

تحت
الحقيقة

«الأضي»
والتضحية

الكلمة الصرفة..

بريق الدانا

B A R I Q A L - D A N A

Issue 288 May 2026 العدد 288 مايو

رملت «حياة»..
وغاب هوى الحكاية

أحلام حسن:
مجموعة
مهندسي
المستقبل..
ثقافة وتحفيز

الجمال
المستدام
وعلاقته بالبيئة

الطذاء
الهرموني..
رسالة مشفرة

سمنة الأطفال..
بداية خطر

طيبة عادل الطلحات:

مبادرة «صورة مع شعار الدولة» مشهد
بحري بهوية واضحة اجتاحت الخليج



6 279000 001629



Fashion & Accessories

أناقتك

بما يناسبك... من الموضة

الاكسسوارات

إضافة جميلة

بين الأزياء والملابس

www.danakw.com

تصدر عن شركة

بريق الدانة للطباعة والنشر والتوزيع

Published by ALDANAH Publishing & Advertising Co.

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

رابعة حسين مكى الجمعة

Rabaa H. M. Al Juma

مدير التحرير Managing editor

صديقة عماد بوخمسرين

Sadeeqa Emad BuKhamseen

www.danakw.com

وكيل التوزيع والاشتراكات

شركة دار النهار للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع

هاتف: 22414420 / فاكس: 22414425

المملكة العربية السعودية

الوكيل: الشركة الوطنية للتوزيع

الرياض

ت: 0096614870885 / 0096614871414

Annual Subscription 10 KD (الاشتراك السنوي 10 دينار)

Price Kuwait 1 KD سعر النسخة: الكويت 1 دينار

- Saudi Arabia 10 Riyals • Qatar 10 Riyals • الإمارات 10 ريال • قطر 10 ريال
- U.A.E 10 Dirhams • Bahrain 750 fils • الامارات 10 دراهم • البحرين 750 فلساً
- Oman 750 Baidas • Lebanon 3000 L.L. • سلطنة عمان 750 بيعة • لبنان 3000 ل.ل
- London 3 Pounds • GENEVE 6 F.S. • لندن 3 جنيه • جنيف 6 فرانك سويسري
- Morocco 10 Dirhams • المغرب 10 دراهم
- All EUROPE 5 EUR • الدول الأوروبية 5 يورو

طبع في

إدارة الدعاية والإعلان

هاتف: 22490787

المكتب الرئيسي في الكويت

Head Office in Kuwait

الشرق، شارع أحمد الجابر

مبنى الشركة العربية العقارية، الدور 16

Sharq, Ahmad Al Jaber Street

Arabiya Real Estate Company - Floor 16

ص.ب: 3824 السفاح 13039 الكويت

P.O. Box 3824 Safat 13039 Kuwait

تلفون: 22490787 - 6/22470005

فاكس: 22409148

البريد الإلكتروني: bariqaldana@danakw.com



bariqaldana channal



bariqaldana



@aldanamagkw



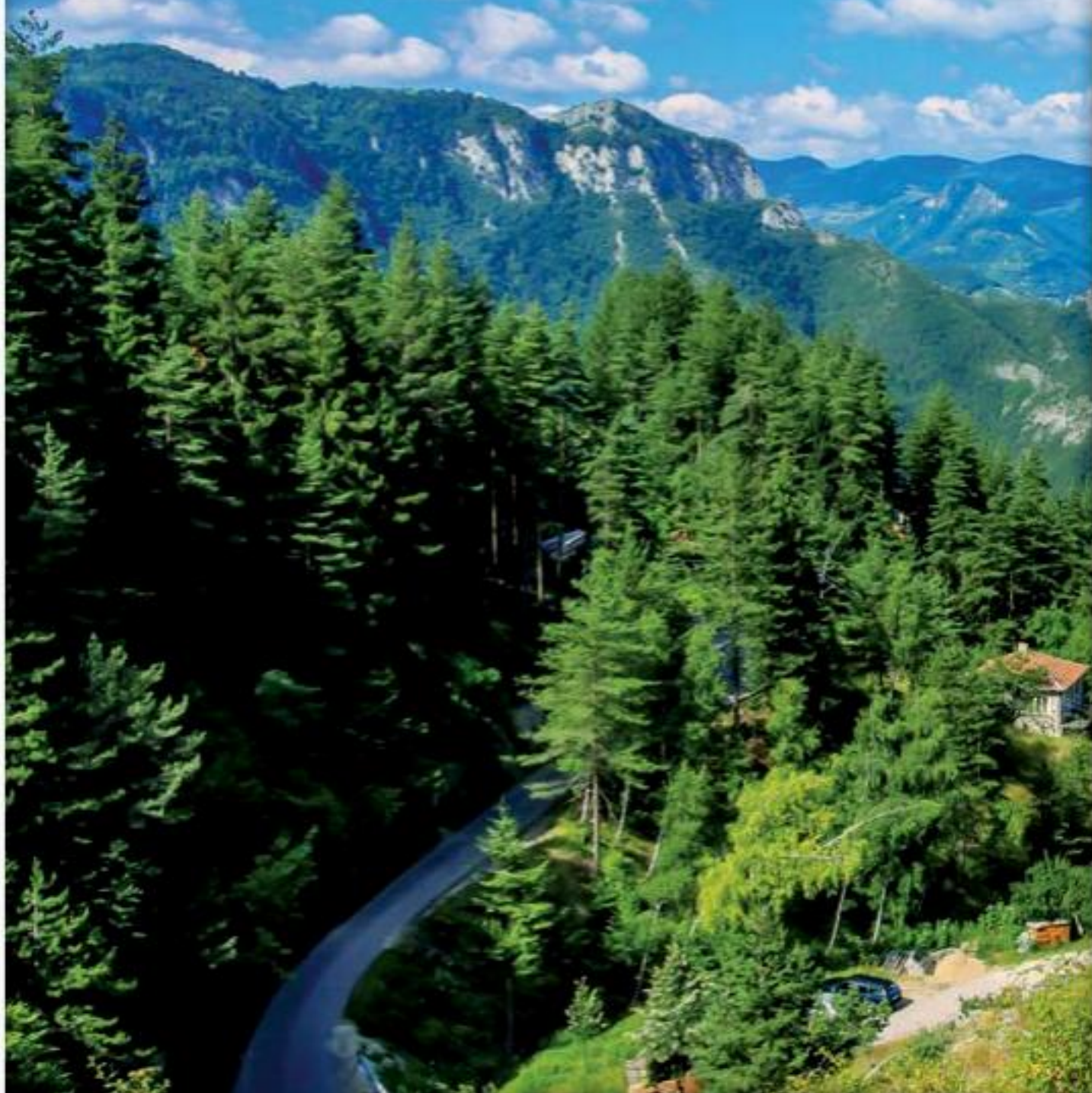
dana magazine

جميع الحقوق محفوظة للناس

All pictures and articles are copyrighted

جمالية المكان مقياس الاختيار

للراحة والهدوء عنوان في عالم السياحة



وداعاً سيّدة الشاشة الخليجية..

في الحادي والعشرين من أبريل عام 2026 رحلت عن عالمنا الفنانة القديرة حياة الفهد، أم «سوزان» تاركةً خلفها غصةً فقد لا يداويها زمن، وإرثاً فنياً نُقشَ بماء الذهب في جدار الحركة الفنية العربية. لم يكن رحيلها مجرد غياب لجسد، بل كان وداعاً لقامة شامخة مثلت صوتاً صادقاً للمجتمع الخليجي بشكل خاص والعربي بشكل عام، وذاكرة حيّة نقلت تحولات الإنسان البسيط وهمومه إلى الشاشات، ليبقى اسمها مرادفاً للإبداع الذي لا يمحوه الغياب.

لقد كانت الرحلة «أم سوزان» مدرسة قائمة بذاتها، صنعت من البساطة عمقاً، ومن القضايا اليومية دراما نابضة بالحياة، مؤمنة بأن الفن مسؤولية أخلاقية قبل أن يكون أضواءً وشهرة. وخلف الكواليس، تجلّى وجهها الآخر كأم حنون للجميع، تجبر الخواطر وتبتسم في وجه الصغير والكبير، مؤكدة أن الإنسانية هي أسمى مراتب الفن. واليوم، ونحن نودّعها، نشعر بأن جزءاً من ذاكرتنا قد طوى، لكن عزاءنا الوحيد هو أن «سيّدة الشاشة الخليجية» رحلت بجسدها فقط، أما روحها وفنّها فسيظلان شاهدين على زمن جميل كانت هي أبرز صنّاعه، لتبقى أعمالها خالدة لا ترحل بمرور السنين.

نسأل الله أن يرحم الفقيدة الفنانة القديرة حياة الفهد «أم سوزان»، ويغفر لها، ويجعل مثواها الجنة، بقدر ما أدخلت البهجة والسرور على قلوب كل من عرف فنّها طوال عقود من الزمن. فقد كانت، وستظل، رمزاً للفن الراقي والإنسانية النبيلة.

أسرة التحرير

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

A woman with long blonde hair, wearing large dark sunglasses, a grey fur collar, and a grey belted coat, stands in front of a brick wall. The image is a fashion advertisement.

الاكسسوارات
تغني أزياء الموضة



14



18

30

«الأغنية الوطنية»
ادرينا لين حب
الوطن ودعم
الصفوف الامامية

34

وداعاً سيده
الشاشة الخليجية..
حياة الفهد يرحل
الجسد وتبقى
الحكاية خالدة

36

انطلاق الدورة
العاشرة لمهرجان
أسوان الدولي
لأفلام المرأة



مكياج
لجميع المناسبات



58



64



48

الجمال المستدام
والتنظيف
وعلاقته بالبيئة!!

50

قولي لا للريجيم
بهذه الطريقة !!

56

عطرك
يحمل
شخصيتك



اجمعي الربيع في عير عطرك المفضل



74

70



72

رابطة الأدباء الكويتيين
تجمع «الشعر والحياة»
في حوار مفتوح

78

دراسة حديثة.. تمارين الهواء
تعيد عقارب الساعة للوراء

رولز-رويس ترفع الستار عن مجموعة
كالينان بأناقة اليخوت

90





المجوهرات

أناقة دائمة.. وإطلالة راقية



شابة كويتية ترأس اللجنة العربية للعلاقات العامة والمعارض في مجلس الشباب العربي للتنمية المتكاملة

م. أحلام حسن:

**لا تنتظروا الفرص... اهنعوها بأنفسكم...
المستقبل ليس شهادة فقط**

خاص - «بريق الدانة»:

في زمنٍ لم يعد فيه الانتظار خياراً، تبرز بشابة كويتية صنعت من الشغف بوصلة، ومن الطموح مشروعاً حياً يصنع الأثر. بخطى وثيقة، تقود م. أحلام حسن مسيرتها بين الهندسة والعمل المجتمعي، حاملة رؤية تؤمن بأن المستقبل لا يُمَنَح، بل يُنْشَأ منذ اللحظة الأولى للوعي. من رئاستها للجنة العربية للعلاقات العامة والمعارض في مجلس الشباب العربي للتنمية المتكاملة، إلى مبادراتها الملهمة «مهندسي المستقبل»، ترسم ملامح جيلٍ جديد أكثر إدراكاً لمساراته وأكثر جرأة في اقتناص فرصه، المهندسة أحلام حسن ليست مجرد مهندسة، بل صوت تحفيزي يؤمن بأن المعرفة قوة، وأن تمكين الشباب يبدأ بزرع الثقة في اختياراتهم مبكراً. في حضورها، تتلاقى المهنية مع الرسالة، والطموح مع المسؤولية، لتقدم نموذجاً معاصراً لامرأة عربية أثبتت أن التحديات ليست عوائق، بل محطات عبور نحو التميز:

كيف بدأت رحلتك في عالم الهندسة، وما أبرز التحديات التي واجهتك في البداية؟

أفخر بتأسيس مبادرة «مهندسي المستقبل»، التي أصبحت ورشة ملهمة للشباب، كونها تقدم لهم محتوى أكاديمي، علمي، ثقافي وتوعوي، إلى جانب ذلك أساهم في مساعدة الشباب من الجنسين على إيجاد فرص التوظيف وتحسين المستوى المعيشي، بما يحقق أثراً حقيقياً وملموساً في خدمة المجتمع، وبلا شك فخورة بقدرتي على تحويل خبرتي إلى أثر مجتمعي ملموس، سواء عبر المبادرات أو دعم الشباب في التنمية المستدامة.

كيف ترين واقع الهندسة في العالم العربي اليوم؟

الكوادر العربية قوية، لكن نحتاج ربط أفضل بين التعليم وسوق العمل، وتركيز أكبر على الابتكار.

بصفتك عضواً في مجلس الشباب العربي للتنمية المتكاملة، ما طبيعة الدور الذي تقومين به؟

أشغل مهام رئيسة اللجنة العربية للعلاقات العامة والمعارض وأعمل على دعم وتمكين الشباب، خصوصاً في مجالات التعليم والتطوير المهني، وخلق فرص حقيقية لهم.

كيف يمكن للمؤسسات العربية دعم الكفاءات الهندسية الشابة بشكل أفضل؟

من خلال توفير التدريب العملي، واحتضان المواهب، وإتاحة فرص حقيقية للتجربة والتطور، إلى جانب ربطهم بسوق العمل ودعم أفكارهم ومبادراتهم.

كيف بدأت رحلتك في عالم الهندسة، وما أبرز التحديات التي واجهتك في البداية؟

بدأت رحلتي بشغف كبير نحو العلوم منذ المرحلة الدراسية، حيث كنت أرى في الهندسة وسيلة لصناعة التغيير. ومن أبرز التحديات التي واجهتني في البداية كانت صعوبة التخصص من ناحية المواد العلمية المكثفة، إضافة إلى الحاجة لإثبات الذات في بيئة تنافسية، لكن الإصرار والدعم المحيط بي كانا عاملين حاسمين في تجاوز تلك المرحلة.

في أي التخصصات الهندسية فضلت أن تكون درستك الجامعية؟

اخترت تخصص الكيمياء حيث كانت علوم التفاعلات تشدني بشكل كبير إلى جانب أنه تخصص يجمع بين الجانب العملي والإبداعي، ويمنحني فرصة للمساهمة في تطوير حلول واقعية تخدم المجتمع.



«مهندسي المستقبل»..
منصة ثقافة وتحفيز
وتوجيه الشباب لاكتشاف
مساراتهم مبكراً



المرأة المهندسة أثبتت كفاءتها وكسبت التحدي والرهان



ما أبرز التحديات التي تواجه المهندسات العربيات؟
وجود بعض الأفكار النمطية التي تشكل في قدرة المرأة على العمل في بعض التخصصات الهندسية، وأيضاً صعوبة الحصول على فرص متساوية في بعض البيئات، غير ذلك تحدي إثبات النفس في بيئة تنافسية. لكن في الوقت الراهن، كثير من المهندسات تمكنوا من تجاوز هذي التحديات وأثبتن كفاءتهن بامتياز على أرض الواقع.

ما النصيحة التي تقدمينها للفتيات الراغبات في دخول مجال الهندسة؟

عدم الالتفات لأي أفكار تقلل من قدراتهن، والتركيز على تطوير مهارتهن بشكل مستمر واكتساب الثقة لأن المجال الهندسي يحتاج الى شغف واجتهاد، خصوصاً في ظل وجود الفرص المتاحة لمن تسعى وتثبت نفسها، عزيزتي الشابة: «ادخلي بثقة، وطوري نفسك باستمرار، ولا تسمحين لأي فكرة تحدد مستقبلك»

كيف تحافظين على التوازن بين حياتك المهنية واهتمامك بنفسك كامرأة؟

من خلال تنظيم وقتي وتحديد أولوياتي، وأحرص على تخصيص وقت لنفسي مهما كانت الضغوط، لأن الاستمرارية في العمل تحتاج راحة واهتمام بالنفس، وهذا ينعكس بشكل إيجابي على أدائي على قناعة تامة بأن العناية بالنفس ليست رفاهية، بل ضرورة للاستمرار. لأنها تساعدني أحافظ على طاقتي وتركيزي، وتدفعني من أجل تقديم أفضل ما لدي بجهود أقل.

ما الذي دفعك لتأسيس منصة مهندسي المستقبل والأهداف الرئيسية لهذه المجموعة؟

مؤمنة بأن صناعة المستقبل تبدأ من بناء الوعي المبكر، وليس الانتظار إلى مراحل متقدمة. شعرت بوجود فجوة حقيقية في تعريف الجيل بالتخصصات الهندسية بشكل واضح وملهم، فقررت السعي من أجل خلق منصة تزرع الشغف، وتبسط المفاهيم، وتوجههم لاكتشاف مساراتهم بثقة من البداية.

كيف تساهم المجموعة في تحفيز الشباب على دراسة الهندسة؟

نحفز الشباب من خلال تبسيط المفاهيم الهندسية وتقديمها بطريقة تفاعلية وقريبة من واقعهم، إلى جانب عرض نماذج نجاح حقيقية، وتنظيم ورش ومحتوى يربط بين الدراسة والتطبيق، مما يعزز شغفهم ويقوي وعيهم باختيار هذا المسار من خلال ورش العمل، اللقاءات التفاعلية، ومشاركة قصص النجاح والتجارب الواقعية.

هل لديك قصص نجاح لأشخاص تأثروا بهذه المبادرة؟

نعم، هناك نماذج عديدة لشباب تغير وعيهم وحددوا مسارهم بشكل أوضح بعد مشاركتهم، وبعضهم بدأ فعلياً في تطوير مهاراته أو التوجه لتخصصات هندسية بثقة أكبر. بالنسبة لي، هذا التحول في التفكير هو أول وأهم خطوة في النجاح.

كيف تصفين تجربة المرأة في المجال الهندسي اليوم؟

تجربة متطورة وملينة بالإنجازات؛ المرأة اليوم أثبتت كفاءتها وجدارتها في مختلف التخصصات الهندسية، وأصبحت شريكاً أساسياً في البناء والتطوير، رغم استمرار بعض التحديات التي لم تعد تقف عائقاً أمام طموحها



الراحة والاهتمام بالنفس، ينعكس إيجابيا على الأداء والاستمرارية



**هل هناك عادات يومية أو روتين معين يساعدك
على الاستمرار بنجاح؟**

اضافة لما سبق، أحرص على عدم إهمال الجانب الروحي والالتزام بعبادتي لأنه أساس التوازن في حياتي، بعدها أركز على تنظيم يومي وممارسة الرياضة والاطلاع المستمر على ما يطور من ذاتي ومعرفتي، وهذا كله يعزز العطاء والاستقرار الذاتي.

**ما خططك المستقبلية على الصعيدين المهني
والمجتمعي؟**

أسعى للتوسع في مبادراتي التعليمية والمجتمعية، وتطوير منصة مهندسي المستقبل لتصل لشريحة أكبر، إلى جانب تقديم محتوى نوعي له أثر حقيقي في توعية وتمكين الشباب، والمساهمة في إعداد جيل أكثر وعياً واستعداداً لسوق العمل

**كيف تتخيلين مستقبل الهندسة في ظل التطور
التكنولوجي السريع؟**

مستقبل الهندسة سيكون أكثر تطوراً واعتماداً على التكنولوجيا الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي، وسيحتاج إلى مهندسين يمتلكون مهارات مرنة تجمع بين المعرفة التقنية والابتكار، لمواجهة هذا التسارع وتحويله إلى فرص حقيقية.

**ما الرسالة التي تودين توجيهها للشباب العربي
اليوم؟**

لا تنتظروا الفرص... اصنعوها بأنفسكم، استثمروا في علمكم ومهاراتكم، واشتغلوا على تطوير أنفسكم بشكل

مستمر، لأن المستقبل اليوم لا يعتمد على الشهادة فقط، بل على قدراتكم في صنع التميز وترك الأثر والبصمة، تمتلكون طاقة حقيقية، لو تم استثمارها «صح»، بإمكانكم صنع الفارق والتعبير عن واقعكم وأن تكونوا جزءاً من نهضة أوطانكم.



