائية في الوطن العربي، والتي تنطلق رسمياً يوم الخميس الموافق 14 مايو 2026، في مجمع أحواض السباحة بنادي الكويت الرياضي بمنطقة كيفان.

ويُقام العرض فوق وداخل أكبر مسبح أولمبي في الكويت، حيث يأتي «ووترلاند» كإنتاج موسيقي ترفيهي شبابي يُقدّم ضمن بيئة مائية مبتكرة لم يشهدها الجمهور من قبل في المنطقة. العمل من إخراج محمد المسلم وإنتاج مجموعة أوريون، بعد رحلة تطوير وتحضير استمرت لما يقارب تسع سنوات.

ويُعد «ووترلاند» مشروعاً فنياً هادفاً موجّهاً للعائلة، يجمع بين التمثيل الحي، والأكروبات الهوائية، والعروض المائية الديناميكية، والمؤثرات البصرية المتطورة ضمن بيئة

«ووترلاند» يشكل محطة فارقة في قطاع الترفيه الكويتي





هبة الميدان المخرج الملهف



المخرج محمد حسين المسلم

أكبر أنظمة الإضاءة المستخدمة في إنتاج مسرحي محلي، وبامتداد يصل إلى 50 متراً داخل مسبح أولمبي، يقدم المشروع مستوى غير مسبوق من الإبهار البصري والتفاعل الجماهيري.

ويمثل المشروع كذلك مبادرة ثقافية تهدف إلى تمكين المواهب الشابة والارتقاء بصناعة الترفيه المحلية من خلال توظيف أحدث تقنيات المسرح وفنون الأداء التفاعلي. ويسعى «ووترلاند» إلى توفير منصة احترافية للمواهب الصاعدة، إلى جانب تقديم محتوى ترفيهي هادف وممتع يستقطب العائلات ومختلف الفئات العمرية. ويضم العمل نخبة من الفنانين والوجوه الشابة، يتقدمهم

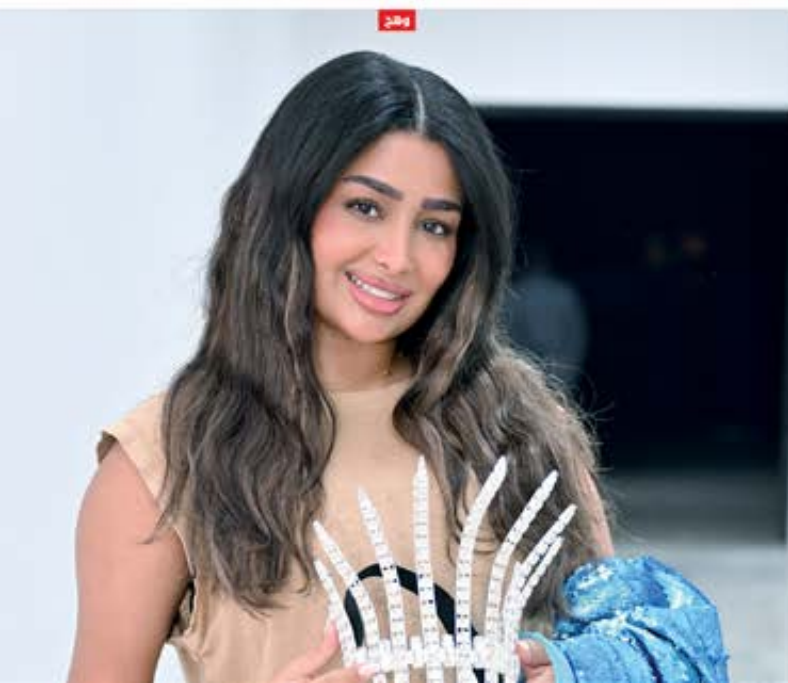
الكويت ترسخ مكانتها
كموطن لأول إنتاج مسرحي
مائي ضخم في الوطن
العربي



محمد المسلم إلى جانب محمد الرشيد، هنادي الكندري، حسين المهدي، رغد، أريج العطار، محمد إياد، رمضان إياد، أحمد بن حسين، عزيز العنزي، نجلاء البلوشي، وعبدالله الخضر.

ويقف خلف «ووترلاند» فريق إبداعي متميز، حيث يتولى محمد حسين المسلم فكرة وإخراج العمل، فيما كتب السيناريو الأستاذ حسين المسلم، والنص لأنفال القلاف، بينما تولى صهيب العوضي الموسيقى والمكساج والماسترينغ. كما صمم السينوغرافيا حسن الملا، والأزياء إيمان السيف، والإضاءة فاضل النصار، والاستعراضات فهد الفرحان، والإدارة الفنية الدكتور حسين الحسن.

كما يشارك في العمل عدد من المبدعين، من بينهم طلال العيدان في التوزيع الموسيقي، وعبدالله العماني في كتابة الأغاني، وعلي رضا في التصميم الجرافيكي، وعبدالله حمادة في تصميم البوستر، وسارة فاضل للمكياج، وسندس البطي للإكسسوارات، فيما تم تطوير المشروع المائي بواسطة محمد المسلم ومحمد إياد. ويمثل «ووترلاند» محطة مفصلية في قطاع الترفيه الكويتي، حيث يرسخ مكانة الكويت كموطن لأول إنتاج مسرحي مائي ضخم في الوطن العربي.





**سفراء وفنانون وإعلاميون شاركوا
في تأيين الفنانة الراحلة حياة الفهد**



الوقوف دقيقة صمت



الفنان محمد المظفر



الغزالة سعاد الصبيح الله



الفنان عبد الرحمن النعثل

الصباح بمقر الرابطة كلمة مؤثرة نقل خلالها رسالة وفاء من رئيس المجلس وزير الدولة لشؤون الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات ووزير الإعلام والثقافة بالوكالة عمر العمر ومن الأمين العام للمجلس الدكتور محمد الجسار.

واستعرض الزامل في كلمته الدور الكبير الذي قامت به الفقيدة إثراء للحركة الفنية والثقافية في البلاد منوها بما تركته من بصمة خالدة في وجدان الجمهور الكويتي والخليجي. وقال ان الراحلة لم تكن مجرد فنانة بل قامة صنعت تاريخا ووجدانا وأسهمت في تشكيل

شارك حشد من السفراء والفنانين والإعلاميين إلى جانب محبي الفن الكويتي في تأبين الفنانة الكويتية الراحلة حياة الفهد التي توفيت في الـ 21 من ابريل الجاري مستذكرين مسيرتها الفنية الحافلة وإسهاماتها البارزة في إثراء الساحة الثقافية والفنية الخليجية.

وألقى الأمين العام المساعد لقطاع الفنون في المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب مساعد الزامل خلال التأبين الذي أقامه الاتحاد الكويتي للإنتاج الفني والمسرحي وصناع الترفيه بالتعاون مع رابطة الأدباء الكويتيين في مسرح الشبيخة الدكتورة سعاد



الفنانة صلي شنداد



الفنانة شيمة العلي



الفنانة هيفاء عادل

حدود الكويت ليصبح إرثاً خالداً في الوجدان الثقافي. ومن جانبها أكدت أمين سر الرابطة جميلة سيد علي في كلمتها أن الراحلة كانت رمزا إنسانيا وثقافيا ترك أثرا عميقا في المسرح والتلفزيون والأدب حيث جسدت قضايا المجتمع بوعي وإحساس صادق وأسهمت في بناء ذاكرة فنية ستبقى حاضرة في وجدان الأجيال. وشددت جميلة سيد علي على أن رابطة الأدباء الكويتيين تفخر بتكريم رموز الكويت الذين أثروا الجوانب الثقافية قائلة إن إرث الراحلة سيظل شاهدا على عطاء لا ينقطع. كما عبر عدد من زملاء الفنانة الراحلة حياة الفهد عن بالغ حزنهم لفقدان قامة فنية كبيرة ومن بينهم الفنانون

ذاكرة فنية امتدت لعقود وقدمت أعمالا خالدة جسدت الواقع بصدق وأثرت في وجدان الجمهور مؤكدا أن إرثها الإبداعي سيبقى حاضرا رغم رحيلها وأن أثرها الإنساني والفني سيظل علامة فارقة في تاريخ الفن الكويتي والخليجي بدوره عبر رئيس الاتحاد خالد الراشد في كلمة مماثلة عن بالغ الحزن لرحيل الفنانة حياة الفهد مستذكرا مكانتها الرائدة في الفن الكويتي والخليجي وما قدمته من إسهامات كبيرة في المسرح والدراما والإذاعة والأدب. وقال الراشد أن الفهد لم تكن مجرد فنانة بل مدرسة إنسانية وفنية احتضنت الأجيال بقلب الأم وحكمة الرائدة مشيرا إلى أن تأثيرها تجاوز



خالد إبراهيم الصالح



الفنانة شيمة العلي



خالد الرويم



محمد المنصور وسعاد عبدالله وجاسم النبهان ومحمد جابر وهيفاء عادل وخالد الرويعي مؤكدين أن الراحلة كانت رمزا للإبداع والالتزام الفني وقدمت على مدى عقود أعمالا درامية خالدة أسهمت في ترسيخ مكانة الدراما الكويتية والخليجية. وأشاروا إلى أن مسيرة الفقيدة ستظل مصدر إلهام للأجيال القادمة من الفنانين لما تميزت به من عطاء مستمر وحضور مؤثر في مختلف الأعمال التلفزيونية والمسرحية مجددين الدعاء للفقيدة بالرحمة والمغفرة وأن يسكنها الله فسيح جناته وأن يلهم أسرته ومحبيها الصبر والسلوان.





عمليات التجميل... أنواعها وأثرها النفسي

تعد عمليات التجميل في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية واسعة الانتشار، حيث لم تعد تقتصر على فئة معينة بل أصبحت جزءاً من خيارات العناية بالمظهر لدى الكثير من النساء، إليك استعراضاً شاملاً لأنواع هذه العمليات وأهدافها من منظور الثقافة العامة:

مفهوم التجميل بين الجراحة والترميم

تنقسم عمليات التجميل عموماً إلى مسارين أساسيين: المسار التحسيني الذي يهدف إلى تعزيز ميزات الجمال الطبيعية أو تقليل علامات التقدم في السن، والمسار التصحيحي الذي يركز على إصلاح عيوب ناتجة عن حوادث أو تشوهات خلقية. الثقافة العامة حول هذا الموضوع تتجاوز مجرد «تغيير الشكل» لتشمل الرغبة في التوازن النفسي والرضا عن الذات.

إعادة تشكيل ملامح الوجه

يحتل الوجه النصيب الأكبر من الاهتمام في عالم التجميل، وتتنوع العمليات فيه لتشمل:

تجميل الأنف: وهي من أكثر العمليات شيوعاً، وتهدف إلى تغيير حجم أو شكل الأنف ليتناسب مع بقية ملامح الوجه.

شد الوجه والرقبة: تهدف إلى التخلص من الجلد الزائد والتجاعيد العميقة، مما يعطي مظهراً أكثر شباباً وحيوية.

تجميل الجفون: وتستهدف إزالة الترهلات حول العينين التي قد تعطي انطباعاً بالإجهاد الدائم.

نحت القوام وتنسيق الجسم

تركز هذه العمليات على الوصول إلى «التناسق الجسدي» من خلال التعامل مع الدهون والأنسجة، ومن أبرز أنواعها:



شفط الدهون: عملية تهدف إلى إزالة التجمعات الدهنية المستعصية في مناطق معينة مثل البطن أو الفخذين.

شد البطن: وتلجأ إليها النساء غالباً بعد فترات الحمل والولادة المتكررة للتخلص من الجلد المترهل وتقوية عضلات جدار البطن.

تنسيق الأطراف: وتشمل عمليات شد الذراعين أو الفخذين لإعطاء مظهر مشدود ومتناسق.

التجميل غير الجراحي والتقنيات الحديثة،

مع تطور التكنولوجيا، ظهرت بدائل لا تتطلب تدخلات جراحية معقدة، وأصبحت جزءاً من الروتين الجمالي الدوري للكثيرين، ومنها:

حقن التعبئة «الفيالر»: تستخدم لملء الفراغات أو زيادة حجم مناطق معينة مثل الشفاه والوجنتين.

علاجات التجاعيد (البوتوكس): تعمل على إرخاء العضلات المسببة لخطوط التعبير في الجبهة وحول العينين.

تقنيات الليزر: وتستخدم لتحسين ملمس البشرة، إزالة التصبغات، أو حتى شد الجلد الطفيف بدون جراحة.

ثقافة عمليات التجميل والواقع

خلف كل عملية تجميل يكمن دافع يختلف من امرأة لأخرى؛ فبعضهن يسعين لمواكبة معايير الجمال العصرية التي تروج لها وسائل الإعلام، بينما تعتبرها أخريات وسيلة لاستعادة الثقة بالنفس بعد تغييرات جسدية كبيرة.

الثقافة السائدة اليوم تميل إلى «الجمال الطبيعي» حتى في العمليات، حيث يتركز التوجه نحو التغييرات الطفيفة التي تبرز الجمال ولا تطمسه.

