

الحقيقة

لا تحاول!!

بريق
الدانة
BARIQ AL-DANA
Issue 271 August 2026
العدد 271 أغسطس

سامي الرميان:

حين تتحدث
العودة بعمق
تحل الرسالة
إلى القلوب

رويدا المحروقي:

الفنان الحقيقي
يبحث عن
مغامرات فنية
جديدة

متغيرات العمر
بعد الـ 60

مكياج منزلك
بـ 5 دقائق

أزياء موضة
الموسم
تعود للطبيعة
والاستدامة

رسائلك النقية
تكشف
شخصيتك

مريم معرفي:

العفوية طورة جميلة عن الفتاة الكويتية



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 مكي الجمعة

Rabaa H. M. Al Juma

مدير التحرير Managing editor

صديقة عماد بوخمسرين

Sadeeqa Emad BuKhamseen

www.danakw.com

وكيل التوزيع والاشتراكات

شركة دار النهار للصحافة والطباعة والنشر

والتوزيع

هاتف: 22414420 / فاكس: 22414425

المملكة العربية السعودية

الوكيل: الشركة الوطنية للتوزيع

الرياض

ت: 0096614870885 / 0096614871414

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

Price Kuwait 1 KD سعر النسخة: الكويت 1 دينار

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

طبعت في:

إدارة الدعاية والإعلان

هاتف: 22490787 Tel:

المكتب الرئيسي في الكويت

Head Office in Kuwait

الشرق، شارع أحمد الجابر

مبنى الشركة العربية العقارية، الدور 16

Sharq, Ahmad Al Jaber Street

Arabiya Real Estate Company - Floor 16

ص.ب: 3824 الصفاة 13039 الكويت

P.O. Box 3824 Safat 13039 Kuwait

تلفون: 22490787 - 6/22470005 Tel:

فاكس: 22409148 Fax:

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

bariqaldana channal YouTube X bariqaldana

@aldanamagkw dana magazine f

جميع الحقوق محفوظة للناسر

All pictures and articles are copyrighted

الأكسسوارات

تغني أزياء الموضة



أفاق جديدة..

كل عام نحن على موعد مع حدث تختلط فيه مشاعر الفرح والسعادة مع مشاعر التحدي والإصرار على مواصلة النجاح، كل عام نحن أمام كوكبة جديدة من بناء المستقبل ممن أتموا مرحلة دراسية وابتأوا على اعتاب مرحلة جديدة وفاصلة من حياتهم بعد اجتيازهم الثانوية العامة بكل جدارة واقتدار، نبارك لهم هذا النجاح الباهر وثمره الجهد والتعب والسهر الطويل الذي توج بفرحة غامرة ملأت قلوبهم وقلوب أوليائهم ومدرسيهم الذين ساندوهم ورافقوهم خطوة بخطوة في مسيرتهم التعليمية والحياتية، فاليوم يوم حصاد تعبهم ويوم تحويل أحلامهم إلى واقع ملموس يروونه بأعينهم.

إن انتقالهم من مقاعد المدرسة إلى رحاب الجامعة لا يمثل مجرد خطوة عادية في التسلسل الدراسي بل جسر عبور حقيقي نحو المستقبل لأنهم هم صناعه الحقيقيون والمنتظرون بفارغ الصبر، فالأجداد هم الماضي العريق والمؤسسون الذين نستمد منهم العزم والتحدي، والآباء هم الحاضر الذي يبني ويسهر والابناء هم المستقبل المشرق والأمل القادم الذي سيسهم بكل فاعلية في بناء المجتمع وترسيخ دعائم التنمية والتطوير الشامل في شتى المجالات فبهم يُكتب التجديد وترتقي الأوطان.

فكل الأمانى الطيبة والتهاني الجميلة لهم على الانجاز والتميز والنجاح على أمل مواصلة المسيرة التعليمية بذات الحماس والعزيمة والهمة العالية لتحقيق المزيد من النجاحات التعليمية والتعليم واحد من أهم العوامل التي يمكن من خلالها صنع فارق واضح وملموس في الحياة الشخصية والمجتمعية وبناء الأوطان وتحقيق الأحلام.

مبارك لكل الخريجين
التفوق وبداية مرحلة
الجديدة

أسرة التحرير

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

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

SAKURA

كوريا
SAKURA

JAPANESE CUISINE

مطعم ياباني

التزامنا المتجدد بالمطبخ الياباني الأصلي.
**A Renewed Commitment To
Authentic Japanese Cuisine.**

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

**Holiday Inn
& Suites**
— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya

1847 777 or 2576 0111

holidayinn.com

@HolidayInnKw





14



22

34

هيفاء عادل
طلة «حب وحرب»
للكاتبة فجر
السعيد

36

هدى حسين تغوص
في عالم الأساطير
الشعبية بمسلسل
«المهبولة»

46

رشا مهدي:
الإبداع لا سقف
له.. والصدق سر
علاقتي بالجمهور



مکیاج
لجميع المناسبات



62



50



64

كيف تعتنين
ببشرتك من
الشروق إلى
الغروب؟

52

البطيخ والمشروبات
المنعشة سلاحك
السري لإنقاص
الوزن؟

58

عطرک
يحمل
شخصيتک

اجمعي الربيع في عير عطرک المفضل



82

72



74

حفل تكريم «نيو أكاديمي»
لطلبة الثانوية

76

جسور الثقافة تجمع
الكويت والبرتغال..

طراز «هيونداي بولدر» الاختباري
يخطف الأنواء في نيويورك في عرضه الأول



92



المجوهرات

اناقة دائمة.. وإطلالة راقية

برعاية وزارة الخارجية

المفوضية ومجموعة زين

احتفلتا بيوم اللاجئ العالمي



د. خالد خليفة يستقبل المفوض السامي وممثل المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين لدى دولة مجلس التعاون الخليجي



السفير هادي مفرح، مساعد وزير الخارجية لشؤون المنظمة الدولية





النشيد الوطني الكويتي



لؤوف القرنيني الرئيس التنفيذي لشركة زين



لخازم، شركة زين للاتصالات

ممثلين عن الجهات الحكومية، وشركاء القطاع الخاص، ومنظمات المجتمع المدني، وأعضاء السلك الدبلوماسي، إلى جانب عدد من الداعمين للعمل الإنساني. خلال الفعالية، تم تسليط الضوء على مساهمات زين في حملات المفوضية على مدى السنوات العشر الماضية، ومنها حملة الشتاء وحملة شهر رمضان المبارك، والتي أسهمت في إيصال المساعدات الإنسانية الحيوية

نظمت المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في دولة الكويت، ومجموعة زين، الشركة الرائدة في الابتكارات التكنولوجية في الشرق الأوسط وأفريقيا، فعالية خاصة لإحياء يوم اللاجئين العالمي، والاحتفال بمرور عقد على شراكتهما الهادفة إلى دعم المجتمعات النازحة قسراً حول العالم. أقيمت الفعالية تحت رعاية وزارة الخارجية، وجمعت

تمثيلاً عن فريق منارة التطوعي

behalf of Manara Volunteering Team



استراتيجي أدرك مبكراً أهمية دور القطاع الخاص في دعم العمل الإنساني وتعزيز أثره. فقد أسهمت هذه الشراكة في توفير المساعدات الإنسانية لآلاف الأفراد والأسر من اللاجئين والنازحين، كما دعمت الفئات الأكثر ضعفاً من خلال برامج هدفت إلى صون الكرامة الإنسانية ومساعدة الأسر على إعادة بناء حياتها». وأضاف: «وانطلاقاً من روح هذه المناسبة، حرصنا على إطلاق شعار خاص احتفاءً بهذه الشراكة المتميزة مع مجموعة زين تحت عنوان: «الطاء زين الأفعال»، تقديراً لعقد من التعاون والطاء المشترك».

من جانبه، قال نواف الغربلي، الرئيس التنفيذي لـ زين الكويت: «على مدى العقد الماضي، عكست شراكتنا مع المفوضية إيمان زين بأن التقدم الحقيقي يبنى من خلال التعاون، والمسؤولية المشتركة، والأثر المستدام. وانطلاقاً من استراتيجيتنا التي تحمل عنوان «4WARD - التقدم بغاية»، وهدفنا المتمثل في توفير اتصال دائم - حياة أجمل، نؤكد التزامنا بتوظيف انتشارنا الإقليمي، وقدراتنا الرقمية، ومنظومة شراكاتنا الراسخة لدعم المجتمعات في أوقات الأزمات، والإسهام في بناء عالم أكثر شمولاً.

إلى أكثر من 11.000 فرد، «نحو 2.000 أسرة»، في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من خلال تقديم المساعدات النقدية، وساعدت هذه الشراكة اللاجئين والأسر النازحة الأكثر احتياجاً على تلبية احتياجاتهم الأساسية، مع الحفاظ على كرامتهم وتحسين ظروفهم المعيشية خلال أوقات الأزمات.

كما تضمن البرنامج حلقة نقاشية شاركت فيها جنيفر سليمان، الرئيس التنفيذي للاستدامة في مجموعة زين، تناولت دور الشركات في الاستجابة للاحتياجات الإنسانية المتنامية، إلى جانب دور الذكاء الاصطناعي والصناعات الناشئة في دعم التنمية والعمل الإنساني. وتم تكريم الشركاء الكويتيين الداعمين تقديراً لساندتهم لجهود المفوضية خلال السنوات الماضية، بما يعكس مكانة الكويت كمركز للعمل الإنساني، والتزامها الراسخ بدعم الجهود الإنسانية ومساندة المحتاجين.

وأشاد خالد خليفة، مستشار المفوض السامي وممثل المفوضية لدى دول مجلس التعاون الخليجي، بالشراكة الممتدة مع زين على مدى عقد كامل، قائلاً: «برزت شركة مجموعة زين منذ عقد من الزمن كشريك إنساني



مداخلون

وفي يوم اللاجئين العالمي، نحدد التأكيد على تضامننا مع الأشخاص الذين أجبروا على النزوح، والتزامنا بتعزيز العمل الإنساني الذي يحفظ الكرامة، ويدعم القدرة على الصمود، ويترك أثراً إيجابياً مستداماً. «
يقام يوم اللاجئين العالمي هذا العام تحت شعار «إلى أن ينعم الجميع بالأمان»، تأكيداً على أن الحق في التماس الأمان حق إنساني أساسي، وركيزة مجتمعية مشتركة تعود بالنفع على الجميع. وفي وقت يواصل فيه النزوح العالمي التأثير في حياة ملايين الأشخاص حول العالم، تدعو الحملة إلى تجديد التضامن مع اللاجئين، وتقديم دعم أكبر للدول والمجتمعات المستضيفة التي تواصل إظهار الكرم والعطاء، مع تسليط الضوء على أهمية القيادة، والشراكات القوية، والاستثمار المستدام في العمل الإنساني.





محور كويتي عدسته تنطق بلغات عالمية

سامي الرميان:

حين تتحدث الصورة بلمت..
تحل الرسالة إلى القلوب



خاص - «بريق الدانة»:

لا ينظر المصور الفوتوغرافي الكويتي العالمي سامي الرميان إلى الكاميرا بوصفها أداة للتقاط الصور فحسب، بل يراها وسيلة لتوثيق الإنسان وحفظ الذاكرة وصناعة الأثر. فمنذ سنوات كرس خبرته الطويلة لخدمة العمل الإنساني والخيري، مؤمناً بأن الصورة الوثائقية الصادقة قادرة على أن تروي قصة كاملة، وأن تخذل لحظات قد لا تتكرر، وتصبح شاهداً على جهود المتطوعين وصناع الخير. وفي هذه المقابلة، يتحدث سامي الرميان عن رحلته مع التصوير الوثائقي، ورؤيته لمسؤولية المصور تجاه مجتمعه، وأثر الذكاء الاصطناعي في هذا المجال، كما يستعرض تفاصيل معرضه الأخير «وجوه العطاء» الذي وثق من خلاله سنوات من العمل الإنساني داخل الكويت وخارجها:

المصور الوثائقي مسؤول عن كتابة التاريخ بالصورة



**هل يحمل التصوير الوثائقي المشاعر
والعواطف؟ وهل يمكن للصورة الصامتة أن
تنطق؟**

إتقان الجوانب الفنية للصورة من حيث الجودة والإضاءة والتكوين أمر يمكن اكتسابه بالممارسة والخبرة، لكن التصوير الوثائقي يعتمد في المقام الأول على الفكرة، وعلى قدرة الصورة على خدمة الموضوع في المجالات الإنسانية، لا يكون الهدف إنتاج صورة جميلة فقط، بل صورة تحمل مضموناً ورسالة، بحيث يفهم المشاهد محتواها دون الحاجة إلى شرح طويل.

**كيف يتميز المصور الوثائقي رغم تشابه
طبيعة العمل الإنساني والخيري في كثير من
البلدان؟**

من لم يعيش تجربة العمل الإنساني عن قرب، قد تكون لديه حدود في التقاط الصورة، أما من شارك في الميدان فإنه يمتلك مساحة أوسع للإبداع والابتكار، فعلى سبيل المثال، «أزمة المياه» في البلدان الفقيرة يمكن تناولها من

**تعد من أبرز الأسماء في مجال التصوير
الفوتوغرافي الوثائقي على المستويين العربي
والعالمي، لماذا اخترت هذا الاتجاه؟**

في عام 2010 أدركت أهمية التصوير الوثائقي، خاصة في ظل كثرة المبادرات الإنسانية والأعمال الخيرية، ولأحظت ندرة وجود أرشيف فوتوغرافي يوثق اللحظة والحدث والقصة، بينما كان الاعتماد الأكبر آنذاك على التصوير المرئي، التصوير الوثائقي ليس مجرد التقاط صور لفعالية ما، بل هو مشروع متكامل يحتاج إلى إعداد مسبق وسيناريو مدروس، ويتحمل المصور فيه مسؤولية كبيرة تجاه الحدث الذي يوثقه. ومنذ ذلك الوقت بدأت رحلتي في هذا المجال، انطلاقاً من إيماني بأن الكويت بلد إنسانية والخير والعطاء، وأعتقد أن المصور يحمل مسؤولية وطنية ومجتمعية، فالتوثيق لا يحفظ الأحداث فحسب، بل يساهم أيضاً في استدامة العمل الخيري من خلال تقديم مادة توعوية، كما يمنح المتبرعين والمتطوعين فرصة لرؤية الأثر الحقيقي لما يقدمونه.



**التوثيق مسؤولية.. والكاميرا
أمانة قبل أن تكون مهنة**



وراء كل صورة إنسانية.. قصة تستحق أن تروى



في روسيا، ينظم سنوياً، وكانت الكويت ضيف شرف، المعرض حيث تم اعداد ورشة عمل شارك فيها أربعة مصورين مثلوا الكويت بالتنسيق مع سفارتنا في موسكو قدموا 50 صورة عن الحياة البرية في الكويت،

كيف يختلف شعور المصور بين لحظة التقاط الصورة وبعد عرضها للجمهور؟

التصوير الوثائقي يعتمد على قدرة المشاهد على قراءة الصورة، وهذه مسؤولية تقع على عاتق المصور في نقل المشاعر التي عاشها أثناء التقاطه، كلما نجح المصور في إيصال تلك الأحاسيس، ازدادت قيمة الصورة ورسالتها، ومع ذلك تبقى المشاعر التي يعيشها الإنسان في الواقع أعمق من أي صورة.

ما مدى تأثير الذكاء الاصطناعي في التصوير الفوتوغرافي؟

لا شك أن الذكاء الاصطناعي أصبح مؤثراً، ومن يحسن استخدامه سيستفيد من إمكاناته في تطوير الأفكار وتنظيم العمل، لكن الصورة الوثائقية تعتمد بنسبة مئة في المئة على المصادقية، وأي تدخل يغير حقيقتها يفقدها قيمتها. ويكفي أن نتذكر الصورة الشهيرة للطفل المغربي ريان، التي اجتاحت العالم رغم بساطتها، لأن قوتها كانت في صدقها وواقعيتها، وأرى أن أي صورة يتدخل الذكاء الاصطناعي في تغيير مضمونها تتحول إلى عمل فني أو صورة استديو، لكنها لم تعد صورة وثائقية، لأن الإنسان سيظل بحاجة إلى رؤية الواقع كما هو، حتى

عشرات الزوايا المختلفة؛ بدءاً من شح الأمطار، وضعف البنية التحتية، وحفر الآبار، ووصولاً إلى جهود الإغاثة والمساعدات الإنسانية. وكل زاوية منها تمثل قصة مستقلة يمكن توثيقها ضمن مشروع سيناريو متكامل.

هل واجهت صعوبات في مجال التوثيق؟

من خلال تجربتي، اكتشفت أن بعض المؤسسات الخيرية تفتقر إلى وجود مصور فوتوغرافي متخصص، وبالتالي يغيب الهدف الحقيقي من التوثيق نحن بحاجة إلى تثقيف المصورين، والانتقال بهم من مرحلة البحث عن الصورة الجميلة إلى إنتاج صورة تحمل فكرة ورسالة. كما أن غياب الأهداف الواضحة أدى إلى ابتعاد عدد من المصورين عن هذا المجال.

هل أنت متفائل بإمكانية تطوير مستوى المصورين الوثائقيين؟

هناك مصورون يجتهدون في تطوير قدراتهم وأفكارهم، كما توجد جهات داعمة للمواهب، لكن التطوير الحقيقي لن يتحقق ما لم يمتلك المصور نفسه الرغبة الصادقة في التعلم والتطور.

لماذا تلقي الجزء الأكبر من المسؤولية على المصور؟

لأن الرغبة الحقيقية يجب أن تنطلق من المصور نفسه، إلى جانب دور المؤسسات الرسمية والأكاديمية المعنية بالتصوير الفوتوغرافي، مثل المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب وغيرها، وأذكر أن المجلس كلفني قبل عامين بالمشاركة في معرض مختص عن الحياة البرية



«وجوه العطاء»... أرشيف يوثق سنوات من البذل والعمل الإنساني



يدرك مشكلاته ويساهم في حلها.

**حدثنا عن معرضك الأخير «وجوه العطاء»
الذي أقيم في جمعية نماء الخيرية.**

العمل الخيري والإنساني في الكويت كبير، ويستند إلى جهود مخلص ومستمرة، وفي عام 2010 قررت تسخير خبرة امتدت لأكثر من خمسة وعشرين عاماً في التصوير والإنتاج لخدمة هذا المجال، فبدأت التعاون مع المؤسسات الإنسانية والخيرية ضمن فرق تطوعية، وكانت البداية مع جمعية الهلال الأحمر الكويتي، حيث عايشت عن قرب جهود المتطوعين في الميدان، ولأول مرة أن تكون عدستي الناقل الحقيقي لهذه القصص، وبدأت أوثق جهود العاملين في الميدان دون ارتباط بزمان أو مكان أو جنسية، ومع مرور السنوات تكون لدي أرشيف غني يوثق محطات متعددة من العمل الإنساني، وبما أن وزارة الشؤون تولى اهتماماً واضحاً للعمل الخيري والإنساني والتطوعي جاءت فكرة إقامة معرض «وجوه العطاء» بالتعاون مع جمعية نماء، بالتزامن مع افتتاح مركز نماء للعمل التطوعي، وضم المعرض عدة أقسام، منها توثيق مخيمات اللاجئين السوريين في لبنان مع فريق تطوعي بقيادة عبد الكريم الشطي، مؤسس فريق لسان التطوعي، إضافة إلى قسم يوثق الأعمال الإنسانية داخل الكويت وخارجها، كما تناول المعرض جهود مؤسسات الدولة

خلال جائحة كورونا، ومن بينها مشروع «خط الحياة» الذي وثقت فيه من ضمن المبادرات مبادرة الدكتور عيسى لازي في تطوير جهاز للأكسجين بالتعاون مع إحدى الشركات، بما ساهم في الحد من انتقال فيروس كورونا، وتضمن المعرض أيضاً صوراً للجسر الجوي الكويتي لإغاثة الدول المنكوبة، مثل تركيا وليبيا وغيرهما، واختتم المعرض بقسم خاص يوثق مسيرة أحد أشهر المتطوعين في الكويت، المعروف بـ«أبو جراح»، الذي بدأت مبادراته من مواقف بسيطة تحولت إلى مشاريع تطوعية مؤثرة.

وفي ختام المعرض خصصت لوحة لزوار المعرض لكتابة أفكارهم ومقترحاتهم لتطوير العمل الخيري والإنساني.

لماذا غلبت الصور بالأبيض والأسود على المعرض؟

أرى أن الأبيض والأسود يجعل المتلقي أكثر تركيزاً على المشاعر والرسالة، ويبعده عن تشتيت الألوان، ولذلك فهو الأقرب إلى التعبير عن الحالة الإنسانية. وأنا بطبيعتي أميل إلى هذا الأسلوب في التصوير الوثائقي، بينما قد تكون الصورة الملونة أكثر ملاءمة في مجالات فوتوغرافية أخرى.

ماذا عن الاستحقاقات المقبلة؟

بإذن الله تعالى سوف أترأس لجنة تحكيم معرض تصوير عالمي متى ما اكتملت كافة التجهيزات سيتم الاعلان عن تفاصيله وهو يشكل إضافة الى مسيرتي كمصور فوتوغرافي كويتي تضاف الى المشاركات الاقليمية والعربية والعالمية التي حققتها باسم بلدي الحبيب.