LIMÉ تكشف عن تشكيلتها الجديدة..

أناقة هيفية
تجسد الرقي والراحة



الأطقم المنسقة والقصات العصرية

تتصدر الأطقم المنسقة ذات الطابع البسيط مشهد هذه المجموعة، حيث تبرز القطع بلمسات فنية واضحة تتنوع بين الإطلالة العميقة بلون الشوكولاتة المزينة ببلوزة ذات أربطة، والأطقم المعدنية ذات الأكتاف المكشوفة التي تضفي بريقاً عصرياً. كما تضم التشكيلة أطقم «الميلانج» التي تتميز بـ «بليزر» ذو قصة مريحة، بالإضافة إلى التنسيقات المقلمة التي تكتمل بصديري مفصل ببراعة عالية، مما يعكس اهتمام العلامة بالتفاصيل الدقيقة

أزاحت علامة LIMÉ الستار عن أحدث مجموعاتها الكيسولية في قلب مدينة دبي، مقدمة نهجاً مصقولاً لأزياء الموسم الدافئ يركز بشكل أساسي على الأقمشة التي تسمح بمرور الهواء والقصات المريحة التي تمنح شعوراً بالحرية. وتأتي هذه التشكيلة لتعيد تعريف الأناقة الصيفية من خلال التركيز على الخامات الطبيعية مثل الكتان والمنسوجات الخفيفة، مما يحقق توازناً مثالياً بين المظهر المنظم والشعور بالخفة والسهولة في الحركة خلال الأجواء المشمسة.

الغني لتجسيد جمالية صيفية مريحة للنظر، وتتنوع القطع الأساسية لتشمل القمصان الكتانية والسراويل المفصلة والفساتين المتنوعة، بدءاً من فساتين الـ «ميدي» المقلدة إلى تصاميم «الهالتر» المصنوعة من قماش التينسل الناعم، مما يوفر خيارات عملية وأنيقة في أن واحد.

الإكسسوارات الفاخرة

تتكمّل روعة التشكيلة بمجموعة مختارة من الإكسسوارات التي تضيف ملمساً غنياً للإطلالة، مثل حقائب الرافيا وقبعات «البيل بوكس» الكلاسيكية، إلى جانب أحذية «المولز» المنسوجة والصنادل الجلدية البسيطة التي تضفي لمسة نهائية متكاملة.



والقصات التي تجمع بين الكلاسيكية والحداثة.

الملابس الخارجية وفنون التنسيق

وفيما يخص القطع الخارجية، قدمت المجموعة لمسات عملية مستوحاة من الأسلوب النفعي، حيث برزت سترة الكتان بجيوب «الكارغو» والياقة المرتفعة، بجانب سترة «البومبر» العصرية التي تمنح مظهراً حيويًا. وتأتي اقتراحات التنسيق لهذا الموسم لتمزج بين القوة والأنوثة، من خلال دمج سترة «البومبر» مع توب طويل وتنورة مطرزة واسعة، مع تزيين المظهر بقلادة بارزة تمنح الإطلالة توازناً متقناً يناسب إيقاع الحياة في المدينة.

تناغم الألوان والقطع الأساسية

تعتمد لوحة ألوان المجموعة على التدرجات الطبيعية الهادئة، حيث تمتزج ألوان البيج الدافئ والدرجات الحليبية الناعمة مع الرمادي الخافت ولون الشوكولاتة





أناقتك

بما يناسبك... من الموضة..



حكاية عطرك وفصل الصيف.. كيف تختارين الأنسب لك؟

في عالم الأناقة، لا يكتمل المظهر دون لمسة عطرية تعبر عن هويتك. العطر ليس مجرد رائحة، بل هو رسالة هامة تخبرين بها العالم من أنت:

الشخصية المتفائلة: تميل عادةً لنغمات الحمضيات «الليمون والبرغموت» التي تفيض حيوية.

الشخصية الرومانسية: تجد نفسها في الأزهار الناعمة «الياسمين، القوانيا، والورد»، مما يعكس رقة وهدوءاً.

الشخصية الواثقة والراقية: تفضل المسك الأبيض والأخشاب الخفيفة التي تعطي انطباعاً بالفخامة والالتزان.

الشخصية البسيطة والمتحررة: يناسبها الروائح المائية والمنعشة التي تشبه نسيم البحر.

كيف تختارين نوع العطر المناسب للصيف؟

الحرارة تسرع من تبخر الكحول والجزئيات العطرية، لذا فإن السر في الصيف يكمن في اختيار التركيز والتركيب:

التركيز المثالي: يعتبر الخيار الذكي للصيف؛ فهو يحتوي على نسبة كحول تسمح للعطر بالانتشار دون أن يصبح خانقاً أو ثقیلاً بفعل الرطوبة.



الابتعاد عن الزيوت الثقيلة: العطور التي تعتمد على العود المركز أو العنبر الثقيل قد تتفاعل مع حرارة الجسم والتعرق بشكل غير محبب، لذا يفضل استبدالها بنسخ «الفلورال» أو «الفريش».

رذاذ الجسم: صديقك الوفي في الصيف! يمكنك استخدامه بكثرة طوال اليوم لتجديد الانتعاش دون قلق من قوة الرائحة.

اختيار العطر لكل مناسبة وحفل

إشراقة الصباح والعمل: اختاري الروائح التي تمنح شعور «الاستحمام للتو». ابحثي عن مكونات مثل الشاي الأخضر، براعم البرتقال، والمسك البارد. هذه الروائح تعزز الإنتاجية ولا تسبب الصداع لزملائك في الأماكن المغلقة.

المناسبات النهارية والنزهات: سواء كنت في نزهة أو على الشاطئ، اتجهي إلى الفواكه الاستوائية مثل المانجو أو الأناناس، المزوجة بلمحات مائية. هذه الروائح تتناغم بشكل رائع مع أشعة الشمس والهواء الطلق.

الحفلات والسهرات الصيفية: للمناسبات الليلية، يمكنك رفع مستوى الغموض قليلاً. اختاري العطور التي تمزج بين الأزهار البيضاء «مثل زنبق الوادي» وقاعدة خفيفة من خشب الصندل أو الفانيлия الباردة. هذا المزيج يضمن لك ثباتاً يدوم طوال الحفل مع الحفاظ على الرقي.

نصائح ذهبية للتعامل مع عطرك في الحر

قاعدة الترطيب: العطر يلتصق بالبشرة المرطبة لفترة أطول. ضعي لوشاً غير معطر قبل رش العطر لتتخلقي طبقة عازلة تمنع جفاف الجلد وتحبس الرائحة. **أماكن النبض الذكية:** بدلاً من الرش العشوائي، ركزي على خلف الركبتين ومعصم اليد. في الصيف، الحرارة ترتفع، لذا فإن وضع العطر في نقاط النبض السفلية يساعد الرائحة على الصعود للأعلى تدريجياً. **عطر الشعر:** تجنبي رش العطر العادي على شعرك مباشرة لأن الكحول يجفقه في الشمس. استخدمي «خميرة» أو عطر مخصص للشعر لرائحة فواحة مع كل حركة.

التخزين هو السر: احذري من ترك زجاجة العطر في حقيبتك داخل السيارة؛ فالحرارة العالية تكسر الروابط الكيميائية وتجعل العطر يفقد رائحته الأصلية ويتحول لرائحة حادة.



لم تكتف بأن تكون هوتاً للعدالة، بل أصبحت هوتاً للهوية الكويتية

المحاماة طيبة عادل الصلحات:

**مبادرة «صورة مع شعار الدولة» فكرة
بسيطة تحولت إلى مشهد بصري
بهوية واضحة اجتاحت الخليج**

«بريق الدانة» - خاص:

محامية تحمل على عاتقها رسالة تتجاوز حدود القاعات القضائية، لتصل إلى نبض المجتمع وروح الوطن... إنها طيبة عادل الصلحات، التي لم تكتف بأن تكون صوتاً للعدالة، بل أصبحت أيضاً صوتاً للهوية الكويتية. من خلال مبادراتها الوطنية، "هورة شعار دولة الكويت" التي أطلقتها لتكون بمثابة «سفير» في ظل الأزمة التي تعرضت لها الكويت الفترة الماضية، مبادرة استطاعت من خلالها أن تزرع في القلوب شعوراً متجدداً بالفخر والانتماء، وأن تقدم نموذجاً حياً للمواطنة الفاعلة. حضورها لا يقتصر على ساحات القانون، بل يمتد إلى ميادين التوعية والعمل الاجتماعي، حيث تسعى لنشر الثقافة القانونية وتعزيز الوعي المجتمعي. إنها شخصية تجمع بين قوة القانون ودفع الانتماء، لتجسد هورة المرأة الكويتية التي تبني، وتؤثر، وتلهم، معها كان الحوار. على وقع دوي مطرقة حب الوطن...

الحس الإبداعي واللمسات الخاطبة التي أضافها المشاركون، جعلت كل عمل بطابع مختلف



شعارات دولهم. ولأن هذه المحبة لا تقابل إلا بالمثل، لم أتردد... فقامت بتصميم شعار لكل دولة بنفس الروح، وشاركت الطريقة كاملة مع شرح مبسط، حتى يتمكن الجميع من خوض التجربة بسهولة. ومن هنا، لم تعد الفكرة مجرد عمل فردي... بل أصبحت مساحة مشتركة تجمعنا بروح واحدة

ما أبرز التحديات التي واجهتك أثناء إطلاق المبادرة؟

بصراحة، لم أواجه تحديات بمعناها التقليدي... لكن كان هناك جانب بسيط، وهو أن بعض الأشخاص لم تكن لديهم خلفية كافية في استخدام الذكاء الاصطناعي أو التعامل مع البرومبت. فكان من المهم

ما الدافع الرئيس وراء إطلاق مبادرة صورة شعار دولة الكويت؟

الدافع ما كان مجرد فكرة... كان إحساس. كنت أبحث عن طريقة أقدم فيها رمز الكويت بشكل يليق بثقله وهيبته، لكن بلغة بصرية معاصرة، فكانت المبادرة محاولة لإعادة تقديم الشعار، ليس كصورة... بل كتجربة ترى وتشعر.

كيف كانت الفكرة في بدايتها، وكيف تطورت حتى وصلت لهذا الصيت الخليجي؟

بدأت الفكرة بشكل بسيط... من لقطة عفوية وأنا أصور الأطفال في الحديقة وهم يمسكون وردة، حيث كانت الوردة واضحة بينما الخلفية مشوشة، فشدني هذا الإحساس البصري. ومن هنا تولدت الفكرة... أن يتصدر عنصراً واحداً المشهد وهو شعار دولة الكويت، بينما تتسحب بقية التفاصيل بهدوء لتمنحه عمقاً وهيبه. ومع التجربة، تحولت هذه الفكرة إلى مشهد بصري بهوية واضحة. وخلال ساعات من انتشارها، بدأت تصلني تعليقات من أهلنا في دول الخليج، مليئة بالمحبة والطلب لتطبيق الفكرة على

أحرص على تقديم محتوى توعوي قانوني بأسلوب مختلف... «بدون حشو أو إطالة»



بالنسبة لي أن أقدم الفكرة بطريقة واضحة ومبسطة، حتى لا تقف التقنية عائقاً أمام التجربة، ويستطيع الجميع تطبيقها بسهولة.

كيف كان تفاعل المجتمع الكويتي والخليجي مع المبادرة؟

كان التفاعل واسعاً وجميلاً بشكل لافت... لم يقتصر على فئة معينة، بل شارك فيه الجميع: من المحامين والأطباء، إلى الصغار والكبار، وكلّ أضاف لمساته الخاصة. وكان من أجمل ما لفتني تلك الإضافات الفنية البسيطة، كإدخال زهرة العرفج أو تفاصيل تعكس هوية كل شخص، فبدت الشعارات وكأنها تتجدد بروح أصحابها. كان مشهداً مميزاً... فكرة واحدة، لكنها تنوعت بعدد من شارك فيها، وهذا ما جعلها أكثر حياة وجمالاً.

برأيك، ما الذي تميزت به هذه المبادرة وجعلها تنتشر بهذا الشكل؟

أعتقد أن ما ميزها هو بساطتها أولاً... فالفكرة كانت واضحة وقابلة للتطبيق من الجميع، خاصة مع توضيح الطريقة بشكل كامل دون تعقيد. إلى جانب ذلك،





فخورة بمبادرة «في كل بيت خليجي كرسي فاضي على السفرة» خلال شهر رمضان دعماً للصفوف الأولى في الخليج



الإبداعية التي تعكس هوية الكويت بأساليب حديثة تواكب التطور.

على الجانب الآخر تعتبرين من الناشطات في العمل الاجتماعي والتوعوي..كيف بدأت رحلتك؟

بدأت برغبة واضحة في تقديم محتوى توعوي قانوني بأسلوب مختلف... فيديوهات قصيرة، مباشرة، بدون حشو أو إطالة، بحيث تصل المعلومة بسرعة ويستفيد منها الجميع.

ما القضايا المجتمعية التي تركزين عليها بشكل أكبر؟

أركز بشكل أكبر على قضايا الابتزاز، والمخدرات، والأحوال الشخصية... لأنها من أكثر المواضيع تأثيراً في حياة الناس.

كيف توظفين خبرتك القانونية في خدمة التوعية المجتمعية؟

أحول المفاهيم القانونية المعقدة إلى محتوى بسيط وواضح... بحيث أي شخص يفهم حقه وواجباته دون تعقيد.

برزت روح المجتمع الكويتي والخليجي، خصوصاً فزعة أهل الكويت، وحرصهم على المشاركة والدعم، وهذا ما أعطى المبادرة هذا الامتداد الجميل.

كما أن الحس الإبداعي واللمسات الخاصة التي أضافها المشاركون، جعلت كل عمل بطابع مختلف، رغم أن الفكرة واحدة. فاجتمعت بساطة الفكرة مع هذه الروح، فكان الانتشار طبيعياً ومليئاً بالحياة.

هل هناك جهات رسمية أو مؤسسات دعمت المبادرة؟

المبادرة بدأت كمجهود شخصي، وانتشرت بدعم الناس ومشاركتهم. وأؤمن أن الفكرة عندما تصل بصدق، يكون الجمهور هو الداعم الأول لها... وهذا ما حدث بالفعل.

ما خططك المستقبلية لتطوير هذه المبادرة أو توسيع نطاقها؟

أرى أن هذه المبادرة هي بداية فقط... وأنا بالفعل أعمل في مجال الذكاء الاصطناعي بشكل احترافي، وقد قدمت أعمالاً للكويت لاقت انتشاراً واسعاً، وأطمح إلى تطوير هذه المبادرة وتقديم المزيد من الأعمال

من صفات المحامي الناجح الهدوء، وطول البال، والمرونة في التعامل مع اختلاف الشخصيات...



ومن خلال استخدامها بشكل واع، يمكن إيصال الرسائل التوعوية بأسلوب بسيط وسريع يصل إلى أكبر شريحة ممكنة.

ما النصيحة التي تقدمينها للشباب الراغبين في العمل المجتمعي؟

ابدأ بفكرة صادقة، ولا تنتظر الكمال... فالأثر الحقيقي يبدأ بخطوة بسيطة، لكن مستمرة

لماذا اخترت مهنة المحاماة تحديداً؟

لأنها المهنة الأقرب لشخصيتي... فيها تحليل، وقوة حضور، وقدرة على التأثير. وما يميزها بالنسبة لي أن كل يوم فيها تعلم جديد، وكل قضية تفتح باباً لقصة مختلفة، وهذا ما يجعلها مهنة حية لا تتكرر.

ما أبرز التحديات التي تواجه المرأة في مجال المحاماة؟

لا أرى أن هناك تحديات حقيقية مرتبطة بكونها امرأة... فالمرأة في الكويت أثبتت حضورها في المجال القانوني منذ سنوات، وأصبحت عنصراً أساسياً ومؤثراً فيه.

كيف تصفين تجربتك الشخصية في هذا المجال؟

ما أبرز المبادرات أو الحملات التي شاركت فيها وتفتخرين بها؟

أفتخر بعدة أعمال لاقت صدى واسعاً، منها فيديو «في كل بيت خليجي كرسي فاضي على السفرة» الذي نشرته في شهر رمضان دعماً للصفوف الأولى في الخليج، وقد انتشر بشكل كبير. وكذلك عمل بالذكاء الاصطناعي جمع أمراء وشيوخ الخليج في مشهد واحد يعكس وحدة الخليج، ولاقي تفاعلاً واسعاً. وأحرص دائماً على المشاركة في كل ما يخدم الوطن، وأن أكون صوتاً داعماً ومدافعاً عن الكويت والخليج، حتى أطلق على المتابعون لقب «بنت الخليج».

كيف تقيمين مستوى الوعي القانوني في المجتمع الكويتي؟

الوعي موجود، لكنه يحتاج إلى تعزيز مستمر... خصوصاً مع تغير التشريعات بشكل متسارع، مما يتطلب من الناس مواكبتها وفهمها بشكل أوضح، خاصة في الفترة الأخيرة.

ما الفئة الأكثر احتياجاً للتوعية من وجهة نظرك؟

في الواقع، أرى أن جميع الفئات العمرية بحاجة إلى التوعية... فالوعي القانوني لم يعد مرتبطاً بعمر معين، بل أصبح ضرورة للجميع في ظل تسارع التغيرات في الحياة والتقنية.

كيف يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تدعم رسالتك التوعوية؟

وسائل التواصل اليوم أصبحت منصة مؤثرة جداً...



تجربة صنعت مني وعياً مختلفاً... علمتني كيف أقرأ ما بين السطور، وكيف أوازن بين النص القانوني والبعد الإنساني، وهذا ما أعطاها عمقاً يتجاوز حدود المهنة."

ما الصفات التي يجب أن يمتلكها المحامي الناجح؟

الهدوء، وطول البال، والمرونة في التعامل مع اختلاف الشخصيات... إلى جانب القدرة على التحليل واتخاذ القرار بثقة، لأن المحامي يتعامل مع تفاصيل دقيقة ومواقف متغيرة.

كيف تتعاملين مع القضايا الحساسة أو المعقدة؟

القضايا الحساسة تحتاج هدوءاً وعمقاً في التفكير... أمنح نفسي مساحة لفهمها من جميع الزوايا، وأناقشها مع زملاء أثق بخبرتهم القانونية مثل المحامي سعود النجدي والمحامي عبداللطيف النصف، للوصول إلى رؤية أوضح وحل أدق.

هل هناك قضية معينة أثرت فيك بشكل كبير؟

ليست قضية واحدة بعينها... لكن أكثر ما يترك أثراً في هو القضايا التي تكشف الجانب الإنساني خلف النصوص، وتذكّرني أن كل قرار قانوني قد يغير حياة إنسان بالكامل.

كلمة أخيرة؟

الله يحفظ لنا الكويت وتظل عامرة بشعبها الوفي .



نبيل ساعيل



حملت عشرات الرسائل التي تكرر قيم الوفاء والعطاء

**«الأغنية الوطنية» ادرينالين حب
الوطن ودعم الصفوف الامامية**

وإبحيد

نوال وماجد المهندس

«بريق الدانة» - خاص:

في زمنٍ تتعاظم فيه التحديات وتترسخ فيه معاني الانتماء، تعود الأغنية الوطنية الكويتية لتؤكد حضورها بوصفها هويتاً وجدانياً جامعاً، يعبر عن نبض الشارع ويجسد وحدة الصف خلف الوطن وقيادته. وخلال الشهور الأخيرة، شهدت الساحة الفنية في دولة الكويت حراكاً لافتاً تمثل في إطلاق سلسلة من الأعمال الغنائية الوطنية التي حملت رسائل صادقة في دعم الصفوف الأمامية، وتكريس قيم الوفاء والعطاء.