نصائح لا بد منها قبل الإقدام على إجراء عمليات التجميل:

من المهم جداً أن تسأل المرأة نفسها عن الدافع الحقيقي وراء العملية. هل هو رغبة شخصية نابعة من الداخل لتحسين مظهر يزعجها؟ أم أنه ضغط ناتج عن

«تريند» معين أو مقارنة بالنجمات على وسائل التواصل الاجتماعي؟

القاعدة الذهبية تقول: عمليات التجميل الناجحة هي التي تُجرى لإرضاء الذات، وليس لإبهار الآخرين أو محاولة الوصول لنسخة من شخص آخر.

يجب أن تدرك المرأة أن عمليات التجميل هي عملية «تحسين» وليست «تحويل» جذري للشخصية أو الحياة.

من الضروري فهم أن كل جسد يستجيب بطريقة مختلفة، وأن النتائج التي تظهر على شخص ما قد لا تظهر بنفس الطريقة على شخص آخر بسبب اختلاف تكوين العظام ونوع الجلد.

قبل البدء، يجب الاطلاع بشكل كافٍ على نوع الإجراء (سواء كان جراحياً أو حقناً بسيطاً):

معرفة أن النتائج النهائية لا تظهر في اليوم التالي، بل قد تستغرق أسابيع أو شهوراً (مثل تجميل الأنف).

فهم الآثار الجانبية وأن التورم، الكدمات، أو الاحمرار هي ضريبة طبيعية ومؤقتة يدفعها الجسم للوصول إلى النتيجة المطلوبة.

لا تعمل عمليات التجميل كـ «عصا سحرية» إذا لم يدعمها نمط حياة سليم، خاصة في عمليات تنسيق القوام.

الالتزام بنظام غذائي متوازن يساعد الجسم على التئام الأنسجة بشكل أسرع ويديم نتائج العملية لفترات أطول.

لا يفضل إجراء عمليات كبيرة في فترات الضغوط النفسية أو الأزمات العاطفية.



سر الجمال الدائم.. تطفيف الشعر كبديل طبيعي لإخفاء تجاعيد الجبهة

تعتبر الجبهة من أولى المناطق التي تظهر عليها علامات التقدم في السن، ولكن الخبر السار هو أن المقص والفرشاة يمكنهما القيام بعمل «الفيلر» و«البوتوكس» بطريقة سحرية وعفوية. إن اختيار التسريحة الصحيحة لا يقتصر فقط على اتباع الموضة، بل يعتمد على خلق زوايا بصرية تشتت الانتباه عن الخطوط الدقيقة وتوجه الأنظار نحو مكان القوة في الوجه كالعيون والوجنتين.

اختيار القصة المثالية للتمويه

يعتمد نجاح أي قصة شعر في إخفاء التجاعيد على ثلاثة عناصر أساسية تعمل بانسجام لتغيير المظهر العام:

1. **الكثافة والارتفاع:** الشعر المسطح والملتصق بفروة الرأس يبرز كل خط في الجبهة بشكل أوضح. لذا، تعتمد الصيحات الحديثة على منح الشعر كثافة عند الجذور، مما يرفع الملامح للأعلى ويقلل من ظهور الترهل في منطقة الحاجبين والجبهة.



اختيار القصة المناسبة لشكل وجهك

لضمان فعالية القصة في إخفاء التجاعيد، يجب أن تتناغم مع بنية وجهك الأساسية لضمان التوازن البصري:

الوجه البيضواوي والمستطيل

الخيار الأفضل: الغرة الكاملة التي تصل لخط الحواجب. وذلك لان في الوجه البيضواوي، تخفي هذه الغرة الجبهة تماماً، بينما في الوجه المستطيل، تساعد على تقصير طول الوجه بصرياً وتغطية التجاعيد الأفقية العميقة.

الوجه المستدير والقلبي

الخيار الأفضل: الغرة الجانبية الكثيفة لأن للوجه المستدير، تخلق الغرة الجانبية زوايا حادة تكسر الاستدارة وتغطي تجاعيد الجبهة بشكل مائل وجذاب. أما للوجه القلبي، فهي تقلص من عرض الجبهة وتوازنها مع الذقن النحيف.

الوجه المربع والماسي

الخيار الأفضل: الخصلات الطويلة المتموجة مع غرة طويلة. الوجه المربع يحتاج لنعومة: الخصلات الموجة حول الجبهة وال فك تشتت الانتباه عن الخطوط المستقيمة للتجاعيد وتمنح الوجه إطاراً أنثوياً رقيقاً.

نصيحة الموسم.. اللون الذي يخفي العمر

لا يكتمل دور القصة دون اللون الصحيح. يميل خبراء الجمال هذا الموسم إلى تقنية «Hair Con-touring»، وهي تفتيح الخصلات المحيطة بالوجه لتعكس الضوء على الجبهة، مما يجعل البشرة تبدو أكثر صفاءً ويقلل من ظلال التجاعيد العميقة.

2. التدرج والتأطير : الخطوط الحادة في الشعر

تبرز الخطوط الحادة في البشرة. استخدام الطبقات والخصلات المتدرجة حول الوجه يعمل كـ «فلتر» ينعم زوايا الوجه ويجعل الانتقال البصري بين الشعر والبشرة انسيابياً، مما يقلل من بروز تجاعيد الصدغين.

ماهي أحدث قصات الموسم وأنواعها لإخفاء العيوب

يتميز موسم 2026 بعودة القصات الكلاسيكية بلمسات عصرية تعتمد على العفوية والراحة:

غرة الستارة: هي الغرة التي تنقسم من المنتصف وتنسدل بجاذبية نحو الجانبين. تعتبر الخيار الأمثل لإخفاء التجاعيد الجانبية (خطوط الضحك في زوايا العين) وتغطي أجزاء من الجبهة دون أن تخفي ملامح الوجه بالكامل.

الغرة الريشية: غرة خفيفة غير مكتظة تسمح برؤية أجزاء بسيطة من البشرة. قوتها تكمن في أنها تكسر الخطوط الأفقية للجبهة دون أن تبدو ثقيلة أو تسبب ضيقاً لصاحبيتها.

قصة «البوب» المتدرجة: طولها يصل للكتف أو الذقن مع طبقات داخلية. هذه القصة تمنح الوجه مظهراً شبابياً فوراً لأنها ترفع تركيز النظر من الجبهة إلى خط الفك والرقبة.

يداك مرآة عمرك..

5 خطوات لمظهر شاب وبشرة مخملية

تعتبر اليدين من أكثر مناطق الجسم تعرضاً للعوامل الخارجية، فهي تواجه أشعة الشمس، وتقلبات الطقس، والمنظفات الكيميائية يومياً. وبما أن جلد ظهر اليدين رقيق جداً، فإنه يفقد مرونته بسرعة ويظهر عليه التقدم في السن قبل الوجه أحياناً. لذا، فإن العناية الصحية واليومية ليست مجرد تجميل، بل هي ضرورة للحفاظ على يدين ممتلئين وناعمتين وخاليتين من التصبغات.

أولاً: التنظيف الواعي والحماية من العوامل الكيميائية

تبدأ رحلة الحفاظ على شباب اليدين من مغسلة المطبخ والحمام؛ فالصابون القاسي والماء الساخن يعملان على إذابة الزيوت الطبيعية التي تحمي الجلد من الجفاف والترهل.

❑ احرص دائماً على ارتداء القفازات المطاطية عند استخدام مواد التنظيف أو حتى عند غسل الأطباق لحماية الحاجز الطبيعي للبشرة.





رابعاً: الوقاية من أشعة الشمس والبقع العمرية

تعتبر الشمس العدو الأول لشباب اليدين، فهي المسؤولة عن تكسر الكولاجين وظهور «بقع العمر» البنية التي يصعب التخلص منها لاحقاً.

طبقي واقي الشمس على ظهر يديك تماماً كما تفعلين مع وجهك قبل الخروج من المنزل بنصف ساعة.

انتهي بشكل خاص عند قيادة السيارة، حيث تتعرض اليدين بشكل مباشر للأشعة فوق البنفسجية عبر الزجاج الأمامي.

في حال وجود تصبغات خفيفة، يمكنك استخدام ماسك الزبادي والكرم الطبيعي أسبوعياً لتوحيد لون البشرة وتهذبة الالتهابات الناتجة عن الشمس.

خامساً: نصائح مخصصة لكل نوع من أنواع البشرة

تختلف احتياجات اليدين بناءً على طبيعة البشرة، لذا فإن اختيار المكون الطبيعي المناسب يسرع من ظهور النتائج المرجوة.

للبشرة الجافة والمتشققة: يفضل استخدام ماسك «الأفوكادو والعسل»؛ فالأفوكادو يمد الجلد بالدهون الأساسية بينما يعمل العسل كمطرب طبيعي يجذب الرطوبة للجلد.

للبشرة الحساسة والرقيقة: ينصح باستخدام هلام الصبار (الألويفرا) النقي أو منقوع البابونج البارد لتهذبة الجلد ومنع الاحمرار والتحسس.

للبشرة التي بدأت تظهر عليها التجاعيد: يعتبر زيت الأرغان «الذهب السائل» الأفضل لها، لغناه بفيتامين E ومضادات الأكسدة التي تعيد المرونة للجلد المترهل.

❑ استبدلي الصابون التجاري القاسي بأنواع تحتوي على

مواد طبيعية مرطبة مثل زيت الزيتون أو حليب الماعز.

❑ جففي يديك دائماً بطريقة «الطبطة» بدلاً من الفرك العنيف، لأن الجلد الرقيق يتأثر بالاحتكاك المستمر.

ثانياً: استعادة النضارة عبر التقشير الطبيعي المنتظم

تراكم الخلايا الميتة يجعل اليدين تبدوان بلون باهت ويظهر الخطوط الدقيقة بشكل أوضح، كما يمنع الكريمات المرطبة من الوصول لطبقات الجلد العميقة.

اعتمدي مقشراً طبيعياً مكوناً من السكر البني وزيت اللوز الحلو مرة إلى مرتين أسبوعياً لإزالة الجلد الميت وتحفيز الدورة الدموية.

يمكنك إضافة بضع قطرات من عصير الليمون للمقشر إذا كنت تعانين من بقع داكنة، فالليمون يعمل كمبيض طبيعي فعال.

دلكي مفاصل الأصابع بحركات دائرية لطيفة أثناء التقشير، فهي المناطق الأكثر عرضة للاسمرار والجفاف.

ثالثاً: الترطيب العميق كدرع واق ضد التجاعيد

السر الحقيقي خلف اليدين الشابتين هو «الترطيب المستمر»، فالبشرة الرطبة تبدو دائماً أكثر امتلاءً وحيوية وتكون أقل عرضة لظهور التجاعيد المبكرة.

اجعلي كريم اليدين رفيقك الدائم في حقيبتك، وضعي منه كمية بسيطة بعد كل مرة تغسلين فيها يديك.

استخدمي الزيوت الطبيعية الثقيلة مثل زبدة الشيا أو زيت جوز الهند في المساء، حيث تعمل هذه المكونات على ترميم الجلد أثناء النوم.

لا تنسي تدليك منطقة «الكويتكل» (الجلد المحيط بالأظافر) بالزيوت المغذية، لأن تشقق هذه المنطقة يمنح اليد مظهراً متعباً وأكبر سناً.

10 أخطاء

شائعة في العناية بالبشرة

تعد العناية بالبشرة ركناً أساسياً من أركان الصحة العامة والجمال، لكن الطريق نحو «بشرة مثالية» مليء بالمعلومات المغلوطة والوصفات العشوائية. يقر الكثيرون في فخ ممارسات يظنونها مفيدة، بينما هي في الواقع تسبب أضراراً قد تكون دائمة. إليك 10 أخطاء شائعة في العناية بالبشرة وكيفية تجنبها لضمان إشراقه صحية:

المبالغة في غسل الوجه وتطهيره

يعتقد البعض أن غسل الوجه عدة مرات يومياً يخلصهم من الدهون والشوائب، لكن الحقيقة هي أن الإفراط في التنظيف يجرد البشرة من زيوتها الطبيعية الواقية، مما يحفز الغدد الدهنية على إفراز المزيد من الزيوت كآلية دفاعية، ويؤدي في النهاية إلى الجفاف والتهيج.

إهمال واقى الشمس في الأيام الغائمة

من أكبر الأخطاء الاعتقاد بأن الشمس هي الخطر الوحيد؛ فالأشعة فوق البنفسجية (UV) موجودة حتى في الشتاء وتحت الغيوم. هذه الأشعة هي المسؤول الأول عن الشيخوخة المبكرة، التصبغات، وفقدان مرونة الجلد، لذا يجب أن يكون واقى الشمس جزءاً من روتينك اليومي مهما كانت حالة الطقس.



استخدام المقشرات القاسية (الفيزيائية)

استخدام المقشرات التي تحتوي على حبيبات خشنة أو «السفرة» العنيفة يسبب تمزقات مجهرية في سطح الجلد. هذه التمزقات تضعف حاجز البشرة وتجعلها أكثر عرضة للالتهابات والبكتيريا. البديل الأفضل هو المقشرات الكيميائية اللطيفة التي تحتوي على أحماض الفواكه.