أزياء مهرجان
تريبيكا السينمائي 2026..
الاستدامة والعودة للطبيعة



شهد مهرجان تريبيكا السينمائي لعام 2026 واحدة من أكثر دوراته أناقة وتميزاً في تاريخه الممتد لـ 25 عاماً. ولم تقتصر الأناقة على السجادة الحمراء التقليدية، بل رسمت العروض والبرامج المشاركة ملامح متجددة للموضة، حيث تحولت فئة الأفلام القصيرة على وجه الخصوص إلى حدث بارز ومنصة ملهمة لاستشراف مستقبل صناعة الأزياء.



الاستدامة والعودة إلى الطبيعة..

فيلم «من المزرعة إلى الموضة»

«Farm to Fashion»

الجذور والموارد الطبيعية القائمة على حلول البيئة. تم إنتاج الفيلم بالشراكة مع وزارة الزراعة والأسواق في ولاية نيويورك ومركز نيويورك للابتكار في مجال الأزياء، وتتبع رحلة نسيجية ملهمة تبين كيف يمكن لصوف الأغنام المستدام والمستورد محلياً من شمال

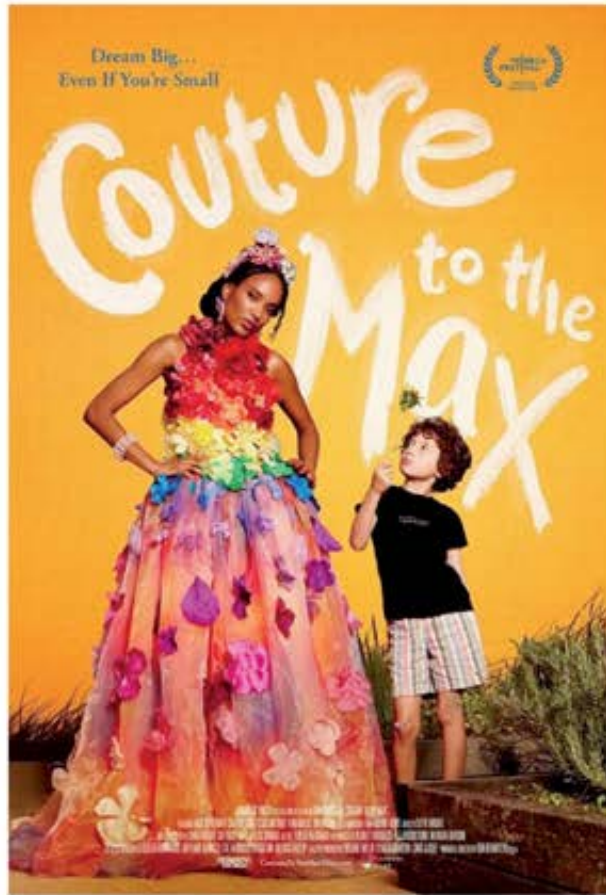
طرح هذا الفيلم القصير، الذي أخرجه أوليفر هالفين، تساؤلاً جوهرياً حول قدرة صناعة الأزياء على ابتكار مستقبل أكثر استدامة وأملاً من خلال العودة إلى



مزرعة «ماما» التي تدعم اقتصاد الألياف المحلي والتنوع البيولوجي»، والمصممتين الشهيرتين دونا كاران «مؤسسة علامة أوريان زين» وميمي بروبر. وقد قدمت كاران وبروبر قطعاً صوفية مميزة تثبت أن الأقمشة الصديقة للبيئة قادرة على تقديم إطلالات راقية ومبتكرة لا تقل جمالاً عن الأزياء التقليدية.



ولاية نيويورك أن يصل بسلسلة وإبداع إلى منصات عروض الأزياء الراقية في مانهاتن. ركز الفيلم على شخصيات رائدة مثل الممثلة إيزابيلا روسيليني «مالكة



**صناع الموضة من الجيل القادم..
فيلم «أزياء راقية بأقصى درجاتها»
«Couture to the Max»**

بينما ركز الفيلم الأول على المواد المستدامة، سلطَ فيلم المخرجة دوري بيرنشتاين الضوء على المواهب الناشئة التي ستشكل مستقبل التصميم، وكيف يفكر الجيل الجديد بوعي ومسؤولية تجاه ما يبتكرونه. تتبع الفيلم الصعود المثير للطفل ماكس ألكسندر (9 سنوات)، نجم منصة تيك توك، والذي بدأ بصقل مهاراته وتصميم الأزياء المسرحية منذ سن الرابعة.

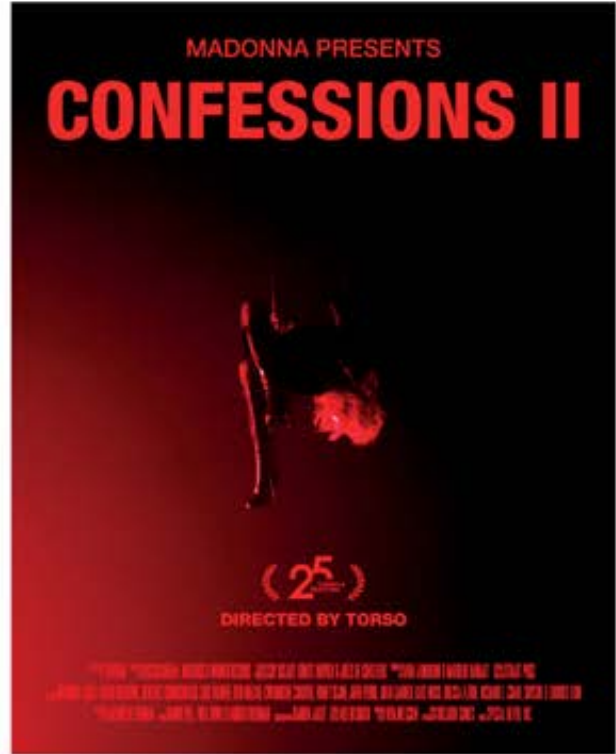
استخدام أقمشة أو مواد جديدة بالكامل، مما يفتح آفاقاً جديدة لمفهوم إعادة التدوير في الأزياء الراقية (Couture).

تميزت أزياء ماكس بالاعتماد الكبير على المواد المعاد تدويرها، مرسخاً فكرة مبتكرة مفادها أن «أي شيء يمكن أن يتحول إلى فستان رائع، وليس بالضرورة





كلاسيكياً مفعماً بالحياة على عروض المهرجان. نجح مهرجان تريبيكا 2026 في دمج السينما بالموضة ليقدم رؤية متكاملة؛ بداية من بريق الأزياء الراقية لعلامات مثل دولتشي أند غابانا، وصولاً إلى التصميم الواعي القائمة على الصوف الطبيعي والمواد المعاد تدويرها، مؤكداً أن مستقبل الموضة يتجه بقوة نحو الاستدامة والأصالة المحلية، ودعم المواهب الصغيرة والواعدة.



الصخب الاستعراضي وملكة البوب..

فيلم «اعترافات مادونا 2»

إلى جانب التوجهات البيئية والمستقبلية، حظي الجانب الاستعراضي الفاخر بنصيب كبير من الضجة؛ حيث شكل عرض فيلم «اعترافات مادونا 2» حدثاً مدوياً شهد ظهور ملكة البوب بست أغنيات جديدة، متألقة بأزياء استعراضية فاخرة من تصميم دار «دولتشي أند غابانا» «Doltech & Gabbana»، مما أضفى بريقاً



أناقتك

بما يناسبك... من الموضة..



الإختيار الذكي.. الحقيبة المثالية لكل مناسبة

تعتبر الحقيبة قطعة أساسية لا غنى عنها في خزانة كل امرأة، فهي ليست مجرد أداة لحمل المستلزمات اليومية، بل هي اللمسة السحرية التي تمنح إطلالتك طابعاً خاصاً وتعبر عن هويتك وأناقتك. إن سر الإطلالة الموفقة يكمن في معرفة كيفية اختيار الحقيبة التي تتماشى مع طبيعة الحدث وتتناغم بشكل مثالي مع ما ترتدينه من أزياء وأحذية.

رفيقة يومك كيف تختارين حقيبتك حسب المناسبة؟

لكل مقام مقال، ولكل مناسبة حقيبة تناسبها. ففي أوقات العمل والاجتماعات الرسمية، تبرز الحقائب الكبيرة والهيكلية «Tote Bags» كخيار مثالي يجمع بين العملية والأناقة الشديدة، حيث تتسع للأوراق والأجهزة وتمنحك مظهراً جاداً. أما في النزعات اليومية الكاجوال، فإن حقائب الظهر الصغيرة أو حقائب الكروس «Cross-body» تمنحك حرية الحركة والراحة. وعندما يحين وقت السهرات والحفلات المسائية، يتراجع الحجم ليترك الساحة لحقائب الكتش «Clutch» الصغيرة والمطرزة أو الحقائب المزودة بسلاسل معدنية براقّة تضيف بريقاً على فستانك.





التناغم البصري.. علاقة الحقيبة بملابسك

القاعدة الذهبية في عالم الموضة هي خلق التوازن البصري؛ فإذا كانت ملابسك تحمل نقوشاً كثيرة أو ألواناً صاخبة، فمن الأفضل اختيار حقيبة كلاسيكية بلون محايد وتصميم بسيط لتهدئة المظهر العام. وعلى العكس من ذلك، إذا كنت ترتدين إطلالة موحدة اللون «Monochrome» أو فستاناً بسيطاً، فإن الحقيبة هنا تصبح نجمة العرض، حيث يمكنك اختيارها بلون جريء أو بنقوش برية لإضفاء الحيوية على المظهر. كما أن حجم الحقيبة يجب أن يتناسب مع بنيتك؛ فالقامات القصيرة تناسبها الحقائب الصغيرة والمتوسطة، بينما تمنح الحقائب الكبيرة توازناً رائعاً للقامات الطويلة.

نبض الشارع.. ما هي صيحة الموضة الآن؟

تشهد منصات الموضة العالمية هذا الموسم عودة قوية للحقائب المستوحاة من أواخر التسعينيات وبداية الألفية، وتحديدًا حقائب الكتف الصغيرة «Baguette Bags» التي تحمل تحت الإبط مباشرة. كما تكتسح الأسواق الحقائب ذات الأشكال الهندسية غير التقليدية، مثل الحقائب الدائرية والمثلثة، والتي تمنح الإطلالة لمسة عصرية متمردة. وعلى صعيد الألوان والمواد، برزت الجلود المجدولة يدوياً، وحقائب الفرو الناعم، إلى جانب الألوان الحيوية كالأخضر العشبي، البرتقالي الدافئ، والدينيم «الجيّنز» الذي عاد بقوة في تصميم الحقائب اليومية.

فن التنسيق.. دمج الحقيبة مع الأزياء والحذاء

لقد انتهى عصر القواعد الصارمة التي توجب تطابق لون الحذاء مع الحقيبة تماماً، وباتت الموضة الحالية تميل إلى «التناغم والتكامل» بدلاً من التطابق. يمكنك اليوم ارتداء حذاء رياضي أبيض مع حقيبة كروس بلون نيود، أو تنسيق حذاء كعب عالٍ أسود مع حقيبة باللون الأحمر الصارخ لكسر الرتابة. السر يكمن في توحيد «الروح العامة» للإطلالة؛ فإذا كان الحذاء يحمل تفاصيل معدنية فضية، يفضل أن تكون سلاسل الحقيبة باللون الفضي أيضاً. كما يمكن تنسيق الحقيبة مع قطعة إكسسوار أخرى كالحزام أو الوشاح لخلق إيقاع لوني متناسق وجذاب دون مبالغة.



ترى أن صناعة المحتوى أصبحت أكثر تأثيراً في قطاع السياحة والتجارة

مريم معرفي:

**السفر راحة نفسية... أحب أن أعيش
التجربة وأكتشف ثقافات جديدة**

«بريق الدانة» - خاص:

في عالم يتغير بسرعة، لم تعد صناعة المحتوى مجرد حور ومقاطع قصيرة، بل أصبحت رسالة وهوية وتأثيراً حقيقياً. وعندما يُذكر هذا المجال في الخليج، يبرز اسم مريم معرفي كواحدة من الشخصيات التي استطاعت أن تبني حضورها بأسلوبها العفوي، وذوقها اللافت، وقدرتها على تحويل الشغف إلى نجاح. في هذا الحوار، تفتح مريم معرفي أبواب تجربتها بكل طراحة، فتتحدث عن الفروقات بين صناعة المحتوى في الشرق والغرب، ورحلتها من عالم الجمال إلى صناعة المحتوى، وكيف حافظت على ثقة جمهورها رغم تغيرات هذا المجال. كما تشاركنا رؤيتها لمستقبل صناعة المحتوى، وأسرار اختياراتها في السفر، ونطائرها لكل فتاة تبحث عن الاستقلالية والثقة. حوار مليء بالأفكار الملهمة، والرؤى الواقعية، والرسائل التي تعكس شخصية مؤثرة استطاعت أن تترك بصمتها بهدوء وثبات. وأكثر ما يميز مريم هو حفاظها على هويتها وبساطتها، وهو ما جعلها تحظى بحبة جمهورها وتقديرهم، وتصبح نموذجاً يُحتذى به في تقديم محتوى راقٍ يجمع بين المصداقية والجودة:

إيطاليا وجنوب فرنسا
وسويسرا هيفهم
لا يفوت وبعض الوجهات
في آسيا رائعة لمحبي
الهدوء والطبيعة



عالمي.

ما أبرز الفوارق الذي تلمسينها خصوصاً في مجال التعاون مع الجهات السياحية والعلامات التجارية بين الشرق والغرب؟

في الخارج يهتمون كثيراً بالتفاصيل والتنظيم، وكل شيء يكون مرتباً ومخططاً له مسبقاً. أما في الخليج، فهناك سرعة ومرونة أكبر، والجميل أن العلامات التجارية

بصفتك صانعة محتوى نشطين في أكثر من بيئة، كيف ترين الفرق بين تعامل الإعلام والجمهور مع المؤثرين في الشرق والغرب؟

أشعر أن صناعة المحتوى في الغرب تعامل باعتبارها مهنة وعملاً احترافياً بشكل طبيعي، بينما لا يزال هناك في منطقتنا من يستغربها أو يصدر أحكاماً سريعة عليها. لكن الحقيقة أن الوضع تطور كثيراً في السنوات الأخيرة. وأكثر ما يعجبني في الخليج هو أن الجمهور قريب من صانع المحتوى، ويشعر بأنه شخص منهم، وليس مجرد «مؤثر».

هل تشعرين أن صانع المحتوى في العالم العربي ما يزال ينظر إليه بطريقة تختلف عن الغرب؟

نعم، إلى حد ما، لكن الوعي أصبح أكبر اليوم، خاصة بعدما رأى الناس أن المحتوى أصبح يؤثر في السياحة والتجارة وحتى في أسلوب الحياة. وأرى أن هناك الكثير من صناع المحتوى الخليجيين يقدمون أعمالاً بمستوى



من أخطاء السفر الشائعة تكثيف الأنشطة على حساب المتعة



أشارك أشياء بسيطة، ومع مرور الوقت اكتشفت أنني أحب هذا المجال وأستمتع بالتواصل مع الناس.

ما أكثر شيء تعلمته من مجال التجميل وأفادك في صناعة المحتوى؟

علمني الذوق، والاهتمام بالتفاصيل، والتصوير، واختيار الزوايا المناسبة، وحتى الثقة أمام الكاميرا. وكل هذه الأمور صنعت فرقاً كبيراً في المحتوى الذي أقدمه.

كامرأة كويتية، كيف تحرصين على إظهار هويتك وثقافتك في محتواك؟

أحب أن أكون على طبيعتي، سواء في طريقة حديثي أو أسلوبتي أو حتى في اختياراتتي. وأشعر أن البساطة والعفوية تعكسان صورة جميلة عن الفتاة الكويتية.

ما الرسالة التي تحبين إيصالها عن الفتاة الكويتية؟

أن الفتاة الكويتية قادرة على أن تكون ناجحة، وأنيقة، وقوية، وطموحة في الوقت نفسه، وأن تصل إلى ما تريده دون أن تتصنع أو تغير حقيقتها.

ماذا يمثل لك السفر بعيداً عن وسائل التواصل الاجتماعي وصناعة المحتوى؟

السفر بالنسبة لي راحة نفسية وتغيير للأجواء قبل أي

الخليجية أصبحت تهتم بجودة العمل والهوية بشكل واضح.

هل ترين أن الجمهور أصبح أكثر وعياً بالمحتوى الإعلاني؟ وكيف تحافظين على ثقة متابعيك؟

بالتأكيد، فالمتابع اليوم يستطيع أن يميز بسرعة بين الإعلان الصادق والتسويق المبالغ فيه. لذلك لا يمكنني أن أشارك أي شيء لست مقتنعة به، لأن ثقة الناس بالنسبة لي أهم من أي إعلان.

كيف ترين مستقبل صناعة المحتوى في الخليج؟

أراه واعداً جداً، خاصة مع التطور الكبير الذي يشهده قطاع السياحة والترفيه والموضة. الخليج لم يعد يكفي بمتابعة الترنندات، بل أصبح يصنعها أيضاً.

بدأت بالمكياج، فما الذي دفعك إلى التحول لصناعة المحتوى؟

منذ البداية كنت أحب عالم الجمال والاهتمام بالتفاصيل، ثم اكتشفت أن الناس يحبون متابعة أسلوب حياتي واختياراتي وسفري أكثر، فتطور الأمر تدريجياً حتى أصبح المحتوى جزءاً مني.

هل كان هذا التحول مخططاً له أم جاء بشكل طبيعي؟

لم يكن مخططاً له، بل حدث بشكل طبيعي. في البداية كنت



البساطة والعفوية تعكسان صورة جميلة عن الفتاة الكويتية..



**ما أكثر الأخطاء التي يرتكبها الناس أثناء
السفر في الصيف؟**

أن يملؤوا جدولهم بالأنشطة دون أن يتركوا وقتاً
للاستمتاع، أو أن يؤخروا الحجز حتى ترتفع الأسعار
ويواجهوا صعوبة في إيجاد الخيارات المناسبة.

**ما نصائحك لمن يريد رحلة جميلة بتكلفة
معقولة؟**

الحجز المبكر يحدث فرقاً كبيراً، كما أن اختيار فترة أقل
ازدحاماً يساعد كثيراً. وليس من الضروري الإقامة في
أغلى الفنادق، فالأهم هو جودة التجربة نفسها.

**هل ترين أن وسائل التواصل الاجتماعي غيرت
طريقة الناس في اختيار وجهات السفر؟**

بكل تأكيد، فالكثير من الناس أصبحوا يسافرون إلى
أماكن شاهدها في مقاطع الريلز أو تيك توك. ووسائل
التواصل ساهمت في شهرة العديد من الوجهات خلال
وقت قصير.

**ما أكثر وجهة أثرت فيك أو غيرت نظرتك
للحياة؟**

أي مكان يجمع بين الهدوء والطبيعة يترك أثراً جميلاً في
نفسي. أحب الأماكن التي تساعدني على الابتعاد عن
الضغوط والعيش في اللحظة بكل بساطة.

شيء. أحب أن أعيش التجربة، وأستمتع بها، وأكتشف
أماكن وثقافات جديدة.

**ما الوجهات التي ترين أنها تستحق الزيارة
في صيف هذا العام؟**

الصيف في أوروبا لا يفوت، خاصة في إيطاليا وجنوب
فرنسا وسويسرا. كما أن بعض الوجهات في آسيا
أصبحت رائعة لمحبي الهدوء والطبيعة.

على أي أساس ترشحين وجهة لمتابعيك؟

الأمان يأتي أولاً، ثم أن تكون الوجهة فعلاً تستحق
الزيارة، وتقدم تجربة جميلة سواء من حيث الأجواء أو
الأنشطة أو حتى القيمة مقابل السعر.

-هل تميلين أكثر إلى الوجهات الثقافية أم الترفيهية؟

أحب النوعين، لكنني غالباً أميل إلى الأماكن التي تحمل
طابعاً ثقافياً مختلفاً، لأنها تترك ذكرى مميزة ولها نكهة
خاصة.

**كيف يمكن للفتاة أن تسافر بثقة واستقلالية
وتحافظ على سلامتها؟**

من المهم أن تكون على دراية بالبلد الذي ستزوره، وأن
تحتجز في أماكن موثوقة، وألا تمنح ثقتها بسرعة لأي
شخص. والأهم أن تحترم ثقافة المكان الذي تزوره.

هيفاء عادل بطله «حب وحرب» للكاتبة فجر السعيد

من أهم الانتاجات المرتقبة والذي يشهد عودة الكاتبة والمنتجة فجر السعيد تتولى الفنانة القديرة هيفاء عادل بطولة مسلسل «حب وحرب» الذي انتهت فجر السعيد من كتابة حلقاته وهو من إخراج غافل فاضل، ويستعرض العمل قصصاً إنسانية وعلاقات تشكلت في ظل فترة الغزو العراقي للكويت 1990 وما خلفته من آثار اجتماعية ونفسية. وقد أعلن حتى الآن إلى جانب مشاركة الفنانة هيفاء عادل الممثلة منى شداد.