«حراك وارث»

هذا الحراك لم يكن وليد الصدفة، بل جاء امتداداً لإرث فني عريق لطالما ارتبطت فيه الأغنية الكويتية بالمناسبات الوطنية، غير أنه اتخذ في هذه المرحلة طابعاً أكثر تنوعاً وحدانية، سواء من حيث الألحان أو أساليب الطرح أو حتى طبيعة التعاونات الفنية. فقد اجتمع نجوم الصف الأول مع الأصوات الشابة في لوحات غنائية عبرت عن روح الجماعة، وأكدت أن الفن يظل أحد أهم أدوات تعزيز الهوية الوطنية.

«رواد وواعدون»

وبرزت في هذا السياق أسماء لامعة أسهمت في إثراء هذا المشهد، من بينها عبدالله الرويشد وسناء الخراز ونيل شعيل وسليمان القصار ونوال وماجد المهندس في عملهما المشترك «برا وبعيد»، الذي عكس بعداً خليجياً متماسكاً، إلى جانب مشاركات فاعلة لكل من مشاري العوضي وبدر الشعيبي وطارق العلي، الذين قدموا أعمالاً تنبض بالحماسة والانتماء، وتخطب مختلف شرائح المجتمع.

«مشاركات متنوعة»

ولعل اللافت في هذه الموجة الغنائية هو حضور الأعمال الجماعية والدويتوهات، التي جسدت معنى التكتاف الفني كما هو التكتاف المجتمعي، حيث تلاقت الأصوات لتشكل سيمفونية وطنية واحدة، تعكس وحدة الهدف والمصير. كما لعب الشعراء والملمحن دوراً محورياً في صياغة هذا المشهد، عبر نصوص اتسمت بالصدق والجزالة، وألحان جمعت بين الأصالة والروح المعاصرة.

«الكويت ماي العين» بصوت عبدالله الرويشد.. وحنجرة سناء الخراز تصدم بـ «الحافظ الله»

«حالة ثقافية»

إن ما نشهده اليوم ليس مجرد إنتاج فني عابر، بل هو حالة ثقافية متكاملة، تؤكد أن الأغنية الوطنية الكويتية ما تزال قادرة على التجدد، وعلى ملامسة وجدان الناس في اللحظات المفصلية. وبين نبرة الفخر، وصدق الدعاء، وعزف الولاء، تتشكل ملامح مرحلة فنية تستحق التوثيق، بوصفها شاهداً على تلاحم شعب التف حول وطنه. وجع في الشهور الأخيرة «2025 - 2026»، ظهرت مجموعة من الأعمال





الكويت أرضك

كلمات: منصور الوائان
الحنان: عبد الله القعود
توزيع: ربيع الصيداوي
مكس وماستر: منتظر الزاير

نبيل شعيل «عنده شعر»
و«برا وبعيد» تجمع نوال
والمهندس



قائمة أبرز الأعمال الوطنية الحديثة في الكويت

والحافظ الله غناء سناء الخراز، كلمات مزيد
المعشري ولحن د. سليمان الديكان.
والكويت هاني العبدالله غناء عبد الله الرويشد.
وعندي شهره غناء نبيل شعيل، كلمات عبداللطيف
البناني ولحن فهد الناصر.
وهنا فرقنا من كلمات والحنان عبد الله العماني وغناء
طارق العلي.
وهنا وهيبه غناء نوال وماجد المهندس، كلمات خالد
المريخي ولحن أحمد الهرمي.
والكويت أرضنا غناء حسن اليوسفي وكلمات منصور
الوائان.
والكويت البطولة غناء صلاح الشطي وكلمات نايف
الرشيد ولحن فهد الناصر.
والكويت هبة غناء كلمات محمد الكندري، إنتاج الشبيخة
أبرار الصباح، أداء المجموعة، وإخراج الفيديو كليب
لشملان النصار.
والكويت لا هنتي غناء والحنان مشاري العوضي،
كلمات عبدالله شبكوه.



مشاري العوضي يتغنى
بالكويت وفهد الناصر
«ملحن الوطن»

الوطنية الكويتية التي جاءت دعماً للوطن والصفوف الامامية،
وشارك فيها عدد من الشعراء والملحنين والمطربين. فيما
يلي قائمة منظمة بأبرز هذه الأعمال مع تفاصيلها:

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





وداعاً سيدة الشاشة الخليجية..

حياة الفهد يرثل الجسد
وتبقى الحكاية خالدة



خاص - «بريق الدانة»

بين محطات الولادة والعبور والرحيل، تظل المحطة الأخيرة هي الأكثر وجعاً، ففحة الفقد لا يداويها زمن، وفي يوم الحادي والعشرين من أبريل 2026، توقف نبض «أم سوزان»، تاركة خلفها إرثاً لا يمدحوه الغياب، وتاريخاً نقش بماء الذهب في جدار الحركة الفنية العربية. رحلت الفنانة القديرة حياة أحمد الفهد، لكنها ستظل ذاكرة حية للمجتمع الخليجي، وهوتاً هادقاً نقل تحولات الإنسان البسيط وهمومه إلى شاشات الخلود.

«سوق المقاصيص»: حيث جسدت البيئة الخليجية بصدق لافلت، وصولاً إلى أعمالها المتأخرة التي أثبتت فيها أن الإبداع لا يشيخ، وأن الفنان الحقيقي يظل قريباً من نبض الناس مهما تقدم به العمر.

مدرسة الفن والإنسانية

خسرت الحركة الفنية العربية برحيلها قامة كانت تمثل الجسر الرابط بين أصالة الماضي وتجدد الحاضر. كانت مدرسة قائمة بذاتها، صنعت من البساطة عمقاً، ومن القضايا اليومية دراما نابضة، لم تكن مجرد ممثلة، بل كانت رسالة تمشي على الأرض، سخرت موهبتها لخدمة قضايا المجتمع، وأمنت بأن الفن مسؤولية أخلاقية قبل أن يكون شهرة وأضواء.

الوجه الآخر.. الأم الجانية خلف الكواليس

بعيداً عن الأضواء كانت «أم سوزان» أماً حنوناً للجميع في مواقع التصوير. لم تكن تأبه بمكانتها الفنية الكبيرة بقدر اهتمامها بجبر الخواطر: تتسم في وجه الصغير، وتحتضن العاملين، وتبذل من مالها وجهدها في خفاء، مؤمنة بأن الإنسانية هي أسمى مراتب الفن.

الوداع الأخير.. غيابة يشبه الحضور

اليوم، ونحن نودعها، لا نشعر بأننا فقدنا فنانة فحسب بل نشعر بأن جزءاً من ذاكرتنا الجماعية قد طوي. رحلت حياة الفهد بجسدها، لكنها بقيت في كل دمة فرح أو حزن رسمتها على وجوهنا. سيبقى اسمها محفوراً كرمز لن يتكرر وأعمالها ستظل شاهدة على «زمن جميل» كانت هي أحد أبرز صناعة. رحم الله الفنانة حياة الفهد وجعل مثواها الجنة.. رحلت عنا ولكنها باقية معنا بأعمالها التي لا ترحل..

ومضة البداية.. من الوظيفة إلى الأثير

لم يكن اسم «حياة» مجرد مصادفة، بل كان انعكاساً لشابة مفعمة بالشغف والطموح. بدأت مسيرتها كخلفية إدارية في إحدى الوزارات، لكن نبض الفن كان يطرق أبواب قلبها. قادت الصدفة للقاء الفنان «بوجسوم»، الذي عرض عليها الانضمام لفرقة الإذاعية. بدأت كمذيعة لكن روحها كانت تتوق للتمثيل، فكان مسلسل «عائلة بوجسوم» عام 1962 هو الإعلان الرسمي عن ولادة نجمة ستشق طريقها في زمن كانت فيه العقيات الاجتماعية والقيود تحيط بالمرأة، لتثبت أن الموهبة الصادقة لا تعرف المستحيل.

سنة عقود من العطاء.. أيقونة لا تغيب

أكثر من 60 عاماً قضتها «هرم الدراما» في ردهات الاستديوهات وخشبات المسارح، شكلت خلالها حقبة ذهبية في تاريخ المشهد الفني الخليجي. رحلت «أيقونة الكويت»، لكن صدى صوتها لا يزال يتردد في زوايا البيوت العربية، ووجوهها التي رسمتها بصدق ملامحها لا تزال تنظر إلينا من خلف الشاشات، لتذكرنا بأن الفن الحقيقي هو الذي يتحول إلى هوية جماعية وذاكرة لا تموت.

محطات في الوجدان.. من «قماش» إلى «سبيكة»

لم تقدم حياة الفهد مجرد أدوار عابرة بل نحتت شخصيات تعيش في وجداننا:

«خالتي قماش»: التي تحولت إلى أيقونة شعبية خالدة.

«رقية وسبيكة»: العمل الذي رسخ حضورها في الدراما الاجتماعية.



مهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة

AIWFF



بمشاركة 73 فيلماً من 34 دولة..

انطلاق الدورة العاشرة لمهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة

«بريق الدانة» - خاص:

وسط أجواء احتفالية ساحرة على ضفاف النيل، افتتحت الدكتورة جيهان زكي، وزيرة الثقافة، والمهندس عمرو لاشين، محافظ أسوان، فعاليات الدورة العاشرة لمهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة، والتي تستمر حتى 25 أبريل الجاري. تحمل هذه الدورة الاستثنائية اسم الفنانة الراحلة «عزيزة أمير»، احتفاءً بمرور 125 عاماً على ميلادها، وبحضور حشد غفير من الدبلوماسيين، ونجوم الفن والسينما من مصر والعالم. وتأتي هذه الدورة برعاية وزارات الثقافة والسياحة والتضامن الاجتماعي، والمجلس القومي للمرأة، وبالشراكة مع الاتحاد الأوروبي وهيئة الأمم المتحدة للمرأة، وبدعم من مؤسسات وطنية ودولية كبرى.

السفيرة ميرفت التلاوي.. كدت أن السينما هي الحارس الحقيقي لمكتسبات المرأة وحقوقها



استمرارية المهرجان كمنصة للحوار المباشر بين الجمهور وصناع الأفلام، مؤكدة أن المهرجان ليس مجرد حدث فني، بل هو نموذج يبرز قوة الثقافة في دعم قضايا المجتمع وترسيخ قيم المساواة.

حضور رفيع المستوى ونجوم الفن في سماء أسوان

شهد حفل الافتتاح حضوراً بارزاً تمثل في المستشارية أمل عمار رئيسة المجلس القومي للمرأة، والسفيرة ميرفت التلاوي رئيسة مجلس أمناء المهرجان، وأنجلينا أيخهورست رئيسة بعثة الاتحاد الأوروبي في مصر. كما زين السجادة الحمراء كوكبة من النجوم، من بينهم: ليلي علوي، سلاف فواخرجي، حنان مطاوع، باسم سمرة، صبري فواز، بشرى، وأحمد وفيق، إلى جانب نخبة من المخرجين والنقاد وصناع السينما.

إشادة رسمية ودور «القوة الناعمة»

في كلمتها، شنت الدكتورة جيهان زكي، وزيرة الثقافة،





السيناريست محمد عبد
الخالق «رئيس المهرجان»..
استعرض رحلة العشر سنوات
من التحديات والنجاحات،
موجهاً الشكر لكل الشركاء
الاستراتيجيين



أرقام ومسابقات الدورة العاشرة

تتميز هذه الدورة ببرنامج سينمائي كبير، يضم:
• 73 فيلماً مشاركاً من 34 دولة.



من جانبه، أكد المهندس عمرو لاشين، محافظ أسوان، أن
المهرجان استطاع على مدار عقد من الزمان أن يرسخ
مكانته كواحد من أهم المحافل الدولية التي تناقش قضايا
المرأة بجرأة ومسؤولية، مشيراً إلى أن أسوان بتنوعها
الإنساني تمثل بيئة خصبة للإبداع.

تكريمات ورد الجميل لرائدات الفن

توج الحفل بتكريمات رفيعة المستوى، حيث سلمت وزيرة
الثقافة «جائزة إيزيس للإنجاز» للنجمة ليلي علوي، تقديراً
لسيرتها الحافلة في نصرة قضايا المرأة سينمائياً. كما
جرى تكريم النجمة السورية سلاف فواخرجي، والمخرجة
البولندية العالمية دي كيه فيلخمان، بالإضافة إلى تكريم
خاص لنموذج «المرأة المكافحة» ممثلاً في قيادات من
مؤسسة الهلال الأحمر المصري.





الكاتب الصحفي حسن أبو
العلا «مدير المهرجان»..
شدد على أهمية دعم
الدولة والجهات الدولية في
استدامة هذا الكيان الثقافي



- المسابقات تشمل مسابقة الأفلام الطويلة (10 أفلام)، الأفلام القصيرة (21 فيلماً)، مسابقة الاتحاد الأوروبي، ومسابقات «أفلام ذات أثر» و«أفلام الجنوب».
- تمكين الشباب.. استعرض المهرجان نتاج ورش العمل التي قدمت 93 فيلماً متنوعاً من إبداع شباب وفتيات الصعيد منذ انطلاق المهرجان، مع تركيز خاص هذا العام على مواهب أسوان وأسيوط وقنا.

اختتم الحفل بلقطة تذكارية لجامعة لصناع السينما والمسؤولين، إيداناً ببدا أسبوع من العروض السينمائية والندوات الثقافية التي تجعل من أسوان عاصمة عالمية لسينما المرأة.





خلال تكريمها في مهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة

ليلى علوي:

**كنت أتمنى أن أكون مهندسة
ميكانيكا سيارات**

خاص - «بريق الدانة» :

نظم مهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة ندوة لتكريم الفنانة الكبيرة ليلى علوي، وقال الكاتب الصحفي حسن أبو العلا، مدير المهرجان، إن ليلى علوي قدمت أفلاماً أصبحت أيقونية في تاريخ السينما العربية، وخاضت منذ الطفولة محطات عدة في الفن مع مخرجين كبار يمثلون مراحل مختلفة من السينما المصرية، مثل يوسف شاهين ورأفت الميهي وحسين كمال ومحمد خان وخيري بشارة وشريف عرفة ومجدي أحمد علي وغيرهم الكثير.

لم أطم بالتمثيل أو أكون نجمة



قام بتغيير قوانين متعلقة بالمرأة، لضمان سرعة التقاضي في مثل هذه القضايا، وكذلك فيلم «إنذار بالطاعة» الذي عالج قضية الزواج العرفي». وعن اختياراتها الفنية قالت: «الفيلم الوحيد الذي طلبت أن يكتب لي وكان من إنتاجي هو فيلم يا مهلبية يا، غير ذلك لم أطلب من أحد أن يكتب لي فيلماً لكن باقي الأدوار كانت تأتي لي وأختار من بينها، وكان هناك أشخاص يشاركوني في الاختيار مثل والدتي والمخرج عاطف الطيب والكاتب وحيد حامد ونور الشريف، وفي هذا الوقت لم يكن زميل أو زميلة يبخل بالنصيحة كنت دائماً أسأل وأريد أن أكون أفضل فلا يوجد فنان راض تماماً عن اختياراته. وعن تأثر المخرجين الكبار في مسيرتها قالت إن حسين كمال علمها أن تعبير العين أهم حاجة في الممثل وهو ما أكدته لها بعد ذلك يوسف شاهين، فقد كان يحب أن يجلس مع الممثل ويعرف تاريخه، حين رشحها للمصير وحضرت 3 جلسات دردشة قبل أن يختارها للفيلم، وقالت له أنها صريحة ولا تعرف المجاملة فأكد لها أنه يثق في أدائها الدور بصدق وتلقائية

وأضاف أبو العلا أننا أمام مشوار طويل لنجمة استثنائية في السينما المصرية، موجهاً لها سؤالاً عن مرحلة تكوين الوعي وتفكيرها في التمثيل، قالت إن المسألة بدأت وهي طفلة حوالي 6 سنوات، وأشارت إلى أن والدها ووالدتها «يونانية» كانا يحبان الفن، وكانت بالنسبة لهما الفسحة الحقيقية هي الذهاب إلى المسرح والسينما أو الأوبرا وليس إلى النادي. وقالت إنها كانت تحب تقليد الفنانين، وكانت تقلد لبلبة وهي تقوم بتقليد الفنانين. وأشارت إلى بدايات دخولها إلى ماسبيرو بالصدفة وهي طفلة في انتظار والدتها التي كانت تعمل في البرنامج الأوروبي، ثم دخلت اختبار للأطفال مع المخرج حسني غنيم، ونجحت فيه وشاركت في برامج للأطفال مثل «عصافير الجنة» و«فتافيت السكر»، وأشارت إلى دروس مهمة تعلمتها مع فنانين كبار مثل محمود مرسى وسميحة أيوب وزيزي بدراوي وفريد شوقي وهدي سلطان وخيرية أحمد وزبيدة ثروت. وأكدت أن هدى سلطان وناهد فريد شوقي رشحوها لبطولة فيلم البؤساء وكان هذا أول دور كبير لي. وعن حلمها القديم قالت: «لم أحلم بالتمثيل أو أكون نجمة كنت أتمنى أن أكون مهندسة ميكانيكا سيارات، كنت أعشق موتور العربيات، كنت أحب الفن لكن كان هدفي تقديم الفن كهواية كملت في كلية تجارة ولكن كان قدرتي أن أكرس حياتي للتمثيل». وعن دور الفن في التأثير بالمجتمع قالت إنها شاركت في العديد من الأفلام المؤثرة اجتماعياً مثل «المغتصبون» لسعيد مرزوق



تصليح السيارات وأعمال الميكانيكا عموماً. وعن البطولات الجماعية مثل فيلم «يا دنيا يا غرامي» وأكثر من تجربة بطولة جماعية، قالت: «أحب الفن والسينما وأقدر هذه الصناعة وأحب الخير للجميع وليس لدي مشكلة أبداً في البطولات الجماعية، وعمل درامي مثل العائلة كان فيه عدد كبير جداً من النجوم وجدت أنني أقدم قضية مهمة لبلدي، وفي حديث الصباح والمساء دوري كان 17 حلقة فقط ولم أتردد لحظة، فأنا أستمع بالفن». وتحدث الناقد الفني مصطفى ياسين عن الالتزام تجاه الفن الذي حرصت عليه ليلي علوي، وأنها احترمت الجمهور فاحترمها كما أنها لم تبذل موهبتها في أدوار بسيطة أو غير مؤثرة. وقال إنها لم تصب بأمراض النجومية مثل التعالي أو الغرور وهو الأمر الذي يسمح به رصيدها الكبير في الفن، ولكنها مثال ونموذج للتواضع. وطلبت إحدى الحضور من ليلي علوي أن تقدم نصائح للشابات حتى يصلن إلى ما يريدهن خصوصاً في مجال الفن، وقالت الفنانة إن أهم شيء هو الالتزام والانضباط، والاحساس بالمسؤولية عن الوقت، وهو أمر مرهق لكنه مهم جداً لضمان النجاح. وقال باسم سمرة إنه كان من المحظوظين للعمل مع ليلي علوي في الدراما والسينما، وأضاف: «جميعنا نعرف ليلي علوي الهانم الجميلة التي نحبا، لكن هناك جانب آخر وهو ليلي بنت البلد الموجودة دائماً في المواقف الصعبة والتي تقف إلى جوار الجميع، وهي حريصة على الانضباط في العمل». وحول صرف جزء من أموال الفنان على الفن

لأن عينيها مازالت صافية. وعن مغامراتها الفنية الجريئة مثل «يا مهلبية يا» وفيلم «سمع هس» ، كيف خاضتها ، قالت : بدايتي مع شريف عرفة كان في فيلم الأقسام قادمون وكانت أولى تجارب شريف عرفة، بعد ذلك قدم فيلم «سمع هس» وكانت مرشحة له زميلة أخرى ورفضته، وجاء لي الدور، ولأنني أحب الرقص والغناء أحببت الدور، وأرى أن هذا الفيلم في ذلك الوقت كان نقلة مختلفة وجيدة تماماً عما يقدم في السينما، وفكرت بعده في تقديم «يا مهلبية يا» ونجح الفيلم. وعن علاقتها بعاطف الطيب قالت إنه أفادها جداً كممثلة وقدمت معه أفلام «البدروم» و«ضربة معلم» و«إنذار بالطاعة» الذي عرض على فنانة أخرى أيضاً ورفضته، وليس لديها عقدة أن تحصل على دور مرفوض، لأنها تؤمن جداً بأن الأقدار مكتوبة وهي رزق للفنان، وأكدت أن محمد خان أيضاً لم يريد لها في فيلم «خرج ولم يعد» وحين رشحها الفنان يحيى الفخراني قال له خان «دي خواجاية مش فلاحه»، لكن حين قدمت مشهد الجرار أعجبه جداً، وهذا يرجع لهوايتي وحلمي القديم حيث أحب

أحب تقليد الفنانين،
وتقلد لبلبة وهي تقوم
بتقليد الفنانين



الفيلم الوحيد الذي طلبت أن يكتب لي وكان من إنتاجي هو فيلم يا مهلبية يا



قالت من خلال الإنتاج قالت ليلي علوي: أنا لا أحسبها بهذا الشكل، وإنما حيناً وشغفنا لنحقق هذا الأمر ونقدمه حتى لو لم يكن هناك منتج، لكن الإنتاج والتوزيع له ناسه، وحول سؤال عن الجرأة في المغامرات الفنية قالت إنها مازلت تخصوص المغامرات الفنية، لكن بعض التجارب لا تجد منتجين. وحول العلاقة بين الناقد والفنان قالت إنها لا تستطيع التحدث عن غيرها، أو الجيل الموجود حولها، تؤكد أنه حتى لو كان هناك اختلاف وهذا الاختلاف يضيف للأخر، ومن حقي أن أنظر للنقد بهذا المعنى فقد كنت أتعلم من كبار النقاد مثل سامي السلاموني وسمير فريد وكمال رمزي وطارق الشناوي وغيرهم، ففي بداياتي كنت أترك الامتحانات وأسافر على نفقتي الشخصية لمهرجان «كان» لكي أتعلم من هؤلاء النقاد وأحضر العديد من الجلسات النقدية وأتلمع منها. وقال المخرج مجدي أحمد علي إن أفضل شيء قامت به ليلي علوي هو أنها تدربت وطورت نفسها ونسيت مسألة أنها «حلوة»، لأن مسألة «الحلاوة أو الجمال مسألة نسبية»، وهو ما تجاوزه ليلي علوي واستطاعت أن تثبت أنها قادرة على الاستمرار في النجومية والقمة وحتى الرواج التجاري فهو مطلوبة ومتواجدة كنجمة شباك حتى الآن. وعبرت إحدى الحاضرات من ذوي الهمم عن حبها الشديد وتأثيرها الكبير بأدوار ليلي علوي من خلال صوتها، بل وما تقدمه من مبادرات اجتماعية، وتأثرت ليلي علوها بحديثها وعانقتها.