وضع منتجات العناية بترتيب خاطئ

لا يهم مدى جودة المنتجات إذا كنت تضعها بالترتيب الخطأ. القاعدة الذهبية هي الانتقال من الأخف إلى الأثقل S من السوائل المائية كالسيروم إلى الكريمات والزيوت A. وضع كريم ثقيل قبل سيروم خفيف يمنع وصول السيروم إلى البشرة ويجعل وجوده عديم الفائدة.

لمس الوجه وفقء البثور يدويا

اليدين هي أكبر ناقل للبكتيريا؛ لمس الوجه المستمر ينقل الميكروبات إلى المسام. أما محاولة فقع البثور فتؤدي إلى دفع الالتهاب لعمق أكبر في الجلد، مما يسبب ندبات دائمة وتصبغات يصعب علاجها لاحقاً.

إهمال ترطيب البشرة الدهنية

يظن أصحاب البشرة الدهنية أنهم لا يحتاجون لمزط، وهذا خطأ فادح. البشرة الدهنية قد تعاني من «الجفاف» (نقص الماء وليس الزيت). عدم الترطيب يجعل البشرة تنتج دهوناً أكثر لتعويض الجفاف، لذا يفضل استخدام مرطبات خفيفة تعتمد على الماء.

الاعتماد الكلي على الوصفات المنزلية «الطبيعية»

ليس كل ما هو طبيعي آمناً؛ فاستخدام الليمون، بيكربونات الصودا، أو معجون الأسنان مباشرة على

البشرة يخل بتوازن درجة الحموضة «PH» للجلد. هذه المواد قد تسبب حروقاً كيميائية أو حساسية مفرطة لأنها غير مخصصة للاستخدام البشري المباشر بتركيزات غير مدروسة.

عدم غسل فراشي المكياج بانتظام

تتحول فراشي وأدوات المكياج بمرور الوقت إلى بيئة خصبة لنمو البكتيريا وخلايا الجلد الميتة. استخدامها وهي متسخة يؤدي إلى ظهور حبوب مفاجئة وتهيج لا تعرف سببه، لذا يجب تنظيفها مرة واحدة أسبوعياً على الأقل.

النوم دون إزالة المكياج

أثناء النوم، تجدد البشرة خلاياها وتتغس. وجود طبقة من المكياج يسد المسام، يمنع تبادل الأكسجين، ويؤدي إلى تراكم الجذور الحرة التي تسرع من ظهور التجاعيد وفقدان الحيوية.

إهمال منطقة الرقبة والصدر

يركز أغلب الناس اهتمامهم على الوجه فقط، متجاهلين أن منطقة الرقبة والصدر تمتلك جلدأ رقيقاً وحساساً جداً. تظهر علامات الشيخوخة والترهل في هذه المناطق بسرعة أكبر، لذا يجب أن يشمل روتين التنظيف والترطيب والوقاية من الشمس هذه المناطق أيضاً.



ريجيم «داش دايت».. إنقاص للوزن وتنظيم لضغط الدم

يُعد نظام «داش دايت» (DASH Diet) أكثر من مجرد ريجيم لإنقاص الوزن؛ فهو نهج حياة صممه الخبراء في الولايات المتحدة خصيصاً لمكافحة ارتفاع ضغط الدم. ترمز كلمة DASH إلى «الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم»، وقد أثبت هذا النظام كفاءة عالية في تحسين صحة القلب والشريين بشكل مذهل.

ماهو ريجيم الداش وفلسفته الغذائية

يعتمد هذا النظام على فكرة تقليل الصوديوم (الملح) في الطعام، مقابل زيادة تناول العناصر الغذائية التي تساعد في خفض ضغط الدم مثل البوتاسيوم، الكالسيوم، والمغنيسيوم.

لا يحرمك هذا النظام من مجموعات غذائية كاملة، بل يركز على جودة الاختيارات، مما يجعله نظاماً

مستداماً لفترات طويلة وليس مجرد حمية مؤقتة تنتهي بملل المتبع لها.

الأهمية الصحية والفوائد المتعددة

تتجاوز أهمية «داش دايت» مسألة ضغط الدم لتشمل فوائد صحية شاملة. فهو يساهم بفعالية في تقليل مستويات الكوليسترول الضار، مما يقلل من مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب. كما أنه



القاعدة الذهبية لتقليل الصوديوم

الركيزة الأساسية في «داش دايت» هي التحكم في كمية الملح. ينقسم النظام إلى مسارين: المسار القياسي الذي يسمح بـ 2300 ملجم من الصوديوم يومياً، والمسار الصارم الذي يحدده بـ 1500 ملجم فقط. لتحقيق ذلك، يُنصح باستبدال الملح بالأعشاب والتوابل الطبيعية، والابتعاد تماماً عن الأطعمة المعلبة والمصنعة التي تحتوي على نسب مخفية وعالية جداً من الصوديوم.

طرق اتباع النظام وتطبيقه بذكاء

للبدء في هذا النظام، يُفضل التدرج وليس التغيير المفاجئ. يمكنك البدء بإضافة حصة واحدة من الخضروات إلى وجبة الغداء، واختيار الفاكهة كوجبة خفيفة بدلاً من المقرمشات المملحة. كما يُنصح بقراءة الملصقات الغذائية بعناية لاختيار المنتجات «قليلة الصوديوم». ومن المهم أيضاً دمج النشاط البدني المعتدل، مثل المشي السريع، لتعزيز نتائج النظام الغذائي على صحة القلب والوزن.



يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، وبفضل غناه بالألياف، فإنه يعزز صحة الجهاز الهضمي ويساعد في التخلص من الوزن الزائد بطريقة صحية وتدرجية.

المكونات الأساسية للوجبات اليومية

يركز النظام بشكل أساسي على تناول كميات وافرة من الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة مثل الشوفان والأرز البني. كما يولي أهمية خاصة للبروتينات الهزيلة مثل الدواجن والأسماك، والبقوليات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم. وفي المقابل، يدعو النظام إلى التقليل من اللحوم الحمراء، والحلويات، والمشروبات المحلاة بالسكر التي تفتقر للقيمة الغذائية.

رشاقة المظهر والسمنة الداخلية

من هو النحيف البدين؟

تُعد القناعة السائدة بأن النحافة مرادف دائم للصحة الجيدة واحدة من أكثر المفاهيم المغلوطة التي روجت لها الثقافات الحديثة، حيث يكتشف الكثيرون أن الميزان ليس الحكم النهائي على العافية. فقد يبدو الشخص رشيقاً من الخارج، إلا أن جسده قد يخفي بداخله «دهوناً خفية» تشكل خطراً يفوق أحياناً مخاطر السمنة الواضحة، مما يطرح تساؤلاً هاماً حول طبيعة هذه الدهون ولماذا تظل مستترة خلف مظهر بدني يبدو مثالياً.

مفارقة النحيف البدين

يبرز في هذا السياق مصطلح «النحيف البدين» لوصف تلك الحالة التي يتمتع فيها الشخص بوزن طبيعي أو منخفض، لكن مع نسبة مرتفعة من الدهون مقارنة بالكتلة العضلية. هذه الحالة تجعل الجسم يفتقر إلى القوة العضلية الضرورية، بينما تتركز الدهون غالباً في منطقة الخصر أو تظل غير مرئية تماماً تحت الجلد، وهو ما يفسر ظهور «البطن البارزة» لدى بعض الأشخاص الذين يُصنفون طبيياً ضمن أصحاب الأوزان الطبيعية.





منتصف العمر يكونون أكثر عرضة لتقلص حجم الدماغ وتراجع سرعة التفكير في مراحل لاحقة. وفي المقابل، فإن الحفاظ على مستويات منخفضة من الدهون الحشوية يسهم في حماية الأداء المعرفي والحفاظ على المادة الرمادية في الدماغ، مما يجعل التخلص منها ضرورة ليس فقط من أجل الجسد، بل من أجل سلامة العقل أيضاً.

كتلة الجسم وصحته

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 مهددة سلامته. كيف تكتشفها باختصار؟

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

قياس محيط الخصر: هو المعيار الأم؛ 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 التشخيصي الدقيق عند الاختصاصيين.

طبيعة الدهون الحشوية ومواقعها

تكنم الخطورة الحقيقية في ما يُعرف بالدهون الحشوية أو «الدهون النشطة»، وهي طبقة دهنية تتمركز في عمق تجويف البطن ولا تكتفي بالبقاء تحت الجلد. هذه الدهون تحيط بالأعضاء الحيوية مثل القلب والكبد والبنكرياس والأمعاء، وتعمل كغلاف خائق لهذه الأعضاء. وخلافاً للدهون الموجودة في منطقة الأرداف أو الساقين التي تُعد مخازن طاقة آمنة وطويلة الأمد، فإن الدهون الحشوية تقع في موقع تشريحي حساس يجعلها قادرة على التأثير المباشر على وظائف الجسم الحيوية.

التهديد الأيضي والسموم الكيميائية

لا تكتفي الدهون الداخلية بشغل حيز مكاني، بل تتصرف كعضو نشط يفرز مواداً كيميائية وهرمونات تؤثر على التوازن العام للجسم. فهي تطلق أحماضاً دهنية وبروتينات التهابية تسمى «سايتوكينات» تصل مباشرة إلى الكبد، مما يتسبب في مقاومة الإنسولين ورفع مستويات الكوليسترول الضار. هذا النشاط الكيميائي المستمر يضع الجسم في حالة التهاب مزمنة، تزيد بشكل مباشر من احتمالات الإصابة بمتلازمة الأيض، ومرض السكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى أمراض القلب وتصلب الشرايين.

صحة الدماغ والقدرات الإدراكية

تتجاوز مخاطر هذه الدهون المستترة الحدود الجسدية لتصل إلى التأثير على كفاءة العقل، حيث تشير الأبحاث الحديثة إلى ارتباط وثيق بين تراكم الدهون الداخلية وصحة الجهاز العصبي. وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من تراكم هذه الدهون في



أنت في رحلة إلى الشاطئ.. ما هو مشروبك المفضل؟

تعتبر الرحلات الشاطئية الملاذ الأول للباحثين عن السكينة والهروب من ضجيج الحياة اليومية، حيث تجتمع زرقاء المياه مع دفء الرمال لتخلق تجربة استجمام فريدة. ومع ذلك، فإن الاستمتاع الحقيقي بهذه الأجواء يتوقف بشكل كبير على ذكاء التخطيط لما سنتناوله؛ فالشمس والحرارة تتطلبان نظاماً غذائياً خاصاً يحافظ على طاقة الجسم ويقيه من الإرهاق.. ماهو الأفضل حسب الكثير من الاخصائيين؟

خيارات ذكية لوجبات مشبعة وخفيفة

خياراً عبقرياً لأنها تجمع بين الألياف والكربوهيدرات المعقدة التي تمنح طاقة مستدامة. أما بالنسبة للوجبة الرئيسية، فتتفوق الساندويتشات «الملفوفة» (Wraps) على غيرها لسهولة تناولها دون الحاجة لأدوات مائدة، ويفضل حشوها بالبروتينات الخفيفة كالتونة أو الدجاج

عند اختيار وجبات الشاطئ، يجب التركيز على الأطعمة التي توازن بين القيمة الغذائية وسهولة الحفظ في درجات الحرارة المرتفعة. تُعد السلطات الباردة، مثل سلطة الكينوا أو المعكرونة بالخضراوات،



نصائح وتوصيات لرحلة شاطئية مثالية

تكتيك التبريد: ضعي زجاجات الماء في المجمد (الفريزر) قبل الرحلة بليلة؛ ستعمل كقوالب ثلج لتبريد الطعام في البداية، ثم تتحول لماء بارد جاهز للشرب لاحقاً.

تجنبي «الأعداء البيض»: ابتعدي تماماً عن المأكولات التي تحتوي على المايونيز أو مشتقات الألبان الحساسة، فهي عرضة للفساد السريع تحت الشمس وقد تسبب تسمماً غذائياً.

قاعدة اليد النظيفة: احرصي على حمل المناديل المبللة ومعقم اليدين، فتناول الطعام بأيدي ملوثة بالرمال أو مياه البحر قد يكون مزعجاً وغير صحي.

صداقة البيئة: استخدمي أوعية زجاجية أو بلاستيكية قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكياس ذات الاستخدام الواحد، واحرصي دائماً على ترك الشاطئ أنظف مما كان.

المشوي. وللحفاظ على مستوى النشاط بين الوجبات، تبرز المكسرات النيئة وألواح الحبوب الكاملة كبدايل صحية لا تتأثر بالحرارة وتوفر دفعة فورية من الحيوية.

سحر الفواكه.. ترطيب طبيعي ومذاق منعش

تمثل الفواكه الطازجة «مخازن مياه» طبيعية، وهي ضرورية لتعويض السوائل والأملاح التي يفقدها الجسم عبر العرق. يتصدر البطيخ والشمام قائمة الخيارات المثالية بفضل محتواهما العالي من الماء وسهولة هضمهما، مما يمنح شعوراً فورياً بالانتعاش. ولتسهيل المهمة، يُنصح بتقطيع هذه الفواكه مسبقاً وحفظها في عبوات محكمة داخل المبرد. كما يظل الموز والتفاح خيارات عملية جداً لسهولة حملها وتناولها في أي وقت، مع ضرورة تجنب الفواكه سريعة التلف أو التي تسبب «لزوجة» قد تكون مزعجة في بيئة رملية، إلا إذا تم التعامل معها بحذر وتخزين سليم.