علي كاكولي والاعتراب النفسي في «بيت هدام»

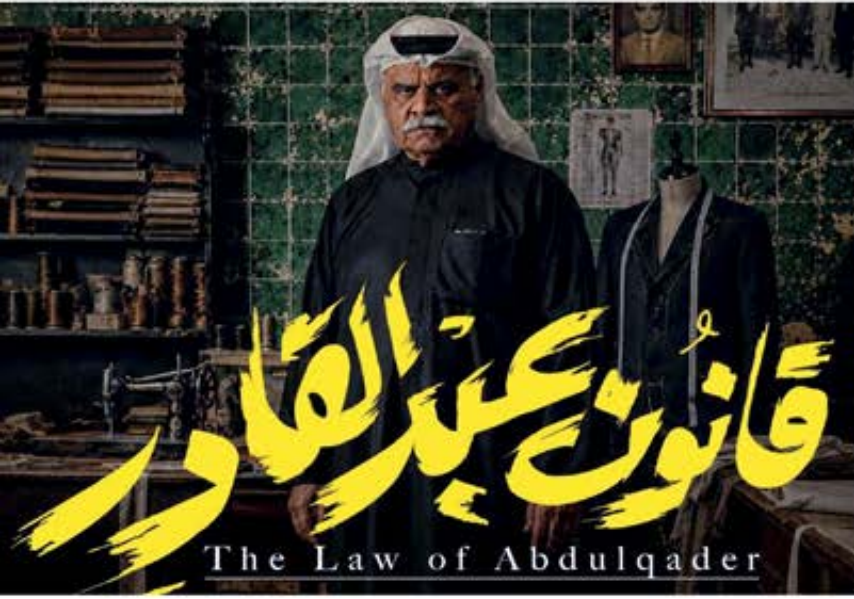
يمثل مسلسل «بيت هدام» أحد المشاريع المنتظرة لكونه مستوحى من رواية «كل الأشياء» للكاتبة بثينة العيسى، ويتناول قضايا الاعتراب النفسي والهوية والانتماء في قالب اجتماعي وإنساني، ويتولى إخراجة اللبناني سعيد الماروق.



ناصر القسبي تاجر من القصيم في «العقيلات»

يخوض الفنان والنجم السعودي ناصر القسبي تجربة درامية مستحقة في مسلسل «العقيلات» بوصفه أحد أضخم المشاريع السعودية المنتظرة، إذ يتناول سيرة تاجر العقيلات من القصيم ورحلاتهم بين الجزيرة العربية والعراق وبلاد الشام خلال القرنين التاسع عشر وبدايات القرن العشرين.

داود حسين يفرض «قانون عبدالقادر»



عودة قوية للفنان داود حسين من خلال شخصية عبدالقادر في المسلسل الاجتماعي «قانون عبدالقادر» وتطور أحداث المسلسل في إطار درامي يحمل طابعاً كوميدياً، ويستعرض حكاية شخصية «عبدالقادر» وما يواجهه من مواقف وصراعات تقوده إلى سلسلة من المفارقات، في معالجة تجمع بين الكوميديا والدراما الاجتماعية. ولم يكشف حتى الآن عن تفاصيل القصة الكاملة، إذ يحرص صناع العمل على إبقاء أحداثه طي الكتمان. الفكرة من تأليف منصور البلوشي أحد أبطال المسلسل، في حين تكفل بمهمة التأليف عبدالله حافظ والخراج تحت إدارة حسين دشتي.



خالد البريكي يتجول في «البيت الأزرق»

يتجه العمل إلى تقديم تجربة مختلفة في الدراما الخليجية، إذ يمزج بين الرعب النفسي والكوميديا الاجتماعية، في إطار من الغموض والتشويق. ولم تُعلن الشركة المنتجة شاشاً حتى الآن عن الخطوط الدرامية الكاملة للقصة، مكتفية بالكشف عن هوية العمل وأبطاله.



«ذنوب» يعيد حسن البلام للدراما التراجيدية

يواصل الفنان والنجم حسن البلام تصوير المرحلة الأخيرة من مسلسله الدرامي الجديد «ذنوب» الذي يجمع بين الدراما النفسية والجريمة والغموض، وتطور أحداثه في حقبتين زمنيتين برؤية بصرية سينمائية. المسلسل من تأليف وإخراج محمد أنور.

هدى حسين تغوص في عالم الأساطير الشعبية بمسلسل «المهبولة»



من تأليف الكاتب هيثم بودي وإخراج حسين دشتي تخوض الفنانة هدى حسين جربة درامية تتكون من 10 حلقات تحت عنوان «المهبولة» من إنتاج الاماراتي يوسف الغيث، وتقدم من خلالها هدى إحدى أكثر شخصياتها اختلافاً في السنوات الأخيرة. ويستلهم المسلسل أحداثه من إحدى أشهر الحكايات المتداولة في الموروث الشعبي الخليجي، وهي قصة «الملاية»، الشخصية التي أحاطتها على مدى عقود روايات متضاربة ربطتها بالشعوذة والغموض، قبل أن تتحول إلى أسطورة تناقلتها الأجيال وأصبحت جزءاً من الذاكرة الشعبية. ولا يكفي العمل بإعادة سرد الحكاية بصورتها التقليدية، بل يعيد قراءتها من منظور درامي جديد.



روعة السعدي وحسن خليل اعلان خطوبتهما رسمياً

أعلن النجمان السوريان روعة السعدي وحسن خليل خطوبتهما رسمياً، مكلّين قصة حبهما بالارتباط بعد سنوات من الشائعات والتكهنات التي لاحقتهم في الأوساط الفنية ومواقع التواصل الاجتماعي. جاء الإعلان عبر منشور مشترك للتنائي على حساباتهما الرسمية.



«حين لا يرانا أحد» أبهر النور على MBC

أخيراً وبعد خروجه المفاجئ من سباق رمضان 2026 أبصر النور مسلسل «حين لا يرانا أحد» على شاشة تلفزيون MBC وهو من انتاجات العام الفائت وهو عمل درامي تشويقي من تأليف الكاتبة العراقية نور البدري وإخراج محمد سمير.

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



عمرو مصطفى يحقق «هاتريك» لحني في ألبوم عمرو دياب «حييتك»

رغم التغيرات المتسارعة التي تشهدها خريطة صناع الموسيقى مع كل إصدار جديد، جدد الملحن عمرو مصطفى تعاونه الاستثنائي مع النجم الكبير عمرو دياب في ألبومه الأحدث «حييتك»، محققاً «هاتريك» لحنياً جديداً يبرهن على استمرارية واحدة من أطول وأنجح الشراكات الفنية في تاريخ الأغنية العربية الحديثة الممتدة لأكثر من 27 عاماً.

وضعت البصمة الإبداعية لعمرو مصطفى نقاط القوة في ألبوم «الهضبة» الجديد عبر ثلاث أغنيات مميزة.



«قتل اختياري» يعود للبلاتوهات ليناقش معاناة أمهات أطفال «متلازمة داون»

حسم القائمون على مسلسل «قتل اختياري» من بطولة النجمين ركين سعد وأحمد خالد صالح قرارهم النهائي، بتحديد الأول من شهر أغسطس المقبل موعداً رسمياً لاستئناف تصوير مشاهد العمل، وذلك بعد فترة توقف طويلة تجاوزت العام الكامل.



وائل جسار يتألق في «الحمائم» التونسية ويكشف أسراره لـ «سولد أوت»

أحيا النجم اللبناني وائل جسار حفلاً غنائياً استثنائياً على مدرج مهرجان الحمائم الدولي في دولة تونس، ليضيف نجاحاً جديداً إلى سلسلة حفلاته الصيفية في المهرجانات العربية العريقة، وسط حضور جماهيري غفير تفاعل مع صوته الرومانسي وأدائه الطربي الأصيل.

سلطان الطرب جورج وسوف يشعل مدرج «جرش» في دورة استثنائية ضمت 212 فعالية



أحيا سلطان الطرب النجم الكبير جورج وسوف حفلاً غنائياً تاريخياً على مدرج مهرجان جرش للثقافة والفنون في دورته الأربعين بالأردن، حيث قدم خلال الحفل باقة متميزة من أشهر أغانيه المحببة لدى جمهوره، وسط تفاعل جماهيري عارم وهتافات لم تهدأ طوال السهرة التي امتزج فيها سحر الطرب الأصيل بعراقة التاريخ. وشهدت فعاليات هذه الدورة من المهرجان برنامجاً نوعياً غير مسبوق من حيث حجم وتنوع الأنشطة.



نجوم الفن والإعلام يضيئون حفل زفاف إنجي وأحمد

في واحدة من أجمل السهرات التي جمعت كبار صناعات الفن والإعلام، احتفلت المذيعة المتألقة إنجي علي بزفافها إلى مدير التصوير البارز أحمد مرسى، وذلك في حفل أسطوري أقيم بأحد الفنادق الكبرى الشهيرة بالعاصمة، وسط أجواء ساحرة فاضت ببهجة ومشاعر الفرح والاحتفاء بالعروسين.



رامي عياش يكسر المألوف بـ «عذبيني»

أطلق «البوب ستار» الفنان اللبناني رامي عياش أحدث أعماله الغنائية المصورة بعنوان «عذبيني»، مقتحماً بها الساحة الفنية بعمل استثنائي اختار فيه العودة إلى الغناء باللغة العربية الفصحى، مقدماً قالباً موسيقياً متطوراً يجمع بين رصانة الكلمة وعصرية النغم.



انضمت رسمياً إلى «Outphet» كواحدة من أبرز الأسماء والشخصيات

رويدة المحروقي:

الفنان الحقيقي لا يكرر نفسه، بل
يبحث دائماً عن مغامرة جديدة!

خاص - «بريق الدانة»

تواصل الفنانة الإماراتية رويدة المحروقي ترسيخ حضورها كواحدة من أبرز الأصوات الخليجية التي تراهن على التجديد والاختلاف، فمنذ انطلاقتها اختارت ألا تسير في الطرق المألوفة، بل جعلت من التجريب الموسيقي عنواناً لمسيرتها، باحثة في كل عمل عن فكرة جديدة وصوت مختلف وهوية فنية متجددة، رويدة لديها فلسفة في التعاطي مع مجال الغناء حتى خلال الفترة التي غابت فيها، في أحدث إصداراتها الغنائية «بانت فيك» تقدم رويدة تجربة مغربية بطابع عصري وإيقاع «ريغيه» هادئ، مؤكدة أن الأغنية ليست مجرد عمل جديد، بل محطة مختلفة تعكس فلسفتها في كسر الأنماط التقليدية. في هذا الحوار تكشف كواليس الأغنية ورؤيتها للكلب ورسائل العمل الفنية والإنسانية، معها كان الحوار التالي:

تواريت الظروف الخاصة، التي واجهتني، واستغلت فترة التوقف في لدراسة ورصد الساحة الفنية.

قبل الولوج إلى جديدك نتوقف عند تنوع الأغاني التي تقدمينها!

منذ أن وطأت قدمي الساحة الغنائية وأنا كفنانة اخترت لنفسي هوية خاصة تعتمد على التجديد والتنوع في الغناء وأن يسمعي الجمهور بأكثر من لون، وأقربها إلى قلبي الرومانسية الهادئة والمؤثرة، لذا تشعر في اختياري للأغاني يكون حسب توجه الناس في ذلك الوقت، وبحسب إحساسي ومزاجي.

مشكلة «عويصة»، عندما تسيطر المزاجية على «مود»، الفنان؟

تضحك.. مزاجيتي لطيفة وليست شريرة، المزاجية عندما تكون من أجل تقديم عمل مستحق تكون مزاجية ايجابية، والدليل بأنني عندما أقدم على طرح أي عمل جديد تجدني اتجه نحو الأغنيات المتعوب عليها.

ماذا عن واقع الساحة الغنائية في السنوات الأخيرة؟

الساحة الغنائية تحتوي مساحات كثيرة ومختلفة ومتلما يوجد السيئ توجد اعمال ذات مستوى، شخصياً لا التفت الى قاع الكأس بل اسعى واجتهد من أجل خلق حالة توصل مستمرة مع جمهوري فتجدني بين فترة وأخرى أطرح عمل مستحق، حتى خلال فترة ابتعادي القسرية عن الساحة كنت مشغولة ولم أنفك عن التفكير في عودة مستحقة.

على ذكر الابتعاد لماذا تعتبرينه ابتعاداً قسرياً؟

عندما تجد نفسك أمام استحقاقات أهم من الغناء تضطر للتواري التدريجي والانسحاب المؤقت وهذا ما فرضته



اعترف بمزاجيتي لكنها مزاجية لطيفة وإيجابية ومستحقة



ما الذي يميز الأغنية موسيقياً؟

«بانت فيك» أغنية مغربية بإيقاع ريغيه هادئ، تحمل طابعاً مريحاً ومختلفاً، وتعكس روحاً متحررة تخرج عن المألوف. منذ البداية كنت أبحث عن عمل لا يشبه السائد، ويمنح المستمع تجربة موسيقية جديدة، كتب كلمات الأغنية الشاعر أمين الفاهي، ولحنها محمد فارسي، بينما تولى بدر مخلوقي مهمة التوزيع الموسيقي، وقد شكل هذا الثلاثي هوية فنية متكاملة للعمل».

لماذا وقع اختيارك على المدرسة المغربية في هذا

العمل؟

العمل يحمل هوية مغربية خالصة، سواء في الكلمات أو الألحان أو التوزيع الموسيقي، وهذا ما يمنحه أصالة واضحة، لكنه في الوقت نفسه يقدم هذه الهوية بروح عصرية تناسب ذائقة الجمهور اليوم.

بعد غياب عن تصوير الكليبات.. لماذا قررت تصوير

هذه الأغنية؟

لم أطرح كليبات مصورة منذ فترة، لكنني شعرت أن «بانت فيك» تستحق معالجة بصرية مختلفة. كان شرطي الأساسي أنتكون الفكرة غير مسبقة، وألا نقدم صورة تقليدية تكرر ما قدم سابقاً، جلست مع المخرج العماني نصر الذهين، وتناقشنا طويلاً حول كيفية تقديم إضافة حقيقية للأغنية، وكنت مؤمنة بأن النجاح سيكون حليف هذا المشروع عندما تكتمل عناصره الفنية.

ماذا تحمل الرؤية الإخراجية للفيديو كليب؟

الرؤية الإخراجية التي قدمها نصر الذهين اعتمدت

وهل جديدك «بانت فيك» هي العودة المستحقة؟

أتمنى ذلك لأنني أعتبر هذا العمل مغامرة فنية ومفاجأة طال انتظارها من جمهوري في الوطن العربي. استغرقت وقتاً طويلاً في البحث والتنقيب عن أغنية تستحق أن تطرح منفردة، لأن الأغاني المنفردة لها خصوصية مختلفة، ويجب أن تحمل قيمة فنية قادرة على لفت الانتباه منذ اللحظة الأولى».



«بانت فيك» خطوة موسيقية
تكسر القوالب وتحثفي
بالهوية المغربية



عدت إلى الكليب لأن الفكرة تستحق أن تُرى قبل أن تُسمع»



على فتح مساحة واسعة للتفاعل والتأويل، لذلك تعمداً
ألا نفرض معنى واحداً على المشاهد، بل تركنا الباب
مفتوحاً أمام كل شخص ليقراً العمل وفق إحساسه
وتجربته، ورغم هذا الانفتاح، فإن الرسالة الأساسية
واضحة، وهي الدعوة إلى كسر القوالب الجاهزة، ورفض
المعايير المفروضة، والتحرر من الأدوار التي يتوقع من
الإنسان أن يلتزم بها فقط ليحظى بقبول الآخرين.

هل أصبح التجديد جزءاً من هويتك الفنية؟

أؤمن بأن الفنان الحقيقي لا يكرر نفسه، بل يبحث دائماً
عن مغامرة جديدة تضيف إلى رصيده الفني. هدفي
أن أقدم أعمالاً تعيش طويلاً في ذاكرة الجمهور، لا أن
تكون مجرد أغاني عابرة، ولذلك سأواصل الرهان على
الاختلاف.

**من الأخبار المهمة علمت بريق الدانة بأنك أصبحت
واحدة من الاسماء التي انضمت إلى رسمياً إلى منصة
وتطبيق أوتفيت Outphet...**

فعلاً منتصف يوليو الماضي تلقيت تواصلاً من القائمين
على المنصة وسعداً لاختياري واحدة من أبرز الأسماء
والشخصيات التي تنضم إلى شبكة المنصة. وتأتي هذه
الخطوة لتعكس حضوري وحسن اختياراتي الفنية.

صيف
2026

44 **الذام**
سينما



هكر وكناريا يطلق عالياً.. محمد عادل إمام يتربع على عرش الإيرادات في السعودية

بالـ «أرقام والدلائل».. الكوميديا
والأكشن يكتسحان صالات العرض

هكر وكناريا



إعداد - «بريق الدانة»

واصل فيلم الأكشن والكوميديا المصري «صقر وكناريا»، من بطولة النجم محمد عادل إمام، تطبيقه المنفرد في صدارة شبكات التذاكر بالمملكة العربية السعودية. ونجم الفيلم في انتزاع المركز الأول بقائمة الإيرادات خلال الشهر الماضي، محققاً قفزة رقمية كبيرة بلغت 3.6 مليون ريال سعودي، بمعدل بيع تجاوز 66.7 ألف تذكرة، ليؤكد بذلك أدائه القوي والمتصاعد منذ الأيام الأولى لانطلاق عرضه في دور السينما السعودية.

أرقام قياسية وتذاكر طائرة

كتابة المؤلف أيمن وتار، وقاده إخراجاً المخرج حسين المنباوي.

بين اعتزال الجاسوسية وقصص الحب

تدور أحداث فيلم «صقر وكناريا» في إطار اجتماعي مشوق يمزج بين ألعاب الأكشن والكوميديا المفارقة. وتبدأ الحكاية مع «صقر»، المرتزق الأسطوري الذي يقرر فجأة اعتزال حياته السرية بحثاً عن بداية هادئة، لكن خطته تنقلب رأساً على عقب بعد لقاء مفاجئ يجمعه بـ «بلال»، وهو كاتب فاشل ومطارد بهوس عالم الجاسوسية، لتنتقل بينهما سلسلة من المغامرات والمطاردات المثيرة.

ولا يخلو العمل من الخط الرومانسي؛ إذ يسلط الضوء على قصة حب تجمع البطل بمصممة الأزياء «فرح» تجسدها يارا السكري، لتتشابك الخيوط الدرامية لاحقاً مع أزمات عائلية ومواقف معقدة تكشف الأبعاد النفسية والاجتماعية للشخصيات وسط أجواء من الإثارة والضحك.

كشفت البيانات الرسمية الصادرة عن سينمات فوكس «VOX Cinemas»، عن تحقيق الفيلم لأرقام قياسية غير مسبوقة؛ حيث قفز إجمالي إيرادات العمل في المملكة إلى 10.4 مليون ريال سعودي بعد ثلاثة أسابيع فقط من شاشات العرض، فيما تخطى الحضور الجماهيري حاجز الـ 192 ألف تذكرة مبيعة، وسط توقعات باستمرار هذا الزخم العالي خلال الأسابيع المقبلة.

توليفة النجوم وراء النجاح

يجمع الفيلم في بطولته توليفة جاذبة من أبرز نجوم السينما، حيث يجسد الفنان محمد عادل إمام شخصية «صقر»، ويشاركه البطولة النجم شيكو بدور «بلال» أو «كناريا»، إلى جانب كل من: يسرا اللوزي، يارا السكري، خالد الصاوي، انتصار، ودانا حمدان. كما يشهد العمل ظهوراً خاصاً لعدد من ضيوف الشرف البارزين مثل محمود عبد المغني، نسرين أمين، ودياب. الفيلم صاغة



صراعات الأدوار المركبة.. ورهبة الوقوف أمام «الزعيم»

رشا مهدي:

**الإبداع لا سقف له..
والصدق سر علاقتي بالجمهور**

إعداد - «بريق الدانة»

في حديث اتسم بالعمق والصرامة، حلت الفنانة رشا مهدي ضيفة عبر برنامج «لمن يهمه الفن» مع الإعلامية أميرة نور على موجات «نغم إف إم»، لتفتح قلبها وتكشف عن كواليس وتحديات مسيرتها. وتطرقت رشا إلى تجربتها في مسلسل «اللون الأزرق»، مؤكدة أن شخصية «شيرين» وضعتها تحت ضغط نفسي وعصبي شديد طوال فترة التصوير بسبب صراعاتها الداخلية المعقدة. وأشارت إلى أنها رفضت الدور في البداية لعدم اتضاح معالم الشخصية لها، قبل أن تعيد النظر بعد جلسة عمل مطولة مع المخرج سعد هندراوي. وشددت على أن الرسالة الأسمى للعمل تجسدت في ضرورة تغيير نظرة المجتمع للأم التي ترعى طفلاً مختلفاً، ودعمه بكل السبل الممكنة، وغرس ثقافة تقبل الاختلاف لدى الأطفال.



كيمياء النجومية.. من هيبة «الزعيم» إلى تحديات

البداية

وعن محطات مسيرتها الفنية، أعربت رشا مهدي عن اعتزازها الكبير وتجربتها الاستثنائية بالوقوف أمام الزعيم عادل إمام في مسلسلين، واصفة دورها في مسلسل «العراف» بالقرب جداً إلى قلبها، ومشيدة بردود فعل الجمهور الإيجابية. واستحضرت ملامح اللقاء الأول الذي غلفه التوتر، وكيف نجح الزعيم بهدوئه المعهود وحديثه الأبوي في احتواء قلقها وبناء علاقة إنسانية طيبة معها. كما عادت بذاكرتها إلى بداياتها كوجه جديد في فيلم «هندي»، معتبرة تلك المرحلة تحدياً هائلاً واجهته بمرونة وتقبل، ومؤكدة أنها محظوظة بالتعاون مع قانات فنية كبرى أسهمت في صقل موهبتها على المستويين الفني والإنساني.