بعد غياب.. محمد صبحي يستعد للعودة إلى الدراما التلفزيونية



أعلن الفنان القدير محمد صبحي عن استعداده للعودة إلى الشاشة الصغيرة خلال الفترة المقبلة، كاشفاً عن وجود تحضيرات جارية بالفعل لخوض تجربة درامية جديدة تعيده لجمهور التلفزيون بعد فترة من التركيز على المشروعات المسرحية والإذاعية. وأكد «صبحي» أن ملامح العودة باتت قريبة، حيث يعكف حالياً على التجهيزات النهائية للمشاركة في عمل فني جديد، مشيراً إلى أن المشروع لا يزال في مراحل الإعداد والتحضير تمهيداً لانطلاق التصوير. تأتي هذه الخطوة بعد النجاح الذي حققه صبحي مؤخراً في موسم دراما رمضان 2026 عبر أثر الإذاعة بمسلسل «مرفوع مؤقتاً من الخدمة»؛ وهو عمل كوميدي اجتماعي استعرض بأسلوب ساخر «صراع الأجيال» من خلال شخصية الطبيب المتقاعد «الجد فخري» وتمسك بمنظومة القيم الأصيلة في مواجهة المتغيرات الحديثة. يذكر أن المسلسل الإذاعي الأخير كان من تأليف وإخراج أيمن فتيحة. وشارك في بطولته إلى جانب صبحي كل من الفنان محمد أبو داود والفنانة سلوى محمد علي.

باسم سمرة يلوم بالاعتزال ويشن هجوماً على «النفاق الفني»



في خطوة مفاجئة أثارت جدلاً واسعاً، أعلن الفنان باسم سمرة عن تفكيره الجدي في اعتزال التمثيل والابتعاد نهائياً عن الوسط الفني، مبرراً ذلك برغبته في استكشاف تجارب حياتية جديدة ومختلفة بعيداً عن أضواء الكاميرات. وعن دوافع قرار الاعتزال، وصف سمرة مهنة التمثيل بـ «القاسية» والمجتهدة، مشيراً إلى استيائه من نقشي ظاهرة النفاق في بعض التعاملات داخل الوسط الفني، وهو ما دفعه للبحث عن السكينة بعيداً عن هذا المناخ. وأكد سمرة أنه لا يقدر في زملائه سوى صفة الكرم والوضوح التي تبتعد عن التملق، ملمحاً إلى اعتزازه بأسماء فنية محددة يرى فيها الصدق المهني والإنساني، أمثال النجم الكبير محمود حميدة، وطارق لطفي، وأحمد وفيق، وحمزة العيلي، وأحمد عزمي، مفضلاً الاحتفاظ بقائمة أصدقائه المقربين بعيداً عن التداول الإعلامي. تأتي هذه التصريحات الصادمة في وقت يعيش فيه سمرة ذروة توهجه الفني، حيث حقق نجاحاً جماهيرياً طاعياً في موسم دراما رمضان 2026 من خلال مسلسل «عين سحرية». وجسد سمرة في العمل شخصية محام بارع يتورط في قضايا فساد كبرى تتعلق بقطاع الأدوية، لتتصاعد الأحداث وتكشف عن شطب اسمه من النقابة وانتحاله لصفة المحاماة في حبكة درامية مثيرة من تأليف هشام هلال وإخراج السدير مسعود، وبمشاركة نخبة من النجوم بينهم عصام عمر ومحمد علاء. وعلى شاشة السينما، يواصل سمرة حضوره القوي ضمن موسم أفلام عيد الفطر من خلال فيلم «برشامة»، الذي يناقش أزمة الغش في الامتحانات وتأثيراتها المجتمعية في قالب كوميدي ساخر.

مي عمر تحسم الجدل حول «الست موناليزا» وتكشف ملامح مشروعاتها السينمائي «الغريبان»



أعلنت الفنانة مي عمر بشكل قاطع عدم وجود نية لتقديم جزء ثانٍ من مسلسلها «الست موناليزا» خلال موسم دراما رمضان المقبل، حاسمةً بذلك التكهّنات التي انتشرت حول استثمار نجاح العمل. وأكدت مي أن المسلسل قد استوفى غرضه الفني والجماهيري في جزئه الأول، موجّهةً بوصلتها نحو تجارب درامية جديدة ومختلفة، انطلاقاً من قناعاتها بأن التجديد يمنح الفنان مساحة أكبر للإبداع بعيداً عن تكرار القوالب الناجحة.

وفي سياق رؤيتها الفنية للمرحلة المقبلة، أشارت مي عمر إلى أن اختياراتها ستتحاز بشكل أكبر للأعمال التي تحمل مضامين إنسانية عميقة، مع التركيز على قضايا المرأة وما يحيط بها من تحديات نفسية واجتماعية داخل المجتمع المصري والعربي، مشددة على أن الدراما تظل الوسيلة الأكثر صدقاً وتأثيراً في تسليط الضوء على هذه الملفات الشائكة وطرحها أمام الرأي العام. وعلى الصعيد السينمائي، كشفت مي عن ترقبها لعرض فيلم «الغريبان» الذي تشارك في بطولته أمام الفنان عمرو سعد، ورغم عدم تحديد موعد نهائي لطرحة في دور العرض حتى الآن، إلا أنها وصفت العمل بالضخم والمختلف، حيث تدور أحداثه في عام 1941 حول كواليس الحرب العالمية الثانية ومعركة رومل في العلمين، وذلك ضمن إطار من الأكشن والتشويق الذي يعتمد على إنتاج بصري وتقني رفيع المستوى لتوثيق تلك الحقبة الزمنية.

أحمد داود وهدي المفتي يطلقان تصوير «ويك إند» بموقف تضامني ضد الاعتداءات الغاشمة



بدأ النجمان أحمد داود وهدي المفتي تصوير أولى مشاهد فيلمهما السينمائي الجديد «ويك إند»، في خطوة فنية تزامنت مع إعلانهما الواضح لإدانة الاعتداءات الغاشمة التي تشهدها المنطقة، مؤكدين على تضامنها الإنساني الكامل. وتدور أحداث الفيلم الجديد في إطار من الكوميديا الرومانسية، حيث تواصل الشركة المنتجة «سكوب إيجيبت برودكشن» حالياً إجراء المعاينات النهائية لمواقع التصوير المتبقية بالتوازي مع انطلاق العمل رسمياً، لضمان خروجه بالشكل الجمالي المطلوب. ويجمع «ويك إند» نخبة من النجوم بجانب داود والمفتي، من بينهم الفنان القدير ماجد المصري، وعبد الرحمن محمد، وعدد من الوجوه الشابة، والعمل من تأليف حسين نيازي وإخراج سارة كريم. ويأتي هذا النشاط الفني المكثف لأحمد داود بعد انتهائه مؤخراً من تصوير فيلمه «إنما»، الذي يشاركه بطولته سلمى أبو ضيف وبسنت شوقي وحمزة دياب، وهو العمل الذي يشهد التجربة الإخراجية الأولى للكاتب محمد صادق خلف الكاميرا، مستنداً إلى روايته الشهيرة الصادرة عام 2020 والتي حققت نجاحاً واسعاً، ومن إنتاج شركة «ذا بروديسورز» للمنتج هاني أسامة.

منة شلبي تفتح ملفات «عبر الموت» وتنتظر مواجهة أحمد عز في «فرقة الموت»



تدخل الفنانة منة شلبي مرحلة جديدة من الانتعاش الفني، حيث بدأت مؤخراً التحضير لتصوير أحدث أعمالها الدرامية بعنوان «عبر الموت»، وذلك عقب النجاح الذي حققته في الموسم الرمضاني لعام 2026 من خلال مسلسل «صحاب الأرض»، ويأتي العمل الجديد، المقرر عرضه خارج السباق الرمضاني، في إطار من التشويق والإثارة، حيث تستند أحداثه إلى قصة حقيقية صادمة تدور حول ممرضة تواجه حكم الإعدام بعد إدانتها بقتل أحد المرضى، مع الكشف عن محاولاتها لإنهاء حياة أكثر من 30 مريضاً آخرين، وهي الشخصية المركبة التي ستجسدها منة شلبي تحت قيادة المخرج كريم الشناوي وبقلم المؤلفة مريم نعم، وبمشاركة نخبة من النجوم منهم رشدي الشامي، وعلي قاسم، وحمزة العيلي، وحليم الجندي.

وفي سياق متصل، لا يتوقف نشاط منة شلبي عند الشاشة الصغيرة، بل تتربص أيضاً عرض فيلمها السينمائي الجديد «فرقة الموت» الذي يجمعها بالنجم أحمد عز؛ وهو العمل الذي ينتمي لفئة الأكشن التشويقي التاريخي ومأخوذ كذلك عن أحداث واقعية، ومن المتوقع طرحه في دور العرض قريباً ليكون إضافة قوية لسجل أعمالها السينمائية المتميزة.

محمد علاء يطرق أبواب الكوميديا بـ «الورشة»



يخوض الفنان محمد علاء تجربة فنية جديدة ومغايرة تماماً لما اعتاده الجمهور منه، حيث يشارك لأول مرة في عالم السينما الكوميديا من خلال فيلم «الورشة». ويجمع العمل علاء بنخبة من نجوم الكوميديا، في مقدمتهم أكرم حسني وهشام ماجد، وذلك تحت قيادة المخرج أحمد الجندي.

وفي سياق حديثه عن كواليس العمل، أعرب محمد علاء عن سعادته بالأجواء التي يسيطر عليها التناغم والمرح، مشيراً إلى أن وجود عدد كبير من أصدقائه المقربين ضمن فريق العمل خلق حالة من الانسجام والارتياح داخل موقع التصوير؛ وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على الأداء العفوي أمام الكاميرا ويضفي روحاً خاصة على المشاهد.

وعلى صعيد آخر، انتهى علاء مؤخراً من تصوير أحدث أعماله الدرامية بعنوان «للعادلة وجه آخر»، حيث يطل على جمهوره بشخصية «رئيس مباحث». وأوضح الفنان أن هذا الدور يقدم رؤية درامية مختلفة تبعد عن الصورة النمطية المعتادة لرجال الشرطة في الدراما، معتمداً على تفاصيل إنسانية ومهنية تمنح الشخصية أبعاداً جديدة.

بين الإنتاج والتمثيل.. سينتيا خليفة تجمع أحمد السقا وفرنش مونتانا في فيلم «أكشن» عالمي



تخوض النجمة سينتيا خليفة تجربة سينمائية استثنائية وطموحة، حيث تقتحم عالم الأكشن من بوابة الإنتاج والتمثيل معاً في فيلم سينمائي ضخم يجمع بين الصبغتين المصرية والأمريكية، ويضم نخبة من النجوم العالميين والمحليين؛ على رأسهم النجم أحمد السقا ومغني الراب الشهير فرنش مونتانا، بالإضافة إلى الفنان أحمد مجدي، وذلك تحت قيادة المخرج حسام الحسيني.

وقد بدأت سينتيا بالفعل تصوير مشاهد في الفيلم داخل مدينة الإنتاج الإعلامي، حيث تجسد خلال الأحداث شخصية «حبيبة السقا» في إطار درامي مليء بالإثارة والحركة. ويأتي هذا النشاط السينمائي المكثف ليتوج حالة النجاح التي تعيشها الفنانة، خاصة بعد حضورها المميز في الموسم الرمضاني المنقضي بمسلسل «فرصة أخيرة»، الذي شاركت في بطولته أمام القدير محمود حميدة والنجم طارق لطفي، من تأليف محمود عزت وإخراج أحمد عادل سلامة.

كما تألقت سينتيا مؤخراً في مسلسل «وننسى اللي كان» بجانب النجمة ياسمين عبد العزيز وكريم فهمي وشيرين رضا، وهو العمل الذي كتبه عمرو محمود ياسين وأخرجه محمد حمدي الخبيري، لتؤكد بذلك سينتيا خليفة مكانتها كواحدة من أكثر النجمات تنوعاً في اختياراتهن الفنية بين الدراما التلفزيونية والمشاريع السينمائية العالمية.

بيسان إسماعيل وفؤاد جنيّد من جديد في «أنت النور»



بعد النجاح الكبير الذي حققه الديو الغنائي «خطية»، تعود الفنانة بيسان إسماعيل لتجدد تعاونها مع الفنان فؤاد جنيّد في عمل فني جديد تراهن فيه على خطف قلوب الجمهور مرة أخرى. وفي تصريحات إعلامية غلب عليها الحماس والعفوية، أعلنت بيسان عن اقتراب طرح الأغنية الجديدة، مشوقة متابعيها بقولها: «جينا لكم إدمان جديد»، في إشارة إلى ثقّتها بأن العمل سيترك أثراً لا يقل قوة عن سابقه.

وعلى الرغم من أن الأغنية تأتي استثماراً للحالة الفنية التي جمعت الثنائي، إلا أن بيسان أوضحت أن العمل الجديد الذي يحمل عنوان «أنت النور» لا يعد جزءاً ثانياً أو تكملة مباشرة لأغنية «خطية»، بل هو تجربة مستقلة تحمل روحاً مشابهة، حيث قالت: «هو مو تكملة، هو شي ثاني، بس بما إنه العالم حبت خطية وصارت مدمنة عليها، حبيننا نقدملهم شي جديد بنفس الجو». وتابعت كاشفة عن ملامح الأغنية بأنها تنتمي للطابع الرومانسي الذي يمس المشاعر بعمق، معتبرة إياها «أجمل من خطية» من وجهة نظرها الشخصية.

المكياج البرونزي

صحية جمال

تناسب كل الأوقات

المكياج البرونزي هو الصيحة التي لا تموت أبداً؛ فهو يمنح البشرة مظهراً حيوياً، دافئاً، وكأنك عدت للتو من عطلة مشمسة. السر في هذا اللوك ليس فقط في اختيار الألوان، بل في الدمج المتقن وتثبيت المستحضرات.

أولاً: خطوات تطبيق المكياج البرونزي

التحضير

المكياج البرونزي يعتمد على «اللمعان الصحي»، وهذا يبدأ بترطيب عميق. استخدم مرطباً خفيفاً وسيروم يحتوي على فيتامين C لتعزيز النضارة. اختاري برايمر بلمعة خفيفة ليعطي إضاءة من الداخل.

القاعدة

ابتعدي عن كريمات الأساس ثقيلة التغطية. استبدليها بـ بي بي كريم أو كريم أساس بلمسة نهائية مائية، ادمجي بضع قطرات من «الهالايتز السائل» مع كريم الأساس لزيادة التوهج.



نحت الوجه بالبرونزر

استخدمي برونزر «كريمي أولاً» لثبات أطول، ثم بودرة لتثبيته. ضعي البرونزر على شكل حرف «3» على جانبي الوجه «منبت الشعر، أسفل عظمة الخد، وخط الفك». لا تنسي لمسة خفيفة على جسر الأنف ومزجه جيداً مع الرقبة.

العيون والشفاه

للعيون استخدمي تدرجات البني والنحاسي. ضعي لوناً انتقالياً دافئاً، ثم لمسة من الشيمر الذهبي في منتصف الجفن. وللشفاه الألوان النيود «Nude»، المشمشي، أو ملمع الشفاه «Gloss» الشفاف يكملون هذه الإطلالة بامتياز.

ثانياً: كيف تحافظين عليه طوال اليوم؟

لأن الألوان البرونزية والتركيبات اللامعة قد تتأثر بالحرارة أو الزيوت، اتبعي الآتي **تقنية الطبقات:** استخدمي البرونزر الكريمي كقاعدة، ثم ضعي فوقه طبقة خفيفة جداً من البرونزر البودرة. هذا يعمل كـ «قفل» للون.

بودرة التثبيت الشفافة: ضعي كمية بسيطة جداً من البودرة الشفافة فقط على منطقة الـ T-Zone «الجبهة، الأنف، والذقن» للحفاظ على اللمعان في المناطق الصحيحة وإطفائه في المناطق الدهنية.

رذاذ التثبيت: هو الخطوة الأهم. استخدمي بخاخاً مثبتاً بلمسة «Dewy» لدمج الطبقات معاً ومنع تكتل المكياج.

ثالثاً: نصائح ذهبية لإطلالة ناجحة

اختيار الدرجة الصحيحة: اختاري برونزر أغمق من لون بشرتك بدرجتين فقط. إذا كانت بشرتك

باردة، اتجهي للبرونزر المائل للوردي، وإذا كانت دافئة، اتجهي للمائل للذهبي أو الزيتوني.

الإضاءة الطبيعية: وزعي المكياج دائماً في إضاءة جيدة «يفضل ضوء الشمس» لتجنبني وضع كميات زائدة من اللون البني قد تبدو «متسخة» في الضوء الخافت.

الدمج هو المفتاح: المكياج البرونزي يجب ألا يحتوي على خطوط حادة. استخدمي فرشاة كبيرة وناعمة لدمج كل شيء نحو الخارج.

لا تنسي الرقبة والأذنين: ليكون المظهر طبيعياً، مرري الفرشاة «بما تبقى عليها من برونزر» على رقبتك وأطراف أذنيك لتوحيد اللون.

الجمال المستدام والتنظيف وعلاقته بالبيئة!!