سوائل ذكية لمواجهة الجفاف

الترطيب هو كلمة السر في نجاح أي رحلة بحرية، لذا يجب أن يكون الماء هو رفيقك الدائم وبكميات تتجاوز استهلاكك المعتاد. ولإضافة لمسة من المتعة، يمكن اللجوء للمياه المنكهة بقطع الفاكهة أو العصائر المنزلية الطبيعية كعصير الليمون بالنعناع الذي يبرد الجسم بفعالية. من الضروري جداً الابتعاد عن المشروبات الغازية والسكريات الاصطناعية، لأنها قد تعطي شعوراً مؤقتاً بالارتواء لكنها في الحقيقة تزيد من حاجة الجسم للماء وتسبب شعوراً بالخمول. إن الحفاظ على برودة هذه السوائل باستخدام أكياس الثلج يضمن لك بقاءها منعشة طوال ساعات النهار.

المشي إلى الخلف ينعش الدماغ

الحركة المعاكسة وتأثيرها على حيوية جسد المرأة

يُعد المشي للخلف من أكثر التمارين التي تكسر نمطية الحركة اليومية، وهو يمنح جسد المرأة فوائد فيزيولوجية تفوق المشي التقليدي بمراحل. فعند التحرك للخلف، يضطر الجسم لتشغيل مجموعات عضلية مهمة، خاصة عضلات الساق الخلفية والعضلات المأبضية، مما يساهم في نحت الساقين وشد الترهلات بشكل فعال. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا النوع من المشي يتطلب صرف طاقة أكبر بمعدل يقارب الضعف مقارنة بالمشي للأمام، مما يجعله سلاحاً سرياً لرفع معدلات الحرق وخسارة الوزن الزائد دون الحاجة لركض مجهد. كما يعمل المشي للخلف كعلاج وقائي لمشاكل الركب الشائعة لدى النساء، حيث يقلل من الضغط الهيدروليكي على هابونة الركبة ويقوي الأربطة المحيطة بها.





والأحداث الماضية بدقة أكبر، مما يجعلها رياضة ذهنية وجسدية في آن واحد.

التوازن النفسي واليقظة الذهنية الكاملة

على صعيد الصحة النفسية، يوفر المشي للخلف نوعاً من «التأمل النشط». فبسبب الحاجة للتركيز العالي في كل خطوة لتجنب العوائق، يجد العقل نفسه مضطراً لترك الأفكار المقلقة بشأن المستقبل أو الندم على الماضي، والتركيز كلياً في «اللحظة الحالية». هذا الانفصال المؤقت عن ضغوط الحياة يقلل من مستويات الكورتيزول (هرمون الإجهاد) ويزيد من تدفق الإندورفين، مما يمنح المرأة شعوراً بالراحة النفسية والهدوء. كما أن التغلب على غرابة التمرين وإتقانه يعزز من الثقة بالنفس ويكسر روتين الملل الذي قد يؤثر على المزاج العام.

التكامل بين النشاط اليومي والصفاء الذهني

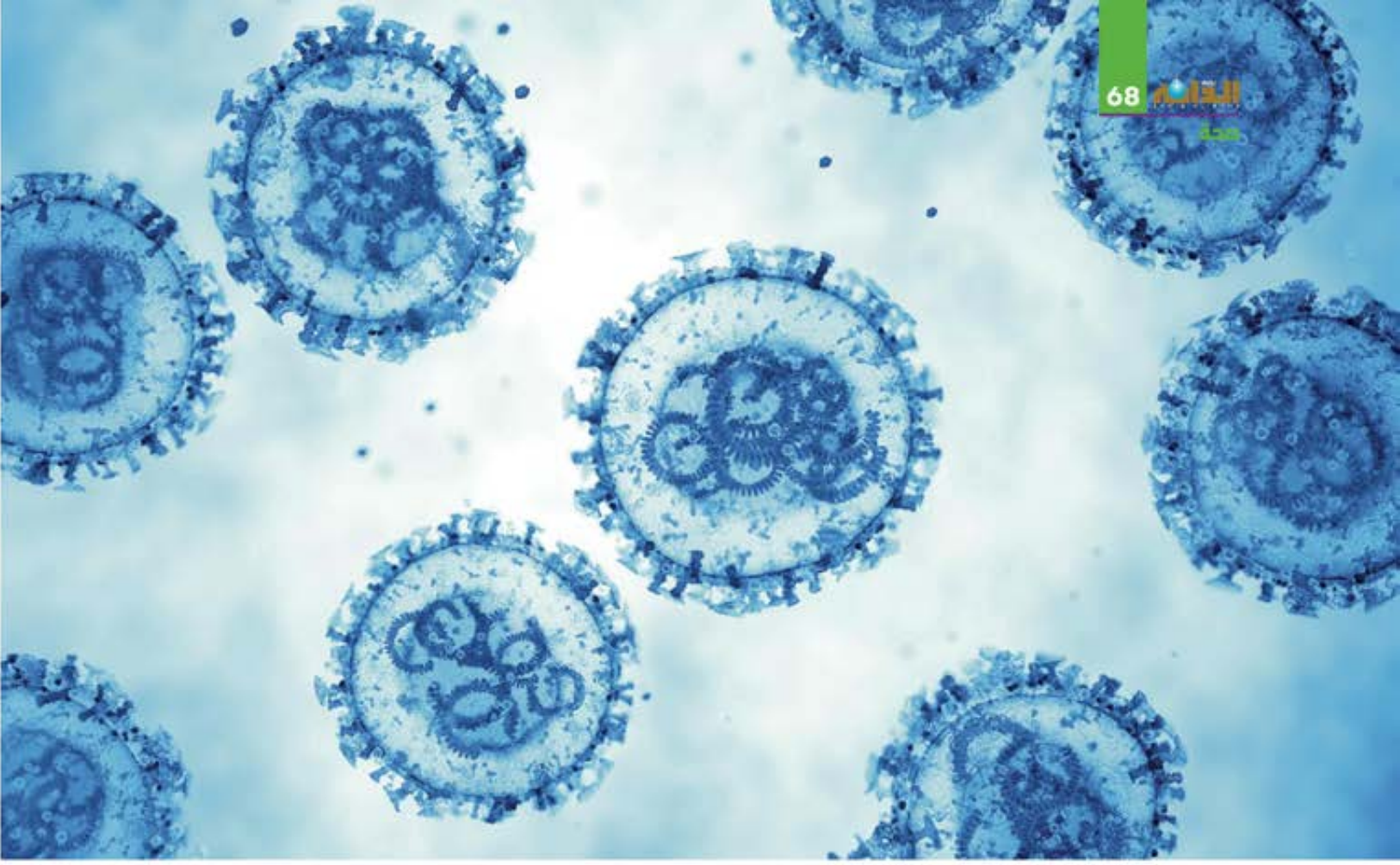
في نهاية المطاف، يمثل المشي للخلف حلقة وصل بين الجسد القوي والعقل المستنير. إن دمج هذه الممارسة لمدة عشر دقائق فقط ضمن الروتين اليومي كفيل بأن يغير كيمياء الجسم الحيوية، حيث يرفع من مستويات الأكسجين الواصلة للدماغ، مما ينعكس على إنتاجية المرأة في عملها ومنزلها. إنها دعوة للعودة إلى الوراء خطوة، من أجل الانطلاق نحو الأمام بخطوات أكثر قوة، وصحة، وتوازناً.

تعزيز القوام الانسيابي والتوازن الحركي

من الناحية الهيكلية، يفرض المشي للخلف على المرأة وضعية استقامة إجبارية؛ فلكي تحافظي على توازنك أثناء الرجوع للخلف، يضطر عمودك الفقري لاتخاذ وضعية أكثر صحة، مما يقوي عضلات أسفل الظهر ويخفف من آلام الجلوس الطويل أمام الشاشات. هذه الممارسة لا تكتفي بتحسين المظهر الخارجي فحسب، بل تعمل على تطوير «الحس العميق»، وهو قدرة الدماغ على إدراك موقع الجسم في الفراغ، مما يقلل من احتمالات التعثر أو السقوط مع تقدم العمر، ويمنح المرأة مشية تتسم بالثقة والريانة.

تحفيز العبقورية الذهنية والذاكرة الاسترجاعية

تنتقل فوائد المشي للخلف من العضلات إلى الخلايا العصبية بشكل مذهل، حيث أثبتت الدراسات أن تغيير اتجاه الحركة يجبر الدماغ على الخروج من «حالة الخمول» أو النمط الآلي. بالنسبة للمرأة التي تسعى لتعزيز قدراتها العقلية، فإن المشي للخلف يعمل كتدريب للمرونة العصبية، حيث يحفز الفص الجبهي المسؤول عن حل المشكلات والتركيز. ومن المثير للاهتمام أن هناك رابطاً عصبياً بين التراجع المكاني (المشي للخلف) والذاكرة الزمنية؛ إذ وجد الباحثون أن هذه الحركة تحسن من قدرة العقل على استرجاع المعلومات



فيروسات هانتا...

حقائق ومعلومات أساسية وطرق الوقاية

أعاد حادث التفشي الأخير على متن السفينة السياحية «إم في هونديوس» فيروسات «هانتا» إلى واجهة القلق الصحي العالمي، مبرزاً خطورة هذه الفيروسات التي تنتقل من القوارض لتفتك بالإنسان بمعدلات وفيات تعد مرتفعة نوعاً ما. وقد سلطت منظمة الصحة العالمية على موقعها الضوء على هذا الفيروس وكيفية التعامل معه والوقاية منه فيما يلي نستعرض أبرز النقاط المتعلقة بهذا الفيروس:

فيروسات هانتا هي مجموعة من الفيروسات التي تنتقل من القوارض إلى البشر، وتؤدي إلى أمراض وخيمة قد تصل إلى الوفاة. تختلف طبيعة المرض وخطورته بناءً على النوع الفيروسي والتوزيع الجغرافي.

1. نظمة عامة وأبرز المتلازمات المرضية

تُصنف هذه الفيروسات كأمراض حيوانية المصدر، وتظهر

في صورتين رئيسيتين حسب المنطقة الجغرافية:

في الأمريكتين: تسبب متلازمة فيروس هانتا القلبية الرئوية (HCPS). وهي حالة سريعة التطور تؤثر على القلب والرئتين، وتصل نسبة الوفيات فيها إلى 50%.
في أوروبا وآسيا: تسبب الحمى النزفية المصحوبة بمتلازمة كلوية «HFRS». وتؤثر بشكل أساسي على الأوعية الدموية والكلى.

2. انتقال العدوى

تنتقل الفيروسات إلى البشر عبر الوسائل التالية:



الرعاية الداعمة المبكرة: الرصد السريري المكثف
وتدبير المضاعفات التنفسية والقلبية.

الوقاية المنزلية:

- ❑ إغلاق الفتحات لمنع دخول القوارض.
- ❑ تخزين الطعام بشكل آمن.
- ❑ تجنب الكنس الجاف لفضلات القوارض؛ وبدلاً من ذلك
- ❑ يجب ترطيب المنطقة بالمنظفات قبل التنظيف لتجنب
- تطاير الفيروس.

6. دور منظمة الصحة العالمية

- ❑ تعمل المنظمة على دعم الدول من خلال:
- ❑ تعزيز القدرات المخبرية والترصد الوبائي.
- ❑ وضع الأدلة الإرشادية للتدبير العلاجي والوقاية من
- العدوى.
- ❑ تطبيق نهج «الصحة الواحدة» الذي يربط بين صحة
- الإنسان، الحيوان، والبيئة للسيطرة على مستودعات
- المرض.

ملاحظة صحية: عند الاشتباه بالإصابة أو التعرض

المباشر للقوارض في مناطق موبوءة، تكتسي الرعاية
الطبية الفورية أهمية حاسمة لإنقاذ الحياة.
المصدر: منظمة الصحة العالمية «WHO»

الملامسة المباشرة: مع القوارض المصابة أو فضلاتها
«البول، اللعاب، البراز».

الاستنشاق: استنشاق الرذاذ الملوث بالفيروس في
الأمكان المغلقة.

انتقال محدود بين البشر: وثق هذا النوع من
الانتقال حصرياً في فيروس الأنديز «أمريكا الجنوبية» بين
المخالطين اللصيقين للمرضى.

3. عبء المرض والانتشار الجغرافي

تتراوح الإصابات السنوية عالمياً بين 10,000 وأكثر من
100,000 حالة.

آسيا (الصين وكوريا): تسجل آلاف الحالات سنوياً من
الحمى النزفية الكلوية.

أوروبا: تتركز الإصابات في المناطق الشمالية والوسطى
«فيروس بومالا».