شغف متجدد وطموح يغازل إحساس إبداع نصار

وفي سياق رؤيتها الفلسفية للفن، أوضحت رشا أن الإبداع يعتمد بالدرجة الأولى على الموهبة الحقيقية المصقولة بالالتزام بأصول المهنة وتطوير الأدوات. وكشفت عن طموحاتها الفنية الواسعة، مؤكدة أنها لا تضع سقفاً لأحلامها، ولا تنتظر لمشوارها الفني بعين المظلومية بل بعين الرضا والاجتهاد. كما أبدت رغبة قوية في التعاون مستقبلاً مع الفنان إبداع نصار، واصفة إياه بـ«الحالة الفنية المختلفة» التي تمتلك إحساساً استثنائياً قادراً على أخذ الممثل الشريك إلى مستويات إبداعية مغايرة.

فلسفة الحياة.. بين صخب «السوشيال ميديا» وعشق

الطبيعة

وبخصوص السوشيال ميديا أكدت رشا مهدي أن مواقع التواصل الاجتماعي باتت المحرك الأساسي لكل تفاصيل العصر الحديث، مما يدفعها لمنحها اهتماماً كبيراً لتوثيق

أعمالها ومشاركة جمهورها تفاصيل من حياتها اليومية بناءً على علاقة حقيقية وقائمة على الشفافية التامة. غير أنها اعترفت في الوقت ذاته بأن سعيها الدائم لتقديم كل شيء على أكمل وجه يعد أمراً مرهقاً ومستنزفاً لطاقتها، نظراً لصعوبة الوصول للكمال المطلق.

ثنائية العفوية والغضب.. وملاذات الهدوء والاستجمام

وتحدثت رشا بعفوية بالغة عن طبيعتها الشخصية، معتبرة أن العصبية جزء لا يتجزأ من تركيبها الإنسانية، ومحددة مثلث غضبها في ثلاثة عناصر هي: «القلق، الغباء، والزحام». وللخروج من ضغوط العمل الصاخبة، كشفت عن ملاذاتها الآمنة التي تعيد إليها الهدوء والتوازن النفسي، والتي تتلخص في الجلسات الدافئة مع العائلة والأصدقاء، إلى جانب سحر الموسيقى ومصاحبة البحر. كما أشارت إلى عشقها الكبير للتسوق، لا سيما شراء الملابس ومواكبة خطوط الموضة العالمية.

خيارات القلب.. وانحياز تام للمظهر الطبيعي

واختتمت رشا مهدي بوحها الفني برسم ملامح أسلوب حياتها البسيط، مؤكدة انحيازها التام للمظهر الطبيعي (اللون الطبيعي) وزهداها في اقتناء مجوهرات الذهب والفضة، معلنة عدم محبتها للمطبخ مقابل عشقها الشديد لتناول القهوة وقيادة السيارات. وفي فلسفتها الإنسانية، أوضحت أنها تعيش بمبدأ وضع نفسها مكان الآخرين ومراعاة مشاعرهم، مؤكدة أن «الحب» يظل في مرتبة أعلى من النجاح رغم أهمية الأمرين معاً، وجازمة بأن قطار الزمن لو عاد بها إلى الوراء، لاختارت الطريق ذاته كمثلة دون أي تردد.



عودة صاخبة بعد سنوات الركود

مادونا ملكة البوب تستعيد عرشها.. بـ «Confessions II»

تربعت على عرشها بقوة.

حمى منتصف الليل تجتاح ليون الفرنسية

وقد تُرجم هذا الحماس فوراً على أرض الواقع، حيث شهدت شوارع مدينة ليون الفرنسية استنفاراً استثنائياً قبيل منتصف الليل، بعد أن احتشد المئات من عشاق النجمة العالمية، لاسيما من معجبي مجتمع الميم، أمام متاجر الأسطوانات للحصول على النسخ المادية الأولى من أسطوانات «الفينيل» والـ «CD»، في أجواء حماسية صاخبة اختصرتها إحدى المعجبات بقولها إنها قطعت مسافة طويلة بالسيارة لتكون أول من يقتني الألبوم

بعد سلسلة من العثرات التجارية والنقدية التي لاحقت مشاريعها الفنية الأخيرة، أثبتت نجمة البوب العالمية مدونا أنها لا تموت فنياً، بل تجيد التوقيت المثالي للعودة؛ ففي خطوة حبست أنفاس عشاق الموسيقى حول العالم، أطلقت الملكة ألبومها الجديد والمنتظر بشغف «Confessions II». ولا يشكل هذا الألبوم مجرد إصدار عابر، بل يأتي كامتدادٍ روحي وصياغة بصرية وموسيقية مباشرة لألبومها التاريخي الأكثر نجاحاً «Confessions on a Dance Floor» الصادر عام 2005، لتعيد من خلاله إحياء أمجاد موسيقى الرقص الإلكترونية التي طالما



MADONNA

CONFESSIONS II

بمعالجة رقمية صوتية دقيقة تلتحم مع نهايات وتريّة كلاسيكية ساحرة. وفي رد مباشر وفني على المشكّكين في قدراتها الصوتية مع بلوغها سن الـ 67 عاماً، ينطلق تراك «One Step Away» ليمزج بين عزف البيانو الحي والإيقاعات الإلكترونية المتكررة المصممة خصيصاً لمنسقي الأغاني (الدي جي). وفي منتصف الألبوم، تبرز الأغنية المشتركة «Bring Your Love» بمشاركة «أميرة البوب» الشابة سابرينا كاربنتر، والتي تقدم وصفاً بوب كلاسيكية جذابة؛ تروي فيها مدونا بأسلوب الـ «راب» حكايات وسهرات نادي «دانسيتريريا» (Danceteria) الأيقوني بنيويورك، مستعيدة أسماء مشاهير هوليوود على طريقة أغنياتها الشهيرة «Vogue». ولا يتوقف الألبوم عند هذا الحد، بل يشهد تنوعاً إيقاعياً لافتاً عبر تراك «Read My Lips» بنكهة لاتينية بمشاركة المغني الكولومبي «فيد» (Feid) الذي يغني بالإسبانية، تتبّعه أغنية «Everything» المجهزة بـ «لووبات» تكنو صاخبة تليق بمسارح الرقص المفتوحة. ورغم الهبوط النسبي في وتيرة الابتكار في أغنية «Love Sensation» التي تتشابه في الكورس مع الأغاني السابقة، وتراك الهاوس التجريبي «Love Without Words»، يختتم الألبوم طاقته المستقبلية بتراك «Bizarre» بالتعاون مع الموزع والدي جي الهولندي العالمي مارتن غاريكس، والذي وضع بصمته الإلكترونية الخاصة برغم بقاء الأغنية تدور في فلك معادلات البوب المألوفة.

وتستمتع إليه فوراً، مؤكدة أن الانتظار دام عشر سنوات بالتمام والكمال لهذه اللحظة.

ذكاء تسويقي قاد العودة المدوية

هذا الزخم الجماهيري الجارف لم يكن وليد الصدفة، بل جاء ثمرة إستراتيجية تسويقية ذكية ومكثفة خطط لها فريق مدونا بدقة عالية، انطلقت شرارتها الأولى مع الأغنية المنفردة «I Feel So Free» التي حققت تفاعلاً واسعاً، وصولاً إلى المفاجأة الكبرى المتمثلة في ظهورها الخاطف الصادم في عرض النجمة الشابة سابرينا كاربنتر خلال مهرجان «كواتشيل» لعام 2026، وهو الحضور الذكي الذي أعاد ترسيخ مكانة مدونا كأيقونة حية قادرة على تجديد جلدها الفني وقلب الطاولة في وجه التوقعات.

إضاءات ميزت الألبوم الجديد

من الناحية الفنية والهوية البصرية، اختارت مدونا التمرد على السائد؛ حيث اعتمد الألبوم على ألوان صارخة وبساطة هندسية أشرفت على تطويرها شركة «سبيرشال أوفر» (Special Offer) — وهي الشركة ذاتها التي صاغت الهوية البصرية الصادمة لألبوم Brat للنجمة تشارلي إكس سي إكس — ويفتح الألبوم بتراك «I Feel Free» المستوحى من الطابع التجريبي لموسيقى الهاوس، حيث تعلن مدونا رغبتها في «ابتكار هوية مختلفة» بأداء حساس يعيد إلى الأذهان تحفة دونا سمر التاريخية «I Feel Love»، لينتقل الألبوم بسلسلة مذهلة إلى الأغنية الثانية «Good For The Soul» التي تمزج الإلكترونيات

سحر الحواجب المقوسة..موضة العصر وجاذبية الملامح الطبيعية

تترجم الحواجب المقوسة على عرش صيحات الجمال الإطلالات الحالية، حيث أصبحت الخيار الأول للنجمات وعارضات الأزياء عالمياً. تعكس هذه الموضة العودة إلى المظهر الطبيعي القوي الذي يبرز جمال العينين ويمنح الوجه رفعة طبيعية وجاذبية لا تقاوم. إنها ليست مجرد طريقة لترتيب الشعيرات، بل هي أداة سحرية لإعادة تحديد ملامح الوجه وإضفاء لمسة من الثقة والغموض.

هل تناسب الحواجب المقوسة جميع أشكال الوجوه؟

رغم شعبية هذه الصيحة، إلا أن عالم التجميل يركز على قاعدة «ما يناسب غيرك قد لا يناسبك». الحواجب المقوسة لها قدرة فريدة على تعديل أبعاد الوجه، ولكنها تناسب فئات محددة أكثر من غيرها:

الوجه الدائري: تعتبر الحواجب المقوسة «خاصة ذات القوس العالي والحاد» مثالية له، لأنها تكسر دائرية الوجه وتمنحه بعض الطول والزوايا الوهمية.





الحواجب المستقيمة «الكورية»: تمنح الوجه مظهراً طفولياً وبريئاً، وتناسب الوجوه الطويلة.

الحواجب المقوسة الحادة: تعبر عن القوة والجرأة وتناسب الإطلالات المسائية والوجوه المستديرة.

الحواجب المقوسة الناعمة: انحناء طبيعي غير مبالغ فيه، يمنح وجهاً سمحاً ومريحاً وهو الأكثر أماناً لجميع الملامح.

الحواجب العريضة والمبعثرة: الموضة الأكثر تحرراً، حيث تترك الشعيرات على طبيعتها مع ترتيب بسيط.

من أجل سلامتك..!

بينما نسعى للحصول على حواجب مثالية، يجب ألا نغفل عن الجانب الصحي. تقع منطقة الحواجب فوق العين مباشرة، مما يجعلها خط الدفاع الأول والملامس لأكثر أعضاء الجسم حساسية. إن استخدام أقلام، أو «جل»، أو صبغات حواجب مقلدة ورخيصة الثمن يحتوي على مواد كيميائية سامة مثل الرصاص والزنبق. هذه المواد لا تتسبب فقط في تساقط شعر الحواجب الأصلي وتدمير بصيالاته، بل قد تتسرب مع العرق أو غسيل الوجه إلى داخل العين، مسببة التهابات قرحية حادة، وحساسية مزمنة، وفي بعض الحالات المتطورة قد تؤثر سلباً على جودة الرؤية والقرنية. لذا، يُنصح دائماً بالاستثمار في منتجات طبية أو من ماركات عالمية موثوقة، والتأكد من نظافة أدوات المكياج قبل استخدامها لحماية جمالك وصحتك معاً.

الوجه المربع: تناسبه الأقواس الناعمة والدائرية قليلاً لتخفيف حدة زوايا الفك العريض.

الوجه البيضاوي: محظوظ للغاية، إذ تناسبه معظم رسومات الحواجب بما فيها المقوسة الكلاسيكية.

وجوه لا تناسبها: الوجوه الطويلة أو النحيفة جداً قد تبدو أكثر طولاً وحزناً مع القوس العالي، لذا يُفضل لها الحواجب المستقيمة أو ذات الانحناء الطفيف جداً.

أبرز طرق الحصول على حواجب مقوسة ومثالية لتحقيق هذا المظهر الجذاب، توجد عدة طرق تتنوع بين

الحلول المؤقتة واليومية، والحلول شبه الدائمة:

المكياج اليومي: استخدام أقلام التحديد الرفيعة أو «الجل» لرسم خطوط تحاكي الشعيرات الطبيعية عند منطقة القوس، مع رفع نهايتها لخلق انطباع بالاتساع.

تقنية الصابون أو «اللمنتسيشن»: لتمشيط الشعيرات إلى الأعلى وتثبيتها، مما يبرز القوس الطبيعي ويجعل الحاجب يبدو أعرض وأكثر كثافة.

الميكروبليدينج: حل شبه دائم يعتمد على رسم شعيرات دقيقة بالصبغة، ويعد خياراً ممتازاً لمن تعاني من فراغات في منطقة القوس.

دليل أنواع رسم الحواجب للمرأة

تتعدد أشكال ورسمات الحواجب تبعاً للشخصية والمناسبة وأبعاد الوجه، ومن أبرز هذه الأنواع:



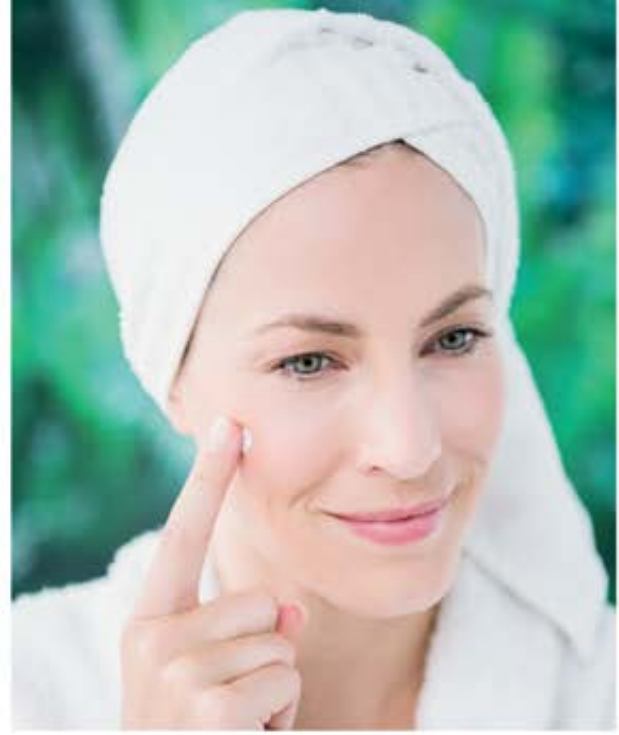
كيف تعتنين ببشرتك من الشروق إلى الغروب؟

البشرة هي مرآة الصحة والجمال، وهي خط الدفاع الأول للجسم يعبر عن مدى اهتمامنا بأنفسنا. لا تقتصر العناية بالبشرة على مجرد وضع مستحضر تجميلي عابر، بل هي أسلوب حياة وثقافة يومية تتناغم مع الساعة البيولوجية للجسم. فالبشرة نهاراً تحتاج إلى الحماية والترطيب لمواجهة العوامل الخارجية، بينما تحتاج ليلاً إلى التغذية والإصلاح لتجديد خلاياها. في هذا الموضوع، سنأخذك في رحلة تبدأ من خيوط الصباح الأولى وحتى اللحظات الأخيرة قبل النوم، لنكتشف معاً روتيناً يضمن لك بشرة مشعة بالحيوية والنضارة.

1. إشراقة الصباح.. الاستيقاظ والحماية

مع بداية اليوم، يكون الهدف الأساسي هو تنشيط البشرة وحمايتها من الملوثات وأشعة الشمس التي ستعرض لها طوال النهار.

الخطوة الأولى: التنظيف اللطيف: اغسلي وجهك بغسل لطيف يناسب نوع بشرتك لإزالة الزيوت الزائدة التي أغرستها البشرة أثناء النوم.



التنظيف المزدوج: تخلصي أولاً من المكياج وواقى الشمس باستخدام مزيج زيتي، ثم اتبعيه بالغسل المائي لضمان نظافة المسام بعمق.

التغذية العميقة: استخدمى سيروم يحتوي على فيتامين «C» أو الريتينول «حسب حاجة بشرتك وعمرها» لتحفيز الكولاجين.

كريم الليل والترطيب الفائق: ضعي كريماً ليلاً غنياً يساعد البشرة على ترميم نفسها أثناء النوم، ولا تنسي كريم العينين لترطيب هذه المنطقة الحساسة ومنع الهالات السوداء.

نضارة مشرقة طوال اليوم يمكن القيام بهذه الخطوات:

لتحقيق أقصى استفادة من روتينك اليومي، إليك هذه العادات الذهبية التي تصنع ينصح بها العديد من خبراء التجميل:

النوم الكافي: احصلي على 7 إلى 8 ساعات من النوم الهادئ ليلاً، فالنوم هو الوقت الذي «تصلح» فيه البشرة نفسها.

التغذية المتوازنة: ركزي على الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة مثل التوت، المكسرات، والخضروات الورقية، وقللي من السكريات.

تغيير غطاء الوسادة: استبدلي غطاء وسادتك القطني بآخر من الحرير أو الساتان لحماية بشرتك من الاحتكاك وظهور التجاعيد والبكتيريا.

الابتعاد عن التوتر: مارسى تمارين التنفس أو اليوجا، فالضغط النفسي يفرز هرمون الكورتيزول الذي يسبب ظهور البثور وشحوب الوجه.

الخطوة الثانية «الترطيب والإنعاش»: استخدمى «التونر» لإنعاش البشرة وقبض المسام، ثم ضعي مرطباً خفيفاً يحتوي على حمض الهيالورونيك لضمان مرونة الجلد.

الخطوة الثالثة «الدرع الواقي»: لا تغادري المنزل أبداً دون وضع واقى الشمس «SPF 30 أو أعلى». إنه السر الأكبر لمحاربة الشيخوخة المبكرة والتصبغات.

2. حيوية منتصف النهار.. الانتعاش والتجديد

خلال ساعات العمل والنشاط، تتعرض البشرة للإجهاد والجفاف بسبب التكيف أو أشعة الشمس والتعرق.

بخاخ الوجه: احتفظي ببخاخ ماء الورد أو ماء حراري في حقبتك، ورشي منه على وجهك بانتظام لإعادة الترطيب الفوري طوال اليوم.

التخلص من اللمعان الزائد: إذا كانت بشرتك دهنية، استخدمى المناديل الماصة للدهون بدلاً من إضافة طبقات جديدة من البودرة التي قد تسد المسام.

شرب الماء: النضارة تبدأ من الداخل؛ تأكدي من شرب كوب من الماء كل ساعة للحفاظ على رطوبة خلاياك.

3. طقوس المساء..التطهير العميق والإصلاح

عند العودة إلى المنزل وقبل النوم، تدخل البشرة في مرحلة التجدد الخلوي، وهي الفترة الذهبية لامتصاص المغذيات.



سحر التألق السريع.. مكياج الـ 5 دقائق في المنزل

في زحمة الحياة اليومية والتزاماتها المفاجئة، قد لا تملكين الترف والوقت الكافي للجلوس أمام المرأة لساعات طويلة لتطبيق مستحضرات التجميل. لكن هذا لا يعني أبداً التخلي عن أناقتك ونضارة وجهك. مكياج الخمس دقائق هو المنقذ الذكي والمرن الذي يمنحك مظهراً طبيعياً، جذاباً، ومفعماً بالحياة بأقل مجهود ومستحضرات ممكنة. سر هذا المكياج لا يكمن في كثرة الطبقات، بل في ذكاء الاختيار وسرعة التنفيذ.

متى تحتاجين لمكياج الخمس دقائق؟

هناك أوقات تفرض علينا السرعة دون سابق إنذار، وهنا تبرز أهمية هذا الروتين السريع:

الزيارات المفاجئة: عندما يدق جرس الباب فجأة من قِبل أقارب أو جيران، أو عند الخروج لزيارة عائلية سريعة.

حالات الطوارئ والعمل: التأخر عن موعد العمل صباحاً، أو الاضطرار للخروج فوراً لشراء مستلزمات طارئة أو تلبية نداء مشوار عاجل.

المناسبات والاجتماعات الافتراضية: مكالمات فيديو مفاجئة تتعلق بالعمل أو العائلة تتطلب منك مظهراً لائقاً ومرتباً في ثوانٍ.



تبدو أكثر اتساعاً ويقظة. مرري فرشاة ماسكارا الحواجب الشفافة لترتيب الشعيرات.

5. الدقيقة الخامسة «لمسة الشفاه النهائية»: ضعي ملمع شفاه «غلوس» ملوناً أو أحمر شفاه بدرجات نيود طبيعية أو وردية خفيفة، والتي يمكن تطبيقها حتى بدون مرآة وبدقة عالية.

نصائح ذهبية لضمان نجاح المكياج السريع
لكي تحترفي هذا الروتين وتجعليه فعالاً، إليك هذه النصائح الأساسية:

العناية المستمرة بالبشرة: البشرة الرطبة والنظيفة هي الأساس؛ كلما كانت بشرتك صحية، احتجت لمستحضرات أقل ووقت أقصر.

استثمار المنتجات متعددة الاستخدامات: احتفظي بمنتجات توفر الوقت، مثل أحمر الخدود الذي يصلح للخدود والشفاه في آن واحد.