الجمال المستدام والتنظيف ليس مجرد هبة عابرة، بل هو تحول جذري في كيفية استهلاكنا لمنتجات التجميل، حيث يجمع بين الحفاظ على صحة البشرة وحماية البيئة. كيف يكمن تحقيق ذلك؟ إليك الطريقة:

الجمال المستدام.. كيف تعتنين ببشرتك وتنتقذين الكوكب في آن واحد؟

في السنوات الأخيرة، لم يعد السؤال «هل هذا المنتج سيجعلني أبدو أجمل؟» هو الوحيد، بل أصبح «ما هو الثمن الذي تدفعه الطبيعة مقابل جمالي؟». هنا ظهر مفهوم الجمال التنظيف والمستدام.

ما الفرق بين الجمال «النظيف» و «المستدام»؟

قد يختلط الأمر على الكثيرين، لكن هناك فرق جوهري: **الجمال التنظيف** يركز على المحتوى؛ أي أن المنتج خال من المواد الكيميائية الضارة «مثل البارابين،





إعادة التدوير». العبوات القابلة لإعادة التعبئة، التغليف الورقي القابل للتحلل.

3. قاطعي «الميكروبيدز»

تأكدي أن مقشر لا يحتوي على حبيبات بلاستيكية صغيرة، فهي تذهب للمحيطات وتسمم الكائنات البحرية. استبدليها بالمقشرات الطبيعية مثل السكر، القهوة، أو نوى المشمش.

4. التحول إلى المنتجات «الصلبة»:

الشامبو الصلب والصابون الطبيعي يوفران استهلاك المياه ويغنيان تماماً عن العبوات البلاستيكية الضخمة.

5. الشفافية هي المفتاح

ادعمي الشركات التي تضع شعارات موثوقة على عبواتها، أو المنتجات العضوية.

كيف تكتشفين «الخداع الأخضر» ؟

لا تتخدعي بكلمة «طبيعي» أو اللون الأخضر على العبوة! فكثير من الشركات تمارس الخداع الأخضر لإقناعك بأن المنتج مستدام وهو ليس كذلك. إليك القائمة المختصرة لما يجب تجنبه فوراً في قائمة المكونات والتي يوصي بها الخبراء:

أولاً المواد الحافظة التي قد تسبب اضطرابات هرمونية، ومن ثم المواد الصناعية التي تدخل في صناعة العطور الاصطناعية وهي تؤثر على الصحة والبيئة وكذلك الزيوت المعدنية من مشتقات البترول والتي قد تسد المسام وغير قابلة للتجدد بيئياً.

الكبريتات، والسيليكون» التي قد تؤثر على الهرمونات أو تسبب الحساسية.

الجمال المستدام: يركز على الأثر البيئي! بدءاً من طريقة استخراج المواد الخام، وصولاً إلى التغليف القابل لإعادة التدوير وتقليل البصمة الكربونية.

خمس خطوات لتتحولي إلى «روتين جمالي» صديق للبيئة

1. القاعدة الذهبية: «الأقل هو الأكثر»

بدلاً من شراء عشرات العبوات البلاستيكية، استثمري في منتجات متعددة الاستخدامات «مثل بلسم يمكن استخدامه للشفاة والخدود»، مما يقلل من كمية النفايات الناتجة.

2. ابحثي عن التغليف الذكي

تجنبي البلاستيك ذو الاستخدام الواحد. ابحثي عن الماركات التي تستخدم: الزجاج أو الألومنيوم «سهل



كيف تحمين بشرتك من حساسية مستحضرات التجميل؟

تعتبر مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي لملايين النساء، إلا أنها قد تتحول في لحظة من «أداة تجميل» إلى «عدو لدود» يسبب الاحمرار، الحكة، والالتهابات. حساسية البشرة تجاه المكياج ليست مجرد إزعاج عابر، بل هي إشارة من الجلد بوجود خلل في اختيار المنتج أو طريقة استخدامه. إليك استراتيجيات متكاملة لتجنب هذه الحساسية والحفاظ على نظارة وجهك.

فهم طبيعة البشرة... الخطوة الأولى للوقاية

يرى خبراء التجميل أن الخطأ الأول الذي يقع فيه الكثيرون هو عدم التمييز بين نوع البشرة وحالتها. فالبشرة الحساسة بطبيعتها تتفاعل سلباً مع الروائح والمواد الحافظة، بينما البشرة الدهنية قد تتحسس من الزيوت الثقيلة التي تسد المسام وتسبب التهابات بكتيرية. أما البشرة الجافة، فغالباً ما يكون حاجزها الواقي ضعيفاً، مما يجعل المواد الكيميائية تخترقها



بعمق أكبر وتسبب تهيجاً فورياً. لذا، فإن معرفة نوع بشرتك هي «البوصلة» التي توجهك لاختيار المنتجات التي تدعم صحة جلدك بدلاً من إجهاده.

قراءة المكونات.. لغة المحترفين في الاختيار

قبل الانبهار بالتغليف الأنيق أو الوعود التسويقية، عليك أن تكوني قارئة جيدة للملصقات الخلفية. ينصح الخبراء بالابتعاد عن المنتجات التي تحتوي على «الطور الاصطناعي» و«الكحول المجفف»، فهما المسببان الأكبر للتهيج. ابحثي دائماً عن مصطلح «Hypoallergen» الذي يعني أن المنتج صُمم ليكون قليل التحسس، ومصطلح «Non-comedogenic» لضمان عدم انسداد المسام. كما يفضل اختيار المنتجات ذات القوائم القصيرة من المكونات؛ فكلما زادت المكونات، زادت احتمالية وجود مادة قد لا تتقبلها بشرتك.

قاعدة «اختبار الرقعة الذهبية»

من القواعد الصارمة التي يشدد عليها خبراء الجلدية هي عدم تجربة أي منتج جديد على الوجه بالكامل دفعة واحدة. الطريقة المثالية هي وضع كمية صغيرة جداً من المنتج على منطقة مخفية، مثل خلف الأذن أو على المعصم الداخلي، والانتظار لمدة 24 إلى 48 ساعة. إذا مرت هذه الفترة دون ظهور أي علامات احمرار أو وخز، يمكنك حينها البدء باستخدامه على وجهك بأمان. هذه الخطوة البسيطة قد تجنبك أسابيع من العلاج من تحسس جلدي حاد.

نظافة الأدوات وانتهاء الصلاحية.. المخاطر الخفية

أحياناً لا تكون الحساسية ناتجة عن المادة التجميلية نفسها، بل عن البكتيريا التي تسكن في فرش المكياج

والاسفنجيات غير النظيفة. تراكم بقايا الجلد الميت والزيوت على هذه الأدوات يحولها إلى بيئة خصبة للميكروبات التي تسبب طفحاً جلدياً يشبه الحساسية. كما يجب مراقبة تاريخ صلاحية المنتجات بدقة؛ فالمواد الحافظة داخل «الماسكارا» أو «كريم الأساس» تفقد فعاليتها بمرور الوقت، مما يؤدي إلى تحلل المكونات وتحولها إلى مواد مهيجة للجلد والعين.

كيف تتعاملين مع التحسس عند وقوعه؟

في حال تعرضتِ لرد فعل تحسسي علي القيام بهذه الخطوات:

التوقف الفوري: اغسلي وجهك بماء فاتر فقط وتوقفي عن استخدام جميع المستحضرات.

الكمامات الباردة: لتهدئة التورم والحرارة في الجلد.

الترطيب البسيط: استخدمي مرطبات تحتوي على «السيراميد» أو «الألوفيرا» النقي لإصلاح حاجز البشرة.

استشارة المختص: إذا استمر التهيج لأكثر من 24 ساعة، يجب مراجعة طبيب الجلدية لوصف كريم «هيدروكورتيزون» أو مضادات هيستامين.

الصحة النفسية

وجمالك الحقيقي..!

يقال دائماً إن «الوجه مرآة الروح»، وهذه ليست مجرد عبارة شاعرية، بل هي حقيقة بيولوجية ونفسية مثبتة. فالجمال الحقيقي ليس طبقات من مستحضرات التجميل أو أزياء فاخرة، بل هو طاقة تشع من الداخل لتظهر على الملامح والجلد.

إليك كيف تتربط الصحة النفسية بجمال المرأة ونضارة بشرتها:

1. الكيمياء الحيوية.. كيف ينعكس الداخل على الخارج؟

الحالة النفسية ليست مجرد مشاعر، بل هي تفاعلات كيميائية وهرمونية تؤثر مباشرة على الخلايا:

هرمون الكورتيزول «هرمون التوتر»: عندما تتوترين، يفرز الجسم الكورتيزول الذي يحفز الغدد الدهنية، مما يؤدي لظهور البثور وحب الشباب. كما أنه يكسر الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن مرونة البشرة وشبابها.

هرمونات السعادة «الإندورفين والسيروتونين»: عندما تشعرين بالراحة والرضا، تتحسن الدورة الدموية،





توصيات لجمال يشع من الداخل

لتحقيق التوازن بين المظهر والجوهر، إليك هذه الخطوات:

استثمري في «التجميل النفسي»: مارسي التأمل، الامتنان، أو حتى الهوايات التي تحبينها. السلام الداخلي يقلل من تجاعيد العيوس ويمنح الوجه استرخاءً جمالياً.

النوم كمعالج تجميلي: النوم العميق هو الوقت الذي ترمم فيه البشرة نفسها. القلق النفسي يسرق منك هذا النوم، لذا فإن ضبط حالتك المزاجية هو أول خطوة لبشرة نضرة.

التصالح مع الذات: تقبلي ملامحك وعيوبك الصغيرة. هذا التصالح يقلل من هرمونات التوتر ويجعل جمالك يبدو طبيعياً وغير متكلف.

اجعلي المكياج «إشفاقية» لا «دساسة»: استخدمي المكياج لإبراز ملامحك الجميلة، وليس لإخفاء هويتك. كوني أنت، فالأصالة هي قمة الجمال.

مما يمنح بشرتك توداً طبيعياً وبريقاً في العينين لا يمكن تقليده بالمكياج.

2. لغة الجسد والإطلالة «الكاريزمية»

الجمال لا يتعلق فقط بتناسق الملامح، بل بكيفية تقديم نفسك للعالم:

الثقة بالنفس: المرأة التي تتمتع بصحة نفسية جيدة تمتلك وقفة مشدودة ونظرة واثقة، مما يجعلها تبدو أكثر جاذبية وتأثيراً.

الابتسامة الحقيقية: الابتسامة النابعة من راحة نفسية تحرك عضلات الوجه بطريقة تمنحه حيوية ووداً، وهو ما يجذب إليه الناس لا شعورياً أكثر من ملامح الوجه الجامدة والمثالية.

3. لماذا لا يكفي المكياج والأزياء؟

المكياج قد «يخفي» العيوب، لكنه لا «يعالجها». والاعتماد المفرط عليهما كركيزة وحيدة للجمال يؤدي إلى:

جمال مؤقت وزائف: يزول بمجرد غسل الوجه، مما قد يخلق فجوة في الثقة بالنفس.

إجهاد البشرة: كثرة المواد الكيميائية تسد المسام وتسرع الشيخوخة إذا لم تكن هناك قاعدة صحية تحتها.

إهمال الجوهر: الانشغال بالمظهر الخارجي فقط قد يكون وسيلة للهروب من مشاكل نفسية تحتاج إلى مواجهة وعلاج.



قولي لا للريجيم بهذه الطريقة !!

للوصول إلى الوزن المثالي والحفاظ على الرشاقة دون مخاطر، يجب الابتعاد عن «أنظمة التجويع» أو الريجيمات القاسية التي تعتمد على صنف واحد من الطعام. السر دائماً يكمن في الاستدامة والتوازن. إليك بعض النصائح المهمة للحفاظ على رشافتك دون الحاجة إلى اتباع ريجيم قاس:

1. القاعدة الذهبية.. نظام «الطبق الصحي»
بدلاً من الحرمان، ركزي على جودة ما تأكلينه. فريك، أو بطاطس مسلوقة).
اعتمدي تقسيم الطبق كالتالي
2. الصيام المتقطع
نصف الطبق: خضروات (ورقية، ملونة، مطبوخة أو طازجة) لضمان الشبع بالألياف.
ربع الطبق: بروتين عالي الجودة (صدر دجاج، سمك، بقوليات، بيض) لبناء العضلات.
- ربع الطبق: كربوهيدرات معقدة (خبز أسمر، كينوا، فريك، أو بطاطس مسلوقة).
- الطريقة الأسهل: صيام 16 ساعة (تشمل وقت النوم) وتناول الطعام خلال نافذة 8 ساعات. يساعد



ممارسة النشاط البدني.. «المحرك» الذي يحمي رشاقتك

تعتبر ممارسة النشاط البدني المكمل الأساسي والضروري لأي نظام غذائي ناجح، وليست مجرد وسيلة لحرق السعرات. بل هي أداة لضبط إيقاع الجسم الحيوي. لا يتطلب الأمر الاشتراك في نواد رياضية مكلفة أو القيام بتمارين شاقة. بل يمكنك الاعتماد على أبسط وأكثر الرياضات أماناً:

رياضة المشي السريع: تعد «الرياضة الصديقة» للجميع. المشي لمدة 30 إلى 45 دقيقة يومياً يساعد في خفض مستويات الكورتيزول «هرمون التوتر» الذي يسبب تراكم دهون البطن. كما أنه يحسن من كفاءة القلب والدورة الدموية دون إجهاد المفاصل.

تمارين المقاومة الخفيفة: حاولي دمج بعض تمارين وزن الجسم «مثل القرفصاء أو الضغط» مرتين أسبوعياً. الهدف هنا هو الحفاظ على الكتلة العضلية؛ فكلما زادت العضلات في جسمك، زاد معدل حرق الدهون حتى وأنت في حالة راحة.

الحركة غير الرياضية: استغلي الفرص اليومية للحركة، مثل استخدام السلالم بدلاً من المصعد، أو المشي أثناء التحدث في الهاتف. هذه الحركات البسيطة تجمع «نقاطاً» إضافية في عملية الحرق اليومي.

الجسم على خفض مستويات الأنسولين، مما يسهل الوصول لدهون الجسم المخزنة وحرقها.

3. تجنب «السموم البيضاء» الثلاثة

لتحقيق نتائج سريعة وأمنة، قللي من هذه العناصر إلى أقصى حد

السكر المضاف: هو العدو الأول للرشاقة ومسبب رئيسي للالتهابات.

الدقيق الأبيض: يرفع سكر الدم بسرعة ويؤدي للجوع المفاجئ.

الملح الزائد: يسبب احتباس السوائل ويرفع ضغط الدم.

4. شرب الماء بذكاء

اشربي كوبين من الماء قبل كل وجبة بـ 30 دقيقة؛ هذا يقلل من كمية الأكل المتناولة ويرفع معدل الحرق. وأيضاً استبدلي المشروبات الغازية والعصائر المحلاة بـ «الد» Detox «ماء مع شرائح ليمون ونعناع».

عمر ك الصل والشيوخو المبكرة

لم يعد السؤال اليوم هو «كم سنعيش؟»، بل «كيف سنعيش تلك السنين؟». في عام 2026، حدث تحول جذري في المختبرات العالمية؛ حيث توقف العلماء عن اعتبار الشيخوخة قدراً بيولوجياً محتوماً، وبدأوا في التعامل معها كـ «حالة طبية قابلة للإدارة». وبهذا الخصوص ظهرت العديد من الدراسات التي تبين حالات الشيخوخة وسبل الوقاية وطريقة الحفاظ على عمر صحي وجسم سليم من هذه الدراسات نستعرض:

الخلايا الهرمية وتقليص دورها

أحد أبرز الاكتشافات الحديثة هو دور الخلايا الهرمة. هذه الخلايا لا تموت ولا تؤدي وظيفتها، بل تبقى في الجسم وتفرز مواد تسبب الالتهابات المزمنة. أثبتت الدراسات أن استخدام مركبات «السينوليكس» يساعد الجسم على تنظيف هذه الخلايا بشكل دوري، مما يعيد الحيوية للأنسجة ويقلل من آلام المفاصل وتدهور الأعضاء المرتبط بالعمر.

إعادة البرمجة الجينية وضبط الخلايا

دخلت تقنيات إعادة البرمجة فوق الجينية مرحلة حاسمة. لا يبحث العلماء بالجينات نفسها، بل بالعلامات الكيميائية التي تتراكم فوقها وتخبرها كيف تتصرف. وقد نجح الباحثون في إعادة ضبط «الساعة البيولوجية» لبعض الأنسجة، مما جعل الخلايا العجوز تتصرف



قائمة الأطعمة التي تحارب الشيخوخة

الأسماك الدهنية «السلمون والماكريل»: غنية بأحماض الأوميغا-3 التي تحمي غشاء الخلية وتحافظ على مرونة الشرايين. كما تلعب دوراً حاسماً في تقليل التهابات الدماغ المرتبطة بتقدم العمر.

التوت الأزرق والعنب الداكن: يحتويان على مركب الريسفيراتول والأنثوسيانين، وهي مضادات أكسدة جبارة تعمل كـ «دروع» تحمي الحمض النووي (DNA) من التلف الناتج عن التلوث والتوتر.

الخضروات الورقية الداكنة «السبانخ والكرنب»: مصدر غني بمركب التترات الذي يتحول إلى أكسيد النيتريك، مما يوسع الأوعية الدموية ويضمن وصول الأكسجين بكفاءة لكل خلية في جسمك.

زيت الزيتون البكر الممتاز: يعتبر «ذهب السائل» لطول العمر: لاحتوائه على مادة الأوليوكانثال التي تحاكي عمل مضادات الالتهاب وتساهم في تنظيف الدماغ من البروتينات الضارة.

المكسرات والبذور «خاصة الجوز وبذور الكتان»: توفر الدهون الصحية والمعادن مثل الزنك والسيلينيوم، الضرورية لعمل الجهاز المناعي بكفاءة ومنع شيخوخة الجلد المبكرة.

الأطعمة المخمرة «الكيمتشي، الزبادي الطبيعي»: هي الوقود الحيوي للميكروبيوم. حيث تمد الأمعاء بالبكتيريا النافعة التي تفرز مواد كيميائية تحسن الحالة المزاجية وتأخر شيخوخة الجهاز الهضمي.

وكانها خلايا شابة، وهو ما يفتح الباب مستقبلاً لعلاجات تعيد كفاءة البصر والذاكرة.

محور «الأمعاء - الدماغ».. مفتاح الشباب الدائم

أكدت دراسات العام الحالي أن «الميكروبيوم» البكتيريا النافعة في الأمعاء هو المحرك الخفي للشيخوخة.

الأشخاص الذين يمتلكون تنوعاً بكتيريا عالياً يظهرون علامات شيخوخة أبطأ في الدماغ والجهاز المناعي. ولم يعد الأمر يقتصر على تناول «الزبادي»، بل بالتركيز على التنوع الغذائي الذي يشمل أكثر من 30 نوعاً من النباتات أسبوعياً لتغذية جيش البكتيريا الصديقة داخلنا. «الشيخوخة ليست مجرد مرور للزمن، بل هي تراكم للأضرار التي يمكن لأجسام الآن أن تتعلم كيف تصلحها».

كيف تحمي نفسك.. روثة العلم للوقاية؟

بناءً على نتائج أبحاث الممرين حول العالم وتجارب المختبرات، إليك أهم خطوات الوقاية:

الصيام المتقطع الذكي: ليس فقط لفقدان الوزن، بل لتحفيز عملية «الالتهام الذاتي»، وهي آلية يقوم فيها الجسم بتدوير البروتينات التالفة وتحويلها إلى طاقة.

التعرض للصدمات الحرارية: أثبتت الدراسات أن التناوب بين «الساونا» والدش البارد ينشط بروتينات الحماية التي تمنع تجلط البروتينات الضارة في الدماغ.