الأمريكتين: الإصابات أقل عدداً «بالمئات» لكنها الأكثر
فتكاً، حيث تتراوح معدلات الإماتة بين 20% و 40%.

4. الأعراض والتشخيص

تظهر الأعراض عادة بعد فترة حضانة تتراوح من أسبوع
إلى 8 أسابيع.

الأعراض الأولية: حمى، صداع، آلام عضلية،
واضطرابات هضمية.

التطور السريري: قد يتطور إلى ضيق تنفس حاد
وتراكم سوائل (في المتلازمة الرئوية) أو فشل كلوي
ونزيف (في المتلازمة الكلوية).

التحدي التشخيصي: تتشابه الأعراض المبكرة مع
الإنفلونزا وكوفيد-19؛ لذا يعتمد التأكيد على الفحص
المختبري (IgM/IgG) وتقنية PCR.

5. العلاج والوقاية

لا يوجد حالياً لقاح أو علاج نوعي «مضاد فيروسي» معتمد
لهذه الفيروسات. وتعتمد النجاة بشكل أساسي على:

شورية الروبيان

المكونات:

- 250 غراماً روبّيان نظيف ومقشر
- جزرة مقطعة
- عود كرفس مقطع
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مهروس
- كوبيّن مرق خضار
- ملعقة صغيرة زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- ملعقة كبيرة بقودونس مفروم للتزيين

الطريقة:

- في قدر وعلى نار متوسطة يسخن زيت الزيتون ثم يضاف البصل والثوم ويقلب حتى يذبل.
- يضاف الجزر والكرفس وتقلب المكونات لمدة 3 دقائق.
- يضاف مرق الخضار وتنتكه بالبابريكا والملح والفلفل الأسود.
- تترك الشورية حتى تغلي ثم تخفف النار وتترك حوالي 12 دقيقة حتى ينضج الخضار.
- يضاف الروبيان وتترك الشورية تطهى حوالي 5 دقائق إضافية حتى ينضج الروبيان.
- تسكب الشورية في طبق التقديم وتزين بالبقودونس ثم قدميها ساخنة.





سلطة البيض المسلوق

المكونات:

- 4 بيضات مسلوقة
- حبة الأفوكادو مقطعة شرائح
- نصف كوب خيار مقطع
- نصف كوب طماطم كرزية مقطعة
- ملعقتين كبيرتين بصل مضروب
- ملعقة صغيرة زيت الزيتون
- كوب زبادي يوناني
- نصف حبة عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- رشة الفلفل الأحمر أو البابريكا اختياري
- باقة خس أو جرجير

الطريقة:

- يقشر البيض ويقطع أنصاف وفي وعاء كبير يوضع الخيار والطماطم والبصل، والأفوكادو.
- يضاف البيض المسلوق إلى الخضار ويقطع بلطف حتى لا يتفتت البيض.
- يخلط الزبادي وعصير الليمون وزيت الزيتون وتبّل بالملح والفلفل والفلفل الأحمر أو البابريكا ويضاف المزيج للسلطة.
- توضع السلطة فوق أوراق الخس أو الجرجير.
- تقدم فوراً أو يحتفظ بها في الثلاجة لمدة ساعة لتكون جاهزة ومنعشة.

كفتة الحاتي

المكونات:

- 500 غرام لحم مفروم
- بصلة كبيرة الحجم مبشورة ومصفاة
- نصف كوب بقودونس مفروم ناعم
- فصان ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة ملح وفلفل أسود
- ملعقة صغيرة بهار اللحم
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا
- نصف ملعقة صغيرة القرفة
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر

الطريقة:

- يخلط اللحم المفروم مع البصل المصفى جيداً والبقودونس في وعاء عميق.
- تضاف جميع التوابل والبيكنج باودر وتمزج المكونات جيداً من 5-7 دقائق حتى يصبح الخليط متماسكاً ولزجاً قليلاً.
- يغطى الخليط ويترك في الثلاجة من 30-60 دقيقة ليتماسك ويسهل تشكيله.
- تشكل الكفتة على هيئة أصابع باستخدام أسياخ خشبية أو معدنية.
- تبلل اليدين بالقليل من الماء أثناء التشكيل لتسهيل التشكيل والحفاظ على النعومة.
- يسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية، وتوضع الكفتة على شبك فوق صينية.
- تترك حتى تنضج ويمكن تشغيل الشواية في النهاية لتحمير الوجه.





معمول العيد بالفستق

المكونات:

- 3 أكواب طحين منخل
- نصف كوب زيت نباتي
- نصف كوب زبدة حيوانية
- نصف كوب سمن حيواني
- نصف كوب سكر بودرة
- نصف كوب حليب بودرة
- نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- رشة ملح
- ربع كوب قشطة
- نصف ملعقة صغيرة محلب مطحون
- كوبين فستق حليبي مجروش
- 3 ملاعق كبيرة قطر ثقيل
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- ملعقة كبيرة سمن

الطريقة:

- في وعاء واسع يوضع الطحين والحليب البودرة والسكر والمحلب والبيكنج باودر ورشة الملح وتخلط جيداً.
- يضاف السمن والزبدة والزيت والقشطة إلى المكونات وتترك العجينة بأطراف الأصابع بهدوء حتى يتشرب الطحين المواد الدهنية تماماً وتكون عجينة طرية ومتماسكة.
- تغطي العجينة وتترك في الثلاجة لمدة ليلة كاملة أو 6 ساعات على الأقل، لتسهيل تشكيلها لاحقاً.
- تحضر الحشوة بخلط الفستق الحليبي مع القطر وماء الزهر وملعقة السمن حتى يصبح الخليط متماسكاً، ثم تشكل على هيئة كرات صغيرة.
- تفرد قطعة من العجينة قليلاً، وتوضع حشوة الفستق في المنتصف، وتغلق بإحكام، باستخدام قالب المعمول لتشكيلها.
- توضع الحبات في صينية الفرن، وتخبز في فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة 180 مئوية من 10 إلى 12 دقيقة حتى تشقر من الأسفل، ثم تقدم باردة.

رابطة الأدباء الكويتيين تختتم موسمها الثقافي وتكرم المبدعين

اختتمت رابطة الأدباء الكويتيين موسمها الثقافي الحافل للعام (2025 - 2026)، في احتفالية مميزة أقيمت مساء يوم الخميس، 21 مايو 2026، في مقر الرابطة، وسط حضور لافت من المثقفين والمهتمين. وشهدت الأمسية تكريم الفائزين من أعضاء الرابطة بالجوائز الأدبية، تقديراً لإسهاماتهم الإبداعية المتميزة التي أثرت المشهد الثقافي على مدار العام. وفي ختام الحفل، أعربت الهيئة الإدارية للرابطة عن تقديرها لجميع الحضور والمشاركين الذين ساهموا في إنجاح أنشطة هذا الموسم، وتلا ذلك مأدبة عشاء أقيمت على شرف الحاضرين.



عزلة الحفل



ليرة الينصمي



المكرمون في جمعية



الحضور أثناء التمسيد الوطني الكويتي



«أنت متميز» كرمت نجوم رمضان 2026

في أجواء احتفالية بهيجة شهدت حضوراً حاشداً لنجوم الفن والإعلام، اختتمت قناة «أنت متميز» الدورة العشرين لحفل تكريم «المميزين» في رمضان، والذي أقيم في قاعة «البركة» برعاية كريمة من السيد علي الزلزلة. هدف المهرجان إلى تقدير الطاقات الإبداعية التي تركت بصمة واضحة في الموسم الدرامي والبرامجي، وتحفيز الأعمال الهادفة التي واكبت قضايا المجتمع. وخلال الحفل، أشاد الزلزلة بريادة الإعلام الكويتي والخليجي وقدرته على التجدد، فيما أكدت إدارة القناة التزامها باستمرار هذه المنصة السنوية لدعم المبدعين. وانتهت الأمسية بتوزيع الدروع التقديرية على المكرمين، توثيقاً لنجاح استثنائي جديد.



غادة الدويلة - علي الزلزلة - تاييف الشمري



غادة الدويلة



علي الزلزلة



جماعية



«منطق النول» في بيت السدو

احتضن بيت السدو الكويتي معرض «منطق النول»، الذي يهدف إلى الحفاظ على التراث الثقافي وتعزيز حضور الفنون المعاصرة لدى الشباب. شهد المعرض مشاركة نخبة من الفنانين والمعماريين الكويتيين، مثل يوسف الزايد، وروى العوضي، وشوق الشايع، وقتيبة بو يابس، وأمانى طالب. وقدم المشاركون أعمالاً ومقاربات فنية متنوعة تراوحت بين العمارة، والخزف، والفنون التشكيلية ومتعددة الوسائط. واستلهمت هذه الأعمال روح نسيج السدو التقليدي كبنية بصرية وهندسية ترتبط بالذاكرة والهوية، وأعاد قراءتها برؤى حديثة تجمع بنجاح بين أصالة الموروث الكويتي والاتجاهات الفنية المعاصرة.



الشبكة بيني الصالح - السفير الجزائري - السفير العماني



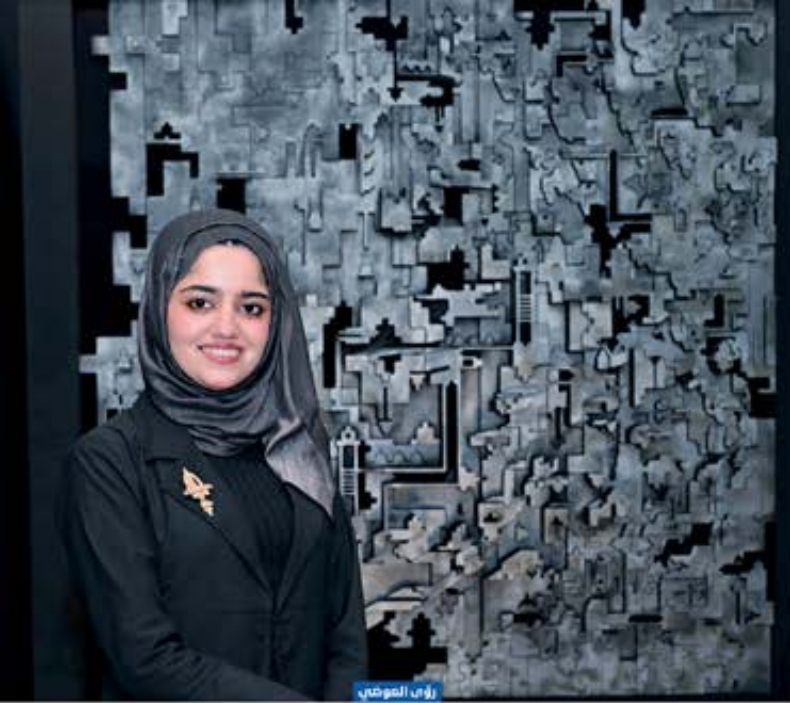
جانب من المعرض



دولة



جماعية



روى الموصلي



اماني طالب



شوق الشايع



فتحية بوياسي



جماعية



حسن المتروك - لمن الجلال

معرض «ما سوف يكون».. نبض شبابي وإبداع معاصر

شهد مركز بروميناد الثقافي الأمسية الختامية لمعرض «ما سوف يكون» للفنانين حسن المتروك ولى الجلال، بإشراف المنسقة شهيد بشارة. ووسط إقبال واسع لافقت من الوسط الشبابي ومحبي الفنون، قدم المعرض تجربة بصرية معاصرة ارتكزت على النحت، الخزف، والمجسمات الطينية تميزت الفعالية بتفاعل شبابي كبير في الورش والدورات التدريبية المصاحبة، والتي تهدف إلى صقل المواهب الجديدة وتعزيز الحوار الثقافي. ويعكس هذا الإقبال نجاح المركز في تحويل منصته إلى بيئة جاذبة للطاقت الشابة، ترسخ الوعي الفني والأدبي، وتساهم في إثراء الحركة التشكيلية والمعرفية في الكويت عبر جيل جديد مرتبط بالفنون المعاصرة.



من الأجواء



من المعارضات



من أجواء المعرض

ورشة «السينوغرافيا المسرحية» في الكويت

نظمت «رابطة الأدباء الكويتيين» بالتعاون مع «بيت المسرح الكويتي» ورشة تدريبية متخصصة في «السينوغرافيا المسرحية»، يقدمها الفنان والناقد محمد الرياح. تشهد الورشة إقبالاً شبايباً لافتاً، وتركز على الجانب العملي والتطبيقي لتعليم أسس بناء الصورة البصرية، والتقنيات الحديثة، والعلاقة بين الإضاءة والديكور والفضاء المسرحي. تهدف هذه المبادرة النوعية إلى الاستثمار في الطاقات الشابة وصقل مواهبهم، ورفد الساحة الفنية بكوادر محترفة تمتلك رؤية معاصرة، مما يساهم في تنشيط الحركة المسرحية والسينمائية الكويتية وبناء جيل جديد من المبدعين يعزز الثقافة البصرية للمجتمع.