تنظيم حقيبة المكياج الطارئة: اجمعي مستحضرات الخمس دقائق في حقيبة صغيرة منفصلة لتكون جاهزة تحت يدك مباشرة دون الحاجة للبحث وسط الفوضى.

التركيز على منطقة واحدة: إذا كنت في عجلة شديدة، ركزي على إخفاء الهالات والماسكارا مع مرطب الشفاه، فهذا الثنائي يغير المظهر بنسبة كبيرة.



خطوات تطبيق مكياج الـ 5 دقائق بالتفصيل

لتحقيق أفضل نتيجة في أقل وقت، اتبعي هذه الخطوات المتسلسلة والمدمجة «دقيقة واحدة لكل خطوة»:

1. الدقيقة الأولى «التحضير والتوحيد»: اغسلي وجهك سريعاً، وضعي مرطباً يحتوي على نسبة حماية من الشمس أو استخدمي «بي بي كريم» خفيفاً لتطبيقه بأصابعك بسرعة لتوحيد لون البشرة وإخفاء الشحوب.

2. الدقيقة الثانية «إخفاء التعب»: ضعي بضع نقاط من الكونسيلر «مخفي العيوب» تحت العينين وحول الأنف، واجتذبي الضوء بدمجه سريعاً بطرف إصبعك لإخفاء الهالات السوداء وعلامات الإرهاق.

3. الدقيقة الثالثة «إشراقة الخدود»: استخدمي أحمر خدود كريمي «بلاش» وتألقي بلمسة سريعة على تفاحتي الخدين. الميزة في المستحضرات الكريمة أنها تندمج مع البشرة فوراً وتمنحها مظهراً حيوياً وطبيعياً.

4. الدقيقة الرابعة «سحر العيون»: لا وقت لظلال العيون المعقدة: فقط مرري قلم الكحل أو الأيلاينر بخط رفيع، ثم ضعي طبقة من الماسكارا لفتح العين وجعلها

رشاقتك من عنايتك..

كيف تعتنين بجسمك بعد فقدان الوزن وتتجنين الترهلات؟

إن خسارة الوزن الزائد وإحراز التقدم في رحلة اللياقة البدنية هو إنجاز رائع يستحق الاحتفال. ومع ذلك، غالباً ما تواجه الكثير من النساء مشكلة شائعة بعد هذه الرحلة، وهي ظهور الترهلات الجلدية وفقدان الجسم لمرونته. إذا أردت الحصول على جسم رياضي رشيق ومشدود بعد خسارة الوزن، يمكنك القيام بهذه الخطوات والنصائح الذهبية التي تضمن لك الحفاظ على نتائج ايجابية.

التغذية الذكية لبناء مرونة الجلد

إن العناية بالجسم تبدأ دائماً من الداخل. عندما تفقد الوزن، يحتاج جلدك إلى الدعم الغذائي الكافي ليعود إلى حجمه الطبيعي ويستعيد مرونته.

ركزي على البروتينات: إذا أردت الحصول على جسم رياضي رشيق، عليك زيادة حصتك من البروتينات العالية الجودة «كالأسماك، الدجاج، البيض، والبقوليات». البروتين يمد الجسم بالأحماض الأمينية اللازمة لبناء العضلات وترميم الخلايا.





عززي الكولاجين وفيتامين C: احرصى على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين C «مثل الحمضيات والفلل الألوان» لأنها تحفز إنتاج الكولاجين الطبيعي في الجسم، وهو المسؤول الأول عن مرونة الجلد ومقاومة الترهل.

الترطيب السحري «داخليا وخارجيا»

الماء هو سر الحيوية والشباب للجلد؛ فالجسم المصاب بالجفاف يكون أكثر عرضة لظهور الترهلات والتجاعيد. شرب الماء بكميات كافية: إذا أردت الحفاظ على مرونة بشرتك، يجب ألا تقل كمية الماء التي تشربينها عن 8 إلى 10 أكواب يوميا. الماء يساعد على طرد السموم وتحسين تدفق الدم إلى خلايا الجلد.

الترطيب الخارجي والتدليك: استخدمى الزيوت الطبيعية والكريمات التي تحتوي على فيتامين E وزبدة الشيا أو الكاكاو بشكل يومي. التدليك الدائري للمناطق المترهلة يساهم في تنشيط الدورة الدموية وتحفيز الجلد على الشد التدريجي.

تمارين المقاومة لملاء الفراغ

الخطأ الأكبر الذي يقع فيه الكثيرون هو الاعتماد فقط على تمارين الكارديو «مثل الجري أو ركوب الدراجة». لخسارة الوزن دون ترهل، تحتاجين إلى استبدال الدهون المفقودة بكتلة عضلية ناعمة تمنح الجسم المظهر المصقول.

تمارين رفع الأثقال والمقاومة: إذا أردت الحصول على جسم مشدود، يمكنك القيام بتمارين المقاومة «سواء باستخدام الأوزان أو وزن الجسم كالضغط والقفصاء» بمعدل 3 إلى 4 مرات أسبوعياً. هذه التمارين تبني العضلات التي تعمل كـ «دعامة» ترفع الجلد المترهل وتملأ الفراغ أسفل.

توصيات لشد الجسم والحصول على مظهر رياضي ورشيق

لتحقيق أقصى استفادة والوصول إلى القوام المثالي الذي تطمحين إليه، إليك هذه التوصيات العملية:

تجنبي الخسارة السريعة والصادمة للوزن: إن خسارة الوزن ببطء «بمعدل نصف كيلوغرام إلى كيلوغرام أسبوعياً» تمنح الجلد الوقت الكافي للانكماش والتلائم مع حجم الجسم الجديد، على عكس الحميات القاسية التي تسبب ترهلات شديدة.

الاستحمام بالماء البارد والمتبادل: إذا أردت تحفيز انقباض الأوعية الدموية وشد الجلد، يمكنك إنهاء استحمامك بدقيقة من الماء البارد، حيث يساهم ذلك في تحسين نغمة الجلد العضلية.

النوم الكافي والراحة: أثناء النوم العميق، يقوم الجسم بإفراز هرمونات النمو التي تصلح الأنسجة التالفة، بما في ذلك خلايا الجلد والعضلات، لذا احرصى على النوم لمدة 7-8 ساعات ليلاً. وأيضاً تذكري أن شد الجسم بعد فقدان الوزن هو عملية تدريجية تحتاج إلى الصبر والاستمرارية..



البطيخ والمشروبات المنعشة سلاحك السري لإنقاص الوزن؟

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تبحث كل امرأة عن التوازن المثالي بين الاستمتاع بأجواء الصيف المنعشة وبين الحفاظ على رشاققتها ووزنها المثالي. وإذا كنت تشعرين بالإحباط من الحميات الغذائية الهارمة التي تحرمك من طاقة الصيف، فإن الحل يكمن في الطبيعة نفسها! ريجيم الصيف هذا العام لا يعتمد على الحرمان، بل على الذكاء في الاختيار، حيث يتحول البطيخ والمشروبات الليفية المغذية إلى حلفاء لك في رحلة التخلص من الكيلوغرامات الزائدة بكل متعة وانتعاش.

البطيخ.. فاكهة الرشاقة الأولى والسر اللذيذ للشبع

يعتبر البطيخ الأفضل لمائدة الصيف، وهو ليس مجرد فاكهة حلوة المذاق، بل هو سلاح فعال للغاية لإنقاص الوزن. السر في البطيخ يكمن في تركيبته الفريدة؛ إذ يتكون من نحو 92% من الماء، مما يجعله وسيلة ممتازة لترطيب الجسم ومكافحة الجفاف الحار. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي



نصائح تهمك لرشاقة أفضل ووزن أقل في الصيف

للتوحي هذا الريجيم الصيفي الممتع بأفضل النتائج، إليك هذه الخطوات البسيطة والفعالة لتبنيها في روتينك اليومي: **اجعلي البطيخ بديلاً للعشاء**: استبدلي وجبة العشاء الثقيلة بطبق من البطيخ البارد مع قطعة صغيرة من الجبن القريش «قليل الدسم»: فهذه الوجبة متكاملة، خفيفة على المعدة، وتمنع زيادة الوزن ليلاً.

قاعدة الـ 3 لترات: التزمي بشرب ما لا يقل عن 2.5 إلى 3 لترات من الماء يومياً، واجتنبية تماماً المشروبات الغازية والعصائر المعلبة المليئة بالسكريات الخفية.

احذري السكر المضاف: عند إعداد عصائرك الصيفية، اعتمدي على الحلاوة الطبيعية للفاكهة، وإذا لزم الأمر، استخدمى ملعقة صغيرة من عسل النحل الطبيعي أو سكر الستيفيا.

الحركة في الأوقات الباردة: استغلي فترات الصباح الباكر أو ما بعد غروب الشمس لممارسة رياضة المشي السريع لمدة 30 دقيقة، فالحركة مع هذا النظام الغذائي المنعش ستضعف من سرعة حرق الدهون.

الاستماع لجسديك: ريجيم البطيخ والسوائل ممتاز للتخلص من الوزن الزائد والسموم، لكن احرصي على أن يترافق مع وجبة غداء متوازنة تحتوي على البروتين المشوي «دجاج أو سمك» لتضمني الحفاظ على كتلتك العضلية ونشاطك الحيوى.

البطيخ على ألياف غذائية تمنحك شعوراً طويلاً بالامتلاء والشبع والامتلاء بأقل قدر ممكن من السعرات الحرارية. تناول شرائح البطيخ كوجبة خفيفة «سناك» بين الوجبات الرئيسية يقلل من رغبتك في تناول الحلويات المصنعة، كما أنه غني بمضاد الأكسدة الشهير «الليكوبين» الذي يجدد خلايا بشرتك ويزيدها نضارة أثناء خسارة الوزن.

فوائد الماء والمشروبات المنعشة في تسريع الحرق

لا يمكن التحدث عن ريجيم صيفي ناجح دون التركيز على «الهيدرات» أو ترطيب الجسم. الماء هو المحرك الأساسي لعملية التمثيل الغذائي «الأيض»: فكلما شربت كميات كافية من الماء، زادت كفاءة جسمك في حرق الدهون المتراكمة. ولكن لكسر الملل، يمكنك اعتماد «مياه الديتوكس» بإضافة شرائح الليمون، الخيار، وأوراق النعناع الطازجة إلى وعاء الماء الخاص بك. هذه المشروبات المنعشة لا تطرد السموم من جسمك فحسب، بل تمنحك شعوراً بالانتعاش وتقلل من احتباس السوائل الذي تعاني منه الكثير من النساء في فصل الصيف بسبب الحرارة.

العصائر المغذية.. بدائل ذكية لطاقة تدوم طوال اليوم

خلال النهار، قد تشعرين بهبوط في الطاقة نتيجة التعرق وفقدان المعادن، وهنا يأتي دور العصائر الطبيعية المغذية «السموذي الأخضر والصيفي» كبديل ذكي للوجبات الثقيلة. يمكنك إعداد عصير يجمع بين البطيخ والقليل من الفراولة، أو سموذي الليمون بالنعناع مع مكعبات الثلج دون إضافة سكر. كذلك، عصير الكرفس مع التفاح الأخضر يعتبر منقياً ممتازاً للجسم ومحفزاً لإنقاص الوزن. هذه المشروبات تمدك بالفيتامينات والمعادن الأساسية وتمنحك انتعاشاً فورياً، مع الحفاظ على معدل سعرات حرارية منخفض جداً يساعدك على الوصول لوزنك المثالي بسرعة وسلاسة.



توقيت الوجبات... البوطة الخفية للصحة والنشاط اليومي

تلعب الساعة البيولوجية للجسم دوراً محورياً في تنظيم العمليات الحيوية، ولا يقتصر تأثيرها على النوم والاستيقاظ فحسب، بل يمتد ليشمل كيفية التعامل مع الغذاء الممتص. تشير الدراسات الطبية الحديثة إلى أن توقيت تناول الطعام لا يقل أهمية عن نوعية الطعام نفسه؛ حيث يرتبط تنظيم أوقات الوجبات بشكل مباشر بمستويات الطاقة، والقدرة على التركيز، والوقاية من الأمراض المزمنة.

الفترات المثالية لتناول الطعام خلال اليوم

الغذائي واستقرار مستويات السكر في الدم. أما بالنسبة لوجبة الغداء، فإن الوقت المثالي يقع بين الساعة 12:30 والسابعة 2:00 ظهراً، وهو الوقت الذي تصل فيه كفاءة الجهاز الهضمي إلى ذروتها. وفيما يخص وجبة العشاء، تجمع الدراسات على ضرورة تناولها قبل النوم بثلاث

تؤكد الكثير من الأبحاث الصادرة عن الجهات التخصصية الطبية أن تناول وجبة الإفطار في غضون ساعة إلى ساعتين من الاستيقاظ «غالباً بين الساعة 7:00 و 9:00 صباحاً» يساهم في تحفيز عملية التمثيل



ساعات على الأقل «بين السادسة والثامنة مساءً»: وذلك لإتاحة الفرصة للجسم لإنهاء عملية الهضم والبدء في عمليات الترميم الخلوي أثناء النوم.

أثر التوقيت المنظم على الصحة والحياة اليومية

يؤدي الالتزام بجدول زمني محدد لتناول الطعام إلى تحسين جودة الحياة اليومية بشكل ملحوظ. وفقاً لدراسة نشرت في إحدى وسائل الإعلام فإن حصر تناول الطعام في نافذة زمنية محددة نهائياً «التغذية المقيدة بوقت» يعزز من حساسية الأنسولين، ويقلل من مخاطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع الثاني. علاوة على ذلك، يلاحظ الأفراد الذين يتبعون أوقاتاً منظمة استقراراً في مستويات النشاط البدني والذهني، وتراجعاً في نوبات الخمول المفاجئة، نظراً لتجنب الارتفاع والانخفاض الحاد في سكر الدم. كما أن تناول العشاء الباكر يمنع اضطرابات النوم والارتجاع المريئي، مما يضمن استيقاظاً مفعماً بالحيوية.

أسباب فوضى تناول الطعام في العصر الحديث

تعد عشوائية التغذية أو «فوضى الطعام» متلازمة شائعة تفرضها طبيعة الحياة المعاصرة. وتعود أبرز أسباب هذه الفوضى إلى:

ضغوط العمل والحياة: التي تؤدي إلى إهمال وجبات أساسية مثل الإفطار، والاعتماد على الوجبات السريعة في أوقات متأخرة.

الأكل العاطفي: حيث يستخدم الطعام كوسيلة للتعامل مع التوتر، أو القلق، أو الملل، دون وجود جوع حقيقي.

اضطراب توازن الهرمونات: مثل هرموني الجريلين «المسؤول عن الجوع» واللبتين «المسؤول عن الشبع» نتيجة

السهر وقلة النوم، مما يدفع الجسم لطلب أطعمة غنية بالسكريات والدهون في أوقات غير منتظمة. **غياب التخطيط المسبق:** وعدم تحضير الوجبات بشكل منظم، مما يترك الخيارات الغذائية لظروف الصدفة والجوع الشديد.

نصائح تهكم لتنظيم جدولك الغذائي إن إعادة ترتيب مواعيد الوجبات يتطلب تدرجاً ووعياً لبناء نمط حياة مستدام وصحي.

الالتزام بوجبة الإفطار: يوصى بعدم إهمال هذه الوجبة الصباحية لضمان إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لبدء المهام اليومية بكفاءة.

تثبيت مواعيد الوجبات: ينصح بضبط منبهات خاصة بتناول الطعام لخلق روتين زمني يعتاد عليه الجسم والدماغ.

التركيز على وجبة عشاء خفيفة: يفضل الاعتماد على البروتينات الخفيفة والخضروات في المساء لتجنب إجهاد الجهاز الهضمي قبل النوم.

الترطيب المستمر: يجب شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم، حيث يخلط الجسم أحياناً بين الشعور بالعطش والشعور بالجوع.

التخطيط الأسبوعي للوجبات: يساعد تحضير الأطعمة مسبقاً في تجنب خيارات اللحظة الأخيرة غير الصحية الناتجة عن الجوع المفاجئ وضيق الوقت.



قهوتك المفضلة..

ساخنة أم باردة أم مثلجة؟



تعد القهوة رفيقة الصباح والمساء للكثيرين، وتختلف الأذواق في طريقة تناولها بناءً على الحالة المزاجية أو فصول السنة؛ فبينما يفضل البعض دفء القهوة الساخنة الكلاسيكية التي تبث النشاط في الأوصال شتاءً، يميل آخرون إلى انتعاش القهوة الباردة أو المثلجة في الأيام الحارة. ولا يقتصر الفارق بين هذه الأنواع على درجة الحرارة فحسب، بل يمتد إلى النكهة ومستوى الحموضة؛ حيث تشير بعض الدراسات والتقارير المتخصصة في صناعة القهوة إلى أن طرق الاستخلاص البارد «مثل الكولد برو» تنتج قهوة أقل حموضة ومرارة مقارنة بالقهوة المستخلصة بالماء الساخن، مما يجعلها أخف على المعدة لبعض الأشخاص، في حين تفوز القهوة الساخنة بقدرتها العالية على تحرير مضادات الأكسدة المتطايرة بشكل أسرع أثناء التحضير، لتبقى مسألة الاختيار في النهاية تفضيلاً شخصياً يبحث فيه كل فرد عن جرعة السعادة الخاصة به.

القهوة في ميزان الطب.. فوائد وأعراض جانبية محتملة

وبعيداً عن متعة المذاق، تذخر القهوة بفوائد صحية جمّة أكتتها العديد من الدراسات الطبية؛ فهي غنية بمضادات الأكسدة القوية مثل الأحماض الكلوروجينية التي تحارب الالتهابات. وتظهر الأبحاث الطبية، بما في ذلك دراسات



القهوة ومعدلات الألم..علاقة مزدوجة بين التسكين والتحفيز

أما بخصوص العلاقة المثيرة للجدل بين القهوة والشعور بالألم، فإن الدراسات الطبية تقدم صورة مزدوجة؛ حيث أثبتت الأبحاث أن الكافيين يعمل كمخفف للألم في حالات معينة، ولهذا السبب يدرج كمكون أساسي في العديد من الأدوية المسكنة للصداع والصداع النصفي، حيث يساهم في تضيق الأوعية الدموية المتسعة في الدماغ وتعزيز فاعلية المسكنات الأخرى. وعلى الجانب الآخر، يمكن للإفراط في تناول القهوة أو التوقف المفاجئ عنها «ما يعرف بانسحاب الكافيين» أن يؤدي إلى مفعول عكسي، متسبباً في زيادة معدل الألم، وخاصة «صداع ارتدادي» حاد، بالإضافة إلى أن الكافيين قد يزيد من توتر العضلات الحركية ويؤثر على جودة النوم، مما يقلل من قدرة الجسم الطبيعية على تحمل الألم والتعافي منه.

طقوس التحضير.. من الأصالة التقليدية إلى المزيج العصري

وتتنوع طرق تحضير القهوة المفضلة حول العالم لتلائم كافة الأذواق والطقوس اليومية، بدءاً من الطرق التقليدية كالقهوة التركية المغلية والقهوة العربية الأصيلة المطبوخة بالهيل، وصولاً إلى الطرق الحديثة القائمة على الترشيح والتصفيه مثل الـ V60 والكيمكس، والتي تبرز النوتات الفاكهية والنقية لحبوب البن. كما يتربع الإسبريسو على عرش القهوة المركزة، مشكلاً الأساس لعدد لا يحصى من المشروبات؛ حيث يفضل الكثيرون إضافة الحليب بأشكاله المختلفة لإعداد الكابتشينو، واللاتيه، والفلات وايت، مما يضفي لمسة كريمية تقلل من حدة القهوة. وفي المقابل، تبرز طرق التحضير المعتمدة على النكهات المضافة، مثل الفانيليا، والكراميل، والمكسرات، والتي تستهوي عشاق المشروبات الباردة والمثلجة، لتتحول القهوة من مجرد جرعة كافيين صباحية إلى تجربة حسية متكاملة تتناغم فيها المكونات لتلبي شغف كل تذوق.

منشورة في مجلات عالمية مثل، أن الاستهلاك المنتظم والمعتدل للقهوة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل السكري من النوع الثاني، وأمراض الكبد بما في ذلك التليف وسرطان الكبد، بالإضافة إلى دورها في دعم صحة الدماغ وتقليل احتمالية الإصابة بمرض ألزهايمر وباركنسون بفضل تأثير الكافيين المنشط للجهاز العصبي المركزي. ومع ذلك، لا يخلو هذا المشروب الساحر من المضار والأعراض الجانبية إذا أسيء استخدامه؛ إذ يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكافيين إلى شعور بالقلق، والأرق، واضطرابات النوم، فضلاً عن إمكانية تسببه في تسارع ضربات القلب وارتفاع مؤقت في ضغط الدم، ناهيك عن مشاكل الجهاز الهضمي مثل الحموضة والارتجاع المريئي لدى الأشخاص الأكثر حساسية.