قوة العضلات كمخزن للصحة: تعامل العضلات حالياً كـ «غدة صماء» يفرز هرمونات تحسن المزاج وتقوي المناعة؛ لذا فإن تمارين المقاومة مرتين أسبوعياً هي أفضل استثمار لمرحلة ما بعد الستين.

النوم العميق وغسيل الدماغ: خلال النوم، يعمل الجهاز «الجليمفاوي» على غسل الدماغ من بروتين «الأميلويد» المرتبط بمرض ألزهايمر. النوم ليس رفاهية، بل هو عملية تنظيف حيوية.



النوم والوزن.. المحرك الخفي وراء رشاقتك وصحتك

تعد العلاقة بين النوم والوزن واحدة من أكثر الحقائق الحيوية إثارة في عالم الصحة، حيث لم يعد النوم مجرد وقت للراحة، بل هو المختبر الكيميائي الذي يدير عمليات الحرق والبناء داخل أجسادنا. إن التغاضي عن ساعات النوم الكافية أو اضطراب جودته يفتح الباب أمام اختلالات هرمونية معقدة تجعل السيطرة على الشهية أمراً شبه مستحيل، مما يحول رحلة إنقاص الوزن إلى معركة خاسرة مهما بلغت قسوة الحمية المتبعة. وفي المقابل، يلعب توقيت ونوع الغذاء قبل النوم دوراً محورياً في تحديد مصير تلك السعرات، فإما أن تتحول إلى طاقة ترميمية تدعم النشاط، أو تختزن كأنسجة دهنية تعيق الأهداف الصحية. في هذا الموضوع، نستعرض كيف يشكل النوم والوجبات المتأخرة معادلة الرشاقة والصحة المستدامة.

العلاقة البيولوجية بين النوم والوزن

يقول خبراء الصحة، وهو النوم. إن العلاقة بين جودة النوم ووزن الجسم هي علاقة كيميائية حيوية معقدة؛ فالدماغ لا ينام فعلياً، بل يدير خلال الليل عمليات ترميم هرمونية شاملة تحدد مدى شعورك بالجوع أو الشبع في اليوم التالي.

يعتقد الكثيرون أن إدارة الوزن تقتصر فقط على معادلة «السعرات الداخلة مقابل السعرات المحروقة» في النادي الرياضي، ولكن العلم الحديث يكشف عن لاعب خفي لا



صراع الهرمونات وتأثير السهر

عندما يحرم الإنسان من النوم الكافي، يحدث اضطراب حاد في هرموني «الجريلين» و«اللبتين». يرتفع الهرمون الأول المسؤول عن تحفيز الجوع، بينما ينخفض الهرمون الثاني المسؤول عن إعطاء إشارات الشبع. هذا الخلل يضع الجسم في حالة طوارئ بيولوجية، مما يدفع الدماغ لطلب الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون للحصول على طاقة سريعة، وهو ما يفسر الانجذاب القوي للوجبات السريعة بعد ليلة سهر شاقة.

مخاطر الأكل المتأخر وتخزين الدهون

أما فيما يخص تأثير الأكل قبل النوم، فإن الخطورة لا تكمن فقط في زيادة الوزن، بل في تعطيل نظام الحرق الطبيعي. تناول وجبات ثقيلة أو غنية بالسكريات قبل الاستلقاء يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في هرمون الأنسولين. وبما أن الجسم في حالة سكون، فإنه يعجز عن استهلاك هذه الطاقة، فيقوم بتخزينها مباشرة على شكل دهون، خاصة في منطقة البطن «الدهون الحشوية».

تأثير الهضم على جودة النوم العميق

إلى جانب تخزين الدهون، تؤثر الوجبات المتأخرة بشكل مباشر على جودة الراحة. عملية الهضم النشطة ترفع درجة حرارة الجسم الأساسية وتمنع الدخول في مرحلة «النوم العميق». هذه المرحلة هي الأهم على الإطلاق، حيث يفرز فيها الجسم هرمون النمو المسؤول عن حرق الدهون وإصلاح الأنسجة وبناء العضلات، وبدونها يصبح التمثيل الغذائي بطيئاً ومرهقاً.

نصائح لتنظيم العادات الغذائية الليلية

لتحقيق التوازن المثالي، ينصح الخبراء بترك فاصل زمني لا يقل عن ساعتين إلى ثلاث ساعات بين آخر وجبة وموعد النوم. هذا الفاصل يسمح للمعدة بإتمام جزء كبير من عملية الهضم، ويضمن بقاء مستويات السكر في الدم مستقرة، مما يهيئ الجسم لعملية تمثيل غذائي فعالة.

خلال الليل. إن الالتزام بنظام نوم منتظم ليس مجرد رفاهية، بل هو حجر الزاوية في أي خطة صحية تهدف للحفاظ على الوزن والوقاية من السمنة.

خيارات ذكية لوجبات ما قبل النوم

إذا شعرت بجوع لا يمكن مقاومته قبل النوم، فالسر يكمن في اختيار أطعمة ذات مؤشر غلايسيمي منخفض «لا ترفع السكر بسرعة» وتحتوي على الحمض الأميني «تريبتوفان» الذي يساعد على الاسترخاء. من أفضل هذه الخيارات

الزبادي اليوناني: غني بالبروتين الذي يمنح شعوراً بالشبع لفترة طويلة ويساعد في ترميم العضلات أثناء النوم.

حفنة صغيرة من اللوز: تحتوي على المغنيسيوم الذي يساعد على استرخاء العضلات، ودهون صحية لا تسبب ارتفاعاً حاداً في الأنسولين.

قطعة صغيرة من جبن القريش: بروتين «الكازين» الموجود فيها يمتصه الجسم ببطء، مما يحافظ على استقرار عملية الأيض طوال الليل.

نصف حبة موز مع ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني: مزيج يجمع بين الألياف والبوتاسيوم والدهون الصحية التي تهدئ الجوع وتدعم جودة النوم.

تجنب هذه القائمة ليلاً

في المقابل، يجب الحذر تماماً من «أعداء النوم والرشاقة» في الساعات الأخيرة من اليوم، وعلى رأسها الحلويات، المعجنات، الأطعمة الحارة التي تسبب الحموضة، والمشروبات الغنية بالكافيين، لأنها تضع الجسم في حالة تأهب قصوى بينما يحتاج هو إلى السكون.

الصداع الهرموني... كيف تفهمين الرسالة وتسيطرين عليها؟

تتعامل الكثير من النساء مع الصداع المتكرر كضريبة روتينية للحياة اليومية، لكن العلم يؤكد أن «الصداع الهرموني» ليس مجرد ألم عابر، بل هو إشارة بيولوجية ذكية تعكس تذبذب التوازن الكيميائي داخل الجسم. فخلف هذا النبض المزعج تكمن قصة معقدة بطلها هرمون الإستروجين، الذي لا يكتفي بتنظيم الأنوثة فحسب، بل يعمل كـ «مايسترو» يتحكم في مستويات السيروتونين المسؤول عن ضبط عتبة الألم في الدماغ.

لماذا يهاجمك الصداع قبل أيامك الخاصة؟

تكمن العلة الأساسية في الانخفاض المفاجئ لهرمون الإستروجين، وهو ما يحدث عادةً قبل بداية الدورة الشهرية أو خلال مراحل تقلب الهرمونات «مثل فترة التبويض أو ما قبل سن الأمان». هذا الهبوط الحاد يترك الدماغ دون حماية كيميائية، مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية والتهاب الأعصاب المحيطة بها. هنا، يتحول الجهاز العصبي إلى حالة من التحسس المفرط، حيث تترجم أبسط المثيرات الخارجية إلى نبضات مؤلمة.





على إرخاء الأوعية الدموية، وفيتامين B2 الذي يرفع من كفاءة الخلايا العصبية في مواجهة التقلبات الكيميائية.

نمط الحياة.. الخط دفاعي الأول

لا تعمل الهرمونات بمعزل عن بيئتك اليومية؛ فالقلق المستمر يرفع هرمون الكورتيزول الذي يربك عمل الإستروجين، كما أن اضطرابات النوم تحرم الدماغ من فترة «الترميم» الضرورية. لذا، فإن الوقاية الحقيقية تبدأ من الانضباط الغذائي «تجنب تخطي الوجبات» وشرب الماء بكثرة للحفاظ على توازن الدورة الدموية. إن ممارسة الرياضة بانتظام ليست رفاهية هنا، بل هي وسيلة لتحفيز «الإندورفين» - مسكن الألم الطبيعي الذي يفرزه جسمك لمواجهة الأزمات الكيميائية.

البعد النفسي والبيئي.. كيف تكسر حلقة الإجهاد - الصداع؟

لا يمكن فصل الكيمياء الحيوية للجسم عن الحالة النفسية والمحيط البيئي، إذ يعمل التوتر العصبي كمحفز مباشر يضاعف من حدة الصداع الهرموني. عندما يقع الجسم تحت وطأة الضغوط، يفرز هرمون الكورتيزول الذي يدخل في صراع كيميائي مع الإستروجين، مما يزيد من حساسية الدماغ للألم. علاوة على ذلك، تلعب «المحفزات الحسية» دوراً تخريبياً؛ فالإضاءة الفلورية القوية، والروائح النفاذة، وحتى الجلوس المطول أمام الشاشات، كلها عوامل تزيد من استثارة الجهاز العصبي المرهق أصلاً بفعل التقلبات الهرمونية. لذا، فإن خلق «بيئة صديقة» خلال أيام الحساسية الهرمونية - مثل ممارسة تمارين التأمل، وتقليل الضوضاء، والحرص على التعرض لضوء الشمس الطبيعي - ليس مجرد نوع من الاسترخاء، بل هو استراتيجية علاجية مدروسة تساعد الدماغ على استعادة استقراره وتقليل تكرار النوبات المؤلمة.

تعرف طيباً بـ «الشقيقة الطمئية».

هل صداعك عادي أم هرموني؟

من الضروري أن تدركي الفرق بين أنواع الصداع لتحديد بروتوكول العلاج الصحيح. الصداع «التوتري» العادي يظهر كضغط ثابت يحيط بالرأس بالكامل، وغالباً ما يختفي بمسكن بسيط أو قسط من الراحة. أما الصداع الهرموني، فله ملامح أكثر شراسة؛ إذ يأتي على شكل ألم «نابض» يتركز غالباً في جهة واحدة، ويرافقه غثيان شديد وحساسية مفرطة تجاه الضوء والروائح. ولعل الدليل القاطع على هويته هو «التوقيت»، فإذا كان الألم يزورك بانتظام في مواعيد محددة من دورتك الحيوية، فأنت أمام صداع هرموني بامتياز.

المسار العلاجي.. ما وراء المسكنات التقليدية

التعامل مع الصداع الهرموني يتطلب «ذكاءً استباقياً» وليس مجرد رد فعل. يشير الأطباء إلى أن تناول مضادات الالتهاب قبل موعد النوبة المتوقع بيومين يمكن أن يمنع استفحال الألم. وفي الحالات الشديدة، قد يكون التدخل الهرموني تحت إشراف مختص هو الحل لموازنة تلك التذبذبات الحادة. كما تلعب المكملات الغذائية دوراً مسانداً أثبتته الدراسات، خاصة المغنيسيوم الذي يعمل



سمنة الأطفال... ليست «علامة صحة» بل بداية خطر

تعتبر سمنة الأطفال من أكثر التحديات الصحية إثارة للقلق في عصرنا الحالي، حيث يقيم الكثير من الآباء في فخ اعتبار الوزن الزائد للطفل علامة على «الصحة الجيدة» أو «الدلال»، بينما في الحقيقة هي جرس إنذار لمشاكل صحية ونفسية قد ترافقه مدى الحياة. من الضروري أن تدرك الأسرة أن تراكم الدهون في سن مبكرة ليس مجرد مرحلة نمو عابرة ستختفي مع الوقت، بل هو تغيير في طبيعة الأنسجة الدهنية للجسم يجعل من الصعب التخلص منها لاحقاً. السمنة هي بوابة للأمراض كانت تقتصر قديماً على البالغين، مثل السكري من النوع الثاني، ارتفاع ضغط الدم، ومشاكل المفاصل والتنفس.

العادات اليومية.. المتهم الأول خلف السمنة بالسمنة. إليك أكثرها شيوعاً:
بعيداً عن الحالات المرضية النادرة «مثل خلل الغدد»، **ثقافة «المكافأة بالطعام»:** استخدام الحلويات تلعب العادات اليومية الدور الأكبر في إصابة الأطفال والوجبات السريعة كوسيلة لمكافأة الطفل على نجاحه



أو سلوكه الجيد، مما يربط المشاعر الإيجابية بالأكل غير الصحي.

وقت الشاشة الخامل: قضاء ساعات طويلة أمام الأجهزة اللوحية والتلفاز يقلل من معدل حرق السعرات الحرارية، وغالباً ما يصاحبه «نقطة» غير واعية.

إهمال وجبة الإفطار: تخطي الإفطار يدفع الطفل لتناول كميات أكبر من الطعام المشبع بالدهون والسكريات في الغداء لسد جوعه الشديد.

المشروبات السكرية: استبدال الماء بالعصائر المحلاة والمشروبات الغازية يضيف كميات هائلة من «السعرات الفارغة» التي لا تشعر الطفل بالشبع لكنها تزيد وزنه بسرعة.

قلة النوم: السهر يؤدي لاضطراب الهرمونات المسؤولة عن الجوع والشبع «اللبتين والجريلين»، مما يزيد من شهية الطفل للأطعمة الدسمة.

نصائح للأسرة لحماية أطفالهم

الوقاية تبدأ من المنزل، وتغيير نمط حياة العائلة ككل هو الحل الأمثل وليس وضع الطفل وحده تحت نظام غذائي قاسي.

1. كن قدوة في اختيارك

الطفل يراقب ما تأكله أكثر مما يسمع نصائحك، إذا كان الوالدان يتناولان الخضروات والفاكهة بانتظام، سيقتدر الطفل ذلك هو «الطبيعي».

2. قاعدة «الطبق الملون»

احرص على أن يحتوي نصف طبق الطفل على خضروات وفواكه، والربع على بروتين، والربع الأخير كربوهيدرات

معقدة «مثل الشوفان أو الخبز الأسمر».

3. الحركة من أجل المتعة

لا تجعل الرياضة عقاباً أو واجباً ثقيلاً. شجع الطفل على السباحة، ركوب الدراجة، أو حتى اللعب بالكرة في الحديقة لمدة 60 دقيقة يومياً على الأقل.

4. الوعي بالشبع والوعي بالأكل

علم طفلك أن يستمع لجسده؛ لا تجبره على «إنهاء الطبق» إذا شعر بالشبع، وامنع تناول الطعام أمام التلفاز تماماً لتعزيز إدراكه لكمية الأكل التي يستهلكها.

5. تقنين المشروبات

اجعل الماء هو المشروب الأساسي على المائدة. استبدل العصائر المعلبة بالفواكه الكاملة التي تحتوي على ألياف تساعد على الهضم والشبع.



شوربة مشروم

المكونات:

- 300 جرام فطر شرائح
- كوب كريمة طهي
- كوبيين مرققة دجاج
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- رشة جوزة الطيب
- مكعبين زبدة
- ملعقتين دقيق
- نصف كوب لبن
- زعتر طازج عود
- فصين ثوم مشروم

الطريقة:

- في مقلاة يوضع الفطر مع الثوم والزبدة والزعتر ثم تضاف جميع البهارات
- يضاف الدقيق واللبن والرققة ثم الكريمة وتقدم ساخنة



سلطة التونة بالخضروات

المكونات:

- علبة تونة مصفاة
- حبة خيار مقطعة
- حبة طماطم مقطعة
- نصف حبة فليفلة مقطعة
- ربع بصلة مفرومة ناعم
- ملعقتين كبيرتين زيت زيتون
- نصف حبة ليمون عصير طازج
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- ملعقتين كبيرتين بقدونس طازج ومفروم

الطريقة:

- توضع التونة في وعاء متوسط الحجم ويضاف إليها مكعبات الخيار والطماطم والفليفلة والبصل. يضاف عصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل الأسود.
- يضاف البقدونس المفروم ثم تقلب المكونات حتى تتجانس مع بعضها.
- توضع سلطة التونة والخضروات في طبق التقديم وتقدم.



سمك مأكريل مشوي

المكونات:

- سمك مأكريل
- ثوم
- كمون ناعم
- عصير ليمون
- ملح
- زيت
- شطة
- خل

الطريقة:

- ينظف السمك ثم ينقع في خليط الماء والخل
- يخلط الثوم والكمون والملح وعصير الليمون والشطة
- يصفى السمك من الماء ويتبل من الداخل والخارج بالتتبيلة
- يوضع السمك في صينية ويدهن الوجه بالزيت
- يوضع في الفرن حتى النضج ويقدم.



مهلبية تركية

المكونات:

- لتر حليب
- نصف كوب سكر
- 3 ملاعق كبيرة دقيق
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة كبير زبدة
- سكر بودرة
- فستق للتزيين

الطريقة:

- في قدر يخلط الحليب والسكر والدقيق والفانيليا على النار حتى يصبح القوام كريمياً.
- تضاف الزبدة ويقلب الخليط ثم توزع الكمية في أكواب ويترك ليبرد تماماً
- يوضع في الضرن حتى يحمر الوجه ثم يزين بالفستق ويقدم



السفير الفرنسي لكويتية دوفين - مدير المركز الموسيقي في دار الآثار الإسلامية

فرنسا تمنح طباح الرئيس وسام «الفارس» في الفنون والآداب

قلّد السفير الفرنسي لدى دولة الكويت، أوليفيه غوفان، عضواً ديوانية الموسيقى بدار الآثار الإسلامية، صباح الرئيس، وسام الفارس في الفنون والآداب. وجاء هذا التكريم الرفيع تقديراً لدوره البارز في إثراء المشهد الموسيقي الكويتي، وجهوده في تطوير البرامج الثقافية التي تمزج بين الأصالة والمعاصرة. وأكدت السفارة الفرنسية أن هذا الوسام يعكس عمق الروابط الثقافية بين البلدين، ويسلط الضوء على الدور المحوري الذي تلعبه المؤسسات الكويتية، وفي مقدمتها دار الآثار الإسلامية، في نشر المعرفة الفنية وتعزيز التبادل الثقافي العابر للحدود.



كلية صباح الرئيس مدير البرنامج الموسيقي في دار الآثار الإسلامية



كلية السفير الفرنسي لكويتية دوفين



جماعية



لكريم



كلية طلال الرئيس مدير البرنامج الموسيقي في دار الأوبرا الحكومية



لكريم طلال الرئيس



من الحضور

رابطة الأدباء الكويتيين تجمع «الشعر والحياة» في حوار مفتوح

شهدت رابطة الأدباء الكويتيين أمسية حوارية بعنوان «بين الشعر والحياة»، بمشاركة الشاعرة عائشة العبدالله وإدارة الدكتورة رسمية العنزي. استعرضت الأمسية دور الشعر كمرآة للوجدان الإنساني، وشهدت حضوراً واسعاً من مختلف الأجيال، حيث تحول اللقاء إلى منصة تفاعلية لتبادل الرؤى ودعم المواهب الشابة. وتأتي هذه الفعالية ضمن جهود الرابطة المستمرة لتنشيط الحراك الأدبي المحلي وتعزيز التواصل بين رواد الأدب وجيل المبدعين الجدد.



د. نسمة العنزي - الشاعرة عائشة العبدالله



مشارك



لمينة الطويل محمد الأحمد



مشاركة



من الحوار

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



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

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

**Holiday Inn
& Suites**
BY IHG

KUWAIT - SALMIYA

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



التعلق المفرط بالأم بين الإيجابية والسلبية المرضية...!