محمد الرياح



من الأرواح



الكتاب



من الحضور



هل أنت «Super woman».. أم هناك شيء ما خفي خلف القناع

تُصنف المرأة الحديثة في كثير من المجتمعات على أنها «امرأة خارقة» (Superwoman)؛ قادرة على إدارة شركتها أو وظيفتها بكفاءة، وفي الوقت ذاته طهي الطعام، ومتابعة دروس الأطفال، والحفاظ على دفة المنزل. لكن هذا القناع الحديدي من القوة غالباً ما يخفي خلفه روحاً منهكة. الضغط اليومي المستمر قادر على تحويل المرأة من شخصية قوية، طموحة، ومقبلة على الحياة، إلى شخصية مستنزفة جسدياً ونفسياً. هذا التحول ليس دليلاً على الضعف، بل هو مؤشر على أن «خزان الطاقة» قد فرغ تماماً. سباب الضغط: لماذا ينفد مخزون القوة؟

العوامل التي تدفع المرأة نحو حافة الإرهاق متعددة:

العبء المزدوج: تذهب المرأة إلى عملها صباحاً، وعندما تعود يبدأ «الدوام الثاني» في المنزل من طبخ وتنظيف وترتيب، دون وقت مستقطع للراحة.

المثالية الزائدة: رغبة المرأة في أن تكون الأم المثالية، والموظفة المثالية، والزوجة المثالية، مما يضع عليها عبئاً نفسياً هائلاً.

التقصير في الرعاية الذاتية: شعور المرأة بالذنب إذا فكرت في وقت خاص لنفسها، فتتقدم احتياجات الجميع على حساب صحتها.



غياب الدعم: غياب ثقافة تقسيم المهام داخل المنزل، واعتبار الواجبات المنزلية مسؤولية حصرية للمرأة.

طرق التغلب على الضغط والتنظيم

الموازنة بين البيت والعمل لا تعني القيام بكل شيء بنسبة 100%، بل تعني إدارة الأولويات بذكاء:

وضع الحدود وقول «لا»: يجب على المرأة ألا تقبل مهاماً إضافية فوق طاقتها، سواء في العمل أو في العلاقات الاجتماعية.

قاعدة الـ 80% (التخلي عن المثالية): ليس ضرورياً أن يكون البيت لامعاً طوال 24 ساعة، أو أن تكون الوجبات معقدة يومياً. المقبول والمريح يكفي.

التنظيم الرقمي والمسبق: تحضير وجبات الأسبوع في عطلة نهاية الأسبوع وتجميدها. استخدام تطبيقات تنظيم الوقت أو جدول ورقي معلق على الثلاجة للمهام العائلية.

مساحة الرعاية الذاتية: تخصيص 30 دقيقة يومياً للقراءة، أو المشي، أو شرب القهوة بهدوء. هذا ليس رفاهية، بل هو صيانة ضرورية للصحة العقلية.

كيف تدعم الأسرة عمود البيت؟

الأسرة ليست فندقاً، بل هي مؤسسة تضامنية. وعلى الزوج والأبناء تقديم الدعم الحقيقي في مختلف المجالات:

«المرأة القوية لا تطلب المساعدة لأنها اعتادت القيادة، ولكنها تذلّل إن لم تجد سنداً. لا تنتظروا منها أن تطلب، بل بادروا بالدعم».

توزيع المهام بناءً على جدول واضح: (الأبناء يرتبون غرفهم، الزوج يساعد في التنظيف أو المشتريات)، المساعدة هنا واجب وليست «فضلاً».

الكلمة الطيبة مفعولها سحري. عبارات مثل «شكراً لك»، «طعامك لذيذ»، أو «ارتاحي اليوم وسنتدبر نحن أمر العشاء» ترفع معنوياتها بشكل لا يصدق.

تشجيعها على الخروج مع صديقاتها أو قضاء يوم للاستجمام، وإدارتك للمنزل في غيابها تماماً لكي يطمئن بالها.

كيف تطلب المرأة المساعدة دون خجل؟

كثير من النساء يقعن في فخ «انتظار المبادرة»، ويشعرن بالإحباط لأن عائلاتهم لا تلاحظ إرهاقهن. الحل يكمن في الحوار المباشر:

عقد اجتماع عائلي دوري: في وقت هادئ «وليس أثناء نوبة غضب»، اجمعي عائلتك وقولي لهم بوضوح: «أنا أحبكم وأريد الاهتمام بكم، لكن طاقتي الجسدية لم تعد تسعفني، ونحتاج لتوزيع المهام لنعيش جميعاً بارتياح». **استبدال اللوم بالطلب المحدد:** بدلاً من قول «أنتم لا تفعلون شيئاً»، استبدليها بـ «يا محمد، أحتاج منك غسيل الأطباق اليوم، ويا سارة، مهمتك ترتيب الصالة». فالأبناء يحتاجون غالباً إلى توجيهات واضحة ومحددة.

كيف يغير الدعم شكل الحياة الأسرية؟

عندما تنجح الأسرة في تطبيق منظومة التعاون، ستظهر النتائج الإيجابية سريعاً على الجميع:

ستستعيد المرأة حيويتها، هدوءها النفسي، وابتسامتها، مما ينعكس دفئاً وحناناً على البيت بأكمله.

الأبناء والزوج سينمو لديهم حس المسؤولية، والاستقلالية، وتقدير قيمة العمل، وهي مهارات حياتية لا تقدر بثمن ستفيدهم في مستقبلهم.

يخف التوتر بين الزوج والزوجة والمشاحنات الناتجة عن الضغط، ويحل محلها الامتنان المتبادل والشراكة الحقيقية.



غذاء أطفالك..

هل يصنع مزاجهم وسلوكياتهم؟

لطالما كان هناك ربط بين الخضروات والفواكه بالصحة الجسدية والنمو، ولكن يبدو أن أطباق الأطفال تخفي سرّاً أكبر يتعلق بنقاء عقولهم وسلامة نفوسهم. هذا ما أكدته دراسة نرويجية حديثة فتحت باباً جديداً للتأمل في كيفية بناء جيل متزن نفسياً وعاطفياً.

التفاح والموز في مواجهة القلق والانطواء

كشفت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة «أغدر» بالنرويج، عن علاقة وثيقة ومباشرة بين ما يأكله الطفل في سنواته الأولى وبين تصرفاته اليومية.

سلاح الطبيعة الأخضر: الأطفال الذين يتناولون الفواكه والخضروات بانتظام أظهروا روحاً معنوية

أفضل، وكانوا أقل عرضة لمشاعر القلق، الحزن، والانطواء الاجتماعي.

المفاجأة السعيدة: هذا التأثير الإيجابي للخضار والفاكهة ظل صامداً وقوياً، بغض النظر عن الظروف المادية للعائلة، أو حتى الحالة النفسية للأم! مما يعني أن الغذاء الصحي يمنح الطفل «حصانة نفسية» خاصة به.



المدرسة، وقد تؤثر على نجاحهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية طوال حياتهم.

الطفولة المبكرة.. فرصة لا تعوض

تأتي هذه الدراسة في وقت تشهد فيه معدلات القلق والاكتئاب ارتفاعاً عالمياً حتى بين الصغار. ويرى الخبراء أن التدخل المبكر وتعديل نظام حياة الطفل هو المفتاح الذهبي؛ فالصحة النفسية في أول خمس سنوات من العمر ليست مجرد مرحلة عابرة، بل هي حجر الأساس الذي يُبنى عليه مستقبل الإنسان الدراسي والمهني، وتحدد كيف سيتعامل مع المجتمع في شبابه وشيخوخته.



ضريبة المقرمشات والسكريات.. عدوانية وتشتت

في المقابل، دقت الدراسة ناقوس الخطر بشأن الوجبات الخفيفة المصنعة (المليئة بالأملاح أو السكريات). حيث تبين أن الإفراط في هذه المسليات يرتبط بظهور سلوكيات حادة لدى الأطفال مثل: نوبات الغضب والعناد. السلوك العدواني مع الآخرين. صعوبة بالغة في التركيز والانتباه.

لماذا يعتبر هذا الأمر مهم الآن؟

المشاكل السلوكية مثل العناد الشديد أو تشتت الانتباه هي السبب الأول اليوم للجوء الأهل إلى المستشارين النفسيين. والصدمة تكمن في أن نحو ثلثي الأطفال الذين يعانون من هذه الاضطرابات في سن الثانية أو الثالثة، تستمر معهم هذه التحديات حتى دخولهم



المراهقون ومنصات التواصل الاجتماعي.. صراع بين «التصفح القهري» والحاجة إلى الحماية

بينما تتصاعد وتيرة النقاشات القانونية والسياسية حول العالم، تجد بعض شركات التكنولوجيا الكبرى العاملة في هذا المجال نفسها تحت مجهر المساءلة. وبينما يشبه البعض مخاطر بعض المنصات بمصادر ادمان التكنولوجيا السلبية، يبرز السؤال الجوهرى: هل يحتاج المراهقون فعلاً إلى «تدخل حكومي» لإنقاذهم، أم أن المخاطر تقتصر على فئات بعينها؟



الذين يعانون مسبقاً من اضطرابات قلق أو اكتئاب؛ إذ تعمل المنصات كمضخم للألم النفسي الموجود مسبقاً. وفيما يتعلق بعقدة المقارنة لدى الفتيات تظهر الفتيات ميلاً أعلى للإصابة بـ«تبعات المقارنة الاجتماعية»، حيث تؤدي الصور المثالية الزائفة إلى تدمير الثقة بالذات. وأيضاً هناك ضحايا التمرن إذ يتحول التمرن الإلكتروني إلى كابوس «عابر للحدود» يلاحق الضحية في غرفتها وعلى مدار الساعة، بخلاف التمرن التقليدي المرتبط بساحات المدارس.

لغز الساعات... متى يصبح الاستخدام «إدماناً»؟

يوضح الباحثون أن العبرة ليست في «عدد الساعات» بل في «نوعية النشاط». فالتصفح السلبي «Passive Scroll» المعتمد على التمرير بلا هدف هو الأكثر ضرراً. وفقاً لإحصائيات عام 2025، فإن 25% من المراهقين يظهرون سلوكاً «إشكالياً» في الاستخدام، بينما تقع نسبة 5% فقط تحت تصنيف «الاعتماد الكلي» أو الإدمان.

نقد ذاتي.. ومساحات آمنة

على عكس الصورة النمطية، يظهر المراهقون وعياً لافتاً؛ إذ تشير دراسة «جيه أي إم» الألمانية إلى أن 68% منهم يعترفون بقضاء وقت أطول مما خططوا له، ويعربون عن رغبتهم في قضاء وقت «بلا إنترنت». ومع ذلك، لا يمكن إغفال الجوانب الإيجابية؛ فالمنصات تظل مساحة للمراهقين لتجربة هوياتهم، والعثور على مجتمعات تشبههم، ومناقشة قضايا قد يشعرون بالحرج من طرحها في محيطهم المباشر.

التصفح القهري.. كيف تسرق الشاشات وقت الحياة؟

تؤكد الأبحاث أن المراهقين يقضون ما بين 2.5 إلى 4 ساعات يومياً في التمرير عبر الشاشات. هذه الساعات ليست مجرد أرقام، بل هي «فرصة بديلة» ضائعة؛ فكل دقيقة تُقضى على منصة تواصل اجتماعي هي اقتطاع مباشر من وقت الرياضة، تعلم المهارات، أو التواصل الاجتماعي الواقعي. ويظل النوم هو الضحية الأكبر، حيث كشفت دراسة لجمعية البحوث التعليمية الألمانية أن 30% من المراهقين يعانون من إرهاق صباحي مزمن بسبب الاستخدام الليلي للهواتف.

هل الجميع في خطر؟

رغم الارتباط المثبت علمياً بين الاستخدام الإدماني وبين الاكتئاب واضطرابات الأكل، إلا أن العديد من خبراء علم النفس، يؤكدون أن التأثيرات الحادة تظل محصورة في «المجموعات الهشة». الأكثر عرضة للخطر هم المراهقون



إذا كنت تبحث عن السياحة الثقافية.. إليك 7 وجهات مفضلة

ليس السفر مجرد انتقال من إحداثيات جغرافية إلى أخرى، بل هو في جوهره محاولة لفهم حكاية الإنسان على هذه الأرض. والسياحة الثقافية، على وجه الخصوص، هي الجسر الذي نعبر من خلاله نحو حيوات الآخرين، لنقرأ تاريخهم في نقوش الحجر، ونستشعر فلسفتهم في انحناءات العمارة، ونذوق هويتهم في تفاصيل يومهم البسيط. إنها دعوة لترك العدسات التقليدية جانباً، والانغماس في رحلة معرفية تجعل من المسافر مؤرخاً، وفناناً، وفيلسوفاً لبرهة من الزمن. في هذا الموضوع، نصحبكم إلى ٧ وجهات عالمية لم تُبَنّ لتكون مزارات، بل كُتبت لتكون قصصاً خالدة ترويها المدن لعشاق المعرفة.