الجرعة الآمنة والتوقيت المثالي للاستهلاك اليومي

وفيما يتعلق بالكمية اليومية الآمنة، تشير التوصيات الطبية الصادرة عن الهيئات العالمية، ومن أبرزها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية «FDA» والهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية «EFSA»، إلى أن الحد الأقصى الآمن للاستهلاك اليومي من الكافيين للبالغين الأصحاء يبلغ حوالي 400 مليغرام، وهو ما يعادل تقريباً من 3 إلى 4 أكواب من القهوة المترشحة العادية. وتختلف هذه الكمية بالطبع بناءً على الفروق الفردية ومدى حساسية الجسم للكافيين، كما تنصح النساء الحوامل بتقليل هذه النسبة إلى ما لا يتجاوز 200 مليغرام يومياً لتجنب أي مخاطر على الجنين.

ويلعب توقيت شرب القهوة دوراً حاسماً في تحقيق الاستفادة القصوى منها؛ إذ يفضل تجنب تناولها فور الاستيقاظ مباشرة، بل الانتظار لقرابة ساعة أو ساعتين حتى تبدأ مستويات هرمون الكورتيزول «هرمون اليقظة الطبيعي» بالانخفاض، لتعوضها القهوة بكفاءة. كما ينصح بشدة بالامتناع عن تناولها قبل النوم بمدة لا تقل عن 6 إلى 8 ساعات لضمان عدم تداخل الكافيين مع دورة النوم العميقة والجسم في مرحلة الاسترخاء.



مائدة الصيف الخضراء..

الألياف النباتية.. تمنح الجسم الانتعاش والصحة في الطقس الحار

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، يبحث الجسم تلقائياً عن الأطعمة التي تمنحه الترطيب والانتعاش دون أن تشكل عبئاً على الجهاز الهضمي. وهنا يأتي دور الألياف الغذائية المتوفرة بكثرة في النباتات الصيفية؛ فهي ليست مجرد عنصر يساعد على الهضم، بل هي سر الشعور بالخفة والطاقة والحفاظ على رطوبة الجسم الداخلية. إن التركيز على الأطباق الصيفية الغنية بالألياف يعد خياراً مثالياً للوقاية من خمول الصيف وإرهاقه.

خيارات صيفية من قلب الطبيعة

إلى ذلك، تبرز الفواكه الصيفية مثل التين الأسود والقمحة الكاملة «الفريكة والبرغل» كعناصر أساسية في سلطات الصيف، بجانب الخضروات الورقية الداكنة كالرجلة «البقلة» والسبانخ الصيفية، والتي تمنح الجسم حيوية بفضل الفيتامينات والمعادن المصاحبة للألياف.

تتميز الخضروات والفواكه الصيفية بمحتواها العالي من الماء والألياف معاً، مما يجعلها ثنائياً ممتازاً لمكافحة الجفاف. على رأس هذه القائمة يأتي البامية والملوخية، وهي أطباق تقليدية ترتبط بمواسم الدفء وتقدم جرعة هائلة من الألياف الذائبة التي تبطن امتصاص السكر وتحسن صحة الأمعاء. بالإضافة



يفضل طهيها لفترة قصيرة جداً بالبخار أو تقليبها سريعاً على النار «Al dente» بحيث تحتفظ بقرمشتها؛ فالطهي الزائد يكسر الروابط السيليلوزية للألياف ويفقد قدرتها على امتصاص الماء داخل الجسم. **الابتعاد عن التصفية والخلط المفرط:** عند إعداد عصائر الصيف أو الشوربات، يفضل تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصرها، أو خلطها في الخلاط دون تصفية اللب، لأن التصفية تخلص الوجبة من أهم عناصرها المشبعة «الألياف».

نصائح غذائية عامة لصيف صحي ونشط

لتحقيق الاستفادة القصوى من نظام غذائي غني بالألياف خلال أشهر الصيف، لا بد من مراعاة بعض السلوكيات التغذوية الهامة:

قاعدة الماء والألياف: إن تناول كميات هائلة من الألياف دون شرب كميات كافية من الماء قد يؤدي إلى نتائج عكسية مثل الاضطرابات الهضمية. الألياف تحتاج إلى السوائل لتعمل كإسفنجة تنظف الجهاز الهضمي، لذا يجب شرب ما لا يقل عن 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً.

الاعتماد على المصادر الطبيعية: الألياف القادمة من طبق سلطة طازج أو حبوب كاملة تتفوق بمراحل على المكملات الغذائية المصنعة، نظراً لوجود مضادات الأكسدة والمياه الطبيعية المرتبطة بها في النبات.

تجنب الوجبات الدسمة ليلاً: استبدال العشاء الثقيل بطبق من البطيخ مع الجبن الخفيف، أو سلطة الكينوا الباردة، يضمن نوماً مريحاً وجسماً رطباً في الصباح التالي.

أطباق صيفية مبتكرة تجمع بين الفائدة والمذاق

يمكن تحويل النباتات الصيفية إلى وجبات رئيسية خفيفة ومشبعة في آن واحد. من أبرز هذه الوجبات: **سلطة الفريكة الباردة بالخضروات الصيفية:** دمج حبوب الفريكة الكاملة المسلوقة مع قطع الطماطم، الخيار، والنعناع الطازج، مع لمسة من زيت الزيتون والليمون.

سلطة البقوليات الصيفية: مزيج من الحمص والعدس الأسود المسلوق مبرداً، ومضافاً إليه الفلفل الملون والبقدونس، حيث توفر البقوليات كمية ألياف ممتازة تقاوم حرارة الصيف وتمنح شعياً يدوم طويلاً. **شوربة الطماطم والريحان الباردة:** وجبة منعشة تعتمد على خفق الطماطم الصيفية الناضجة مع الفلفل الأخضر والقليل من زيت الزيتون دون تصفيتها، للاستفادة الكاملة من ألياف القشور.

الطريقة المثالية للتحضير.. كيف نحمي الألياف من الضياع؟

يتأثر المحتوى الغذائي للأطعمة بطريقة الطهي، وللحفاظ على الألياف وبنيتها الطبيعية في الوجبات الصيفية، يُنصح باتباع القواعد التالية:

تجنب التقشير المفرط: تحتوي قشور الخضروات والفواكه «مثل الخيار، التفاح، الكوسا، والباذنجان» على النسبة الأكبر من الألياف غير الذائبة. غسلها جيداً وتناولها بقشرها هو الخيار الأفضل.

الطهي بالبخار أو «السوتيه» السريع: عند تحضير خضروات مثل البامية أو الفاصوليا الخضراء،



أسرار تناول الفواكه على معدة فارغة.. بين الفوائد الصحية والمحاذير اليومية

يتناول الجسم الفواكه على معدة فارغة فيمتص سكرياتها وأليافها بسرعة فائقة، مما يحمل تأثيرات إيجابية كتعزيز الطاقة وسرعة الاستفادة من الفيتامينات، وسلبية محتملة كالانتفاخ أحياناً. ماذا يحدث للجسم عند تناول الفاكهة على الريق؟ عندما تبدأ يومك بتناول ثمرة فاكهة ومعدتك خالية تماماً من الطعام، يدخل السكر الطبيعي (الفركتوز) والألياف الذائبة مباشرة إلى الجهاز الهضمي دون إبطاء. في هذه الحالة، لا تحتاج المعدة إلى بذل جهد كبير في إفراز إنزيمات معقدة كما تفعل مع الوجبات الثقيلة، بل تقوم بتفكيك العناصر الغذائية وامتصاصها بسرعة كبيرة. هذا المرور السريع يجعل الفيتامينات مثل فيتامين «C» والمعادن تصل إلى مجرى الدم بكفاءة عالية، مما ينشط خلايا الجسم ويمنحه دفعة أولية من الحيوية والنشاط اللازمين لبدء اليوم، كما يساهم في تحفيز حركة الأمعاء بشكل طبيعي ومنع الشعور بالخمول الصباحي.



التأثيرات الإيجابية لتناول الفواكه صباحاً

يحمل تناول الفواكه على معدة فارغة فوائد عديدة؛ فهو يمد الجسم بمضادات الأكسدة القوية التي تقاوم الالتهابات اليومية، ويساعد الألياف على تحسين عملية الهضم وتنظيف الجهاز الهضمي بفعالية. كما تساهم الفواكه المرطبة في تعويض السوائل التي فقدها الجسم خلال فترة النوم الطويلة، وتلعب دوراً في تنظيم مستويات الطاقة وزيادة التركيز دون إرهاق البنكرياس، فضلاً عن كونها خياراً ممتازاً لمن يسعون لضبط أوزانهم نظراً لأنها تمنع شعوراً بالشبع بفضل محتواها العالي من الماء والألياف غير القابلة للهضم.

التأثيرات السلبية والمخاطر المحتملة

على الجانب الآخر، قد يسبب تناول الفاكهة على الريق بعض الآثار الجانبية المزعجة لدى بعض الأشخاص، وخاصة أصحاب المعدة الحساسة. إن امتصاص السكر السريع قد يؤدي لدى البعض إلى ارتفاع مفاجئ في سكر الدم يعقبه شعور سريع بالجوع أو التعب، كما أن بعض الفواكه الغنية بالألياف أو الأحماض قد تهيج جدار المعدة وتسبب الحموضة، أو تؤدي إلى تكون الغازات والانتفاخات نتيجة تفاعل الأحماض السريعة مع بيئة المعدة الخالية، وهو ما يتطلب الحذر والانتباه لطبيعة استجابة الجسم الشخصية.

أفضل الفواكه المناسبة لتناولها في الصباح

تُعد فواكه مثل التفاح، والكمثرى، والموز، والبابايا، والبطيخ، والفراولة من الخيارات الصباحية الرائعة لجسم الإنسان. يتميز التفاح والكمثرى بقدرتهما على

دعم الهضم لاحتوائهما على ألياف متوازنة، بينما يقدم الموز طاقة سريعة وبوتاسيوم ينشط العضلات، وتساعد الفواكه الغنية بالمياه كالبطيخ والفراولة في ترطيب خلايا الجسم بكفاءة عالية أول شيء في الصباح، مما يجعلها ملائمة تماماً للبدايات اليومية الخفيفة. نصائح عامة لتناول الفواكه بطريقة صحية للاستفادة القصوى من الفواكه وتجنب أي أضرار هضمية، يُنصح بتناولها بطازجة وكاملة بدلاً من عصرها لتفادي فقدان الألياف المفيدة. وإذا كانت معدتك تميل للحساسية أو كنت تعاني من اضطرابات السكر، فمن الأفضل دمج الفاكهة مع قليل من المكسرات أو الزبادي لتبطي، امتصاص السكر ومنع أي إزعاج هضمي، مع ضرورة الحرص على شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم لدعم عمل الألياف داخل الجسم.



شوربة شمندر بالكريمة

المكونات:

- كوبين بروكولي مقطع
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص ثوم مهروس
- ملعقة كبيرة زبدة
- 3 أكواب مرق خضار
- نصف كوب جبن شيدر مبشور
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 3 ملاعق كبيرة كريمة طبخ

الطريقة:

- على نار متوسطة تسخن الزبدة في قدر يضاف البصل والثوم ويقلب حتى يذبل.
- تضاف البروكلي ويقلب المزيج لدقيقة، ثم يضاف مرق الخضار.
- تترك الشوربة تغلي لمدة 10 دقائق حتى ينضج البروكلي جيداً.
- ترفع الشوربة عن النار ويستخدم الخلاط لهرسها حتى تصبح ناعمة.
- تعاد الشوربة إلى النار ويضاف الجبن المبشور والكريمة، وتقلب حتى يذوب الجبن ويصبح القوام كريمي.
- تتبل الشوربة بالملح والفلفل حسب الرغبة.
- تقدم الشوربة ساخنة مع جبن مبشور على الوجه.

سلطة المعكرونة المقرمشة

المكونات:

- كوبين معكرونة غير مطبوخة
- ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون
- كوب طماطم كرزية مقطعة نصفين
- ثلثا الكوب فلفل أخضر مقطع
- ثلث كوب بصل الأحمر مفروم
- نصف كوب جبن شيدر مكعبات
- نصف كوب زيتون أسود بدون نوى
- جبن بارميزان حسب الرغبة مبشور

التتبيلة:

- ثلث كوب خل التفاح
- ملعقتين صغيرتين عصير ليمون طازج
- ملعقتين صغيرتين زعتر مجفف
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- ملعقة صغيرة سكر
- نصف كوب زيت الزيتون

الطريقة:

- تسلق المعكرونة ثم تجفف جيداً ثم تقلى في قلاية هوائية مع القليل من زيت الزيتون حتى تصبح مقرمشة.
- تخلط المعكرونة المقرمشة مع الطماطم والفلفل والبصل والجبن والزيتون في وعاء كبير.
- لتحضير التتبيلة يمزج الخل مع عصير الليمون والزعتر والثوم والسكر وزيت الزيتون حتى تتجانس.
- تسكب التتبيلة على السلطة وتقلب جيداً.
- تقدم السلطة مع رش البارميزان على الوجه.





لفائف السلمون بالجبنة

المكونات:

- 4 ملاعق كبيرة جبن كريمي خفيف
- ملعقتين كبيرتين الكريما الحامضة
- ملعقة كبيرة عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة الشبنت طازج ومفروم ناعم
- 300 غراماً سلمون مدخن مقطع شرائح
- القليل من ثوم معمر
- كوب أوراق جرجير
- شرائح الليمون

الطريقة:

- يخلط الجبن مع الكريما الحامضة وعصير الليمون في وعاء حتى يصبح الخليط ناعماً.
- يضاف الملح والفلفل والشبنت المفروم وتقلب جيداً.
- تفرد شرائح السلمون على سطح وتوضع كمية صغيرة من خليط الجبن على كل شريحة مع ترك طرف فارغ للإغلاق.
- يضاف القليل من الجرجير وقطع الثوم معمر فوق الحشوة.
- تلف شرائح السلمون بإحكام على شكل رول صغير، تكرر الخطوات حتى نهاية الكمية.
- توضع اللفائف في طبق التقديم، وتزينها بالشبنت وشرائح الليمون.



كيك الشوكولاتة بالجوز

المكونات:

- 10 أونصات شوكولاتة مكسرة
- كوب زبدة غير مملحة
- 3 ملاعق كبيرة قهوة
- ربع كوب سكر بني
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا
- كوبين جوز
- 8 أونص بسكويت مطحون
- نصف كوب زبيب
- شوكولاتة مذابة حسب الرغبة للتزيين

الطريقة:

- تبطن صينية بورق الزبدة من الأسفل والجوانب.
- يفرم كوب من الجوز ناعماً ويترك جانبا.
- في قدر على نار هادئة تذوب الشوكولاتة مع الزبدة والقهوة والسكر والفانيليا مع التحريك المستمر حتى يصبح الخليط ناعماً.
- يرفع القدر عن النار ثم يضاف البسكويت المطحون مع الجوز المفروم والزبيب ويخلط جيداً حتى التجانس.
- يسكب الخليط في القالب ويوزع بشكل متساوٍ.
- تذوب كمية من الشوكولاتة وتسكب على الوجه للتزيين ثم توضع حبات الجوز المتبقي على الوجه.
- يحفظ الكيك في الثلاجة حتى يتماسك جيداً ثم يقطع ويقدم بارداً.

الجامعة العربية المفتوحة احتفت بطلبتها الخريجين

تحت رعاية وحضور الأمين العام للأمانة العامة لمجلس الجامعات الخاصة الدكتور جاسم محمد العلي، احتفت الجامعة العربية المفتوحة بفرعها في دولة الكويت بتكريم وتخريج كوكبة من طلبتها الفائقين، في احتفالية أكاديمية بهيجة استضافتها قاعة «الإبداع» بفندق «فورسيزونز» الكويت، وسط أجواء استثنائية جسدت معاني التفوق والإنجاز شهدت الاحتفالية حضوراً لافتاً من القيادات الأكاديمية والإدارية وأعضاء الهيئة التدريسية، إلى جانب حشد غفير من أولياء أمور الخريجين والخريجات الذين توافدوا لمشاركة أبنائهم فرحة التتويج.





حفل تكريم «نيو أكاديمي» لطلبة الثانوية

احتفى معهد «نيو أكاديمي» بتكريم كوكبة من طلبته المتفوقين في اختبارات الثانوية العامة، وذلك في حفل بهيج شهد حضوراً لافتاً من أولياء أمور الطلبة وأعضاء الكادر التعليمي والإداري، وسط أجواء غمرت بها مشاعر الفخر والاعتزاز بالإنجازات العلمية المشرفة التي حققها الخريجون شهد الحفل العديد من اللقطات المؤثرة التي خطفت الأنظار، حيث امتزجت دموع الفرح بابتسامات الفخر والاعتزاز، وتجلى ذلك في العناق الحار بين الطلبة وأولياء أمورهم الذين رأوا في هذا التفوق ثمرة سنوات من السهر والدعم المتواصل.





جسور الثقافة تجمع الكويت والبرتغال..

أقام المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، بالتعاون مع مجلس الأعمال البرتغالي، فعاليات «الحفل الرمزي للتبرع بالأعمال الفنية البرتغالية» بمتحف الفن الحديث، وسط حضور لافت من الدبلوماسيين والنقاد والإعلاميين شهدت الاحتفالية استعراضاً لمجموعة من الإبداعات البصرية الراقية التي تعكس الهوية والتراث البرتغالي العريق، وجاء هذا التبرع الرمزي ليثري المقتنيات الجمالية للمتحف ويفتح أفاقاً جديدة للتذوق الفني والتبادل المعرفي بين البلدين، وأكد الحاضرون على أهمية هذه المبادرات الدبلوماسية الثقافية التي تمد جسور التواصل الإنساني، وتعزز الحوار الفني المشترك بين دولة الكويت ومختلف شعوب العالم عبر بوابة الفنون التشكيلية والمعاصرة.



محمد بن رضا الأمين العام المساعد لقطاع الآثار والمتاحف



رومي ماركوس - محمد بن رضا الأمين العام المساعد لقطاع الآثار والمتاحف



جماعية



فعالية

«واحة الفكر والإبداع»..

أقام المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب فعالية «واحة الفكر والإبداع»، والتي انطلقت في القاعة الرئيسية بمكتبة الكويت الوطنية، وسط حضور لافت من الأكاديميين والمثقفين والمهتمين بالشأن الثقافي والأدبي في البلاد. شهدت الفعالية برامج ثقافية وأكاديمية متنوعة تناولت في موضوعاتها المزج بين مجالات الفلسفة والأدب، بمشاركة نخبة من الأساتذة والمتخصصين الذين أثروا الجلسات بنقاشاتهم المعرفية، وتأتي هذه الخطوة بتنظيم وإشراف من إدارة الاتصال والإعلام بقيادة يوسف أحمد الجمعان، بهدف تعزيز الحراك الفكري الكويتي وتسليط الضوء على الأطروحات الإبداعية التي تخدم الساحة الثقافية.



الزواهي يثورة



دلال الفضلي



د. مرسل العجمي



من الحضور



قطاف الستين.. كيف تتشكل قدرات
الإنسان في «العصر الفضي»؟

الإنسان في عمر الستين.. متغيرات وقدرات!

عندما يبلغ الإنسان سن الستين، فإنه لا يدخل مجرد مرحلة عمرية جديدة، بل يلج بوابه ما يُعرف عالمياً بـ «العصر الفضي». هذه المرحلة ليست منحني هبوطياً كما كان يُشاع قديماً، بل هي عملية «إعادة ضبط» مذهلة يقوم بها الجسم والعقل. بينما تتراجع بعض القدرات البدنية بفعل الزمن، تزدهر في المقابل قدرات ذهنية ونفسية تفوق ما كان يمتلكه الإنسان في شبابه.

أولاً: القدرات المعرفية والذهنية «الذكاء المتبلور»

من أكبر الأخطاء الشائعة ربط سن الستين بضعف القدرات العقلية المطلق. تشير دراسات علم النفس المعرفي إلى أن الدماغ البشري يغير إستراتيجية عمله:

صعود «الذكاء المتبلور»: في الشباب، يتميز الإنسان بـ «الذكاء السيال» «السرعة في حل الألغاز الرياضية وردود الفعل السريعة». أما بعد الستين، فيصل الذكاء المتبلور إلى ذروته. وهو القدرة على استخدام الخبرات المتراكمة، المعرفة العامة، والحصيلة اللغوية في حل المشكلات المعقدة.

رؤية الصورة الكاملة: تظهر أبحاث الدماغ أن كبار السن يبدؤون في استخدام فصي الدماغ معاً بشكل أكثر



الحركة أبطأ قليلاً. ومع ذلك، تشير الدراسات الرياضية المجتمعية إلى أن من يحافظون على نشاط خفيف «كالمشي» يحتفظون بقدرات حركية تمكنهم من ممارسة حياة مستقلة تماماً.

الحواس: يقل التمييز الدقيق لبعض الألوان أو الأصوات الحادة، وهي تغيرات فيزيولوجية تعوضها التكنولوجيا الحديثة اليوم «كالنظارات والوسائل السمعية المتقدمة» بشكل ممتاز.

رابعاً: القدرات الإبداعية «الإنتاج المتأخر»

التاريخ والمجتمع مليانان بأمثلة لأشخاص قدموا أعظم أعمالهم بعد سن الستين. دراسات الإبداع الإنساني تؤكد أن «الخبرة المتراكمة» تتيح للستينيين إنتاج أعمال أدبية وفنية وفكرية ذات عمق شديد لا يمكن لشباب في العشرين صياغته، لأن الإبداع هنا لا يعتمد على السرعة، بل على العمق والأصالة. سن الستين ليس نهاية العطاء، بل هو مرحلة «الحصاد المعرفي والعاطفي». إنها الفترة التي يتراجع فيها صخب الجسد ليترك المساحة لصوت الحكمة والخبرة. والمجتمعات الذكية هي التي تنظر إلى طاقات الستينيين باعتبارها «ثروة مستدامة» غير مستغلة، وليس مجرد مرحلة للتقاعد والراحة.