تعد العلاقة بين الأم وطفلها الرباط الإنساني الأعمق والأكثر تأثيراً في تشكيل ملامح الشخصية؛ فهي الملائذ الأول ومنبع الشعور بالأمان. ومع ذلك، قد يتحول هذا الارتباط الحيوي من «تعلق آمن» يدفع الطفل نحو الاستكشاف، إلى «تعلق مفرط» يقيد نموه النفسي ويجعله رهينة لوجود الأم الدائم. إن فهم الخيط الرفيع بين الحب الرعوي والتعلق المرضي هو المفتاح الأساسي لبناء جيل يتمتع بالاستقلال والثقة، قادر على مواجهة العالم بخطوات ثابتة دون خوف من الانفصال أو التردد في اتخاذ القرار. فيما يلي نبحث أكثر حول إيجابيات وسلبيات هذا التعلق وأثره على الطفل:

أولاً: مخاطر التعلق المفرط بالأم

التعلق الزائد ليس دليلاً على قوة الحب، بل قد يؤدي إلى نتائج سلبية تؤثر على مستقبل الطفل:





ضعف الشخصية: يجد الطفل صعوبة في اتخاذ أي

قرار، حتى البسيط منها، دون العودة للأم.

القلق الاجتماعي: يميل الطفل للانعزاع والخوف من

الغريب أو الاندماج في البيئات الجديدة (مثل المدرسة).

تأخر المهارات الاجتماعية: يفتقر الطفل للقدرة

على حل مشكلاته مع أقرانه لأنه يعتمد على حماية الأم

الدائمة.

اضطراب قلق الانفصال: يعاني الطفل من نوبات

هلع أو بكاء مستمر بمجرد غياب الأم عن نظره لدقائق.

ثانياً: أسباب التعلق المضطرب

فهم الجذور هو أول خطوة في العلاج، وغالباً ما تعود

الأسباب إلى:

الحماية الزائدة: خوف الأم البالغ فيه ومنع الطفل

من استكشاف العالم حوله بداعي «الخوف عليه».

القلق المنتقل: إذا كانت الأم قلقة بطبيعتها، فإن هذا

الشعور ينتقل للطفل فيشعر أن العالم مكان غير آمن.

التدليل المضطرب: تلبية كل طلبات الطفل فوراً تجعله

غير قادر على تحمل الإحباط أو الانتظار بعيداً عن أمه.

غياب دور الأب أو البدلاء: انحصار عالم الطفل

في شخص واحد فقط (الأم) دون وجود توازن أسري.

ثالثاً: طرق تفادي وعلاج التعلق المضطرب

لتصحيح المسار، يجب اتباع استراتيجية «الانفصال

التدريجي الآمن»:

الابتعاد التدريجي: ابدئي بتركه مع الأب أو الجدة

لفترات قصيرة تزداد تدريجياً، مع الحرص على توديعه

(لا تهربي منه سراً).

تشجيع اللعب المستقل: خصصي وقتاً يجلس فيه

الطفل ليلعب بمفرده في غرفته وأنت في غرفة أخرى، مع

طمأننته بأنك موجودة.

توسيع الدائرة الاجتماعية: شجعيه على تكوين

صداقات وحضور تجمعات أطفال ليتعلم أن الأمان

موجود أيضاً مع الآخرين.

تجنب المبالغة في رد الفعل: إذا سقط الطفل أو

أخطأ، لا تظهرى فزعاً شديداً، بل شجعيه على القيام

ومواصلة ما كان يفعله.



الإدمان الرقمي للأطفال والانضباط الرقمي الذكي

إن وضع الحدود للأجهزة الرقمية ليس مجرد معالجة لرفض الطفل ترك الشاشة، بل هو استثمار في صحته العقلية والجسدية على المدى الطويل. وفي عصر «الوفرة الرقمية»، الهدف ليس المنع المطلق، بل الوصول إلى «الانضباط الرقمي الذكي».

أولاً: تأخير الإدمان الرقمي على الطفل

1. الصحة الجسدية

الخمول البدني: يؤدي الجلوس الطويل إلى السمنة، وضعف اللياقة البدنية، واضطرابات في القوام (مثل آلام الرقبة والظهر).

مشاكل الإبصار: جفاف العين، وإجهاد النظر، وزيادة احتمالية قصر النظر.

اضطراب النوم: الضوء الأزرق يمنع إفراز هرمون الميلاتونين، مما يصعب عملية النوم ويقلل جودته.



الإبداع: الرسم الرقمي، مونتاج الفيديوهات، أو كتابة القصص.

2. الاستخدام السلبي (الإدمان)

هو الاستخدام الاستهلاكي الذي يهدف لتمضية الوقت فقط، ويشمل:

التصفح اللانهائي: مثل فيديوهات التيك توك واليوتيوب شورتس.

الألعاب الاستهلاكية: التي لا تقدم أي قيمة عقلية وتعتمد على المكافآت اللحظية.

استراتيجية السيطرة الفعالة

تعتمد استراتيجية السيطرة الفعالة على تحويل الانضباط الرقمي إلى نمط حياة يومي يبدأ بتطبيق القاعدة الذهبية، وهي المنع التام للشاشات قبل عمر السنتين، وتقنينها لساعة واحدة فقط للأطفال بين 3 و5 سنوات. ولتحقيق ذلك واقعياً، يجب تحديد «مناطق خالية من التكنولوجيا» تشمل مائدة الطعام وغرف النوم لضمان جودة التواصل الأسري والنوم الصحي، مع اعتماد نظام المقايضة الذكية الذي يقضي بأن كل ساعة يقضيها الطفل أمام الشاشة يجب أن يقابلها ساعة من النشاط الحركي أو اللعب الحر بعيداً عن الأجهزة. ومن الناحية التقنية، يمكن تعزيز هذا الانضباط باستخدام أدوات الرقابة الأبوية لبرمجة إغلاق الأجهزة تلقائياً، مع التركيز على توجيه الطفل نحو صناعة المحتوى كالتصميم أو البرمجة بدلاً من الاستهلاك السلبي. وتكتمل هذه المنظومة بوجود القدوة الواعية من قبل الوالدين، وصياغة عقود منزلية مكتوبة تضع حدوداً واضحة للحقوق والواجبات الرقمية، مما ينمي لدى الطفل رقابة ذاتية تغني عن المنع القسري.

2. الصحة النفسية

العزلة والتوحد الرقمي: يميل الطفل للانغلاق على عالمه الافتراضي، مما يضعف ذكاءه العاطفي.

القلق والاكتئاب: التعرض لصور مثالية أو محتوى تنمر يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس.

تشتت الانتباه: السرعة الفائقة للمحتوى الرقمي تجعل الواقع يبدو «مملًا»، مما يضعف قدرة الطفل على التركيز في الدراسة.

3. الجانب الاجتماعي

ضعف المهارات التواصلية: يجد الطفل صعوبة في قراءة تعابير الوجه أو إدارة حوار واقعي.

تفكك الروابط الأسرية: غياب الحوار داخل المنزل بسبب انشغال كل فرد بشاشته الخاصة.

ثانياً: خطة الضبط (التفريق بين الإدمان والحاجة)

إدارة هذا الأمر، يجب أن نفرق بين نوعين من الاستخدام:

1. الاستخدام الإيجابي (البناء)

هو الاستخدام الذي يضيف مهارة أو معرفة للطفل، ويشمل **التعليم:** تطبيقات اللغات، البرمجة، أو متابعة دروس مدرسية.

الترفيه التفاعلي: الألعاب التي تتطلب تفكيراً استراتيجياً أو تعاوناً جماعياً (بحدود زمنية).



دراسة حديثة..

تمارين الهواء تعيد عقارب الساعة للوراء وتمنح الدماغ شباباً بيولوجياً

في كشف علمي يفتح آفاقاً جديدة للوقاية من أمراض الشيخوخة الإدراكية، أظهرت دراسة حديثة أجراها معهد «أدفنت هيلث» «AdventHealth» ونشرت في مجلة علوم الرياضة والصحة «Journal of Sport and Health Science»، أن الالتزام بتمارين «الأيروبيك» أو التمارين الهوائية بانتظام ليس مجرد وسيلة للياقة البدنية، بل هو «إكسير» حيوي يقلص العمر البيولوجي للدماغ.



جواهر الاكتشاف.. عام واحد من الرياضة

يختصر عاماً من عمر الدماغ

على نمط حياة شامل،
والمثير في هذه النتائج هو الفئة العمرية المستهدفة؛
حيث ركزت الدراسة على البالغين في مرحلة الشباب
ومنتصف العمر «بين 26 و 58 عاماً»، وهي مرحلة غالباً
ما يفترض فيها استقرار صحة الدماغ، مما يعزز
فرضية أن الوقاية المبكرة هي المفتاح الذهبي لتجنب

كشفت صور الأشعة والبيانات المستخلصة من الدراسة
أن البالغين الذين التزموا ببرنامج رياضي هوائي مكثف
لمدة 12 شهراً، ظهرت أدمغتهم في الفحوصات وكأنها
أصغر بنحو عام كامل مقارنة بأقرانهم الذين حافظوا





التدهور المعرفي مستقبلاً.

أهم النقاط والنتائج الواردة في الدراسة:

الشباب البيولوجي مقابل الزمني: أثبتت

التمارين الهوائية قدرتها على تحسين «العمر البيولوجي» للدماغ، وهو مقياس لمدى كفاءة وصحة الأنسجة الدماغية بغض النظر عن تاريخ الميلاد.

تجاوز حدود اللياقة البدنية: رغم أن الرياضة

تحسن ضغط الدم وتكوين الجسم، إلا أن الدراسة أشارت إلى أن تأثيرها في «تصغير» عمر الدماغ كان مستقلاً عن هذه العوامل، مما يوحي بوجود آليات عصبية مباشرة ومعقدة لم تُكشف بالكامل بعد.

تعزيز القدرات الذهنية: لم يقتصر التأثير على

الشكل البيولوجي للدماغ، بل امتد ليشمل تحسناً ملموساً في الذاكرة، وشفاء الذهن، وتعزيز الصحة العقلية العامة للمشاركين.

بروتين BDNF والمرونة العصبية: بحثت الدراسة في مستويات بروتين «عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ»، وهو المسؤول عن نمو الخلايا العصبية ودعم مرونة الدماغ، كأحد المحركات المحتملة لهذا التحول الإيجابي.

لماذا تكتسب هذه الدراسة أهمية استثنائية؟

تكمن فريدة هذا البحث في خروجه عن السياق التقليدي الذي يركز عادةً على كبار السن الذين يعانون بالفعل من بوادر الخرف. وبحسب الدكتور «لو وان»، الباحث



«المشي السريع، السباحة، وركوب الدراجات» كأدوات طبية وقائية لا غنى عنها؛ فالحفاظ على روتين رياضي بسيط في الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر قد يكون الضمان الأقوى لعقل متوقد في السبعينيات.

الرئيسي في المعهد، فإن: «تحسين عمر الدماغ لمدة سنة واحدة فقط في منتصف العمر قد يبدو تغييراً طفيفاً، لكن تراكم هذا التأثير على مدار عقود قد يكون الفارق بين الشيخوخة الصحية والإصابة بالأمراض العصبية».

آفاق مستقبلية وتحذيرات علمية

رغم التفاؤل الذي تحمله الدراسة، وضع الباحثون نقاطاً هامة للنقاش المستقبلي:

عينة الدراسة: شملت متطوعين أصحاء وذوي مستوى تعليمي جيد، مما يستدعي توسيع نطاق الأبحاث لتشمل فئات مجتمعية أكثر تنوعاً.

التأثير طويل الأمد: يطمح العلماء لمتابعة المشاركين لسنوات أطول للتأكد مما إذا كان هذا التقلص في العمر البيولوجي سيؤدي فعلياً إلى خفض معدلات الإصابة بـ السكتة الدماغية أو الزهايمر. تضع هذه الدراسة





نباتات بلا تربة.. هديقة المكتب والمنزل

تُعد النباتات التي تنمو بدون تربة (الزراعة المائية أو الهوائية) ثورة في عالم الديكور الداخلي، فهي الخيار الأمثل لمن يبحث عن الأناقة والجمال دون عناء التعامل مع الأتربة أو الحشرات المرتبطة بها. سواء كنت ترغب في تزيين زاوية في منزلك أو إضفاء لمسة حياة على مكتبك، تعتمد هذه النباتات على الماء المقطر أو المحاليل المغذية كبديل للتربة التقليدية. هذا النوع من الزراعة ليس مجرد مظهر جمالي، بل هو حل عملي يقلل من الفوضى ويناسب الأماكن ذات المساحات المحدودة والإضاءة الاصطناعية.

الماء، وهو مثالي للأرشف العالية.

نبات العنكبوت (Spider Plant):

يتميز بقدرته الفائقة على تنقية الهواء من السموم. يمكن لشتلاته الصغيرة أن تنمو وتزدهر في الماء لسنوات.

الأجلونيما (Aglaonema):

تضيف أوراقها الملونة لمسة فنية، وهي من النباتات التي تتكيف ببطء ولكن بثبات مع الوسط المائي.

النباتات الهوائية (Tillandsia):

هذه الكائنات المذهلة لا تحتاج حتى إلى وعاء ماء!



أفضل الخيارات للمنزل والمكتب

نبات البامبو (Lucky Bamboo):

الأكثر شهرة على الإطلاق. ينمو في وعاء زجاجي يحتوي على الماء والحصى فقط، ويتحمل ظروف الإضاءة الضعيفة في المكاتب بشكل مدهل.

نبات البوتس (Pothos):

ملك التنقية. يمكن قص فرع منه ووضعه في قارورة ماء، حيث سيبدأ بإنتاج جذور بيضاء جميلة تتدلى في



تمتص الرطوبة من الهواء، ويكفي رشها برذاذ الماء أو نقعها لفترة قصيرة أسبوعياً.

ماهي طرق العناية بنباتاتك (منزل ومكتب)
لضمان بقاء نباتاتك خضراء ونضرة، اتبع هذه القواعد الذهبية التي يتبعها خبراء البستنة الداخلية:

1. جودة الماء هي المفتاح

تجنب استخدام ماء الصنبور المباشر لاحتوائه على الكلور. يفضل استخدام الماء المقطر أو المفلتر. إذا لم يتوفر، اترك ماء الصنبور في وعاء مفتوح لمدة 24 ساعة قبل استخدامه لتبخر المواد الكيميائية.

2. الإضاءة المناسبة

معظم النباتات المائية تفضل الإضاءة غير المباشرة. في المكتب، تكفي إضاءة «الفلورسنت» القوية، أما في



لونها بانتظام. الجذور الصحية تكون بيضاء أو فاتحة اللون، إذا تحولت للأسود أو البني مع رائحة كريهة، فهذا دليل على التعفن ويجب قص الجزء المتضرر فوراً وتغيير الماء. إن اقتناء نباتات لا تحتاج لتربة هو استثمار في صحتك النفسية وجمال محيطك. فهي توفر لك الهدوء البصري وتجدد الأوكسجين من حولك، كل ذلك مع حد أدنى من المجهود وأقصى قدر من الرقي.



المنزل، فضعها بالقرب من نافذة تصلها أشعة الشمس عبر ستارة خفيفة. احذر من الشمس المباشرة التي قد ترفع حرارة الماء وتسبب تعفن الجذور.

3. النظافة والصيانة

قم بتغيير الماء بالكامل مرة كل أسبوعين لمنع تكون الطحالب أو الروائح. اغسل الوعاء والحصي (إن وجد) جيداً عند تغيير الماء. استخدم قطرات بسيطة من المحلول المغذي السائل المخصص للزراعة المائية مرة في الشهر لتعويض غياب المعادن الموجودة في التربة.

4. التحكم في البيئة المحيطة

النباتات تكره التيارات الهوائية المباشرة. لا تضع نباتك مباشرة تحت فتحة التكييف في المكتب أو بجانب الدفايات في الشتاء، لأن ذلك يؤدي إلى جفاف الأوراق بسرعة.

5. مراقبة الجذور

بما أن الجذور مكشوفة في الأوعية الزجاجية، راقب





البحيرات الخمس.. سياحة تقرأ التاريخ

البحيرات الأوروبية ليست مجرد وجهات سياحية، بل هي ملاذات الروح التي ألهمت الشعراء والفنانين لقرون، حيث يمتزج عبق التاريخ في القرى القروسطية بفخامة القصور التي تعانق الضفاف. في هذا الموضوع ندعوكم لرحلة لاستكشاف أجمل لآلى القارة الأوروبية.



وهي وجهة مثالية لمن يبحث عن الهدوء والجمال الذي يشبه قصص الخيال. تتميز البحيرة بوجود جزيرة صغيرة وحيدة في منتصفها تضم كنيسة تاريخية، ويمكن للسياح الوصول إليها عبر قوارب «البليتينا» الخشبية التقليدية التي يقودها مجدفون محليون. بالإضافة إلى ذلك، تطل قلعة بليد من فوق منحدر صخري شاهق لتوفر إطلالة لا تضاهى على المياه الفيروزية المحاطة بالغابات. ولا تكتمل الزيارة دون تذوق كعكة الكريم التقليدية في أحد المقاهي المنتشرة على الضفة، مما



1. بحيرة كومو «إيطاليا»

تستقبلك بحيرة كومو في إقليم لومبارديا بشياكة إيطالية لا تخطئها العين، حيث تلتف مياهها العميقة حول جبال الألب في مشهد يجمع بين الفخامة والطبيعة. لا تقتصر التجربة هنا على مشاهدة المياه، بل تمتد لتشمل التجول في القرى الأسطورية مثل «بيلاتسيو» و«فاريننا»، حيث تصطف الفيلات التاريخية بحدائقها النباتية التي تعود للقرن الثامن عشر. ولعل أفضل وسيلة لاستكشاف هذا السحر هي استخدام العبارات العامة التي تربط ضفتي البحيرة، مما يوفر للسائح منظراً بانورامياً للفيلات من قلب الماء بتكلفة معقولة، ويُنصح دائماً بتجربة المطبخ المحلي في المطاعم المطلّة على الرصيف البحري عند الغروب.

2. بحيرة بليد «سلوفينيا»

تمثل بحيرة بليد الواجهة الأكثر سحراً في سلوفينيا،



يجعلها رحلة تجمع بين الاسترخاء واللذة.

3. بحيرة هالشتات «النمسا»

تعد بحيرة هالشتات والقرية التي تحمل اسمها من أكثر المواقع سحراً في النمسا، حيث تزدحم فيها البيوت الخشبية المتراصة فوق بعضها البعض على حافة الجبل والمياه. يعيش السائح هنا تجربة العودة بالزمن، إذ يخضع المكان لحماية اليونسكو، ويمنع دخول السيارات إلى قلب القرية التاريخية، مما يمنح زوارها هدوءاً نادراً. وتوفر المنطقة أنشطة متنوعة تبدأ من ركوب القوارب الكهربائية الهادئة في البحيرة، وصولاً إلى صعود «منصة المشاهدة» عبر السكك الحديدية المعلقة للاستمتاع بمنظر البحيرة من الأعلى، وهي وجهة يفضل زيارتها في الصباح الباكر لتجنب زحام السياح اليوميين.

4. بحيرة أنسي «فرنسا»

تلقب بحيرة أنسي بجوهرة جبال الألب الفرنسية، وتشتهر بكونها واحدة من أنقى البحيرات في القارة





مدينة لوزيرن بحد ذاتها، بجسورها الخشبية التاريخية وأسواقها الراقية، نقطة انطلاق مثالية لاستكشاف البحيرة، خاصة وأن شبكة المواصلات السويسرية تجعل من التنقل بين ضفافها تجربة في غاية السهولة والدقة.

نصائح سياحية عامة:

لتحقيق أقصى استفادة من هذه الرحلة في عام 2026، ينصح دائماً باستخدام شبكة القطارات الأوروبية التي تربط معظم هذه البحيرات بمدن كبرى، مما يوفر عناء القيادة. ومن الناحية الاقتصادية، تظل سلوفينيا الخيار الأكثر توفيراً مقارنة بسويسرا وإيطاليا. كما يُفضل حجز الإقامة في القرى المجاورة للبحيرات الكبرى للحصول على أسعار أفضل وإطلالات أكثر هدوءاً، مع الأخذ في الاعتبار أن فصل الربيع «مايو» وبداية الخريف «سبتمبر» هما الوقت المثالي لتجنب الحشود السياحية الكبيرة والحصول على طقس معتدل يناسب الجولات الخارجية.