2. «غرناطة» إسبانيا.. عبق الأندلس الضائع

تمثل مدينة غرناطة في جنوب إسبانيا الفصل الأجل من فصول الوجود العربي في أوروبا، وهي وجهة لا غنى عنها لمن يبحث عن تمازج الثقافات. تتربع قلعة «الحمراء» على عرش معالمها، حيث تتحدث النقوش العربية على الجدران عن فلسفة الجمال والراحة في العمارة الإسلامية، بينما تعكس حدائق جنة العريف عبقرية هندسة الري والزراعة. وفي حي البيازين، يمكن للمسافر التائه بين الأزقة البيضاء أن يشعر بروح الماضي التي ما زالت تسكن البيوت، حيث يختلط صوت موسيقى الفلامنكو الحزين بذكرى الحضارة التي جعلت من هذه المدينة مركزاً عالمياً للعلم والفن.



1. «القاهرة» مصر.. حاضرة الزمان وقبلة الحضارات

تعد القاهرة مدينة التناقضات الساحرة، حيث يتجاوز التاريخ الفرعوني مع العمارة الإسلامية والقبطية في نسيج واحد لا ينقطع. تبدأ الرحلة الثقافية فيها من هضبة الجيزة حيث الأهرامات التي تقف شاهدة على عظمة الهندسة القديمة، ثم تمتد لتصل إلى قلب القاهرة التاريخية حيث شارع المعز لدين الله الفاطمي. هناك، يجد الزائر نفسه محاطاً بأكبر تجمع للمآذن والمدارس والسيبلات التي تعود للعصور الوسطى، مما يجعل السير في أزقتها تجربة حية لاستحضار عبق التاريخ وسط ضجيج الأسواق التقليدية مثل خان الخليلي، ونهايةً بالمتاحف العالمية التي تعرض كنوزاً لا تقدر بثمن.



3. «كيوتو» اليابان.. ملاذ الروح وتقائيد الشرق الأقصى

إذا كانت طوكيو هي واجهة اليابان التكنولوجية، فإن كيوتو هي قلبها الروحي النابض بالسكينة. تضم هذه المدينة أكثر من ألفي معبد وضريح، وهي المكان الأمثل لفهم ثقافة «الزين» اليابانية التي تقدر التناغم مع الطبيعة. يمكن للزائر أن يقضي يومه في استكشاف المعابد الذهبية والفضية المحاطة بحدايق صخرية صُممت بدقة متناهية لتساعد على التأمل، أو التجول في حي «غيون» التاريخي حيث لا تزال فنون الغيشا والمراسم التقليدية لتقديم الشاي تمارس كما كانت منذ قرون، مما يجعلها رحلة في عمق الهوية اليابانية الأصيلة.

حافظ على هويتها الثقافية من التشويه. الدخول إلى هذه المدينة هو بمثابة عودة بالزمن إلى العصر الإديسي والمريني، حيث تزدهم الدروب الضيقة بورش الحرفيين الذين يتوارثون فنون النقش على النحاس ودباغة الجلود. وتظل جامعة القرويين، أقدم جامعة مستمرة في العالم، هي المنارة التي تشع منها ثقافة المدينة وعلومها، مما يجعل من فاس وجهة معرفية وتراثية تجذب الباحثين عن الأصالة العربية والمغاربية في أبهى صورها.

5. «فلورنسا» إيطاليا.. متحف عصر النهضة المفتوح

فلورنسا ليست مجرد مدينة إيطالية، بل هي المعمل الذي أُعيد فيه صياغة الفن والفكر الإنساني خلال عصر النهضة. يجد السائح الثقافي نفسه محاطاً بروائع معمارية مثل قبة «برونليسكي» العملاقة وساحة «سينيوريا» التي تزينها التماثيل والمنحوتات الأخاذة. السير في شوارع فلورنسا يعني المرور بجانب متاحف «أوفيزي» و«الأكاديمية» التي تحتضن أعظم ما أنتجته



4. «فاس» المغرب.. مدرسة التاريخ الحي

تعتبر مدينة فاس المغربية، وخاصة «فاس البالي»، أكبر منطقة حضرية خالية من السيارات في العالم، مما



عبقرية دا فينشي ومايكل أنجلو، وهي وجهة تفرض على زائرها الانغماس في تفاصيل الجمال الذي غير وجه القارة الأوروبية والعالم بأسره.

6. «سمرقند» أوزبكستان.. لؤلؤة طريق الحرير

تقف سمرقند كشاهد مهيب على عصر كانت فيه آسيا الوسطى مركزاً للتجارة والفكر العالمي. تتميز المدينة بعمارتها التي يطغى عليها اللون الأزرق الفيروزي، والذي يظهر بجلاء في ساحة «ريجستان» الشهيرة التي تحيط بها ثلاث مدارس إسلامية كبرى بتصاميم هندسية معقدة. إن الثقافة في سمرقند هي مزيج من الإرث الفارسي والمغولي والإسلامي، حيث يمكن

للزائر استكشاف مرصد «أولغ بيك» الفلكي أو ضريح «تيمورلنك»، مما يجعلها رحلة استثنائية في تاريخ الشعوب التي ربطت بين الشرق والغرب عبر تجارة الحرير والتوابل.

7. «البتراء» الأردن.. المدينة الوردية المنحوتة في الصخر

تعتبر البتراء، واحدة من أعظم المواقع الأثرية في العالم وأكثرها غموضاً، حيث تمثل تجربة ثقافية تتجاوز مجرد مشاهدة الآثار إلى الانغماس في عبقرية الإنسان القديم. تبدأ الرحلة بعبور «السيق»، ذلك الشق الصخري الملثوي الذي يمتد لأكثر من كيلومتر، لينتهي بمفاجأة بصرية مذهلة عند ظهور واجهة «الخنزة» المحفورة بدقة متناهية في قلب الجبال الوردية. إن الثقافة في البتراء تتجسد في نظام هندسة المياه المعقد الذي ابتكره الأنباط، وفي أضرحتها الملكية ومسارحها المنحوتة التي تدمج بين الفنون الهلينستية والشرقية، مما يجعلها وجهة تنطق بقصص القوافل والتجارة العالمية التي ربطت شبه الجزيرة العربية ببلاد الشام وفلسطين ومصر منذ آلاف السنين.





في موسم سباقات «سوبر جي تي» 2026

الظهور الأول لطراز نيسان باترول «نيسمو» الجديد كسيارة الإنقاذ الأولى

أعلنت شركة نيسان موتور المحدودة وشركة نيسان لرياضة السيارات والتخطيط (NMC) أن طراز «باترول نيسمو» الجديد قد بدأ رسمياً أداء دوره كسيارة عمليات الإنقاذ الأولى ضمن موسم 2026 من سلسلة سباقات «سوبر جي تي». وقد سجلت السيارة الرياضية رباعية الدفع عالية الأداء أول ظهور لها على الحلبة خلال الجولة الأولى على حلبة أوكاياما الدولية في اليابان هذا الشهر.



وتؤدي سيارات عمليات الإنقاذ الأولى دوراً حيوياً يعزز السلامة على مضمار السباقات، حيث تم تصميمها لنقل السائقين والكوادر الطبية وفرق الإنقاذ بسرعة وأمان إلى موقع أي حادث على المضمار.

ويشتهر اسم «باترول» عالمياً بمتانته وقدرته على التعامل مع أصعب الظروف، ويأتي اليوم بهذه القوة الأسطورية إلى حلبة السباق بصيغة جديدة ومتخصصة. وتستفيد سيارة عمليات الإنقاذ الأولى «باترول نيسمو» من هذا الإرث للبناء عليه من خلال ضبط هندسي مستمد من رياضة السيارات، لتقدم سيارة رباعية الدفع عالية الدقة تجمع بين الثبات المتطور على الطرق والأداء المصمم خصيصاً لطلبات السباق.

ويتميز طراز «باترول نيسمو» بمحرك V6 مزدوج التوربو

سعة 3.5 لتر تم ضبطه خصيصاً لتوليد 495 حصاناً وعزم دوران يبلغ 700 نيوتن متر، مع تصميم خارجي محسّن ديناميكياً ونظام تعليق مخصص، ليقدّم «باترول نيسمو» استجابة دقيقة وتسارعاً قوياً، بما يضمن تلبية المتطلبات الصارمة لعمليات الاستجابة الطارئة كسيارة عمليات إنقاذ أولى.





الميزان

نقطة تحول حاسمة لكسر الخوف وتحقيق استقرار مالي غير مسبوق. يدعم الفلك توليك مناصب إدارية جديدة، وتفتح أمامك أبواب الارتباط الجدي وزيجات سعيدة طال انتظارها. تتوسع دائرة علاقاتك العامة وتستفيد من اتصالات خارجية هامة. (23 سبتمبر إلى 22 أكتوبر)



الحمل

شهر مليء بالحيوية والمبادرات الجريئة. يحمل لك الفلك فرصا استثنائية لتعزيز موقعك المهني والمالي، لكن احذر من القرارات الارتجالية، واعتمد التخطيط الهادئ والذكي لحصد النجاح. كما تعيش أجواء اجتماعية صاخبة تفتح أمامك أبوابا للتعارف المثمر. (21 مارس - 20 أبريل)



العقرب

مرحلة شفاء داخلي وتصحيح للمسار المالي. تنتهي مشكلات عالقمة منذ سنوات وتحقق ترقية أو شهرة مفاجئة، وعاطفيا تطرق السعادة بابك مجددا لتنتهي فترات الوحدة أو الجفاء. تزداد قدرتك على إقناع الآخرين بوجهة نظرك. (23 أكتوبر إلى 22 نوفمبر)



الثور

تنكسر الحواجز وتبدأ مرحلة واعدة من الانفراج المالي بعد طول انتظار. يحمل الشهر استقرارا عاطفيا وتفاهما كبيرا مع الشريك، مما يدفعك لتوسيع آفاقك وتطوير أعمالك بثقة. تزول الضغوط المهنية تدريجيا، وتجد الوقت الكافي للاهتمام بصحتك ونمط حياتك. (21 أبريل - 20 مايو)



القوس

تزداد طاقتك الايجابية والجاذبية الشخصية. يركز الشهر على معالجة الأصول المشتركة والاستثمارات، وتلوح في الأفق فرص ذهبية للعزبات للالتقاء بشريك العمر وتأسيس علاقة متينة ومستقرة. (23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)



الجوزاء

شهرك المختار لزوال النحوسات وجلب الأرباح. تبهر الجميع بأفكار خارج الصندوق تدر عليك مالا، وتعيش انتعاشة عاطفية ملحوظة وزيادة في المعجبين، مع بعض التنازلات البسيطة. تزداد رغبتك في السفر واستكشاف تجارب جديدة. (21 مايو - 21 يونيو)



الجدي

يجني الجدي نتائج مبهرة لجهوده السابقة، ويدخل مرحلة تثبيت المكاسب المالية والمهنية. عاطفيا، تميل الأجواء نحو الهدوء والوضوح، مما يمنحك شعورا بالأمان والاستقرار مع المحيطين بك. (22 ديسمبر إلى 19 يناير)



السرطان

هذا الشهر يمنحك نموا وأرباحا غير مسبوقة. تتلقى أخبارا عاطفية سعيدة تقلب حياتك للأفضل، وتستعيد ثقتك الكاملة لتتولى مناصب قيادية مستحقة. تتخلص من هواجس الماضي وتبدأ صفحة جديدة مليئة بالطاقة الإيجابية. (22 يونيو - 22 يوليو)



الدلو

شهر ديناميكي مليء بالتغيرات المفاجئة والإيجابية. تظهر عروض وظيفية قوية وفرص للسفر تفتح أمامك آفاقا جديدة، عاطفيا تتجاوز التقلبات لتبني علاقات أكثر نضجا وعمقا. تتحرر من قيود فرضت عليك مؤخرا، وتستعيد شغفك بالحياة والابتكار. (20 يناير إلى 19 فبراير)



الأسد

يجذب الأسد الأنظار وتتضاعف حظوظه في القيادة والنمو المهني. تنهي مرحلة الركود وتبدأ بجني ثمار تعبك؛ الحياة الأسرية تصبح أكثر انسجاما وهدوءا، والصحة في تحسن ممتاز. يتنفس الصعداء ماليا بفضل مكافأة أو تسوية قديمة. (22 يوليو - 22 أغسطس)



الحوت

يبدأ الشهر بهدوء لينقلب لاحقا إلى طاقة إبداع وعاطفة جياشة وتتخلص من التفكير الزائد وتبدأ بالاستمتاع بحياتك، مع تحسن مالي ملحوظ وزيادة في الروابط العائلية. يبتسم لك الحظ في مصالحات عقارية أو أسرية كانت متعثرة. (20 فبراير إلى 20 مارس)



العذراء

شهر الإنجازات الهادئة والخطوات المدروسة. تبتعد عن الضوضاء لترتيب أولوياتك المالية والمهنية، وتعيش أجواء عاطفية دافئة مليئة بالشغف، مع ضرورة الانتباه لسلامتك الصحية والابتعاد عن الإجهاد. تكتشف حقائق مهمة تساعدك على فرز الأشخاص. (22 أغسطس - 22 سبتمبر)

الكلمات الأفقية

1	رئيس مجلس نواب لبناني - من الحيوانات.
2	لقب شايخ بريطانيا اشتهر بمساعدة القوات العربية خلال الثورة عام 1916 عند الدولة العثمانية - شيخك الرجل في الباطل.
3	ويكج جمانه - سهل ونهر ايطالي - لاكوا الطعام بلسانهم واسنانهم.
4	نوتة موسيقية - سرق المنزل بالبطش - احدى الفلارت.
5	اله مصري هياكله في الاقصر والكرنك - اسم موصول - حجر كريم.
6	لاعب كرة قدم فرنسي سابق كان اسطورة الكرة في عصره - لثقي.
7	مزيج من الماء والتراب - شركة ادوية مشهورة - صفة شراب بين الحلو والحامض - ذكر من كل حيوان.
8	ماركة سيارات - خير عاجل - من الفنون الجميلة.
9	شجر وسم - مدينة في اليابان في جزيرة هونشو - عادة واسلوب بالاجنبية.
10	حرف مفاجأة - قطع عضو من عضلاته - احسان - الآن بالاجنبية.
11	حكايات تُصنع وتترشح لها التمس - سكان الصحاري - احدى الولايات المتحدة الاميركية - لازم في الامر وان يتصرف منه.
12	حرف نصب - من الازهار - خشية الحائك - ثوب مطبخ وموسج.
13	فرقة غناء روك بريطانية على اسم سجن فرنسي تاريخي - سجن فيدبواي اموريكي مشيد فوق جزيرة في خليج سان فرانسيسكو اطلق عام 1963 وتم تحويله الى مركز سياحي.
14	ربيع الشخص - نع البرق - للقاء - واهب جائزة.
15	عاصمة اوروبية - الماء العذب السهل المساق.