توازننا مقارنة بالشباب الذين يعتمدون على فص واحد لمهام معينة. هذا يمنح الستينيين قدرة أعلى على الربط بين الأمور واستنباط الحلول الحكيمة.

ثانياً: القدرات العاطفية والاجتماعية «مفارقة الشيخوخة»

تشهد القدرة على إدارة العواطف تحولاً إيجابياً كبيراً يطلق عليه العلماء «مفارقة الشيخوخة».

التوازن الانفعالي: تشير استطلاعات الرأي والدراسات النفسية الطولية إلى أن الأشخاص فوق الستين غالباً ما يكونون أكثر سعادة واستقراراً نفسياً من الفئات العمرية الأصغر. لديهم قدرة أعلى على التغاضي عن الصغائر، وامتصاص الغضب، والتركيز على العلاقات الإيجابية.

الذكاء الاجتماعي والتعاطف: تتطور بعد الستين القدرة على فهم دوافع الآخرين وتقديم نصائح متوازنة، مما يجعلهم الملاذ الأول للعائلات والمجتمعات في حل النزاعات.

ثالثاً: القدرات البدنية والحسية «المرونة والتكيف»

جسدياً، من الطبيعي أن تطرأ تغيرات نتيجة للعملية البيولوجية المعتادة، ولكن الوعي بها يساعد على التكيف معها:

تغير نمط الطاقة والنوم: تتغير الساعة البيولوجية للإنسان، حيث يميل الجسم للاستيقاظ المبكر والنوم المبكر، وتتغير بنية النوم لتصبح أقل عمقاً، وهو تغير طبيعي لا يعوق الإنتاجية بل يعيد تنظيم اليوم.

مرونة الحركة: تنخفض الكتلة العضلية بشكل طبيعي «ما لم يتم الحفاظ عليها بالرياضة»، وتصبح الاستجابة

التكنولوجيات ومنعكسات
رسائل التواصل الاجتماعي

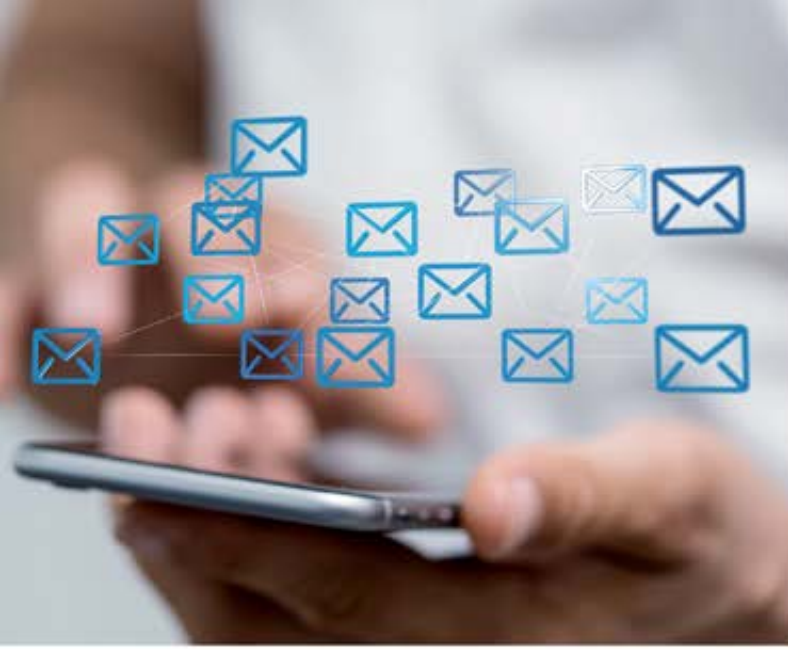
الرسائل النصية تكشف ملامح الشخصية؟

في عصر التواصل الرقمي، لم تعد الرسائل النصية مجرد وسيلة لنقل المعلومات، بل تحولت إلى مرآة تعكس خفايا النفس البشرية. إن الطريقة التي يكتب بها الأفراد، واللغة التي يختارونها، وحتى علامات الترقيم والرموز التعبيرية التي يدرجونها، تشكل معاً «بصمة لغوية» فريدة. تشير العديد من الدراسات النفسية واللغوية الحديثة إلى أن هذه التفاصيل الصغيرة واللواحية قادرة على رسم ملامح دقيقة لشخصية المرسل وسلوكه.

المفردات المختارة.. نافذة على الحالة النفسية والاجتماعية

تعد الكلمات التي يفضل الفرد استخدامها مؤشراً قوياً على طبيعة تفكيره واهتماماته. ووفقاً لأبحاث أجراها عالم النفس اللغوي «جيمس بنبيكر»، فإن استخدام الكلمات الوظيفية (مثل الضمائر وحروف الجر) يكشف الكثير عن الحالة النفسية؛ فالأشخاص الذين يكثر من استخدام ضمير المتكلم المفرد («أنا»، «لي») غالباً ما يميلون إلى التركيز على الذات، وقد يمرون بحالة من القلق أو الإجهاد العاطفي. في المقابل، يعكس الاعتماد على ضمائر الجمع





(مثل «الفرانكو-أراب» أو الإنجليزية) في تحديد الهوية الاجتماعية للمرسل. فالتمسك بالفصحى في المحادثات اليومية يعطي انطباعاً بالجدية، والثقافة العالية، والرغبة في الحفاظ على مسافة رسمية. بينما يشير استخدام العامية المرنة أو المصطلحات الرائجة بين الشباب إلى رغبة في الاندماج الاجتماعي، ومواكبة العصر، وإظهار العفوية والقرب من الآخرين.

قواعد توقيت الرد .. متى يكون التفاعل الرقمي مناسباً؟

يتطلب التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي مراعاة معايير معينة لتحديد التوقيت الأمثل لإرسال الردود، وذلك لتجنب سوء الفهم والحفاظ على جودة العلاقات:

الرسائل المهنية والعاجلة: يُفضل الرد عليها خلال ساعات العمل الرسمية وفي غضون ساعتين إلى أربع ساعات من الاستلام، لإظهار الاحترافية والالتزام.

المحادثات العاطفية أو الخلافات: يجب تجنب الرد الفوري والسريع عند الشعور بالغضب أو الانفعال، حيث يُنصح بالانتظار لفترة تتراوح بين 15 إلى 30 دقيقة لضمان صياغة رد عقلاني ومتمزن.

الأوقات المتأخرة من الليل: يُستحسن تأجيل الرد على الرسائل غير الضرورية إلى صباح اليوم التالي، احتراماً لخصوصية الطرف الآخر وتجنباً لإزعاجه بالتنبيهات.

الرسائل الاجتماعية العادية: يمكن الرد عليها خلال اليوم بحسب التفرغ، ولكن يُفضل عدم تجاوز 24 ساعة لضمان استمرارية التواصل وعدم إعطاء انطباع بالتجاهل أو الإهمال.

روحاً تعاونية واجتماعية عالية، بينما يشير استخدام المفردات الإيجابية المتكررة إلى شخصية منفتحة ومتفائلة.

علامات الترقيم والرموز التعبيرية. بديل النبرة الصوتية في غياب الصوت ولغة الجسد، أصبحت علامات الترقيم والرموز التعبيرية، الأدوات البديلة للتعبير عن المشاعر وسياق الحديث. تظهر الدراسات أن الشخصيات التي تحرص على استخدام علامات الترقيم بدقة مفردة (مثل وضع نقطة في نهاية كل جملة قصيرة) قد يُنظر إليها على أنها شخصيات رسمية، صارمة، أو حتى أقل صدقاً وعفوية في البيئات غير الرسمية. أما الرموز التعبيرية، فإن نوعيتها وكثافتها استخدامها ترتبطان بشكل وثيق بمستوى الذكاء العاطفي؛ فالاستخدام المتوازن يعكس رغبة في بناء جسور التعاطف وتوضيح النوايا، في حين أن الإفراط المبالغ فيه قد يشير إلى عدم النضج أو القلق الازدواجي.

طول الرسالة وبنيتها.. الانفتاح مقابل التحفظ

يكشف طول الرسائل النصية وطريقة تنظيمها عن سمات مرتبطة بالانفتاح والمنطق. تشير الأبحاث المتعلقة بنموذج عناصر الشخصية الخمسة الكبرى إلى أن الشخصيات الانطوائية غالباً ما تفضل إرسال رسائل قصيرة، مباشرة، ومحددة الهدف، تجنباً لإطالة النقاش غير الضروري. وعلى العكس من ذلك، يميل الأشخاص المنفتحون والاجتماعيون إلى كتابة رسائل طويلة، مقسمة إلى أجزاء متعددة، ومليئة بالتفاصيل والقصص الجانبية، مما يعكس رغبة مستمرة في التفاعل وتوطيد العلاقات.

لغة الكتابة.. بين الفصحى، العامية، واللهجات

تحدد البيئة الثقافية والاجتماعية خيارات الفرد اللغوية في الكتابة الرقمية، حيث يساهم الاختيار بين اللغة العربية الفصحى، أو اللهجات العامية، أو دمج لغات أخرى



بوابة العبور إلى عبقرية الأبناء

هل يمكن لاختبارات الأطفال أن تكشف مواهبهم وقدراتهم الذهنية؟

يولد كل طفل وفي جعبته عالم خاص من المهارات والقدرات الكامنة، بعضها يظهر بشكل عفوي في تصرفاته اليومية، وبعضها الآخر يظل مخبأً تحت السطح ينتظر من يكتشفه. في عالم سريع التغير، لم يعد كافياً أن نتنظر الأيام لتبين لنا ما يتميز به أطفالنا، بل أصبح من الضروري استخدام أدوات علمية دقيقة تمنحنا رؤية واضحة لما يدور في عقولهم الصغار. وهنا تبرز اختبارات الذكاء ليس كأداة لتقييم الدرجات، بل كخريطة طريق متكاملة لفهم العقل البشري في أوج مراحل نموه وطاقته تشكيكه.

ما هي اختبارات الذكاء للأطفال؟

عندما نتحدث عن اختبارات الذكاء للأطفال، فإننا لا نتحدث عن امتحانات مدرسية تقيس مدى حفظهم للمعلومات، بل نشير إلى مقاييس علمية ونفسية صُممت بعناية فائقة من قبل خبراء لتقييم القدرات المعرفية الأساسية. تقيس هذه الاختبارات مهارات متنوعة مثل القدرة على حل المشكلات، والمنطق الرياضي، والاستيعاب اللغوي، والذاكرة المكانية والبصرية. إنها ببساطة مرآة تعكس كيفية معالجة الطفل للمعلومات من حوله، وكيفية تفاعله مع التحديات الفكرية المختلفة التي تواجهه.



الكشف المبكر عن القدرات الذهنية الخفية

تكمُن الأهمية الكبرى لهذه الاختبارات في قدرتها على كشف الجوانب غير المرئية من ذكاء الطفل. قد يبدو الطفل هادئاً أو قليل الكلام في المدرسة، مما يوحي خطأً بضعف استيعابه، بينما تكشف اختبارات الذكاء أنه يمتلك ذكاءً تحليلياً أو بصرياً خارقاً. إن التعرف المبكر على هذه القدرات يحمي الطفل من الإحباط، ويمنح الآباء والمعلمين الفرصة الذهبية لرؤية طفلهم على حقيقته الفكرية دون أحكام مسبقة أو مقارنات ظالمة مع أقرانه.

رسم ملامح المواهب المستقبلية والمسارات المهنية

الذكاء ليس نوعاً واحداً، واختبارات القياس الحديثة تساعدنا في تحديد «نوع» الذكاء المهيمن لدى الطفل. هل يميل طفلك إلى الذكاء المنطقي الرياضي الذي يمهّد له الطريق ليكون مهندساً أو مبرمجاً عبقرياً؟ أم يمتلك ذكاءً لغوياً يشي بمستقبل باهر في الصحافة أو الأدب أو المحاماة؟ من خلال تحديد هذه الميول المبكرة، يمكننا توجيه شغف الطفل واهتماماته نحو الأنشطة والعلوم التي تتوافق مع تركيبته الذهنية، مما يختصر عليه سنوات من التخبّط في المستقبل عند اختيار مساره المهني والأكاديمي.

ردم الفجوات ومعالجة نقاط الضعف

لا تقتصر فائدة اختبارات الذكاء على تحديد نقاط القوة والموهبة فحسب، بل إنها تسلط الضوء بدقة على نقاط الضعف أو الصعوبات الإدراكية التي قد يعاني منها الطفل، مثل تشتت الانتباه أو صعوبات التعلم اللغوية. معرفة هذه الفجوات مبكراً تتيح التدخل التربوي والنفسي السريع، وبناء استراتيجيات تعليمية مخصصة تساعد الطفل على تجاوز عقباته بثقة، وتمنح تحول هذه الصعوبات الصغيرة إلى عُقد نفسية أو تراجع دراسي مستقبلي.

كيف نترجم نتائج الاختبار إلى تنمية حقيقية؟

إن إجراء الاختبار هو مجرد البداية، والقيمة الحقيقية تكمن في كيفية استغلال هذه النتائج لتنمية مهارات الطفل. ولتحقيق أقصى استفادة، يُنصح باتّباع خطوات عملية مدروسة لبناء بيئة محفزة لعقل الطفل:

تصميم بيئة تعليمية مخصصة: إذا أظهر الاختبار تميزاً في الجانب البصري، يُفضل دعم الطفل بالوسائل التعليمية المرئية والرسوم البيانية، بينما يتم التركيز على المناقشات والقراءة إذا كان تميزه لغوياً.

توفير الأنشطة الإثرائية: إلحاق الطفل بنشاطات خارجية تدعم موهبته، مثل نوادي الروبوتات للمتميزين منطقياً، أو ورش الكتابة والرسم، لضمان عدم ركود هذه الموهبة.

بناءً على نتيجة الاختبار، بل يجب التركيز على مدح جهده ومحاولاته المستمرة لتنمية قدراته.

المتابعة الدورية مع المختصين: مراجعة الخطط التربوية بانتظام مع الأخصائيين النفسيين والمعلمين لضمان تطور قدرات الطفل وتكيفها مع مراحل نموه المختلفة.

الاستثمار الأنجح في بناء الإنسان

يجب أن ننظر إلى اختبارات الذكاء كأداة تمكين واستثمار طويل الأجل في عقول أطفالنا. إنها لا تضع قيوداً أو قوالب جامدة حول الطفل، بل تفتح له الأبواب على مصراعها ليفهم نفسه ويفهم مجتمعه. عندما نستثمر في إجراء هذه الاختبارات وفهم نتائجها، فإننا لا نكتشف مواهب أطفالنا فحسب، بل نصنع جيلاً واثقاً من قدراته، قادراً على قيادة المستقبل والمساهمة في بناء مجتمع المعرفة بكل كفاءة واقتدار.



لمسات صيفية بسيطة

حولي ديكور منزلك إلى واحة من الجمال

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، يزداد البحث عن ملاذ آمن يمنح شعوراً بالبرودة والراحة، ولا يوجد مكان أفضل من المنزل ليكون هذا الملاذ. إن إدخال الأجواء الصيفية إلى المساحات الداخلية لا يتطلب ميزانية ضخمة أو تعديلات معمارية معقدة، بل يكمن السر في «ذكاء التفاصيل». بضم لمسات بسيطة ومدروسة كفيلة بأن تنقل المنزل من طابع الشتاء الدافئ والمغلق إلى فضاء صيفي مفعم بالحياة والانتعاش، يجدد طاقة الساكنين فيه بمجرد عبور عتبة الباب.



سحر الأنسجة الخفيفة والألوان المبهجة

يبدأ التحول الصيفي الحقيقي بالتخلي عن الأقمشة الثقيلة والمخملة التي رافقت الغرف طوال الشتاء. وتأتي الخطوة الأولى باستبدال أغطية الوسائد والستائر بأخرى مصنوعة من الكتان الناعم أو القطن الطبيعي بألوان مستوحاة من الطبيعة الصيفية. تدرجات الأزرق السماوي، والأخضر النعناعي، والأصفر الشمسي، أو حتى الأبيض الناصع، كلها خيارات تعكس الإضاءة وتمنح الغرف مدى بصرياً أوسع وشعوراً فورياً بالبرودة والاتساع.

دمج الطبيعة في الزوايا

لا شيء يعبر عن طاقة الصيف مثل النباتات الحية؛ حيث يمكن تحويل أي زاوية منسية في غرفة المعيشة إلى واحة مصغرة بوضع نباتات بأوراق عريضة غنية مثل «المونستيرا» أو «الفيكس». بالإضافة إلى الدور الجمالي الكبير لهذه النباتات، فإنها تعمل كفلتر طبيعي لتنقية الهواء وترطيبه، مما يضفي حيوية لا مثيل لها على المكان ويحاكي أجواء المنتجعات الصيفية.

إعادة ابتكار الإضاءة والروائح

في فصل الصيف، يصبح من الضروري السماح لخيوط الشمس بأن تغمر المنزل خلال النهار من خلال اعتماد الستائر الشفافة (الشفيفون). أما في المساء، فيفضل استبدال الإضاءة القوية المباشرة بـ «إضاءة المزاج»

الخافتة، مثل الفوانيس الخيزرانية أو الشموع. وتكتمل التجربة الحسية للصيف من خلال الاعتماد على معطرات المنزل برائحة الحمضيات الفواحة، أو جوز الهند، أو نسيم البحر، لتبث الانتعاش في أرجاء المكان.

تفاصيل مستوحاة من الشاطئ والمواد الطبيعية

تعتبر الإكسسوارات المصنوعة من المواد الطبيعية هي القاسم المشترك في الديكورات الصيفية الناجحة. ويمثل إدراج سجادة صغيرة من الخيش (الجوت) تحت طاولة القهوة، أو استخدام سلال القش لتنظيم الأغراض، إضافة بصرية مميزة. كما يمكن تزيين الأسطح بأوان زجاجية شفافة مليئة بالقواقع البحرية أو الأحجار البيضاء الملساء، حيث تصنع هذه التفاصيل الصغيرة فارقاً مدهشاً يذكر بأجواء العطلات والاسترخاء.



رحلات السفاري .. الاندماج مع الطبيعة والاستكشاف

أفضل 5 مناطق

لرحلات السفاري حول العالم

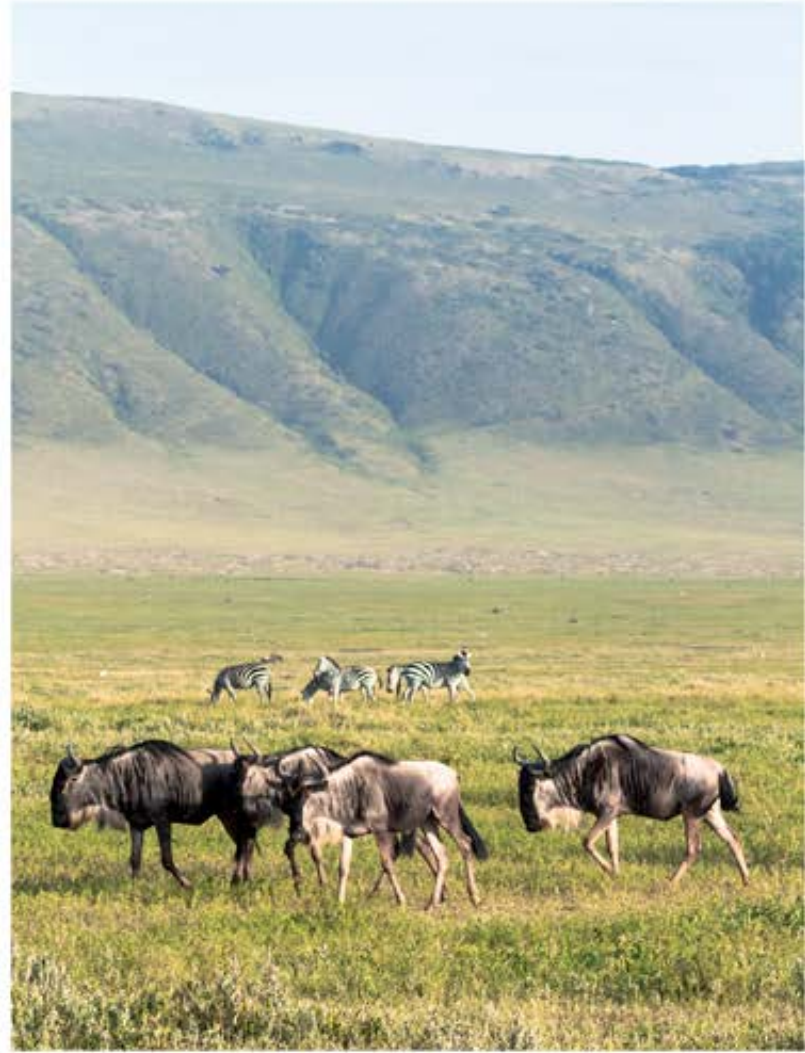


دلتا أوكافانغو (بوتسوانا)

تقدم دلتا أوكافانغو في بوتسوانا تجربة سفاري مائية فريدة من نوعها وغير تقليدية، حيث تتحول هذه المنطقة في مواسم معينة إلى واحة مائية ضخمة وسط صحراء كالهارى. يمكن للزوار هناك استكشاف الحياة البرية عبر قوارب «الموكورو» التقليدية المحفورة في جذوع الأشجار، حيث تسبح الفيلة وفرس النهر على مقربة من القوارب، مما يوفر فرصة مثالية لمراقبة الطيور النادرة والحيوانات المفترسة التي تأتي للشرب في بيئة بكر هادئة ومحمية للغاية.