الأوروبية بأكملها. ينساب السحر في هذه المنطقة من خلال القنوات المائية التي تتفرع من البحيرة لتخترق المدينة القديمة، مما يمنحها طابعاً يشبه مدينة فينيسيا. يجد السائح هناك مزيجاً فريداً من المغامرة والاسترخاء؛ فبينما يفضل البعض ركوب الدراجات الهوائية في المسار الطويل المحيط بالبحيرة، يختار آخرون القفز بالمظلات من الجبال المجاورة لمشاهدة الانعكاسات الفيروزية للمياه من السماء. مع ضرورة المرور بـ «جسر العشاق» لالتقاط صور تذكارية تخلد جمال اللقاء بين الجبل والماء.

5. بحيرة لوزيرن «سويسرا»

تعتبر بحيرة لوزيرن القلب النابض لسويسرا، وهي تتميز بشكلها المتعرج المعقد الذي يمتد بين أربعة أقاليم، وتحيط بها قمم جبلية أسطورية مثل جبل «بيلاتوس». توفر هذه البحيرة تجربة سياحية متكاملة، حيث يمكن للسائح الانطلاق في رحلة بحرية بواسطة البواخر البخارية القديمة التي تعود لعقود مضت، لتربطه بمحطات القطارات الجبلية الصاعدة نحو القمم الثلجية. وتعتبر



رولز-رويس ترفع الستار عن مجموعة كالينان بأناقة اليخوت

كشفت رولز-رويس عن «كالينان بأناقة اليخوت»، وهي مجموعة استثنائية تضم أربع سيارات بمواصفات خاصة تستوحى سماتها الجمالية من اليخوت المعاصرة وموادها وروحها المتفردة، وتترجم تجربة الإبحار في أدق تفاصيلها. وتستند كل سيارة إلى أحد اتجاهات البوطة الأربعة، أي الشمال أو الجنوب أو الشرق أو الغرب، في مقاربة تصميمية دقيقة تنعكس في تفاصيلها الداخلية والخارجية على حد سواء.

الوثيقة بعالم الإبحار، من يخت عائلة تشارلز رولز إلى شراكاتها المعاصرة مع نخبة من مصممي اليخوت.

إبداعات مرسومة يدوياً في لوحة نابضة بالألوان

تشهد العناصر المرسومة يدوياً إقبالاً متزايداً باعتبارها من أرقى أساليب التعبير عن الرؤية الشخصية لما تتطلبه

تحتضن السيارات الأربعة عناصر من خشب الساج المستخدم في صناعة اليخوت، وواجهات أمامية مزودة بزخارف مرسومة يدوياً مستوحاة من عالم البحار، إلى جانب بطانة سقف مرصعة بالنجوم تجسد مسارات الرياح في منطقة البحر الأبيض المتوسط، فضلاً عن لمسات خارجية متفردة. ويمجملها، تعكس هذه الإبداعات صلة رولز-رويس



البحال البحرية الملقوفة، حيث تتداخل خيوط متعددة لتوفير قدر أكبر من المثانة. ويعكس اتجاه كل درزة طريقة التفاف البحال البحرية، حيث تترجم فن ربط البحال البحرية ضمن عمل مطرز بالغ الدقة. ويمتد هذا النمط إلى عتبات الأبواب المضئية، حيث يظهر نقش الحبل عند فتح الأبواب بأسلوب يكمل هذه الرؤية المتكاملة.

بطانة السقف المرصعة بالنجوم: الاهتمام بالنجوم

تتألق كل سيارة من مجموعة كالينان بأناقة اليخوت ببطانة سقف مرصعة بالنجوم، تلتقي فيها نجوم ثابتة وأخرى متحركة صنعت من ألياف ضوئية دقيقة. وقد وزعت هذه النجوم يدوياً وفق أنماط مستوحاة من مسارات الرياح في منطقة البحر الأبيض المتوسط. وأعاد فريق بيسبوك، من مصممين وحرفيين ومهندسين، صياغة هذه التيارات الهوائية لتتحول إلى حركة دقيقة تناسب بهدوء عبر سقف المقصورة.

من مهارة ودقة، فوظفت رولز-رويس فريقاً من الحرفيين لإتقان هذه الحرفة الرفيعة. وفي كل من طرازات كالينان بأناقة اليخوت، تترزين الواجهة الأمامية والطاولات الخلفية الصغيرة بأعمال فنية تستحضر الأثر خلف قارب نقل وهو يمضي بسرعة نحو اليخت الراسي في المياه. ويختلف اتجاه هذا الأثر من إصدار إلى آخر، شمالاً أو جنوباً أو شرقاً أو غرباً، ما يعزز الهوية المتفردة لكل سيارة بوصفها تحفة لا تتكرر.

مقصورة داخلية تحمل بصمة بيسبوك: رحلة استكشافية بحرية

تترزين المقصورة الداخلية بجلد يجمع بين اللونين Arctic White الأبيض و Navy Blue الكحلي، تتخلله درزات متباينة وخطوط دقيقة، فيما يتألق شعار العلامة مطرزاً على مساند الرأس باللون الكحلي. وتتميز المقاعد بنقشة مستوحاة من بحال الإبحار، تطرز يدوياً بخطوط مائلة باستخدام خيوط رولز-رويس المميزة. صيغت هذه التحفة على يد حرفي تربطه علاقة وثيقة بالبحرية الملكية ويتقن تقنيات الغزل والنسيج والتطريز، فابتكرت بإتقان بما يعكس



الميزان

تركز على الشؤون المالية المشتركة والديون، عاطفياً هو شهر الشغف والتقارب العميق، فاحرص على مصارحة الشريك بمخاوفك لتقوية العلاقة بينكما بشكل أكبر. (23 سبتمبر إلى 22 أكتوبر)



الحمل

شهر مليء بالحيوية والفرص المهنية الجديدة، استغل طاقتك في إنجاز المشاريع المؤجلة وتحلى بالصبر مع الشريك لتجنب الخلافات العابرة. (21 مارس - 20 أبريل)



العقرب

الشراكات هي العنوان الأبرز لهذا الشهر، قد توقع عقداً جديداً أو تقرر الارتباط، تجنب العناد وحاول الوصول لحلول وسط ترضي جميع الأطراف المعنية. (23 أكتوبر إلى 22 نوفمبر)



الثور

تحتفل بعيد ميلادك مع طاقة إيجابية كبيرة، هو وقت مثالي لإعادة ترتيب أولوياتك المالية والبدء في استثمار طويل الأمد يضمن استقرارك. (21 أبريل - 20 مايو)



القوس

ركز على تنظيم روتينك اليومي والاهتمام بغذائك، في العمل تتراكم المهام لكن قدرتك على الإبداع ستجعلك تتجاوز الصعاب بنجاح باهر وملحوظ للجميع. (23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)



الجوزاء

تشعر برغبة في العزلة قليلاً للتفكير، لكن مع نهاية الشهر تنطلق بقوة وتحسن تواصلاتك الاجتماعية مما يفتح لك أبواباً مغلفة سابقاً. (21 مايو - 21 يونيو)



الجدي

الحظ يتسم لك عاطفياً وفنياً، هو وقت رائع للتعبير عن مشاعرك أو ممارسة هواية تحبها، استمتع بوقتك ولا تحمل هموم الغد بشكل مبالغ. (22 ديسمبر إلى 19 يناير)



السرطان

تزهده حياتك الاجتماعية وتلقى دعماً من الأصدقاء، مهنياً قد تحصل على ترقية أو تقدير لجهودك السابقة فكن مستعداً للتألق والظهور العلني. (22 يونيو - 22 يوليو)



الدلو

تكسر وقتك للمنزل والعائلة والإصلاحات المنزلية، قد تشعر ببعض الحنين للماضي، لكن التغييرات التي تجريها الآن ستجلب لك راحة نفسية كبيرة لاحقاً. (20 يناير إلى 19 فبراير)



الأسد

تركز طاقتك على الطموح الوظيفي والوصول لل قمة، انتبه لصحتك ولا تدع ضغوط العمل تؤثر على هدوءك النفسي وعلاقتك مع أفراد عائلتك. (23 يوليو - 22 أغسطس)



الحوت

تنشط في التواصل والمراسلات واللقاءات القريبة، عقلك متفتح لأفكار جديدة مما يجعلك متميزاً في محيطك، فقط تأكد من تدقيق التفاصيل قبل توقيع الأوراق. (20 فبراير إلى 20 مارس)



العذراء

شهر المغامرة والتعلم، قد تخطط لسفر أو دورة تدريبية جديدة، حاول أن تكون أكثر مرونة في تقبل وجهات نظر الآخرين المختلفة عنك. (23 أغسطس - 22 سبتمبر)

A 15x15 grid with a black and white checkerboard pattern. The top row is labeled 15 down to 1, and the right side is labeled 1 up to 15.

الكلمات العمودية

1	مؤلف موسيقي إيطالي أبرز أعماله: حكايات لشبيلية..
2	عاصمة لاغوس على ساحل بحر المحيط - دولة في امريكا الجنوبية.
3	موضوع تكوين الجنين في بطن أمه - أول فصل السنة - عاصمة افريقية.
4	ماء جامد من شدة البرد - والد - امتناع اليوم لئلا - مال عنه.
5	تَضَرَّعَ إلى الله طالب العون - من أسماء الأسد - تَضَرَّعَ الطالب.
6	مخلصن إلى آخره - زهير الثمن - اله الخصب عند الفينيقيين.
7	رئيس وزراء هندي زاحل - مفاهيم مساهة.
8	استطرد وطلب - مدينة في ليجوريا كانت فيها عاصمة مملكة الوردسا - عاصمة افريقية تكتب باسم المدينة الخضراء تحت الشمس.
9	أحد أبناء نوع - انقسم ميعرة - ترمي الشراب من فيها.
10	ينال زلفه بعرق جبينه - لاعب كرة مضرب سويدي معترف يعمل ارقاما رياضية منها بطولقة ويهيئون خمس مرات على التوالي.
11	أيل اسود او فحم - تصوّت الجدة الجديدة كصوت الغايات عند صب الماء فيها - اسم.
12	كان وزمان الحضور لا تقع الا طرفة او مجاورة بين قطع.
13	سافي الفيلك التركي وشاباني - مدينة هندية - سرب من الطيور.
14	عاصمة لتزانيا - بلغ اليه الخبر - نهر في فرنسا.
15	ارواحهم - يجري في العروق - رياضة شوية.
16	صعاف للثقل - لعل - حرف تصب.

1	قلان كيناي من العائنة - الحب التلون - ثوب بل مرفح
2	مدينة سورية - عاصمة جزيرة كورسيكا الفرنسية
3	أكبر متحف في العالم وأقدمها - صورة هيبة أو مشوه الخلق - دنش ميختر
4	حرف نصب - سرداب أو سلك طويل ضيق - مدينة إيطالية
5	يتحالف الطلاب في الامتحان ويخلع الناظر - قلان ذريع - من الحلووات الشعبية في المنطقة العربية
6	مدينة سياحية برتغالية تقب بمدينة الشمس - من الطيور - وكالة أبحاث الطيران والفضاء الأمريكية
7	شهر ميلاني - مدينة أمريكية في ولاية أوريغون - يظهر مسرعاً إلى الصلال

سودوگو

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

كلمة السر

من الجوقات الزجلية اللبنانية تأسست عام 1971 «8 حروف».

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

[illegible]

حل المسابق

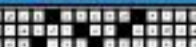
كلمة السر

ماٹا ہاری

سورودو

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

كلمات متقاطعة



حل العدد السابق

كلمة السر:

ماتا هاري



غزة تحتفي بأطفالها المبدعين في جائزة سعاد الصباح

د. سعاد الصباح: تمسكوا بأحلامكم فهي وطن لا يمكن احتلاله

إلا نبض هذه الأرض الفلسطينية المقاومة، فمن الوسام الحقيقي، والحكاية التي لا تهزم، فرغم كل المآسي استطعن زراعة الصبر في قلوب الصغار، ونشر الحب في صدورهم، فغدو المثل والمنارة.

وشددت الدكتورة سعاد الصباح في كلمة لها ألقاها مدير دار سعاد الصباح للثقافة والإبداع علي المسعودي، على أن أطفال غزة هم القدوة إذ يصنعون من الألم معنى،

أقيم في مدينة غزة حفل لتكريم الفائزين في جائزة الدكتورة سعاد الصباح للطفل الفزيعي المبدع، بمشاركة نحو 400 طفل من المبدعين وأمهاتهم، في فعالية احتفت بقيمة الإبداع بمختلف فنونه في مدينة غزة المحاصرة.. حيث رفعت اعلام الكويت في المناسبة.

وأكدت الدكتورة سعاد الصباح أن أبناء غزة هم قناديل النور في ليلنا الطويل، وليست الأمهات اللواتي ربيهم



جائزة الطفل الغزي المبدع، وعلى رعايتها حفل توزيع الجوائز، فكانت جزءاً من هذا الجمال في هذا اليوم، بعد أن جعلها الله سبباً من أسباب السرور لكل طفل حضر هذا الحفل.

وأضافت: لقد مررنا بظروف قاسية جداً في قطاع غزة، حتى كاد المرء فيها ينسى كيف يمكن أن يبتسم، ولكن الدكتورة سعاد الصباح تمكنت هذا اليوم من رسم البسمة على شفاه الأطفال والأمهات معاً. لقد قتل الاحتلال في حربه على غزة عشرون ألف طفل فلسطيني، لكنني أحس يقيناً بأنهم يحضرون معنا الآن، يستبشرون بما آتاهم الله من فضله، وينظرون لنا بفرح وشوق إلى حين لقاء لا

ومن الجرح نافذة أمل، ومن الرماد لوحة، بعد أن كتبوا بالحروف الصغيرة سيرة كبيرة، ورسموا بالألوان ما عجزت عنه خرائط العالم وصدقوا أمام الكون: نحن هنا... بالحياة نتنصر.

وخاطبت د. سعاد الصباح أطفال غزة قائلة: تمسكوا بأحلامكم، فهي وطن لا يمكن احتلاله، واحفظوا قلوبكم، فهي الأرض تبقى. وأقول لكم: سيكبر هذا الأمل ليصير مجداً، وستكبرون أنتم ليصير بكم الغد أجمل.

جمال وسرور

في كلمتها، شكرت المشرفة على الحفل والجائزة الدكتورة آلاء القطراوي الدكتورة سعاد الصباح على إطلاقها



وشهد الحفل، الذي أُقيم في صالة "جلوريا"، على شاطئ بحر غزة حضوراً مميزاً وفقرات متنوعة قدمها الأطفال بشكل فردي وثنائي، عكست مواهبهم وقدرتهم على التعبير رغم الظروف الصعبة. وسط أجواء تزيّنت بأعلام دولة الكويت ودولة فلسطين.

واختتم الحفل بتكريم الفائزين وتوزيع الشهادات، في أجواء عبّرت عن الفرح والتقدير، ورسّخت أهمية الإبداع كقيمة إنسانية تتجاوز التحديات.

هدية الكويت

وكانت د. سعاد الصباح قد أعلنت في نوفمبر 2025 إطلاقها جائزة جديدة تحمل اسم (جائزة الطفل الغزي)، وفتحتها لكل أنواع الإبداع، في أي مجال يتقنه الطفل الفلسطيني الغزي، سواء في الأدب، أو الفن، أو الفصاحة،



فراق بعده.

إبداع رغم التحديات

وكان حفل تكريم الفائزين في جائزة الدكتورة سعاد الصباح للطفل الغزي المبدع قد أُقيم في مدينة غزة، بمشاركة نحو 400 طفل من المبدعين وأمهاتهم، في فعالية احتفت بالإبداع في مجالات الإنشاد، وتلاوة القرآن الكريم، والرسم، والشعر، والإلقاء، والمسرح، والحفظ، والصناعات اليدوية، إلى جانب المبادرات التطوعية.

في حفل توزيع جوائز د. سعاد الصباح للطفل الغزي المبدع



ليلتقط لنا صورة السلام رغماً عن الحرب، بحثاً عن
الجمال الذي يسكن في روحه.



أو تلاوة القرآن أو الرسم أو غيرها من حقول الإبداع،
وخصصتها للفئة العمرية من سن ست سنوات وحتى
أربع عشرة سنة.

وأوضحت د. سعاد الصباح في ذلك الإعلان أن (جائزة
الطفل الغزي) هدية الكويت إلى فلسطين.. هدية للطفل
الذي واجه الإبادة الجماعية على مدار عامين بصلاية
الرجال، الطفل الذي مازال يحلم بحياة أمنة تليق به،
الطفل الذي يفتح نوافذ الأمل، يضغط على زر الكاميرا



«الأضحى» والتضحية



الحقيقة:

لأشياء أسمى من
التضحية من أجل الوطن...
كل عام وكويتنا الحبيبة
وأبنائنا الأوفياء بخير وعزة
وفخر وشموخ

مع اقتراب الإحتفال بأيام عيد الأضحى المبارك أعاده الله علينا
وعليكم وعلى الكويت شعباً وقيادة وعلى الامتين العربية والإسلامية
والعالم أجمع، بالخير واليمن والبركة، من المهم التذكير بأن العيد
ليس مجرد مناسبة لإحياء ذكرى تاريخية يعرفها الجميع بل
هي استدعاء سنوي لتعريف قيمة التضحية في اسمى تجلياتها
ومعانيها، وهي التضحية من أجل الوطن، فبقاء الأمم وعزة
الأوطان رهينان بمدى قدرة الأبناء على العطاء والتضحية.

إن النفس الإنسانية عزيزة، وأعلى ما يملكه الإنسان هو نفسه،
ولكن كل شيء يهون عندما يكون الهدف هو الحفاظ على الحق
والدفاع عن الوطن وحدوده وبقائه، والوطن ليس بقعة جغرافية
فقط بل هو هوية وتاريخ نضجر به وحاضر نعيشه ومستقبل نعمل
جميعنا على بنائه من أجل أن يكون مستقبلاً مزدهراً يفخر به
الأبناء كما نضجر نحن بما صنعة الأجداد الأقدمون.

إن التضحية التي قدمها ومازال يقدمها أبطالنا المرابطون على
حدود الوطن هي ذروة التضحيات، وأسمى معاني الحب للوطن
والإيمان بهويته وعزته، الشهداء بدمائهم يكتبون تاريخنا، ويثبت
أبناء الوطن الأبطال على حدود الوطن نعيش حاضراً وبسهرهم
ننام في ليلنا، فمبارك لهم هذه التضحية التي لا تعادلها تضحية
أخرى مهما كانت، فهم القدوة وصوت الحق الذي ينادي: إن مصلحة
الوطن فوق كل مصلحة مهما كانت، وأن على الجميع أن يعملوا معاً
متعاونين متضامنين متكاتفين من أجل أن تبقى راية الوطن خفاقة
حرة تحفظ هويتنا وتنير حاضرننا ومستقبل أجيالنا القادمة.

رابعة حسين مكي الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي



الداناك
DANAK AL-DANA



وزارة الدفاع
Ministry of Defense
دولة الكويت | State of Kuwait



وزارة التعليم العالي
Ministry of Higher Education



الحرس الوطني
National Guard



شرطة الكويت
Police of Kuwait



وزارة الصحة
Ministry of Health
دولة الكويت | State of Kuwait



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

EDGE
24 HOUR FITNESS



إيدج
نادي صحي 24 ساعة

YOUR FIRST STEP INTO A HEALTHY
LIFESTYLE

خطوتك الأولى نحو أسلوب حياة صحية

WhatsApp +965 9091 0860
healthclub.hikuwait@ihg.com

**Holiday Inn
& Suites**
— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA

EDGE 24 HOUR FITNESS
2576 0955 or 2576 0018
healthclub.hikuwait@ihg.com
@HolidayInnKw