الكلمات العمودية

8	عكسها طالب بالتلحيز بحرس الناس ويكشف عن أهل البرية واللصوص - مدينة اميركية في ولاية ميشيغان - للندبة.
9	يريد التطور الى الطفل بعقفت - للتفسير - خلاف التهور.
10	اساح التيس - عظام بالية - مفرقة عن الدنيا - قدح ما دام فيه خمر.
11	مدينة في تزنانيا على بحيرة فيكتوريا فيها مناجم هامة للالاس والذهب والفضة - عاصمة اوزبكية.
12	سلب شديد - حرف جزم - اطلب منه العفو.
13	من اسماء الاسد - احدى الهمز او حَازَ - عكسها جبل بركاني يُعتبر اعلى قمة في باتاغيا.
14	مكان مخصص لاستقبال الضيوف - ملك مقربي راجل.
15	من كتب الفيلسوف اليوناني الراجل جبران خليل جبران - من الكواكب.

1	شاعر لبناني راحل - من الحشرات تنبع من لعابها خيوما تستخدمها لانتفاخ قنابر فيريتها.
2	نسبة الى مواطن من بلد عربي - يتولى تسيير شؤون البلاد وادارتها - ذاتي ووجودي.
3	يجيب على الهاتف - متوقفات او متعطلات التفكير - امتحن غور الماء.
4	تقارب النوم - كسو بالاصابع الخبز كسوا صغيرة.
5	اصل البناء - حركة اسلامية سياسية مسلحة حكمت اجزاء كبيرة من افغانستان - الف مليون في الولايات المتحدة الاميركية او مليون الالفين في بريطانيا.
6	سهول واسعة تمتد في وسط الاربعين من اقصى مناطق الزراعة وتربية الماشية في العالم - دهر - حرف جزم.
7	خلال من - عاصمة نيبال كاتماندو.

سودوگو

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

سودوكو

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

كلمات متقاطعة



حل العدد السابق

كلمة السر:

العندليب

كلمة السر

نادي كرة سلة شهير في أمريكا «8 حروف».

ت	م	ب	و	ت	ا	ش	ك	ل	ا	م	ز	ل	ا
و	س	ا	ا	ك	ط	ب	ا	ر	ت	ي	ز	ا	ن
ل	ب	ك	ب	ر	و	ي	س	ن	ي	م	و	ك	ي
ر	ل	س	ل	ة	ش	ت	ا	ل	ا	ك	ي	ش	ت
ا	ي	س	ا	ز	ا	م	ب	ر	ش	ل	و	ن	ة
ش	ت	ش	س	ل	ل	ي	ة	ر	و	ر	ش	م	ل
ت	م	ر	ح	ت	ض	و	ي	ي	ح	ز	ك	ي	ي
ك	ض	ك	ط	ا	غ	و	ب	ن	و	ي	و	ر	ف
م	م	ن	ي	ب	ت	ا	ا	و	ه	ن	ه	و	ن
ة	ح	ر	ا	ا	ن	ه	ن	ل	غ	ض	د	ب	ا
ة	ل	ب	ه	ي	ق	ر	ف	ر	ع	ا	ة	ا	ش
ا	ل	ح	ن	م	ن	ت	خ	ب	ف	ر	ك	ي	ل
ت	ا	ب	ن	م	ا	ض	ت	ل	ا	ن	ي	ي	ا
ز	ت	ف	ي	ن	ي	ك	س	ص	ن	ز	د	ن	ش

ا	برشلونة	زين	ملجنة	منتخب
ا	بوتاش	س	ف	مضرب
ا	بابل	سبيلت	فينيكس صنز	ن
ا	تشارلوت	سكا	فوك	نسر المزرعة
ا	تشيك	شياغو بولز	ك	نهدة
ا	تشيكي	شوروة	كوبمينسي	و
ا	د	شوط	كرة	و
ا	دنفر ناغتش	ض	ل	وج
ا	دهوك	ضمك	لات	ي
ا	بارتيزان	ط	م	يوتا هجاز
ا			ميرويا	



رئيس مركز الملك فيصل للدراسات والبحوث الإسلامية:

للتقافة العربية دور مهم في تكوين وعي الجيل الجديد

الأوروبي في التعرف إلى الثقافة العربية الإسلامية عبر المخطوطات، وأعرب عن سعادته بوجوده في تونس مشيدا بمكانتها الحضارية والثقافية في العالم العربي ومستحضرا رمزية جامع الزيتونة والقيروان وقرطاج باعتبارها معالم تاريخية ساهمت في إشعاع الفكر العربي والإسلامي. وشدد على ضرورة المزيد من العناية بالباحثين وتعزيز قدرتهم على فهم النصوص بعمق وبناء أدواتهم التحليلية ودورها المحوري في إثراء المشهد الثقافي والمعرفي العربي. واعتبر أن ثراء الثقافة العربية والإسلامية يؤهلها لتكون قوة ناعمة في العالم مؤكدا أهمية الحوار في بناء الفهم المتبادل بين الثقافات وبناء العلاقات المتوازنة في عالم يشهد

أكد رئيس مجلس إدارة مركز الملك فيصل للدراسات والبحوث الإسلامية الأمير تركي الفيصل بن عبد العزيز آل سعود أهمية الثقافة العربية في تكوين وعي الجيل الجديد. جاء ذلك في محاضرة شرفية للأمير تركي الفيصل خلال ندوة فكرية أقامتها المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (ألكسو) بحضور نخبة من المثقفين والباحثين والمهتمين بالشأن الثقافي والحضاري العربي وممثل جامعة الدول العربية وعدد من سفراء الدول العربية المعتمدين في تونس. وسلط الأمير تركي الفيصل الضوء على ثراء وتطور العلوم في الدول العربية منذ البدايات وازدهار الكتابة والترجمة وصولا إلى إسهامات ابن خلدون وبداية الاستشراق



أن استجابة الأمير تركي الفيصل لمبادرة إحداه (كرسي الألكسو للصنائع العربية الإسلامية) جاءت بشكل تلقائي خلال افتتاح الدورة الثالثة للمروية العربية معتبرا ذلك خطوة نوعية لتعزيز التعاون الثقافي والمعرفي بين المنظمة ومركز الملك فيصل للدراسات والبحوث الإسلامية. وأشار إلى أن السنة الماضية شهدت سلسلة من المبادرات المشتركة بين (الكسو) ومركز الملك فيصل للدراسات والبحوث الإسلامية من أبرزها احتضان المركز للاحتفالية الرسمية بيوم المخطوط العربي لعام 2025 إلى جانب توقيع مذكرات تعاون تهدف إلى دعم برامج التراث العربي والصنائع العربية الإسلامية. وأضاف أن إطلاق (كرسي الألكسو للصنائع العربية الإسلامية) يمثل مشروعا حضاريا طموحا يسعى إلى تثمين الفنون والصناعات العربية الإسلامية وإبراز مساهمتها في تشكيل السردية الحضارية العربية بما يعزز حضور التراث العربي في المشهد الثقافي المعاصر.

تصاعدا في التحولات الجيوسياسية. وتطرق إلى دور المرأة في بناء الحضارة العربية والإسلامية مؤكدا أن الإبداع والمعرفة لا يرتبطان بجنس من دون آخر وأن المرأة العربية أدت أدوارا ريادية في نشر العلم والثقافة مشيرا إلى أن أول جامعة في التاريخ الإسلامي تأسست على يد امرأة إضافة إلى مساهمات النساء في دعم الأوقاف العلمية والثقافية عبر العصور وفي رده على سؤال يتعلق بحضور المرأة في جائزة الملك فيصل أكد الأمير تركي أن معايير التوزيع تعتمد أساسا على الكفاءة والاستحقاق العلمي مضيفا أن عددا من النساء فزن بالجائزة تقديرا لإسهاماتهن الفكرية والعلمية. من جهته أعرب المدير العام لمنظمة (الكسو) محمد ولد أعمر عن اعتزازه بزيارة الأمير تركي الفيصل لمقر المنظمة معتبرا أنها تمثل لحظة مضيئة في سجلها لما يحمله من مكانة رفيعة في ميادين الفكر والثقافة والدبلوماسية ولما يجسده من قيم الاعتدال والحوار وخدمة الثقافة العربية والإسلامية. وأكد

التمنيع الصحي والفكري..!



الحقيقة:

هل صار لازماً على العالم إطلاق أسبوع التمنيع الفكري وأيضاً تحت شعار «التمنيع مفيد لكل الأجيال» للتذكير بأهمية الحفاظ على القيم الإنسانية والأخلاقية للمجتمعات والعمل معاً من أجل إعمار كوكب الأرض لا تدميره؟

احتفت منظمة الصحة العالمية في الأسبوع الأخير من شهر أبريل الماضي بما يسمي أسبوع التمنيع العالمي وهو مناسبة سنوية تهدف، كما أعلنت المنظمة إلى تسليط الضوء على العمل الجماعي اللازم لتعزيز استخدام اللقاحات من أجل حماية الأفراد على اختلاف أعمارهم من الأمراض.

وأشارت إلى أن اللقاحات شكلت ومنذ أمد بعيد إحدى أنجع الأدوات في الصحة العامة فعلى مدى الأعوام الخمسين الماضية أنقذت اللقاحات أرواح أكثر من 150 مليون شخص ولم يكن ذلك من محض الصدفة، بل لأن أشخاصاً عاديين اتخذوا قرار حماية أنفسهم وأبنائهم ومجتمعاتهم المحلية من العديد من الأمراض. وبينت المنظمة أن أسبوع التمنيع العالمي لهذا العام جاء تحت شعار «اللقاحات مفيدة لكل الأجيال» وذلك كي يرى العالم أن بعض التقاليد الأسرية جديرة بنقلها إلى الأجيال القادمة، وقد تم خلال أسبوع التمنيع العالمي الترويج للسبل التي يمكن بها لللقاحات أن توفر الحماية المأمونة للأشخاص والأسر والمجتمعات المحلية ومواصلة حماية مستقبل الأجيال القادمة.

وبالنظر إلى أهمية هذا الأسبوع واستقراء واقع المجتمعات والبيئات التي تنشأ بها الأجيال والتي تشكل إحدى أهم الحاضيات التي تكون شخصياتهم وأفكارهم وأنماط حياتهم المستقبلية، لابد من التأكيد على أن الأمراض ليست عضوية جسدية فقط بل هناك أمراض فكرية ونفسية قد تكون أشد خطراً على مستقبل الأجيال والمجتمعات، وإذا ما تنامت وانتشرت يكون من الصعب علاجها والتخلص منها في زمن قصير.

رابعة حسين مكي الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي

أيام زمان
Ayam Zaman

LEBANESE CUISINE
مطعم لبناني

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

احتفلوا
بعيد الاضحى مع
شادي رزوق
و فرقته الموسيقية

CELEBRATE
EID AL ADHA WITH
**SHADI
RAZOUK
& LIVE BAND**



8:45 PM - 11:30 PM



الشيشة متوفرة
Shisha Available

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

**Holiday Inn
& Suites**
BY IHG
KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya
1847 777 or 2576 0000
holidayinn.com
@holidayinnkw
f i s i

عيد مبارك
EID MUBARAK

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

إحتفلي بليلة العمر

إصنعي من ليلة زفافك أجمل الذكريات و تمتعي بباقتنا الحصرية
و التي تشتمل على العديد من المزايا الرائعة

WhatsApp +965 9091 0815
nour.hijazi@ihg.com



**Holiday Inn
& Suites**
— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya
1847 777 or 9091 0815
holidayinn.com
@HolidayInnKw