حديقة كروغر الوطنية (جنوب إفريقيا)

تتميز حديقة كروغر الوطنية بكونها واحدة من أكبر وأقدم المحميات الفطرية في إفريقيا، وتنفرد ببنيتها



محمية ماساي مارا الطبيعية (كينيا)

تُعد محمية ماساي مارا في كينيا الوجهة الأيقونية الأولى لعشاق السفاري في إفريقيا، حيث تتميز بسهولة السافانا الشاسعة الممتدة التي تحتضن «الخمسة الكبار» (الأسد، الفهد، الفيل، الجاموس، ووحيد القرن). وتكتسب هذه المنطقة شهرة عالمية استثنائية بفضل ظاهرة «الهجرة الكبرى» السنوية، حيث تعبر ملايين الحيوانات البرية والحر والوحشية نهر مارا في مشهد درامي يحبس الأنفاس، فضلاً عن إمكانية التعرف على ثقافة قبائل الماساي المحلية وزيارة قراهم التقليدية.



البيولوجي البحري عبر الغوص مع الحيتان والسلاحف البحرية، ثم الانتقال إلى السهول الحمراء الشاسعة لمراقبة حيوانات الكنغر، والوالابي، والكوالا في بيئاتها الطبيعية، والاستمتاع بمشهد النجوم الساحر في سماء الليل الصافية.

المتنزهات الوطنية في لابلاند (فنلندا / أوروبا)

تقدم القارة الأوروبية نوعاً مختلفاً وساحراً من السفاري يُعرف بـ «السفاري القطبي» في منطقة لابلاند بفنلندا، حيث تستبدل السافانا الإفريقية بالثلوج البيضاء والغابات الصنوبرية الشاسعة. تتيح هذه المنطقة القيام برحلات سفاري على عربات تجرها كلاب الهاسكي أو حيوانات الرنة، بهدف تعقب الحيوانات القطبية مثل الثعالب القطبية والدببة البنية، بالإضافة إلى الفرصة الاستثنائية لمشاهدة ظاهرة الشفق القطبي الراقصة في



التحتية المتطورة التي تتيح خيارات سفاري متنوعة تناسب الجميع، بدءاً من الرحلات الفاخرة وحتى القيادة الذاتية. تمتاز الحديقة بتنوع بيئي مذهل يجمع بين الأحراش الكثيفة والسهول المفتوحة، مما يضمن رؤية كثيفة ومؤكدة للحيوانات المفترسة والطيور الجارحة، إلى جانب توفر مخيمات مجهزة بوسائل الراحة الحديثة وسط البرية.

الحيد المرجاني العظيم وسفاري المناطق النائية (أستراليا)

تأخذ أستراليا مفهوم السفاري إلى أبعاد مختلفة تماماً، حيث يمتزج سفاري الأعماق المائية في الحيد المرجاني العظيم بسفاري اليابسة في «الأوتباك» أو المناطق النائية. يمكن للمغامرين استكشاف التنوع



السماء .

متطلبات رحلة السفاري

تتطلب رحلات السفاري تخطيطاً مسبقاً وتجهيزاً خاصاً لضمان السلامة والراحة وسط الطبيعة، ومن أهم هذه المتطلبات:

التطعيمات والاحتياطات الطبية: الحصول على اللقاحات والأدوية الوقائية اللازمة (مثل حبوب الملاريا لإفريقيا، أو لقاح الحمى الصفراء) وحمل حقيبة إسعافات أولية شخصية .

الملابس المناسبة: تفضيل الملابس ذات الألوان الترابية والطبيعية (مثل الخاكي والأخضر الزيتي) والابتعاد عن الألوان الزاهية أو الداكنة جداً التي تجذب الحشرات، مع توفير طبقات ملابس دافئة للمساء .

معدات الرصد والتوثيق: كاميرا احترافية مزودة بعدسات تقريب (Zoom) ومناظير (Binoculars)

لرؤية الحيوانات البعيدة بوضوح.

الحماية من الشمس والحشرات: قبعة حافة عريضة، نظارات شمسية، واقي شمسي قوي، وبخاخ طارد للحشرات عالي الجودة.

نصائح عامة لرحلة سفاري ناجحة

لضمان الاستمتاع بالتجربة القصوى وتحقيق الاستفادة الكاملة من رحلة السفاري، يُنصح بـ :

الالتزام الصارم بتعليمات المرشد السياحي: يجب عدم مغادرة السيارة أو التخييم خارج الأماكن المخصصة تحت أي ظرف، فالمرشدون يمتلكون الخبرة بقراءة سلوك الحيوانات.

التحلي بالصبر التام: الحياة البرية لا تتبع جدولاً زمنياً، فقد يتطلب العثور على فهد أو أسد ساعات من البحث والانتظار خلف الشجيرات.

احترام الطبيعة والحيوانات: الحفاظ على الهدوء التام وعدم إصدار أصوات عالية قد تزعج الحيوانات أو تخيفها، وتجنب رمي أي مخلفات في المحمية.

استغلال أوقات الصباح الباكر والغروب: هذه الأوقات هي ذروة نشاط الحيوانات المفترسة واللحظات المثالية للتصوير بفضل الإضاءة الطبيعية الساحرة.

اختيار التوقيت المناسب للرحلة: دراسة مواسم الجفاف ومواسم الأمطار للوجهة المحددة، حيث يسهل رصد الحيوانات في مواسم الجفاف لتجمعها حول مصادر المياه.



طراز «هيونداي بولدر» الاختباري يخطف الأنظار في نيويورك في عرضه الأول

«هيونداي بولدر كونسبت» نموذج اختباري لسيارة SUV يمهد لأول مركبة من هيونداي في أمريكا تعتمد نظام «الهيكل على الإطار» (body-on-frame)، وهي شاحنة بيك أب متوسطة الحجم ستطرح بحلول عام 2030.

الدولي للسيارات 2026. ويمثل هذا الطراز استعراضاً لمنصة «الهيكل على الإطار» بنمط الإطار السلمي «ladder-frame»، المفضل في السوق الأمريكي لقدراته العالية في الطرق الوعرة والجر، والتي ستدعم إنتاج بيك أب متوسط الحجم بحلول 2030.

ويعد مظهر وبناء «بولدر» إشارة واضحة للإمكانيات غير المحدودة والقدرات الوعرة التي ستميز بها مركبات

يتميز التصميم الخارجي بلغة «فن الفولاذ» Art of Steel» لتقديم مستويات قوية من البراعة على الطرق الوعرة مع قدرات حقيقية في القطر والحمل.

تؤكد هيونداي أن مركباتها المستقبلية من هذا النوع سيتم تصميمها، وتطويرها، وبناءها في أمريكا باستخدام فولاذ هيونداي الأمريكي.

سجلت السيارة ظهورها العالمي الأول في معرض نيويورك



تشطيب «التيتانيوم السائل»: طلاء متطور بمواد عاكسة على الأجزاء الحيوية لتسهيل التعرف على هوية السيارة في الإضاءة المنخفضة.

التصنيع الداخلي والتركيز الوظيفي

تعتمد المقصورة على مواد متينة، وتدمج واجهتها بين التقنية الرقمية والمفاتيح المادية لسهولة التشغيل على التضاريس الوعرة، مع توفير طاولات قابلة للطي. ولتعزيز التجربة، يتضمن النظام واجهة توجيه رقمية تعمل كـ «مراقب ذكي» لمساعدة السائق في تجاوز العقبات فوراً بينما يظل الطراز دراسة تصميمية، فإن بناءه المتين وأولوياته الوظيفية ترسم مساراً واعداً لشاحنة البيك أب متوسطة الحجم القادمة من هيونداي.

الإنتاج المستقبلية لهيونداي. وقاد عملية ابتكار الطراز مركز تصميم هيونداي في جنوب كاليفورنيا.

«فن الفولاذ»، Art of Steel

مستوحاة من تقنيات «هيونداي ستيل»، تحول هذه الفلسفة قوة ومرونة الفولاذ إلى لغة جمالية تجمع بين الجانب النحتي والوظيفي عبر خطوط دقيقة تجسد متانة المادة.

المظهر الخارجي مهياً للمغامرة

تم تصميم كل جانب ليوفر حرية الانطلاق في المغامرات القاسية:

حضور واثق: هيكل مرتفع يوفر رؤية ممتازة وحضوراً مهيباً.

أبواب «الحافلة»، والتحميل: تفتح بأسلوب متعاكس لتسهيل الوصول وتحميل المعدات.

باب خلفي مزدوج المفصلات: يفتح من كلا الجانبين لمرونة قصوى في الوصول للأمتعة.

إطارات 37 بوصة للطرق الوعرة: مخصصة للتضاريس الطينية وتوفر خلوصاً أرضياً ممتازاً وزوايا اقتراب ومغادرة قوية.





الميزان

تنتظرك انضاج كبيرة وتغييرات سعيدة، وتعيش فترة رومانسية ممتازة وتزداد رغبتك في توطيد العلاقات أو الارتباط. اجتماعياً تتسع دائرة معارفك وتتلقي دعماً من الأصدقاء. مهنيًا يحالفك الحظ في المفاوضات المالية.

(23 سبتمبر إلى 22 أكتوبر)



الحمل

يحمل لك هذا الشهر طاقة متجددة تفتح أمامك أبواب السفر والتنقل، وتجذب شغفاً كبيراً في بدء مشاريع شخصية جديدة، عاطفياً تعود الثقة والجاذبية لعلاقاتك وتحسن قدرتك على قيادة الأمور بثبات احذر فقط من التسرع في اتخاذ القرارات المالية.

(21 مارس - 20 أبريل)



العقرب

يركز هذا الشهر على طموحاتك المهنية ومكانتك الاجتماعية، تتواجد في مواقف تتطلب منك إثبات ذاتك وقدراتك القيادية، مالياً الأمور مستقرة وفي الأفق فرص لزيادة دخلك غير متوقعة. عاطفياً تحتاج إلى إظهار المزيد من المرونة.

(23 أكتوبر إلى 22 نوفمبر)



الثور

شهر الحصاد المالي والاستقرار بالنسبة لك، بعد التخبط، تبدأ الأمور تجني ثمار جهودك السابقة، ركز على ميزانيتك وتجنب المصاريف الزائدة. عاطفياً يوفر لك الشريك دعماً كبيراً وللحزب هناك فرصة مميزة للقاء شخص يمنح الاستقرار العاطفي.

(21 أبريل - 20 مايو)



القوس

يحمل لك أغسطس رغبة عارمة في التحرر واستكشاف آفاق جديدة. تزدهر فرص السفر، الدراسة، أو التخطيط لمشاريع طويلة الأمد. مهنيًا تملك رؤية واضحة تساعدك على تخطي العقبات الروتينية. عاطفياً تعيش لحظات متناغمة مع الشريك.

(23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)



الجوزاء

تحسن قدرتك على التواصل والتعبير عن أفكارك بشكل، في العمل تلفت الأنظار بذكائك وحلولك المبتكرة، عاطفياً عليك بالاستماع الجيد للشريك وتجنب فرض السيطرة. مالياً الصبر هو مفتاحك، فلا تندفع.

(21 مايو - 21 يونيو)



الجدي

تدخل في مرحلة انتقالية تتطلب منك شجاعة ومبادرة. تتركز الاهتمامات حول الشؤون المالية المشتركة، الاستثمارات، أو المعاملات القانونية. مهنيًا اعتمد على الحقائق والأرقام. عاطفياً تقترب أكثر من الشريك وتبحث عن الصدق في المشاعر.

(22 ديسمبر إلى 19 يناير)



السرطان

تركز على الجانب العاطفي والعائلي بشكل أكبر. قد تشعر ببعض الضغوط أو الحساسية لكن هدوءك وثباتك سيحسمان الأمور لصالحك، مهنيًا تسير بخطى ثابتة نحو النجاح والعمل المستمر سيؤتي ثماره قريباً. انتبه لصحتك.

(22 يونيو - 22 يوليو)



الدلو

العلاقات والشراكات هي العنوان الأبرز لك في أغسطس. قد تواجه بعض التحديات أو النقاشات الحاسمة مع شريك العمل أو العاطفة، لكن التفاهم والشفافية سيقدوانك لبر الأمان. مالياً، يعتمد نجاحك على التعاون والمشاريع الجماعية بدلاً من العمل الفردي.

(20 يناير إلى 19 فبراير)



الأسد

هذا هو شهرك المفضل، تتألق تحت الضوء، توقع تغييرات مفاجئة إيجابية ومحفزة، تزداد جاذبيتك العاطفية وتتلقي دعماً كبيراً من المحيطين بك. مهنيًا تعود لك روح المغامرة وتطرح أفكاراً إبداعية تلقى ترحيباً واسعاً، مما يفتح لك أبواب الريح.

(23 يوليو - 22 أغسطس)



الحوت

يتطلب منك هذا الشهر التركيز على تنظيم يومياتك والاهتمام بصحتك ونظامك الغذائي. في العمل تتراكم المسؤوليات والمهام، لكن انضباطك وهدوءك سيساعدانك على إنجازها بنجاح كبير، عاطفياً امنح الشريك وقتاً كافياً رغم انشغالاتك.

(20 فبراير إلى 20 مارس)

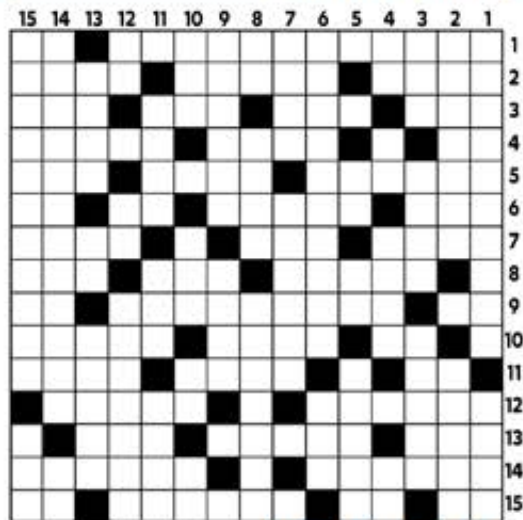


العذراء

هذا الشهر يدعوك لترتيب الفوضى والتطهير من الطاقات السلبية. مالياً تدخل فترة حاسمة لتسوية الديون. مهنيًا يجب العمل بجدية وتكثيف الجهود، عاطفياً تخلصي عن البحث عن المثالية والكمال، واقبل الشريك كما هو.

(23 أغسطس - 22 سبتمبر)

كلمات متقاطعة



الكلمات العمودية

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

الكلمات الأفقية

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

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

كلمة السر

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

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

سودوكو

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

حل العدد السابق	كلمات متقاطعة	سودوكو
ميامي هيت		
كلمة السر:		

ا	البوسفور	ج	سانت جورج	ف	موزمبيق
ب	الدرنيل	د	سكاجراك	ك	ماجلان مانيش
هـ	بروتيفاسيو باب	ز	سوتر	م	مسيينا
و	السلام بيغل	ح	ملف	هـ	مكسر
ي	باس	ط	كيشان	و	ماء
ك	بحر	ظ	كوش	ز	هش
ن	تورس	غ	كوك	ح	ي
س		غولدن	كيل	ي	يوكانان
		غايه	م		



«بديعة البيان عن موت الأعيان» أحدث إصدارات سلسلة مخطوطات مكتبة البابطين

يبدأ العدد بتصدير كتبه رئيس مجلس إدارة مكتبة البابطين المركزية للشعر العربي سعود عبد العزيز البابطين يشير إلى أهمية تدوين الحديث النبوي في بداية أيام التابعين، وما ميز ذلك من عدالة الرواة وأمانتهم في النقل، لكن مع ظهور بعض مزوري الحديث، احتاج أهل الحديث إلى الاستناد إلى قواعد تضمن صحة رواية

تواصل مكتبة البابطين المركزية للشعر العربي إصدار سلسلة المخطوطات التي دأبت على إصدارها، حيث صدر العدد الجديد من السلسلة بعنوان «بديعة البيان عن موت الأعيان» في جزئين، وهو للإمام الحافظ المؤرخ ابن ناصر الدين الدمشقي القيسي المتوفى عام «842 هـ/1438 م».



الحديث وتحفظه من التدليس والتزييف، وهو ما أدى إلى ظهور علم جديد يعين على معرفة الصادق من الرواة وهو علم «الجرح والتعديل».

ويلقي البابطين الضوء على العلامة ابن ناصر الدين الدمشقي كواحد من أشهر المصنفين في هذا العلم، حيث يقول إن ناصر الدين عاش في بلاد الشام في فترة حرجة عانى فيها المجتمع من الفتن والصراعات والأزمات السياسية والاقتصادية، فاعتزل الناس وتفرغ للتدريس والتأليف حتى وصلت أعماله إلى سبعين عملاً لعل أشهرها منظومة «بديعة البيان عن موت الأعيان».

بينما تتناول مقدمة الكتاب الأسس والقواعد العلمية المساندة للعقل والتي اشتغل عليها جمع غفير من العلماء والمختصين، ومن أهم هذه القواعد وضع أسس علم طبقة الحفاظ الثقات، حيث صنف العديد من العلماء في طبقات الحفاظ مثل: ابن الدباغ وابن الجوزي والسيوطي، إلا أن النظم كان ادعى للحفظ والضبط، حيث جرت العادة على أن يصنف عالم متبحر في علم من العلوم منظومة تختصر هذا العلم وتضبطه.

ومن أشهر هذه المنظومات منظومة «بديعة البيان عن موت الأعيان» لابن ناصر الدين الدمشقي والتي كتبت في حياة مصنفها مما يزيد من قيمتها، حيث تشير

المقدمة إلى أنه نظم المقدمة ثم شرع في الطبقة الأولى وأفردها لكبار الصحابة الحفاظ، وخصص الطبقتين الثانية والثالثة لمشاهير الحفاظ من التابعين، وعلى هذا المنوال بدأ منظومته بالقرن الأول الهجري وختمها بالقرن التاسع الهجري.

وخصصت مكتبة البابطين الجزء الثاني من الكتاب لنسخة مصورة من المخطوط الأصلي، وهو ما يكشف عن عناية المكتبة واحتفائها بتلك المخطوطات الفريدة والنادرة التي تجسد عظمة التراث العربي الإسلامي.

لا تحاول..!!

قصص النجاح والفضل وكما يعلم الجميع، تعج بها العديد من الروايات المكتوبة والمروية، واليوم ولأننا في عصر السوشيال ميديا، فالقصص باتت في متناول الجميع وبالأخص من لا يهوى القراءة ولا الجلوس مع الآخرين والاستماع لهم، فمقولة «المجالس مدارس» ربما تضاءلت فعاليتها وبالأخص لدى هذه الجيل.

وعلى الرغم من كثرة تلك القصص واختلاف أساليب انتشارها ومتابعتها والاطلاع عليها إلا أن حلقة مهمة تكاد تكون غائبة عن أذهان الكثيرين، وهي استقراء خطوات النجاح ومتطلبات المحاولة بعد الفشل، ففي كثير من محطات الحياة قد يكون الفشل دافعاً لتحقيق النجاح، ويكون النجاح حافزاً للارتقاء والتطوير وإضافة نجاحات أخرى.

ولكن هل يعد كل فشل دافعاً لإعادة المحاولة مرة ثانية وثالثة وربما رابعة لتحقيق النجاح؟ وماذا بعد تكرار المحاولات وحصاد الفشل؟ المزيد من المحاولات أم العودة إلى دراسة الخطوات ودراسة الهدف ذاته، أهميته، واقعيته، قابلية تحقيقه، وأسباب عدم بلوغ النجاح؟ عندما تتوافر دراسة وافيه عن أي مشروع وتكون أهدافه واضحة وقابل للتطبيق، وعند استكمال عناصر النجاح وعدم تحقيقه يمكن المحاولة مجدداً عند الفشل، لأن ذلك يعد امراً مشروعاً فقد تكون هناك بعض الثغرات التي لم تدرس جيداً ووجودها هو من أوقع لفشلك، أما خلاف ذلك فيكون مضيعة للوقت.

الحقيقة:

لا تحاول... إن كان مشروعك وهمياً فلن تبلغ النجاح مهما حاولت، وإن كان حقيقياً واقعياً فلن تنجح إن أعدت تطبيق ذات الخطوات التي قادتك للفشل..

رابعة حسين مكي الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي

خيارك الأفضل...

الدانة
BARIQ AL-DANA

www.danakw.com



قريبون منكم أكثر..
اشترك أو جدد اشتراكك

د.ك سنوياً

10

ب

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



ذكرياتك السعيدة تبدأ هنا A LIFE TIME MEMORY BEGINS HERE

ابدأ سعادتك الأبدية معنا، احجز لحفل زفافك واستمتع بعروضنا الحصرية التي ستجعل هذا اليوم لا يُنسى، لنصنع اللحظات الفريدة معاً.

Start your forever with us. Book your wedding and enjoy our exclusive packages that make your day unforgettable. Let's create your perfect moment together.

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

**Holiday Inn®
& Suites**
— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya

1847 777 or 9091 0815

holidayinn.com

@HolidayinnKw

